

DEN DÄR TJEJEN PÅ GYMMMET

En av Metros mest lästa bloggar är en träningslogg skriven av en ung, målmedveten tjej från Sandviken. Sofi Lindberg berättar för oss om det hårda arbetet bakom hennes vältränade kropp men också om den långa vägen ut ur en ätstörning.

text: Anna Utterberg foto: Frank Julin tack till: World Class

Det var tänkt att bli en lätt artikel om en ung Sandviken-tjej som just nu tränar hårt inför en kommande Fitness-tävling och som med sin blogg ständigt finns bland de 10 mest lästa på Metrobloggen. Det visar sig bli aningen mer komplext. För vilka signaler sänder man när man fokuserar på utseendet och kroppen hos en tjej som tampats med ätstörningar? På vilket sätt blir vi som media då delaktiga i den kroppshysteri som råder? Sofi berättar redan första gången vi pratar på telefon att hon känner sig tveksam till att prata om sina tidigare problem. "Jag är gärna en förebild för andra unga tjejer men jag vill inte att min bakgrund ska vara det. Jag har lärt mig av min resa till den plats jag befinner mig idag, och jag blir starkare för varje dag som går." Och visst är Sofi stark. Som bestämmer sig för att inte lägga locket på. Som tycker det är ok att vi nuddar vid ämnet. Och samtidigt som hon är stark tillåter hon sig att vara svag. Som vi alla är. Svaga. Bräckliga. Sköra. Och så starka. För Sofi har kämpat med näbbar och klor för att bryta ett skadligt beteende. Att hitta nya mål och meningar med sitt liv. Och just nu är Sofis mål att bli nöjd med sig själv. Och sin kropp. Hennes väg dit går genom hård träning och strikt diet. Knappast en väg som passar alla, i synnerhet inte människor med hennes bakgrund.

– Att ha en ätstörning är en sjukdom precis som cancer eller njursvikt. Man är sjuk och det är inget man själv råder för. Varför man får sin ätstörning beror också på många olika saker och alla tjejer som har en ätstörning är sjuka på olika vis, men symtomen är de samma! Men precis som cancer, alla har olika typer av cancer som måste behandlas olika. För vi är olika.



Fitness har för Sofi varit rätt väg att gå. Och hennes närmaste omgivning håller med. De har sett Sofis självförtroende sakta men säkert växa. I takt med att hon blivit starkare kroppsligt har hon även blivit det själsligt. För Sofi har styrketränandet och de strikta dieterna blivit rätt väg ut ur bulimin.

– Jag tror att många tjejer har någon form av ätstörning. Det är så otroligt fixerat i dagens samhälle. Det finns liksom två gator att välja mellan. På den ena finns fullt med gym och träningsanläggningar. Den andra består av fastfood-ställen med Supersize Meals och plusmenyer. Jag vill genom min blogg, som började som en träningslogg, visa att man inte behöver välja antingen det ena eller det andra. Det går att få båda.

Sofis liv handlar just nu mycket om utseendet. Det har inget med hennes bakgrund och ålder att göra. Eller att hon är yttlig. Ska man tävla i Body Fitness är det för utseendet du bedöms. Ungefär som en skönhetsstävling, fast med mer fokus på vältränade kroppar och väldefinierade muskler än bröststorlek och hårfärg. För många kan det tyckas vansinnigt med hårda träningspass, strikta dieter och åtardagar. I synnerhet för någon med Sofis bakgrund. För alla som håller på med fitness och bodybuilding är det vardag. Ett sätt att leva. Lika självklart som att den musikintresserade spenderar alla sina pengar på konsertbesök och bootleg-inspelningar eller som att fotbollsnörden reser land och rika runt för att heja fram sitt lag. Det är ett måste för att uppnå de mål man har. Även om vi inte alltid förstår andras mål och sätt att leva bör vi vara försiktiga med att döma. Faktum kvarstår att Sofis liv är intressant för många. Hennes trogna och många bloggbesökare är ett bevis på det. Och det finns fler bloggar som handlar om snarlika saker som Sofis. Även de är välbesökta vilket visar på ett stort intresse för just kost och träning. Säkerligen finns det lika många anledningar till att människor

är intresserade av Sofis blogg som den har besökare. Många läser den säkert för att få hjälp med att bli mer framgångsrika i sin träning, för att lättare nå sina personliga mål. Andra kanske läser den och blir trygga i vetskapen att det finns fler än de själva som har kämpat med ätstörningar. Och att det går att bli bättre. Att det är okej att inte vara perfekt.

