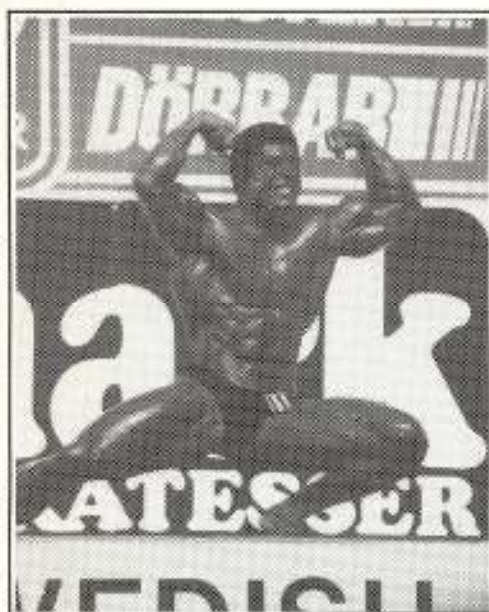
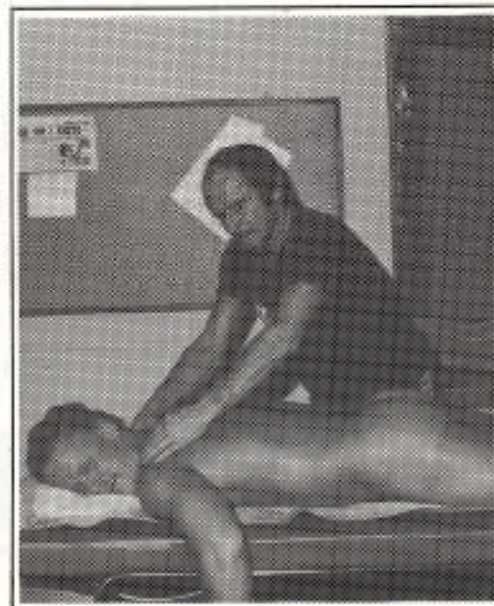
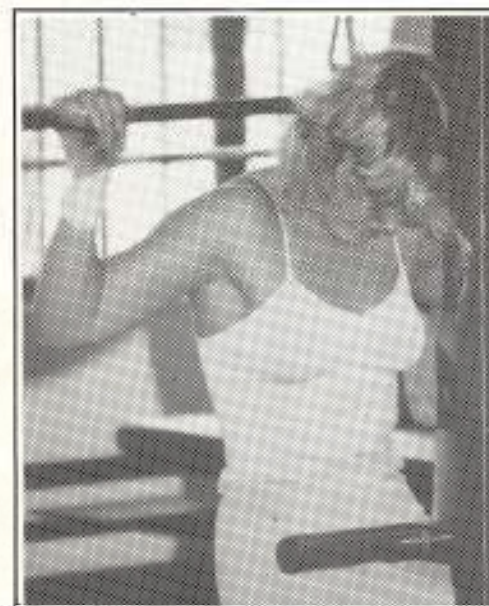
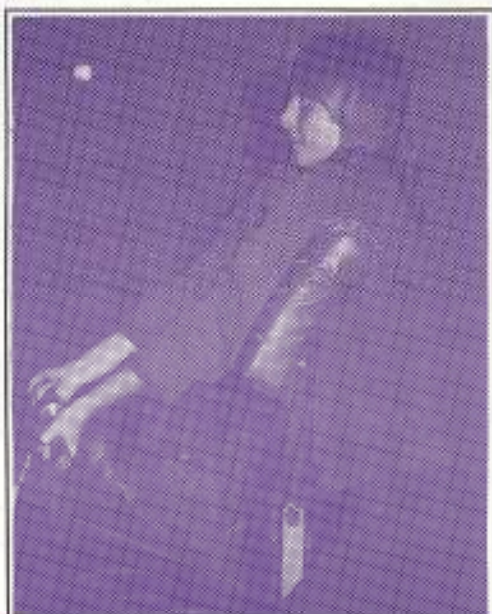
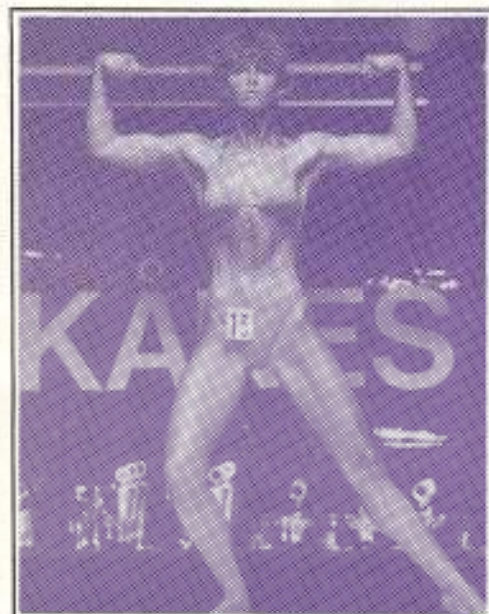
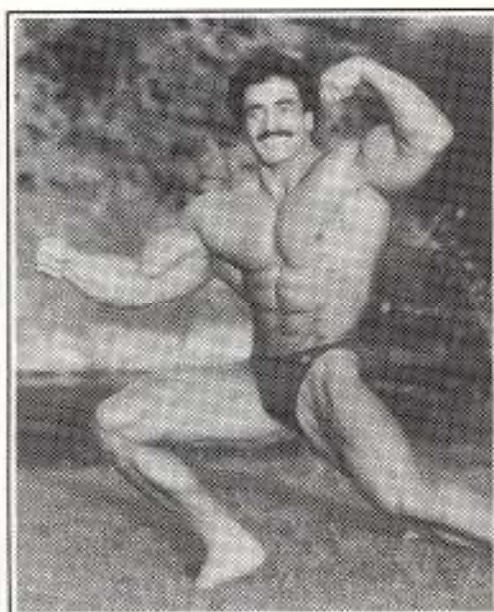


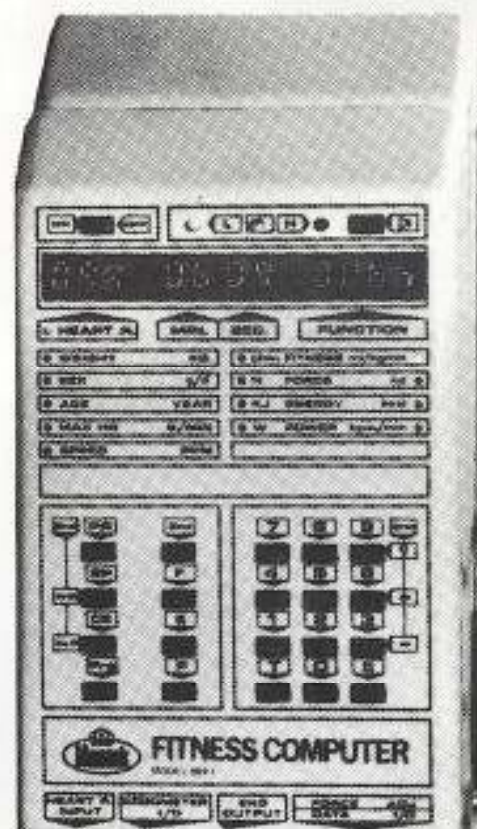


**LITE AV
VARJE
ELLER
MYCKET OM
INGENTING?**



NY ELEKTRONISK ERGOMETERCYKEL FRÅN MONARK!

NYHET! DATATERMINAL



FÖR EXAKTARE
TESTER

MODELL 90669

Byggt på vår nuvarande pendelvägsergometer 90668 och utrustad med en microcomputerstyrd panel med följande funktioner:

Monark-Crescent AB
Att: Ove Ohlsson
Box 503
432 01 Varberg
Tel. 0340/860 00

- Visar puls (bröstelektroder).
- Tid.
- Effekt.
- Energiförbrukning.
- Varvtal.
- Syreupptagningsförmåga enl. P. O. Åstrands tabeller.
- Konstanteffekt.
- EKG-utgång.
- Seriell datautgång.
- Nätspänning 220 alt. 110 V via skyddstransformator.

MÅ BÄTTRE – MOTIONERA REGELBUNDET.

**MONARK**

Rörande
Ärgång 8
Upplaga 6000 ex

Ansvar utgivare Jan Pettersson
Annonskonsult Bengt Holmquist
Kent Christoffersson
Chef red Jan Pettersson

Innehåll:

Lite av varje eller mycket om ingenting
av Jan Pettersson

Squasch eller Bodybuilding
av Roland Svensson

Nisse Sollevi-heltidstränare i lyftning
av Roland Svensson

Rapport från Kraftsamling
av Nils-Erik Sollevi

Höstens första lyfttävling
av Sigmund Rutström

Höstens tävlingar och läger

Ryggskolan
av Bengt Sandberg

Hej från Bodybuildingsektionen
av Jan Malmqvist

Vildhjärnan från Limhamn
av Roland Svensson

Götalandsmästerskapen i Styrkelyft
av Sigmund Rutström

Intervju med en GYM-Guard
av Jon Lee

Alkohol och hormoner
av Sigmund Rutström

Sigges Lyftkrönika

ÅRSMÖTET

Käre medlem. Du kallas härmed till
ordinarie årsmöte i Folkets Hus
Nobelatorget, den 7 december 1983
klockan 19.00.

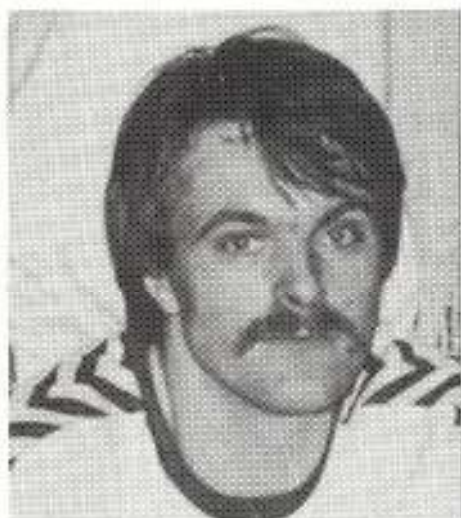
Det kommer att bli ett viktigt
möte, då bland annat den för motions-
inriktade klubbar så viktiga frågan
om elit- kontra breddsatsning kommer
att behandlas.

