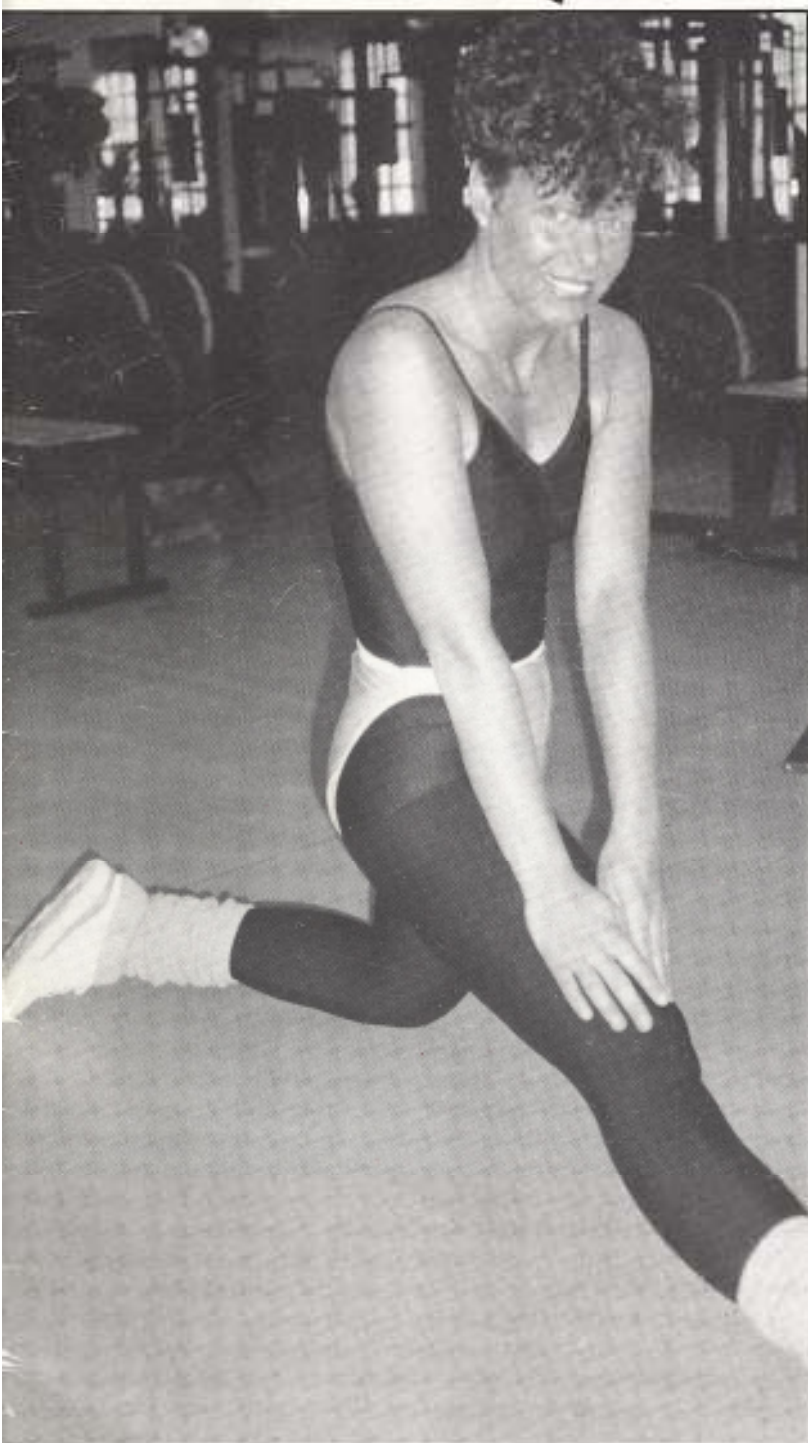


BALTIC
Club

Spänst & styrka



STRETCHING HALVA TRÄNINGEN

Nr 1 -89

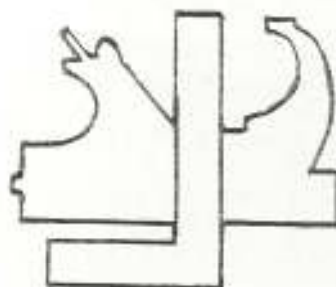
AJE -consult

Alf Holmgren



MÖBEL INREDNINGS &
SPECIALSNICKERI

RENOVERAR &
TILLVERKAR



MÖBELRENOVERING Brand, vatten, transport eller på annat vis skadade möbler restaureras enligt gamla hantverksmässiga metoder.

*Om och Tillbyggnader
Fastighetsservice
Totalentreprenader
Reg ansvarig arbetsledare
Konsult vid byggnationer
Akutservice
m.m.*

Ring mig, jag löser det mesta till det bästa.

010-47 10 81

Baltic club inför 90-talet

Under 80-talet har Baltic Club genomgått en stark utveckling inom vår speciella del av idrotts-, motions- och hälsosektorn. Klubben är idag en av de största i landet, både när det gäller antalet medlemmar och gymta. Vårt engagemang inom olika områden, t ex föra årets VM i Dragkamp, har dragit uppmärksamheten till klubben och gett oss nya erfarenheter och kontakter.

Men ändå kan vi inte nöja oss med att fortsätta i exakt samma hjulspår som hittills. Vi driver vår verksamhet i en omvärld som ständigt förändras och utvecklas. Kraven på ökade resurser — utrymme, redskap, personal m m — ökar. Nya grupper i samhället intresserar sig för den typ av verksamhet som vi representerar. Det innebär att om vi nöjer oss med att stanna kvar på den nivå vi står på idag, kommer vi snart att upptäcka att vi börjar gå tillbaka. Andra gym och motionsalternativ kommer att bli intressantare och mera attraktiva, även för klubbens nuvarande medlemmar.

"Take it easy".

