

EM 1983 BODY BUILDING

SVENSKA
BODYBUILDING
FÖRBUNDET



BALTIC CLUB



LÖRDAG 23/4, SÖNDAG 24/4 IS-STADION MALMÖ



Worldclass
GYM EQUIPMENT

SPONSORED BY

DAVID
ERGONOMICAL EXERCISE



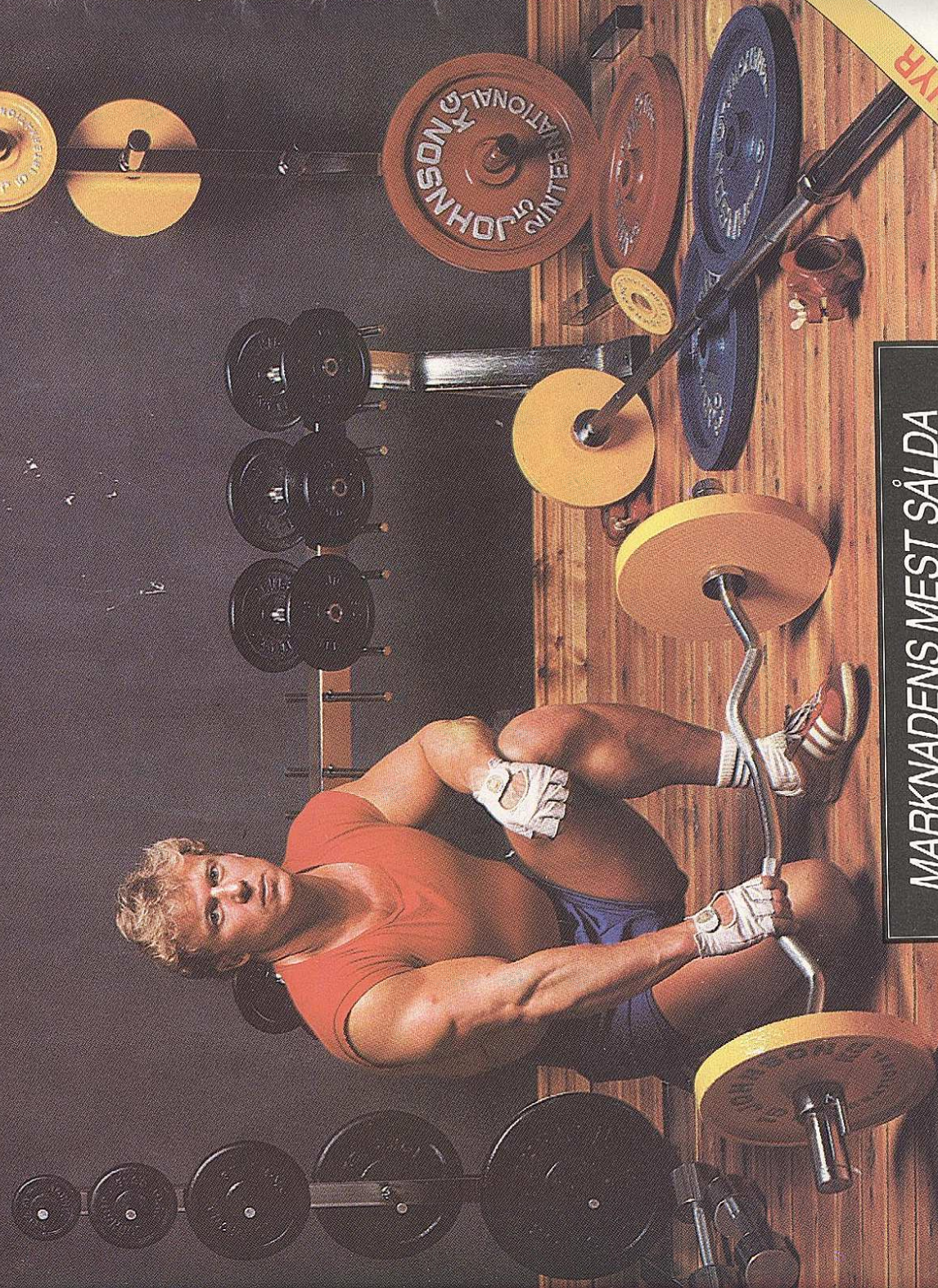
SPORT-PHARMA

EM-HOTELL



Nya generationen johnson

VISAS AV ANDREAS CAHLING,
UTSTÄLLNING TILL EM
I ANSLUTNING TILL EM



MARKNADENS MEST SÅLDA

- Ny internationell skivstång
- Färgade tunnslipade internationella viktskivor med 1 % viktexakthet
- Nya låsklovar
- Internationell curlstång med lettrat grepp
- Skivhantlar med nytt roterande grepp
- Förvaringsställ helt i krom

Trend Import Box 1147 · 581 11 Linköping · Tel. 013/13 16 66

LOOKING FOR
EUROPEAN AGENTS

JOHNSON - THE ULTIMATE GYM EQUIPMENT

NY STOR FÄRGBROSCHYR
JAG VILL HA EN NYA BROSCYR.
Trend Import
Box 1147
Linköping

EW 1983

BODYBUILDING



Per-Axel Sjöholm

WELCOME TO MALMÖ!

It is a great pleasure to welcome all participants, judges, delegates, members of the press and all you ladies and gentlemen in the audience!

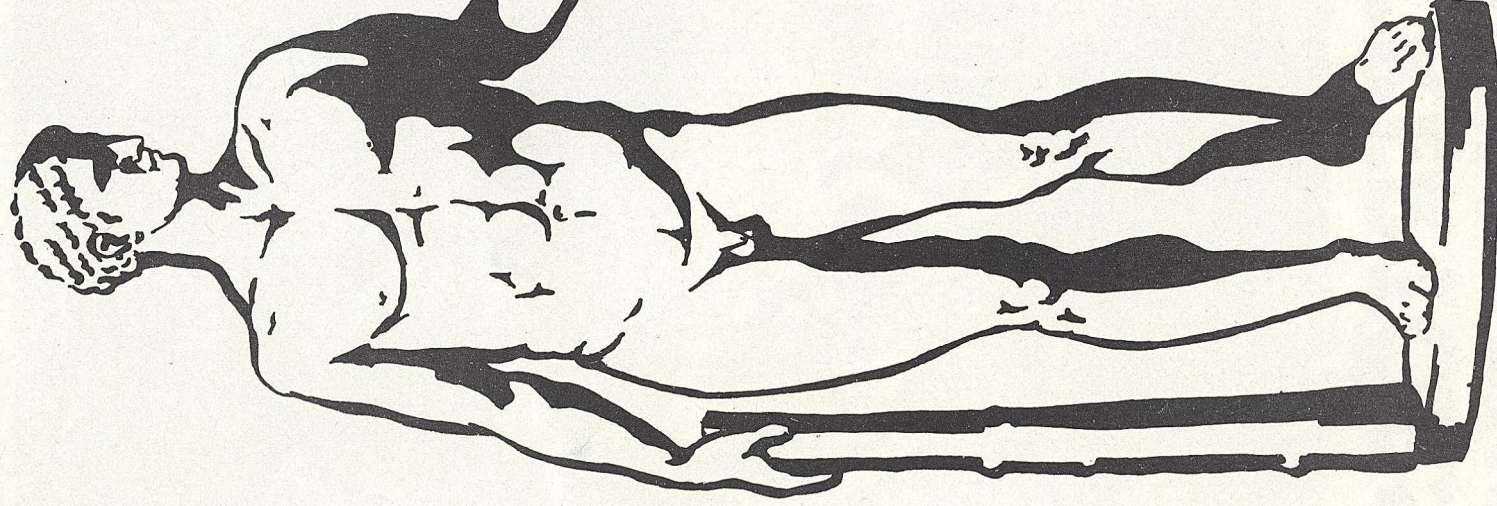
The fact that Sweden is the organizer of the European Bodybuilding Championships is a great honour as well as a great responsibility. We hope that all our guests from abroad will have a nice stay in our beautiful city and that they will enjoy the competitions,

I also want to say thank you to the largest weightlifting- and bodybuilding club of northern Europe, the Baltic Club, for their tremendous effort in putting this show together.

As the president of the Swedish Bodybuilding Federation I would like to take this opportunity to show my admiration for the IFBB. Under the leadership of Ben Weider, this organisation has made our sport a world wide success — a success that has made our sport accepted throughout the world.

I am certain that this championship will show what great athletes the sport produces. I wish all competitors good luck and I hope that this championship will be something we all will remember.

Per-Axel Sjöholm
President of the Swedish and Nordic BBF



VÄLKOMMEN TILL MALMÖ!

Det är mig ett stort nöje att kunna hälsa alla deltagare, delegater, domare, journalister och åskådare välkomna.

Det faktum att Sverige arrangerar Europamästerskapen i bodybuilding är en stor ära för oss, samtidigt som det innebär ett stort ansvar. Vi hoppas att alla våra utländska gäster kommer att ha en trevlig vistelse i vår vackra stad och att de kommer att uppskatta tävlingarna som rättvisa och välarrangerade.

Jag vill också passa på att tacka norra Europas största kraftsportklubb, BALTIC CLUB, för deras hårda arbete med planeringen och organisationen av dessa stora mästerskap.

Som ordförande i Svenska Bodybuildingförbundet vill jag också ge full uppskattning åt vårt internationella förbund, I.F.B.B. (The International Federation of Bodybuilders). I.F.B.B. har under president Ben Weiders ledning gjort bodybuildingsporten till en världssuccé, vilket i sin tur har gjort oss accepterade över hela världen.

Jag är säker på att dessa mästerskap kommer att visa upp det bästa som sporten har att bjuda. Till sist vill jag önska alla deltagare lycka till och hoppas att Sveriges hitills största bodybuildingtävling blir något som vi alla kommer att minnas med glädje.

Per-Axel Sjöholm
Ordförande i Svenska- och Nordiska Bodybuildingförbundet

EM 1983 BODYBUILDING



**SLÄCKER TÖRSTEN
ÖKAR ORKEN**

VÄLKOMMEN TILL MALMÖ OCH BALTIC WORLD!

Som ordförande i Baltic Club vill jag verkligen instämma i Per-Axel Sjöholms varma välkomsthälsning till alla deltagare och åskådare.

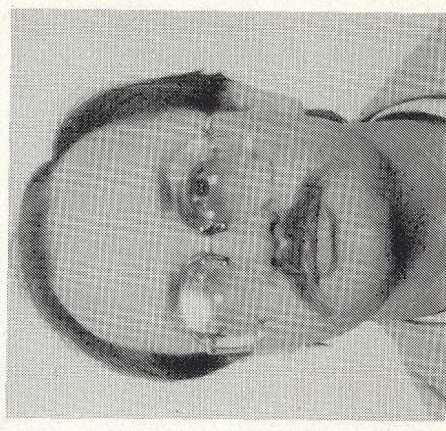
Baltic Club som arrangerar mästerskapen tillsammans med Svenska Bodybuildingförbundet bildades 1975. Under denna jämförelsevis korta tidsperiod har föreningen vuxit till Sveriges största kraftsportklubb, med mer än 3000 medlemmar!

Förutom bodybuilding har Baltic Club framstående tyngdlyftnings- och styrkelyftssektioner, men även cykel, jogging, jazzdans, motionsgymnastik mm på programmet. Många lyftare och bodybuilders har vunnit Svenska och Nordiska mästerskap (ja, t.o.m. Europamästerskap), men vårt motto är och förblir: "Kraft och kondition i Kombination" — För Alla!

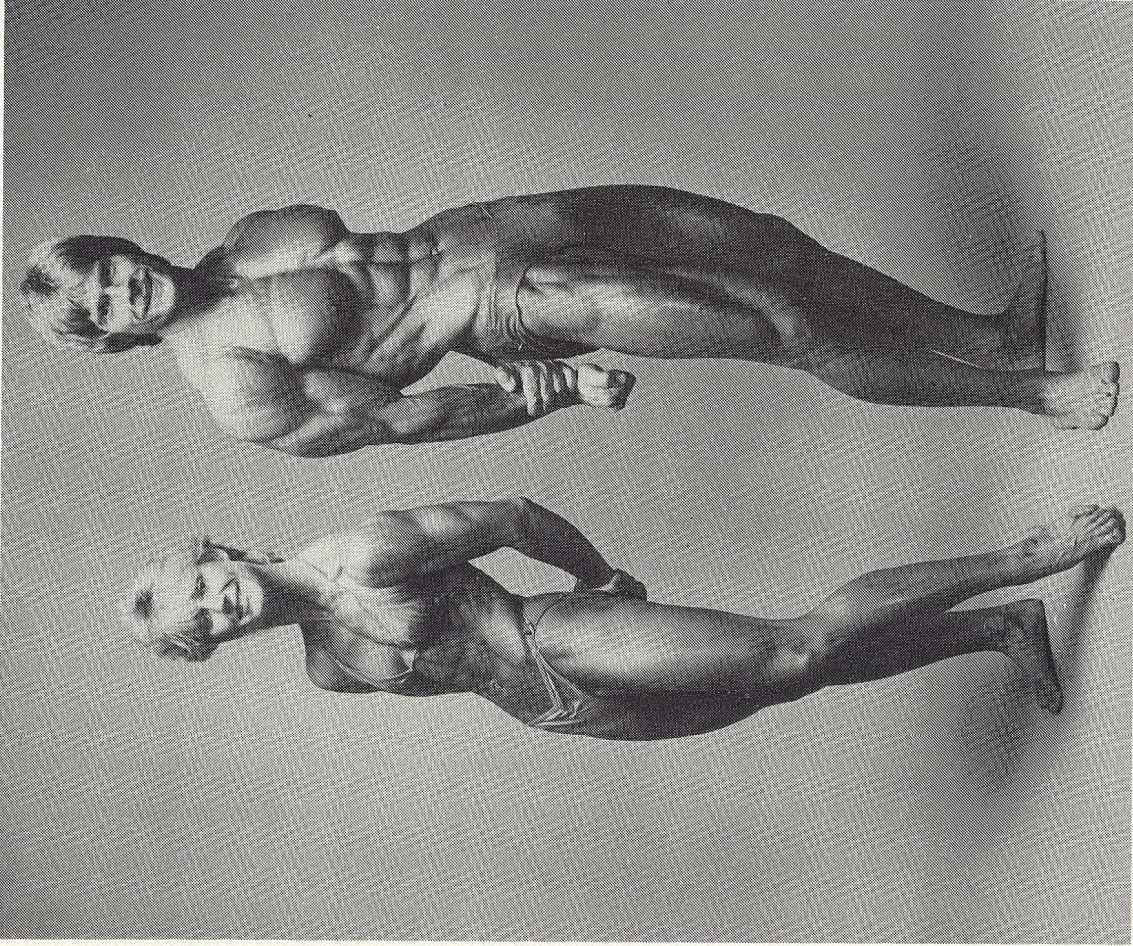
Baltic Club har fem större eller mindre träningslokaler i staden, varav BALTIC GYM är det största t.o.m. störst i Norden så vitt vi vet. Alla deltagare och åskådare är välkomna att träna på Gymet, eller kanske bara besöka restaurangen, ta en bastu eller ett "solpass" i vårt stora solarium.

Ett särskilt tack till alla annonörer och deltagare i den stora kraftsport-utställningen. Vi tackar även SYSTEMTEXT för hjälp med skyltarna mm, samt grabbarna på Malmö Fritidsförvaltning med Pigge Lindén i spetsen, som varit mycket hjälpsam och tillmötesgående. Sist men inte minst: Utan Bengt "Bobo" Holmqvist hårda arbete hade genomförandet av dessa Europamästerskap varit betydligt svårare. Tack Bobo!

Göran Nilsson ordf. i Baltic Club



Göran Nilsson



Carina Johansson, svensk mästarinna 1982. Jan Malmkvist, nordisk mästare 1982. Fina representanter för svensk bodybuilding!

WELCOME TO MALMOE AND THE BALTIC WORLD!

As president of the Baltic Club I most certainly want to join Per-Axel Sjöholm in his warm welcome to all participants in the 1983 European Bodybuilding Championships. Naturally, this goes for our audience as well.

The Baltic Club, the organizer of the Championships in cooperation with the Swedish Bodybuilding Federation, started as late as in 1975. During this comparatively short period the club has grown to be the largest in the country. More than 3000 of the Malmö population are now members of the club!

