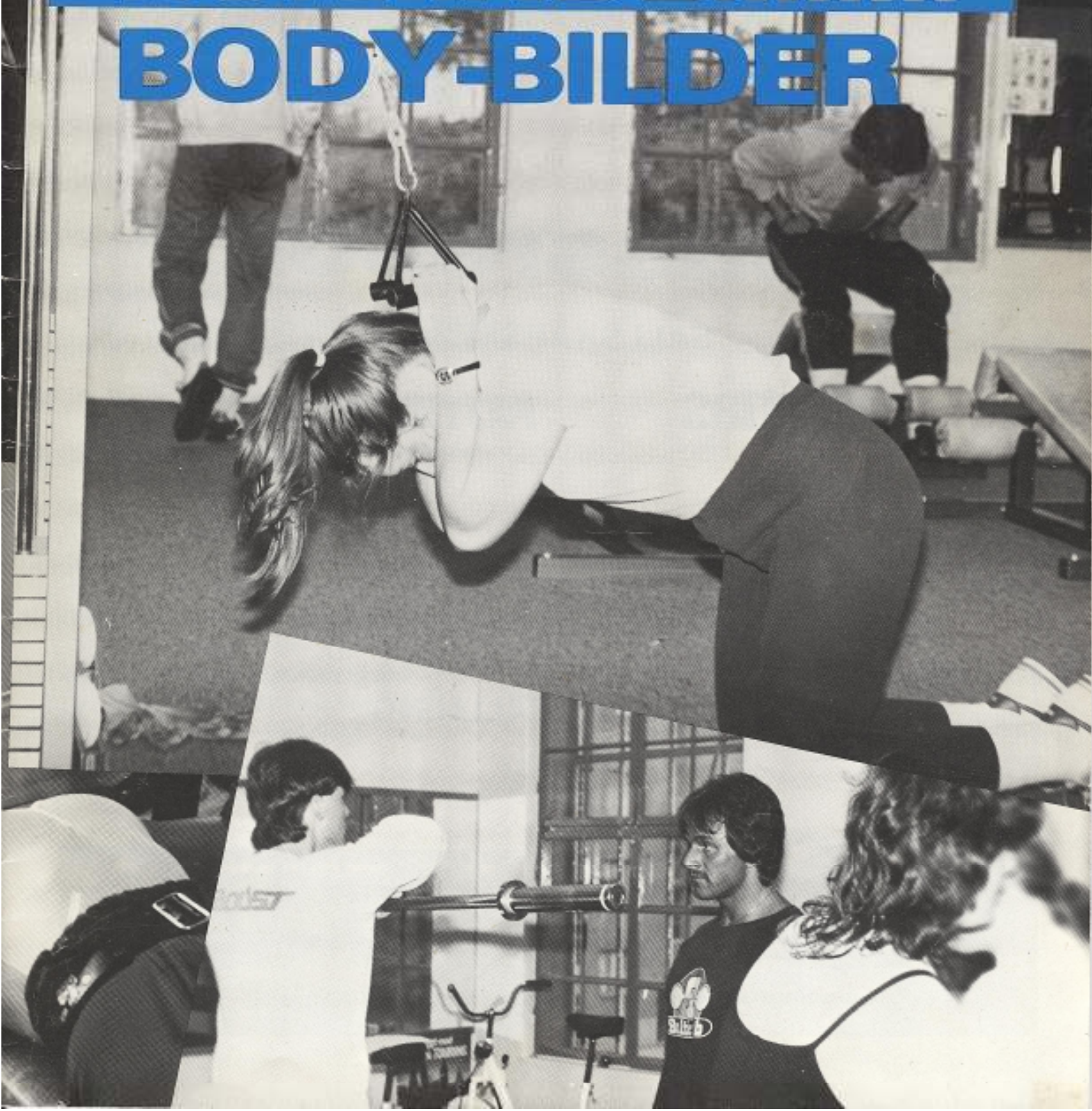


82



**BALTIC
CLUB
GYM**

RÖRANDE..... BODY-BILDER



KRÖNIKA

I detta nummer av "Rörande" får ni tyvärr inte läsa vår käre ordförandes målande beskrivningar av vår verksamhet och våra framtidsplaner. (Även en ordförande måste få ha semester.)

I stället har redaktionen bett vår helt nyligen anställde, Jan Pettersson, att berätta vad han tror och tycker om framtiden för Baltic Club. Janne eller "P" som han också kallas arbetar från och med 1 juli som samordnare med huvudansvar för bl.a. ekonomi och personal. Han har varit kassör sedan 1977.

Vad kommer efter året som gick???

Det här numret av "Rörande" kommer du att ha i din hand samtidigt som klubben startar sin 7:e och kanske viktigaste säsong hittills.

Som de flesta av er vet startade "Gymet" den 1 september 1981 och vi har nu, givetvis inte utan problem på olika områden, klarat oss igenom det första året. Jag tycker vi skall vara tacksamma för de insatser som har gjorts av såväl de anställda som de ideellt arbetande styrelseledamöterna och glädja oss åt att allt tal om kris och konkurs är borta. Att låna en halv miljon för att klara en investering i material och redskap på ca. 800 000, ombyggnadskostnader och hyra på ytterligare ca. 300 000 och samtidigt bibehålla klubbens övriga verksamhet, visar att det är en ekonomiskt sund rörelse vi bedriver.

Tävling

Tävlingsverksamheten i tyngdlyftning, styrkelyft och bodybuilding kommer att öka under 82/83 och anslagen till respektive sektion kommer därför också att öka. Detta är en viktig del av vår verksamhet och denna förankring i idrottsvärlden måste vi värna om.

Motion

Motionssidan i form av styrketräning eller bodybuilding, om man så vill, är ju den mest dominerande verksamheten som de flesta av våra drygt 3000

medlemmar sysslar med.

Klubben har länge haft ambitionen att bredda motionssidan mot mer konditionskrävande idrotter, men det har visat sig svårt. Själv var jag med och startade vårt korplag i volleyboll och vi har bedrivit jogging i form av "park- och strandrundor".

Tyvärr attraherar dessa verksamheter endast ett fåtal, vilket jag tycker är synd. Kombinationen av styrka och kondition är något som bör befrämjas. Glöm ej vår slogan "Kraft och kondition i kombination".

Cykling är dock en konditionskrävande sport som är på modet och som tycks passa styrketränande människor bättre. Vår tränare och framgångsrike bodybuilder Renato och "lyftarpappan" Rolfe hoppas jag skall dra ihop ett stort gäng cykelmotionärer.

Friskvård

En annan mycket viktig aspekt på styrketräning är den friskvårdande funktionen (ibland kallad förebyggande hälsovård) som klubbens grundare, vår f.d. konsulent Bengt "Bobo" Holmquist, ända sedan starten predikat för. Här finns fortfarande mycket att göra och jag hoppas verkligen att Bobo som nu anlitats som konsult (ej konsulent) skall fullfölja den ambitionen.

Bobo

Bobo Konsult Sports Promotion, som Bobo's firma kallas, skall hjälpa klubben med marknadsföring och utbildning i bl.a. träningsfrågor.

EM i bodybuilding som mycket tack vare Bobo kommer att äga rum i Malmö våren 83, blir ett viktigt arrangemang som han kommer att ha huvudansvaret för.

Jag hoppas att Ingen går och tror att Bobo genom sin ändrade funktion har övergett Baltic Club. Han är och förblir "Pappa Baltic", men slipper det direkta administrativa och ekonomiska ansvaret.

"Gymet"

Och nu, åter till det som berör de flesta av er - träningslokal, solarier, omklädningsrum, bastu, cafeteria m.m. - d.v.s. "Gymet".

Om allt gått i lås har du sannolikt redan upptäckt att träningslokalens kapacitet har ökat. Vår chefstränare Jonny Melander, har haft ansvaret för att skaffa och installera de nya redskap som ökat kapaciteten med ca 50%. Du slipper sannolikt att även vid den värsta rusningen, vänta mer än någon halvminut vid varje station. Vissa dragapparater har dessutom anpassats enligt damernas önskemål om "kortare steg" mellan vikterna.

Bokning av solarier och försäljning av medlems- och träningskort kommer fortsättningsvis ske i en särskild reception, där du även skall visa upp giltigt medlems- och träningskort, varje gång du besöker lokalerna.

Vi kommer att fräscha upp cafeterian och om intresse finns göra om den till restaurang senare i höst.

En välkommen nyhet för alla föräldrar som tränar på gymmet är att ett av rummen på "kontoret" kommer att göras om till "barnrum". Där skall förhoppningsvis finnas folk som tar hand om era ungar under de flesta av veckans dagar, och i varje fall alltid finnas en möjlighet för ungarna att leka och ha kul medan ni själva "leker" inne i gymmet. Även denna nyhet hoppas vi blir färdig under första halvan av hösten.

På omklädningsidan ökar vi också kapaciteten. Det provisoriska omklädningsrummet för herrar är snart upprättat och där tvättställen nu finns, planerar vi att installera bastu. Herrarnas "gamla" kommer, att bli damernas nya. Givetvis är det mesta där också nytt och fräscht.

Era åsikter

I slutet av september har vi årsmöte. Det är då du som medlem har den formella rätten att påverka klubbens inriktning och verksamhet. Jag hoppas verkligen att du tar detta tillfälle i akt. Det är dessutom ett av de få tillfällen då du får träffa hela styrelsen och de flesta aktiva, samtidigt.

Känt vissa förändringar som vi formellt inte behöver ha årsmötes- eller medlemsmötesbeslut för att genomföra kommer vi antingen att skicka eller dela ut frågeformulär.

Glöm dock inte att alla önskemål och klagomål alltid kan framföras till de som arbetar på Gymet eller genom att lägga en lapp i brevlådan i entrén.

Ekonomens åsikter

Som kassör och ekonomiansvarig skall jag avsluta denna, redan ganska torra, krönika med att uttrycka mig precis så tørt och krasst som det förväntas.

De satsningar vi planerar kommer att medföra en viss ansträngning av ekonomin. Det kommer dock inte att innebära något nytt tal om kris och konkurs. Jag vill ändå påpeka att om vi skall kunna hålla Sveriges lägsta priser på tränings- och solkort m.m. måste varje enskild medlem ta sitt ansvar och verkligen betala sina avgifter korrekt.

Det är för och genom er medlemmar som klubben verkar ---- Låt oss förbli en ideell idrottsförening med förmånliga avgifter och en trivsamt miljö.



"Klubbdirektör" Janne P i träningsstegen.

Grönhult 820807
Jan Pettersson

Årsmöte

**Missa inte årsmötet!
Såg Du inte kallelsen i dagspressen!
- Läs då här!**

**Käre medlem. Du kallas härmed till
Baltic Club's årsmöte
Onsdagen den 29 september 1982**

**Vi ses i Folksams konferenslokal
Davidhallsgatan 16 i Malmö**

Vi bjuder på förtäring.

Dagordning.

1. Mötets öppnande.
2. Fastställande av dagordning.
3. Beslut om stadgeenligt sammankallat årsmöte.
4. Val av mötesordförande.
5. Val av mötessekreterare.
6. Val av två justeringsmän att jämte ordförande justera mötesprotokollet och tillika verka som rösträknare.
7. Föredragning av verksamhetsberättelse, kassa-rapport samt revisionsberättelse.
8. Frågan om ansvarsfrihet för den avgående styrelsen.
9. Stadgeändringar.
10. Val av ordförande.
11. Val av styrelse.
12. Val av styrelsesuppleanter.
13. Val av två revisorer samt en revisor suppleant.
14. Val av valberedning.
15. Behandling av styrelsens förslag.
16. Behandling av inkomna motioner.
17. Förtäring och prisutdelning.
18. Mötets avslutning.

**Hjärtligt välkomna!
BALTIC CLUB**

Innehåll:

Krönika av Jan Pettersson	Sid 4
Rapport från vår man i USA av Andreas Cahling	Sid 6
Med Kike Elomaa i Köpenhamn av Lennart Stahl	Sid 8
Debutant DM av Lennart Stahl	Sid 9
Oslo Open av Renato Somenzi	Sid 10
Sigges Lyftkrönika av Sigmund Rutström	Sid 12
Ungdomsnytt av Lars Gunnar Lindkvist	Sid 15
SM i Tyngdlyftning av Roland Svensson	Sid 16-17
Skrotskvaller	Sid 18-20
Träning för svaga muskelgrupper av Bengt Holmqvist	Sid 25
Baltic Club's ryggskola av Bengt Sandberg	Sid 38-39
Fenomenet Ingvar Asp av Roland Svensson	Sid 41-42
SM i styrkelyft av Ulf Morin	Sid 26-27
Lag-SM i styrkelyft av Ulf Morin	Sid 31
Baltic Cykel-Team av Roland Svensson	Sid 32
Som jag ser det av Bengt Sandberg	Sid 34-35
Röster från hälsolyftet av Lennart Stahl	Sid 37

Tidningens namn: RÖRANDE
Upplaga: 6 000 ex
Årgång: 7
Chefredaktör: Lennart Stahl
Ansvarig utgivare: Roland Svensson
I redaktionen: Bengt "Bobo" Holmqvist, Roland Svensson och Jan Pettersson

Adress och tel: Sofielundsvägen 57, 214 34 Malmö, 040-868 60
Annonskontakt: Bengt Holmqvist, 040-837 90, 0418-309 36 eller Kent Christoffersson, 040-97 32 22
Original, Sättning, Tryck: Syd-Info AB, Malmö Tel. 040-10 30 60

KRÖNIKA

I detta nummer av "Rörande" får ni tyvärr inte läsa vår käre ordförandes målande beskrivningar av vår verksamhet och våra framtidsplaner. (Även en ordförande måste få ha semester.)

I stället har redaktionen bett vår helt nyligen anställda, Jan Pettersson, att berätta vad han tror och tycker om framtiden för Baltic Club. Janne eller "P" som han också kallas arbetar från och med 1 juli som samordnare med huvudansvar för bl.a. ekonomi och personal. Han har varit kassör sedan 1977.

Vad kommer efter året som gick???

Det här numret av "Rörande" kommer du att ha i din hand samtidigt som klubben startar sin 7:e och kanske viktigaste säsong hittills.

Som de flesta av er vet startade "Gymet" den 1 september 1981 och vi har nu, givetvis inte utan problem på olika områden, klarat oss igenom det första året. Jag tycker vi skall vara tacksamma för de insatser som har gjorts av såväl de anställda som de ideellt arbetande styrelseledamöterna och glädja oss åt allt tal om kris och konkurs är borta. Att låna en halv miljon för att klara en investering i material och redskap på ca. 800 000, ombyggnadskostnader och hyra på ytterligare ca. 300 000 och samtidigt bibehålla klubbens övriga verksamhet, visar att det är en ekonomiskt sund rörelse vi bedriver.

Tävling

Tävlingsverksamheten i tyngdlyftning, styrkelyft och bodybuilding kommer att öka under 82/83 och anslagen till respektive sektion kommer därför också att öka. Detta är en viktig del av vår verksamhet och denna förankring i idrottsvärlden måste vi värna om.

Motion

Motionssidan i form av styrketräning eller bodybuilding, om man så vill, är ju den mest dominerande verksamheten som de flesta av våra drygt 3000

medlemmar sysslar med.

Klubben har länge haft ambitionen att bredda motionssidan mot mer konditionskrävande idrotter, men det har visat sig svårt. Själv var jag med och startade vårt korplag i volleyboll och vi har bedrivit jogging i form av "park- och strandrundor".

Tyvärr attraherar dessa verksamheter endast ett fåtal, vilket jag tycker är synd. Kombinationen av styrka och kondition är något som bör befrämjas. Glöm ej vår slogan "Kraft och kondition i kombination".

Cykling är dock en konditionskrävande sport som är på modet och som tycks passa styrketränande människor bättre. Vår tränare och framgångsrike bodybuilder Renato och "lyftarpappan" Rolle hoppas jag skall dra ihop ett stort gäng cykelmotionärer.

Friskvård

En annan mycket viktig aspekt på styrketräning är den friskvårdande funktionen (ibland kallad förebyggande hälsovård) som klubbens grundare, vår f.d. konsulent Bengt "Bobo" Holmquist, ända sedan starten predikat för. Här finns fortfarande mycket att göra och jag hoppas verkligen att Bobo som nu anlitas som konsult (ej konsulent) skall fullfölja den ambitionen.

Bobo

Bobo Konsult Sports Promotion, som Bobo's firma kallas, skall hjälpa klubben med marknadsföring och utbildning i bl.a. träningsfrågor.

EM i bodybuilding som mycket tack vare Bobo kommer att äga rum i Malmö våren 83, blir ett viktigt arrangemang som han kommer att ha huvudansvaret för.

Jag hoppas att ingen går och tror att Bobo genom sin ändrade funktion har övergett Baltic Club. Han är och förblir "Pappa Baltic", men slipper det direkta administrativa och ekonomiska ansvaret.

"Gymet"

Och nu, åter till det som berör de flesta av er - träningslokal, solarier, omklädningsrum, bastu, cafeteria m.m. - d.v.s. "Gymet".

upptäckt att träningslokalens kapacitet har ökat. Vår chefstränare Jonny Melander, har haft ansvaret för att skaffa och installera de nya redskap som ökat kapaciteten med ca 50%. Du slipper sannolikt att även vid den värsta rusningen, vänta mer än någon halvminut vid varje station. Vissa dragapparater har dessutom anpassats enligt damernas önskemål om "kortare steg" mellan vikterna.

Bokning av solarier och försäljning av medlems- och träningskort kommer fortsättningsvis ske i en särskild reception, där du även skall visa upp giltigt medlems- och träningskort, varje gång du besöker lokalerna.

Vi kommer att fräscha upp cafeterian och om intresse finns göra om den till restaurang senare i höst.

En välkommen nyhet för alla föräldrar som tränar på gymmet är att ett av rummen på "kontoret" kommer att göras om till "barnrum". Där skall förhoppningsvis finnas folk som tar hand om era ungar under de flesta av veckans dagar, och i varje fall alltid finnas en möjlighet för ungarna att leka och ha kul medan ni själva "leker" inne i gymmet. Även denna nyhet hoppas vi blir färdig under första halvan av hösten.

På omklädningsidan ökar vi också kapaciteten. Det provisoriska omklädningsrummet för herrar är snart upprättat och där tvättställen nu finns, planerar vi att installera bastu. Herrarnas "gamla" kommer, att bli damernas nya. Givetvis är det mesta där också nytt och fräscht.

