

BÄNKPRESSEN

NUMMER 2

Marcus Grahn om
hur du håller
omvänt grepp

Emil Lundgren
vinner i Skövde -
dubblerar
i Hallsberg

Gustav nu också
bäst i bänk



INNEHÅLL

- 3 BÄNKPRESS SM I SKÖVDE
- 6 EMELIE ÅSLUND
- 9 BÄNKPRESS-SM I HALLSBERG
- 11 ALLA STARTANDE VID SM I HALLSBERG
- 15 TÄVLAR DU FÖR DIG ELLER FÖR ETT FÖRBUND?
- 17 RASMUS MIRBLOM
- 19 BÄNKPRESS-SM FÖR 20 ÅR SEDAN
- 21 OMVÄND BÄNKPRESS
- 23 GUSTAV HEDLUND
- 25 PROBLEMATIK MED NYA REGELN
- 26 EMIL LUNDGREN

BÄNKPRESS SM I SKÖVDE

Ända sen 2013 har SM i klassisk bänkpress ägt rum på någon av de två SM-veckorna vi har i Sverige. I år som i fjol var det på SM-veckan vinter. Den andra februari i Skövde Arena skulle Sveriges främsta bänkpressare tävla om vem som är bäst. Flera regerande mästare dök upp, men det var också många klasser där fjolårsmästarna inte dök upp.

Det här kanske också blir sista gången klassiska bänkpress-SM för seniorer är med under samma tak som SM-veckan. Flera har kommit att se nackdelarna av att vara med på SM-veckan. Att det rent av hämmar sporten och dess utövare mer än vad det gynnar.

Något som var unikt med det här SM:et eller tävlingen rent av var den nya bänkpressregeln. Man måste alltså från första januari ha armbågarna i linje eller lägre än mitten av axeln när man är i botten av bänkpressen. Första tävlingen för både domare och tävlande att testa detta var just SM. Här har flera ställt sig kritiska till förberedelserna inför detta. Att det var oklart kring bedömningen visade sig under dagen. Med facit i hand kan man lätt tycka och tänka. Domarna på plats gjorde det bästa de kunde under förutsättningarna.

Damerna

-47 kg klassen är den lättaste och där hittar vi Emelie Åslund Fd. Elvegård, Östersunds AK som gör comeback. Hon är själv i klassen så gör bara 85 kg för att hämta hem guld, men trycker upp 90 kg dagen där på under styrkelyft SM. Ett bra internationellt konkurrenskraftigt resultat. Fjolårsmästarna Emma Granlund hittar vi i klassen ovan i år. Läs Mer om Emelie på Sida 6

-52 kg klassen så är mästaren redan klar efter ingångsvikten. Julia Starck, Become an Athlete Styrkesällskap som vi har med i förra numret av Bänkpressen gör oss inte besvikna. Petar upp 95 kg som i och med nya reglerna kommer stå sig som ett topplyft i -52kg klassen. Emma Granlund, Skellefteå AK som vann -47 klassen året innan kommer tvåa på 82,5 kg.

-57 kg klassen var lite tunn med tanke på utbudet vi har i den klassen. Tre kom till start och det var tajt om guld. Emelie Olin, Umeå Power vinner

klassen på 85 kg. Det var 2,5 kg mer än fjolårsmästaren Malin Björklund, IKSU som kom tvåa.

-63 kg klassen, lite som 57an, sparsam uppslutning i relation till utbud. Vann klassen gjorde Ellen B. Åkesson, Linköpings AK. Ellen har tagit sig ner från 69an för att tävla i både bänk och styrkelyft i 63 kg klassen. Tvåa kom Rebecka Holmqvist också Linköpings AK, bara 2,5 kg bakom Ellen. Ellen bänkpressade även 100 kg under styrkelyftet senare under veckan.

-69 kg klassen som hållit hög nivå i Sverige sen klassen kom till skulle vara svår att tippa inför SM om regeländringen inte hade hänt. Med de nya reglerna fanns det egentligen bara en favorit, Elsa Marin Karlsson från Sommarhemmets Kraftsport. Elsa gjorde ingen besviken när hon sätter alla sina tre bänkar med svenskt rekord på 124 kg i sista. Hon lyfter hela 19 kg mer än tvåan. Även här saknade vi fjolårsmästaren Louice Persson, Sundbybergs TK.

-76 kg klassen som börjat tagit sig sen den kom till hade fem lyftare i startfältet. Micaela Ödling, Uppsala TK som kom tvåa i klassen har jobbat hårt med att få till en ny godkänd stil i bänkpress. Balanserade på marginalerna så kommer mästarrinnan från 2022 tvåa bakom Vilma Olsson, Hallsbergs AK som vinner. Vilma gör 115 kg i andra vilket räcker till guld.

-84 kg klassen var så gott som föreskriven. Emma Lagerqvist, Kungälv's Atletklubb vinner på 100 kg. Hela 10 kg marginal ner till tvåan Ellen Evbjer, Uppsala TK som var långt gången i sin andra graviditet. Sist i klassen kom Linnea Skoog också Uppsala TTK som gjorde symboliska 45 kg för ett resultat.

+84 kg klassen har samma duo från i år. Matilda Hjälle, Lunds TK och Emma Giaever, Vedum AIS. Matilda som kom trea på EM i bänkpress är stor favorit och gör 140 kg. Ett försök på 146 kg för tyngsta bänken i svensk historia görs, men missar. Gjorde på SM i styrkelyft 145,5 kg för nytt svenskt rekord och tangerade där med tyngsta bänken i svensk historia.

Herrarna

Lättaste klassen för herrarna är -59 kg som inte hade någon anmäld eller startande.

-66 kg klassen hade två unga juniorer tävlande. Edvin Öhrström, Örebro KK och Neo Yngström, Hallsbergs AK. Ett derby rent av. Strategin inför den här tävlingen var enkel. Edvin förhandsfavorit och Neo behövde göra allt han kunde och Edvin bara göra lite till. Slutar med att båda får alla sina lyft med bara 2,5 kg mellan dem. Edvin vinner på 132,5 kg. Båda hade mer att ge och kommer visa det på junior SM i Hallsberg 18 mars.

-74 kg klassen var en snackis många veckor inför. Den rutinerade i sammanhanget, Eddie Berglund, Hofors Lyftarklubb mot den unga supertalangen Emil Lundgren, Täby AK. Skulle Eddie ha den kapacitet som behövs med nya reglerna för att hålla Emil bakom sig? Kommer Emil kunna göra så mycket han behöver för att ta sig om Eddie? Båda går om varandra i varje lyft på väg upp mot tredje. Emil begär 197,5 kg för i sista för att slå Eddies 195 kg. Emil klarar lyftet och är nu i ledning. Eddie sänker sin tredje vikt till 197,5 kg då han har högre lott och är

lättare än Emil. För Eddie räcker det att klara så vinner han.

Eddie klarar sista bänken och får det godkänt av två domare och underkänt av en. Det har varit samma bedömning rakt igenom där domaren på vänster sida tryckt rött. I sista går Juryn in och överklagar lyftet som underkänt. Emil vinner och Eddie står lite med mattan undranden och rånad på guld.

Att Eddies lyft är gränsfall som många andras förstår alla, men att det skiljde på det och de två tidigare har uppstått diskussion om. Varken där och då eller på bilder och videos i efterhand kan man se den märkbara skillnaden som avgjorde att sista lyftet blev överklagat och underkänt.

Här är två bilder på Eddie i botten av sin bänkpress. Den ena godkänd och inte överklagad, den andra godkänd och överklagad till underkänd. Vilket lyft som blev underkänt kan du läsa på sista sidan.

-83 kg klassen hade svenskarekordhållaren och junioren Jonathan



Eddie bild A



Eddie bild B

Henningsson startande som på förhand vad klar för guld bara ingången kom med på 195 kg. I andra går han 202,5 kg och i sista på 210 kg som är 3,5 kg över hans svenska rekord. I det lyfter kommer han en aning fel och stången faller tillbaka mot bröstet kort efter pressen. Jonathan väger bara 83 kg när han tävlar annars ligger han i bästa fall på 85 kg. Dagen efter SM maxade han utan stopp på en bättre bänk.

-93 kg klassen är en viktklass där vi har hög nivå och bredd, men tyvärr så var det en stor avsaknad från många tyvärr. Klassen har sen 2019 haft 8 st på 200 kg eller mer, ingen av dem var med tyvärr. Sen är det alltid så. För att vinna en tävling måste man vara med i tävlingen. De som är med kan inte annat än vara med. Med det sagt så var 93an kanske den svåraste klassen på hela SM. Alla kunde på riktigt vinna.

Guldet gick till slut på 185 kg till hemmasonen Jonas Jonsson från Skövde KK. Samtliga i startfältet har då gjort 180 kg inför SM. Mycket nerver och hastiga beslut gjordes under den kvarten som 93 kg herrarna tävlade.

-105 kg klassen visar delvis upp kanske den bästa nivån en klass haft på bänk SM. Tio startande där den "sämsta" resultat var 192,5 kg. Åtta av herrarna har ett tävlings PB på 200 kg eller mer. Väl där gjorde 6 av 10 just 200 kg eller mer. 105an var första klassen ut på SM och där med

först ut med nya reglerna. Detta märktes på domarna då signalerna var i längsta laget. Ju längre signal, ju längre måste man ligga med vikten. Något som inte är gynnsamt för lyftarna. Vann klassen gjorde Josef Eriksson som bara fick med sig ingången på 225 kg.

-120 kg klassen eller då även kallat tungvikten bjuder på storbunten Tommy Påhls, Borlänge AK som gick "head to head" mot Håkan Mellberg, Hälsomagasin Svalöv. Här var det säkra och försiktiga höjningar från båda håll. Håkan går inte aggressivare än han är säker för att komma om Tommy. Tommy då så pass försiktigt så att han håller Håkan bakom sig. Det tar Tommy till sista bänken för att vinna och det med 2,5 kg. Han gör 227,5 kg eller femhundra amerikanske pounds. Tommy gjorde även hela 0,5 kg mer senare på SM i styrkelyft.

+120 kg klassen aka SUPERTUNGVIKTEN. Här hittar vi herrarna som inte har för vana och säga "nej tack, jag är mätt". Vann klassen gjorde fjolårsmästaren Mikael Bengtsson, Vedum AIS. Gladast inte bara i klassen utan kanske på hela SM var istället Tom Berglund, Legendary AK som kom tvåa på 200 kg. ■



Leverar du när det gäller?



www.butik.bankpress.nu



EMELIE ÅSLUND

Call it a comeback

Namn: Emelie Åslund
Född: 1995
Längd: 145 cm
Vingspann: 144,5 cm
Vikt: 47 kg
Viktklass: -47
Från: Östersund
Bor: Östersund
Började med styrketräning: 2011
Började tävla: 2017
En bra film: Tittar inte på film.

