



rörande 3.000

**Ta med
hela
familjen** ☆☆☆☆
på en familjelik spänning
på det stora Rosenbergs
Paviljongen på ett ställe som egen
fondation med avseende på
barn och unga vuxna, har be-
traktat och dröjt vägar.

Konkurs nära för Baltic Club

av BIRGITTA ALWELL
MALMÖ: Baltic Club
håller på att gå på knä-
na med sitt nya trä-
ningscentrum på Sofie-
lundagatan. Ombyggnad-
kostnaderna har blivit
högre än beräknade.

tember kunde man slå upp
portarna till Malmö. De
ta tränings-
kapacitet
personer.
har fått
från malmö
har akti-

Hela Malmö i rörelse

Vem är Sveriges starkaste man?

Ja det får du vite då mästarerna i individuell
dragkamp köras i Malmö.
Värdaren till en kraftfull drag-
kamp är Sveriges starkaste
man.

Individuell drag-
kamp var kanske
inte det som man
allra helst drömde
om att få ta itu med
i lördagens som-
marhetta. Men
skånske mästaren
Jan Malmqvist ver-
kade i det närmaste
helt oberörd av den
tryckande värmen
på Ribers-
borgsstranden.
Medan vi andra
stönade i ringlande
glaskölar och
svettades floder
när vi tvingades

— Baltic club går aldrig omkull

MALMÖ: — Sluta tvivla
på oss. Vi är och tänker
förbli Sveriges största
mest välutrustade och
billigaste anläggning.
Det säger Baltic Club
som tycker att tidningen
arbetets återgivning
deras ekonomiska
problem inte är

och ett mindre företag i
Malmö som ställt upp.
— Nils Yngvesson besök-
te oss i dag, det är vi glada
för. Han gav oss inga löften
men vi håller vägen öppen
för kommunen att hjälpa
oss med lån eller bidrag
fram till 15 januari.

Ställer kommunen inte
Baltic sig ändå,
Bengt Holmqvist.
Det sista "vill göra är
har del
av vi

M i individuell dragkamp

fränd delen

stunda sommarmotion
När på härliga Ri-
bergsborg. Ett arrange-
ment av Baltic



LIK GALA Sportklubben

Detta är kometen Baltic Club ...



HÄLSOLYFTET

sättet att hålla kilona stänga

Tag chansen till ett både
bokstavligt och bildligt
lyft för att hålla ohälsa
och övervikt stänga —
gör "Hälsolyftet".

HÄLSO-LYFTET



att följa vars "offer" möder och
vänder med härliga och skiv-
vågar. Motgångar såväl som
framgångar uppenbaras i
projektet att förvandla fläsk till
muskler.

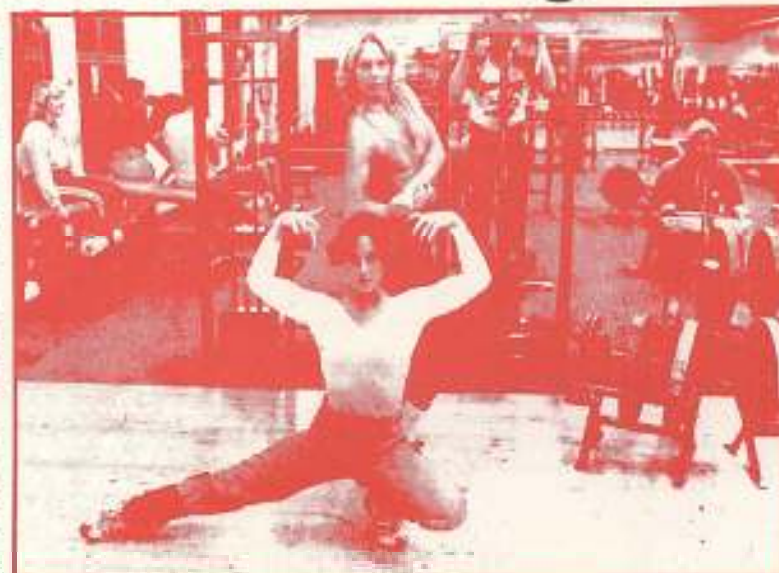
Desestom bör det träningsråd
till andra nybörjare, tips till dem
som kommit en bit på väg och
information om vikten av att äta
en vetig kost.

Vad man som nybörjare bör
tänka på är att träningen måste
vara regelbunden om den ska ge
någon effekt. Två gånger per
vecka är ett minimum.

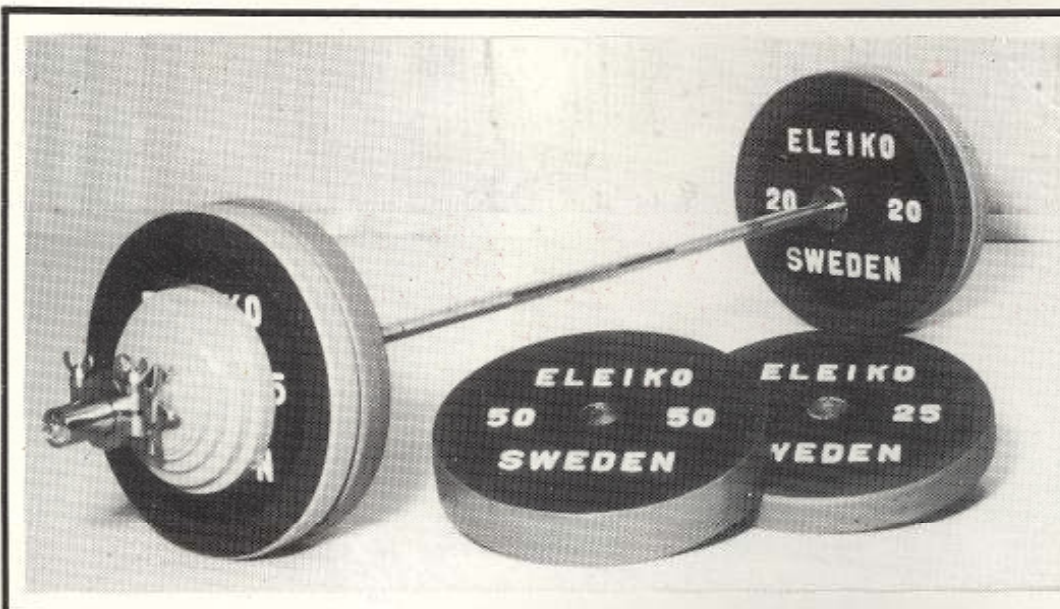
Viktigt att påpeka är också att
även om styrketräningen är
mycket allsidig är den inte al-
lena tillräckande. Man bör var-
na den med ren konditionsträ-
ning, vilket är en perfekt kombi-
nation.

ÖR SENT

kunna aktiv
är knäna till
och styrke-
En myt kan
igen den att
le vara för-



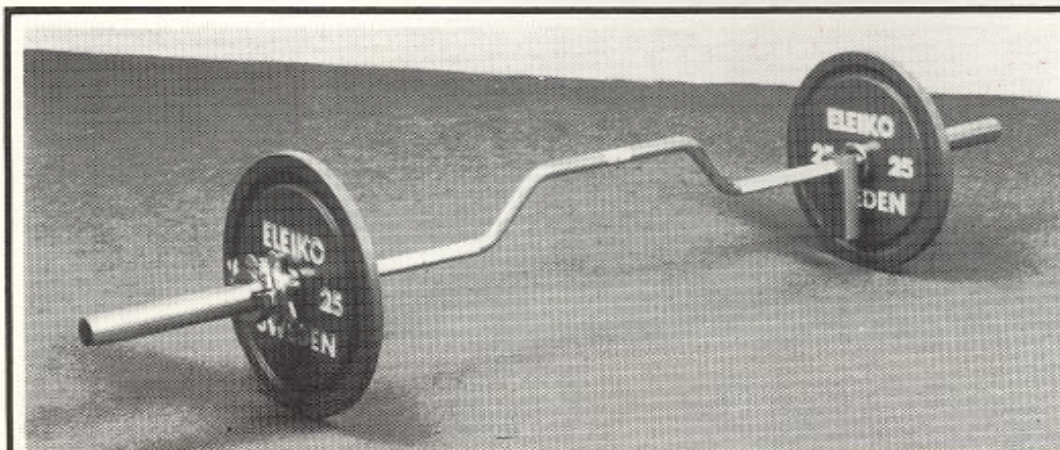
ELEIKO:s 3 STORA



1



2



3

- TYNGDLYFTNINGSSTÅNGEN. Den internationellt välkända och i alla större tävlingar mest använda stången.
- STYRKELYFTSSTÅNGEN. Den nya »styvare» stången med 29 mm greppdiameter som tillsammans med de nya supertunna järnskvorna banar väg för nya rekord i styrkelyft.
- BÄNKPRESSTÅNGEN. Senaste nytt för kroppsbyggare och andra mer avancerade styrketränande.

ELEIKO

BOX 4001 S-300 04 HALMSTAD

TEL. 035/11 90 60

BALTIC CLUB

Klubben som satsar på uppsökande verksamhet

Saxat ur "SVENSK IDROTT"

MÅNADENS
förening



Baltic Club i Malmö satsar både på elit och bredd. Och man glömmer inte minoriteterna, de utslagna människorna, som lätt isolerade. Uppsökande verksamhet på fängvård. Nej, det lyckades inte för Sverige att få revansch på Finland för fjolårets stora landskampsnederlag, men nära var det att vi åtminstone fått en HALV revansch, dvs oavgjort!

Av Bimbi Aminoff och Leif Å A
Först som sist skall sägas att arrangörerna — Baltic Club och Skånes Tyngdlyftningsförbund — inte...

Baltic Gym —skånsk storsatsning



Saxat ur tidningen "NYA KRAFTSPORT"

...mat, en mycket snyggt STP:s sida tackar vi varmt för detta, ett högljutt arrangemang är ju verkligen fin PR för vår idrott. Landskampen avslutades sedan med en välarrangerad bankett där god mat äts, minnessaker utdelades m.m. Avslutningsvis vill jag än en gång rikta ett tack till Baltic Club och Skånes Tyngdlyftningsförbund för ett mycket väl genomfört landskampsarrangemang.

Saxat ur "KRAFTSPORT OCH BODYBUILDING"

— Vi kände att något måste göras. Våra medlemmar och alla som börjat intressera sig för kraftsport i olika former var värda ett nytt och vettigt gym. Det säger Bobbo Holmqvist, kallad Mr Baltic. Den skånska storsatsningen är verkligen en fullträff.

I den stora fabrikslokalen på Sofielundsvägen i Malmö har ett av Sveriges finaste gym växt fram. Träningsytan är hela 900 kvm, så det finns gott om plats. Och plats behövs det. Baltic Club har ca 2 500 medlemmar fördelat på 8 sektioner. Baltic Gym har trots att man öppnade så sent om i september förra året redan 900 medlemmar.

Tidigare hade Baltic Club sina lokaler i Baltiska hallen, men

gymet började bli allt för trångt. Den främsta orsaken till detta var invasionen av träningsgäster tje-

— Här på det nya gymmet uppskattar jag den kvinnliga delen till nästan 60% av de tränade, säger Bobbo.

— Eftersom så gott som alla är helt nya i gebetet har vi satsat på att ha instruktörshjälp varje dag efter kl 16.30. Måndagar hela dagen.

UR INNEHÅLLET

KRÖNIKAN

av Göran Nilsson

GYMNYTT

av Ronald Nilsson

VARFÖR HAR VI ETT GYM?

av Ronald Nilsson

"THE POWER DEMON"

av Bengt "Bobo" Holmqvist

LYFTKRÖNIKAN

av Sigmund Rutström

FINNKAMPEN

av Sigmund Rutström

LAG-SM I TYNGDLYFTNING

av Roland Svensson

PARKRUNGAN

— ÖNSKEREPRISEN

av Jörgen Carlberg

AMBITIONEN — VÄN ELLER FIENDE?

av Bengt Holmqvist

PADDAN CUP ÅTER SUCCÉ

av Ingrid Johansson

UNGDOMSSEKTIONEN

av Lars-Gunnar Lindqvist

STRETCHING

av Bengt Holmqvist

BALTIC'S RYGGSKOLA

av Bengt Holmqvist

MÅNADENS LYFTARE

av Bengt Holmqvist

LIVET SOM PROFFS

av Andreas Cahling

"BODY-MIX" FRÅN USA

av Andreas Cahling

**Målat
är vackert!**

**Med färg
från Nordsjö**

**DET ÄR VI SOM SÄTTER FÄRG PÅ
BALTIC CLUB GYM!**



NORDSJÖ

Nordsjö AB, Box 314, 201 23 Malmö. Tfn 040-75700

KRÖNIKAN Av Göran Nilsson, ordförande



Det nummer av vår klubbtidning som Du läser just nu heter RÖRANDE 3000.

Som minnesgoda kanske erinrar sig hette den allra första utgåvan av samma publikation (f.ö. en stencilad lapp med tryck på båda sidorna) helt enkelt RÖRANDE. Tanken bakom namnet var en markering av att detta verkligen var ett rörande litet försök att åstadkomma ett samtalsforum i klubben som räckte något utöver skivstången och dess vikter. Efter det första "rörandet" har vi upplevt "Rörande Baltic Clubs olika grenar", "Rörande att gå på lokal" (vad nu detta skall betyda — träningslokal förhoppningsvis?), "Rörande sommarverksamheten" m fl, m fl....

RÖRANDE STORA

RÖRANDE 3000 markerar, vilket våra intelligenta läsare förstås redan har gissat, att vi nu är fler än 3000 i klubben. (Drygt 3300 st red. anm.) Mer än 1 % av malmöborna är aktiva medlemmar i Baltic Club, med andra ord! Bodybuilding är verkligen en breddsport i Malmö, och i hela Sverige. Inte nog med att axelbredden tilltar oroväckande på diverse håll, förtroendet för vår verksamhet gör detsamma — inte minst från myndigheternas sida. Detta har gett mycket positiva effekter på vår verksamhet.

TACK MALMÖ KOMMUN

Det relativt svaga ekonomiska läge som klubben hamnade i efter startandet av Baltic Gym i höstas — oväntade extrakostnader för golv mm stjälpde omkull våra ekonomiska beräkningar — har nu förbytts i nånting som ganska mycket liknar motsatsen. God hjälp till denna scenförändring har varit att vi fått beviljat ett räntefritt lån på 150 000 från kommunen — äntligen. Detta lån blev, som Ni säkert har läst i

dagspressen, först nedröstat i fritidsnämnden. Som tur var för oss ändrade sig den socialdemokratiska majoriteten så småningom. TACK FÖR DET. Det är verkligen positivt att man inte lät detta bli ett prestigefall utan tog sig tid att syna vår sak en gång till. Vi "nådde inte ända fram" till ett återbetalningsfritt "lån", så vi får väl hålla tummarna för ytterligare en ändring av beslutet så småningom. 6000 tummar borde ha en nästan magisk kraft....

ALDRIG TAL OM KONKURS

Något konkurshot, som delar av lokalpressen frossade i under några dagar, var det aldrig tal om för Baltic. Men även en försvagad ekonomisk ställning under en tid hade haft negativa följdverkningar för ER som tränar i klubben. Den skulle inneburet att förbättringar och utvecklingsprojekt hade fått vänta onödigt länge, och Baltics linje har, som Ni vet, aldrig varit att sitta och vänta!

RÖRANDE BALTICS FRAMTID

Inför sommaren och hösten pågår en intensiv verksamhet i styrelse och arbetsutskott för att åstadkomma underlag för hur de kommande åren skall gestalta sig. Baltic Club är idag ett ganska stort företag med många anställda och flermiljonomsättning. Den stadga som en noggrant planerad verksamhet ger åt klubben är nödvändig. Men planering är självklart inte synonymt med byråkratisering! Byråkrater finns det redan alltför många av både i kommunala nämnder och i idrottsrörelsen i stort.

SÄG DIN ÅSIKT!

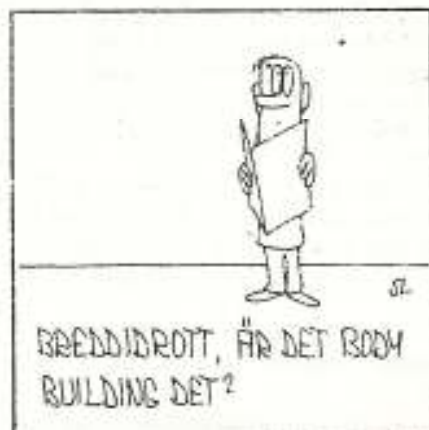
Grunden för hela vår verksamhet är Du som medlem och Din åsikt! Men för att kunna vinna gehör för Din uppfattning måste Du tala om för oss i styrelsen vad Du vill skall ske i klubben framöver!

Viktiga punkter inför det nya verksamhetsåret är självklart målet för hela vår verksamhet ("Skall vi förbli en breddklubb eller skall vi satsa hårdare på eliten?"), "Behövs det nya sociala projekt — och i så fall med vilken inriktning?", verksamhetens utformning ("Fler nummer av Rörande — och fyrfärg förstås", "Slopa Rörande som bara kostar pengar", "Fler anställda!", "Bredare solarier", "Bättre lyftlag", "Större träningsytor i gymmet — och en ny hacklift för tjejrarna", "Friskis o Svettis i Malmö", "Måla om väggarna i cafeteria", "Shop med försäljning av träningsut-

rustning och annat för träningen", "Barnpassning på gymmet under dagen", "Gärna lite vackrare instruktörer på gymmet..."), ekonomin ("högre tränings- och medlemsavgifter, tack", "aldrig att vi skall låna pengar igen") samt personalens sammanställning och arbete ("Flickorna i cafeteria är jättetrevliga", "Det behövs någon som reparerar och fixar i lokalerna, det är tydligt").

ALLA ÅSIKTER BEAKTAS

Ytterligare andra punkter skall diskuteras — och DET ÄR DINA SYNPUNKTER SOM KAN AVGÖRA HUR VÅR VERKSAMHET UTFORMAS DE KOMMANDE ÅREN!!! Som synes av mina "exempel på kommentarer" är det ingen speciell typ av åsikter som efterlyses. Det viktiga är att Du ger Din mening till känna och gör det innan vi har vår planeringskonferens den 7 — 8 maj helst i mycket god tid innan. Tala med styrelsen eller personalen på gymmet, eller lämna Ditt skrivna förslag till någon av instruktörerna eller på kontoret.



VI ÄR OMSKRIVNA

Som vanligt har klubben haft massor med pressomnämnan och vi noterar med tillfredsställelse att såväl Svenska Dagbladet som Svensk Idrott har en artikel om vår sociala verksamhet och att Kraftsport och Bodybuilding har ett stort reportage i senaste numret om vår Gym. Ett bra reportage i en bra tidning.

REGLER ÄR TILL FÖR ALLA

Uppmärksamhet i pressen av mindre önskat slag fick vi nyligen i ett Aftonbladetreportage. Två av våra elitkillar har haft svårt

forts.

forts.

att acceptera att de måste lyda samma regler som alla andra i klubben. Efter en anmärkning från styrelsen gav killarna i protest i en intervju med Aftonbladet uttryck för åsikter som resulterade i årets snedaste bodybuildingartikel. I denna skröna fanns det ingenting i bodybuildingen som inte var dåligt, farligt eller allmänt uselt; för att inte tala om Baltic Clubs verksamhet....

Efteråt säger uppgiftslämnarna att de blivit missförstådda, och de har dessutom bett klubben om ursäkt för sitt handlande. Därmed skulle detta egentligen vara glömt. Eller hur, Klasse och Bertil?! Men...

ALL TÄVLINGSIDROTT ÄR EXTREM

Händelsen kan tjäna som ett fint exempel på hur kontakterna med massmedia inte skall skötas. Vi sysslar med en av de vettigaste sporter som finns om man vill skaffa sig en fin fysik och ha kul under tiden man gör så. Motståndare till vår sport finns emellertid fortfarande, och inte minst i de delar av pressen där man aldrig fattar att tävlingsidrott är en sak — motionsidrott en helt annan.

Tävlingsidrott på toppnivå fordrar alltid mycket tid och kraft, och ger mycket ofta extrema resultat. Och **bodybuilding som tävlingsidrott är en extrem sysselsättning.** Men att en elitidrottsman i bodybuilding skulle syssla med något som är mera idiotiskt än en som springer efter en boll 6 dagar i veckan eller försöker hoppa över en höjdhoppsribba samma antal dagar — det övergår i varje fall mitt förstånd. Baltic Club är stolt över att ha så många toppkilar i bodybuilding, tyngdlyftning och styrkelyft!!

Och minst lika stolta är vi över att vi på ett så härligt sätt hittills har lyckats arbeta vidare mot vårt stora mål — **MOTION ÅT ALLA!!** Vi väntar redan på RÖRANDE 4000!

Göran Nilsson



BÖRJA DAGEN BÄTTRE!

Kom pigg och fräsch till jobbet och ha eftermiddagen och kvällen fri för avkoppling och familjen.

Nu kan du köpa DAGKORT på Baltic Gym.

Ett billigt och bra alternativ.

PRIS: helår 450:—, halvår 300:—. Månadskort 75:—. (tillkommer medlemsavgift 60:—/år)

Dagkortet berättigar dej till att vistas i träningslokalen från 6.30 på morgonen fram till 15.30 på vardagarna, samt ordinarie tider lördagar och söndagar.

Efter 15.30 kan du utnyttja våra exklusiva solarier till sensationellt låga priser.

MÖT VÅREN BRUN OCH FRISK!

Varför resa till Kanarieöarna, när ni kan bli minst lika bruna i Baltic's solarier.

100 watt's rör Wolff-system. Extra breda solarier "Hulkenmodellen".

PRIS: 15:—/halvtimme.

Garanterat brun annars pengarna tillbaka.

RING OCH BOKA TID

040/868 60.

From månd. 5/4 öppnar vi solarierna kl. 06.40.

BALTIC CLUB GYM — ETT LÅGPRISALTERNATIV MED TOPPKLASS!

Vi erbjuder Er det absolut bästa till marknadens i särklass lägsta priser.

En oslagbar kombination.

S - T - R - E - T - C - H - I - N - G

Den nya motionsvågen
av: Bengt "Bobo" Holmqvist.

Gamle fader Ling, gymnastikens fader i vårt kära fosterland, hade alldeles fel!

Du skall töja inte tänja.

"SPÄNN.... SLAPPNA AV.... TÖÖÖJ!"

Det är nyckelorden i den våg av nytänkande om träningsmetoder som sveper fram bland världens idrottsmän, tränare och inte minst motionärer. I U.S.A. pratar man redan om att detta skall slå ut joggingen i popularitet.

RÖRLIGHETSTRÄNINGEN FÖRBISEDD

Det handlar om stretching eller rörlighets-träning, något som större delen av idrottsvärlden satt på undantag. All uppmärksamhet har riktats mot styrke- och konditionsträning. I bästa fall har man inlett träningen med uppvärmningsövningar enligt klassisk Lingmodell, med ryckiga tänjning-

ar och gungningar i ytterlägena. Något som är helt fysiologiskt felaktigt enligt Sven-Anders Sölveborn, författare till den första boken om stretching utgiven på svenska.

Att Sven-Anders Sölveborn är läkare med ortopedisk-kirurgisk specialinriktning på Ystads lasarett, borgar för att han vet vad han talar om. Efter att ha ögnat igenom ett exemplar av Sven-Anders Sölveborns utmärkta och pedagogiska skrift "Boken om
forts.

Boken om STRETCHING

Sven-A. Sölveborn

Illustratör: Ronnie Nilsson

Pris 125:— inkl. moms
porto-postförskott exkl.

Stretching är namnet på en ny, vetenskaplig metodik för enkel, effektiv rörlighetsträning.

Bland motionärer och idrottsmän har rörlighetsträningen länge kommit i skymundan. All uppmärksamhet har riktats mot konditionsträning.

Men för att du skall hålla din kropp i bästa möjliga form är alla tre momenten lika viktiga; styrka, kondition och rörlighet.

120 sidor, rikt illustrerad

Program för specialidrotter som löpning, skidåkning, simning, cykling, fotboll, ishockey, bandy, handboll, tennis, badminton, squash, volleyboll, basketboll, golf, tyngdlyftning, body-building och brottning.

Det borde vara en självklarhet för alla idrottsutövare att behärska denna revolutionerande träningsform.

Svenska elitidrottsmän använder upplägningen.

Svenske mästaren i kroppsbyggnad Ehrling Wahlgren använde denna uppläggning inför sin come-back 1981. Resultat nr. 1 vid VM-kvaltävlingarna i Vänersborg.

Stretchingmetoden ersätter helt de konventionella gunga-tänj-övningarna enligt Lings modell — övningar som visat sig vara mer eller mindre verkningslösa och i många fall till och med direkt skadliga för kroppen. Begreppet stretching innefattar flera tillvägagångssätt för muskeltöjning.

Stretching.

En enkel, effektiv metod
att förbättra din rörlighet.

EN BESTSELLER INOM
DEN MODERNA IDROTTS-
RÖRELSEN.

Kan nu köpas
från

Härmed beställer jag BOKEN OM
STRETCHING Pris 125:— inkl. moms

ANTAL

Namn

Adress

Postnr

Postadress

EW INTERNATIONAL
TULLGATAN 7
S-271 00 YSTAD

Tel. 0411-197 53
132 17

Postgiro 436 77 18-6
Bankgiro 750-8344

forts.

stretching" bestämde jag mig för att försöka få till stånd en exklusiv intervju för "Rörande" med doktor Sölveborn. Sagt och gjort, tid bestämdes för intervju och fototagning i Baltiska Hallens styrkelokal och det var ju inga större problem då Ystad ligger ganska nära Malmö som bekant. I följande intervju står R för Rörandes reporter och S för Sölveborn.

R: Välkommen till Baltic Club och Baltiska Hallen.

S: Tack skall Du ha. Jag har dock varit här förut då jag spelat handboll ett antal gånger här.

R: Berätta lite om Dig själv. Du ser ju överraskande ung ut. Jag hade väntat mig en äldre doktor Sölveborn.

S: Jaså?! Nja, jag är inte lastgammal direkt. Är 31 år och har hittills mest jobbat med kirurgi, men är nu inne på tredje året av min specialistutbildning i ortopedi.

R: Har Du någon egen idrottslig bakgrund? Du nämnde inledningsvis att Du spelat handboll.

S: Ja, jag har spelat aktiv div. II handboll 11 säsonger i IFK Ystad och H43. Är nu spelande tränare i Simrishamn och även aktiv på den administrativa sidan som vice ordförande i Skånes Handbollsförbund.

R: Hur kom det sig att Du skrev "Boken om stretching"?

S: Min närmaste chef Krister Wulff, docent i ortopedi och en framstående idrottsmedicinare, var den som först presenterade de nya idéer om stretching som Bob Andersson introducerade i U.S.A. runt 1975-76. Pionjären i Sverige var annars doktor Jan Ekstrand som bl.a. jobbat med fotbollslandslaget. Jag tänkte på idéerna och prövade dem i ett års tid på det handbollslag jag tränade. Resultatet var slående och det hela ledde fram till att jag och illustratören Ronnie Nilsson bestämde oss för att ta fram ett speciellt stretchingkompendium för handbollsförbundet.

R: Och sen blev det tydligen en hel bok?

S: Ja, principerna är generella och alla kategorier idrottsmän och motionärer har nytta av den. Så varför hålla sig till bara en kategori?

R: Kan Du kort sammanfatta vad boken innehåller?

S: Ja, boken består av fyra huvudavsnitt. Den börjar med ett stretching-ABC i principer och allmänna träningsråd. Sedan följer ett omfattande övningsförråd för samtliga stora muskler och muskelgrupper i kroppen. Övningarna kan utföras på egen hand eller i par, med eller utan redskap.

R: Du har också med specialprogram för olika idrotter.

S: Helt riktigt. I en tredje del finns speciella övningsförråd för olika idrottsgrenar. Våra 16 största idrotter har fått specialkomponerade program anpassade till grenens speciella krav. Sista delen innehåller ett idrottsmedicinskt avsnitt, där jag tar upp de medicinska aspekterna på träning enligt stretchmetoden och också pekar på bristerna i den traditionella täjningsmetoden.

R: Kan Du nämna några idrottsmän som är "sålda" på stretching?

S: Tekniken används redan på olika håll, både i Sverige och utomlands. OS-vinnaren Sebastian Coe är en av löpningens stora som är övertygad om fördelarna med stretching. I Sverige använder landslagen i fotboll, bandy och ishockey tekniken. Den har slagit igenom helt bland de otroligt massiva spelarna i American Football League.

R: Vilka positiva effekter anser Du stretchingen ger?

S: Jag är säker på att man kan öka rörligheten och sänka skadefrekvensen hos varje idrottsutövare, aktiv eller motionär, som tänker om och tar med stretching i sitt träningsprogram. Vidare ökar töjningsträning ämnesomsättningen (metabolismen) i muskeln. Stress ökar muskelspolarnas (= små senor) nervtrådar (inuti muskeln) gammaaktivitet, vilket enkelt uttryckt ökar muskelspänningen (muskeltonus). Detta i sin tur leder till värk som spänningshuvudvärk, muskelstelhet m.m. Genom att stretcha kan man lära sig koppla av och tona ner gammaaktiviteten. Detta är väldigt viktigt för alla stressade nutidsmänniskor.

R: Man kan alltså träna upp sin förmåga att koppla av när man är stressad?

S: Ja, definitivt. Man kan med koncentration lära sig kontrollera gammaaktiviteten och sänka denna. Det är också viktigt att vara avslappnad när man kör rörlighetsträning. Stretching är ingen själslös aktivitet som de traditionella rycktänjningarna "å la Ling". Det gäller att lära känna sina muskler. Att känna att man spänner och känna efter när man töjer.

R: Man kan alltså genom stretchingen bli Du med sin kropp så att säga?

S: Ja, det är ett perfekt sätt att lära sig kontrollera olika muskler. Att kunna slappna av fysiskt och psykiskt. Många människor lever i ett nästan konstant stressstillstånd. Genom stretchingen skulle dessa människor kunna leva ett betydligt behagligare liv.

R: Hur lång tid tar det att få märkbara förbättringar av rörligheten?

S: Det är en mycket tacksam träning, då den ger snabb effekt. Kör man regelbundet

ett vettigt stretchingprogram får man klara förbättringar på bara ett par veckor.

R: Hur ofta behöver man träna stretching?

S: Man har i undersökningar visat att ett isolerat styrkepass ger en minskad rörlighet med 5-13 % i minst 48 timmar. Kombinerar man däremot styrketräningen med ett efterföljande stretchpass, inte bara bibehålls utan t.o.m. ökar muskulaturens längd och flexibilitet. Denna effekt kvarstår 48 timmar. Så i princip räcker det med ett stretchpass varannan dag.

R: För att återknyta till fader Ling. Kan Du förklara varför det är så forkastligt med den gamla täjningsgymnastiken?

S: Fader Lings metod gick ut på att tänja i ytterläget och sedan gå direkt tillbaka. Idag vet vi att dessa studstänjningar (ballistiska täjningar) oftast inte alls förbättrar elasticiteten i musklerna, snarare tvärtom. Den häftiga studstänjningen utlöser en nervreflex som ger signal till muskeln att dra ihop sig, en s.k. sträckreflex. Detta är ju direkt motsatt effekt som man vill ha. Valdigt kraftiga studstänjningar kan på detta sätt skada muskeltrådarna och lederna.

R: Varför bör man kontrahera muskeln innan man töjer ut den?

S: Dels ger det en temperaturhöjning i den aktuella muskeln och direkt efter en kontraktion hämmas den aktuella muskels kontraktionsförmåga (en s.k. postkontraktorsk hämning, red.anm). Därigenom kan den ytterligare töja ut muskulaturen.

R: Kontraktion — avslappning — töjning, verkar ju experterna nu vara eniga om är den effektivaste rörlighetsträningen. Men, det råder olika bud beträffande tidsperioderna. Du förespråkar ju 20 sekunders kontraktion resp. 20 sekunders töjning. Andra kör med 6-8 sekunder och fler omgångar.

S: Bindväven som är den mest rörlighetsbegränsande faktorn kräver 6-10 sekunders töjning för att ändra konsistens och flexibilitet. Längre tid ger därmed en säker effekt hävdar vi i den s.k. "Ystad-skolan" (= ortopederna Krister Wulff, Sven-Anders Sölveborn och den allroundkunnige sprintertränaren Bobby Strandberg).

R: Innan vi går över till att i ord och bild skildra ett stretchingprogram för bodybuilding — styrketräning, vill jag tacka Dig för att Du på kort varsel kunde ställa upp för denna artikel och än en gång komplimentera Dig för Din välskrivna och logiskt uppbyggda bok.

S: Tack skall du ha Bobo, och jag hoppas att många skall ha glädje och nytta av boken och av det program vi designat för Baltic Club's tidning.

