

BÄNKPRESSEN

NUMMER 1 2023

**JULIA STARCK OM SIN
TRÄNING OCH SM**

Jag duger pro
som jag

VILKA VINNER SM?



Innehåll

- 2 Vilka är vi?
- 3 Vad är bänkplassen?
- 4 Summering av Lag-SM i bänkprens
- 7 Numrets gästskribent, Martin Lindby-Aas
- 12 Vad vet vi om de nya reglerna?
- 13 Julia Starck om sin träning och sm
- 17 Startlistor Bänk-SM 2023
- 18 Niklas Lindroth - En liten storbult
- 21 Parabänk i Skövde
- 22 Vilka vinner bänk-sm?
- 25 Hilma Westerberg anpassar sig
- 26 Teknik och träningstips för nya regeln
- 29 Steven Örnerstedt in i 105an

Vilka är vi?



Foto: EPF

Josef Eriksson

Inom sporten

Klubb: Hallsbergs AK
Tävlingar: 59
Meriter: SM/EM/VM Guld

Utanför sporten

Från: Örebro
Bor: Hallsberg
Yrke: Tränare
Gift, Barn, Hund, Hus
Gillar bra film & musik
Självgod besserwisser

Favorit citat: Take it
to the meet



Foto: IPF

Axel Samuelsson

Inom sporten

Klubb: TK Trossö
Tävlingar: 20
Meriter: SM/JSM/JEM/JVM
medalj/medaljer

Utanför sporten

Från: Karlskrona
Bor: Lund
Yrke: Studerar
Inte Gift, Inga Barn,
Ingen Hund, Inget Hus
Gillar mat
Säger till om du gör fel

Favoritcitat: If you
don't cruise you lose

Vad är bänkplassen?

Bänkplassen är en "digital" tidning i PDF format som uppmärksammar bänkplassen. Idén med att ha någon form av tidning/nyhetsbrev/hemsida för att uppmärksamma kraftsport har länge funnits hos mig, Josef Eriksson. Konceptet nyhetsbrev har inte riktigt flugit eller funnits engagemang för. Hemsida finns med bänkplassen.nu, men har inte stimulerat nog. Att göra en fysisk tidning som förr är bara dumt i dagens värld. Däremot vill jag förmedla känslan av tidningar som de var när jag själv började träna.

Att det nu blev en tidning berodde på en impulsiv idé som blev verklighet torsdagen den 15 december klockan 22:16 då jag skrev ett meddelande i en gruppchatt: "Axel vi ska göra en PDF bänktidning". Stommar och idéer började hagla i chatten och 23:14 startades ett videosamtal med Axel Samuelsson och Steven Örnstedt.

Vi skrev ner vad vi ska fokusera på, hur ofta tidningen ska komma. Hur upplägget ska vara och hur eventuell annonsering ska kunna äga rum. Vi valde att hålla det till just bänkplassen för att göra det så enkelt för oss och er som läser. Fokus är bänkplassen med

sidospår som kopplas till bänkplassen. Att uppmärksamma annan kraftsport eller styrkelyft kommer hända. Då dock med bänkplassen i fokus.

Utövare, tävlingar, träning, politik, ranking och annat kommer vara det varje nummer cirkulerar runt. Få till intervjuer med aktuella eller inaktuella lyftare. Lyftare som är på toppen eller på väg dit. Lyftare som kanske inte är så bra i bänkplassen, men sliter hårt för att bli.

Tidningen kommer komma ut i början av månaden, varannan månad från januari 2023. För att komma åt alla numren går man in på bänkplassen.nu/bänkplassen Sen går det också att prenumerera för att få varje nummer via mejl. Klicka här för att starta en kostnadsfri prenumeration. Tidningen kommer aldrig kosta något utan kommer göras för att passionen finns. Vill man stötta tidningen så gör man det genom att handla i annonserna som finns med och handla genom de länkarna.

För att kontakta någon av oss:
axel@bänkplassen.nu
josef@bänkplassen.nu

Vill du stötta tidningen, handla genom reklamen i tidningen!

Summering av Lag-SM i bänkpress

I styrkelyft och bänkpress har vi olika serier och divisioner. Varje år tävlar olika klubbar med lag i sin division för att klättra till nästa division. Den högsta divisionen är Elitserien. I slutet av varje år går de fyra bästa lagen vidare till ett Lag-SM. Där tävlar de mot varandra på poäng och det laget som får mest poäng vinner. I och med pandemin har vi inte haft ett Lag-SM sen 2019 så det här var första på länge med flera föreningar som länge sukttat efter segern.

Herrarna

Lag-SM avgjordes den 11 december i Falkenberg där Falkenbergs Kraftsportklubb stod för ett lyckat arrangemang. Lagen som tog sig till final var Täby AK, Borlänge AK, Pure Power (Kungsbacka) och Sundbybergs TK. Serien är normalt utspridd över fyra omgångar men nu i och med pandemin så blev en omgång inställd i början på året. Därför är det mest poäng på tre omgångar som avgjorde vilka lag som gick till final i år. De sex topplagen var ganska nära varandra i poäng

totalt. Det skiljde mindre än 50 poäng på serieledarna Täby AK och Göteborgs KK som låg på en sjätte plats.

Finalen då avgjordes inte som serien på femmannalag utan på tremanna lag. Något som gynnade serieledarna Täby inför finalen och missgynnade förhandsfavoriterna Borlänge AK. Borlänge AK har en större bredd på sina lyftare och får därmed ihop ett bättre femmannalag än Täby AK som sitter inne på primärt tre topp lyftare.

Borlänge AK vann Lag-SM, men inte helt ohotade av Täby. Både Emil Lundgren och Kenneth Ekborg fick upp sina sista lyft, men inte under godkänt utförande. Borlänge AK lyfta säkert och alla tre lyftare fick med alla sina försök. En stor del av segern för Borlänge ligger hos Tommy Påhls som stod för störst mängd av lag-poängen. Detta trots att han slet av biceps tre månader innan när han drog 300 kg i marklyft.

Pure Power från Kungsbacka gjorde Lag-SM debut. Pure Power tog

Plac	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Totalt
1	Täby AK	548,44	530,31	587,05	1665,80
2	Borlänge AK	548,29	587,46	518,59	1654,34
3	Pure Power	530,47	545,34	568,96	1644,77
4	Sundbybergs TK	567,72	535,77	523,36	1626,85
5	Vedum AIS	536,56	548,82	533,19	1618,57
6	Göteborg KK	532,48	534,15	550,09	1616,72
7	Örebro KK	491,03	526,53	471,66	1489,22
8	ASK Eskilstuna	435,23	442,11	513,70	1391,04
9	Jönköpings SK	478,10	329,14	515,00	1322,24
10	Karlstads AK	437,24	484,95	0	922,19

Herrarnas serietabell

sig upp i Elitserien redan 2020, men pga pandemin blev det ingen möjlighet för lag-SM då. Klubben har bara funnits sen 2014 och är grundad av bänkpessaren Cristian Hedman. Hedman som är från Borlänge och vunnit många av sina främsta meriter under klubbens flagg var nu på finalen och coachade sin nya klubb, Pure Power. Klubben kom denna gång på en tredjeplats.

Sundbybergs TK (STK) som tidigare vunnit Lag-SM i klassisk bänk fick nöja sig med en fjärdeplats denna gång. STK har likt Borlänge AK en bra bredd för ett Lag-SM och gör sig bättre med femmannalag än tremannalag. Till detta kom inte heller STK med sina topplyftare som Anders Henriksson, Alexander Eriksson, Jack Söderberg.



Borlänge AK Foto: Borlänge AK

Damerna

I damernas grundserie så skiljde det sig mer i poäng. Från förstaplats till sjätteplats skiljde det totalt 230 poäng. Damernas grundserie och final avgörs båda i tremannalag. Direktkvalade till Lag-SM var Uppsala, Sundbyberg, Linköping och Örebro. Väl i finalen ersattes Linköpings AK av Lunds TK.

