

ΑΓΓΕΛΙΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ

**ΑΓΓΕΛΙΑ
ΑΓΓΕΛΙΑ**

ΑΤ

ΣΖΟΥΝΤΟ - ΚΑΡΑΤΕ
ΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΛΙΦΤΟΝΤΟ - ΜΠΙΑΝΤΙΝ

ΔΡΧ. 100
Νο 6/1,2
ΣΕΠ-ΟΚΤ 82

ΕΙΔΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ



**ΥΓΕΙΑ &
ΜΥΩΝΕΣ**

ΣΟΥΗΔΙΚΗ - ΑΕΡΟΒΙΚΗ - ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΕΣ

ΓΙΑ ΣΥΣΦΙΞΗ ΚΑΙ BODY-BUILDING

ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 30, ΠΑΓΚΡΑΤΙ

**ΟΛΑ ΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΕΣ
ΓΙΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΜΕΤΑΒΛΗΤΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ
ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ
ΑΝΕΤΟ ΚΑΙ ΦΙΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

Ο ΤΟΜΟΣ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑΤΕ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΡΩΤΟΣ ΤΟΜΟΣ
ΤΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΕΞΙ ΤΕΥΧΗ.

ΤΑ ΤΡΙΑ ΠΡΩΤΑ ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΜΙΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΤΩΝ ΚΑΛΥΤΕΡΩΝ ΚΑΙ ΔΗΜΟΦΙΛΕΣΤΕΡΩΝ
ΘΕΜΑΤΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ, ΠΟΥ
ΔΗΜΟΣΙΕΥΤΗΚΑΝ ΣΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΑΠΟ
ΤΟ 1981 ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟ ΤΕΥΧΟΣ ΤΟΥ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

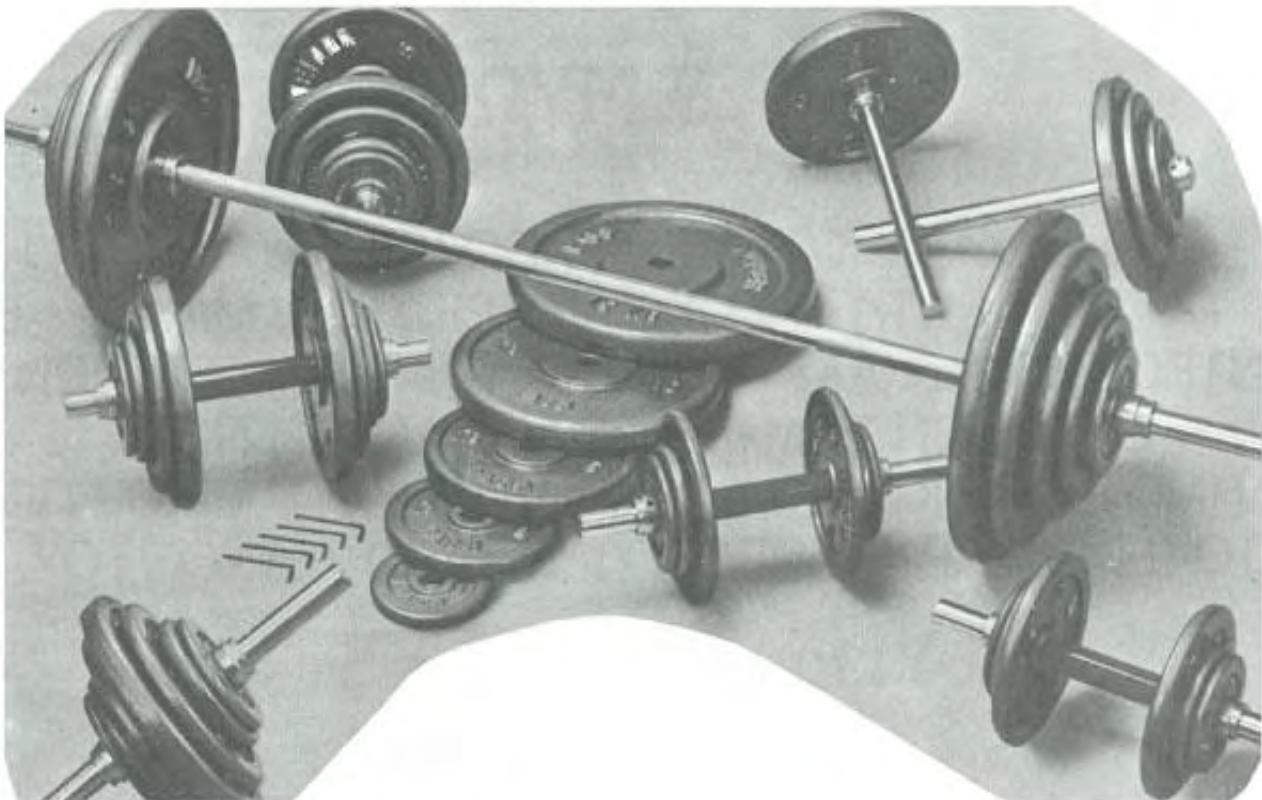
ΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΑ ΑΡΘΡΑ ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΑ
ΔΟΣΜΕΝΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ
ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ, ΟΠΩΣ ΑΥΤΑ ΔΙΝΟΝΤΑΙ
ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΕΛΙΔΕΣ ΤΩΝ ΤΟΜΩΝ ΑΥΤΩΝ,
ΥΠΟΓΡΑΜΜΙΖΟΥΝ ΤΗ ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ
ΜΝΗΜΕΙΩΔΟΥΣ ΑΥΤΟΥ ΕΡΓΟΥ.

ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΛΕΩ ΜΝΗΜΕΙΩΔΕΣ;

ΔΙΟΤΙ ΤΟΛΜΑΕΙ ΝΑ ΧΤΥΠΗΣΕΙ ΤΟ ΕΜΠΟΡΙΟ
ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ,
ΕΝΩ ΟΛΟΙ ΟΙ ΆΛΛΟΙ ΤΑ ΚΡΥΒΟΥΝΕ
ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΙΣ ... ΦΟΥΣΤΙΤΣΕΣ ΤΟΥΣ!!!

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

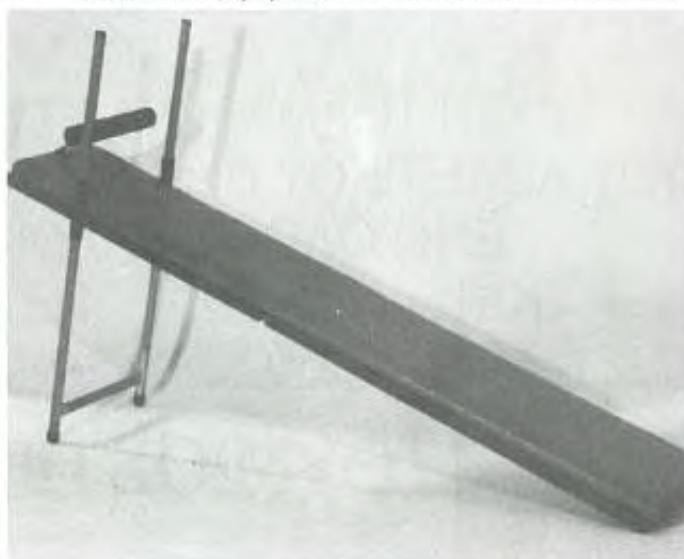
ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



Για προπόνηση με βάρη η βάση είναι ο χώρος. Τα λεφτά βρίσκονται! Αν έχετε ένα χώρο 2×3 μ. μπορείτε να φτιάξετε το προσωπικό σας γυμναστήριο, για το οποίο και σας προτείνουμε σε πρώτη φάση: Πάγκο Πιέσεων, Πάγκο Κοιλιακών, Μπάρα 1,60 ή 1,80 με 37,5 βασικά κιλά ($2 \times 1,25$ και $2 \times 2,5$ και 2×5 και 2×10) και όσα θέλετε 10άρια από κει και πάνω για να έχετε όλες τις διαβαθμίσεις, Δύο Μπαράκια 35 εκ. με 35 βασικά κιλά ($4 \times 1,25$ και $4 \times 2,5$ και 4×5) και όσα θέλετε 5άρια από

κει και πάνω για όλες τις διαβαθμίσεις, Ορθοστάτες Μπάρας, Θήκη Δίσκων-Αλτήρων, Μονόζυγο Πόρτας Μάξι Πάουερ και Ελατήρια Εκτάσεων Χεριών.

Όλα αυτά είναι... σίδερα. Τα παίρνετε για όλη σας τη ζωή. Όσο πιο καλή ποιότητα πάρετε, τόσο πιο πολύ θα σας «τραβάνε» να γυμνάζεστε. Και όλα αυτά θα τα βρείτε στις καλύτερες ποιότητες και τιμές στο: ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, 10683 Αθήνα, τ. 82.24.794.



Ο ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΣΤΟΓΛΑΚΗΣ
ΣΑΣ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ ΥΠΕΥΘΥΝΑ

ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΑΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗ

Ο γνωστός στους κύκλους του μπόντυ-μπίλντιν Γιάννης Κωστογλάκης προτείνει το δικό του πρόγραμμα εκγυμνάσεως σε δύο σειρές ασκούμενται με τη σωματική διάπλαση. Το δύο πρόγραμμα χωρίζεται σε τρεις μεγάλες ομάδες ασκήσεων ως εξής:

- 1) Εκγύμναση Στήθους-Κοιλιακών-Μέσης-Ποδιών για κάθε Δευτέρα και Πέμπτη.
- 2) Εκγύμναση Όμων-Πλάτης για κάθε Τρίτη και Παρασκευή.
- 3) Εκγύμναση Χεριών για κάθε Τετάρτη και Σάββατο.

Το παραπάνω πρόγραμμα σας το δείνουμε σε τρια τεύχη (5/8, 5/9 και 5/10), σημειώνοντας πώς είναι λέγο "σκληρό" ακόμα και για προχωρημένους. Οι αρχάριοι θα λέγαμε, γιατί ένα κύκλο τριών μηνών, να ακολουθήσουν ένα εκλεκτικά κατά τη γνώμη τους απλοποιημένο σύνολο από την κάθε ομάδα ασκήσεων.

Η κάθε άσκηση περιγράφεται με το καθοριστικό όνομά της ή την ξενική της γνωστή ορολογία και δίνεται σε δύο (ή περισσότερες) φυτογραφίες αρχικής και τελικής θέσης.



Ο Μάρκος Αλεξίου, 42 χρόνων, μουσικός τζάζ (εργάζεται με το συγκρότημα ΣΦΙΓΞ και τη Μαρινέλα και παίζει στο σήριαλ "Να η ευκαιρία"), γυμνάζεται στο Powerlifting και θεωρείται από τους πιο δυνατούς "παγκαδόρους" στην Ελλάδα με πρόσφατο ρεκόρ 172 κιλά στον πάγκο (όταν ζύγιζε 78 κιλά).



Ο Γιάννης Κωστογλάκης με τον Στέλιο Αρβανιτόπουλο, πρώην πρωταθλητή Ελλάδας στην 'Αρση Βαρών και συναθλητή του (όπως είναι γνωστό ο Γιάννης Κωστογλάκης είναι παλιός πρωταθλητής στην 'Αρση Βαρών στα βαρέα βάρον).

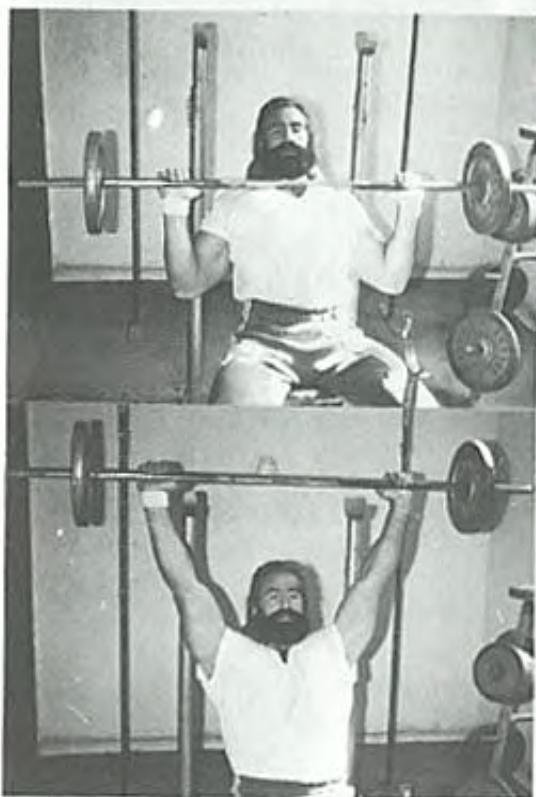


Μερικοί από τους αθλητές που γυμνάζονται στο γυμναστήριο του Γιάννη Κωστογλάκη.



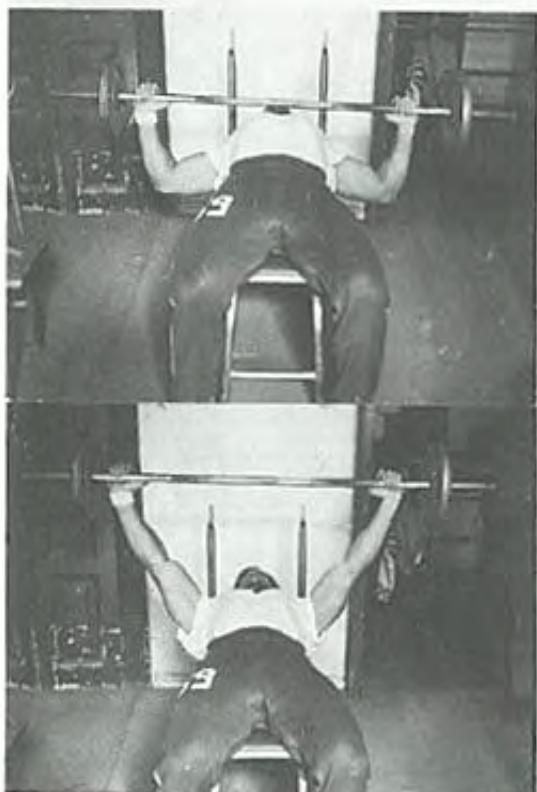
ΔΕΥΤΕΡΑ ΚΑΙ ΠΕΜΠΤΗ

ΣΤΗΘΟΣ - ΚΟΙΛΑΚΟΙ - ΜΕΣΗ - ΠΟΔΙΑ



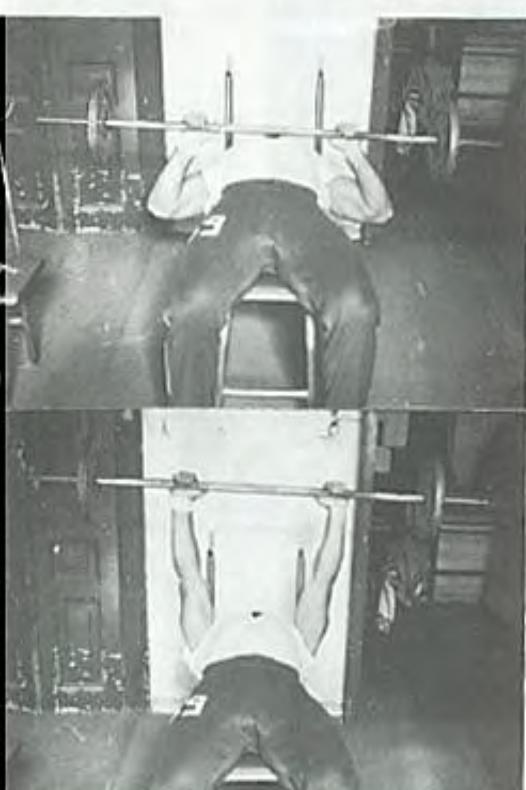
Πίσσεις μπάρας με ανοιχτή λαβή σε πλάγιο πόγκο. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)

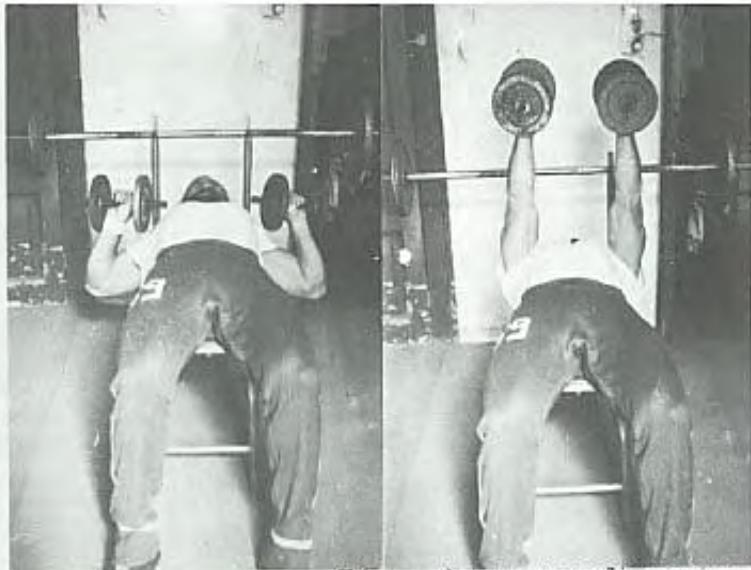
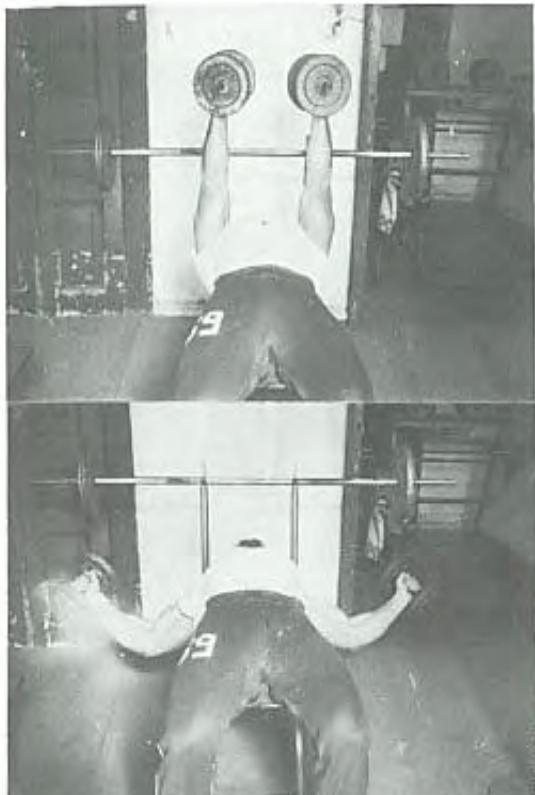
Πίσσεις αλτήρων σε πλάγιο πόγκο. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)



Πίσσεις μπάρας με ανοιχτή λαβή σε ορθόντιο πόγκο. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)

Πίσσεις μπάρας με κλειστή λαβή σε ορθόντιο πόγκο. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)





Πιεσεις αλτήρων σε οριζόντιο πάγκο.
Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων.
(5x8)

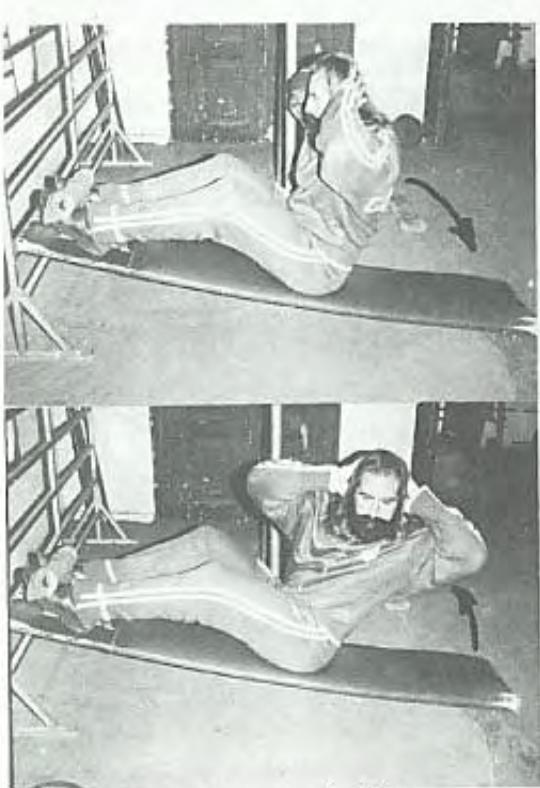
Εκτάσεις αλτήρων σε οριζόντιο πάγκο.
Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων.
(5x8)

Πουλ-όβερ με αλτήρα και λυγιομένα χέρια. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)

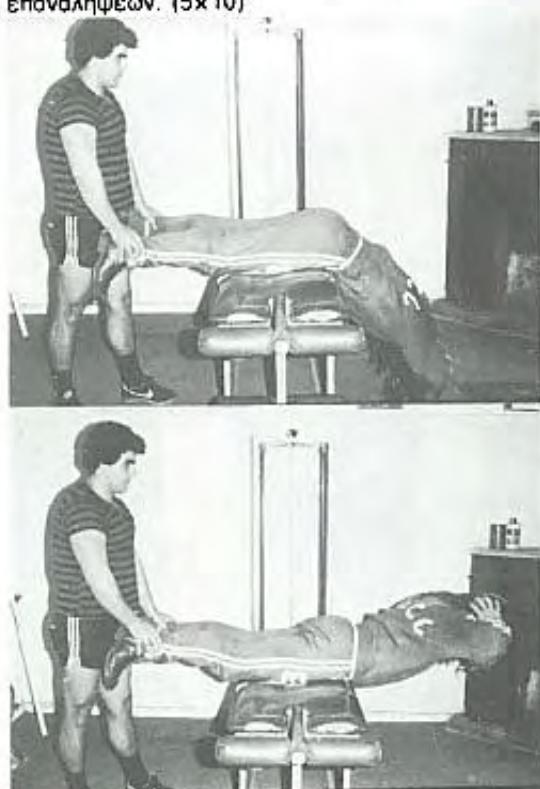


Διπλώσεις καρμού (σιτ-άπε) στην πλάγια σανίδα. Πέντε σετ των δέκα επαναλήψεων. (5x10)



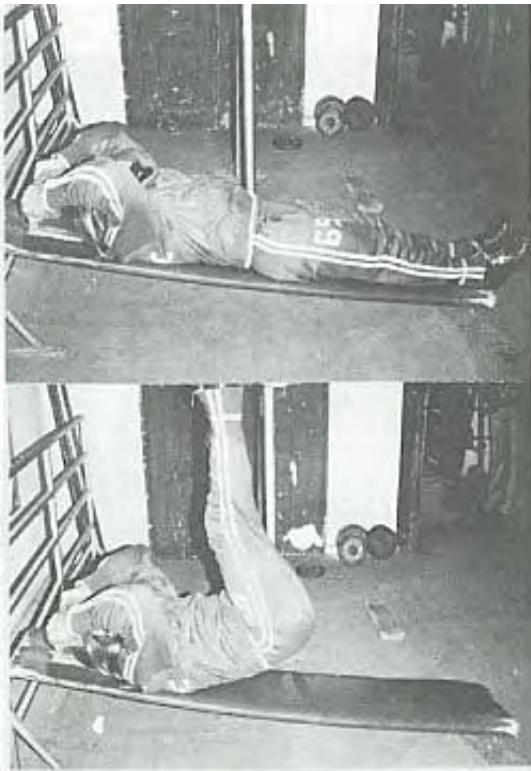


Διπλώσεις με στροφή κορμού. Πέντε σετ των δέκα επαναλήψεων. (5x10)



Αρσεις κορμού. Πέντε σετ των δέκα επαναλήψεων. (5x10)

Αρσεις ποδιών. Πέντε σετ των δέκα επαναλήψεων. (5x10)



Στροφές κορμού. Πέντε σετ των δέκα επαναλήψεων. (5x10)





Επικύψεις με στροφές εναλλάξ. Πέντε σετ των δέκα επαναλήψεων. (5x10)



Εκτάσεις κνημών. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)

Βαθιά καθισματα (σκουώτς). Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)

Κόμψεις δικεφάλων μηρών. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)

Εκτάσεις δικεφάλων μηρών. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)



Ο ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΣΤΟΓΛΑΚΗΣ
ΣΑΣ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ ΥΠΕΥΘΥΝΑ

ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΑΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗ

Ο γνωστός στους κύκλους του μπόντυ-μπίλντιν Γιάννης Κωστογλάκης προτείνει το δικό του πρόγραμμα εκγυμνάσεως σε δύοις ασχολούμενται με τη σωματική διάπλαση. Το δύο πρόγραμμα χωρίζεται σε τρεις μεγάλες ομάδες ασκήσεων ως εξής:

1) Εκγύμναση Στήθους-Κοιλιακών-Μέσης-Ποδιών για κάθε Δευτέρα και Πέμπτη.

2) Εκγύμναση Όμων-Πλάτης για κάθε Τρίτη και Παρασκευή.

3) Εκγύμναση Χεριών για κάθε Τετάρτη και Σάββατο.

Το παραπόνω πρόγραμμα σας το δείνουμε σε τρία τεύχη (5/8, 5/9 και 5/10), σημειώνοντας πως είναι λίγο "οκληρό" ακόμα και για προχωρημένους. Οι αρχάριοι θα λέγαμε, για ένα κύκλο τριών μηνών, να ακολουθήσουν ένα εκλεκτικά κατά τη γνώμη τους απλοποιημένο σύνολο από την κάθε ομάδα ασκήσεων.

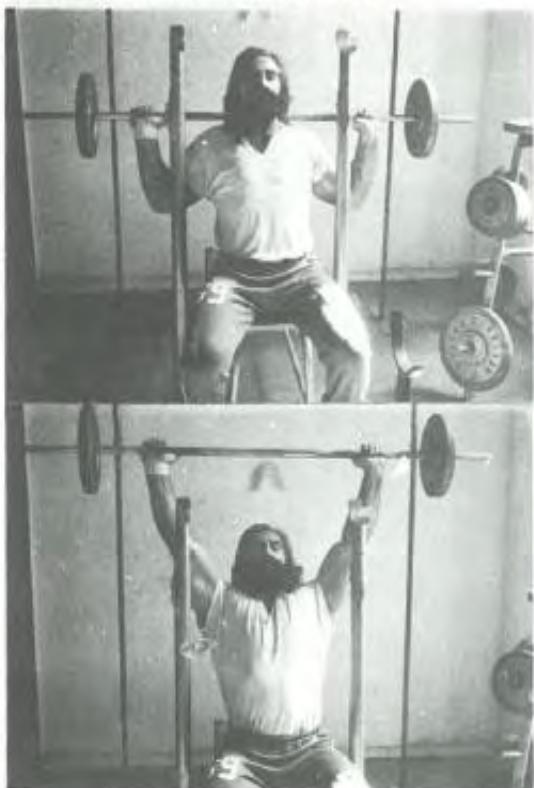
Η κάθε άσκηση περιγράφεται με το καθοριστικό δύναμα της ή την ξενική της γνωστή ορολογία και δίνεται σε δύο (ή περισσότερες) φωτογραφίες αρχικής και τελικής θέσης.



ΤΡΙΤΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΩΜΟΙ-ΠΛΑΤΗ

Πιέσεις μπάρας οπισθολαίμεις. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)



Πιέσεις μπάρας εμπροσθολαίμεις. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)





Πλάγιες εκτάσεις αλτήρων. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)



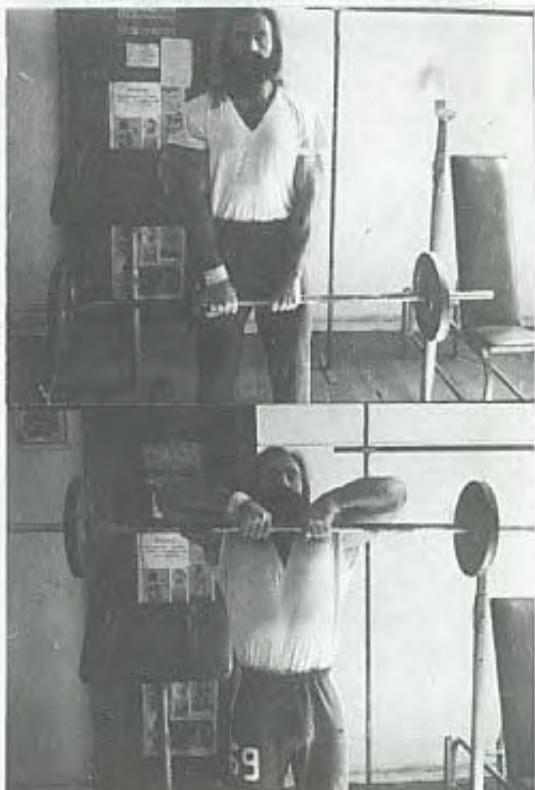
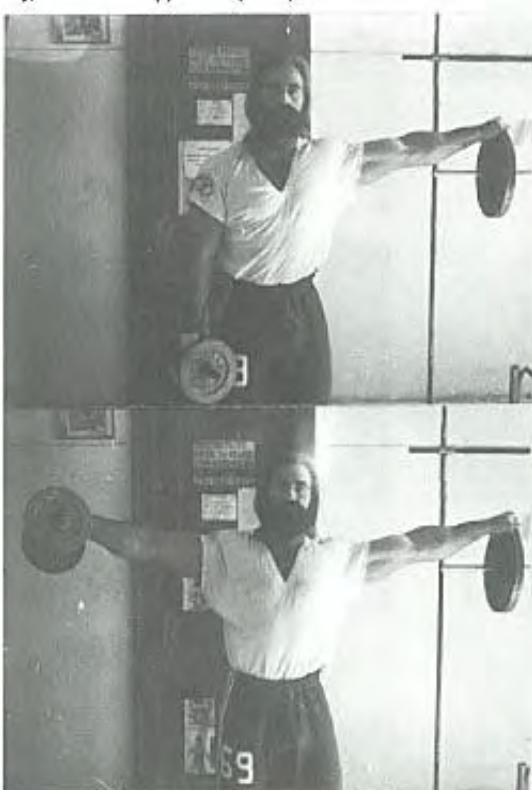
Πιέσεις μονοαλτήρα. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)



Εκτάσεις μονοαλτήρα. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)



Όρθια κωπηλατική με μπάρα. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)





Κωπηλατική ανοιχτής λαβής σε επίκυψη με μπάρα. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)



Κωπηλατική με αλπήρα. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)

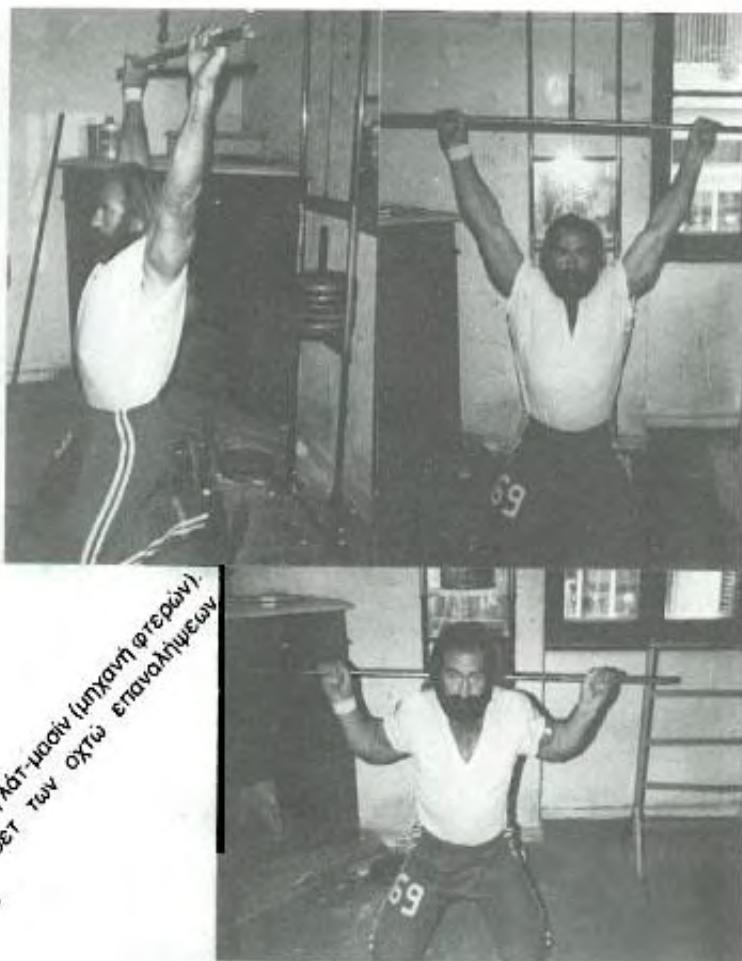


Κωπηλατική κλειστής λαβής με μπάρα σταθερού άκρου. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)





Κωπηλατική στην τροχαλία. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)



Εισις στ' λόγ-μοσιν (υποκανθιθεράν).
Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων
(5x8)

ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΑΙ ΣΑΒΒΑΤΟ

XERIA

Εκτάσεις τρικεφάλων με μπάρα. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)



Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)





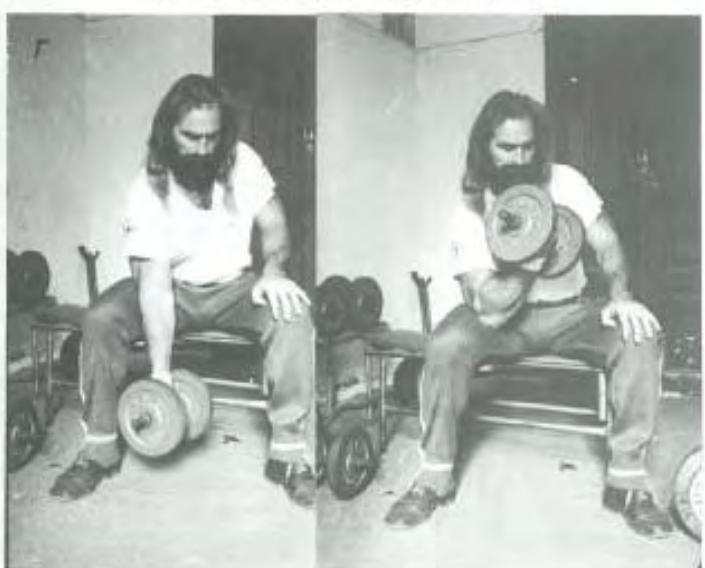
Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)

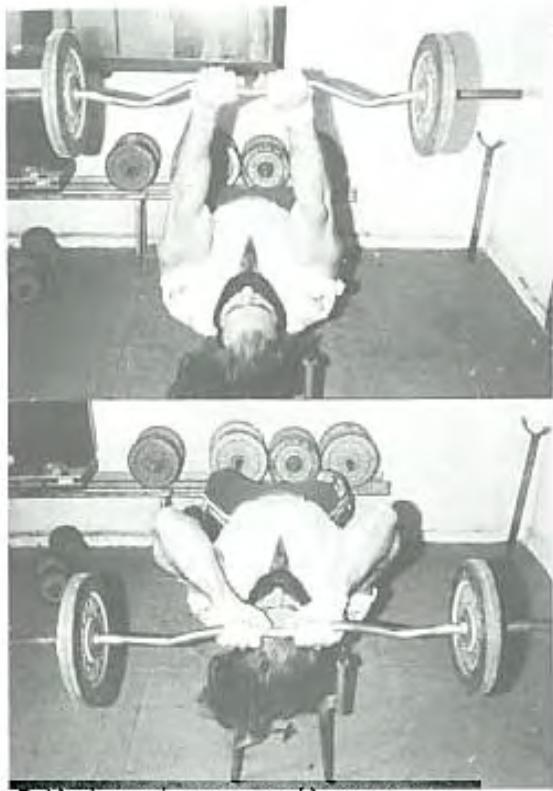
Εκπόσεις γρικεφάλων με αλτήρο. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)



A B C

Κάμψεις (συγκεντρώσεως) δικεφάλων σε τρείς εναλλακτικές στάσεις. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψεων. (5x8)





Γαλλικές εκτάσεις τρικεφάλων με στρα-
βόμπαρα. Πέντε σετ των οχτώ επανα-
λήψεων. (5x8)



Βιβίσεις στο δίκυρο. Πέντε σετ των
οχτώ επαναλήψεων. (5x8)

ΤΕΛΟΣ



Πιέσεις τρικεφάλων στη λατ-μασίν (μη-
χανή φτερών). Πέντε σετ των οχτώ
επαναλήψεων. (5x8)

Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες εναλ-
λάξ. Πέντε σετ των οχτώ επαναλήψε-
ων. (5x8)



Επειδή το ΔΥΝΑΜΙΚΟ επικειρεί εδώ και δύο τρείς μήνες να καλύψει και θέματα μπόντυ-μπιλντιν και επειδή μέχρι τώρα δεν είναι επαφές με τον κόσμο, του "αιδερένιου αθλήματος" παρακαλούμε ψυμναστές και

αθλητές να μας στείλουν φωτογραφίες τους και στοιχεία τους (περιληπτικό βιογραφικό) για δημοσίευση και για το αρχείο μας.

ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ.

ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ 1981

Από τον Θύμιο Περσίδη.

ΣΧΟΛΙΑ ΚΑΙ ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ

Ζητώ προκαταβολικά συγνώμη από τους αθλητές και τον υπόλοιπο κόσμο του μπόντυ-μπιλντιν, όντας εκφραστώ πιο κάτω με οδεξιότητα σχετικά με λεπτομέρειες του αθλήματος Σωματικής Διάπλασης. Είμαι καινούργιος στο θέμα και καθώς

έχω ακοπό να εκθέσω μερικούς προβληματισμούς ενδός " γιά πρώτη φορά θεατή " τέτοιων αγώνων μπορεί οι γνώμες μου να χτυπήσουν κάπιας αφελείς στα αυτιά σας. Θα τολμήσω δώμας να παρατηρήσω καθετί που έκανε εντύπωση σε αυτόν τον " γιά πρώτη φορά θεατή ", πάντα με στόχο την έρευνα, την ενημέρωση και το ξεδιάλυμα εννοιών και καταστάσεων.

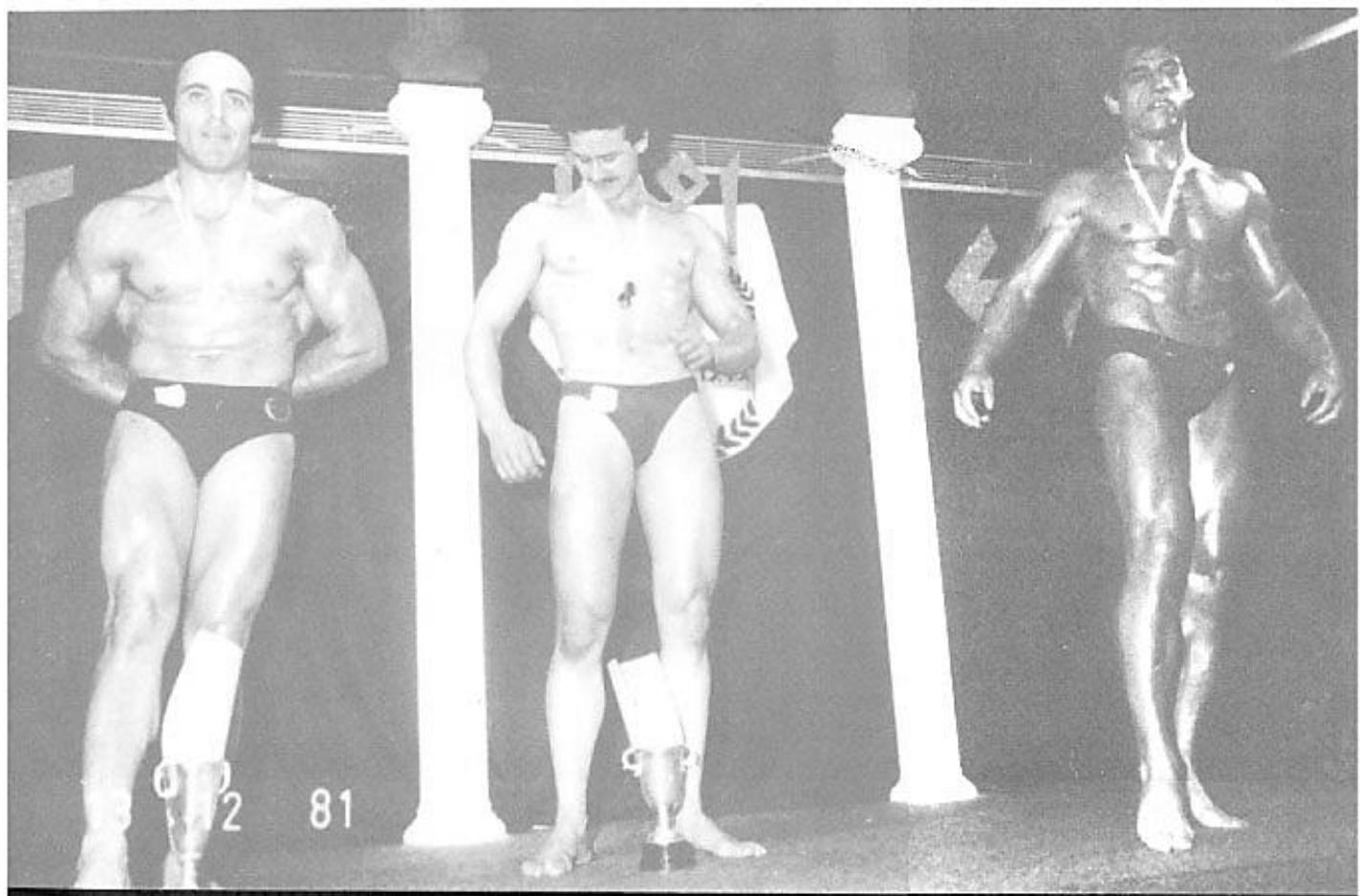
Την Κυριακή , λοιπόν , 13 Δεκεμβρίου 1981 στις 7 μ.μ. περίμενα μαζί με άλλους θεατές στο 2ο υπόγειο του ΠΡΕΖΙΝΤΕΝΤ έξω από την αίθουσα που θα γινόντουσαν οι αγώνες ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ 1981 γιά εφήβους και άνδρες. Μερικά λεπτά αργότερα έφτασε ο οργανωτής των αγώνων κ. Σταύρος Τριάνταφυλλίδης με το επιτελείο του , άνοιξαν οι πόρτες της αίθουσας και πήραν όλοι τις θέσεις τους, οργανωτές, κριτές, αθλητές και θεατές.





Οι νικητές των 'Ελαχρών Άνδρων. Στή μέση
ό 1ος όμορος Τοιλανταχύλλου, δεξιά ο 2ος Νίκος Χα-
λιπατίδης και άριστερά ο 3ος Θανάσης Αθανασίου.

Οι πρώτοι άπό τα Νισαῖα 'Ανδρῶν: 1ος (όξιά)
ό Ιορδάνης Λεβεντέλης, 2ος (μέση) ο Χρήστος Λυ-
μπέρης και 3ος ο Γιωργόπουλος Γιάννης.



Ο κ. Τριανταφυλλίδης μου επέτρεψε να τραβήξω φωτογραφίες από τους αγώνες, ενώ μέχρι τώρα οι διοργανωτές τέτοιων αγώνων δεν επιτρέπονται.

Η δόλη εκδήλωση άρχισε με εισαγωγή από τον κ. Τριανταφυλλίδη και χαιρετισμό από τον Μωχάμετ Μακάου.

Στή συνέχεια άρχισαν οι αγώνες με την παρουσίαση των Εφήβων από την παρουσιάστρια κα. Τριανταφυλλίδη. Όνομα, ηλικία, βάρος, καταγωγή κτλ. και οι κριτές βαθμολογούσαν τους αγωνιζόμενους από τις πόζες τους και τον βαθμό εκγύμνασης των διαφόρων μερών του μυικού συστήματος.

Εδώ δημιουργήθηκαν και οι πρώτες απορίες. Ποιοί ήταν οι κριτές και πως βαθμολογούσαν; Ήταν αδιάβλητα αντικείμενικά τα κριτήρια τους; Ποιοί ήταν οι κανονισμοί βαθμολογίας και ήταν γνώστες των κανονισμών οι ίδιοι οι αθλητές; Μπορεί να βρίσκετε αφελείς τις απορίες μου, αλλά μου τις δημιουργήσαν οι ίδιοι οι αθλητές, μερικοί από τους οποίους έδειχναν έλλειψη οικειότητας με το γενικό κλίμα, δηλ. απροστόμαστοι για ό,τι έκαναν. Γενικά ο έφηβοι έδειχναν μέτρια δραστηριότητα στο άθλημα εκτός από 3-4 εξαιρέσεις. Πιστεύω πως θα πρέπει να τους διοθούν κίνητρα γιά εντατικότερη προπόνηση.

Τις δύο κατηγορίες των Εφήβων ακολούθησαν οι τρείς κατηγορίες των Ανδρών. Παρέλασαν αρκετοί γυμνασμένοι αθλητές, αλλά πάλι όντας εξαιρέσει, κανείς τους δύο τρείς πρώτους κάθε κατηγορίας ή στάθμη των υπολόπτων ήταν κατά μέσο όρο χαμηλή. Επίσης οι συμμετοχές ήταν λίγες στους Ανδρες. Όλα αυτά με έκαναν να σκέπτομαι πως κάπι λείπει από το "σιδερένιο άθλημα". Και πραγματικά, λείπουν οι συχνοί αγώνες και η επικοινωνία των μελών του. Χωρίς αμφιβολία θέλει οργάνωση και αυτό είναι κάπι που πρέπει να αναζητηθεί από τους ιδιούς τους αθλητές του. Δεν φτάνει να τρώει και να γυμνάζεται κανείς. Πρέπει να συγκρίνεται, να αγωνίζεται αλλά και να πλουτίζει τις γνώσεις του σχετικά με το άθλημα που αγαπάει.

Στη διάρκεια των αγώνων παρατήρησα μαζί με τους άλλους θεατές και μια κάπως περιέργη συμπεριφορά του πρώτου στα Μεσαία Ιορδάνη Λεβεντέλη. Πολύ ειδικευμένο γυμνασμένος ο Ιορδάνης Λεβεντέλης πήρε επάξια το μεγαλύτερο βαθμό της βραδίας, αλλά συγχρόνως δημιουργήσει ένα αίσθημα αντιπάθειας στο κοινό με την επιμονή του να ποζάρει περισσότερο από ότι χρειαζόταν μειώνοντας με αυτό το τρόπο τους συναθλητές του. Αυτό είναι κάπι που ενδύλιος, αλλά διορθώνεται και εύκολα φτάνει να το θελήσει ο ίδιος.

Μετά από τους αγώνες και πρίν βγούν τα αποτελέσματα ποζάρησε ο Μωχάμετ Μακάου. Πολύδος Μίστερ Υφήλιος ο Αιγύπτιος Μωχάμετ Μακάου μιας έδειξε με μεγάλη τέχνη ένα καταπληκτικά γυμνασμένο σώμα σε δεκάδες εντυπωσιακές πόζες με τη συνοδεία μουσικού κομματιού. Πιστεύουμε πως ένα τέτοιο αθλητή θα ήταν ευτύχημα να τον είχαν εδώ στην Αθήνα για σεμινάρια μιά εβδομάδα κάθε εξάμηνο οι αθλητές του μπόντυ-μπιλντιν, χωρίς με αυτό να μειώνουμε τους Ελληνες προπονητές τους. Ένας παγκόσμιος πρωταθλητής δεν παύει να έχει πάνω συμπυκνωμένη τη γνώση και την εκπαίδευση, των προπονητών του.

Η εκδήλωση συνεχίστηκε με την κοινοποίηση, των αποτελεσμάτων και την απονομή των μεταλλίων κυπέλλων και των διπλωμάτων από τους οργανωτές, τους κριτές και άλλα σημαίνοντα πρόσωπα. Η βαθμολογία έγινε δεκτή με ικανοποίηση από τους θεατές και η βραδιά τελείωσε χωρίς διαμαρτυρίες.

Οι πρώτες σκέψεις μου πάνω στο όλο θέμα ήταν πως πραγματικά υπάρχει έμψυχο υλικό στο άθλημα, αλλά το είδα κάπως μουδιασμένο. Τι είναι αυτό ή αυτά που λείπουν; Η ενημέρωση; Οι συχνοί αγώνες; Η δημιουργία συλλόγων; Ο εκδημοκρατισμός του αθλήματος;

Πιστεύω πως έχουμε μπροστά μας καιρό να μπούνε όλα σε μιά τάξη. Φτάνει να βοηθήσουν όλοι.

Από το μέρος του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ θα βοηθήσουμε αμέσως κιόλας από το επόμενο τεύχος με μιά αναδρομή στις μέχρι



τώρα διοργανώσεις αγώνων στην Ελλάδα και με μία εμβάθυνση στους κανονισμούς αγώνων.

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΣΤΕΡΑ

Οι φετινοί αγώνες ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ 1981 είναι οι πέμπτοι κατά σειράν της IFBB που γίνονται στην Ελλάδα. Οι πρώτοι έγιναν το 1968, οι δεύτεροι το 1969, οι τρίτοι το 1979, οι τέταρτοι το 1980.

Στους φετινούς αγώνες είχαμε οριαμένες καινοτομίες. Οι αθλητές κατάλαβαν το νόημα της ποιοτικής προπόνησης και χάσανε κιλά ρίγοντας περισσότερο βάρος στη γράμμωση και λιγύτερο βάρος στον δύκο.

Οι φετινοί αγώνες έγιναν με τρείς κατηγορίες : ΕΛΑΦΡΑ ΜΕΣΑΙΑ και ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ. Φέτος οι έφηβοι αγωνίστηκαν σε δύο κατηγορίες, ενώ στους προηγούμενους αγώνες οι έφηβοι αγωνίζονταν σε μια κατηγορία.

Τα αποτελέσματα έχουν ώς εξής :

1η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦΗΒΩΝ (Ελαφρά και Μεσαία)

- 1ος ΤΖΩΝΝΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
- 2ος ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
- 3ος ΚΕΛΑΙΔΗΣ ΠΑΡΗΣ
- 4ος ΜΠΟΥΚΑΣ
- 5ος
- 6ος ΙΑΤΡΙΔΗΣ

2η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦΗΒΩΝ (Ημιβαρέα)

- 1ος ΤΡΑΝΩΡΗΣ ΚΩΣΤΑΣ
- 2ος ΜΑΓΓΑΝΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ
- 3ος ΔΑΡΕΜΑΣ ΠΩΡΓΟΣ
- 4ος ΝΙΚΗΤΑΣ (το Νο 20)
- 5ος ΣΑΡΙΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΣΤΑΣ
- 6ος ΠΑΠΑΔΟΠΩΡΓΤΑΚΗΣ

Στους Άνδρες

ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ (ως 70 κιλά)

- 1ος ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΣΠΥΡΟΣ
- 2ος ΧΑΛΙΠΑΤΙΔΗΣ ΝΙΚΟΣ
- 3ος ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

ΜΕΣΑΙΑ ΒΑΡΗ (70 - 80 κιλά)

- 1ος ΛΕΒΕΝΤΕΛΗΣ ΙΟΡΔΑΝΗΣ
- 2ος ΛΥΜΠΕΡΗΣ ΧΡΙΣΤΟΣ
- 3ος ΠΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ

ΗΜΙΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (80 - 90 κιλά)

- 1ος ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΣΤΑΣ
- 2ος ΠΑΣΧΑΛΗΣ ΚΩΣΤΑΣ
- 3ος ΧΑΣΟΥΡΑΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ.

ΟΙ ΠΡΩΤΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ

Ο πρώτος νικητής της πρώτης κατηγορίας εφήβων - στα μεσαία βάρη - είναι ο Γιάννης ΤΖΩΝΝΗΣ, από την Αίγινα. Ο





Οι πρώτοι από τα 'Ημιβαρέα 'Εφήβων.

Οι νικητές των 'Ημιβαρέων 'Εφήβων: Στή μέση
δι Κώστας Τρανόρης (1ος), διαριστερά δι 'Απόστολος Μα
γκανᾶς (2ος) και δεξιά δι Γιώργος Δαλέμας (3ος).



Γιάννης είναι 20 χρονών, έχει ύψος 1,68 και βάρος 75 κιλά. Έχει αρκετές συμμετοχές στο ενεργητικό του.

Το 1979 στο ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ πρώτη συμμετοχή (χωρίς διάκριση).

Το 1980 στο ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ IFBB που έγιναν Ιούνιο δεν καταφέρνει να μπει στην τριάδα των νικητών.

Στούς αγώνες ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ WABBA που έγιναν λίγους μήνες μετά (Δεκέμβριος) του ίδιου έτους κέρδισε μιά θέση στην τριάδα των εφήβων παίρνοντας το έπαθλο του τρίτου νικητή.

Φέτος όμως αποφάσισε να πάρει την πρώτη θέση. Ήταν, τους τελευταίους μήνες άρχισε να γυμνάζεται εντατικά στο Γυμναστήριο του Γιάννη Κωστογλάκη ενώ παράλληλα εργάζόταν και σαν προπονητής των νέων αθλητών. Τα αποτέλεσμα της σκληρής προπόνησης τα είδαμε, βέβαια, στους αγώνες.

Ο μικρόσωμος και συμπαθητικός Γιάννης ΤΖΩΝΝΗΣ είναι και αθλητής της ελεύθερης πάλης θαυμάσιος κατσέρ με αξιόλογες συμμετοχές πάνω στο ρίνγκ.

Ένας ακόμη αξιόλογος αθλητής που κατέκτησε την πρώτη θέση στην δεύτερη κατηγορία των εφήβων είναι ο Κώστας ΤΡΑΝΩΡΗΣ.

Ο Κώστας ΤΡΑΝΩΡΗΣ από την Κάρυστο της Εύβοιας, είναι 21 ετών έχει ύψος 1,80 και βάρος 80 κιλά. Έχει πισχίο ασυρματιστού και αυτόν τον καιρό υπέρτετεί τη θητεία του στο

στρατό και υπαξιωματικός στο όπλο των Διαβιβάσεων στο ΚΕΒΟΠ.

Ο Κώστας Τρανώρης τα τελευταία χρόνια γυμνάζόταν στο Γυμναστήριο του Κωστογλάκη, στο οποίο εργάζοταν και σαν προπονητής. Είναι γεγονός ότι οι περισσότεροι νικητές των αγώνων ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ έχουν βγει από το γυμναστήριο του Κωστογλάκη. Και λέτε να είναι ούμπωση - εργάζοντουσαν και σαν προπονητές ΤΖΩΝΝΗΣ, ΤΡΑΝΩΡΗΣ, ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ κ.ά.

Ο Τρανώρης παλιά ήταν αθλητής στίβου, αλλά προτίμησε το αιδερένιο άθλημα στο οποίο και στράφηκε. Έχει ταξιδέψει σαν ναυτικός με αποτέλεσμα να γυμνάζεται κατά περιόδους.

Τον Ιούνιο του 1980 πήρε τον τίτλο του ΣΤΑΡ ΕΛΛΑΣ στα βαρέα βάρη με μεγάλη διάεση. Εδώ αξίζει να αναφερθώ στα παρασκήνια εκείνων των αγώνων. Ο Τρανώρης ήταν να γωνιστεί στους εφήβους. Ήταν η πρώτη φορά που θα κατέβαινε σε αγώνες και η υπεροχή του ήταν ολοφάνερη. Επειδή όμως έδειχνε μεγαλύτερος για την ηλικία του, έφηβοι διαμαρτυρήθηκαν και είπαν ότι πρέπει να κατέβει στους ανδρες.

Ο Κώστας Τρανώρης είναι από εκείνους τους αθλητές που έχουν καλό μεταβολισμό και αναπτύσσονται εύκολα.

Ο Ιορδάνης Λεβεντέλης είναι ο πρώτος νικητής στην κατηγορία Μεσαίων βαρών στους ανδρες. Έχει στο ενεργητικό του δύο συμμετοχές και δύο νίκες. Η πρώτη συμμετοχή του έγινε στους αγώνες ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ IFBB που έγιναν τον Νοέμβριο του 1977 όπου απέσπασε την πρώτη θέση ανδρών στα ελαφρά βάρη. Στούς αγώνες αυτούς αναδείχθηκε τρίτος νικητής στην γενική κατηγορία.



Επειδή το ΔΥΝΑΜΙΚΟ επικειρεί εδώ και δύο τρείς μήνες να καλύψει και θέματα μπόντυ-μπιλντιν και επειδή μέχρι τώρα δεν είχε επαφές με τον κόσμο του *

σιδερένιου αθλήματος ", παρακαλούμε γυμναστές και αθλητές να μας στείλουν φωτογραφίες τους και στοιχεία τους (περιληπτικό βιογραφικό) γιά δημοσίευση και για το αρχείο μας.

ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ 1981

Στο προηγούμενο τεύχος μας, δώσαμε μέσα στα πλαίσια των δυνατοτήτων μας την περιγραφή των Πανελλήνιων Αγώνων Σωματικής Διάπλασης 1981, του κλάδου IFBB στην Ελλάδα. Θα θέλαμε πολύ να δημοσιεύσουμε βασικά στοιχεία για κάθε αθλητή που πήρε μέρος σε αυτούς τους αγώνες (ηλικία - βάρος - ύψος - καταγωγή - χρόνος προπονήσεως κλπ.), αλλά τα μόνα στοιχεία που μας έδωσε ο οργανωτής των αγώνων κ. Σταύρος Τριανταφυλλίδης ήταν οι τρείς πρώτοι κάθε κατηγορίας και η βαθμολογία τους.

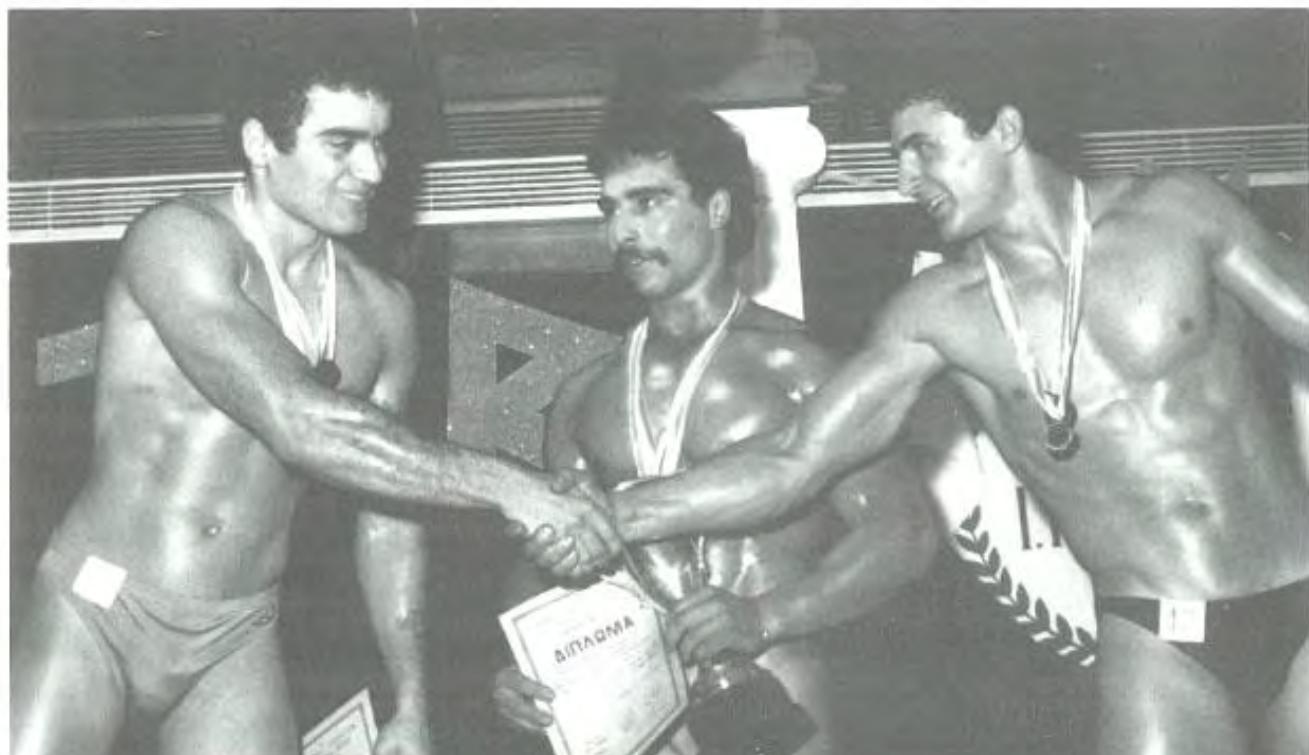
Λυπόμαστε που αδυνατούμε να δώσουμε έστω και αυτή την μικρή ικανοποίηση, του να αναφερθεί το όνομα τους, στους αθλητές που κλεισμένοι στα γυμναστήρια ή και στο σπίτι τους γυμνάζονται περψένοντας μιά αναμέτρηση και μιά αναγνώριση της προσπάθειας τους.

Περιοριζόμαστε στη βαθμολογία των τριών πρώτων κάθε κατηγορίας, προσκαλούμε όλους δύοις πήραν μέρος στους Πανελλήνιους αγώνες Σωματικής Διάπλασης την 13η ΔΕΚ. 1981 στο Πρέζιντεντ να μας στέλουν ένα μικρό βιογραφικό σημείωμα (με φωτογραφία που θα τους επιστραφεί) για δημοσίευση και τέλος τονίζουμε ότι είναι ΑΠΑΡΑΔΕΚΤΟ αυτό που συμβαίνει στο Μπόντυ - Μπιλντιν στην Ελλάδα : Να γίνονται αγώνες με απαγορεύσεις και περιορισμούς γιά αθλητές και δημοσιογράφους. Θα πρέπει να ξαναμελετηθεί το θέμα από τους υπεύθυνους γιατί είναι το στοιχείο που μετα-

τρέπει ένα δημοκρατικό θεσμό όπως είναι οι Πανελλήνιοι αγώνες σε εμπορική προσωπική υπόθεση.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ :

Εφήβων Ελαφρά	
1ος Τζώννης Γιάννης	281
2ος Αθανασόπουλος Γιώργος	277
3ος Κελαιδής Σταύρος	243
Εφήβων Βαρέα	
1ος Τρανώρης Κώστας	288
2ος Φρατζανάς Απόστολος	277
3ος Δαρεμάς Γιώργος	258
Ανδρών Ελαφρά	
1ος Τριανταφύλλου Σπύρος	277
2ος Καλιφατίδης Νίκος	242
3ος Αθανασίου Αθανάσιος	239
Ανδρών Μεσσαία	
1ος Λεβεντέλης Ιωρδάνης	290
2ος Λυμπέρης Χρήστος	271
3ος Στεργιόπουλος Αχιλλέας	245
Ανδρών Ημιβαρέα	
1ος Γιαννακόπουλος Κώστας	292
2ος Πασχάλης Κώστας	258
3ος Χασούρας Τάσος	256





13 12 91





Από την κατηγορία των 'Ημιβαρέων' Άνδρων (θύμια). Ιος ο Κώστας Γιαννακόπουλος (ποζάρει), ι του Σος ο Κώστας Πασχάλης και διαυτερά τού νακόπουλου ο Ζος Τάσος Χασούρος.

Φυσικά δεν θα ήταν ουστό να γίνουν συγκρίσεις βαθμολογίας μεταξύ αθλητών διαφορετικών κατηγοριών , γιατί υπάρχουν διαφορές στα στοιχεία κρίσεως.

Σε γενικές γραμμές το όλο γεγονός των αγώνων ήταν μια αξέπονη προσπάθεια του Σταύρου Τριανταφυλλίδη πού πιστεύουμε πως αναζωογόνησε το ενδιαφέρον των αθλητών και έδωσε μια ώθηση στο άθλημα. Ας ευχηθούμε να αξιοποιηθούν όλα αυτά ουστά και από τους υπεύθυνους και από τους αθλητές.

Και μιά επιστολή

Αθήνα 25/1/1982

Αγαπητέ κύριε Περοίδη,

Θέλω να ομολογήσω ότι δεν ήμουν αναγνώστης του περιοδικού σας. Λέγοντας ότι δεν ήμουν εννοώ δύο πράγματα : Πρώτον ότι νόμιζα πως απευθύνεστε μόνο σε αθλητές και φίλους του Τζουντο και του Καράτε και δεύτερον ότι τώρα είμαι. Και είμαι δύοτι με χαρά βλέπω να αφερώνετε στα τελευταία σας τεύχη σελίδες στην σωματική διάπλαση της οποίας είμαι αθλητής.

Θέλω να σημειώσω επίσης , επειδή συμβαίνει να διαβάζω αθλητικά περιοδικά , εγχώρια και ξένα επί πολλά χρόνια ότι δεν μπορεί κανείς παρά να εντυπωσιάστει από το ρεπορτάριο που κάνετε για το MISTER UNIVERSE του Καΐρου. Ήταν πραγματικά ένα ρεπορτάριο βαθύ , με όλη τη σημασία της λέξης.

Οσο αφορά το ρεπορτάριο του τελευταίου μήνα για το Πανελλήνιο πρωτόδηλη Σωματικής Διάπλασης , ήταν αρκετά καλό , δχι στα πλαίσια που παρουσιάστε το Mr. Universe βέβαια , αλλά θα μου επιτρέψετε να διαφωνήσω σε ένα σημείο. Γράψατε ότι το επίπεδο των εφήβων αθλητών ήταν μέτριο και μόνο 3 - 4 εξαιρέσεις υπήρχαν. Δηλαδή μεταξύ 22 (12 ελαφριά και 10 βαρέα) υποψηφίων μόνο 3 - 4 ήταν καλοί

Αλλά κύριε Περοίδη σας δικαιολογώ απόλυτα, διότι πρώτη φορά παρακαλούσθηκατε αγώνες και μάλιστα ήσασταν αναγκασμένος να πάξετε το ρόλο του θεατή , του κριτή , του συντάκτη , του φωτορεπόρτερ πράγμα ομολογούμενως δύ-

σκολο ακόμα και για ένα έμπειρο του θεάματος. Διότι όντας είχατε παρακαλουθήσει μερικούς αγώνες από το παρελθόν θα διαπιστώνατε ότι το επίπεδο των αθλητών κάθε χρόνο ανεβαίνει με γεωμετρική πρόσοδο. Εγώ προσωπικά άκουσα πάρα πολλούς θεατές μετά τους αγώνες να λένε στις δεν υπήρχε διαφορά μεταξύ εφήβων και ανδρών και ακόμα περισσότεροι ισχυρίζονταν στις αι έφηβοι ήταν καλλύτεροι από τους άνδρες και φυσικά , ασύγκριτα πολυπληθέστεροι (για το δεύτερο δεν γεννάται αμφιβολία).

Ακόμα ήθελα να κάνω μια παράληση γιά κάπι προσωπικό. Είδα ότι έχετε ατομικές φωτογραφίες του πρώτου του δεύτερου και του ... τέταρτου νικητή στην ελαφρά κατηγορία εφήβων. Νομίζω ότι έλειπε η φωτογραφία του τρίτου. Επειδή τυχάνε νά είμαι εγώ ο τρίτος θα μου επιτρέψετε να σας στείλω τη δικιά μου, άν εσείς δεν έχετε καμιά , για ένα προσεχές τεύχος.

Εξ άλλου διάβασα ότι καλά θα ήταν να συμπεριλαμβάνουμε (οι ενδιαφερόμενοι) μαζί με τη φωτογραφία ένα βιογραφικό σημείωμα.

Λέγομαι Σταύρος Κελαιδής . Γεννήθηκα το 1961 στην Αθήνα και κατάγομαι από την Κρήτη. Έχω ύψος 1,80 και στούς αγώνες ζύγιζα 74,5 κιλά. Η θητεία μου στον αθλητισμό περιλαμβάνει και άλλα σπόρων μπάσκετ και στίβο. Γυμνάζομαι από πολύ μικρός αλλά με μεγάλες διακοπές κατά την μαθημάτων . Είμαι στο τρίτο έτος της Νομικής Αθηνών. Και τέλος θέλω να προσθέω ότι είμαι πεπεισμένος ότι θέλω να ανέβω πολύ ψηλά.

Μετά τιμής
Σταύρος Κελαιδής

Φίλε μας Σταύρο Κελαιδή

Ευχαριστούμε για το γράμμα σου και τη φωτογραφία. Ζητάμε συγγνώμη από τους αναγνώστες μας του μπόντυν για τις στέλειες παρουσιάσεως του Μίστερ Ελλάς 1981. Πιστεύουμε πως κλείσαμε τα κενά με το δρόμο αυτού του τεύχους.

Σχετικά με τις φωτογραφίες που ζητήσαμε από αναγνώστες μας, όντας είναι από αγώνες και τις χρειάζονται, φυσικά μπορούμε να τους τις επιστρέψουμε μετά από την δημοσίευση. Δεν υπάρχει φόβος να χαθούν.

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

ΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΑΝΤΙΝ ΤΗΣ I.F.B.B.
ΚΑΙΡΟ ΣΕΠ-1981

Φωτογραφίες: Mostafa El Saeed

ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1981

Τελικά καταφέραμε νά βροῦμε τά συνολικά τελικά αποτελέσματα τών Παγκοσμίων 'Αγώνων Σωματικής Διαπλάσεως ή Μίστερ 'Υφηλιος πού έγιναν 17 και 18 ΣΕΠ 81 στό Κάιρο. Μάς τά παραχώρησε εύγενώς ή αντιπρόσωπος τῆς IFBB στήν 'Ελλάδα κ. Σταύρος Τρανταφυλλίδης όπως άκριβώς τοῦ τά έστειλε, ή Διεθνής 'Ομοσπονδία. Τά έδια φύλλα άγώνων φωτογραφίζουμε καὶ σᾶς τά δίνουμε. (Φυλάξτε αύτό τό τεύχος. Σᾶς χρειάζεται γιά παρατηρήσεις στό μέλλον) Πριν ἀπό τά αποτελέσματα τοῦ 1981 σᾶς δίνουμε καὶ τά αποτελέσματα τοῦ Μίστερ 'Υφηλιος τοῦ 1980 πού έγινε στή Μανίλα (Φιλιππίνες) τήν 1η ΔΕΚ 80 γιά συγκρίσεις. Θά συνεχίζουμε μέ τόν λόγο τοῦ Προέδρου τῆς IFBB κ. Μπέν Γουάλντερ στό Συνέδριο τῶν 'Αγώνων τοῦ Καΐρου καὶ μέ αναφορές γιά διάφορα άλλα ένδιαφέροντα θέματα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΕΩΣ
ΜΑΝΙΛΑ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 1980

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΕΩΣ
ΚΑΙΡΟ ΔΕΚ - 1981

Οι πίνακες φωτογραφίησαν σέ αμίκρυνση ἀπό τά πρωτότυπα φύλλα αποτελεσμάτων τῆς IFBB. Σέ κάθε φύλλο, ὀριστέρα είναι ἡ στήλη μέ τούς ὀριθμούς πού έφεραν οι διθητές, δικλουθούν τά δύναμα τους καὶ οι χώρες τους, οι τρεῖς βαθμοί, τό δήροισμά τους καὶ τέλος δεξιά ἡ σειρά ἐπιτυχίας τῶν διθητῶν. Στό κάτω μέρος κάθε φύλλου (POSE DOWN) γράφεται ἡ τελική βαθμολογία τῶν 6 πρώτων.

Στό φύλλο ① κάτω γράφονται ἡ σειρά καὶ ἡ βαθμολογία στό διαδικόδ:

- 1η ΗΠΑ μὲ 56 Βαθμούς
- 2η Γαλλία μὲ 47 Βαθμούς
- 3η Τσεχοσλοβακία μὲ 25 Βαθμούς καὶ
- 4η Αίγυπτος μὲ 21 Βαθμούς

Στό φύλλο ② φαίνεται ὁ Χαράλαμπος 'Αβελκίου στόν ὀριθμό 35. Στό φύλλο ③ φαίνεται ὁ Κώστας Γιαννακόπουλος στόν ὀριθμό 14 (καὶ ὅχι 7ος όπως ἀπό λάθος μας δημοσιεύσαμε στό τεύχος μας 5/3). Στό φύλλο ④ φαίνεται ὁ Γιάννης Κωστογλάκης 14ος.

