nr 2 2020

GYMGEAR MAGAZINE

it's a lifestyle

josef

pia jansson

my coach

alströmerpokalen

massor med bilder

konungen af trollhättan

benny sondered

rising star

emmy saurage

MEDVERKANDE

TEXT	**BENNY SONDERED** EN KUNG FRÅN TROLLHÄTTAN
TEXT	**PIA JANSSON** DIN COACH I DEN HÄR VÄRLDEN
TEXT	**JOSEF ASMAR** LIVET SOM BODYBUILDER
TEXT	**EMMY SAURAGE** SNART EN STJÄRNA
EXPERTEN	**RACHID MISK** INTERNATIONELL DOMARE
EXPERTEN	**JÖRGEN NILSSON** INTERNATIONELL DOMARE

PASSION FOR THE SPORT

VSFDAH

LAYOUT/FOTO	**TOBBA MARK** GYM621
FOTO	**FREDRIK DENLERT** ALWAYS CANON / GYM621
TEXT/FOTO	**EMILIA MARK** DESIGN & FLOOR MANAGER
FOTO	**MATS GUSTAVSSON** DET FINNS INGA LÅNGA DAGAR

hitta snabbt

innehåll

I SLUTET PÅ VARJE ARTIKEL FINNS EN TRIANGEL SOM TAR DIG TILLBAKA TILL SIDANS INNEHÅLL →

GYM621 : VI HAR ORDET

Nu har vi varit på årets första tävling, den gick av stapeln 13 juni. Känslan vart såklart annorlunda här som med så mycket annat i coronatider, men nu ser vi fram emot fler tävlingar.
Vi har fått flera inbjudningar till flera tävlingar framöver, nu när det öppnas upp mitt i pandemin. Arnolds Classic, Herr- och Dam-VM, flera Dimond Cup och till Norska Mästerskapen. Ja vi är inbjudna av Norska förbundet men inte av regeringen ännu, det är fortfarande känsligt med oss svenskar.

Efter att fått se några av de nya tillskotten i sporten på Alströmerpokalen så känner vi oss nöjda, några var riktigt bra!
Att man sedan inte blir riktigt bedömd är bara sorligt, men vi återkommer till det i vårt reportage om tävlingen.

I detta nummer uppmärksammar vi flera som är på väg uppåt i tävlingshirarkin och ser ut att ha en ljus framtid. Hur ljus framtiden är svårt att avgöra, men vi hoppas att tävlingar kommer igång, flera löser licens och få se er kriga på scen. Det är för er som tävlar som vi finns till och vi tackar er för det.

KONUNGEN AF TROLLHÄTTAN

benny

SONDERED

VILKEN JÄVLA TALANG

När vi var på inregistreringen bad Reino Strand (arrangör) oss vara med och kolla ljuset på scen, vilket vi har gjort förr. Ljuset slås på och vi behöver ha någon som kan stå på krysset.
Reino tillkallar någon som han kallar Kungen från Trollhättan.
Kungen var Benny Sondered, vi ber honom ta av sig dressen och jävlar vilken talang.

Efter att ljuset är inställt så ber vi att få ett snack och ta några bilder, Benny ställer gärna upp och vi fortsätter att imponeras av hans fysik. Alla bitarna sitter på plats och vi hittar inga direkta svagheter. Vi talar om uppladdning och här har inga konstiga tömmningar eller mängder av salt intagits de sista veckorna eller dagarna.
Han var i bra form redan för en vecka sedan och varför mecka då med kroppen?

Vi hoppas att han gör någon mer tävling inom en snar framtid så han kvalar till SM. Men det finns också viktigare saker inom en snar framtid, Benny skall bli pappa!
När du läser detta kanske det redan skett och i så fall säger vi dubbelt Grattis, till faderskapet och såklart till en fysik att drömma om.
Vi hoppas att se dig på tävlingsscenen snart igen!

Vi bad Benny svara på några frågor du hittar de i resten av reportaget.

BESLUTET

Vi vet ju att du velat tävla ett tag, nu blev det av. Hur och när växte beslutet fram?

Jag tror det växte fram ett mål redan 2018, jag skadade min axel så pass grovt att jag inte kunde använda min högersida över huvud taget, att träna kändes omöjligt och jag fick bokstavligen börja om från 0.
Då bestämde jag mig för att jag skulle åtminstone ta mig tillbaka till dit jag en gång var och gärna bättre. Sent 2019 blev min sambo gravid och jag kände någonstans att det är väl nu eller aldrig, Alströmer faller in med bra marginal till födsel och det gick vägen.

UPPLÄGG

Hur såg upplägget ut med träning och kost. Hur gjorde du de sista veckorna?

Vi höll det verkligen basic. Övningar - dvs basövningar där strävar jag efter progression. kosten samma sak. Jag vill ha det enkelt, havregryn, potatis, kyckling och grönsaker. Varje helg fick jag en dag att äta ett större fritt mål på och det blev verkligen ett ”fritt och stort” mål vilket jag vet att jag behöver för att orka både fysiskt och mentalt.

NÄR PULSEN STIGER

När det verkligen blev av kan du beskriva hur du kände och framför allt hur var det att kliva upp på scen.

Backstage, när musiken drog igång kändes det som att ”nu ska vi ut och kriga” pulsen steg och jag drog på en mask. Jag var livrädd men visade nog bara upp självsäkerhet, det var väldigt roligt att få stå där. En tanke som slog mig och satte sig var dock - är vi redan klara? allt gick så fort.

Hur ser framtidsplanerna ut för ditt fortsatta tävlande?

När detta publiceras är jag nog en nybliven förälder fokus ligger på att ta hand om min familj, skapa nya rutiner och se hur man löser det med träning och allt annat som hör livet till.

Jag vill verkligen tävla igen, men jag vill också hinna utveckla min fysik tillräckligt mycket för att ha chans på ett framtida SM, vilket är målet för framtiden.

