

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ



ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

ΠΑΝΩ ΑΠΟ 30.000 ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ

№ 3 ΤΟΜΟΣ 2

ΔΕΚ 85

ΔΡΧ. 250

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ
ΓΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ
ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ
ΑΓΩΝΕΣ IFBB

Ο ΠΛΑΤΣ
ΣΤΑ ΣΚΟΥΩΤ



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ
ΘΕΜΑΤΑ

ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ
ΤΩΝ ΕΕΟΣΔ ΚΑΙ IFBB

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΟΡΓΑΝΑ - ΒΑΡΗ - ΜΠΑΡΕΣ
... ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΑ !!!

ΣΕ ΠΡΟΣΙΤΕΣ
ΤΙΜΕΣ



ΜΟΝΟ ΣΤΟ
ΔΥΝΑΜΙΚΟ

★ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ
ΤΟ ΣΥΝΘΕΤΟ ΠΟΥ ΤΑ ΚΑΝΕΙ ΟΛΑ

★ ΑΠΟ ΙΣΧΥΡΟ ΣΤΡΑΝΤΖΑΡΙΣΤΟ
ΠΟΥ ΜΟΝΟ ΕΜΕΙΣ ΕΧΟΥΜΕ
ΣΕ ΜΕΛΕΤΗΜΕΝΟ ΣΧΕΔΙΟ
ΠΟΥ ΜΟΝΟ ΕΜΕΙΣ ΞΕΡΟΥΜΕ.

★ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ 1,60-1,80 μ. και 1,80-2 μ.
ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΚΑΙ ΑΧΤΥΠΗΤΟ
(ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΗΔΗ ΕΧΟΥΝ ΑΓΟΡΑΣΕΙ
ΔΙΑΘΕΤΟΥΜΕ ΧΩΡΙΣΤΑ ΤΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΕΣ-ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ).

★ ΕΝΑ ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΟ ΟΡΓΑΝΟ,
ΠΟΥ ΣΤΟΛΙΖΕΙ ΚΙΟΛΑΣ ΔΕΚΑΔΕΣ ΣΠΙΤΙΑ,
ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΘΛΗΤΗ (ΑΘΗΝΩΝ ΚΑΙ ... ΠΑΣΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ).

★ ΤΟ ΦΟΒΕΡΟ ΣΥΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ

- 1.- Πάγκο οριζόντιο (ρυθμιζόμενοι ορθοστάτες)
- 2.- Πάγκο επικλινή (με σωστούς ορθοστάτες)
- 3.- Ορθοστάτες στρεφόμενους σε θέση
και ρυθμιζόμενους σε ύψος
- 4.- Δίζυγο σταθερό και ρυθμιζόμενο
- 5.- Χρήση ρωμαϊκής καρέκλας
- 6.- Μαξιλάρι δικεφάλων ρυθμιζόμενο
- 7.- Όργανο εκτάσεων-διπλώσεων ποδιών



Από τον Εκδότη

ΟΙ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ

Για δεύτερη φορά και με επιτυχία διοργανώσαμε υπό τη διοίκησή μας το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης. Επισκιάσαμε κάθε άλλη παρόμοια διοργάνωση. (Με μετριοφροσύνη πάντα!). Τριάντα αθλητές πέρυσι, εξήντα φέτος, 120 του χρόνου (... 240 το αντίστοιχο ... κτλ.). Αυτό σημαίνει πως οι αθλητές πιστεύουν πια στο νέο άνεμο που συνεπαίρνει το άθλημα: Χωρίς έχθρες και εγωισμούς, συνεργασία για σταθερή πρόοδο!

Τέσσερις αθλήτριες στο φετινό πρωτάθλημα! Με κάθε θυσία, κάθε συνεργαζόμενο γυμναστήριο πρέπει να αρχίσει από ΤΩΡΑ να προετοιμάζει εντατικά το λιγότερο δύο αθλήτριες για τους Πανελλήνιους Γυναικών 1986 (που μπορεί να γίνουν πολύ νωρίς, ίσως και τον Απρίλιο). Θέλω οπωσδήποτε πάνω από είκοσι αθλήτριες το '86. Πώς αλλιώς θα πείσουμε τις Ελληνίδες να γυμνάζονται; Πώς θα μπορούμε στη μύτη των ξένων;

ΟΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ

Και επειδή συνήθως ό,τι υπόσχομαι, το κάνω: Πλήρης Ελληνική ομάδα με τέσσερις αθλητές (από τους Πανελλήνιους) πήρε μέρος στους Παγκόσμιους της IFBB στο Γκέτεμποργκ της Σουηδίας. Περιγραφή των αγώνων στο επόμενο τεύχος.

Είναι η δεύτερη φορά στα χρονικά της IFBB που πηγαίνει πλήρης Ελληνική ομάδα στους Παγκόσμιους. Πέρυσι είχαμε πάει χωρισμένοι σε δύο στρατόπεδα, αλλά φέτος είμασταν συμπαγείς. Στο εξής δεν θα αφήσουμε καμιά διεθνή διοργάνωση που να μην λάβουμε μέρος. Θα πηγαίνει ομάδα σε όλες: Ανδρών - Γυναικών - Εφήβων - Ζευγαριών. Θέλει ψυχή και μαχητικότητα όμως μια τέτοια δουλειά.

Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΕΕΟΣΔ

Είχα αναφέρει σε προηγούμενα τεύχη πως θα πρέπει τα Γυμναστήρια να γίνουν Σύλλογοι και οι Σύλλογοι να αποτελέσουν την Ομοσπονδία. Αντιπρόσωποι των Γυμναστηρίων-Συλλόγων θα πρέπει να αναλάβουν τους διάφορους τομείς της διοίκησης της ΕΕΟΣΔ. Αυτό είναι κάτι που πρέπει να γίνει γρήγορα για να μας βρει έτοιμους το 1986. Μέσα στο Δεκέμβριο '85 θα ειδοποιηθούν τηλεφωνικά ή με ιδιαίτερη αλληλογραφία τα Γυμναστήρια που έχουν εκδηλώσει σχετικό ενδιαφέρον. (Αν υπάρχουν και άλλοι ενδιαφερόμενοι, τηλεφωνείτε μας).

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ

Ζητάμε συγνώμη από τους αναγνώστες μας που περίμεναν σ' αυτό το τεύχος περισσότερα άρθρα με ασκήσεις και προγράμματα. Μας πήραν πολλές σελίδες οι αγώνες. Θα σας αποζημιώσουμε και με το παραπάνω στα επόμενα τεύχη.

Ευχαριστώ

Θύμιος Περσίδης
Πρόεδρος της ΕΕΟΣΔ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

№ 3 ΤΟ 2 ΔΕΚ 85 ΔΡΧ. 250

Από τον Εκδότη 2

ΑΓΩΝΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Πανελλήνιοι Αγώνες Σωματικής Διάπλασης Ανδρών
Εφήβων, Γυναικών 1985 από τον Θύμιο Περισίδη 4
Παγκόσμιοι Ανδρών της IFBB στη Σιγκαπούρη
..... από τους Φρέντερικ Χάτφελντ και Άρμαντ Τάννυ 30

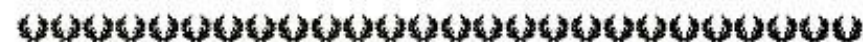
ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Υπάρχει Μαγική Συνταγή; από τον Ρικ Γουέην 46
Η Υπέροχη Πλάτη του Μπέρτιλ Φοξ από τον Ρικ Γουέην 50
Ο Μηχανισμός των Σκουώτς από τον Τζο Γουήντερ 56
Γύμνασε σωστά τη Μέση από την Λυν Κόνκραϊτ 64
Διατηρείστε το Στήθος Νεανικό από την Μπρέντα Λίμπερμαν 68
Συμβουλές Σκληρής Προπόνησης από τον Μάικ Μέντζερ 76

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

Παγκόσμιοι Ανδρών 1985 από τον Θύμιο Περισίδη 43
Τα Νέα της IFBB από τον Θύμιο Περισίδη

Στο εξώφυλλο οι τέσσερις αθλήτριες των Πρώτων Πανελλήνιων Αγώνων Γυναικών της ΕΕΟΣΔ (μέλους της IFBB) στην Ελλάδα. Κάτω Βάνα Τσουπρακάκου και Δέσποινα Κάτσα. Επάνω Χριστίνα Χασάν και Γιάννα Πελεκάνου.



ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ



Ιδρυτής -
Ιδιοκτήτης - Εκδότης:
ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΙΣΙΔΗΣ
Γραφεία Περιοδικού:
ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 106 83
Τηλ. 82.24.794

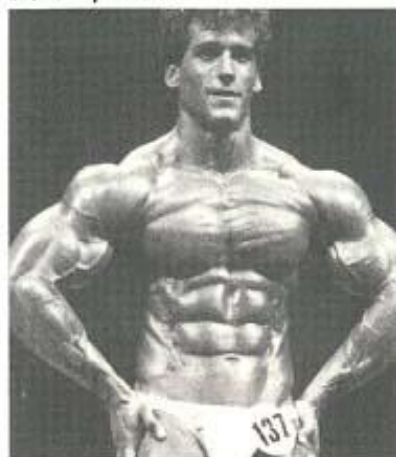
ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΟΙΚΙΛΗΣ ΥΛΗΣ

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΕ 10 ΤΕΥΧΗ ΤΟ ΧΡΟΝΟ (ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ ΕΚΤΟΣ ΙΟΥΛΙΟΥ ΚΑΙ ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ)

COPYRIGHT © 1985, ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ
Η ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ ΑΝ ΔΕΝ ΠΡΟΗΓΗΘΕΙ ΑΔΕΙΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ.



Πανελλήνιοι 1985



Παγκόσμιοι Ανδρών 1983



Ο Μπέρτιλ Φοξ για την Πλάτη



Ο Πλάτς για τα Πόδια

**ΜΕ ΜΕΓΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΕΓΙΝΑΝ ΣΤΙΣ 28-ΟΚΤ-85
ΟΙ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
ΤΗΣ ΕΕΟΣΔ (ΜΕΛΟΥΣ ΤΗΣ IFBB)**

ΔΙΠΛΑΣΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ, ΨΗΛΗ ΣΤΑΘΜΗ, ΧΙΛΙΟΙ ΘΕΑΤΕΣ, ΔΙΚΑΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΤΟΥΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥΣ 1985

**ΑΥΤΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΘΕΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
ΑΦΗΣΑΝ ΑΡΙΣΤΕΣ ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ
ΘΕΑΤΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΖΗΣΑΝ
ΤΗ ΒΡΑΔΥΑ ΤΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ ΣΤΟ «ΚΑΛΟΥΤΑ»**

**Από τον Θύμιο Περισίδη
Πρόεδρο της ΕΕΟΣΔ**

ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ 28η Οκτωβρίου 1985

Οι μερικές αναποδιές και στο 1985 δεν μας άφησαν να το εκμεταλλευτούμε όπως θέλαμε.

Ενώ υπήρχε πρόγραμμα για τοπικούς αγώνες μέσα στην Ελλάδα και για συμμετοχές σε όλους τους διεθνείς αγώνες της IFBB, τα μικροπροβλήματα δεν άφησαν αυτό το πρόγραμμα να εφαρμοσθεί. Τα μικροπροβλήματα λύθηκαν τελειωτικά τον Ιούνιο και μας έμεινε η νεκρή περίοδος του καλοκαιριού για προετοιμασία. Το "Υγεία και

Μυώνες" δεν βγαίνει Ιούλιο και Αύγουστο και οι μήνες μέχρι το Παγκόσμιο (1η Νοεμβρίου) έμειναν δύο.

Παρ'όλα αυτά, τα γυμναστήρια που έχουν εμπιστοσύνη στην IFBB ετοίμαζαν αθλητές και, όπως ήταν φυσικό, δικαιώθηκαν. Παρ'όλη την πίεση του χρόνου από τις διάφορες απασχολήσεις και το άσχημο σημείο της χρονικής περιόδου (κλείνουν τα θερινά θέατρα και ανοίγουν τα χειμερινά) καταφέραμε να οργανώσουμε το "δυναμικό" γεγονός με ανεκτά και επουσιώδη ελαττώματα που

χάθηκαν μπροστά στη γενική επιτυχία.

(Δεν θα κρύψω σ'αυτό το σημείο τη λύπη μου για τη συνεχόμενη αποχή αρκετών γυμναστηρίων κυρίως της Βόρειας Ελλάδας αλλά και της Αθήνας, που συνεχίζουν μια τακτική της οποίας τα αποτελέσματα στρέφονται εναντίον τους. Ήδη χάνουν ΓΙΑ ΔΕΥΤΕΡΗ ΧΡΟΝΙΑ την επαφή τους με την IFBB που είναι η μόνη ομοσπονδία σωματικής διάπλασης στον κόσμο. Η ευθύνη γι'αυτό βαρύνει τους ίδιους και αυτούς

που τους παρασύρουν. Τα χρόνια δεν γυρίζουν πίσω!)

Διπλάσιοι αθλητές από πέρσι, ψηλότερη στάθμη, κοντά στους χίλιους οι θεατές, ΣΩΣΤΟΙ ΚΡΙΤΕΣ (για σένα το λέω), η ομάδα στους Παγκόσμιους (για 2η φορά, παρακαλώ!) και γενικά ικανοποίηση σε όλους, γέμισαν στο 100% την εμπιστοσύνη αθλητών και φιλάθλων πως η ΕΕΟΣΔ (μέλος της IFBB) κάνει τις υποσχέσεις της πράξη, λειτουργεί δημοκρατικά και αξιοκρατικά. Με δυο λέξεις, είναι Η ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ (ενώ πάσαι αι άλλαι είναι ΑΙ ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑΙ!).

Με μετριοφροσύνη πάντα!

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΓΕΝΙΚΑ

Μετά από μια κουραστική εβδομάδα προετοιμασίας φτάσαμε στην πιο κουραστική Δευτέρα.

Οι αθλητές και αθλήτριες, κατατοπισμένοι για τους κανονισμούς της IFBB, ζυγίστηκαν μπροστά στους κριτές το πρωί της Δευτέρας και διαχωρίστηκαν στις κατηγορίες -70, -80 και +80 για τους ΕΦΗΒΟΥΣ (μέχρι 21 ετών), -70, -80, -90 και +90 για τους ΑΝΔΡΕΣ και μια κατηγορία για τις τέσσερις ΓΥΝΑΙΚΕΣ.

Οι κριτές των αγώνων ήταν ο κι κύριοι:

Ανδρέας Σιζόπουλος, προπονητής Άρσης Βαρών, Κριτής Α στην Άρση Βαρών και σε αγώνες Σωματικής Διάπλασης της IFBB για περισσότερα από 5-6 χρόνια.

Γιώργος Ροντογιάννης, ΓΙΑΤΡΟΣ των Σπορ, Καθηγητής Αθλητρικής στο Πανεπιστήμιο Θεσ/νίκης.

Γιάννης Βασιλόπουλος, Πολιτικός Μηχανικός, ένθερμος φιλάθλος και ενεργός οπαδός του αθλήματος με πολυετή (άνω των 15 χρόνων) πείρα σε κριτικές επιτροπές αγώνων.

Χρήστος Μπουλούμπας, παλιός πρωταθλητής Άρσης Βαρών, γυμναστής Άρσης Βαρών, Σωματικής Διάπλασης και Καράτε (4ο νταν) και κατασκευαστής οργάνων γυμναστικής.

Νίκος Ραφτάκης, Μηχ/γος-Ηλ/γος ΕΜΠ, 2ο νταν Καράτε, ενεργός οπαδός της Σωματικής Διάπλασης και συγγραφέας του μοναδικού βιβλίου "ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ".

Μετά τη ζύγιση των αθλητών, άρχισαν οι προκριματικοί ΕΦΗΒΩΝ με τους δύο γύρους ΜΥΩΔΟΥΣ και ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΠΟΖΑΣ.

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΕΦΗΒΩΝ

Οι προκριματικοί Εφήβων άρχισαν με τον 1ο γύρο για την κατηγορία των -70 κιλών:

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ -70 κιλών (5 αθλητές)

Στον αριθμό 1 ήταν ο Σωτήρης Παπαδημητρίου, 18 χρονών από τη Λειβαδιά, που γυμνάζεται ένα χρόνο στο CHAMPIONS' GYM. Είχε συμμετρική ανάπτυξη, γράμμωση, πνεύμα αγώνων, καλές πόζες, καλή παρουσίαση στην ελεύθερη πόζα, αλλά και έλλειψη άγκου (και άσχημο λάδι). Ήταν και ο νικητής της κατηγορίας.

Στο 2 ήταν ο Κώστας Παπαϊωάννου, 19 χρόνων, από την Αθήνα, ιδιωτικός υπάλληλος, που γυμνάζεται τρία χρόνια μόνος του. Παρουσίασε καλή μυϊκή ανάπτυξη, καλές πόζες, καλή συμμετρία και είχε ελλείψεις στα πόδια, στη γράμμωση και στο αγωνιστικό πνεύμα. Ήρθε 3ος.

3. Ο Γιώργος Κωνσταντινίδης 20 χρόνων από την Αθήνα, έμπορος Γυμνάζεται δύο χρόνια στο γυμναστήριο των Μπούτση-Κατσούρη. Παρουσίασε συμμετρία, αλλά ακόμα θέλει αρκετή δουλίτσα για αγώνες.

Από αριστερά: Κακολύρης, Παπουτσογιαννόπουλος, Κωνσταντινίδης, Παπαϊωάννου και Παπαδημητρίου.





Ο Χάρης Κακολύρης και ο Σωτήρης Παπαδημητρίου σε συγκρίσεις.





Τζινίδης, Λάττας, Κατσούλης
σε συγκρίσεις κοιλιακών.

4. Ο Παναγιώτης Παπουτσογιαννόπουλος, 18 χρόνων από τον Πύργο, ελαιοχρωματιστής. Γυμνάζεται δύο χρόνια στο γυμναστήριο ΤΙΤΑΝΙΑ. Παρουσίασε συμμετρία, αλλά ακόμα θέλει αρκετή δουλίτσα για αγώνες.

5. Ο Χάρης Κακολύρης, 19 χρόνων από τον Πύργο, ελαιοχρωματιστής. Γυμνάζεται τρία χρόνια στο γυμναστήριο ΤΙΤΑΝΙΑ. Παρουσίασε πολύ καλή μυϊκή ανάπτυξη, συμμετρία, καλές πόζες, καλή ελεύθερη πόζα και αγωνιστικό πνεύμα. Υπέρβηκε στην γράμμωση και ήρθε 2ος.

Γενικά, και οι πέντε αθλητές αυτής της κατηγορίας έχουν το μεγάλο πλεονέκτημα πως είναι μικροί στην ηλικία και με δυνατή προσπάθεια μπορούν να ανέβουν ψηλά. Καλό θα ήταν να επιμείνουν στη γράμμωση, πράγμα που είδαμε μόνο στον Παπαδημητρίου.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ -80 κιλών (9 αθλητές)

Στον αριθμό 6 ήταν ο Παναγιώτης Μεταξάκης, 19 χρόνων από το Ηράκλειο. Γυμνάζεται στο MIKE'S GYM. Παρουσίασε καλή ανάπτυξη και συμμετρία, ενώ υστέρησε στη γράμμωση και στην ελεύθερη πόζα.

7. Βαγγέλης Κατσούλης, 18 χρόνων, από τον Πειραιά, μαθητής. Γυμνάζεται στο γυμναστήριο του Τάσου Μώρου. Παρουσίασε καλή μυϊκή ανάπτυξη, συμμετρία, καλές πόζες, μέτρια ελεύθερη πόζα και έλλειψη γράμμωσης.

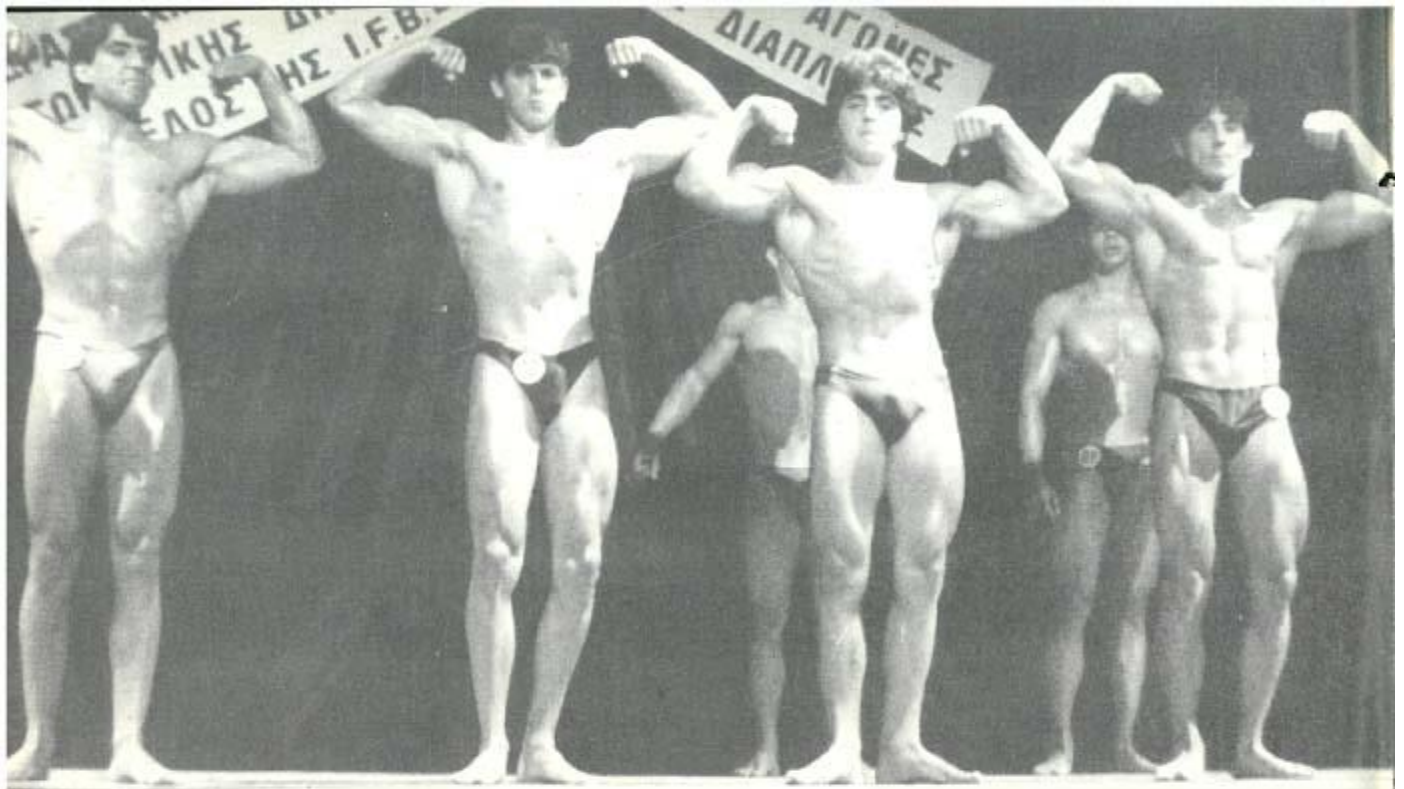
8. Ο Γιάννης Λάττας, 19 χρόνων από την Ηλεία, μηχανικός αυτοκινήτων. Γυμνάστηκε ένα χρόνο στο γυμναστήριο του Δημήτρη Παπαδογεωργάκη και ένα χρόνο μόνος. Στους Πανελλήνιους 84 πήρε τη 2η θέση στα -70. Παρουσιάστηκε πιο ογκώδης από περίου, με καλύτερη συμμετρία. Είχε καλές πόζες, μέτρια

ελεύθερη πόζα, αγωνιστικό πνεύμα και όχι γράμμωση. Πήρε τη 2η θέση.

9. Ο Σάκης Μαντάς, 17 χρόνων από τον Πύργο, μαρμαράς. Γυμνάζεται ένα χρόνο στο ΑΔΩΝΙΣ (Πύργος). Παρουσίασε μέτρια μυϊκή ανάπτυξη και συμμετρία, μέτριες πόζες και ελεύθερη πόζα και πλήρη έλλειψη γράμμωσης.

10. Ο Δημήτρης Μαρτίνος, 17 χρόνων από το Αιγάλεω, μαθητής. Γυμνάζεται οκτώ μήνες στο γυμναστήριο Κατσούρη-Μπούτση. Παρουσίασε μέτρια ανάπτυξη και συμμετρία και όχι καλές πόζες και ελεύθερη πόζα. Του έλλειπε επίσης η γράμμωση.

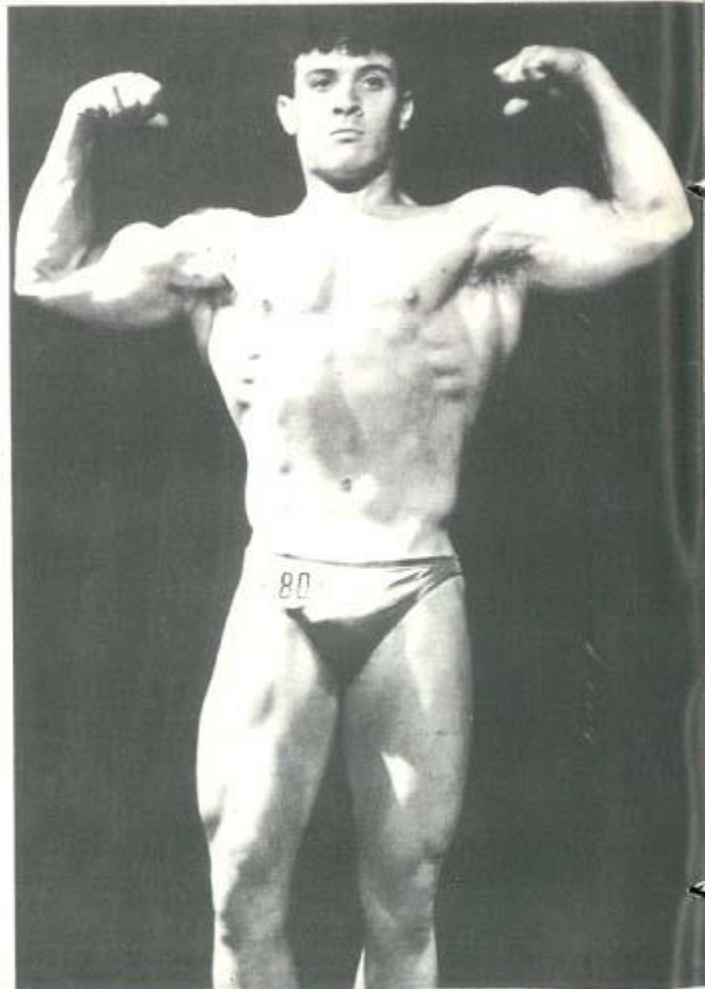
12. Ο Ιάκωβος Βενεδίκης, 19 χρόνων από την Ελευσίνα, μαθητής. Γυμνάζεται τρεις μήνες στο γυμναστήριο των Κατσούρη-Μπούτση. Παρουσίασε πολύ καλή μυϊκή ανάπτυξη και συμμετρία, καλές πόζες και πολύ καλή



Βενεδίκης, Μαρτίνος, Μαντάς
και Μεταξάκης σε συγκρίσεις.



Ο Μανώλης Τζινλίδης



Ο Γιάννης Λάττας, 2ος



Από αριστερά στα +80 κ.: Ασημακόπουλος, Δημητρόπουλος, Αλεξίου, Καλόγηρος και Μεταξάς.

ελεύθερη πόζα. Του έλλειπαν η γράμμωση και το αγωνιστικό πνεύμα που πρέπει να χαρακτηρίζουν όποιον παίρνει την 1η θέση. Μεγάλο προσόν η μικρή του ηλικία. Με σωστή προετοιμασία και επιμονή θα μπορεί να βγει σε διεθνείς αγώνες.

14. Ο Νίκος Κωνσταντόπουλος, 19 χρόνων από το Αιγάλεω, φοιτητής Νομικής. Γυμνάζεται ένα χρόνο στο γυμναστήριο των Κατσούρη-Μπούτση. Παρουσίασε καλή συμμετρία και ανάπτυξη, αλλά έλλειψη όγκου. Καλές πόζες και καλή ελεύθερη πόζα. Πήρε τελικά την τρίτη θέση.

15. Ο Βασίλης Πάλλης, 16 χρόνων από την Αθήνα, μαθητής. Γυμνάζεται στο γυμναστήριο του Παναγιώτη Δαλμάρα. Παρουσίασε μέτρια ανάπτυξη και μέτριες πόζες.

Γενικά, οι Έφηβοι αυτής της κατηγορίας έδειξαν πως βρίσκονται στην αρχή της εξάσκησης τους. Οι δύο πρώτοι θέλουν ακόμα όγκο και πολλή γράμμωση. Οι τέσσερις επόμενοι πρέπει να φροντίσουν για αρκετή αύξηση του όγκου και

μετά γράμμωση, ενώ οι τρεις τελευταίοι πιο πολλή δουλειά σε όλα. Όλοι να επιμένουν στις σωστές πόζες και στην ελεύθερη πόζα με μουσική.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ +80 κιλών (6 αθλητές)

Πήραν μέρος οι επόμενοι αθλητές:

16. Ο Γιάννης Καβουσάκης, 17 χρόνων, από το Ηράκλειο. Γυμνάζεται στο MIKE'S GYM. Παρουσίασε καλή μυϊκή ανάπτυξη, καλές πόζες, καλή ελεύθερη πόζα και αγωνιστικό πνεύμα. Του λείπει ακόμη η γράμμωση. Πήρε τη 2η θέση.

