

nr 3 2020

GYMNER

MAGAZINE

alice

med attityd

keivan

proffsdebut

jimmy

plötsligt händer det





MEDVERKANDE

TEXT	JIMMY DURLIND PLÖTSLIGT HÄNDER DET
TEXT	MALIN MÅNSSON ON THE ROAD
TEXT	KEIVAN GOMANIAN PROFFSDEBUT
TEXT	DINO CORDIC MERSMAK
TEXT	ALICE ANDREASSON BIKINIBRUD MED ATTIDYD
EXPERTEN	EDDIE BERGKVIST HAR SVAR PÅ ALLT
TEXT	PETER SEWERIN FLEX FITNESS

PASSION FOR THE SPORT

VSFDAH

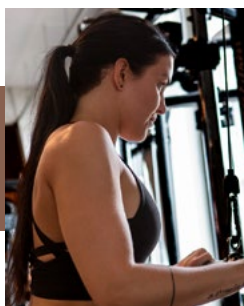
LAYOUT/FOTO	TOBBA MARK GYM621
FOTO	FREDRIK DENLERT ALWAYS CANON / GYM621
TEXT/FOTO	EMILIA MARK DESIGN & FLOOR MANAGER
FOTO	MATS GUSTAVSSON DET FINNS INGA LÅNGA DAGAR

hitta snabbt innehåll

VI HAR ORDET



MALIN MÅNSSON
ON THE ROAD



ALICE ANDREASSON
MED ATITYD



TOPP
&
CHECK



FLEX
FITNESS



VÅRENS VINNARE
DET ÄR VI

BEYER
BODIES
CHALLENGE

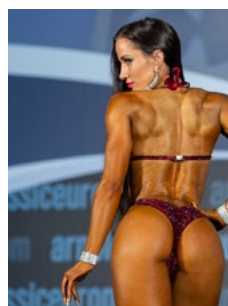
SWEDEN
GRAND PRIX



JIMMY DURLIND
PLÖSTLITG HÄNDER DET



Question
&
answer



DINO CORDIC
MERSAMAK



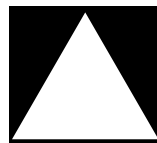
FIDDELIE BRÅTHE
RISING STAR



KEIVAN GOMANIAN
ETT PROFFS



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





GYM621 : VI HAR ORDET

Det händer inte mycket i vår Bodybuilding & Fitness värld just nu. Det kan verka som det i alla fall, men vi vet bättre. Det kokar av människor som lägger på sig muskler, några håller också god form, några är i riktigt bra form, som ni kan se och läsa om i detta nummer.

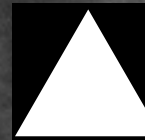
Vi har under en tid rest runt lite i vårt tränande land och talat med, tagit bilder på och interjuvat personligheter i branschen. I detta nummer finns delar med av vad vi stött på.

En fråga som alltid dyk upp är "blir det något SM i år. Vi vet nu att det blir ett utan publik, det kan naturligtvis ändras på vägen och vi hoppas på att man kan fylla på med 500 i publiken. Om det är vettigt att köra ett SM, ett år som detta återstår att se.

Men efter att följt tävlingarna på Malta Diomond Cup, IFBB Elite Pro och även EM så är vårt bästa tips, ställ in. Det var låg kvalité på atleterna på alla tre evenemangen. Visst några toppar finns det alltid.

Vi har fått över 30 mail, PM, DM med mera av tävlande som avbrutit sina sattsningar inför SM, så även om det blir ett SM kommer inte standarden vara den högsta genom tiderna.

Swefit Open och Luciapokalen blir av vilket är mycket trevligt och här är inte prestigen lika hög som på ett Svenskt Mästerskap.



PLÖTSLIGT

HÄNDER DET



jimmy
DURLIND

Text: Tobba Mark, Jimmy Durlind
Bild: GYM621 på Stark Gym&Fitness



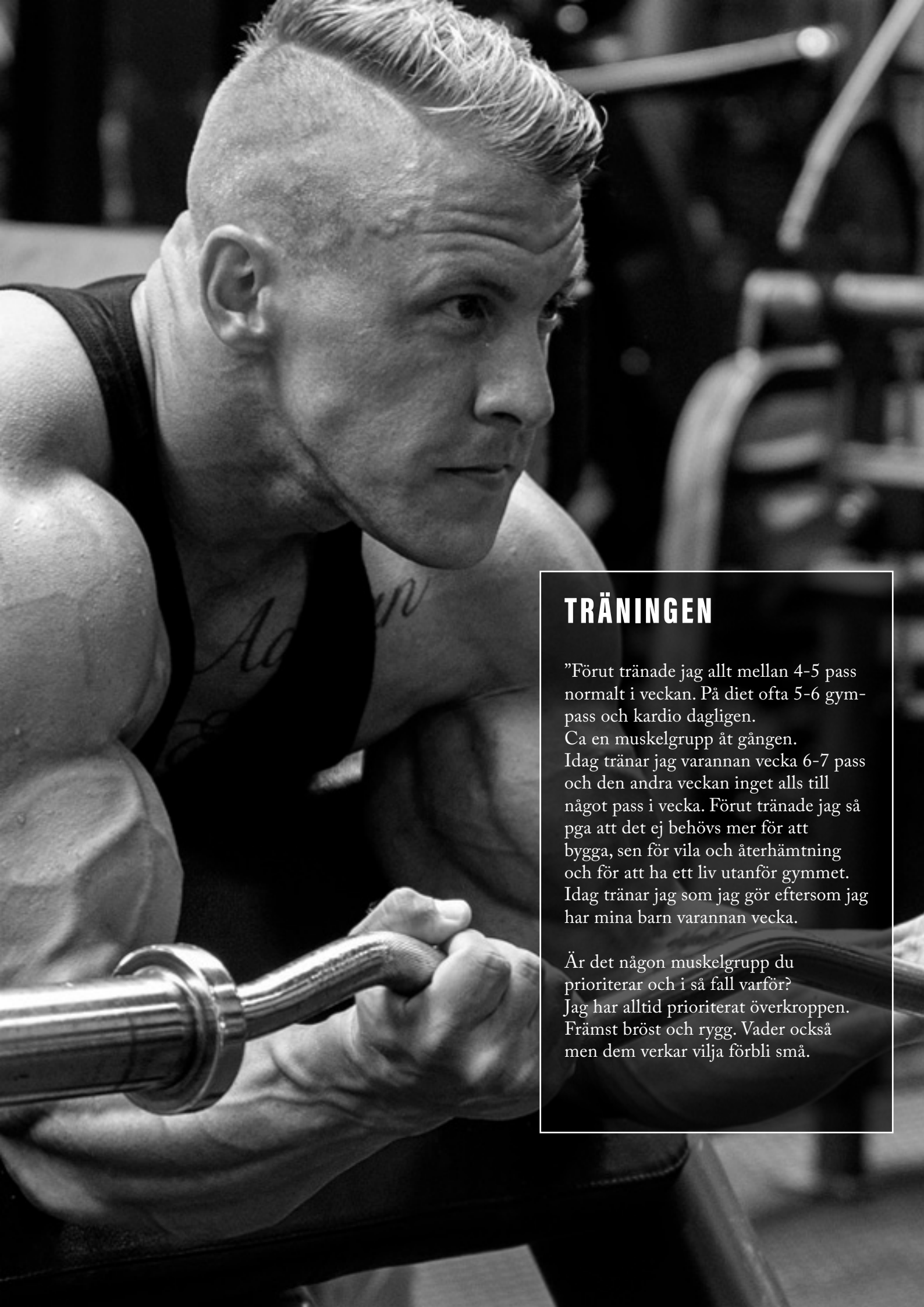
VILKEN FORM

Vi har i flera år väntat på att han skall komma upp på scenen igen.

Jimmy har en otrolig potential och vi slutar aldrig att hoppas.

Vi sammanstrålar på Stark Gym & Fitness för att ta lite bilder och vilken form han är i, ni har aldrig sett honom bättre.

Jimmys tidigare tävlingar är
Luciapokalen 2011 BB jr -80kg
Luciapokalen 2014 BB -90kg
SM 2015 BB -90kg



TRÄNINGEN

”Förut tränade jag allt mellan 4-5 pass normalt i veckan. På diet ofta 5-6 gympass och kardio dagligen.

Ca en muskelgrupp åt gången.

Idag tränar jag varannan vecka 6-7 pass och den andra veckan inget alls till något pass i vecka. Förut tränade jag så pga att det ej behövs mer för att bygga, sen för vila och återhämtning och för att ha ett liv utanför gymmet.

Idag tränar jag som jag gör eftersom jag har mina barn varannan vecka.

Är det någon muskelgrupp du prioriterar och i så fall varför?

Jag har alltid prioriterat överkroppen. Främst bröst och rygg. Vader också men dem verkar vilja förbli små.



UPPLÄGG

Jag har testat på push/pull/legs nu under sommaren för att få in så mycket träning som möjligt under min träningsvecka.

Det kan se ut som följande:

Mån: Push - Bröst/Axlar/Triceps

Tis: Pull - Rygg/Biceps

Ons: Legs - Ben/Vader

Tors: Vila eller börja om..

Fre: Push

Lör: Pull

Sön: Legs



ETT TYPISKT BENPASS

Benspark (uppvärmning) -
2set x Många reps.

Knäböj/hacklift - Stegrar upp vikten från en 20kgs kaka på varje sida med 2-4 reps som uppvärmning tills jag når en bra arbetsvikt för dagen.

I knäböj kan det landa på allt mellan 220-260kg och repsen ligger då runt 5-10st och i hacklift blir det runt 260-320kg och repsen på 8-12st. Beroende på första setet väljer jag om jag ska droppa vikt till andra setet eller gå på hårdare.

Benpress - Nu är jag uppvärmd men kör ett set med några få reps för att känna vart man ligger till viktmässigt. Sedan blir det 2 set med runt 400-500kg och så många reps jag kan få ut. Brukar landa på 10-20reps. ...



...ETT TYPISKT BENPASS

Åter till benspark: 2 set med lite mer vikt där jag kramar ut det sista ur framsidan.

Sittande lårcurl - Kör oftast ett så kallat känna på set med några reps. Baksidan är redan varm från de tidigare övningarna. Sen 2 set med så tung vikt som möjligt men som jag fortfarande skall kunna nypa åt baksidan med och hålla emot tillbaka.

Liggande lårcurl - Här kör jag 2 set rakt av. Det blir nästan alltid den nedre delen av vikt-magasinet eller fullt och 8-12reps.



TUNG KILLE

Jag tränar oftast så tungt jag kan och repsantalet kan variera beroende på övning.

Värmer upp mig med väldigt få reps tills jag når en bra arbetsvikt. Kör oftast två set bara efter det, där minst ett set är ett max set och det andra kan vara likadant, tyngre eller att jag droppar vikt

Vilka är dina styrkor/svagheter när det gäller träning?

Har jag aldrig tänkt på! Tränar för att det är kul och det är min terapi timme.

Vilka är dina styrkor/svagheter när du står på scen?

Styrkan är definitivt mina ben, sido poseringar och storlek. Svagheter är min midja, vaderna och att komma in 100%.



