

ΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ - ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΣΙ

ΛΙΚΟ

ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ  
ΑΥΤΟΔΙΚΙΑΣ



"ΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΚΑΙ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ"

ΠΟΛΙΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΟΚΟΥ

ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ  
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ  
ΣΤΟ ΕΠΙΤΙ

ΤΖΟΥΝΤΟ - ΚΑΡΑΤΕ  
ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ  
ΜΕΘΟΔΟΥ ΛΙΚΟΝΤΟ

# ΜΙΣΤΕΡ ΒΟΡΕΙΟΣ ΕΛΛΑΣ ΘΕΣ/ΝΙΚΗ 4-ΔΕΚ-83



Από τον Λευτέρη Κογκαλίδη

Περισσότεροι από 500 θεατές πλημμύρισαν κυριολεκτικά την αίθουσα "Αριστοτέλης" του ξενοδοχείου "Μακεδονία Παλλάς" για να παρακολουθήσουν, τους Β' Αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως που ωργάνωσαν τα "ΣΠΟΡ του Βορρά".

Αθλητές και θεατές συμφώνησαν με την κριση της επιτροπής και τα συνεχή χειροκροτήματα στην ανακοίνωση των αποτελεσμάτων αφράγισαν την επιτυχία της εκδηλώσεως.

'Όλο το πρόγραμμα που κράτησε πάνω από δύο μισου ώρες κύλησε κανονικά, χωρίς χάσματα, χωρίς επεισόδια, χωρίς παρατράγουδα.

## ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Από τις 7.30 το πρωί άρχισαν να προσέρχονται στο "Μακεδονία Παλάς" οι αθλητές για να δηλώσουν την παρουσία τους - επιδεικνύοντας την ταυτότητά τους - στην Γραμματεία των Αγώνων.

'Ηδη όλοι γνώριζαν τον αριθμό συμμετοχής τους κι έτσι έπαιρναν αμέσως το νούμερο (που θα φορούσαν αργότερα επί σκηνής) και το "ελευθέρας" για την είσοδο τους στην αίθουσα το βράδυ.

Μετά την πρόκριση δόθηκαν σ' όλους τους αθλητές προσκλήσεις για την βραδυνή δεξιώση και κάρτες για την δωρεάν παραμονή τους στο "Καψής".

Στην αίθουσα ήταν παρόντες κατά την πρόκριση μόνον αθλητές και διευθυντές γυμναστηρίων. Μετά την πρόκριση, που κράτησε δυό ώρες, η κριτική επιτροπή αποσύρθηκε σε αίθουσα του "Καψής" για την αξιολόγηση των αθλητών.

Το απόγευμα, οι ενδιαφερόμενοι θεατές άρχισαν να συγκεντρώνονται στους χώρους του "Μακεδονία Παλάς" από τις 5, αλλά οι πόρτες άνοιξαν στις 7 ακριβώς.

Ο παρουσιαστής της εκδηλώσεως και μέλος της Οργανωτικής Επιτροπής αφού αναφέρθηκε στο άθλημα κάλεσε τον δημοσιογράφο Σαράντη Πανταζή που σαν εκπρόσωπος του εκδοτικού οργανισμού "Π.Ξ.Λεβαντή και των ΣΠΟΡ του Βορρά" απέύθυνε χαιρετισμό.

Ακολούθησε μετά η συνολική παρουσίαση των 8 αθλητών που αποτελούσαν την πρώτη ομάδα (κατηγορία εφήβων - ύψος κάτω από 1,72). Αφού τους είδε το κοινό άρχισε η παρουσίαση των αθλητών ξεχωριστά, ενώ γινόταν αναφορά στα στοιχεία του (ονοματεπώνυμο, τόπος προελεύσεως και χρόνος γεννήσεως, ύψος και βάρος).

Μετά την παρουσίαση του καθενός ξεχωριστά κλήθηκαν στο τέλος όλοι στη Σκηνή για συγκριτικές πόζες και αμέσως μετά έγινε η απονομή μεταλλίων, σ' όλους και η απονομή των κυπέλλων στους 3 πρώτους.

Το ίδιο επαναλήφθηκε με την κατηγορία εφήβων με ύψος πάνω από 1,72. Μετά τις απονομές κλήθηκαν οι δύο πρώτοι κάθε κατηγορίας ο Γεώργιος Ζηλίδης (νικητής της κατηγορίας με ύψος κάτω από 1,72) & ο Ανέστης Τσιφλικίδης (με ύψος πάνω από 1,72) για σύγκριση και, τελικά, πρώτος στην κατηγορία εφήβων ανεδείχθη ο δεύτερος.

Η ίδια διαδικασία ακολούθησε στην κατηγορία ανδρών, όπου στο τέλος, μεταξύ των δύο νικητών, δηλ. του Ανδργυρου Τσοπουρίδη και του Μενελάου Μπαζιμπούτη ανακρύθηκε ο πρώτος "Μίστερ Βορ. Ελλάς".

Πριν από την ανακοίνωση των τελικών αποτελεσμάτων απονεμήθηκαν μετάλλια στα μέλη της κριτικής επιτροπής και το κύπελλο στον καλύτερο ποζέρ και πιο μαθητή.

Στην αρχή του δεύτερου μέρους εμφανίσθηκε σαν "γκεστ πόουζερ" ο Απόστολος Φραντζανός στον οποίο επιδόθηκε αναμνηστική πλακέτα των "ΣΠΟΡ του Βορρά" "τιμής ένεκεν".

## ΤΑ ΔΙΠΛΩΜΑΤΑ

Τα διπλώματα συμμετοχής θα είναι στη διάθεση των αθλητών της θεσσαλονίκης από σήμερα το πρωί έως τις 10 το βράδυ και οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να τα ζητήσουν από το Γραφείο Πόλεως (Τσιμισκή 79). Οι εκτός θεσσαλονίκης θα τα παραλάβουν με το Ταχυδρομείο.

## Η ΟΜΙΛΙΑ

Εκ μέρους της Οργανωτικής Επιτροπής ο κομπέρ είπε:

"Τα "ΣΠΟΡ του Βορρά" με ιδιαίτερη χαρά οργανώνουν για Β' συνεχή χρονιά τους Αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως για τον τίτλο "Μίστερ Βόρειος Ελλάς 83".

"Όταν πέρυσι για πρώτη φορά προκρύθηκε η διαγωνιστική αυτή εκδήλωση ήταν πολλοί αυτοί που αμφέβαλαν για την επιτυχία της - τόσο σε προσέλευση αθλητών και θεατών δύο και για την οργανωτική δομή της.

Το αποτέλεσμα τους διέφευσε. 33 αθλητές από τη Μακεδονία και τη Θράκη και 700 θεατές, έδωσαν ένα μέτρο της απηχήσεως που είχε η πρόσκληση και πρόκληση. 'Οσο για την οργάνωση, η συγκρότηση της οργανωτικής επιτροπής από ειδικούς του αιδερένιου αθλήματος, αθλητικογράφους και άλλους έμπειρους συνεργάτες οδήγησε στην ομαλή και απρόσκοπη λειτουργία των Α' Αγώνων.



ΔΥΝΑΜΙΚΟ Νο 2 – σελ. 3

Η επιτυχία των περισσινών Αγώνων, ήταν που υποχρέωσε τα "ΣΠΟΡ του Βορρά" να προχωρήσουν στη καθιέρωση του νέου θεσμού, με την οργάνωση του φετινού πρωταθλήματος.

Τα νέα στοιχεία των Β' Αγώνων είναι:

1) Η διεύρυνση της συμμετοχής των αθλητών(όχι μόνο πια από την Μακεδονία και τη Θράκη, αλλά και από τη Θεσσαλία που γεωγραφικά ανήκει στο βορειοελλαδικό χώρο).

2) Ο διαχωρισμός των αθλητών σε κατηγορίες ανά ύψη - πάνω και κάτω από 1,72.

3) Η αποκλειστική συμμετοχή πρωταθλητών του μπόντυ μπίλντινγκ στην κριτική επιτροπή που η περία και οι γνώσεις τους εγγυώνται την αδιάβλητη, και αντικειμενική και ορθή κρίση των διαγωνιζομένων ενώ παράλληλα δίνουν έχωριστο κύρος στην εκδήλωση και αξία στα αποτελέσματα.

Τα "ΣΠΟΡ του Βορρά" υπενθυμίζουν - η σημερινή εκδήλωση - όπως και η περιουσινή "δεν έχει κερδοσκοπικό χαρακτήρα". Όλες οι εισπράξεις θα διατεθούν για κοινωφελή ισρύματα της Θεσσαλονίκης παρά την αντιμετώπιση των τεράστιων δαπανών που υπήρξε μια γενναιοδωρη προσφορά και συμμετοχή του γνωστού σχεδιαστή ανδρικής μόδας Γιώργου Παρασκευόπουλου - και τον οποίο θερμά ευχαριστούμε.

Δυό λόγια κατατοπιστικά τώρα για μόντυ μπίλντινγκ. Γύρω στο 1960 ξεκίνησε το σιδερένιο άθλημα στην Ελλάδα. Σήμερα πάνω από 1.500 αθλητές προπονούνται συστηματικά σε γυμναστήρια της Μακεδονίας, Θράκης και Θεσσαλίας ενώ εκαποντάδες άλλοι μυούνται προοδευτικά ή εποχιακά ή περιστασιακά στα μυστικά του σπόρου της δεκαετίας του '80.

Μόνο στη Θεσσαλονίκη από πέρισσο μέχρι φέτος διπλασιάστηκαν τα γυμναστήρια που ασχολούνται αποκλειστικά με την ανάπτυξη του αθλήματος, ενώ συνεχώς αναλογούν και καινούργια. Διπλάσιος είναι ο αριθμός των νέων που ανακαλύπτουν-ανακάλυψαν από πέρυσι έως σήμερα το μόντυ μπίλντινγκ. Και δεν είναι, ακόμα, αμέτοχα τα "ΣΠΟΡ του Βορρά" σ'όλη αυτή την κοσμογονία γύρω από το σιδερένιο άθλημα που με συνεχή ρεπορτάζ ενημέρωσαν και ενημερώνουν το ειδικό αυτό ευρύτερο αναγνωστικό κοινό για το μόντυ μπίλντινγκ.

Διευκρινίζουμε για τους αμύητους ότι οι Αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως δεν είναι καλλιστεία. Η κριτική επιτροπή δεν λαμβάνει υπ'όψιν την ομορφιά του προσώπου.

Τα κριτήρια ήταν και είναι η αξιολόγηση του μεγέθους και της συμμετρίας της μυϊκής αναπτύξεως και του μυϊκού προσδιορισμού - αποτελέσματα επίμονης προπονήσεως - προετοιμασίας και αυστηρής

Για τα ελάχιστα λεπτά που θα ποζάρουν οι αθλητές δαπάνησαν ατέλειωτες ώρες στα γυμναστήρια.

Και τώρα σας παρουσιάζουμε τα μέλη της κριτικής επιτροπής που είναι όλοι οι κάτοχοι του τίτλου Μίστερ Ελλάς και διεθνείς πρωταθλητές με αλφαριθμητική σειρά:

1) Σπύρος Μπουρνάζος, 2) Φραγκίσκος Μπατής, 3) Τάσος Μώρος, 4) Απ. Φραντζανάς, 5) Χρήστος Χατζηγεωργίου.

Καταλήγοντας θα πρέπει να τονίσουμε ότι σε κάθε αγώνα υπάρχουν νικητές και πτητιμένοι. Δεν είναι δυνατόν να φύγουν όλοι οι αθλητές νικητές απ' αυτή την ευγενική άμιλλα.

Η σύνθεση της κριτικής επιτροπής εγγυάται τα πιο αδιάβλητα και δίκαια αποτελέσματα. Είθε η νίκη να στέψη τους καλύτερους.

## ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ

Οι αθλητές που δήλωσαν συμμετοχή κατά κατηγορίες και σύμφωνα με τον αύξοντα αριθμό που τους έδωσε η Οργανωτική Επιτροπή είναι οι εξής:

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦΗΒΩΝ

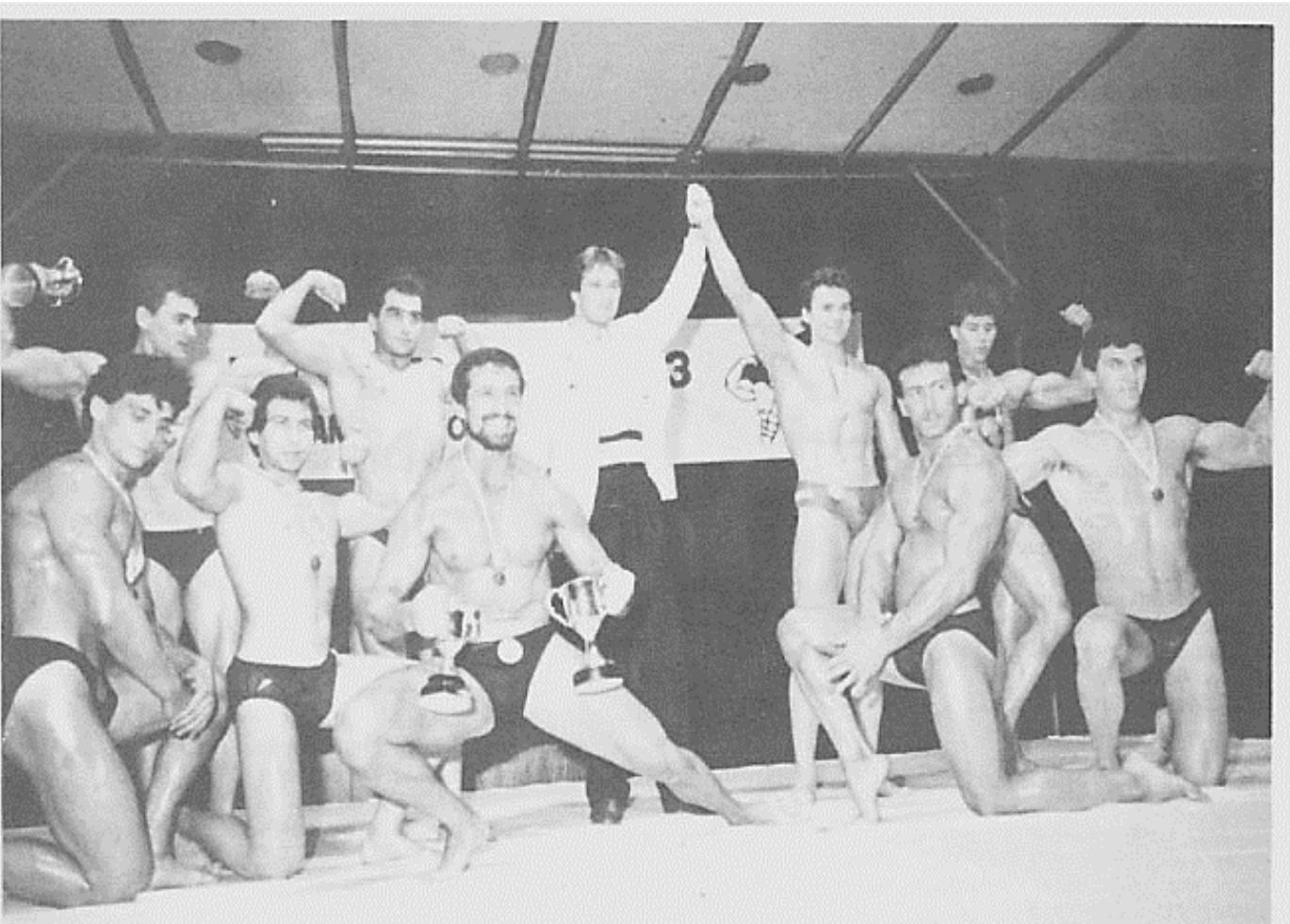
- . Με ύψος κάτω από 1,72
1. Χαράλαμπος Κιλίκης
2. Σταύρος Καρανικόλας
3. Μιλτιάδης Γιανόκο
4. Χρήστος Σταμπουλής
5. Σωκράτης Σαχανίδης
6. Χρήστος Τουμανίδης
7. Γεώργιος Λαζαρίδης
8. Γρηγόριος Χατζηγιάνγκος
9. Δημήτριος Παντελίδης
10. Βασίλειος Σαμαράς
11. Αθανάσιος Σαμαράς
12. Χρήστος Κανελάκης
13. Κωνστ. Κουρουμάνης
14. Αναστάσιος Δημητριάδης
15. Γεώργιος Ζηλίδης

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦΗΒΩΝ

- . Με ύψος πάνω από 1,72
16. Λεονταρής Ασημακίδης
17. Δημήτριος Βλάχος
18. Ιωάννης Μαντάς
19. Αναστάσιος Ρούσπος
20. Κωνστ. Χατζηλιάδης
21. Στέφανος Στεφανίδης
22. Μαυρόδης Κυριαζάκης
23. Ιωάννης Καυπαρίδης
24. Κωνστ. Ερμελίδης
25. Ηρακλής Χαριτίδης
26. Νικόλαος Χριστοφίδης
27. Ιωάννης Τσάλης
28. Θεόδωρος Μαγνήσαλης
29. Νικόλαος Ράπτης
30. Αθανάσιος Τσελέπης
31. Ανέστης Τσιφλικίδης
32. Ευστάθιος Μεχανετζίδης
33. Κωνστ. Χατζηθεοδώρου
34. Παντελής Μαραγκοζίδης
35. Διορμήδης Παπαγιάννης
36. Αναστάσιος Κούτρης
37. Βασίλειος Χριστοδούλου

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ

- . Με ύψος κάτω από 1,72
38. Φώτης Πετράκης
39. Σάββας Καπακίδης
40. Ιωάννης Βοζίκογλου
41. Ανάργυρος Τσοπουρίδης
42. Βασίλειος Μανούσας
43. Κώστας Καραγιάννης
44. Μιχάλης Ζωΐδης
45. Κών. Νιάνιος
46. Μιχαήλ Ελευθεριάδης



ΔΥΝΑΜΙΚΟ Νο 2 – σελ. 5

47. Περικλής Νετέλτος  
 48. Δημ. Μπαρμπαγιάννης  
 49. Γεώργιος Σκόλιας

#### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ

- . Με ύψος πάνω από 1,72
- 50. Χρήστος Κεχαγιάς
- 51. Χρήστος Τσοπουρίδης
- 52. Ιορδάνης Γιανδύλου
- 53. Βάλος Βαγιόπουλος
- 54. Νικόλαος Καπετανίδης
- 55. Κώστας Δανιηλίδης
- 56. Κώστας Κούλας
- 57. Σωτήρης Πέπτας
- 58. Ηλίας Παγιαννίδης
- 59. Αθανάσιος Κότζανος
- 60. Ανδρέας Ζώτος
- 61. Αναστάσιος Οργανοπαίχτης
- 62. Μενέλαιος Μπαζιμπούτης
- 63. Θεόδωρος Μιχαηλίδης
- 64. Ε. Μόκας
- 65. Χρήστος Χατζηκυριακίδης

#### ΟΙ ΔΙΑΓΩΝΙΣΘΕΝΤΕΣ

Από τους 65 αθλητές που δήλωσαν συμμετοχή μόνο 37 έφθασαν στον τελικό γύρο. Ήξη δεν προκρίθηκαν και τρεις δεν παρουσιάστηκαν το βράδυ μολονότι είχαν προκριθεί.

Οι αθλητές που έφθασαν στον τελικό γύρο είναι κατά κατηγορίες οι εξής:

#### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦΗΒΩΝ

. Με ύψος κάτω από 1,72: 1) Χαράλαμπος Κιλίκης (Γιαννιτσά), 2) Σταύρος Καρανικόλας (Καβάλα), 3) Σωκράτης Σαχανίδης, 4) Γρηγόρης Χατζηγιάννυκος, 5) Δημήτρης Παντελίδης, 6) Αθανάσιος Σαμαράς, 7) Κων. Κουρουμάνης, 8) Αναστάσιος Δημητριάδης, 9) Γεώργιος Ζηλίδης (Γιαννιτσά).

. Με ύψος πάνω από 1,72: 1) Λεονταρής Ασημακίδης 2) Ιωάννης Μαντάς (Αλμυρός Βόλου), 3) Κων. Χατζηλιάδης, 4) Στέφανος Στεφανίδης, 5) Μαυροδής Κυριαζάκης (Δοξάτο Δράμας), 6) Ιωάννης Κοπαρίδης (Μακροχώρι Βέροιας), 7) Κώστας Ερμείδης, 8) Ηρακλής Χαριτίδης, 9) Νίκος Χριστοφίδης, 10) Ιωάννης Τσάλης, 11) Νίκος Ράπτης, 12) Ανέστης Τσιφλικίδης, 13) Ευστάθιος Μεχανετζίδης, 14) Κωνστ. Χατζηθεοδώρου (Καβάλα), 15) Διαμήδης Παπαγιάννης.

#### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ

. Με ύψος κάτω από 1,72: 1) Σάββας Καπακίδης, 2) Ιωάννης Βοζέκογλου, 3) Ανάργυρος Τσοπουρίδης (Κοκινόχωμα Καβάλας), 4) Μιχάλης Ζωΐδης.

. Με ύψος πάνω από 1,72: 1) Χρήστος Κεχαγιάς (Σανάνδρα Αριδαίας), 2) Ιορδάνης Γιανδύλου (Έδεσσα) 3) Βάλος Βαγιόπουλος, 4) Κώστας Δανιηλίδης, 5) Κώστας Κούλας, 6) Ηλίας Παγιαννίδης, 7) Αναστάσιος Οργανοπαίχτης, 8) Μενέλαιος Μπαζιμπούτης, 9) Χρήστος Χατζηκυριακίδης.

#### ΟΙ ΑΘΛΟΘΕΤΕΣ

- \* Τα κύπελλα - πλακέττες - μετάλλια αθλοθέτησαν
- \* Τα "ΣΠΟΡ του Βορρά"
- \* Ο "ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΒΟΡΡΑΣ"
- \* Ο κ. Γ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ
- \* Τα καταστήματα οργάνων γυμναστικής RECORDMAN
- \* Η εταιρεία "Τσαβέας Σπορ".

#### Μίστερ Βορ. Ελλάς '83

##### Γενικός κατηγορίας ανδρών

- \* Ανάργυρος Τσοπουρίδης
- Κατηγορία ανδρών ύψος πάνω από 1,72
- 1ος Μενέλαιος Μπαζιμπούτης
- 2ος Ηλίας Παγιαννίδης
- 3ος Χρήστος Κεχαγιάς
- Κατηγορία ανδρών ύψος κάτω από 1,72

- 1ος Ανάργυρος Τσοπουρίδης
- 2ος Ιωάννης Βοζέκογλου
- 3ος Σάββας Καπακίδης

##### Γενικός κατηγορίας εφήβων

- \* Ανέστης Τσιφλικίδης
- Κατηγορία εφήβων - ύψος πάνω από 1,72
- 1ος Ανέστης Τσιφλικίδης
- 2ος Νικόλαος Ράπτης
- 3ος Κώστας Ερμείδης
- Κατηγορία εφήβων - ύψος κάτω από 1,72
- 1ος Γεώργιος Ζηλίδης
- 2ος Αναστάσιος Δημητριάδης
- 2ος Σταύρος Καρανικόλας
- 3ος Γρηγόρης Χατζηγιάννυκος

##### Ειδικά Έπαθλα

- Πιο μυώδης: Ανάργυρος Τσοπουρίδης
- Καλύτερος ποζέρ: Ηλίας Παγιαννίδης

Λευτέρης Κογκαλίδης

Στο επόμενο τεύχος θα έχουμε περισσότερες λεπτομέρειες για τους αθλητές που πήραν μέρος στο Μίστερ Βορειος Ελλάς καθώς και ατομικές φωτογραφίες τους.

Θύμιος Περούζης

ΖΗΤΕΙΣΤΕ ΤΟ  
ΑΠΟ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

# ΙΖΑΡΕΙ ΕΙΔΙΚΑ ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ

## ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ  
ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 148

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

#### ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: Η ΜΥΓΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

##### Κεφάλιο 1: Η ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Το Σωματικό Προσώπου	19
Η Νευρική Αποδοτικότητα	22
Η Καρδιογγειακή Ικανότητα	22
Η Τερψιχ. Επεξεργατικότητα	22
Η Μυϊκή Δύναμη	22
Συμπεράσματα	22

##### Κεφάλιο 2: ΜΥΓΙΚΗ ΔΩΜΗ - ΜΥΓΙΚΗ ΣΥΣΤΑΞΗ

Η Μυϊκή Δωμή	24
Κοινήτες Μονάδες - Νευρομυϊκή Αποδοτικότητα	26
Ο Μηχανισμός της Μυϊκής Συστάξης	27
Η Χαράξη της Μυϊκής Συστάξης	28
Οι Φόρες της Μυϊκής Έργου	29

##### Κεφάλιο 3: ΟΙ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Ασρόβιας Ασκήσεις	31
Καρδιογγειακή Ικανότητα	31
Οι Καρδιακοί Πάγκοι	32
Αναπνευστικές Ασκήσεις	33
Ισχυρεμένες Ασκήσεις	34
Ιστονικές Ασκήσεις	35
Αιεροπονικές - Ισοκινητικές Ασκήσεις	35
Προσέργηση με Βάρη και Καρδιογγειακή Αποδοτικότητα	36

##### Κεφάλιο 4: Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Η Μυϊκή Δύναμη	40
Η Αρθρική Επέργανση	42
Η Ανάπτυξη των Μυϊκών	45
Η Μεθόδος των Αργού Κινήσεων	47
Προσέργηση και Ασθματική	51

##### Κεφάλιο 5: ΑΝΑΠΤΟΝ - ΠΡΟΦΕΡΜΑΝΗ - ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η Αναπνοή	56
Η Προβερμανη	57
Η Αποβερμανη	58
Η Ελαστικότητα	58
Ασκήσεις Ελαστικότητας	60

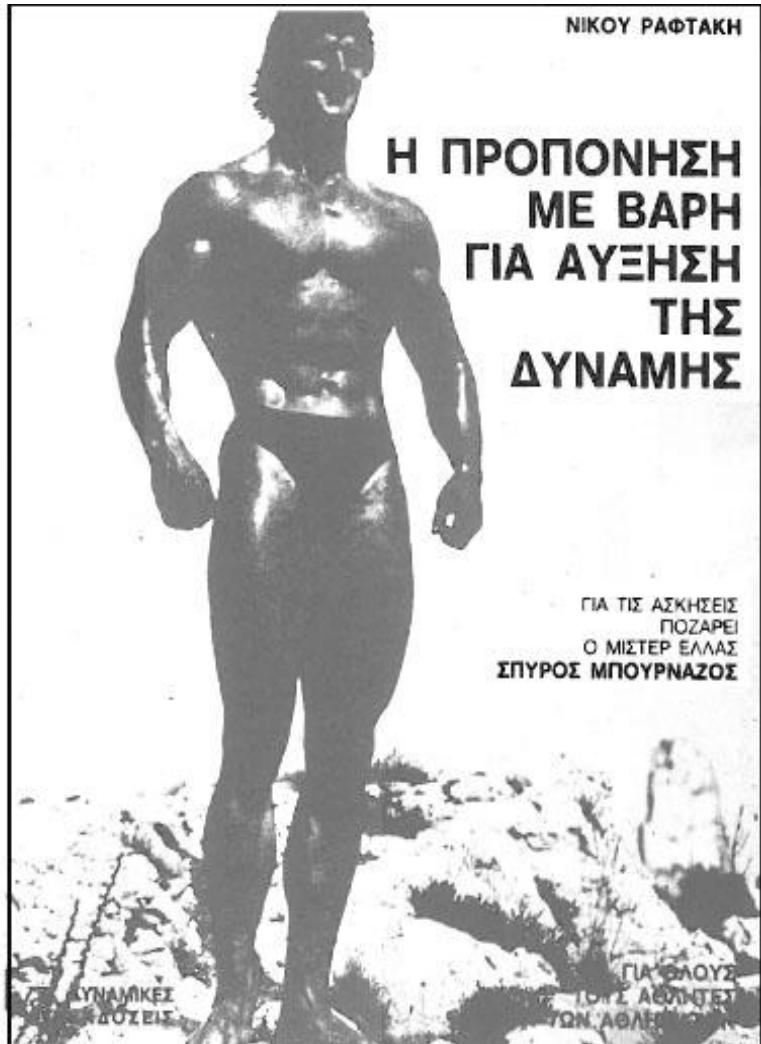
#### ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: Η ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΥΠΕΡΕΝΤΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

##### Κεφάλιο 6: ΓΕΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΥΠΕΡΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Κεφάλιο 7: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΗΒΟΣ	67
Οι Μυϊκές του Στήβους	78
Πίεσεις επι Πάγκου	79
Ποικιλόβρ... Επέργη Αλτήρων	79
Βιβλιοειδ. στη δέσμη	79

##### Κεφάλιο 8: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΛΑΤΗ ΚΑΙ ΜΕΣΗΝ

Οι Μυϊκές της Πλάτης και της Μεσην	77
Κυπριακή Ασκήση	78
Κυπριακή με Μπάρα - T-	78



## Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ  
ΠΟΖΑΡΕΙ  
Ο ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ  
ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ

ΠΑΙΔΑΡΟΥΣ  
ΤΟΥΣ ΑΣΟΙΤΕΣ  
ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΗ

Κυπριακή με Έναν Άλτρο	81
Έμπειρη με Μονόβιο	82
Άρσεις Θανάτου	85
Υπερεπόδεις	86
Η Λακούρ - Καλαμάρια	86

##### Κεφάλιο 9: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

Τριφεράκος	87
Οι Τρικόρασι Μυλίνες	87
Επέργη Τρικυράκη με Μπάρα	87
Πίεσεις στη Μηρινή Φτερών	87
Δικεφάλος	88
Οι Δικεφάλοι Μυλίνες	89
Κόμπαις Δικεφάλη με Μπάρα	89
Κόμπαις Δικεφάλη με Αλτήρες	89
Κόμπαις Συγκρινόμενης με Έναν Άλτρο	90
Πλήρες	91
Οι Μυϊκές των Πλήρεων	91
Ασκήσεις για τους Πλήρεις	92
Αναπόδειξ Κάμπες Δικεφάλη	92

##### Κεφάλιο 10: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΜΟΥΣ

Οι Δελτοποδιές Μυλίνες	101
Πόδες	101
Προπόνηση και Ανάπτυξη Άλτηρων	101
Η Όρθια Καρπολατή	102
Πλήρες Επέργη Άλτηρων	102
Επέργη Άλτηρων από Πρόσωπο	102

##### Κεφάλιο 11: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΥΓΚΕΑ

Οι Μυϊκές των Αυγκών	103
Ασκήσεις για τα Αυγκά	103

##### Κεφάλιο 12: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΟΔΙΑ

Οι Μυϊκές των Ποδών	111
Βαθειό Καλύματο (Εκσκάρτη)	114
Μπροστινό Βαθειό Καλύματο (Κακ Εκσκάρτη)	116
Επέργη Τετρακεράδων	117
Δικεφάλες Δικεφάλη	119
Για τη Γάρνη, Άρσεις στη Μηρινή των Ποδών	119

##### Κεφάλιο 13: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΟΛΙΑΚΟΥΣ

Οι Κολικοί Μυλίνες	121
Άρσεις Κολικού (Στ-Αργ.)	123
Άρσεις Ποδών	125
Συλτοφάθη της Μέσης	125

##### Κεφάλιο 14: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

##### Κεφάλιο 15: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΕΡΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ	128
Βασικές Γνώσεις	141
Τα Βασικά Συστατικά των Τροφών	142
Η Στρατηγική της Διατροφής	147
Επίλογος	149

# ΜΙΣΤΕΡ ΒΟΡΕΙΟΣ ΕΛΛΑΣ ΘΕΣ/ΝΙΚΗ 4-ΔΕΚ-83

Από τον Λευτέρη Κογκαλίδη

'Όπως υποσχεθήκαμε στο προηγούμενο τεύχος μας, σας δίνουμε λεπτομέρειες και φωτογραφίες για όλους τους αθλητές που πήραν μέρος στο Μίστερ Βόρειος Ελλάς στη θεσ/νίκη. Δίνουμε στοιχεία τους και φωτογραφίες τους, καθώς επίσης και τον πλακακαποτελεμάτων. Λυπόμαστε που δεν γράφουμε τα ονόματά τους, αλλά αυτό είναι ευθύνη δική τους. Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ δεν μπορεί να ξέρει τους πάντες. Θα πρέπει οι ίδιοι οι αθλητές να μας δίνουν μια φωτογραφία προσώπου για να τους γνωρίζουμε. Αυτό ισχύει για όλους τους αθλητές που δεν γνωρίζουμε και για όλα τα αθλήματα που καλύπτουμε.

Στη συνέχεια δίνουμε στοιχεία αθλητών και φωτογραφίες από τις καλύτερες πόζες τους.

## ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΤΩ ΑΠΟ 1,72.

ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΙΛΙΚΗΣ. Γεννήθηκε στα Γιαννιτσά το 1965. 'Υψος 1,64. Βάρος 68 κιλά.

ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΑΡΑΝΙΚΟΛΑΣ. Γεννήθηκε στην Καβάλα το 1964. 'Υψος 1,65. Βάρος 64 κιλά.

ΣΩΚΡΑΤΗΣ ΣΑΧΑΝΙΔΗΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1969. 'Υψος 1,67. Βάρος 62 κιλά.

ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΧΑΤΖΗΓΙΑΝΚΟΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1964. 'Υψος 1,68. Βάρος 69 κιλά.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΝΤΕΛΙΔΗΣ. Γεννήθηκε στη Νεάπολη της Θεσσαλονίκης το 1967. 'Υψος 1,68. Βάρος 75 κιλά.

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΣΑΜΑΡΑΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1967. 'Υψος 1,69. Βάρος 65 κιλά.

ΚΩΣΤΑΣ ΚΟΥΡΟΥΜΑΝΗΣ. Γεννήθηκε στην Πυλαία της Θεσσαλονίκης το 1966. 'Υψος 1,70. Βάρος 75 κιλά.

ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1963. 'Υψος 1,70. Βάρος 72 κιλά.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΖΗΛΙΔΗΣ. Γεννήθηκε στα Γιαννιτσά το 1966. 'Υψος 1,72. Βάρος 68 κιλά.

## ΕΦΗΒΟΙ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 1,72.

ΛΕΟΝΤΑΡΗΣ ΑΔΗΜΑΚΙΔΗΣ. Γεννήθηκε στην Κοζάνη το 1967 και κατοικεί στη Θεσσαλονίκη. 'Υψος 1,73. Βάρος 69 κιλά.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΑΝΤΑΣ. Γεννήθηκε στον Βόλο το 1964 και κατοικεί στον Αλμυρό Βόλου. 'Υψος 1,73. Βάρος 78 κιλά.

ΚΩΣΤΑΣ ΧΑΤΖΗΗΛΙΑΔΗΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1965. 'Υψος 1,75. Βάρος 73 κιλά.

ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΣΤΕΦΑΝΙΔΗΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1963. 'Υψος 1,75. Βάρος 70 κιλά.

ΜΑΥΡΟΔΗΣ ΚΥΡΙΑΖΑΚΗΣ. Γεννήθηκε στο Δοξάτο Δράμας το 1965. 'Υψος 1,75. Βάρος 86 κιλά.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΟΠΑΡΙΔΗΣ. Γεννήθηκε στη Δυτική Γερμανία το 1965 και κατοικεί στο Μαυροχώρι Βέροιας. 'Υψος 1,77. Βάρος 85 κιλά.

ΚΩΣΤΑΣ ΕΡΜΕΙΔΗΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1964. 'Υψος 1,77. Βάρος 73 κιλά.

ΗΡΑΚΛΗΣ ΧΑΡΙΤΙΔΗΣ. Γεννήθηκε στις Σέρρες το 1964 και κατοικεί στη Νεάπολη Θεσσαλονίκης. 'Υψος 1,77. Βάρος 82 κιλά.

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΙΔΗΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1965. 'Υψος 1,78. Βάρος 75 κιλά.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΣΑΛΗΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1964. 'Υψος 1,78. Βάρος 78 κιλά.

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΡΑΠΤΗΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1963. 'Υψος 1,80. Βάρος 78 κιλά.

ΑΝΕΣΤΗΣ ΤΣΙΦΛΙΚΙΔΗΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1965 και κατοικεί στον Άγιο Αθανάσιο. 'Υψος 1,81. Βάρος 84 κιλά.

ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ ΜΕΧΑΝΕΤΖΙΔΗΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1966. 'Υψος 1,82. Βάρος 82 κιλά.

ΚΩΣΤΑΣ ΧΑΤΖΗΘΕΟΔΩΡΟΥ. Γεννήθηκε στην Καβάλα το 1965. 'Υψος 1,82. Βάρος 90 κιλά.

ΔΙΟΜΗΔΗΣ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1965. 'Υψος 1,83. Βάρος 77 κιλά.

## ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ 1,72.

ΣΑΒΒΑΣ ΚΑΠΑΚΙΔΗΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1961. 'Υψος 1,66. Βάρος 65 κιλά.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΒΟΖΙΚΟΓΛΟΥ. Γεννήθηκε στις Σέρρες το 1960 και κατοικεί στη Θεσσαλονίκη. 'Υψος 1,67. Βάρος 67 κιλά.

ΑΝΑΡΓΥΡΟΣ ΤΣΟΠΟΥΡΙΔΗΣ. Γεννήθηκε στην Καβάλα το 1961 και κατοικεί στο Κοκινόχωμα Καβάλας. 'Υψος 1,68. Βάρος 78 κιλά.

ΜΙΧΑΛΗΣ ΖΩΙΔΗΣ. Γεννήθηκε στην Κωνσταντινούπολη το 1949 και κατοικεί στη Θεσσαλονίκη. 'Υψος 1,69. Βάρος 70 κιλά.

## ΑΝΔΡΕΣ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 1,72.

ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΕΧΑΓΙΑΣ. Γεννήθηκε στη Σωσάνδρα Πέλλας το 1958. 'Υψος 1,74. Βάρος 77 κιλά.

ΒΑΪΟΣ ΒΑΓΙΟΠΟΥΛΟΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1960. 'Υψος 1,75. Βάρος 75 κιλά.

ΚΩΣΤΑΣ ΔΑΝΙΗΛΙΔΗΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1961. 'Υψος 1,79. Βάρος 80 κιλά.

ΚΩΣΤΑΣ ΚΟΥΛΑΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1960. 'Υψος 1,80. Βάρος 80 κιλά.

ΗΛΙΑΣ ΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1957. 'Υψος 1,80. Βάρος 83 κιλά.

ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΟΡΓΑΝΟΠΑΙΧΤΗΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1961. 'Υψος 1,82. Βάρος 85 κιλά.

ΜΕΝΕΛΑΟΣ ΜΠΑΞΙΜΠΟΥΤΗΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1960. 'Υψος 1,85. Βάρος 95 κιλά.

ΧΡΗΣΤΟΣ ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1962. 'Υψος 1,87. Βάρος 90 κιλά.



# ΤΟ ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΚΑΙ Η ΕΠΙΤΟΠΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

Δεν υπάρχει αμφιβολία για τα ωφέλη που μας προσφέρει ένα Στατικό Ποδήλατο και η σωστή του χρήση. Ας θυμίσουμε μερικά:

**Στις χρόνιες και εκφυλιστικές αρθρίτιδες.**

**Στη μετατραυματική και μυϊκή επαναγωγή.**

Το Στατικό Ποδήλατο είναι ένα μηχάνημα πραγματικά απαραίτητο για την επαναγωγή των μελών, ακριβώς χάρις στην ευκολία που έχει στο να αυξάνει σταδιακά την ένταση της απαιτούμενης δύναμης.

**Για τα προβλήματα της πέψης.**

Για τη βαρυστομαχία, τη χώνεψη, τη μετά τα γεύματα υπνηλία, το Στατικό Ποδήλατο προσφέρει ένα σίγουρο αντίστοιχο φυσικό και υγιεινό και αποφεύγεται έτσι η χρήση χωνευτικών και φαρμάκων.

**Για τις καρδιοκυκλοφοριακές ενοχλήσεις.**

Εφ' όσον χρησιμοποιείται με ιατρικό έλεγχο το Στατικό Ποδήλατο είναι πάρα πολύ χρήσιμο, και αντιπροσωπεύει μια αναντικατάστατη θεραπεία σε μετεμφραγματικές περιπτώσεις που συνοδεύονται από αρθριτικές ενοχλήσεις και όπου συνεπώς δεν είναι δυνατόν να γίνεται χρήσις θερμοθεραπείας, λασποθεραπείας ή αμμόλουτρων.

**Για να αδυνατίζουμε. Για να διατηρούμε τη γραμμή μας. Στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας.**

Το Στατικό Ποδήλατο βοηθάει στην καταπολέμηση του περιπτού πάχους και διατηρεί κομψό και ελαστικό το σώμα. Είναι ένα χρησιμότατο όργανο για οποιονδήποτε περνάει καθιστική ζωή.

**Για να διατηρούμαστε σε φόρμα.**

**Για την προγύμναση όλων των αθλημάτων.**

'Οποιος ασκείται περιστασιακά σε ένα σπορ και όποιος πρέπει να προγυμνάζεται σε κάποιο κινητικό άθλημα, θα βρει στο Στατικό Ποδήλατο «το γυμναστήριό» του, πάντα άνετο και πάντα διαθέσιμο να γυμνάζει όλο τον οργανισμό.

Το ποδήλατο δωματίου λοιπόν αποτελεί μια πραγματικά σημαντική βοήθεια για όλα αυτά τα προβλήματα και γενικότερα χρησιμεύει σε οποιονδήποτε θέλει, ακόμα και σε δυοχερείς περιβαντολογικές συνθήκες, να διατηρηθεί σε φόρμα και σε υγεία.

## Η ΓΝΩΜΗ ΤΩΝ ΓΙΑΤΡΩΝ

Στοιχεία παρουσιασμένα με την επίβλεψη του δόκτωρος MARIO CREMONESE, Υφηγητή της Ορθοπεδικής Κλινικής του Πανεπιστημίου της Πάντοβας και διευθυντή του Ορθοπεδικού της ίδιας κλινικής.

Το ποδήλατο δωματίου είναι ένα μηχάνημα μελετημένο να πραγματοποιεί μια δραστηρία άσκηση με τρόπο πλήρη, που μπορεί να γίνεται καθημερινά, με οποιονδήποτε καιρό, και φυσικά μακριά από τους κινδύνους του δρόμου και τις ενοχλήσεις της κυκλοφορίας.

Είναι πάρα πολύ χρήσιμο ιδιαίτερα για τους νέους που για λόγους απουδών ή εργασίας δεν μπορούν να έχουν καθημερινά μια συστηματική φυσική δραστηριότητα. Από την άλλη, οι μεσάοκοποι ή και οι ηλικιωμένοι είναι αυτοί ακριβώς που επωφελούνται περισσότερο από τη χρήση του με αποτελέσματα που παρουσιά-

ζονται πολλές φορές πραγματικά εξαιρετικά. Οι απαραίτητες συνθήκες για να υπάρξουν αυτά τα ωφέλη είναι δύο:

1) Χρήση ανάλογη με τις ικανότητες και την αντοχή του προσώπου που το χρησιμοποιεί.

2) Ημερήσια χρήση που να διαρκεί από 5 μέχρι 15 λεπτά σε ασκήσεις.

Η φυσική δραστηριότητα που συνεπάγεται η χρήση της μηχανής ενδιαφέρει όλο τον οργανισμό και δρα με ευεργετικά αποτελέσματα στα κάτωθι συστήματα: Μυϊκό, σκελετικό, νευρικό, αναπνευστικό, πεπτικό και καρδιοκυκλοφοριακό.

Έχουμε λοιπόν πρώτα απ' όλα ένα πρώτο φυσιολογικό αποτέλεσμα δηλαδή μια καλυτέρευση των φυσικών καταστάσεων κάτω από τις οποίες εργάζονται τα διάφορα όργανα και συστήματα. Λογική συνέπεια της φυσιολογικής επίδρασης είναι έπειτα και η θεραπευτική ανάλογη. Δηλαδή έχουμε μια καλυτέρευση των καταστάσεων ανωμαλίας που προκαλούνται από διάφορες αρρώστιες.

Ας δούμε τώρα ποια είναι τα βασικά φυσιολογικά και θεραπευτικά αποτελέσματα που παρέχονται με τη χρήση αυτού του οργάνου στα διάφορα συστήματα του οργανισμού.

**Μυϊκό σύστημα:** Οι μυώνες που παραμένουν για αρκετό χρόνο αδρανείς, τείνουν όπως είναι γνωστό προς μια διαδικασία εκφυλισμού για αυτό ακριβώς μειώνονται σε όγκο και χάνουν τη δυναμική τους επάρκεια. Πρέπει πραγματικά να υπενθυμίσουμε ότι η μυϊκή σύσπαση είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της κτήσης από τον μυώνα πλαστικών και ενεργητικών ουσιών απαραίτητων για την εγγύηση της διατροφής και της επάρκειας του.

Οι γυμναστικές ασκήσεις λοιπόν πάνω στο Στατικό Ποδήλατο φτάνουν σε ένα πρώτο θεμελιακό φυσιολογικό αποτέλεσμα που είναι ακριβώς η διατήρηση της δύναμης, η συσπαστική ελαστικότητα των μεμονωμένων μυώνων ενώ στη συνέχεια, έχουμε αύξηση της δύναμης με αύξηση της αντίστασης και επιπλέον, το πιο σημαντικό, βελτίωση του κινητικού συντονισμού (δηλαδή του συντονισμού της δράσης των διαφόρων μυϊκών ομάδων που συνηθίζουν έτσι προσδευτικά να εργάζονται με ρυθμό όλες μαζί, εκτελώντας η κάθε μια τη δική της λειτουργία όπως κάμψη, έκταση κτλ.). Με τη δραστική ασκηση του πεντάλ παρουσιάζεται τοπικά στους μυώνες, μια αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος με άνοιγμα νέων τριχοειδών και μια αύξηση της τοπικής θερμοκρασίας (39 βαθμοί Κελσίου). Αυτά τα δύο φαινόμενα καλυτερεύουν και δραστηριοποιούν το μυϊκό μεταβολισμό.