Uppsala som på förhand var favoriter baserade på sitt bästa serieresultat håller för pressen och gör det som krävs för att vinna och det är Micaela Ödling som leder laget till vinst med sina 122,75 poäng. Emilia Lindh lyfter 112,5kg vägandes 69,35 för ett nytt svenskt och nordiskt

Plac	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Totalt
1	Uppsala TK	316,43	319,66	340,95	977,04
2	Sundbybergs TK	310,62	309,24	312,55	932,41
3	Linköpings AK	279,13	251,46	299,68	830,27
4	Örebro KK	262,18	266,19	259,26	787,63
5	Lunds TK	229,22	260,90	278,05	768,17
6	Göteborg KK	257,13	226,59	263,26	746,98
7	Södertälje AK	245,47	245,88	244,15	735,50
8	HAK Greppet	130,08	227,61	119,83	477,52
9	ASK Eskilstuna	155,65	68,23	0	223,88
10	Sundsvalls AK	0	222,93	0	222,93

Damernas serietabell

ungdomsrekord i klass -76kg.
Totalt får de ihop 336,5 poäng.

Sundbybergs TK kommer på en andra plats trots ett svenskt rekord av Louice Persson. Sundbyberg faller i denna final på en avsaknad av bredd. De saknar 25 poäng för att nå upp till Uppsalas nivå.

Lunds TK som inför finalen sågs som en underdog lyckas leverera ett bra resultat och förflyttar sig från ett lag som inte var med i

diskussionen om en medalj till att plocka ett brons. Matilda Hjälle leder laget med en bänkprens på 130kg, en bit under hennes bästa resultat men något som börjar likna en ny lägsta nivå för Hjälle.

Örebro KK har genom serien haft en jämn nivå och detta har gett dem deras plats i finalen. När det väl kommer till kritan saknas den sista växeln för att lyckas knipa en pallplats.



Damernas pall på lag-sm Foto: Matilda Hjälle

Nästa år kommer elitserien bestå av 15 lag, en ökning med en 1/2 då det tidigare bara varit 10 lag i serien. Många lag kliver för första gången upp i serien.

Numrets gästskribent, Martin Lindby-Aas

Jag är en långhårig herrlyftare, född 1990 som varit hårdrockare sen 2003. Tränat har jag gjort sen 2015, kan man säga, då köpte jag mitt första gymkort.

Innan det kan man spola tillbaka hela vägen till 2009-2010, då var jag relativt inne i kroppsviktsträning. Syftet då var någon slags basträning för att sen lära sig kampsport, men det kom aldrig längre än att jag körde luftböj och armhävningar till fail varannan dag och boxade på ett träd jag hade tejpat tidningar runt för vaddering. Och fick frakturer i knogarna på båda händerna en bit in i detta. Dumt, rekommenderas ej. I alla fall, tränade på SATS hela 2015, körde det gamla vanliga 5x5 StrongLifts-programmet första månaderna, militärpressen stannade av först. Böjen och marken tuffade på bra, tog mig till 102.5kg böj 5x5 minns jag, marken slutade på 170kg 1x5.

Bänken, ja den stannade på 60kg 5x5. Vill minnas att det frustreerade mig en stund, sen när jag hoppade på push/pull/leg i någon slags hopp om att bli väldigt grov så släppte det lite ändå.

I slutet på 2015 hamnade jag på Karlstads Atletklubb, på besök först. Men det märktes ju direkt att där vill man ju vara, alla där var starkare än mig. Och det första man ser när man kom ner var ju just 200kg+ bänkprens, med bänktröja då men det visste ju inte jag vad det var. Väl där gick jag nog igenom alla program jag kunde hitta, bollade runt som fan. 5/3/1. GZCL-method. Conjugate/Westside. Frågade lokal-farbror



Martin Lindby-Aas

Foto: Kristoffer Jansson

Lars efter program (som jag bommade reps på redan pass 3 vecka 1). Deathbench tror jag ett hette, det hade 5x20 maghjul på slutet av varje pass, oklart varför. Detta var nog under 2016-2017, under 2017 ökade min tävlingsbänk med hela 5kg kan man se i databasen, 110 till 115.

Det är lite luddigt rent generellt när och varför saker händer under denna period eftersom jag inte loggförde lika bra då, men jag vill minnas att en av vändpunkterna som gjorde att det släppte lite var att jag fick tekniktips av en av klubbens 180kg-bänkare (Sebastian Thernström, klassisk bänk) och hoppade på Josef Erikssons berömda 10x10-program, det hade precis kommit ut vill jag minnas. Ni vet, programmet där typ alla lägger på 7.5-10kg på sin bänk sen kör det igen och bänkar typ 10kg till. Jag fick hudbristningar i armhålorna för att mina bröstmuskler gick upp typ två kupstorlekar, men min bänk ökade bara

5kg, från 120kg till 125kg. Det är lite missvisande, jag lyckades nämligen få golfarmbåge i båda armbågarna av en riktigt kass maxning i lowbar-böj mot gummiband. Så att få ut 5kg trots att det gjorde jävligt ont anser jag vara väldigt okej. Nu vägde jag runt 103kg.

Typ 1-2 veckor senare, så drog vi ett gäng från KAK på seminarium i Hallsberg. Arrangerat då av den tidigare nämnde herr Eriksson. Det var också lite av en vändpunkt, vi fick ett ganska väl utstakat program då, med förslag på komplement och teknik osv. Vill minnas att jag gjorde 130 efter en cykel där, och satte 127.5 på tävling. Körde om programmet en cykel och satte 130 på tävling och sen 132.5 tävlingen efter det.

Det är ett tema som genomsyrar hela bänk-karriären kan man säga, bänken stämmer sällan på tävling. Väldigt ofta bommar jag sista bänken, på styrka. Aldrig rövlyft eller missade kommandon. Under 2018 ökade jag dessutom min kroppsvikt till 108 tävlingsvikt. 2019 släpper det på igen i början, startar året med 137.5kg, dvs 5kg PB. Jag "återvänder" till conjugate-träning. Återvänder är ett starkt ord kanske, eftersom jag aldrig utförde det särskilt kompetent till att börja med. Sen stannar bänken av ett halvår på runt 140. Sista träningscykeln jag kör innan DM i november däremot, då släpper det på rejält. Jag köpte ett program av en snubbe som tränade på Westside Barbell, Burley Hawk. Jag sätter en väldans massa PBN i relevanta varianter, smalbänk, treor, tvåor, femmor, klossbänk. Smalbänkade 140 vill jag minnas, med studs då. Och 145 tävlingsbänk, med lite mersmak och

reps på 140 vanlig bänk. Själva tävlingen gick uselt, jag skadade ryggen i marken en bit in och det sög liksom musten ur mig. Sen på tävlingen fick jag av någon anledning för mig att att man kan kaka 6 delicatobollar på dagen och det skulle räcka en hel tävling. Blodsockret föll när man kom till bänken, och jag fick bara med mig 140, vilket var mitt andra lyft. Bommade sista, detta var också sista gången jag fått avlyft på tävling eftersom jag upplevde att



Martin Linby-Aas Foto:
Kristoffer Jansson

det minst sagt inte var särskilt givande. Det tråkigaste med hela 2019 är nog ändå att jag ökade kroppsvikten från 110 till 115kg utan att bli en storbänkare på köpet.

2020 börjar där 2019 startade, satte 142.5 på tävling, Serie 1. Sen hände något. Ännu ett seminarium i Hallsberg, detta lite mer

ingående hur man bygger program och lite metoder man kan bruka. Det funkade tydligen, då jag la på 12.5kg på bänken på 8 månader här. Inga tävlingar mellan då det var en pågående pandemi. Den största ändringen jag gör här är att jag byter till att bänka 3x/vecka istället för 2x som man gör på Westside, denna ändring gäller till dagsläget.

