

Träning i bänkpress i Smithmaskin 50 kg.

En träningsperiod har genomförts under perioden

Här kommer träningsupplägget.

Smithmaskin

Datum	Belastning	Onsdagar dessa veckor samma belastning med fri stång
2026-01-03	50 kg	X
2026-01-10	50 kg	X
2026-01-18	50 kg	X
2026-01-31	50 kg	X
2026-02-07	52,5 kg	X
2026-02-14	52,5 kg	X
2026-02-28	52,5 kg	X
2026-03-07	52,5 kg	X
2026-03-14	52,5 kg	X
2026-04-04	52,5 kg	X
2026-04-11	55 kg	X
2026-04-18	55 kg	X
2026-04-26	55 kg	X
2026-05-02	55 kg	X
2026-05-09	57,5 kg	X
2026-05-17	57,5 kg	X
2026-05-24	57,5 kg	X
2026-05-30	57,5 kg	X
2026-06-13	57,5 kg	X
2026-06-21	57,5 kg	X
2026-07-26	57,5 kg	X
2026-08-01	57,5 kg	X
2026-08-10	60 kg	X
2026-08-16	60 kg	X
2026-08-22	60 kg	X
2026-09-06	60 kg	X
2026-09-12	60 kg	X
2026-09-19	60 kg	X
2026-10-03	62,5 kg	X
2026-10-11	Test 50 kg	X

Här har jag jämfört 2026-01-03 50 kg med 2026-10-11 50 kg.

8 serier x 3 repetitioner.

Vad blev det för förändringar?

Koncentriskt

Mät faktorer	3 jan	11 okt	Förändring %
Sträcka cm	44,78	45,25	+ 1,0
Tid sek	0,999	0,583	+ 41,6
AV genomsnittshastighet m/s	0,461	0,778	+ 68,8
pV topphastighet m/s	0,699	1,073	+ 53,5
AP genomsnittseffekt Watt	238	433	+ 82,3
AF genomsnittskraft Newton	515	557	+ 8,2
pV/tpV toppacceleration m/s ²	4,82	8,19	+ 70,0
AV/tid genomsnittsacceleration m/s ²	0,490	1,339	+ 173,3
Kilo/sek	52,0	85,9	+65,2
Newton/sek	537	958	+ 78,4
Watt/sek	253	746	+ 194,7

Den viktigaste faktorn är tiden vid pass 3 jan var tiden 0,99 sekunder och 11 okt 0,58 sek en minskning av tiden med 0,41 sek. Trots att sträckan var 0,47 cm längre. Detta innebär att den aktive har förflyttat stängen 0,47 cm längre sträcka på 0,41 sek kortare tid.

Denna förändring leder till att hastigheter, effekter, krafter och acceleration förbättrades mycket. Vilket visar att explosiviteten har förbättrats på denna belastning med den träning som har genomförts.

Effektökningen kommer framför allt från högre hastighet. Medelkraften ökar också, men betydligt mindre. Oktoberpasset visar därför en klart bättre förmåga att utveckla effekt mot samma belastning.

Excentriskt

Mät faktorer	3 jan	11 okt	Förändring %
Sträcka cm	46,40	45,37	-2,2
Tid sek	0,532	0,420	+21,1
AV genomsnittshastighet m/s	0,882	1,115	+ 26,4
APn genomsnittseffekt Watt	509	712	+ 39,9
AFn genomsnittskraft	575	631	+ 9,7
AVn/tid genomsnittsacceleration m/s ²	1,699	2,811	+ 65,4
Kilo/sek	95,3	122,8	+ 28,8
Newton/sek	1101	1566	+ 42,3

Här blev sträckan något kortare 1,03 cm tiden däremot minskade med 0,112 sek. Det innebär att den aktive har vågat att släppa stängen med kortare tid även om det skiljer lite i sträcka. Även här påverkar tiden de flesta mät faktorerna som effekt, kraft, hastighet och acceleration.

