TRÄNING BÄNKPRESS.

Sammanställt av Kenneth Riggberger.

Här kan man följa utvecklingen av en aktivs bänkpress.

Elitaktiv dam

Träningen utförs i Smithmaskin för att ta bort balansproblemet.

Belastning just nu 60 kg

Träning 9 serier x 2 repetitioner

Vila 3 minuter mellan serierna

Utförande: koncentrisk maximal hastighet excentriskt optimal hastighet.

Träning 2 ggr vecka 1 pass med fri stång på onsdagar 1 pass i Smithmaskin lördagar där alla repetitionerna mäts.

Alla resultat är medelvärdet av 9 x 2 reps = 18 lyft.

Mät faktorer:

Koncentriskt	
AP[W]	Genomsnitts effekt
AV[m/s]	Genomsnittshastighet
pV[m/s]	Topphastighet
tpV[s]	Tid till topphastighet
pV/tpV m/s2	Toppacceleration
AV/tid m/s2	Genomsnittsacceleration
D(cm)	Sträcka
t/s)	Tid
Excentriskt	
APn[W]	Genomsnitts effekt
AVn[m/s]	Genomsnittshastighet
Avn/tid(m/s2)	Genomsnittsacceleration
D(cm)	Sträcka
t/s)	Tid

Pass 4 62,5 kg jämfört med pass 5 62,5 kg

Koncentriskt		Pass 4 62,5 kg	Pass 5 62,5 kg	Diff	% skillnad
AP[W]	Genomsnitts effekt	306	290	-16	-5,2%
AV[m/s]	Genomsnittshastighet	0,48	0,45	-0,03	-6,2%
pV[m/s]	Topphastighet	0,83	0,79	-0,04	-4,8%
tpV[s]	Tid till topphastighet	0,13	0,12	-0,01	18,2%
pV/tpV m/s2	Toppacceleration	6,86	6,93	0,07	1,0%
AV/tid m/s2	Genomsnittsacceleration	0,51	0,46	-0,05	-9,8%
D(cm)	Sträcka	45,0	44,4	-0,60	-1,3%
t/s)	Tid	0,95	0,99	0,04	4,2%
Excentriskt					
APn[W]	Genomsnitts effekt	669	586	-83	-12,4%
AVn[m/s]	Genomsnittshastighet	0,91	0,82	-0,09	-9,9%
Avn/tid(m/s2)	Genomsnittsacceleration	1,88	1,56	-0,32	-17,0%
D(cm)	Sträcka	45,0	44,5	-0,5	-1,1%
t/s)	Tid	0,51	0,57	0,06	11,8%

Det som styr mät faktorerna är sträcka och tid. Vid pass 4 var sträckan koncentriskt 45,0 cm vid pass 5 var sträckan 44,5 cm en kortare sträcka med 0,05 cm. Samtidigt var medeltiden i pass 4 0,95 sek i pass 5 en längre tid med 0,04 sek.

Detta innebär att den aktive förflyttar stången i pass 5 en längre kortare sträcka på längre tid. Som i sin tur påverkar effekten, genomsnittshastigheten samt genomsnittsaccelerationen. Topphastigheten minskade med 0,07 sek medan tiden till topphastighet gick 0,01 sek snabbare. Som påverkade toppaccelerationen.

Topphastighet minskade samtidigt som tiden till topphastighet minskade. Toppaccelerationen minskade med 1,0 % på grund av lägre topphastighet trots en kortare tid till topphastighet

Koncentriskt var det förändringar från -9,8 till 18,2 %

I den excentriska fasen minskade sträckan med 0,5 cm med en längre tid med 0,06 sek. Som då påverkar effekten, hastigheten samt genomsnittsaccelerationen negativt.

Excentriskt var det förändringar från -1,1% till -18,8 %.

För att få förbättringar måste den aktive minska tiden på samma sträcka eller samma tid på en längre sträcka. Det optimala att minska tiden på en längre sträcka. Pass 10 blev bättre koncentriskt och bättre excentriskt jämfört med pass 9.

Här ska vi titta på den totala belastning, den totala sträckan, den totala tiden samt genomsnittshastigheten.

Den totala belastningen blir 1125 kg där man först bromsar excentriskt och sedan trycker koncentriskt på samma belastning 1125 kg. Total blir det 2250 kg.

Nästa är hur lång sträcka man förflyttar belastningen där det är lite variationer, samma med tiden det tar att flytta 2250 kg. Som även den varierar på grund av sträckan. Sedan ser man även hur hastigheten varierar som är beroende av sträcka och tid.