Tittar man på aktuella och kommande trender, märker man att många av 90-talets människor kommer att leva efter temat "Take it easy". Inom vårt område innebär detta att man kommer att förstå att fysisk träning är något mycket viktigt, när det gäller att hålla sig i form och må bra. Men träningen skall upplevas som rolig, omväxlande och stimulerande. Den skall vara bättre anpassad för många olika sporter och för de ökande kraven på flexibilitet i arbetslivet.

Svällande muskler kommer säkert att fortfarande behålla sitt grepp om många. Samtidigt kommer styrketräning på "medelnivå" för allt flera att bli något stort under 90-talet. Och ett viktigt område för Baltic Club, om vi kan skapa de rätta förutsättningarna för att ta emot de nya grupperna.

Nya grupper på gymet.

Mycket av det som händer de närmaste åren kan göras till något positivt för Baltic Club. Den ökande förståelsen för värdet av fysisk aktivitet långt upp i åren gör t ex att vi har mycket att hämta i ålderspyramidens allt bredare topp.

Det samma gäller inom idrottsvärlden. Kvalificerad, instruktörsledd styrketräning kommer att bli något alltmera självklart inom alla idrotter, både på elitnivå och för motionärer.

Kvinnor i alla åldrar söker också möjligheter att stärka sina muskler. Inte kanske i första hand för att nå Ms Olympia-klass, utan som ett viktigt komplement till gymnastik och aerobicträning. Och som ett utmärkt sätt att förverkliga de mål som man aldrig när genom enbart bantning.

"40-talister" med stillasittande arbete är självklara blivande medlemmar hos oss. Här kan de träna i sin egen takt, bygga styrka för bättre resultat i andra idrotter, känna sig snyggare och fräschare, bli aktivare och mer dynamiska.

Hur möter vi då framtiden?

Det är ingen överdrift att säga att framtiden redan är här. Utmaningarna kommer redan från olika håll. Möjligheterna till utveckling finns redan i den storlek och långa erfarenhet som vi byggt upp under åren.

Skall vi kunna utvecklas som en aktiv och attraktiv förening, måste vi alltså redan under första hälften av 1989 börja planera för en bred förändring av vår verksamhet.

Det innebär omorganisering av våra lokaler. Nya, moderna redskap. En genomgående uppräschning och komplettering på alla områden. Satsning på välutbildad personal. Intensivare information till samhällets institutioner och till företagen. Ett starkt engagemang i kampen mot doping, främst genom arbetet i sektionerna. Bättre resurser att tillgodose behoven hos våra tävlande medlemmar.

Utvecklingen till ett "all-round-institut" för fysisk hälsa kommer inte att ske över en natt. Pengar måste skaffas fram. Byggnadslov, projektering och större ombyggnader kommer att ta tid. Liksom utbildningen av instruktörer och personal.

Men eftersom många av de planerade förändringarna faktiskt är relativt lätta att genomföra, räknar vi med att i god tid före 90-talets början kunna vara en fräschare, bättre klubb. Med ett större utbud av motionsaktiviteter för både gamla och nya medlemmar samt studerande och andra ungdomar kommer att få större glädje av det nya gymmet. Tillgången till lättare redskap, moderna maskiner och bättre träningsmetoder innebär att unga människor kan träna hos oss utan risk för skador.

Rehabilitering av bl a idrotts- och ryggskador samt av missbrukare, är ett område där Baltic redan har goda erfarenheter. Behovet är stort — och med våra goda relationer till kommunens sjukvårds- och socialförvaltning, ställer vi gärna upp med speciella rehabiliteringsprogram.

Spänst & Styrka

BALTIC NEWS nr 1/89

Upplaga: 4.000 ex

Chefred: Lennart Karstorp

I redaktionen: Bo Segerberg och Göran Persson

Adress: Sofielundsv 57
214 34 Malmö 040/868 60

Layout: Bengt Lindelöv

Sättning och tryck:

Team Offset, Malmö 1989

INNEHÅLL

Ordförandens spalt	3
Sektionsrapport styrkelyft	5
Sigges spalt	7
Aktiviteter för BC:s medlemmar	8
Bodybuilding	10
Därför ska du värma upp	12
9 diplomerade instruktörer	15
Tyngdelägre	16
Tyngdlyftning	18
Många är kallade — få överlever	19
BC fotboll och motion	21

Vad tycker du själv?

Det är viktigt att du som idag tränar på Baltic kommer att uppleva förändringarna som något positivt. Det är grunden för hela utvecklingsarbetet.

Har du synpunkter på t ex utrustning, utbildning eller lokalplanering? Känner du att vissa bitar av klubben är viktiga och måste bevaras? Har du idéer om nya motionsformer eller aktiviteter som stärker klubbkänslan?

Då skall du absolut höra av dig! Direkt till Bosse eller Göran. Eller skriftligen, t ex i klubbens förslagslåda.

För det är ju så, att Baltic inte är en kommersiell gym-anläggning. Vi är och skall förbli en ideell förening, med medlemmarnas intresse i centrum.



Cyclopedia

Kungsgatan 2 A
211 49 Malmö-Sweden
Telefon 040-97 62 79



*ACTIVE is our name
and our philosophy*

ACTIVE

Malmö Børshus, S-211 20 Malmö, Sweden
Telephone Int. +46-40 350 700

SEKTIONSRAPPORT

STYRKELYFT

DM i styrkelyft 21-22 januari.

Arrangerades av Malmö AK och Landskrona KK i MAK:s lokaler vid Folkets Park. Baltic ställde upp med 9 aktiva. Därav en tjej! Lotta Danielsson började med styrkelyft under polisutbildningen i Stockholm. Lotta visade gott gry och det finns säkert goda utvecklingsmöjligheter om intresset finns kvar. Problemet är väl närmast att styrkelyftintresset bland tjejer är minimalt här i Skåne. Det kanske kan bli bättre.

