



RÖRANDE



ARRANGEMANG 1982...



nästa... EM i Malmö -83!

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



Bussresor

SÄLLSKAPSRESOR

 **atlas**

FRITIDSRESOR

TÅG- BÅT- FLYGBILJETTER

BUSSBESTÄLLNING



EUROPA TOURING

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

Innehåll:

STARWARS av Bengt "Bobo" Holmqvist	Sid 4-7
VÅR MAN I USA av Andreas Cahling	Sid 12
VM I STYRKELYFT 1982 av Ulf Morin	Sid 13-17
SIGGES LYFTKRÖNIKA av Sigmund Rutström	Sid 18
PÅ TURNÉ av Klaus-Göran Nilsson	Sid 20-22
NYA NYHETER, GAMLA NYHETER... av Jan P	Sid 24
EFTER PÅSKA KOMMER EM av Bengt "Bobo" Holmqvist	Sid 24
BERTIL SOLLEVI-BALTIC CLUB'S MR TYNGDLYFTNING av Roland "Rolle" Svensson	Sid 25-27
SKROTSKVALLER av Bengt "Bobo" Holmqvist	Sid 28
"KONDITIONSSKRÄCKEN" av Bengt "Bobo" Holmqvist	Sid 30-31
VM I BODYBILDNING av Göran Nilsson	Sid 32-34
VARFÖR BÖRjade DU TRÄNA BODYBUILDING? av Lennart Stahl	Sid 36-37
ÅRSMÖTE	Sid 38
BALTIC'S RYGGSKOLA av Bengt Sandberg	Sid 39
TÄVLINGSKALENDER	Sid 40
RESULTATBÖRS	Sid 41-42

KRÖNIKA

av Göran Nilsson

Ännu ett Baltic år börjar närma sig slutet. Snart återstår bara att Farbror Tomten kommer och klappar mej på huvudet och delar ut slipsen... Vi gamla uvar av släktet *Micromusculus Balticus*, som hoat runt i korridorerna i många år nu, ser med förundran att en stor del av de löften som getts från klubbens sida under året faktiskt har blivit verklighet. Förändringar och förbättringar har de facto skett.

Ansiktslyft

Vårt gym vid Sofielundsvägen har blivit ännu bättre utrustat med redskap. Detta tillsammans med en välbehövlig make-up på några ställen i gymlokalen och omklädningsrummen, gör Sveriges bästa Gym!

Junior-gym

Först och ensamma i Sverige är vi med vårt junior-gym dvs barnpassning som underlättar för ensamstående föräldrar att träna. Cafeterian har blivit flera klasser bättre än förra vintern - något som fler medlemmar borde utnyttja! Smaka dagens sallader exempelvis! Den nystartade receptionen med nästan dygnetruntbemanning gör att kontakten mellan Dej som medlem och klubben har förbättrats ordentligt. Osv, osv...

Allt går att förbättra

Tyvärr har inte allt varit helt hundra. Även om de klagomål på ex städning, solarier och personal som har förekommit inte har varit många är de ändå för många. För att förbättra oss ytterligare har under november medlemmarna fått fylla i ett omfattande frågeformulär där gymets alla delar har kunnat kommenteras. Resultatet tycks (mycket) preliminärt visa att vi idag har väldigt få medlemmar som överhuvud taget vill klaga på någonting. De förändringar som genomförts under 1982 har tydligen botat de brister som fanns.

Håll dig informerad

På årsmötet påpekades att styrelsens arbete är praktiskt taget okänt för medlemmarna. För att råda bot på detta missförhållande kommer därför de viktigaste styrelsebesluten att anslås i gymmet och på Baltiskan i framtiden. Utnyttja möjligheten att hålla Dej informerad om vad som händer i klubbens maktcentrum. Det påverkar oftast Dej som medlem mycket påtagligt. Och genom att hålla Dej informerad får Du också möjlighet att reagera på beslut som Du tycker är felaktiga. Alla får komma in med frågor eller krav till styrelsen!! Naturligtvis!!

Baltic Club's existens som demokratisk organisation är beroende av om Du som medlem reagerar och är aktiv. Du kan själv påverka Din omgivning på gymmet exempelvis. Utnyttja den möjligheten!!!

Tidningens namn: RÖRANDE

Upplaga: 6 000 ex

Ärgång: 7

Chefredaktör: Bengt "Bobo" Holmqvist

Ansvarig utgivare: Jan Pettersson

I redaktionen: Andreas Cahling, Ulf Morin, Göran Nilsson, Sigmund Rutström, Bengt Sandberg, Roland Svensson, Klaus Göran Nilsson, Jonny Melander.

Adress och tel: Sofielundsvägen 57,
214 34 Malmö, 040 - 868 60

Annonskontakt: Bengt Holmqvist, 040 - 837 90,

Kent Christoffersson,
040 - 97 32 22

Sättning, Tryck: Syd-Info AB, Malmö
Tel. 040 - 10 30 60

★ ★ ★ STARWARS ★ ★ ★

av Bengt "Bobo" Holmqvist

Klockan var nästan 16.00 fredagen den 12 november. En förväntansfull skara hade samlats på Baltic Club Gym. Ca 15-talet "Baltioter" kompletterade med ett par byggarfanatiker från Landskrona och en fyrdöver glada norrlänningar från Kiruna utgjorde resällskapet.

Varthän?

Varthän bar färden, frågar sig säkert många läsare. Jo, till "Big O" tävlingarnas tävling! Mr Olympiatävlingen på Wembley Convention Centre i London var resmålet, en tävling som flertalet sett fram emot under närmare ett års tid. Baltic's reseledare Jonny Melander hade nämligen redan ett år i förväg bokat in de åtråvärda "plåtarna" och nu var det äntligen dags. Nu skulle vi få se de absolut främsta proffsen i världen tampas mot varandra. För första gången gick Big O (= Mr Olympia) på europeisk mark, ett tillfälle man inte fick missa.

Alla samlade till slut

När så alla (utom en) samlats bar det iväg via taxikortege och flygbuss för vidarebefordran med Dragörbåten. En

man kort var vi och när Jonnys brorsa från Småland inte syntes till vid båten, trodde vi loppet var kört för hans del. Men, vid flygplatsen dök han upp och så var gänget komplett. Nu var det bara att checka in och sätta sig på planet för flygresan till London. Flera diskuterade glatt vad de skulle göra när de kom fram till London och stämningen var på topp. Men så checkade jag upp vårt "flight-number" i monitorn.

Copenhagen by night

Vilken kалldusch! Vår flökt var inställd (cancelled). Lennart Stahl och jag jagade runt för att få klart besked och om möjligt ordna en alternativ färdväg till London via någon annan europeisk flygplats. Det visade sig dock vara helt omöjligt och det enda man kunde erbjuda oss var övernattning i Köpenhamn och flyg nästa morgon 09.20.

Då flyget tar nästan två timmar och resan från Heathrow flygplats till London ca 1 timme förstod alla vad det innebar. Om förbedömningarna började innan 12.00 hade vi inte en chans att hinna till dessa. Dessutom hade vi inga biljetter till

förbedömningen, ej heller visste vi när den började. Mungiporna sjönk på oss alla. Inte bara det att vi missade en kväll i London, utan vi missade det absolut viktigaste, förbedömningen av Mr Olympia. Det var en deppig skara som transporterades till SAS övernattningshotell och bättre blev det inte då jag sent omsider fått information (via telefon från London) att förbedömningen startade 10.00 på morgonen. Vårt enda hopp stod till att något skulle haka upp sig som fördröjde arrangemangen.

Omstart från Köpenhamn

Väckning 06.30 frukost och transport till flygfältet. Det kändes lite futtigt att vara i Köpenhamn när man egentligen redan skulle upplevt London by night och ätit en riktig "Englisch Breakfast" tillsammans med de "tunga grabbarna" som tävlade i Olympia. Det är alltid något ödesmättat i luften på morgonen innan en tävling, en speciell atmosfär som är svår att beskriva. Jag har upplevt detta väldigt starkt vid de tre senaste världsmästerskapen i bodybuilding och det retade mig att behöva missa uppladdningen och försnacket vid frukostborden.



Chris Dickerson

(foto: Jonny Melander).



Casey Viator, en stor överraskning (foto: Jonny Melander).

Dynapower

Idealisk – och ofarlig – energimat för alla idrottsmän och idrottsskvinnor. Utmärkt proteinnäring för muskeluppbyggnad.

Dynapower har komponerats av forskare för att åstadkomma en idealisk proteinnäring för muskeluppbyggnad, i kombination med energigivande kolhydrat. Näringsämnena i Dynapower utgöres av speciellt utvalda naturprodukter, som nedbrytes och absorberas nära nog fullständigt i tarmkanalen. Dynapower ger således till skillnad från vanlig proteinrik mat inga slaggprodukter, vilka negativt kan påverka kroppens prestationer.



Upp till 18 port. per förpackning.

Neutral smak.

Chokladsmak.

Även i hälsokostbutiker.

OBS! DYNAPOWER är speciellt
lämplig för bodybuilding!

Corteco

Box 5073, 200 71 Malmö

**Kontakta oss för mängdrabatt
inom klubbverksamhet.**

**Skicka in kupongen
eller ring vår dygnet-runt order tel. 040-721 25**

Till Corteco AB, Box 5073, 200 71 Malmö.
Neutral smakst burkar Dynapower
Chokladsmakst burkar Dynapower

Namn

Adress

Postadress

Postnr

Portokostnaden blir
lägre om Du beställer
mer än en förp.
åt gången.

Försenad buss

Nåväl skadan var skedd och nu gällde det att resonera positivt. Vårt plan avgick endast 10 minuter försenat och nu var varje minut dyrbar för oss byggar-fanatiker. Det gällde att snabbt komma igenom tullen, få ut resväskorna samt att vår förhandsbokade buss stod redo. Om allt funkade perfekt kanske vi kunde se större delen av förbedömningen.

Men ack vad vi bedrog oss. Vår specialchartrade buss anlände 45 minuter för sent och det var bara att inse, att loppet var kört. (Ett par man anförda av Janne Malmqvist hade tagit en desperat chans och slängt sig i en taxi-bil.) Den tid vi väntade på bussen tycktes som en evighet och det som yttrades just då lämpar sig definitivt inte för tryck. Det räcker med att antyda att det mesta som sades var både kraftfullt och svavelosande...

Så var det kört

På bussen in kom dock det positiva humöret fram igen. Vi hade ju bra platser till finalen och kanske hade vi fått fel besked om förbedömningen. Vänstertrafiken var förvillande och de små radhusen gav ett intryck av ett Lilli-putt land. Efter ca 45 minuter anlände vi till Wembley-komplexet. Vi körde förbi Wembley Convention Centre och såg en massa människor på väg därifrån. H-vete tänkte man, nu är loppet kört och förbedömningen över. Precis intill låg vårt hotell och jag slängde bara in resväskan och stack utan att checka in, direkt ner till Wembley Convention Center.

Bingo!

På den korta vägen ner möter jag en god vän till mig (= Bill Reynolds, chefredaktör på Muscle and Fitness). Och bingo! Av honom får jag veta att förbedömningen startar först 13.00 (det som gick 10.00 var Europamästerskapen för par). Han gav mig också sin egen biljett till förbedömningen (en kanonplats) eftersom han kom in som "official". Men, även förbedömningen var helt utsold (= 2 700 personer) och nu gällde det att få fram biljetter på svarta börsen åt de andra. Gänget som åkte taxi hade lyckats handla, men det kändes taskigt att se på förbedömningen samtidigt som sexton kompisar stod utanför. Så med tur, hårt arbete och lite charm lyckades jag till slut beveka två kvinnliga biljettkontrollörer så att hela gänget kunde komma in i sista minuten. Så ordnade det sig till slut på bästa sätt. Vi kom i tid till förbedömningen, alla kom in och sist men inte minst viktigt: Jonny fick en kanonplats (Bill Reynolds) mitt i centrum där han kunde fotografera.

Vilken Line-Up

Med Oscar State i talarstolen och Jacques Blommaert som överdomare på scenen gick ridån upp i fullsatta Convention Centre. Tänk 2 700 människor på en förbedömning! På scenen kom de sedan ut en och en till publikens enorma jubel. Makkawy, Bertil Fox, Frank Zane, Jusup Wilkosz, Samir Bannout etc. Sammanlagt

Frank Zane inte helt på topp.



Mohammad Makkany i toppform. Borde kommit högre än 7:a.



16 deltagare. Mest jublade folkmassan åt hemmafavoriterna Bertil Fox, Albert Beccles och Jonny Fuller. Något av publikfavorit var också Tom Platz och i viss mån Casey Viator. Det var verkligen en imponerande line-up som bredde ut sig över hela den stora scenen. Lille Danny Padilla fick inte plats riktigt och blev bortvisad av Jonny Fuller. En sak stod helt klar: Det skulle bli en svettig dag för domarna.

Bertil Fox visar imponerande volym.



Samir Bannout visar kombination av harmoni och skärpa.



ROND 1: LINE-UPEN

Det blev den längsta jämförande line-up jag varit med om. Gång på gång kallade domarna fram till jämförelse, företrädesvis tre och tre men ibland två och två. Mest aktiva i denna rond var Dickersson, Frank Zane, Bertil Fox, Samir Bannout, Beckles, Casey Viator, Jonny Fuller och Tom Platz. Det lutade åt att medaljtrion fanns bland dessa åtta.



Tom Platz på line-upen. Vilka lär!

Världsstjärnor ur form

Frank Zane var en stor besvikelse. Uppträdde osäkert och var långt från sin knivskarpa "deff". Inte bland de sex bästa i denna rond enligt min uppfattning.

När det gäller negativa överraskningar så var den största besvikelsen Boyer Coe som knappt stod att känna igen. Borde kommit näst sist före blekfete Roger Walker från Australien (som såg ut att ha tillbringat de sista veckorna på en tysk ölhall). Boyer Coe hade tappat mycket i vikt men var trots detta bulkig. Danny Padilla var en annan negativ överraskning. Klassen sämre än vid fjolårets Olympia. Dessutom verkade Danny omotiverad och rastlös.

ROND 2: OBLIGATORISK POSERING

Positiva överraskningar: I första hand Samir Bannout och Mohammed Makkawy. Båda har tidigare haft stora problem med definitionen, men var verkligen knivskarpa och i absolut toppform. Även Casey Viator hade timat formen och var imponerande att se.

Negativa överraskningar: Framför allt Bertil Fox men också Tom Platz var bulkiga. Fox är oerhört imponerande stor vad gäller armar, axlar och bröst, men benen saknade form och separation. Tom Platz har ben som nästan är groteska! Tappar symmetri på detta förutom att han inte var tillräckligt deffad.



Albert Beckles visar upp en imponerande ryggtavla.

Även denna rond blev en maratonrond. Efter det att alla gjort sin obligatoriska posering följde en mängd särbedömningar. I den obligatoriska avdelningen överraskade speciellt Samir Bannout och Mohammed Makkawy på mig. Makkawy hade fört en stilla tillvaro på vänstra flanken under rond 1 och troligen tappade han här en del poäng då han inte blev uppkallad så mycket. I rond 2 visade han att han var i sitt livs form. I övrigt var det samma gubbar som i Rond 1 som blev uppkallade till särbedömning. Den som var mest uppe i både Rond 1 och 2 var Frank Zane. Antingen berodde det på domarnas osäkerhet (Zane är ju ett inarbetat namn) eller på att de ansåg att han tillhörde absoluta toppen.

Tre stabila gossar

I Rond 2 tappade tre stabila gossar lite mark. Jonny Fuller har en imponerande line-up men det händer inte mycket när han poserar. Bertil Fox poserar direkt dåligt. Till exempel vid dubbel biceps framifrån och bakifrån kryper han ihop istället för att breda ut sig. Fox enorma muskelmassa kunde inte kompensera hans dåliga ben och definition. Tom Platz var som ovan sagts inte helt trimmad.

Att växa eller inte växa

En som efter hand med tävlingen brukar växa och bli bättre och bättre är Frank Zane. Men, denna dag hände inget magiskt med Zane. Han var och förblev som vid första intrycket överraskande dålig och färglös. Efter Rond 2 skulle jag vilja sätta honom som åtta. En som däremot växte likt Makkawy och Bannout var Casey Viator, en oerhört imponerande byggare. Caseys svagheter är bröst och ett något brett höftparti men annars är han komplett. Han var definitivt att räkna med. Att räkna med var också Chris Dickersson, USA och Albert Beckles, England de två som under senaste tiden i proffscirkusen gjort bäst ifrån sig. Chris var i absolut toppform medan Al kanske saknade en gnutta på sin vanligtvis knivskarpa definition.

Jonny Fuller, England.





"BALTICMEDLEM"

Du känner väl till att
du har 10% rabatt hos

Marty

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

ROND 3: FRI POSERING

Frihet utan åtgärder

Nu var vi framme vid Rond tre, den fria poseringen. Att den var fri stod helt klart. Allt från Padillas 45 sekunders-posering upp till Zanes drygt 4 minuter gick för sig. Man tilläts också efter att poseringen var slut och folkmassorna jublat färdigt, att börja posera igen. Samir Bannout körde igång en andra posering igen, när han kommit halvvägs ut. I samband med detta vill jag påpeka att jag aldrig sett så mycket flexande på line-upen. Bertil Fox var rena oljeshejken utan åtgärd. Svagt att man inte i denna legendsusade tävlingarnas tävling kan hålla bättre på reglerna.

Kort om rond tre

Mohammed Makkawy, Egypten: Bra posering med fina övergångar. Tillhörde absolut de tre bästa i denna omgång.

Bertil Fox: Poserade dåligt och stelt. Kör för stereotyp med armposeringar även om arm-bröst-delta partiet är oerhört imponerande.

Samir Bannout: Visade upp en fantastisk fysik med både volym, harmoni och definition. Poseringen verkar inte riktigt genomtänkt och kunde vara bättre.

Jusup Wilkosz: Jusup är en trevlig och sympatisk kille men alldeles för överreklamrad. Poserade till tysk folkmusik. Poseringen var som hans fysik = kantig.

Frank Zane: Zane är en erkänt duktig posör, men jag har sett honom klart bättre. En modern robotmusik accentueras i andra avdelningen. Zane har nämligen listigt lagt in tystnad så att alla tror han är färdig. Publiken jublar men Zane står kvar på podiet en lång stund till dess plötsligt musiken tar vid igen. Zane kör sedan olika

poser i ett oerhört tempo vilket får publiken att jubla. Själv tycker jag det ser lite ut.

Chris Dickersson: Liksom Zane har Dickersson en egen profil och en väldigt ovanlig musik. Vad sägs om att posera till en MENUETT? Denna musik som skulle göra många till åtlöje klarade Dickersson utmärkt av. En stämningsfull annorlunda posering där Dickersson plockar poäng.

Tom Platz: Dags för publikfavoriten: Tom Platz. Tom har lärt sig posera bra och kör en allsidig posering med smidiga övergångar. Flexar lären på slutet vilket får publiken att vråla av hänförelse. Skulle kanske jobba ännu mer med att posera låg och vader.

Jonny Fuller: Fuller har en imponerande fysik, men som sagt händer det inte så mycket när han poserar jämfört med line-upen. Bra stöd hos hemmapubliken. I likhet med Fox pekar han med pekfinger rakt upp. Dvs "I'm the winner". Fult och dumt.

Dennis Tinerino: En imponerande axelbredd, bra delta och fantastiska magmuskler är styrkan hos Tinerino. Längst och antagligen tyngst av de tävlande. Poserar dynamiskt men lite väl lurtigt. Något kantig och bulkig.

Danny Padilla: "The giant killer" (jättedödaren) verkar helt omotiverad. Som om någon tvingat in honom på scen. Han kör en kort posering som mest innehåller obligatoriska poser och slinker sedan ut. Så får man inte spela sina kort om man är proffs Danny.