1. LIGHTWEIGHT CATEGORY ΕΛΑΦΡΑ

1st	Heinz Sallmayer	(Austria)	—	289 Points
2nd	Kenneth Passariello	(USA)	—	288 Points
3rd	Raymond Beaulieu	(Canada)	—	281 Points
4th	Esmat Sadek	(Egypt)	—	274 Points
5th	Harry Derglin	(Switzerland)	—	256 Points
6th	Steve Newton	(England)	—	255 Points
7th	Moh Teck Hin	(Singapore)	—	254 Points
8th	Megahed Hassanein	(Egypt)	—	252 Points
9th	Allen Leroy	(Australia)	—	251 Points
10th	Kevin Poll	(England)	—	248 Points

2. MIDDLEWEIGHT CATEGORY ΜΕΣΑ

1st	Jorma Rati	(Finland)	—	293 Points
2nd	Richard Baldwin	(USA)	—	287 Points
3rd	Richard Jonker	(Australia)	—	285 Points
4th	Doug Ross	(Canada)	—	276 Points
5th	Robert Dantlinger	(Czechoslovakia)	—	269 Points
6th	Michel Dermaux	(Belgium)	—	261 Points
7th	Kari Link	(Germany)	—	259 Points
8th	Billy Knight	(Fiji)	—	257 Points
9th	Al Saad Mabrook	(Egypt)	—	255 Points
9th	Didier Cabrol	(France)	—	255 Points

3. LIGHT-HEAVYWEIGHT CATEGORY ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΕΑ

1st	Johnny Fuller	(England)	—	293 Points
2nd	Bronston Austin	(USA)	—	289 Points
3rd	Kaijo Reiman	(Finland)	—	270 Points
4th	Ulf Bentsson	(Sweden)	—	267 Points
5th	Erwin Note	(Belgium)	—	266 Points
6th	John Terilli	(Australia)	—	261 Points
7th	Winston Brown	(Canada)	—	254 Points
8th	Ron Wyss	(Switzerland)	—	225 Points
9th	Hekal Michael	(Switzerland)	—	224 Points
10th	Osamu Usui	(Japan)	—	223 Points

4. HEAVYWEIGHT CATEGORY ΒΑΡΕΑ

1st	Hubert Metz	(Germany)	—	293 Points
2nd	Reid Schindle	(Canada)	—	286 Points
3rd	Christian Janatsch	(Austria)	—	278 Points
4th	Karl Kainrath	(Austria)	—	272 Points
5th	Ahmed El Said Ibrahim	(Egypt)	—	263 Points
6th	Gary Leonard	(USA)	—	260 Points
7th	Christer Eriksson	(Sweden)	—	252 Points
8th	Jean Luc Bartelt	(France)	—	249 Points
8th	Paul Grant	(Wales)	—	249 Points
10th	Gray Golding	(Australia)	—	238 Points

JUDGING PANEL CHAIRMAN/SECRETARY - CATEGORY RESULTS SHEET

CONTEST WORLD CHAMPIONSHIPS

PLACE: Cairo, Egypt

DATE: 17-18 Sep 1981

CATEGORY Light weight OVERALL TO 70 KILOS

KAAGTA

Rounds 1, 2, and 3 MARKS ADDED TOGETHER FOR CATEGORY PLACINGS

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

Competitor Name	Country	Marks			Total Marks	Place Awarded
		Round 1	Round 2	Round 3		
IN. PASQUERELLO	USA	94	96	100	290	1
SE. RABANAL	France	100	98	92	290	2
KREI. HODZIC	Yugoslavia	95	55	94	244	3
MAT. SADEK	Egypt	91	92	93	276	4
YEW. ULUSOGLU	Turkey	92	92	90	274	5
TY. BEAULIEU	Canada	90	89	93	272	6
JTON. STELLA	Italy	99	85	58	242	7
SHAMED YOUSSEF	Egypt	86	97	97	280	8
ENIO MINHOS	Finland	85	85	84	252	9
EFFELLI. FORTUNATO	Italy	82	81	80	243	10
ARRY PERGLIN	Switzerland	81	82	84	247	11
ZIG. STEPHRECK	Holland	71	93	85	249	12
ARIS GIANNOTITA	Greece	80	77	84	241	13
YWIN. BUTTERLING	Malta	78	79	78	236	14
INT. CINGIS	Australia	76	78	91	245	15
UBIN SPENCER	England	77	78	71	224	16
KIAT. DAJEREA	Turkey	75	78	78	223	17
ATSUJI. ISHI MURAKI	Japan	76	78	78	230	18
FNT. DORBY	Sweden	77	76	77	230	19
WE. BEHL KHOO	Hong Kong	75	75	76	226	20
ALOH. LOPEZ	Puerto Rico	76	75	76	225	21
TH. THULYMEIR. AII	Singapore	73	72	75	222	22
CHE. EL. ABIDIHE	Morocco	71	70	71	218	23
EG. ENG. HUA	Indonesia	72	71	72	215	24
WANG. TAHU	Malaysia	69	69	74	211	25
JE. DIMICH.	Malta	69	71	70	210	26
US. GUERRA	Puerto Rico	70	47	72	210	27
YO. TANKEMANSER	Switzerland	66	67	71	204	28
US. MIRAS	Brazil	66	59	64	203	29
TEAL. SKJELVAT	Norway	65	68	64	202	30
ROY. OWEN	Kenya	63	59	55	181	31
FECCES. MHAMSAKAM	Zimbabwe	60	59	58	178	32
POSE DOWN						
IN. PASQUERELLO	USA	250	+	2	252	1
SE. RABANAL	France	258	+	3	261	2
KREI. HODZIC	Yugoslavia	254	+	1	255	3
MAT. SADEK	Egypt	222	-	-	222	4
YEW. ULUSOGLU	Turkey	214	+	1	225	5
TY. BEAULIEU	Canada	212	-	-	222	6

JUDGING Panel

Chairman: OSCAR STAD

Secretary

Country: England

Country

AM TROPHY WINNERS

SA - 1st - 56 Points

KNAUCE - 2nd - 47 Points

EGYPT - 4th PLACE - 21 Points
CZECHOSLOVAKIA - 3rd - 25 Points

INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDERS

SHEET #13

JUDGING PANEL CHAIRMAN/SECRETARY - CATEGORY RESULTS SHEET

CONTEST WORLD CHAMPIONSHIPS

PLACE: Cairo, Egypt

DATE: 17-18 Sep 1981

CATEGORY Light heavy weight OVERALL TO 90 KILOS

KAAGTA KAATEA

Rounds 1, 2, and 3 MARKS ADDED TOGETHER FOR CATEGORY PLACINGS

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

Competitor Name	Country	Marks			Total Marks	Place Awarded
		Round 1	Round 2	Round 3		
JACQUES NEUVILLE	France	96	99	99	294	1
TY. BELKNAP	USA	93	16	98	281	2
LEIBO. REIMAN	Finland	89	91	95	275	3
LIBOR. MINASK	Czechoslovakia	93	90	91	274	4
ANCIENTO. LESTA	England	88	87	90	265	5
FRANS. BACH	Germany	90	87	86	263	6
LES. BERTHELET	Canada	86	86	87	259	7
MICHEL. DEVRIES	France	83	86	87	256	8
MICHAEL. TSCHALDI	Austria	84	82	83	248	9
CHRISTIAN. WAHLGREN	Sweden	84	81	81	247	10
RILLY. KNIGHT	Australia	85	81	81	247	11
FREYTOSIS. KURTURALI	Turkey	82	83	81	246	12
MILS. STEEN	Norway	74	72	78	234	13
DIS. ZAMANPOULOS	Greece	74	77	76	233	14
YAHYA. KHAIBOURH	Egypt	74	76	76	228	15
RICARDO. CRUZ	Brazil	73	76	77	226	16
HOEKSTAD. BALANANDAN	Malaysia	74	72	73	214	17
OSAMU. USUI	Japan	72	71	75	218	18
EDGARD. PONTE	Switzerland	75	72	70	217	19
STEVE. DELVE	Wales	71	70	74	215	20
PIETER. EOLLES	Germany	72	70	72	214	21
CLAUDE. HAMEL	Luxembourg	70	68	71	210	22
CONSTANTINUS. LAZARAN	Cyprus	67	65	63	195	23
PIUS. OCHENG	Kenya	60	58	57	175	24
ISRAEL. AHRAM	Israel	53	51	53	150	25
BRIEN. COHEN	Israel	51	49	47	147	26
POSE DOWN						
JACQUES NEUVILLE	France	256	+	4	260	1
TY. BELKNAP	USA	292	+	3	295	2
LEIBO. REIMAN	Finland	225	-	-	225	3
LIBOR. MINASK	Czechoslovakia	224	-	-	224	4
ANCIENTO. LESTA	England	165	-	-	165	5
FRANS. BACH	Germany	263	-	-	263	6

Rounds 1, 2, and 3 MARKS ADDED TOGETHER FOR CATEGORY PLACINGS

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

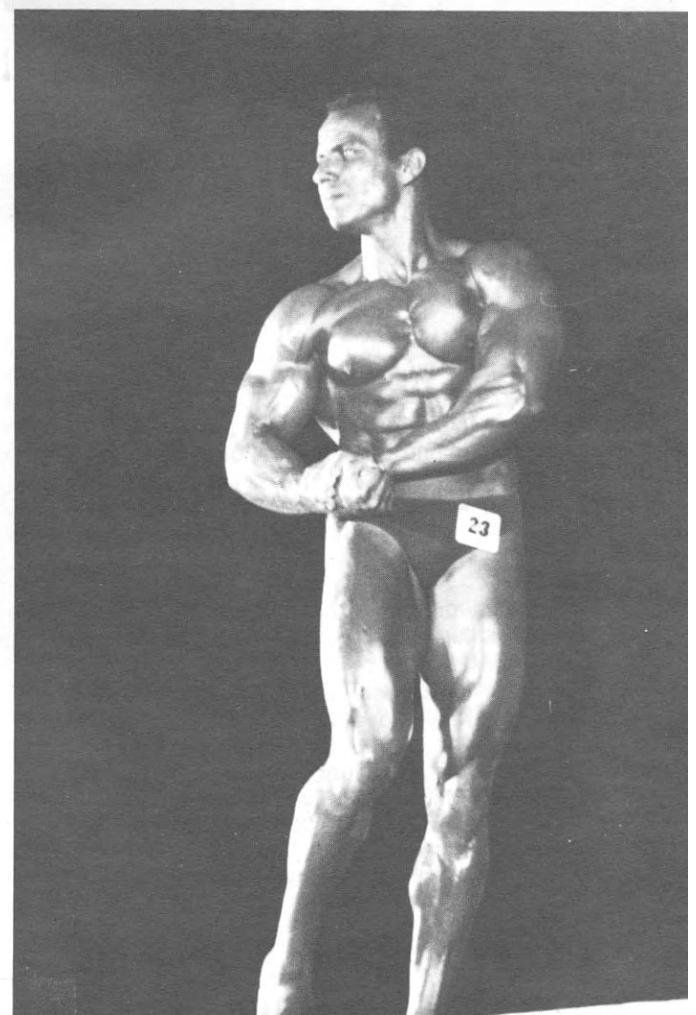
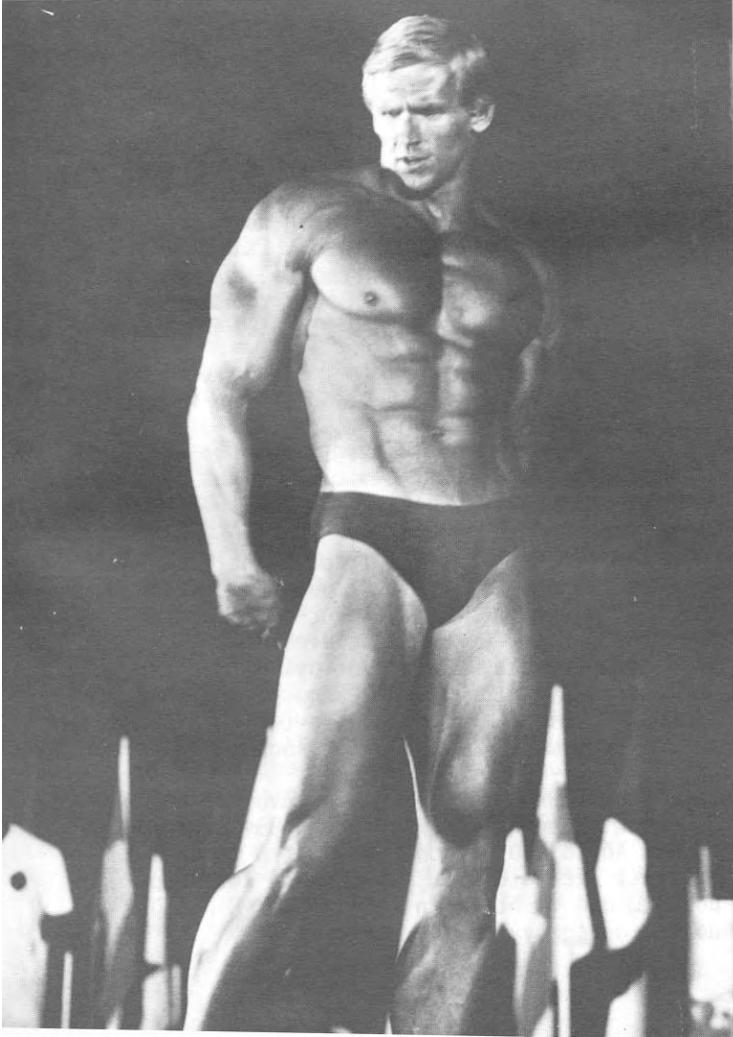
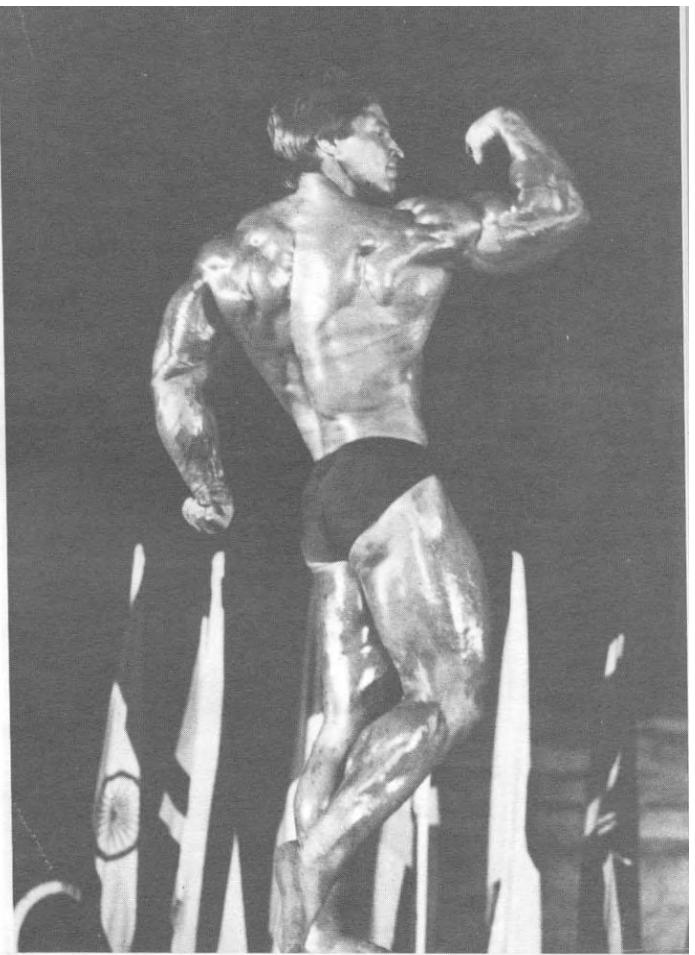
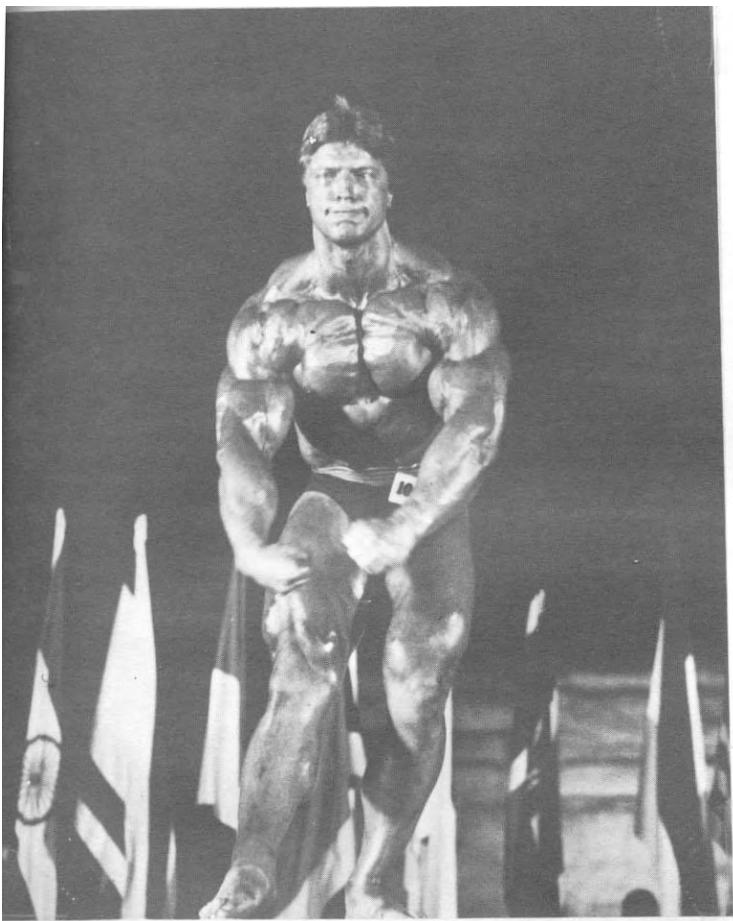
The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.

The highest and lowest score for each Competitor in each Round have been eliminated. The Three Highest Placed Competitors will compete at the public powdown for their Final Placings.





ΕΛΑΦΡΑ

1ος ΚΕΝΕΘ ΠΑΣΑΡΙΕΛΟ όπό τις ΗΠΑ
 2ος ΡΑΜΠΑΝΑΛ ΖΟΖΕΦ όπό τη ΓΑΛΛΙΑ
 3ος ΧΟΝΤΖΙΚ ΦΙΚΡΕΤ όπό τη ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ
4ος ΕΣΜΑΤ ΣΑΝΤΙΚ όπό την ΑΙΓΥΠΤΟ
 'Ο ΚΕΝΕΘ ΠΑΣΑΡΙΕΛΟ κάνει 6 χρόνια Μπόντυ Μπίλντιγκ. Χρειάστηκε νά χάσει 45 κιλά. 'Ο Γιουγκοσλάβος ΧΟΝΤΖΙΚ ΦΙΚΡΕΤ πήρε και τό έπαθλο του πιό προσδεμένου άθλητη.

ΜΕΣΑ

1ος ΖΕΡΑΡ ΜΠΟΥΙΝΟΥ όπό τη Γαλλία
 2ος ΤΖΑΙΗΜΣ ΓΙΑΝΓΚΜΠΛΟΥΝΤ νένρος όπό τις ΗΠΑ
 3ος ΑΝΤΩΝ ΧΟΛΙΚ όπό την Τσεχοσλοβακία
 'Ο Ζεράρ Μπουΐνου έχει διακριθεί σε παγκόμιους άγωνες και στην IFBB και στη WABBA.

ΕΛΑΦΡΟΒΑΡΕΑ

1ος ΖΑΚΣ ΝΕΒΙΑ όπό τη ΓΑΛΛΙΑ
 2ος ΤΙΜ ΜΠΕΛΚΝΑΡ όπό τις ΗΠΑ
 3ος ΚΕΙΖΟ ΡΕΜΑΝ όπό τη ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ
 'Ενω δύο περίμεναν την πρώτη θέση νά καταλάβει ο ΤΙΜ ΜΠΕΛΚΝΑΡ, ο φετεινός ΜΙΣΤΕΡ ΑΜΕΡΙΚΑ, ειδίσαν τελικά νά διεβαίνει τό βάθρο του δεύτερου νικητού διακρυμένος, έτοιμος νά κλήψει στην κυριότελεξία. 'Ο ΤΙΜ ΜΠΕΛΚΝΑΡ είναι διαβητικός. 'Ο ΖΑΚΣ ΝΕΒΙΑ είναι και ΜΙΣΤΕΡ ΕΥΡΩΠΗ και νικητής πρόσφατα σε παγκόμιο πρωτάθλημα. 'Ο ΚΕΙΖΟ ΡΕΜΑΝ οπως και πέρυσι ήταν και φέτος βγήκε τρίτος.



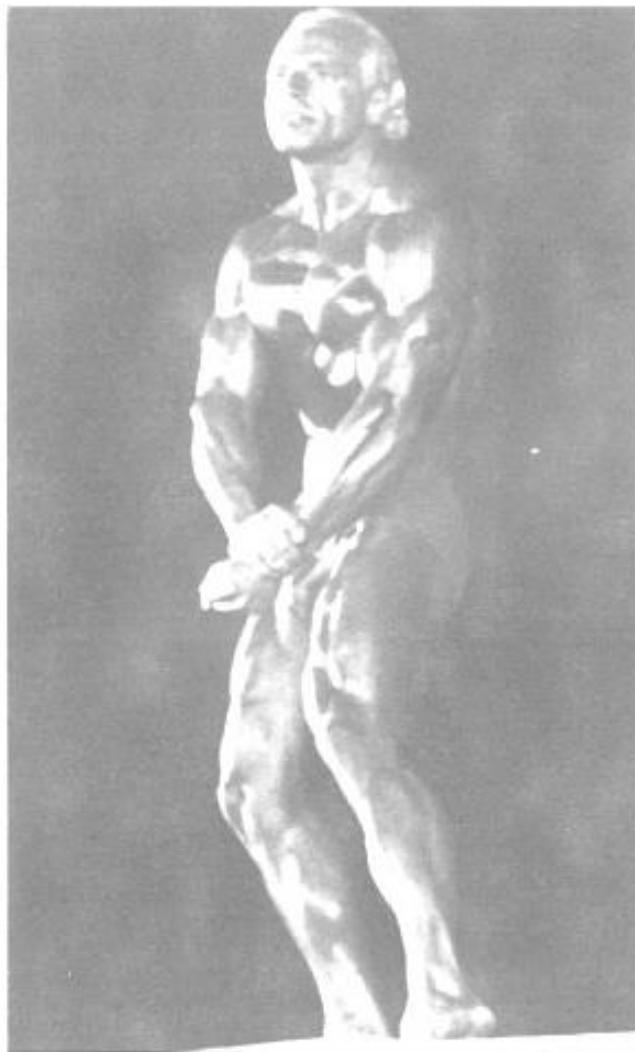
ΒΑΡΕΑ

1ος ΛΕΝΣ ΝΤΡΕΧΕΡ όπό τις ΗΠΑ
 2ος ΓΚΙΟΥΝΑΡ ΡΟΣΜΠΟ όπό τη ΝΟΡΒΗΓΙΑ
 3ος ΖΟΖΕΦ ΒΕΣΕΛΥ όπό την ΤΣΕΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑ
 'Ότι συνέβη στήν προηγούμενη κατηγορία με τόν ΤΙΜ ΜΠΕΛΚΝΑΡ. Τό φαβορί ήταν ο ΓΚΙΟΥΝΑΡ ΡΟΣΜΠΟ ο ΜΙΣΤΕΡ ΕΥΡΩΠΗ τή φετεινή χρονιά. Χρειάστηκε δύμας ψυχραυμία νά διέβει τό βάθρο του ζου νικητή, διακρυμένος και δρυισμένος. 'Ο ΖΟΖΕΦ ΒΕΣΕΛΥ ήταν ο 2ος ΜΙΣΤΕΡ ΕΥΡΩΠΗ.

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΛΟΓΟ
 ΤΟΥ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΗΣ IFBB
 κ. ΜΠΕΝ ΤΟΥΑΞΝΤΕΡ.

Στή διάρκεια τῶν διαιτών Ψηλής στάθμης περιστών Παγκοσμίων Αγώνων Σωματικής Διαπλάσεως στή Μανίλα ο συνήθως άλιγάλογος έκτελεστικός μας Άντιπροδός κ. "Οσκαρ Στέλτ δικούστηκε νά λέει : -"Τό 1946 ειμασταν μόλις ένας άγωνας άνδρικης διμορφίας σε ένα μιούζικ-χώλ. Σήμερα όμασχολούμε, τό πολυτελέστερο κτίριο στή Μανίλα και τό άθλημά μας διαγγωνίζεται σ'όλο τόν κόσμο."

"Όταν κάθησα νά συντάξω τήν άναφορά στίς διασποριστέτες αύτής τῆς χρονιᾶς, ήρθαν στό μυαλό μου τά λόγια του "Οσκαρ. Πραγματικά τό Μπόντυ - Μπλάντιν έχει διανύσει ένα δύσκολο και μακρύ δρόμο κάτω όπό τή διοίκηση τής IFBB. 'Η πρόδοσης μας πολλές φορές διγγίζε τήν μαντασία.



Ο Κέννεθ Πασαριέλο.



Ο Τζένης Γιάνγκυμπλαντ

"Ακόμα και πρίν λίγα χρόνια τό μπόντυ - Μπίλ ντιν ήταν σέ πρωτόγονη κατάσταση, κάτι πού και οι ίδιοι οι αθλητές δίσταζαν νά μιλήσουν γι' αύτο. Σήμερα τό άθλημά μας παρουσιάζεται άπο όλα τά μεγάλα τηλεοπτικά δίκτυα τών ΗΠΑ. Αύτή τή χρονιά, τούς μεγάλους μας τούς παρακολούθησαν πάνω άπο 40 εκατομμύρια θεατών σέ όλη τή Βόρεια Αμερική. "Ένα διασκατομμύριο θεατών σέ περισσότερες άπο έκατό χώρες παρακολούθησαν τούς Παγκόσμιους τής Μανίλα χάρη στήν κάλυψη τών άγωνων άπο τό VISNEWS τής 'Αγγλίας, τό μεγαλύτερο στόν κόσμο ελησηογραφικό δίκτυο.

Τελευταία, τό γυναικείο μποντυ-μπίλντιν έγινε τό πιό ένδιαφέρον νέο σπόρο στήν 'Αμερική. Καί άκόμα περισσότερο, κερδίζει σέ δημοτικότητα σέ όλο τόν κόσμο άν κρίνουμε άπο τίς συμμετοχές στό Εύρωπαϊκό καί στό Παγκόσμιο Πρωτάθλημα. Η έπιτυχία αύτη δφείλεται σέ μεγάλο ποσοστό στήν Ντόρις Μπαριλώ άπο τίς ΗΠΑ, κάτι άπο τήν δροχηγή τής διποίας τό γυναικείο μποντυ-μπίλντιν έκανε κυριολεκτικά όλματα, δραγανωμένο καί διοικούμενο καθ' δλοκληρία άπο γυναικες καί σέ συνεργασία μέ τό μπόντυ-μπίλντιν άνδρων.

Στόν τομέα τής 'Ιατρικής, ή IFBB έχει έκδοσει πολυάριθμες έπιστημονικές μελέτες στή διάρκεια τής χρονιάς πού στάλθηκαν στίς 'Εθνικές 'Ολυμπιακές 'Επιτροπές καί στίς Διεθνείς 'Ομοσπονδίες διαφόρων άθλημάτων σέ δλο τόν κόσμο. Ή τελευταία μελέτη πάνω στούς κινδύνους άπο τά άναβο λικά στερεοειδή άναγνωρίστηκε άπο πολλές διλημπιτάκες έπιτροπές πού έκφράσαν τίς εύχαριστίες τους στήν IFBB γιά τήν πληρωφόρηση.

'Εδω στό Κάιρο, στό 'Ιατρικό Σεμινάριο, θά παρακολουθήσετε μερικούς άπο τούς πιό γνωστούς πογκόσμια γιατρούς νά έκθετουν τίς μελέτες τους.

Θά ήθελα νά έκφρασω ίδιατερες εύχαριστίες, στόν Ζουλέν Μπλόμερτ, τόν 'Αντιπρόδεδρο τής IFBB γιά τήν Εύρωπη, γιά τίς έπιμονες προσπάθειες του στό νά ένωσει τό μπόντυ-μπίλντιν στήν ήπειρο αύτη. Στήν συνεχή δουλειά τού κ. Μπλόμερτ δφείλεται καί ή συμμετοχή 22 χωρών στούς Πανευρωπαϊκούς (τελευταία) στό Λονδίνο.

*Έκφράζω έπισης τά συγχαρητήριά μου στόν κ. Πώλ Τσούά, τόν 'Αντιπρόδεδρο τής IFBB γιά τήν 'Ασία. Δέν ήταν εύκολο άλλα ό κ. Τσούά έλυσε τά περισσότερα άπο τά προβλήματα πού άντιμετώπιζε τό μπόντυ-μπίλντιν στήν 'Ασία.

"Λίγο καιρό πριν πώς στό ΚΑΙΡΟ για τούς άγωνες άντιμετώπισα ένα μεγάλο πρόβλημα - δύον όφορά στή συμμετοχή μου - πού μού στοίχισε ψυχολογικό. Στό πρώτο τηλεγράφημα πού έστειλε δ "Ελληνας Πρόεδρος κύριος Σταύρος Τριανταφυλίδης δέν δηλώθηκα έπισημα σάν διθλητής. 'Εστάλη σμως ένα δεύτερο τηλεγράφημα, στό όποιο δ κ. Τριανταφυλίδης μέ δήλωσε έπισημα.

"Όταν σμως έφθασα στό ΚΑΙΡΟ μέ δικά μου ξέρω - δημοσίευσα γνωστό - κατά τήν τελετή άφιξεως τών διθλητών πού έγινε τήν Τρίτη 15 Σεπτεμβρίου , στό ξενοδοχείο (τό ΚΑΛΩΣΩΡΙΣΤΙΚΟ ΠΑΡΤΥ) έκδηλώθηκε δη πρώτη εις βάρος μου ένέργεια έκ μέρους τού 'Αρχηγού 'Αποστολής τής 'Ελληνικής 'Ομάδας Χαράλαμπου Αθελκίου.

Πρώτον: Κατά τήν άπονομή άναμνηστικών μεταλλίων δέν παρέλαβε άναμνηστικό μετάλλιο γιά μένα, δημοσίευσα ίστανε υποχρεωμένος, καί αυτό γιά μένα, δημοσίευσα έναν όποιοδήποτε διθλητή, είναι ένα μεγάλο ψυχολογικό τραῦμα. Στή συνέχεια πήγε στόν κ. ΟΣΚΑΡ ΣΤΕΦΤ λέγοντάς του δτι "δ Γιάννης Κωστογλάκης δέν συμμετέχει διότι είναι όποκλεισμένος" δεύτεροντάς του ταυτόχρονα καί τό πρώτο τηλεγράφημα.

Στή συνέχεια ήρθε στό τραπέζι πού έτρωγα μαζί με τόν Πρόεδρο τής ΡΟΥΜΑΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ κύριο ΛΑΝΤΙΣΛΑΒ ΚΑΡΟΛ ΖΕΚΕΛΥ καί με θράσος έδειξε, τό πρώτο τηλεγράφημα - μπροστά στά έκπληκτα μάτια τού κ. ΖΕΚΕΛΥ - λέγοντάς μου δτι είμαι όποκλεισμένος. 'Εκνευρισμένος όπο αυτή τήν άνάρμοστη καί διεξήγητη συμπεριφορά τόν έδιωξα σάρια βρέζοντάς τον.

Δέν ζητάω μπό κανένα νά πάρει τό μέρος μου έπειδη είμαι δ ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΣΤΟΓΛΑΚΗΣ. 'Αλλά θά πώ δύο λόγια νά ύπενθυμίσω στούς "Ελληνες διθλητές & φιλάθλους τού Μπόντου - Μπίλντινγκ:

Είμαι περισσότερο μπό είκοσι χρόνια διθλητής, έχω δούδοις τά 'Ελληνικά χώματα σέ διεθνείς συναντήσεις, χάρισα στή χώρα μου δύο ΠΡΩΤΕΣ ΝΙΚΕΣ στούς άγνων ΜΙΣΤΕΡ ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ 1972, πού έγιναν στήν ΙΤΑΛΙΑ. "Οπου καί δη πήγανα πλήρωνα δλά τά έξοδα μόνος μου χωρίς καμιά βοήθεια, χωρίς καμιά συμπαράσταση, ύλική ή ψυχολογική. Σέ όποια χώρα καί δη έχω πάει δλοι μέ σέβοντα καί μέ έκτιμον παρόλο πού δέν βγήκα ποτέ στούς πρώτους νεκτές.

κάθισαν στό τραπέζι μας πολλές προσωπικότητες καί φωτογραφίζονταν μαζί μας, πράγμα πού δέν έγινε μέ τόν "Αρχηγό". 'Ακόμα καί δ Εδιος δ ΤΖΟ ΓΟΥΑΙΝΤΕΡ καί δ ΟΣΚΑΡ ΣΤΕΦΤ είπανε γιά μένα: "δ ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΣΤΟΓΛΑΚΗΣ είναι γνωστός σέ μάς μπό πολλές συμμετοχές, έχει προσφέρει πολλά στό διθλημά γιά τή χώρα του καί δέν είναι δυνατόν νά τόν άγνοήσουμε". "Όταν πήγα στόν ΟΣΚΑΡ ΣΤΕΦΤ νά διαμαρτυρηθώ γιά τήν άνάρμοστη συμπεριφορά τού ΑΒΕΛ ΚΙΟΥ, δ κ. ΟΣΚΑΡ μού λέει: "Μή φοβάσαι, έχασε δ, τι έγινε καί δυτο σέ μένα". Αυτά βέβαια είναι πού δημιουργούνε άντιζηλίες. Τούς πειράζει: "Γιατί δ Γιάννης Κωστογλάκης νά είναι κάποιος στό διεθνή χώρα;"

'Έγώ δημως άναρωτιέματα. 'Ανεξάρτητα δη δηλώθηκα δ ΟΧΙ, μέ ποιό δικαίωμα φέροντας έτοι σ' έναν διθλητή σάν καί μένα πού τόσα καί τόσα έχω προσφέρει στό διθλημά. Ποιοί είναι αύτοί πού μέ μιά γραμμή διαγράφουν τό σνομα μου, τή συμμετοχή μου γιά νά ικανοποιήσουν τά προσωπικά τους γούστα;

Τό 1981 ήταν μιά ιδιαίτερα πυρετώδης χρονιά γιά τόν 'Εκτελεστικό μας 'Αντιπρόεδρο. 'Αποδεχό μενος αύτόν τόν τόσο προκλητικό ρόλο, πού σέ δάνα γκάζει νά ταξιδεύεις συνέχεια, δ 'Οσκαρ Στέφτ δέχτηκε τή μεγαλύτερη πρόκληση καί όποκατεστησε τήν έπαρφη καί τήν έμπιστοσύνη μέ τούς 'Αγγλους μπόντου -μπίλντερς μετά τή διαθεσιμότητα τού Ντένις Στάλαρντ. "Ημουν εύτυχης δταν δέχτηκα τήν πρόσκληση τού 'Οσκαρ Στέφτ στό Μπίρμινχαρ γιά νά κατευθύνω τής έργασίες τών άρχηγων -έπισημων τού Μπόντου -μπίλντερν έκει, μέ τήν διξιόλογη βοήθεια τού Μάικ Ντάουν, τού νεοεκλεγμένου Προέδρου τής 'Αγγλικής 'Ομοσπονδίας Μπόντου-μπίλντερν κάτω από τή σημαία το, τής IFBB. Τώρα δλοι πιεστένουν πώς ή δουλειά τού 'Οσκαρ, σέ έφαρμογή από τόν Μάικ Ντάουν καί τήν έπιτροπή του, θά δόηγήσει σέ ένοτητα, πειθαρχία, καί έγκαθίδρυση τού σπόρου τής 'Αγγλία. Αυτό διότεξαν καί οι πρόσφατοι Πανευρωπαϊκοί στό Λονδίνο. Μάλιστα, τό λονδίνο έτοιμάζεται νά φιλοξενήσει τό Μίστερ 'Ολύμπια γιά τό 1982.