(Στη ζωντανή ύλη επέρχονται ασταμάτητα χημικές διαδικασίες κατασκευής (αναβολισμός) και καταστροφής (καταβολισμός). Το σύνολο των πρώτων και των δεύτερων ονομάζεται μεταβολισμός).

Μεταξύ λοιπόν των θεραπευτικών εφαρμογών πρέπει πρώτα από όλα να υπενθυμίσουμε την πρόληψη της μυϊκής ατροφίας που είναι άλλωστε τόσο κοινή στις μέρες μας λόγω του τύπου ζωής που μας εμποδίζει να θέτουμε σε λειτουργία όλες τις μάζες των μυώνων μας.

Ένα παραπέρα βήμα είναι εκείνο της προετοιμασίας των μυώνων για περιοδικές αθλητικές δραστηριότητες όπως το σκι σε όλα τα είδη του, το τζόγκιν, το τέννις κ.ά. Όλα αυτά τα σπορ είναι πολύ χρήσιμα

για τον οργανισμό μας, αλλά είναι μεγάλο λάθος να τα αντιμετωπίζουμε χωρίς καμιά φυσική προετοιμασία στο τέλος μιας εβδομάδας εργασίας στη διάρκεια της οποίας κινούμασταν σε ένα κάποιο χώρο εργασίας λίγων τετραγωνικών μέτρων ή που μέναμε καθισμένοι συνεχώς σε κάποιο γραφείο.

**Σκελετικό Σύστημα:** Η χρήση του ποδηλάτου δωματίου καθορίζει ακόμα και στα στά μια αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας και τοπικής θερμοκρασίας που είναι βασικής σημασίας για την πρόληψη ή και την θεραπευτική καλυτέρευση της οστεοπόρωσης (αλλοίωση του τροφισμού του ιστού των οστών) αρρώστεια που είναι τόσο συνηθισμένη στην ώριμη ηλικία.

Αλλά η πρωταρχική εφαρμογή του Στατικού Ποδήλατου είναι στις χρόνιες και παραμορφωτικές αρθρίτιδες των διαφόρων αρθρώσεων. Στην αρθρίτιδα της σπονδυλικής στήλης η χρήση των ειδικών χειρολαβών του Στατικού Ποδήλατου με κινούμενο τιμόνι επιτρέπει τέτοιες κινήσεις κάμψεων-εκτάσεων που αναζωογονούν τους σπονδύλους, τα περιβλήματα και τους τενόντες των αρθρώσεων κάνοντας έτοι ελαστική όλη τη σπονδυλική στήλη. Φυσικά δυναμώνουν και οι σπονδυλικοί μυώνες και αυτό μειώνει τις δυνατότητες εμφάνισης κήλης του δίσκου.

Στις χρόνιες αρθρίτιδες του ισχύου ή και του γονάτου οι κανονικές ρυθμικές κινήσεις των κατώτερων μελών παράγουν ένα μεγαλύτερο όγκο ροής αιμάτος και συνεπώς μια καλύτερη τροφοδότηση του ιστού των οστών, των τενόντων, των αρθρώσεων καθώς και των συνδετικών ιστών. Σ' αυτό το σημείο αξιζει να αναφερθεί ότι οι επανορθωτικές διαδικασίες γίνονται πιο εύκολα, εάν οι αρθρώσεις δεν είναι φορτωμένες με το βάρος του σώματος και αυτή η συνθήκη επιτυγχάνεται με τη χρήση του Στατικού Ποδήλατου γιατί το βάρος του κορμού μεταφέρεται στη σέλα και οι κάτω αρθρώσεις είναι ελεύθερες να κινούνται με απόλυτη έλλειψη βάρους.

Μια άλλη σημαντική απόδειξη της χρησιμότητας του οργάνου μας δίνεται στη θεραπεία της δυσκαμψίας των κατώτερων μελών, όταν προέρχεται από σπασμάτα. Πραγματικά μετά από μια πρώτη περίοδο ακινησίας των σπασμένων οστών πρέπει να επακολουθήσει μια δεύτερη περίοδος στην οποία είναι πολύ σημαντικό για το χτυπημένο μέλος να πάρει γρήγορα και προοδευτικά τη φυσιολογική κινητικότητα των αρθρώσεων. Σ' αυτό το σημείο η χρήση του Στατικού Ποδήλατου είναι βασική για την ολοκλήρωση των ευεργετημάτων που θα επιτευχθούν με την παραδοσιακή κινησιοθεραπεία.

**Νευρικό Σύστημα:** Για ό,τι αφορά στο νευρικό σύστημα είναι πια αποδεδειγμένο ότι μια μεθοδική καθημερινή γυμναστική επιδρά ευεργετικά στην ψυχοσωματική κατάσταση του ατόμου και εκτονώνει τις συγκινησιακές εντάσεις του με ένα υγιεινό φυσικό τρόπο.

**Αναπνευστικό Σύστημα:** Ακόμα και το αναπνευστικό σύστημα έχει σημαντικά ευεργετήματα από τη χρήση του ποδήλατου δωματίου: επιτυγχάνεται πραγματικά μια σημαντική αύξηση στον πνευμονικό εξαρισμό με συνέπεια την ανάπτυξη της ικανότητας ανταλλαγής του αέρα και μια αύξηση της αναπνευστικής ικανότητας.

**Πεπτικό Σύστημα:** Ανάλογα ευεργετήματα έχει και το πεπτικό σύστημα όπως έχει ήδη αποδειχθεί από

μια βελτίωση των πεπτικών διαδικασιών και μια τακτοποίηση των κοιλιακών λειτουργιών. Ακόμα και σε μια τυπική ανωμαλία του μεταβολισμού, όπως είναι η παχυσαρκία, η μέτρια και βαθμιαία αυξανόμενη χρήση του ποδηλάτου μπορεί να συνδυάζεται πάρα πολύ καλά με την κατάλληλη διαιτητικο-ορμονική αγωγή.

**Καρδιοκυκλοφοριακό Σύστημα:** Στο καρδιοκυκλοφοριακό, οι επιδράσεις είναι πολλαπλές. Καταρχήν επιτυγχάνεται μια αύξηση της κυκλοφορίας του αιμάτος γενικά καθώς και της καρδιακής εμβέλειας, με αποτέλεσμα καλύτερη λειτουργία της στεφανιαίας κυκλοφορίας. Αυτά τα αποτελέσματα μπορούμε να τα εκμεταλλευθούμε στη σύντομη πια επαναφορά της κινητικότητας που χρειάζεται στους έχοντες υποστεί έμφραγμα. Εννοείται ότι στην αρχή αυτοί οι ασθενείς θα πρέπει να χρησιμοποιούν αυτό το εργαλείο κάτω από την πιο αυστηρή ιατρική επίβλεψη, και θα μπορούν στη συνέχεια να συνεχίζουν την θεραπεία σπίτι τους έχοντας πάντα υπόψη τους και τηρώντας αυστηρά τις υποδείξεις που τους δόθηκαν κατά τη διάρκεια της νοσοκομειακής θεραπείας. Επιπλέον θα πρέπει να υπενθυμήσουμε ότι πολλοί άρρωστοι που πέρασαν ένα έμφραγμα ή που είναι υπερτασικοί, όταν παρουσιάζουν αρθριτικές ενοχλήσεις δεν ξέρουν πώς να τις θεραπεύουν, γιατί λόγω ακριβώς των καρδιοκυκλοφοριακών αλλοιώσεων πρέπει να αρνηθούν τη θερμοθεραπεία, την αιμοθεραπεία και τη λασποθεραπεία. Για αυτούς ακριβώς τους αρρώστους το Στατικό Ποδήλατο είναι πραγματικά μεγάλη βοήθεια, γιατί εάν χρησιμοποιείται συστηματικά και εντός των ορίων που έχει προδιαγράψει ο θεράπων ιατρός, επιτρέπει σ' αυτούς να έχουν αποτελέσματα εκπληκτικά απολύτως ανάλογα με αυτά που θα είχαν με τις θεραπείες που αναφέρθηκαν προηγουμένως.

## ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΤΕΥΧΘΕΙ ΤΟ ΜΑΞΙΜΟΥΜ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ.

Ανανεώνετε τον αέρα στο μέρος που γυμνάζεστε, για να έχετε καλύτερη οξυγόνωση του οργανισμού. Οι ασκήσεις γίνονται με βαθειά και ρυθμική αναπνοή (εισπνοή από τη μύτη, εκπνοή από το στόμα).

Χαλαρώνετε τους μυώνες με εκτάσεις στα γόνατα και τα χέρια μπροστά. Γυρίστε κυκλικά τα χέρια για δέκα φορές.

Για τη χρήση του Στατικού Ποδηλάτου με σκοπό το αδυνάτισμα, συνιστάται πριν από την άσκηση ένα ζεστό ρόφημα, επιπλέον μια βαρεά φόρμα γυμναστικής και μετά τελειώνετε με ένα ντους όχι πολύ ζεστό.

A. Ανεβείτε στο Στατικό Ποδήλατο και αρχίστε πεντάλ με ακουμπισμένους τους αγκώνες στις χειρολαβές.

B. Έπειτα, σιγά-σιγά σηκώστε το στήθος και πιαστείτε στις χειρολαβές...

Γ. ... μέχρι να πάτε σιγά-σιγά την πλάτη πίσω.

Δ. Αν θέλετε περισσότερη ένταση, προσπαθείστε να υπερνικήσετε μεγάλη αντίσταση στο πεντάλ, πατώντας δυνατά με τα χέρια στα γόνατα οπότε γυμνάζεται εντατικά και το πάνω μέρος του σώματος.

E. Ενώ κάνετε πεντάλ, αλλάξτε τις κυκλικές κινήσεις των χεριών και της κεφαλής με ασκήσεις γυμναστικής των χεριών από τις ειδικές λαβές (σε όσα ποδήλατα έχουν).

Τα λίγα αυτά επιχειρήματα αποδεικνύουν ότι το Στατικό Ποδήλατο είναι το Σπιτικό Οικογενειακό μας Γυμναστήριο για όλα μας τα χρόνια.



### Μίστερ Βορ. Ελλάς '83

#### Γενικός κατηγορίας ανδρών

- \* Ανάργυρος Τσοπουρίδης
- Κατηγορία ανδρών ύψος πάνω από 1,72
  - 1ος Μενέλαος Μπαζιμπούτης
  - 2ος Ηλίας Παγιαννίδης
  - 3ος Χρήστος Κεχαγιάς
- Κατηγορία ανδρών ύψος κάτω από 1,72
  - 1ος Ανάργυρος Τσοπουρίδης
  - 2ος Ιωάννης Βοζίκογλου
  - 3ος Σάββας Καπακίδης

#### Γενικός κατηγορίας εφήβων

- \* Ανέστης Τσιφλικίδης
- Κατηγορία εφήβων - ύψος πάνω από 1,72
  - 1ος Ανέστης Τσιφλικίδης
  - 2ος Νικόλαος Ράπτης
  - 3ος Κώστας Ερμείδης
- Κατηγορία εφήβων - ύψος κάτω από 1,72
  - 1ος Γεώργιος Ζηλίδης
  - 2ος Αναστάσιος Δημητριάδης
  - 2ος Σταύρος Καρανικόλας
  - 3ος Γρηγόρης Χατζηιάνγκος

#### Ειδικά Έπαθλα

- Πιο μιώδης: Ανάργυρος Τσοπουρίδης
- Καλύτερος ποζέρ: Ηλίας Παγιαννίδης

Λευτέρης Κογκαλίδης

# ΕΝΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΑΝΤΙΝ

## Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΜΟΥ ΠΡΙΝ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

Από τον Σπύρο Μπουρνάζο

Φίλοι μου αναγνώστες του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

Για όσους από σας ενδιαφέρεστε για τη σωματική διάπλαση θα σας περιγράψω σε 2-3 συνέχειες το πρόγραμμα προπονήσεώς που ακολουθώ στους τελευταίους τρεις μήνες πριν από ένα σημαντικό αγώνα Μπόντυ-Μπίλαντιν, καθώς και τον τρόπο διαμόρφωσης της διατροφής μου ώστε να πετύχω το αποτέλεσμα που επιδιώκω.

Πρώτα-πρώτα χωρίζω την προετοιμασία μου σε τρεις χρονικές φάσεις, δημιουργώντας ένα μήνα στόχο την αύξηση του μυϊκού όγκου. Το μήνα αυτό προσπαθώ να πάρω δύο το δυνατό περισσότερα μυϊκά κιλά, έστω κι αν το σώμα μου πάρει λίγο περισσότερο λίπος, το οποίο θα το διώξω στις επόμενες φάσεις.

Στην πρώτη φάση που διαρκεί περίπου ένα μήνα έχω στόχο την αύξηση του μυϊκού όγκου. Το μήνα αυτό προσπαθώ να πάρω δύο το δυνατό περισσότερα μυϊκά κιλά, έστω κι αν το σώμα μου πάρει λίγο περισσότερο λίπος, το οποίο θα το διώξω στις επόμενες φάσεις.

Τον πρώτο μήνα λοιπόν γυμνάζομαι μόνο τρεις φορές την εβδομάδα και αναπαύομαι πλήρως τις άλλες μέρες αποφεύγοντας δλες τις βαριές δραστηριότητες (τρέξιμο, κολύμπι, κτλ). Δίνω μεγάλη προσοχή στη διατροφή μου, παίρνοντας μεγάλες ποσότητες πρωτεΐνης από το κρέας, ψάρι, αυγά, γάλα, κοτόπουλο, όσπρια, μοσχαρίσιο, συκώτι και εντόσθια. Επίσης παίρνω πολλούς υδατάνθρακες για ενέργεια από φρούτα της εποχής. Όσον αφορά στα λίπη, ποσάθω να τα ελαττώνω δύο το δυνατόν πιο πολύ, για τις δλες οι πιο πάνω τροφές λίγο πολύ έχουν το λί πος που χρειάζεται ο οργανισμός για τις διάφορες καύσεις και το μεταβολισμό.

Αντί λοιπόν για δύο γεύματα την ημέρα κάνω τώρα πέντε. Δηλαδή το πρωινό μου αποτελείται από 3 αυγά βραστά, 1 τανάκι κονσέρβα, 2 ποτήρια γάλα με σκόνη πρωτεΐνη ανακατεμένη (φυτική και ζωική) και δύο φρούτα μήλο ή αχλάδι.

Κατά τις 11 πίνω δύλλα δύο ποτήρια γάλα με συμπληρωματική πρωτεΐνη και τρώω μπισκότα από σιτάρια και ζερές σταφίδες για το κατάλληλο νίτρο.

Στις 1 τρώω το κύριο γεύμα που αποτελείται από 400 γραμμάρια κρέας μοσχαρίσιο με βραστές γλυκοπατάτες, σαλάτα (μαρούλι ή ντομάτα), 50-80γραμμάρια τυρί σκληρό και φρούτα.

Οι φωτογραφίες τραβήχτηκαν στο γυμναστήριο του Νίκου Κωνσταντινίδη.

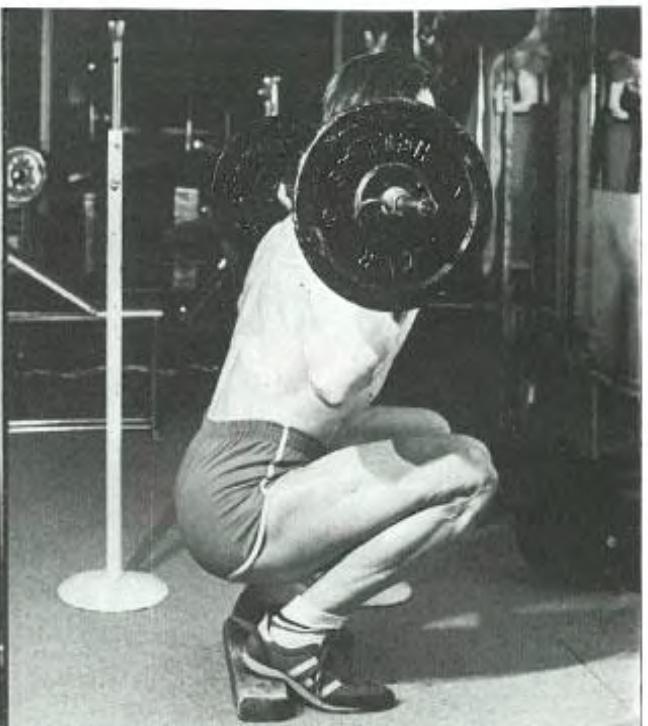


Κατά τις 4 μ.μ. κάνω προπόνηση και στις 7μμ τρώω πάλι ένα τονάκι ψάρι κονσέρβα, 3 αυγά ομελέτα και 2 ποτήρια γάλα.

Τέλος το βράδυ κατά τις 10 τρώω πάλι στεγνό φαγητό, δηλ. μπιφτέκι φητό ή συκώτι ή κοτόπουλο με σαλάτα μαρούλι ή ντομάτα και τυρί.

Με αυτό το διαιτολόγιο καταφέρνω και παίρνω 4-5 κιλά, όχι όλα βέβαια σε μυώνες, και συγχρόνως έχω περισσότερες δυνάμεις να δουλεύω περισσότερα κιλά στην προπόνησή μου.

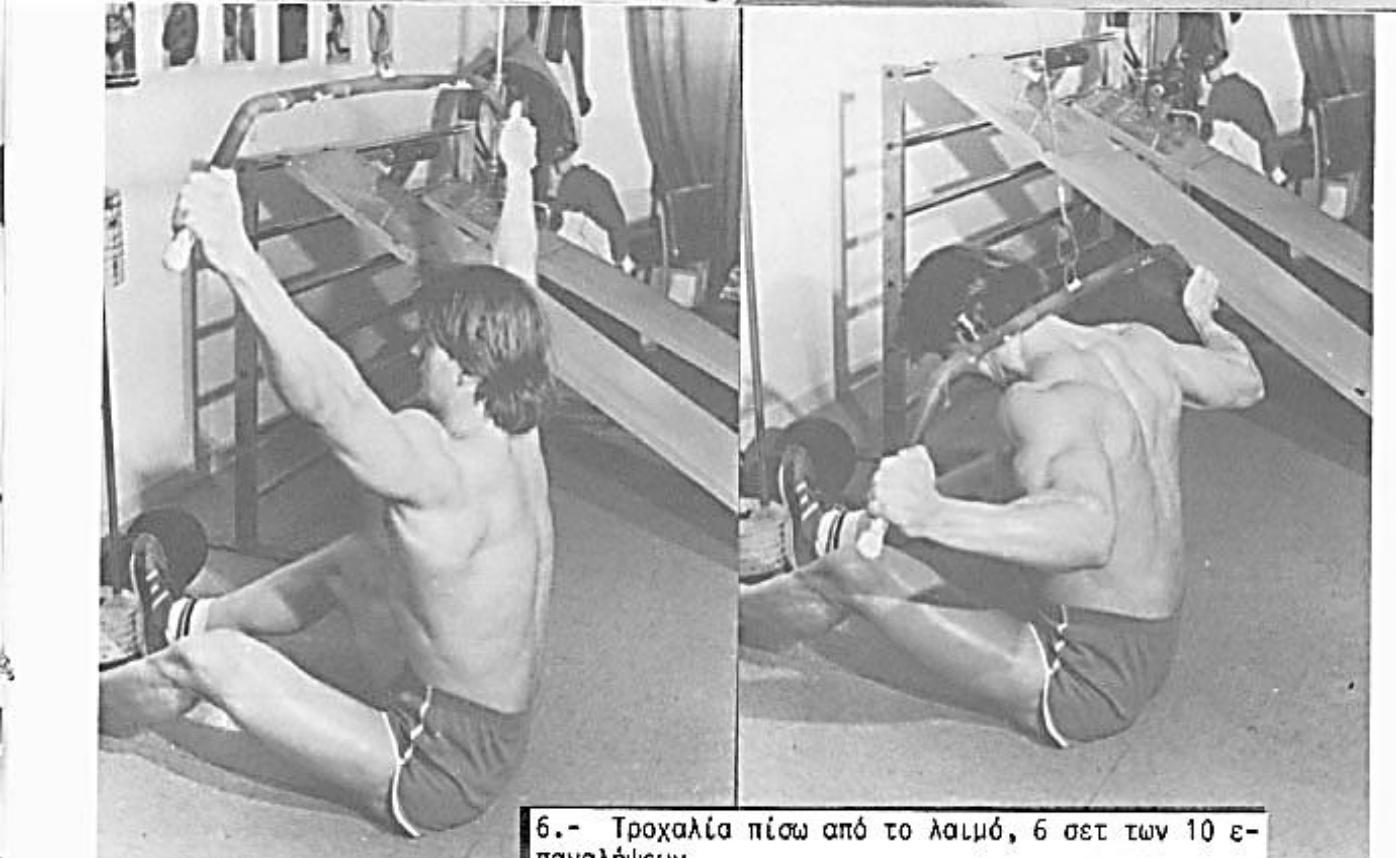
Στην προπόνησή μου τις τρεις φορές την εβδομάδα (π.χ. Δευτέρα - Τετάρτη - Παρασκευή) ακολουθώ το επόμενο πρόγραμμα (στις φωτογραφίες δείχνω αρχική και τελική θέση).



1.- Βαθειά καθίσματα (σκουώτς) με μπάρα. Εκτελώ 8 σετ των 6 επαναλήψεων. Πολλές φορές συνέχιζα μέχρι που να μπορώ να κάνω μόνο μιά επανάληψη, δο κιμάζοντας έτσι τις δυνάμεις μου.

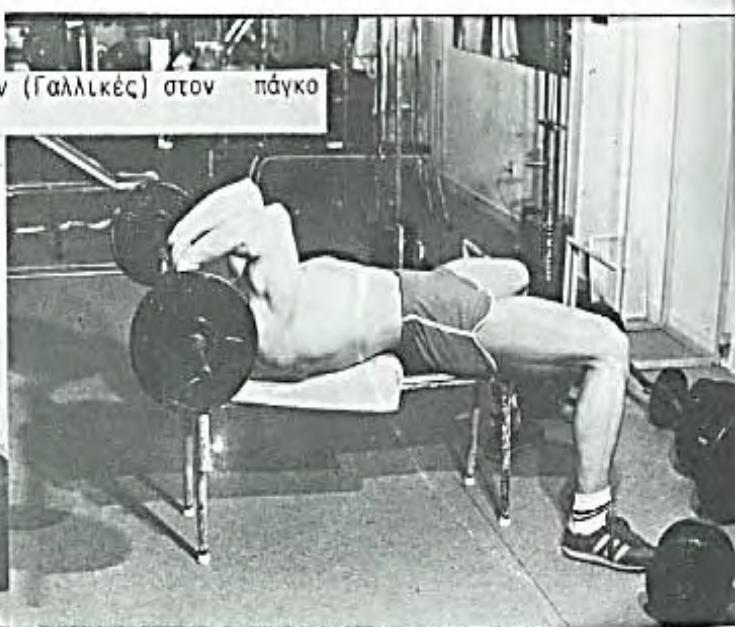


2.- Πιέσεις στον οριζόντιο πάγκο με μπάρα, κανο νική λαβή (στο άνοιγμα των ώμων). Και εδώ κάνω 6-8 σετ των 6 επαναλήψεων.





7.- Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα, 6 σετ των 6 επαναλήψεων.



8.- Εκτάσεις τρικεφάλων (Γαλλικές) στον πάγκο με μπάρα κλειστή λαβή.

9.- Τέλος, εξασκώ τους κοιλιακούς και τις γάμπες.

Στο επόμενο τεύχος θα συνεχίω με το πρόγραμμα του δεύτερου μήνα.

# ΕΝΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΙΝ

## Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΜΟΥ ΠΡΙΝ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

Οι φωτογραφίες τραβήχτηκαν  
στο γυμναστήριο του  
Νίκου Κωνσταντινίδη.

Από τον Σπύρο Μπουρνάζο

Συνέχεια από το προηγούμενο τεύχος.

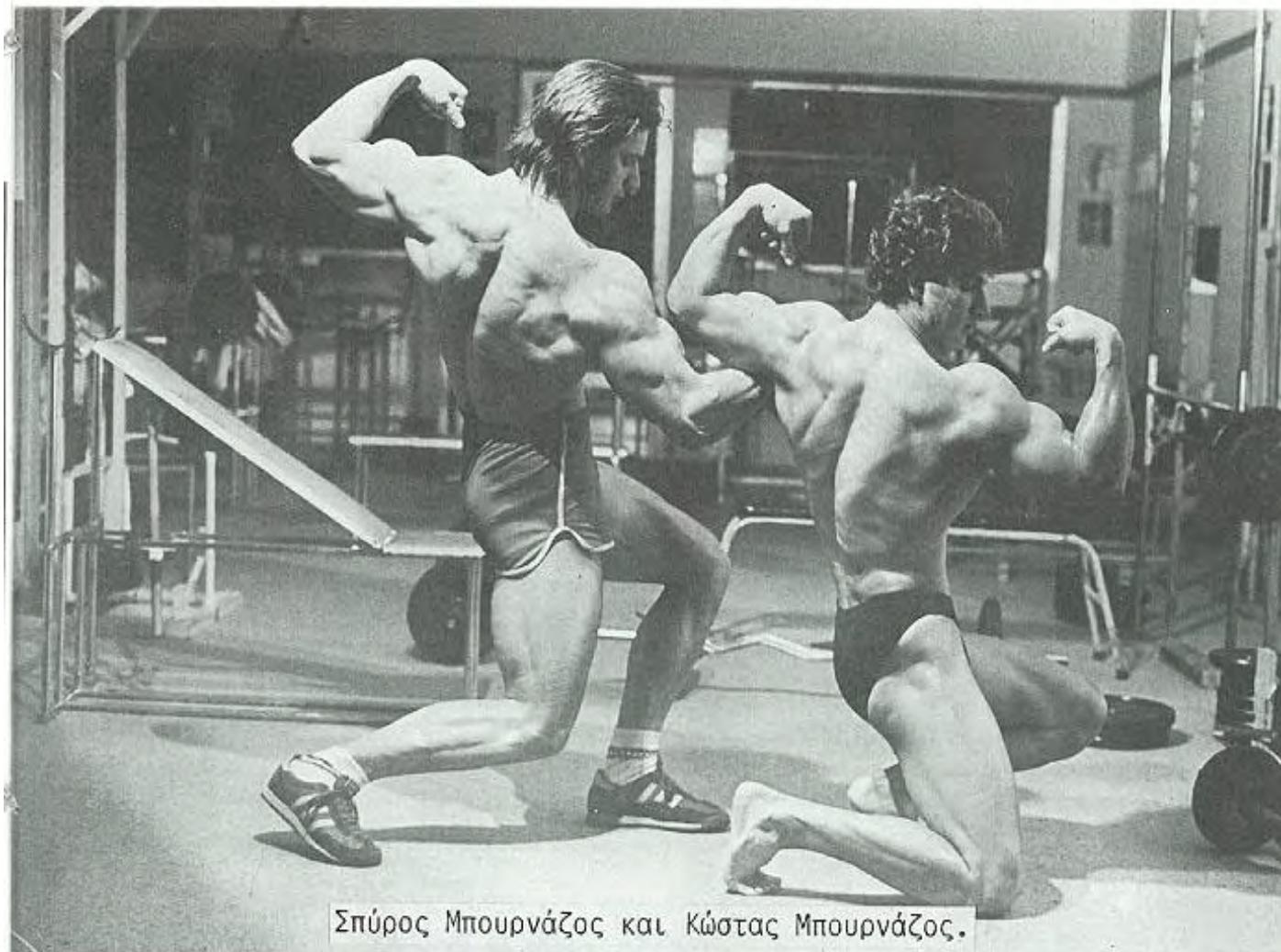
Φίλοι μου αναγνώστες του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

Όπως ανάφερα στο προηγούμενο τεύχος, κατά τους τρεις τελευταίους μήνες πριν από κάποιο σημαντικό αγώνα Μπόντυ-Μπίλντιν ακολουθώ ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα τριών χρονικών φάσεων και μεγύπτησης απόδοσης. Στο προηγούμενο τεύχος περίγραψα το πρόγραμμά μου διατροφής και προπόνησης της πρώτης χρονικής φάσης (του πρώτου μήνα). Ας λοιπόν σ' αυτό το τεύχος το πρόγραμμα της δεύτερης χρονικής φάσης, δηλ. του δεύτερου μήνα.

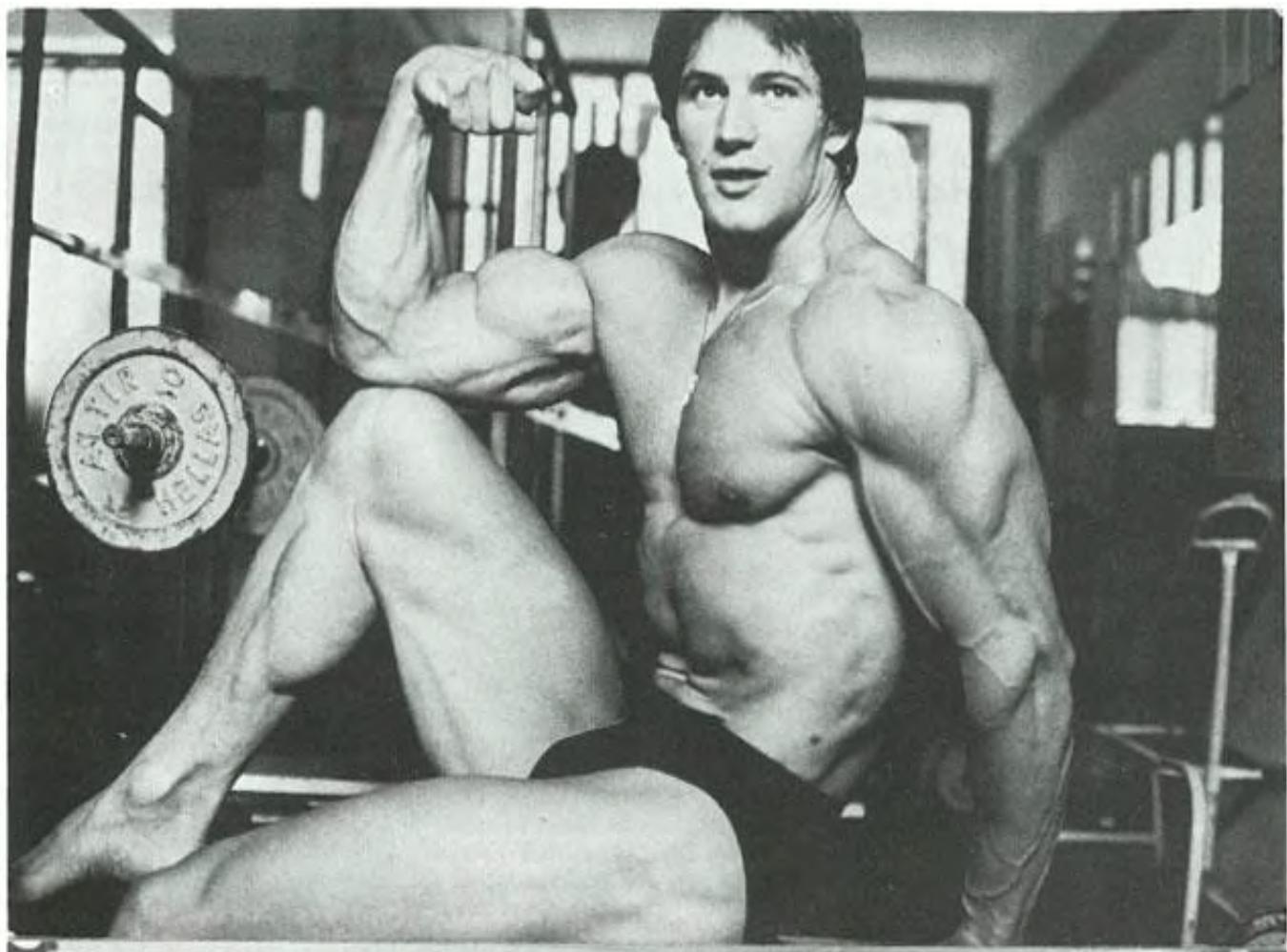
Κατά τη διάρκεια του δεύτερου μήνα προσποθώ να κρατήω δύσις μπορώ περισσότερο τα κιλά που πήρα στον πρώτο μήνα και τα δουλεύω γυμνάζοντάς τα ώστε να τα κάνω μικρότερα.

Αυτόν το δεύτερο μήνα αλλάζω το πρόγραμμα προπόνησης ενώ το πρόγραμμα διατροφής παραμένει ακριβώς το ίδιο με την προσθήκη των κατάλληλων βιταμινών ενέργειας όπως B1, B6, B12, C και E. Οι βιταμίνες αυτές με βοηθούν πολύ στην ανταρξία κατά την προπόνηση. Επίσης αυξάνω δύσις μπορώ τις πρωτείνες τρώγοντας περισσότερη ποσότητα τροφής (συκότι, φάρι, κοτόπουλο κτλ.).

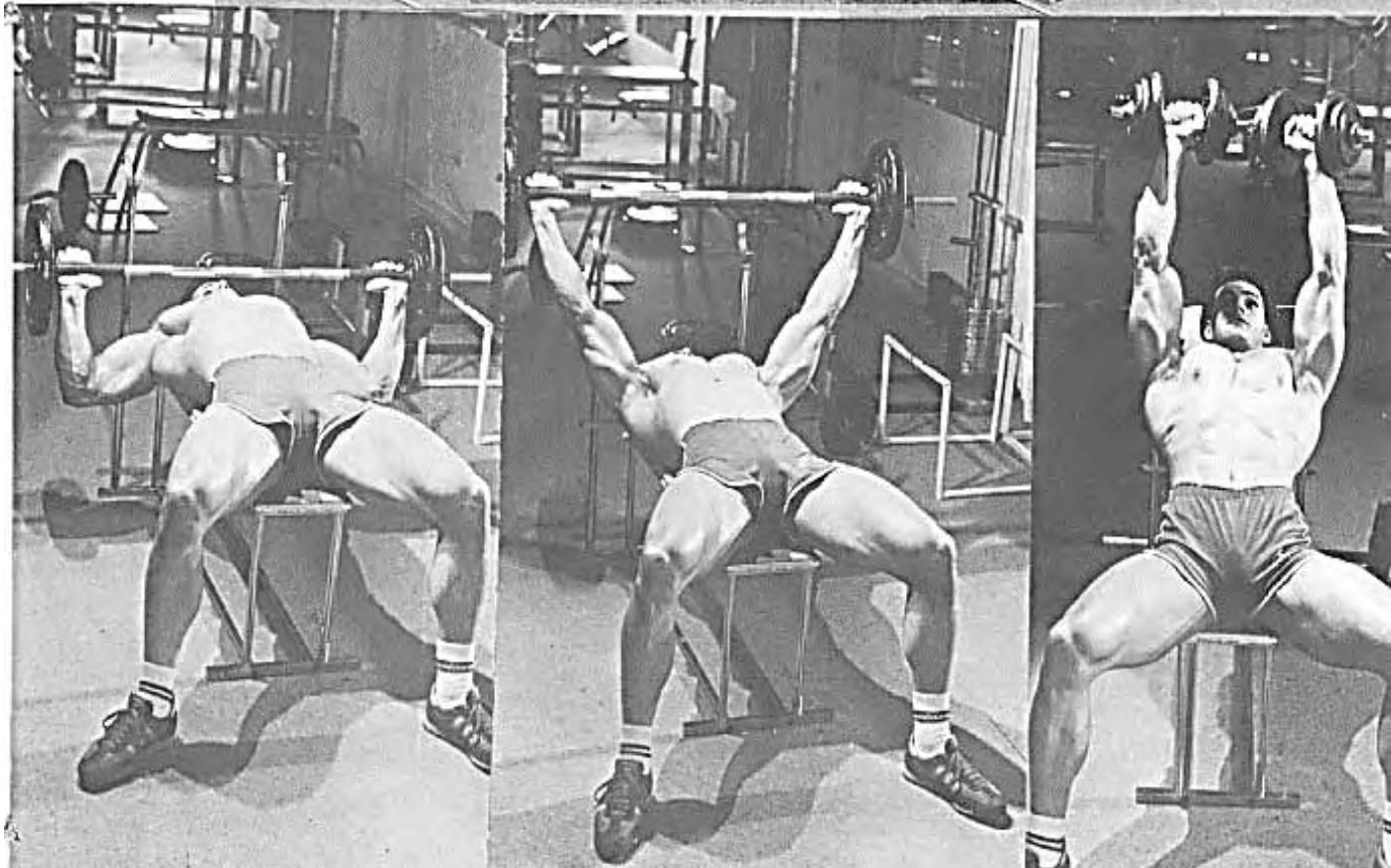
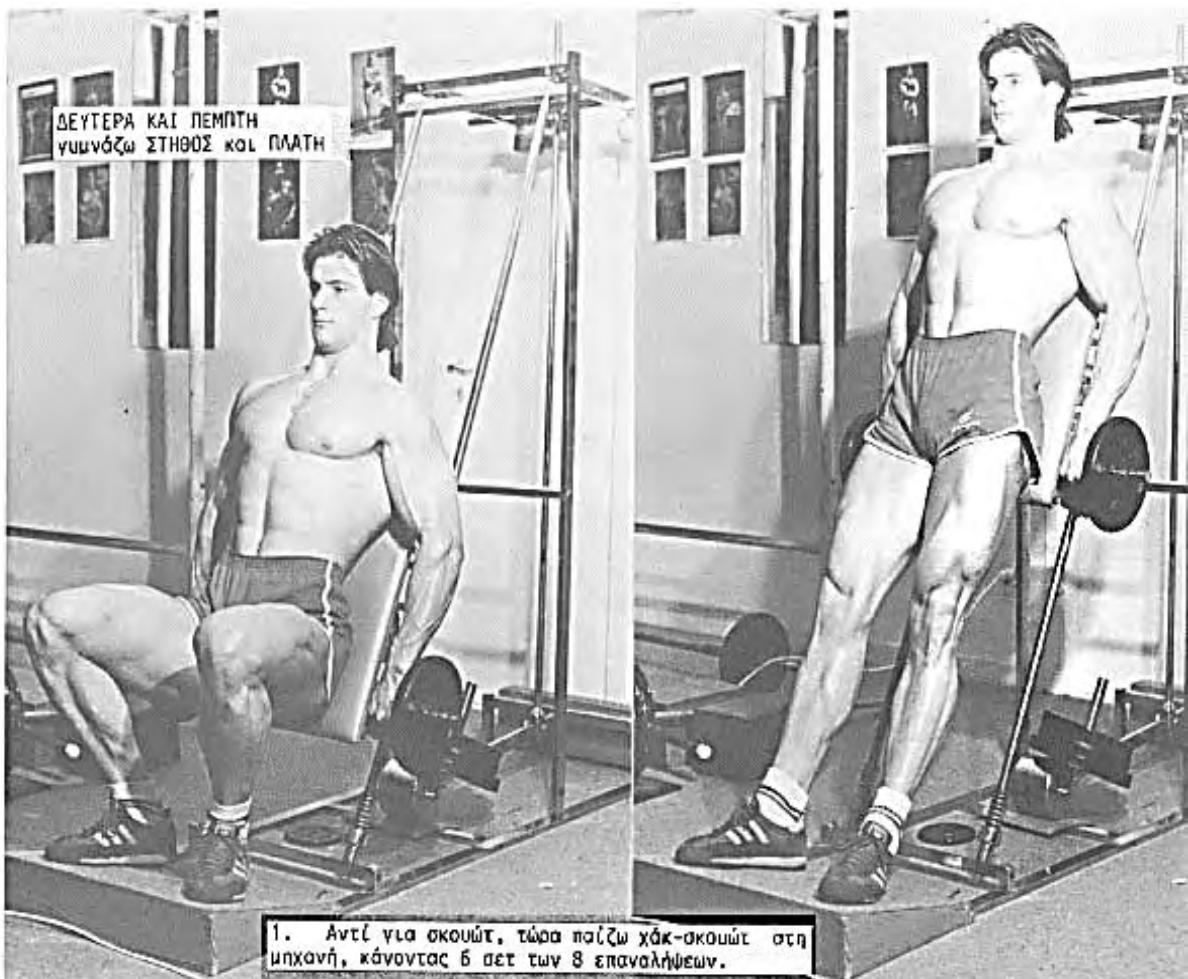
Κατά το μήνα αυτό προπονούμαι τέσσερις φορές την εβδομάδα γυμνάζοντας από δύο φορές την κάθε μυϊκή ομάδα, όπως Στήθος-Πλάτη, Ήμοις-Χέρια. Επίσης αυξάνω τις επαναλήψεις μου από 6 σε 8. Κατά τις ημέρες της εβδομάδας λοιπόν ακολουθώ το επόμενο πρόγραμμα:

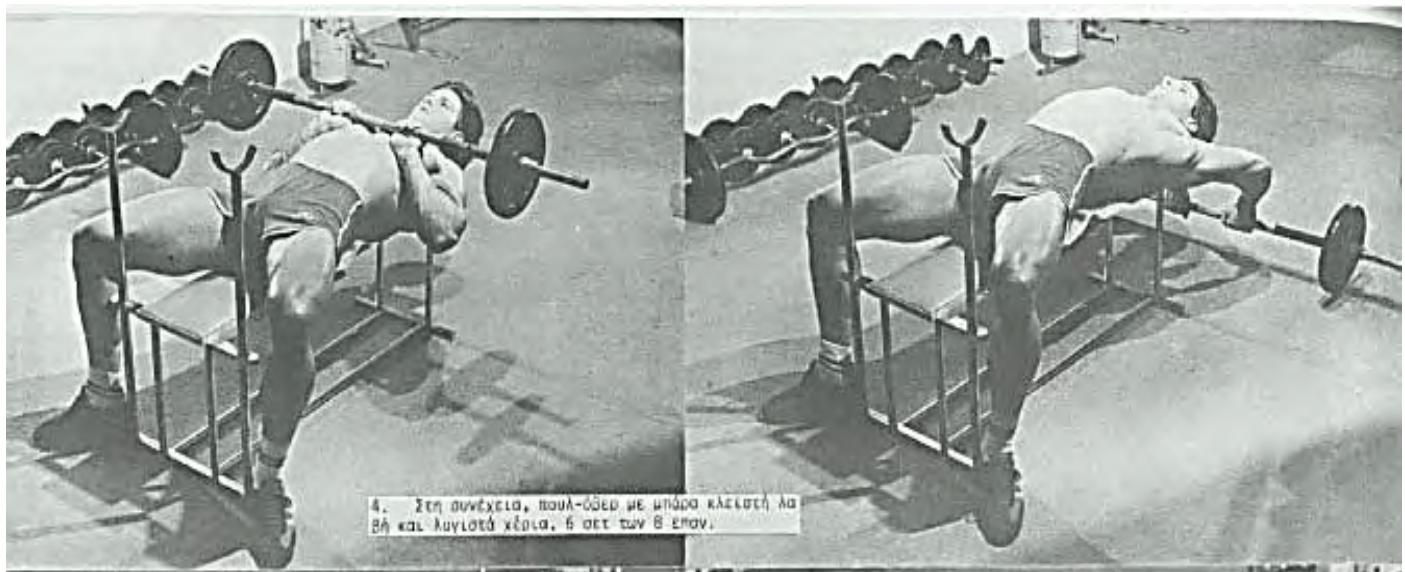


Σπύρος Μπουρνάζος και Κώστας Μπουρνάζος.

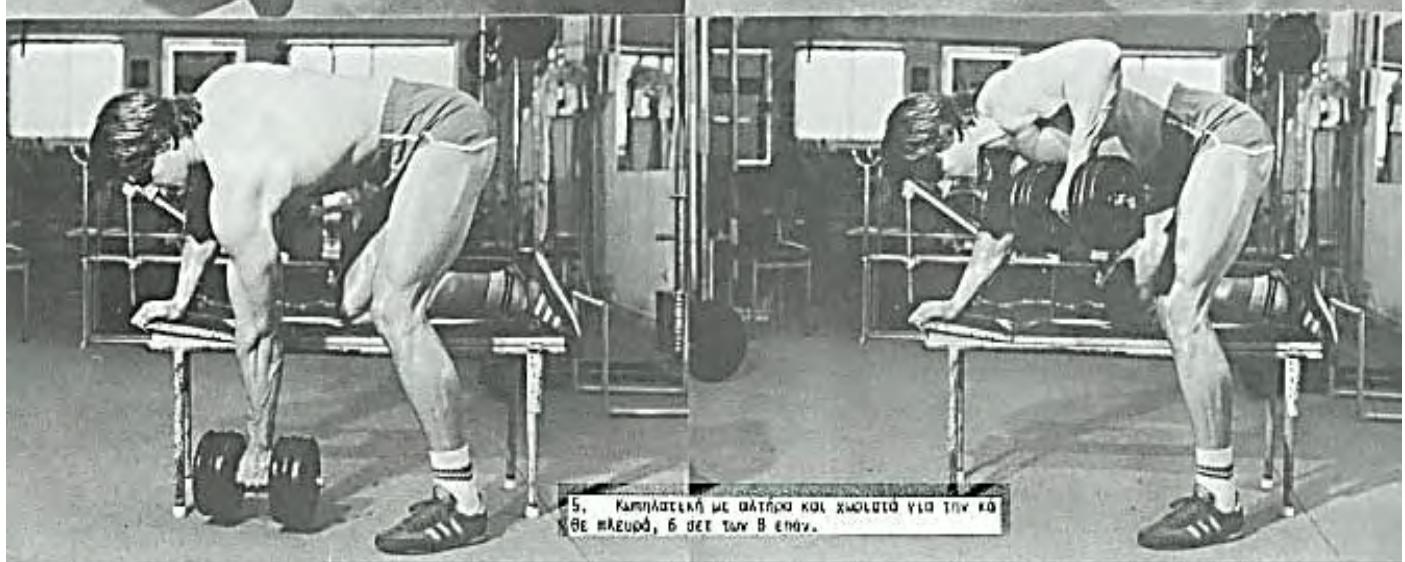


Νίκος Κωνσταντινόπουλος, Σπύρος Μπουρνάζος, Θύμιος Περσίδης, Κώστας Μπουρνάζος και Νίκος Ραφτάκης. "Ενα "δυνατό" βιβλίο ετοιμάζεται για δύο διαθέσις τους αθλητές που θέλουν να αυξήσουν τη μυική τους μάζα με τη δύναμη τους. Τό γράφει ο Νίκος Ραφτάκης και ποζάρει ο Σπύρος Μπουρνάζος. Ζητήστε το αποκλειστικό στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ από αρχές Μαΐου.