DAGORDNING

- § 1 Mötets öppnande
- § 2 Fastställande av dagordningen
- § 3 Mötets behöriga utlysande
- § 4 Val av mötesordförande
- § 5 Val av mötessekreterare
- § 6 Val av justeringsmän att jämte
ordförande justera mötesprot.
och verka som rösträknare
- § 7 Beslut om upptagande av krediter
- § 8 Föredragning av verksamhets-
berättelse, kassarapport samt
revisionsberättelse
- § 9 Ansvarsfrihet för avgående
styrelsen
- § 10 Stadgeändringar
- § 11 Val av ordförande
- § 12 Val av övrig styrelse
- § 13 Val av revisorer samt en suppl.
- § 14 Val av styrelsesuppleanter
- § 15 Val av valberedning
- § 16 Behandling av styrelsens förslag
- § 17 Behandling av inkomna motioner
- § 18 Förtäring och prisutdelning
- § 19 Mötets avslutning



LITE AV VARJE ELLER MYCKET OM INGENTING?



Rubriken över det som komma skall, täcker nog det mesta. Jag hoppas med denna krönika kunna täcka en hel del av det som våra respektive sektionsansvariga inte tar upp i tidningen i övrigt.

EN IDEELL FÖRENING - VAD ÄR DET?

Baltic club är en ideell idrottsförening med antagna stadgar och en medlemsvald styrelse. Vi har som övergripande målsättning att: Främja och utveckla den motionsinriktade och skadeförebyggande styrketränningsverksamheten i Malmö Kommun, en meningsfull fritidssysselsättning.

- Främja tävlingsidrotten på såväl junior som seniorsidan i sporterna Tyngdlyftning, Styrkelyftning och Bodybuilding.
- Bereda medlemmarna möjlighet till kompletterande motionsinriktade aktiviteter såsom gymnastik, jogging, cykling etc.

Som enskild medlem tycker du säkert detta låter okey - men undrar samtidigt vad det innebär för dig själv.

Det finns en mycket viktig skillnad mellan en medlemsstyrd ideell förening och de allra flesta andra organisationsformer som finns - nämligen - av det årliga överskottet, som vi förhoppningsvis även i fortsättningen skall kunna uppnå -

går alltid minst 80 % direkt tillbaka till medlemmarna i form av t ex bättre lokaler och utrustning, lägre priser på olika aktiviteter etc. De övriga 20 % är till för att bygga upp en buffert/säkerhet för oförutsedda utgifter, men och det är viktigt, inga pengar hamnar i någon eller några privatpersoners fickor. Slutsatsen av detta är då förstås, att ju mer aktiv och aktiv du är som medlem, desto lägre priser kan vi hålla och desto trevligare blir det.

OCH NU BLIR DET REKLAM...

Som de flesta av er som tränar på Gymet säkert har sett, har vi helt nya fräscha solarier i nyrepererade lokaler. De har dessutom försetts med ljudanläggningar och nya effektiva fläktar. Sätt gärna på luftkonditioneringsaggregaten men öppna inte fönstren - det behövs inte längre.

I solarium 1-5 kan du spela dina egna musikkassetter, så ta gärna med dig ett band när du skall sola. Vi har även fräschat upp cafeterian med fler blommor, bord och stolar. En mikrovågsugn för snabbvärmning har inköpts, så att du snabbare skall få ett välbehövligt skrovmål efter träningspasset. Det har kommit nya maträtter på menyn - så tveka inte. Smaka på det som Jelena, John och Kit har att erbjuda er. Det är fortfarande mycket prisvärt i Baltic's cafeteria. Så även du som inte tränar på Gymet bör göra dig "besväret" att komma hit - det är det värt! Dessutom gäller här förstås samma regel som i alla andra sammanhang i en ideell förening. Ju fler som utnyttjar cafeterian desto fler kronor blir över och desto effektivare och trevligare och "välsmakande" blir den. På tal om välsmakande vill jag meddela att styrelsen har beslutat, att det vid matborden och i den nya ljusa sittgruppen råder förbud att sitta med träningskläder. Dock är det tillåtet i "de gamla" fåtöljerna vid TV:n. För allas trivsel - respektera detta!!!

VILKA UPPGIFTER FYLLER VÅR

RECEPTION?

Som ni märkt har receptionen blivit ljusare och rymligare. Vi hoppas att detta skall underlätta kontakten mellan dem som arbetar där och dig som medlem. I receptionen kan du köpa medlemskort, träningskort och solkort. Du bokar tid för provtimme, sjukgymnastik, rådgivning, solarier och konditionstestet m m. Receptionen fungerar också som informationscentral och växel. Observera! att receptionen under helger är förlagd till cafeterian. Och dessutom har receptionen till uppgift att kontrollera att du som medlem har såväl aktuellt träningskort som medlemskort för innevarande år.

Tyvärr finns det en del personer som mer eller mindre medvetet slarvar med att betala sina avgifter och det är mycket o-solidariskt mot klubben och de medlemmar som är plikttrogna. Här måste till en skärpning - så ta alltid med ditt kort och visa det utan att du blir ombedd att göra det.

EN GYM-GUARD VAD ÄR DET FÖR EN

"FIGUR"?

Under våren och sommaren har vi samlat en mindre grupp medlemmar som har varit med i klubben en längre tid. Du känner igen dem på deras speciella klädsel. Deras uppgift är bl a att:

- Stå till tjänst med information om klubben.
- Hjälpa dig med träningsprogrammet och utförande av de olika rörelserna när instruktören inte hinner med.
- Se till att de regler som gäller främst i träningslokalen efterlevs.
- Samla en mindre grupp av medlemmar då och då för att höra vad ni tycker om saker och ting på gymet.

Så nästa gång du tränar, sök upp den Gym-Guard/gruppledare som är där just då, om du är osäker på något eller har något att fråga om. Har du varit med i klubben en tid och tycker om att prata med folk, sök då upp undertecknad eller Jörgen Carlberg, så kan du kanske bli en Gym-Guard - Vi behöver fler!

ETT NYTT GYM I STAN?

Nähä - det tror vi inte på. Jo, Baltic Club Gym skall bli ett nytt gym. Som du säkert märkt är det en brokig skara medlemmar som tränar hos oss. Det är medlemmar i alla åldrar och med olika målsättning med sin träning. Vissa tränar 1-2 gånger i veckan, andra tränar stenhårt 4-6 gånger per vecka.

Vi har därför beslutat att försöka göra en uppdelning av

träningssyftena. En yta, den nuvarande, kommer att reserveras för dig som inte tränar så ofta och så hårt. Det blir mer plats inte minst för uppvärmning.

En ny yta under den nuvarande träningslokalen kommer att bli ett tungt gym eller Heavy Corner där du som tränar oftare och med tunga vikter får större utrymme och bättre kan "ge järnet".

Musiken som för de flesta betyder mycket, råder det ju ytterst delade meningar om. Här kommer också en uppdelning att göras. "Lättare musik" där uppe och "tyngre" där nere. Vi tror att en sådan här uppdelning kommer att vara till glädje för alla i klubben och hoppas kunna genomföra denna förändring så snart som möjligt, troligen under början av '84.

Har du synpunkter på "utformning eller genomförande" är du mycket välkommen att diskutera med undertecknad eller styrelsen.

SLUTLIGEN

Glöm inte att du har möjlighet att komma med synpunkter på allt som rör sig i klubben. Du får gärna komma med en insändare till Rörande eller lägga förslag i förslagslådan. Glöm inte heller att det bästa sättet att vara med och höra vad som händer och har hänt är att komma på årsmötet.

Nästa årsmöte kommer att ligga någon gång i mitten av november. Anslag och annonser kommer du att se en dryg månad innan, men jag vill redan nu påminna dig.

Ha det så bra och sköt om din kropp och själ.

Jan

LINDÄNGEN-EN GLÖMD TRÄNINGSLOKAL?

Nej, knappast. Styrketräningslokalen i Lindängehus upplevs av oss Baltic Clubare precis som Baltiska Hallens lokal, dvs som näst intill vår egen lokal.

Vi har medverkat vid utrustningsinköpen och instruktörerna som jobbar där är utbildade och upplärda hos Baltic Club. Roland Svensson här på bil-

derna har ju varit med från början. Nu i höst är det Thomas Akesson som ansvarar för instruktionen och han har också sina rötter i Baltic, fast från Gymet.



SQUASCH ELLER BODYBUILDING?



Ryktet om att vi hade en elit-tjej i squash som tränade bodybuilding på Baltic Club Gym nästan varje dag, hade nått mig. Ett bra uppslag till en artikel i Rörande, tänkte jag och spårade upp Eva Olsson. Mycket riktigt, Eva 25 år var svensk lagmästarinna i squash, för klubben Triangeln i Malmö, och samtidigt en veritabel bodybuildingsfantast. Mötet med henne gav en bild av en idrottstokig tjej med oerhörda ambitioner.

Problemet är bara att hon vill för mycket. Samtidigt som hon tycker att squash är jätteroligt och att 12:e platsen på svenska rankinglistan absolut borde förbättras, så är det ju med bodybuilding, som kom in i hennes liv sommaren 1981. Frälsningen var total. Vilken känsla att verkligen anstränga all muskulatur!

För att ta det från början, så har idrott varit Evas stora passion så länge hon kan minnas. Först var det mest friidrott och sedan 1973 har squashen varit hennes gren, där karriären varit spikrak, tills dess att hon tillsammans med några kompisar började på Gracil Viking sommaren 1981. Det hela var tänkt som ett komplement till squashen. Men vad hände? Den nya bodybuildingträningen visade sig vara ännu roligare än squashträningen, som ibland kan vara väldigt enformig.

