

## Øvelse 3: Bænkpres

Læg dig på ryggen på bænken med ansigtet placeret lige under vægtstangen. Fat om vægtstangen med hænderne i en afstand, som er ca. to håndsbreder større end din skulderbredde.

Løft vægtstangen af holderen og før den til en position lodret over brystet. Fra denne position hæves og sænkes vægtstagen. I bundpositionen skal vægtstangen berøre brystet og armene skal være strakt helt ud i toppositionen.

Under opbremsningen af stangens nedadgående bevægelse i bundpositionen opsamles energi i musklerne i form af en forspænding. Denne forspænding bør udnyttes til straks at starte oppresset. Hvis du stopper i bundpositionen, er det vanskeligt at genetablere forspændingen i musklerne, og det bliver svært at komme i gang igen.