En annan faktor som man måste ta hänsyn till och det är rörelsemängden. Här ökade rörelsemängden från 44,1 kg m/s till 55,8 kg m/s. Detta innebär att den högre rörelsen mängden och hastigheten ökar på väg mot bröstet. Som påverkar den aktives förmåga att bromsa vikten samt att hantera DIS momentet (Dynamisk isometrisk styrka). Som bör vara så kort som möjligt för att få till en snabb överföring till den koncentriskas fasen.

Även förmågan att hålla alla serier på samma nivå förbättrades.

Från serie 3 till serie 8 sjunker:

- **AP cirka 29 % i januari, jämfört med 3 % i oktober.**
- **AV cirka 27 % i januari, jämfört med 2 % i oktober.**

Den aktive har alltså både höjt prestationsnivån och blivit bättre på att upprepa snabba lyft genom passet.

Belastningen har stegvis ökat från **50 till 62,5 kg**, vilket är **25 %**, samtidigt som träning med fri stång finns noterad på onsdagarna. Vid åter testet på 50 kg är prestationen klart högre.

Det är förenligt med förbättrad styrka, koordination och förmåga att upprepa explosiva lyft.

Den starkaste slutsatsen är ändå tydlig: den aktive flyttar samma 50 kg över nästan samma sträcka på betydligt kortare tid och behåller denna förmåga mycket bättre genom hela passet.

Koncentriskt flyttar den aktive samma belastning över en något längre sträcka på betydligt kortare tid. Hon behåller också hastighet och effekt mycket bättre genom passet. Det visar förbättrad explosiv prestation och förmåga att upprepa den. AP/APn ökar eftersom den koncentrisk effekten utvecklas mer än den excentrisk.

Excentriskt genomför den aktiv rörelsen snabbare och med högre effekt över en något kortare sträcka.

Den samlade slutsatsen är att träningsperioden har gett snabbare rörelser, högre effekt och bättre bibehållen prestation i Smithbänkpress.

1. Maximal hastighetsintention i bänkpress

González-Badillo, J. J., et al. (2014). *Maximal intended velocity training induces greater gains in bench press performance than deliberately slower half-velocity training*. European Journal of Sport Science, 14(8), 772–781.

[Artikel och abstract](#)

Under sex veckor jämfördes bänkpressträning med maximal koncentrisk hastighet med träning vid ungefär halva den maximala hastigheten. Gruppen med maximal hastighet förbättrade 1RM mer: **18,2 % mot 9,7 %**, och förbättrade också hastigheten mot givna belastningar mer.

2. Direkt återkoppling kan höja prestationen

Weakley, J., et al. (2020). *Show Me, Tell Me, Encourage Me: The Effect of Different Forms of Feedback on Resistance Training Performance*. Journal of Strength and Conditioning Research, 34(11), 3157–3163.

[Artikel och abstract](#)

Tolv rugbyspelare genomförde knäböj med visuell återkoppling, muntlig information om hastigheten, uppmuntran eller utan återkoppling. Återkopplingsvillkoren gav högre stånghastighet än kontrollvillkoret.

3. Begränsad hastighetsförlust kan gynna explosiv utveckling

Pareja-Blanco, F., et al. (2017). *Effects of velocity loss during resistance training on athletic performance, strength gains and muscle adaptations*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 27(7), 724–735.

[Artikel och abstract](#)

Två grupper tränade knäböj med antingen **20 % eller 40 % tillåten hastighetsförlust** inom serien. Gruppen med mindre hastighetsförlust fick liknande styrkeökning och större förbättring av vertikalthopp, trots cirka **40 % färre repetitioner**. [PubMed](#)

4. Vila mellan serierna påverkar träningsförutsättningarna

Grgic, J., et al. (2018). *Effects of Rest Interval Duration in Resistance Training on Measures of Muscular Strength: A Systematic Review*. Sports Medicine, 48(1), 137–151.

[Artikel och abstract](#)

Översikten behandlar hur vilans längd påverkar styrkeutvecklingen och stödjer längre vila för att maximera styrkeökningar hos tränade personer. **Den ger stöd för att återhämtningen mellan serierna är en viktig del av upplägget.**

Forskningsstödet är alltså tydligast för att försöka lyfta maximalt snabbt koncentriskt, använda återkoppling och begränsa hastighetsförlusten.