

## Abstrakt

**Bakgrund.** Inom idrotten är det många som tränar övningen bänkpress.

*Min frågeställning har varit: Kan man i bänkpress hålla samma effekt (power) i alla lyften om man tränar på 75% av 1 RM och tränar 4 serier x 6 repetitioner med en vila runt 11 minuter mellan serierna? Ser det olika ut för den koncentriska fasen i förhållande till den excentriska.*

## Träning

Träningen genomfördes med 80 kilo med fri stång. Utförandet gjordes med maximal hastighet både koncentriskt som excentriskt utan att stanna i rörelsen 4 serier x 6 repetitioner med över 11 minuters vila mellan serierna. Alla lyft mättes under träningen.

## Resultat

Mätningarna visar att det är stor skillnad mellan den koncentriska och den excentriska fasen. Där det ser helt annorlunda ut för de olika faserna.

**Sammanställning efter alla diagrammen.**

# Sammanställning mätning

## Upplägg

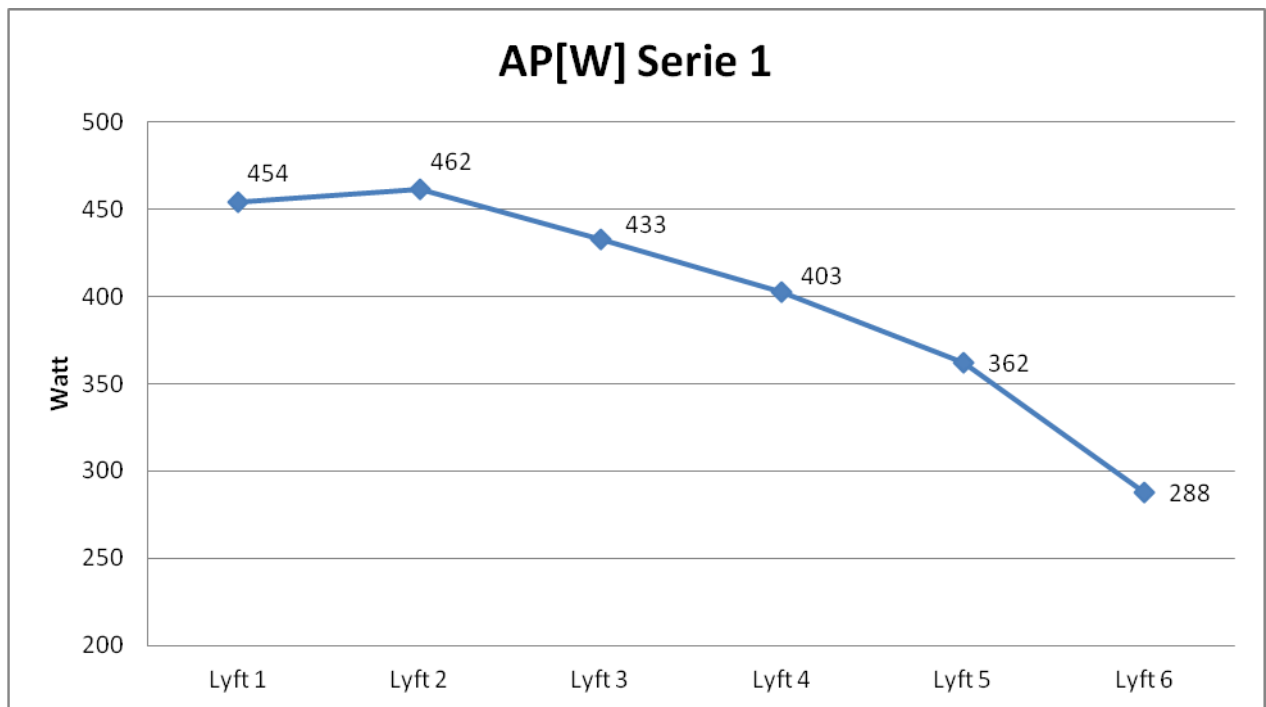
Utrustning:	Skivstång
Övning:	Bänkpress
Test belastningar	80 kg
Träning	4 serier x 6 repetitioner
Utförande	Maximal hastighet utan att stanna i rörelsen
Testutrustning:	MuscleLab 4010