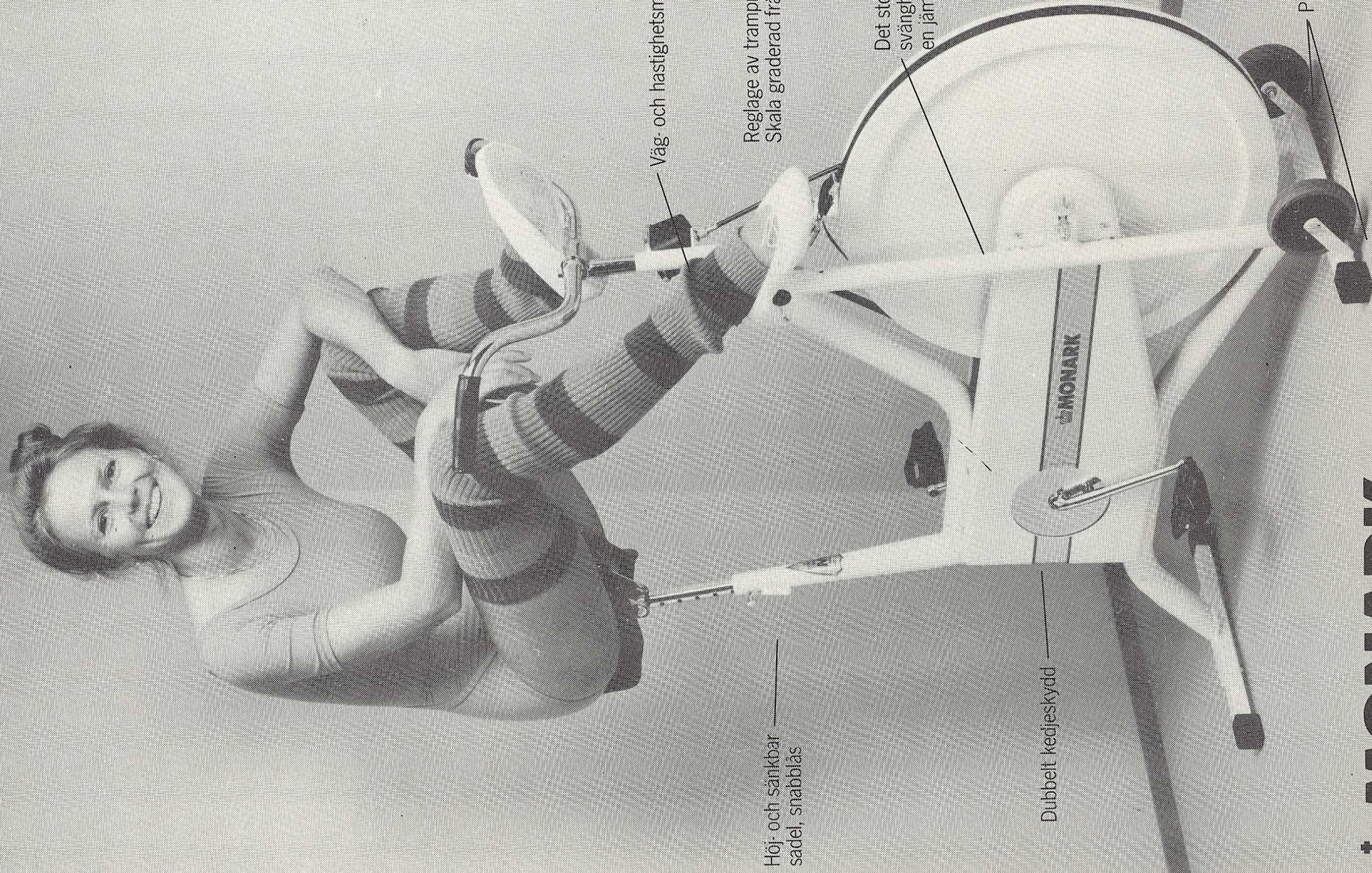
Besides bodybuilding the Baltic Club has sections for olympic lifting, powerlifting, running, bicycling, jazz dance

and general exercise. Many of the lifters have won Swedish, Nordic and European Championships. But our motto still is: Strength and Fitness Well Combined! For Everybody!

The Baltic Club organizes the training at five gyms in Malmö. Our headquarters, the Baltic Gym, is the largest gym of northern Europe. All participants and everybody in the audience are welcome to the gym for training. Or maybe just a visit to the restaurant, sauna or solarium.

A special thanks to all advertisers and participants in the exhibition. And last but not least — without the efforts of Bengt Holmkvist the organizing of this European Bodybuilding Championship would have been extremely difficult. So thanks, "Bobo"!

Om du vill ha en riktigt stadig och stryktålig motionscykel.



Höj- och sänkbart
sadel, snabbås

Väg- och hastighetsmätare

Reglage av trampmotståndet.
Skala graderad från 0-6

Det stora välbalanserade
svänghjulet ger innercykeln
en jämn gång

Dubbelt kedjeskydd

Praktiska transporthjul

 **MONARK**

Monark-Crescent AB, 432 01 Varberg.

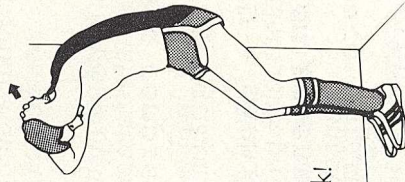
Tyst gång - står på ljud-
dämpande gummikuddar

VISST ÄR STRETCHING BRA!

MEN HUR GÖR MAN – EGENTLIGEN?

Djupa Ryggmuskulaturen

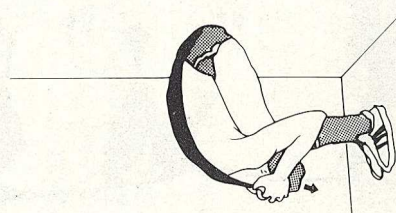
Hopdragning



20 sek!

Ländryggen mot väggen. Böj knäna och luta något framåt. Pressa ryggen mot händerna.

Stretch



20 sek!

Böj ryggen framåt. Dra något med händerna tills det stramar.

Basprogram 1	Ishockey
Basprogram 2	Judo-Karate
Badminton	Kanot
Bandy	Löpning
Basket	Orientering
Bodybuilding	Ridning
Bordtennis	Rodd
Bowling	Rugby
Boxning	Simning
Brottning	Skidor – längd
Cykling	Skidor – alpint
Fotboll	Skridsko
Fräddrott – hopp	Squash
Fräddrott – kast	Tennis
Fäktning	Tyngdlyftning
Golf	Volleyboll
Handboll	Windsurfing

Många motionärer utan tillgång till instruktör har alltsomoftast helt egna idéer om hur stretching går till.

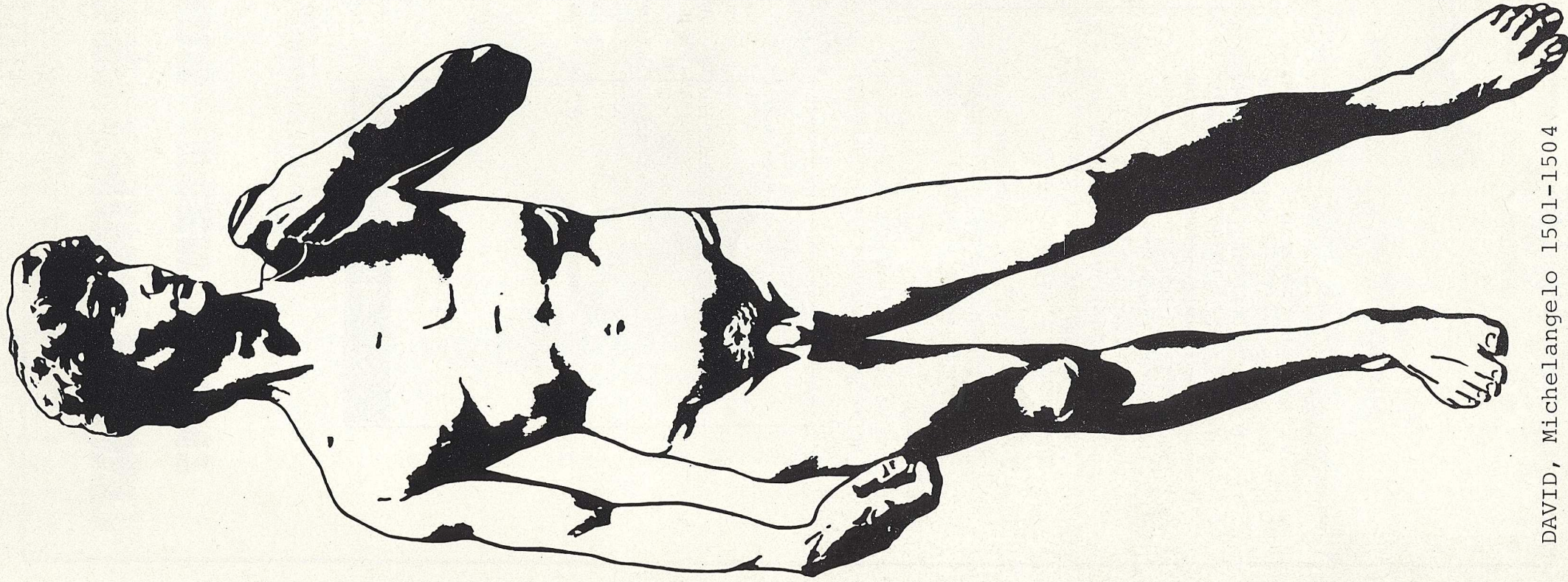
Orsaken till detta är, att det hittills saknats ett billigt, praktiskt och pedagogiskt fungerande redskap.

Den serie stretchprogram vi sammanställt bygger på de senaste, och allmänt accepterade principerna för hur lämpliga övningar skall utföras. Ett specialprogram innehåller 10 övningar. Varje uppslag visar på ena sidan hopdragning, och på andra sidan stretch. A4-formatet tillåter stora bilder och tydlig text, vilken kan läsas på avstånd så att händerna lämnas fria. Utformningen är rejäl, med framsidor i plast och med kraftigt papper, så att programmet tål att sam- sas med övrigt innehåll i idrottsväskan.

STRETCHINGSERIEN SALUFÖRS GENOM BOK- OCH SPORTHANDELN



YESBOX INNOVATION AB, BOX 5258, 102 45 STOCKHOLM ORDERTEL. 08-67 96 80



DAVID, Michelangelo 1501-1504

DAVID - A UNIQUE SET OF EXERCISING MACHINES

We proudly introduce the most comprehensive exercising equipment of today. DAVID - machines are based on scientific facts to create optimal results in strenght training. They are the safest way of training for a beginner as well as being the most adequate machines for the strongest professionals.

If you are a serious Gym owner looking for future success, you can't afford to miss our exhibit stand. Come and test DAVID: a set of exercising machines in a class of its own.

DAVID

ERGONOMICAL EXERCISE

EM I BODYBUILDING 1983.

Sveriges största bodybuildingtävling någonsin: Europamästerskapen.

FUNKTIONÄRER — OFFICIALS.

Tävlingsledare och speaker: Oscar State O.B.E.
Superviser: I.F.B.B:s Europapresident Julien Blommaert.

Bitr. speaker:
Överdomare herrar: Per-Axel Sjöholm, ordf. Svenska B.B.F.
Överdomare damer: Jaques Blommaert, Belgien.
Svenska domare: Carolyn Cheshire, Storbritannien.
Malte Rellos, Henry Bergström och Stig Valfridsson.

Organisationschef:
Tävlingssekreterariet: Bengt "Bobo" Holmqvist.
Pressservice: Jan Lennartsson, gen.sekr. Svenska Förb. Astrid Danieli, Eva Nilsson. Lars Popper Göran Nilsson ordf. Baltic Club, Roland Svensson.

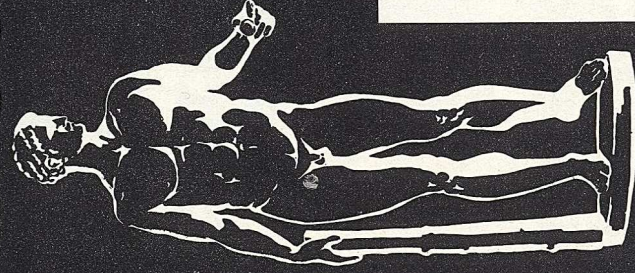
Ljud & Ljus:
Ansvarig Prisutdelning: Jan Pettersson och Lars Lind.
Program och EM-layout: Lennart Stahl.
Reklamansvarig: Lars Viggo Persson.
Scenbyggnad: Bengt "Bobo" Holmqvist.
Skyltar, Streamers m.m.: Leif Andersson.

TACK SYSTEMTEXT OCH TOMMY SVANSTEN FÖR HJÄLPEN.

Baltic's informationsservice: Ingrid Johansson, Eva Holmqvist, Cecilia Görrel, Lennart Stahl.

EM 1983 PÅ VIDEO!

Filmat och redigerat av proffs. NORDENS STÖRSTA TÄVLING NÅGONSIN!



Världens kvalitetsmässigt bästa tävling för damer och herrar, på en späckad tre-timmarskassett. Se kvinnliga och manliga världseliten göra upp om de åtråvärda EM-titlarna. Kan fås på VHS och andra system.

Skicka in kupongen till
BOBO KONSULT
c/o Baltic Club
Sofielundsvägen 57,
214 34 Malmö.
Tel: 040/837 90
OBS! Garanterad leverans inom tre veckor från beställningsdatum.
(Gäller fr o m 20/5).

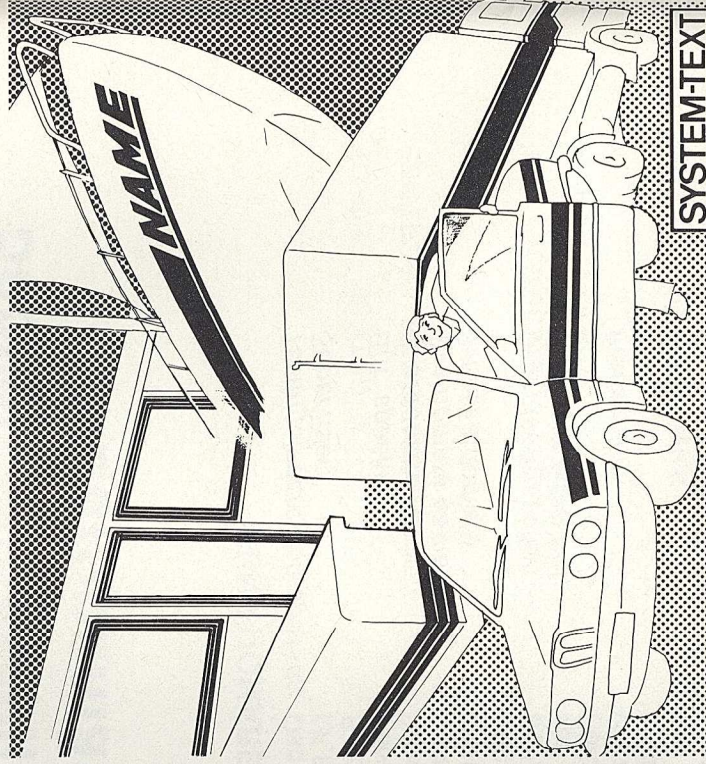
Ja, jag beställervideokassett EM i BODYBUILDING
å 395:— + frakt

Namn _____
Adress _____
Tel _____
Om ej VHS _____ Sändes mig mot postförskott



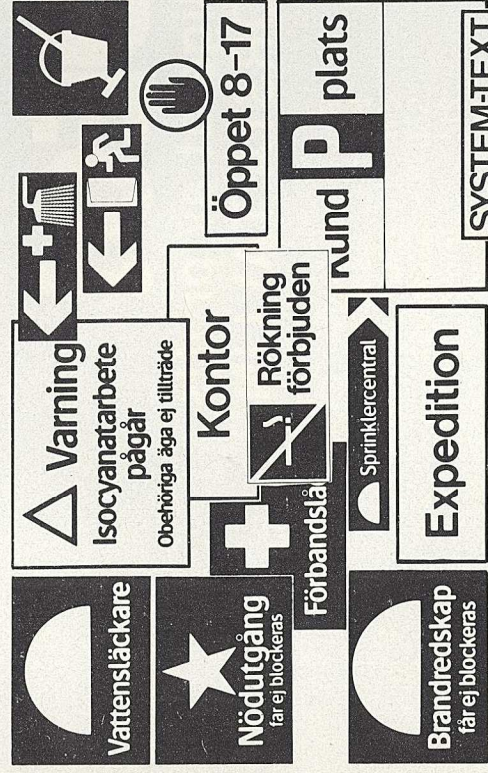
SYSTEM-TEXT

Bokstäver



SYSTEM-TEXT

STRIPES



SKYLTAR

Systemtext — ett företag
 man alltid kan lita på. Vi i
 Baltic Club tackar för hjälpen
 med marknadsföring och
 inramning av Europamäster-
 skapen i Bodybuilding 1983!
 Ett speciellt tack till Tommy
 Svansten som hjälpt oss med
 råd och material!

