

► Pole fitness har sitt ursprung i kinesisk akrobatik



Suleyman Bektas utför rena cirkusnummer när han tränar pole fitness. Den snabbt växande träningsformen kräver styrka, smidighet och även utstrålning.

FOTO: STEFAN KÄLLSTIGEN

Suleyman trotsar gärna tyngdlagen

35-åringen från Handen tävlar i SM i pole dance.

När Suleyman Bektas tränar och tävlar är den egna kroppen hans redskap. Och en blänkande stålpåle.

– Man kan göra fantastiska grejor och nästan utradera tyngdlagen.

– Det svider som fan!

– Det gör inget, det är bara att bita ihop. Love the pain!

Suleyman Bektas har ett värkande lår, men tränaren Fatima Hedman peppar honom att ge precis allt. Han ger sig på stålpålen igen och utför smått otroliga övningar där det nästan ser ut som att han trotsar tyngdlagen.

35-åringen från Handen håller på med pole fitness, en trendig träningsform som växer snabbt i Sverige. Från början var det en kinesisk akrobatisk cirkuskonst. Långt senare kallades det för pole dance och blev ett inslag på stripteaseklubbar.

Nu finslipar han sitt program inför premiärupplagan av SM i pole dance som avgörs den 11 november. Suleyman tränar fyra-fem dagar i veckan i en studio på Kungsholmen. Och han gör det med ett leende trots att han ofta hänger i positioner som ser omöjliga ut.

– När det är tävling gäller det att visa domarna ett ordentligt leende. Numret ska se snyggt ut, och det är viktigt med utstrålning.

Fatima Hedman, före detta cirkusartist med flygande rep och trapets på programmet, säger att det är viktigt att ge en illusion av att det ser lätt ut.

SM i all ära, men för Fatima och Suleyman är pole fitness framför allt en bra träningsform.

– Man blir stark och klarar att hålla upp sin egen kroppsvikt, säger Fatima. Och det är bra för smidigheten.

När det är tävlingsdags tittar domarna även på koreografi, utförande av tricks och hållning. Och kostym.

I herrarnas SM-tävling är det

► Före detta boxare

- **Namn:** Suleyman Bektas.
- **Ålder:** 35 år.
- **Bor:** Handen.
- **Aktuell:** Tävljar i SM i pole dance den 11 november i samband med Hälsomässan i Älvsjö.
- **Idrottsbakgrund:** Har tränat på gym i 17 år. Tidigare har Suleyman boxats och även ägnat sig åt thaiboxning.
- **Yrke:** Byggingenjör.

i och för sig inte mycket kostym. Suleyman har bara på sig ett par svarta shorts. Det tre och en halv minuter långa programmet går i latinamerikansk stil med passande musik.

Det är bara tre män i startfältet i SM. Ännu så länge dominerar kvinnorna.

– Men vi blir fler och fler killar. Utomlands är pole fitness stort bland män, bland annat i Ryssland.

Fast visst finns det fördomar kvar om pole fitness. Många tänker fortfarande på lättklädda kvinnor som ämar sig kring en strippstång på någon suspekt klubb. Och visst kände sig Suleyman Bektas lätt generad när han för ett och ett halvt år sedan kom till sitt första träningspass.

– Det var nervöst. Jag var ju ensam kille bland alla tjejer.

Suleyman berättar att många av hans kompisar skrattade när han berättade om sin nya sport.

– Men när de ser vad jag kan göra blir de imponerade och tycker det är riktigt coolt. Jag får respekt.

I somras på nationaldagen uppträdde Suleyman för första gången inför publik. Det var utomhus i Rålambshovsparken.

– Det var riktigt roligt och varmt och svettigt. Efteråt kom många fram och sa att de hade ändrat uppfattning om pole fitness.

● **Lars Allerstedt**
lars.allerstedt@mitti.se
tel 550 550 69

Sportredaktionen
Lars Allerstedt 550 550 69
fax: 550 550 77, 550 551 44
e-post: sporten@mitti.se

i korthet

Back får lämna Haninge Hockey

ISHOCKEY Den 20-årige backen Jesper Buchheim har spelat färdigt i Haninge Hockey för denna säsong. Han har lämnat laget på grund av disciplinära skäl.

– Det var en naturlig avgång. Orsaken håller vi inom laget, säger coachen Tomas Berg.

Ersättare blir Melvin Svensson från Nynäshamn. Han kan bli en injektion för Haninge som inte övertygats i de senaste matcherna i division 2 södra. I fredags blev det förlust med 1–4 hemma mot Bajen Fans. Efter halva serien ligger Haninge näst sist.

– Men det är en otroligt jämn serie. Nu gäller det att hitta vårt eget spel som ska hålla i 60 minuter, säger Berg.

Haga Haninge är på väg uppåt

BASKET Haga Haninge gjorde en riktigt stark match mot Tälje Knights i Brandbergshallen i lördags, och vann med 86–72. David Czernik var bäst med sina 17 poäng.

– En skön vinst mot ett talangfullt ungt lag. I princip alla i laget spelade bra, säger Hagas herransvarige Jonas Öberg.

Haga har tre segrar och lika många förluster så här långt i norra basketettan. Öberg tror att laget kommer att klättra:

– Vi har mött alla tippade topplag och har flera lättare matcher framför oss.

Bra vecka för VIF:s damer

ISHOCKEY Det poäng-rasslade för Västerhaninge IF förra veckan i damernas division 1.

I onsdags blev det vinst mot IFK Tumba med 4–2 borta, och i lördags vann VIF med 5–4 mot Hanviken hemma i Torvalla ishall. På torsdag väntar bortamatch mot topplaget Almtuna.

Arenadebatt kan drabba breddidrott

IDROTT Debatten om att Stockholmsarenan vid Globen och Swedbank Arena i Solna skapar överkapacitet på anläggningar kan i förlängningen slå mot breddidrotten, enligt Peter Larsson, ordförande i Stockholms Idrottsförbund.

Han menar att anläggningsbristen i Stockholms län ändå kommer att vara stor för i stort sett alla idrotter. Varje dag utövas tusentals olika aktiviteter av hundratusentals människor.