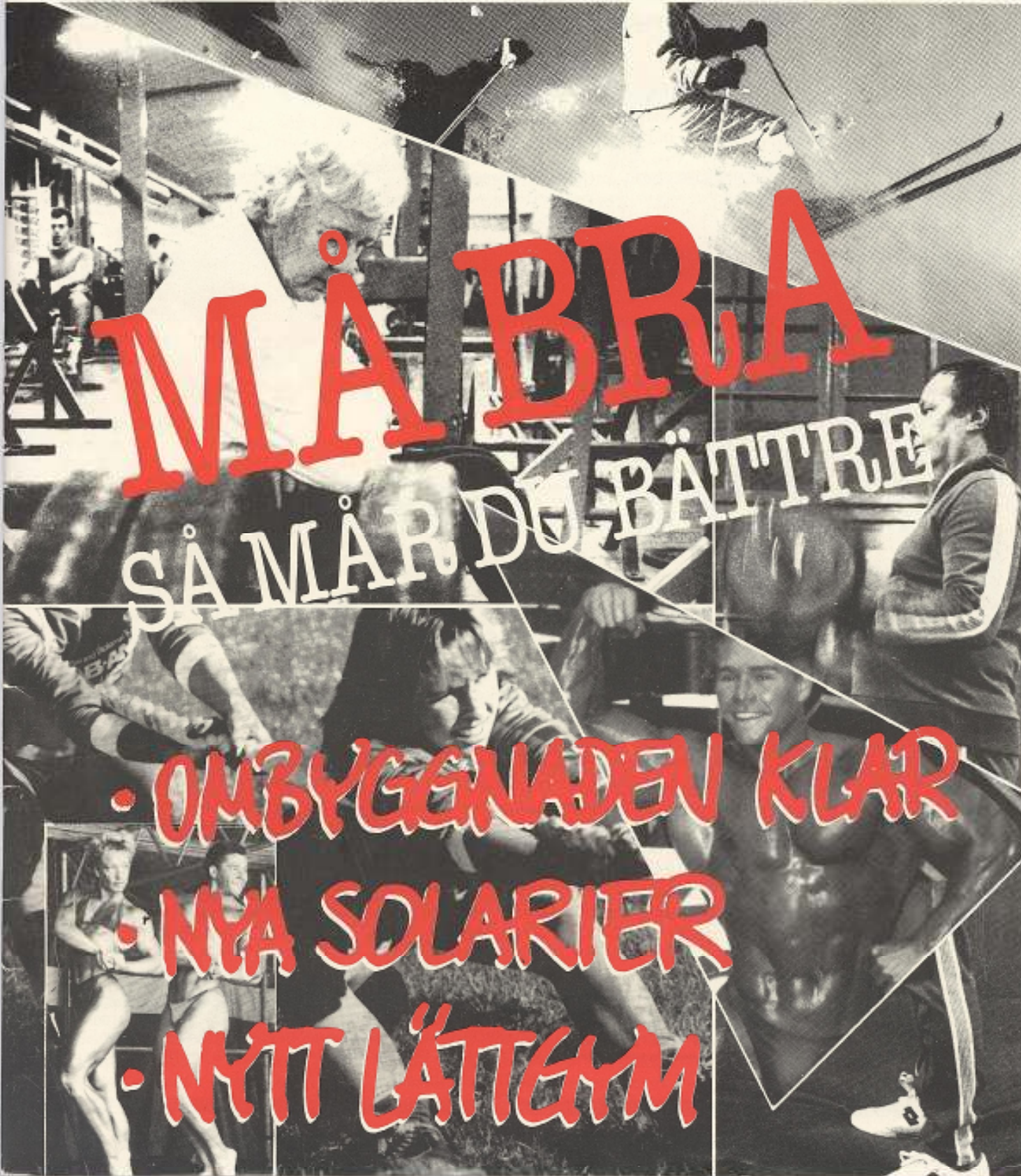


MEMBERSHIPSIDNING FÖR BALTIC CLUB 1/88

BALTIC NEWS



MÅ BRA

SÅ MÅR DU BÄTTRE

- OMBYGGNADEN KLAR
- NYA SOLARIER
- NYTT LÄTTGYM

1985 års konferens på Marienlyst såg en mycket bred samling representanter för styrelse, personal, instruktörer och aktiva inom sektionerna. Då utarbetades en plattform för klubbens utveckling på lång sikt, ett arbetsredskap som vi fortfarande använder för att finna och utveckla nya idéer. Hamburg-konferensen 1986 var en direkt följd av denna inriktning. I en mindre grupp, bestående av styrelsen och representanter för instruktörerna och personalen, kunde vi ingående arbeta igenom aktuella och långsiktiga frågor. Vår senaste konferens ägde rum i London. Här öppnade vi möjligheten för våra samarbetspartners på restaurang- och Rehab-sidan att vara med, något som inte minst visade sig viktigt när det gällde att stärka de sociala kontakterna mellan oss som på olika sätt jobbar för Baltic Club.

Var vi kommer att förlägga konferensen för 1988 är ännu inte fastställt. Med tanke på att vi redan har en plattform att arbeta vidare på när

det gäller de praktiska frågorna — särskilt lokalerna — och hur klubben skall utvecklas och marknadsföras, är det dags att vidga ramarna. Utbildningen inom olika områden kan bli ett intressant tema. Särskilt om vi kan bjuda in utomstående talare och finna en konferensplats med tillgång till ett välutrustat gym där vi kan göra nya erfarenheter.

Inte bara muskler

Inom Baltic Club sysslar vi med styrketräning på olika nivåer och med olika inriktning. En del har upptäckt att det känns skönt och är fin motion att lyfta skrot. Andra satsar mera målmedvetet inom body-building, styrkelyft eller olympisk tyngdlyftning.

Men Baltic Club är mycket mer än så. Vi erbjuder mycket som både stärker kroppen och själen. Motionsaktiviteter som är både roliga och som skapar gemenskap mellan medlemmarna. Vill du känna att du är med i en förening där du kan träffa

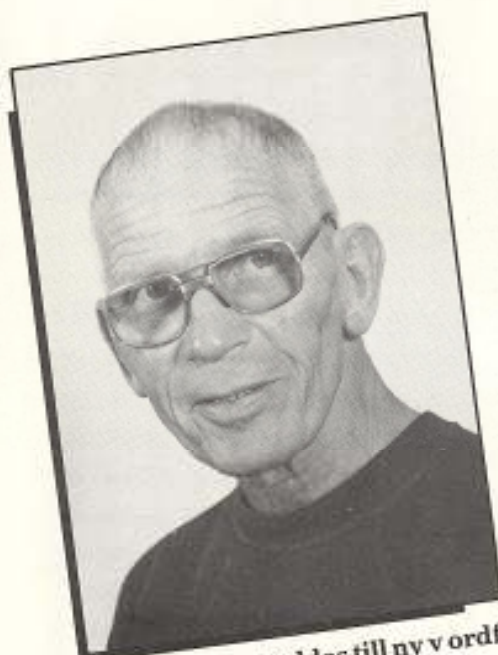
andra trevlig människor, är det klubbens uttalade målsättning att ställa upp för dig med ett brett aktivitetsprogram. Vill du cykla, springa eller simma för att stärka konditionen, har vi grupper som gärna vill ha dig med. Vill du delta i en lagsport, erbjuder vi bl a fotboll och volleyboll. Och känner du för en riktigt trivsamt ram kring en del av din fritid, föreslår jag att du lär känna petank-sportens innersta väsen.

Vill du göra något riktigt roligt, lära känna människor från hela världen, engagera dig för klubbens bästa och göra en viktig insats kommer du att vara särskilt välkommen i det gäng som under sommaren och särskilt i september har ansvaret för att VM i Dragkamp blir en fantastisk upplevelse. Följ med på vår anslags-tavla — här får du veta vad som händer när och vem du kan få mera information av.

Ha ett bra Baltic-år 1988!

Håkan Stenberg

Nisse blev v. ordförande fler nya i styrelsen:



Nils Tångberg valdes till ny v. ordförande vid årsmötet 1987.



Sigmund Rutström repr för styrkelyftarna i styr.



Håkan Östling ny ordförande i motionssekt.



Ordförandens krönika

Klubbkamrater!

Först och främst vill jag hälsa välkommen till år 1988! Det tolfte året i klubbens historia — och säkert ett av de mest aktiva.

Bara det att kunna ge ut ett nummer av klubbtidningen redan vid årets början — kort efter det innehållsrika höstnumret — är ett gott tecken. På att det finns mycket att berätta och informera om. Och på att klubbens olika arbetsgrupper kastar sig in i det nya året med uppkavlade skjortärmar. Ser vi tillbaka på det gångna året, är det fyra saker som har haft stor betydelse för klubbens utveckling: Vår Rehab-avdelning har flyttat in i egna lokaler, i direkt anslutning till gymets bakre vägg. Där är Sandberg & Co i full gång med att ge Malmös dåliga ryggar ett nytt liv. Och som en följd av detta ett rikare liv genom friskvårdsträningen i klubbens lokaler.