3 TIPS FRÅN JIMMY

1

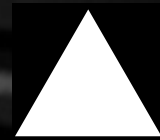
Låt det ta tid

2

Våga fråga om hjälp

3

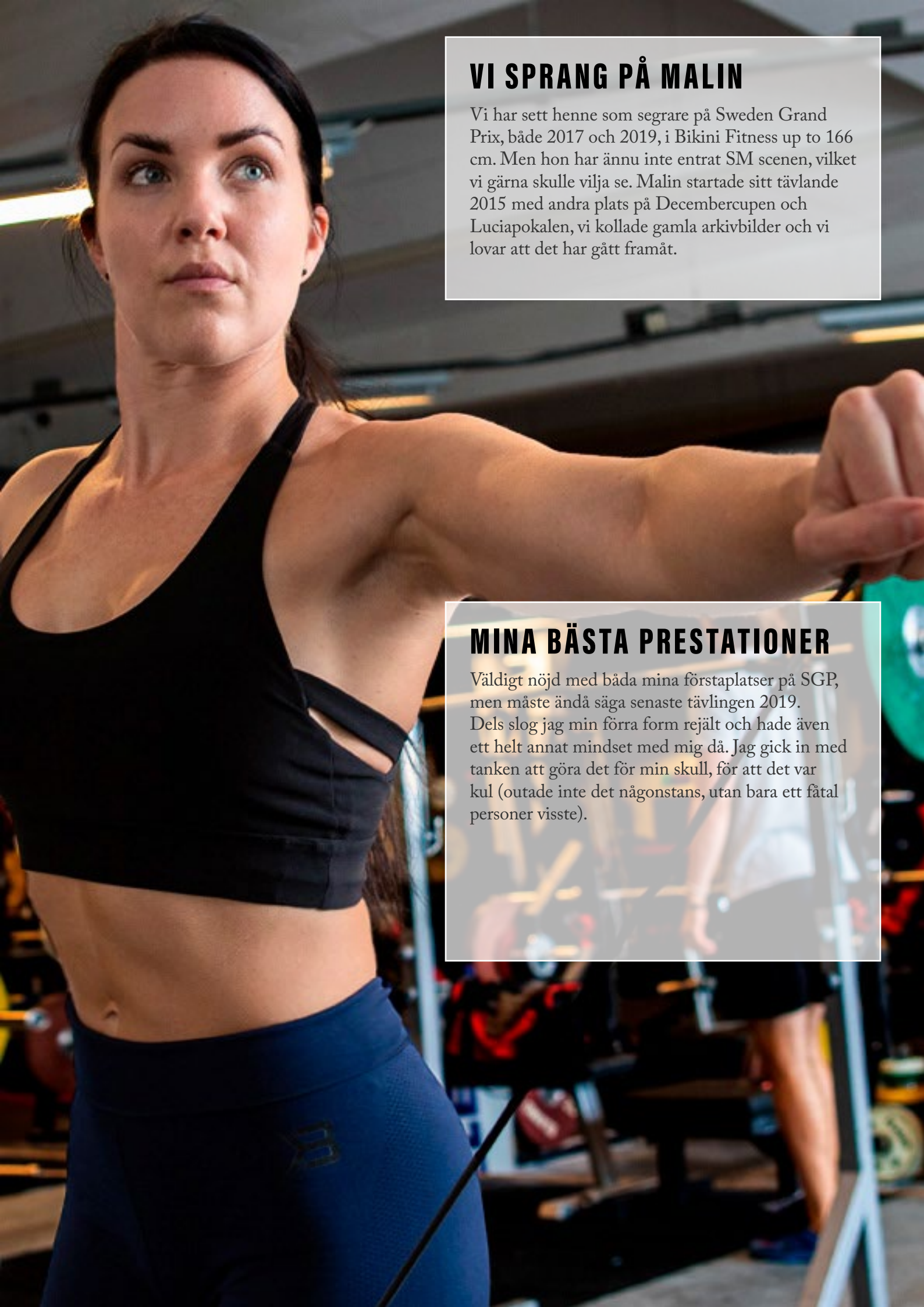
Se till att ha kul



A woman with long dark hair in a ponytail, wearing a black sports bra, is shown in profile from the waist up. She is in a gym, with various exercise machines visible in the background. The lighting is bright, coming from the right. The text 'on the road' is in blue, 'malin' is in large white, and 'månssoon' is in smaller white.

on the road malin månssoon

Text: Tobba Mark, Malin Månssoon
Bild: GYM621 på FNF Athletic Fitness



VI SPRANG PÅ MALIN

Vi har sett henne som segrare på Sweden Grand Prix, både 2017 och 2019, i Bikini Fitness up to 166 cm. Men hon har ännu inte entrat SM scenen, vilket vi gärna skulle vilja se. Malin startade sitt tävlande 2015 med andra plats på Decembercupen och Luciapokalen, vi kollade gamla arkivbilder och vi lovar att det har gått framåt.

MINA BÄSTA PRESTATIONER

Väldigt nöjd med båda mina förstaplatser på SGP, men måste ändå säga senaste tävlingen 2019. Dels slog jag min förra form rejält och hade även ett helt annat mindset med mig då. Jag gick in med tanken att göra det för min skull, för att det var kul (outade inte det någonstans, utan bara ett fåtal personer visste).



SKULPTERA

Hittade gymmet för ett par år sen (2013?). Hade dansat i många år men tiden fanns inte riktigt för klasser på fasta kvällar i veckan så hamnade då på gymmet istället. Sen var det när min fd sambo fick upp ögonen för bodybuilding, då blev även jag 'infasad' i fitnessvärlden och det slutade ju såklart med att jag ville se vad jag kunde skulptera fram!



INFÖR SATSNINGEN 2019

Jag hade inte kört så mycket gym på ett bra tag, utan hållt på mer med Crossfit under en tid för jag behövde annat i tankarna än fitness under en period. Hade fastnat lite vid utseende/utveckling i varje grej jag gjorde så behövde bara ett break och träna hårt utan specifikt mål på det sättet.

Även under dieten - kostmässigt, så tänkte jag mer annorlunda än tidigare dieter. Hade en ambition om att inte vara begränsad alls under tiden, så försökte inte att undvika några sociala sammanhang med vänner/familj osv utan la väldigt mycket tid på att vara kreativ med kosten för att kunna medverka även utan egen matlåda. Försökte få in så mycket variation som möjligt av vad jag åt för att dels inte tröttna, men även för att undvika cravings/sug under tiden, och det gjorde väldigt mycket även efteråt. Även om jag la ner väldigt mycket tid på att räkna om, planera - mer än vad jag kanske hade behövt så kändes detta som den lättaste dieten jag gjort! Det är jag väldigt tacksam för också såhär efteråt för att jag gjorde.

Noterat

Det verkar ha fungerat för 2019 var Malin bättre än någonsin tidigare.



MELLAN VARVEN

Jag tränar oftast själv faktiskt. Men mellan varven är det skönt att träna med andra också. Älskar när jag får haka på någon annans upplägg och blir peppad till att köra på ännu hårdare!

Inför tävling får jag mycket råd och hjälp av min coach Erik Lindqvist. Han har varit med mig sen 2016. Han har varit involverad i mina två senaste satsningar och en del av tiden efter.

2020

Har haft SM 2021 i sikte, men precis innan pandemin så ryckte det i tävlingsnerven för SM 2020. Är ju fortfarande ingen som vet hur det blir ännu, men jag är fortfarande sugen - så vi får väl se vad som händer!



3 TIPS FRÅN MALIN

1 Lita på processen, dvs skynda långsamt och följ planen!

2 Träna hårt & ha kul!

3 Glöm inte varför du började träna från början!



Fråga:

Hej tänker tävla nu i höst och skall investera i en Bikini. Läser lite i reglerna om vad som gäller och när man tittar på tävlingsbilder verkar reglerna inte alltid följas. Varför är det så?

Sofie Mattsson

Svar:

Hej Sofie

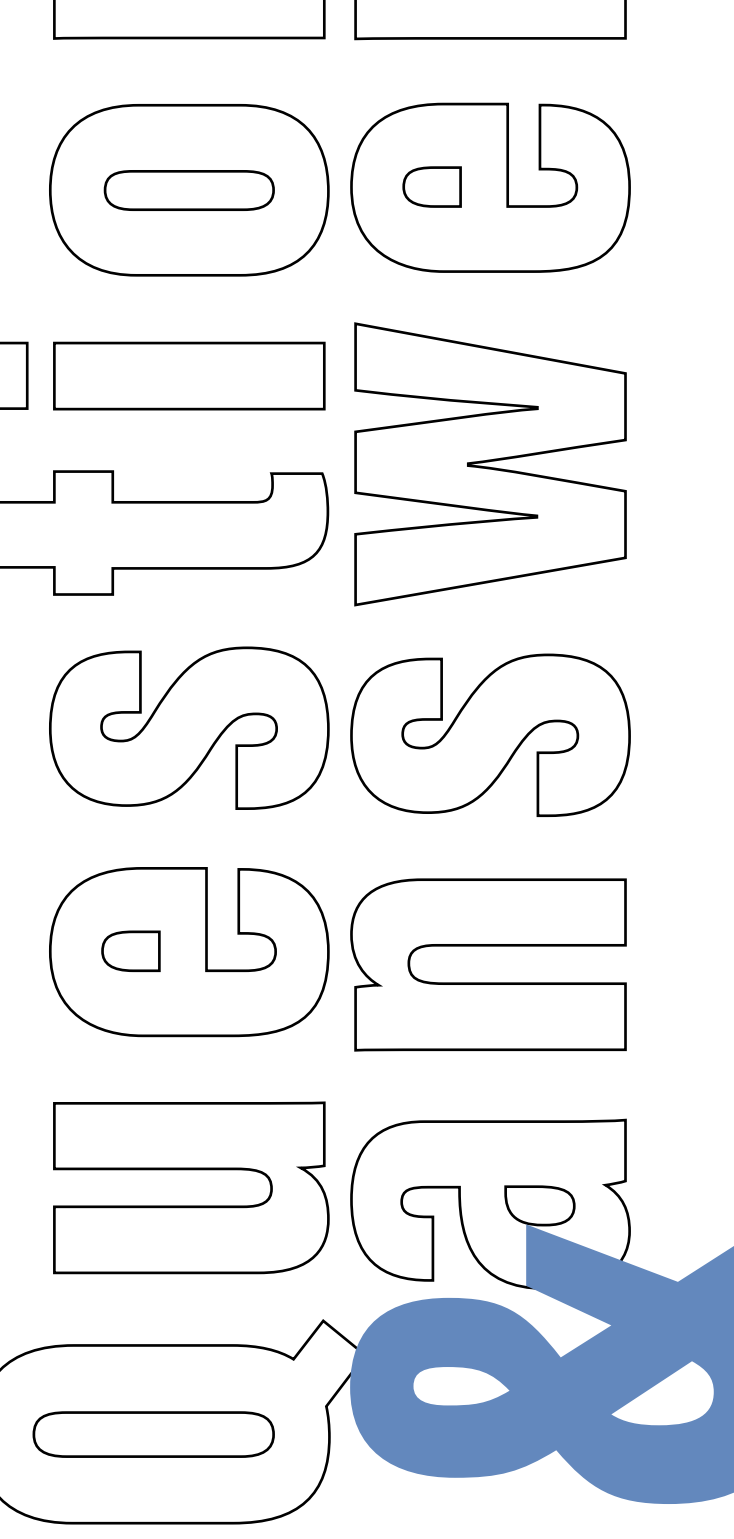
Du har rätt att när atleterna står på scen så har man i många fall rukat på regelverket, ibland medvetet och i bland omedvetet. Du kommer att få visa upp din tävlingsutrustning vid inregistreringen. Domaren godkänner eller kan ge dig rådet att till exempel tejpa bikinibyxan så den inte åker in mellan skinkorna. släpper. Se till att ha en. bra tejp bara för vissa har faktiskt släppt på scenen.

Den svenska domarkåren kan vara lite kinkiga med att byxan skall täcka en tredjedel av gluteus, internationellt är man mer flexibla.

Vårt bästa råd är att du vänder dig till någon i branschen som erbjuder det du är ute efter. De vet hur det skall se ut och sitta.

W
S
S
U
B
Q





Fråga:

Synthol, hur vanligt på svensk scen?

Albin

Svar:

Hej

Vi ställde frågan till 10 personer inom vår sport tävlande, coacher och domare.

Deras svar stämmer väl med vår uppfattning, **INTE SÄRSKILT VANLIGT.**

Visst vi har sett några exempel genom åren och vi har sett några misstänkta fall. Men det kan vara svårt att avgöra om det beror på någont annat, till exempel en skada.

Om domarna ser defekten (oavsett vad som orsakat är) döms du ner eller får lämna tävlingen.

Enkel förklaring

Synthol består av 85% triglyceridolja (en fett-syra), 7,5% lidokain (smärtstillande medel) och 7,5 5 bensylalkohol. Preparatet injiceras djupt i muskeln där det är inkapslat mellan fascioklarna (buntar av muskelfibrer). Med upprepade injektioner byggs en större mängd olja in i muskeln och utvidgar sin storlek som en ballong som fylls med luft. Cirka 30% av det som injiceras metaboliseras av kroppen. De andra 70% förblir inlagda i muskeln där det bryts ner mycket långsamt under tre till fem år. Flera långvariga skador på muskulaturen rapporteras om i samband med användande.

<https://me.me/market?s=pop>

Det är inte alltid det blir som man tänkt sig.



Question & Answer

Fråga:

Hej på er!

Vi har sett på Facebook och Insta att ni tar många foton på tävlande på olika gym. Gör ni det på vem som helst eller bara på dom som har tävlat? Kan man typ kontakta er för en fotosession?

Erika & Malin

Svar:

Hej,

Vi fotar allt från tomater till ICA butiken, diverse event till tävlande i Bodybuilding & Fitness. Vi fotar också för vissa märken i branschen. Så självklart kan ni det. Ni kan kontakta oss igen via samma mail som ni mailade frågan till och berätta vad ni tänkt er så hittar vi på något tillsammans.