Era önsiker

I slutet av september har vi årsmöte. Det är då du som medlem har den formella rätten att påverka klubbens inriktning och verksamhet. Jag hoppas verkligen att du tar detta tillfälle i akt. Det är dessutom ett av de få tillfällen då du får träffa hela styrelsen och de flesta aktiva, samtidigt.

Kund vissa förändringar som vi formellt inte behöver ha årsmötes- eller medlemsmötesbeslut för att genomföra kommer vi antingen att skicka eller dela ut frågeformulär.

Glöm dock inte att alla önskemål och klagomål alltid kan framföras till de som arbetar på Gymet eller genom att lägga en lapp i brevlådan i entrén.

Ekonomens önsiker

Som kassör och ekonomiansvarig skall jag avsluta denna, redan ganska torra, krönika med att uttrycka mig precis så torrt och krasst som det förväntas.

De satsningar vi planerar kommer att medföra en viss ansträngning av ekonomin. Det kommer dock inte att innebära något nytt tal om kris och konkurs. Jag vill ändå påpeka att om vi skall kunna hålla Sveriges lägsta priser på tränings- och solkort m.m. måste varje enskild medlem ta sitt ansvar och verkligen betala sina avgifter korrekt.

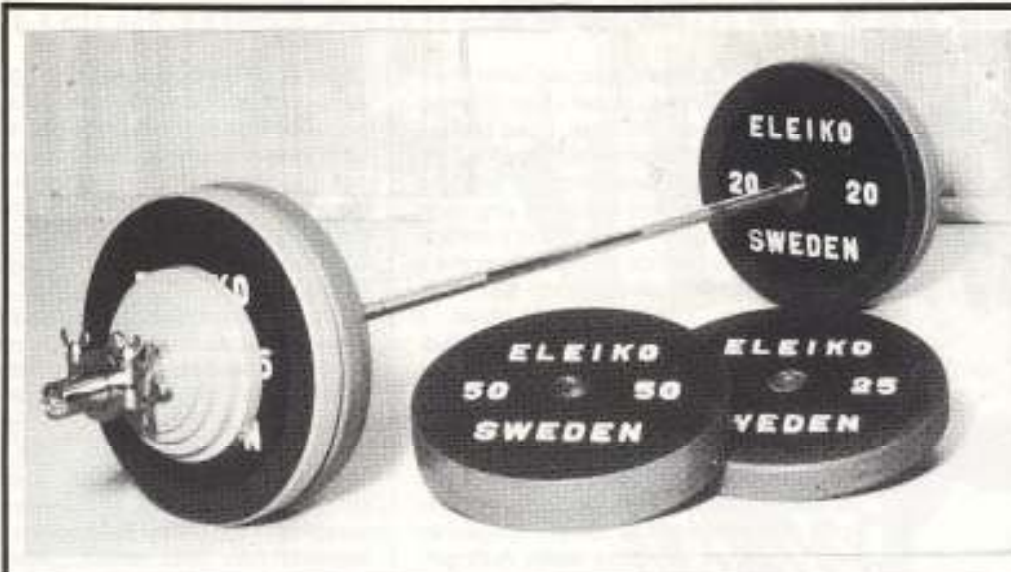
Det är för och genom er medlemmar som klubben verkar - - - Låt oss förbli en ideell idrottsförening med förmånliga avgifter och en trivsamt miljö.



"Klubbdirektör" Janne P i träningsstegen.

Grönhult 820807
Jan Pettersson

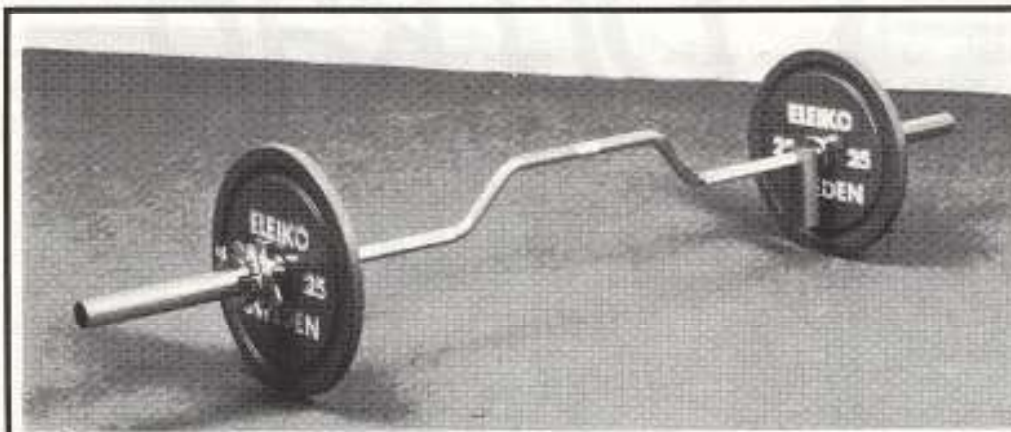
ELEIKO:s 3 STORA



1



2



3

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

ELEIKO

BOX 4001 S-300 04 HALMSTAD

TEL. 035/11 90 60

VÅR MAN I USA

Av Andreas Cahling



En Baltic Clubbare som jag hann med att se två gånger under min Sverige vistelse var Renato Somenzi. Först bulkig i Borås och sedan dramatiskt förbättrad en vecka senare i EM kvalet, trots att han inte hade satsat på endera tävlingen. Jag sade till Renato att med hans enorma naturliga förutsättningar så hör han inte hemma i dessa tävlingar i halvdan form utan han hör hemma i internationell tävling i toppform. Tänk er Renato riktigt deffad. Då finns det inte många varken i Sverige eller utomlands som med riktig bedömning kan tänkas vinna över honom.

En viktig skillnad mellan amerikansk och svensk bodybuilding verkar vara (i alla fall bland männen) att "jänkarna" tar sin sport mer allvarigt. Det kanske speglas av vad Tom Platz en gång sade: Antingen skall jag bli en professionell bodybuilder eller stupa under mina försök att nå det målet. Som ni vet idag så är Tom en framgångsrik professionell bodybuilder.

Du som verkligen vill lyckas i bodybuilding måste skapa en livsstil som innebär att en stor del av din tillvaro integreras med sådant som befrämjar din bodybuilding. Det gäller omläggning av vanor. Att

lägga sig till med nya vanor samt att äta, tänka och sova bodybuilding under vissa perioder. Det betyder ändå inte att man totalt måste isolera sig från sin omgivning och ta avstånd från andra aktiviteter. Bortsett från tiden strax före en tävling är det istället bättre att koppla av med sådant som berikar din tillvaro och ger dig distans till din vardag.

När det gäller tävling i bodybuilding så måste jag dock i sanningens namn säga att denna verksamhet inte är hälsosam. Samma sak gäller med andra idrotter på elitnivå. Det är helt enkelt inte nyttigt att plåga sig till det yttersta. Ändå så har tävlingsformen i idrott ett existensberättigande genom det pionjärbete som sportens elit utför. Erfarenheten som kommer från detta arbete gagnar dem som har den största nyttan av sin träning rent hälsomässigt, nämligen motionärerna. Antalet motionstränande inom bodybuildingsporten har vuxit lavinartat de senaste åren och utvecklingen har gjort vår sport till en folkrörelse vilket betyder att vi har fått ett större socialt ansvar. Det behövs därför fler klubbar med Baltic's sociala inriktning. LEV VÄL!

Kära medlemmar i Baltic Club. Här kommer ånyo några rader från mig. Hur många av er visste förresten att jag själv är medlem i Baltic och faktiskt representerade klubben vid min proffsdebut i Montreal, World Grand Prix. Det har inte stått att läsa tror jag och det hela började så att eldsjelen och min gode vän Bobo Holmquist erbjöd mig medlemskapet under ett besök hos mig i mina föräldrars semesterhus i Jämtland sommaren 1981. Jag tackade ja direkt och det kändes som en ära att bli inbjuden till en gemenskap som inte bara har tävlingsverksamhet på programmet utan också en djup social förankring.

Enligt min uppfattning kan Baltic Club tjäna som förebild när det gäller att forma en idrottsförening som innefattar långt fler och mycket viktigare aspekter än ren tävlingsverksamhet.

När dessa rader skrivs, är jag på besök i Sverige och kan konstatera att standarden stigit markant inom svensk bodybuilding de senaste åren. Den bredd som finns idag fanns ej för några år sedan. Jag är också positivt överraskad av den i mitt tycke genomgående goda standarden på domarkåren. Visserligen har jag bara hunnit med att se två tävlingar men om dessa får gälla som en fingervisning så sköter sig rättskiparna.

Ändå så måste man acceptera att vi ändå ligger ett stort steg bakom USA när det gäller den verkliga eliten. Det gäller i huvudsak på herrsidan. De bästa svenska damerna ligger i klass med de bästa bland de amerikanska kollegorna. Det beror självfallet på att kvinnlig bodybuilding fortfarande är en nybörjarsport som inte har funnits länge i varken USA eller Sverige.

Du kan bättre —nykter

Fritid  Malmö

Träna med Andreas Cahling

Sveriges enda
bodybuildingproffs

Sveriges ende professionelle bodybuilder Andreas Cahling är ett hett namn i muskelbyggarkvärlden. 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 bli "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 nyutgåvan 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, tålbära 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

MED KIKE ELOMAA I KÖPENHAMN

av Lennart Stahl

Sedan Kike Elomaas besök hos oss i Malmö (i mitten av april) har vi haft ständigt kontakt med den finska bodybuilding-stjärnan. Vi kommer att framöver följa hennes resor och tävlingar här i Rörande.

Nyligen träffade Rörandes utsände (Lennart Stahl) henne och hennes make (och manager) Kimo, i Köpenhamn. I artikeln nedan står R för Rörande.

I samband med det danska EM-kvalet i bodybuilding hade man passat på att bjuda in Kike Elomaa som guest-star. Samtidigt arrangerades ett 2-timmars seminarium där Kike och hennes make Kimo redogjorde för hur Kike tränar, äter och förbereder sig för tävlingar. Bland annat framgick det att hennes favoritörelse är bänkpress.

Kike: Jag har som bäst gjort 6 reps på 60 kg.

Kimo: Det tycker jag är starkt av en kvinna, jag gör ju inte mycket mer (följdes av ett brett leende).

R: Hur ofta tränar du?

Kike: 6 pass i veckan tränar jag bodybuilding. Dessutom använder jag styrkelyft, stretching och posering i min träning.

R: Styrkelyft?

Kike: Tja, styrkelyft är väl lite för mycket sagt. Jag tränar marklyft för att stärka min rygg, inte för att bli bra i styrkelyft som tävlingsgren.

R: Blir det tid över till annat än träning?

Kike: Oh! Ja! Här i Köpenhamn har vi redan hunnit med två Tivolibesök. Jag älskar Tivoli.

Kimo: Min fru tycker om att shoppa. Nu när vi är ute och reser så mycket passar vi på att se oss omkring. Viktigt är också att Kike får tid över för sina shoppingrundor.

R: För att återgå till din träning tänkte

jag fråga dig om du bedriver någon form av löpträning.

Kike: Löpträning är viktigt speciellt för kvinnliga bodybuilders. Själv springer jag 4 - 5 gånger i veckan, efter mina ordinarie träningspass. Jag föredrar kortare distanser och högre tempo. 2 - 3 km tycker jag är lagom. Hemma i Turku (Åbo) har vi en jättefin inomhusanläggning som är avsedd för en mängd olika idrottsgrenar. Där löptränar jag på vintrarna.

R: Har dina framgångar ökat intresset för kvinnlig bodybuilding i Finland?

Kike: Intresset bland kvinnorna i Finland är stort, men det är endast ett fåtal som har tävlingsambitioner. Jag tycker det är viktigt att kvinnorna behåller sin kvinnlighet. Allt för mycket muskler ger ett avskräckande intryck och skrämmar tyvärr iväg vanliga motionstränande bodybuilders från gymen.

Kimo: Ännu så länge verkar det som om de kvinnligaste deltagarna vinner i tävlingarna runt om i världen. Men jag är rädd för att utvecklingen leder till att vi om några år ställs inför det faktum att alla deltagarna är allt för muskulösa och allt för manliga. Dessutom måste tjejerna lära sig reglerna. Det måste bli slut på dansandet!

R: Vad menar du med "dansandet"?

Kimo: Jag dömdes en tävling i Schweiz för lite sedan. Några av tjejerna dansade sig igenom det fria programmet. Det var omöjligt att urskilja poseerna eftersom de aldrig var "låsta". Det är ju först och främst regelvidrigt och för det andra omöjligt att bedöma.

R: Hur ser er framtid ut?

Kimo: Kike kommer att tävla 2 år till. Sedan tänker vi dra oss tillbaka och skaffa barn. Då kommer det att ställas hårda krav på mig... (brett leende igen).

R: Är det inte svårt att hålla god uppvisningsform så länge? Du visar ju upp dig väldigt ofta på galor och arrangemang runt om i Europa.

Kike: Jag ligger aldrig mer än 4 - 5 kg över min "Miss Olympiavikt", lever mest på grönsaker.

R: Syndar du aldrig?

Kike: Jo då, det är därför jag försöker hålla mig till grönsaker. Det händer att jag stoppar i mig lite sötsaker då och då. Men det kompenserar jag ju genom den låga kalorihalten i grönsakerna. Givetvis äter jag mer än bara grönsaker. Jag vill ju lägga på mig lite mer muskler lite här och var, och då tror jag inte att det räcker med bara vegetabilisk mat.

Kimo: Det mesta av Kikes "övernär" när hon inte tävlar, består av vätska. Vi har inte gjort någon hemlighet av att vi plockar bort vattnet på konstlad väg. Men hon tävlar ju så sällan att det knappast kan vara skadligt. Det måste däremot vara direkt skadligt att som de flesta andra tjejer variera sin kroppsvikt 10 - 15 kg och till och med mer mellan tränings- och tävlingsperioderna.

R: Vad händer efter ert besök här i Köpenhamn.

Kimo: Vi flyger hem till Finland ikväll, sover 2 timmar för att sedan ta del av ett mode-jippo i vår hemstad.

Kike: Ja, det är ett tufft program men vi njuter av tillvaron just nu, varje liten sekund...



Patrik Plymning, Europatouring, Baltic Clubs huvudsponsor i skönt sällskap Miss Olympia och Rolls Royce. Samt Kikes make (och manager), Kimo.

DEBUTANT DM

av Lennart Stahl

Årets debutant-DM hade lockat mer än 70 deltagare, varav tjejerna utgjorde drygt en tredjedel. Baltic Club ställde upp med nio killar och åtta tjejer. Ingen tvekan om att bodybuilding är på stark frammarsch även lokalt i Sofielund. Antalet klasser uppgick till 7 varav 3 juniorklasser. Baltic's medaljskörd: 3 guld, 3 silver och 2 brons.

Damklasserna

I den lätta dam-klassen (under 52 kg) visade det sig att striden skulle stå mellan Landskronatjejen Margareta Mellhorn och vår egen Anette Linderöth. De båda tjejerna blev framplockade för särbedömning. Anettes fina posering blev troligtvis det som avgjorde striden och Baltic kunde inkassera sitt första guld. Tredje placeringen togs också av Baltic genom Susanne Stasjuevsky.

Damernas tyngre klass (över 52 kg) blev det återigen ett Balticguld genom före detta simmartjejen Ann Johansson. Den segern var väl närmast att betrakta som en "ren defileringsseger". Om första platsen var given, så var det desto mer spännande om de övriga medaljstriderna. Domarna kallade fram 4 deltagare för särbedömning. Skillnaderna var närmast obefintliga, men domarna placerade slutligen Lotta Kristoffersson, Helsingborg på andra plats, följt av Anette Lindén från Persborgs MK.

Herrklasserna

För första gången skulle det nu visa sig att Baltic hamnade utanför prispallen. Detta hände i juniorens klass under 75 kg. Mattias Holm, Helsingborg tog hem DM-titeln följt av Håkan Landgren, Landskrona och Ingmar Brisen, Perstorp. Den sistnämnde gjorde en bejublad posering i samband med finalpasset, då han på ett lekfullt sätt följde rytmen till musiken ur Rosa Panterfilmerna.

Den tyngre juniorklassen (över 75 kg) blev en säker triumpf för hemmasonen



En hänförd publik på debutant DM.

Boris Löfgren. Publikerna i Landskrona uppskattade givetvis Boris posering, och det var väl ingen tvekan om att Boris seger var fullt rättvis. Striden om andra platsen blev en fight mellan de båda Malmöpågarna Lars Wiklund och Dennis Fagerstrand. Lars blev emellertid den som drog sig segrande ur den tvekampen. Dennis har utvecklats åtskilligt sedan han senast visade upp sig på en gala i hemmakedommunen, Lomma, förra våren. Det bästa för vår del var ju att både silver och bronsplatserna åter igen hamnade hos "rätt förening".

Seniorens klass under 70 kg, blev till publikens fulla uppskattning en viktoria för Landskronakillen Lars Pettersson. Mattias Holm från Helsingborg, som tidigare vunnit den lätta juniorklassen, utökade här dagens medaljskörd genom att belägga andra platsen i den här klassen. Även tredje platsen belades av en helsingborgare, nämligen av Jerry Christensen, storebror till tyngdlyftningsstjärnan John Christensen.

Stefan Jonsson! Lägga det namnet på minnet! Känns namnet kanske igen? Jo

då det är den f d svenske mästaren, OS-deltagaren, VM-meriterade m m tyngdlyftaren som inlett en ny karriär. I seniorens klass under 80 kg var han suverän, och var tävlingens utan tvekan säkraste segrare. Stefan har verkligen tagit det här med bodybuilding på allvar. I år har han inga planer på att försöka kvalificera sig till SM. Men till nästa år så... Klassen gav Baltic Club en dubbelseger eftersom Magnus Gren tog platsen närmast efter Stefan.

Debutant-DM avslutades med klass +80 kg. Malmöklubben Persborgs MK representerades här av Lennart Engbe, som också skulle visa sig vara klassens slutsegrare även om Baltic's Peter Bemsten av många ansågs vara jämbördig. Efter särbedömning visade det sig dock att Lennart Engbe med några poäng tillgodo på Peter hade korats till segrare. Tredje platsen gick till Jan Hansen, Helsingborg.

Arrangörerna Landskrona KK, skall ha all heder av detta väl genomförda arrangemang. Stadsteatern i Landskrona visade sig vara en i allra högsta grad lämplig lokal för denna typ av tävlingar.



Anette Linderöth, en mycket glad segrare i damklassen -52. På tredje platsen Baltic's Indian Susanne Stasjuevsky



Ann Johansson, Segrare i damer +52.



