

Namn: Stefan Löf

Tränar: Powerhouse

Bor: Haninge

Sivilstatus: Singel

Tränar i veckan: 3-4 ggr

Favorit muskelgrupp: Bröst och armar

Meriter: SM i bänkpress 1999
1:a plats

Har tränat: 6 år

Favorit rätt: Pljeskavi sska

Yrke: Väcktare

Bakom linjen

I nne på Powerhouse gym i Haninge finns det en annorlunda trio.

Den består av Christopher som är målinriktad och tystlåten, Stefan som är lekfull och så slutligen Robin som är energisk och lite av en pajas.

Stefan, som tränat längst, har en del ögon på sig när han står och flexar på gymmet mellan passen.

–**Så var det dags igen** säger Stefan. Det är biceps som gäller, han slänger på med vikter och kör ett set med full kontraktion då han trycker till i toppen.

Dom sista reppen ser tunga ut då han ”cheetar” lite genom att svinga till i bottenläget.

–De e ju lätt, en till! skriker Robbin som passar. Stefan slänger ifrån sig vikterna och sätter sig ned för en stunds vila.

–Fan vilken sjuk sport det hära är egentligen, man går frivilligt hit för att lägga på en massavikter på nån stång som man sedan ska lyfta

tills det gör ont, och så känner man sig som en krympling dagen efter på grund av träningsvärken, men va gött de e sa han till mig med ett leende på läpparna.

Stefan började nog styrketräna utan att han själv visste om det.

–Jag gick till gymmet en dag för att testa på, det var kul och när man sedan såg att man började växa så blev det roligare, sedan dess har man bara fortsatt.

Det ligger mycket sanning i det Stefan sa och i det som jag tror alla ”in-för-sommarn-så-måste-jag-ha-en-fin-solbränna-och-ett-sexpack-på-magen-gymmare” anser första gången då de kliver in på ett gym.

Det första man ser är säkert en stor svettig rygg framför roten när man kliver in.

Vart man än går inne i gymmet så kan man inte undgå bli att inspererad av de stora stekarna som sitter som fasst rotade i bänkarna, det somliga inte märker är att de nog glör lika, om

inte mycket mer, på dig som ny sparris på gymmet.

En vägg är som en gigantisk spegel, fylld av De stora speglarna är fyllda av saliv ifrån de bergliknande kroppsbyggarna.

Men det är det samt den svettlukten och alla stänk och stön som gör ett gym, som ger den personliga charmen. Ta ifrån det, och du har ett Friskis & Sveltis. Alla som styrketränar vet vad det jag menar.

Sen så har ju även alla som tränat någongång sagt till sig själva att

–”Nu, nu jävlars ska muskeln få vad den tål” och kastat sig över vikterna en gång till bara för att upptäcka att den åtråvärda pumpen aldrig infann sig. När muskeln är slut är den slut. Det är ingen ide att plåga den mer, fortsatt slitande åstadkommer ingenting när det gäller att utveckla muskeln.

Sen så är ju kosten ytterst viktig, kroppen är som en motor och en motor behöver energi.

Det är väldigt viktigt att man efter träning då äter mycket energi rik mat eftersom att man nyss tömt kroppen på bränsle så behöver ju motorn ny energi, även mellan träningspassen.

–Jag anser att man inte ska behöva tänka så värst mycket på vad man äter, visst ska man äta mycket protein rik mat och så, men aldrig har jag gått ”över gränsen”. Det finns ju dem som lägger upp ett schema om hur deras kost ska se ut. det tycker jag inte att man ska göra ,ät det som är gott!

Många av dem som börjar träna gör det med ett utsatt mål, att kanske bli Body Builder, tävla i fitness eller bara få en snygg kropp som man kan visa upp.

Stefan har inga särskilda planer att börja tävla i Body Bildning eller Fitness, men han tycker att det skulle vara kul

–Vem vet vad framtiden har att bjuda på säger Stefan. Så, vem vet.