GYM621
© PHOTO

Ovan, en lite annorlunda bild på Alice, tagen på Gym Bolaget i Linköping

Fråga:

Jag är exakt 180 cm lång, hamnar jag då i -180 cm eller +180 cm om jag tävlar i Classic Bodybuilding

Babram

Svar:

Du hamnar i -180 cm. I Sverige skriver man oftast inte ut det tillägg som finns internationellt där klassen benäms Up to & incl. 180 cm.



Rachid Misk mäter och Georgia Theodoridou antecknar den rätta längden

**Fråga:**

Har två medborgarskap kan jag tävla i båda länderna

Amir

Svar:

Ja du kan tävla i båda länderna men inte för båda länderna. I dagsläget gäller följande: Om du har licens i sverige kan du inte samtidigt ha en licens i ett annat land. Om du väljer att byta till ett annat land kan du komma tillbaka till sverige men endast engång.

Question & Answer

Fråga:

Håkan

Varför är det så få som tävlar i Bodybuilding nu för tiden.

Håkan H

Svar:

Hej Håkan

Du har ställt en fråga som vi ofta får och den är lite krånglig att svara på.

Men först så vill vi ge dig rätt i Sverige är klasserna i Bodybuilding mindre nu för tiden.

Internationellt på ett EM eller VM är trenden den motsatta.

På senaste SM 2019 var det 46 starter. På SM 1998 var det 88. Men 2019 var det också 49 starter i Classic Bodybuilding en gren som inte fanns -98. Sedan tillkommer Men's Physique och några av de deltagarna hade också tävlat i en byggarklass på nittiotalet.

Så vårt något ovetenskapliga svar blir. När det tillkommit fler klasser så har startfältet tunnats ut i Bodybuilding här i Sverige, men det är många fler som tävlar nu för tiden ca: 150 fler starter 2019 än 1998. Fler tävlingar har också etablerat sig och då väljer några "byggare" våren och andra hösten. För VM och EM har IFBB lyckats organisera och strukturera fler länder in i organisationen (cirka 190 st), det gör att många fler har möjlighet att skicka atleter. På nittiotalet såg man sällan någon från sydeuropa, mellanöstern eller Kina som exempel.



Farhang Lee Rahimly tävlade på SM 1998, Master Bodybuilding up to & incl 80 kg. Här en bild som vi tog vid SM 2015.





alice

andreasson
med attityd



JOBBAR SOM ETT PROFFS

Vi har fotat många atleter i gym miljö, kläd modeller och företagspersoner genom åren, att jobba med Alice var som att arbeta med ett modellproffs. Själva arbetet för det här reportaget tog cirka fyra timmar plus förberedelser. Hade det inte varit för Alice så hade vi fått lägga på yttligare några timmar.

Vi vill tacka för ett proffsigt arbete Alice och lycka till på VM.

På följande sidor hittar ni en tjej med attityd och klara mål. Detta är hennes berättelse.



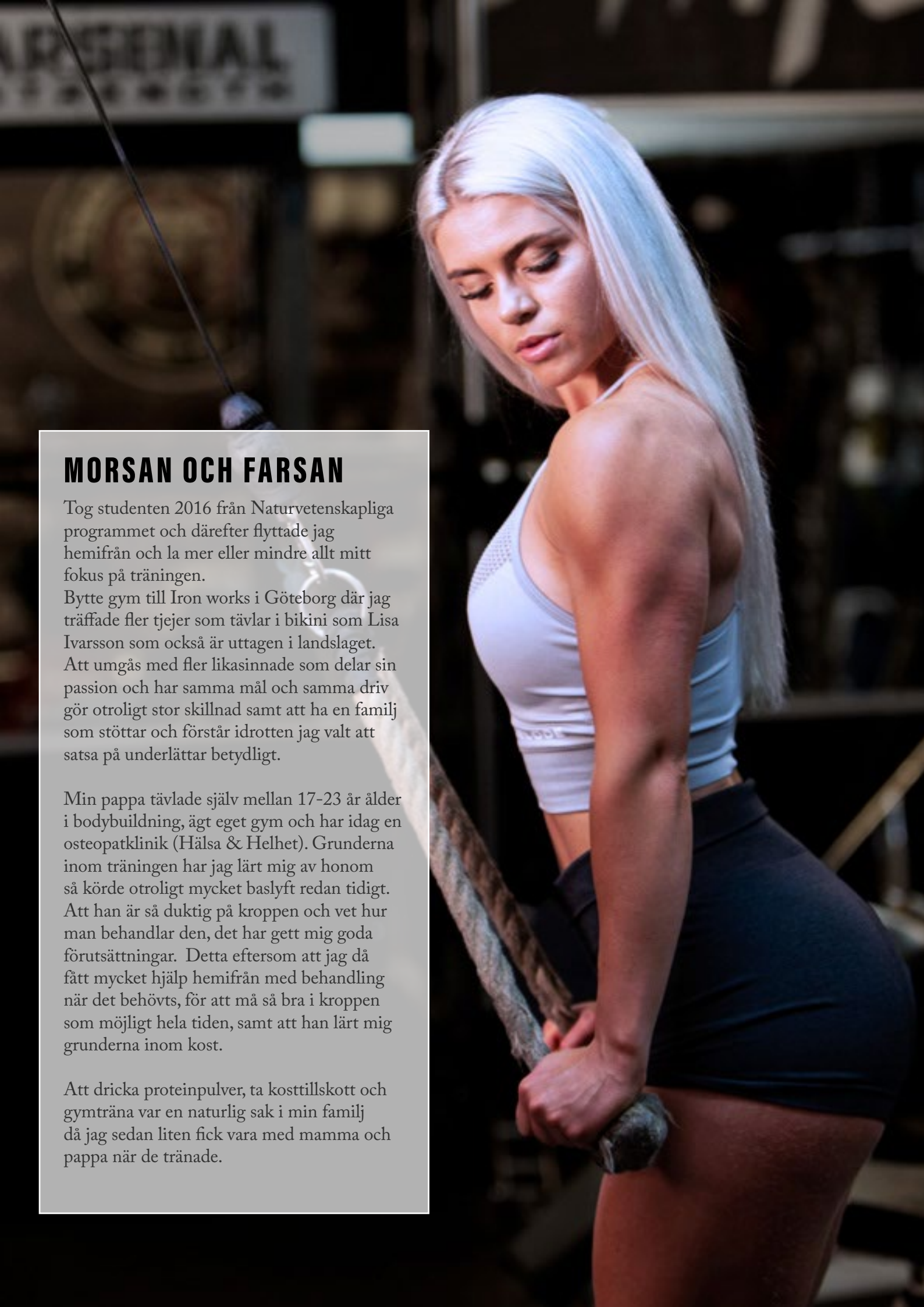
UTTAGEN I LANDSLAGET

Ärligt hade jag redan skrivit ner på mitt kostupplägg att jag skulle vinna SM och bli uttagen till Landslaget eller rättare sagt hade jag skrivit: Vinna SM + få en EM biljett. EM blev ju tyvärr inte av utan ungefär vid denna tidpunkt förra dieten bröts satsningen pga pandemin. Men blev helt galet glad och något av det bästa var att en av mina närmaste kompisar också blev uttagen, Lisa Ivarsson och som man säger delad glädje är dubbel glädje.

BESKRIV DIG SJÄLV

- 22 år (23 1 okt)
- 169cm
- Gjort 3 tävlingar första 2018
- Favorit husmanskost pannbiffar, potatis, brunsås å lingonsylt
- Trivs bäst i sällskap med andra
- Åkt konståkning i 13 år
- Utbildad skidlärare
- Har gjort 200+ dyk med tuber
- Har utredd dyslexi
- Hade min första coach andra året i gymnasiet
- Land jag hade velat besöka Australien
- Går termin 4 på fysioterapeut programmet
- Sett en film detta året
- Klarar ej av att åka nedåt ex fritt fall tror jag ska dö
- Är helt GALET lättskrämd
- Tidsoptimist deluxe
- Har ingen musiksmak sjukt blandad
- Gillar inte vanligt godis utan naturgodis alla dagar i veckan
- Otroligt svag för glass
- Hade velat åka tillbaka till Disney world i Florida (Älskar Disney)





MORSAN OCH FARSAN

Tog studenten 2016 från Naturvetenskapliga programmet och därefter flyttade jag hemifrån och la mer eller mindre allt mitt fokus på träningen.

Bytte gym till Iron works i Göteborg där jag träffade fler tjejer som tävlar i bikini som Lisa Ivarsson som också är uttagen i landslaget. Att umgås med fler likasinnade som delar sin passion och har samma mål och samma driv gör otroligt stor skillnad samt att ha en familj som stöttar och förstår idrotten jag valt att satsa på underlättar betydligt.

Min pappa tävlade själv mellan 17-23 år ålder i bodybuildning, ägt eget gym och har idag en osteopatklinik (Hälsa & Helhet). Grunderna inom träningen har jag lärt mig av honom så körde otroligt mycket baslyft redan tidigt. Att han är så duktig på kroppen och vet hur man behandlar den, det har gett mig goda förutsättningar. Detta eftersom att jag då fått mycket hjälp hemifrån med behandling när det behövts, för att må så bra i kroppen som möjligt hela tiden, samt att han lärt mig grunderna inom kost.

Att dricka proteinpulver, ta kosttillskott och gymträna var en naturlig sak i min familj då jag sedan liten fick vara med mamma och pappa när de tränade.



NY COACH

Hösten 2017 bestämde jag mig för att jag var redo att kontakta en ny coach som kunde hjälpa mig fram till scenen. Susanne Naamani är fortsatt min coach än idag. Inledde en uppbyggnadsperiod med henne så hon fick lära känna min kropp innan vi startade dieten för Alströmer 2018.

LÄRAN OM KROPPEN

Utbildade mig under första halvåret av 2018 till Personlig tränare och hälsokonsult via The Academy innan jag gjorde min första tävling i juni. Under utbildningen väcktes ett ännu större intresse för att lära mig mer om kroppen och jag började då studera till fysioterapeut i linköping i januari 2019. Så här är jag idag inne på min 4:e termin och tycker det är jättespännande att förstå och lära mig mer om hur kroppen fungerar. Framtidsplaner är nu att ta examen och sedan börja jobba för att arbeta och skapa mig praktisk erfarenhet efter den teorin jag lärt mig på utbildningen. Inom tävlandet ser jag fram emot Jr VM för att se hur jag står mig internationellt och vad jag behöver jobba vidare på för att bli så optimerad inom grenen bikini fitness som jag kan.



+OCH - TRÄNING

- Är "viktkåt" som jag brukar kalla det ;)
- Gillar att träna tungt och lastar lätt på för mycket vikt som sedan leder till dåligt utförande och skador
- Muskelgrupper jag ej gillar att träna som mage prioriteras lätt bort
- Kan bli riktigt arg när jag tränar så kan se väldigt otrevlig ut fast att jag är snäll
- + Är driven och tycker träningen är något riktigt roligt, känner mig som MIG på gymmet vilket gör att det bara är roligt
- + Tränar för min utveckling och ingen annan
- + Har bra träningspartner som pushar mig under passen
- + Känner efter och lyssnar på min kropp och anpassar passen där efter så följer inte alltid schemat

A full-page photograph of a muscular woman with long, straight blonde hair. She is wearing a light grey sports bra and dark leggings. She is holding a thick rope with a black handle in her right hand. She is looking over her shoulder towards the camera with a slight smile. The background is a gym with various pieces of equipment and a sign that says "WELLNESS".

