

**BALTIC
CLUB
GYM**

TYNGDPUNKTEN

Nr 2 1985



Välkommen till
Baltic Club

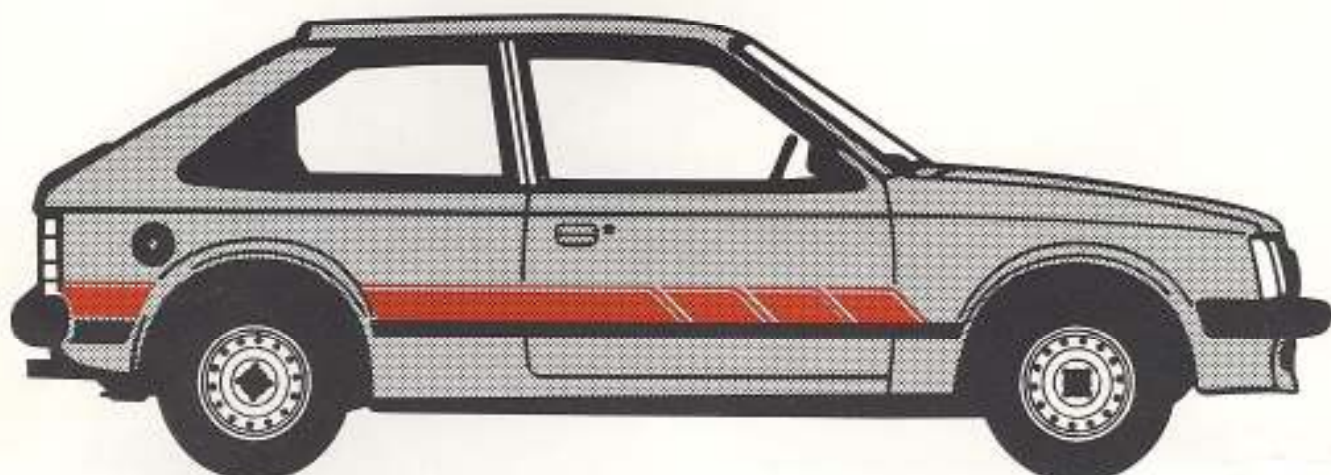


och våra 15
instruktörer

STRIPES

SYSTEM-TEXT har över 200 olika sorters stripes i lager för omgående leverans. Vi tillverkar stripes till såväl den svenska bilindustrin som till den stora eftermarknaden på bilstripes.

Över 80 olika färger och kvaliteter i självhäftande folier finns att tillgå för Dig som vill göra en egen stripes-profilering.



Detta stripespaket finns i 6 olika färgsättningar. Passar alla person- och skåpbilar. Design-möjligheterna är nästan utan begränsning.



Med stripes, text och logo från SYSTEM-TEXT finns obegränsade design- och dekormöjligheter. Vår computerservice har över 30 olika stiltyper i programmet. Alla typer av logos kan tillverkas.

SYSTEM-TEXT AB

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

Nya kvastar — men samma fina Baltic

Äntligen ett nytt nummer av Tyngdpunkten!

Det har gått en tid sedan du senast fick ett nummer av Baltic Clubs egen tidning hem i brevlådan. Att det har tagit lite tid med att producera en ny tidning har flera orsaker. Den viktigaste är att det har skett en del förändringar på personalsidan. Klubben har fått en ny "direktör" genom att Bosse Segerberg i somras efterträdde vår mångåriga arbetsmyra Jan Petterson. Och under tecknad har trätt in som ny ordförande mitt under pågående valperiod.

Nya kvastar, men samma fina Baltic Club

Bosse presenterar sig själv längre fram i tidningen. Jag vill här framhålla att jag själv ser det som mycket positivt att det är just han som fått ansvaret att sköta klubben. En aktiv, kunnig och sansad person, med ett långt förflutet från liknande arbetsuppgifter i squashesammanhang, är Bosse utomordentligt lämpad för sin uppgift. Det sätt och den snabbhet med vilken han redan har satt sig in i de många gånger ganska besvärliga arbetsuppgifterna, betyder en bra plattform för klubbens framtida utveckling.

Själv började jag att — vid nästan 40 års ålder — träna i lokalen på

Baltiska Hallen. Jag kan inte påstå att jag då engagerade mig särskilt mycket i klubbens alla aktiviteter. Men trots allt var det med en viss stolthet som jag noterade att "min" klubb utvecklades till något ganska unikt i det malmöitiska idrottslivet. Inte bara genom de sportsliga framgångarna, utan också genom de sociala åtaganden som gjordes. Bara att nu bläddra igenom tidigare klubbtidningar (finns tillgängliga i kafeterian) ger en känsla av stor beundran för mina föregångares och andra klubbmedlemmars arbetsinsatser.

Under de gångna åren har Baltic Club utformat en egen profil som går ett bra steg vidare från klubbens motto:

"Motion för alla. Klubben för de klubblösa".

Och det är så vi skall fortsätta: Med engagerande och roliga aktiviteter, med en stark satsning både på våra elitidrottsmän och på alla våra motionärer. Så att *alla* medlemmar i Baltic Club skall kunna känna sig stolta över sin förening.

Lyckas vi med det, när vi något som är minst lika viktigt som att vi når våra träningsmål — vi bygger också upp en klubbkänsla där medlemmarnas relationer till både klubben och till varandra blir till något riktigt positivt.

Innehåll

	sid
Nya kvastar — men ... av Håkan Stenberg	3
En stark familj av Bengt "Bobo" Holmqvist	6
Gamla Baltic — Nya Baltic av Bosse Segerberg	8
Varför bara sola? av Håkan Stenberg	10
Därför skall du värma upp av Bengt "Bobo" Holmqvist	11
Baltic Story II av Rolle Svensson	13
Baltic störst på alla fronter av Lennart Karstorp	18
10 år med Baltic av Sigmund Rutström	20
Zebratons Cup av Mats Lindström	26
Botad efter 12 år ... av Bobo Holmqvist	28
Nisses Hörna av Nisse Sollevi	29
Cykelsektionen av "Oxie-Lasse" Nilsson	30

TYNGDPUNKTEN nr 2/85
Upplaga: 7.000 ex.

Chefred.: Lennart Karstorp
Ansv. utg.: Bo Segerberg

I redaktionen: Bengt "Bobo"
Holmqvist, Håkan Stenberg,
Roland Svensson o. Jan Teg-
hammar

Adress: Sofielundsv. 57,
214 37 Malmö, 040/868 60
Annonskontakt: Bengt "Bobo"
Holmqvist 040/837 90

Sättning och tryck:
Tryckeri ab Norden Malmö 1985
Box 13, 201 20 Malmö

BALTIC CLUB kan erbjuda mer

Gympa för tjejer o. killar
Måndag 19-20 Sofielundsskolan
Tisdag 18-19 Baltiska Hallen
Onsdag 20-21 Sofielundsskolan
Torsdag 18-19 Baltiska Hallen
Kostnad 100:-, 60:- för medl.

Volleyboll för tjejer o. killar
Måndag 20-21 Sofielundsskolan
Kostnad Medlemskap

Innebandy för tjejer o. killar
Tisdag 20-21 Sofielundsskolan
Torsdag 19-21 Sofielundsskolan
Kostnad Medlemskap

Jogging
Söndag 9.15 Avresa Baltic Club t. Torup

Välkommen med!



Sommaren som gått

Jag skriver denna krönika med ett tidsperspektiv som i stort sett omfattar den nu avtagande sommaren 1985. På tävlingssidan kan vi notera helhjärtade insatser i tyngdlyftnings-VM i Södertälje (mer om detta på annan plats). Samtidigt kan vi notera att uppladdningen för VM i Bodybuilding i Göteborg har börjat.

Vårt Heavy Corner har på allvar satt sina spår i träningslokalerna. Det stora gymmet har blivit påtagligt avlastat — motionärerna till godo — på ett sätt som redan föranlett planer på förbättringar i Heavy Corner. Bl a kommer vi att ta fram ett bättre och hållbarare golv. En del målningsarbeten är också på tapeten.

Att gymmet har blivit rejält uppfräschat, har du säkert redan lagt märke till. Väggarna är målade och den gamla heltäckningsmattan har bytts ut mot en snygg, lättstädad och tålig plastmatta. Samtidigt har vi passat på att byta ut och flytta om träningsredskapen. Det har vi gjort efter tre utgångspunkter:

- *redskap som kunnat ge vissa skaderisker vid felaktig användning har försvunnit och ersatts med mera genomtänkta — f ö något som gör vårt gym till ett föredöme för andra!*
- *redskap som hör ihop rent träningsmässigt — t ex för benträningen — har samlats på samma område*

- *vi har skapat en stor, fria i gymmet för uppvärmning och stretchingövningar*

Sveriges största och bästa gym har alltså blivit både bättre och rymligare!

Unik Baltic-idé: Rehab-avdelningen

Under året har den bortre delen av gymmet gradvis förvandlats till vad vi kallar en rehab-avdelning. Därigenom har vi lyckats förverkliga en 10 år gammal idé: Att kunna utnyttja och förena klubbens smält fantastiska expertkunskap och erfarenhet inom styrketränings- och idrottsskadeområdet med en ny och omfattande uppsättning redskap till en avdelning för behandling av dåliga ryggar, felaktig hållning och balans samt olika slags idrottsskador. Under ledning av en av klubbens veterander, sjukgymnasten Bengt Sandberg (ansluten till Försäkringskassan), har vi fått smält fantastiska resurser inom rehab-området. Något som inte minst betonades den 26 augusti, när vår idrottsskunnige landshövding Bertil Göransson invigde rehab-avdelningen.

Med rehab-avdelningens placering i anslutning till gymmet vinner vi flera fördelar, bl a att behandlade patienter mjukt kan slussas över till gymmet så att de kan bygga upp en muskulatur och säkerhet som skyddar mot framtida skador. Samt att erfarenheterna från rehab-avdelningen direkt kommer träningen i gymmet tillgodo genom möjligheten att utveckla nya träningsmetoder och redskap.

Individuell träning med personlig rådgivning

Tyngdpunkten i Tyngdpunkten detta nummer är våra instruktörer. Förutom att de pryder omslaget, finns det mera att läsa om dem längre fram i tidningen. Här vill jag bara ge ett gott råd: Gör som det står på deras tröjor. Fråga dem! De är utbildade för att ge just dig hjälp med din träning. Och även om du inte direkt frågar dem, är det mycket möjligt att de själva kommer till dig för att visa hur en rörelse kan utföras för att ge ännu bättre resultat. Ta det för vad det är — positiv kritik. Alla behöver vi nämligen en utomstående åsikt ibland! Dessutom kan man säga att de har en viktig funktion på ett annat område. Nämligen att skapa kontakt, att aktivera umgänget i gymmet. Så att vi ytterligare kan förstärka gemenskapen och klubbkänslan.

10 fantastiska år

Vi jobbar inte med några 10-årsplaner i Baltic Club. Vi nöjer oss med att konstatera att de gångna 10 åren har gjort vår klubb till något helt enastående inom "frisksportverksamheten" som Sydsvenskan brukar skriva.

Med den tiden i ryggen ser vi nu framåt. Mot ett oändligt antal år, fyllda av den gemenskap och personliga tillfredsställelse som en förening av vår typ skall kunna erbjuda. Vi i styrelsen lovar att göra vad vi kan för att nå det målet. Baltics personal satsar både alla sina krafter och hela sitt engagemang, och du som medlem drar ditt strå till stacken efter din egen förmåga och ditt eget intresse. Det sista är inte minst viktigt. Med den stora bredd som klubben har, finns det goda möjligheter att ta upp nya idéer från medlemmarna. Hör alltså gärna av dig — genom att kontakta någon i styrelsen eller genom ett inlägg i Tyngdpunkten. Kanske redan till nästa nummer?

Malmö i september 1985
Håkan Stenberg



VIDEO 12



POLICE ACADEMY

What an Institution!

**VI HAR FILMerna DU SÖKER
ÖPPET: 12—24 TEL 818 82**

EN STARK FAMILJ!

av Bengt "Bobo" Holmqvist

Du hittar dem på Baltic Gym. Doris där uppe som instruktör eller tränande, pappa Gerhard och sonen Patrik i Heavy Corner som starka inslag i Baltics' styrkelyftgång. Då det trots allt är ovanligt att såväl mor, far och son tränar i samma förening samtidigt, tyckte vi på TYNGDPUNKTENS redaktion att en liten intervju var på sin plats. Sagt och gjort. Vi samlade dem för fotografering en lördag och efter denna ställde vi lite frågor.

T = Tyngdpunkten, D = Doris, G = Gerhard och P = Patrik

Damerna först

T: Nä, Doris, varför började du och hur länge har du tränat?

D: Som de allra flesta började jag för att få kroppen i trim. Är ju mor till fyra barn och då vill det till att man tränar annars är det lätt att kroppen "förfaller". Jag och Gerhard började för cirka fyra år sedan på Olympia Gym men bytte efter ett år till nyöppnade Baltic Gym.

T: Du då Gerhard. Du började träna vid 42 års ålder. Varför?

G: Styrketräning har alltid fascinerat mig, men det har aldrig blivit något riktigt av förrän för fyra år sedan. Mitt yrke som egen företagare (taxi) har ofta varit för stressigt. Att jag, som du säger, tränar här, hör ihop med min läggning. Antingen eller!

