



Under ytan på *bodybuildning & fitness*

Jag träffar Jonas Barkman på Gladius i Halmstad där vi båda tränar regelbundet. På flera gym runt om i Halmstad är det många som tävlar i olika discipliner inom bodybuilding. Jonas tävlar i Men's Physique. Jonas, som är från Uddevalla men numera hemmastadd i Halmstad sedan sex år tillbaka, möter mig med ett leende och vi bestämmer upplägget för intervjun och fotograferingen.

Text & Foto: Charlott Zsoldos

Jonas berättar, att han alltid har hållit på med träning men, att det inte var förrän för sex år sedan som han började träna på gymmet med intention att bygga muskler. Jonas, som tidigare har varit en framgångsrik pingisspelare, men nu i samband med sina studier vill bli förskolelärare och samtidigt tävla i Men's physique.

På min fråga, om varför han valde den grenen, säger Jonas att den passar hans kropp bäst och att vara frisk och hälsosam är det viktigaste för honom. Han har många skräckexempel på människor som går på dieter och mår urdåligt i 12-16 veckor för att gå upp på scen, misslyckas och därefter hetsäta och gå upp 10-15 kg i vikt. Många som tävlar i fitness och som har sponsorer använder sig vanligtvis av Instagram. Det är mycket sexiga poser tillsammans med olika märken och produkter. Jonas själv använder Instagram sparsamt och i helt andra syften. Naturligtvis vill han kunna visa upp det han jobbar hårt för, men på ett hälsosamt sätt. Det gläder Jonas, att människor nu, kanske tack vare träningstrenden, själva tränar mer och håller sig hälsosamma.

Inför våren och hösten ska Jonas tävla i fem stycken tävlingar och även vid SM i höst. Bland sina meriter har han 4 silver och ett brons från olika tävlingar som Nordic Grand Prix.

Adam Lundqvist, som jag möter på gymmet Ultimate i Halmstad, har många förebilder inom bodybuilding. Adam som är uppvuxen i Hyltebruk längtade efter att få bli femton så att han skulle kunna börja träna. Han berättade att han hade sett filmer som Pumping Iron (1977 Lyfta skrot) och Terminator (1984) där Arnold Schwarzenegger spelar en av huvudrollerna och det inspirerade honom till att bli större och starkare. Nu är Adam 25 år och han har tränat regelbundet och medvetet i snart tio år. Under 2016 deltog Adam i en tävling i klassen Athletic Fitness (ursprungligen en svensk tävlingsgren) och där placerade han sig på en tredje plats. Precis liksom Jonas tränar Adam för att vara hel och frisk. Crossfit kom in i hans liv när motivationen tröt och under 2017 ska han tävla i fyra olika tävlingar.

Det som Adam tycker är tråkigt inom bodybuilding och dess olika discipliner är att det så vanligt förekommer dopning. Han säger att i de större klasserna, så går det inte att få så stora muskler utan att ta preparat och då kommer man ifrån målet med att vara hälsosam. En annan sak är att människor som tävlar blir utseendefixerade och matfixerade. Annars tycker han att träningen är bra på många - Man träffar likasinnade och man utvecklar sitt tänk, säger Adam.

Internationella federationen för bodybuilding och fitness (IFBB) listar följande tävlingssformer:

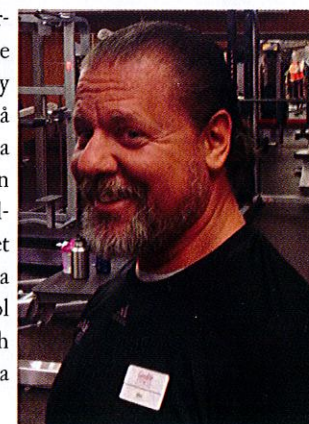
- Bodybuilding
- Klassisk bodybuilding
- Women's/men's fitness
- Women Bodyfitness
- Bikini fitness
- Men's Physique
- Women's Physique

Källa: ifbb.com



Mike Demeter är en kanadensisk coach som under trettio år har jobbat som personlig tränare med ett särskilt intresse för bodybuilding. Han blev intresserad av träning när han läste i en träningstidning. När han sedan började på universitet fick han ett deltidsjobb på Musclemag och genom tidningen fick han kontakt med Vince Gironda, Mikes stora förebild och han åkte ned till Kalifornien för att träna med honom. Numera utbyter han lärdomar med sin goda vän och kollega Charles Poliquin. Mike använder uttrycket: "One ass, one saddle". Du kan inte få både maximal styrka och volym samtidigt. Du måste välja att antingen vara en styrkelyftare eller en bodybuilder.

