



Gulliga, rörande, upprörande, knasiga. Allas reporter, **internetälskaren Agata Garpenlind Cronqvist**, fångar upp fenomenen och snackisarna på nätet du inte vill missa!

JAG SÅG PÅ NÄTET... **KROPPAR**

Vi älskar att visa upp oss

Tjock eller smal. Vältränad eller inte. På sociala medier vågar vi visa upp våra kroppar, precis som de är. Med stolthet. Eller så fuskar vi lite. Utan att skämmas.

AV AGATA GARPENLIND CRONQVIST
FOTO: SHUTTERSTOCK, INSTAGRAM OCH ZYLFIJE MEHMETI

Rumpan i rampljuset

Fokus har flyttats från framsidan till baksidan. En stor rumpa är ett nytt kroppsideal. Och det finns massor av stjärterum på nätet!

Booty, ass, bum, derrière, behind, tusch. Den just nu käraste och ivrigast exponerade kvinnliga kroppsdelen har många namn, mest på engelska än så länge. Säkert även snart på svenska, för det som trendar i väst blir ju oftast stort också här hemma i Svedala. Sådan är den globaliserade, internetiserade Sköna Nya Världen. Trender flyger över världen med cyberhastighet och påverkar idealen både för oss och för en kvinna i Tjotahejti.

I dag finns det i högsta grad hjärterum för stjärten. Glöm benig size zero-bakdel.



Jen Selter.

En sådan kommer man inte långt med i dag, och absolut inte om man som tjej vill imponera i de sociala medierna. Och glöm jättebombarna framtill, som för några årtionden sedan var grejen. I dag är det rumpan som är da shit.

Ingenting att dölja

På skvallerpressens omslag frågade för ett tag sedan en braskande rubrik: "Vem vin-

Kim Kardashian.



Instagram

@tessholliday,

#effyourbeatystandards



Tess Holliday.

Man kan vara smal och ha högt kolesterolvärde. Vara smal och må dåligt psykiskt. Vara smal och dö ung.

En stor modell

Tess Holliday, @tessholliday på Instagram, eller Ryann Maegen Hoven som hon egentligen heter, har över en miljon följare. Bikini bar hon för första gången i sitt liv när hon var 21.

I dag visar hon frikostigt upp sig på bild: i bikini vid poolkanten, i spetstrosor, i sexiga poser, i bjärta färger, ja, till och med helt näck. Här snackar vi inte om att försvinna in i tapeten. Här snackar vi om att sticka ut i mängden, och det inte bara på grund av att hon är fet. Ja, Tess är fet. Hennes mage putar, hennes överarmar svämmar över.

Forts på nästa sida



Fett snygg och stolt

Det är en väckelse-rörelse, ja, rentav en revolution på gång, på nätet.

Väckelsepredikanterna, mest tjejer och kvinnor, men inte bara, predikar kärlek till den egna kroppen – trots att den inte är slät, smal och håller sig inom normen för vad vi oftast menar med skönhet. Slut med skam och gömma sig i fula tält, passa in i ett anorektiskt kroppsideal som någon designer i Paris tänkt ut. Fram med stoltheten i stället.

–Det här är jag och det står jag för. Nej, jag är inte

smal, men jag älskar mig själv ändå, säger fettaktivisterna.

Under hashtagarna **#alternativecurves** (alternativa kurvor), **#selfiesforselflove** (selfies för självkärlek), **#fatandfabolous** (fet och underbar), **#fatterthanothers** (fetare än andra) finns bilder av människor som inte vill skämmas mer. Och vad gäller hälsoaspekten, som oundvikligen brukar komma på tal här, svarar fettaktivisterna:

–Hälsa är ingen storlek.

Ett pytte-minifusk, är det också ett fusk?

Man kan skapa en ny, perfekt version av sig själv på nätet.

Fixa med lite filter, vinklar, tillfällen. Ingen behöver få veta hur det verkligen är. En halvsanning är väl också ett slags sanning? Eller varar ärlighet längst också på nätet?

Personliga tränaren **Maria Broström, @PTairaM** på Instagram, la häromsistens ut två bilder på sig själv. På den ena: en lite mullig tjej. På den andra: en vältränad. Bilderna togs med en och en halv minut mellanrum. Maria skriver:

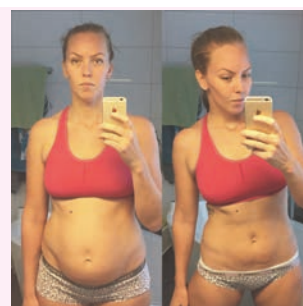
”WOW, vilken utveckling! OJ, en sån framgång! SHIT, vilken vikt-nedgång! Eller?

