

nr 1 2020

MAGAZINE

felix
mattisson

unik

evolutionens
mekanismer

guld
silver
brons

sm medaljör



MEDVERKANDE

TEXT	FELIX MATTISSON UNIK JUNIOR
KORR	TINA LEMOR SPRÅKPOLIS
TEXT ENG	KEVIN GRECH EVOLUTION OF BODYBUILDING
TEXT	MADELEN BUSS DEBUTANT
EXPERTEN	RACHID MISK INTERNATIONELL DOMARE
TEXT	CALLE LUNDQVIST DIN COACH I DEN HÄR VÄRLDEN

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



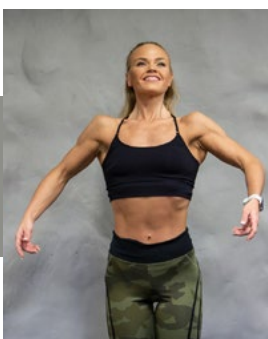
■ hitta snabbt

innehåll

VI HAR ORDET



MADDE



Question
& answer



SM MEDALJÖRER



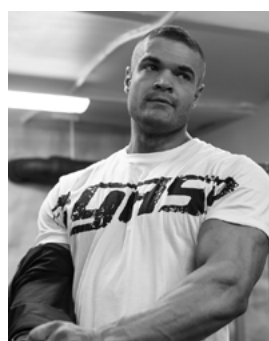
DIN COACH



KEVIN GRECH



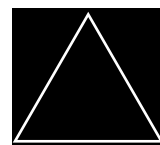
FELIX MATTISSON



STARK GYM&FITNESS



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





GYM621 : VI HAR ORDET

Här är vårt första nummer av GYM621 Magazine, hoppas ni hittar några bra bilder och kanske några intressanta text rader. Vi vill erkänna att efter som läget ser ut som det gör i vår värld just nu så blev inte nr 1 som vi tänkt oss. #Fuckcorona.

Först av allt, vi älskar sporten. Vi menar att sporten, Bodybuilding och Fitness är värda att betraktas utifrån ett idrottsperspektiv. De flesta tränar otroligt hårt, är seriösa med sin kosthållning och vet vad som krävs för att lyckas.

Vi vill bevaka, insperera och kritisera vår sport på samma sätt som man gör med andra idrotter.

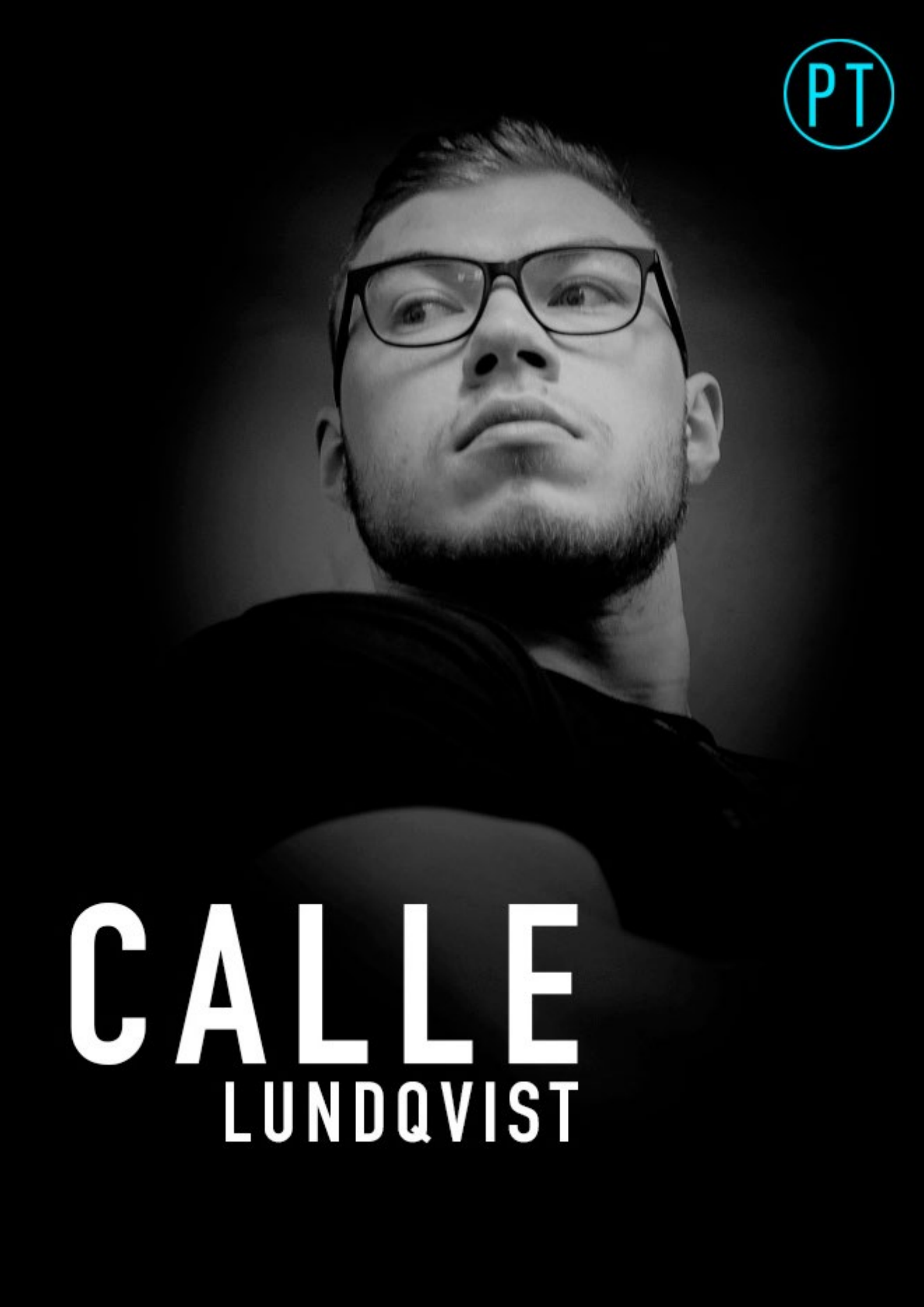
Ibland är du i fantastisk form - då skriver vi det, nästa gång har kanske du missat något - då berättar vi det.

Det är en idrottstävling vi ser, oftast går straffen in och någon gång skjuter du högt över. Om du är en duktig bloggare, influencer eller poddartist tar vi inte hänsyn till det är det du presterar under tävling som är intressant.

I detta första nummer av GYM621 Magazine så hyllar vi alla hjältar som kom på pallen under senast SM.



PT

A black and white portrait of a man with a beard and glasses, looking upwards and to the right. He is wearing a dark t-shirt. The background is dark and out of focus.

CALLE LUNDQVIST



VI KOLLAR LITE PÅ PT BRANSCHEN

I några reportage kommer vi hålla lite koll på hur denna bransch har utvecklats under senare tid. Vi får många mail med människor som inte är nöjda med vad som säljs, vilka villkor som sätts upp och rena hot mot klienterna.

Några exempel kan vara:

- jag får inte välja tävling själv
- jag erbjuds förbjudna preparat och måste köpa dem av min coach
- jag har fått ett schema som jag senare upptäkt att fler i gruppen har fått exakt samma av

Sedan får vi flera hintar om vilka som tar sitt uppdrag på alvar en av dem är Calle som vi presenterar här. Hoppas du lever upp till våra förväntningar.

Vi kommer fortsätta presentera de i branschen som får gott omdöme från alla er där ute.

Vi har följt Calle som är en av dom drivande coacherna i Sverige och som jobbar med flera tävlande atleter.



CALLE SIKTAR HÖGT

Han gick från en kille som gillade skateboard och snowboard och hade aldrig lagt en extra tanke på kost eller hälsa. Men efter att fått nya tankar som ung och Calle ej kände sig tillfredställd med sitt utseende så bestämde han sig 2014, efter cirka 3 års styrketränande att ställa sig på en scen.

Sagt och gjort så stod han och en kompis på en trappmaskin vintern 2014 och valde ut dåvarande Battle of Scandinavia att debutera på.

Calle hamnar då på 3:e plats efter Chris Harnell och Linus Carlén. Efter det fick han blodad tand.

Här är Calles berättelse

”Jag är en tävlingsmänniska som gör allt i min makt för att få det resultat jag vill ha, det har varit min främsta egenskap och fiende sen jag började med fitness. Jag har gjort alla misstag som kan tänkas göras!”

Han utbildar sig till PT 2015 och där börjar sen en karriär av heltid på SATS, senare trappar han ner till deltid fram tills 2019 då sambon Clarice uppmanat om att ”Kan inte du, då kan ingen!”

Sagt och gjort tog Calle ett nytt steg i karriären och jobbar nu heltid som coach.

FILOSOFIN

Hur tänker då Calle egentligen?

Filosofin kring hans klienter är: Ät så mycket mat som möjligt och presterar så mycket du kan. Men för att bli i riktigt bra form så krävs det ett lågt energiintag.