” Jag tror att så länge man inte mår dåligt av göra något är det bara att köra på.

Får du mycket stöd från din omgivning?

– Ja, bloggläsarna hjälper mig enormt mycket, de peppar mig. Mamma är ett stort stöd, hon är min förebild. Hon

stöttar mig mycket när det gäller maten. ZoneCapone har hjälpt mig med mitt kostschema och när det gäller träningen får jag hjälp av Fredrik Jäder.

Och det är Fredrik som ligger bakom att du ska tävla nu i april?

– Ja, ha ha. Det kan man nog säga. Han började skämta om det en dag på gymmet, "klart du ska vara med". Och så blev det allvar av allting. Efter passet gick vi och anmälde mig. Jag har egentligen ingen aning om vad jag gett mig in på, ha ha.

Hur går själva tävlingen till?

– Man står på en scen och poserar. Tävlingen är indelad i längdklasser. Det är lite som en skönhetsstävling. I det första momentet har man på sig en helsvart bikini. I det andra får man ha på sig en valfri bikini och smycken och sånt om man vill. De som går vidare till finalen får posera i baddräkt. Dräkterna är skitdyra, det går inte att ha vanliga bikinis. Jag ska låta sy upp tre dräkter, inklusive skor hamnar det nog kring 4000 kronor.

Och hur mycket kan man vinna då?

– Äran. Lite proteinpulver kanske, blommor och någon buckla. Men det är ett bra tillfälle att visa upp sig inför eventuella sponsorer och så.

Vad har du för mål med tävlingen?

– Att komma dit, ha ha. Att stå där på scenen

och smajla, det är mitt mål. Jag ser det nog mest som träning inför kommande tävlingar. Lära mig hur det går till, testa mig själv.

Tävlingen som går av stapeln den 4 april i Västerås blir den första inom kategorin Body Fitness för Sofi. Bänkpress-SM har hon redan provat på. Det blev silvermedalj i den klass hon ställde upp i och i höst är det dags igen. Då är målet att ta 70 kilo. Med rätt träning och kost bör det inte vara några problem.

Hur ofta tränar du?

– Det beror på. Igår låg jag bara på soffan och slappade, men oftast blir det kanske två pass om dagen. Nu när det bara är några veckor kvar till tävlingen kommer jag att köra lite hårdare, både med träning och diet.

Hur hälsosamt är det att pressa sin kropp som du gör?

– Jag vet inte. Det finns ju de som tävlar som går på diet i ett, två år. Man måste känna det där själv. Jag tror att så länge man inte mår dåligt av göra något är det bara att köra på.

Har du någon favoritmuskelgrupp som du gärna tränar?

– Nja, det beror nog lite på vad jag är taggad på. Nu på slutet har det varit extra roligt att köra axlar och rygg. Biceps och mage får jag också bra kontakt med. Men ibland kan det absolut skönaste vara att springa.

Vilka reaktioner möts du av?

– Folk som faktiskt kommer fram och pratar med mig säger bara positiva saker. Andra tycker väl inte att tjejer ska ha så mycket muskler, att tjejer inte ska vara hårda utan mjuka. Att det är okvinnligt. Jag vet inte, jag bryr mig inte om så mycket vad andra säger, jag trivs ju med mig själv.

Fast ändå är du inte riktigt nöjd?

– Nä, men så är det väl inom alla sporter? Att man vill bli bättre? Jag har haft väldigt många olika kroppar. Ett tag var jag lite mullig, för att sedan bli tanig. Nu är jag muskulös. Jag tror att många människor är lite missnöjda med sina kroppar och tycker att man alltid kan bli lite snyggare. Jag vill poängtera en sak. Mina tidigare problem med

Personligt Sofi Lindberg

Ålder: 18 år

Gör: Pluggar andra året på Göranssonska Skolan. Jobbar extra som instruktör på Hälsocenter.