17. Ο Αντώνης Μεταξάς, 18 χρόνων, από τον Πειραιά, μαθητής. Γυμνάστηκε 12 μήνες στο KATSAS' GYM και 3 μήνες στο SILVER GYM (Ρόδος). Στους Πανελλήνιους '84 ήρθε 3ος στα -80 κιλά. Παρουσίασε αρκετή βελτίωση από περίπου σε μυϊκό όγκο, συμμετρία. Του έλλειπε η γράμμωση αλλά οι πόζες του ήταν καλύτερες. Πήρε την 3η θέση.

18. Ο Γαβριήλ Καλόγηρος, 18 χρόνων από την Αθήνα. Γυμνάζεται στο γυμναστήριο του

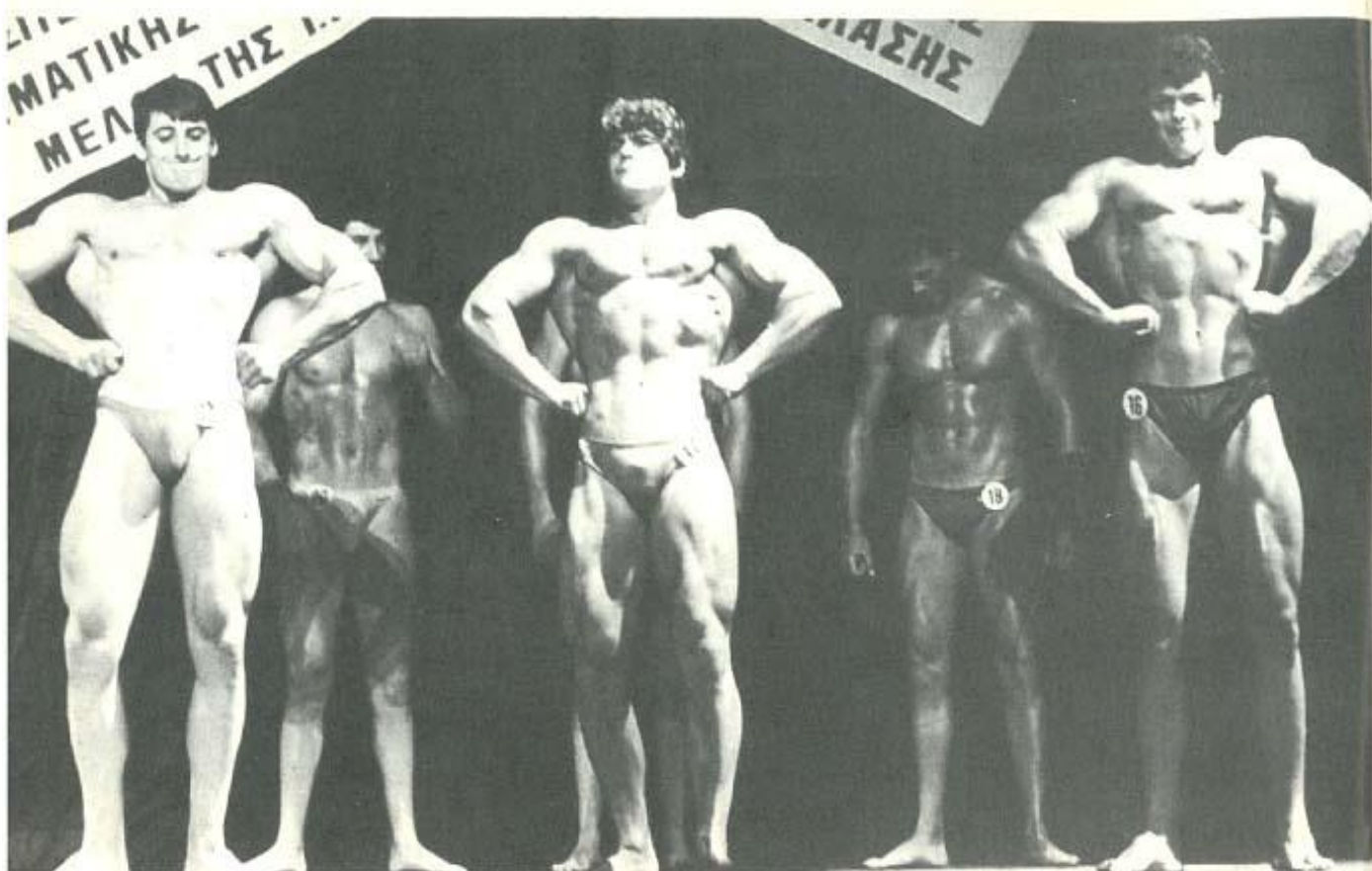
Δημήτρη Παπαδογεωργάκη. Παρουσίασε συμμετρία και πολύ καλές πόζες με αγωνιστικό πνεύμα, αλλά του λείπουν ακόμη ο όγκος και η γράμμωση.

19. Ο Γιώργος Αλεξίου, 20 χρόνων από την Αθήνα. Γυμνάζεται στο γυμναστήριο των Κατσούρη-Μπούτση. Παρουσίασε συμμετρία αλλά και έλλειψη όγκου και γράμμωσης.

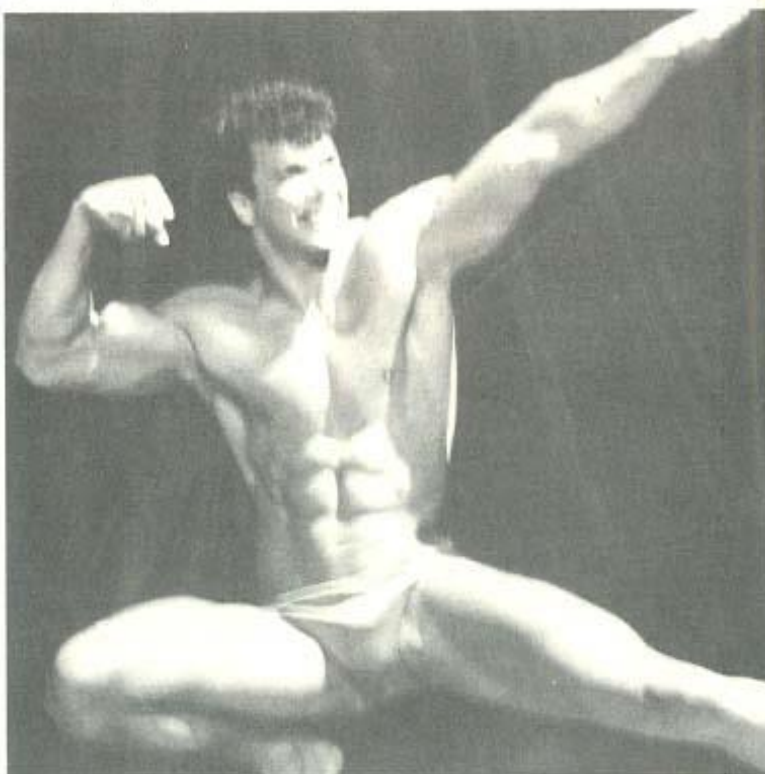
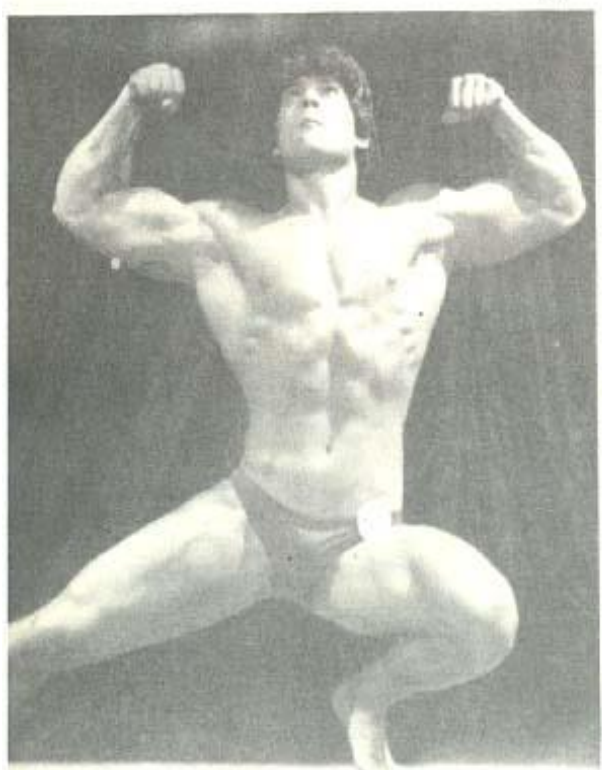
20. Ο Θώτης Δημητρόπουλος, 18 χρόνων, από την Αθήνα. Γυμνάζεται στο KATSAS' GYM δύο χρόνια. Παρουσίασε συμμετρία και αγωνιστικό πνεύμα, αλλά του έλλειπαν ο όγκος και η γράμμωση.

21. Ο Θέμης Ασημακόπουλος, 19 χρόνων, από το Αιγάλεω, στρατιώτης. Γυμνάζεται ενάμιση χρόνο στο γυμναστήριο των Κατσούρη-Μπούτση. Παρουσίασε πολύ καλό όγκο και συμμετρία, καλές πόζες, καλή ελεύθερη πόζα και αγωνιστικό πνεύμα. Πρέπει να επιμένει στην γράμμωση. Πήρε την πρώτη θέση.

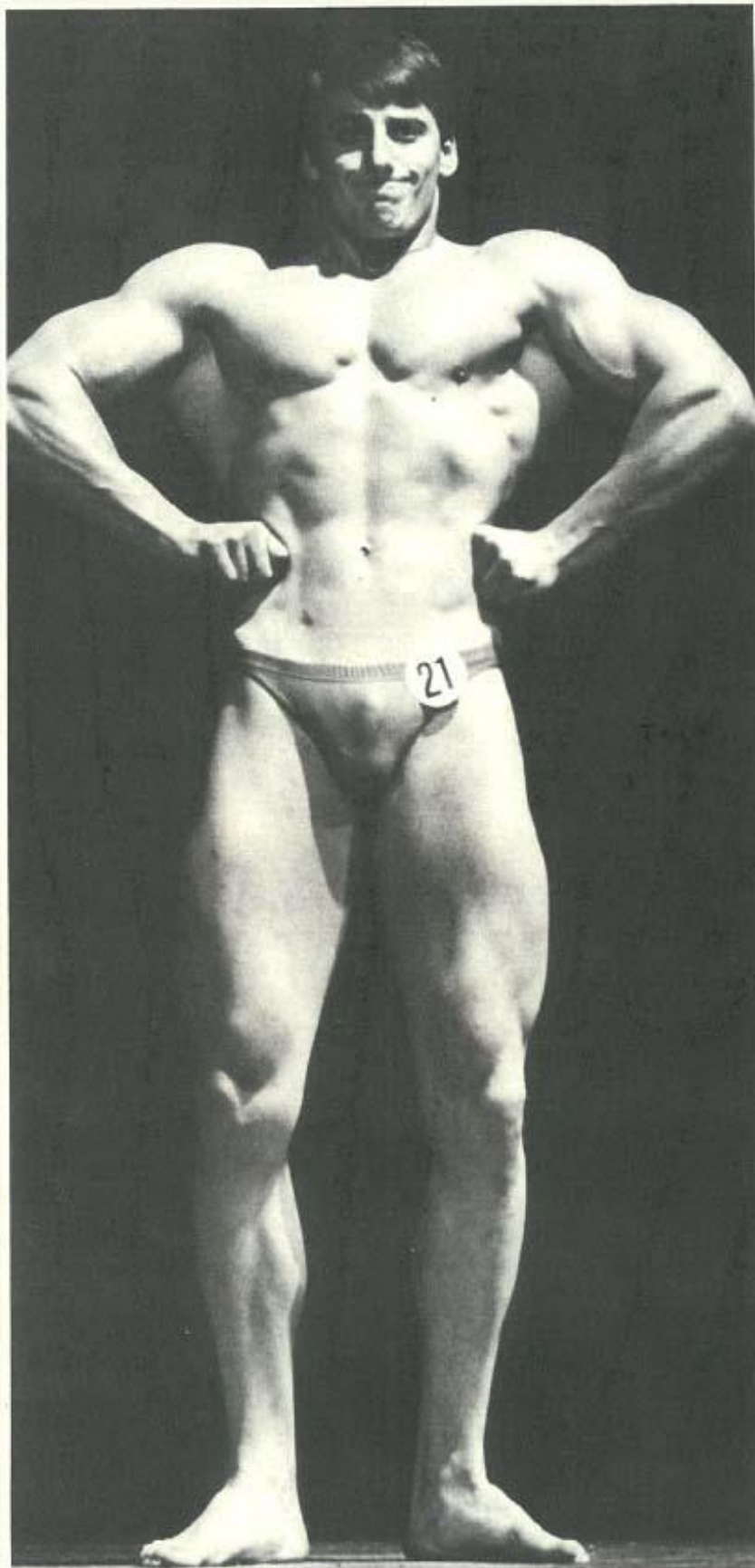
Γενικά, οι τρεις πρώτοι αυτής της κατηγορίας βρίσκονται σε πολύ καλό επίπεδο και θα πρέπει να καταβάλουν κάθε



Ασημακόπουλος, Μεταξάς, Καβουσαάκης
σε συγκρίσεις διπλών ραχιαίων.



Μεταξάς και Καβουσαάκης, 3ος και
2ος αντίστοιχα στα +80 κ. Εφήβων.



Ο Θέμης Ασημακόπουλος
1ος στα +80 κ. Εφήβων.

προσπάθεια να πάνε ψηλά. Οι τρεις επόμενοι θέλουν ακόμη δουλειά. Ας εκμεταλλευτούν όλοι το νεαρό της ηλικίας τους και ας προσπαθήσουν περισσότερο. Ακόμη πιο γενικά για όλους τους έφηβους:

Μη ξεχνάτε πως με τη συμμετοχή σας σ' αυτούς τους αγώνες αναλάβετε την υποχρέωση να μας ξανάρθετε πολύ καλύτεροι του χρόνου. Καλή ζωή λοιπόν, καλό πρόγραμμα, καλή διαίτα και σκληρή προπόνηση. Από εσάς θα βγούν αυτοί που θα μας αντιπροσωπεύουν στους διεθνείς αγώνες εφήβων.

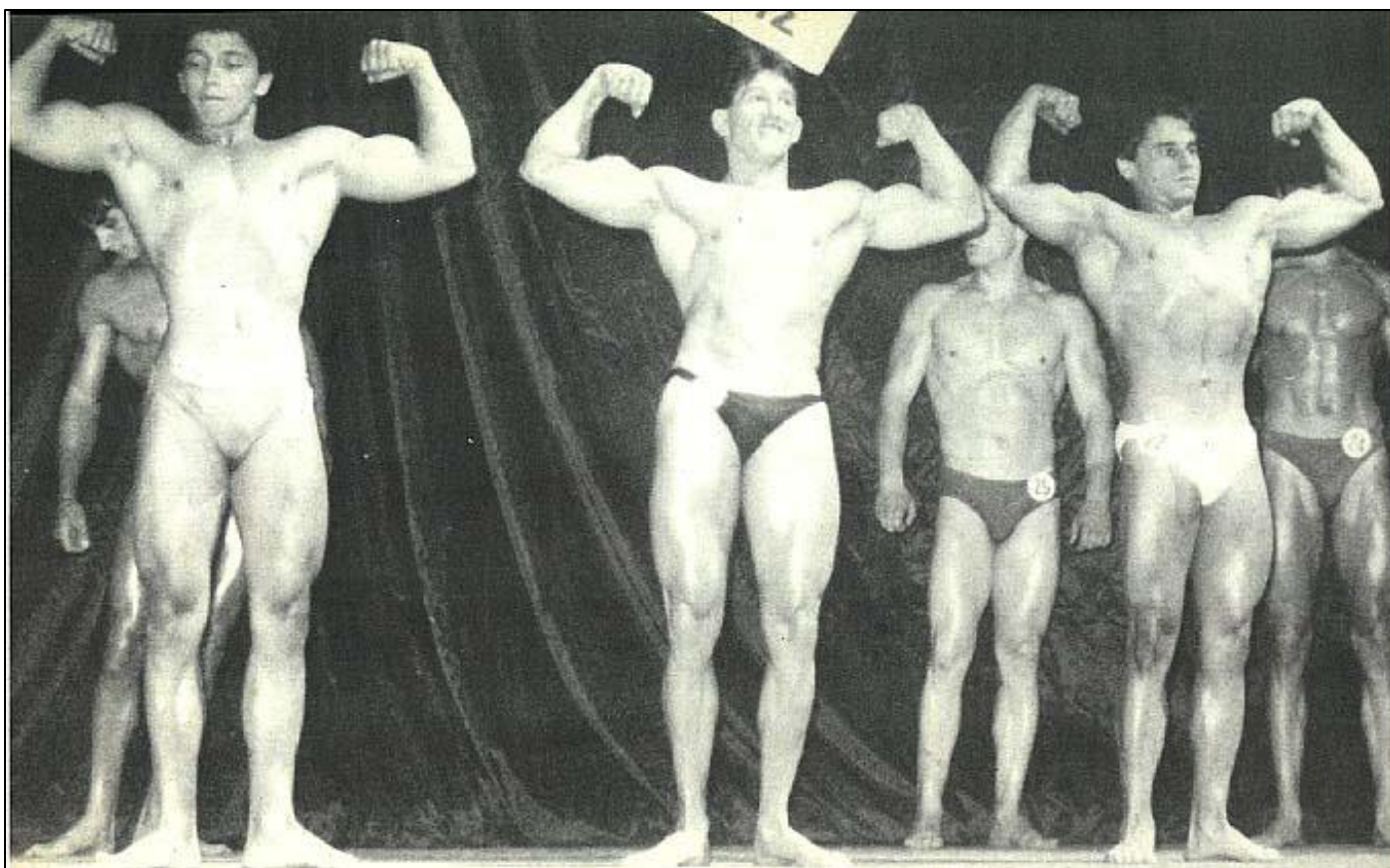
ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ

Πήραν μέρος συνολικά 30 αθλητές χωρισμένοι στις επόμενες κατηγορίες:

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ -70 κιλών (11 αθλ.)

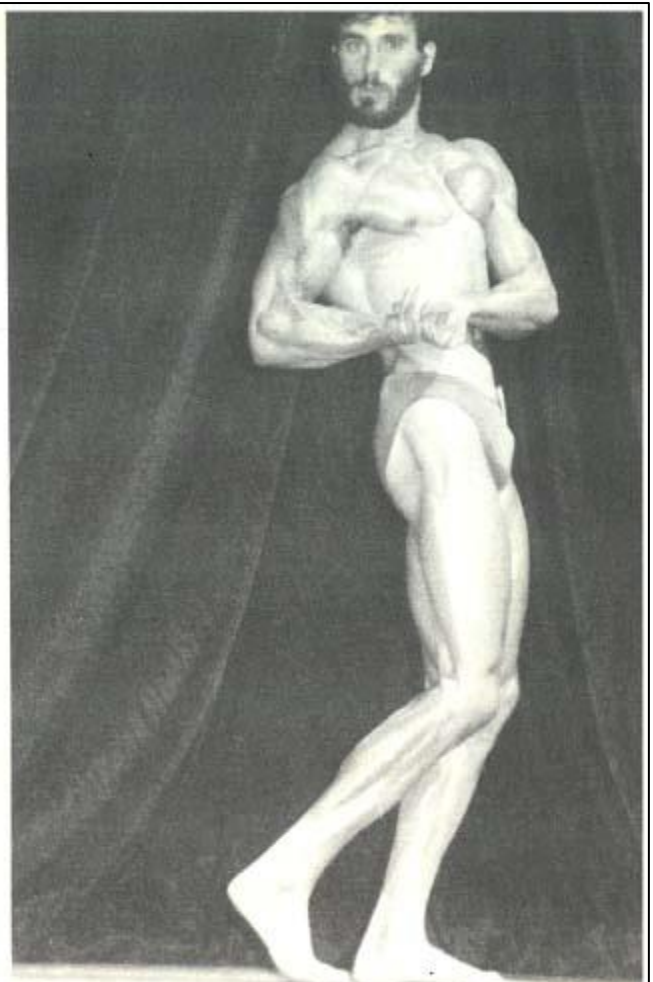
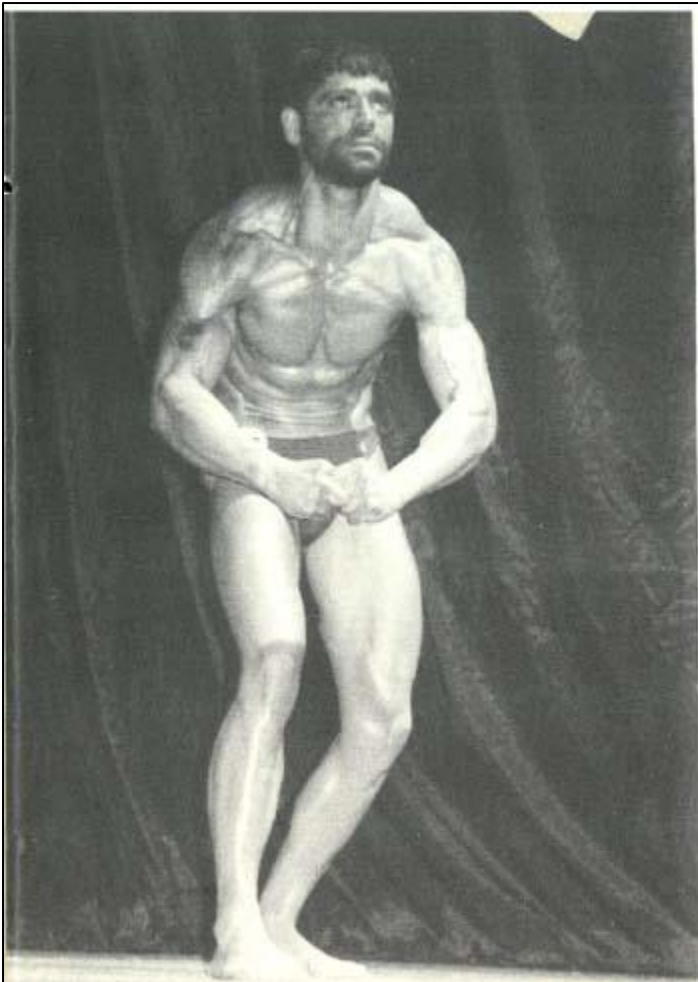
22. Ο Ζήσης Κονιδάρης, 21 χρόνων από τον Καναδά. Γυμνάζεται στο γυμναστήριο του Ιορδάνη Λεβεντέλη. Παρουσίασε συμμετρία, αλλά του έλλειπε ο όγκος και η γράμμωση.

23. Ο Μηνάς Πανίκογλου, 37 χρόνων από την Πρέβεζα, γυμναστής. Γυμνάζεται χρόνια στο δικό του γυμναστήριο. Είχε πάρει μέρος σε αγώνες το 1966, όταν είχε την IFBB ο Μεγαρίτης και το 1968 όταν την είχε ο Ζαπατίνας. Της "παλιάς σχολής" ο Μηνάς Πανίκογλου παρουσίασε κλασσικές πόζες, με ανάπτυξη κυρίως στον κορμό και χωρίς γράμμωση. Υατέρησε λίγο στην ελεύθερη πόζα και δεν έδειξε "σύγχρονο αγωνιστικό πνεύμα". Πήρε τελικά την 5η θέση. Έξω από τις συγκρίσεις με τους νεώτερούς του για μένα προσωπικά κέρδισε μια μεγάλη νίκη μαζί με τους Λευτέρη Χαλιό και Χρήστο Καρυώτη στα -80 κιλά. Και οι τρεις νίκησαν το χρόνο σαν οι μεγαλύτεροι σε ηλικία που πήραν μέρος στους αγώνες. Όχι μόνο βλέπω με συμπάθεια μια τέτοια προσπάθεια αλλά πιστεύω πως είναι και ο στόχος του αθλητισμού. Αθλητισμός δεν είναι το να βγούμε σε πρώτες θέσεις όταν είμαστε νέοι, αλλά το να ασκούμεστε για όσα περισσότερα χρόνια μπορούμε. Και αυτό απόδειξαν οι τρεις παραπάνω αθλητές με τη συμμετοχή τους.

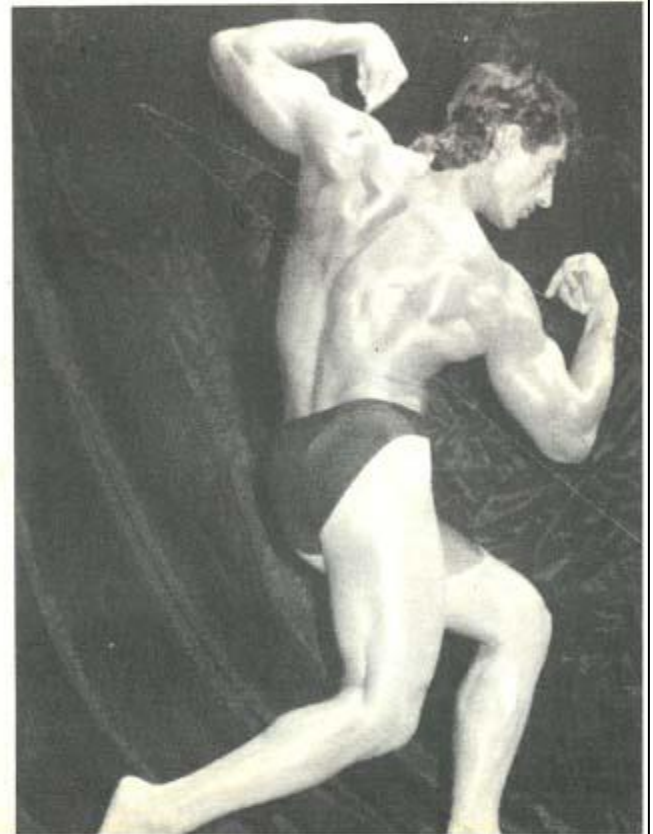
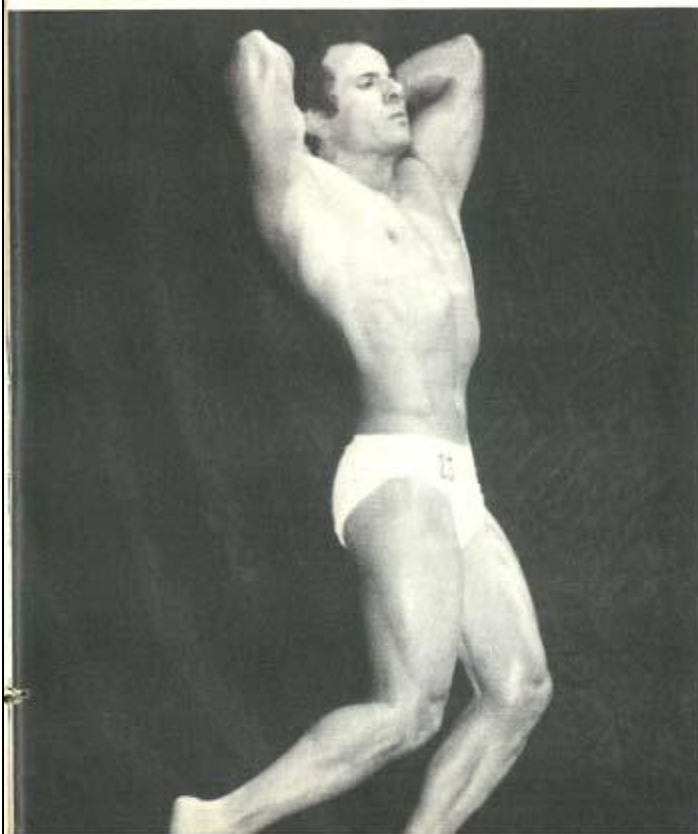


Από την -70 κ. Ανδρών. Επάνω Τσιρώνης, Βούλγαρης, Κονιδάρης σε συγκρίσεις διπλών δικοφάλων. Κάτω οι Κυτούγκις, Κούλης και Συρίγος αντίστοιχα 2ος, 1ος και 3ος μετά την απονομή των επάθλων.





Ηλίας Πέρος, Γιώργος Κούλης, Μηνάς
Πανίκογλου και Θανάσης Κυτούγιας.



Επειδή κι ενώ είμαι σαραντάρης (και γεμάτος) και επειδή γνωρίζω τις δυσκολίες του να γυμνάζεσαι σε τέτοια ηλικία (και οι υποχρεώσεις δεν σ' αφήνουν και το σώμα δεν τραβάει) θα επιδιώξω να γίνει ιδιαίτερο πρωτάθλημα ανδρών ανεξάρτητα βάρους και με ηλικία άνω των 35 χρόνων. Γι' αυτούς τους Αγώνες του ΟΚΤ 85 είχαμε υποσχεθεί έπαθλο για τον μεγαλύτερο σε ηλικία που δείχνει ότι γυμνάζεται, πράγμα που θα τηρήσουμε.