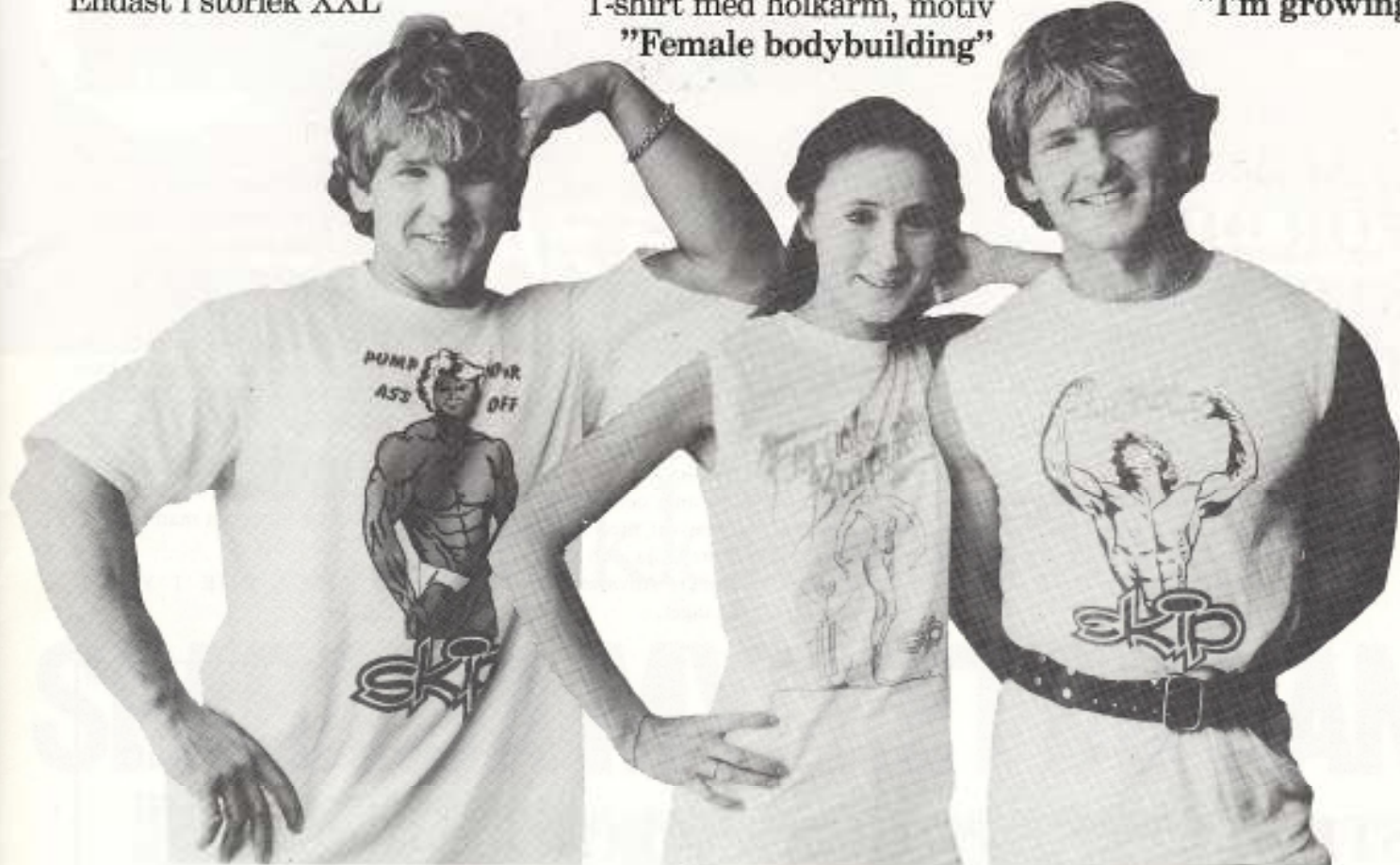
Nu finns Skip-kläder
på Baltic Club!

Rätt grejor.

"Big Top" heter Skips
mysiga stortröja.
Endast i storlek XXL

T-shirt med holkärm, motiv
"Female bodybuilding"

T-shirt med holkärm,
motivet heter
"I'm growing"



Skips nya 4-färgskatalog
har kommit och finns att
hämta på Baltic Club. Du
kan också skicka efter den
från oss med kupongen bredvid,
eller få den på något gym eller
i hälsokostaffärer.

Katalogen innehåller bla
utförlig information om proteiner
och vitaminer, produktinformation,
tränings-program av Lena Trulsson,
guide över bra gym runt om i landet och
mycket mer.



Skaffa en katalog

Skicka mig er nya katalog, naturligtvis
utan kostnad för mig.

Namn _____

Adress _____

Postadress _____



Skicka kupongen till
Skip, Box 8, 135 21 Tyresö

STRETCHING — ABC

Sven-Anders Sölveborn visar en stretchövning för artikelförfattaren Bengt Holmqvist.

Vi beskriver kortfattat Sölveborns stretchingmodell.

1. **Spänn** först muskeln statiskt så mycket det går i ca 20 sekunder. (Minst 10 sek)
2. **Slappna av** fullständigt i 2 — 3 sekunder.
3. **Töj** sedan **mjukt** så långt du kan utan att det gör ont och håll kvar där i ca 20 sek (minst 10 sek).
4. Tänk på den muskel du tränar och lev med i töjningen, "Känn" stretchen.
5. Andas lugnt och rytmiskt hela tiden. Håll aldrig andan.
6. Håll kroppen i övrigt i vilsam ställning. Effekten av stretching är bäst om man är avslappnad.



NÅGRA TIPS FÖR DIN STRETCHING TRÄNING

A. För ökad intensitet: Använd det uppnådda ytterläget i den första töjningen, som utgångsläge för en direkt upprepning av samma övning med ny muskelspänning och sedan ytterligare töjning.

B. Efter stretching av en viss muskelgrupp bör också de i leden motverkande musklerna (antagonisterna) stretchas.

C. Töj lårns framsida före baksidans muskler på samma ben. Det verkar ge bättre effekt.

D. Börja alltid med den "sämsta" (= stelaste) sidan.

E. Om baksidan av benen, speciellt lären, känns olika strama och om du har eller har haft besvär med ländryggen skall du inte böja och töja båda benen samtidigt. Använd övningar för ett ben i taget.

F. Var "ryggmedveten" håll **huvudet rakt** i ryggens förlängning.

G. När du töjer i knästående skall tårna alltid peka **rakt bakåt**. Om du sätter i fotens innersida blir knäet felbelastat.

H. Stretcha inte om du är skadad. Om du nyligen opererats bör du få klartecken av läkare innan du börjar träna stretching.

I. Bilderna i träningsprogrammet visar endast ställningarna och är ingen måttstock på hur långt man skall töja ut.

J. Och: **GUNGA INTE I YTTERLÄGET.**

STRETCHINGPROGRAM FÖR BODYBUILDING OCH STYRKETRÄNING

— Börja med uppvärmning genom att jogga eller cykla 10 minuter.

— Kör därefter ett set stretching dvs. kontraktion — avslappning — töjning för varje kroppsdel du skall träna. (Se bilderna)

— Efter träningspasset kör du tre stretchingset av övningarna på bilderna. Du kan också som alternativ stretcha varje muskelgrupp efter det du tränat dem innan du går till nästa muskelgrupp i styrkeprogrammet.

(Intresserade kan rekvirera "Boken om Stretching" genom EHRLING WAHLGREN INTERNATIONAL, Tullgatan 7, 271 00 Ystad, tel 0411/132 17, 197 53).

Den aktiva klubben



Ett bra komplement till bodybuilding

Vi startar nybörjarkurser i karate tisdagen
den 4 maj klockan 17

Karate passar **ALLA**

Medlemmar i Baltic Club erhåller rabatt

Svenska
mästare
för herrar, damer
och juniorer 1982



GAK ENIGHET

Södra Telefon 040-11 32 11
sporthallen. Föreningsgatan 27

Badminton, boxning, brottning, gymnastik, jujitsu, judo och kendo

Årets klokaste råd:

SPARA SÅ MYCKET DU KAN PÅ SKATTEFONDKONTO

Du kan minska din skatt med 2.160:-

Du får spara upp till 600:-/mån

Du får hela värdeökningen skattefritt



Skandinaviska Enskilda Banken

ÖVNINGSFÖRRÅD

(Övning A = Kontraktion
Övning B = Töjning)

- 1 a) Kontraktion av vadmuskulatur i ribbstol. 2 b) Töjning av 2 a)



- 4 a) Kontraktion av bakre lårskulaturen (hamstrings)



- 1 b) Töjning av vadmuskulatur i ribbstol. 3 a) Kontraktion av lårsträckare och höftböjare. 4 b) Töjning av 4 a)



- 2 a) Kontraktion av lårsträckare (quadriceps) och höftböjare (iliopsoas)

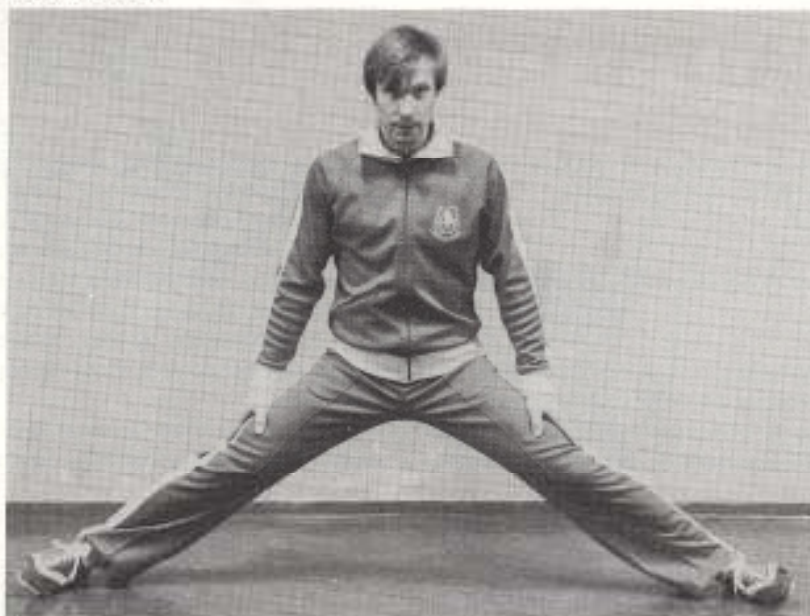
- 3 b) Töjning av 3 b)

- 5 a) Kontraktion av lårets insida el. lårskulaturen (=adduktorer-na)



forts.

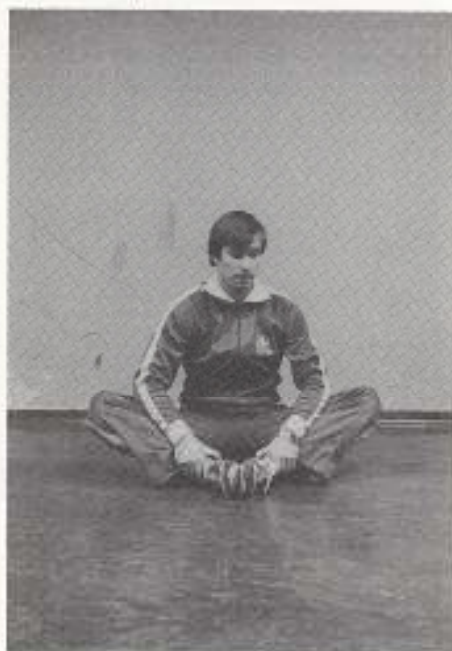
5 b) Töjning av 5 a)



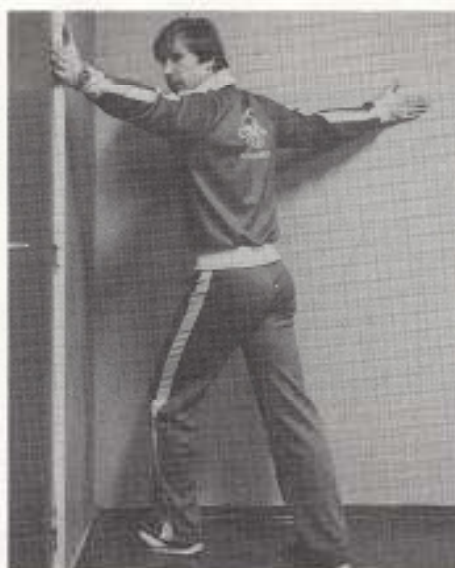
6 a) Se 5 a)



6 b) Se 5 b)



7 a) Kontraktion av bröstmuskulaturen. (Pectoralis)



8 a) Kontraktion av bakre överarmsmuskulatur (triceps) och bakre axelmuskulatur. (Latissimus dorsi och bakre deltoideus)



7 b) Töjning av 7 a)



8 b) Töjning av 8 a)



Ovanstående åtta övningar är lämpliga för dig att börja med. Vill du sedan öka på ditt övningsförråd och lära dig mer om stretching rekommenderar vi dig att införskaffa "Boken om stretching". En sund investering! Lycka till med stretchingen. SPÄNN — SLAPPNA AV — TÖÖÖÖJ!

Bobo!

VARFÖR HAR BALTIC CLUB ETT GYM?

av Ronald Nilsson

BALTIC CLUB GYM



Svaren på ovanstående rubricerade fråga är givetvis många. Men man kunde kanske försöka sig på att finna anledningarna.

Först lite kort historik; Baltic Club bildades i januari 1975 utav ett par eldsjälar nere på Baltiska Hallen, därav namnet Baltic Club. Man var lyckligtvis så förutseende att man stavade klubbens namn internationellt, istället för Baltisk Klubb. För klubben har ju även figurerat i internationella sammanhang. Okej, nog pratat om namnet för där är vi ju helt överens; det är bra.

FLER OCH FLER...

När det begav sig, 1975 alltså, då var vi inte så många som tränade på Baltiska Hallen. Men allteftersom tiden gick så blev vi allt fler och fler.

Och för ca 4 år sedan så började Baltic Club att leta efter fler träningslokaler. Varför gjorde man nu detta?

Jo, för att situationen på Baltiskan var olidlig stundtals, speciellt på kvällarna. Ni kan ju själv tänka Er en massa "biffar" i en liten "sardinburk" (inget ont om Baltiska Hallen).

Dessutom så saknade klubben en egen klubblokal. En stor klubb som Baltic måste ju ha en naturlig träffpunkt för sina medlemmar.

Så efter mycket letande (äravis) "hittade" vi äntligen en passande lokal där vi kunde ha träningslokal, klubbrum och kansli.

IN I NORDEN BRA!

Ja, och där sitter vi nu med Nordens största, bästa och billigaste gym. När det gäller billigaste så omfattar det både tillverkning, ombyggnad och träningsavgifter.

Ombyggnaden och utrustningen har kunnat göras billig p.g.a. en del ideella krafter (även om det inte var så många som vi hoppats på). Så kära vänner och medlemmar, när Ni var på solsemester eller låg på "Ribban" och "gassade" så slet en inre krets för att drömmen skulle bli en verklighet.

GYM I VÄRLDSKLASS

Idag har vi tack vare Er som hjälpt till med detta "bygge" ett av världens förnämsta gym.

Det är som sagt inte bara fint och allt det där, utan här erbjuds även ett alternativ till alla de kommersiella och vinstdrivande gymen.

Men tyvärr så kostar en anläggning av detta slag en hel del att driva. Så vi är tvungna att ta ut en liten träningsavgift.

TILFÄLLIG LIKVIDITETSKRIS

Som Ni kanske vet så har Baltic varit i en likviditetskris. Denna likviditetskris berodde på en del oförutsedda utgifter i samband med ombyggnaden av gymlokalerna. Bl.a. fick vi lägga om golvet i hela träningslokalen. Men detta är ju förhoppningsvis en engångskostnad.

När det gäller driften av gym, klubblokaler och kansli så hoppas vi att träningskortet skall täcka dessa utgifter. Detta innebär att Baltic Club Gym är självbärande, vilket i sin tur innebär att kostnader för gymet inte skall "inkräkta" på klubbens övriga verksamhet.

MÅL: AKTIVERA ÄNNU FLER
Det är ju som Ni vet alltid svårt i början.

T.ex. så trodde vi att fler utav våra tränande skulle lösa helårskort. Det skulle innebära att likviditetskrisen hade blivit bra mycket lindrigare. Men nu när kriserna så gott som är förbi, så siktar vi in oss på framtiden. Målsättningen är att aktivera så många människor som vi överhuvudtaget kan.

Trots att Baltic Club Gym öppnade 1 september 1981 så tränar det minst lika mycket folk på de andra anläggningarna där vi också har aktiviteter. Så gymet har inte stulit så många tränande från t.ex. Baltiskan utan istället så har en minst sagt ansevärd summa människor börjat styrketräna.

Med den utveckling som sker just nu (över 3000 medlemmar) är det snart dags att spränga 5000-vallen när det gäller medlemmar. Vem kunde tro det när Baltic startade?!



Patrik Ekvall på den nya datoriserade testcykel Monark ställt till förfogande. (Foto: Jonny Melander)



Malte Eklund servar Baltic's redskap. En mycket duktig redskapsbyggare och hantverkare. Granne med Baltic Gym dessutom. Ronald Nilsson assisterar. (Foto: Jonny Melander)



SOLLYFTET

Endast det bästa är

gott nog åt sveriges största
kraftsportklubb.



Naturligtvis, med det extra breda solariet: HULKEN!

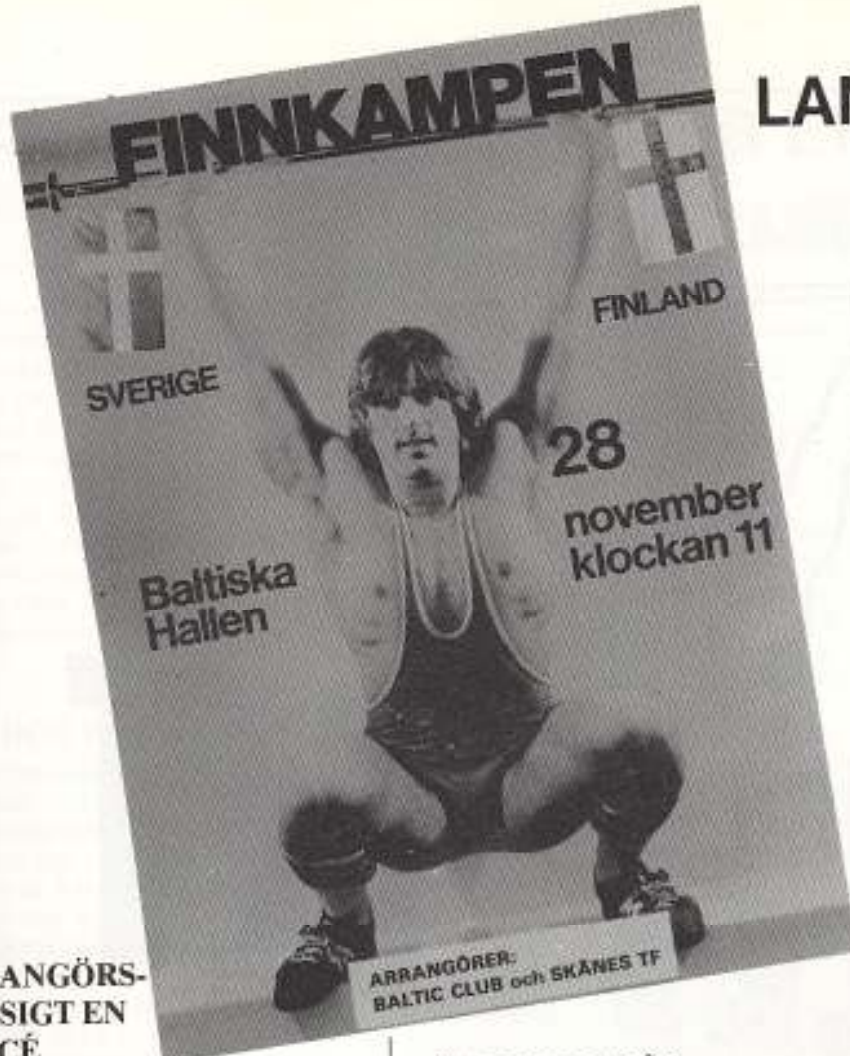
Om vi är nöjda? Ring och fråga Baltic Club's
konsulent Bengt "Bobo" Holmqvist, tel. 040-868 60
eller 040-837 90. Adress: Baltic Club,
Sofielundsvägen 57. 214 34 Malmö.

RING SÅ BERÄTTAR VI MERA:



S - 700 15 Örebro, Sweden
Tel. 019/10 37 40, 10 37 60

WOLFF SYSTEM - ALLTID 100 W RÖR - UPP TILL 36 RÖR.



ARRANGÖRS- MÄSSIGT EN SUCCÉ

— MEN VART TOG PUBLIKEN VÄGEN?

För att lyckas med landskampen så var förutsättningen redan från början villkorad, stöd från Skånes Tyngdlyftningsförbund. Och det fick vi verkligen. Tack! Gert Olsson, Jörg Jönsson, Arne Lindqvist och alla övriga som hjälpte till.

Hotell Kramer som ställde upp med logi och god mat.

Burger King med hamburgare och dryck under tävlingen.

Annonserer och så till sist Malmö Kommun som ställde upp med praktiskt taget allt vi bad om — "HJÄRTLIGT TACK!" Utan alla dessa insatser hade vi inte klarat av detta arrangemang.

FÖRUTSÄTTNINGARNA BÄTTRE ÄN NÅGONSIN BALTIC CLUB MED (3!) TRE MAN I LANDSLAGET.

Under sådana förutsättningar borde en succé vara given. Bertil Sollevi, Klaus Göran Nilsson och Lars Rinse hade förberett sig grundligt — men publiken — den uteblev. — Alla Baltic Clubare, vart tog ni vägen?

PUBLIK — TOTALT 250 BETALANDE

— på en landskamp — "FIASKO!"

Det var i alla fall det bästa vi kan visa upp av Svensk och Finsk tyngdlyftning.

TÄVLINGEN DÅ?

Nej, det lyckades inte att ta revansch på Finland. Själv trodde jag åtminstone på oavgjort.

Efter defilerings och nationalsången tilldelades Bertil Sollevi STORA GRABBAR MÄRKE nr 55 för sina insatser inom lyftsporten.

Klass 52 kg. Här blir det utan vidare Finsk seger av Jorma Welling som inte ger Veikko Kontinen en chans. Helt mot tipset. Stackars Veikko hade sin allra sämsta dag och det blev 1—0 till Finland.



Tom Söderholm. Kämpade tappert men förmådde inte besegra Pekka Niemi.

LANDSKAMPEN SVERIGE — FINLAND

Klass 56 kg. Här hade vi tippat att Arvo Ojalehto skulle bli för svår för Jonny Hell-sing. Då dessutom Arvo var i högform så grejade han 2—0 till Finland.

Klass 60 kg. Pertti Torikka har prickat in formen perfekt och då ger han inte sin Finske motståndare Renno Pentikainen en chans. Personligt rekord i ryck av Pertti med 110 kg ger 2—1 till Finland.

Klass 67,5 kg. Lars Uno Höök hade jag tippat skulle förlora mot Juoni Grönman — När sedan Lars-Uno inte får något godkänt ryckresultat så är loppet kört. Juoni säkrar segern med 140 kg i sitt första stötförsök, går sedan direkt på 155 kg vilket skulle inneburi nordiskt junior-rekord i stöt och sammanlagt — om han klarat, Juoni vänder vikten 2 gånger men missar överstöten — 3—1 till Finland.



Hans Larsson. "Kom sägs och segrade".
Ja, fast utan motståndare.
Sv. rek. i ryck 173,5 — i publikens smak.

Klass 75 kg. Här får vi se en Gunnar Martinsson i högform. (Enligt tipset skall han kunna vinna). Han startar också mycket övertygande i ryck med serien (135 bom) 135 klarar, går på Svenskt rekord i 3:e som han klarar elegant. I stöt börjar Gunnar på 165 kg. Det är alltid lätt att vara efterklok. Ser man till resultatet efter ryck så hade han inte behövt gå in så högt för att vinna. Gunnar är i bra form. Vill väl inte bara vinna utan göra det med ett hyggligt resultat också. Han vänder vikten lätt men i överstöten händer något. Allt går så fort — det är verkligen tragiskt men hans armbåge går sönder. En Gunnar i högform hamnar på sjukhuset. Det rapporteras att hans skada dock är relativt godartad.

Dessutom ytterligare en seger för Finland som nu leder med 4—1.

forts.



SVENSKA KRAFTPOOLEN

för ett starkare Sverige



**52 sidor
spännade
läsning
varje månad.**



Gericomplex



ren Naturkraft!

Marknadsföres i Sverige av AB Vitamex.

Gericomplex är ett registrerat naturmedel.
Har ej genomgått för läkemedel föreskriven kontroll.

CLOCK



DU BEHÖVER ETT MELLANMÅL DÅ OCH DÅ.

ELEIKO

BOX 4001 S-300 04 HALMSTAD

TEL.(vx) 035/11 90 60



**NÄRINGSPREPARAT
FÖR DIG SOM ÄR AKTIV**

Box 8, 13521 TYRESÖ, 08/493940





Klaus-Göran Nilsson grejar poäng till Sverige. En helt igenom gedigen insats.

Klass 82,5 kg. Här kommer så äntligen en Baltic Clubare.

Jag hade med tanke på hemmaplan vågat mig på att chansa med vinst för Bertil Sollevi. Av naturliga skäl är jag väl en smula patriotisk. Bertil började inte bra och missar ingångsvikten i ryck på 142,5 kg. I andra försöket klarar han perfekt. Bertil går sedan in på 147,5 — drar vikten mycket lätt — men tyvärr, stängen dimper ner bakom honom. Tapio Kinnunen börjar på 150 och får efter en enorm kämpainsats även 155. I ett 4:e försök är Bertil så nära, så nära, att klara 150,5 kg (svenskt rekord).

I stöt börjar Tapio på 180 kg. Bertil på 182,5 kg. Båda klarar. Tapio tar även 185. Bertil satsar nu direkt på svenskt rekord, kan han inte vinna så är det värt ett försök. Första försöket på 188 kg missar han, men i omförsöket sitter vikten där. Svenskt rekord men vad hjälper det. Bertil är glad, vi är glada, men 5—1 till Finland.

Klass 90 kg. Nästa Baltic Clubare.

Klaus-Göran Nilsson som besvärats av en axelskada — skall han kunna klara av Paavo Piparinen. Båda klarar i ryckmomentet av 145 kg. Klaus-Göran gör det dessutom tillsynes mycket lätt. Alla skador verkar här glömda.

Paavo börjar i stöt på 170 — klarar. Vikten verkar tung — det visar sig senare att han inte får mer heller. Klaus-Göran vill inte bara vinna i det här läget, han vill göra ett bra resultat också. Börjar på 180 kg som han klarar säkert — går på 190 — vänder vikten men överstöten går något framåt. Det behövs ju inte mer och förståndigt nog avstår han vidare försök. Segern är ju klar. Skånskt rekord för Klasse i ryck och sammanlagt. Finland leder med 5—2.

Klass 100 kg. Tom Söderholm kämpade tappert men lyckades inte besegra Pekka Niemi. 6—2 till Finland.

Resultaten:

Klass 52 kg	1. Jorma Welling, Finland	87,5 — 112,5	= 200
	2. Veikko Kontinen, Sverige	80 — 0	= 0
Klass 56 kg	1. Arvo Ojalehto, Finland	102,5 — 130	= 232,5
	2. Jonny Helsing, Sverige	95 — 122,5	= 217,5
Klass 60 kg	1. Pertti Torikka, Sverige	110 — 130	= 240
	2. Rauno Pentikainen, Finland	100 — 125	= 225
Klass 67,5 kg	1. Juoni Grönman, Finland	122,5 — 140	= 262,5
	2. Lars Uno Höök, Sverige	—	—
Klass 75 kg	1. Jorma Nieminen, Finland	120 — 157,5	= 277,5
	2. Gunnar Martinsson, Sverige	140 — 0	= 0
Klass 82,5 kg	1. Tapio Kinnunen, Finland	155 — 185	= 340
	2. Bertil Sollevi, Sverige	142,5 — 187,5	= 330
Klass 90 kg	1. K-G Nilsson, Sverige	145 — 180	= 325
	2. P. Piparinen, Finland	145 — 170	= 315
Klass 100 kg	1. Pekka Niemi, Finland	145 — 187,5	= 332,5
	2. Tom Söderholm, Sverige	150 — 180	= 330
Klass 110 kg	1. Lars Rinse, Sverige	155 — 192,5	= 347,5
	2. Ylermo Luttinen, Finland	—	—
Klass +110 kg	1. Hans Larsson, Sverige	172,5 — 200	= 372,5

Samtliga foton: Jonny Melander

Klass 110 kg. Här skall jag villigt erkänna att jag tippat Finsk seger. Lars Rinse, oprövad i större sammanhang och som dessutom fick hela fjolårsäsongen förstörd p.g.a. sjukdom. Han borde inte ha en chans mot på pappret bättre Ylermo Luttinen. Ylermo börjar på 145 kg och bommar 3 gånger — så är hans dag förstörd.

Lars kommer in på 150 kg — klarar fint. 155 går även lika bra. Sedan är det ytterst nära att han även tar 157,5. I stöt börjar Lars på 180 som går bra. Går sedan direkt på personbästa 192,5 kg. Även den vikten går bra. 200 kg blir däremot för mycket. Vi noterar Skånskt rekord i ryck för Lars. Finland leder med 6—3.



Pertti Torikka alltid lika pålitlig. Personligt rek. i ryck och poäng till Sverige.

Hederspriser till bästa prestationer tilldelas Tapio Kinnunen, Arvo Ojalehto och Juoni Grönman. För Sverige Bertil Sollevi och Hans Larsson.

Jag noterar att Tapio Kinnunen dessutom hade tävlingarnas högsta poäng.

Klass +110 kg. Hans Larsson fick här tävla ensam eftersom Finland inte hade någon deltagare med. Här satsar Hans friskt och tar Svenska rekordet i ryck med 173,5 kg. I stöt fullföljer han med att klara 190 och 200 kg. Den fåtaliga publiken rycks med, det här är saker som dom gillar. En härlig avslutning av Hans. Finland vinner med 6—4. Det är bara att gratulera.



Gunnar Martinsson
Sv. rek. 140,5 i ryck. Upp som en sol och ned med trasig armbåge till sjukhuset. Tragiskt — men han är nog snart tillbaka.

Som avslutning, den sedvanliga banketten. Medaljer och minnessaker utdelades m.m. Vi kan andas ut. Landskampen är genomförd. Båda lagen verkade mycket nöjda. Vi hade många samtal med de Finska ledarna innan avresan. Även de menade att allt varit mycket bra.

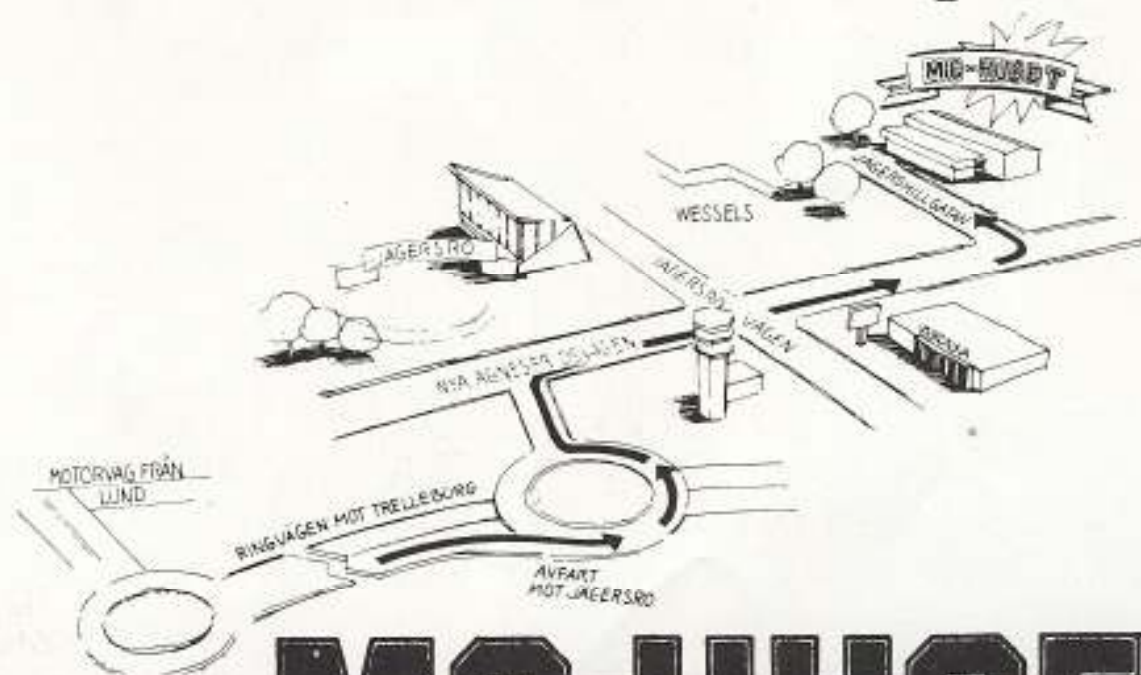
Vi lyfter på hatten för våra 3 Baltic Clubare som skötte sig utmärkt, liksom de övriga i laget och så för Finska laget som tackade för sig med seger 6—4.