Στόν έπαγγελματικό τομέα, έχω νά άνακοινώσω πώς ύπολογίζουμε νά προσφέρουμε πάνω από 250.000 δολλάρια μετρητά σέ βραβεία γιά τούς έπαγγελματίες μας. Είμαστε όποφασιομένοι νά δώσουμε στούς διθλητές μας από τό διαπιμένο τους διθλημα εύκαιρης γιά καλύτερη ζωή.

Είμαι εύτυχης πού μπορώ νά σᾶς άνακοινώσω, πώς λίγους μήνες πρίν, τιμήθηκα μέ είδικό ραντεβού από τήν Κυβέρνηση τού Καναδά. 'Οριστηκα μέλος τού 'Εθνικού Συμβουλευτικού Συνεδρίου 'Υγείας καί 'Ερασιτεχνικών Σπόρου. Είναι δη φηλότερη θέση πού μπορεί νά δοθεί σέ διευθυντή κάποιου σπόρου στόν Καναδά.

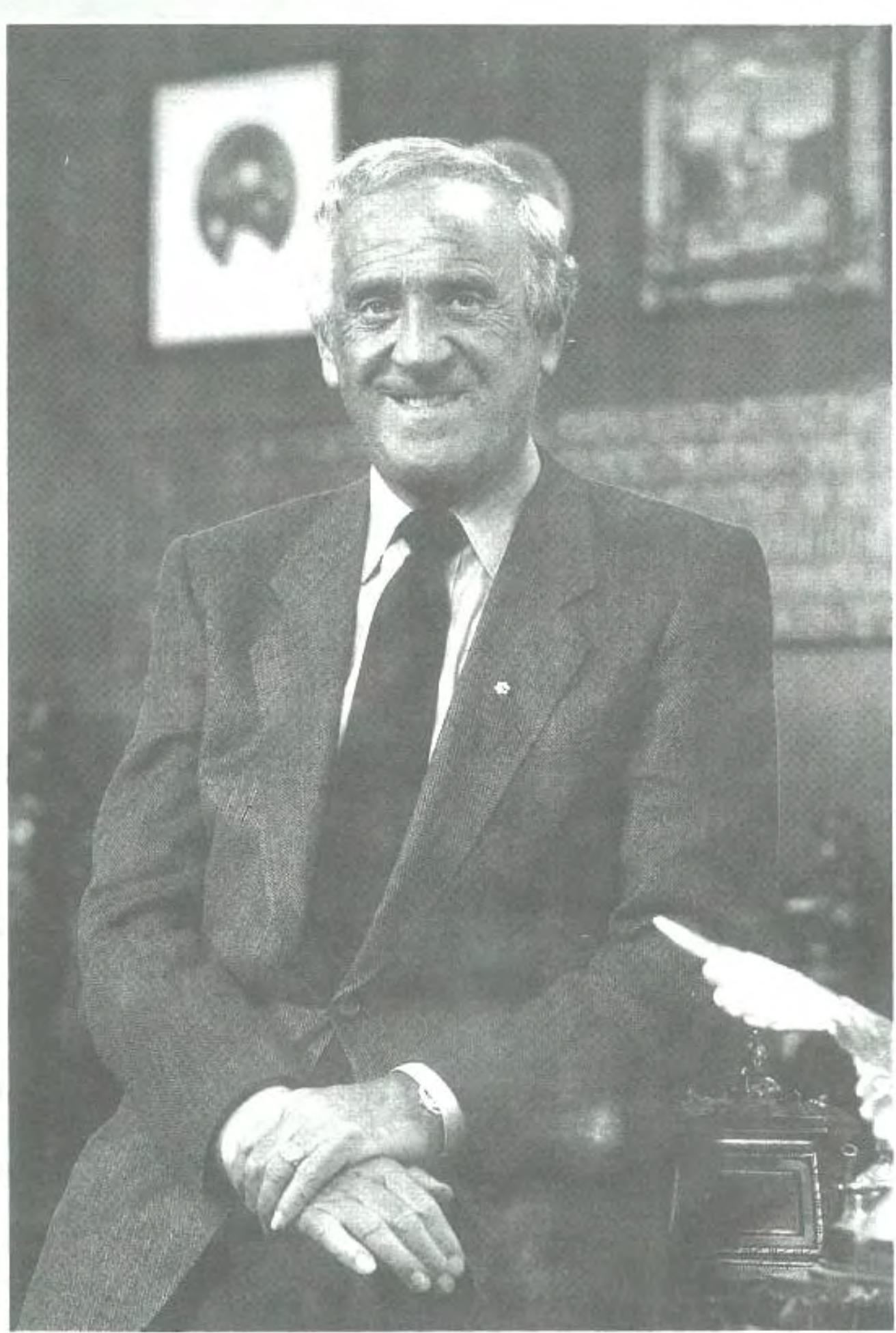
Καί τελείων μέ τήν ιστορική τιμή πού μάς γίνεται νά διοργανώνουμε τό φετελνό Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στά πόδια τών Πυραμίδων τών Φαραώ καί τής Σφίγγας τών 3000 έτών. "Ενα ύπεροχο περιβάλλον, γιά τό σπόρου πού άγαπάμε, πού θά δφήσει άξεχαστες άναμνησεις σέ δλους μας.

('Ακολουθούν εύχαριστες κλπ).

Μπέν Γουάλντερ
Διεθνής Πρόεδρος

Μέ διφορμή τά δρθα γιά τό ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 81 πού έγινε στό ΚΑΙΡΟ τόν περασμένο ΣΕΠΤΕΜΒΡΗ δ ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΣΤΟΓΛΑΚΗΣ είχε τήν έπιθυμία νά μάς πει δρισμένα παράπονα δσον δφορά στήν έκει συμμετοχή του.









Ο Γιάννης Κωστογλάκης σήμερα, στή διάρκεια
ἀγώνα κάτες.



Ο Γιάννης Κωστογλάκης (μέση), πρώτος στή κατηγορία του και διών των κατηγοριών στούς Μεσογειακούς 1972. Δεξιά του μέ τό κύπελλο ό Μωχάμετ Μακάουΐ, πρώτος στή δική του κατηγορία.

"Αν η Ελλάδα έχει κάποιο δύναμα στόν όλεθν χώρο του BODY BUILDING αύτό το δφείλει σε μένα. Όπου πάω μου ζητάνε αυτόγραφα. Στό ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ στό ΚΑΙΡΟ παρόλο πού δέν βγήκα αύτε στήν έξαδα των νικητών, έχω σήμερα πού κάθε ήλικίας μου ζητάγανε αυτόγραφα. Και παρακαλώ πολύ τών κ. Περσίδη νά δημοσιεύσει, διν είναι εύκολο, τίς φωτογραφίες. Στό ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ πού έγινε στό ΟΧΑΙΟ έπισης ΔΕΝ δηλώθηκα γιά λόγους πού δέν έχουν σχέση με τό φθινόμα.

'Επανέρχομαι στούς άγωνες του ΚΑΙΡΟΥ και πικραμένος όπό διλα αυτά λέω: Καλά, ο Κώστας Γιαννακόπουλος ήτανε ένας σέξιος και καλογυμνασμένος διθλητής. Άλλα αύτός δι' Αβελκίου γιατί έδωσε συμμετοχή; 'Υπήρχαν άλλοι ΠΙΟ ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΟΙ, πιο γραμμωμένοι και σέξιοι διθλητές πού δέν πήγαν, ένω ήθελαν γά πάνε. Και μού διαμαρτυρήθηκαν έντονα, μέ πικρό παράπονο, και μέ ωριτούσανε: "Μέ τί κριτήρια πήγε δι' Αβελκίου; "Έγιναν άγωνες;" Ή χώρα μας έχει άνάγκη όπό διθλητές και δχι όπό τουρίστες, ούτε όπό δασκετούς. Στό γυμναστήριο του ξενοδοχείου πού έγινε ειδικά γιά τούς άγωνες δέν τών είδος νάρχεται. 'Έκανε βόλτες στήν αύλη προσπαθώντας

νά μαυρίσει γιά νά φαίνεται ώραιος στούς άγωνες. Τό φινάλε είναι διτι μέ τέτοιες συμμετοχές γελοτοποιηθήκαμε σάν κράτος.

Κάποια μέρα τό σθήλημα στόν Έλληνικό χώρο θά πρέπει νά άνεβει ψηλά και νά άπελευθερώθει όπό προσωπικά ζητήματα, έμπάθειες και ζηλοφθονίες. Πρέπει νά είμαστε ύπερήφανοι πού είμαστε "Έλληνες διθλητές. Πρέπει νά είμαστε ύπερήφανοι γιά τούς "Έλληνες διθλητές. Διότι είμαστε άγνοι, μακριά όπό έπιστημονική έπιβλεψη, γιατρούς, διαιτολόγια, δαναβολικά και πολυτελή γυμναστήρια.

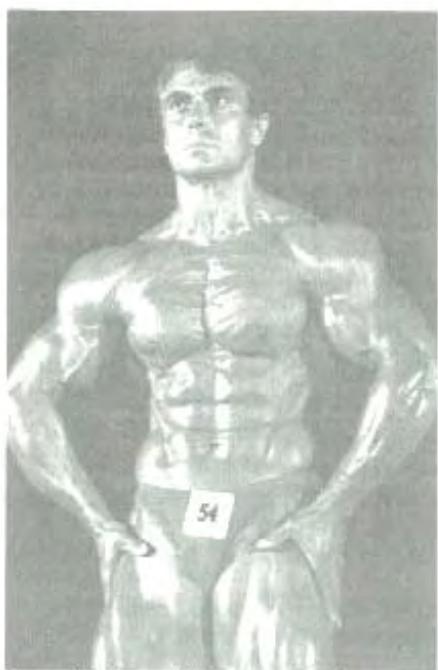
Γιάννης Κωστογλάκης

Σχόλια, παρατηρήσεις και έπιστημονικές μελέτες όπό τό Συνέδριο και τά Σεμινάρια τού Καΐρου στό έπόμενο τεύχος μας.

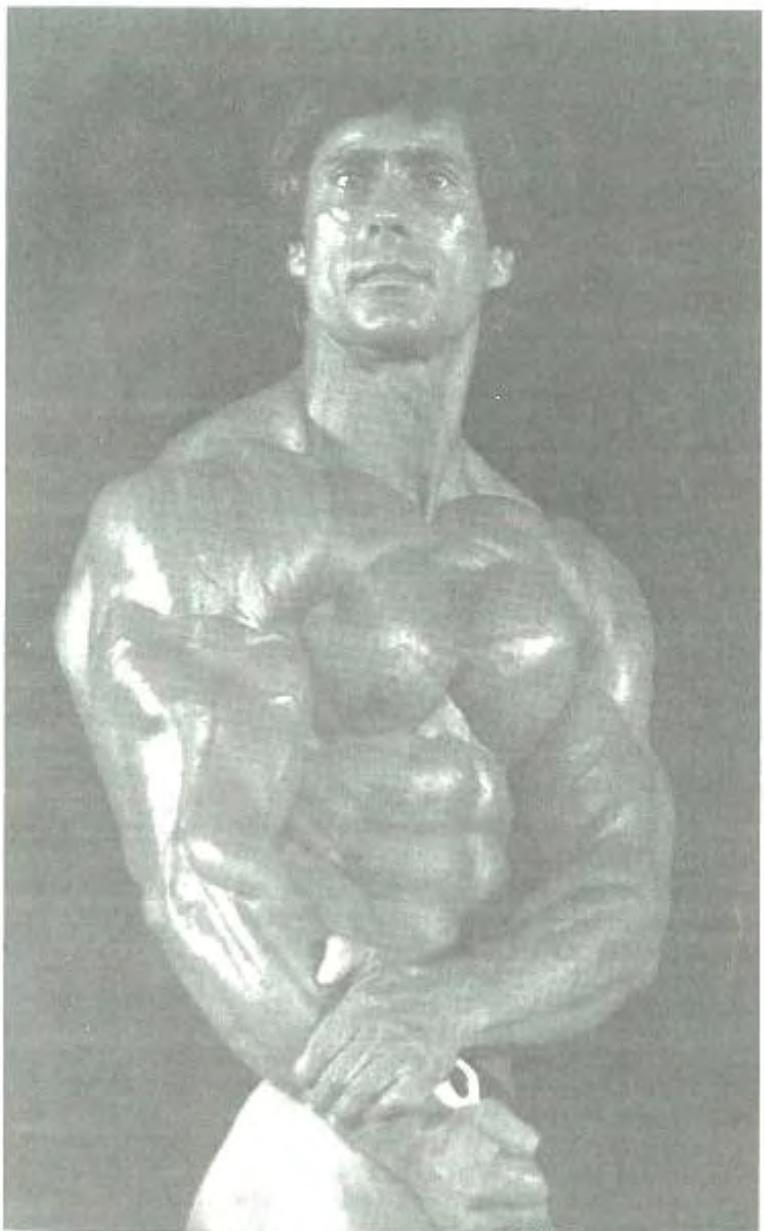
Θύμιος Περσίδης



Ken Passariello, USA, 1st Lightweight.



Gerard Buinoud, France, 1st Mdwt.



Jacques Neuville, France, 1st Light-heavyweight.



Tim Belknap, USA, 2nd Lt-heavywt.



Gunnar Rosbo, Norway, 2nd Heavywt.



Lance Dreher, USA, 1st Heavyweight.



ΟΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥ ΜΠΙΑΝΤΙΝ-ΜΠΟΛΑΝΤΙΝ!

Γιά τους φίλους του Μπόντυ-μπίλντιν και γιά να διαλύσουμε τις παρεξηγήσεις.

Νέος παρατηρητής στο άθλημα παρ'όλο που ξέρω ότι υπάρχει εδώ και χρόνια στην Ελλάδα, θέλησα να καλύψω τα γεγονότα και τις εκδηλώσεις του στο διεθνή και ελληνικό χώρο από το περιοδικό μου. Άλλα πριν προχωρήσω ας σας ρωτήσω:

-- Είναι το μπόντυ-μπίλντιν άθλημα;

Ο κ. Τριανταφυλλίδης θα μου απαντούσε:

-- Δεν χρειάζεται ρώτημα γι'αυτό. Ήδη την IFBB με 103 κράτη-μέλη την αναγνωρίζει η διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή.

-- Ναί, θα του έλεγα, αλλά μήπως εμποδίζεται η ελεύθερη συμμετοχή αθλητών, μήπως εμποδίζεται η ελεύθερη ενημέρωση των φιλάθλων από τα μέσα ενημέρωσης, μήπως υπάρχει μιά κατεύθυνση, και άρα μιά εκμετάλλευση, των αθλητών προς τα μέσα ενημέρωσης (περιοδικά) που ανήκουν σε εμπόρους αθλητών ειδών, όπου δίπλα στο ενδιαφέρον άρθρο γιά κάποιους αγώνες υπάρχει και η διαφήμιση των ειδών τους που είναι τα είδη του εμπορικού οίκου του αρχηγού της Ομοσπονδίας που αντιπροσωπεύουν; Με λίγα λόγια, επειδή είμαι που λένε "από χωρίδ", είναι ρε παιδιά άθλημα το μπόντυ-μπίλντιν; Είναι δημοκρατικό, ανοιχτό, ελεύθερο, προσιτό, ή μήπως το φτιάχνει γιά να μας πουλάνε χαπάκια και σίδερα; Αυτα είναι άθλημα είναι ελεύθερος και κάνει ο καθένας ό, τι θέλει σε πλαίσια δημοκρατικών κανονισμών. Αυτα είναι "μπίζνα", χαλάτι τους, αλλά να το δηλώσουν να το ξέρουμε και όχι να πάνε να το περάσουν σαν άθλημα στην διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή.

Δεν ξέρω τί θα μας απαντούσε σε όλα αυτά ο κ. Τριανταφυλλίδης, αλλά τον προκαλούμε να μας απαντήσει έτσι από περιέργεια. Εμείς λέμε ότι σε κάθε χώρα "από σύμπτωση" οι αθλητικοί αντιπρόσωποι της IFBB του κ. Weider είναι και εμπορικοί αντιπρόσωποι των τροφών Weider, των ειδών Weider, των κατασκευών Weider. Ρωτάμε λοιπόν:

ΕΙΝΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ 'Η ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ;

Γιά δύος βέβαια από τους αναγνώστες μας δεν έχουν μάθει την αιτία της έκρηξης μας, την λέμε:

Το DYNAMIKO δέχεται μιά δικαστική επίθεση από τον κ. Σταύρο Τριανταφυλλίδη γιατί φύνεται πώς υπήκε στα χωράφια του. Παρ'όλη την επί μήνες "φανομενική" συνεργασία του κ. Τριανταφυλλίδη με το DYNAMIKO, απόδειξη τα στοιχεία από αγώνες της IFBB μέσα και έξω από την Ελλάδα που μας έδωσε ο ΙΔΙΟΣ, ξαφνικά κληθήκαμε στο δικαστήριο να αλλάξουμε τον τίτλο DYNAMIKO του περιοδικού μας (που βγαίνει κάθε μήνα) γιατί μπερδεύουμε τον μέσο νοήμονα αγοραστή του περιοδικού DYNAMICA SPORT (μηνιαίο, που έβγαλε 13 τεύχη σε 6 χρόνια) του κ. Τριανταφυλλίδη και πάρνει το δικό μας αντί το δικό του. Αξιοπερίεργη σκέψη !!!

Η απάντησή μας είναι:

1) Οι τίτλοι είναι τελείως διαφορετικοί και οπτικά και στην ουσία.

2) Το κοινό μας είναι τελείως ειδικό και ξέρει τι πάρνει.

3) Εγώ ξεχνάω να πάρω εφημερίδα, που βγαίνει κάθε μέρα, θα θυμόμουν να πάρω τα DYNAMICA SPORT κάθε εξάμηνο;

4) Τι σε πειράζει αν γράψουμε γιά το μπόντυ-μπίλντιν. Ουσιαστικά συνεισφέρουμε στη διάδοση του αθλήματος.

Άλλα η αιτία της έκρηξης μας δεν είναι μόνο αυτή. Στο δικαστήριο αναφέρθηκε ότι "έρχονται και άλλες μηνύσεις γιά τα περιεχόμενα".

Γι'αυτό αναρωτιώμαστε: Μήπως είναι ιδιωτική "μπίζνα" η IFBB του κ. Weider με "εμπορικό" αντιπρόσωπο τον κ. Τριανταφυλλίδη;

Αν ναι, να δημοσιεύσουμε μιά διαμαρτυρία προς την διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή και να μην ασχοληθούμε πιά με το Μπόντυ-Μπίλντιν, γιατί είναι ξένο το μαγαζί!

Θυμίζουμε:

Το DYNAMIKO ασχολείται μόνο με αθλητισμό.

DYNAMICA δικός σας

Θύμιος Περούδης

Υ.Γ. Αν μου αλλάξουν τον τίτλο, θα το ονομάσω DYNAMICA ΣΗΟΡΙΑ ... (γιά γεωργούς). Μέσα όμως θα γράψω κρυφά γιά ... μπόντυ-μπίλντιν της IFBB. Μην το πείτε. Μεροί:

ΟΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥ ΜΠΙΛΝΤΙΝ-ΜΠΟΛΝΤΙΝ!

Και πάλι για τους φίλους του Μπόντυ-μπέλντιν και για την αντικειμενική ενημέρωσή τους.

(Σημείωση: όπου αναφέρεται η έκφραση "δικαίου", εννοείται "δικαίου εγένετο η αίτησις" δηλ.εννοείται ο θύμιος Περσίδης).

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΙΤΗΣΗ ΣΤΑΥΡΟΥ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΗ ΚΑΤΑ ΕΥΘΥΜΙΟΥ ΠΕΡΣΙΔΗ ΕΝΩΠΙΟΝ ΤΟΥ ΜΟΝΟΜΕΛΟΥΣ ΠΡΩΤΟΔΙΚΕΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

'Από τετραμήνου ο καθ'ου έθεσεν εις κυκλοφόριαν μηνιαίον αθλητικόν περιοδικόν ομοειδές προς το υπ'εμού εκδιδόμενον και δη με παραστάσεις ομοειδείς προς τας εν τω ιδικώ μου περιοδικού απεικονιζόμενας, το οποίον φέρει τον τίτλον "DYNAMIC", εις τρόπον ώστε να προκαλείται πλήρης συγχυσίς εις το αναγνωστικόν κοινόν.

"Επειδή ως ανωτέρω, ο καθ'ου έθεσεν και θέτει εις κυκλοφόριαν προίōν της επιχειρήσεώς του και δη ομοειδές κατ'αντικείμενον προς το υπό της επιχειρήσεώς μου εκδιδόμενον και ειδικώτερον το μηνιαίον αθλητικόν περιοδικόν με παραστάσεις ομοειδείς προς τας εν τω ιδικώ μου απεικονιζόμενας, χρησιμοποιών τον τίτλον "DYNAMIC" εις τρόπον ώστε να προκαλείται πλήρης σύγχυσις εις το καταναλωτικόν κοινόν και επί μεγίστη βλάβη των συμφερόντων μου, καίτοι δε διεμαρτυρήθην προς τον καθ'ου, ούτος εξακολούθει να χρησιμοποιή το ως άνω σήμα.

Επειδή ο καθ'ου η παρούσα αίτησις παρά τας επανειλημμένας οχλήσεις μου εξακολούθει χρησιμοποιών τον τίτλον "DYNAMIC" διά το εκδιδόμενον υπ' αυτού περιοδικόν, ο οποίος αποτελεί αντιγραφήν κατά τα κύρια μέρη του νομίμως υπ'εμού κατωχυρωμένου σήματος "DYNAMIC SPORT", δέον δημοσίευσην, υπέρ εμού ασφαλιστικά μέτρα, κατά τα εν τω αιτητικώ, επί τω τέλει δημοσίευσην της αίτησης του καθ'ου η εν τω μέλλοντι χρήσις του ανωτέρω σήματος, επ' απειλή των κατ'αυτού νομίμων.

Επειδή εκ της παρανόμου κυκλοφορίας του διακριτικού τούτου τίτλου, και πέραν της επί παραληφθεί εγερθησομένης αγωγής, νομιμοποιούμαι δημοσίευσην της αίτησης του καθ'ου διότι υπέστην και θέλω υποστή ζημίαν, δεδομένου δτι απώλεσα το μετά πιθανότερος προσδικόμενον και κατα την συνή-

θη πορείαν των πραγμάτων κέρδος μου εκ της αποστάσεως της πελατείας μου.

ΕΞΑΙΤΟΥΜΑΙ

Να γίνη δεκτή η παρούσα αίτησί μου. Να ληφθώσιν υπέρ εμού ασφαλιστικά μέτρα. Να απαγορευθῇ εις τον καθ'ου η χρήσις του σήματος "DYNAMIC" ως τίτλου του υπό τούτου εκδιδομένου μηνιαίου αθλητικού περιοδικού ή η καθ'οιονδήποτε άλλον τρόπον χρήσις αυτού. Να διαταχθῇ η κατάσχεσίς των εν κυκλοφορία τευχών εις χειραστου ή εις χειρας τρίτων. Να απαγγελθῇ προσωπική κράτησίς κατα του καθ'ου διαρκείας 10 μηνών και χρηματική ποινή υπέρ εμού εκ δρχ. τριάκοντα χιλιάδων (30.000) διεκάστην περίπτωσιν παρατάσεως των διατάξεων της Υφ' Υμών εκδοθησομένης αποφάσεως. Να διαταχθῇ πάσα επέρα νόμιμος ενέργεια και Να καταδικασθῇ ο καθου εις την εν γένει δικαστική διαπάνη μετά της αμοιβής του πληρεξουσίου μου δικηγόρου.

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΠΟΦΑΣΗ ΤΟΥ ΔΙΚΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΤΟ ΜΟΝΟΜΕΛΟΣ ΠΡΩΤΟΔΙΚΕΙΟΝ ΑΘΗΝΩΝ

Λαβόν υπ'όψιν την από 26ης Απριλίου 1982 και υπ' αύξοντα αριθμόν καταθέσεως 6912/1982 αίτησην του Σταύρου Τριανταφυλλίδη

ΚΑΤΑ

του Ευθυμίου Περσίδη

Συζητηθείσαν την 24 Μαΐου 1982

Δι' ής και δια τους εν αυτῇ αναφερομένους λόγους, ήτησαντο τα εν αυτῇ.

Ακούσαν τῶν διαδίκων παραστάντων τοῦ μεν αἰτοῦντος διά τοῦ πληρεξουσίου του δικηγόρου

ΣΚΕΦΘΕΝ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΝΟΜΟΝ

'Επειδή, ή υπό κρίσιν αίτησις διώκουσα κατά τά έν αυτῇ έκτιθέμενα, λόγῳ του κατεπελγοντος, τῇ λῆψιν δισφαλιστικῶν μέτρων, πρός προστασίαν τοῦ ύπο τοῦ αίτοῦντος χρησιμοποιουμένου σήματος ἐπὶ τοῦ υπ' αύτοῦ εκδιδομένου μηνιαίου περιοδικοῦ καὶ δι' άθέμιτον ἐκ μέρους τοῦ καθ'ού ἀνταγωνισμόν, εἰ ναι νόμιψ βάσιμος, καὶ δέον δημοσίευσην περαιτέρω κατ' ούσιαν.

'Επειδή, ἐκ τῶν καταθέσεων τῶν ἐνόρκως ἐπ' ἀκροατηρίου ἔξετασθέντων μαρτύρων τῶν προσκομιζο-

μένων καὶ ἐπικαλουμένων ἔγγράφων καὶ τῆς ἐν γένεται διαδικασίας, ἐπιθανολογήθησαν τὰ ἀκόλουθα: 'Ο αἰτῶν, πρὸς διάκρισιν τοῦ ὑπὸ τούτου ἐκδιδομένου, μηνιαῖου ἀθλητικοῦ περιοδικοῦ, κατέθεσε τὴν 4-9-76 τὸ διά τῆς ὑπὸ ἀριθ. 3370/1977 ἀποφάσεως τοῦ Πρωτοβαθμίου Δικαστηρίου Σημάτων αναγνωρισθέν σῆμα ὑπὸ τὸν τίτλον "ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ", ήτις ἀπόφασις κατέστη ἀμετάβλητος, λόγῳ μὴ ἀσκήσεως κατ' αὐτῆς ἐνδίκου μέσου. "Ετερον συνοδεῦνον τὸ ὡς ἄνω σήμα διατίθεται χαρακτηριστικόν γνώρισμα δὲν ἀνεγνωρίσθη. Λόγῳ δημοσίᾳ τῆς εἰδικεύσεως τοῦ αἰτοῦντος περὶ τὴν διάπλασιν τοῦ σώματος τὸ περιεχόμενον τοῦ περιοδικοῦ ἀφεώρα κυρίως τὸ κάλλος τοῦ σώματος, δι' ὃ καὶ ἐπὶ τοῦ ἔξαφύλλου ἐτίθετο ἀνάλογος φωτογραφία ἀνδρός ἀπεικονίζουσα τὴν διάπλασιν τῶν μηνῶν. Παράλληλα δημοσίᾳ καὶ δῇ ἀπὸ τοῦ 1977 καὶ οὐχὶ πρὸ τετραμήνου, ὡς ἀθασίμως ἵσχυρίζεται διατίθεται ἀθλητικόν περιοδικόν ὑπὸ τὸν τίτλον "ΔΥΝΑΜΙΚΟ". Τό κύριον περιεχόμενον τοῦ περιοδικοῦ τούτου, ἀφορᾶ τὴν ἐν γένεται γυμναστικήν, τὸν ἀθλητισμὸν καὶ κυρίως τάς μαχητικάς τέχνας (τζούντο, καράτε, TAE-KBON-NTO κ.λ.π) δι' ὃ καὶ κυρίως εἰς τὰ ἔξωφύλλα τοῦ περιοδικοῦ τούτου ἀπεικονίζοντο διάφοραί φάσεις ἐκ τῶν ἀνωτέρω μαχητικῶν τεχνῶν. Εἰς ἀπαντά τὰ ὑπὸ τοῦ 1980 καὶ ἐντεῦθεν ἐκδιδόμενα τεύχη ἐν ἐπικεφαλίδι ἀναγράφεται "Γυμναστική-ἀθλητισμός-μαχητικές τέχνες-σύγχρονα σπόρο". Οὕτω ἀπὸ τὰ τεύχη Σεπτεμβρίου 1981 μέχρι Απριλίου 1982, τά ἔξι αὐτῶν τῶν μηνῶν Σεπτεμβρίου 1981, Δεκεμβρίου 1981, Ιανουαρίου 1982 καὶ Μαρτίου 1982, πλὴν τῶν ὡς ἄνω δηλωτικῶν, ἀπεικονίζουν μωδὸν σώματα ἀνδρῶν, ἐνῶ τὰ τεύχη, "Οκτωβρίου 1981, Σεπτεμβρίου 1981, Απριλίου 1982 ἀπεικονίζουν σκηνές ἀπὸ τάς μαχητικάς ὡς ἄνω τέχνας, ἐνῶ τὸ τεύχος Φεβρουαρίου 1982 ἀπεικονίζει ἀθλήτριαν. Τό ὑπὸ τοῦ καθ' ὃν ἐκδιδόμενον μηνιαῖον περιοδικόν ἀπευθύνεται εἰς εὐρύτερον κύκλον, περιορισμένον μέν, πλὴν ἀσχολούμενον κυρίως μὲ τάς μαχητικάς τέχνας, ἐνῶ τὸ ὑπὸ τοῦ αἰτοῦντος τοιοῦτον ἀπευθύνεται εἰς ἔτι μικρότερον κύκλον προσώπων ενδιαφερομένων μόνον μὲ τὴν διάπλασιν τοῦ σώματος.

'Ἐκ τούτων συνάγεται δτε δέν ὑφίσταται κατά τὴν κρίσιν τοῦ Δικαστηρίου διμοιύρης εἰς τοιοῦτον σημείον ὥστε νό προκαλήται σύγχυσις εἰς τὸ κολνόν. 'Η ἐπὶ σειρά ἐτῶν συνύπαρξις ἀμφοτέρων τῶν ὡς ἄνω περιοδικῶν ἐπιβεβαιοῖ τοῦτο. Εἰρήσθω δτε διατίθεται πλέον τοῦ ἔτους εἰχε διακόψει τὴν κυκλοφορίαν τοῦ περιοδικοῦ του, ἐξ οἰκονομικῆς δυσχερείας καὶ ἐσυνεχίζετο ἡ ἐκδοσις τοῦ ὑπὸ τοῦ καθ' ὃν ἐκδιδούμενου περιοδικοῦ. 'Ακόμη καὶ σήμερον εἶναι δυσχερής ἡ ἐκδοσις τοῦ περιοδικοῦ τοῦ αἰτοῦντος. Πλὴν ἐνδές ἔξαφύλλου τοῦ τεύχους Ιανουαρίου 1982 ούδεν ἐτερον τῶν μηνῶν Φεβρουαρίου-Απριλίου τεύχος προσκομίζεται, δι' ὃ καὶ ἡ κατάθεσις τοῦ μάρτυρος τοῦ αἰτοῦντος δτε τὸ περιοδικόν τοῦ καθ' ὃν ἐκκλοφόρησεν ὀργότερα καὶ δτε ἐζήτησε τὸ "ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ" καὶ ἀντὶ τούτου τοῦ ἔδωσαν τὸ "ΔΥΝΑΜΙΚΟ" τοῦ καθ' ὃν, δέν παρέχει πλέον τῷ Δικαστηρίῳ, ἀφ' ὅσον δέν ἐκκλοφόρησεν τεύχη τῶν μηνῶν Φεβρουαρίου ἔως Απριλίου 1982. 'Ανεξαρτήτως τοῦ δτε δέν ὑφίσταται κατεπεῖγον διότι ἡ ὑπαρξις τοῦ περιοδικοῦ τοῦ καθ' ὃν ἀνάγεται εἰς τὸ 1977, δέν ἐπιθανολογήθη κατά τὴν κρίσιν τοῦ Δικαστηρίου σκοπός ἀθεμίτου ἀνταγωνισμοῦ, διότι τὸ περιοδικόν τοῦ καθ' ὃν ἀπευθύνεται εἰς ἐτερον κύκλον τῶν ἀσχολουμένων μόνον μὲ τὴν διάπλασιν τοῦ σώματος, ἀλλωστε ἐάν ὑφίστατο τοιαύτη πρόθεσις τοῦ καθ' ὃν καὶ σύγχυσις ὁπτικοακουστική ὡς ὑποστηρίζει διατίθεται ἀθλητικόν, ἀρχῆς, ἀμα τῷ κυκλοφορίᾳ ἔδει νό λάβῃ τὰ προσήκοντα μέτρα. Κατά ταῦτα, δέον δπως ἀπορριφθῇ ὑπὸ κρίσιν αἰτησις ὡς οὐσια ἀθασίμως, συμψηφιζομένης τῆς μεταξύ τῶν διαδίκων δικαστικῆς διαπάνης.

Δ Ι Α Τ Α Υ Τ Α

Δικάζων κατ' ἀντιμωλίαν

*Απορρίπτει τὴν ὑπὸ κρίσιν αἰτησιν καὶ συμψηφίζει τὴν μεταξύ τῶν διαδίκων δικαστικήν διαπάνην

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

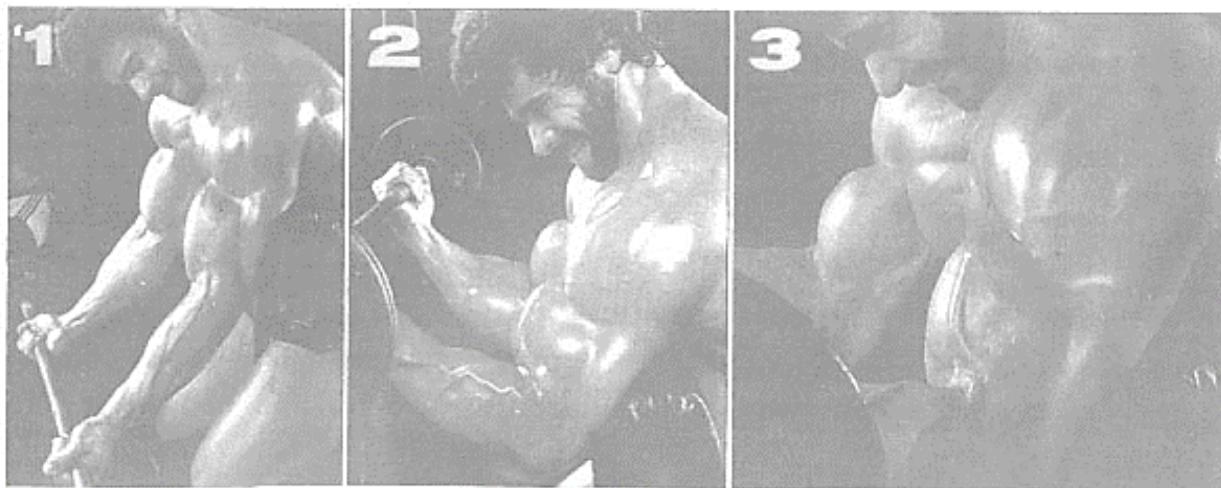
Ο ΓΡΑΜΜΑΤΕΥΣ

Αυτά καὶ τις ἄλλα με υγεία

Θύμιος Περαίδης

ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΕ ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΝΕΑ ΑΣΥΓΚΡΙΤΑ ΣΧΕΔΙΑ ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΑΛΤΗΡΕΣ, ΓΙΑ ΔΙΣΚΟΥΣ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΛΤΗΡΕΣ ΚΑΙ ΔΙΣΚΟΥΣ ΣΥΓΧΡΟΝΩΣ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ «ΝΟΙΚΟΚΥΡΕΜΕΝΟ» ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - 8224794 - ΑΘΗΝΑ



ΛΟΥ ΦΕΡΡΙΝΙΟ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΧΕΡΙΑ

«Προπονήθηκα για το φίλμ του ΗΡΑΚΛΗ σαν να ετοιμαζόμουνα για το Μιστερ Ολύμπια» συνήθιζε να λέει συχνά ο Φερρίνιο στους δημοσιογράφους.

