

BÄNKPRESSEN

NUMMER 3

Landslagsträning mot
Bänk VM i Sydafrika



Hjälle lastar tyngre



INNEHÅLL

- 3 MATILDA HJÄLLE
- 4 SM I HALLSBERG
- 5 JM PRESS
- 8 LANDSLAGSLÄGER
- 10 HÅKAN REHER
- 12 INFO OM BÄNK VM
- 13 CONJUGATE
- 15 ELSA MARIN KARLSSON

Namn: Matilda Hjälle
Född: 1991
Längd: 165 cm
Vingspann: 152 cm
Vikt: 107 kg
Viktklass: 84+
Från: Linköping
Bor: Malmö
Började med styrketräning: 2017
Började tävla: 2021
En bra film: Guardians of the Galaxy

MATHILDA HJÄLLE

Lastar tyngre än någonsin

Trots att Matilda Hjälle bara gått in på sitt tredje tävlingsår och så har hon redan hunnit vinna två stycken senior-sm guld i bänkpress, höja det svenska rekordet i klass +84kg till 145,5kg och ta ett brons på EM i bänkpress. Nu ska hon åka på sitt första VM och spänner bågen. Hon är nominerad 2a bakom Agnes Szabo från Ungern som på sina senaste internationella tävlingar gjort resultat mellan 145 och 152,5. Stämmer det på tävlingsdagen är detta definitivt ett resultat som Matilda kan matcha och till och med slå.

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

Jag har alltid hållit på med sport i olika former, men började med fria vikter på gymmet 2017. Först handlade det bara om motion men började succesivt testa på styrkelyft. Hösten 2019 la jag om träningen och började fokusera mer på styrkelyft. Hade från början ingen tanke på att tävla, men blev uppmuntrad till det av andra på gymmet och då växte suget sakta fram. Kom dock en pandemi emellan så tävlingsdebuten blev framflyttat ett år.

Vad körde du på ditt senaste bänkpass?

Har haft en deload vecka som avslutades med

5-0-0 Bänkpress, dvs långsamt ner till bröstet och explosivt upp. Tre stycken 2or på 110,120 och 127,5 kg.

Hur ser en typisk träningsvecka ut?

Jag tränar vanligtvis 4 gånger per vecka. Kör två böj-pass och två mark-pass med någon bänkvariant varje pass. Kör nästan alltid böj/bänk som första pass och varvar med mark/bänk. Blandat volym och tungt.

Hur har din träning gått den senaste perioden?

Var lite tungt att komma igång igen efter SM men efter det har det gått riktigt bra. Ska bli kul att se vad toppningen ger.

Detta blir din andra internationella tävling men ditt första VM. Är det något du ska göra annorlunda jämfört med din första?

Förra tävlingen fokuserade jag väldigt mycket på allt runt omkring och alla andra. Tappade bort mig själv lite. Inför VM har jag fokuserat mer på mig själv och min egna förmåga. På VM är målet att ha kul och fokusera på rätt saker och inte sånt jag inte kan påverka.

Vad har du för mål med VM? Främst placeringsmässigt men även resultatmässigt?

Målet är att ta en medalj först och främst.

Det hade varit väldigt kul om tävlingen utvecklades så att jag kan utmana om guld. Resultatmässigt vill jag ju gärna bänka mer än mitt svenska rekord. Man drömmer ju om 150 kg så det hade ju varit perfekt att göra på ett VM.

Det är en lång flygresa ner till Sydafrika, har du någon plan på hur du ska fördriva tiden?

Planen är att sova så mycket det bara går! Sen får man nog ladda upp med någon podd eller kanske kolla några filmer.

Vad skulle du ge för tips till någon som vill bli bättre på bänkpress?

Våga backa och testa ny teknik. Man kan alltid finslipa tekniken i bänken. Lyssna på alla tips du kan få, men gör det som känns bäst för dig.

Du har snabbt kommit upp till en väldigt hög nivå, har du något livsmål i bänkpressen?

Jag vill bänka mer än någon annan kvinna i Sverige någonsin gjort och jobba mot världsrekordet så får vi se hur långt det räcker. Någon kvinna måste väl bli först att bänka 200 kg tänker jag?

Tack så mycket och lycka till!



SM I HALLSBERG

Helgen den 18-19 maj pågick bänkpress-sm i Hallsberg. Klassiskt för Ungdomar, Juniorer och veteraner inledde tävlingen och efter det gick det över i utrustat för samtliga åldrar. Totalt var antalet startande 254.

Bästa lyftare klassikt på damsidan var följande för respektive ålderskategorier:

Ungdom - Alva Redig, TK Trossö

Junior - Hilma Vesterberg, Täby AK

Master 1 - Frida Henell, Växjö AK

Master 2 - Viktoria Cederholm, Södertälje AK

Master 3 - Carin Gustafsson, Hofors Lyftarklubb

Master 4 - Britten Fernström, Täby AK

Bästa lyftare klassikt på herrsidan var följande för respektive ålderskategorier:

Ungdom - Wiking Olofsson, Täby AK

Junior - Jonathan Henningsson, Borås AK

Master 1 - Tommy Pähls, Borlänge AK

Master 2 - Niklas Larsson, Katrineholm AK

Master 3 - Jukka Saunamäki, Styrkefabrikens Atletklubb

Master 4 - Niilo Maliniemi, ASK Eskilstuna

På damsidan var det Hilma Vesterberg som stod ut. Hon levererade 100kg i klass -63kg. Ett resultat som gjorde att hon blev uttagen till klassiska bänkpress vm i Sydafrika.