T: Du har ökat en hel del de senaste åren, eller hur?

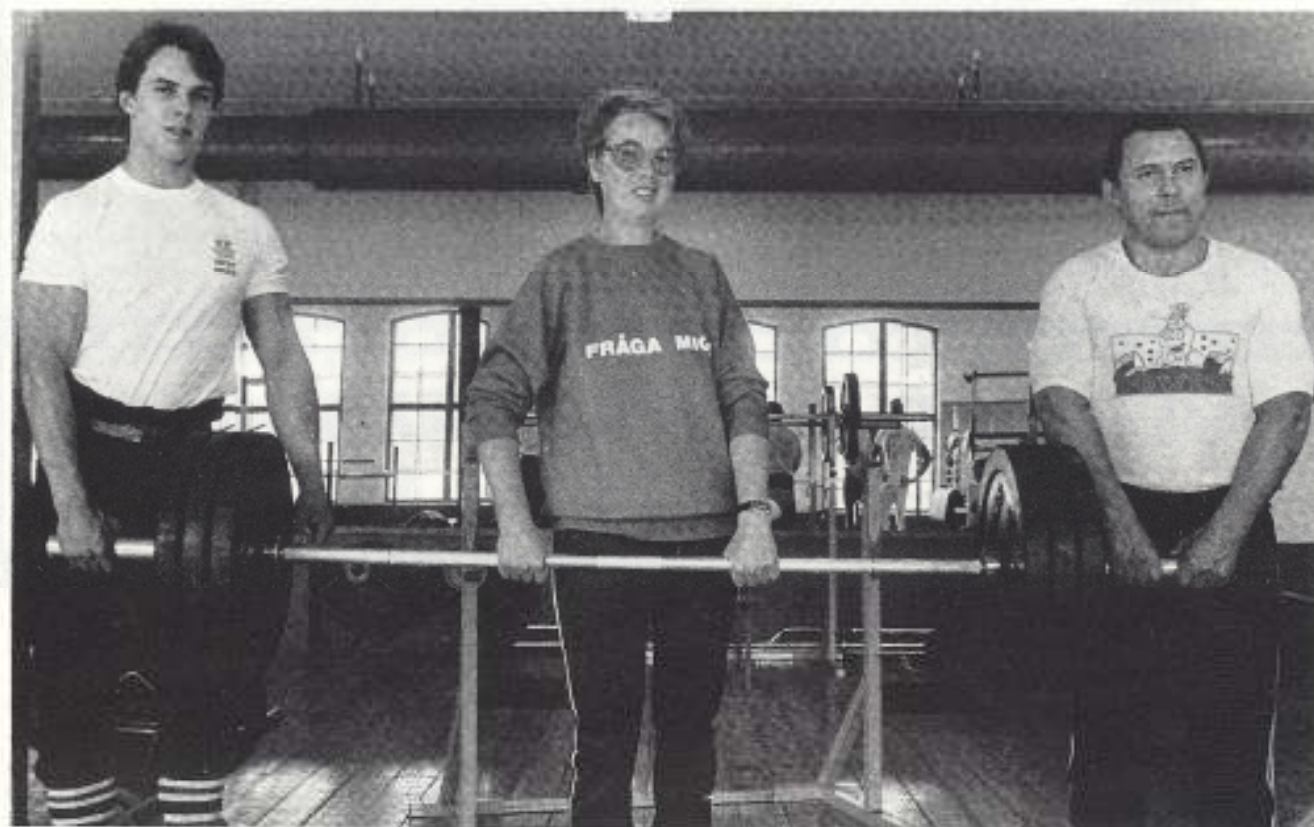
G: Ja, verkligen. Har gått upp från 64 kg till 83, det mesta i muskler. Styrkan har mer än fördubblats. Kan just nu göra 155 kg i bänkpress, 220 kilo i djupa knäböjningar och 225 kg i marklyft. Ännu bättre skall det bli.

T: Fatastisk ökning på fyra år, speciellt om man börjar vid 42 års ålder. När började du träna Patrik?

P: Också för fyra år sedan, men på Höllvikens fritidsgård. Vi bor nämligen i Höllviken hela familjen. Var 15 år då jag började.

T: Du är nu 19 år och redan så bra att du är på väg att bosätta dig i Baltic's första lag i styrkelyft. Vilka planer har du och vilka resultat gör du just nu?

P: För fyra år sedan var jag 178 cm lång och vägde 56 kg. Är nu 183 cm och väger 89 kg. Har på träning gjort 170 kg i bänk, 240 kg i ben och 280 kg i marklyft. Men, jag måste gå upp i 100-kg klassen då jag är för lång för 90-kg klassen.



En stark familj! Från vänster Patrik, Doris och Gerhard Riedel.

- T: Du har inte tränat utpräglad styrkelyft så länge?
- P: Det stämmer. Började på allvar först i augusti '84. Körde tidigare "Styrkebyggnad" dvs. grundträning för hela kroppen. Många lyftare missar kompletteringen och denna är mycket viktig för att kunna utvecklas i längden.
- T: Doris, du är ju i hög grad engagerad i klubbens verksamhet också, som styrelseledamot och instruktör. Varför?
- D: Det beror nog mest på intresse. Började som gym-guard och fick sedan tillfälle att gå instruktörskurserna steg 1 och steg 2-1. När klubben behövde en kvinnlig instruktör blev jag den utvalda, ett arbete jag upplever som väldigt stimulerande. Jag försvarar även kvinnornas plats i styrelsen vilket ju är viktigt så mansdominerat som det annars är.
- T: Har själva träningen gett dig något annat än det rent kroppsliga?
- D: Jo, det är väldigt trevligt att träffa andra människor. Man mår dessutom mycket bättre rent psykiskt av träningen. Man får liksom rasta av sig stress och spänningar.
- G: Ja, det är verkligen sant. Träningen blir som ett gift. Dessutom är det fascinerande att se



Tid generationer Riedel. Fr v Gerhard 42 år och Patrik 19 år.

- hur långt man kan utvecklas. Var den yttersta gränsen går.
- T: Var tror du gränsen går för dig Gerhard?
- G: Jag sätter inga gränser. Min dröm är 300 kg i knäböj, 200 kg i bänk och 300 kg i marklyft...
- T: Du då Patrik, vad tror du på?
- P: Det är omöjligt att säga nu. Det

har ju gått mycket bra hittills, men jag skall försöka nå så långt som möjligt. En förutsättning är ju att jag tycker det är roligt och stimulerande även i framtiden.

T: Tack skall ni ha. Då är det bara att önska den starka familjen Doris, Gerhard och Patrik Riedel LYCKA TILL!!!

För en bättre skidsemester!!



BALTIC CLUB erbjuder
specialprogram för utförsåkning!

Kom tränad till Din skidsemester —
förebygg onödiga skador

START: TISDAG 15/10

RING OCH BOKA ALPIN PROVTIMME 040/868 60
Huvudansvarig instruktör Thor Jörnheim

Gamla Baltic — Nya Baltic

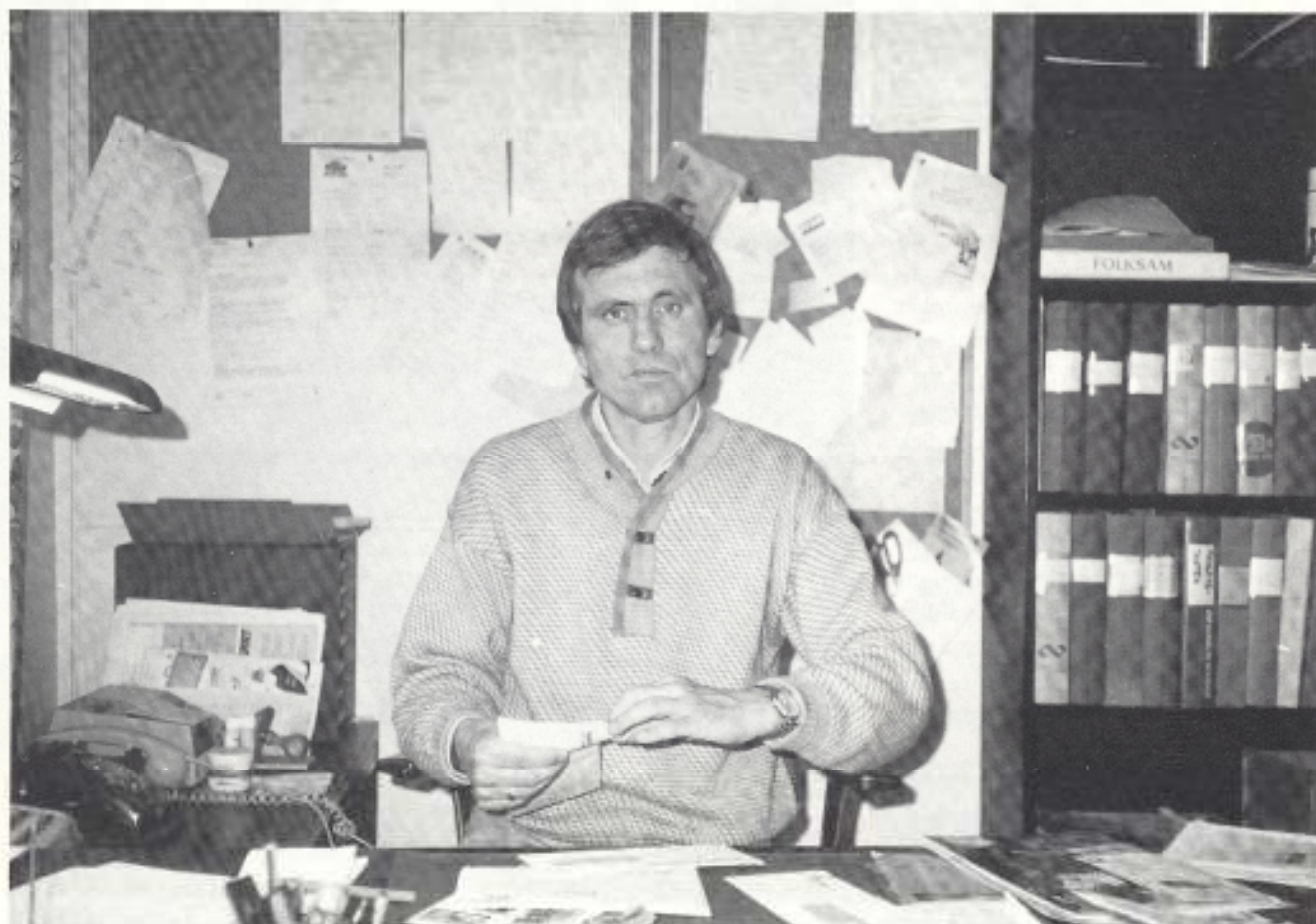


Foto Jan Teghammer

Vadä??? — Lugn, Baltic förblir den gamla fina förening den är, men förhoppningsvis med massor av nya idéer.

Undertecknad har sedan augusti tillträtt tjänsten, som verksamhetsansvarig och ser personligen detta som en stor utmaning. Kommer från en squashklubb, där jag arbetat med motsvarande verksamhet. Har i ca 12 års tid dessutom verkat inom förbunds- och distriktsarbete. Något av en önskedröm att få arbeta i ett så brett spektrum, med människors fritid och friskvård.

Efter en lång stökig sommar här på gymmet, med hantverkare och diverse strul, börjar det nu ordna sig och vi ser alla framåt.

Rehab har tillkommit och tagits

i drift, gymmet är iordningsställt och Heavy Corner har fått en ansiktslyftning.

Instruktörssidan har byggts ut och kommer att fortsätta att utvecklas. Förhoppningsvis skall vi med tiden kunna erbjuda kvalificerad instruktion "dygnet runt". Nya kurser kommer kontinuerligt att arrangeras. Olika seminarier kommer att hållas regelbundet.

Receptionen har flyttats en trappa upp och har anslutits till kansli och diverse kontor och detta hoppas vi skall underlätta administration och organisation. Vi kommer även att bli fler personer som arbetar med den direkta verksamheten. Här ser jag väl själv den stora möjligheten i föreningen, att utveckla sektionsarbetet.

Att kunna erbjuda förutom den rent styrkemässiga delen kompletterande verksamhet av olika slag.

Jogging, gympa, cykel, volleyboll, innebandy o dyl.

Här kan ju du som medlem göra en insats. Kom eller ring och prata med mig om intressanta projekt du går och grubblar på.

Den sociala biten, gemenskapen som skapas genom fester och aktiviteter som utföres i grupp, liten eller stor, skall förbättras.

Restaurangen är nu omändrad, interiörmässigt plus Majas goda mat. Verkligen värd mer än ett besök!

Som du förstår så känner vi oss väl rustade att ta emot just DIG, med din entusiasm, idé eller problematik.

Testa oss!! Hör av dig, ge dig till känna och tala om för oss hur du vill ha det.

Väl mött!!!

Bo Segerberg

— MAJAS MAT —



Majas Restaurang är Baltic's Restaurang

Foto: Jan Teghamner

Innestället för Baltic's hungriga

Öppet 10 — 20

Dagens rätt — Majas goda husmanskost — endast 23:—
inkl sallad och dryck.

Skönt med en fika efter träning och/eller solning.

Välkomna!