Jazues Neville: Fransmannen som är färsk i proffssammanhang (vann VM -81 i 90 kg klassen) poserar bättre än flera av sina medtävlare. Har fin kroppsharmoni (minus på vader) men är ännu inte färdig. Imponerande latspread både framifrån och bakifrån.

Danny Padilla sämre än förra året.

Boyer Coe: Boyer Coe långtifrån allt vad form heter, kör ett annorlunda poseringsprogram, där han verkligen får publiken med sig. Att Coe kan posera märks, även om vissa inslag (som boxarslagen) verkar lite löjväckande.

Albert Beckles: Bra posör som har hemmapubliken med sig. Mycket fin kroppsharmoni och bra men dock ej perfekt definition. Definitivt bör han platsa bland de sex främsta.

Casey Victor: Att Casey var en så pass bra posör kunde man inte ana. Han poserade till en "tung" musik som väl passade hans massiva fysik. Tillsammans med Makkawy och Dickersson i topp vad gäller ren posering enligt min mening.

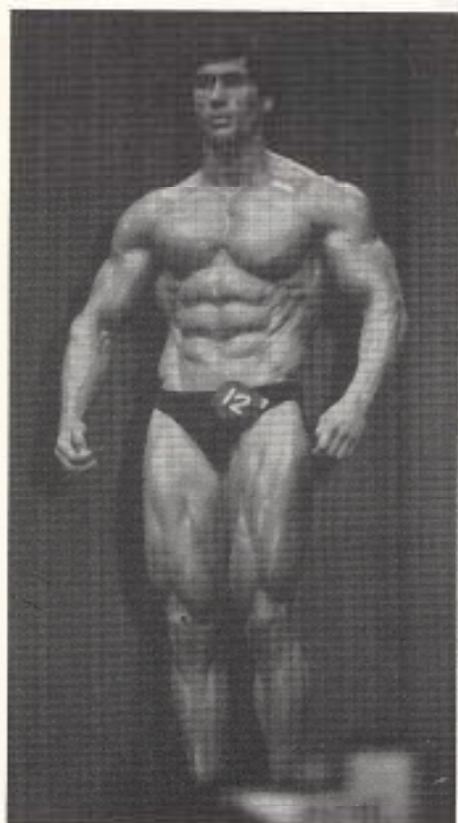
Lance Droher: Lance är liksoom Neuville färsk i proffscirkusen. Rössebös besegrare från Kairo - VM 1981 var i fin form och poserade även mycket bra. Visade fin rytmkänsla och tryckte poserna perfekt till musiken. Hade Lance inte varit så färsk i gamet skulle han placerat sig högre det är jag helt säker på.

Roger Walker: Kort och gott tävlingarnas sämste deltagare. Formen var urdålig och poseringen inte mycket bättre. Svagt av ett erfaret proffs att komma till Olympia i sådan risig form.

Äntligen mat

Efter rond tre var förbedömningen slut och vi skyndade oss tillbaka till hotellet för att om möjligt hinna få i oss lite mat. Förbedömningen hade tagit över fyra timmar på 16 deltagare! Efter lite käk var vi sedan redo för finalen. Dit hade alla biljetter och bra sådana dessutom. Under pausen var det mycket rundsnaack om hur domarnas utslag skulle bli. Alla var överens om att Frank Zane inte hade i toppen att göra och att Samir Bannout och Casey Victor var stora överraskningar.

Albert Beckles snart 50 år. Otroligt!



FINALDAGS

Så satt vi bänklade för att se finalen på "STJÄRNORNAS KRIG". Det var verkligen feststämning på Wembley Convention Centre. Fullsatt och med ett förväntansfullt sorl. Efter ett par korta tal av Europapresidenten Julien Blommaert och I.F.B.B:s president Ben Weider kunde så finalerna börja.

EM i parposering

Finalema började med EM i parposering, en tävlingsform som befinner sig i sin linda inte minst här i Europa. Naturligtvis var tävlingen intressant, men det var inte den vi hade kommit för att se. Tydligt gick domarna mer efter den individuella klassen på deltagarna än på hur samspelta de var. Det finska paret Keijo Reiman och Marja Selin kom tvåa trots dålig posering. Nej, här får man nog komma överens om vad man skall bedömma. Holland tog nu guldlet mycket tack vare att EM-segraren i tungvikt Barry Demeijer var i toppform. Efter en mindre paus för att iordningställa scenen var det så klart för "STARWARS"!

Orkanartat jubel

När deltagarna i Big O formerade sig för line-upen utbröt ett orkanartat jubel, som aldrig tycktes sluta. Vilken stämning! Efter presentationen gick ridåerna för och lokalen släcktes ner. Vi väntade spännt på förste man att göra sin poseringsuppvisning. Ridån gick upp och mellan två antika pelare avtecknade sig silhuetten av en bodybuilder. Återigen slog publikreaktionen nästan lock för öronen. De insatta kände naturligtvis igen silhuetten av Mohammed

Malkawy. När musiken kommit igång följdes han fram mot poseringspodiet av en strålkastare. Verkligen effektivt arrangerat! På detta effektfulla sätt presenterades samtliga 16 deltagare som därefter presenterade sina fria program till en musik.

The Pose-Down

Nu stundade "STARWARS" final. Den sista uppgörelsen mellan de sex bästa den som på engelska kallas "the pose-down". Här gör de sex främsta som utsetts av domarna dels de obligatoriska dels fri posering samtidigt. Domarna sätter sedan enligt de nya reglerna, placeringspoäng på de sex. Den bästa får siffran 1 och sexan får sex poäng. Poängsystemet genomfördes på VM i Brügge och tillämpades även på Olympiatävlingen med rangordning av samtliga tävlande i alla tre ronderna. Men vilka var finalisterna? Det var med både spänning och förväntan man avväktade utgången.

Finalisterna

Den gamle rutinerade speakern Oscar State åskade tystnad och sade: "I hereby announce the finalists in numerical order" (Härmed presenterar jag finalisterna i nummerordning). Till publikens stora besvikelse blev Frank Zane upp som förste finalist. Därmed var den största hemmafavoriten Bertil Fox borta. Finalist nummer två blev Samir Bannout och därefter i tur och ordning Chris Dickersson, Albert Beckles, Tom Platz och Casey Viator. Personligen saknade jag Mohammed Makkawy. Nu startade en dramatisk posering som nådde sin kulmen under den fria poseringen, där alla dessa världsstjärnor slog sina favoritposer vilket nästan fick tåket att ramla in på Wembley Convention Centre.



En Lycklig Olympiasegrare

Resultat:

- | | |
|------------------------------------|---------------------|
| 1. Chris Dickerson | 9. Sonny Fane |
| 2. Frank Zane | 10. Jusup Wilkosz |
| 3. Casey Viator | 11. Boyer Coe |
| 4. Samir Bannout | 12. Jaques Neuville |
| 5. Albert Beckles | 13. Danny Padilla |
| 6. Tom Platz | 14. Dennis Tinerino |
| 7. Bertil Fox och Mohammed Makkawy | 15. Lance Dreher |
| | 16. Roger Walker |

Glädje och besvikelse

Prisutdelningen i bodybuilding är raffinerad och näst intill grym. Man börjar bakifrån med den sämsta och går framåt till segraren likt tio små negerpojkar. Nu var spänningen olidlig. Sjätte man var dock ingen "negerpojke" utan istället blonda Tom Platz. Placeringen väckte en storm av protester från publiken men Tom tog det mycket fint. Med ett leende och några gester lugnade han publiken och höll god min när han säkerligen mycket besviken tógade ut. Det värmdes att se en så god förlorare!

Fern man kvar på podiet och nästa man att gå ut blev en riktig "negerpojke" om uttrycket tillåtes. Hemmasonen Albert Beckles 5:e plats föll inte publiken på läppen (själv skulle jag vilja se honom ett pinnhål högre). Den färgade Beckles är ett fysiskt fenomen som slagit igenom på gamla dar. I absolut topptim är han mycket svårslagen och det vid nästan 50 års ålder!

Fyra blev till sin egen och andras besvikelse Samir Bannout. Samir som äntligen prickat in formen har alltid haft såväl volym som harmoni. Då han nu dessutom hade knivskarp definition var han värd en bättre placering.

Så var de bara tre

Så var det bara tre kvar: Zane, Dickersson och Viator. Att Zane var kvar i tävlingen var för mig en gåta. I den form han var platsade han inte bland de sex bästa, än mindre i topption. Än en gång blev man något förvånad då det blev Casey Viators tur att lämna in. Tredje plats tyckte jag var rätt, men inte skulle han komma efter Zane.

Rätt vinnare

Kvar på podiet stod nu enbart Frank Zane och Chris Dickerson. Skulle domarskandalema från 1980 och -81 upprepa sig igen? Ännu en tivelaktig Olympiasegrare skulle drabba hela sporten och dess trovärdighet. Spänningen var olidlig... Oscar States klara stämna skar genom den tätta atmosfären: "Second place, ..."

to... Frank Zane! Spontana applåder kom från publiken och många med mig andades ut. Före tävlingen hade ryktet gått över hela världen att Mr Olympia '82 var a "set up" (=fixat) åt Frank Zane. Sjänt där är givetvis nonsenssnack men det var faktiskt nära att bli verklighet. I den dåliga form han var hade det blivit en präktig domarskandal.

Vi ses i München

När Chris Dickersson fått sitt förstapris och vinnarcheckan på 20 000 dollar (=140 000 kronor) deklarerade han i bästa Arnoldstil att han skulle dra sig tillbaka. Många års hårt slit hade kulminerat i Olympiassegern för 43-åriga Dickersson. För oss andra återstod hemresan. Men, vi var alla överens om en sak: VI SES I MÜNCHEN NÄSTA ÅR PÅ 1983 ÅRS OLYMPIA!



Är en ideell idrottsförening
grundad januari 1975

- som har ● **BODYBUILDINGSEKTION**
● **MOTIONSSEKTION**
(cykling, jogging, volleyboll)
● **STYRKELYFTSEKTION**
● **TYNGDLYFTNINGSEKTION**
● **UNGDOMSEKTION**

Solarium

**Med nya rör och nya friska fläktar.
Kostar fortfarande endast 15:-/halvtimme
om Du köper 10-gångerskortet
- GÖR DET NU!**

VÅR MAN I USA

Av Andreas
Cahling



Utanför mitt fönster skvalar regnet ner i massor. Grannens burfågel låter sig inte nedstämmas av det i mångas tycke dystra vädret. Han sjunger lika energiskt som vanligt och det är precis så en framgångsrik bodybuilder måste fungera. Att låta omgivningen få ett negativt inflytande går inte. Då får man antingen byta omgivning eller låta bli att bli påverkad. Ett annat sätt är att programmera sig på ett sådant sätt, att de faktorer som i vanliga fall upplevs som negativa, istället upplevs som positiva eller neutrala.

Lee Haney Mr America

Årets Mr America har just korats. Han heter Lee Haney och vann tidigare Teenage Mr America 1980 och Jr. Mr America 1982. Efter sin seger i tungviktsklassen vid årets Mr America tävling gick Lee sedan vidare och vann totalsegern. Senare samma kväll skulle det amerikanska laget till årets amatör Mr Universum utses. Som konkurrent om platsen hade den nykorade Mr America ingen mindre än fjolårets sensationelle Mr America segrare, Tim Belknap. Tim tävlade i fjol i lätt tungvikt och efter segern i Mr America gick han vidare till VM i Kairo, där det blev en andra plats efter Jaques Neuville, Frankrike.

Besviken Belknap

Tim Belknap var mycket besviken på sin andraplats och satsade allt på att komma igen och ge årets tungviktsfavorit Gunnar Røsbø en kamp om tungviktsguldet. Tims självförtroende stod i topp veckorna innan uttagningen och fast han ännu inte säkrat sin lagplats för USA, så sade Belknap till Røsbø att han inte kunde vänta på att få

vinna Mr Universum i tungvikt. Gunnar själv visade gott självförtroende och flexade sina väldiga armar i en segersäker gest. Gunnar var strax före sin avresa till amatör VM i Belgien i fantastisk form och de flesta räknade med norsk seger i tungvikten.

Grymt öde för Røsbø

Men det var ju så att det inte blev Tim Belknap i tungvikt i USA-laget. Det såg Lee Haney till. Lee Haney vann sedan också tungvikten i Brugge före en i sista stund skadad Røsbø. Det var synd att Gunnar inte fick tävla i den form han var veckorna innan på Golds. Tvåa två år i rad är ett grymt öde. Det är bara att hoppas på att Gunnar inte ger upp utan kommer tillbaka och tar det tungviktsguldet vi alla vet att han kan ta.

Hulken blev Herkules

Lou Ferrigno spelar ej längre Hulken på TV. Serien är numera nerlagd. Lou landade dock istället en fin filmroll som Hercules. Filmen spelades in i Italien nyligen och Lou berättade häromdagen att det var rätt jobbigt, att hålla sig i den toppform rollen krävde under flera månader. Alla Ferrignofans kan alltså glädja sig åt att få se Lou i en ny skådespelarroll.

Zane favorit

Det spekuleras nu om utgången av Mr Olympia '82. När ni läser dessa rader så vet ni redan resultatet. Jag kan ändå inte låta bli att tippa. Frank Zane ligger nära till hands tycker jag.

Ny Conan och nytt magazine

Arnold Schwarzeneggers "Conan" drog in tillräckligt med pengar för att det skulle bli en uppföljare. Den kommer antagligen att heta Conan 2. Blir det också Conan 3 och Conan 4 det får framtiden utvisa.

Bill Dobbins har varit en flitig medarbetare i Muscle & Fitness. Så flitig har han varit att han utsetts till chefredaktör för Joe Weiders nya magazine "FLEX". Denna nya publikation kommer exklusivt att syssla med tävlingsbodybuilding. Jag ser fram emot en läsvärd publikation.

Tvillingbröderna Peter och David Paul har fått stor publicitet både inom och utanför bodybuilding i USA. De väcker stor uppmärksamhet var de än kommer både genom sin klädsel och sitt sätt att vara. En av bröderna blev nyligen slagen i bakhuvudet med ett basebollträ och vände sig om ganska oberörd och stjärade angriparen i ögonen innan han började jaga honom. Antagonisten blev både chockerad och rädd, så rädd att han kastade sig ut från andra våningen av ett hus för att komma undan.

För en tid sedan trodde många att bodybuilding hade nått sin kulmen i USA. Det har visat sig vara fel för sporten har bara fortsatt att växa och det är en fantastisk utveckling speciellt för oss som sysslade med bodybuilding innan den radikala tillväxtakten startade. Bodybuilding idag är en storindustri. En hel generation växer nu också upp med bodybuilding. De kommer att ha en helt annan syn på vår sport redan från tidiga barnår än vad den tidigare generationen hade.

Som avslutning skall jag be att få hälsa till er alla.

Vi hörs igen. Andreas Cahling

*Du kan
bättre
—nykter*

Fritid  Malmö

VM I STYRKELYFT 1982

(4-7 november)

av Ulf Morin

(Foto: Jonny Melander)

Detta skulle bli mitt sjunde VM, det första som åskådare. Med München som tävlingsplats var det tredje gången som VM gick i Europa. Pass på förresten. Boka motsvarande helg 1983. Då går VM i Göteborg! Årets tävlingar hade samlat 147 deltagare från 19 nationer. Tyvärr finns inte en enda av öststatsländerna med ännu. Standarden på de tävlande skiftar kraftigt. En del "blåbärsnationer" har deltagare som emellanåt gör tävlingarna lite långtråkiga. Snart blir det väl dags att göra som i tyngdlyftning. Dela upp i A och B klass.

Lång resa

Vi var 8 skåningar som bilat ner på natten. Med så korta pauser som möjligt tog det 15 timmar. En patrull släpptes av vid tävlingsarenan Rudi Sedlmayr-Halle och övriga letade inkvartering för 2 nätter. Det visade sig svårare än beräknat. Vi fick bo på hotell Berta bland skumma kvarter vid centralstationen. Sjaskiga sexdubbar, skitiga ölhak, mängder av gästarbetare utgjorde vår omgivning.

Doping

Det var dags att i och med München-VM att införa fullständiga dopingprover. Det gjordes försök 1981 i Indien. Först diskades ett 20-tal lyftare men diskvalifikationerna upphävdes. Provtagningsmetoderna var för primitiva. Steroider testades inte alls. Nu var det alltså dags. Anabola och androgena steroider och centralstimulantia. Två av medaljörerna samt ytterligare en lyftare, slumpvis utvald, testades i varje klass. Vilka konsekvenser detta skulle få var naturligtvis mycket intressant att få reda på. Finns det någon möjlighet att slå rekord och ändå passera dopingkontrollen?

De lätta pojkarna

De tre lättaste klasserna avgjordes på torsdagen då vi inte var närvarande. Största sensationen var väl att Göran Henrysson, Växjö AK, höll på att ta guld. Han tvingade upp finske Lampela på en vikt som var klart nära omöjlig. Lampela tog fram den finska sisun och drog ett marklyft som var till den milda grad tungt. Man kunde knappt se stängen röra sig men den gjorde det. Henrysson blev alltså förpassad till silverplats. Allan Eriksson (52 kg) och Maths Johansson (60 kg) hamnade utanför prispallen.

Svenskt guld?

67,5. Tyvärr hann vi inte i tid tills klassen började. Knäböjningarna var redan avklarade när vi kom. Utanför sporthallen stod Ove Eriksson och Maths Johansson och berättade att Stefan Nentis tagit ledningen! Men Stefan skulle ju lyfta i klass 75. Nej han hade gått ner en hel viktklass. Vi var nu tvungna att störta in för att följa resten. Vilka hade Stefan emot sig? Jo, Pengally (England) i första hand Amerikanen som var för-

Du gamla du fria. Prisutdelning i 100 kgs klassen med svensken Kenneth Mattsson överst på pallen.



Kenneth Mattsson. VM-segrare nummer två genom tiderna. Guld i 100 kgs klassen. Här guldlyftet 325 kg.



Sveriges första VM-guld någonsin! Stefan Nentis drar 275 kg och vinner VM.



vårt blek och kunde inte konkurrera trots årsbästa resultat på 700. Bänkpressen var sensationsfri och Nentis hade 12,5 kg upp på Pengally. Skulle det räcka? Stefan drog 275 i marklyft, tungt, men missade 277,5. Nu hade han bara att sitta ned och vänta. Pengally hade klarat 255 mycket lätt i första och hade alltså 2 försök kvar. Så nära Sveriges första guld genom tiderna men ändå inte tänkte jag. Men vad händer? Pengally missar! Tappar han greppet? Nu är det spännande. Ett försök kvar. Stämningen är hög i svensklagret. Alla på helspänn. Den västtyska stängen saknar räffling på ett bredare område än andra stänger. Pengally använder ju Sumo-stilen i marklyft. Ett klart handikapp med blank stång. Nu ligger det än en gång 287,5 kg på stängen. Djup koncentration. Publiken håller andan. Han griper tag i stängen och bröjar dra. Det ser lätt ut men plötsligt släpper han stängen innan lyftet är klart. Sverige har fått en världsmästare. Det är första gången. Historia alltså. Verkligen roligt! När Rörande intervjuade "Dirty Eddie" Pengally så påstod han att han hade haft balansproblem. Greppet var det inget fel på.

Ännu en svensk medalj?

Även nästa klass hade svenskt intresse. Lasse Backlund åter i klass 75. Sista tävlingen lovade gott för Backis del. En lärskada har spökat för honom de senaste åren. Visst fanns Backis med i diskussionen. Övriga heta namn var Rickey Crain, USA, Steve Alexander, Storbritannien. Steve 1981 års världsmästare. Rickey vann VM i 67,5 1980.

För att börja nedifrån så hade Holland en färgad lyftare vid namn Martina. En färgstark lyftare som såg ut som han var kommen direkt från djungeln. Med korstecken och tarzanvrål fick han verkligen publiken med sig. Hamnade på en välförtjänt 3:e plats. Tvåa kom en finsk nykomling, Pesonen. Var är då de tre favoriterna? Backlund verkade "lite degig" 260 i knäböjning. Skadan gjorde sig påmind. Steve Alexander vann inte domarnas nåd en enda gång på 175 kg i bänkpress. Allt var nu bäddat för Rickey Dale Crain. 300 i knäböjning var lätt men drog en röd lamp. Rickey provade to m på världsrekord 325,5 i marklyft. Han vann med 70 kg sammanlagt.

