

# Superstarka Sofia

Styrkelyft består av tre grenar: knäböj, bänkprens och marklyft. Sofia Loft började träna styrkelyft för sju år sedan. – Efter en framgångsrik tävlingskarriär inom taekwondo, kände jag att jag ville göra något annat. Jag hittade ett gym att träna på och märkte att jag redan var stark i styrkelyftsgrenarna. Så jag började tävla och tycker fortfarande att det är väldigt roligt!

EXTREMSPORT

## Hur stark är du?

Jag satte världsrekord i somras med 150 kg i knäböj, 92,5 kg i bänkprens och 175 kg i marklyft. Under ett knäböjpass lyfter jag sammanlagt 10 ton – lika mycket som 16 kor väger.

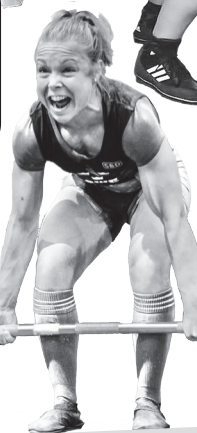
KNÄBÖJ

BÄNKPRESS

MARKLYFT

## Bästa frukost?

Havregrynsgröt med blåbär och mjölk, ett par ägg och kaffe!



## STYRKELYFT Sofia Loft.

Född 1990. Sjukgymnast. Bor i Skövde. Trefaldig världsmästare i klassisk styrkelyft 2014-16. Världsrekordhållare i viktclass -52 kg.