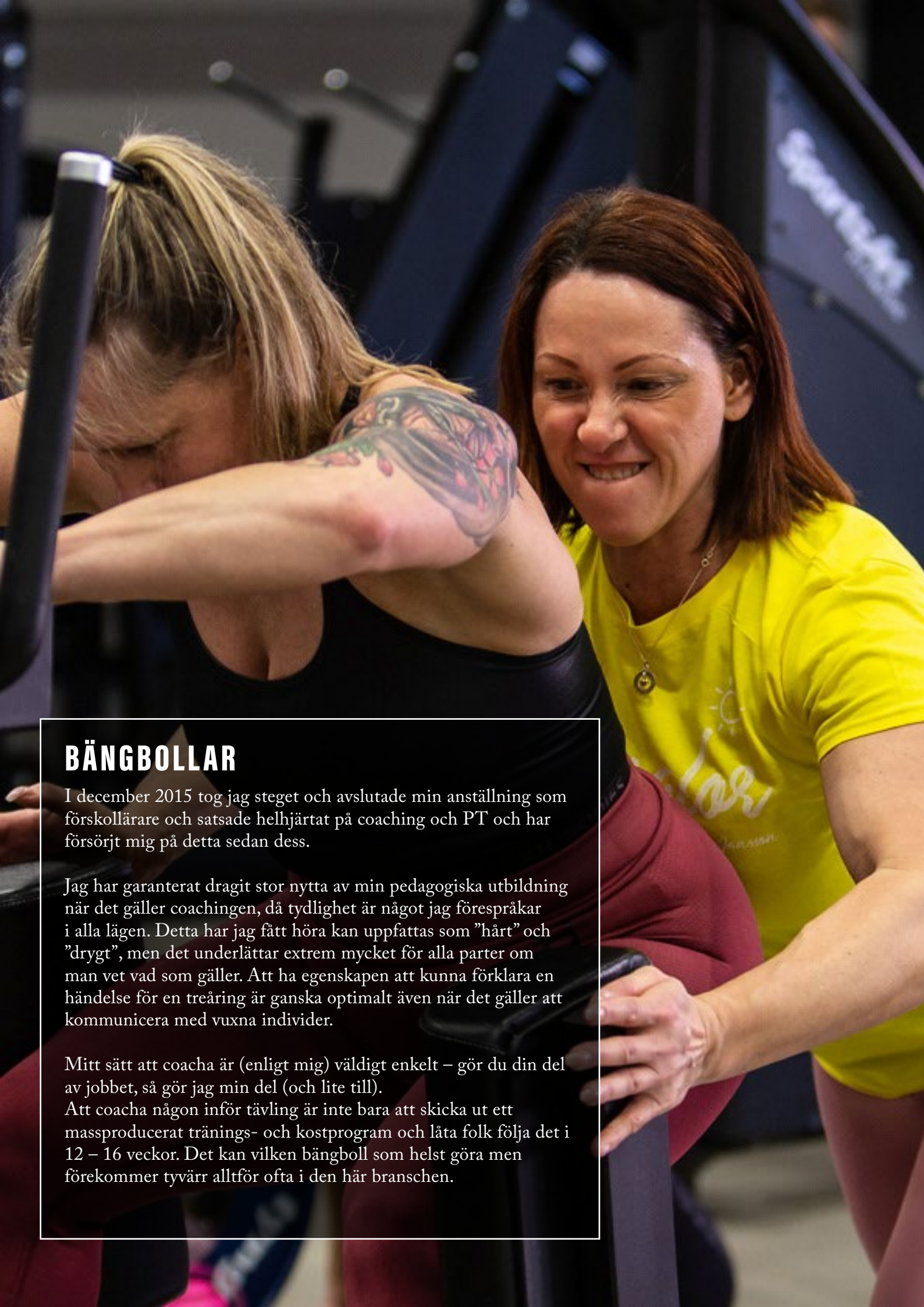
3 TIPS FRÅN KONUNGEN

1. Tag god tid på dig– en längre diet gör dieten skonsammare och oftast har man mer fett på kroppen än man tror.

2. Posera. Posera löjligt mycket. Allt handlar om att kunna visa upp sin fysik i bästa möjliga mån och dölja sina svagheter. Jag har mycket att arbeta med där inför nästa gång.

3. Lita på din coah. hjärnspöken är en garanti, när det händer är det bara att göra som hen säger och följ planen från start


PT
pia
jansson



BÄNGBOLLAR

I december 2015 tog jag steget och avslutade min anställning som förskollärare och satsade helhjärtat på coaching och PT och har försörjt mig på detta sedan dess.

Jag har garanterat dragit stor nytta av min pedagogiska utbildning när det gäller coachingen, då tydlighet är något jag förespråkar i alla lägen. Detta har jag fått höra kan uppfattas som ”hårt” och ”drygt”, men det underlättar extrem mycket för alla parter om man vet vad som gäller. Att ha egenskapen att kunna förklara en händelse för en treåring är ganska optimalt även när det gäller att kommunicera med vuxna individer.

Mitt sätt att coacha är (enligt mig) väldigt enkelt – gör du din del av jobbet, så gör jag min del (och lite till).
Att coacha någon inför tävling är inte bara att skicka ut ett massproducerat tränings- och kostprogram och låta folk följa det i 12 – 16 veckor. Det kan vilken bängboll som helst göra men förekommer tyvärr alltför ofta i den här branschen.

INDIVIDEN

För mig handlar coaching om att kunna läsa av varje individ. Förutsättningar, fysisk status (skickar gärna klienter för att ta reda på sin blodstatus och hormonvärden innan vi börjar ett samarbete). Se över fysiken, vad saknas, vad behövs förbättras, hur gör vi det och sedan gör man ett kost- och träningsupplägg utefter hur vi vill forma fram den silhouette den aktuella disciplinen kräver.

Jag kan också vara ganska ”hård” i mitt tänk när det gäller träningen. Träningen är grunden i min filosofi oavsett vilken idrott det må handla om, men du måste tycka det är förbannat roligt att träna. Kosten är ingen märklig raketforskning som många tycks tro. Klienten får inledningsvis skriva ner vilka livsmedel denne föredrar och så utgår jag från dessa önskemål när jag utformar ett upplägg. Jag är dock den första att skriva under på att jag ogillar skarpt att vara ”låg” och ”hungrig”.