På Herrsidan var det Jonathan Henningsson som gjorde det främsta resultatet genom att lyfta 208kg som innebar både ett nytt svenskt junior och seniorrekord men även ett inofficiellt juniorvärldsrekord. Även Jonathan ska åka till Sydafrika och tävla på VM. Förhoppningsvis kan han ta med sig en minst lika bra form och därmed officiellt lyckas höja juniorvärldsrekordet.

Lyftaren med tävlingens största armar, tillika bästa lyftare i Master 1 kategorin, Tommy Pähls, lyfte 235kg, endast 5kg från personbästa. Tommy som uttryckt sig kritiskt om de låga åldrarna som veteranklasserna börjar

på valde trots detta att ställa upp. Resultatet får ses som en indikation på att styrkan börjar komma tillbaka efter skadan i biceps som han ådrog sig i höstas. VM blir nästa stora tävling för Tommy, då som senior.

Bästa lyftare utrustat på damsidan var följande för respektive ålderskategorier:

Ungdom - Filippa Buhrenstjerna, Falköpings TK

Junior - Linnea Forslund, Kubbe-Norrflåke IF

Senior - Anna Edvall, Sundsvalls AK

Master 1 - Ingen tävlande

Master 2 - Ulrika Johansson, Västra AK

Master 3 - Ann Jordebo, Vagnhallen SK

Master 4 - Britten Fernström, Täby AK

Bästa lyftare utrustat på herrsidan var följande för respektive ålderskategorier:

Ungdom - Lucas Arvidsson, Falköpings TK

Junior - David Warnquist, Västra AK

Senior - Thomas Edvinsson, Vedum AIS

Master 1 - Roger Andersson, Filipstads AK

Master 2 - Kristoffer Andersson, ASK Eskilstuna

Master 3 - Jukka Saunamäki, Styrkefabrikens Atletklubb

Master 4 - Roland Ölander, Vedum AIS

Det utrustade starfältet var tyvärr lite tunnare och några av de bästa lyftarna saknades. Joakim Wång och Rasmus Mirblom var de två förhandsfavoriterna som var på plats. På förhand skiljde det bara några få poäng baserat på bästa resultat mellan Joakim som går i -93kg och Rasmus som går i +120kg. När röken hade lagt sig och alla lyften var gjorda var det däremot ingen av dem som stod som segrare utan det var den gamle raven Thomas Edvinsson som plockade hem det genom säker lyftning. Rasmus och Joakim bommade tyvärr ut sig. Damernas bästa lyftare blev Anna Edvall som säkrar ännu ett sm-guld med ett lyft på 167,5kg.

[Länk till resultaten](#)



NORDIC FIGHTER

"Thor Fitness styrkelyftstång har nu funnits på marknaden i 5 år och testats på Hallsbergs AK i 5 år. Under denna tid har den hållit och håller ännu räfflingen bra. Det har både dragits mark över 300 kg, böjts över 250 kg och bänkats över 200 kg med den utan anmärkning av tävlande elitlyftare. En fullgod stång för en styrkelyftare att träna med och då inte minst i relation till priset."

- Josef Eriksson

JM PRESS

Tricepsövningen du borde göra



Vill man träna sina triceps för att bli stark i bänkpress finns det de övningar som är mindre bra och de övningar som är bättre. En av de bättre övningarna är JM Pressen. Övningen är uppkallad efter bänkpressaren JohnMark Blakley som under 90-talet och början av 2000-talet var en av de mest framgångsrika bänkpressarna i sin kategori. Han hade stora och inte minst starka armar. På sin jakt i att bli en så bra bänkpressare som möjligt tränade han många olika övningar och insåg att smalbänk och så kallade skull crushers (triceps extensioner mot pannan) var givande och gav bra resultat.

Han stötte dock på dilemmat att han behövde träna båda övningarna så mycket att han tyckte det slet mer än det gav utdelning. Därav mixade han ihop de båda och kom fram till det som idag kallas JM Press. Han själv döpte inte övningen utan praktiserade den endast. De som började kalla övningen JM press var hans träningskamrater på Westside Barbell. Tack vare JM:s status som lyftare och styrka i armarna blev övningen snabbt populär bland tävlande bänkpressare. I nummer 11 volym 23 av Powerlifting USA från 2000 så har JM skrivit en artikel om JM Pressen. Powerlifting USA var en styrkelyft tidning och under sin tid det största organet för information.

Utförandet JM själv visar i videos och bilder kanske inte helt stämmer överens med hans eget utförande. Han ska ha gjort tre reps med 245 kg i just JM press som dessutom Louie Simmons backar upp. Men jag har svårt att tro någon som gör 3or på 265 kg i bänkpress klarar av 245 kg med det utförandet som han själv visar upp i instruktions sammanhang.

Oavsett vilket så tror jag här samma sak gäller som jag ofta säger om övningar. Man får göra hur fel man vill när man lärt sig göra en övning rätt. Saken är den om du lärt dig göra en övning rätt och i någon form bemästrat utförandet kommer du aldrig vilja ful-fuska som många kanske gör innan de lärt sig övningen. När väl de fula repsen kommer så jobbar man ändå som oftast på rätt sätt. Här ska vi alla fall fokusera på hur JM lär ut den. Lär man sig det så kommer man få ut något av att fuska i övningen. Lär man sig inte göra den strikt och rätt kommer man nog bara få smärta i axlar och armbågar.



Vi kommer dela upp övningen i steg där vi beskriver hur man ska göra. Sedan avslutar vi med typiska fel som man vill undvika.

1. Greppa stången axelbrett eller något smalare. Nu tror de flesta att de är bredare över axlarna än vad de är baserat på var de brukar greppa. Du ska alltså hålla händerna som bredast rakt framför axlarna eller smalare. Inte utanför axlarna. Knogarna ska peka upp mot taket och inte falla bak som vid bänkpress. Den positionen ska du sen hålla genom hela rörelsen.