Eva började träna efter ett av Gracil Vikings nybörjarprogram, typ 4x20 och en rörelse per muskelgrupp tre gånger i veckan, med mycket goda resultat. Efter ca ett halvår ville dock Eva träna mer. Av Vikings instruktörer fick hon ett träningsprogram upplagt - ett tvåtimmars pass per vecka. Set och reps låg på ca 5 x 30!?! I ca tre månader pinade sig Eva igenom detta närmast omänskliga program. Som du av denna tidnings läskrets, som själv sysslar med bodybuilding, säkert förstår så bygger man inte muskler med sådant slavarbete.

Men Eva trodde på sin instruktör. Någon tid och ork till squash blev det naturligtvis inte över, men Eva kämpade på. Resultaten uteblev dock (självklart, påpekar Eva nu). Det enda som hände var att hon kände sig allt mer sliten och trött, kroppen förblev oför-

ändrad och styrkan ökade inte. Så kom dock räddningen för Eva.

Sommaren -82 inskränkte Gracil Viking på sina öppethållningstider och Eva och många av hennes kompisar började istället på Baltic Club Gym. Och på den vägen är det.

Eva fick ett mer realistiskt träningsprogram av en av våra instruktörer. Ett splittrat program med 6-8 set och 8-10 reps per muskelgrupp. Resultaten kom snabbt och träningen blev åter rolig. Humöret steg påtagligt. Intresset för squash började också åter spira och för tillfället vet Eva själv varken ut eller in. Squash eller bodybuilding, det är alltså frågan. För närvarande blir det både och. Träning varje dag blir det, men fördelningen skiftar efter vilka squaschtävlingar som förestår. Tävla vill Eva så småningom även göra i bodybuilding när hon, som hon säger, blir tillräckligt bra!

Det blir du snart Eva!

Till sist vill Eva att jag skriver att hon trivs oerhört bra på Baltic Club. Gymet är fantastiskt. Vilka redskap! Lite kritik smyger sig dock också in. Instruktörerna borde vara mer aktiva framför allt gentemot dem som inte tillhör hårdkärnan!

Lyssna och ta lärdom uppmanar Rörandes reporter.

Roland "Rolle" Svensson

Du kan bättre -nykter

Fritid  Malmö

NISSE SOLLEVI, HELTIDSANSTÄLLD TRÄNARE I BALTIC CLUB

Ålder: 32 år
Familj: Fru Rosita, Oskar 3 och Mimmi 5
Utbildning: Gymnastiklärare i 8 år på alla stadier
Idrottsmeriter: 4 SM Guld (Stor grabb)

- RS:** Vad väntar du dig av ditt nya jobb Nisse?
- NS:** Oerhört mycket. Det är underbart att på heltid få syssla med det jag gillar mest av allt, tyngdlyftning. Jag hoppas verkligen att jag skall utveckla tyngdlyftningen i Baltic Club allt från bred ungdomsverksamhet till senioreliten.
- RS:** Hur är utgångsläget vad gäller de aktiva?
- NS:** Det finns två landslagsmän, brorsan Bertil och Klaus Göran Nilsson, dessutom ett 10-tal halvfärdiga räkmen jämnt fördelade på juniorer och yngre seniorer. På ungdomssidan finns nästan ingenting, så där är det att börja från noll.
- RS:** Hur ser du på rekryteringsmöjligheterna till lyftningen nu i bodybuildingens tidevarv?
- NS:** Bara positivt. Jag har hand

om skolornas fria aktiviteter i styrketräning och här finns en oändlig sjö att ösa ur. Dessutom finns det bland Baltic's byggarmotionärer mängder av talanger. Jag har bra samarbete med Baltic's övriga instruktörer så att ämnena skall säkert vaskas fram.

- RS:** Dina närmaste planer?
- NS:** Jag jobbar f n hårt med att få fler skolor att tända på våra fria aktiviteter och för det skall vi göra en serie uppvisningar på skolor och även på fritidsgårdar.
- RS:** Din målsättning för säsongen 1983-84?
- NS:** Få till stånd en bred ungdomsverksamhet som leder till att vi skall bli tvåa efter Trelleborg i Skåne på ungdomssidan. Minst 15 man till U-SM våren -84.

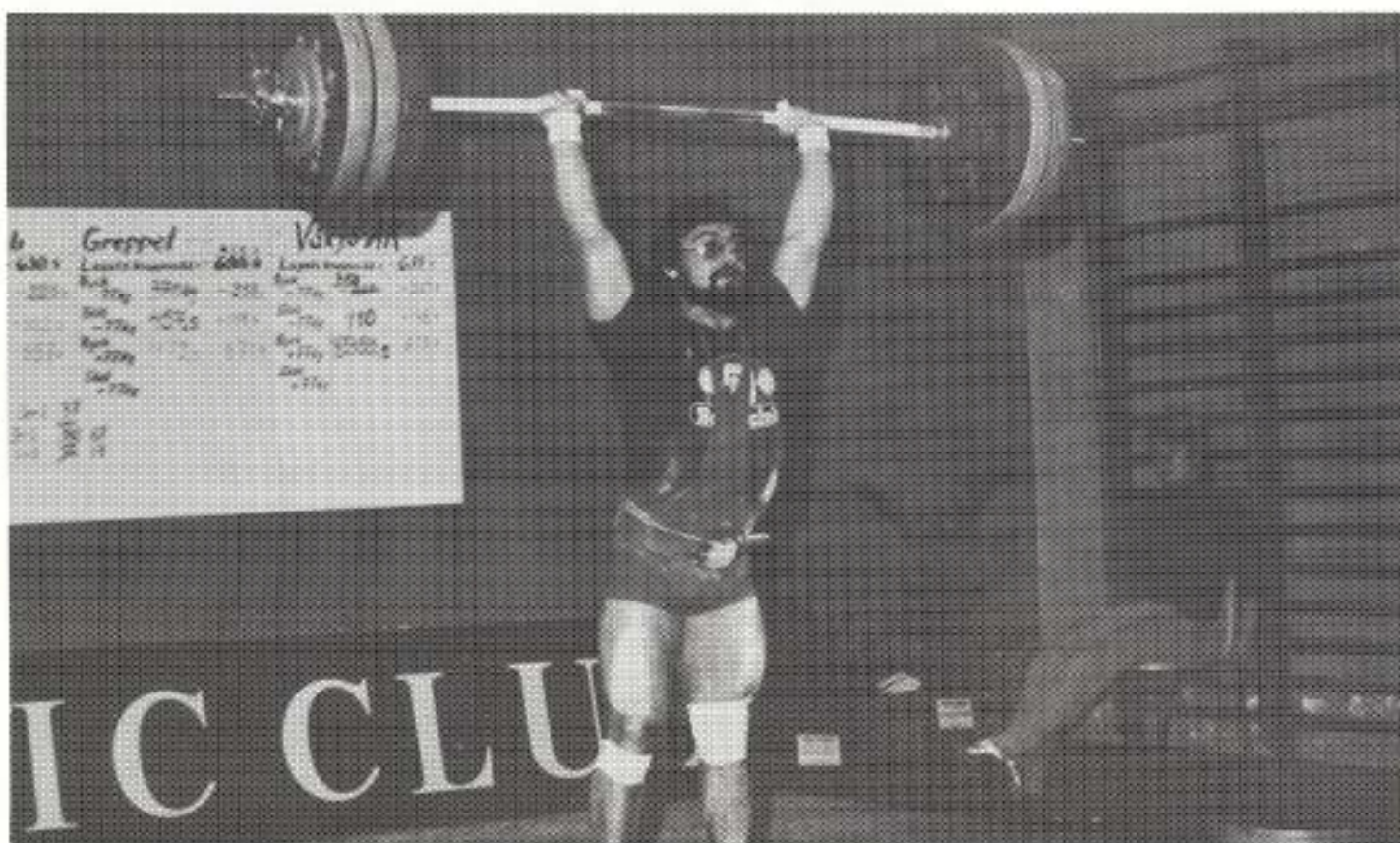
Vi skall vinna allsvenska seriens div II och nästa år åter tämpas i yttersta Sverigeeliten. Minst 4 man skall kvalificera sig till senior SM i vår.

- RS:** Hur ser du på att det i Baltic Club satsas på såväl tyngdlyftning, styrkelyft, bodybuilding och bred

motionsträning. Blir inte konkurrensen för tuff?

- NS:** Jag har inte upplevt någon negativ konkurrens utan tvärt om tycker jag samarbetet mellan sektionerna flyter fint. Den breda satsningen på motionärer är, förutom att den är i allra högsta grad sund, också en ekonomisk nödvändighet för den idrottsliga satsningen, bl a för min lön.
- RS:** Kan svensk tyngdlyftning någonsin komma ifatt öststaterna?
- NS:** Med proffesionell satsning med anställda tränare i klubbarna tror jag i varje fall att vi kan närma oss öst.
- RS:** Något att tillägga Nisse?
- NS:** Jag vill passa på att säga att jag hittills fått ett fantastiskt fint stöd från alla i klubben, från de aktiva, från styrelsen och från de anställda. Det skall bli verkligen roligt att ta itu med min uppgift och jag hoppas att jag inte skall göra er besvikna.

Lycka till Nisse!



RAPPORT FRÅN KRAFTSAMLING

av Nils-Erik Sollevi



830820-21

Första steget när man som nyanställd lyfttränare skall ta sig an ett gäng vilsekomna lyfttalanger blir förstås att kolla var de står såväl allmän fysiskt som lyftmässigt. Därav denna krafsamling.

Deltagarna var Mikael Bengtsson, John Christensen, Bertil Sollevi, Björn "Diskus" Eriksson, Peter Eriksson, Lars Mårtensson, Anders och Håkan Schmidt samt Tommy Christiansen. Klasse Nilsson fick motvilligt anstånd eftersom han ingick i äkta ståndet.

Allmänfysiska tester gjordes enligt följande:
Stående längd, tre jämfotahopp i följd, antal benlyft i ribbstol på 30 sek, löpning 30 m!, kula (5,5 kg) kast bakåt.

I lyftningen testades aktuell topp i ryck och stöt.