GYNNA Maja — så GYNNAR Du Baltic



MAJAS MAT

MATSEDEL vecka 41 — 44

Måndag	7/10	Biff alá Lindström
Tisdag	8/10	Stekt spätta med remouladsås
Onsdag	9/10	Ugnsgillad falukorv med potatismos
Torsdag	10/10	Ärtsoppa med fläsktärningar och pannkaka med sylt
Fredag	11/10	Kassler med potatissallad
Måndag	14/10	Stekt lever med lök
Tisdag	15/10	Stekt torskfilé med remouladsås
Onsdag	16/10	Köttfärs med svampsås
Torsdag	17/10	Kinesisk gryta med ris
Fredag	18/10	Skånestek
Måndag	21/10	Schnitzel med tomat, lök och svamp
Tisdag	22/10	Stekt vittlingfilé
Onsdag	23/10	Pannbiff med lök
Torsdag	24/10	Spaghetti med köttfärs
Fredag	25/10	Fläskkotlett med grönsaker
Måndag	28/10	Fläskrullader med lingon
Tisdag	29/10	Laxpanetter med sås
Onsdag	30/10	Köttbullar med lingon
Torsdag	31/10	Ärtsoppa med fläsktärningar och pannkaka med sylt
Fredag	1/11	Nötbiff med Bearnaisesås

ÅLA CARTE FINNES

DAGLIGEN sallader omeletter varma smörgåsar

BESTÄLLES smörgåstårter landgångar vanliga smörgåsar

Varför bara sola? Baltic kan ge mer

*Visst är solbränna snyggt!
Men vi har ett tips för dig
som vill bli ännu vackrare.
Och må ännu bättre.*

Att solen ger färg och lyster åt vår hud och ökar vårt välbefinnande, är helt klart. Och att det på våra breddgrader, med sparsam tillgång till de sköna strålarna i naturen, behövs komplettering på konstgjord väg, har väldigt många tagit fasta på. Inte minst märker vi det på Baltic, där våra 14 solarier går för högt tryck, särskilt om kvällarna.

De positiva effekterna av UV-strålningen är kanske främst de kosmetiska — du blir brun och vacker. Dessutom stimuleras bildningen av D-vitamin i din kropp, något som bl a är viktigt för att ditt skelett skall behålla sin styrka. En tredje effekt är att du mår bra av solandet — det är skönt och avslappnande att ligga under de värmande strålarna, du känner dig piggare när du är solbränd — eftersom du också ser piggare ut.

Vi kan alltså konstatera att du som solar hos oss har som målsättning att bli vackrare och att må bättre.

Vilket kategori tillhör du?

Man kan dela in våra solariekunder i två grupper: De som har funnit att Baltic är ett billigt och bra ställe att skaffa sig en snygg solbränna på — men som inte har tid eller intresse att ta del i det som klubben dessutom kan erbjuda. Den andra kategorien är de som ser solandet som en del av en helhetssyn på skönheten — ett komplement till de resultat som de når på gymet.

Tillhör du den första gruppen, är du ju redan ett steg på väg mot att bli snyggare och att må bättre. Men varför inte nästa steg — ge huden den lite fastare struktur som framhäver solbrännan ännu bättre, skaffa den spänst, hållning, uthåll-



Ordförande
Håkan Stenberg
"aktiverar" sig

lighet och t o m glans i ögonen som gör solbrännan till en del av en frisk och sund helhet?

*Visst är det värt ett försök —
och du är ju ändå här!*

Våra låga solariepriser är en förmån för våra medlemmar. Det innebär att du som solar hos oss, har ett medlemsskap som berättigar dig till att ta del av allt det som klubben dessutom har att erbjuda. T ex styrketräning för fastare muskler, snyggare armar, mage och ben, bättre hållning och kanske t o m en smula mera självförtroende. Du styrketränar helt på din egen nivå, med hjälp av våra instruktörer och ett träningsprogram som är anpassat till vad du kan och vart du vill nå.

Känner du för att röra på dig i grupp, har vi gymnastik ett par gånger i veckan. Det är ett fint komplement till styrketräningen, samtidigt som det ger bättre kondition och smidighet. Gillar du att

cykla, springa eller spela boll, har vi grupper för det också.

Kraven ställer bara du

En sak är kanske särskilt viktig att påpeka: De allra flesta som tränar hos oss på Baltic gör det för att må bra och för att de tycker att det är roligt. Ingen annan än du själv ställer några krav på dig. Och naturligtvis är det ingen som tycker att en nybörjare på något sätt är löjlig eller inte platsar i klubben. Med ditt medlemsskap i Baltic Club, är du en av 3 000 individer. Åldersgrupperna går från 15 till 70 år. Och nästan hälften av våra medlemmar är kvinnor.

Så nästa gång du är här: Tala med receptionen om tid för en provtimme i gymet. Eller be om schemat för alla våra andra aktiviteter.

Egentligen behöver vi inte ens hälsa dig välkommen — du är ju faktiskt redan en av oss!

DÄRFÖR SKALL DU VÄRMA UPP!!!

av Bengt "Bobo" Holmqvist



Instruktör Eva Nilsson visar stretching. Utgångsställning.
Foto: Jan Teghammer

Bäste medlem! Du har säkerligen lagt märke till att vi lämnat en stor yta fri, när vi lagt ny matta i stora gymet. 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 tillfälligt 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 uppvärmningstretching.

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.



Stretching för insidan av låret, lår- och lårskinkmuskulaturen.
Foto: Jan Teghammer

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 eller 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!!!



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 stretchövning.



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



Stretching av lår- och barmuskulaturen.

Foto: Jan Teghammer

Om du vill ha mer information så fråga någon instruktör!

L-Y-C-K-A TILL

Bengt "Bobo" Holmqvist



DET VAR EN GÅNG ... Uffe Morin lyfter under övervakning av Bobo Holmqvist.

Baltic Club Story II

Kära läsare!

Om ni finner denna artikel osammanhängande eller på annat sätt märklig skall ni veta att orsaken därtill kan vara "klimatkonfrontation". Dess tillblivelse härrör till sin huvuddel från en strandbar i ett varmt och soligt Larnaca, Cypern, till en mindre del från min lya i ett snöigt Växjö och dess fullbordan har skett i mitt föräldrahem i ett regnigt Malmö.

Vad jag försökt skildra är vad som tilldrog sig i Baltiska Hallen och i huvudet på en handfull blivande "Baltioter"* i samband med vår ärofulla förenings tillkomst.

*"Baltiot" = Person, som åtminstone en gång var femte minut av dygnets vakna timmar utför eller talar om något som har samband med Baltic Club.

"Bobo" — Mannen bakom verket

Året var 1974. Det var höst och träningen fortgick som tidigare i Baltiska Hallens innersta. "Innegänget" hade blivit allt större, både till antalet och kroppsvolymen. Ricky Bruch var etablerad världsstjärna i diskus, Uffe Morin och Gert Jeppsson var båda styrkelyftare av elitklass och själv var jag nybliven svensk mästare i supertungvikt i tyngdlyftning. Bengt "Bobo" Holmqvist, som är denna artikels obestridlige huvudperson, kanske inte nådde samma idrottliga framgångar. Hans framgång kom istället att bli något mer bestående — nämligen Baltic Club's tillblivelse.



Länge hade missnöje rått bland de tränande i Baltiskan, bl a vad gäller hallens träningsutrustning. Visserligen hade några år tidigare en av Ricky ledd protestaktion* lett till en del förbättringar, men det var först vid denna tid som de första verkligt organiserade strävandena uppkom och åstadkom resultat. Mannen bakom verket var Bobo. Han hade under flera år arbetat dels som instruktör på Baltiskan och dels som fritidsledare på en fritidsgård. Medan han ensam på Baltiska Hallen fick ta sig an hundratalet ungdomar som styrketränade var man på fritidsgården en hel hop fritidsledare, som försökte sysselsätta en handfull passiva ungdomar. Resursfördelningen var sned, tyckte Bobo. Det måste satsas på idrotten var hans slutsats och då speciellt på sådan idrott som vände sig till alla, oavsett kön, ålder och eventuella handikapp.

* Denna minst sagt märkliga aktion innebar trots sin absurditet det första verkliga lyftet på utrustningssidan i Baltiskan. Ricky hade skrivit ner alla verkliga och uppblåsade skadefall (allt från fingerstuckningar till dödsfall), som hänt under träningen och tillskrivit Baltiskans undermåliga träningsredskap skulden. Efter att aktstycket försatts med något hundratal namnunderskrifter föräddades det Bertil Råvald, dåvarande idrottskonsulent på kommunen (numera en icke helt okänd idrottsskadefixare och massör) och det tog skruv. I hästa välmening fixade Råvald fram redskap, både bra och kanske lite mindre bra sådana. Bland välbehövliga internationella stänger och vikter minns jag också särskilt en specialstäng, som var så grov att ingen, knappast ens en gång "jätten Finn", kunde greppa om den, samt ett "powerrack", vilket man hängde upp och ner varpå skivstäng hängde 2,5 m upp i luften och var oanvändbar för annat än Chinas.

Styrketräning (ännu användes inte en i dag gängse termen Bodybuilding i sådana sammanhang) var då den idealiska sporten. Bobos teori var att denna träningsform, som bevisligen ger mycket snabba resultat för alla och därmed också den behovstillfredsställelse som ger envar också många annars svärmotiverade, tex problemungdomar, den nödvändiga "kicken" att komma loss och göra något meningsfullt.

Bobos försök 1974 att få igång vissa totalt passiviserade ungdomsgårdsungar i styrketräning, liksom min egen verksamhet långt senare att med styrketräning — som ett av flera medel — få in tungt narkomaniserade killar och tjejer på en bättre väg i livet har visat att teorin är hållbar. Styrketräningens odiskutabla effekt vid såväl förebyggande som rehabiliterande av olika skadetillstånd, som tex ryggproblem, den påtagliga positiva inverkan på det psykiska välbefinnandet, liksom kanske framför allt dess förmåga att påverka det som människan sedan tidernas begynnelse varit väldigt engagerad i, nämligen det egna utseendet, vilket i sin tur stärker vederbörandes självförtroenden osv — allt kartlades, skrevs ned och sammanställdes av Bobo. Dagar och ofta också nätter arbetade han med planeringen av vad som hittills kommit att bli hans livsverk, nämligen bildandet av Baltic Club.

Presskonferensen

Efter att ha engagerat bland andra mig, Bengt Sandberg (Baltic's nuvarande sjukgymnast), Lennart Stahl (duktig tyngdlyftare), Göran Nilsson (sedermera vår meste ordförande) och några till, var det så dags att officiellt bilda Baltic Club. Som alltid när Bobo är inblandad skedde det med största möjliga uppmärksamhet och publicitet. En presskonferens sammankallades den 10 januari 1975, där förutom Sydsveriges samlade massmedia också representanter från många av kommunens myndigheter och nämnder var inbjudna.

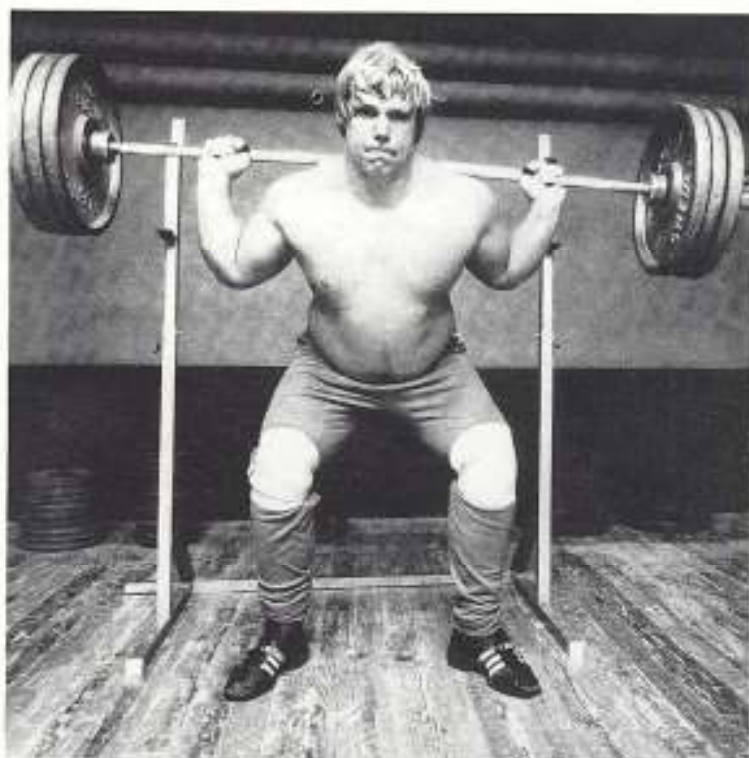
Här fanns, förutom politiker och folk från de flesta av stadens förvaltningar, bl andra representanter för idrottsläkare, sjukgymnaster och invandrarbyrån.* Alla var, enligt Bobo och oss andra, berörda av Baltic Club's kommande verksamhet. Själv glömmer jag aldrig denna presskonferens. Aldrig någonsin förr eller senare har jag varit så nervös. Klockan nitton, då presskonferensen skulle börja, var Baltiska Hallens samlings-sal (nuvarande tyngdlyftningslokal) till bristningsgränsen fylld av allsköns potentater, men Bobo själv var inte på plats. Efter fem minuters väntan smög jag mig ut och ringde honom. Telefonen tutade upptaget. Jag trodde jag skulle bli tokig. Jag kände mig då tvingad att till den sittande församlingen meddela att Bobo tyvärr blivit försenad, men att han skulle komma inom några minuter. Oron spred sig allt mer under de närmast följande tio minuterna av oändlig väntan. När så han då äntligen dök upp, iklädd T-shirt, snygga långbyxor, samt matchande tyngdlyftarskor var jag nära hjärtstillestånd. Han inledde sitt ca en timme långa improviserade anförande med att förklara sin sena ankomst med att han just haft ett viktigt samtal med jag tror det var en representant för socialstyrelsen i Stockholm. Anförandet blev bejublat.