Stefan Jonsson, debutant DM: ets bästa byggar.

Äntligen var det dags att resa till Oslo och tävla efter flera månaders hård träning och sträng diet. Det var jag (Renato) och Jonny (plåtaren) Melander som flög från Kastrup till Oslo. Jag kände mig i topptrim, kroppsviken låg på 83,5 och jag var större och mera "deffad" än någonsin allt enligt Jonnys utsago och då skall ni veta att Jonny är en fruktansvärt kritisk man.

Trevlig världsstjärna

Arrangörerna mötte os med bil vid flygplatsen men vi fick tyvärr vänta på Jonny Fuller som skulle gästposera vid tävlingen. Jag har tidigare träffat Jonny i England och i Manilla och han är en oerhört sympatisk kille. När han då äntligen kom visade det sig att han var otroligt kompakt. 166 cm och 94 kg muskler. Tänk er själva! Vi blev körda till våra respektive hotell och knappt hade vi kommit innanför dörren förän Jonny Fuller ringde och ville att vi skulle komma över till hans hotell och snacka lite. Tänk er en världsstjärna helt utan divafasoner (eller hur Mr Zane). Efter, en stunds rundsnack promenerade vi till Haralds Skölts gym. Harald är själv nordisk mästare i 70 kg klassen.

Middag hos värste konkurrenten

Fuller tränade en stund och vi träffade min värsta konkurrent i tävlingen Sjunga

Sjunga. Omedelbart blev vi alla hem-bjudna till honom och hans tjej på middag. Han ville väl försöka bulka upp mig en smula men det gick jag inte på. Jonny åt emellertid för mig också.

Uppladdningen

Dagen efter, tävlingsdagen vaknade jag tidigt. Efter att i spegeln konstaterat att formen var bättre än någonsin blev det sedvanlig rakning och insmörjning av kroppen. Vid frukostbordet träffade vi Keith Armstrong som skulle tävla i klass 80 kg. Själv tävlade jag ju i 90 kg:s. Därefter blev det en 30 min promenad till tävlingshallen. Väl framme mötte vi Gunnar Rössebo på 110 kg och hyfsat deffad. Enligt egen utsago hade han 58 i överarm och 49 i underarm. Grotesk!

Tävlingen

Ca 600 människor bevittnade tävlingen. Efter två damklasser och två juniorer var det så äntligen seniorernas tur. I 70 kg klassen vann en Norsk - Jugoslavisk kille som jag tyvärr glömt namnet på. 80 kg:s klassen togs hem av en hyfsat deffad Keith Armstrong som 78 kg tung var större än någon gång tidigare.

Överlägsen seger

Konkurrensen i min klass var tyvärr inte den bästa men själv var jag i toppform, större och mer deffad än någonsin. Ådrorna låg som kablar kring kroppen.

När jag pumpade kom Fuller in för att kolla läget. Han blev imponerad och tyckte jag ökat enormt sedan EM i London. Fuller sa också att han trodde att jag hade chansen att bli bland de fem bästa på VM. Detta omdöme ger mig en enorm kick att fortsätta och träna ännu hårdare. Jag fick otroliga ovationer när jag vann min klass överlägset. Folk var väldigt imponerade speciellt över mina ben.

Gorillernas show

I + 90 kg klassen hade Rössebo skrämt bort alla sina tre anmälda konkurrenter. Fruktansvärt stor var han, men osymmetrisk. Det skulle bli hårdtsatsning för honom till VM nu.

Efter den enorma Jonny Fullers gästposering blev det en bejublad dubbelposering av Fuller och Rössebo. Båda killarna gav verkligen allt. Stämningen var fantastisk.

Slutet gott

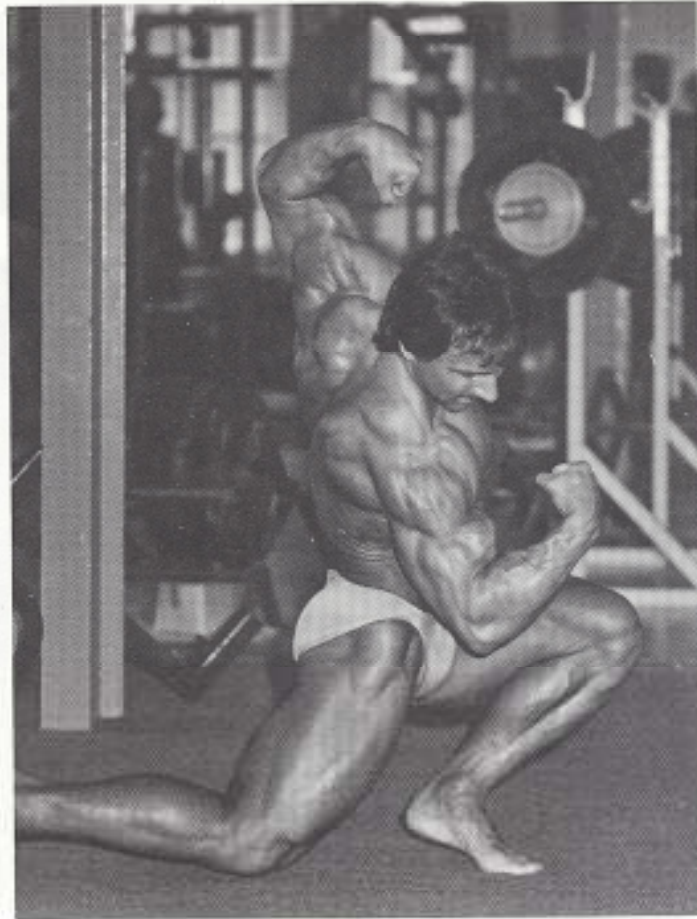
Glada och nöjda kunde vi sedan resa hem. Mitt självförtroende var stärkt några grader. Speciellt gläder det mig att min nya diet stämde så bra. Tack skall ni ha Bobo och Melander som länge tjatat på mig att äta mera kolhydrater. Resan avslutades som sig bör på Baltic Club Gym så alla nyfikna kompisar fick sitt.

Hälsningar

Renato



Renato Somenzi i sitt livs form dagarna innan Oslo Open.





SOLLYFTET

Endast det bästa är

gott nog åt sveriges största
kraftsportklubb.

medicSun

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:

medicSun

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

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



SIGGES LYFTKRÖNIKA

av Sigmund Rutström

I tyngdlyftning handlar det mycket om Bertil Sollevi, Klaus-Göran Nilsson och Lars Rinse. De har varit flitigt i elden denna säsong, det kunde man också märka på SM.

Sliten Bertil

Här var det väl liksom bara att "hämta" SM-medaljen men ack vad tungt. Bertil hade all möda i världen att klara av begynnelselyften. Det var med stor lättnad för honom och oss som såg på, att han vann till slut.

Sjuk Klass - rasande efter missar -

Klaus-Göran som blev rätt allvarligt sjuk bara 1 vecka innan SM, fick tillstånd av läkare att ställa upp. Efteråt kan man ju alltid spekulera i om detta var riktigt. Klasse var inte alls i psykisk balans och det blev ett uppträdande som ju inte alls gynnar lyftsporten. Större mästare har missat ut sig utan skandaler.

Lars Rinse

Han har ju blivit säkerheten själv och gör

bra resultat i de tävlingar han satsar på och bättre kan det bli - eller hur Lars? Silver på SM efter omöjliga Rikard Nilsson är väl inte att förakta.

Allt frid och fröjd

Livet går vidare och när rikstränaren Inge Johansson lät meddela att både Lars Rinse och Klasse var klara för NM så var allt liksom frid och fröjd igen. Klasse ville naturligtvis snabbt försöka rehabilitera sig efter den försmädliga SM-missen. Bertil som har skadeproblem bad att få avstå NM. Förståndigt.

Magiska vikter

Många gånger har Klasse gjort försök med att stöta 190 kg. Hur många vet han nog inte själv? Men så nu senast på Götalandsmästerskapen satt vikten där. Glädjande Klasse!

Ungdomarna

Vårt ungdomslag som hela säsongen visat fram - fötterna - fick åka till Kalmar för att ta sig an svåraste konkurrenterna i södergruppen och se där det blev förlust



Peter Åkesson U-23 Mästare.

och en säker ledning förbytt plötsligt till en 2:a plats. Nåja grabbar, det viktigaste är ju inte alltid att vinna och jag hoppas ni kämpade väl.

Styrkelyft

De utlovade framgångarna på Lag-SM uteblev. Förväntningarna och ambitionerna var det helt säkert inget fel på men formen hos samtliga i laget ville inte inflyta sig. Ja ni vet småskador och sånt. Nej inga bortförklaringar duger väl?

Jonny Hansson

Jag tycker han förtjänar ett alldeles extra omnämnande. Jag har tidigare sagt att han blixtrar till när det behövs och det gjorde han minsann på SM härförliden. Grattis Jonny till din SM-medalj.

Bästa klubb

Att Baltic Club fick pris som bästa klubb i stenhård konkurrens med hela Sveriges elit gläder ofantligt och naturligtvis Jonny har du del i den glädjen.

U -23 Mästare

Peter Åkesson U -23 - mästare - "grattis". Jag har länge trott på dig och din utvecklingskurva strävar ständigt uppåt. Heders!

Sammanfattning

Tyngdlyftningen, framförallt styrkelyft, går ständigt framåt. De resultat som var gångbara för ett år sedan är inte gångbara idag. Resultatutvecklingen bara fortsätter. Var går gränsen?



Lars Rinse. En av Baltic Clubs tre landslagsmän.



NATTENS NÖJEN.

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

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



KRAMER

STORTORGET, MALMÖ. TELEFON 040-701 20.
BORDSBESTÄLLNING. 040-97 12 97



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



Inför den sista omgången av allsvenska ungdomsserien ledde Baltic Club södra serien med 12 poäng före Kalmar AK. Kalmar hade som bäst haft 712 poäng medan Baltic haft 731. Det skulle alltså normalt inte vara några problem att ta hem segern. Men tyvärr gick det inte att infria dessa förväntningar. Sista veckan innan tävlingen skadade sig Stefan Carlsson i ryggen och sen blev det inte bättre av att Torbjörn Flygts knä började krångla. Därmed fick Baltic se sig slaget av ett mycket starkt Kalmar AK, som verkligen sprudlade av energi och go! Kalmar presterade sitt bästa delresultat någonsin 731 poäng. Baltic skrapade trots allt ihop till 704 men det räckte alltså inte. Resultaten från serien ser ni till höger. De som deltagit i 1981-82 års ungdomsserie är fr o m i år juniorer, och jag önskar er

alla, fina resultat och framgångar i fortsättningen.

Inför kommande år verkade det nästan omöjligt att få ihop ett nytt ungdomslag. På sista tiden har det däremot kommit glädjande besked (vid namn Kent Nilsson). Kent tävlade för Baltic förra året men slutade p g a utbildning och jobb. Innan dess hann han göra ett fint resultat på U SM här i Malmö 81. Han placerade sig trea i 82,5 kg klassen på $87,5 - 110 = 197,5$. Kent kommer alltså tillbaka i år och det innebär 4 st ungdomslyftare. Det fattas en man och det bör vi väl fixa tycker jag. När jag nu skriver detta stundar USM i Söderhamn och dit åker följande: Mikael Bengtsson, Ib Christensen, Lars Persson och Kent Nilsson. Lycka till grabbar! Jag hoppas att jag får skriva något riktigt positivt om er i nästa Rörande.

Resultat Allsvenska Ungdomsserien. Norra

	del res	sam
Dönje AK	769	3 019
Bergsjö AK	750	2 927
Spårvägen 1	713	2 698

Södra	del res	sam
Kalmar AK	731	2 834
Baltic Club	704	2 819
Trelleborg 1	710	2 796

En fjärde plats för Baltic i hela serien.



hur står
det till
med
håret?



Amiralsgatan 1 040-1113 94 / 9717 77 Workshop

SM I TYNGDLYFTNING

Tre sena marsdagar avgjordes traditionsenligt SM i tyngdlyftning i Sundbybergs sporthall. Det var 20:e och enligt uppgift sista gången som denna minst sagt trogna Sundbybergspublik fick möjlighet att bevista denna svenska tyngdlyftnings elitmonstring. För den som var med när det begav sig i början och mitten av 70-talet då Bosse Johansson, Hasse Bettemburg, Hoa Hoa, Leif Nilsson m fl härjade i rekordlistorna är det inte utan att nostalgin tränger på. Årets SM-upplaga liksom åren innan kan i den relationen närmast karaktäriseras som en gäspning.

Ljuspunkter

Det fanns dock några men ack så få ljuspunkter. Jag tänker då främst på Tom Söderholm som efter många magra år (pga en allvarlig armbågsskada) nu kommit tillbaka i rampljuset och det med besked. Denna genomsympatiska Uppsälabo framstår återigen som den i mitt tycke mest explosive svenske lyftaren genom tiderna. Vilka slutdrag! Välkommen tillbaka Tom! Vad månne bli va när du vuxit ut i 100 kgs klassen? Dina 163 - 190 är bara början! Förövrigt bör Rickard Nilsson, den mycket talangfulla Mockfjärdsynglingen, framhållas 160 - 195 kg = 355 kg, 110:an lovar verkligen gott. Mikael Norell den endast 63 kg tunge Knivsta ynglingen, förtjänar också

ett ordentligt utropstecken 117,5 - 142,5 = 260 med mycket mersmak är bra.

Magra lyftare med magra resultat

I de tre lättaste viktclasserna som jag inte hade möjlighet att se gick jag heller inte miste om något. Segerresultat på 180 kg i fluga och 182,5 kg i bantamvikt höjer man knappast på ögonbrynen åt. Inte heller Pertti Tomikas programenliga viktoria i klass 60 kg hetsar upp så där våldsamt.

Lättviktstriumf med magra resultat

I klass 67,5 kg hade ovannämnde Mikael Norell en dräplig fight med Lars-Ulrich Höök. Båda fick 260 kg men unge Mikael var lättare. Ett hjärtligt grattis till bronsmedaljen vill jag sedan utbrista till Mats Lindkvist, grabben från Helsingborg.

Helsingborgsgubbarnas mästerskap

Mellanvikten blev som så många gånger förr missarnas tävling. Klassfavoriten Jari Torikka liksom tre ytterligare tävlande kom att sakna sammanlagt resultat. Tre

veteraner från Helsingborg tog då hand om samtliga medaljer. Förre Baltic Club-aren Nils Erik Sollevi drog det längsta stråket, 290 kg mot Kenneth Eldövs 285 medan Morgan Ask stannade på 260 kg. Knappast resultat värdiga ett svenskt mästerskap, men ändå hjärtligt grattis Nisse! Starkt att med motionslyftning efter en allvarlig skada komma igen så starkt!

Blek Bertil Mästare

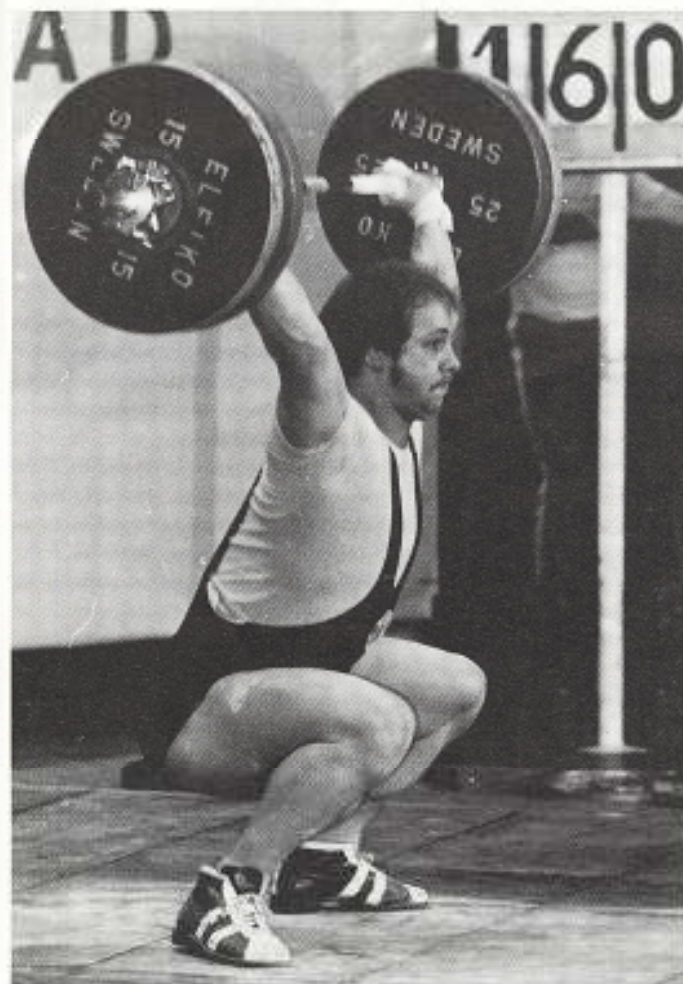
Lättetungvikts klara favorit var självfallet Baltic Clubs egen storkanon Bertil Sollevi. Det var en sliten och halvskadad Bertil som bärgade mästerskapet på ett för honom mycket blygsamt resultat. Konkurrensen var minst sagt svag.

Helmiss av skakad Klasse

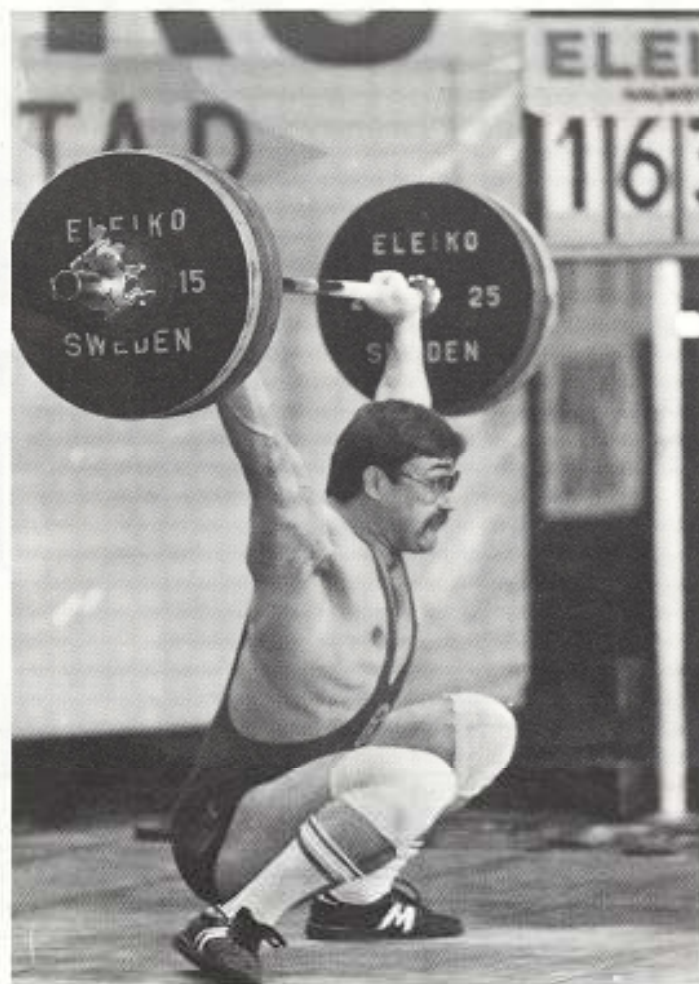
I 90 kgs klassen skulle naturligtvis allas vår Klaus-Göran Nilsson defilera hem guld, men så blev det inte. Klaus som veckan innan varit allvarligt sjuk var darrig värre. Blygsamma 135 kg i ryck blev för mycket tre gånger. Ulf Johansson kunde därmed vikariera som mästare.