För att kunna ta hand om alla dessa ivriga blivande styrketränare — och alla andra som upptäckt att styrketräning är den perfekta vägen till bättre balans, större motståndskraft mot skador, bättre självförtroende, snyggare kropp och inte minst maximal frihet när det gäller hur och när man vill träna — har våra hantverkare gjort en enastående prestation under de sista veckorna. Heavy Corner är nu omdöpt till Lättgymmet. En öppen famn för alla nybörjare. En lugn miljö för provtimmarna — ingen trängsel kring redskapen, ingen störande ljudnivå på musikanläggningen. Här hoppas vi att vi funnit en länge önskad och välkommen sluss för de vidare övningarna i Stora Gymmet.

En annan nyhet är solarieavdelningarna. Nu har damerna sin egen solarieavdelning i direkt anslutning till det nya, fräscha omklädnings-

rummet. Här finns plats och trivsel (bl a en helt ny bastu) som vi vet kommer att uppskattas. På herrsidan är förbättringarna också stora genom ett helt separat omklädningsrum i anslutning till herr-solarierna. En avlastning som kommer att märkas i det "gamla" omklädningsrummet.

Plattformen för vår utveckling

Med snart 5000 medlemmar, är det svårt att låta alla individuella viljor få ett avgörande inflytande på klubbens framtid och utveckling. En möjlighet att göra sin röst hörd är på årsmötet, då vi väljer de medlemmar som i styrelsen och sektionerna skall leda verksamheten och verkställa besluten. En annan möjlighet är att som enskild medlem framföra sina synpunkter till någon av instruktörerna eller en representant för styrelsen. Klubbledningen välkomnar också gruppinitiativ, som t ex den entusiasm som lett fram till att vi startat Baltic Alpin för de som gillar lite mera äventyrsbetonade friluftsovningar.

Aven om klubbstyrelsen träffas regelbundet och har löpande kontakter och diskussioner med den anställda ledningen, behövs det tillfällen då vi under mera koncentrerade och ostörda förhållanden får tillfälle att öppet diskutera, föra fram nya idéer, lära känna varandra och arbeta med människor som vi normalt kanske inte har en djup personlig och regelbunden kontakt med.

Detta äger rum på klubbens årliga konferens. Under de senaste åren har vi använt olika typer av konferenser, för att få så stor erfarenhet som möjligt och för att få fram tankarna och synpunkterna hos många av de aktivaste klubbmedlemmarna.

forts på sid 4

Innehållsförteckning

Ordförandens krönika	3
Nya i styrelsen	4
Lyckad Steg 1-kurs	6
Fel och fällor inom byggning	8
Nysektion i BC	9
Baltics byggare	11
Baltic arrangerar DM	11
Här avgörs VM -88	12
Fördel Mikael Pernfors	14
Knäböjning — ett bra sätt	16
Sigges spalt	19
Gamla Baltic — nya Baltic	20
Utbildningsplan vt-88	20
World Cup i Cardiff	22

BALTIC NEWS nr 1/88

Upplaga: 4.000 ex

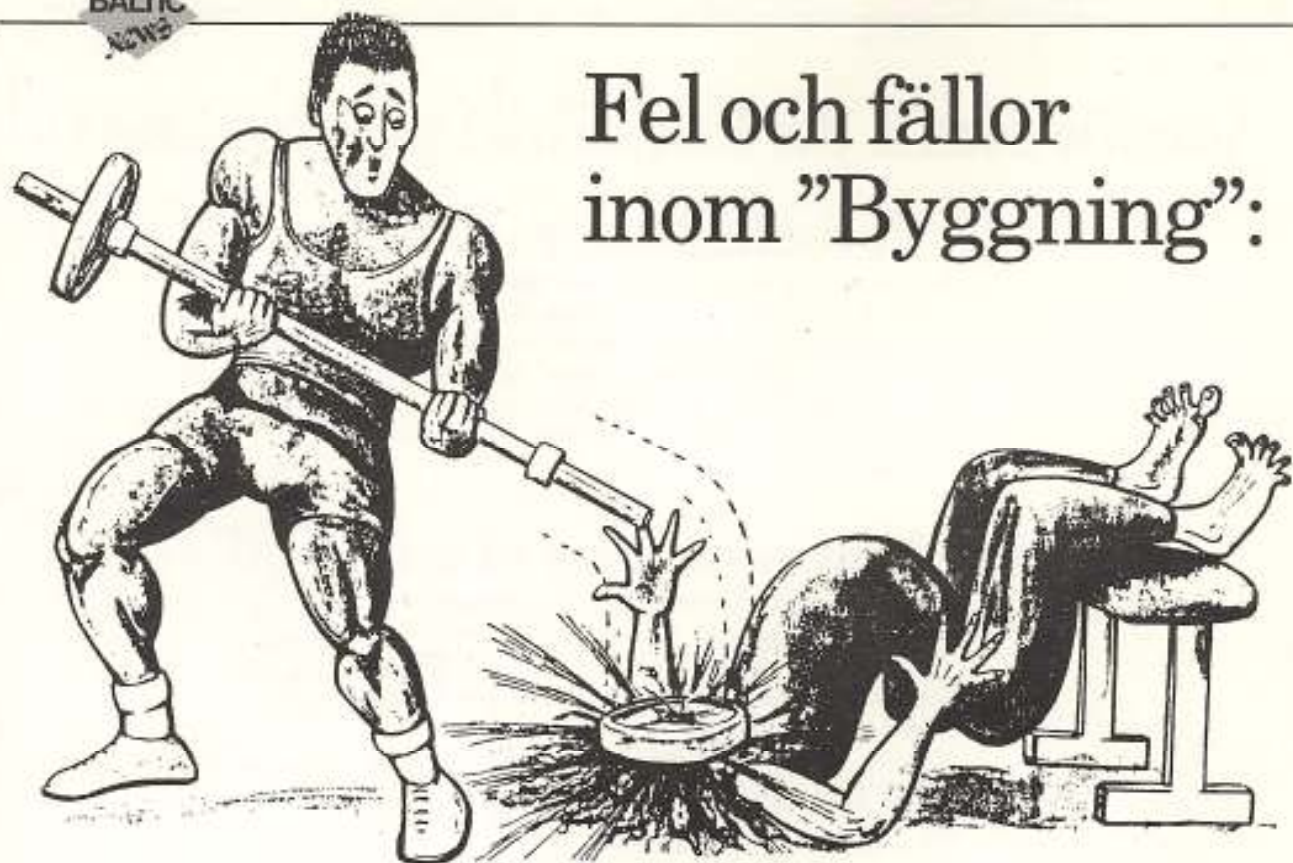
Chefred: Lennart Karstorp

I redaktionen: Bo Segerberg och Göran Persson

Adress: Sofielundsv 57
211 37 Malmö 040/868 60

Sättning och tryck:
Team Offset, Malmö 1988

Fel och fällor inom "Byggning":



Som instruktör i Baltic Club ser man en hel del exempel på träningsprogram och rörelseutförande, en del bra, en del mindre lyckade.

Vi har tänkt ta upp några tänkbara fel och fällor.

1. Han som direkt efter provtimmen gepast, mycket beslutsamt, hoppar på Lee Haney's splittrade 6 dagars Olympia program. Programmet innehåller givetvis massor av supersat, heavy duty osv. Resultatet är självklart en katastrof.

2. Pratmakaren har vi alla träffat på. Han/hon "pratar sönder" andras och sin egen träning. Hans motto är — "låt hanteln stå låt munnen gå". Se upp för denna sabotör!