2021 är ganska likt 2020, träningen är nu ganska gjuten i en kombination av Josefs reps-metodik och westside/conjugate träning. Mer av ena än den andra i olika faser och perioder. Jag har alltid kommit tillbaka till att köra högreps ibland, och det har generellt släppt på lite då. Inte mycket, men lite. Hela detta år la jag inte på ett enda kg på bänken. Jag trodde det, bänken kändes stark. Men jag hade satt den på automat rent mentalt, funderade

inte mer på det. Böjen och marken gick så satans bra, båda dessa ökade 20+kg under året. Jag spräckte den häftiga 300kg gränsen i mark. Så bänken hamnade i bakhuvudet kan man säga.

2022, nuvarande år, satte jag min första 160kg bänk på tävling. Jag hade gjort den på träning flera gånger. Men denna tävling var det lätt. Riktigt lätt. Ingen teknik som krånglade, styrkan fanns. Satte alla lyft. Träningen upp till tävlingen var inte ens särskilt strukturerad, jag körde lite av det som kändes bra. Dock kändes död-bänken i slutet på cykeln som att den kunde vara en bidragande faktor. Nu fick jag även massage 1x/vecka som ett projekt i skolan där jag pluggade till PT, det hjälpte. Båda tävlingarna efter det, Bänk-DM och SL-DM, blev det 157.5kg. Försökte mig på 165kg på Bänk-DM och var 2cm från att låsa



Martin Linby-Aas Foto: Kristoffer Jansson

ut den med ena armen, andra var utlåst. Samma historia med 162,5. Några saker som alltid varit med genom allt detta; Min högra arm tenderar att släpa efter till utlösning när det blir väldigt tungt. Alltså märkbart mycket. Ibland går det att grisa upp ändå, oftast inte. Den bara ger upp efter ett tag. Jag har provat flerfaldiga lösningar på detta, tränat triceps hårdare. Tränat triceps en arm i taget. Kört väldigt mycket bänk mot kloss för utlösningen, gummiband, kedjor, fan och hans moster. Slingshot funkade sämre än kloss, den flyttade mig mer ur position.

Jag har också genom karriären ofta haft ont i armbågarna, alltid på grund av för hård/tung triceps-träning. Saker som JM Press och Skullcrushers/Dala-Triceps brukar döda dom efter bara några veckor.

Min nuvarande teori såhär efter två DM är att höger skulderblad åker ut i botten, vilket gör att den armen inte längre är i bra nog

position att låsa ut. Jag tyckte det kändes så väldigt tydligt på 162.5kg-missen. Så nu tränar jag skulderbladen varje bänkpäss, antingen i uppvärmningen eller tyngre pausade drag-övningar med fokus på att nypa ihop. Det känns ganska stabilt just nu, men jag har inte bänkat tungt sen tävlingen, så det märks om en månad eller två om det faktiskt funkade

Jag kör dessutom lättare än någonsin i början på träningscykeln, och har hittills ökat väldigt sakta. Hoppet är då att hinna ge skulderbladen tid att anpassa sig till träningen och därav också sätta den biten rent tekniskt i bänkpässen, så många sets/ reps man kan, innan det fallerar.

Fungerar inte detta så får man leta nästa grej tänker jag, en annan sak som gnagt lite på mig är om bänk-frekvensen är lite väl, 3 pass (mån/ons/fre) kanske är för nära inpå. Så funkar inte skulderblads-fipplandet är det nästa mål. Skam den som ger sig!



Martin Linby-Aas Foto: Kristoffer Jansson

TYNGRE VASSLE MIX & MATCH



VÄLJ UT TRE FAVORITER BLAND MÄNGDER AV SMAKER TILL ETT PAKET PRIS AV
699KR (VARJE PÅSE INNEHÅLLER 900G)

KLICKA HÄR FÖR ATT HANDLA!

Vad vet vi om de nya reglerna?

De nya reglerna angående lyftvägen i bänkpress kommer att genomföras och blir därav en verklighet som de drabbade får anpassa sig till. Reglerna i all sin enkelhet innebär att armbågsleden ska sänkas i höjd eller under axelleden. Vad detta innebär i praktiken har det spekulerats friskt om. Vissa säger att armbågsleden ska vara i höjd med bänkdynan medans andra säger att domarna kommer att utgå från den högsta punkt av axeln som blir när lyftaren står upp. Det har även sagts att den exakta mitten av axelpartiet liggandes ner kommer bli utgångspunkten.

Trots de stora mängder spekulationer som finns är det fortfarande oklart vad som gäller. Detta vet vi eftersom att i olika grupper på

internet har insatta diskuterat de nya reglerna och engagerade inom svenska styrkelyftförbundet har i forumen svarat med att de väntar på förtydligande från IPF. Vid kontakt med Gaston Parage har vi endast fått svaret att reglerna är tillräckligt tydliga och att de som söker efter ytterligare förklaring endast är ute efter att komplicera regeln.

Med en månad kvar till den största nationella tävlingen vet vi fortfarande inte hur det kommer dömas, ansvariga agerar 4 månader efter att regeln blivit utannonserad som att de fortfarande är tagna på sängen. Det vi däremot vet är att domarfortbildning sker i januari för de svenska domarna och förhoppningsvis får vi fler svar då.

GOOD LIFT



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint
failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

NOT GOOD 1



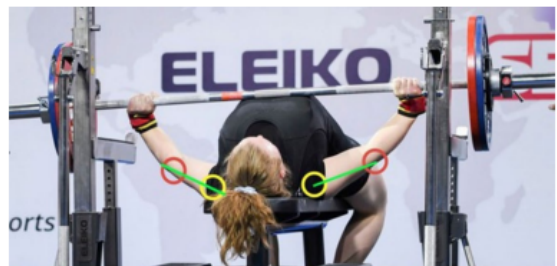
○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint
failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

GOOD LIFT



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint
failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

NOT GOOD 2



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint
failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

Foto: IPF

Foto: IPF

Julia Starck om sin träning och sm



Julia Starck Foto: Josef Eriksson

Julia Starck är inte ett artistnamn utan lika äkta som Andersson. Parallellt med lyftningen så pluggar hon till läkare. Hon är nu på slutspurten och är klar i juni efter 5,5 år. Sista tentan är visserligen i mars så där efter är det bara cruising. Efter sommaren hoppar hon på som underläkare i väntan på en plats som AT-läkare. Julia är "bara" 24 år gammal så hon kastade sig in på läkarlinjen nästan det första hon gjorde efter gymnasiet. Starkt och vågat!

När började du styrketräna? Hur upptäckte du styrkelyft för att tävla?

Jag började styrketräna lite mer seriöst 2015, och gick successivt mer mot baslyften. Jag kollade upp lite att tävla redan något år senare, men det verkade bökigt. Sen

2019 var jag på surfresa via kåren i skolan, och där fanns ett par som tävlade, och vi tränade ihop några gånger. De övertalade mig att prova tävla, och det var via dom jag hamnade på BAA och fick kontakt med min nuvarande coach Johan Widman.

Ett gäng snabba frågor

Namn: Julia Starck

Född: 1998

Längd: 150 cm

Vingspann: 147cm

Vikt: 55kg

Viktklass: -52kg

Från: Åkersberga

Bor: Stockholm

Började styrketräna: 2015

Började tävla: 2019

En bra film: Unga Astrid

Viktklass

Julia började tävla i klass 57 kg, men tog sig sen ner till 52an. Hon vägrade aldrig fullt i 57an och blev mycket mer konkurrenskraftig i 52 kg klassen. Så pass att det räckte till att sitt sista Junior år åka med på VM i bänkpress. Med tanke på vad senior eliten gjorde och gör i -52an kan det setts som första och sista gången. Bara de fem senaste åren har 10 damer inom IPF bänkat 100 kg eller mer i den klassen. På EM och VM har man behövt ha 100 kg kapacitet för medalj.