SIGMUND

Välkommen till



Ett helt hus med allt för MC och moped!



MC-HUSET

Jägershillgatan 6 213 75 Malmö. Tel. försäljning: 040-21 04 35, lager och verkstad: 040/21 53 00

THE POWER-DEMON!

av: Bengt "Bobo" Holmqvist

Att skildra Uffe Morins "upplyftande" idrottskarriär och framfart i rekordböckerna är ingen lätt uppgift. Det är alltid svårt att ge en rättvisande bild av en stor idrottsman. För det är ingen tvekan om att Uffe Morin tillhör förgrundsgestalterna i svensk kraftsports "historiebok". En kille som alltid gett allt och gått den långa och hårda vägen mot toppen. En praktkille som tyvärr aldrig får tillfälle att nå sina yttersta mål och resurser, så att säga löpa linan ut.

DEN HÅRDA DOMEN

Uffe har fått sin dom: En kottförskjutning på 12 mm, som omöjliggör vidare satsning på styrkelyft. En skada som han besvärats av sedan våren '79. En motståndare som ingen vilja i världen, inte ens Uffes starka psyke kan rå på. Det är egentligen otroligt

att han överhuvudtaget kunnat lyfta! När ryggskadan slutligen lokaliserades i slutet av förra året trodde man nästan inte på det. Det verkade helt osannolikt att Uffe kunnat slå svenskt rekord och hängt hyfsat med i världstoppen. Det man trott varit en efterhängsen skada i ett muskelfäste ovanför höftleden, visade sig tyvärr vara slutet på Ulf Morins lyftkarriär. En kanske liten skada från början, hade genom Uffes otroliga vilja förvärrats. Under dessa 2,5 år hade viljan helt enkelt varit starkare än kroppen.

ETT TUNGT BESKED

Det är alltid bittert när en motiverad idrottskille tvingas lägga av i förtid. Att inte kunna nå zenit på sin karriär. Många

upplever denna maktlöshet fruktansvärt hårt och många är det som däckats för gott både som idrottsmän och människor. Det krävs mod att möta denna nya situation och orka igenom besvikelsen. Det känns orättvist och otroligt frustrerande att inte kunna göra något åt situationen. En hjälplöshet som kan knäcka den starkaste.

ETT OTROLIGT STARKT PSYKE

Nu är det lyckligtvis så att Uffe har ett otroligt starkt psyke (det starkaste jag sett hos någon idrottsman) och är en i grunden positiv människa. Att han dessutom är en analytiker med sinne för logik och distans till sig själv, har gjort att Uffe tagit denna grymma dom mycket väl.

forts.



Det klassiska lyftet! Uffe Morin klarar som förste svensk 300 kg i djupa knäböjningar. Vilken stämning det var på Baltiska Hallen denna minnesvärda kväll den 1/2 1977 då Baltic höll sin första storgala.

forts.

VÄLUTBILDAD

Samtidigt som han målmedvetet arbetat sig den långa vägen mot toppen, har han också fullgjort en hård och lång utbildning till apotekare. Har ett välavlönat intressant arbete som biträdande apotekschef på Köpenhamnsvägen i Malmö ett par stenkast från hemmet. En bra grund att stå på.

INTE BITTER

Jag hade väntat mig en betydligt bittrare Uffe Morin, när jag kontaktade för att göra detta reportage om Uffes lyftarliv, som ni nu läser. Ett reportage som han sannerligen förtjänar. Utan tvekan är han Baltic's mest meriterade idrottsman. Dubbel europamästare och VM-tvåa med över 80-talet svenska rekord. Tillsammans med Ray Yvander, Sveriges första styrkelyftare med titeln "STOR GRABB". Han är tveklöst största bidragande faktor till att färskas Baltic Club varit Sveriges sammanlagt bästa klubb i tyngdlyftning och styrkelyft de senaste åren. Han lämnar ett stort tomrum efter sig...

Men låt oss inte bli för sentimentala utan istället låta Uffe själv komma till tals. Det är ju trots allt han som är drabbad part i målet.

I nedanstående intervju står U.M. för Uffe och B.H. för artikelförfattaren.

B.H: Ja, Uffe med risk för att köra det lite stereotyp. Hur känns det att vara slut som idrottsman?

U.M: Det är klart att det är svårt att få ett sådant besked. Att inte kunna göra något åt det är efter värre. Jag är inte van vid att inte kunna påverka min situation. Har alltid resonerat som så: Man kan allt man vill bara man lägger manken till.

B.H: Ett slående uttryck med bokstavligen talat rim och reson. Lägger du skrivstängeln "på hyllan" för gott nu?

U.M: Nej, f-n heller! Att deppa ligger inte för mig. Det hjälper ju dessutom inte. Nej, tvärtom jag har istället utökat antalet träningspass!

B.H: ?

U.M: Ja, naturligtvis kör jag inga tunga knäböjningar och marklyft längre. Istället har jag lagt upp en hård träningsplanering för bodybuilding. Kör sedan någon månad 5-6 pass i veckan.

B.H: Satsar du på en tävlingskarriär i bodybuilding?

U.M: Knappast. Men, man vet ju aldrig... Allvarligt talat tar jag domen över mig som idrottsman som en utmaning. Tänker inte låta mig knäckas. Skulle bli intressant att se vad jag kan åstadkomma som "body-motionär".

B.H: Det är verkligen positivt att höra dig säga så. Önskar att fler människor kunde ta sina motgångar på det friska sätt som du gör.

U.M: Ja, världen går ju inte under för att jag inte blev världsmästare, så varför skall jag göra det. Man måste böja sig för fakta. Och, än har jag inte uteslutit möjligheten att komma tillbaka...

B.H: Men den skadan Uffe!? Det vet både du och jag är näst intill omöjligt!

U.M: Just det! Näst intill. Det näst intill omöjliga har alltid facinerat mig. Jag säger inte att jag skall komma tillbaka, bara att jag inte uteslutit möjligheten. Människans kropp är en fantastisk skapelse med otroliga resurser. Helt klart är att jag kommer att vila minst två år innan jag försöker en eventuell comeback. Kanske, bara kanske kotförskjutningen har glidit tillbaka eller kan jag stärka upp och rätta till det med specialträning.

B.H: Men, nog måste du tagit beskedet hårt?

U.M: Jo, naturligtvis. Men på sätt och vis var jag förberedd. Jag kände ju själv att det var något som inte stämde, att jag kämpade mot för höga odds. På sätt och vis var det också en lättnad att få klarhet. Många har ju säkert trott att jag helt enkelt var slut som lyftare av andra orsaker. Att jag kanske inte räckte till fysiskt och psykiskt. Det är skönt att kunna visa svart på vitt att det inte var något mygel från min sida eller att jag tappat "stinget". Därför ville jag också avsluta min karriär på ett positivt sätt.

B.H: Ja, hur många skulle kunna fullfölja sin tävlingssatsning på ett sånt sätt. Du satte ju personligt rekord i 100-kilos klassen (835 kilo sammanlagt) ett par veckor efter läkarbeskedet!

U.M: Det måste nog ha satt extra myror i skallen på läkarna, eller hur? (Uffe storgarvar).

B.H: Du gjorde en tävling ytterligare i januari om jag inte missminner mig. Varför?

U.M: Jo, dels behövdes jag i allsvenska laget och då jag dessutom höll på att gå ner i vikt kunde det vara intressant att testa sig i 90-kilos klassen. Extra humor är det att avsluta lyftkarriären med ett skänkt rekord i marklyft.

B.H: Humor (!?) låter jag vara osagt men nog bör det vara världsrekord med kotförskjutning! Men, låt oss inte orda mer om skadan utan berätta lite om din bakgrund. Du är inte skåning från födseln det hörs klart och tydligt.

U.M: Nej, jag är född i Piteå (Nordens riviera). Kom till Malmö som 11-åring. Hoa kallar mig lappskåning. Har även gästspelat i Stockholm och Uppsala.

B.H: Berätta om din idrottskarriär!

U.M: Blev intresserad under OS i Rom 1960. Som norrlänning spelade jag ishockey på vintern, ågnade mig sommartid åt fotboll och friidrott. Redan tidigt upptäcktes min förmåga att kasta sten och snöbollar längre än alla andra. I Malmö vann jag lilla DM i kast med liten boll som trettonåring. Året efteråt skickades jag av min gymnastiklärare till MAI, för att lära mig kasta spjut. Efter ett års träning kastade jag längst i Sverige i min åldersgrupp, vann skol-SM och slog skolrekordet med 6 meter. Förstörde armbågen några veckor senare. Blev opererad men inte helt återställd. Hoppades och trodde i två år att jag skulle bli bra igen. Sysselsatte mig med att stöta kula och kasta diskus men utan framgång. Det var helt enkelt inte mina grenar.

B.H: Vad hände sen?

U.M: Tränade lite simning i Malmö Simsällskap. Hade ett häftigt bröstsim, men träningen var jobbig. I stället kom jag över ett exemplar av Muscle-Builder och läste om styrkelyft för första gången. Året var 1969. Blev intresserad och provade min förmåga. Fick ihop "fantastiska" 380 sammanlagt. På hösten samma år började jag träna systematiskt och vid årsskiftet nådde jag 500 kg. Våren 1970 vann jag min första och sista (?) muskelbyggartävling. Mr. Foto-Sverige. Hösten samma år ställde jag upp i Riksmästerskapen

forts.

ÄNTLIGEN RIKTIGA HAMBURGARE I MALMÖ.



—Välkommen till McDonald's.
Bertil Håkansson, restaurangägare.

"Det här är riktigt goda nyheter för alla matglada skåningar. Äkta amerikanska hamburgare från världens mest kända hamburgerrestaurang serveras nu på Gustav Adolfs Torg mitt i Malmö. Lägg adressen på minnet. Där finns McDonald's tionde restaurang i Sverige.

VÄLKOMMEN REDAN IDAG.
Väl mött och smaka en riktig hamburgare. Du väljer också bland fiskburgare gjord på 100 % torskefile, pommes frites med låg fetthalt, milkshakes i flera smaker, varm och god äppelpaj, kaffe, öl, läsk, juice och mjölk."

VÄRDEKUPONG

Köp två betala för en.
Gäller alla våra hamburgare.

Lämna in kupongen i kassan.
Kupongen gäller en gång per person och inte i kombination med andra kuponger.
Erbjudandet gäller t o m 1/6 bara på



Gustav Adolfs Torg 2
i Malmö.

ÖPPET SÖN-TORS 10-24, FRE-LÖR 10-01.

BLOMMOR TILL FEST ELLER VARDAGS!

Stor sortering
av snittblommor
och krukväxter.

TREVLIG
PRESENTAVDELNING

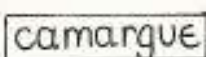
**KRONPRINSENS
BLOMMOR**
Kronprinstorget Malmö

VÅRENS FRÄSCHASTE KLÄDER
HITTAR DU PÅ

BANASTOP®

GUSTAV ADOLFS TORG 47
040/129912

BOMULLSBYXOR, JEANS, SKJORTOR,
LAMMULL, STICKAT M.M.



forts.

(inofficiellt SM) i Göteborg. Kom tvåa i 90-kgs-klassen på 595 kg. Sedan dess har jag fortsatt vandrigen uppåt.

B.H: Varför blev just styrkelyft din sport?

U.M: Framför allt för att mitt psyke passar utmärkt för en idrottsgren som är unik i sitt slag. Enda sport där endast en egenskap krävs; styrkan. Det finns massor av grenar som kombinerar styrka, teknik, snabbhet, koordination, taktik, uthållighet. Styrkelyft jämfört med tyngdlyftning är som att skilja männen från pojkarna.

B.H: Vad var det som gjorde dig till en av världens bästa styrkelyftare?

U.M: För att ta det från början: bra fysiska anlag. Har alltid varit relativt råstark. Bänkpessade 60 kg första gången jag tog i en stång. Var då 14 år gammal och vägde 63 kg. Viktigaste är dock de psykiska egenskaperna. Viljan att åstadkomma någonting, att inte ge upp när det tar emot, att ständigt sträva högre och högre, att offra en hel del för att få något annat.

B.H: Vad och vilka har haft betydelse för din utveckling till världsstjärna?

U.M: Ricky Bruch mötte jag redan min första träningsdag. Han gav mig en del tips och utmärkt sporre de första åren. Tidningen Muscle-Builder som under åren 1969–1971 skrev åtskilligt om styrkelyft. George Frenn som jag brevväxlade med i fem år när han var en av världens bästa styrkelyftare. Under senare år har sportens utveckling på det internationella planet haft störst betydelse. 1974 åkte jag som ende svensk till VM i USA. Det var en enorm upplevelse. Att få träffa världsstjärnor man bara hade läst om. Att se att de var kött och blod precis som jag själv. Har också fått resa en hel del. Har bl.a. tävlat i USA, Australien, Indien, Egypten och Hawaii.

B.H: Vad åt du för att upprätthålla din otroligt massiva fysik?

U.M: Försökte äta sex gånger om dagen. Mjölk varje gång. Hållde i mig minst 3 liter varje dag för det mesta blandad O'boy. Vidare 1 liter milkshake, (mjölk, frukt och glass blandat) 8 limpäckor med pålägg (ost, leverpastej, skinka, kaviar) ett lagat mål, bananer, ostkaka ibland. Inga hemligheter alltså. Aldrig ett mellanmål bestående av kaffe och kakor.

B.H: Vilka är nackdelarna med att vara elitstyrkelyftare? Hur pass mycket



I början av idrottskarriären. Som ung spjutkastare 1966, tillsammans med tränaren Sven Hansson.

har du måst offra?

U.M: Sedan jag fått jobb på apotek här i Malmö var allting löst på bästa tänkbara sätt. Tränade 4 gånger i veckan och hade ganska mycket fritid.

Vad som var jobbigt var att behöva äta så ofta, bära hem all mat och laga till den. Ett helsicke att få tag i skjortor och jeans. Kavaj och andra byxor måste skräddarsys. Blev andfådd av minsta ansträngning, knyta skorna t ex. Brudarna blev skrämda när man kom vaggande fram till dem, stor som ett hus. Erfarenheten visar dock att många tjejer som en gång träffat en grov kille får en mycket positivare inställning till muskler. Muskler är inte fult eller äckligt. Sverige är egentligen ett ganska idrottsfientligt land. I USA t ex. uppskattas idrottsmän på ett helt annat sätt. Den svenska avundsjukan lyser igenom.

B.H: Vilket är ditt främsta idrottsminne?

U.M: Svårt. Jag har så många positiva minnen både från tävlingarna och resorna. Men nog var det något alldeles extra när jag som förste svensk blev Europamästare 1978. Slog personligt i alla grenar och Europarekord i knäböjningar och sammanlagt. Var tvungen att slå personligt i marklyft med 20 kilo i sista lyftet. En fantastisk känsla när jag lyckades.

B.H: Vilken lyftare har imponerat mest på dig?

U.M: Det finns ju många fantastiska killar bl a. Larry Pacifico, Ron Collins, riktiga legender. Den som nu dominerar sporten är Mike Brudges från USA. En helt otrolig lyftare som ut-



Ankomst till Hawaii för internationell tävling och skön semester.

klassar resten av världseliten. Men jag har aldrig blivit så chockad som jag blev i VM i York, USA 1974. Mitt första VM för övrigt. Efter knäböjningsmomentet låg jag på tredje plats 20 kilo före amerikanen Mike Mac Donald. Och hade gott hopp om att behålla bronsplatsen. Efter att själv ha bänkpessat 180 kilo blir jag sedan vittne till något helt fantastiskt. Denne klene amerikan som definitivt inte såg mycket ut för världen bänkpessar 260 kg (!) och sätter världsrekord med hästlängder. Stryk med 80 kilo i bänkpess, otroligt! Var fick han krafterna från?

forts.

forts.

B.H: Du har också tävlat en hel del i tyngdlyftning.

U.M: Ja, jag satsade på tyngdlyftning på fullt allvar åren 1973 — 1975. Ville tävla i ett OS och tyngdlyftning är ju en OS-gren. Men, skador och problem med handlederna tvingade mig att lägga av i början av -76. Sedan dess har jag bara tävlat för laget och klubbens skull.

B.H: Ja, och tur är väl det. Men, när man sett dig helt otränad i tyngdlyftning prestera resultat över 300 kilo sammanlagt åtskilliga gånger och knipa SM-medalj, undrar man vilka resultat du kunnat prestera om du kunnat fortsätta lyftsatsningen. Vilka är dina bästa resultat?

U.M: Min bästa tävling gjorde jag i SM 1975. Ryckte 142,5 kilo och stötte 187,5 kilo. Hade chans att slå Leif "polisen" Nilsson men var då tvungen att stöta 197,5 kilo. Vände vikten men missade överstöten.

B.H: Vilka tyngdlyftningsmeriter har du? Fem svenska juniorrekord, Svensk juniormästare 1973, svensk lagmästare två gånger, silver på SM -74 och brons -75. Tävlade i både junior — och seniorlandslaget. Är det något jag glömt?

U.M: Du har med det mesta. Bör väl noteras att jag är den ende lyftaren i Sverige som samtidigt tävlat i landslaget i både tyngdlyftning och styrkelyft.

B.H: Tyvärr kan vi inte av utrymmesskäl gå djupare in på din tävlingskarriär, utan hoppas att du själv kan återkomma med en artikel under rubriken "Kraftsportminnen" i vårt sommarnummer. Till denna artikel har vi ju dessutom med en unik lista över dina bästa tävlingar i tyngdlyftning och styrkelyft med dina egna kommentarer till tävlingarna. Ett veritabelt smörgåsbord för de riktiga "kalenderbitarna". Avslutningsvis vill jag fråga dig Uffe: Vilka råd vill du

ge en nybörjare?

U.M: Börja specialisera dig efter 3—4 år. Gör det inte svårare än vad det egentligen är. Försök inte leva som en asket. Träna hårt, åt mycket, vila ofta, men släpp loss emellanåt. Gör saker du känner för. Tänk positivt!

B.H: Tack skall du ha Uffe och lycka till som "motionär" i fortsättningen.

U.M: Tack själv Bobo. Nu måste jag in och träna ett pass.

Uffe reser sig från bordet i Baltic Gym's Cafeteria och går i riktning mot träningslokalen. Hörde jag rätt? En väsende röst kommer från Uffes håll: "I will be back"..... Yes, maybe You will power-demon!

Bengt "Bobo" Holmqvist



Så nära så nära! 340 kilo i marklyft och 900 kilo sammanlagt. Hade gett VM-silver. (VM i Åbo -78)

UFFE MORINS FANTASTISKA LYFTKARRIÄR

"HIGHLIGHTS" I STYRKELYFT.

(Uffe kommenterar själv)

1. Första tävlingen. Visste knappt vad som var rätt eller fel. Fick alla lyften godkända och var fullt nöjd.
2. Skadad i ryggen men fick svenskt rekord i bänkpress.
7. Genombrott i större sammanhang. Riksmästare.

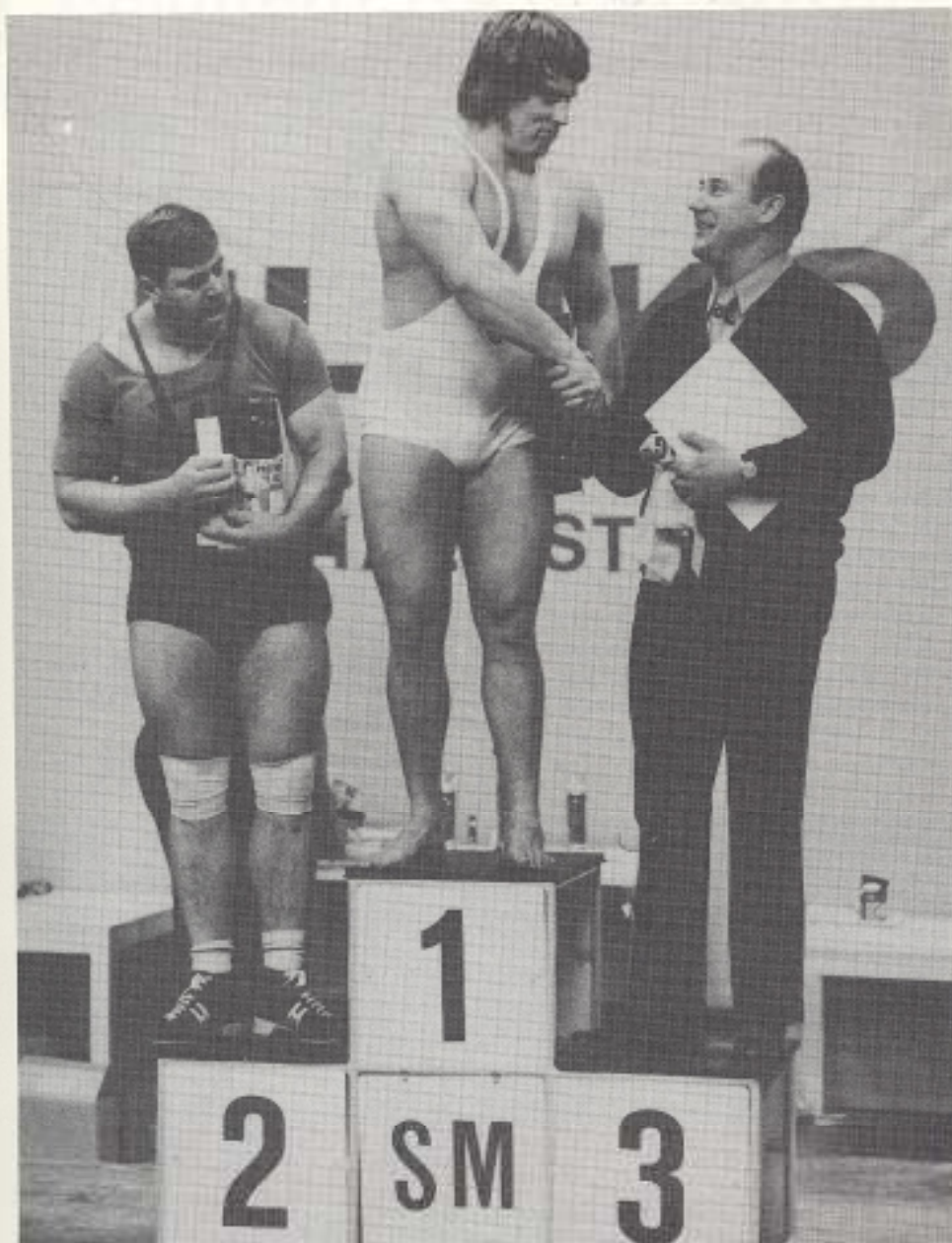
8. Provade "havandestilen" i marklyft. Missade 285,5. Klarade med den vanliga stilen. Samma dag som jag slog svenskt juniorrekord i stöt!
10. Landskampsseger mot Norge.
11. Drömgräns. 300 i marklyft.
13. Nerbantad i 90. Slog 6 svenska rekord i samma tävling.
15. Vilken kick. Tävlade på VM samtidigt som Pacifico, Reinhoudt O.S.V. Svenskt rekord sammanlagt.
18. Nordisk mästare på bra resultat. Var ju fortfarande tyngdlyftare med lite specialträning i SL.
20. Topptävling. Fick verkligen ut max. Svenskt rekord sammanlagt med 30 kg.
21. Första officiella SM. Fick varning för att ha sparkat omkull en bänk efter underkänt marklyft.
22. Typiskt norskt arrangemang! När invägningen skulle börja var vågen inlåst. Fanns inte vikter att väga. Hubert Kemppainen och Jeppsson störde nattsömnen med sitt snarkande.
26. Ny fullträff. "Dröm-300" i knäböjning som förste svensk. 800 kilo sammanlagt för första gången. Vilken stämning på läktaren i Baltiska Hallen. Första tävlingen i gummidräkt.
29. Missade VM-kvalet trots svenskt rekord sammanlagt. Fick sponsning av en korvkiosk och kunde åka i alla fall. Korvkiosken gick kort efteråt i konkurs.
30. VM-tvåa trots "dåligt" resultat. Upp i 110 kgs klassen.
31. På gång! 25 kgs ökning sammanlagt.
32. Rekord i knäböjning supertungvikt efter att ha kvaddat bilen på vägen till tävlingen.
33. EM. Slog Hannu Saarelainen med 2,5 kg. Fick alla lyft. Rekord i alla grenar. Europarekord i knäböjning och sammanlagt. Min bästa tävling?!
34. Tävling på Hawaii. Bjuden dit till en internationell tävling. Lasse Hedlund och jag enda svenskar. En hel veckas semester efter tävlingen. Enda gången man haft tid att stanna på orten efteråt.
36. Känning av armbågsskada men otroligt grundstark efter träning i en redskapsbod hela sommaren.
37. Mitt bästa sammanlagda som kunde blivit 900 om jag fått marklyftet på 340. Inte långt ifrån vinnarresultat.

Tävlingar att minnas i styrkelyft

(* sv. rekord, □ europeiskt rekord)

1. 70-11-29 RM i Göteborg	202,5 — 150 — 242,5	= 595	i 90	2:a
2. 71-11-27 RM i Stockholm	220 — 167,5* — 242,5	= 630	i 90	2:a
3. 72-04-22 NT i Stockholm	232,5* — 157,5 — 267,5	= 657,5*	i 110	
4. 72-09-10 NT i Stockholm	245* — 175 — 280	= 700*	i 110	
5. 72-10-28 NT i Stockholm	245,5* — 185* — 282,5*	= 710*	i 110	
6. 72-11-10 NT i Södertälje	247,5*		i 110	
	(285,5)*			
7. 72-11-25 RM i Göteborg	230 — 177,5* — 280	= 687,5*	i 90	1:a
8. 73-01-06 NT i Lund	285,5*		i 110	
9. 73-02-17 NT i Södertälje	255,5* — 182,5 — 290*	= 727,5*	i 110	
10. 73-03-11 L-K i Oslo	257,5* — 182,5 — 290	= 730*	i 110	
11. 73-09-28 NT i Stockholm	245 — 187,5 — 300,5*	= 732,5*	i 110	
12. 73-11-25 RM i Eskilstuna	250 — 187,5 — 285(305*)	= 722,5	i 110	1:a
	(245,5)			
13. 74-02-27 NT i Uppsala	240 — 167,5 — 300	= 707,5	i 90	
14. 74-05-04 L-K i Stockholm	250 — 172,5 — 295	= 717,5	i 100	1:a
15. 74-11-10 VM i York	272,5 — 180 — 287,5	= 740*	i 100	4:a
16. 74-12-01 RM i Göteborg	270 — 195 — 300	= 765*	i 110	1:a
17. 75-04-22 NT i Malmö	282,5 — 195 — 290	= 767,5*	i 110	
18. 75-05-03 NM i Åbo	280* — 187,5* — 293,5*	= 760*	i 100	1:a
19. 75-10-18 L-K i Brumuntal, Norge	272,5 — 200 — 280	= 752,5	i 110	1:a
20. 75-11-23 Vm i Birmingham	285* — 205* — 307,5*	= 797,5*	i 110	4:a
21. 75-12-14 SM i Malmö	277,5 — 200 — 280	= 757,5	i 110	1:a
22. 76-05-09 NM i Trondheim	265 — 182,5 — 297,5*	= 745	i 100	1:a
23. 76-05-15 NT i Malmö	250 — 190* — 260	= 700	i 110	
24. 76-11-07 VM i York	267,5 — 200* — 295	= 762,5*	i 100	4:a
25. 76-12-12 SM i Örebro	287,5 — 205 — 300	= 792,5	i 110	1:a
26. 77-02-01 NT i Malmö	300* — 195 — 305	= 800*	i 100	
27. 77-04-17 NM i Stockholm	295 — 197,5 — 295	= 787,5	i 100	1:a
28. 77-04-24 DM i Malmö	302,5* — 200 — 297,5	= 800*	i 110	1:a
29. 77-09-24 VM-kval i Göteborg	295 — 205 — 310	= 810*	i 110	1:a
30. 77-11-05 VM i Australien	295 — 205* — 305	= 805	i 100	2:a
31. 77-12-18 SM i Stockholm	310* — 212,5* — 312,5	= 835*	i 110	1:a
32. 78-02-14 NT i Malmö	320* (Galan)		i + 110	
33. 78-04-02 EM i Birmingham	332,5* — 220* — 327,5*	= 880*	i 110	1:a
34. 78-04-10 IT i Honolulu	315 — 215 — 295	= 825	i 110	5:a
35. 78-05-21 SM i Huskvarna	290 — 200 — 290	= 780	i 110	1:a
36. 78-09-24 NM i Borgå	325 — 215 — 300	= 840	i 110	2:a
37. 78-11-05 VM i Åbo	345* — 215 — 322,5	= 882,5*	i 110	3:a
38. 79-03-09 EM i Huskvarna	340 — 227,5* — 315	= 882,5	i 110	1:a
39. 79-05-05 IT i Honolulu	327,5 — 225 — 300	= 852,5	i 110	3:a
40. 79-05-20 SM i Stockholm	315 — 217,5 — 305	= 837,5	i 110	1:a
41. 79-09-22 NT i Malmö	210*		i 100	
42. 79-11-04 VM i Dayton	327,5 — 217,5 — 310	= 855	i 110	4:a
43. 80-03-06 NT i Malmö	330*		i 110	
44. 80-05-18 EM i Zürich	332,5 — 222,5 — 300	= 855	i 110	3:a
45. 80-12-14 GM i Göteborg	280 — 190 — 260	= 730	i 90	2:a
46. 81-04-12 SM i Hestra	305 — 212,5 — 305	= 810	i 100	2:a
47. 81-12-20 GM i Halmstad	315 — 215 — 305	= 835	i 100	1:a
48. 82-01-24 DM i Helsingborg	260 — 187,5 — 273	= 720,5	i 90	1:a

Sista (senaste) tävlingen Skånskt rekord i marklyft.

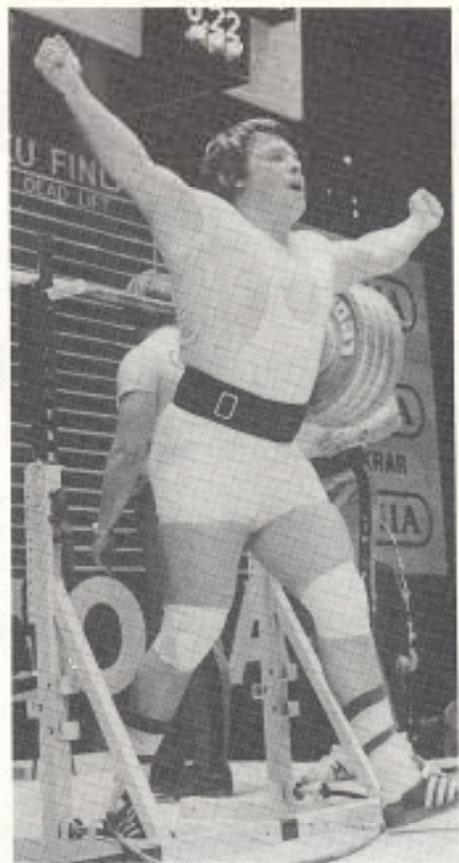


Första officiella SM i styrkelyft gick 1975 i Malmö och arrangerades av nystartade Baltic Club och Malmö AK. Här gratuleras Uffe av den då drygt 50-åriga (!) stockholmspolis Thore Wickström.

TÄVLINGAR ATT MINNAS I TYNGDLYFTNING

1. 72-05-05 NT i Stockholm	125 — 85 — 142,5	= 352,5	i 110	
2. 73-01-06 NT i Lund	122,5 — 168,5*	= 290	i 110	
3. 73-02-04 J-SM i Jönköping	127,5 — 160	= 287,5	i 110	1:a
4. 73-03-04 Lag-SM i Stockholm	130 — 175*	= 305*	i 110	
5. 73-03-23 SM i Stockholm	127,5 — 170	= 297,5	i 110	7:a
6. 73-05-13 J. L-K i Huskvarna	127,5 — 165	= 292,5	i 110	3:a
7. 73-11-04 J-NM i Växjö	125 — 165	= 290	i 110	4:a
8. 74-03-31 SM i Stockholm	130 — 170	= 300	i 90	2:a
9. 75-03-23 SM i Stockholm	142,5 — 187,5	= 330	i 110	3:a
10. 75-10-25 IT i Stockholm	135 — 190	= 325	i +110	
11. 76-02-29 SM i Stockholm	140 — 175	= 315	i 110	3:a
12. 77-04-03 SM i Stockholm	130 — 175	= 305	i 110	4:a
13. 81-03-29 SM i Stockholm	115 — 165	= 280	i 110	4:a

* = svenskt juniorrekord



VM i Åbo hösten 1978. 345 kilo i knäböjning. Europarekord och VM-brons.