Emelie Åslund kom in i sporten våren 2017 när hon var med på junior SM i styrkelyft i Örebro. Den prestationen hon levererade i bänkprens gjorde att hon blev uttagen till Nordiska mästerskapen i Norge där hon satte nytt svenskt och nordiskt juniorrekord med 78 kg i -47 kg klassen. Året där på blev hon inkastad på både EM och VM. Vid VM tävlade hon i junior klassen och vann. Till EM ställde hon upp som senior och kom tvåa. Nu är hon tillbaka efter pandemin och tränar för fullt, men livet ser väldigt annorlunda ut nu mot innan.

Emelie du var tillbaka till SM i bänkprens och styrkelyft för första gången på fem år. Hur kändes det?

Träningen har flutit på bra under hela hösten och kroppen har känts frisk och stark. Då blev det en naturlig målsättning att kunna tävla på SM. Väldigt roligt att träffa andra lyftare efter så lång tid, även med tanke på tävlingsuppehållet under pandemin. Hade fantastiskt roligt under hela tävlingen.



Nu var du ju själv i klassen, men du gör bra poäng. Dina 94,25 poäng var mer än många guldmedaljörer gjorde i andra klasser. Är det något du kollar på något i och med att du är själv i klassen?

När jag är själv i min viktklass, vilket jag ofta är, kan det vara kul att jämföra poäng i efterhand. Jag försöker dock att inte i förväg lägga så mycket fokus på vad andra gör. Det gör mig bara nervös och att jag lägger min energi på fel saker.

Sen du var på SM sist har det hänt en del i ditt liv. Du har gift dig och skaffat två barn. Hur har det fungerat att komma tillbaka efter det?

Efter min första graviditet hade jag foglossning i ett år efter att min son föddes. Jag var väldigt begränsad i träningen och vardagen. Jag fick gå till fysioterapeut och tids nog släppte foglossningen. Bänkpress gick som tur var smärtfritt att träna under den här tiden. Jag blev uttagen till bänkpress VM 2020 men det blev aldrig av eftersom pandemin kom då.

Min andra son föddes i mars 2022. Jag började träna när han vara några dagar gammal. De första veckorna var det lätta övningar som knäböj till en stol, andningsövningar, bäckenbottenträning etc. Jag ökade successivt träningen och efter några månader, när kroppen läkt efter kejsarsnittet, kunde jag träna på som vanligt. Var det något som gjorde ont eller inte kändes bra har jag varit lyhörd för det och tagit ett steg tillbaka. Kroppen läkte betydligt bättre efter andra barnet vilket jag är tacksam för.

Din livssituation nu är ju på många sätt mer krävande än innan. Tiden, sömnen och egna prioriteringar måste ju onekligen se annorlunda ut. Trots detta, finns det något du nu skulle säga är mer fördelaktigt med allt?

Ja det finns många saker som är mera fördelaktigt nu. Det finns ett större fokus hos mig i varje pass nu när tiden och tillfällena är begränsade. Det gör att jag får ut mer av träningen när passen håller högre kvalitet. Innan jag fick barn la jag nära på dubbelt så mycket tid på träning som jag gör nu. Om jag sovit dåligt eller är trött kommer jag ändå att behöva träna när det är planerat, annars missar jag det träningspasset. Det har blivit många sena träningspass i garagegymmet efter nattningen.

Kan en sak som ett dåligt träningspass eller dålig tävling påverka mindre nu när du har andra viktigare saker i livet?

Efter att jag fick barn har jag till viss del fått ett annat perspektiv på lyftningen. När jag blir nervös inför tävlingar försöker jag påminna mig själv om andra saker som är viktigt för mig, och viktigast är ju barnen. Det gör att jag får mer distans till situationen och blir mindre nervös. Nu har jag till exempel inte längre svårt att sova innan tävlingar. Jag ser också träningen och tävlandet mera långsiktigt nu än innan. Jag tror att det är viktigt att ha fler saker man värdesätter än enbart lyftningen.

Du verkar onekligen landat i allt nu. Livet och hur du ska få träningen att fungera. Vad är målen då? Du är inte ens 30 ännu och håller hög nivå. Just i bänken räcker 90 kg som alltid till pallen. Ser du dig själv ut och tävla världen över nu?

Jag hoppas på att komma iväg på bänktävlingar internationellt nu. Har kollat på tävlingar under tiden jag själv inte varit med och sett att mina resultat i bänken nog kan stå sig rätt bra. Skulle vara kul att få se hur långt det kan räcka. Jag har inte behövt ändra så mycket i min teknik för att anpassa mig efter de nya reglerna, inte tappat så mycket styrka. Det tror jag kan göra mig mer konkurrenskraftig på tävling.

Gör man över 90 kg på VM och EM kan det resultera i guld. För dig som går i 47an skulle en bänkpress på 95 kg innebära dubbla

kroppsvikten. Att du kommer nå dit känns ju högst troligt. Skulle det kännas speciellt att uppnå eller har du tänkt på det?

Det skulle vara speciellt att bänka dubbla kroppsvikten. Jag har ju pressat mer än 90 kilo på träning så nu vill jag såklart få till det på tävling också.

När dubbla kroppsvikten i bänkpress är så nära 100 kg så kanske det är hundringen som hägrat mera? Hur mycket skulle det betyda att bänkpresa 100 kg på tävling som träning?

Tresiffrigt, så långt har jag inte vågat tänka ännu.

Nu är vi bara i början på 2023. Vad är dina mål för i år? SM är över, men några vikter eller titlar du vill uppnå?

Kan jag bara fortsätta träna som jag gör nu har jag förhoppningar om en total på 350kg innan året är slut. För det krävs att jag blir starkare i knäböj och marklyft. Skulle jag vara med på en internationell tävling i bänkpress vill jag komma på pallen. Kanske också bänka dubbla kroppsvikten i år.

Till sist. Vad skulle du säga till kanske andra kvinnor som vill satsa på lyftning men är i ett skede där de också vill satsa på familj och barn?

Att det kan vara möjligt att hålla på med idrott när man har barn. Man får vara beredd på att ändra på saker och vara väldigt strukturerad och planerad. Det är viktigt att skapa förutsättningar för träningen som fungerar ihop med familjelivet. Hur man blir påverkad av en graviditet och förlösning är så olika och det är svårt att veta i förväg hur kroppen mår efter det. Det är så individuellt så jag vill vara lite försiktig med att ge råd till andra. För mig mårde kroppen bättre efter andra barnet. Jag var då mer lyhörd för saker som inte kändes bra i träningen och avstod från sånt jämför med första gången när jag körde på hårdare. Jag är tacksam att min kropp mår så pass bra och att jag har möjlighet att hålla på med det här!

Tack för du ville vara med på intervjun och största tänkbara lycka till i all framtid!



BÄNKPRESS-SM I HALLSBERG

Att tävla i enbart bänkpress har inte alltid varit en självklarhet. Hur konstellationen på tävlingen ser ut gällande åldrar och kategorier har också sett annorlunda ut genom åren. Nu ska det största bänkpress SM:et sett till deltagare äga rum med 283 anmälda!

Bakgrunden till enbart bänkpresstävlingar

Bänkpress är inom sporten styrkelyft bara ett av tre moment. Styrkelyft tog form på 1960-talet och etablerade sig i sin nuvarande form mer eller mindre under 70-talet. Att tävla i bara bänkpress var dock inget som förekom i större officiella former. Det fanns tävlingar för endast bänkpress under 50-60 talet, men avtog under 70 talet. Då förekom det i form av uppvisningar. Under 80-talet i USA arrangerades dock enbart bänkpresstävlingar alltmer.

Det första bänk-VM:et och de första svenska världsmästarna

Detta tog så pass fart att IPF arrangerade 1990 sitt första världsmästerskap i enbart bänkpress. Tävlingen gick i en liten stad utan för Frankfurt, Tyskland. Det var då VM i enbart bänkpress och para-bänkpress. Sverige hade här inget etablerat lag kring enbart bänkpress. Trots det hade man två deltagare som båda vann!

I para-bänken tävlade Arun Sondhi i lättaste klassen -48 kg. Han vann på 105 kg. Arun gjorde senare 115 kg i 48 kg klassen på Paralympic 1992.

Sen i enbart bänkpress Jack Johansson som vann klass -125 kg. Jack gjorde 245 kg vilket var mest på hela VM:et. Som mest gjorde Jack 253 kg i bänkpress vid SM i styrkelyft 1991. Då nytt svenskt rekord och det mesta någon bänkpressat utan utrustning i -125/-120an.

Det första Bänk SM:et

Första SM:et i bänkpress hölls i Göteborg 1993. Göteborgs SK stod som arrangör och det var inte ett jättestort deltagande. Detta resulterade i att man bara hade öppna senior klasser. För herrar var det -52 kg upp till



supertungvikten, men damerna då som var så få blev det poäng-klasser. Det var totalt 5 damer som blev uppdelade i över och under 60 kg.

Två av de som inte bara var med och tävlade utan även vann sina klasser var Yngve Gustafsson +125 kg med 245 kg och Carin Åkervall (nu mera Gustafsson) under 60 kg med 87,5 kg. De båda träffades vid det SM:et och blev väldigt förtjusta i varandra. Så pass att de inte kunde annat än att slå sig tillsammans och nu 30 år senare är de fortfarande ett par. De är gifta och har barn tillsammans. Bor i Hofors och driver Hofors Lyftarklubb. Båda ska till och med tävla på just detta svenska mästerskap i bänkpress!

Bänkpress SM 18 - 19 mars

Den 18-19 mars är det då bänkpress SM för alla utrustade åldrar samt klassisk bänk för ungdomar, juniorer och veteraner. Den här konstellationen har man aldrig tidigare haft och ser man till det första Bänk-SM:et man hade 1993 så är det en väldig skillnad på uppslutningen. Den här tvådagarsstävlingen hade med facit i hand gjort sig bättre över tre dagar. Tyvärr så hade ingen räknat med denna uppslutning så tävlingshallen var bara bokad och tillgänglig över två dagar.

Det blir långa dagar med första invägningen redan klockan 7.00 både lördag och söndag. Tävlingen beräknas vara helt avslutad med prisutdelning tidigast 20.00 under lördagen. Parkering finns gott om runt hallen som är en idrottshall i samma byggnad som en is-hall. Det ligger på ett idrottsområde ca 1 km från centralstationen i Hallsberg.