Bor: Sandviken

Civil status: Jag är ledig, ha ha.

Familj: Mamma, pappa, lillebror Jonas 15 år

Aktuell: Har en av Metrobloggens mest besökta bloggar med cirka 60 000 läsare i månaden. Tränar just nu hårt inför den kommande BodyFitness-tävlingen i Västerås den 4 april.

Äter: Allt, men just nu under strikt diet.

Dricker: Proteindrinkar.

Läser: Näringslära.

Ser på tv: Ser aldrig på tv, sitter vid datorn om jag får tid över.

Lyssnar på: Allt, är allätare. Från dansband till hårdrock.

Senaste inköpet: Mina nya hotpants från Better Bodies.

ätstörningar har aldrig varit kopplade till min kropp och hur jag sett ut. Det har handlat om känslomässiga saker.

Är det lätt att bli fartblind? Som en del blir av plastikkirurgi till exempel?

– Så kan det väl vara. Med kroppsbyggning precis som med övervikt eller anorexia. Det är nog alltid ganska svårt att se på sig själv på ett opartiskt sätt. Jag vill fortfarande se kvinnlig ut, vill inte ha så jättestora biceps. Men å andra sidan vet man inte. Oavsett tycker jag det alltid är snyggt med en vältränad kropp.

Vad tycker du själv är snyggt, hur ser en snygg kille ut enligt dig?

– Jag har nog aldrig haft någon riktigt biffig pojkvän. Det spelar nog inte så stor roll, det ska se hälsosamt ut. Men jag vill ha någon som gillar att träna och röra på sig, sedan

är det skitsamma om man har muskler eller lite fett.

Sofis tips till den som har ätstörningar:

"Våga berätta för familjen. Man kan inte bli frisk själv utan man måste ta hjälp av andra. Fundera över varför du håller på med det du gör, det är jätteviktigt. Våga sök hjälp, man är inte starkast själv jämt och det måste man erkänna för sig själv. Man behöver inte vara perfekt. Man kan om man vill läsa "tanke-tips" på min blogg."

Du skriver ju mycket om träning i din blogg. Jag har en teori och det är att träningsbloggen är den nya mode-

bloggen. Vad tror du om det?

– Hmm, jag vet inte. Jag läser knappt några bloggar. När jag behöver motivation kanske jag kollar in någon träningslogg eller någon av mina kompisars bloggar. Fitnessstjejen Linda Fodors blogg är väl den enda jag egentligen följer.

Hur mycket tid lägger du ned på din egen blogg?

– Olika. När jag har något att skriva gör jag det. Det som dyker upp i huvudet skriver jag om.

Och du tjänar visst lite pengar genom ditt bloggande. Berätta!

– Ja, det gör jag. Jag får 0,03 kronor per besökare. Och så skatt på det naturligtvis. Så besök min blogg ofta, ha ha!

På plats i gymmet efter intervjun. Killar-

na som lyfter vikter för att bygga sina egna kroppar kastar långa blickar på Sofi när hon snällt poserar framför kameran. Blickarna hon fick i tjejernas omklädningsrum från en del tjejer var långt ifrån lika lystna. Snarare irriterade och avundsjuka. Och det gör mig arg. Att vi som tjejer inte ska få ta plats, vara starka och snygga utan att bli dömda av det egna könet. Att det uppfattas som provocerande.

Sofi har den långa hårda vägen lärt sig att ytan inte är detsamma som personen. Men ytan KAN hjälpa det som finns inuti. Det som döljer sig bakom vad vissa skulle uppfatta som den perfekta fasaden. För Sofi krävdes det styrka utvändigt för att hon skulle känna sig stark invändigt. Och för det tycker jag att hon ska få beundran. För sin kropp men framför allt för hennes kamp. För hur hon utvecklats som person.



Kolla in Sofis blogg på www.metrobloggen.se/sofilindberg