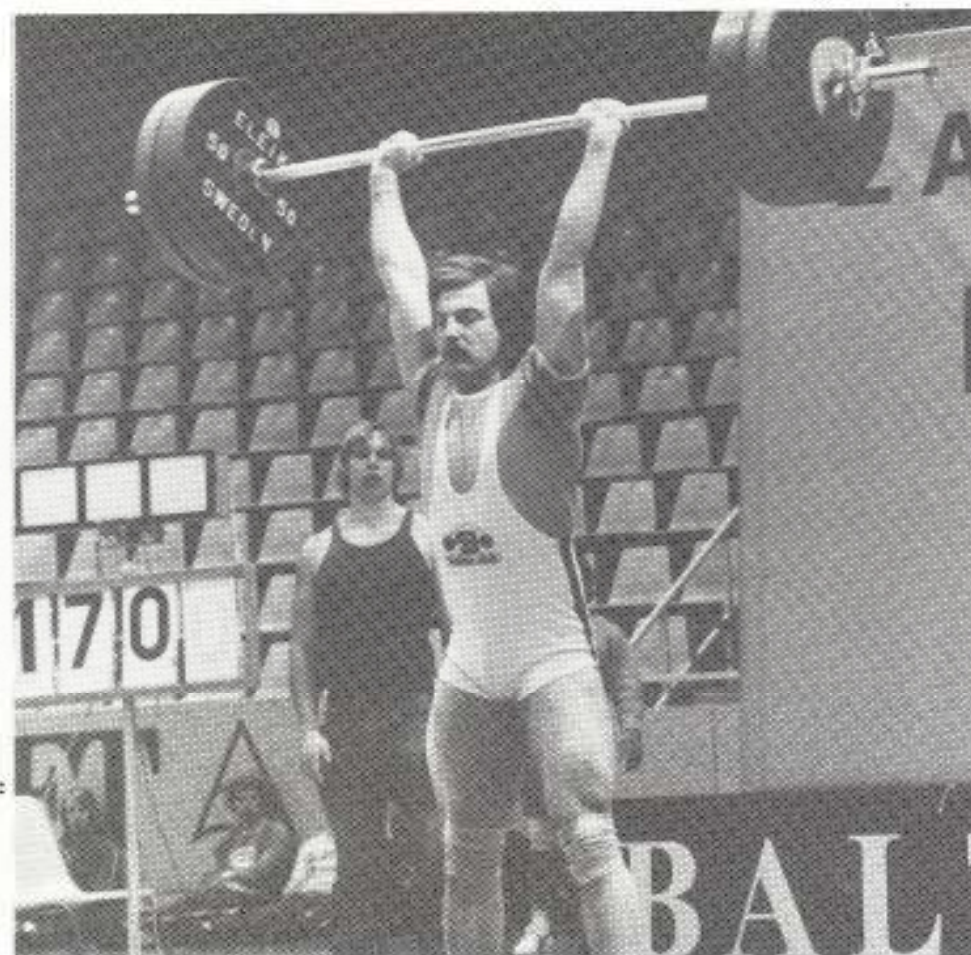
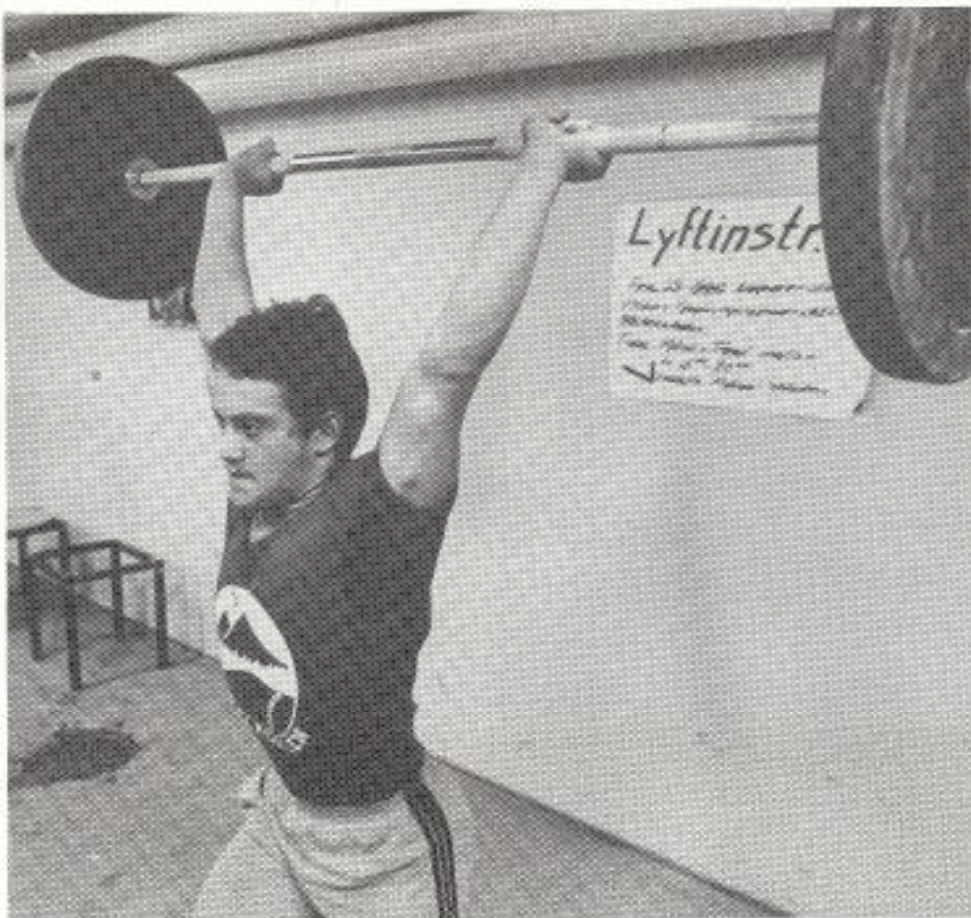
Topplaceringar i respektive test:

Stående längd	Björn	2,95 m
3 Jämfotahopp	Bertil	9,25 m
Benlyftet	Tommy	37 st
30 m löpning	Tommy	4,0 sek
Kula	Bertil	17,0 m

Förhållandevis bästa resultatet i lyftmomenten gjordes av John, med ett lätt ryck på 110 kg och en fin stöt på 140 kg.

Min bedömning om krafsamlingen:

Jättekul att grabbarna gillade det hela och allmänfysiskt ligger den bättre än jag trott, men lyftmässigt krävs ytterligare många "krafsamlingar".



HÖSTENS FÖRSTA TYNGLYFTNINGSTÄVLING

Allsvenska serien omg I med Nisse Sollevi som tränare avgjordes den 2/9 i Baltiska Hallen. Det mest intressanta med tävlingen var väl att få någorlunda koll på hur grabbarna skött sin sommarträning. Dessutom "come back" av John Christensen efter hans långa tävlingsuppehåll p g a skador, och vilken "come back" sen. Det resultat som han gjorde denna gång, 6 st avklarade godkända lyft, var det inga som helst problem med. De 2 landslagsmännen Bertil Sollevi och Klaus Göran Nilsson visade litet av vad de kan prestera. Klasse klämde t o m till med att notera Skånskt rekord i stöt i klass 100 kg med 190,5 kg - en vikt som faktiskt såg rätt så lätt ut.



Laget:	Namn	Vikt	Ryck	Stöt	Summa
-58 kg	Anders Renner	36,2	25,0	30,0	= 55,0
-77 kg	Anders Eliasson	66,3	95,0	115,0	= 210,0
-77 kg	John Christensen	71,6	105,0	135,0	= 240,0
+77 kg	Bertil Sollevi	84,7	135,0	165,0	= 300,0
+77 kg	K-G Nilsson	92,2	135,0	190,5	= 325,0
+77 kg	Björn Eriksson	99,3	105,0	137,5	= 242,5

Summa kg sedan kroppsvikterna frånräknats 922,2 kg. Utöver de i laget medräknade deltog:

Mikael Bengtsson	62,7	65,0	90,0	= 155,0
Tommy Christiansen	73,5	60,0	90,0	= 150,0
Lars Andersson	74,5	90,0	110,0	= 200,0
Peter Eriksson	97,5	95,0	110,0	= 205,0
Lars Mårtensson	96,0	115,0	0,0	= 115,0

Nämnas bör att Lars Andersson, som även han varit skadad under mycket lång tid, gjorde överraskande bra resultat. Mikael

Bengtsson som i fjol gick skadad slog även han personliga rekord så det stod härliga till.

Nästa omgång i Lund lovar de flesta bättre resultat. Och de löften har väl ingen emot.

Sigmund

HÖSTENS TÄVLINGAR OCH LÄGER FÖR BALTIC CLUBS TYNGDLYFTNINGS- SEKTION ÅR 1983

20 - 21 Augusti: Träningsläger i Malmö

2 September: Allsvenska serien omg I. Hemma.

23 - 25 September: Götalandsmästerskapen för juniorer i Göteborg

2 Oktober: Allsvenska serien omg II mot Lund

8 - 9 Oktober: Ålborg Cup. Deltagare: John Christensen, Lars Mårtensson, Björn Eriksson och Anders Eliasson

22 Oktober: Allsvenska serien omg I. Hemma.

18 30 Oktober: VM i Sovjet. Bertil och Klasse deltagar.

18 November: Allsvenska serien omg III mot Trelleborg

27 November: Finnkampen. Bertil och Klasse deltagar eventuellt.

2 - 4 December: Junior-SM

16 December: Allsvenska Ungdomsserien omg II. Borta.

Övrigt: Landslagsläger på Bosön inför VM.

Bertil och Klasse deltagar.

19 sept - 10 oktober.

Lagsammansättning Allsvenskan: Laget skall bestå av sex lyftare, varav en under 58 kg, två under 77 kg och tre över 77 kg.

BALTIC CLUB's RYGGSKOLA

av Bengt Sandberg



Vi har i några tidigare nummer av klubbttidningen Rörande diskuterat hur man bör agera då man har akuta besvär, samt tagit upp lite av vad som kan vara orsaken. I detta nummer vill jag gå vidare med övningar som är lämpliga då man inte känner av någon direkt smärta i ryggen då man rör sig normalt.

VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ

Då man har en rygg som inte har fått den "rätta fostran" eller helt enkelt är anatomiskt fel uppbyggd på något sätt, måste man tänka på följande då man skall träna styrketräning för den:

- Noggrann uppvärmning (ökar blodgenomströmningen, ger bättre koordination i rörelserna).
- Bibehåll kroppsvärmen genom att vara varmt klädd (främst över bålpartiet, dessutom axlar istället för anklar).
- Öva upp rörligheten före varje styrketräningsspass (normalt rörliga leder ger sällan muskelbesvär eller ryggbesvär).
- Börja alltid med mycket låg belastning på varje ny rörelse i styrketräningsspasset (ger både rätt teknikkänsla samt ger specifik uppvärmning för rörelsen).
- Träna i isolerat och koncentrerat (dvs de muskler som skall tränas för i största mån själva rörelsen utan hjälp av andra).
- Undvik svank i alla rörelser (använd bukmuskler som hjälp istället).
- Avlasta ryggen då du tränar, gäller även då du tränar ryggen (minskar risken för felbelastande moment i ryggen).

- Djupandas i takt med rörelserna (ger ett ökat buktryck som stabiliserar diskarna i ländryggen).
- Träna rygg- och magmuskler lika mycket (ger jämn fördelat stöd i bålen).
- Töj musklerna till dess rätta längd igen (viktigast efter träningen eftersom musklerna vill förkorta sig som mest då).
- "Häng ut" efter träningen (ansiktet mot ex. ribbstol, raka armar och böjda knän).
- Träna minst 5 min rörlighets- träning/dag hemma (de stelaste partierna prioriteras).

TRÄNINGSPROGRAMMETS UTFÖRANDE

A. UPPVÄRMNING

Bör vara mellan 10-15 min då pulsen ligger på ca 120-130 slag/min. Variera den cirkulatoriska uppvärmningen med t ex cykling, jogging, hoppa rep, armhävningar (armsträckningar), gummiexpander övningar för stora muskelgrupper, springa i trappor, "indianhopp" osv osv huvudsaken att man kör igenom såväl övre som nedre kroppshalvan.

B. RÖRLIGHETSÖVNINGAR

Göres med fördel efter uppvärmning men är dock viktigast efter styrketräningsspasset då muskulaturen vill förkorta sig som mest. De viktigaste muskelgrupperna som skall töjas för någon med dålig rygg är de som har ursprung från bäckenet. Bäckens ställning påverkar indirekt ryggkotpelarens hållning. Därför bör följande muskler töjas:

Hamstrings (3 st stora muskler där alla har sitt ursprung från "sittkanten").

Quadriceps (4 st stora muskler varav en av dem har sitt ursprung från nedre främre delen av bäckenet).

Ljumskmuskler (5 st olika kraftiga muskler, vilka alla har sitt ursprung från blygdbenet).

Ländarmsbenmuskeln (har dock ej sitt ursprung från bäckenet utan från alla 5 ländkotorna och påverkar därmed direkt ländryggen).

- Rörlighetsövningarna bör för en ovan tränande göras tillsammans med en kunnig instruktör.

C. STYRKETRÄNINGSPROGRAMMET

Övning

Diagonalen



Stå på alla fyra, ha en viktmanschett kring varje hantel samt håll i en hantel i varje hand. Sträck höger hand samt vänster ben - skifta - upprepa 3x10-15. OBS! Utför ej rörelsen över horisontalplanet.

Fyrfota hantellyft



Stå som förra övningen dock endast med hantlarna. Lyft ena armen rakt ut åt sidan med rak arm, följ med blicken, gå ej över horisontalplanet - Skifta - Upprepa 3 x 10.

Sittande "Goodmorning"



Sitt längst ut på en träningsbänk, lägg en mycket lätt skivstång ovanpå axlarna. Böj över kroppen med rak rygg neråt så långt du orkar hålla den rak. - Gå tillbaka sakta - Upprepa 3 x 10.

BALTIC CLUB's RYGGSKOLA

Vertikaldrag (fig 4).



Sitt som på figuren. Drag rakt neråt bakom nacken - Upprepa 3 x 8.

Quadriceps extension



Sitt på en quadriceps-apparat där du kan vila ryggen. Sträck knäna genom att föra underbenet rakt upp så långt det går, sänk sakta - Upprepa 3 x 10.

Ergonomisk riktig sit-ups



Ligg på rygg med böjda höfter och knäna tills svanken rätats ut. Fixera inte dina fötter samt fatta ej händerna om nacken, utan håll dem försiktigt kring öronen. Lyft dig sakta upp mot väggen, sänk sakta - Upprepa 4 x maximalt. Använd en vikt bakom nacken då du klarar ca 100 st sammanlagt på dessa omgångar. Träna gärna denna rörelse varje dag hemma.

Liggande hantel "rodd"



Ligg på magen över en bänk där ni kan ha raka armar ner mot golvet, fatta tag i 2 st hantlar. Drag hantlarna rakt upp mot axlarna, sänk långsamt - Upprepa 3 x 8.

Stående Hamstrings flexion



Stå rakt framför en hamstrings-apparat med rak rygg. Lägg rullen ovanpå det ben som skall tränas. Böj absolut strikt med underbenet utan att föra dig i övrigt, sänk sakta - Upprepa 3 x 10.

Diagonala hand-knä



Ligg på rygg, lyft dig upp mot väggen samtidigt som du försöker nudda vid vänster knä med högerhanden. Skifta hela tiden (vänster - höger samt höger - vänster) Upprepa 4 x maximalt. Du kan hålla i en mycket lätt vikt i vardera hand då styrkan är tillräcklig. LYCKA TILL!

Solarium

PROVA VARA HELT NYA OCH FRÄCHA SOLANA SUPER 28:or!!!

Hela solkorridoren är renoverad. Nya snygga golv och vitmålade väggar, ljudanläggningar och friska fläktar har avsevärt ökat njutningen att sola!!!
10 kortet kostar endast 170 kronor.

DU SOM SOLAR MYCKET !!!

Missa inte chansen till ett ARSKORT.

Dagtid (6.30 - 15.30 samt lörd. och sönd.) Endast 700 kronor !!!

"Alltid"

Endast 900 kronor !!!

HEJ FRÅN BODYBUILDINGSEKTIONEN!



Jag skall här göra en kort sammanfattning av tävlingsåret -83, med många överraskningar.

HALMSTAD OPEN

Det började i Halmstad den 26/3, en öppen tävling med fina priser. Det var Håkan Straub i -70 och Philip Williams i -90, en verklig överraskning. Han har tränat i USA, men flyttade hit i fjor höst, och här vann han lätt. I +90 var det jag själv som fick möta Christer Eriksson. Håkan blev tvåa efter Reijo Kurjoja från Finland, och 7:a i overalltävlingen. Vann där gjorde Phil lätt före Christer och Reijo. Phil hade säkert lätt kunna vinna EM om han hade fått tävla för Sverige. I +90 vann Christer före mej och jag blev 5:a i overalltävlingen.

EM-KVALET

Den 9 april var det tid igen, nu gällde det EM-kvalet, vem som skulle få representera Sverige vid EM, som i år gick i Malmö och verkligen var på hemmaplan för vår del. Vi var 4 st som hade chans att kvala in och som åkte upp till Göteborg.

Det var två i varje klass, som fick tävla för Sverige, för att vi var värdnation. Det var Anette "Woody" Linderöth i -52, Håkan "400" Straub i -70, Renato "Nalle" Somenzi i -90 och Jan "10 kamp" Malmqvist i +90.

När vi satt på tåget upp på fredagen pratade vi om tävlingen på lördagen och om Anette och Håkan skulle klara invägningen. Då kom Nalle och jag på det geniala att om Anette och Håkan delade rum skulle det säkert gå vägen. Anette som kan snacka omkull självaste Olof Palme när tävlingsnerverna sätter in. Håkan protesterade, trots att han säkert kunde ana hur effektiv en natt med henne skulle kunna vara. Nalle och jag låg mest och drack isvatten hela natten - för att vi skulle få vätska i kroppen och bli så grova som möjligt. Vi låg i ett par sängar som säkert var köpta på auktion på barnsjukhuset när man öppnade hotellet. De var för små för Renatos vader och för korta för mig och dessutom fanns det för få kuddar, och vi som hade glömt vattensängarna hemma. På morgonen kom Håkan in - "Vilken natt jag har haft grabbar"! Håkan såg verkligen superdeffad ut.

Vad har du gjort för att få den skärpan, undrade vi? Vi såg ju nästan bulkiga ut jämfört med honom. Oj, tänkte vi, nu har vi missat nåt och vi som bara drack isvatten. Anette hade snackat i 7 timmar om hur deffad hon var, om vilken hemsk markering hon hade på benen, och om hur hård triceps var. - Så jag vägde knappt 65 kg i morse, sa Håkan. Fast egentligen hade han nog sovit hela tiden. Efter lite frukost bar det iväg till invägningen, där allt gick bra som väntat. Vad tävlingen bekräftar så blev Anette 5:a i ett starkt startfält. Håkan hade en hård match med Conny Ulden från Karlstad, men blev 2:a och det var Håkan nöjd med, eftersom det nu räckte till EM. Renato hade helt missat formen, eller fått allt isvattnet att stanna kvar i kroppen. Dessutom, vad jag tyckte i fel klass. I 80 kg hör Renato klart till de tre bästa i Sverige men här i -90 blev han 6:a och det räckte inte till EM. Efteråt sa Renato till oss,

att nästa år blir det 80 igen. Han sa det högt, så både Jorma och Keith skakade i knävecken. Båda mästare i 80 kg. För min egen del blev det samma sak som i Halmstad, Christer var för bra. Men många särbedömningar mellan oss tydde på att det var ganska jämnt. Christer vann och jag blev 2:a. Så både Håkan och jag var jättenöjda när vi åkte hem till Malmö. Med oss hem hade vi ett par nya vita Landslagsoveraller, som bara påminde oss om hur mycket glass vi hade kunnat äta om vi hade blivit 3:a istället. Vi fick stanna var femte km för att Renato skulle handla glass och godis. Han hade bestämt sig för att inte tävla mer i år. Vi 3 som skulle kunna äta 10 Americana, fick titta på. - Fy Nalle!!!