DM för män samlade 57 starter. För Baltic's del blev det 5 medaljer på 8 starter. Segrade gjorde Anders Hansson i klass 90 och Robert Feuk i klass 125. Annars minns man mest Håkan Fredriksson som kvalade till SM och ökade på sitt redan goda personrekord med 10 kg. Även Hynek Olsak lyfte mycket bra och skulle kunna bli en riktig tillgång med mer målinriktad satsning på styrkelyft. Hynek kom 2:a i klass 75. För övrigt vann Baltic lag-DM för andra året i rad trots vi inte hade allra bästa lag och trots att Skåne kommer att ha 3 lag i division 1 nästa år.

Säsongen i övrigt har varit nattsvart. Utav en A-lagstrupp på 8 man har vi varit mellan 2 och 4 på dessa fyra omgångar. 3 man har överhuvudtaget inte tävlat. Därav följer en blygsam placering i serien. Slutresultatet har inte kommit men vi lär komma på 7:e plats.

I dessa dopingskriveriers tidevarv är onekligen rekryteringen ett bekymmer. Vi har haft diskussioner inom sektionen och kommit fram till följande:

4 tävlingar av 4 möjliga = årskort (oavsett resultat)
3 tävlingar av 4 möjliga = halvårskort (oavsett resultat)
3 tävlingar av 4 möjliga med ett *bästare* resultat av minst 325 poäng = årskort

Detta tycker vi är väldigt generöst. Nästa säsong vill vi ha minst 10 tävlande vid varje tävlingstillfälle.

Till sist vill vi berätta att sektionen planerar en utbildningsresa för aktiva och funktionärer under juni månad. Det kommer att bli en vecka utomlands någonstans.

Styrkelyftsektionen



Referenser:

Malmö Festivalen

Drakbåtstävlingar -86, -87

Hästsportsveckan -88

VM i dragkamp -88

ANLITA OSS
NÄR DET GÄLLER IDROTTSKYLTAR

Skyltstudien

HÖG KVALITE! PERSONLIG DESIGN. VETTIGA PRISER.
SKYLtar SOM HÅLLER MER ÄN TILL ETT EVENEMANG, UTE OCH INNE
ÄVEN BANDEROLLER!

Dammfrivägen 61
040-92 44 41

LISE och HÅKAN

SIGGES SPALT

Utveckling:



Om tyngdlyftningssporten skall utvecklas så fordras en ständig rekrytering av nya lyftare. Peter Wendel som genom sin utbildning kommit att bli något av lyftsportens räddare, då han har sin verksamhet frilagd hos Baltic Club. Genom att bearbeta skolorna så har han lyckats få igång en hel del ungdomar. Till sin hjälp har han Nisse Sollevi och Benny Lönnqvist. Någon utvärdering av den här verksamheten har väl ännu inte kunnat göras. Influensavågen har väl spelat oss negativa resultat till del, men också föräldrars inställning till lyftsporten. Det senaste skulle vara att en förälder nekat sin son att träna därför att hon tror att han "skall stanna i växten". Vi får se om det lyckas övertyga vederbörande om denna förlegade uppfattning.

Doping: D.v.s. använde det av anabola steroider eller andra förbjudna preparat för att höja prestationsförmågan har också givetvis en given plats i den negativa inställningen till just kraftsporterna. Det finns snart inte en människa man träffar på gatan som så snart tyngdlyftning förs på tal, har läst att — "ja dom kör ju bara med doping".

Det är naturligtvis svårt för enskilda idrottsledare att veta vad idrottsmän proppar i sig. Jag ser detta lika svårt som att stoppa "knarkproblemen", de finns också i sam-

hället, så jag nöjer mig med att berätta att **Baltic Club:s inställning** mot doping är helt klar. Vi har varit lyckligt skonade och sluppit förnedrande avslöjanden. Om någon medlem skulle lockas av frestelsen att försöka med detta "fusk" så blir det ingen nåd att vänta från tränarna och styrelsen.

Dopingen har redan skadat kraftsporten så allvarligt att nya avslöjanden kan få katastrofala följder för sporten.

Alla medlemmar upp till kamp mot doping. Låt Baltic Club slippa förnedrande skandaler.

Föräldrar. Ni som läser denna spalt skall veta att vi ledare i Baltic Club inte tolererar "fusk" inom lyftsporten. Hjälpa även oss om ni märker att något inte står rätt till. Ta itu med problemen och rapportera till Baltic Club eller vår tränare Nils-Erik Sollevi på Baltiska Hallen — Tack!

Benny Lönnqvist har meddelat att han på grund av studier måste hoppa av från sektionsarbetet. Vi har självfallet mycket svårt att acceptera detta, men vi måste finna oss i att detta tydligen är oåterkalleligt. Vi får tacka Benny så hjärtligt för det fina arbete han gjort i lyftsektionen. Han har lovat komma tillbaka när studierna är klara. Ungdomsträningen är på väg att lösas på annat sätt och skall fungera om det går som vi tänkt.

VI KAN

där andra försöker

*Testa oss på Alpint
och konfektion*



Roupez

Aktiviteter för Baltic Club's medlemmar!!!

(För många aktiviteter krävs endast giltigt medlemskort)

Kontaktperson

Håkan Jönsson 040-16 39 12

Håkan Östling 040-16 39 12

Mats Lindström 040-97 34 54

Stefan Andersson 040-12 36 39

Mona Olshed 040-35 35 46

Lennart Stahl 040-47 03 05

Roland Larsson 040-97 73 09

Göran Persson 040-868 60

Ulf Morin 040-30 07 14

Nisse Sollevi 042-22 61 18

Benny Lönnqvist 040-92 25 31

Bodybuilding	på BALTIC CLUB GYM
Cykling	Samling på Baltic Gym vid tränings- och motionslopp
Dragkamp	Träning tisd och onsd kl 18.00
Fotboll	Korpen. Träning sommartid på Limhamnsfältet, vintertid på Sofielundsskolan torsd. 20.00-21.00
Gympa	på Sofielundsskolan månd och torsd 19.00-20.00. Kostnad: 125 kr/termin. Start 9/1 1989
Innebandy	på Sofielundsskolan tisd eller onsd 20.00-21.00. Anmäl intresse i rec. på Gymmet!
Jogging	Samling på Baltic Gym onsdagar kl 18.00. Vi joggar sedan i Pildammsparken.
Simning	Oxie-badet onsdagar kl 18.00-20.00
Styrkelyft	på BALTIC CLUB GYM
Tyngdlyftning	på BALTISKA HALLEN. Öppettider: Vard 8.30-21.00, Lörd 9.00-17.00, Sönd 9.00-15.00