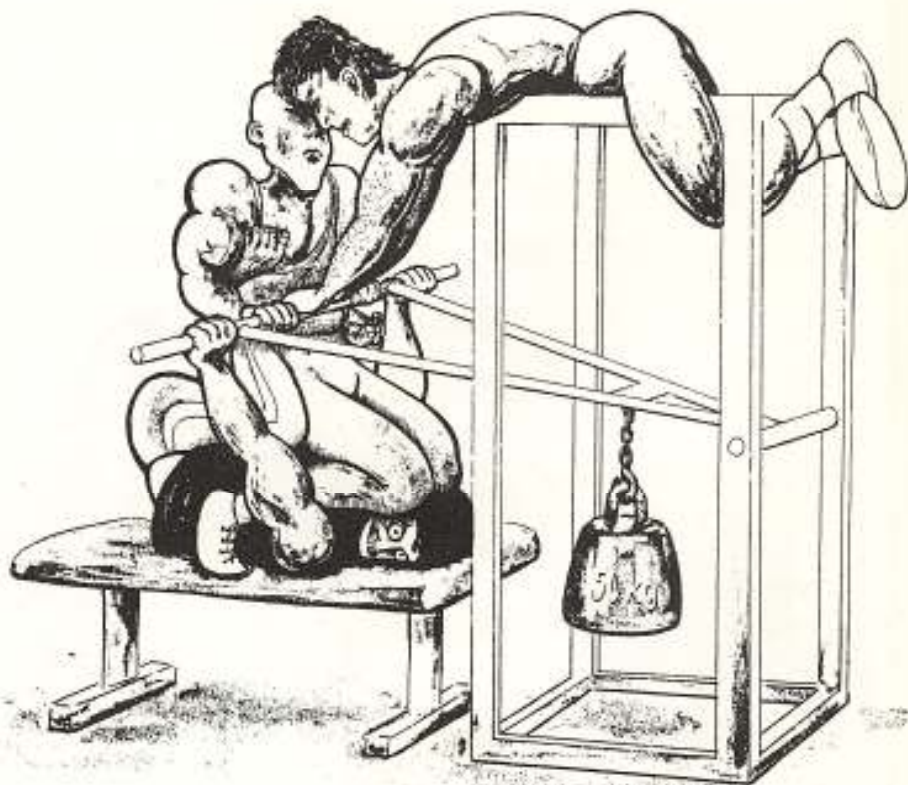
3. "Besserwissern" lyssnar aldrig på några råd (inte ens från Renato). Bryter alla regler — även sina egna leder.

4. Han/hon som ideligen hittar nya ursäkter för att slippa träna. Måste istället se på TV, Nygammalt och Dallas, film från -39, gå på Privé, dricka 8 starköl.

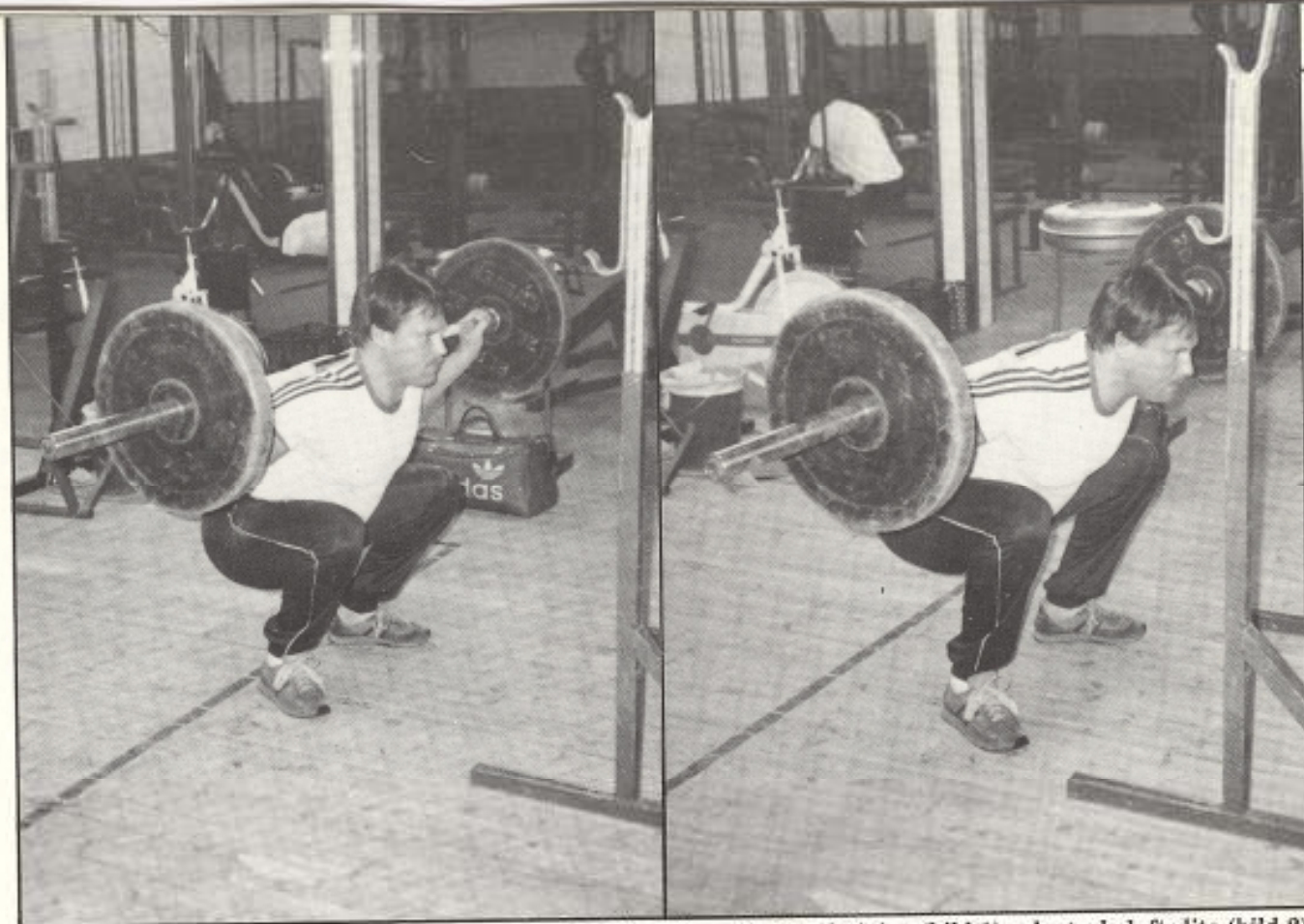
Personen ifråga är också känd för att alltid börja om. "Nu skall det satsas" kan det låta, ambitionen brukar gå över ganska snabbt.

Peter och Göran

P.S Vi är till för att hjälpa dig. Fråga hellre en gång för mycket än inte alls.



Teckningarna återges med vänligt tillstånd av B & K - Bodybuilding & Kraftsport.



Två sätt att lyfta i knäböjning: Tyngdlyftknäböjning (bild 1) och styrkelyftsdito (bild 2).

Knäböjning – ett bra sätt att förbättra sig i egen gren

Detta kommer att bli rent personliga åsikter och erfarenheter om ett träningsmoment, som används av många.

Inte bara styrkelyft, tyngdlyftning och bodybuilding. Många av andra idrottsmän använder knäböjningsträning som ett redskap att förbättra sig i just sin egen idrottsgren – inom friidrott, ishockey, volleyboll, skridsko bara för att ta några exempel. Jag tycker att jag är väl lämpad att skriva den här artikeln, eftersom jag slog massor av svenska rekord i styrkelyft under 1970-talet. 1977 var jag först i Sverige över drömgränsen 300 kg (vägde under 100) och höll ett tag Europarekord med 345 kg i klass 110. 1987 knäböjde Lasse Norén som förste svensk 400 kg (vägde över 130).

För att ta det från början vill jag gärna påpeka att jag inte alltid varit stark i benen, inte är särskilt bra byggd med väl utvecklad muskulatur. Efter drygt ett års styrketräning som friidrottare låg min knäböjning bara 7,5 kg över mitt bänkpressre-

sultat. Det var då jag började läsa en amerikansk tidning som hette "Muscle Builder". Varje nummer innehöll flera artiklar om styrkelyft. Sporten fanns inte i Sverige och var tämligen ny i USA. Detta var våren 1968, exakt för 20 år sedan.

Min träning var inte särskilt systematisk på den tiden, men periodvis tränade jag hårt. 200 kg passerade jag 1970 som 18-åring, 250 kg som 20-åring. Vad jag vill säga är att vill man bli starkare i knäböjning, så kan man bli det också. Man måste absolut ha en positiv inställning. Jag är vidare fast övertygad om att detta är det första moment man ska träna efter man värmt upp. Det är ett oerhört krävande moment. Förutsatt att man tar i lite. Man måste pressa sig. Nu utgår jag från att de flesta som tränar momentet vill förbättra sig. Vill man fisa omkring i träningslokalen och belasta med en skiva på

var sida av stangen – fortsatt med det. Har Du inga mål med din träning kan Du sluta läsa här!

Själva lyftet kan utföras enligt bilderna på två skilda sätt: tyngdlyftknäböjning (bild 1) och styrkelyftknäböjning (bild 2).

Jag tänker uppehålla mig vid bild 1. Hoppas ni observerar skillnaden. Vid en styrkelyftknäböjning lägger man ner stangen 3-5 cm på ryggen. Resultatet blir att man får bättre vinklar och kan lyfta mer (för mig 5%). Förutsatt dock att man har tillräcklig styrka i rygg och mage. Vidare stressar man sätesmuskeln och övre delen av låret, samtidigt som det blir mindre träning för resten av låret. Det finns några anledningar att träna enligt bild 2. 1. Tävlan i styrkelyft, 2. vill absolut lyfta så många kilo som möjligt 3. vill träna ben och rygg samtidigt eller/och 4. vill få större volym på sätesmuskeln. Annars tycker jag att man bör hålla sig till den klassiska tyngdlyftarböjen.