Fredagen sista klass

I klass 82,5 väntade bl a superfenomenet Mike Bridges, mannen som många vill slöcka tillbaka till den planet han kom från. Hans världsrekord är ungefär 100 kg mer än någon annan presterat i klassen. Nu vägde han in på 79,2 och var fjärran från sina bästa noteringar. Mer än 100 kg från vad han gjorde på amerikanska mästerskapen i år. Nu började man misstänka vad frånvaro av anabola steroider kan betyda. Bridges vann överlägset ändå. Fredagens tävlingar var nu tillända och vi var några stycken som skulle ut och testa den tyska ölen. Tyvärr var klockan över midnatt och det mesta var stängt.

90-kg lördagsmorgon

Walter Thomas, USA, storfavorit. Även Walter hade problem att väga in. Vägen slog på 86,6. Det var bara i bänkpress han var sämre än vanligt och han vann helt komfortabelt. På platserna efter var det betydligt hårdare med sex man inom 25 kg. Svenske Owe Eriksson från Göteborg hade ingen lyckad dag men kunde med lite tur tagit silver. Nu blev det istället 6:e plats. Kierivaara, Finland gjorde en otaktisk höjning i marklyft och förlorade silvret till förmån för Bill West. (Världsmästare i 75 kg redan 1975).

100 Kg:s Sveriges största hopp!

Så över till 100 kg:s klassen med bl a Kenneth Mattsson. Sveriges kanske största hopp. Medaljtrion kunde man räkna ut i förväg. Jim Cash, USA, förra årets vinnare. Tony Stevens, Storbritannien, Europamästare 1981. Och så Kenneth som hade slagit till med alldeles utmärkta 930 vid Isaberg Cup. Ynka 22,5 från Cash's rekord.

Knäböjningarna avgjorde

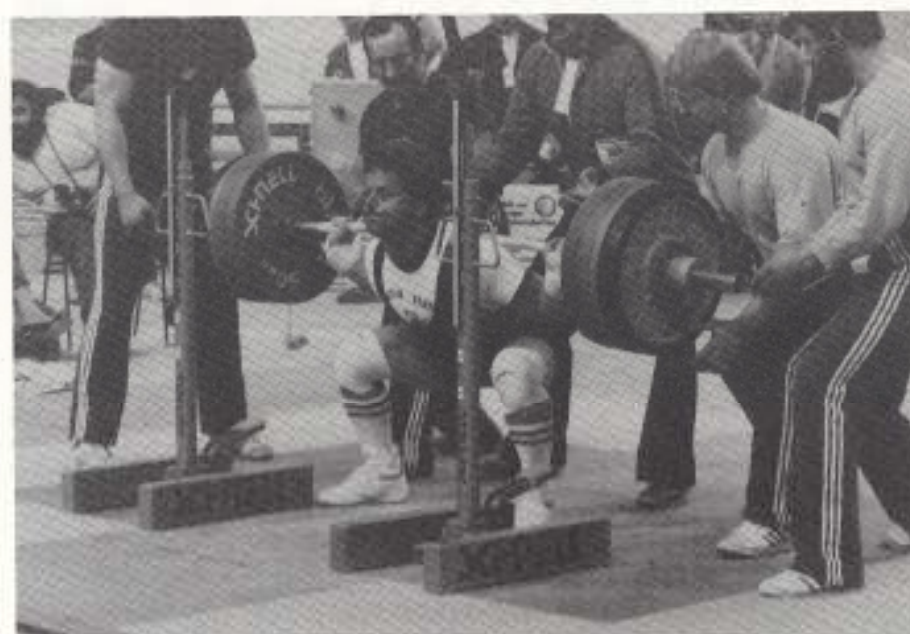
I knäböjning blev det verkligen dramatik. Men kan säga att tävlingen avgjordes här. Förutsättningarna grovt sett var väl att Kenneth behövde gå jämnt med de två andra gubbarna för att ha rejäl segerchans. Cash gör ett stort misstag när han går in på 300. Han klarar lätt men det är en vikt som han inte har någon större nytta av. Kenneth gör processen kort med 320. Nu börjar dramatiken. Stevens får 2-1, underkänt på 330. Cash går upp med 337,5. Ser bra ut tycker jag men inte två av domarna. Nu har Kenneth chansen att avgöra på 340. Klarar han det är han säker vinnare. Vikten är inte speciellt tung men drar bara en vit lampa. Omförsöket ser kanske bättre ut men fortfarande, bara en vit. Tyckte nog att Cash's försök på 337,5 var lite bättre. Jag såg också Kenneth's 350 i Hestra i Oktober. Den var nog ännu grundare. I vilket fall som helst har Cash halkat efter rejält. Stevens har ledningen och är bra i marklyft. Mattsson tar naturligtvis ledningen efter bänkpress. Här gör Cash en lite ful grej. Efter en tung andra bänkpress höjer han 27,5 kg för att Kenneth ska få vila mindre till sitt sista lyft. Det blev en miss och han bekräftar att klapparna är för långsamma. (Domarna gör en klapp med händerna när stängen har kommit tillräckligt långt ner i bänk- och benmomentet.) Läget inför marklyft: Mattsson 555, Stevens 530, Cash 507,5. Kenneth gör sitt bästa och klarar 325 men 330 blir för mycket. Stevens missar överraskande 332,5 efter mycket lätt inledningsförsök. Det betyder att Jim Cash behöver 345 för att komma 2:a och 375 för vinst. Det tror vi inte ett ögonblick på trots att han innehar världsrekordet på 377,5. Han tar nu 345 i första så lätt att vi nästan får hjärtat i halsgropen. 375 blir nästa anhalt förstås. Cash gör ett tappert försök men lyckas inte. Sverige har fått ännu en världsmästare. Nu kan Kenneth Mattsson med rätta kalla sig Sveriges bästa styrkelyftare genom tiderna. Cash hade otur men så är spelets regler.



Roger Ekström två i VM och Europamästare.



Samuli Kivi här på 340 kg i knäböjning. Svensken bommade ut sig i bänkpress.



Mike Bridges, USA. Världens bästa styrkelyftare vann lätt 82,5 kg:s klassen. Här 320 kg i knäböjning.



NATTENS NÖJEN.

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

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



KRAMER

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

Ännu en svensk medalj?

Ännu en oviss klass (110 kg). Min personliga favorit var utan tvekan Hannu Saarelainen, men Dave Schneider, USA, har ett bra marklyft och är naturligtvis också en potentiell vinnare. Svenske Samuli Kivi imponerade på nordiska mästerskapen men räcker han till? Dessa trodde jag skulle ta hem medaljerna. Det stämde inte alls. Två nykomlingar stod sig väl i konkurrensen. Det var Ross Damell, Canada och Siem Wulfse, Holland. Wulfse förresten känd från TV-jippet "Europas starkaste man". 5 gubbar alltså. Saarelainen börjar överraskande lågt på 320. Är han inte i form? Jag känner Hannu sedan många tävlingar och vet att hans begynnelsevikt utgör ett bra mått på hans kapacitet just den dagen. Hannu får 322,5 men på 340 är det tvärrädd. Dave

Schneider levde mycket farligt. Han hade följande serie: 340: 3 röda, 347,5 2 röda och 347,5 1 röd. Därmed är han med i diskussionen. Det är också Kivi efter 335. Kivi är hyfsad i bänkpress och kommer att slå Saarelainen i marklyft. Kanadensaren Damell överraskade stort och har faktiskt ledningen efter 347,5 i knäböjning. I bänkpress inträffar det tråkiga att Samuli Kivi bommar ut sig på 210 kg. Något av en blackout, som måste ha med nerverna att göra. Schneider är som väntat svag i bänkpress, Wulfse får fina 225 men i ledning efter två grenar är Damell på 572,5. Saarelainen 567,5. Ett hopp till Schneider på 540. Wulfse 535. Ledande Ross Damell hinner göra alla sina marklyft innan de tre andra börjar. Han hade problem med greppet och får bara 305.

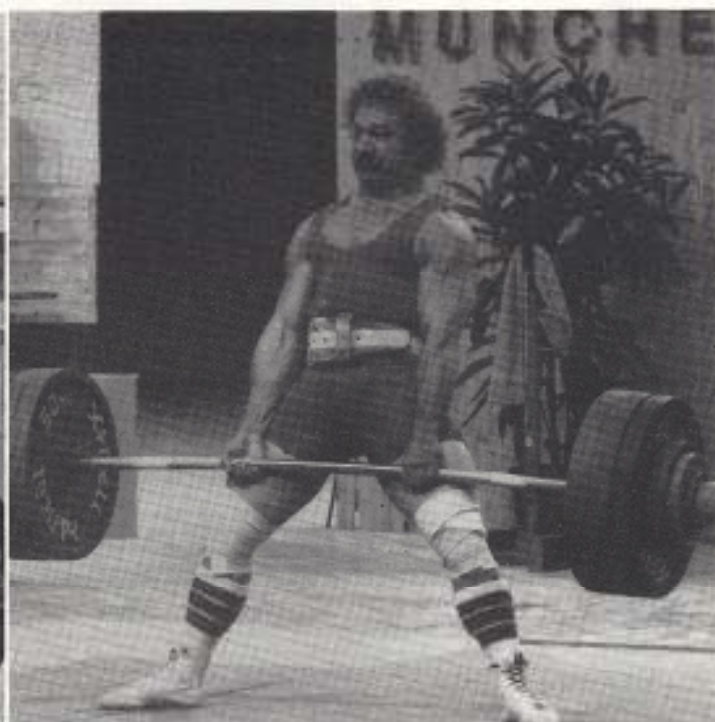
Nu är det dags för Hannu på 320. Det tar han ledningen på. Schneider 322,5 och Wulfse på 345 en aktningsvärd vikt. Han klarar och är härligt klar för medalj! Nu börjar det hetta till. Tre lyft kvar i klassen Schneider begär 350 trots att det räcker med 347,5 att passera finnen. Det är tungt, det går upp men vad händer? Han gör en eftersänkning och får underkänt.

Om försöket missar han helt. Amerikanen är inte bättre än fjärde man, Wulfse har ju ett lyft kvar. 352,5 ligger på stängen. Ska holländaren vinna? Det hade varit en 1000-oddsare. Nej det blir för tungt.

Synd om Samuli Kivi, som "bara" hade behövt 342,5 i marklyft för att vinna. En vikt som han klarade komfortabelt vid årets SM.

Så här nära var Eddie Pengelly från att sno åt sig Nentis guldmedalj. Men, vänster hand släpper på 287,5 kg. Otäckt nära!

Rickey Crain, USA. Härlig lyftare som vann 75-kg klassen. Här 307,5 i marklyft.



Suveräne Mike Bridges skrattar när han drar upp 320 kg.

James Cash, USA hotade Kenneth Mattsson in på mållinjen

Den tunga söndagen

De två avslutade klasserna samlade endast 13 deltagare tillsammans. Roger Ekström i 125 kg slapp möta Tom Magee (Canada) som vägde över. Finnarna Nevanpää och Mellberg var anmälda men uteblev. Kvar fanns förstås storfavoriten John Gamble, USA. Gamble fick ihop 987,5 på amerikanska mästerskapen. Han gjorde också mycket riktigt processen kort med resten av gängen. Roger började med en mycket djup knäböjning på 310. På nästa vikt 320 kunde han inte tillfredsställa domarna men det hade hans konkurrenter också svårt med. T e x Reidar Steen i Norge (min gamle trätobroder) som började med två underkända och klarade 317,5 i sista. Han kunde gjort mycket mer. Det kunde också holländaren i klassen, Woldes. När sedan Roger i fortsättningen valde helt riktiga vikter och 6 godkända lyft var silvermedaljen hans.

Supertunga men dåliga

Supertungvikten bjöd på lite spänning men resultaten som väntat dåliga. Wayne Bouvier hade vunnit amerikanska mästerskapen på 975 när många av de bästa var skadade. Andy Kerr, Storbritannien har ett bra marklyft. Tom Magee som avsiktligt vägde in här (125,5) började trevande men fick till slut alla knäböjningarna. Bara 25 kg efter Bouvier. Till bänkpressen verkade det som om ställningen inte gick att höja. Nackdel för långa lyftare. En av domarna hade nog målat över den vita lampan. Massor av 2-1 domslut. Wayne Bouvier kunde inte dra ifrån så mycket som väntat i bänkpress och det verkade bäddat för Magee. Amerikanen är tämligen svag i marklyft och Magee passerade i sitt andra försök. Andy Kerr begärde nu upp till 377,5 på stängen. Bara 2,5 över hans eget europarekord. Detta skulle räcka till vinst. Vilken praktfull avslutning! Andy tog i för lord Nelson, Winston Churchill, lady Di och hela Rudi Sedlmayr-Halle. Stängen rörde sig sakta uppåt. Sakta, sakta. Men så tar krafterna slut och Tom Magee vinner supertungviktklassen.

Publiken

Publik tillströmningen i München var genant dålig. Standarden på de tyska lyftarna märkligt nog inte högre än de senaste åren.

Arrangemanget annars bra. Minus för resultatavlan som var svår att läsa även om man har utmärkt syn. Väl mött i Göteborg nästa år!



John Gamble, USA suverän i 125 kg:s klassen. Oerhört stor och muskulös.

RESULTAT

67,5	1. Stefan Nentis, Sverige	265-157,5-277,5	= 697,5
	2. Eddie Pengally, Storbritt.	260-152,5-255	= 667,5
	3. Glen Warszeil, Australien	252,5-130-257,5	= 640
75	1. Rickey Crain, USA	300-165-307,5	= 772,5
	2. Marko Pesonen, Finland	255-145-302,5	= 702,5
	3. M. Martina, Holland	260-160-275	= 695
82,5	1. Mike Bridgres, USA	320-205-320	= 845
	2. Mike Duffy, Storbritt.	312,5-190-272,5	= 775
	3. Max Stamm, V Tyskland	290-170-300	= 760
90	1. Walter Thomas, USA	332,5-212,5-312,5	= 857,5
	2. Bill West, Storbritt.	320-170-315	= 805
	3. Sulo Kierivaara, Finland	310-205-290	= 805
100	1. Kenneth Matsson, Sverige	320-235-325	= 880
	2. Jim Cash, USA	300-207,5-325	= 852,5
	3. Tony Stevens, Storbritt.	330-200-320	= 850
110	1. Hannu Saarelainen, Finland	332,5-235-320	= 887,5
	2. Sier Wulfse, Holland	310-225-345	= 880
	3. Ross Damell, Canada	347,5-225-305	= 877,5
125	1. John Gamble, USA	355-222,5-330	= 907,5
	2. Roger Ekström, Sverige	310-217,5-330	= 857,5
	3. A Wolders, Holland	320-200-322,5	= 842,5
+125	1. Tom Magee, Canada	362,5-235-345	= 942,5
	2. Wayne Bouvier, USA	365-245-332,5	= 942,5
	3. Andy Kerr, Storbritt.	340-227,5-350	= 917,5



SIGGES LYFTKRÖNIKA

av Sigmund Rutström

Denna gång börjar jag med styrkelyft eftersom det är där det händer glädjande saker.

Ulf Morin styr numera bland de aktiva med fast hand. Administration, resor och planering sköter Jonny Melander där han får hjälp av Anders Lindström.

Tävlingssäsongen har startat

Första omgången i Allsvenska serien började med Isabergs Cup och det hela gick helt planenligt. Lag 1 kom på en hedrande 3:dje plats i tävlingen och i allsvenskans div I. **Lag II** som tävlar i div 4 Götaland ligger på 2:a plats efter Säffle AK som leder med hela 3 poäng (läs... 3) 1481 mot 1479. Bäva mände gudarna för jämnare kan det knappast bli. Hur det går i fortsättningen? Det vågar jag inte sia om, jag får väl förutsätta att Säffle AK har samma målsättning som våra grabbar, nämligen att försöka **vinna** serien. Hur som helst - ge jätten och jag önskar er lycka till i fortsättningen.

Lag 3. Ja i år finns faktiskt 3 lag med. Dock bör sägas att det här laget består helt av debutanter. Debut uppe i Göteborg och det bar sig inte bättre än att 2 man missade ut sig. Det är inte alltid så lätt att debutera. Jag tror grabbarna kommer igen och lyckas bättre nästa gång.

Årets man 1981 - 1982

Jonny Melander, gratulerar! Ja, att Jonny gjort rätt för den utmärkelser är helt klart. Klart är också att han inte bara fått utmärkelser för sina insatser inom styrkelyftet där han även är aktiv, utan också för det oerhörda arbete han nerlagt för Gymets tillblivelse. När det gäller Jonny och arbete i klubben så kan man inte tala om några vanliga åttatimmarsdagar, helgdag som vardag, alltid likadant. **En värdig årets man.**

Tyngdlyftning

Är det uppåt i styrkelyft så är det tummen ner för tyngdlyftningen. Ack ja, en olycka händer så lätt, Lars Rinse och Ole Jensen skadade. Då vi dessutom saknar deltagare i de lättaste klasserna (under 63 kg) kan det bara gå på ett sätt, nämligen ras i serietabellen. I omgång 2



Jonny Melander, årets man.

var Bertil Sollevi skadad och en man kort under 63 kg. Att Björn Eriksson gjort comeback på ett bra sätt hjälper för närvarande inte.

Yxa i sjön

Jag får hoppas att det ännu är för tidigt att kasta yxan i sjön, sista taget har ju inte gått än.

Tränare

Tränarfrågan också ett problem. Efter att Mikael Motin slutat har vi inte lyckats med att få tag i någon lämplig ersättare. För tyngdlyftningens fortsättning som sportgren i Baltic Club så är tränarfrågan en fråga som måste lösas och det snart.

Sigmund

Alternativet för Dig
som skall till

AMERIKA

The word "AMERIKA" is written in a large, bold, serif font. The letter "R" is replaced by a silhouette of the Statue of Liberty, with the statue's head and torch pointing upwards.

paddans

Välkommen!

resebureau ab

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

**BALTIC
MEDLEMMAR**

utnyttja era

10%

*Köp mjuka
klappar*



Mitt & Ditt

S.FÖRSTADSGATAN 17/KÄRLEKSGATAN 2, MALMÖ

PÅ TURNE'

av Klaus-Göran Nilsson



Så var det dags att köra igång en ny turné runt landets fängelser. Som minnes-goda läsare av vår klubbtidning kommer ihåg äkte Bertil Sollevi och jag runt förra hösten.

Tufft program

Denna gång var det mer förberett och kriminalvårdsstyrelsen var med på noterna ordentligt. Det skulle bli totalt 33 fängelser på tre veckor ett mastigt program. Med tanke på att vi även skulle besöka gym, diskotek och skolor var det minst sagt tufft.

De medverkande

Med på turnén var två toppbyggare: Renato "solarium" Semenzi och Janne "hulken" Malmqvist, båda svenska och nordiska mästare i bodybuilding. Janne blev för övrigt nordisk mästare mitt under "turen" då han lämnade oss andra för en avstickare till NM i Köpenhamn. "Hulken"

som innan NM lidit svårt av att se oss andra frossa övergick efter tävlingen helt till att bli "bulken". Snacka om att kunna vräka i sig glass och vetelängder.

Åter till presentationen. Ännu en bodybuilder var med nämligen allas vår söta och glada Helen Andersson. Ni kan tänka er vilken succé hon gjorde när hon poserade på kåkarna. Vår speaker pratkvamen Benny Engberg från Bollnäs gjorde ett suveränt engagerat arbete. Även undertecknad var naturligtvis med på turnén i allra högsta grad. Förutom alla lyftuppvisningar höll jag i planering och kontakter. Puh!

Varför?