HIGHLIGHTS I TYNGD- LYFTNING

2. Juniorrekordet i stöt kom efter 4 misslyckade försök.
3. Seger när Tommy Månsson blev lite skadad och bara gjorde 3 marklyft — fick en valk i handen hette det.
4. 4 Svenska juniorrekord på samma tävling. 170, 175, 300, 305.
7. Sämsta tävlingen i TL näst efter helmiss på Baltic Cup i Polen 1975.
8. 2:a efter Hasse Bettembourg.
9. Bästa resultatet i TL. Vägde 104. *Hade chans att slå Lelf Nilsson, men missade överstöten på 197,5 kg.*
10. Vägde 110,1. Uppdrucken med vatten (från 106,8). *Hade nog varit god 150—200 om jag toppat. Hade tränat och tävlat 7 dagar i sträck innan.*
13. Höll på att ta medalj i stöt helt utan träning. Hur 'är standarden nu för tiden?

Totalt medalj på senior-SM sammanlagt 3 gånger 74-75-76. Efter SM 1976 har satsningen inriktats helt på SL.

STOR LAGERRENSNING!!!

**SPECIALRABATT
FÖR
BALTIC CLUB'S
MEDLEMMAR!**

*Vi säljer alla våra
demonstrations- o skyltexemplar
och 1980 års modeller!*

Radio • TV • Stereo • Bandspelare

Video • Tvätt • Frys • Kyl • Manglar

Spisar • Torktumlare • Fläktar

Dammsugare • Symaskiner • Diskmaskiner

Läskapparater • Lampor • Gräsklippare •

Köksmaskiner • Mikrovågsugnar • mm

*Passa på – Massor av produkter
till hänsynslöst låga priser*

Handla utan handpeng Finax, Hitachi-Sparbankskonto, Köpkort m fl.



Öppet: Vard 10-19 Torsd 10-18 Lörd 9-14

Fri parkering många platser.

Sommarstugetips

Kylskåp beg fr	150:-
Kyl och frys beg fr	695:-
Kyl och sval beg fr	495:-
Tvättmaskin, helautm, beg fr ..	695:-
Dammsugare beg fr	175:-
Färg TV beg fr	795:-
Symaskin zigzag beg fr	395:-

LIVET SOM PROFFS

av Andreas Cahling



När jag den 1:a november 1980 korades som totalsegrare i Mr. International så hade jag nått ett av mina mål. — Att nå toppen internationellt inom amatörbodybuilding.

DAX ATT BLI PROFFS!

Genast efter tävlingen så bestämde jag mig för att bli proffs. Jag kände att jag hörde hemma i proffsläget och tyckte att det var härligt att antligen få tampas med de stora pojkarna. De som inbjuds att tävla i proffscirkusen är ju nästan alla världsmästare eller i den klassen.

MONTREAL SÄSONGSMÅL.

Nu gällde det att välja en lämplig tävling för min proffsdebut och sedan förbereda mig minutöst för denna. Efter en tids funderande så bestämde jag mig för att ställa upp i Montreal World Grand Prix som skulle gå på hösten 1981. Det gav mig ett helt år att planera och förbereda mig för denna utmaning. Jag visste att det inte skulle bli lätt och tänkte därför inte lämna något åt slumpen.

RÖTTER...

Innan jag lämnade Los Angeles för Sverige i början på sommaren skaffade jag mig därför en ny bostad i formen av ett hus där jag relativt avskilt skulle kunna sköta mina förberedelser. Direkt efter min ankomst till Sverige väntade några seminarier som pappa Baltic "Bobo" Holmqvist hjälpt till att arrangera. Under sommaren fick jag ett välbehövligt vilouppehåll vilket var en nödvändighet för att jag senare skulle orka med de intensiva tävlingsförberedelserna. Jag var nämligen trött och sliten vid ankomsten till Sverige och ansåg att det bästa botemedlet skulle vara att suga upp energi där jag hade mina rötter. Sommarhögkvarteret blev därför familjens sommarstuga i Jämtland där jag sprang i skogen och cyklade.

Bodybuildingträningen bestod av fyra pass per vecka. Jag reste därför de fyra milen till Östersund och tränade i stadens sporthall. Utrustningen var inte den bästa men det gick bra att motionera i alla fall.

Jag tränade med en bodybuilder från Östersund som hade varit i Californien och tränat med mig under våren. Han skulle också tillbaka till Los Angeles för att sparra mig inför tävlingen.

VILA OCH FASTA

För att ytterligare vila kropp och psyke fastade jag kortare perioder och hann även med ett antal fjällpromenader. Det var underbart skönt och luften var en njutning att andas efter flera år i Los Angeles smogfyllda omgivning.

Innan avfärden tillbaka till Californien så stod ett antal Bobo-arrangerade seminarier på programmet.

Tillbaka i Los Angeles väntade högviss med post och jag satte genast igång med att försöka hinna ifatt och klara av all korrespondens. Detta är en del av livet som proffs. Man får olika anbud från mer eller mindre seriösa människor och allt måste följas upp. En del går kanske omkring med föreställningen att ett proffs inom bodybuilding bara tränar och ligger på beachen. Det är helt fel. De flesta proffs bedriver postorderverksamhet, reser runt och ger seminarier och uppvisningar, producerar in-

struktionsmaterial, arbetar som produktutvecklare, marknadsför olika produkter m.m. Det är alltså ett omväxlande program och tillvaron som proffs är sällan tråkig även om den kan vara nog så slitsam.

Efter ankomsten till Los Angeles så hade jag två och en halv månad kvar till tävlingsdagen och satte nu igång en gradvis upptrappning av träningsintensiteten. Sommaren hade inte bara inneburit vila och semester, utan också hembakt bröd med smör och ost vilket innebar att mitt lager av underhudsfett var tjockare än vanligt och jag bestämde mig för att starta tävlingsdieten betydligt tidigare än vanligt.

FLÄSKET BRINNER!

Två månader före tävlingen förklarade jag därför krig på underhudsfettet och gick till attack direkt med flera sexmilsturer på cykel i veckan. Det låter kanske inte så märkvärdigt men den saken är klar att cykelåkning och viktränning i kombination med ett begränsat kaloriintag innebär att man är ganska matt på kvällarna. Man känner sig inte direkt sugen på att gå ut och stuffa på diskotek.

forts.



Andreas Cahling förste svensk i "proffscirkusen".

DAGSPROGRAMMET

Dagsprogrammet innebar tidig uppstigning med frukt till frukost sedan gymträning. Efter lunchen som kunde bestå av ägg eller bakad potatis eller frukt blev det vissa dagar cykelåkning och sedan poseringsträning. Flera dagar per vecka besökte jag ett solarium och det var verkligen värdefullt med tanke på att jag kunde få fram en jättefin solbränna utan att behöva pressa mig i solen flera timmar varje dag. Dagens sista måltid blev alltid en stor sallad utan dressing. Underbart gott tyckte jag, magert tyckte antagligen underhudsfettet som minskade i tjocklek undan för undan.

Jag visste att jag inte skulle vara den störste bodybuildern i tävlingen så jag satsade på att vara den med den bästa definitionen. De som oftast har vunnit de senaste åren

har varit de byggare som i kombination med övriga behövliga attribut har haft den bästa "deffen". Med enbart volym kommer man ingenstans inom dagens bodybuilding. Som proffs tävlar man också i bara en klass och då blir definitionen ännu viktigare.

SVÅRT ATT VARVA NER

Som vanligt blev den sista tiden före tävlingen stressig och på kvällarna var jag ordentligt trött. Trots detta så har jag svårt att sova lika många timmar som vanligt när det närmar sig tävling. Det beror på att spänningen gör att man går på höga varv, samt också att när kroppen bränner fett så skruvas kroppstempot upp ytterligare. Man känner sig därför aldrig direkt utsövd under denna period och är ändå inte sömnig

på dagtid.

De sista dagarna före avresan klarade jag av de viktiga fotograferingarna och när jag anlände till Montreal dagen före tävlingen så var jag i mitt livs form. Jag hade självförtroendet på topp när förbedömningen började och när min sjätteplacering ropades ut under kvällens finalplats så visste jag att det hade varit värt alla ansträngningar. Jag hade nått min hittills största framgång som bodybuilder och var mycket nöjd med min debut som proffs.

Jag återkommer i nästa klubbtidning med "the latest news" från U.S.A. Ha det så bra alla Baltic Clubare och keep on building.

Andreas C.

ÖNSKEREPRISEN — PARKRUNDAN



Artikelförfattaren Jörgen Carlberg framför SDS-huset med de lyckliga vinnarna från "STRANDRUNDAN".

Nu är det dags alla joggingfans!

Baltic Club och SDS har efter många påtryckningar återigen tänkt dra igång Parkrundan. Vi kommer att finnas på plats på gamla idrottsplatsen Måndag—Torsdag kl. 17—19 från och med början av april.

FINA VINSTER

Vi kommer även denna gång att köra med utlottning och testning. Sprid gärna budskapet till Era vänner.

VARFÖR JOGGING?

Många vill ju komma i form till sommaren och "strandragga" lite. Bästa sättet att komma åt övervikten är att förbruka många kilokalorier, vilket man gör med långa promenader eller lätt jogging. Därför

är 2—3 dagars styrketräning plus 2—3 dagar jogging ett utmärkt sätt att följa Baltic's slogan *Kraft och Kondition i Kombination*.

TESTNING

Består av testledare som testar Er på motionscykel och kollar upp Er en gång varannan månad. Era värden kommer att antecknas och följas upp.

VARFÖR STYRKETRÄNING?

För att bygga upp en stabilare muskulatur, dåliga ryggar t.ex. som har blivit en så kallad folksjukdom. Dålig rygg beror ofta på dåligt tränad bukmuskulatur. Ni behöver inte vara rädda för att Ni blir "överdimensionerade".

VARFÖR STYRKETRÄNAR FLICKOR?

Samma orsak som pojkar. Ni behöver inte heller vara rädda för för mycket muskler. Det krävs nämligen manliga hormoner för att musklerna skall växa som på pojkarna.

Så det är bara att sätta igång. Varför inte utnyttja Baltic's dagkort som gäller 6.30—15.30 vardagar och ordinarie tider lördagar och söndagar. Möt våren och sommaren som en friskare människa. Må väl och vi ses väl på Parkrundan, eller hur?

Hälsningar
Jörgen

AMBITIONEN — VÄN ELLER FIENDE?

I min artikelserie här i "Rörande" om träning och kost kommer jag i detta nummer att ta upp ett brännbart komplext ämne som har intresse för såväl nybörjare som mer avancerade. Jag hoppas jag skall kunna belysa problemen och rita ut frågetecknen på ett för läsarna begripligt och logiskt sätt.

Ni som har frågor och synpunkter på mina artiklar eller något annat angående träning och kost. **Skriv gärna och fråga.** Vår målsättning är att få en ordentlig dialog med läsarna. Skicka frågorna till Bengt Holmqvist c/o Baltic Club, Sofielundsvägen 57, 214 34 MALMÖ.

DEN SMYGANDE FIENDEN.

För alla ambitiösa och hårdtsatsande idrottsmän och kvinnor finns ett ständigt problem som "lurar i vassen". En smygande fiende som slår till vid de mest oväntade och framförallt oönskade tillfällen. Något som smyger sig på och långsamt och obehagligt kramar energin och motivationen ur kroppen och psyket. Ja, vad är det? Detta universalproblem som gång på gång slår till på alla nivåer och inom alla områden i idrottsvärlden? Jo, det är "ÖVERTRÄNINGSSYNDROMET" som slår till. En produkt av otillräcklig insikt, dålig planering, eventuellt felaktiga och dåliga vanor, men framförallt en produkt av den enskilde idrottsmannens egen ÖVERENTUSIASM OCH ÖVERAMBITION.

HÖGMOD GÅR FÖRE FALL

"Högmod går före fall" heter det. Detta gamla ordspråk kan lätt appliceras på de tränande, som då de märker att träningen går bra, drabbas av fartblindhet och öser på med allt längre och krävande träningsprogram. Detta i tron att de skall öka ännu snabbare. Man rusar på i blind överentusiasm och märker inte alla de varningssignaler och stoppskyltar som kroppen så att säga sätter upp, längs den tränandes väg. Och vad händer med den fartblinde som kör som en däre? Jo, helt riktigt! Förr eller senare kör han av vägen och så gör också den som kör som en däre i träningslokalen. Man måste använda "insidan" och inse att man inte kan bli världsmästare på ett par månader.

KROPPEN SLÅR TILLBAKA

Istället för de enorma ökningarna han hade planerat att göra på kort tid har den "fartblinde" adepten hamnat helt snett, med en kropp totalt tömd på sina energireserver, med brustna illusioner och knäckt psyke. I många fall har han också ådragit sig typiska överträningskador i senfasten, muskulatur och leder. Allt detta som följd av att han inte förstod att hans initialt goda ökning berodde på en för honom synnerligen lämplig dos av träning. En träningsbörda och intensitet som ställer så stora krav att muskulaturen tvingas öka sin kapacitet och omfång. Samtidigt får trä-

ningsdosen inte vara så stor att kroppen inte hinner återhämta sig mellan träningspassen.

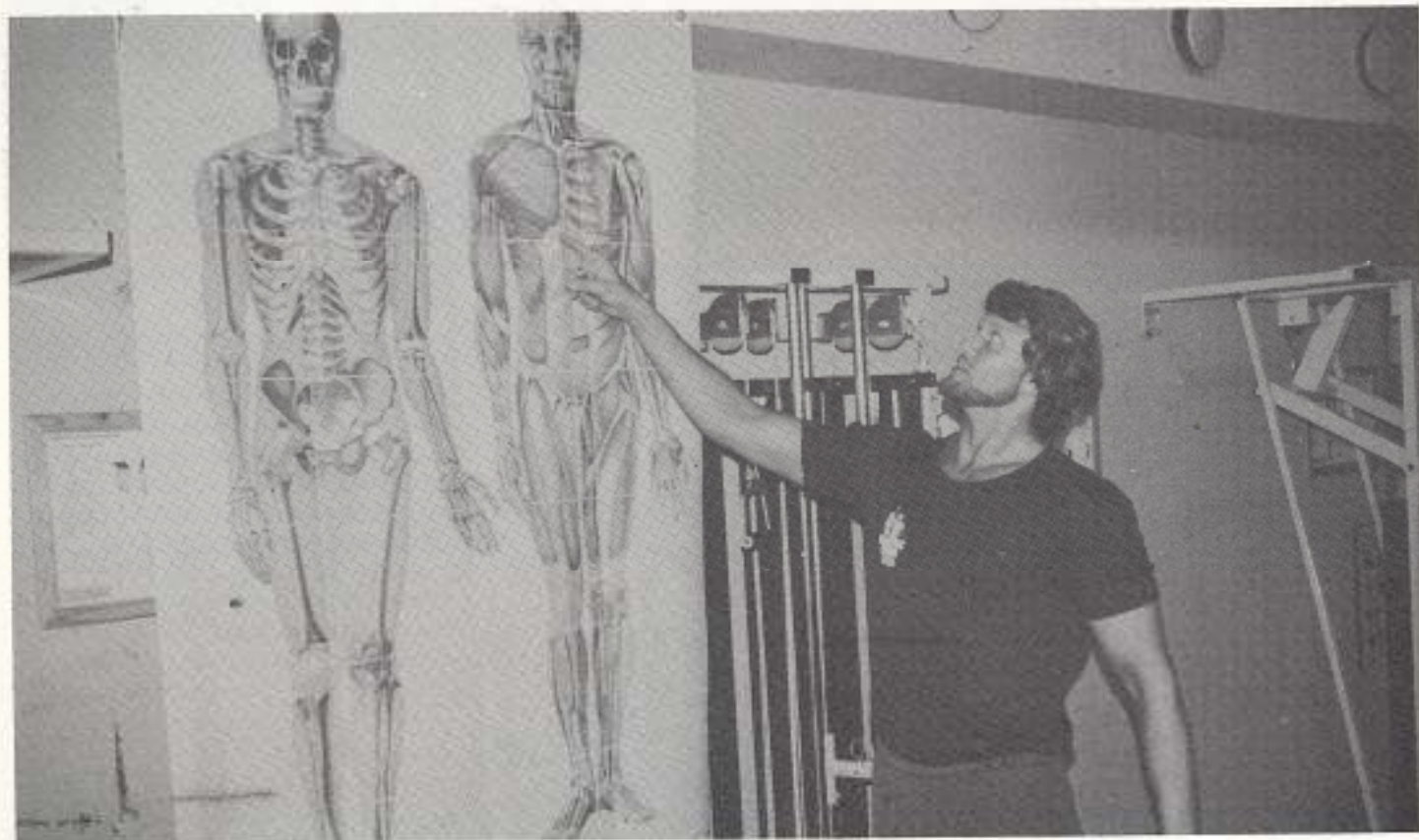
DEN LOGISKA KULLERBYTTAN...

Hur många är det inte som gör denna eviga kullerbytt och sanslöst kastar sig in i en manisk hårdkörningsperiod som bara kan sluta på ett sätt: Pang i väggen! Hur många tusentals bodybuildingfans är det inte som kopierar sin superidols träningsprogram från Muscle-Builder och kör 12 pass i veckan (Double-split) på noll kolhydrater, tonfisk och vatten tills de går på knäna hel-snurriga i "roten" av lågt blodsocker, fysisk och psykisk utmattning. Hur i hela friden skall kroppen då kunna få en årlig chans att återhämta sig och sedan dessutom kunna växa?

MOPED VERSUS FORMEL 1

Man måste ha helt klart för sig att återhämtningsförmågan hos kroppen varierar från individ till individ och att man bara gradvis och successivt kan träna upp denna förmåga.

Det säger väl sunt förnuft att en kille som bara tränat ett eller ett par år inte kan utsätta sig för de extrema träningsbördor som en världselitkille med 10 — 15 års hård träning bakom sig. Det är lika befängt som att försöka köra ett Formel-1 lopp på en moped eller som otränad skåning köra världscupen i störtlopp. Det kan bara gå kapprett åt....!!



VAD BEROR ÖVERTRÄNING PÅ

Vem har inte råkat ut för den frustrerande upplevelsen av att stå och stampa på samma fläck trots att man tycker att man ger allt i träningslokalen, och kanske aldrig tränat så hårt och seriöst. Men, som ovan sagts, det är just här problemet ligger. Träningen innebär ju en kraftig arbetsbelastning på kroppen. Ju hårdare träningen är, desto större krav ställer det på kroppens återhämtningsförmåga och desto viktigare är det att kroppen får rikligt med sömn och en riktig och riklig näringstillförsel.

GE AKT PÅ KROPPENS REAKTIONER

Det gäller att hela tiden vara vaksam på kroppens reaktioner under en hårdträningsperiod. Förmågan att tåla hård träning är individuell och kan man utveckla en lyhördhet och instinkt där man lyssnar på kroppens och psykets varningssignaler, kan man undvika dessa långa negativa perioder där man i en vis överambition kör vidare trots att både kropp och psyke skriker efter vila.

SYMPTOM PÅ ÖVERTRÄNING

Resultatet av överträning yttrar sig rent konkret i uteblivna framsteg trots hård och målmedveten träning. Men man kan skönja överträningseffekter på en mängd fysiologiska och psykologiska plan.

1. En allmän trötthet och håglöshet. Motvilja mot fysisk ansträngning, det tar emot att gå till träningslokalen.
2. Sömnrubbingar. Svårighet att somna in, orolig sömn. En onormal trötthet på morgonen.
3. Dålig aptit.
4. Spänd muskulatur, oförmåga att koppla av. Lätt att bli stressad. Tendens att förstora upp vardagsproblemen. Allt blir jobbigare.
5. Vid svårare fall kan man glida in i depression, och total brist på motivation.
6. Fysiska symptom på svår överträning är svettningar, blekhet, värk i muskulatur och leder samt förhöjd vilopuls.

En bra indikator är morgonpuls. Checka upp denna lite då och då. Känner ni av ovanstående symptom samt har en stegrad morgonpuls så är ni definitivt övertränade.

HUR UNDVIKER MAN ÖVERTRÄNING



Om man skall undvika överträning måste man ha

1. **Realistiska ambitioner.** Rom byggdes inte på en dag och kroppen måste gradvis anpassas till de stegrade kraven.
2. **Träna målmedvetet efter en planering.** Försök planera din träning och följ träningsplaneringen även om det tillfälligt råkar gå bättre än väntat. Öka inte på antalet övningar och träningspass. Däremot kan du höja tempo och belastningar om det går lätt men märk väl inom **programmets ramar**. Det är bara bra om du har extra energi. Det behöver kroppen för att växa! Du bör ha en **långsiktig planering** i botten. Vilka muskelgrupper skall förbättras under året? En viss period kan exempelvis läggas på allmän styrkeutveckling med tunga grundrörelser.
3. Med den långsiktiga planeringen i botten kan man indela i **4 – 6 veckors träningscykler** varefter man kan analysera och justera sitt program, byta vissa rörelser etc.
4. **Stegra successivt.** Efter de olika cyklerna kan man om kroppen svarat bra stegra träningen ytterligare. Men gör inga idiotökningar av träningstid och övningar.
5. **Pulsera träningen.** Genom att lägga in veckor med lättare träning och/eller pass med lättare belastningar ger man kroppen en chans att reparera en begynnande överträning och komma ifatt.

6. Om du vill förbättra vissa svaga muskelgrupper och träna dessa intensivt bör du samtidigt dra ner på träningen av de muskler du lätt får respons på. Annars motverkar den utökade träningsbördan kroppens förmåga att växa, vilket ju direkt motverkar utvecklingen av de svaga muskelgrupperna. Det är ingen fara att köra dina extremt starka muskler på sparlåga. Tvärtom, du får snabbt upp dessa igen men du ger dina dåliga sidor en fair chans. Specialträning ovanpå ett hårt träningsprogram är dömt att misslyckas.

7. **Sömn är väldigt viktig.** Även sömnbehovet är individuellt men ju hårdare du tränar desto mer vederkvickande sömn kräver du. Försök få minst 8 timmars sömn/dygn. Kan du dessutom få en halv till en timmes sömn innan träningspasset är det guld värt. För lite sömn omöjliggör resultatförbättringar och ökar nedbrytningen av muskelproteiner.

8. **En allsidig och näringsriktig kost** är en av hörnstenarna för ett framgångsrikt resultat. Fukt, grönsaker, fullkornsprodukter, lever, mjölk, ost, kött, fisk, fågel, keso, ostkaka, yoghurt är exempel på bra basmat. Med en sådan kost behöver man inte vara rädd för att få för lite proteiner, vitaminer och mineraler enligt min uppfattning. Det viktigaste för att undvika överträning är att få i sig **tillräckligt med energi (dvs. kalorier) och kolhydrater**. Får man i sig mindre kalorier än man förbrukar använder kroppen proteinet till bränsle istället för byggstenar och kroppen får ingen chans att återhämta sig. Får man för lite kolhydrater kan man inte utnyttja proteinet ordentligt. Kolhydraterna har en protein-sparande effekt. Så det gäller att ha en **POSITIV ENERGIBALANS** (tillräckligt med bensin).

9. **GEDIGEN KOLHYDRATBAS.** Kolhydraterna skall tas från frukt, grönsaker, fullkornsbröd, potatis dvs. kolhydrater som innehåller rikligt med vitaminer, proteiner och mineraler. Dessa sammansatta kolhydrater behövs för en **jämn blodssockernivå** som även är viktig för kroppens balans och inte minst nervsystemets funktion. Ytterligare en faktor som visar på kolhydraternas viktiga förebyggande effekt mot överträning är att de stimulerar **insulinsekretionen** ett hormon som ökar cellväggen genomsläpplighet och då bl.a. inströmningen av aminosyror

forts.

forts.

till muskelcellerna. Resultatet blir alltså en ökad muskelbyggnad jämfört med en kolhydratbrist OBS! LÅT INTE OVANSTÅENDE DRIVA ER TILL ATT GÖRA SAMMA MISSTAG SOM LEDER TILL ÖVERTRÄNING. ETT OMÅTTLIGT FROSSANDE "BULKANDE" ÄR DIREKT NEGATIVT DÅ DET SAMLAR PÅ EN MASSA FETT SOM SEDAN KOSTAR VÄLDIGT MYCKET ATT BLI AV MED. DET GÄLLER ATT HITTA DEN OPTIMALA MUSKELÖKNINGEN MED EN MINIMAL FETTANSAMLING. ÖVERDRIFTER FÅR MAN ALLTID BETALA FÖR. MER ÄR INTE ALLTID BÄTTRE!

10. **UNDVIK NEDBRYTANDE AKTIVITETER!**

Självklart skall du undvika nattsudd, alkohol, rökning etc. som taxerar kroppen hårt och stör din sömn och återhämtning. Det påverkar också kroppens dygnsrytm negativt. Men se upp för den andra extremen där fanatismen blir så stark att dina tankar och hela ditt liv bara kretsar kring träningen och grubblerier runt denna. Du behöver både aktiv och passiv avkoppling. Kan du inte lära dig detta får du betala för det längre fram. En för fanatisk inställning försätter lätt kroppen och psyket i ett stresstillstånd med ökad muskeltonus och adrenalinutsläpp vilket har en direkt negativ effekt på kroppens tillväxt- och återhättningsförmåga.

11. **TÄNK POSITIVT!**

Ett positivt tänkande är något som är väldigt viktigt för att nå framgång. Man måste tro på sig själv och inte resonera defensivt. Positivt tänkande framhävs starkt och är ett nästan genomgående kännetecken för de som kommit upp i världseliten. Det positiva tänkandet måste dock vara någorlunda realistiskt baserat på ens egen förmåga och anlag. Överskattning leder som ovan sagts oftast till överträning. Det positiva tänkandet innebär också att man inte skjuter problem och arbetsuppgifter framför sig. Var effektiv i din civila gärning utan att därför stressa. Saker man har ogjort ger lätt negativa impulser som dåligt samvete, oro och ångest. Detta påverkar såväl nattsömn, matsmältning som koncentrationen under träningen negativt.

LÖS DINA PROBLEM. Det finns ett gammalt ordspråk som verkligen är värt att tänka på: "Det finns inget man blir tröttare av än det man inte gjort". Glöm inte bort att det finns

fler sidor här i livet än träningen. Nästan alla de som lyckats nå toppen har samtidigt varit aktiva på andra områden och utvecklat sig inom andra fält. Se bara på Arnold Schwarzenegger och Franco Columbo som fullföljde en ekonomisk utbildning respektive chiropraktorutbildning samtidigt som de tävlade på toppnivå. Försök utveckla och utbilda dig mera. Läs och lär det har du enbart nytta av. Alltför många fanatiker förspiller sin tid med att hänga i timvis i träningslokalerna och försörja sig på diverse ströjobb fullt lyckliga med att få ihop till dagens biff och supplement.

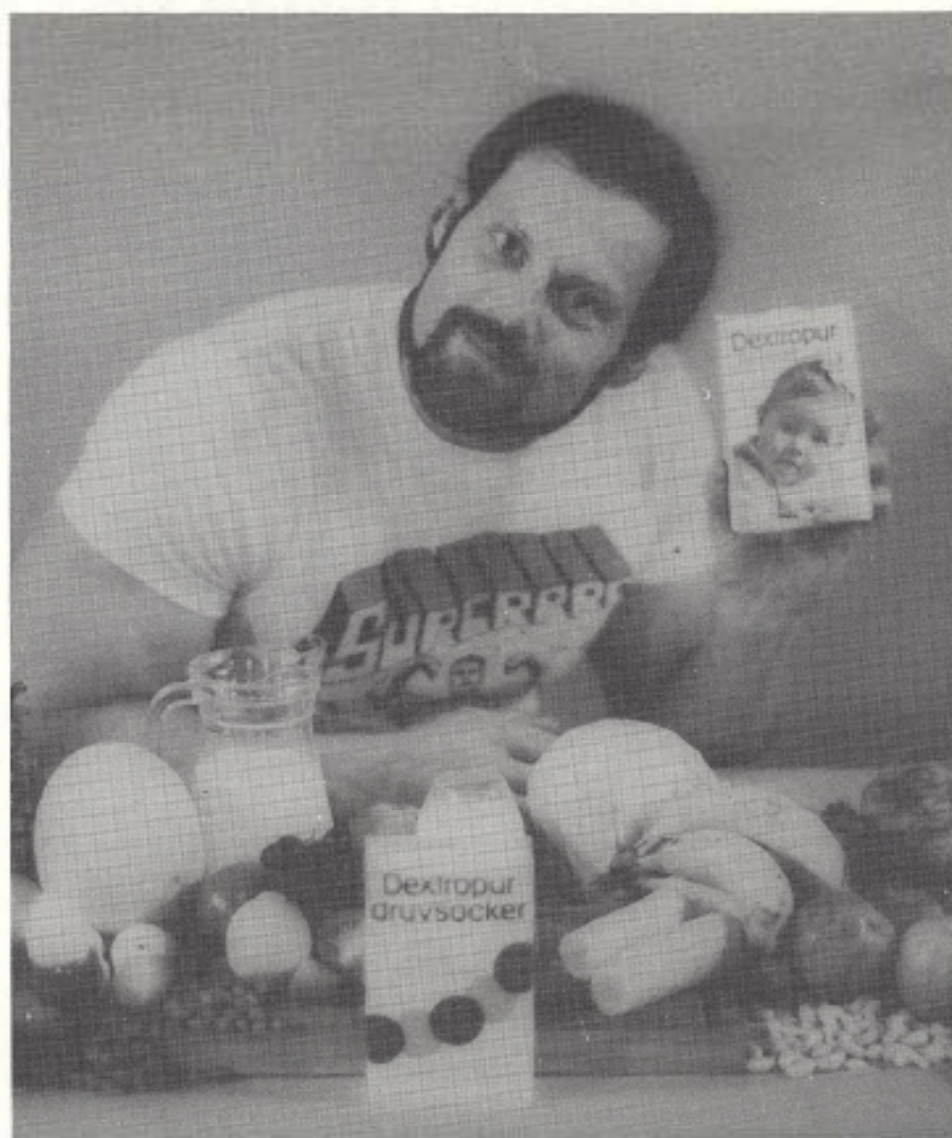
12. **BLI INTE ETT OFFER FÖR KOMPISTRÄNINGEN.**

Det finns många fördelar med att köra ihop med en motiverad träningskompis. Det är både stimulerande och motiverande och ger en större intensitet och satsning under träningspassen. Men även här kan det gå rent snett och gör så ofta. I regel läggs träningspro-

grammen upp efter den av de två "polarna" som kommit i sin utveckling. Följden blir lätt att träningsprogrammet blir för tufft för den svagare parten, som exakt kopierar sin förebild. Hur många gånger har man inte sett hur en duktig kille kör slut på den ena unga entusiastiska träningspartnern efter den andra. Själv blev undertecknad ett offer för Ricky Bruch som är grym att träna ihop med och besitter en fantastisk förmåga att tåla hård träning. I min iver att hänga med åkte jag på den ena skadan efter den andra. Det är alltså ytterst viktigt att anpassa träningen efter sin egen förmåga. Ju förr man lär känna sig själv, desto större chans har man att nå framgång med sin träning.

Om du följer, ovanstående råd och en sund planering så är det liten risk att du drabbas av överträning. Lycka till önskar

Bengt "Bob" Holmqvist





BOKA "Mr Heavy Duty"!

Bobo Konsult anordnar en "MIKE MENTZER TOUR" i Skandinavien. In-
tresserade gym och föreningar kan höra
av sig till **BOBO KONSULT**. Ni kan även
boka Sveriges mest erfarne bodybuilder
Ehrling Wahlgren och **Bengt "Bobo"
Holmqvist** för kurser och seminarier.

*Har ni några problem med er förening-gym? Kontakta då
Bengt "BOBO" Holmqvist. BOBO har de bredaste kunska-
perna och erfarenheterna i Sverige. Bl.a. akademisk fritids-
konsulentutbildning och gymnastikdirektörsexamen.
Grundare av och främsta drivkraften i Nordens största kraft-
sportklubb: **BALTIC CLUB** och initiativtagare till Sveriges
första distriktsförbund i bodybuilding: **Skånes BBF**.*

BOBO KONSULT c/o BALTIC CLUB GYM
Sofielundsvägen 57, 214 34 Malmö.