Lördagen kl 7.00 börjar med veteraner i klassisk bänk fram till 15.30 då herr ungdomar tar över följt av herrjuniorer. På söndagen kl 7.00 startas det med damjuniorer som följs upp av damungdomar. Klockan 11.00

STOCKHOLM POWER ZITE

startar veteranerna i utrustad bänkpresa som följs upp av juniorer och ungdomar. Där efter är det bara utrustade seniorer kvar. Damerna startar 13.30 och herrarna 15.30. Se fulla starttider längre fram.

Power Zite är en av sponsorererna till SM. De ser till att vi har helt nya dynor att tävla på. Power Zite har över flera år varit en servis för svenska lyftare när det kommer till att ha nära till den senaste utrustningen för

styrkelyft och bänkpresa. Behöver man byta ut dynorna eller tyget till sina ER-bänkar kan man kontakta mail@powerzite.se.

Även Nordic Fighter kommer vara på plats. Nordic Fighter som började för många år sen med utrustning för har mer och mer gått åt styrketräning och fitness. Nu är de starkt etablerade inom den kategorin med sitt märke Thor Fitness. Uppvärmningsutrustning, vikter och golv kommer användas från dem till tävlingen. Bänkprensar av hög standard då de är samma tillverkare som för de äldre eleiko bänkarna.

Det kommer även säljas av billig utrustning efter tävlingen från dem. För mer info om det kika in på <https://www.hallsbergsak.se/2023/01/10/kop-uppvarmningsutrustningen/>



SE TILL ATT HA DIN EGEN SM-TISHA



www.butik.bankpress.nu

ALLA STARTANDE VID SM I HALLSBERG

Kl	Förnamn	Efternamn	Klubb	G	Kat
66	Roland	Ölander	Vedum AIS	1	M4
74	Gerry	Dahlgren	Falkenbergs KSK	1	M4
83	Valdor	Malmborg	Visby Styrkeklubb	1	M4
105	Christer	Byström	Uppsala TK	1	M4
120	Niilo	Maliniemi	ASK Eskilstuna	1	M4
120	Sven-Erik	Wallin	Gävle KK	1	M4
83	Tomas	Ring	Håbo AK	1	M3
83	Kenny	Ivarsson	Hallsbergs AK	1	M3
93	Antton	Kallingi	Sundsvalls AK	1	M3
93	Ronald	Bengtsson	Täby AK	1	M3
93	Conny	Andersson	TK Trossö	1	M3
93	Erik	Nilsson	Vedum AIS	1	M3
93	Jukka	Saunamäki	Styrkefabriken	1	M3
74	Per	Godenius	Göteborgs SK	1	M3
120	Morgan	Billman	Falköpings TK	1	M3
120+	Yngve	Gustafsson	Hofors Lyftarklubb	1	M3
57	Britten	Fernström	Täby AK	2	M4
57	Maria	Eriksson	Malmö LK	2	M3
63	Yvonne	Dymock	Stockholms AK	2	M3
69	Jannika	Ingersdotter	Täby AK	2	M3
69	Carin	Gustafsson	Hofors Lyftarklubb	2	M3
76	Annika	Lindroth	Täby AK	2	M3
76	Susanne	Bäckström	Borlänge AK	2	M3
76	Åsa	Halvarsson	Sundsvalls AK	2	M3
57	Carina	Solhag	Borlänge AK	2	M2
76	Ulrika	Johansson	Västra AK	2	M2
84	Annica	Åberg	Täby AK	2	M2
63	Torill	Fonn	Skövde KK	2	M2
63	Viktoria	Cederholm	Södertälje AK	2	M2
63	Annelie	Izindre	Västra AK	2	M2
84+	Katarina	Beremark	Lunds TK	2	M2
84+	Monika	Rydell	Nynäshamns AK	2	M2
2	Lördag	09.30-11.00	Start 11.30	BP	KL
Kl	Förnamn	Efternamn	Klubb	G	Kat
52	Janna	Lofvars	Örebro KK	1	M1
57	Leena	Hellerström	Linköpings AK	1	M1
57	Pernilla	Sundberg	Sigtuna Atletklubb	1	M1
57	Anya	Feltreuter	Boxholms LK-81	1	M1
63	Kajsa	Thorp	Borlänge AK	1	M1
63	Petra	Larsson	Huddinge SK	1	M1
63	Sara	Ekström	Södertälje AK	1	M1
69	Caroline	Svarven	Södertälje AK	1	M1
69	Annika	Palmqvist	Sundbybergs TK	1	M1
69	Lotta	Lindholm	Styrkefabriken	1	M1
69	Charlotta	Blixt	Sandvikens AK	1	M1
76	Petra	Höglund	Vedum AIS	1	M1
76	Sandra	Jakobsson	Göteborgs KK	1	M1
84	Maria	Pretorius	Stockholms AK	1	M1
84	Frida	Henell	Växjö AK	1	M1
84+	Jenny	Wik Norling	Huddinge SK	1	M1
84+	Johanna	Lyberg	Väsby Atletklubb	1	M1
66	Martin	Haglöf	Huddinge SK	2	M2
74	Lars	Carlsson	Filipstads AK	2	M2
74	Christopher	Dolk	Södertälje AK	2	M2
83	Simon	Kuru	Täby AK	2	M2
83	Loukas	Tatidis	Uppsala TK	2	M2
83	Richard	Sandström	Sundbybergs TK	2	M2

83	Niklas	Larsson	Katrineholm AK	2	M2	120+	Anders	Carlsson	Falu AK	2	M1
				2		120+	Jörgen	Blomqvist	Väsby Atletklubb	2	M1
93	Urban	Forslund	Norrfrärke IF	2	M2						
93	Joacim	Johansson	Vedum AIS	2	M2						
93	Per	Lövsenger	Borås AK	2	M2						
93	Patrik	Fornander	Filipstads AK	2	M2	4	Lördag	13.30-15.00	Start 15.30	BP	KL
93	Amir	Hallenstam	ASK Eskilstuna	2	M2						
93	Kenneth	Ekborg	Täby AK	2	M2						
				2							
105	Lawrence	Hackley	ASK Eskilstuna	3	M2	53	Ivan	Kostiuk	Täby AK	1	U
105	Jörgen	Hammarström	HAK Greppet	3	M2	53	Theodore	Grenmark	Upsala TK	1	U
105	Robert	Dawidowicz	Täby AK	3	M2	66	Leo	Bergvall	TK Trossö	1	U
105	Johan	Höglund	Vedum AIS	3	M2	66	William	Sarwien	Kiruna AK	1	U
				3		66	Gustav	Sandberg	Steam SK	1	U
120	Tommy	Örnerstedt	Hallsbergs AK	3	M2	66	Antonio	Pekkanen	Väsby Atletklubb	1	U
120	Göran	Bergström	Westbo AK	3	M2	66	Lukas	Hallgren	Fyshuset	1	U
120	Morgan	Lagerkvist	ASK Eskilstuna	3	M2		Mario				
120	Nicklas	Karlsson	Stockholms AK	3	M2	66	Michael	Langva Selberg	Sundsvalls AK	1	U
120	Pierre	Svärd	Jönköping SK	3	M2					1	
				3		105	Simon	Blom	Södertälje AK	1	U
120+	Lennie	Larsson	Göteborgs SK	3	M2	105	Vilmer	Andersson	Öjeby AK	1	U
120+	Jan	Lundberg	Umeå Power	3	M2	105	Lucas	Arvidsson	Falköpings TK	1	U
										1	
						120	Wiking	Olofsson	Täby AK	1	U
						120	Dante	Norling	Huddinge SK	1	U
3	Lördag	12.00-13.30	Start 14.00	BP	KL					1	
						74	Oskar	Myhrbeg	Stockholms AK	2	U
						74	Ossian	Löfdahl	TK Trossö	2	U
						74	Alvin	Eriksson	Gävle KK	2	U
						74	Leo	Richter Palm	Karlstads AK	2	U
						74	Hugo	Skog	ASK Eskilstuna	2	U
						74	Alvin	Larsson	Södertälje AK	2	U
						74	Mio	Gustafsson	Karlstads AK	2	U
						74	Viktor	Bergmark	Södertälje AK	2	U
						74	William	Lindgren	ASK Eskilstuna	2	U
						74	Benjamin	Olofsson	Borlänge AK	2	U
						74	Ahmad	Ghanem	Stockholms AK	2	U
						74	Johan	Westlund	Måndagsklubben IF	2	U
										2	
						83	Runny	Seker	Stockholms AK	3	U
						83	Elias	Dahlberg	Sandvikens AK	3	U
						83	Elis	Mild	Göteborgs KK	3	U
						83	Gabriel	Andersson	Örebro KK	3	U
						83	William	By	Karlstads AK	3	U
						83	Adam	Westlund	Linköpings AK	3	U
						83	Daniel	Unger	Linköpings AK	3	U
										3	
105	Jörgen	Overgaard	Hallsbergs AK	2	M1	93	Nemo	Strand	ASK Eskilstuna	3	U
105	Andreas	Källström	Falköpings TK	2	M1	93	Anton	Heningsson	Borås AK	3	U
105	Oskar	Jacobsson	Borlänge AK	2	M1	93	William	Nilsson	Härryda KK	3	U
105	Mikael	Gustavsson	Falköpings TK	2	M1	93	Alex	Hertler	Lunds TK	3	U
				2		93	Viktor	Arnborg	Fyshuset	3	U
120	Magnus	Gunnarsson	Upsala TK	2	M1	93	Isak	Gustafsson	Karlstads AK	3	U
120	Tommy	Pähls	Borlänge AK	2	M1						
				2							