Calle räknar inte kcal på en dag utan macros per måltid och bygger upp kostscheman beroende på vad klienten gör om dagarna. En klient som sitter stilla på ett kontor finns det ingen poäng med att äta en stor mängd kolhydrater om dagen, utan använda den energin inför, under och efter träningspass för att få ut så mycket som möjligt av prestation och återhämtning och självklart tvärtom ifall att man arbetar fysiskt.

Han hjälper både såkallade livsstilsklienter och tävlingsatleter och håller oftast en dialog med klienterna på daglig basis. Jobbet sträcker sig mån-lördag och även söndagar sista veckorna för att ha full inblick i vad som händer.

Uppdateringar för en tävlingsadept sker med max 3 dagar mellan åt både on och offseason.

”Jag lägger lika mycket tid på någon som är offseason, för det är där vi bygger champions. Jobbar man inte 100% around the Clock så kommer inte resultat bli 100:igt, så enkelt är det”

Det svåraste med att få en person till scenen enligt Calle är att förstå och programera om ett psyke.

”Vilken idiot som helst kan göra en rörelse på gymmet, men vilka gör allt tills det inte går mer och vad är definitionen av att det inte går mer? Detsamma gäller kost och cardio etc. Alla kan följa ett kostschema och presterar bra en bra dag, men vilka gör det en dålig dag?”



3 TIPS FRÅN COACHEN

1

Rannsaka er själva, gör ni allt i er makt för att vinna

2

Var inte rädda att ta i, Gymmet är den säkraste platsen att satsa på.

3

KÖR!

ATT JOBBA SOM COACH

Det bästa med att jobba som coach är att se resultatet, se människor utvecklas utifrån det gemensamma arbetet som läggs ned.

Calles mål med sina livsstils adepter är att de ska klara sig utan honom så snabbt som möjligt.

Han lär ut ett koncept där ingenting är skrivet i sten utan man ska lära sig kontinuitet av arbete.

Det svåraste med att jobba med människor enligt Calle är den mänskliga faktorn, vi har känslor, vi tycker och vi tänker oftast mer än vad som behöver göras. Många av atleterna skriver och frågar och tvekar på sig själva: Har jag verkligen gjort allt jag kan etc, mitt motsvar är då: Det kan bara du svara på, Ja eller Nej? Ofta är svaret: Jag vet inte – Återigen, Ja eller nej? Om nej, gör mer, om ja, sluta tänka.





madelen

buss

NÄR TÄVLINGEN BLEV INSTÄLLD



CORONA SATTE STOPP

Det har varit en tid av osäkerhet inom sporten. Better Bodies Challenge ställer in två dagar innan tävling på grund av att nya riskbedömningsdirektiv kommer från Folkhälsomyndigheten. Battle of Sweden öppnar sin anmälan igen för att ta emot fler tävlande som tänkt sig tävla på Better Bodies Challenge. Några dagar senare ställs tävlingen in.

KÄNSLAN NÄR TÄVLINGEN BLEV INSTÄLLD

Först blossade ju känslorna upp såklart, jag tillät mig själv att bli arg och ledsen. Det var ett tungt och oerhört tråkigt besked att vakna till på torsdagsmorgonen. Men ganska snabbt släppte jag det, då jag anser att det är dumt att lägga energi på saker man inte kan påverka och speciellt med tanke på den situation som vi har i dagsläget. Jag och min coach Maria Ahlberg pratade ihop oss lite snabbt och jag ville fullfölja tönningen och där fick jag hennes stöd till hundra procent. Så vi körde uppladdning med natt på hotell, hotellfrukost och hela paketet men istället för att kliva upp på scenen så klev jag in på Delta och så körde jag och coach ett rygg och bicepsspass ihop och så lite posering. Jag såg det som chansen till att få ett genrep då detta skulle ha blivit min debut. Jag försökte vända och se det positiva i det hela.



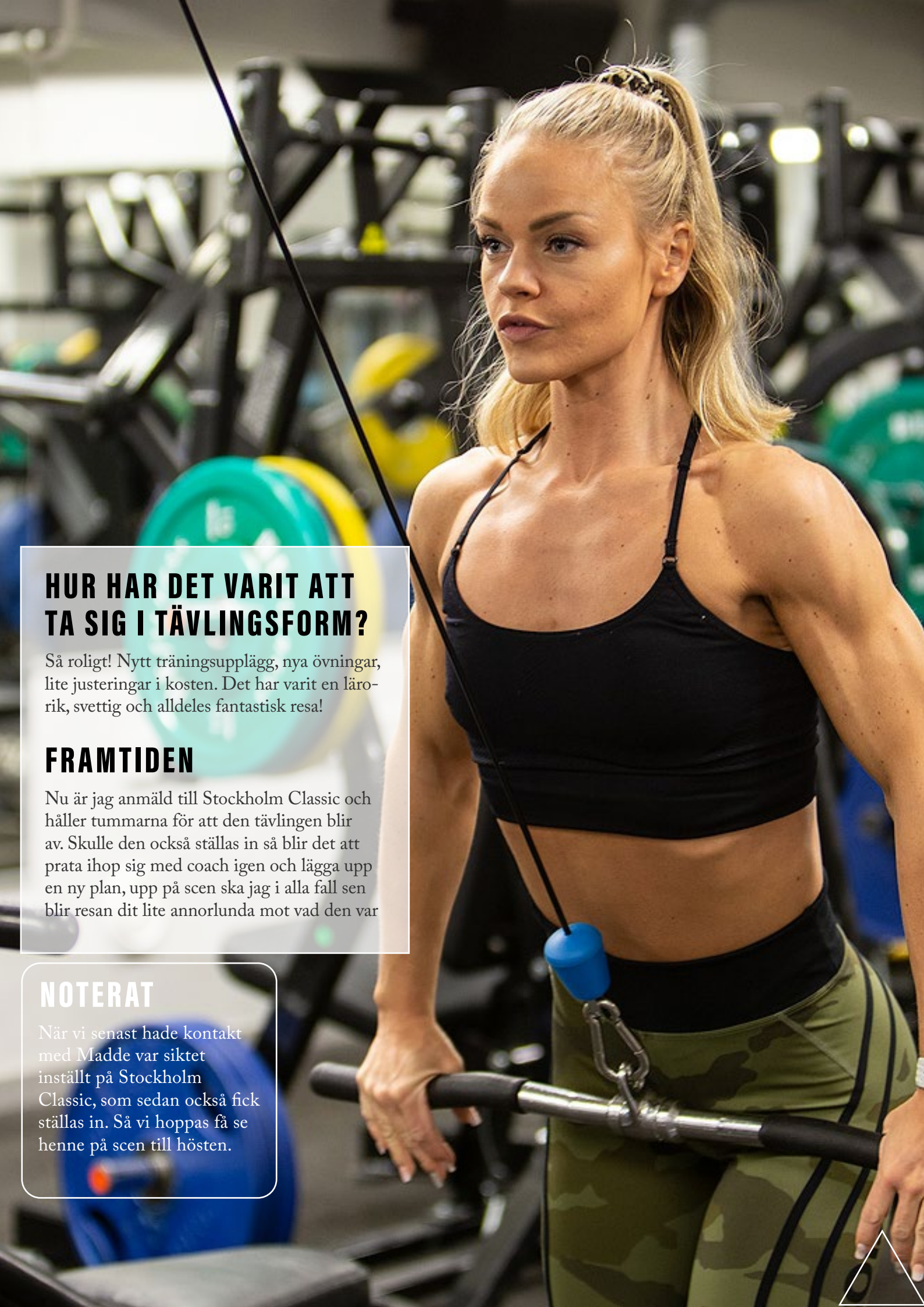
HUR BLEV DU INTRESSE- RAD AV SPORTEN?

Jag vet inte riktigt! Det var bara en dröm som började växa inom mig. Jag behövde en ny utmaning och ett nytt mål.

För cirka 2 år sedan tog jag hjälp av en personlig tränare, en 12 veckors onlineperiod där jag fick hjälp med både kost och tränings-schema. Då fann jag kärleken till gymmet, matlådor och allt som hör till. Jag kände mig inte längre som en nybörjare på gymmet utan jag kände mig som hemma. När de 12 veckorna var över och jag såg vilka resultat jag gjort så växte pannbenet och jag började kliva mer och mer utanför min comfort zone. Efter att ha tränat 1,5 år på egen hand kände jag att jag behövde en ny utmaning som skulle testa mig både psykiskt och fysiskt och då bestämde jag mig att ta steget mot scenen.

DIN TRÄNINGSFILOSOFI

"Go hard and the go home" och "Make it count" är två citat som beskriver vilken inställning jag har när jag kliver in på gymmet.



HUR HAR DET VARIT ATT TA SIG I TÄVLINGSFORM?

Så roligt! Nytt träningsupplägg, nya övningar, lite justeringar i kosten. Det har varit en lärorik, svettig och alldeles fantastisk resa!

