

Bryst træning

com2me.dk

Punkter af særlig interesse:

- Pectoralis major
- De forskellige dele af brystet

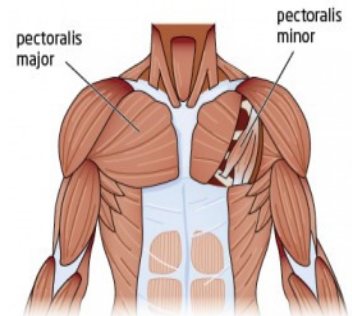
På trods af en bryst træning typisk "bare" består af pres og flyers øvelser (herunder også cable-cross-overs), burde det være en smal sag at træne sig til en bredt og fyldig brystkasse så ham i spejlet hurtigt kommer til at ligne superman.

På trods af denne simple opskrift på en stor brystkasse er der mange der ikke formår at ramme brystet tilstrækkelig til at se den store ændring i hverken bredde eller fylde.

Før vi går videre skal vi lige have styr på selve brystmuskulaturen herunder den vigtigste muskel, Pectoralis major. Ha vi styr på anatomen af denne, ved vi hvordan vi får denne strukket og kontraheret på den bedste måde for optimal stimulering af denne.

Pectoralis major

Pectoralis major (den store brystmuskel) udspringer fra inderste halvdel af kravebenet, langs hele brystbenet og de 6 øverste ribben. Den hæfter foran øverst på humerus (overarmen) og dens funktion er, at fremad føre og indad rotere overarmen og adduktion af skulderledet. Lige præcis dette skal du fokusere på når du udføre de forskellige øvelse, hvilket kan hjælpe dig til at stimulere brystmuskulaturen maksimalt.



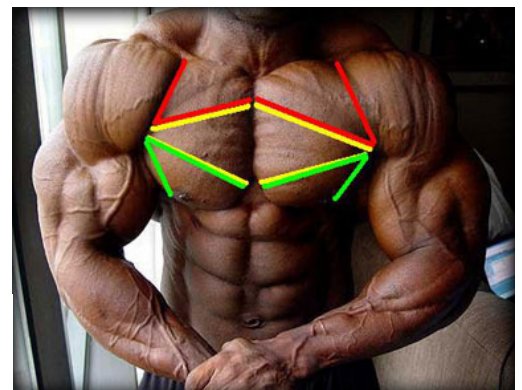
De forskellige dele af brystet

Når du træner dit bryst er der tre områder du skal sørge for at få trænet; Den øverste del, den midterste og den nedre del af brystet. Oftest er det den øverste del af brystet folk "mangler" og for, at fokusere på dette skal man når man træner enten bænkpres eller flyers, sætte hældningen på bænken til mellem 30 og 45 grader. Sætter man den til over 45 grader vil der blive lagt mere fokus på frontskulderen. En god regel er at starte ud med, at fokusere på det du synes er det svageste punkt på dit bryst, eller hvilken som helst anden muskelgruppe eller del af musklen, da du naturligvis er stærkeste i begyndelsen af en træning og dermed vil kunne lægge det største stress på det givne område. Det skal nævnes at selvom flytter belastningen længere op på brystet, så vil hele brystmuskulaturen stadig blive trænet.

De forskellige dele af brystet

Hele brystet bliver trænet ved at udføre øvelser på en flad bænk, men med et muligt større stress på den midterste del. Området under den øverste del af brystet er derfor ofte det område som er det mest veludviklede på folk, blandt andet pga. den velkendte "hvor meget kan du bænke" frase, hvilket ikke altid gør det bedste for vores bryst træning – det skal jeg komme ind på senere hvorfor.

Den nedre del af brystet bliver trænet ved decline bænk, altså negativ bænk.



Upper chest
Middle chest
Lower chest

Bryst træning

Inden du går i gang med at træne bryst



Drik rigeligt med væske

Inden du går i gang med at træne kan det være en fordel at prøve at spænde og strække dit bryst uden modstand, hvilket kan optimere ens mind-muscle forbindelse.

Dette gør du bedst ved at strække overarmen, altså ved at spænde din triceps, sænke skuldrene og skyde brystet frem. Før din overarmen ind mod din midte og find den bedste kontraktion. Før derefter din overarm ud igen. Prøv at udfør dette både med proneret (håndfladerne nedad) og neutral greb (håndfladerne mod hinanden).

Dette kan hjælpe dig til at aktivere dit bryst bedre når du træner dit bryst.

Jeg føler man kan få en bedre kontraktion af brystet ved at udfører bænkpres med håndvægte end med en stang, da dette gør det muligt at squeeze brystmuskulaturen bedre ud fra ovenstående beskrivelse.

Jeg vil dog ikke anbefale at man presser håndvægtene helt sammen i toppen af øvelsen, da tyngdekraften ved denne og fly øvelser gør at man betydeligt mindsker stresset i toppen af øvelsen. Dermed ikke sagt at bænkpres (med stang) ikke har sin plads i et brysttræningsprogram.

Bænkpres

For at vende tilbage til den velkendte "hvor meget kan du bænke" fører dette oftest til, at selve bænkpres udførelsen og stresset på brystet bliver til gode set frem for, at kunne putte flere kg stangen. Husk at holde fokus på det du er der for, nemlig at træne brystet. Guide til en god bænkpres udførelsen (ikke konkurrence pres):

- placer fødderne på jorden under hele øvelse for at udføre øvelsen med lettere lordotic curve, (lettere svej i lændet) hvilket stabilisere rygsøjlen under udførelsen.

Bænkpres forsat

- Sørg for at fremskyde brystet og holde skuldrene nede og sænket under hele udførelsen for optimal bryst kontraktion. Er nakken spændt vil skuldrene være placeret tættere på ørerne og man vil ikke aktivere brystet optimalt under udførelsen.

- Sørg for at albuerne er rettet en anelse ned for at mindske stresset på skuldrene.

- Sænk stangen langsomt (ca 2 sek) til omkring 1,5-2 cm over brystbenet og pres den derefter kontrolleret op (ca 1-2 sek). I det du presser stangen op skal du tænke på brystmuskulaturens funktion som tidligere nævnt, altså at fremadføre, indad fører overarmen og udføre adduktion af skulderledet.

Dette kan hjælpe dig til at spænde og aktivere brystet bedre under øvelsen.



Et par gode bryst øvelser