Vikterna i 52an har blivit högre, men lyftvägen har också blivit kortare mindre. Fler lyfter kortare och inte många av topplyftarna når IPF godkänt djup med armbågarna. I takt med att nya regeln har kommit har också Julia blivit starkare. Vid sin senaste tävling gjorde hon 95 kg i 57an vägandes 55,05 kg. Det är också kring 55 kg Julia ligger till vardags. För att komma ner i 52an så kör hon en tömning strax inför tävling.

Hur går din vätsketömning till?

Jag gör egentligen ingen vätsketömning, utan dietar med en fibertömning på slutet. Under cirka 3-4 veckor lägger jag mig på ett kaloriunderskott. Sista veckan slutar jag med fibrer, för att tömma vätska från tarmarna. Om det behövs manipulerar jag lite vätska sista veckan, men det innebär bara vara att jag "dricker lite extra" i några dagar och sen mycket mindre de sista dagarna så löser det sig. Det brukar egentligen bara behövas om tävlingen tajmar dåligt i menscykeln.

Första gången jag dietande mig ner var jag svinnervös. Andra gången också. Det är stressande att det inte går linjärt nedåt, utan att det

kan gå flera dagar utan att något händer. Nu har jag dock gjort det några gånger och känner mig trygg med att det kommer gå bra, jag känner min kropp bättre nu och vet precis hur den svarar. Men känner jag mig själv rätt kommer jag kanske bli stressad under tiden ändå. I och med att det är en längre viktnedgång tappar jag nog litegrann i prestation också, det vore osannolikt om det inte var så. Jag har historiskt sett ändå har presterat bättre på tävling än träning dock, men det beror nog också på att jag då är toppad inför tävling.

Träning

Träningen består nu av fyra pass i veckan. Varje pass tar 2 - 3 timmar, tiden i gymmet avgörs mycket på hur trevligt sällskap det är. Är det trevligt nog kan det bli fyra timmar. Så är du på gymmet med Julia och hon är snabb i och ut, kom ihåg det då!

Varje pass innehåller bänkpress. Antingen i sin renaste form eller någon variant. Det kan vara med band, fötterna uppe, olika grepp bredd mm, men som oftast är det vanlig bänkpress. Två av passen har också knäböj. Marklyft kör hon en gång i veckan och en gång i veckan någon markvariant som rakamark eller annat. Baslyften avrundas av med lite assistansövningar.

Vad ska du köra idag?

Jag trodde jag skulle köra tunga tvåor, men det är tunga singlar. Två singlar @9 sen tre set med treor @8.

Hur tänker du med skattningen av RPE?

Ärligt talat är jag fruktansvärt dålig på det. Någon sa något om

att Stockholmare överskattar sin RPE och jag hör verkligen till dem, jag kände mig så träffad. Jag lyckades nog lägga på för mycket vikt minst en gång per träningspass förr. Så nu använder jag mig av den här (Velocity - Apparat som mäter stångens hastighet). Den hjälper mig att se hur tungt eller lätt det faktiskt är.

Hur tungt tror du att du går idag? 95 kg alla fall?

Jag hoppas det!

Julia jobbade upp i vikterna som rörde sig bra. Detta trots att det blev två fel klovningar från under-tecknande. Som tur var kom aldrig stången ur ställningen någon av gångarna. Redan på 80 kg såg man att Julia var i bra form och där efter stegsjälvförtroendet en nivå för varje lyft. Det blev 85 kg, 90 kg och till slut lastade vi upp 95 kg. Allt har rört sig bra, PB bra. Även 95 kg åker med fint. Julia var själv inte lika nöjd med det lyftet. Hon tyckte den träffade lite fel i botten. Fel träff eller ej så kom den upp utan en vidare kamp. Julia lastar 97,5 kg för sitt nästa lyft. Detta är då alltså PB. 95 kg lyftet blev tredje gången hon lyft 95 kg. Två gånger på träning och en gång på tävling. Hon har inte varit på eller över 90 kg sen tävlingen i mitten på november.

Inför det här lyftet ser jag en annan Julia än jag såg vid Bänkprens VM 2021. Ett annat lugn och en mer samlat Julia. Ingen lurar med musik, inget upp hypande. Hon har samma tillvägagångssätt till 97,5 kg som är PB som hon hade till 40 kg i uppvärmningen. Enda skillnaden är att hon har på sig handleds lindor. Hon sätter sig på bänken och tar på sig lindor på sig dom. Den tiden det

tar att linda på sista lindan är den tiden hon använder för att ställa in sig på uppgiften. Fram tills dess är hon medveten och närvarande i sin omgivning. Hon intar position på samma sätt som hon gjort alla lyft och gör det samma som hon gjort alla andra lyft. Vikten kommer upp och nytt PB är 97,5 kg.

Jag ser att du inte har hörlurar och är mer samlad när du lyfter. Hur kommer det sig?

Nä jag har slutat med det, i alla fall vid tunga lyft. Jag känner att jag kan fokusera och ladda minst lika bra utan det och massa annat runt om. Är jag för mycket uppe i varv nu sätter jag mig bara på bänken och tar två djupa andetag, det fungerar bra för att lugna ner mig och samla mig.



Julia Starck Foto: Josef Eriksson

Tror du yrket (praktiken inom vården) hjälpt dig?

Absolut, man lär sig hantera sådana situationer bättre. Vi har både tränat på och hamnat i akuta eller stressiga situationer, och dessutom kartlagt vår egen stressreaktion och tränat på att handskas med den. Jag blir fortfarande nervös inför tunga lyft eller på tävlingar, men nu när jag är förberedd på den kroppsliga reaktionen stör det inte lika mycket.

Jobbar du med visualisering fortfarande?

Nej och jag kan inte säga att det var något jag håll på med egentligen. Det var något jag testade en period och kände att det gav mer negativt än positivt. Oavsett hur säker jag är på att klara ett lyft kan jag missa det, eller tvärt om. När jag varit tvärsäker på att jag ska missa lyft har jag klarat dem, det kändes som att det inte gav så mycket. Hur tungt det än känns när man lyfter av vikten så måste man fortfarande ge allt.

Efter det nya PB:t plockade Julia av och gjorde 3x3 med stopp på 85 - 87,5 kg. Därefter blev det chins. Hon skulle jobba upp till en tung 5a. Hon började med några oviktade. Sen blev det 5 på 5 kg extra, 10 kg och sista setet med 11,25 kg som är det tyngsta hon kört en 5a på. Det var inte heller max. En reps till eller 1,25 kg till i bältet med 5 reps hade gått.

Efter chinsen blev det plan hantelpress. Också här skulle hon jobba uppåt mot ett tungt toppset, men inte 5a utan 8 reppare.

Vad tror du att du får med dig på SM?

Jag tror 95 på bänk-SM. Jag kommer vilja safea ingång eftersom man inte vet vad som gäller exakt med de nya bänkpessreglerna... sen dagen efter när jag kör styrkelyft kanske jag ger mig på 97,5 eller 100, men det är lite mer gambling!

GUMMIBAND I SEX OLIKA STYRKOR FRÅN 99KR

**KÖP ETT ELLER FLERA GUMMIBAND TILL DIN TRÄNING,
UPPVÄRMNING ELLER REHAB HOS NORDICFIGHTER HÄR**



KLICKA HÄR FÖR OCH HANDLA!