Kl	Förnamn	Efternamn	Klubb	G	Kat
5	Lördag	16.00-17.30	Start 18.00	BP	KL
66	Edvin	Öhrström	Örebro KK	1	J
66	Neo	Yngström	Hallsbergs AK	1	J
66	Oliver	Törnqvist	Linköpings AK	1	J
74	Linus	Leven	Väsby Atletklubb	1	J
74	Aron	Lindman	TK Trossö	1	J
74	Emil	Lundgren	Täby AK	1	J
83	Jonathan	Henningsson	Borås AK	1	J
83	Alfred	Olofsson	Norrfrärke IF	1	J
83	Eric	Granbom	Hallsbergs AK	1	J
83	Theo	Luth	Håbo AK	1	J
93	Victor	Castenson	Nässjö AMK	2	J
93	Rasmus	Jonasson	Norrfrärke IF	2	J
93	Axel	Samuelsson	TK Trossö	2	J
93	Samuel	Porsböll	Pure Power	2	J
93	Eric	Vedin	Sundbybergs TK	2	J
93	Hampus	Jonsson	Växjö AK	2	J
105	Mostafa	Saber	Borlänge AK	2	J
105	Christoffer	Lindh	Södertälje AK	2	J
105	Maxim	Uebel	Stockholms AK	2	J
105	Oskar	Lindmark	Hallsbergs AK	2	J
105	Mathias	Liljestig	KK Eleiko	2	J
105	David	Lagerqvist	Västra AK	2	J
120	Alex	Thübeck	Lunds TK	2	J
120	Lukas	Lindgren	Sundbybergs TK	2	J
120	Isak	Moene	Upsala TK	2	J
120	Hugo	Solum	Upsala TK	2	J
120+	Olle	Andersson	Borlänge AK	2	J
1	Söndag	07.00-08.30	Start 09.00	BP	KL
52	Clara	Bjur	Örebro KK	1	J
63	Hilda	Contreras	Måndagsklubben IF	1	J
63	Hilma	Vesterberg	Täby AK	1	J
76	Siri	Bohlin	Borlänge AK	1	J
76	Elsa	Marin Karlsson	Sommarhemmet	1	J
76	Livia	Blomkvist	Borlänge AK	1	J
76	Maria	Mösser	Mics Gym	1	J
76	Cornelia	Hinnerson	Göteborgs KK	1	J
84	Jessica	Ehrsson	Sundbybergs TK	1	J
84	Alva	Olsèn	Huddinge SK	1	J
84	Emma	Sandén	Örebro KK	1	J
84	Greta	Sandström	Gävle KK	1	J
84+	Stina	Lindkvist	Falköpings TK	1	J
84+	Elin	Åberg	Pure Power	1	J
84+	Amanda	Löfkvist	Vedum AIS	1	J
57	Nora	Shacham	Linköpings AK	2	U
57	Gabriella	Dannberg	Sandvikens AK	2	U
57	Tyra	Hermander	Täby AK	2	U
63	Alva	Redig	TK Trossö	2	U
63	Nova	Thors	Örebro KK	2	U
63	Ayda	Kayedpour	Örebro KK	2	U
63	Agnes	Lindström	Väsby Atletklubb	2	U
69	Alma	Eskilander	TK Trossö	2	U
69	idun	skog	Måndagsklubben IF	2	U
69	Ottilia	Blom	Gävle KK	2	U
76	Maja	Furusand	Huddinge SK	2	U
76	Freja	Bengtsson	Täby AK	2	U
84	Moa	Johansson	Kristinehamn	2	U
84+	Mikaela	Assio	Örebro KK	2	U
84+	Agnes	Skoglund	Måndagsklubben IF	2	U
84+	Ebba	Hallenstam	ASK Eskilstuna	2	U
2	Söndag	09.00-10.30	Start 11.00	BP	Utr
57	Britten	Fernström	Täby AK	1	M4
84+	Ann	Jordebo	Vagnhallen SK	1	M3
76	Ulrika	Johansson	Västra AK	1	M2
84	Malin	Dalshoff	Westbo AK	1	M2
84	Pernilla	Röhr	Vagnhallen SK	1	M2
66	Roland	Ölander	Vedum AIS	1	M4
83	Göran	Malmberg	Sundbybergs TK	1	M4
120	Sven-Erik	Wallin	Gävle KK	1	M4
93	Ronald	Bengtsson	Täby AK	1	M3
93	Jukka	Saunamäki	Styrkefabriken	1	M3
105	Kjell	Nordin	Sundsvalls AK	1	M3

105	Torleif	Carlsson	Vedum AIS	1	M3	63	Annelie	Izindre	Västra AK	1	S
				1		63	Wilma	Bellhem	Södertälje AK	1	S
120+	Yngve	Gustafsson	Hofors Lyftarklubb	1	M3					1	
				1		69	Hilma	Vesterberg	Täby AK	1	S
74	Jukka	Siltanen	Sundbybergs TK	2	M2	69	Erica	Danielsson	Styrkefabriken	1	S
93	Mio	Dabeski	ASK Eskilstuna	2	M2	69	Josefin	Djerf	Hofors Lyftarklubb	1	S
120	Nicklas	Karlsson	Stockholms AK	2	M2	69	Wilma	Overgaard	Lund TK	1	S
				2						1	
83	Tomas	Vikenhag	ASK Eskilstuna	2	M2	76	Anna	Schöning	Hofors Lyftarklubb	2	S
83	Richard	Sandström	Sundbybergs TK	2	M2	76	Frida	Wik	Sundbybergs TK	2	S
				2		76	Mia	Öhrnell	Stockholms AK	2	S
105	Mats	Green	Malmö LK	2	M2	76	Sandra	Jakobsson	Göteborgs KK	2	S
105	Kristoffer	Andersson	ASK Eskilstuna	2	M2	76	Petra	Höglund	Vedum AIS	2	S
				2						2	
105	Roger	Andersson	Filipstads AK	2	M1	84	Josefin	Swahn	TK Trossö	2	S
105	Manfred	Kävestam	Falköpings TK	2	M1	84	Josefin	Nilsson	Luleå AK	2	S
				2		84	Sofie	Ekvall	Vedum AIS	2	S
83	Magnus	Aarhus	Örebro KK	2	M1					2	
				2		84+	Adelina	Gawrys	Styrkefabriken	2	S
63	Linnea	Forslund	Norrfrärke IF	3	J	84+	Anna	Edvall	Sundsvalls AK	2	S
69	Frida	Pettersson	Sundsvalls AK	3	J						
				3							
83	Robin	Pettersson	Hallsbergs AK	3	J						
83	Kevin	Telégín	Nora AK	3	J	4	Söndag	13.30-15.00	Start 15.30	BP	Utr
				3							
93	Albin	Jonson	Borås AK	3	J						
93	Edvin	Borgström	Sundsvalls AK	3	J						
				3							
105	William	Olofsson	Håbo AK	3	J	74	Arvid	Sandström	Jönköping SK	1	S
105	David	Warnquist	Västra AK	3	J	74	Per	Stenbäck	Nora AK	1	S
				3		74	Viktor	Mattsson	Göteborgs KK	1	S
120+	Noel	Sevefjord	Sundbybergs TK	3	J	74	Marcus	Holmgren	Sundbybergs TK	1	S
				3						1	
76	Filippa	Buhrenstjerna	Falköpings TK	3	U	83	Emil	Lundgren	Täby AK	1	S
				3		83	Jesper	Eriksson	Borås AK	1	S
66	Alfred	Forslund	Norrfrärke IF	3	U	83	Tomas	Ring	Håbo AK	1	S
83	Oscar	Berg	Södertälje AK	3	U	83	Teodor	Eriksson	Lunds TK	1	S
93	Elis	Mild	Göteborgs KK	3	U	83	Linus	Hedberg	Sundbybergs TK	1	S
105	Lucas	Arvidsson	Falköpings TK	3	U					1	
						93	Thomas	Edvinsson	Vedum AIS	2	S
						93	Joakim	Wång	Styrkefabriken	2	S
						93	Lars	Högländer	Västra AK	2	S
3	Söndag	11.30-13.00	Start 13.30	BP	Utr					2	
						105	Robert	Dawidowicz	Täby AK	2	S
						105	Mattias	Humble	Sundbybergs TK	2	S
						105	Steven	Örnerstedt	Hallsbergs AK	2	S
						105	Andreas	Källström	Falköpings TK	2	S
										2	
57	Laura	Savolainen	Sundbybergs TK	1	S	120	Ola	Rosén	Falköpings TK	2	S
57	Maxine	Olsson	Sundbybergs TK	1	S	120	Markus	Larsson	Luleå AK	2	S
				1	S					2	
63	Jennifer	Holgerson	Styrkefabriken	1	S	120+	Martin	Andersson	Håbo AK	2	S
63	Emma	Johannesson	Sundbybergs TK	1	S	120+	Vincent	Forsman	Falköpings TK	2	S
63	AnnaCarin	Habel	Håbo AK	1	S	120+	Rasmus	Mirblom	Vedum AIS	2	S

TÄVLAR DU FÖR DIG ELLER FÖR ETT FÖRBUND?

Vi är i gång och tävlar med den nya djup regeln i bänkpress. Regeln har haft lite olika utkomster och alla är inte alla gånger överens om vad som gäller. Vid SM i bänkpress såg vi otydligheter kring Eddie Berglunds lyft. Vi har sett olika bedömningar i olika delar av världen. Bland annat då hur lyft i England fått röda lampor som tydligt skulle gått igenom utan dem i så gott som alla andra länder.

Utrustade SM i bänkpress står runt hörnet och det är fler anmälda än på länge. Den utrustade lyftningen har sen den klassiska kom avtagit drastiskt i både styrkelyft och enbart bänkpress. Att det är flera anmälda nu tror flera har att göra med primärt att det är ett kombinerat klassiskt och utrustat SM. Flera som ska tävla klassiskt än ändå på plats och kör där med också utrusta. Det samma åt andra hållet kan också vara sant fast då i n mindre utsträckning.

Trotsa att det är många som är anmälda i utrustade kategori så har inte många varken klarat kvalet eller haft utrustning på sig. Klarar man inte kvalvikter för en tävling kan man ta sig in genom att vara topp 10 på rankingen. Så egentligen behöver ingen klara en kvalvikt för att vara med. Har du ett resultat på 25 kg, som är det lägsta du får lyfta på en tävling och det är topp tio så har du kvalat.

I de utrustade kategorierna är det så få som över huvud taget tävlar. Så genom att bara göra ett symboliskt resultat kan det många gånger räcka för att kvala in. Det då förutsatt att du anmäler din tävling vid kvaltillfället som utrustat. Så vid SM i bänkpress utrustat nu kommer flera starta som aldrig ens haft en tröja på sig. Detta för att det är lättare att ta sig till ett utrustat SM än ett klassiskt just i och med hur kvalificeringskraven ser ut.

Tröja är helt enkelt något många inte vill hålla på med. De flesta börjar bänkpressa för att se vad de kan

bänkpressa. Inte för att se vad de kan bänkpressa med en viss tröja av ett visst material. Sen om man vill tävla utrustat, varöfr begränsa sig vid singel-ply (ett lager tyg) bänkpresströjor? För att det är vad man vill eller för det är vad IPF godkänner? Sling shot eller slingshot varianter är vanliga, mer accepterade och lättare för alla att använda. Du kan dessutom få ut mer av det än av en bänkpresströja. Så om syftet är att lyfta så mycket vikt som möjligt, dessutom för en billigare peng och säkrare än med tröja. Varför inte göra det?

Detsamma för de som kör klassisk bänkkpress och kanske har något för kort lyftväg. De kan hållit på med bänkpress i många, många år och dedikerat stora delar av sitt liv till att bli bra. Sen så saknas en eller flera centimeter på lyftvägen. Det som alltid varit en godkänd bänkpress är nu inte ett lyft. Inte ett lyft i den mån att om du gör tre bänkkpressar som är en cm grunda så får du noll i protokollet och där med ”No lift”.