Varför alla dess uppvisningar. Jo, det hela gick ut på att internerna skulle få se eliten i de olika kraftsporterna och på så vis inspireras till en vettig fritidssysselsättning. Mycket viktigt var också diskussionen runt kost, träning och droger. Det är verkligen viktigt att idrotten tar tag i den sociala biten.

Starten

Vi startade söndagen den 16/10 och första anhalt var Kristianstad. Det är ett väldigt gammalt fängelse med små resurser för träning. Men vilken stämning och vilka positiva grabbar! Tack för de fina blommorna Kristianstad. Jag skulle gärna

berätta om varje anstalt som vi besökte men det är omöjligt att få med alla.

Vilka mackor!

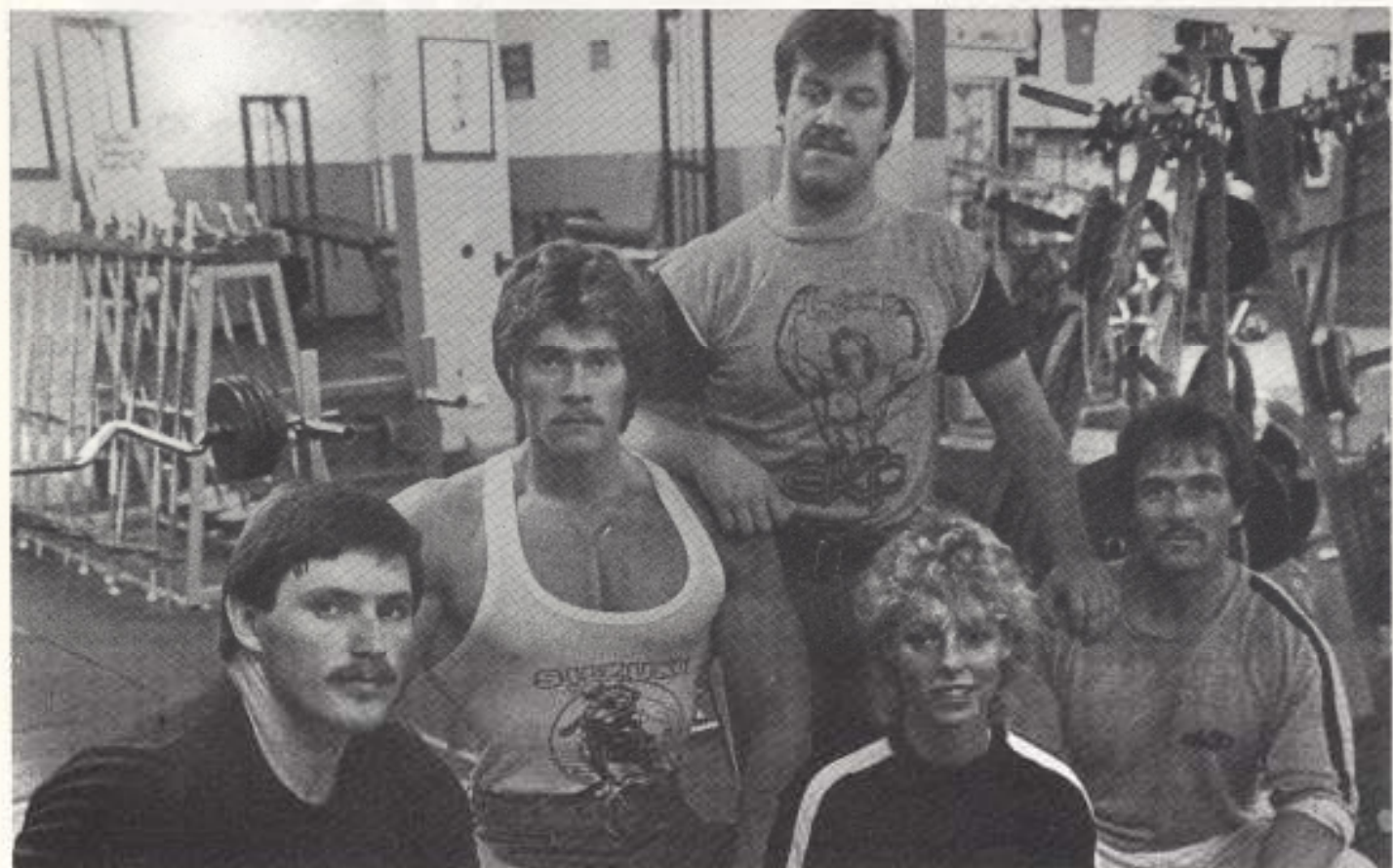
Nästa anhalt Kalmar, dit vi anlände morgonen efter. Man kände sig välkommen redan vid porten. Personalen var verkligen positiv och bjöd på härliga mackor något som plågade Janne och glädde oss andra. Janne skulle ju tävla i nordiskan till helgen och var tvungen att hålla "deffen". Vi andra stoppade i oss så gott som vi kunde.

Vi körde vårt program och det gick hem ordentligt. Efter uppvisningen så var det dags för träning. 2,5 timmars hådkörning och sen vidare på nya äventyr.

Basketboll-gym

Norrköping är för mig en tråkig och regnig stad. Men, det visade sig att här fanns människor med värme. Vi både bodde och tränade på Martin Terrins Gym. Om ni inte vet vem Martin är, så kan jag berätta att han är landslagsman i basketboll.

Fängelset i Norrköping var gammalt och nerslitet. Men man hade bra organisation. Alla var väldigt positiva och intresserade. Helen och Renato höll seminarium med ett hundratal intresserade. På kvällen hade vi uppvisning på diskotek och där var det minsann tryck. När vi andra sent omsider gick och la oss hoppade Renato in i solariet där han somnade!



Gänget på turné. Fr v Klaus-Göran Nilsson, Jan Malmqvist, stående Benny Engberg, Helen Andersson och Renato Semenzi.

Nästa Södertälje

Hall nästa! Det välkända fängelset var ett massivt komplex. Vi var alla spända och förväntansfulla inför detta väldiga monument. Här fick vi träffa en hel del kända förbrytare. Svårt att tro då många var väldigt öppna och trevliga. Mitt i showen dyker Janne upp. Han kommer från Köpenhamn där han vunnit NM, glad i hagen och med ett stort choklad i näven. Nu var det slut på vargatiderna för Janne som snart fick namnet chokladgubben.

Tummen ner för Uppsala

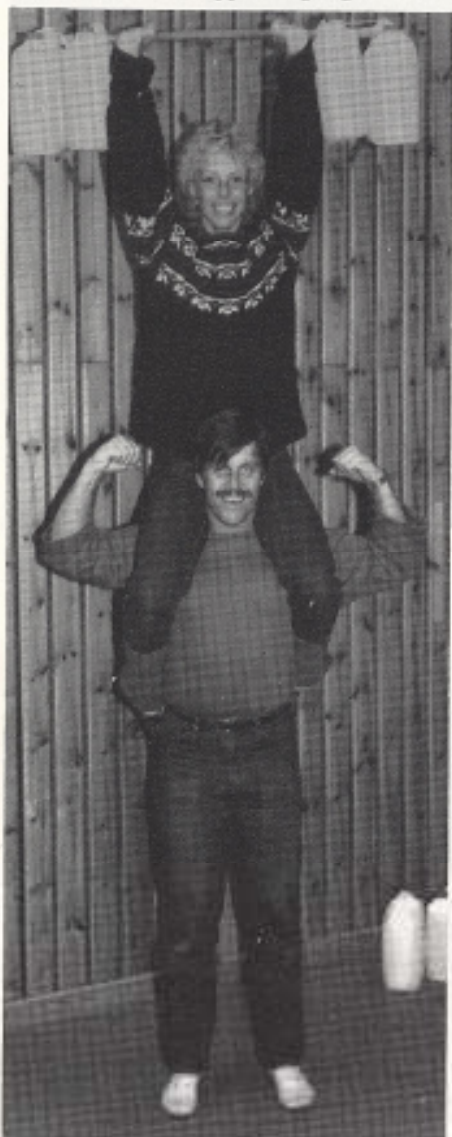
Den första besvikelsen kom på Uppsala fängelse. Det såg ut som ett rättbo och personalen var mycket tillbakadragen och ointresserad. Träningslokalen gjorde inte skäl för namnet. Naturligtvis måste det vara svårt för internerna att få gnista till träning när personalen är rent ut sagt slö.

Norrtälje toppen

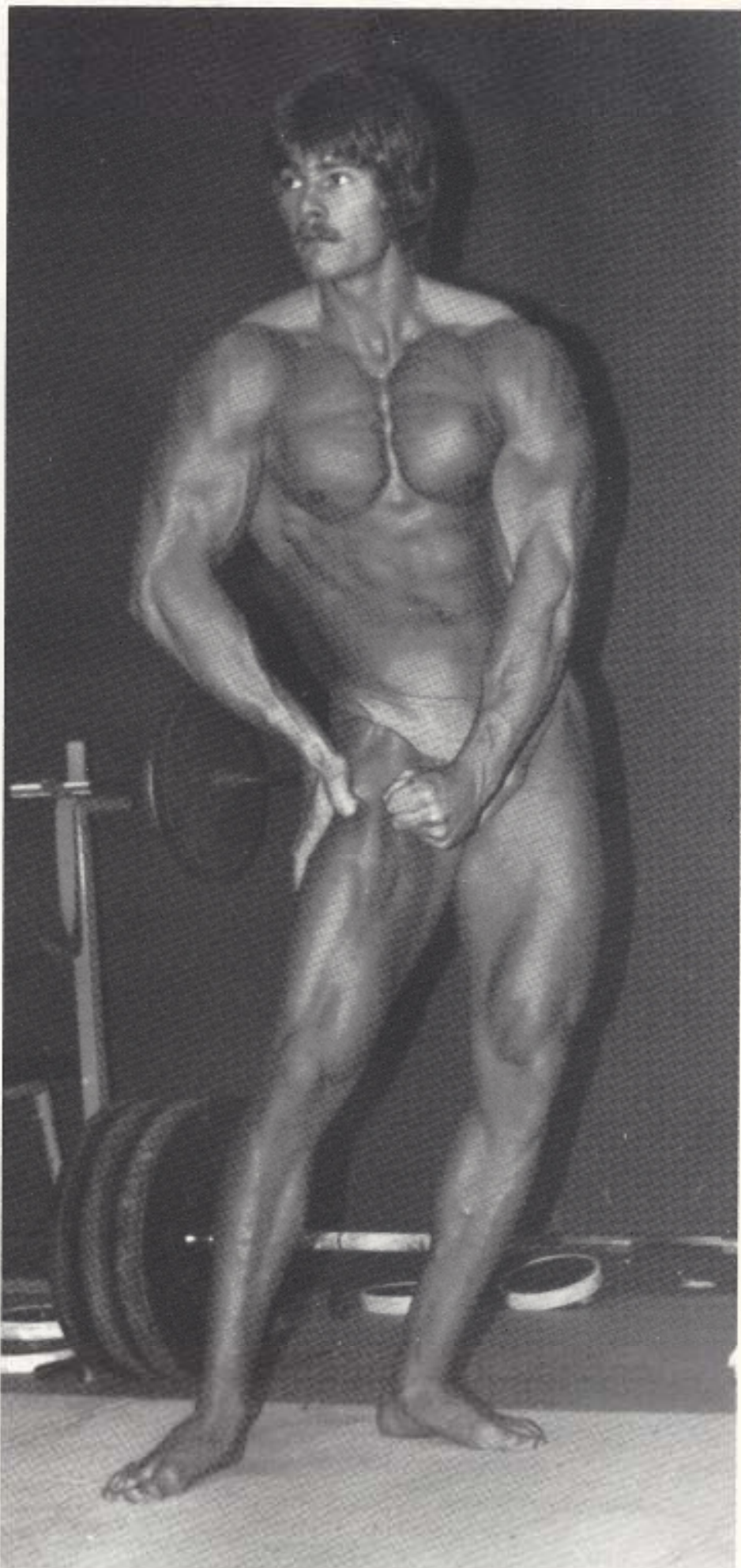
Att 100 grabbar kan låta som tretusen var för mig mycket glädjande och överraskande. Den bästa stämningen på hela resan. Tack för att ni uppskattade oss och visade det på ett så jättefint sätt. Vi kommer helt klart tillbaka.

Speaker Benny Engberg och

Helen Andersson i uppvisningstagen.



Janne Malmqvist på "kåken", ännu en uppvisning.



Vila i Bollnäs

Som tur var hade vi planerat in några vilodagar uppe i demonspeakern Bennys hemtrakter. Där fick vi träna, äta gott, och slöa. Vi besökte visserligen tre skolor på fredagen men det var bara kul. Vi fick även se världens största bandycup, den berömda Dexcupen där man spelar dygnet runt i tre dagar. Tack skall ni ha Heavy Gym för dessa sköna dagar.

Vilken stöt på Kumla!

Ännu en välkänd käk att besöka, närmare bestämt klassiska Kumla. Här var det skön stämning och allt kändes fint. Jag måste själv säga att jag trivs bra i

denna massiva byggnad! Här visade jag storförbrytarna hur man gör den stora stöten om man får skämta till det lite grann. 190 kg på raka armar en ordentlig stöt eller hur? Det skall nämnas att Helen var väldigt uppskattad på samtliga ställen så och på Kumla.

Håll i byxorna!

Håll i byxorna Hinsan nästa! Nu var det grabbarnas tur att få damernas uppskattning på Hinseberg. Nog tror jag att vi blev uppskattade på Hinseberg eller hur Renato? Brudarna skrek och applåderade när undertecknad som novis demonstrerade byggningens ädla konst.

En lyckad turné

Sammanfattningsvis så tycker vi alla att turnén var lyckad. Renato bulkade och solade. Janne fick efter NM stoppa i sig så mycket han ville. Helen höll sig i god form hela tiden och hjälpte mig med min träning. Benny visade stort kunnande att tala och få med sig publiken och har ett härligt humör. Att turnén gick hem visar att kriminalvårdsstyrelsen redan nu hört av sig och vill ha en ännu större turné nästa år. Roligt och positivt för alla parter. Till sist en trevlig jul på er alla.

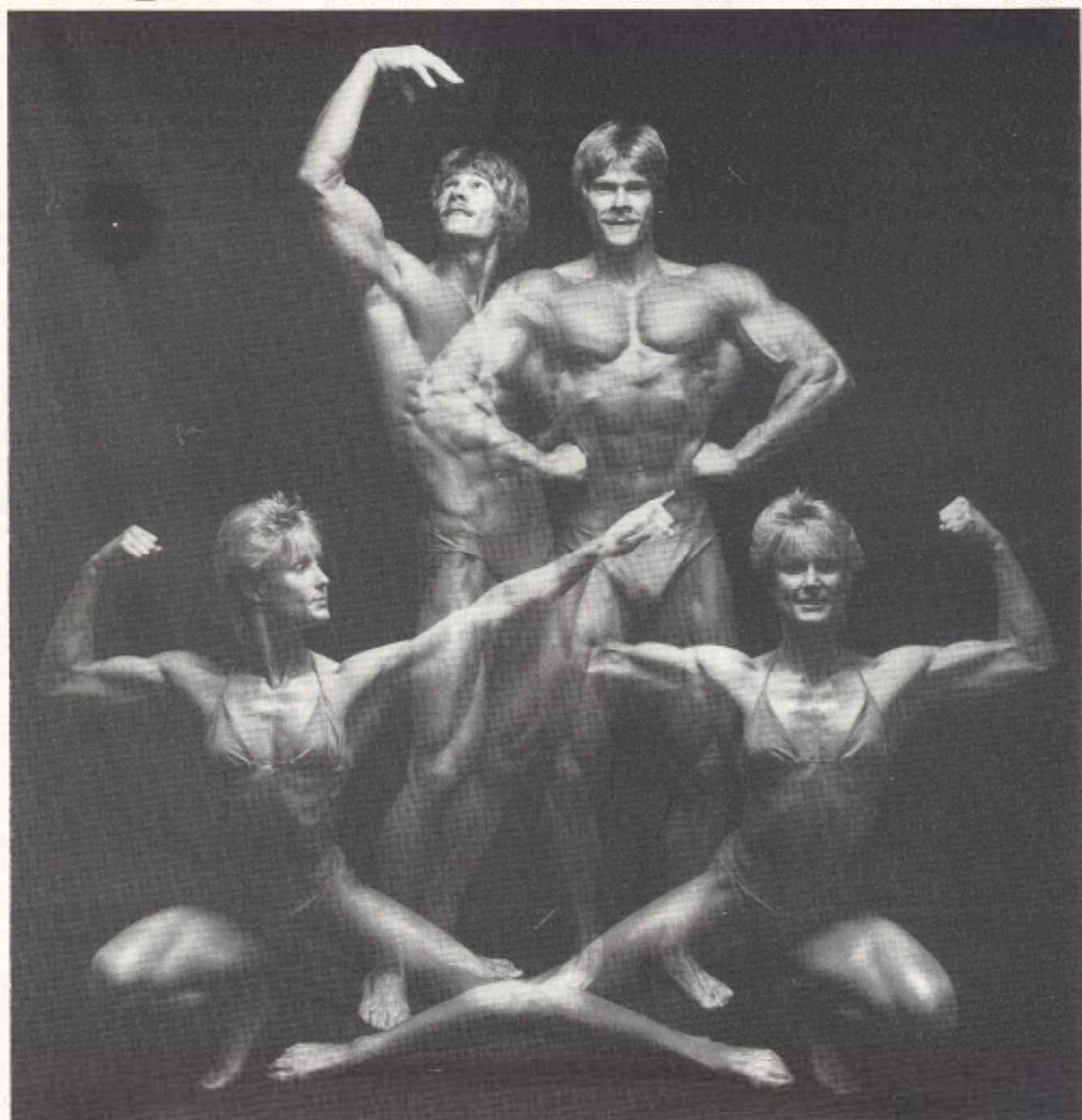
KLASSE

Helen gick verkligen hem överallt.

Renato "Solarium" Somenzi poserar.



EM 1983 BODYBUILDING



Missa inte Nordens största bodybuildingarrangemang!

Förbedömning: lördag 23/4. Finaler: 24/4.

Se den svenska dam- och herreliten (2 st per viktklass) i hård kamp med Europatoppen. Köp biljett redan nu! Varför inte ordna en gruppresa med din klubb/gym! Ring och boka biljett på tel 040/888 30. Efter det att du betalat in på postgiro 48 46 71-3, så skickar vi biljetterna.

Biljettpris: Förbedömning 50:—, 40:—, 30:—. Finaler 125:—, 95:—, 65:—, 30:—. Tillkommer förköpsavgift 2:—/biljett och exp. avgift 5:—/beställning. OBS! Alla biljetter är numrerade — även vid förbedömningen. För hotellförläggning kontakta  **EUROPA TOURING** tel 040/755 30.



ISSTADION, MALMÖ



NYA NYHETER, GAMLA NYHETER OCH SENASTE GYM NYTT

Nygamalt

Nå inte dans men väl omklädningsrum för herrar. Ingen julträngsel här inte!

Nysnöjogging

I vintermatten med nye motionssektionsordförande, sjukgymnast Bengt "Sandis" Sandberg. Anteckna dig på listan och halka med.

Ny alltiallo

Vem då? Jo, Långe Jonny O. Redskap, solarier, städning fixar Jonny Olsen.

Ny cafeteria

Nej, inte riktigt men väl nya riktiga matbord och nytt sortiment. Peder, Kiti, Marianne och Kathy hoppas ni låter er väl smaka av husmanskosten.

Nya lördagar och söndagar

Teleradio har utan kostnad ställt en Videobandspelare till vårt förfogande. Tack. Vi hoppas kunna ge er alternativ sysselsättning t e x på lördagar och söndagar med bl a filmer från tävlingar, Pumping Iron - den legendariska Bodybuilding-filmen om Arnold Schwarzenegger, kultur åtrinstone i form av kamevalsspej från Lund och en del annat. Har ni egna förslag så hör av Er!