SYSTEM-TEXT AB

MALMÖ: Ö. Tullgatan 2, Box 6012, 200 11 Malmö, Tel. 040/10 05 60.
 STOCKHOLM: Fleminggatan 49, 112 32 Stockholm, Tel. 08/54 01 20.
 GÖTEBORG: Mölndalsvägen 3, 412 63 Göteborg, Tel. 031/83 07 60.
 Kontor och fabrik: Box 6012, 200 11 Malmö, Telex 33287, Tel. 040/29 25 80.

PROGRAM — FÖRBEDÖMNING 23/4.

10.15. INVIGNING — VÄLKOMSTTAL

Klass —70 kg. herrar.
Klass —52 kg. damer.

PAUS.

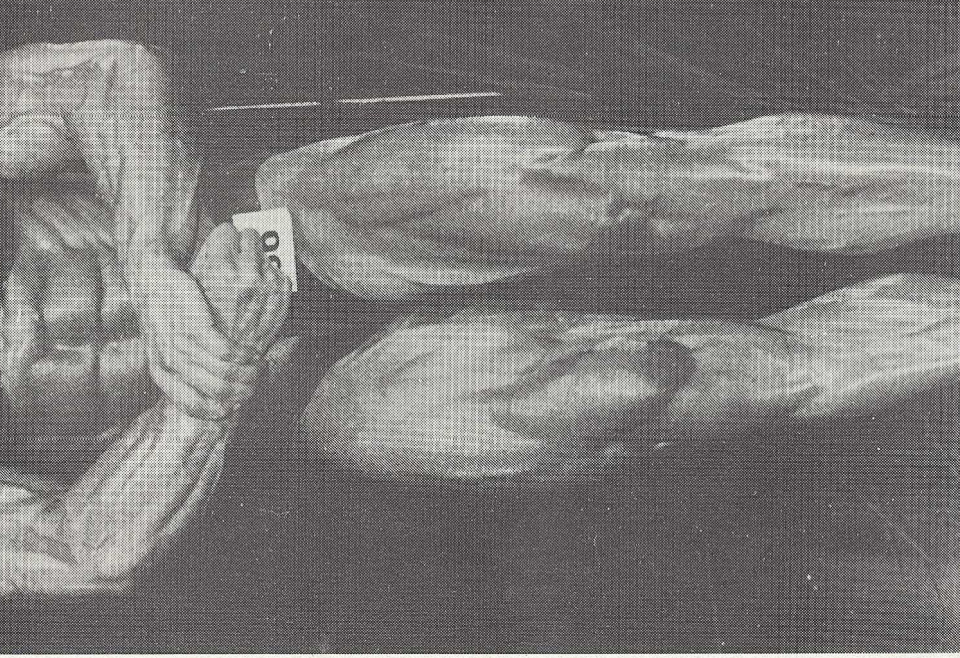
Klass —80 kg. herrar.
Klass —90 kg. herrar

PAUS.

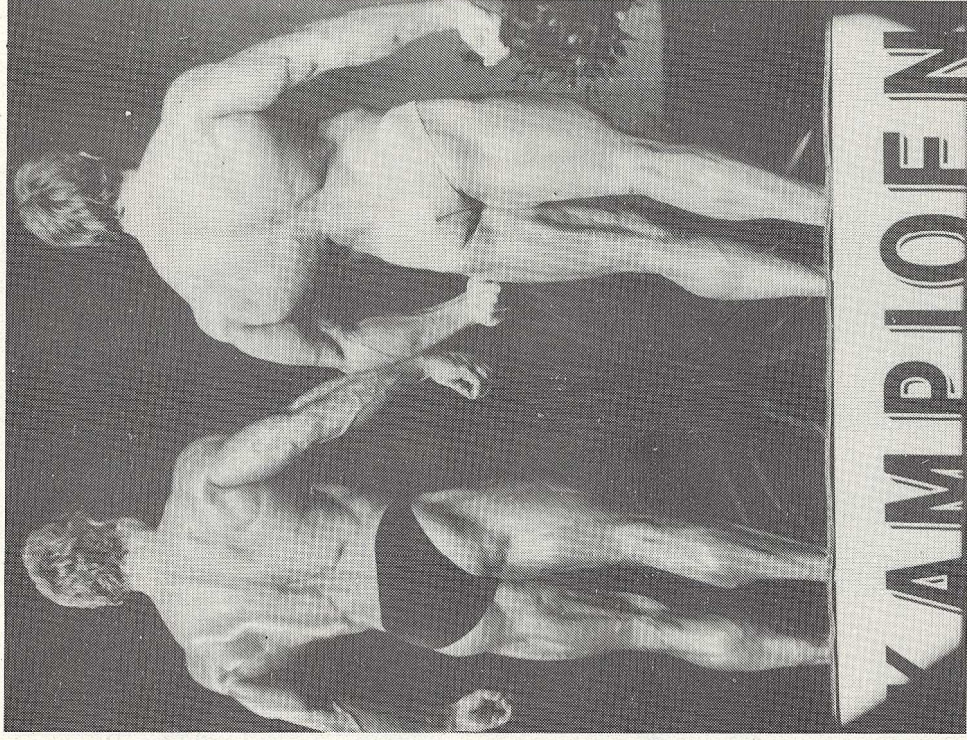
Klass +52 kg. damer.
Klass +90 kg. herrar.

OBS! Det går ej att sätta fasta tider.

Tidsåtgången beror på antalet
deltagare och antalet särbedömningar.



Erwin Note, European Champion 1982, bronzemedal
Worldchampionships 1982.



Rear view: From the left Ulf Larsson, Sweden and to the
right Angelito Lesta, Great Britain. (Foto: Atlas.)



We are proud to welcome Joe Weider, our chief-patron, who is attending this European Championships. Special thanks to Joe who has done so much for our sport, as trainer, publisher and for his dynamic work promoting bodybuilding throughout the world.

A warm welcome to Joe as well as Bill Dobbins, editor of our official journal, FLEX – and to writers/photographers from FLEX and MUSCLE and FITNESS.

Baltic Club and Swedish BBF.

Klubbar, föreningar, företag!

Beställ den nya katalogen från
Skandinavians ledande tillverkare
av reklamtröjor och profilplagg.


TOP-PRINT®
KVALITETSPLAGG MED TRYCK

VARSÅGOD!

Hela det nya, breda, svensk-
tillverkade sortimentet.

- Reklam- och kampanjtröjor
- Profilplagg
- Sport- och fritidsplagg

Minimibeställning 50 plagg

☒ Ja tack, skicka snarast TOP-PRINTs nya katalog.

Namn

Företag

Tel.

Adress

Postadress

Huvudkontor: Box 1163, 251 11 HELSINGBORG. Tel. 042-18 00 10

Stockholmsregionen: Box 26075, 100 41 Stockholm. Tel. 08-10 00 26

Göteborgsregionen: Box 5, 421 21 V.a Frölunda. Tel. 031-29 03 49

PROGRAM FINALER SÖNDAG 24/4-83.

13.00—15.00

Besök på Europas största Kraftsportutställning.

15.00

Nationernas intåg.

Inledningstal av Per-Axel Sjöholm, ordförande i Svenska Bodybuildingförbundet samt Julien Blommaert, Europapresident.

ca 15.20

Uttåg.

Lagposering för Julien Blommaert. Cup.

Därefter

Final: Klass —70 kg herrar Prisutdelning

Final: Klass —52 kg damer —” —

Final: Klass —80 kg herrar —” —

Paus

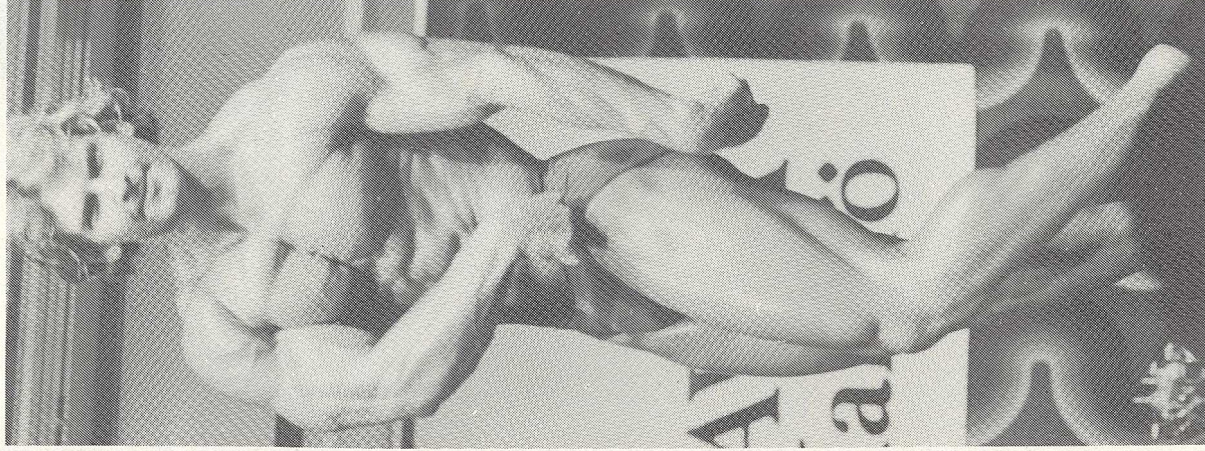
Final: Klass —90 kg herrar —” —

Final: Klass +52 kg damer —” —

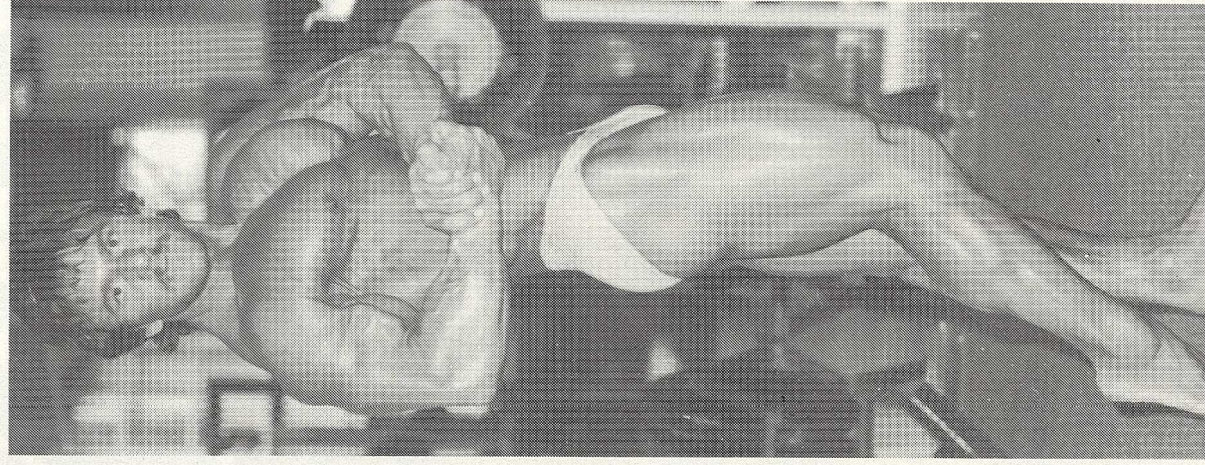
Final: Klass +90 kg herrar —” —

Prisutdelning lagtävlingen.

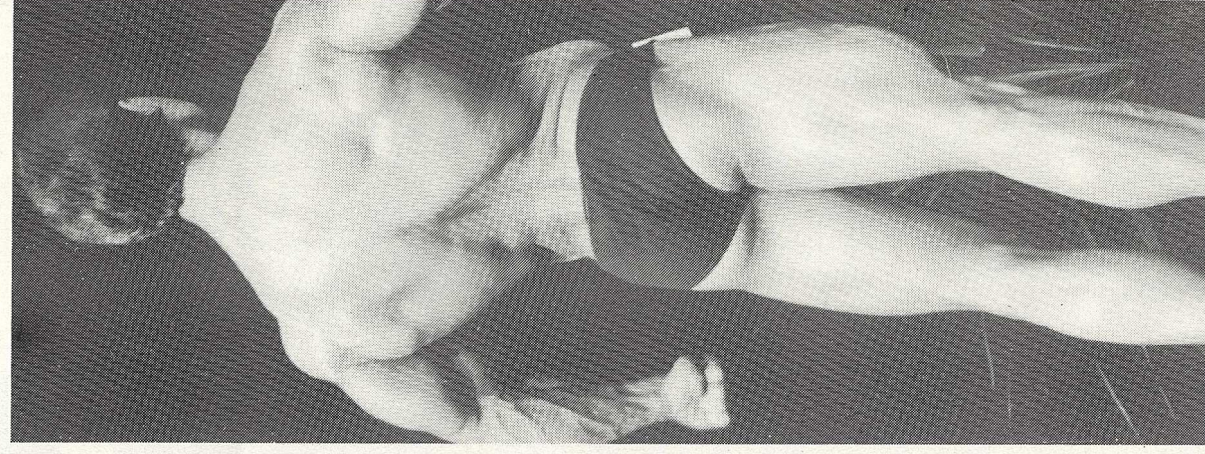
AVSLUTNING.



*Will Swedens Ulf Bengtsson be successful in his comeback?
(Foto: Jonny Melander)*



*Renato Somenzi, Baltic Club.
Will he qualify for the
Championships?*



*The thick back of last years
European Champion in the
90—kilos class Libor Minarik,
Tjechoslovakia. (Foto: Atlas.)*

WEIDER GÖR DIG TILL EN VINNARE



PUTTING CHAMPIONS ON THE PATH
TO GREATNESS – SINCE 1936

Marknadstörs i Sverige av W-sport Östra Förstadsgatan 23 Malmö tel 040-23 20 01

EN HÄLSNING FRÅN I.F.B.B.'s PRESIDENT BEN WEIDER

Det gläder mig att kunna sända en hälsning till alla Svenska bodybuilders i samband med Europamästerskapen. Jag minns med stor glädje mina tidigare resor till Sverige, så långt tillbaka som 30 år, när Börje Franzén höll på att bilda ett svenskt förbund och jag bevisade det första svenska mästerskapet.