Tom SM-Suverän

I hundringen fanns det bara en lyftare att räkna med, Tom Söderholm. Med endast



Rickard Nilsson, Mockfjärds AK. Ryck 160 Kg.



Tom Söderholm rycker 163 Kg. Nytt Nordiskt rekord, Klass 100 Kg.

96 kgs kroppsvikt ryckte han till synes mycket lätt svenska rekordet 163 kg. Efter 190 i stöt var 200 inte långt borta. 170 - 205 till VM i höst Tom?

Imponerande Rickard

I 110 kg-klassen skulle det bli kamp mellan Rickard Nilsson, Baltic Club-champen Lars Rinse och veteranen Ingvar Asp som gjorde sin 26:e !!! SM-start. Rickard var dock alldeles för bra. 160 - 195 resultat som lovar gott. Ös på bara! Baltic-Lasse lyckades hålla undan för farbror Ingvar 335 resp 320 blev resultaten.

Evigt lovande Kjellström supertungviktsmästare

I storkanonen Hans Larssons frånvaro

blev supertungvikten en defilering för Lars E. Kjellström. I mitt stilla sinne undrar jag dock om talangen Lasse aldrig skall bli något annat än en talang. I flera år nu har jag påpekat för honom att han fortfarande inte passerat undertecknads resultat från 1975. När skall det ske? Träna året runt Lasse och du kan äntligen göra dig själv rättvisa.

Summering

När vi nu lägger listorna från årets Svenska tyngdlyftningsmästerskap till handlingarna kan vi göra det med inte allt för stor saknad. Utan Tom Söderholm och Rickard Nilssons fina lyftning skulle man kunna utbrista: Svensk tyngdlyftning är död! Varför är det så illa? Det är väl helt enkelt så att innesporten bodybuilding skäl

många tyngdlyftningstalanger. Också andra mindre komplicerade idrotter som styrke-lyft lockar till sig många räämnen. Men ändå, med det fantastiska intresse för styrketräning som nu finns i vårt land borde det finnas plats för alla tre grenarna. Vad svensk tyngdlyftning idag behöver är helt enkelt en internationell storstjärna. En ny Bo Johansson skulle definitivt satt fart på tyngdlyftningen. Vad som också fordras är en helt ny och mer professionell satsning på klubbnivå. Anställda välutbildade instruktörer tror jag idag är ett måste. Skärpning storklubbar, inte minst Baltic Club!



"Klasse" Nilsson



Bertil Sollevi

Hamburgaren för kroppsbyggare

heter **WAM***

*WAM är en nygrillad jättehamburgare gjord av 100% nötkött, lättmajonnäs, fräsch isbergssallad, tomat, rå lök och ketchup. Hela läckerheten serverar vi mellan två nyrostade brödsivor.

BALTIC CLUB-ERBJUDANDE

Klipp annonsen - gäller t.o.m. 31/10

**Köp en WAM Jättehamburgare
för 10:- Normalpris 14:50**

*

Vi träffas på

Södra Förstadsgat. 97 (vid Auktionskammaren)

Öppet månd.-torsd. 11-01, fred.-lörd. 11-03, sönd. 12-24

Stor parkering med infart ca 50 m före gatuköket



*Du kan
bättre
-nykter*

Fritid Malmö

SKROTSKVALLER

Baltic en sjukstuga! Tack ni som orkade.

Som ni kanske märkte var inte allt sig likt på Baltic Club Gym under april och maj. Flera i personalen var sjuka under längre och kortare perioder. Dessutom slutade konsulent Ronald Nilsson ganska abrupt sin anställning när krisen var som värst. Trots allt detta - Baltic Club Gym lever och frodas även om servicen stundtals varit alldeles för dålig.

Supporter - Go!

Aldrig i Baltic Club's sjuåriga historia har det visats en sådan fantastisk klubbanda som på styrkelyfts-SM i Göteborg i april. En hel busslast "Baltioter" (45 st) reste upp och skrek, sjöng, hurrade och applåderade fram Baltic's kämpar till Lag-seger! LÅT DENNA STÄMNING FINNAS PÅ ALLA VÅRA TÄVLINGAR!

"Sats" tackar Baltic

Baltic Fun Club hjälpte också fram utombys-lyftare så fantastiskt att tunge Conny "Sats" Ohlsson från Helsingborg t.o.m skickade tackkort.

Tjejtag på gång!

Allas vår super coach Jonny "Shejken" Melander lär ha ett damlag i styrkelyft på gång. Byggar Jeanette lär bli ankare! Kull! När får vi ett tjejlag i tyngdlyftning Jonny?

"Moot the big tripple"

Samme Melander som nu vilat sina många skador efter vinterns styrkelyft-

satsning satte den 1 juni igång med bland annat tyngdlyftningsträning?! Målsatsningen är SM i tre discipliner i styrkelyft, tyngdlyftning och bodybuilding under 1983. F-n tro!

Hulkens avkomma?

Helen missade Götalands p g a blind-tarmen. Nu har hon åter börjat träna armen. Hulkens tjej har fått inspiration. Vad månne bliva i nästa generation.

Det ryktas om...

att Bobo numera endast flyter omkring... på sin nya vattensäng?

att Renato jobbar på att bli Sveriges Sergio Oliva, kroppsvikt 160 kg stendeffad vid 170 cm kroppslängd är målet! Baltic Club's solarium fixar i varje fall hudfärgen!

Jeppje närmar sig klubbrekordet

Rolles Klubbekord i kroppsvikt (144 kg 1976) är för första gången hotat. Gert "Jeppje" Jeppsson vår styrkelyftande superpanda närmar sig 130 kg. Apropå det, Rörande gratulerar Jeppje till SM-bronset!

Ystad - Jonny - Strålande

Ystadpögen Jonny Hansson tog nyligen sitt 4:e SM guld i styrkelyft. 1971, 75, 78 och 82 triumferade han i 67,5 kg-klassen. 1986 nästa.

Amatören blir proffs

Janne P vår genom åren kanske mest ideelle "Baltiot", skattmästare och volleyboll-

fantast blir Baltic Club's förste "klubb-direktör"? Samtidigt förvandlas instruktörerna Jörgen "Skägget" Carlberg och Jonny "Shejken" Melander över en natt till "konsulenter".

Brottstjärna blir Body-Star

Förre europamästaren och OS-medaljören i brottning Lars E Sköld har sadlat om. Nu är det bodybuilding för hela slanten på Baltic Club Gym. Götalandsmästerskapen nästa vår är målet. Dom som lever får se.

Julia tog inte part i finalpasset

Götalandsmästerskapen i bodybuilding behagade Persborgsdrotsningen och "Rörandes" kuttersmycke Julia Partii inte dyka upp på finalpasset. Måhända var partyt med Parti kvällen före, allt för krävande.

Inredar-John reder sig!

Bobo konsults minst sagt exklusiva kontor har John "Inredare" Clausson som pappa. Denne smått negroide night trainer lär också ordna "Byggar-Annette" en ny superelegant damsalongsinredning. Spåret mot storkovan är funnet.

Gruvarbete!?!

Efter 345 - 215 - 315 i styrkelyft vid SM har antligen snart 50-åriga Kalle Sjölin, Sundsvall kvalificerat sig för arbete i Kiruna gruva schakt 3 dit han 1973 ville förpassa styrkelyftsporten. Ålder ger visdom!



Janne, Renato, Jeanette och Classe poserar utanför Malmö-Kåken.



Innebordet på Baltic Club gym.



Vad sysslar Dala och Anette med? En ny träningsform.

Semesterkomplement

G A K Enighets konsulent och globetrotter Leif Almö syns allt oftare på Baltic Gym. Mexicos och Californiens sol kompletteras väl av Baltic Club's solarium. Dessutom lär även träning förekomma.

Apropå solarium

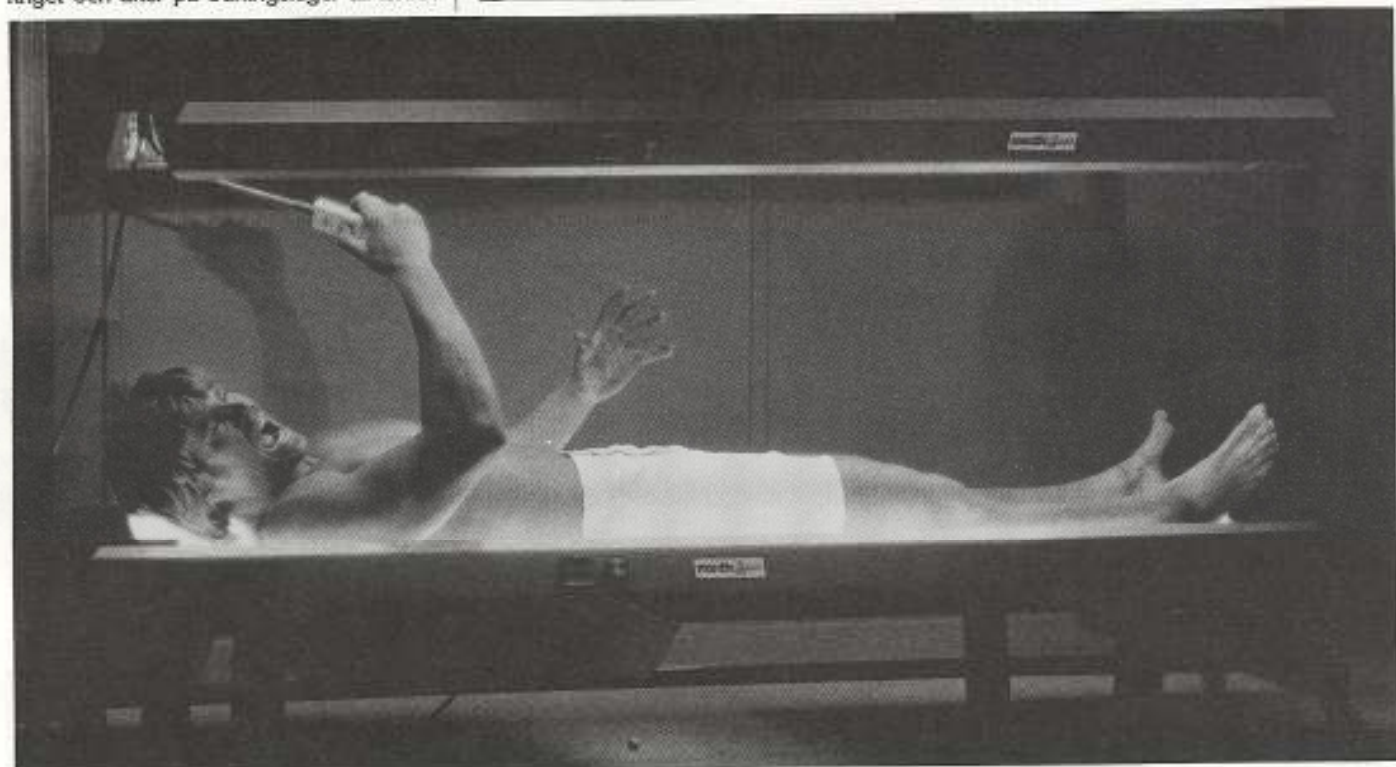
Så var intresset minst sagt rekordstort i våras. Si så där 48 solarium på Baltic lär väl behövas när sommaren så småningom, är över. Vi får väl se!

Sol ger ebb i kassan

Årets minst sagt fenomenala sommar har glatt alla utom Baltic Club-kassören. De budgeterade solarieinkomsterna har inte flutit in. Låt oss hoppas på en kall och regnig höst.

Ungdomar i krigarland

Ett gäng Baltic Club ungdomar trotsar kriget och åker på träningsläger till Israel.



"Halvisraeliten" Lennart Stahl leder truppen.

Instruktörsproblem

Sedan Mikael Motin i våras slutade sin anställning står Baltics tyngdlyftare utan instruktör. Med ljus och lykta har vi försökt hitta en kvalificerad ersättare, än så länge förgäves. Ove Stafström som vi en gång tidigare haft på gång till Baltic har gett negativt besked liksom fler andra tillfrågade. Kära lyftare! Ni får nog klara er instruktörslösa under början av hösten. Jakten går vidare (Se annons i Nya Kraftsport.)

Succen fortsätter

Allas vår Klaus Göran Nilsson fortsätter med sina suksessfulla uppvisningar på landets fängelser nu med breddat program. Stjärnbodybuilderna Renato Sormonzi, Jan Malmkvist och Jeanette... kompletterar showen.





"BALTICMEDLEM"

Du känner väl till att
du har 10% rabatt hos

Marty

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



Är en ideell idrottsförening
grundad januari 1975

- som har ● **BODYBUILDINGSEKTION**
 ● **MOTIONSSEKTION**
 (cykling, jogging, volleyboll)
 ● **STYRKELYFTSEKTION**
 ● **TYNGDLYFTNINGSSEKTION**
 ● **UNGDOMSSEKTION**
 ● **BALTIC CLUB GYM**



**BALTIC
CLUB
GYM**

Sofielundsvägen 57, 214 34 Malmö

Öppet 365 dagar om året!

Vardagar 06.30-22.00
Lör, Sön och helgdag 08.00-21.00

Alltid lågpris!

Obligatoriskt medlemsskap 60 kronor per kalenderår.
Dock 30 kronor fr o m 1 september.

Telefon: 040-868 60

Träningsavgifter

	helår	halvår	månad
Dagtid 06.30-15.30	500:-	325:-	100:-
"All-tid"	600:-	400:-	125:-

En jämförelse (normalpriser)

	Baltic	Olympia	Gracil Viking
Helår	660:-	980:-	1.080:-
Halvår	460:-	780:-	850:-

Baltic club

Solarium

Behåll sommarens solbränna
- eller -
skaffa en ny!

BOKA TID!!! 040-868 69

Oförändrat pris 15 kr/halvtimme.



SÄG VAD DU TYCKER!!!!

- MUSIKSMAK:** Rock ☐ Disco ☐ **MATSMAK:** Varmlunch ☐ Middag ☐
Jazz ☐ Pop ☐ Nya sallader ☐ Ingen förtäring ☐
Ingen musik ☐ Annan... ☐ Bra som det är ☐
(ange vilken) **KLÄDSMAK:** Större urval ☐
DRYCKSMAK: Ramlösa ☐ Läsk ☐ Köper ej hos BC ☐
Lättöl ☐
Sportdrycksautomat ☐
Bra som det är ☐

ÖVRIG SMAK: Andra önskemål eller kommentarer

.....
.....
.....
Lämnas in i receptionen eller i vår brevlåda i entrén.

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.



 G 2001	 G 2002	 G 2004	 G 2026 841x235 G 2006 141 R4 141 R3 141 R2 141 R1	 G 2005 141 R4 141 R3 141 R2 141 R1 G 2007
 G 2027	 G 2028	 G 2029	 G 2031 1/2 R 4 G 2030 1/2 R 4	 G 2032 1/2 R 4
 G 2008	 G 2009	 G 2010	 G 2020 G 2022	 G 2021 G 2023
 G 2011	 G 2012	på andra sidan dörren G 2013	 G 2024	 G 2025
 G 2014	 G 2015	 G 2016	 G 2051 155Ø	 G 2050 155Ø

SYSTEM-TEXT AB

MALMÖ: O 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, Tl 01/315601

Kontor och fabrik: Box 6012, 20011 Malmö, Telex 33287, Tel 040/292580



av Bengt "Bobo" Holmqvist

TRÄNING FÖR SVAGA MUSKELGRUPPER

I princip alla som tränar uppbyggnads-
träning - bodybuilding har minst en
muskelgrupp som tenderar att släpa efter i
utvecklingen. En muskel som tycks svara
sämre på träning och därmed medför att
kroppsharmonin försämras betydligt.
Speciellt problematiskt är det naturligtvis
för en aktiv bodybuilder som får stora
poängavdrag om en muskelgrupp är
markant sämre utvecklad än de andra.
Vad beror det då på att vissa muskler är så
svåra att träna upp och hur skall man
kunna råda bot på detta problem?

Orsaker

Det finns flera bidragande orsaker till att
en muskel släpar efter. Den främsta och
grundläggande orsaken är oftast något
som vi själva inte kan påverka, nämligen:
de ärftliga (genetiska) faktorerna. Vilka
är då dessa genetiska faktorer som skiljer
sig inte bara mellan olika människor, utan
också från muskel till muskel hos en och
samma person?

Färre muskelfibrer

En "svår" muskel har ofta **mindre antal
muskelfibrer** (=muskelfibrer) än mot-
svarande muskelgrupp hos en annan
person som lätt får volym. Vid träning ökas
varje muskelfiber i tjocklek och inte
muskelfibers antalet. Ju fler muskelfibrer
och motoriska enheter man har, desto
större potentiell möjlighet till volymökning
finns en motorisk enhet består av ett antal
muskelfibrer som står under inverkan av
en och samma nerv. De lyder under allt
eller intet lagen "dvs. vid en nervimpuls
drar alla fibrer samman sig eller inga alls.
Muskelfibrerna i en motorisk enhet är av
samma slag dvs. antingen typ snabba eller
långsamma.) En av anledningarna till
kvinnors mindre muskelmassa är att de
har mindre antal muskelfibrer.

