



RÖRANDE MEDLEMS- JAKTEN



När jag fångat
dom här och några till
så har jag
New York-resan i håven!



BÄSTE BALTIC-MEDLEM

av Jan Billqvist

INNEHALLSFÖRTECKNING

- Bäste Baltic medlem
- 3 Sola solarium
 - 4 Baltic's nya styrelse
 - 5 Rapport från SM i Bodybuilding
 - 5 Ungdomsnytt
 - 6 Det här visste du ingenting om
 - 8 Den lilla hallen på Prärien
 - 9 Varför då?
 - 10 Jogga vad ska det vara bra för
 - 11 Tjejidrottens dag
 - 12 Motion - något för alla
 - 13 Styrkelyft
 - 14 Klasse och Bertil på VM
 - 15 Siggis lyftarkrönika
 - 16 Baltic Clubs Gymguards
 - 18 Banta på ett sunt sätt
 - 20 Handels Baltic
 - Två kometer
 - 22 Resultatbörser
 - 22 Ta med morsan och farsan
 - 23 Kort samtal med "Stälis"



Som nybliven styrelseordförande känns det naturligt att börja denna krönika med att tacka dig för ditt förtroende.

Jag lovar att göra mitt bästa för att tillsammans med övriga styrelseledamöter, anställda, funktionärer - och inte minst dig, försöka möta de stora krav vi förväntar oss att du ställer på verksamheten i Baltic Club. Du frågar dig kanske vad jag haft för motiv att ta på mig det tidskrävande och oavlönade uppdrag som ordförande i Baltic Club är?

För det första erkänner jag gärna att jag delvis styrts av egoistiska motiv. Eftersom jag måste besöka vårt kansli ett par gånger i veckan, kan jag ju lika gärna passa på att träna, när jag ändå är där.

Som "husbehovsmotionär" blir det annars alltför lätt att skylla på att man inte har tid, skjuta fram träningen en vecka, som lätt blir till en månad osv... Dessutom kan man ju knappast presentera sig som ordförande i Baltic Club med 95 cm runt bröstkorgen och 130 i midjemått.

Mitt huvudsakliga motiv för ett aktivt engagemang i Baltic Club

kan emellertid bäst sammanfattas i ett citat av vår professionella kroppsbyggare i USA, Andreas Cahling, som skrivit så här om oss: "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". Därmed menar jag inte att tävlingsverksamhet är oviktig - tvärtom!

Duktiga elitidrottsmän är utan tvekan mycket viktiga som förebilder och dragplåster för rekrytering av nya medlemmar. Vad hade svensk tennis varit utan Björn Borg och alpin sport utan Ingemar Stenmark? Skall vi få fram en tyngdlyftningens Björn Borg eller bodybuildingens Ingemar Stenmark?

Omöjligt är det säkert inte, men det beror i högsta grad på hur vi lyckas med att rekrytera och motivera nya medlemmar. En stor bredd är ju en förutsättning för att kunna vaska fram en stark topp och skapa ett större publikintresse för sporten.

Nu när det inte längre är lika trendigt att hålla på med kraftsport som det var bara för ett år sedan, är det därför otroligt viktigt att vi satsar hårt på bredden så att vi får behålla våra medlemmar och öka nyrekryteringen...

En av de stora satsningar vi tänkt göra har vi redan presenterat i förra numret av denna tidning, investering i en tung avdelning (Heavy Corner). Dessa planer har vi emellertid tvingats skjuta på några månader då förhandlingarna med hyresvärden dragit ut på tiden, samtidigt som klubbens ekonomi försämrats något. Skall vi kunna förverkliga ett Heavy Corner krävs det därför att vi alla anstränger oss lite. Inte bara vi som arbetar aktivt i klubben utan även du, som är medlem i vår fina klubb.

Den bästa insats du kan göra är att tala om för dina vänner, bekanta och arbetskamrater hur trevligt och välgörande det är att träna på Nordens Största och Bäst utrustade Gym. Tänk bara vad det skulle betyda om varje medlem lyckades rekrytera en ny medlem! För att stimulera dig att hjälpa till med detta kommer vi att premiера den bästa "värvaren" med en resa till New York. Så kämpa på! Alla har lika stor chans att vinna denna drömresa!

För att vi skall kunna ta bättre hand om alla nya och gamla med-

lemmar, kommer vi under våren att starta ett stort antal nya trivselskapande aktiviteter. Påtagligast kommer du att märka det i cafeterian, där vi kommer att "känna oss fram" med etappvisa ansiktslyftningar. Utbudet av motionsaktiviteter kommer att öka - du vet väl att du redan nu kan träna fotboll, innebandy, jogging, gymnastik och cykling i Baltic Clubs regi? Anmäl dig gör du i receptionen. Tänk på att kraft och kondition är en oslagbar kombination!

Avslutningsvis, det finns säkert

många som gärna vill göra en insats för vår klubb (klistra affischer, dela ut flygblad, hjälpa till vid informations-träffar m.m.). Om du känner dig manad, tala då om detta för oss i styrelsen eller någon av klubbens anställda.

Vi behöver frivilliga krafter för att göra en bra klubb bättre!

Lycka till med din träning och tänk på att det är dags att börja "grunda" i våra fina solarier. Sommaren är snart här!

SOLA I SOLARIUM

av Jan Pettersson



Hur går det till?

Rent tekniskt går solandet till på följande sätt. Du köper en polett eller solkort i receptionen, lånar eller köper skyddsglasögon, går till omklädningsrummet och hänger av dig. Så går du till det anvisade solariet, vi har 14 stycken, sprayar britsen med desinfektionsmedel, torkar av den och lägger i poletten varvid rören tänds och fläkten startar. Musiken justerar du med volymknappen. I solarierna 1-5 kan du spela dina egna kassetter i de övriga får du hålla tillgodo med klubbens egen musik.

Efter 30 minuter släcks rören och överdelen går själv tillbaka till utgångsläget. Du gör om rengöringsproceduren och lämnar plats för nästa soltörstande medlem.

Förutom de 30 minuterna solningen tar har du 10 minuter för omklädnings och rengöring. Det är alltså viktigt att du kommer i tid så att förskjutningar i bokningen inte uppstår.

Skydd

Du bör alltid ha skyddsglasögon på dig. Det ultraviolette ljuset kan på sikt ge upphov till ögon-

sjukdomen grå starr och dessutom hindrar du att ögonens sleahinnor torkar ut.

Samma sak gäller på sommaren. Tittar du för mycket mot solen märker du säkert att det dagen efter känns som om du hade grus i ögonen. Det är just förändringar på hornhinnan som orsakar denna känsla, så var försiktig.

Om du står under läkarvård skall du alltid rådfråga honom/henne om det är lämpligt att sola. Tar du t.ex. antibiotika är det direkt olämpligt att sola.

Livslängd - solariets alltså!!!

Det debatteras stundom ganska häftigt i våra tidningar om solarier och lurade kunder. När det gäller UVA-rörens livslängd garanterar fabrikanterna att tillräcklig effekt finns upp till ca 500 timmar.

Tyvärr finns det vissa "klurepellar" som uttalar sig om att man kan avgöra hur länge ett rör använts genom att titta på räkneverket. Detta är givetvis helt felaktigt. Mätaren visar solariets totala livslängd, precis som kilometerräkaren i en bil visar dess livslängd. Mätaren går ej att nollställa! Personalen i receptionen kan tala om för dig ungefär hur länge ett solariums rör använts. Det är förstås så att effekten är högst när rören är helt nya och

att effekten avtar, men vi lovar att inga rör blir äldre än 500 timmar hos oss och dessutom kan vi garantera att inga kommersiella solarieägare byter oftare än vi.

En nyhet är att vi (sannolikt när du läser detta) skaffar en ny slags strålningsmätare som visar om rören har tillräcklig effekt för att ge solbränna.

Välbefinnandet!!!

Massor av medlemmar har förstås upptäckt att sola solarium är oerhört avkopplande och skönt. Det är för vissa till och med så avstressande att de somnar och drömmer ljuva drömmar.

Personer med vissa hudsjukdomar (t ex. psoriasis) och de som har Acne (finnar) blir ofta rekom-

menderade av sin hudläkare att sola. Det ger vanligen mycket positiva resultat.

Sola med måtta!

Nu är det förstås inte så bra att sola hur mycket som helst. 2-3 gånger i veckan är en lämplig dos. För en person med "normala" förutsättningar för att bli brun räcker det med att under en eller två veckor sola 4-5 gånger för att få fram solbrännan. Daglig solning är att ta till i överkant.

Det är nämligen så att det inte bara är antalet timmar utan också bl a värmeutvecklingen som avgör ett rörs livslängd.

MÅ BRA OCH SOLA PÅ!!!

men allt skall göras med måtta
ÄVEN SOLARIESOLANDE!



BALTIC'S NYA STYRELSE Nedre raden från vänster: Vice ordf Göran Nilsson, Nye ordförande Jan Billquist och Suppleant Roland Svensson. Mittersta raden från vänster: Suppleant Leif Andersson, Kassör Lars Ardehed, Lyftsektionsordförande Ulf Morin, Suppleant Ulla Christensson och Motionssektionsordförande Per Jönsson. Bakre raden från vänster: PR funktion Bengt Holmqvist, Sekreterare Jan Pettersson och Bodybuildingssektionsordförande Jan Malmqvist. Saknas på bilden gör suppleanterna Doris Riedel och Bengt Sandberg

RAPPORT FRÅN SM

av Jan Malmqvist

Den 3 september var det tid för SM i bodybuilding i Stockholm. Med en enda tävlande från Baltic, Anders Bjermo i -80 kg, det sämsta antal någonsin från Baltic, en stycken, sorgligt, skandal.

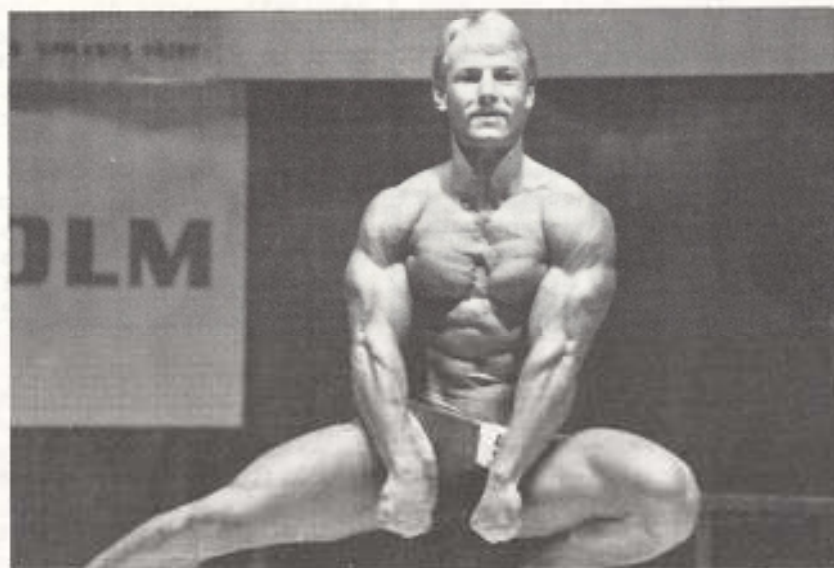
Vi flög upp på fredagen, bokade in på Kung Karl. Jag själv och Susanne bodde hos "Hos", en hård natt: 3 timmars sömn. Kl 7 var det tid att åka och hämta Bjermo och min lillebror Leif, och sen iväg till Eriksdalshallen för invägning. Men vakten stoppade Bjermo och frågade; Är du matchare till honom, och pekade på Leif?