Sedan den tiden har bodybuildingsporten i Sverige gjort enorma framsteg tack vare Svenska Förbundet och dess funktionärer. Jag vill tacka Julien Blommaert och Oscar State för deras arbete med att utveckla Europeisk bodybuilding. Alla dessa ansträngningar har resulterat i en klar förbättring, vilket tydligt skönjes vid 1983 års Europamästerskap med deltagande av så många



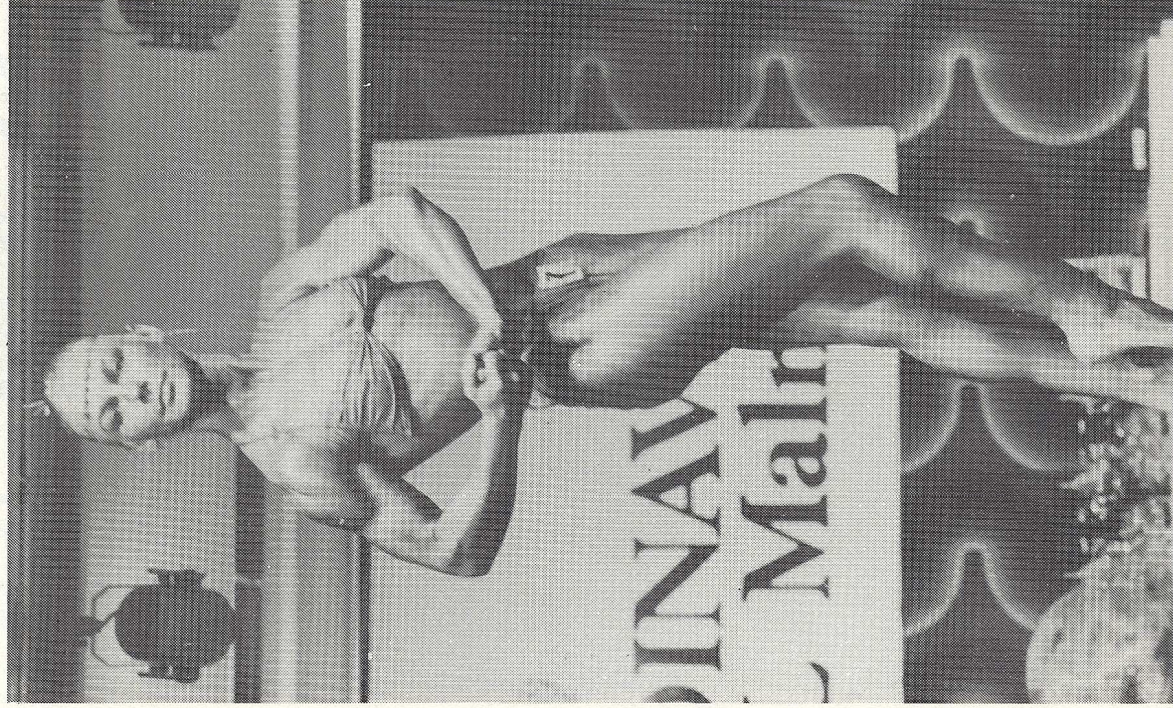
stora mästare från en mängd nationer.

Förutom att arrangera Europamästerskapen på ett mycket förtjänstfullt sätt, håller

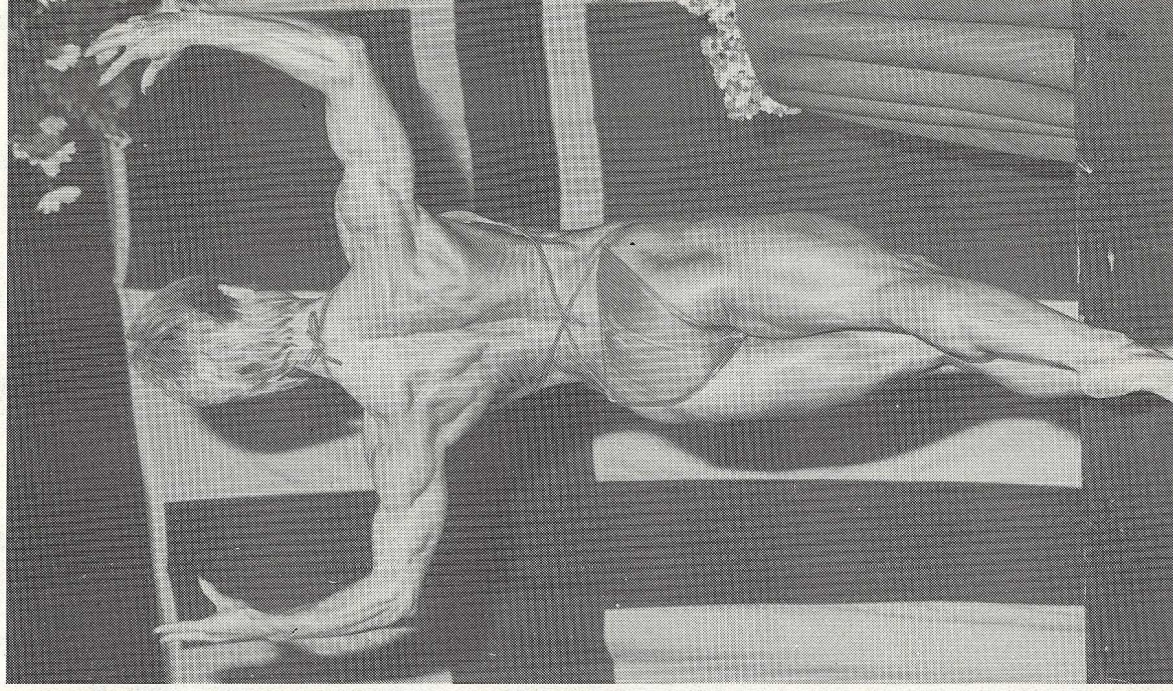
Svenska Förbundet på att utföra ett historiskt beslut av I.F.B.B., nämligen den första hormontesten. Vi väntar alla på resultaten med stort intresse. I.F.B.B. med sina 120 medlemsnationer är ett fantastiskt förbund, inte bara på grund av sin storlek utan också för det outtröttliga arbete och den hängivenhet för sporten som visas av arrangörerna av våra tävlingar. Ett utmärkt exempel på detta är Baltic Club, som arbetat så hårt för att arrangera dessa EM-tävlingar. Ett varmt tack till alla medlemmar och funktionärer i Baltic Club.

Jag önskar alla tävlande lycka till och stor framgång för alla som på något sätt deltar i 1983 års Europamästerskap! Med varma och innerliga lyckönskningar

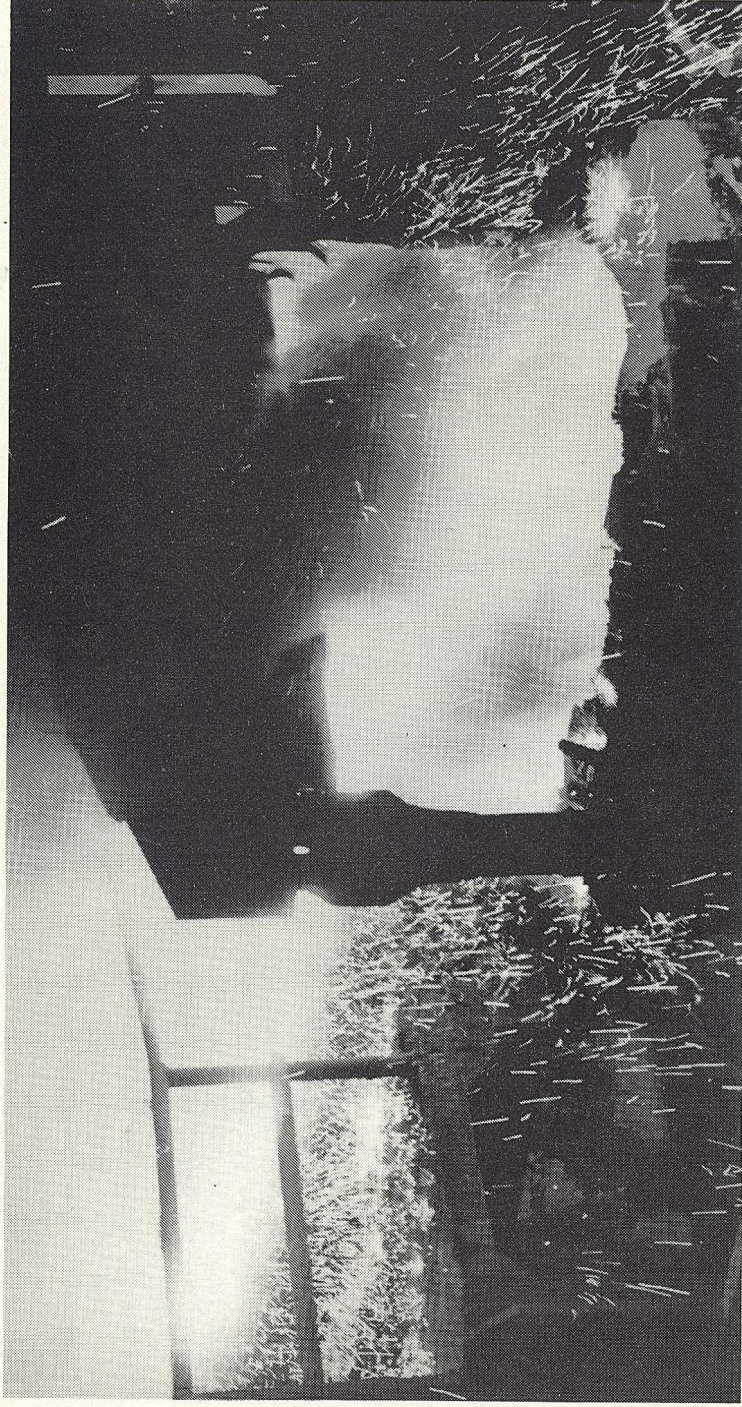
Ben Weider, C.M. President



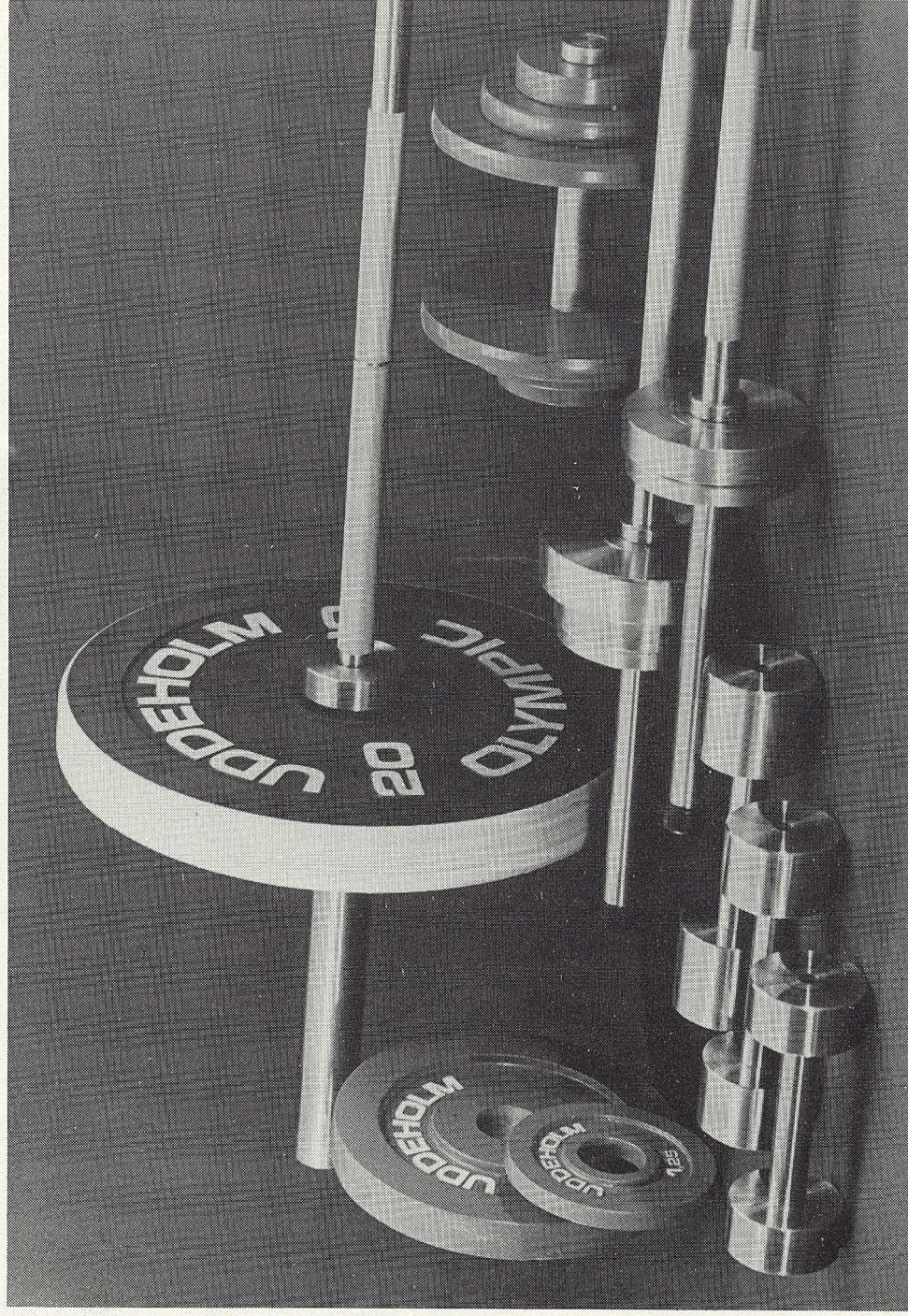
Lena Andersson, Swedish Champion on comeback trail. Will she qualify? (Foto: Jonny Melander)



The firm and muscular Anette Boel, Denmark, Nordic Champion, here in a backpose. (Foto: Tapio Hautala)



STÅL SOM TÅL



UDDEHOLM
Kraftsport

En enhet inom Uddeholm Tooling

Uddeholm Kraftsport. Box 703. 683 01 Hagfors. Tel 0563-11000

FACTS ABOUT THE SWEDISH BODY-BUILDING FEDERATION

Affiliated clubs: 202
Members: 40.000

Address: Swedish Body-Building Federation
P.O. Box 2088
S-230 41 Bara
Sweden

Telephone: 040-44 00 86

General secretary: Jan Lennartsson

Executive council: Per Axel Sjöholm, president
Rune Andersson, treasurer
Astrid Daniell
Stig Walfridsson
Penti Lepistö
Kerstin Malm
Kent Malmström

Judge committee: Cai Persson, chairman
Stig Walfridsson
Kerstin Malm
Conny Dellqvist
Carina Björs

Education and research committee: Kent Malmström
Bengt Holmqvist
Per Tesch



Medlemskap i SBBF

Som medlem i SBBF erbjuds klubben

- UTBILDNING av instruktörer. 3-stegs utbildning enligt av SBBF kursplan.
- FORTBILDNINGSKONFERENSER för instruktörer. Gymägare och andra ledare inbjudes också.
- Material för KLUBBSEMINARIER. Förutsätter att detta hålles av utbildad instruktör. **Ej klart.**
- TRÄNINGSPROGRAM för andra idrotter. **Ej klart.**
- Hjälp med frågor som rör DRIFTEN av klubben eller gymet samt KONTAKTER med olika MYNDIGHETER.
- INFORMATION om och TESTER av REDSKAP, UTRUSTNING mm
- Ett exemplar av FÖRBUNDSORGANET Bodybuilding & Kraftsport.

Anslutna klubbar erbjuds att delta i

- TÄVLINGAR. Tävlingsplan utsändes från Förbundskansliet.
- TRÄNINGSLÄGER.
- GRUPPRESOR och STUDIEBESÖK.

FAKTA OM SVENSKA BODYBUILDINGFÖRBUNDET.

Styrelse: Per Axel Sjöholm, Ystad, ordförande
Astrid Daniell, Järfälla, sekreterare
Rune Andersson, Vänersborg, kassör
Stig Walfridsson, Stockholm
Penti Lepistö, Upplands Väsby
Kerstin Malm, Stockholm
Kent Malmström, Eskilstuna
Conny Dellqvist, Göteborg, suppleant

VU: Per Axel Sjöholm
Rune Andersson
Kent Malmström

Domarkommitté: Cai Persson, Svedala, ordförande
Stig Walfridsson, Stockholm
Kerstin Malm, Stockholm
Conny Dellqvist, Göteborg
Carina Björs, Göteborg

Utbildningskommitté: Kent Malmström, Eskilstuna
Bengt Holmqvist, Malmö
Per Tesch, Stockholm

Generalsekr: Jan Lennartsson

Förbundets adress: Svenska Bodybuildingförbundet
Box 2088
230 41 Bara
040/44 00 86
57 59 68-3



Medlemsklubbar: 202
Medlemmar:c:a 40 000

Jan Lennartsson

För ANSLUTNING krävs

- FÖRENINGSRAPPORT ifylles och insändes till SBBF, Box 2088, 230 41 Bara. Om klubben är nybildad bifogas ett exemplar av stadgarna. I annat fall bifogas senaste verks.bef.
- ÅRSAVGIFT insättes samtidigt på postgiro 57 59 68-3.