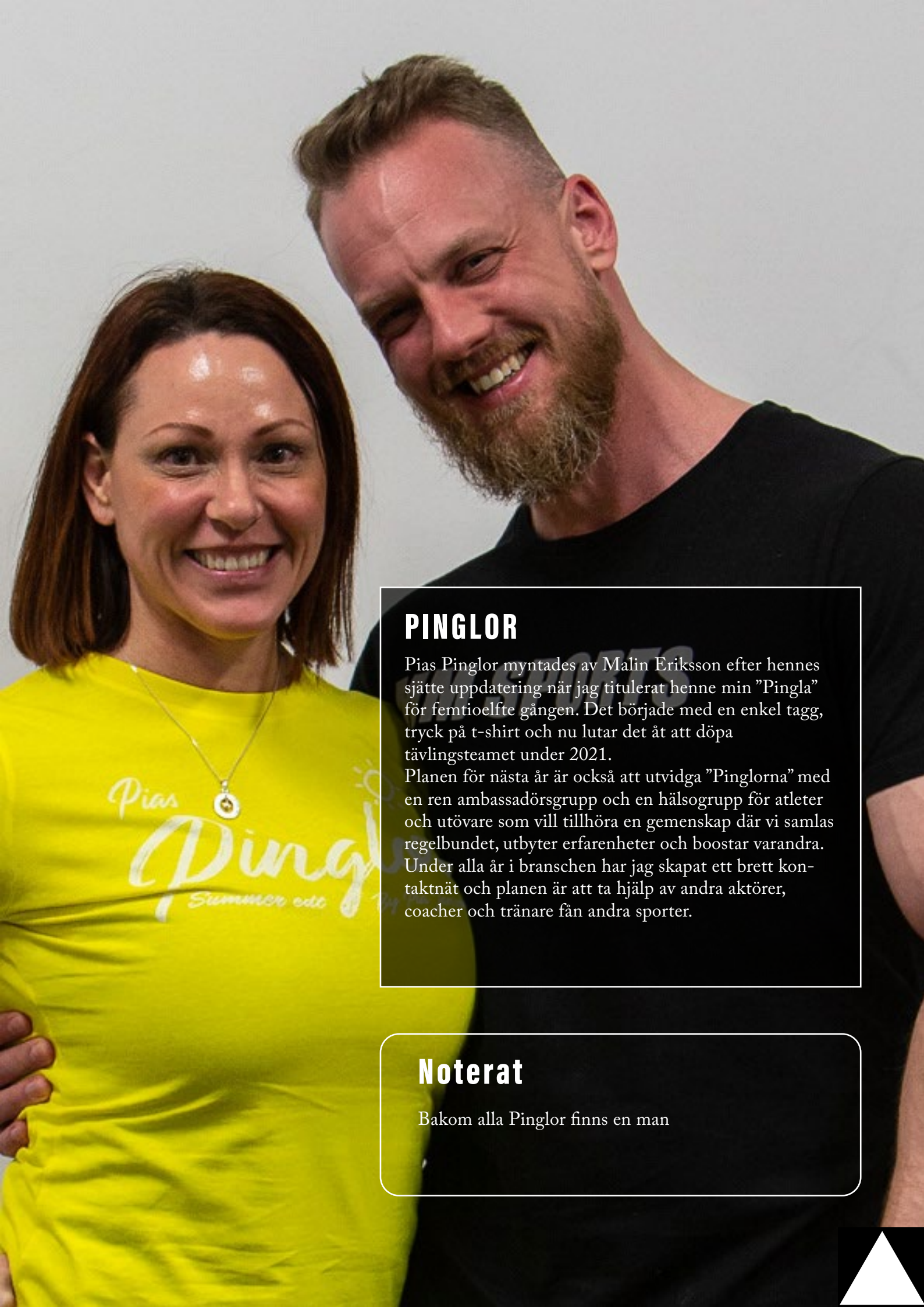
Jag blir på riktigt en sämre människa på diet, vilket blev extremt tydligt inför SM 2019. En erfarenhet som utvecklat mig som coach, jag vet att det kan vara ett helvete, jag vet hur eländigt det är att vara tom och nästintill deprimerad, men jag vet också att det är övergående och krävs av dig för att du skall kunna leverera.

PIA STÄLLER KRAV

Jag kräver resultat av mina atleter.
Pokaler och placeringar – NEJ, men jag kräver resultat.
Mina tävlade atleter skall vara sitt absolut bästa jag, fysiskt och mentalt när de kliver upp på scenen. Mina onlineklienter skall vara sitt absolut bästa jag, fysiskt och psykiskt när vi avslutar våra samarbeten.

Med detta sagt, vill jag också poängtera att jag kräver att mina atleter beter sig som just atleter. Vi är ett tävlingsteam, en hälsogrupp eller gäng PT-klienter där fokus uteslutande skall ligga på nyckelaspekterna jag anser är grundpelaren till framgång och optimal prestation:
Hårt arbete, glädje och trygghet!

Skulle det finnas individer som stör den här ordningen, då kommer de få se sig om efter andra



PINGLOR

Pias Pinglor myntades av Malin Eriksson efter hennes sjätte uppdatering när jag titulerat henne min ”Pingla” för femtioelfte gången. Det började med en enkel tagg, tryck på t-shirt och nu lutar det åt att döpa tävlingsteamet under 2021.
Planen för nästa år är också att utvidga ”Pinglorna” med en ren ambassadörsgrupp och en hälsogrupp för atleter och utövare som vill tillhöra en gemenskap där vi samlas regelbundet, utbyter erfarenheter och boostar varandra. Under alla år i branschen har jag skapat ett brett kontaktnät och planen är att ta hjälp av andra aktörer, coacher och tränare fån andra sporter.

Noterat

Bakom alla Pinglor finns en man

Question & answer

Fråga:
Hej!
Vet inte om ni kan svar på frågan. Jag har tävlat på Luciapokalen och vill nu tävla utomlands. Hur gör man.

Maxa

Svar:
Hej
Du går till Svenska Bodybuilding & Fitness förbundets hemsida, www.ifbbsweden.se där skall all information finnas.
Men vi kan säga direkt att en start i Luciapokalen räcker inte för att få sanktion för att tävla utomlands.
Du skall tävla på ett Svenskt Mästerskap eller Sweden Grand Prix i dagsläget och ha minst en sjätte placering för att kunna söka sanktion.

Linnea Byström tävlade utomlands 2019.
Bilden är från World Cup i Spanien

Question & Answer

Fråga:
När jag läser domarprotokoll från olika tävlingar så får jag olika fakta. Det kan vara allt från vad tävlande väger, hur långa de är men framför allt kan jag se hur de låg till i de olika ronderna. Men inte alltid, på många svenska tävlingar är det kort med information. Varför skiljer det sig? finns det någon standard som skall användas?

Daniel

Svar:
Hej Daniel
Vi ställde frågan till Domarkommittén och fick ett något kryptiskt svar, bifogat nedan.
Men vi har rätt ut frågan ändå med hjälp av andra. Precis som du noterat så skiljer sig internationella protokoll från de svenska. Grundläggande för ett protokoll är enligt IFBB:s regler att det skall innehålla tävlandens Namn, tävlandens Startnummer, Placeringar i alla ronder som förekommer (det är två eller tre ronder beronde på klass).

Under senare år har man internationellt lagt till när den tävlande är Född, Längd/Vikt eller endast vikt. Anledningen till detta är att fler skall kunna se att allt följs enligt reglerna, att sedan vi och förhoppsningsvis även du tycker att det är trevligt med lite extra information om de tävlande. Skulle Sverige ta till sig det i systemet så vore det en krydda på tävlingarna. Men efter svar från Domarkommitténs ordförande så är vi tveksamma till att det ligger i planeringen.
På nästa sida finns två exempel på vad som skiljer mellan ett internationellt protokoll och ett svenskt. Vill man yttligare förkovra sig kan man leta upp artikel 19.2 här http://ifbb.com/wp-content/uploads/RULES/IFBB-General-Rules-2019-edition.pdf

Noterat

Svar från domarkommittés ordförande:
” - den där frågan är flummig och går ej att svara på :-)
Vikt / längd har inget att göra med en bedömning av en atlet på scen som blir jämförd med de tävlanden som står bredvid.

Har du skrivit frågan själv ?

