



BENCH PRESS EN LICHAAMSBOW

De bench press is in de krachtsport de oefening die veruit het meest gedaan wordt en die elk jaar ook voor de meeste blessures zorgt. Het is daarom van belang om de oefening correct uit te voeren en enige basiskennis te hebben van de verschillen in lichaamsbouw teneinde de risico's te beperken.

De lengte van de armen

Afgezien van slijtageverschijnselen, zijn de meeste blessures die zich voordoen aan de borstspier spierscheuringen of peesbreuken, die vooral ontstaan in de negatieve fase van de beweging, dat wil zeggen bij het neerwaarts bewegen van de halter.

Bij het neerdalen van de halter op de borst wordt de grote borstspier, die vastzit aan het opperarmbeen, verder uitgerekt naarmate de arm lager komt, en is daardoor kwetsbaar. De neerwaartse beweging van de arm en de uitrekking van de borstspier varieert echter sterk van persoon tot persoon. Hoe langer de armen, en dan vooral de onderarmen, des te verder naar beneden komt het opperarmbeen en des te verder en risicovoller wordt de grote borstspier uitgerekt. Het is dus niet verbazingwekkend dat de meeste blessures voorkomen bij mensen met relatief lange armen.

De omvang van de borstkas

Als de borstkas groter is, kan de halter minder ver omlaag gebracht worden en zal de borstspier minder worden uitgerekt.

Personen met een grote borstkas zullen de bench press daarom zonder blessurerisico kunnen uitvoeren. Dit verklaart waarom de meeste bench press-kampioenen relatief korte ledematen en een grote borstkas hebben. Deze twee factoren zorgen ervoor dat ze hun topprestaties relatief veilig kunnen bereiken, zonder risico's van (af)scheuringen aan de grote borstspier.

U moet zich realiseren dat over het algemeen blessures de grootste remmende factor zijn op de spierontwikkeling en dat, naast de invloed van trainingsmethoden, voeding en psychische conditie, de individuele lichaamsbouw een essentiële rol speelt bij de te behalen resultaten.

Het is dus van groot belang om uw training aan uw lichaamsbouw aan te passen en te weten dat wat goed voor de één, niet automatisch goed is voor de ander.