DM

Dagen efter, den 10 april var det tid för DM och debutant-DM. Vi samlades på Amiralén. Bara från Baltic var vi 15 st tävlande, det var ju kul. Det började med DAM. Junior. Där hade vi Maggi Kassai, som blev 3:a. Sen var det dags för Damerna -52, där Evely Engström skulle försvara Baltic's färger. Evely som nästan är veteran med sina 38 år vilket man inte ser ett spår av. Hon bor i Stockholm, men tävlar för oss. Hon vann DM i -52. I +52 var det laddat för en riktig match mellan Anette Linderöth och Ulla Christensson, som verkligen var en riktig överraskning på damsidan - Åkarps svar på Rachael Mc Lish enligt hennes kille Thomas "kalhygget" Åkesson. Men här vann Anette, tack vare ett mycket bättre framträdande och mer volym, men annars hade Ulla en fantastisk deff. Med mer massa och rutin kan det bli ombytta roller. Ulla vann debutant-DM.

En som inte saknade massa var Pia Berns som sägs ha vägt in på 78 kg, men 4:a i debutant-DM blev hon. Lite bättre deff, så knäcker du dem nästa gång. I -80 junior hade vi Dennis Fagerstrand, som blev 2:a utan träning och diet. -Bra! 6:a blev Mikael Spadaro, som blev 3:a i debutant. Sen kom en av Barbarians-bröderna, Anders Lind 7:a.

I -70 senior var ju EM-klare Håkan Straub som väntat överlägsen. 2:a kom en ny kille som tränar i Lund, Dan Ohlsson. Han vann debutant. Det var verkligen en överraskning. Men, mer massa Dan! Han tävlar ju för oss nu!

I -80 senior Vann Anders Bjerno lätt. 3:a kom Laban Moström, 2:a i debutant, som sägs vara det nya stjärnskottet från Oxie efter Oxie-Lasse, som även är hans tränare. Laban var bra med ett väldigt flex i muskulaturen. Med fler råd från din tränare, så nästa år så!!!

I -90 var det dags för den andre av Barbarians-bröderna Lars Lind som blev 2:a. Kom igen Lasse, nästa år är det din tur!! Konstigt, på bilder är Barbarians väldigt grova, men på ett DM behöver de mycket mer massa båda två. I +90 var det dags för de tunga grabbarna. Vann gjorde Jan "jag själv" Malmqvist före Mats Sjöberg, som verkligen är något att räkna med i framtiden, bara han får tränat upp armarna lite mer.

3:a blev Loose Lindqvist, som tidigare var tyngdlyftare, men "kom på bättre tankar" och gick över till byggning. Det var den förste Baltic Clubare jag träffade och det var i lumpen, Loose vägde då 113 kg och 91 kg nu på DM. Mats vann debutant. Loose blev 2:a. De båda träningskompisarna kommer säkert att drabbas samman fler gånger på tävlingar. Bäste klubb blev Baltic med 149 poäng före Landskrona på 69. Verkligen starkt gjort!



Är en ideell idrottsförening

grundad januari 1975

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

ÖPPET 365 DAGAR OM ÅRET!!!

Vardagar: M - Torsdag	0630-2200	6.30. - 22.00.
Fredag	0630-2100	6.30. - 21.00.
Lördag	0800-2000	8.00. - 20.00.
Söndag	0800-2100	8.00. - 21.00.

TRÄNINGSAVGIFTER

	Helår	Halvår	Månad
Dagtid samt helg	585	385	115
"Alltid"	700	475	140

MEDLEMSKAP I BALTIC CLUB

erhålls genom att man betalar (f.n.) 60 kronor per kalenderår till någon av våra instruktörer, på Gymet eller via Postgirokonto 48 46 71 - 3

VILDHJÄRNAN FRÅN LIMHAMN



Namn: Klaus Göran Nilsson
Född: 1958
Civilstånd: Nygift med Helen Andersson (byggartjej i Baltic)
Yrke: Vikarierande lärare
Utbildning: Idrottsledare (Lillevad Folkhögsskola)
Yrkesplaner: Tänker utbilda sig till mellanstadie lärare
Dricker: Ytterst måttligt
Intressen utanför lyftprogram: Segling, friluftsliv
Senast lästa bok: Allister Mc Lean, Björnön

LYFTARMERITER:

Svensk ungdomsmästare 1975.
Svensk juniormästare 1976, 77, 78.
Svensk mästare 190 (har de tre senaste åren, enligt egen utsaga, skänkt bort SM-titeln genom att 2 ggr överskattat sina krafter och "missat ut sig" och en gång ställt upp i fel viktklass och då fått stryk av klubbkompisen Bertil Sollevi).
Deltagit i Junior-VM 1977 o 78. och Senior VM 1981.
Slagit ett svenskt Seniorrekord 188,5 kg i stöt i klass 82,5 kg.

RESULTATUTVECKLING:

1977: 245 kg i klass 67,5 kg
1978: 280 kg i klass 75,0 kg
1981: 327,5 kg i klass 82,5 kg
1983: 340 kg i klass 90,0 kg

VILDHJÄRNAN FRÅN LIMHAMN SOM BLEV STOR!

Det är mig en kär plikt att för Rörande göra en presentation av en gammal kompis, nämligen alias vår Klaus Göran Nilsson, vildhjärnan man antingen älskar eller hatar, eller som jag gör hatälskar.

Klasse är tyngdlyftaren som redan vid Baltic Club's födelse 1975 började lyfta för oss efter att strax innan ha inlett sin karriär i Limhamns VK. En Limhamnspåg är alltså Klasse, och kanske kan man söka förklaringen till hans många gånger hetska och provocerande stil både på och utanför lyftpodiet, i detta hans ursprung och påbrå, vad vet jag. Sant är i varje fall att Klasse alltid varit en frän, och i mitt tycke oftast också en frisk fläkt på en annars ganska grå lyftarhimmel, trots att han många gånger gått så långt att han fått såväl förbundspampar som klubbkamrater mot sig. Men hur som helst - Klasse har blivit stor! Så stor att han i dagarna gått och gift sig. Grattis!

LITEN INTERVJU

RS: Varför är du så ofta skadad?

KGN: Pga min offensiva lyftning.

RS: Förklaring, tack?

KGN: Jag kör med intensitetslyftning (tung och intensiv träning) och det kombinerat med vissa teknikerbrister gör att skaderiskerna är stora. Dessutom saknar jag totalt respekt för vikter.

RS: Du brukar få kritik för ibland något opolerade uppträdande på podiet. Har du någon förklaring till det?

KGN: När man står där ensam på podiet, intensivt hatande det döda ting som skivstängen utgör, gäller det att släppa loss djuret inom sig. Någon gång kan det då hända att man "ballar ur", med påföljd att någon förbundspamp

fått lyftet i halsen, men jag har lugnat ner mig betydligt. På senaste Baltic Cup fick jag till och med beröm av förbundet!

RS: Dina framtidsmål?

KGN: Jag skall vara bland de 10 bästa vid VM i oktober och därmed få klartecken till OS nästa år. Vidare skall Bosse Johanssons smält klassiska svenska rekord på 160 kg i ryck och 206,5 kg i stöt röjas under denna säsong. Stötresultatet, som på sin tid (1971) var världsrekord har jag redan nu i kroppen. På OS siktar jag på att bli bland de sex bästa och på VM 1985 i Sverige skall det bli medalj i stöt.

RS: Hur mycket tränar du?

KGN: Det varierar mellan 5 och 12 pass i veckan och därav är 1 till 3 av allmänfysisk karaktär, vilket innebär träning utan vikter, löpning, kast och gymnastik m m. Dessutom tränar jag stretching dagligen.



RS: Hinner du arbeta?

KGN: Ja, när jag inte är på träningsläger går jag som "springvikarie"-lärare.

RS: Du har gift dig. Nu finns endast en tjej i ditt liv. Vad betyder det?

KGN: Oerhört mycket. Man kan satsa ännu hårdare. Kärleken är nu fördelat endast på två, Helen och skivstängen. Lite kärlek finns dock reserverad till det väntade barnet. Kort sagt, så är livet nu mycket lugnare och Helen stöttar mig fantastiskt i min satsning.

RS: Hur länge tänker du hålla på att lyfta?

KGN: Vet ej. Så länge motivation finns kvar. T o m 1984 i varje fall.

RS: Baltic Club har nyligen som första förening heltidsanställt en tyngdlyftningsinstruktör, Nils Erik Sollevi. Vad betyder det?

KGN: Träningen blir mycket effektivare då det hela tiden

finns ett vakande öga under träningen. Tekniken kan kontinuerligt korrigeras. För övrigt är Nisse en hedersprick som verkligen satsar seriöst på detta sitt unika arbete.

RS: Något att tillägga Klasse?

KGN: Ja, jag vill här passa på att tacka mina sponsorer, Baltic Club och bilkompaniet som gör min satsning

ekonomiskt möjlig.

RS: Avslutningsvis vill jag och övriga: Redaktionen passa på att här önska dig lycka till på vägen både på och utanför podiet, du, Baltic Club's vildhjärna och charmtroll!!!

Roland "Rolle" Svensson

GÖTALANDSMÄSTERSKAPEN I STYRKELYFT I MALMÖ

EN GIGANTISK TÄVLING UNDER 3 DAGAR

Trots allt en sportslig triumf för våra egna styrkelyftare där inte mindre än 4 svenska rekord noterades. I marklyft 310 kg

av K-E Kruse, marklyft 326 kg av Jonny Melander och bänkpress 228 kg av Peter Svedin samt marklyft 338 kg av Lars Ernbom Mosseberg.

Bästa klubb

BALTIC CLUB 71 POÄNG

Här är resultatlistan av våra deltagare från tävlingarna.