FRAMTIDEN

Nu är jag anmäld till Stockholm Classic och håller tummarna för att den tävlingen blir av. Skulle den också ställas in så blir det att prata ihop sig med coach igen och lägga upp en ny plan, upp på scen ska jag i alla fall sen blir resan dit lite annorlunda mot vad den var

NOTERAT

När vi senast hade kontakt med Madde var siktet inställt på Stockholm Classic, som sedan också fick ställas in. Så vi hoppas få se henne på scen till hösten.

evolutionens mekanismer

En av de viktigaste platserna att besöka

Text: Tobba Mark, Kevin Grech

Bild: Evolution of Bodybuilding

Awards

Kevin has been recognized on a number of occasions by the IFBB affiliate in Malta, receiving awards for the contribution to the sport of bodybuilding and fitness.

One award that stands out for Kevin is the one he received from IFBB President Dr. Rafael Santonja during the 2019 IFBB European Championships in Santa Susanna, Spain.

Dr. Rafael Santonja rewarded the IFBB Silver Medal to Kevin for his promotion and contribution of bodybuilding and fitness.

FÖR DIG SOM ÄR INTRESSERAD

Det finns en sida på internet som heter www.evolutionofbodybuilding.net

Sidan drivs av Kevin Grech som ursprungligen kommer från Toronto, men nu mer håller till på Malta. De senaste åren från 2014 och framåt har jag stött ihop med Kevin på varje EM, VM och flera andra internationella tävlingar. Jag har lärt känna honom som en person med god insyn i sporten och en ärlig journalistik. Han skriver ofta med en egen touch om vad som händer i vår sport, är någon dålig så skrivs det, är någon bra så skrivs det.

Av någon anledning hade Kevin fått tag i ett utkast av vår pdf-blaska och tyckte bra om den. Så på senaste Veteran VM diskuterade vi om hur han kunde bidra att sprida vår sport. Resultatet blev denna artikel. Hoppas att ni beökar sidan och tar er tid att bläddra och läsa några av artiklarna.

A LITTLE HISTORY ABOUT

EVOLUTIONOFBODYBUILDING.NET

Evolutionofbodybuilding.net is one of the fastest growing bodybuilding and fitness websites which caters to the fitness enthusiast, providing the latest bodybuilding news, features and rich content related to health, nutrition and fitness.

Evolutionofbodybuilding.net is the premier online website that publishes breaking news related to the industry on a daily basis.

The website was launched approximately six years ago. Compared to the other major websites in the bodybuilding and fitness world, Evolutionofbodybuilding.net is a very young website and it was looked down upon by its main competitors and main figures in the industry.

This changed immediately and Evolutionofbodybuilding.net has become one of the top website when it comes to bodybuilding and fitness news and features.



Här Mika Shivonen tillsammans Kevin. Mika som vi senare i år får se på Stockholm Classic.



Dorian Yates, Kevin Grech och Kevin Levrone



Kevin tar emot ett av de finaste priserna från IFBB presidenten Rafael Santonja

Evolutionofbodybuilding.net's owner, Kevin Grech continued to work quietly making sure he published the best articles and stories that no other site would publish due to restrictions from their owners.

A bodybuilding and fitness website should not just be about results, Evolutionofbodybuilding.net takes pride in being literally the only site that reveals the major news that happens behind the scenes in the industry.

Publishing articles about the most powerful people in the bodybuilding and fitness industry is not a easy task.

When the owner of the website Kevin Grech decided to investigate a variety of controversial stories, he knew immediately that it would somehow affect him in a negative way.

Companies that were loyal only to the NPC immediately cut off ties with the website. This obviously hit the website financially, but Kevin



Kevin och Brandon Curry



Kevin tillsammans med alla vinnarna Arnold Classic IFBB Elite Pro 2018

Grech decided he would continue to move forward and reveal the truth.

The website was criticized heavily for the articles published, but after a few years, the same people who criticized the website realized the articles held truth and accuracy.

What makes Evolutionofbodybuilding.net different from other websites is the fact that we are literally the only website that publishes news and results from ALL major Federations with a

focus on the IFBB International, IFBB Elite Pro League, NABBA and the IFBB Pro League/NPC.

Since the split in 2017 between the IFBB and the NPC, a majority of websites picked one side and only report news related to that federation.

Evolutionofbodybuilding.net continued to work closely with the original IFBB and as well continued to have close ties with the NPC and IFBB Pro League.

Immediately after the split, Evolutionofbodybuilding.net was criticized for such a move, but fast-forward to 2020 and the bodybuilding and fitness world applauded this decision.

Our exclusive stories have brought some changes in the industry as the big game changers controlling the sport have read them and took action.

Evolutionofbodybuilding.net has literally become the only website to publish all the news from major competitions across both major federations.

THE FUTURE OF BODYBUILDING AND FITNESS

The world of bodybuilding and fitness has been going through major changes in the last ten years.

Gone are the days of just male and female bodybuilding. Many new divisions have been included, such as physique, fitness, classic physique, bikini and wellness.

When the new divisions were included, they faced a lot of criticism from the fans and press.

Kevin was also skeptic of these new additions, but when he looked closely at the situation he believes that the only way the sport will survive is to include these divisions.

Bodybuilding is still the main attraction, but not everybody likes to see these bigger than life physiques.

Kevin believes the introduction of bikini, physique, fitness and classic physique has increased the fan base of the sport because the athletes on display present physiques that

the bodybuilding and fitness fan can attain themselves.

The bikini and men's classic physique have become the biggest and most popular divisions at the moment.

What about bodybuilding?
Hardcore bodybuilding will always be Kevin's favorite subject.

Looking for the most balanced and defined bodybuilding physique is always the goal for Kevin at major competitions.

The bigger bodybuilders have received a lot of criticism for their bloated physique, but the changes in judging to reduce this is taking the sport in the right direction.

A subject that Kevin does not like talking about is the use of steroids in the sport. Steroids and other substances unfortunately present at all major sporting events.

Bodybuilding has been singled out on many occasions, but what Kevin admires is that the IFBB under the leadership of Dr Rafael Santonja are tackling this situation.

The IFBB working with WADA (World Anti-Doping Agency) is a move in a positive direction. It is a very difficult task, but Kevin believes when the athlete knows they can be tested at a contest, the abuse in steroids and other substances will decrease dramatically.

An organization with no rules will just have athletes looking unhealthy with horrible physiques.

Kevin insists that bodybuilding and fitness should be promoting a healthy lifestyle.

Kevin takes pride in Evolutionofbodybuilding.net not promoting the use of steroids or other illegal substances as other websites do.

ABOUT THE OWNER - KEVIN GRECH

The owner of the website, Kevin Grech, has been following the sport of bodybuilding for over 35 years. As with every young bodybuilding fan it started with Pumping Iron and the Incredible Hulk.

Kevin went on to compete in 1990 with the IFBB and placed very well, by finishing second in two novice divisions and third in the weight division.

As raising a family makes it very difficult to prepare for a contest, the dream of Kevin was always to have a major part in the industry by working behind the scenes.

Finally, after serving for the IFBB as a committee member in his country, Kevin decided to start his own website in 2013.

With 20 years of experience working for a newspaper and publishing company, the experience Kevin had was put to good use in developing a bodybuilding news website.

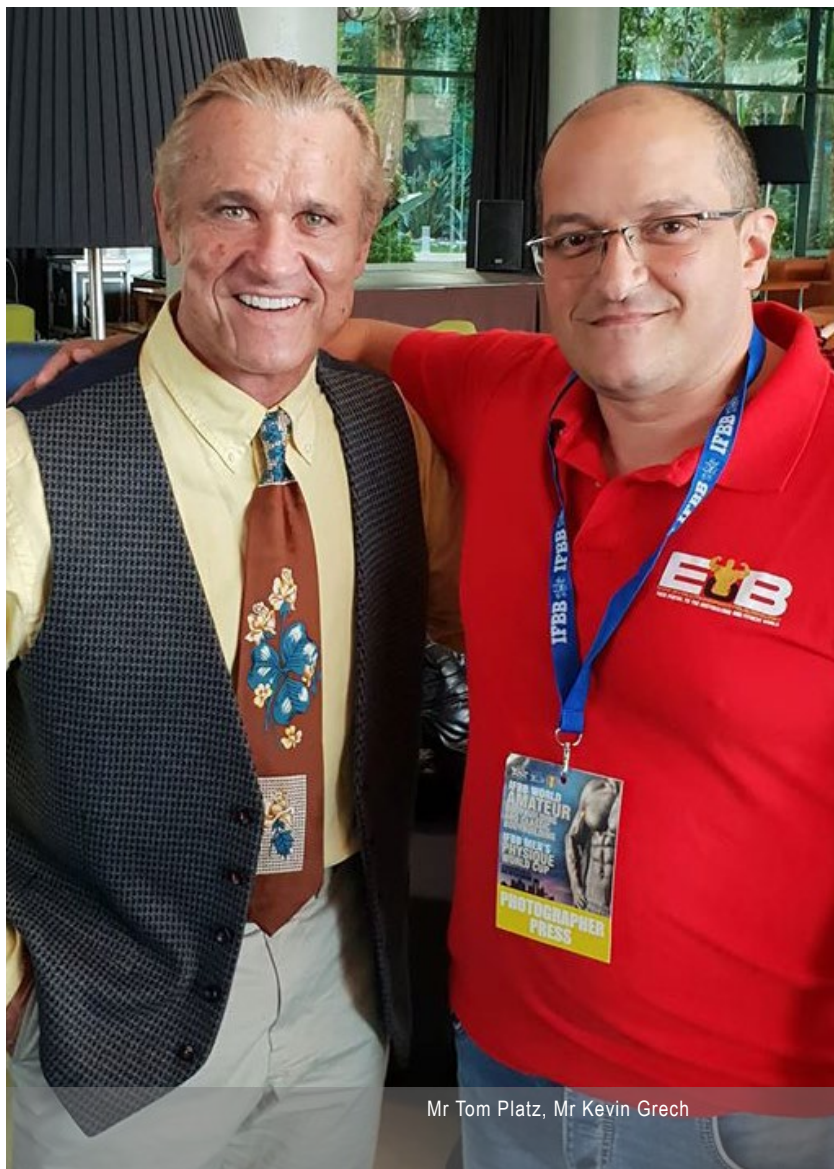
Kevin did not just want a website that just published results, he wanted to have a say in the industry, even if it meant receiving negative feedback, but as all news, the publisher has to accept good and bad criticism.