24. Ο Γιώργος Κούλης, 26 χρόνων από την Αθήνα. Γυμνάζεται στο Γυμναστήριο του Δημήτρη Παπαδογεωργάκη. Εξαιρετικά μυώδης και γραμμωμένος, του λείπει ακόμη όγκος, αλλά είναι προτιμότερο να παίρνει αργά και σε ποιότητα. Στους περυσινούς αγώνες είχε πάρει τη 2η θέση στην κατηγορία του. Παρουσίασε βελτίωση από πέρυσι με περισσότερο όγκο που του χάρισε και σωστότερη συμμετρία. Οι σωστές πόζες του και το αγωνιστικό του πνεύμα του συμπλήρωσαν ένα σύνολο που τον έφερε στην πρώτη θέση.

25. Ο Κώστας Παρασκευόπουλος 23 χρόνων από τη Μεσσήνη, αστυφύλακας. Γυμνάζεται 3 χρόνια στο γυμναστήριο του Λάμπη Αβελκίου. Με λίγα παχάκια ακόμα σε σύγκριση με την περυσινή του εμφάνιση, υστέρησε από τους αθλητές του παρά το αγωνιστικό του πνεύμα.

26. Ο Βλάσσης Βούλγαρης, 24 χρόνων από το Κιάτο, βαφέας αυτοκινήτων. Γυμνάζεται ενάμιση χρόνο στο ΑΔΩΝΙΣ (Κιάτο). Αγωνιστικός και συμμετρικός, υστέρησε σε όγκο και σε γράμμωση.

27. Ο Γιάννης Τσιρώνης, 21 ετών, από τα Γιάννενα. Παρουσίασε συμμετρία αλλά χωρίς καθόλου όγκο ή γράμμωση. Θέλει πολλή δουλειά ακόμη.

28. Ο Μάρκος Συρίγος, 23 χρόνων, από το Κιάτο, μαρμαράς. Γυμνάζεται ενάμιση χρόνο στο γυμναστήριο ΑΔΩΝΙΣ (Κιάτο). Στους περυσινούς Πανελλήνιους είχε έρθει 1ος στα -70 κιλά. Παρουσίασε πιο συμμετρικό σώμα με τον ίδιο με πέρυσι περίπου όγκο και λιγότερη γράμμωση. Καλές πόζες και αγωνιστικό πνεύμα. Γενικά έμεινε στην ίδια

στάθμη ενώ όλοι γύρω του ανέβηκαν. Πήρε την 3η θέση.

29. Ο Μίλτος Βιτάλης, 26 χρόνων, από την Αθήνα, τελειόφοιτος Νομικής. Γυμνάζεται τρία χρόνια στο INTERNATIONAL GYM. Παρουσίασε γράμμωση και αγωνιστικότητα. Θα πρέπει να προσπαθήσει απαραίτητα για όγκο και συμμετρία.

30. Ο Ηλίας Πέρος, 29 χρόνων από τη Ρόδο. Γυμνάζεται τρία χρόνια στο SILVER GYM. Παρουσίασε συμμετρία και αγωνιστικότητα. Του έλειπαν όμως ο όγκος και η γράμμωση.

31. Ο Θανάσης Κυτούγας, 32 χρόνων, από το Αγρίνιο. Γυμνάζεται αρκετά χρόνια στο δικό του γυμναστήριο. Παρουσίασε συμμετρία, μέτριο όγκο και εμπειρία στις πόζες, ενώ του έλειπε η γράμμωση. Πήρε τη 2η θέση.

57. Ο Δαμιανός Μουσαέλης, 28 χρόνων, από την Αθήνα. Γυμνάζεται στο γυμναστήριο του Δημήτρη Παπαδογεωργάκη. Θέλει πολλή προσπάθεια ακόμα για να μπει στην εξάδα.

Γενικά, η κατηγορία αυτή των Ανδρών δεν παρουσίασε "μεγάλες μάχες" όπως οι άλλες. Αν θέλουμε να είμαστε αυστηροί, ώστε να βαθίζουμε σε συμφωνία με τα επίπεδα των άλλων χωρών και να μην πετάμε στα σύννεφα, θα πρέπει να τονίσουμε πως ολόκληρη η κατηγορία ήταν κάτω του μετρίου. Μη νομίζετε, ότι θέλω να μειώσω τους αθλητές ή να κάνω τον πολύξερο ή ό,τι άλλο. Και εγώ μαζί σας δουλεύω για να ανεβάσουμε το επίπεδο του αθλήματος στη χώρα μας. Δεν υπάρχει άλλος τρόπος να το καταφέρουμε από το να αναγνωρίσουμε ποια είναι η πραγματική μας θέση και να στρωθούμε όλοι στη δουλειά για θεαματική άνοδο.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ -80 κιλών (15 αθλ.)

Εδώ έγινε ο χαμός. Δέκα πέντε αθλητές από τους οποίους οι δέκα σε πολύ καλό επίπεδο. Το "ΚΑΛΟΥΤΑ" σηκώθηκε στον αέρα. Το κοινό ούρλιαζε κυριολεκτικά για τους 5-6 καλύτερους κι αυτοί το "άναβαν" με τις πόζες τους.

(Αισθανόμουν σαν θηριοδασατής στο κλουβί με τα λιοντάρια.)

Οι πέντε, οι μετά από τους δέκα καλύτερους ήταν οι:

32. Λευτέρης Χαλιδός, 42 χρόνων από την Αίγυπτο που γυμνάζεται στο γυμναστήριο του Μηνά Πανίκογλου. Σε όποια σειρά κι αν ήρθε κέρδισε το έπαθλο του μεγαλύτερου σε ηλικία αθλητή των αγώνων.

33. Σάββας Σταυρίδης, 23 χρόνων από τη Ρόδο που γυμνάζεται στο ATLAS GYM.

34. Κώστας Ηλιόπουλος, 22 χρόνων από τον Πύργο, που γυμνάζεται στο γυμναστήριο ΑΔΩΝΙΣ (Πύργος).

39. Γιάννης Δαμασκηνός, 25 χρόνων, από το Περιστέρι, που γυμνάζεται στο γυμναστήριο των Κατσούρη-Μπούτση.

56. Τάσος Τσόκος, 25 χρόνων από τη Ρόδο που γυμνάζεται στο ATLAS GYM.

Και οι πέντε αυτοί αθλητές παρουσίασαν συμμετρία και αγωνιστικότητα. Θέλουν όμως αρκετή προσπάθεια για να διακριθούν σ' αυτή την κατηγορία, γιατί έχει σκληρό συναγωνισμό. Τουσέλλειπε ο όγκος και κυρίως η γράμμωση. Θα έχει μεγάλο ενδιαφέρον να δούμε την πρόδο τους στους Πανελλήνιους '86.

Και, ας αλλάξουμε για ποικιλία σ' αυτή την κατηγορία τον τρόπο παρουσίας πηγαίνοντας από τον δέκατο στον πρώτο.

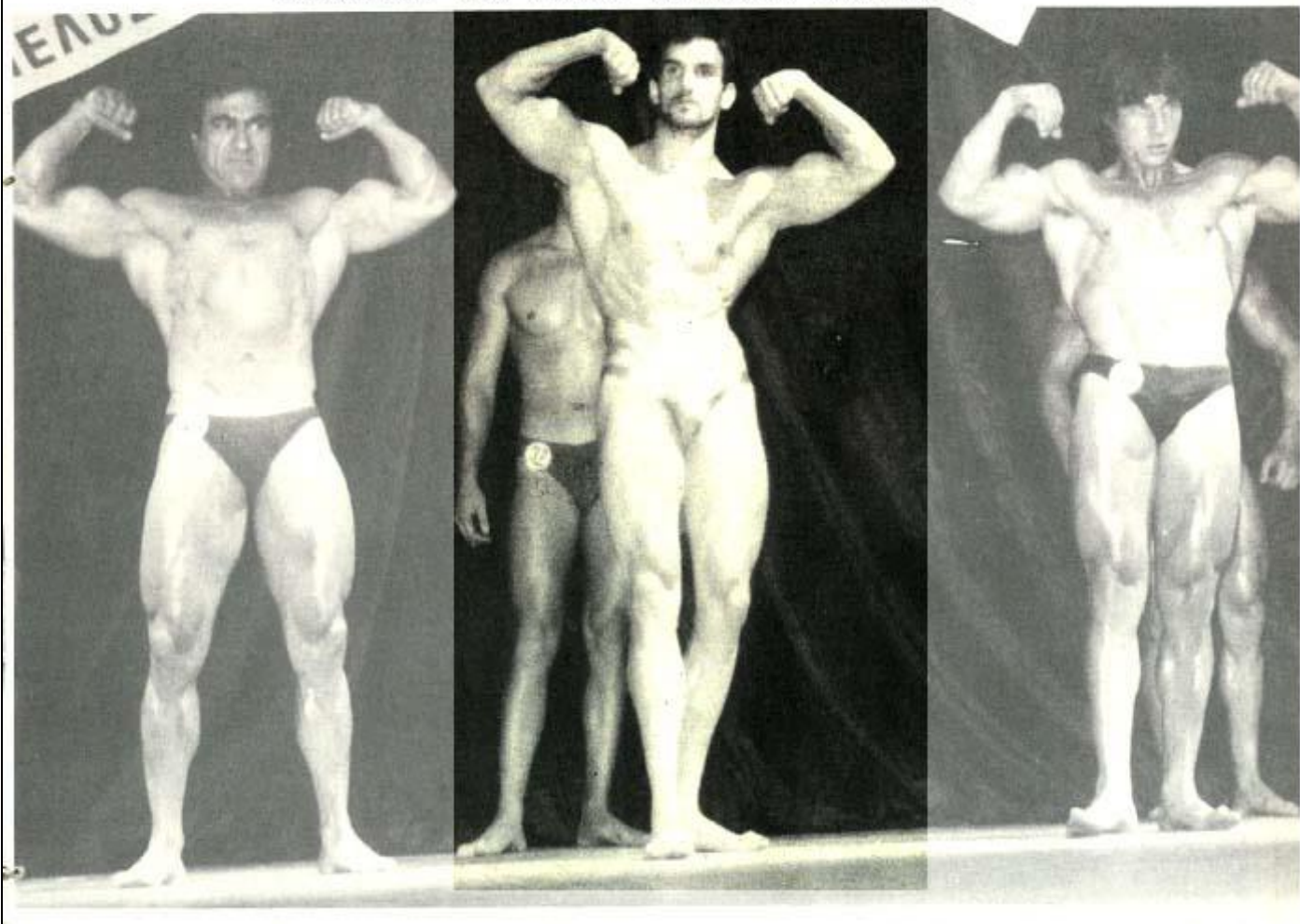
10ος λοιπόν ήρθε ο Στέλιος Χατζηθανασίου (No.41), 25 χρόνων από την Αθήνα, που γυμνάζεται στο γυμναστήριο του Διονύση Φωτόπουλου. Παρουσίασε μυϊκή ανάπτυξη χωρίς γράμμωση και μέτριες πόζες.

9ος ήρθε ο Γιώργος Γεωργιάδης (No.42) 27 χρόνων από την Αθήνα, που γυμνάζεται στο γυμναστήριο του Διονύση Φωτόπουλου. Παρουσίασε συμμετρία και μέτριες πόζες. Του έλειπαν γράμμωση παντού και μυϊκή ανάπτυξη στα πόδια.

8ος ο Θεόδωρος Αναστασόπουλος (No.44), 22 χρόνων, από την Πάτρα. Γυμνάζεται στο γυμναστήριο Αναστασόπουλου-Υφαντόπουλου.



Από την -80 κιλά Ανδρών. Επάνω: Κατσιπουρνιάς, Καρυώτης, Λεβεντέλης και Χασούρας. Κάτω: Καρυώτης, Φραντζιάς και Μελισσοργός.





Κατσιπουρνιάς και Λεβεντέλης
σε συγκρίσεις στα -80 κιλά.



Παρουσίασε συμμετρία, καλή
μυϊκή ανάπτυξη, καλές πόζες.
Θα πρέπει να επιμείνει στα
πόδια και στη γράμμωση.

7ος ο Βασίλης Υφαντόπουλος
(No.43), 24 χρόνων από την
Πάτρα. Γυμνάζεται στο
Γυμναστήριο Αναστασόπουλου-
Υφαντόπουλου. Στους περυσινούς
Πανελλήνιους είχε καταταγεί 6ος
στους 6 αγωνιζόμενους και
εφέτος πήρε την 7η θέση στους
15 αγωνιζόμενους. Πραγματικά,
ήταν φανερή η πρόοδός του.
Παρουσίασε μυϊκή ανάπτυξη και
συμμετρία με ελλείψεις στα
πόδια, καλές πόζες και
αγωνιστικότητα.

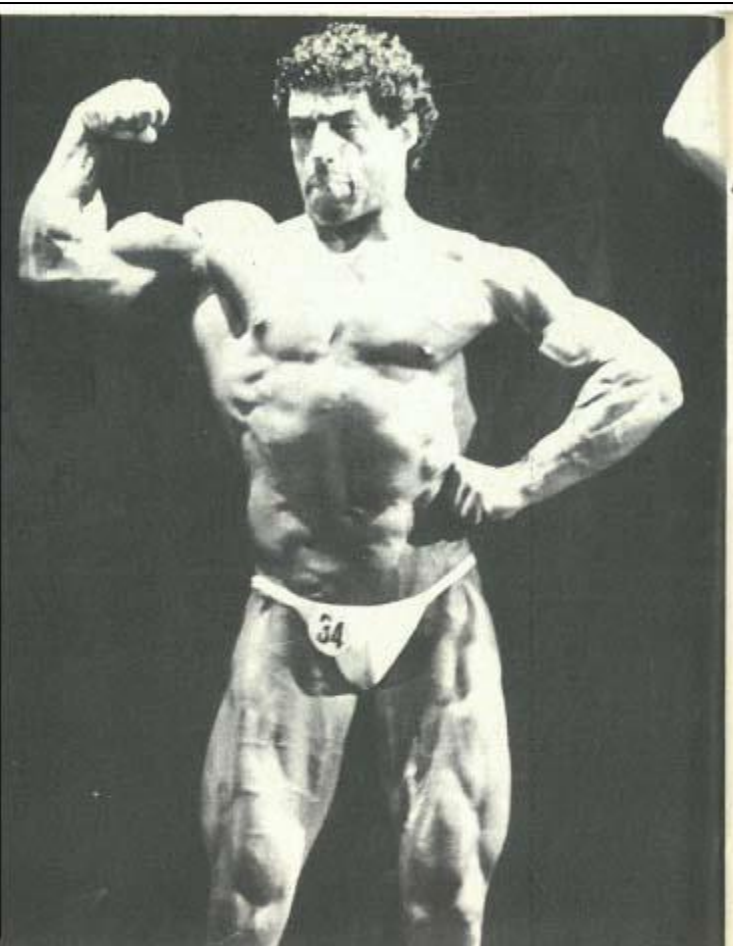
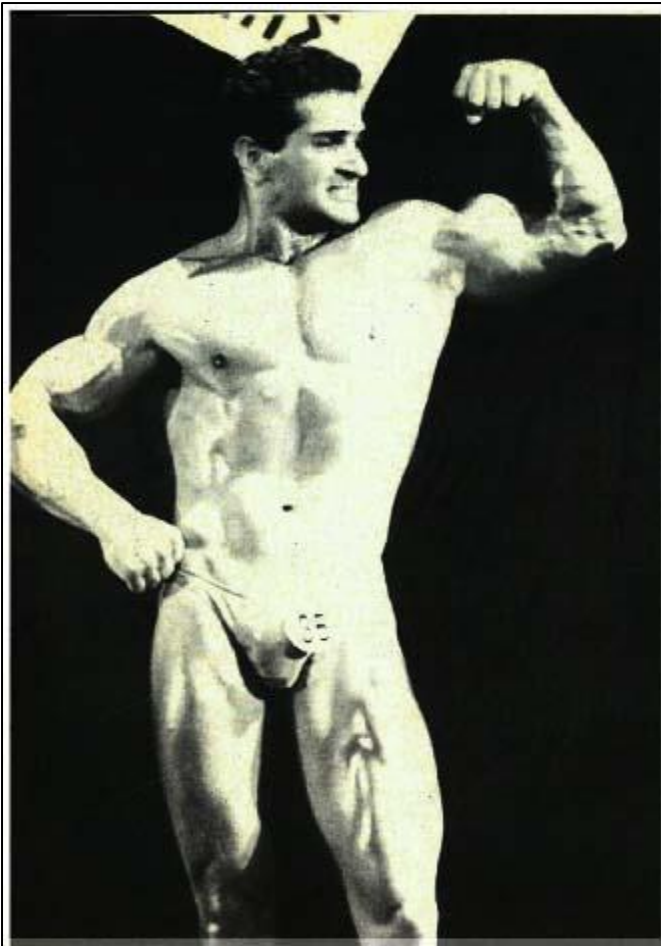
6ος ο Γιάννης Μελισσουργός
(No.36), 23 χρόνων από τη Νάξο.
Γυμνάζεται τρία χρόνια μόνος
και ένα στο γυμναστήριο POLARIS
Παρουσίασε καλό κορμό με
ελλείψεις στην πλάτη και στα
πόδια, καλές πόζες και
αγωνιστικό πνεύμα.

5ος ο Σπύρος Φραντζιάς
(No.38) από τη Νίκαια.
Γυμνάζεται δέκα χρόνια μόνος



Από τις μάχες στις συγκρίσεις στα -80 κιλά. Από αριστερά: Καρυώτης, Κατσιπουρνιάς, Λεβεντέλης, Χασούρας, Φραντζιάς και Μελισσουργός.

**Αναλάβαμε
την κεντρική διάθεση
για τις πρωτεΐνες
PROVITA.
Για Σχολές και Γυμναστήρια
σε χονδρικές Τιμές.**



Λεβεντέλης και Χασούρας
σε συγκρίσεις στα -80 κ.





Φραντζιδάς και Γιαννιτόπουλος
στα -80 κιλά Ανδρών.

και πέντε μήνες στο γυμναστήριο του Τάσου Μώρου. Οι προηγούμενες συμμετοχές του και θέσεις σε αγώνες της IFBB, όπως μας τις δήλωσε ο ίδιος, είναι το '79 2ος, το '80 4ος, το '81-1ος, το '82 2ος, το '83 3ος και το '84 4ος. Εφέτος ήταν σε φανερά καλύτερη μυϊκή κατάσταση από κάθε άλλη φορά και ήρθε 5ος. Απλά συμμετείχαν πολλοί καλοί εφέτος. Παρουσίασε μυϊκή ανάπτυξη στον κορμό και στους μηρούς με ελλείψεις σε πλάτη και γάμπες, καλό ποζάρισμα και αγωνιστικό πνεύμα.

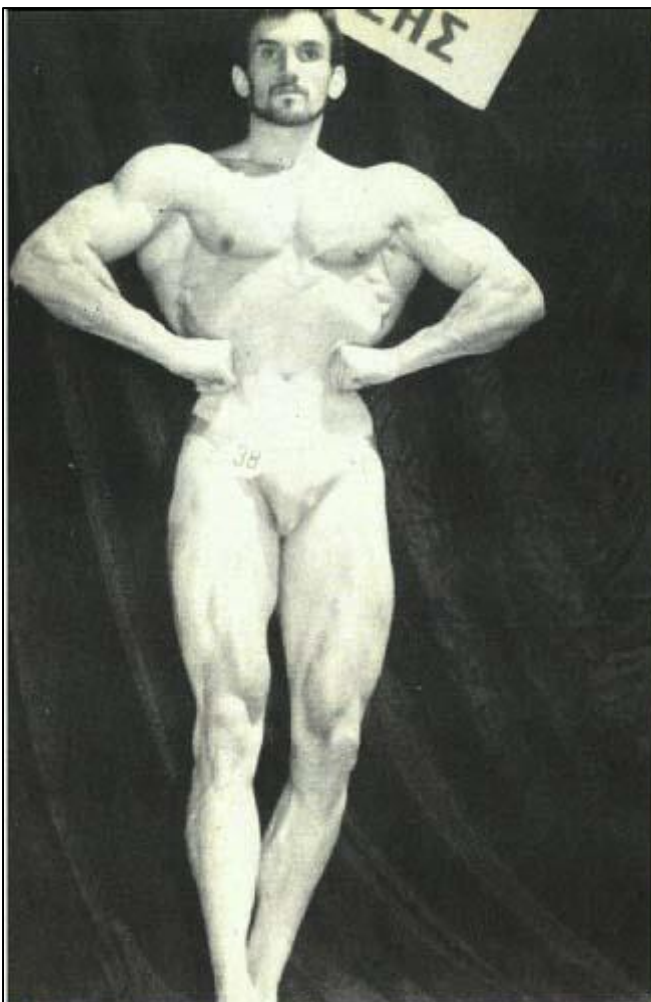
Την 4η θέση πήρε ο Χρήστος Καρυώτης (No.40), 36 χρόνων από

την Ορεστιάδα, που γυμνάζεται δύο χρόνια στο γυμναστήριο των Κατσούρη-Μπούτση. Καταπληκτικός κατά τη γνώμη μου στα 36, 4ος στη δύσκολη αυτή κατηγορία, ήταν και η αφορμή της ιδέας για Πανελλήνιους Ανδρών, με κλεισμένα τα 35 χρόνια τους. Ετσι, θα ενθαρρύνουμε την άσκηση και πέρα από τα νεανικά χρόνια που όλα είναι πιο εύκολα. Παρουσίασε συμμετρία, έντονη μυϊκή ανάπτυξη, με ελλείψεις στους κοιλιακούς, καλές πόζες, μέτρια ελεύθερη πόζα και πνεύμα αγωνιστικότητας.

Την τρίτη θέση πήρε ο Τάσος Χασούρας (No.35), 31 ετών, από το Κιάτο, που γυμνάζεται στο

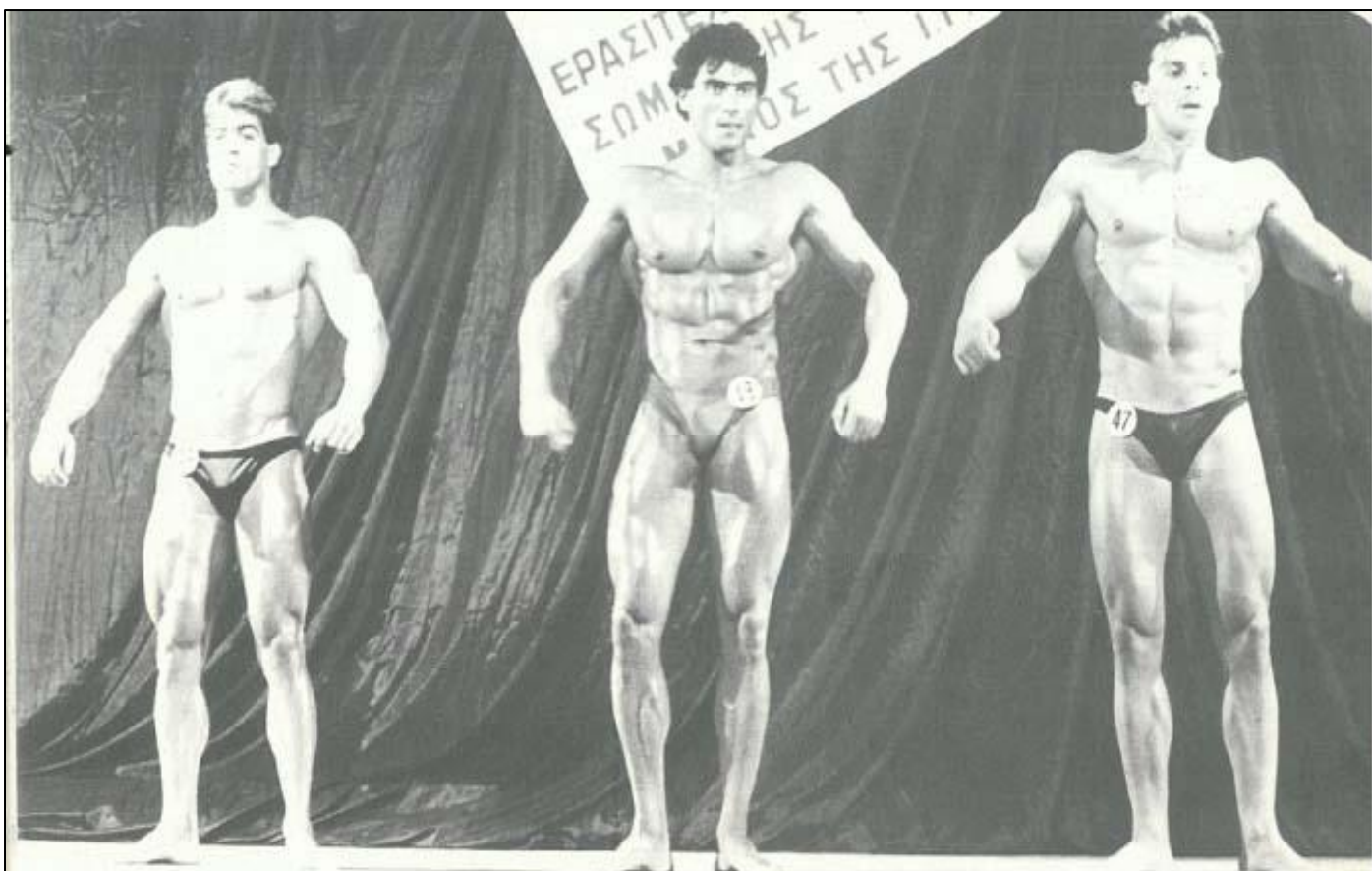
γυμναστήριό του ΑΔΩΝΙΣ στο Κιάτο. Το '81 είχε έρθει 3ος στα -90 και το '83 επίσης 3ος στα -90. Αλλά, η φετινή του εμφάνιση δεν είχε καμία σχέση με τις προηγούμενες. 100% αλλοιώτικος εμφανίστηκε για πρώτη φορά με τονισμένο μυϊκό προσδιορισμό, πολύ καλές πόζες και έντονη αγωνιστικότητα. Ήταν μια από τις εκπλήξεις της βραδιάς και δείχνει πως με συνεχή προσπάθεια μπορεί να φτάσει ακόμα πιο ψηλά.

Τη 2η θέση πήρε ο Γιάννης Κατσιπουρνιάς (No.45), 32 χρόνων, από τον Άγιο Κωνσταντίνο Λακρίδος. Γυμνάζεται μόνος τέσσερα χρόνια

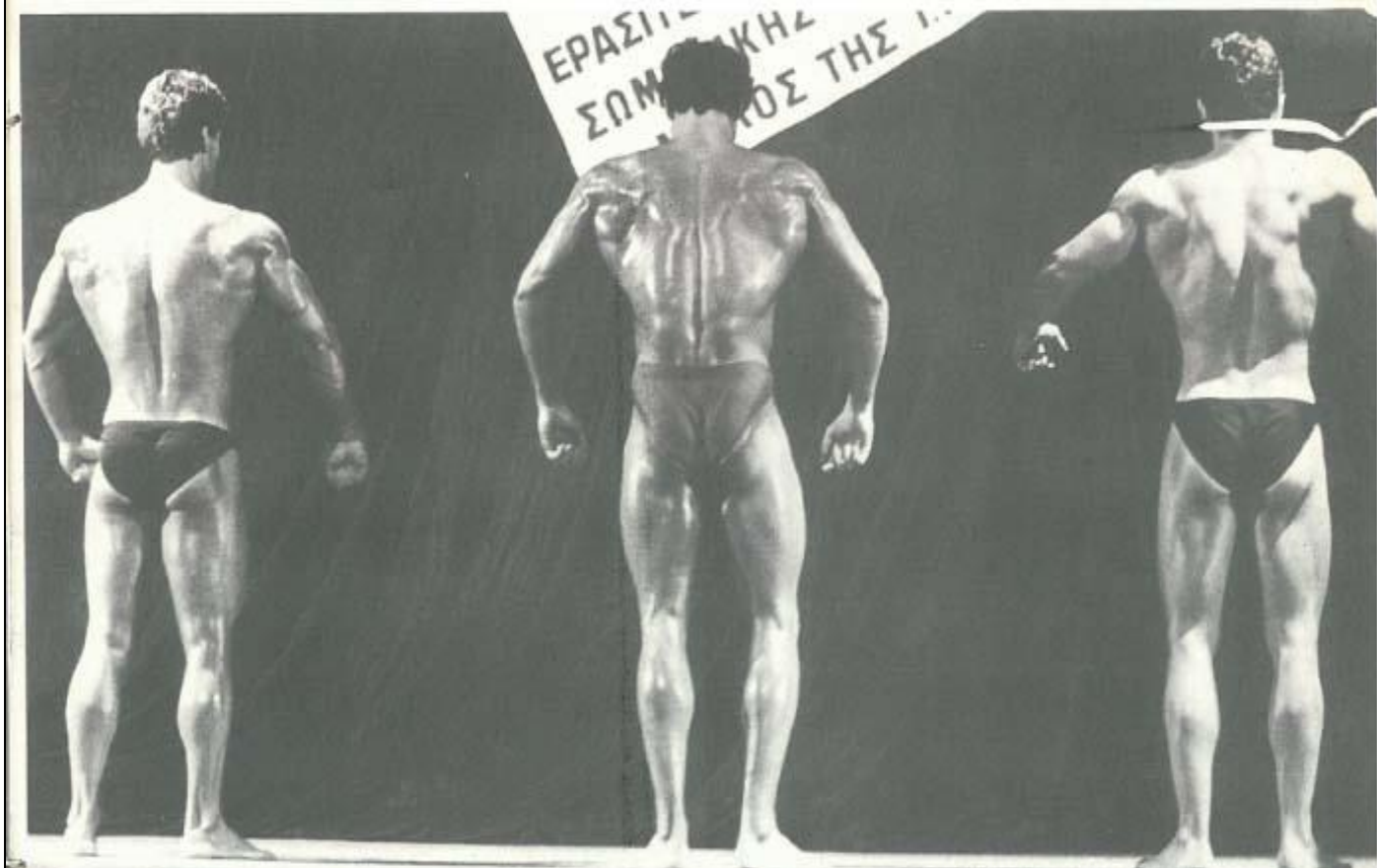


Στα -80 κ. πάλι. Επάνω: Φραντζιάς και
Μελισσοουργός και Κάτω: Καρυώτης και Χαλιός





Στην κατηγορία -90 κ. Ανδρών οι Γαυγιωτάκης, Θωκταρίδης και Κοψιάς σε συγκρίσεις συμμετρίας.