* Invandrarbyrån kontaktades för att föreningsens budskap skulle nå ut till de olika invandrargrupperna.

Efter att i stort ha förklarat hur Baltic Club's kommande verksamhet skulle komma att frälsa mänskligheten ifrån allt från nageltrång till hjärtinfarkt och hur Malmös befolkning inom kort skulle bli världens lyckligaste, var det så dags för frågestund. Vad som där togs upp minns jag inte så noga, bara att Doktor Nils Westlin, när Bobo efter något kritiskt inlägg tillfälligtvis var svarslös, gick in och med ett veritabelt försvarstal förklarade att grabbarna i Baltic Club i allt väsentligt hade rätt i sina resonemang. Succén var fullständig och pressen var på det hela taget väldigt positiv om än förståeligt nog också skeptisk.

Den första segern

Så var vi så igång. Vi sålde medlemskort på löpande band. Det tog inte många dagar förrän så gott som samtliga ca 250 tränande i Baltiskan löst ett kort. Vi utnyttjade en gammal praxis, som gav samtliga medlemmar i en idrottsförening fri träning i Baltiskan om föreningen löste femton individuella träningskort à 30 kronor. Eftersom vi av våra medlemmar också tog ut trettio kronor för medlemsskap blev klubbkassan snabbt ganska ansevärd. ($250 \times 30 + 15 \times 30 = 2\,050$ kr). Omedelbart inköptes en del nödvändiga träningsartiklar och medlemmarna jublade. Men så kom bomben. Efter bara tio dagars verksamhet beslöt kommunen att våra medlemskort inte skulle gälla för fri träning på Baltiskan. Det som i många år gått bra för MAI, Heleholm, MFF f. l. gick alltså inte för sig för Baltic Club. Medlemmarna stoppades av vaktmästarna på Baltiskan. Våra nyvunna föreningsmedlemmar kände sig lurade. Det fanns ingen tid för oss för några mer omfattande "förhandlingar" med kommunens representanter. Här måste handlas! I vanlig ordning kontaktades pressen. Efter ett för oss väldigt positiva tidningsartiklar upphävde kommunen sitt vansinniga beslut. Den första segern över kommunen var vunnen och vad mera vär, den fantastiska publiciteten gav oss än mer vind i seglen och än fler medlemmar.



Artikelförfattaren Rolle Svensson

Det första året

Redan vårt första verksamhetsår, dvs 1975, hann vi med en hel del. Breddidrotten sattes i främsta rummet. Mottot som "Motion för alla" och "En klubb för klubbblösa" myntades. Den omfattande "motionsbyggnaden" på Baltiskan och snart också på styrketräningslokalen på Lindängehus var och är alltså ryggraden i vår verksamhet. Komplettering av träningsutrustning, dels med klubbens medel, men också av kommunens efter våra påtryckningar kom till stånd. Medlemmarna fick hjälp med träningsprogram, dietuppläggning m m av våra för den tiden duktiga instruktörer.

Även andra motionsaktiviteter, som vår numera traditionsrika sommarverksamhet, startades upp redan första året, liksom den lika traditionsrika "skinkpressen". Också vad gäller den rena tävlingsidrotten rivstartade vi. Fyra unga killar reste under min ledning till U-SM i Tyngdlyftning i Stockholm. Helt sensationellt tog vi hem priset för bästa klubb, vilket kanske säger mer om andra klubbars bristande ungdomsverksamhet än om vår egen kapacitet! Klaus-Göran Nilsson, numera landslagsman, tog då Baltic Club's första men sannerligen inte sista SM-tecken.

Själv minns jag mest från denna

resa, förutom de fantastiska framgångarna, att jag på hemvägen, för att få den redan då minst sagt bängstyrige Klasse lugn, fick lägga alla mina då ca 130 kg bakom och "benpressa" honom in i kupéväggen.

Från detta första år av Baltic Club's historia måste också nämnas vårt arrangemang tillsammans med Malmö AK — historiens första svenska mästerskap i styrkelyft. Ett annat minne från detta arrangemang, vilket för övrigt blev en verklig succé — såväl sportligt, publikt som arrangörstekniskt — var de många men också ganska tålamodsprövande planeringsmötena, som hölls i Malmö AK:s lokaler. Jag minns bäst herrarna som Jörgen Jönsson och Gert Ohlsson, väldigt duktiga och noggranna, men kanske inte världens snabbaste. Nämnas bör också att Lennart Stahl, vår dåvarande vice ordförande, tog klubbens första SM-medalj för seniorer detta nådens år 1975.

Denna min högst personliga Baltic Club Story har nu efter två artiklar avverkat förhistorien och klubbens första levnadsår. Det är min avsikt att i nästa artikel plocka ut vissa godbitar ur löfningens övriga nio levnadsår. I en avslutande artikel skall jag försöka mig på en analys över utvecklingen och dessutom titta framåt. Vart är Baltic Club på väg?



Sjukgymnast Bengt Sandberg, ansvarig för Rehab-corner behandlar en patient.

Foto: Yngve Holmqvist



Helena i nyöppflyttade receptionen.

Foto: Yngve Holmqvist

Sveriges bästa budskap.

Ett ständigt växande antal företag och institutioner utnyttjar det. Varje dag. Du har förmodligen också hört talas om det tidigare. Adena/Picko's. Ett rikstäckande nät av budbilsföretag med ett gemensamt varumärke. Vi har målsättningen att kunna lösa alla företags behov av budtransporter. Från bord till bord över hela Sverige på tider som kunden kräver. Tiden är kanske inte alltid avgörande.

Ofta är det ekonomiska aspekter som måste beaktas. Även där är vi långt framme. Så långt att vi finns på närmare 60 orter. Nu har även Du hört vårt budskap. Utnyttja det.



ADENA PICKO'S



Nu har det blivit ordning på Heavy Corner. Omsöblerat och uppfräschat. Ordning och reda!

Foto: Jan Teghamner



Chefinstruktör Bengt "Bobo" Holmqvist visar fritidsnämndens ordförande Arne Nilsson hur man tränar ryggmuskulaturen.
Foto: Yngve Holmqvist



Landsbörding Bertil Göransson testar sittande rodd vid pressövningen.
Foto: Yngve Holmqvist

Baltic störst på alla fronter — inte bara när det gäller medlemmar

Ända sedan starten har Baltic Club satsat på utbildning. På alla fronter. Och satsningen går vidare.

De som har tränat i vårt gym under sommaren har märkt av vår satsning på utbildning — stundtals har det svärmat av instruktörer och man har knappt kunnat göra ett enda litet fel innan en instruktör stått vid sidan och vänligt rättat felet. Det har varit som att bli sjuk på en läkarkongress!

14 instruktörer

När detta skrivs har Baltic 14 kvalificerade instruktörer. Plus eldsjälens Bobo, 15 som alla har minst gått första delen av steg II i SBBF:s instruktörsutbildning — sedan kompletterade med instruktion på gymmet under Bobos överinseende. De flesta av de 14 har förmodligen även passerat del II av steg II när tidningen går i press — och är därmed av SBBF auktoriserade in-

struktörer. Och då är vi en bit på väg. Meningen är att alla våra medlemmar ska ha lätt att nå en instruktör — och kunna få vettig hjälp med programplanering och andra frågor om kost och träning.

Baltic har sedan en tid en särskild utbildningsgrupp, där jag är sammankallande. I gruppen ingår bl a vår sjukgymnast Bengt Sandberg. Målsättningen är att nå alla våra medlemmar med någon form av utbildning.



FRÅGA OSS!! Baltic's kunniga och positiva instruktörer framför kameran. Överst fr v Peter Tuviken, Doris Riedel, Bengt Holmquist, Nils Tängberg, (Tore Andersson ihjmd), Ovie-Lasse Nilsson, Göran Persson, artikelförfattaren Lennart Karstorp och Robert Gustavsson. Nedan fr v Lennart "Stålis" Linden, Madeleine Schmid, Daniel Fässler, Susanne Nilsson och Magnus Gren.

Foto: Jan Teghammer

Program för tjejer

Provtimmen är början. När vi då tar hand om en intresserad nybörjare, får han både kost- och motionsråd och ett första träningsprogram i sin hand. Han eller hon — tjejerna fortsätter att komma i glädjande stora skaror. Och vi har just tillsatt en speciell liten grupp med bl a Doris och Nisse — samt Bobo, förstås — för att utarbeta bra program för tjejerna.

Nybörjarprogrammet ska sen följas upp — så är i varje fall meningen. Drömmen är att vår data ska kunna spotta ut namnen på dem som nyligen löst träningskort. Då kan vi kalla dem personligen till seminarium för nybörjare och samtidigt erbjuda dem ett program, avpassat efter deras individuella be-

hov och förutsättningar. Sen hoppas vi att våra medlemmar har så mycket företagsamhet att de därefter kan hugga närmaste instruktör för nya programidéer. Och givetvis för frågor — för säkerhets skull och som en diskret (?) påminnelse om det, står det numera "Fråga mig!" på de signalröda instruktörströjorna.

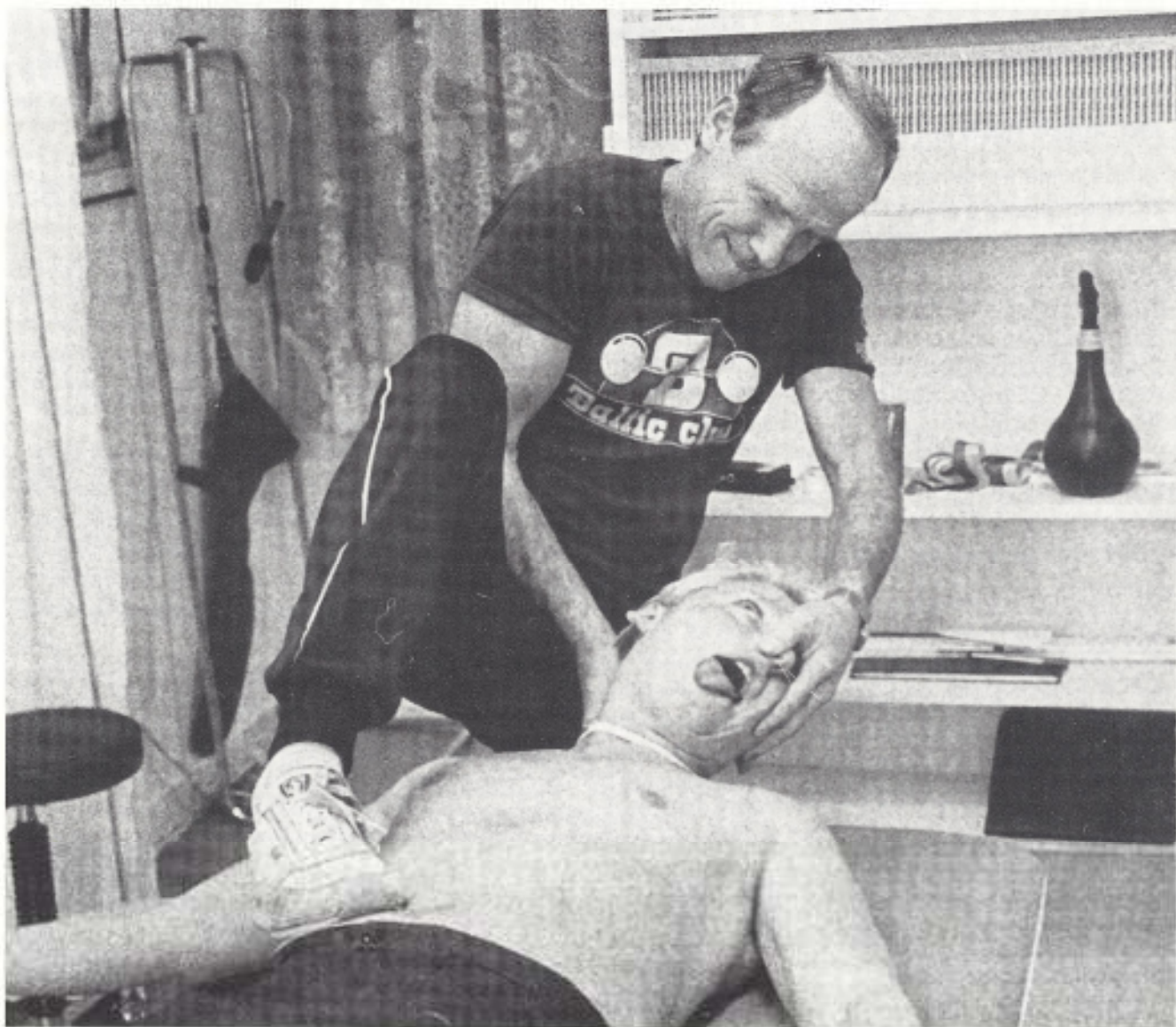
Baltic är som bekant störst av landets gym och har rymliga lokaler — därför kommer vi också att kunna stå som värdar för SBBF:s olika instruktörskurser. Närmast på programmet är en ny Steg I-kurs i oktober.