Tekniken är inte så mycket att

HEJ !

NU BRAKAR DÉ LOSS IGEN MED

GMPA
&
VOLLEY

Måndagar:	19.00	Gympa med Helena
Måndagar:	20.00	Volley "
Torsdagar:	19.00	Gympa med Madde & Fredrik

DET FINNS FORTFARANDE
PLATSER KVAR !!

Plats: Sofielundsskolans gymnastiksal
(Lantmannagatan mitt emot Pågens)

Kostn: 125:-/termin + 50:- för medl.kort

VÄLKOMNA! Hälsningar Helena Tormell

**KOM
&
PROVA**

*kostnadsfritt
1 gång*

World Cup i Cardiff: 18 nationer deltog

Tävlingen ägde alltså rum i Cardiff, som är Wales huvudstad. Det är en World Cup tävling och räknas därför som stor, vilket också bekräftades när 18 nationer anmält tävlande.

Från Sverige var vi fyra tävlande — förutom jag själv, John Christensen, Baltic, Anders Bergström, Gävle, och Mats Lindqvist, Helsingborg, samt de två ledarna Inge Johansson och Björn Liwendahl. Även de två stora nationerna Bulgarien och Sovjetunionen var anmälda och kom med bl a världsmästarna Petrov och Gidikov (Bul.), Zacharewitch och Khrapaty (Sovjet).

I 75-kilos klassen var både Mats och John anmälda, men ledningen valde att flytta upp Mats i 82,5 kilos klassen, eftersom båda hade chansen till en tredjeplats i vardera viktklass. Den som John i första hand skulle försöka slå av de tre favoriterna var Seweryn från Polen, som varit bronsmedaljör på VM. John startar rycket med 135, som han bommar ganska kraftigt. Det var inte mycket som stämde i det lyftet. På det igen och han klarar enkelt. Tredje försöket på 140 bommas tyvärr så John får nöja sig med en fjärdeplats inför stöten. Gidikov ryckte 167,5 kg, ett halvt kilo under världsrekordet. Galabarov var andre man på 145 kg och Seweryn trea på 135.

Seweryn gick in på 160 kg i stöt, vilket var lätt. John startade på 165 kg, som också var enkelt och var därmed förbi polacken Seweryn. Men glädjen varade inte länge, för Seweryn klarade också 165 och var förbi igen. John höjde liksom Seweryn till 170. Först John, som missar överstöten, vilket Seweryn också gör. John, som har ett försök till på 170 frivänder vikten ganska lätt. Överstöten blir något knölig, men John är stark och får vikten under kontroll och därmed en tredjeplats som sämst. Galabarov (Bul) får bara sin första stöt 170 kg men det räckte ju för silver. Gidikov, han också från Bulgarien, stötte 190 kg och vann på sammanlagt 357,5 kg. Galabarov var tvåa på 315 och John trea på 305 kg.

82,5-kilos klassen. Mats Lindqvist börjar inte denna dag alltför bra. Två bommar på 135, inte för att det är tungt, utan för att det är i slutet av lyftet. Tredje försöket klaras

lätt och Mats ligger fyra efter rycket på 135, efter Messzi, Ungern, 155, Pashalanov Bulg. 150, och Coffalik Polen 147,5 kg.

I stöt gör Mats en fin tävling och klarar lätt 160, 170 och även 175 kg i sista försöket. 310 kg sammanlagt ger en bra 4:e placering efter Messzi, Ungern, som tog första platsen med 337,5 kg. Tvåa Pashalanov 335 kg och trea Coffalik med 322,5 kg.

90-kilos klassen. Här tävlade jag själv, men fick tyvärr inte ut vad jag hoppats på. Gick in på 140 kg i ryck, som kändes ganska lätt och behagligt, men 145 kg vållade större besvär än jag trott. Både andra och tredje försöket missades. Schult (Östtyskland) kom tvåa i rycket på 160 kg före sin landsman Guse på 157,5. Rycket vanns av Braitochew (Bulgarien) med 165. Själv låg jag 5:a inför stöten. Det gick tyvärr inte heller bra i stöten. Fick bara 170 efter två knappa överstötsmissar på 180.

Guse (Östtyskland) vann stöten med 207,5, tvåa var Schult på 205 och trea bulgaren med 197,5. Jag slutade i stöt, ryck och sammanlagt som 5:a.

110-kilos klassen. Anders Bergström gjorde en utmärkt tävling i ryck och fick 162,5 och var dessutom nära på 165 kg. I stöt gjorde Anders precis som på VM. Gick in och bommade kraftigt två gånger för att i tredje och sista klara 190 kg enkelt. Resultatet 252,5 kg sammanlagt räckte till en femte placering. Sammanlagt vann Zacharewitch (Sovjet) med 420. Tvåa var Holt (Norge) med 362,5 och 3:a Karceljov (Bulg.).

Det bör nämnas att uppvärmningsmöjligheterna inte var de bästa. Lokalen, där man gjorde sina lyft innan man gick in på podiet, liknade mera en korridor ca fyra meter lång och femton meter bred. Stängerna snurrade inte förutom en Eleiko, som alla försökte få tag i först. Annars var arrangemangen bra. Hotellet låg nära tävlingsplatsen och där var hyfsat med folk på tävlingen. TV var där och filmade och visade sammandrag på kvällen.

Peter Wendel

Resultat Silver Dragon World Cup

			Ryck	Stöt	Sammanlagt
52 kg	1:a Gourevitz	Israel	92,5	102,5	= 195
	2:a A Ogilve	Skottland	80	100	= 180
56 kg	1:a Asenov	Bulgarien	105	140	= 245
	2:a Hudi	Tjeck.	97,5	120	= 217,5
	3:a Deloya	Israel	90	115	= 205
60 kg	1:a Dimitrov	Bulgarien	115	150	= 265
	2:a Luhacs	Ungern	110	140	= 250
	3:a Kodashevitz	Israel	2,5	115	= 207,5
67,5 kg	1:a Petrov	Bulgarien	155	190	= 345
	2:a Kodjabashev	Bulgarien	140	170	= 310
	3:a Morgan	Wales	110	140	= 250
75 kg	1:a Gidikov	Bulgarien	167,5	190	= 357,5
	2:a Galabarov	Bulgarien	145	170	= 315
	3:a Christensen	Sverige	135	170	= 305
82,5 kg	1:a Messzi	Ungern	155	182,5	= 337,5
	2:a Pashalanov	Bulgarien	150	185	= 335
	3:a Coffalik	Polen	147,5	175	= 322,5
	4:a Lindqvist	Sverige	135	175	= 310
90 kg	1:a Guse	Östtyskl.	157,5	207,5	= 365
	2:a Schult	Östtyskl.	160	205	= 365
	3:a Braitochew	Bulgarien	165	197,5	= 362,5
	5:a Wendel	Sverige	140	170	= 310
100 kg	1:a Knrapaty	Sovjet	170	225	= 395
	2:a Ziernik	Tjeck.	160	195	= 355
	3:a Piotrovski	Polen	150	190	= 340
110 kg	1:a Zacharewitz	Sovjet	190	230	= 420
	2:a Holt	Norge	157,5	205	= 362,5
	3:a Karceljov	Bulgarien	155	205	= 360
	5:a Bergström	Sverige	162,5	190	= 352,5
+110 kg	1:a Zubricky	Tjeck.	175	210	= 385
	2:a Övrebö	Norge	150	185	= 335
	3:a Wilson	England	152,5	180	= 332,5



Från Glaciären i Mayerhofen/Hinterlux, där delar av Baltic Alpins styrelse befann sig under en fantastisk vecka i Juli 87.

Thor Jörnheim och Anders Wendel

Ny sektion i BC: Baltic Alpin

Baltic Alpin är en ny sektion inom Baltic Club, som i första skedet kommer att inrikta sin verksamhet på skidresor och givetvis också på styrketräning, anpassad för de muskelgrupper man använder i "Pisterna".

Mars -87 åkte vi för första gången till Mayerhofen/Hintertux i Österrike, ett trettiotal från Baltic och det

blev en stor succé.

Då det visade sig att intresset var stort för skidåkning, har vi bildat denna sektion, som nu den 11 mars återigen åker ner till Österrike. Denna gång till Sölden som är en snösäker ort tack vare sin glaciär. I skrivande stund finns ett tiotal platser kvar, för vidare INFO och anmälan,

kontakta Receptionen på GYMET Göran Persson eller Bo Segerberg.

Om intresse finns ordnar vi gärna SOMMARSKIDÅKNING.