Tel: dagtid 040/868 60 eller 837 90, kvällstid 0418/309 36

EN LEGEND ÅTERVÄNDER...

Sveriges massivaste byggare genom tiderna:

EHRLING WAHLGREN har
kommit tillbaka
Nu **STÖRRE** och **BÄTTRE** än
någonsin.

Vill ni veta hur Ehrling lagt upp sin
comeback-träning?

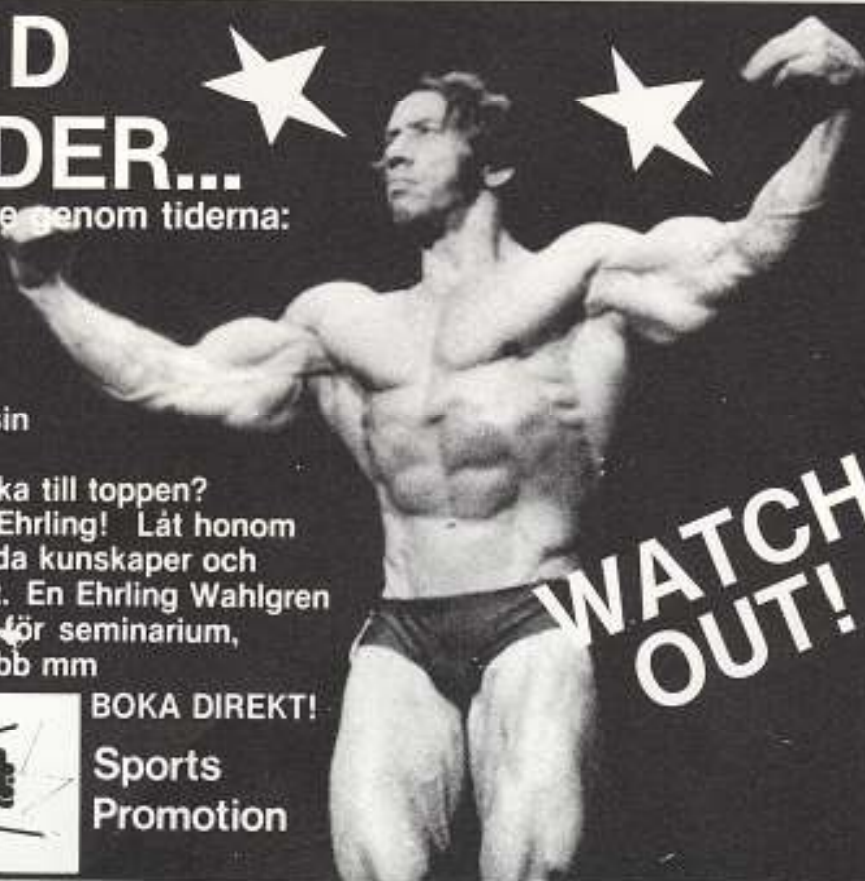
Hur han på kort tid kommit tillbaka till toppen?

Boka då in ett seminarium med Ehrling! Låt honom
dela med sig av sina enormt breda kunskaper och
erfarenheter om träning och kost. En Ehrling Wahlgren
i absolut toppform är disponibel för seminarium,
uppvisningar, föredrag, reklamjobb mm

BOBO konsult

BOKA DIREKT!

Sports
Promotion



DÄRFÖR TRÄNAR VI

Av Per-Axel Sjöholm

Här är de då, Baltic Clubs två "elitmotionärer". Det handlar om Lena Westerlundh, 26, och Jan Berggren, 22.

De här båda har hållit på att träna precis lika länge. Nämligen 13 månader.

Lena började dock redan omkring 1975.

— Ja, men då var det på Gracil Viking. Jag visste ingenting om styrketräning och klokare blev man inte när man gick på Viking.

— Det handlade mest om husmorsgymnastik. Jag tröttnade efter ett tag. Började med lite badminton och liknande. Men man var hela tiden beroende av att skaffa tider och att ha någon att spela med.

— Jag fick en kick i slutet av 1981. Började inse att det där med kroppsbyggning ver-

kade trevligt. Jag och en tjejkompis gick till Baltiska Hallen och tittade på träningen.

— Ja, tittade på var precis vad vi gjorde. Det var ju så oerhört mycket folk. Men trots detta fortsatte vi. Som tur var fick vi också instruktioner. Det hela började bli meningsfullt.

— I början körde jag tre gånger i veckan. Efter ett tag var jag uppe i fyra gånger i veckan. Nu har jag just startat med att köra varannan dag.

SOM ETT GIFT

— Faktum är att det hela börjar bli som ett gift. Det känns bara inte bra om jag inte kommer hit till Gymet och tränar. Jag trivs verkligen bra på det nya Gymet. Jag var en

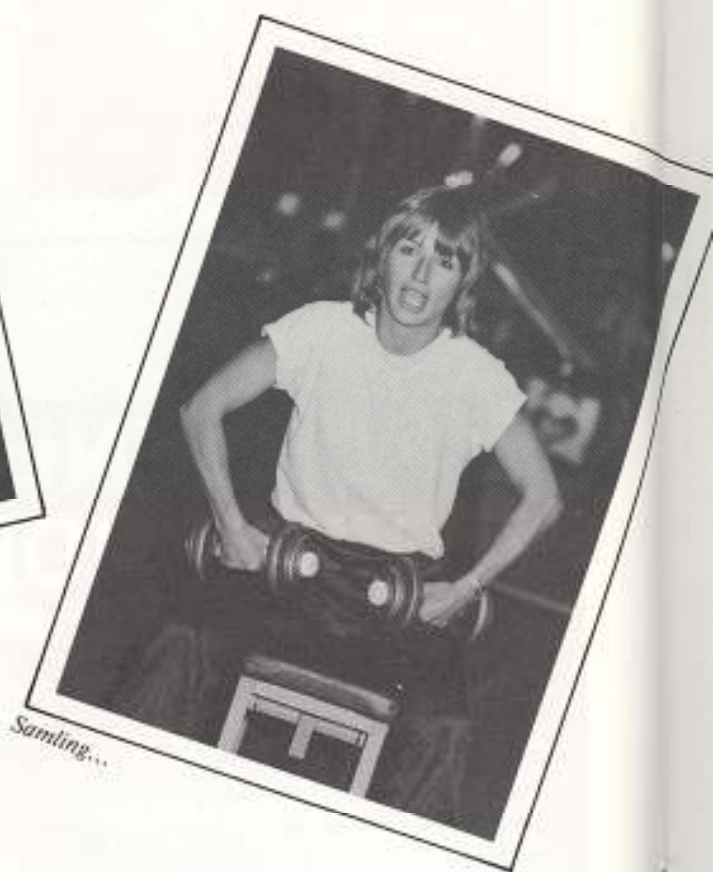
av de första som löste träningskort, skrat-
tar Lena.

Men om man nu som du blivit något av en elitmotionär, finns det då inte något som driver en till att tävla, frågar jag.

— Nej, jag har inte funderat i tävlingsbänor. Faktum är att jag tror det skulle ta för mycket av mig. Både fysiskt och psykiskt.

— Nej, jag nöjer mig nog med att fortsätta sköta min kropp och må bra. För det är just mitt välbefinnande som varit det viktigaste. Visserligen blir man mer och mer inspirerad ju längre man håller på. Man vill kanske fortsätta att utvecklas, men något tävlingsmål har jag absolut inte, säger Lena.

Jan Berggren, 22 intervjuoffer 1.



Samling...

Action!



One more rep! Jan Berggren grimaserar vilt.



Sidan om Lena sitter Janne och han nickar instämmande:

— Jag har heller inget annat mål än att må bra. Visst vill jag bli större. Det är naturligtvis ett mål när jag nu tränar så pass hårt som jag gör.

— Liksom Lena har jag just gått över till att träna varannan dag. Varje pass tar mellan en och en halv timme. Så visst lägger man ner en massa tid här på gymmet.

ENKELSPÅRIGT?

Men är ni då inte rädda för att det bara blir byggning. Att ni i stort sett bara umgås med byggare och blir lite enkelspåriga.

— Vilken snäll fråga. Visst kan det bli mycket byggning. I början var jag lite av en pest för min omgivning. Höll på att läsa en-

bart saker som hade med byggning, fysiologi och kost att göra. Men nu har man lagt lite band på sig, säger Lena.

— Många tycker man är lite konstig som håller på så här mycket. Men det blir väl något av en livsstil. Jag trivs på gymmet. Jag mår bra av att träna. Nu har väl byggningen också blivit allmänt accepterad, varför det är lättare att försvara sitt intresse, menar Jan.

VAR OCH EN EFTER SIN FÖRMÅGA

— Något som skulle vara bra på gymmet är ett nybörjarum. En del nya som kommer kanske kan tycka det är lite obehagligt att behöva jämföra sig med de som kommit långt. Det är trots allt viktigt att det inte

blir en massa jämförelsestress, säger Lena och Jan enstämmt.

— Poängen är att alla skall få lov att träna i sin takt. Det gäller ju i alla fall först och främst att må bra.

Tror ni att det någonsin går att sluta träna?

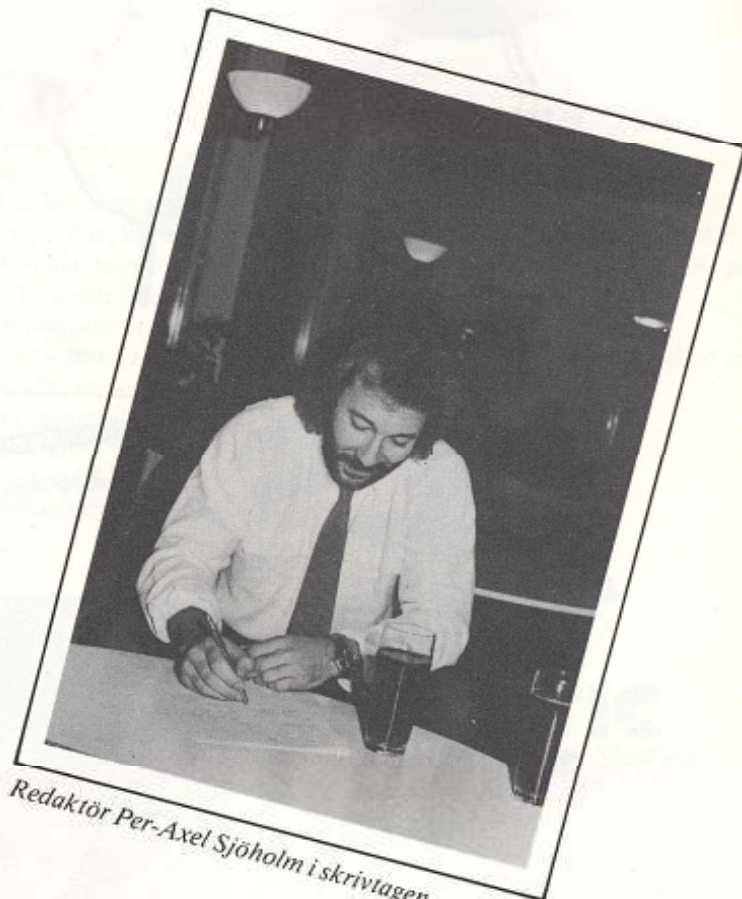
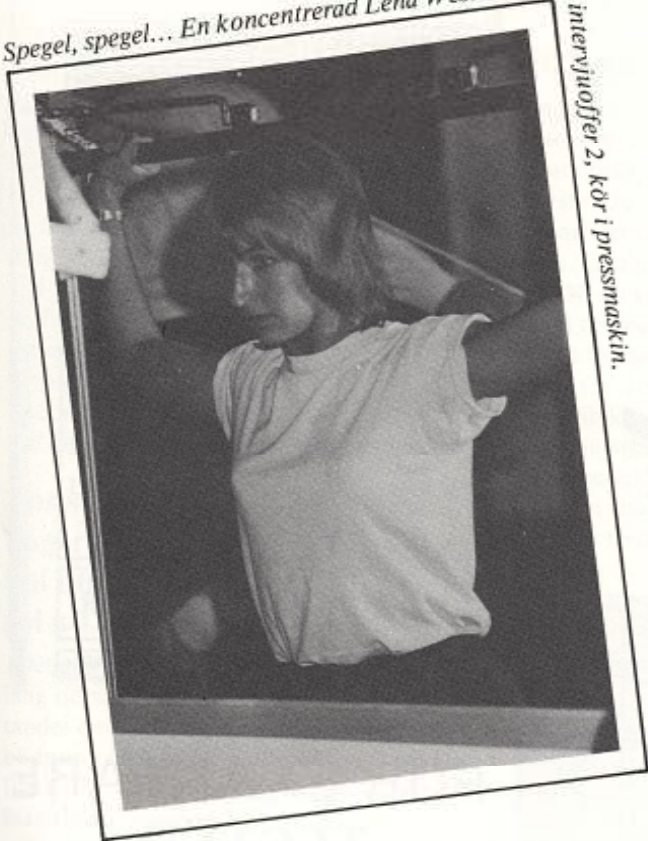
— Som det känns nu fungerar allt så oerhört bra. Man får väl ta tiden och träningen som den kommer. Får jag bara vara frisk kan jag inte se något slut på min träning, säger Jan.

— Jag håller med, skrattar Lena.

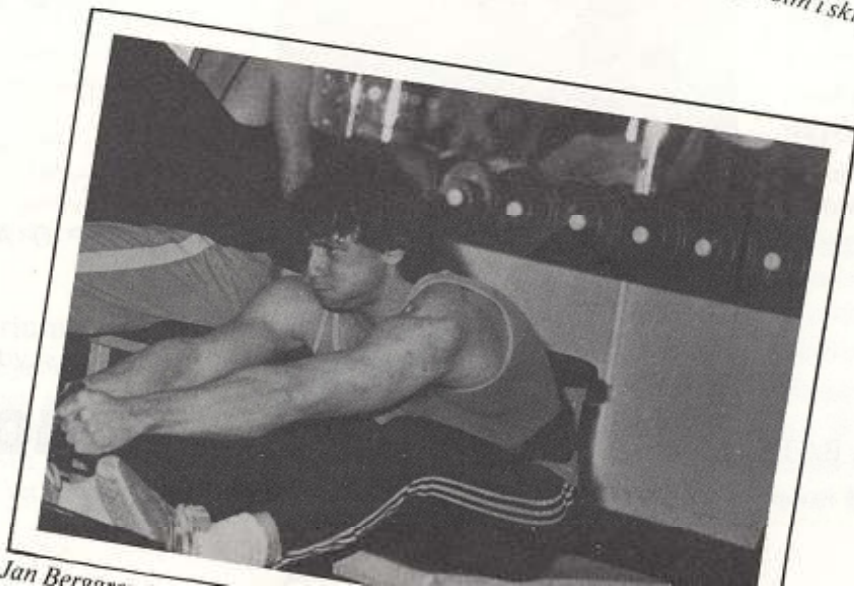
Så är det dags för fortsatt träning. Två ganska vanliga Baltic Club-medlemmar har kommit till tals.

Tydligt är att när man kommit igång med träningen är det svårt att sluta....

Spegel, spegel... En koncentrerad Lena Westerlundh, intervjuoffert 2, kör i pressmaskin.



Redaktör Per-Axel Sjöholm i skrivtügen.



Nu djäklar!! Jan Beronius

NY ELEKTRONISK ERGOMETERCYKEL FRÅN MONARK!



NYHET!
DATATERMINAL



FÖR EXAKTARE
TESTER

MODELL 90669

Byggt på vår nuvarande pendelvågsergometer 90668 och utrustad med en microcomputerstyrd panel med följande funktioner:

Monark-Crescent AB
Att: Ove Ohlsson
Box 503
432 01 Varberg
Tel. 0340/860 00

- Visar puls (bröstelektroder).
- Tid.
- Effekt.
- Energiförbrukning.
- Varvtal.
- Syreupptagningsförmåga enl. P. O. Åstrands tabeller.
- Konstanteffekt.
- EKG-utgång.
- Seriell datautgång.
- Nätspänning 220 alt. 110 V via skyddstransformator.

MÅ BÄTTRE – MOTIONERA REGELBUNDET.

 **MONARK**

Intagningsstopp

Från och med den 15 februari -82 så införde vi ett intagningsstopp på Baltic Club Gym. Detta för att antalet tränande börjat bli så många så att det på vissa tider kändes lite väl trångt. Intagningsstoppet kommer att hävas då vi arbetat ut lösningar som motverkar trångboddheten.

Dagträning

Det är ännu så länge endast på kvällstid som "trångboddhetsproblemen" uppstår. Därför har vi infört speciella dagkort där man erbjuder den tränande att träna mellan 06.30 — 15.30 samt under ordinarie öppetid på lördagar och söndagar. Kortet kommer att finnas i månad, halv- och helår. Pris: 75:-, 300:- och 450:-.

Ni som har möjligheten att träna på dagtid bör i möjligaste mån göra detta.

Lyftstopp, lyftstopp, lyftstopp...

Har det blivit på gymmet när det gäller följande: Marklyft samt tyngdlyftningsträning.

Detta förbud tvangs vi införa då vi hörde att våra grannar under träningslokalen hade fått ett otal lysrör förstörda samt att sju stycken armaturer ramlat ned.

Vi behöver väl inte påpeka att detta förbud måste åttlydas av alla som tränar på gymmet. För som Ni säkert förstår så har våra grannar annars en helt omöjlig tillvaro. Ni som tränar ovannämnda lyft har en förträfflig lokal i Baltiska Hallen.

Los sol (kan även läsas från höger till vänster).

Sol ute, sol inne, sol uti våra sinne.

Det är en liten trevlig dikt som kom till för lång tid sedan. De som diktat var helt ovetandes om att man i framtiden skulle kunna bli brun och grann även inomhus. Men jag förstår att man hade vissa aningar eftersom man skrev "sol inne".

Hur som helst så har vi solen inne i dubbel bemärkelse på Baltic Club Gym. I skrivandes stund har vi fyra stycken solarium men när tidningen läses antar jag att vi har sex stycken.

Efterfrågan föranleder oss nämligen att skaffa ytterligare två stycken solarium.

På ryktesväg har jag hört att vi är klart billigast i stan, stämmer säkert!

Nybörjarseminarium.

Det första vi hade i januari blev en stor succé. Därför kommer seminarium med jämna mellanrum att hållas på gymmet.

Senare kommer vi även att hålla fortsättningsseminarium. Vi vet att det finns ett

stort behov av att hålla nybörjar- och fortsättningsseminarium. Vi håller seminarier i en sakkunnig, objektiv och grundläggande anda.

Vi baserar alltså alla fakta på vetenskapligt vedertaget underlag och inte på egen s.k. erfarenhet. Därmed inte sagt att vi inte skulle ha någon erfarenhet, tvärtom! Det finns inte många andra i Sveriges avlånga land som kan visa upp samma erfarenhets- och kunskapsförteckning som Baltic's "panelhonor".

UAHOR.

D.v.s. Utökning av Herrarnas Omklädnings-Rum.

Detta har skett och nu finns det alltså möjlighet för "pågarna" att byta om, men inte duscha på andra "sidan". (Första dörren till höger.)

Nice things to do!

Sluta grogga, börja jogga, eller som vi säger här på gymmet, sluta festa, börja testa!

Testa? Jo, nu är det så här förstår Ni, att vi har fått till läns en datatestcykel av Monark. Och på denna formidabla cykel kommer Ni att kunna testa Er under överseende av en testledare. Vi blir nödgade att ta ut en avgift för denna test, ca 15-20:-/gång.

Vad får Du reda på när Du testat Dig?

1. Din kropps syreupptagningsförmåga.
 2. Din arbetspuls vid en given belastning.
 3. Energiförbrukningen vid testet.
 4. Din vilopuls (sittande på cykeln).
- Varför testa Dig?



Flitigt tränande Eva värmer upp inför träningspasset. (Foto: Jonny Melander)

Man kan säga att testvärdet som erhålles vid en test är ett mått på konditionen, alltså ju högre testvärde desto bättre kondition. Därför kan man använda testet som ett mått på effektiviteten på den träning man bedrivit. Man kan alltså testa sig med jämna mellanrum för att se hur pass mycket "kondisen" har ökat under träningsperioden.

Nu är det så att bara styrketräning inte är så speciellt konditionsökande utan man måste kombinera skivstångsträningen med någon konditionsbefrämjande aktivitet som t.ex. jogging, simning eller cykling.

Nu när våren kommer och vi går den ljusnande framtid till mötes så är det mycket lämpligt att ta på sig löparskorna och bege sig ut på en konditionsfrämjande tur.

Är Du intresserad av en test så ring till kansliet för vidare information.

Lustigheter.

- Jag tror att jag måste sluta träna.
- Varför det då?
- Jo, jag saknar byggnadstillstånd.

Dom sa på teve att det är lågkonjunktur i byggbranschen. Det märks i alla fall inte på gymet.

— Vet Du vad det är för likhet mellan en Baltic Clubare och en Norrmann?

— Nä.

— Jo, de blir bara fler och fler.



Ordlexikon.

Skrotlokal = Gym.

Lyfta skrot = Träna sin kropp med hjälp av vikter.

Skrothandlare = Gymägare.

Byggmästare = Bodybuilder som vunnit ett mästerskap.

Byggherre = Äldre bodybuilder

Juniorbyggare = Yngre bodybuilder.

Mikrobyggare = Spermie.

Byggnadstillstånd = Krävs för att tävla i t.ex. SM. (licens)

Små byggare = En bodybuilder som bara tränar små musklerna.

"MR. HEAVY DUTY" TALAR UT!

Av Per-Axel Sjöholm

— Det måste rensas upp inom kroppsbyggningen. Nu har den största och mest prestigetyngda tävlingen, Mr Olympia, två år i rad kantats av mygel.

— Ja, det luktar mycket illa lång väg.

Mr Universum, Mike Mentzer, skrader inte orden när han börjar kritisera sin egen sport.

— Men det är inte sporten jag kritiserar. Nej, det är de stora penningintressena som ligger bakom kroppsbyggningen.

— Jag går så långt att jag påstår det vara billigare för Joe Weider att se till att Arnold Schwarzenegger och nu Franco Columbo vinner Olympia än att man skulle börja märka om alla Weiders produkter med Arnolds och Francos bilder på...

Mike är mycket arg. Han har ännu inte glömt bort vad som hände 1980 när Olympia hölls i Australien. Inte heller har Mike legat på latsidan när det gäller att fördöma de två sista årens Mr Olympia.

— Jag har sagt min mening. Många har tagit illa upp. Ja, det gick så långt att somliga ville ha mig utesluten från IFBB.

— Men tydligen räckte det med en varning. Och den har jag fått. Men tro inte någon eller något kan stoppa mig från att säga och tycka vad jag vill, säger Mike med eftertryck.

Ni som tog er till Mike Mentzers seminarium, som Skånes BBF arrangerade, fick en klar bild av Mikes säregenhet.

Men tyvärr var det inte så många som kom till seminariet. Man kan onekligen undra varför. Här bjuds på det bästa tänkbara, men de träningsintresserade håller sig borta.

Otroligt!

Mike strosade omkring ett bra tag på Baltic Club Gym innan seminarium.

— Imponerande. Det här gymet håller absolut högsta klass. Och då jämför jag med USA, menade Mike.

Naturligtvis måste Mike Mentzer, skaparen av "Heavy Duty" få lov att förklara sin träningsfilosofi.

Vad är egentligen "Heavy Duty"?

— Kort sagt är det ett exempel på att det är intensiteten och inte kvantiteten som är avgörande. När du kört ett pass på två timmar tror du att allt är bra.

— Jodå, det verkar ju ok, men inbilla inte mig att du kört stenhårt i två timmar. Under inga omständigheter har du i alla fall kört maximalt.

— Jag skall ta ett exempel. Det sk Coloradoexperimentet. Huvudpersonen var Casey Viator, som de flesta känner till.

38



— Casey testades under en månads tid vid Coloradouniversitetet. Han tränade efter den sk high intensitymetoden. Samma sak som jag benämner "heavy Duty".

— När Casey började sin månadsträning vägde han 75 kilo. Nu var Casey långt ifrån sitt bästa jag. Vi skall också komma ihåg att Casey innan var mycket grov.

— Faktum är emellertid att Casey Viator under den här månaden gick upp från 75 till 96 kilo och hade betydligt mindre fett än när han började testmånaden.

— Dessutom tränade Casey bara 30 minuter vid varje pass och körde enbart tre gånger i veckan.

— Det fanns heller inga som helst anabola steroider inblandade i försöket.

— Nej, jag vill bara visa med det här experimentet att det inte är mängden utan intensiteten och kvaliteten som är avgörande, poängterar Mike.

— Faktum är att risken är betydligt större att du tränar för mycket än för lite. Alltför många personer är helt enkelt övertränade. Får inte de resultat som de borde fått.

— Glöm inte bort att muskeln måste vila ordentligt mellan passen, säger Mike bestämt.

— Jag kör själv varannan dag. Det kan bli så här:

Måndag får överkroppen en överhaling. På onsdag är det benen, fredag överkropp, söndag ben osv.

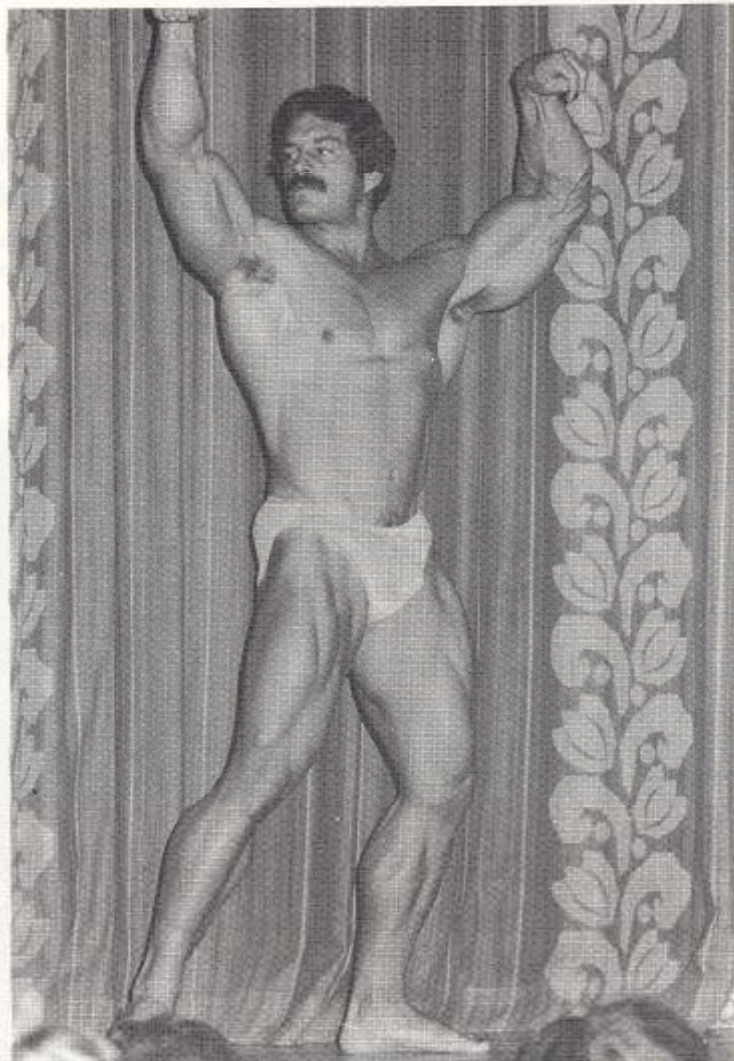
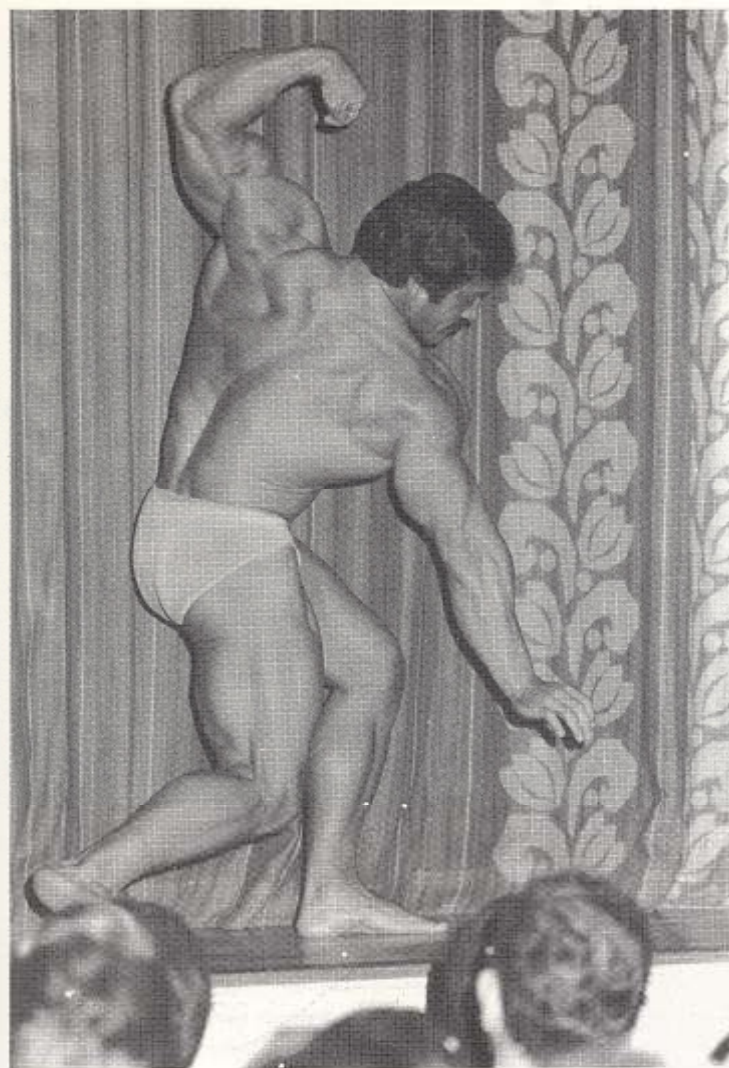
— Numera kör jag aldrig en muskel över 20 minuter. Det är bara till att slösa tid. Det finns ju ingen anledning att tillbringa mer tid än nödvändigt i träningslokalen.

— För min del har "Heavy Duty" fungerat perfekt. Jag vet att det är den rätta metoden. Coloradotestet med Casey Viator understryker min träningsmetodik, säger Mike.

— Hoppas jag snart kan komma tillbaka till Sverige. Den korta vistelsen i Malmö var minst sagt trevlig. Om inte förr syns vi i London vid årets Mr Olympia. Dit tänker jag komma i toppform, lovar Mike Mentzer.

P.S. Det är nu praktiskt taget klart att Mike kommer till Malmö i slutet av augusti. Bengt "Bobo" Holmqvist har nämligen bokat Mike Mentzer för en seminarieturné i slutet av augusti och början av september. Bl.a. är det planer på ett träningsläger i Malmö lett av "Mr. Heavy Duty" himself.

D.S.



PADDANS NYÅRSCUP 1982

Den 9–10 januari var det åter dags för Baltic's årliga turnering "Paddan Cup", eller som Tommy Cronström i laget "Den yttersta ulmern" skrev till oss "Nu är det ju snart dags för volleybollsäsongens stora begivenhet".

Turneringen var som vanligt en mixed-turnering för icke sericspelande lag, med korplag undantaget. Båda dagarna spelades det på tre banor i Heleneholms-hallen och i Lärarhögskolans gymnastik-hall. Tack för lånet Lärarhögskolan!

15 LAG DELTOG

15 lag spelade i tre grupper där 1:an och 2:an i varje grupp gick vidare. De flesta av lagen var välkända namn, även om spelarna till viss del hade bytts ut. I grupp 1 hade vi Kockum, Optiksli, Kyrkans Ungdom, Fångvårdstjänstemännen och Sega Läppen. De sistnämnda hade före helgens turnering två inteckningar i vandringspokalen. Skulle det bli en tredje?

I grupp 2 fanns Nydala Scoutkår, Lärarhögskolan, Den Yttersta Ulmern, Baltic Club och Försäkringskassan. Grupp 3 bestod av Videdal, Göstas JP, 1 äldsta

laget, SOIF och Sydkraft.

Spelet flöt fint första dagarna trots att så mycket folk skulle aktiveras så fort som möjligt. Lite vila mellan matcherna behövdes dock. Tack alla lagen för att Ni ställer upp och dömmar utan "knorr". Det måste till för att en turnering av den här storleken ska flyta.

Efter första dagen gick Kockum, Sega Läppen, Nydala Scoutkår, Lärarhögskolan, 1 äldsta laget och Sydkraft vidare för att kämpa om de åtråvärda priserna med 1:a priset i spetsen, ett presentkort på 3.000:— från Paddans Resebyrå.