AVGIFTER 1989

Medlemskort 100:- 50:- (under 17 år)/kalenderår

Vid teckning av medlemskort köper du ett solkort extra billigt

Träning	Dagtid 06.30-15.30	Alla tider
Helårskort	850:-	1300:-
Halvårskort	650:-	900:-
Kvartalskort	400:-	550:-
Månadskort	200:-	250:-
10-ggr-kort	200:-	250:-
Engångsavgift	30:-	30:-
Militär och ungdom under 20 år, med stud.leg: 600:-/år (gäller ej månd-fred 15.30-19.30)		
Pensionärer:	500:-/år	
	200:-/kvartal (gäller ej månd-fred efter 15.30)	
Solarium	30:-/gång	250:-/10 ggr

Gratis provtimme — boka tid i receptionen!

Månd-torsd 17.00 och 18.30. Dagtid — fråga i receptionen.

Boule, Gymping, Jogging, Innebandy, Fotboll, Simning, Dragkamp, Bodybuilding, Styrkelyft- och Tyngdlyftningssektion.

Salongen

tel 842 40

HERR & DAM



tel 831 81

Bättre Fötter

SPORTIQUE

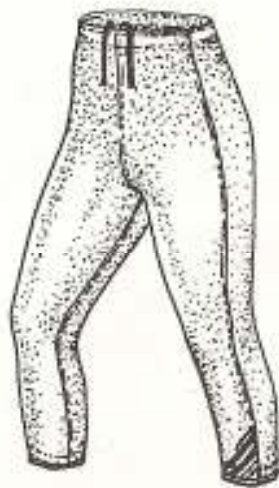
SPORTAFFÄREN FÖR DIG PÅ GYMET!

h&h
performance

TIGHTS
långa, korta
knickers

skip
sport

hantlar, hopprep
magtrimmare
skip-snodden



World Class

GYM WEAR

NIKE

air cross trainer
allround träningssko
idealisk för gymet

Torgpassagen, Gustav Adolfs torg 47
211 39 Malmö
Tel. 040-97 57 80

BODYBUILDING

Så var höstens tävlingar avverkade. Först så var det Götalands, som gick på hemmaplan den 17 september. Tyvärr var det endast två deltagare från Baltic som kom till start och det är väl lite synd, med tanke på hur många duktiga tjejer och killar vi har.

Först upp på scen från Baltic var Gabrielle Hallberg, som belade andraplatsen i klass -52 kg, vilket var starkt gjort. Gabrielle var både muskulösare och hårdare än i våras. Nästa deltagare från Baltic var ingen mindre än PEO, som gick i +90 kg. PEO lyckades också väl. Han tog sig till final och hamnade på sjätte plats, även det starkt gjort för det var ju stora pågar han mötte. På SM var det endast Gabrielle som fick ställa upp. Hon slutade på en hedrande fjärde plats, men kunde lika gärna varit på pallen, ansåg många.

Nu till våren. Den 8 april stundar EM-kvalet och den

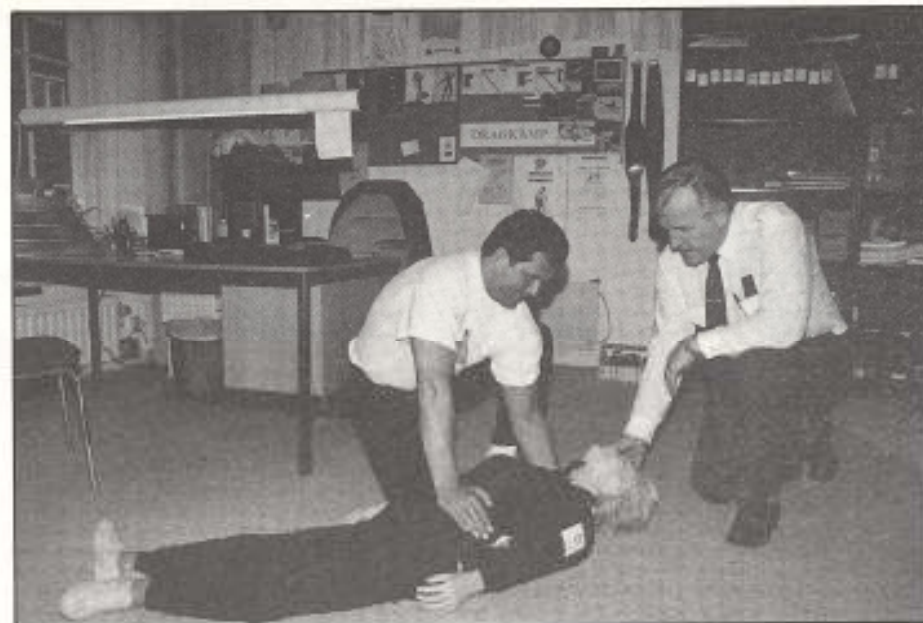
nionde april DM. Och Baltics verkligt stora hopp på vårkanten är förstås Dennis Fagerstrand, som blivit några nummer större sen EM-kvalet -87, då han var mycket nära att knipa förstaplatsen. Vi får alla hålla tummarna för Dennis att han tar hem segern i vår. Och så har vi då den roligaste tävlingen, tycker jag med många, nämligen DM, som skall gå i Helsingborg. Baltic ställer där upp med några debutanter. En av dem är Anna Nordström, som tränat hårt sista tiden och som blir ensam tjej från Baltic. DM-tävlande: Dennis Fagerstrand (+90), Anna Nordström (-52), Gert Sternskog (-90), Frank Olsson (+90), Karsten Wredström (-90), Niklas Smiding (+90).