- Nä, tvärtom, sa Bjermo.

- Jasså, jag trodde man skulle vara kraftig på bodybuilding sa vakten skrattande.

Bjermo vägde in på 76 kg, så det fattades 4 kg till att väga fullt i klassen. Kl 11.00 var det tid för "line-ups" i -80 kg. Man såg snart att Bjermo låg mellan 4 och 5 av de 10 i hans klass. Bjermo blev till slut 5:a och det var 2 placeringar bättre än 82. Själv var han nöjd och lo-

Nr 5 blev femma! Baltic's enda deltagare Anders Bjermo - i mitten.



vade att komma 3:a i år.

Vann gjorde Jorma Wahavara, men två som saknades var Kit Armstrong och Renato Somenzi.

På kvällen var vi ute och slarvade, bäst att passa på när man är i storstan, hemma i Lomma är brudarna svårflörtade.

På söndagen var det dags för hemfärd till Malmö igen. Susanne, Leif och jag åkte kl 07.00 på morgonen men Bjermo kunde vi inte väcka, han var helt utpumpad.

Passa er ni andra i -80 kg för i år kommer Bjermo mot pallen.

UNGDOMSNYTT

av Rolle Svensson

Varje onsdagskväll har jag för månen att kunna följa den verksamhet som vår lyftinstruktör Nisse Sollevi leder nere på Baltiska Hallen sen i höstas. Och jag måste säga att jag är imponerad. Aldrig i Baltic Clubs snart 10-årig historia har det varit en sådan aktivitet i Baltiskans innersta, dvs. tyngdlyftningslokalen.

Det är inte bara de gamla ärrade styrkelyftskämparna som Gert Jeppsson och Uffe Morin och de etablerade tyngdlyftningsstjärnorna Bertil Sollevi och Klaus-Göran Nilsson, som huserar där. Det kryllar nämligen av ungdomar, snabba, smidiga och tekniska tyngdlyftningsungdomar, som nästan alla börjat sin lyfttränning först under hösten. Som gammal tyngdlyftare tycker jag att det är mycket trevligt att se denna utveckling.

Bra nyrekrytering

Under senare år har snacket gått,



både i Baltic Club och på andra håll, att det är omöjligt att engagera ungdomar i dag till den relativt tekniskt komplicerade gren som tyngdlyftning är. Betydligt enklare grenar som bodybuilding och styrkelyft skulle ligga mera i tiden, har man hävdad. Själv har jag med en drucken papegojas envishet påstått att det går att få ungdomar att börja lyfta, om det bara finns någon duktig och entusiastisk tränare, som har gott om tid, och bra uppbackning.

Exemplet Trelleborg ABK har visat vägen och nu är vi i Baltic Club på väg att följa efter. Det måste bli fler föreningar, som satsar på professionella tränare i tyngdlyftning om sporten inte ska dö i Sverige.

När jag frågar Nisse, hur han egentligen bär sig åt, låter det väldigt enkelt. Rekryteringen är inget problem - skolornas allmänna fritidsverksamhet är t ex. en bra rekryteringsbas, liksom alla de ungdomar, som självmant söker sig till Baltiska Hallen för att bygga upp sig. En del av dem kan man locka över till lyftningen.

Träningsmetodiken

När det sen gäller själva träningen, berättar Nisse att det oftast bara behövs fyra (!) träningspass för att en ung kille skall lära sig att utföra både ryck och stöt hyfsat. De två

första passen ägnas uteslutande åt ryck och de två följande åt stöt. Metoden är vad Nisse kallar "omvänd inlärningsmetod", där först sittet lärs in, därefter slutdraget och till slut hela lyftet. Efter de fyra träningspassen är killarna redo att börja träna efter program, som Nisse lägger upp för ett par veckor i taget.

Redan nu får killarna börja föra egen träningsdagbok, dels för att själva lära sig träningsplanera och dels för att Nisse lättare ska kunna följa upp deras träning. Träningen den första tiden, som bedrivs två till tre dagar i veckan, är inriktad på att förbättra tekniken i draget och sittet samt att utveckla den allmänna styrkan i hela kroppen. Redan efter tio till femton träningspass är killarna mogna att delta i sin första tävling. Imponerande tycker jag, som alltid haft för mig att tyngdlyftning är en ganska svår idrottsgren.

Allsvenska ungdomsserien

Ca 25 nya killar har börjat träna tyngdlyftning under hösten och av dem tränar femton regelbundet och ungefär lika många har tävlat. Under förra säsongen hade vi en (1) tävlande ungdomslyftare! Detta bottenrekord berodde främst på att vi helt saknade instruktör under större delen av förra året.

Utvecklingen kan också illustreras med resultaten i allsvenska ungdomsserien, där vi för närvarande ligger 3:a i div II. Så här ser poängsumman ut för vårt femmannalag under de tre genomförda omgångarna. Omg. 1: 384 poäng, 2: 452 poäng, 3: 478 poäng. Den främste poängsamlaren var Robert Lorentzen med 83 poäng i omg. 1. - Samme Robert ökade till 100 poäng i omg. II - och i senaste omgången Patrik Persson, 106 poäng.

Många tyngdlyftarmärken

Nämnas bör också att följande ungdomar har tagit tyngdlyftarmärket i järn: Andreas Renner, Pontus Lilja, Attila Balog, Robert Lorentsen, Mikael Renner och Adam Gebka. Patrik Persson har erövrats brons - grattis grabbar! Grattis måste jag också utbrista för övriga Baltic Club-are som tagit märken: Krister Holm, tyngdlyftarmärket i brons, Arne Hansson och Tommy Christiansson, silver, Benny Lönnqvist, Peter Eriksson, Mats Lundqvist, Mikael Bengtsson och Håkan Schmidt, guld, Björn Eriksson, elitmedalj i järn, Lars Andersson, Ola Kristoffersson och Anders Eliasson, elitmedalj i brons, samt sist men inte minst John Christensen, elitmedalj i silver.

Hej så länge och träna på.

både nya och gamla Baltic lyftare, hälsar

DET HÄR VISSTE DU INGENTING OM

av Jan Pettersson



Om datorer

När vi nu (under mars månad) förhoppningsvis har installerat vår datoranläggning kommer alla hel- och halvårskort att bytas ut. Du skall då lämna ditt gamla i receptionen där de låter skriva ut ett nytt. Observera att alla nu skall ha ett foto (personligt) på sina nya hel- och halvårskort. Det är alltså all idé att redan nu ha ett foto i beredskap.

Du kommer också att få ett personligt medlemsnummer i datorn

som du får reda på, om du ber receptionspersonalen att ta fram det. Skriv in det på ditt eget medlemskort i rutan "D nr".

Dina personuppgifter (namn, adress, telefon, födelsedatum OBS! ej personnummer) kommer att finnas i vårt medlemsregister. Dessutom kan man givetvis också se att du har giltigt träningskort. Men det här visste du säkert...

Observera att du som medlem i Baltic Club är skyldig att alltid visa ditt kort i receptionen. Tyvärr finns det en del personer som ibland fuskar. Så för att inga obehagliga missförstånd skall uppstå - följ denna enkla men ack så viktiga regel.

Om maratonbänkpress

Vi planerar ånyo att sätta nytt världsrekord i maratonbänkpress. Sist det begav sig var 1979 då 85 man lyckades lyfta 1 01880 kg på 12 timmar. Guinness Book of Records har tagit upp rekordet från 1978. Det löd på 617 ton. Det nya rekordet vi siktar på kommer att ligga på ca 1 500 000 kg, vilket innebär att vi slår kockumskranen. Det skall vi se till att få med i rekordboken.



Viktig person vid maraton bänkpress: bilutlånaren Leif Andersson.

Lördagen den 24 mars kör vi igång uppe på gymet (10.00) och sedan bär det av runt stan i en "Sprillans" ny gigantisk lastbil, som klubbens fixare Leif Andersson ställer till förfogande. Vi kommer att avsluta det hela med en klubb-fest på Kulturbolaget (gamla Erikslust).

Mer om detta evenemang kan du läsa om på anslag i våra lokaler.

Om vissa träningslokaler

Som många vet bedriver vi styrketräningsverksamhet även i kommunens lokaler på Lindängehus och Oxievång. Där har vårt medlemskort under alla år gällt för fri träning ett helt år.

Nu har tyvärr politikerna tagit ett märkligt beslut som innebär följande: För allmänheten bättre skall beredas tillträde till kommunens lokaler införs ett speciellt motionskort (200 kr/år) som ger innehavaren möjlighet bli a till styrketräning, simning etc. Samtidigt innebär detta emellertid att vårt medlemskort endast skall gälla på de tider vi eventuellt kan få boka in med egna gruppleddare. Vill man träna på andra tider, måste man alltså betala 200 kr/år.

När det gäller Oxievång, verkar det någorlunda positivt, efter, som vi skall kunna boka in ganska många kvälls- och helgtimmar. På Lindängehus är emellertid den ansvarige mer tveksam till, om vi överhuvudtaget kan boka in oss på kvällstid. "Är det inte allmänheten, så är det andra idrottsföreningar, som inte får plats", säger man. Jag menar, att vi naturligtvis skall låta såväl allmänheten som andra föreningar träna tillsammans med

dig, som är medlem hos oss. Du kan rent av vara en stor fördel att, förutom en instruktör, också ha en skara kunniga Balticmedlemmar att rådfråga och få hjälp av. Tyvärr tror jag att politikerna inte riktigt har satt sig in i situationen innan de fattade beslutet.

Vi är naturligtvis väldigt angelägna att behålla alla er som tränar i dessa lokaler som våra medlemmar. Från er kan vi rekrytera nya aktiva och de som blir riktigt bitna, börjar ju givetvis träna uppe på gymet. Tvingas vi nu alla betala 200 kr/år och på köpet bli av med kontakten och gemenskapen med medlemmarna i klubben, ja, vad har man då uppnått? Här biter faktiskt politikerna sig i svansen, så att säga. Ungdomar skall enligt andra politiska målsättningar "slussas in" i olika former om gemenskap och då skall ju inte ett beslut motarbeta ett annat. Så ni som också tycker att detta är fel hör av er till kansliet (tel 868 60). Vi håller på att diskutera saken med politikerna, och i bästa fall kan saken redan vara ut världen när du läser detta. Men en viktig sak är att du ändå köper medlemskort hos oss. Det är ju för din skull vi skall försöka få en ändring genomförd.