För TÄVLINGSVERKSAMHET gäller

- LICENSBESTÄLLNING ifylles och insändes när ni behöver licenser till tävlande.
- LICENSAVGIFTEN insättes samtidigt på postgiro 57 59 68-3. I avgiften ingår FÖRSÄKRING.
- OMREGISTRERINGSBLANKETT ifylles av såväl nya som gamla klubben, när någon licensierad önskar byta klubb. Därefter insändes blanketten till SBBF, Box 2088, 230 41 Bara.
- Omregistrering (= övergång) kan endast ske under tiden 1.1—28.2 postgiro 57 59 68-3.
- ANMÄLNINGAR till tävlingar göres på ANMÄLNINGS-BLANKETTER som utsändes av arrangör.
- I övrigt hänvisas till SBBF:s STADGAR och TÄVLINGSREGLER.

VÄLKOMMEN TILL SBBF

MISSA INTE KRAFTSPORTUTSTÄLLNINGEN!

Aldrig förr har så många företag inom
kraftsportsbranschen tillsammans ställt ut sina produkter.
Ett tillfälle som kanske aldrig kommer tillbaka.

Ett stort tack till utställarna!
BAL TIC CLUB
SVENSKA BODYBUILDINGFÖRBUNDET

**Pripps
plus**

SPONSORED BY

WorldClass
GYM EQUIPMENT

SP

SPORT-PHARMA

DAVID
ERGONOMICAL EXERCISE

Cardionics ab

CL **COMPETITION LINE**
- PROFESSIONAL GYM EQUIPMENT -

CriBo

BUDO ATHLETIC CITY

**Body
BUILDING**
Kraftsport &

Delfin

ELLEIKO
HANDELSBOLAG

ESSELTE SPORT

FILMSLUSSEN.

Folkpool  **Stockholm AB**

GLOBAL GYM 

MARJA ENTRICH's GRÖNA LINJE

Svenska hudvårdsprodukter tillverkade
av biologiska beståndsdelar

medic 

MOTIONSPRODUKTER

Naturprodukter

 **Nautilus**
SCANDINAVIA

 **RANTZOWS**
SPORTREDSKAP AB

ROSENS HB INSJÖN

SANKOST 

SOLANA

SJÖGREN AB

TOP-PRINT 
KVALITETSLAGG MED TRYCK

Trend Import

UDDEHOLM
Kraftsport

Viking REHAB AB

yesbox 
INNOVATION AB



Oscar State, Executive Vice-president i IFBB

Under de båda EM-dagarna kommer ni att se väldigt många bra bodybuilders. En man som under alla dessa timmar befinner sig på podiet är den evigt unge Oscar State, en levande legend inom idrottskretsar. Med sin fantastiska rutin och blick för sporten, tappar Oscar sällan eller aldrig koncepterna och all information går klart och koncist ut till publiken.

Efter att ha sett Oscar leda de tre senaste världsmästerskapen, var det ingen tvekan om att vi skulle inbjuda honom till att leda vårt Europamästerskap. De andra i Baltic Clubs utsända delegation instämde helt, efter att ha "genomlidit"

drygt tio timmars bedömning under VM i Brügge. Den ende som inte var ett spår trött var denne 72-åriga engelske gentleman, som var den förste att komma till och den siste att lämna tävlingslokalen.

Ni som ser EM skall veta att det är otroligt mycket att hålla reda på vid stora mästerskap, med många tävlande och massor av särbedömningar. Det gäller att hänga med och det gör Oscar verkligen.

Vem är då Oscar State?

Oscar föddes 1911 och är idag 72 år gammal. Han har ett mycket brett idrottsligt förflutet. Vart idrottslärare 36 år bl.a. Tävlatt i rugby, hockey, badminton, simning, tennis, skytte och friidrott. Mest framgångsrik i gymnastik och i tyngdlyftning, vilket han började med på det glada trettio-talet (1934). Fyra regionsmästerskap blev det för Oscar, men han blev successivt mer och mer intresserad av och involverad i arbete på det administrativa planet.

LEDARKARRIÄREN

Oscar blev så småningom invald som sekreterare i International Tyngdlyftningsförbundet. Förutom sexton (!) år i detta förbund satt Oscar sekreterare för G.A.I.F. (General Assembly of International Federations) i tre år och sitter sedan 1976 i styrel-

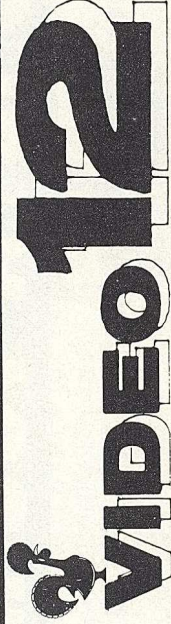
sen för World Games (alla icke Olympiska sporter). 1948 var Oscar tidigt ute och arrangerade Mr. Universum och satt även det året i hjärn-trusten för 1948 års Olympiska spel. Snacka om rutin!! Sedan dess har han arbetat med åtta Olympiader, ett World Games, 20 Regional Games, 24 (!) Världsmästerskap i tyngdlyftning, 22 Mr. Universum eller Världsmästerskap i bodybuilding, nio Mr. Olympia-tävlingar, 101 internationella tyngdlyftnings- och 42 internationella bodybuilding-tävlingar. Puh!! Var det någon som sa något om RUTIN?

SPRÅKGENI

Genom åren som speaker och tävlingsledare över hela världen har Oscar lärt sig att tekniskt behärska 26 (!) olika språk. Det kommer säkert lite svenska ur honom eller varför inte skånska? Ja, en sak är säker, kommer det bara an på Oscar kommer tävlingarna att flyta perfekt. Vi tenderar att bara hylla de aktivas framgångar, därför är det roligt att balansera det med att hylla en kraftsportens stora ledare för lång och trogen tjänst. Och ännu är det ingen antydan till avmattning vare sig psykiskt eller fysiskt. Denne store lille man kommer säkerligen inte att lämna ifrån sig mikrofonen frivilligt....

Bengt "Bobo" Holmkvist

DET BÄSTA SOM HÄNT I STAN! GÖR SOM AKTIVA MÄNNISKOR- GÅ TILL TOLVAN! 60-70 NYA FILMER PER MÅNAD. FRIA BARNFILMER!



Öppet
12-24

S Förstadsg 117 Malmö
Tel 818 82

**VI STÖDER FRISKVÅRDEN
I MALMÖ,
OCH ÄR EN »HÖRNSTEN»
I BALTIC CLUB GYM!**

BUSSRESOR 83



SÄLLSKAPSRESOR

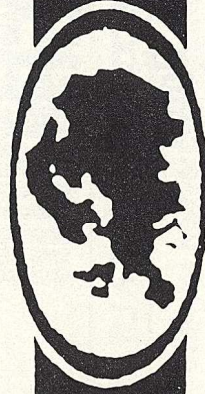


FRITIDSRESOR



TÅG- BÅT- FLYGBILJETTER

BUSSBESTÄLLNING



EUROPA TOURING

Föreningsgatan 7 (Triangeln) 211 44 Malmö 040 - 755 30

Carolyn Cheshire

Till det "stall" av erfarna män som Oscar State (speaker och tävlingsledare) samt bröderna Julièn och Jaques Blomnert (överdomare) kommer den med dessa mått mätt färske Carolyn Cheshire. Carolyn har suttit med i IFBB:s International Women Commiteé sedan 1980, men samtidigt tävlat på högsta nivå. Med henne som "OFFICIAL SUPERVISOR" för damernas tävling har vi en god säkerhet för att bedömningen går korrekt till.

EN PIONJÄR

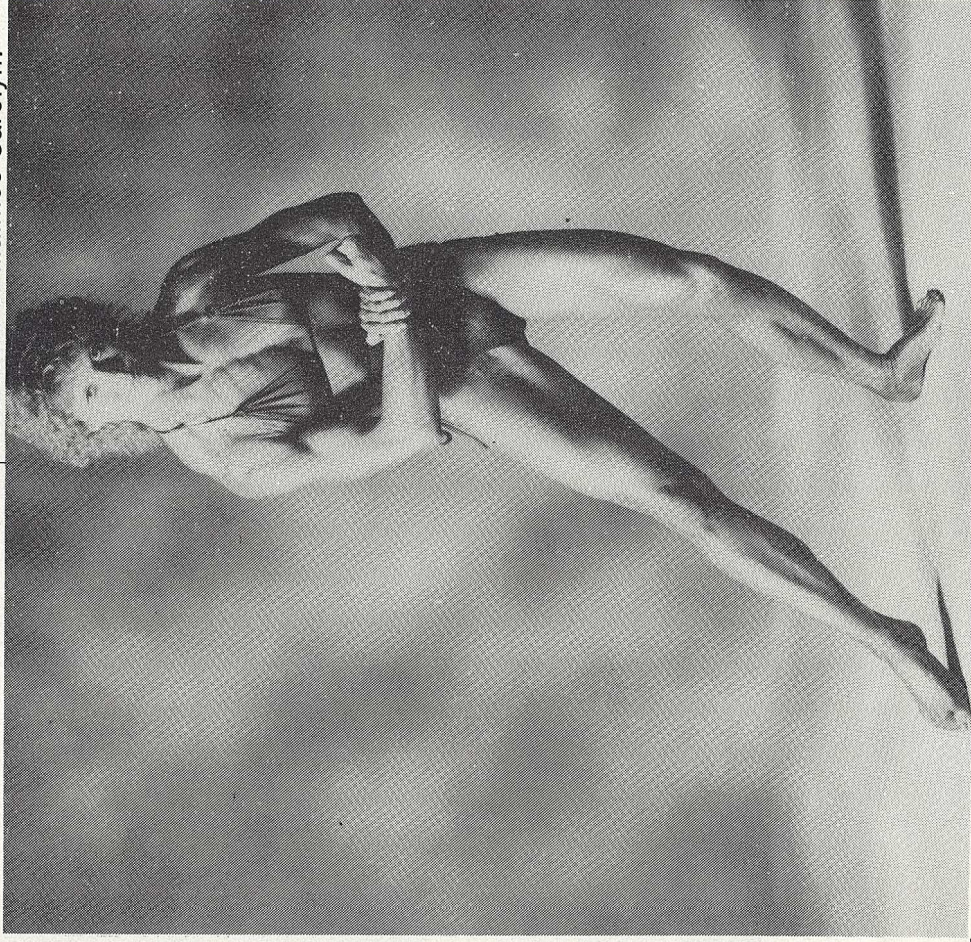
Carolyn var en av de första kvinnliga bodybuilders som dök upp i Europa. Vad Lena Trulsson blev för svensk bodybuilding blev Carolyn långt innan Lena i Storbritannien. Hon har vunnit ett otal tävlingar, gett uppvisningar och TV-program och är sedan TV-dokumentären "Musch Madness" (sju milj. tittare) en kändis i sitt hemland.

ERFARENHET

Som första europeiska att tävla i U.S.A. placerade sig Carolyn

som trea efter Deborah Diana i Washington 1980. Efter det blev det professionell satsning och Miss Olympia samma år.

Carolyn är unik då hon är enda kvinna som tävlat i alla tre Miss Olympia. Så någon tvekan om tävlingsrutin är det inte. Welcome to Malmoe Carolyn!



SOLAR

SOLAR VÄRMESKYDD trimmar musklerna och ökar förbränningen i områden med mycket fett. Du får en snyggare och fastare muskulatur.

SOLAR VÄRMESKYDD är en "värmereflektor" som ökar cirkulationen och minskar skaderisken. Läkning effektiviseras.

SOLAR VÄRMESKYDD är tillverkat i 2mm neopren gummi och är klätt med nylonväv på utsidan. Det ger Dig ett SLITSTARKT, HUDVÄNLIGT och TVÄTTBART värmeskydd.

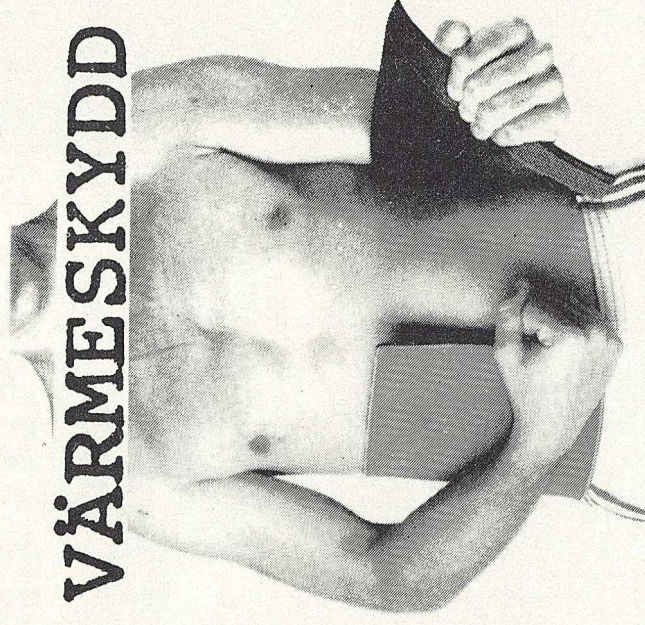


DOLFIN ACTIVEWEAR "State of the Art" i sportkonfektion.

Högsta KVALITET, PASSFORM och DESIGN gör DOLFIN :

Shorts, Linnen, Badkläder mm.

VÄRMESKYDD



KVÄSKYDD LÄRSKYDD ARMBÄGSSKYDD MIDJEBÄLTEN

SKANDINAVISK GENERALAGENT:

F:a REIMON FUNDIN

Wallingatan 37

111 24 STOCKHOLM 08/110825

Tre Segrande Muskelsalvor

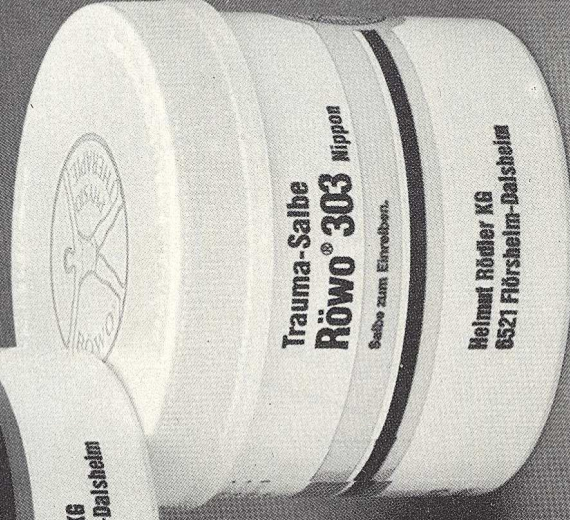
TRAUMA 301, 95 g-59:75
Vid belastningsskador på muskler, leder, senor samt muskelsmärter p.g.a överansträngning m.m.



TRAUMA 302, 95 g-59:75
Vid besvärande efterverkningar beroende på gamla skador, speciellt sträckningar, ömma leder och överlastningsproblem. Trauma 302 är något starkare än 301.



TRAUMA 303, 95 g-59:75
Vid långvariga efterverkningar och kroniska besvär i leder, muskler, bindväv samt vid muskeleinfiltrationer på begränsade ytor, tex fingerknogar, vristen, knän, anklor och liknande.

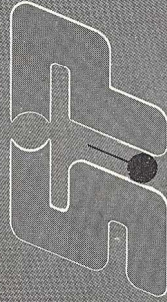


TRAUMA MASSAGE-SALVOR är billiga, dryga och effektiva. Används av bl a Baltic Club, Ricky Bruch, Greppet, idrottsläkare, massörer, massageskolor m.fl.

Detaljinformationer och broschyrer bif varje order.

Information & order endast på telefon nr 042/13 28 45 - 14 76 77

Obs! Registrerade klubbar kan erhålla klubbbrabatter.