2. Ligg längre ned på bänken än vad du brukar när du bänkpessar. Detta för att stången kommer gå mer mot huvudet än vid bänkpress. Det blir i och med detta ett längre avlyft.

3. Ligg med stången på raka armar med knogarna pekande mot taket. I detta läge kommer stången vara ganska mycket rakt över axlarna. När du sen sänker den så ska du sänka den mer mot halsen och hakan.

4. När du sänker stången ska du inte föra armbågarna ner mot marken, utan driv ut dom åt sidorna ca 45 grader från kroppen och håll dem högre än bröstkorgen. När du börjar sänkningen så försök känna att du lägger över trycket och belastningen på just armbågarna. Då kommer det bli lättare att få triceps att jobba. Annars hamnar lätt belastningen på bröstet och axlarna om man inte tänker sig för. Håll belastningen på tricep och armbåge under hela rörelse, sänkning som press.

5. Stången ska sänkas så pass att den är 10-15 cm från halsen eller hakan. Därifrån ska du sträcka ut armen igen och då också hålla armbågens position. Vi vill inte falla in eller ut mer med armbågen från kroppen. Armbågen ska ha en given linje den jobbar in och ut från sett uppifrån. Samma linje ned som på uppvägen.

6. Känns det som att armbågarna vill åka ner mot golvet som de gör i en bänkpress kan man tänka följande. När du sänker stången mot halsen med händerna försök då trycka upp armbågarna så de möter taket. Det kan hjälpa när det kommer till att inte sänka armbågarna.

Nu om du ska göra övningen för första gången enligt dessa direktiv så kommer du nog behöva en lättare vikt än du tror. För vissa kan en om stång vara för mycket at börja med. Så en lättare stång än 20 kg eller ett kvastskäft med några vikter hängandes på kan fungera. Börja med att göra 15 långsamma kontrollerade reps. Kör tre set med det och se om du känner något.

Var noga med att du gör rätt. Något enkelt är att filma dig själv och pausa i de lägen som bilderna illustrerar övningen i och ifall din position är den samma är du rätt ute. Är utförandet avvikande så jobba med att få in det bättre. Kanske behövs lättare vikt för det om du tenderar att fuska för det är för tungt.

Upplever du armbågsbesvär av JM pressar? Det är inte ovanligt, många gör det. Dock är det 9 av 10 gånger för de är för svaga i relation

till utförandet de har och vikten de väljer att använda. Vill man göra 8-12 strikta reps så är 60 kg en tung vikt. Bänkar man kring 200 kg och har hyfsat starka triceps är 8-12 reps på 60 kg något man kan förhålla sig till. Det vill säga att bänkar du hälften och inte har några super triceps kan 30 kg vara för tungt.

Här är det jätteviktigt att börja långsamt och bygga upp kontroll, vana och styrka i rörelsen. Jag själv som bänkpessade reps på 200 kg hade inte på mer än 30 kg första tiden jag körde övningen. Några set med 20 reps långsamt och kontrollerat på 30 kg en period gjorde att jag sen kunde köra på obehindrat utan någon känning i armbågen. Samtidigt ser jag de som ligger kring 150-160 kg i bänk ge sig på 60 kg och säger att övningen inte fungerar för dem eftersom den gör bara ont i armbågarna.

När det kommer till övningar är steg ett alltid rörelsen. Kan du göra rörelsen? Om ja, kan du göra rörelsen med lite mer belastning än noll? Om ja, grattis du kan nu träna den övningen. Det här tänkesättet tror jag flera behöver ha i sin träning. Man vill ofta börja på en högre nivå än man egentligen är och då faller man platt. Sen finns givetvis undantag för vilka som ska göra vilka övningar. I fallet med JM pressar däremot börjar de allra flesta för tungt.

Hur och när ska jag träna JM press då? Min rekommendation är efter bänkpressen. Kanske inte alla gånger direkt efter. Om du har någon annan mer komplex övning kan den stå på tur

före. Så efter bänken kan du börja med JM Pressen på någon medeltung till lätt vikt. Detta då om du haft din inkörningsperiod på några pass/veckor med lättare kontrollerade reps. Kör 8-12 reps på den vikten noga för att komma in i banan och mjuka upp armbågarna. Även fast du kört bänken innan så har armbågarnas rörelse varit kortare så de ska få komma i gång.

Efter ditt "uppvärmande arbetsset" så kan du lägga på en vikt som blir lite mer utmanande. Om spannet du vill ligga på är 8-12 så lägg på en vikt som du tror att du gör minst 8 reps på med någon reps i tanken, men inte fler än 12. Beroende på hur det är så lägger du på, plockar av eller behåller vikten. Kör totalt minst 4-5 set då när du är redo för att träna på vikt i övningen.

När du kört övningen ett par månader och haft din period med 15 reppare samt sen 8-12 reps kan du avancera i vikt. Börja på samma sätt här med ett uppvärmnings arbetsset där du har

en ansträngande, men inte tung vikt och gör ca 10 reps. Lägg sen på en vikt du som oftast kan göra upp emot 12 reps på och gör 8 reps. Lägg sen på lite till så att 8 reps kanske är det mesta du klarar. Ligg sen på den vikten och kör några set 6-8 reps. Här kan du välja att avsluta med en 12-15 reppare på en lättare vikt om du vill. Sen ligg på minst 4-5 set totalt. Med 4-5 set totalt menas det 4-5 set JM Press från det "uppvärmande arbetssetet". Så ca 10 lättare reps följt av 8 halvtunga reps och sen in i de tyngre 6-8 repsen. Av de tyngre 6-8 repsen kanske du kör då 2 set plus ett set med 12-15 reps. Då är det totalt 5 set, men du kan göra flera än så. Dock skulle jag säga att färre än fyra blir lite klen när första seten inte är så tuffa.