## Mätning

AP(W) = Genomsnitts power mätt i watt koncentriskt

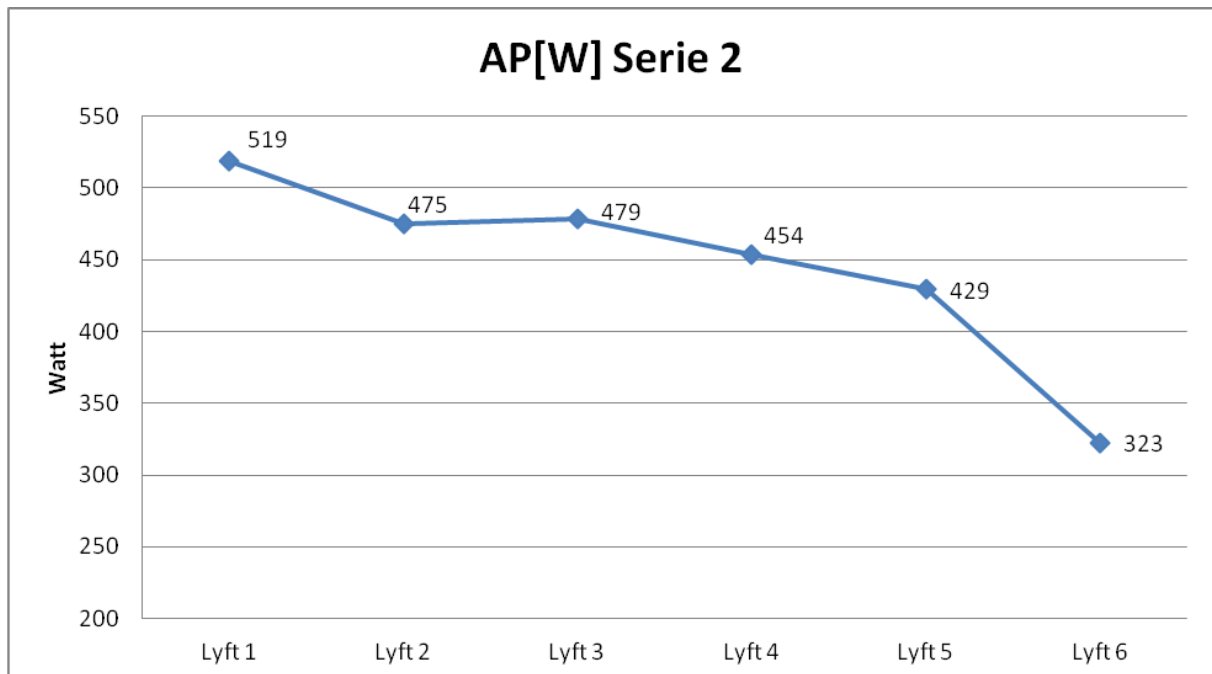
APn(W) = Genomsnitts power mätt i watt excentriskt