Medfödd fiberfördelning

Man är född med en viss procent
snabba respektive långsamma fibrer. De
fibrer som påverkas i styrklass mest vid
styrketräning är de snabba fibrerna. Det är
framförallt dessa som ökar sin volym
(=tvärsnittsyta). En person som har
mycket snabba fibrer bör således kunna
få en större volymökning än en person
med samma antal fibrer men högre
procent långsamma. En kombination av
många muskelfibrer och hög procent
snabba är helt klart gynnsammast för
volymökningen. Vetenskapen har ännu
inte kunnat finna några klara belegg på att
man kan omvandla en långsam fiber till en
snabb och vice versa. Vissa kemiska
egenskaper på cellplanet kan åstad-
kommas genom träning och då speciellt
genom att den snabba fibern får en
uthålligare karaktär. Annars är man tyvärr

hänvisad till sina förfäder och de arvs-
mässiga faktorerna.

Fiber-splitting

Sedan slutet av 1800-talet har veten-
skapen varit ense om, att när muskeln
ökar i volym beror detta på att de enskilda
cellerna (=muskelfibrerna) ökar sitt tvär-
snitt. På sistone har det dock dykt upp
tecken på att vissa muskelfibrer eventuellt
skulle kunna dela sig. (=fiber splitting).
Om denna teori stämmer kan det vara en
av förklaringarna till att en bodybuilder kan
hålla sin klass ända upp emot 50 års
åldern. Oavsett om fiber-splitting sker eller
ej så kan denna bara vara av sekundär
betydelse dvs. plussa på de fiberanlag
man har erhållit från födseln. När det gäller
procenten snabba - långsamma fibrer
varierar inte denna bara mellan olika
individer utan också mellan våra olika
muskler.

Muskels längd varierar

Många pratar om långa respektive korta
muskler utan att egentligen veta vad de
talar om. När det gäller musklernas
ursprung och fäste är det mycket små
variationer (normalt). Det som däremot
kan variera är hur lång själva muskelbuen
är dvs. hur tidigt den löper samman till
senan som sedan i sin tur fäster vid
skelettet. Ett vanligt exempel är de som
har stora svårigheter att träna upp vad-
muskulaturen. Här talar "experterna" om
ett högt muskelfäste då det i själva verket
är, att muskelbuen är kort och mycket
snart löper samman i achillesenen.
Ursprung (baksidan av lårbenet) och fäste
(hållbenet) är dock detsamma för alla
människor när det gäller tvillingvadmuskeln.
Så det där med "korta" och "långa"
muskler stämmer inte.

Stretching viktigt

En muskel som har en kort muskelbuk
måste stretchas extra mycket. Man har
påvisat att man inte bara kan träna upp
musklemas tjocklek utan även dess längd.
Genom kontraktion - avslappnings-
töjning i ytterläge stimuleras detta. Viktigt
är också ett fullständigt rörelseutförande.
Ju mer svårutvecklad en muskel är och ju
tidigare den övergår från muskelbuk till
senan, desto viktigare är det att få en
maximal uttänjning vid varje repetition.
Genom detta stimuleras en tillväxt av
muskulaturen närmare övergången till
senan.

Träna progressivt

För att öka volymen krävs att större krav
ställs på muskeln annars stagnerar utveck-
lingen. Det gäller att hela tiden försöka öka
belastningarna utan att för den skull ge

avkall på utförandet. För tunga vikter leder
till att man fuskar genom att studsas eller
svinga upp vikter.

"Bortglömda" muskler

Ofta beror också en dålig muskelgrupp
på att man helt enkelt slarvat med
träningen här. Vissa övningar och muskel-
grupper blir lätt favoriter. Det är roligast att
träna det som man behärskar bäst.
Fåfängan får råda och man vill gärna
imponera på omgivningen genom att visa
sin styrka i vissa övningar. Å andra sidan
tenderar man också att skjuta åt sidan det
man är sämst på. Man lägger sin tid,
energi och motivation på de starka sidorna
och skjuter de svaga åt sidan. Nej, här
gäller det att sätta de svaga muskelgrup-
porna i centrum och göra det redan från
början. Annars har du efter ett par års
träning utvecklat en oharmonisk kropp, ett
"handikapp" som blir mycket svårt att rätta
till och få balans på.

Några viktiga råd

Var självkritisk. "Medvetandegör" dig om
dina svaga sidor. Rationalisera inte bort
dem utan sätt dem i centrum.

Prioritera de svaga muskelgrupperna.
Lägg dem först i träningsprogrammet. Då
har du mest att ge både psykiskt och
fysiskt.

Vid specialträning av svaga muskelgrupper
bör man dra ner på övrig träning. I annat
fall kan man överträna sig. Kroppen klarar
inte av att svara på för stor träningsbörda.

Glöm inte att "stretcha" muskeln ordent-
ligt både före och efter träningspasset.
Använd kontraktion - avslappning - tøj-
metoden. (se Rörande 3000).

Arbeta i hela muskels längd.

Utför rörelserna rätt. Koppla inte in andra
muskelpgrupper som gör jobbet. Undvik att
fuska med ryckiga studsar och kast-
rörelser.

Utnyttja nersänkningens träningseffekt.
Sänk tillbaka lugnt och kontrollerat till
fullständig utsträckning (= "stretch").

Öka successivt belastningarna för att
tvinga maximalt antal muskelfibrer att
arbeta och utvecklas.

Svaga muskelgrupper är svårast att få upp
men också lättast att tappa. Försök hålla
igång de svaga muskelgrupperna ordent-
ligt även vid perioder av nerdragen
träning.

Lycka till med träningen av de "svåra
muskelnerna."



Ulf Morin hissas för första gången. Av en entusiastisk Baltic publik. Vi hoppas få se denna glada tillställning på alla våra styrkelyftstävlingar. Tack ska ni ha!

1970 års riksmästerskap (det första), hölls i Göteborg och nu var vi tillbaka till platsen för "brottet". Detta var faktiskt första gången jag själv inte tävlade på tretton mästerskap (frånsett 1980 då Europamästerskapen och SM gick samma helg.) Hälsan var viktigare för mig denna gång, än att inte bryta sviten. SM-tävlingarna körs numera på tre/dagar: fredag, lördag och söndag. Baltic har ju inga lyftare som tävlar i de lättaste klasserna utan mönstrade följande män:

klass 67,5 kg Jonny "Be Good" Hansson
75,0 kg Peter "Bägar" Åkesson
82,5 kg Stefan "Kranen" Ohlsson
90,0 kg Jonny "Melonen" Melander
110,0 kg Peter "Mammuten" Svedin
+125,0 kg Gert "Jeppe" Jeppsson

Undertecknad var också kvalificerad och mitt resultat från december hade faktiskt räckt till andra plats både i 100 och 110. Laget var trots det starkt nog att kriga om priset för bästa klubb.

Jonny har chansen

Stefan Nentis har lämnat 67,5 för gott, så vår favorit i 67,5 var i första hand Kåre Lundgren, gammal tyngdlyftare från övre Norrland. Jonny Hansson har alltid förmågan att skärpa till formen när det gäller, så även denna gång. Det skulle handla om dessa två gubbar. Båda misslyckades i ben och lyckades i bänk. Avgörandet skulle alltså falla i marklyft. Båda vägrade dessutom lika. Jonny ledde med 2,5 så Kåre skulle behöva 5 kg mer i "mark" för att vara säker på vinst. Här gällde det nu att matcha Hansson på de rätta vikterna. Vi valde då 250 kg i andra. Vikten drogs upp med marginal. Kåre drar upp 255 men knöligt (sänkning) och får underkänt.

Jonny är nog god för 10 kg till, men ska vi chansa så högt? Vi enas om 257,5. Jonny gör ett stilrent lyft, får "tre vita". Kanske hade det gått några kilo till men nu hade han ju tre godkända. Kåre på 262,5. Denna gång ett bättre försök. Någorlunda flyt men stod han upprätt? Vi håller tummarna för Baltic Club.

Jonny återigen svensk mästare

Det kan gå hur som helst. "Tre röda" och Jonny Hansson vinner än en gång. Första gången var redan 1971. Synd att Jonny inte hade en fullgod gummidräkt. Då hade han säkerligen slagit sitt personliga rekord från 1978. Den gången var det nordiskt rekord. Ungdomarna i Baltic i all ära, det var Jonny som gjorde Baltic's bästa SM-prestation. Tror inte det var första gången.

Fortsätt lyfta Jonny

Hoppas nu Jonny fortsätter även nästa säsong. Dels har han chans till ännu en SM-vinst, dels är han oerhört värdefull i vårt allsvenska lag. Sist men inte minst är hans rygg nu bra igen.

Nära medalj utan topp

Peter Åkesson är ju oerhört lovande (grattis till U-23 vinsten föresten) och trots att han fick banita lite nu så tycker jag han ska stanna ett år till i 75 kg. Det var inte Peters dag i Göteborg. Vikterna var för tunga för honom. För tungt tränad? Var ändå hårsmanen från att ta medalj.

SM-Debut för Stefan

Stefan Ohlsson i 82,5 var SM-debutant.

Vi hade väl inte väntat någon topplacering, kanske bland de sex bästa. Stefan fick ju något av en "lidnersk knäpp" i sista allsvenska omgången med ett kraftigt personligt rekord på över 50 kg! Var denna gång ungefär lika stark men fick lite sämre utdelning och slutade 10:a. Karl Erik Kruse, Helsingborg visade gott gry genom att börja på svenskt rekord i knäböjning, som han dessutom klarade. Det ryktas dessutom att Kalle är på gång till Baltic Club. Vilken förstärkning! (Det är nu klart red anm).

Jonny Melander skadedrabbad

Att 90 kgs klassen skulle bli hård placeringsmässigt det visste vi. Jonny Melander var tyvärr inte precis i praktslag. Skador plågade honom. Motståndarna var i utmärkt stöt. 2:an Ove Eriksson och 3:an Johnny Persson överträffade båda sina personliga rekord. Melander säkrade 4:e platsen på lättare kroppsvikt med utmärkta 320 i marklyft. Svenskt rekordförsök 326 blev för mäktigt. Kenneth Mattsson vann, men inte på toppresultat.

Vilken stämning!

Baltic's hejarklack hade åkt upp på söndag morgon och överröstade med lätthet resten av publiken. Våra lyftare bars formligen fram. Speakern fick inte fram ett ljud. Så här skulle det varit på min egen tid som aktiv.

Europarekordförsök

Conny Nilsson vann klass 100 och var nära att få ett europarekordförsök i knäböjning, godkänt men var för övrigt inte på topp.



Ulf Morin åter igen överst på prispallen. Denna gång fås priset för bästa klubb på SM.



Karl-Erik Kruse lyfter in sig i Baltic Club. Vi tackar och bugar.

Han vann lätt före publikfavoriten Erik Johansson, Västra Frölunda. Erik var inte riktigt hel, någon slags muskelbristning i magen hämmade hans framfart. Conny vann på ett resultat endast 15 kg över Eriks bästa.

Klass 110 kg

Till 110:an mönstrade bl a Ray Yvander, europamästare, VM-3:a m m och Samuli Kivi, stjärnskott från Dalarna. Kivi hade slagit till med 905 i sin senaste tävling. Yvander utan godkänt resultat sedan förra SM. Båda vägrade endast 104. Kivi lyfte mycket förtroendeingivande. Tog bara sex försök och fick 892,5.

Yvander missade

Yvander, plågad sedan länge av en skada i lumsk-höft regionen, gick jämnt i knäböjning men öppnade för tungt i bänkpress och bommade ut sig. Detta öppnade en klar chans för Peter Svedin till medalj.

Slarv av Peter

Peter schabblade i ben genom att gå för grunt och slarvade bort en 25 kgs höjning. Gick sönder i andra bänkpressen. Drog ett knöligt marklyft på 302,5 som blev underkänt. Sammanlagt långt under "Mammusens" förhoppningar men regler är till för att följas. Tävlings är inte träning. Hasse Rubert smög sig in och slog Svedin på lättare kroppsvikt. Hasse är en gammal räv som var landslagsman i tyngdlyftning för cirka 20 år sedan i 75 kgs klassen.

Jeppe i supertungvikt

Gert Jeppsson valde att väga över till klassen +125 kg och slippa Roger Ekström. Jeppe gjorde en bra insats med litet minus i marklyft. Nytt personligt rekord sammanlagt. Fick ändå bara bronspeng. Kalle Sjölin (49 år gammal!!!) satte personligt med en hel del och slog knappt Leif Nordmark som också gjorde en bra tävling.

Baltic's klack stöttade

I denna klass lyfte också Conny "Sats" Olsson, Helsingborgs AK. Baltic's hejarklack tog "Sats" under sina vingar och drog fram honom till nya personbästanoteringar.

Vem minns intel Ge mig ett S! Ge mig ett A! Ge mig ett T! Ge mig ett S! What does it spell? SATS! Under söndagen gick vi och lurade på om vi skulle kunna bli bästa klubb och när Ray Yvander missade ut sig var saken klar.

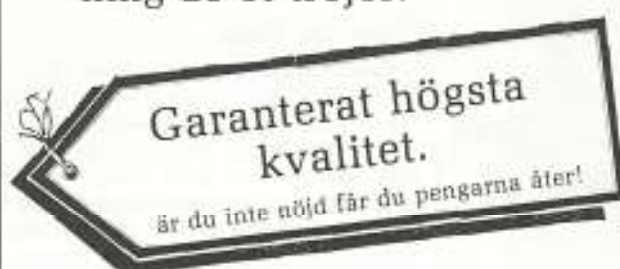
Baltic bästa klubb!

Baltic Club blev för första gången bästa förening på SM i styrkelyft. Jag fick i egenskap som lagledare träda upp på prispallen och mottaga tävlingarnas förnämsta pris. Sedan stormade alla Baltic Clubare på läktaren ner och hissade mig. Kändes som om jag skulle sväva upp till taket. Vilken vällustkänsla. Titeln som bästa förening måste vi försöka försvara nästa år.

Kraftsportens fräsigaste T-shirts

Vid köp över 200:-
10% rabatt.
Vid köp över 500:-
10% rabatt+fraktfritt.

Till klubbar och föreningar trycker vi med valfri text. Kontakta oss angående prisuppgift. Minimibeställning 25 st tröjor.



Vi har allt inom kraftsport, vitaminer, proteiner, redskap m.m. Begär katalog.

USA-tröja, vit	45:-
T-SHIRTS vit, gul, röd, blå, svart	39:-
USA-COLLEGETRÖJOR vit, grå, röd, blå	89:-
LINNEN vita - röda eller blå bård	45:-
HULKTRÖJA, Hanes	49:-



1



2



3



4



5



6

BESTÄLLNINGSLISTA

Storlekar: XS, S, M, L, XL.

sort	motiv nr.	färg	storlek	antal
USA-TRÖJA				
T-shirt				
Collegetröja				
Linne				

Namn: _____

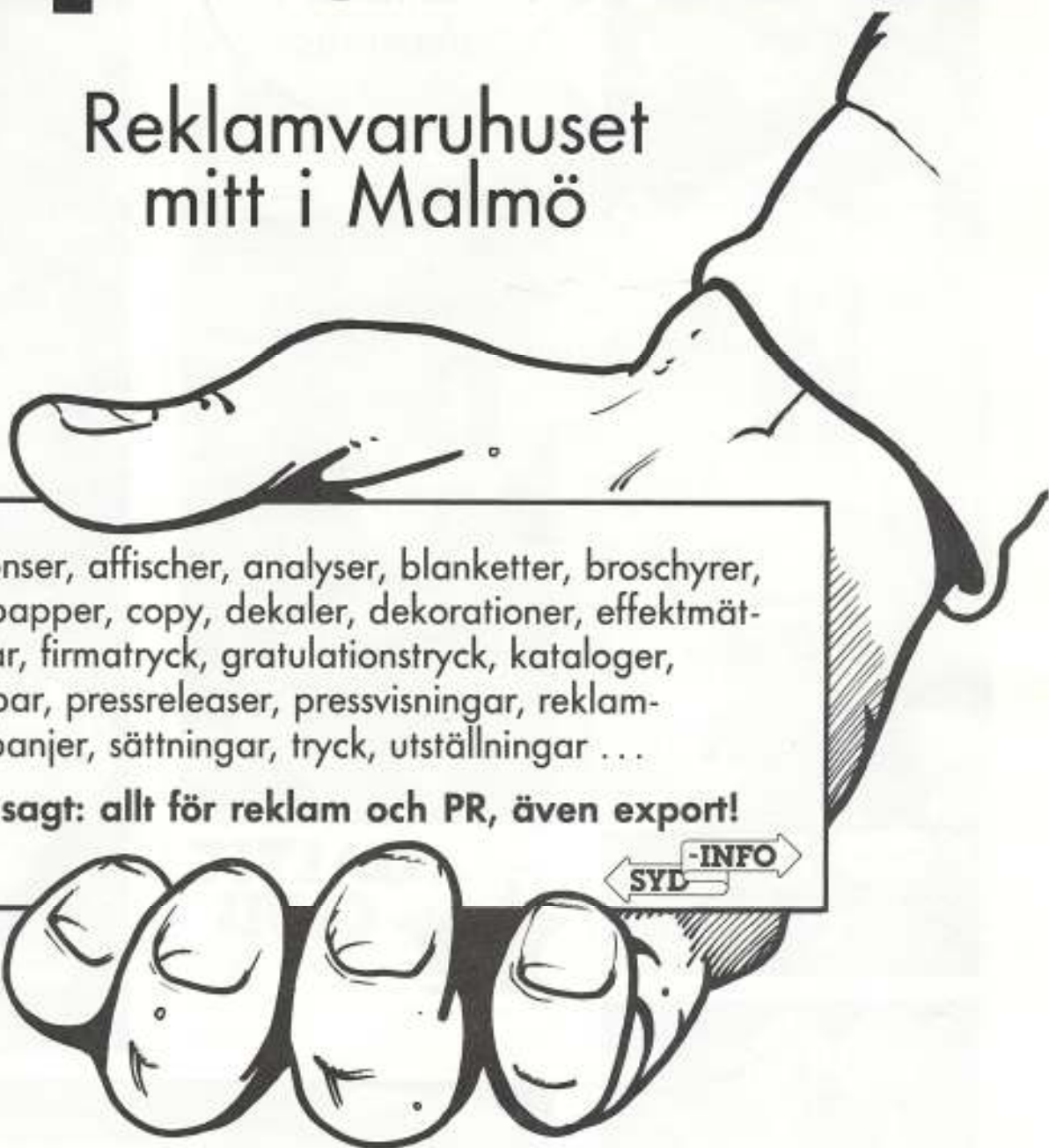
Adress: _____

Postadress: _____

Sjöbergs Lågpriser Box 6186, 800 06 Gävle, tel. 026-12 09 05 12-18, kvällstid 10 82 56-12 87 49

Allt på en hand!