Startlistor Bänk-SM 2023

Herrar

Klass +120kg

1. Mikael Bengtsson 210kg
2. Ronny Folkesson 202,5kg
3. Jesper Bengtsson 200kg
4. Tom Berglund 200kg

Klass -120kg

1. Tommy Påhls 230kg
2. Håkan Mellberg 225kg
3. Mattias Johansson 202,5kg
4. Alexander Sund 200kg
5. Alex Thubeck 195kg
6. Mikael Lundsten 195kg

Klass -105kg

1. Josef Eriksson 232,5kg
2. Anders Henriksson 222,5kg
3. Maxim Uebel 205kg
4. Jani Piira 205kg
5. Jonas Gerdemann 202,5kg
6. Steven Örnnerstedt 200kg
7. Oskar Lindmark 200kg
8. Robin Johansson 195kg
9. Lukas Svensson 195kg
10. Jimmie Söderhäll 192,5kg
11. David Lagerqvist 190kg

Damer

Klass +84kg

1. Matilda Hjälle 142,5kg
2. Emma Giaever 107,5kg

Klass -84kg

1. Emma Lagerqvist 102,5kg
2. Linnea Skoog 102,5kg
3. Ellen Evbjer 97,5kg

Klass -76kg

1. Annika Zelander 135kg
2. Micaela Ödling 127,5kg
3. Vilma Olsson 120kg
4. Erika Höglund 105kg
5. Sara Parkkonen 100kg
6. Sabina Strandberg 97,5kg

Klass -69kg

1. Hilma Vesterberg 145kg
2. Elsa Marin Karlsson 122,5kg
3. Louice Persson 121,5kg
4. Nova Jönsson 100kg
5. Matilda Ellesjö 95kg

Klass -93kg

1. Axel Samuelsson 200kg
2. Erik Davidsson 185kg
3. Jonas Jonsson 180kg
4. Oscar Rosén 180kg
5. Thomas Edvinsson 180kg
6. Emil Jörgensen 180kg
7. Simon Söderlund 180kg

Klass -83kg

1. Jonathan Heninngson 206,5kg
2. Kevin Ericsson 190kg
3. Saied Abdollahpour 187,5kg
4. Niklas Lindroth 182,5kg
5. Andreas Nilsson 180kg
6. Max Hansson-Wernicke 170kg

Klass -74kg

1. Eddie Berglund 212kg
2. Emil Lundgren 200kg
3. Jimmy Fungmark 162,5kg
4. Martin Krisell 155kg

Klass -66kg

1. Edvin Öhrström 150kg
2. Gustav Martinelle 137,5kg
3. Neo Yngström 120kg

Klass -66kg

6. Josefin Djerf 95kg
7. Ronja Fredriksson 95kg

Klass -63kg

1. Ellen B.Åkesson 97,5kg
2. Rebecka Holmqvist 95kg
3. Sofia Johansson 87,5kg

Klass -57kg

1. Malin Björklund 85kg
2. Emelie Olin 82,5kg
3. Klara Drake 75kg

Klass -52kg

1. Julia Starck 95kg
2. Emma Granlund 82,5kg
3. Thea Marschall Sima 70kg
4. Anna Lindqvist 67,5kg

Klass -47kg

1. Emelie Åslund 90kg

Tack till Vincent Forsman!

Niklas Lindroth - En liten storbult



Niklas Lindroth Foto: Josef Eriksson

Alla bänkpessare är inte bara bänkpessare. Många bänkpessare är styrkelyftare, eller då kanske styrkelyftare som bänkpessar. Sen finns det dem som håller på med mera än så. De rör sig utanför styrkelyftet, men innanför styrkesport. Niklas Lindroth är en av dem.

Niklas tävlar sen en tid tillbaka även i strongman. Han har vunnit Sveriges starkaste man under 80kg kroppsvikt och kommit fyra på Sveriges starkaste man under 90kg så sent som december 2022. Tävlanget inom kraftsport började i just bänkpess våren 2016 som junior. Samma år debuterade han också i styrkelyft och har sen dess varit lika mycket

styrkelyftare som bänkpessare. Sen har alltid bänken varit det bästa lyft.

Niklas nästa tävling är just SM i bänkpess och dagen efter tävlar han i styrkelyft. Han kommer tävla i klass -83 kg. En kroppsvikt han bara har inför en invägning. Normalt ligger Niklas mellan 85 - 90 kg. Ju längre ifrån en invägning han är ju mer väger han, men ofta där. Nu ligger han bara några kilo över 83an. Ibland kan man droppa en del vikt dagen inför en invägning, men efter det skjuter ofta den vikten tillbaka. Med två tävlingar dagarna efter varandra och två invägningar så måste Niklas vardagsvikt vara så nära 83 kg det går inför SM.

Niklas personbästa

I och med att Niklas inte bara tävlar i bänk utan även strongman måste han vara stark i press både vertikalt och horisontellt. Niklas bästa striktpress är hela 120 kg. Hans bästa bänkprensar är följande...

Bänkprens

Tävling -83 kg: 191 kg (Var Svenskt Styrkelyft Bänk Rekord)
Tävling -93 kg: 200 kg Träning ca 90 kg 202,5 med stopp

Knäböj

Tävling -93 kg: 250 kg Tävling -83 kg: 240 kg

Marklyft

Tävling -83 kg 262,5 kg Strongman tävling -90 kg 270 kg x 3 (Markstång, remmar och dräkt)

Övriga övningar

Press över huvudet Stock: 145 kg
Apollo: 145 kg Cirkushantel: 80 kg (Vägandes 80 kg så kroppsvikten i en armpress) Striktpress med skivstång: 120 kg

Niklas träning

I grundträningen mot SM har Niklas "bara" två bänkprens i veckan. Något som nu mera är få pass i veckan för en bänkprensare, men för någon som kör mer än bänkprens kanske det är nog? Niklas har tränat bänk oftare och annorlunda mot vad han gör nu. Just nu ser träningen ut som följande

Pass 1:

Fyra set medelgrepps bänk med 5 - 10 reps där han sparar 1-3 reps i tanken. Det varierar från vecka till vecka. Utöver det går han upp och kör några tyngre 2or och 3or



Niklas Lindroth Foto: Josef Eriksson

med sin vanliga tävlingsbredd. Det kommer bli fler tunga singlar med båda stilarna när det närmar sig SM. Tanken är att få in mycket träning med medelgrepp ifall han måste byta till det.

Pass 2:

Ett gäng set snedbänk där han gör så många reps att det blir ansträngande, men har reps i tanken. Breda armhävningar, så många reps så det blir jobbigt, men inte fail. Stående triceps extensioner med Z-stång supersetat med snedbänk. Då lite lättare vikt i snedbänken. Även här kör han så det är ansträngande, men inte utmattande.

Sista tiden 4-5 veckor innan planerar han att köra mer tävlingsstil i bänken. Alltså utförande mäsigt. Smyga in stopp och tyngre

vikter. Den här grundträningen ser annorlunda ut mot tidigare träningsperioder inför mästerskap, men man vet inte förrän man testar.

Inför SM

Niklas väger nu efter jul "lätt" 86 kg och vill ta sig ner och väga max 83,5 kg veckan innan. Han brukar ligga kring 85 kg innan tävling i 83an. Denna gång måste han tänka annorlunda då han har invägningar två dagar i rad. Bänkprens på torsdag och styrke-lyft på fredag. Förhoppningarna inför Bänk-SM gällande vikt på stängen är svårt. Med nya reglerna vet ingen hittills, lyftare som domare, vad det är som gäller. Därav är målet nu för Niklas att först och främst nå pallplats. Det andra målet är att slå Snygg-Kevin från Borlänge.



Niklas Lindroth Foto: Josef Eriksson

Parabänk i Skövde

Sedan några år tillbaka har man gjort ett stor satsning inom parabänken i Sverige. Svenska styrkelyft förbundet har en dedikerad parakommitté. Den består av utbildade paradomare och andra som administrativt och praktiskt skapar tränings och tävlingsförutsättningar för paralyftare.