NEJ. Skillnaden mellan bild ett och två är 1,5 minut, ett toabesök och 0,3 kg. OCH naturligtvis: posering och vinklar. Jag har inte ens bytt kläder!

Vi har alla våra vinklar som är ”fördelaktiga” beroende på vad vi vill visa upp, och det ska gudarna veta att även jag har. Det jag vill säga med detta inlägg är att ni ska

Skillnaden mellan bild 1 & 2: 1,5 minuter & 0,3 kilo

Maria Broström.



vara källkritiska när det gäller såna här bilder – i synnerhet när de kommer från PT:s, gym och andra företag som sysslar med kost och träning, för de vill sälja saker och tjänster till dig. De vill att du ska tro på sånt här.”

Den engelska fotomodellen och bloggaren **Stina Sanders, @stinanders**, bestämde sig för att genomföra ett socialt experiment på Instagram. Under en vecka la hon bara ut ärliga, ofixade och mindre smickrande bilder på sig själv i vardagssituationer: hos terapeuten, oduschad, nyvaken. Syftet: att visa att ingen är perfekt och särskilt att få unga tjejer att inse det. Att öppet visa upp sig själv och sitt liv, med defekter och tillkortakommanden, kostade henne 5 000 följare.

ner stora stjärtkriget?” Krigarna heter Kim Kardashian, Blac Chyna, Patricia Washington. Det mest kraftfulla vapnet i kriget är en rumpa som inte tycks kunna bli stor nog. Rykten om implanterat duggar tätt. Den gamla selfien är numera ofta en rumpie, ett foto av den egna bakdelen, som med fördel tas av yngre tjejer i toaspegeln.

Träningsförebilden för många tjejer är den 22-åriga amerikanska Jen Selter, som följs av nio miljoner på Instagram och drygt sju miljoner på Facebook. Hennes rumpa är av typen ”wow!”. Hon är smal, rumpan är rund och står ut på det rätta sättet. Jen delar generöst med sig av sina bästa rumpträningstips, som, om man har de rätta genetiska förutsättningarna och kanske åldern till sin fördel, kan generera en liknande bakdel.

På 90-talet besökte jag Sydafrika. Medan kvinnor i Sverige förstörde bröstet på löpande band förminskade man dem där. Rumpan var stor där redan då. Sedan pratade alla om Jennifer Lopez rumpa. Ha! Hennes är ju ingenting i jämförelse med dagens krigarrumpor.

Och nu är det vi som hakat på rumptrenden. Att ha en XL-rumpa är inte längre något man skäms för och försöker dölja. Tvärtom. Rumpan ska ut i ljuset, helst rampljuset. En undran: Kommer vi också att börja förstora rumpan hos plastikkirurgen, precis som vi gjorde med bröstet på 90-talet? Och vad blir nästa grej – näsinplanterat för större näsa, eller kanske öron? Själv hoppas jag på stora fötter, för då ligger jag väldigt bra till med mina 41:or helt au naturel, utan minsta hjälp av plastikkirurgen. ■

JAG SÅG PÅ NÄTET... KROPPAR

Forts från föreg sida

Men hon är vacker, denna 30-åriga *Southern belle* från USA:s djupaste söder Mississippi.

Hon jobbar som plus-fotomodell i Los Angeles, är den största modell som skrivit kontrakt med en "vanlig" agentur och är uttalad feminist, kallar sig själv kroppspositivist, är förgrundsfigur i rörelsen. För tre år sedan startade hon **#effyourbeautystandards**-rörelsen på Instagram (eff betyder ungefär fuck i bemärkelsen "jag skiter i era skönhetsideal"). Hennes budskap är att kvinnor kan, eller ska, älska sin kropp, klä sig i det de tycker är snyggt, äta utan att skämmas oberoende av storlek, vare sig den är stor eller

liten. Hon talar om kroppsligt självförtroende.

Förra året krävde Tess en bojkott av flera konton i sociala medier, bland annat på Facebook, som photoshopade hennes och andra plus-modellers bilder utan tillåtelse, för att få dem att se smalare ut. Hon har även kritiserat underklädestillverkaren Victoria's Secret för deras begränsade utbud av underkläder i större storlekar. Som om klädtillverkarna missat att större kvinnor också kan bry sig om hur de ser ut.