ALLA MOT ALLA

De sex lagen delades in i två grupper där alla mötte alla. I första gruppen (Kockum, Lärarhögskolan, 1 äldsta laget) vann 1 äldsta laget sina matcher överlägset och gick därmed till final. Kockum slog Lärarhögskolan med 2–1 och fick spela om 3:e priset. Från andra gruppen (Sega Läppen, Nydala Scoutkår, Sydkraft) vann Nydala Scoutkår sina båda matcher efter visst

besvär i matchen mot Sega Läppen. Därmed var det klart att Sega Läppen inte skulle ta hem vandringspokalen för gott. (Det krävs tre inteckningar i rad för det). Matchen om 5:e priset spelades alltså mellan Lärarhögskolan och Sydkraft där Lärarhögskolan vann lätt med 2–0.

Tredjeplatsen tog Kockum efter seger över Sega Läppen och i finalen vann 1 äldsta laget (från Lund) över Nydala Scoutkår med 3–0 (5-setare).

EFTERLÄNGTAD TURNERING

Turneringen var alltså i hamn. Sedan starten 1979 har vår "Paddan" blivit en efterlängtat turnering. Det tackar vi för!

Under turneringens gång frågades det mycket om vi ska ha vår "vanliga" sommarturnering i år också. Det blir det! Tidpunkten är inte fastställd ännu men det blir i början av sommaren på "Ribban" som vanligt. Kallelse kommer att gå ut till berörda klubbar.

Ha ett bra "volleybollår"!

Ingrid



VM-framgångarna för Bertil Sollevi och Klaus-Göran Nilsson blev det stora genombrottet. Speciellt Klasse, som haft det svårt att bli erkänd av Svenska Tyngdlyftningsförbundet, börjar nu på allvar räknas till de etablerade i "lyft-toppen".

ÅRETS BEGIVENHET

Landskampen mot Finland — i Malmö blev en stimulerande uppgift, inte bara för oss utan också för de tre Baltic Clubare som kom med i landslaget. Bertil Sollevi, Klaus-Göran Nilsson och Lars Rinse — "Fantastiskt"!

INTE BARA GLÄDJE

Inför säsongstarten verkade vi stå väl rustade och som vanligt så anmälde vi 2 lag i allsvenska serien, samt ett ungdomslag. Lennart Stahl som varit säkerheten själv i alla allsvenska omgångar han tidigare varit med om, hade plötsligt blivit för tung. Han klarade helt enkelt inte av att komma ner till 63 kg i den första serieomgången. Med en man kort i första omgången — då är väl loppet kört?

Lyckligtvis så öppnade alla lag serien svagt, så vi kunde hänga med i alla fall.

MAURIZIO SANT

En viktig kugge i vårt första lag försvann plötsligt. Han som tidigare deklarerat att han skulle satsa friskt — helt plötsligt bara lägger av. Det blev ju något av en chock för oss. En lyftare i Maurizio's klass ersätter man inte utan vidare. Jag har själv talat med honom och han har anfört privata skäl till att han lagt av, så det är bara att acceptera. Det blev ett stort tomrum efter Dig Maurizio när Du försvann, det var trevligt ha Dig med på matcherna och resorna.

MER JOBSPOSTER

En olycka kommer sällan ensam. Anders Eliasson hade plötsligt även han gått upp i vikt och ville inte vara med om att banta ner sig under 63 kg. Att Björn Eriksson och Lars-Gunnar Lindqvist skadat sig, att Lars Andersson med sin omöjliga knäskada inte var att räkna med — det tog ju alltför hårt på våra reserver.

SLÄGGKASTARE RÄDDNINGEN!

Som vanligt hoppar Alf Kristiansson och Stefan Jönsson in och räddar situationen. Tack skall Ni ha!

Till final kom vi, trots allt. Hur det gick där får Ni läsa om på annan plats i "Rörande".



Hur skall det gå?

Sveriges kanske mest lovande tyngdlyftare, Baltic's John Christensen skall nu in för en svår axeloperation. Håll tummarna!

GLÄDJEÄMNER

Med den omfattande tävlingsverksamhet som vi har, så visst finns det glädjeämnen.

Vi har våra 3 landslagsmäns insatser i Landskampen mot Finland, där inte bara distriktsrekorden rök utan även Svenska rekord noterades.

Ole Jensen — Jag kan inte låta bli att nämna honom. Han kom denna säsong att bli en viktig kugge i vårt första lag. Trots besvär med sina knän så har han offrat sig helt för laget. — Det tackar vi för! Att Du dessutom tvingats banta inför varje serieomgång gör ju det hela inte mindre storartat.

Ungdomarna som deltar i den nya allsvenska ungdomsserien har verkligen tagit sin uppgift på allvar. Det vittnar ju också resultaten om. Skånska ungdomsrekord av släggkastare Stefan Jönsson och av Peter Eriksson är glädjande.

STYRKELYFTARNA

Dom är inte så många. Jag skrev i förra numret av "Rörande" om den stora "rekordjakten" av Ulf Morin och Peter Svedin. Rekord blev det, men också skador. Ulf Morin — så illa att han tvingas lägga av för gott.

Den gode Uffe gjorde dock ett sista framträdande på DM med att slå Skånskt rekord i marklyft i, ja — läs — klass 90 kg!! med att "dra" 273 kg. En praktfull avslutning på en fantastisk idrottskarriär. Vi hoppas Ulf blir kvar hos oss. Med den erfarenhet och kunskaper han besitter så blir han en god tillgång på ledarsidan. Jag citerar bl.a. ett uttalande från Stefan Olsson efter senaste seriematchen där Stefan lyckades med att slå bl.a. Skånska rekordet i marklyft hela 2 gånger i 82,5 kg klassen och dessutom sammanlagt klara en SM biljett med personliga rekord.

"Inga problem att tävla" — "med en sådan matchare som Uffe". Det säger väl en hel del, eller hur?

Jonny Melander som tagit hand om ledarskapet för styrkelyftarna väddar nu om hjälp med sektionsarbetet. Jonny har nämligen själv bestämt sig för att satsa på styrkelyft. Under sådana förhållanden (ty Jonny satsar verkligen hårt) så han behöver hjälp.

Allsvenska serien. Nu är grundserien avverkad. Ger troligen en 2:a plats och det är ju strålande med de skadeproblem laget haft. (Baltic blev trea en (!) poäng efter Vaxjö. Trea av 86 lag är dock inte fy skam red. anm.)

FINAL ÄVEN I STYRKELYFT

Hur det går — det vill jag inte sia om. Men med det "go" som finns i laget, så visst kan det bli medalj. Mycket hänger dock på om våra skadade lyftare skall hinna bli friska igen.

Allsvenska seriesystemet, för ledarna, börjar mer och mer att likna en följetong. Det tar hårt att hänga med i den högsta serien. Skillnaden mellan succé och fiasko kan faktiskt hela tiden hänga på att en i laget misslyckas. Därför drar jag nu en "lättnadens suck" för vi hänger ännu med.

SIGMUND



BUDO ATHLETIC CITY BUTIKERNA

"DET LILLA KRAFTSPORTVARUHUSET".



LASSE PÅ REKLAMBYRÅN

Budo Athletic City
Lundavägen 61, 212 24 Malmö
Telefon 040/29 17 08

Datum: 82.03.15

- ☐ För klämsdom
- ☐ För yttrande
- ☐ För godkännande
- ☒ För behandling
- ☐ För v.b. kunden
- ☐ Behållning
- ☐ Åsersändes
- ☐ Arkivering
- ☐ Vidareändas till
- ☐ Tack för länet
- ☐ Delt. med underhåll
- ☐ Enligt överenskommelse

Svar
Kort

SNARAST

Ref.

MEDELÄNDE

HEJ LASSE VI SKULLE VILJA HA EN
ANNONS DÄR DET FRAMGÅR ATT NU
DEN 5 APRIL SKA VI FLYTTA TILL NYA OCH
STÖRRE LOKALER PÅ ÖSTRA FÖRSTADSGATAN
23, SNETT MITTEMOT
BOWLINGHALLEN. VÅRT NYA TEL.NR.
BLIR 040-12 85 75.
VI SKA KÖRA MÅNGA INVIGNINGSERBJUDAN-
DE. PETER!

PS! TITTA IN PÅ LUNDS GYM, BREDEGATAN
10, SOM VI HAR INRETT!
DET ÄR VÅRT ETT BESÖK. DS!

Med vänlig hälsning
Budo Athletic City
Malmö

RABATT

- Rabattcheck
- 10% på inköp av varor i någon av BAC Butikerna i Stockholm, Göteborg och Malmö.
- Gäller t.o.m. 1981-11-30
- Endast 1 rabattcheck/inköpstillfälle.

10%

Malmö
Budo Athletic City
Lundavägen 61
212 24 Malmö
040-29 17 08

"BARA" BRONS I LAG-SM!

av Rolle Svensson

Så var det då dags för Lag-SM, årets kanske allra viktigaste tävling för Baltics tyngdlyftningssektion. Landets fem bästa klubbar gör upp om de åtravärda SM-medaljerna. På plats fanns fjolårsmästarna AK Greppet från Helsingborg (årets segrare i allsvenska seriens div I Götaland), Olofströmsklubben Karhu, arrangörsklubben Västerås BK och kometföreningen från norr, Boliden FFI, de senare segrare i div I Svealand resp. Norrland. Det femte laget var som Ni förstår redan räknat ut Baltic Club.

ETT TÄNKT GULDLAG

När vi i höstas startade upp säsongens allsvenska serie var det med målsättningen att ta lag SM-guld. Förutsättningarna var goda, för att inte säga mycket goda. Vårt silverlag från i fjol var intakt och dessutom skrev gamle Baltic Clubaren och olympiern Stefan Jonsson på för oss, efter ett par år i Greppet. Genomsympatiske 110-kg bjässen Lars Rinse från Helsingborgs AK var vårt andra nyförvärv. Allt var upplagt för defilerings och Lag SM-guldet.

LAGET SOM SPRACK

Men det gick med Baltics lyftlag som för

de 10 små negerpojckarna, en efter en föll bort. Stefan lade av med all lyftning efter ett ekonomiskt bråk med Greppet. (Ett mycket fult "grepp" av Greppet). Han satsar nu istället seriöst på bodybuilding.

Sveriges kanske största lyfttalang efter Bosse Johansson, John Christensson skadade sig allvarligt i axeln i våras, just innan senior-SM som han bergsäkert vunnit annars. I sin tävlings-comeback i januari, vilket han i över ett halvt år tränat för, var oturen åter framme. Skadan gick upp. John opererades i dagarna och han har låtit meddela att han kommer igen om ett år eller så. Om denne fantastiske kille skulle misslyckas med att komma tillbaka som tyngdlyftare säger han: "då blir det hård-satsning på styrkelyft".

Maurizio Sant, en av de senaste årens viktiga lagkuggar blev kär på heltid, gifte sig och slutade lyfta, Välkommen tillbaka Maurizio!

FÖR OJÄMNA

Av vårt säkra guldlag blev det kvar ett alltför ojämt lag med Bertil Sollevi, Klaus-Göran Nilsson och Lars Rinse som suveräna toppar. För övrigt märktes speciellt i mellanklassen -77 kg, att veteranen Lennart

Stahl och ungdomsstjärnan Anders Schmidt i de här sammanhangen inte räckte till.

TÄVLINGSREGLER

I allsvenska serien där lag-SM är själva "slutspelet" tävlar man i speciella lagklasser. Upp till 63 kg två man, mellan 63 och 77 kg två man och över 77 kg fyra man. Åttamannalagets sammanlagda lyfta kilon minskas med lagets totala kroppsvikt. Man får då fram en nettosumma som gäller som tävlingsresultat.

LÄTTA KLASSEN — 63 KG PERTTI BÄST

Särklassig lyftare här var Karhus olympier Pertti Torikka som lyfte hela 105 — 140 = 245 kg. Baltics Ole Jensen och Anders Eliasson hängde med hyfsat även om båda kunde gjort ca 10 kg mer om de lyckats. Anders brorsa Arne Eliasson f.d. Baltic Clubare, nu tävlande för Greppet presterade storfina 215 kg trots att han "lagt av" med lyftningen. (Även han har blivit body-builder).

Olofström ledde här klart och även Greppet och Västerås låg knappt före oss i protokollet.

forts.



LAGET SOM SPRACK!

Stående från v. Lars Rinse, Bertil Sollevi, Klaus-Göran Nilsson, Ulf Morin (skadad), Oskar Karason (skadad), Stefan Jonsson (skadad). Sittande, John Christensson (axel ur led) samt Ove Stafström duktigt tränare som tyvärr inte kunde erbjudas arbete i Malmö. Med detta kanongång intakt hade Baltic utklassat övriga lyftarsverige. Om inte om fanns...

GLOW-LITE SJÄLVLYSANDE SJÄLVHÄFTANDE

VISAR VÄGEN UT!
PÅ DÖRRAR.
PÅ PANELER.
I KORRIDORER.
PÅ VÄGGAR.
I TRAPPOR.

Att hitta ut när det brinner.
GLOW-LITE visar vägen ut
när ljuset har slocknat!
Fungerar när andra ljuskällor
slutat fungera.
Räddningstexter.
Säkerhetstexter och anvisningar.



 Nödutgång får ej blockeras G 2001	 Utgång G 2002	 Förbandslåda G 2004	 ★ UT^{NÖD} G 2026 841x235	 ★ Nödutgång G 2005 1/4 R4 1/4 R3 1/4 R2 1/4 R1
 ★ Nödutgång G 2027	 Nöddusch G 2028	 Sjukbår G 2029	 G 2006 1/4 R4 1/4 R3 1/4 R2 1/4 R1 ★ Utgång G 2031 1/2 R 4	 + G 2007 G 2032 1/2 R 4
 G 2008	 Brandredskap får ej blockeras G 2009	 Brandpost får ej blockeras G 2010	 Sprinklercentral G 2020	 Brandredskap G 2021
 Branddörr skall hållas stängd G 2011	 Stigarledning G 2012	på andra sidan dörren G 2013	 Branddörr G 2022	 Brandlarm G 2023
 Röklucka G 2014	 Brandlarm G 2015	 Sprinklercentral G 2016	 Kolsyrestäckare G 2024	 Brandpost G 2025
			 UT gång G 2051 155Ø	 NÖD utgång G 2050 155Ø

SYSTEM-TEXT AB

MALMÖ: Ö. Tullgatan 2, Box 6012, 20011 Malmö, Tel. 040/100560.
STOCKHOLM: Fleminggatan 49, 11232 Stockholm, Tel. 08/540120.
GÖTEBORG: Storgatan 53, 41138 Göteborg, Tel. 031/177655.
KÖBENHAVN: Gammel Kongevej 120, DK 1850 København V, TI. 01/315601.
 Kontor och fabrik: Box 6012, 20011 Malmö, Telex 33287, Tel. 040/292580

LAGET SOM VANN!

Baltic Club's svenska lagmästare i tyngdlyftning 1980.

Stående fr.v. Klaus-Göran Nilsson, Lars-Gunnar Lindqvist, Nils Sollevi (numera Greppet), ledaren Rolle Svensson, Ulf Morin och Bertil Sollevi. Sittande, Maurizio Sart, Arne Eliasson (numera Greppet) samt Lennart Stahl. (foto Peter Norgren)



forts.

MELLANKLASSEN 63—77 KG ÅTER EN TORIKKA.

Det var i denna klass vi förlorade årets lag SM-final trots att Anders Schmidt, fjol-årets svenske ungdomsmästare, gladdes med personrekorden $92,5 - 125 = 217,5$ kg. Jari Torikka från Olofström var här den stora överraskningen och gjorde vid 74 kg:s kroppsvikt hela $130 - 165 = 295$ kg. Landslaget i sikte Jari?!

Rutinerade killar som Reijo Toivanen, 310 kg och Nils E. Sollevi, 275 kg, betydde mycket för Västerås resp. Greppet. Efter denna avdelning var vi fast förankrade som 4:or, endast före Boliden med sitt unga framtidslag där Rauno Tolppi var särklassig med sina $120 - 135$ i lättvikt (67,5 kg).

TUNGA AVDELNINGEN — ÖVER 77 KG LANDSLAGSTRIO RÄCKTE EJ — GREPPET MÄSTARE

Av våra fyra representanter här var tre landslagsmän, nämligen Bertil Sollevi, Klaus-Göran Nilsson och Lars Rinse. Fjärdemannen som även han varit landslagsman (isländsk sådan), Oskar Karasson var emellertid skadad. Före jul presterade han på träning hela $150 - 180 = 330$ kg, men

en armbrytning med Ricky Bruch på nyårsnatten satte P för hans form. Blygsamma $130 - 140$ blev hans facit. Här förlorade vi 50 kg! Trots att Bertil (halvskadad), Lasse Rinse och Klasse Nilsson gjorde fantastiska kämpainsatser räckte det inte till mer än att passera Västerås. Vi fick till slut se oss slagna av Greppet med 58 kg och av Karhu från Olofström med 17 kg. Greppets garvade kämpar Kenneth Eklöv, Bo Nilsson, Claes Persson och supertungviktaren Lasse Kjellström var för bra. Samtliga Olofströmare överträffade sig själv och speciellt kan namnas Dennis Karlsson som med en närmast otrolig kämpaglod bärgade hem $132,5 - 162,5 = 295$ kg. Grattis Olofström! Ni var väl värda silvermedaljerna!

BRA ARRANGEMANG

Sammanfattningsvis kan sägas att årets lag-SM var en angenäm upplevelse med en laganda och vikansla inom laget som vi inte sett tidigare under säsongen. Sägås bör också att Västerås BK har all heder av ett mycket fint arrangemang, även om man kanske kunde önska sig någon form av bankett eller gemensam måltid efter tävlingarna. Beröm skall också den relativt stora, entusiastiska och fantastiskt tålmodiga Västeråspubliken ha.

Till slut måste konstateras att om Baltic Club till nästa år skall vara med och slåss om lag-SM titeln vill det till dels flera som målmedvetet satsar på tyngdlyftning och dels betydligt mindre bortfall av lyftare än i år.



Vid pennan
**ROLAND "ROLLE"
SVENSSON**

RAPPORT FRÅN UNGDOMSSEKTIONEN

Från senaste numret av "Rörande" till detta ex har den nya Allsvenska Ungdomsserien startat upp. Ett stort intresse har vi sett från många klubbar i landet och inte mindre än 17 lag anmälde sig till serien. Serien är indelad i en norr- samt en söderserie, och går i 4 omgångar.

DÖNJE OCH BALTIC I TOPP

Efter 3 omgångar leder Dönje AK den norra gruppen på 2250 poäng, tätt följd av Bergsjö AK på 2177 poäng. Ledningen som Dönje har i norra verkar ointaglig, men än är inte sista ordet sagt.

I södra serien leder Baltic Club med 2115 poäng, mycket tätt följd av Kalmar AK på 2103 poäng, samt Trelleborgs ABK på 2086 poäng. Här ser det väldigt jämt ut, men får våra killar vara hela kommer Baltic att plocka hem södra serien lätt.

FINA RESULTAT

Under den här serien har det presterats många fina resultat. Två nya Skånska rekord har satts i 100 kg klassen. Ett (den tyngste) av Stefan Jönsson i stöt med 125 kg, samt ett av Peter Ericksson i ryck med 97,5. Peter har lite problem med sina vändningar. Extra träning på sätesmuskler och

ben kommer nog att ge bättre resultat i stöt. Torbjörn Flygt har också klämt till med ett bra resultat trots sina onda knän, eller vad sägs om $90 - 117,5 = 207,5$ i 82,5 kg klassen. Stefan Carlsson är på gång. Stötte 117,5 i 90 kg.

ANDERS PÅ GÅNG

En man som definitivt är på gång mot stor-resultaten är Anders Schmidt. Han har varit skadad en längre tid av hösten och har inte kunnat gå för fullt i serien. Men under våren har han lyckats hålla sig hel och blev uttagen till Lag-SM i Västerås. Där klämde han till med fina $92,5 - 125 = 217,5$. Bra Anders!

NYA FÖRMÅGOR

Två nya lyftare har kommit igång. Jb Christensen och Lars Persson. Båda gjorde sin första tävling i seniörernas 3:e omgång av allsvenska serien.

Jb fick i A-laget $55 - 80 - 135$ i 67,5 kg klassen, och i B-laget fick Lars $55 - 75 - 130$, också han i 67,5 kg klassen. Två killar som bådar gott för framtiden.

REKRYTERINGS-SVÄRIGHETER

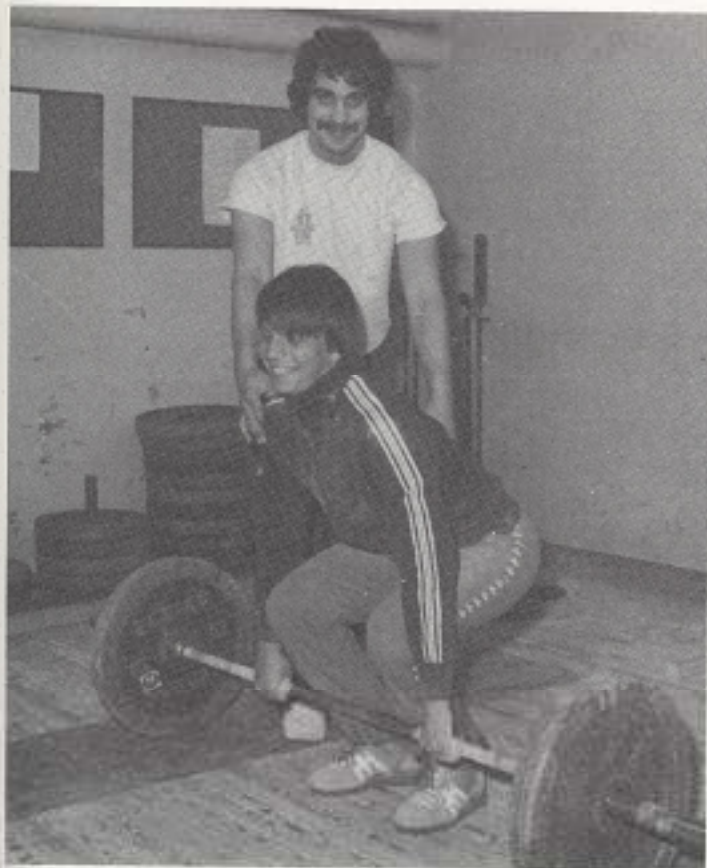
Men två nya ungdomslyftare räcker inte. Det måste rekryteras fler, annars kommer Baltic att försvinna ur seriesammanhang. Samtliga, utom en, som är med i serien i år är juniorer fr.o.m. i år. Ett förslag på ny träningsrutin på Baltiskan kommer att läggas fram på kommande styrelsemöte den 21/2 -82 och förhoppningsvis kommer det också att innebära bättre rekrytering.

TRÄNINGSLÄGER I ISRAEL

Ett träningsläger för ungdomar och juniorer planeras för närvarande. Som det ser ut just nu, kommer det att hållas i NATA-NYA, ISRAEL, i slutet av augusti. Där finns en mycket känd idrottsanläggning som heter Wingate, som har allt man kan önska sig för ett läger. Grabbarna säljer nu 21-lotter för brinnande livet för att finansiera en del medan Baltic ställer upp med en tredjedel. Instruktorer på lägret kommer att bli Lennart Stahl samt Anders Eliasson.

Men nog om det. Nu stundar 4:e omgången av allsvenska ungdomsserien den 17 april och då gäller det att komma laddade som tigrar!

Här slutar jag min lilla rapport och önskar alla aktiva och ledare ett framgångsrikt 1982. Hälsningar Lasse!



Baltic's lyftinstruktör Mikael Motin t.v. får nu hjälp med ungdomsträningen av Anders Eliasson t.h. En duo vi hoppas mycket på. (Foto: Sven Nilsson)



Mikael Motin i instruktörstagen. Här visar han lovande Benny Lönnqvist rätt dragställning. (Foto: Sven Nilsson)

Vem är NORDENS STARKASTE MAN? VIKING -82 ger svaret.

Se "GIGANTERNAS KAMP" i Vänersborg.
15 st. av NORDENS STÖRSTA OCH STARKASTE
MÄN.

På plats bl a RICKY BRUCH, TORDEL RAVNDAL,
REIJO KIVIRANTA (vinnare av Viking -81), ROGER
EKSTRÖM, KENNET MATTSSON, JON PALL
SIGMARSSON m fl.

**EM-KVAL i BODYBUILDING för
damer och herrar samt öppen
tävling.**

**FÖR FÖRSTA GÅNGEN i SVERIGE,
PARTÄVLING i BODYBUILDING**

LÖRDAGEN DEN 1 MAJ 1982

Förbedömning kl 10.00, biljettpris 30:—.

Tävling kl 17.00, biljettpris 50:— och 60:—.

PS Vid utebliven landskamp öppen tävling.

VIKING 82

Nordens starkaste man koras söndagen den 2 maj 1982.

Första passet kl 10.00

Finalpasset kl 16.00

Biljettpris för hela dagen 50:— och 60:—.

NYTT

*I en paus i Viking 82 för första gången i Sverige Partävling i
bodybuilding*

NYTT

Vid köp av biljetter för båda dagarna 10:— rabatt per biljett.

Lördag kväll: Drogfritt diskotek. Vi kan ordna billig övernattnig för ett begränsat antal.

Som vanligt kan en mycket exklusiv prissamling utlovas!

Förfrågningar, biljetter etc Rune Andersson Tel 0521/170 63 7.30—16.00 105 30.

Se även reportage i nästa Hercules! Välkomna till två dagars jättegala i Vänersborgs Idrottshus!

TROLLEBORGS FRISKSPORTKLUBB

BALTIC'S RYGGSKOLA

Av Bengt "Bobo" Holmqvist.



Baltic's ryggskoleledare diskuterar träningsprogram. Fr.v. Britt Hjertqvist, Bengt "Bobo" Holmqvist och Kaj Laserow.

Av de mest förekommande sjukdomarna i vårt civiliserade tidevarv intar ryggåkommor en klar andra plats näst efter förkylningar. Visste ni att mer än 85% av alla människor nuförtiden har hållningsfel och att cirka 80% av svenska folket får rygg-, led- eller nackbesvär före femtioårs ålder. Vår levnadsstandard med ett på många sätt bekvämt liv kräver ett högt pris. Ryggsmärtor orsakas inte bara av fysisk överbelastning, utan ofta av brist på aktivitet. En otränad stödapparat är mer känslig för fysiska och psykiska överbelastningar som stora prestationskrav och andra stressituationer.

SKENBAR STYRKA.

Trots sin skenbart så bärkraftiga stödapparat av kotor och muskler, är ryggen mycket ömtålig för alla former av fysisk och psykisk överbelastning. Den reagerar alltid på samma sätt: **MED SMÄRTA!**

Ryggsmärtor uppstår när diskarna förslits, när musklerna fungerar ojämnt, vid felaktig hållning eller vid spänningstillstånd i muskulaturen och beror på för stora fysiska och/eller **PSYKISKA KRAV**. Ja, just det. Många dåliga ryggar kommer sig av för stor psykisk press och en oförmåga att slappna av. Muskulära spänningstillstånd uppstår ofta av konflikter på jobbet eller egna problem och ångest.

DYRBART FÖR SAMHÄLLET OCH INDIVIDEN.

Det finns ett enormt behov av sakkunnig ledning och råd för träning av dåliga ryggar. Samhället förlorar miljarder varje år på sjukskrivningar och förtidspensionering p.g.a. ryggsmärtor. Skulle vi bara komma åt en liten del av dessa hundratusentals fall

skulle otroligt mycket vara vunnet för att inte tala om allt personligt lidande som många gånger är helt i onödan. Kan man göra människor "ryggmedvetna" kan även svåra fall med rätt träning, lyfteknik och avslappning leva ett dragligt liv. Varenda rygg har sin individuella gräns för belastning. Om den inte överskrids, om man lär sig hur stor belastning ens egen rygg tål, kan man leva också med slitna diskar.

DEN FELANDE LÄNKEN.

Ryggproblemet är ingenting nytt för Baltic Club. Föreningen startades i januari 1975 och på det skissade handlingsprogrammet stod "dåliga ryggar" som en punkt på listan av vad Baltic skulle inrikta sig på. Att bli "DEN FELANDE LÄNKEN" mellan sjukvård och friskvård. Baltic Club skulle bli en sluss för människor med dåliga ryggar där man i samråd med sjukgymnasterna tog vid där dessa slutade. En modell där man successivt med hjälp av individuella träningsprogram ökade individens "ryggkapacitet". Problemet är ju att många slutar träna när de slutar hos sjukgymnasten och därmed snart är tillbaka på den låga fysiska nivå där smärtorna återigen slår igenom.

RYGGSKOLA PÅ BALTISKA HALLEN

Undertecknad fick i april -75 idén till en "ryggskolemodell" på Baltiska Hallen, där sjukvård och friskvård dagtid skulle arbeta hand i hand. Kontaktade doktor Nils Westlin för att höra hans synpunkter och denne tände på idén. Den direkta följden blev en arbetsgrupp där förutom undertecknad och doktor Nils Westlin, även Bertil Ravald och professorn i sjukgymnastik Ulrich Moritz

ingick. Vi kom faktiskt så långt att vi stod i begrepp att söka landstingsbidrag, men de hela lades tyvärr på is, då jag var tvungen att flytta till Stockholm och Gymnastikhögskolan för två års utbildning. Vi hade därigenom helt enkelt inte tillräckliga personella resurser för att genomföra projektet.

NU ÄR DET DAGS!

Men, nu är det dags att ta itu med detta komplexa problem på allvar. Vi har därför tagit kontakt med erfarne och duktige sjukgymnasten Kaj Laserow för att höra hans synpunkter på "ryggproblemet" och speciellt då träning för dåliga ryggar.

Sagt och gjort. Vi ringde upp Kaj och bjöd in honom och hans kollega Britt Hjertqvist till Baltic Club Gym. De ställde sig direkt mycket positiva och tyckte det var ett mycket lovvärt initiativ. Ett initiativ som de hade väntat länge på. Efter att ha träffats på Baltic Club Gym och i drygt två timmars tid, aktivt gått igenom Baltic's träningsprogram och redskap, samt tagit ett otal bilder för Baltic's ryggskola, var vi så klara för en intervju med Kaj och Britt. I intervjun står **R** för Rörandes reporter och **K** för Kaj Laserow samt **B** för Britt Hjertqvist.

- R: Nå, nu har Ni sett Baltic Club Gym. Vad är Ert intryck?
- K: Jag är mycket imponerad av anläggningen. Verkar mycket ljus, luftig och ändamålsenlig. Det hela verkar välorganiserat och välplanerat.
- B: Kunde aldrig drömma om att det skulle vara så stort. Jag hade väntat mig något mycket mindre.
- R: Vi tackar för de orden. Säg mig Kaj,

forts.

forts.

- hur länge har Du arbetat som sjukgymnast?
- K: Drygt tjugo år har jag haft med dåliga ryggar att göra. Så man har ju sett en del.
- R: Har du någon annan utbildning?
- K: Jag tillhör en av de 40 sjukgymnaster som har en speciell mobiliseringsexamen. Där lär man sig i detalj alla leder i kroppen, hur de arbetar mekaniskt, m.m. Dessutom har jag haft förmånen att vara en av de 10 svenska sjukgymnaster som utbildas i manuell medicin hos den norske experten Kaltenborn. Reser därför regelbundet till Norge och bygger på mina kunskaper inom detta område.
- R: Det låter ju "exklusivt" och betryggande. Positivt är också att Du verkar ha ett bra begrepp om styrketräning och funktionell biomekanik och anatomi. Jag har nämligen testat Dig lite när vi gick igenom Baltic's träningsprogram.
- K: Så det har Du!? Ja, det är väl tur att man är idrottsintresserad och själv sysslat en del med styrketräning.
- R: Ja, det märks. Tyvärr är det så att många sjukgymnaster är helt främmande för idrott och så kallad friskträning. Jag har själv hållit många föredrag om styrketräning för just sjukgymnaster som varit på studiebesök hos oss. Det är direkt skrämmande vilka kunskapsbrister vissa synes ha. Vissa är ju nästan livrädda för all form av styrketräning med vikter. Speciellt gäller det nyutexaminerade sjukgymnaster som nästan verkar dresserade som den berömde Pavlovs hundar.
- B: Äsch! Nu tar Du väl i lite väl hårt. Men Du har i viss mån rätt. Vi får lära oss alldeles för lite om friskträ-

ningsbiten och träning för högre kapacitet. Naturligtvis har vi mycket att lära av Er på den idrottsliga sidan, liksom Ni har mycket att lära av oss.