Hör av er till THOR JÖRNHEIM eller BO SEGERBERG

SPELA SQUASH

GRATIS SPEL (månd-tors 11-16.30)

MEDLEMSAVGIFT 40:-

(skolungdom under 19 år)

Du får låna boll och racket!

Kontakta receptionen!

CAROLI SQUASH CLUB spelar på

Det gör väl du med?

Triangelns
squash ●

Spångatan 11 tel 97 10 10

Baltics byggare på g...

Efter ett par hårda år då PEO och Litza i stort varit de som dragit lasset, ser det inför våren -88 äntligen ut att lossna för Baltics byggare. Mycket tack vare att vi fått tillbaka ett par goda byggare, av vilka bla Renato och Leif genom sina framgångar får agera fixstjärnor och därmed visar vägen för många som velat men kanske inte vågat.

Inför DM har ett tiotal Balticbyggare anmält sitt intresse. Detta DM vilket kommer att avhållas i Örkeljunga, skall enligt ryktet arrangeras av två bröder som nyss startat ett gym i trakterna och därför ville ha ett evenemang för att få upp intresset i området. Vi kan väl därför hoppas på ett välorganiserat DM, där då tre tjejer och minst 4 killar från Baltic ställer upp och det är ju ett tag sen.

I det något tyngre EM-kvalet senare i vår tävlar Renato och Arne Flink. Vi får väl bara hoppas att det är Renatos tur nu att komma ut i den internationella hetluften och få visa vad det är frågan om.

Vi hoppas att detta är början på en

ny Balticera, var med från början och heja på di våra i Örkeljunga, i slutet på mars.

Håkan / BBS



Syns numera ofta på prispallar:
Leif Malmqvist

BALTIC arrangerar DM i styrkelyft

Lördagen den 23/1 och söndagen den 24/1 avhölls DM i SL nere i Baltiska Hallen. DM-arrangör var Baltic Club. Sista gången vi höll i ett DM (förutom 1988) var 1983, så det var kanske på tiden.

Lördagen bjöd på klasserna 52 kg - 82,5 kg. I klassen 56 kg noterade Andreas Renner framgång med att hamna 2:a och samtidigt kvala till stora SM.

52,5 kilos klassen hade 14 startande, största viktklassen för hela DM m a o. Anders Malmgren, den nu ende Baltic Clubaren i Simrishamn, fick sammanlagt i 82,5-kilos klassen 665 kg, vilket gjorde att han säkrade sin plats till stora SM. Anders satte under tävlingarna personligt rekord i bänk och mark. Bra!

Raymond Erming gjorde en mycket bra tävling. Han noterade 351,2 poäng, vilket ger fri träning ett år framöver på Baltic Gym (något för andra "starka" att tänka på).

Söndagens referat lyder enligt följande: 3:e världskriget skulle stå mellan K-E Kruse, Landskrona KK och Anders Hansson, Baltic Club. K-E Kruse kom att dra det längsta strået och vann med 7,5 kg före Anders 745 kg sammanlagt. Kruse måste ha gjort sin bästa tävling på länge och detta i kombination med att Anders laddar för SM gjorde att Baltic Club "endast" fick ett silver i 90-kilos klassen. Vård att nämna är Gerhard "Old boy" Riedel, som knep åt sig en tredje plats i 90-kilos klassen. Gerhard har under säsongen gjort jämna och höga poäng genomgående och platsat i A-laget samtliga gånger.

I 100-kilos klassen fick BC sin första och enda guldmedaljör på DM.

Guldmedaljören heter Jorma Mikkola. Han fick tävlingens högsta poäng - 462,0 p. Mikkola är ett "hett" namn både på lag-SM såväl som ind SM. Robert Feuk och Daniel Fässler, båda i 110 kg, presterade årsbästa i fråga om sammanlagt. Dessa två grabbar fixade BC en brons- resp silvermedalj.

Baltic Club krönte sina framgångar med att ta lag-DM. Summa summarum: Baltic clubs A-lag säkrade också härmed sin plats på lag-SM den 5/5 -88 i Stockholm. Vi återkommer med rapport från lag-SM.

JUNIOR-VM i Grekland. En godbit där vi har chans att få någon med.

SM blir säkert vägledande när det gäller uttagningarna. Där har vi fyra stycken som har kvalificerat sig för deltagande på SM och någon fler kan det bli.

Sigmund

Här avgörs VM -8



Banan på Malmö IP inspekteras av Pigge Lindén, Fritid Malmö t h.

Det är l
ras.
Cirk
förbere
Fritid M
klädnir
ordnas
Och
mare 2

-88



Det är här på Malmö IP som 1988 års VM i dragkamp kommer att avgöras.

Cirka 3.000 deltagare väntas till Malmö där det nu pågår intensiva förberedelser. Svenska Dragkampförbundet och medarrangörerna Fritid Malmö och Baltic Club, har mycket att stå i. Banor, läktare, omklädningsrum, invägningslokaler, domare och funktionärer måste ordnas. Liksom kost, logi och underhållning för alla deltagare.

Och så ska man jaga pengar. För VM:et kostar stora summor – närmare 200.000 kronor får Sverige betala bara i arrangörsavgift. . .

Tack vare träning på Baltic: FÖRDEL MIKAEL PERNFORS!

Efter ett år av skador och missräkningar har Mikael Pernfors börjat marschen tillbaka till tennisens absoluta världstopp.

Receptet heter hård fysisk träning och kockarna hittar vi på Baltic Rehab i Malmö.

Under sex intensiva veckor i slutet av förra året var Mikael daglig gäst på Baltic. Sex veckor som kanske var de tuffaste i den store, lille tennisartistens karriär.

Sex veckor då han knappt inte ens såg på en tennisboll...

— Ooooooooooooooooohaaaaaaaaj, oooo-oooooh!

Mikael Pernfors tröja är genomblöt av svett. Han grimaserar och skriker av ansträngning när han försöker rätta upp foten i ett av Baltic Rehabs "tortyrredskap".

Bredvid står sjukgymnasten, pådrivaren och gode vännen Tommy Hurtig.

Fast just nu påminner han minst av allt om en god vän.

— En gång till, säger han oberört.

Mikael får något plågat i blicken men genomför under skrik och stön övningen en gång till.

Målet med denna fakirträning efter ett program, upplagt av Tommys kollega Bengt Sandberg, är att lägga en stabil grund inför årets tävlingar.

Många skador

Efter succégenombrottet i Paris 1986 och efter de fina insatserna för Sveriges Davis Cup-lag var förväntningarna högt ställda inför fjolårssäsongen.

Tyvärr blev det i mycket ett missräkningens år. Under hela året följdes Mikael av skador.

Mest var det ljumskarna som krånglade.

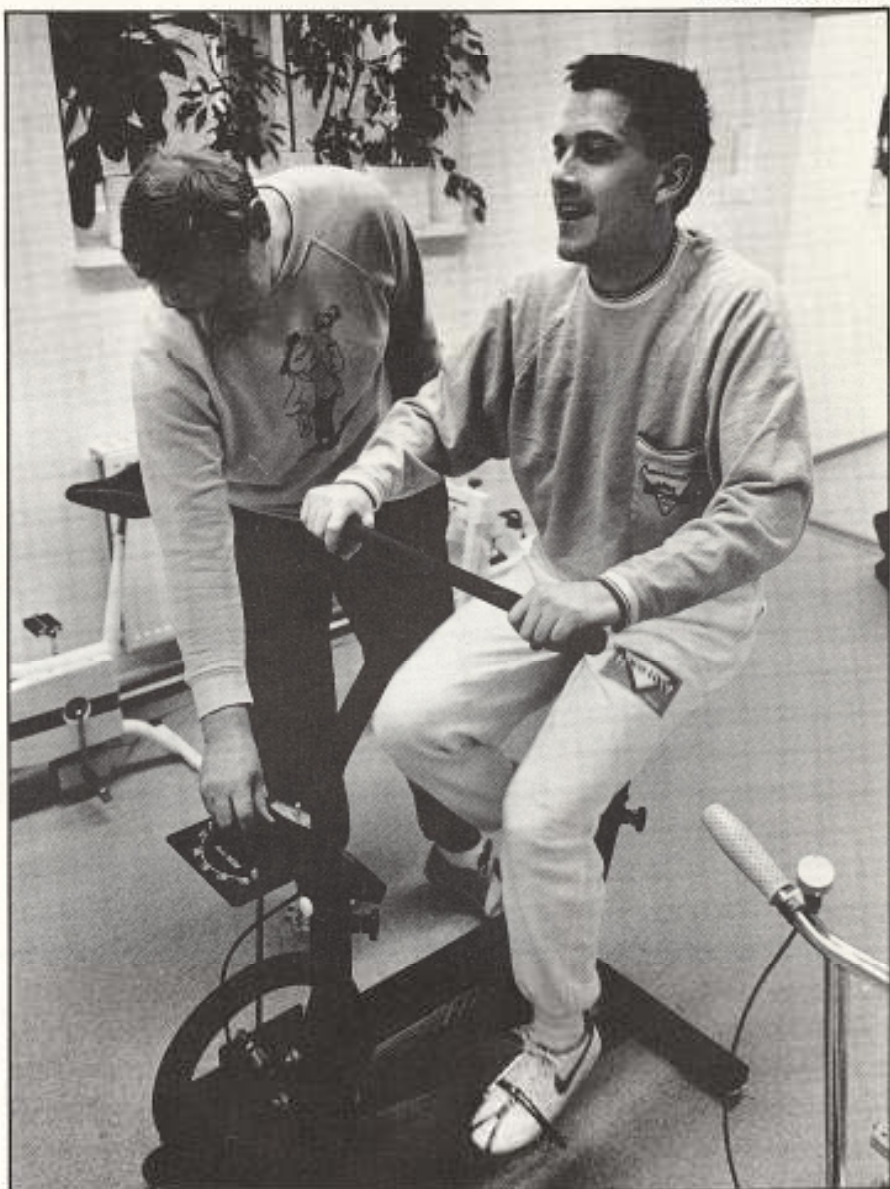
Inför Paris Open var emellertid Mikael frisk. Sugan att försvara insatsen från året innan.

