



Rytters Retro

EHRLING WAHLGREN STÖRST

ARMAR - OCH KÄFT

Ehrling var på 1960- och 70-talet en av Nordens mest framgångsrika bodybuilders och kraftkarlar. 1979 träffade jag för första gången Ehrling Wahlgren. Han stod backstage under "Sveriges bästa atlet" i Göteborg och värmdde upp sina jättearmar, med en cigg i munnen! Han har alltid hörts, bullrat, förvånat och chockat med sin breda, skånska ordsvada. Man vet ibland inte om han bara driver med sin omgivning eller tar sig själv på fullaste allvar.

Han är bäst och ska vinna allt! Resultatet blir inte alltid vad han lovat, men roligt är det.

I mitten på 70-talet vann han tre gånger titeln "Världens bästa armar" vid WBBG:s Pro Mr World.

Vad tycker du om dagens tävlande?

- Jag anser att muskler ska hänga ihop med styrka, annars bygger vi på fördomarna mot sporten. Många sitter bara och pumpar i någon maskin. Herre Gud, våga lasta på lite! Ett annat uppenbart fenomen är att allt för få profiler vågar sticka ut hakan och profilera sig gentemot allmänheten. Jag är fortfarande aktuell, som i den senaste upplagan av Robinson till exempel, vid 60 års ålder. Och det beror på att jag har någonting att säga, samt även ägnar energi åt social kompetens och marknadsföring av företeelsen styrketräning.

Du har alltid varit kaxig!

- Jag har många gånger varit dum mot mig själv, och kanske andra, då jag alltid har varit stor i truten. Har periodvis varit isolerad på grund av detta. Men jag har en fortsatt kärlek till styrkesporter i allmänhet och bodybuilding i synnerhet. Jag har 173 i IQ och är med i Mensa-klubben. Många andra tränande idag verkar knappt kunna öppna en konservburk. Då kan jag inte hålla käften!

Vad gör du då du inte tränar?

- Jag separerade från min fru efter många år sedan och lever idag ett spartanskt liv. Jag har lite travhästar som jag följer och skriver just nu en historik om legenden Marvin Eder, som blev proffsförklarad lyftare redan 1957. Han vägde knappt 90 kilo och klarade bland annat 17 djupa repetitioner i bardips med 90 kilo kring midjan.

Vad har du gjort sedan du lade av?

- 1981 vann jag VM-kvalet i Vänersborg. Jag lade av efter det och gjorde en comeback 1985. Men det gick inget vidare. När jag 1986 fyllde 50 år så gästposerade jag på SM i Solnahallen. Därefter har jag legat ganska lågt med denna typ av framträdanden.

Ditt främsta fritidsintresse idag?

- Jag läser mycket, tränar och



(Stora bilden) EHRLING 1974. HAN VANN BLAND ANNAT TITELN "VÄRLDENS BÄSTA ARMAR". (Lilla bilden) EHRLING DÅ HAN VAR MED I DEN SENASTE UPPLAGAN AV ROBINSON. "JAG VAR FET PÅ 120 KILO OCH KOM I PRINCIP DIREKT FRÅN SJUKSÅNGEN. MEN JAG VANN ÄNDÅ STYRKEPROVET MOT PROGRAMSERIENS STARKASTE DELTAGARE", BERÄTTAR EHRLING.

jobbar på min ödmjukhet.

Formen idag?

- Är i betydligt bättre form än i Robinson. Behöver nog tre månader till för att vara i toppform.

Främsta hemlighet för dina framgångar?

- Jag har alltid varit lite udda, och därför alltid lite aktuell. Jag har vågat mer i min träning, pressat mig hårdare och varit medveten om att om man gör som alla andra, ja då blir man som alla andra, och det är inget vinnande koncept. Jag vägde 20 kilo för mycket då jag var med i Robinson, men jag var med ändå. Det är en framgång det också.

Vilka är dina starkaste minnen från din tid som tävlande?

- Det måste vara det arrangemang

som BODY, dåvande B&K, gjorde i Stockholm 2001, kallat Legendernas Afton. ALLA var ju där, värda att kalla sig legender. Fantastiskt!

Det ångrar jag i livet

- Att jag blev full den där kvällen 2001 på ovanstående evenemang. Jag skulle aldrig ha tagit den där första drinken.

Det är jag mest nöjd med i livet

- Mina två döttrar. De betyder väldigt mycket för mig.

Vad gör du om 10 år?

- Jag lever så pass tufft och hårt att det är ett under om jag lever då. Jag tränar hårt och krökar till ibland. Det tär på kroppen. Är dessutom stor-rökare. Det är inte bra.

Ditt bästa råd till grabbar som vill bygga rejäla armar

Fakta om Ehrling

Namn: Per Bengt Ehrling Wahlgren

Uppväxt: I Ystad

Bor: I lägenhet i Ystad

Ålder: Blev 60 år den 27 oktober

Aktiv tävlande: Från mitten av 60-talet till 1985

Jobbar idag med: Mig själv, mina hästar, gör styrkeuppvisningar, seminarier, forskar, sjunger, skriver böcker och coachar tränande

Vikt nu: Ca 113 kg, och på väg ned

Vikt då: I toppform cirka 93 kg

Familj: Två döttrar, 17 och 19 år

Tränar idag: Är igång igen efter en olycka under en styrkeuppvisning 2002. Har skivstång och hantlar hemma, men ibland går jag till gymmet i badhuset. Har ofta 4-5 man som assisterar mig då jag kör tunga övningar. Använder ett splittat dagsprogram just nu. Ibland blir det 2-3 pass per dag med 2 styrkepass och 15-16 km jogging.

Främsta meriter: Min främsta merit är, som jag ser det, att jag tävlat i både styrkelyft, tyngdlyftning och bodybuilding. Jag tog världsrekord i hacklift 1969, samt var med i landslaget i tyngdlyftning. 1974 blev jag europamästare i bodybuilding, samt vann SM i bodybuilding 1970 och därefter Mr Skandinavien fem gånger. På den tiden var det inga viktklasser, så det var lite tuffare på det sättet. Sedan tog jag brons i Mr International 1977.

Not: Ehrling Wahlgren är sjukgymnast i botten, har skrivit böcker om träning, bockar järn, lyfter bilar och gör träningsseminarier. Intresserade gym kan kontakta honom på adress: Ehrling Wahlgren "seminarium", Stenstrykaregatan 8, 271 32 Ystad