Πραγματικά η προετοιμασία του ήταν κατά 80% παρόμοια. Πανομοιότυπη με στόχο τον δύκο, κατώτερη ομως για τη γράμμωση γιατί ο κινηματογράφος απαιτεί μια πιο ομαλή εξωτερική εμφάνιση. Η ειδική αυτή προετοιμασία του Φερρίνιο είχε σκοπό όχι την προσέγγιση του ύψιστου σημείου για δυό-τρεις μέρες, πράγμα που επιδιώκεται σε αγώνες, αλλά την διατήρηση σε αξιόλογα ψηλό επίπεδο για διάστημα πλέον των δύο μηνών.

Ρύθμισε λοιπόν το πρόγραμμά του, ώστε να πετύχει το σκοπό του, ως εξής:

1) Γυμναζέ το κάθε μέρος του σώματός του δυο φορές την εβδομάδα, αντί τρεις που γυμναζόταν παραμονές αγώνων.

2) Γυμναζόταν μια φορά την ημέρα, αντί δύο, ενώ έτρεχε τα απογεύματα για καλή φυσική κατάσταση και χάσιμο λίπους.

3) Πρόσεχε τη διαιτά του για προσδιορισμό και μυϊκό διαχωρισμό χωρίς υπερβολές που θα τον οδηγούσαν σε αδυναμία.

Ένα πράγμα για το οποίο δεν ανησυχούσε ήταν ο όγκος του. Ήταν κοντά 120 κιλά και με μπράτσο 57 εκ.

Τα χέρια του ήταν πάντα εντυπωσιακά. Από μικρός, μόλις ασχολήθηκε με το μπόντυ-μπίλντιν τα χέρια του και το στήθος του ήταν τα πρώτα που αναπτύχθηκαν. Όταν άρχισε να γυμνάζεται, οι φίλοι του τον κορδίδευαν γιατί ακόμα η άσκηση με βάρος για σωματική διάπλαση δεν ήταν πλατιά αποδεκτή. Όταν όμως τα χέρια του «φουσκώσαν» και δεν κρύβονταν με τίποτα, κανείς δεν είχε να πει τίποτα.

Όπως και ο ίδιος παραδέχεται, όταν άρχισε να γυμνάζεται δεν είχε ούτε γνώσεις, ούτε εμπειρία, με αποτέλεσμα να κάνει πολλά λάθη. Παρ' όλα αυτά και ισάφις και από παράγοντες κληρονομικότητας ήτιμωνες αναπτύχθηκαν εντυπωσιακά.

Εκείνο που παραπήρησε, ήταν ότι μπορούσε να αυξάνει εντυπωσιακά τον δύκο του με προγράμματα που είχαν ασκήσεις με βαρείς αλτήρες. Ακόμα και τώρα που έχει φτάσει σ' αυτό το ψηλό επίπεδο, η προπόνησή του σχεδιάζεται πλούσια σε ασκήσεις με βαρείς αλτήρες. Ο ίδιος πιστεύει πως οι βαρείς

Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα στον πάγκο δικεφάλων.

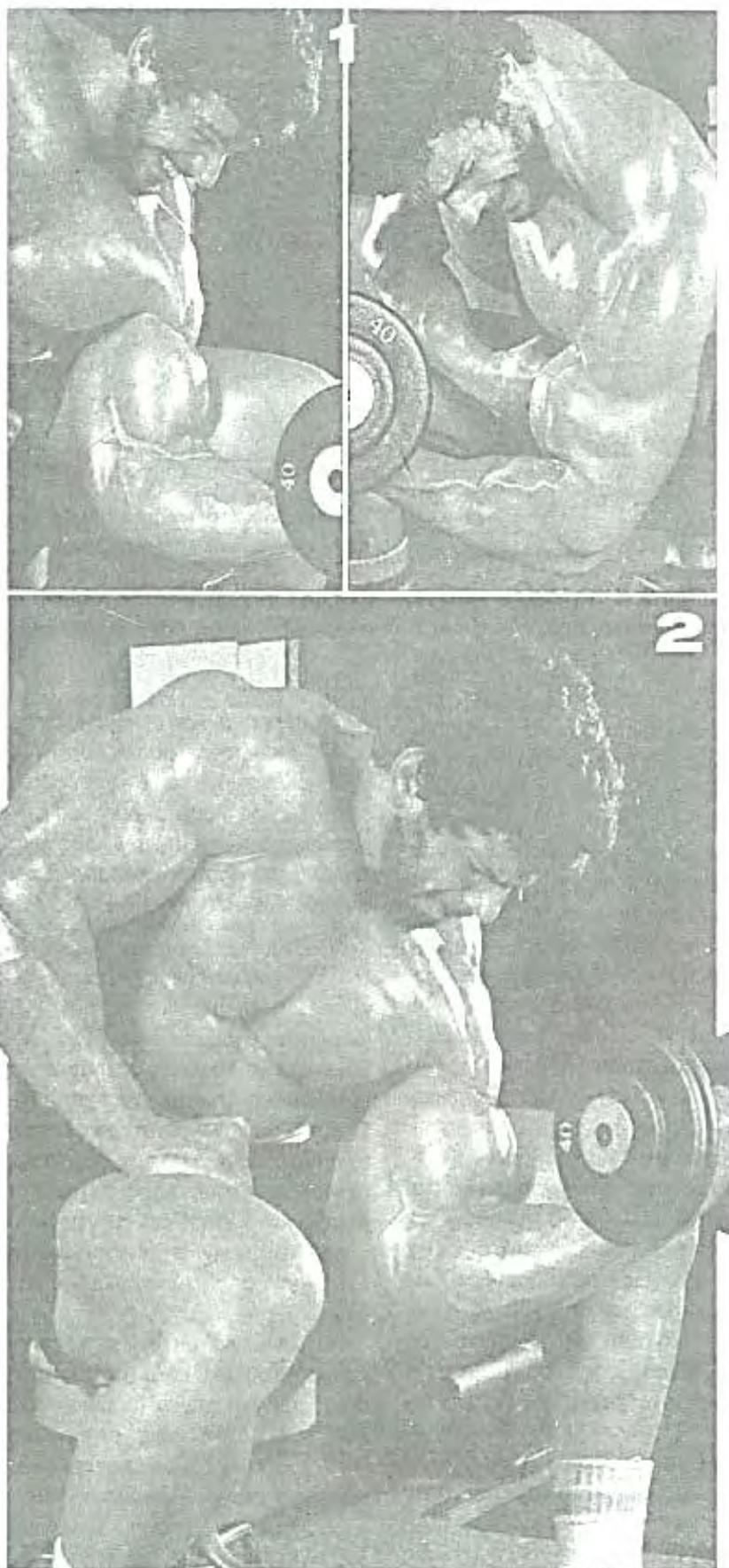
αλτήρες μπορούν να δώσουν σε έναν αθλητή όση μάζα θέλει, φτάνει να ξέρει πώς να τους χρησιμοποιεί.

Στις προπονήσεις «διατήρησης σε ψηλά επίπεδα» για τον ΗΡΑΚΛΗ ο Φερρίνιο έκανε περί τις τέσσερις ασκήσεις για κάθε μέρος του σώματος από 4-5 σετ την κάθε μια. Δηλαδή 16-20 σετ για τους δικεφάλους και άλλα τόσα για τους τρικεφάλους.

Στις εναλλακτικές κάμψεις δικεφάλων με βαρείς αλτήρες, ο Φερρίνιο χρησιμοποιεί αλτήρες 30-35 κιλών καθισμένος σε πάγκο με κατακόρυφη πλάτη για στήριξη. Σηκώνει αργά τον δεύτερο αλτήρα, ενώ κατεβάζει αργά τον πρώτο και πάντα με πλήρη έλεγχο του βάρους. Αυτό αποδίδει το μέγιστο μόνο όταν η κίνηση γίνεται από τη μια ακραία θέση του χεριού ως την άλλη.

Ο Φερρίνιο συνεχίζει το πρόγραμμά του για μάζα με αλτήρες στον επικλινή πάγκο (περίπου 30°) και πάλι με κάμψεις δικεφάλων. Αυτό πιστεύει ότι δίνει εκρηκτικές κορυφές στους δικεφάλους του.

Συνεχίζει με μπάρα και κλειστή λαβή στον πάγκο Λάρυ Σκωτ, άλλη μια καλή άσκηση για τις κορυφές των δικεφάλων. Η λαβή πρέπει να διαλέγεται πολύ προσεκτικά ούτε πολύ ανοιχτή ούτε πολύ κλειστή, αλλά σε ένα φυσικό άνοιγμα ανά-



λογα με το σώμα. Πάλι η άσκηση γίνεται από την πλήρη έκταση μέχρι την πλήρη κάμψη.

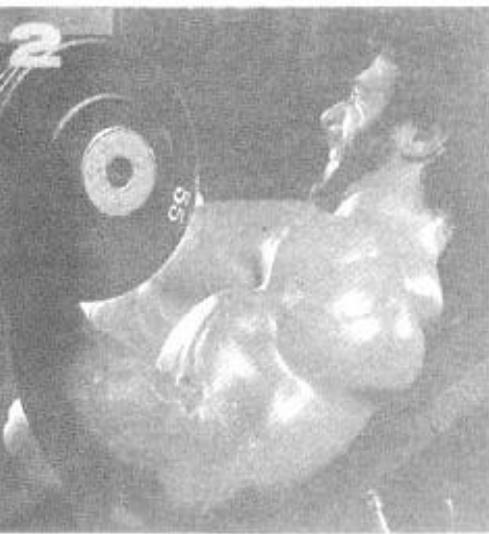
Συχνά τελειώνει το πρόγραμμα για δικεφάλους στον ίδιο πάγκο με ανάποδη λαβή. Έτσι γυμνάζονται και ει πήχεις.

Στις ασκήσεις για τους τρικεφάλους ο Φερρίνι δεν ασχολείται με πιέσεις, γιατί ήδη ό,τι θέλουν οι τρικέφαλοι από αυτές το πάρνουν στις πιέσεις πάγκου κατά την εκγύμναση στήθους και ώμων.

Ο Φερρίνι ισχυρίζεται πως ποτέ δεν είχε καλύτερους τρικέφαλους απ' ότι σήμερα, αύτε όταν νίκησε στο Μίστερ Υφήλιος και επομέζοταν για το Μίστερ Ολύμπια. Ο ίδιος συνηθίζει να λέει πως οι τρικέφαλοι του παλιότερα ήταν για χρόνια «κλειδωμένοι» σε μια στάθμη. Δεν αντιδρούσαν δπως οι δικέφαλοι παρά τις ακληρές προσπάθειες να τους αναπτύξει. Μόνο όταν συγκεντρωσε τις προσπάθειές του στην ανάπτυξη του στήθους με όλο και πιο βαριές πιέσεις στους πάγκους είδε τους τρικέφαλους των χεριών του να μεγαλώνουν εντυπωσιακά. (Δεν χρησιμοποιούσε πολύ ανοιχτή λαβή στις πιέσεις πάγκου, γιατί αυτό του περιάριζε το μήκος της κίνησης. Λίγο πιο ανοιχτή από το άνοιγμα των ώμων ήταν αρκετή). Βλέποντάς το αυτό συνέχισε εντατικά τις πιέσεις πάγκου μαζί με ασκήσεις εκτάσεων τρικέφαλων, χωρίς να σταματήσει το βαρύ πρόγραμμα για τους δικεφάλους. Η εντατική και προσεκτική αυτή διαδικασία του έδωσε άλλο ένα 10% και τον έφερε στη φόρμα που νίκησε στο Μίστερ Υφήλιος.

Στην προετοιμασία του για τον ΗΡΑΚΛΗ ο Φερρίνι σύνθετες ένα πρόγραμμα από ξαπλωτές εκτάσεις τρικεφάλων στον οριζόντιο πάγκο, πιέσεις στην τροχαλία, πιέσεις τρικέφαλων στον επικλινή, καθιστές γαλλικές, πιέσεις και ανάποδες πόυς-απς (με τους αγκώνες έξω).

Για τις ξαπλωτές εκτάσεις τρικεφάλων ξαπλώνει στον οριζόντιο πάγκο ώστε το κεφάλι του μόλις να



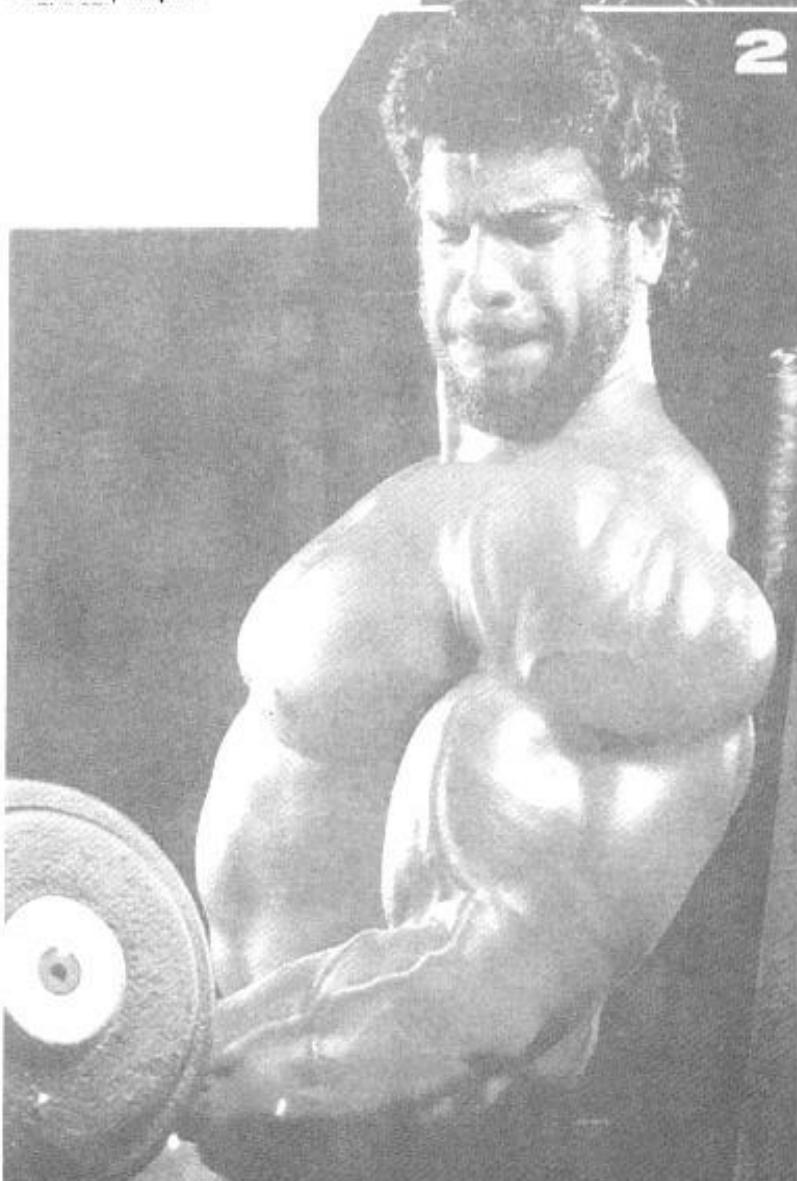
Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες
στον επικλινή πάγκο.

κρέμεται έξω, φορτώνει μια μπάρα W με 80 κιλά και την κρατάει σε μια γωνία λίγο πιο υψηλό από την κατακόρυφη του κεφαλιού. Η ένταση των τρικεφάλων θα είναι πρωτοφανής. Προσέχει να έχει τους αγκώνες κοντά στο κεφάλι, γιατί αλλιώτικα η άσκηση θα είναι «πίεση» και όχι «έκταση». Χαμηλώνει τη μπάρα μέχρι να νοιώσει το μέγιστο τέντωμα στους τρικεφάλους. Τη σηκώνει πάλι μέχρι πάντα πιο υψηλό από το κεφάλι ώστε να μην αφήσει χωρίς ένταση τους τρικεφάλους και επαναλαμβάνει.

Για τις κατακόρυφες πιέσεις στην τροχαλία χρησιμοποιεί μια μικρή γωνιακή λαβή τρικεφάλων και με κολλημένους τους αγκώνες στα πλευρά πέζει μέχρι κάτω από το στήθος. Στο σημείο αυτό που αποδίδει η άσκηση μένει για τέσσερα δευτερόλεπτα περίπου και επαναλαμβάνει.

Ανάμεσα στα σετ δεν ξεκουράζεται ακίνητος. Κάνει πάντα ασκήσεις ελαστικότητας ή ποζάρει στον καθρέφτη τους μυώνες που γυμνάζει. Αυτό κάνει πιο ακληρή την προπόνηση, ενώ συγχρόνως του αναπτύσσει την ικανότητα ελέγχου των μυώνων.

Με διαθέσιμα κατάλληλη τροχαλία και κατάλληλο επικλινή ο Φερρίνιο συνιστά τις πιέσεις τρικεφάλων στον επικλινή. Με 45° κλίση στον επικλινή εκτελεί εκτάσεις





Ιέσεις τρικεφάλων
πην τροχαλία.



τρικεφάλων μέχρι πάνω και μπροστά από το κεφάλι. Επίσης εκτελεί καθιστές γαλλικές πιέσεις ρίχνοντας το βάρος όσο μπορεί πιο πίσω από το κεφάλι του.

Στον Φερρίνιο αρέσει να τελειώνει το πρόγραμμά του με ανάποδες πους-απς. Δεν χρησιμοποιεί πρόσθετο βάρος μια και το βάρος του σώματός του είναι 120 κιλά. Κάνει συνήθως 4-5 σετ των 12 επαναλήψεων κατεβαίνοντας τεντωμένος πολύ κάτω και επιστρέφοντας αργά πολύ επάνω, όπου και σφίγγει τους τρικέφαλους για τρία δευτερόλεπτα.

Ο Φερρίνιο πιστεύει πως ένα τέτοιο πρόγραμμα ίσως να μην είναι το ιδεώδες, αλλά δίνει ορισμένα πολύ χρήσιμα στοιχεία στον αθλητή.

- 1) Του σχηματίζει (αυλακώνει) σωστά τους μυώνες.
- 2) Τον βοηθάει να μάθει την αργή, ελεγχόμενη και συνεχή κίνηση.
- 3) Του μαθαίνει την πλήρη έκταση στο βάθος.
- 4) Του μαθαίνει το σταμάτημα στην κορυφή και το αφίξιμο έντασης στους μυώνες.

Προσοχή στην παγίδα που μας ρίχνει η κούραση και παραλείπουμε τις ουσιώδεις λεπτομέρειες μένοντας κακώς μόνο στο να μετακινούμε το βάρος. Η προσοχή στις λεπτομέρειες είναι αυτό που θα



δώσει τα μέγιστα αποτελέσματα, μαζί φυσικά με τη σωστή εκτέλεση των προγραμμάτων.

Τέλος, ένα γενικό εβδομαδιαίο σχέδιο εκγύμνασης από δυό φορές κάθε μυϊκής ομάδας (εκτός από γάμπες και κοιλιακούς) που προτείνει ο Λου Φερρίνιο είναι το επόμενο:

ΔΕ : γάμπες στήθος πλάτη
κοιλιακούς

ΤΡ : γάμπες ώμους τρικέφ.
κοιλιακούς

ΤΕ : πόδια δικέφ.

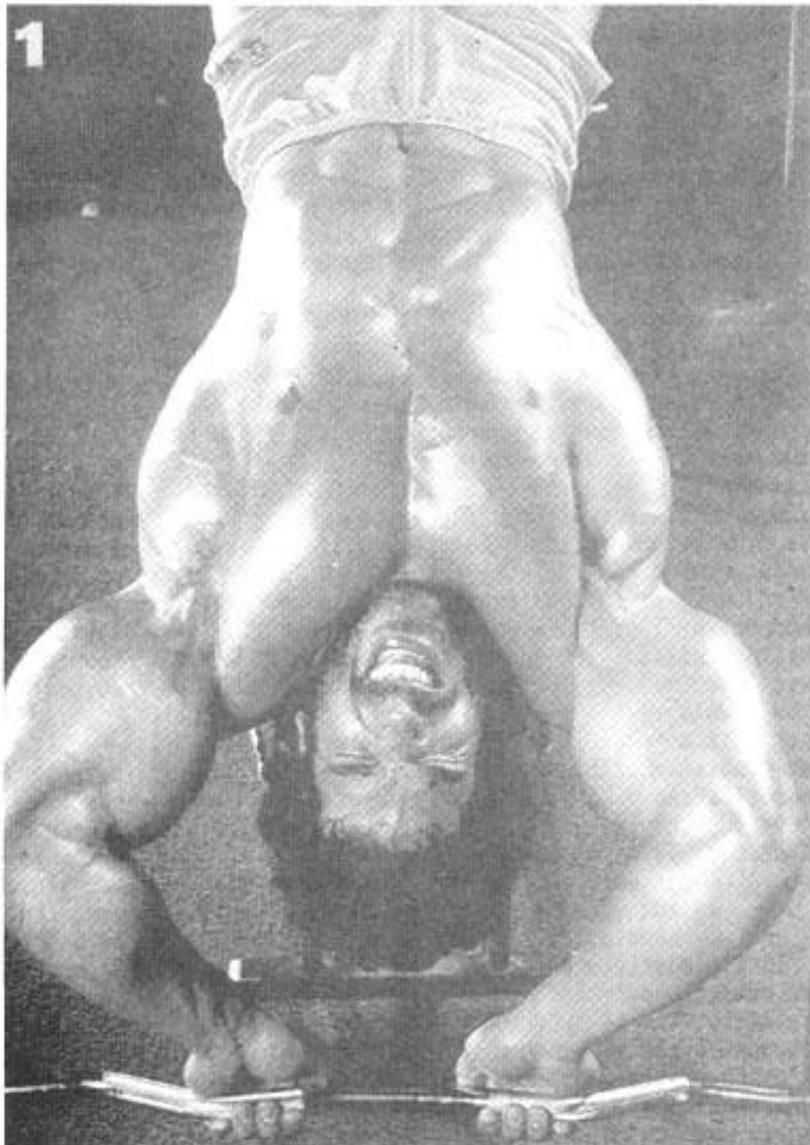
ΠΕ : γάμπες στήθος πλάτη
κοιλιακούς

ΠΑ : γάμπες ώμους τρικέφ.
κοιλιακούς

ΣΑ : πόδια δικέφ.

Και φυσικά ένα τρεξιματάκι 4-5 χιλιομέτρων τρεις φορές την εβδομάδα.

Θύμιος Περσίδης



Ξαπλωτές εκτάσεις τρικεφάλων

ΑΣΤΕΡΙΑ ΤΟΥ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΑΝΤΙΝ ΚΑΙ ΜΕΡΙΚΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥΣ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΒΑΡΤΖΕΝΕΓΚΕΡ

Ο Άρνολντ Σβαρτζενέγκερ γεννήθηκε στό Γκράτς της Αυστρίας, στις 30 Ιουλίου 1947. Ο πατέρας του ήταν ένας φίλαθλος δάστυγομικός επιθεωρητής κι έτσι ο Άρνολντ μεγάλωσε μέσα σε ένα περιβάλλον, με αθλητική παράδοση. Σε ηλικία μόλις 17 ετών κατάκτησε τον τίτλο του Τζούνιορ Αυστρία και το Πρωτάθλημα Αρσης Βαρώνων με σύνολο 320 κ. Σε ηλικία 20 ετών ανακρούχτηκε Μίστερ Υφήλιος.

Ο Τζό Γουάλντερ πρόσεξε τον Άρνολντ στην Ευρώπη και τον πήρε μαζί του στην Αμερική με μακρό πνοο συμβόλαιο. Φιλόδοξος όπως είναι έμαθε γρήγορα Αγγλικά και με τη κατάλληλη επαγγελματική καθοδήγηση και τη συνεχή διαφήμισή του από τα περισσούς κατόρθωσε να μετατρέψει σε επικερδέστατη επιχείρηση τη δημοσίευση των προγραμμάτων προπόνησής του. Ταυτόχρονα παρακολουθούσε ειδικά σεμινάρια διεθνής επιχειρήσεων στην UCLA.

Γυμναζίσταν στη διεθνή Μέγκα του μπόντυ-μπίλντιν, στη Σάντα Μόνικα της Καλιφόρνια, όπου και συνεχίζει να ζει το μεγαλύτερο μέρος της επιχειρηματικής του ζωής και να απολαμβάνει τη λατρεία των πολυάριθμών θαυμαστών του.

Το 1970 ο Άρνολντ άρχισε να νικάει στους αγώνες αυτούς τους λόσους τους ανθρώπους που κάποιες ήταν για αυτόν είδωλα και εμπνευστές. Στους αγώνες Μίστερ Υφήλιος νίκησε το είδωλό του, τον Ρέτζ Πάρκ. Αργότερα νίκησε στο τίτλο του Μίστερ Κόσμος τον Σέρτζιο Ολίβα, τον Μπόγιερ Κόη, τον Ντέιβ Ντρέιπερ, τον Φράνκο Κολούμπου και τον Ντένις Τινερίνο. Τον ίδιο χρόνο στους αγώνες για τον μεγάλο τίτλο του Μίστερ Ολύμπια γίνησε τον μέχρι τότε αήτητο Ολίβα αρχίζοντας έτσι μια αδιάκοπη ανοδική πορεία, που τερματίστηκε με το να αποστρέψει εθελοντικά από τους αγώνες μετά από έξι συνεχόμενες νίκες του τίτλου Μίστερ Ολύμπια.

(Σημείωση: Το περασμένο χρόνο, ο Άρνολντ επέστρεψε θριαμβευτικά στους αγώνες κατακτώντας για 7η φορά το τίτλο του Μίστερ Ολύμπια, στο Σάντεν της Αυστραλίας.)

Στη συνέχεια επιστρέψει στη λογική συνέχεια ενός σπόρου επίδειξης, όπως το μπόντυ-μπίλντιν, τον κλινηματογράφο, και πρωταγωνίστηκε σε ανσαρκώντας χαρακτηριστικές φιγούρες στα φίλμ, Stay Hungry και Pumping Iron. Τώρα εργάζεται για την ολοκλήρωση ενός σήριαλ με θέμα τον θρυλικό Κόναν, μια φυσιογνωμία, που ταιριάζει απόλυτα στο μάθημα επιθετικό άντρα, που οι φίλοι του συνομά-

ζουν "Αυστριακή Βαλανιδιά", με ύψος 1,95 μ., βάρος 115 κιλά, χέρι (μπράτσο) 55 εκατ., μέση 80 εκατ., μηρούς 70 εκατ., γάμπες 45 εκατ.. Επίσης έχει πολλές φορές παρουσιάστει σαν προσκεκλημένος για κάποια συζήτηση από πολλά τηλεοπτικά προγράμματα.

Μαζί με τον δικηγόρο του Τζίμ Λόριμερ, ο 'Άρνολντ κατόρθωσε, αφ' ότου αποσύρθηκε από τους αγώνες, το 1975 να ανεβάσει κατά πολύ τη ποιότητα του ενδιαφέροντος σώου σε αγώνες Μίστερ Ολύμπια, στο Κολούμπους του Οχάιο.

Η αλματώδης επιτυχία του Σβαρτζενέγκερ στο μπόντυ-μπίλντιν ήρθε στην περίοδο που ο κόσμος όρχισε να εκτιμάει και να αναγνωρίζει την αξία της ατομικής προσπάθειας στα σπόρου. Ο πρωταθλητής αυτού ήταν η φυσική ενσάρκωση της ανθρώπινης επιθυμίας να ξεχωρίσει. "Φορούσε" τους ογκώδεις μυώνες του· σαν παράσημα. Γυμναζίσταν ανοιχτά έχοντας και σαν σκοπό τη προσλήψη οπαδών του αθλήματος. Ταυτόχρονα έδειχνε στους συμπατριώτες του και στον κόσμο ότι τα μπόντυ-μπίλντιν μπορεί να αποβεί επικερδές.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΑΡΝΟΛΝΤ ΣΒΑΡΤΖΕΝΕΓΚΕΡ ΣΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΕΝΤΧΑΟΥΖ.

'Όποιος είχε τη δυνατότητα να είναι ήρωας αφανίστηκε ... Η τελευταία δεκαετία υπήρξε, περίοδος αντιερωλασμού, και η Αμερική υπέφερε εξ αιτίας αυτού. Τώρα ο κόσμος ψάχνει πάλι για ήρωες.

Δύο γιγαντώσωμοι πάρανομοι άντρες ντυμένοι, με δέρματα αρκούδας χτυπούσαν βάναυσα το Βάρβαρο Κόναν. Άλιμα έτρεχε από τη μύτη και το στόμα του από το πληγωμένο χέρι του και τα ξεσκιαμένα πόδια του. Τραβολογώντας το τσακισμένο θύμα τους σα σπασμένη κούκλα οι γίγαντες τον μισοσέαραν και τον μισοπέταξαν σε μιά γούρνα με νερό. Καθώς κεί τονταν μέσα στο ρηχό νερό, αναπνέοντας βαριά και κραυγάζοντας περήφανα για εκδίκηση, οι γίγαντες, ζύγωσαν γιά να τον αποτελείσουν.

"Στοπ" φώναξε ο Τζών Μίλιους, ο γενελοφόρος, συγγραφέας-σκηνοθέτης του φίλμ του Ντίνο Ντε Λαουρέντις "Κόναν", που γυρίστηκε στην Ισπανία τον προπερασμένο χειμώνα και την άνοιξη. Το συνεργείο της Κάμερα άλλαξε θέση ενώ ο μακιγιέρ ράντισε, τις πληγές του Κόναν με φεύγτικο αίμα. Μή μένοντας ικανοποιημένος ο Μίλιους άρπαξε το μπουκάλι από τα χέρια του ξανιλασμένου τεχνικού και άδειασε το περιεχόμενό του στο σώμα του Κόναν, αφήνοντας μερικές σταγόνες να χρωματίσουν το νερό της γούρνας.

"Σ ευχαριστώ, Τζών", είπε ο Άρνολντ Σβαρτζενέγκερ, ενώ τα δόντια του χτυπούσαν και ανατρίχιαζε από το παγωμένο νερό. 'Οντως αναμφισθήτητα ο μόνος άνθρωπος στον κόσμο με την κατάλληλη σωματική διάπλαση και μυϊκή ανάπτυξη και αντοχή γιά



να ενσαρκώσει το μυθική ήρωα του Ρόμπερτ Χάγουαρντ, ο Σβαρτζενέγκερ είχε ήδη ταλαιπωρηθεί με δύματο τρόπο τουλάχιστον μιά ντουζίνα φορές εκείνο το απόγευμα και την προηγούμενη βδομάδα του γιαρί οματος είχε υποστεί την επίθεση ενάς υδρόβιου φιδιού μήκους δεκατριών μέτρων, είχε πέξει μιαδύγυμνος σε μιά χιονοθύελλα, είχε πέσει από ένα τετράδραφο πύργο και παραλίγο να σκοτωθεί σε μιά από τις σκηνές ξιφομαχίας της ταινίας "Ει, Τζών, συνέχισε μέσα από ασφυγμένα δόντια, "Έτσι που πας θα χαλάσεις άλλο ένα γαλόνι αίμα".

Ο Μίλιους απάντησε μ'ένα από τα συνηθισμένα γυρλίσματά του και άδειασε το μπουκάλι στον ώμο του ηθοποιού. Μετά στράφηκε στον πρώην διάσημο ποδοσφαιριστή Μπέν Ντάβινσον, που παίζει το ρόλο του ενάς από τους γίγαντες, και δείχνοντάς τον Σβαρτζενέγκερ πρόσταξε μαλακά, "Αποτελείωστε τον κάνοντας τη μεγαλύτερη δυνατή ζημιά".

'Αν καὶ τὸ γύρισμα ἀρχίσει από τις 8.30 το πρωΐ, οι ηθοποιοί συνέχιζαν νά παίζουν· αυτή τη σκηνή της σύγκρουσης του καλού με το κακό μέχρι που σκοτείνιασε, σχεδόν δώδεκα ώρες αργότερα. Τελικά ο Σβαρτζενέγκερ μπόρεσε να ξεπλύνει από πάνω του το αίμα και το μέικ-άπ και να βγάλει τη βρεγμένη του φορεσιά. 'Όχι βέβαια πως ο δεκατρείς φορές πρωταθλητής του μπόντυ-μπίλντιν όρχισε να λυγίζει. "Πρέπει να φτιάχνεις τη κατάλληλη ψυχοσύνθεση γιά να μπορείς να τα βγάλεις πέρα ημέρες σαν κι αυτή," είπε, καθώς καθόταν στο μικροσκοπικό καμπάνι του στην άκρη μιάς χαράδρας, των Ισπανικών Βουνών. "Φαντάζομαι ότι είμαι ένας μονομάχος, όπως στις παλιές Ρωμαϊκές μέρες. Τότε όλα, που είχες ήταν, νερό, ένα κομμάτι κρέας κι ένα κρύο μέρος να παλαψεις, όπως ο Κόναν στο φίλμ. 'Έτσι ενώ όλοι εδώ παραπονούνται γιά τη βροχή, τις χιονοθύελλες, το κρύο και την πολλή δουλειά, σε μένα όλα αυτά δεν φαίνονται σαν μαρτύριο ή ακληρή εργασία. 'Έχω περάσει πολύ χειρότερα όταν ήμουνα παιδί μεγαλώνοντας στη κατεχόμενη από τους Ρώσους Αυστράλια μετά το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο. Αντέξαμε σε πραγματικά κάτεργα χωρίς να έχουμε την προσωπική μας ελευθερία ή να αμοιβάδιστε για αυτό που κάναμε. Τώρα πληρώνομαν για τη δουλειά μου".

Από τότε, που κέρδισε το πρώτο του τίτλο στο μπόντυ-μπίλντιν σε ηλικία δεκαοχτώ ετών ο Σβαρτζενέγκερ, τώρα είναι τριανταεσάρων ετών, σχεδόν ασες και εκτέλεσε το πλάνο της ζωής του με τη μαζική ενός σκακιστή. Από το 1970 ως το 1976 γίνεται σε όλους τους αγώνες, που έλαβε μέρος, ενώ βαθμιαία επέκτεινε τα επιχειρηματικά του συμφέροντα μεταξύ των οποίων ήταν και το ντεμπούτο του στο φίλμ Stay Hungry (πεινασμένος).

Ο δημοσιογράφος Τζαίνης Ντέλοσον συναντήθηκε με την "Αυστριακή Βαλανιδιά" όταν γυρίζοταν στο "Κόναν" στην Ισπανία. Στο διάστημα δύο εβδομάδων εκεί και ξανά τον περάσμενο καλοκαίρι στη Σάντα Μόνικα, όπου μένει ο Σβαρτζενέγκερ, ο Ντέλοσον εντυπωσιάστηκε από το σύλλογο αθλητή-ηθοποιού, το πόσο ανοιχτόκαρδος είναι και τη διάθεσή του να δώσει τον εαυτό του παρά τους τραυματισμούς (ρήξη συνδέσμου στο γόνατο, στην Ισπανία) και την εξάντηση (η τελική συζήτηση έγινε μέσα σε ένα μαραθώνιο εργασίας τριάντα ωρών με ένα εξώριο ύπνου ανάμεσα).