Vi har två ”varianter” på bänkpress som inte är godkända, men som folk vill lyfta efter. Skulle utrustad bänkpress tillåta sling shot skulle det genast bli ett tillskott. Detta för att inkörporten skulle vara så mycket bredare. Du kan direkt utan strul lyfta mer och det kostar inte skjortan (he-he). Flera kan dessutom samma pass, använda samma utrustning.

Den här digitala tidningen är handlar om bänkpress. Den är inte styrd av någon organisation så därför går det att skriva om alternativa förbund eller tävlingar. Vill man tävla i bänkpress där man inte har kvar på armbågsdjup och där sling shot är godkänd utrustning går det.

Det finns förbund som inte är lika smala i sitt styrkelyft som SSF/IPF utan har en annan bredd. Med den kommer också då tyvärr bredd i andra saker,



så som doping. De flesta andra förbund utom IPF är liberala vad gäller doping och bryr sig rent av inte om atleterna är rena eller dopade. Dock så påverkar det inte hur vida du själv är dopad eller inte. Man är inte automatisk dopad för man byter förbund eller tävlar i ett annat förbund även om vissa vill få det att verka så.

Däremot finns bestämmelser ifall man väljer att tävla för ett annat förbund. Du får till exempel inte tävla i ett alternativt förbund och sen nästa vecka eller månad hoppa in och köra i SSF/IPF. Det ska gå en viss tid innan du får gå in i SSF/IPF efter att tävlat i annat förbund. Att gå till ett annat förbund är dock en lättare process.

Synen på alternativa förbund har alltid varit att man går dit för att man väljer att dopa sig. Sanningen nu mer än någonsin är mer än det. Anledningarna att tävla på något annat ställe än en IPF anslutna tävling kan vara många. I det här exemplet kan det vara så enkelt att någon vill tävla i de former som nämns. Vill man tävla med sling shot eller en inte IPF djup bänk kan man det.

Nu finns det färdiga förbund i världen och Europa som arrangerar tävlingar under de premisserna. Det är till och med så enkelt att man inte behöver gå till ett annat förbund. Man kan själv anordna en tävling som inte alls är kopplad till ett förbund. Bestämna givna regler eller ta fram en regelbok. Alternativt bara ta befintlig regelbok och köra tävlingen.

Hur man också ser eller formulerar sling shot bänk är med relevant. Eftersom det inte finns som alternativ och inte är det samma som bänkpresströja. Är det då konkurrerande förbund? Generellt tänker nog de flesta ja, men bryter man ner det kan man nog få fram andra svar. Sen ifall flera lyftare som tävlar inom SSF skulle vilja tävla med sling shot. Kan man då kanske sanktionera eller liknande för en sådan tävling? Vill man möte eller avslå frågan?

Samma fråga kan man ställa kring den fram till 2022.12.31 bänkpresen. För de som tävlade och slog rekord på det sättet. Kan man sätta upp specifika tävlingar för de som inte officiellt får tillgodoräknas? Här är det lätt att tänka ”De

är de reglerna, de ska rätta sig”. Fast för dessa utövare kan en sådan sak betyda mycket och eftersom andra förbund tillåter det och IPF gjorde det i alla år utom 2 senaste månaderna. Regler har kommit och gått inom bänkpresen. Vissa rimliga, andra så orimliga att det inte finns. Den här regeln eller syftet med regeln tycket dock många, ink undertecknare är bra. Fast vilka är vi som inte blivit drabbade att råna andra på det som för dom varit bänkpres?

Det tåls att säga flera gånger. Bänkpres och dess utövare ägs inte av någon eller något. Inget förbund äger rättigheten om att säga hur du får och inte får bänkpres utanför deras tävlingar. Hittar man en form av bänkpres man gillar och vill utföra mer än var man vill utföra den, gå då dit kan utföra den. Lyft och tävla för vad du tycke och vill. ■

RASMUS MIRBLOM

Vill lyfta mest någonsin

Rasmus Mirblom är en av de få fullt satsande utrustningslyftare som finns kvar i bänkpress-sverige. Trots att han började tävla först 2016 blev det som sagt den utrustade lyftningen, något som skiljer sig mot många andra som började under den tidsepoken. Han tog brons på Bänkpress-EM i somras och har fortsatt ambitioner med tävlandet. Nästa tävling är bänkpress-sm, han tävlar söndagen den 19e Mars klockan 15:30 i Sydnärkehallen.

När började du träna och hur kom det sig att du började tävla?

Satte min fot på ett gym första gången 2012. Första tävlingen blev av 2016. Blev att jag snubblade in på styrkelyft när min sambo fick en cancerdiagnos 2015, då hittade jag ett gym med grymt bra människor som tävlade som snabbt omfamnade mig och tog hand om mig under den svåra perioden.

Hur kommer det sig att du inriktat dig på den utrustade lyftningen?

Dem jag började träna med 2015-16 höll på med utrustat själva, så naturligt blev det att man "skulle testa" och sen var jag fast. Tyckte det var jobbigt och svårt men väldigt roligt från dag 1. Det fanns någon charm i att det var väldigt tekniskt svårt samtidigt som man kan lyfta så otroligt mycket.

Namn: Rasmus Mirblom

Född: 5 november 1995

Längd: 179 cm

Vingspann: 178 cm

Vikt: 140-145 kg

Viktklass: +120

Från: Trollhättan

Bor: Trollhättan

Började med styrketräning: 2012

Började tävla: 2016

En bra film: Gladiator

Hur har din träning gått på senaste tiden och har du behövt lägga om något pga den nya regeln?

Träningen har gått väldigt bra sedan Lag-SM som var senaste tävlingen. Har inte varit nere till bröst än i tröjan sedan nya regeln, men visat klipp på tävlingar från 2022 till domare i Sverige och samtliga som sett är rätt så säkra på att jag klarar mig. Ska däremot se över min fotplacering lite samt flytta in ett halvt finger.

Hur många pass kör du i veckan och hur ser fördelningen ut mellan utrustade och klassiska lyft?

5 pass i veckan och upplägget ser ut som nedan just nu, har Andreas Lind från Sundsvall som coach som styr upplägget

Mån: Klassisk bänk och touch and go bänk

Tis: Klassisk bänksingel, kättingbänk till kloss och fu-bänk

Ons: Omvänd bänk och rättfälla till kloss (gummiband)



Tors: Widow maker (en brutal slingshot)
Lör: Tröja och klassisk kodama bänk (3 stopp)
Rygg och triceps varje pass ovanpå detta

När det kommer till utrustad träning är det mest slingshot som gäller och att tröjan åker på något pass inför tävling? Eller är tröjan med mer frekvent?

Jag gillar att köra tröja året runt, sen kör jag även slingshot en gång i veckan också. Den slingshoten jag har har jag gjort 420kg i, så den ger fin overload och stärker CNS bra. Det tar tid att bli bra med utrustning, så jag personligen ser ingen anledning att avstå att träna med tröja. Däremot så sliter det en del på kroppen så förstår att vissa väljer att avstå periodvis.

Du tävlar mestadels utrustat med någon klassisk tävling som undantag, hur går dina tankar om att tävla klassiskt? Är det något du är intresserad av eller är det endast utrustat som gäller?

Jag hade velat köra SM i klassisk bänk också, var på god väg förra året då styrkan verkligen kom uppåt i klassiskt. Men nu med nya regeln så är jag alldeles för långt ifrån i just klassiska bänken. Är en av de som drabbas hårdast utav nya regeln även om jag inte var målgruppen, nackdel med att vara större. Men vem vet, en vacker dag kanske. Jag kommer sträva



efter att komma ner i djupet även klassiskt så jag förhoppningsvis även kan tävla där, men har ingen brådska.

Just nu är du en av få i Sverige som fortfarande målmedvetet satsar på den utrustade bänkpressen, vad tror du framtiden är för sporten?

Svårt att säga, men jag hoppas innerligt att folk släpper tanken att utrustning är fusk och att mer faktiskt vågar prova på det innan dem uttalar sig. Veldig många som är emot utrustning nu och skriker högst har aldrig själva gett det en ärlig chans eller provat med folk som vet vad dem gör. Sen så har jag aldrig hört höjdhoppare klanka ner på stavhoppare att dem är fuskare för dem använder ett redskap för att hoppa högre. Det krävs fortfarande en massa explosivitet och spänstighet under stängen plus kunskap för att faktiskt kunna hoppa högre. Exakt samma som för oss, men vi anses vara fuskare och utrustningen lyfter åt oss. Det går inte riktigt ihop i mina ögon. Vi vill alla bli starkare och vi är en gemenskap, stötta varandra även ifall utrustning personligen inte är för dig.

Jag har sett att du tydligt har ställt dig emot den nya regeln i sociala medier, varför detta och ser du reglerna som något nödvändigt men att de genomförts på fel sätt?

Jag personligen ansåg inte att det var i behov utav en regeländring, det dem riktigt duktiga bänkarna tjänar på sina bryggor förlorar de på i böj och mark så det jämnar ut sig i längden. Däremot förstår jag IPF's perspektiv och att en ändring var tvungen att ske med tanke på deras mål. Varför jag är emot djupregeln i sig är att den är så extremt diffus, vilket vi tydligt sett nu på tävlingar runt omkring världen i början på året. Bänkpress var dessutom redan innan det svåraste att bedöma och nu lägger vi in ett till moment som är ännu svårare att bedöma. Personligen tycker jag att man hade kunnat ta bort några regler samt definitionen "axel-leden" ur djupregeln och bara ha toppen av axeln så hade det blivit lite klarare. Otillåtet att lyfta på huvudet, behöva ha hela fötterna i golvet samt sänkning utav stängen tycker jag man borde kunnat ta bort för att förenkla bedömningen för domarna.

Slutligen, vad är ditt långsiktiga mål med lyftningen?

Gäller att sikta högt, svenskt rekord (401kg) och att kunna titulera sig själv som världsmästare någon gång under karriären. Sen är det väl också att hålla, hade varit riktigt kul att fortfarande kunna utföra bänkpress som M4. ■

tyngre

Grön Tyngre Power T-shirt

Köp här



BÄNKPRESS-SM FÖR 20 ÅR SEDAN

Vi har kommit långt dom senaste 20 åren

Mellan 1993 och 2009 fanns inget alternativ där man kunde tävla på tävlingar utan bänkpress-tröja. Du kunde tävla utan tröja, men det fanns inget som sa att motståndarna behövde tävla utan. Så om en bänkpresstävling hade 10 startande 1993 - 2009 så var det 10 som hade bänkpresströja. Undantag om någon gick in utan tröja för att få en säker vikt och sedan satte på sig tröjan. Först 2010 kunde man igen få tävla på tävlingar där man inte fick ha bänkpress-tröja. Då även registrera sina resultat som klassisk bänkpress, alltså utan tröja.