Tess går aldrig på diet, hon anser inte att det funkar. Hennes egen favoritkroppsdelen? Rumpen! Om sin rumpa har hon sagt:

–Jag älskar verkligen min rumpa! Den är jätklig fin, om du frågar mig! ■

Min rumpa är jätklig fin



Vi låter världen beskåda kroppens tillgångar, kamper och resor

Min kropp, den är min. Och jag gör som jag vill med den

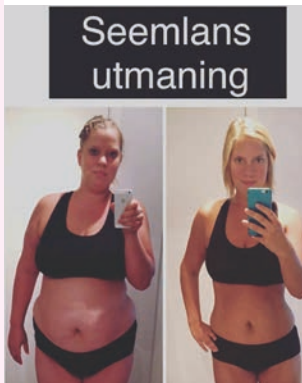


● Radioprofilen **Stina Wollter** gjorde i höstas succé på Instagram med sin baddräktsdans hemma i köket.

Hon berättar om hur hon lärt sig att älska den kropp hon tidigare hatade. Dansen leder till beska hän av Wollters kropp från en annan medieprofil, Katrin Zytomierska. Hon kallar Wollters kropp "resultatet av ett sinnesjukt frosseri" och "något man skrattar åt". Med hashtaggen **#dansaförstina** visar Instagemenskapen sitt stöd för Wollter med egna baddräktsdanser. Zytomierska ber senare om ursäkt för sina uttalanden. Wollter utses till "Årets färgstarkaste kvinna".

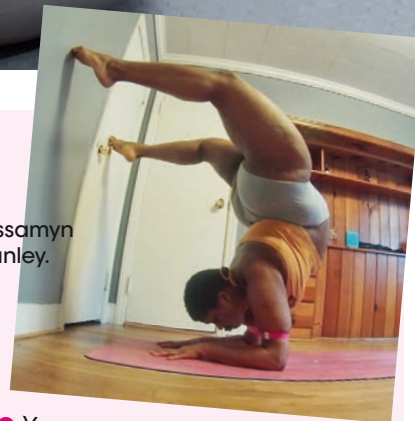
Stina Wollter.

● Karlstadstjejen **Emelie Johansson, @seemlans** på Instagram, lägger ut bilder på sin väg, eller inspirationsresa som hon kallar det, mot ett mer hälsosamt liv – bättre mat-hållning, mer motion och sin kropp i förändring – till beskådan för att peppa sig själv, för att peppa andra. Imponerande 29 kilo gick hon ner under förra året.



Seemlans utmaning

Jessamyn Stanley.



● Yogainstruktören **Jessamyn Stanley @mynameisjessamyn** från North Carolina i USA är inte ett långsmalt skogsrå. Hon har bilringar, celluliter, hudbristningar, gäddhäng och beskriver sig själv som fet. Men hon yogar som en gudinna. Det visar att vikt bara är en siffra, menar hon. Och att det är hon och bara hon som äger sin kropp.

Jessamyn började med yoga för fyra år sedan, hoppade på ett rabatterat erbjudande. Hon lägger ut bilder av sin otypiska yogakropp i imponerande yogapositioner på Instagram och har i dag 165 000 följare.

Träna med pappa.
Lennart med sonen

AMRAP 20 min

25 cal assault bike

20 T2B

10 OHSQ 95lbs



Webben

superkroppen.nu

Kolla på mina muskler!

Lennart visar gärna musklerna. Han vill ha bekräftelse – och får det. Inte bara från kompisarna i gymmet utan även från sina följare på Instagram och Facebook.

Jag vet vad han gör. När han gör det. Hur många gånger. Och om han är nöjd. Det är han oftast, Lennart Högborg, 52, från Höllviken i Skåne, **@optimustitaniumprime** på Instagram, en av mina Facebookvänner, en kompis från förr, som tränar. T.R.Ä.N.A.R. Mucho är förnamnet.

Han är onekligen stolt över sin kropp och sina dagliga framsteg, framgångar, bedrifter. Det vet jag, eftersom han synnerligen generöst delar bilder på denna sin resa med världen: dagens träningsutmaningar, sin nakna överkropp, på Facebook och Instagram. Alla som vill får titta, följa honom i boxen, som crossfit-gymmet kallas. Såklart vet han att alla inte vill veta.

– Finns säkert de som slutar följa mig för att jag lägger ut för mycket bilder från träningen, men det är helt okej. Jag tar också bort människor från mitt flöde som delar saker som jag inte vill se.

Nykter i 13 år

Han säger att de sociala medierna är ett slags dagbok för honom själv, att han kan gå tillbaka, titta på sina framsteg, jämföra styrka, uthållighet, hur han tränade sina muskler då och nu.

Men varför då inte hålla dagboken privat?

– Jag älskar affirmation, bekräftelse. Och det är inget jag skäms för, säger Lennart, som började träna crossfit för två och ett halvt år sedan.