Running a website is not an easy task, especially when it comes to news. Receiving phone calls late into the night from colleagues in other countries is just part of the job, time difference is not taken into consideration when a hot news story comes in.

Kevin attends a number of major competitions every year, as he believes you have to be on location to get the best out of the sport.

Kevin also insists his work in bodybuilding and fitness is focused on journalism rather than photography.

Kevin will be seen sitting with the best photographers in the industry taking random photos with his small Canon camera.



Mr Tom Platz, Mr Kevin Grech

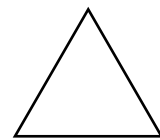
He believes sitting near the photographers who see each physique at every show gives you the best experience. They most probably have the best knowledge on all the athletes that participate.

The great friendships are what also what Kevin loves at major competitions. An event can still be covered from his office but meeting his friends from all over the world is the highlight of each event.

Kevin life is not just bodybuilding, he has loves football as he supports Inter, and he loves cars and a good film or documentary. Kevin also loves the history of boxing.

www.evolutionofbodybuilding.net

Kevin Grech, Tobba Mark



Om Fitness i Sverige



Fråga:

Hej på er

Vet inte om ni kan svara på frågan. Varför finns inte grenen Fitness i Sverige. Skulle vara roligt att se och kanske försöka tävla i grenen.

Kram,
Ida

Svar:

Grenen har funnits i Sverige och man gjorde några försök på SM men med väldigt dåligt utfall. Det krävs även ett särskilt scengolv vilket naturligtvis ökar kostnader. När vi ser grenen utomlands så är det oftast få deltagare och de flesta kommer från östeuropa där det finns en annan tradition med många gymnaster som också väljer Fitness som gren. Några av våra nordiska grannar har faktiskt deltagare på både EM och VM.

Frågan skall egentligen ställas till SBFF, men vi ser inget underlag för att ta in grenen igen.

Question & answer

Fråga:

Hej,

Jag kom över en flashbacktråd där det förklarades att er organisation, SBFF/SKFF tidigare släppt information över individer som testat positivt för dopingpreparat. Om det stämmer, var jag jag hitta sådan historisk information?

Tack på förhand!

Vänligen, Joachim

Svar:

Med den insyn vi har i förbundet, nej ingen sådan information har släppts ut och kommer antagligen inte göras i framtiden heller. SBFF lyder under WADA-code och behandlar ärenden utefter deras regler. Man skall också lägga till att när någon är avstängd så kan det finnas andra anledningar än att någon använt förbjudna preparat. Någon som bryter mot Code of Ethics, tex uppför sig illa mot sina medtävlande eller bryter mot andra regler uppsatta av IFBB.





Queen
& an

Fråga:

Hej,

Ser ofta att ni publicerar bilder från olika tävlingar utomlands. En av de är World Professional Championships. Vad är det för tävling?

Tacksam för svar,

Mats

Svar:

Där möts de bästa inom IFBB Elite Pro. Toppen av proffspyramiden. För att få delta måste atleten ha presterat under året. Man samlar poäng eller har andra meriter som är utmärkande, tex att man är mästare sedan tidigare.

Hur man räknar poängen kan du se här <https://eliteproifbb.com/qualification-to-the-2020-ifbb-elite-world-professional-championships>

Question & answer



Fråga:

Hello GYM621

Jag tävlade under hösten och vi var två som fick samma poäng. Jag fick en tredjeplats och kom efter den som alltså hade samma poäng som mig. Kan ni hjälpa mig att förstå.

Millan

Svar:

Hej

Du skriver inte i vilken gren du tävlat men om vi tar Bikini Fitness som exempel. Tävlingen består av två ronder. I Rond 1 så tar man ut finalfältet. Oavsett vilken poäng du fick då så räknas den bort inför Rond 2. Alla startar om på noll. Om två hamnar på samma poäng, till exempel 16 poäng så vinner den som har flest lägsta domarsiffror.

Exempel nedan:

7 domare

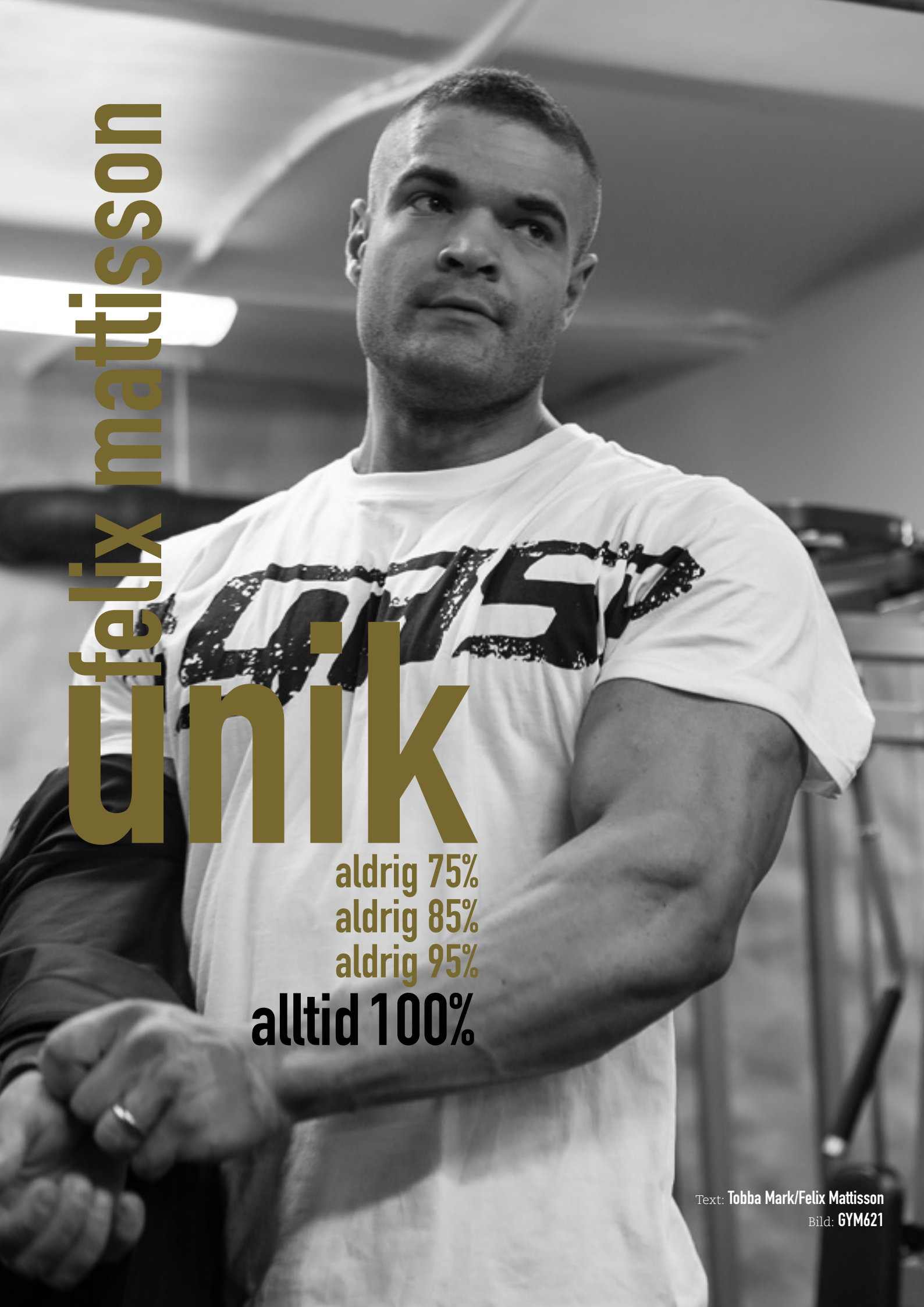
Den som kommer före har i detta fall 3 "domarettor" och en tvåa.