Vid Bänkpress SM 2003 var det bänkpresströja som gällde. Tröjorna här hade inte alls tagit samma utveckling som vi ser idag. Tröjornas utveckling tog fart kring 2000 trots det så betydde det inte att man hittade rätt eller lärde sig hantera dem rätt på en gång. Alla lyfte mer med tröja, men alla fick inte ut lika mycket av dom. Dock så var det bra att plocka ut några 10-tals kilon. Fick man ut 50 kg var det väldigt, väldigt bra.

Resultat

DAM

- 48 kg

1 Lena Selander 80 kg

- 52 kg

1 Sofie Wahlström 80 kg

- 56 kg

1 Anna Olsson 102,5kg

2 Elin Westin 85 kg

3 Ztina Backlund 52,5kg

- 60 kg

1 A-Maria Noglegaard 95 kg

2 Connie Kongsdorf 87,5kg

3 Pernilla Oldentoft 80 kg

- 67,5 kg

1 Helena Göransdotter 107,5kg

2 Lena Tjäder 92,5kg

3 Anki Sundin 80 kg

4 Mari Berggren 72,5kg

5 Jannica Björne 72,5kg

- 75 kg

1 Jessica Engdahl 115 kg

2 Leena Takamaa 95 kg

3 Linda Samuelsson 92,5kg

- 82,5 kg

1 Asa Halvarsson 110 kg

+ 90 kg

1 Sandra Lönn 150 kg

2 Christina Vainikka 100 kg

3 Sophia Hellersteth 97,5kg

4 Marina Johansson 92,5kg

HERR

1 David Johansson 107,5 kg

1 Lars-Gunnar Hedlund 115 kg

2 Roger Engström 102,5 kg

3 Pekka Jussi 80 kg

1 Nisse Forsman 142,5 kg

2 Lennart Gunnarsson 122,5 kg

1 Magnus Carlsson 205 kg

2 Kent-Åke Jonsson 152,5 kg

3 Lennart Källander 130 kg

4 Börje Eriksson 125 kg

1 Niklas Jönsson 187,5 kg

2 Lars Berglund 185 kg

3 Andreas Linnsén 182,5 kg

4 Christian Hedman 182,5kg

5 Jonas Andersson 175 kg

1 Fredrik Segerkarl 202,5 kg

2 Joakim Carlsson 185 kg

3 Johan Lejon 182,5kg

4 Tomas Ring 182,5kg

5 Björn Granberg 180 kg

1 Magnus Edström 227,5 kg

2 Fredrik Jäder 222,5 kg

3 Marcus Olofsson 212,5 kg

4 Usko Paananen 200 kg

5 Lars Jansson 190 kg

HERR forts.

- 100 kg		
1	Hans Dahlström	242,5kg
2	Fredrik Nordin	220 kg
3	Gary Miller	215 kg
4	Anders Carlsson	212,5kg
5	Allan Aver	205 kg

- 110 kg		
1	Tommy Lindberg	232,5kg
2	Daniel Westh	230 kg
3	Lars Ahlqvist	222,5kg
4	Tero Nykulla	220 kg
5	Tomas Isaksson	210 kg

- 125 kg		
1	Peter Eriksson	250 kg
2	Johan Vikberg	250 kg
3	Patrik Thunberg	240 kg
4	Jörgen Ljungberg	230 kg
5	Niilo Maliniemi	215 kg

+ 125 kg		
1	Ulf Wiklund	300 kg
2	Fredrik Svensson	270 kg
3	Johnny Wahlqvist	270 kg
4	Peter Sundberg	227,5kg
5	Fredrik Jansson	200 kg



Sandra Lönn, vinnare + 90 kg år 2003



Nordic Fighters tävlingskomborack

ej IPF-approved - samma tillverkare som annan leverantör tidigare haft

29 458 kr inkl moms

Kontakta Viktor Rosengren vid frågor eller köp:
viktor.rosengren@nordicfighter.com

Marcus Grabn beskriver

OMVÄND BÄNKPRESS

Bänkpress med omvänt grepp eller omväänd bänkpress är när du greppar stängan med ett supinerat grepp. Istället för att ha handflatorna mot fötterna så kommer handflatorna att vara mot huvudet. Denna variant av bänkpress fick jag upp ögonen för när jag åkte på en handledsskada. När jag skulle träna inför mitt första VM 2016 så kunde jag i princip inte ens köra på 60kg i bänkpress med tävlingsgrepp på grund av en stukning. Jag ville inte missa denna tävling utan behövde hitta ett sätt att träna runt den här skadan. Det var då jag fick för mig att på allvar prova bänkpress med omvänt grepp. I och med att tyngden från stängan kommer väldigt nära basen av handen och även att själva handleden hamnade i en annan vinkel så fungerade denna variant väldigt bra att träna utan alltför mycket smärta. Jag tränade denna variant väldigt mycket under några veckors tid samtidigt som min stukning fick läka. Då märkte jag verkligen hur den omväända bänkpressen stärkte min startstyrka.

Vid omväänd bänkpress så kommer du troligtvis att få en lägre stängplacering i bottenläget (alltså att stängan hamnar närmare magen)

eftersom det omväända greppet gör att armbågarna hamnar närmare kroppen. Så tittar vi från en sidovinkel (sagittalplanet) så kan vi se hur hävstången förlängs från axelleden ut till på stängan (se bild 1). Denna förlängda momentarm gör att vi får jobba lite hårdare i bottenläget för att sätta igång stängan jämfört med bänkpress med brett grepp (se bild 2).

En viktig komponent för att starta stängan i vanlig bänkpress är att överkomma denna momentarm i botten utav bänkpressen. Så det är därför de flesta lyftare siktar på att få en stångbana som går mot huvudet ur bottenläget och därmed förkortar denna hävstång så fort som möjligt.

När bänkpress med smalt grepp utförs med armbågarna nära kroppen så blir det samma princip. Hävstången blir längre i botten och därför krävs det mer axelstyrka för att starta stängan. Så personligen tycker jag att smalbänk är en bra variant för att träna startstyrkan. Jag vet att många kör smalbänk framförallt för utlösningen, men jag tycker som sagt den även kan användas som ett verktyg för att stärka starten tack vare dessa principer.



Bild 1 Vanlig bänkpress



Bild 2 Omväänd bänkpress

Varför köra omvänd bänkpress?

Variation

Både psykiskt och fysiskt kan det finnas anledningar att variera sin träning. Ju mer/oftare vi kör något desto mindre effekt får vi till slut. Ett sätt att skapa variation kan vara att rotera övningar i träningsupplägget. Så personligen tycker jag att omvänd bänkpress kan vara bra i program med hög träningsfrekvens (där har jag haft mest nytta utav varianten). Den är tillräckligt annorlunda för att skapa nytt stimuli men ändå tillräckligt lik tävlingsbänk (för de flesta) så det lättare går att få överföring till tävlingslyftet.



Felaktigt grepp

och det skulle kunna vara skonsammare för axlarna, speciellt för de som får ont av att bänkpresa med armbågarna längre ut från kroppen.

Tekniken

Trots att det kan se ut som en relativt ospecifik övning tekniskt sett så är det många som beskriver att de tycker att lär sig använda ryggen på ett bra sätt med denna variant. De lär sig att brösta upp sig mot stängens, skapa en stabil bas och bra start i bänkpresen. Efter mina första veckor där jag i princip enbart kunde träna denna variant så kändes det mycket bekvämare i startläget när jag sedan provade tävlingsgrepp i bänkpresen igen. Även mina resultat tog sig flera nivåer uppåt när jag började använda omvänd bänkpress.

Ett tips för dig som vill prova

I början är det väldigt vanligt att det känns knöligt med denna variant. Så för att det ska kännas lite bättre så tänkte jag skriva några utav mina tips som du skulle kunna prova.

Försök att inte supinera händerna för mycket när du tar greppet. Det är det vanligaste felet som många brukar göra i början enligt mig. Något som jag tycker mig se då är att de flesta får en förskjutning av stängens tyngdpunkt från basen av handen ut mot fingrarna. Detta gör att det blir

Startstyrka

Om du vill prova något nytt för att stärka upp startstyrkan i pressen så kan omvänd bänkpress vara något att prova. På grund av de anledningar som nämndes tidigare i texten så kan denna variant vara effektiv. Sedan enligt vissa studier så aktiverar omvänd bänkpress de övre bröstmusklerna 25-30% mer än vanlig bänkpress.

Om du har ont i axlarna

För dig som har axelproblem kan detta vara en övning som eventuellt kan kännas bättre. Vid omvänd bänkpress så har du mer utåtrotation i axlarna



Önskat grepp

svårare att hitta en bekväm position att pressa ifrån samt att axlarna lättare roterar framåt i bottenläget. Så försök visualisera att du försöker greppa stängens tyngdpunkt med fingrarna på samma sätt som du greppar en skruvmejsel.

I den första bilden ovan så kan vi se hur jag håller stängens tyngdpunkt med fyra fingrar (lillfinger till pekfinger). Stängens tyngdpunkt hamnar längre från basen på handen och istället närmare knogarna. Detta brukar kännas knöligt och gör det svårare att få armbågarna under stängens i pressen. På denna bild supinerar jag alltså för mycket enligt mina preferenser.

På den högra bilden ovan så kan vi se hur jag i princip pekar händerna mer utåt från kroppen (alltså pronerar händerna lite mer) och släpper pekfingeret så jag inte greppar lika hårt med den som de andra fingrarna. Detta tycker jag brukar fungera bäst för mig (även de jag coachar). Stängens tyngdpunkt ligger visuellt sett relativt diagonalt genom handflatan och tyngdpunkten hamnar nu nära basen utav handen. Detta grepp brukar kännas mer naturligt att pressa med och det blir lättare att få armbågarna under stängens i lyftet.

Kör hårt!

GUSTAV HEDLUND

Nu också bäst på bänkpress

Gustav Hedlund exploderade fram i styrkelyft under 2015 och 2016 visste alla att han var att räkna med på alla plan. Han vann varje tävling han ställde upp i som då var junior SM och NM samt senior SM. Han fortsatte 2017 med att vinna J-EM och J-VM sen har det bara rullat på. När han tog steget in som senior kom han tvåa vid sitt första VM. Den första seniormedaljen på herrsidan i klassisk styrkelyft vid ett VM. Gustav har alltid varit jämn i alla tre lyften och är så även nu. Är man jämn i alla lyften och gör en 880 kg total så säger det sig själv att man sitter inne på en bra bänk.