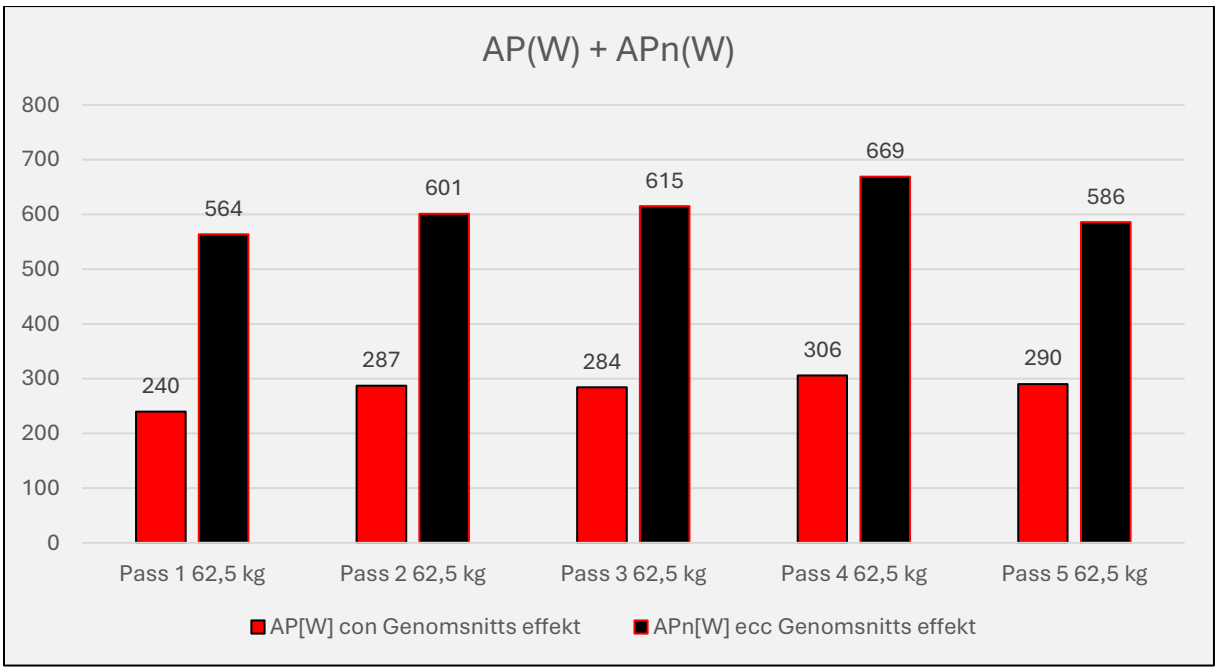
Det bästa passet av nedanstående är pass 4 där sträcka var 16,19 meter där man även har den kortaste tiden med 26,29 sekunder som i sin tur påverkar hastigheten som blev 0,616 m/s. Pass 4 har den längsta sträckan den kortaste tiden och den högsta hastigheten.

Vid den här typen av träning kan man inte räkna med att förbättra sig i varje pass även om intentionen är den. Utan det går i trappor ibland ökar man och ibland tappar man.

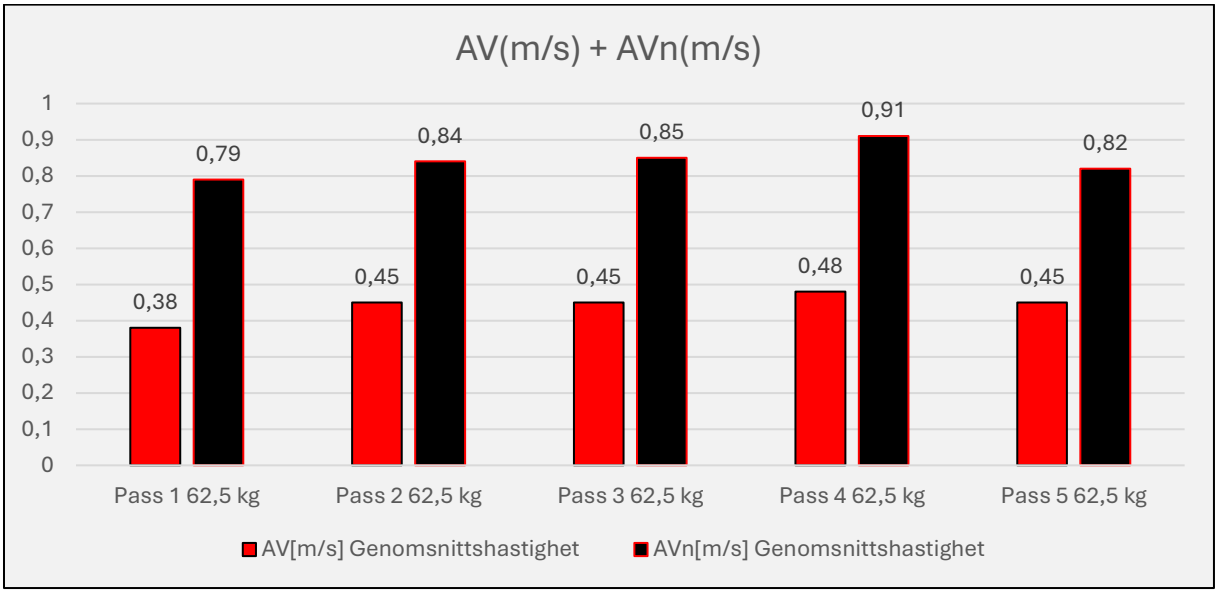
Men över tid ska det bli en förbättring.