+OCH - PÅ SCEN

- + Är väldigt närvarande på scenen
- + Tar plats
- + Tycker det är så galet roligt att stå där vilket jag tror syns
- Att benen lätt kan börja skaka
- Poseringen kan bli bättre och mer flytande

TRÄNINGSUPPLÄGG DAG 1

PASS 1 - HAMSTRINGS + GLUTEUS

Incline situps 3 x 8-30 Mind of a champ
Hängande benlyft 3 x 8-30 Mind of a champ
Stående enbens curl 6 x 4 Direkt du gjort
4reps med ena sidan kör du andra, ingen vila
mellan
Liggande lårcurl m hantel 3 x 20
Benpress (brett och högt) 2 x 8-10 Drop efter
varje set
Bulgarian splitsquats 2 x 8-10 Vila 20sek efter
sista setet, sänk vikten och pumpa tills benen
brinner ;)
Utfallsgång m hantlar 2 x 20-30 Långa djupa
steg
Adductor (utsida) 3 x 8st 1,5 reps Gör en halv
rep (nedre halvan) sedan en hel. Det räknas
som en repetition

Noterat

Prioriterar nu framsida axlar för att få mer 3D look. Rumpa och baksida lår för att få fram separationen där emellan

TRÄNINGSUPPLÄGG DAG 2

PASS 2 - ÖVRE RYGG + AXLAR/BRÖST

Drag till hakan Z-stång 3 x 8-12

Facepulls m rep 3 x 8-12 Håll emot i den negativa fasen

Sittande kabelrodd rep 3 x 8-12

Lutande press i smith 3 x 8-12 Håll emot i den negativa fasen

Högt lutande hantelflyes 3 x 8-12

Smala latsdrag V-grepp 3 x 8-12 Sträck ut ordentligt

Dipsmaskin 2 x 8





TRÄNINGSUPPLÄGG DAG 3

PASS 3 - HELA BENEN + GLUTEUS

Liggande benlyft 3 x 8-30 Leave no stone unturned

Crunches i cable 3 x 8-30 Leave no stone unturned

Höftlyft m stång 4 x 8-12 superset

Höftlyft m viktplatta 4 x 12-15 superset –

starta med rumpan på marken och squeeze

Hacksquat 2 x 15-20 Stå med sumobred

Sumoquats m upphöjd häl 3 x 8-12 (2-3cm upphöjning)

Enbenspress 3 x 8st 1,5 reps Gör en halv rep (nedre halvan) sedan en hel. Det räknas som en repetition – foten högt



TRÄNINGSUPPLÄGG DAG4

PASS 4 - AXLAR

Lyft åt sidan maskin 3 x 8-12

Stående militärpress 3 x 8-12 Död start vid hakan, fokus på konstant anspänning före vikt och explosivitet

Frontlyft (hammergrepp) 5 x 15 Kör vänster arm direkt höger är klar med 15 reps vice versa.

Sittande hantelpress 2 x 8-10, 8-10 reps därefter 6 korta "gung-pressar"

Frontlyft Z-stång 2 x 8-10 Superset – samma vikt

Hantellyft baksida 2 x 8-10 Superset – samma vikt

Enarmslyft åt sidan 5 x 15 Kör vänster arm direkt höger är klar med 15 reps vice versa.



3 TIPS FRÅN EN I LANDSLAGET

1

Glöm inte att kosten sätter förutsättningarna för återhämtningen och att bygga muskelmassa kräver ett stabilt energiintag.

2

Älskar att ha kolhydrater som vitargo under passen, ger mig ett helt annat tryck, fokus och energi att prestera.

3

Lär dig hur du utför övningarna (teknik) kolla mycket YT och våga fråga andra.

MERSMAK



dino

cordic

Text: Tobba Mark, Dino Cordic
Bild: GYM621 på FNF Athletic Fitness



TA STEGET

Vi kommer ihåg när Dino stod på Sweden Grand Prix som vinnare 2017. Klassen då var Men's Physique up to 182 cm. Året där på 2018 under SM får Dino en 9:de plats, han anses för grov enligt rykten. Tyvärr kan dessa rykten stämma, i Sverige anses man ofta för stor och internationellt skulle man passa perfekt.

Men det har runnit lite vatten under broarna sedan dess, så nu tar vi nya tag. Dino hintar om att det är dags att kliva upp en klass, Classic Bodybuilding. En mycket god idé tycker vi. En idé som säkert IFBB också gillar, det är liksom vitsen, man börjar i Men's Physique och slutar i en Bodybuilding klass. Ja nu ser väl inte verkligheten alltid ut så men ideén är god. Men av vad vi såg den här dagen så ta steget Dino!

A full-page photograph of a man in a gym, wearing a grey tank top and black shorts, performing an overhead press with two 45kg dumbbells. He is lying back on a bench, and his muscles are highly defined. In the background, other gym equipment and a person are visible.

2020

Hur har det här året varit och hur har det påverkat din träning?

Det här året har varit väldigt begränsat för det sociala livet. Men Träningsmässigt har det inte påverkat mig, jag har kört på som vanligt men varit mer noggrann med att sköta hygien som t.ex. att sprita maskiner och verktyg samt använt mycket handsprit.

2021

Vad är ditt nästa mål/tävling?

Målet är att fortsätta utvecklas och bli större men samtidigt får inte symmetrin bli lidande. Utan bli större och mer symmetrisk. Nästa tävling är inte spikad ännu, men förhoppningsvis blir det classic bodybuilding 2021.





VI SER FRAM EMOT

När debuten sker i Classic Bodybuilding. Något som fler i branschen borde sträva efter. Vi har många som borde göra den resan och många som redan är klara för att stå i en sådan klass.

Dino har alla förutsättningar för att göra det siktet är inställt på, visst det finns alltid några svagheter att fortsätta slipa på. Men det är ju det hela vår sport går ut på, man kan alltid bli bättre.

A full-page photograph of a very muscular man with a short beard and short hair, standing in a gym. He is shirtless, showing his chest, shoulders, and arms. He is looking directly at the camera with a slight smile. He is wearing black athletic shorts and a black wristband on his left wrist. The background shows gym equipment and bright lights.

3 TIPS FRÅN EN BODYBUILDER

1

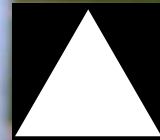
Träna på det sätt som du tycker är kul, mår du bra, så kommer träningen flyta på och du kommer utvecklas som mest.

2

Ha tålamod, det tar lång tid att bygga muskler och utveckla en bra fysik i vår sport.

3

Kontinuitet, fortsätta köra på oavsett hur tungt det är i vissa perioder. Kom ihåg varför du började träna från första början och ha det som motivation till mål.



TOPP & CHECK



CHRISTIAN DÖNGES

Här i benpressen! Det börjar snackas om att det är dax att stå på scen. Vi kommer i så fall vara där och heja på dig.



SNYGGT HELT ENKELT



JOHNNY LINDIN

Den här mannen stöter vi på allt som oftast på olika gym.



STOMP A LITTLE LOUDER

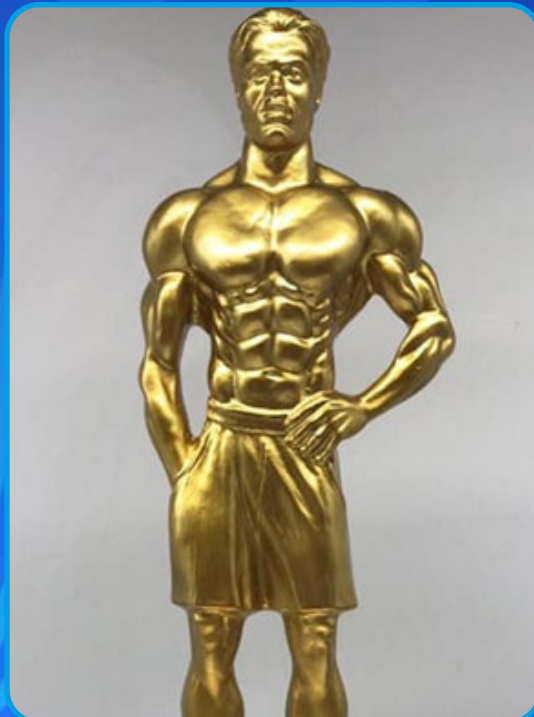
Helt plötsligt dök en semesterfirare upp i Helsingborg. Mique Persson eller Hicks som artistnamnet är. 2017 Invigde han SM med Nationalsång och Stomp a Little Louder. Här hittar ni mer med Mique: musik <https://www.youtube.com/channel/UCIqP5E5Syd-se8eVmhTBXqwg>

TOPP & CHECK



MINA MAHZOON

Snart skall hon representera Sverige på Dam VM. Formen verkar vara på väg även om inte Mina håller med oss. Vi litar på att den här gången sätter du den och kommer hem med ett guld!



HANDEN I FICKAN!

Roligt tycker vi och vi hoppas den är i solid plast. Till tävlingen Fitness Mania Classic IV som går av stapeln den 19 december i Tjeckien har man tagit fram en ny trofé. IFBB är stolta över den skriver man på sin Facebook sida. Vi kollade regelboken, man har inte ändrat något där. Så handen i fickan och för korta byxor har ännu inte gått igenom.



NICODEMUS NILSSON

När man är i Helsingborg stöter man ihop med kändisar. Nicodemus det är nu tid för nästa tävlingssatsning tycker vi.



JOHAN EDERER

Kanske dags att dra på sig poseringsbyxorna igen. Eller är det bara coaching nu?

TOPP & CHECK



FADDE DARWICH

Stötte vi på under öppningen av Flex Fitness. Vi snackade lite träning och om hur framtiden ser ut. Du hittar honom säkert i någon maskin på Flex eller på någon Youtube kanal.



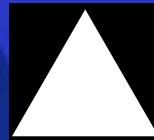
TOMAS PETTERSSON

Trevligt möte, Tomas har tävlat på många tävlingar i 70 kilos klassen oftast. Nu håller han igång på en lägre nivå.



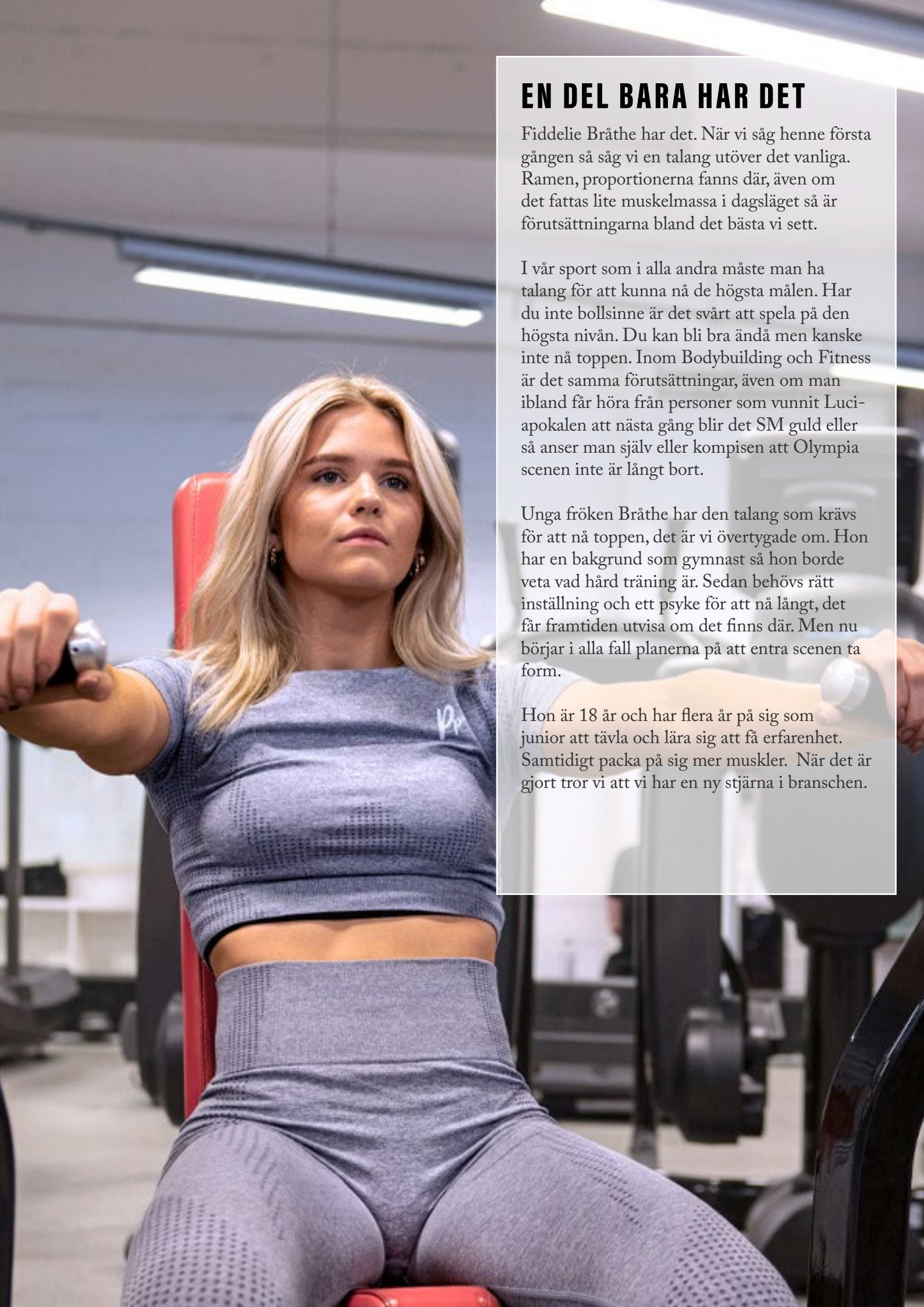
NÄR MAN FÖRSÖKER

När man försöker jobba och Pia Jansson är i närheten. Alltid trevligt att träffas Pia.





fiddelie
bråthe



EN DEL BARA HAR DET

Fiddellie Bräthe har det. När vi såg henne första gången så såg vi en talang utöver det vanliga. Ramen, proportionerna fanns där, även om det fattas lite muskelmassa i dagsläget så är förutsättningarna bland det bästa vi sett.