Varför började du styrketräna?

Jag gillade gymträning och ville börja tävla i något så hittade styrkelyft på Youtube

Hur gammal var du första gången du testade bänkpress och vad gjorde du?

10–11 år runt 40/50 kg

Vad blev ökningen i bänkpress första året du tränade?

Från ca 50kg till 80kg

Du gjorde första tävlingen februari 2015. När bestämde du dig för att börja tävla?

Bestämde mig i slutet på 2014

Första tävlingen du gjorde så bänkpressade du 170 kg. Ett toppresultat då. Visste du hur bra du var i bänkpress?

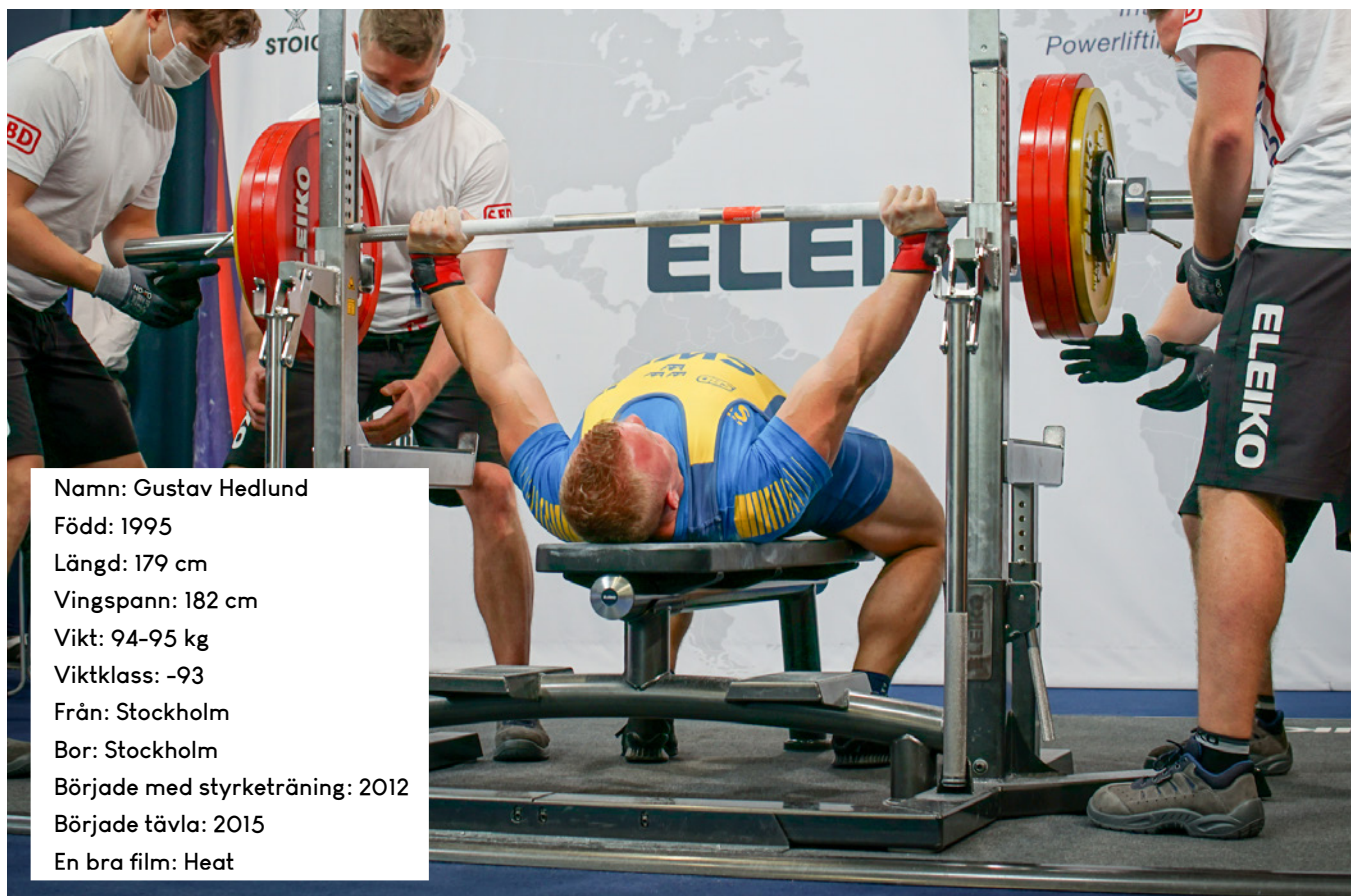
Jag visste nog inte hur bra det faktiskt var för den tiden. Jag jämförde alltid med dom bästa lyftarna i världen i min viktklass så trodde inte då att det var något speciellt.

Vid European Classic Cup 2017 gjorde du en super tävling med 300 kg knäböj, 200 kg bänkpress och 325 kg marklyft för en 825 total. Det var första gången du bänkpressade 200 kg på tävling. Hade du gjort det på träning innan? När i så fall?

Det var första gången jag tog 200 i bänk någonsin. Tror att jag var uppe på 190–195 kg innan på träning och tävling samma år. En höjdpunkt i min lyftarkarriär första gången jag blev uppmärksammas större internationellt.

Nu var du stark från start, men inte alla som är det når 200 kg för det. Vad tror du var den eller de viktigaste delarna i din träning från att du började träna till du nådde 200 kg?

Jag tränade seriöst och var ärlig mot mig själv om att köra hårt ge allt försöka vara lite bättre varje dag. Samt att jag träffade Alexander Eriksson då vi började samarbeta ca 1 år innan denna tävling. Min träning ännu mera strukturerad, bättre planerad, återhämtning samt nya varianter av bänkpress



Namn: Gustav Hedlund

Född: 1995

Längd: 179 cm

Vingspann: 182 cm

Vikt: 94–95 kg

Viktklass: -93

Från: Stockholm

Bor: Stockholm

Började med styrketräning: 2012

Började tävla: 2015

En bra film: Heat



Du har inte alltid haft ett maxbrett grepp i bänkpress. Hur kommer det sig och hur gjorde du för att ta dig till ett maxbrett grepp?

Jag hade alltid bättre tryck tidigare när jag höll smalt. Men har aktivt försökt att bredda mitt grepp sakta för att få en effektiv rörelse. Samt att nu har mera muskler som gör att jag får samma tryck när jag håller breddar.

Förutom den tävlings breda bänkpressen, vad kör du för varianter i bänken? Kör du annat likt hantelpress mm med?

Smalbänk, pausbänk, tempobänk, bänk mot band, fu bänk, spoto press, Hantelpress, Flyes i maskin för kontakt, typ så många

Hur många pass i veckan kör du bänkpress?

4 pass

Du är ju en fullblods styrkelyftare. Du har aldrig gjort en enbart bänkpress tävling. Jag vet till och med att du blivit inbjuden i bänkpresslandslaget flera gånger men tackat nej. Kan du se dig själv köra lite enbart bänkpress tävlingar i framtiden? Om inte varför?

Dom tävlingar ligger ofta för nära dom viktiga tävlingarna som klassiska VM eller EM. Det känns också inte som jag hade fått ut så mycket av att tävla i enbart bänkpress så kommer nog tacka nej tills vidare.

Nu gjorde du 880 kg i totalen vid SM. 217,5 kg av de kilona kom från den bänken. En bänk som blev rekord i enbart bänkpress samt styrkelyftbänk. Du är nära 900 kg totalen nu och det känns bara som en tidsfråga. Vad tror du att du kommer bänkpresa den dagen du ramar in den totalen?

Jag tror att den serien kommer se ut något som 322,5-222,5-355- 900 Ett mål jag har haft ända sen 2018 då lovade jag mig själv att 900 ska falla.

Ifall du inte satsade på styrkelyft. Lek med tanken att det händer något så bök och mark inte skulle gå att träna på två år. Du väljer att satsa på bara bänken då. Hur mycket mer tror du att du hade ökat i

bänk? Eller tror du att du gör vad som går nu och det inte hade varit någon märkbar skillnad?

Ingen aning har ingen erfarenhet av att bara köra bänk. Men känns som jag hade ökat kanske 10 kg på rak arm men skulle kunna vara motsatt.

Sen flera år tillbaka nu (2018?) har du helt jobbat med Alexander Eriksson. Senaste tiden har ni arbetat med att basera träningen med hjälp av stängens hastighet. Styr hastigheten allt eller är det en kombination av hastighet och känsla som styr träningen och träningspassen?

Tidigt 2017 började vi samarbeta. Känsla[rpe] kombinerat med hastighet. Det är också ett verktyg så vi kan kombinera hastigheten och RPE för bokföring av data.

Så man kan lyfta så mycket som möjligt utan att bli slutkörd.

Hur mycket i bänkpress ser du dig klara på tävling i 93an? Finns det någon speciell siffra du jagar?

Ca 225–230 kg vore en riktigt bra bänk

Vad tror du att du kan peta upp i bänken på styrkelyfts VM i sommar? Samt vad tror du totalen blir?

Har jag en riktigt bra dag så kommer jag göra denna serie 322,5-222,5-355- 900

Ifall du ser tillbaka på alla dina år du tränat och kör bänkpress. Kan du säga något som varit väldigt givande för din utveckling?

Att jag alltid har kört mycket bänkpress i stället för som många nya man köra allt annat än bänkpress och drömmer om en bra bänk. Skaffa teknik som inte sliter sönder kroppen. Samt när jag ökade antal pass det var en game changer.

Tack för du var med på intervjun och stort lycka till på VM och i framtiden! ■

PROBLEMATIK MED NYA REGLN

Vi har nu sett ett antal tävlingar med de nya reglerna. Var sidodomare ska sitta är fortfarande svårt och säga. Instruktioner från förbundet finns och de säger att domarna ska sitta framifrån vilket skedde på SM i klassisk bänkpress. Men är det verkligen rätt att sitta framifrån? Sitter dem framifrån blir det enklare att se djupet men svårt eller i princip omöjligt och se ifall rumpan lyfter. Sitter dem bakifrån blir det svårare att se djupet och avgöra vad som är mittendelen av axeln framifrån men lättare att se ifall rumpan lyfter eller ifall fötterna ej är på godkänd position. Detta är en av de tankar som lyfts i och med den nya regelns införande just det att domarnas roll i bänkpressen bli mer komplex än vad den redan är. För sidodomare handlar det om hålla koll på rumpa, fötter, djup och stång. Att ha koll på detta blir väldigt svårt, utan att överdriva kan man säga att det är på gränsen till omöjligt. Vi har själva tävlat och sett tävlingar där sidodomare sitter framifrån och bakifrån. När domarna har suttit framifrån har lyft med rumplyft gått igenom och blivit godkända. Vid tävlingar där sidodomare har suttit bakifrån har det getts konstiga röda lampor när det framifrån var uppenbart godkänt. Även när sidodomare har suttit bakifrån har rumplyft missats just för att det varit flera punkter som är på väldigt skilda ställen och hålla koll på. Vad som kommer bli det sista budet på sidodomarnas positionering har vi troligtvis inte hört än. Det enda vi vet är att uppdraget för domarna inte har blivit lättare.