Εκτός από τη συγγραφή του τέταρτου Βιβλίου του, τη διαχείριση των επιχειρήσεων του και το γύ-

ριαμα ταινιών περνάει τον περισσότερο καιρό του με το κορίτσι του Μαρία Σρίβερ, κόρη του Σάρζεντ Σρίβερ, που είναι πολιτικός αντίπαλος του Άρναλντ. Στη συνέντευξη που ακολουθεί, ο μπόντυ-μπίλντιν πλέον γιλά την πολιτική (είναι συντηρητικός) την προσωπική έλευθερία (θα τη περιόριζε γιλά το καλό της χώρας), τη θρησκεία (είναι καθολικός), τον έλεγχο των όπλων (είναι αντίθετος), την ελεύθερία του τύπου (νομίζει πως είναι επικίνδυνη), το όριο ταχύτητος των 55 μιλών (πρέπει να καταργηθεί), την ηθοποιία του (θέλει να γίνει ο νέος Μπάρτ Ρένουλντς, τους ήρωες (από το FDR στον Ρήγκαν) και τα ασυνήθιστα του μπόντυ-μπίλντιν (ομοφυλοφίλια, τους γκρούπις, την επίδραση των γυναικών και τη καταστρεπτική επιρροή των χρημάτων).

Για ένα άντρα που έφτασε το σώμα του στα όρια της φύσης, η χρήση των στεροειδών στα σπόρων φαίνεται σαν μιά αυτονόητη αφετηρία για σιγήτηση.

ΕΡ: Είχες προσωπική εμπειρία στη χρήση στεροειδών στο μπόντυ μπίλντιν;

ΑΠ: Μα δεν υπάρχει αθλητική δραστηριότητα γιά την οποία να μην έχουν χρησιμοποιηθεί.

ΕΡ: Τι κάνουν τα αναβολικά;

ΑΠ: Υποτίθεται ότι βοηθούν στην αύξηση της μυϊκής μάζας αλλά ακόμη και οι άνθρωποι που ερευνούν επιστημονικά το θέμα δεν έρουν ακριβώς. Υπάρχει μεγάλη διαμάχη δύσον αφορά στη χρήση τους. Οι άνθρωποι αναρωτιούνται μήπως και είναι κάποια ψυχοφάρμακο, ή μήπως απλώς αυξάνει την κατακράτηση νερού από τον οργανισμό με αποτέλεσμα την αύξηση του βάρους. Βασικά, άν πάρεις στεροειδή, πει νάς και διψάς περισσότερο. 'Έτσι στην ουσία αυξάνεται η πόσοτη των τροφών, που καταναλίσκεις. Γενικά δεν είναι καλά γιά το μπόντυ-μπίλντιν, για τί αν και βοηθούν στην αύξηση του δύκου, οι περισσότεροι μπόντυ-μπίλντιν πάρεινται διουρητικά, γιά να χάσουν τις έξτρα ποσότητες νερού μιά μέρα πριν από τους αγώνες.

ΕΡ: Εσύ προσωπικά τα έχεις χρησιμοποιήσει;

ΑΠ: Ναι, μεταξύ του 1970 και 1975, μόνο τους δύο τελευταίους μήνες πριν από τους επήσιους αγώνες γιότο το τίτλο του Μίστερ Υφήλιος.

ΕΡ: Υπάρχει και η θεωρία ότι επιδρούν επιζήμια, στις μυϊκές ίνες.

ΑΠ: Η μυϊκή ίνα είναι αυτή που συγκρατεί το νερό. Οι μυϊκές ίνες, αλλά ακόμη και τα λιπώματα φουσκώνουν. Τα συμπτώματα μοιάζουν με αυτά που έχουν οι γυναίκες, που πάρεινται αντισυλληπτικά.

ΕΡ: Ποιές είναι οι παρενέργειές τους;

ΑΠ: Αν, προσπαθώντας να εξωθήσει κανείς το σώμα του σε μεγαλύτερη ανάπτυξη, αυξάνει τη κανονική δοσολογία, αρχίζει να έχει πονοκεφάλους, τριχόπτωση και τελικά μπορεί να πάθει νεφρική ανεπάρκεια. 'Άτομα στα οποία παρατηρήθηκαν αιχμές παρενέργειες, παραδέχτηκαν ότι, έπαιρναν αναβολικά συνεχώς επί χρόνια και δχλ μόνο επί. Έξι εβδομάδες, όπως πρέπει.

ΕΡ: Πωλούνται μόνο με συνταγή γιατρού;

ΑΠ: Βέβαια. Οι αθλητές δίνουν τις συναγές αυτές, αλλά μπορεί κανείς να τα βρει και στη μαύρη αγορά.

ΕΡ: Έχεις ακούσει περιπτώσεις ατόμων που έπαθαν προβλήματα;

ΑΠ: Ναι έχω ακουστά, αλλά δεν ξέρω καμιά συγκεκριμένη περιπτώση.

ΕΡ: Σου έκανε εντύπωση, που πρόσφατα σε έναν αθλητή δεν αναγνωρίστηκε το παγκόσμιο ρεκόρ, που πέτυχε επειδή είχε χρησιμοποιήσει στεροειδή;

ΑΠ: Ναι, γιατί δεν ήξερα ότι είχαν τεθεί αυστηρότεροι κανονισμοί στα σπόρους αφορά στη χρήση στεροειδών. Μέχρι τώρα γινόντουσαν τέστ νιά άλλα σκευάσματα, αλλά δεν υπήρχε τρόπος ανίχνευσης των στεροειδών. Ελπίζω αυτός ο τύπος του ελέγχου να καθιερωθεί έτσι ώστε τελικά να εξαλειφθεί η χρήση των διαφόρων διεγερτικών από τους αθλητές.

ΕΡ: Πριν γυρίσεις τη ταινία Stay Hungry ο σκηνοθέτης, Μπόμπ Ράφελσον, είπε ότι ήθελε να χάσεις γύρω στα 20 κιλά. Τα έχασες σε πολύ μικρό χρονίκο διάστημα και τα ξανακέρδισες πάλι πολύ σύντομα για να εμφανιστείς στο Pumpkin Iron. Αυτό είναι κάτι παρόμοιο με αυτό, που έκανε ο Ρόμπερ Ντε Νίρο στον "Οργισμένο Ταύρο". Δεν είναι όμως βλαβερό για την υγεία;

ΑΠ: Πρώτα απ' όλα πρέπει να συνειδητοποιήσεις ότι μπορείς κανένας να κερδίσει βάρος με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Υπάρχει το βάρος λόγω μυϊκής μάζας, υπάρχει και το πάχος. Σε κάποιον που βαραίνει απότομα κατά είκοσι κιλά - όπως στη περίπτωση του Ντέ Νίρο, μόνο δύο μέχρι πέντε κιλά μπορεί να είναι μυώνες. Τό υπόλοιπο είναι πάχος. Αυτό είναι επικίνδυνο. Σοκάρει και το μεταβολισμό και την καρδιά. Εκείνο λοιπόν, που έκανε ο Ντέ Νίρο ήταν να γεμίσει τα μυϊκά του κύτταρα με πάχος. Αυτά δε τα μυϊκά κύτταρα δέν πρόκειται να εξαφανιστούν για δλη του τη ζωή. Συστέλλονται διατά τα στερείς από λιπώδη συστατικά, αλλά είναι πάντα έτοιμα να φουσκώσουν πάλι πολύ γρήγορα. Έτσι θα πρέπει συνεχώς να υποβάλλει τον εαυτό του σε αυστηρότατη δίαιτα. Ήταν πολύ ακληρό αυτό, που έκανε. Είναι βέβαια ένας ηθοποιός, που πραγματικά μπαίνει στο πετσί του ρόλου του, αλλά πιθανόν στην περίπτωση αυτή να μην είχε απόλυτη συνίσθηση των συνεπειών αυτού, που έκανε. Στη περίπτωση μου απλώς μετάβαλα τη μυϊκή μου μάζα. Όταν έχασα τα 20 κιλά για το Stay Hungry, τρεφόμουν με πολύ λίγες πρωτεΐνες και γυμναζόμουν πολύ με αποτέλεσμα τα μυϊκά κύτταρα να χάσουν μέρος της μάζας τους. Αργότερα, όταν άρχισα πάλι, να τρέφομαι κανονικά η φυσιολογική τους μάζα από καταστάθηκε.

ΕΡ: Όταν ήσουν έφηβος σου άρεσε να παρακολουθείς Ιταλικές ταινίες με θέμα την Αρχαία Ελλάδα και Ρώμη. Τι σου άρεσε σαν αυτές τις ταινίες;

ΑΠ: Όταν είσαι τηναίτζερ φάγκνεις για κάτι να σε εμπνεύσει. Επειδή λοιπόν είχα αρχίσει να γυμνάζομαι στο μπόντυ-μπίλντιν, πήγαινα νά δώσω οτιδήποτε είχε σχέση με τη φυσική δύναμη και πρωικούς χαρακτήρες. Ήταν φτηνές ταινίες αλλά για μας είχαν ιδιαίτερη αξία, γιατί μπορούσαμε να μελετήσουμε τους τρικέφαλους του Στήβ Ρήβις, ή πως φαίνοντουσαν οι μυώνες της πλάτης του όταν έριχνε ακόντιο, ή πως φαίνοντουσαν οι γάμπες του Ρέτζ Πάρκ, όταν τον έδειχνε να ανεβαίνει σκαλιά.

ΕΡ: Ένα από τα πράγματα που ο Κόναν και η τελευταία σαδιά περιπετειώδων ταινιών προσφέρει στη νεολαία είναι μιά νέα γενιά ηρώων.

ΑΠ: Τα παιδιά πάντα έχουν την ανάγκη να εμπνέονται από ένα πρότυπο, εκτός από τους πατεράδες τους. Τό δέκα χρόνια όμως που έχω στις Ενωμένες Πολιτείες, όποιος είχε τη δυνατότητα να γίνει κατι ξεχωριστό (ηρωϊκό) συνθλίψτηκε από τη μετριό-

τητα. Η τελευταία δεκαετία ήταν μιά πολύ αντιηρωϊκή περίοδος και η Αμερική υπέφερε από αυτό. Τώρα όμως οι άνθρωποι ανοζητούν και πάλι ηρωϊκά πρότυπα.

ΕΡ: Ποιοί είναι οι δικοί σου ήρωες;

ΑΠ: Δεν συνθήζω να φτιάχνω είδωλα γιατί με τον τρόπο αυτό τελικά κάνεις πολύ λίγα για τον εαυτό σου. Υπάρχουν όμως άνθρωποι που θαυμάζω, άνθρωποι που πέτυχαν πολλά στη ζωή τους και κατόρθωσαν να επιδράσουν στη πορεία της κοινωνίας. Ο Ρόναλντ Ρήγκαν κατόρθωσε με την επιμονή του και την αδιάκοπη μάθηση να γίνει από ηθοποιός, πρόεδρος. Ο Φράνκλιν Ρούσβελτ επιβλήθηκε και άλλαξε ένα ολόκληρο έθνος. Το ίδιο ισχύει για τον Τζών Κέννεντυ, τον Αντώνιο Σμίθ και τον Μίλτον Φρίντμαν. Η δουλειά μάλιστα των δύο τελευταίων στήν οικονομία αυτή θήσης να κρατηθεί ζωντανό το σύστημα της ελεύθερης συναλλαγής. Μετά φυσικά είναι η Μητέρα Τερέζα, που έχει αφιερώσει τη ζωή της στο να βοηθάει χιλιάδες ανθρώπους σ' όλο τον κόσμο.

ΕΡ: Ανατράφηκες σαν Ρωμαιοκαθολικός. Πας ακόμη συχνά στην εκκλησία;

ΑΠ: Δεν ακολουθώντας κανένα παραδοσιακό πρόγραμμα, να πηγαίνω στην εκκλησία κάθε Κυριακή. Άλλα όταν το αισθάνομαι, πηγαίνω.

ΕΡ: Προσεύχεσαι;

ΑΠ: Μερικές φορές, ναι.

ΕΡ: Έχεις ποτέ προσευχήθει αχετικά με τους αγώνες;

ΑΠ: Όχι, δεν νομίζω ότι ο θεός ενδιαφερόταν και πολύ για το αν θα κερδίσω το τίτλο του Μίστερ Ολύμπια ή όχι. Πρέπει να είναι πάνω από αυτά. Σε σύγκριση με τα μεγάλα προβλήματα του κόσμου-πελνα, φυσικές καταστροφές, πολέμους, αρρώστειες και φτώχεια- οι αγώνες για το Μίστερ Ολύμπια είναι τι ποτα. Μόνο όταν ποζάρεις πάνω στη σκηνή έχει σημασία. Όταν προσεύχομαι, σπάνια ζητώ πράγματα. Μόνο ευχαριστώ το θεό για όλα τα καλά που μου συμβαίνουν.

ΕΡ: Μπορείς να θωμήσεις την πρώτη φορά που πάτησες σε γυμναστήριο μπόντυ-μπίλντιν;

ΑΠ: Πολύ καθαρά. Δεν είχα ποτέ ξαναδεί άντρες σε τέτοια ένταση προσπάθειας. Φορούσαν ελάχιστα ρούχα, σε αντίθεση με τα άλλα σπόρι, στα οποία πάντα φορούν την κατάλληλη φόρμα. Και παρατηρούσαν τον εαυτό τους σε καθρέφτες ενώ γυμναζόντουσαν, πράγμα που τότε μου φάνηκε πολύ περίεργο. Υπήρχε τρομακτικός κόπος στα πρόσωπά τους, κάτι που με σοκάρισε. Και η απόλυτη ησυχία που επικρατούσε μέσα στο γυμναστήριο ήταν επίσης περίεργη, αντίθετα και πάλι με τα άλλα σπόρι, που δύοι φωνάζουν σε νεχώς. Οι αθλητές άλλαξαν θέσεις ήσυχα αποφέύγοντας να μπαίνει ο ένας στο δρόμο του άλλου.

ΕΡ: Οι μπόντυ-μπίλντερς με τους οποίους πρωτογυμνάστηκες σου πρωτογυνώρισαν το σεξ;

ΑΠ: Μου είπαν ότι οι γυναίκες υπάρχουν για να κάνουμε ερώτας μαζί τους και εγώ σε ηλικία δεκαπέντε χρονών τους πίστεψα. Τις κυριακές πήγαιναν να προπονήθουν σε μιά λίμνη κοντά στην πόλη, παίρνοντας μαζί τα βάρη τους και μερικές κοπέλες. Οι άντρες εκείνοι ήταν ήδη γυνωτοί μπόντυ-μπίλντερς στην Αυστρία και οι γυναίκες τους φερόντουσαν σα να ήταν βασιλειάδες. Τους άρεσαν οι μυώδεις άντρες και έτσι φτιάχνουν ένα ωραίο σύνολο. Κανείς δεν ήξερε ποιάς ανήκε σε ποιάν, απλά ήταν μιά παρέα από άντρες και μιά παρέα γυναίκες. Ήταν όλη πολύ ελεύθερα, χωρίς ηθικούς φραγμούς ειδικά,

σχετικά με το σεξ. Στην αρχή είχα συνασπολές, για τις ήμουν πολύ μικρός, αλλά γρήγορα το ξεπέρασα, βλέποντας τι συνέβαινε γύρω μου. Αρκετά χρόνια αργότερα συνειδητοποίησα ότι μπορούσα να σχετισώ με μιά γυναίκα σε πολλά επίπεδα, από πλατωνική φιλία μέχρι σοβαρό δεσμό, πράγμα το οποίο οι τότε συναθλητές και δάσκαλοι μου με συμβούλευαν να αποφεύγω αν επιθυμούσα να κερδίζω στους αγώνες. Είχα όμως γνωρίσει το σεξ με το οωστό τρόπο κι έτσι δεν είχα πάθει τη σύγχυση, που παθαίνουν πολλοί νέοι.

ΕΡ: Τρόμαξαν ποτέ οι διαστάσεις σου καμιά γυναίκα;

ΑΠ: Μιά φορά που περπατούσα στη παραλία άρχισα να μιλάω σε μιά κοπέλλα και γύρισε να με κυτάξει. Γουρλώσε τα μάτια σα να έβλεπε κατε φριχτό. Ο συν δυασμός της ξενικής προφοράς μου και των διαστάσεων μου την τρομοκράτησε τόσο πολύ, που τόβαλε στα πόδια φωνάζοντας, "Είσαι φριχτός!"

ΕΡ: Σε γοήτευε πάντα ο ίδιος τύπος γυναίκας;

ΑΠ: Ποτέ δεν αναζητούσα αυτό που οι άλλοι άντρες θεωρούσαν την "καταπληκτική" γυναίκα. Μερικές φορές ένα "έξι" για κάποιον ήταν ένα "δέκα" για μένα. Θέλω τις γυναίκες καλοδιάθετες, κάποια πιο έξυπνη από εμένα, γρηγορότερη και κάποια από την οποία μπορώ να μάθω. Κάποια με την οποία μπορώ να ταξιδέψω και να μη πλήξω. Μέσα στο ζευγάρι ο ένας θα συμπληρώνει τον άλλον.

ΕΡ: Είναι όλα αυτά, που βρήκες στο κορίτσι σου τη Μαρία Σρίβερ;

ΑΠ: Είναι το τέλεο, που γύρευα.

ΕΡ: Πώς τη γνώρισες;

ΑΠ: Το 1977 η 'Εθηλ (Κέννεντυ) με κάλεσε στη Νέα Υόρκη να λάβω μέρος στο πρωτάθλημα Τέννις Ρόμπερτ Κέννεντυ. Στο πάρτυ τη Βραδιά πριν το τουρνουά, η μητέρα της Μαρίας Συνίκη (Κέννεντυ Σρίβερ) μας σύστησε. Η Μαρία ήταν τόσο εκθαμβωτική που δεν μπορούσα να τραβήξω το βλέμμα μου από πάνω της όλο το βράδυ. Και την επόμενη ημέρα οι αγώνες είχαν δεύτερη θέση στο μαδάλ μου σε σύγκριση με εκείνη. Πέρασα όλη μου την ημέρα προσπαθώντας να είμαι μαζί της, χωρίς να σκέφτομαι σχεδόν καθόλου τό τένυς.

ΕΡ: Η οικογένειά της ενέκρινε το δεσμό σας;

ΑΠ: Ποτέ δεν είχαμε τέτοιο πρόβλημα.

ΕΡ: Τα πας καλά με το πατέρα της, Σάρζεντ Σρίβερ;

ΑΠ: Υπέροχα. Ο πατέρας της είναι ένας από τους εξυπότερους ανθρώπους, που γνώρισα. Είναι επέσης πολύ μαριφαμένος, τόσο πολύ διαβασμένος, με το σες πολλές γυνώσεις. Σχεδόν αναπνέει βιβλία. Είναι πολύ ενδιαφέρον να δει κανείς τους δύο διαφορετικούς τύπους ανατροφής, αυτόν που εγώ είχα και αυτόν που είχε η Μαρία και τα αδέλφια της.

ΕΡ: Η σχέση σας είναι κάτι που δεν θα μπορούσε να συμβεί στην Ευρώπη; Δεν θα μπορούσε κάποιος από κάποιο μικρό χωρίο να μπει στην αριστοκρατία;

ΑΠ: Βέβαια θα μπορούσε να συμβεί. Βλέπεις στην Αυστρία οι τίτλοι είναι το σπουδαιότερο πρόγμα. Έτσι αν κατακτήσεις το τίτλο του καλύτερου οδηγού αυτοκινήτου αγώνων ή του πρώτου σκιέρ, κατά πάσα πιθανότητα θα δειπνήσεις με το πρόεδρο της Αυστρίας. Άλλα η οικογένεια Σρίβερ δεν δίνει και μεγάλη σημασία στους τίτλους. Στο παρελθόν πιθανόν η Μαρία να γνώριζε στους γονείς της φίλους της χωρίς κανένα τίτλο και ήταν καλοδεχούμενοι. Ή ταν πάντα μιά πολύ ανοικτόμυσαλη, φιλελεύθερη οικογένεια.

ΕΡ: Αισθανόσουν άσχημα όταν η Μαρία σε πρωτοπήγη στο σπίτι της;

ΑΠ: Αισθανόμουν σαν να πήγαινα στο άγνωστο. Με κάλεσε αλλά δεν ήξερα αν η οικογένεια της το ενέκρινε.

ΕΡ: Όταν ήσουν μικρός είχες φαντασιώσεις για την Αμερική;

ΑΠ: Διάβαζα τα πάντα για αυτή τη μεγάλη, πλούσια χώρα, μέ τη πολλή ένέργεια, τα μεγάλα εργοστάσια τους πλούσιους ανθρώπους και τα μεγάλα αυτοκίνητα. 'Όλα ήταν μεγάλα, μεγάλα, μεγάλα. Αυτό με έκανε να θέλω να έρθω εδώ. Δεν είχα υπομονή για τα μικρά Ευρωπαϊκά αυτοκίνητα ή τα μικρά σπίτια με τους μικρούς τους κήπους. 'Ηθελα όλα να είναι τεράστια. Και τώρα, που το σκέπτομαι όλα από δείχτηκαν καλύτερα από ότι περίμενα. Η Αμερική είναι η χώρα των ευκαιριών, όπου όλοι μπορούν να πετύχουν.

ΕΡ: Ποιά ήταν η μεγαλύτερη διακολύα που συνάντησες για να προσαρμοστείς στη ζωή στις Ενωμένες Πολιτείες;

ΑΠ: Δεν μπορούσα να συνηθίσω στο χαμηλό όριο τα χύτητας. Πάντα οδηγούσα γρήγορα και αγαπούσα τα γρήγορα αυτοκίνητα. Είναι κρίμα να οδηγεί κανείς σαν παππούς. Αυτό είναι κάτι για το οποίο δε θα συγχωρήσω ποτέ το Νίξον, που έθεσε δηλαδή το όριο των πενήντα πέντε μιλών, άσχετα αν οδηγεί κανείς 300 μίλια ευθεία μέσα στη Νεβάδα χωρίς τη παραμικρή στροφή του δρόμου.

ΕΡ: Θα πρέπει να είσαι ευχαριστημένος που η Αμερική στράφηκε πολιτικά πάλι προς τα δεξιά.

ΑΠ: Η θεωρία του 'Άνταμ Σμίθ για το "οδρατο χέρι" λειτουργεί και πάλι τώρα που ο κυβερνητικός έλεγχος έχει χαλαρώσει. Ο λαχυρός κυβερνητικός έλεγχος είναι καλός για να θυάλει τη χώρα από μιά δύσκολη περίσταση δύναμης πάντα πριν την ανάπτυξη. Ο "σοσιαλισμός" ξαπλώθηκε πολύ γρήγορα στην Αμερική με τους Δημοκράτες συνεχώς στην Κυβέρνηση. Και διαν οι άνθρωποι πιέζονται υπερβολικά, στρέφονται προς το αντίθετο άκρο από αντίδραση. Είναι στο χέρι των ανθρώπων, που είναι στα πράγματα να κάνουν τις ιδέες τους να αποδώσουν. Άλλα δύναμις αν δεν μπορούν, τότε φυσικά τα πράγματα πρέπει να σκληρύνουν και πάλι. 'Έτσι συμβαίνει πάντοτε.

ΕΡ: Πιστεύεις στη σκληρή ποινική δίωξη;

ΑΠ: 'Όλα τα εγκλήματα, που έχουν γίνει στην Αμερική, ακόμη και οι απόπειρες όλων φονίας, οδηγούν στο γεγονός ότι έχουμε ένα υπερβολικά φιλελεύθερο νομικό σύστημα. Γιά παράδειγμα, σκέπτονται να αφήσουν ελεύθερο τον Σιρχάν. Ήπορείς να φανταστείς ον άνθρωπο, που ακότωσε τον Ρόμπερτ Κέννεντυ, να γυρίζει ελεύθερος στους δρόμους. Γιά τύπους σα κι αυτόν η τιμωρία πρέπει να είναι όμε σας θάνατος. Είναι ο μόνος τρόπος να εμποδίσεις κάποιον να διαπράξει το ίδιο έγκλημα. Οι διανούμενοι προσπαθούν να δικαιώσουν το παρόν σύστημα υποστηρίζοντας ότι πολλοί εγκληματίες επηρεάζονται από άσχημες οικογενειακές καταστάσεις και κακή ανατροφή, αλλά η ουσία είναι ότι δεν μπορούν να προσαρμοστούν στη κοινωνία, και το δείχνουν σκοτώνοντας ανθρώπους. 'Έτσι δεν μπορεί να γίνει μέλος της κοινωνίας. Δεν είμαι ο μόνος που σκέπτεται έτοι, ήδη πολλές πολιτείες δίνουν εκ νέου βάρος στη ποινική δίωξη.



Μίστερ Ευρώπη 196

ΕΡ: Παλιότερα γύρω στο 1968, όταν έμενες στο Μόναχο, ανακατεύδουν σε πολλούς καυγάδες. Το έκα νες μόνο γιά "πλάκα";

ΑΠ: Σίγουρα. Ήμουν δεκαεννιά στα είκοσι και ήθελα να αυτοεπιβεβαιωθώ με τους καυγάδες εκείνους, κυρίως σε περιόδους, που γυμναζόμουν πολύ και αισθανόμουν δυνατός. Αισθανόμουν σαν βασιλιάς όπου κι αν πήγαινα. Το Μόναχο είναι το κατάλληλο μέρος γιά αυτού του είδους την ανώριμη ζωή, γιατί οι άνθρωποι εκεί μεθάνε πολύ συχνά. Στις μπυραρίες αρχίζουν συνεχώς καυγάδες ενώ μπορεί λίγο αργότερα να πίνουν μαζί μπύρα σαν να μη συνέβη τίποτα. Δεν υπήρχε κανείς προβληματισμός γυμναζόμουν τέσσερις ώρες την ημέρα, έτρωγα σαν ζώο και τσακωνόμουν σα μονομάχος. Η εικόνα του εματού μου το καιρό εκείνο ήταν να είμαι τεράστιος και να ζω κτηνωδώς. Κανείς δεν ήθελε να σκοτώσει κανένα αν και οι καρέκλες πετούσαν σεξιά - αριστερά τις περισσότερες φορές και θά μπορούσε εύκολα να τραυματιστεί κανείς σοβαρά. Άλλα το κύριο όπλο ήταν τα μπουκάλια της μπύρας. Τσακώνυται κρατώντας τα μπουκάλια στο χέρι και ήξερες ότι υπήρχε κάποιος λόγος γιά αυτό. Μάλιστα υπήρχε κι ένας συγκεκριμένος τρόπος να κάθεσαι στο τραπέζι χωρίς να κινδυνεύεις να σου έρθει κανένα μπουκάλι στο πρόσωπο.

ΕΡ: Πότε σταμάτησες να καβγαδίζεις;

ΑΠ: Όταν ήρθα στην Αμερική, γιατί συνειδητοποίησα ότι ήμουν φιλοξενούμενος εδώ. Προσπαθούσα, να αλλάξω, να μήν τσακώνωμαι καί γενικά να δίνω μιά διαφορετική εικόνα. Νορίαζα.

ΕΡ: Έχασες ποτέ σε καβγά;

ΑΠ: Όχι.

ΕΡ: Αυτό γιατί ήσουν ογκωδέστερος ή επειδή νικούσες;

ΑΠ: Νικούσα ή κατόρθωνα να σταματώ τους καυγάδες πριν καλά-καλά αρχίσουν. Πολλές φορές οι άνθρωποι υποβάλλονται από το μέγεθος, έτσι έστω κι αν άρχισες εσύ το καυγά ξαφνικά συνειδητοποιούν, με τι έχουν να κάνουν και σου λένε, "Έτ, φίλε, τι λες γιά μιά μπύρα;"

ΕΡ: Προσπάθησε ποτέ κανείς να σε προκαλέσει στις Ενωμένες Πολιτείες;

ΑΠ: Ποτέ. Σπάνια βλέπω καυγάδες στα μπαρ εδώ. Νο μίζω ότι οι άνθρωποι εδώ είναι πιο φιλήσυχοι. Μόνο, που πρέπει να προσέχετε τους γαρκουμανείς, αλλά ακόμη κι αυτοί δεν ανακατεύονται σε καυγάδες. Το δυσχέριο εδώ είναι ότι οι άνθρωποι πυροβολούν πολύ εύκολα χωρίς να το πολυακέφτονται.

ΕΡ: Αυτό σημαίνει ότι συμφωνείς με το περιοδισμό των όπλων;

ΑΠ: Όχι, γιατί κάτι τέτοιο θα εμποδίσει μόνο τους νομοταγείς πολίτες να οπλοφορούν, αλλά όχι και τους παρανόμους, που πάντα θα βρίσκουν τρόπο να προμηθεύονται όπλα στη μαύρη αγορά. Επίσης οι μέχρι τώρα αξιόπιστες στατιστικές δείχνουν ότι ο περιορισμός των όπλων είναι ένα μέτρο, που δέν μπορεί να εφαρμοστεί αποτελεσματικά. Στην Αυστρία και στη Γερμανία υπάρχουν παρόμοιοι νόμοι, αλλά οι άνθρωποι, που έχουν όπλα είναι περισσότεροι από δύος φαντάζεσαι. Επειδή λοιπόν υπάρχει πάντα κάποιος τρόπος να βρή κανείς όπλα νομίζω ότι η απάντηση δεν βρίσκεται σε νόμους γιά το περιορισμό τους, αλλά σε αυστηρότερες ποινικές διατάξεις.

ΕΡ: Όταν πρωτάρχισες να συμμετέχεις σε αγώνες στο μπόντυ-μπίλντιν, υπήρχαν μεγάλα χρηματικά βραβεία;

ΑΠ: Όταν κέρδισα γιά πρώτη φορά το τίτλο του Ηλιστέρ Ολύμπια το 1970, το μεγάλο τίτλο του μπόντυ-μπίλντιν, το βραβείο ήταν μόλις 1.000 δολάρια και έξι χρόνια αργότερα όταν κατάκτησα τον ίδιο τίτλο γιά έκτη φορά στη Νότια Αφρική, το βραβείο είχε ανέβει στα 1.500 δολλάρια. Ήταν τότε, που αποφάσισα να αποσυρθώ από τους αγώνες και να ασχοληθώ με τη προαγωγή των αγώνων Ηλιστέρ Ολύμπια ο ίδιος, βρίσκοντας μιά φόρμουλα που θα επέτρεπε να ανεβάσω το χρηματικό βραβείο στα 50.000 δολλάρια. Κίνησα δύος τους κατάλληλους παράγοντες, πούλησα διαφημιστικό υλικό, αύξησα τη τιμή εισόδου και έκοψα εισητήρια και γιά τους προκριματικούς. Σε δύος τις διάφορες κατηγορίες αγώνων, ανά το κόδιο τώρα δίνονται πάνω από 200.000 δολλάρια, ενώ όπως είπαμε πριν έχει χρόνια το βραβείο, ήταν μόλις 1.500 δολλάρια.

ΕΡ: Η αύξηση αυτή του χρηματικού βραβείου επηρέασε καθόλου το σπόρο;

ΑΠ: Ναι, αν και τότε δεν μπορούσα να φανταστώ ότι τα πράγματα θα εξελίσσονταν έτσι. Διέφευτε, το σπόρο κατό κάποιο τρόπο. Σαν αποτέλεσμα, αυτή τη στιγμή το μπόντυ-μπίλντιν υποφέρει από τα συμπώματα όλων των άλλων σπορ, που έγιναν επαγγελματικά. Προκλήθηκαν αυγκρούσεις, αντιζηλείες και εξαφανίστηκε η συντροφικότητα που χαρακτήριζε πριν τις προπονήσεις. Κάποτε ήσαν και η αξία σου ήταν τα μόνα πρόγματα που είχαν αημασία. Τώρα είναι εσύ και η δυνατότητα να εξασφαλίσεις τα έσοδα του επόμενου χρόνου. Από τη στιγμή, που μπήκαν στη μέση πολλά χρήματα, οι άνθρωποι παραμένουν σαν τα αθλητικά τσεωδή και το ενότασθέρον τους στράφηκε στα χρηματικά οφέλη. Άλλα νομίζω ότι το μπόντυ-μπίλντιν θα ζεπεράσει αυτό το στάδιο και σε πέντε χρόνια με ένα σωτό οικονομικό σύστημα, το ενδιαφέρον των μπόντυ-μπίλντιντερς γιά τα χρήματα θα χαλαρώσει.

ΕΡ: Πόσοι μπόντυ-μπίλντιντερς ζούνε από το σπόρο;

ΑΠ: Υπάρχουν μόνο δεκαπέντε με είκοσι μπόντυ-μπίλντιντερς που ζούνε αποκλειστικά από το μπόντυ-μπίλντιν. Αυτοί σε σύγκριση με τους εκατοντάδες



Μίστερ Ολύμπια 1974,
αφού νίκησε τον Λου Θερίνο.

χιλιάδες που γυμνάζονται τρεις με τέσσερις ώρες την ημέρα με μόνο σκοπό τη συμμετοχή σε αγώνες .
ΕΡ: Πόσο σημαντικός είναι ο ψυχολογικός ανταγωνισμός στους αγώνες του μπόντυ-μπίλντιν;

ΑΠ: Το πιό σημαντικό πρόγραμμα είναι η καλή σωματική κατάσταση, γεγονός που πολλοί αθλητές δεν χρησιμοποιούν σωστά.

ΕΡ: Πώς συνήθιζες φοβίζεις ψυχολογικά τους αντιπάλους σου;

ΑΠ: Είχα ένα τρόπο που συνήθως άρχιζε αρκετούς μήνες πριν από τους αγώνες. 'Εστελνα τους συντρόφους μου στη προπόνηση να συναντήσουν δήθεν τυχαία τους αντιπάλους μου και αυτοί τους έλεγαν : "Μόλις συνάντησα τον 'Αρνολντ, έχει γίνει τεράστιος και ο προσδιορισμός του είναι τρομερός. Τώρα που σε βλέπω καλύτερα να μην λάβεις μέρος". Τα απλά αυτά λόγια μπορεί να κρατιζαν στον άλλον αρκετές ώρες και σίγουρα αναστάτων το πρόγραμμα προπονήσεώς του. Ή, όπως το 1975, σχεδίαζα να χάσω αρκετό βάρος, δηλαδή να πέω από τα 120 κιλά που ήμουνα το περασμένο χρόνο, στα 115 κιλά. Αυτό, σίστηται στη θέση του ωραίου, που είναι πολύ πιό μεγαλόσωμος από μένα, επόρκει το να είναι ο σημαντικότερος αντίπαλός μου. Θα ήταν λάθος να τον συναγωνιστώ στα δικά του επίπεδα, έτσι αποφάσισα να αδύνατών και να εμφανιστώ με καλύτερο προσδιορισμό από το δικό του. Διάσοδα δύναται το αντίθετο, "ο 'Αρνολντ ξεπέρασε τα 130 κιλά", και ο Λού είπε, "Ω θεέ μου, πρέπει να πάρω κι άλλο βάρος". Έτσι όταν σταθήκαμε δίπλα-δίπλα στους αγώνες η δική μου μυϊκή ποιότητα ήταν σαφώς ανώτερη.