Under de senaste åren har det arrangerats flera läger och tävlingar för paralyftare samt hållit utbildningar för ledare i landet kring paralyftning. Flera klubbar har fått möjligheten att utrusta sig med tävlingsbänkar för parabänk.

Nu under SM-veckan i Skövde så kommer första gruppen som startar vara från paralyftningen. Det är totalt fem lyftare från fyra olika föreningar som är med. Detta är då Riksmästerskapen i parabänk.

Tävlande lyftare är följande

Damer:

-41 kg Erica Spärrfeldt - ASK Eskilstuna

-73 kg Maria Wrede - ASK Eskilstuna

Herrar:

-59 kg Fredrik Eskild Myrvang - Tambarskjelvar IL

-65 kg Ali Abou Gadied - Stockholms AK 1

-107 kg Ulf Eriksson - Westbo AK 1

Det jobbas aktivt och hårt för att få i gång para verksamheten i bänkprens. Är du själv intresserad eller vet någon som kan vara intresserad så tveka inte att kontakta dem. De kan svara på eventuella frågor och funderingar du har. Du kan maila Anett Langva på: anett.langva@styrkelyft.se



Foto: Okänd

Vilka vinner bänk-sm?

SM i klassisk bänkpress går den 2 februari i Skövde på Skövde Arena. Tävligen börjar 11.00 där para bänkarna tävlar och därefter är det klassisk bänkpress för seniorer. Innan SM:et så ska alla domare i Sverige ha genomgått en fortbildning. Det är första tävlingen med nya regeln som kräver ett visst djup i armbågsleden kontra axeln. Hur regeln ska bedömas är fortfarande oklart.

Många blir drabbade och vissa mer än andra. Så vem kommer då vinna SM? Det är i många klasser oklart i och med regeln. Kollar vi klass för klass på startlistan så kommer vissa klasser vara väldigt oklara, andra inte alls oklara och vissa klasser kommer vara rysk roulette.

Kollar vi startlistorna och bästa resultat 2022 som Vincent Forsman satt ihop ser vi att det är ovisst i många klasser om vem som får vilken placering. Att uppskatta brons, silver och guld utan att rent av killgissa är omöjligt. Däremot kan det vara lättare att tippa vinnarna i respektive klass.

Damerna

47 kg - Emelie Åslund
52 kg - Julia Starck
57 kg - Emelie Olin
63 kg - Ellen B. Åkesson
69 kg - Elsa Marin Karlsson
76 kg - Annika Zelander
84 kg - Linnea Skoog
+84 kg - Matilda Hjälle

På damsidan är nog den mest intressanta klassen -69 kg med flera bra namn. Topp tre på rankingen är Hilma, Elsa och Louice. Hilma har lyft mest, Louice har

svensktrekord och är svensk mästarinna i klassen. Sen då Elsa som lyft näst mest och är närmast godkänt djup. Jag tror inte Hilma och Louice hinner bygga upp styrka nog med nya stilen för att utmana om lyft norr om 120 kg. Däremot ligger Elsa nära om inte inom godkänt djup och kan därför träna på och tävla som vanligt. Så hennes 122,5 kg hon gjorde på då även hård Eleiko bänk står sig starkt i sammanhanget.

Om Elsa kommer in i väldigt bra form är hon även med och utmanar om att bli bästa lyftare på poäng. Förhandsfavorit där är Annika Zelander baserat på faktiska resultat gjorda på tävling. Förutsatt att Elsa är i god form krävs också att Annika inte levererar ett nytt mästerskaps PB. Så om man vänder på det är nog frågan inte hur bra någon annan måste vara för att få bäst poäng. Frågan är snarare kan någon annan än Annika bli bäst på poäng?



Elsa Marin Karlsson Foto: Elsa Marin Karlsson

Herrarna

-66 kg Edvin Öhrström
-74 kg Emil Lundgren
-83 kg Jonathan Henningsson
-93 kg Axel Samuelsson
-105 kg Josef Eriksson
-120 kg Tommy Påhls
+120 kg Mikael Bengtson

På herrsidan är det så att alla topprankade utom i en klass är aningen bättre än övriga för att det ska bli intressant om guldet på förhand. Den klassen som är störst frågetecken på vem som vinner är 74an. Där är det från dag till dag vem jag tror vinner. Det vi vet är att Eddie kommer behöva lyfta djupare än någonsin tidigare. Så där har vi ingen siffra alls att gå på. Något jag tror är att vi kommer se vikter nära 200 kg, men troligen inte över. Eddie kan leverera 185-200 kg är min förhandsgissning.

Emil Lundgren, som blivit tippad vinnare, vet vi kan göra 192,5 kg på vilken bänk som helst var som helst, hur som helst. "Any style, bench, time or place. I will do 192,5 in your face!" är de ord han numera lever efter. Till det har han även gjort en 200 kg bänk på tävling under förhållanden han inte kommer möta på SM.

Vem vinner då SM?

Det får du veta den 2 februari på Skövde arena. Klockan 11:30 startar vi med parabänkare. Så från 11:30 är det

Arena Skövde - Egnells väg 1, 541 41 Skövde

Start 1 - 11:30 Parabänk
Start 2 - 12:30 69kg, 76kg, 74kg, 83kg, 105kg
Start 3 - 15:00 47kg, 52kg, 63kg, 84kg, +84kg, 66kg, 93kg, 120kg, +120kg.

Vi ses där!



Jonathan Henningsson Foto: Okänd

KÖP TRE FLAK NOCCO TILL PRISET AV 1199 KR



**VÄLJ UT DINA TRE FAVORITSMAKER BLAND ALLA NOCCO
TILL MOTSVARANDE PRIS AV 16,65 KR BURKEN**

[KLICKA HÄR FÖR ATT HANDLA!](#)

Hilma Westerberg anpassar sig



Hilma Westerberg gör 100kg med nya stilen Foto: Josef Eriksson

En av de lyftarna som nyttjade de numera gamla bänkpressreglerna till sin spets var 18 åriga Hilma Westerberg. Den senare halvan av 2022 tog hon inte bara Sverige utan världen med storm. Redan under 2021 hade hon med 100 kg i 76 kg klassen. Vid Senior SM i Piteå som endast 17 år gjorde hon 107,5 kg, denna gång i -69 kg klassen. Med det blev hon klar för landslaget och vann Ungdoms EM i -69 kg klassen där hon satte tre nya världsrekord där sista landade på 110 kg. Hon blev bästa dam ungdom på poäng.

Senare under hösten på NM gjorde hon 121 kg. Detta nya världsrekord i enbart bänkpress tillika så styrkelyftsbänk. På Täby AK Bench Press ShowDown den 15 november kom den stora kioskvältaren. Hilma drog till med den tyngsta klassiska bänkpressen i svensk och nordisk historia oavsett viktklass när hon gjorde 145,5 kg. Hilma var alltså här bara 18 år och vägde 66,25 kg.

Det lyftet gjordes med de gamla reglerna och är inte i närheten av att vara godkänt med de nya. Med det sagt spelade Hilma spelets regler in i det sista och gjorde det många hade gjort. Hon gick för det när hon kunde gå för det.

Så hur ser det då ut för Hilma inför 2023? Hon är anmäld till senior SM och måste lägga om stilen totalt. Flera har trott hon inte kommer klara ens 80 kg med nya reglerna.

Vi träffade Hilma på ett träningspass den 25 december. Hon var i slutet av en lätt vecka och fick göra lite var hon ville. Där och då började hon jobba sig upp mot en tung singel. Detta på med nya stilen på en ny, hård eleiko bänk. Den modellen som kommer vara på senior SM 2 februari i Skövde. Hon låg stabilt och bra, 70 kg åkte med lätt med stopp. Det gjorde även 80 kg och sen också 90 kg. Hon lastade 100 kg i sista som även det kom upp med något fler kilo

att ge. Efter det brummade hon i väg 22 reps på 70 kg.