Allas 20/16 www.allas.se

Innan dess körde han styrketräning under många år.

– Då står alla där i sin bubbla och pumpar sina vikter. Men med crossfit är det annorlunda. Det är en gemenskap till 100 procent. Man tränar i ett sammanhang. Vi peppar och bekräftar varandra. Det kvittar hur jag mår innan, när jag kommer ner till boxen blir jag alltid glad och all skit är glömd.

Ja, crossfit har betytt mycket för Lennart, som har varit nykter i 13 år. Han rör inte sprit i dag, men visst inser han att han tränar mycket.

– Jag är beroende av träning, men jag missbrukar den inte, ljugar aldrig om den, får inte ångest om jag skippar den någon gång. Men visst är det den som hjälpt mig att förbli nykter.

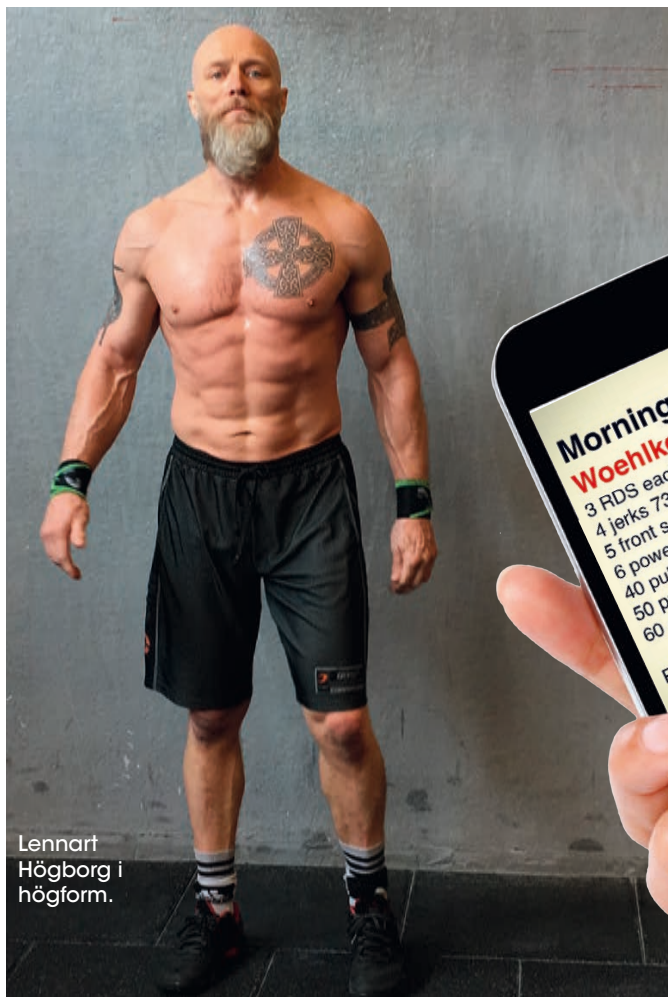
Numera har träningen också blivit en pappa-son-grej. Också de träningsstunderna läggs ut.

– Jag vet att jag inspirerar andra, för människor ber mig om träningstips. Och det känns toppen.

I sin åldersgrupp 50–54, eller ”vi äldre gentleman” som han kallar gruppen, är Lennart femte bäst i Sverige på crossfit, 18:e bäst i Europa och 249:a i världen. Om han skulle jämföra sin fysik med ”vanliga” jämnåriga, skulle det förmodligen inte vara någon match.

Så, hatten av för Lennart! ■

Crossfit: efterliknar de fysiska utmaningar som mötte våra förfäder: springa, lyfta, kasta, klättra, hoppa, knuffa.



Lennart Högborg i högform.



Lennarts obegripliga träningsschema.

Är det okej att skryta om sin träning?

I verkliga livet? Njæe.

På nätet? Jo, mer så, med risk att trötta ut eller stressa vänner och följare. Eller kanske inspirera.

Men om du inte orkar träna fast ändå vill, tja, inspirera, så finns **Andreas Tjärnberg** i Stockholm.

Han driver bloggen **superkroppen.nu**. Han kan göra det åt dig, eftersom träningsapparna oftast gör det svårt att fejka träningen.

Så för 250 pix – han la ut annonsen på Blocket – sticker Andreas ut och till exempel springer åt dig samt förser dig med bilderna du sedan kan lägga ut på nätet. Han kan också skriva saker som: ”Skönt att komma iväg, trots att det regnar.”

Och du behöver aldrig skämmas för resultaten. Andreas är en vältränad kille, men ännu så länge uppdragslös. Hmmm, undrar varför...?