ΕΡ: Χρησιμοποίησες αυτή τη μέθοδο με πολλούς αντιπάλους σου;

ΑΠ: Σίγουρα. Βοηθάει πολύ να έχεις ορισμένες γνώσεις ψυχολογίας και να έρεις πώς περίπου αντιδρούν οι άνθρωποι. 'Όπως στους τελευταίους αγώνες μήστερ Ολύμπια, στο Σύντευ της Αυστραλίας. Ένας από τους σημαντικότερους αντιπάλους μου ήταν ένας τύπος, που λέγεται Μάλκ Μέντζερ και που είναι πολύ νευρικός και ευερέθιστος. 'Οσο πιό πολύ νευριάζει τόσο πιό πολύ χάνει τον έλεγχο στις πόζες του. Μιά μέρα λοιπόν σε ένα συνέδριο κοττών συζητήσαμε για το αν θα έπρεπε να έχουμε δύο κατηγορίες βάρους. Ο Μάλκ είπε: "Νομίζω ότι πρέπει να έχουμε δύο κατηγορίες, γιατί αυτός είναι, ο λόγος που έχασε τον περασμένο χρόνο. Δεν είχα καμιά ελπίδα ποζάροντας δίπλα στον Φράνκ Ζαΐνη". Τότε σηκώθηκα και είπα, "Νομίζω ότι ο Μάλκ Μέντζερ έχει τελείως λάθος στη περίπτωση αυτή. Νο μίζω ότι έχασε γιατί είχε ένα τεράστιο στομάχι, που ζεχείλιζε από παντού πάνω στη σκηνή." Θύμωσε τόσο πολύ που παρολίγο να πλαστούμε στα χέρια. Ή, από τότε κάθε φορά που με συναντούσε έτρεμε ολόκληρος από τα νεύρα του. 'Όταν λοιπόν ονέβηκε, στη σκηνή δίπλα μου, του ήταν αδύνατον να ελέγξει τους κοιλιακούς του. Κάθε φορά, που του έριχνα κάποια ματιά δεν μπορούσε να σξίζει τους μυώνες του με το σωστό τρόπο, έτσι ήρθε πέμπτος, ενώ οπωσδήποτε ήταν πολύ καλύτερος.

ΕΡ: Χρησιμοποιούσες λοιπόν οιαφορετικά τεχνάσματα για κάθε αντίπαλο;

ΑΠ: Ακριβώς. Γιά παράθειγμα, ήξερα ότι ο Φράνκ Ζαΐνη θα ήταν σε υπερένταση στους αγώνες γιατί δεν είχε γελάσει ούτε μιά φορά τις τελευταίες έξι εβδομάδες. Άν μπορούσα λοιπόν να σπάω την υπερένταση αυτή με ένα καλό αστείο, όλο το γέλιο που

κράταγε μέσα του τόσο καιρό, θα ξέσπαγε σαν χελμαρός. Ετοίμασα λοιπόν ένα αστείο, που του το πέταξα στους πρακτικαίους. 'Έσπασε τόσο πολύ που οι πλάθηκε στα δύο. Και ψιλικά οι κριτές προσέχουν τα πάντα και κρατούν σημειώσεις. Πιθανόν να σκέψητηκαν, "Δεν το πάιρνει και πολύ στα σοβαρά". Μετά από πέντε χρόνια αποχής από τους αγώνες ήταν θαυμάσιο, που χρησιμοποιούσα τα ψυχολογικά μου τεχνάσματα και πάλι.

ΕΡ: Σε τι ποσοστό συναντάει κανείς την ομοφυλοφιλία στο μπόντυ-μπίλντιν;

ΑΠ: Σε όλη μου την καρέρα συνάντησα μόνο δύο ή τρεις σε αγώνες. Ψιλικά υπάρχουν περισσότεροι, που γυμνάζονται μέσα στα γυμναστήρια, αλλά είναι δύσκολο να τους ξεχωρίσεις. Δε ψάχνω να τους βρω και η συμπεριφορά μου είναι ουδέτερη απέναντι τους. Μερικοί μπόντυ-μπίλντερς είναι πολύ ευαισθητοί πάνω σε αυτό το θέμα και πραγματικά εξαγριώνονται αν δούνε κάποιον. Άλλα δεν υπάρχει τί ποτα κακό στην ομοφυλοφιλία εφ δύο δεν είναι ενοχλητικό και απλώς τους αρέσει να περιφέρονται στα γυμναστήρια και να χαζέψουν. Μερικά χρόνια πριν θα αισθανόμουν δύτι βρέθηκα στο παράδεισο αν έμπαινα σε ένα γυμναστήριο γυναικών και τις έβλεπα σε οιλάφορες σέξου στάσεις, ακυμένες να κάνουν την κωπηλατική δισκηση ή ό,τι άλλο.

ΕΡ: Σου ρίχτηκε κανείς ποτέ στη προπόνηση ή σε αγώνες;

ΑΠ: Στην αρχή με πλησίαζαν πολύ περισσότερο, αλλά τώρα πιά με ξέρουν καλύτερα. 'Όταν πρωτοήρθα στην Αμερική δεχόμουν πάμπολλες προτάσεις και από άντρες και από γυναίκες. Μου έχουν προσφέρει υπέρογκα ποσά χρημάτων και το ίδιο και σε άλλους μπόντυ-μπίλντερς. Μάλιστα, μέσα στα γυμναστήρια γίνεται ένα είδος διαγνωσμού αστείων τέτοιου είδους. Κάποιος λέει, "Ημου πρόσφεραν χίλια δολλάρια σήμερα." Και κάποιος άλλος αποντάει, "Αυτό δεν είναι τίποτα, εμένα μου έδωσαν χίλια σολλάρια α και ένα αεροπορικό εισιτήριο".

ΕΡ: Μπήκες ποτέ στο πειρασμό να δεχτείς τη προσφορά μιάς πλούσιας γυναικίας;

ΑΠ: Η ιδέα και μόνο με απιθετή, δεν είμαι ζιγκολό.

ΕΡ: Υπάρχουν γκρούπις στο μπόντυ-μπίλντιν;

ΑΠ: Βέβαια, υπάρχουν αρκετές. 'Όταν το 1965 συμμετείχα στους πρώτους μου αγώνες στη Γερμανία, και δήλη η υπόθεση ήταν για μένα μιά καινούργια εμπειρία, νόμισα ότι όλες εκείνες οι κοπέλλες που άλειβαν με λάβι τους αθλητές απλώς δουλευαν εκεί. Πίστεψε με υπήρχε εποχή, πού ήμουνα τόσο αιφελής. Άλλα τώρα που το σπόρ αρχίζει και διαδίδεται περισσότερο οι γκρούπις του είνους τείνουν να εξαφανιστούν.

ΕΡ: Το γυναικείο μπόντυ-μπίλντιν βρίσκεται ακόμη στα πρώτα του βήματα αλλά αναπτύσσεται γρήγορα. Υπάρχουν τα ίδια κριτήρια με αυτά των αντρών.

ΑΠ: Οι γυναίκες πρέπει να κρίνονται για τη μυϊκή τους ανάπτυξη, αν θέλουμε να μην αλλάξει το σπόρ. Φυσικά το γυναικείο σώμα δεν μπορεί να φτιάχει τόσο μεγάλη μυϊκή μάζα και δεν θα έπρεπε, αλλά ύστερη να κρίνεται με τον ίδιο τρόπο, τη μυϊκή πληρότητα και τη τέχνη της πόζας. Υπάρχουν άντρες που λένε διτε οι γυναίκες αυτές δεν είναι πιά σέξυ. Η απάντησή μου σε αυτό είναι διταν κάνουμε ένα σπόρ ο ακοπός μας δεν είναι να γίνουμε ωραίοι και σέξυ. Σε δια τα σπόρ τα κριτήρια είναι τα ίδια για άντρες και για γυναίκες, είτε πρόκειται για όρθιους είτε για ριψεις, μόνο τα ρεκόρ είναι

διαφορετικά, γιατί λοιπόν να αλλάξουν γιά το μπό ντυ-μπίλντιν;

ΕΡ: Ηιλήσαμε πριν γιά την ομοφυλοφιλία στο μπό ντυ-μπίλντιν. Φαντάζουμε ότι μερικοί θα νομίζουν ότι κάθε γυναίκα που κάνει μπόντυ-μπίλντιν είναι λεσβία.

ΑΠ: Ήδη στην Αμερική, που οι άνθρωποι έχουν σεξουαλικά προβλήματα υπόρχουν πολλοί που "νούι-ζουν". Είναι σαν η ψυχολογία στην Αμερική να φτιάχτηκε γιά να σε πείσεις ότι έχει κάποιο πρόβλημα, που ζεκινάει ή καταλήγει σε σεξουαλική ανωμαλία. Ποτέ δεν μου έκανε εντύπωση, που θεωρούν, τους μπόντυ-μπίλντερ ομοφυλόφιλους και τώρα τις γυναίκες, που ασχολούνται με αυτό λεσβίες. Εδώ αν κάποιος ασχολείται με κάτι περιεργό ή σπάνιο, οι περισσότεροι θα πούν, "Είναι φανερό ότι ο άνθρωπος έχει σεξουαλικό πρόβλημα".

ΕΡ: Ποιά ήταν η μεγαλύτερη δύσκολία που συνάντησες, στο πέρασμά σου από το μπόντυ-μπίλντιν στην ηθοποία.

ΑΠ: Η επίγνωση ότι δεν ήμουνα πιά ο καλύτερος. Το γεγονός δηλαδή ότι έφυγα από ένα χώρα, στον οποίον ήμουν ο πρωταθλητής και μπήκα σε έναν άλλον, στον οποίον είμαι αρχάριος. Η προσαρμογή ήταν απίστευτη, αλλά μου έδωσε και αρκετή έμπνευση στη προσπάθειά μου να εξελιχθώ και σε ένα άλλο πεδίο.

ΕΡ: Ποιοί είναι οι επαγγελματικοί κίνδυνοι του κόσμου του θεάματος;

ΑΠ: Υπάρχουν και φυσικοί και πνευματικοί κίνδυνοι. Σε μιά ακηνή του Κόναν, γιά παράδειγμα, έπρεπε να παλαιώψω με ένα γιγάντιο φίσι, που το τεχνικό της μα είχε φτιάξει να λειτουργεί με υδραυλικό τρόπο. Ήταν τόσο δυνατό, που θα μπορούσε να σηκώσει με ευκολία πέντε σαν κι εμένα. Η ακηνή ήθελε το φίσι να με τινάζει πάνω σε ένα τοίχο. Αν ο τεχνικός που χειριζόταν το μηχάνημα έκανε το παραμικρό λάθος, θα τουκιζόμουνα πάνω στο τοίχο. Άλλα χειρότεροι είναι οι ψυχολογικοί κίνδυνοι. Το εγώ σου από τη μιά ορθάνεται, από την άλλη ποδοπατίεται. Τη μιά μέρα είσαι στάρ και την άλλη δεν είσαι τίποτα. Άν δεν είσαι προετοιμασμένος να αντιμετωπίσεις κάτι τέτοιο μπορεί να γίνεται άλκοολικός, χοΐκομυνής ή να καταλήξεις σε κανένα άσυλο.

ΕΡ: Πότε άρχισες να προετοιμάζεσαι για το "Κόναν";

ΑΠ: Η ιδέα ωρίμασε στο μαλό μου γιά τέσσερα περιπου χρόνια και ώρχισα να πάιρων μαθήματα ξιφομαχίας γύρω στον ένα χρόνο πριν αρχίσεις το γύρισμα. Έκανα αρκετά στύλ, με ξύλινο σπαθί, τάσκούρια, βαριά σπαθιά, και κοντά σπαθιά και διδάχτηκα και λίγο πολεμικές τέχνες. Είχα αρκετούς δασκάλους, αλλά αυτός που με δίδαξε τα περισσότερα και σημαντικότερα πράγματα στη χρήση του σπαθιού κάποιος Για πωνέζος μάστερ, που λεγόταν Γιαμαζάκι. Ο Τζών Μίλιους ήθελε να ανασχηματίσω λίγο το σώμα μου έτσι ώστε να μοιάζω λιγότερο με μπόντυ-μπίλντερ και περισσότερο με κάποιο μυώδη άντρα, που έγινε έτσι από τη σκληρή ζωή και τους πολέμους. Έτσι το κυθηρεινό μου πρόγραμμα περιλάμβανε τρέξιμο τεσσάρων μιλίων, μετά κολύμπι στη παραλία άλλο ένα μίλι, και μετά έτρεχα στο γυμναστήριο γιά μιάς ώρας προπόνησης με βάρη.

ΕΡ: Όλοι στο σέτ διηγούνται ιστορίες γιά το πόσο σκληρό ήταν το γύρισμα του "Κόναν" στη Βρετανία, τη Μαρόκη και τη Σεγκόβια, υποστηρίζοντας ότι μερικές ημέρες έκανε πιο κρύο στους χώρες θέρμανση εσωτερικούς χώρους του γυρίσματος από ότι έξω.

ΑΠ: Σίγουρα στη Μαρόκη ήταν κάτια από το μηδέν και μέσα και έξω. Είμασταν βαθμένοι με ειδικό και μουφλάς και όλη την ημέρα τρέχαμε δεξιά-αριστερά μισούγυμνοι. Όταν λοιπόν τελειώναμε το γύρισμα, νύχτα πιά, και πηγαίναμε να κάνουμε ντούς, τα νερά ήταν παγωμένα. Δεν υπήρχε ζεστό νερό, αλλά κι αυτό το παγωμένο ήταν λιγοστό. Ήταν πραγματικά μιά βασανιστική εμπειρία. Τα μάτια μου ήταν βαμμένα και φορούσα σούχα, που με εμποδίζαν να κινούμαι όπως ήθελα. Δεν μπορούσα να ξαπλώσω στο κρεβάτι μου, γιατί η μπολιά θα έβγαινε στα σεντόνια. Ακόμη και στο διάλειμμα για φαγητό δεν μπορούσα να πλύνω τη μπογιά από τα χέρια μου γιά να μη χαθεί η συνέχεια. Έτρωγα λοιπόν έξω, όπου το κρύο ήταν τρομερό. Ήταν πράγματι πολύ ασημένες οι συνθήκες, αλλά όταν ήμουνα μπροστά στις κάμερες όλα ξεχνιζόντουσαν στη προσπάθεια μου να μπώ στο πετσί του Κόναν. Όταν όμως το γύρισμα, σταματούσε, τότε η επιστροφή στη πραγματικότητα, ήταν σκληρή και έπρεπε να αισθάνομαι σαν μονομάχος όπως τότε όταν πρωτοδρχιαστο το μπόντυ-μπίλντιν και γυμναζόμουν στο σπίτι μου στην Αυστρία, το χειμώνα μέσα σε ένα δωμάτιο χωρίς θέρμανση.

ΕΡ: Ποιοί είναι οι επαγγελματικοί κίνδυνοι;

ΑΠ: Θέλω να φτάσω στη κορυφή. Δεν βλέπω τον εαυτό μου σαν Τζάινης 'Ερλ ή Μαξ Φον Σύντιοφ, γιατί αυτό απαιτεί μια τελείως διαφορετική προσέγγιση, στην ηθοποία, εκείνοι είναι πραγματικοί μάστερς. Βλέπω όμως τον εαυτό μου περισσότερο σαν ένα Κλίνικον 'Ηοτγουντ ή Μπάρτ Ρέυνολντς, που έχουν πέτυχε με ένα συνδυασμό μιάς κάποιας ηθοποιίας, μιάς πρωτικότητας, ενός στύλ και μιάς εμφάνισης. Φαντάζομαι τον εαυτό μου να δημιουργεί πολλούς πρωτεύοντας ρόλους σαν πρωταγωνιστής. Δεν μπορώ να φαντασώ τον εαυτό μου σε βοηθητικούς ρόλους. Ο εγγιωμός μου δεν θα επέτρεπε κάτι τέτοιο.

ΕΡ: Ο Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ είχε ποτέ ιδιαίτερες και αξιομνηστείς σεξουαλικές φαντασιώσεις;

ΑΠ: Συζητώντας τα θέματα αυτά με τους ψίλους μου ακούω πολύ συχνά να λένε, "Ω, μακάρι να μπορούσα να κάνω εκείνο ή το άλλο". Νομίζω ότι ο λόγος γιά τον οποίο δεν έχω φαντασιώσεις στο σεξ είναι, γιατί πάντα ζω τις επιθυμίες μου.

ΕΡ: Τι ακέφτεσαι γιά το μέλλον σου;

ΑΠ: Να γίνω όσο μεγάλος γίνεται σαν ηθοποιός, να κάνω πολλά χρήματα δουλεύοντας με τους καλύτερους σκηνοθέτες, να κάνω αρκετά περιπτειώδη φίλμ και τελικά να μπω στο παραγωγικό κύκλωμα του κινηματογράφου. Το βλέπω όπως ακριβώς και το μπόντυ-μπίλντιν. Από πρωταθλητής έγινα παράγων στη διάδοση και οργάνωση του σπόρου. Θα συνεχίσω να γράψω βιβλία φυσικής αγωγής και θα συνεχίσω να μορφώνω. Έχω μια τρομαχτική πείνα γιά μάθηση. Ως γνώσεις είναι τρομερό εργαλείο αν χρησιμοποιούνται συχνά και αν θέλω να εξελίσσομαι, πνευματικά, οικονομικά και επαγγελματικά πρέπει να αποκτώ συνεχώς και νούργιες γνώσεις.

ΤΕΛΟΣ

ΓΥΜΝΑΣΕ ΣΩΣΤΑ ΤΟΥΣ ΔΕΛΤΟΕΙΔΕΙΣ

Από τον Λου Φερίνιο
Μετάφραση: Εύα Παπανικολάου



Η κωπηλατική στην τροχαλία σε όρθια στάση επιφέρει μέγιστη συστολή και διαρκή άσκηση τάσης στους δελτοειδείς.



Οι δελτοειδείς είναι ένα από τα σημαντικότερα συγκροτήματα μυών σε αθλητές σωματικής διάπλασης, που συμμετέχουν σε αγώνες. Μαζί με τους αστραγάλους και τη μέση, οι δελτοειδείς είναι εμφανείς σε κάθε πόδα, όσχετα από την οπτική γωνία του σώματος. Εφόσον οι δελτοειδείς είναι συνεχώς εμφανείς στους κριτές αγώνων, οποιοδήποτε μικροελάττωμα μειώνει τις πιθανότητες καλής κατάταξης.

Οι φαρδείς ώμοι, η λεπτή μέση, οι στενοί γοφοί, τα αναπτυγμένα ωπέρα συντελούν στο σχηματισμό ενδικού σε σχήμα Υ, πράγμα αρκετά σημαντικό σε αθλητές που παίρνουν μέρος σε αγώνες. Σπάνια συναντάς σήμερα πρωταθλητές σωματικής διάπλασης χωρίς φαρδείς, μυώδεις ώμοις και διμορφού καλοσχηματισμένο κορμό σε σχήμα Υ.

Με την κατάλληλη προσοχή στο στους δελτοειδείς, ακόμη και οι σχετικά στενοί ώμοι μπορούν να σχηματίσουν αντίθετη εντύπωση. Ο Λάρρυ Σκωτ, ο πρώτος Μίστερ Ολύμπια, από τη ώση του είχε κοντές κλείδες. Φυσικά, οι ώμοι του ήταν στενοί. Όμως, έφερε όλη του την προσοχή στους δελτοειδείς και με την εκγύμναση τους προσέδωσε τόσο μέγεθος, ώστε οι ώμοι του φαινόντουσαν αρκετά εκατοστά φαρδύτεροι.

Βεβαίως, είναι πολύ καλύτερο να έχει ο αθλητής μακριές κλείδες και αναπτυγμένους δελτοειδείς. Ένα από τα ωραιότερα παραδείγματα τέτοιας κατασκευής ήταν ο Ντον Χάγουερθ, που κατέλαβε την 1η θέση στους αγώνες για τον τίτλο του Μίστερ Αμερική στα μέσα της δεκαετίας του '60. Το πλάτος των ώμων του και η ανάπτυξή τους έμειναν στην ιστορία του αθλήματος.

Η φύση με έχει προκιστεί με φαρδείς ώμους και στενούς γοφούς. Προσπάθησα λοιπόν να εκμεταλλευτώ αυτά τα χαρίσματα

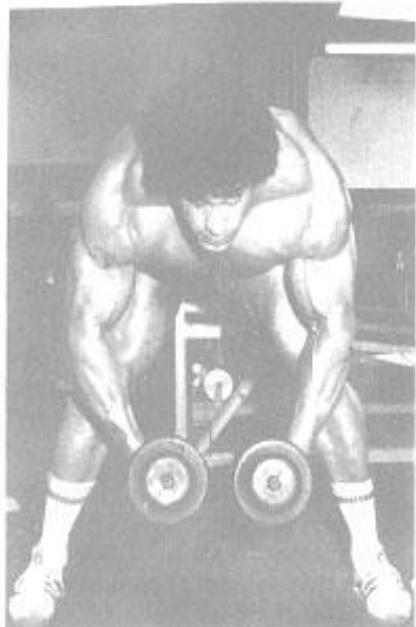


Η κωπηλατική με μπάρα σε όρθια στάση είναι εξαιρετική δάσκηση για την αύξηση της συνοχής των δελτοειδών και τραπεζοειδών μυών.



αναπτύσσοντας μυώδεις και αρμονικούς δελτοειδείς. Σε οποιοδήποτε τύπο πλευρικής πόζας, το μπροστινό και το πίσω τμήμα του δελτοειδή πρέπει να είναι ισομεγέθη. Όταν είσαι χαλάρωμένος οι δελτοειδείς πρέπει να έχουν μυώδη, στρογγυλεμένη φόρμα. Κάθε τμήμα του δελτοειδή πρέπει να διαγράφεται καθαρά, ώστε να ξεχωρίζει από τα υπόλοιπα δύο.

Οποτεδήποτε επιδεικνύεις τούς μπροστινούς διπλούς δικέφαλους, πρέπει να υπάρχει πλήρης συνοχή θωρακικών-δελτοειδών μυών, εάν οι ώμοι είναι πολύ αναπτυγμένοι. Από πίσω, μια επίδειξη των διπλών δικέφαλων πρέπει να φανερώνει καθένα από τα τρία τμήματα των



Οι πλάγιες κάμψεις εκγυμνάζουν ειδικότερα τα οπίσθια τμήματα των δελτοειδών.

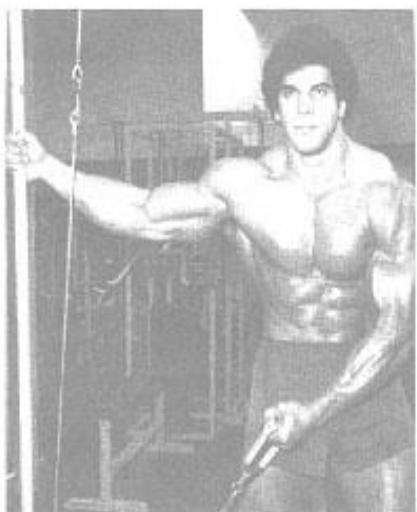
δελτοειδών καθαρά διαγραμμένο, ώστε να ξεχωρίζει από τα άλλα δύο. Τα τρία τμήματα των δελτοειδών πρέπει να είναι ισομεγέθη και έντονα γραμμωτά.

Πιο σημαντικό είναι οι ώμοι να βρίσκονται σε αναλογία με τα άνω άκρα. Εάν αυτά επισκιάζουν τους δελτοειδείς δεν θα υπάρχει αρμονία σώματος και φυσικό είναι να βρεθεί ο αθλητής πολλές φορές έξω από την τελική κατάταξη, ενώ θα μπορούσε να καταλάβει κάποια θέση σάν είχε φαρδύτερους κι ογκωδέστερους ώμους.

Από την αρχή της καριέρας μου στο χώρο της σωματικής διάπλασης, τα χέρια μου παρουσίασαν γρήγορη ανάπτυξη. Στο τέλος του πρώτου χρόνου ήταν πολύ ογκωδέστερα των ώμων. Δεν ήξερα πολλά για την ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος και περίμενα, ότι οι δελτοειδείς θα ακολουθούσαν την ανάπτυξη των χεριών. Διαστυχώς οι ώμοι μου ήταν ένα από τα πλέον δύσκολα σημεία του σώματος και σύντομα επισκιάστηκαν από τα ήδη πολύ αναπτυγμένα χέρια.

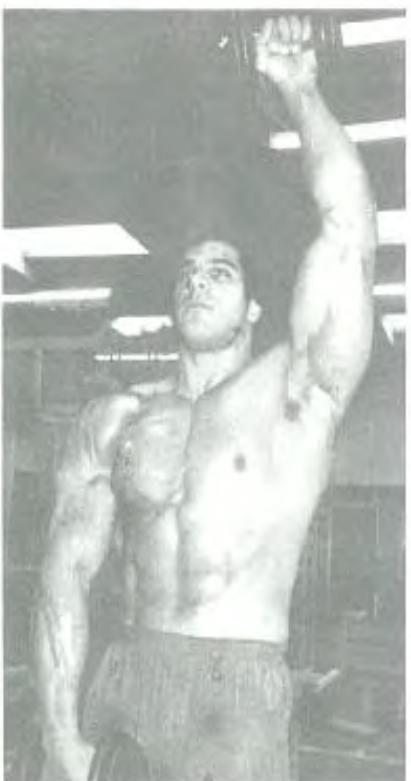
Από τη στιγμή που συνειδητοποίησα το πρόβλημα, άρχισα να ρίχνω το βάρος ολόκληρο στην εκγύμναση των ώμων. Το πρόγραμμα που ακολουθούσα εκείνη την περίοδο (μετά από ένα χρόνο προπόνησης), ήταν το εξής:

- 1) Οπισθολαίμεις πιέσεις: 5x6-10
- 2) Πλάγιες έλξεις: 5x10-12
- 3) Κωπηλατική σε όρθια στάση 5x10-12



Οι πλάγιες έλξεις στην τραχαλία είναι εξαιρετική άσκηση για την εκγύμναση της πλάγιας επιφάνειας των δελτοειδών. Σιγουρέψου, ότι το χέρι είναι ελαφρά τεντωμένο όλη την ώρα.



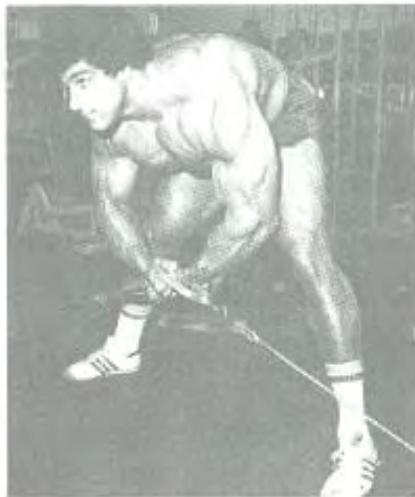


Είχα σχεδόν τελείως εγκαταλείψει την εκγύμναση των οπιοθίων δελτοειδών, μέχρι τη στιγμή που άρχισα να συμμετέχω σε αγώνες. Πολλοί αθλητές σωματικής διάπλασης κάνουν παρόμοια λάθη, γιατί απλούστατα κοιτάζοντας τον καθρέφτη θέλουν μοναχά το μπροστινό και τα πλάγια τμήματα του σώματός τους. Δεν μπορούν να δουν τυχόν ελαττώματα στην πλάτη ή στους οπίσθιους δελτοειδείς.

Όσο ψηλότερος είναι ο αθλητής και δυστερέα είναι τα άνω άκρα του, τόσο δυσκολότερα πραγματοποιεί ασκήσεις υψηλών άρσεων βαρών. Υστερα από έναν ολάκληρο χρόνο προπόνησης, ζύγιζα 87 1/2 κιλά και μπορούσα να εκτελέσω απλές στρατιωτικές άρσεις βαρών με μόνον 80 κιλά. Σε στρατιωτικές κι οπισθολαίμιες άρσεις βαρών, μπορούσα να εκτελέσω 6-8 επαναλήψεις χρησιμοποιώντας βάρος 52-53 κιλών.

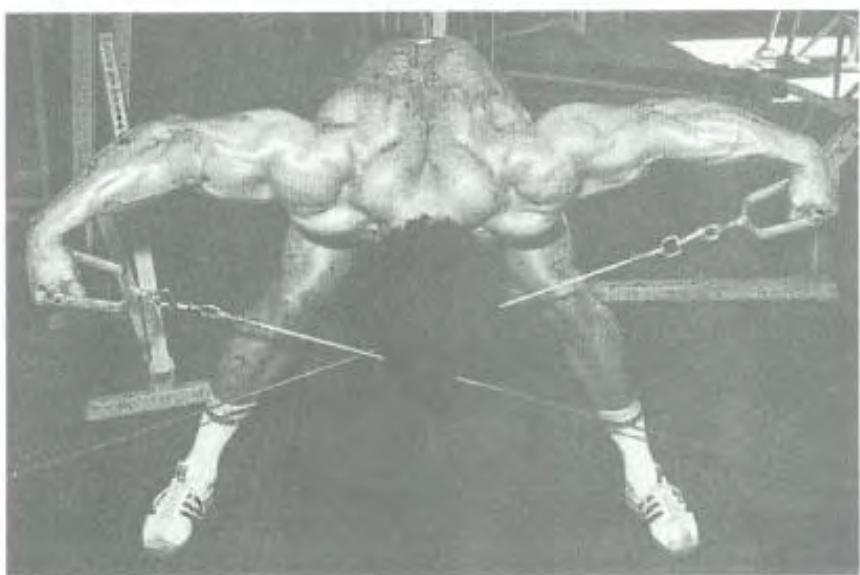
Κυριολεκτικά απεχθανόμουν τις υψηλές άρσεις βαρών, επειδή αντιμετώπιζα μεγάλη δυσκολία στην εκτέλεσή τους.

Όμως, αυτές οι ασκήσεις έχουν τόσο ζωτική σημασία για



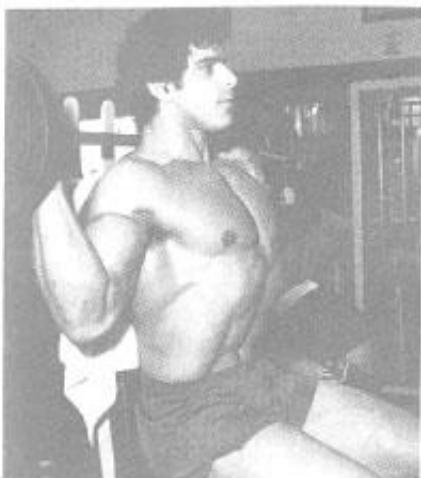
Εκτελώ πρόσθιες κατακόρυφες έλξεις με αλτήρες για άμεση διέγερση του εσωτερικού μέρους των δελτοειδών. Εναλλάσσοντας τα χέρια, ασκώ μεγαλύτερη δύναμη στους πλευρικούς μυώνες με αυτή την άσκηση.

Οι πλευρικές έλξεις στην τροχαλία σε κάμψη προς τα μπροστινά μεγαλύτερη και πιο συνεχή τάση από αυτές με αλτήρες.

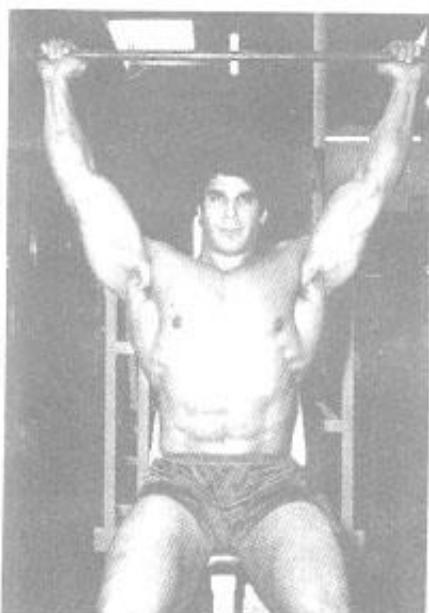


την καλή ανάπτυξη των δελτοειδών ώστε θα έπρεπε να πιέσω τον εαυτό μου να κάνει αυτές τις ασκήσεις σε κάθε προπόνηση. Από τη στιγμή που έδωσα προτεραιότητα στην εκγύμναση των δελτοειδών, άρχισε να σημειώνεται πρόοδος, λόγω των έλξεων με αλτήρες. Αυτή η σειρά ασκήσεων είχε σαν αποτέλεσμα την εφαρμογή τάσης στο αρχικό σημείο και την έντονη συστολή των μυών στο τελικό σημείο της κίνησης.

Από τότε, που απέκτησα τον τίτλο του Μίστερ Αμερική 1973, το πρόγραμμα προπόνησής μου συμπεριέλαβε τις εξής ασκήσεις:



Οι οπισθολαίμιες πιέσεις σε καθιστή στάση είναι η αγαπημένη μου άσκηση. Συμπεριλαμβάνονται πάντα στο πρόγραμμα εκγύμνασης των ώμων μου.



- 1) Πλάγιες έλξεις: 5x12
- 2) Εναλλασσόμενες πιέσεις με αλτήρες: 5x12
- 3) Πλάγιες έλξεις από πρόσθια κάμψη: 5x12
- 4) Εναλλασσόμενες πρόσθιες άρσεις αλτήρων: 5x12

Παρότι δεν κάνω προθέρμανση πολύ συχνά, εκτελούσα πριν το '73 κάπιες πλευρικών μυών για να προθερμάνω τους δελτοειδείς, προκειμένου να αντέξουν στις ασκούμενες λόγω των ασκήσεων πιέσεις.

Σήμερα χρησιμοποιώ μπάρα βαρών για τις πρόσθιες άρσεις βαρών. Όμως, στις πρόσθιες άρσεις αλτήρα με ένα χέρι ασκείται μεγαλύτερη πίεση στους μυώνες κατά τη διάρκεια της κίνησης. Άλλωστε, είναι ευκολότερο να συγκεντρωθεί ο αθλητής στην κίνηση, όταν την πραγματοποιεί με το ένα χέρι.

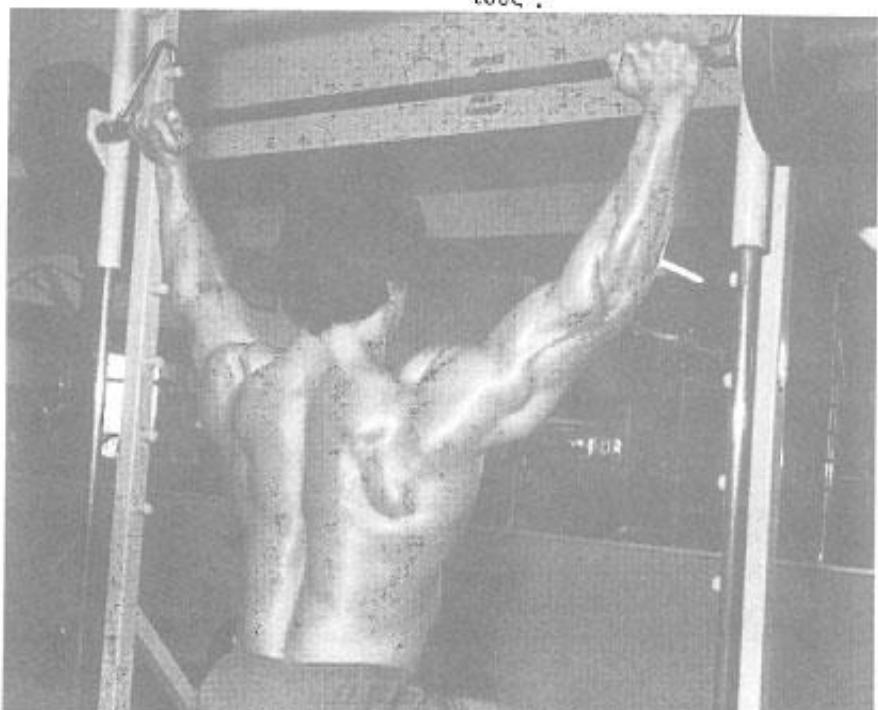
Πολλοί αθλητές σωματικής διάπλασης αναρρωτούνται πόσο μεγάλη είναι η συνοχή ανάμεσα στους δελτοειδείς και τους τραπεζοειδείς μου, όταν επιδεικνύω εντονώτερα το μυϊκό μου σύστημα. Όμολογώ, πως οι τραπεζοειδείς μου ήταν ανέκαθεν πολύ αναπτυγμένοι και οι πρόσθιοι δελτοειδείς έχουν φτάσει σε αυτό το επίπεδο

ανάπτυξης λόγω της έντονης προπόνησής μου με στρατιωτικές πιέσεις με τη βοήθεια μπάρας βαρών. Οι πρόσθιοι δελτοειδείς μου γίνονται εμφανέστατοι σε όλες τις ασκήσεις πιέσεων που πραγματοποιώ σε επικλινή πάγκο.