Carina Isaksson
carina@ifbbsweden.se”

question & answer

svenskt protokoll

CLASSIC BODYBUILDING -175 CM

PLATS	NR	NAMN	FÖRENING	R1	R2	R3	POÄNG
1	182	Patrik Kasra	Svensk Sport Nutrition, Bandhagen	5	10	5	15
2	187	Anton Eurenius	MM Sports Team, Askim	15	28	12	40
3	183	Roger Lineau	MM Sports Team, Askim	12	30	15	45
4	185	Aws Abu Ali	Fitness HQ, Kungsbacka	17	34	18	52
5	186	Hussien Saed	Team Elit Nutrition, Malmö	28	56	26	82
6	179	Anders Kluvanec	Team BBC, Löddeköpinge	27	54	28	82
7	184	Lucas Svensson	Gladius Gym, Halmstad	38			
8	180	Dan Eriksson	Alströmer BBFF, Alingsås	41			
9	188	Peter Holmberg	Team RW Physique, Staffanstorp	43			

internationellt protokoll

Inte nödvändigt men mycket intressant

Men's Classic Bodybuilding up to 175 cm

PLACE	No	NAME	COUNTRY	BORN	BW/ BH	RD1	RD2x 2	RD3		Score
1	306	Evgeny Konstantinov	Russia	1982	77/173.5	5	10	5		15
2	304	Jose Miguel Gomez	Spain	1985	76/172.5	11	24	13		37
3	305	Grigorii Soloshenko	Russia	1992	77.1/173.9	16	32	14		46
4	294	Thibault Boisson	France	1992	71/169.6	23	52	27		79
5	302	Gregorio Santos	Spain	1979	78.3/175	32	56	28		84
6	303	Coccarelli Corrado	Italy	1975	75.4/172.1	34				
7	301	Giuseppe Lolicco	Italy	1979	74.7/172	43				
8	295	Dorian Ortega	France	1990	68/168.4	46				
9	299	Mikael Saintot	France		75.9/172	47				
10	300	Luis Aranguiz	Chile	1988	76/172	54				
DNC	296	Patrik Dzurilla	Slovakia	1999	71/170					

Question & answer

Fråga:
Ni ser ju många tävlingar vilken tycker ni är bäst?

Kristian

Svar:
Hej Kristian
Det här var ingen lätt fråga svara på. Först måste vi skilja på svenska eller internationella. Sedan finns ju två dimensioner, var finns de bästa atleterna och sedan kan ju arrangemanget skilja sig åt.
De tävlande på till exempel Junior VM i Budapest/Ungern var av yppersta klass men arrangemanget runt var det sämsta vi varit på hitills i vår historia.

Om vi håller oss till den indelningen så är ett HerrVM det absolut bästa när det gäller deltagare. I varje klass är det minst 10-15 tävlande som håller högsta klass, som det ska vara.
Hoppar vi till arrangemanget så Arnolds Classic IFBB Elite Pro håller en hög klass och är riktigt underhållande. Visst, inte lika många bra atleter som på ett HerrVM. De bästa i en proffstävling är riktigt bra men det är oftast fem, sex personer sedan sjunker kvalitén. Oavsett liga så ser de likadant ut.

I Sverige är SM bäst, här är oftast de bästa med även om det kan skifta lite från år till år. Det vore konstigt om någon annan tävling kunde konkurrera. Roligaste arrangemanget under senare år har varit Luciapokalen.

En enorm rygg fick vi se på Arnolds Classic 2019. Michal Krizanek från Slovakien var riktigt bra.

Fråga & Svar

Fråga:
Varför finns inte Anders Graneheim med i Hall of Fame?

Martin Troive

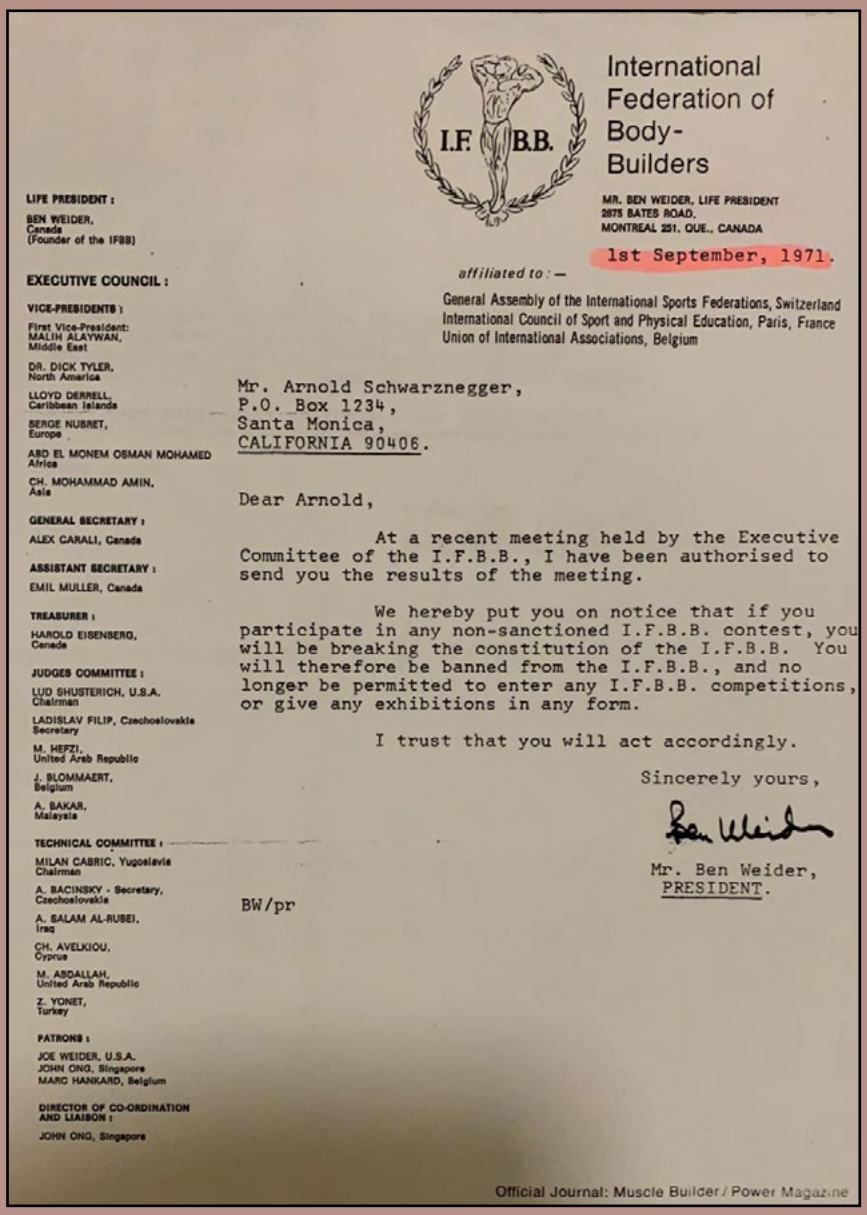
Svar:
Anders är med säkerhet en som kommer dyka upp. Han med flera andra känns som givna namn.

Vi har en jury som avgör vilka som skall komma med och den juryn tar ut tre till fem personer med cirka två veckors mellanrum. Mellan dessa finns ingen rangordning, mellan de som kommer med. Alla är lika betydelsefulla.
Vad som också är avgörande är hur ni som följer sidan hör av er. Vi har fått in lite över hundra namnföslag, några har skrivit riktigt bra och långa motiveringar. Har moteveringen den där extra poängen, informationen så blir vi extra glada!