Nya medlemmar

Ja fast vi är många redan, har vi ju plats för fler. Ordna en ny medlem inför det nya året och du får en prisvärd Jul- eller Nyårsgåva.

Nytt samarbete

Om du bor i Lund och jobbar i Malmö eller tvärtom eller om du bor i Malmö och läser i Lund eller hur du nu vill krängla till det, så har vi gjort det lite enklare för dig. Som medlem i Baltic Club får du träna för halva engångspriset på Lunds GYM studio, Bredgatan 10 och tvärtom eller vice versa.

MEDLEMS RABATTER

5-10 % Tele Radio/Hyr och hjälpna, Triangeln 40 (EJ REAVAROR)

20 % Rakspecialisten, Möllevångsgatan 34, tel 040 - 12 07 70

10 % Marty's, S Tullgatan 3 tel 040 - 12 01 37

10 % Hairline, Amiralsgatan 1 tel 040 - 11 13 94

10 % Mitt & Ditt, S Förstadsgatan 17 tel 040 - 12 29 01

10 % Automobilservice, Nya Agnesfridsvägen 186 tel 040 - 94 92 15

10 % Cykelaffären Forum Efr. Rådmansgatan 7 tel 040 - 23 00 92

Nya kurser

Jonny Melander har lovat hålla fortsättningskursen för er som tränar minst tre gånger per vecka. Boka tid i receptionen. Jörgen Carlberg håller kursen för er som tränar mindre än 3 gånger per vecka. Boka tid i receptionen.

Ny hårdrock?

Nää, men antingen mycket mindre av den varan!!!

Nya redskap

50%-ig kapacitetshöjning. Specialredskap för det "svaga könet".

Nya friska fläktar

Solarierna har fått fläktar monterade i huvudhöjd och dessutom nya fräscha rörl Coooo!!!!

EFTER PÅSKA KOMMER EM!

av Bengt "Bobo" Holmqvist

"Nu är det jul igen och efter julen kommer påska". Den gamla ramsen håller än, men tänk på en sak: **EFTER PÅSKA KOMMER EM!**

Ja, kära byggarevänner. Nu börjar det dra ihop sig och det något alldeles förskräckligt. Tänk, Europamästerskapen i bodybuilding här i gamla Svedala det är ju smått otroligt! Och, vilken chans att till en vettig kostnad få uppleva denna klassiker på hemmaplan, och se våra egna gubbar (och gummor) tampas med Europaeliten.

När får vi nästa gång ett internationellt mästerskap till Sverige? Visste ni förresten att vi som världsländ får ställa upp med 2 killar/tjejer i varje viktclass. Ännu fler hemmafavoriter för Dig att skrika dig hes på.

EM 1983

Köp biljett nu...

Tillfället kommer som en snigel och försvinner som en blixn är ett talande uttryck. Naturligtvis kan du inte missa vårt eget Europamästerskap i Malmö. Och, det gäller att vara ute i tid. Försäkra dig om en bra biljett genom förköp och boka hotell genom Europatouring (040 - 755 30). Biljetter bOKas på 040 - 838 30

Möt våren i Skåne

Varför inte ordna en trevlig grupprespa med din klubb/gym till det soliga Skåne. Slutet av april är den ljuvliga våren kommen till Skåneland. En trevlig helg där du också hinner med en avstickare till "Wonderful Copenhagen".

Träna med världseliten

Alla som löst biljett till EM har fritt tillträde till Baltic Club Gym under mästerskapsdagarna dvs torsdag 21/4 t o m söndag 24/4.

Här kommer alla stjärnorna att träna och koppla av. Vilken chans att få se t e x Gunnar Rösbo köra ett armpass! Och vi kör dygnet runt öppet!!!

Världens största kraftsportutställning

Till er som tror att ni varit på häftiga kraftsportutställningar tidigare säger jag bara: "You aint seen nothing yet"! Vi håller nämligen på att förbereda "VÄRLDENS HITTILLS STÖRSTA KRAFTSPORTUTSTÄLLNING". Och vi kör två heldagar i Mässhallarnas enorma foajéer. Allt detta och mer därtill. Vad kan man mer begära. Väl mött på EM i Malmö!!!

Bertil Sollevi - Baltic Club's Mr Tyngdlyftning

av Roland "Rolle" Svensson

På Baltic Club's årsmöte finns en punkt på dagordningen som heter prisutdelning. Bland alla priser som då delas ut finns ett benämnt "Årets Tyngdlyftare". Det kunde lika gärna ha stått "Bertil Sollevi's Pris", för på de senaste fem åren har det endast varit Bertil som tilldelats detta pris. Det säger väl en hel del om Bertils kapacitet, särskilt då man betänker att klubben under dessa år haft ytterligare ett halvduzin landslagsmän i sina led.

Hur det hela började

Efter en framgångsrik karriär som simmare och tidiga ungdomsåren (bl a 5:a på USM 1967) blev det så tyngdlyftning. Året var 1968, platsen Lund och Bertil var 12 år och mycket spenslig. Det skulle aldrig kunna bli någon lyftare av den klena "pågen" sa man allmänt. Det var brorsan Nils-Erik som hade de naturliga förutsättningar i familjen.

Bländande teknik

Emellertid visade det sig snart att Bertil kompenserade sin relativt klena fysik med en bländande teknik. En 4:e plats på USM 1969 blott 48 kg tung och med serien 40 kg i press, 40 kg i ryck och 60 i stöt (= 140 sammanlagt) blev inledningen på en sagolik lyftarbana, som vi långt ifrån sett slutet på.

25 ungdomsrekord

Allt gick som på räls för Bertil som åren 1972 och 1973 blev svensk ungdomsmästare i klasserna 60 respektive 67,5 kg. Vid det senare tillfället blev det hela 105 - 127,5, resultat som fortfarande platser i den skånska rekordtabellen för juniorer. Allt som allt blev det ca 25 svenska ungdomsrekord. Exakt hur många vet inte ens Bertil själv.

Juniorstjärnan

Första junioråret 1974 blev en mellan-säsong för Bertil men 1975 slog han åter till på allvar. Svensk och nordisk junior-mästare samt 6:a på junior-VM i Italien. Vid denna tid hade han vuxit in i mellanvikten 75 kg och gjorde våren 1976 hela 127,5 - 167,5 = 295 kg, endast 5 kg från den utsatta kvalgränsen till OS i Montreal och detta medan han fortfarande var junior! Det utgjorde kulmen på en sagolik juniortid med ca 15-ålets svenska juniorrekord.

Senioren

Resten av 1976 samt hela 1977 betecknar Bertil själv som misslyckade säsonger. Resultaten sköt inte i höjden i den takt han skämt bort sig själv och sin omgivning med. 1978 däremot brakade det loss igen. Vägandes lätt tungvikt (82,5



VM i Jugoslavien i år och ännu en storstilad insats av Bertil.

kg klassen) bärgade Bertil sitt första svenska seniormästerskap och dessutom ett nordiskt dito. Det senare är han speciellt stolt över, då varken brorsan Nils-Erik, Lundaveteranen Ingvar Asp (som jag porträtterade i förra Rörande) eller undertecknad lyckats med den bedriften. 1978 var också året då Bertil slog sina första svenska seniorrekord. Först med 181 kg i stöt vid Baltic Club's stora kraftgala i Baltiska Hallen och senare 182,5 kg samma år vid Sweden Cup. Internationell mästerskapsdebut följde sedan med en 11:e plats på VM i USA som facit.

Ryggen krånglar

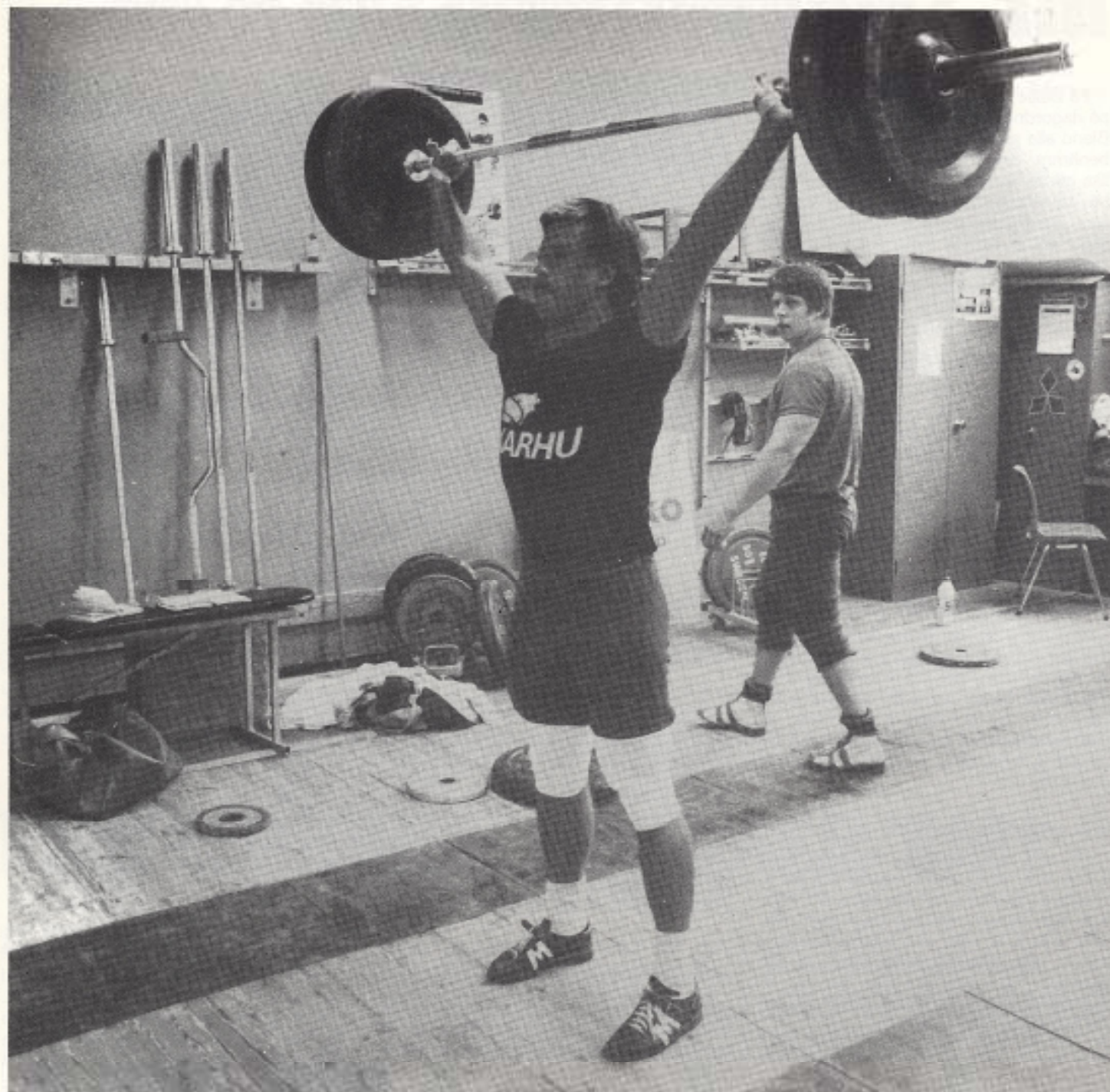
1979 var det så dags för ett av Bertils då och då återkommande "mellanår". Denna gång p g a en ervis ryggskada som höll Bertil borta från tyngdlyftningen i ca ett halvt år. Men "weightlifters always come back" för att travestera på ett välkänt begrepp.

Bantad Bertil gjorde OS-succe

1980 var det OS-år och Bertil var åter i full gång nu nerbantad i 75 kg-klassen. Det är jobbigt att våga så mycket som 82,5 kommenterade han det hela. Svenska rekord med 138,5 kg i ryck och 173 i stöt sattes. Sent omsider, (5 veckor innan OS) fick Bertil klartecken för OS-start. Detta förtroende följde han sedan upp med en utmärkt tävling i Moskva. 310 sammanlagt, svenskt rekord och en 7:e plats på OS!

Åter lättungviktare

Bertil blev åter lättungviktare då han i klubbkompisen Klaus-Göran Nilsson fått en ordentlig konkurrent på hemmaplan. SM-fighten detta år dem emellan är något som en lyftentusiast sent kommer att glömma. Bertil drog till slut det längsta strået, men för det krävdes det svenskt rekord: 327,5 kg sammanlagt (142,5 - 185). Detta följdes senare på året upp med en ny 7:e plats på VM i Lille i Frankrike. Än en gång Svenska rekord! I stöt 187,5 och sammanlagt 332,5 kg. I finnkampen samma år blev det en putsning av stötrekordet till 188 kg.



Åter skadad

För andra gången under sin karriär tvingades så Bertil under en längre tid hålla upp med sin träning. Från och med SM i slutet av mars 1982 (som han vann i bedrövlig form) fram till juni månad utgång. Åter var det ryggen som inte stoppade för den omänskliga träning som Bertil utsätter den för.

Emellertid var det inte värre än att Bertil sedan på 13 veckor kunde köra upp sig till VM-form.

Fler rekord

142,5 - 190 svenskt rekord och 11 plats (5:a i stöt) trots att han de sista tre veckorna före VM allvarligt hämmad av en

knäskada. Efter VM tvingades han till en mindre operation. Dessförinnan hann han dock med att på vår allsvenska serie sätta svenskt rekord i ryck 150,5 kg (hans första ryckrekord i 82,5-kg klassen).

Stenhård träning

Bertil berättar att sedan hans egentliga hårdhetsövning började 1978 har träningsdosen per månad varit i genomsnitt 2 000 - 2 500 lyft/månad.

Då skall ni kära läsare veta att jag som gammal svensk mästare 1974 och 1975, tyckte jag tränade stenhårt när jag kom upp till halva denna träningsdos! Träning i princip under alla veckans dagar och ofta dubbla pass krävs för att hinna med så många lyft. Tufft!

Varför får du stryk av öststatarna med 60-70 kg Bertil?

Svår fråga tycker Bertil, men han kan inte ge någon annan förklaring än att det i öst finns en helt annan satsning på lyftning än här. Träning på heltid med en oerhörd uppbackning av förstklassiga tränare, forskare men också "medicinmän", är för dem en självklarhet. En annan orsak som Bertil tar upp är att allt för få svenskar orkar träna tyngdlyftning. Det obetingat stora intresset för styrketräning inriktas istället mot inbegreppet Bodybuilding. I dessa sammanhang kritiserar Bertil hårt Svenska Tyngdlyftningsförbundet men också sin egen förening Baltic Club. Marknadsföringen för lyftningen, satsningen på träningsläger, internationella tävlingar och ekonomiskt stöd är alldeles för blygsam!

Civile Bertil

Vem är nu denna Bertil förutom att han är en hejare på att lyfta skrot? Han har idag hunnit bli 26 år och har sedan han gick ut gymnasiet 1976 försörjt sig på att vikariera som gymnastik- och slöjdlärare. Under långa tider har han arbetat på deltid då tyngdlyftningen krävt resten av tiden. Vid dessa pender har det varit ekonomiskt knapert även om förbundet och Baltic Club i viss mån försökt kompensera inkomstbortfallet. (En rejäl sponsor skulle suttit bra!)

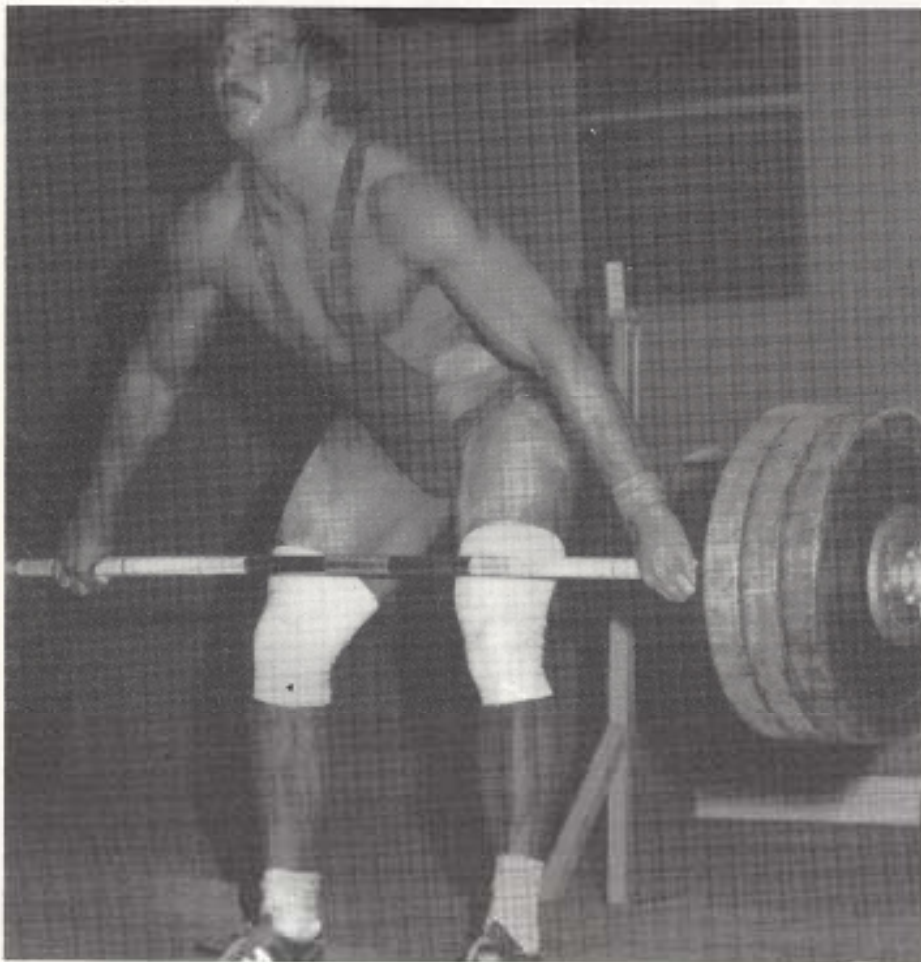
Ett sprucket äktenskap och en numera 2 års dotter har han också "hunnit med". Stenhård idrottssatsning innebär ju ofta en hård belastning på ett äktenskap. Politiskt intresserad är han inte, men uppger att han röstar borgerligt.

Framtiden

Vad som f.n. gäller är att Bertil är i full färd med att arbeta upp en nystartad affär tillsammans med kompanjonen John Clausson. Branschen är lampor och armaturer. Good luck boys! På lyftfronten är löftet en hårdatsatsning värre än någonsin fram till och med OS 1984. Drömmålet för OS -84 är 160 i ryck och 200 i stöt i 82,5 kg klassen. Eventuellt sträcker sig satsningen också över 1985 års VM som går i Sverige, men sen är det definitivt slut. Sen skall kroppen få vila från den omänskliga belastning som tyngdlyftning på elitnivå innebär!

Familjen dvs fästmo Britt-Marie Clausson skall då få sitt!

Bertil Sollevi sätter nytt svenskt rekord igen. 150,5 kg (i ryck)
(Foto: Jonny Melander)



Bertil med utmärkelsen "Årets bästa lyftare 1981".



Efter lyftarkarriären

Jag lägger av tvärt säger Bertil. Någon tränar- eller ledarkarriär är jag inte intresserad av och inte heller någon motionslyftning på klubbnivå. Förutom familj och företag skall det dock bli tid till motionsloppning vilket jag alltid tyckt om, men aldrig förutom i skadeperioderna haft tid till!

Som klubbledare i Baltic Club, skulle jag naturligtvis gärna sett att Bertil den dag han slutar aktivt skulle stanna kvar i föreningen och lyftningen. Men, jag respekterar naturligtvis Bertils inställning: "När det är slut så är det". Den som lever får se! Ännu väntar dock många högtidsstunder med Bertil Sollevi på lyftpodiet.

Till sist Bertil
Vi syns i maratonspåret 1986!
Hälsningar Rolle

Bertil pustar ut efter senaste SM-vinsten.