Lycka till nu till er alla som skall tävla i vår!

Anna

Fullärda – inte vi inte

"Man kan inte lära gamla hundar sitta" — eller "man lär så länge man lever", vilket gäller? På Baltic Club är det bestämt det sista, vår nyfikenhet tar aldrig slut! Instruktörer, personal och andra intresserade möts på kurs efter kurs. Överst en verkligt aktivt lyssnande skara vid en Steg 1-kurs nyligen och härunder en bild från den obligatoriska utbildningen i första hjälpen. Göran Persson instrueras av Stig Fors, brandkåren.





Roys
Taxi 

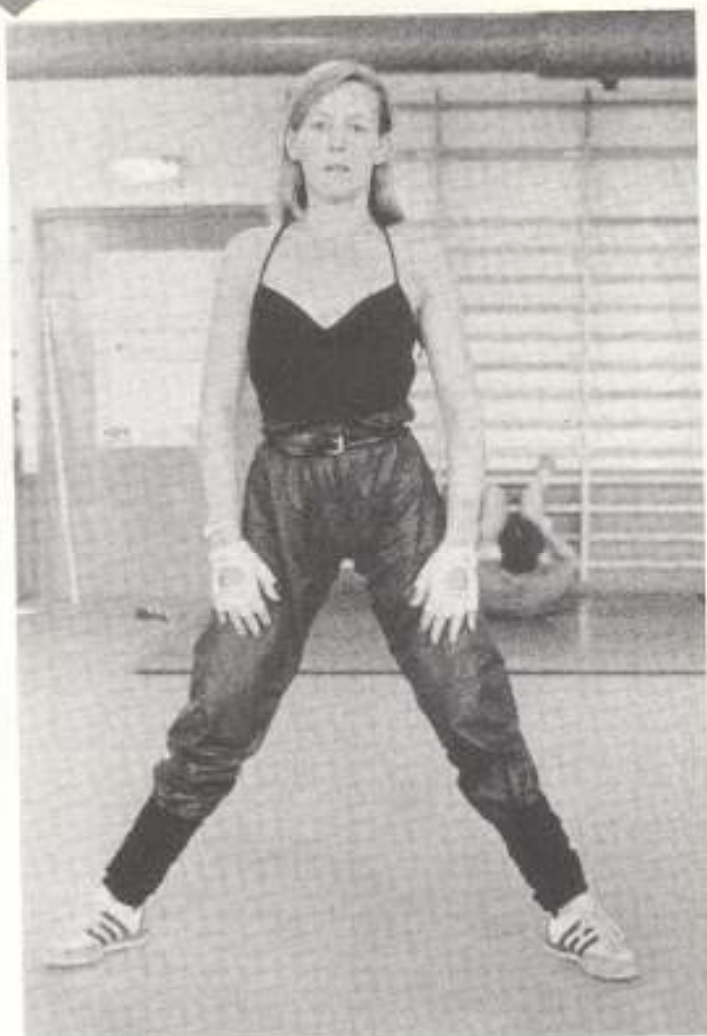
Malmö's vänliga taxi

 210 240

- TIDSBESKED
- FÖRBESTÄLLNING
- VÄCKNINGSSERVICE
- BUDKÖRNING
- PARKERINGSSERVICE

KREDITKORT ACCEPTERAS
SPRÅKKUNNIGA CHAUFFÖRER

DÄRFÖR SKALL DU VÄRMA UPP!!!



Eva Nilsson visar stretching. Utgångsställning.
Fotó: Jan Teghammer

Bäste medlem! Du har säkerligen lagt märke till att vi lämnat en stor yta fri, när vi lagt ny matta i stora gymmet. Varför då 'då', har många frågat sig. Jo, därför att ytorna för uppvärmning-stretching varit alldeles för snålt tilltagna förut. Tyvärr finns det på den övervägande delen gym i Sverige; ingen uppvärmningsyta alls, fränsett någon förskrämd motionscykel i något hörn. Detta duger inte om man skall driva en seriös verksamhet som tar hänsyn till alla kvaliteter och att de tränande skall få ut maximalt av sin träning.

Varför?

Varför skall man då värma upp och stretcha musklerna?

1. En självklar sanning för de allra flesta är att uppvärmning minskar skaderisken. Muskeln blir varm och därmed mer elastisk. Man får lite utav gummibands-effekten och ett gummiband är svårt att dra sönder. Man producerar också mer ledvätska och belastningen på leder och ligament blir mindre brutal.

2. Vad inte alla känner till är att man genom att höja kroppstemperaturen genom uppvärmningen också blir explosivare, snabbare och starkare. Nervledningen går snabbare, fler muskelfibrer kan aktiveras samtidigt. Nog så viktigt för den styrketränande!!!

3. Stretchingen är skadeförebyggande men dessutom har man kunnat påvisa att stretching av en muskel stimulerar till ökad bildning av muskelprotein dvs muskelvolym.

4. Undersökningar har visat att styrketräning ger till-

fälligt minskad rörlighet i en muskel med 5-13 % i minst 48 timmar! Detta hindrar i viss mån cirkulationen i muskeln och återhämtningen dvs ger minus i träningseffekten.

5. Den ökade tonusen (= spänningen) i muskeln ger belastning på centrala nervsystemet och kan bli en spänning i muskulaturen, inte minst rygg och nackmuskulatur. Man blir helt enkelt tröttare vilket leder till sämre träningspass. I förlängningen kan detta lätt leda till överträning den tränandes värsta fiende!!! Jag hoppas att ovanstående kan få dig att inse nyttan med uppvärmning-stretching.

Hur bär man sig åt?

S-T-R-E-T-C-H-I-N-G innebär att töja ut muskeln som bekant. Här är några viktiga tumregler vi sätter också in bilder på vad vi anser vara de viktigaste stretchövningarna.