Reklamvaruhuset
mitt i Malmö



Annonser, affischer, analyser, blanketter, broschyrer, brevpapper, copy, dekaler, dekorationer, effektmätningar, firmatryck, gratulationstryck, kataloger, mappar, pressreleaser, pressvisningar, reklamkampanjer, sättningar, tryck, utställningar ...

Kort sagt: allt för reklam och PR, även export!

SYD-INFO

Skåne-företagare

Dra nytta av våra attraktiva
priser och höga ambitioner.

Ring idag!

SYD-INFO

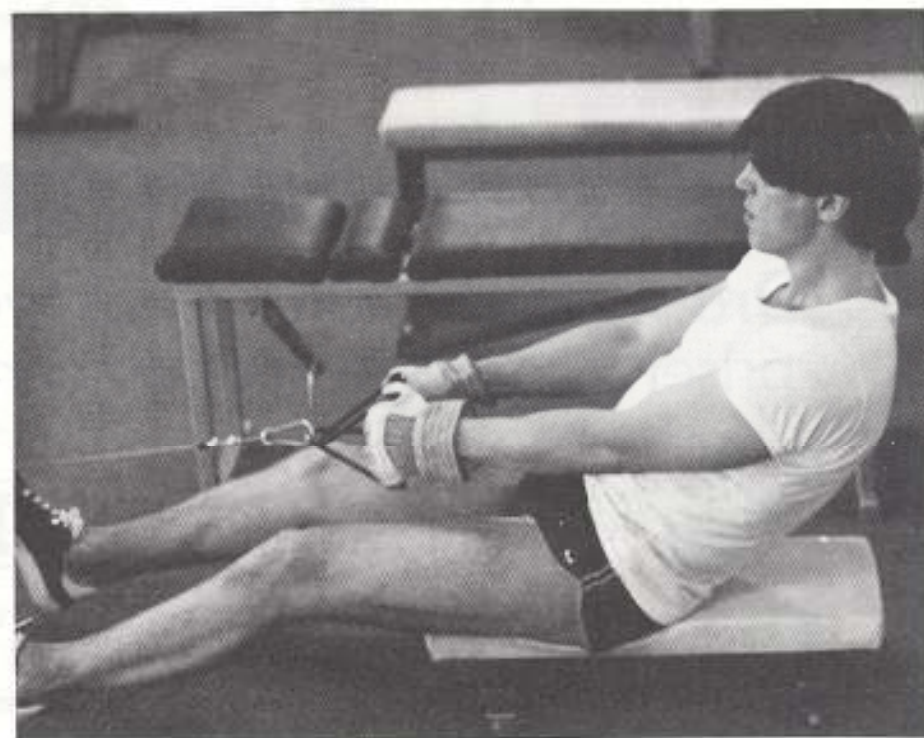
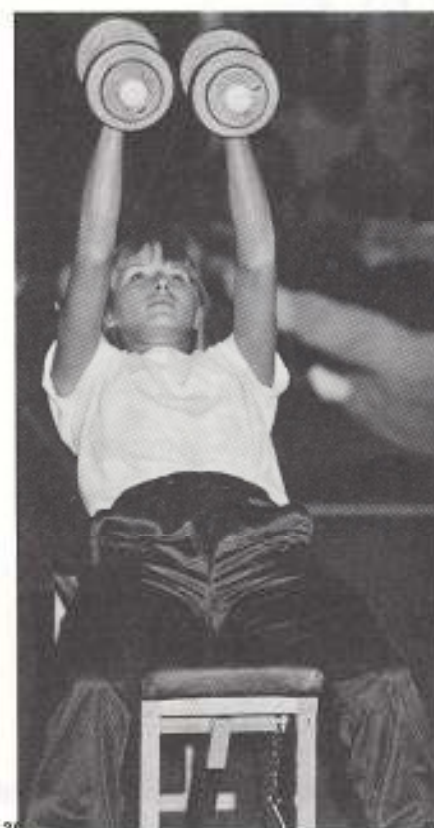
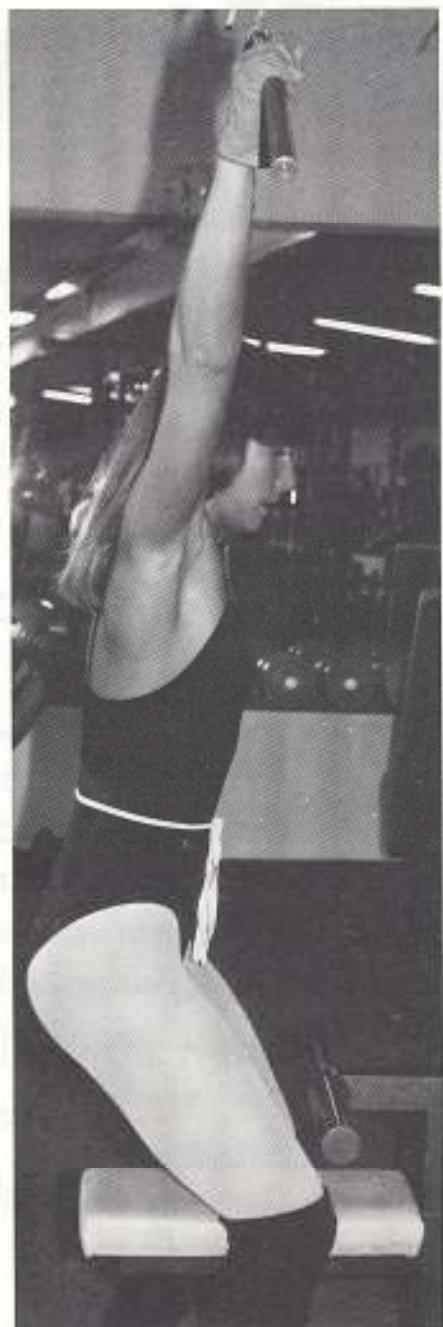
Nu på Lilla Torg 3 i Malmö
Tel. 040 - 10 30 60



Nästa nummer
kommer i
december



**BALTIC
CLUB**
GYM



Uppe med tuppen

27 personer samlades tidigt en lördag morgon utanför Baltic Club Gym. Okristligt tidigt dessutom. Tuppen hade knappt stigit upp. En som däremot inte fått någon sömn under natten var Baltic's ankare (?) Jonny Melander. Inflammation i en tand ger ofta en plågsam malande smärta som kräver medicinsk behandling. Vi hade inte tid att vänta på tandläkaren så vi fick åka förbi lagledarens husapotek och där fann vi medicin som lindrade värken.

Äntligen på väg

På väg mot Anderstorp äntligen. Ett kraftigt snöoväder gjorde resan lite jobbigare. Fick mig att tänka på den klassiska resan med "Isknudan" (Rolles bil) i december 1978 på samma vägsträcka. Läs i "Rörande" första numret 1979 om vilket helvete vi hade.

Stockholmspolisens favoriter

Fyra lag skulle kämpa om titeln Svenska lagmästare i styrkelyft. Förutom Baltic var det Stockholmspolisens, (storfavoriter trots att Ray Yvander var avstängd) Växjö AK och Smedjebacken från Dalarna. Förhandstipsen var väl att striden om andra platsen var helt öppen. För Baltic lyfte Jonny Hansson och Peter Åkesson i första omgången. Jonny Melander, Peter Svedin och Gert Jeppsson i den andra. Själv hade jag hoppats att Jonny Melander skulle kunna avgöra till vår fördel genom sitt marklyft. Som det hela avlöpte visade det sig att Jonny behövde följande resultat för att vi skulle komma bättre än sist. 330 (svenskt rekord!) för tredje plats 372, 5 (världsrekord) för andra plats och astronomiska 415 för seger.

Nära trots tandvärk

Vi valde 330 och trots missen var det ett mycket bra försök. Absolut bästa individuella Baltic prestation denna dag. Att vi lyckades dåligt visade det faktum att våra lyftare fick 22 lyft godkända övriga lag respektive 28, 28 och 30.

Fullträff för Växjö

Att vi skulle ta stryk av Växjö skulle jag i förväg kunnat äta upp ett par gamla skor på att vi inte skulle kunna. Men titta på Växjö! Mats Johansson var allvarligt skadad och blev i sista stund övertalad att ställa upp. Gjorde sitt näst bästa resultat någonsin? Arnold Gustavsson, "gubben" som fyllt 50 år, satte personligt rekord i allt utom bänkpress. Göran Henrysson och Leif Josefsson satte personligt i allt! Hade vi haft sådan utdelning hade vi vunnit.

Skånska rekord inte nog

Jonny Melander satte några skånska rekord men var ändå fjärran från tränings-



Jonny Hansson Svensk mästare för 4:e gången. Här i en sammanbiten knäböjning

resultaten. Han hade visserligen bantat några kilo men ändå. Peter Svedin lyfte 30 kg under sina "säkra" vikter och 60 kg (33 värdefulla poäng) under planerat resultat. Jonny Hansson missade en del i knäböjning, men det måste mest skyllas på en sprucken gummidräkt. Annars godkänt. Peter Åkesson lyfte habilt men utan topp och sämre än på sista allsvenska serien.

Gert Jeppsson knäböjde djupare än jag sett honom göra på många goda dagar, men det räckte inte på långt när vikterna på stängen var för lätta. Han hade dragits med skador i armbåge och rygg och hade behövt i den form han var hösten 1980. Då fick han 840 och vägde 115. Baltic hade kommit två i så fall. Men, nästa år skall ni få se på annat. Nu laddar vi om.

RESULTAT

1.) Stockholmspolisens 1 786 poäng

Åke Ring	84,8	247,5 · 152,5 · 277,5 = 677,5	413,2p
Björn Sörensen	102,0	305 · 180 · 275 = 760	418,0
Kenneth Mattsson	91,5	315 · 215 · 310 = 840	487,2
Roger Ekström	118,8	327,5 · 215 · 340 = 882,5	467,7

2.) Växjö AK 1 759 poäng

Leif Johansson	52,0	172,5 · 90 · 167,5 = 430	408,5p
Göran Henrysson	59,7	230 · 125 · 220 = 575	465,7
Mats Johansson	62,8	217,5 · 117,5 · 237,5 = 572,5	440,8
Arnold Gustavsson	82,4	255 · 170 · 292,5 = 717,5	444,8

3.) Smedjebacken 1 735 poäng

Leif Pettersson	75,7	240 · 145 · 247,5 = 632,5	417,4p
Lars Backlund	78,95	275 · 185 · 270 = 730	467,2
Anders Nilsson	95,0	280 · 170 · 300 = 750	427,5
Roine Larsson	95,2	277,5 · 165 · 300 = 742,5	423,2

4.) Baltic Club 1 718 poäng

Jonny Hansson	67,3	215 · 145 · 250 = 610	439,2p
Peter Åkesson	77,8	255 · 147,5 · 245 = 647,5	414,4
Jonny Melander	90,0	292,5 · 170 · 300 = 762,5	449,8
Peter Svedin	104,0	270 · 200 · 285 = 755	415,2



av Roland Svensson

BALTIC CYKEL-TEAM, DET TUNGA CYKELGÄNGET



Före eller efter loppet?

Det hela började med att jag dvs Rolle i våras fick för mig att börja cykla till mitt arbete i Lund. Det borde vara ett mer angenämt sätt att motionera mina modiga 105 - 110 kg än det hopplöst jobbiga löpandet jag en tid försökt mig på. I början var det gränslöst slitigt men efter en tid blev jag helt biten. De fyra milen fram och tillbaka till Lund blev snart rena barnleken. I slutet av juli fick jag den definitiva kicken då jag på två hjul förflyttade mig 32 mil en fredag - söndag.

Vombsjön runt

Som en naturlig följd av min nya last, kombinerad med den gamla sedan lyftar-tiden nedärvda tävlingsinstinkten, anmälde jag mig till ett motionslopp på cykel, Vombsjön runt.

Efter att ha frågat mig omkring lite på gymmet visade det sig att det fanns fler dolda cykelentusiaster i klubben. När det hela så drog ihop sig till tävlingsdebut blev vi sju stycken Balticbiffar på startlinjen.

Laget

Baltic cykelteam kom i debuten att bestå av Fantombbyggaren Renato Somenzi, numera kallad "Stigfinnaren" (förklaring kommer), Lars "Loose" Lindkvist numera "Djupdykaren", Bertil "Cyklisten" Söverberg (med 7 års erfarenhet av motionslopp på cykel), Lars "Armen" Lind, Anders "Lomma" Bjermo, Mats 102 kg Sjöberg samt jag själv.

Utklassning

Trots att det var ett motionslopp var det för oss rena Giro Italia. Vi gav järnet och öste förbi allt motstånd, prestigen mellan

oss var stor. Ingen ville bli sist i gänget. Renato, Bjermo och Mats drog snabbt ifrån. Loose släppte och jag och Lasse Lind bildade i mitten ett effektivt partempo-lag. Samtliga vi Baltioter formigen forsade förbi konkurrenterna (=motionärer) och blev inte passerade av någon. Vi var alltså klart bäst! Några officiella placeringar fanns förstås inte.

"Stigfinnaren"

Renato var den av oss som fick sämsta tiden trots att han är den klart bästa cyklisten. Kör man fel 12 km som han

gjorde får man ju räkna med det, samt att dessutom få tillnamnet "Stigfinnaren". Mats blev suverän segrare på 1 timme och 55 minuter på 7 mil = 36 km/tim.

Degebergarundan

Dagen efter var det dags igen. Baltic's cykeltokar drog vidare till nästa lopp Degebergarundan, också den på 7 mil. "Stigfinnaren" och "Lomma" sviktade på grund av bodybuildingträning (vilket löjligt skäl för en cyklist). Vi andra fem slet oss igenom 7 mil av idel backar, Puh!

Den här gången var det "Armen" som blev avhängd och vi andra höll ihop tills målet med maximalt ös. Nåja Mats och Bertil gick kanske inte alldeles för fullt. 2.12 blev tiden vilket inkluderade stopp på två vätskekontroller (vilket vi hoppade över dagen innan) samt en akrobatisk vurpa av Loose som i en utförlöpa körde på Mats. Både man och cykel klarade sig genom ett smärre under undan skador efter att i mycket hög fart hamnat i en åker. Därav fick nu "Loose" ett nytt tillnamn "Djupdykaren". Också denna gång utklassade vi förstås allt motstånd.

Ny sektion

Hjulen rullar nu på i dubbel bemärkelse. Redan är en cykelsektion i Baltic Club på gång och nästa år satsar vi på ett 30-tal lopp bl a Vätternundan på 30 mil! Alla Ni skivstångsidioter, kom med i vårt glada gäng och ge järnet på asfalten. Kondis är inte farligt! THE HEAVY BIKE TEAM



Mannen med "ledartröjan"

Alternativet för Dig
som skall till

AMERIKA



paddans

Välkommen!

resebureau ab

Södra Promenaden 63 - 203 12 Malmö - Tel 040-747 55



Månadens kraftigaste erbjudande?
Weiders

Kambered Kurling Bar (*curlstång*)

120:- inkl klover

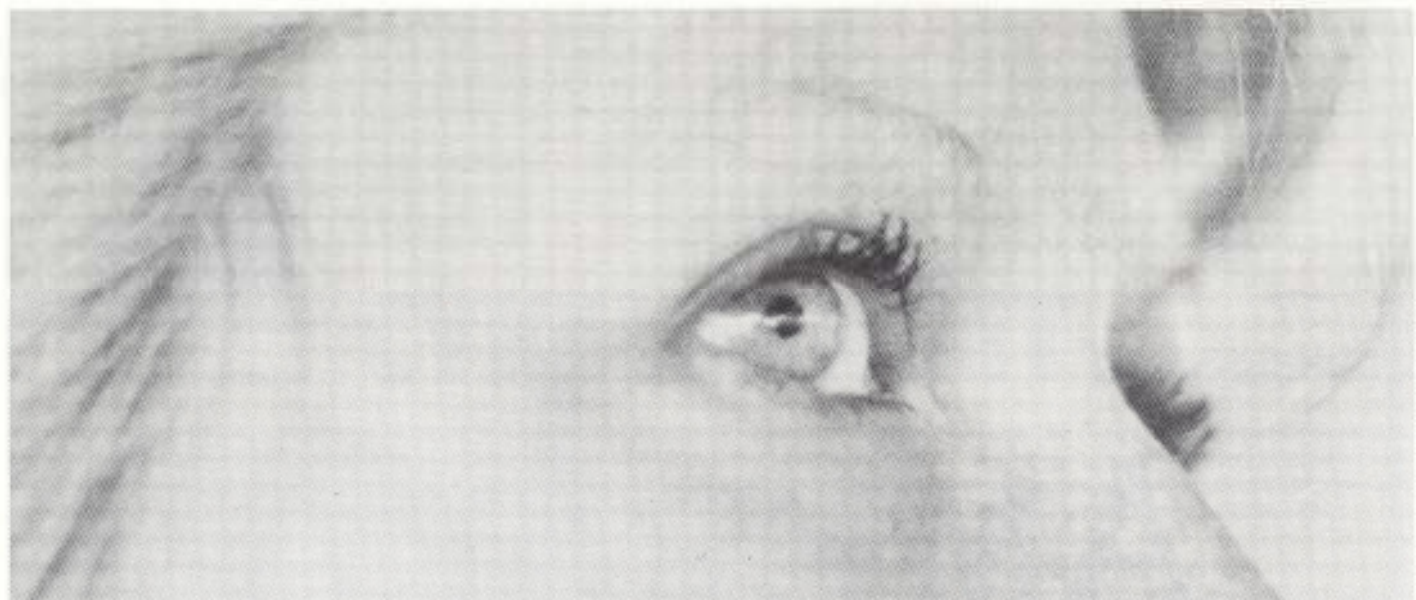
BUDO



Östra Förstadsgatan 23
211 31 Malmö
tel 040 - 12 85 75

T-shirt
College
Protein
Vitaminer
Dexal
Bänkar
Vikter
Maskiner
Sportpriser
Linne
Hantlar
Böcker
Judo-Karate
dräcker
Vapen
Säckar
Handskar
Skydd
Bälte
m.m.
m.m.

NU ÄVEN Produkter från Weiders



SOM JAG SER DET

av Bengt Sandberg

Lite kritik

Fantastiskt, otroligt, ingen annan kan... störst, bäst och... finns ingen gräns för... vi är... osv, osv.

Det är bra, tack!

