

Bänkpasset Övningar (8 st)



Bänkprens / Bench Press

Ligg på rygg på bänken och fatta stången med raka armar ovanför bröstet. Släpp låsningen i armarna och håll emot stången, under tiden som den går ned mot bröstet och tryck upp stången igen när den nuddat bröstet. Tänk på att jobba med stången i en och samma tänkta lodräta linje under övningens gång.



<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/23>

Sned bänkprens med hantlar

Sätt dig på en snedbänk med en hantel i vardera handen. Pressa nu hantlarna från bröstet upp på raka armar och håll emot på nervägen. Ju brantare lutningen du har på bänken, desto mer belastas axlarna.



<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/343>

Axelpress från bröstet

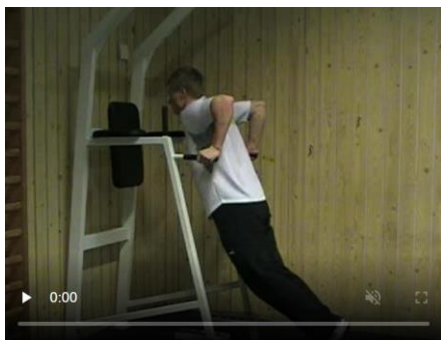
Stå upp eller sätt dig på bänk med skivstången liggandes på bröstet framför huvudet. Böj benen något, spänn upp bålen, pressa stången upp på raka armar och håll emot på tillbakavägen. Tänk på att skjuta bak huvudet när stången passerar för att få en rak pressbana.



<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/325>

Dips

Häng dig på raka armar i ställningen med händerna vid höften. Gå nu ner med bröstet mot händerna och pressa dig upp igen till utgångspositionen.



<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/3>

Pullover med tricepspress

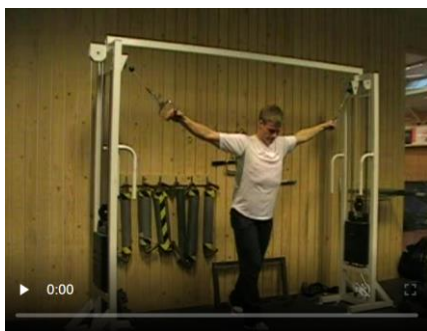
Ligg ner på bänk, jobba med z-stången (bred fattning) ända nerifrån golvet och upp igen till dess att armarna är sträckta och befinner sig ovanför huvudet. Tänk också på att inte gå så djupt ner första gångerna.



<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/5>

Armadduktion i Cable-crossover

Stå upp i mitten av cable-crossovern, fatta handtagen och ställ dig med ena benet framåt och böjt. Dra nu ner handtagen med lätt böjda armar ända tills händerna möts.



<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/30>

Pec-decker

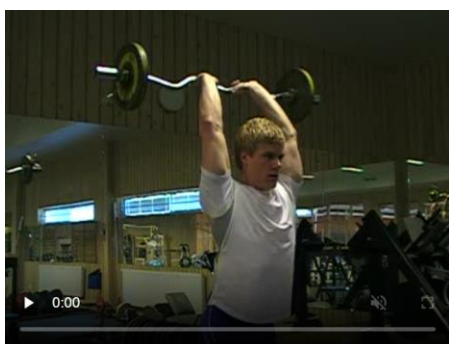
Sätt dig i pec-deckermaskinen efter att du har ställt in sitsen så att armarna benner sig i vågrätt position då du lägger armarna mot kuddarna. Pressa nu ihop kuddarna.



<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/31>

Tricepspress med curlstång/hantel bakom huvudet / Standing French Press

Fatta en hantel/stång med båda händerna och håll den ovanför huvudet med raka armar. Spänn upp, försök att inte svanka. Låt sedan hanteln/stången böja armarna bakåt och pressa upp den med triceps när hanteln nuddar ryggen. Tänk på att inte låta armbågarna glida ifrån huvudet och att inte röra på överarmarna samt att hålla ryggen rak.



<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/95>