Om medlemsjakten 1984

Du som tränar på gymet har säkert sett att vi startat en medlemsvärvarskampanj. Men alla ni andra kan givetvis också hjälpa till. Styrelsen menar att vi fortfarande har gott om plats i träningslokalen på Sofielundsvägen, varför en sådan här kampanj kan vara på plats. Dessutom betalar vi ju en väldigt hög hyra som måste täckas.

Reglerna är följande:

För varje ny medlem som du värvar till ett helårsabonnemang (2 halvårs eller 6 månadskort) på gymet får du ett 10 gångers solkort samt en lott för utlottning av ett helårskort. Den nye medlemmen skall dock vara ny dvs inte ha varit medlem det senaste året (1983).

Du som värvar flest kommer att vinna en USA resa. En week-end i New York med hotell och resa betalt.

Jaga på - det lönar sig!
Du har ända till den siste april på dig!!!

Solarium

PROVA VÅRA

FRÄSCHA SOLANA SUPER 28:or!!!

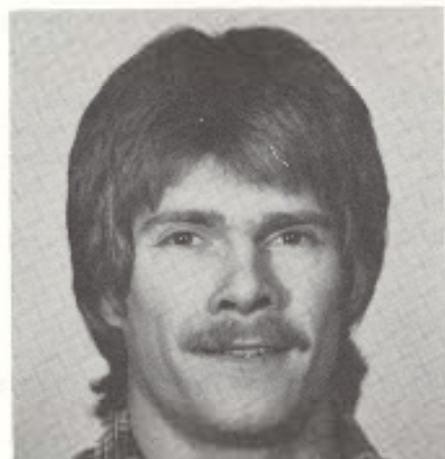
Hela solkorridoren är renoverad. Nya snygga golv och vitmålade väggar, ljudanläggningar och friska fläktar har avsevärt ökat njutningen att sola!!!
10 - kortet kostar ENDAST 130 kronor, t.o.m. 31/3-84

DU SOM SOLAR MYCKET!!!

Miss inte chansen till ett ÅRSKORT.

Dagtid (06.30 - 15.30 samt lörd. och sönd.) Endast 700 kronor!!!
"Alltid" Endast 900 kronor!!!

DEN LILLA HALLEN PÅ PRÄRIEN



av Janne Malmqvist

I utkanten av Malmö ligger Oxievångshallen, där Baltic Club har ett hundratal medlemmar.

Där finns byggarkometer som Martin "125" Jepsson, Jan "Trötter" Johansson och Jonas "Specket" Strand, men där finns också "pensionärer", både gamla och unga, både lätta och tunga.

Träningshallen är fyra år gammal 150 m² stor är den och ganska välutrustad med hissapparater, hantlar, eleikostänger med gum-mivikter m m. Öppet är det vardagar 8-22, lördagar 8-18 och söndagar 8-16 - är det nån som kan gissa när de flesta tränar? Rätt, 17-20 är det som trängst. Själv är jag instruktör där måndagar och onsdagar mellan 16.30 - 20.30.

I Oxie tränar ganska många kvinnor - men de flesta är liv-rädda för att ta i "för hårt". De tror att de riskerar att få för stora "knutor" på armarna och att få ryggar breda som dörrar - men så lätt är det som bekant inte. Men de "riskerna" tycks ha skrämt bort en och annan - framför TV-apparaten med "Dallas" och "Hylands Hörna" kan inga såna hemska saker hända! Och med ett extra wienerbröd kan man ju forma kroppen på ett bekvämare sätt.

Som väl kommer ungdomen - ganska många i åldern 15-25 år har dykt in under det gångna året. Kul att de har upptäckt glädjen med att träna istället för att sitta och hänga på fritidsgården - eller att "roa" sig med att panga rutor och klädda på väggarna. Många av dem har verklig-



Oxies fantomer: Jonas Strand, Jan Johansson och Martin Jeppsson.



En vanlig kväll i Oxie.

en byggt upp sig på kort tid. Men tränar man hårt, så händer det också något.

En av dem som varit med redan från början är Martin "125" Jepsson, son till en av de mest kända skånska Vasaloppsåkarna, Sven Jeppsson. Martin, som är 18 år, har tränat i tre år och gått upp 20 kg, så att han nu

väger 70 - men har faktiskt gjort 8 reps på 120 kg i knäböj. I tankarna har han Debutant DM om något år. Annars har han också annat i tankarna: mc - hans stora intresse är hans 125 cc, därav smeknamnet. Åkdonet användes ibland för att skrämma Oxies urinvånare - men det är ju också bra när Martin och pappa Sven ska på söndags-

utflykt till Bokskogen. Framtidsplaner? Så fort hans lärlingstid som snickare är slut, ska han satsa hårdare på träningen - och köpa en tung mc!

Jonas "Specket" Strand har ljuvliga barndomsminnen - han var nämligen ganska fet. Men sen dess har han bl a spelat ishockey i MIFF i 9 år, fast det fick ett snöpligt slut: en säsongs styrketräning i Oxie fick bli ett resultat att han bröt de flesta klubbor han fick tag i! Han blev ombedd att själv skaffa klubbor eller sluta. Ett tag funderade Jonas på att satsa på spriten, liksom far hans som är barten-der på Kramer. Men det blev byggning i Oxie istället - där kunde han inte förstöra så

mycket som för MIFF! Nu är han heltämd på byggning och vill bli ett lika stort namn som "Oxie-Lasse" var på sin tid.

Lika bra som "Oxie Lasse" bör i alla fall Jan "Trötter" Johansson, 19 år, ha förutsättningar att bli. Kanske inte minst för att hans pappa Åke stöttar honom hundra procentigt. Han hjälper till med träningsplanering och kostuppläggning. Fast det kan ju bli konflikter - som den gången, när pappa Åke frågade Jan om han kunde hjälpa till och hugga ved till öppna spisen. "Det ingår inte i mitt bröstpass" idag - jag måste träna istället", försökte Åke. Men se det gick inte: "Hugger du inte ved, blir det inga kropp(s)-kakor ikväll!" - mor instämde och

så blev det vedhuggning. Lördagsnöjet för Jan? Att ta varvet runt Gustaf Adolfs Torg på två hjul i Åkes Volvo - så se upp alla kvällsflänörer! 140 Kg har Jan tagit i bänkpress och är nu en bra bit på väg. Förutom träning och bil"sport" läser Jan 4-årig teknisk linje - mycket läxor med andra ord. Nog vill vi önska både honom och "Specket" och "125" lycka till med träningen!

I skrivandes stund meddelas att de tre har köpt helårskort till vårt gym och därmed gått samma väg som "Oxie Lasse" och Laban Moström - välkomna!



Det finns en mängd frågor runt träning och kost och vi har därför beslutat att starta en frågespalt i vår kära klubbtidning "Rörande". Vi kommer också att svara på frågor om skador m m. Om du vill ställa frågor så skicka in i din fråga till "RÖRANDE" c/o Baltic Club, Sofielundsvägen 57 214 34 MALMÖ. Du kan också använda dig av FÖRSLAGSLÅDAN vid ingången till gymet. Vi ser fram emot många frågor och stor aktivitet från läsarnas sida, då kan vi också utöka denna läsarnas egen avdelning.

Två ständigt återkommande frågeställningar får inleda.

Fråga 1. Vilka magövningar är bäst för att bränna bort fett på magen?

Svar: Det finns en allmänt utbredd missuppfattning att man kan "bränna" bort fett på ett speciellt ställe på kroppen genom att träna en massa övningar för just detta ställe. Genom att köra en massa situps tror man

VARFÖR DÅ?

att man blir av med fett på just magen, etc. etc. Detta är helt fel! Fettförbränningen regleras centralt och fett tas från fettdepåerna i hela kroppen. En förutsättning är också att man förbrukar mer kalorier än man får i sig. Om man vill plocka bort fett från kroppen gäller det att kombinera träningen med rätt kost. Får man i sig för mycket kalorier så kan man träna tusentals situps och ändå lägga på sig mer fett. Nej, teorin om att kunna bränna fett på speciella ställen genom hårdräning av dessa problemområden håller inte vetenskapligt. Få det klart för er så slipper ni lägga ner en massa träkig och ganska meningslösa träning!

Fråga 2. Hur mycket protein behöver man? Är det bra att äta proteintillskott?

Svar: På denna fråga är det svårt att svara kortfattat. Som de flesta känner till behövs protein för att bygga upp kroppens celler. Proteinerna är i sin tur uppbyggda av drygt 20 olika "byggstenar": aminosyror. De flesta aminosyrorna kan vi framställa själva men åtta (som kallas essentiella = livsnödvändiga) måste vi få genom kosten. Ju större innehåll av dessa åtta aminosyror i lämplig kombination och proportioner, desto bättre kvalitet (= biologiskt värde). Äggprotein är det i särklass bästa och kan tas upp och utnyttjas till nästan 100 %. Därefter kommer mjölk, lever, njure och muskulatur.

av Bengt "Bobo" Holmqvist

Hur mycket behöver vi

För att fastställa kroppens proteinbehov gör man kvävebalansstudier. Protein innehåller 16 g kväve per 100 gram protein. Vid en jämn kvävebalans tappar man lika mycket kväve som man får i sig. Positiv kvävebalans betyder att kroppen tar upp mer och det är ett tecken på ökad cellupbyggnad. vid upprepade undersökningar har Världshälsoorganisationen kommit fram till en kvävebalans vid 0,6 gram protein/kg kroppsvikt. Detta innebär en 70 kg man behöver 42 gram protein. Om man sedan tar ett genomsnitt för den svenska befolkningen innehåller vanlig hederlig husmanskost 12-15 % av kalorierna i form av protein. Snittintaget är 2800 kcal och räknar vi lågt 12 % ger detta 340 kcal. Varje gram protein innehåller i sin tur 9,1 kcal vilket ger ett genomsnittligt proteinintag på 340 delat med 4 ungefär 84 gram protein. Detta är således precis dubbla behovet. Det är heller ingen tvekan om att du som styrketränar både har ett högre kaloriintag och en större procent proteinkalorier. Vilket ger ännu mycket större marginaler.

Då vi avslutningsvis kan konstatera att man vid en rad undersökningar inte har kunnat konstatera något särskilt förhöjt proteinbehov, kan man lugnt säga att något extra proteinsupplement definitivt inte är nödvändigt.

JOGGA

- VAD SKA DET VARA BRA FÖR?

av Bengt Sandberg

När man ser hur många av Baltic Clubs medlemmar, som tar på sig utrustning för en konditionstur utomhus, kan man verkligen fråga sig vad jogging ska vara bra för. Ack, endast mycket sällan har man under Baltic Clubs tid sett någon klubbmedlem komma flåsande utanför "Svettlokalen"! Men hade jag ställt upp i en byggartävling med min hjärtmuskulär väl synlig, då skulle jag vara i en klass för sig!