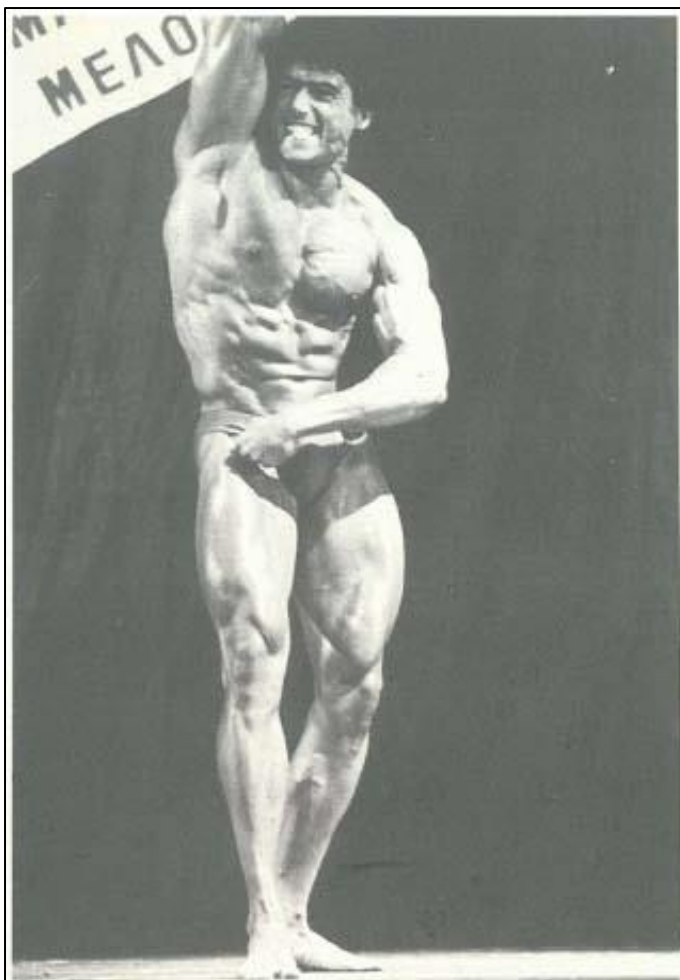




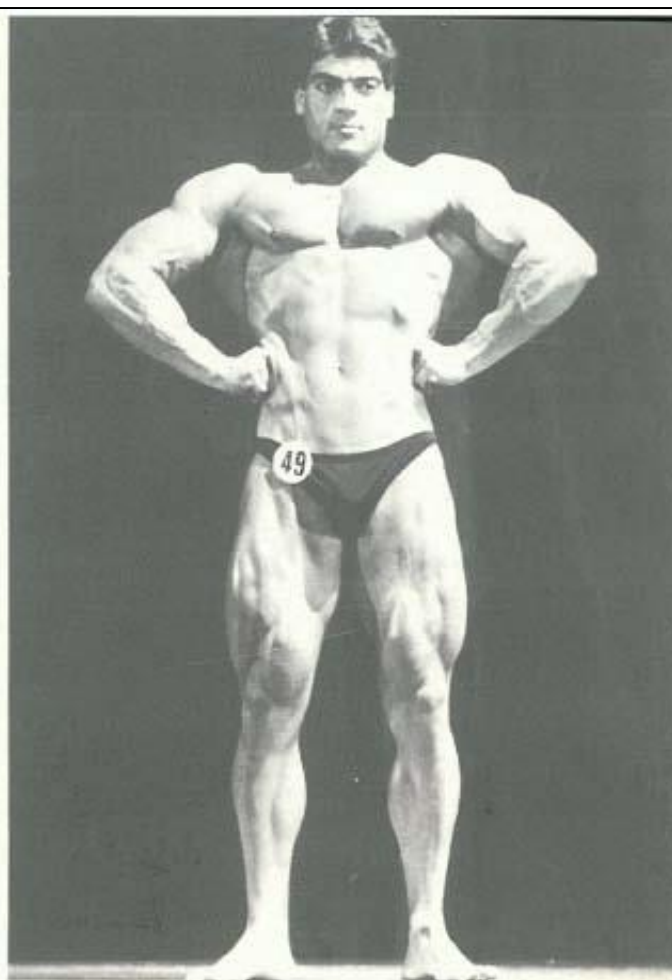
Από τις μάχες στις συγκρίσεις στα -90 κιλά.
Από αριστερά: Γαυγιωτάκης, Θωκταρίδης, Κοψιάς.

**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**

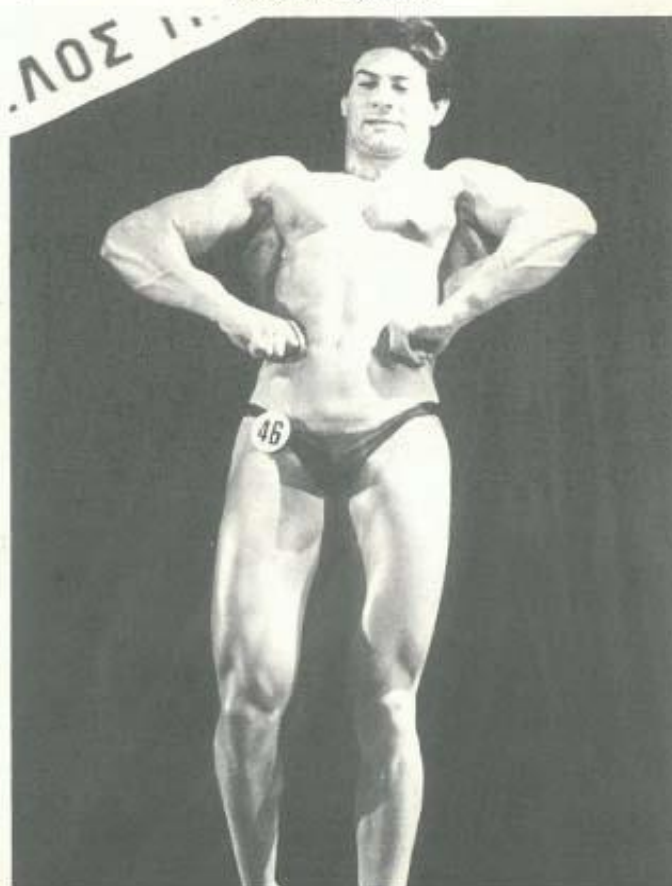
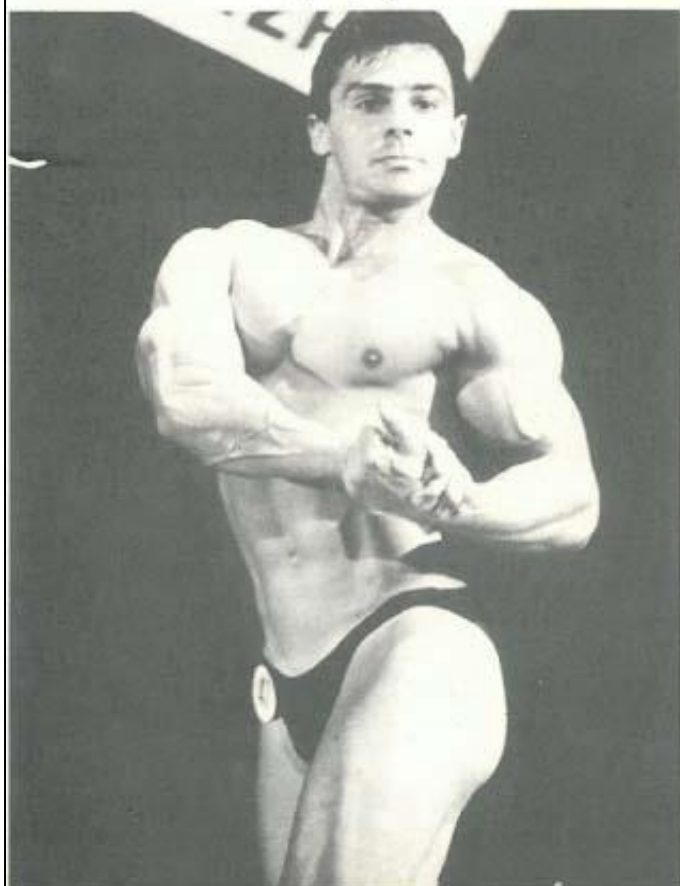
ΔΥΝΑΜΙΚΟ - 82.24.794 - ΑΘΗΝΑ

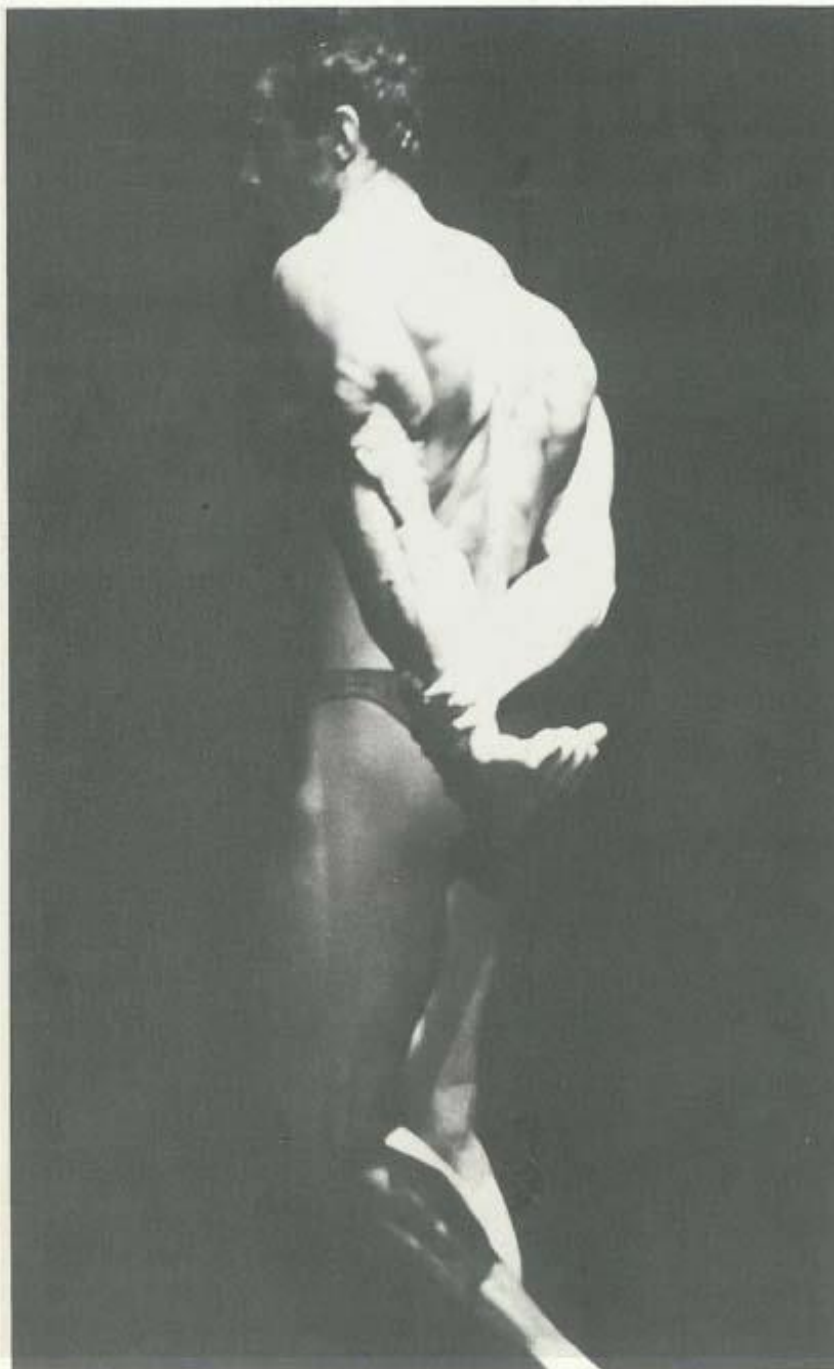


Γιώργος Θωκταρίδης
Γιάννης Καψιάς.



Μιχάλης Γαυγιωτάκης
Βασίλης Σερέτης.





Ο Γιάννης Γκίνης στα +90 κ.

και αποτέλεσε μια δεύτερη έκπληξη στους αγώνες. Άγνωστος στους κύκλους μας, ήταν προετοιμασμένος να χτυπήσει την πρώτη θέση. Πραγματικά, ήταν πολύ δυνατός. Άριστη μυϊκή ανάπτυξη, πολύ καλές πόζες, έντονη αγωνιστικότητα. Οι φίλοι του από κάτω φώναξαν

μερικά απαράδεκτα "ουου", όταν ανακοινώθηκε 2ος, αλλά είχαν άδικο. (Άλλωστε οι κριτές μας είναι τελείως αμερόληπτοι. Τι νομίζετε πως είμαστε; ... Το Μίστερ Οδύσεια;) Πολύ καλός και μακάρι να συνεχίσει.

Την πρώτη θέση την ξανα-κέρδισε ο Ιορδάνης Λεβεντέλης

(No.34), 28 χρόνων, από την Αθήνα, που γυμνάζεται στο δικό του γυμναστήριο. Οι συμμετοχές και θέσεις του Λεβεντέλη είναι: 1ος στους Πανελλήνιους IFBB από το 1979 μέχρι και το 1984. Οι διεθνείς συμμετοχές του σε αγώνες της IFBB είναι στο Μίστερ Ευρώπη '82 (Μάλμο, Σουηδία), Μίστερ Υψήλιος '83 (Μπρυζ, Βέλγιο), Μίστερ Υψήλιος '84 (Λας Βέγκας ΗΠΑ). Με φοβερή μυϊκή ανάπτυξη, άριστη γράμμωση και "τρελλές" πόζες με έντονα αγωνιστικό πνεύμα που ξεσήκωναν το κοινό, δεν κόλλαγε σε καμιά σύγκριση. Ποζάρizε ακόμα κι όταν δεν του το ζήτηγε κανείς, πιστεύοντας πως μια μέρα αγώνων δεν φτάνει για να δείξει τη δουλειά που έχει κάνει. Αυτά τα χρόνια αποτελεί τον πόλο έλξης αθλητών σε αυτή την κατηγορία. Όσο συμμετέχει, πολλοί θα κυνηγάνε να συγκριθούν μαζί του αλλά κι αν λείψει ακόμα, θα θέλουν την άδεια πρώτη θέση!

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ -90 κιλών (4 αθλητές)

Στον αριθμό 46 ήταν ο Βασίλης Σερέτης, 26 χρόνων, από τη χώρα Μεσσηνίας, που γυμνάζεται στα δικά του γυμναστήριο. Φανερά βελτιωμένος από πέρυσι, ανέβηκε και μια κατηγορία. Παρουσιάστηκε ογκωδέστερος από πέρυσι σε βάρος όμως της γράμμωσης. Οι ελλείψεις στα πόδια του χαλάνε τις πόζες και η ελεύθερη πόζα του δεν είχε περιοριστεί στο τυπικό για όλους χρόνο, με αποτέλεσμα να μην προλάβει να δείξει όλα όσα ήθελε. Πήρε την 4η θέση.

47. Ο Θανάσης Κούιās, 24 χρόνων, που γεννήθηκε στο Σίδνεϋ της Αυστραλίας και γυμνάζεται στο SILVER GYM (Ρόδος) τρία χρόνια. Παρουσίασε έντονη μυϊκή ανάπτυξη, όχι ικανοποιητική γράμμωση, καλές πόζες, αγωνιστικό πνεύμα και συμμετρία. Πήρε την τρίτη θέση.

48. Ο Γιώργος Θωκταρίδης, 25 χρόνων που γεννήθηκε στο Κάιρο και γυμνάζεται στο γυμναστήριο του INTERNATIONAL GYM, στην Αθήνα. Το 1983 και το 1984 ήρθε 2ος στους Πανελλήνιους Πανελλήνιους κατηγορίας -80 κιλά. Μια κατηγορία πάνω αυτή τη χρονιά και γραμμωμένος, του

έδωσαν την 1η θέση. Παρουσίασε συμμετρία, μυϊκή ανάπτυξη, γράμμωση, ελλείψεις στα πόδια και, όπως πάντα, πολύ καλές και έμπειρες πόζες και πολύ καλύ ελεύθερη πόζα. Ας προσθέσουμε και το έντονα αγωνιστικό πνεύμα.

49. Ο Μιχάλης Γαυγιωτάκης, 25 χρόνων, από το Ηράκλειο. Γυμνάζεται στο δικό του γυμναστήριο MIKE'S GYM, στο Ηράκλειο. Παρουσίασε πολύ καλή συμμετρία, μυϊκή ανάπτυξη, έμπειρες πόζες και αγωνιστικό πνεύμα. Έκανε το λάθος "στρατηγικής" να ξεθύνει "λίγο πάνω" από τα 80 κιλά και να πέσει σε βαρύτερη κατηγορία από αυτή που ίσως ανήκει. Πήρε τη 2η θέση.

Γενικά, και αυτή η κατηγορία παρουσίασε ψηλότερο επίπεδο από πέρυσι που αναγκαστήκαμε να κάνουμε τις -90 και +90 σε μια.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ +90 κιλά (2 αθλητές)

Στον αριθμό 50, ο Γιάννης Γκίνης, 29 χρόνων, από τη Ρόδο. Γυμνάζεται στο γυμναστήριο SILVER GYM (Ρόδος). Μια κατηγορία πάνω και γραμμωμένος, ο Γκίνης παρουσίασε έντονη μυϊκή ανάπτυξη, συμμετρία, πολύ καλές πόζες, έντονη αγωνιστικότητα και πολύ καλή ελεύθερη πόζα. Χωρίς να ξέρω τις τις σκέψεις των κριτών, νομίζω πως η γράμμωση του έδωσε και την πρώτη θέση.

Στο 51 ο Σπύρος Κατσούρης, 23 χρόνων από το Περιστέρι, που γυμνάζεται στο γυμναστήριό του Κατσούρη-Μπούτση. "Νέο αίμα" στις βαρειές κατηγορίες, ο Σπύρος Κατσούρης εκτός από την προσωπική του συμμετοχή έδωσε αγωνιστικό πνεύμα στους αγώνες με πάνω από δέκα αθλητές από το γυμναστήριό του στις διάφορες κατηγορίες ανδρών, εφήβων και γυναικών. Ο ίδιος παρουσίασε έντονη μυϊκή ανάπτυξη, πολύ καλή συμμετρία, καλή ελεύθερη πόζα και έντονα αγωνιστικό πνεύμα. Υπέρβηκε στη γράμμωση και πήρε τη δεύτερη θέση.

Γενικά, η βαριά κατηγορία είχε φτωχή, αλλά ουσιαστική συμμετοχή. Το κακό είναι πως οι φωτογράφοι δεν την αποθανάτισαν



Ο Σπύρος Κατσούρης στα +90 κ.

Ετσι, με το ζόρι βρήκαμε μια φωτογραφία του Γκίνη, ενώ για τον Κατσούρη σας δίνουμε μια που τραβήχτηκε πέντε μέρες μετά στο Γκέτεμποργκ.

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

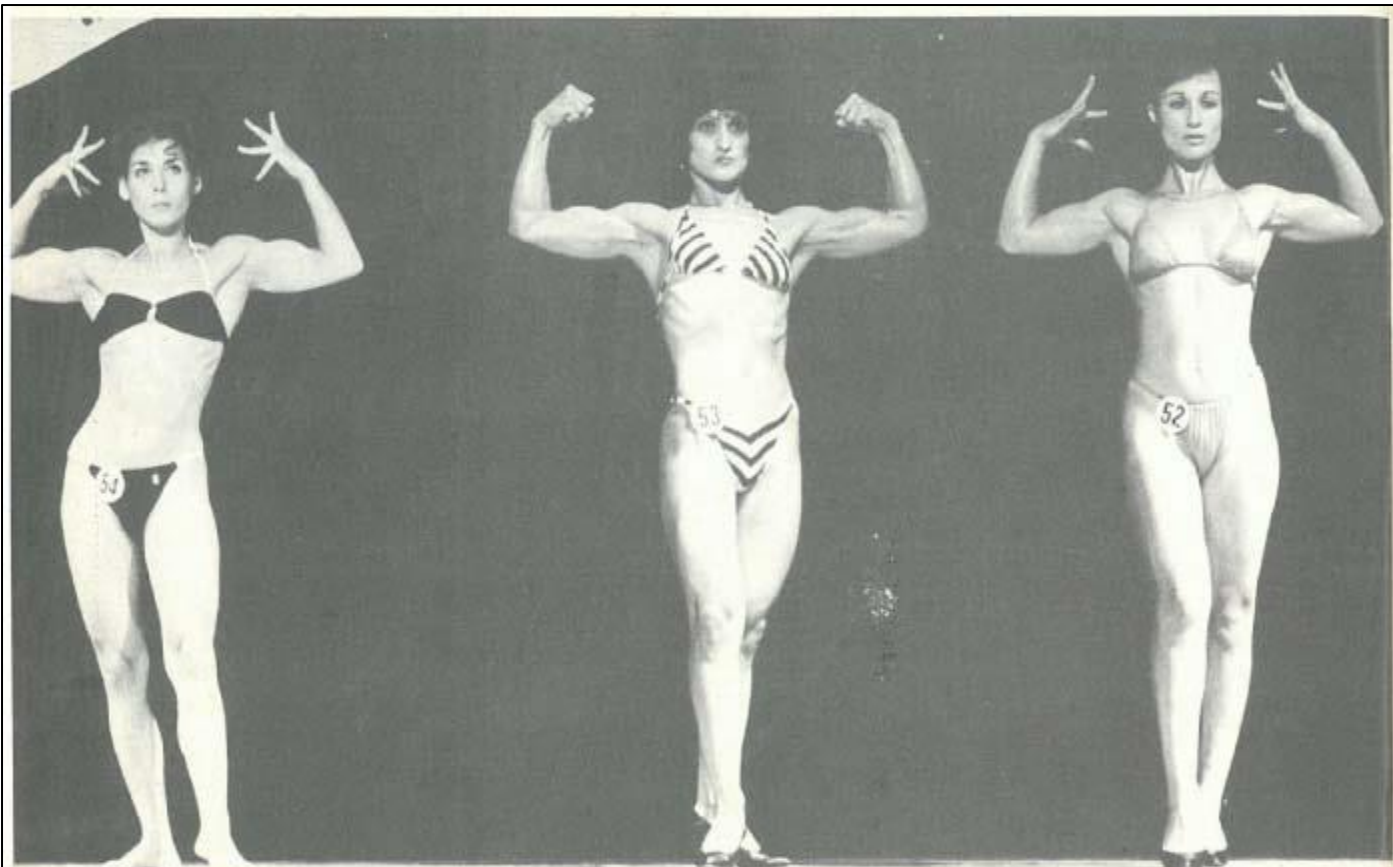
Οι αγώνες γυναικών ήταν έκπληξη φέτος για μένα. Με τέσσερις συμμετοχές, έναντι μιας πέρυσι, μπορούμε να πούμε πως το 1986 θα στείλουμε αθλήτριες σε διεθνείς αγώνες. Τα θαρραλέα γυμναστήρια με τις θαρραλέες αθλήτριες ήταν δύο και τα συχαίρουμε γι' αυτό: Το KATSAS' GYM έφερε τρεις αθλήτριες και το γυμναστήριο των Κατσούρη-Μπούτση έφερε μια αθλήτρια. Μην ξεχνάτε παιδιά, πως πρέπει να βγούμε στο διεθνή χώρο της IFBB, με συμμετοχές σε αγώνες Ανδρών, Εφήβων, Γυναικών και ... Ζευγαριών σε πρώτη φάση Σε δεύτερη φάση θα πρέπει να

κερδίσουμε αξιόλογες θέσεις σε αυτούς τους αγώνες. Συμπεριρωθείτε λοιπόν, δουλέψτε σκληρά και θα τα καταφέρουμε!

Οι αγώνες γυναικών περιλαμβάνουν από το 1986 τρεις (και όχι δύο) κατηγορίες βάρους τις -52 κιλά, - 57 κιλά και +57 κιλά. Εμείς φέτος με τέσσερις συμμετοχές κάναμε μια κατηγορία. Όσα λοιπόν γυμναστήρια έχετε αθλήτριες, μην τις κρύβετε ... γιατί τους κάνετε κακό. Και όσα δεν έχετε ... φτιάχτε! Το 1986 οι αγώνες Εφήβων και Γυναικών μάλλον θα γίνουν μαζί και χωριστά από τους αγώνες Ανδρών. Ετοιμαστείτε λοιπόν. Από το ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ οι Γυναίκες αθλήτριες θα έχουν κάθε προβολή και δημοσιότητα.

Και εδώ από την 4η προς την 1η πήραν μέρος οι αθλήτριες:

4η στον αριθμό 55 η καταπληκτική Χριστίνα Χασάν, 17



Οι καταπληκτικές μας αθλήτριες: Επάνω από αριστερά: η Βάνα Τσουπρακάκου, η Δέσποινα Κάτσα και η Γιάννα Πελεκάνου σε πόζα διπλών δικεφάλων. Κάτω: η Χριστίνα Χασάν, η Βάνα Τσουπρακάκου και η Δέσποινα Κάτσα στην πλάγια στήθους



χρονών, μαθήτρια από την Αθήνα. Γυμνάζεται ενάμιση χρόνο στο KATSAS' GYM και παρουσίασε απόλυτη συμμετρία, έλλειψη μυϊκού τόνου και γράμμωσης, ωραίες πόζες και χαριτωμένη ελεύθερη πόζα. Μεγάλο της προσόν το νεαρό της ηλικίας της. Περιμένουμε να τη δούμε το '86, μετά από έντονη προετοιμασία.

3η στον αριθμό 52 η υπέροχη Γιάννα Πελεκάνου, 21 ετών από το Πέραμα. Γυμνάζεται ενάμιση χρόνο στο KATSAS' GYM. Με αξιοθαύμαστη ψυχραιμία, πραγματικά υπέροχες πόζες, απόλυτη συμμετρία και φροντισμένη ελεύθερη πόζα, η Γιάννα Πελεκάνου απόσπασε έντονο χειροκρότημα, αλλά παρέμεινε στην 3η θέση από την έλλειψη μυϊκού τόνου και γράμμωσης. Περιμένουμε να τη δούμε δριμύτερη το '86.

2η στον αριθμό 53 η Δέσποινα Κάτσα, 29 χρόνων, απλή νοικοκυρά από το Αιγάλεω με ένα παιδί και με όλα αυτά πραγματικά αξιοθαύμαστη. Με εμφανή μυϊκό τόνο, μέτρια γράμμωση, έμπειρες πόζες, φροντισμένη ελεύθερη πόζα και έντονο αγωνιστικό πνεύμα "βάζει τα γυαλιά" σε πολλές αθλήτριες της σωματικής διάπλασης. Περιμένουμε να τη δούμε πιο "δυνατή" το 1986.

Τέλος, στην 1η θέση και στον αριθμό 54 η δυναμική Βάνα Τσουπρακάκου, 22 χρόνων από το Περιστέρι που γυμνάζεται 8 μήνες στο γυμναστήριο Κατσούρη-Μπούτση "ΕΣΚΙΣΕ" κυριολεκτικά! Μυϊκό τόνο, γράμμωση, πόζες, ελεύθερη πόζα συν μια μους-μάσκιουλαρ που πέταξε στο κοινό αποχωρώντας από τη σκηνή παρασύραν τους θεατές σε ξέφρενο χειροκρότημα. Το νεαρό της ηλικίας της και η αγάπη της για το άθλημα ελπίζουμε να δικαιώσουν τις προσπάθειές της και τις προσδοκίες μας για το μέλλον.

Έτσι τελείωσαν οι αγώνες και η κουραστική μέρα αφήνοντάς μας τα αποτελέσματα των κρίτων και την άσβηστη επιθυμία να μούν οι Έλληνες αθλητές στην παγκόσμια οικογένεια του αθλήματος μέσα από τη συμμετοχή τους σε διεθνείς αγώνες.