Då, någon dag innan turneringens start stukade Mikael foten.

Mikael satte sig omedelbart på ett plan till Malmö. Till Tommy och Baltic Rehab.

Deras samarbete hade inletts ett halvår innan.

Den gången uppsökte Mikael med en trasig axel. En axel som Tommy



Sjukgymnasten Tommy Hurtig ser till att Micke inte slarvar med fotarbetet.

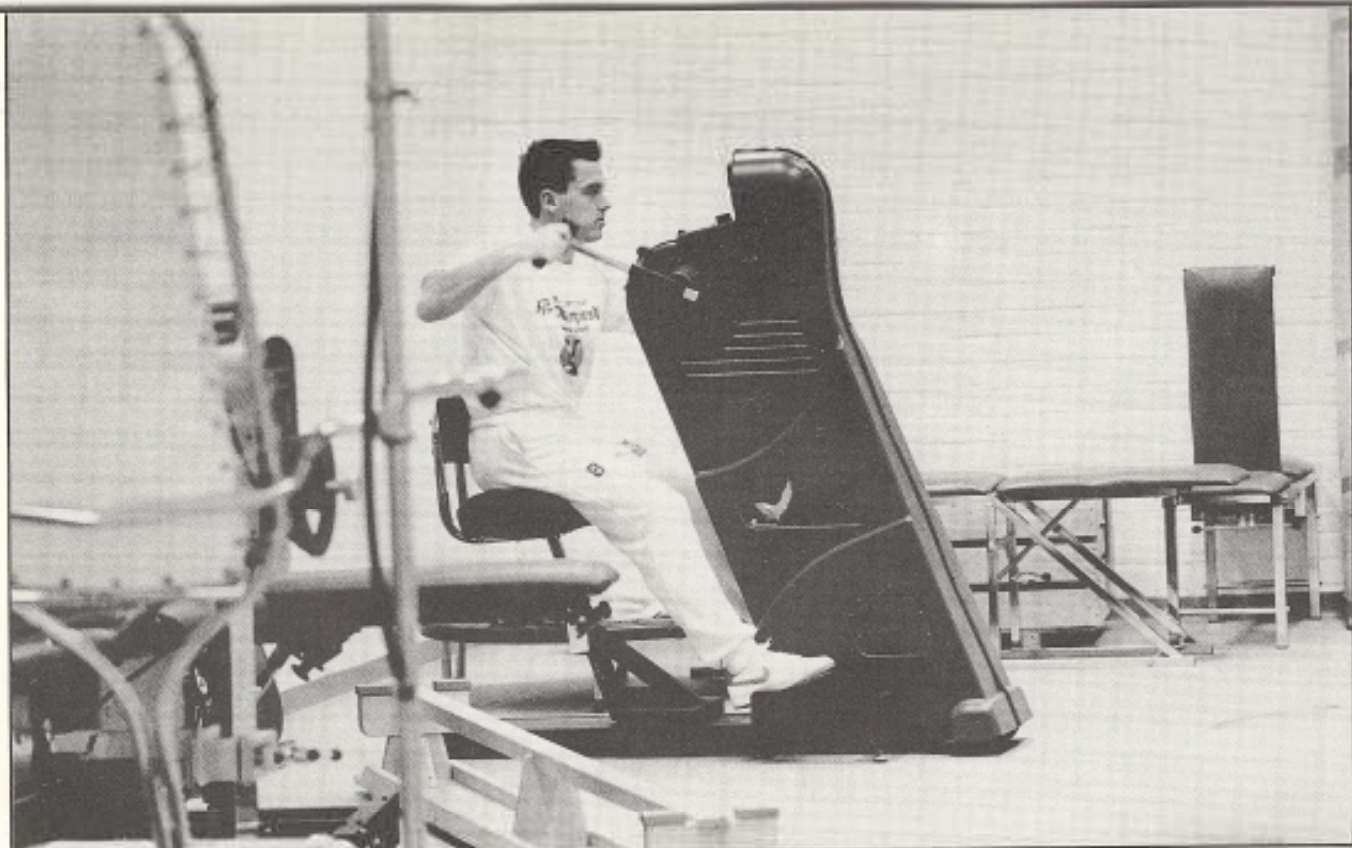
Bild: Joachim Wall
(Kvälls-Posten)

fixade bl a med hjälp av akupunktur.

— Med foten var det värre, säger Tommy. På ett par dagar är det svårt att göra underverk.

Foten höll. Men skadan hämmade ändå Mikael så pass att han åkte ur turneringen omgående.

Då hade Tommy påpekat för Mika-



Vem skulle behöva jobba i nyheten handcykel om inte en tennistjärna.
Bild: Joachim Wall
(Kvälls-Posten)

el vikten av genomtänkt fysisk träning. Inför Wimbledon genomgick Mikael ett två veckor långt träningsprogram.

Det höll på att bli succé igen.

I åttondelsfinalen mötte Mikael Jimmy Connors. Ledde med 6-1, 6-1 och 4-1. Vägen till kvarts- och semifinal låg öppen.

Ändå förlorade Mikael.

Man skulle kunna tro att förlusten fortfarande grämer Mikael. Men icke.

Medan han torkar svetten ur pannan efter att ha slitit med armcykeln på Baltic Rehab förklarar han:

—Jag är inte besviken på att jag förlorade. Tycker fortfarande att jag gjorde en bra match. Den vände inte för att jag plötsligt började spela dåligt. Jimmy spelade bättre samtidigt som jag inte hade marginalerna på min sida.

Några veckor senare upprepades mönstret mot Emilio Sanchez i Gstaad. Matchen var i princip vunnen när Sanchez vände på den och vann.

Inte missnöjd

Går man tillbaka till Davis Cup-finalen mot Australien finner man samma mönster. I två set spelar Mikael drömtennis, utklassar Pat Cash. Sedan vänder matchen. Utan att Mikael har börjat spela dåligt.

Om man sammanfattar tennis

året 1987 är Mikael ändå inte missnöjd.

—Nej, med tanke på alla skador och att jag i några matcher inte hade marginalerna på min sida är jag faktiskt rätt nöjd. Att efter en "misslyckad" säsong fortfarande vara rankad bland de 30 bästa i världen är inte så dåligt.

Men Mikael insåg ändå att något var fel och tog åter kontakt med Baltic Rehab och Tommy Hurtig.

Han har lång erfarenhet av bla idrottsskador och hur man förebygger dem. Mikael Pernfors' många småskador under säsongen talade för att han inte var rätt tränad fysiskt sett.

—Det var egentligen inget fel på Mikaelns kondition, förklarar Tommy. Vad vi kunde göra var att lära honom ett program som kunde öka både hans fysiska och mentala styrka samtidigt som det förebygger många av de skador som tennisspelare ofta råkar ut för.

Tennis sliter hårt på axlar, ben och bål. Det träningsprogram som Tommy lade upp siktade på att ge Mikael både styrka och mjukhet/smidighet.

—Jag tog sikte på att göra ett program som Mikael själv kan genomföra på egen hand.

Ja, helst hade Tommy sett att Mikael regelbundet hade kommit till Baltic för träning, men med Atlanta som fast adress och med tävlingsprogram som sträcker sig över hela världen är det förstås lättare sagt än gjort.

Nu blir det Mikaelns personliga coach Ola Malmqvist som får se till att han följer träningsprogrammet.

Tekniskt underbarn

Mikael själv, som är något av ett tekniskt underbarn, tycker om att leka sig till segrarna.