Friskvård

Satsningen på friskvård under Bengt Sandbergs ledning ställer också speciella krav på instruktörer. Därför kommer vi att försöka ordna egna fortsättningskurser för våra auktoriserade instruktörer — inte minst för att kunna hjälpa Bengt att slussa ut sina patienter från rehab — delen till den "vanliga" delen av vårt gym.

Så mycket om utbildningsgruppens planer — nu hänger det på Dig som medlem! Framför allt om Du tar vara på våra erbjudanden. Med andra ord: välkommen till kurser och seminarier! Och Du — när Du möter en kille eller tjej vars tröja säger "Fråga mig!" dra Dig då inte för att göra det!

Lennart Karstorp



Massör Lennart "Stålis" Lindén i "behandlingstagen". Du kan boka tid i receptionen.

Foto: Jan Teghamner

10 år med Baltic Club's tyngdlyftare

av Sigmund Rutström

Det började 1975 med att föreningen bildades. Vi den tiden var inte jag med, men jag har hört berättas att Lennart Stahl blev den förste registrerade lyftaren i föreningen.

Det var tydligen inte så god ordning alla gånger (det kanske man inte kan begära), protokoll från de allra första tävlingarna finns tyvärr inte arkiverade. Rolle vet berätta att Lennart Stahl var med på SM och kom visst 2:a eller 3:a.

På ungdoms-SM 1976 blev Baltic Club "bästa klubb". Arne Eliasson blev Nordisk juniormästare i 52-kilosklassen och fick stora lovord av Yngve Frölander (generalsekr i Svenska Tyngdlyftningsförbundet).

Det andra lyftåret

1976: Det blir fest för tyngdlyftningen. Arne Eliasson deltar i en juniorlandskamp med Sverige, Polen, Bulgarien och Norge. Arne blir 2:a i klass 52 kg. Klaus-Göran Nilsson reserv i klass 67,5 kg.

Klaus-Göran vann Götalandsmästerskapen i klass 67,5 kg med serien 100—132,5 = 232,5 kg.

3:a blev Lennart Stahl 90—130 = 220 kg.

1977: Ett genombrottsår

Nu börjar verksamheten komma igång på allvar. Roland "Rolle" Svensson som fungerande "luftpappa" är heltänd på alla cylindrar och lovar pressen att vi skall vinna Lag-SM inom 1 år. Det var så när att han blivit sannspådd. Om detta återkommer jag senare i denna berättelse. Rolle hade själv tvingats att lägga av med tyngdlyftningen pga höftskada och till Baltic Club's stora lycka så fanns entusiasmen kvar. Redan vid den tiden hade Baltic Club ca 700 medlemmar och trängseln var oerhörd nere i Baltiska hallens källarvalv.

KRAFTSPORTGALAN 1977

Vid den här tiden var det mycket populärt med "kraftsportgalor" och naturligtvis skulle Baltic Club haka på den här vågen.

Bengt "Bobo" Holmqvist som ordförande då, visste precis hur sådant här borde gå till.

"Hoa-Hoa" Lennart Dahlgren

Mycket populär i "kraftsportkretsar", skulle få bli tyngdlyftningens dragplåster tillsammans med Leif Nilsson.

Ricky Bruch (142 kg) ringer från USA och meddelar att han kommer. "Och kom gjorde han".

Pressen fanns på plats när han anlände till Malmö och det gav god publicitet åt "galan".

Kvällsposten skrev efteråt

"I den enbart 'sta-ka' avdelningen, som förresten lyckades sno åt sig ett Nordiskt rekord, återfanns de båda publikattraktionerna Hoa-Hoa Dahlgren och Ricky Bruch, den sistnämnda också aspirant till den 'vackra' avdelningen. Hoa-Hoa misslyckades i samtliga lyft och vrälen fastande på halva vägen. Ricky lyfte hyggligt, flirtade vilt med publiken och skrev autografer."

Ulf Morin stal föreställningen

Trots de här "giganterna" så blev det Uffe som "stal" föreställningen i Styrkelyft genom att prestera serien benböjning 300, bänkpress 195, marklyft 305 och sammanlagt 800 kg. (Nordiskt rekord). Ulf "fuskade" ibland med tyngdlyftning och hade bl a vunnit junior-SM och blivit 2:a på stora SM.

Leif Nilsson slog Rolles svenska rekord i ryck (165 kg) med 165,5 kg.

Enligt uppgift kom 2.200 personer till galan, så det blev publikt och sportligt en stor framgång för Baltic Club.

Göran Nilsson tar över jobbet som ordförande i föreningen.

Det drar igång en enorm reklamkampanj, men det är trångt i Baltiska hallen och fritidsförvaltningen är kallsinnig till kravet om nya lokalutrymmen. Vissa dagar (kvällar) är det så trångt att det börjar bli farligt.

Hormondebatten har också blossat upp och Svenska Tyngdlyftningsförbundet skärper tonen till de aktiva och hotar med "test" på SM. Det blev test men det var ingen som befunns vara dopad.

Senior DM var uppdelat på 2 klubbar detta år. Den lätta avdelningen i Limhamn och tunga i Helsingborg.

Lennart Stahl vinner klass 67,5 kg före Klaus-Göran Nilsson 2:a. Lennart slår ett 22 år gammalt distriktsrekord i stöt 140,5 kg.

Ulf Morin vinner klass 100 kg före Mikael Motin 2:a.

SM 1977

Arne Eliasson 2:a i klass 56 kg med 177,5 kg.
Lennart Stahl 1:a i klass 60 kg med 227,5 kg.
K-G Nilsson 3:a i klass 67,5 kg med 242,5 kg.

Jag har för mig Ulf Morin var med, men jag kommer inte ihåg hans placering (3:a tror jag).

Klaus-Göran berättar: Att egentligen var det från början dåligt lokalsinne som gjorde att han hamnade i tyngdlyftningslokalen i stället för hos brottarna. Resultatet av deltagandet i SM ger nu en plats i landslaget samt VM för juniorer.

Lokalproblemen blir allt besvärligare. Det blir nya kontakter med fritidsförvaltningen och tidningarna får mycket att skriva om.

Nyförvärv

Bertil Sollevi och Stefan Jonsson går över från Lunds TK till oss. De får deltaga i landslaget på Baltic Cup i Östtyska Stralsund. Det går bra där för båda, Stefan tog en 3:dje plats och Bertil blir 5:a i 82,5 kilosklassen.

Nordiska Mästerskapen för juniorer

I 60-kilosklassen blir Arne åter Nordisk mästare med sammanlagt resultat av 205 kg.

1978 blir det år när det händer saker.

Lokalproblemet är fortfarande akut. Vi lyckas äntligen få en lokal till tyngdlyftarna och Styrkelyftarna. Det är fortfarande trångt i Baltiska hallen och alla möjligheter att få lokaler diskuteras. Diskussioner om att

Optimismen är stor när vi senare även drar ifrån i andra omgången och Bertil Sollevi sätter 2 svenska rekord, 138,5 kg i ryck och 175 i stöt.

Junior-DM ger oss 2 segrar i 60-kilosklassen genom Anders Eliasson och Dan Lindahl i 90-kilosklassen. Tidigare hade Anders även hunnit med att bli 3:a på junior-SM.



Giganternas kamp 1980

Lag-SM går i Malmö

Dönje AK och Stockholms Flotta kommer på besök. Det blir en thriller utan motstycke. Flottan drar sig ur striden med seger med 2 380 kg. Baltic Club 2:a med 2 370 kg och favoriten Dönje AK 3:a med 2 360 kg.

Samtliga i laget lyfte bra, men mest kommer jag ihåg Alf Christansson som gjorde en enorm prestation. Ökade bl a sitt personliga rekord i stöt med sådär en 15 kg.

Baltic Club bäst i Ungdoms-SM

Klaus-Göran Nilsson tog guld i 67,5 kilosklassen, Lars-Gunnar Lindqvist silver i 110-kilosklassen och med komplettering av fjärdemannen Peter Svedein i 82,5 kilosklassen och Peter Austrell i 90 kilosklassen räckte det till vinst för Baltic Club vid poängräkningen vid USM i Karlstad.

öppna ett "gym" tar fart.

Bertil Sollevi kvalificerar sig till VM, det första för honom och Baltic Club. Bertil gör bra ifrån sig och belägger en 11:e plats, vilket anses mycket hedrande. Dessvärre har jag inga tävlingsresultat i övrigt under detta händelserika år. Det stora "bingo-bråket", karatesektionens lokalproblem m m.

1979 kör Rolle igång en social sektion.

Syftet är gott men tyngdlyftningen håller på att förlora en kraft där. Vi har en fin ungdomskull med Mikael Bengtsson, Anders Eliasson, Anders Schmidt och Torbjörn Flygt för att nämna några. Leif Nilsson är intresserad av att flytta till Malmö. Han blir erbjuden ett bra jobb hos polisen men backar ur i sista stund. Banden med Stockholm kan han inte bryta.

Allsvenska serien kör igång på hösten och Baltic Club går direkt upp i topp genom att slå Greppet med 3,2 kg.

Giganternas Kamp

Under tiden pågår arbetet med den största "Kraftsport-gala" världen har skadat. Det hade den blivit om inte ryssarna "svikit" och om de "grofsigaste" amerikanerna kommit som utlovats. Det blev "gigantiskt" i alla fall. Många rekord slogs. Bertil Sollevi, som blivit av med sitt stötrecord av värste konkurrenten Nisse, tog nu tillbaka rekordet genom att i stöt notera 174 kg. Ulf Morin lyfte som aldrig förr och slog bl a svenskt rekord i marklyft med 330 kg.

Vårt stora misstag var nog att förlägga en av galorna i Köpenhamn. Så minns jag också att mycket dåligt väglag sista dagen i Malmö säkert gjorde sitt till med publikbortfall som följd.

Allsvenska serien — Final

Ja faktiskt, knappt en månad innan GIGANTERNAS KAMP så var det dags för SM-final uppe i Stockholm och det blev seger och dessutom nytt lagrekord med 1402,5 kg.

Klaus-Göran Nilsson var ordentligt i stöten och satte personliga rekord med 15 kg i 82,5-kilosklassen med serien 130 + 175 kg.

Övriga deltagare i laget var: Arne Eliasson, Lennart Stahl, Maurizio Sant, Nils-Erik Sollevi, Bertil Sollevi, Lars-Gunnar Lindqvist och Ulf Morin.

Detta hände den 17 februari 1980 — 5 år efter föreningens bildande. Lagledaren "Rolle" var jättelycklig och det kan man förstå.

Allsvenska seriens final 1981 VM-kval

Greppet tar hem segern med svenskt lagrekord 1 532,5 kg före Baltic Club 1 460,9 kg, efter en spännande tävling.

SM 1981

Bertil Sollevi och Klaus-Göran Nilsson möts i en mycket rafflande duell i 82,5-kilosklassen. Det blir Bertil som tar hem segern och "Klasse" får finna sig i att bli 2:a. En match helt i publikens smak. För Bertils del blir det troligen också en VM-biljett, men Klasse har heller inte släppt tanken på att komma med till VM även han.

Stefan Jonsson, John Christensen och Lars Rinse går över till Baltic Club. Tyvärr så skadar sig John allvarligt i axeln strax innan SM och är borta från tävling under lång tid framåt. Även Ole Jensen har gått över till oss och direkt (nej indirekt) via Göteborg dyker Oskar Karlsson upp och vill vara med.

Göteborgs juniormästerskapen sept. 1981

Baltic Club blir 2:a i lagtävlingen.

Klass 52 kg	1:a	Mikael Bengtsson
Klass 67,5 kg	3:a	Anders Eliasson
Klass 75 kg	3:a	Torbjörn Flygt
Klass 75 kg	9:a	Benny Lönquist
Klass 82,5 kg	5:a	Lars Rosenberg
Klass 90 kg	4:a	Stefan Carlsson
Klass 100 kg	3:a	Peter Eriksson

Ungdoms-SM 1981

Baltic Club står som arrangör och 120 deltagare har anmält sig.

Tävlingarna flöt fint och den största prestationen svarade Anders Schmidt för i klass 75 kg, med att i sin sista stöt (117,5 kg) ta hem segern. Torbjörn Flygt blir 2:a i samma klass.

Stefan Carlsson tar silver i klass 90 kg och Kent Nilsson brons i klass 82,5 kg och Peter Eriksson vinner klass 100 kg.

Baltic Club blir 2:a i lagtävlingen

Ett jobbigt arrangemang men resultatet blev ju trevligt.

En extra kvaltävling till VM arrangeras. Bertil och Klasse klarar det svåra provet inför VM. Väl där, tävlingarna gick i (Lille) Frankrike.

7:e man blev Bertil Sollevi med svenskt rekord i stöt och sammanlagt 187,5 resp 332,5 kg.

Klasse blir 12:a med 322,5 kg sammanlagt. För dessa resultat får båda godkänt.