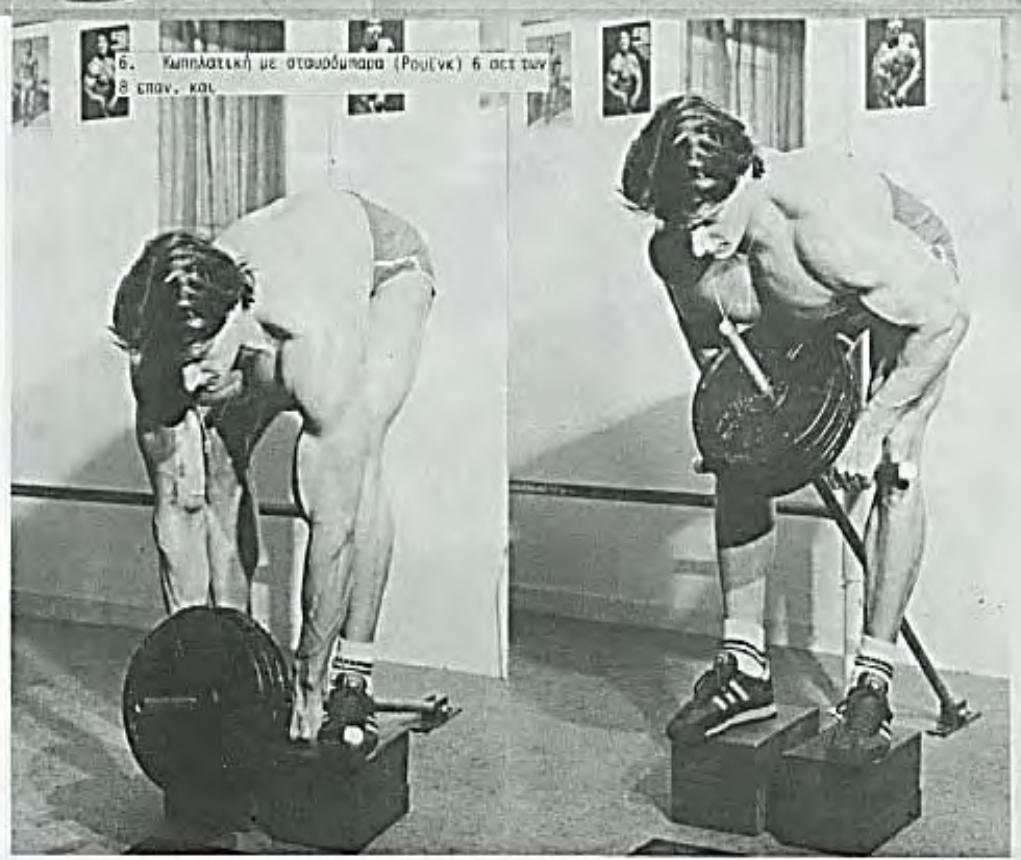




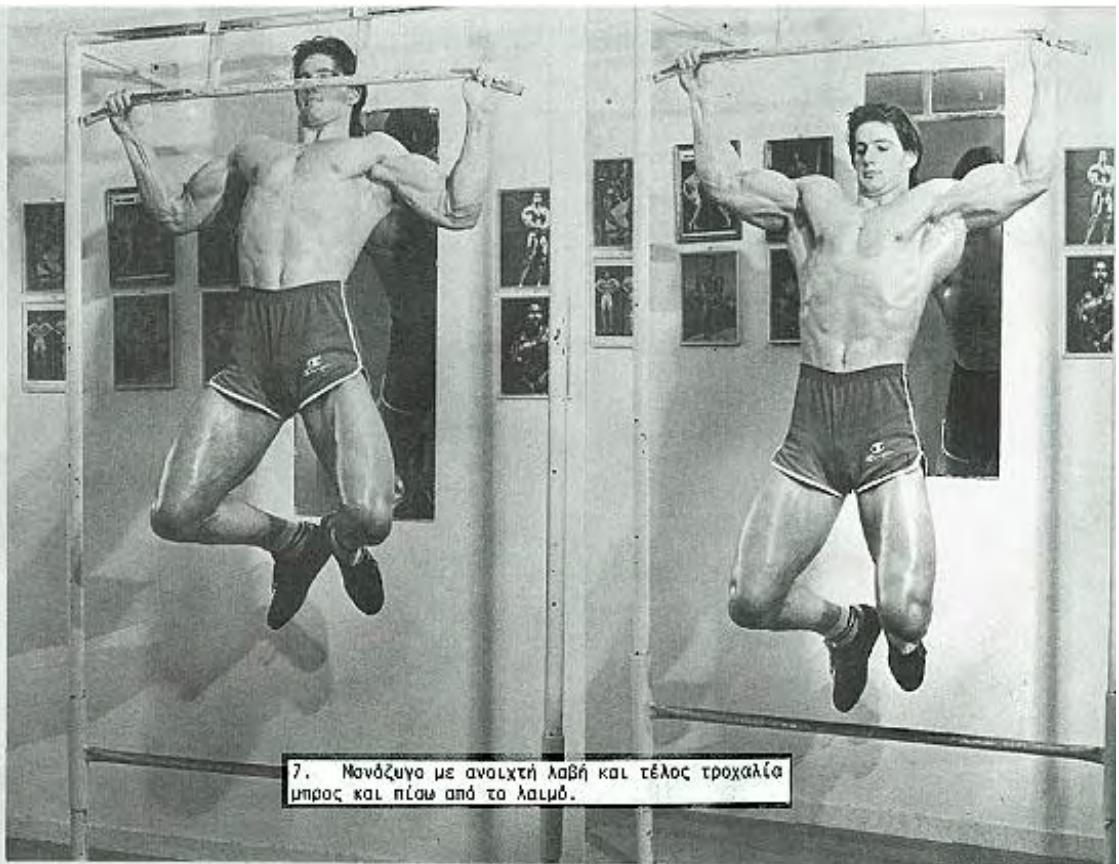
4. Στη συνέχεια, πουλ-σύρει με υπόρο κάλυψη λογ  
βή και λυγιστά χέρια, 6 σετ των 8 επαν.



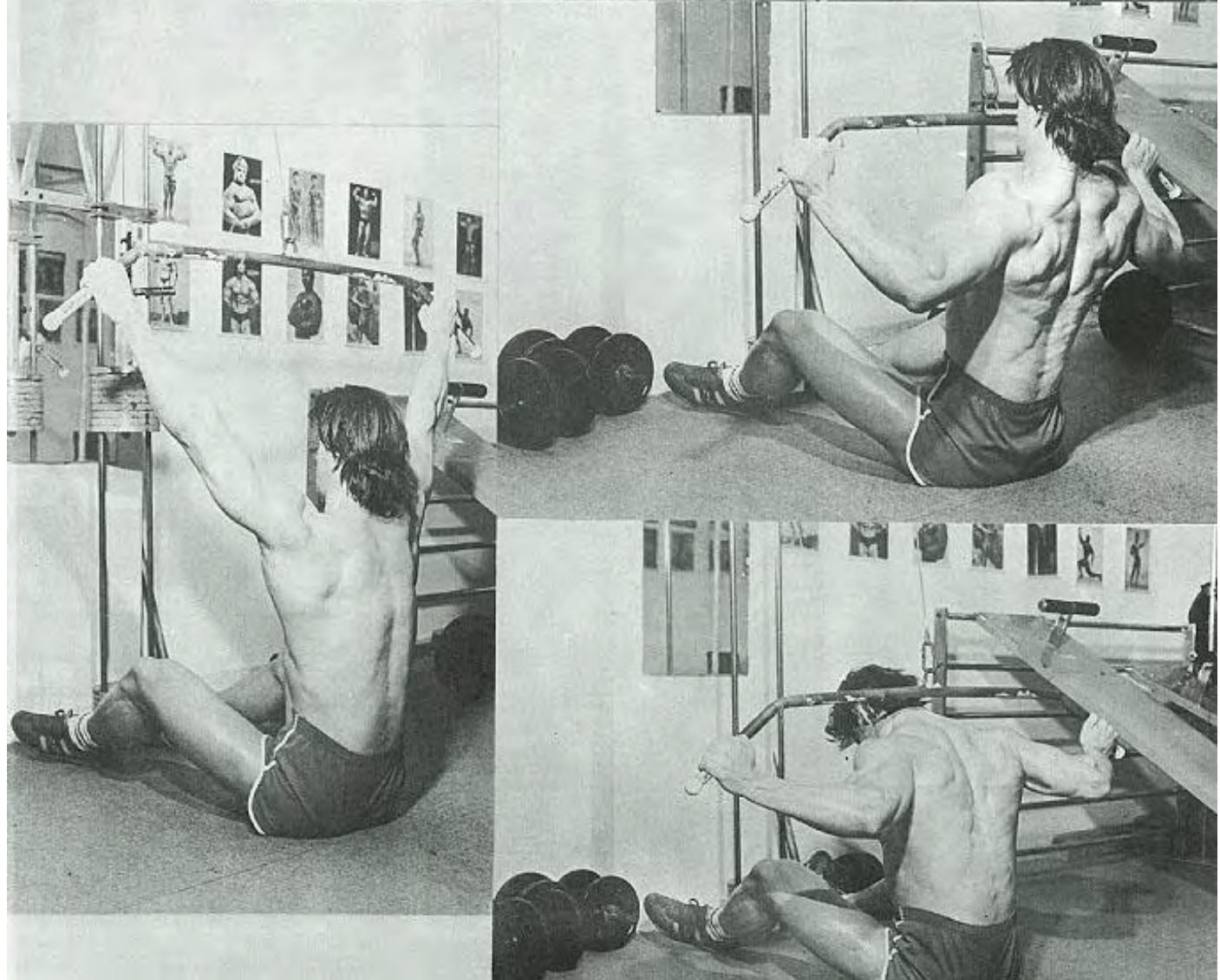
5. Καμπύλατη λογ με δάτηρα και χωλετό για την κο  
βε πλευρώ, 6 σετ των 8 επαν.



6. Καμπύλατη λογ σταυρόπυρα (Pouλικ) 6 σετ των 8  
επαν. κολ.



7. Μονόζυγο με ανοιχτή λαβή και τέλος τροχαλία  
μπροστά και πίσω από τα λαμπά.





1. Αρχίζω με αποδολημένες πόδες με υψό, ο νούσης λαβή, 6 σετ των 8 εκπον.



2. Συνεχίζω με ευρεοδιάστατες πόδες με υψό, μάλι 6 σετ των 8 εκπον.

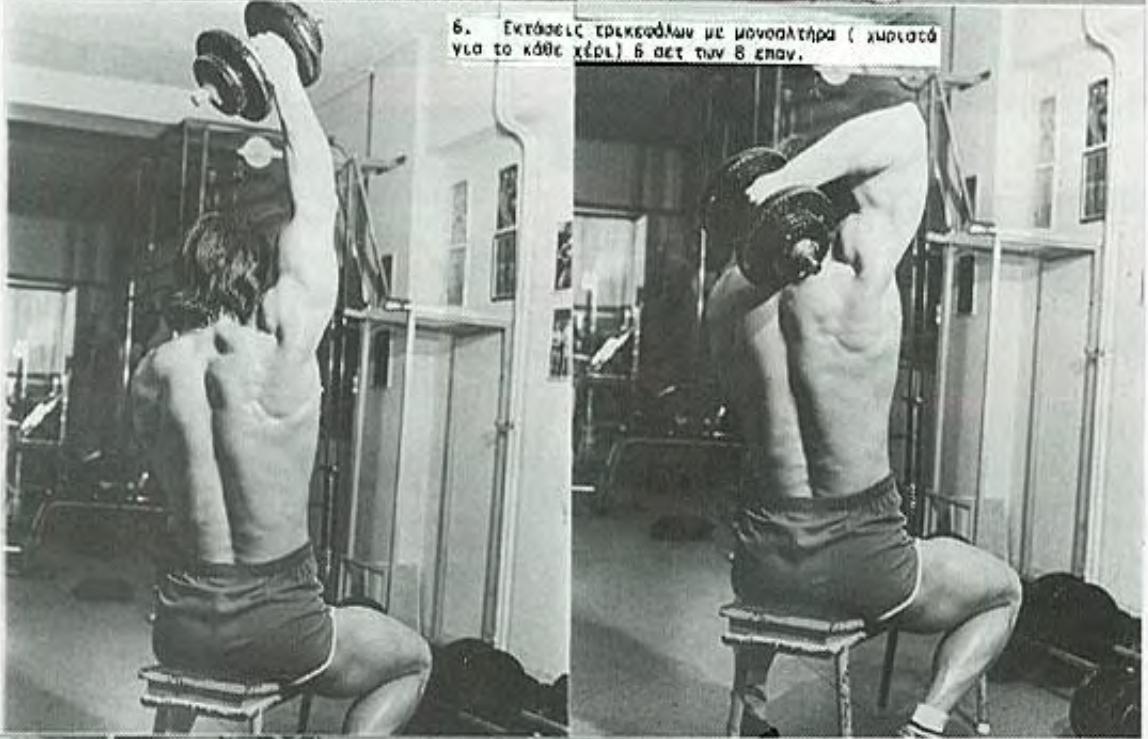
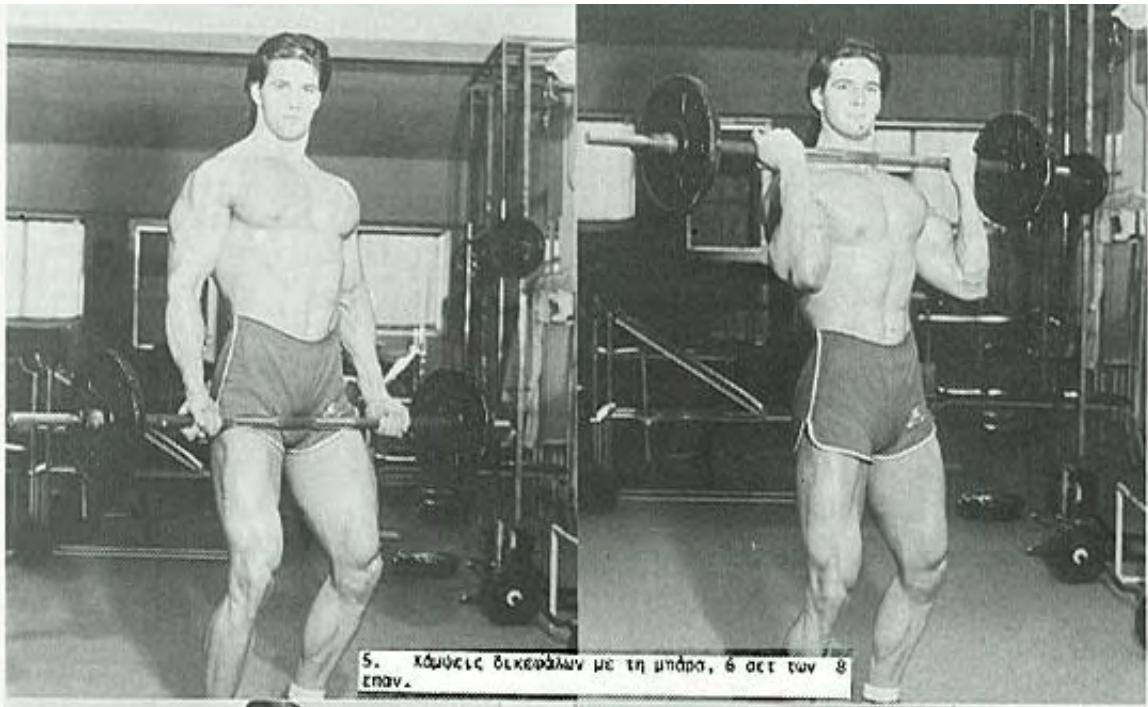


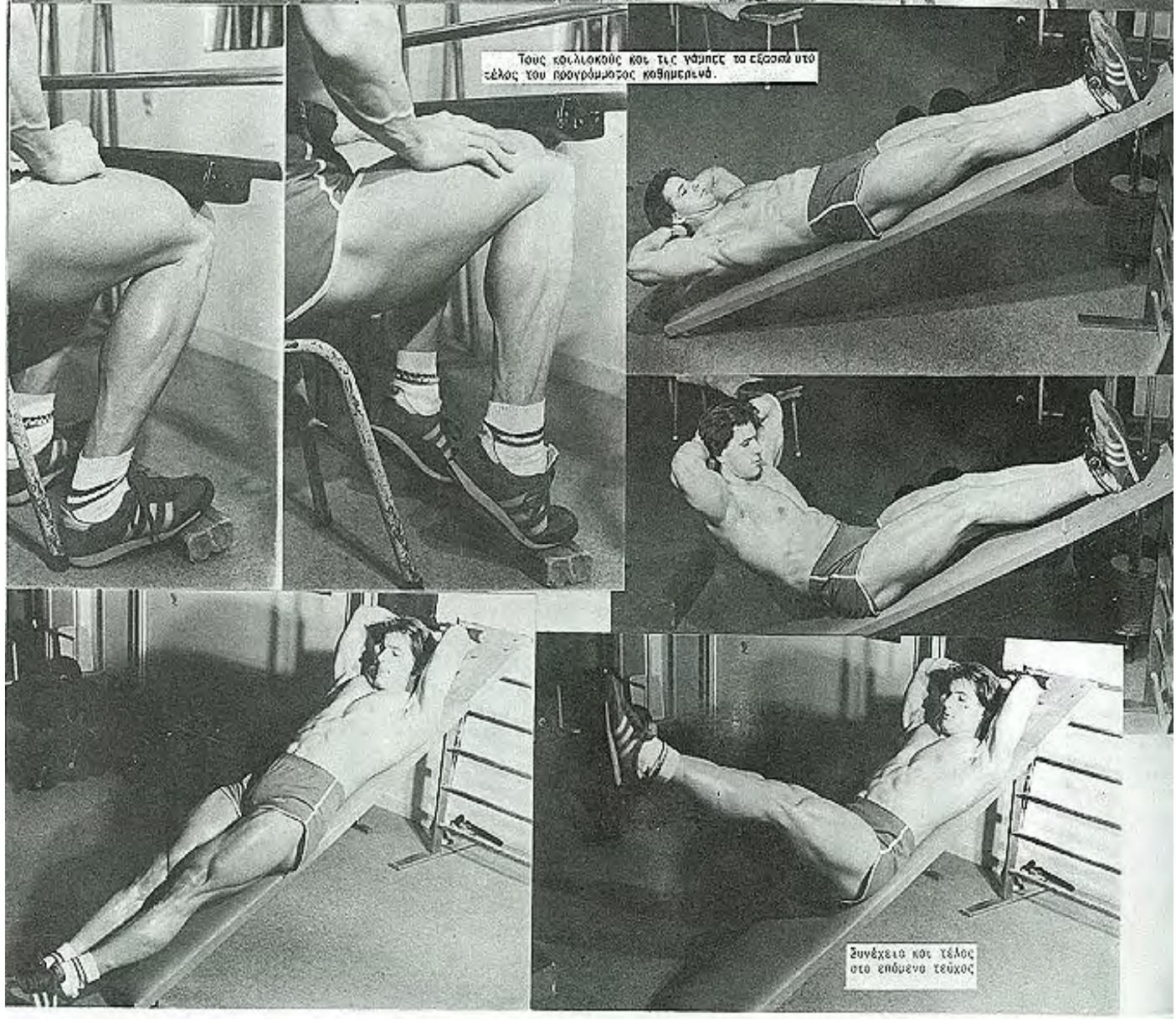
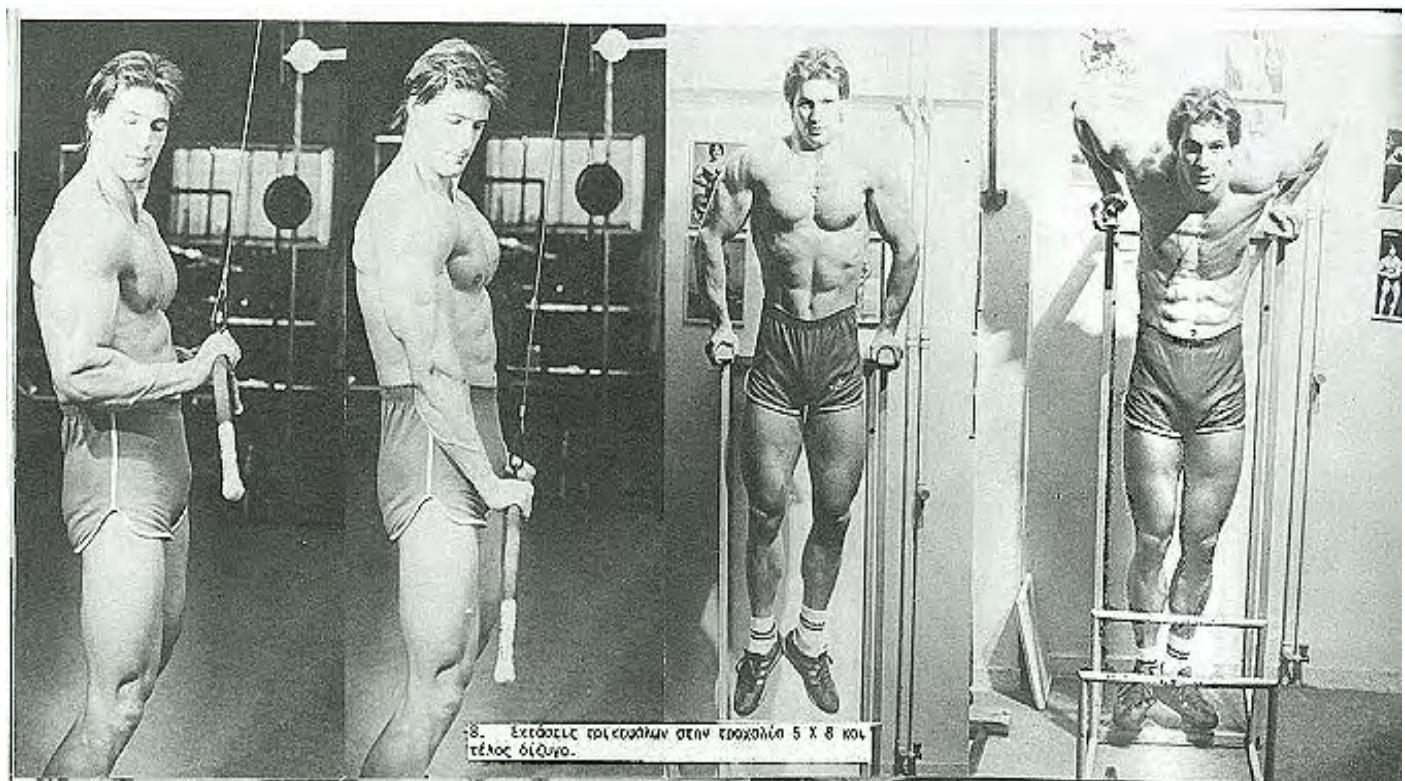
3. Τραβώνυμα της υψός μέχρι το κοινό για τους προπροσθέτες και τους δευτερεύετες, 6 τυχ 8.



4. Ανοίγνωστα (εκτόσεις) με φλάφες, 6 τυχ 8.







# ΕΝΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΑΝΤΙΝ

## Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΜΟΥ ΠΡΙΝ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

Οι φωτογραφίες τραβήχτηκαν  
στο γυμναστήριο του  
Νίκου Κωνσταντινίδη.

Από τον Σπύρο Μπουρνάζο

Συνέχεια τρίτη και τέλος

Θίλοι μου αναγνώστες του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

Συμπληρώνω σ' αυτό το τεύχος το πρόγραμμα προετοιμασίας μου για αγώνες Μπόντυ-Μπίλαντιν δινοντάς σας την τρίτη χρονική φάση σε προπόνηση και διατροφή.

Στον τρίτο λοιπόν και τελευταίο μήνα της προετοιμασίας μου, αλλάζω τελείως και το πρόγραμμα προπονήσεως και το διαιτολόγιό μου, γιατί περνών πια στο πλέον κρίσιμο στάδιο της προετοιμασίας μου.

Το διαιτολόγιό μου αυτών των τελευταίων τεσσάρων εβδομάδων αποτελείται από ψάρι, κυρίως τόνο και φαγκρί, πολύ κοτόπουλο χωρίς την πέτσα, συκώτι και εντόσθια πουλιών. Επίσης τρώω 10-15 αυγά την ημέρα, αλλά μόνο το ασπράδι των αυγών και το πολύ δύο κρόκους. Το γάλα το κόβω τελείως, όπως και τις πρωτείνες σε σκόνη. Συνεχίζω να παίρ-

νω βιταμίνες C, D, E καθώς και το σύμπλεγμα της B. Φρούτα τρώω μόνο μια φορά την εβδομάδα και σε ποσότητα, γιατί έτσι δίνω ένω ξέφνιασμα στον οργανισμό από υδατάνθρακες, αφού τους έχω περιορίσει πάρα πολύ. Παίρω τόσους, δύσους χρειάζομαι για να βγάλω την προπόνηση και να κρατήω σε λιαστροπή τον οργανισμό μου, ώστε να μην κυλήσει σε καρκίνο υπογλυκαιμία. (Πριν τα μάθω αυτά, είχα παρατηρήσει στον εαυτό μου πονοκεφάλους και στρες, αποτελέσματα της έλλειψης σακχάρου στον οργανισμό. Γι' αυτό προσοχή μην ταλαιπωρείτε τον οργανισμό σας με ψηλές διάτετες υδατανθράκων).

Έτσι λοιπόν, το διαιτολόγιό μου αποτελείται σχεδόν καθαρά από πρωτείνες.

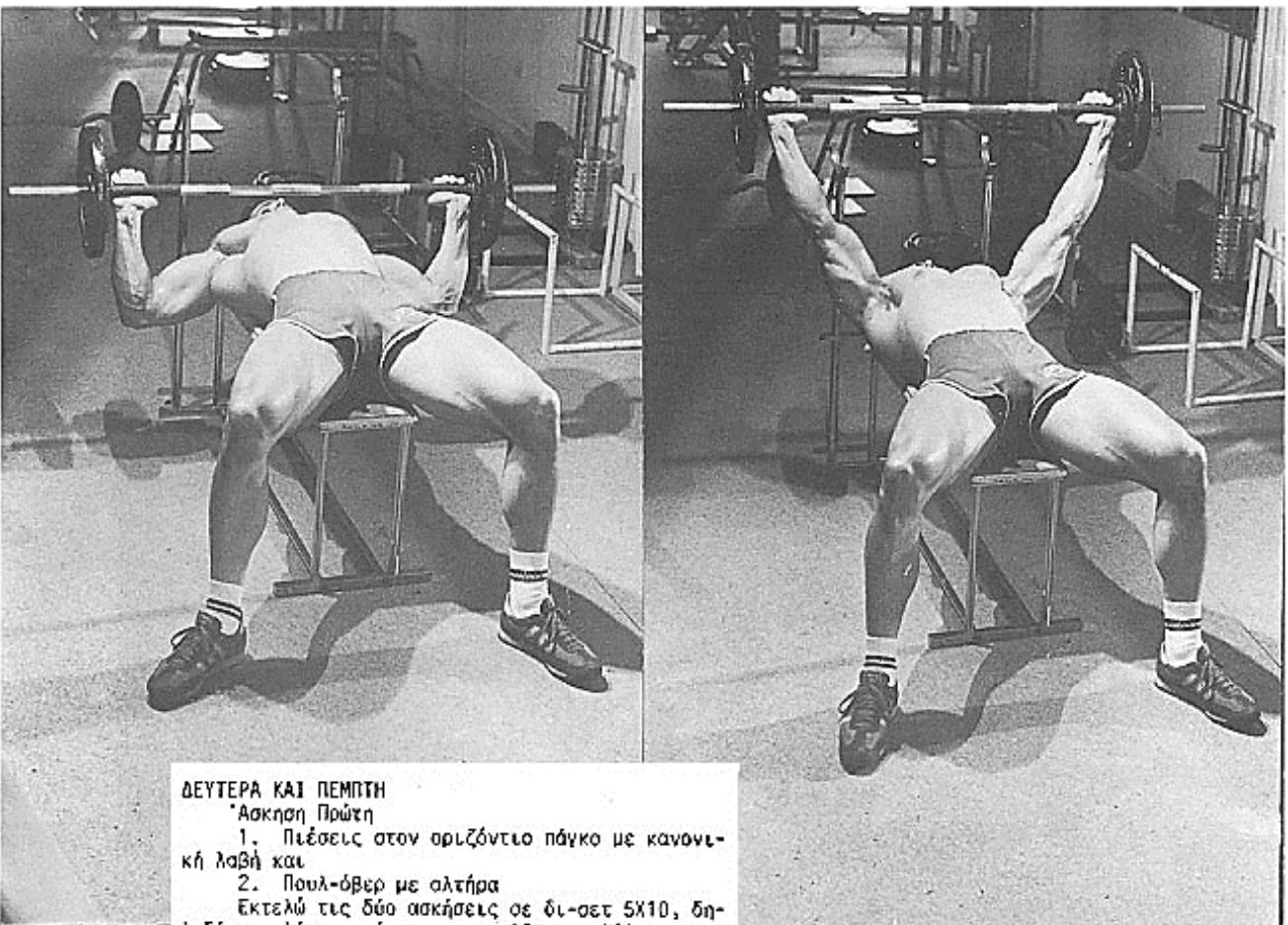
'Οσο για το πρόγραμμα προπονήσεώς μου, αλλάζει και αυτό ριζικά. Τώρα γυμνάζομαι όλες τις ημέρες της εβδομάδας, εκτός Κυριακής, και κάνω Δι-σετ και Τρι-σετ. 'Όπως είναι γνωστό το Δι-σετ αποτελείται από διπλές ασκήσεις, παραδείγματος χάρη των 5 σετ των 10 επαναλήψεων, όπου μόλις κάνω το πρώτο σετ της πρώτης άσκησης, χωρίς ξεκούραση περνών αμέσως στο πρώτο σετ της δεύτερης. Όταν τελειώνει κι αυτό ξεκουράζομαι περίπου 2 λεπτά και κάνω το δεύτερο σετ της πρώτης άσκησης το οποίο μόλις τελειώνω περνών αμέσως και χωρίς ξεκούραση στο δεύτερο σετ της δεύτερης άσκησης κτλ.

Ανάλογα το Τρι-σετ αποτελείται από τριπλές ασκήσεις που εκτελούνται κατά τριάδες σετ.

### ΠΡΟΣΟΧΗ-ΠΡΟΣΟΧΗ-ΠΡΟΣΟΧΗ

ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΠΑΡΑΚΑΛΕΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΟΛΗΜΑΤΩΝ ΠΟΥ ΚΑΛΥΠΤΕΙ ΝΑ ΣΤΕΙΛΟΥΝ ΑΠΟΜΙΑ ΦΩ ΤΟΓΡΑΦΙΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ (ΜΕ ΌΝΟΜΑ, ΑΘΛΗΜΑ, ΣΥΛΛΟΓΟ-ΣΧΟΛΗ), ΡΩΣΤΕ ΝΑ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ ΤΟΥ. ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ.



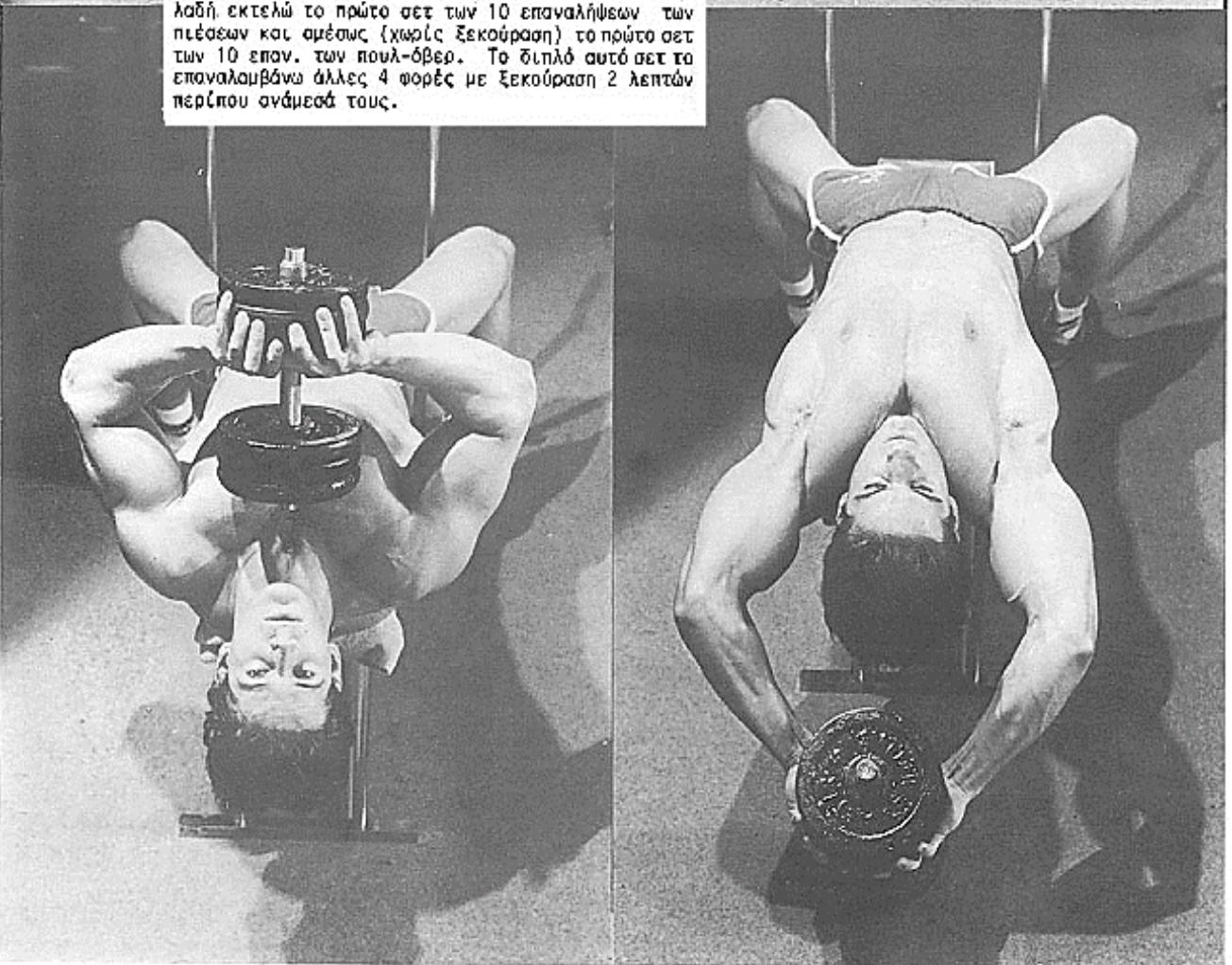


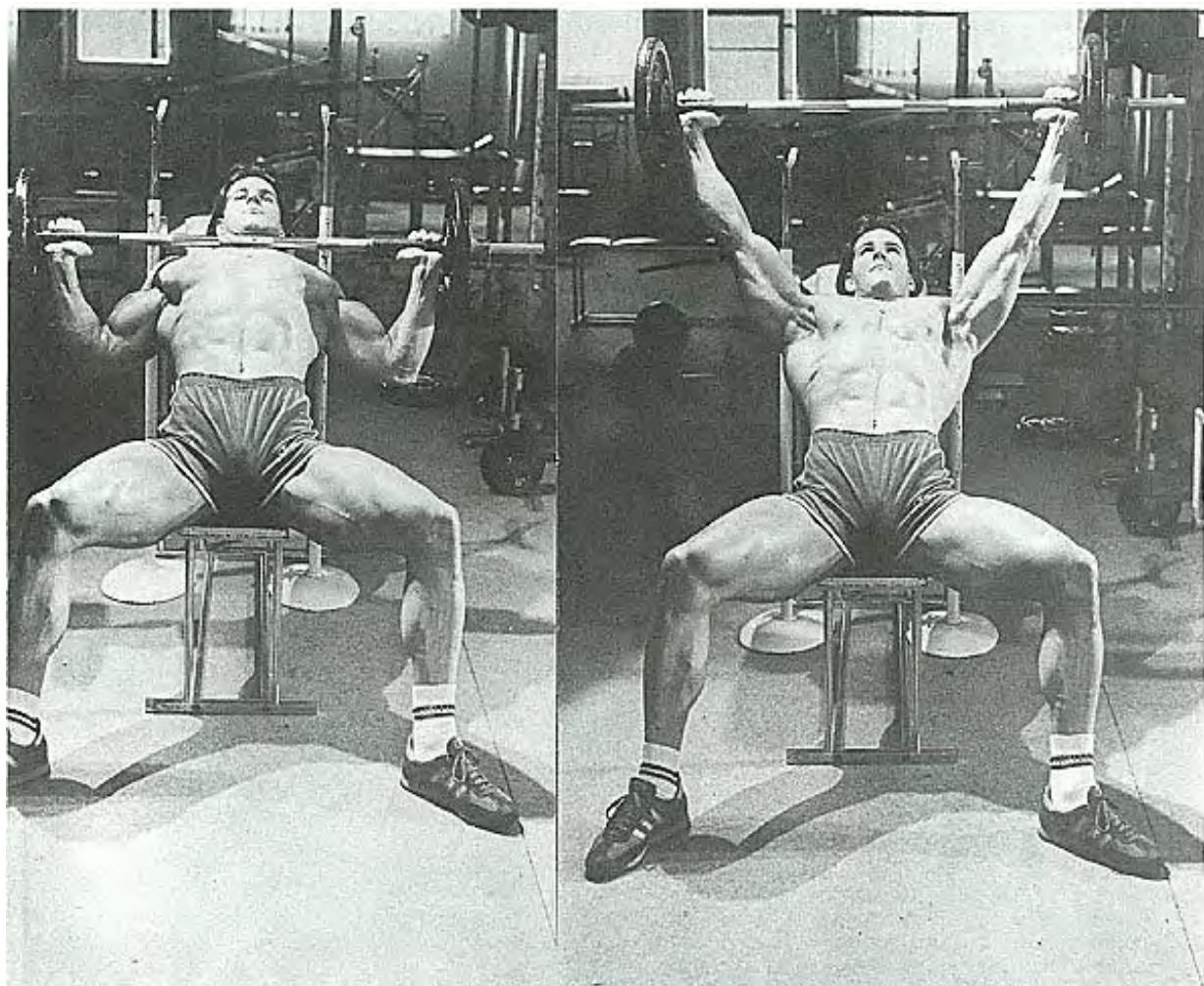
**ΔΕΥΤΕΡΑ ΚΑΙ ΠΕΜΠΤΗ**

**Άσκηση Πρώτη**

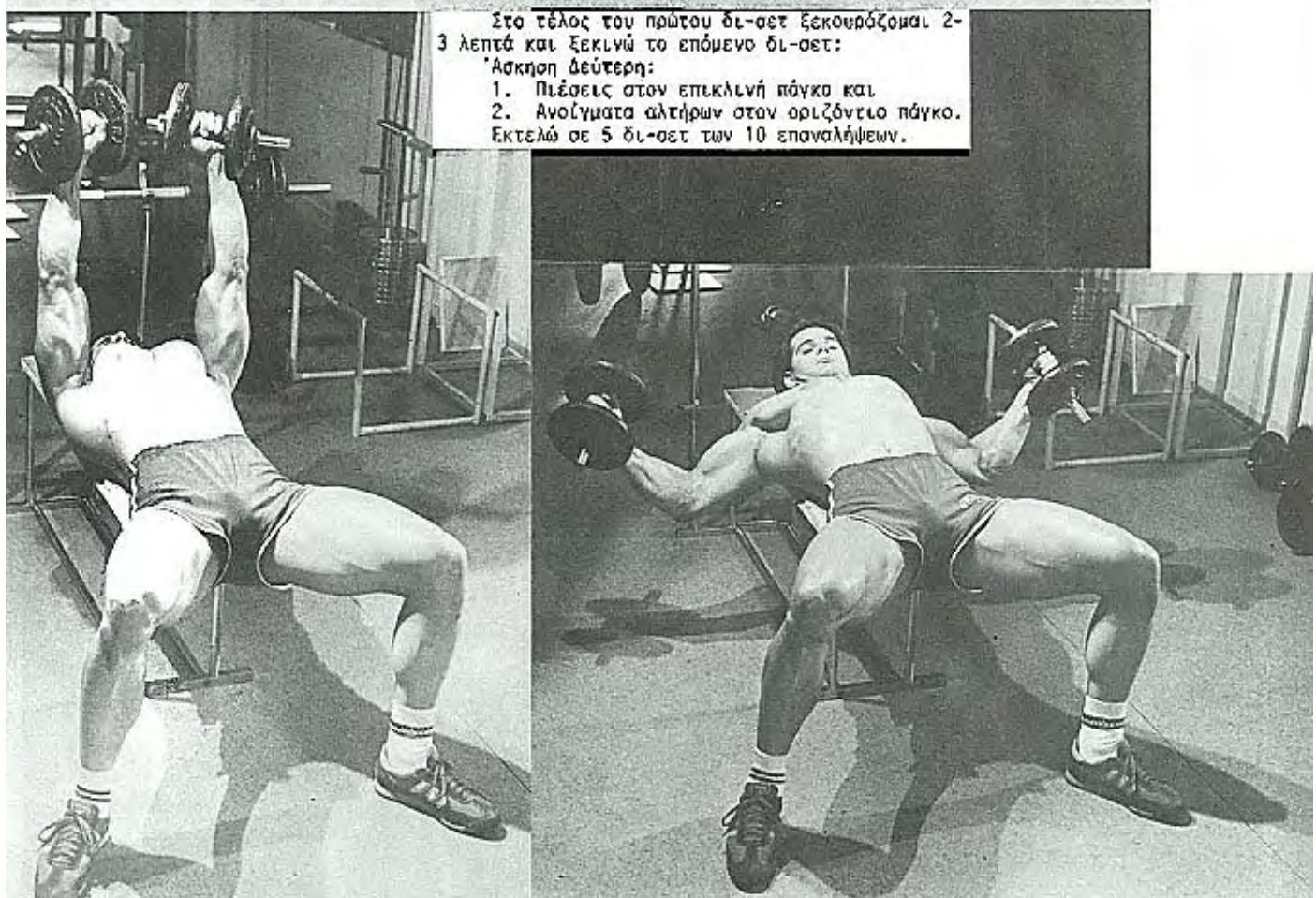
1. Πιέσεις στον οριζόντιο πάγκο με κανονική λαβή και
2. Πουλ-όβερ με αλτήρα

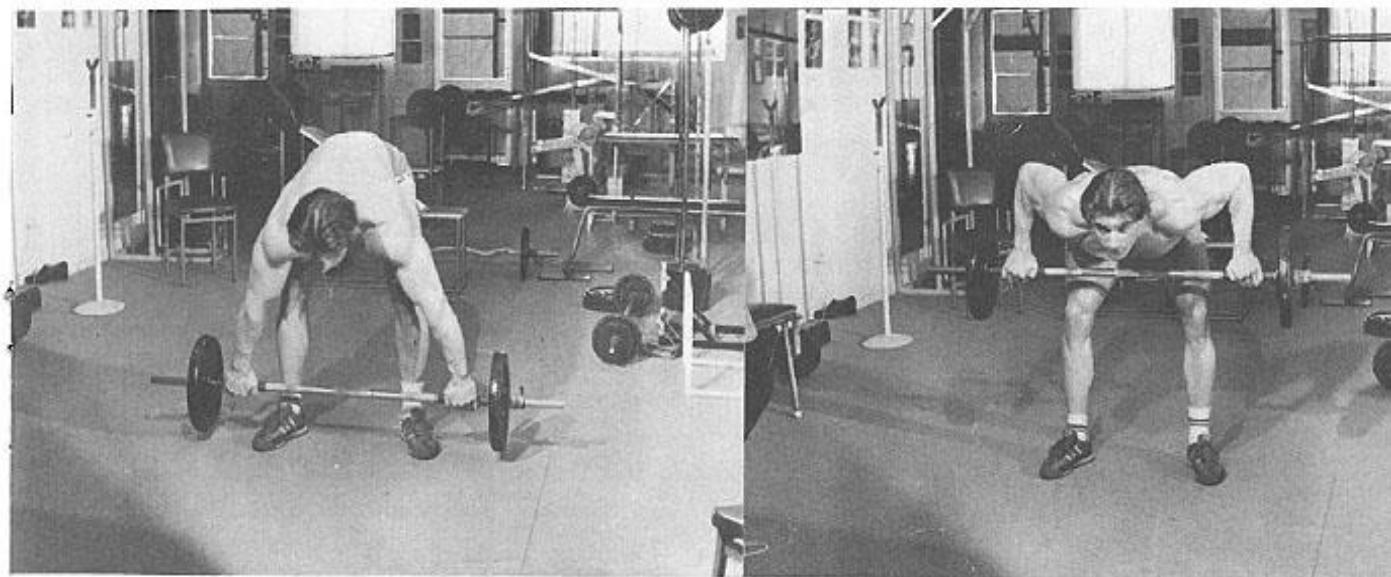
Έκτελν τις δύο ασκήσεις σε δι-σετ 5X10, δηλαδή εκτελν το πρώτο σετ των 10 επαναλήψεων των πιέσεων και αμέσως (χωρίς ξεκούραση) το πρώτο σετ των 10 επον. των πουλ-όβερ. Το διπλό αυτό σετ τα επαναλαμβάνω άλλες 4 φορές με ξεκούραση 2 λεπτών περίπου συνάμεσά τους.