SKROTSKVALLER



av Bengt "Bobo" Holmqvist

Äntligen go vänner! Skrotskvaller är tillbaka med tassel och tassal och allmänt meskelsladder. Hårt åtgången av JO och Pressombudsmannen vidhåller vi vår principlösa och lågstående ryktesspridning enligt principen: Andalyktan medlar helgen och ett gott liv förlänger skrattet. Så nu är det bara att småflina lite grann så att ni undviker sträckningar. Ingenting går ju upp mot ett gott skrotskratt på andras bekostnad.

Olycksfågel nära vingklippning

Allas vår olycksfågel Roland "Rolle" Svensson har på senare tid testat hållfastheten på den översta extremiteten. Dels på ett bollträ (överfallen av en intern på Råbyanstalten) dels via en rännsten (cykelvurpa i 50 knutar). Nu höll han på att komma i en ny klämma. Olycksfågeln Rolle undgick nämligen härfint att få armen krossad av en långträdare i Tyskland. Då hade man verkligen kunnat tala om vingklippning!

Istiden är här

Det stundar tydligen en ny istid. "Mammuten" har vaknat och det ordentligt. Peter "Mammuten" Svedin vann nämligen U-23 och slog sitt personliga rekord med ammutlängder. 300 kg i knäböjning, 225 kg i bänkpress och 310 kg i marklyft = 835 kg. 175 cm lång och 109 kg tung frustar den oerhört massive mammuten vidare mot nya lyft. Han är nu uppseendeväckande grov att vi funderar på att ta ut varieteavgift när han tränar.

Enhörningen värmer upp

På tal om mammutar så är även enhörningen på gång. Nej, det är inte fråga om något groteskt urtdjur utan en nygammel satsning. Vi skall nämligen pröva med varm mat igen på Baltic Club Gym med Peder Enhörning som "chef de la cuisine". Grunden blir stabil husmanskost och dagens rätt. Ställ nu upp för helv... så att vi har råd att fortsätta denna satsning. Som det är nu går kafé med klar förlust därför att medlemmarna handlar så lite. Skärpning annars kan resultatet bli total nedläggning.

Baltic i utförsbacken

Nu går det utför för Baltic. Närmare bestämt i Söls skidbackar där ett helt gäng från Baltic skall göra backarna osäkra. Stabila gossar på ostabila skidor. Se upp!



Baltic Gym står sig

Baltic Gym står sig i konkurrens med toppgymen i USA rapporterar Christine Sandström och Eva Nilsson. Baltic-brudarna har nämligen semesterat sex veckor över there och påstår bestämt att legendariska Golds Gym inte är ett snäpp bättre än vårt Baltic. Tro't om ni vill.

Baltic's vakande öga

DM, SM, NM, U-NM, EM, VM, Olympia, World Cup spelar ingen roll. Baltic's reportageteam finns alltid på plats. Och, det tänker vi fortsätta med! Redan nu har vi bokat inför nästa års Olympia och 100 biljetter till VM i styrkelyft som går i Göteborg nästa år.

Sensationell Come-back

Det ryktas att Uffe Morin vår f d Europamästare i styrkelyft (som under tecknad porträtterade i vårumret Rörande 3 000) skall göra comeback på DM i början av nästa år. Skulle detta lyckas kan han räcka lång näsa åt läkarvetenskapen som totalt utdömt honom för hans ryggskada. De som har Rörande 3 000 kan checka slutet på artikeln i'll be back...

Den perfekta stöten

Under sin fångelseturné (som ni kan läsa om på annan plats i denna tidning) visade Klasse storförbrytarna på Kumla hur man gör den perfekta stöten... Hur då? Jo, genom att klova 190 kg på stängen och skicka upp det på raka armar. Häpp!

Solskensgossen

Inte konstigt att Renato Somenzi nästan alltid är på solskenshumör. Under uppvisningsturnén på fångelserna lyckades han med konststycket att inte bara somna i ett solarium, utan dessutom sova hela natten i detsamma. På Franks Gym i Göteborg noterade han nytt klubbrekord genom att ligga tre timmar (!) oavbrutet i solariet. Försök slå det den som vill!

Samarbete med pigg pensionär

En pigg 90-åring samarbetar sedan en tid med Baltic. Det ömsesidiga förtroendet har nu gått så långt, att något liknande förlovning är på gång. Kan ni inte glissa det? Jo, 90-åringen är anrika klubben Enighet som planerar att flytta in i samma hus som oss. Mycket återstår dock att lösa, men vi håller tummarna för att det skall lyckas. Enighet med eldsjälén Leif Almö i spetsen är en mycket positiv förening att samarbeta med.

EM 1983 BODY BUILDING

Världens största kraftsportutställning

Vid Europamästerskapen i bodybuilding 23-24/4 där vårt eget kära Baltic står för värdskapet tillsammans med Svenska Förbundet förbereds en kraftsportutställning i hästvåg. Alla fabrikanter och försäljare i branschen med någon form av självaktning kommer givetvis att finnas på plats. Allt från de mest invecklade utvecklande nya muskelmaskiner ner till anti-gravitationshandskar, omvända nagelbändare och Carmen Curlers med peak. Inte kan ni väl missa denna hästkraftsutställning?



Ännu ett nytt år! - Baltic's 8:e!!!

Dags att förnya ditt medlemskap!!!

Använd gärna det bifogade inbetalningskortet.

Du kan givetvis också, som vanligt, köpa ditt kort i receptionen på Gymet, i Baltiska Hallen, på Lindängehus, i Oxie eller i Lomma.

Som medlem får du möjlighet att träna gratis i ovanstående hallar, förutom i Gymet där avgifterna från och med 1 januari 1983 är:

Öppet 365 dagar om året!

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

Alltid lågpris!

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

Telefon: 040-868 60

Träningsavgifter

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

En jämförelse (normalpriser)

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

Medlemskort och träningskort
- en sund julklapp!!!



Det kan ju bli för mycket
ibland, eller hur?

VISITKORT 100 st.

i trevlig presentask

Endast 95:-

inkl. frakt och avgifter

Tryckt på vitt papper, med
blå text.

Max 4 rader.

Angiv: Namn, titel, adress
och ev. tel.nr.

DINO Produkter

Box 369, 201 23 Malmö
040/12 33 03, kvällst 12 38 33

"KONDITIONS SKRÄCKEN"

Av Bengt "Bobo" Holmqvist

Skall jag komplettera min skivstångsträning med löpning? I så fall; hur mycket, och varför?

Bränner jag inte bort muskelmassa genom att snöra på mig skorna och springa några kilometer i veckan?

I förra numret av Bodybuilding & Kraftsport tog jag upp "KOLHYDRAT-SKRÄCKEN" som väldigt många bodybuilders lider av, dvs den helt felaktiga uppfattningen att kolhydrater är speciellt fettbildande och i största mån bör undvikas. Det karaktärsfasta självplågeriet leder paradoxalt nog till ett sämre resultat för de stackare som lider av denna kolhydratskräck. I detta nummer av Rörande vill jag ta upp en annan "skräck" som är väldigt utbredd, nämligen misstron och motviljan mot konditionsträning. Runt om i vårt avlånga land dräller det av bodybuilders som sällan eller aldrig tar ett löpsteg.

"Rädslan att tappa massa"

Frågar man varför får man oftast som svar: "Jag vill inte bli någon benig Löpar Nisse" eller "Jag tappar för mycket massa". Många tycker också att det är för "jobbigt" eller tråkigt. Den allmänna uppfattningen är att löpning eller annan konditionsträning står i motsats till och ger negativ effekt på bodybuildingresultaten. Här har vi återigen en starkt förankrad fördom som s a s gått i arv i byggarlokalerna. Bygga muskler och samtidigt träna flåset se det går inte. Men, det är just vad det gör det! Och, lägger man upp konditionsträningen rätt är det ingen tvekan om att man får ett ännu bättre resultat i sin bodybuildingträning.

Vad sker vid konditionsträning

Vad är det då som sker i kroppen när man konditionstränar? Ja alla vet ju att man tränar de syretransporterande organen i kroppen och ökar kroppens förmåga att ta upp syre. Man förbättrar kondisen eller "flåset". Lungornas storlek går inte att träna upp och inte heller blodets förmåga att binda upp syre nämnvärt. Det som tränas upp är hjärtats förmåga att pumpa ut blod. Den maximala hjärtfrekvensen dvs den puls man kan komma upp i vid mycket hårt arbete, går inte heller att träna upp.

Kroppens viktigaste muskel

Nej, det vi tränar vid konditionsträning är faktiskt en muskel. Vilken muskel frågar ni er kanske. Jo, kroppens i särklass viktigaste muskel: HJÄRTMUSKELN. Då hjärtmuskeln blir starkare förmår den pumpa ut mer blod för varje slag. Detta kallas slagvolym. Det måste kännas genant för de läsare som inte tränar kondition att veta med sig att de bär på en så klen utvecklad muskel. (Det borde bli poängavdrag från domaren.)



Konditionsträningens positiva effekter

Tränar man bodybuilding får man en hel rad positiva effekter av en vettigt upplagd konditionsträning.

1. **Effektivare träningspass.** Genom bättre "flås" kan man sänka vilan mellan seten, blodet pumpas bort mjölksyran snabbare. En snabb återhämtning mellan seten gör att kvaliteten ökar betydligt. Man kan höja belastningen per tidsenhet på muskeln. Istället för att köra 10 set på 15 minuter kanske man kan göra det på 9-10 min. Jag anser att belastningen per tidsenhet är nyckeln till framgång i bodybuilding.
2. **Bättre mjölksyretålighet.** Förutom att sänka vilan mellan seten, får man också möjlighet att plocka ut fler repetitioner ur varje set genom ökad mjölksyretålighet.
3. **Löpning - jogging** ger en utmärkt träning av den muskulatur som arbetar vid hårt andning: bukmuskulatur, intercostaler (revbenens höjare och sänkare) m m. Det ger också bra trim för de som har brett höftparti och/eller överutvecklade gluteus- och obliquusmuskeln.

4. En klart förbättrad koordination och muskelkänsla är också resultatet av regelbunden löpträning. Denna muskelkänsla är viktig och en bra hjälp för att utföra rörelserna rätt i gymet.

5. **Smidigheten ökar.** Vid löpning lär man sig koppla av musklerna. Bröstryggen där man ofta har spänningar och låsningar blir märkbart mer avslappad och spänningsvärken släpper.

6. Man blir rent allmänt piggare. Dålig kondition och muskelspänningar (framförallt i bröstrygg och nacke) gör att många OBS FEL HÄR

6. Man blir rent allmänt piggare. Dålig kondition och muskelspänningar (framförallt i bröstrygg och nacke) gör att många är nästan trötta jämt. Ofta behöver man mindre sömn och den allmänna återhämtningsförmågan förbättras om man tränar upp konditionen.

7. En bra kondition gör att man tänker och arbetar rationellare. Man kan effektivare klara av arbete och rensa bort störande problem. Detta är en nog så viktig bit då problem kan inverka mycket negativt på träningen.

BLOMMOR TILL FEST ELLER VARDAGS!

Stor sortering
av snittblommor
och krukväxter.

TREVLIG
PRESENTAVDELNING

KRONPRINSENS
BLOMMOR
Kronprinstorget Malmö

Negativa effekter

Finns det då inga negativa effekter av konditionsträning? Tappar man inte muskelmassa? Hur skall man lägga upp träningen?

Jo, naturligtvis kan man tappa muskelmassa om man inte ersätter energiförbrukningen. Det gäller att öka kostintaget om man vill behålla vikten. Du förbrukar drygt en kilokalori per kilo kroppsvikt och kilometer. Springer du tre kilometer och väger 85 kilo bör du plussa på dygnsintaget med 300 kalorier.

Intag extra kolhydrater

Se till att få i dig tillräckligt med kolhydrater när du löptränar. Det utgör kroppens bränsle i första hand när du arbetar tungt. (Ligger man på mycket låg fart använder man sig av förhållandevis mer fett som energi.) När du springer använder du dig i första hand av det muskelglykogen du har i benen. Glykogenet bildas av kolhydraterna i kosten. Det gäller att återställa muskelglykogenet. I annat fall kan du bli övertränad i lårmuskulaturen vilket du direkt märker i träningslokalen. Ät därför mycket kolhydrater de dagar du löptränar.

När du deffar

En annan viktig regel är att inte löpträna de dagar du tränar benen. (Om du inte är i en deffperiod.) När du deffar kan du med fördel gå på lågvarv och bara sluka kilometer. Hastigheten påverkar inte förbränningen utan det är sträckan som är avgörande. Dessutom har du i en deffperiod mindre muskelglykogen. Om du går på lågvarv behåller du mycket av detta och går då på fett som energikälla. Glykogenet behöver du för passen i gymmet när du deffar.

Börja försiktigt

Är man otränad så skall man börja väldigt lugnt. Skaffa ett par riktiga joggingskor med uppbyggd klack. Kör man igång för hårt med fel skor är det stort risk för hälsene- och benhinneinflammation. Gå ut löst med försiktig jogging. Låt kroppen gradvis anpassa sig. Kör tre lätta pass i veckan. Efter tre veckor kan du gradvis öka farten. En sträcka på 3 km är lagom. Du som har svårt att öka

vikten skall inte springa längre distans. Har du å andra sidan problem med övervikt så kan du gradvis öka distansen.

Intervallträning

När du tränat minst 6 veckor kan du variera genom att lägga in intervallträning som är mycket effektivt för att öka din kapacitet i gymmet. Fyra perider om tre-fyra minuter (på hög fart) med 2-3 minuters vila emellan. Du kan variera mellan intervallträning och distansträning.

Låt konditionen växa fram

När du kör igång med "flåsträningen" efter att ha läst artikeln: Ta't lugnt. Plåga inte kropp och psyke. Ta det successivt. Börjar man för tufft slutar man i regel. Du kan få en bra kondis utan att plåga dig speciellt.

Lycka till med konditionsträningen den kommer du att få mycket nytta av, det kan jag lova.

Lill-Babs och Stor-Pax



Per Axel Sjöholm (Pax) håller formen och föryngrar sig på Baltic Gym. Pax är nybliven förbundordförande.

Hela svenska folkets Lill-Babs och hela svenska bodybuildingsförbundets.

VM I BODYBUILDING av Göran Nilsson

(Foto: Göran Nilsson)

VM är i konkurrens med Mr Olympia, bodybuildingårets stora tävling. Internationella förbundet har årsmöte i anslutning till VM och hela muskelbranschen finns församlad. Detta gyllene tillfälle att föra reklam för vårt EM i april nästa år, och samtidigt samla värdefulla erfarenheter, försitter naturligtvis inte Baltic. Till Brugge och VM alltså.

Het vägvalsdiskussion

På kvällen tisdagen den 5 oktober

stuvade därför fyra Baltic Clubbare in sig i klubbilen för avfärd till VM. Bengt "Bobo" Holmqvist, Roland "Rolle" Svensson, Jan "P" Pettersson och författaren av denna artikel. Bobo och Jan P försökte genast övertyga Rolle och ovantecknad att motorvägen riktning Ystad var rätta spåret. Efter en kort diskussion i klubbens verkställande utskott ändrades körriktningen till Trelleborg. Travemündefärjan avgår ju normalt därifrån, studerabatter för samtliga, grejorna in i hytten, och snabbt upp i matsalen...

Nära ögat för Rolle

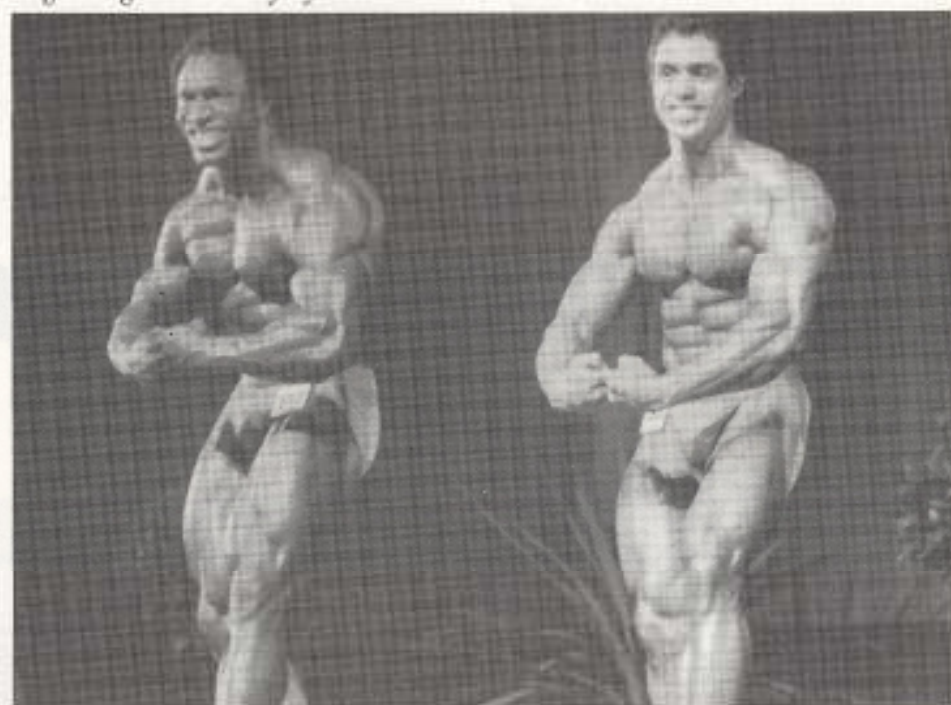
Resan ner under onsdagen gick utan större missöden. Rolle skulle naturligtvis utmärka sig och undgick med några millimeter att krossa ena benet när en långträdare dundrade förbi.

I Brugge hade organisationskommittén för VM lyckats få eleganta Holiday Inn som huvudkvarter för tävlingen. Långsam incheckning men toppenfin förläggning. Hela hotellet var redan på onsdagen välfyllt med bodybuilders från hela världen.

USA vann lagposeringen såväl som lagtävlingen. Till vänster massive tungviktssegraren Lee Hayney t.h. Moses Maldonado trea i klass 90 kilo.



James Gaubert, USA segrade i klass -70 kilo



Bobo, Rolle och Janne P, bevakar VM-tävlingarna.

VM-kongressen

Torsdagen var avsatt för Internationella bodybuildingsförbundets (IFBB's) årsmöte. En viktig händelse för sporten eftersom IFBB är högsta bestämmande instans för större delen av världens bodybuilders.

IFBB leds och domineras av, presidenten Ben Weider. Över hela världen finns sedan vicepresidenter (VP's) utplacerade, sammanlagt ca 10 st. IFBB är för idag ett av världens största idrottsförbund med 117

(!!!) medlemsländer. Vid årets möte var bl a ryssarna representerade med en observatör. Sovjet har för närvarande över 200 000 bodybuilders.

Strid om dopingtest

Den stora stidsfrågan under kongressen blev Nordens förslag om obligatorisk dopingtest vid internationella tävlingar typ EM och VM. Mr Weider & Co blev först efter en lång diskussion övertygade om att

dopingtest skall utföras även på bodybuilders i fortsättningen. Här gjorde Per Axel Sjöholm ("Pax"), vår nye svenske förbundsordförande en mycket stark insats.

EM kommer att bli en försökstävling vad gäller dopingtest. Om rutinerna fungerar här kommer dopingtestning att bli rutin vid kommande stortävlingar världen runt. En viktig förändring av nuvarande rutiner och ett positivt beslut för bodybuilding som sport!

Dråplig utdelning av gåvor

Efter kongressen kom så gott som samtliga delegater fram och lämnade gåvor till medlemmarna i förbundsstyrelsen. Framförallt Ben Weider var mot slutet knappast synlig bakom högen av prydnads-saker, tavlor och kokosnötter...