1	2	3	4	5	6	7
1	3	2	1	1	4	4=16
3	2	3	2	2	2	2=16

TACK TILL

RACHID MISK
INTERNATIONELL DOMARE





felix mattisson

unik

aldrig 75%

aldrig 85%

aldrig 95%

alltid 100%

Text: Tobba Mark/Felix Mattisson

Bild: GYM621



Felix på junior VM
Budapest 2019

VI HAR VARIT UTE OCH REST MED FELIX

Närmare bestämt så var vi på Junior VM.

Ett VM som avhölls i Budapest, Ungern. Med på resan var också Elin Almare, två juniorer som skötte sitt landslagsuppdrag mycket bra. När man är på sitt första landslagsuppdrag är det lätt att man stressar upp sig, hur bra är de andra? kommer formen att sitta? varför fungerar det inte som hemma?, och så vidare. Men till vår förvåning hade vi två väl fokuserade atleter som gjorde sitt absolut bästa någonsin. De förvaltade sina uppdrag i landslaget efter konstens alla regler.

Men denna artikel skall handla om en av Sveriges unika personer, Felix Mattisson som vunnit SM tre år i rad som junior, något som ingen före honom klarat av.

Redan efter hans andra seger vet jag att vi var på honom att han hade chansen att bli ensam om att vinna tre SM-guld. Lite tveksamt svarar han att vi får se...

Men så står han där på SM 2019 på en vikt av 111,1 kg, ohotad och sedan uttagen i landslaget. Väl på VM så presenterar han sin bästa form, väger in på 115,4 kg och tyngst i startfältet. Formen räckte till en 7:e plats och Felix förstås besviken. Men är man bland de sju bästa i världen så skall man inte gräma sig allt för mycket. Något som vi var helt överens om på hemresan.

NOTERAT

Måndag på planet hem: Vi kanske skulle göra en artikel om dina framgångar och ta lite träningsbilder?

Tisdag: Blir skit bra Tobba!! Okej! Vi ses på Delta imorgon 10:30. Hinner skriva ihop lite imorgon bitti



DET BÖRJAR MED ETT BENRANGEL

Såg min nuvarande tränare Tor Lundsten på SATS Jakobsberg när han tränade, jag var 16 år gammal och hade precis bytt gym från komethallen Actic till SATS och Tor såg ut som en seriefigur/actionhjärte. Kunde inte förstå hur man kunde se ut så på riktigt, jag kunde inte sluta glo på honom, tappade helt vad jag skulle göra och tillslut gick jag fram till honom och frågade om han kunde tänka sig hjälpa mig med träning och kost för jag vill se ut som du.

Han trodde jag var oseriös direkt. Ganska lång på säkert 185cm och 73kg benrangel smal och fått grundstyrkan från när jag spelat ishockey på elitnivå i AIK genom tonåren men karriären tog slut ca 6 månader tidigare på grund av knäskada som gjorde att jag inte kunde fortsätta i det tempot som behövdes, hade ingen aning om hur viktig kosten var då men vi tränade 6 pass i veckan och en match och varje träning var springa 1 mil ungefär-> cirkelträning-> 1h ispass så var ju jämt sjuk för man åt säkert inte mer än 2000kcal för hade inte en aning om vad man skulle med kolhydrater/fetter och proteiner hade man fått höra byggde muskler men mer än så tänkte man inte på.

Felix och Tor Lundsten
foto GYM621

Dagen efter jag hade fått Tors nummer skrev jag "när börjar vi". Och sen la han upp mitt träningsprogram/kostprogram och jag skojar inte när jag säger att jag följde det på grammet av kolhydrater/proteiner och fetter jag skulle äta. Slutade äta mammas mat, träningen gick före gymnasiet.

Jag slutade åka med familjen på utlandsseminstrar redan vid 16 års ålder fram till mitt första Svenska mästerskap när jag var 19 och mina föräldrar och bröder hade väldigt svårt att förstå sig på det jag gjorde.

Men jag var otroligt bestämd, jag skulle bli bäst i Sverige och inte en gång, jag ville göra det 3 år på rad och skriva svensk historia. Hade suttit och kollat igenom varenda junior sm på youtube/sociala medier på dem som vunnit tidigare för att få ett hum av man tävlar emot. Så vi la på oss massa och mycket massa. Rund och glad blev man på köpet med den otroliga mängden mat som krävdes. Från 73kg benrangel till att ha en konstant offseason upp till 128,3kg och därifrån en 8 månaders tävlingsdiet där jag vägde in på 98,5kg. Relativt hård var jag också mitt första SM. Det gick vägen och jag vann.

Året därpå offseason gick jag upp till 135kg sen ner till invägning på 103kg(tror jag). Offseason inför 2019 landade jag kring 130kg och vägde in på 111,1kg blankt och har gjort ett riktigt bra progressivt år. De ledde även till en landslagsplats 8v efter SM.

På VM, där var målet en final och över det såklart. Jag tränar och tävlar alltid för att vinna. Tyvärr hamnade man med två ynka poäng från en finalplats och i stunden kändes det som man inte fick något syre, vad hade jag gjort för fel, vad kunde jag gjort mer? Tankarna svävade omkring i huvudet tills jag la mig utomhus och nästan svimmade tills min fästmö kom och gav mig energi igen.

Det slog så hårt, man vill så mycket men med facit i hand, jag visste att jag lyft på varje sten. Jag har följt upplägget som en robot.



Tillbaka på gymmet två dagar efter VM



Hade gett allt jag kunde och jag mötte världens bästa och jag var tyvärr inte tillräckligt bra för att ta en finalplats men när jag nu hunnit smälta det så är jag nöjd med min insats. Första gången man tävlar utomlands, en otrolig press på mina egna axlar, flygresor som band vätska och kortisol nivåerna var ur balans med nervositet och stressfaktorer. Men vi löste det bra, var i min bästa form i mitt liv, klart förbättrad sen SM också.

Sponsrad av Svensk Sport Nutrition sedan min satsning inför SM 2018 och än idag sponsrad av dem vilket är otroligt tacksamt med tanke på fruktansvärt mycket pengar denna sport kostar. Inte mycket pengar får vi tillbaka men det är inte därför vi tävlar, detta är vår passion, vi älskar detta.

Och till dom unga som sitter hemma och inspireras av min resa. Du kan också göra det, om du älskar sporten och har samma passion som jag har så går allt. Oavsett om ingen tror på dig i början, våga tro på dig själv. Räkna inte med världens resultat på en månad eller till och med år. Men med slit dag ut och dag in i flera års tid så kommer resultaten. Om du inte ser några resultat dock efter en tre månaders period bör du se över ditt upplägg. Äter du tillräckligt? Pushar du dig själv tillräckligt hårt? Sover du tillräckligt?

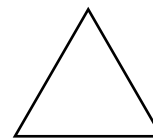
Det är så många faktorer som tar plats. Se till att maxa varenda faktor, i slutet av varje dag så ställ dig frågan? Har jag gjort allt idag för att få maximal utveckling? Om du kan ärligt svara dig själv att du gjort det, BRA!! Nu ska du maximera varje dag varje måltid, varje set, varje repetition i gymmet med samma intensitet i flera års tid så är chanserna väldigt stora att du står där med 4 junior sm guld och tagit mitt rekord, men räkna med många års arbete med en otrolig disciplin och massa uppoffringar i livet runt omkring, familj, vänner, flickvän etc.

Det är inte enkelt men det går, om du tror på dig själv går det! Allt går om man vill.

Felix Mattisson



SM 2019 och 111,1 kg Felix Mattisson
foto GYM621





stark

gym & fitness

Vi snubblar in genom dörrarna till Stark Gym i Södertälje, personalen hälsar med ett leende och där kommer känslan!

Stark är ett stort gym till ytan och har en stark old-school feeling med blandade märken i maskinparken och med väggar som består av tunga färger i svart och orange, man kan tro att det kunde vara skrämmande för någon som är ny-bekant med gymvärlden men får med sin öppna planlösning en helt annan känsla och alla är

STARK ÄR STORT

Gymmet bedrivs av Patrik Danerhag, Josef Nalci och Simon Hadad och dom har idag varit verk-samma i lite mer än 4 år. Det här är helt klart ett gym för dig som gillar hård träning och som inte är så petig med lite damm under tummen. Stället är gjort för att användas!

Det första du möts av är en reception med en öppen planlösning mellan entrén och en loungedel plus några fikabord fram till gymmets ingång.

Passerar man receptionen så hittar man vidare ett rum med solarie samt ett inrett för posering, speglar finns i alla vinklar och du kan lätt stänga om dig om du vill vara hemlig med formen.

Spinningrum finns också tillgängligt om man vill köra cardio, eller så nyttjar man konditionsmaski-nerna i maskinparken, på övre plan finns även ett boxningsrum för den som är intresserad.