Στο τέλος του πρώτου δι-σετ ξεκουράζομαι 2-3 λεπτά και ξεκινώ το επόμενο δι-σετ:  
 'Ασκηση δεύτερη:  
 1. Πλέσεις στον επεκλινή πάγκο και  
 2. Ανοίγματα αλτήρων στον οριζόντιο πάγκο.  
 Εκτελώ σε 5 δι-σετ των 10 επαναλήψεων.



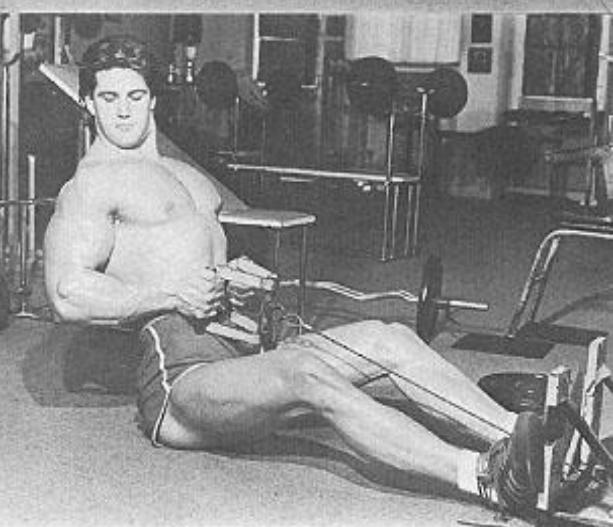
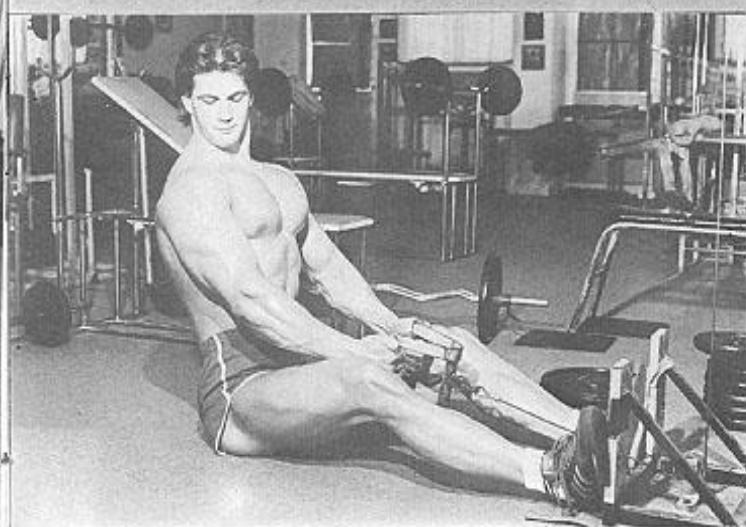


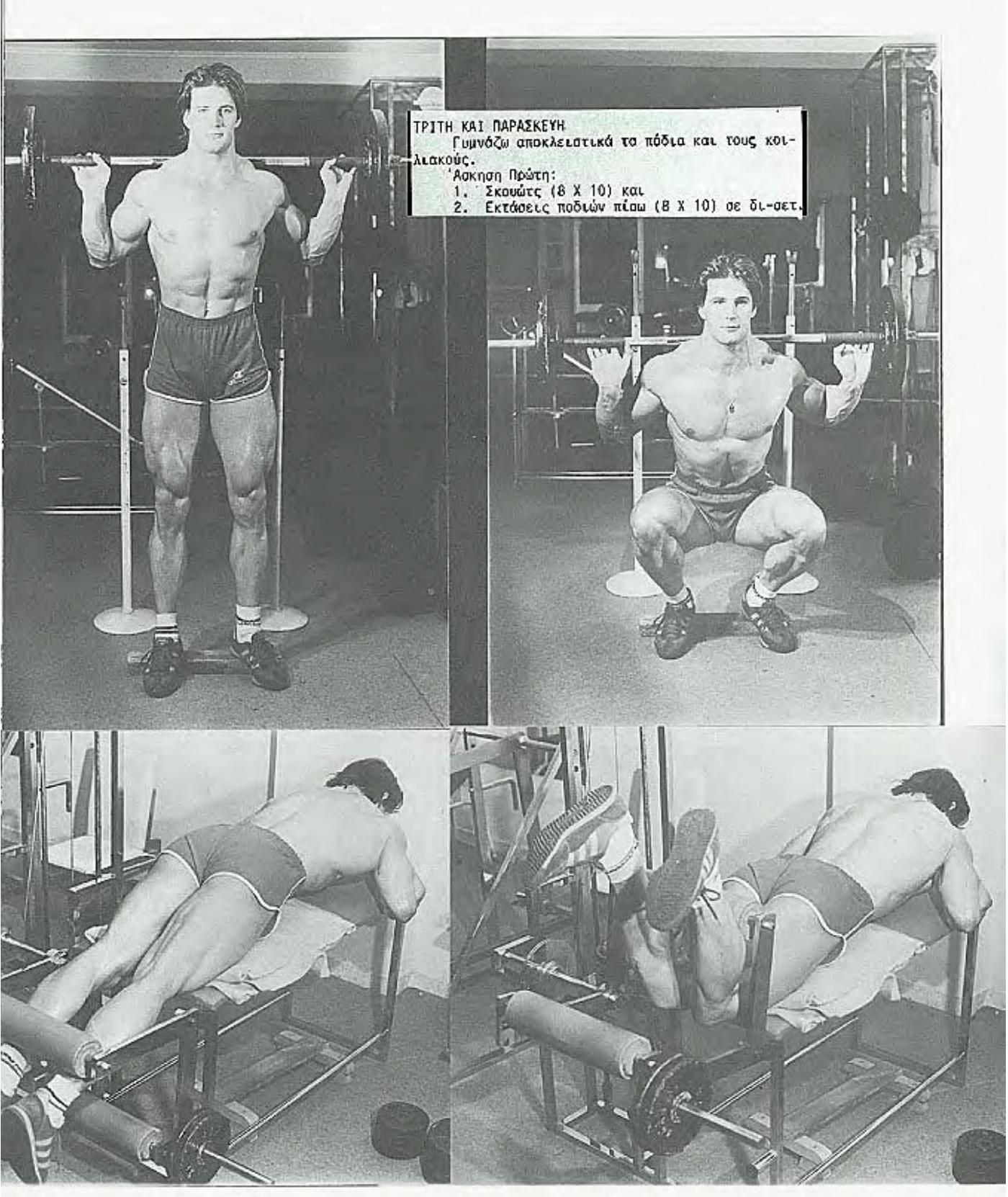
Τελειώνω με ένα τρι-σετ για την πλάτη:

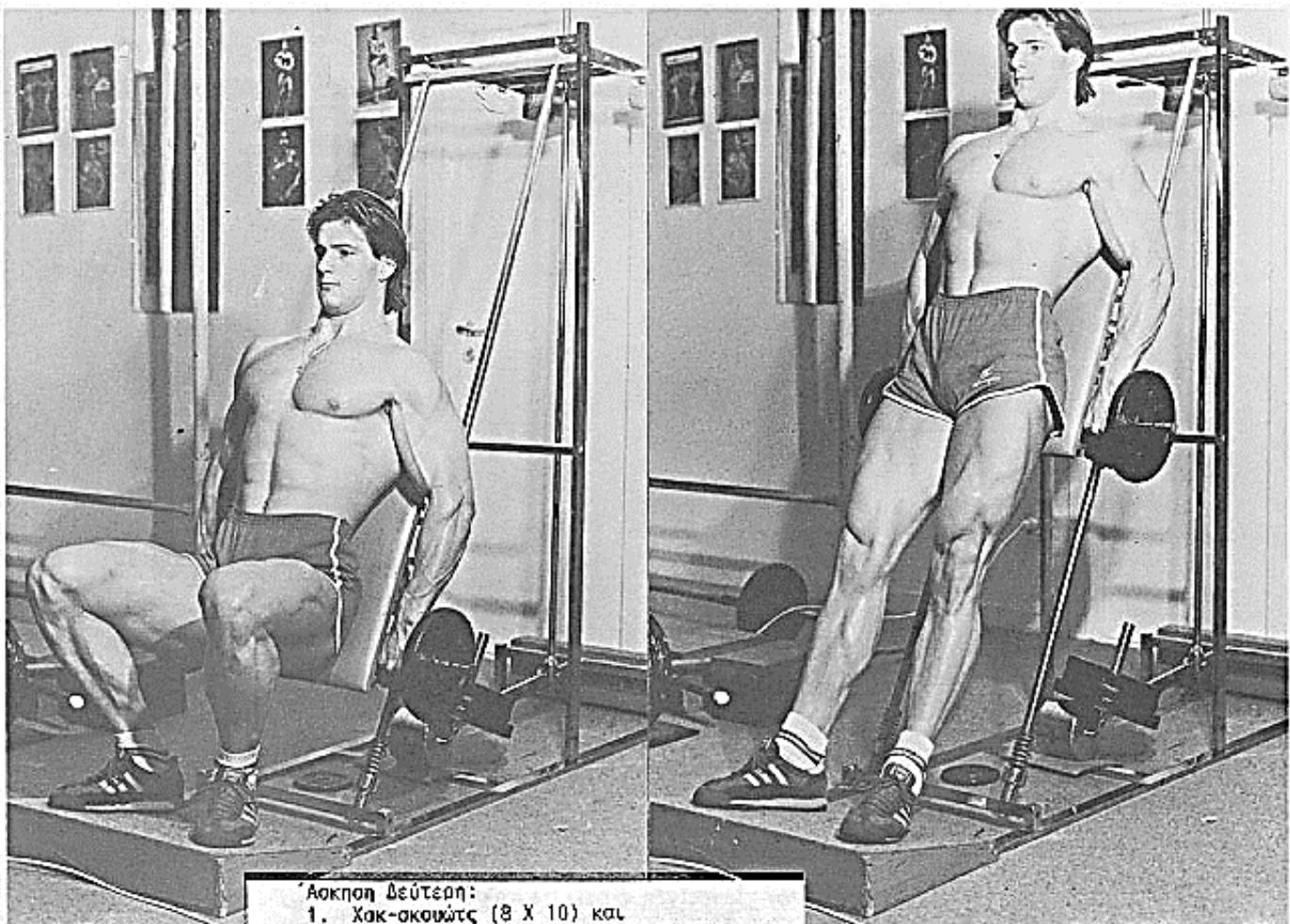
Άσκηση Τότη:

1. Κυπριατική με υπόρο  $5 \times 8$
2. Κυπριατική με αλτήρα  $5 \times 8$  και
3. Τρίδυνα τροχαίας με ταίγμανο άλτερος  $5 \times 10$ .

(Δηλαδή, εκτελύ 8 σπαν. στην κυπριατική με υπόρο, αυτόντις συνέχεια 8 κυπριατικήμε αλτήρα για το κάθε χέρι και στέβου συνέχεια 10 άλτερος τροχαίας με το τρίγυνο. Επουράζουν 2-3 λεπέδες και σπανακιδιώδην την τριτή δοκηρή άλτερο 4 φορές).



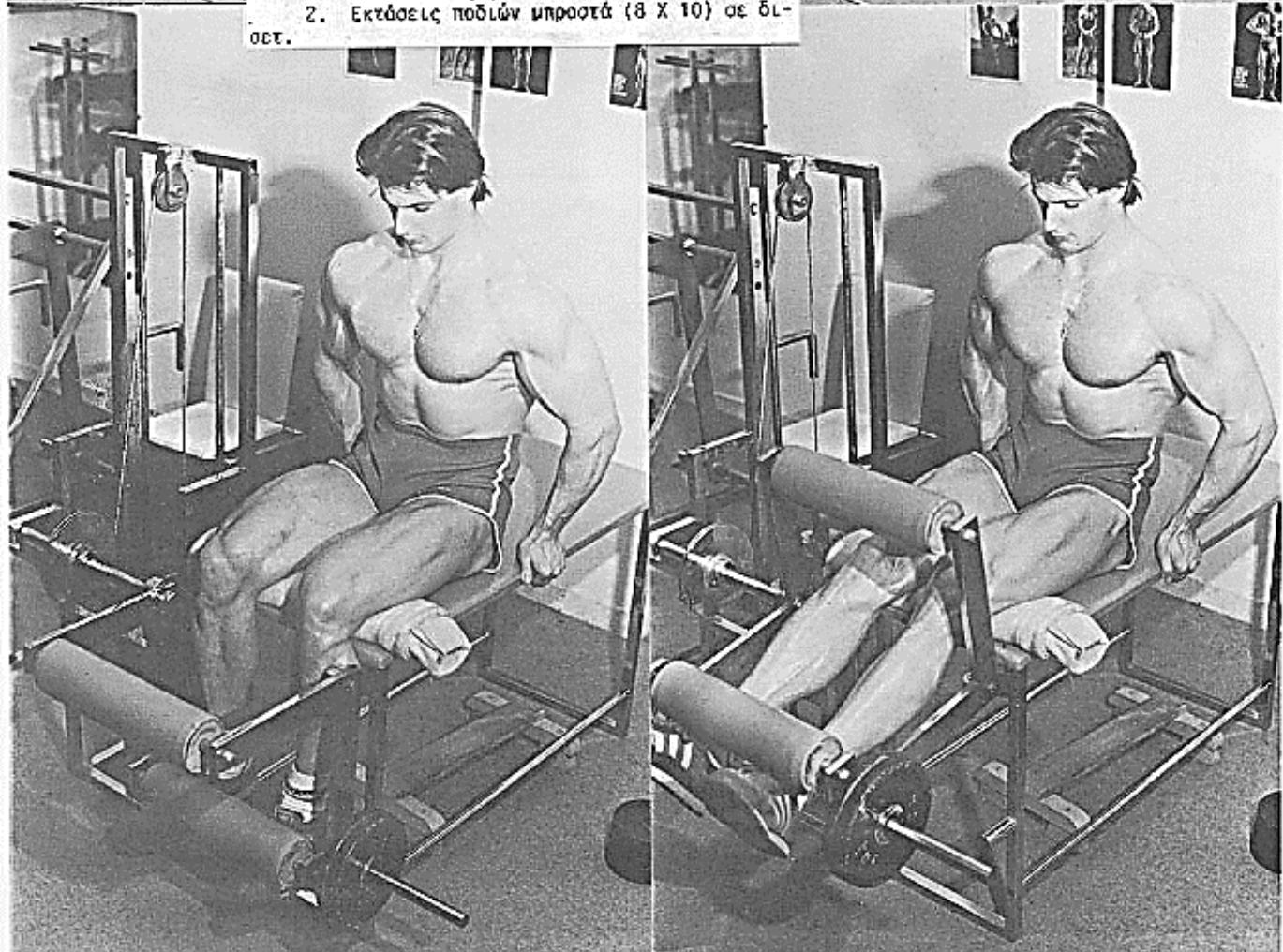


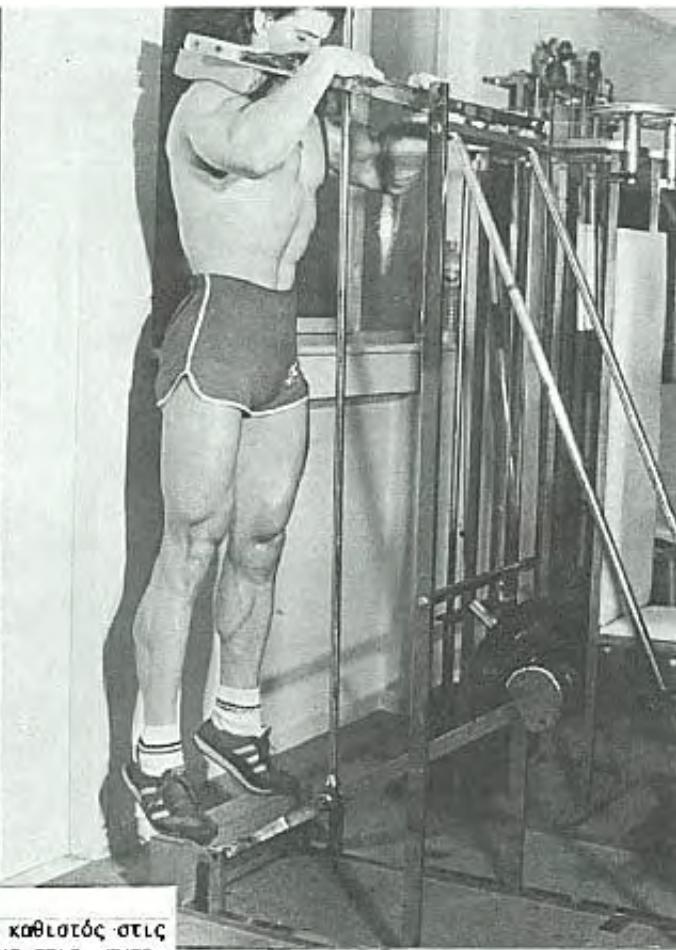


Ασκηση Δεύτερη:

1. Χακ-οκουώτς (8 X 10) και
2. Εκτάσεις ποδιών μπροστά (8 X 10) σε άλ-

οετ.



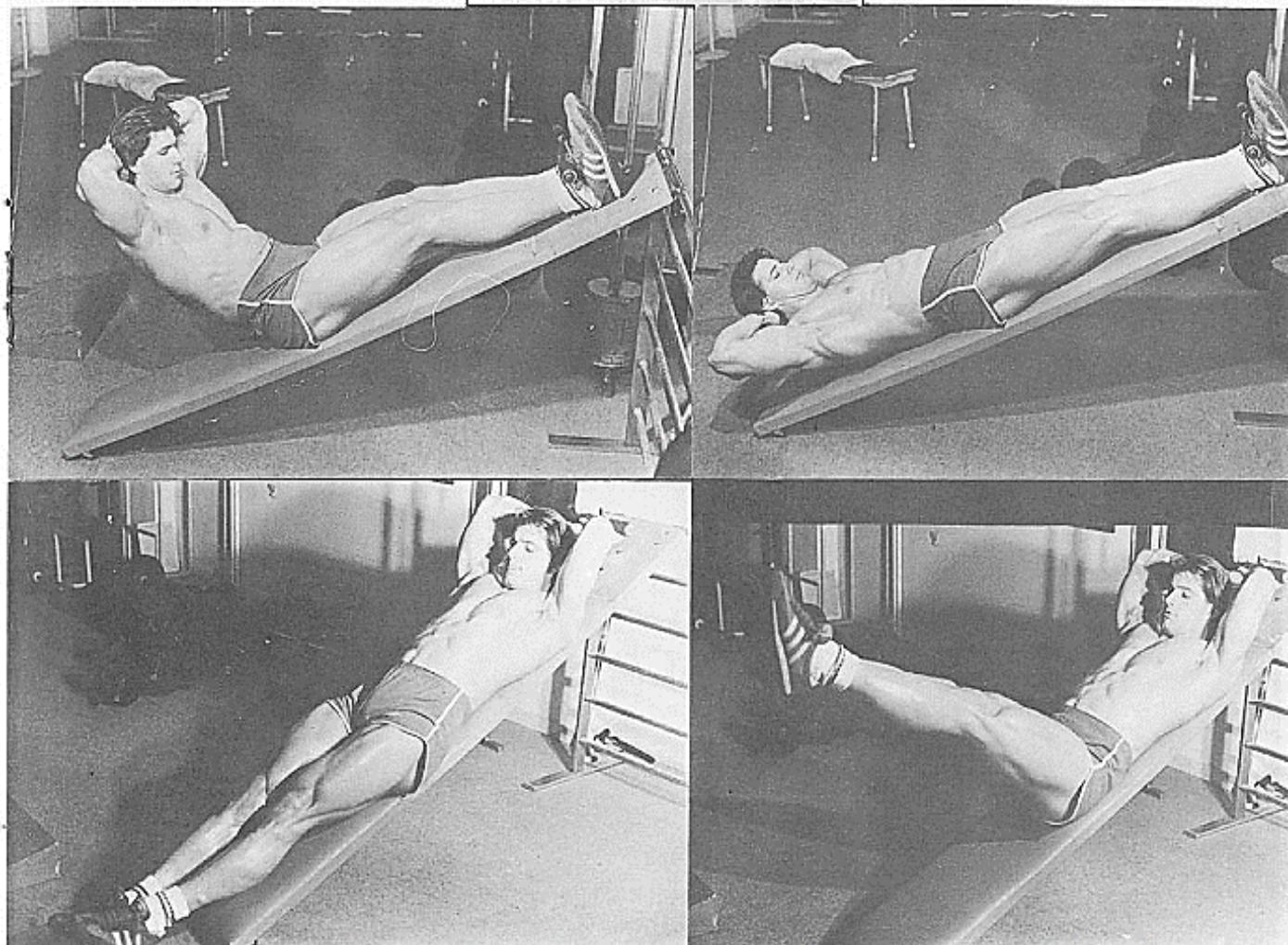


Άσκηση Τρίτη:

Γυμνάζω τις γάμπες δρθιος και καθιστός στις αντίστοιχες μηχανές για γάμπες (όπως στις φωτογραφίες). Δηλαδή δύο παραλλαγές για γάμπες σε δι-οετ.



‘Ασκηση Τέταρτης:  
Για τους κοιλιακούς εκτελώ δύο σειρές κοινού και  
δροσερού ποδιών στον πάγκο των κοιλιακών και σε δι-  
σετ 5 X 30.



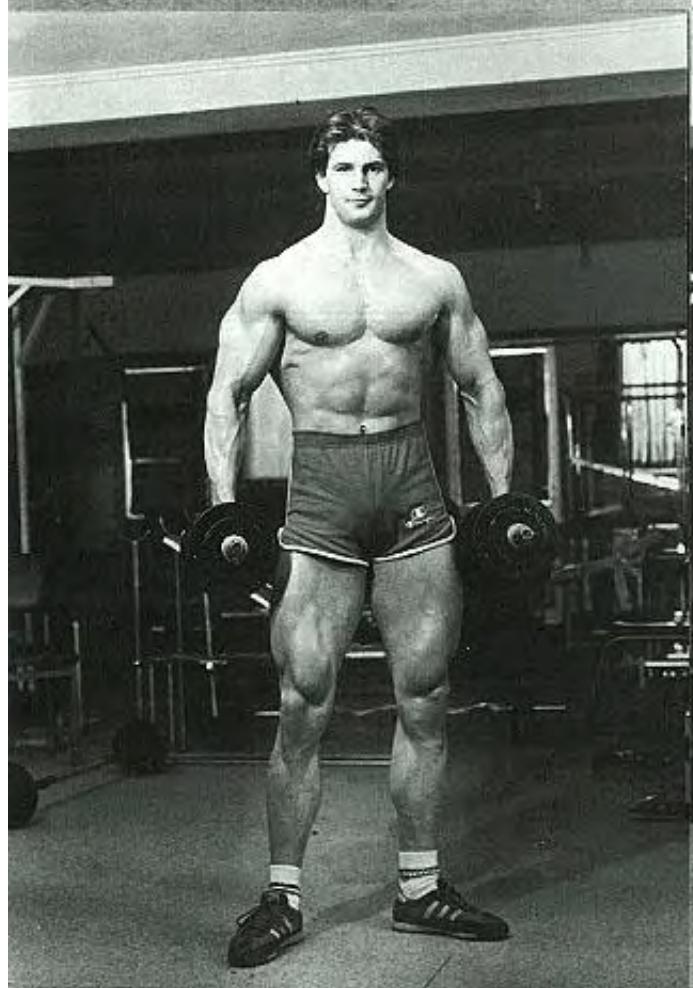
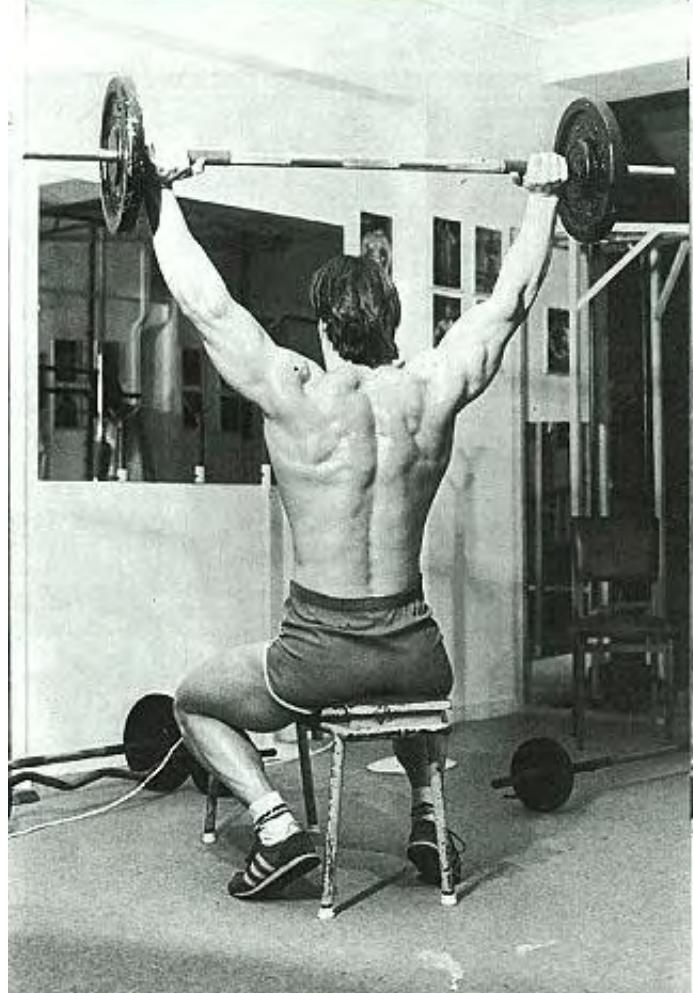
**ΠΛΑΚΕΣ ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΕΣ 5 κ. και 10 κ.  
ΣΕ ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ  
ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΝΥΨΩΣΗΣ  
(ΟΔΗΓΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΗΤΟΣ ΑΞΟΝΑΣ)  
ΓΙΑ ΟΡΓΑΝΑ ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ  
ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΦΤΙΑΞΕΤΕ ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ**

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ - 82.24.794 - ΑΘΗΝΑ**

ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΑΙ ΣΑΒΩΝΙΟ

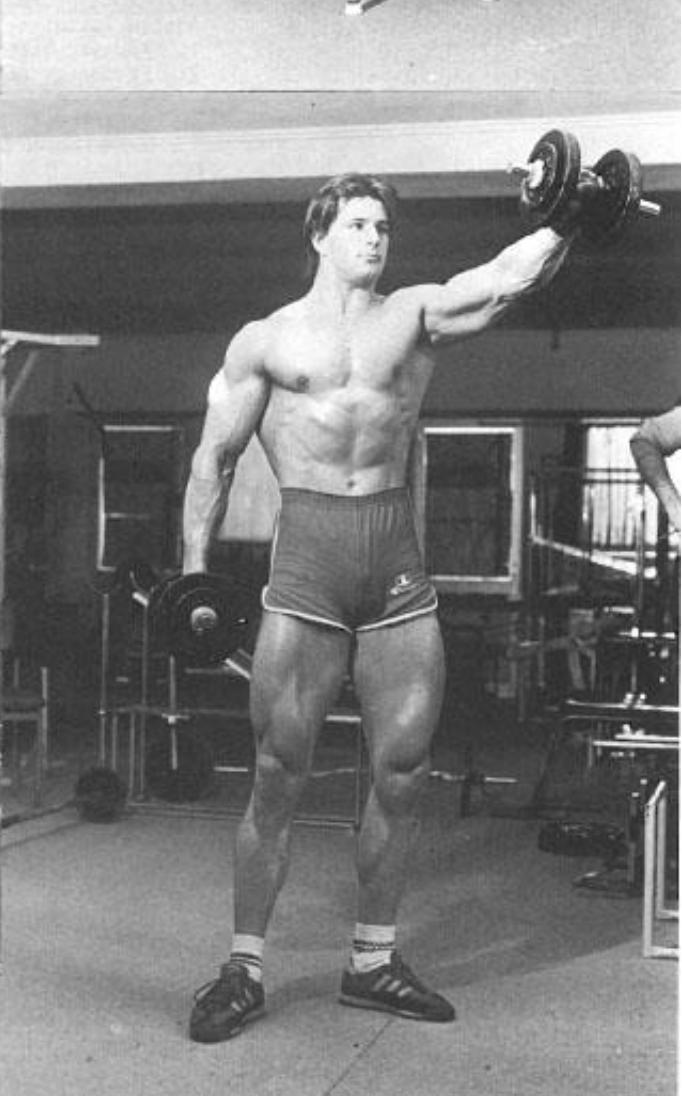
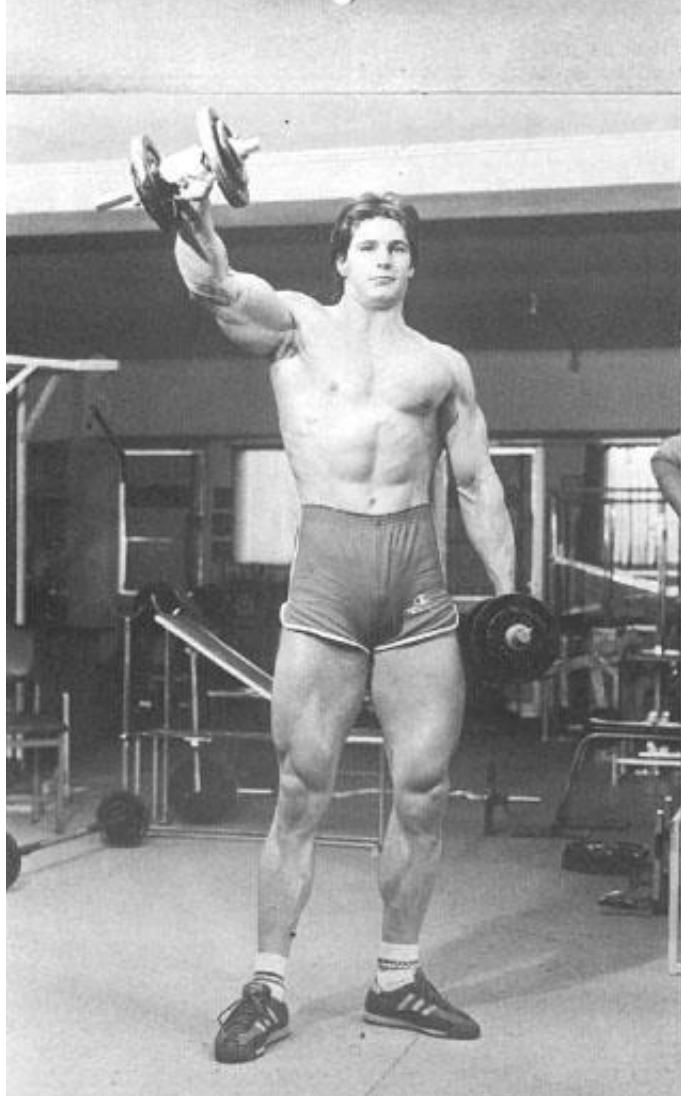
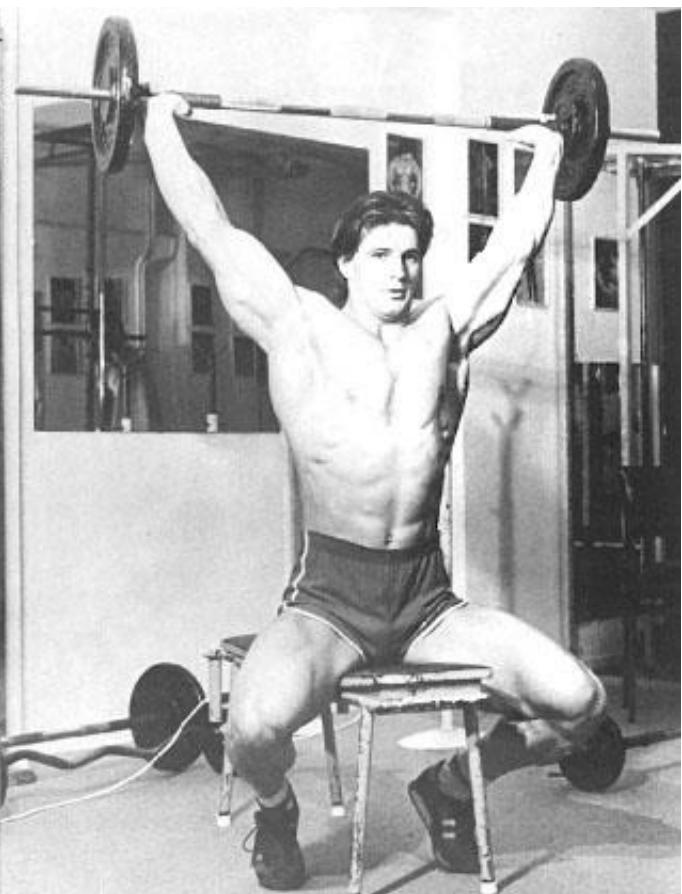
Άσκηση Πρώτη:

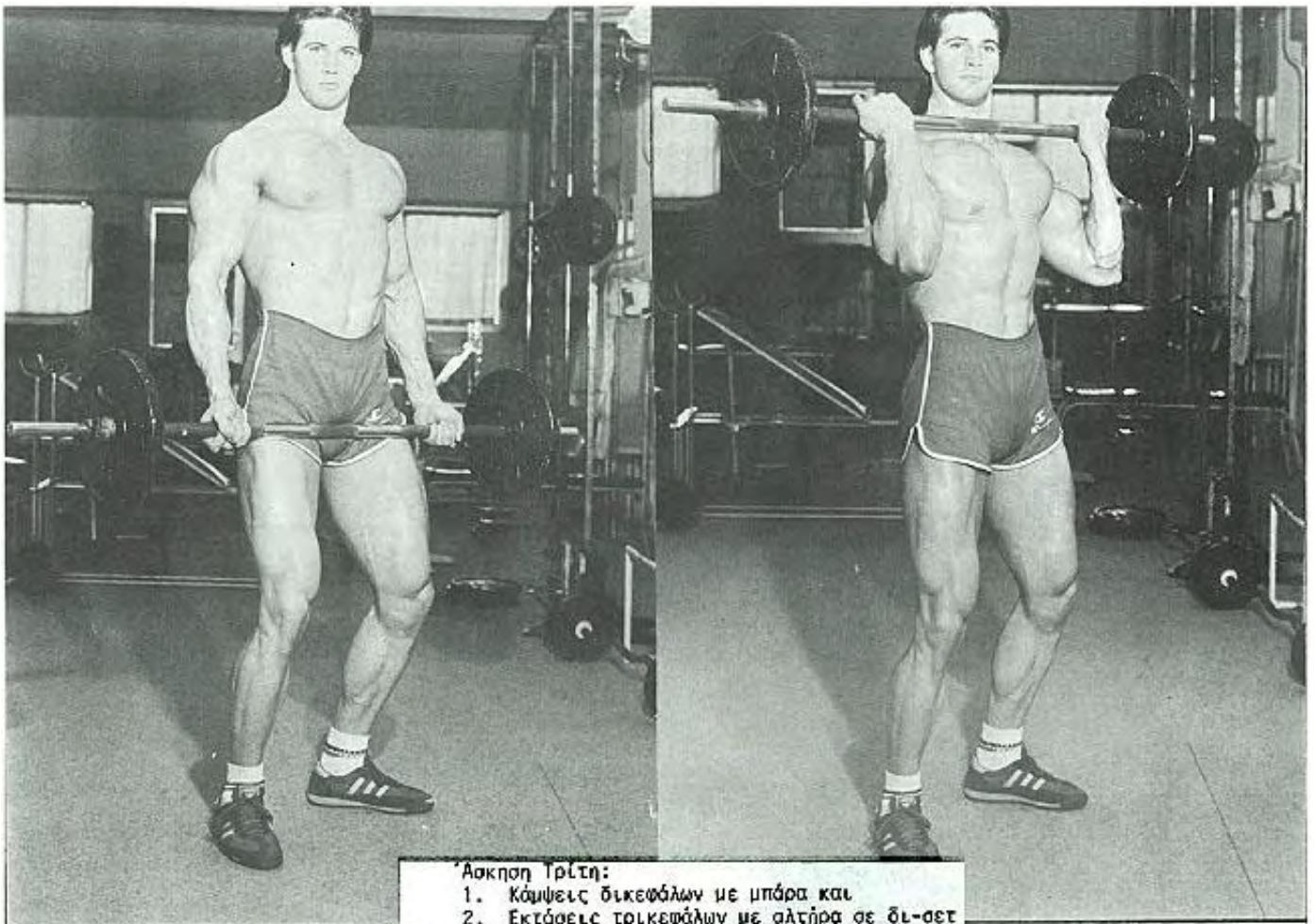
1. Οπισθολαίμες πιέσεις με μπάρα και
2. Εκτάσεις με αλτήρες σε δι-σετ των 5x10.



\*Ασκηση Δεύτερη:

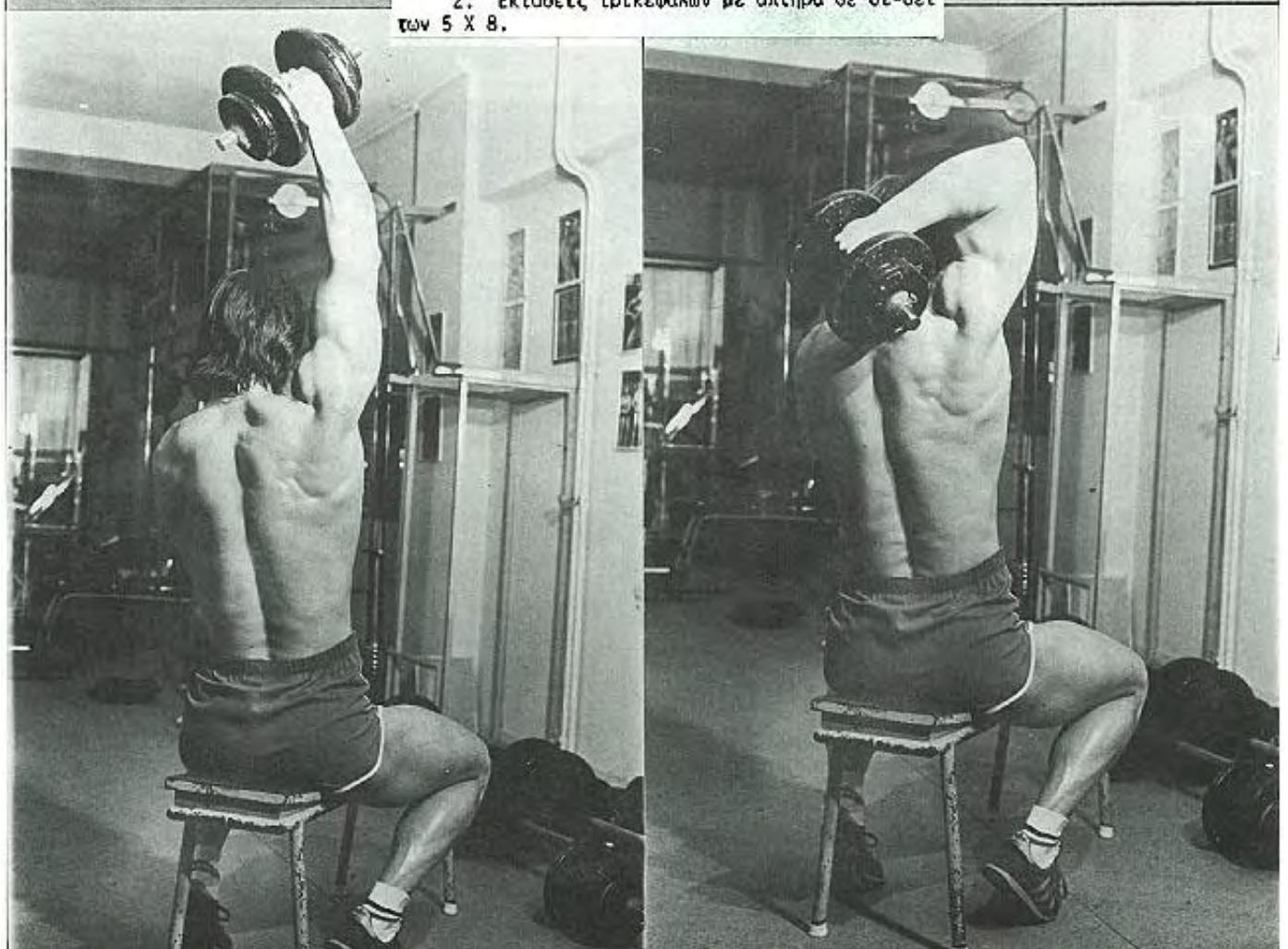
1. Εμπροσθολαίμιες πιέσεις με μπόρα και
2. Προτάσεις με αλτήρες σε δευτεροβάθμια 5X8.

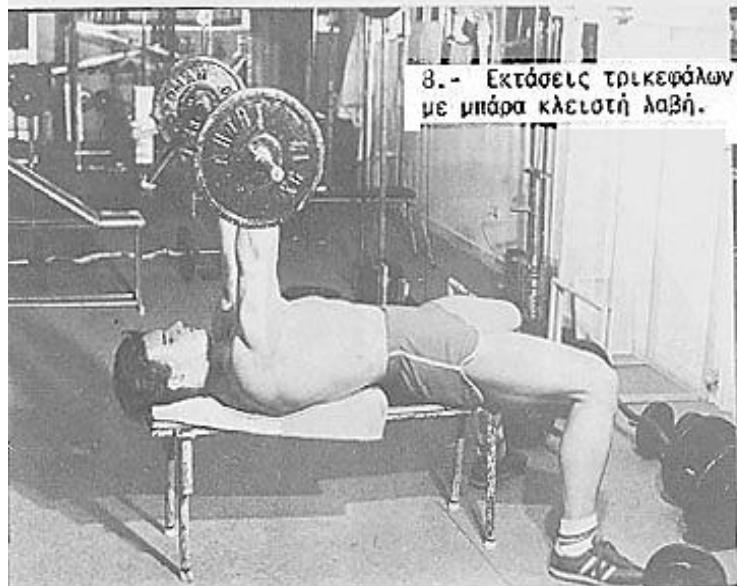
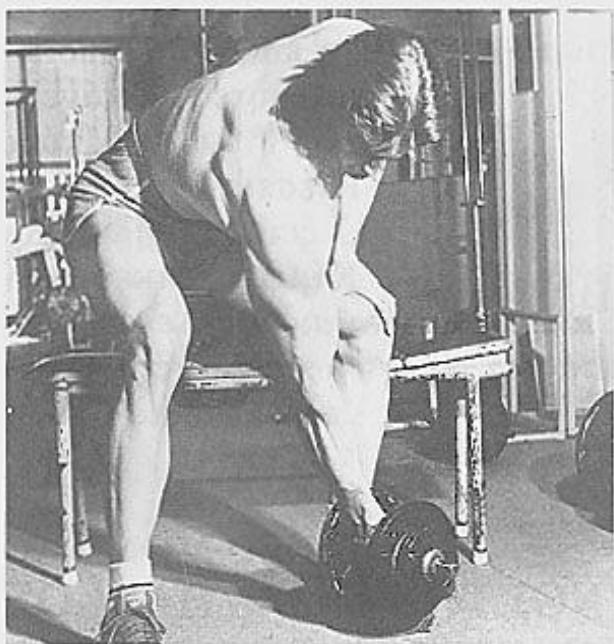




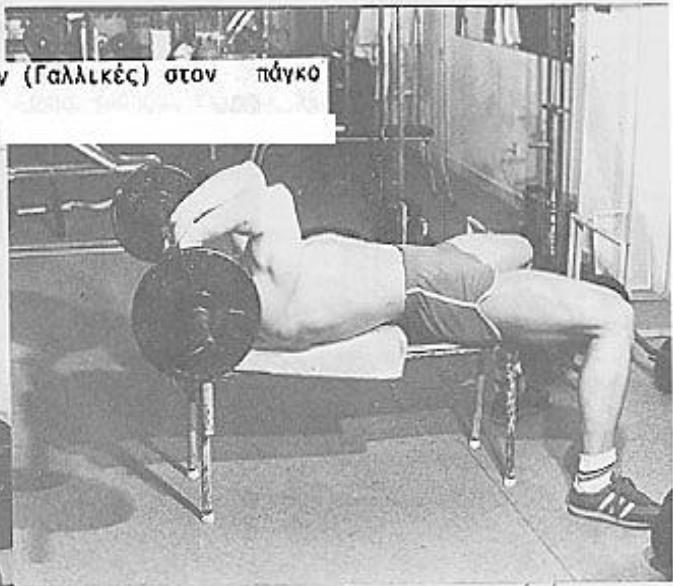
**\*Άσκηση Τρίτη:**

1. Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα και
2. Εκτάσεις τρικεφάλων με αλτήρα σε δι-σετ  
των 5 X 8.





8.- Εκτάσεις τρικεφάλων (Γαλλικές) στον πάγκο με υπάρα κλειστή λαβή.



9.- Τέλος, εξασκώ τους κοιλιακούς και τις γάμπες.