"Styrka är inte bara att inneha styrka, styrka är att inneha både styrka och kondition i kombination".

Tänk själv: man sätter sig på en av gymets motionscyklar och pressar fram några svettddroppar, samtidigt som cafeterian lockar med sitt matos - nog är denna konditionsträning både mindre effektiv. Och enligt min mening mycket tråkigare. Du arbetar med mycket färre muskelgrupper, vilket kräver mindre syretillförsel per minut - samtidigt är övningen ytterst ofunktionell. Och ändå är denna övning mycket bättre än att inte alls cirkulationsträna före styrketräningspasset.

Att tänka på för midjan

Du skall veta att allt idogt tvistande med lättmetallstäng eller kvastaskaft för att få bort fett kring midjan är tomt meningslöst i förhållande till målsättningen. Det är bara vettiga kostvanor i kombination med konditionsträning av typ jogging som kan ge fullvärdigt resultat.

Tyvärr fungerar ingen lokal förbränning hos fettcellerna, utan de är nu en gång för alla redan genetiskt tillsatta i en viss proportion över hela din kropp. För att "bränna" på ett område, måste man alltså komma åt hela kroppens fettuppsättning. Och då kommer vi in på jogging -

som dessutom under joggingpasset rörelsemässigt engagerar höften och midjan på ett ypperligt sätt

Ämnesomsättningen ökar

Man har många klara bevis på hur kontinuerligt motionerande av typen jogging kan ge positiva resultat. En mycket utsatt grupp, som diabetiker kan genom fysisk aktivitet minska sitt insulinberoende - tack vare att deras ämnesomsättning ökas i hög grad. Samma nytta har givet-



vis också icke-diabetiker: Ökad ämnesomsättning minskar beroendet av olika mediciner, när man får starkare immunförsvar.

Ökad ämnesomsättning ger kroppen helt andra förutsättningar för att spjälka födan.

Öka dina blodkärl

Den som utför rörelser med flera stora muskelgrupper på en och samma gång - typ jogging - kan öka sina minsta blodkärl. Dessa,

som finns inuti varje muskelfiber, utnyttjas ej helt av de allra flesta. Utnyttjandet beror nämligen helt på hur mycket blod som pressas ut per minut från hjärtmuskeln. Dessa små blodkärl, som kallas kapillärer, har förmågan att stänga av sig själva - om ingen större ansträngning förs för att utnyttja dem. Och hur mycket man än pumpar en bicepsmuskulär, klarar man ändå inte att ens nämnvärt utnyttja full kapacitet. Bara genom att öka sin hjärtmuskels förmåga att pressa ut mer blod kan man höja sin kapillärkapacitet. Tänk vilka fördelar många kroppsbyggare har gått miste om! Högre ämnesomsättning och ökad syretillförsel behövs för uthållighet och återupphämtning - inte minst i träning - nu missar man de möjligheterna.

Övriga fördelar:

Psyiskt välbefinnande
Bättre kroppshållning
Närmande för skelettet
Bättre temperaturregulering
Lättare att banta
Minskad trötthet
Ökad rörlighet
Bättre bortforsling av slaggprodukter
Chans till frisk luft
och mycket, mycket mer

VAD GÖR JAG DÅ, NÄR JAG BLIVIT MEDVETEN OM JOGGINGENS KLARA FÖRDELAR?

Jogga med Baltic Clubs sjukgymnast, så klart!

TRÄNINGSRÅD OCH ERFARENHETSTIPS FÅR DU UTAN KOSTNAD

Välkommen

TJEJIDROTTENS DAG - VISST VAR VI MED!

av Doris Riedel



Söndagen den 29 januari var tjej-idrottens dag med uppvisningar i olika idrottsgrenar. Givetvis var Baltic Club inbjuden att vara med - och givetvis ställde vi upp. I två pass. Ulla Christensson och jag tog första passet och lämnade det andra åt Susanne Nilsson - som dock fick bistånd av Ulla. Båset vi fick var utrustat med bänkpress och hantlar - samt givetvis bord och stolar, ditsläpade av Janne Malmqvist och ordförande Billqvist.

Nog trodde man att tjejer skulle vara intresserade och komma i massor. Men inte - det var i stället killar i alla åldrar som kom. Och en och annan familj på söndagspromenad. De få tjejer som kom, höll på med träning i bodybuilding - eller hade i varje fall gjort det. Några nyfikna tjejer var rädda - för vad tror ni? "Muskler är stora och äckliga"! Hoppas att vi lyckades få dem att fatta att en vältränad kropp är snyggare än en fet och fläskig! Och rädslan är förstås något överdriven - synliga muskler bygger man ju inte upp på en vecka.



Susanne och Tamara drog stort intresse till sig när de poserade - vilket de gjorde mycket bra. Inte illa med tanke på att de bara haft fyra dagar att förbereda sig - inför en tävling brukar man ju ha tio veckor! Deras uppvisning drog många till vårt bås, så nog fick både Susanne och Ulla prata sig varma om vår sport.

"SLIPPA-PASSA-TIDEN-KORTET"



Vill du slippa köa för att ta ut pengar? Slippa passa öppettiderna?

Då ska du komma in på närmaste S-E-Bankskontor och hämta ett Bankomat kort.

Du får ett kort direkt, och kan sedan ta ut upp till 2000:-, dygnet runt, på cirka 200 orter i landet.

Men kom till oss först, det slipper du inte.

S-E-Banken
Lite enklare, lite bättre

MOTION — NÅGOT FÖR ALLA

av Per Jönsson



Baltic Club är inte bara styrke-träning och bodybuilding. Den intresserade kan även välja mellan flera olika aktiviteter. En av klubbens stora målsättningar i år blir att "dra igång" medlemmarna. Det går ju att träna och umgås även utanför gymets väggar.

Vi är tacksamma för alla trevliga förslag vi fått på aktiviteter. De har alla varit uppe för diskussion. Nu går det givetvis inte att starta upp dem alla, men med följande presentation redovisar vi medlemmarnas hetaste önskemål. Läs, tänk igenom och anmäl dig via resp. ledare via gymets reception.

Gymnastik till Musik

Eva Holm och Adele Christensson håller i trädarna. Verksamheten bedrivs både på Baltiska Hallen och på Sofielundsskolan intill Baltic Club Gym. Mycket populärt i alla åldrar. Lagom svettigt efter eget ork och kunnande. Snabba på. Endast en del platser kvar.

Innebandy och bollspel

Härlig avslutning efter träningen. Vi håller till i Sofielundsskolans ena gymnastiksal. Anders "Dala" Svanberg (stark dalmas) sätter fart på intresserade.

Korpfotboll

Efter att ha vilat ett par säsonger drar Baltic återigen igång med fotboll. Vi är anmälda både till Cup- och seriespel

Ett par träningstillfällen är utlovade innan "kick-off". Ned Ceko, gymnastiklärare från Vellinge har hand om detta med hjälp av Jörgen Carlberg och Kenth Örnstrand.

Jogging

Onsdagar kl 19.15 sticker vi ut från gymet. Alla efter eget "flås". Varför inte följa vår egen sjukgymnast och löpar-ess Bengt Sandberg. Samling utanför receptionen på första våningen, där ni också kan memorera löpvägen som finns uppsatt på anslagstavla.

Styrketräning

Tisdagar mellan 19.00 - 20.00 håller vår massör och instruktör



Eva Holm skriver ut medlemskort till gympande tjejer.

tör Lennart Lindén styrke-gymnastik i Baltiska Hallen. Alla kan vara med på nyttig och rolig håll - igång.

Cykel

Till denna motion finns bara en ledare, Bertil Sövgren. I mars rullar det igång. Med möjligheter att cykla en hel del motions- och tävlingslopp. Cykelutflykter med lugnare tempo kommer också att planeras. Håll utkik på motionssektionens anslagstavlor. OBS! Du behöver ingen 10-växlad hoj för att få vara med.

Förutom våra "fasta aktiviteter" kommer vi också att köra en del mindre projekt. Vi har bl a stolta anor inom dragkampen. Mats "190" Lindström samt under-tecknad skall under våren försöka få igång ett par tävlingar. Naturligtvis återkommer den efterlängtnade 10-kampen en helg i augusti. Finns intresse kör vi även en 7-kamp för hågade tjejer. Hör av er.

Rolle Svensson har lovat att presentera "Påsk-böjen" någon gång i April. Ny kul tävling där priserna lottas ut. Något i stil med julens skink-press.

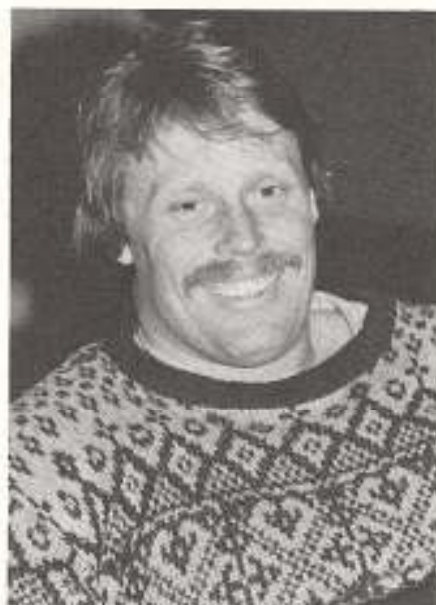
Icke att förglömma är sommar-aktiviteterna nere på Ribersborg. De fortsätter som vanligt med möjligheter att varma dagar lira fotboll, volleyboll, boccia osv.



Baltic's monter

STYRKELYFT

av Ulf Morin



Redan i början av september hade några lyftare kommit igång. Klubbens två bästa lyftare förra säsongen, Jonny Melander och Kalle Kruse, var uttagna till VM-kval i Göteborg. Båda var i utmärkt form - men det är ändå bara att konstatera att det denna gång blev för svårt att platsa i världens näst bästa landslag. Sverigen tog som bekant andraplatsen efter USA vid VM i Göteborg i november.

För Baltic Club's del har mycket koncentrerats till Lag-SM-finalen den 10/3. Vi förfogar över 14 bra lyftare (över 400 poäng) - det är den i särklass bästa bredden, jämfört med de övriga topplagen. (Bäst i Sverige!).

Isaberg Cup

Första omgången av Isaberg Cup i Småland gick hyfsat - för A-laget i varje fall. Av olika anledningar saknades tyvärr några av de bästa. Det är märkligt, men jag tror aldrig att Baltic har ställt upp med hela sitt bästa lag någon gång. Jonny Melander lyfte ihop 478,8 poäng - den bästa poäng en BC-are nåsning har presterat!

Flugeby-mästerskapen

Jonny Melander och Peter Åkeson deltog i Flugeby-mästerskapen. Jonny vann, men ingen lyfte särskilt bra.