I vår sport som i alla andra måste man ha talang för att kunna nå de högsta målen. Har du inte bollsinne är det svårt att spela på den högsta nivån. Du kan bli bra ändå men kanske inte nå toppen. Inom Bodybuilding och Fitness är det samma förutsättningar, även om man ibland får höra från personer som vunnit Luciapokalen att nästa gång blir det SM guld eller så anser man själv eller kompisen att Olympia scenen inte är långt bort.

Unga fröken Bräthe har den talang som krävs för att nå toppen, det är vi övertygade om. Hon har en bakgrund som gymnast så hon borde veta vad hård träning är. Sedan behövs rätt inställning och ett psyke för att nå långt, det får framtiden utvisa om det finns där. Men nu börjar i alla fall planerna på att entra scenen ta form.

Hon är 18 år och har flera år på sig som junior att tävla och lära sig att få erfarenhet. Samtidigt packa på sig mer muskler. När det är gjort tror vi att vi har en ny stjärna i branschen.



TRÄNING ÄR KUL

Allting började egentligen med att jag gick i trupp gymnastik när jag var liten, och det höll jag på med i ungefär 4-5 år.

Sedan slutade jag och hade ett litet uppehåll. Och hur jag sedan började med gymmet igen var att min mamma tog med mig på olika hiit pass där jag fick upp ögonen för träning igen och så småningom om startade det Fight Fit upp ett eget gym så då började jag även gymma och övergick sedan enbart till det. Sen har jag bara fortsatt och kört på på egen hand!

Träningen har funnits med mig mer eller mindre hela livet och det har alltid varit någonting som jag trycker är väldigt roligt.



STARKA SIDOR

Mina starka sidor skulle jag säga att jag vill så mycket och då är jag också redo att göra vad som krävs för att komma dit. Vilket är en stor fördel när man har detta som hobby.

SVAGA SIDOR

Mina svagheter är att jag har svårt att se hur långt jag kommit och var jag är nu, mitt fokus handlar istället lite för ofta om att ta mig till mitt mål när man ibland kanske behöver stanna upp och ta in vad man redan åstadkommit.



FRAMTIDEN

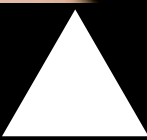
Jag har ju då blivit övertalad om att tävla så det är de jag siktar på inom den närmsta framtiden, förhoppningsvis nästa år.

I samband med att min mamma började med coachning av Pia Jansson så fick även jag chansen att följa med på teamträffar och fick upp ögonen ännu mer om fitness och framförallt tävling. Jag har självklart tänkt att det skulle vara kul att tävla någon gång men det har känts så långt bort för mig. Men när folk som dagligen jobbar inom fitness och som gjort detta i många år säger till en att man har för bra fysik för att inte tävla, vaknar man till på ett helt annat sätt.

Utöver träningen har jag planer på att söka till Polishögskolan så snart som möjligt, i övrigt ligger framtiden öppet och utforskat.

PLANERINGEN

Planen är att tävla under 2021, men på grund av Corona pandemin så ser ju allting så annorlunda ut, och vilka tävlingar som ens blir av är oklart. Så vilken tävling det blir kan jag inte svara på ännu.





3 TIPS FRÅN FIDDELIE

1

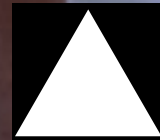
Ha ett mål. Utan ett mål att sikta mot, är det lätt att man tappar motivationen och känner att man inte kommer någonstans. Det kan till exempel vara att springa en viss längd under en viss tid eller att ta sig upp på en scen. Att ha ett mål eller olika delmål som en morot tror jag är väldigt gynnsamt, det har det varit för mig.

2

Kom alltid ihåg varför du började. Att se tillbaka på hur och var man började är någonting som motiverar mig varje dag. Jag började av en anledning. Jag gör detta av en anledning.

3

Motbevisa dem som inte tror på dig. Jag har så många gånger under mitt liv få höra att "men fiddelie du som är så liten..." "kan du verkligen göra det där?" "Ska du verkligen bli det, kan du det?" Folk som ser ner på en och som inte tror på en är också dom som det svider mest i när man bevisar att man visst kan. Vill man så kan man. Du kommer bli så stolt över dig själv när du bevisar att dom hade fel.



FLEX FITNESS

ETT NYTT GYM PÅ KARTAN

Vi var inbjudna på öppningsdagen och blev överaskade, många var där, välutrustat och ett mycket varmt motagande. Många säger endast Flex och då vet de flesta vilket gym som menas. Tidigar Flex Sports Club som 2016 blev Actic och Flex försvann från kartan återuppstår 2020 som Flex fitness. Drivande bakom är Peter Sewerin, det här är hans berättelse.

Med en träningsfostran sedan 7 års ålder inom Judo på elitnivå där jag tränades av bröderna Mats samt Ove Rytter, sedermera kända profiler inom Fitness världen, så fick jag tidigt lära mig vad orden kämpa samt aldrig ge upp betydde, vilket ledde till bland annat 5 SM Guld ,landslags uppdrag och OS kandidat 1984.

Samma år frågade jag min bror som då precis tagit medalj på junior SM i Bodybuilding, ”hur lång tid tar det att vinna SM i Bodybuilding?” han svarade ”du ska träna 6 dagar i veckan i 10 år”...

Exakt på månaden 10 år efter mitt sista judo SM guld ,vinner jag Senior SM samt får representera landslaget på VM i Kina. Jag är således rätt målmedveten och envis när intresset finns. :-).



Text: Emilia Mark, Peter Sewerin

Bild: GYM621 på Flex Fitness



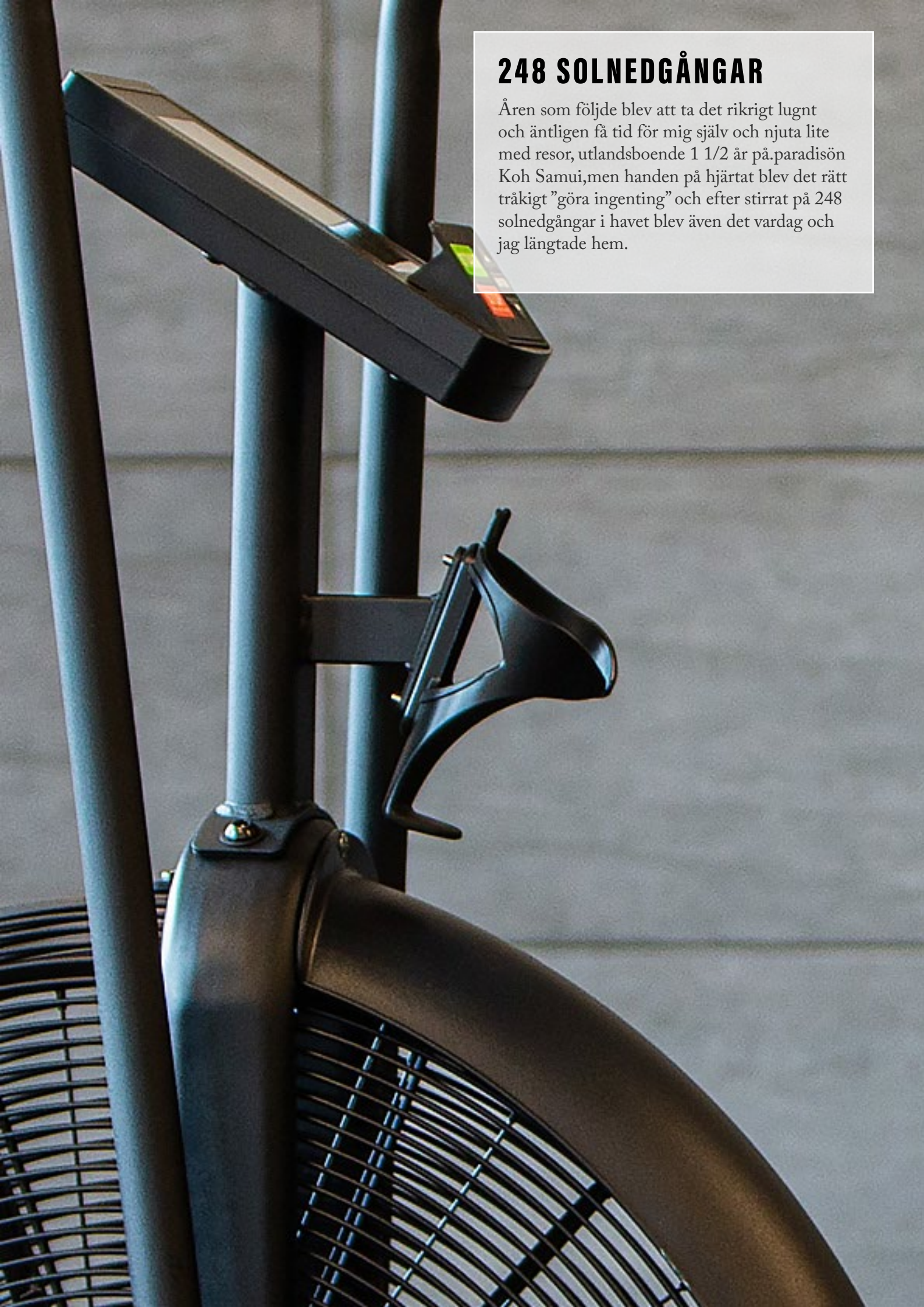
18.000 MEDLEMMAR

1999 startade jag min första anläggning i Hagsätra och då bytte vi även namn till Flex Sports Club. Därifrån fortsatte jag expandera med fler klubbar i Stockholm söderort fram till år 2016 då jag hade 111 anläggningar samt lite drygt 18 000 aktiva Flex medlemmar.

2016 kontaktade träningskedjan Actic mig och önskade förvärva anläggningarna och efter flera månaders förhandling och funderande valde jag sälja bort flex kedjan och gå i "pension".

NOTERAT

Flex är mycket välutrustat med det senaste från Gymleco.



248 SOLNEDGÅNGAR

Åren som följde blev att ta det rikligt lugnt och äntligen få tid för mig själv och njuta lite med resor, utlandsboende 1 1/2 år på paradiset Koh Samui, men handen på hjärtat blev det rätt tråkigt "göra ingenting" och efter stirrat på 248 solnedgångar i havet blev även det vardag och jag längtade hem.

MER UNIKT

Hösten 2019 satt jag med ett par goda vänner över en god middag och diskuterade olika ämnen och då tog någon upp hur denne tyckte det saknades ett personligt gym i Stockholm, ett som verkligen såg samt genuint brydde sig om sina medlemmar.

Denne refererade till Flex eran och skillnaden mot dagens ”massproducerade fabriks-gym”.

Jag blev då tillfrågad om jag skulle kunna tänka mig arbeta som utvecklingsansvarig för en kommande kedja och det var då Flex Fitness idén föddes.

Efter en snabbanalys av de kedjor/ klubbar som fanns, så såg jag direkt att det fanns ett bra underlag för att göra något annorlunda och förhoppningsvis bättre och mer unikt.



**"VÅR AMBITION ÄR ALDRIG ATT
BLI STÖRST, UTAN BARA BLI
BÄST PÅ DET VI GÖR."**

Peter Sewerin

NOTERAT

Therese Jonsson Rosengren får hjälp av Anna Apel. Anna är en av flera som kan hjälpa dig med träningen. Anna har tidigare tävlat i Body Fitness och kanske får vi se henne på scen igen.



MÅLGRUPPEN

Vår målgrupp är bred och från ungdomar till +80 åringar samt från motionärer till elit tränande.

Denna mix skapar inte bara en mycket familjär atmosfär där medlemmar umgås mellan olika generationer utan även de som tränar på en högre nivå blir goda förebilder och i många fall inspiratörer till motionärerna.

Vår styrka är att vi kan vårt geografiska område efter +25 år i söderort och även vad samt hur dess medlemmar ska tas om hand på bästa sätt i Flex familjen.