ΕΧΕΤΕ ΕΝΑ ΔΙΚΟ ΣΑΣ  
ΠΛΗΡΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ  
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



NEO MONTELO:  
**ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΨΗΛΗ ΚΑΙ ΧΑΜΗΛΗ**  
με Κάθισμα-Αντίσταση και Στοπ Ποδιών  
με δυνατότητες να κάνετε:  
· Έλξεις από Ψηλά με Μπάρα  
· Πιέσεις Τρικεφάλων  
· Έλξεις Κωπηλατικής  
· Κάμψεις Δικεφάλων  
· Έλξεις Θωρακικών ή Δελτοειδών  
Εκτάσεις Προσαγωγών ή Απαγωγών  
Υπερεκτάσεις Γοφών

NEO MONTELO  
**ΣΥΝΘΕΤΟΣ ΠΟΛΥΠΑΓΚΟΣ**  
εύχρηστος και ευέλικτος προσφέρει:  
· Οριζόντιες Πιέσεις  
· Επικλινείς Πιέσεις  
· Ψηλούς Ορθοστάτες για Σκουώτ  
· Δίζυγο για Βυθίσεις  
· Μαξιλάρι για Δικεφάλους  
· Όργανο για Τετρακεφάλους  
· Όργανο για Δικεφάλους Ποδιών

ΔΥΝΑΜΙΚΟ  
Πρώτο στης νέας Ιδέας  
και Κατασκευές για την Αθλητισμό

## «Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΜΑΓΑΖΙ ΜΑΣ ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΕΤΕ»

Καλούμε δίλους τους αθλητές και αθλήτριες Μπόντυ-Μπίλντιν να μας στείλουν από 2-3 φωτογραφίες τους για το ΔΥΝΑΜΙΚΟ και τους αναγνώστες του. Όλους δύος δεν φοβούνται μήπως τους βάλει ... κακή δια ώντη η WABBA HELLAS.

# WABBA ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΕΠΑΘΛΟ ΜΙΣ ΑΡΤΕΜΙΣ

## ΑΠΑΡΑΔΕΚΤΗ Η ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗ ΛΗΨΗΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΘΑ ΑΛΛΑΞΕΙ

Κυριακή 29 Μαΐου ξενοδοχείου ATHENEUM INTERCONTINENTAL 8 μ.μ.

Φέτος συμπληρώνουμε 18 ολόκληρα χρόνια Αγώνων Σωματικής Διαπλάσεως στην Ελλάδα -σχεδόν μία εικοσαετία-. Ήδη διανύουμε αισίως την 19η χρονιά μιάς ανοδικής πορείας του αθλήματος, χρονιά σημαδιακή όπως πιστεύουμε για το Μπόντυμπίλντινγκ αφού οι φετεινοί αγώνες μας έδωσαν δείγματα ψηλού επιπέδου αθλητών. Σ' αυτό το άρθρο θα παρουσιάσουμε τα γεγονότα προσπαθώντας να μεταδώσουμε στον αναγνώστη τον παλμό των αγώνων όπως τον έζησε ο θεατής. Άλλα ταυτόχρονα θα κάνουμε και μια δική μας κριτική για να βάλουμε μερικά πράγματα στη θέση τους .

Αυτά έγραψε το Δελτίο Τύπου που εστάλη στίς εφημερίδες. Άλλο το γνωστό τροπάριο των οργανώτων περί απαγορεύσεως των φωτογραφικών και λοιπών μηχανών έκανε και εδώ το θάύμα του. Ούτε οι εφημερίδες είχαν δικαίωμα να φέρουν φωτογραφικές μηχανές παρά το ότι οι ίδιοι οι δημοσιογράφοι το ζητήσαν. Αυτό το γεγονός ως και η σκαλά συμπεριφορά σε βάρος εκπροσώπου του τύπου που αποχώρησε σ' ένδειξη διλαμπτυρίας ήταν δύο μελανά σημεία που θα εξετάσουμε λεπτομερέστερα στο τέλος του άρθρου και που φυσικά σχολιάστηκαν ευρέως στον κόσμο της Δημοσιογραφίας.

### ΧΩΡΟΣ ΤΕΛΕΣΕΩΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Το ξενοδοχείον ATHENEUM INTERCONTINENTAL (Συγγρού 89) είναι ένα μεγαλόπρεπο κτίριο σε σχήμα θυμαμένης πυραμίδας με θέα κυρίως την Ακρόπολη. Η εξωτερική του εμφάνιση σε τίποτα δεν σημαδιαθέτει για τον εσωτερικό μεγαλοδιάκοσμο που μόνο στα μεγάλα ξενοδοχεία του TOKYO του LAS VEGAS και της NEW YORK θυμαντά κανείς. Οι επι-

σκέπτες που μπαίναν για πρώτη φορά όφηναν ένα επιφώνημα θαυμασμού μαζί και εκπλήξεως -όμοιό του δεν υπάρχει στην Ελλάδα. Τεράστιες αίθουσες, διάσπαρτες κυλιόμενες σκάλες, χώρος που θυμίζει βάση εκτοξεύσεως πυραύλων. Ένα μεγάλο χρυσό μπαλόνι αιωρείται σαν δορυφόρος. Άνδρες της Ασφαλείας του ξενοδοχείου ψηλοί, λεπτοί, νεαροί ντυμένοι στα καφέ με τον ασύρματο στη ζώνη και την ένδειξη SECURITY. Με μια ματιά διαπιστώνω πώς πρόκειται για ανεκπαίδευτους και χωρίς ιδιαίτερους τρόπους τέτοιως ΣΕΚΙΟΥΡΙΤΟΥΣ, σκέπτομαι, στα εφάμιλλα ξενοδοχεία του εξωτερικού θα τους είχανε να μεταφέρουν βαλίτσες.

Στο δεύτερο υπόγειο βρίσκεται η αίθουσα BAL LROOM των αγώνων, τεράστια, απέραντη, με πολλές μοκέτες με καθίσματα τραπεζαρίας, επίπεδη, ιδανική για βλέπης το μπροστινό κεφάλι.

ΩΡΑ 8.28. Οι αγώνες αρχίζουν με κάποια καθυστέρηση. Η τελετή αρχίζει με λόγο-μήνυμα του κ. Ανδρέα Ζαπατίνα που από φέτος καθιέρωσε να μιλάει εκ του ασφαλούς, αθέατος, κρυμμένος στα παρασκήνια. Φαίνεται πώς η περαυνή εμπειρία-έκπληξη που έλαβε όταν αθλητής που θεώρησε ότι αδικήθηκε του πέταξε το μετάλλιο -τον έβαλε σε σκέψεις και αναθέωρησε την φετεινή θέση του. Ο κ. Ζαπατίνας είναι να το οργανωτής των αγώνων. Απόφοιτος Βαρβακείου και Φυσικομαθηματικός, το 1965 είχε έλθει σε επαφή με τους αδελφούς Μπεν και Τζο Γουάλντερ που του ανέθεσαν την αντιπροσωπεία στην Ελλάδα, όπου έφερε το Μπόντυμπίλντινγκ σαν διθύρα. Την ίδια χρονιά η χώρα μας έγινε δεκτή ως μέλος της Διεθνούς Ομοσπονδίας Σωματικής Διαπλάσεως -IFBB- για να επέλθη ρήξη λίγα χρόνια αργότερα. Από το 1975 μέχρι σήμερα ο κ. Ζαπατίνας συνεργάζεται με την WABBA -Παγκόσμια Ομοσπονδία Σωματικής Διαπλάσεως.

Με φωνή λοιπόν γεμάτη πάθος και συγκίνηση είπε:

"Φίλες και φίλοι, απόψε θα παρελάσουν μπροστά σας μια εκατοντάδα ελλήνων αθλητών και ελλη-

νέδων αθλητριών Μπόντυμπλιντερ που δεν έχουν να ζηλέψουν τίποτα από το επίπεδο των ευρωπαίων Μπόντυμπλιντερ. Κρίνοντας από το επίπεδο των αθλητών μας θα αντιληφθούμε ότι πολύ σύντομα οι Έλληνες θα κατακτήσουν θέσεις λαζαλές των ξένων.

## ΕΦΗΒΟΙ - ΧΑΜΗΛΑ ΑΝΑΣΤΗΜΑΤΑ

Ανοίγει η αυλαία και δύοι μαζί οι έφηβοι της κατηγορίας χαμηλού αναστήματος -δέκα μετέχοντες- ποζάρουν για μια γενική εντύπωση. Το λάδι και τα μαυρισμένα κορμά είναι πλέον ρουτίνα σε άντρες και εφήβους. Κλείνει η αυλαία και ανοίγει με την εμφάνιση του πρώτου αθλητή.

1- Φάνης Κακουσέλης 17 ετών. Μπήκε με πολύ τρακ. 'Απειρος στις πόζες και έχοντας ακόμη πολύ δρόμο μπροστά του, ήταν επόμενο να μείνηεκτός εξόδας. 'Ένα στιλ και κάποιες πόζες που θυμίζουν κάτι "Ψιλά" από Φρανκ ZAIHN.

2- Κωνσταντίνος Γιωτάκης 19 ετών από τα Ιωάννινα. Με προσόντα τον δύκο και τα εντυπωσιακά ογκώδη μπράτσα του που καταδείχνονται με τις πιό πεπειραμένες πόζες του δείχνει ότι προχωρεί σωστά. Άλλα δυστυχώς οι αρκετά καλύτεροι του δεν του επέτρεψαν να μπη στην εξάδα.

3- Βασίλης Καρμίρογλου 19,5 ετών από την Αθήνα. 'Ένας αξιόλογος αθλητής με καλές πόζες που δείχνει ότι θα ανέλθη ακόμα. Ήτε και αυτός μπή κε στην εξάδα.

4- Βασίλης Λυκίδης 18 ετών από τον Πειραιά. Αθλητής που συνδυάζει δύκο, μυϊκό διαχωρισμό, τρομερούς δικεφάλους και τρικεφάλους, πλάτη και αρκετά καλές πόζες. Ο Πειραιώτης φίλος μας πέρυσι εμφανίστηκε για πρώτη φορά στους αγώνες WABBA MI STER ΕΛΛΑΣ και θυμίζει 4ος ανάμεσα σε 5 αθλητές. Φέτος κατέκτησε την πέμπτη θέση ανάμεσα σε 10 αντί πάλους. Πρέπει ακόμη να προσπαθήσῃ.

5- Πέτρος Καραβέβας 16 ετών από την Σύρο. Η ελληνική έκδοση του Φρανκ Ζαΐνην. Ο κ. Ζαπατίνας τον ανήγγειλε: "αν και νέος ... είναι δύως VETERANOS". Ήθελα νάξερα που το βρήκε αφού το VETERAN ομαίνει απόμαχος και ο φίλος μας ο Πέτρος είναι μόλις στο "ταϊκό". Πρωτοεμφανίστηκε πέρυσι τον Μάιο στους αγώνες της WABBA MI STER ΕΛΛΑΣ στην ίδια κατηγορία με ηλικία 19 ετών (φέτος "μίκρυνε" κατά 3 χρόνια) και κατέκτησε τη δεύτερη θέση με κάτι ψιλές διαμορφυρίες. Λίγους μήνες αργότερα στους αγώνες IFBB MI STER ΕΛΛΑΣ 1982 πήρε την τρίτη θέση στους έφηβους στα ελαφρά βάρη. Φέτος πιό προετοιμασμένος με συλλεμένο σώμα, συμμετρία και πόζες που θυμίζουν ΦΡΑΝΚ ΖΑΪΗΝ ένα πραγματικό ομοίωμα του ξένου ινδάλματος -κέρδισε επάξια την 1η θέση.

6- ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΣΙΡΩΝΗΣ 18 χρόνων από το Περιστέρι. Αν εξαιρέσουμε τον δύκο που του λείπει κατά τα άλλα διαθέτει τέλειο σώμα με ιδανική συμμετρία, πλάτη και αρκετά πεπειραμένες πόζες. Ο Γιάννης χειροκροτήθηκε ιδιαίτερα από το κοινό. Επάξια κατέλαβε την 4η θέση.

7- ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΓΙΩΡΓΑΚΗΣ 18 ετών από την Αθήνα: Κι εδώ έχουμε να παρατηρήσουμε ένα θωμάσιο αθλητή με καταπληκτική γράμμωση. Με την πλάτη γυ

Δήμητρα Μποζά



ριούμένη στο κοινό τα χέρια στην έκταση και τους πήχεις προς τα πάνω δηλαδή στην κλασσική μισώδη πόζα παρουσιάζει μια τέλεια γράμμωση δικεφάλων. Λείπει ο δύκος βέβαια αισθητά αλλά ο αθλητής αυτός -τέλειος σε όλα τα άλλα σημεία- έχει πολύ μέλι λον μπροστά του. 'Αρχισε με πόζες σε ρυθμό DISCO παίρνοντας έτσι τον τίτλο από τον περυσινό κάτοχο Απόστολο Φρατζανά. Κατετάγη στην 6η θέση.

8- ΝΙΚΟΣ ΜΠΟΥΡΝΕΛΛΟΣ 18 ετών από την Αθήνα. 'Ένας ακόμη αθλητής με τέλεια γράμμωση σε όλο του το σώμα, πεπειραμένες πόζες κι ένα ωραίο σύνολο. Εδώ παρατηρώ ότι ο αριστερός του δικεφάλος είναι πιό γραμμωμένος από τον δεξιό, όπως φαίνεται από μπροστά. Κατέκτησε την δεύτερη θέση στην κατηγορία του.

9- ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΟΛΥΒΙΑΤΗΣ 18 ετών από τη Μυτιλήνη. 'Ένας καταπληκτικός δικεφάλος -συγγάμην δύοπολύ μυϊκά διαχωρισμένοι κι εντυπωσιακοί. Γυμνασμένος σωστά -θέλει βέβαια ακόμη κάποια δουλειά- κέρδισε την τρίτη θέση.

10- ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΟΥΜΑΝΙΔΗΣ 16 ετών από την Θεσσαλονίκη. Αρκετά καλός δύκος αλλά οι πολύ κακές πόζες των αδικούν. Καθώς ποζάρει μοιάζει σαν τον πύργο της Πίζας ενώ κάποιες στιγμές δείχνει ότι θα ωριμάσῃ και θα πέσῃ κάτω. Θέλει πολύ δουλειά για να αξιοποιήσῃ τον δύκο του και προ πάντων του λείπει η γράμμωση και ο μυϊκός διαχωρισμός.

Εδώ τελειώνει η παρουσίαση των εφήβων χαμηλού αναστήματος και ο κ. Ζαπατίνας εκφωνεί -κρυμμένος πάντα πίσω από την κουρτίνα σαν "δέσποινα του Μεσσαίωνα".

"Δεν μπορούμε να αγνοήσουμε και αυτούς που μόχθησαν για να διεκπεραιώσουν τη δύσκολη αυτή δουλειά που απαιτείται για να βγούνε τα αποτελέσματα. Έχω την τιμή να σας παρουσιάσω τους ήρωες της Ελλανοδίκου Επιτροπής. Είναι αυτοί που έχουν αγωνιστεί με τον δικό τους τρόπο επτά ολόκληρες ώρες από το πρωί για να βγούνε τα αποτελέσματα:

Βλέπω τον δημοφιλή σε όλους και παλιό πρωταθλητή Σπύρο Μπουρνάζο. (-Σ.Σ. Ο Μπουρνάζος είναι ένας από τους ελάχιστους Κολοσσούς που διατέλει το ελληνικό Μπόντυμπίλντινγκ όλων των εποχών φυσικός ζεκίνησε με την WABBA το 1979 προχώρησε στην IFBB όπου σάρωσε μέσα σε μια Βραδιά ΟΛΑ τα πρώτα ανδράτα ακόμη και τον Κώστα Γιαννακόπουλο. Θα θυμάστε εκείνους τους επεισοδιακούς αγώνες που τα έκαναν γυαλιά καρφιά εξ αιτίας του Ρέτζ Πάρκ.)

Δίπλα στο Σπύρο Μπουρνάζο ένα κεφάλαιο του Μπόντυμπίλντινγκ, ένας παλιός πρωταθλητής και σημερινός προπονητής. Ένας άνθρωπος που δεν γερνά ποτέ. Είναι ο Μίστερ Ελλάς 1968 ΒΑΣΙΛΗΣ ΜΠΟΥΖΙΑΝΑΣ (Σ.Σ. στο Μίστερ ΕΥΡΩΠΗ της Ιδιας χρονιάς Βγήκε δασ). Ο κ. Μπουζιάνας είναι προπονητής του Κατσούρη -που έγινε αιτία των μεγάλων επεισοδίων.

Ένας διεθνής αθλητής και εξαιρετος προπονητής ο Κρις Χατζηγεωργίου (Σ.Σ. Μίστερ Ελλάς 1977, 3ος Μίστερ ΕΥΡΩΠΗ 1973 και 13ος στον κόσμο).

Ένας πολυνίκης πρωταθλητής με εξαιρετού ήθος που έκανε θραύση στο Μίστερ ΕΥΡΩΠΗ στην Βενετία όπου κατέκτησε την συμπάθεια όλων σαν ο καλύτερος ποζέρ. Δίκαια πήρε την θέση του καλύτερου ποζέρ για αθλητή που πέρασε από τα ελληνικά πάλκα. Είναι ο Στάθης Ζερβόπουλος (Σ.Σ. WABBA Μίστερ Ελλάς 1980 και 1982, 8ος στο Μίστερ ΕΥΡΩΠΗ 1982).

Ένας ακόμη πολυνίκης διεθνής και οικογενειάρχης: ο Φραγκίσκος Μπατάς. (WABBA Μίστερ Ελλάς 1979, Μίστερ ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ 1982).

Ο δημοφιλής σκιτσογράφος που χαρίζει το γέλιο στους φίλους του ΑΘΛΗΤΗ είναι ο Πέτρος Βλαχούτσακος (ο κ. Βλαχούτσακος είναι επιστήμων, χημικός).

Ο καθηγητής κ. Γιώργος Τσούπρος.

Ένας παλιός πρωταθλητής Γαλλίας και προσωπικός μου φίλος. Ένα κεφάλαιο του Μπόντυμπίλτινγκ όπου τα τελευταία δέκα χρόνια δασ και αν φανή απίστευτο μένει στην χώρα μας Βοηθώντας το άθλημά μας με κάθε τρόπο. Είναι ο ZAK KREMPFER.

Και τελευταίος -όχι και σε αξία- με τις βαθειές πάντα γνώσεις του στο Μπόντυμπίλτινγκ και με την ολόθερην συμπαράσταση, ο προσωπικός μας φίλος κ. NIK ΓΚΑΖΕΠΟΓΛΟΥ (Σ.Σ. υπεύθυνος της ΤΕΡΨΙ ΧΟΡΗΣ του ΧΙΛΤΟΝ που βοήθησε το άθλημα από τον ερχούμενο στην Ελλάδα. Οι καλοί φίλοι πάντα φαίνονται).

Στη συνέχεια θα παρακαλέσω τον κ. Μπατά να δώσει τα παραγγέλματα για τα κομπάριζον-συγκρίσεις των αθλητών".

Καλούνται τους ΚΑΡΑΒΕΒΑ, ΤΣΙΡΩΝΗ, ΜΠΟΥΡΝΕΛΛΟ και ΜΟΛΥΒΙΑΤΗ. Ενώ κοντράρονται γερά σε κόδαρος χειροκροτεί. Ο Τσιρώνης δείχνει "νερή" γάμπα σε Μπουρνέλλος με γυρισμένη την πλάτη πολύ γυμνασμένο δικέφαλο καθώς επίσης πολύ γράμμωση και φυσικά κοιλιακούς.

Αυτοί μπήκαν στην εξάδα. Αποχωρούν και καλούνται για την δεύτερη ομάδα -οι ΚΑΚΟΥΣΕΛΗΣ, ΚΑΡΜΙΡΟΓΛΟΥ, ΛΥΚΙΔΗΣ και ΓΙΩΡΓΑΚΗΣ. Ο Λυκίδης δείχνει να παρουσιάζεται καλύτερος ενώ ο Γιωργάκης δείχνει τέλεια πλάτη και δικεφάλους χαρακτηριστικούς που ξεχωρίζουν -αυτός οι δύο μπήκαν στην εξάδα.

Οι κ.κ. Βλαχούτσακος και Τσούπρος καλούνται από τον κ. Ζαπατίνα να απονείμουν εναλλάξ τα έπαθλα στους νικητές. Τα αποτελέσματα στον συνοπτικό πίνακα.

Σ' αυτήν την κατηγορία βλέπω με κάποια συχνό τητα μιά χαρακτηριστική πόζα πλαστικής αρμονίας: Με γυρισμένη την πλάτη, το δεξιό χέρι στην έκταση ελαφρώς χαλαρό με τα δάκτυλα ανοιχτά στραμένα προς τα πάνω και το αριστερό χέρι κεκλιμένο σε σχήμα C με την παλάμη προς τα κάτω, πόζα χαρακτηριστική του ΣΤΗΒ ΡΗΜΒΣ, ΦΡΑΝ ΖΑΙΗΝ και ΜΩΧΑΜΕΤ ΜΑΚΑΟΥΙ. Κλείνει η αυλαία και ο κ. Ζαπατίνας εξηγεί: "Για όσους απορούν πώς βγαίνουν τόσο γρήγορα τα αποτελέσματα τους πληρωφορύ ότι ήδη έχουν βγη από το πρωί, άλλωστε η Ελλανοδίκος Επιτροπή μελετούσε εφτά ολόκληρες ώρες. Το άθλημα του Μπόντυμπίλντινγκ έχει μια ιδιομορφία. Δεν είναι αγώνας δρόμου, μαραθώνιος ή ακοντισμός για να ξέρουμε ποιός είναι πρώτος, δεύτερος, τρίτος. Το άθλημα μας είναι διεθνώς γνωστόν σαν DEMONSTRATION (Σ.Σ. δηλ. επίδειξις) όπου ο ειδικός κριτής ξέρει πώς να βαθμολογήσει βάσει ειδικών κριτηρίων".

Κλείνει η αυλαία.

#### ΕΦΗΒΟΙ ΜΕΣΑΙΑ ΑΝΑΣΤΗΜΑΤΑ

Εδώ παρουσιάζονται δέκα αθλητές. Εμφανίζονται δύο μαζί για γενική εντύπωση. Γελάνε κι αυτοί δύος και οι προηγούμενοι -γιατίσι- έξι τουλάχιστον από αυτούς δεν έρουν τι τους περιμένει. Η αυλαία κλείνει, αποχωρούν όλοι και μένει ο πρώτος. (Αυτό μου θυμίζει λιγάκι NATO). Η αυλαία ανοίγει.

13- ΧΡΗΣΤΟΣ ΣΑΚΕΛΑΡΟΠΟΥΛΟΣ 18 ετών από την Αθήνα. Ένας ακόμη DISCO ποζέρ, χορεύει και γελά για να αναπληρώσῃ το κενό που αφήνει ο μεγάλος α πών δηλαδή ο όνκος και καθώς είναι ψηλός και λεπτός χάνει ακόμη. Ελλειπής δουλειά θέλει ακόμη. Δεν ποίζει όδιο που δεν μπήκε στην εξάδα των νικητών μπήκε όμως στην εξάδα των υπολοίπων.

14- ΣΤΑΘΗΣ ΤΖΟΥΜΑΣ 18 ετών από την Καλαμάτα. Ένα ιδανικό σώμα, τι να πούμε: ότι τείνει να δείχνει τέλειος σε αφετά σημεία ή ότι σε λίγο καιρό θα διεκδικεί μια καλύτερη θέση. Μα τώρα θέλει κάποια ακόμη βελτίωση και με τα προσόντα που έχει το έπαθλο του νικητή θα είναι δικό του σε λίγο καιρό. Αν και αγωνίζεται για πρώτη φορά κατά φερε να μπη στην εξάδα των νικητών στην έκτη θέση.

**15- ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΑΤΖΗΣ** 19 ετών από το Περιστέρι. Και αυτός ένας ακόμη καλός αθλητής, πόζες αρκετά πεπειραμένες, θέλει ακόμη πολλή δουλειά. Σε λίγο καιρό θα μπορή να μιλά για κάποια διάκριση. Δεν μπήκε στην εξάδα.

**16- ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΕΓΡΕΛΗΣ** 19 ετών από τον Πειραιά. Αρκετά καλός σε όλο του το σώμα, χέρι, πλάτη, φτερά αλλά καθόλου πόδια. Πέρυσι στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς κέρδισε την έκτη θέση. Φέτος δεν πήρε καμια διάκριση.

**17- ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΤΑΣ** 19 ετών από τον Αλμυρό Βόλου. Άν και ψηλός δείχνει καλό σύνολο, όλο το σώμα γυμνασμένο, κοιλιακό, χέρια, πλάτη αλλά καθόλου πόδια. Δεν πήρε θέση στην εξάδα.

**18- ΓΙΑΝΝΗΣ ΡΑΔΙΤΣΑΣ** 19 ετών από την Αθήνα. Ένας καταπληκτικός αθλητής με ιδανικές αναλογίες αυριανού πρωταθλητή. Θαυμάσιος όγκος, ένας από τους καλύτερους της κατηγορίας του με αμπαλάρισμα (εξωτερική γραμμή) εντυπωσιακό. Τον βοηθάει ένας καλοφτιαγμένος σκελετός, θαυμάσια πλάτη και στήθος που αναδεικνύονται με ωραίες πόζες. Με τα προσόντα που διαθέτει αν προπονηθή ακόμη σκληρά θα έρθη (χωρίς υπερβολή) με κάποια διάκριση από ευρωπαϊκούς αγώνες. Πέρυσι στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς κέρδισε την 4η θέση. Φέτος πήρε μόνον την 5η θέση.

**20- ΚΩΣΤΑΣ ΧΑΡΔΑΒΕΛΑΣ** 16 ετών από το Περιστέρι. Καλό σώμα, γυμνασμένο κοιλιακό, πλάτη και φτερά αλλά κάπως λεπτότερα χέρια. Δεν μπήκε στην εξάδα.

**21- ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΑΚΗΣ** 18 ετών από την Αθήνα. Όγκος και εξωτερική γραμμή θαυμάσια αλλά ελλειπής γράμμωση και ασταθείς πόζες. Ξέχναγε στη κυριολεξία τις πόζες, έφαχνε να τις βρη την τελευταία στιγμή. Όύτε οκέψη για εξάδα.

**22- ΓΙΩΡΓΟΣ ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ** 20 ετών από την Αθήνα. Σαν "υπερήφανος Γέρακας" στάθηκε στο έδρανο και ατένιζε τα πλήθη με αυτοπεποίθηση. Καλός όγκος με εμφανή τον μυϊκό διαχωρισμό αλλά χωρίς γράμμωση. Πάντως υπόδεχται πολλά για το μέλλον. Πρωτεμφανίστηκε στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς 1980 χωρίς διάκριση. Φέτος κέρδισε την 4η θέση.

**24- ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΡΗΣΤΑΡΑΣ.** Άν και βγήκε τρίτος νικητής δεν ήλθε ούτε στους τελικούς: φαίνεται θύμωσε για την θέση που πήρε -υποθέτω-

**25- ΚΩΣΤΑΣ ΚΕΛΕΣΕΝΗΣ** 19 ετών από την Θεσσαλονίκη. Από την αρχή φάνηκε ότι θα είναι ο πρώτος της κατηγορίας. Τέλειος σε όλα τα σημεία, δεν μπορούμε να βρούμε πολλά ελαττώματα παρά μόνον στα πόδια. Αρκετά γυμνασμένα αλλά λίγη δουλειά θέλουν ακόμα. Όγκος τεράστιος, μυϊκός διαχωρισμός καταπληκτικός, αρμονικές πόζες, δίκαια κατέκτησε την πρώτη θέση. Πέρυσι στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς πήρε την δεύτερη θέση ενώ την 4η δια χρονιά ανεκρύχθη 5ος Μίστερ Βόρειος Ελλάς.

**26- ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΣΤΡΑΤΟΠΟΥΛΟΣ** 18 ετών. Μένει στη Γλυφάδα. Δεν έχει βέβαια όγκο αλλά είναι καλά γυμνασμένος. Θαυμάσια συμμετρία και γυμνασμένη πλάτη στραμένη στο κοινό. Φέτος στους αγώνες IFBB Μίστερ Στερεά Ελλάς πήρε την δεύτερη θέση στα ελαφρά. Τώρα κέρδισε την δεύτερη θέση στην κατηγορία του.

Χαροκόπειον Κανονικόν



**28- ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΝΤΑΡΤΖΗΣ** 20 ετών από την Αθήνα. Αρκετός όγκος αλλά χωρίς μυϊκό διαχωρισμό. Θέλει ακόμη αρκετή δουλειά για να μπη στην εξάδα.

Εδώ τελειώνει η παρουσίαση των εφήβων της μεσαίας κατηγορίας και ο κ. Ζαπατίνας καλεί τον κ. Φραγκίσκο Μπατή να επωμισθή για μια ακόμη φορά το έργο των παραγγελμάτων. Καλούνται οι ARBANITΗΣ, ΚΕΛΕΣΕΝΗΣ, ΣΤΡΑΤΟΠΟΥΛΟΣ ενώ ο κ. Μπουζιάνας καλεί τους ΤΖΟΥΜΑ και ΧΑΡΔΑΒΕΛΑ. Θυελλώδη χειροκροτήματα και παροτρύνσεις του κόσμου υπέρ του ΚΕΛΕΣΕΝΗΣ. Στα φτερά δείχνουν όλοι ενώ ο ΣΤΡΑΤΟΠΟΥΛΟΣ διακρίνεται όπως είπα για μια τέλεια γράμμωσην πλάτη. Διακρίνεται επίσης ο "υπερήφανος γέρακας" ανάμεσα στην ομάδα. Αποχωρούν και καλούνται όλα έξη άτομα που όμως δεν μπήκαν στην εξάδα. Για την απονομή καλούνται ο Στάθης Ζερβά πουλός και ο Φαίδων Πετράτος. (Απουσιάζει και την θέση του πήρε ο Φραγκίσκος Μπατής). Τα αποτελέσματα στον Συνοπτικό Πίνακα.

Σ' αυτήν την κατηγορία η πόζα που κυριαρχούσε ήταν: στραμέναι προς το κοινό με το αριστερό χέρι τεντωμένο στην έκταση και το δεξί στην έκταση αλλά λυγισμένο. Κλασσική πόζα του κλασσικού ΚΛΑΡΕΝΣ ΡΟΣΣ από την κλασσική εποχή του Μπόντυ-μπίλντινγκ: δεκαετία του '60.

Και ερχόμαστε στην τρίτη κατηγορία εφήβων. Η βαριά κατηγορία ή μάλλον η υψηλή κατηγορία.

## ΕΦΗΒΟΙ: ΥΨΗΛΑ ΑΝΑΣΤΗΜΑΤΑ

Ανοίγει τη αυλαία και παρουσιάζονται έξι αθλητές για γενική εντύπωση. Αποχωρούν, κλείνει τη αυλαία και ανοίγει πάλι για τον πρώτο:

31- ΣΥΜΕΩΝ ΜΠΑΤΜΑΝΗΣ 19 ετών από την Καβάλα. Ένας καταπληκτικός αθλητής που ξεχωρίζει ανάμεσα από δεκάδες άλλους αθλητές. Φάνηκε αμέως ότι θα είναι ο πρώτος. Άρκετά ογκώδης με τέλεια εξωτερική γραμμή (αμπαλάρισμα) τέλειο γυμνασμένος με ιδιαίτερο σκελετό, αναλογίες και πόζες που αναδεικνύουν τα σκαματικά του προσόντα. Στα πόδια μόνο υστερεί λίγο. Έχει τέλειο μικρό διαχωρισμό που μαζί με όλα τα άλλα προσόντα του χάρισε φέτος τήν πρώτη θέση. Αν δουλέψει λίγο ακόμη δεν αποκλείεται να τον δούμε στις κορυφαίες θέσεις του Μίστερ Ευρώπη. Πέρυσι πήρε την τρίτη θέση στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς ενώ λίγους μήνες αργότερα κέρδισε την πρώτη θέση στους εφήβους στο Μίστερ Βόρειος Ελλάς 1982.

33- ΜΑΞΙΜΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ ΣΠΑΝΟΥΔΑΚΗΣ 20 ετών από την Αθήνα. Άρκετά καλογυμνασμένο σώμα και αρκετά καλές πόζες, ενίστε παράξενες και κυματοειδείς. Αν και κατεβαίνει για πρώτη φορά στο Μίστερ Ελλάς κατάφερε να κερδίσῃ τη δεύτερη θέση.

35- ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΕΤΡΙΜΙΔΗΣ 20 ετών από την Ν. Ιωνία. Ένα ωραίο Μωσή Μάσκιουλαρ αλλά θέλει ακόμη αρκετή δουλειά. Πέρυσι κέρδισε την πέμπτη θέση στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς στην ζιζια κατηγορία. Φέτος ανέβηκε στην τέταρτη θέση.

36- ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΤΣΟΥΝΑΚΗΣ 20 ετών από την Πάρο. Ένας ακόμη καλός αθλητής που μπήκε στην εξάδα αν και μετέχει για πρώτη φορά στους αγώνες. Καλογυνασμένος και γραμμώδης κέρδισε την πέμπτη θέση.

37- ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ 19 ετών από το Αγρίνιο. Λεπτός και ψηλός καθώς είναι υστερεί σε όγκο αλλά έχει αρκετά καλούς δικεφάλους που διογκώνονται θαυμάσια. Είναι αρκετά μικρής και γραμμώμένος σε όλα τα σημεία. Πέρυσι πρωτοεμφανίστηκε στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς χωρίς καμιά διακρίση. Φέτος στους αγώνες IFBB Μίστερ Ελλάς 1983 κέρδισε την πρώτη θέση στα ελαφρά βάρη. Σήμερα πήρε την τρίτη θέση.

38- ΜΙΧΑΗΛ ΦΥΣΕΝΤΖΙΔΗΣ 19,5 ετών από την Αθήνα. Χωρίς όγκο και γράμμωση αγωνιζόμενος μαζί με άλλους πέντε αθλητές, πήρε κατ' ανάγκη την έκτη θέση.

Με τον Φυσεντζίδη κλείνει η εξάδα των υψηλών εφήβων και ο κ. Ζαπατίνας καλεί τον Στάθη Ζερβόπουλο να επωμισθή το έργο των παραγγελμάτων για τα κομπάριζον (συγκρίσεις). Καλούνται οι ΜΠΑΤΜΑΝΗΣ - υπό τη θυελλώδη χειροκροτήματα του κοινού-ΣΠΑΝΟΥΔΑΚΗΣ, ΤΕΤΡΙΜΙΔΗΣ, ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ, ΤΣΟΥΝΑΚΗΣ και ο... ΦΥΣΕΝΤΖΙΔΗΣ δηλαδή δύος, υπό τα γέλια του κόσμου για το απρόσπτο. Όλοι δουλεμένοι στην προπόνηση κοντράρονται, ενώ ο Αναστασιάδης κοντράρεται με τον Μπατμάνη στους δικεφάλους και στο Μωσή Μάσκιουλαρ. Ο κ. Ζαπατίνας ανακοινώνει τα αποτελέσματα ενώ ο Σπύρος Μπουρνάζος και ο Βασίλης Μπουζιάνας κάνουν την απονομή εναλλάξ.

Τ' αποτελέσματα στον συνοπτικό πίνακα.

## ΕΦΗΒΟΙ - ΤΕΛΙΚΗ ΑΝΑΜΕΤΡΗΣΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ

Καλούνται οι πρώτοι νικητές, ένας από κάθε κατηγορία για την τελική αναμέτρηση: Πέτρος ΚΑΡΑΒΕΒΑΣ, Κώστας ΚΕΛΕΣΕΝΗΣ, Συμεών ΜΠΑΤΜΑΝΗΣ. Ο κ. Ζαπατίνας κρυμμένος διαρκώς στα παρασκήνια-κάτι ξέρει- έχει μπροστά του τα αποτελέσματα και το τεράστιο παραβάν που τον προστατεύει από κάθε ενδεχόμενο, και αναφωνεί τον νικητή: WABBA Μίστερ Ελλάς 1983 για τους εφήβους δύον των κατηγοριών ΣΥΜΕΩΝ ΜΠΑΤΜΑΝΗΣ, άξιος, υπό τη θυελλώδη χειροκροτήματα και την αναγνώριση του κοινού.

Φέτος στους εφήβους δεν είχαμε καμιά απόδοκιμασία ή παρατράγουδο όπως πέρυσι.

Σχεδόν αμέως και χωρίς κάποιο διάλλειμα ο κ. Ζαπατίνας αναγγέλλει την αναμέτρηση ανδρών: Υπάρχουν αθλητές που η ηλικία τους πλησιάζει τα 40. Υπάρχουν αθλητές που η ηλικία τους ξεπερνά τα 40. Ακόμη έχουμε και μία συμμετοχή αθλητού πλικίας 51 ετών. Έχει τον συμβολικό αριθμό 51.

## ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

### ΑΓΡΙΝΙΟ

ΚΥΤΟΥΓΙΑΣ Αθανάσιος, Ι. Στάλκου 2, Πλ. Δημοκρατίας.

### ΑΘΗΝΑ

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Κώστας, Καυτατζόγλου 57, Πατήσια ΖΕΡΒΟΠΟΥΛΟΣ Στάθης, Πυθέου 38, Νέος Κόμος ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Νίκος, Λένορμαν 70, Κολωνός ΚΩΣΤΟΓΛΑΚΗΣ Γιάννης, Κολωνού 23, ΤΖΑΒΑΡΙΝΗΣ Γιώργος Δικαϊάρχου 102, Αγίας Αρτέμιος

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ  
ΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ Ηλίας, Ελ. Βενιζέλου 20, Ελευθερία.

Παρακαλούμε δύονς έχουν Γυμναστήρια (και τους ενδιαφέρει βέβαια) να μας στείλουν τα στοιχεία τους, ώστε να δημοσιεύσουμε για τους αναγνώστες μας ένα κατατοπιστικό πίνακα Γυμναστηρίων για όλη την Ελλάδα.

Ευχαριστούμε  
Θύμιος Περσίδης

## ΑΝΔΡΕΣ - ΧΑΜΗΛΑ ΑΝΑΣΤΗΜΑΤΑ

Ανοίγει η αυλαία και εμφανίζονται στο κολνό 12 αθλητές. Αντίθετα από τις άλλες κατηγορίες όπου θα ξεχωρίζουμε τους γίγαντες των μυώνων εδώ ξεχωρίζουμε κάτι άλλο πιό συγκινητικό, πιό ενθαρρυντικό για μας τους νεώτερους: Δυστίντες με τη σχετική φαλακρίτσα παλαιάμαχοι στο άθλημα που έδωσαν στο κολνό και στους συναθλητές τους κάποια μαθήματα θελήσεως και επιμονής. Κλείνει η αυλαία, αποσύρονται οι αθλητές και ανοίγει με τον πρώτο αθλητή.

41- ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ. Θαυμάσιος αθλητής με δύκο και συμμετρία. Έχει μυϊκό διαχωρισμό και καταπληκτική γράμμωση διανόμευσης. Μόστ Μάσκιουλαρ. - Σε χαλαρή πόζα έχει ασύγκριτα φτερά. Θέλει βέβαια ακόμη λίγη δουλειά. Κατέκτησε την δεύτερη θέση.

42- ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΑΡΜΠΑΓΙΑΝΝΗΣ 29 ετών από την Λάρισα. Αυτό που χαρακτηρίζει τον Λαρισαίο αθλητή τής είναι ένα διογκωμένο οστεώδες στήθος, σπάνιο χάρισμα για αθλητή, που μόνο σε λίγους συναντούμε. Τέτοιο στήθος θυμίζει άλλες εποχές με ΦΡΕΝΤΥ ΟΡΤΖ. Έχει κάνει καλή δουλειά αλλά θέλει ακόμη προπόνηση για να τελειοποιήσῃ τα αδύνατα σημεία του. Πρωτεμφανίστηκε στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς 1977. Συμμετείχε επίσης στους αγώνες IFBB Μίστερ Ελλάς 1979. Τρίτη συμμετοχή φέτος χωρίς καμιά διάκριση και στους τρεις αγώνες.

44- ΙΣΙΔΩΡΟΣ ΔΟΜΕΝΗΣ 23 ετών από την Σαλαμίνα. Συνδυάζει δύκο και μυϊκό διαχωρισμό, συμμετρικός αθλητής, έκανε κάποια καλή δουλειά αλλά δεν κατάφερε να μπη στην εξάδα.

45- ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΥΤΟΥΓΙΑΣ 30 ετών από το Αγρίνιο. Αν και είναι η τρίτη συμμετοχή στους αγώνες, δεν κατάφερε να εκμεταλλευτήσει έναν θαυμάσιο δύκο που διαθέτει. Πρωτεμφανίστηκε στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς 1980 χωρίς διάκριση ενώ στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς 1982 κέρδισε την τρίτη θέση. Φέτος δεν κέρδισε καμιά διάκριση.

47- ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ 22 ετών από τον Πύργο Ηλείας. Θαυμάσια συμμετρία και γράμμωση. Άρκετά γραμμωμένη πλάτη και φτερά. Θαυμάσιος "Μασκιούλερ" αλλά δεν κατάφερε να μπη στην εξάδα.

49- ΜΙΧΑΛΗΣ ΧΑΦΤΗΣ 22 ετών από την Καλαμάτα. Έχει καταπληκτικό συνδυασμό δύκου και μυϊκού διαχωρισμού που αγαδεικνύονται με προσεγμένες πόζες. Άρκετά γυμνωμένα πόδια. Με τρεις συμμετοχές στο ενεργητικό του δείχνει να κρατιέται στα ίδια σχεδόν επίπεδα. Δεύτερος νικητής στους εφήβους στο IFBB Μίστερ Ελλάς 1979 και την ίδια θέση στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς 1980. Φέτος κέρδισε τη δεύτερη θέση.

50- ΒΑΣΙΛΗΣ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ 20 ετών από την Καλαμάτα. Φέτος μετέχει για πρώτη φορά στους αγώνες. Διαθέτει προδιαγραφές για δύκο και γράμμωση στα ίχνη του αδελφού του. Αν και είναι η πρώτη συμμετοχή του κατάφερε να διακριθῇ ανάμεσα σε 13 αθλητές και να μπη στην εξάδα. Ήρθε την 6η θέση.

51- ΤΑΚΗΣ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ 51 ετών από την Καλαμάτα. Πατέρας του Βασίλη και Πιέρρου. Πρωτεμφανίστηκε στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς 1980 δύποι και έλαβε τιμητική πλακέτα. Φέτος εμφανί-

Ρόγα Ρουμελιώτου



στηκε αρκετά εντυπωσιακός αλλά δεν κατάφερε να μπη στην εξάδα. Έλαβε αναμνηστική τιμητική πλακέτα.

52- ΓΙΩΡΓΟΣ ΑΒΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ 24 ετών από τα Καλάβρυτα. Ένας καλογυμνασμένος αθλητής με μυϊκό διαχωρισμός και γράμμωση που έρει να διογκώνει αρκετά τους δικεφάλους και τρικεφάλους, θαυμάσιος στο Μοστ Μάσκιουλαρ. Κατέκτησε την τέταρτη θέση.

53- ΧΡΗΣΤΟΣ ΛΥΜΠΕΡΗΣ 28 ετών από τον Πειραιά. Διαθέτει δύκο, μυϊκό διαχωρισμό, γράμμωση και καταπληκτικές πόζες που τις συνδυάζει με τον χορευτικό ρυθμό του EYE OF THE TIGER από το ROCKY No. 3. Έχοντας 4 συμμετοχές στο ενεργητικό του με την σημερινή 5 δείχνει να ανέρχεται σταθερά στην κορυφή. Βλέπουμε την ανοδική πορεία του.

1980 WABBA Μίστερ Ελλάς 4ος στα χαμηλά αναστήματα.

1981 IFBB Μίστερ Ελλάς 2ος στα μεσαία βάρη

1982 WABBA Μίστερ Ελλάς 2ος στα χαμηλά αναστήματα.

1983 IFBB Μίστερ Στερεά Ελλάς 3ος στα βαρέα βάρη. Εδώ έχω να προσθέσω ότι έχασε 1) από τον πρώτο Παρνασσό που σήμερα δύως τον νίκησε και τον έστειλε στην 4η θέση. 2) από τον Σικινιώτη που φέτος αγωνίστηκε στο Κύπελλο Ακρόπολης και πήρε την 2η θέση.

1983 WABBA Μίστερ Ελλάς δηλαδή σήμερα κέρδισε δύτικα την πρώτη θέση.

54- ΓΙΩΡΓΟΣ ΡΟΥΣΣΟΣ 38 ετών από τον Πειραιά. Δείχνει παλαιάμαχος, άλλωστε ο επίμονος αυτός αθλητής έχει "αμπαλάρισμα" δηλαδή δύκο αλλά χωρίς μυϊκό διαχωρισμό ή γράμμωση. Δεν μπήκε φυσικά στην εξάδα.

**55- ΒΑΣΙΛΗΣ ΠΕΝΤΑΡΗΣ** 21 ετών από την Αθήνα. Γυμνασμένος σε όλο του το σώμα, δικέφαλοι αρκετά δουλεμένοι, πόδια, πίσω μηριαίοι δικέφαλοι εντυπωσιακοί, προσόντα που του χάρισαν την 5η θέση. Και πέρυσι στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς 1982, κέρδισε την 5η θέση. Ισως το όνομά του να του φέρνη γκίνια και κολάει μονίμως στην 5η θέση. Να δούμε του χρόνου.

Εδώ τελειώνει η παρουσίαση της χαμηλής κατηγορίας ανδρών και ο κ. Ζαπατίνας καλεί τον κ. Μπουζιάνα να επωνυμήσῃ το έργο των παραγγελμάτων. Ο κ. Μπουζιάνας με την χαρακτηριστική πνευμένη σόουλ φωνή του καλεί τους ΆΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟ, ΧΑΦΤΗ, ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ, ΛΥΜΠΕΡΗ, ΠΕΝΤΑΡΗ. Ο Αλεξανδρόπουλος "τραβάει" κάτιε εξαιτίους δελτοειδείς που ξεχωρίζουν εντυπωσιακά, ο Χάφτης σε πόζα ρηλάξ ξεχωρίζει για τέλεια φτερά ενώ ο Λυμπέρης δείχνει τα "δόντια" του δηλαδή τους κοιλιακούς του. Την απονομή των επόθλων στους νικητές κάνουν εναλλάξ ο κ. Θόδωρος Δημητρίου και ο Χρήστος Χατζηγεωργίου. Κατά την απονομή ο Λυμπέρης εκτελεί την πόζα "Αποθέωση", χαρακτηριστική πόζα του ΣΤΗΒ ΡΗΒΣ και αποθεώνεται.