### Genomsnittseffekt koncentriskt AP(W) 6 lyft serie 1



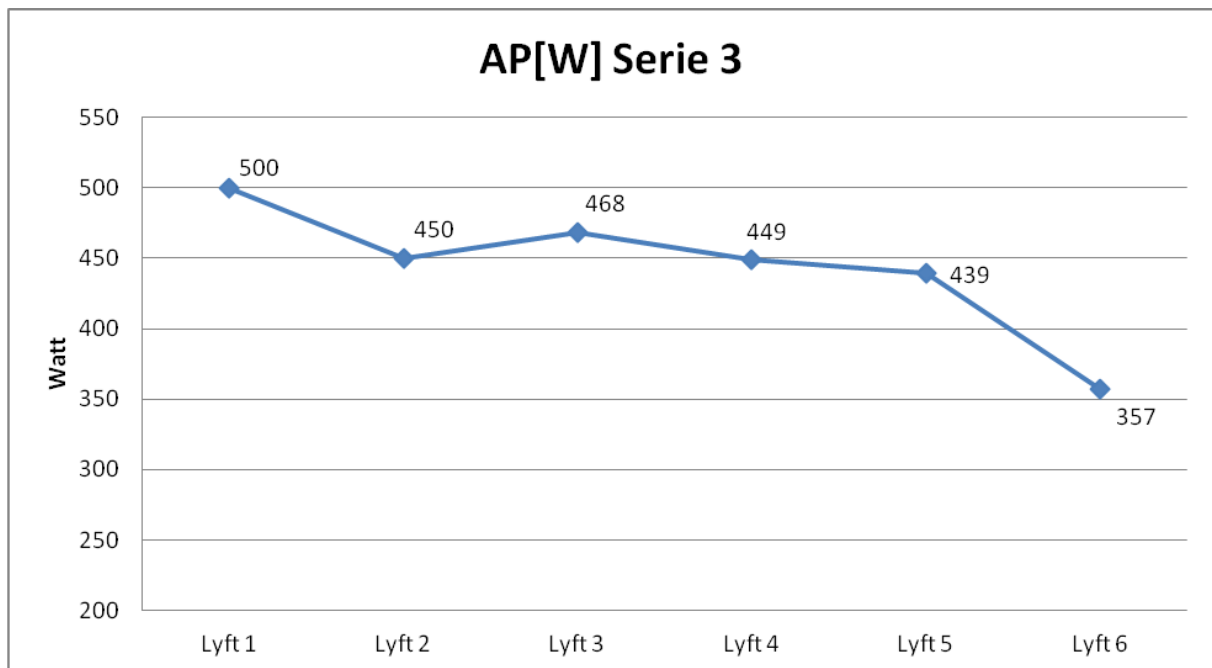
Här klarar man två lyft sedan minskar effekten efterhand. Skillnad mellan första lyft och sista lyft är 166 watt det är 36,6 % lägre effekt i förhållande till lyft 1.