Andra Allsvenskan i Malmö

Här blev det en bra omgång för oss: A-laget befäste sin tredjeplats i div 1 (fyra lag går till final). B-laget utökade sin ledning i div. 3 och C-laget ligger kvar som tvåa i div. 5. Dagens namn är Anders Lindström, som överraskande blev bäste lyftare - före mer kända namn. Vidare åkte Anders till Florida och vann VM för 23-års juniorer. Han slog en amerikan, som tidigare lyft mycket mer än Anders, med minsta möjliga marginal. Sen kom det tyvärr malört i glädjebägaren: i slutet av januari kom rapporten om att Anders skulle ha varit dopad. Lite svårt att fatta, men det är väl bara att acceptera.

DM -84 Tredje Allsvenska omgången

Det blev ett samarrangemang med Malmö AK nere på Södra Sporthallen. Premiär för damstyrkelyft i Skåne. Liz och Jane från Baltic visade gott gry, men var nervösa till att börja med. Det vore kul med fler tjejer, som börjar tävla! Nu är isen bruten - vem blir först till 300 sammanlagt?

Det här skulle annars bli omgången, som skulle säkra avancemang till SM-finalen. Men den slutade i katastrof - Jonny Melander meddelade med kort varsel att han inte kunde ställa upp. Ryggproblem - men inte när han lyfte (?). Gert Jeppsson, mannen som förvånat mig varje gång han har fått godkända knäbörjningar på tävling, fann nu inte nåd för domarna utan kammade noll i knäbörjning. Ett minus på 59 för A-laget - nu blir det kärt att komma till final igen. Men vi har inte gett upp hoppet: en omgång återstår och jag vet att några av de andra lagen också har problem. Dimitrios Kostamis var skadad i foten, Jonny Hansson har lagt av, Peter Svedin vägrar att tävla och Anders Lindström är avstängd - det är inga små problem vi brottas med. Men med Jonny Melander i finalen kan vi fortfarande konkurrera om Lag SM-segern. Låt oss hoppas!

AKTIVITET	GYMNASTIK	GYMNASTIK	GYMNASTIK	INNEBANDY/ BOLLSPEL	KORPFOTBOLL	JOGGING	STYRKETR	CYKEL
ANSVARIG	EVA HOLM	EVA HOLM	A. CHRISTENSSON	DALA	ALF HOLMGREN	B.SANDBERG	L.LINDEN	B.SÖVGREN
TELEFON	91 70 19	91 70 19	91 84 42	92 66 35	42 23 29	21 95 95	97 88 50	96 84 28
KÖN	BÅDA	BÅDA	BÅDA	BÅDA	KILLAR	BÅDA	BÅDA	BÅDA
PLATS	BALTISKA HALLEN	SOFIELUND- SKOLAN	SOFIELUND- SKOLAN	SOFIELUND- SKOLAN	LINHAMNS- FÄLTET	SAMLING GYMET 1v	BALTISKA HALLEN	SE SENARE PROGRAM
DAG	TISDAG TORS DAG	MÅNDAG	TORS DAG	MÅNDAG	ENLIGT PROGRAM	ONSDAG	TISDAG	" "
KLOCKAN	17.30- 18.30	19.00- 20.00	19.00- 20.00	20.00- 21.00	ENLIGT PROGRAM	19.15- 20.00	19.00- 20.00	" "
KOSTNAD	50:-/TERMIN	50:-/TERMIN	50:-/TERMIN	-	-	-	-	-

DM I STYRKELYFT 28—29/1

Damer	2:a	Liz Jenzinger	90,0 - 50,0 - 120,0 = 260,0
	3:a	Jane Olsson	85,0 - 65,0 - 110,0 = 260,0
Herrar 75,0 kg	2:a	Tommy Nilsson	200,0 - 102,5 - 222,5 = 525,0
	3:a	Mikael Ivehed	202,5 - 120,0 - 200,0 = 522,5
82,5 kg	1:a	Peter Åkesson	282,5 - 157,5 - 260,0 = 700,0
	3:a	Peter Andersson	235,0 - 140,0 - 240,0 = 615,0
	6:a	Mats Lindström	210,0 - 145,0 - 215,0 = 570,0
90,0 kg	1:a	Karl-E Kruse	325,0 - 180,0 - 260,0 = 765,0
	2:a	Conny Öbrell	250,0 - 165,0 - 265,0 = 680,0
	4:a	Håkan Fredriksson	225,0 - 135,0 - 240,0 = 600,0
	5:a	Mikael Spadaro	200,0 - 147,5 - 225,0 = 572,5
100,0 kg	2:a	Milan Mandic	260,0 - 170,0 - 180,0 = 710,0
	3:a	Stefan Pålsson	260,0 - 275,0 - 265,0 = 700,0
	7:a	Roger Svensson	220,0 - 145,0 - 200,0 = 565,0
110,0 kg	1:a	Ulf Morin	300,0 - 200,0 - 300,0 = 800,0
	4:a	Lars-G Lindqvist	205,0 - 150,0 - 260,0 = 615,0
125,0 kg	1:a	Conny Olsson	300,0 - 150,0 - 305,0 = 755

KLASSE OCH BERTIL PÅ VM

Världsrekord: Viktor Solodov, Sovjet: 230 kg i stöt i klassen 82,5 kg med 700 kg totalt.



Peter Åkesson, Baltic, blev 1:a klass 70 kg.



Bertil Sollevi från Baltic stannade på 14:e plats - totalt 327 kg.

VM i tyngdlyftning i Moskva i höstas har de intresserade säkert för länge sedan läst om på annat håll, så att något referat blir det inte här. Sammanfattningsvis kan man dock säga att i Tyngdlyftning tävlar Sverige och andra västnationer f n i div II. Div I

är reserverad för alla dessa fantastiska ryssar, bulgarer och andra öststatare. Kan vi ändra på detta?

Baltic Clubs båda lyftare, Klaus-Göran Nilsson och Bertil Sollevi deltog båda i den Svenska truppen. Deras placeringar blev

12:e resp. 14:e kanske något blygsammare än vad de hoppats på. Kom inge till OS grabbar!

Som entusiastiska "turister" följde Baltic Clubs instruktör Nisse Sollevi och juniorlyftaren Anders Schmidt med. En oförglömlig resa tyckte båda.

SIGGES LYFTARKRÖNIKA

av Sigmund

I motsats till min förra krönika blir det denna gång litet mer optimism, efter alla de motgångar som jag skrev om i förra numret.

Tränarfrågan

Anställningen av Nisse Sollevi som tränare visar sig vara ett "lycko-kast". Vi kände ju Nisse sedan tidigare, så vi trodde på honom. Han har verkligen fått fart på verksamheten. Det sjuder av liv nere på Baltiska Hallen. Det finns ju många ungdomar som gärna vill träna tyngdlyftning och finns det någon som tar hand om dem och uppmuntrar så... Tyngdlyftningen är ju en sport som kräver så mycket när det gäller den tekniska inläringen och det är Nisse bra på. Dessutom är han också en god organisatör och även det är ju värdefullt.

Målsättning

Vi går åter in i Div I till hösten. Sedan sista omgången avklarats, så är segern i vår serie avklarad.

Klass och Bertil

Är de som bildat stommen i vårt lag och de betyder mycket när det gäller att samla ihop kilon till laget. Glädjande är också att John Christensen tycks ha klarat den mödosamma vägen tillbaka efter sin allvarliga axelskada.

Ola Christoffersson,

nyförvärvet från Helsingborgs AK. "En skänk från ovan" skulle jag vilja säga, hans resultatökning är mycket glädjande. 135-175 gjorde Ola i sista serieomgången. "Inga dåliga grejer".

Lagarbete

Det skulle ta alltför stor plats i denna tidning om jag skulle börja räkna upp alla som deltagit i serien. Resultatet är i slutändan frukten av ett fint lagerarbete som alla har en del i. "Så tack skall ni ha allihopa", även om ni inte finns namngivna här.



Stor rekorddag

blev det i tyngdlyftningens 3:e omgången i den allsvenska serien. Det var grabbarna från Greppet som kom på besök. De har ju de senaste åren haft monopol på allsvenska seriemedaljen.

Tävlingen

avhölls hos Bilkompaniet (i en bilaffär). Disponent Ingmar Hög- lund hade kommit på idén att hålla tyngdlyftningstävlingar där. Dessutom ställde de upp med förtäring och rätt så ordentliga hederspriser.

Det blev en härlig stämning redan från början. Greppets killar klämde till med ett "fantastiskt lagrekord". 1 400,2 kg, ett rekord som slogs utan "källströms". Så består ju deras lag nästan uteslutande av rutinerade lyftare.

Greppet

56,6 kg	Marie Wihlborg	72,5 - 85,0	= 157,5
62,7	Lennart Svensson	92,5 - 110,0	= 202,5
76,0	Mats Andersson	120,0 - 147,5	= 267,5
77,0	Nils-E Sollevi	125,0 - 150,0	= 275,0
79,8	Kenneth Eklöf	140,0 - 162,5	= 302,5
89,3	Claes Persson	130,0 - 150,0	= 280,0
85,8	Bo Nilsson	115,0 - 140,0	= 255,0
94,5	Tommy Jönsson	122,5 - 160,0	= 282,5
		2 122,5	
Lagets vikt			= 621,7
Summa			1 400,2 kg

Baltic Club

38,0 kg	Andreas Renner	27,5 - 35,0	= 62,5
67,35	John Christensen	110,0 - 140,0	= 250,0
74,7	Lars Andersson	102,5 - 122,5	= 225,0
86,5	Bertil Sollevi	140,0 - 180,0	= 320,0
90,9	K-G Nilsson	155,0 - 195,0	= 350,0
93,9	Ola Christoffersson	120,0 - 160,0	= 280,0
		1 487,5	
Lagets vikt			= 451,2
Summa			1 036,3

Nya skånska rekord i ryck och stöt och sammanlagt av Klaus-Göran Nilsson. Gratulerar!

UTOM TÄVLAN

63,1 kg	Anders Lindsjö Greppet	62,5 - 80,0	= 142,5
102,4	Björn Eriksson Baltic	107,5 - 150,0	= 257,5

Baltic Club då?

Jodå - grabbarna klämdes till med årets bästa serieresultat. Det är förresten det 2:a bästa resultatet som presterats av ett 6-mannalag. Klaus-Göran Nilsson (andra målskytte) stal faktiskt hela föreställningen, med en oerhörd inspirerande lyftning: 155-195 = 350 kg. Slog han samtliga Skånska rekord. Inte att förglömma var Kenneth

Ekelöf, - det gick ett sus genom publiken när han lyfte. Denne man kan elegant som ingen annan klara imponerande tyngder. Efter tävlingen sade sig Ingvar Höglund vara mycket nöjd, även om han började bli betänksam när de "stora vikterna" kom på stången. Lokalen har ju marmorgolv, men golvet höll och det ger ju högt betyg åt STF:s lyftarflak. Visserligen hade vi som extra säkerhetsåtgärd satt spånplattor

under för att dämpa de värsta stötarna.

