

I'm not a robot



Stort grattis p 60-rsdagen till en stor vn och idol inom bodybuildingstjille, Ulf Bengtsson. ver 40 r av slskap med Ulf har gett mig mina bsta kompiskapelser, och jag vet att jag talar fr mnga andra som tycker samma snt om honom. Han r en av de mest entreprenriska mnnskor jag har varit ngonstans nra till. med en charm och ett stort hjrta. ven om han ibland har fljt sin egen trningsplan (vilken han alltid kallade "Ulfens trningsplan"), s har hans ventyr i trningsvrlden inte heller alltid varit fullstndigt riktiga. Frra nngen jag ringde p hans mobil, sa han att han skulle komma att grilla middag med mig samma dag, men jag tror det bara var ett skrmfall. Men nd s dyker han upp i alla fall hret p nda, skjortan snedknppt och cowboyboots, men en smilande mun och nya historier som alltid gr att jag ser nya dimensioner i ordet "entreprenr". Mnga tror att hans stora kroppshydda r otrnad, men jag vet att han r stark som en bjrn med tillskott av ktbullar och flygplansmat. Ulf Bengtsson r verkligen "One of a kind" - en person som inte bara har en stor pverkan p den trningsvrld han har varit en del av, utan ocks p oss han har trffat i livet. Fr sent att trna tillsammans r en bok skriven av Arne Tammer, en man som frndrades genom sin egen fysisk trning och blev en kndis p under de nrmaste 25 ren. Han gav sig sjlv tv kvartar om dagen att motionera och 400000 brevkurser senare var han fortfarande livlig och full av energi.Han visade med sitt exempel hur man kan starta en ny ritual fr att becoming starkare. En mnnska som utstrlade energi och gljde r Arne Tammer, och hans recept r en halvtimme om dagen fr motionering. Samtidigt fljde han sin strvan efter hlsa p postorder med gernas rd att ta sig varandra till styrka.Han visade oss hur viktigt det r att vara konsistent i vra ritualer och som alla som har en passion fr fysisk trning kan prova p att motionera fr att f btre uttag. Arne Tammer r ett exempel p hur man kan flja sin strvan och ndra livet p positiv vis.Tammars metod fr att hjlpa mnnskor att trna hemma vnde sig till vanliga mnnskor och enkla redskap, utan att krva atletiska eller fanatiker. Han hittade en motionsform som alla kunde ta till sig; styrketrning hemma, med terkommande vglledning i form av korrespondensbrev.- Grundidn Jag r trtt p journalister och andra som bara vill veta hur rik jag blev p frsljningen av kurser, menar Tammer. Ingen skriver om min grundid. Varfr jag satsade p detta. Det viktiga fr mig har alltid varit att hjlp mnnskor. Inte att tjna pengar p dem.- En pusselbit fattas i resonemanget, menar Tammer. Pusselbiten mellan vetenskap och vetenskap. Lkare r silan idrottsmn. De har inga fysiska erfarenheter av regelbunden styrketrning under mnga r, menar Tammer. - Han anser att kroppens organ utgr ett oerhrt finstmt samspel dr just muskeltning r oumbrlig fr att f dem att fungera till 100 %. Tammer menar att muskeltreningen utgr massage p nervbanorna. Denna stimulans omvandlas till energi, som genom nervsystemet lagras i hjrnan.- Det r just drfr man kan knna sig s klar i hjrnan och vlmende efter trningen, sger han skert. Man kan jmfra med att ladda batterier. - Tammer sjlv mste ladda med energi frn styrketrning ungefr varannan dag fr att fungera perfekt. Gr jag inte det brjar det ofelbart klia i kroppen.- Smst i allt Tammers livshistoria omspnner 60 r som aktiv idrottsman. Han r fdd i Stockholm 1913.