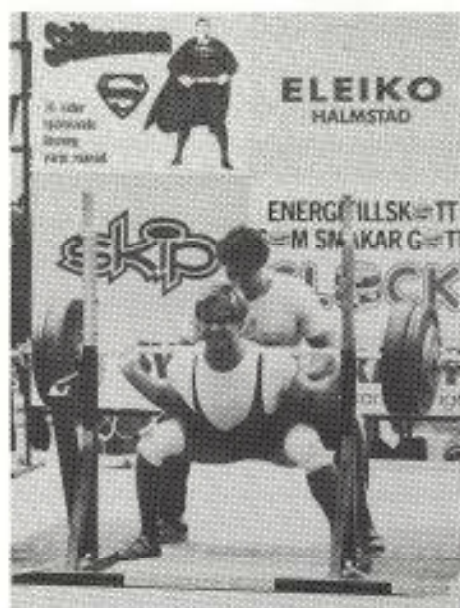
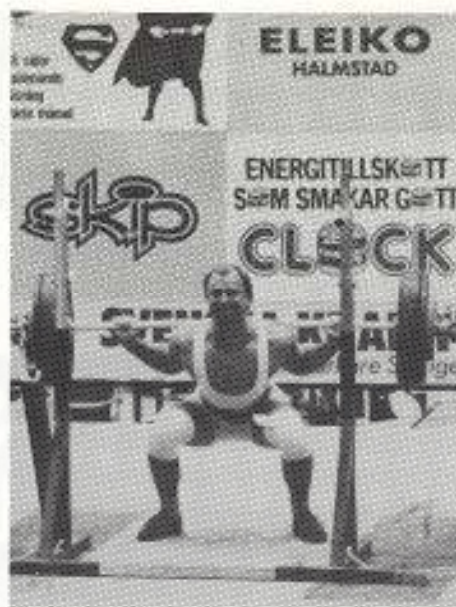
		Knäböj	Bänk	Marklyft	Summa Kg
Klass 75 kg	2. Peter Åkesson	237,5	145,0	237,5	= 620,0
	7. Tommy Nilsson	192,5	107,5	207,5	= 507,5
Klass 82,5 kg	1. Karl-Erik Kruse	(310,0)	167,5	265,0	= 742,5
	4. Anders Lindström	242,5	162,5	277,5	= 682,5
	11. Mats Lindström	190,0	132,5	202,5	= 525,0
Klass 90 kg	1. Jonny Melander	290,0	177,5	(326,0)	= 792,5
	8. Stefan Olsson	235,0	155,0	255,0	= 645,0
Klass 110 kg	1. Peter Svedin	302,5	(228,0)	312,5	= 842,5
Klass 125 kg	1. Gert Jeppsson	325,0	195,0	325,0	= 845,0

Svenska rekorden noterade med en () parentes.

67 deltagare från 22 föreningar fullföljde tävlingarna. Rolf Ullman och Erik Uddebon skötte tävlingsledningen på ett förtjänstfullt sätt.

Tävlingarnas bästa prestation totalt erövrades av Erik Johansson Västra Frölunda.





STYRKELYFTSTÄVLINGAR HÖSTEN 1983 / VÅREN 1984

10 september: VM-kval
Aktuellt för
Jonny Melander och Karl-Erik
Kruse

17-18 september: NM
Reserver: Jonny Melander och
Karl-Erik Kruse

7-9 oktober: Allsvenskan omg I.

20-30 oktober: Flugebrymäster-
skapen.

10-13 november: VM i Göteborg.

25-27 november: Allsvenskan omg
II.

16-18 december: LDM

16-17-18
december: U-23 VM Anders Lind-
ström.

STYRKELYFTSTÄVLINGAR VÅREN 1984

27-29 januari: DM Allsvenskan
omg III.

17-19 februari: Allsvenskan omg
IIII.

9-11 mars: Lag SM

13-15 april: SM

11-13 maj: U-23 SM

+ maj: EM

16-17 juni: U-23 NM

EM I MALMÖ

EM I MALMÖ



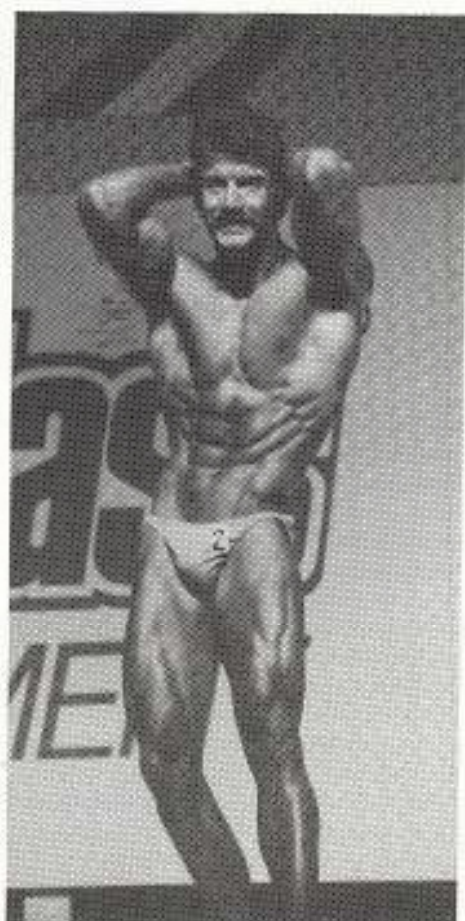
Den 23-24 april var det tid för den stora händelsen i EM i Malmö. Som jag tidigare skrivit var vi 2 st från Baltic som skulle tävla. Det var Håkan Straub -70, som var i sitt livs form. Han vägde 69 kg. Håkan är kort i vanliga fall, men här var han längst av dem (14 st). Det får

inte plats så mycket muskler på Håkan som på en kort kille om de båda väger 69 kg. Håkan blev 11:a i sin internationella debut. Jag själv i +90 hade också 13 motståndare. Förhoppningen var att komma bland de 6 bästa och 6:a var just vad jag blev. Jag

vögde in på 103 kg, näst tyngst i klassen, men jag var ju också längst.

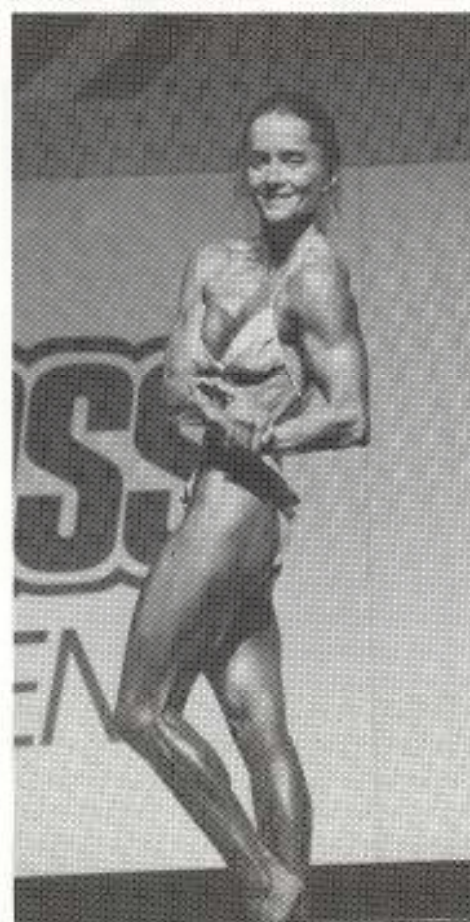
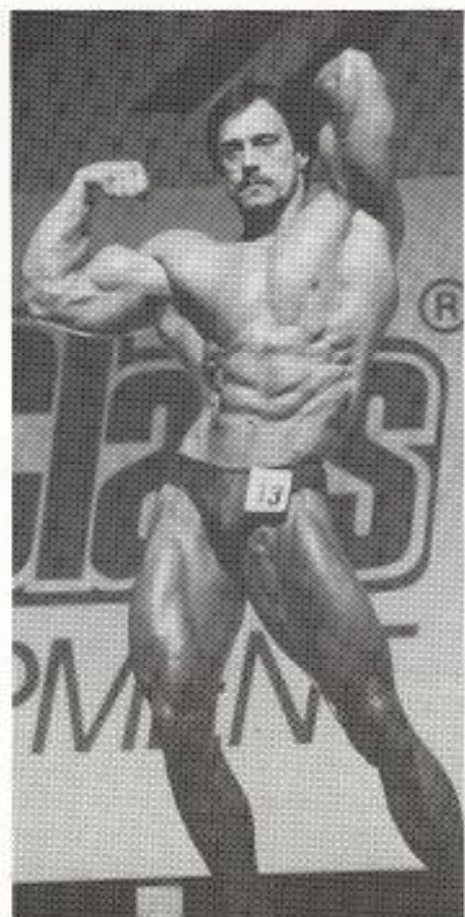
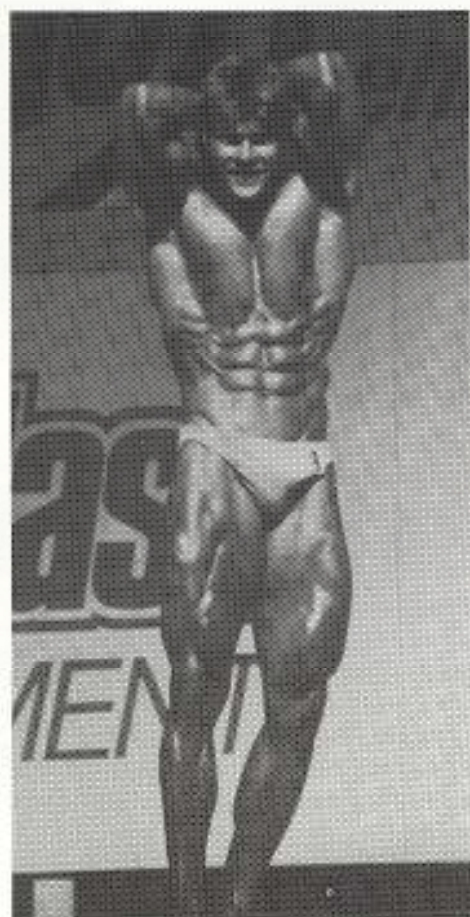
Mer om tävlingarna kan ni säkert läsa i "Bodybuildingstidningarna" framför allt om EM.

Jan Malmqvist



EM I MALMÖ

EM I MALMÖ



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



Bussresor

SÄLLSKAPSRESOR

 **atlas**

FRITIDSRESOR

TÅG- BÅT- FLYGBILJETTER

BUSSBESTÄLLNING



EUROPA TOURING

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

GÖTALAND I LINKÖPING

Lördagen den 16 april var det i Linköping dags för Götalandsmästerskapen, alltså SM-kval.