Funktionärerna

förtjänar ett extra tack. Ca 3 000 kg materiel var de med om att transportera till och från tävlingsplatsen, bl a 2 st lyftarflak. Efter tävlingens slut tog det ca 15 minuter så var allt borta. FANTASTISKT!!

BALTIC CLUBS GYM GUARDS



Dessa sju och några till möter du i vårt gym. Stör dem gärna!

Vad menas med Gym Guard och vilken funktion har de? Den frågan ställer sig nog många Baltic Club medlemmar.

Jo, Baltics Gym Guards är ett gäng glada (förhoppningsvis) Baltic medlemmar vars största uppgift är att komplettera instruktörerna men också utgöra ett allmänt stöd och informationsorgan för Er alla. En Gym Guard känner du igen på hans "häftiga" svarta tröja med vita ärmränder och text typ amerikansk fotbollströja.

Till din tjänst

Är du osäker på en rörelse, några ordningsregler eller annan information så tveka inte att fråga närmaste Gym Guard. Han/hon hjälper dig gärna till rätta. Du skall också veta att våra Gym Guards gått igenom en ordentlig grundutbildning, något vi ämnar bygga på ytterligare.

Jag har naturligtvis inte möjlighet att ingående presentera alla våra Gym Guards, det finns det

inte utrymme för. Men, veteranen i gänget: Nils Tångberg skall ni få träffa. Han är entusiast av stora mått och någon du kan se regelbundet i hård träning på gymmet. Fyller 60 i år och understryker verkligen att man kan träna hård effektiv styrketräning långt upp i åldrarna. (Det är en myt att man inte kan öka styrkan eller träna upp sig efter 45-50 års ålder).

I denna lilla intervju står R för Rörandes skjutjärnsreporter och NT för Nisse Tångberg.

R: Nå Nisse, du är ju veteran inom skrothivarbranschen, det vore intressant att höra lite om din bakgrund!

NT: Jag har tidigare sysslat mycket med rodd, men började med styrketräning i slutet på 50-talet på gamla Wiking. Blev så småningom instruktör på Östercentrum och även på Gracil Wiking i slutet av 60-talet.

R: När började du på Baltic och varför?

NT: Ett miljöombyte är befintligt och välbehövligt. Sedan har ju Baltic betydligt större utrymme och bättre redskap.

R: Då du själv arbetat som instruktör bör du ha blick för vad som kan göras bättre för medlemmarna.

NT: Ett väldigt viktig bit, som jag tycker fungerar alldeles för dåligt, är kontakten mellan medlemmarna. Visst finns det en inre krets där alla känner alla, men väldigt många för en anonym tillvaro. Man hejar inte på varandra och för många nya, framförallt de lite äldre, kan detta vara jobbigt och leda till att man slutar.

R: Vad tycker du om instruktörsidan?

NT: Instruktörerna har en svår uppgift när lokalerna är så stora. Men, jag tycker man skulle anstränga sig hårt att följa upp medlemmarna. Ta kontakt och fråga hur det går. Jag vet att det betyder oerhört mycket även för trivseln och samhörigheten.

R: Ja, här har ni Gym Guards en viktig uppgift att fylla.

NT: Här har vi ett annat problem nämligen informationen till medlemmarna. Jag tror inte, trots viktiga anslag, att många vet om vad de kan ha för nytta av oss. Jag har den uppfattningen att informationen inte når ut ordentligt till medlemmarna.

R: Det har visat sig att vi har svårt att behålla de lite äldre medlemmarna. Vad är din åsikt här?

NT: Jo, jag tror att det mycket är en produkt av dålig uppföljning och känslan av anonymitet. Sedan har vi ju också ett rätt stort antal hårt tränande "björnar" som kan "skrämma bort" färskare motionärer.

R: Något annat du tycker är viktigt.

NT: Ja, ordningen i gymet. Städningen är bra nu, men det finns en del tränande som inte ställer tillbaka efter sig. Här borde vi ta i med hårdhandskarna, det gäller också att vara alert vid gym-skötseln. Går något sönder skall detta omedelbart åtgärdas. Det där har funkat lite si och så, men har blivit bättre.

R: Tack skall du ha för dina synpunkter Nisse och du skall veta att vi från styrelsens håll är pinsamt medvetna om våra svaga sidor. Ett handlingsprogram är redan uppsatt och jag tror att envar som får denna klubbtidning i sin hand kan hålla med om att positiva saker är på gång, kan SAS så kan vi!



Är en ideell idrottsförening

grundad januari 1975

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

GYMET HAR ÖPPET 365 DAGAR OM ÅRET!!!

Vardagar: M - Torsdag	06.30 - 22.00	06.30 - 22.00
Fredag	06.30 - 21.00	06.30 - 21.00
Lördag	08.00 - 20.00	08.00 - 20.00
Söndag	08.00 - 21.00	08.00 - 21.00

TRÄNINGSAVGIFTER	HELÅR	HALVÅR	MÅNAD
Dagtid samt helg	585:--	385:--	115:--
"Alltid"	700:--	475:--	140:--

MEDLEMSKAP I BALTIC CLUB

erhålls genom att man betalar 75 kronor per kalenderår till någon av våra instruktörer, på gymet eller via Postgirokonto 48 46 71-3

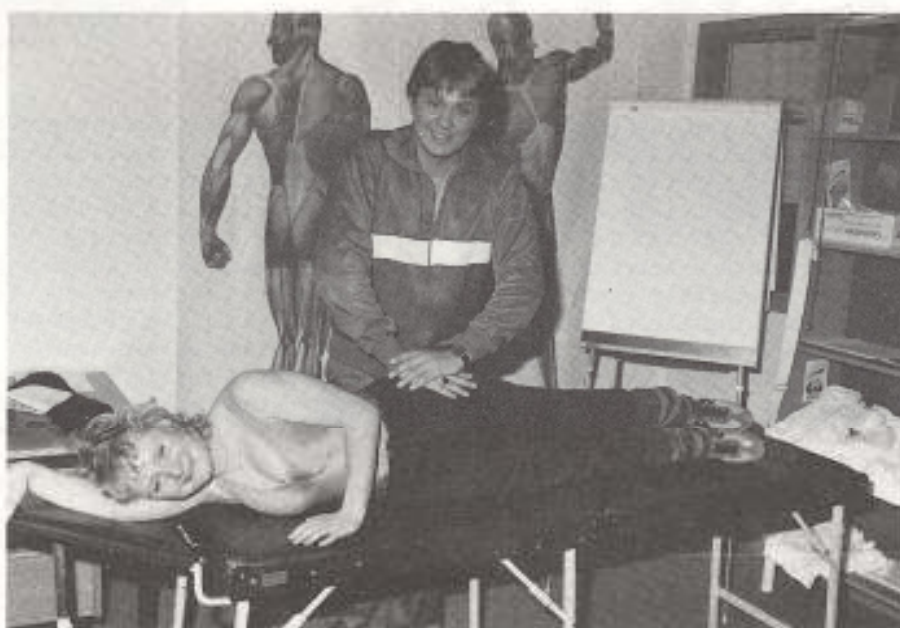
BALTIC's RYGGSKOLA

R Y G G O N T ? ? ?

Kontakta BALTIC's SJUKGYMNASIUM då du har dålig rygg eller andra ledbesvär som kan ha orsakats av allt från "soffliggeri" till elitidrottsutövande.

Alla medlemmar erbjuds följande: LEDUNDERSÖKNINGAR
 -RÅDGIVNING-SPECIALTRÄNING
 UPPLÄGGNING-KONDITIONSTESTNING-
 samt R Y G G S K O L A

Bengt Sandberg



BANTA PÅ ETT SUNT SÄTT

av Bengt "Bobo" Holmqvist

Sommaren börjar nu närma sig och det är något som alltför många människor börjar bli pinsamt medvetna om. Den lilla fåfängan gör sig påmind. Vem vill väl visa upp sig med en massa fettvalkar på stranden om man kan undvika det? För, handen på hjärtat, alla vi människor är fåfänga, vissa mer andra mindre, och det är inte bara jakten på god hälsa som driver oss att träna utan också behovet av en ansiktslyftning. Och detta gäller även de som fnyser åt träning och pekar finger åt "motionsdärarna".

Den lätta vägen...

Att alla de normalt funtade vill se unga och vältränade ut kan vi utgå ifrån, men smakar det, så kostar det och människan är av naturen (?) lat. Saxons veckotidning, Året Runt, m fl lever på att skriva om den ena fantastiska bantningsmetoden efter den andra. I skrivande stund utlovas 2-4 kg viktnedgång/vecka på löpsedlarna. Detta inte bara bör utan skall anmälas till KO (konsumentombudsmannen). Det är rent lyrendrejeri! För att bringa lite reda i allt detta virrvarr av bantningsmyter skall vi här i Rörandel din egen klubbtidning, köra lite "raka Pucker" i denna evigt intressanta och säljande veckotidningsdebatt.

Vätskebluffen

Väldsam snabb fettminskningar existerar inte. Det mest effektiva är fasta i kombination med lätt motion (fastan återkommer vi till senare i artikeln). Veckotidningarna utlovar drastiska viktnedgångar men detta är i stort sett bara vätskeförluster vilka alltid uppträder i början av extrem bantningsmetod. Men, denna snabba bluffminskning är något man aldrig upplyser om, vilket är rent ut sagt för dj..ligt! Varför? Jo, därför att kroppen under resten av bantningsperioden strävar efter att i viss mån återställa den förlorade vätskan, med påföljd att man tillfälligt kan gå upp i vikt trots att man minskar kroppens fettinnehåll!!? Folk blir helt enkelt grundlurade.



Tappade Sugar

Världen är full av tappade sugar och det är något som i högsta grad stämmer in, när det gäller bantning. Genom att informera om de stora vätskeförlusterna i början av bantningsperioden men inte att kroppen återresorberar vätska efter en tid, tappar många sugen när de plötsligt går upp i vikt trots att de sköter sig perfekt. Hade man brytt sig om att informera korrekt från början, så hade inte så många blivit så besvikna. Å andra sidan hade man inte kunnat utnyttja sig av "vätskebluffen" för att sälja tidningar och magiska bantningsrecept.

Banta sunt och vettigt

Snabba drastiska viktnedgångar är som ovan sagt till största delen vätskeförluster och undersökningar har visat att 90-95 % av alla som gör dessa ensidiga extrema bantningar är tillbaka vid sin tidigare vikt inom ett års tid. Nej, skall man få ett varaktigt resultat av sin bantning, måste man lära sig nya matvanor, bli kostmedveten och kombinera detta med vettig motion. Detta tar tid och innebär att man på många sätt får lägga om sitt sätt att leva. Men, lyckas man med det så kan man också hålla fettvalkarna i styr samtidigt som man får ett betydligt ökat välbefinnande. Betydelsen av regelbunden motion kan inte nog understrykas och det har visat

sig att de som håller igång och motionerar har mycket lättare att hålla sin nerbantade vikt. All motion är ju energislukande, men det har också visat sig att motion reglerar och dämpar aptiten.