#### ΑΝΔΡΕΣ - ΜΕΣΑΙΑ ΑΝΑΣΤΗΜΑΤΑ

Οι "κοντοί" αποσύρονται κι ενώ ετοιμάζονται να βγούνε οι "μεσαίοι", ο κ. Ζαπατίνας κρυμμένος πάντα στα παρασκήνια μας ... προετοιμάζει για τη ... βόμβα νετρονίου που θα εκραγή, ενώ όσοι έτυχε να παρευρεθούν στους προκριματικούς λέγανε "εδώ θα γίνη σκοτώμαδς".

"Φίλοι και φίλες, στην επόμενη κατηγορία θα δούμε μια πραγματική μονομαχία ειδικά ανάμεσα σε δύο αθλητές. Όπως διαπιστώνουμε από το επίπεδο των αθλητών μας, ανεβήκαμε σε αρκετά μεγάλα ύψη και δεν έχουμε να ζηλέψουμε τίποτα από τους ευρωπαίους αθλητές. Οι Έλληνες κατέφεραν να γίνουν ισάξιοι των ευρωπαίων και είναι πολύ κοντά η μέρα που θα εκπούσουν τους αντιπάλους τους καταλαμβάνοντας τις πρώτες θέσεις". Ανοίγει η αυλαία και 12 αθλητές εμφανίζονται κάνοντας τον κόσμο να ξεφωνίζει από την έκπληξή του. Η αυλαία παραμένει για αρκετή ώρα ανοιχτή και οι αθλητές εκτελούν πόζες αποθεούμενοι από το πλήθος που είχε κατακλύσει την αίθουσα για να θαυμάσῃ την πρόδοτων ελλήνων μπόντυμπίλντερς. Εδώ, αντίθετα από τις προηγούμενες κατηγορίες διακρίνουμε πόδια ευκρινώς γυμνασμένα. Η αυλαία κλείνει και ανοίγει με τον πρώτο αθλητή.

**57- ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΣΑΧΠΑΚΙΔΗΣ** 33 ετών από τη Νάουσα. Ένας αθλητής γυμνασμένος 100% με αρκετά θυμάσιο όγκο, μυϊκό διαχωρισμό, γράμμωση και δικέφαλους που ξεχωρίζουν εντυπωσιακά και φυσικά ένα ζευγάρι τέλεια γυμνασμένα πόδια. Άξιος για τη δεύτερη θέση που κατέκτησε.

**58- ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΧΑΣΟΥΡΑΣ** 29 ετών από το Κιάτο Κορινθίας. Διαθέτει όγκο και τέλειο μυϊκό διαχωρισμό αλλά υστερεί σε γράμμωση και σε πόδια μετονεκτήματα που τον "έπριξαν", ίσως και λίγο άδικα δύμως, στην 6η θέση. Οι προηγούμενες συμμετοχές του δείχνουν κάποια πτώση:

1980 WABBA Μίστερ Ελλάς χωρίς διάκριση  
1981 IFBB Μίστερ Ελλάς 3ος στα πηνιβαρέα

1982 IFBB Μίστερ Ελλάς 3ος στα Βαρέα, και φέτος λόγω άλλωστε του σκληρού ανταγωνισμού έπια σε την τελευταία θέση στην εξάδα.

**59- ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΥΚΙΑΙΝΗΣ** 22 ετών από την Ρόδο. Με όγκο και συμμετρία που θύμιζε ΦΡΑΝΚ ΖΑΙΗΝ αλλά χωρίς τέλειο μυϊκό διαχωρισμό δεν πήρε, όπως ήταν επόμενο. Θέση στην εξάδα.

**60- ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΡΝΑΣΣΑΣ** 22 ετών από την Αθήνα. Ένας αθλητής τέλεια γυμνασμένος 100%. Διαθέτει όγκο, μυϊκό διαχωρισμό, τέλεια γράμμωση. Είχε βέβαια γράμμωση στα πόδια αλλά δεν το έδειχνε λόγω ελλειψών πόζας, έχανε ακόμη από ελλειπείς πόζες σε πολλά σημεία ενώ στην κλασσική πόζα -δελτοειδείς, δικέφαλοι, τρικέφαλοι- δεν σήκωνε ψηλά τα χέρια. Στους αγώνες IFBB Μίστερ Ελλάς 1982 με τείχε στους εφήβους και βγήκε δεύτερος στα ελαφρά βάρη. Το 1983 στους αγώνες IFBB Μίστερ Στερερά Ελλάς βγήκε 1ος στα βαρέα βάρη ενώ τώρα λόγω του σκληρού ανταγωνισμού πήρε την 4η θέση.

**61- ΓΙΑΝΝΗΣ ΔΗΜΟΥ** 23 ετών από την Κατερίνη. Χωρίς όγκο αλλά κάπως δουλεμένο το σώμα του με λίγο μυϊκό διαχωρισμό δεν μπήκε στην εξάδα των νικητών.

**62- ΑΛΕΚΟΣ ΣΙΑΤΡΑΒΑΝΗΣ** 24 ετών από το Ελληνό καστρο Καρδίτσας: Η αποθέωση της Βραδυάς. Ένας γίγαντας μεσαίου αναστήματος που χαρακτήριζε αυτήν την κατηγορία με την πρώτη ματιά. Τεράστια φτερά, είναι αυτά που ξεχωρίζουν άνετα με τη πρώτη ματιά, κοιλιακοί, ώμοι, τέλεια γράμμωμένα πόδια, όλα τέλεια γυμνασμένα και γράμμωμένα. Ένας Σιατραβάνης αγνώριστος -μέχρι πριν λίγους μήνες εντελώς αγύμναστος. Μαυρισμένος από τις υπέρυθρες και έχοντας σώμα έτοιμο για το Μίστερ Ευρώπη δεν θάγαν έκπληξη να μας έλθη με κάποιο μετάλλιο. Η ανοδική του πορεία:

1980 WABBA Μίστερ Ελλάς 2ος

1982 WABBA Μίστερ Ελλάς 1ος. Και φέτος βγήκε πρώτος αλλά ιδιαίτερα εντυπωσιακός αφού χρειάστηκε σκληρή κόντρα με τον πρώτο της κατηγορίας των ψηλών αναστημάτων Τάσο Μώρο για τον νικητή δύων των κατηγοριών.

**63- ΚΩΣΤΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ** 21 ετών από τη Μεσσηνία. Δείχνει αρχάριος αλλά προσπαθεί. Το μόνο που διακρίνειν είναι τα γυμνασμένα πόδια του.

**64- ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΡΟΝΙΚΟΛΑΚΗΣ** 22 ετών από τα Χανιά. Ένας τέλειος και καλογυμνασμένος αθλητής που δικαίωνε όλους τους τίτλους που έχει πάρει μέχρι σήμερα. Τέλεια αναστημάτων κατασκευή, σπάνιος σκελετός, συμμετρία, δικέφαλοι και τρικέφαλοι με τέλειο μυϊκό διαχωρισμό, πλάτη και πόδια γράμμωμένα και θαυμάσιες πόζες: είναι τα προσόντα που του δίνουν μια ακόμη διάκριση στους φετεινούς αγώνες. Έχει κερδίσει:

1982 WABBA Μίστερ Κρήτη 1ος στα μεσαία αναστήματα. 1ος δύων των κατηγοριών.

1982 WABBA Μίστερ Ελλάς 2ος στην κατηγορία του. Φέτος ο άξιος μαθητής του δασκάλου και παλαιού πρωταθλητού Νίκου Βεΐσακη κέρδισε την τρίτη θέση στην κατηγορία του.

**65- ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΣΑΧΠΑΚΙΔΗΣ** 33 ετών από τη Νάουσα. Άντρας παρασκευόπουλος 21 ετών από τη Νάουσα. Ένας αθλητής γυμνασμένος 100% με αρκετά θυμάσιο όγκο, μυϊκό διαχωρισμό, γράμμωση και δικέφαλους που ξεχωρίζουν εντυπωσιακά και φυσικά ένα ζευγάρι τέλεια γυμνασμένα πόδια. Άξιος για τη δεύτερη θέση που κατέκτησε.

**66- ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΡΟΝΙΚΟΛΑΚΗΣ** 22 ετών από τα Χανιά.

Ένας τέλειος και καλογυμνασμένος αθλητής που δικαίωνε όλους τους τίτλους που έχει πάρει μέχρι σήμερα. Τέλεια αναστημάτων κατασκευή, σπάνιος σκελετός, συμμετρία, δικέφαλοι και τρικέφαλοι με τέλειο μυϊκό διαχωρισμό, πλάτη και πόδια γράμμωμένα και θαυμάσιες πόζες: είναι τα προσόντα που του δίνουν μια ακόμη διάκριση στους φετεινούς αγώνες. Έχει κερδίσει:

1982 WABBA Μίστερ Κρήτη 1ος στα μεσαία αναστήματα. 1ος δύων των κατηγοριών.

1982 WABBA Μίστερ Ελλάς 2ος στην κατηγορία του.

Φέτος ο άξιος μαθητής του δασκάλου και παλαιού πρωταθλητού Νίκου Βεΐσακη κέρδισε την τρίτη θέση στην κατηγορία του.

**67- ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΕΧΑΓΙΑΣ** 25 ετών από την Αριδαία.

Άντρας παρασκευόπουλος 21 ετών από τη Νάουσα.

Άντρας παρασκευόπουλος 21 ετών από τη Νάου

**70- ΠΙΕΡΡΟΣ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ** 22 ετών από την Καλαμάτα. Κλασική πιά συμμετοχή του συμπαθή Καλαρούτσιου που η εμφάνισή του κλείνει το οικογενειακό "τρίο" για την αποψινή βραδιά. Ένας δύκος με θυμάσια εξωτερική γραμμή και κάποιο μυϊκό διαχωρισμό με εντυπωσιακές πόζες και μόνιμο απόντα τη γράμμωση. Το 1980 στους αγώνες IFBB Μίστερ Ελλάς κέρδισε την δεύτερη θέση στους εφήβους ενώ λίγους μήνες μετά στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς της Ιδιας χρονιάς κέρδισε την πρώτη θέση στους εφήβους και την τρίτη στην γενική κατηγορία εφήβων. Το 1982 στους αγώνες της IFBB Μίστερ Ελλάς ανεκπρόχθη συστασιακά τρίτος αλλά πήρε την θέση του δευτέρου αποχωρήσαντος -τα γνωστά- και διαμαρτυρούμενου ΣΠΥΡΟΥ ΚΑΤΣΟΥΡΗ. Φέτος πήρε μόλις την 5η θέση.

**71- ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΠΑΛΑΣΙΝΑΣ** 23 ετών από την Λάρισα. Το μόνο που διέθετε ήταν ο δύκος. Αγύμναστος με κακές πόζες.

**72- ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ** 24 ετών από το Πειραιά. Συμμετρικός αλλά όχι τέλειος, γυμνασμένος, χωρίς καλές πόζες, δεν κατάφερνε επίσης να εκτελέσῃ ομαστά το Μάστ Μάσκιουλαρ.

Εδώ τελειώνει η παρουσίαση των ανδρών της μεσαίας κατηγορίας. Η Επιτροπή καλεί για τα κομπάριζον -συγκρίσεις- τους αθλητές: ΤΣΑΧΠΑΚΙΔΗ, ΠΑΡΝΑΣΣΑ, ΣΙΑΤΡΑΒΑΝΗ, ΜΑΡΟΝΙΚΟΛΑΚΗ, ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ πόλη της θυελλώδη χειροκροτήματα του κοινού, ενώ ο κόσμος ήδη έχει κρίνει τον πρώτο τουλάχιστον γιγαντή. Την στιγμή αυτή ο κ. Ζαπατίνας με φωνή τρεμάνενη γεμάτη συγκίνηση λέει:

"Ολόκληρη η ελληνική οικογένεια του Μπόντυμπίλντιγκ είναι υπερήφανη γι' αυτούς τους αθλητές. Ανάμεσά τους διακρίνουμε αθλητές που θα μας φέρουν διεθνή τρόπαια. Ελάτε παιδιά μια πόζα ακόμη. Ναι δεν έχουμε να ζηλέψουμε τίποτα από τους Μίστερ Ευρώπη και Μίστερ Υφήλιος".

Ενώ τάλεγε αυτά ρίγη συγκινήσεως διαπερνούσαν το κοινό.

Την απονομή στους γιγαντές έκαναν εναλλάξ οι Βασίλης Μπουζιάνας και Φραγκίακος Μπατή.ς. Κατά την απονομή επάθλου ο Αλέκος Σιατραβάνης εκτέλεσε μια ακόμη πόζα την "Αποθέωση" καταχειροκροτούμενος ενώ ο κ. Ζαπατίνας έλεγε: "Μια θυμάσια κλάση όπου ο δρός θα μπορούσε να ήταν και 1ος."

Αποχωρούν οι γιγαντές ενώ στο έδρανο εμφανίζονται ο πατέρας Τάκης Πετρόπουλος και οι δύο γιοί του Βασίλης και Πιέρρος και ποζάρουν ταυτόχρονα. Η αθλητική οικογένεια φέτος σε απαρτία. Μένει τώρα να δούμε και μια ΑΡΤΕΜΙΣ στους αγώνες από την οικογένεια Πετροπουλαίων. Εδώ θέλω να παρατηρήσω ότι ποζάρανε μερικά λεπτά χωρίς καμμία προσφύνηση από τον κ. Ζαπατίνα με αποτέλεσμα πολλοί που δεν γνώριζαν την "οικογένεια" απορούσαν και αγαπωτόντουσαν από πού ξεφύτρωσαν αυτοί. Ενώ ποζάρανε ο κ. Ζαπατίνας είπε μεταξύ των άλλων: "Αυτό είναι ο Μπόντυμπίλντιγκ στο οποίο ένας αθλητής μπορεί να μεσουρανεί επί 30 χρόνια".

#### ΑΝΔΡΕΣ - ΥΨΗΛΑ ΑΝΑΣΤΗΜΑΤΑ

Κλείνει η αυλαία και ανοίγει για να εμφανιστή μια ακόμη κατηγορία τα υψηλά αναστήματα ανδρών. Μια ακόμη υπέροχη κατηγορία με 10 αθλητές

που εμφανίζονται όλοι μαζί αποθεούμενοι από το πλήθος καθώς διακρίνει κάποιους αυριανούς Μίστερ Ευρώπη. Κλείνει η αυλαία, αποσύρονται και μένει ο πρώτος:

**74- ΓΙΑΝΝΗΣ ΓΚΙΝΗΣ** 26 ετών από τη Ρόδο. Ένα τέλειο γυμνασμένο σώμα, με οδοντωτούς που ξεχωρίζουν, χέρια, πλάτη, πόδια όλα τέλεια σμιλεύμενα στο σίδερο προσάρντα που του χάρισαν την 8η θέση.

**75- ΣΠΥΡΟΣ ΚΑΤΣΟΥΡΗΣ** 21 ετών από την Αθήνα. Άρκετά γυμνασμένος και εντυπωσιακός, εκτελώντας τέλειες πόζες που ανέδειχναν τον μυϊκό του διαχωρισμό. Έχει στο ενεργητικό του δύο επεισοδιακές συμμετοχές σε αγώνες, όπου οι οπαδοί του αποδοκίμασαν το αποτέλεσμα:

WABBA Μίστερ Ελλάς 1982 4ος στους εφήβους με τά τινόν διαμαρτυριών.

IFBB Μίστερ Ελλάς 1982, στους επεισοδιακούς εκείνους αγώνες που γράψανε και οι εφημερίδες. Εδώ πήρε την δεύτερη θέση στους εφήβους στην κατηγορία βαρέων βαρών. Άλλα πέταξε το Κύπελλο στην Επιτροπή και απεχώρησε διαμαρτυρόμενος ενώ η ... "Επιτροπή" των διεγραψε ισοβίως. Φέτος κέρδισε την τρίτη θέση αδιαμαρτύρητα αλλά και πάλι όταν τελείωσαν οι αγώνες ακούστηκαν έξω κάποιοι ψίθυροι για κάποιες αδικίες.

**79- ΠΑΥΛΟΣ ΓΕΡΟΒΑΝΑΣΗΣ** 22 ετών από τη Θεσσαλονίκη. Αν και τραυματισμένος με πόνους αγωνίστηκε κερδίζοντας την 4η θέση. Πρωτοεμφανίστηκε στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς 1978 χωρίς καμμία διάκριση. Το 1979 κέρδισε την 1η θέση WABBA Μίστερ Ελλάς στους εφήβους στα υψηλά αναστήματα αλλά και στην γενική κατηγορία. Το 1980 με-

τείς στους αγώνες IFBB Μίστερ Ελλάς κερδίζοντας την 1η θέση στους εφήβους -υπήρχε μιά κατηγορία εφήβων σ' εκείνους τους αγώνες-. Την ίδια χρονιά -λίγους μήνες μετά- κέρδισε πάλι την 1η θέση εφήβων στους ψηλούς, στους αγώνες στους WABBA Μίστερ Ελλάς. Φέτος έπεισε στην 4η θέση.

80- ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΜΙΝΤΟΠΟΥΛΟΣ 24 ετών από την Ορεστιάδα. Άρκετά εντυπωσιακός με μικό διαχωρισμό και σώμα αρκετά προπονημένο, θαυμάσιες πόζες, προσόντα που τον κατέταξαν στην δεύτερη θέση.

81- ΚΩΣΤΑΣ ΣΑΡΡΗΓΙΑΝΝΗΣ 23 ετών από την Αθήνα. Ένα καταπληκτικό σώμα με "αμπαλάρισμα" -εξωτερική γραμμή- εντυπωσιακό. Έχει καλούς δικέ φάλους και τρικεφάλους, εκτελεί θαυμάσιες πόζες αλλά υστερεί πολύ σε γράμμωση. Κάποιος θεατής για να τον ενθαρρύνη του φωνάζει: Κώστα παγωτό. Το 1982 μετείχει στους αγώνες WABBA Μίστερ Στερεά Ελλάς παίρνοντας την 3η θέση ενώ την ίδια χρονιά στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς πήρε -ουσιαστικά- την 3η θέση πάλι. Λόγω όμως μη εμφανίσεως του 2ου ΚΩΣΤΑ ΤΡΑΚΥΡΗ πήρε επίσημα την 2η θέση. Επειδή υπηρετεί την θητεία του, κατέβηκε απροετοίμαστος και δεν κατόφερε να μπη στην εξάδα: Κρίμα έχασε και το παγωτό καλοκαιριάτικα.

83- ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΒΟΥΓΙΟΥΚΑΣ 23 ετών από την Αθήνα. Άρκετά γυμνασμένος με μικό διαχωρισμό που αν προσπαθήσει ακόμη θα εντυπωσιάσει. Πρωτοεμφανίστηκε στους αγώνες IFBB Μίστερ Ελλάς 1979 χωρίς καμιά διάκριση. Και φέτος έμεινε εκτός εξάδας.

84- ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΑΡΤΙΝΟΣ 26 ετών από την Κύθνο. Ένας πραγματικός γίγαντας που ξεχωρίζει ανάμεσα σε δεκάδες αθλητές ένεκα ύψους. Υστερεί δόμα σε δύκο, μικρό διαχωρισμό και γράμμωση. Του λάχιστον εντυπωσίασε με το ύψος του. Το 1980 κατέβηκε στους αγώνες IFBB Μίστερ Ελλάς δύο προσπάθειες σε την 2η θέση στους άνδρες στην κατηγορία βαρέων βαρών. Φέτος δεν μπήκε ούτε στην εξάδα.

85- ΔΙΟΝΥΣΗΣ ΣΑΛΑΜΑΝΗΣ 26 ετών από την Έδεσσα. Ένας ακόμη αθλητής με μικό διαχωρισμό και γράμμωση. Το 1980 μετείχει στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς και δεν πήρε διάκριση. Ούτε και φέτος.

86- ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΘΕΟΧΑΡΙΔΗΣ 22 ετών από την Καβάλα. Ένας ακόμη θαυμάσιος αθλητής που μας στέλνει ο παλαίμαχος και παλιός πρωταθλητής Δημήτρης Μακρίδης. Κανονικός δύκος, μυϊκός διαχωρισμός, γράμμωση και αρκετά μεγάλη πλάτη που όμως δεν τον βοήθησαν να μπη στην εξάδα.

88- ΗΛΙΑΣ ΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ 26 ετών από τη Θεσσαλονίκη. Πρωτοεμφανίστηκε το 1980 στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς. Το 1982 πέτυχε 3η θέση στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς ενώ την ίδια χρονιά τον δεκέμβριο κέρδισε την τρίτη θέση στους αγώνες Μίστερ Βόρειος Ελλάς και τον τίτλο του καλύτερου ποζέρο. Φέτος κέρδισε την 6η θέση και τον τίτλο του καλύτερου ποζέρο.

89- ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΡΟΜΠΟΥΚΗΣ 27 ετών από την Αμφιλοχία. Γυμνασμένος με εμφανή τον μικρό διαχωρισμό αλλά χωρίς γράμμωση. Δεν πήρε θέση στην εξάδα των νικητών.

90- ΤΑΣΟΣ ΜΩΡΟΣ 33 ετών από τον Πειραιά. Η κατηγορία υψηλών αναστημάτων κλείνει μ'έναν ακάμη τιτάνα του ελληνικού Μπόντυμπλιντινγκ. Φέτος καλύτερος από κάθε άλλη φορά. Όγκος, μυϊκός δια χωρισμός και γράμμωση, πόδια τέλεια γραμμωμένα, αναδεικνύουν τον αθλητή που χαρακτηρίζει την κατηγορία των υψηλών. Οι κλασσικές του πόζες πάνω στο γνωστό Ινστρουμενταλ μουσικό κομμάτι του Ζαν Μισέλ Ζαρ και ειδικά μερικές πόζες κάνανε τον κόσμο να χειροκροτή τον "νικητή". Το 1977 στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς βγήκε δεύτερος στους ψηλούς με τα "πλέον μιώδη πόδια". Το 1978 στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς χωρίς θέση με μόνη διάκριση πάλι τα "πλέον μιώδη πόδια". Στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς 1980 πάλι δεύτερος στην 1η κλάση -ψηλούς- και τώρα δικαιώνεται παμψηφεί με την 1η θέση. Ο Μώρος ήταν η έκπληξη της βραδιάς -μαζί με τον Σιατραβάνη φυσικά-.

Ο κ. Ζαπατίνας καλεί τον Σπύρο Μπουρνάζο να δώσει τα παραγγέλματα των αθλητών για τα κομπόριζον -συγκρίσεις-. Καλούνται κατά σειράν οι ΜΙΝΤΟΠΟΥΛΟΣ, ΚΑΤΣΟΥΡΗΣ, ΓΚΙΝΗΣ, ΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ, ΜΩΡΟΣ, ΓΕΡΟΒΑΝΑΣΗΣ. Δίνουν όλοι τους τον ευσεβό. Άλλα η πρώτη θέση τουλάχιστον έχει ήδη κριθεί.

## ★ ΟΡΓΑΝΑ ΑΠΛΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΕΡΣ ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 148

ΤΗΛ. 822-4794

"Την απόνομή καλούνται να κάνουν ο γίγαντας του ελληνικού Μπόντυμπίλαντινγκ Σπύρος Μπουρνάζος και ο βετεράνος Βασίλης Μπουζιάνας", και συνεχίζει "Θα επιθυμούσα να επαναλάβω ότι η Επιτροπή δούλεψε το πρώτο με λιγότερους παραπονούμενους".

Τα αποτελέσματα στον συνοπτικό πίνακα.

#### ΑΝΔΡΕΣ - ΤΕΛΙΚΗ ΑΝΑΜΕΤΡΗΣΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ

Ανεβαίνουν στο βάθρο οι Χρήστος ΛΥΜΠΕΡΗΣ, Αλέκος ΣΙΑΤΡΑΒΑΝΗΣ και Τάσος ΜΩΡΟΣ. Σκληρός αύτα γνωμαρδός καθώς η μάχη κρίνεται πλέον ανάμεσα στο Σιατραβάνη και στον Μώρο. Δύσκολη η σύγκριση.

Πρέπει να προσέξεις ποινινή βγάλης αποτελέσματα μην αδικήσης κανένα. Όχι μόνον επειδή είναι η τελική αναμέτρηση όλων των κατηγοριών, αλλά γιατί έχουμε να κάνουμε με δύο τέλεια γυμνασμένου αθλητές που το παραμικρό λάθος θα ήταν μοιραίο για τις πολύμηνες προσπάθειες που καταβάλουν για να φτάσουν σ' αυτό το αποτέλεσμα αλλά και για την ψυχολογική τους κατάσταση. Ο Χρήστος Λυμπέρης ουσιαστικά βγήκε ΝΟΚ ΑΟΥΤ αφού μπροστά στους 2 κάθε σύγκριση θα ήταν αδύνατη. Εκνευρισμός και αμηχανία στην Επιτροπή αλλά και στο κοινό. Το μικρόφωνο πήρε ο γνωστός δημοσιογράφος, και εκφωνητής της τηλεοράσεως Αλέξης Κωστάλας που με τη με λαδική φωνή του καθησύχαζε τον κόσμο. Και να τα αποτελέσματα:

1- Καλύτερος ποζέρ ο Ηλίας Παγιαννίδης. Το έπαθλο απονέμεται ο Ανδρέας Ζαπατίνας.

2- Πλέον μιωδης: Αλέκος Σιατραβάνης. Κι εδώ το έπαθλο απονέμεται ο κ. Ζαπατίνας. Αυτό είναι το έπαθλο της παρηγοριάς που προμηνύεται τον νικητή.

3- WABBA Μίστερ Ελλάς 1983 όλων των κατηγοριών: Τάσος Μώρος. Και πάλι ο κ. Ζαπατίνας απονέμεται το Κύπελλο -αρκετά μοιρασσαν οι άλλοι. Θυελάδη χειροκροτήματα αλλά και κάποια πικρά για το αποτέλεσμα από πλευράς του Αλέκου Σιατραβάνη. Καθώς κλείνει η αυλαία και προετοιμάζεται η επόμενη "Χρυσή κατηγορία" δηλαδή το έπαθλον ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ, θέλω να κάνω μια παρατήρηση και να προετοιμάσω τον αναγνώστη για την επόμενη κατηγορία.

#### ΕΠΑΘΛΟΝ ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ

Η WABBA Ελλάς δια του κ. Ζαπατίνα καθιέρωσε από πέρυσι για πρώτη χρονιά το ΕΠΑΘΛΟΝ ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ, δηλαδή ας πούμε ένα πρωτάθλημα πρωταθλητών.

Επειδή το επένεδο των ελλήνων Μίστερ Ελλάς ήταν αρκετά χαμηλότερο των ξένων και σε διεθνείς αγώνες δεν "έβγαινε μεροκάματο" οι δε νικητές δεν είχαν δικαίωμα εκ νέου συμμετοχής σε αγώνες Μίστερ Ελλάς με αποτέλεσμα να χάνουν το ενδιαφέρον τους για περαιτέρω προπόνηση, λόγοι "Λογικής" επέβαλαν την δημιουργία τέτοιας κατηγορίας αγώνων.

Πέρυσι στους αγώνες WABBA 1982 για την κατηγορία αυτή μετείχαν τρεις κορυφαίοι Έλληνες πρωταθλητές: ο ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΥΚΟΣ, ο ΧΡΗΣΤΟΣ ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΟΥ και ο ΦΡΑΓΚΙΣΚΟΣ ΜΠΑΤΗΣ, ενώ έπρεπε να συμμετέχουν και οι νικητές της γενικής ανδρών και ε φήβων. Τίποτε δεν αποκλείεται οι δύο τελευταίοι να είναι οι καλύτεροι των τριών προπονουμένων. Φέ



Αλέκος Σιατραβάνης

τος όμως κατά διαβολική σύμπειση υπήρχαν νικητές δχι μόνον της γενικής αλλά και των ειδικών κατηγοριών που ήσαν σαφώς ανώτεροι των φετελών τεσσάρων υποψηφίων για το έπαθλον ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ.

Και ανοίγει η αυλαία για το ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ. Η ήρεμη -και πασίγνωστη σε όλους τους έλληνες από τις αφίγησες στο Ηράδειο- φωνή του Αλέξη Κωστάλα εκφωνεί την διεξαγωγή αγώνων. Συμμετέχουν 4 αθλητές που κάθε άλλο παρά ικανοποίησαν "γενικά":

1- ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΦΡΑΤΖΑΝΑΣ 24 ετών από την Θεσσαλονίκη, ο περσινός Μίστερ DISCO το "γελαστό παλ δί". Έχοντας στο ενεργυτικό του

1978 WABBA Μίστερ Ελλάς χωρίς διάκριση -μετείχε στους εφήβους-.

1980 WABBA Μίστερ Ελλάς 2ος στους εφήβους -υψηλά αναστήματα-.

1981 IFBB Μίστερ Ελλάς 2ος στους εφήβους-βαρέα βάρη-.

1982 WABBA Μίστερ Ελλάς 2ος στους άνδρες -υψηλά αναστήματα-.

1982 IFBB Μίστερ Ελλάς 1ος στους άνδρες -βαρέα βάρη-.

1982 Μίστερ Βόρειος Ελλάς, Σπορ του Βορρά, 1ος στους άνδρες και πλέον μυώδης. Φέτος χωρίς καμιά βελτίωση κατέβηκε στους αγώνες όπου και πρώτευσε.

2- ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΑΒΕΛΚΙΟΥ 40 ετών από την Αίγυπτο. Ο βετεράνος μπόντυμπίλντερ, καθηγητής Σωματικής Αγωγής, πτυχιούχος ΕΑΣΑ και Φυσιοθεραπευτής. Με αρκετά γυμνασμένο και γραμμωμένο σώμα και εκτελώντας τις καλύτερες πόζες δύλων των αθλητών της Βραδιάς, συνοδεία ενός θαυμάσιου ελληνικού αντεργκράσυντ τραγουδιού "ΣΑΝ ΜΕ ΚΟΙΤΑΣ" που οι ξενομανείς θεατές δυσανασχέτισαν και γελούσαν ειρωνικά -άφησε ας πούμε τις καλύτερες εντυπώσεις. Ο Λάμπης είναι γνωστός σε μας από τις ενέργειες σε βάρος συναθλητού του, του Γιάννη Κωστογλάκη με αποτέλεσμα τα γνωστά επεισόδια στους αγώνες Μίστερ Υφήλιος 1981 στην Αίγυπτο, όπου είχε σταλεί να εκπροσωπήσῃ την χώρα μας χωρίς αγώνα. Σήμερα πήρε την τρίτη θέση -εδώ πιστεύω ότι αδικήθηκε-. Ουδέποτε κατέβηκε σε αγώνες στην Ελλάδα.

3- ΔΙΟΝΥΣΗΣ ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΣ από τα Λεχαινά Ηλείας. Έχει στο ενεργητικό του

IFBB Μίστερ Ελλάς 1979 3ος στα ελαφρά.

IFBB Μίστερ Ελλάς 1980 1ος στα ελαφρά. Φέτος χωρίς καμιά βελτίωση θυήκε τέταρτος δηλαδή τελευταίος.

4- ΗΛΙΑΣ ΣΙΚΙΝΙΩΤΗΣ 30 ετών από την Μύκονο. Ή αποθέωση της παρωδίας. Συνοδεία του δημοφιλούς EYE OF THE TIGER από την ταινία ROCKY No 3 ο πλέον δημοφιλής και γνωστός στον κόσμο του Μπόντυμπίλντινγκ για τον ιδιόμορφο και εκκεντρικό χαρακτήρα του, φέτος μας κεραυνοβόλησε με κάποια πρωτοτυπία. Χορεύοντας με παράξενες κινήσεις έκανε την αίθουσα να τραντάζεται στα γέλια δημιουργώντας ευχάριστη ατμόσφαιρα στον κόσμο και στα μέλη της Επιτροπής. Από το 1975 που πρωτεμφανίστηκε στους αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως, είχε δώσει ήδη δείγματα ότι πρόκειται γι' αυτό το κάτι αλλού στο άθλημα. Έχει στο ενεργητικό του:

1975 WABBA Μίστερ Αθήναι 1ος στους ψηλούς -εδώ θέλω να παρατηρήσω ότι ο πρώτος στην γενική Άγγελος Πιττάς έφαγε την θέση από τον πλέον μυώδη Σικινιώτη είτε λόγω όγκου είτε λόγω επιρροής προς την Επιτροπή, πάντως από προσωπική πρόταση του κ. Ζαπατίνας. Αρκεί να σκεφτεί κανείς ότι την διάκριση αυτή και το καταπληκτικό σώμα, τα απέκτησε ο Ηλίας MONO μέσα σε 6 -έξι- μήνες, φαινόμενο αθλητού. Άλλες συμμετοχές του:

1978 WABBA Μίστερ Ελλάς καμία διάκριση. Ή μάλλον διεκρίθη κι εδώ για τις ιδιομορφίες του πάνω στο πάλκο.

1980 WABBA Μίστερ Ελλάς 1ος στους υψηλούς.

1983 IFBB Μίστερ Στερεά Ελλάς 2ος στα βαρέα βάρη και Μπεστ πόζερ. Φέτος πήρε την δεύτερη θέση. Πάντως μας χάρισε άφθονο γέλιο και ελπίζουμε να τον δούμε και του χρόνου σε κάτι καινούργιο -ποιός ξέρει ίωσας κρατάει και καμιά ομπρέλλα. (Στο τέλος έχουμε και μία δήλωση του Ηλία Σικινιώτη για το Έπαθλο ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ).

Τελειώνει η παρουσίαση των αθλητών και καλούνται για τα κομπάριζον. Τα παραγγέλματα επωμίζεται ο Στάθης Ζερβόπουλος. Εδώ οι ΦΡΑΤΖΑΝΑΣ και ΑΒΕΛΚΙΟΥ κυριαρχούν σε μυϊκό διαχωρισμό ενώ οι ΑΒΕΛΚΙΟΥ και ΣΙΚΙΝΙΩΤΗΣ σε πόζες. Όταν γυρί-

σανε τις πλάτες και εκτελέσανε πίσω μηριαίους, ο ΣΙΚΙΝΙΩΤΗΣ κτυπά δυνατά τα πόδια του στο έδρανο κάνοντας τον κόσμο για μιά ακόμη φορά να σκάει στα γέλια. Στην συνέχεια εκτελεί "χορό της κοιλιάς". Βγαίνουν τα αποτελέσματα και γίνεται η απονομή:

Πρώτος βγαίνει ο Απόστολος Φρατζανάς, δεύτερος ο Ηλίας Σικινιώτης και τρίτος ο Χαράλαμπος Αβελκίου με τις αποδοκιμασίες του κοινού γι' αυτή την αδικία. Ο κ. Ζαπατίνας δίνει ειδικό έπαθλο στον Αβελκίου για την προσφορά του στο άθλημα, ενώ εγώ αναρωτιέμαι: ποιά προσφορά, μήπως για την συμπεριφορά του στους αγώνες στην Αίγυπτο: Πέρα όμως απ' αυτό πιστεύω ότι αδικήθηκε στην θέση που βγήκε.

Η γενική εντύπωση που προκάλεσε στο κοινό η εμφάνιση των αθλητών του επάθλου ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ δεν ήταν καλή. Το επίπεδο των αθλητών ήτανε κάθε άλλο παρά το αναμενόμενο. Το έπαθλον ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ είναι κατά σαφή τρόπο το αντίστοιχο "ΜΙΣΤΕΡ ΟΛΥΜΠΙΑ" και οι απαιτήσεις του κοινού αρκετά μεγάλες. Ωστόσο όμως θα μπορούσε να "ενισχυθή" από δύο τους νικητές των άλλων κατηγοριών. Άλλα τίποτα από αυτά δεν έγινε. Ασυνέπεια και φαιδρότης χαρακτηρίζει το φετεινό "ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ" που προκάλεσε απογοήτευση στο κοινό. Ας ελπίσουμε ότι από του χρόνου θα υιοθετηθή άλλη τακτική.

#### ΜΙΣ ΑΡΤΕΜΙΣ (... και ΜΙΣ και ΑΡΤΕΜΙΣ)

Η φωνή του Αλέξη Κωστάλα μας στέλνει ένα ακόμη ευγενικό μήνυμα: "Και τώρα φτάσφεστην στιγμή που όλοι περιμένατε. Οι αγώνες για την ανάδειξη της ΜΙΣ ΑΡΤΕΜΙΔΟΣ". Και συνεχίζει ο κ. Ζαπατίνας: "'Ηδη από πέρυσι επινοήσαμε "εφευρέτη ..." και καθιερώσαμε αυτούς τους "αγώνες" (οι αγώνες είναι δικοί του, τα εισαγωγικά δικά μου και θα δούμε πιο κάτω το γιατί) διαλέξαμε αυτόν τον παράξενο τίτλο γιατί θέλαμε να ξεχωρίζουμε από τα καλλιστεία (αυτό το ΜΙΣ όμως τι το θέλουτε)."

Πέρυσι ξεκίνασμε με δύο αθλήτριες φέτος ήρθαν 4 -ενώ αρχικά έλαχαν δηλώσει συμμετοχής έξη "αθλήτριες" και συνεχίζει: Θυμίζω ότι στην Αμερική που είναι η Μέκκα του Μπόντυμπίλντινγκ οι αγώνες ξεκίνησαν με μια ενώ σήμερα είναι μερικές δεκάδες - (ναι αλλά γυμνασμένες κ. Ζαπατίνα). Είμαι βέβαιος ότι σε λίγο καιρό και στην Ελλάδα θα έχουμε κάπια άνοδο συμμετοχών".

Ανοίγει η αυλαία και εμφανίζονται οι τέσσερις Αρτέμιδες. Κάνουν μια πρώτη εμφάνιση για γενική εντύπωση. Κλείνει η αυλαία και ανοίγει με την πρώτη.

1- ΘΑΛΕΙΑ ΚΑΡΡΑ /Μια μελαχροινή όμορφη κοπέλλα με καστανό φουντωτό κατσαρό μαλλί. Κόκκινο, εντυπωσιακό, μαγιώ μπικίνι με κρόσια, μ'ένα εξίσου εντυπωσιακό σώμα και πόδια που δίνουν την εντύπωση ότι είναι γυμνασμένα. Εκτελεί ωραίες πόζες αλλά και πόζες δικεφάλων. Αρκετά εξασκημένη στις πόζες που της δίνουν κάποια άνεση κινήσεων. Καλώς ή κακώς πήρε την δεύτερη θέση.

2- ΤΑΤΙΑΝΑ ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗ. Η φετεινή ΜΙΣ ΚΡΗΤΗ 1983. Μια καταπληκτική καλλονή με τέλεια σωματική κατασκευή, σπάνιο σκελετό και ιδανικές αναλογίες. Έχοντας κάποια πείρα παρομοίων αγώνων κι

έναν προπονητή σαν τον Νίκο Βελσάκη δεν μπορεί παρα να εντυπωσιάσει. Έχει στρουμπουλό πρόσωπο, σαρκώδη χείλη βαμένα κόκκινα -μασάει τούχλα για να καταπολεμήσῃ το τρακ- μαζεμένα μαλιά σε κότσι με ασπρόμαυρη κορδέλλα. Μαγιό λόιο χρώμα με οώμα αγαλματώδες. Αξιοπρόσεκτη είναι η περιοχή των μηρών που εναρμονίζονται με την μέση σε μία καταπληκτική γραμμή και τέλεος σκελετό. Εκτελεί φανταστικές πόζες αποθεούμενη από το κοινό. Η αποψή της πρώτη νίκη δικαιώνει την φήμη των Κρήτη κοπούλων ακόμη και στα άλλα καλλιστεία. "Ηρθε πάντως αρκετά προστιμασμένη. Εδώ ο κ. Ζαπατίνας λέει: "Είναι δίκαιος ο ενθουσιασμός σας, μέχρι πρότινος γυναικες μπόντυμπλιντερ (ίνες), είχαμε μόνον στα προηγμένα κράτη. Τώρα βλέπουμε και στην Ελλάδα να μετέχουνε και γυναικες". Αρούρι απαγγέλλει για μία ακόμη φορά το γυνωστό εκείνο τροπάριο περί "ώρες ατέλειωτης γυμναστικής πάνω στο σώμα των "αθλητρών" που αν προσπαθήσουμε θα δούμε, αλλά όπως πάντα δεν προσπαθούμε και γι' αυτό δεν βλέπουμε, συνεχίζει:

"Όπως είναι γυνωστόν, διεθνώς, υπάρχουν δύο σχολές μπόντυμπλιντερ-ινών. Η μία σχολή είναι στην Αμερική με έδρα την Καλλιφόρνια όπου οι γυμνασμένες υπερβολικά αποκτούν μια εξωτερική γράμμωση και εμφάνιση έξω από τις επιθυμίες μας (όχι και "μας"). Η άλλη σχολή είναι στην Ευρώπη όπου οι αθλήτριες δεν φτάνουν στην υπερβολή, αλλά ακολουθούν κανονική προοπνηση κατά την οποίαν το λίπος δεν χαμηλώνει υπέρμετρα". Σας θυμίζω ότι το άθλημα αυτό ως και τα γυναικεία καλλιστεία ξεκίνησαν από την Ελλάδα πριν 2.000 και πλέον χρόνια".

Ο φανατικός πολέμιος των Αμερικανίδων γυναικών Μπόντυμπλιντερ-ινών κ. Ζαπατίνας ξεχνά ότι ένα μήλο με την επιγραφή "Ην τη καλλίστη" έπεισε μέσα στην αίθουσα με τα γυνωστά παρατράγουδα την εποχή εκείνη φυσικά. Αν οι πεποιθήσεις του για το γυναικείο μπόντυμπλιντερ τον φέρνουν 2.000 χρόνια πίσω -συν κάτι ψιλά- τότε ας μην προσπαθή να μας πείση να δούμε ώρες ατέλειωτης γυμναστικής πάνω στις "αθλήτριες" γιατί τότε την θέση του μήλου θα πάρω κάποια ντομάτα με την επιγραφή "Ην τη Χειρίστη" -πράγμα αδύνατον βέβαια να συμβῇ απλώς μια σκέψη έκανα-. Ευχαριστώ).

Η παρουσίαση των γυναικών Αρτέμιδων συνεχίζεται με την τρίτη κατά σειράν εμφανίσεων:

**3- ΡΟΥΛΑ ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΟΥ** 21 ετών από την Αθήνα. Αρκετά συμμετρική με φιδίσιο κορμί και θαυμάσιους μηρούς. Μελαχρονή, μαύρα μακριά μαλιά, ροζ μπικίνι. Έδινε την εντύπωση -κατά κάποιο τρόπο- μονεκέν που εκτελούσε πόζες με αυτοπεποίθηση. Αυτήν την νομίζαμε για δεύτερη. Τελικά πήρε την τρίτη θέση αρκετά εκνευρισμένη και ίσως αδικημένη. Πάντως μασάεις κι αυτή τούχλα για να κρύβει την αυηχαγία.

**4- ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΠΟΖΑ** 17 ετών από τον Πειραιά. Ξανθό μαλλί, κόκκινα σαρκώδη χείλη με πολύ τρακ-έτρεμα κι εγώ μαζί της-. Στο πρόσωπο μου θύμιζε την Ελένη Προκοπίου. Έβλεπε το κοινό με κάποιο βλέμμα απόγνωσης σα να ζητούσε συμπαράσταση.

Ο κ. Νικ Γκαζέπογλου όπως και πέρυσι έτοις και φέτος ανέλαβε να απονείμη τα έπαθλα. Δεν ξέρω, έχει φαίνεται αδυναμία στο ωραίο ψύλο. Κατά την απογοή στην τρίτη νικήτρια Ρούλα Ρουμελιώ-



του ακούστηκαν αποδοκιμασίες. Όταν οι κοπέλες παρέλαβαν τα κύπελλα κι άρχισαν -κατά παράκλησιν του κ. Ζαπατίνα- να επαναλαμβάνουν τις καλύτερες τους πόζες, η Ρουμελιώτου αρκετά θυμωμένη και αμήχανη είπε: "Πάμε να φύγουμε" κι απεχώρησε.

Κλείνει η αυλαία γι' απόφει.

Ο κόσμος αποχωρεί. Αρκετοί κάθονται για να δούνε από κοντά τους αθλήτες και τις αθλήτριες. Διαμαρτυρίες για άδικο αποτέλεσμα ψιλοσακούγονται από τον Σπύρο Κατσούρη, πικρίες από τον Αλέκο Σιατραβάνη, κατεβασμένα μούτρα από, την Ρούλα Ρουμελιώτου. Βάλε και κάτι γονείς στην μέση -ιδίως οι μανάδες- να συμπληρώνει το καρρέ των διαμαρτυρούμενων. Οι νικητές και οι νικήτριες επί σκηνής για μερικές αναμνηστικές φωτογραφίες. Πρωτοστατεί η Τατιάνα Καλογεράκη "Μπράβο Τατιάνα ότι και να κάνης είσαι ωραία. Και σε σακουλάκι να την Βάλης ωραία είναι" λέει ο Ανδρέας "Ανδρέα βγάλε το χέρι κρύβεις το φακό λέει ο Νίκος. "Κρατάτε την αναπονή σας" λέει ο φωτογράφος. Οι φωτογραφίες τελειώνουν. "Καλή αντάμωση στους επόμενους αγώνες σας ευχαριστώ όλους κι όλες, και σας που παρακολουθήσατε ξανάπε ο Ανδρέας. Εγώ δεν είπα τίποτα.