Baltic Club Gym öppnar

Trots alla förberedelser och ekonomiska bekymmer så öppnar Baltic Club Gym söndagen den 20 september 1981 under pompa och ståt. En djärv satsning, som så när hotar knäcka föreningen, öppnar sina portar.

Det var framför allt golvet som inte höll måttet och orsakade bara det den extra kostnad på ca 150 000 kronor. Kommunstyrelsen bordfäller vår begäran om ett lån. Bertil och Klasse åker runt landets fängelser och gör uppvisningar för att hålla sig igång.

Landskampen Sverige—Finland den 28/11 -81 närmar sig och Baltic Club står som arrangör tillsammans med Skånes Tyngdlyftningsförbund.

Med tre man i laget från Baltic Club borde succén vara given — Bertil Sollevi, K-G Nilsson och Lars Rinse. Bertil gör mycket bra ifrån sig i klass 82,5 kg och noterar 330 sammanlagt, men det räcker inte mot Finlands Tapio Kinnunen, som presterar 10 kg mer.

Klaus-Göran vinner klass 90 kg och Lars Rinse klass 110 kg, men vad hjälper det? Finland vinner landskampen med 6—4 och dessutom blev det publikt fiasko för Baltic Club's redan ansträngda ekonomi. Arrangörsmässigt däremot en fullträff. Bertil Sollevi ökade sitt svenska rekord i stöt till 187,5 kg.

Baltic Club i kris — hotas av konkurs

Det kunde man läsa i tidningarna den 22/12 1981. De rubrikerna var inte alls bra för föreningen och många blev oroade — då speciellt vissa fordringsägare, som blev rädda

att inte få betalt. Det hela reder upp sig och vi får ett lån av kommunen, men som sagt tidningsrubrikerna var ju inte bra. Baltic Club's över 2 000 medlemmar började säkert undra vad som var på gång.

Junior-SM i Stockholm

Det blev ingen succé. Baltic Club kommer på ungefär 10:e plats med laget. Bäst lyckas Mikael Bengtsson i klass 52 kg med en 3:e plats.

Vid ungefär samma tid tävlar Klaus-Göran Nilsson i klass 90 kg vid SWEDEN CUP i Umeå. Klaus vinner på bra resultat 140—187,5 = 327,5.

Aftonbladet den 4 januari 1982

Presentation av Bertil Sollevi
Ålder: 25 år, bor i Malmö
Meriter: åtta gånger svensk mästare, 7:a i Moskva-OS, 7:a på VM i Frankrike 1981. Har gjort 145 kg i ryck 188 kg (svenskt rekord) i stöt = 332,5 kg sammanlagt.

Senior-DM i Vinslöv januari 1982

Klass 75 kg	5:a	Håkan Schmidt	190 kg
	6:a	Benny Lönquist	175 kg
Klass 90 kg	1:a	K-G Nilsson	317,5 kg
Klass 110 kg	1:a	Lars Rinse	330 kg
(Lag-DM)	3:a	Baltic Club	

Lag-SM-final i Västerås 1982

Trots att vi har ett bra lag, Lennart Stahl, Anders Schmidt, K-G Nilsson, Bertil Sollevi, Oskar Karasson, Lars Rinse, Ole Jensen och Anders Eliasson blir det "bara" en tredje plats för laget. Det var givetvis en besvikelse men SM-final är final där allt kan hända och det gjorde det. Oskar Karasson hade visst brutit arm med Ricky Bruch och var skadad, kunde knappt varken rycka eller stöta. Med möda fick han ihop 270 kg och det var på tok för litet.

Ungdoms-SM i Trelleborg

Klass 56 kg	3:a	Mikael Bengtsson	132,5 kg
Klass 57,5 kg	2:a	Lars Persson	142,5 kg
Klass 57,5 kg	3:a	John Christensen	137,5 kg

Ingen större framgång alltså.

JOHN CHRISTENSEN , Nordisk mästare 1985



Stark till max ...
-även jag har gått över till
BLÅ GERIMAX!

250mg GINSENG + DAGENS VITAMINER och MINERALER
samt SPÅRÄMNE i EN TABLETT för EN KRONA/DAG!



Generalagent i Sverige:
Interherb AB, Karl X Gustavs gata 35, 252 39 Helsingborg, 042/14 76 77

Nordiska mästerskapen 1982

Klass 90 kg	2:a K-G Nilsson	325 kg
Klass 110 kg	3:a Lars Rinne	335 kg

SM

Klass 82,5 kg	1:a Bertil Sollevi	307,5 kg
Klass 90 kg	— K-G Nilsson missar alla rymk	
Klass 110 kg	2:a Lars Rinne	335 kg

Baltic Cup i Polen

Klass 82,5 kg	3:a Bertil Sollevi	322,5 kg
	6:a K-G Nilsson	307,5 kg

Allsvenska serien 1982-09-04

Bertil Sollevi slår svenskt rekord i rymk med resultatet 150,5 kg i klass 82,5 kg.

Göteborgsmästerskapen för juniorer i Växjö

Klass 90 kg	2:a Kent Nilsson	210 kg
Klass 100 kg	2:a Peter Eriksson	205 kg

Baltic åker ur allsvenskan (KATASTROF?)

Helt klart var det inte så populärt att åka ner till Div II. Otur med skador givetvis och det i sin tur skapade dålig disciplin på en del håll.

Lederproblemet är akut sedan också Mikael Motin slutat som detid-sanställd tränare.

Det är ett måste med en tränare, annars går det åt skogen med tyngdlyftningen. Styrelsen ger med sig och inser situationens allvar. En hård satsning utan ledare går inte. Det blir Nils-Erik Sollevi som får förtroendet som tränare i ett skede när lyftningen är på väg att nå "botten". Det har blivit allt färre ungdomar som tränar tyngdlyftning.

Det blir en svår uppgift för Nisse, men med Nisse blir det nytändning. Vi skall tillbaka till Div. I. Hösten startar med seriematcher.

1983

Junior-DM i Trelleborg 83-01-08

Ingen uppbyggande lösning för en Baltic Clubare. Här kan man se att deltagandet är dåligt.

Klass 82,5 kg	3:a Håkan Schmidt	175 kg
Klass 90 kg	1:a Stefan Carlsson	187,5 kg
Klass 100 kg	1:a Peter Eriksson	200 kg

Deltagandet är för dåligt, men de som ställde upp gjorde bra ifrån sig.

Senior-DM

Klass 90 kg	1:a Klaus-Göran Nilsson	315 kg
Klass 110 kg	1:a Björn Eriksson	240 kg

Senior-SM 1983

Det sämsta SM som setts på länge! Klaus-Göran Nilsson ställer upp i klass 90 kg och missar alla rymk, så är den dagen förstörd.

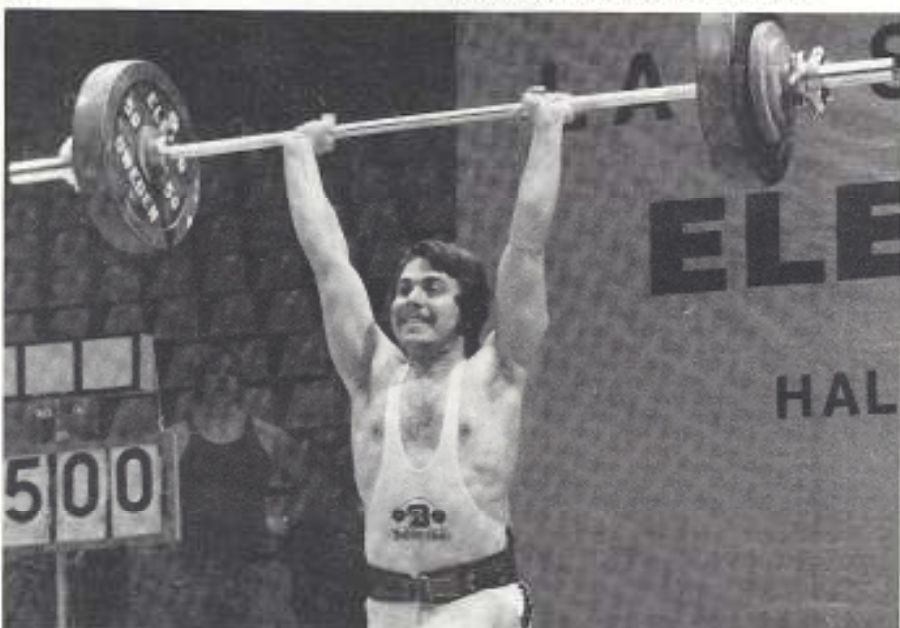
Detta SM speglar också Baltic Club — Vilka problem klubben står för.

Efter sommar så kommer höst och Allsvenska serien kör igång igen och efter 1:a omg går Baltic Club åter upp i ledningen.

"Baltic Club Gym" börjar bli mer och mer angeläget eftersom trängseln på Baltiska Hallen blir värre och värre. Kommunstyrelsen ställer sig kallsinnig till borgen. Olika alternativ undersöks.

Nisse börjar som tränare

Det blir något av nytändning av vårt sargade lag med Nisse som tränare. En ny optimism kan man tydligt märka och redan i den första seriematchen blir det skänkt rekord i stöt av Klasse med 190,5 kg. Denna händelse utspelade sig den 2/9 -83.



Skall Mikael komma tillbaka, Baltic's f.d. tränare och lyftare Mikael Motin satsar på comeback. Skall hans rygg hålla? Han behövs...

SM-dags i slutet av mars — och OS-år.

Bertil Sollevi är mycket sliten och gör långt under det resultat han är van vid. Han vinner 75-kilos klassen trots allt. Det räcker inte till som EM-kvalificering, konstaterar rikstränare Inge Johansson, och Bertil blir så besviken att han vill lägga av för gott. Lyckligtvis blev det inte så. Det är OS-år och Bertil står helt enkelt inte ut med tanken att inte få vara med. Tyngdlyftningsförbundet lyckas få Bertil att tänka om med att erbjuda ytterligare kvalchanser och se det klarar han. Det blev deltagande och en 7:e plats för honom i 75-kilos klassen med resultatet 137,5—172,5 = 310 kg — bra.

Junior-Göteborgsmästerskapen (Västra Frölunda)

Klass 67,5 kg	7:a Mikael Bengtsson	155 kg
Klass 75 kg	3:a Lars Andersson	210 kg
	6:a Håkan Schmidt	195 kg
	9:a Benny Lönquist	175 kg
Klass 100 kg	1:a Peter Eriksson	205 kg

Full fart!

Det börjar bli full fart på tävlandet. En serietävling möter vi Greppet och det skedde i en "bilaffär" intill Drottningtorget. Massor med folk bevistade tävlingarna och det sporrade tydligen Greppets och våra egna killar till stordåd. Alla gjorde bra ifrån sig, även om jag personligen anser att Klasse var "vassast". Avslutar med serien 155—195 = 350 kg.

Klassens kroppsvikt 90,9 kg. Mycket bra!

Junior-SM i Hällefors

Klass 67,5 kg	15:e Mikael Renner	163 kg (28 del.)
Klass 75 kg	5:a Lars Andersson	220 kg (29 del.)
	22:a Håkan Schmidt	195 kg

Junior-DM i Malmö 84-01-06

Klass 52 kg	2:a Mikael Renner	90 kg
	6:a Andreas Renner	77,5 kg
	7:a Pontus Lilja	70 kg
	10:a Tony Pettersson	57,5 kg
Klass 67,5 kg	2:a Benny Lönnquist	170 kg
	7:a Patrik Persson	125 kg
	8:a Antti Balog	130 kg
	9:a Rickard Svärd	102,5 kg
Klass 82,5 kg	2:a Robert Lorentzon	137,5 kg
Klass 90 kg	2:a Arne Hansson	177,5 kg
Klass 100 kg	1:a Peter Eriksson	215 kg

Senior-DM i Trelleborg 84-01-21

Klass 52 kg	4:a Pontus Lilja	70 kg
Klass 56 kg	3:a Mikael Renner	100 kg
Klass 60 kg	9:a Adam Gebka	107,5 kg
Klass 67,5 kg	7:a Mikael Bengtsson	150 kg
	9:a Patrik Persson	130 kg
Klass 75 kg	1:a John Christensen	270 kg
	12:a Tommy Christensen	172,5 kg
Klass 82,5 kg	8:a Håkan Schmidt	202,5 kg
	10:a Krister Holm	152,5 kg
Klass 90 kg	1:a Bertil Sollevi	305 kg
	8:a Arne Hansson	185 kg
Klass 100 kg	2:a Ola Kristoffersson	310 kg
	5:a Peter Eriksson	210 kg
Klass 110 kg	2:a Ulf Morin	270 kg
	3:a Björn Eriksson	262,5 kg
Klass + 110 kg	1:a Ricky Beuch	275 kg

Uddeholm Open i Hagfors 1984-01-28

3:a Bertil Sollevi	315 kg
--------------------	--------

Ungdoms-DM i Limhamn 1984-03-17

Klass 44 kg	1:a Andreas Renner	85 kg
	2:a Pontus Lilja	80 kg
Klass 46 kg	1:a Fridrik Holmquist	72,5 kg
	2:a Tony Pettersson	65 kg
Klass 52 kg	4:a Rickard Bergeryd	72,5 kg
Klass 56 kg	2:a Mikael Renner	127,5 kg
Klass 60 kg	5:a Adam Gebka	120 kg
Klass 67,5 kg	7:a Patrik Persson	135 kg
Klass 75 kg	4:a Rickard Jönsson	125 kg
Klass 82,5 kg	2:a Robert Lorentzon	150 kg
Klass 90 kg	2:a Mikael Ohlsson	140 kg

Många nya namn börjar finnas med i prislorna.