Vad är det man vill komma åt, ett djup i armbågsleden eller en tydlig rörelse på stängen?

På SM såg vi lyftare som i styrkelyftstermer kan benämnas som lyftare med en lång lyftväg få underkänt på grund av djup. Stången rörde sig minst 25 cm i vissa av fallen då på lyftare i mellanklasserna men trots det räckte inte djupet till. Samtidigt finns det lyftare som lyfter hälften så långt men tydligt är i djup. Med detta sagt så ställer vi oss tveksamma till om man har åstadkommit rätt sak med regeln. Ja vi har fått bort de extremaste varianterna av minimering av lyftvägen men vi har kanske egentligen bara förändrat vilka de optimala vinklarna är. Någon som har korta underarmar och långa överarmar har nu premierats och deras vinklar står i en starkare position än innan. En del av de som vann SM i bänkpress både på dam- och herrsidan är lyftare med denna uppsättning. Risken med att förändra de optimala vinklarna är att det bara är en tidsfråga tills det kommer någon med optimala vinklar för denna regeln som lyfter väldigt kort och vi är då tillbaka på ruta 1. Ifall detta blir scenariot är något som endast tiden kan visa. ■





EMIL LUNDGREN

Supertalangen som inte kan sluta vinna

Namn: Emil Jan Anders Lundgren

Född: 2003

Längd: 174 cm

Vingspann: 174 cm

Vikt: Okänt

Viktklass: -74

Från: Stockholm

Bor: Stockholm

Började med styrketräning: 2018

Började tävla: 2020

En bra film: Janne Långben The Movie

Sveriges kanske mest lovande bänkpresstalang och Emil Lundgren är ord som hör ihop i samma mening. Som 18 åring gjorde han 200kg endast vägandes 72kg. Klippet har idag 423 830 visningar något som talar för hur bra prestation det var. Samma år som detta gjordes tog han guld på Ungdoms-VM och slog världsrekord med 180,5kg. 2022 blev han junior och tog då Junior-EM guld och gjorde senare under hösten 200kg på tävling. 2023 inledde han med ett Senior-SM guld och har Junior-SM och Junior-VM runt hörnet.

Det har gått några veckor sedan SM, det blev guld och nytt personbästa på mästerskap, klassisk fråga men hur känns det?

Alltså det som känns absolut bäst är min egen prestation. Att göra ett 5kg PB på ett mästerskap kändes väldigt bra. Kändes att man äntligen kunde hålla stilen och utförandet när det verkligen gäller som då va riktigt gött. Sen att 197,5kg i efterhand ledde till guld var ju kul men inget jag lägger jättemycket värde i. Jag kanske vann över Eddie men jag slog honom inte. Den största känslan jag har angående det är att jag vill kunna pressa mer än han är kapabel till under nästa tävling vi möts.

Hur snabbt börjar du träna igen efter tävlingar?

Det beror nog mest på hur mycket sammanhängande träning jag har haft innan tävlingen. Om jag har haft en lång uppbyggnad av närmare 3 månader brukar jag knappt träna veckan efter, brukar mest bli så. Sedan efter denna tävling har jag tävlat lite lattjolajban, då det antagligen inte finns mycket anledning till att pusha formen direkt på igen. Nu inför SM hade jag inte haft en så lång träningsperiod. Så behövde ingen vila efter SM och började träna på redan dagen efter.

Hur många gånger i veckan kör du bänk och hur kan en typisk träningsvecka se ut?

Vanligtvis tränar jag bänkpress 6 gånger i veckan. Har ingen planerad vilodag utan vilan sker när jag inte hinner iväg och träna. Så ena veckan kan det bli 7 träningspass i sträck medans nästa vecka hamnar på 5 pass i veckan. Just nu brukar jag ha ca 12 arbetsset bänkpress per pass. Kan vara viktigt att notera att min träning ej är lika fokuserad på att få fram en hög volym i ton. Utan mest att få fram kvalitativa reps och många set. Samt i en träningsvecka har jag ett antal bänkpressvariationer när jag vill utveckla en viss kvalitet i mitt utförande och stil att pressa, dessa variationer hinner jag köra i cirka 18 pass innan jag byter ut dem till nya i ett nytt upplägg.

Nästa stora tävling för din del blir JSM i Hallsberg, vad hoppas du göra?

Främst är jag riktigt sugen på att få göra 200,5kg för ett inofficiellt juniorvärldsrekord. Dock verkar trenden säga att jag inte kan vara stark två viktiga tävlingar på rad så får hoppas att man kan ändra på det.

På tal om mål och förhoppningar, vad tror du att du bänkar i år? och vilken vikt får dig och lämna 74an för 83an?

Omöjligt att säga vad jag tror för siffra. Kan hoppas på en bättre ökning 2023 än 2024 på grund av att jag ska försöka träna med en lite högre kroppsvikt under året. Skulle väl då vara kul att iallafall kunnat göra runt 210kg på tävling i slutet av detta år. För att kriga på mot senior världsrekordet på 227kg.

Jag planerar inte på att lämna 74an på ett bra tag. Kan säga garanterat är kvar i viktclassen under 2023 och 2024. Men det är nog mer en fråga om tid när det blir dags för 83an. Antagligen när jag känner att jag bromsar träningen alldeles för mycket för att ta mig ner i 74an inför tävling. Just nu är det väldigt lätt och behagligt. Men på grund av mina sjuka 174cm i längd gissar jag att jag borde "peaka" i iallafall 93an där jag gör mina sjukaste prestationer.

Jag ser att du är anmäld i utrustad bänk också, hur kommer det sig och åker en tröja på eller blir det en extra t-shirt?

Ja jag planerar då på att tävla klassiskt bland juniorerna på söndagen och i utrustade på söndagen. Jag kör båda eftersom jag främst vill tävla. Under den klassiska tävlingen på lördagen så har jag dessvärre ingen direkt konkurrens. Förutom tävling i GL poäng mot Jonathan Henningson i viktclassen över mig. Så för att faktiskt få tävla så kör jag även i den utrustade kategorin. Där blev det som senior för att faktiskt få möta någon, samt i viktclass 83 eftersom det kommer antagligen bli en hel del cruising kvällen innan. Jag kommer då givetvis köra helt utan utrustning, för att göra det lite spännande. Man har ju svårt att komma ner till bröstet som det är.

Ryktesvägen har jag hört att du ska göra ett resultat i styrkelyft och försöka kvala till JSM i styrkelyft. Blir det styrkelyftare av dig nu eller har du någon annan tanke med det?

Ja jag ska debutera i styrkelyft, jag har främst två mål med det. Första är att få sätta junior bänkpress rekordet i -74 klassen i styrkelyftsbänk, då jag redan har rekordet i endast bänkpress. Det är ett relativt lågt rekord som jag har menat att plocka men ej haft möjlighet till eftersom jag ej kvalat till JSM tidigare. Därav ska jag göra ett försök till de nu. Annars om jag ej kvalar så hjälper de iallafall min klubb (Täby AK) att en till herr junior samlar poäng. Känns kul att få köra ett SL DM elr JSM bara för skojs skull. Sen är planen med SL träningen att hålla kroppen hel. Utan de blir ryggen för icke aktiverad och får lite små överansträngningar lätt annars.



Du är en av de tekniskt bästa lyftarna i Sverige och blev väldigt tidigt tekniskt duktig, något som jag med nästan 100% säkerhet kan säga har bidragit till att du haft en kometkarriär. Var hittar du tips och tricks för att bli bättre tekniskt?

(Första gången jag inte får en negativ kommentar av Axel angående min bänk)

Ja jag har fått fram en ganska bra teknik och utförande tidigt. Jag påstår att de är för att jag kollat på enen sjukt orimlig mängd bänkpress av duktiga lyftare. Såsom i Sverige är det givetvis lyftare som Josef Eriksson och hans informativa videos. Men sedan att man sugit åt sig all info man kan av bra lyftare. Som så tur finns idag, om vi backar 10 år skulle man inte ha samma möjlighet att kunna hinna förstå vad en så effektiv bänkpress stil är. Sedan får man generellt sätt kolla på sitt utförande och se var i lyftet man börjar slösa energi och fladdra iväg som inte hjälper dig att pressa mer vikt.

Nu har du vunnit ditt första senior-sm guld, när tar du ditt första internationella guld?

Jag kommer köra på junior VM i maj där jag förhoppningsvis kan ta hem guld. Efter det är det väl bara att försöka leverera siffror på tävling som seniorer i -74 klassen vinner EM och VM på. Så det är bara att sikta högt och säga 2025 i Lviv. Beror nog verkligen på hur den internationella konkurrensen ser ut. Just nu i min viktclass har vi flera japanska och ukrainska lyftare, med dem kvar i bilden kan det ta längre tid.

Slutligen, slår du Jonathan Henningson på poäng i Hallsberg?

Jag och Jonathan slår typ varandra på poäng varannan tävling så svårt att veta. Om turordningen stämmer ska väl han slå mig denna gång. Men ska norr upp en vecka nu i skogen. Så ska springa runt i skogen och bära

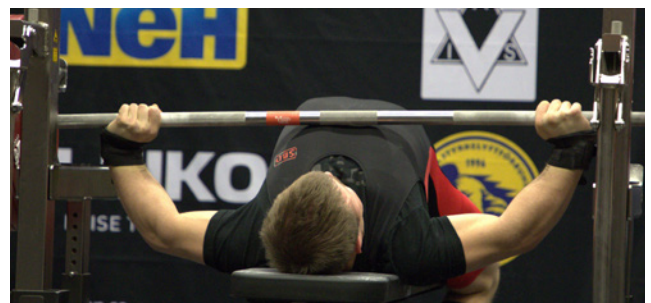
stockar precis som i ROCKY IV så jag lär vara PB stark. Dock om vem som vinner vet inte ens jag, Jonathan eller ens självaste Eilert Pilarm. Så kom till Sydnärkehallen Hallsberg den 18e Mars och se tävlingen! ■



Missade du förra numret?



Gissade du rätt på vilket lyft av Eddie som blev godkänt?



Rätt svar: Bild A, den övre, fick godkänt.