ΕΘΝΙΚΟΙ Χαμηλά Αναστήματα						ΝΙΚΗΤΕΣ					
Εθνος	ΚΑΚΟΥΣΕΛΗΣ	17	ετών από την	ΑΘΗΝΑ		ΝΙΚΗΤΕΣ ΕΘΝΙΚΟΙ Χαμηλά Αναστήματα	16	ετών από την	ΣΥΡΟ		
2. Κωνσταντίνος	ΓΙΩΤΑΚΗΣ	19	" "	ΙΩΑΝΝΙΝΑ		1. Πέτρος	ΚΑΡΑΒΕΒΑΣ	18	" "	ΑΘΗΝΑ	
3. Βασιλείος	ΚΑΡΜΙΡΟΓΛΟΥ	19,5	" "	ΑΘΗΝΑ		2. Νίκος	ΜΠΟΥΡΝΕΛΛΟΣ	18	" "	ΝΥΤΙΛΗΝΗ	
4. Βασίλης	ΛΥΚΙΔΗΣ	18	" "	ΠΕΙΡΑΙΑ		3. Χρήστος	ΜΟΛΥΒΙΑΤΗΣ	18	" "	ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ	
5. Πέτρος	ΚΑΡΑΒΕΒΑΣ	16	" "	ΣΥΡΟ		4. Γιάννης	ΤΣΙΡΩΝΗΣ	18	" "	ΠΕΙΡΑΙΑ	
6. Γιάννης	ΤΣΙΡΩΝΗΣ	18	" "	ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ		5. Βασίλης	ΛΙΚΙΔΗΣ	18	" "	ΑΘΗΝΑ	
7. Ευάγγελος	ΓΙΩΡΓΑΚΗΣ	18	" "	ΑΘΗΝΑ		6. Ευάγγελος	ΓΙΩΡΓΑΚΗΣ	18	" "	ΑΘΗΝΑ	
8. Νίκος	ΜΠΟΥΡΝΕΛΟΣ	18	" "	ΑΘΗΝΑ							
10. Χρήστος	ΜΟΛΥΒΙΑΤΗΣ	18	" "	ΜΥΤΙΛΗΝΗ							
11. Χρήστος	ΤΟΥΜΑΝΙΩΣ	16	" "	ΒΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ							
ΕΘΝΙΚΟΙ Μεσαία Αναστήματα						ΝΙΚΗΤΕΣ ΕΘΝΙΚΟΙ Μεσαία Αναστήματα					
13. Χρήστος	ΣΑΚΕΛΑΡΟΠΟΥΛΟΣ	18	ετών από την	ΑΘΗΝΑ		1. Κώστας	ΚΕΛΕΣΕΝΗΣ	19	ετών από την	ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	
14. Στάθης	ΤΖΟΥΜΑΣ	18	" "	ΚΑΛΑΜΑΤΑ		2. Νίκος	ΣΤΡΑΤΟΠΟΥΛΟΣ	18	" "	ΓΛΥΦΑΔΑ	
15. Γιώργος	ΧΑΤΖΗΣ	19	" "	ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ		3. Γιάργος	ΧΡΗΣΤΑΡΑΣ		Δεν προσήλθε		
16. Παναγιώτης	ΤΕΓΡΕΛΗΣ	19	" "	ΠΕΙΡΑΙΑ		4. Γιώργος	ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ	20	ετών από την	ΑΘΗΝΑ	
17. Γιάννης	ΜΑΤΑΣ	19	" "	Αλιμόρι ΒΟΝΟΥ		5. Γιάννης	ΡΑΔΙΤΣΑΣ	19	" "	ΑΘΗΝΑ	
18. Γιάννης	ΡΑΔΙΤΣΑΣ	19	" "	ΑΘΗΝΑ		6. Στάθης	ΤΖΟΥΜΑΣ	18	" "	ΚΑΛΑΜΑΤΑ	
20. Κωνσταντίνος	ΧΑΡΔΑΔΕΛΑΣ	16	" "	ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ							
21. Αναστάσιος	ΓΤΟΡΓΑΚΗΣ	18	" "	ΑΘΗΝΑ							
22. Γιώργος	ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ	20	" "	ΑΘΗΝΑ							
25. Κώστας	ΚΕΛΕΣΕΝΗΣ	19	" "	ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ							
26. Νίκος	ΣΤΡΑΤΟΠΟΥΛΟΣ	18	" "	ΓΛΥΦΑΔΑ							
28. Γιάννης	ΚΑΝΤΑΡΤΖΗΣ	20	" "	ΑΘΗΝΑ							
ΕΘΝΙΚΟΙ Υψηλά Αναστήματα						ΝΙΚΗΤΕΣ ΕΘΝΙΚΟΙ Υψηλά Αναστήματα					
31. Συμεών	ΜΠΑΤΜΑΝΗΣ	19	ετών από την	ΚΑΒΑΛΑ		1. Συμεών	ΜΠΑΤΜΑΝΗΣ	19	ετών από την	ΚΑΒΑΛΑ	
33. Μάξιμος-Βασίλης	ΣΠΑΝΟΥΔΑΚΗΣ	20	" "	ΑΘΗΝΑ		2. Μάξιμος Βασίλης	ΣΠΑΝΟΥΔΑΚΗΣ	20	" "	ΑΘΗΝΑ	
35. Γιάννης	ΤΕΤΡΙΜΙΩΣ	20	" "	Ν. ΙΩΝΙΑ		3. Χρήστος	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ	19	" "	ΑΓΡΙΝΙΟ	
36. Νίκος	ΤΖΟΥΝΑΚΗΣ	20	" "	ΠΑΡΟ		4. Γιάννης	ΤΕΤΡΙΜΙΩΣ	20	" "	Χ. ΙΩΝΙΑ	
37. Χρήστος	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ	19	" "	ΑΓΡΙΝΙΟ		5. Νικόλαος	ΤΖΟΥΝΑΚΗΣ	20	" "	ΠΑΡΟ	
38. Μιχαήλ	ΦΥΣΕΝΤΖΙΔΗΣ	19,5	" "	ΑΘΗΝΑ		6. Μιχαήλ	ΦΥΣΕΝΤΖΙΔΗΣ	19,5	" "	ΑΘΗΝΑ	
ΑΝΤΡΕΣ Χαμηλά Αναστήματα						ΝΙΚΗΤΕΣ ΑΝΤΡΕΣ Χαμηλά Αναστήματα					
41. Χαράλαμπος	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ	-				1. Χρήστος	ΑΥΓΥΡΕΙΗΣ	28	ετών από την	ΠΕΙΡΑΙΑ	
42. Δημήτρης	ΜΙΝΑΡΠΙΑΓΙΑΝΝΗΣ	29	ετών από την	ΛΑΡΙΣΑ		2. Χρήστος	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ	-	" "	-	
44. Ιαΐδωρος	ΔΟΜΕΝΗΣ	23	" "	ΣΑΛΑΜΙΝΑ		3. Μιχαήλ	ΧΑΘΗΤΗΣ	22	" "	ΚΑΛΑΜΑΤΑ	
45. Θανάσης	ΚΥΤΟΥΓΙΑΣ	30	" "	ΑΓΡΙΝΙΟ		4. Γιώργος	ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ	24	" "	ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ	
47. Παναγιώτης	ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ	22	" "	ΠΥΡΓΟ		5. Βασίλης	ΠΕΝΤΑΡΗΣ	21	ετών από την	ΑΘΗΝΑ	
49. Νικαήλ	ΧΑΦΤΗΣ	22	" "	ΚΑΛΑΜΑΤΑ		6. Βασίλης	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ	20	" "	ΚΑΛΑΜΑΤΑ	
50. Βασίλης	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ	20	" "	ΚΑΛΑΜΑΤΑ							
51. Τάκης	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ	51	" "	ΚΑΛΑΜΑΤΑ							
52. Γιώργος	ΑΒΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ	24	" "	ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ							
53. Χρήστος	ΛΥΜΠΕΡΗΣ	28	" "	ΠΕΙΡΑΙΑ							
54. Γιώργος	ΡΟΥΣΣΟΣ	38	" "	ΠΕΙΡΑΙΑ							
55. Βασίλης	ΠΕΝΤΑΡΗΣ	21	" "	ΑΘΗΝΑ							
ΑΝΤΡΕΣ Μεσαία Αναστήματα						ΝΙΚΗΤΕΣ ΑΝΤΡΕΣ Μεσαία Αναστήματα					
57. Χρήστος	ΤΣΑΧΑΠΑΚΙΔΗΣ	33	ετών από την	ΝΑΟΥΣΑ		1. Άλκης	ΣΙΑΤΡΑΒΑΝΗΣ	24	ετών από την	ΚΑΡΔΙΤΣΑ	
58. Αναστάσιος	ΧΑΣΟΥΡΑΣ	29	" "	ΚΙΑΤΟ		2. Χρήστος	ΤΣΑΧΑΠΑΚΙΔΗΣ	33	" "	ΝΑΟΥΣΑ	
59. Γιώργος	ΚΟΥΚΛΑΙΝΗΣ	22	" "	ΡΟΔΟ		3. Γιάννης	ΜΑΡΟΝΙΚΟΛΑΚΗΣ	22	" "	ΧΑΝΙΑ	
62. Χρήστος	ΠΑΡΝΑΣΣΑΣ	22	" "	ΑΘΗΝΑ		4. Χρήστος	ΠΑΡΝΑΣΣΑΣ	22	" "	ΑΘΗΝΑ	
63. Γιάννης	ΔΗΜΟΥ	23	" "	ΚΑΤΕΡΙΝΗ		5. Πλέρος	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ	22	" "	ΚΑΛΑΜΑΤΑ	
64. Άλκης	ΣΙΑΤΡΑΒΑΝΗΣ	24	" "	ΚΑΡΔΙΤΣΑ		6. Αναστάσιος	ΧΑΣΟΥΡΑΣ	29	" "	ΚΙΑΤΟ	
65. Κωνσταντίνος	ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ	21	ετών από την	ΜΕΣΣΗΝΙΑ							
66. Γιάννης	ΜΑΡΟΝΙΚΟΛΑΚΗΣ	22	" "	ΧΑΝΙΑ							
69. Χρήστος	ΚΕΧΑΓΙΑΣ	25	" "	ΑΡΙΔΑΙΑ							
70. Πλέρος	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ	22	" "	ΚΑΛΑΜΑΤΑ							
71. Νικόλαος	ΠΑΛΑΣΙΝΑΣ	23	" "	ΑΙΓΑΙΑ							
72. Θεόδορος	ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ	24	" "	ΠΕΙΡΑΙΑ							
ΑΝΤΡΕΣ Υψηλά Αναστήματα						ΝΙΚΗΤΕΣ ΑΝΤΡΕΣ Υψηλά Αναστήματα					
74. Γιάννης	ΓΚΙΝΗΣ	26	ετών από την	ΡΟΔΟ		1. Τόσος	ΜΟΡΟΣ	33	ετών από την	ΠΕΙΡΑΙΑ	
75. Σπύρος	ΚΑΤΣΟΥΡΗΣ	21	" "	ΒΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ		2. Αναστάσιος	ΜΙΝΤΟΠΟΥΛΟΣ	24	" "	ΟΡΕΣΤΙΑΔΑ	
79. Παύλος	ΓΕΡΟΒΑΝΑΣΗΣ	22	" "	ΒΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ		3. Σπύρος	ΚΑΤΣΟΥΡΗΣ	21	" "	ΒΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	
80. Αναστάσιος	ΜΙΝΤΟΠΟΥΛΟΣ	24	" "	ΟΡΕΣΤΙΑΔΑ		4. Παύλος	ΓΕΡΟΒΑΝΑΣΗΣ	22	" "	ΒΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	
81. Κώστας	ΣΑΡΗΓΙΑΝΝΗΣ	23	" "	ΑΘΗΝΑ		5. Γιάννης	ΓΚΙΝΗΣ	26	" "	ΡΟΔΟ	
83. Δημήτρης	ΒΟΥΓΙΟΥΚΑΣ	23	" "	ΑΘΗΝΑ		6. Ηλίας	ΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ	26	" "	ΒΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	
84. Αλέξανδρος	ΜΑΡΤΙΝΔΗΣ	26	" "	ΚΥΘΗΝΟ							
85. Διονύσος	ΑΛΑΜΑΝΗΣ	26	" "	ΕΒΕΣΣΑ							
86. Φίλιππος	ΘΕΟΧΑΡΙΔΗΣ	22	" "	ΚΑΒΑΛΑ							
88. Ηλίας	ΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ	26	" "	ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ							
89. Γιώργος	ΤΡΟΜΠΟΥΚΗΣ	27	" "	ΑΜΒΙΑΔΟΧΙΑ							
90. Τόσος	ΜΟΡΟΣ	33	" "	ΠΕΙΡΑΙΑ							
ΕΠΑΒΛΟΝ ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ						ΝΙΚΗΤΕΣ ΕΠΑΒΛΟΝ ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ					
1. Ανδριτόλος	ΦΡΑΝΤΖΑΝΑΣ	24	ετών από την	ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ		1. Τοτζάνα	ΚΑΡΑ				
2. Ηλίας	ΣΥΚΙΝΙΩΤΗΣ	30	" "	ΜΥΚΟΝΟ		2. Τοτζάνα	ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗ				
3. Χαράλαμπος	ΑΒΕΛΚΙΟΥ	40	" "	ΑΙΓΑΥΠΤΟ		3. Ρούλα	ΡΟΥΜΕΛΙΟΤΟΥ				
4. Διονύσης	ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΣ			Λεχανά ναεί		4. Δημήτρη	ΜΠΟΖΑ	17	" "	ΠΕΙΡΑΙΑ	
ΕΠΑΒΛΟΝ ΜΙΣ ΑΡΤΕΜΙΣ						ΝΙΚΗΤΡΙΕΣ ΕΠΑΒΛΟΝ ΜΙΣ ΑΡΤΕΜΙΣ					
1. Ανδριτόλος	ΦΡΑΝΤΖΑΝΑΣ					1. Τοτζάνα	ΚΑΡΑ				
2. Ηλίας	ΣΥΚΙΝΙΩΤΗΣ					2. Θάλεια	ΚΑΡΑ				
3. Χαράλαμπος	ΑΒΕΛΚΙΟΥ					3. Ρούλα	ΡΟΥΜΕΛΙΟΤΟΥ				

ΣΧΟΛΙΑ

#### 1. ΘΕΜΑ ΤΥΠΟΥ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ.

Αν και εκλήθησαν δημοσιογράφοι να παρευρέθουν στους αγώνες, δεν τους επετράπει να φέρουν τους φωτογράφους. Να τι ελέχθη σε τηλεφωνική επαφή: Επειδή υπάρχει εκμετάλλευση σε βάρος των αθλητών (Σ.Σ. αυτό βέβαια είναι πασίγνωστο) γι' αυτό δεν επιτρέπουμε". Καλά και οι φωτογράφοι των εφημερίδων που σε καμμιά περίπτωση δεν τις πουλάνε; Και αυτοί τι είδους εκμετάλλευση θα κάνουν σε βάρος των αθλητών; Σε κανένα άθλημα δεν παρατηρείται αυτό το γκρανγκινιολικό φαινόμενο φωτοαπαγορεύσεως. Ακόμη και στο εξωτερικό σε αγώνες Μπόντιμπιλντινγκ ΔΕΝ συμβαίνει αυτό. Επί πλέον λαχουσε ο νέος νόμος: Οι φωτογραφίες θα δοθούν μόνο σε έκαστο ενδιαφερόμενο αθλητή. Δηλαδή αν εγώ θέλω να πλουτίσω τη συλλογή μου τι πρέπει να κάνω; Και να σκεφτήσ στις πέρυσι στείλανε τα φίλμ στην Γαλλία για να βγούνε λέξει καλύτερα με αποτέλεσμα να θέλησ φωτοδιερμηνέα για να τις καταλάβης. Τόσο καλές βγήκαν.

'Ενα ακόμη μελανό σημείο είναι η αγενής συμπεριφορά σε βάρος δημοσιογράφου. Μόλις δήλωσε την ιδιότητά του τον ωτηρας ο "ΣΕΚΛΟΥΡΤΗΣ" ψυχρά: Δεν πιστεύων νάχης φωτογραφική μηχανή; Κι αντί να τον οδηγήσουν στις ΚΡΑΤΗΜΕΝΕΣ γι' αυτό το σκοπό θέσεις, του είπανε ΚΑΤΣΕ -πους; τέρμα θεού-Απογοητευμένος έφυγε χωρίς να πη τίποτα. -Υπ' όψιν: ο "ΣΕΚΛΟΥΡΤΗΣ" φώναξε έναν "υπεύθυνο" που με την συμπεριφορά του έγινε αιτία να αποχωρήση ο δημοσιογράφος. Αθάνατε "ΥΠΕΥΘΥΝΕ" Έλληνα. Και να σκεφθή κανείς ότι αυτή η εφημερίδα δπως και άλλες εφημερίδες προσανήγγειλαν το γεγονός και ετού μαζαν ειδικό αφιέρωμα. Άλλα ας έχουμε υπ' όψιν. τους οι "ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ" ότι αυτό συζητήθηκε ευρύτατα στους δημοσιογραφικούς κύκλους. 'Όπως επίσης και το θέμα των φωτογραφικών μηχανών. ('Άλλωστε το ραβασάκι στο εισιτήριο ήτανε σαφές "Όποιος μάγκιας έχει το εργαλείο, να μένει έξω το εργαλείο ειδάλλως το μαγαζί έχει κουμάντο να κατάσχη το εργαλείο και να μένη μπουκάλα ο μάστορας. 'Όχι ακριβώς έτσι, αλλά το νόημα το (διο).

## **2- ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΦΙΛΟΞΕΝΗΘΗΚΑΝ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΗ ΑΙΘΟΥΣΑ.**

Δεν λογάριασαν τον ταλαιπώρο θεατή που πλήρωσε το 700άρι. Δηλ. από οργάνωση κολλάμε στα αυτά "επίπεδα". Φαίνεται πως νοσταλγούμε εποχές δεξιώσεων και πολυελαίων.

3- Ο κ. Ζαματίνας προσποθεί να μας πείσῃ αφ' ενός μεν για τις ώρες ατέλειωτης σκληρής προπόνησης των "αθλητριών", αφ' ετέρου δεν κρύβεται τα πολέμια αισθήματά του για το Αμερικανικό γυναικείο Μπόντυμπλίντινγκ. Να λαλά εδώ βλέπουμε χορδό, κινήσεις, ωραία σώματα και στιδήποτε άλλο εκτός από Μπόντυμπλίντινγκ. Μήπως θα είναι καιρός να πάλισμε να υποτιμούμε την γυναικείη του κοινού;

4- Σχετικά με την συμπεριφορά σε βάρος του δημοσιογράφου έχω να προσθέσω τα εξής: Στους αγώνες WABBA Μίστερ Ελλάς 1980 που έγιναν στο Θέατρο REX αν και κόππκαν αριθμημένα εισιτήρια με

κρατημένες θέσεις, "ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ" της ΜΑΒΒΑ έβαλε με το ΕΤΣΙ ΘΕΛΩ και χωρίς εισιτήριο σε μπροστινά καθίσματα ΜΑΛΙΣΤΑ Η σειρά κάποιους "κολλητούς". Σε διαμαρτυρίες των δικαιούχων των καθισμάτων και των υπεύθυνων του θεάτρου ο "ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ" είπε: Κάτσε εκεί και μη δίνετε σημασία, εγώ κάνω κουμάντο. Φυσικά δημιουργήθηκαν γερά επεισόδια με αποτέλεσμα να εκτεθή η οργάνωση ανεπανόρθωτα. Και παρά τις ανάλογες διαμαρτυρίες ο εν λόγω "ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ" ή ταν υπεύθυνος και σε επόμενες οργανώσεις, με τα γνωστά επεισοδιακά αποτελέσματα, ίδιως εκείνα των περιστών των αγώνων του 1982 όπου απειλήθηκαν εκτεταμένα επεισόδια. ΟΧΙ κ. Ζαπατίνα όταν το κοινό πληρώνει δεν κάνετε κουμάντο ούτε εσείς ούτε οι ΑΝΕΥΘΥΝΟΥΣΠΕΥΘΥΝΟΙ εκπρόσωποί σας. Άλλα το ίδιο το κοινό. Γιατί η συμπεριφορά των ανθρώπων σας, αφού σας εξέθεσε στο κοινό, ήταν επόμενο να σας εκθέση και σ' αλόκληρο τον Ελληνικό Τύπο. Φροντίστε λοιπόν στις επόμενες οργανώσεις να διάλεγετε πιο υπεύθυνα πρόσωπα. Διότι το μόνο που θα μπορεί να συμβῇ είναι να σας αγνοήσουν τελείως. Και τώρα το θέμα:

## ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο τέλος κάθε αγώνα οι διαιμαρτυρίες μερικών αθλητών και συγγενών ή οπαδών δίνουν και πάρα νουν. Και το γνωστό πλα τροπάρι που από κανένα αγώνα δεν λείπει μας βάζει σε σκέψεις. Θυμάστε πέρυσι τον Νοέμβριο μόνο ξύλο δεν έπεσε σε βάρος θεατών που διαιμαρτυρήθηκαν.

Ας δούμε όμως τα πράγματα από μια γενική άποψη: Αθλητές διαμαρτύρονται για προκατασκευασμένα αποτελέσματα κατευθυνόμενα από τους οργανώτες. Οι οργανωτές δηλώνουν ότι δεν μετέχουν στην Επιτροπή. Είναι όμως ανέπαφοι; Κατά πόσον; ΤΑ παρασκήνια των αγώνων μας έχουν δώσει άλλα "δείγματα". Προς το παρόν θα αναφερθούμε σε μια αποκλειστική δήλωση που έκανε ο δεύτερος γιλκητής τους επάθλου ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ ΗΛΙΑΣ ΣΙΚΙΝΥΩΤΟΣ.

"Δεν είδες που με ρίξανε στην 2η θέση; 'Εβγα λαν τον Απόστολο Φρατζανά γιατί αυτόν είχανε σει ρά να βγάλουνε, ενώ η δεύτερη στο ΜΙΣ ΑΡΤΕΜΙΣ είναι μνηστή του. Ο Βασίλης Μπουζιάνας μου είπε: "είσαι ο Πρώτος". Οι άλλοι δεν με γνωστάρανε (α ναφέρει τρία συγκεκριμένα ονόματα μελών της επι τροπής) -μούπαγε δεν βγαίνεις. Ενώ στην πόζα ή μουνα ο Πρώτος κατ ο κόσμος με χειροκροτούσε μου έκοψε το καμάτι για να με διώξῃ. Με ρίξανε. Δεν ξέρω αν θα ξαναμετάσχω. Πώς με είδες; Δεν ήμου να ο καλύτερος; ( ο Ηλίας Σικινιώτης έκανε καρά τε SHOTOKAN εδώ κατ στην Αγγλία όπου εργαζόταν κατ πήρε, όπως λέει ο διος, τη μαύρη ζώνη).

ΕΠΙΛΟΓΩΣ

Η φετεινή οργάνωση ήταν άφογη -κατά τα άλλα- χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα και η συμμετοχή έσπαισε κάθε προηγούμενα ρεκόρ. Η επιτροπή έκανε τη δουλειά της καλύτερα από κάθε άλλη φορά. Φέ-

τος -όπως και πέρισσες- οι αγώνες έγιναν χωρίς ενδιάμεσες επιδείξεις καράτε κ.ά. Αυτό σημαίνει ότι το αγωνιστικό επίπεδο, αλλά και ο αριθμός συμμετοχών στους αγώνες ανήλθε τόσο πολύ ώστε δεν χρειαζόταν να πλαισιωθεί από επιδείξεις. Κατά τα άλλα έδειχναν σαν μια πληκτική συνηθισμένη ρουτίνα που έπρεπε να γίνουν στα γρήγορα λόγω της εκατοντάδος συμμετοχών.

Το κοινό και η ατμόσφαιρα δεν ήταν το ίδιο ζεστά με τους προηγούμενους αγώνες ειδικά την περιουσινή. Στην πληκτική ατμόσφαιρα όπου συντελούσε το περιβάλλον αλλά και το ακριβό εισιτήριο εξαίρεση έκαναν μερικές εκπλήξεις αθλητών που ενθουσιάσαν το κοινό.

Θυμάματι εκείνη τη γραφική αξέχαστη εποχή των αγώνων ΜπόντυΜπίλντινγκ, δεκαετία '60 και '70. Τα πρώτα βήματα. Και τα μετέπειτα. Όταν το άθλημα προσπαθούσε να ορθοποδήσει. Αγώνες σε κάποιες πολυτελείς αίθουσες, πολυτελών ξενοδοχείων. Αριστοκρατίες και αναρχαίοι. Έτσι για νάχουμε να λέμε. Νεοσύστατοι αθλητές. Γραφικοί θεατές, με το κοστούμι ως ένδυμα υποχρεωτικόν. Κάποιος ξένος αθλητής για να ποζάρει, να δώσῃ κουράγιο στα παιδάκια. Επιδείξεις ακροβατικών, μπρά ντε φερ και καράτε και τζούντο (Δαμιανός, Σαργός, Αθανασίου, Ζαχάρουλος). Κι' απέξαν στημένο το μαγαζί: 'Ένα παγκάρι με πρωτείνες, φανελάκια και περιοδικά. "Για τους φίλους εξ επαρχίας". 'Ένα διάλλειμμα για να πάνε όλοι "Τζούντορ" και "Σίντορ" στο "φου αγιέ" να κάνουνε "κομπάριζον" και στη μάσα. Έπαθλα ήθους της παρογοριάς. Αθλητές μ'ένα μήνα προπόνηση τον χρόνο ζητούσαν κάποια θέση στο βάθος.

Πρωτοβουλίες του κ. Ανδρέα Ζαπατίνα που κόλησαν και στην άλλη παράταξη.

Παντού νούμερα -όπου πηγαίναμε- γινόμασταν. Άλλθεια τι απέγινε μ'εκείνο το ξενοδοχείο της οδού Μιχαλακούλου όπου αδικημένοι και συγγενείς τα κάνανε λαμπόγυαλο μέχρι που άστραψαν τα πιστό λια των αστυνομικών ασφαλείας για να κατευνάσουν τα πνεύματα. (Στην Θεσσαλονίκη όπου έγινε το Μίστερ Βόρειος Ελλάς, ύστερα από τα επεισόδια και τις ζημιές που γίνανε, οι ιδιοκτήτες δεν επέτρεψαν ούτε στους αδελφούς Αλεξανδρή να κάνουνε επί δειξη ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ).

Κάνοντας μία αναδρομή στους άλλοτε γραφείους αγώνες, φέτος παρατηρούμε μία ψυχρότητα -έδιναν την εντύπωση ότι "τρέχανε" (οι αγώνες). Η ώρα περνούσε χωρίς να το καταλάβεις. Ούτε ξένοι αθλητές να ποζάρουνε, ούτε επιδείξεις, ούτε φουαγέ με κοστουμαρισμένους, ούτε εκείνο τον συμπαθή και πληθωρικό Ντέιβ Μπράκενμπρω να δίνει με την παρουσία του βαρύτητα στους αγώνες, και τον ανεπανάληπτο Τόνυ 'Έμμοτ ή Μπιλ Ρίτσαρτσον να δίνουν αυτόγραφα "πνιγμένοι" στους θαυμαστές.

1965-1983: Δεκαοχτώ ολόκληρα χρόνια μιας ανοδικής πορείας ενός αθλήματος. Που όμως δεν κατέφερε να απαγκριστρωθή από προσωπικά, εμπάθειες, εμπορικά συμφέροντα (θυμηθείτε τα επεισόδια του 1980) και εκμετάλλευση αθλητών. Ας ελπίσουμε ότι κάθε χρονιά που περνάει θα γίνεται και κάποια βελτίωση στο χώρο του ΜπόντυΜπίλντινγκ.



TASSOS KARPOUZIS

Κλείνοντας αυτό το μνημειώδες άρθρο ζητάμε μια μεγάλη συγγνώμη και κάνουμε δημόσια μια μεγάλη καταγγελία. Και τα δύο αυτά είναι σχετικά με ταξύ τους και αποτελούν το μελανό σημείο δλων των διοργανώσεων αγώνων Μπόντυ Μπίλντινγκ.

Η συγγνώμη προς τους αναγνώστες μας και η καταγγελία προς τους οργανωτές αφορούν στο θέμα των φωτογραφιών των αθλητών κατά την εξέλιξη των αγώνων. Και οι αδελφοί Ζαπατίνα με την WABBA και ο Σταύρος Τριανταφυλλίδης με την IFBB πατριωτέουν απαράδεκτα το άθλημα απαγορεύοντας τις φωτογραφίες και περιορίζοντας επαιθελικά τη δημοσιότητά του, πράγμα που κάνει αντικείμενο αισχρής εκμετάλλευσης τους αθλητές στα χέρια των οργανωτών.

ΜΑ ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ, ΜΑΓΑΖΙ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΔΑΜΑ;

Κάποτε όμως πρέπει να λείψουν από τις ανακοινώσεις των διοργανώσεων ταύτιστες σαν κι αυτή:

"Η διοργάνωση υπενθυμίζει ότι ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΩΝ Η ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΜΗΧΑΝΩΝ στην αίθουσα. Ατομα που θα φέρουν φωτογραφικές μηχανές θα πρέπει να τις παραδώσουν στους ειδικούς επί της τάξεως άνδρες, ή να συγκαταλείψουν την αίθουσα".

Κάποτε θα πάρουν στα χέρια τους οι αθλητές την οργάνωση και του αθλήματος και των αγώνων και αυτό το "κάποτε" είναι πολύ κοντά.

Αθλητικά όργανα μπορείτε να πουλάτε, αλλά πάτε πολύ να μας πουλάτε και τον Αθλητισμό.

Θύμιος Περσίδης

**ΕΘΝΙΚΟΙ Χαμηλά Αναστήματα**

1. Φάνης	ΚΑΚΟΥΣΣΕΛΗΣ	17	ετών από την ΑΘΗΝΑ
2. Κωνσταντίνος	ΓΙΩΤΑΚΗΣ	19	" " ΙΩΑΝΝΙΝΑ
3. Βασίλειος	ΚΑΡΜΙΡΟΓΛΟΥ	19,5	" " ΑΘΗΝΑ
4. Βασίλης	ΛΥΚΙΔΗΣ	18	" " ΠΕΙΡΑΙΑ
5. Πέτρος	ΚΑΡΑΒΕΒΑΣ	16	" " ΣΥΡΟ
6. Γιάννης	ΤΣΙΡΩΝΗΣ	18	" " ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ
7. Ευάγγελος	ΓΙΩΡΓΑΚΗΣ	18	" " ΑΘΗΝΑ
8. Νίκος	ΜΠΟΥΡΝΕΛΟΣ	18	" " ΑΘΗΝΑ
10. Χρήστος	ΜΟΛΥΒΙΑΤΗΣ	18	" " ΜΥΤΙΛΗΝΗ
11. Χρήστος	ΤΟΥΜΑΝΙΔΗΣ	16	" " ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

**ΕΘΝΙΚΟΙ Μεσαία Αναστήματα**

13. Χρήστος	ΣΑΚΕΛΑΡΟΠΟΥΛΟΣ	18	ετών από την ΑΘΗΝΑ
14. Στάθης	ΤΖΟΥΜΑΣ	18	" " ΚΑΛΑΜΑΤΑ
15. Γιώργος	ΧΑΤΖΗΣ	19	" " ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ
16. Παναγιώτης	ΤΕΓΡΕΛΗΣ	19	" " ΠΕΙΡΑΙΑ
17. Γιάννης	ΜΑΤΑΣ	19	" " Λαυράδ ΒΟΔΟΥ
18. Γιάννης	ΡΑΒΙΤΣΑΣ	19	" " ΑΘΗΝΑ
20. Κωνσταντίνος	ΧΑΡΑΔΑΔΕΛΑΣ	16	" " ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ
21. Αναστάσιος	ΓΙΩΡΓΑΚΗΣ	18	" " ΑΘΗΝΑ
22. Γιώργος	ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ	20	" " ΑΘΗΝΑ
25. Κώστας	ΚΕΛΕΣΕΛΗΣ	19	" " ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
26. Νίκος	ΣΤΡΑΤΟΠΟΥΛΟΣ	18	" " ΓΑΛΑΤΑΔΑ
28. Γιάννης	ΚΑΝΤΑΡΤΖΗΣ	20	" " ΑΘΗΝΑ

**ΕΘΝΙΚΟΙ Ψηλά Αναστήματα**

31. Συμεών	ΜΠΑΤΜΑΝΗΣ	19	ετών από την ΚΑΒΑΛΑ
33. Μάξιμος-Βασίλης	ΣΠΑΝΟΥΔΑΚΗΣ	20	" " ΑΘΗΝΑ
35. Γιάννης	ΤΕΤΡΙΜΙΔΗΣ	20	" " Ν. ΙΩΝΙΑ
36. Νίκος	ΤΣΟΥΝΑΚΗΣ	20	" " ΠΑΡΟ
37. Χρήστος	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ	19	" " ΑΓΡΙΝΙΟ
38. Μιχαήλ	ΟΥΖΕΝΤΖΙΔΗΣ	19,5	" " ΑΘΗΝΑ

**ΑΝΤΡΕΣ Χαμηλά Αναστήματα**

41. Χαρόλαμπος	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ	-	
42. Δημήτρης	ΗΠΑΡΜΠΑΓΙΑΝΝΗΣ	29	ετών από την ΛΑΡΙΣΑ
44. Ισίδωρος	ΔΩΜΕΝΗΣ	23	" " ΣΙΑΛΑΜΙΝΑ
45. Βανάσης	ΚΥΤΟΥΓΙΑΣ	30	" " ΑΓΡΙΝΙΟ
47. Παναγιώτης	ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ	22	" " ΠΥΡΓΟ
49. Μιχαήλ	ΧΑΦΤΗΣ	22	" " ΚΑΛΑΜΑΤΑ
50. Βασίλης	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ	20	" " ΚΑΛΑΜΑΤΑ
51. Τάκης	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ	51	" " ΚΑΛΑΜΑΤΑ
52. Γιώργος	ΑΘΑΜΑΣΟΠΟΥΛΟΣ	24	" " ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ
53. Χρήστος	ΛΥΜΠΙΕΡΗΣ	28	" " ΠΕΙΡΑΙΑ
54. Γιώργος	ΡΟΥΣΣΟΣ	38	" " ΠΕΙΡΑΙΑ
55. Βασίλης	ΠΕΝΤΑΡΗΣ	21	" " ΑΘΗΝΑ

**ΑΝΤΡΕΣ Μεσαία Αναστήματα**

57. Χρήστος	ΤΣΑΧΠΑΚΙΔΗΣ	33	ετών από την ΝΑΟΥΣΑ
58. Αναστάσιος	ΧΑΣΟΥΡΑΣ	29	" " ΚΙΑΤΟ
59. Γιώργος	ΚΟΥΚΙΑΙΝΗΣ	22	" " ΡΟΔΟ
62. Χρήστος	ΠΑΡΝΑΣΣΑΣ	22	" " ΑΘΗΝΑ
63. Γιάννης	ΔΗΜΟΥ	23	" " ΚΑΤΕΡΙΝΗ
64. Άλεκος	ΣΙΑΤΡΑΒΑΝΗΣ	24	" " ΚΑΡΔΙΤΣΑ
65. Κωνσταντίνος	ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ	21	ετών από την ΜΕΣΣΗΝΙΑ
66. Γιάννης	ΜΑΡΝΙΚΟΛΑΚΗΣ	22	" " ΧΑΝΙΑ
69. Χρήστος	ΚΕΛΑΤΙΓΑΣ	25	" " ΑΡΙΔΑΙΑ
70. Πλέρος	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ	22	" " ΚΑΛΑΜΑΤΑ
71. Νικόλαος	ΠΑΛΑΣΙΝΑΣ	23	" " ΛΑΡΙΣΑ
72. Θεόδορος	ΧΡΙΣΤΟΒΟΥΛΟΥ	24	" " ΠΕΙΡΑΙΑ

**ΑΝΤΡΕΣ Ψηλά Αναστήματα**

74. Γιάννης	ΓΚΙΝΗΣ	26	ετών από την ΡΟΔΟ
75. Σπύρος	ΚΑΤΣΟΥΡΗΣ	21	" " ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
79. Παύλος	ΓΕΡΟΒΑΝΑΣΗΣ	22	" " ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
80. Αναστάσιος	ΜΙΝΤΟΠΟΥΛΟΣ	24	" " ΟΡΕΣΤΙΑΔΑ
81. Κώστας	ΣΑΡΗΓΙΑΝΝΗΣ	23	" " ΑΘΗΝΑ
83. Δημήτρης	ΒΟΥΓΙΟΥΚΑΣ	23	" " ΑΘΗΝΑ
84. Άλεξανδρος	ΝΑΡΤΙΝΟΣ	26	" " ΚΥΘΕΑ
85. Διονύσιος	ΑΛΑΜΑΝΗΣ	26	" " ΕΔΕΣΣΑ
86. Θέλιππος	ΒΕΩΧΑΡΙΔΗΣ	22	" " ΚΑΒΑΛΑ
88. Ηλίας	ΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ	26	" " ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
89. Γιώργος	ΤΡΩΜΠΟΥΚΗΣ	27	" " ΑΜΟΙΛΟΧΙΑ
90. Τάσος	ΜΗΡΟΣ	33	" " ΠΕΙΡΑΙΑ

**ΝΙΚΗΤΕΣ****ΝΙΚΗΤΕΣ ΕΘΝΙΚΟΙ Χαμηλά Αναστήματα**

1. Πέτρος	ΚΑΡΑΒΕΒΑΣ	16	ετών από την ΣΥΡΟ
2. Νίκος	ΜΠΟΥΡΝΕΛΟΣ	18	" " " " ΑΘΗΝΑ
3. Χρήστος	ΜΟΛΥΒΙΑΤΗΣ	18	" " " " ΜΥΤΙΛΗΝΗ
4. Γιάννης	ΤΣΙΡΩΝΗΣ	18	" " " " ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ
5. Βασίλης	ΛΙΚΙΔΗΣ	18	" " " " ΠΕΙΡΑΙΑ
6. Ευάγγελος	ΓΙΩΡΓΑΚΗΣ	18	" " " " ΑΘΗΝΑ

**ΝΙΚΗΤΕΣ ΕΘΝΙΚΟΙ Μεσαία Αναστήματα**

1. Κώστας	ΚΕΛΕΣΕΛΗΝΗΣ	19	ετών από την ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
2. Νίκος	ΣΤΡΑΤΟΠΟΥΛΟΣ	18	" " " " ΓΑΛΑΤΑΔΑ
3. Γιώργος	ΧΡΙΣΤΑΡΑΣ	Δεν προσήλθε	
4. Γιώργος	ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ	20	ετών από την ΑΘΗΝΑ
5. Γιάννης	ΡΑΒΙΤΣΑΣ	19	" " " " ΑΘΗΝΑ
6. Στάθης	ΤΖΟΥΜΑΣ	18	" " " " ΚΑΛΑΜΑΤΑ

**ΝΙΚΗΤΕΣ ΕΘΝΙΚΟΙ Υψηλά Αναστήματα**

1. Συμεών	ΜΠΑΤΜΑΝΗΣ	19	ετών από την ΚΑΒΑΛΑ
2. Νόξιμος Βασίλης	ΣΠΑΝΟΥΔΑΚΗΣ	20	" " " " ΑΘΗΝΑ
3. Χρήστος	ΑΝΑΣΤΑΣΙΔΗΣ	19	" " " " ΑΓΡΙΝΙΟ
4. Γιάννης	ΤΕΤΡΙΜΙΔΑΣ	20	" " " " Ν.ΙΩΝΙΑ
5. Νικόλαος	ΤΣΟΥΝΑΚΗΣ	20	" " " " ΠΑΡΟ
6. Μιχαήλ	ΦΥΣΕΤΖΙΔΗΣ	19,5	" " " " ΑΘΗΝΑ

Τελική Αναμέτρηση Εθήβων όλων των κατηγοριών  
ΜΑΒΒΑ Μίστερ ΕΛΛΑΣ Εθήβων 1983  
Συμεών ΜΠΑΤΜΑΝΗΣ

**ΝΙΚΗΤΕΣ ΑΝΤΡΕΣ**

1. Χρήστος	ΛΥΜΠΕΡΗΣ	28	ετών από την ΠΕΙΡΑΙΑ
2. Χρήστος	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ	-	" " " "
3. Μιχαήλ	ΧΑΦΤΗΣ	22	" " " " ΚΑΛΑΜΑΤΑ
4. Γιώργος	ΑΒΑΝΑΖΟΠΟΥΛΟΣ	24	" " " " ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ
5. Βασίλης	ΠΕΝΤΑΡΗΣ	21	ετών από την ΑΘΗΝΑ
6. Βασίλης	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ	20	" " " " ΚΑΛΑΜΑΤΑ

**ΝΙΚΗΤΕΣ ΑΝΤΡΕΣ Μεσαία Αναστήματα**

1. Άλεκος	ΣΙΑΤΡΑΒΑΝΗΣ	24	ετών από την ΚΑΡΔΙΤΣΑ
2. Χρήστος	ΤΣΑΧΠΑΚΙΔΗΣ	33	" " " " ΝΑΟΥΣΑ
3. Γιάννης	ΜΑΡΩΝΙΚΟΛΑΚΗΣ	22	" " " " ΧΑΝΙΑ
4. Χρήστος	ΠΑΡΜΑΣΑΣ	22	" " " " ΑΘΗΝΑ
5. Πλέρος	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ	22	" " " " ΚΑΛΑΜΑΤΑ
6. Αναστάσιος	ΧΑΣΟΥΡΑΣ	29	" " " " ΚΙΑΤΟ

Τελική Αναμέτρηση Αντρών όλων των κατηγοριών  
ΜΑΒΒΑ Μίστερ ΕΛΛΑΣ Αντρών 1983

**Τάσος ΜΗΡΟΣ**

1. Απόστολος	ΦΡΑΚΤΖΑΝΑΣ	24	ετών από την ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
2. Ηλίας	ΣΥΚΙΝΙΩΤΗΣ	30	" " " " ΜΥΚΟΝΟ
3. Χαρόλαμπος	ΑΒΕΛΚΙΟΥ	40	" " " " ΑΙΓΑΛΙΤΟ
4. Διονύσης	ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΣ	"	" " " " Λεχανά Ηλείας

**ΕΠΑΒΛΩΝ ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ**

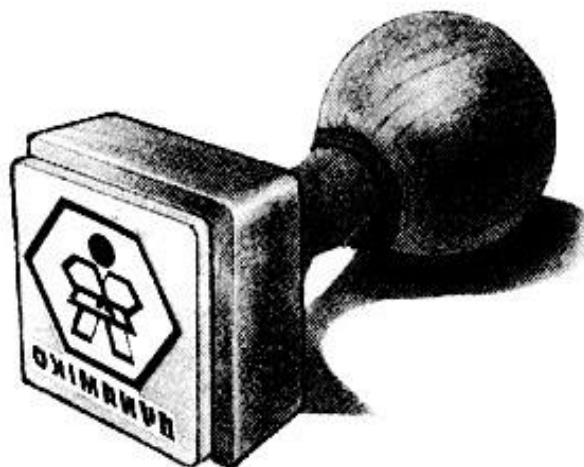
1. Βάλελα	ΚΑΡΡΑ		
2. Τατιάνα	ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗ		
3. Ρούλα	ΡΟΥΜΕΛΙΟΤΟΥ	21	ετών " " ΑΘΗΝΑ
4. Δημήτρη	ΜΠΟΖΑ	17	" " " " ΠΕΙΡΑΙΑ

**ΝΙΚΗΤΕΣ ΕΠΑΒΛΟΥ ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ**

1. Απόστολος	ΦΡΑΚΤΖΑΝΑΣ	1. Τατιάνα	ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗ
2. Ηλίας	ΣΥΚΙΝΙΩΤΗΣ	2. Θαλεο	ΚΑΡΑ
3. Χαρόλαμπος	ΑΒΕΛΚΙΟΥ	3. Ρούλα	ΡΟΥΜΕΛΙΟΤΟΥ

**Ζητάτε  
το σωστό γυμναστήριο;**

**Αν ο εξοπλισμός του  
έχει τη σφραγίδα ...**



**... τότε το βρήκατε!**

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

**Από απλούς πάγκους μέχρι  
πολυόργανα 12 θέσεων.**

# Η ΗΧΩ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΗΣ WABBA

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για δύοσις δεν πρόλαβαν το προηγούμενο τεύχος No 6/10 όπου είχαμε λεπτομέρη πολυσέλιδη περιγραφή των αγώνων WABBA Μαΐου 83, επαναλαμβάνουμε εδώ τον πίνακα συμμετοχών και αποτελεσμάτων.

Θα παρακαλούσαμε όλους τους αθλητές του Μποντού Μπίλντιν να δίνανε μεγάλη προσοχή στο άρθρο αυτό. Θα βρούνε μέσα του σκέψεις και ιδέες που ζωντανούνται και μεμονωμένα να έκαναν και οι ίδιοι, αλλά τις άφησαν χωρίς συνέχεια μέσα στο μυαλό τους ή το πολύ μέχρι τις συζητήσεις τους με δυό-τρεις φίλους τους.

Το θέμα μας είναι η κατάσταση που επικρατεί, στο άθλημα της Σωματικής Διάπλασης και οι υπεύθυνοι για αυτό.

Θα θίξουμε το θέμα μας αρχίζοντας από μια επιστολή του γνωστού πρωταθλητή Γιάννη Κούκου.

## Κύριε Περσίδη,

Ευχαριστώ που μου ζητήσατε φωτογραφίες μου για να τις δημοσιεύσετε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ. Δυστυχώς όμως έχω πολύ λίγες (σχεδόν τίποτα), γιατί ο κ. Ζαπατίνας θεωρεί σωστό το να απαγορεύει τις φωτογραφίσεις κατά τους αγώνες και να κρατάει τις φωτογραφίες των αθλητών για τον εαυτό του.

Οι φωτογραφίες που σας έστειλα είναι από το Μίστερ Ακρόπολη και από το Μίστερ Ευρώπη του 1982 όπου πήρα την έκτη θέση. Με παράπονο και πικρά διαπίστωσα διπλά στο Κ. Ζαπατίνας δεν έγραψε τίποτα για αυτή μου την επιτυχία, ενώ γράφει για τους άλλους συναθλητές μου στο περιοδικό του. Ιως να θέλει να ελέγχει απόλυτα τους ανθρώπους, κάτι που δεν πέτυχε με μένα.