### Genomsnittseffekt koncentriskt AP(W) 6 lyft serie 2



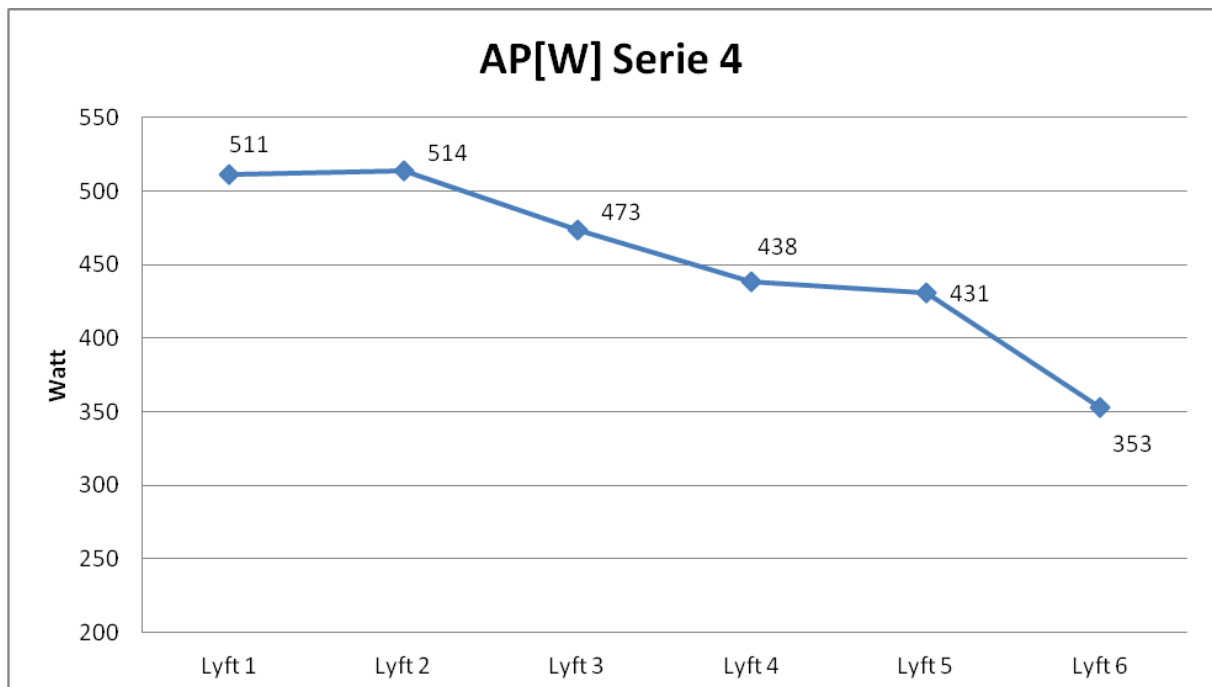
I serie 2 klara man bara ett lyft sedan minskar effekten. Skillnaden mellan första lyft och sista lyft är 196 watt vilket blir 37,8 % tapp i förhållande till lyft 1

### Genomsnittseffekt koncentriskt AP(W) 6 lyft serie 3



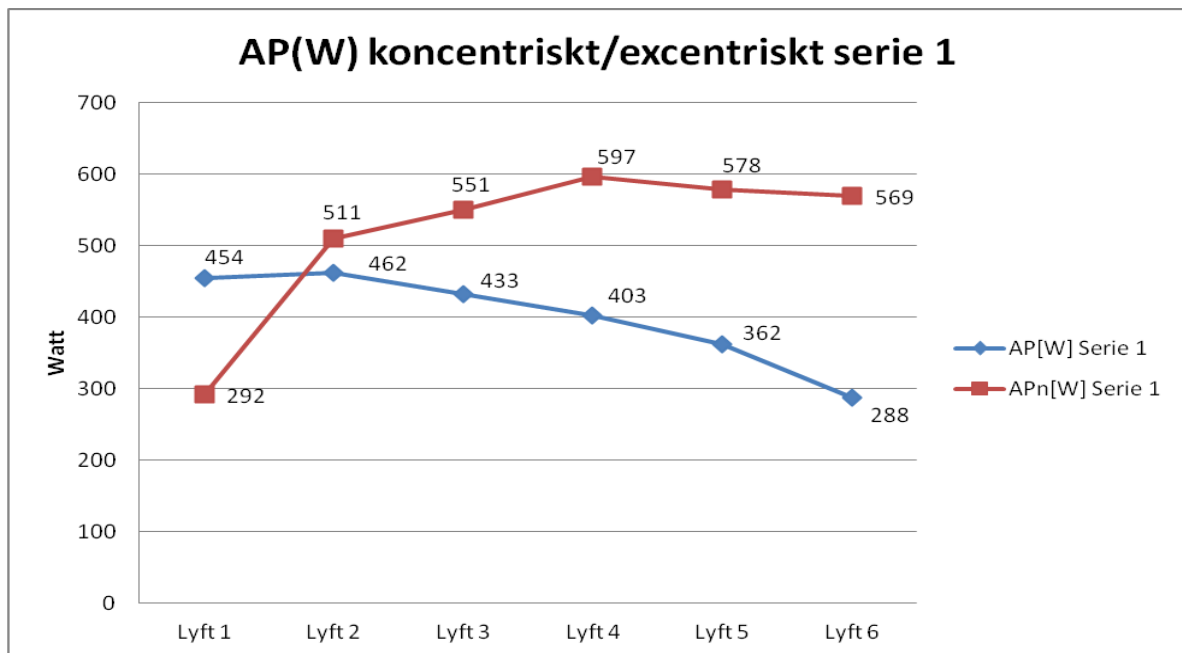
Även här 1 lyft sedan sjunker effekten. Skillnad mellan första lyft och sista lyft är 143 watt det är 28,5 % lägre effekt i förhållande till lyft 1. Vilket är lite mindre tapp än de två första serierna.