NOTERAT

Det är dags att sätta upp målet.
Tim Hammarbäck har gjort det, jag skall tävla i Bodybuilding.



KONCEPTET

Vårt koncept är mycket enkelt och bygger på personlig omtanke, förtroende samt att kunden är i 100% fokus, dvs före vinst intressen.

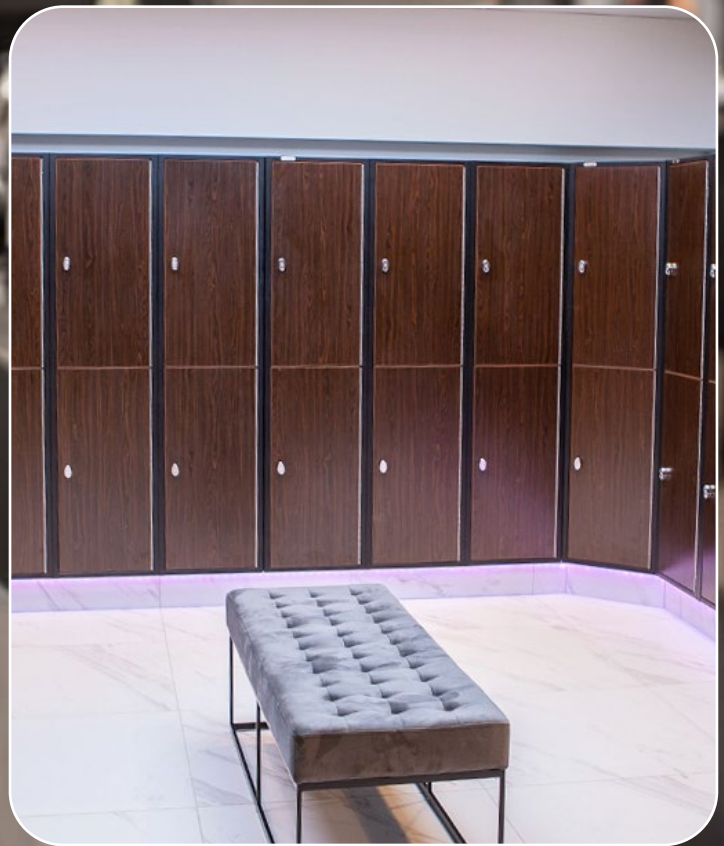
Tanken med Flex är att det alltid ska finnas ägare på plats varje dag som alltid kan ge direkt samt korrekta svar.

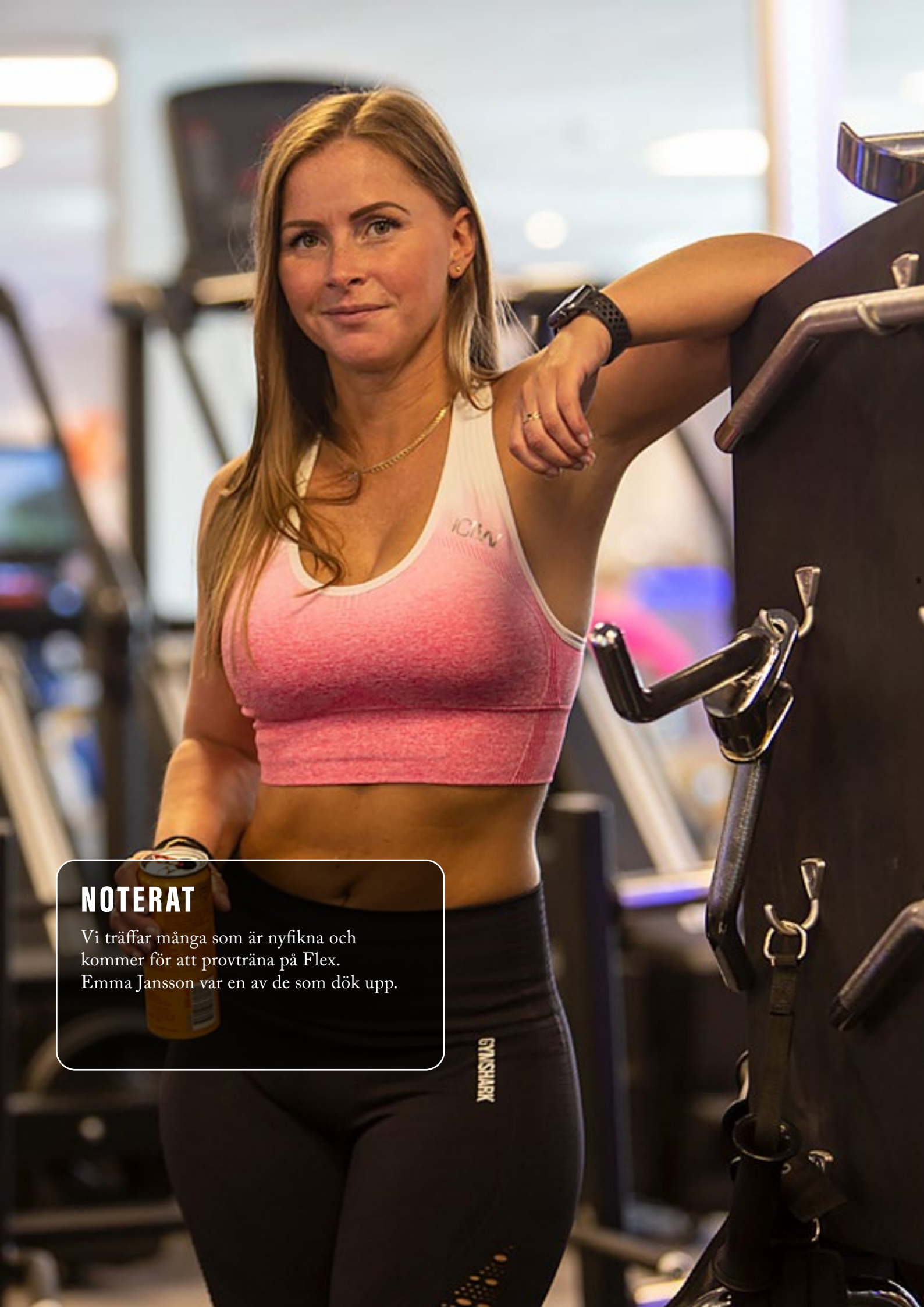
Kunden kommer för att få resultat och detta är något vi sätter högsta prio på och erbjuder samtliga medlemmar en kroppsanalys vid starten som kontinuerligt följs upp löpande både med kost samt träningsupplägg och nya mätningar.

Genom detta förfarande kan vi garantera resultat och har därför resultat garanti åt våra medlemmar vilket i princip innebär att levererar vi ej resultat, så betalar ej medlemmen något och Flex fitness är troligen enda gymet i Sverige som kan erbjuda det.

NOTERAT

Gillar konceptet gör Ruhollan Aslami som också gillar biceps curl.





NOTERAT

Vi träffar många som är nyfikna och kommer för att provträna på Flex. Emma Jansson var en av de som dök upp.



NOTERAT

Raija Svahn en av medlemmarna på Flex Fitness. Det ryktas om en Bikini Fitness karriär, kanske ser vi Raija på en scen redan till våren.



KVITTO

Vår styrka är att vi kan vårt geografiska område efter +25 år i söderort och även vad samt hur dess medlemmar ska tas om hand på bästa sätt i Flex familjen.

Ett kvitto på det är att bara nu 3 veckor efter vår premiär så har vi passerat över +700 medlemmar och växer för var dag.

I oktober har vi premiär för vår stora grupp-tränings sal med Stockholms kanske bästa instruktörer som kommer locka ytterligare medlemmar.

Du hittar Flex Fitness anläggning i Hagsätra Centrum eller gör ett besök på nätet www.flexfitness.one



KEIVAN

GOMANIAN

PROFFSDEBUT

Text: Tobba Mark, Keivan Gomanian
Bild: GYM621 på Exhale Gym



RESAN

Vi har under åren varit med Keivan på resan mot målet. Han har gett oss några oförglömliga minnen under karriären.

Ett av de starkaste är när du höll ditt tacktal till övriga i landslaget under kvällssamlingen efter dina två EM guld (Senior och Masters) samt Overallsegern. Keivan tackade alla andra för sin framgång och var så ödmjuk att fler än oss fick ståpåls. Just i detta ögonblick var vi och Sverige så stolta över dig.

Ett annat minne är när vi på kvällen innan Keivan skall upp på scenen sitter och fikar med några som sprayar atleterna "fan Keivan är den hårdaste vi någonsinn sprayat", och när han kliver upp dagen efter är det något av det hårdaste även vi sett på en scen. När vi påpekar det för honom efter vinsten i Masters, så är kommentaren "Tobba imorgon är det dax för seniorenerna och då lovar jag att vara ännu bättre". Och visst var det ännu bättre och ännu ett guld.

DEN RÄTTA VÄGEN

Nu har Keivan sitt proffskort, han kan både tävla i Masters och Seniorligan. Enligt oss så har han gått rätt väg. Han har stått mot de bästa på EM och VM, inte i någon tävling där man hämtar proffskort efter en vinst mot fyra andra i samma klass och sedan vinner överallt mot dåligt motstånd. Flera av våra proffs har gått den vägen. Men Keivan har redan mött de bästa och kan vara med och konkurrera i toppen.

Han har redan gjort sin debut i Masters-klassen som proffs och kom tvåa på Elite Pro World Master Championships.



**IFBB
ELITE PRO**





NÅGRA MERITER

- 2 st SM guld
- 2 st SM silver
- 2 st Nordiska silver
- 1 st EM guld
- 1 st EM guld + Overall Master
- 1 st VM guld + Overall Master
- 2:a VM IFBB Elite Pro Masters



NYA MÅL

”Mitt nästa mål i karriären är Arnold Classic Pro. Och hoppas kunna stå där vassare än någonsin och representera Sverige”.

Som vanligt när det gäller Keivan så är han stolt över att vara svensk. Han representerar Sverige och sig själv när han är ute i världen, det gjorde han även som amatör.

Så här svarade han på frågan om känslan att tillhöra landslaget

”Att komma med i landslaget var obeskrivligt, för det var ett mål jag hade för att känna mig komplett och för att kunna gå vidare i min karriär. Jag tycker att varje toppatlet borde få uppleva detta.”



TRÄNINGEN

Keivan gör det enkelt och hans filosofi är att om du är en Bodybuilder så lev som en Bodybuilder.

Tränar han till exempel olika under lågsäsong jämfört med inför en tävling? Svaret är "För mig spelar det ingen roll om det är hög eller lågsäsong, i denna brachen. Varje dag är en ny dag att kämpa på och växa mot nya mål och möjligheter. Enda som skiljer sig mellan offseason och inför en tävling är att jag ökar cardio vid en tävlingssatsning".

Keivan äter ständigt en kost som gynnar hans utveckling. Året runt är det bra mat i många matlådor som gäller.



KUNG KEIVAN

Keivan är den ödmjukaste av alla kungar. Varje gång vi träffas eller har ett telefonsamtal tackar du för vad vi gjort för dig.

Men nu en gång för alla!