Σ' αυτό το σημείο θα ήθελα να τονίσω διπλά στη θεσμοτική Τατιάνα Καλογεράκη δεν βγήκε από τη σχολή του Νίκου Βελσάκη, όπως γράφτηκε, αλλά από τη σχολή Ιωάννου Κούκου.

Δεν μπορώ να καταλάβω γιατί ο κ. Ζαπατίνας μου φέρεται έτσι. Εγώ όμως είμαι γνήσιος αθλητής και θα παραμείνω αθλητής. Δεν μ' αρέσει να παρακαλώ για πράγματα που μου ανήκουν δικαιωματεικά, είτε απλές φωτογραφίες είναι αυτά είτε αναγνώριση της αξίας μου. Μου αρέσει να γυμνάζομαι και να κερδίζω ή να χάνω. Αυτός ο αθλητισμός μου αρέσει και δεν άλλος, να πληρώνω ή να με εκμεταλλεύονται για να κερδίζω.

Σας παρακαλώ κ. Περσίδη, αυτά τα λίγο λόγια να τα βάλετε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ να τα μάθει άλλος ο κόσμος. Εγώ είμαι ένας φιωχός αθλητής που γυμνάζεται και αγωνίζεται τίμια και αυτός θα μείνω.

Γιάννης Κούκος



Ο Γιάννης Κούκος σταν κέρδισε το περισσότερο Μίστερ Ακρόπολης.

## ΤΑ ΤΡΩΤΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΣ

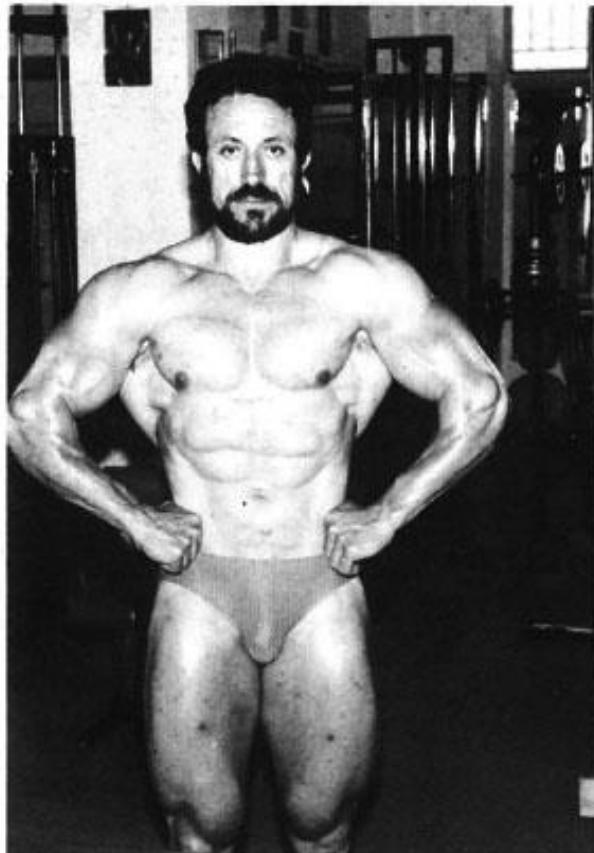
Δεν υπάρχει αμφιβολία πως η επιστολή του συμπαθέστατου πρωταθλητή Γιάννη Κούκου είναι αντιπροσωπευτική της κατάστασης που επικρατεί στο άθλημα της Σωματικής Διάπλασης στην Ελλάδα.

Αλλά ας δούμε πολύ χοντρικά αυτή την κατύσταση.

Οι αθλητές του "σιδερέντου αθλήματος", όπως έχει επικρατήσει χρόνια τώρα, ασχολούνται τελείως προσωπικά στα σπίτια τους ή σε οργανωμένα ή μη γυμναστήρια. Μια τέτοιας μορφής άθληση είναι μοναδικά συνδεδεμένη με την επίσης ιδιωτικής μορφής οργάνωσή της σε εξάπλωση και σε αγώνες. Και πραγματικά η εξάπλωση του αθλήματος σε πλάτος και σε ποιότητα έχει αφεθεί στους τυχαίους παράγοντες (παλιοί καλοί αθλητές κάνουν γυμναστήρια και βγάζουν νέους κτλ.), ενώ οι διοργανώσεις αγώνων έχουν (κακώς) κρατηθεί στα χέρια δύο ιδιωτών, που έχουν σαν επάγγελμα (και προσδοκόφρο μάλιστα) το εμπόριο ειδών καθαρά και μόνο σχετικών με το αθλημα της Σωματικής Διάπλασης: του Ανδρέα Ζαπατίνα, και του Σταύρου Τριανταφυλλίδη.

"Όπως όλοι μας ξέρουμε, εκπρόσωπος της WABBA ο πρώτος και της IFBB ο δεύτερος έχουνε και οι δύο "εσωκεμμένως και επικερδώς" περιπλέξει το "εσώβρακον μετά της γραβάτας", όπως θα έλεγα λαϊκώς, όπου "γραβάτα" το άθλημα και "εσώβρακον" το πορτοφόλι τους.

Για να γίνων ακόμα πιο αντιληπτός και καθοριστικός στη θέση μου, συμφωνώ απόλυτα με τις επιχειρήσεις που και οι δύο έχουν στήσει. Τις θεωρώ πολύ ωραίες, πολύ ειδικές, διπλά στην εξυπηρετούν το κό-



σμο του αθλήματος, κυρίως τους νέους, προσφέροντας οργανώμενα τα είδη που χρειάζεται κάποιος για γυμναστεί από την απλή ψαλίδα χειρός μέχρι τον εξοπλισμό γυμναστηρίου.

#### ΔΙΑΦΩΝΩ ΟΜΩΣ ΑΛΛΟΥ!

Διαφωνώ στο "απαγορεύοντας οι φωτογραφικές μη χανές" του κ. Ζαπατίνα και του κ. Τριανταφυλλίδη κατά τους αγώνες που διοργανώνουν, διαφωνώ στο "εδώ είναι μπίζνες, όσες τη μηχανή σου ή θυες έξω", που μου είπε ο Μωχάμεντ Μακάουεϊ στη διάρκεια αγώνων, διαφωνώ στις χωρίς προηγούμενο γελοίες "τιμωρίες" των αθλητών από τους σοβαρούς εκπροσώπους των WABBA και IFBB στην Ελλάδα "αν πάτε στη WABA σας σβήνουμε από την IFBB" και ανάποδα.

ΔΙΑΦΩΝΩ ΚΑΙ ΚΑΤΑΓΓΕΛΩ την κατάσταση που πρωταθλητές σαν τον Γιάννη Κούκο δεν έχουν μια καλή φωτογραφία να δώσουν για δημοσίευση (δισες βλέπετε είναι όλες όσες έχει, όλοι οι άλλοι αθλητές δεν έχουν τίποτα).

Το γενονός αυτό συνδέεται άμεσα με άλλα γεγονότα.

Τι έγιναν οι τόσοι πρωταθλητές των παλιότερων χρόνων; Που σταμάτησαν και γιατί χάθηκαν; Τι έχει κάνει η Ελλάδα σε διεθνείς συναντήσεις; Ποιό είναι το μέλλον των σημερινών αθλητών και ποιός το φροντίζει; Αν οι παλιοί πρωταθλητές απογοητεύτηκαν και τα παράτησαν, ποιό είναι το μέλλον το ΔΙΚΟ ΣΟΥ, που γυμνάζεσαι τώρα εκατοντάδες ώρες;

'Όλα αυτά τα με απογοητευτικές απαντήσεις ερωτήματα απόδεικνύουν ότι πάνω και γύρω από το "Σιδερένιο 'Αθλημα" είναι απλωμένος ο ιστός μιας αράχνης (ή και δύο) που το αφήνει να "κλεύεται", δύο θέλει αυτή χωρίς να το αφήνει ελεύθερο να αναπτυχθεί, να ξεπεταχτεί.

ΚΑΤΑΓΓΕΛΩ ΔΗΜΟΣΙΑ λοιπόν το πολύχρονο πατρονάρισμα του Αθλήματος της Σωματικής Διάπλασης από τους οποιουσδήποτε ΕΜΠΟΡΟΥΣ, είτε μαγαζιά έχουν αυτό, είτε γυμναστήρια, είτε περιοδικά, είτε στιδήποτε άλλο.

ΠΡΟΤΕΙΝΩ να περάσει η διοίκηση του αθλήματος στα χέρια των αθλητών, να γίνεται με δημοκρατικό τρόπο και με στόχο την ανάπτυξη, διάδοση, κατοχύρωση και καταξίωση σε διεθνή κλίμακα.

ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΑΥΤΟ πρέπει όλοι οι αθλητές μέσα από τα ίδια τους τα γυμναστήρια να ενεργήσουν ενωμένοι, να κάνουν συλλόγους και να γίνεται μια Ελληνική Ομοσπονδία καθαρά Ερασιτεχνική που θα ασχοληθεί με τους αθλητές και το άθλημα και θα κρατήσει μακριά κάθε εμπορική εκμετάλλευση. Δεν είναι δύσκολο, συνεννόηση και οργάνωση χρειάζεται.

Αν θέλετε να αναπτυχθεί το άθλημα πρέπει πρώτα να ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΟΠΟΙΗΘΕΙ.

Για τέτοιους σκοπούς το ΔΥΝΑΜΙΚΟ πάντα στη διάθεσή σας.

Θύμιος Περούδης

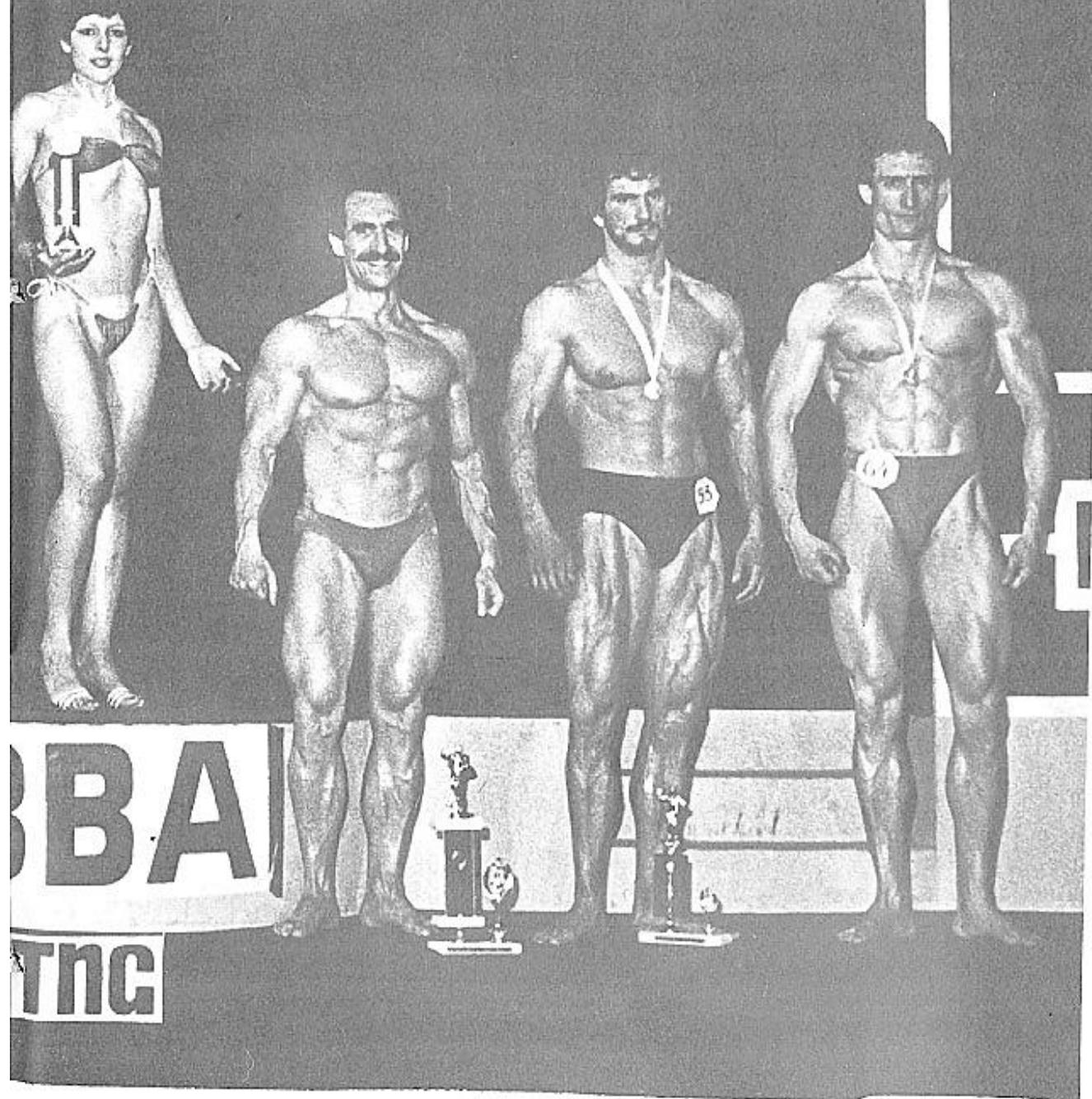
Μερικοί από τους "πιο δύναμης άντρες": Γιάννης Παστος Χατζηγεωργίου, Γιάννα Στασοπούλου, Στάθης Ζητάπια, Φραγκίσκος Μπατώνης και Δημήτρης Γκιουλέας

**MR. ΕΛΛΑΣ**



ινατούς" αθλητές (α-  
ιναγιωτόπουλος, Χρή-  
νης Κούκος, Πόλυ Α-  
ρβόπουλος, Δέσποινα  
ς, Αλέκος Σιατραβά-  
ας.

ΑΣ 1982



ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

ΕΘΝΕΣ (μέχρι 21 χρόνων)

Α. Χαμηλά αναστήματα έως 1,68

1. ΛΙΜΙΔΗΣ
  2. ΔΙΑΚΟΓΙΑΝΝΗΣ
  3. ΚΑΡΑΒΕΔΕΣ
  4. ΛΑΝΔΡΑΣ
- Γιάννης 17 ετών από τον ΠΕΙΡΑΙΑ  
Πέτρος 19,5 " από την ΑΘΗΝΑ  
Πέτρος 19 " από την ΣΥΡΟ  
Πάτροκλος 19,5 " από τα ΤΡΙΚΑΛΑ

Β. Μεσαία αναστήματα από 1,69 έως 1,75

9. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ
  10. ΚΕΛΕΖΕΝΗΣ
  11. ΡΑΒΙΤΣΑΣ
  12. ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ
  13. ΚΟΥΜΠΑΚΗΣ
  14. ΤΕΓΡΕΛΗΣ
  15. ΜΠΟΥΝΤΟΥΡΗΣ
- Τάσος 19,5 ετών από την ΑΘΗΝΑ  
Κώστας 19 " από την ΒΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ  
Γιάννης 19 " από τον ΠΕΙΡΑΙΑ  
Γιάννης 19 " από την ΑΘΗΝΑ  
Λευτέρης 18 " από την ΑΘΗΝΑ  
Παναγιώτης 18 " από τον ΠΕΙΡΑΙΑ  
Στυλιανός 19 " από την ΑΘΗΝΑ

Γ. Υψηλά αναστήματα 1,76 και άνω

18. ΤΕΤΡΙΝΙΔΑΣ
  19. ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ
  20. ΚΑΠΟΥΝΙΑΡΗΣ
  21. ΤΣΟΥΡΟΥΦΑΣ
  22. ΚΑΤΣΙΟΥΡΗΣ
  23. ΠΙΣΣΕΤΣΙΔΗΣ
  24. ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ
  25. ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ
  27. ΚΑΤΣΑΝΟΣ
  28. ΣΠΑΒΙΑΣ
  29. ΠΑΠΑΝΤΩΝΗΣ
  30. ΜΑΝΙΚΑΣ
  31. ΜΠΑΤΜΑΝΗΣ
  32. ΚΑΠΛΑΝΗΣ
- Γιάννης 19 ετών από την ΛΑΜΙΑ  
Κώστας 21 " από την ΑΜΦΙΛΟΧΙΑ  
Χρήστος 19,5 " από την ΑΘΗΝΑ  
Κώστας 16 " από την ΛΑΡΙΣΑ  
Σπύρος 19,5 " από την ΑΘΗΝΑ  
Μιχάλης 19 " από την ΑΘΗΝΑ  
Χριστόφορος 18 " από το ΑΓΡΙΝΙΟ  
Γιάννης 17 " από την ΑΘΗΝΑ  
Βασίλης 19,5 " από τα ΦΑΡΣΑΛΑ  
Δημήτρης 19 " από την ΑΘΗΝΑ  
Δημήτρης 19 " από την ΒΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ  
Μίκος 19 " από την ΑΘΗΝΑ  
Στυλιάνης 18 " από την ΚΑΒΑΛΑ  
Ευάγγελος 19,5 " από την ΒΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΑΝΔΡΕΣ

Α. Χαμηλά αναστήματα έως 1,68

41. ΛΥΝΤΕΡΗΣ
  42. ΡΟΥΣΟΣ
  43. ΚΟΛΙΩΣΗΣ
  44. ΖΕΡΒΟΠΟΥΛΟΣ
  45. ΚΟΥΤΣΟΥΓΙΑΣ
- Χρήστος 27 ετών από τον ΠΕΙΡΑΙΑ  
Δημήτρης 37 " από τον ΠΕΙΡΑΙΑ  
Δημήτρης 27 " από την ΧΑΝΙΑ  
Στάθης 22 " από την ΚΕΡΚΥΡΑ  
Αθανάσιος 28 " από το ΑΓΡΙΝΙΟ

Β. Μεσαία αναστήματα 1,69 - 1,75

51. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ
  52. ΜΑΡΟΝΙΚΟΛΑΚΗΣ
  53. ΣΙΑΤΡΑΒΑΝΗΣ
  54. ΟΡΑΤΖΙΑΣ
  55. ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ
  56. ΝΕΝΚΑΣ
- Μιχάλης 22 " από την ΒΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ  
Γιάννης 21 " από τα ΧΑΝΙΑ  
Αλέκος 23 ετών από την ΒΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ  
Σπυρίδων " από τον ΠΕΙΡΑΙΑ  
Κυν/νος 22 " από την ΑΘΗΝΑ  
Κώστας 33 " από την ΖΑΚΥΝΘΟ

Γ. Υψηλά αναστήματα 1,76 και άνω

61. ΚΑΛΟΥΔΗΣ
  62. ΒΟΚΑΣ
  63. ΦΡΑΤΖΑΝΑΣ
  64. ΓΚΙΟΥΛΕΑΣ
  65. ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗΣ
  66. ΕΗΡΟΣ
  67. ΤΣΑΜΙΔΗΣ
  68. ΘΕΟΚΤΑΡΙΔΗΣ
- Νικήτας 20 ετών από την ΒΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ  
Γιώργος 30 " από την ΣΟΒΙΕΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ  
Απόστολος 23 " "  
Δημήτρης 28 " από την ΜΕΣΣΗΝΙΑ  
Ηλίας 25 " από την ΒΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ  
Κώστας 40 " από την Τερνή ΣΕΡΡΩΝ  
Κυν/νος 33 " από τον Αγ. Κυν/νο  
Λουρίδος "
- Γιώργος 22 " από την ΑΘΗΝΑ

ΓΙΑ ΤΟ ΕΠΑΒΛΩΝ ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ

ΚΟΥΚΟΣ Γιάννης από την ΚΡΗΤΗ  
ΜΠΑΤΗΣ Θρακίσκος από την ΑΘΗΝΑ  
ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΟΥ Χρήστος από τα ΕΓΥΡΩΝ ΚΟΜΟΤΗΝΗ

ΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ

ΕΘΝΕΣ

Α. Χαμηλά αναστήματα  
1ος ΔΙΑΚΟΓΙΑΝΝΗΣ Γιάννης 19,5 ετών από την ΑΘΗΝΑ  
2ος ΚΑΡΑΒΕΔΕΣ Πέτρος 19 " από την ΣΥΡΟ  
3ος ΛΑΝΔΡΑΣ Πάτροκλος 19,5 " από τα ΤΡΙΚΑΛΑ

Β. Μεσαία αναστήματα  
1ος ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ Γιάννης 19 ετών από την ΑΘΗΝΑ  
2ος ΚΕΛΕΖΕΝΗΣ Κώστας 19 " από την ΒΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ  
3ος ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ Τάσος 19,5 " από την ΑΘΗΝΑ  
4ος ΡΑΒΙΤΣΑΣ Γιάννης 19 " από τον ΠΕΙΡΑΙΑ  
5ος ΜΠΟΥΝΤΟΥΡΗΣ Στυλιανός 19 " από την ΑΘΗΝΑ  
6ος ΤΕΓΡΕΛΗΣ Παναγιώτης 18 " από τον ΠΕΙΡΑΙΑ

Τελική ανανέτων δύον των κατηγοριών  
WABBA ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ ΕΘΝΕΣ 1982: ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ Γιάννης

ΝΙΚΗΤΕΣ ΑΝΔΡΩΝ

Α. Χαμηλά αναστήματα έως 1,68  
1ος ΖΕΡΒΟΠΟΥΛΟΣ Στάθης 22 ετών από την ΚΕΡΚΥΡΑ  
2ος ΛΥΜΠΕΡΗΣ Χρήστος 27 " από τον ΠΕΙΡΑΙΑ  
3ος ΚΟΥΤΟΥΓΙΑΣ Αθανάσιος 28 " από το ΑΓΡΙΝΙΟ  
4ος ΚΩΔΙΟΣΗΣ Δημήτρης 27 " από την ΛΑΚΚΙΔΑ  
5ος ΡΟΥΣΟΣ 37 " από τον ΠΕΙΡΑΙΑ

Β. Μεσαία Αναστήματα 1,68 έως 1,75  
1ος ΣΙΑΤΡΑΒΑΝΗΣ Αλέκος 23 ετών από το Ελληνόκαστρο  
2ος ΜΑΡΟΝΙΚΟΛΑΚΗΣ Γιάννης 21 " από τα ΧΑΝΙΑ  
3ος ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ Κυν/νος 22 " από την ΑΘΗΝΑ  
4ος ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ Μιχάλης 22 " από την ΒΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ  
5ος ΦΡΑΤΖΑΣ Σπυρίδων " από τον ΠΕΙΡΑΙΑ

Γ. Υψηλά Αναστήματα 1,76 και άνω

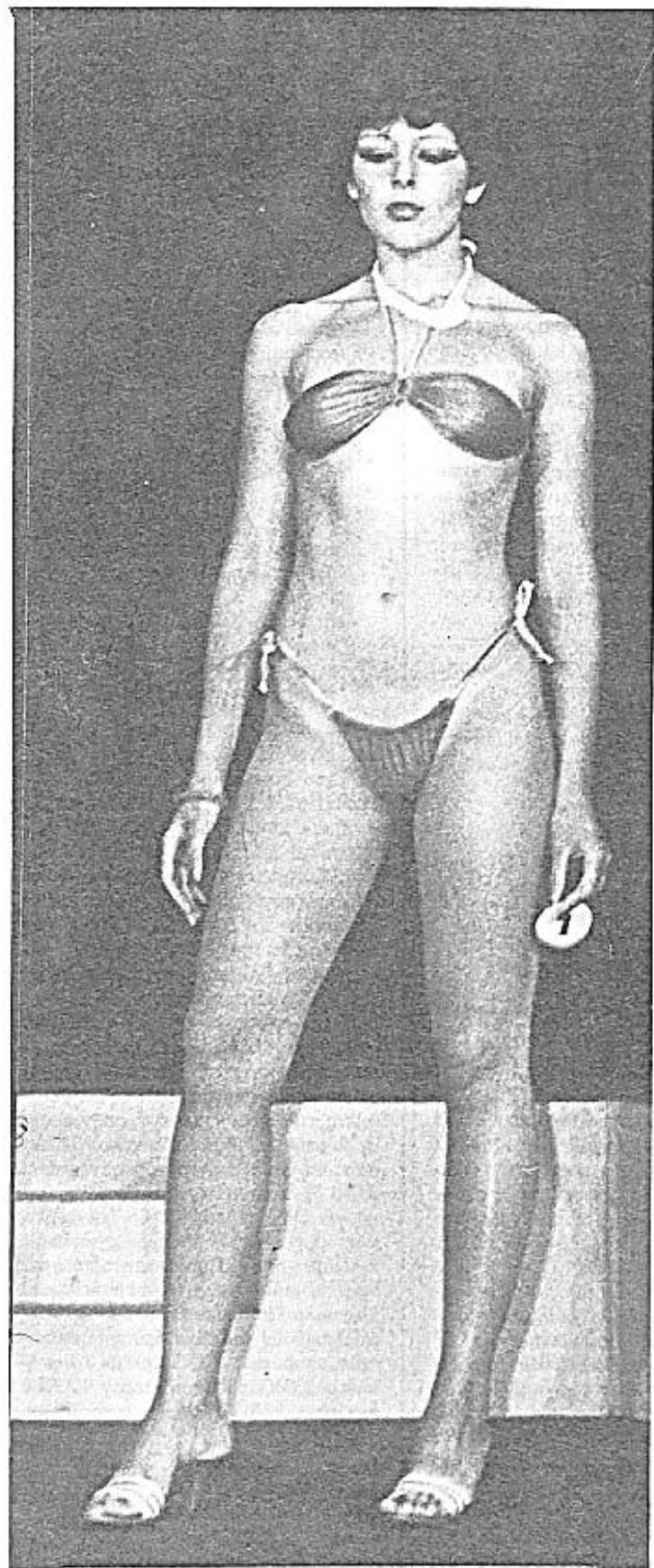
1ος ΓΚΙΟΥΛΕΑΣ Δημήτρης 28 ετών από την ΜΕΣΣΗΝΙΑ  
2ος ΒΟΚΑΣ Γιώργος 30 " από την ΣΟΒΙΕΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ  
3ος ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗΣ Ηλίας 25 " από την ΒΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ  
4ος ΤΣΑΜΙΔΗΣ Κυν/νος 33 " από τον Αγ. Κυν/νο  
5ος ΦΡΑΤΖΑΝΑΣ Απόστολος 23 " " ΛΟΚΡΙΔΟΣ

ΤΕΛΙΚΗ ΑΝΑΜΕΤΡΗΣΗ ΟΔΩΝ ΤΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ

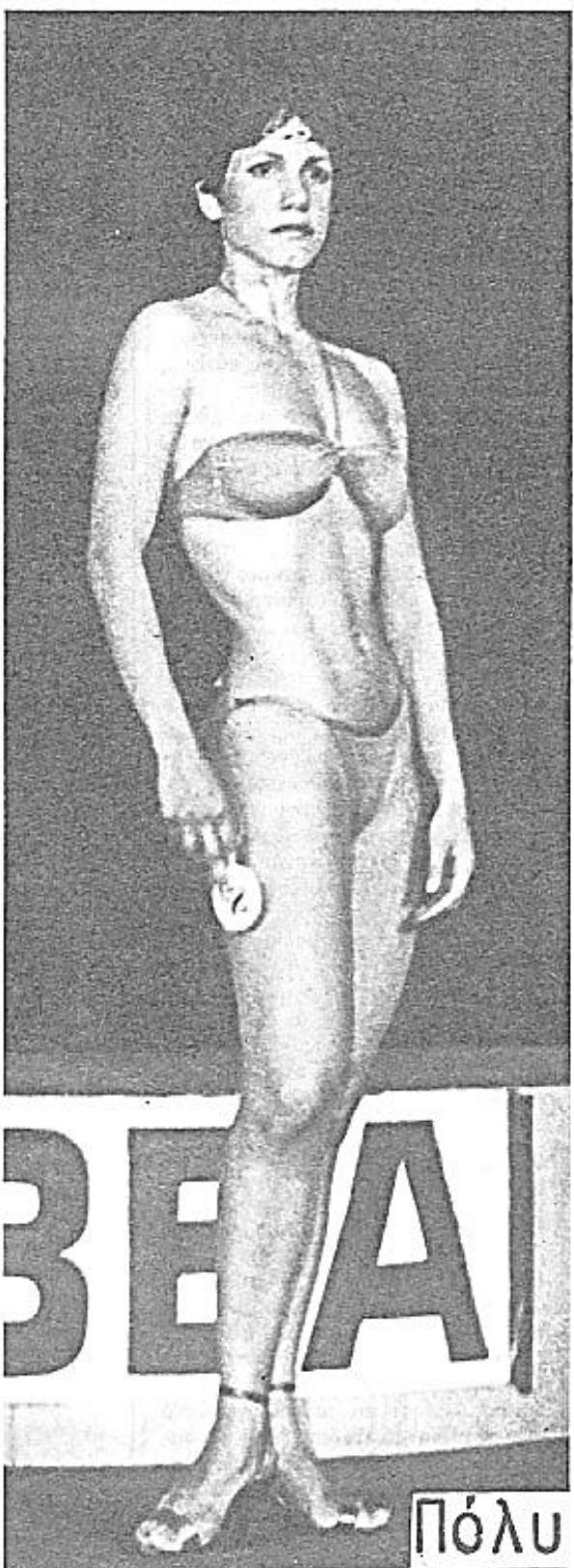
WABBA ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ ΑΝΔΡΩΝ 1982:  
ΖΕΡΒΟΠΟΥΛΟΣ Στάθης 22 ετών από την ΚΕΡΚΥΡΑ  
Καλύτερες πάζες: ΖΕΡΒΟΠΟΥΛΟΣ Στάθης

ΕΠΑΒΛΩΝ ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ (Γιάννης Κούκος - Θρακίσκος Μπατής)

ΕΠΑΒΛΩΝ "ΑΡΤΕΜΙΣ":  
Νικήτρια : ΠΟΛΥ ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ



Δέσποινα Ντάπια



Πόλυ  
Αναστασούλου

# ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ: Η ΠΙΟ ΣΩΣΤΗ ΕΠΕΝΔΥΣΗ

Στα πλαίσια της προσπάθειάς μας να βάλουμε σε μια λογική τάξη τα κριτήρια με τα οποία εσείς διαλέγετε τα όργανα με τα οποία θα γυμναστείτε, αποφασίσαμε να σας δώσουμε μερικές απόψεις μας για το πώς πρέπει να σκέπτεστε πριν αγοράσετε.

Πρώτ' απ' όλα πάρτε το απόφαση πως πέρασε η εποχή που κάποιος μπορεί να γυμνάζεται με βάρη φτιαγμένα από σωλήνα νερού σαν μπάρα και δυο μεγάλες κονσέρβες (ή γκαζοντενέκεδες) με τοιμέντο στις άκρες της σωλήνας.

Σήμερα κυκλοφορούν σε όλη την Ελλάδα και σε διάφορα καταστήματα αθλητικών ειδών βάρη, μπάρες και όργανα πολύ προστά (οικονομικά) σε σχέση με το κόστος των άλλων μας δραστηριοτήτων. Ακόμα και για όσους από σας δεν διαθέτουν αρκετά χρήματα, η αγορά ορισμένων βασικών οργάνων γυμναστικής εξίζει μια θυσία γιατί είναι η καλύτερη και οικονομικότερη επένδυση, γιατί αποδίδει άμεσα στη σωματική υγεία και γιατί γεμίζει τις ελεύθερες ώρες σας με ωφέλιμη και ανέχοδη ακασχόληση κάνοντάς σας έτοι οικονομία από πολιέζοδες δραστηριότητες και διασκεδάσεις.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η γυμναστική στο σπίτι ή στο γυμναστήριο πρέπει να μπει μόνιμα στη ζωή μας, όποιας ηλικίας κι αν είμαστε. Τα προβλήματα αυτής της «ένταξης» εντοπίζονται στο χώρο, στο χρόνο και στο χρήμα.

Το καλό γυμναστήριο και ο καλός προπονητής είναι η ιδανική λύση, αλλά θέλει χρόνο και χρήμα. 'Οποιοι μπορούν, με γειά τους με χαρά τους και τους ζηλεύουμε κιόλας. (Μένει να διαλέξουνε το γυμναστήριο). Η αμέσως δεύτερη λύση είναι 3-4 φίλοι μαζί να οργανώσουν ένα μικρό χώρο με όλα τα απαραίτητα όργανα. Είναι μια λύση στα πλαίσια του δυνατού που ήδη την εφαρμόζουν πολλοί. Η τρίτη δυνατή λύση είναι το «οικογενειακό γυμναστήριο», όπου διατίθεται ένα δωμάτιο του σπιτιού για κατάλληλο εξοπλισμό και απ' όπου περνάει όλη η οικογένεια ή έστω τα περισσότερα μέλη της. Αυτό αν θα μπορούσε να διαδοθεί θα ήταν ένα φοβερά θετικό στοιχείο για την κοινωνία μας. Η τέταρτη λύση είναι μόνοι σας και δ.τι καταφέρετε (δλα καταφέρνονται με επιμονή και υπομονή).

Μετά από τη χάραξη της γραμμής που θα κρατήσετε στο θέμα, και για εσάς που δεν θα πάτε σε γυμναστήριο, μένουν οι επί μέρους ακοφάσεις χώρου, χρόνου, εκλογής και τοποθετησης οργάνων. Από αυτές θα σας βοηθήσουμε στις σκέψεις για την εκλογή των οργάνων.

Για άτομα (άντρες ή γυναίκες) που δεν έχουν διαθέσιμο χώρο θα προτείνουμε τα μικροόργανα γυμναστικής δωματίου και κατά προτίμηση όσα ριθμίζονται. Παραδείγματα: Για γυναίκες: Δίσκος μέσης, ελατήριο στήθους (Σουπέρ BT), κορίνες, λυγιζόμενο ελατήριο, μάξι πάουερ, ελατήρια εκτάσεων, ροδάκι κοιλιακών, σανίδα κοιλιακών, σχοινάκι. Για άντρες: Δίσκος μέσης, ελατήρια εκτάσεων, κορίνες, λυγιζόμενο ελατήριο, μάξι πάουερ, μονόδυνο πόρτας, ροδάκι κοιλιακών, σανίδα κοιλιακών, σχοινάκι, ψαλίδια παλάμης.



Για ένα «οικογενειακό γυμναστήριο» για όλες τις ηλικίες, για τα δύο ψύλλα και για όλη σας τη ζωή, προτείνουμε (έντονα και επειγόντως γιατί ακριβιάτων): 'Ένα στατικό ποδήλατο ή ένα κυλιόμενο διάδρομο για τζόγκιν (ή απλό περπάτημα για μεγάλες ηλικίες άτομα), μια κωπηλατική, έναν ιμάντα μασάζ και μια φόρμα αδυνατίσματος για όσους τη χρειάζονται. Σ' αυτά μπορούν να προστεθούν και μικροόργανα γυμναστικής δωματίου.

Για όσους αγαπάντε τη γυμναστική με βάρη που είναι σι περισσότεροι και οι πιο ενεργητικοί θα προτείνουμε το γνωστό «σκέψου πριν αγοράσεις». Πραγματικά, η κατηγορία αυτή έχει ανθρώπους που γυμνάζονται περισσότερο, αγοράζουν όργανα περισσότερο και κάνουν περισσότερα ... λάθη στις αγορές τους.

Για τους φίλους μας αυτούς έχουμε τις επόμενες σκέψεις:

Όλα τα είδη και όργανα γυμναστικής έχουν χοντρικά τέσσερα χαρακτηριστικά:

—το υλικό από το οποίο είναι κατασκευασμένο το όργανο.

—τη σχεδίαση, δηλαδή το σωστό σχέδιο χρήστης του οργάνου για τους μικώνες που προορίζεται αυτό το όργανο να γυμνάσει.

—τη λειτουργικότητα, δηλαδή την κατάλληλη κατασκευή βάσει της σωστής σχεδίασης του οργάνου ώστε αυτό να είναι εύχρηστο και όχι προβληματικό κατά τη χρήση του.

—το φινίρισμα, δηλαδή την εξωτερική παρουσίαση των διαιφόρων μερών του οργάνου (χρωματισμός, ταπετσαρία κτλ.).

Φυσικά όσο καλύτερης «ποιότητας» είναι τα παραπάνω χαρακτηριστικά τόσο πιο ακριβό είναι το όργανο. Εδώ είναι που θα μπει ο παράγοντας «χρήμα» που θα σας δεσμεύσει.

Αλλά πώς πρέπει να σκεφθείτε;

Πολλοί λένε «Δε βαρύσσαι, όλα κάνουν την ίδια δουλειά. Θα πάρω το φθηνότερο». ΛΑΘΟΣ ΣΚΕΨΗ. Δεν κάνουν όλα την ίδια δουλειά. Παράδειγμα: το όμορφο όργανο σε τραβάει στη γυμναστική γιατί σε ευχαριστεί όταν το χρησιμοποιείς, ενώ το δισχημό επιδρά ψυχολογικά και σε απωθεί χωρίς να το καταλαβαίνεις μέρα με τη μέρα, ώσπου κάποτε νομίζεις ότι βαρέθηκες τη γυμναστική ενώ στην ουσία σε έδιωξε το ίδιο το όργανο. Άλλο παράδειγμα: το «φθηνό» όργανο κάνει 3.000 δρ. και κρατάει δύο χρόνια, ενώ το «ακριβό» κάνει 4.000 δρ. (λόγω υλικού) και κρατάει τέσσερα χρόνια με την ίδια χρήση. Ποιο είναι το πραγματικά πιο φθηνό; Αυτά τα παραδείγματα και άλλα παρόμοια πιστεύουμε πως σας πείθουν για μια δεύτερη σκέψη πριν αγοράσετε. ΟΧΙ λοιπόν το φθηνότερο, ΟΧΙ το ακριβότερο, ΨΑΞΤΕ για το ΚΑΛΥΤΕΡΟ.

Για να εκτιμήσετε όμως τη σχεδίαση και τη λειτουργικότητα πρέπει να έχετε γνώσεις και πείρα. Αν δεν έχετε γνώσεις και πείρα, πάρτε τη γνώμη κάποιου φίλου σας που έχει. Αν δεν έχετε τέτοιο φίλο τότε διαλέξτε κατασκευαστή που να εμπνέει εμπιστοσύνη. (Παράδειγμα: το ΔΥΝΑΜΙΚΟ!)

Για να εκτιμήσετε το υλικό και το φινίρισμα πρέπει να δείτε δυο-τρες κατασκευές εσείς οι ίδιοι πριν αγοράσετε.

Μάθετε να κρίνετε λοιπόν πριν αγοράσετε και διαλέξτε το καλύτερο ακόμα και με μικρή οικονομική σας «συμπίεση». Άλλωστε παίρνετε δργανα που θα τα έχετε για χρόνια.

#### ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΟΡΓΑΝΑ ΘΑ ΤΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ (και άλλα πολλά βέβαια)

Με αυστηρή επιλογή σε ό,τι κυκλοφορεί στην αγορά και με υπευθυνότητα, ακρίβεια και προσοχή σε ό,τι κατασκευάζουμε οι ίδιοι, έχουμε να σας προσφέρουμε τα επόμενα είδη και δργανα πιμές των οποίων θα βρείτε στον τιμοκατάλογο στο τέλος του τεύχους:



**Βάρη και Μπάρες:** Τα χυτά βάρη σε δίσκους ή αλτήρες που κυκλοφορούν στην αγορά διακρίνονται σε 3-4 ποιότητες ανάλογα με τον κατασκευαστή. Εμείς διαθέτουμε βάρη δικής μας παραγωγής στην καλύτερη ποιότητα και σε πολύ καλή τιμή. Σκεφθείτε πως τα βάρη αγοράζονται μια φορά για όλη σας τη ζωή. Μη διαλέγετε λοιπόν τα φθηνότερα και χειρότερα που βγάζουν το χώμα και το χρώμα τους στα χέρια σας.

Οι Μπάρες που κυκλοφορούν στην αγορά διακρίνονται σε δύο είδη: σ' αυτές που έχουν διάμετρο 27 χιλιοστών και είναι χρωμιωμένες και σ' εκείνες που έχουν διάμετρο 28 χιλιοστών. Στις μπάρες των 27 χιλ. μπαίνουν τα βάρη (δίσκοι) 4-5 διαφορετικών κατασκευαστών με όλες τις διαβαθμίσεις των κιλών 1-1,25-2-2,5-3-4-5-6-7,5-10-12,5-15-20, ενώ στις μπάρες των 28 χιλ. (που τις βγάζει μόνο ένας κατασκευαστής) περνάνε οι δίσκοι (του ίδιου κατασκευαστή) με τις λιγύτερες διαβαθμίσεις των 1,25-2,5-5-10-20 κιλών.

Η τιμή που πληρώνετε βρίσκεται σε άμεση σχέση με αυτό που παίρνετε. Στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ θα βρείτε μπάρες σε όλα τα μήκη πάντα χρωμιωμένες (και όχι μόνο νικελωμένες) με εσωτερικά δακτυλίδια και με σιδερένιους (και όχι πλαστικούς) σφιχτήρες.

**Βάρη καρπών-αστραγάλων:** Σε βάρη 1-1,5-2-2,5 κιλών.

**Γύλικο πρόσθιτου βάρους:** Με βάρη από 5 έως 18 κιλά.

**Ζώνη άρσης βαρών:** Από δέρμα πολύ καλής ποιότητας και σε πάχος 8 χιλιοστά, ώστε να σας «κρατήσει» σίγουρα τη μέση ό,τι κι αν σηκώσετε.

**Ζώνη μεταλλική δικεφάλων:** Για όσους δεν έχουν χώρο αντικαθιστά τον πάγκο δικεφάλων.

**Ορθοστάτες χρωματισμένοι ή πλαστικοποιημένοι για καλύτερη διατήρηση στο χρόνο.**

**Πάγκοι κοιλιακών που δεν καμπύλωνουν από το βάρος σας σε μια βδομάδα.** Ακλόνητοι για χιλιάδες δικλώσεις σε δύο τύπους: για ΣΠίτια και ΓΥμναστήρια.

**Πάγκοι πλέσεων:** Ο γνωστός διπλός, σπαστός, φθηνός καθώς και το ίδιο σχέδιο από τσυγρότερη σωλήνα.

**Πάγκος-ΣΥΝΘΕΤΟ:** Εδώ ότι και να πούμε είναι λίγο. Περιγράφεται ιδιαίτερα σε άλλη σελίδα και ήδη «στολίζει» πολλά σπίτια. Αν έχετε χώρο και χρήμα ΑΥΤΟΝ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ.



**Σιδεροπέδιλα:** Τα καλύτερα.

**Στραβόμπαρες:** Έχουμε τη «μερακλίδικη» συμπαγή.

**Φεγγαρόπαγκος:** Σπάνιο δργανό. Τον έχουμε στην καλύτερη τιμή και ποιότητα.

**Δίζυγο ψηλό και Όργανο άρσης ποδιών:** Για πρώτη φορά φτιάχτηκε από εμάς στην Ελλάδα. Απαραίτητο για κάθε ΓΥμναστήριο. Υπάρχει και το απλό δίζυγο για ΣΠίτια.

**Θήκες αλτήρων και δίσκων:** Δυνατές και μοναδικές κατασκευές για να μην πετιώνται τα βάρη σας δεξιά-αριστερά.

**Κωπηλατική βαρών:** Δυνατή και πρωτότυπη κατασκευή για ΣΠ ή και ενισχυμένη για ΓΥ.

**Μηχανή καρπών-πήχεων:** Φορτώνεται με βάρη και γυμνάζει καρπούς και πήχεις (ΣΠ ή ΓΥ).

**Μηχανή πλέσεων ποδιών (Leg Press):** Κατασκευάζουμε την κατακόρυφη για ΣΠ και την πλάγια για ΓΥ.

**Μηχανή για γάμπες (Calf Machine):** Κατασκευάζουμε την ορθιά ή την καθιστή για ΓΥ.

**Μηχανή για πλάγια σκουώτς (Hack Squats Machine):** Από μοναδικό υλικό και σε δυο-τρία σχέδια.

**Ρωμαϊκή και Υπερεκτάσεις:** Όργανο που συνδυάζει τις διπλώσεις της ρωμαϊκής καρέκλας και τις υπερεκτάσεις κορμού που είναι τόσο απαραίτητες για τους ραχιαίους.

**Πάγκος δικεφάλων:** Απλός για ΣΠ και ενισχυμένος με μαξιλάρι στήθους για ΓΥ.



**ΠΑΓΚΟΙ-ΠΑΓΚΟΙ-ΠΑΓΚΟΙ,** Ορίζοντος - Επικλινής - Ανάποδος Επικλινής: Από ειδικό ισχυρό υλικό που μόνο εμείς έχουμε. Σε απλά σχέδια «βολικά» για κάθε αθλητή γυμναστηρίου. Σε διάφορα χρώματα σκελετού και ταπετσαρίας.

**Πάγκος ποδιών:** Για εκτάσεις τετρακεφάλων και διπλώσεις δικεφάλων ποδιών, σε μοναδικό σχέδιο (πρώτη φορά από μας στην Ελλάδα) με άριστη λειτουργικότητα για ΣΠ ή για ΓΥ. Άλλο σχέδιο με τροχαλίες και πρόσθετα βάρη για ΓΥ.

**ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ:** Όλων των ειδών και για όλους τους σκοπούς σε πρωτότυπα σχέδια. Για παράδειγμα οι τροχαλίες φτερών υπάρχουν σε δύο διαστάσεις: μια για ΣΠ και μια για ΓΥ (ενισχυμένη). Διαθέτουν όλα τα εξαρτήματα έλξεων, καθώς και πάγκο (για να μην κάθεται κάτω ο αθλητής) με σύστημα συγκράτησης όταν το βάρος που τραβάμε είναι μεγαλύτερο από το βάρος μας.



**ΚΑΙ ΆΛΛΑ ΠΟΛΛΑ ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΑ** που κάθε τόσο προσθέτουμε στην έκθεσή μας. ΔΥΝΑΜΙΚΟ, ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 10683, τηλ. 82.24.794

ΝΙΚΟΥ ΡΑΦΤΑΚΗ

# Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

ΓΙΑ ΤΙΣ ΛΣΚΗΣΕΙΣ  
ΠΟΖΑΡΕΙ  
Ο ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ  
**ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ**



ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΓΙΑ ΘΛΟΥΨ  
ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ  
ΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