- R: Utan tvekan. Men, det gäller att ge och ta från båda sidor och göra det med öppna ögon och öron. Annars kan vi aldrig skapa en brygga mellan sjuk- och friskvård. Jag anser att sjukgymnastiken är utomordentlig för att lära in ryggvett, rätt koordination och teknik. Det är också ett säkert sätt att få upp en viss grundkapacitet på helt otränade muskler. Men, här slutar de flesta sjukgymnasters kompetens tyvärr. Folk när ofta inte den nivå där man har en reservkapacitet och dessutom kan bibehålla den. Det gäller att få dessa människor inslussade i den typ av friskträning som vi bedriver. Det gäller att hitta de nyckelövningar och individuella program som kan lyfta individen successivt in i de grundträningsprogram vi kan erbjuda.
- K: Helt riktigt. Jag tycker det är ett utomordentligt initiativ Ni här har tagit. Vi har länge efterlyst detta från idrottshåll. Problemet har varit att vi inte med gott samvete kunnat skicka våra patienter vidare till något gym eller liknande. Om inte instruktörerna där behärskar anatomi och träningsmetodik kan det göra mer skada än nytta.
- B: Ja, det är inte bara att träna upp styrkan, utan det är mycket en fråga om att lära ut rätt koordination och arbetsmönster. Att lära patienterna att använda benen, korrigera hållningsfel och förmågan att slappna av.

- K: Ja, förmågan att arbeta avslappnat är väldigt viktig. Nutidsmänniskan har en mycket större psykisk press på sig och många ryggsmärtor har sin orsak i stress, oro och konflikter som gör att man omedvetet går och spänner sig. En spänd muskulatur har sämre blodcirkulation och ämnesomsättning. Det bildas slaggprodukter, trötthetsgifter som så småningom kan orsaka svåra rygg- och nacksmärtor. Den fysiska träningen har en dubbel effekt då den förutom att den tränar upp muskulaturen och stabiliserar kotpelaren även ger en psykisk avslappning efter träningen som kanske är minst lika viktig.
- R: Vi har nu tillsammans gått igenom Baltic Club's träningsprogram, metodik och redskap. Vad tycker Du?
- K: Jag tycker Ni har väl upplagda träningsprogram som är bra illustrerade och noggrannt förklarade. Vettigt både fysiologiskt och anatomiskt. Men för de som har akuta problem bör man kanske byta ut vissa rörelser till att börja med.
- R: Ja, vi har som ovan sagts tagit en hel del bilder till Baltic's ryggskola, varav vi publicerar en del i detta nummer. Här ger vi tips på alternativa rörelser, visar ett par direkt farliga sådana samt ger exempel på ett par bra rörelser för "ryggkänsliga". Ni skall ha tack för att Ni ställde upp för denna intervju och genomgång av våra träningsprogram. Vi återkommer i nästa nummer med mer tips från Baltic's ryggskola. Väl mött då!
- B: Tack själv Bobo. Det var mycket intressant att se Er verksamhet. Jag tror det finns stora förutsättningar för ett gott samarbete i framtiden.

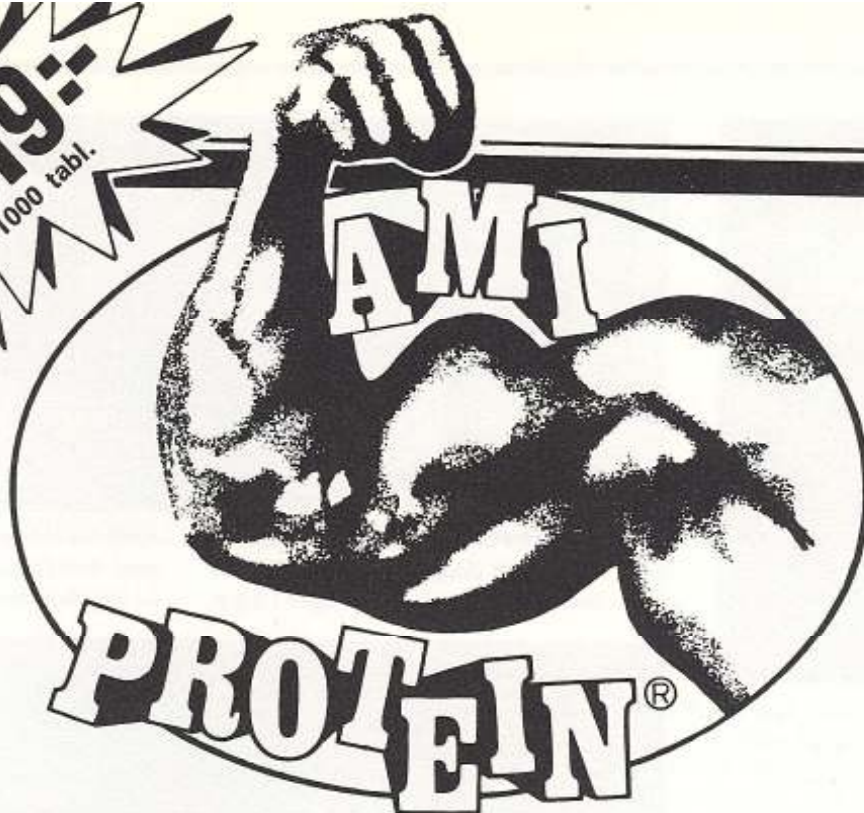
BALTIC'S EGEN TANDLÄKARE

Tdl Cecilia Görrel öppnar praktik på Tessins väg 8, c/o Luciano Gay.

Tidsbeställning 9—17 på tel. 040-91 43 60 månd.—fred.

8—18 torsd. Förste amanuens på Patologen.

**SPECIAL-
PRIS 119:-**
1 burk à 1000 tabl.



Det bästa komplementet till Din träning

Protein bygger upp och förnyar kroppens celler. Protein ingår i många av våra födoämnen t.ex. i magert kött, bönor, ärtor, lättmjölk och mycket annat. Vi kan också inta proteiner i form av kosttillskott. Samtliga proteiner som vi intar genom födan eller i form av kosttillskott är emellertid kroppsfrämmande och kan därför inte absorberas direkt. Protein måste först omvandlas och brytas ned till aminosyror som är de ursprungliga byggstenarna för protein. Först därefter kan kroppen tillgodogöra sig proteinet.

AMI PROTEIN som innehåller fria aminosyror (samtliga av de essentiella) kan snabbt absorberas och behöver ej brytas ned genom kroppens matsmältning. Kroppsfrämmande protein kräver energi och tid för nedbrytningsprocessen, ger stor bulkeffekt (magen sväller) och lämnar slaggprodukter. Detta undviker man med **AMI PROTEIN**.

AMI PROTEIN är effektivt. Med **AMI PROTEIN** kan Du minska Ditt intag av proteintabletter.

Dosering: Endast 10 tabletter à 300 mg, 2 ggr/dag vid hård träning.

AMI PROTEIN ökar kroppens upptagningsförmåga av vitaminer och mineraler ur födan.

AMI PROTEIN innehåller 18 olika aminosyror och bland dessa t.ex. Lysin, Arginin och Fenylalanin vilka alla är av betydelse för utsöndringen av tillväxthormon.

AMI PROTEIN är vetenskapligt testat och används av elitidrottsmän och motionärer i hela världen med goda resultat.

Referens: Prof. Z. Jethons test med polska elit-tyngdlyftare.

Tillverkas av: LÄKEMEDELSFÖRETAGET, AB CERNELLE.

Distribueras av: KRAFTHUSET, Gevärgatan 19, 262 00 ÄNGELHOLM.

Lev.villkor: 1 burk 119:-. 3 burkar 10 % rabatt. Inkl. moms, exkl. frakt.

Säljs även i välsorterade hälsokostaffärer och gym.

RING
0431
149 00
dygnet runt



Hit men inte längre! Britt Hjertqvist och Kaj Laserow visar Nina Hillesö rätt utförande av hyper-extension rörelsen.



Aj, aj, aj! Så här skall man inte arbeta. Böj på benen!



Så här skall Du arbeta när Du hämtar något från golvet. Använd benen som Kaj visar.



Gå inte högre i denna ryggrörelse. Du som har en svag och dålig rygg kan hålla händerna bak på ryggen. Gör övningen i lugnt,

kontrollerat tempo. Ligg inte för långt ut med överkroppen. Har Du dålig rygg blir en lång hävstång onödig påfrestning.



En utmärkt rörelse för dåliga ländryggar. Här tränar Du raka bukmuskulaturen. Genom att ena foten sätts på motsatta låret (se bild) får man stabilt stöd för ländryggen

och undviker att svanka. Kontrahera och håll minst tre sekunder (helst 7 sekunder). Slappna av och upprepa.



SE UPP! Du som har dålig rygg och svag bukmuskulatur skall se upp med denna övning. På bilden ovan ser Du vad som lätt

händer. Bukmuskulaturen orkar inte riktigt utan Du får svank och fällning sker med de starka höftböjarna. Ingen bra övning.



Ni som inte har direkta ryggproblem kan köra "roman-chair situps", men Var noga med utförandet! Håll blicken riktad ner mot knäna och gå inte för djupt ner. Håll ryggen rundad under utförandet.

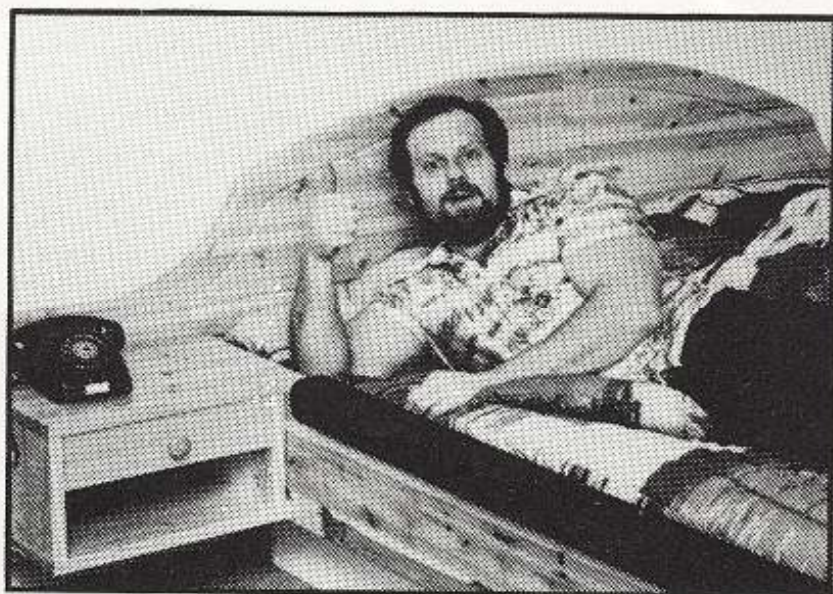
forts.

Ryggbesvär Sömnproblem Morgonstelhet Trötthet Ledbesvär Ömhet

Lösningen på problemen kan vara enkel...

*Vakna upp
och känn skillnaden!*

Vattensängar!



Inför min come-back är jag inte osäker längre... För mig betyder en ordentlig vila, en vila i tyngdlöst tillstånd. För absoluta toppprestationer i världsklass krävs att man vaknar smidig och pigg. Mina världsrekord och europarekord, för att inte glömma mina OS- och EM-medaljer har jag att tacka den oförglömliga vattensängen.

Det enda jag kan säga är:
— "Köp en och se själv."

Hälsningar från

Ricky Bruch

Vi är övertygade om att även du blir fullständigt nöjd.

Därför vågar vi utlova...

Varför är vattensängen så mycket bättre än vanliga sängar?
Så här svarar en expert:

Anledningen till bättre vila i en vattensäng är att den ger i stort sett optimalt stöd åt ländrygg och halskotpelare samt avlastar ledband som kan vara för långa eller för korta, och inte minst diskarna och smålederna i ryggen. Jag ligger själv i en vattensäng och kan för min personliga del intyga att jag behöver mindre sömn och känner mig mjukare i kroppen. Jag är glad att kunna rekommendera en vattensäng. Som just ger det stöd och den avlastning som jag länge har letat efter.

Kaj Laserow, Leg. Sjukgymnast.

Vattensängen är pris- och utseendemässigt jämförbar med en vanlig säng.

Pris ex: komplett vattensäng från 2.500:—

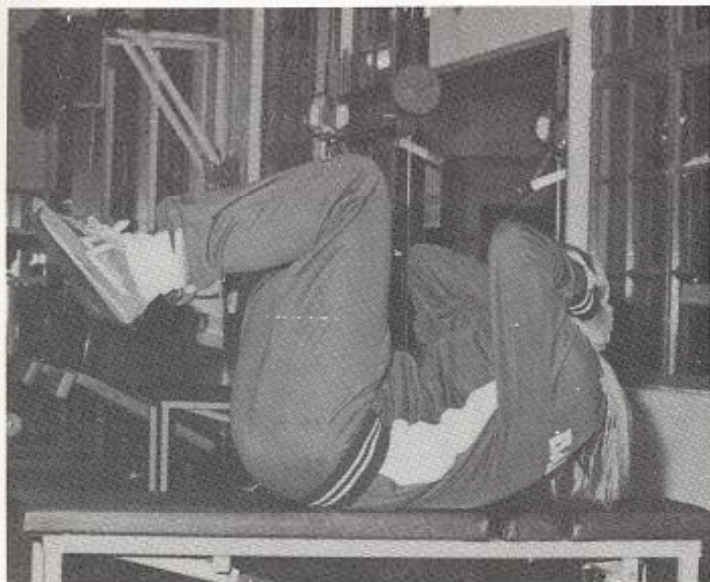
Vill Du veta mer om Cribbo-vattensängar?
Tala med Bobo Holmqvist eller Lennart Stahl
på Baltic Club Gym.



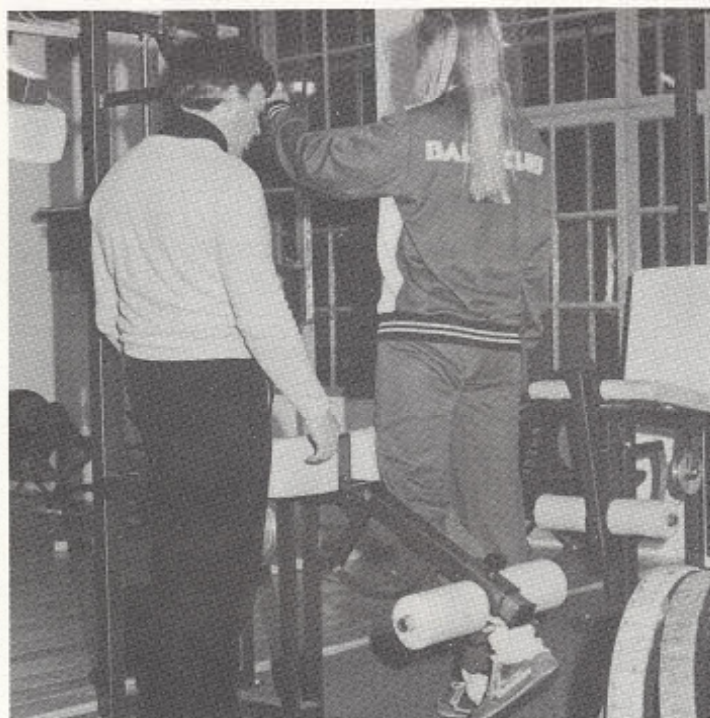
CriBo

S:a Vallgatan 5 (Södertull), tel: 040-12 99 40

forts.



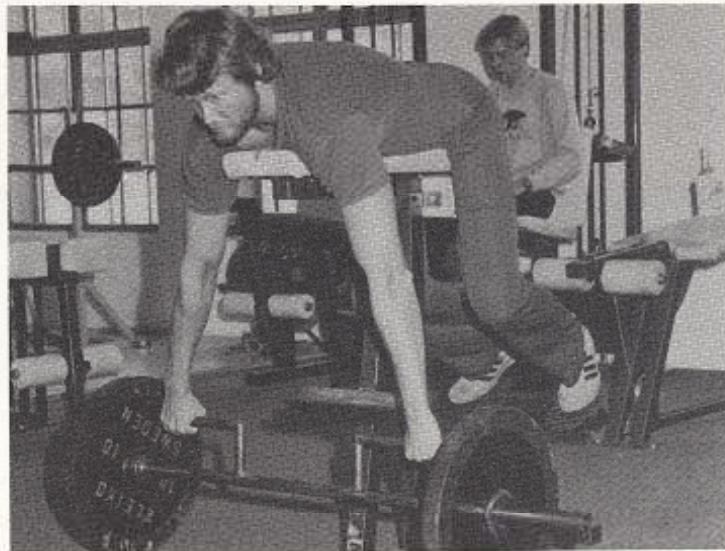
"Cramps" är en bra övning för "ryggkänsliga". Här tränar Du bukmuskulaturen samtidigt som Du fixerar ländryggen. Det räcker med att Du lyfter skuldrorna från bänken eller marken. Kontrahera och räkna till tre. Slappna av. Upprepa.



Har Du ländryggsproblem är stående bencurls bättre än liggande på mage. Stå rak i ryggen och lås höftpartiet.



Ont i ryggen? Lägg då upp benen på bänken när Du bänkpressar. På så sätt avlastar Du trycket i svanken. Lägg gärna upp benen ännu högre.



Spara korsryggen genom att träna rowing i vår specialapparat. Sänk sakta ner till full sträckning. Dra upp så högt Du kan. Framlutande, fria rörelser skall man undvika om man har ryggproblem.



Undvik pressrörelser ovanför huvudet. En bra axelrörelse kan Du göra sittande på bänk vid ribbstol. Här låser Du effektivt ländryggen och har bra stöd. Lyft utåt — uppåt.



Häng ut på rätt sätt. Hänger Du med raka ben belastar Du ländryggen. Häng ut med bjd höft så kopplar Du ur erector spinae och höftböjarna bättre.

SUPERPRO

"De finaste
närings-supplementen"



Ricky Bruch: "Hur det är möjligt med en comeback,
på 1 månad från 55—65 m rakt in i
världseliten?"

"Testa själv får du se!"



SUPERPRO kommer tillbaka!

**VÅRAT VARUNAMN KOMMER I FORTSÄTTNINGEN ATT BLI:
ACE SUPREME** ("Det överlägsna esset")

Efter 1000-tals förfrågningar startar vi igen!

Nu med **direktimport** från de **bästa** tillverkarna i **USA**.

Vi kommer även med "vårens specialerbjudande". Till alla våra kunder skickar vi även **gratis special-program** varannan månad!!

Vi är **absolut inte** nöjda med tillverkningen i Sverige! Ni alla, som var med vid starten, minns väl de **avlånga** tabletterna och kapslarna, som i Sverige blev utbytta till otympliga, stora och runda (som lätt smulades sönder).

Enligt **min** och många andras åsikt var de amerikanska tabletterna **betydligt potentare!**

Vi kommer **inom kort** med följande produkter: (detta meddelas alla våra postorderkunder) Mega-vitamin Plus PAK, Aminosyror, Nukleinsyror, Pangamsyra, B-total, Mineral-vital, SOD och en "Jogging-Formula". **PS. "SE UPP FÖR EFTERAPNINGAR."**

PROTEIN ANSER VI (och flera läkare med oss) **inte** nödvändigt i **pulverform!** Ät rätt sammansatt mat isället!!

Levertabletter slopar vi också! (Levern är ju en uppsamlingsplats för gifter!) Jag bl a fick förhöjt värde av bly i kroppen av just levertabletter!!

Vi litar på farmaceutiskt kontrollerade tillverkare i USA! Gör Ni också det?

Klippes här

Klippes här

Beställ gärna katalog eller produkter NU!!

(14 dagars väntetid, max!)

Namn

Adress

Postadress

ENDAST HOS,

Tel. 0451/613 66
kl. 12.00—21.00

ACE SUPREME

Box 65

280 10 Sösdala

SENIOR-DM I STYRKELYFT 23/1 -82

Här ställde Baltic Club upp med 7 deltagare. 5 guld, 1 silver och 1 brons visar väl på en viss dominans.

Flera skånska rekord noterades.

I klass 82,5 kg av Per Erik Rasmusen, Ystads KK i **bänkpress med 172,5 resp. 175 kg.**

I klass 90 kg av Ulf Morin, Baltic Club i **marklyft med 173 kg.**

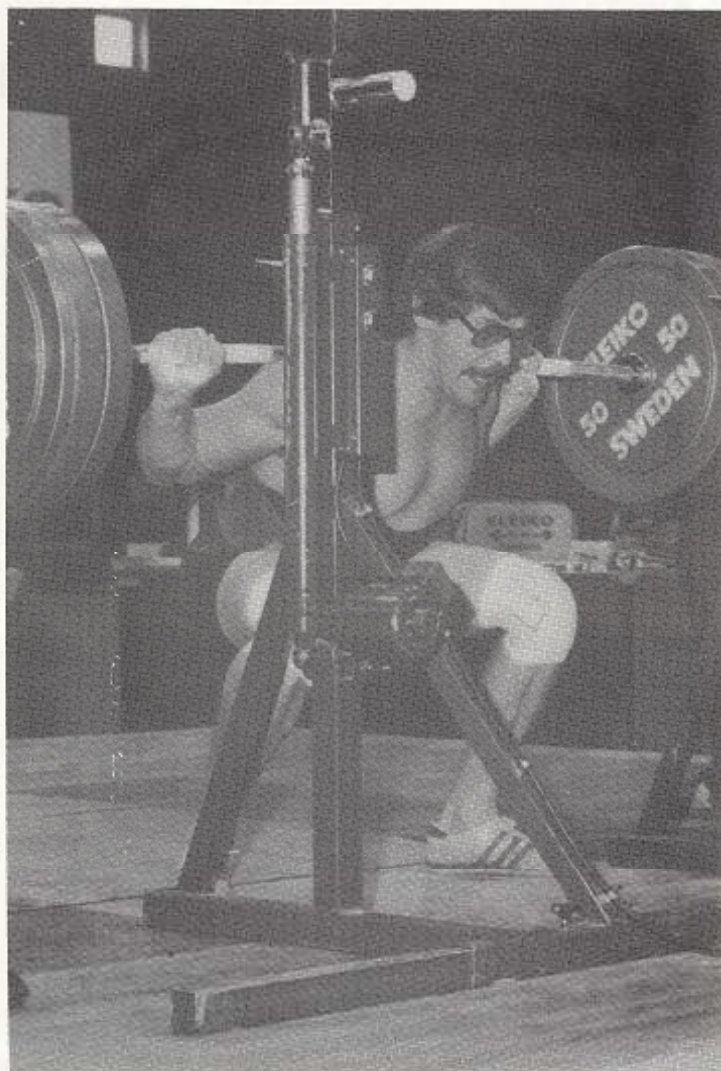
I klass 100 kg av Jonny Melander, Baltic Club i **marklyft med 310 kg.**

I klass + 125 kg av Conny Olsson, Helsingborgs AK, **knäböjning 250 kg, bänkpress 135 kg, marklyft 200 resp. 265 kg**, samt även **sammanlagt med 585 resp. 650 kg.**

Kent Brinks rekord i 60 kg-klassen blir förmodligen ej godkänt då man enligt reglerna i styrkelyft inte får fortsätta tävla sedan man missat ut sig i en gren. I detta fall blev det inget godkänt lyft i knäböjning. Att han sedan fick fortsätta tävlingen och slå rekord, strider mot tävlingsbestämmelserna.

Resultaten:

Klass 56 kg	1. Erik Strömgren, LKK	105 — 75 — 160	= 340
Klass 60 kg	1. Kent Andersson, HAK	135 — 90 — 185	= 410
Klass 67,5 kg	1. Jonny Hansson, Baltic Club	215 — 135 — 230	= 580
	2. Tommy Nilsson, Baltic Club	177,5 — 95 — 190	= 462,5
	3. Kent Olsson, Sörby BOIS	162,5 — 110 — 190	= 462,5
Klass 75 kg	1. Anders Hansson, Ystad	200 — 125 — 225	= 550
	2. Mats Greiff, MAK	182,5 — 130 — 220	= 532,5
	3. Stefan Johansson, Skånes Björnar	177,5 — 130 — 220	= 527,5
Klass 82,5	1. Peter Åkesson, Baltic Club	250 — 140 — 242,5	= 632,5
	2. Reino Pålsson, Helsingborgs AK	245 — 140 — 245	= 630
	3. Stefan Olsson, Baltic Club	215 — 145 — 250	= 610
Klass 90 kg	1. Ulf Morin, Baltic Club	260 — 187,5 — 272,5	= 720
	2. K-E Kruse, Helsingborgs AK	275 — 160 — 250	= 685
	3. Dimitri Kostamos, Helsingb. AK	250 — 155 — 260	= 665
Klass 100 kg	1. Jonny Melander, Baltic Club	290 — 167,5 — 310	= 767,5
	2. I. Olausson, Helsingborgs AK	270 — 180 — 295	= 745
	3. S-E Magnusson, Helsingb. AK	200 — 137,5 — 230	= 567,5
Klass 110 kg	1. Alf Nilsson, Malmö AK	250 — 140 — 250	= 640
	2. Jörgen Celander, Lunds TK	227,5 — 155 — 242,5	= 625
	3. H. Jeppsson, Skånes Björnar	160 — 100 — 180	= 440
Klass 125 kg	1. Gert Jeppsson, Baltic Club	320 — 185 — 300	= 805
Klass + 125 kg	1. Conny Olsson, Helsingborgs AK	250 — 135 — 265	= 650



Jonny Hansson "still going strong". Blir det ännu en ädel medalj på SM? (Foto: Jonny Melander)



Där satt den. Gert Jeppsson från Baltic knäböjer 320 kilo och vinner DM överlägset i 125-kilos klassen. (Foto: Jonny Melander)



COMPETITION LINE

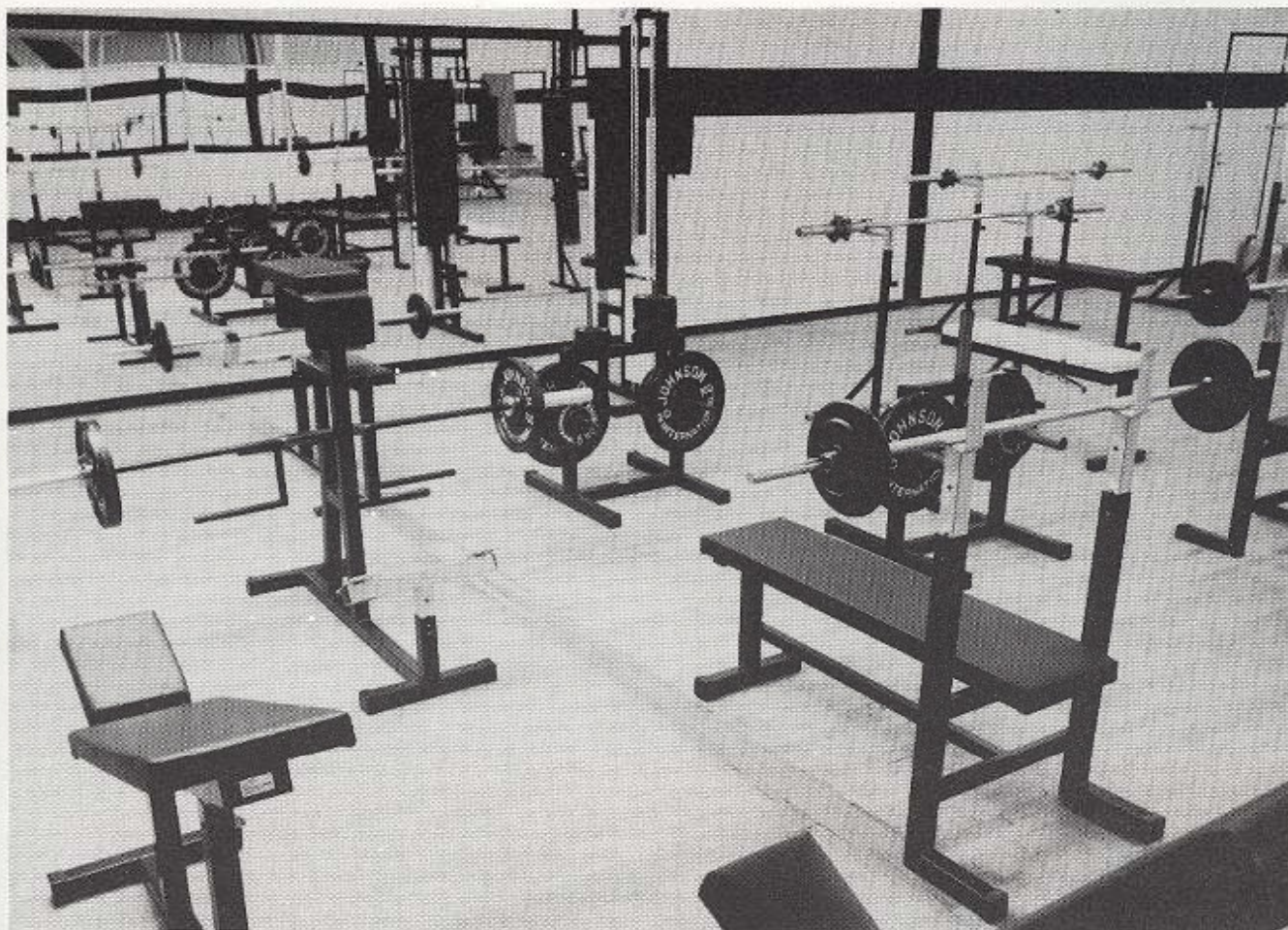
- PROFESSIONAL GYM EQUIPMENT -

Allt fler upptäcker att funktionella och snygga maskiner och redskap ej behöver kosta en mindre förmögenhet. **Borås Kraftidrottsprodukter** kan erbjuda en komplett serie med gymredskap till vettiga priser. Vi tillverkar allt ifrån fasta bänkar till mer avancerade maskiner såsom **Leg Extension** och **Peck Deck**. Våra möjligheter till färgval gör att Ni kan få en fin färgharmonik oavsett det gäller komplettering eller nyinredning. Vi kan även klä om och renovera gammal materiel.

Prisexempel: Leg Extension **5.385:—** + moms
Peck Deck **5.755:—** + moms

Leg Flexion **4.965:—** + moms
Hack Lift **5.920:—** + moms

*Begär
prislista!*



STYLE GYM i Örebro valde redskap från Competition Line.

10 GODA SKÄL ATT VÄLJA



från **BORÅS
KRAFTIDROTTSPRODUKTER**

- 1 Ytbehandling: ugnslackerad epoxi hårdlack. **Välj färg!**
- 2 Viktplattor nylonbelagda. **Välj färg!**
- 3 Klädsel FINLAYSON. **Välj färg!**
- 4 Stoppning av flockpressad skumgummi.
- 5 Svarvade sprickfria nylonhjul med dubbla SKF kullager.
- 6 Linor av polyestersilke. 1250 kp brottgräns. Försedda med linskoningar och öppningsbara linlås.

- 7 All materiel märkt -F är fristående och behöver normalt ej förankras. Kan förberedas för fast golvmontering.
- 8 Huvuddelen av materielen är utförd i 50x50 mm profil (ej dragapparater).
- 9 Hjul, hjulbyglar och "knäleder" kullagrade.
- 10 Kamkonstruktion på Leg Extension, Leg Flexion och Peck Deck

BORÅS KRAFTIDROTTSPRODUKTER

Stenbocksgatan 20, Box 77101, 500 07 BORÅS, Tel. 033/13 07 95 - 11 14 95

Bankgiro 326-6798, Postgiro 453 01 37 — 1

ALLSVENSKA SERIEN STYRKELYFT

(omgång 4) den 20/2 -82
i Helsingborg.

Med Peter Svedin och Gert Jeppsson på skadelistan — var det så dags för sista kvalificeringsomgången i den Allsvenska Serien. Förutsättningarna för att laget skulle göra någon toppnotering var väl inte så ljusa. Vid avfärd kunde vi dock märka en klar optimism bland grabbarna.

En reserv fanns med i laget. Men grabbarna menade att det behövs inte. Det räcker med 4 i laget — här skall minsann inte missas något.

Sagt och gjort, det blev fullt ös från början där ju den alltid pålitlige Jonny Hansson endast noterade 2 missade lyft och 605 kg sammanlagt.

Stefan Olsson — blev tävlingens stora överraskning. Missade inte ett lyft, trots att han slog personliga rekord sammanlagt med hela 60 kg. Egentligen 65 eftersom han i ett extra försök i marklyft slog det Skånska rekordet i Klass 82,5 kg med 275 kg.

Det var en härlig stämning i hallen. Inte minst när HAK:s Mustafa Yüce slog marklyftsrekord i Klass 90 kg med 273,5 kg och därmed tog Ulf Morins rekord, satt på Sen-DM 1 månad tidigare.