Du som besöker Stark märker att maskinerna är valda med omsorg och eftertanke och det behövs när resten av staden främst består av kedjor som är låsta till diverse avtal knutna till vissa märken.

Mixen av maskiner håller hög standard och gör det mer möjligt för alla att få till bra träning.

Citat från Stark;

”Vi tror att det som är bäst med vårt gym och det som skiljer oss från övriga (speciellt kedjor) är att vi levererar en personlig service där varje medlem känner sig som en del av familjen och det är vad vi försöker leverera”.

Majoriteten av tjejernas favorit här verkar vara utbudet av gluteusmaskiner och när vi kommer till herrarna så är den genomgående röda tråden att dom gillar utbudet av fria vikter.

Vi lägger vårt tycke och om det är något vi skulle vilja komplettera gymmet med så är det en bänk-press, visst det går att köra i det som erbjuds på plats idag men en riktig fast bänk står på vår önskelista. Vidare hoppar vi till det vi gillar mest, utbudet av benmaskiner och såklart Starks hantlar som gör mycket för helhetsintrycket och såklart är perfekta i reklamsyfte och för instagramflöden.





NOTERAT

Enki Bäcklund Kunz, kör på Stark Gym & Fitness.

En kille vi satte span på från träningslokalen till SM-scenen, just nu 21 år. Vi tror Enki har god potential för att lyckas inom sporten.



VISIONEN

Vi ställde frågan vad Starks egna vision är med gymmet,

”Visionen är att i första hand bygga upp gymmet i Södertälje så vi är riktigt nöjda med det samtidigt skojar dom till med

”Blir man någonsin nöjd dock?”

Vi hoppas dom inte blir nöjda utan fortsätter utveckla det dom håller på med.

Fortsättningsvis säger dom att drömmen är att etablera sig i fler städer och fortfarande kunna erbjuda bra service och behålla familjekänslan. Ett bra mål för framtiden tycker vi och förmodligen helt rimligt.



NOTERAT

Tanja Mikalides Lundberg tränar på Stark Gym & Fitness.

Jobbar som Makeup artist och driver Pinkis Beauty Garden i Södertälje.

Ni som är på många tävlingar inom Sverige har säkert sett damen backstage

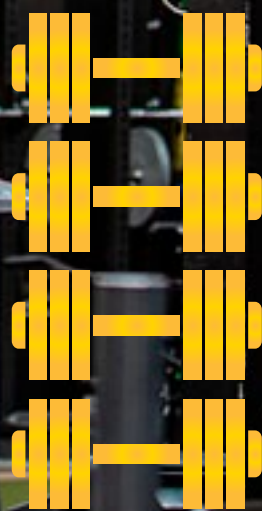


Avslutningsvis

Så vill Stark att besökarna hos dom tar med sig en positiv känsla och att man känner sig sedd och hörd och att maskinerna och servicen hållit en hög nivå.

[besök starkgym.se](https://starkgym.se)

STARK FÅR 4





SM medaljörer

TRE SM SAMMA HELG!

Under helgen 28-29 september 20109 avgjordes faktiskt tre Svenska Mästerskap. Juniorer, Seniorer och Masters. Vi kallar det Masters andra kanske benämner det Veteran SM, men vi håller oss till den internationella benämningen.

Att samla Sveriges bästa tävlande under en helg är för oss en fröjd. Oftast är många i sitt livs form, förväntningarna är höga både från publik, nära vänner och de tävland själva. Att stå på pallen i ett SM är det finaste man kan göra som atlet. Så de vill vi hylla ännu en gång. Tack för upplevelsen ni gav oss 2019.

junior

MEDALJÖRER





■ BIKINI FITNESS JUNIOR GULD

alice
ANDREASSON

032

A female bodybuilder with long blonde hair is posing on a stage. She is wearing a red sequined bikini top and bottom. She is smiling and looking towards the camera. The background is dark with some text visible, including "Svensk", "FLEX", "SSI", and "SCANDINAVIA".

frida

LINDHOLM

BIKINI FITNESS JUNIOR SILVER



natalie

ESTEVES KACHMAR

BIKINI FITNESS JUNIOR BRONS

NUTRITION
EXPERIENCE & QUALITY

SCANDI

FLD

S

FLD

GYM GROS

CON

FLD

CANAVIA

NUTRI
EXPERIENCE &

SVEN
kosthills

FLD



felix
MATTISSON
BODYBUILDING JUNIOR GULD



Kevin

VALDIVIA

BODYBUILDING JUNIOR SILVER



johan

CARLSSON

BODYBUILDING JUNIOR BRONS

A full-body photograph of a male bodybuilder, Viktor Roback, posing on a stage. He is shown from the waist up, turned slightly to his left, showcasing his muscular physique. He has a very low body fat percentage, with prominent muscle definition across his chest, shoulders, arms, and legs. He is wearing dark, patterned posing trunks. The background is dark with various logos, including "EX" and "COM".

viktor

ROBACK

CLASSIC BODYBUILDING JUNIOR GULD

jonas

ERIKSSON



CLASSIC BODYBUILDING JUNIOR SILVER

176



enki

BÄCKLUND

CLASSIC BODYBUILDING JUNIOR BRONS



PERSSON
evelina

WELLNESS FITNESS JUNIOR GULD

linn

BLOMBERG

WELLNESS FITNESS JUNIOR SILVER



WELLNESS FITNESS JUNIOR BRONS

amanda

PERC



A male bodybuilder with a very low body fat percentage is posing on a stage. He is smiling and looking towards the camera. He has a well-defined physique with prominent muscles in his chest, abdomen, and arms. He is wearing blue athletic shorts with a white stripe at the bottom. A black tag with the number 238 is attached to his waist. The background is dark with some logos, including "Svenskt" and "Förädlingsnäringslivet".

titus

LINTE

MEN'S PHYSIQUE JUNIOR GULD



sharif
AZIZI

MEN'S PHYSIQUE JUNIOR SILVER



amirkhan

YASINZADEH

MEN'S PHYSIQUE JUNIOR BRONS

A full-body photograph of Camilla Blomqvist, a bodybuilder, posing on a stage. She is wearing a red, sequined bikini with a paisley pattern. She has long, straight brown hair and is smiling. Her hands are on her hips, and she is wearing silver wristbands. The background is dark with some logos visible, including "SVE" and "kostill".

camilla

BLOMQVIST

BODY FITNESS JUNIOR GULD



BODY FITNESS JUNIOR SILVER

Karolin
LAUDON

A full-page photograph of a female bodybuilder, Elvira Dellenfalk, posing on a stage. She is wearing a red and black beaded bikini top and matching bottoms. She has a black number tag with the number 110 on her left hip. She is smiling and looking towards the camera. The background is dark with various logos, including 'GYM', 'com', and 'EX'.