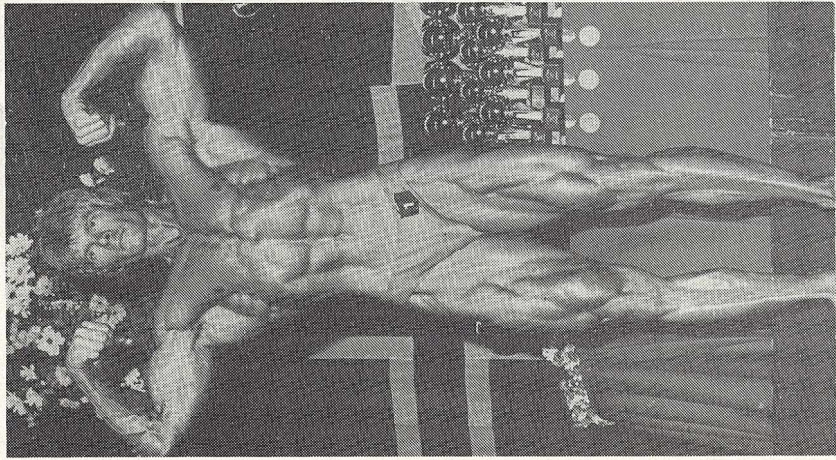
SPORT-PHARMA engros

Bollbrogatan 8

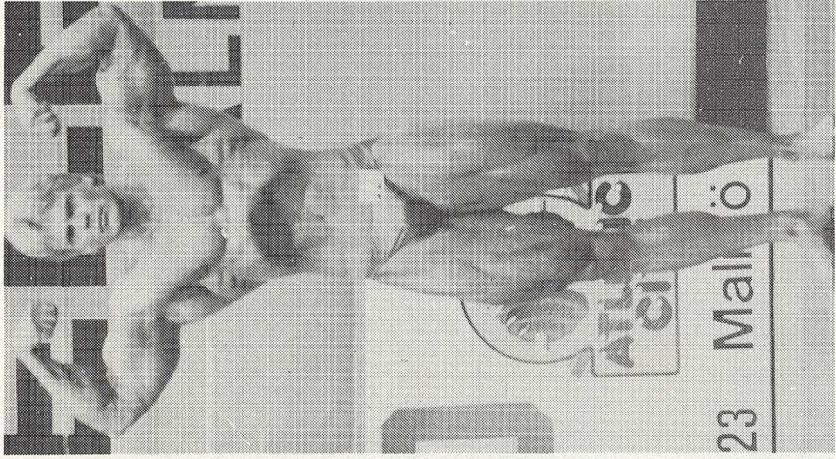
252 25 Helsingborg

"Om man misstänker muskelskador eller större blödning, ska man inte fortsätta med sin idrott förrän skadan bedömts av en läkare."

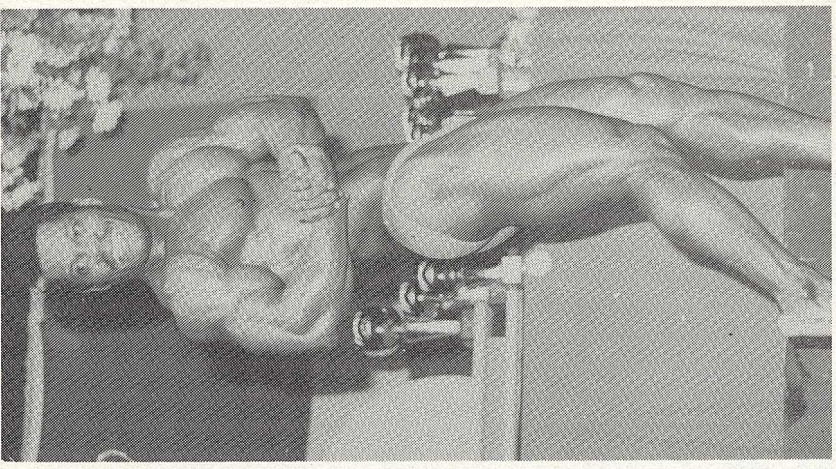
Utdrag ur boken "Idrottsskador/Idrottsträning" av Lars Pettersson och Per Renström.



*Jan Malmqvist, Sweden and Baltic Club. Here he wins the Nordic Championships 1982 in Copenhagen, Denmark.
(Foto: Tapio Hautala)*

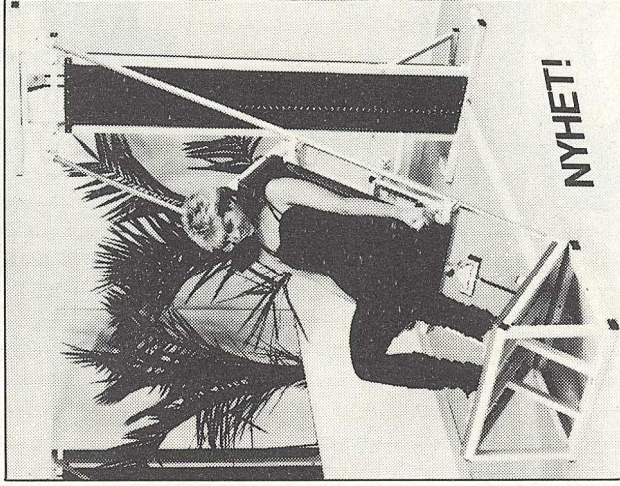


*Christer Eriksson, Sweden was second in the Europeans in 1980. Made a strong comeback in March winning the heavyweight class in Halmstad Open 26 th of march 1983.
(Foto: Jan Malmqvist)*

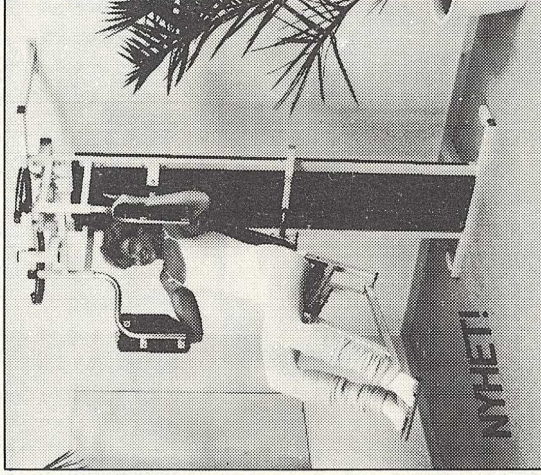


*Keith Armstrong coloured Swede with ambitions. Will he qualify?
(Foto: Jonny Melander)*

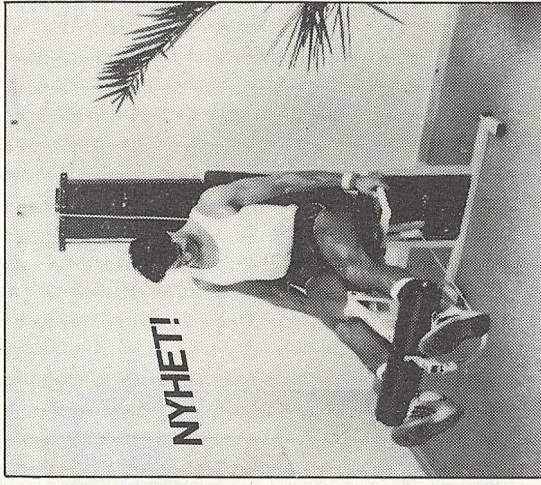
UTRUSTNING I MÄSTARKLASS!



ESSELTE MODUL HACKLYFT
Ledvagn med axelkuddar. Inställbar start-höjd. Reglerbara handtag för individuell anpassning. Ledvagnen är utrustad med skivstångsgrepp som möjliggör extra vikt utöver ordinarie viktmagasin.
Viktmagasin standard 120 kg
(max 180 kg)



ESSELTE MODUL BRÖSTMUSKELMASKIN
med inställbar stol för muskelbearbetning i olika vinklar. Høj- och sänkbar sits för individuell anpassning. Belastningen upplevs som konstant genom excentriska linhjul.
Viktmagasin standard 40 kg (max 100 kg)



ESSELTE MODUL BENSTRÄCKARE
med konstant belastning. En modul i särklass genom att stående bencurl kan utföras. Viktmagasin standard 40kg
(max 100 kg)



ESSELTE SPORT

– vinner i längden –

Vill du ha mer information om Essele Sports styrketräningsprogram, skicka kupongen till: Essele Sport, Box 134, 577 00 Hultsfred.

Namn _____
Adress _____
Postadress _____
Tel _____

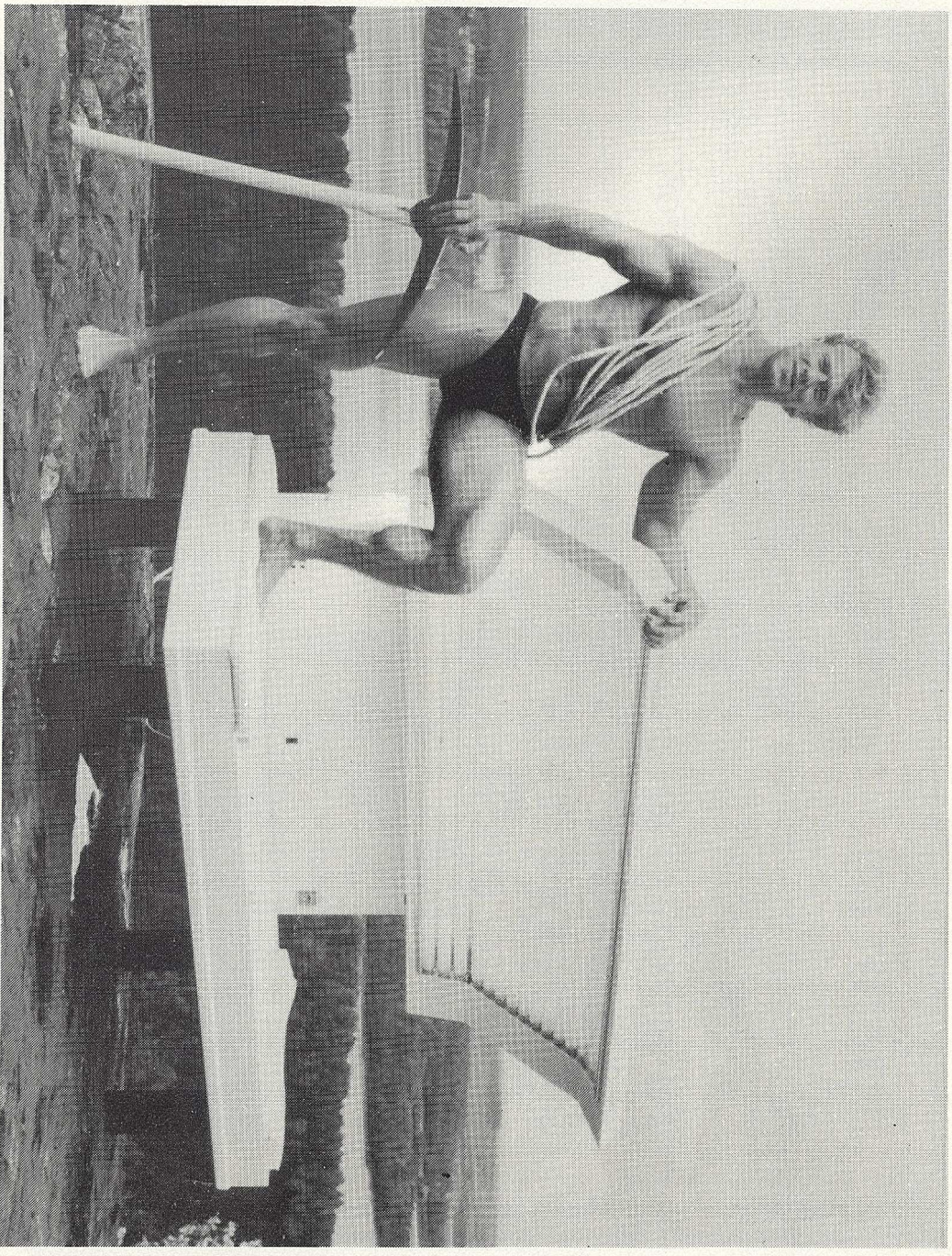
**När det gäller
förstklassiga namnbrickor mm
finns det bara ett företag för oss!**

**Ett hjärtligt tack till
FRESES SKYLtar!**

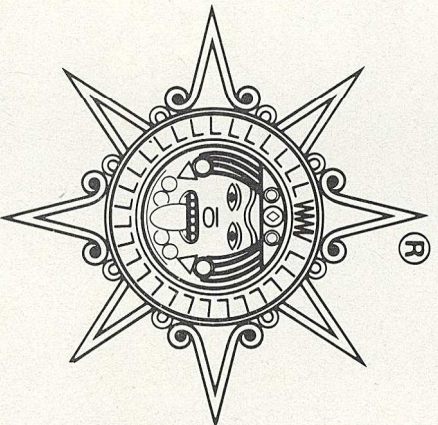
**DÅ DET GÄLLER
SKYLtar**

FRESES
Skylltar

Bariumgatan 13 — 213 64 Malmö
Tel. 040—94 65 25



*Solana är Skandinavien's största tillverkare av
fullängdssolarier. Ett gediget kunnande och mångårig erfarenhet
av framsynt teknisk utveckling har resulterat i hög kvalitet, avancerad teknik
och exklusiv formgivning. Solarierna från Solana har fått stor inter-
nationell framgång och marknadsförs i mer än 20-talet länder.*



SOLANA

SOLANA SOLARIUM

NORREGATAN 22

27500 SJÖBO

TEL: 0416-11365

BILEN 010-40 06 21

Spänn av

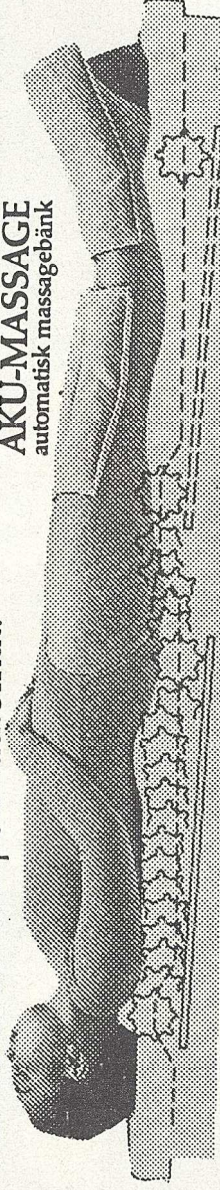
Alla friska människor har ibland muskelspänningar i ryggen, stelhet i nacken och axlarna.

Det kan vara så enkelt som en tillfällig stressituation, felaktig arbetsställning på jobbet, efter en match eller ett träningspass.

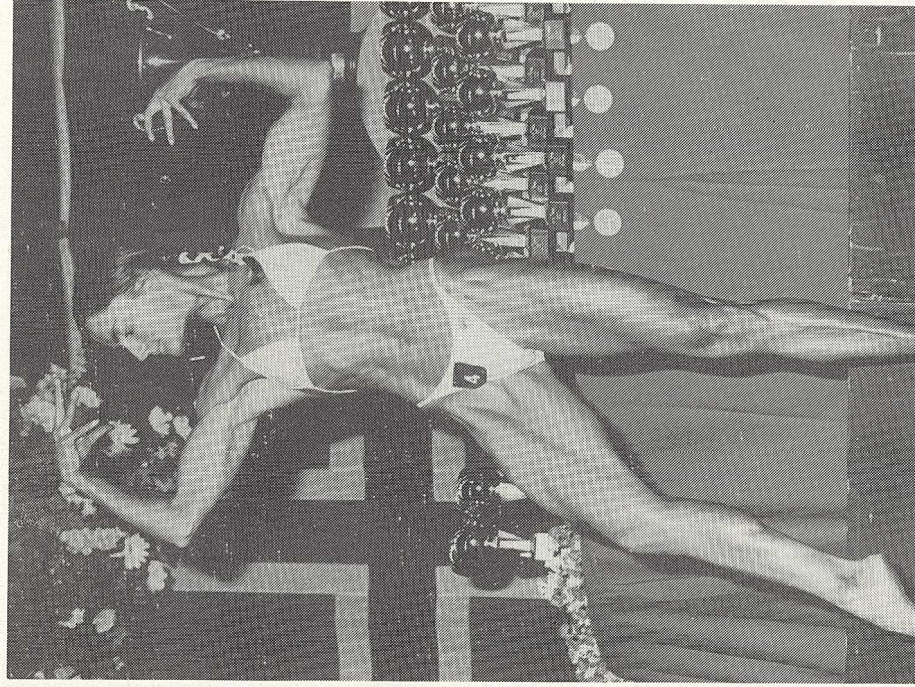
15 minuter i massagebänken lindrar effektivt spänningar och ökar prestationsförmågan.

Kan utrustas med polettautomat.