Ett av glädjecämnena är att John

Christensen är igång igen efter envissa axelskador.

SM i Karlstad 84-03-24

Här går det gale för John som missar alla ryck och så är den dagen förstörd.

Klass 90 kg	1:a Bertil Sollevi	317,5 kg
Klass 100 kg	5:a Ola Kristoffersson	305 kg

Ingen bra avslutning på säsongen, men klart är att Baltic Club åter är i Div. 1 efter överlägsen seger i Div. II. Säsongen är ju inte slut för det, bl a så har Klasse och Bertil en del att göra.

EM i april 1984

Bertil Sollevi gör nog här en av sina bästa tävlingar och blir ändå "bara" 15:e man med 332,5 kg.

Klaus-Göran blir 18:e man med 322,5 kg. 23 deltagare deltog i denna klass (90 kg).

Göteborgsmästerskapen i Helsingborg 84-05-05 och 06

Klass 56 kg	1:a Mikael Renner	127,5 kg
Klass 67,5 kg	1:a John Christensen	270 kg
Klass 75 kg	3:a Lars Andersson	227,5 kg
	8:a Tommy Christensen	192,5 kg
Klass 82,5 kg	7:a Anders Schmidt	167,5 kg
Klass 90 kg	1:a Bertil Sollevi	322,5 kg
Klass 100 kg	1:a Ola Kristoffersson	285 kg

Ungdoms-SM i Trelleborg 84-05-26 och 27

Klass 44 kg	2:a Andreas Renner	85 kg
Klass 46 kg	4:a Tarek el Foli	87,5 kg
	5:a Pontus Lilja	77,5 kg
	6:a Tony Pettersson	75 kg
Klass 52 kg	9:a Rickard Bergeryd	82,5 kg
Klass 56 kg	15:e Jonas Sundberg	90 kg
Klass 67,5 kg	15:e Magnus Jeppsson	140 kg (24 del.)
	17:e Adam Gebka	132,5 kg
Klass 75 kg	12:e Patrik Persson	150 kg (15 del.)
Klass 82,5 kg	7:a Robert Lorentzon	165 kg

Tredje bästa klubb efter Trelleborg och Dönje AK, inte så dåligt!

OS-år

Bertil och Klasse har gjort bra ifrån sig på stora tävlingar. Som vanligt så räcker det inte att vara bäst. Det

måste göras resultat, annars ingen OS-biljett. Det blir förfärligt jobbigt och stressigt för dem båda, som till sist ändå får resa. Det gick inte så bra — om det har jag skrivit tidigare. Bara synd att förutsättningarna inte var bättre i förberedelsestadiet. De fick i alla fall uppleva den största idrottshändelse en idrottsman kan nå.

Allsvenska serien

Hösten 1984 kör igång och så småningom börjar man kunna se var de andra lagen står. Målsättningen skruvas upp — det här går ju bra — väldigt bra till och med och det blir final.

Göteborgs junior-mästerskapen går i Halland och här blir det en hel del bra placeringar.

Klass 52 kg	3:a Tarek el Foli	97,5 kg
Klass 56 kg	1:a Mikael Renner	100 kg
Klass 60 kg	1:a Jonas Pettersson	145 kg
Klass 82,5 kg	5:a Anders Schmidt	197,5 kg
Klass 100 kg	1:a Peter Eriksson	215 kg
	5:a Arne Hansson	187,5 kg

Junior-SM i Kil 84-12-01

Klass 56 kg	5:a Mikael Renner	150 kg
Klass 60 kg	7:a Jonas Pettersson	167,5 kg

Svenskt ungdomsrekord i stöt blir det av Andras Renner innan årets slut, då han i klass 44 kg, 61 + 62,5 kg. Detta skedde på Baltiska Hallen i de nedre källarvalven där.



Artikelförfattaren Sigge Rutström

Zebraton Lödderharpas vandringspris

Så har då Zebraton Löd-
derharpas cup ännu en
gång gått av stapeln. Den
okunnige frågar sig genast
vad är Zebraton Löd-
derharpas cup för något? Jo,
det är en 10-kamps tävling
där kravet för att få ställa
upp är att man "aldrig"
har sysslat med 10-kamp
eller friidrott tidigare. Ti-
digt en lördagsmorgon
samlades det brokiga
startfältet. 12 st män med
skiftande styrka och kon-
dition.



Prisutdelning fr v Tommy Holmberg silver, Mats "Mini" Sjöberg guld och Anders Lindström brons.

Styrkan var det väl inget fel på, men
det där med kondition verkar det att
vara si och så med. Grenarna var som
följer: 100 m, kula, höjd, längd, 400
m, diskus, 60 m häck, 3-steg, spjut
och 800 m. Något frossande i siffror
angående resultat kommer det inte att
bli. (Allt för undvikande av gap-
flabb!!!)

Stilen på utförandet av grenarna
var av sådant slag att om direktören
för Cirkus Scott hade varit där hade
säkert många av oss fått kontrakt och
knutits till den komiska delen av Cir-
kus Scott.

Ledbrutna ser vi nu åter fram
emot till nästa års omgång av Zeb-
raton Lödderharpas cup. Må de
lyckliga vinna!!!

Mats Lindström

Uppstoppade älgar

100 m hade inslag av geparder och
sprinters som var snabba som upp-
stoppade älgar. I 3-steg verkade
det mest som om deltagarna gick
på glödande kol.

Liknelserna kan göras många.
Huvudsaken är ju som sagt var att
det är bättre att delta än att vin-
na! Efter mycket svett och tårar
stod det klart att Mats Sjöberg tog
guld (igen!!), Tommy "Rambo"
Holmberg knep åt sig silvret. An-
ders Lindström gick hem med en
brons-peng dinglande kring hal-
sen.



Häckhoppning eller vad? Artikelförfattaren i farten!



9,03 i kula för Tomas Åkesson. Drömstart in-
för packade läktare...

BC

BODY WEAR

NILS JAKOBSSONSG. 5
502 58 BORÅS
033-130503

SE VÅR FRÄSCHA
PÅ BALTIC CLUB Malmö
HÖSTKOLLEKTION

BYGGARE
LYFTARE
LÖPARE
HOPPADE
SIMMARE
KASTARE
BOXARE
GÅNGARE
SURFARE
RODDARE
MM MM

SPORT OCH FRITIDSKLÄDER
FÖR DIG SOM VILL HA NÅGOT EXTRA

VI SÄLJER ÄVEN TILL
KLUBBAR, FÖRETAG OCH
FÖRENINGAR. VI TAR
FRAM DET DU VILL HA
TILL VETTIGA PRISER

BC

BODY WEAR

NILS JAKOBSSONSG. 5
502 58 BORÅS.

BOTAD EFTER TOLV ÅRS LIDANDE!

av Bengt "Bobo" Holmqvist

Under mina många år som instruktör har jag stött på otaliga människor som lidit av ryggont, det stora fleratalet helt i onödan! De allra flesta går att åtgärda med rätt upplagd styrketräning, typ den modell vi har på Baltic Club Gym.



Rolf Buremyr, botad efter 12 års ryggsmärtor. Rätt träning hjälper.

Foto: Jan Teghamner

Skrämmande statistik

Det är skrämmande siffror som möter en då det gäller svenskens rygg. Drygt 80 % får problem innan 50 års ålder. Mer än hälften av alla elever i årskurs nio har redan hållningsfel. Bara ländryggsproblemen står för 14 miljoner sjukdagar och kostar samhället mer än 20 miljarder kronor!! Och, saken blir inte bättre av den ständigt växande medellängden vilket logiskt ökar instabiliteten. Många forskare menar att människan skulle blivit kvar på alla fyra (!), så hade vi undvikit större delen av våra ryggproblem. Jag sticker ut nacken och påstår att MINST 70 % AV ALLA SJUKSKRIVNINGAR ÄR ONÖDIGA. De är produkter av svag muskeltur, hållningsfel och instabilitet, något som kan och skall medicineras med vettigt upplagd styrketräning — stretching, inte med sjukskrivning, inaktivitet, värk- och sömntabletter. Det hjälper bara för stunden om det hjälper alls.

Rolf Buremyr, 47 år

En av de många som har blivit bo-

tad från sitt ryggonda med hjälp av styrketräning, är Rolf Buremyr, till yrket byggledare. Vi på TYNGDPUNKTENS redaktion tyckte att en intervju med Rolf kunde vara på sin plats. (T står för intervjuaren och R för Rolf).

T: Varför började du på Baltic?

R: Jag har haft problem med korsryggen i åtminstone 12 års tid. Svårt att sitta och värk speciellt på morgonen. När så en murare på jobbet stelopererades i ryggen och sjukpensionerades vid 51 års ålder fann jag för gott att göra något konkret åt min situation. Då jag avskyr sjukhus valde jag att pröva på Baltic Club som jag hört en hel del positivt om.

T: Vad fick du för träningsprogram och råd?

R: Jag började på en vanlig provtimme, men talade om mina problem. Fick då ett reducerat grundprogram med speciella råd för ryggen. Det gjorde susen minst sagt. Efter bara ett par

träningsspass var jag mycket bättre i ryggen och innan tre veckor hade gått hade värken i princip försvunnit helt!!

T: Du menar att 12 års elände försvann på tre veckors träning, och att du dessutom inte behövde speciellt anpassad rehabilitering hos våra sjukgymnaster.

R: Ja, just det. Jag behövde aldrig gå in i rehab corner för att träna på specialprogram för ryggen. Det löste sig ändå på ett mycket positivt sätt.

T: Hur länge sen var det smärtorna försvann?

R: Efter knappt tre veckor kände jag mig bra och har nu tränat ytterligare tre månader sedan dess. Känner mig piggare än på många år och har dessutom minskat 8 kilo under sommaren. Har en helt annan rörlighet i kroppen.

T: Det är verkligen roligt att höra hur bra BALTIC-MODELLEN fungerat för dig. Har du några andra synpunkter?

R: Ja, jag hoppas fler människor med ryggproblem får upp ögonen för det här. Varför gå runt med värk i onödan. Dessutom är det en fin stämning här uppe med bra instruktörer. Det gäller bara att komma loss.

T: Tack för de orden Rolf och vi instämmer: KOM LOSS! Ring och boka in dig på en provtimme.



Rolf Buremyr visar hur en korrekt ryggböjning går till. Nu smärtfri!!!

Foto: Jan Teghamner

NISSES HÖRNA

Inför lyftsäsongen 85/86

För att få koll på sommarträningen och koll på lyftstandarden inför tävlingsäsongen har vi kört en 7-kampstävling:

Datum 14—17 augusti.

- 1) 50 m löpn.
- 2) Trestegshopp jämfota
- 3) Chins
- 4) Dips på 30 sek
- 5) Mage sitt-ups 30 sek
- 6) Ryck (medelvärde av 3 lyft)
- 7) Stöt (medelvärde av 3 lyft)

12 st fullföljde tävlingen:

Peter Andersson U, Jonas Lundberg U, Attila Bolog U, Tarek el Foli U, Jonas Anstrin U, Robert Lorentzon J, Björn Andersson J, Tommy Christiansén S, Håkan Schmidt S, Patrik Persson U, Adam Gebka U, Andreas Renner U.

Bästa resultat: 50 m — 6,4 Attila, Björn och Tarek

Trestegshopp: 8,90 m Håkan Schmidt

Trestegshoppbästa ungdom: 8,24m Patrik Persson, Junior Björn 8,50m Chins; Tommy 15 st, Andreas 17 (bästa ungdom)

Dips: Tommy 42 st, Ungdomar Patrik & Adam 26 st, Andreas 30 st Mage: Patrik 35 st, Adam 30 st, Andreas 31 st

Allmänfysisk poäng: Tommy 25,62 p, Björn 23,44, Patrik 22,46

Ryck: Håkan 77,5 kg klarade alla lyft

Björn 75, 80 82,5 resp 51,7 kg

Patrik klarade alla lyften med 72,5 kg som bäst medelvärde 69,2

Stöt: Håkan klarade alla lyften med 115 på topp medelvärde 108,3 kg

Björn klarade alla lyften med 100 på topp medelvärde 95,7 kg

Patrik och Adam klarade alla lyften med 90 på topp medelvärde 86,7 kg

Utom tävlan ställde ytterligare 5

lyftare upp, var endast med på lyftdelen:

Anders Schmidt 80-95

Mikael Renner 67,5-90

N-E Sollevi 140 stöt

Mot positiv säsong

Summering av ovanstående ser jag fram emot en positiv säsong trots bortfall av Bertil och Klasse. Nya lyftare Dennis Jansson från MAK och Martin Hansson Sandviken (115-145) båda juniorer.

Vi har anmält 2 seniorlag tills vidare. Målsättning för lag 1: Finalplats dvs bland de fem bästa i Sverige. 1 juniorlag med finalchans, 2 ungd.lag bland de tre bästa i Sverige.

Två lyftare ligger vid idrottspluton i Håslöholm, nämligen Mikael Renner och Martin Hansson. De kommer att få fina träningsmöjligheter med 12 timmar träning i veckan på tjänstetid + fritiden.