Peter Åkesson gick som en klocka — inte ett enda misslyckat försök trots personliga rekord i alla disciplinerna.

Jonny Melander. En fantastisk serie som han avslutade med ett Skånskt rekord i Klass 100 kg i marklyft med 315 kg. Och naturligtvis personliga rekord. En belåten kommentar från domarna Birgitta Wallsäter och Ingrid Nilsson som tyckte att det var mycket lätt att vara domare när Jonny lyfte.

Resultat:

66.85	Jonny Hansson	230 — 140 — 235	= 605 kg
81.9	Stefan Olsson	240 — 160 — 270	= 670 kg
78.85	Peter Åkesson	255 — 150 — 250	= 655 kg
95.85	Jonny Melander	290 — 175 — 315	= 780 kg

Summa poäng 1720 (!) för Baltic Club mycket bra.

HAK:s lag:

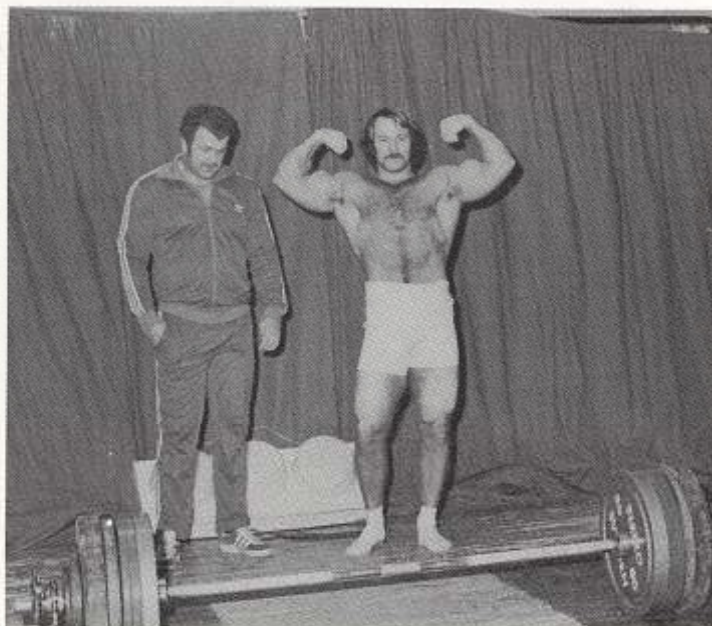
82.4	Reino Pålsson	260 — 150 — 250	= 660 kg
89.6	Mustafa Yüce	230 — 125 — 272,5	= 627,5 kg
98.3	S-E Magnusson	210 — 137,5 — 220	= 567,5 kg
106,5	Stefan Krüger	235 — 132,5 — 242,5	= 610 kg
133.2	Conny Olsson	295 — 160 — 285,	= 740 kg

Vi tackar HAK för besöket och så naturligtvis också den entusiastiska publik som Ni har där i Helsingborg. Beklagar att jag inte har Ert poängtal när jag skriver detta.

FINAL

Från Baltic Club's sida är vi glada att vi nu nått finalen. Vad vi kan göra där beror mycket på om vi kan ställa upp med bästa lag. Den som lever får se —

SIGMUND



DM i styrkelyft. Ingemar Olausson t.v. HAK fick se sig detroniserad av en starkt kommande Jonny Melander från Baltic t.h.

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

Rådmansg. 7, Malmö, 040/230092



For Beautiful Hair

Amiralsgatan 1 040-1113 94 / 97 17 77 Workshop

FAIRLINE[®]

© ame

GÖTALANDS- MÄSTERSKAP 19—20/12 -81

1:a 100 kg	Ulf Morin	315 + 215 + 305	= 835
6:a 100 kg	Jonny Melander	262,5 + 160 + 300	= 722,5
10:a 82,5	Stefan Olsson	225 + 145 + 240	= 610
2:a 75 kg	Peter Åkesson	240 + 142,5 + 230	= 612,5
2:a 67,5 kg	Jonny Hansson	210 + 135 + 230	= 575
10:a 67,5 kg	Tommy Nilsson	165 + 90 + 180	= 435

DM 23—24/1 -82

1:a 125 kg	Gert Jeppsson	320 + 185 + 300	= 805
1:a 100 kg	Jonny Melander	290 + 167,5 + 310	= 767,5
1:a 90 kg	Ulf Morin	260 + 187,5 + 272,5	= 720
1:a 82,5 kg	Peter Åkesson	250 + 140 + 242,5	= 632,5
3:a 82,5 kg	Stefan Olsson	215 + 145 + 250	= 610
1:a 67,5 kg	Jonny Hansson	215 + 135 + 230	= 580
2:a 67,5 kg	Tommy Nilsson	177,5 + 95 + 190	= 462,5

4:e ALLSVENSKA 20/2 -82

100 kg	Jonny Melander	290 + 175 + 315	= 780
82,5 kg	Peter Åkesson	255 + 150 + 250	= 655
82,5 kg	Stefan Olsson	240 + 160 + 270	= 670
67,5 kg	Jonny Hansson	230 + 140 + 235	= 605

SKÅNSKA REKORD AV BALTIC CLUBBARE 1981 — 82.

100 kg	Ulf Morin	knäböjning	315	20/12 -81
		marklyft	305	20/12 -81
		sammanlagt	835	20/12 -81
100 kg	Jonny Melander	marklyft	310	24/1 -82
		marklyft	315	20/2 -82
90 kg	Ulf Morin	marklyft	273	24/1 -82
82,5 kg	Stefan Olsson	marklyft	275	20/2 -82

STYRKELYFT Allsvenskan

1. Polisen	1853 + 1790 — 1758 — 1756	= 7157
2. Växjö	1603 + 1720 — 1743 — 1725	= 6791
3. Baltic	1668 + 1704 + 1698 + 1720	= 6790
4. Smedjeb.	1649 + 1673 + 1729 + 1718	= 6769
5. Surte Sisu		6724
6. Väsgra Fröl.		6487
7. Stockholm		6288
8. Eleiko		6183
9. Nässjö		6168

LAG-SM

RESULTAT:

1. GREPPET 1.482,2 kg

Arne Eliasson	(63.0)	92,5 — 122,5	= 215
Tom Mårtensson	(62.7)	90 — 112,5	= 202,5
Nils E. Sollevi	(76.3)	122,5 — 152,5	= 275
Mats Andersson	(76.5)	120 — 142,5	= 262,5
Kenneth Eklöv	(77.3)	130 — 150	= 280
Bo Nilsson	(82.4)	130 — 150	= 280
Claes Persson	(90.0)	127,5 — 162,5	= 290
Lars E Kjellström	(124.6)	165 — 170	= 335

2. OFK KARHU OLOFSTRÖM 1.441,4 kg

Pertti Torikka	(61.9)	105 — 140	= 245
Tenno Mikkonen	(62.3)	85 — 105	= 190
Jorma Rakula	(76.4)	107,5 — 147,5	= 255
Jari Torikka	(74.0)	130 — 165	= 295
Lars Larsson	(86.9)	125 — 162,5	= 287,5

Dennis Karlsson	(89.0)	132,5 — 162,5	= 295
Martti Rintala	(97.3)	120 — 155	= 275
Roger Olofsson	(133.3)	120 — 160	= 280

3. BALTIC CLUB 1.424,4

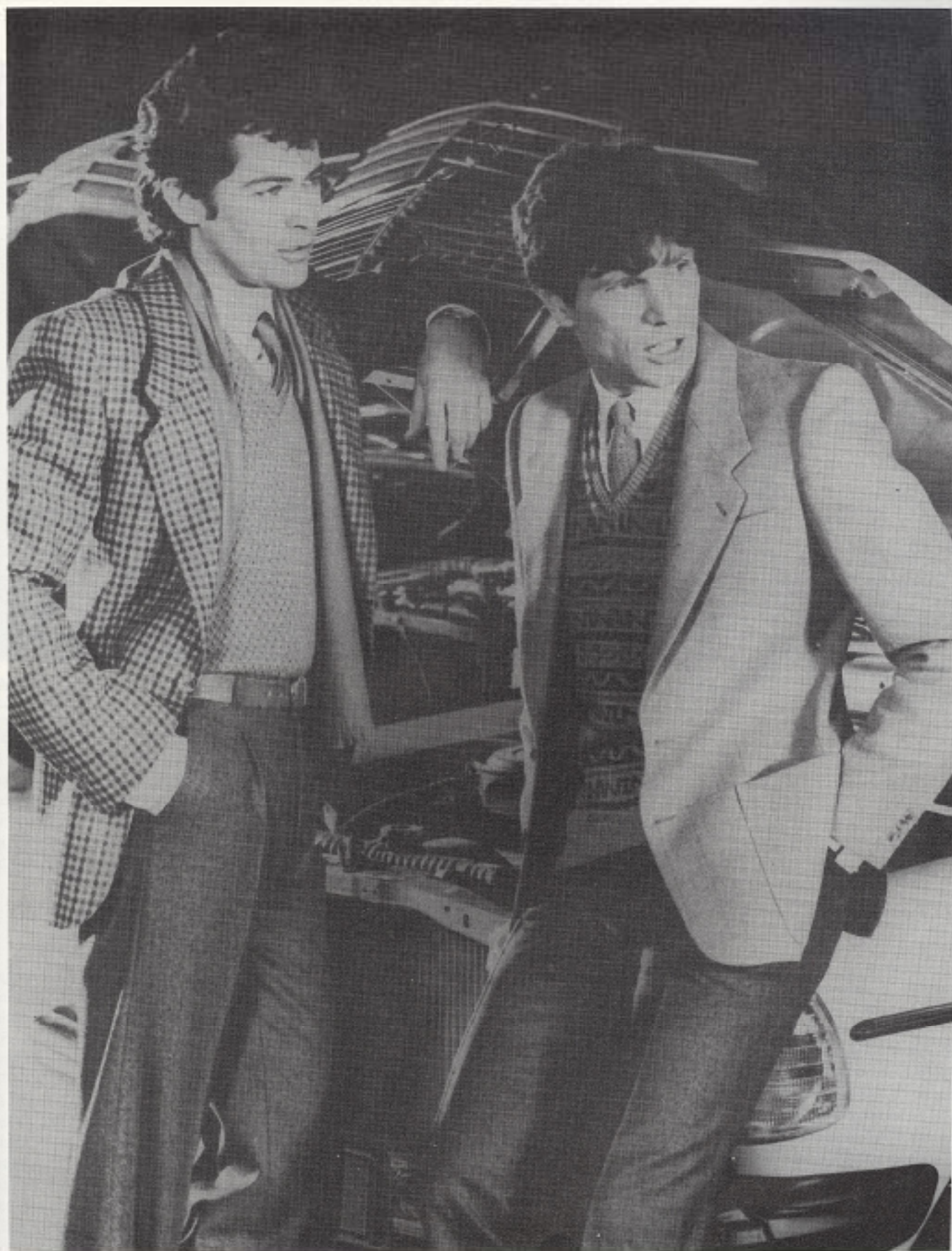
Anders Eliasson	(62.7)	85 — 110	= 195
Ole Jensen	(62.9)	95 — 110	= 205
Lennart Stahl	(67.3)	95 — 120	= 215
Anders Schmidt	(76.9)	92,5 — 125	= 217,5*
Klaus-G Nilsson	(86.4)	142,5 — 187,5	= 330*
Bertil Sollevi	(86.7)	137,5 — 170	= 307,5
Oskar Karasson	(101.6)	130 — 140	= 270
Lars Rinse	(106.0)	150 — 185	= 335

* (personligt rekord)

4. VÄSTERÅS BK 1.388,7 kg

5. BOLIDEN FFT 1.167,1 kg

Van Gils



Marty

**10 % rabatt
för Baltic Clubs
medlemmar!**

SÖDRA TULLGATAN 3 - 211 40 MALMÖ TEL. 040/12 01 31, 12 01 37

MÅNADENS LYFTARE *av: Bengt "Bobo" Holmqvist.*

Med stormsteg mot toppen! Månadens lyftare Jonny Melander har utvecklat oerhört det senaste halvåret, 780 kilo sammanlagt i 100-kilosklassen!



Namn: Jonny Melander

Ålder: 28 år

Längd: 175 cm

Vikt: 96 kg

Yrke: Instruktör

Bästa resultat: Knäböjningar

290 kg. Bänkpress 175 kg.

Marklyft 315 kg.

Sammanlagt 780 kg.

(Personligt rekord innan dec. -81

225 — 145 — 275 = 640 kg sammanlagt).

Det är ingen tvekan om vem vi skall kora till "månadens lyftare" här i "Rörande". Det råder en "rörande" enighet om att styrkelyftkometen Jonny Melander tar hem denna titel. Konkurrens har han av två gubbar, nämligen Klaus-Göran "Klasse" Nilsson och Stefan Olsson.

Klasse snuvade ju klubbkompisen Bertil Sollevi på hans stötrecord i klass 82,5 kg på nyårslyftet i Stockholm (= 188,5 kg), samt gjorde en förnämlig insats på Lag-SM med 142,5 kg i ryck och 187,5 kg i stöt.

STEFAN OLSSON?!

Vem är då denne Stefan Olsson? Jo, en friskt satsande helyllekille som gått den långa vägen. Stefan som är suppleant i styrelsen ser inte ut som en styrkelyftare di-60



Lyftaren Jonny Melanders fighting face. 300 kilo är papper! (Foto: Jonny Melanders skugga?)

rekt, men att det finns "kräser i kroppen" bevisade han i senaste omgången i styrkelyft-allsvenskan. 670 kilo sammanlagt i 82,5 kilos-klassen och ett prydligt skånskt rekord i marklyft (= 275 kg), innebär en "orgie" i personliga rekord. Att Stefan som är en mycket klubblojal kille och alltid ställer upp när det behövs nu kvalade till SM tycker undertecknad är speciellt trevligt.

JONNY MELANDER: STYRKEBYGGAREN!

Vem är då denne Jonny Melander kanske en del frågar sig. De flesta av Er känner väl till honom då han arbetat som instruktör i Baltic Club sedan drygt 1 1/2 år. Men Ni vet inte att han på ett ganska lustigt sätt "värvades" till Malmö och Baltic Club.

HÄNGDE MED GIGANTERNA

Han var nämligen bosatt i Göteborg då vi körde "Giganternas Kamp" i mars 1980. För Er nya kan vi berätta att GIGANTERNAS KAMP var klubbens hittills största kraftsportsatsning med tre jättegalor i Göteborg, Köpenhamn och Malmö, med världselit i bodybuilding, styrkelyft, tyngdlyftning, brottnings och karate. Jonny som jag kände lite från den tid han var bosatt i Ystad, dök upp vid första galan i Göteborg, där han hjälpte

till med det stressiga förarbetet. Jonny som är "allroundpraktisk" och bl.a. en mästare på att köra truck, tyckte jag att vi kunde ha god nytta av i Köpenhamn och Malmö. Sagt och gjort! Jonny hängde utan ett ögonblicks tvekan med i Giganternas specialchartrade jetplan från Göteborg och har alltsedan dess blivit Baltic och Malmö trogen.

KROSSAR 800-KILOS VALLEN!

Vi kommer i nästa nummer att mer ingående skildra Jonnys bakgrund och träning. När Ni läser detta har förmodligen Jonny redan sprängt 800-kilos gränsen på Lag-SM i Anderstorp 13 mars. Trots en efterhängsen skada i underarmarna har han nått 780 kilo sammanlagt men har kapacitet för åtminstone 315 kilo i ben, 180 kilo i bänkpress och 330 kilo i marklyft, d.v.s. 825 kilo sammanlagt. För han bara vara hel har Baltic här en kille i den absoluta världseliten om något år. Det är bara att hålla tummarna för Jonny och Baltic's gubbar i Lag-SM finalen. Styrkelyftarna har nämligen en bra chans att ta hem lagguldet, något som tyngdlyftningssektionen tyvärr inte maktade i år. I nästa nummer kommer reportage om Lag-SM och specialartikel om Jonnys träning.

Till dess ha det bra.

BOBO



CONTINENT RESOR



AUKTORISERAD IATA-REPRESENTANT
FULLSTÄNDIG RESEBYRÅSERVICE
FLYG-TÅG-BÅTBILJETTER



Sällskapsresor
ATLAS • FRITIDSRESOR •
PLUSRESOR m.fl.
Långresor – Globetrotter

**RING 040
100945**

Affärsresor • Gruppresor
Sport • Specialresor
Egen produktion:
Rumänien • Jugoslavien

S. Vallgatan 3 (Södertull), Box 4036, 203 11 Malmö

Tel. **10 09 45**

Från CONTINENT - till CONTINENT - med CONTINENT

DU SOM BEHÖVER HJÄLP MED DIN HY

PROVA EN ELSA HJERONYMUS Ansiktsbehandling

Den är djupverkande och upp-
byggande, till stor hjälp för
såväl torr som fet hy- ofta
förenad med kvisslor och
pormaskar

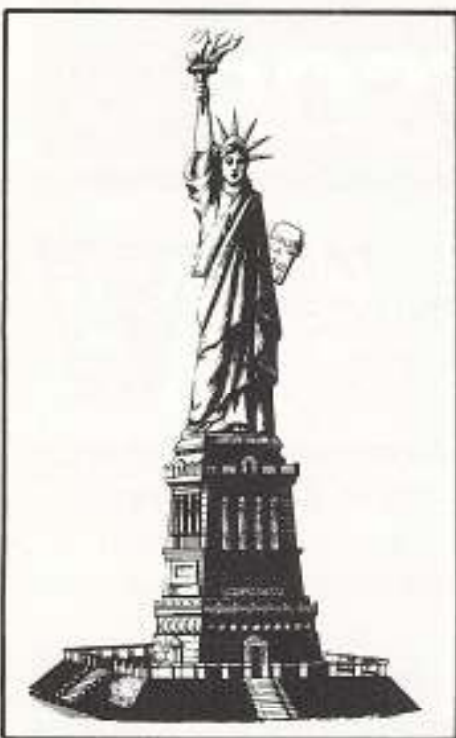
HUDVÅRDSKLINIKEN

Elsa Hieronymus

Erik Dahlbergsgatan 4
(Vid Davidshallstorg)
MALMÖ Tel: 23 45 55

"BODY-MIX" FRÅN USA

Av Andreas Cahling



När jag för sex år sedan anlände till Los Angeles och Golds Gym så var jag den ende svensk som tränade där. Det var det ursprungliga Golds Gym startat av Joe Gold som på den tiden låg i Venice. Sedan dess har gymet flyttat vidare via Santa Monica, där gymet under en tid upplevde ett förfall, till nya fina lokaler i Venice där det ligger idag. Från att ha varit enda svensk som tränade på Golds, delar jag idag utrymmet med 20-30 andra svenskar, som dagligen kommer in för att träna på världens kändaste gym.

GOTT OM MONSTER

Här tränar bland andra Mike Mentzer och brodern Ray, Chris Dickerson, Lou Ferrigno, Tom Platz, Ali Malla, Tim Belknap, Robby Robinson, Larry Jackson och Samir Bannout. Stämningen är uppskruvad för det mesta och inte alla klarar av att träna i denna laddade atmosfär. Många psykar ut sig själva. De är vana att träna på andra gym där de kanske är bäst. När de sedan kommer till Golds och får se alla "monster" så blir omställningen för stor.

MIKE MENTZER CHEFREDAKTÖR

Välinformerade källor berättar att Mike Mentzer antagligen kommer att ta över ledningen för Joe Weiders fantastiska Muscle & Fitness Magazine. Joe Weider kommer att ägna sig åt övriga uppgifter inom det

bodybuildingimperium som han tillsammans med brodern Ben har byggt upp. Nåväl det återstår att se om Joe verkligen kan dra sig tillbaka från arbetet med den tidning han skapat och levt för under en stor del av sitt liv.

Säkert kommer Mike Mentzer att vara rätt man att styra utvecklingen för världens i särklass största bodybuildingpublikation. Mike är ambitiös och är inte känd för att ligga på sofflocket. Mentzer har dragit sig tillbaka från tävlingsarenorna efter att ha erfärut stor besvikelse över Mr. Olympia tävlingen i Sydney, Australien 1980.

En annan som efter två framgångsrika säsonger på proffsarenorna tar en paus för att ägna sig åt övrig affärsverksamhet är Chris Dickerson. Det viskas dock att Chris ånyo planerar att satsa på Mr. Olympia tävlingen. Jag önskar Chris som är en verklig gentleman lycka till.

Boyer Coe har lyckats väldigt bra i en rad proffstävlingar den senaste tiden och det är en oerhörd prestation att kunna hålla sig i toppform under en så lång tidsperiod.

Albert Beckles börjar äntligen att nå de tävlingsresultat som jag länge ansett att han förtjänat. Big Al är helt enkelt otroligt bra

och är också en man som lyckats hålla sig i toppform under en lång tid.

TOM PLATZ TILL SVERIGE

Sensationsmannen Tom Platz tävlar sällan och siktar på Mr. Olympia i London i år. Tom siktar för närvarande bara på en tävling per år för att kunna komma i sin allra bästa form. När detta skrivs är Tom tillsammans med Ferrigno och Zane på väg till Sverige för uppvisningar och bör vara en attraktion för dem som kommer för att titta.

BERTIL FOX TILL MALMÖ!?

Bertil Fox bor numera i USA och siktar fullt på 82 års Olympia. Bertil tävlade för en tid sedan i en Grand Prix tävling och var inte nöjd med sin femte plats och siktar på revansch. Fox vore säkert en intressant gästposör i Sverige och kanske "pappa Baltic" alias Bobo Holmqvist bör ha honom i tankarna när det drar ihop sig för nya galor i Malmö.

Bästa Hälsningar till er alla.

Andreas Cahling

Har Du?

RYGGONT • TRÄNINGSVÄRK • NACKSTELHET
HUVUDVÄRK • ONT I BENEN

Massage hjälper!

Välkommen till BALTIC CLUB GYM

Sofielundsvägen 57, Malmö

RING Tel. 040-868 60 BOKA TID

Lennart Lindén



Träna med Andreas Cahling

Sveriges enda
bodybuildingproffs

Sveriges ende professionelle bodybuilder Andreas Cahling är ett hett namn i muskelbygggarvärlden. Han är bodybuildern som under sina år i USA förväntat den amerikanska expertisen genom att på mycket kort tid ha byggt en enorm muskelmassa. Så effektiva är hans tränings- och kostmetoder att Andreas lyckats vinna bl.a. "World's Most Muscular Man" och Mr International som är en av de mest ansedda titlarna inom bodybuilding.

Bodybuilding är en stor sport i USA och Andreas Cahling har de senaste åren varit en av de "största" inom sporten. Detta är för övrigt en förutsättning för att inbjudas delta i proffscirkusen kring World Grand Prix. Han är också intressant som den ende bodybuildern i den absoluta världseliten som är vegetarian.

Under sju år har Andreas tränat, tävlat och studerat bodybuilding i USA och samlat material till de träningskurser som på svenska och rikt illustrerade ger dig den information du behöver för att nå framgång i bodybuilding vare sig du är nybörjare eller mera avancerad. Utom träningsråden finns information om steroider, posering, mental teknik, tävlingsförberedelse m.m. Träningsprogrammen som tidigare getts ut på engelska kallas med anspelning på hans amerikanska smeknamn, The Golden Viking, för Viking Power (styrka).



FIGURTRÄNING FÖR KVINNOR

I dagarna har Andreas också kommit ut med boken som kvinnorna väntat på. Träna dig slank. Med hjälp av den med 90 instruktiva bilder illustrerade njutgåvan på 140 sidor kan du förbättra konturen på dina ben, höfter, byst och armar, ja, hela din figur. Men en komplett livsstil för god hälsa, välbefinnande och med bättre figur som mål måste även omfatta kosten. I

ett helt kapitel i boken diskuteras i detalj hälsosam kost och hur kroppen formas av det du äter.

Från Firma Sjöfjärur kan du dessutom beställa Andreas moderiktiga, töjbara poseringsbyxor. De populära modellerna finns i rött, svart eller marinblått. Storlek midja: 28—30 (70—75 cm), 30—32 (75—80 cm), 32—34 (80—85 cm). **Pris 95 kr.**

Försäljningen av T-shirts och idollbilder fortsätter.

Kurs I ARMAR och AXLAR	40:—
Kurs II Bröstkorg och ryggtafla	40:—
Kurs III LÅR, VADER och MAGMUSKLER	40:—
Kurs IV Träningshemligheter	45:—
ALLA FYRA KURSERNA, värda 165 kr., för endast	135:—
Träna dig slank, kvinnlig figurträning	46:—
Poseringsbyxa	95:—
Poseringsbild, färg	25:—
Färgaffisch	25:—
The Golden Viking, fantasibild.	15:—
"Viking-POWER", T-shirt i fyra storlekar med tuff design:	
Liten, Medium, Stor och Extra stor. Blå eller gul. Ange önskad storlek och färg.	
Pris 40:—	

Beställ från FIRMA SJÖFJÄRUR

Ingrid Cahling, Kålhagsgatan 2, 802 25 Gävle.
Telefon 026/18 51 52 eller 063/620 75.

Sänd det jag kryssat för. Jag sätter in kr
på postgiro 441 47 67-6.

Jag skickar kr. kontant. Om du hellre vill beställa mot postförskott, sätt ett kryss här ☐

Namn

Adress

Postadress

MISS OLYMPIA TILL MALMÖ!

Det är inte utan att vi inom Skånes BBF är lite stolta i dag. För visst är det kul att kunna avslöja att Miss Olympia, Kicki Elomaa, kommer till Götalandsmästerskapen som gästposör.

Kicki har haft en helt otrolig säsong. Började med att vinna EM före vår egen Lena Trulsson. Fortsatte till World Games och vann innan Kicki satte prickerna över i:et och blev Olympia-vinnare.

Som ni vid det här laget vet går DM och Götalands den 10 och 11 april.

Vi har lagt förbedömningen på lördagen klockan 12 för att sedan ha finalerna på Amiralen på söndagen med start 13.00.

Varför vi har delat upp det hela? Jo, det är vår mening att se till att tävlingarna inte skall bli rena rama maratonloppet. Att sitta åtta till tio timmar och bevittna en byggar-tävling kan bli för mycket för vem som helst.

Nu slipper vi ifrån den utdragna tävlingsformen. Får lite tempo och därmed också roligare tävlingar.

En annan sak som verkligen är kul är att de byggare som tidigare tävlat för WABBA nu gått in i IFBB.

Nu kan vi få en riktig värdeomrätare på hur de olika organisationernas tävlande står.

Snacka om att det blir en prestigefylld tävling.

Dessutom är det en mycket viktig tävling. Ni vet väl om att de fyra första i varje viktklass är kvalificerade till SM. Det gäller onekligen att vara i form.

Jag kan berätta att Ehrling Wahlgren ställer upp.

— Jag tänker gå i den tunga klassen. Måste helt enkelt kvalificera mig till SM beroende på de nya reglerna. Jag var ju sjuk vid förra årets SM-tävlingar. Jag lovar komma i bra form till Götalands, lovar Ehrling.

Dessutom dyker det upp en massa nya intressanta tjejer.

Årets Götalandsmästerskap, med vårt eget inskjutna DM, kommer att bli något alldeles extra.

Det vågar jag lova nu!

Per-Axel Sjöholm
Ordförande Skånes BBF



GÖTALANDSMÄSTERSKAP SM-kval och SKÅNE-DM i BODYBUILDING

finns nu på videokassett.
GARANTERAD TOPPKVALITET.

Inspelad och redigerad av proffsteam med proffsutrustning. Inspelad på VHS-system (kan även fås på andra system, ange detta på kupongen)

**Gästposör: världens framgångsrikaste bodybuilding-tjej
MISS OLYMPIA KICKI ELOMAA!
Vinnare av Europamästerskapen
WORLD GAMES och proffsvärldsmästartiteln
"MISS OLYMPIA".**



Sänd in 350:— på inrikes postanvisning så skickar vi video-tejpen.

Adress: BOBO KONSULT c/o Baltic Club,
Sofielundsvägen 57
214 34 Malmö

Pris: 350:—
inkl. moms.

GÖTALANDSMÄSTERSKAPEN I BODYBUILDING 1982

FÖRBEDÖMNING

Lördag 10 april, kl 12.00

Invägning: 10.00—11.30

Plats: Heleneholmsskolans aula i Malmö

Biljettpris: 20 Kr

(OBS! Förbedömning och finaler går i skilda lokaler och på två dagar)

FINALER — UPPVISNING

Söndag 11 april, kl 13.00

Plats: AMIRALEN, Amiralsgatan 35 i Malmö

(Invid Folkets park)

Biljettpris: 50:—, 40:— och 30:—

GUESTPOSER:

MISS OLYMPIA: KICKI ELOMAA!

Förköp genom Baltic Club Gym, tel 040/868 60.

Betala in på postgiro 96 36 53-1. Ange noga antal biljetter, prisklass och skicka in beloppet + 5 Kr (exp avg) så sänder vi ut biljetterna.

*Arrangör: SKÅNES BODYBUILDINGFÖRBUND
VÄLKOMNA!*

WHAT'S NEXT?

Baltic's hittills största arrangemang "GIGANTERNAS KAMP", snart bara nummer två.
Europamästerskapen i bodybuilding arrangeras i april 1983 av Baltic Club i Malmö!
Medge att 14-metersskylten (!) är imponerande. (Foto: Håkan Rydholm)

GIGANTERNAS KAMP

BALTIC CLUB

SYSTEM-TEXT

STOCKHOLM MALMÖ GÖTEBORG KOPENHAMN



GÖR SOM IDROTTSSELITEN
ANVÄND KOSTJILLSKOTT

VIJLSTENSGRUPP

TEJ TO "HUS 60"

Världens vackraste flickor.

FULL
COLOR



Vi kommer hem till dig om Du
lyfter luren och slår våra callgirlnummer
040/ 97 96 15 eller 97 34 80

Ett par av dessa skönheter, i form av sk flyttbilder,
kan Du köpa för endast 13:-. BRUKSANVISNING medföljer.
ETT MYCKET BEGRÄNSAT PARTI AV EN ÄKTA 60-TALS-PRODUKT.

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



Bussresor

SÄLLSKAPSRESOR

 **atlas**

FRITIDSRESOR

TÅG- BÅT- FLYGBILJETTER

BUSSBESTÄLLNING



EUROPA TOURING

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

Det stora LYFTET

Nya Baltic Gym



STÖRST I SKANDINAVIEN

BALTIC CLUB GYM

...till ett liv utan knark!

till - **kamp**

Baltic Club är väl knappast ett nytt idrottsvärld. Snarare ett välkänt äre mot är nytt är Baltic Club Sofielundsvägen 57 i Malmö, där li Nya I går var det premiär för Baltic Clubs drogfräa diskotek. På dansgolvet knas tyvärr till landets elit. - sedan att jag är på Gym så undervisar han även på Gymnasiet skolkolan, så jag utbildad gymnastiklärare. - Jag började då jag var yngre med rens styrkelyft, berättar Bengt. Men så gick jag över till mera motionformad träning och trivs med det.

Vilka stjärnor

Giganternas kamp

Nyaste diskot bjöd på hälsodrinkar

Lyftet stärker de intagna på kåken

Tyngdlyftarna Bertil Sollevi och Klaus-Göran Nilsson från Baltic Club i Malmö har tagit ett lovpris för sitt initiativ.

Friskvård för miljoner

Stjärnor i Baltic Cup

Två tyngdlyftare från Baltic Club kommer i helgen att tävla i lilla VM i Bollnäs. Där avverkas Baltic Cup med förestående deltagande från östblocket. Bl a ställer Sovjet, Polen och DDR upp. Konkurrensen kommer från de nordiska länderna samt Västyskland, den senare nationen ligger inte, med vid OS-tävlingarna.

...är en träna bodybul avstått, just på grund minskade syn på sport idrotten. Kan det målande ha någon betydelse att det bli

Blassen Roland Svensson i Baltic, närmast kameran, skall med knim-mannen Rune Lundahl, och social-vårdarna Solveig Smith, Jörgen Ohlsson och Bengt Lindström ta nya grepp på knark- och sprit-problemen. (E) my Bermqv



Fyra instruktörer

Baltic Club Gym har tre tränare och en redskap. De har också duktiga instruktörer. - Det är självklart av dem, - sedan att jag är på Gym så undervisar han även på Gymnasiet skolkolan, så jag utbildad gymnastiklärare. - Jag började då jag var yngre med rens styrkelyft, berättar Bengt. Men så gick jag över till mera motionformad träning och trivs med det.

Text o. bild PETER LARSSON

Baltic club i knipa - fick inget stödbid

Gör något av sommaren - Sommarmotionera med Sydsvenskan Baltic club Den konditionen har du kvar - även när solbrännan gått bort!



Baltic All Star Team med bl a Håkan I spelaren Svenska

JÄTTE när största krr BALTIC CLUB