



Danmarks stærkeste mænd og kvinder konkurrerer om DM-guldet i bænkpres

DM i bænkpres afholdes den 28. og 29. november i SPH-Gym, Hjulmagervej 28A, Aalborg. Her vil landet stærkeste løftere konkurrere om titlen som Danmarks stærkeste bænkpresser. Der er gratis entré.

Alle der har styrketrænet kender formentligt øvelsen bænkpres. De fleste er nok også blevet spurgt: "Hvor meget bænker du"? De færreste ved dog, at bænkpres rent faktisk er en sport, med egne mesterskaber, et landshold, og alt hvad der ellers hører til. I Aalborg alene findes der tre styrkeløft-klubber, hvoraf Sportshøjskolen er den største. Klubben har i skrivende stund fem landsholdsløftere, som til DM alle skal forsøge at kvalificere sig til VM i Sydafrika i 2016.

Alle løftere har tre forsøg til at løfte så mange kilo som muligt. Den løfter, der løfter flest kilo, vinder. Der er en konkurrence på tværs af vægtklasser, ligesom der er konkurrencer på tværs af køn og aldersgrupper.

DM i bænkpres starter lørdag den 28. november kl. 12 og forventes at være færdigt søndag den 29. kl. 17. Ved sidste års bænkpreskonkurrence deltog 74 løftere fra hele landet i alle aldersgrupper, og det forventes, at der i år dukker endnu flere op. Bænkpres er en sport for alle. Ofte går spredningen i alder fra ca. 14 år til verdens ældste styrkeløfter, Svend Stensgaard på 93 år.

I hele landet er styrketræning for alvor kommet på dagsordenen. Mange taler om en decideret træningsbølge. Her i Nordjylland ses denne tendens også tydeligt, og der blomstrer fitness-centre op mange steder. Mange af de, der træner i fitness-centrene udfører på daglig basis bænkpres, uvidende om, at de faktisk kunne konkurrere i disciplinen, og måske endda vinde et Danmarksmesterskab. Vi vil desuden gerne slå et slag for børn og unges sundhed. Mange tror, at styrketræning ikke er for børn og unge, men det er ikke tilfældet. Derfor vil vi gerne åbne dørene for Nordjyllands skoler og gymnasier, så de kan få indblik i en sport, som de færreste kender til, og hvor en stærk og sund krop er i fokus.

Yderligere oplysninger:

Stævneansvarlig, Gorm Rasmussen, 28 12 62 11, gormrasmussen1990@gmail.com

PR- og marketingchef, Aalborg Sportshøjskole, Henrik Jespersgaard, 24 25 36 30,

henrik@sportshojskolen.dk

Medsendt 2 billeder