Γι' αυτό το λόγο και σε εκπλήρωση της υπόσχεσής μας αναλάβουμε τα έξοδα και τον κόπο της μετάβασης της

Ελληνικής ομάδας στο Μίστερ Υψηλίου (πάντα IFBB και όχι ... αδοντόκρεμες!) στο Γκέτεμποργκ της Σουηδίας. Οι πιο κατάλληλοι αθλητές γι' αυτό κρίθηκαν οι Γιάννης Κατσιπουρνιάς, Ιορδάνης Λεβεντέλης, Γιάννης Γκίνης και Σπύρος Κατσούρης. Έτσι, σε 4 ημέρες από το Πανελλήνιο, οι προηγούμενοι αθλητές βρέθηκαν στο Μίστερ Γιούνιβερς με τη συνοδεία του Γιάννη Βασιλόπουλου, αρχηγού κρίτων, και Θύμιου Περισίδη, Προέδρου της ΕΕΟΣΔ. Αλλά γι' αυτό θα δούμε λεπτομέρειες στο άρθρο για το Παγκόσμιο.

ΤΑ ΤΕΛΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Στη συνέχεια δίνουμε τα αποτελέσματα των αγώνων. Θυμίζουμε, πως κάθε κρίτης κατατάσσει τους αθλητές κατά "σειρά" (1ο, 2ο, 3ο κτλ.) για κάθε ένα από τους δύο γύρους και αυτές οι σειρές προστίθενται. Επομένως, σε καλύτερη "σειρά" έρχεται τελικά ο αθλητής με μικρότερο άθροισμα σειρών. (Σε παρένθεση η βαθμολογία.)

ΕΦΗΒΟΙ -70 κιλά

- 1ος Παπαδημητρίου (13)
- 2ος Κακολύρης (18)
- 3ος Παπαϊωάννου (35)
- 4ος Κωνσταντίνιδης (41)
- 5ος Παπουτσαγιαννόπουλος (43)

ΕΦΗΒΟΙ -80 κιλά

- 1ος Τζινίδης (12)
- 2ος Λάττας (19)
- 3ος Κωνσταντόπουλος (33)
- 4ος Κατσούλης (38)
- 5ος Μεταξάκης (48)
- 6ος Βενεδίκης (65)
- 7ος Μαντάς (71)
- 8ος Μαρτίνοβ (74)
- 9ος Πάλλης (90)

ΕΦΗΒΟΙ +80 κιλά

- 1ος Ασημακόπουλος (16)
- 2ος Καβουσακής (22)
- 3ος Μεταξάς (26)
- 4ος Καλόγηρος (37)
- 5ος Αλεξίου (52)
- 6ος Δημητρώπουλος (57)

ΑΝΔΡΕΣ -70 κιλά

- 1ος Κούλης (12)
- 2ος Κυτούγιος (33)
- 3ος Συρίγος (43)

- 4ος Βιτάλης (48)
- 5ος Πανίκουλου (50)
- 6ος Βούλαρης (53)
- 7ος Πέρος (64)
- 8ος Κονιδάρης (71)
- 9ος Τσιρώνης (79)
- 10ος Παρασκευόπουλος (83)
- 11ος Μουτσέλης (106)

ΑΝΔΡΕΣ -80 κιλά

- 1ος Λεβεντέλης (14)
- 2ος Κατσιπουρνιάς (17)
- 3ος Χασούρας (34)
- 4ος Καρυώτης (45)
- 5ος Φραντζιάς (46)
- 6ος Μελισσοουργός (56)
- 7ος Υφαντόπουλος (68)
- 8ος Αναστασόπουλος (84)
- 9ος Γεωργιάδης (99)
- 10ος Χατζηθανασίου (108)
- 11ος Χαλίδας (117)
- 12ος Σταυρίδης (120)
- 12ος Ηλιοπούλος (120)
- 14ος Δαμασκηνός (126)
- 15ος Τσόκος

ΑΝΔΡΕΣ -90 κιλά

- 1ος Θωκταρίδης (12)
- 2ος Γαυγιωτάκης (18)
- 3ος Κοψιάς (30)
- 4ος Σερέτης (40)

ΑΝΔΡΕΣ +90 κιλά

- 1ος Γκίνης (13)
- 2ος Κατσούρης (17)

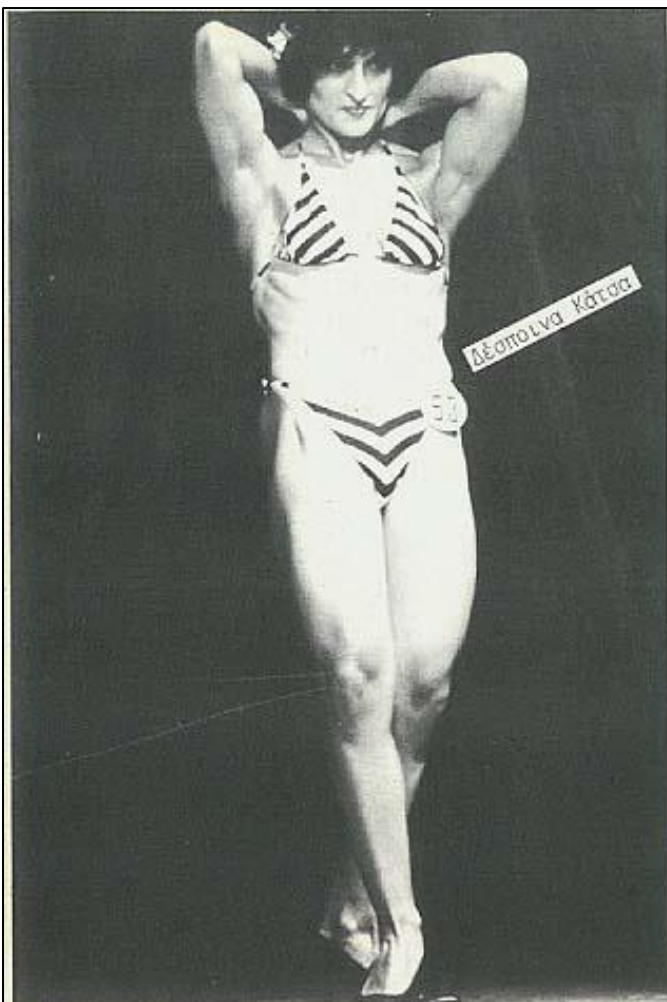
ΓΥΝΑΙΚΕΣ

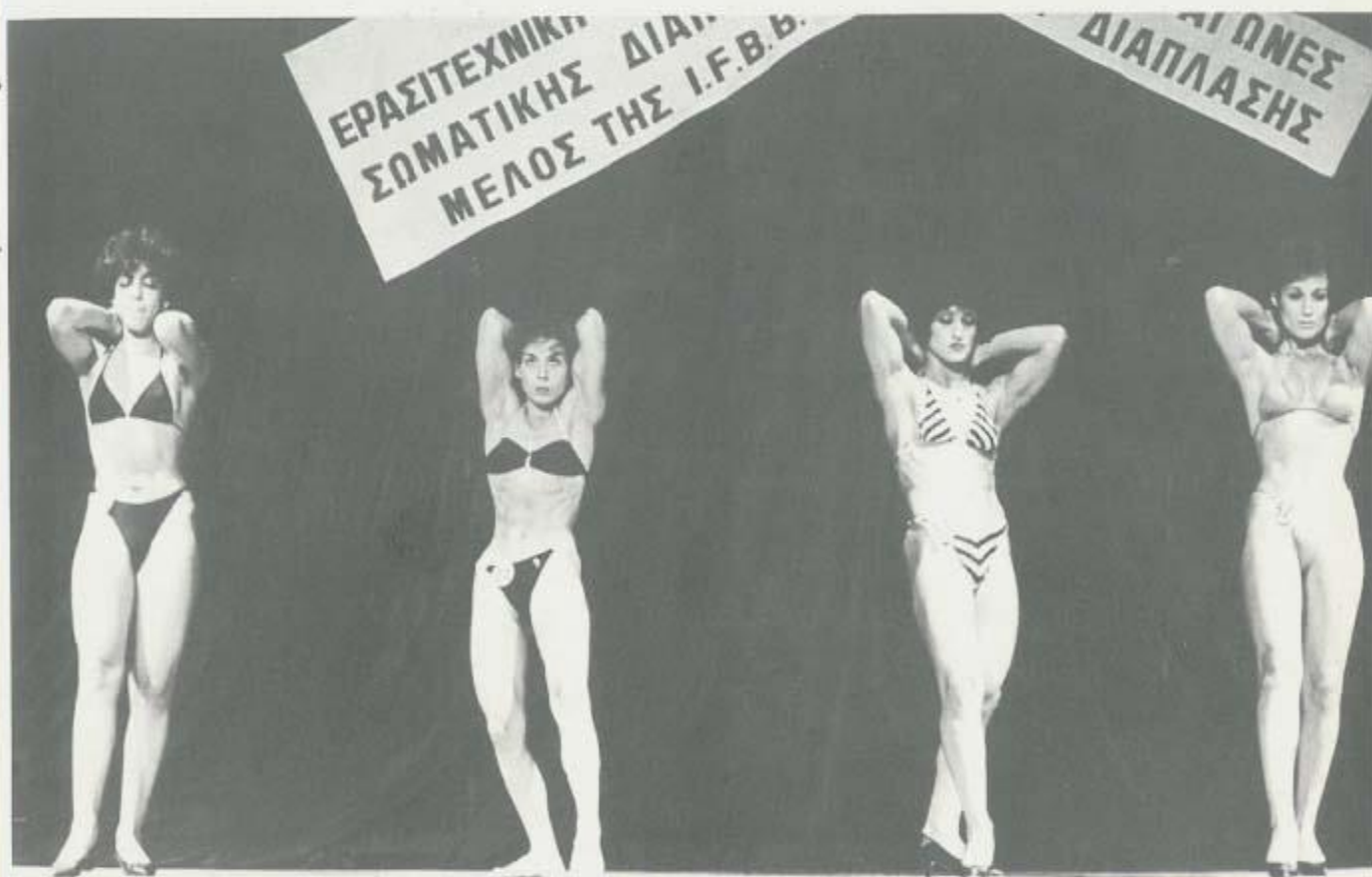
- 1η Τσουπρακάκου (10)
- 2η Κάτσα (20)
- 3η Πελεκάνου (32)
- 4η Χασάν (34)

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Και έτσι, τελείωσε και το μεγάλο αυτό γεγονός με επιτυχία. Δεν λέω, πάλι είχαμε μερικά μικροελαττώματα και οργανωτικές ελλείψεις. Τα βασικά όμως στοιχεία των αγώνων που είναι οι συμμετοχές των αθλητών, οι αμερόληπτοι κριτές και η άνεση των θεατών τα πετύχαμε ανατίρρητα.

Η κυριότερη από τις οργανωτικές μικροατέλειες των αγώνων ήταν η έλλειψη των επάθλων, των μεταλλίων και των διπλωμάτων. Ο λόγος ήταν πως τα έπαθλα με τα αγαλματάκι δεν ξανάρχονταν στην Ελλάδα, όπως μας είπε ο αντιπρόσωπος, τα μετάλλια αγνήσαμε να τα





Κοιλιακούς και μηρό, οι δυνατές αθλήτριες της ΕΕΟΣΔ που ήδη ετοιμάζονται για τους Πανευρωπαϊκούς 1986 που θα γίνουν τον Απρίλιο στη Βαρσοβία. Από αριστερά: ΧΡΙΣΤΙΝΑ, ΒΑΝΑ, ΔΕΣΠΟΙΝΑ και ΓΙΑΝΝΑ.

παραγγέλουμε και δεν προλάβαν να χαραχτούν και τέλος τα διπλώματα ήταν αδύνατο να γραφούν στο χρονικό διάστημα 5 με 6.30' το απόγευμα της Δευτέρας που απόμεινε ανάμεσα στους Προκριματικούς και τους Τελικούς και μέσα στο οποίο έπρεπε να πάω στο γραφείο να βγάλω τα αποτελέσματα για 56 αθλητές και να επιστρέψω στο "ΚΑΛΟΥΤΑ".

Την ατέλεια των απονομών όμως έχουμε τη δυνατότητα να την καλύψουμε με τη δημοσιότητα από το περιοδικό. Ανακοινώνουμε λοιπόν ότι:

1. Έπαθλα ή κύπελλα πήραν οι τρεις πρώτοι κάθε κατηγορίας (Στις γυναίκες και η 4η.)
2. Μετάλλια θα σταλούν στους τρεις επόμενους (4ο, 5ο και 6ο) κάθε κατηγορίας.
3. Τιμητικό κύπελλο θα δοθεί στον κ. Χαλιό σαν

μεγαλύτερο σε ηλικία που πήρε μέρος στους αγώνες.

4. Αναμνηστικά διπλώματα της ΕΕΟΣΔ θα σταλούν σε όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες που πήραν μέρος στους αγώνες.

5. Αναμνηστικές πλακέτες θα δοθούν σε όλους τους κριτές.

Τέλος, στο επόμενο τεύχος θα μελετήσουμε στατιστικά τη συμμετοχή των αθλητών, τη συμμετοχή και απόδοση των γυμναστηρίων, την απόδοση των Κριτών και άλλα θέματα που θα μας δώσουν χρήσιμα συμπεράσματα για το μέλλον.

Πιστεύουμε πως οι στατιστικές μελέτες που πρέπει να ακολουθούν τέτοιους αγώνες, βοηθούν πολύ στην αυτογνωσία των αθλητών, των γυμναστηρίων και των κριτών, δίνουν κίνητρα αθλητικής άμιλλας σε αθλητές και γυμναστήρια, ενώ συγχρόνως αποτελούν κάποιο μέτρο σύγκρισης της Ελληνικής

πραγματικότητας με τη διεθνή. Θα πρέπει να μελετώνται από όλους, γιατί είναι στοιχείο βάσης για τη σύνταξη προγραμμάτων δουλειάς για γυμναστήρια, προπόνησης για αθλητές και εκπαίδευσης για κριτές.

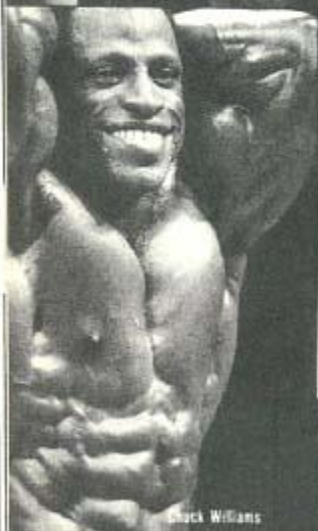
Δουλειά και προετοιμασία λοιπόν για αγώνες και έχουμε για το 1986 τους Μεσογειακούς Ανδρών, Πανευρωπαϊκούς Ανδρών-Γυναικών-Εφήβων και τους Παγκόσμιους Ανδρών-Γυναικών-Εφήβων-Ζευγαριών. Και, όλα αυτά μαζί με τους Αγώνες στον Ελληνικό χώρο που πιστεύουμε θα είναι Βόρειας Ελλάδας Ανδρών-Εφήβων, Νότιας Ελλάδας Ανδρών-Εφήβων, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών-Εφήβων-Γυναικών-Ζευγαριών, Πανελλήνιο Κύπελλο Ανδρών.

Θύμιος Περισίδης
Πρόεδρος της ΕΕΟΣΔ

Bob Paris



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ 1983 ΣΙΓΚΑΠΟΥΡΗ



Chuck Williams



Arnie Steinbeck

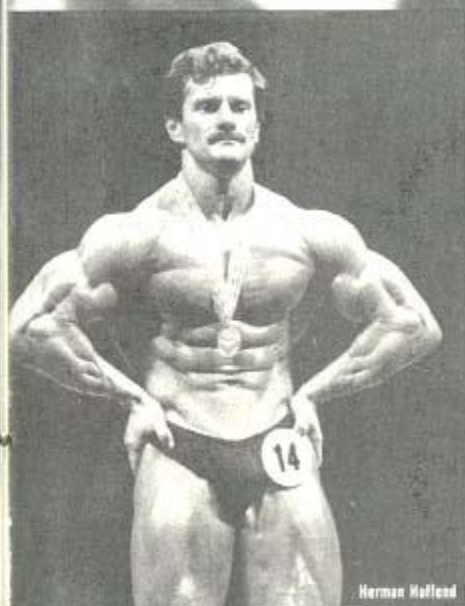


**ΤΙΑ ΝΑ ΜΕΛΕΤΗΣΕΤΕ, ΝΑ ΣΥΓΚΡΙΝΕΤΕ
ΚΑΙ ΝΑ ΒΓΑΛΕΤΕ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Από τους Φρέντερικ Χάτφελντ
και Άρμαντ Τάννυ

Από το Περιοδικό «Muscle & Fitness».
Ευγενής Προσφορά του κ. Μπεν Γουήντερ,
Προέδρου της IFBB.

Charles Glass

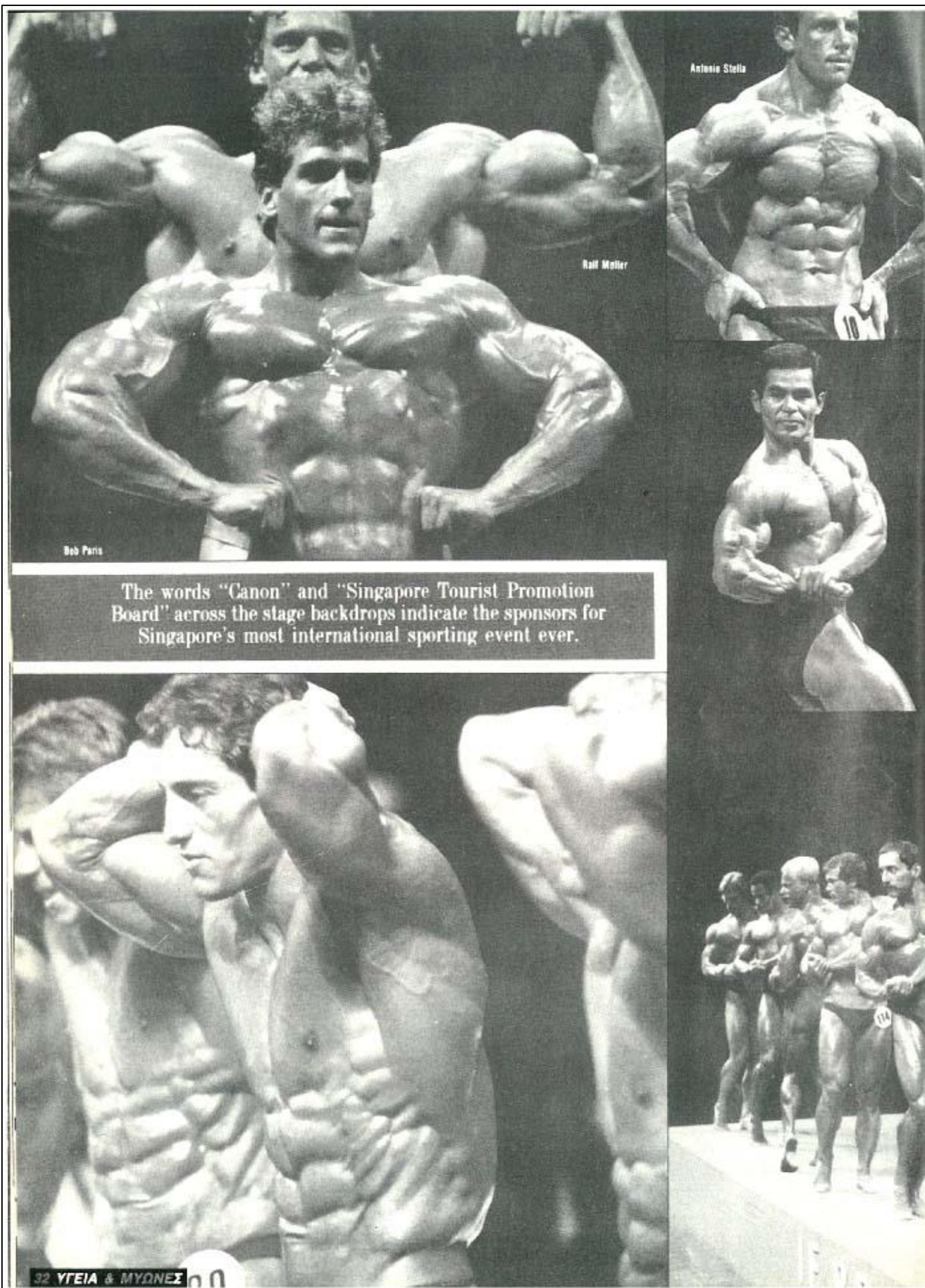


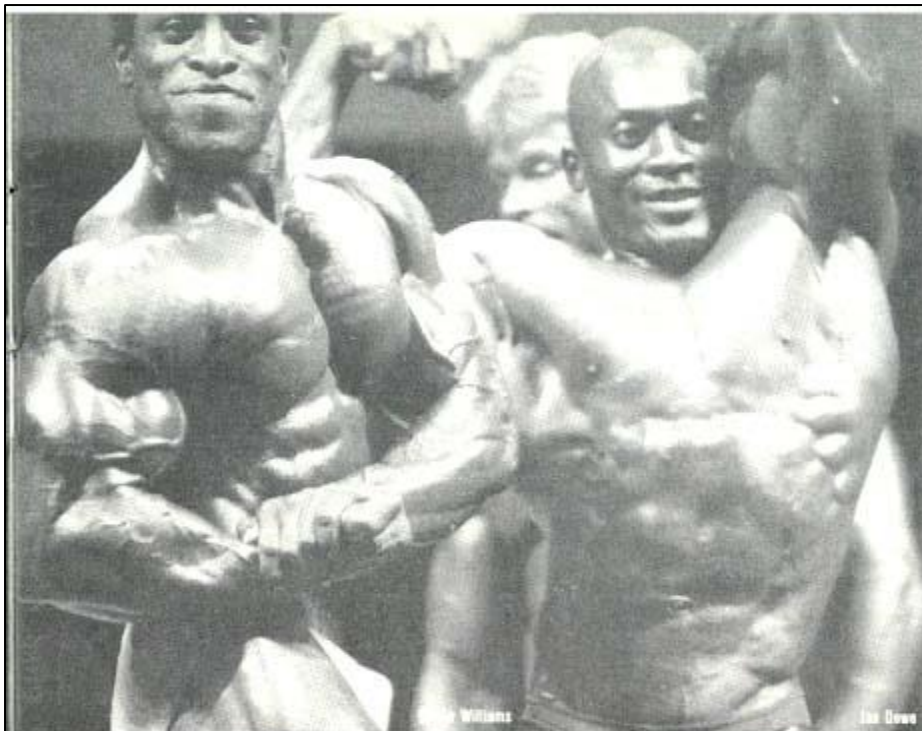
Herman Holend

Η Σιγκαπούρη, η πόλη των Παγκόσμιων Ερασιτεχνικών Αγώνων Σωματικής Διάπλασης της IFBB, γονιμο νησί, 400 τετραγ. μιλίων, που ονομάζεται Η Πράσινη Πόλη, πέρα από τη Μαλαϊκή χερσόνησο, και τωρινή δημοκρατία με πληθυσμό 2.4 εκατομμυρίων κατοίκων, είναι το μέρος, όπου συμβιώνουν Μαλαισιανοί, Κινέζοι, Ινδοί και Ευρασιάτες και πλάθουν την πολιτιστική τους παράδοση με τον σύγχρονο τρόπο ζωής. Συναντάς ακόμη τα παραδοσιακά συνωστισμένα από κόσμο παζάρια πλάι στα τεράστια σύγχρονα εμπορικά Κέντρα. Η Διεθνής της Κουζίνα περιλαμβάνει από τίγρεις, που κάποτε περιφέρονταν στις ζούγκλες της Σιγκαπούρης, και αποτελούσαν έξοχο δείπνο των κατοίκων των πόλεων μέχρι τα σημερινά Μακ Ντόναλτ.

Η θέα από το κτισμένο στην κορυφή του λόφου Ομπερόι, το Αυτοκρατορικό Ξενοδοχείο, όπου διεξάγεται το 37ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης, δέχεται τους εξαντλημένους από τις πολύωρες πτήσεις από όλο τον κόσμο αθλητές, παράγοντες, φιλάθλους. Ο πράσινας ιστορικός λόφος του Φορτ Μπάννινγκ συμβάλλει στο σχηματισμό ενός μέρους του φόντου. Το υπόλοιπο μέρος αποτελείται από δάσος ανυπέρβλητης ομορφιάς που καταλήγει σχεδόν στο φαντασμαγορικό λιμάνι. Από γενική άποψη, είναι ο κατάλληλος τόπος των Αγώνων Σωματικής Διάπλασης για την απόκτηση ενός παγκόσμιου τίτλου, οι οποίοι Αγώνες στεγάζονται στο υπαίθριο Εθνικό Θέατρο με την πολύ μεγάλου μήκους αρθρωτή οροφή.

Εάν παραξενεύεστε κατ' αρχήν, γιατί οι Αγώνες Σωματικής Διάπλασης διεξάγονται σε αυτό τον μακρινό εξωτικό τόπο, παύετε να αναρωτιέστε, όταν συγκεντρώνονται περίπου 4.000 άτομα για να απολαύσουν τους 137 αγωνιζόμενους από 46 χώρες, οι οποίοι αγωνίζονται για τον ανώτατο τίτλο Παγκόσμιου Πρωταθλήματος Ερασιτεχνών Σωματικής Διάπλασης.