Vad sen gäller att fuska till det är inge fel så länge det tar på rätt ställen. Fast om du gör övningen som det beskrivs och börjar lätt med kontrollerade 15 reppare bör du klara övningen

fint. De fula repsen kan komma sist i ett set när det är tungt och då gör det inget. Annat är det att börja ett set med halv sjaskiga reps och sen mata på bara. Så får man inga kompisar.

Avslutningsvis är JM Pressen som de flesta "riktiga" triceps övningarna. Den ger din inte den här enorma pumpen direkt. Den är mer uttröttande och känns mer dagen efter passet än under passet. Till skillnad från en övning som pushdowns så tar den inte på det yttre triceps huvudet (Laterala) så tar JM Press mer på mitt (Mediala) och bakre (långa) triceps huvudet. Det är de två delarna som har primär funktion till bänkplassen från triceps.

VASSLE TILL PAKETPRIS





LANDSLAGSLÄGER INFÖR BÄNKPRESS-VM

Den 15 april 2023 träffades nästan hela junior och senior landslaget i klassisk som utrustad bänkpress. Lägre var i Hallsberg där längresande hade kommit redan dagen innan. På lördagen 15 maj började det med gemensam lunch innan det bar av för träning. Träningen på gick i ca 3 timmar där det inte bara bedrevs bänkpress utan även basövningar som knäböj och marklyft.

Flera av deltagarna ska ju också vara med på Styrkelyfts VM på Malta bara några veckor efter Bänkpress VM. Så ligga på latsidan går inte för sig. Matilda Hjälle var bland annat uppe och gjorde tunga pausböjar över 200 kg. Utöver det så plockade hon i väg hela 10 reps på 120 kg i bänkpressen. Det efter 2:or med långa stopp på 132,5 kg och knäböjen.

För att höra mer om Matilda inför sina VM så kan du lyssna på avsnitt 67 av Tyngre bänkpress podcast.

Någon mer som spände bågen för styrkelyft var Agnes Rudin som tävlade och vann J-SM i Örebro veckan efter. Agnes var uppe och drog mark. Hon har tidigare varit en sumolyftare som nu lagt och till konventionell stil och drog 203 kg på J-SM som blev nytt svenskt junior rekord i klass 76 kg. Anges har likt andra brottats med bänkpressregeln om djup. Trots det fick hon upp 115 kg godkänt på SM. Tidigare rekord var på 121 kg.

Tommy Påhls kände sig primitiv och la sig på golvet utan bänk. Han körde Floorpress, bänkpress på golvet från pinnar med omvänt grepp. Omvänt grepp kan du läsa om i senaste numret av Bänkpressen med Marcus Grahn. Tommy Stegrade upp mot 220 kg och gav sig på 240 kg två gånger som inte ville sig. Tommy tränar enligt Louie Simmons "Conjugate method" som du kan läsa om i detta nummer av Bänkpressen. I år blir Tommy 41, men visar sig starkare än någonsin. Med 235 stabila kilon på veteran SM och en stabil träningsperiod nu inför VM kommer han vara en medaljkandidat. Förhoppningsvis också utmana sitt eget PB på 240 kg.

Vill du höra mer om Tommy The Tank Påhls inför VM kan du göra det i avsnitt 70 av Tyngre bänkpress podcast.

Två andra storfräsare var våra 83kg-killar. Jonathan Henningsson och Håkan Rehar visade sig båda i suverän form. Håkan tävlar som Senior i 83 kg klassen på VM med en bästa bänk på 200 kg. Detta pass jobbade Håkan upp sig från lite färre reps kring 150 kg upp ca 10 kg åt gången mot 202,5 kg. I takt med att vikten blev tyngre blev repen färre. Avslutningsvis gjorde han en singel på 202,5 kg med stopp. Till detta hör att Håkans kroppsvikt i gymmet med kläder och skor var 83,3 kg. Så ingen vikt att strypa där inte.

Jonathan Henningsson då som är hela 14 år yngre än Håkan gav sig på 160 kg för maxreps. Där drog han i väg hela 15 reps för ett snårigt PB. Det följde han upp med att tangera sitt PB på 180 kg med 8 reps och avslutade med två reps på 200 kg innan han sänkte vikten. Jonathan till skillnad från Håkan väger inte i sin viktklass till vardags...





Lättast denna dag var Emelie Åslund Fd. Elvegård. Tävlände och vägandes i 47 kg klasen blåste hon iväg två lätta reps med stopp på 85 kg. Emelie tillsammans med Sophia Waldemarson som inte var på lägret är favoriter i -47 kg klassen. Den ena ett kg högre rankad än den andra. Baserat på vad Emelie visade upp så kommer hon och Sophia bjuda till kamp mot varandra på VM.

Den som flyttade mest vikt med mest medel var Rasmus Mirblom. Aldrig har någon svensk tagit 430 kg till bröstet och sen sträckt ut det på raka armar igen förens nu. Rasmus tävlar med tröja, men tränar med en aggressiv slingshot variant som heter Widow Maker. Rasmus har dedikerat sin träning till att flytta så mycket vikt som möjligt i tröja. Det gör att han är starkare i vissa delar av lyftet än någon som bara tränar bänkpress vanligt. Med Widow Makern kan han göra 100 kg mer än han gör med en vanlig bänkpresströja och dubbelt så mycket som han klarar i bänkpress utan tröja.