Adam Gebka har hemortsalternativ på idrottsgymnasium — (tränar och bor hemma) vilket innebär nedsättning med 4 tim/vecka för träning. Han tränar 5-7 pass/vecka lyftn. och allmän-fysiskt.

Nisse

Profilen:



Benny Lönnqvist

Född i Malmö 1964

Tränar och instruerar i tyngdlyftning OL.

Började med tyngdlyftning 1980, gjorde sin sista tävling 1984?

Meriter: 1981 U-DM 3:a, 1982 ingick i Baltics ungdomslag som blev 2:a i Sverige, 1984 J-DM 2:a.

Bästa resultat i ryck 85 kg, stöt 105 kg. (Klass 75 kg).

Bennys arbete inom Baltic Club: sitter med i lyftsektionen, deltar i styrelsearbete, framför de aktivas synpunkter till styrelsen. Han är även en mycket lovande tränare, dagligen är han i Baltiska Hallens träningslokal, förutom arbetet på träningen är han med på tävlingar som ledare och matchare.

Bennys målsättning: kommande säsong segrar för U-lag, J-lag och seniorlag vid SM-finaler. När Benny inte håller på med Baltic Club pluggar han juridik.

Nu vet alla vem Benny är!!

Nils-Erik Sollevi

KAMMA
HEM
EN
VÅGAD
FRISYR



"Baltic club", cykelsektionen för alla

När jag fick överta rollen efter Bertil "Frisören" Sövgren, som ordförande i cykelsektionen, förstod jag att det inte skulle bli enkelt. Men med min egen stora entusiasm och fighting-spirit har det lyckats. Det som jag tyckt varit klenkt är dålig uppslutning inför loppet.

Men till nästa säsong med start i maj månad, ska jag verkligen gå in för att förklara, att det inte är några tävlingslopp eller hetsjakter, utan bara motionen vi är ute efter och inget annat. Vi ska kunna köra ut till de olika loppet gemensamt och genomföra dessa i valfri takt, och sedan återvända hem tillsammans till Baltic Club igen utan stress.

Ska här berätta lite om de olika loppet.

När jag vaknade på morgonen den 28:e april, och vi skulle ut och ta Svedala-trampen, hade det snöat på natten och det var åtskilliga minusgrader. Men det fick ej vara några hinder för oss, tolv stycken ställde upp och genomförde de tolv mil.

Kävlinge-trampen ösregnade det, och där fick jag bryta på grund av vädrets makter.

På Öresundsrundan tog vi igen det som vi hade förlorat förra söndagen. Vi cyklade både tre-milaren och fem-milaren.

Lions Energitramp cyklade vi tio-milaren i strålande solsken.

Grännstrampen cyklade vi i ett fruktansvärt tempo i 13,5 mil för att få en riktig genomkörare.

Ringsjön-runt skulle Roland "Rolle" Svensson och jag fightas runt, för att jag slog honom på



Oxe-Lasse, cykelsektionens starke man hittar du som instruktör på måndagskvällarna. Fråga honom om motionsaktiviteter.

Foto: Jan Teghamner

samma runda i fjol.

Men tyvärr fick jag kramp i vaden, och det klarade sig "Rolle" på. Så nu står det 1-1.

Sedan kom elddopet. Mälaren runt på 33 mil.

Fyra stycken ifrån Baltic Club ställde upp här. Loppet var mycket fint på alla sätt och vis. Naturligtvis kämpigt, svettigt men roligt och en upplevelse. Nästa storsatsning är loppet i Oslo på 56 mil. Det som nog ver det mest gemytlige och roligaste loppet var Helsingörs-rundan. En verklig familjerunda, där alla stor och små kan trampa på.

Var man än ville stanna fanns det alltid olika drycker att välja på. Men själva atmosfären och omgivningen, var nog den som var viktigast. Allt gick bara ut på skoj och skämt hela tiden. Som sagt en verklig söndagsutflykt.

Hälsningar

"Oxe-Lasse"

Söndag den 25 augusti

var vi 7 st som var ute och cyklade 4 mil med Baltic klubb. Det kallades för Helsingörsrundan. Man fick stiga upp klockan 5 på morgonen. Vi tog båten över och gick i land.

Vi började starta vid 10-11 tiden. Man fick cykla i sin egen takt. Där var olika platser man kunde stanna och ta en pilsner eller en läsk. Alla som cyklade sammanlagt var vi 9.600 (6.000 svenskar). När vi kom i mål fick man märke och diplom.

När vi var i Helsingör och i mål. Tog vi en röd pölse. Sen tog vi båten hem. Ni som läser detta skulle varit med. Tänk på det nästa gång när Baltic ska cykla nästa Helsingör-rundan.

Det var faktiskt riktigt kul.

Pernilla 11 år

Baltic Club kompletterar med ny rehab-avdelning

MALMÖ: På måndagsförmiddagen klippte länets landshövding, Bertil Göransson, av det blågula bandet som förkunnade en utvidgad och delvis ny epok i Baltic Clubs historia.

Han invigde nämligen klubbens nya rehabiliteringsavdelning.

Enligt Baltic-modellen är detta ett unikt initiativ inom friskvårds- och behandlingsområdet när det gäller sport- och ryggskador.

I de fina lokalerna ute på Sofielundsvägen har ett modernt rehab-center byggts upp med sjukgymnasten Bengt Sandberg som bos. Hans intresse för och kunskaper om styrketräning och sportskador gör honom särskilt lämplig.

Följer upp

Idén med rehab-avdelningen mott i styrketränningsmiljön är ju att man följer upp behandlingarna.

I dag är det 3000 medlemmar i klubben som passar på att fylla tio år. Lika gammal är idén och projektet som nu förverkligats.

Den här heltäckande formen för främst behandling av ryggar är resultatet av arbetet i en kommitté som tillsatts för ändamålet.

Nu är Baltic Club Sveriges (många anser Nordens) största och mest välutrustade gym med en speciell "heavy-corner" för de starka grabbarna och tjejerna och en lite mjukare avdelning för dem som bara vill motionera.

Men alla har givetvis möjlighet att få hjälp av rehab-avdelningen. Sjukgymnasten Bengt Sandberg är ansluten till försäkringskassan.

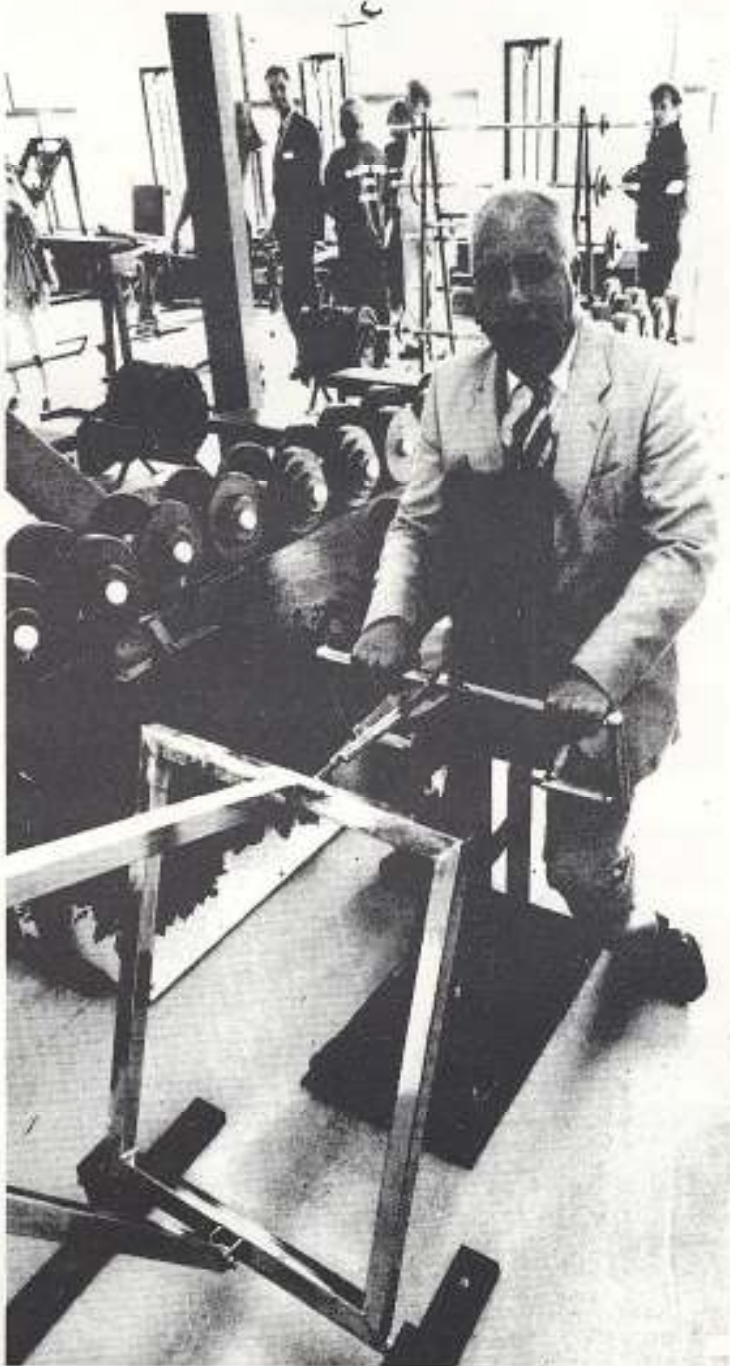
Rehab-avdelningen är speciellt inredd för sjukgymnastik för främst behandling av sportskador, stabiliserings träning, kroniska ryggskador och träning avsedd att stärka patienternas självförtroende.

Siffrorna statistiskt framräknade, för hur svenska folkets rygg ser ut, är skrämmande. Så till exempel har 55 procent av alla nioåringar ryggsmärta. 80 procent av svenskarna har dålig rygg innan de ens hunnit fylla 50 år. Det är egentligen skrämmande siffror, till följd av välfärdslevnet.

Den sociala verksamheten är naturligtvis också viktig. Och Baltic Club sätter den verksamheten högt på sin lista. Baltic är ju en vanlig idrottsklubb, som sysslar med att lyfta "skrot" som en av huvudsysselsättningarna. Man har också arbetat med satsningar på narkomanvård och handikappträning och också haft turnéer på fängelseanstalter för att hjälpa till med rehabiliteringen där.

Den här nya modellen innebär inte bara en nisch för Baltic Club. För sjukvården – främst ortopedin och sjukgymnastiken – kan Baltics unika resurser betyda större möjligheter för forskning, med möjligheter att pröva nya behandlingsmetoder, säger Håkan Stenberg, ordförande i klubben.

STIG ENGZELL



Den här maskinen som Bertil Göransson provar här, är rehab-avdelningens allra nyaste. Den är till för behandling av skuldror och nackskador.

TRÄNA PÅ BALTIC!

- klubben på bettet!

10-årsjubilerande Baltic Club är för-
eningen för dig som vill bygga upp din
kropp, öka ditt välbefinnande, förbättra
din kondition, träffa likasinnade i triv-
sam, avspänd miljö.

Med vårt motto "Klubben för de klubb-
lösa. Motion för alla" hälsar vi just dig
välkommen till den nya säsongen.

Vi firar 10 år!

Utnyttja vårt jubileumserbju-
dande: Köp ett 3-månaderskort
så får du ytterligare en månad
gratis (totalt 4 månader). Kortet
kostar 340:- och gör dig dess-
utom till medlem för 1985.

Erbjudandena i rutan gäller 10 m 31 oktober 1985.

Solbomb:

Var kan du sola billigare
än hos Baltic?

10-kort nu 110:- förr 150:-
10-kort med dubbeleffekt
nu 195:- förr 280:-

Allt detta kan Baltic Club erbjuda dig:

- Bli starkare, vackrare och slankare i Sve-
riges största, mest välutrustade gym.
- Med separat Heavy Corner för de riktigt
starka.
- Gymping och aerobics.
- Styrketräning för utförsåkare - börja nu,
åk i vinter.
- Bättre kondition med vårt jogginggäng.
- Cykling, volleyboll och andra idrotter.
- 14 fräscha solarier - varav de flesta med
dubbeleffektör.
- Individuella träningsprogram - från
nybörjare till avancerade, med speciella
program för olika idrotter.
- 15 instruktörer hjälper dig tillräta.
- Valfria träningstider från tidig morgon till
sen kväll. Hela året.
- Mysig kafeteria med Dagens Rätt, goda
sallader och omeletter.
- Gemenskap och trivsel!
- Och stans billigaste träningskort!

**BALTIC
CLUB**

Sofielundsvägen 57
214 34 MALMÖ.
Tel 040-868 60

Prova gratis!
Vi bjuder dig på
en kostnadsfri
introduktionstimme.

Med en fri
halvtimme
i solarier!

Ring och beställ tid.
Och ta med dig
kuponen.



Egen Rehab-avdelning:

Här hjälper dig vår sjukgymnast (ansluten till
Försäkringskassan) att lindra ryggbesvär, förbättra
din balans och hållning, behandla dina idrottsska-
dor. Beställ tid för rådgivning och behandling.

Så här hittar du till

Sveriges största gym:

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



Öppet: mån-tors 6.30-22, fre 6.30-21, lör 8-20, sön 8-21

**BALTIC
CLUB**

Adressen är Sofielundsvägen 57.
Telefon 040-868 60.

Välkommen!