### Genomsnittseffekt koncentriskt AP(W) 6 lyft serie 4



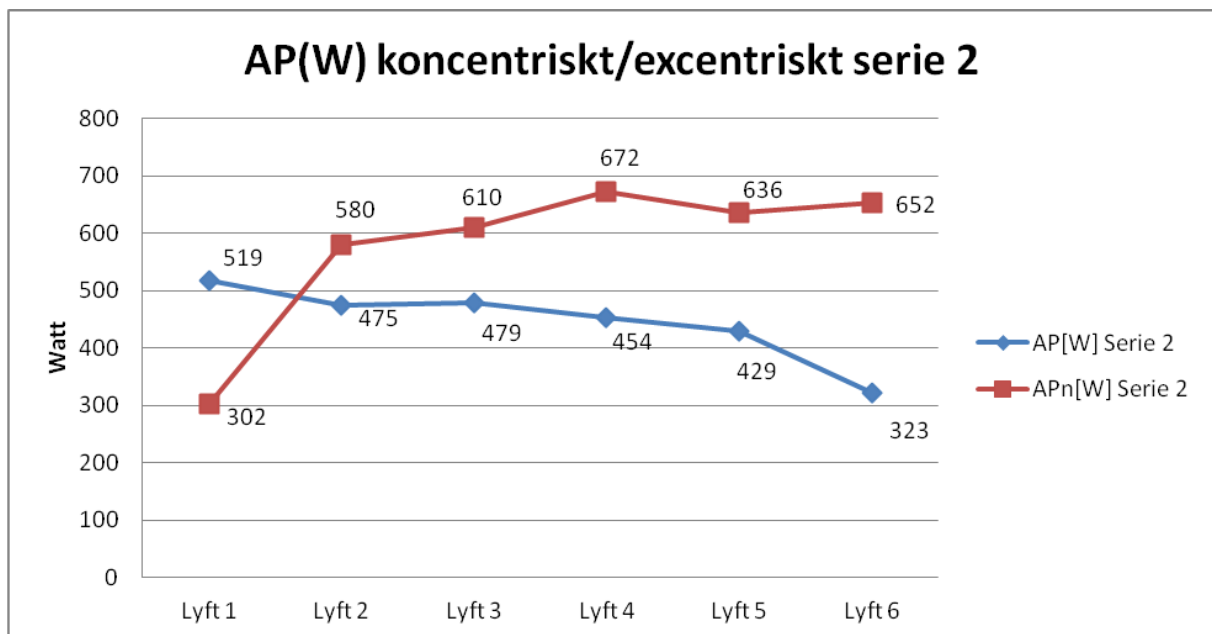
I sista seriern klaras det två lyft sedan sjunker effekten mellan första lyft och sista lyft är 158 watt det är 30,9 % lägre effekt i förhållande till lyft 1. Medelvärde på dessa 4 serier är det 166 watt som man tappar i förhållande till första lyfte det blir 33,5 % skillnad.