För att höra mer om Rasmus träning och satsning mot VM och vidare kan du lyssna på avsnitt 69 av Tyngre Bänkpress-podcast.

Under träningen cirkulerade ledarna Andreas Lind och Per "Peppe" Nilsson vakande och behjälpare runt i lokalen. Lind är ansvarig för det klassiska laget även om han är involverad och varit länge i det utrustade. Han är även Mirbloms tränare. Peppe har själv tävlat många år i det utrustade landslaget, men har sen VM i Japan tagit en "paus". Peppe vann själv VM 2011 utrustat i klass -105 kg.

Efter träningen bar det av till en lokal för middag och umgänge samt lite information och prat inför VM. För att höja festlighets stämningen, men inte förmycket så bedrevs det frågesport med temat "Sverige på Bänkpress VM". Det var totalt 13 frågor som rörde sig för det första bänkpress VM:et till idag. I lag fick man tilldela laget medsols om sig deras lagnamn. Laget som vann fick namnet "Övervikten". Nyckelpersonen till segern var Peppe Nilsson med stöttning av den yngre bänkpressnörden Emil Lundgren.



HÅKAN REHER

Namn: Håkan Reher
Född: 1987
Längd: 168 cm
Vingspann: 170 cm
Vikt: 83,5 kg
Viktklass: -83
Från: Härnösand
Bor: Härnösand
Började med styrketräning: 2009
Började tävla: 2017
En bra film: Gladiator

Namnet Håkan Reher har jag inte haft en större relation till mer än att det var innehavaren av det svenska rekordet i klass -93kg. Där hade han gjort 215,5 kg men vem det faktiskt var hade jag ingen aning om. Så när jag såg att han hade blivit uttagen till VM i bänkpress och skulle komma på lägret inför var jag tvungen att passa på och intervjua honom.

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

Träningen började med brottning, judo och boxning i mina yngre år och en snabb vända med friidrott. Styrketräning var lite mera till och från på den tiden. Tror det var 2009 eller 2010 som man kom igång ordentligt med styrketräningen. Hade inga tankar från början att tävla, tyckte det mest var roligt att träna och lyfta tunga vikter. 2017 gjorde jag min första styrkelyfttävling efter man fick frågan om man inte ville prova på att tävla. Fastnade ganska fort för tävlandet efter det.

Vi är på landslagsläger, vad körde du för pass idag?

Idag är det ett ganska tungt bänkpäss med tung fyra, tvåa och etta. Efteråt blir det diverse komplement för axlar och rygg.





Hur ser en typisk träningsvecka ut?

Brukar köra 4 pass i veckan när jag tränar för styrkelyft. Just nu är det 3 pass i veckan då jag bara tränar för bänken. Haft mycket krämpor länge så 3 pass i veckan passar bra just nu.

Du gick tidigare i -93kg och hade där ett svenskt rekord men 2020 gick du ner i 83an. Vad var anledningen bakom det? Möjligheten och plocka fler rekord?

Det var mest för hälsans skull, att bli mera fit i kroppen.

Du tävlande inget under 2021, hur kommer det sig? Var det skador som satte stopp eller blev det bara inte av?

Jag tror jag var inne på min tredje axelskada, så det var därför det inte blev något.

Blir det fortsatt tävlande i 83an eller har du planer på att ta klivet tillbaka i 93an?

Kanske gör nån tävling som en lätt -93, men har inga planer på att kliva upp just nu.

Som bäst har du gjort 200kg på tävling i 83an, vad hoppas du göra på vm? Både resultat och placeringsmässigt?

Skulle säga att minst 205kg vill jag göra, sen vart det bär iväg får vi se. En topp 3 placering hade varit trevligt.

På tal om mål, vad tror du att du kan göra i -83kg?

Har satt ett högt mål på 215kg, sen när eller om det blir av vågar jag inte svara på.

Slutligen, vad blir sista singeln på och när gör du den?

Om allt går som det ska blir sista singeln på 210kg nån vecka innan VM.

Tack så mycket och lycka till!

Big Bench Loading

Finns även i squat, deadlift,
total & lift

Köp här



INFORMATION KRING BÄNKPRESS-VM 2023

Den 20 - 27 Maj är det dags för världsmästerskapen i bänkprens. Det går i år i Sydafrika på samma ställe som VM i styrkelyft gjorde i fjol. Mästerskapet kommer att livestreamas och eftersom Sydafrika har samma tidszon som Sverige behöver man inte kolla på det mitt i natten.

Var kan jag se streamen?

Du kan se streamen hos goodlift.info/live.php. Du klickar på den blåa knappen där det står "Watch Live Room".

Här uppdateras också resultaten löpande.

Var kan jag se alla anmälningslistor?

[Herrar klassiskt](#)
[Damer Klassiskt](#)
[Herrar Utrustat](#)
[Damer Utrustat](#)

Vilka kommer tävla och när?

Här kan du se vem som kommer tävla och när. Tänk dock på att detta kan komma att ändras, så för att hålla dig uppdaterad så kan du se [officiella tidtabellen här!](#)

Först ut är klassisk bänkprens och veteraner, saen löper det över i juniorer och avslutas med seniorer.