Några av Baltic Club's röster (se ovan) har jag ej kunnat undvika trots medvetna försök till avskärmning från min sida i ett par år. Inledningen har kommit till genom mina intryck från klubbtidningen, dags- och kvällspress och framför allt genom klubbmedlemmar som man mött då och då under tiden. Klubbtidningen har som vanligt gått på i (över-) optimistisk anda, pressen har haft något mer blandade tongångar, dock oftast positiva, medan klubbmedlemmarna har börjat ställa sig i två olika läger. Det gäller som Ni redan har gissat ett Baltiska hallen och ett Gymläger. Dock ej några allvarliga rivalitetstongångar men ändå en något besviken syn på klubbens minskade satsning på Baltiska hallen efter Baltic Gym's tillkomst. I denna anda började jag själv sätta igång och träna ett par dagar i veckan i Baltiska hallen och visst hade den förändrats både i utrustning och atmosfär. Visst gick det att träna men något fattades trots allt i den gamla skrotlokalen. Snabbt rycktes jag in i Gymets lokaler av några instruktörer och fick se den skillnad som jag enbart hört talas om vad det gäller utrustning och atmosfär. Vilken skillnad, nu förstår jag att allt hade satsats på de nya lokalerna och att de gamla har fått sitta emellan. Baltic Gym såg verkligen ut som en dröm för "kroppssnickare" och "solgudar".

Efter några månaders träning där var det dags för mig att se ännu en gång på Baltic Club's "Betlehem" (Baltiska hallen) som faktiskt finns kvar, om nu några "Gymbyggare" skulle undra.

Tragisk syn

Att Baltiska hallens styrketräningslokaler en gång varit ett av Sveriges mest kvalitativa träningsställen för alla styrkebehövande var nu för mig en gåta. Man såg genast hur Malmö kommuns ekonomi

hade tappat greppet om dessa "svett-lokaler". Dock fylls dessa kvadratmeter av träningsvilligt folk då och då. Är det då konstigt med negativa tongångar från detta hörn i Baltic Club's sköte? Nej!

Växtvärk

Jag förstår klubben att allt måste satsas på det nya (egna) stället för att det ska fungera, men vad blir följderna? Jag kan inte tänka mig att klubben sviker ett strategiskt läge i Malmös idrottsvärld med dess fina genomströmning av alla möjliga sorters idrottande ungdomar. Tänk på t ex rekryteringsmöjligheterna för vår tyngdlyftningsklubb som behöver ungdomar för att kunna ta över efter de "gamla". Dessa individer mister man på ett ställe som har en åldersgräns (som givetvis är motiverbar för styrketräning) och en hög taxa för icke arbetande.

Var rädd om idrottskulturen

Klubben tappar många yngre som sagt med denna satsning på ett allt mer påtvingat kommersialiserande av sin verksamhet till ett pris av en tunnare idrottskultur, tycker jag.

Idrottskultur är ett måste för en förening av detta omfång som skapar ett allt större omedvetet ansvar i sin strävan att bli störst. Om strävan är att klättra högre och högre upp kvantitetsmässigt så måste även en kvalitetsmässig steg rättas upp för att kunna hålla jämna steg med utvecklingen. Denna har ej uppnåtts och som resultat eller bevis har vi Baltiska hallen's styrketräningslokaler, tycker jag.

Kraft och kondition

Det är dags för eventuella ansvarsfulla och kreativa medlemmar med erfarenheter att träda fram för att skapa en tryggare "trossbotten" som håller i alla åldrar och sammanhang i klubbens framtid. Kraft och kondition har inte varit i kombination ordentligt på ett tag och just konditions-

biten bör vara en avdelning att satsa vidare på för Er som knappast tycker att utsidan är bäst för att den syns mest. Naturligtvis måste klubben ställa upp på denna bit för att inte fastna mellan ett par "hantlar" utan att istället komma ut bland ungdomar på ett annat villkor.

Själv är jag skyldig en del när det gäller motionsbiten. En satsning liknande den jag nu önskar skulle finnas, gjordes i vår klubb men sprack tyvärr bl a pga ledarbrist och mina studier. Jag var själv för ivrig när det gällde att utöka denna bit, men kunde ej göra annat eftersom intresset var mycket stort. Dock kom aldrig motionsverksamheten upp i samma standard som kraft-sporterna trots att vi var många aktiva.

Lite nostalgi

Vem minns inte när nästan 30 Baltic Clubare sprang Yddingen runt -79 eller när vi tog en bronsmedalj i dragkamp SM -78 eller samlade ca 3 000 åskådare i dragkamps SM på Ribban -79 eller turistlandskamperna i volleyboll -75 och -79 på Ribban (Jugoslavisk blandning och skånska badare) som nästan kunde ha blivit en fin diplomatisk förhandlingväg mellan Sverige och Jugoslavien osv, osv. Dock håller Jörgen Carlberg och Ingrid Johansson på med en del motionsbefrämjande insatser som ger en annan "radikal" tänkande Baltic Clubare en chans att tillfredsställa sina behov.

Till sist

Jag hoppas att fler kan komma med sin syn i denna tidning vad gäller klubbens onda och goda sidor, med hopp om "rättning i ledet".

Tyck Ni! Så tryck Vi!

Medlem nr 940
Bengt Sandberg



Gamla hederliga Baltiska Hallen



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

Städ- & fönsterputs- artiklar



för amatörer & proffs

Även uthyrning av maskiner



Vi lämnar 10% rabatt till Baltic medlemmar

ScanKemi

Butik:
Bergsgatan 13
Malmö



040-12 61 62 - 11 64 11

RÖSTER FRÅN HÄLSOLYFTET

Rörande har besökt Hälsolyftets träning. Gruppen bildades då tidningen Arbetet annonserade efter frivilliga motionärer som skulle följas upp i tidningen. Massor av svar kom in.

Tillsammans med Arbetet valde vi (Baltic Club) ut försökspersoner med varierande bakgrund och förutsättningar. Vissa ville gå ner i vikt, andra ville lägga på sig några kilo muskler, några kände sig slöa.

Jag anmälde mitt intresse för att jag behövde gå ner i vikt, säger Susanne Lindo, 27, och fortsätter, resultatet har inte låtit vänta på sig. Sex kilo har jag blivit av med på lika många veckor. Dessutom känner jag mig piggare och starkare. Konditionen har förbättrats. Orkar nästan springa ett helt varv i Beljers park utan vila (ca 1,2 km -red anm). I början fick jag vila efter 200 meter.

Stig Månsson, 39, hade samma skäl som Susanne. Överviktig och kände sig ofta trött efter arbetet.

Sedan jag började träna, har jag gått ner 11 kg. Förutom styrketräning blir det en hel del cykling och löpning. Efter en dags arbete känner jag mig fortfarande ganska trött, men den tröttheten försvinner när jag varit och tränat. Träningen gör mig helt enkelt piggare.

Allan Abrahamsson 68, har tränat med Baltic Club tidigare i Baltiska hallen. Han tränade några år och slutade 1979. Det var stökigt på "Baltiskan". För mycket skräpig pop-musik och mycket folk.

Jag har länge försökt komma igång med träningen igen, men jag har aldrig kommit loss. Annonsen i Arbetet fick mig att tänka efter. En uttagning som försöksperson i hälsolyftet innebär att jag måste bruka allvar eftersom det följs upp i tidningen. Har en bit kvar till mina gamla träningsvikter. 1979 gjorde jag 107,5 kg i bänkpress. Nu är jag väl god för ca 95. En ökning med 35 kg sedan jag återupptog träningen i slutet av mars.

Hälsolyftet tränar vidare och det vore förvånansvärt om någon slutar träna efter dessa fina framgångar.

Rörande önskar hälsolyftarna lycka till med träningen även i fortsättningen.



Susanne tränar benen



Stig i full aktion

BALTIC CLUB'S RYGGSKOLA

Börja krypa igen!

Många är rädda om hur man ska sköta sin rygg i olika situationer, men få är de som inser dess värde innan det är för sent.

Det bästa rådet för en god ryggfysik skulle vara att säga till om en återgång till människans ursprungliga ställning, nämligen: gå på alla fyra igen!

Så länge socialstyrelsen inte förstår vad denna återgång kan betyda för vår samhällsekonomi, så kan vi bara fortsätta med vår ryggskola i all evighet.

Denna gång skall jag försöka lägga upp några basala saker som är ett måste för insikten i problemen. Dessutom kan några "väckarklockor" inte skaka ryggen, men däremot samvetet hos någon ryggvänlig individ.

Lite anatomi

Ryggen består av 5 olika delar: halsryggen, bröstryggen, ländryggen, korsryggen och svanskotorna.

Störst rörlighet förekommer i halsryggen och näst störst rörlighet i ländryggen. Det är i dessa delar av ryggen som olika typer av ryggbesvär är vanliga.

Halsryggen belastas relativt lite och besvär från denna del av ryggen är ofta kombinerade med besvär från skuldror och armar.

Ländryggen är däremot kraftigt belastad och besvär från ländryggen accentueras ofta vid ökande belastning.

Ryggraden är uppbyggd av en serie kotor staplade på varandra och skilda åt med en broskskiva, mellan kotskivan eller disken. Denna del består av ringformat "som" trådbrosk med en halvflytande kärna i mitten. Denna kärna är förskjutbar inne i disken. Kärnan ändrar såväl form som läge vid ryggens rörelser för att på så sätt åstadkomma en tryckutjämning så att trycket på kotkroppsytorerna blir jämnt fördelat vid rörelser av ryggen.

Ett antal ligament håller även samman ryggraden för att öka dess grundstabilitet. Ett av de viktigaste ligamenten går längs hela ryggraden fram- och baksida (för att omge diskarna och dess kärnor). Detta kan spricka pga för högt tryck på diskarna så att dess kärna pressas ut, ett diskbräck har uppstått.

Ryggens rörelser styrs av bälens muskler. **Bakåtböjning** av bälgen genom den kraftiga ryggsträckarmuskulaturen, (erector spinae). **Framåtböjning** genom bukväggs-muskulaturen, (rectus abdominis) och höftböjarmuskeln, (psoas major). **Sidoböjning** och rotation genom en kombination av bukväggs-muskulaturen, **OBS! Ni som kör "Twist" utan något motstånd**

utnyttjar enbart centrifugalkraften och inte muskulaturen.

Vanliga ryggåkommor

Många blander ihop följande 3 uttryck:

1. Diskbräck
2. Ischias
3. "Ryggskott" (Lumbago)

1. Förstöring av broskskivan mellan ryggkotorna genom förslitning så att en del av kärnan pressas ut och trycker på en nervrot och därmed åstadkommer smärta och muskelförlamningar. Uppstår till 95 % i de två nedersta diskarna i ländryggen, oftast genom tungt kroppsarbete i kombination med felaktiga arbetsställningar.

2. Gemensam beteckning för sjukdomar vilkas huvudsymtom är smärtor som från ländryggen går bakom höften ned till låret, eventuellt ända ner till foten. Nervus ischiaducus (kroppens största nerv) retas genom ett diskbräck, tumörer, benpålagringar, infektioner m m i dess förlopp.

3. Intensiv och ofta plötsligt insättande smärtor i korsryggen, vanligen pga muskelsträckning vid felaktig lyfteknik. Ger ingen smärta ner till benen. Ger stel och sned rygg, det sista pga muskelsammandragningar för att hindra rörelser i ryggen som utlöser smärta.

Några "väckarklockor" - visste du att:

-Trycket inne i 3:e länddisken i stående normal ställning är ca 100 kg vid ryggböjning 30° framåt med raka ben ökar trycket till ca 150 kg. Och om en börda på 20 kg i den ställningen hålles i händerna ökar trycket (se fig. 1) till ca 380 kg räknat på en normal individ.

Tänk då på ett maximalt marklyft med den tio dubbla eller tjugo dubbla vikten, om lyftaren inte kan hålla ryggen! Uch! Givetvis har han en rejäl muskelkorsett, men ändå.

Samma förhållanden som ovan råder när ländryggen i liggande, framliggande eller hängande belastas med benens tyngd genom dubbel benlyftning uppåt med raka ben.

Ju mer du böjer ryggen desto ojämnare blir disktrycket, desto mer slits disken och ger ökad chans för diskbräck.

När man bär ett föremål i ena handen, vid sidan av bälgen belastas ryggsträckarmuskulaturen och bälväggs-muskulaturen, på motsatta sidan av kroppen. För att hålla

balansen måste kroppen dessutom böjas eller luta åt den icke belastade sidan. Om man istället bär lika stor börda i höger och vänster hand behöver ryggsträckarmuskulaturen inte engageras för att motverka sidoböjning av bälgen.

Vad gör man när man får ont?

- värme (ex. genom massage)
- poasställning (se fig. 2)
- ligga på sidan eller rygg - rulla ihop sig
- sitta på en hård stol med stöd för ländryggen, helst med benen högt
- sätta upp ett ben högre, luta sig mot benet med rak rygg (ex. vid trappgång)
- kuta och svanka (se fig. 3)
- korsett (end. om man har mycket ont och då under korta tidsperioder)
- (viktigast) bygga upp en muskelkorsett och därigenom lära känna sin rygg

Kommentar till förra numrets ryggskola

Jag vill förtydliga lite för klubbens medlemmar vad en sjukgymnast i huvudsak sysslar med i just styrketrännings-sammanhang, efter "Bobos" synpunkter på påhopp om vår kompetens i det sammanhanget. Trots att vi i vår utbildning får en gedigen lärdom i anatomi, fysiologi, neurologi, ergonomi, ortopedi och massor av andra ämnen som har med vår kropp att göra betyder det inte att vi i första hand inriktar oss på att bli några "okompetenta Pavlovshundar" som inget lär sig om idrott och dess problem. Det som är den "röda tråden" i vår tankebana är att i första hand träna upp människans funktion i möjligaste mån liknande eller lika som den var innan den gick förlorad. Därefter kommer träningsbiten för att så en sk "reservkapacitet" vilken oftast tränas utanför sjukgymnastens område.

Detta område kommer oftast an på vad sjukgymnasten satsar vidare på efter grundkompetensen. Sjukgymnasten vill i första hand enbart arbeta med sin kropp som ett redskap för patienten.

När patienten själv klarar av att träna, blir det mer en fråga om vad han/hon själv vill i fortsatt träning.

Alla sjukgymnaster kan ge tips och råd om fortsatt träning för den specifika åkomman så att denna ej upprepar sig. Var och en sjukgymnast utövar sin teknik och fördjupar sig i denna. Tränar man själv styrketräning som sjukgymnast har man ju självklart fördelar på detta område, jämfört med andra sjukgymnaster.

Fig. 1.

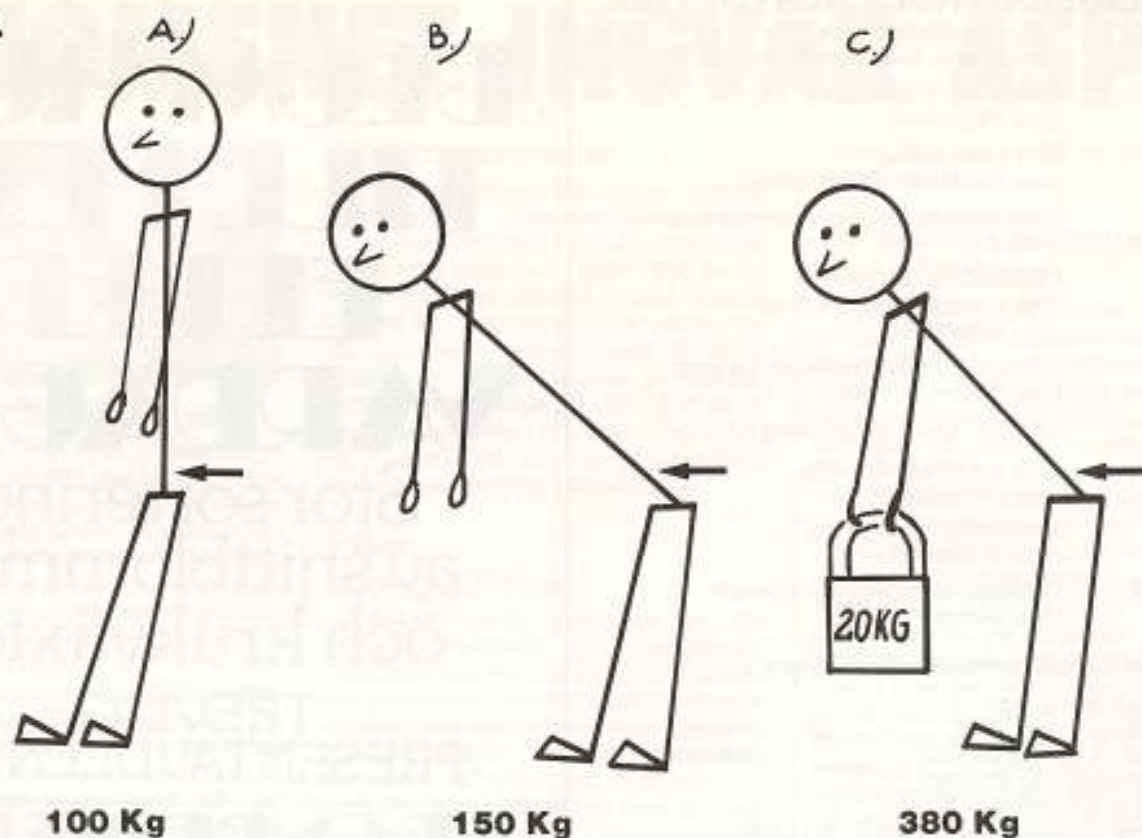


Fig. 2.