Så håll utkik Martin just ditt förslag kan dyka upp när som helst!

Vi hoppas du blir nöjd med svaret på din fråga Martin

Question & Answer



International Federation of Body-Builders

I.F.B.B.

MR. BEN WEIDER, LIFE PRESIDENT
2875 BATES ROAD,
MONTREAL 251, QUE., CANADA

1st September, 1971.

affiliated to :—
General Assembly of the International Sports Federations, Switzerland
International Council of Sport and Physical Education, Paris, France
Union of International Associations, Belgium

LIFE PRESIDENT :
BEN WEIDER, Canada (Founder of the IFBB)

EXECUTIVE COUNCIL :

VICE-PRESIDENTS :
First Vice-President: MALIH ALAYWAN, Middle East
DR. DICK TYLER, North America
LLOYD DERRELL, Caribbean Islands
SERGE NUBRET, Europe
ABD EL MONEM OSMAN MOHAMED Africa
CH. MOHAMMAD AMIN, Asia

GENERAL SECRETARY :
ALEX CARALI, Canada

ASSISTANT SECRETARY :
EMIL MULLER, Canada

TREASURER :
HAROLD EISENBERG, Canada

JUDGES COMMITTEE :
LUD SHUSTERICH, U.S.A. Chairman
LADISLAV FILIP, Czechoslovakia Secretary
M. HEFZI, United Arab Republic
J. BLOMMAERT, Belgium
A. BAKAR, Malaysia

TECHNICAL COMMITTEE :
MILAN CABRIC, Yugoslavia Chairman
A. BACINSKY - Secretary, Czechoslovakia
A. SALAM AL-RUBEI, Iraq
CH. AVELKIOU, Cyprus
M. ABDALLAH, United Arab Republic
Z. YONET, Turkey

PATRONS :
JOE WEIDER, U.S.A.
JOHN ONG, Singapore
MARC HANKARD, Belgium

DIRECTOR OF CO-ORDINATION AND LIAISON :
JOHN ONG, Singapore

Mr. Arnold Schwarznegger,
P.O. Box 1234,
Santa Monica,
CALIFORNIA 90406.

Dear Arnold,

At a recent meeting held by the Executive Committee of the I.F.B.B., I have been authorised to send you the results of the meeting.

We hereby put you on notice that if you participate in any non-sanctioned I.F.B.B. contest, you will be breaking the constitution of the I.F.B.B. You will therefore be banned from the I.F.B.B., and no longer be permitted to enter any I.F.B.B. competitions, or give any exhibitions in any form.

I trust that you will act accordingly.

Sincerely yours,

Ben Weider

Mr. Ben Weider,
PRESIDENT.

BW/pr

Official Journal: Muscle Builder / Power Magazine

Fråga:
Hur blev det med frågan om man tävar för ett annat förbund

Morgan P

Svar:
Ja efter årsmötet så beslutade man efter en inlämnad motion att man kan tävla för en annan organisation/förbund och slippa de regler som IFBB internationellt satt upp.
Vi är förvånade att det godkänndes och vilka regler som gäller är för oss oklart idag. Kan en svensk styrelse köra över den internationella?
Det som är så förbryllande i just den här frågan är att ingen annan idrott har bekymmer med en sådan regel, där är det en självklarhet.
1971 Fick de tävlande ett brev från IFBB:s ordförande Ben Weider om vad som gällde,
Mr Arnold Schwarzenegger fattade. Så inget nytt har egentligen hänt i frågan sedan -71.

Josef ASMAR

DET ÄR EN LIVSSTIL

Text: Tobba Mark, Josef Asmar
Bild: GYM621 på Gnesta Gym

VITA HANDSKAR

När Josef kommer till Gnesta Gym för fotografering är det handsprit och vita handskar som gäller under träningspasset. Vi fotar i ca tre timmar och såklart snackar vi om träning och om livet i ca två timmar.

Josef har historier att berätta om vad som hänt i livet och hur det ser ut i framtiden. Det som vi fascineras mest av är att han oavsett hur det sett ut runt omkring så lyckas han leva livsstilen Bodybuilding.

Han är utbildad PT och domare och den stora drömmen är att vinna ett stort mästerskap. Den drömmen kan gå i uppfyllelse under Master VM i Turkiet senare i år.

Josef är ursprungligen från Syrien.

SWEDEN GRAND PRIX

2019

Meriter

Syrisk mästare Bodybuilding 2003 (-90kg)

2a plats IFBB Mediterranean Championship 2007 (-100kg)

1a plats och overall vinnare Sweden Grand Prix 2019 (+85kg)

5e plats EM 2019 (-100kg)

2a plats SM 2019 (+95kg)

EUROPA MÄSTERSKAPEN 2019

SVENSKA MÄSTERSKAPEN

2019

TRÄNINGEN

Josef har tränat i 25 år!
Jag började när jag var 15 år men fick då inte träna mer än 3 gånger per vecka. Jag tävlade första gången när jag var 19 år.

Så lägger han upp träningen;
Jag tränar oftast tre dagar och har sen en vilodag. En muskelgrupp per pass och försöker träna ben var 5e dag.
Jag byter ibland muskelgrupp beroende på hur kroppen känns. Inför tävling försöker jag träna två pass per dag med kondition och stretching på morgonen.

Favorit övning;
Chins om jag måste välja en. Men jag gillar militärpress, knäböj och bicepscurl med hantlar också.

LANDSLAGET

Du är med i landslaget, berätta hur det kändes när du kom med och hur det var att tävla på EM?

- Jag blev såklart jätteglad och stolt över att få förtroendet att representera Sverige internationellt. Att tävla på EM var en ära! Jag kunde ha tagit pro-card efter Sweden Grand Prix men för mig är det mer värt att få tävla för Sverige på EM/VM.

Noterat

Det blir inget EM för Josef under 2020.
Däremot är han uttagen till Masters VM i december så i Turkiet kommer man få se något riktigt bra.

TOPP & CHECK

PIFF & PUFF

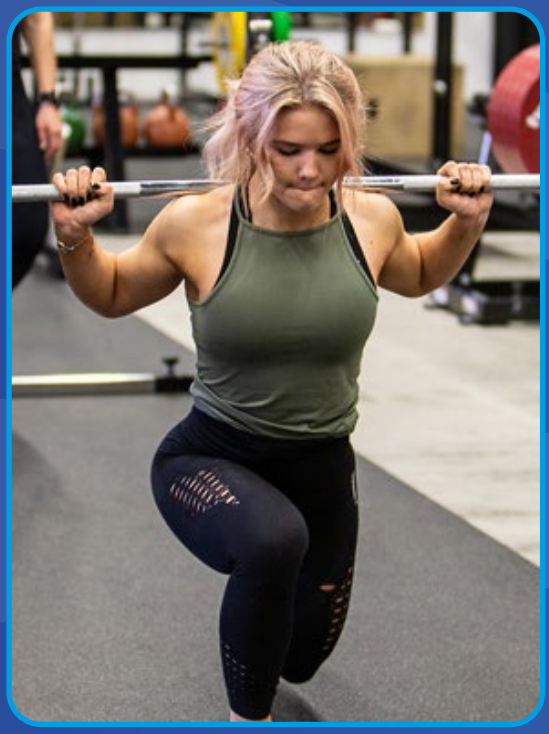
En krabba innan första tävlingen, de debuterate på Alströmerpokalen och tränar ihop i Klippan. Piff till höger Women's Physique, Caroline Kvist och Puff, Emma Lindholm Bikini Fitness.