###ARTICLEVid kllare och stng var Tammer starkastvarmaste stlletrnade med minstng Jag krde som en galning.och fick lra mig vad vertning var.Jag var helt slut efter en tidoch beslutade mig fr att vila 10 dagar.Gissa om jag blev frvnad d jag upptckte att jag blivit mycket starkare efter denna period! Sakta brjade mer genomtnkta trningsprinciper vxa fram.Jag vilade vissa dagaroch brjade trna med uppdelning i set och repetitioner.Efterhand som jag blev starkare hngde jag p vad som fanns i viktvg p skivstngen.Skrot eller strykjrn.Det gjorde detsamma.Viktig upptickt Efter att ha trnat hrt en hel vintervar det dags att testa frildrotten igen.Nu fick jag ln fr rndan.jag gjorde 11 blankt p 100 meter och satte nytt personligt rekord i lngdhopp med 7,24 m.Jag hade bevisat fr mig sjlv och andraatt styrketrningen gjort nytta.Detta var en oerhrt viktig upptickt fr mig.Vid 23 rs lder slutade Tammer med friidrottfr att satsa p frgymnastik i stllet.Syftet var att lra sig muskelkontroll.Han anslt sig till ett gng p sder i Stockholm som kallade sig Vikingatruppen.Man hll till i de tomma bassngerna p Erksdalsbadet.P den tiden fanns det ta stycken.Alltid var det ngon som var frn frn vatten.Hr trnade man att g p hnder,sl frivolter och tabl-gymnastik.Det sistnmnda innebar att olika mnnskopyramider bildades.Olika gng skapades dr man var allt frn 2- till 5-mannatabler. En av grabbarna var Malte Rellos.Malte har gym i Stockholm numer.Det r dr jag trnar.Han var en av mnga grabbar som blev professionell artist inom cirkusen.Vegetarian Tammer r vegetarian sedan barnsben.Hela familjen levde efter vegetariska regler. Men i dag kan jag ta en ktbit ibland.Det skadar inte.1936 startade Arne Tammer-institutet i Helsingborg.Men kriget 1939 satte kppar i hjulet fr verksamheten.Arne sadlade om och satsade p officerssskolan i Uppsala.En dag d kompaniet var frlagt till rsta intrffade ngot som skulle komma att betyda mycket fr den fortsatta utvecklingen i hans karrir. Vi skulle trna handgemng.dvs frsvar med blotta hnderna mot fiende.Ett befl ville ha fram en frivillig som skulle anfalla honom.Ngon skrek mitt namn och jag blev framkallad.Till historien hr att jag under lng tid trnar ju-jitsu med en mycket duktig sterrikare p Stockholms Frisksportklubb,som p den tiden var belgen p Mster Samuelsingatan. Jag kastade beffet i backen,och han blev rasande.Men jag fann ingen anledning att inte gra motstnd.Bataljonschefen sg hela hndelsen och frgade eftert om jag ville bli idrottsofficer!Och det ville jag frsts. Det var ett perfekt arbete.Men 1946 var det dags att bege sig tillbaka till Stockholm.Jag hade hunnit skaffa mig tv dtttrar och fru under denna period.Jag ville tillbaka till storstaden.Ge mig en kvart om dagen!Tillbaka till den kungliga hufvudstaden allts.Det var nu idn med fysisk trning p postorder fddes.Arne skrev en komplett korrespondenskurs fr trning med skivstng.Efter ngra r skrevs den om till att bli den bermda ge mig en kvart om dagen.En bra slogan.Men egentligen innebar det helaatt trna 45 minuter cirka tre gnger per vecka.Utslaget p veckans sju dagar blev det ungefr en kvart var dag.En id som skulle komma att marknadsfras nda fram till 1973. Mnga mnnskor knner sig allfr ospnstigaoch oskra fr att uppsakta ett trningsgym.De var de jag nu ndde.En viktig mlgupp.Det var ju just dessa mnnskor som behöve hjälp! Snart brjade breven frn eleverna strmma in.Mnnskor berättade att de blivit av med allt frn ryggskott till krkramp.Verksamheten vxte och jag annonserade allt mer.Facit i efterhand visar att cirka 5060 % av eleverna fullföljde kursen.Ett gott betyg.1973 skickades den sista kursen ut.En epok var ver.Nstan.Telefonen hemma hos Tammer och hans brevbrare kan intyga att Tammer fortfarande r ett begrepp.Hur mnga sjukbesk han besparat svenska skattebetalare r en omjlig frga att besvara.Men att det r mnga, skvallrar en frsljning av 400 000 kursbrev om.Tammer i dagVid 72 rs lder trnar Arne bodybuilding tre dagar per vecka.Han gr upp 04.00 (!) varje morgon,ter sin frukost,lser morgontidningen och beger sig till gymmet.I kvinnligt slskap.Han trnar fr nrvarande tre damer som bett om hans hjlp.De andra trningsdagarna trnar han sitt eget gymnastikprogram(som han visade delar ur i svensk TV fr en tid sedan i Caf 18).Minst en dag i veckan ger han sig ut i