Lördag 20 maj

15.00

-74 kg Christopher Dolk | M2

Söndag 21 maj

9.00

-76 kg Sandra Jakobsson | M1

-84 kg Petra Höglund | M1

12.00

-83 kg Tomas Ring | M3

18.00

-120 kg Anders Karlsson | M1

Måndag 22 maj

12.00

-74 kg Emil Lundgren | Junior

Tisdag 23 maj

10.00

-63 kg Himla Westerberg | Junior

-69 kg Elsa Marin Karlsson | Junior

-76 kg Agnes Rudin | Junior

12.00

-83 kg Jonathan Henningsson - Junior

-93 kg Axel Samuelsson | Junior

-93 kg Yulong Li | Junior

-105 kg Maxim Uebel | Junior

-105 kg Oskar Lindmark Sahlgren | Junior

15.00

-47 kg Emelie Åslund | Senior

-52 kg Julia Starck | Senior

Onsdag 24 maj

9.00

-76 kg Annika Zelander | Senior

-76 kg Vilma Olsson | Senior

11.00

-83 kg Håkan Reher | Senior

-105 kg Josef Eriksson | Senior

14.00

-84 kg Micaela Ödling | Senior

+84 kg Matilda Hjälle | Senior

16.00

-120 kg Tommy Påhls | Senior

Klassiska mästerskapen avslutas och utrustade börjar torsdag den 25 maj

Torsdag 25 maj

12.00

-63 kg Annelie Izinder | M2

15.00

-74 kg Jukka Siltanen | M2

-83 kg Rickard Sandström | M2

-83 kg Tomas Ring | M3

18.00

-76 kg Sandra Jakobsson | M1

-84 kg Petra Höglund | M1

Fredag 26 maj

12.00

-63 kg Himla Westerberg | Junior

-63 kg Linnea Forslund | Junior

-76 kg Agnes Rudin | Junior

15.00

-74 kg Arvid Sandström | Junior

-105 kg David Warnqvist | Junior

Lördag 27 maj

9.00

-93 kg Joakim Wång | Senior

12.00

-76 kg Frida Wik | Senior

15.00

-105 kg Oliver Dahlqvist | Senior

+120 kg Rasmus Mirblom | Senior

Den nya regeln i bänkpress

CONJUGATE-BASERAD TRÄNING

Vårt träningsupplägg grundar sig i Louie Simmons träningsupplägg som drev Westside barbell i många år och vi har Justerat det efter våra individuella behov för att effektivisera vår träning och göra den roligare och mindre slitsam framförallt. Hela tanken är att få ut så mycket som möjligt med så lite slitage som möjligt. Så om man kan göra en övning väldigt jobbig men hålla ner vikten i jämförelse mot sitt tänkta tävlingslyft och fortfarande få utveckling/stimulans med överföring till tävlingslyftet med minimalt slitage så har man gjort rätt enligt oss. Arbetsbelastningen varierar över året beroende på när det är tävling på g samt olika grundfaser och allmän träning. Vi har 5st "arbetsätt" som hänger ihop med varandra under olika perioder veckovis:

DE: Dynamic effort och är ett lättare förberedelsepass med fokus på gpp, teknik och fart

MR: Max reps är ett utmanande hög reps pass som varierar i set och volym

ME: Max effort vilket är precis som det låter, maximal ansträngning i syfte att taxera nervsystem och

muskulatur och få dom att jobba i samarbete under maxbelastning.

Volymvända: Är en nedbrytningsfas som kommer 4-8v innan tävling om vi använder oss av den, ofta inför smätävlingar avviker vi ej från Me men ska nya mål nås så är det ett alternativ som är återkommande.

BB/flöde: Ligger en dag i veckan för att jobba svagheter genom hypertrofi och även att skapa blodflöde för snabbare återhämtning/läkning inför Me, även denna dag finns ett fokus på gpp och är det passet man lägger sin 3dje bänkdag under perioder/behov.

Så som vi kombinerar dessa metoder är DE+BB+ME alt MR+BB+ME och Volymvändorna körs alltid enskilt med olika upplägg. Då vi är väldigt olika skapta så har vi ju individuella behov som skiljer sig åt och i denna artikel så fokuserar vi på bänken. Och ser man till enbart bänkpress på gymmet och kroppsbyggnad:

Peters kroppsvikt 120-125kg på 185cm med lång lyftväg och gym pers är 200kg





Tommys kroppsvikt 120-125kg på 173cm med medellång lyftväg och gym pers är 247,5kg

Peter är motionär som gillar träning och Tommy är välmeriterad aktiv tävlingslyftare, och det skiljer vår träning åt. Peter har genetiskt känsliga axlar så snittar 2 bänkpäss i veckan ca 40v om året och kör 3 inför tävling eller kortare perioder för adaption. Tommy behöver oftast 3 bänkpäss i veckan större delen av året och allmänt mera krävande volym för att hålla upp lägsta nivån. I grunden av tränings systemet så har man ett vilofönster mellan DE och ME, vi kör 96tim mellan DE och ME. Våra bänkdagar är måndagar DE och fredagar ME o vid behov så ligger det lite volym däremellan på onsdagen.

Om man börjar med måndagar, DE, så ligger press-repsen oftast mellan 120 och 180 arbetsreps uppdelat på 3 övningar. Så då har man A, B och C övning för pressvariationer. Och sedan är det 5-8 övningar upper body som man kallar det för rygg och armar, assistans arbete för att bygga överkropp. Sen för Peter så är det Junkvolym före som uppvärmning och Tommy lägger hellre tiden på kvalitetsvolym med extra övning runt omkring. Ett tränings exempel urklippt från ett av Peters pass:

2x25x6 300reps junkvolym/uppvärmning (8:36)
 (A) 15x3 Speedbänk 3grepp mot dubbelvikta röda band
 (B) 2x20 Reverse grip Bänk
 (C) 2x20 Decline Bänk Widegrip
 2x20 Sälrodd extra draglängd highpull (baksida axlar/bröstrygg)
 2x20 JM-press
 2x20 Assisterade Chins
 2x20 Bicepscurl med viktskiva
 2x20 Sittande triceps bakom nacken

Speedbänken 25sek vila och 10sek arbete,tot hela passet på 76min.

