



Publicerad 1 juli 2009 kl. 16:21

## Skogshuggare med starka armar

**De tre vännerna har mer än skogsarbete gemensamt. Alla tre är armbrytare på svensk toppnivå och om dagarna träffas de i skogen för att jobba.**

ÄNGELHOLM. Den som inte ser "Armwrestler"-trycket på firmabilarna hade haft svårt att gissa att skogen på Vallåsen för tillfället rymmer tre armbrytare som tillhör Sverigeeliten i sina respektive viktklasser. De gick i skolan tillsammans, jobbar tillsammans och tränar tillsammans. Niklas Nannestad och tvillingarna Björn och Peter Lundström ser fram emot VM i armbrytning i Italien i september dit Niklas Nannestad och Björn Lundström kvalificerat sig genom framgångar i de svenska mästerskapen som avgjordes i maj. Niklas Nannestad tog SM-guld i både höger och vänster arm och Björn Lundström vann i höger arm-klassen. Alla tre är 20-21 år gamla och dessutom bosatta i Ängelholms kommun.

Niklas Nannestad har under en längre tid haft armbrytning som intresse och det var när han tog med ett särskilt bord för armbrytning till den skola de tre studerade på i Osby som allting tog fart.

– För fyra år sedan började vi på allvar. Det är två år sedan vi slutade skolan, säger Björn Lundström.

En normal vecka blir det fyra dagars träning. På onsdagar träffas de i klubblokalen i Gunnarstorp och på måndagar är det träning hemma. Sedan lägger de till träningen av armbrytningsmuskler på gymmet ovanpå allting annat.

– Och så kan man bryta lite på fredagskvällen också, säger Niklas Nannestad och skrattar.

Otaliga är de tillfällen då de blivit utmanade på krogen efter att någon fått reda på att de är duktiga på att bryta arm.

– Många vill prova. Det är roligt när man sopar ner den som väger 45 kilo mer än en själv, säger Björn Lundström.

Armbrytning är en sport där blandningen av teknik och styrka är viktig. En stor del sitter i fingrar och handled men det är minst lika viktigt att ha huvudet med sig.

– Finessen är att man kan bryta ner någon som väger 110 kilo. 70-80 procent sitter i greppet, säger Niklas Nannestad som själv tävlar i klassen -80 kilo medan Björn Lundström tävlar i -75 och Peter Lundström i -70.

Både skogsarbete och armbrytning kan lätt uppfattas som manligt och macho men det håller inte de tre armbrytarna i skogen med om.

– 20-30 procent av de som håller på med armbrytning är tjejer, säger Niklas Nannestad.



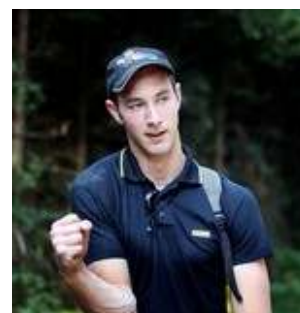
Ett däck på en av skogsmaskinerna får fungera som tillfälligt armbrytarbord. Björn Lundström och Niklas Nannestad tog hem SM-guld i olika klasser vid senaste svenska mästerskapet. Tillsammans med Peter Lundström har de skogsarbete och armbrytning som gemensamma nämnare.

BARBRO HALLIN



Armbrytning och skogsarbete är en bra kombination för Björn Lundström, Niklas Nannestad och Peter Lundström som alla bor i Ängelholms kommun.

BARBRO HALLIN



Under matcherna går armbrytarna från att vara avslappnade till att explodera på bara någon bråkdel av en sekund. De upptäcker ständigt något nytt som kan förbättras.

– Man blir aldrig fullärd. Varje gång man märker det tänker man att där var jag inte så stark. Det gäller att kontrollera olika lägen, säger Björn Lundström.

Även i skogen upptäcker de något nytt varje dag. Det mesta av arbetet utförs från skogsfordon. Ingen dag är den andra lik. De kommer till en ny arbetsplats i stort sett varje dag med tanke på att skogen och landskapet skiftar.

Det hör väl inte till vanligheterna att de bryter arm mot varandra ute i skogen men det blir en hel del armbrytarsnack under fikapauserna.

Till den som vill bli bättre under kraftmätningarna med kompisarna på lördagskvällen har killarna en del tips:

– Att följa med med hela kroppen är viktigt, säger Niklas Nannestad.

– Och att försöka låsa upp hela sin arm när man gör det, fyller Björn Lundström i.

Sedan krävs det en hel del träning och nötande innan man blir lika bra som Niklas Nannestad samt Björn och Peter Lundström.

**Michael Lundblad** *michael.lundblad@hd.se* 0431-842 28



Niklas Nannestad visar tekniken bakom brytningen.

BARBRO HALLIN

---

Text och bild skyddas av lagen om upphovsrätt

---