ANNA BRÅTHE

Skulle stått på scen nu under hösten och vi hoppas det blir av. Många tävlingar ställ in. Ja hon hör ihop med tjejen till höger. Mor och dotter tränar nämligen tillsammans!

ALBIN ERIKSSON

Det ryktas om comeback 2021. Det ser vi verkligen fram emot!



FIDDELIE BRÅTHE

Tror vi gjort en insats för Fitness Sverige, övertalade denna begåvning att satsa på en tävligskarriär. Hon skrev till oss efter mötet "Tusen tack för alla fina saker ni sa! Som det ser ut nu så blir det tävling för min del nästa år!" Vi kommer hålla koll på dig nu Fiddelie.

TOPP & CHECK

SHOT-PUTTER

Kulstötaren, Bodybuilder och Coachen Fredrik Boson har även andra kulor på gång tillsammans med Elinor Boson. Grattis!

LADDADE

Therese Thorin och Camilla Gennel Rosén fanns på plats under Alströmerpokalen.

EVELINA PERSSON

En svenskmästarinna i Wellness Fitness dyker upp backstage. Alströmerpokalen

JANI KAARIA

Ny i Tävlingskommittén.


emmy
saurage

EMMY TROR VI PÅ

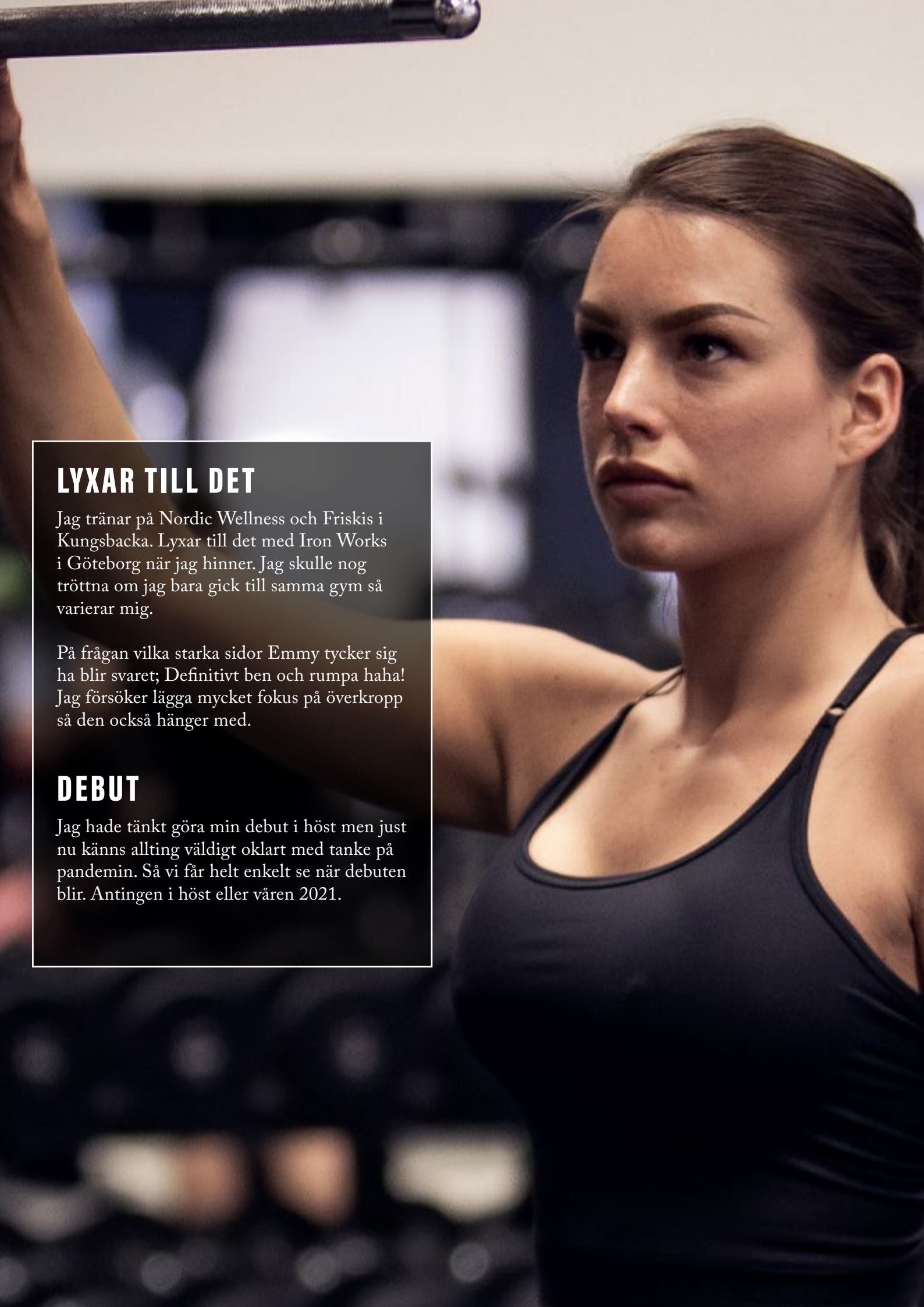
Det är alltid roligt när vi stöter på nya talanger. I förra numret läste ni om Madde. Nu har vi stött ihop med Emmy Saurage. Hon kommer från Kungsbacka och satsar mot en tävlingsebut. När vi träffas på gymmet berättar hon hur tävlingsplanerna såg ut för hösten, Sweden Grand Prix var en av tävlingarn som hon satsade mot. Hopp-san! Sweden Grand Prix, är det en tävling en nybörjare kliver upp i? Emmy skrattar och säger att hon verkligen vill testa sina gränser. Med ett sådant självförtroende kan det inte bli fel. Nu blir det inget Grand Prix på grund av coronapandemin men vi vill se din debut så snart som möjligt.

Att Emmy valt vår sport är vi tacksamma för då hon har provat på många andra sporter tidigare. Fotbollen bland annat, fick 9 år av hennes idrottskarriär.

INGEN UTVECKLING

Jag har tränat seriöst i ca 4 år.
Innan det var det sporadisk styrketräning när jag kände för det men utan någon direkt struktur eller en egentlig plan.

Jag har nog alltid haft tankar om tävling men jag har inte haft rätt förutsättningar för det. Tidigare stod det helt stilla i min fysik och min utveckling hade nått en platå.
Det spelade ingen roll hur många timmar jag spenderade på gymmet, det hände ingenting.
Jag insåg rätt snabbt att om jag ska tävla behöver jag en coach för att lägga upp en plan och jag tog kontakt med Pia Jansson.
Med mycket mer mat på schemat började det hända grejer!
Idag kör jag styrketräning fyra dagar i veckan och försöker se till att få in lite cardio också.