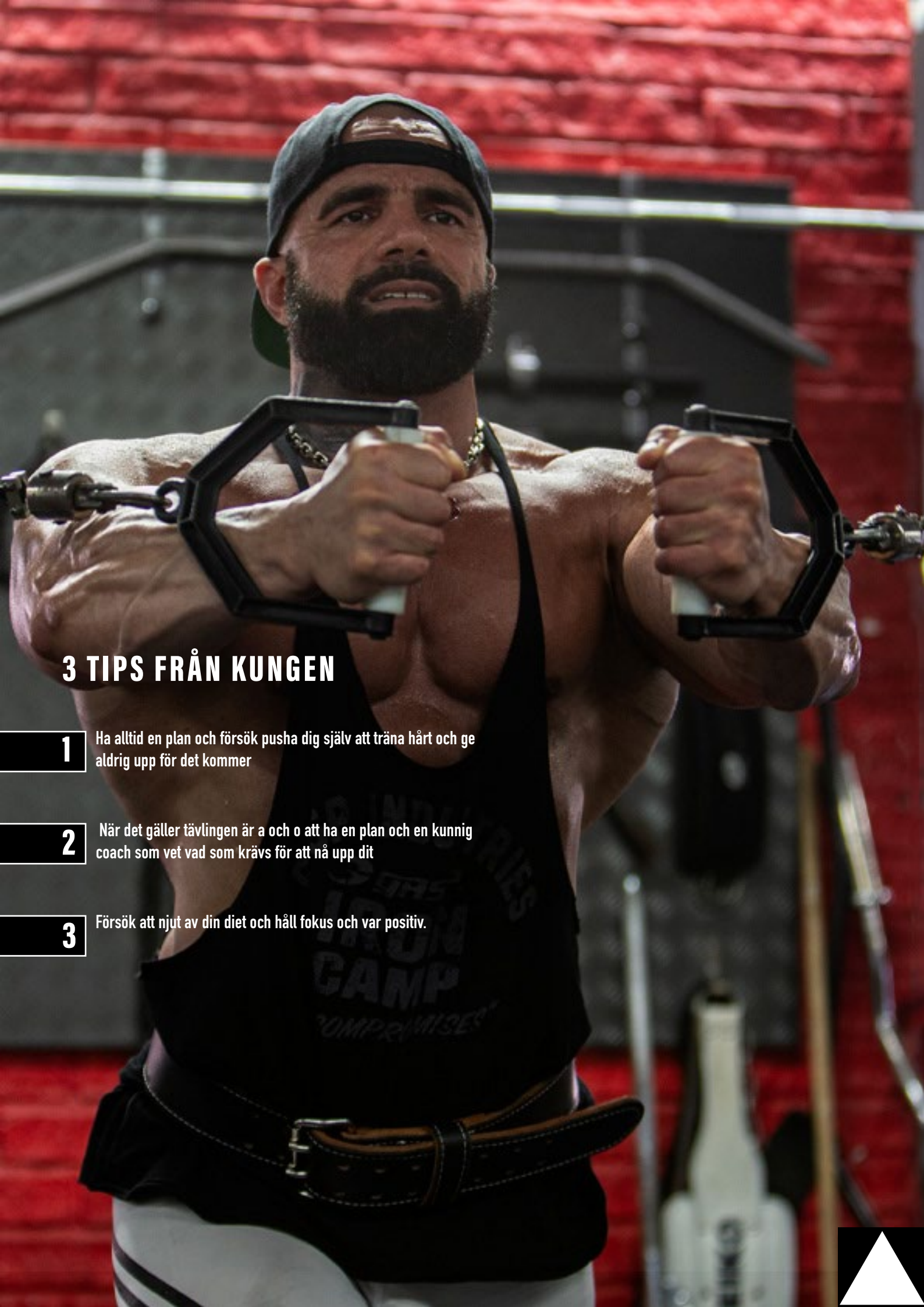
Det är vi som skall tacka dig för vad du gjort/ gör för sporten och för oss. Vi vet också att det är många i Bodybuilding och Fitness världen som vill skicka med samma hälsning. Man kallas inte kung för intet.



MÅLET ÄR SATT

Mot Arnolds Classic





3 TIPS FRÅN KUNGEN

1

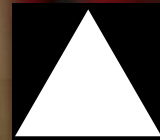
Ha alltid en plan och försök pusha dig själv att träna hårt och ge aldrig upp för det kommer

2

När det gäller tävlingen är a och o att ha en plan och en kunnig coach som vet vad som krävs för att nå upp dit

3

Försök att njut av din diet och håll fokus och var positiv.



**VI ÄR
VINNARNÄ**



CHALLENGE

BODYBUILDING & FITNESS COMPETITION

A female bodybuilder is shown from the waist up, turned away from the camera but looking back over her shoulder with a slight smile. She has dark hair styled in a high ponytail with a braid. Her back and arms are heavily tattooed with intricate designs. She is wearing a blue sequined bikini top. The background is dark with large, out-of-focus white letters, including '30' and '3'.

zvonimira

TRUSIC

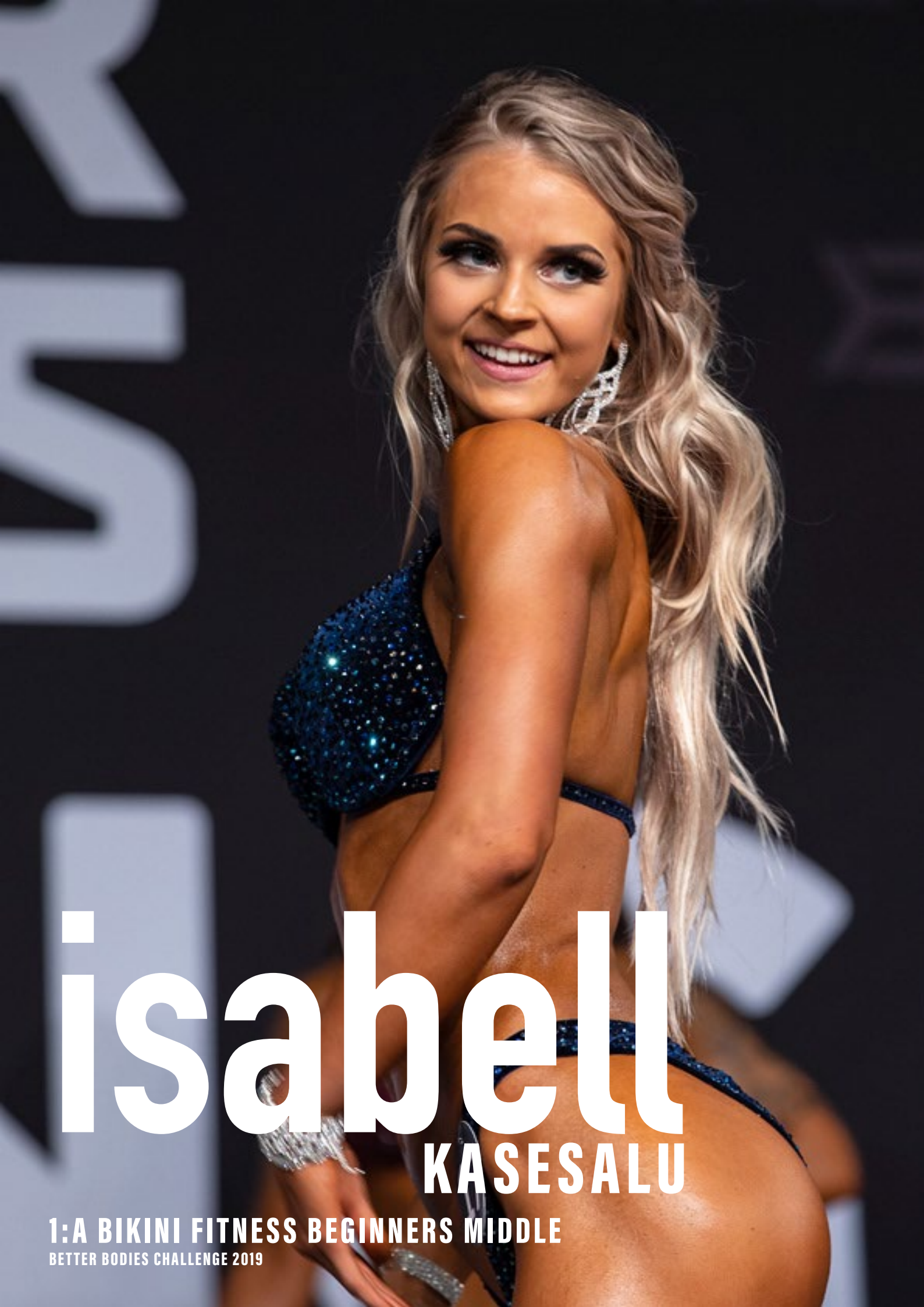
1:A WOMEN'S PHYSIQUE
BETTER BODIES CHALLENGE 2019



moa

DANSK

1:A BIKINI FITNESS BEGINNERS SHORT
BETTER BODIES CHALLENGE 2019



isabell

KASESALU

1:A BIKINI FITNESS BEGINNERS MIDDLE
BETTER BODIES CHALLENGE 2019



lovisa

BROMAN

1:A BIKINI FITNESS BEGINNERS TALL

BETTER BODIES CHALLENGE 2019



nicki

MALM 1:A MEN'S PHYSIQUE BEGINNERS
BETTER BODIES CHALLENGE 2019

victor

FRIBERG

1:A CLASSIC BODYBUILDING JUNIOR
BETTER BODIES CHALLENGE 2019



A full-body photograph of a male bodybuilder, Anders Lindstrand, posing on a stage. He is wearing blue posing trunks with the number 479 on the waistband. His muscles are highly defined and glistening with oil. He is looking upwards and to the left. The background is dark and out of focus.

anders

LINDSTRAND

1:A CLASSIC BODYBUILDING UP TO 180 CM
BETTER BODIES CHALLENGE 2019



victor

FRIBERG

1:A CLASSIC BODYBUILDING OVER 180 CM

BETTER BODIES CHALLENGE 2019

1:A WELLNESS FITNESS
BETTER BODIES CHALLENGE 2019



gabrielle
LINDFORS

BODYBUILDING &

A bodybuilder, Gumse Alexa, is shown from the back, highlighting her muscular physique. She is wearing a purple and blue sequined bikini top and bottom. Her hair is dark and styled in a high ponytail with bangs. She is wearing large, ornate earrings and a bracelet. The background is dark with large, stylized white letters.

GUMSE alexa

1:A BODY FITNESS UP TO 163 CM
BETTER BODIES CHALLENGE 2019



tatyana

PODUVKINA

1:A BODY FITNESS OVER 163 CM
BETTER BODIES CHALLENGE 2019 (ESTONIA)

A full-page photograph of a female bodybuilder with long dark hair, wearing a dark, sequined bikini, posing on a stage. She is shown from the back, turned slightly to her right, smiling. Her muscles are well-defined. In the background, another person is partially visible, and there are large white letters on a dark background.

moa

DANSK

1:A BIKINI FITNESS JUNIOR UP TO 163 CM
BETTER BODIES CHALLENGE 2019



emmy

UUSITALO

1:A BIKINI FITNESS JUNIOR OVER 163 CM
BETTER BODIES CHALLENGE 2019



robin

WIKEMAR 1:A MEN'S PHYSIQUE JUNIOR
BETTER BODIES CHALLENGE 2019

OD BUILDING & FI



alaa

TILLO

1:A BODYBUILDING
BETTER BODIES CHALLENGE 2019

Jessica

LOPEZ



1:A BIKINI FITNESS UP TO 163 CM
BETTER BODIES CHALLENGE 2019

lisa

SWEDENBORG



1:A BIKINI FITNESS UP TO 169 CM
BETTER BODIES CHALLENGE 2019



ELENA
panina

1:A BIKINI FITNESS OVER 169 CM
BETTER BODIES CHALLENGE 2019 (RUSSIA)

1:A MEN'S PHYSIQUE UP TO 178CM
BETTER BODIES CHALLENGE 2019



nicki
MALM



jhullian

CARLSSON

1:A MEN'S PHYSIQUE UP TO 182 CM
BETTER BODIES CHALLENGE 2019



williams

ARINZE

1:A MEN'S PHYSIQUE OVER 182 CM
BETTER BODIES CHALLENGE 2019

VI ÄR VINNARN VINNARN



A full-page photograph of a female bodybuilder, Karoline Kjaernes, posing in a red bikini with white polka dots. She is shown from the back, turned slightly to her left, smiling. She has long, straight blonde hair. Her physique is very muscular, with prominent back muscles and a well-defined waist. She is wearing a silver bracelet on her right wrist. The background is dark and out of focus, with some blurred text visible.

Karoline

KJAERNES

1:A BIKINI FITNESS UP TO 158 CM
SWEDEN GRAND PRIX 2019 (NORWAY)



ievgenia

FILONENKO

1:A BIKINI FITNESS UP TO 163 CM
SWEDEN GRAND PRIX 2019 (UKRAINE)



malin

MÅNSSON

1:A BIKINI FITNESS UP TO 166 CM
SWEDEN GRAND PRIX 2019

A full-page photograph of a female bodybuilder, Agne Kiviselg, 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 hair and is wearing a dark, sequined bikini top and bottom. Her physique is highly muscular and well-defined. She is wearing a large, ornate diamond bracelet on her left wrist and a large diamond ring on her left hand. The background is dark with some blurred text and logos.

agne

KIVISELG

1:A BIKINI FITNESS UP TO 169 CM
SWEDEN GRAND PRIX 2019 (ESTONIA)



Lorena

MARTINEZ

1:A BIKINI FITNESS OVER 169 CM

SWEDEN GRAND PRIX 2019 (SPAIN)



A female bodybuilder, Caroline Aspeniskog, is shown in a side profile pose, flexing her right arm. She has long, wavy blonde hair and is wearing a blue sequined bikini. A large, detailed tattoo is visible on her right shoulder. She is wearing a wide, sparkling silver bracelet on her right wrist and large hoop earrings. The background is dark with some blurred text, including "STAN", "BETW", "BO", "FIS", and "GL".

caroline

ASPENSKOG

1:A WELLNESS FITNESS

SWEDEN GRAND PRIX 2019



sara

PETERSSON

1:A BODY FITNESS UP TO 163 CM
SWEDEN GRAND PRIX 2019



betina

SØRENSEN

1:A BODY FITNESS OVER 163 CM

SWEDEN GRAND PRIX 2019 (DENMARK)

A female bodybuilder with long, dark hair is posing on a stage. She is wearing a purple and silver sequined bikini top and bottom. She has a number 76 on her hip. She is smiling and looking towards the camera. The background is dark with some logos visible.