Möte med Ben Weider

Pax agerande under dopingdiskussionen bl a medförde att han, Bobo och jag blev uppkallade till Mr Weider himself. Vid detta möte, som ägde rum i hans svit, fick vi klart för oss att Norden har en viktig roll att

spela i internationella bodybuildingkretsar. Vår starka organisation obunden av kommersiella intressen, gör att vi har möjlighet att driva även kontroversiella frågor mycket hårt. Ex dopingfrågan... Ben W var för övrigt en trevlig prick med goda svenska kontakter på toppnivå (gamle olympiageneralen Sven Thofelt är ex en personlig vän).

Förbedömningen

Fredagen skulle förbedömningen äga rum. Men dagen startade för oss liksom för alla andra muskeltändisar. Hög protein-

koncentration både på och runt borden med andra ord. Förbedömningen blev följande en spännande om än otroligt långdragen (9 timmar!) tävling. Den, liksom lördagens final, var placerad i en halvstor sporthall med inredning typ bättre ölhall. Överhört stökigt med restaurangbord istället för normala sporthallsbänkar. Hård kamp om platserna vid scenen naturligtvis, men så småningom allt gemytligare i takt med att klasserna 70 till +90 avverkades på scenen, temperaturen i lokalen steg och klasserna III och IV höllides i struparna. Fredagskvällen liksom övriga kvällar tillbringade de flesta av oss i den välbekände hotellbaren, proppfylld av byggare, från hela världen.

Gunnar Rösbo kom mer trimmad än förra året men inte lika imponerande volymmässigt.

Ulf Larsson mellan två kanoner. Till vänster segraren i klassen Ahmet Enunlu, Turkiet och till höger massive finnen Keijo Reiman.



Belgiens lagposering var som vanligt väl inövad med ovanliga inslag. Fattas bara, då det är den belgiske europapresidenten Jaques Blommert som instiftat tävlingen.



Sveriges Jorma Varhevaara var i fin form som vanligt. 11:e plats av 34 (!) startande i klass 80 kg var inte dåligt.



Arnold Schwarzenegger intervjuar Dave Ruplinger, USA efter hans seger i klass -80 kg. Under tävlingarna var Arnold kommentator för amerikanska TV-bolaget CBS.



I.F.B.B:s president Ben Weider var naturligtvis närvarande vid VM-tävlingarna.



Förbundssekreteraren Jan Lennartsson (numera halvtidsanställd arbetsmyra på förbundet) bevakar intensivt VM-tävlingarna.



Tre av Baltic's representanter vid VM-tävlingarna från v. Roland "Rolle" Svensson, Jan "P" Pettersson och Bengt "Bobo" Holmquist.



Moses Maldonado, USA och Uffe Larsson i side-chest-pose.

Brugge norra Europas Venedig

Lördagen var halv fridag och CBS-teamet, som filmade hela tävlingarna, hade sin kommentator (Mr Arnold himself) till att springa runt hela staden och intervjuar blivande medaljörer. Och överallt såg vi det vilda tyska gänget med den blivande superbyggaren Rolf Möller (sedermåra 3:a i +90) i spetsen. Tyskarna gjorde följande bra VM och blev trea efter suveräna USA och Kanada. USA, ja. De vann tre av de fyra klasserna och blev trea i den fjärde! Tala om klass! Baltic's gäng gjorde också en utflykt och åkte på båtutturen genom de nästan Venedigliknande kanaldelarna av Brugge. Åk till Brugge förresten - en underbar gammal stad väl värd många besök även utan VM.

Sardinburk

Julien Blommaert hade lovat oss att den utsålda hallen skulle rymma 5 000 personer. Verkligheten visade att max hälften innebar sardinburksliknande tillstånd där endast öl och begränsade förflyttningar tilläts avbryta tittandet. Tävlingsresultaten på annan plats...

Banketten efteråt var en glad historia med massor av mat på borden. När nästan alla skakat hand med Mr Weider, alla tyskar dansat färdigt och alla knuckat med sig en eller, helst, flera ölmuggar var festen över. Inte oväntat ombads dock Baltic's tunga trio att göra en gästposering (se bilden) Nåja...

Efter VM kommer EM

Hemresan företogs utan att Rolle lyck-

Bakom kameran ordföranden Göran Nilsson. ades demolera bilen.

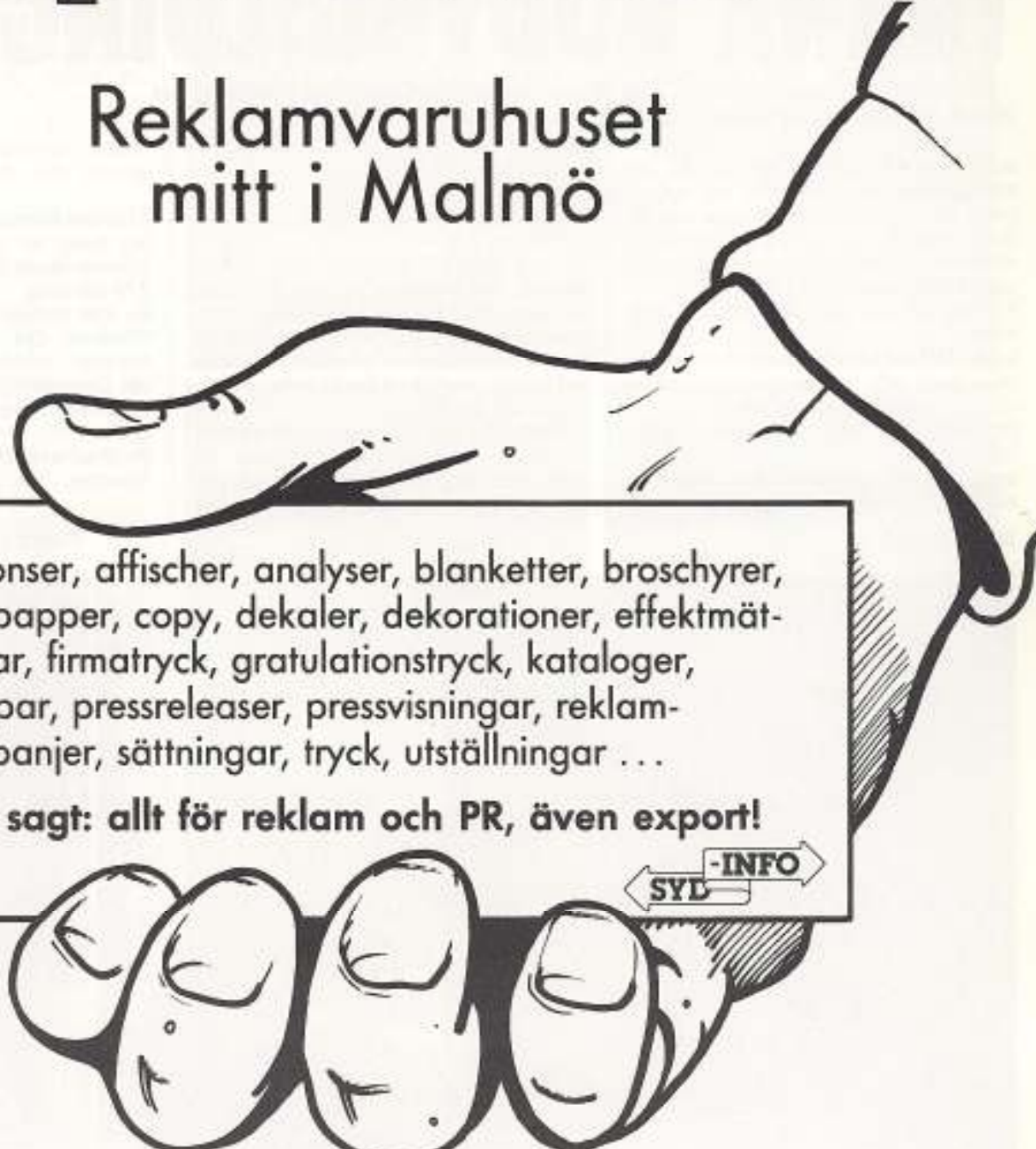
Efter en noggrann kontroll av tullen i Trelleborg kunde vi måndag morgon konstatera att årets VM var slut även för Baltic's del. Men EM väntar.

OCH VI ÄR ARRANGÖRER! Resan till Brugge har gett oss massor av viktiga kontakter och detta avspeglar sig bland annat i att Mr Weider himself kommer till Malmö nästa år, att förbundets "hjärna" Oscar State blir konferencier (tillsammans med Pax följande) att vi kommer att få ett reportageteam från Muscle and Fitness (Bodybuildingssportens "bibel" med över en miljon i upplaga) att bevaka tävlingarna och naturligtvis att en mängd bodybuilders från hela Europa kommer till vårt arrangemang nästa år. Mot EM 1982. I Malmö!

Specialintresserade!
Läs Bodybuilding & Kraftsport och Hercules reportage

Allt på en hand!

Reklamvaruhuset
mitt i Malmö



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

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

SYD-INFO

Skåne-företagare

Dra nytta av våra attraktiva
priser och höga ambitioner.

Ring idag!

SYD-INFO

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

VARFÖR BÖRJADE DU TRÄNA BODYBUILDING?

av Lennart Stahl

Den frågan och några till ställde vi till några medlemmar en november kväll på gymmet. (R står för Rörandes intervjuare, Lennart Stahl)

Inga Engvall: Tycker det är en kul träningsform, men eftersom jag nyligen börjat träna, är det svårt att säga om det gjort någon nytta. Men det är klart att jag känner mig betydligt piggare nu än innan jag började träna.

R: Vad var det som fick Dig att börja träna?

Inga: Det var en arbetskamrat som drog mig med och sedan har jag fortsatt eftersom jag tycker det är roligt.

R: Håller Du på med några andra idrotter?

Inga: Jag har sysslat med ridning och simning.

Inga Engvall

Anette Nilsson: Jag kände att jag behövde röra på mig.

R: Hur länge har du tränat?

Anette: Några veckor, men jag har tränat för något år sedan på Gracil Viking. Det är dock betydligt trivsammare här. Flera av mina vänner tränar ju på Baltic's gym, så det föll sig naturligt att jag började just här.

R: Andra idrotter?

Anette: Nej, jag har aldrig varit intresserad och hade väl antagligen inte tränat nu heller, om jag inte hade insett att det behövs för mitt välbefinnande.

Anette Nilsson

Thomas Åkesson: Jag började träna när jag insåg att jag var för klen. Då jag började vägde jag endast 58 kg och var 174 cm lång.

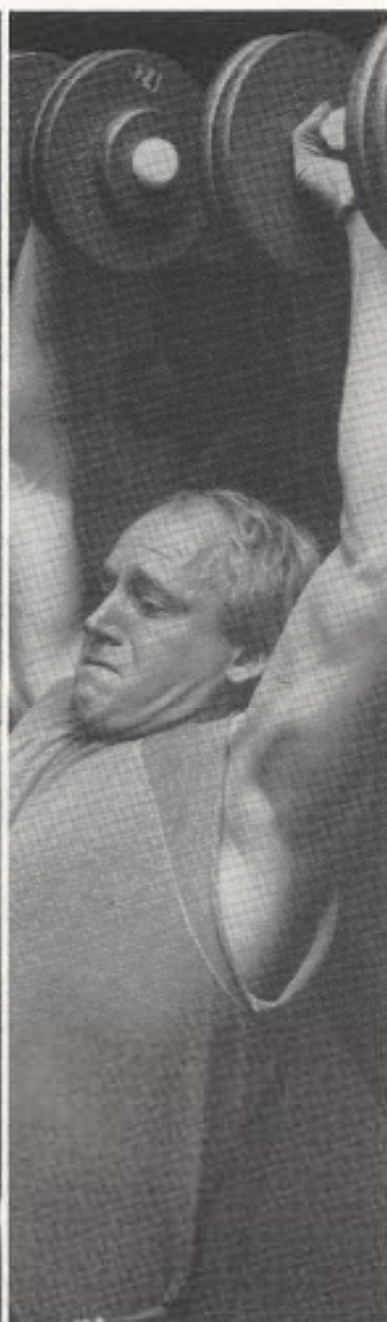
R: När började Du träna?

Thomas: Det var för några år sedan, hemma i bostaden. Så småningom blev det Olympia Gym och sedan september förra året tränar jag här på Baltic Club Gym.

R: Andra idrotter?

Thomas: Nja, jag har tränat lite cykling.

Thomas Åkesson



Christina Bomgård: -Tyckte att jag behövde träna. Jag har alltid sysslat med idrott. Dessutom har jag dansat jazzbalett, men tvingades sluta. Min rygg kdarade helt enkelt inte av det. Min läkare rekommenderade mig att börja träna upp ryggen, det var så det började då jag kom hit. Nej, förresten, jag har faktiskt tränat på Gracil Viking tidigare, men det var inget bra ställe att träna på, lämpar sig bättre för husmorsgymnastik.

R: -Andra idrotter?

Christina: -Har spelat volleyboll och sysslat en hel del med friidrott och ridning tidigare.



Nils-Erik Svensson: -Det bara blev så när jag flyttade till Malmö för några år sedan. Jag började på Baltiska hallen och fortsatte här när gymmet öppnades förra hösten.

R: -Andra idrotter?

Nils-Erik: -Ja, innan jag flyttade hit bodde jag i Vittsjö och tränade friidrott.

R: -Några nämnvärda meriter i friidrott?

Nils-Erik: -Nej... jo förresten, jag har ju klubbrekordet i Vittsjö GIK på 100 meter. Blygsamma 11,7 sek. men ändå... Dessutom har jag tränat fotboll och simning.



Göran Persson: -Jag tränar enbart för att jag tycker mig må bra av bodybuilding-träningen.

R: -Hur länge har Du tränat?

Göran: -3-4 år ungefär. Jag har tränat här på gymmet sedan starten och dessförinnan har jag bl a tränat på Olympia.

R: -Andra idrotter?

Göran: -Nej, jag håller mig till bodybuilding.



Nils Tångberg: -Jag har tränat bodybuilding sedan 50-talet, då jag var instruktör på gymmet Soma Kalon.

R: -Soma ka...??? Vadå??

Nils: -Soma Kalon låg på Södra Promenaden i Malmö, jag har dessutom varit instruktör på Gracil Viking...

R: -Andra idrotter?

Nils: -Jag har brottats och tränat rodd.

Baltic Club's årsmöte var i år förlagt till försäkringsbolaget Folksam's samlingslokal, onsdagen den 29 september.

Mötet hade samlat hela 36 deltagare (!), dvs. ca 1 % föreningens medlemmar. Ett skandalöst dåligt intresse. Skärpning ärade medlemmar.

Göran Nilsson (styrelsens ordf.) blev enhälligt vald till mötesordförande och fick leda ett ovanligt långt årsmöte.

ÅRSMÖTESBESLUT

Årsmötet flyttat

Fr o m årsmötet 1983 skall dessa möten hållas före november månads utgång. Tidigare skulle årsmötet hållas i september månad.

Beslutet togs med anledning av verksamhetens expansion det senaste verksamhetsåret. Bokslutet tar längre tid att färdigställa än tidigare. Årsmötet var enigt om denna stadageändring.

Minskad styrelse

Antalet styrelseposter skall minskas till sju (7), mot tidigare tio (10). Följande styrelsefunktioner utgår fr o m detta årsmötes styrelseval: ordförandeposterna i sektionerna dam, ungdom samt social.

Mötet var enigt även i denna stadageändringsfråga.

Suppleanternas antal berörs inte av detta beslut.

Dam, ungdoms- och socialsektionen går in i kvarstående ordinarie sektioner.

Extra årsmöte

Frågan om ansvarsfrihet för den avgående styrelsen bordlades och kommer att behandlas vid ett extra årsmöte, med anledning av att bokslutet inte färdigställts och kunnat presenteras på årsmötet.

Presentation av styrelsen

Fram till årsmötet 1983 kommer styrelsen att ha följande sammansättning:

Ordf. GÖRAN NILSSON, 38, produktchef vid läkemedelsföretaget Eli Lilly i Stockholm. Göran var med då föreningen bildades för nästan åtta år sedan och var faktiskt först att lösa medlemskort. Åren 76-77 var Göran ordförande och återvände till denna posten i samband med årsmötet 1981.

Sekr. INGRID JOHANSSON, 28, har två-årig fritidsledarutbildning, men arbetar f n med försäkringar hos Skandia. Ingrid har varit volleybollinstruktör i vår motionssektion och har även fungerat som ledare i Malmö Volleybollsällskap.

Sekt.ordf. Motion BENGT SANDBERG, 27, nyutexaminerad sjukgymnast i Lund. Lämpligare bakgrund kan man väl knappast tänka sig för en motionsledare. Bengt var också en av föreningens stiftare och har nu återvänt till styrelsen som han lämnade för några år sedan pga studier.

GLIMTAR FRÅN ÅRSMÖTET

V ordf. ROLAND SVENSSON, 31, jurist. Rolle var tidigare ordf. i sociala sektionen och ansvarig för Baltic's missbruksprojekt, liksom Göran Nilsson har han varit med i föreningen sedan starten. Internationella meriter i tyngdlyftning och brottning har han också hunnit med.



Kassör JAN PETERSSON, 29, har avlagt internationell ekonomexamen i Lund och är sedan början av juli anställd inom föreningen, med ansvar för personalen och ekonomin. Före sin anställning hos Baltic Club var han produktchef vid förlaget Studentlitteratur i Lund. I de inre kretsarna kallas han kort och gott för "P".



Sekt.ordf. Bodybuilding, JAN MALM-QVIST, 24, spritförs. Systembolaget. Någon närmare presentation kan väl anses vara onödig med tanke på att Janne figurerar allt som oftast i pressen. Han har ju bl a blivit Nordisk mästare i bodybuilding för ett litet tag sedan.



Sekt.ordf. Lyftning SIGMUND RUTSTRÖM, 50, Tågmästare. Sigge är lyftsektionens motor och har så varit ett flertal år vid det här laget. Han flyttade ner från Kiruna (där han under många år varit en uppskattad ledare inom tyngdlyftningssporten) för några år sedan och sögs snabbt upp av Baltic Club's styrelse. Här kan man verkligen tala om en SJ-tjänsteman som sällan "spéar ur".



Har Du?

RYGGONT • TRÄNINGSVÄRK • NACKSTELHET
HUVUDVÄRK • ONT I BENEN

Massage hjälper!

Välkommen till BALTIC CLUB GYM

Sofielundsvägen 57, Malmö

RING Tel. 040-868 60 BOKA TID

Lennart Lindén

BALTIC CLUB's RYGGSKOLA

av Bengt Sandberg

Vi börjar där vi slutade sist

Jag tänker fortsätta förra ryggskolan som slutade med några råd vid akuta ländryggsbesvär. Som säkert var och en förstår, räcker inte enbart några akuta åtgärder för att besvären skall försvinna för gott. De står hela tiden och knackar på dörren om inte något radikalt göres.

SE UPP MED NÖDLÖSNINGAR VID DÅLIG RYGG

Det går inte att enbart kasta sig till närmsta styrketräningslokal och tro att besvären skall försvinna. Den vägen är speciellt olämplig vid kraftiga besvär och ovana vid styrketräningsredskapen. Här krävs oftast först ett besök hos läkaren och sjukgymnasten för att få en bedömning av besvärens art. När du väl varit hos dem och sedan skall träna upp din rygg, så tänk på att träna så funktionellt som möjligt. Försök hitta övningar som tar de partier som belastas mest under dagen och de partier som är svaga. Det är oftast så att ett ensidigt arbete sliter på en begränsad yta och de andra partierna blir allt svagare. Dessa svaga delar orkar inte bära upp strukturen på ett tillfredsställande sätt med påföljd att en kompensatorisk process blir en nödlösning för ryggen.

Ryggen säger ifrån

Det är då ryggen börjar att säga ifrån på ett eller annat sätt. Förutom ensidigt arbete är det också vanligt att oförsiktiga rörelser, felaktig sitt- eller arbetsställning orsakar besvär typ ryggskott. Innan vi går över till ett lämpligt övningsprogram för er med besvären liknande förra numret (diskbräck, ischias och ryggskott) vill jag tillråda ännu en gång.