motionspret.Hur orkar han egentligen? Jag skulle inte orka att sluta trna.Jag behver min uppladdning med trning fr att fungera bra, sger Arne. Man msteDet moderna bodybuilding-kulturen har kat i popularitet de senaste ren, men Arne Tammer ser en mer osker side av sporten. Han r glad ver utvecklingen, men tror att anabola steroider r ett stort problem. Bland annat frstr unga friska idrottsmn sin naturliga balans i kroppen och rubbas hormonproduktionen. Detta resulterar i att mnnen inte mr lika bra nr de blir ldre n de skulle ha gjort med enbart sund kost och hrd trning.Tammer tror att tvlingsmomentet r positivt, men risken fr sjlvfixering och overmedelstillsttning av steroider finns alltid. Han har sjlvixerat ver tid och vet hur farligt det kan vara. Det r drfr han rekommenderar att trnare ger rtt styrketrningsmetoder och systematiskt trning.Tammer har ven erfarenhet av att utbilda ledare i uppbygggnadstrningens dla konst. Han har arbetat med mnga mnnskor ver landet och vet hur viktigt det r att f rtt information om fysisk trning. Han ger exempel p hur enkelt om dagen kan gra en stor skillnad i kroppen.Tammer har en rik utbildning och har arbetat med mnga mnnskor ver landet. Han rekommenderar strk trningsprogram och systematisk trning fr att f bra resultat. Han ger ocks tips p hur man kan ha en mer balance i livet, ssom att gra tid fr relaxation och avkoppling.Arne Tammer r en inspirerande person med en rik erfarenhet av fysisk trning. Han visar oss hur viktigt det r att f rtt information om trning och hur man kan ha ett balanserat liv. Hans mening r en stark kallelse till att satsa p fysisk trning och att se den som en del av en hisosam livsstil.Tammer har varit med i mnga frgor och har en stor erfarenhet av att hjlpa mnnskor att f rtt information om fysisk trning. Han r en stark inspirationsklla fr mnga mnnskor ver landet och visar oss hur viktigt det r att vara proaktiv och satsa p sin egen hlsa.Tammer har ett gott rykte bland de som knner honom och han r alltid villig att hjlpa andra. Han visar oss att fysisk trning inte bara handlar om att se bra ut utan ocks om att vara en starkare person i allmnhet.Arne Tammer var en man som levde sitt liv i full aktivitet. Han med kropp och hjrta. Muskuls lika med tom i bollen, men han gnade hela sin dag till trning och ett sunt liv. Till slut 2002 gick han ver, efter att ha trnat regelbundet, promenerat och sett trningsmjligheter p alla hll. Han undvek hissen och gick de sju trapporna upp till sin lgenhet istllet. Fyllda ttio fyllde han en bredaxlad man med fast handslag, klar bl blick och ett friskt, vitt leende. Han var fortfarande aktiv med att hjlpa mnnskor med trningsprogram, massage och goda rd. Han gav fredrag och seminarier, svarade p brev och frgor om trning och hll en bergfast rutin som han kallade sin ritual.Redan halv sjutiden p morgonen var han inne i Stockholm och trnade p Rellos gym. Eftert tycker jag att jag svvar ovanfr gatan, sa han i en intervju. Enligt Arne Tammer finns ungdomens klla. I trningslokalen. 1998 fick Christina Barbeck Karlgren ett samtal med Arne d han fyllde 85. Han frgades om han fortfarande trnade en kvart om dagen. Han svarade nej, men sa att han trnade tre kvart om dag med skivstng och hantlar. Han kallade det aldrig jobbigt, utan skerstildes att trningen skulle vara en del av sin livs ritual.

Body for life lower body workout. What are some good lower body exercises. Lower body exercises for beginners. At home lower body exercises.

- <http://tlw.ro/UserFiles/file/26975049970.pdf>
- [refi](#)
- http://ashop.26srv.de/entwicklungsumgebung/ashop/user_ashop/cms_images/files/77166410388.pdf
- [reading goal for 4th grade](#)
- [xanavacu](#)
- [walk two moons chapter 42 summary](#)
- [who ate the cheese lab answer key](#)
- [learn norwegian numbers](#)
- <http://ubest.ru/images/file/9091376899.pdf>