A. Slappna av fullständigt i 2-3 sekunder.

B. Töj sedan mjukt så långt du kan utan att det gör ont och håll kvar där i ca 20 sek (minst 10 sek).

C. Tänk på muskeln du tränar och lev med i töjningen.

"Känn stretchen"

D. Andas lugnt och rytmiskt hela tiden. Håll aldrig andan.

E. Håll kroppen i övrigt i vilsam ställning. Effekten av stretching är bäst om man är avslappnad.

F. Översträck ej! Får ej göra för ont. Darrningar är tecken på översträckning.

G. Börja alltid med den sämsta — stelaste delen.

H. Om baksidan av benen känns olika strama och om du har haft besvär med ländryggen skall du **INTE** böja och töja **BÅDA** benen samtidigt. Ta ett ben i taget.

I. Var "ryggmedveten". Håll huvudet rakt i ryggens förlängning.

J. Och gunga inte i ytterläget!!!



Stretching för insidan av låret, ljumskmuskulaturen. Foto: Jan Teghammer



Baksidan av låren är oftast mycket stel. Här stretchar Eva Nilsson dessa muskler, de så kallade "hamstrings". Foto: Jan Teghammer

Så här går det till

- Börja med att cykla 8-10 minuter
- Därefter gymnastik för de stora musklerna och lederna 6-10 min.
- Kör sedan en omgång stretching för varje kroppsdel du skall träna.
- Efter träningspasset kör du tre stretching-set av varje stretch-övning.



Stretching av vadmuskulaturen.

Foto: Jan Teghammer



Genom att sätta upp ena benet på en bänk och trycka fram höften stretchar man ut de strama höftböjarna. Förebygger bl a ryggproblem.

Foto: Jan Teghammer

Om du vill ha mer information så fråga någon instruktör!

LYCKA TILL
Bengt "Bobo" Holmqvist

VILL DU UPPNÅ ETT SNABBARE TRÄNINGSRISULTAT?

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

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

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



Tag gärna en katalog i receptionen på Baltic Club!

VÄLKOMMEN!



Du vet väl att alla medlemmar i

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

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



Vinnare måste vara i balans. Vi har kontot!

Balanskonto sköter betalningar...

...för såväl spelare som publik, arrangörer, domare, ordningsvakter, journalister och fotografer. Dessutom för alla andra.

Ditt närmaste kontor ligger snubblande nära.

PS. Vi har vinnarkonto också.

 **S-E-Banken**
TRIANGELN. Tel 040-20 63 60

9io diplomerade instruktörer!



Nils Tängberg



Håkan Ö.



Peter Tuviken



Susanne Larsson



Stig Persson



Robert Gustavsson



Lennart Karstorp



Ulla Christensson



Gert Sternskog

Allt sedan bildande av BALTIC CLUB 1975 har klubben satsat på utbildning av instruktörer. Våra medlemmar skall lätt kunna få korrekt och sakkunnig hjälp med kostråd, träningsprogram, rörelseanalys och stretching. Dessa nio duktiga instruktörer finns på Baltic Club:

Dagtid: Tisdagar och Torsdagar 10.00-12.00

Kvälltid: Måndagar-Torsdagar 17.00-20.00

Vi strävar efter att utbilda fler lämpliga och duktiga instruktörer. Är du positiv, utåtriktad och tycker om att arbeta med människor, varför inte utbilda dig till instruktör? Intresserad — Var god kontakta Göran Persson eller Peter Tuviken. Vi är till för dig! Fråga gärna oss!



Lennart Stahl

NY VICE ORDFÖRANDE

En av klubbens grundare har på nytt åtagit sig ett jobb i vår styrelse. Vid årsmötet valdes Lennart Stahl till ny vice ordförande efter Nils Tängberg och är därmed tillbaka i välkända uppgifter. Stadgar hör till det som Lennart Stahl verkligen känner: han är en av de ansvariga för de vi har nu. Och dessutom skicklig tolkare av dem! Hans många internationella affärskontakter — han arbetar i Active i Malmö AB — bidrar till att vi ser fram mot hans insatser i styrelsen med stora förväntningar.



TYRINGELÄGR



ÅRLIGEN ÅTERKOMMANDE samarrangemang av Skånes IF och Special distrikts förbunden. Förutom tyngdlyftning var på lägret representerat cykling, bordtennis och fri-idrott. På kvällarna hade vi en lägerhörna: vid första hörnan skulle varje idrott presentera sin sport. För vår del var det tre grabbar från Kalmar, de gjorde den bästa presentationen. Totalt var det 20 st. ungdomslyftare från: Baltic Club, Trelleborgs ABK, Klippans KK, Landskrona AK, Greppet och Kalmar AK. Den Traditionella superstar tävlingen vanns av Fri-idrott. Tyngdlyftning, kom på en hedrande tredje plats. På programmet hade vi träning 2-3 ggr/dag, Vilket killarna klarade utan gnäll.

Ett dagsprogram kunde se ut på följande:
Frukost kl. 07.30.

Träning	09.00-11.00	teknik träning: ryck och stöt.
Lunch	12.00	
Träning	14.00-16.00	styrka: ben, press, mage och rygg.
Middag	17.00	
Teori	18.00	tränings planering, kost och teknik.
Träning	19.00-21.00	allmän fysisk träning kondition och spänst.
Lägerhörna	21.00	
Sängdags	22.30	ibland svårt

Förutom undertecknad var Stefan Gustavsson från Kalmar och Bertil Sollevi instruktörer vid lägret. Sista passet avslutade vi med en Lyfttävling. Resultatet blev 6 st personliga rekord vilka hedrades med priser vid lägeravslutningen.

Följande erhöll priser för sina prestationer vid tävlingen: Johan Bengtsson TABK, Henrik Nilsson TABK, Maciej Laszczka Baltic Club, Fredrik Håkansson Klippans KK, Johan Johansson Landskrona AK och Niklas Davidsen Kalmar AK.

Som avslutning vill jag tacka de aktiva, medhjälparna Bertil och Stefan samt Skånes IF och personalen på kurhotellet för trevliga och väl genomförda lägerdagar.