elvira

DELLENFALK

BODY FITNESS JUNIOR BRONS



senior
MEDALJÖRER



farbåd

CHAHARLANG

MEN'S PHYSIQUE UP TO 170 CM GULD



ali
TORKNIMAN

MEN'S PHYSIQUE UP TO 170 CM SILVER



billy
CHAILAK

MEN'S PHYSIQUE UP TO 170 CM BRONS



MEN'S PHYSIQUE UP TO 176 CM GULD

A. PETTERSSON

anthony



Jesper

JONSSON

MEN'S PHYSIQUE UP TO 176 CM SILVER

sari
GHARIB



MEN'S PHYSIQUE UP TO 176 CM BRONS



FRÖSNÄS
fredrik

MEN'S PHYSIQUE UP TO 182 CM GULD



omar

ELJARDALI

MEN'S PHYSIQUE UP TO 182 CM SILVER



henrik

RAPPE

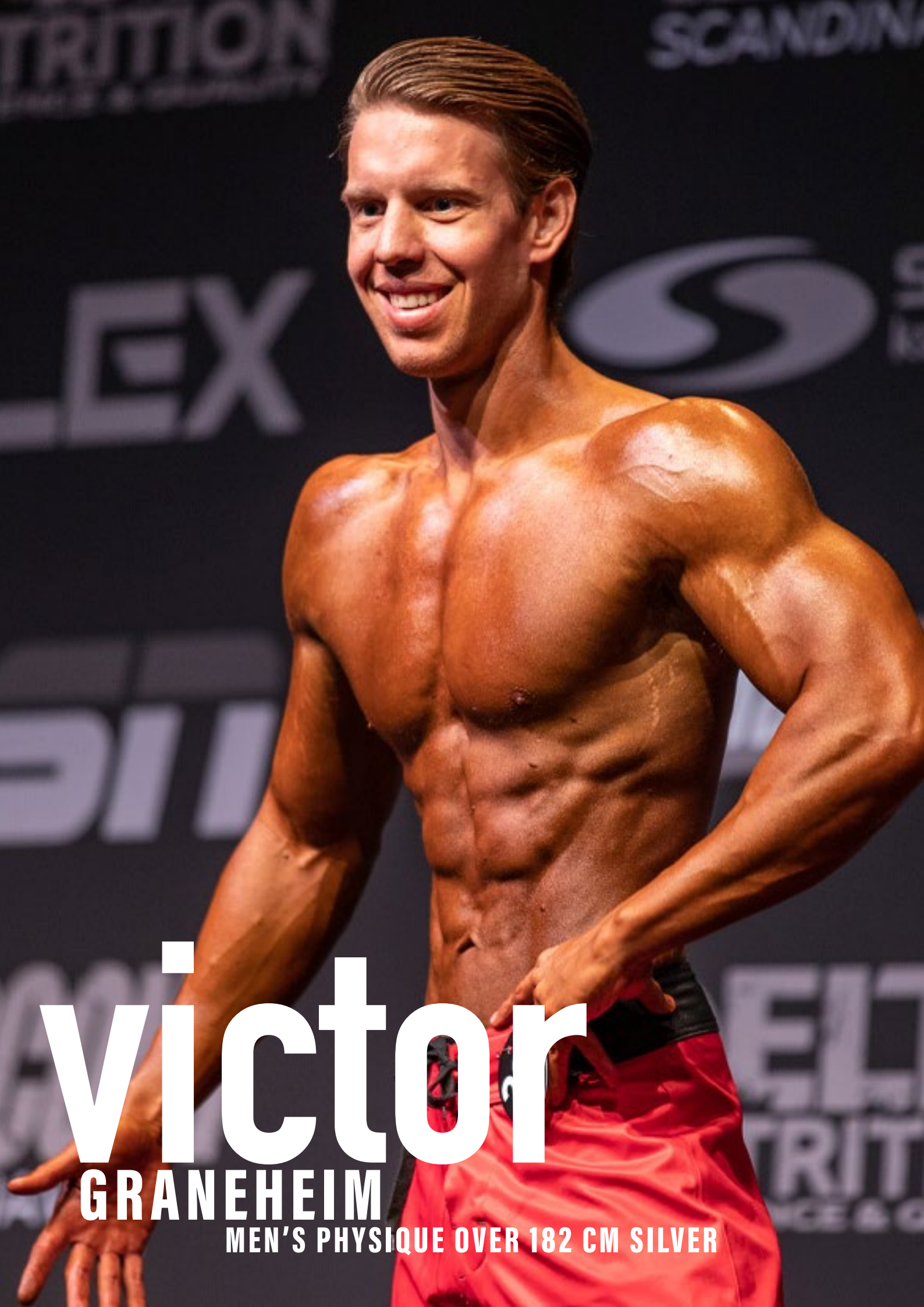
282

MEN'S PHYSIQUE UP TO 182 CM BRONS



■ ■ ARINZE AN
William

MEN'S PHYSIQUE OVER 182 CM GULD



victor

GRANEHEIM

MEN'S PHYSIQUE OVER 182 CM SILVER



mats

NORSTRÖM

MEN'S PHYSIQUE OVER 182 CM BRONS

A full-page photograph of a female bodybuilder, Lovisa Stenman, posing on a stage. She is shown from the back, turned slightly to her left, looking over her shoulder at the camera. She has long, wavy blonde hair and is wearing a blue, sequined bikini. Her muscles are well-defined and glistening with oil. She is wearing a silver, textured wristband on her left wrist. The background is dark with various logos, including 'G', 'ST', 'RIT', 'CE &', 'nskt', and 'skott.se'.

Lovisa

STENMAN

WELLNESS FITNESS UP TO 163 CM GULD



amanda^{PERC}

WELLNESS FITNESS UP TO 163 CM SILVER

Tinn

BLOMBERG



WELLNESS FITNESS UP TO 163 CM BRONS

A full-body photograph of a female bodybuilder, Matilda Hjalmarsson, posing on a stage. She is wearing a purple sequined bikini top and bottom. She has long, dark hair and is smiling at the camera. Her muscles are well-defined, particularly her arms and torso. The background is dark with some blurred text, including "LEX" and "G".

matilda

HJALMARSSON

WELLNESS FITNESS OVER 163 CM GULD



malin

HEDFORS

WELLNESS FITNESS OVER 163 CM SILVER

A full-page photograph of a female bodybuilder with long, wavy blonde hair, posing in a red sequined bikini. She is shown from the back, turned slightly to her left, looking over her shoulder at the camera. Her skin is tanned and oiled, highlighting her muscular physique. She has a tattoo on her left thigh that reads "Dragoness" in a cursive font, with a dragon illustration below it. She is wearing a wide, sparkling silver bracelet on her right wrist. The background is dark with some blurred text, including "GYM" and "SVE kosti".

olga

ISAKSSON

WELLNESS FITNESS OVER 163 CM BRONS



patrik

KASRA

CLASSIC BODYBUILDING UP TO 175 CM GULD

anton
EURENIUS

CLASSIC BODYBUILDING UP TO 175 CM SILVER

roger

LINEAU



CLASSIC BODYBUILDING UP TO 175 CM BRONS



timmy

FLODÉN ÖHMAN

CLASSIC BODYBUILDING UP TO 180 CM GULD

CLASSIC BODYBUILDING UP TO 180 CM SILVER

haki
ZEQIRI





emil
SEPPÄNEN

CLASSIC BODYBUILDING UP TO 180 CM BRONS

A full-body photograph of a male bodybuilder, Oscar Wrede, posing on a stage. He is shown from the waist up, turned slightly to his left, flexing his right bicep. He has a very low body fat percentage, revealing deep muscle definition in his chest, arms, and legs. He has extensive tattoos on his left arm and shoulder. He is wearing a dark competition singlet with the number '196' on the waistband. The background is dark with various logos, including 'STEN.COM' and 'TA TION QUALITY'.

Oscar

WREDE

CLASSIC BODYBUILDING OVER 180 CM GULD

richard

SUSAEG



CLASSIC BODYBUILDING OVER 180 CM SILVER

A full-page photograph of a male bodybuilder, Bo Granat, posing on a stage. He is wearing blue posing trunks with a black circular tag on the left hip that has the number '205' in white. He is flexing his right bicep and has his left hand on his hip. The background is dark with some logos, including 'REX' and 'SCAN'.

bo GRANAT

CLASSIC BODYBUILDING OVER 180 CM BRONS

A full-page photograph of a female bodybuilder, Pia Jansson, posing on a stage. She is wearing a blue and green sequined bikini. Her muscles are highly defined, particularly her arms, torso, and legs. She is looking to her right. The background is dark with various logos.

pia JANSSON

BODY FITNESS UP TO 163 CM GULD

A full-body photograph of a female bodybuilder, Rezan Persson, posing on a stage. She is wearing a blue, sequined bikini top and a matching blue sequined waist cord. She has a silver medal with the number 113 around her waist. She is smiling and looking towards the camera. Her muscles are well-defined, particularly her arms, shoulders, and legs. The background is dark with some blurred text, including "ASSIST" and "kt".

rezan

PERSSON

BODY FITNESS UP TO 163 CM SILVER

A full-body photograph of a female bodybuilder, Alexandra Ljung, posing on a stage. She is wearing a red and black sequined bikini top and matching bottoms. She has dark hair with bangs, is smiling, and has her hands on her hips. She is wearing large hoop earrings, a white wristband on her right wrist, and a silver bracelet on her left wrist. The background is dark with various logos, including 'kostnillsko', 'SISTEN.CO', 'ATA', 'RITON', 'EX', and 'QUALITY'.

LJUNG alexandra

BODY FITNESS UP TO 163 CM BRONS



■ MALMGREN 137
josefine
BODY FITNESS UP TO 168 CM GULD

A female bodybuilder with long brown hair is posing on a stage. She is wearing a dark blue, sequined, two-piece swimsuit. She has a confident smile and is looking towards the camera. Her arms are slightly bent, and her legs are in a classic bodybuilding pose. She is wearing a silver wristband on her right wrist and large, dangling earrings. A small number '132' is visible on her hip. The background is dark with various logos and text, including 'FLEX', 'SVE', 'kosthillsk', 'SSISTEN.C', 'ON', 'QUALIT', 'nskt', 'skott.se', and 'FLEX'.

elinor

JÖNSSON

BODY FITNESS UP TO 168 CM SILVER



pernilla BERGLUND

BODY FITNESS UP TO 168 CM BRONS



■ victoria ■ NYBERG

BODY FITNESS OVER 168 CM GULD

A full-body photograph of a female bodybuilder, Viktoria Widén, posing on a stage. She is wearing a dark, sequined bikini top and bottom. Her muscles are highly defined, particularly her pectorals, abdominals, and legs. She is smiling and looking towards the camera. The background is dark with some logos visible, including "SVE" and "kosttillsk".