6 juniorer och 4 seniorer skulle gå vidare till SM.

Baltic hade följande deltagare med:



Anette Linderoth
-55. Plac. 6



Eva Lennström
-55. Plac. 7



Ulla Glimstam
-52. Plac. 8



Dennis Larsson
-80. Plac. 2



Johan Olsson
-70. Plac. 2



Tor Nilsson
-70. Plac. 6



Anders Hjerno
-80. Plac. 1



Johan Lofgren



Jan Palmqvist
+90. Plac. 1



Mats Gjöberg
+90. Plac. 3



Joose Lindqvist
+90. Plac. 4

INTERVJU MED EN AV KLUBBENS GYM-GUARDS

JL: Jon Lee
LW: Leif Wendt

JL: Hur har du upplevt de gångna månaderna som Gym-Guard?

LW: Givetvis var det med spänning man iklädd "uniformen" trädde in i träningslokalen.

JL: Well, märkte du någon positiv/negativ reaktion?

LW: Utöver ett lyftat ögonbryn här och var, märktes ingen speciell reaktion.

JL: Enligt klubbens önskan, skulle Gym-Guarden fungera som "hjälptränare", och även se om ordningen i träningslokalen.

Hur har det fungerat?

LW: Som hjälptränare har jag ej blivit överansträngd. Men vad angår ordningen, eller borde jag säga oordningen, Puh!

JL: Det lät uppgivande. Kan du förklara närmare?

LW: Som vän av ordningen i allmänna utrymmen, får jag beklaga det slarv som förekommer i träningslokalen. Du vet att jag för det mesta tränar på förmiddagen, och det första man möter i lokalen är vikter till skivstångarna ligga här och var på golvet.

Men även hantlar har letat sig ner på golvet. Som om detta inte var nog, så passar man på att lägga ifrån sig styrkebälten, dragremmar, t-shirts, och när träningstiden är slut går man därifrån utan att plocka undan grejerna. Som "kronan på verket" hänger man upp övriga träningskläder i omklädningsrummet, där de får hänga till nästa gång man kommer, som om det var ett torkskåp.

JL: Puh! Det var ord och inga visor det. Har du någon gång påtalat oordningen för någon?

LW: Vad angår oordningen jag möter på morgonen, har jag av förklarliga skäl ej kunnat kritisera någon direkt. Men, om jag ser någon som "glömmer" sig, påtalar jag det, och hittills har ingen opponerat sig.

JL: Du har framfört mycket negativ kritik, finns där inget positivt att säga?

LW: Jo du, städpersonalen. Med tanke på oordningen, så utför dom ett gott arbete, och genom att hålla god ordning kan vi underlätta arbetet för dem.

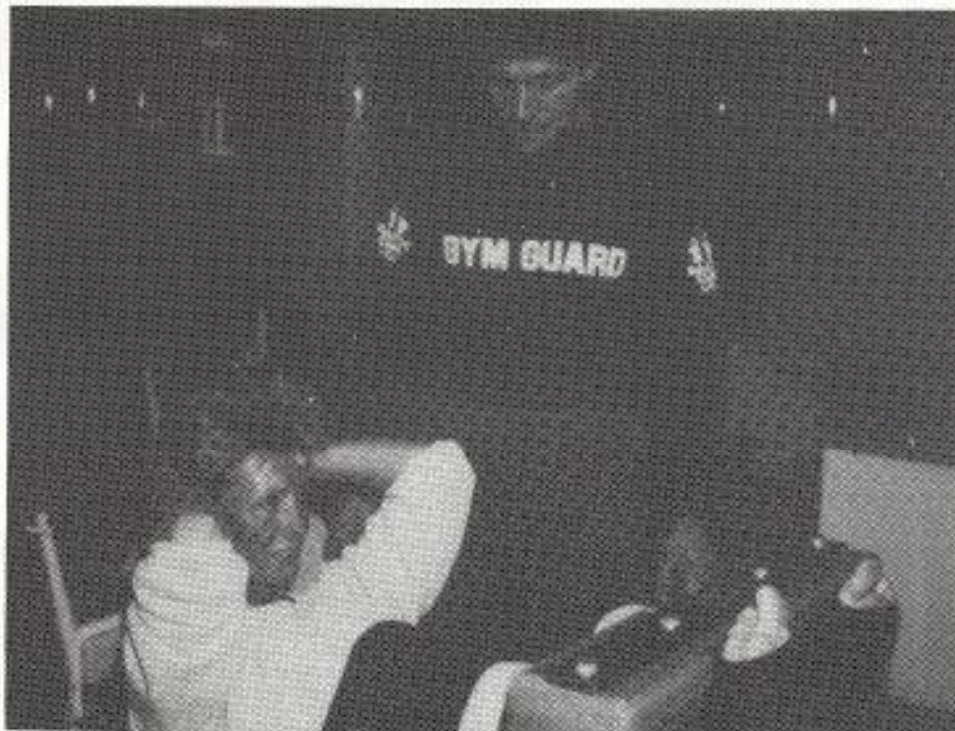
JL: Ja, ja. Jag menade mera angående kärnfrågan.

LW: Om du menar "dom som skyldiga är", så är där nog inget ont i dem, de är blott lite disträa i sin träningsiver.

JL: Tack skall du ha för intervjuen.

Till dig som läst denna intervju:

Har du någon eller några synpunkter är du välkommen att skriva till redaktionen. Vi skall vid senare tillfälle ta upp dem.



ALKOHOL OCH HORMONER

Har hormonebatten nu snedkantrat helt? Jag ställer mig förundrad frågan när nu alkoholen kommer i skymundan och hormonerna kommer i förgrunden med stora rubriker i pressen.

Alkohol måste väl i idrottsliga sammanhang helt förkastas och inte som nu inta en blygsam plats i sammanhanget. Sprit påverkar människor så olika. Jag har i många sammanhang själv sett när små doser alkohol kan förändra en blyg och snäll person att helt plötsligt bli som ett "lejon", medan andra istället blir snälla och otroligt fogliga.

Att nu påstå att det enbart skulle vara hormonernas fel, när en idrottsman konsumerat sprit, är inte det ett över-

tramp i saktlighet? Sprit är inte förenligt i samband med idrott, "även utan hormoner".

Skall detta faktum nu "gömmas undan" i den desperata propagandan mot hormonerna. Jag är inte för att någon av dessa droger användes. Likväl tycker jag att påhoppet av de som använt sprit i något sammanhang inte bara ensidigt skall försvaras med att det är hormonernas fel. Visserligen har aggressioner skett med bruk av båda kombinationerna (hormoner och sprit), men är det så säkert att inte dessa aggressioner skett enbart med påverkan av alkohol?

Jag saknar saktlighet i den här debatten.

Sigmund

SIGGES LYFTARKRÖNIKA

STYRKELYFTARNA PÅ FRAMMARSCH

Ja, rekorden har suttit löst varje gång våra styrkelyftare ställt upp i en tävling. Det är Jonny Melander, K-E Kruse och Peter Svedin som varit de bästa rekordslagarna under året. Så kan jag också nämna omöjliga Ulf Morin, Peter Åkesson och Anders Lindström. Anders blev förresten Svensk U 23 mästare uppe i Stockholm i maj månad. Han tävlar i VM i USA senare i höst. Jättekul! Peter Svedin, Nordisk U 23 mästare på Åland i november -82. På samma tävling kom Peter Åkesson 2:a i 75 kg-klassen.

GÖTALANDSMÄSTERSKAPEN

Ett arrangemang som ställde Baltic Club på svåra prov. En "gigantisk" tävling där 67 st ställde upp till start, klarade vi väl av så där. Sportsligt sett dock en fullträff där Baltic Club med bl a 4 guld + 1 silver, blev överlägset bästa klubb med 71 poäng före Nässjö 49 och Göteborg 43. Resultaten kommer i en annan spalt i tidningen.

DAMER

Även damerna har blandat sig i leken, ännu så länge är de bara två. De passade på att ställa upp i årets Riksmästerskap, som gick i mars månad i Borås.

RIKSMÄSTARE

Bäst lyckades Irene Hansson som vann 82,5 kg:s klassen och kan kalla sig "riksmästare", medan Jeanette Ohlsson inte klarade av marklyftet och därmed hänvisades till 10:e plats.

DAMREKORD

De två tjejerna har fått sina resultat noterade som Skånska rekord enligt följande:
Klass 67,5 kg Jeanette Ohlsson
90,0 - 55,0 - 0,0 = 145,0

Klass 82,5 kg Irene Hansson
100,0 - 57,5 - 120,0 = 277,5

ÖPPNING

Är detta manne en öppning för tjejernas intåg i kraftsporten, - Vem vet? Dock kommer DM för damer att arrangeras i Skåne kommande verksamhetsår om intresse finns. Så alla tjejer, lycka till.

TYNGDLYFTNINGEN

Här kanske man kan tala om tillbakagång i dubbel bemärkelse. Vårt tidigare så tappra lag I rasade med expressfart ner i div II. Det är klart att det finns förklaringar. När sådana tunga namn som Bertil Sollevi,

Lars Rinse, Lennart Stahl, John Christensen, Anders Eliasson och Mikael Bengtsson (fler finns) varit skadade då går det så här.

Nåja, vi har väl inte kastat yxan i sjön riktigt utan vi vill komma tillbaka. Nils-Erik Sollevi har ju kontrakterats som tränare och det om något bör väl bli en injektion. Kom igen nu grabbar!

TRÄNARE

Just problemet att få tag i en tränare har varit ett måste och som de flesta initierade vet så tog sig Nisse Sollevi an den uppgiften. När detta skrives så är Nisse redan i full gång med sin uppgift. Jag kan försäkra att det har blivit "full rulle" från första stund.

TÄVLINGSDEBUT

Ja, det har vi haft med Nisse som tränare. Att försöka vinna div II och komma tillbaka till div I är vår första målsättning. Resultatet från debuttävlingen på annan plats i denna tidning.

Sigmund





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