Så med lite mer än 5 veckor kvar till SM lite halv nonchalant bara av farten gör hon ändå 100 kg regelrätt. Då med mer att ge och inte vägandes fullt i 69an. Att Hilma gör 100 kg och mer därtill på SM borde inte förvåna någon. Den intressanta frågan är bara, hur mycket kommer det bli? Det får vi se i Skövde, på Skövde Arena den 2 februari!

När vi frågade Hilma om träningen med nya stilen var det inget stort som ändrats om. Hennes träning är RPE baserad och hon har bara modifierat vikterna efter hur det känns. Så även om träningen har varit det



Hilma Westerberg Text: Josef Eriksson

samma som den skulle vara med gamla stilen så har vikterna varit betydligt lägre. Det har gjort att hon kunna träna på för fullt och bana in den nya stilen tryggt och säkert.

Teknik och träningstips för nya regeln

Många måste med de nya reglerna i bänkpress lägga om sin teknik. Eller inte nödvändigtvis teknik, men sitt förhållningssätt. Teknik brukar jag klassa som det tekniska sätt man väljer att pressa på. Sen har vi stil och jag skulle säga att det är den man mer måste kolla på. Tillvägagångssätt kommer kunna vara det samma, men i en lite annorlunda position. Den positionen vi nu ska vara i ska vi bli bekanta med, starka i och stabila.

Många känner att det är hopplöst, svårt och kanske omöjligt att hitta sin nya stil. Det känns som att man inte kan nå godkänt djup. För nästan alla så är fallet inte så. Kollar man på en video eller bild från när man började bänkpress så är man nog då nere i djup. Sen dess har man jobbat in ett mekaniskt mönster så pass hårt att man intar en väldigt specifik position varje gång man bänkpressar. Många måste nog börja från helt platt och därifrån ta sig ut i sin nya stil. Vi kommer

gå igenom några övergripande punkter som kan hjälpa dig till en djupare, men stabil bänk.

Greppbredd

Många fokuserar på att kanske smalna av greppet. Detta tror jag inte alls är rätt väg att gå. Genom att greppa smalare så kommer lyftvägen bli längre, men det är i riktning uppåt. De flesta kommer inte längre ner med armbågarna mot marken genom att greppa smalare. När vi smalnar av greppet kommer skulderbladets position och förutsättningar ändras. Överarmen kommer ligga mer mot kroppen än utåt. Däremot kommer armbågens höjd från golvet som sagt inte skilja så mycket.

Jag tror därför att vi ska mer fokusera på saker som skuldror, svank och rumpa för att komma i en plattare position. Det är avståndet mellan stängen och bänken som måste bli mindre i de flestas fall. Det som utgör det avståndet är våra kroppar. De måste bli lägre.

Skuldror

Skuldrornas position har jag med flera i många år predikat om att de ska ihop och neråt. Här kan man behöva tänka om och tänka mera att de ska ihop. Har du svårt med att komma ner i djup måste du ligga plattare. Läger du dig mer då mer på skuldrorna än på nacken så kommer överkroppen komma i ett planare läge. Därför är det då idé att dra skulderbladen mer ihop, än ner. Att dra ihop skuldrorna och hålla ihop dem hårt och tajt så det är en stabil grund att ligga på.

Det här kan du praktisera genom att bara ligga på bänken platt. Dra ihop skuldrorna mot varandra utan att brygga upp. Sen däri- från lyfta stängen upp och ner utan att direkt börjar med någon setup eller liknande. Bara ligga mer eller mindre platt på bänken och hålla ihop skuldrorna hårt när du lyfter stängen upp och ner.

Rumpan

Med nya reglerna i bänkprens ska också rumpan vid start vara mer nedsjunkna i bänken än tidigare. För flera som haft en liten del av rumpan i bänken för att komma högre med bröstet kan det vara idé att behålla en större del av rumpan i bänken. Genom att hålla mer rumpa i bänken kommer du inte kunna komma upp i samma brygga och dessutom minska riskerna för att rumpan lyfter och få bortdömt för rumplyft.

Fötter

Fötternas position är för många bakom knäna om man kollar från sidan. Flera skulle nog här gynnas mer av att ha fötterna mer under knäna eller lite mer bortom knäna. I det läget så ska du driva på med benen så det blir ett tryck genom fötterna. Sen ska det därigenom vara ett horisontellt tryck från knäna bak mot nacken.



Hilma Westerberg 145,5kg Foto: Josef Eriksson

Svanken

Om du kommer upp i en så hög svank så att du inte kan nå godkänt djup måste vi sänka höjden på svanken. Detta är svårt för vi kommer upp i svank genom att inta en stabil position. Så därför blir punkterna ovan så viktiga. Om vi lägger oss på skuldrorna mer än på nacken, håller större delar av rumpen i bänken och hör fötterna längre ifrån borde vi kunna skära ner på bryggan i svanken. Vi vill fortfarande ha en båge i ryggen, men inte lika mycket som innan.

Applicera nya stilen

När vi ska tillämpa alla dessa punkter måste vi börja i en ny ända. Det kommer bli svårt att ha samma position på samma sätt som tidigare när flera saker ska vara annorlunda. Därför kan det vara bra att börja ligga helt platt på bänken bara.

1. Ligga centrerat så nära stängen du ska vid avlyft.
2. Baka in och hålla ihop skuldrorna mot varandra.
3. Sätta fötterna där de ska vara vid avlyft och hålla hela foten i golvet.
4. Greppa stängen.
5. Höja höften med hela foten i för att komma in i fördelaktigt läge för avlyft.
6. Lyft ut och hitta tillbaka med tajta skuldror samt rumpa och fot i.
7. Driv ifrån med benen och håll ihop skuldrorna genom sänkning och press av stängen.
8. Gör några reps och höj sakta vikten.

Det kommer kännas off och fel. Känns det instabilt, utsatt och svag är det nog för det är det. Du är i en position du inte varit i tidigare eller på väldigt länge. Det kommer behövas tid och repetition för att jobba in mönstret, styrkan och stabiliteten där.

Att jobba upp till ett nytt max med stilen eller nära ett nytt max kan vara en idé. Då har man en referens var man nu ligger. Vad gäller volym och toppvikter i träning måste man kanske se på annorlunda nu mot innan. Beroende på hur stora förändringar du gör och hur stark du är i de delar som blir mera utsatta tål du olika träning. Så att bara köra lätt och lite mer pass för pass kan vara en idé i början. Kan du efter 3-4 veckor lyfta mera eller det samma och det känns tryggare och stabilare är det en framgång. Därifrån är det bara fortsätta avancera i träningen.

Tänk också på att rätt val av kompletteringsövningar kan göra sig gott här. Du kommer troligen på fresta flera mindre muskler mera, så att de får specifik träning kommer inte skada. Rörelsen blir djupare och då roterar axelleden och skulderbladen mer. Övningar för kontroll av skuldra och rotatorkuff samt allmän strikt utförd brösttryggsträning gör nog de flesta gott här.

Summering

Försök inte stressa det utan se det som en ny övning ditt resultat är noll i och det första du nu lyfter med stilen är ditt 1RM. Precis som en ny övning du inte tränat så behövs inte mycket för att göra framsteg. Fokusera på att bli tekniskt bättre och tryggare varje pass med den nya "övningen". Stegra långsamt och stärk upp all struktur runt axelpartiet.

Steven Örnerstedt in i 105an

Steven Örnerstedt börjar bli ett så kallat "house hold name" inom bänkplassen i Sverige. Han har under sin tid som junior vunnit SM, NM, EM och VM. I år tar han klivet upp i senioråldern och samtidigt klivet ner i klass -105kg. Nivån på klassen är högre än någonsin och Steven är tydlig med att han inte har några andra mål än att slå Anders Henriksson och därmed knipa en andraplats med förhoppning om att få tävla internationellt även som senior. Steven tävlade i höstas för första gången i den nya klassen och fick då med sig 200kg i sitt andra lyft och missade 210kg i sista.