Τα προηγούμενα δύο χρόνια εκτελούσα πολλές ασκήσεις κωπηλατικής σε όρθια στάση για την εκγύμναση των δελτοειδών και των τραπεζοειδών. Η κωπηλατική με τροχαλία σε όρθια στάση ασκεί μεγάλη πίεση στους τραπεζοειδείς μου.



Οι κατακόρυφες άρσεις βαρών σε καθιστή στάση στη Μηχανή του Συλλογικού αποτελούν εξαιρετική άσκηση για τους δελτοειδείς, ιδιαίτερα για το μεσαίο τμήμα τους.





Οι πλάγιες εκτάσεις με αλτήρες είναι πλέον συνηθισμένη άσκηση, που μπορεί να την εκτελέσει οποιοδήποτε, ακόμη κι αν γυμνάζεται στο σπίτι του.

μεγαλύτερη από την κωπηλατική με αλτήρες σε όρθια στάση. Αντίθετα, η κωπηλατική με αλτήρες σε όρθια στάση εκγυμνάζει εντονώτερα τους δελτοειδείς. Και στις δύο μορφές ασκήσεων, είναι συστώδεις να βρίσκονται οι ώμοι ψηλά όσο το δυνατόν περισσότερο στην τελική φάση της άσκησης.

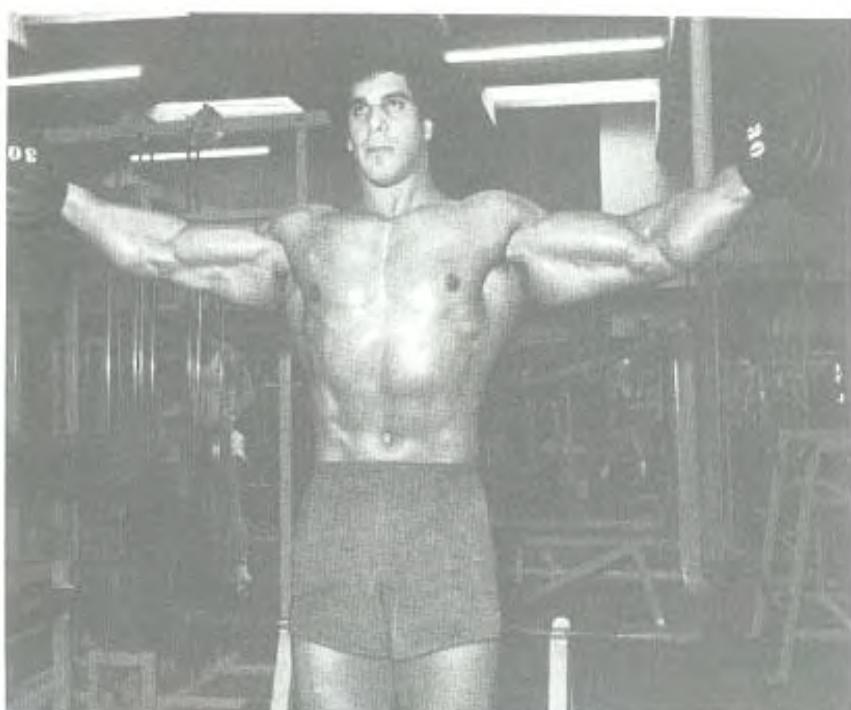
Δεν ασπάζομα τη θεωρία του Βίνς Τζιρόντα, η οποία υποστηρίζει, ότι η κωπηλατική σε όρθια στάση με αλτήρες που απέχουν μεταξύ τους διεγείρει άμεσα το μεσαίο τμήμα των δελτοειδών. Εφάρμοσα αυτή τη θεωρία, αλλά παρατήρησα, ότι οι τραπεζοειδείς γυμνάζονται εντονώτερα από τους δελτοειδείς.

Προς το παρόν, το πρόγραμμα εκγύμνασης των ώμων μου περιλαμβάνει:

- 1) Οπισθολαίμιες πιέσεις σε καθιστή στάση: 5x7-10 (67 1/2 - 112 1/2 κιλά)
- 2) Εμπροσθολαίμιες πιέσεις στη Μηχανή του Σμιθ: 5x12 (67 1/2 - 112 1/2 κ.)
- 3) Πλάγιες έλξεις: 5x12 (18 1/2 - 27 1/2 κιλά)
- 4) Πλάγιες έλξεις σε πρόσθια κάμψη: 5x12 (15 - 25 κιλά)
- 5) Εναλλασσόμενες εμπροσθολαίμιες κατακόρυφες άρσεις: 5x12 (18 1/2 - 27 1/2 κιλά)



Οι πιέσεις με αλτήρες σε καθιστή στάση είναι αποτελεσματικότατες ασκήσεις για το ενδιάμεσο τμήμα των δελτοειδών.



Ο απίστευτος γίγαντας αναμέρει τους τρόπους με τους οποίους ανάπτυξε τους εκπληκτικούς μηρούς του.

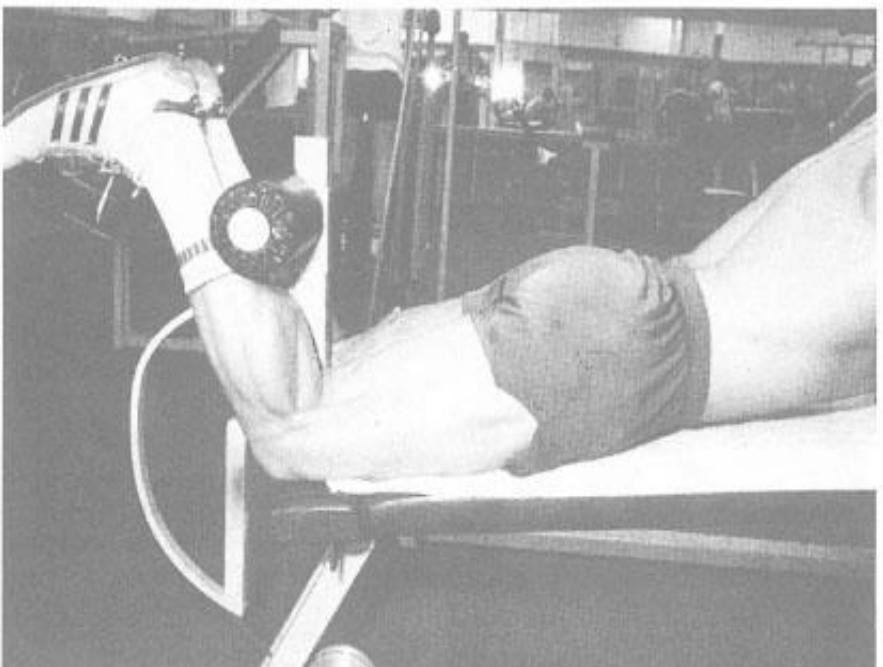
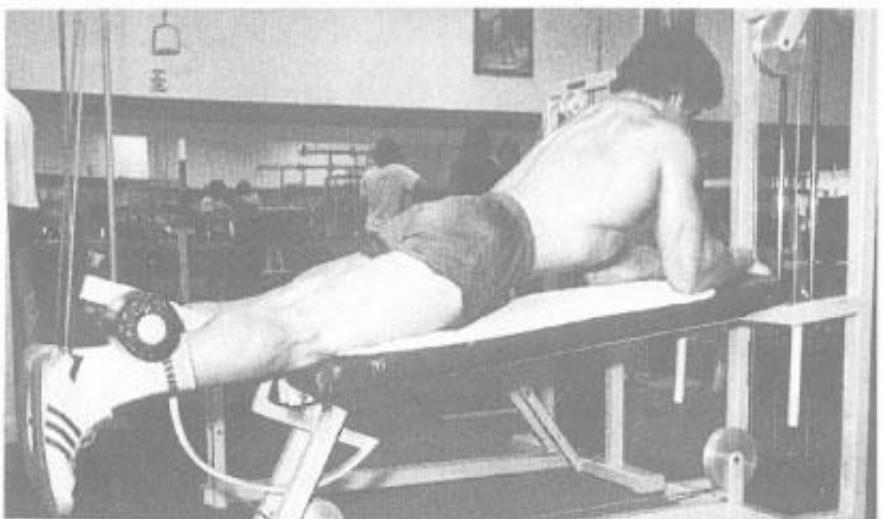
Στα 18 μου χρόνια είχα ήδη κλείσει ένα χρόνο στο χώρο του αθλήματος της σωματικής διάπλασης. Από τη μέση και πάνω ήμουν σχετικά ογκώδης. Άλλα η ανάπτυξη των ποδιών μου, ιδιαίτερα των μηρών μου δεν παρουσίαζε ικανοποιητική εξέλιξη. Είχα πέσει στο κλασσικό σφάλμα των πρωτάρων, να αναπτύξω έναν ικανοποιητικό άνω κορμό και δυνατά χέρια και να εγκαταλείψω στο έλεος τα πόδια μου.

Συνειδητοποίησα, ότι εφόσον είχα σκοπό να αποκτήσω κάποια φήμη στο χώρο του αθλήματός μου, έπρεπε να φέρω σε αναλογία τα πόδια μου με το υπόλοιπο σώμα. Για παράδειγμα, τα χέρια είχαν αυξηθεί περίπου από 43 σε 51 πόντους σε διάστημα ενός χρόνου.

Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού και του ωθινοπώρου, εκείνη την εποχή, ξεκίνησα ένα ειδικό πρόγραμμα σκληρής προπόνησης των ποδιών. Γύμναζα πολύ τις γάμπες μου και επέμενα στις ασκήσεις μέχρι να μελανιάσει το πρόσωπο μου. Αποτέλεσμα όλων τούτων ήταν να αυξηθεί σημαντικά το μέγεθος των ποδιών μου. Μέσα σ'ένα χρόνο είχαν φτάσει σε τέλεια αναλογία με το υπόλοιπο σώμα μου. Στους μηρούς και στις γάμπες μου τονίζονταν ιδιαίτερα οι μυώνες.

Η ιστορία του αθλήματος σωματικής διάπλασης έχει αποδείξει πόσο αποτελεσματικά αποδείχθηκαν τα ειδικά προγράμματα εκγύμνασης των ποδιών μου. Μέσα σε τρία χρόνια είχα αποκτήσει τον τίτλο του Μίστερ Αμερική Επήβων, Μίστερ Αμερική, Μίστερ Διεθνής και Μίστερ Κόσμος (δύο φορές). Εάν μάλιστα δεν είχα αποφασίσει να ακολουθήσω καριέρα αγωνιζόμενου αθλητή σωματικής διάπλασης και να καθιερώθω σαν ο Απίστευτος Όγκος της τηλεόρασης είμαι σίγουρος ότι θα είχα κερδίσει τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια στα 25 μου χρόνια.

Εάν η ανάπτυξη των μηρών σου καθυστερεί λίγο ή ακόμη κι αν δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο θέλεις απλούστατα να αυξήσεις το μέγεθός τους, είμαι σίγουρος ότι θα επιφεληθείς από μερικά



ΚΑΜΠΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

μυστικά της προπόνησης των ποδιών που θα σου δώσω. Η γύμναση των μηρών είναι εξαιρετικά δύσκολος τομέας, αλλά τα αποτελέσματα υπερτερούν έναντι του κόπου.

Όπως έχει αποδειχθεί από την Αρχή Υπερφορτωμένης Προπόνησης του Γουήντερ, υπάρχει άμεση σχέση ανάμεσα στη δύναμη των μηρών και στην ανάπτυξή τους. Το πλήρες Σκουώρ είναι η βασική άσκηση των μηρών και όσο περισσότερες επαναλήψεις περιλαμβάνει σε κάθε σετ, τόσο εμφανέστερη θα γίνεται η αύξηση του όγκου τους. Στο κατώτερο κα-





ΜΠΡΟΣΤΙΝΑ ΒΑΘΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΑΡΧΗ



ΜΕΣΗ



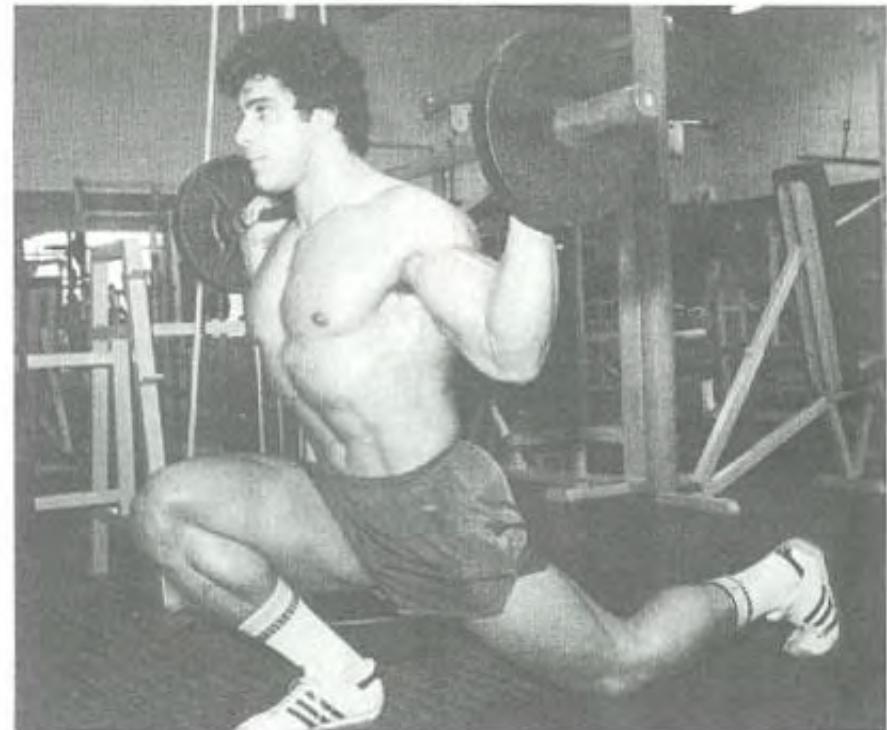
ΠΛΑΓΙΑ ΒΑΘΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΑΡΧΗ



ΤΕΛΟΣ



ΒΑΘΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΜΕ
ΕΚΤΑΣΗ ΠΟΔΙΟΥ ΠΙΣΩ ΑΡΧΗ



ΤΕΛΟΣ

στο μέσο επίπεδο προπόνησης, η μόνη άσκηση που προφανώς απαιτείται είναι το Σκουώτ. Τυπικά, ο αρχάριος μπορεί να κάνει 3-4 σετ Σκουώτ (8-10 επαναλήψεις το καθένα). Θα δει αποτελέσματα ακόμη κι αν το βάρος που χρησιμοποιεί σε κάθε σετ είναι σταθερό. Όμως, προτείνω προθέρμανση πριν τη χρησιμοποίηση μεσαίων βαρών για το πρώτο σετ. Ακολουθεί η πρόσθεση 5-8 κιλών περίπου για την πραγματοποίηση του δεύτερου σετ.

Οι αθλητές που βρίσκονται σε ένα μέσο επίπεδο, καλό είναι να ακολουθούν το πυραιμιδοειδές σχήμα στη διάρκεια των σετ Σκουώτ και των επαναλήψεών τους. Αυτό σημαίνει, ότι καλό είναι να μειώνουν τον αριθμό των επαναλήψεων και να αυξάνουν το βάρος της μπάρας, με την οποία προπονούνται, σε κάθε σετ ασκήσεων. Είναι θαυμάσιος τρόπος να αυξηθεί η δύναμη και ο όγκος των μυών του σώματος, όταν εκτελείται μια βασική άσκηση. Μάλιστα, βοηθάει στην προσεκτική προθέρμανση, στην εκτέλεση μερικών επαναλήψεων για καλή φόρμα κι ωραία αναπτυγμένο μυϊκό σύστημα και, τελικά, στην πραγματοποίηση μερικών σετ (λίγων επαναλήψεων) για αύξηση όγκου και δύναμης.

Πιο κάτω εκτίθεται ένα τυπικό πυραμιδοειδές πρόγραμμα που μπορεί να εφαρμοστεί από κάθε μέσο αθλητή σωματικής διάπλασης:

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛ.	ΒΑΡΟΣ
1	12	67,5
2	10	92,5
3	8	112,5
4	6	127,5
5	4	140,0
6	2-3	150,0

Με αυτό το πυραμιδοειδές πρόγραμμα, θα διαπιστώσεις, ότι το μέγεθος και η δύναμη σου θα αυξηθούν με πολύ γρήγορο ρυθμό. Στην πραγματικότητα, θα μπορείς να προσθέτεις γύρω στα 5 κιλά στο Σκουώτ σου κάθε βδομάδα για ένα χρόνο.

Όταν φτάσεις στο μέσο στάδιο σωματικής διάπλασης, μπορείς να αρχίσεις να κάνεις κάμψεις των δικεφάλων των ποδιών για να ενισχύσεις τους λγνυακούς τένοντες. Μπορείς επίσης να εκτελέσεις μερικά σετ εκτάσεων των ποδιών για να δώσεις φόρμα στους μηρούς σου. Σταδιακά, θα μπορείς να εκτελέσεις τις εκτάσεις των ποδιών στην αρχή της δοκιμής σου, προκειμένου να ζεστάνεις προσεχτικά τα γόνατα και τους μηρούς πριν αρχίσεις τα βαριά Σκουώτ.

Έχοντας υπόψη σου όλες αυτές τις προϋποθέσεις για προπόνηση στο μεσαίο στάδιο του αθλήματος σωματικής διάπλασης, παρακάτω εκτίθεται ένα καλό πρόγραμμα για τους μηρούς:

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛ.
1. Σκουώτ	6	12-2
2. Εκτάσεις ποδιών	3-4	8-10
3. Κάμψεις δικεφάλων ποδιών	4-5	8-10

Αυτό το πρόγραμμα μπορεί να εφαρμόζεται σταθερά για ένα χρόνο.

Από τη στιγμή που διαπίστωσα ότι τα πόδια μου καθυστερούσαν σημαντικά σε ανάπτυξη, έπρεπε να υιοθετήσω ένα πρόγραμμα εξειδικευμένο για τους μηρούς, το οποίο θα ακολουθούσα σωστά. Αποφάσισα να γυμνάζω τους μηρούς μόνο δύο φορές την εβδομάδα και να προπονώ το υπόλοιπο σώμα τις τέσσερις ημέρες εκγύμνασης που υπολείπονταν.

Αφοσιώθηκα στα Σκουώτ αυξάνοντας διαρκώς τα βάρη που χρησιμοποιούσα στα Σκουώτ γύρω στα 5-10 κιλά την εβδομάδα.

Αυτό είναι το πρόγραμμα εκγύμνασης των μηρών μου που αποδείχθηκε τόσο επιτυχές, όταν ήμουν στην ηλικία των 18 χρόνων.

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛ.
1. Σκουώτ ποδιών	6-8	15-2
2. Εκτάσεις ποδιών	4-5	12-4
3. Κάμψεις δικεφάλων ποδιών	4-5	10-12
	6-8	10-12



ΒΑΣΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ

ΜΕΣΗ



ΠΙΕΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ

ΑΡΧΗ

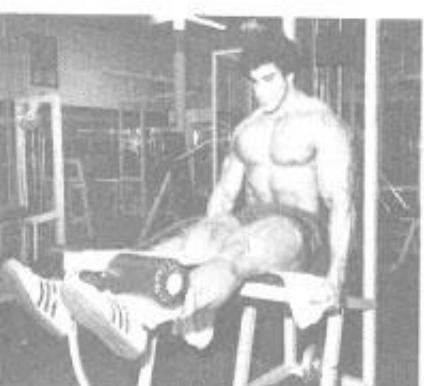


ΤΕΛΟΣ



ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ

ΑΡΧΗ



ΤΕΛΟΣ

Το πρόγραμμα αυτό αποδείχθηκε αποτελεσματικό για την ενίσχυση των μηρών μου. Άκομη και σήμερα ακολουθώντας παρόμοιο σχεδιάγραμμα προπόνησης παρ' ότι εκτελό λιγότερα σετ, συνολικά, γιατί οι μηροί μου βρίσκονται τώρα σε αναλογία με το υπόλοιπο σώμα.

Όταν ο αθλητής σωματικής διάπλασης προετοιμάζεται για αγώνες, πρέπει να κάνει λιγότερα Σκουώτ και περισσότερες ασκήσεις απομόνωσης για να τονίσει τους μυώνες του. Οι ασκήσεις συστολής των μυώνων έχουν ιδιαίτερη σημασία κατά τη διάρκεια προετοιμασίας για τους αγώνες. Και, παρά το γεγονός, ότι εμένα προσωπικά δεν μου αρέσουν, μερικοί αθλητές θα πολλαπλασιάσουν τα σετ των ασκήσεων για τους μηρούς. Τελικά, πολλοί αθλητές σωματικής διάπλασης κάνουν πολύ περισσότερα σετ πριν τη διεξαγωγή των αγώνων, παρά στις υπόλοιπες περιόδους.

Πιο κάτω εκθέτω το πρόγραμμα το οποίο συνήθως ακολουθώντας πριν τη διεξαγωγή των αγώνων.

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛ.
1. Πρόσθια Σκουώτ	5-6	10-15
2. Πλάγια Σκουώτ	4-5	10-15
3. Εκτάσεις ποδιών	4-5	10-15
4. Κάμψεις δικεφάλων ποδιών	5-6	10-15
5. Σκουώτ με βαθιά καθίσματα	3-4	10-15

Αυτός ο τύπος προγράμματος διατήρησε τον δύκο των μηρών, ενώ συγχρόνως αύξανε με πολύ γρήγορο ρυθμό το μέγεθος των ποδιών μου.

Αναμφισβήτητα, η σωστή ανάπτυξη των μηρών απαιτεί πειραρχία και αποφασιστικότητα. Πρέπει να απαρνηθείς τα γλυκά, εάν εφαρμόζεις τη μέθοδο προπόνησης με Σκουώτ. Άλλα, με σκληρή και συνεπή γύμναση, ο αθλητής ή ο αθλήτρια θα πετύχει εξαιρετική ανάπτυξη των μηρών.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΣΚΟΥΩΤ: Είγαι η βασική ασκηση των μηρών. Αυξάνει το

ρυθμό μεταβολισμού και βοηθάει στην απομάκρυνση του λίπους. Πολλοί αθλητές στο χώρο της σωματικής διάπλασης το αποκαλούν "Ο Βασιλιάς των Ασκήσεων Σωματικής Διάπλασης".

Άρχισε με τα πόδια ανοιγμένα όσο περίπου το πλάτος των ώμων. Τα δάχτυλα των ποδιών πρέπει να σχηματίζουν γωνία 45° περίπου. Ακούμπησε μια βαριά μπάρα κατά μήκος των τραπεζοειδών μυώνων και φέρε το σε ισορροπία με τη βοήθεια των χεριών σου. Στάσου όρθιος κι έχε τη ματιά σου στραμμένη στο ύψος των ώμων σε δλη τη διάρκεια της άσκησης. Αυτό θα κρατήσει το κεφάλι σου όρθιο και θα εμποδίσει τη στρέψη της πλάτης όσο θα εκτελείς την άσκηση.

Από αυτή τη βασική αρχική θέση, άρχισε να εκτελείς το Σκουώτ λυγίζοντας τα γόνατά σου μέχρι να φτάσουν οι μηροί κάτω από μια νοητή γραμμή παράλληλη προς το πάτωμα. Καθώς πραγματοποιείς αυτή την κίνηση, πρέπει ο κορμός σου να είναι όσο το δυνατό πιο ζειος και η κλίση που σχηματίζουν οι μηροί με τις γάμπες να ανέρχεται σε 45°, ακριβώς πάνω από τη γραμμή των ποδιών σου. Μην αναπηδήσεις στο τέλος της άσκησης. Απλώς, σταμάτα την κίνηση μόλις οι μηροί σου πάύσουν να είναι παράλληλοι και μετά επίστρεψε στο αρχικό σημείο λιγότερα σιγά-σιγά τους μηρούς σου. Επανάλαβε την άσκηση σύμφωνα με τον απαλούμενο αριθμό επαναλήψεων.

Πρέπει ναφράς ζώνη μέσης για την άρση βαρών, όταν εκτελείς Σκουώτ. Εάν αντιμετωπίζεις δυσκολία, επειδή υποφέρεις από πλατυποδία, μπορείς να τοποθετήσεις μια σανίδα 5 X 9 εκατ., επάνω στην οποία θα πατήσεις. Μετά θα εκτελέσεις την άσκηση.

ΠΡΟΣΩΠΙΑ ΣΚΟΥΩΤ: Αυτή η άσκηση μοιάζει πολύ με το Σκουώτ, μόνο που η μπάρα συγκρατείται προς το πάνω μέρος του στήθους κι όχι στους ώμους στο άνω τμήμα της πλάτης. Τα πρόσθια Σκουώτ ασκούν μεγαλύτερη δύναμη στους μυώνες ακριβώς πάνω από τα γόνατα από αυτή που ασκούν τα συνηθισμένα Σκουώτ.

ΠΙΕΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ: Αρκετοί αθλητές σωματικής διάπλασης εκτελούν τις πιέσεις ποδιών στη θέση των Σκουώτ, επειδή οι πιέσεις

ποδιών ασκούν μικρότερη πίεση στο κατώτερο τμήμα της πλάτης. Ξεκίνησε ξαπλωμένος με το κεφάλι τοποθετημένο στο χαμηλότερο σημείο ενός επικλινούς πάγκου και τους γοφούς κατ' ευθείαν κάτω από την κινητή πλατφόρμα. Τοποθέτησε τα πόδια σου στον πάγκο, έτσι ώστε το άνοιγμά τους να ισοδυναμεί σχεδόν με κείνο των ώμων. Τα πόδια πρέπει να είναι τεντωμένα. Απελευθέρωσε τα φρένα ασφαλείας της μηχανής. Λύγισε τα πόδια σου όσο μπορείς περισσότερο και μετά τέντωσέ τα. Επανάλαβε όσες φορές απαιτεί η άσκηση.

ΠΛΑΓΙΑ ΣΚΟΥΩΤ: Ανακάλυψα, ότι είναι αυτή μια εξαιρετική άσκηση που αυξάνει το μέγεθος των μυώνων των μηρών και διαμορφώνει ωραία τη φόρμα του σώματος. Τοποθέτησε τα πόδια σε επικλινή πλατφόρμα με τις πατούσες να απέχουν γύρω στα 30 εκατ. και τα δάχτυλα του ποδιού να σχηματίζουν γωνία 45° με κάθε πλευρά της πλατφόρμας. Χρησιμοποίησε τα χερούλια που βρίσκονται δίπλα στους γοφούς, προκειμένου να σταθεροποιήσεις το σώμα σου σε μια θέση επάνω στη συρόμενη πλατφόρμα. Από τούτη τη θέση, τέντωνε και λύγιζε τα πόδια σύμφωνα με τον απαλούμενο αριθμό επαναλήψεων.

ΣΚΟΥΩΤ ΜΕ ΒΑΘΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ

Αυτή είναι βασική άσκηση για τη διαμόρφωση των μηρών και πρέπει να εκτελείται πριν τη διεξαγωγή των αγώνων. Ενδείκνυται ιδιαίτερα για την αύξηση του όγκου των μυώνων του επάνω μέρους των μηρών. Πάρε την ίδια θέση με αυτήν των κανονικών Σκουώτ, αλλά χρησιμοποίησε έναν πολύ ελαφρύτερο αλτήρα. Μετακίνησε το αριστερό σου πόδι περίπου 1 μέτρο (τα δάχτυλα του ποδιού σου δεν πρέπει να είναι κυρτωμένα). Έχοντας τεντωμένο το δεξιό σου πόδι, λύγισε τελείως το αριστερό γόνατο. Όταν εκτελείς βαθύ κάθισμα, το αριστερό γόνατο πρέπει να είναι τοποθετημένο γύρω στα 10-15 εκ. πιο μπροστά από τον αριστερό σου αστράγαλο και το δεξιό σου γόνατο να απέχει γύρω στα 5-8 εκατ. από το πάτωμα. Με τη βοήθεια των μυώνων του αριστερού μηρού θα επανέλθεις στην αρχική θέση. Εκτέλεσε την επανάληψη της άσκησης με το δεξιό σου πόδι μπροστά και στις

επόμενες επαναλήψεις χρησιμοποίησε εναλλάξ τα πόδια.

ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ: Κάθησε σ'έναν πάγκο για τα πόδια έτσι ώστε το πίσω μέρος των γονάτων σου να ακουμπάει στην άκρη του μαξιλαριού του καθίσματος. Τοποθέτησε τους ταρσούς των ποδιών κάτω από τους κυλίνδρους της συσκευής. Πιάσε τα χερούλια που βρίσκονται στα πλάγια των γονών σου, προκειμένου να τασσορροπείς στη μηχανή κατά τη διάρκεια της άσκησης. Έπειτα, απλώς τέντωσε τα πόδια σου σιγά-σιγά μέχρι να τεντωθούν τελείως. Μέτρα σ'αυτή τη θέση μέχρι το

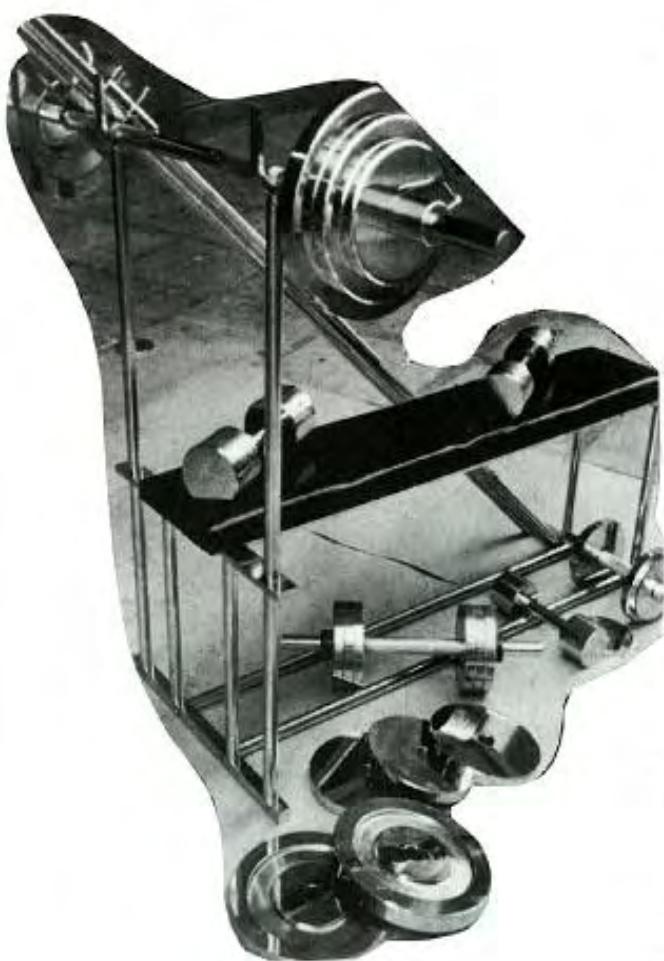
τρία για να σιγουρευτείς ότι έχεις επιτύχει τη μεγαλύτερη δυνατή συστολή των μυών σου. Σιγά-σιγά επανάφερε τα πόδια σου στην αρχική θέση κι επανάλαβε την άσκηση για την ανάλογα με τον απαιτούμενο αριθμό επαναλήψεων.

ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΠΟΔΙΩΝ: Είναι η καλύτερη άσκηση για την ανάπτυξη των μυών των ιγνυακών τενόντων που βρίσκονται στο πίσω μέρος των μηρών. Ξέπλωσε μπρούμπα στο πάγκο ποδιών, έτσι ώστε τα γόνατα να βρίσκονται στην άκρη του πάγκου. Στερέωσε τα πόδια σου στους κυλίνδρους

της μηχανής και ίσιωσέ τα. Για να σταθεροποιηθείς σε τούτη τη θέση, κρατήσου από τα χερούλια που βρίσκονται στη μπροστινή πλευρά του πάγκου ή από τις άκρες του. Έπειτα, άρχισε να συσπειρώνεις σιγά-σιγά τα πόδια. Διατηρήσου σ' αυτή τη θέση για δυο-τρία δευτερόλεπτα προκειμένου να επιτύχεις τη μεγαλύτερη δυνατή συστολή των μυών. Υστέρα, άρχισε να τα επαναπέρεις στην αρχική τους θέση. Επανάλαβε σύμφωνα με τον απαιτούμενο αριθμό επαναλήψεων.

Λου Θερίνιο

ΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΠΟΛΥΤΕΛΕΛΕΙΑΣ... ...ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΠΕΛΑΤΕΣ ΜΑΣ



Πολυτελείας όργανα και Βάρη θα βρείτε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ στις καλύτερες τιμές. Ήδη προμηθεύουμε τα γνωστότερα γυμναστήρια πολυτελείας της Ελλάδας. Βάρη σε Χρωμιωμένους Αλτήρες και Δίσκους, Θήκες Αλτήρων-Δίσκων, Μπάρες με Χρωμιωμένους Σφιχτήρες, Θήκες για Μπάρες, Ορθοστάτες Χρωμιωμένους, Πάγκους Πιέσεων Οριζόντιους και Επικλινείς, Πάγκους Κοιλιακών και άλλα απλά όργανα θα τα βρείτε σε μας ετοιμοπαράδοτα ή με παραγγελία στις καλύτερες τιμές.

Αλλά όχι μόνο τα απλά όργανα θα βρείτε σε μας! Κατασκευάζουμε και Χρωμιωμένα 'Οργανα με Μόνιμα Βάρη (χρωμιωμένες πλάκες) που είναι η τελευταία λέξη της ...μόδας για γυμναστήρια πολυτελείας! Αλλά όχι μόνο αυτά (...θα βρείτε σε μας), αλλά και Πολυσύνθετα 'Οργανα με Μόνιμα Βάρη Πολλών Θέσεων Εκγύμνασης!

Και θυμίζουμε: 'Όλα στις καλύτερες (και για σας και για μας) δυνατές τιμές!!! ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.

ΓΙΑ ΒΑΡΙΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ!

Θέλετε όργανα βαριά, δυνατά, να «γεμίζουν το μάτι», για πολλά κιλά; Μπορούμε να σας κατασκευάσουμε (ή τα έχουμε ήδη έτοιμα!). Το κοινό σας θέλει γυμναστήριο με βαρύ εξοπλισμό, τόσο βαρύ που να μείνει και μετά τον... Τρίτο Παγκόσμιο Πόλεμο; Τηλεφωνείστε μας για ραντεβού να το συζητήσουμε.

Ήδη έχουμε κετασκευάσει και λειτουργούν σε γυμναστήρια τα επόμενα όργανα:



Βάρη-Μπάρες

Αλτήρες Μόνιμοι (από 2,5 έως 40 κιλά που να αιχάνονται κάθε 2,5 κιλά), Θήκες Αλτήρων, Δίσκοι (από 1,25 έως 20 κιλά ποσότητες, ανάλογα με τις μπάρες), Θήκες Δίσκων, Μπάρες (ό,τι μήκος θέλετε) Απλές και Ολυμπιακές, Θήκες για Μπάρες, Ορθοστάτες Μπάρας, Ζώνες Αρσης Βαρών.



Όργανα χωρίς Βάρη

Πάγκοι Κοιλιακών, Μονόζυγα, Δίζυγα με Άρση Ποδιών, Ρωμαϊκές με Υπερεκτάσεις, Διπλό Όργανο Συστροφών Μέσης.



Όργανα με Βάρη

Πάγκοι Οριζόντιοι, Επικλινείς, Ανάποδοι Επικλινείς, Δικεφάλων, Κωπηλατικές Βαρών, Πάγκοι Εκτάσεων Τετρακεφάλων (Leg Extension), Πάγκοι Διπλώσεων Δικεφάλων (Leg Curl), Θήκες Μπάρας για Βαθειά Καθίσματα (Squat Rack), Μηχανή για Πλάγια Βαθειά Καθίσματα (Hack Squat Machine), Μηχανή για Γάμπες (Calf Machine), Μηχανή Πιέσεων Ποδιών (Leg Press Machine).

Όλα αυτά θα τα βρείτε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.