LYXAR TILL DET

Jag tränar på Nordic Wellness och Friskis i Kungsbacka. Lyxar till det med Iron Works i Göteborg när jag hinner. Jag skulle nog tröttna om jag bara gick till samma gym så varierar mig.

På frågan vilka starka sidor Emmy tycker sig ha blir svaret; Definitivt ben och rumpa haha! Jag försöker lägga mycket fokus på överkropp så den också hänger med.

DEBUT

Jag hade tänkt göra min debut i höst men just nu känns allting väldigt oklart med tanke på pandemin. Så vi får helt enkelt se när debuten blir. Antingen i höst eller våren 2021.

TRÄNINGSUPPLÄGG

En vanlig vecka kör jag cardio/intervaller måndag till onsdag. Sen kör jag styrketräning Torsdag till Söndag.

Normalt kör jag:
Torsdag - Ben fokus baksida.
Fredag - Rygg, axlar, biceps.
Lördag - Ben fokus framsida.
Söndag - Rygg, axlar, bröst, triceps.

På samtliga pass lägger jag in övningar för gluteus. Även på överkroppsdagar.

alströmmer pokalen 2020

ÅRETS FÖRSTA

Så var den avverkad, en tävling i Coronatider. Överraskade att det var så många tävlande på plats, kvalitén varierade naturligtvis men några var riktigt bra.

Alströmerpokalen firade sin 13:de födelsedag och skulle först gått i Borås men flyttades tillbaka till Alingsås. Det kändes tryggt pokalen hör som hemma där. Ingen publik var på plats men kunde se tävlingen i sofforna hemma, livestream var lösningen.

Arrangörerna hade gjort mycket för att tävlingen skulle kunna genomföras på ett säkert sätt. Stort backstage område där endast de aktuella klasserna fick vistas. På själva arenan stort avstånd där vi fotografer, domare och coacher fick vistas. De cocher som hade tillgång till tävlingsområdet var endast de som samtidigt hade någon tävlande på scen. På scen var man något mindre noga med avstånden, men allt verkar ha gått bra.

De två bästa var denna lördag Benny Sondered Classic Bodybuilding och Sanna Nydén Bikini Fitness up to 166 cm.

DOMARKOMMITTÉN !

Vi hör ofta mantrat ”för atleternas bästa” ett uttalande som inte gäller för alla atleter.

Just i denna tävling hade domarkommittén tagit väldigt märkliga beslut.

Man använde outbildade domare.
Av tre domare hade en inte genomgått någon utbildning. Varför väljer man en sådan lösning? Våran gissning - för att gynna en nära vän istället för att tänka på de tävlande. Nu blev den ”domaren” helt plötligt även sanktionerad domare, ett beslut som domarkommittén tar i efterhand. Vips! Så fick hon förmånen att hoppa förbi ett antal andra i kön av människor som ansökt om att få bli domare.

Var detta en nödlösning? Nej, vi vet att flera domare inte hade fått frågan om de kunnat dömma tävlingen. Domarkommittén valde helt enkelt den här lösningen. Man använde en person med en aktiv tävlingslicens som domare, något som strider mot IFBB´s och SBFF´s regelverk som säger att en person inte kan vara domare och ha en tävlingslicens under samma år. Denna person har dessutom inte genomgått någon domarutbildning eller genomfört det antalet provbedömningar (med godkänt resultat) som krävs för att någon skall kunna bli domare.

Man använde tre domare och en huvuddomare. Tre domare kan aldrig bli rättvist för dom tävlande eftersom man inte kan stryka högsta och lägsta poängen. Den minst tillåtna uppsättningen skall vara fem domare då högsta och lägsta poäng räknas bort och de kvarvarande poängen räknas som slutresultat. Vid lika poäng minimeras dessutom risken att det inte går att avgöra vilken placering dom två tävlande med samma poäng hamnar på.
Man kan se i protokollet att det finns tävlande som har samma poäng och man redovisar endast en rond. Kanske gick huvuddomaren in och avgjorde vem som var bäst?

Att huvuddomaren sedan inte har koll på regler, som hur poseringar skall genomföras och i vilken ordning i Classic Physique är yttligare något som drar ner våra domarpoäng.

Noterat

Det är sorligt och orättvist att man inte tar sporten och sitt uppdrag på större allvar.

Alströmerpokalen är minst en lika viktig tävling som alla andra och de tävlande skall bedömas rättvist!

då kör vi

här kommer bilder på alla tävlande

mikaela MALMQUIST

1:A BODYFITNESS

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

virginia TIGERSTRAND

2:A BODYFITNESS

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

therese

WAHLIN

3:A BODYFITNESS

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

anna GUSTAFSSON

4:A BODYFITNESS

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

sandra

LINDGREN

5:A BODYFITNESS

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

zawar BAJNAKA

1:A MEN'S PHYSIQUE UP TO 178 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

rami
SHUKUR

2:A MEN'S PHYSIQUE UP TO 178 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

rikard

ARONSSON

3:A MEN'S PHYSIQUE UP TO 178 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

ricky

SEREY GUSTAFSSON

4:A MEN'S PHYSIQUE UP TO 178 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