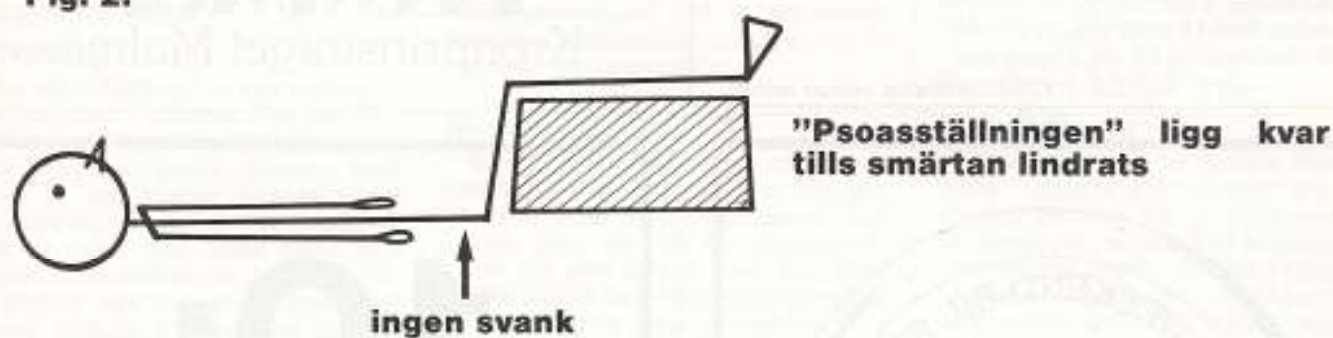
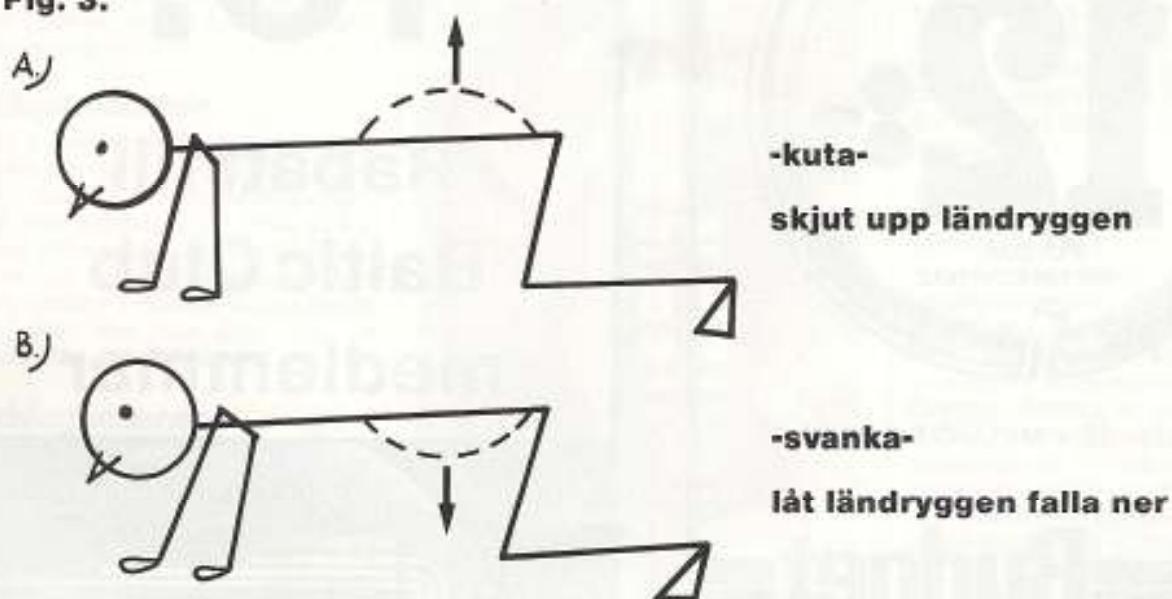


Fig. 3.



Upprepa tills lindring känns (Repeat until relief is felt)

TÄVLINGSKALENDER HÖSTEN 1982

4/9	Allsv. i tyngdlyftning, 1:a omg. plats: Malmö, Baltic Club Gym.
11/9	Junior-SM i bodybuilding plats: Vänersborg
18/9	SM i bodybuilding plats: Stockholm, Eriksdalshallen
24-26/9	Göteborgsmästerskapen i tyngdlyftning, juniorer plats: ej fastställt
1-3/10	Allsv. i tyngdlyftning, 2:a omg. plats: ej fastställt
8-10/10*	Isaberg Cup/allsv. i styrkelyft, 1:a omg. plats: Hestra
18/10	Västerås Open i bodybuilding
20/11	Allsv. i styrkelyft, 2:a omg. plats: Helsingborg
3-5/12	Junior-SM i tyngdlyftning plats: ej fastställt
18-20/12	Göteborgsmästerskapen i styrkelyft plats: Malmö

Dessutom följande internationella tävlingar:

VM i tyngdlyftning, sept.
NM i styrkelyft, sept.
Baltic Cup i tyngdlyftning, okt.
*VM i styrkelyft, nov. München
Jun-NM i tyngdlyftning, nov.
Landskamp i tyngdlyftning, Sverige-Finland, nov.
NM i styrkelyft, U-23 (ungdomar upp till och med 23 år), dec.
Sweden Cup i tyngdlyftning, dec.
*Olympia 13-14 nov. London
VM i Brügge 5 okt. Belgien
Swedish Grand Prix 17 nov. Stockholm
NM i bodybuilding 23 okt. Köpenhamn

* Baltic ordnar resan

BLOMMOR TILL FEST ELLER VARDAGS!

Stor sortering
av snittblommor
och krukväxter.

TREVLIG
PRESENTAVDELNING

KRONPRINSENS
BLOMMOR
Kronprinstorget Malmö



Djäknegatan 28 • MALMÖ 040-10 17 85

Budget
biluthyrning

10:-

Rabatt till
Baltic Club
medlemmar

Antoanette
ALON DE COIFFUR
Munkhättegratan 156, 214 72 Malmö. Tel 040/21 75 20

FENOMENET INGVAR ASP



av Roland "Rolle" Svensson

På hemvägen från årets tyngdlyftnings-SM hade jag sällskap med Ingvar Asp, svensk tyngdlyftning personifierad. Vi kom överens om att jag senare på våren skulle åka hem till honom och för vår klubbtidning "Rörande" försöka skildra en del av hans otroliga lyftarkarriär, vilken han nu definitivt lagt bakom sig. "Jag har lovat hustrun Ina att sluta lyfta" sa han.

En vacker dag i maj satt jag där i soffan hemma i Ingvars Staffanstorpsvillan och pratade minnen. Dryga fyra timmar satt jag där och jag kunde suttit där ännu, om jag ville gå till botten med allt det fascinerande som Ingvar hade att berätta. Man måste ju dock begränsa sig hur svårt det än kan vara.

"Lagdans" med skivstång

Det hela började på en loge hemma på föräldragården i Löberöd. Året var 1952. Kusinen och storfylfaren Börje Jeppsson hade skänkt sin gamla skivstång (skolstång) till den kraftige 14-årige Ingvar. Det började pressas, ryckas och stötas inte bara av Ingvar utan också bland hans kompisar. Så småningom blev man 10 - 15 grabbar som varje tisdag, fredag och söndag träffades på Asps loge och lyfte skrot. Värme saknades förstås på logen och många gånger var frosten så hård att skinnen i händerna frös fast på stängen. Hårda grabbar!

Nybörjarmästaren

1955 i december blev det så tävlingsdebut för den då 77 kg tunga Aspapågen. Seger i skånska nybörjarmästerskapen i Malmö med resultat 85 kg i press, 90 kg i ryck och 115 kg i stöt och således 290 kg sammanlagt. Det blev inledningen på en 28 årig (hittills) fantastisk tävlingskarriär, under vilken han hela tiden varit sin moderklubb Lunds TK trogen.

Landslagsmannen

1956 passerades 300 kg-vallen och året därpå exploderade förmågan resultaten. I samband med en Bosökurs den sommaren benämnd "Kurs för morgondagens män" blev det hela i stora sammanhang 105 - 105 - 140 = 350 kg. Genombrottet var ett faktum och landslagsdebut mot Danmark följde. 1957 var också året då Ingvar för första gången började träna på en riktig internationell skivstång. Även denna gång var det förre svenske mästaren och kusinen Börje Jeppsson som var donator.

Asiaten inspirationen

Första motgången kom hösten samma år då "Asiatiska" influensen kostade Ingvar 4 månaders träningsuppehåll. Detta tänkte dock Ingvar ännu mer. Under 1958 års två första månader tränade Ingvar kanske hårdare än någonsin under sitt liv. Sju träningspass i veckan samt 6 rejäla måltider om dagen innebär en resultatökning från otränade 90 - 90 - 110 till då smått fenomenala 110 - 110 - 150 = 370 kg. Svenskt och nordiskt juniorrekord i stöt och sammanlagt i klass 90 kg.

Enkla träningsprinciper

Träningen under dessa år var inte särskilt komplicerad och vetenskaplig. Först pressade man så tungt man kunde sen gjorde man likadant i delgrenen ryck och sen kom det som verkligen räknades nämligen stöten. Naturligtvis "toppade" man även där varje pass men inte nog med det. Stöta höll man på med så länge man orkade, ofta minst en timme och hela tiden på maximala belastningar. Hur i h...e pallade man? Vad säger Bertil, Klasse och dagens andra stjärnor om den träningsplaneringen? Tufft va? Hjälpörelser som drag, knäböjningar och dylikt var vid denna tid inte uppfunna.

Magvändning

Ibland tränade man dock något man kallade magvändning med stöt. Det gick till så att först drog man stängen upp ovanför bättet där den blev liggande en stund. Där efter knixade man den vidare upp till bröstet. Sen följde stöten på vanligt sätt. Här kunde vissa specialister bli a



Ingvar i en vanlig roll: segrarens

Ingvar klara upp till 20 kg mer än i den vanliga stöten.

75 timmars arbetsvecka och svensk mästare

Militärtjänsten 1958-59 blev början på en rad ur lyfthänsenande magra år för Ingvar. Sistnämnda år flyttade han till ett inackorderingsrum i Lund och började arbeta på Åkerlund & Rausing, ett företag som han allt sedan dess förblivit trogen. En tuff tid följde. Förutom 45 timmars hårt skiftarbete var det till att hjälpa till hemma på gården varje helg. Det hände att Ingvar gick av ett skift kl 01 lördag morgon och cyklade hem till Löberöd direkt på det. Efter så där 2 - 3 timmars sömn var det så dags för upp till 30 arbetstimmar på gården lördag-söndag. Skulle man sen som Ingvar alltid gjorde, gå ut och dansa på lördagskvällen så förstår man att det var en trött grabb som sedan gick på måndagsskiftet. Att under sådana omständigheter överhuvudtaget få tid och ork över till tyngdlyftning är närmast fenomenalt. Två träningspass i veckan brukade det dock bli. Denna träning räckte dock till att på sin 4:e SM-start bärga sitt första SM-tecken, 125 - 115 - 150 = 390 blev resultatet.

Resultat i kärlek och tyngdlyftning

Först 1962 blev det lugnare tider för Ingvar. Giftomål med fästmon Ina och därmed befrielse från marktjänsten på föräldragården, samt slut på flickjakten på dansbanorna gjorde det åter möjligt att hårdatsa på lyftningen. I samband med en Bosökurs samma år brakade det loss med resultaten. Den polske världsmästaren Palenski, som var instruktör, inspirerade honom till storfina 135 - 125 - 160 = 420 kg. Då hade Ingvar övergett den gamla hederliga utfallsstilen i ryck. (I stöt skulle det dock dröja ända till 1968 innan utfallet fick stryka på foten för den mer tidsenliga sittstilen).

Bosse Johansson - övermannen

Ingvar fortsatte att dominera svensk tyngdlyftning och år efter år plocka SM-tecken och finputs sina svenska rekord i 90 kg-klassen. Först 1967 blev det stryk vid SM av åkerivalen Sven "Flottisten" Borrmann. Samma år dök en viss Bosse Johansson upp på scenen. Bosse förmågan chockhöjde de svenska rekorden. Trots att Ingvar var i sitt livs form fick han vid en gala i Vinslöv på nyårsafton 1967 stryk av denne Bosse med 17,5 kg. 157,5 - 132,5 - 177,5 = 467,5 kg för Bosse mot Ingvars 147,5 - 132,5 - 170 = 450 kg. Ingvar var chockad. Hur kunde man öka på det sättet. Ökningar på 2,5 kg av rekorden hade hittills ansetts som mycket bra. Nu föll rekorden med 10-tals kg. Inte bara Bosse utan även andra lyftare chockhöjde sina resultat. Hormonerna hade kommit in



Ingvar Asp gör ett av många perfekta ryck.

i bilden. Ingvar Asp helt ovetande. Dess existens fick Ingvar först reda på våren 1969, men vägrade ändå hårdnackat använda de konstgjorda hjälpmidlen.

500 kg = drömgränsen

1969 var också året då Ingvar tog steget upp i 110 kg-klassen. Först då började han träna dragövningar och knäböjningar som komplement till tävlingslyften. Då kom också resultaten ordentligt. På Lund TK:s 25 års jubileum 1970 presterade han smått otroliga 500 kg sammanlagt. 167,5 - 142,5 - 190 var delresultaten i press, ryck och stöt. Ingvar säger i samband med detta: "Med viss sannolikhet är detta enda gången någon lyftare gjort 500 kg utan hjälp av hormoner". Ett år i alla fall säkert. Ingen i Norden har gjort det. Det har Ingvar själv kontrollerat.

200 kg-vallen i stöt krossad

Sedan pressen försvann ur tävlingsprogrammet 1972 fortsatte Ingvar att öka på sina resultat. Vid 1976 års SM presterade han som 38-åring sitt (hittills) bästa resultat 152,5 kg i ryck och 205 kg i stöt. Otroligt! Karriären fortsatte dock. Senast Ingvar blev svensk mästare var 1980 vilket var titel nr 13. Vid årets SM som var Ingvars 26:e SM-start i följd tog han bronsmedalj efter att året innan skadat sig i armbågen. (Ingvars enda allvariga skada under karriären).

Inga internationella succer

Vid 5-6 tillfällen har Ingvar representerat Sverige vid internationella mästerskap i bland annat vid Tokio-OS 1964. Några framstående placeringar har det dock inte blivit. Det är som Ingvar själv säger "Jag har alltid varit en nationell lyftare - inte internationell."

Bantnings och bulknings experten

Sedan Ingvar 1969 gick upp i 110 kg klassen har han varje år ändrat sin kroppsvikt med ca 20 kg beroende på säsong. Rekordet är 113 kg i mars 1972, 88 kg i oktober samma år och sedan åter 113 kg i mars 1973. Hur bär karlen sig åt? Enkelt säger Ingvar. När man bulkar äter man 6 ggr om dagen först sig mätt sen sig proppmätt och sen lite till. Inga märkvärdigheter, ca 5 liter mjölk, 15 - 20 mackor, 2 - 3 lagade mål men aldrig någon skräpmat som godis, kakor och dyligt. Bra basmat i oerhörda mängder alltså. När du bantar då? Följande princip tillämpar jag säger Ingvar.

- 1) Ät aldrig förrän du varit verkligt hungrig ett par timmar.
- 2) Ät dig aldrig mätt bara så hungern försvinner.
- 3) Basera födan på råa grönsaker, knäckebröd, magert kött, fisk och ost samt frukt.
- 4) Drink mycket vätska mest vatten och Ramlösa någon gång lättöl, lättmjölk eller juice.
- 5) Ät aldrig kakor, godis och liknande.

Allt verkar så enkelt när Ingvar berättar det. För tillfället (4 maj) väger Ingvar 97 kg efter att i slutet på mars vägt dryga 110 kg. "Till hösten väger jag mellan 85 och 90 kg" säger Ingvar och skrattar. Jag, och många med mig med problem att hålla vikten under kontroll, avundas Ingvars oerhörda självdisciplin, för det är vad det handlar om.

Renlevnadsmannen

Ingvar har hela sitt liv levt oerhört sunt vilket tillsammans med hans fantastiskt robusta grundfysik gjort hans rekordlånga lyftarkarriär möjlig. Förutom att han alltid varit oerhört noga med kosthålllet har Ingvar alltid varit försiktig med alkohol och andra gifter. Rökt har han aldrig gjort och berusad har han aldrig varit i sitt vuxna liv.

"Jag är inte absolutist. Någon gång vid festliga tillfällen dricker jag ett eller två glas vin eller lika många snapsar men aldrig någonsin mer". Hur många av dagens idrottsmannageneration kan uppvisa dylika alkoholvänor? Verkligen något att ta efter för dagens ungdom!

Idrottsfamilj

Stolt berättar Ingvar att han tillsammans med sin fru Ina fostrat fyra fysiskt högaktiva barn. Kort presentation!
Leif 20 år, löp och styrketränar på motionsnivå samt vindsurfar flitigt.
Anita 18 år, tävlar i ridning. Dressyr, hoppning och fälttävlan.
Irene 15 år, är simmerska med bröstsim som specialitet. Skånsk juniormästarinna bl a.
Kent 10 år, tränar också simning flitigt.

Miljövård och politik

Ingvar har trots 30 år med tyngdlyftningen även andra intressen. Biodynamisk odling är ett stort intresse. Ingvar talar också engagerat om skillnaden mellan jordbrukare och "jordförbrukare". De senare suger enligt honom ut jorden med på tok för mycket kemikalier. Ingvar har också alltid haft ett politiskt intresse. Sedan många år är han medlem i socialdemokratiska partiet, dock utan att vara aktiv.

Styrkelyftaren

Någon annan idrott än tyngdlyftning har Ingvar inte hunnit med förutom att han i styrkelyftens barndom hann med att sätta 5 st svenska rekord i knäböjning. Lite grärmer det honom att han inte fick chansen att bli Sveriges första på 300 kg i den grenen. "Redan 1976, året innan Ulf Motin som första svensk gjorde detta kraftprov, knäböjde jag vikten vid ett flertal tillfällen på träning, men klubben blev aldrig färdig att utlysa någon tävling," berättar Ingvar.

Framtiden?!

"Har du verkligen lagt av med lyftningen, Ingvar?" frågar jag. "Det har du ju sagt förr!" "Ja" svarar Ingvar men lägger till: "det känns så". "Men vad i hela världen skall du då syssla med?" fortsätter jag. "Det är det jag nu går och funderar på. Kanske blir det badminton eller gammeldans - vem vet" svarar han. "Ett år i varje fall säkert: Jag skall träna simning en del för att förstärka laget i den familjelagkamp vi varje år deltar i." "Just som jag skall resa mig efter fyra timmars trevligt samtal kommer fru Ina hem. Jag kan inte låta bli att fråga henne: "Tror du att Ingvar nu lagt av definitivt med tyngdlyftningen." "Nej" svarar hon bergsäkert "inte för ett ögonblick". Osvuret är nog bäst men inte blir jag särskilt överraskad om jag, när det till våren drar ihop sig till SM, åter ser lyftarlegenden från Lund i aktion i sitt SM nummer 27!

Fotnot Bland Ingvars många meriter kan nämnas:

SM-starter 1957 - 1982 (26 års svit) segrar 13 ggr 1960, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 69, 70, 75, 76, 77 och 1980. DM har han vunnit 25 ggr på 26 starter. Svenska rekord har av Ingvar satts inte mindre än 41 ggr.

**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