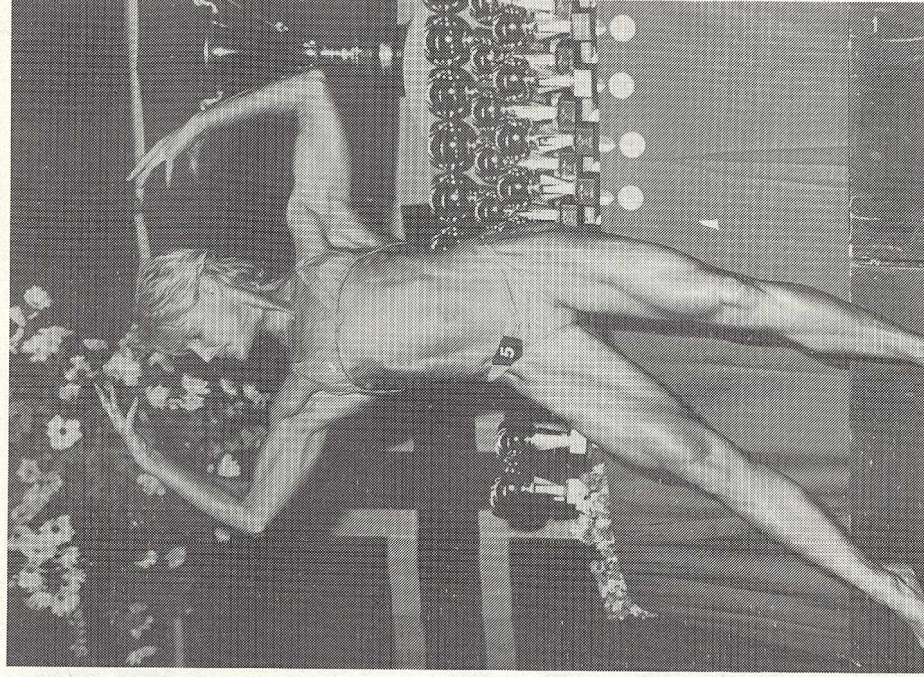
ORIGINAL
SWEDERMA
AKU-MASSAGE
automatisk massagebänk



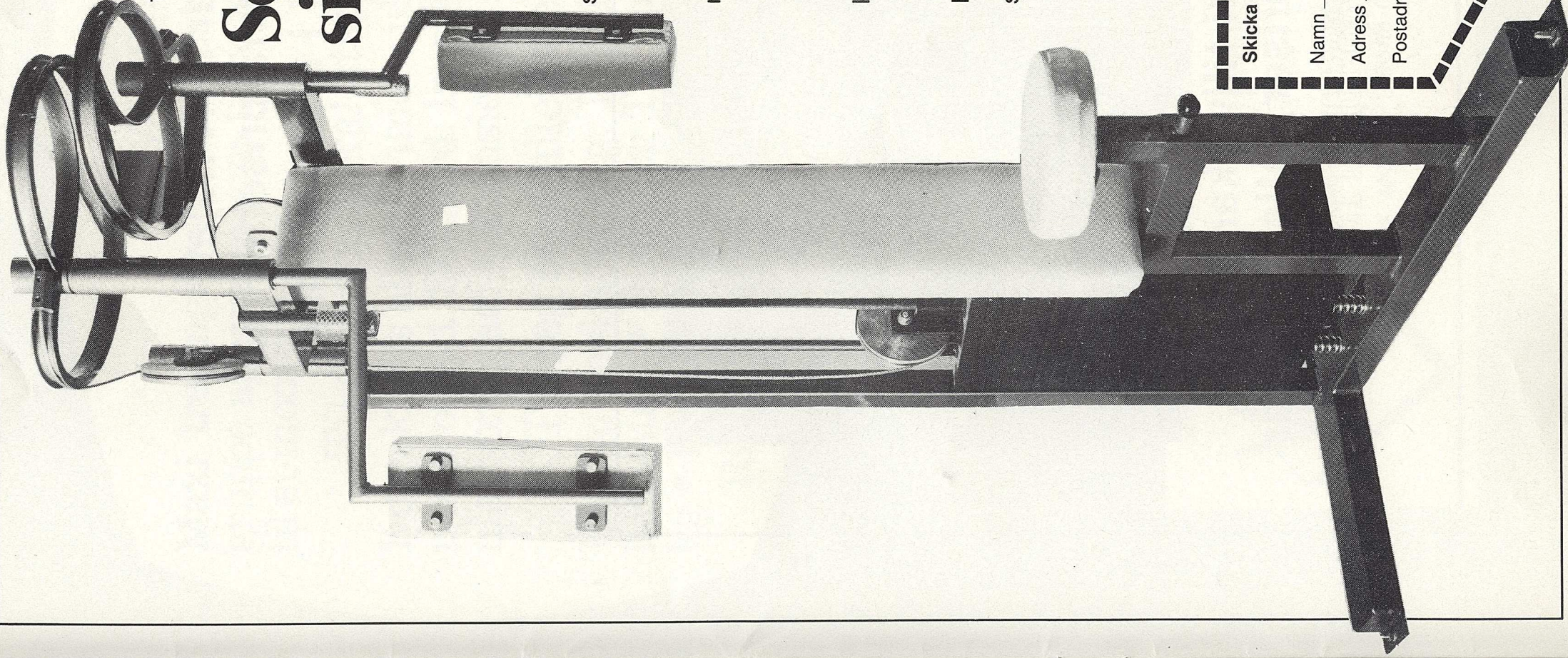
SWEDERMA AB · 580 03 LINKÖPING · TEL. 013-11 00 17, 12 03 26



Camilla Palazzi, Swedish Champion 1982 class —52 kg.
(Foto: Tapio Hautala)



Carina Johansson the reigning
Swedish Champion in +52 kg.
(Foto: Tapio Hautala)



Oavsett vad man har för mål med sin träning, är det viktigt att träna på rätt utrustning för att nå ett maximalt resultat.

Somliga nöjer sig bara med det bästa.

Det gäller samma regler för en hårt satsande kroppsbyggare som vill vinna de stora titlarna, som för en motionär som ser sin träning som avkoppling och ett sätt att hålla kroppen igång.

Utrustningen, redskapen måste vara utformade på ett ergonomiskt riktigt sätt för att få maximal effekt vid varje övning, samtidigt som skaderisken måste minimeras.

Våra redskap klarar de kraven. Tack vare lång erfarenhet av både tillverkning och träning. Ursprunget kommer från USA, men numera tillverkas World Class i Sverige av SwedUs. Vårt riktmärke är högsta kvalitet och funktion.

Hela World Class-programmet består av ett 40-tal olika enheter, och vi kan därför ge lösningar på alla typer av anläggningar. Både stora och små.

Ta kontakt med oss när det gäller redskap!

WorldClass®
GYM EQUIPMENT

Skicka mig information om World Class produkter.

Namn _____

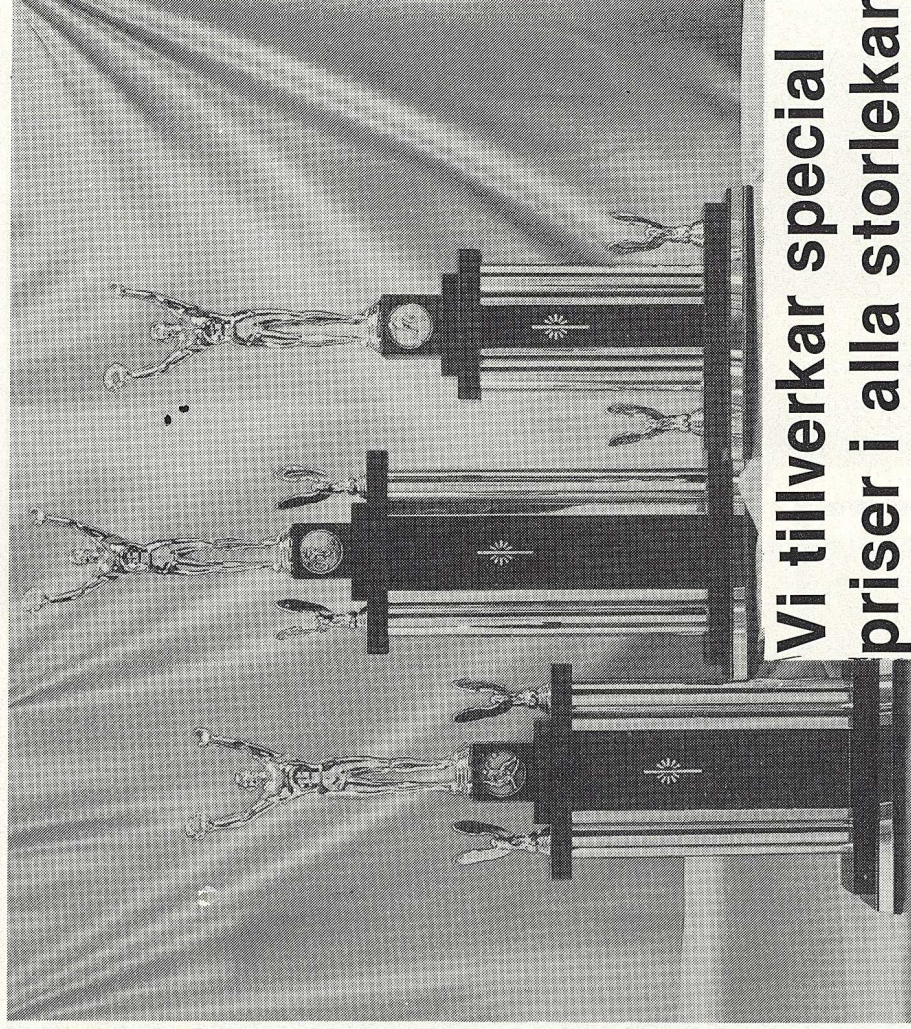
Adress _____

Postadress _____

Tel _____

Skicka kupongen till SwedUs, Box 140 09
104 40 Stockholm, tel 08/31 24 12

**Vi har haft nöjet
att leverera priserna till
detta EM i Bodybuilding.**



**Vi tillverkar special
priser i alla storlekar**



GLENTONS IDROTTSPRISER AB

BOX 27, 280 60 BROBY, TEL. 044- 413 23, 418 27

Nyheter!

Maxi treningssystemer består av en komplett gruppe apparater som tilfredsstiller alle kravene til et moderne gym.

Til deg som skal starte eget gym:

Kontakt oss allerede under planleggingen av ditt nye prosjekt. Stikkord: Innredningsforslag • treningsprogram • finansiering kan diskuteres.

Til deg som allerede er etablert:

Har du anskaffet deg: Lårslimmer m. 4x35 kg loddsetter • Biceps og Tricepscurl-maskin m. 50 kg • Pec-Decker m. 2x50 kg. • Cross over.

Ring oss og vi sender deg vår nye katalog.

MAXI

treningsapparater

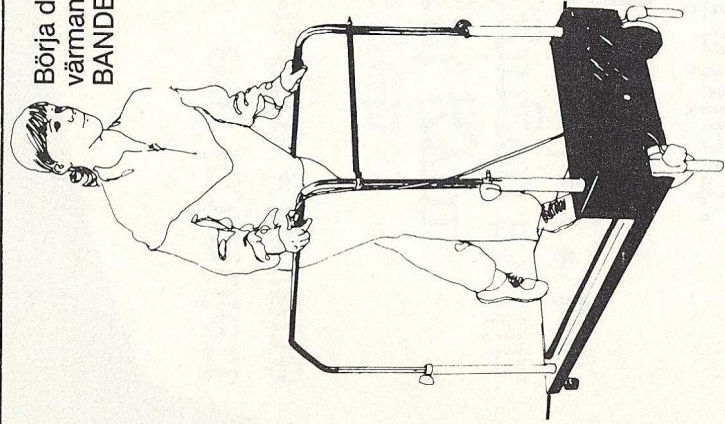


VIKING REHAB AB

Box 151 44 • S-16115 BROMMA

Tel: 08/262520, 8010 92

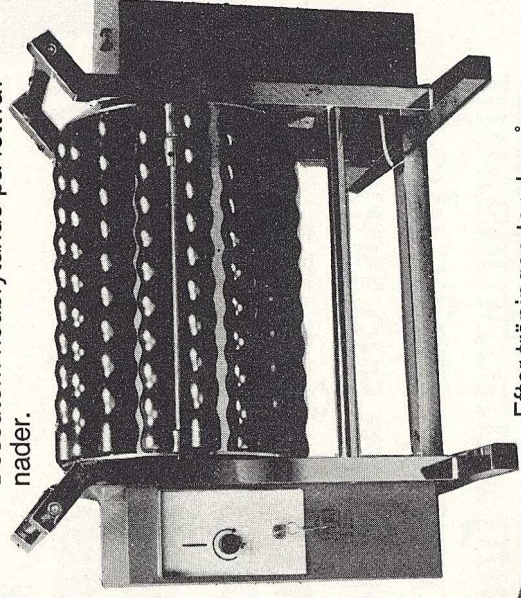
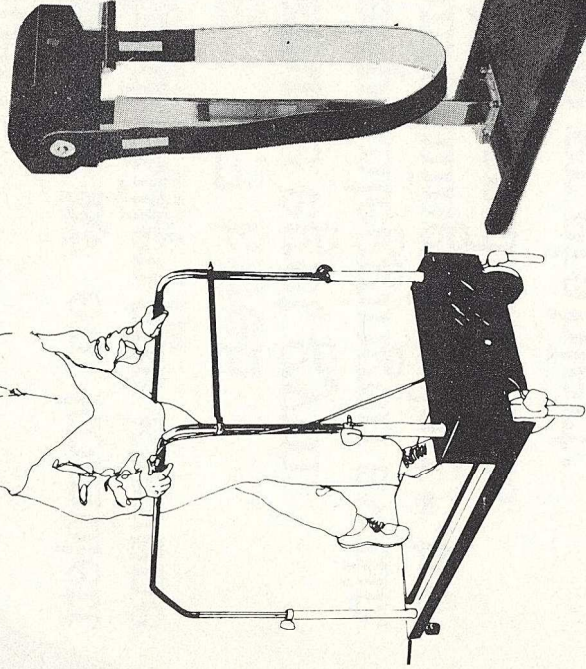
Besök: Västerled 12



Börja din träning med en upp-
värmande joggning på LÖPANDE
BANDET.

MASSAGEROLLERN

har en mycket stimulerande verkan
på muskler och blodomlopp.
Dessutom nedbrytande på fettväv-
nader.



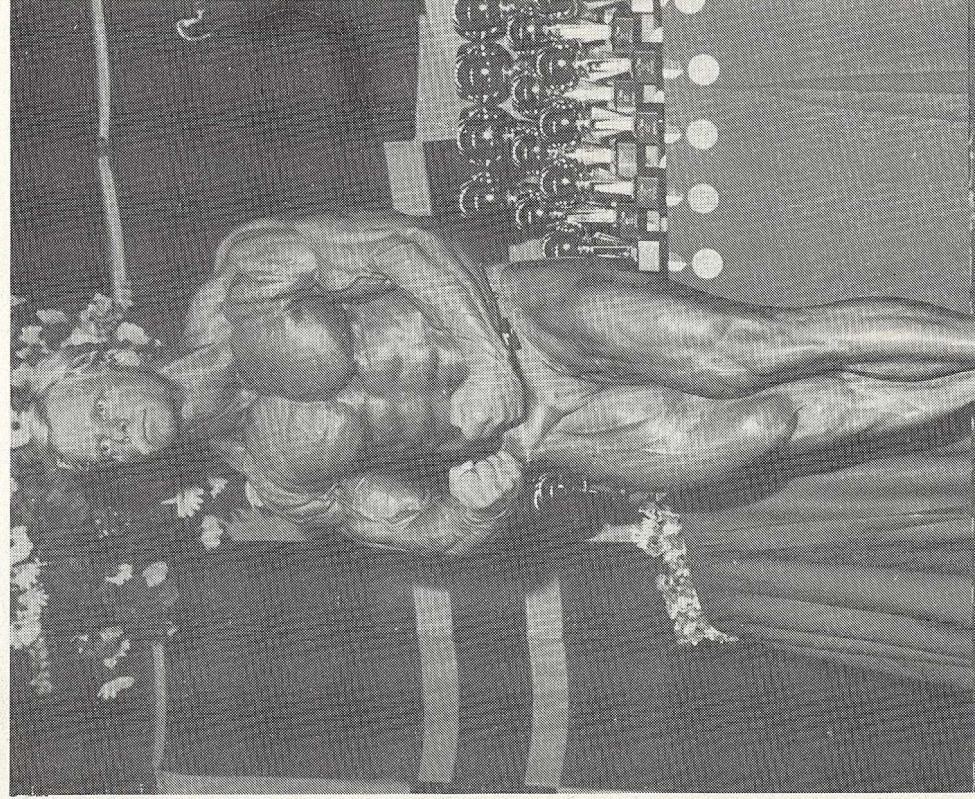
Efter träningen tar du några
minuters muskelavslappning
i BÅLT VIBRATORN.