När han var i tonåren kunde han aldrig mäta sig fysiskt med sina jämnåriga motspelare. Istället satsade han på tekniken, besegrade sina motspelare med luriga stoppbollar och konstslag.

I det svenska tennisundret är han den som bryter mönstret. Dels med sitt sena genombrott, dels med sin närmast lekfulla spelstil.

Lekfullheten kommer även i fortsättningen att prägla hans spel.

—Det finns ingen anledning för mig att ändra spelstil. Jag lever högt på min teknik och kommer aldrig att rent fysiskt kunna mäta mig mot killar som tex Lendl.

—Jag kommer även i fortsättningen att förlita mig på min teknik. Med den fysiska träningen tror jag definitivt att jag kan ta en plats bland de 10-15 främsta i världen.

Mikael Pernfors har en spjuverblick i sina ögon. Utan tvekan siktar han åter på en plats i solen år 1988.

En som tror att han kommer att lyckas är Tommy Hurtig:

—Den fysiska träningen kommer att påverka honom även mentalt. Jag tror han kommer att vinna de viktiga bollarna i år.

Det tror och hoppas även vi!

skriva om. Svårt att beskriva i ord. Djupet på knäböjningen bör vara minst parallellt. Inga halva moment alltså. Lårmusklerna får en fullständig duvning vid fullt djup.

Hur ofta? I normalfallet två gånger i veckan.

En gång tungt, en gång lätt. Tungt är så nära max som möjligt. Lätt betyder att man sänker 10% med oförändrat antal repetitioner, 20% om man tränat hårt några år och nått goda ökningar. Aldern spelar också roll. Det tar definitivt längre tid att återhämta sig ju äldre man är. Vad som händer när man tränat några år och kommit upp på anständiga vikter är bla att man lärt sig använda hela kroppen. Knäböjning är mycket mer än lårmuskulatur. Korsrygg, mage och latissimus måste hänga med. Mitt förslag är att göra träningen omväxlande, som jag nämnde innan: Träna knäböjning först i programmet då man är fräsch. Uppvärmning på lågvikt och sedan snabba höjningar till slutvikten. 1-3 sets på sista vikten är allt som behövs.

Antal reps? Själv tränar jag aldrig mer än fem. Helt enkelt för att sex och uppåt innebär för stor påfrestning på hjärta och lungor. För att det ska bli roligare kan man träna från

fem reps ner till ett. Tex under tio på varandra följande veckor i 5x100, 5x105, 4x110, 4x115, 3x120, 3x125, 2x130, 2x135, 1x140 och 1x145.

Ta det lugnt ett par veckor och sedan gå på en motsvarande omgång igen.

Assistansövningar? Som nämnts innan mage och korsrygg. Särskilt om man har svaghet där. Latissimus ska man alltid träna. Bensträckningar och bencurls kan man träna för att förebygga skador, men starkare i knäböjning blir man inte. Knappast heller av benpressar. Då är man i stället inne på risk för överträning.

Sammanfattning: Det gäller att prioritera och att göra träningen omväxlande och rolig. Man ska längta efter nästa tunga knäböjningspass. Överträning måste man passa sig för.

Bälte och knäbindor? Ja, av den anledningen att man kan lyfta mer kg och det är alltid stimulerande. Avslutningsvis har vi en del aktiviteter som inverkar negativt. Löpning, bollspel, cykling samt långa promenader. Särskilt om man inte är van. Lycka till!

Ulf Morin

BALTIC
Club

kan erbjuda mer

Gympa för tjejer och killar

Måndag 19-20 Sofielundsskolan och
Torsdag 19-20 Sofielundsskolan eller
Tisdag 18-19 Baltiska Hallen och
Torsdag 18-19 Baltiska Hallen
Kostnad 125:-/termin

Volleyboll för tjejer och killar

Måndag 20-21 Sofielundsskolan
Gratis

Innebandy för tjejer och killar

Onsdag 20-21 Sofielundsskolan
Torsdag 20-21 Sofielundsskolan
Gratis

Simning för alla medlemmar

Onsdag 18-20 Simhallsbadet

Jogging

Onsdag 18.00 start Baltic Gym

För alla aktiviteter krävs
medlemskap i Baltic Club

VÄLKOMMEN MED!!!

VILL DU UPPNÅ ETT SNABBARE TRÄNINGRESULTAT?

Gör då som Renato. S. och Leif. M. - Komplettera Din kost med kosttillskott från **NORDISKA HÄLSOKOST PRODUKTER**.

Är Du osäker på hur Du skall träna, äta eller vilka kosttillskott just Du behöver för bästa resultat?

Då är Du välkommen med frågor till mig, (Jerker Flink).



Tag gärna en katalog i
receptionen på Baltic Club!

VÄLKOMMEN!



Du vet väl att alla medlemmar i

Baltic Club har **10%** rabatt vid direktköp

NORDISKA HÄLSOKOST PRODUKTER
Rasmusgatan 24
214 46 MALMÖ
Besökstid. vard. 11.30 - 17.00
Tel. 040 - 96 10 76

SIGGES SPALT

En sjätte plats i allsvenska serien. 95 kg efter 5:e laget, SÖRBY BOIS, hur är detta möjligt?

Adjö till allsvensk final

Ja, tyvärr så måste alla i laget funge-
ra. Missar någon t ex i en delgren, då
kan det vara kört. Nu har vi faktiskt
så bra lag att det kunde klarat sig i
alla fall, men så inträffar skador hos
våra bästa lyftare. Nå, ingen deppar
för det, laget har kämpat och försökt
och mer kan man ju inte begära. Nu
gäller det i stället att hänga med från
början nästa säsong när serien star-
tar. Och varför inte? Allt pekar på att
vårt lag skall bli ännu bättre då.

Juniorerna

De går till final. Efter fyra kvalifice-
ringsomgångar blev det en säker
femte plats och det räcker.

FINALEN kommer att äga rum i
Helsingborg den 20/2 och hemmala-
get Greppet får gälla som favoriter.
En final som i högsta grad är sevärd.
Som alltid när juniorerna "gör upp"
så blir det dramatik.

Ungdomarna utkämpar en egen
serie och där blir det final i Kalmar.
När detta skrives har jag bara resul-
taten från två omgångar. Vårt lag
ligger fyra före Kalmar AK. Sista
omgången avgörs på Ungdoms-DM i
Vinslöv den 12 mars. Förutom Baltic
Club så har vi även Trelleborg (två
skånelag), som går på i ullstrumpor-
na. De får gälla som favoriter (mitt
tips).

Junior-SM

Dessa tävlingar avgjordes i Trelle-
borg. Självt hade jag inte möjlighet att



sektionsordförande Doris Riedel av-
gå då hon skall ägna sig åt annan
verksamhet. Med den verksamhet
som vi har idag är det ett hårt slag
mot lyftsektionen. Hur vi skall råda
bot på detta vet jag inte i skrivande
stund?

Tränare

Bra tränare det har vi genom Nils-
Erik Sollevi. Det har jag sagt tidigare
och säger det igen. Han är inte bara
tränare, utan även suveränt bra som
organisatör. Så bra att även Sv
Tyngdlyftningsförbundet fått upp
ögonen för honom. Till sin hjälp har
han Benny Lönnqvist, som gör ett
bra arbete i sektionen i all tysthet.
"Verka utan att synas," så vill Benny
tydligt ha det.

Arne Eliasson är en tillgång med
sin bakgrund som aktiv kan han till-
föra tyngdlyftningen mycket.

Viktiga tävlingar

Förutom de finaler jag talat om så
står vi ju mitt i ett intensivt skede
vad gäller tävlingar. Stora SM i
Sundbyberg den 25-27/3. EM i Car-
diff den 24-30/4, där John och Peter
kan bli aktuella om de är friska. Gäl-
ler också Baltic Cup i Polen. U-23
landskamp i Odense (USA-NORGE-
DANMARK-SVERIGE). Där bör vi
ha chans att få någon med.

vara närvarande på lördagen, då jag
kom sent hem på natten. Däremot
var jag där på söndagen och bl a så
jag Robert Lorentzon i en dramatisk
fight som slutade till hans nackdel,
dvs han blev 2:a. Hans besegrare
Miko Söderman från Stockholm slog
personligt rekord med sådär en 15
kg, så visst var det dramatik och
kamp. Märkligt nog blev det ingen
klassseger i detta J-SM, men däremot
2:a placeringar för Andreas Renner,
Adam Gebka och Robert Lorentzon.

SENIOR-DM

Även dessa tävlingar avgjordes i
Trelleborg. Segrar blev det för And-
reas Renner och Peter Wendel. And-
ra-placeringar för Mikael Renner,
Anders Nilsson och Robert Lorent-
zon. John Christensen skadad och
kunde ej delta.