### Genomsnittseffekt koncentriskt/excentriskt AP(W) 6 lyft serie 1



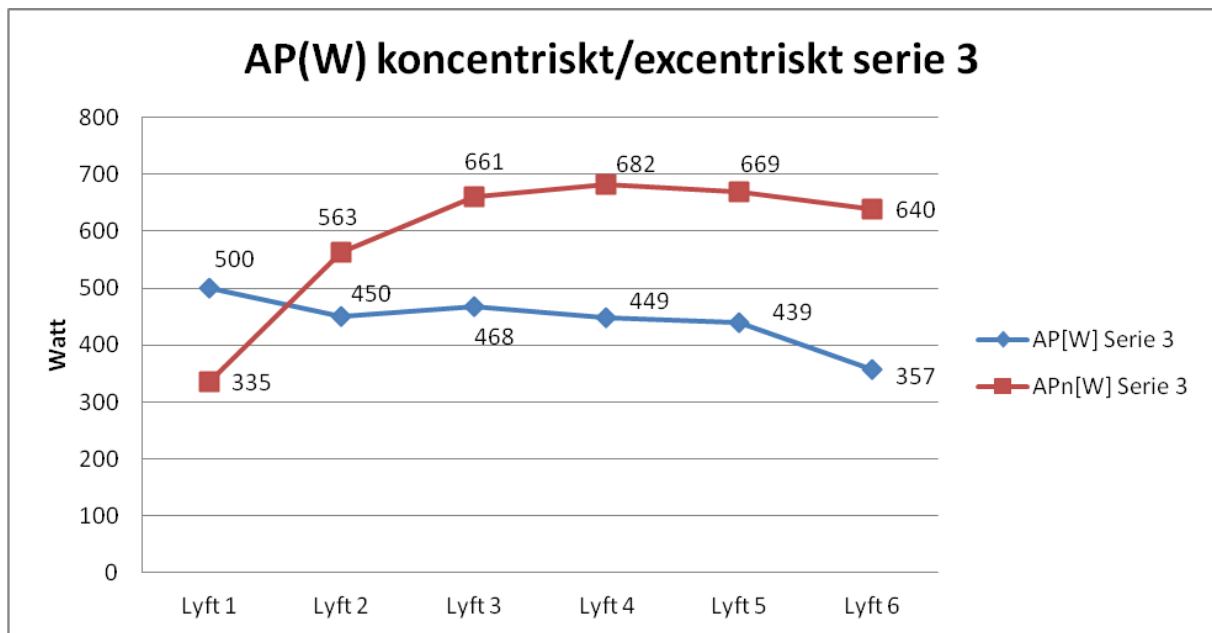
I den excentrisa fasen blir det tvärtom man ökar effekten i serie 1 till det 4:dje lyftet sedan ett litet tapp på de två sista repetitionerna. Dessutom blir effekterna större excentriskt än koncentriskt. Ökningen från lyft 1 till lyft 6 är 277 watt vilket blir 48,7 % mer än lyft 1.