Vi har utrustning för både nybörjare,
och till avancerade träningslokaler.
Skivstänger, hantlar, lätt- och tung
utrustning, bänkar, hissar, fasta
hantlar, skivstänger. Testutrustning
som alla gym bör ha för att testa
kondition av nybörjare och inte minst
den mer avancerade tränaren.

KOM OCH SE PÅ VÅR UTSTÄLLNING UNDER EM!

MOTIONSPRODUKTER

360 72 NOTTEBÄCK, Tel: 0474/409 01



Second in the World Championships and runner up
for the 1983 European Championships: Keijo Reiman,
Finland. Will he turn up?
(Foto: Teemu H. Houtala)

ALLT FÖR TÄVLINGS O. MOTIONS-CYKLISTEN

Campagnolo —

Shimano —

Cinelli —

Sugino —

Regina —

Cykelskor —

Kläder —

Byxor — *Däck*

Tillbehör — *Reservdelar*
m. m.

MOTOBECANE

CENTURION

CRESCENT

BIANCHI

GITANE

ALAN

UNION

NISHIKI

MUSTANG



FORUM EFTR

Rådmanög. 7, Malmö, 040/230092



WEIDER

HEALTH AND FITNESS

**Återförsäljare
söktes**

**Besök oss i vår monter på
kraftsportutställningen**

Butik: Östra Förstadsgatan 23, MALMÖ 040-12 85 75



studio vip

Reklamateljé. Dekaler annonser
program T-shirts visittkort
EM i Bodybuilding reklamblad
papper broschyrer logotyp skisser
förpackningar klubbtidningar
papperslag kampanjer original-
skrivomslag lunch. Lasse-Viggo
semestering till Rydholm.
Ring Håkan Rydholm.
eller
välkomna!



Tegelgårdsgatan 11,
211 33 Malmö. Tel. 97 96 15.



Grundat år 1900

**WOHLMUTH
CENTRALEN**

**Elektrisk muskelstimulation
- gör träningen lättare**

Mjölksyran försvinner snabbare ur kroppen. En styrkelyftare:
»Om jag inte begagnar Formstimulatore efter träningen, känns
benen som timmerstockar dagen efter«. En långdistanslöpare:
»Jag återhämtar mig snabbare«. En slalomåkare: »Efter två
pass om dagen har man rätt mycket mjölksyra i benen, men
när man sätter på Formstimulatore blir man snart mjuk och
smidig igen. Jag är faktiskt mycket nöjd med den här
apparaten«. Ytterligare upplysningar från Wohlmuth-Centra-
len, Box 16375, 103 27 Stockholm.

Namn:
Adress:
Postadress:



Photo of Belgian delegates.

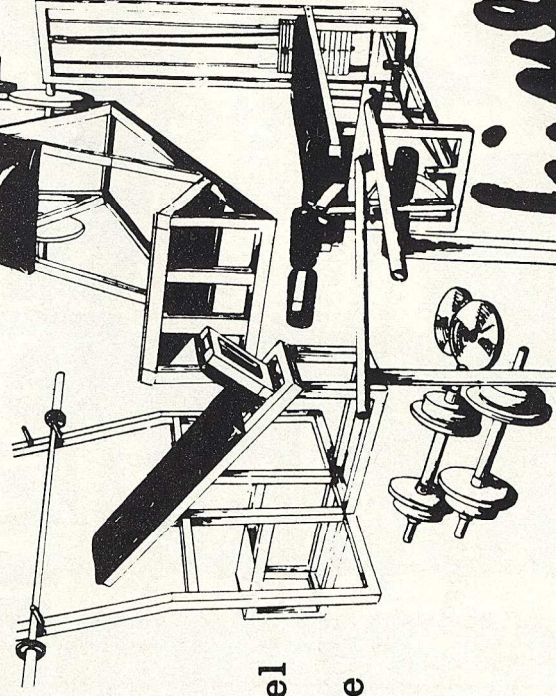
From left: Milou Lahaut judge, Jaques Blommaert chairman judge, Julian Blommaert vice president Europe, Georgette Delbol (Mrs. Julian Blommaert).



Box 4050, 12204 ENSKEDE

Telefon 08-59 6116

- elektrolytisk ytbehandling
- helsvetsade konstruktioner
- kullagrade med smörjanippel
- magasiner standardkromade



Body Machines

OF THE '80s

Sänd mer info till

Företag

Kontaktperson

Adress

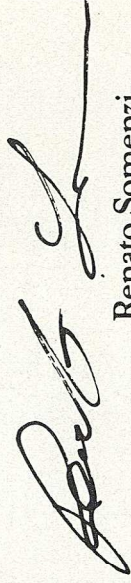
Postadress

Tel.

”Vattensängen tar hand om dina muskler bättre än vanliga sängar.”



”En ordentlig vila i samband med hård träning och riktig kost är grunden för att nå bra resultat inom kraftsport, eftersom återhämtningen och muskeltillväxt sker under vilan. En säng ska utan att hindra blodomloppet stödja och avlasta muskulatur, leder och ryggrad. Dessutom ger det reglerbara värmesystemet en ökad komfort och avslappning. Vattensängen är den enda säng som oberoende av vikt och kroppsbyggnad uppfyller detta därför var vattensängen ett naturligt val för mig.”



Renato Somenzi,
svensk och nordisk mästare 80.

**Besök oss under EM-dagarna vid tävlingsarenan!
EM-RABATTER!**

CRIBO S:a Vallg. 5. 211 40 Malmö.
040/12 99 40

JOHN BLUND Vattensängar. Gallerian (Hörnet Jakobsgatan—Regeringsgatan)
Box 16168 Stockholm. Tel: 08/21 55 22

Björbälpö® MASSAGE FÖR BÅDE KROPP O SJÄL

Ger total avslappning

Mjukar upp stela leder

Trötta muskler blir av med mjölksyran

Påskyndar läkningen av överbelastningsskador

Dessutom är det underbart skönt!

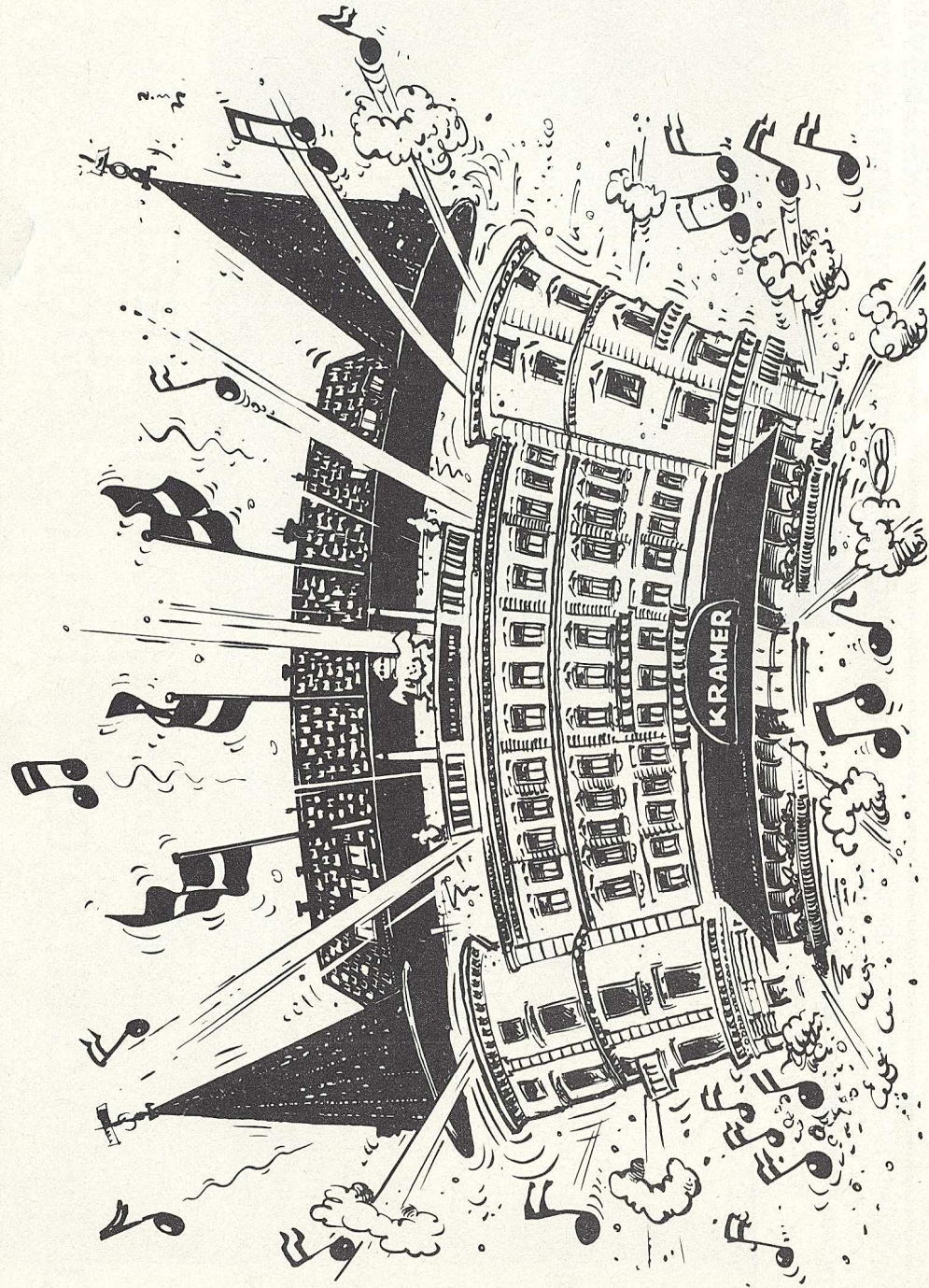
**Tag kontakt med oss för
information och provbad**



Skandinavisk Vattenmassage

STOCKHOLMSVÄGEN 70, 18142 LIDINGÖ. Tel 08-765 1030





NATTENS NÖJEN.

Det är på Kramer det händer i Malmö.
I **Kramer Salong**, vår restaurang och nattklubb hittar du dansglada människor hela veckan. Happy Hours måndag till torsdag. I **Kramer Pub** serverar vi den klassiska franska maten till priser som

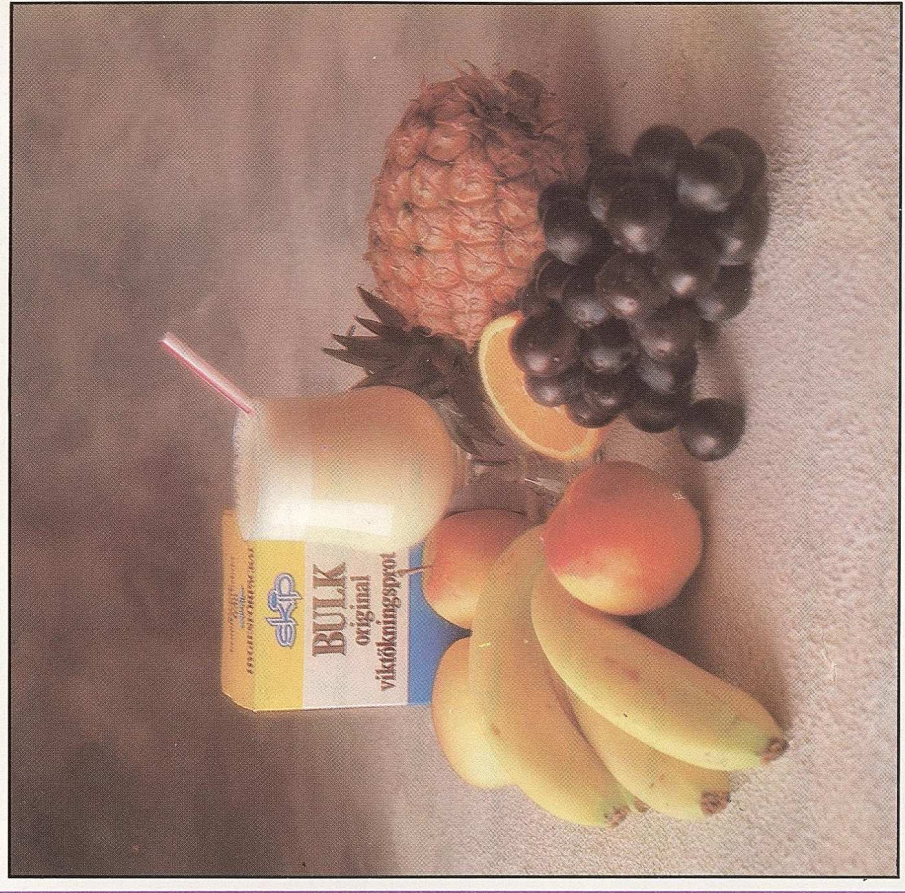
ingen annanstans. I **Kramer Café** träffas de något yngre, äter gott och billigt och lyssnar till sköna låtar. I **Kramer Källare** är det full fart med gladdisco och mjukdans. Välkommen att hitta ditt favoritställe i nöjeshuset!



KRAMER

STORTORGET, MALMÖ. TELEFON 040-701 20.
BORDSBESTÄLLNING: 040-9712 97

DET FINNS INGA GENVÄGAR!



Alla som sysslar med idrott vet att det inte finns några genvägar till framgång. När man står inför tävlingen är det bara resultatet av förberedelsema som räknas. Träningen, vilan, uppladdningen och inte minst kosten. Rätt kost är en av grundförutsättningarna för att nå bra resultat.

Skip är ett av Europas ledande företag för tillverkning av kosttillskott och näringsparat för idrottsutövare och andra aktiva människor. Vi tillverkar våra produkter i egen fabrik i Sverige. Hela tillverkningen står ständigt under noggrann kontroll och bara de allra bästa råvarorna kommer till användning. Då finns det heller inget utrymme för genvägar eller kompromisser.

Det är viktigt att äta rätt under träning och tävling, men det är också viktigt att trivas både på träning och till vardags. Därför har vi ett stort sortiment av kvalitetskläder. Sweat-

shirts, T-shirts, college, overaller och mycket mer. Kul och tuffa tryck och till låga priser.

Numera finns även ett program med redskap för hemmabruk och för mindre motionsanläggningar, under namnet Skip Training. Där ingår träningsbänk, bänkpresseställning, ben- och magtrimmare, m.m., samt viktprogram. Vi kan även erbjuda hela lösningar på mindre anläggningar.

Skip-produkterna marknadsförs av AB Svenska Sport & Hälsoprodukter och har återförsäljare i övriga nordiska länder. Medlemskapet i Hålsokostbranschens Leverantörförening är ytterligare en garanti och trygghet för våra kunder.

AB Svenska
Sport & Hälsoprodukter
Box 8, 135 21 Tyresö.
Tel. 08-49 39 40.



Skip-representanter i övriga Norden:

Skip-agent Norge:

B. Ørneberg,
Røavn 1, Oslo 7
02-54 10 36

Skip-agent Finland:

Markkinointi Tarmo Heikkilä KY
Lautatarhankatu 10 C 3 krs
00500 Helsinki 50
90-73 66 26

Skip-agent Danmark:

Sjælland/Fyn
Athletic City
Østre Tegelværksvej 10
3450 Allerød
02-27 28 68

Jylland

T. J. Helseimport
Industrivej 11, Stilling
8660 Skanderborg
06-57 33 90

Skip-agent Island:

Orkubot Likamsrækt
Grensásvegur 7
Reykjavík 105
01-394 88

NIVEA



BRUN UTAN SOL

PÅ BARA 3 TIMMAR



Produkter från BDF●●●● Beiersdorf AB, Kungsbacka. Tel. 0300-17000.

Finns både som creme och milk