Ledarproblematiken

Ett fenomen som alla klubbar dras
med. Att få fler ledare. Alla ledarkur-
ser, domarkurser till trots, så råder
alltid brist på ledare. Vi var på väg,
men så helt plötsligt så måste vår

Säg vad du tycker!

Din uppfattning är viktig — både för styrelsen och för alla oss som jobbar i Baltic Club på
ett eller annat sätt. Så var inte blyg av Dig — tala om vad Du tycker är fel. Eller bra!

Du kan göra det på många sätt: hugg en instruktör, gå in till vår verksamhetschef eller
dito konsulent, tala med någon i styrelsen! Är Du för blyg för det — skriv! Du kan skriva
lappar och lägga i en förslagslåda — de finns på flera ställen nu, bl a i omklädningsrum-
men. Eller skriv en insändare till klubbtidningen! Det kan Du göra under pseudonym —
som alltid med insändare. Skriv då några rader till Baltic News, Baltic Club och lämna
det i receptionen. Men som sagt: Hör av Dig!

Lyckad steg 1-kurs lockade 35 deltagare

Vi var fem förväntansfulla OFK:are som lördagen den 21 nov ställde färdan mot Malmö och Baltic Club. Efter lite svårigheter hittade vi både Baltic Club och parkeringsplatser. Eve fick genast kontakt med Göran Persson på Baltic Club och vi fick en fin genomgång av lokaler och utrustning samt organisationen av verksamheten.

Vi var fem förväntansfulla OFK:are som lördagen den 21 nov ställde färdan mot Malmö och Baltic Club. Efter lite svårigheter hittade vi både Baltic Club och parkeringsplatser. Eve fick genast kontakt med Göran Persson på Baltic Club och vi fick en fin genomgång av lokaler och utrustning samt organisationen av verksamheten.

Vi andra, Birgitta, Ann-Marie, Marina och Per-Åke och 31 andra, bänkade oss i Gymets cafeteria och fick lära oss grunderna för bodybuilding av Istvan Györfy.

Han gick igenom fysiologi, träningslära, kroppens anatomi och hur man uppträdde som instruktör under förmiddagen och eftermiddagen. Vi var då ganska trötta i baken och de sista timmarna i träningslokalen satt bra. Vi gick där igenom program för nybörjare och fick fina instruktioner hur vi skulle göra. När klockan var 19.00 var övningarna slut för da-

gen och vi skulle leta upp vårt vandrarhem, vilket inte var så lätt. Vi fin-kammade sydvästra Malmö innan en trevlig skånepåg lotsade oss rätt.

Dag två anslöt sig även Lilian till gruppen. Vi började med kost och näring med Istvan. Senare kom forskningsassistent Lars Popper och talade om doping, anabola steroider, vilket vållade en del diskussioner.

Före lunch hann vi också med överträning och skador. Dagen avslutades i Baltic Clubs fina träningslokal med genomgång av olika träningsrörelser.

Vi tackar Istvan för en fint upplagd kurs och Baltic Club för ett bra mottagande.

Många hälsningar från
Ann-Marie, Marina, Lilian, Birgitta,
Per-Åke och Eve



Istvan Györfy var inspirerande kursledare



Baltics restaurant kan även användas som föreläsningssal - här för ovanligt flitiga elever!

Gamla Baltic – Nya Baltic

Redan 1985 skapades denna rubrik. Det gamla fina Baltic Club skulle bevaras, men nya idéer fanns kring verksamhet och lokaler.

På verksamhetssidan är väl det roligaste att vi nu fått en väldigt aktiv body-sektion, med många tävlingsintresserade. Vi försöker arrangera seminarium, kurser och samkväm.

Styrkelyftssidan har fått ett par fina lyftare tillskott. Enligt vissa källor har klubben aldrig haft ett så starkt lag.

Tyngdlyftning fortsätter i samma fina stil som tidigare. Nu går man in för att trygga återväxten, genom att göra en satsning på skolorna.

Motionssektionen har knutit många nya namn till sin styrelse. Här kommer att bli en stor satsning på dragkamp. Du vet väl, att klubben i september arrangerar VM i dragkamp, här i Malmö. Vi behöver

all ideell hjälp vi kan få. Är du intresserad, kontakta Göran Persson eller undertecknad.

Vad gäller lokalbiten, har vi nu avslutat en stor ombyggnadsförändring. Som du säkert har märkt, har vi nu fått en ny fräsch restaurang. Naturligtvis hoppas vi du utnyttjar även denna bit.

Damerna har fått ett nytt omklädningsrum, med solarium placerade inne i denna lokal.

Herrarnas solarium är numera förlagd till f d damernas omkl.rum.

Sedan klubbens rehabavdelning flyttat in i nya lokaler, har "övre gymet" disponerats om. En uppvärmningsdel, sedan är redskap fördelade i muskelgrupper.

I "nedre gymet" (f d HC) har nybör-

jar- och undervisningsverksamhet förlagts i en del, styrkelyftssektionen har kvar sin yta för tunga lyft. Observera att **all tung** träning skall bedrivas där.

Det är naturligtvis vår förhoppning att våra medlemmar skall tycka förändringarna är positiva. Skulle så inte vara, är du välkommen med dina åsikter. Det är våra ambitioner bland personalen, att så långt som möjligt tillfredsställa våra medlemmar.

Avslutningsvis vill jag passa på att tacka alla — personal, styrelse och enskilda medlemmar — som på ett eller annat vis varit behjälplig vid det arbete, som pågått sista tiden.

Nu vänder vi blickarna framåt, mot nya djärva mål. Har du några åsikter, idéer eller önskemål, framför dem till någon av oss.

Bo Segerberg
Verksamhetsansvarig

Baltic Club's utbildningsplan våren -88



Mars: 5-6/3 kl 10.00 Steg II kurs
12/3 kl 10.00 Seminarium Tjej

April: 14/4 kl 18.00 Instruktörmöte

Maj: 17/5 kl 18.00 Instruktörmöte

Med reservation för vissa ändringar!

TRÄNA RÄTT

IM/MO/PAC004

Friede & Palmö

2 batteries sent

Föreningen för dig som vill bygga upp din kropp,
öka ditt välbefinnande, förbättra din kondition,
träffa likasinnade i trivsamt, avspänd miljö.
Med vårt motto "Klubben för de klubblösa. Motion
för alla" hälsar vi just dig välkommen".

Prova gratis

Prova gratis
Vi bjuder dig på en kostnadsfri in-
troductorytimme med instruktör,
samt en fri halvtimme i solariet!
Provtimmar månd-tors 17.00 och
18.00 samt vissa dagtider.
Ring och beställ tid! Tel 868 60

**Lunchträna för 40:-
eller Lunchsola
för 50:- inkl mat!**

Du tränar i Baltics Gym och äter
Dagens Rätt i vår Restaurang.
Ett effektivt sätt att få ut det
mesta av lunchtimmen.
Gäller månd-fred kl 11.30-14.30

Öppettider

Månd-torsd	6.30-22.00
Fred	6.30-21.00
Lörd, sönd	8.00-20.00

Generell regel	
Helgaftnar	9.00-15.00
Helgdagar	11.00-16.00

Egen Rehab-avdelning:
Här hjälper dig våra sjukgymnaster (anslöt för en anläggning)

Rehab-avdelning: Här hjälper dig våra sjukgymnaster (anslutt till försäkringskassan) att lindra ryggbesvär, förbättra din balans och hållning, behandla dina idrottskador. Beställ tid för rådgivning och behandling.

**Allt detta kan Baltic Club
erbjuda dig:**

- ## erbjuda dig:
- Må bättre i Sveriges största, mest välutrustade Gym
 - Gymping och simning
 - Styrketräning för utförsåkare – börja nu, åk i vinter
 - Bättre kondition med vårt jogginggäng
 - Cykling, volleyboll, innebandy och fotboll
 - Fräscha solarier – med reflektorrör och ansiktssol
 - Individuella träningsprogram – från nybörjare till avancerade med speciella program för olika idrotter
 - Instruktorer som hjälper dig till rätta
 - Valfria träningstider från tidig morgon till sen kväll.
- Hela året.
- Mysig restaurang med Dagens Rätt, à la Carte, goda sallader och omeletter.
 - Dragkamp – börja träna inför VM i Malmö i sept 1988!
 - Gemenskap och trivsel!
 - Seminarium och kurser
 - Och stans billigaste träningskort!

**Så här hittar du till
Sveriges största gym:**

Åker du buss, tar dig alla dessa
till Baltic: 30,32,34,36,37,38.

The logo for the Baltic Club, featuring the word "BALTIC" in a bold, sans-serif font above the word "Club" in a stylized, cursive script. The text is white and set against a red diamond-shaped background.

Sofielundsvägen 57, Tel 868 60