BAJRAMOVIC amela

1:A WOMEN'S PHYSIQUE
SWEDEN GRAND PRIX 2019



maximiliano

RODRIGUEZ

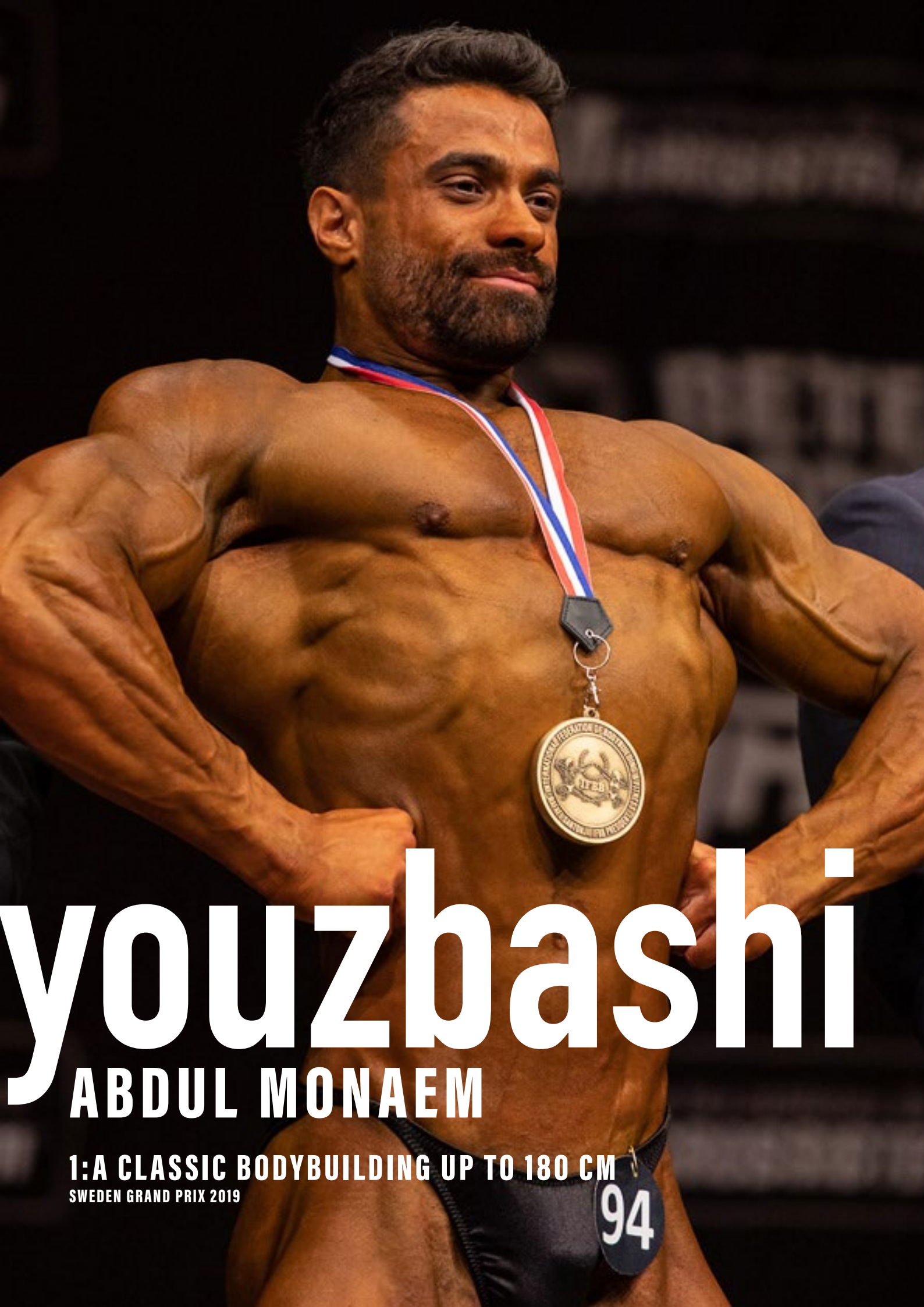
1:A BODYBUILDING UP TO 80 KG
SWEDEN GRAND PRIX 2019 (SPAIN)



josep

ASMAR

1:A BODYBUILDING OVER 80 KG
SWEDEN GRAND PRIX 2019



youzbashi

ABDUL MONAEM

1:A CLASSIC BODYBUILDING UP TO 180 CM
SWEDEN GRAND PRIX 2019

94



tobias

KEMPE

1:A CLASSIC BODYBUILDING OVER 180 CM
SWEDEN GRAND PRIX 2019



SWEDEN
GRAND PRIX

nenko

ANDREEV

1:A MEN'S PHYSIQUE UP TO 174 CM
SWEDEN GRAND PRIX 2019 (BULGARIA)



habibi

MOJTABA

1:A MEN'S PHYSIQUE UP TO 178 CM
SWEDEN GRAND PRIX 2019



ezmer

BYE AHMADI

1:A MEN'S PHYSIQUE UP TO 182 CM

SWEDEN GRAND PRIX 2019



ludvig SJÖGREN

1:A MEN'S PHYSIQUE OVER 182 CM
SWEDEN GRAND PRIX 2019



zaid ANAIE

1:A MUSCULAR MEN'S PHYSIQUE
SWEDEN GRAND PRIX 2019 (DENMARK)



peter ÖSTERBERG

1:A MASTER BODYBUILDING
SWEDEN GRAND PRIX 2019



hanna

SAARIO

1:A MASTER BODY FITNESS
SWEDEN GRAND PRIX 2019 (FINLAND)

A female bodybuilder with short blonde hair and red lipstick is posing on a stage. She is wearing a sparkling, multi-colored bikini top and bottom. A black tag with the number '165' is attached to her waist. She has tattoos on her thighs and is wearing silver wristbands. The background is dark with some blurred text.

oleksandra

1:A JUNIOR BIKINI FITNESS
SWEDEN GRAND PRIX 2019 (UKRAINE)

SUMANIEIEVA



ann-sofie

GUSTAVSEN

1:A MASTER BIKINI FITNESS
SWEDEN GRAND PRIX 2019 (UKRAINE)

VINNARNA

VINNARNA



B.O.S

BATTLE OF SWEDEN



denis

CURIAN

1:A MEN'S PHYSIQUE JUNIOR

BATTLE OF SWEDEN 2019



felicia

ROSALES STENBÄCK

1:A BODY FITNESS UP TO 163 CM

BATTLE OF SWEDEN 2019



susanne

BACKELIN

1:A BODY FITNESS OVER 163 CM
BATTLE OF SWEDEN 2019



sari

GHARIB

1:A MEN'S PHYSIQUE UP TO 178 CM
BATTLE OF SWEDEN 2019



jimmy
HSIA

1: A MEN'S PHYSIQUE OVER 178 CM
BATTLE OF SWEDEN 2019



anders

LINDSTRAND

1:1 A CLASSIC BODYBUILDING UP TO 180 CM

BATTLE OF SWEDEN 2019



robert

WÅHLANDER

1:A CLASSIC BODYBUILDING OVER 180 CM

BATTLE OF SWEDEN 2019

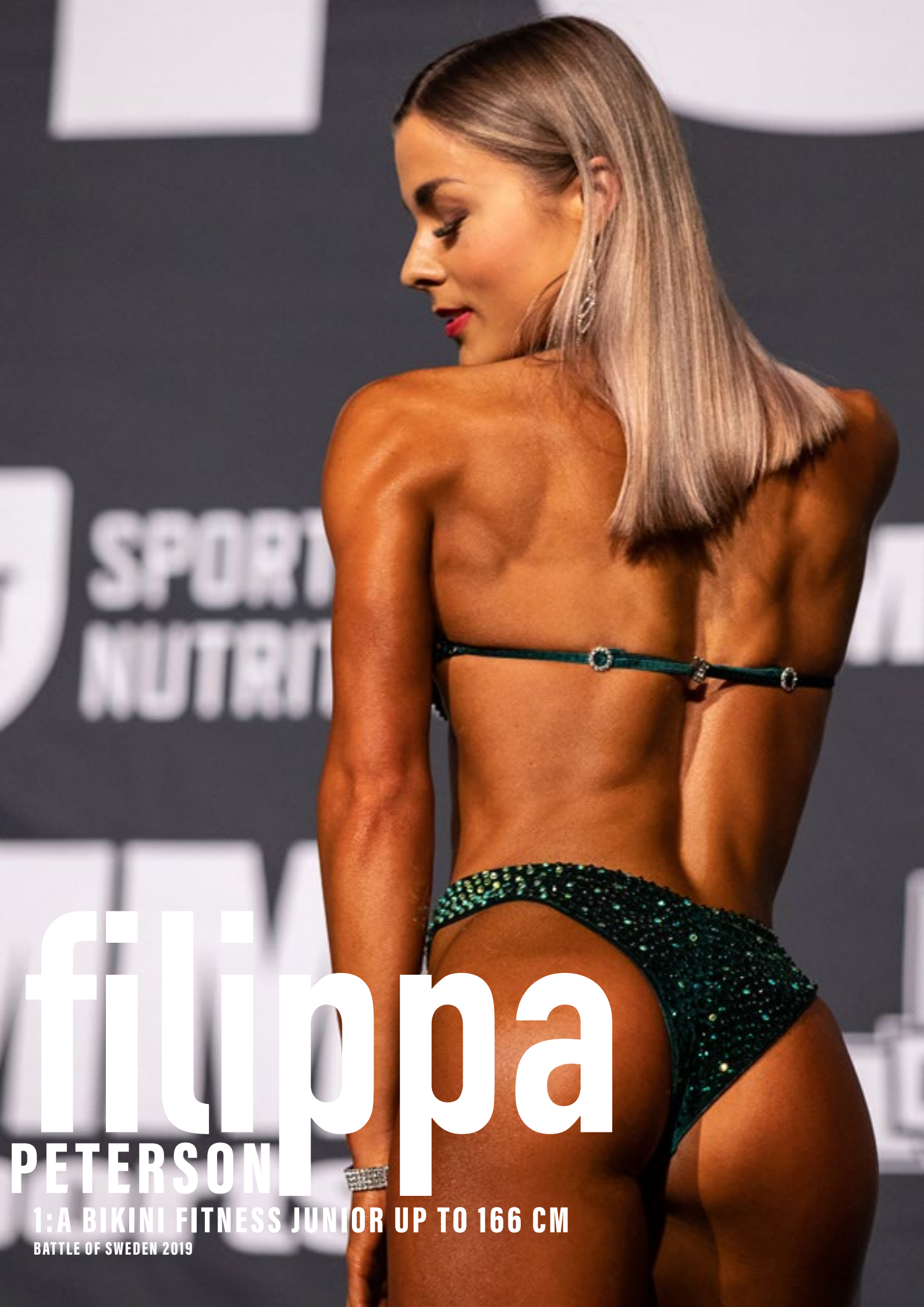


alaa

TILLO

1:A BODYBUILDING

BATTLE OF SWEDEN 2019



filippa

PETERSON

1:A BIKINI FITNESS JUNIOR UP TO 166 CM

BATTLE OF SWEDEN 2019



caroline

BERNTSSON

1:A BIKINI FITNESS JUNIOR OVER 166 CM

BATTLE OF SWEDEN 2019

1:A WELLNESS FITNESS
BATTLE OF SWEDEN 2019



gabrielle
LINDFORS

elsa

BÄCKRUD

1:A WOMEN'S PHYSIQUE

BATTLE OF SWEDEN 2019





lisa
FRÖJD

1:A BIKINI FITNESS UP TO 163 CM
BATTLE OF SWEDEN 2019



filippa
PETERSON

1:A BIKINI FITNESS UP TO 169 CM
BATTLE OF SWEDEN 2019



unni
LUNDBLOM EDMAN

1:A BIKINI FITNESS OVER 169 CM
BATTLE OF SWEDEN 2019



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 kontakter vi dig.