Ha tålamod

Det är viktigt att se bantningen på sikt. För att bli av med ett kilo fettväv måste man förbruka ca 7 000 kilokalorier mer än man får i sig med kosten. Om vi räknar med att en kontorsflicka (vikt 60 kg) som är ganska inaktiv förbrukar högt räknat 2 000 kilokalorier per dygn, kan hon maximalt vid totalfasta bli av med två kilo fett på en vecka. Man kan genom fysisk aktivitet naturligtvis också öka förbränningen, men det är svårt vid hårdbantning att orka med någon större träningsmängd.

Kan man utföra bantningen under en längre tidsperiod blir det både mjukare och nyttigare. Då har man också tid att lära sig nya matvanor och vad kosten innehåller. Det blir inte av vid extrem bantning som ofta följs av en period av "matnoja" och så är fettets tillbaks igen, en ond cirkel för många. Men, vill man tvunget ha snabba resultat, är det ingen fara om man är frisk, att inleda med en dryg veckas fasta (se nedan) för att sedan gå över till en allsidig planerad diet 5-600 kilokalorier under dygnsbehovet. Detta ger en fettminskning på ca ett halvt kilo i veckan som genom regelbunden motion kan ytterligare ökas. Det är nämligen svårt att få alla näringsämnen kroppen behöver om man ligger alltför lågt på energiintaget.

Några bantningsråd

1. Lär dig så mycket som möjligt om kosten. Skaffa en kaloritabell och försök planera vettiga måltider. Receptböcker på smaltat finns t ex "Det bästa om bantning" (SEMIC FÖRLAG).
2. Även smaltat kan göras allsidigt och omväxlande vilket är viktigt inte minst psykiskt.
3. Rör dig så mycket som möjligt. Gå, cykla, undvik hissar och försök vara aktiv även i vardagslivet. All aktivitet kostar kalorier.
4. Motionera regelbundet. Det "bränner" fett och reglerar hungerkänslorna. Ta det lugnt i början, det är sträckan/mängden inte hastigheten/intensiteten som avgör kalori-förbrukningen.
5. Skär ner så mycket du kan på fettrik kost. Grilla köttet och minimera matfett i tillagningen. Använd teflonpanna.
6. Undvik "tomma kalorier" som sötsaker, kakor, läsk, alkohol etc.
7. Ät långsamt och tugga väl. Mättnadskänslorna kommer först efter dryga 20 minuter. Äter man snabbt hinns man få i sig en massa innan hjärnan signalerar att man är mätt. Man har visat att feta personer äter snabbare än normalpersonen.
8. Ät mycket fiberrik mat. Den är inte så energirik och är bra för matsmältningen och en jämn blodsockerbalans. Fibererna suger också upp vätska och ger bättre mättnad.
9. Köp in exakt våg där du kan väga vad du äter.
10. Låt dig inte nedslås av att du tillfälligt går upp lite. Det är bara tillfällig vätskeretention.

Fasta

En normalfasta består av 7-10 dagar och är helt ofarlig för en frisk människa. Viktigt är att

hålla vätskebalansen (ca 3 liter vätska per dygn). Man har inte kunnat bevisa att kroppen renas från gifter utan fastan är framförallt en effektiv metod att gå ner i vikt. Med fastan måste följas upp ett seriöst kostprogram annars går man lätt upp igen.

Exempel på fasta

Dag 1-2. Nertrappning av matkonsumtionen. Gå över till filmjolk, färsk frukt och råa grönsaker.

Dag 3-8. MORGON: 3 dl fastetë. FRUKOST: 2 dl fruktsaft + 2 dl vatten.

FÖRMIDDAG: 3 dl fastetë. LUNCH: 2 dl grönsaksjuice + 2 dl vatten 3 dl të.

EFTERMIDDAG: 3 dl të.

KVÄLL: 3 dl të

Dag 9-10. BRYT FASTAN SAKTA! Filmjolk, rivet äpple, kokta grönsaker etc. OBS! Undvik att lägga fastan i en stressig period. Träna inte för hårt och intensivt.

LYCKA TILL MED EN VETIG OCH SUND BANTNING

TÄVLINGS KALENDERN 1984

- TL 17-18 mars U-DM i Limhamn
SL 16-17 mars RM för damer i Vänersborg
TL 23-25 mars SM i Karlstad
24 mars MARATONBÄNKPRESS, KLUBBFEST
BB 31 mars Debutant-DM i Svedala
BB 7 april DM i Landskrona
SL 13-15 april SM i Nässjö
BB 14 april EM-kval i Västerås
TL 25-29 april EM i Spanien
BB 28-29 april EM i Holland
TL 4-6 maj Götalandsmästerskapen
TL 12-13 maj Elit Cup Final
SL 18-20 maj SM U-23 Boden (?)
TL 25-27 maj U-SM Trelleborg
SL 16-17 juni NM U-23

Fotnot: BB: Bodybuilding
SL: Styrkelyft
TL: Tyngdlyftning

Klädbekymmer?

För oss större män? Ingalunda! Dem löser vi

Sveriges mest sorterade i alla herrstorlekar.

alltid låga
priser



Malmö — Östergatan 1 — Tel. 040-119276

MALMÖ:
Östergatan 1 Nydalatorget 2

SVEDALA:
Storgatan 7

HELSINGBORG:
Södra Storgatan 5



HANDELS-BALTIC

Var så god - här kommer en liten information om våra rabattaffärer och litet om vad vi själva kan åstadkomma i försäljningsväg.

Låt mig få börja med att presentera vad vi har av rabatter - och var. RAKSPECIALISTEN - det låter ju väldigt manligt - men de har faktiskt också en hel del kvinnor. Och det Hans på Rakspecialisten inte har, det har han lovat skaffa. Vårt ett besök - om inte fler! Möllevängsgatan 34 var adressen - du hittar väl? Hittar du till systemet på Södra Förstadsgatan - då hittar du också till JOCKS JEANS. Där finns allt inom jeans och tuffa tröjor - Även om du nu skulle ha Tom Platz ben!

Fortsätter du att åka åt fel håll på Södra Förstadsgatan - på väg bort från Baltic alltså - så hamnar du förr eller senare nere vid Triangeln och där hittar du lätt cykelaffären FORUM. Alla möjliga och omöjliga cyklar - från tävling till nybörjare (eller tvärtom) kan du hitta där.

Lyckas du trots allt slita dig loss från FORUM och trampa vida-

re in mot centrum - för du g å r väl inte från cykelaffären - så måste du helt enkelt komma fram till MITT och DITT, Södra Förstadsgatan 17 är adressen - om det nu är nå'n som inte vet det. En av Malmös Popofferaffärer, med kläder för alla - allt finns där från jeans till smoking.

Men vad hjälper snygga kläder, om frisyren är risig? Trampa vidare in mot centrum, men sväng in på Drottninggatan före kanalen och stanna sen precis i hörnet av Amiralsgatan - där ligger HAIRLINE, och vad tror du att de gör?

Äta bör man, annars dör man... Var åter vi - Jo, givetvis tar vi oss bort till PIZZERIA SLOTTSTADEN. Lätt att hitta: den ligger på Mariedalsvägen 33. En mysig Pizzeria, där man får stora häftiga pizzor. Med litet tur eller otur (stryk det som ej passar) kan man få beställa på franska - krögaren heter Jean Pierre och kommer från Frankrike! Men han lär förstå svenska också. Jag som är en stor Pizzakälskare, och som ätit på de flesta av Malmös Pizzerior,

tycker absolut att denna är den bästa. Prova en pizza själv och tyck till.

Mätt och belåten? Välklädd och välfriserad? Snart är vi på väg tillbaka till Baltic - men låt oss bara inte glömma två andra mycket intressanta ställen att besöka: BUDO ATHLETIC CITY och CYKLOPEDIA.

BUDO ATHLETIC CITY ligger på Östra Förstadsgatan 23 - där finner du alla tillbehör för kraftsport. CYKLOPEDIA är just nu en aning knepigt att nå, eftersom det ligger på den del av Kungsgatan som ligger mellan Amiralsgatan och Kaptensgatan. Men du cyklar väl - så är det lätt, för affären är praktiskt taget omgiven av cykelbanor! Leta dig dit - affären är bra och ger god service när det gäller reparationer.

Varför nu just dessa affärer? Därför att de ger alla medlemmar i Baltic Club rabatt! 10 % drar de av på notan - det är bara att visa upp medlemskortet!

Jörgen Carlberg

TVÅ KOMETER

av Jan Malmqvist

Intervjuoffer: Lars-Gunnar Lindqvist (LL)
 Ålder: 25 år
 Vikt: 107 kg
 Tränat byggning i 2½ år
 Civilstånd: Ogift OBS! Ledig
 Skonummer: ?

Mats Sjöberg (MS)
 Ålder: 25 år
 Vikt: 117 kg
 Tränat byggning i 2½ år
 Civilstånd: Sambo med Ulla
 Skonummer: 46

JM: Varför började ni träna byggning?

LL: Först sysslade jag med friidrott mest kula och diskus och övergick sedan till tyngdlyftning. Efter ca 5 år i skrothivarbranschen fick jag problem med mina knän. Jag började då träna mer



Överkroppsövelser och fann att byggnaden var mer omväxlande och intressant än lyftningen. Efter en tid beslutade jag mig för att träna bort allt överflödigt fett på kroppen. Jag gick snabbt ner ca 8 kg på en diet av vatten och "dixiekolor", men insåg snart att det inte var modellen. Så jag köpte en bok om näringslära.

- MS: Jag spelade badminton i fyra år men fick också problem med knäna och blev opererad 1979. För att bygga upp mina "förtvinade" ben började jag träna styrketräning, vilket efter några års motionsträning ledde till att intresset för bodybuilding väcktes. 1981 började jag satsa seriöst "på att få störst gluteus maximus" (sättesmuskeln).
- JM: Hur ofta tränade ni i början?
- LL: Bodybuilding 4ggr i veckan och löpning (efter brudar) två gånger i veckan.
- MS: Hur som helst och när som helst dvs oregelbundet men nästan dagligen.
- JM: Hinner ni med några andra intressen.
- LL: Teckning och på sommaren segling. Tittar ofta på JR (min idol). Dessutom är jag



aktiv i Baltic Clubs cykelsektion, där jag 1983 körde ett totalt motionslopp (7-15 mil).

MS: Jag cyklar ikapp med Loose och andra i Baltic Cykelteam. Min stora passion är att studera örnar. Dessutom blir det lite landhockey, tennis och badminton. Fotografering är ett annat intresse.



JM: Hur tränar ni nu?

LL o MS: Träning tre dagar och därefter en vilodag rullande. Bröst, rygg, axlar och ben tränas ca 10 set om 5-7 rep. Biceps, triceps och vader tränas 5 set och 5-7 reps. OBS! Detta är egentligen hemligt, så om ni inte läser detta så blir vår väg till Mr Olympia lättare.

JM: Använder ni hormoner?

