

## **Bænkpres**

### Sådan udføres bænkpres

Grebsbredden afhænger af din armlængde. En rettesnor er, at underarmene skal stå lodrette, når stangen rører ved brystet. Løft vægtstangen op og hold den i strakte arme. Sænk derefter vægtstangen ned til midt på brystet i roligt tempo og løft den derefter tilbage til udgangspositionen med størst mulig indsats (kontrolleret ned – hurtigt op).

Hvis du er bekymret for, om dine skuldre kan klare belastningen ved at sænke helt ned til brystet, så nøjes med at sænke den til ca. syv cm. over brystet (få f.eks. en makker til at holde en knytnæve mellem stangen og dit bryst, så du har noget at "sigte efter")

### Bænkpres opspænd teknik

Træk skulderbladene sammen og ned imod lænden. Fokusér på at løfte brystet imod stangen igennem hele løftet. Skuldrene skal blive i samme position, bryst og arme skal lave det primære arbejde. Fødder, baller, øvre ryg og baghovedet er i kontakt med bænken. Der skal være plads til en flad hånd under lænden.

### Progression

Når du skal lære øvelsen, kan du gå frem trin for trin, som angivet herunder.

1. Armstrækker
2. Brystpres med lette håndvægte
3. Bænkpres med kosteskraft
4. Bænkpres med stangen
5. Bænkpres med stangen og vægt