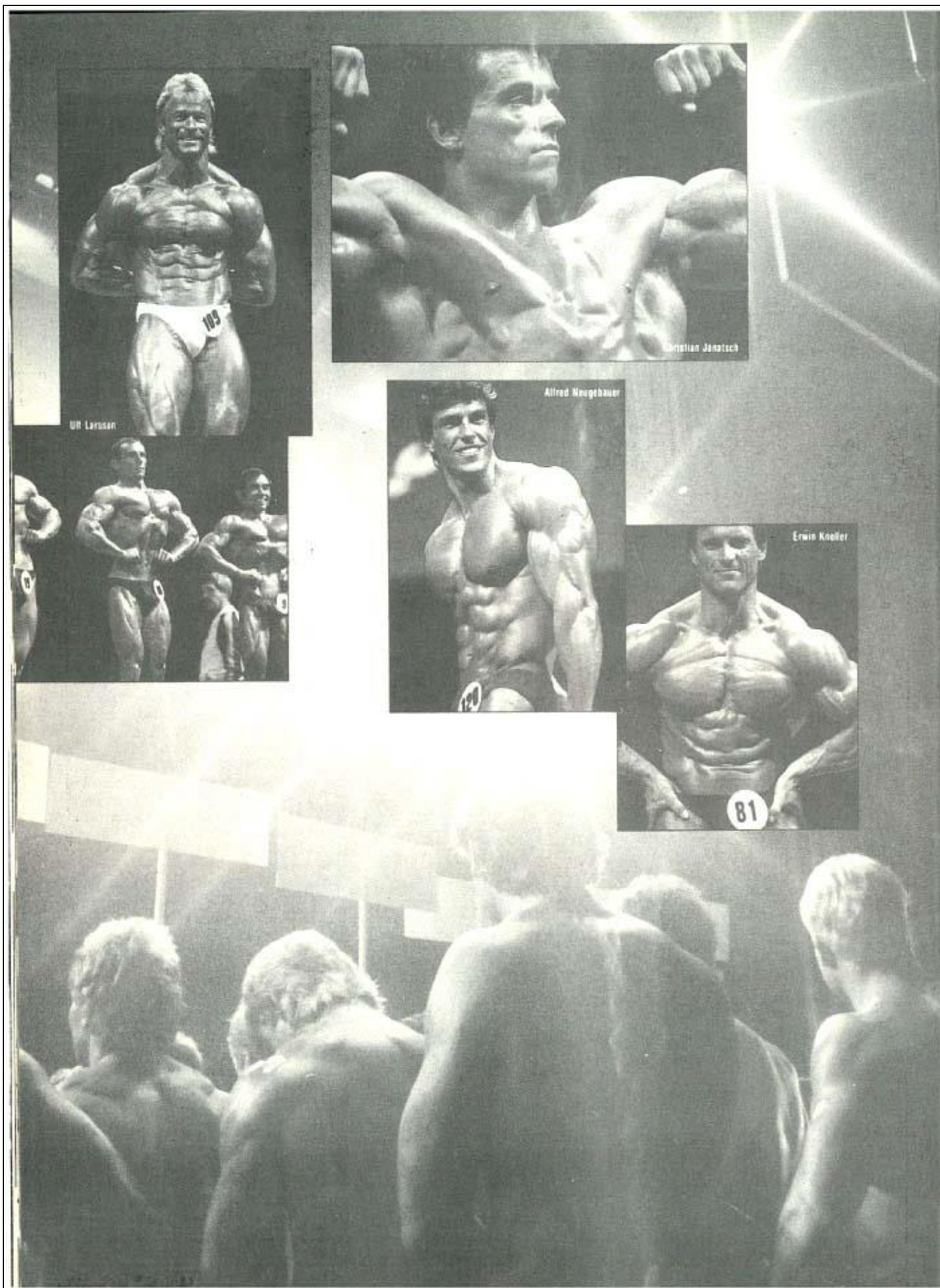


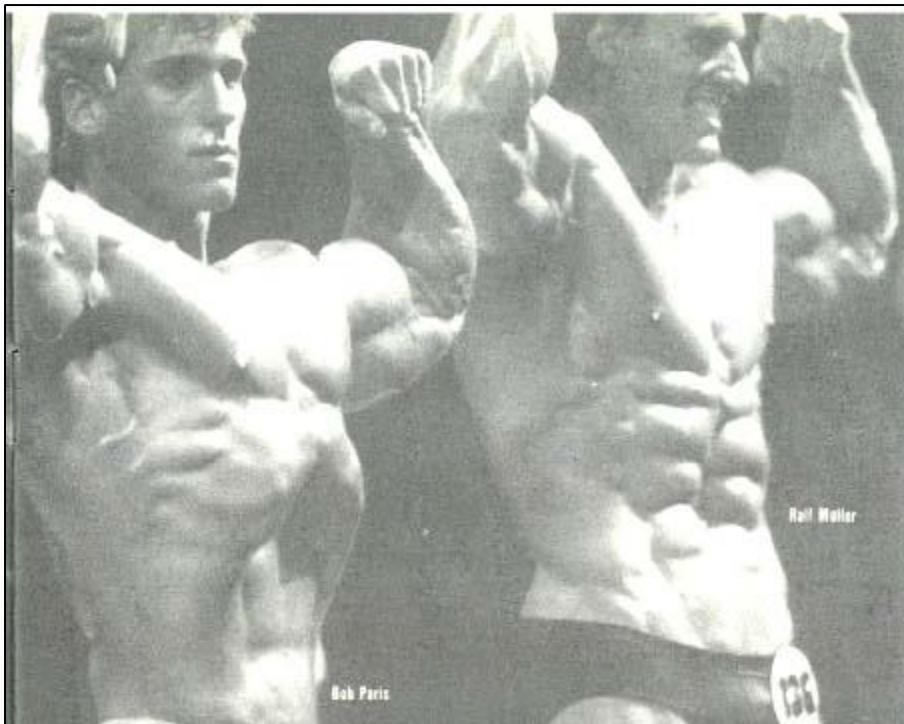


Οι θεατές προέρχονται από χώρες, όπως η Σιγκαπούρη, η Ινδονησία, η Ταϊλάνδη, η Σρι Λάνκα και η Μαλαισία. Μόνον ένας αγωνιζόμενος από τις νοτιοανατολικές χώρες της Ασίας, θα μπορούσε να φτάσει μέχρι τους τελικούς της κατηγορίας του, δηλαδή της κατηγορίας Πετεινού, ο Φαθολομέν Άλι από τη Σιγκαπούρη. Δεν υπήρξαν αγωνιζόμενοι από την κατηγορία των Βαρέων Βαρών ανάμεσα στους Νοτιοανατολικούς Ασιάτες, αλλά οι Ελαφρών Βαρέων Βαρών Τίλακ Τζαγιαγιουήρα από τη Σρι Λάνκα και Τσούου Κη Λουμ από τη Μαλαισία έκαναν ιδιαίτερα καλές εμφανίσεις, καθώς επίσης και οι Μεσαίων Βαρών Παντμαζίρι Περέρα από τη Σρι Λάνκα και Αροκιοζάμι Αναντάμ από τη Μαλαισία και τέσσερις αγωνιζόμενοι στην κατηγορία των Ελαφρών Βαρών Σιγκαπουριανοί, οι Μοκ Α Κη, Ραζαλί Αλί, Ραζλάν Μουτζάγκ και Χασίμ Σαλίμ. Η κλάση του Πετεινού έλαβε μέρος στους Αγώνες της Σιγκαπούρης, προκειμένου να φιλοξενήσει το μεγάλο αριθμό των μικρόσωμων συμμετεχόντων από εκείνο το τμήμα, για τον ίδιο λόγο που η κατηγορία των Ελαφρών Βαρών εγκαινιάσθηκε στο Ακαπούλκο, στο Μεξικό, στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα για το 1978. Δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στο γεγονός και αυτό σημαίνει ότι οι αγωνιζόμενοι από τούτη την περιοχή θα αποτελέσουν δυνατή παρουσία για τις μελλοντικές διεθνείς συναντήσεις.

Οι λέξεις «Συμβούλιο για την Τουριστική Προώθηση της Σιγκαπούρης» και «Κάνον» κατά μήκος των σκηνικών φόντων δηλώνει τους χορηγούς του μεγαλύτερου αθλητικού γεγονότος της Σιγκαπούρης. Ο Πωλ Τσούα, αντιπρόεδρος της IFBB για την Ασία και πρόεδρος της Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού Αθλήματος Σωματικής Διάπλασης για τη Σιγκαπούρη, ήταν η κινητήρια δύναμη, που κυριόταν πίσω από το γεγονός.

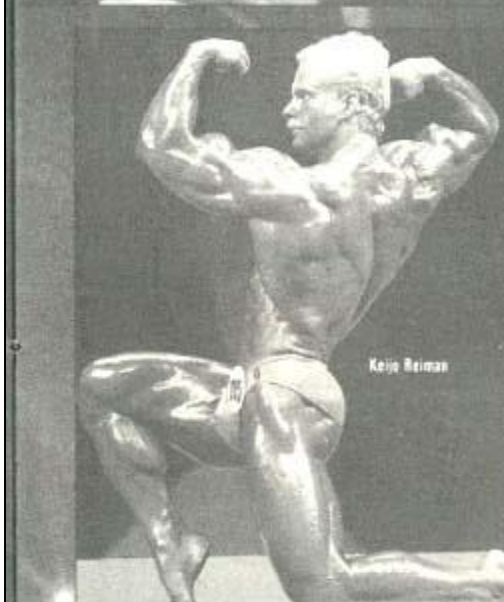
Το κελάηδισμα των πουλιών σκορπίζεται στον τροπικό αέρα που εισχωρεί στο περικυκλωμένο από δένδρα θέατρο, καθώς μία καινούρια μέρα γεννιέται. Έχουν ήδη κριθεί οι τρεις γύροι.





Bob Paris

Rolf Møller



Keijo Heikkinen



Lars Lundberg

Someone says,
"Bob Paris looks like
he was put together
by a computer."

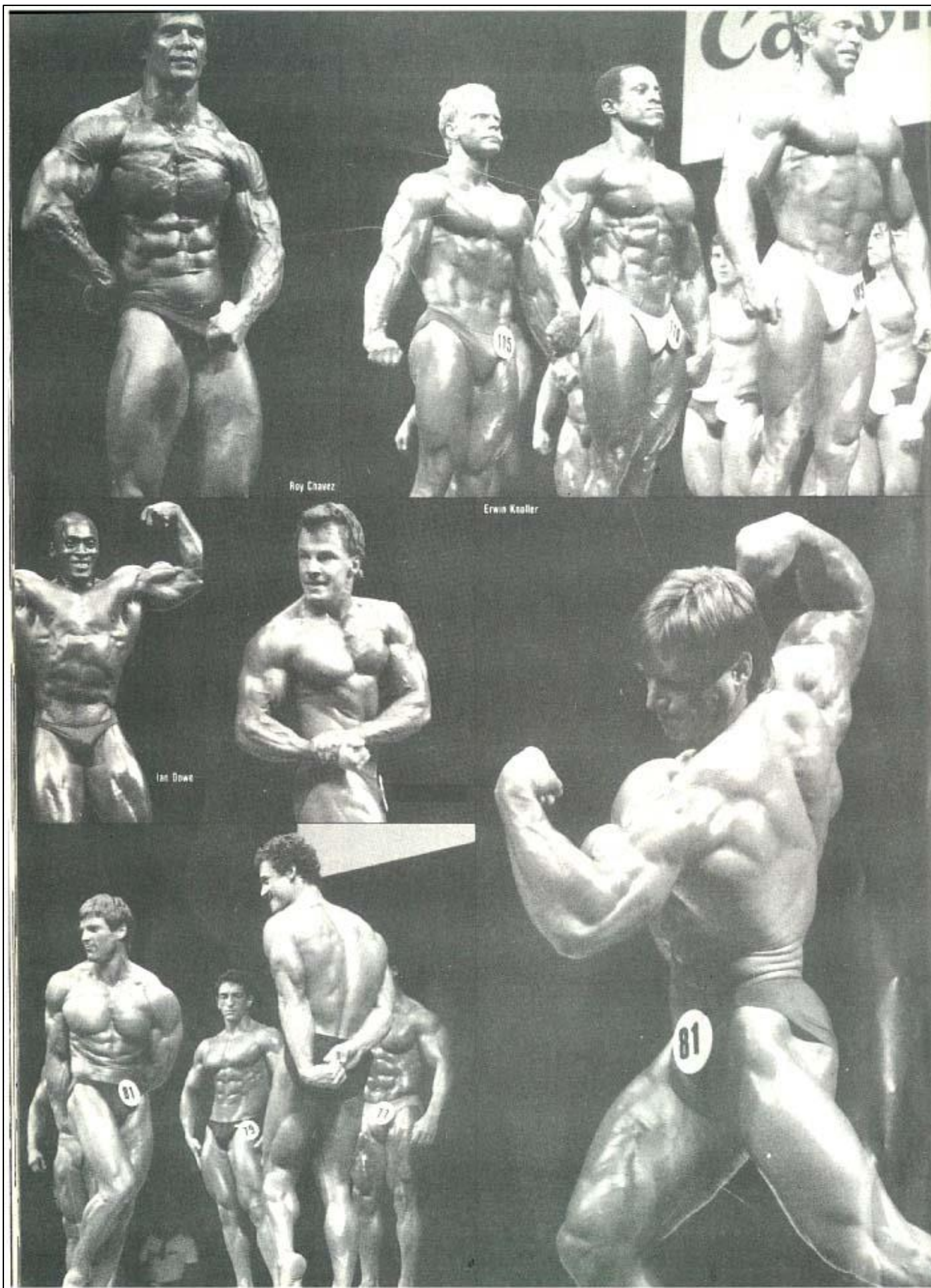


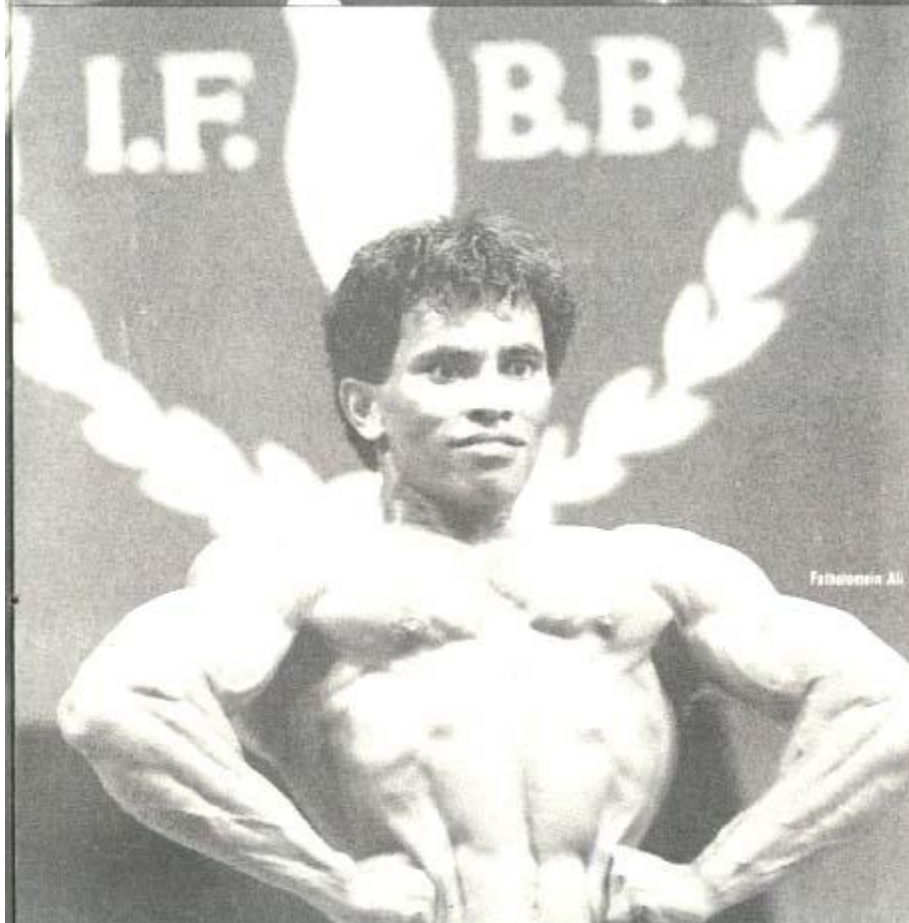
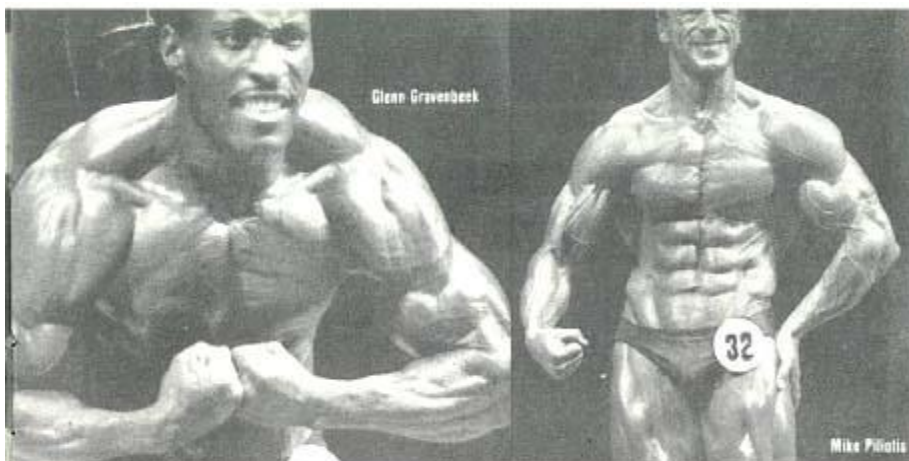
Δώδεκα συμμετέχοντες έχουν επιλεγεί από κάθε κατηγορία, προκειμένου να συνεχίσουν μετά τη σύγκριση των αποτελεσμάτων του Πρώτου Γύρου, και ακολουθούν τον Τρίτο Γύρο, ο οποίος περιλαμβάνει Ελεύθερες Πόζες, και, ο οποίος προϋποθέτει τη συμμετοχή έξι αγωνιζομένων από κάθε κατηγορία, που θα λάβουν μέρος στους τελικούς της επόμενης ημέρας.

Ο Χέρμαν Χόφεντ, σίγουρα ένας από τους καλύτερους αθλητές στην κατηγορία των Ελαφρών Βαρών, έχει μεταπηδήσει στην κατηγορία Πετεινού και η παγκόσμια γνωστή σωματική του διάπλαση τον κάνει ένα σίγουρο διεκδικητή. Η φορμαρισμένη μυϊκή ανάπτυξη και το εκφραστικό ποζάρισμα του αθλητή της κατηγορίας Πετεινού Φαθολομείν Άλι από τη Σιγκαπούρη δηλώνουν ότι οι Νοτιοανατολικοί Ασιάτες διεκδικούν καλές θέσεις σε αυτό το Πρωτάθλημα. Θα υπάρξει άγρια διεκδίκηση ανάμεσα στον Ολλανδό Άππυ Στήνμπεκ, τον Άγγλο Μάικ Πηλιώτης και τον Αμερικανό Τζέσσε Λιούτζαν στην κατηγορία των Ελαφρών Βαρών. Το ίδιο δύσκολο είναι να μαντέψεις τα αποτελέσματα ανάμεσα στον Αμερικανό Τσαρλς Γκλας, τον Βέλγο Έρβιν Νότε και τον Γερμανό Έρβιν Νόλλερ στα Μεσαία Βάρη. Ο αθλητής Ελαφρών - Βαρών Βαρών Τσακ Ουίλλιαμς από τις Η.Π.Α. βρίσκεται σε εξαιρετική φόρμα, αλλά το ίδιο δείχνει και ο Φινλανδός Κάιιο Ράιμαν. Είναι απρόβλεπτα τα αποτελέσματα ανάμεσα στη μάχη των αθλητών Βαρών Βαρών Αμερικανό Μπομπ Πάρις και Ολλανδό Μπέρρυ Ντε Μαίυ. Αντικρύζοντας τον Γερμανό γίγαντα Ραλφ Μόλλερ, είναι κάτι το εξαιρετικό. Είναι επιβλητικός και ζυγίζει γύρω στα 125 κιλά, αλλά είναι ακόμη πολύ ελαφρύς για το ύψος του.

Το Ξενοδοχείο Ομπερόυ γεμίζει από προσωπικότητες της Σωματικής Διάπλασης από όλο τον κόσμο.

Άνθρωποι που ήταν μόνον ονόματα έρχονται πάλι στο φως της δημοσιότητας, όπως ο Μεγάλος Μουχάμαντ Αλί Μπουτ, πρώην Ολυμπιονίκης της





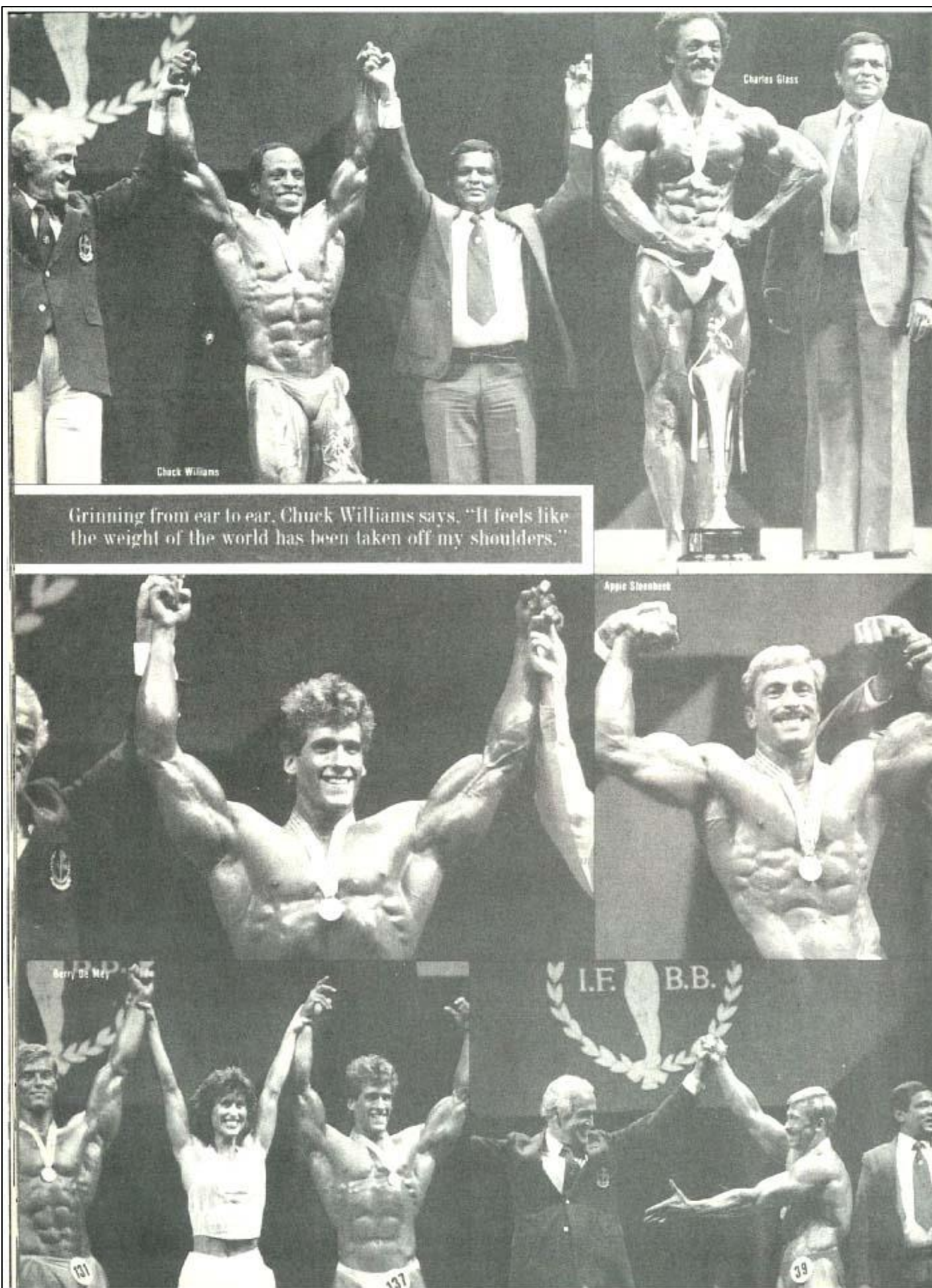
The shapely muscularity and sharp, expressive posing of Singapore's bantamweight Fatholomein Ali indicate right off that the southeast Asians are in this game in a big way.



Άρσης Βαρών και τώρα γενικός Γραμματέας της Πακιστανικής Ολυμπιακής Επιτροπής. Σαν μέλος του Ολυμπιακού Συμβουλίου της Ασίας, υποστηρίζει ένθερμα τη συμπερίληψη των Αγώνων Σωματικής Διάπλασης στους Ολυμπιακούς Αγώνες, το μεγάλο όνειρο του Πρόεδρου της IFBB, Μπεν Γουήντερ. Ο Μπεν, φυσικά, βρίσκεται αυτή την περίοδο στη Σιγκαπούρη προκειμένου να προεδρεύσει του Διεθνούς Συνεδρίου της IEBB, το οποίο καλύπτει μυριάδες εκθέσεων από όλες τις δραστηριότητες του Οργανισμού. Όμορφη και κομψή, η κα Μπέττυ Γουήντερ ταξίδεψε, προκειμένου να παραστεί στους Αγώνες και θα βοηθήσει στην απονομή των βραβείων μετά τους τελικούς. Κατόπιν συμβουλής του γιατρού του ο κος Τζο Γουήντερ δεν πραγματοποίησε το ταξίδι του στη Σιγκαπούρη, λόγω κάποιου προβλήματός που είχε με τα αυτιά του. Ο Πρόεδρος Υγείας και Καλής Φυσικής Κατάστασης Γουήντερ, Άλλαν Ντάλφεν, και η γυναίκα του Σεσίλ, επέστρεψαν από επαγγελματικό ταξίδι στο Χαγκ Κονγκ, προκειμένου να παραστούν στους αγώνες. Ο Τζωρτζ Μπάτλερ και το πλήρωμά του πρόκειται να ακολουθήσουν την Ρέιτσελ Μακ Λιχ και τον συνοδό της, τον Αυστριακό αγωνιζόμενο στα Βαρέα Βάρη, Κρίστιαν Γιάνατς, με τη φωτογραφική τους μηχανή, καθώς συνεχίζουν την περιοδεία τους σχετικά με τη Γυναικεία Σωματική Διάπλαση.

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Οι Τελικοί ξεκινούν στο γεμάτο από κόσμο θέατρο με την παρέλαση των κρατών, τα οποία συνωστίζονται στη σκηνή, των αγωνιζομένων και των αντιπροσώπων, οι οποίοι παρατάσσονται σε σειρές πίσω από τις πινακίδες των χωρών. Ακούγεται η μουσική από μία ορχήστρα. Ακολουθούν ομιλίες από τους Πωλ Τσούα και Μπεν Γουήντερ και, κατόπιν, οι θεατές έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν τοπικούς χορούς.



Grinning from ear to ear, Chuck Williams says, "It feels like the weight of the world has been taken off my shoulders."



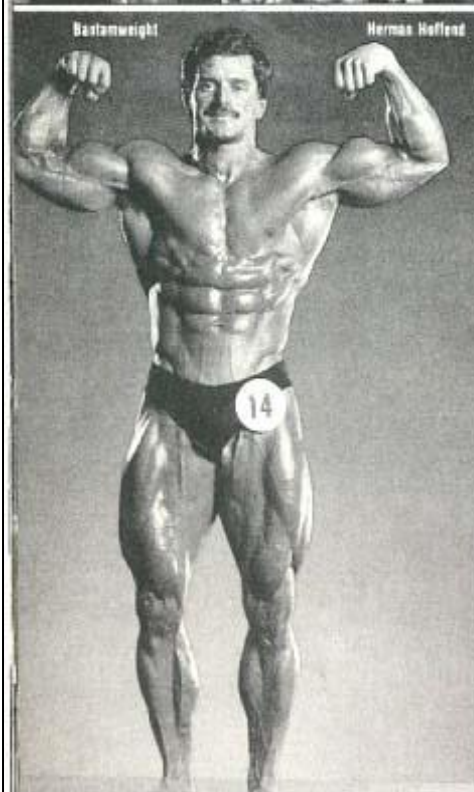
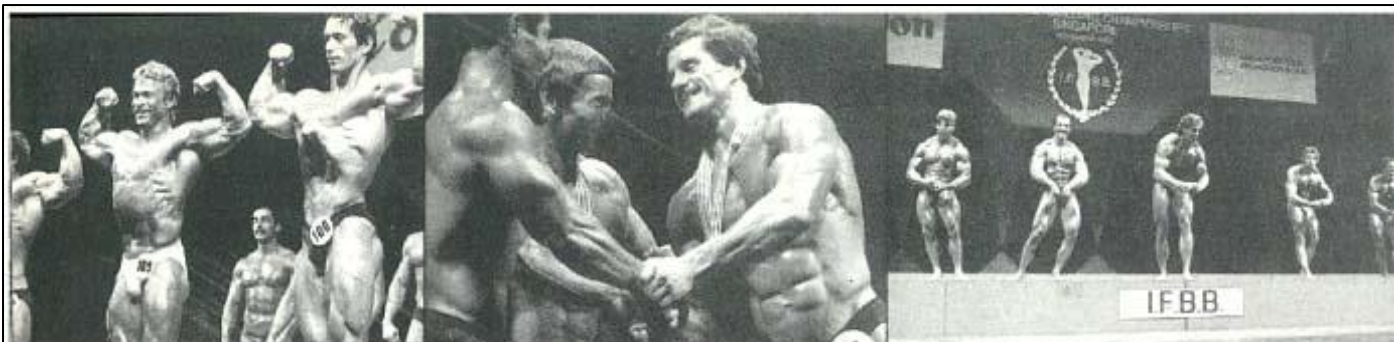
Οι αγώνες ξεκινούν με το ομαδικό ποζάρισμα. Αυτό το χρόνο, οι καθιερωμένες πόζες είναι πολύ περισσότερο δημιουργικές. Η Αυστρία παρουσιάζεται πολύ καλή με μια καταπληκτική παράταξη και μία έξυπνη χορογραφία. Η Γερμανία επιδεικνύει πολλούς μωώνες και διεκδικεί μία καλή θέση. Οι Η.Π.Α. παρουσιάζουν μία σειρά από προαιρετικές πόζες και δίνουν μία καλή εμφάνιση. Η Σιγκαπούρη παρουσιάζεται οίγουρα δυνατή. Οι νικητές θα ανακοινωθούν αργότερα.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΕΤΕΙΝΟΥ

«Ο Χέρμαν Χόφεντ είναι ένας ήσυχος, αφιερωμένος στο άθλημά του και σοβαρός αθλητής Σωματικής Διάπλασης», εξηγεί ο προπονητής του, «και, επειδή εργάζεται 10 ώρες την ημέρα επί πέντε μέρες την εβδομάδα, εξασκείται 100% – καθόλου κοροϊδιστική δουλειά». Η εξάσκηση του Χόφεντ τον οδήγησε στο να κερδίσει το μεγαλύτερο τίτλο, που θα μπορούσε να αποκτήσει ποτέ ένας ερασιτέχνης αθλητής Σωματικής Διάπλασης, τον τίτλο του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος Ερασιτεχνών, ο οποίος ακόμη αναφέρεται σε μας σαν «Μίστερ Κόσμος». Είναι ο πιο σγκώδης κοντός άνθρωπος, που έχω ποτέ δει, και οι γόμπες του μοιάζουν σαν να έχουν φτιαχτεί από μάρμαρο. Δεν υπήρχαν ελπίδες για τους Ασιάτες αγωνιζόμενους στους οποίους προστέθηκε φέτος αυτή η κατηγορία. Ο Χόφεντ ήταν πάρα πολύ δυνατός. Κέρδισε με μία απίστευτη διαφορά 25 πόντων αγωνιζόμενος πλάι στον καθιερωμένο Αντόνιο Στέλλα από την Ιταλία.

Διερωτήθηκα, πώς αυτός ο τόσο ευγενικός Γερμανός αναδείχθηκε τόσο καλός στο άθλημά του και συγχρόνως εργάζεται 50 ώρες την εβδομάδα! Κατόπιν συζήτησης που είχα με τους περισσότερους από τους αγωνιζόμενους, κατάλαβα, ότι ένα μεγάλο μέρος από αυτούς δεν εργαζόταν σχεδόν όλο το χρόνο του, προκειμένου να εξασκείται. Το πρόγραμμα εξάσκησής του





αποτελείτο από μία τυπική σειρά από ασκήσεις: το Ρεπό της Δευτέρας το χρησιμοποιούσε προκειμένου να ασκήσει τα πόδια, τα χέρια και τους ώμους του, ενώ την Τρίτη είχε καθιερώσει την άσκηση των καυλακών και θωρακικών μυών και της πλάτης. Τίποτε καινούριο.