Du har precis tränat, hur gick dagens pass och vad körde du?

Det gick okej, speedbänk in och ut. Ett snabbt pass!

Hur tycker du att speedbänken känns och hur tror du att den gynnar din vanliga bänkprens?

Jag tycker den känns bra. Speedbänken kör jag med gummiband och det tror jag är det som ger mycket. Just det att man måste vara kompakt och tight och inte kollapsa under vikten är nog det som gör mycket. Slappnar man av och tar det lugnt så straffas man av gummibanden. På fredagspassen där jag inte använder gummiband så märker jag trots det att jag är tightare och snärtigare. Jag tror man tänker mer på att vara tight och att man blir duktig på att driva på genom hela lyftet.



Steven Örnerstedt Foto: Steven Örnerstedt

Hur har din träning gått under hösten/vintern?

Det har inte gått bra. Jag gick ner runt tio kilo på tre månader. Jag har inte varit i toppform något pass om man säger så. Det är väl det jobbigaste med vikt nedgången. Jag har legat en bit under min tidigare nivå men nu på senare så har det sakta men säkert blivit bättre.

Ett gäng snabba frågor

Namn: Steven Örnerstedt

Född: 1999

Längd: 173 cm

Vingspann: 178cm

Vikt: Vill ej delge
(mellan 105-119,1kg)

Viktklass: -105kg

Från: Norrköping

Bor: Norrköping

Började styrketräna: 2013

Började tävla: 2017

En bra film: Sällskapsresan

Nu är det fem sex veckor kvar men helst hade jag velat ha fem sex veckor utöver det. Just detta att känna att man behöver mer tid innan en tävling har jag inte känt innan men då har jag varit viktstabil och vägt mer.

Hur känns det inför sm, ny vikt-klass och mycket på spel?

Jag skulle ljuga om jag sa att det inte var nervigt. Det är ju ett jävla getingbo. Alla håller en hög nivå så det kommer bli jämnt. Första platsen är ju såklart svår men det är klart jag satsar på att komma tvåa. Sen är det ju det med att väga in också.

Tror du att du slår Anders Henriksson på sm? Och är det något du vill hälsa honom såhär en månad inför?

Lycka till... Det är ju klart att det finns en möjlighet men mycket ska stämma. Nej men det jag kan säga till hela 105an är bara Take it to the meet, för det kommer behövas.

Är det någon bakifrån du är rädd eller är det bara Anders som dina ögon är fästa på?

Anders kommer få akta sig, nej men det är ju många andra som är bra också. Om man ska vara ärlig så är jag inte ens rankad på 3e plats. Jag har gjort 200kg inför och det är flera som har gjort motsvarande eller mer. Som sagt många är starka. Maxim, Oskar osv. Det kommer att bli spännande.

Hur ser din träning ut inför?

Vi kör bara på, inget speciellt. Volymen går ner lite när vi närmar oss tävlingen men utöver det så ser träningen ut som vanlig. Det viktiga just nu är bara och träna på och hålla sig skadefri. Det vi har kört nu och innan är följande.

Pass 1: Viktvåg

Pass 2: Speed-Bänk

Pass 3: Maxreps

I och med din viktnedgång så har du under hösten börjat motionera mer, märker du någon skillnad av detta i din bänkpressträning?

Ja, man orkar ju mer. Främst repsmässigt men även träningsstäligheten har gått upp när jag har motionerat utanför min vanliga träning. Det har definitivt gynnat träning. Det är skönt och känna sig mer atletisk och mindre som en klump som bara kan köra bänkprens och blir trött av allt annat.

Vad har du gjort när du har motionerat?

Generellt sätt så har jag bara börjat röra på mig mer men sen har jag också börjat löpträna två gånger i veckan. Det är ju inga häftiga eller långa rundor. Jag har ingen plan för det utan jag går bara ut och springer en runda som jag har sen om jag vill springa mer gör jag det. Löpningen har jag lagt in mellan bänkparsen när det passar och så att det inte påverkar dom. Mycket har ju legat i att ändra mitt beteende också exempelvis inte ta bilen korta distanser när jag egentligen kan gå. Motions biten är inget jag planerar och lägga av med utan jag är nöjd med vad det har givit.

**I och med din diabetes hur har vikt-
nedgången påverkat och hur gör du
på tävlingsdagen? Tömmer du då eller
åter du på som vanligt?**

Under nedgången så har det svajat väldigt mycket. Mer än någonsin. Tidigare så har jag inte behövt tömma men nu på tävlingen i Täby så höll jag igen på mat och vätska inför men i slutändan tror jag inte att det hade behövts. Jag vägde ju in på 103,3. Egentligen så tror jag ju att det är bäst och väga i klassen och sen bara kunna äta som vanligt på tävlingsdagen. Det är ju dumt och tro att man inte påverkas av det. Alla som inte tror att dom påverkas av det är ju dom som gör mer i gymmet än vad dom gör på tävling.

**Med tanke på att Andreas Henning
inte ställer upp på sm iår ångrar du
att du gick ner och kanske missar
en landslagsplats givet att du hade
gjort det som krävts?**

Nej det skulle jag inte säga med det är en svår fråga. Största anledningen till att jag gick ner i vikt var för att jag ville gå ner i vikt och inte för att det krävdes för att få en möjlighet till något annat. Trots detta så är ju ett landslagsuppdrag nu som senior oavsett vilken vikt-klass jag tävlar i men ja främst var jag trött på att vara tjock. Det var ju jobbigt och egentligen så tror jag inte att någon vill vara det.

**Du har vunnit sm, nm, em och vm som
junior när tror du att du tar ditt
första seniorguld?**

Oj, det är nog långt fram om man ska vara ärlig. Toppen är oerhört bra, tyvärr. Samtidigt som det innebär att det kommer ta längre tid för mig att vinna är det kul. Självlklart kan det ju bli tidigare om någon bra inte ställer upp. Men då skulle det inte

betyda samma sak. I slutändan vet man att det sitter en jävla lirare i Hallsberg och hinkar bärs.

**Du skadade ryggen för några år
sedan och jag vet att du inte kunde
träna knäböj och marklyft då, kunde
du träna bänk eller var den också
hämmad?**

Nej asså bänken gick ju att träna men jag kom inte riktigt upp i så hög position som jag kunde. Ryggskadan var nog ändå det som fick min bänk att skjuta iväg.

**Du har börjat träna styrkelyft igen,
vad är ditt mål?**

Ja målet är ju och plocka Norling, nej jag bara skojar jag vet inte. Jag tror ju att jag kommer komma tillbaka till min gamla total ganska snabbt. Så länge jag bara tränar på så är jag där snart. Jag har nog inget specifikt mål som sådant utan jag tränar bara på. Senast jag tävlade så lämnade jag några kilon på flaket. Så säger ju alla men jag vill ändå tro att det finns mer och hämta. Tanken just nu är att tävla i slutet på 2023. Sen kan det självklart ändras man vet ju inte när ryggen brakar ihop nästa gång.

**Du gjorde 792,5kg på din senaste täv-
ling, 800 kilo måste vara ett mål?**

Ja det är klart jag vill göra det. Jag tränade på bra för något år sedan och då är jag säker på att jag hade haft en solid 800kg total.

**Slutligen, hur mycket lyfter du på sm
och är det något sista du vill säga?**

Förhoppningsvis lyfter man tillräckligt för att inte skämma ut sig och de avslutande orden blir if you´r gonna piss like a puppy stay on the poarch and let the big dawgs eat.

**KLICKA PÅ BILDEN NÄR DU VILL HANDLA HOS
NORDIC FIGHTER/TYNGRE SÅ STÖTTAR DU
BÄNKPRESSEN**

tyngre 



NORDIC FIGHTER