Date	*Summa kilo*	*Summa D(m)*	*Summa tid*	AV(m/s)
Pass 1 62,5 kg	2250	15,59	31,61	0,493
Pass 2 62,5 kg	2250	15,77	27,45	0,574
Pass 3 62,5 kg	2250	15,91	27,64	0,576
Pass 4 62,5 kg	2250	16,19	26,29	0,616
Pass 5 62,5 kg	2250	16,00	28,01	0,571

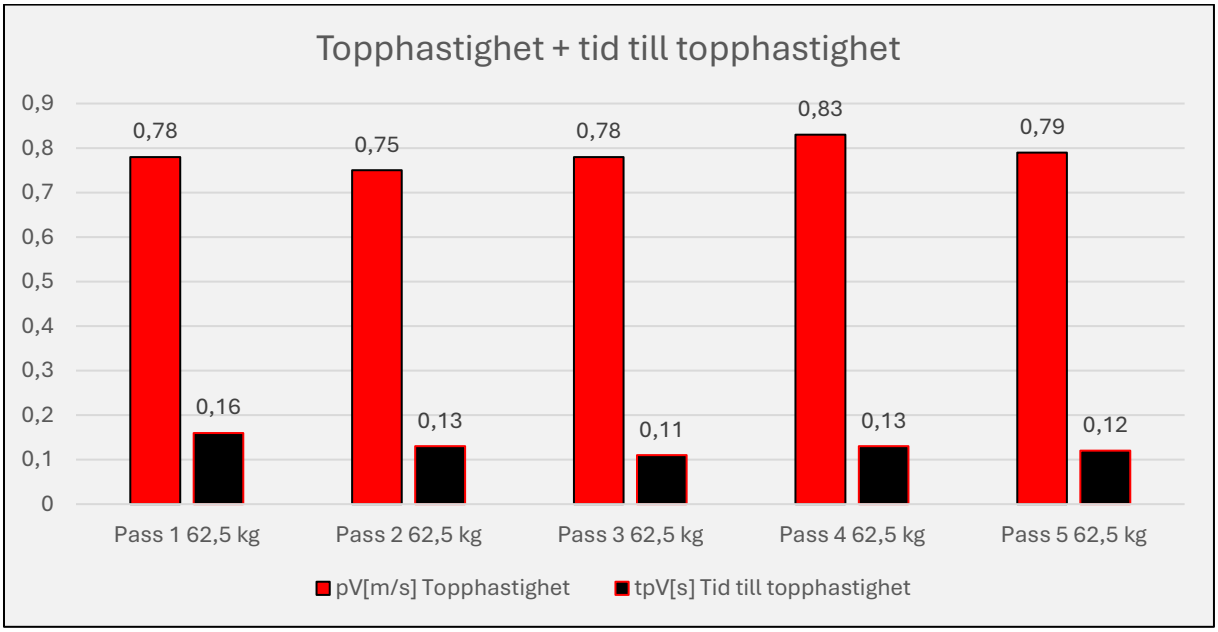
Genomsnittseffekt koncentrisk och excentriskt