Nils-Erik Sollevi

Så lite sportsligt

Allsvenska serien pågår för fullt och för närvarande ligger vårt juniorlag på femte plats. Ungdomarna ligger fyra, så båda lagen har chans att gå till final. Lag 1 har haft det kämpigt med lite skador och trots ökning av resultatet i alla tre omgångar, som hittills avverkats, ligger vi på sjunde plats (de fem bästa går till final av elva lag). Det kan bli svårt att gå till final.

Junior-SM i HELSINGBORG 881210-881211

gav två guld till Baltic Club genom Andreas Renner i klass 56 kg och till Adam Gebka i klass 100 kg. Andreas, som gått handledsskadad en längre tid, gav inte sina motståndare en chans, utan segrade med resultatet 75 kg i ryck och 100 kg i stöt. Adam däremot tog en chans genom att gå upp en viktklass. Det blev en tuff och jämn uppgörelse mot Kristoffer Gonzales, Södertälje. Båda fick samma resultat i ryck 122,5 kg och i stöt 150 kg, sammanlagt 272,5 kg. Adam var 3 hg lättare än sin motståndare och det blev avgörande. Övriga deltagare från Baltic Club lyckades inte så bra, så dem nämner jag inte denna gång.

Senior-DM i Trelleborg den 14-15/1-89

Lördagens tävlingar blev en rätt avslagen tillställning beroende på att många drabbats av influensa, men även en del skador. Det kunde man se i startlistorna. På söndagen däremot blev det tuffare. Svenskt juniorrekord klass 100 kg noterades av Anders Lindsjö, Greppet, genom att i stöt elegant klara 193 kg. Det blev här också glädjande resultat från en del av våra egna lyftare.

Klass 60 kg	5:a Madje Lazska 47,5-62,5=110 kg
Klass 67,5 kg	7:a Peter Fournier 62,5-77,5=140 kg
Klass 75 kg	2:a Patrik Persson 100-117,5=217,5 kg
Klass 82,5 kg	7:a Marcus Riedel 87,5-95=182,5 kg
Klass 90 kg	1:a Peter Wendel 130-160=290 kg
	3:a Björn Andersson 117,5-150=267,5 kg
	4:a Adam Gebka 110-135=245 kg
Klass +110kg	2:a Robert Lorentzon 130-170=300 kg



TYNGDLYFTNING

Säsongen startade med Trelleborgs Cup den 6/8 tävlingen är en s.k. poängtävling följande deltog:

Ungdomar:

5:a Peter Matyas 236.76 poäng

Juniorer:

6:a Anders Nilsson 254.47 poäng

Seniorer:

4:a Björn Andersson 282.98 poäng

Peter Wendel missa alla sina stötförsök.

Allsvenska serien har startat för seniorer och gav en blygsam 8:e plats.

Dopingproblemen har satt sina spår i vår verksamhet då föräldrar nekar sina barn att träna tyngdlyftning.



MÅNGA ÄR KALLADE — få överlever.

Såväl träning som tävling är ett mandomsprov. När vi åker iväg till en tävling brukar vi "samlas" i lagledarens Skoda (åtta man i ett lag) för vidare transport. Väl framme på tävlingsplatsen skall laget vägas in. Invägningen kan ses som en kollektiv bestraffning för lagdeltagarnas sötebrödsdagar. Väger laget "över" får vi stå över knackwurst och majonnäsen till frukost. Inne på arenan får vi möta lag bestående av utsvultna slädhundar, som tror sig kunna dra hem en middag bestående av välgödda skåningar. Dessutom brukar väderleken aldrig vara bra, utan vi kliver ganska snart omkring i en grönaktig, kletig smörja.

Medan vi irrar bort mot en förlust möter vi nya upptäckter. Inom ganska kort tid ser händerna ut som kasserad köttbit från ett mexikanskt slakteri. Det enda som kan få dragkampsdeltagaren att glädjas lite är att resterande sju deltagare är i samma skick. Två timmar senare är vi dekorerade med bett (det finns mygg också), bulor

och bandage. Det är nu för tidigt att äta middag och för sent att äta lunch. Lättade sjunker vi ner till marken. Vår lagledare, en helsvensk hypokondriker, kommer plötsligt fram till att det vore ett bra tillfälle att svimma just nu! Nu återstår det bara att banka liv i lagledaren eller alternativt släpa omkring honom resten av dagen.

Pigga, men något omtöcknade, byter vi snabbt om och försvinner bakvägen ut från tävlingsplatsen. Det där med bakvägen beror mest på att vi aldrig betalade anmälningsavgiften till tävlingen. Tja, så mycket mer är det inte med denna saga om det härliga tävlingslivet. Vår svimmande lagledare svimmade bara en gång till. Det var när han såg skadeståndskraven från deltagarna.

Skrivit av en Lindström, som har gått över till att spela canasta med huggormar.

PS. Skulle någon betvivla sanningshalten i ovanstående är vederbörande hjärtligt välkommen till Dragkampssektionen (vi brukar faktiskt ha ganska skoj). DS

Gympan fortsätter med stormsteg

Vi möts på Sofielundsskolan.

Måndagar och torsdagar kl 19.00-20.00

Kostnad: 125:–/termin
+ medlemskort 100:–/kalenderår

Gympahälsningar

Maria och Mona



Joggingsektionen

Vi i joggingsektionen joggar året runt. Rätt klädd är det inga problem, man kan jogga ända ner till -20°.

ALLA är välkomna att hänga med, helst nu efter den feta påskmaten ni har satt i er. Börja det nya året med att bygga upp en bra kondition, så behöver ni inte vila så mycket mellan varje set.