För att bli bra, så måste du i första hand ha generna för det. Mike säger skämtsamt att en Woody Allen på steroider skulle ändå aldrig se ut som Arnold. Att bygga muskler och tävla är inget för den veke säger han och det är inte heller glitter och glamour, utan det är att äta strikt, sova tidigt, träna enorma mängder, ingen alkohol och i extrema fall steroider och tillväxthormoner för att nämna några saker.



TB TILLSKOTTSBOLAGET
"DE BÄSTA PRODUKTERNA, FILL DE BÄSTA PRISERNA"

15% rabatt*

på hela ditt köp!

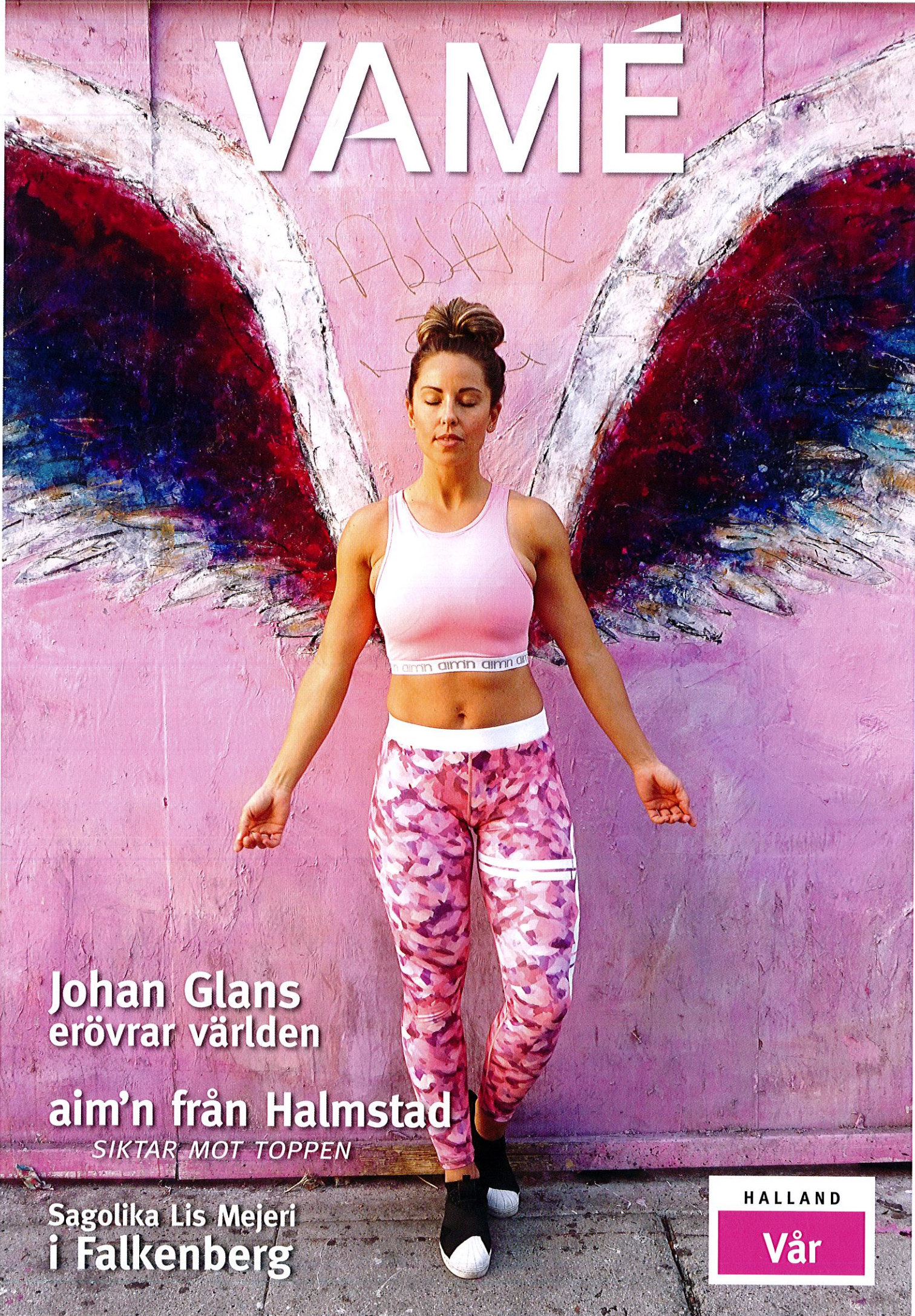
- Gäller mot uppvisande av denna annons.



*Erbjudandet gäller hela sortimentet - dock ej rabatterade varor. Kupongen är giltig t.o.m. 31/5-2017.

Brogatan 32, Halmstad • Tel: 035-12 10 12
www.TILLSKOTTSBOLAGET.se

VAMÉ



Johan Glans
erövrar världen

aim'n från Halmstad

SIKTAR MOT TOPPEN

Sagolika Lis Mejeri
i **Falkenberg**

HALLAND

Vår