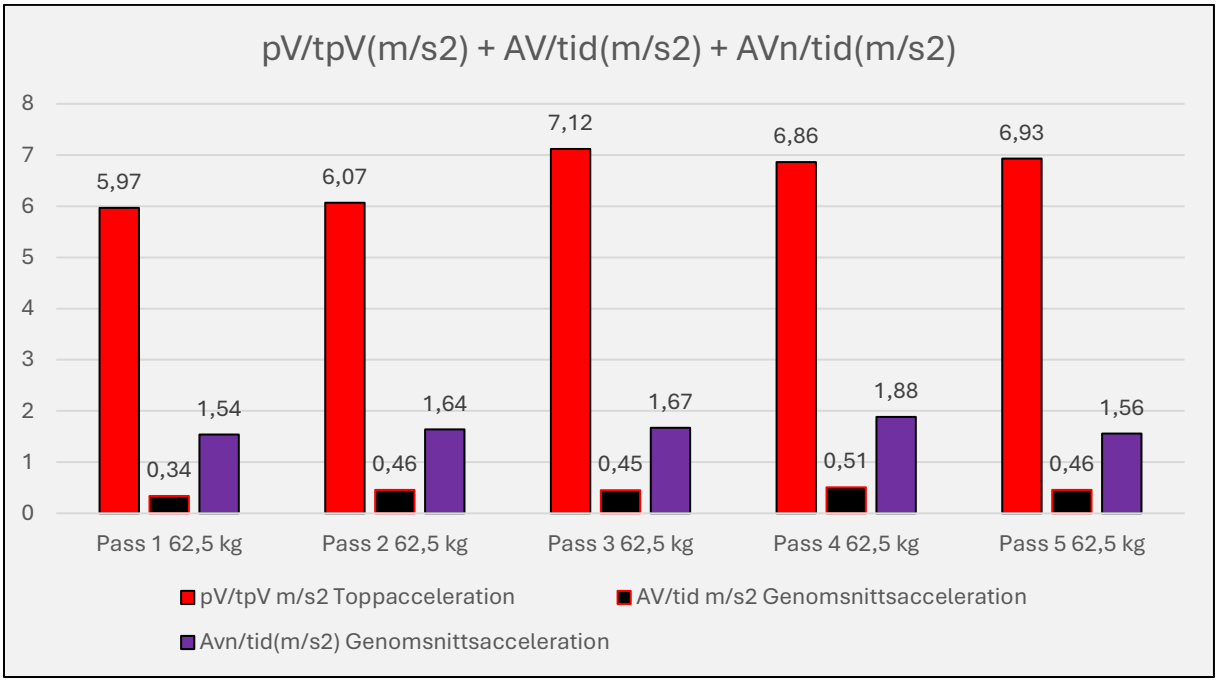
Genomsnittshastighet koncentrisk och excentriskt



Topphastighet och tid till topphastighet koncentriskt



Toppacceleration och genomsnittsacceleration koncentriskt samt genomsnitts acceleration excentriskt.



Pass 1 50 kg 2026-01-26 jämfört med pass 33 62,5 kg 2026-11-01

Här skiljer det 12,5 kg mellan dessa två pass. Sträckan är nu lite längre i pass 33 och även tiden är lite kortare i pass 33. Detta innebär att nästan alla mät faktorer är högre på pass 33 med 62,5 jämfört med pass 1 med 50 kg koncentriskt. Samma sak excentriskt.

Koncentriskt		Pass 1 50 kg	Pass 34 62,5 kg	Diff	% skillnad
AP[W]	Genomsnitts effekt	240	290	50	20,8%
AV[m/s]	Genomsnittshastighet	0,47	0,45	-0,02	-4,3%
pV[m/s]	Topphastighet	0,68	0,79	0,11	16,2%
tpV[s]	Tid till topphastighet	0,13	0,12	-0,01	7,7%
pV/tpV m/s2	Toppacceleration	5,33	6,93	1,60	30,0%
AV/tid m/s2	Genomsnittsacceleration	0,52	0,46	-0,06	-11,5%
D(cm)	Sträcka	44,5	44,4	-0,10	-0,2%
t/s)	Tid	0,97	0,99	-0,02	-2,1%
Excentriskt					
APn[W]	Genomsnitts effekt	496	586	90	18,1%
AVn[m/s]	Genomsnittshastighet	0,87	0,82	-0,05	-5,7%
Avn/tid(m/s2)	Genomsnittsacceleration	1,13	1,56	0,43	38,1%
D(cm)	Sträcka	46,7	44,5	-2,20	-4,7%
t/s)	Tid	0,55	0,57	0,02	3,6%