TÄNK PÅ FÖLJANDE:

- **Låt bli alla rörelser som gör ont**
Speciellt böjning framåt, bakåt eller vridning åt sidan.
- **Vila ryggen i smärtfri ställning**
- **Ligg på plant underlag**
Sängen skall vara fast och plan, men behöver ej vara hård.
Rätta dig efter vad som känns smärtfritt och vilsamt.
- **Sitt med rak rygg och så långt in på stolen som möjligt**
En liten kudde i svankryggen och en bakom nacken kan ge stöd.
- **Rör dig långsammare än vanligt**
Speciellt vid ändring av ryggens ställning
- **Avlasta ryggen**
Gå med korta steg
Låt bli att bära eller lyfta, att gå på hårt eller ojämnt underlag och att gå i trappor (om möjligt)

ALLMÄNNA RÅD

- **Hållning**
Kroppens naturliga hållning ska ligga i en lodlinje genom öra, axel, höft och knä
- **Tänk på arbetsställningarna**
ex. Höjden på Ditt arbetsbord bör vara individuellt avpassad, liksom arbetsstolen. En rätt arbetsställning känns vilsam. Växla arbetsställningar ofta. Sitt, stå och gå.
- **Lyft rätt**
Med böjda ben och rak rygg. Stå så nära föremålet som möjligt. Vrid och lyft aldrig samtidigt. Benens muskler skall arbeta. Använd njurblåte vid tunga lyft. Bär hellre två matkassar än en (ej för nationalekonomins skull utan för ryggens symmetri)
- **Kondition**
Allsidigt tränad muskulatur och en god kondition ger bättre skydd åt ryggen.
- **Övrigt**
Vila i rätt tid
Undvik övertrötthet
Respektera smärtorna

Plats för rubrik

1. Bukmuskelnerna (raka)

Ligg på ryggen på ett fast underlag. Böj knäna och sätt ned fötterna en bit från stjärten. Sträck fram armarna mot knäna. Res Er sakta i denna ställning och nudda vid knäna med fingertopparna och håll kvar ca 5 sek.



3. Bukmuskelnerna (sneda)

Samma utgångsställning som i förra övningen. Låt bägge händerna gå vid sidan om ena knäet och håll kvar ca 5 sek. gör samma sak igen fast skifta sida. Upprepa ca 8-10 ggr.



3. Sättesmuskelnerna

Ligg framstupa över ett bord med båda fötterna i golvet. Lyft omväxlande höger och vänster ben rakt till i höjd med bordsskivan. Håll benet kvar i upplyft läge i ca 5 sek. Upprepa ca 10-15 ggr.



4. Träning av rörligheten i korsryggen

Stå på alla fyra med lagom bredd mellan armar och ben. Låt stjärten komma så långt bak som möjligt utan att händerna flyttas sig (se på katten). Gunga upp till samma utgångsställning och kuta ryggen. Upprepa ca 10 ggr.



5. Träning av rörligheten i sidböjning

Samma utgångsställning som förra övningen. Vicka stjärten åt sidorna. Det skall vara en ganska liten rörelse, som inte skall sträcka sig högre upp i ryggen än som behövs. Sitter besvären i korsryggen, är det ingen anledning att ta ut rörelsen så mycket, att den når högt upp i bröstryggen.



I nästa ryggskola går vi till styrketräningslokalen för att hitta lämpliga övningar till er med något bättre ryggar.

TÄVLINGSKALENDER

December 1982

17-19

LDM i Styrkelyft - Malmö arrangerar Baltic Club

Januari 1983

7-9

Junior DM-Trelleborg

14-16

Senior DM, tyngdlyftning, Helsingborg Allsvenska serien, Tyngdlyftning omg IV

21-23

DM i styrkelyft i Malmö arrangerar Baltic Club Allsvenska serien, styrkelyft omg III

Februari

12-13

Lag-SM final, tyngdlyftning

18-20

Allsvenska serien, styrkelyft omg IV

25-27

Ungdoms-DM i Limhamn?

Mars

4-6

B-SM

11-13

Lag-SM final i styrkelyft

25-27

SM i tyngdlyftning

April

9

EM kval i Göteborg Bodybuilding

9-10

DM och Debutant Landskrona Bodybuilding

16-17

Göteborgsmästerskapen Bodybuilding

15-17

SM i styrkelyft

NM i tyngdlyftning

EM i Malmö Bodybuilding

23-24

Maj

6-8

LDM i tyngdlyftning

13-15

SM i styrkelyft

14

SM i par i Stockholm Bodybuilding

27-28

Ungdoms-SM

September

24

Mr Olympia München

29

Swedish Grand Prix Stockholm

November

17-19

VM i Singapore.

Proffstävlingar.

APRIL 1982						
M	5	12	19	26		
T	6	13	20	27		
O	7	14	21	28		
T	8	15	22	29		
F	9	16	23	30		
S	10	17	24			
S	11	18	25			
V	13	14	15			

JANUARI 1982						
M	4	11	18	25		
T	5	12	19	26		
O	6	13	20	27		
T	7	14	21	28		
F	8	15	22	29		
S	9	16	23	30		
S	10	17	24			
V	11	18	25			

FEBRUARI 1982						
M	1	8	15	22		
T	2	9	16	23		
O	3	10	17	24		
T	4	11	18	25		
F	5	12	19	26		
S	6	13	20	27		
S	7	14	21	28		
V	8	15	22	29		

DECEMBER 1982						
M	8	13	20	27		
T	9	14	21	28		
O	10	15	22	29		
T	11	16	23	30		
F	12	17	24			
S	13	18	25			
S	14	19	26			
V	15	20	27			

NOVEMBER 1982						
M	1	8	15	22	29	
T	2	9	16	23	30	
O	3	10	17	24		
T	4	11	18	25		
F	5	12	19	26		
S	6	13	20	27		
S	7	14	21	28		
V	8	15	22	29		



PLACERINGAR BALTIC'S AKTIVA BODY-BUILDERS HÖSTEN 1982

JUNIOR SM

Damer +52 kg Jeanette Olsson 5

Junior -80 kg Dennis Fogelstrand 9

TROLLEBORGSMÄSTERSKAPEN

Damer -52 kg Anette Linderöth 1

+52 kg Helen Andersson 3

Jeanette Olsson 5

HERRAR SENIOR

-70 kg Håkan Straub 1

-80 kg Anders Bjermo 1

-90 kg Renato Somenzi 1

+90 kg Jan Malmqvist 1

SENIOR SM

Damer +52 kg Evy Engström 10

Herrar -70 kg Håkan Straub 3

-80 kg Anders Bjermo 7

+90 kg Jan Malmqvist 2

VÄSTERÅS OPEN

Damer -52 kg Evy Engström 10

+52 kg Helen Andersson 4

Herrar senior

-80 kg Anders Bjermo 3

-90 kg Renato Somenzi 1

+90 kg Jan Malmqvist 1

NORDISKA MÄSTERSKAPEN

+90 kg Jan Malmqvist 1

Äntligen slog det för Peter Svedin. "Mammuten" slog personligt med 45 kg och blev Nordisk U-23 mästare. (Foto: Jonny Melander)



Anders Bjermo, gjorde fint ifrån sig i seniorernas tuffa 80-kilos klass. (Foto: Jonny Melander)

PLACERINGAR TYNGDLYFTNING

VM i Jugoslavien Bertil Sollevi 11:a i klass 82,5 kg.

142,5 · 190,0 = 332,5 kg (190 kg Svenskt rekord och 332,5 kg tangerat Svenskt rekord)

BALTIC CUP I FINLAND

Klaus-Göran Nilsson 145,0 · 182,5 = 327,5
5:a i klass 90 kg.

PLACERINGAR I STYRKELYFT

U-NM -82 Mariehamn Peter Svedin 1:a
klass 110 kg 300,0 · 225,0 · 310,0 = 835
Peter Åkesson 2:a
klass 75 kg 245,0 · 150,0 · 245,0 = 640

ISABERG CUP

67,5	Jonny Hansson	220,0 · 145,0 · 240,0 = 605,0
78,4	Peter Åkesson	252,5 · 152,5 · 250,0 = 655,0
89,8	Jonny Melander	270,0 · 157,5 · 300,0 = 27,5
99,6	Peter Svedin	280,0 · 200,0 · 290,0 = 770,0
124,9	Gert Jeppsson	310,0 · 185,0 · 312,7 = 806,5

Summa poäng 1 716 2:a Division 1

Lag 2

67,5	Tommy Nilsson	170,0 · 100,0 · 200,0 = 470,0
79,4	Peter Andersson	195,0 · 132,5 · 230,0 = 557,5
90,8	Conny Obrell	210,0 · 167,5 · 260,0 = 637,5
92,6	Lars Mårtensson	220,0 · 135,0 · 215,0 = 570,0

Summa poäng 1 479 2:a Division 4

FRÖLUNDA CUP

Lag 3

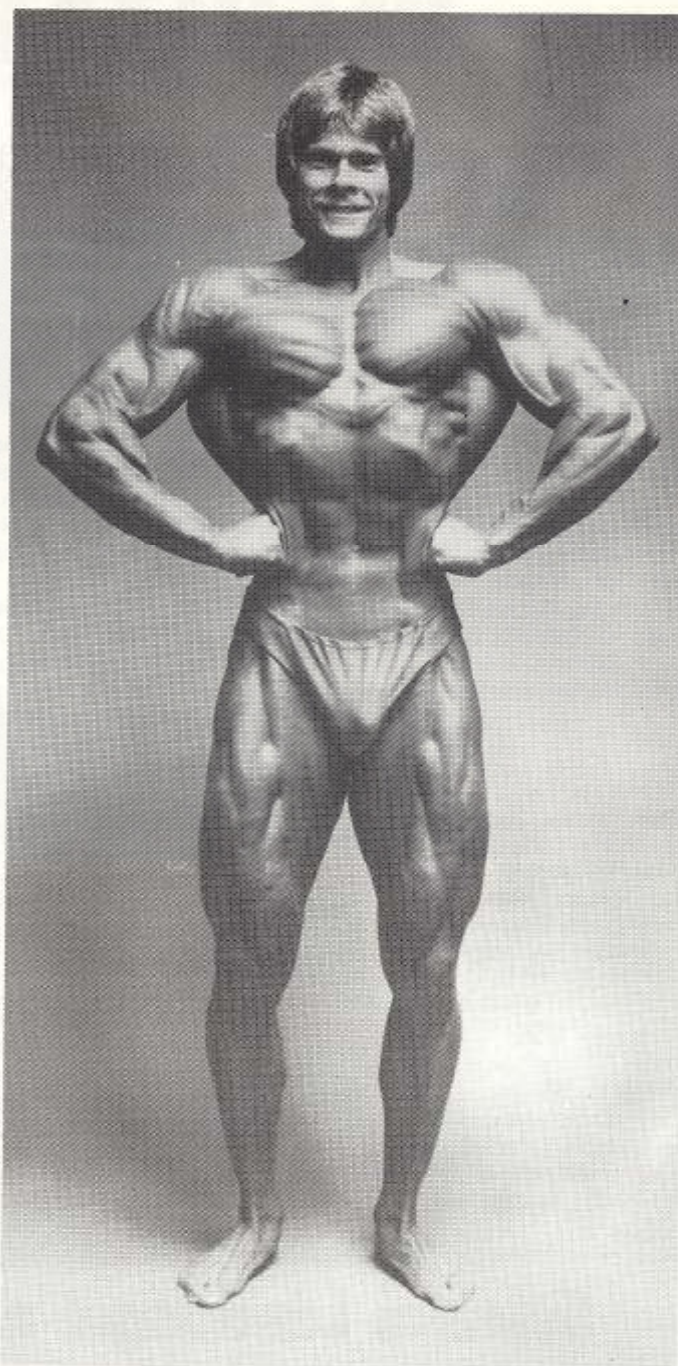
80,9	Mats Lindström	
82	Mikael Spadaro	175,0 · 120,0 · 200,0 = 495,0
85	Stig Persson	
94	Dennis Sweetlove	200,0 · 145,0 · 200,0 = 545,0

Summa poäng 618 18:e Division 4

SM-KVALIFICERADE 18/10 -82

Jonny Hansson	67,5 kg
Peter Åkesson	82,5 kg
Jonny Melander	90,0 kg
Peter Svedin	100,0 kg
Gert Jeppsson	125,0 kg
Skånskt rekord	
Jonny Melander	767,5 kg 90 kg

Julius Malmqvist, norskt mästare och tvåa på senior SM. Tyvärr kan vi av utrymmesskal inte skildra SM och NM i Rörande. Intresserade hänvisas till specialtidningarna.



Peter Åkesson Baltic 2:a på Nordiska U-23. (Foto: Jonny Melander)



Specialintresserade!
Läs Bodybuilding & Kraftsport
och Hercules reportage

RESULTATBÖRSEN

VM I BODYBUILDING -70 kg

1. James Gaubert, USA
2. Jean Leblanc, Canada
3. Herman Hoffend, Tyskland
4. Fikret Hodzic, Jugoslavien
5. Reijo Kivioja, Finland
6. Jorge Pequeno, Argentina

-80 kg

1. Dale Ruplinger, USA
2. Erwin Knoller Tyskland
3. Erwin Note, Belgien
4. Anton Holic, Tjeckoslovakien
5. El Shahat Mabrouk, Egypten
6. Angelo Bardoni, Italien
11. Jorma Warhevaara, Sverige

-90 kg

1. Ahmet Enunlu, Turkiet
2. Keijo Reiman, Finland
3. Moses Maldonaldo, USA
4. Libor Minarik, Tjeckoslovakien
5. Angelit Lesta, England
6. Ulf Larsson, Sverige

1. Lee Hayney, USA
2. Gunnar Rösbo, Norge
3. Rolf Möller, Tyskland
4. Alois Pek, Tjeckoslovakien
5. Andre Maille, Canada
6. Bill Tierney, England
11. Stig Nilsson, Sverige

NM I BODYBUILDING

-70 kg

1. Steen Thorbjörnsen, Danmark
2. Hannu-Harju Seppänen, Sverige
3. Michael Nielsen, Danmark
4. Robin Andersson, Sverige
5. Mats Hofving, Sverige
6. Nich Schou, Danmark

-80 kg

1. Brian Holm, Danmark
2. Mika Korhonen, Finland
3. Joakim Lennrtsson, Sverige
4. Jan-Erik Nilsson, Norge
5. Knut Gunnholt, Norge

Damer

1. Soili Himanen, Finland
2. Anne Ebberhard, Danmark
3. Vigdis Hagen, Norge
4. Åsa Persson, Sverige
5. Lena Petersson, Danmark
6. Anna-Karin Andersson, Sverige

+80 kg Junior

1. Viggo Snoghøj, Norge
2. Björn Lind, Danmark
3. Lars Jimmy Jensen, Danmark
4. Ulf Jacobsson, Sverige
5. Martti Korteisto, Finland
6. Peter Falck, Danmark

Veteranklassen

1. Eino Aklila, Sverige
2. Aksel Larsen, Danmark
3. Heikki Salonen, Finland
4. Bertil Hagby, Sverige
5. Svend Petersen, Danmark
6. Nils-Erik Engström, Sverige

Damer senior -52 kg

1. Anette Boel, Danmark
2. Camilla Palazzi, Sverige
3. Liv Sundby, Norge
4. Eva-Lena Svensson, Sverige
5. Jane Rolffan, Danmark
6. Susanna Saarek, Finland

Klass senior -70 kg

1. Reijo Kivioja, Finland
2. Harald Skjöldt, Norge
3. Kent Dorby, Sverige
4. Holger Johansen, Norge
5. Assan Sall, Sverige
6. Bo Allsö Jensen, Danmark

-80 kg

1. Jorma Warhevaara, Sverige
2. Juhani Hokkanen, Finland
3. Keith Armstrong, Sverige
4. Peter Wann-Jensen, Danmark
5. Sune Nordh, Sverige
6. Leif Högberg, Norge

Damer +52 kg

1. Lisser Frost Larsen, Danmark
2. Carina Johansson, Sverige
3. Pirjo Siltavori, Finland
4. Eva Morin, Sverige
5. Annegry Moe, Norge

Klass 90 kg senior

1. Keijo Reiman, Finland
2. Ulf Larsson, Sverige
3. Kjeld-Anders Nielsen, Danmark
4. Odd Magne Lien, Norge
5. Jörn Jensen, Danmark

+90 kg

1. Janne Malmqvist, Sverige
2. Henning Hansen, Danmark
3. Stanley Holub, Danmark
4. Ulf Bentsen, Norge
5. Nils Henrik Steen, Norge
6. Mikko Tuukkanen, Finland

Svenska Landslaget vid NM i Köpenhamn.

Stående fr v Jorma Warhevaara, Ulf Larsson, Camilla Palazzi, Carina Johansson, Janne Malmqvist.
Knästående fr v Eva Morin, Kent Dorby och Éva Lena Svensson. Ett glatt och framgångsrikt gäng. (Foto: Ove Rütter).



Träna med Andreas Cahling

Sveriges enda
bodybuildingproffs

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

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

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



FIGURTRÄNING FÖR KVINNOR

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

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

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

Försäljningen av T-shirts och idollbilder fortsätter.

Kurs I	ARMAR och AXLAR	40:—
Kurs II	Bröstkorg och ryggtacla	40:—
Kurs III	LÅR, VADER och MAGMUSKLER	40:—
Kurs IV	Träningshemligheter	45:—
ALLA FYRA KURSERNA, värda 165 kr., för endast		135:—
Träna dig slank, kvinnlig figurträning		46:—
Poseringsbyxa		95:—
Poseringsbild, färg		25:—
Färgaffisch		25:—
The Golden Viking, fantasibild		15:—

"Viking-POWER", T-shirt i fyra storlekar med tuff design:

Liten, Medium, Stor och Extra stor. Blå eller gul. Ange önskad storlek och färg

Pris 40:—

VIDEO-NYHET! GRUNDUTBILDNING FÖR BODYBUILDERS.

PRIS 350:—

VHS-SYSTEM. SPELTID ca 45 min.

Beställ från FIRMA SJÖFJÄRUR

Ingrid Cahling, Kålhagsgatan 2, 802 25 Gävle.

Telefon 026/18 51 52 eller 063/620 75.

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

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

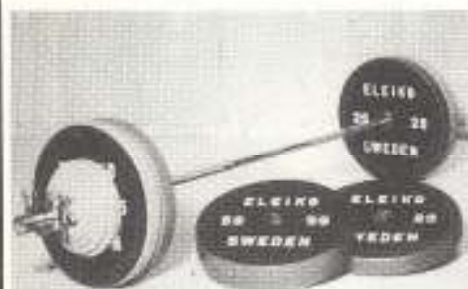
Namn

Adress

Postadress

ELEIKO HAR ETT KOMPLETT PROGRAM FÖR STYRKETRÄNING

OLYMPISKA
SKIVSTÄNGER



SKIVSTÄNGER
FÖR STYRKELYFT



SPECIELL SKIVSTÄNG
FÖR BÄNKPRESS



TRÄNINGS- OCH
SKOLSKIVSTÄNGER



HANTLAR
REGLERBARA - FASTA



KNÄBÖJ - STÄLL



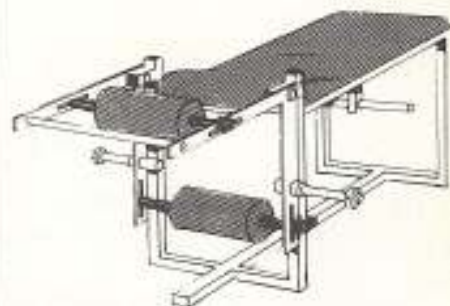
TRÄNINGSBÄNKAR



RIBBSTOLAR



SPECIAL - REDSKAP



CURLSTÄNGER – GUMMIMATTOR – BÄLTEN – FÖRVARINGSSTÄLL

ELEIKO

BOX 4001 S-300 04 HALMSTAD SWEDEN TEL. 035/11 90 60