Så tittar man på passet ovan så har vi totalt 125 press reps i olika bänkkombinationer sedan 5st assistansövningar. Och skulle man köra MR istället så ändrar man A,B,C till 2x20-30 reps som ska vara max det du har för dagen.Så ser man till träningslängd på dom olika passen så har vi Måndag 55-90min,Onsdag 50-65min och Fredagar 90-120min. Total träningstid för all överkropp på en hel vecka om man vilar mycket kommer in på 4tim och 35min. Behöver man effektivisera och är redo att kämpa för att få ned vilotider och ändå ha riktigt bra kvalite så går det åt 2tim och 25min träningstid på en vecka.

Onsdagen är som tidigare nämnt ett "extra" pass som är till för att få lite flöde,pump och extra volym i bänken vid behov. Brukar bestå av sälrodd, latsdrag, traps, biceps, triceps o lite axlar. Och är det nåt pass man kan stryka i träningscykeln så är det detta om man bara kan avvara viss träningstid.

Då är det dags för Fredag och max effort, och då använder vi oss av 5 olika stänger Fatbar, pq, fotball bar, bowbar och vanlig rakstång. Dessutom adderar vi ofta kedjor eller band och ändrar alltid om vi ligger på backen eller på bänk alt specialbänk och även greppet skiftas hela tiden. Så det finns ett 20-30tal olika variationer vi använder oss av löpande olika veckor. Allt detta krångel är för att undvika slitage och utveckla så mycket presskraft som möjligt på vikt som anses procentuellt lägre än våra respektiva tävlingslyft. Även fredagar är uppbyggda med huvudövning och assistansövningar, och för huvudarbete har vi A+B som är det avgörande arbetet för dagen och båda görs av en specialvariant och sedan efter det är avklarar har man 4-8 övningar rygg och armar kvar. A övningen är procentuellt baserad max effort och B övningen får man ha lite vetskap om kapacitet. B-övningen är bestående över 3v och brukar ha 2 olika reps utvecklingar v1:15reps v2:13reps v3:11reps med en höjning på 5-10kg varje vecka, vi kan även köra 12,10,8 för att få högre belastning. Men för att förenkla det mellan DE och ME så är det 20-30reps per set i snitt på DE och 8-15reps per set på ME i arbete. En vanlig fredag så jobbar man upp till en max singel i vald kombination för A övning sedan jobbar man i procent därifrån, så det kommer se ut som följande:

2x25x3 150reps uppvärmning/junkvolym
 (A) Max effort valfri övning/kombination:
 1x1 100%/maxlyft
 1x3 90%
 2x5 80%
 1x maxreps 70% (brukar landa mellan 12-18reps)
 (B) 2x15 Pressövning (första veckan)
 2X12-15 Latsövning tungt (chins,latsdrag etc)
 2x12-15 Rodd variant tungt
 2x12-15 Biceps variant
 2x12-15 Tricep variant

Rygg och armvarianter kan variera mellan 4-8 övningar och totalt blir det 8-10 övningar en fredag om man bortser från uppvärmning.



ELSA MARIN KARLSSON

Supertalangen som inte kan sluta vinna

Namn: Elsa Marin Karlsson

Född: 2000

Längd: 164 cm

Vingspann: 161 cm

Vikt: 67,8 kg

Viktklass: -69

Från: Valencia

Bor: Orust

Började med styrketräning: 2014

Började tävla: 2017

En bra film: Taken

Elsa Marin Karlsson är en bult i mindre format med rejäla armar och en STARK bänk. Senast vid SM visade hon sin kapacitet när hon i den sista bänken, skickade upp 124 kg med mer att ge. Detta var näst bästa bänken av alla damer, endast en poäng bakom Matilda Hjälle. Nu gör Elsa sin sista juniorsäsong och hon kommer lämna ett juniorrekord som ska samla ett tjockt lager damm.

Tack för att du är med Elsa även om du kanske inte är jätte förtjust i intervjuer och liknande. Första frågan får ändå bli när du började styrketräna och hur det kom sig?

Tror det främst kommer från att min pappa är gammal bodybuilder. Han har hållit på med det hela min uppväxt så har alltid varit lite intresserad utav just styrketräning. När jag flyttade till Sverige 2010 så testade jag alla möjliga olika sporter men det var inget jag brann för. När jag var 14 år fick jag börja träna på gym och där fastnade jag direkt.

När märkte du att du var stark, kanske starkare än andra?

Det har jag inte märkt. Nej men jag började tidigt med styrketräning så man byggde på sig en bra grund redan där. Det var nog under mina första tävlings år när jag märkte att min bänk var såpass överlägsen redan från början och man fick många kommentarer.

Hur snart blev bänkpresen ett favorit lyft?

Det har det varit redan från början. När jag började träna var det inte många tjejer på gym. Det var grabbarna man såg upp till och vad gjorde dom? Det var ju bänka så det gjorde jag med och det var kul.



Vilken typ av träning sysslar du mest med och vad gillar du mest? Som tunga få reppare eller singlar, högreps, maxreps eller andra varianter på bänkprens?

Jag gillar tunga singlar mest men jag varierar ganska mycket mellan högreps och tyngre lyft. Får ju sällan bestämma själv vad jag vill köra det är bara att "lyssna" och göra som Jimmy (Tränaren) säger.

Hur många pass i veckan kör du och hur ser det ut under grundträning? Tränar du som oftast tungt, eller är det allt från lätt till tungt?

6 dagar i veckan tränar jag. Varav 3 bänkprens och 3 bodybuilding inspirerade pass. Grundträningen består oftast av lättare vikt med högre reps, mer fokus på att utveckla tekniken. Oftast tunga bänkprens vilket jag föredrar. Bänken är i stort sett bara 50% av min träning resterande vill jag bara bygga så mycket muskler och styrka som möjligt runt omkring. Jag lägger lika mycket energi på båda delarna.

