

Cascelot:

Liha

Se suoritti sen pre-workout-rituaalia. Sheikkeri oli puolillaan oranssia taikajuomaa, jossa oli muun ohella 2000 mg L-arginiini-alfa-ketoglutaraattia, 1700 mg L-sitrulliinimalaattia, 2400 mg beeta-alaniinia, 3600 mg trikreatiinimalaattia ja 500 mg kofeiinia. Läppärillä pyöri motivaatiovideo Greg Plittiltä, joka oli kuollut juostessaan kilpaa junan kanssa. Plittin hikiset vatsalihakset näyttivät niin hyvältä, että niitä olisi tehnyt mieli nuolla (no homo).

Normality is what weak people call living. I call it DEATH!

Pyörätie pölisi, kun se polki kohti Temppeleä. Se laskeutui portaat kellariin ja vilautti lukijalle korttia. Pukkarissa joku siima punnitsi itseään, ikään kuin moisessa Auschwitz-karkurissa olisi ollut jotain punnittavaa. Se pisti hupun päähän ja kuulokkeet korville, ettei kukaan häiritsisi sitä. Pantera alkoi soida.

Oli vetopäivä. Lämmittelyn – 5 min crosstrainerilla, jalkojen heiluttelua, pientä jumppaa kepillä ja vastuskuminauhalla – jälkeen se asteli mavepaikalle ja sujautti ensimmäiset kaksikymppiset tankoon.

5x60 kg.

5x100 kg.

2x140 kg.

2x180 kg.

1x220 kg.

1x240 kg.

Työsarjoina olisi 3x3, ensimmäisessä sarjassa 250 kiloa. Se tykkäsi nousta jo viimeisessä lämpäsarjassa lähelle ensimmäisen työsarjan painoja, jotta kun se laittaisi vyön, tuntuisi rauta kevyeltä. Sellaisia psykologis-neurologisia kikkoja se oli kehittänyt vuosien varrella paljonkin.

Se astui tangon eteen, kumartui, tarttui kädet mankusta valkoisena ristiotteella kotoisan karheaan tankoon ja ryhtyi hommiin. Kiekot kilisivät yläasennossa, ja jokaisella kolmella laskulla kuorma jysähti mustan kumin peittämää painonnostoalustaa vasten kuin ukkosenjumalan vasara. Treeni kulki.

Sarjatauolla se merkitsi puhelimella exceliin, mitä oli tullut tehtyä, kuten se aina teki. Toiseen sarjaan se laittoi vitosen lisää painoa, mutta kolmatta, viimeistä sarjaa varten se otti pois hilut ja iski tankoon kuudennet kaksikymppiset, yhteensä 260 kiloa. Sillä kun tekisi kolmosen, olisi kyseessä PR; se oli kerran aiemminkin tehnyt 255 kilolla kolme toistoa, mutta 260 kilolla vain kakkosen.

Nyt oltiin tosipaikan edessä. Se käveli eestaas salin päästä päähän, nostopaikan vieritse, ja lyhensi reissua joka kerralla, kunnes lopulta seisahtui tangon kohdalle. Kuulokkeista pauhasi Rob Zombie niin kovaa, ettei voinut edes kuulla, millaista paskaa salin kaiuttimista mahtoi soida. Huppu oli edelleen päässä, se oli zonessa.

Vyö sopivan kireälle, lisää mankkua käsiin, oikea jalkojen leveys. Vasemmalla kädellä kiinni myötäotteella, oikealla vastaotteella. Jalkojen koukistus, takareisiin sopiva esiveto, koko selkä järkähtämättömän lujaksi ja kovaksi. Pulssi oli koholla, fokus herpaantumaton.

Se murahti kuin saaliinsa kimppuun hyökkäävä tiikeri, veti hapet sisään ja nosti. Tanko hilautui ylös sääriä pitkin, ylitti polvet ja löysi paikkansa lantiolta. Selkä pysyi suorana ja tiukkana.

Lasku.

Toinen toisto ei ollut ainakaan ensimmäistä vaikeampi, vaikkei se nyt eikä koskaan pompauttanut painoja maasta. Usein ensimmäisellä toistolla kroppa ei ikään kuin ollut vielä älynnyt, kuinka paljon vaivaa oli nähtävä, mutta toisen toiston kohdalla liha ja rauta olivat jo tulleet yhdeksi.

Lasku.

Kolmas menisi! Keskushermosto karjui komentoja, viimeiset voimareservit kaivettiin esiin. Ei ollut olemassa kuin mies ja tanko, millään muulla ei ollut väliä. Koko posteriorinen ketju jännittyi teräsvaijereiden lailla, jalat lähtivät suoristumaan ja selkä ojentumaan. Polvien tasalla tultaessa irvistävien hampaiden välistä alkoi kuulua eläimellistä ärinää ja nenästä valua verta, joka norui pitkin huulia.

Tanko hivuttautui ylöspäin. Pakarat puristuivat toisiaan vasten, ja lantio työntyi vääjäämättömästi eteen kuin maailman suurimman ja raskaimman siitostyön päätteeksi.

Se romatti tangon maahan ja huusi. Se oli fucking superbeast.

Pukuhuoneessa se joi kreatiinilla täydennetyn proteiinisheikin ja heitti huiviin ashwagandha-kapselin. Kotona jääkaapissa odottaisi valmiiksi valmistettu ateria riisiä, broileria ja parsakaalia: 621 kcal, 53 g hiilareita, 14 g rasvaa, 32 g proteiinia.

Treeni oli ollut erinomainen. Paitsi että mavessa oli tullut PR, myös ylätalja, alatalja ja T-tankosoutu olivat kulkeneet loistavasti. Sen mind-muscle connection olikin maailmanluokkaa: etenkin selkätreenissä se osasi kohdistaa raskaimman työn juuri haluamilleen lihaksille, jopa tietyille lihassäikeille.

Kun se oli kotiin poljettuaan jo riisuutunut suihkua varten, se ei malttanut olla asettautumatta kokovartalopeilin eteen lyhyttä ylävartaloposeeraussessiota varten. Tuplahauis edestä, ojentaja sivulta, rinta sivulta ja lopuksi leveä selkä edestä. Etenkin ojentajissa ja takaolkapäissä oli rutkasti työstettävää, mutta oli edellinen trenbolonikuuri tuottanut sentään jonkinmoisia tuloksia. Urakka oli kiistatta kesken, mutta eteni silti hiljalleen.

Moista näkyä katsellessa olisi miltei alkanut stondaamaan, jolleivät latsit, epäkkäät, rhomboideukset sun muut olisi olleet niin pumpissa, ettei verta riittänyt muualle. Mutta moiset ajatukset olivat muutoinkin turhia, koska ei se ollut lauennut 192 päivään, jotta kaikki aminohapot, kivennäiset, vitamiinit ja muut kallisarvoiset rakennusaineet voitaisiin hyödyntää siihen, mikä oli tärkeintä.

Koti oli tyhjä. Annina ja tytöt olivat lähteneet, aivan kuten hän oli luvannut. Makuuhuoneen kaapinovi retkotti auki, ja käytävän lattialle oli jäänyt punavalkea yksisarvispehmolelu.