LL: Nej, men jag har hört att det skall finnas i Landskrona.

MS: Förutom öl och snus är jag emot alla droger, vilket jag vill påpeka speciellt för er som inte blir svettiga förrän ni sitter i bastun och snabbdeffar.

JM: Vad äter ni då?

LL: Jag undviker alla feta och sockerrika produkter. Ser till att kaloriintaget blir stort och proteinintaget ganska stort. Försöker att hålla en väl sammansatt kost.

JM: Vad anser ni om alkohol och träning?

MS: Krogevängen och seriös träning hör inte ihop. Han behöver dock inte vara någon eremit. Måttlig "avkoppling" någon gång blir det.

JM: Vad har ni för mål?

LL: Mitt närmaste mål är att kvala till SM 1984. Vilket lär bli tufft. Tungvikten blir allt hårdare. Bland annat ryktas det om att en viss Mr Ystad dvs Erling Wahlgren i år kommer i "riktiga herrklassen".

MS: SM 1984 är också mitt stora mål.

JM: Era mål på längre sikt?

LL: Att försöka bli så bra att jag kan vinna SM och tävla internationellt.

MS: Att hela tiden försöka förbättra mig och se hur bra jag kan bli.

JM: Hur finansierar ni er satsning mot toppen?

LL: Genom diverse svartjobb samt väskryckning i Malmös parker. Skämt åsido. Nej, heltid som fastighetsskötare.

MS: Genom att åka buss varje dag till Sturup där jag arbetar som flygledarassistent. Jag saknar alltså bil.

JM: Hur länge tänker ni hålla på med bodybuilding?

LL: Så länge jag tycker det är meningsfullt.

MS: På tävlingsnivå så länge det går framåt, på motionsnivå så länge jag kan stiga ur sängen. Därefter tänker jag prova frisbee. Någon gång måste man ju träna en erkänd idrott!

JM: Vad har ni för meriter?

LL: USM fyra i diskus och USM silver i tyngdlyftning. Ingick i Baltic clubs lag i lyftning där vi för något år sedan blev svenska mästare. I bodybuilding har det hittills blivit brons på DM och 4:e plats på Götalandsmästerskapen.

MS: Seger över "morsan" i armbrytning och 1:a i Baltic Clubs internationella 10-kamp 1983. Och innehavare av "Zebraton Lödderkampens" vandringspris. Kastade bl a otränad över 50 m i spjut utan dragremmar. Sämsta gren var 800 m där jag fick bryta på en kramp i gluteus. I byggnad är största meriten att jag fick föra vadposering mot Janne Malmqvist på Götalandsmästerskapen där jag blev 3:a.

JM: Var det inte fantastiskt att få göra särposering mot denna fantom?

MS: Jo, otroligt.

JM: Vilka är era byggaridoler?

LL: Arnold Schwarzeneger.

MS: Det finns många som är bra.

JM: Tack skall ni ha för intervjun och lycka till med träningen i fortsättningen!

RESULTATBÖRSEN

JUNIOR DM I MALMÖ 6-7 Januari 84.

52,0 kg	2:a Mikael Renner	40,0 - 50,0 = 90,0
	6:a Anders Renner	32,5 - 45,0 = 77,5
	7:a Pontus Lilja	30,0 - 40,0 = 70,0
	10:a Tony Pettersson	22,5 - 35,0 = 57,5
62,5 kg	2:a Benny Lönnqvist	75,0 - 95,0 = 170,0
	7:a Patrik Persson	55,0 - 70,0 = 125,0
	8:a Attila Balog	45,0 - 65,0 = 110,0
	9:a Richard Svärd	47,5 - 55,0 = 102,5
82,5 kg	2:a Robert Lorentzon	62,5 - 75,0 = 137,5
90,0 kg	2:a Arne Hansson	82,5 - 95,0 = 177,5
100,0 kg	1:a Peter Eriksson	100,0 - 115,0 = 215,0

SENIOR DM 21-22 januari -84

52,0 kg	4:a Pontus Lilja	27,5 - 42,5 = 70,0
56,0 kg	3:a Mikael Renner	42,5 - 57,5 = 100,0
60,0 kg	9:a Adam Gebka	45,0 - 62,5 = 107,5
62,5 kg	7:a Mikael Bengtsson	65,0 - 85,0 = 150,0
	9:a Patrik Persson	57,5 - 72,5 = 130,0
75,0 kg	1:a John Christensen	115,0 - 155,0 = 270,0
	12:a Tommy Christiansen	72,5 - 95,0 = 172,5
82,5 kg	8:a Håkan Schmidt	92,5 - 110,0 = 202,5
	10:a Krister Holm	65,0 - 87,5 = 152,5
90,0 kg	1:a Bertil Sollevi	135,0 - 170,0 = 305,0
	8:a Arne Hansson	85,0 - 100,0 = 185,0
100,0 kg	2:a Ola Kristoffersson	135,0 - 175,0 = 310,0
	5:a Peter Eriksson	95,0 - 115,0 = 210,0
110,0 kg	2:a Ulf Morin	120,0 - 150,0 = 270,0
	3:a Björn Eriksson	110,0 - 152,5 = 262,5
+110,0 kg	1:a Ricky Bruch	130,0 - 145,0 = 275,0

Tag med morsan och farsan till

Baltic. INGEN ÄR FÖR GAMMAL.

av Lennart Karstorp

Många tror att alla Baltic Clubs medlemmar är unga, vackra och välutvecklade, idel blivande aspiranter till Mr Universum-titeln. Eller något liknande för flickornas del. Men den som vågar sig in i våra lokaler finner - kanske till sin förvåning - en och annan, som inte passar in i det mönstret. Som t.ex. de båda makarna Elsa och Nils Svensson.

Vackra och välutvecklade är förvisso både Elsa och Nils - men inte helt unga. I själva verket är de båda pensionärer, men stortrivs i vårt gym. När man får höra att de har en inte helt okänd ättelägg, som lystrar till smeknamnet "Rolle", tror man att man vet allt: "Rolle" har släpat med sin morsan och farsan till Baltic för att värva fler medlemmar! Men så är det inte alls - förhistorien är mycket längre.

- Det var faktiskt jag som började, berättade Nils. - Jag tog med "Rolle" och svärsonen till Wiking för ungefär 18 år sen och sen gick vi där ett tag. Elsa kom med också och vi gick där regelbundet under ett par vintrar. Men sen bildades Baltic Club och då var vi ett gäng som



gick över hit. Bl.a. därför att Wiking blev för dyrt.

"Rolles" levnadshistoria ska vi inte ge oss in på nu - den får andra biografier ta hand om. Men pappa Nils hann i varje fall berättat att sonen började i Enighet redan när han var 12 år. Och sen har det alltså fortsatt.

Pensionärer som jobbar med bodybuilding - hur kommer det sig egentligen?

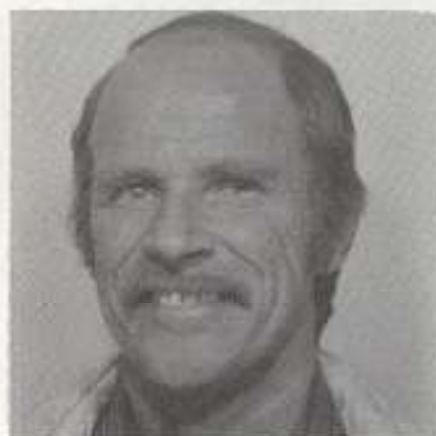
- Jag har idrottat ända sen jag var grabb, berättar Nils. - Och sen har det bara fortsatt. Nu när jag är pensionär har jag ju gott om tid dessutom, så Elsa och jag går hit tre gånger i veckan hela vintern igenom. Inte för att vi precis är sysslösa på sommaren heller, då har vi vår stuga och nog finns där ett och annat att göra också. Dessutom har jag satt upp ett par rör och har mina hantlar, så att jag kan behålla formen.

- Man blir inte svagare med åren, om man bara håller igång, informerar Elsa. - Det finns nog de som pensionärsgymnastik tills hon var 87 år! För pensionärer som vi är det bara bra att ta i lite. Har man jobbat hela sitt aktiva liv, är det lätt att släpa till - då är det bra att kunna gå till ett träningsinstitut som Baltic.

Så nu vet ni det, hela gänget - låt inte morsan och farsan släpa till! Ta dem som de första offren i vår medlemsvärningskampanj och beställ en provtimme för dem. För nog voro det bra om också de kunde få glädja sig åt att ha sin sunda själ i en sund kropp istället för i en rund kropp!

KORT SAMTAL

MED LENNART "STÅLIS" LINDÉN



Har du tagit i för mycket?
Känner du dig stel och öm i musklerna? Då bör du ta kontakt med "Stålis" för välbehövlig och skön massage! Han tar emot på fredagar - beställ tid i receptionen!

Pelle Jönsson (PJ)
- Du är verkligen mångsidig, "Stålis"! Finns det egentligen någon sport, som du inte har sysslat med?
"Stålis" (LL)
- Ja, cricket och motocross.

PJ: Finns det något du saknar, någon sport du skulle vilja prova?

LL: Ja, fallskärmshopp! Simhopp och trampolin hopp har jag provat på - känslan att kunna kasta sig ut i tomma intet har alltid fascinerat mig.

PJ: När och hur kom du på idén att börja med massage?

LL: 1958 jobbade jag på Sim-

hallsbadet. Där behövde man en vikarie på "herrturken" - och så började jag hos Sven Öhlin.

PJ: Vilken är den vanligaste åkomma, som du "knådar bort" hos styrketränare?

LL: Stela ryggar!

PJ: Har du något tips eller råd till förebyggande åtgärder, som du skulle vilja ge?

LL: Enkelt: Att mjuka upp ordentligt. Både före och efter träningen! Jag har aldrig sett så mycket slarv med uppvärmning som just inom styrketräning - speciellt hos killar.

av Pelle Jönsson

BLOMMOR TILL FEST ELLER VARDAGS!

Stor sortering
av snittblommor
och krukväxter.

TREVLIG
PRESENTAVDELNING

KRONPRINSENS BLOMMOR

KRONPRINSTORGET MALMÖ
Tel 68410

ROSENGÅRDS CENTRUM Tel 21 35 70

ALLT FÖR TÄVLINGS o. MOTIONS-CYKLISTEN

Campagnolo -
Shimano -
Cinelli -
Sugino -
Regina -
Cykelskor -
Kläder -
Byxor - Däck
Tillbehör - Reservdelar
m. m.

MOTOBECANE
CENTURION
CRESCENT
BIANCHI
GITANE
ALAN
UNION
NISHIKI
MUSTANG



FORUM EFTR

Rådmansg. 7, Malmö, 040/230092

LENA SANDBERG
PROFESSORSGATAN 5H
214 53 MALMÖ

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



Bussresor

SÄLLSKAPSRESOR

 **atlas**

FRITIDSRESOR

TÅG- BÅT- FLYGBILJETTER

BUSSBESTÄLLNING



EUROPA TOURING

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