sanna
NYDÉN

1:A BIKINI FITNESS UP TO 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

stefanie

BERGGREN

2:A BIKINI FITNESS UP TO 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

moa
ERIKSEN

3:A BIKINI FITNESS UP TO 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

VÅRHALL

elenore

4:A BIKINI FITNESS UP TO 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

BLOM josefin

5:A BIKINI FITNESS UP TO 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

emma

PAANANEN

6:A BIKINI FITNESS UP TO 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

isabelle

HAMBERG

7:A BIKINI FITNESS UP TO 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

veronica

CARL

7:A BIKINI FITNESS UP TO 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

andrea

SIERRA GIRALDO

7:A BIKINI FITNESS UP TO 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

LILJA therese

7:A BIKINI FITNESS UP TO 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

elli

LEON

7:A BIKINI FITNESS UP TO 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

sarina

KHAMSEH YEKTA

7:A BIKINI FITNESS UP TO 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

nora
GORGO
7:A BIKINI FITNESS UP TO 166 CM
ALSTRÖMERPOKALEN 2020

julia

THORÉN

7:A BIKINI FITNESS UP TO 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

FLYXE

leon

1:A MEN'S PHYSIQUE JUNIOR

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

rustam

KOHESTANI

2:A MEN'S PHYSIQUE JUNIOR

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

YACOUB

daniel

3:A MEN'S PHYSIQUE JUNIOR

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

linus

LINDBERG

4:A MEN'S PHYSIQUE JUNIOR

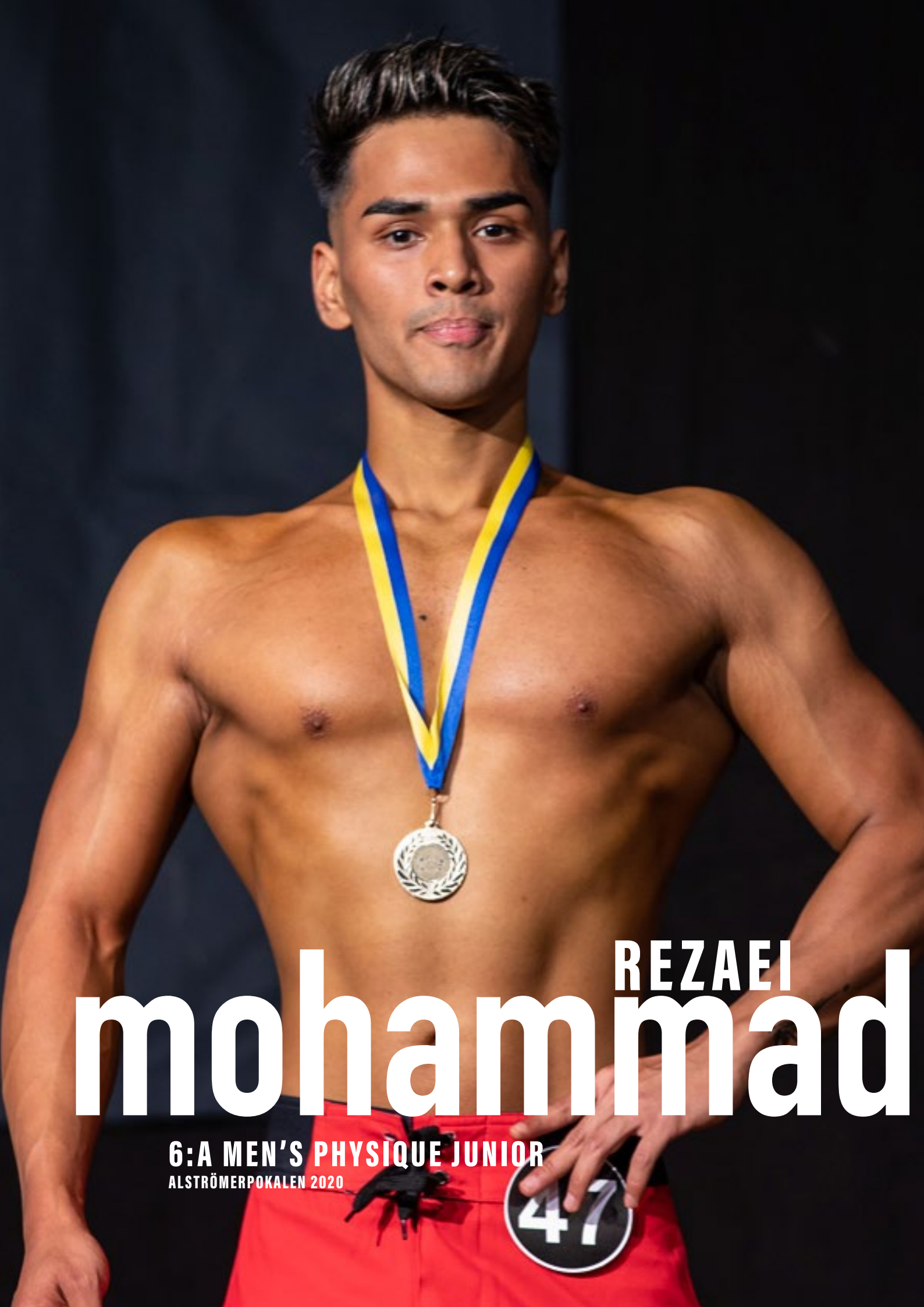
ALSTRÖMERPOKALEN 2020

fardin

MALEKZADE

5:A MEN'S PHYSIQUE JUNIOR

ALSTRÖMERPOKALEN 2020



REZAEI mohammad

6:A MEN'S PHYSIQUE JUNIOR

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

1:A CLASSIC BODYBUILDING

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

benny SONDERED

travis EDWARDS

2:A CLASSIC BODYBUILDING

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

manish
KUMAR RANA

3:A CLASSIC BODYBUILDING

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

torbjörn EDMAN

4:A CLASSIC BODYBUILDING

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

moris BADE

5:A CLASSIC BODYBUILDING

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

caroline KVIST

1:A WOMAN'S PHYSIQUE

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

jill JOHANSSON

1:A BIKINI FITNESS JUNIOR

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

VÅRHALL

elenore

2:A BIKINI FITNESS JUNIOR

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

moa ERIKSEN

3:A BIKINI FITNESS JUNIOR

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

sara
REMMELG

4:A BIKINI FITNESS JUNIOR

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

therese
LILJA

5:A BIKINI FITNESS JUNIOR

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

sarina

KHAMSEH YEKTA

6:A BIKINI FITNESS JUNIOR

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

hanna
CARLSON
7:A BIKINI FITNESS JUNIOR
ALSTRÖMERPOKALEN 2020

ebba
LOEB

7:A BIKINI FITNESS JUNIOR

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

carolina
MICKELSSON
7:A BIKINI FITNESS JUNIOR
ALSTRÖMERPOKALEN 2020

mohammed

MOHAMMED

1:A CLASSIC PHYSIQUE

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

simom
SKOGLUND
2:A CLASSIC PHYSIQUE
ALSTRÖMERPOKALEN 2020

alex BLOM

3:A CLASSIC PHYSIQUE

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

mathilda

BJÖRDING

1:A BIKINI FITNESS OVER 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

emma
LINDHOLM

2:A BIKINI FITNESS OVER 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

karolina

STÅLHÄLL

3:A BIKINI FITNESS OVER 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

linnea
JÖNSSON

4:A BIKINI FITNESS OVER 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

amanda

HOLMQVIST

5:A BIKINI FITNESS OVER 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

louis
JÄRVSTEDT

6:A BIKINI FITNESS OVER 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

linda
JENSEN

7:A BIKINI FITNESS OVER 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

matilda
FAAL

7:A BIKINI FITNESS OVER 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

angelica
VAN DER HERT

7:A BIKINI FITNESS OVER 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

7:A BIKINI FITNESS OVER 166 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

elin WAHRBURG

andreas OLSSON

1:A MEN'S PHYSIQUE OVER 178 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

daniel
GUSTAFSSON

2:A MEN'S PHYSIQUE OVER 178 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

johan LING

3:A MEN'S PHYSIQUE OVER 178 CM

ALSTRÖMERPOKALEN 2020

anton
ANDERSSON

4:A MEN'S PHYSIQUE OVER 178 CM

ALSTRÖNERPOKALEN 2020

ghassan
BADR
5:A MEN'S PHYSIQUE OVER 178 CM
ALSTRÖMERPOKALEN 2020

fredrik
HENRIKSSON
6:A MEN'S PHYSIQUE OVER 178 CM
ALSTRÖMERPOKALEN 2020

HAR DU NÅGOT ATT BERÄTTA

Vi vill veta och dokumentera allt som händer inom vår sport. Har du något du vill förmedla till oss så skicka ett mail så kontaktar vi dig.

INFO@GYM621.SE