viktoría

WIDÉN

BODY FITNESS OVER 168 CM SILVER



marika
ÖSTERBERG GUNNARSSON
BODY FITNESS OVER 168 CM BRONS



jennie

JOHANSSON

WOMEN'S PHYSIQUE GULD



jasmína

BLAGOJEVIC

WOMEN'S PHYSIQUE SILVER



camilla

HASSELKVIST NIEMELÄ

WOMEN'S PHYSIQUE BRONS



rikurt

IBRAHIM

BODYBUILDING UP TO 75 KG GULD



Kevin

VALDIVIA

BODYBUILDING UP TO 75 KG SILVER

Jacob ÅHLEN



BODYBUILDING UP TO 75 KG BRONS



Logman

KAKI

BODYBUILDING UP TO 85 KG GULD



LITWIN
adam

BODYBUILDING UP TO 85 KG SILVER

BENA OUDA abbe

BODYBUILDING UP TO 85 KG BRONS



niro

DE LA RUA



BODYBUILDING UP TO 95 KG GULD



daniel

ALRITZSON

BODYBUILDING UP TO 95 KG SILVER



david

EKLUND

BODYBUILDING UP TO 95 KG BRONS

arne

LUNDELL

BODYBUILDING OVER 95 KG GULD





Josep

ASMAR

BODYBUILDING OVER 95 KG SILVER



BODYBUILDING OVER 95 KG BRONS

dorlir
KOLLARI



angelina

ROSSI

BIKINI FITNESS UP TO 158 CM GULD



camilla

JOHANSSON

BIKINI FITNESS UP TO 158 CM SILVER



frida

SÖDERLING

BIKINI FITNESS UP TO 158 CM BRONS



evelina

NÄRDIN

BIKINI FITNESS UP TO 164 CM GULD

A full-page photograph of a female bodybuilder, Josefine Bilberg, posing on a stage. She is shown from the waist up, turned away from the camera but looking back over her shoulder with a smile. She has long, dark brown hair and is wearing a pink and blue beaded bikini. Her physique is very muscular, with prominent shoulders, back, and legs. She is wearing silver wristbands on both wrists. The background is dark with some blurred text, including "GROSS" and "FIT".

Josefine

BILBERG

BIKINI FITNESS UP TO 164 CM SILVER



A full-body photograph of Camila Carballo Pino, a fitness competitor, posing on a stage. She is wearing a red sequined bikini with a high-cut bottom. A black tag with the number '021' is attached to the side of her bikini bottom. She has long, wavy blonde hair and is wearing large, ornate silver earrings and matching silver bracelets on both wrists. She is smiling and looking towards the camera, with her left hand on her hip and her right arm extended downwards. The background is dark with various logos and text, including 'SVE', 'kosthillskol', 'TEN.COM', 'NATION', 'EX', and 'QUALITY'.

camila

CARBALLO PINO

BIKINI FITNESS UP TO 164 CM BRONS

A full-page photograph of a female bodybuilder, Lilianna Sakhanova, posing on a stage. She is shown from the back, turned slightly to her left, looking over her shoulder. She has long, straight brown hair and is wearing a red, sequined bikini. Her physique is highly muscular, with visible definition in her back, shoulders, and legs. She has a tattoo of an anchor on her upper back and another tattoo on her right thigh. The background is dark with various logos, including "GYM" and "kosthillsko".

Lilianna

SAKHANOVA

BIKINI FITNESS UP TO 169 CM GULD

Alice

ANDREASSON



BIKINI FITNESS UP TO 169 CM SILVER



rebecca

HEILERT

BIKINI FITNESS UP TO 169 CM BRONS

*If my mind can conceive it
and my heart can believe it
then I can achieve it*

A full-page photograph of Lisa Ivarsson, a professional bodybuilder, posing in a red and black sequined bikini. She is smiling and looking towards the camera, with her hands on her hips. She has long blonde hair and a tattoo on her left hip that reads "What doesn't kill you makes you stronger". The background is a dark stage with various sponsor logos.

lisa

IVARSSON

BIKINI FITNESS OVER 169 CM GULD



linnea

BYSTRÖM

BIKINI FITNESS OVER 169 CM SILVER

A full-body photograph of a female bodybuilder, Cassandra Klemm, posing on a stage. She is wearing a blue, sequined, one-piece bikini with a high-cut bottom. She has long, dark hair and is smiling at the camera. Her physique is very muscular and lean. She is wearing large, dangling earrings and a wide, sparkling bracelet on her left wrist. The background is dark with some blurred text, including "SVE" and "kost".

cassandra

KLEMM

BIKINI FITNESS OVER 169 CM BRONS

masters

MEDALJÖRER





fredrika

WÄHLANDER

WELLNESS FITNESS MASTERS GULD



arne

LUNDELL

BODYBUILDING MASTERS 40-49 YEARS GULD

103

rob HARRIS



BODYBUILDING MASTERS 40-49 YEARS SILVER



jacob
ÅHLEN

BODYBUILDING MASTERS 40-49 YEARS BRONS



michael

ANDERSSON

BODYBUILDING MASTERS OVER 50 YEARS GULD

ali

KAZEMI



BODYBUILDING MASTERS OVER 50 YEARS SILVER



Lelle

BJÖRKLUND

BODYBUILDING MASTERS OVER 50 YEARS BRONS

malin

ERIKSSON

WOMEN'S PHYSIQUE MASTERS GULD



A full-page photograph of bodybuilder Jennie Johansson. She is posing in a sparkling, black and silver bikini, showcasing her muscular physique. She has long blonde hair and is wearing large, dangling diamond earrings and multiple diamond bracelets on her wrists. Her hands are clasped in front of her. The background is dark with some blurred text, including "ID" and "kt".

jennie

JOHANSSON

WOMEN'S PHYSIQUE MASTERS SILVER

A full-page photograph of a female bodybuilder, Jasmina Blagojevic, posing on a stage. She has short, styled grey hair and is wearing a purple and silver sequined bikini top and matching bottoms. She is wearing a black competition number tag with the number '325' on her left hip. Her physique is highly muscular and well-defined. She is holding her right hand near her left leg. The background is dark with large, stylized logos for 'SSA' and 'RED SCANDIA'.

jasmína

BLAGOJEVIC

WOMEN'S PHYSIQUE MASTERS BRONS



A full-body photograph of Camilla Gennel Rosén, a bodybuilder, posing on a stage. She is wearing a red, sequined bikini top and bottom. She has long, dark hair and is smiling. Her hands are on her hips, and she is wearing large, ornate earrings and bracelets. The background is dark with various logos, including 'svenskt kosttillskott.se' and 'ULTA NUTRITION QUALITY'. A large white 'X' is visible in the bottom right corner.

camilla

GENNEL ROSÉN

BIKINI FITNESS MASTERS GULD



sofia

BACKELIN

BIKINI FITNESS MASTERS SILVER

THE AMERICAN BIKINI FITNESS MASTERS
DELTA
NUTRITION
EXPERIENCE & QUALITY
FLEX



sahar

RAOUF

BIKINI FITNESS MASTERS BRONS



thomas

VIITALA

MEN'S PHYSIQUE MASTERS GULD



mattias

VIDEN 292

MEN'S PHYSIQUE MASTERS SILVER



patrik

LINDHOLM

MEN'S PHYSIQUE MASTERS BRONS



anna

NORBERG

BODY FITNESS MASTERS 35-44 YEARS GULD

151



camilla

REHN

BODY FITNESS MASTERS 35-44 YEARS SILVER

nina

NORDIN



BODY FITNESS MASTERS 35-44 YEARS BRONS

pia
JANSSON



BODY FITNESS MASTERS OVER 45 YEARS GULD



rezaan

PERSSON

BODY FITNESS MASTERS OVER 45 YEARS SILVER



marika

ÖSTERBERG GUNNARSSON

BODY FITNESS MASTERS OVER 45 YEARS BRONS



roger LINEAU

CLASSIC BODYBUILDING MASTERS 40-49 YEARS GULD

A full-page photograph of a male bodybuilder, Bo Granat, posing on a stage. He is a middle-aged man with a beard and mustache, smiling broadly. He is wearing blue posing trunks and has his arms crossed in front of his waist. His muscles are extremely well-defined and covered in a layer of oil, giving them a shiny appearance. The background is dark with some blurred text and logos.

bo
GRANAT

CLASSIC BODYBUILDING MASTERS 40-49 YEARS SILVER



fredrik

SVARTSTRÖM

CLASSIC BODYBUILDING MASTERS 40-49 YEARS BRONS



■ ■ ajmair SANGHA

CLASSIC BODYBUILDING MASTERS OVER 50 YEARS GULD



björn SVENSSON

CLASSIC BODYBUILDING MASTERS OVER 50 YEARS SILVER



ÅKESSON
thomas

CLASSIC BODYBUILDING MASTERS OVER 50 YEARS BRONS



A close-up, low-key photograph of a Canon 85mm 1:1.2 lens. The lens is black with a prominent red ring near the front element. The text "CANON LENS" and "85mm 1:1.2" are visible on the lens barrel. The background is dark, and the lighting highlights the textures of the lens and the camera body it's attached to.

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.



it's a lifestyle

NEXT LEVEL

my coach
ia janss

varför?
proofs?

BODYBUILDING & FITNESS

HALL OF FAME

rynn