Τότε, πώς έγινε τόσο σπουδαίος; «Στο σχολείο», υποστηρίζει ο Χόφεντ, «ήμουν γνωστός σαν Ταρζάν».

«Άρα, Γενετική!».

«Όχι, απαραίτητα!» αποκρίθηκε ο προπονητής του. «Ο Χέρμαν δουλεύει σκληρότερα απ' όλους. Δεν ακολουθεί το πολυπλοκότερο πρόγραμμα εξάσκησης, αυτό είναι αλήθεια, αλλά εφαρμόζει κατά γράμμα τις ασκήσεις, ακολουθεί σωστή διατροφή και παραμένει πραγματικά αφοσιωμένος». Αυτό, φίλοι, είναι τόσο σπουδαίο, όσο και η γενετική προδιάθεση της οποίας το χάρισμα μπορεί να έχει κάποιος, ίσως πιο σπουδαίο.

Ο Χόφεντ θέλει να γίνει ο ελαφρύτερος Μίστερ Ολύμπια στην ιστορία

του αθλήματος. Θέλει να συμμετάσχει στους επόμενους αγώνες Μίστερ Ολύμπια ζυγίζοντας 75-76 κιλά (περίπου 165 λίμπρες). Λοιπόν, η σκληρή προπόνησή του και η γενετική του προδιάθεση του χάρισαν τον τίτλο του Παγκόσμιου Πρωταθλητή και είναι σίγουρο, ότι θα λάβει μέρος στη σκληρή μάχη για τους επόμενους Μίστερ Ολύμπια, διεκδικώντας τον Τίτλο. Θα το παλέψει!

Ας ξαναγυρίσουμε, όμως στους Ασιάτες. Ποια θέση κατέλαβαν αυτοί; Όχι πολύ πίσω. Ο πολύ δημοφιλής και αγαπητός στον κόσμο, Φαθολομείν Άλι ήταν μία θέση πίσω από τον Λεράν. Στην πέμπτη και την έκτη θέση κατάταχθηκαν οι δύο πολύ μυώδεις Ιάπωνες Κατσούμι Ισιμούρα και Σαντακάτσου Τσάινα, αντίστοιχα. Συνολικά, υπήρχαν 22 αγωνιζόμενοι από 15 χώρες στην κατηγορία Πετεινού. Κατά την εκτίμησή μου, ήταν μία από τις πιο δυνατές κατηγορίες και δεν θα εκπλαγώ, εάν η IFBB κάνει αυτήν την κατηγορία σταθερό μέλος.

Ο Χέρμαν Χόφεντ το έκανε να φαίνεται σαν παιγνίδι, παρ' όλη την υψηλή ποιότητα των Αγώνων. Δεν υπάρχει αμφιβολία, ότι είναι πανέτοιμος να αντιμετωπίσει κάθε κατάσταση.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΛΑΦΡΩΝ ΒΑΡΩΝ

Στην κατηγορία των ελαφρών βαρών, ο βετεράνος Άππυ Στήνμπεκ, ο οποίος ήταν πρώτος στους προκριματικούς, συμπλήρωσε τους περισσότερους πόντους στους τελικούς. Παρ' ότι είναι μικρόσωμος, οι τέλει αναλογίες του τον κάνουν να μοιάζει με αθλητή Βαρών Βαρών. Ο Μάικ Πηλιώτης, δεύτερος παρουσιάζει μεγάλη βελτίωση. Ο Τζέσσε Λιούτζαν ήρθε με μικρή διαφορά στην τρίτη θέση. Ο Βίλχελμ Γιαζινόβσκι, τέταρτος, είναι σγκώδης και στιβαρός. Ο Κάλβιν Νουσιλί, πέμπτος, είχε γενικά καλοφτιαγμένο σώμα με ιδιαίτερα καλά πόδια. Ο Ρέινγκο Κιβιάγια ήρθε έκτος.



ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΜΕΣΑΙΩΝ ΒΑΡΩΝ

Ο Τσαρλς Γκλας κάποτε ήταν ελαφρύς (ζύγιζε λιγότερο από 148 πάουντς). Εκείνη την εποχή, ενώ ήταν φοιτητής στο Πανεπιστήμιο του Μπέρκλεϋ, σημείωσε παγκόσμιο ρεκόρ στα αθλήματα, πετυχαίνοντας κατά μέσον όρο 9.5 κάθε φορά που ελάμβανε μέρος σε κάποιο από τα αθλήματα. Μετά από 3 διπλώματα, (Δίπλωμα Κοινωνιολογίας, Ιστορίας και Μηχανολογίας) ο Γκλας έστρεψε το ενδιαφέρον του προς την άρση βαρών σηκώνοντας συνολικά 530 πάουντς. Αυτό (ενώ ζύγιζε 148 πάουντς) είναι κατόρθωμα μεγάλης ολκής!

Ο Μπιλ Ρένουλντς, ο αρχισυντάκτης του περιοδικού **MUSCLE AND FITNESS**, μετά φοιτητής στο Μπέρκλεϋ, αναγνώρισε τη φοβερή δύναμη του καταπληκτικού αυτού αθλητή και του επρότεινε να δοκιμάσει τη Σωματική Διάπλαση. Αυτό συνέβηκε πριν από έξι χρόνια.

Δεν ήταν κανείς ασήμαντος, που βάδιζε επάνω στη σκηνή του Εθνικού

Θεάτρου της Σιγκαπούρης! Ήταν ο Παγκόσμιος Πρωταθλητής Μεσαίων Βαρών του 1983 και ζύγιζε 79 κιλά. Για να κερδίσει τον παγκόσμιο τίτλο, ο Γκλας έπρεπε να νικήσει δύο πολύ δημοφιλείς και έμπειρους αθλητές Σωματικής Διάπλασης: τον Βέλγο Έρβιν Νότε και τον Γερμανό Έρβιν Νόλλερ. Κατάφερε να έχει μία διαφορά έξι πόντων από τον επόμενο πριν αρχίσει ο τελικός γύρος και, έτσι, χάρισε στις Η.Π.Α. το πρώτο από τα τρία βραβεία του. Πάνω απ' όλα, εκπλήρωσε το όνειρο της ζωής του. Έγινε Παγκόσμιος Πρωταθλητής. Όχι, μικροπρεπής, αφού προσπάθησε να το πετύχει σε άλλα τρία αθλήματα στη ζωή του!

Ο Τσαρλς, μηχανικός στην κατασκευαστική Εταιρία Αεροπλάνων Γκάρρεττ, αγαπάει τη δουλειά του. «Θα προσπαθήσω μέχρι τέλους» είπε, «αλλά, δεν θα παρατήσω τη δουλειά μου. Άλλως τε θα με πλήγωνε το να πρέπει να ζήσω από το άθλημα που αγαπώ τόσο πολύ. Εξ άλλου, η Σωματική Διάπλαση είναι διασκεδαστική για μένα και, εάν έπρεπε να ζήσω από αυτή, θα

μετέτρεπα το άθλημα σε μία ακόμη καταπιεστική δουλειά».

Οι τρεις επόμενες θέσεις καταλήφθηκαν από τους Σαχάτ Ελ Μαμπρούκ από την Αίγυπτο, Λαρς Λούντε από τη Νορβηγία και Μάρτιν Αλαμάνκο από την Αγγλία. Κατατάχθηκαν με αυτή τη σειρά στον τελικό με μία διαφορά μεταξύ τους μόνον 7 πόντων. Ο Μαμπρούκ ήταν από πολύ καιρό το φαβορί των φιλάθλων. Ήταν εξαιρετικά μυώδης και κατάφερε να αποκτήσει τόσο μεγάλη συμπάθεια από το κοινό, όσο κανείς άλλος από τους αγωνιζόμενους. Ίσως, αυτό οφειλόταν στην ηλικία του. Ήταν μόνο δεκαεννέα χρόνων. Με γερή προπόνηση και σωστή διαίτα αυτός ο νεαρός πολύ σύντομα θα μετατραπεί σε εκπληκτικό αθλητή! Διαθέτει τα πάντα: φανταστικό μέγεθος και πολύ όμορφες αναλογίες. Αλλά, θα πρέπει να περιμένει στη σειρά, μπροστά από τον ασυγκρίτο Τσαρλς Γκλας, ο οποίος θα ξεκινήσει τον πρώτο του προκριματικό με το σαφώς μεγαλύτερο βάρος των 89 κιλά. Με τη βοήθεια χορογραφίας, την οποία, όπως παρα-

δέχεται, έχει ανάγκη, και με αυξημένον όγκο, ο Γκλας θα αποτελέσει αναμφισβήτητο καταπέλτη στο χώρο αυτού του αθλήματος.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΛΑΦΡΩΝ-ΒΑΡΕΩΝ ΒΑΡΩΝ

Εάν νομίζετε, ότι είναι εύκολο να νικήσει κανείς τους όμοιους του Τιμ Μπέλκναπ, τότε δεν ξέρετε τι σημαίνει Σωματική Διάπλαση! Ο Τσακ Ουίλλιαμς το πέτυχε, φίλοι και πολέμησε για ό,τι καλύτερο είχε να προσφέρει το άθλημα αυτό παγκόσμια. «Είναι, σαν να έχει φύγει το βάρος του κόσμου από τους ώμους μου!».

Βλέπετε, ο Ουίλλιαμς παράτησε τη δουλειά του προγραμματιστή Κομπιούτερ στη Νιου Τζέρσεϊ Μπελ πριν από τρία χρόνια με σκοπό να αφιερώσει όλο το χρόνο του στην προετοιμασία για το Εθνικό και Διεθνές Πρωτάθλημα. Η γυναίκα του και τα δύο παιδιά τους εγκαταστάθηκαν στο Τήνεκ, αλλά σύντομα θα αλλάξουν τόπο διαμονής και θα εγκατασταθούν στην Καλιφόρνια. Η επαγγελματική καριέρα του Τσακ πρόκειται να ξεκινήσει τον περασμένο Φεβρουάριο με τους Αγώνες Γκραν-Πρι στο Τορόντο. Σχεδιάζει να επανεγκατασταθεί στη Νότια Καλιφόρνια, προκειμένου να γυμνάζεται και να κάνει ό,τι κάνουν οι διάσημοι στο άθλημά του, προκειμένου να κερδίσουν χρήματα.

Συνολικά, 20 πόντους κάτω από τον πρωταθλητή, ο Κάιγιο Ραιμαν από τη Φινλανδία, ένας δημοφιλής και εξαιρετικός αγωνιζόμενος στο Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης Ερασιτεχνών στην Ευρώπη, θα ταξιδέψει πίσω στην πατρίδα του για να ανοίξει δικό του γυμναστήριο και να παντρευτεί τη διά-

σημη αθλήτρια Σωματικής Διάπλασης Γυναικών Πίργιο Ασπάλο. 24 πόντους πίσω από τον Ράιμαν βρισκόταν τρίτος ο Άιαν Ντόουι από την Αγγλία. Την τέταρτη, την πέμπτη και την έκτη θέση κατέλαβαν οι Ουλφ Λάρσον από τη Σουηδία, Γιαζούσι Κογιάμα από την Ιαπωνία και Ντιρκ Βάρνεζ από το Βέλγιο, αντίστοιχα.

Η εύκολη νίκη του Τσακ δεν ήταν καθόλου απρόσμενη, εφ' όσον είχε πάρει τον τίτλο του Εθνικού Πρωταθληματος NCP στην κατηγορία των Ελαφρών - Βαρέων Βαρών, τρεις εβδομάδες πριν σε μάλλον σκληρούς Αγώνες. Αυτό κατέστησε τον Τσακ έναν από τους μεγαλύτερους στον κόσμο - ερασιτέχνες ή επαγγελματίες - κατά τη γνώμη μου.

Και οι δύο, ο Ουίλλιαμς και ο Γκλας, συμμετείχαν σε μία πρωτότυπη συνάντηση συμβουλευόμενοι από τον Τζο Γουήντερ και κατά γενική ομολογία τους έχουν ήδη δημιουργήσει μια διαφορά. Το πρόγραμμά τους θα καλυφτεί από το περιοδικό MUSCLE AND FITNESS και FLEX σε προσεχείς εκδόσεις τους. Σε συντομία, το σχέδιο διατροφής τους θα περιλαμβάνει τη χρήση δύο νέων προϊόντων από τον Γουήντερ Εκχύλισμα Ζωής και Αναβολικά Μέγα Πακς. Και οι δύο πρωταθλητές έχουν πολλά να ωφεληθούν από τα προϊόντα αυτά και σκέφτονται έναν προσεχή πειραματισμό επάνω σε αυτά.

Για τον εικοσιεξάχρονο Ουίλλιαμς, η νίκη του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος θα σήμαινε το ξεκίνημα μιας νέας ζωής και μία αποφασιστικά θετική συμπεριφορά θα σιγουρέψει την καριέρα του μαζί με ένα καινούριο σπίτι και μία καινούρια καριέρα. «Ήξερα, ότι θα κέρδιζα», είπε ο σίγουρος για τον εαυτό του πρωταθλητής, «και, ξέρω,

ότι θα νικήσω στους Επαγγελματικούς Αγώνες».

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΒΑΡΕΩΝ ΒΑΡΩΝ

Η μεγαλύτερη μάχη έγινε στην κατηγορία των Βαρέων Βαρών. Κάποιος είπε για τον Μπομπ Πάρις: «Μοιάζει, σαν να συναρμολογήθηκε με Κομπιούτερ». Έχει αυτή την τελειότητα. Σε απάντηση, θα έλεγα, ότι ο Μπέρρυ Ντε Μαίυ φιλοτεχνήθηκε από τον Μικελάντζελο το έτος 1983 μ.Χ. Δεν έχουν μέχρι τώρα εμφανισθεί δύο πιο ωραίοι αγωνιζόμενοι στην κατηγορία Βαρέων Βαρών σε οποιονδήποτε Διεθνή Ερασιτεχνικό Αγώνα. Ο Πάρις είναι εύσωμος και καλοσχηματισμένος. Ο Ντε Μαίυ είναι πολύ έντονα μυώδης. Προηγήθηκε στους προκριματικούς μόλις με δύο πόντους διαφορά. Στην τελική επίδειξη ο Πάρις προηγήθηκε με μία εντυπωσιακή και δυναμική εμφάνιση και ήταν σίγουρα ο πρώτος. Ο Ραλφ Μούλλερ προσπάθησε σκληρά, αλλά παρά τις τέλειες αναλογίες του, ήταν ακόμη πολύ αδύνατος για το μεγάλο του ύψος και τις διαστάσεις του. Κατατάχθηκε στην τρίτη θέση, μπροστά από τον τέταρτο Κριστιάν Γιάνατς, ο οποίος έδωσε μία έντονα δυναμική παρουσίαση. Ο στιβαρός Καρλ Καϊνράτ ήταν πέμπτος και ο καλύτερος από ποτέ βετεράνος Ρόυ Τζάβεζ εκτός.

Τον τίτλο του Ομαδικού Αγωνίσματος κέρδισε η Αυστρία.

Τον τίτλο του πιο Εξελιγμένου Αθλητή Σωματικής Διάπλασης κέρδισε ο Ιταλός Αντόνιο Στέλλα, ο οποίος ανήκει στην κατηγορία Πετεινού.

Φρέντερικ Χάτφελντ
Άρμαντ Τάννυ

**ΤΩΡΑ ΣΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ
ΚΑΙ ΤΑ ΓΙΑΠΩΝΕΖΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ**

MIZUNO

**ΕΦΑΡΜΟΣΤΑ ΚΑΙ ΠΑΝΑΛΑΦΡΑ, ΜΕ ΑΝΘΕΚΤΙΚΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ
ΑΓΚΑΛΙΑΖΟΥΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ ΤΟ ΠΟΔΙ
ΣΤΙΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΕΙΣ ΚΑΘΕ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ.
ΔΥΝΑΜΙΚΟ, ΖΑ·Ι·ΜΗ 38 Ή ΚΑΙ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΑ!**

ΓΙΑ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΤΕΡΑΤΑ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΑΝΤΙΝ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΑΝΔΡΩΝ 1985 ΓΚΕΤΕΜΠΟΡΓΚ, ΣΟΥΗΔΙΑ

Από τον Θύμιο Περσίδη
Πρόεδρο της ΕΕΟΣΔ

Τρεις μέρες μετά τους Πανελλήνιους της ΕΕΟΣΔ στην Αθήνα, η Ελληνική ομάδα Σωματικής Διάπλασης "πέταξε" στο Γκέτεμποργκ της Σουηδίας για τους Παγκόσμιους της IFBB. Με αθλητές τους Ιορδάνη Λεβεντέλη (-80), Γιάννη Κατσιπουρνιά (-80), Γιάννη Γκίνη (+90) και Σπύρο Κατσούρη (+90) και με συνοδούς τους Θύμιο Περσίδη (Πρόεδρο) και Γιάννη Βασιλόπουλο (Αρχηγό Κριτών) βρεθήκαμε για άλλη μια φορά στο μεγάλο και φαντασμαγορικό γεγονός των αγώνων ΜΙΣΤΕΡ ΓΙΟΥΝΙΒΕΡΣ.

Ανάμεσα στα μεγαθήρια των άλλων χωρών με άλλη ιστορία στο άθλημα, άλλα μέσα προετοιμασίας και άλλη άνεση ζωής, θέλοντας και μη, αυτοσυγκεντρώνεται κανείς και σκέφτεται πως χωρίς αφοσίωση και στρατηγική στην προετοιμασία πάμε ξυπόλητοι στ'αγκάθια. Είναι πραγματικά αδύνατο να συγκριθούμε με τους ξένους, αν δεν δουλέψουμε μεθοδικά, με επιμονή και χωρίς επιβραδυντικές διχόνοιες και φιλοαρχηγιλίκια. Εκτός από τη χρονική

καθυστέρηση, από κακή λειτουργία της ομοσπονδίας ως τώρα, την οποία πρέπει να καλύψουμε, έχουμε πάντα να νικήσουμε και τα μειονεκτήματα του μικρού πλήθους των Ελλήνων αθλητών και της έλλειψης σύγχρονων προπονητικών μέσων, μεθόδων και παρακολούθησης.

Η μόνη μας ελπίδα είναι (πάλι!) η ιδιοσυγκρασία, η προσωπικότητα και το πνεύμα του Έλληνα, τα στοιχεία αυτά δηλαδή που τον κάνουν να διαπρέπει σαν άτομο σε όλους τους τομείς της ζωής και της επιστήμης σε κάθε άκρη της γης.

Συστηματική περιγραφή των Παγκόσμιων Αγώνων, που έγιναν με άσπρη διοργάνωση και απέραντη φιλοξενία από την διοργανώτρια Ομοσπονδία, θα σας δώσουμε στο επόμενο τεύχος με πολλές φωτογραφίες. Στόχος μας είναι ο κάθε αθλητής της ΕΕΟΣΔ να σκοπεύει τους Παγκόσμιους της IFBB, μέσα από μια προετοιμασία απαλλαγμένη από απαγορευμένα χημικά βοηθήματα.



Θύμιος Περσίδης και Γιάννης Βασιλόπουλος στο Γκέτεμποργκ. Πίσω, το άγαλμα του Ποσειδώνα, σύμβολο της πόλης. Οι άλλες δύο φωτογραφίες δείχνουν στη ζύγιση τον Γερμανό στα +90 κιλά που βγήκε πρώτος και τον Αμερικάνο στα +90 κιλά που βγήκε δεύτερος.



Η αποστολή στο αεροδρόμιο: Από αριστερά: Λεριντέλης, Γκίνης, Κατσούρης, Κατσιπουρνιάς, Βασιλόπουλος και Περούδης.



Ύποψη του Γκέτεμποργκ: Περιποιημένη πόλη με κατοίκους που έχουν λυμένα τα προβλήματα επιβίωσης. Φανταστείτε: Συγκοινωνία κάθε 10 λεπτά και όλοι πάνε καθιστοί.



Καταπληκτική φωτογραφία: Η ομάδα με τον Μάικ Κρίστιαν! Αλλά Μπροστά τους φαίνεται ο Άρμαντ Τάννυ, παλιός μπόντυ-μπήλντερ και ο πιο γνωστός αρθρογράφος στο άθλημα.

ΤΕΛΟΣ



Από τη ζύγιση του Λεβεντέλη.



Από την τελετή έναρξης.



Η Ελληνική ομάδα αποχωρεί από την τελετή έναρξης.

**ΠΟΛΛΕΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΚΑΙ ΛΙΓΑ ΣΕΤ;
ΠΟΛΛΑ ΣΕΤ ΚΑΙ ΛΙΓΕΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ;**

ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΑΓΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ;

**ΝΑ ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΩΝ
ΓΙΑ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΑΥΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ**

Από το Περιοδικό
«Muscle & Fitness».
Ευγενής Προσφορά
του κ. Μπεν Γουήντερ,
Προέδρου της IFBB.

Από τον Ρικ Γουέιν
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου

Είναι ενδιαφέρουσα, αν όχι τραγική, ειρωνία του καιρού μας, το ότι οι πιο μορφωμένοι ανάμεσά μας, δηλαδή οι πιο ενημερωμένοι, συχνά είναι και οι πιο μπερδεμένοι. Ο εξωγήινος επισκέπτης γρήγορα θα συμπεράναι από τη συμπεριφορά μας, ότι πράγματι είμαστε κράτος μαγαζάτορων. Φαίνεται, ότι ο καθένας μας έχει φτιάξει την καλύτερη ποντικοπαγίδα και έλκει τον κόσμο προς το μέρος του. Κάθε πρωί σηκώνομαστε από το κρεβάτι με μια σκέψη: Με ποιον καλύτερο τρόπο να διαλαλήσουμε την μετριοπάθεια.

Σε κάθε στροφή δεχόμαστε βομβαρδισμό από την τηλεόραση και τα περιοδικά, να αγοράσουμε το τελευταίο «εργαστηριακά δοκιμασμένο» απορρυπαντικό, διαφημίσεις οι οποίες μας υποβάλλουν σε διαρκή πλύση εγκεφάλου. Με αυτό τον τρόπο γινόμαστε σιγά-σιγά παθητικοί δέκτες και δεν μπορούμε να διακρίνουμε τα καλά στοιχεία από τα ακατάλληλα. Αξιολογούμε κάποιον όχι από τα αποδεδειγμένα χαρίσματά του στον τομέα εργασίας του, αλλά από το πόσο «εξυπνάκιας» είναι. Ηθελημένα καταστρέφουμε την υγεία μας για κενές υποσχέσεις κάποιου μαγικού χαπιού, του οποίου δεν ξέρουμε καν την προέλευση. Ευχαρίστως δεχόμαστε τη θαλιδομίδη σαν μέσο θεραπείας της αϋπνίας και την πληρώνουμε πολύ πικρά. Το δοχείο με τη ζάχαρη έχει αντικαταστήσει το δοχείο με τα φρούτα στο γεύμα μας. Θυσιάζουμε μοιραία το φυσικό περιβάλλον με τη ραδιοενεργή πρόοδο. Για μας τους Αμερικάνους, στην πλειοψηφία μας, το ΟΝΕΙΡΟ γίνεται συνώνυμο με τις φαντασιώσεις του LSD.

Είμαστε ένας μπερδεμένος όχλος. Ακόμη και τα κορυφαία αθλητικά πε-

ριοδικά μας δεν είναι υπεράνω κάθε υποψίας. Πρόσφατα, αυτή η συμβουλή προσφέρθηκε σαν τροφή στους φιλόδοξους αθλητές της σωματικής διάπλασης: «Το να σηκώνεις δύο φορές την εβδομάδα βάρη, ακολουθώντας έναν καθορισμένο αριθμό σετ ανά μυϊκή ομάδα, έχει την ίδια αποτελεσματικότητα με το να σηκώνεις βάρη τρεις φορές την εβδομάδα, ακολουθώντας τον ίδιο αριθμό σετ κι επαναλήψεων».

Ο συγγραφέας μετά από λίγο καιρό δήλωσε, ότι «ο μαγικός αριθμός των ημερών προπόνησης ανά εβδομάδα για εμφανή μυϊκή ανάπτυξη δεν έχει ακόμη συγκεκριμενοποιηθεί, γιατί κάθε άτομο είναι ένα και μοναδικό. Ο αριθμός των ημερών προπόνησης καθορίζεται όχι μόνον από τη χρονική δυνατότητα ανάρρωσης, τη διανοητική κατάσταση, το βαθμό προόδου ... αλλά, επίσης, από το πόσο πολύ πιστεύετε στο στόχο σας».

Υπονοείται εδώ, ότι ο αναγνώστης περριφρονεί, οτιδήποτε λέχθηκε από το συγγραφέα σε δύο προηγούμενες συμβουλευτικές σελίδες και χαράζει τη δική του πορεία ανάλογα με τα δικά του χαρακτηριστικά. Πολύς θόρυβος για το τίποτα! Πριν από χρόνια, ο Τζο Γουήντερ είπε το ίδιο πολύ πιο απλά στο άρθρο του «Η ΕΝΣΤΙΚΤΩΔΗΣ ΑΡΧΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ».

Ο Φράνκο Κολούμπου, «Μίστερ Ολύμπια 1981», υποστηρίζει τον Τζο. «Ακούμε τόσα και τόσα σήμερα για την περιβόητη επιστήμη της σωματικής διάπλασης κι αν δεν προσέχαμε, θα 'χαμε καταλήξει μπερδεμένοι κι απογοητευμένοι. Μου αρέσουν τα απλά πράγματα. Ο πυγμάχος, που είναι τόσο πολύ καταπιασμένος με την επιστήμη της πυγμαχίας, γρήγορα απαρνιέται τα φυσικά

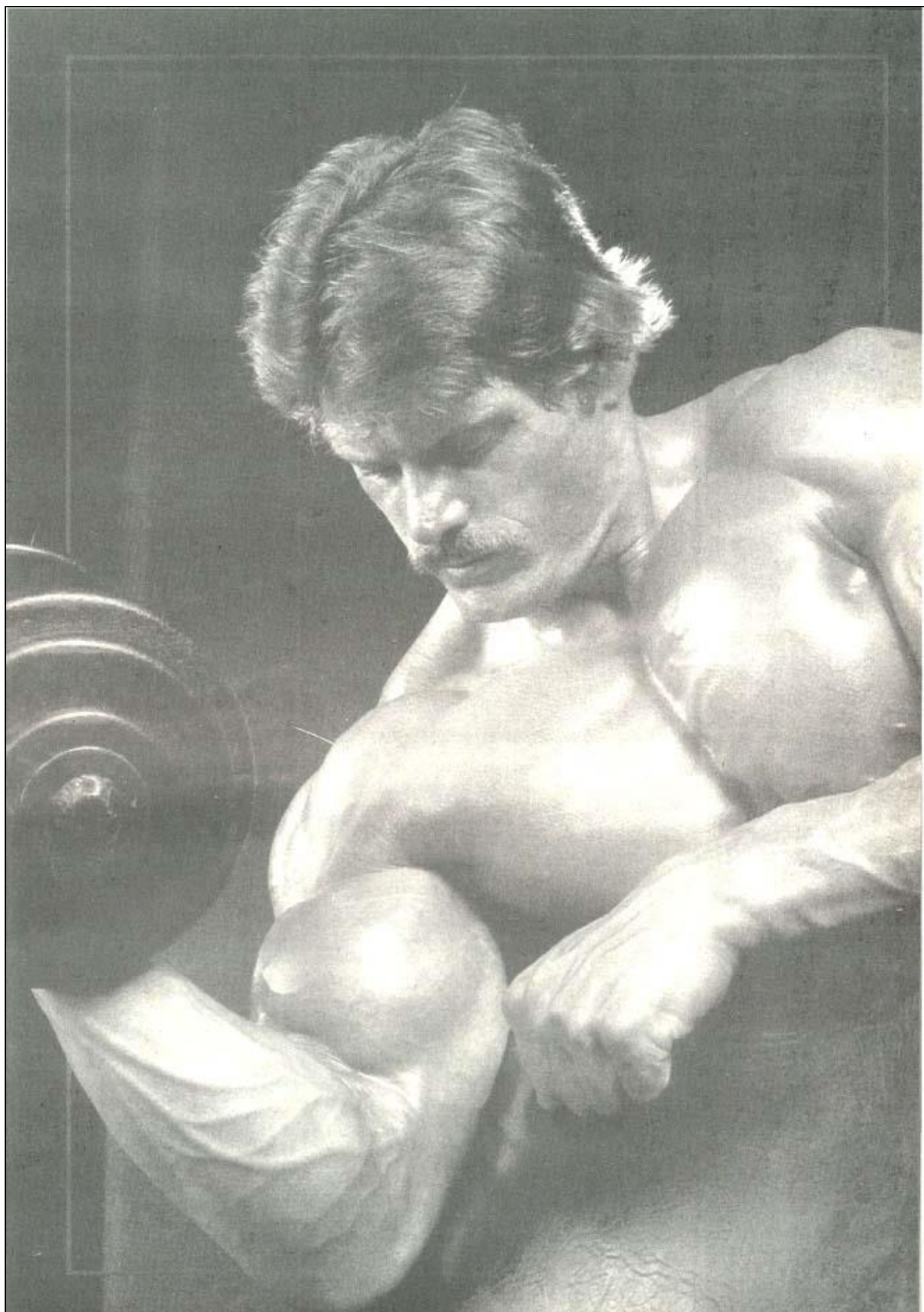
του ένστικτα. Το ίδιο συμβαίνει και με τη σωματική διάπλαση. Ο νέος άνθρωπος, ο οποίος βρίσκεται στα πρώτα του βήματα, δεν πρέπει να βασιστεί στο άθλημα σαν μελλοντική καριέρα. Χρειάζεται τουλάχιστον δύο χρόνια για να μάθει, εάν έχει τα απαραίτητα προσόντα για να γίνει «Μίστερ Αμερική».