God fortsättning

Roland Larsson



Stefan Andersson



Baltic Clubs fotbollssektion

Efter diverse missöden förra året så hamnade vi i div 2 istället för div 4. Det blev en lite för svår uppgift för oss, men efter ett tag så gick det bättre och även om placeringen inte blev bra så kommer vi att ha en bra chans i en lägre division. Under våren så håller vi på med inomhusfot-

boll på Sofielundsskolans stora gymnastiksal torsdagar 20.00-21.00. Ni som känner er manade (unga som gamla, bra som dåliga) är välkomna. Är det något som du undrar över så ta kontakt med mig. I slutet av mars så kommer vi att börja träna ute. Platsen är inte bestämd, men

jag meddelar det i början av mars. Ni som spelar i andra korplag och vill ha träningsmatcher, ta kontakt med mig eller lämna meddelande i receptionen.

Stefan



Hej!

Mitt namn är Bertil Sövgren. Baltic Clubare sen många år tillbaka, mestadels i Baltic's cykelsektion.

Numera är jag ordförande i motionssektionen, om du är intresserad av någon av de olika aktiviteterna lägg gärna en lapp med namn och telefonnummer i mitt fack i receptionen så ringer jag upp!

Till vardags är jag frisör på salongen nere vid Möllevångshallen (Baltic's medlemmar 15 % rabatt, lite reklam får man väl göra!?)

BALTIC

Club

Solarium

Behåll sommarens solbränna
- eller -
skaffa en ny!

BOKA TID!!! 040-868 60



"Öka din kapacitet naturligt med Great Earth!"

Du kan påverka din träning positivt med naturliga kosttillskott. Komplettera den dagliga kosten med produkter från Great Earth.

GREAT EARTH
VITAMIN STORES

NYHET!

GAMMA-ORYZANOL

En nytt kosttillskott för dig som tränar för vinstökningar. Neutraliserar de skadliga slaggprodukter som frigörs vid träning. Förbättrar anpassningsförmågan i kroppen och får även öka sig kunna stimulera den naturliga produktionen av testosteron. 100 tabletter (2 månaders behov).

AEROBIC ENHANCER

Innehåller Inosin, Glutaminsärl och Cytochrome C, som samverkar med att förbättra syresättningen i muskulaturen och att stimulera produktionen av ATP - kroppens energimolekyl. AEROBIC ENHANCER förbättrar din totala uthållighet för längre och mer krävande träningspass. 30 tabletter (1 månads behov).

FREE FORM AMINOS

Naturliga aminosyror för muskeltillväxt! Innehåller totalt 1290 mg av samtliga aminosyror i en form som drökt kroppen upp av kroppen i muskeltillväxt. 30 tabletter.

SUPER ZYME Pris 79,-

Har du någonsin tänkt på att din kropp egentligen inte är en maskin? Med SUPER ZYME kan du optimera din naturliga anpassningsförmåga. Preparatet innehåller enzymer som paracetamol, koffein, koffein, proteiner och koffein. 100 tabletter (2 månaders behov).



ANABOLIC FORMULA

En naturligt preparat som underlättar för kroppen att förbättra nödigheten i kroppen efter hård träning. Förstärker kroppen med ca 70% frisk kraft som är avgörande för en god muskeltillväxt. Innehåller: L-Alanin, L-Arginin, L-Asparaginsyra, L-Asparaginsyra, L-Valin, L-Isoleucin, L-Arginin, L-Ornithin, L-Carnitin, L-Glutamin samt vitaminer och mineraler. 30 tabletter (1 månads behov).

L-CARNITINE

Preparatet som möjliggör längre och intensiva träningspass! Underlättar för kroppen att omvandla fett till energi vid sidan av glykogenet i musklerna och leveren. Med L-Carnitin ökar du även uthållighet och förbättrar din uthållighet. 30 tabletter (1 månads behov).

TRI-AMINO PLUS

En unik kombination av aminosyror och vitaminer som verkar stimulerande på produktionen av tillväxthormonet när du svettas. 60 tabletter a 1000 mg.



Äterförsäljare i Malmö.

BALTIC REHAB AB
Rolfsgatan 7 B
214 34 MALMÖ
Tel. 040 - 92 91 50

Kom in och titta på vårt övriga sortiment.

BODYPOWER

Det riktiga "kraftpaketet" med en unik kombination av flera naturliga ämnen som t.ex. biotin, Propolis, N-dimetyl-glycyl-L-histidin, lever, fiskolja, vitaminer, mineraler och mineraler. 100 tabletter (2 månaders behov).

NSP-PACK

En komplett vitamin- och mineraltillskott för aktiviteten som har behov av optimal näring i kroppen. 30 portioner (1 månads behov).

MALMÖS VIDEOBUTIKER!

**MER ÄN 3000 FILMER
FRÅN DE STORA
FILMBOLAGEN!**



**VIDEOBOXAR
UTHYRES!**

5:- i rabatt mot
uppvisande av
Ditt BALTIC-kort!

(Gäller ej Esselte och Transfer!)

KANAL 36

Nobelv. 36, tel 040-12 10 45 och Ö. Förstadsg. 18, tel 040-30 26 26

TRÄNA RÄTT

på Baltics sätt!

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

Prova gratis

Vi bjuder dig på en kostnadsfri in-
troduktionstimme med instruktör,
samt en fri halvtimme i solarier!
Provtimmar månd-tors 17.00 och
18.30 samt vissa dagtider.
Ring och beställ tid! Tel 868 60

Öppettider

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

Generell regel

Helgaftnar	9.00-15.00
Helgdagar	11.00-16.00

Allt detta kan Baltic Club erbjuda dig:

- Må bättre i Sveriges största, mest välutrustade Gym
- Gymping och simning
- Styrketräning för utförsåkare – börja nu, åk i vinter
- Bättre kondition med vårt jogginggång
- Cykling, volleyboll, innebandy och fotboll
- Fräscha solarier – med reflektorrör och ansiktssol
- Individuella träningsprogram – från nybörjare till
avancerade med speciella program för olika idrotter
- Instruktörer som hjälper dig till rätta
- Valfria träningstider från tidig morgon till sen kväll
Hela året
- Gemenskap och trivsel!
- Seminarium och kurser
- Och stans billigaste träningskort!

Så här hittar du till Sveriges största gym:

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



Sofielundsvägen 57, Tel 868 60