### Genomsnittseffekt koncentriskt/excentriskt AP(W) 6 lyft serie 2



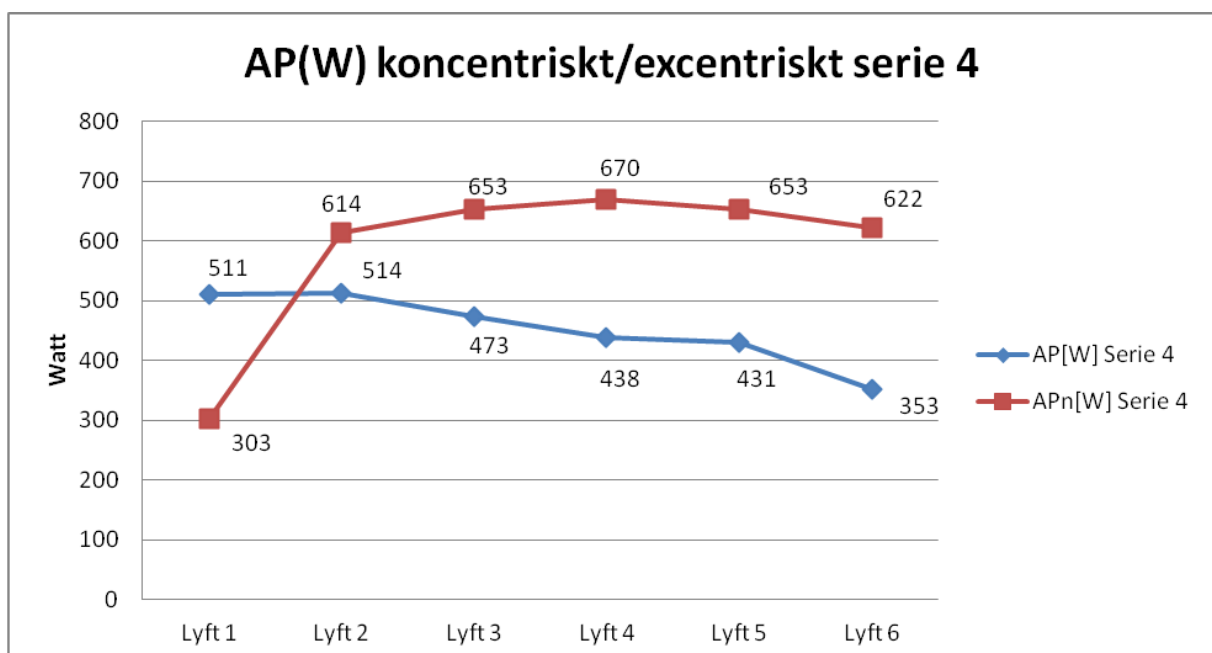
Även i serie 2 ser man en ökning upp till lyft 4 sedan även här ett litet tapp på lyft 5 och 6. Ökningen från lyft 1 till lyft 6 är 350 watt vilket blir 53,7 % mer än lyft 1.

### Genomsnittseffekt koncentriskt/excentriskt AP(W) 6 lyft serie 3



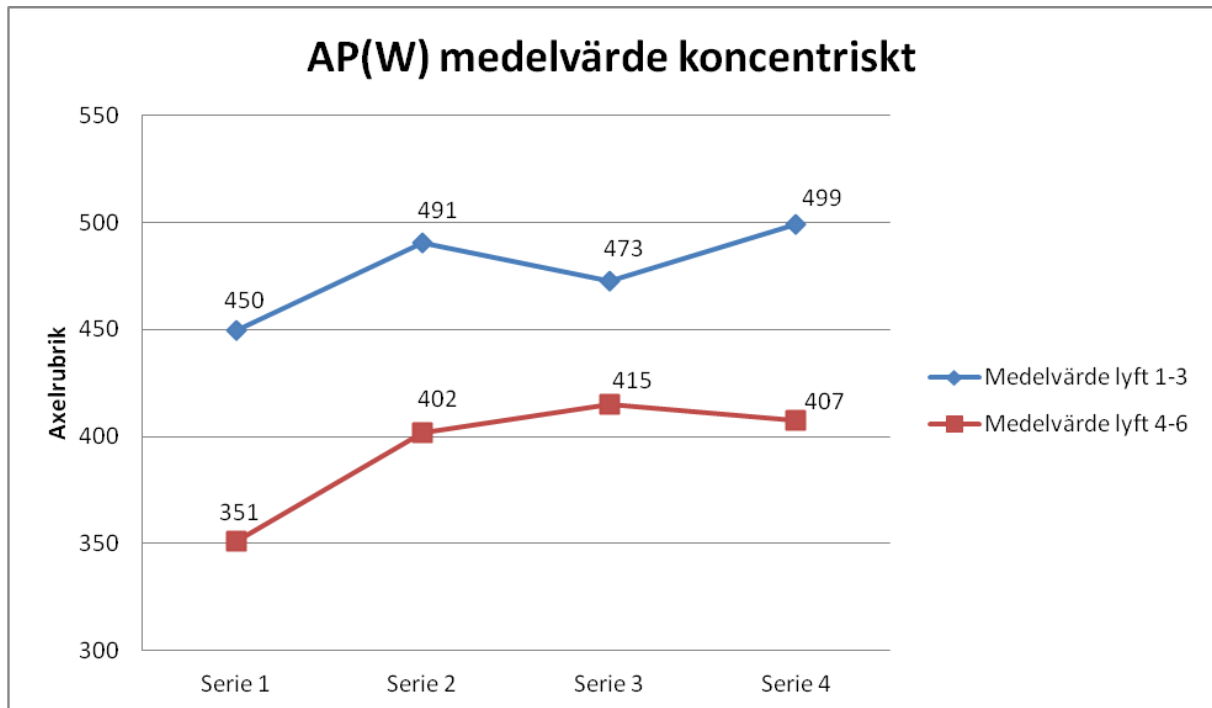
Även i serie 3 ser man en ökning upp till lyft 4 sedan även här ett litet tapp på lyft 5 och 6. Ökningen från lyft 1 till lyft 6 är 305 watt vilket blir 47,7 % mer än lyft 1.