Dina armar är inte så små utan tvärt om är de rätt bultiga. Hur mycket armar tränar du egentligen och vad är din favoritövning för triceps respektive biceps?

Haha tack, tack. Tränade mycket armar förr inte så mycket nu längre, nu är det bara jobbigt att inga kläder passar. Just nu kör jag

armar två gånger i veckan uppdelat 1 biceps pass och 1 triceps pass i samband med bänk dagarna. 2-3 övningar per muskelgrupp.

Favorit övning för triceps är skullcrushes såklart. Brukar jobba mig upp till en tung 6a-8a och avsluta med ett droppset. Biceps skulle jag nog säga vanliga bicepscurl med hantlar ihop med ett lättare supersset med hammercurls för att få ordentlig pump ;).

Sedan får man med väldigt mycket biceps och triceps vid resterande rygg, axlar eller bröstpass så dom får tillräckligt med belastning ändå.

Du började tävla rätt ung på 55 kg i klass -57 kg. Du vandrade sen upp till 63an och pendlade mellan 63 och 57an en tid innan du släppte 57an. Nu går du i den nya 69 kg klassen. Om den klassen inte hade kommit 2021, tror du att du hade varit kvar i 63 kg klassen då eller gått i 72an?

Redan när jag började så var -57an redan en för lätt klass för mig, fick redan där banta ner mig något kilo innan tävling. Ganska snart blev det -63an. När tiden gick växte jag ur den klassen ganska fort. Det var ganska bra tajming när de nya viktclasserna kom att byta till -69 annars hade jag fått gå upp till -72an.

Nu när du bott in dig i 69an en tid, känns det som att 72an inte hade varit fel? Eller känns det som att när du är klar med 69 kg blir 76 kg en bra klass?

Just nu är -69 väldigt bra ligger stabilt runt den utan problem. Inom en framtid blir det kanske -76 men det får bli ett långsiktigt mål utan att behöva rusa upp i vikt.

Nu inför VM 2023 är du högst rankad i en klass med sparsamt många deltagare. Dina 124 kg från senior SM i Skövde står sig otroligt bra. De resultatet hade varit nr.3 i rankningen på senior sidan. Du vann junior VM 2021, är du inte sugen på att köra senior nu istället? Ett seniorbrons väger ändå tyngre än ett juniorguld för de flesta som i alla fall redan har ett guld.

Jo, jag ville gärna köra senior, men förbundet prioriterar säkra medaljer. Det här är ändå mitt sista år som junior så då kan jag lika gärna passa på.

Vad tror du om formen till VM och vad du kan leverera? Hur har träningen gått nu med nästan bara tre veckor kvar?

Sedan SM har jag haft lite problem med influensa och förkylningar som har satt lite käppar i hjulen så det har vart lite svårt att komma tillbaka efter det. Nu rullar det på hyfsat igen så 120+ ska inte vara omöjligt hoppas jag.

I och med de nya bänkprensreglerna så gör det att många av dina konkurrenter nationellt som internationellt tappar många kilon i bänken. Du själv klarar ju av nya regeln med befintligt utförande. Hur känns det att klara sig och hur känns det att flera som tidigare var bättre nu är märkbart långt efter?

Syftet/andledingen med den nya bänkregeln är rätt men IPF har lyckats göra det för luddigt. Bänkprens och styrkelyft behöver färre regler och färre saker för domarna att hålla koll på, sen är det självklart positivt att det ur ett tävlingsammahang gynnar mig. Jag tycker att de nya reglerna är mer rättvisa nu. Den som är starkast vinner, inte den som är vigast.

I 57an gjorde du 85 kg, i 63an fick du med 105 kg även om du där hade kapacitet för mycket mer. Nu i 69an har du 124 kg.

Vad ser du dig själv kunna göra inom ett par år i 69an och vad tror du att du på sikt kanske mäktar med i 76 kg klassen?

I -69an ska inte 135kg eller mer vara helt omöjligt om jag går upp i -76 är det för att bänka 150+. Varje kilo kroppsvikt får vara minst 2kg på stången.

Du började tävla som ungdom och är nu sista året som junior. Din nivå håller sig som bekant konkurrenskraftig i senior klasserna. Vad

har du för mål för nästa år och kommande vad gäller EM och VM? Kommer du fortsätta satsa mot de tävlingarna?

Målet är ju självklart att vinna både senior EM och VM sen om det händer redan nästa år får vi se. Har ingen direkt brådska då jag har några år på mig att växa i den klassen.

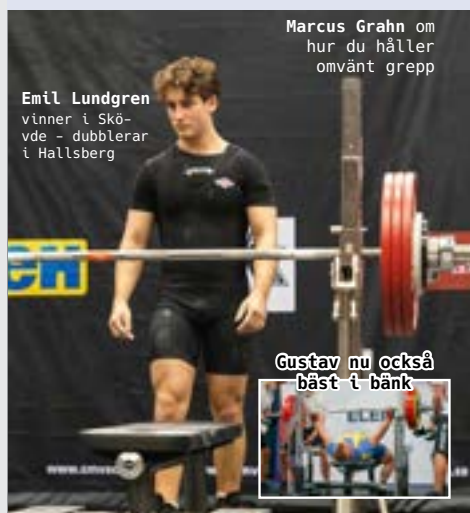
Tack för du var med och stort lycka till på VM!



Missade du förra numret?

BÄNKPRESSEN

NUMMER 2



STOCKHOLM
**POWER
ZITE**

tyngre 