### Genomsnittseffekt koncentriskt/excentriskt AP(W) 6 lyft serie 4



Även i serie 4 ser man en ökning upp till lyft 4 sedan även här ett litet tapp på lyft 5 och 6. Ökningen från lyft 1 till lyft 6 är 319 watt vilket blir 51,3 % mer än lyft 1.

Om man nu plockar ut de 3 första lyften och jämför de 3 sista lyften i varje serie och tar fram ett medvärde för varje serie i den koncentriska fasen. Hur ser det ut då!



Här kan man se att lyft 1 till 3 har mycket högre effektvärden än lyft 4 till 6. Skillnaden i effekt på medvärdet blev på alla serierna blev hela 17,7 %.

## Sammanställning

När man tränar bänkpress i maximala hastigheter tappar man alltid i den koncentriskas fasen redan efter 1-2 repetitioner. I den excentriskas fasen är alltid första repetitionen sämst för att sedan öka upp till runt 4 repetitioner. Nu är alla repetitionerna utförda i ett sträck vilket är en förutsättning för att man ska kunna öka effekten i hela serien nu låg toppresultaten vid lyft 4 men lyft 5 och 6 var väldigt lite tapp i förhållande till lyft 4. Detta innebär att man aldrig ska bryta rörelsen. Gör man det blir det samma effekter som lyft 1 hela tiden.

Trots att vilan var över 11 minuter mellan varje serie var det omöjligt att klara mer än två lyft innan effekten sjunker i den koncentriskas fasen.

Träningsvikten i det här fallet ligger runt 75 % av 1 RM. Vilket gör det möjligt att flytta 80 kg 6 gånger. När det gäller powerträning är det effekten som man är ute efter inte antalet lyft som är möjligt med en belastning. Risker med detta upplägg är att man utvecklar hypertrofi i stället för power. Och det är helt OK om nu syftet är att bygga muskler. Om syftet är att producera power utan att öka i muskelmassa bör man i bänkpress träna färre repetitioner och fler serier. Här kan även vilan mellan serierna vara lite mindre än i detta upplägg.

Nu har jag inte redovisat hastigheter, topphastigheter samt tid till topphastighet Men man tappar även på dessa faktorer. Vilket inte optimalt om man ska utveckla sin power träning.

Vad kan man då dra för slutsatser om detta? Om man är ute efter power bör man hitta det antal serier och repetitioner som ger mest effekt på hela träningspasset oavsett vilken övning man väljer.

**För mig är denna extremt tuffa träningsform till för aktiva med en gedigen bakgrund i träning. Där den kan vara lämplig från senare delen av juniorålder runt 20 år tills man slutar.** Var denna träningsform ska ligga i träningsplaneringen det kan det vara olika uppfattning om givetvis. Det får varje tränare fundera över.

Kenneth Riggberger

Elittränare