Όπως λέει ο Φράνκο, ο αρχάριος πρέπει να ακολουθήσει ένα βασικό πρόγραμμα εκγύμνασης, που περιλαμβάνει πιέσεις σε πάγκο, σκουάτ, κωπηλατική, ανάπτυξη των φτερών σε μηχανή για τα φτερά, κάμψεις και μονόζυγο.

Ένα τέτοιο πρόγραμμα βοηθάει τον αρχάριο στο να αναπτύξει τα μεγαλύτερα μυϊκά συγκροτήματα του σώματός του και, με αυτό τον τρόπο, τη δύναμη» λέει. «Αντί να καταπνέεται με θεωρίες, ψευδοεπιστήμες, μαγικές συνταγές για επαναλήψεις ή σετ, πρέπει να συγκεντρώνεται στην ανάπτυξη δύναμης και μυϊκού όγκου. Για να πετύχει, πρέπει να τρέφεται και να γυμνάζεται μέσα στα φυσιολογικά πλαίσια».

Στα φυσιολογικά πλαίσια; «Ναι», απαντάει ο Φράνκο, «είναι ο μόνος τρόπος για να συνεχίσει. Ο αρχάριος πρέπει να προσπαθήσει σκληρά, προκειμένου να αυξήσει τα βάρη με τα οποία κάνει προπόνηση, αλλά μόνον όσο του επιτρέπουν οι φυσικές του δυνατότητες».

«Για παράδειγμα, μπορεί να του πάρει έναν ολόκληρο μήνα για να αυξήσει κατά 5 κιλά το βάρος που χρησιμοποιεί στον πάγκο πιέσεων. Το γεγονός, ότι ο Μάικ Μέντζερ ή ο Μπούερ Κόου μπορούν να κάνουν 10 επαναλήψεις με βάρη 200 κιλών, δεν πρέπει καθόλου να επηρεάσει τον αρχάριο. Πρέπει πάντα να θυμάται, ότι οι δύο



πρωταθλητές πρωτοεξέκριναν με κάποιο ταλέντο: ταλέντο, που μπορεί να μην έχει ο αρχάριος».

Έτσι λοιπόν, ενώ πρέπει να πιέζει τον εαυτό του όλο και περισσότερο, να φτάσει πιο ψηλά, πρέπει να προσέχει. «Τα σώματα των πρωταθλητών δεν διαμορφώνονται μέσα σε μια νύχτα», λέει ο Φράνκο.

Μια βασική διαίτα για τους αθλητές της σωματικής διάπλασης περιλαμβάνει κυρίως πολλά αυγά, κρέας, ψάρι και φρέσκα λαχανικά. Λέει, ότι πολλοί αθλητές, περιφρονούν τις πατάτες και γεμίζουν το στομάχι τους με σαλάτες, πιστεύοντας πως έτσι θα αυξήσουν τον μυϊκό τους όγκο: πιστεύουν αυτό, τη στιγμή που οι σαλάτες αποτελούνται κατά κύριο λόγο από νερό.

«Η πείρα και οι σπουδές μου με έχουν διδάξει, ότι οι εξαντλητικές δίαιτες είναι θάνατος για τη σωματική διάπλαση. Σε συνδυασμό με την άληψη, καθιστούν τον αθλητή αδύναμο πριν την προπόνηση και πιο αδύναμο μετά. Κατά συνέπεια, η ανάρρωση είναι αργή», λέει ο Φράνκο.

Όλα όσα πρέπει να ξέρει ο αθλητής της σωματικής διάπλασης είναι τα εξής: Οι πρωτεΐνες οδηγούν στην αύξηση του μυϊκού όγκου, ενώ οι υδατάνθρακες παράγουν την απαραίτητη για παραγωγική προπόνηση ενέργεια.

«Μια καλή ιδέα είναι να πάρει ο αθλητής ένα καλό γεύμα υδατανθράκων πριν κάθε προπόνηση», λέει ο Φράνκο. «Καλό είναι να απέχει το τελευταίο γεύμα από την προπόνησή σας κατά μία ώρα. Μην παραγεμίζετε το στομάχι σας και μην προπονηθείτε με γεμάτο στομάχι. Το ψάρι, οι πατάτες, τα φρούτα θα σας εξασφαλίσουν όλη την απαραίτητη ενέργεια».

Ο αθλητής της σωματικής διάπλασης, ο οποίος πιστεύει ότι οι πρωτεΐνες από μόνες τους τον ωφελούν περισσότερο στη δόμηση του μυϊκού του όγκου, σύντομα ανακαλύπτει, ότι δεν μπορεί να προπονηθεί όσο σκληρά θέλει. Το πνεύμα μπορεί να είναι πρόθυμο, συμπληρώνει ο Φράνκο, αλλά ο μυώνας πολύ ασθενής. Το επίπεδο ενέργειας των αθλητών σωματικής διάπλασης είναι πάντα χαμηλότερο από τις προσδοκίες τους.

Κατά την άποψη του Φράνκο, δεν υπάρχει μαγικός αριθμός σετ κι επαναλήψεων. Κάθε μυϊκή ομάδα απαιτεί διαφορετική αντιμετώπιση. Μερικά μέρη του σώματος ανταποκρίνονται καλύτερα σε ένα σύστημα 8-10 επαναλήψεων, ενώ άλλα σε σετ των 10-15 επαναλήψεων.

«Κρίνοντας βάσει των δικών μου προπαθειών και των αποτελεσμάτων που πέτυχαν άλλοι αθλητές μαζί με τους οποίους προπονήθηκα κατά καιρούς, φαίνεται πως ο καλύτερος τρό-

πος για αύξηση μυϊκού όγκου και ισχύος είναι η σκληρή προπόνηση. Με αυτό εννοώ, ότι θα πρέπει να κάνετε πιέσεις σε πάγκο με βάρος που θα επιτρέπει την εκτέλεση ενός μέγιστου αριθμού έξι επαναλήψεων χωρίς φοβερή δυσκολία. Σε περίπτωση, όμως, που θέλετε να ανεβάσετε τον αριθμό των επαναλήψεων στις 10, χρειάζεστε τη βοήθεια κάποιου συναθλητή σας».

Με άλλα λόγια, ο αρχάριος δεν πρέπει να εκτελεί πιέσεις σε πάγκο με πολύ μεγάλα βάρη. Πρέπει να αντιμετωπίζει την άσκηση σαν μέσο για την αύξηση της ισχύος του: μια άσκηση που θα συντελέσει στην ανάπτυξη του κορμίου του από τη μέση και πάνω, ιδιαίτερα τη διαμόρφωση των θωρακικών και των ώμων. Αλλά, για καλύτερα αποτελέσματα, ο αριθμός των επαναλήψεων πρέπει να κυμαίνεται από έξι έως δέκα.

Ο Φράνκο τονίζει, ότι είναι τρελό το να επιχειρήσει ο αρχάριος ασκήσεις με μεγάλα βάρη, εάν προηγουμένως δεν έχει προετοιμαστεί το σώμα να δεχτεί τόσο μεγάλη πίεση.

«Η προθέρμανση πριν την προπόνηση είναι απαραίτητη. Εκτελέστε το πρώτο σετ πιέσεων σε πάγκο με βάρος που επιτρέπει την πραγματοποίηση 10 επαναλήψεων χωρίς κόπο. Μετά, αρχίστε να προσθέτετε δίσκους».

Όσο για εκτάσεις με αλτήρες και βυθίσεις σε δίζυγο, ο Φράνκο συστήνει 10-15 επαναλήψεις.

Ξοδεύει το χρόνο του σε ασκήσεις με μεγάλα βάρη και για τόσο χρονικό διάστημα, όσο του υπαγορεύει το ένστικτό του - πράγμα, που σημαίνει, ότι δεν τριγυρνάει από δω κι από κει ανάμεσα στα σετ. Όπως ο ίδιος λέει, πηγαίνει στο γυμναστήριο για έναν και μοναδικό σκοπό και όχι για να χασομεράει με φίλους!

«Σ' αυτό το σημείο θα ήθελα να τονίσω, ότι η ουσιαστική εκτέλεση κάθε επανάληψης πρέπει να γίνεται αυθόρμητα. Κάθε άσκηση πρέπει να χαιρεί της επισταμένης προσοχής του αθλητή. Προσπαθώ να σκέφτομαι τις γραμμές των κοιλιακών ή των δελτοειδών ή οποιαδήποτε άλλης μυϊκής ομάδας του σώματός μου, την οποία ασκώ».

Πόσα σετ;

«Για μια ακόμη φορά, αυτό εξαρτάται από τη μυϊκή ομάδα», λέει ο Φράνκο. «Είδα, πως 12 σετ αρκούν για τις μικρές περιοχές, όπως είναι οι δικέφαλοι και τρικέφαλοι, οι δελτοειδείς κ.ο.κ. Οι γάμπες είναι κάτι το διαφορετικό. Μερικές ημέρες κάνω πολλά σετ με μεγάλα βάρη: μπορεί να φτάσω και μέχρι τα 20 σετ. Άλλες πάλι, κάνω γύρω στα 15 ή και λιγότερα με μεγαλύτερη προσοχή και ταχύτητα. Οτιδήποτε

για να κρατήσω αυτούς τους δαίμονες σε έλεγχο!».

Σε τελευταία ανάλυση, ο Φράνκο συνιστά στον αθλητή της σωματικής διάπλασης να εμπιστευτεί το ίδιο του το σώμα. Τα όρθια στα περιοδικά σωματικής διάπλασης για κανένα λόγο δεν πρέπει να θεωρηθούν ως η «Αγία Γραφή» του αθλητή, παρά μόνο για να καθοδηγούν και να εμπνεύσουν. Ο Φράνκο τονίζει, ότι ο Φοξ, ο Μέντζερ, ο Ρόμπινσον και οι άλλοι πρωταθλητές έχουν ανακαλύψει μικρά μυστικά μέσα στο χρόνο: μα, αυτό δεν σημαίνει ότι ο οποιοσδήποτε αθλητής αν τα εφαρμόσει, θα έχει εγγυημένα αποτελέσματα.

«Ο έμπειρος αθλητής θα αναζητήσει διαφορετικές μεθόδους και θα καταγράψει τις επιδράσεις τους στο σώμα του. Τελικά, θα αποφασίσει ποιο είναι το καλύτερο σύστημα σετ κι επαναλήψεων για τον ίδιο, ποιες είναι οι τροφές που επιδρούν καλύτερα στον οργανισμό του κ.λ.π. Πάνω απ' όλα θα προσέξει την υγεία του, πριν οποιαδήποτε υποσχόμενη αύξηση του μυϊκού του όγκου».

Οι δυσφημιστές του Μέντζερ συνηθίζουν να λένε, πως, «αν το σύστημά του ήταν καλό, θα 'χε βγάλει από τη μέση τον Ζέην κι όλους τους άλλους κορυφαίους αθλητές. Αλλά, δεν έχει κάνει τίποτα».

Όμως, αυτά είναι ανοησίες. Γιατί η αξία του συστήματος προπόνησης δεν μπορεί να συνιφαστεί αναγκαστικά με τα αποτελέσματα των αγώνων, μια και οι κριτές τυχαίνει να είναι άνθρωποι κι αυτοί.

Η αλήθεια είναι ότι σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα ο Μέντζερ από την κατώτερη βαθμίδα βρέθηκε δεύτερος, με ελάχιστη διαφορά από τον «Μίστερ Ολύμπια 1979», Φράνκ Ζέην.

Φυσικά, ο απόηχος Μέντζερ δέχεται καμιά ντομάτα στο πρόσωπο. Να τι λέει: «Συμφωνώ με τις απόψεις μου, το άθλημα της σωματικής διάπλασης, αν κρίνω από τις διαστάσεις που έχει πάρει τελευταία σε πολλά μέρη, είναι η πιο αντιπαραγωγική και λιγότερο επιστημονική επιδίωξη κάποιου».

Όλα τα περιοδικά σωματικής διάπλασης πλασάρονται σαν επιστημονικές επιθεωρήσεις. Δείξτε μου λοιπόν το περιβόητο επιστημονικό προσωπικό που τα πλασιώνει. Ποιος διευθύνει τις επιστημονικές έρευνες; Τυχαιές παρατηρήσεις απροσανατόλιστων αθλητών σ' ένα γυμναστήριο δεν μπορούν να θεωρηθούν επιστημονική έρευνα!.

Μήπως εννοεί, ότι οι αθλητές της σωματικής διάπλασης πρέπει οι ίδιοι να ερευνήσουν; Δύσκολο. «Πόσοι από αυτούς έχουν τις γνώσεις για σοβαρή επιστημονική μελέτη; Πόσοι κατέχουν έστω και τις στοιχειώδεις γνώσεις για κάτι τέτοιο;».

Ο Μέντζερ δεν πείθεται από τα αποτελέσματα που έχουν καταφέρει καταξιωμένοι πρωταθλητές, όπως ο Ρόμπινσον ή ο Παντίγια. «Μένει να αποδειχθεί πόσα θα είχαν ακόμα καταφέρει με τη βοήθεια επιστημονικών μεθόδων άθλησης», συμπληρώνει ο Μάικ.

Το κλειδί για τη δόμηση ογκωδών μυών είναι ο όγκος προπόνησης. Με αυτό εννοεί, ότι όσο εντονότερα γυμνάζεται ο αθλητής, τόσο μικρότερο χρονικό διάστημα μπορεί να καλύψει. Μπερδεμένο λιγάκι; Να τι λέει ο Μάικ:

«Είναι όπως ο δρομέας αποστάσεων και ο σπρίντερ. Ο σπρίντερ έχει πάντα μακρύτερους γαστροκνημιακούς μυώνες, παρότι απαιτείται για την προπόνησή του πολύ λιγότερη δουλειά από εκείνη του δρομέα αντοχής».

Ο δρομέας αποστάσεων έχει μακριούς, λεπτούς μυώνες, ενώ ο σπρίντερ ογκοδέστερο μυϊκό σύστημα.

Ο Μέντζερ δεν συμμαριζεται την άποψη, ότι μερικά τμήματα του σώματος απαιτούν περισσότερα σετ και πιο πολλές επαναλήψεις απ' ό,τι άλλα. Οι μυώνες ανταποκρίνονται κατά τον ίδιο τρόπο στο ίδιο ερέθισμα, λέει. Όσο εντονότερα κάνεις την άσκηση, τόσο λιγότερο αντέχεις.

Αυτό δικαιολογεί την άποψη του Μάικ, ότι οι αθλητές που υπαίσιονται ότι κάνουν 20 σετ για κάθε μυϊκή ομάδα και ότι προπονούνται συνολικά τρεις ώρες την ημέρα επί έξι ημέρες την εβδομάδα, δεν προπονούνται σκληρά.

Παρομοιάζει την άθλησή του με αυτή του σπρίντερ. Και οι δύο δουλεύουν γρήγορα και έντονα.

«Αν και είναι αλήθεια, ότι δεν τρέχω», λέει ο Μέντζερ, «σηκώνω τα βάρη όσο γρηγορότερα μπορώ. Η ένταση της προπόνησής μου είναι στην ουσία μεγαλύτερη από αυτή του σπρίντερ, εφόσον μπορώ να αυξήσω όποτε θέλω την τιμή των βαρών με τα οποία εξασκώμαι. Ο σπρίντερ σηκώνει μόνο το βάρος του σώματός του».

Τονίζει, ότι «ένταση» στην προκειμένη περίπτωση σημαίνει «λειτουργία

αύξησης της ισχύος». Καλύπτει με το βάρος απόσταση μέσα σε δεδομένο χρονικό διάστημα. Άρα, εάν μπορείς να αυξήσεις την τιμή του βάρους και την απόσταση που διανύει κατά την άρση και μειώσεις την ταχύτητα, η αύξηση της ισχύος θα έχει τη μορφή γεωμετρικής προόδου.

Όπου αρκετοί αθλητές της σωματικής διάπλασης εκτελούν 12-20 σετ για τους δελτοειδείς, τους δικεφάλους, τους μυώνες των ώμων κτλ., ο Μέντζερ συνήθως δεν ξεπερνάει τα τέσσερα. Ίσως κάνει 6-7 σετ για την πλάτη, «γιατί υπάρχουν τόσα διαφορετικά σημεία, που πρέπει να γυμναστούν: τα φτερά, οι χώρες, οι οσφυϊκοί, οι τραπεζοειδείς και άλλα».

Ο Μάικ μπορεί σε ασήμαντο χρονικό διάστημα να χάσει βάρος και μυϊκό όγκο, μόνο και μόνο επειδή δεν είναι εξουθενωτική η προπόνησή του. «Ποτέ δεν εμφανίζομαι εξαντλημένος σε αγώνες και νιώθω πάντοτε δυνατός, αντίθετα προς άλλους αθλητές που ανεβαίνουν στη σκηνή «πετοί και κόκκαλο» και μιλάνε συνέχεια για το πόσο σκληρή διαίτα έκαναν για να αποκτήσουν καλή γράμμωση. Ο σωστός τρόπος, για να είναι ο αθλητής έτοιμος να κατέβει σε αγώνες, είναι να αυξήσει τον όγκο των μυώνων του μέχρι τέλους και μετά να εφαρμόσει την κατάλληλη διατροφή για να αποκτήσει γράμμωση».

Κοιτάξτε τον τρόπο με τον οποίο ο Μάικ προπονεί τους δικεφάλους του: «Μετά από προθέρμανση στο μονόζυγο ή οποιαδήποτε άλλη άσκηση, συνεχίζω κατευθείαν με κάμψεις με βάρος 75 κιλών προσαρμοσμένο σε στραβόμπαρα. Εκτελώ τέσσερις γρήγορες επαναλήψεις, δίνοντας έμφαση στις αργές ωθήσεις προς τα κάτω. Αυτό το σετ, το οποίο γυμνάζει τους δικεφάλους, θα μπορούσε να είναι αρκετό, αλλά κάνω άλλο ένα και στο τέλος τους νιώθω εξαντλημένους. 20 σετ θα ήταν αντιπαραγωγικά, γιατί τα 18 που υπολείπονται δεν θα ωφελούσαν στην αύξηση του μυϊκού όγκου. Το μόνο, που θα είχα πετύχει, θα ήταν να δαπανήσω

όλη μου την ενέργεια και την ικανότητα προς ανάρρωση, ακριβώς αυτό που προσπαθώ να αποφύγω».

«Οι αθλητές της σωματικής διάπλασης δεν καταλαβαίνουν, ότι πρώτη φροντίδα του σώματος είναι η παραγωγή και αποθήκευση ενέργειας», συμπληρώνει ο Μάικ. «Αμέσως μετά την προπόνηση το σώμα σπεύδει να αναπληρώσει την ενέργεια που κατανάλωσε στη διάρκεια της άθλησης. Εάν έχει απομείνει λίγη μετά, δεν μπορείς με τίποτα να σταματήσεις την ανάπτυξη του μυϊκού σου συστήματος!».

Από την άλλη, ο Φράνκο υποστηρίζει ότι οι μικρές μυϊκές ομάδες, όπως οι πίσω δελτοειδείς, το εξωτερικό τμήμα των δικεφάλων κτλ. απαιτούν ειδική μεταχείριση. Πιστεύει, ότι οι κάμψεις αργής συστολής έχουν σαν αποτέλεσμα το φορμάρισμα των δικεφάλων, για παράδειγμα, το οποίο δεν μπορεί να επιτευχθεί με κάμψεις με μεγάλα βάρη. Προσθέτει, δε, ότι ενώ οι μέθοδοι που ακολουθεί ο Μάικ συντελούν στην αύξηση της ισχύος και του όγκου των μυώνων – παράγοντες οι οποίοι παίζουν ουσιαστικό ρόλο σε αγώνες Άρσης Βαρών – δεν οδηγούν στο είδος της φυσικής διάπλασης για την οποία, για παράδειγμα, ο Ζέην είναι διάσημος.

Υπάρχουν αρκετές αντιγνωμίες, οι οποίες προς το παρόν δεν πρόκειται να πάνουν. Ένα είναι σίγουρο: Οι βασικοί κανόνες είναι σταθεροί. Ο αρχάριος πρέπει να προσέχει να μην κάνει πράγματα πέρα από τις δυνατότητές του και να μην επιτρέπει στις φιλοδοξίες του να ξεπερνούν τη λογική. Πρέπει να έχει την ανάλογη υπομονή και να θέτει ένα αρκετά εκτεταμένο χρονικά περιθώριο.

Ακόμη και σήμερα, η Ρώμη δεν θα μπορούσε να χτιστεί μέσα σε μία μέρα. Τα περιοδικά που διαβάζετε θα σας προσφέρουν ιδέες, αλλά καλό είναι να σας οδηγεί η καλή θέληση. Προσπαθείστε να διαχωρίσετε το ομοίωμα από το πραγματικό.

Ρικ Γουέην

MIZUNO

ΤΟ ΑΝΑΛΑΦΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΩΡΑ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - ΖΑΪΜΗ 38 - ΑΘΗΝΑ



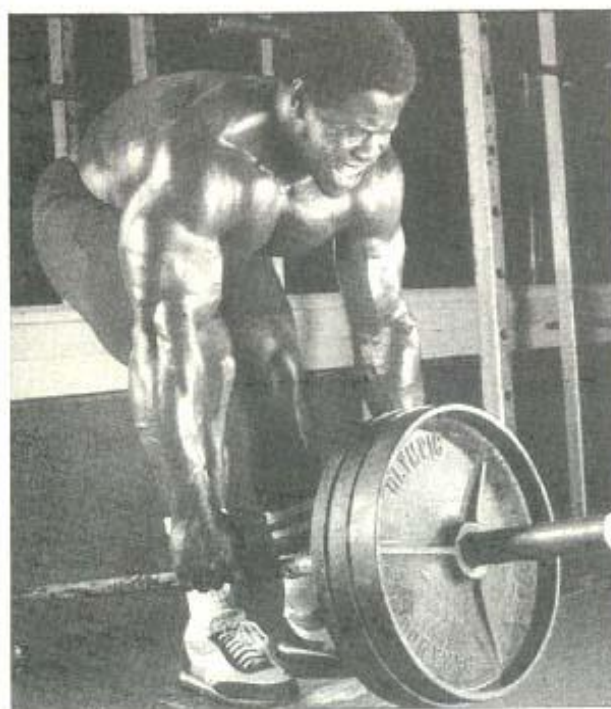
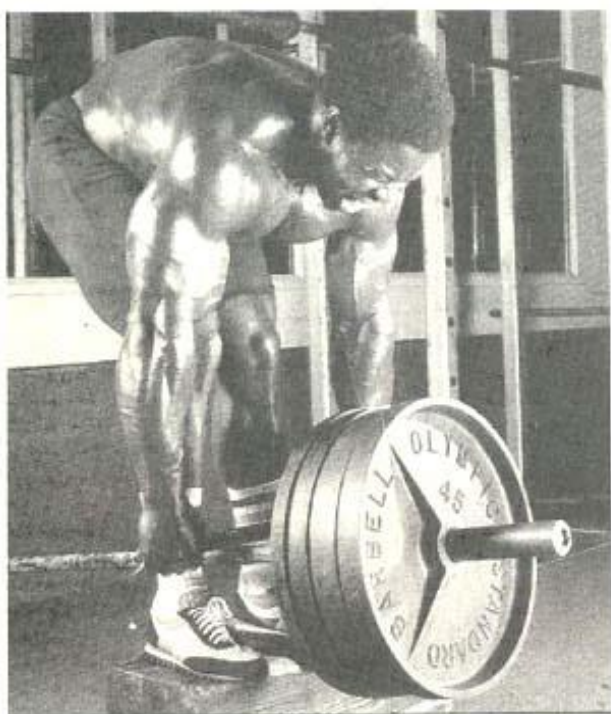
ΜΕ ΟΔΗΓΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΤΗΝ ΚΤΗΝΩΔΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΤΟ ΠΡΩΤΟΓΟΝΟ ΕΝΣΤΙΚΤΟ

Η ΥΠΕΡΟΧΗ ΠΛΑΤΗ ΤΟΥ ΜΠΕΡΤΙΛ ΦΟΞ

Από το Περιοδικό
«Muscle & Fitness».
Ευγενής Προσφορά
του κ. Μπεν Γουήντερ,
Προέδρου της IFBB.

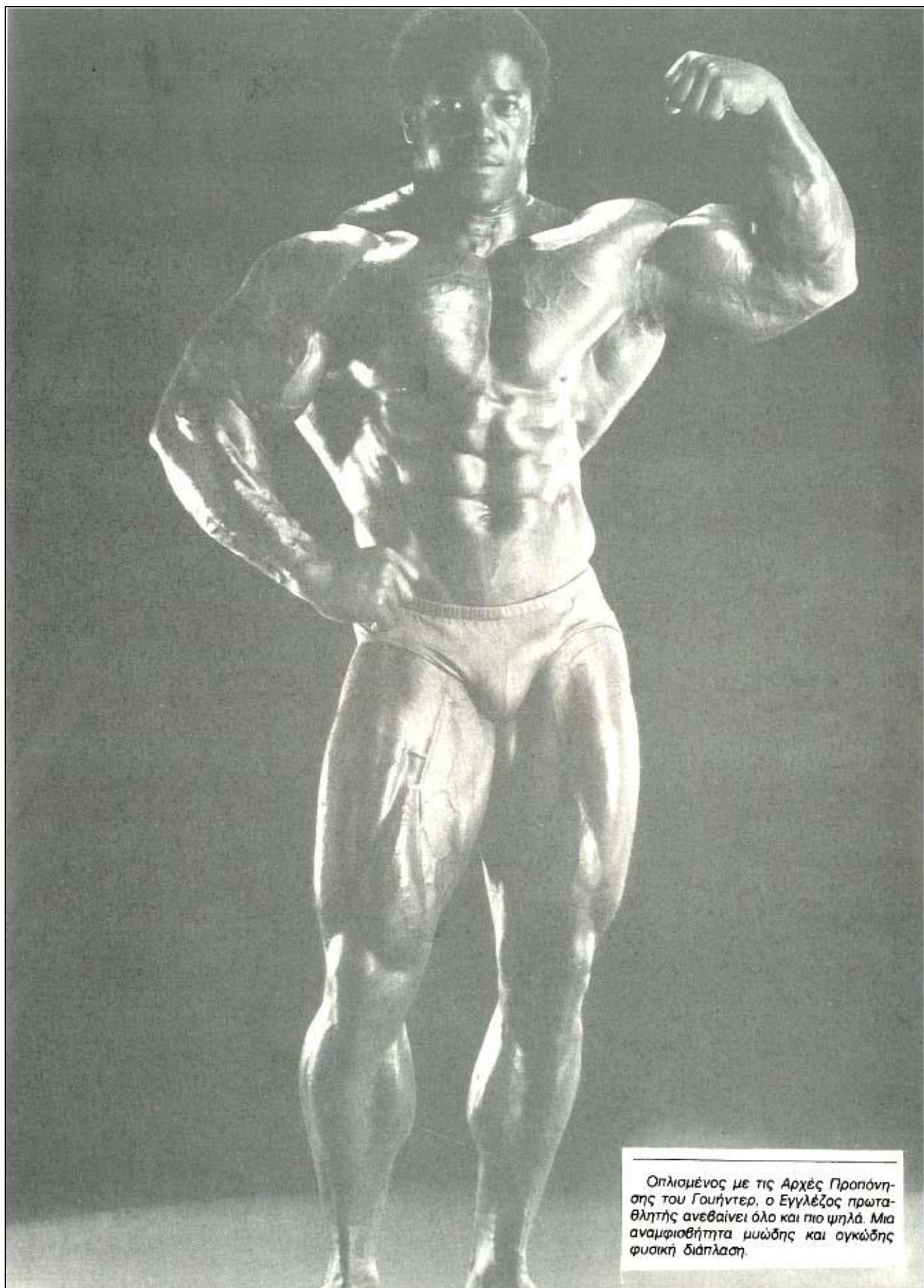
Από τον Ρικ Γουέην
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ

Ο Μπέρτιλ Φοξ, ο 32χρονος αστέρας της σωματικής διάπλασης ξεοδεύει την ώρα του ανατρέχοντας νοητά στους «παλιούς καλούς καιρούς του αθλήματος». Σπάνια αναφέρεται στους αγώνες που έχει νικήσει και οίγουρα σταματάει να σε προσέχει, όταν μιλάς για τις σύγχρονες μεθόδους προπόνησης.

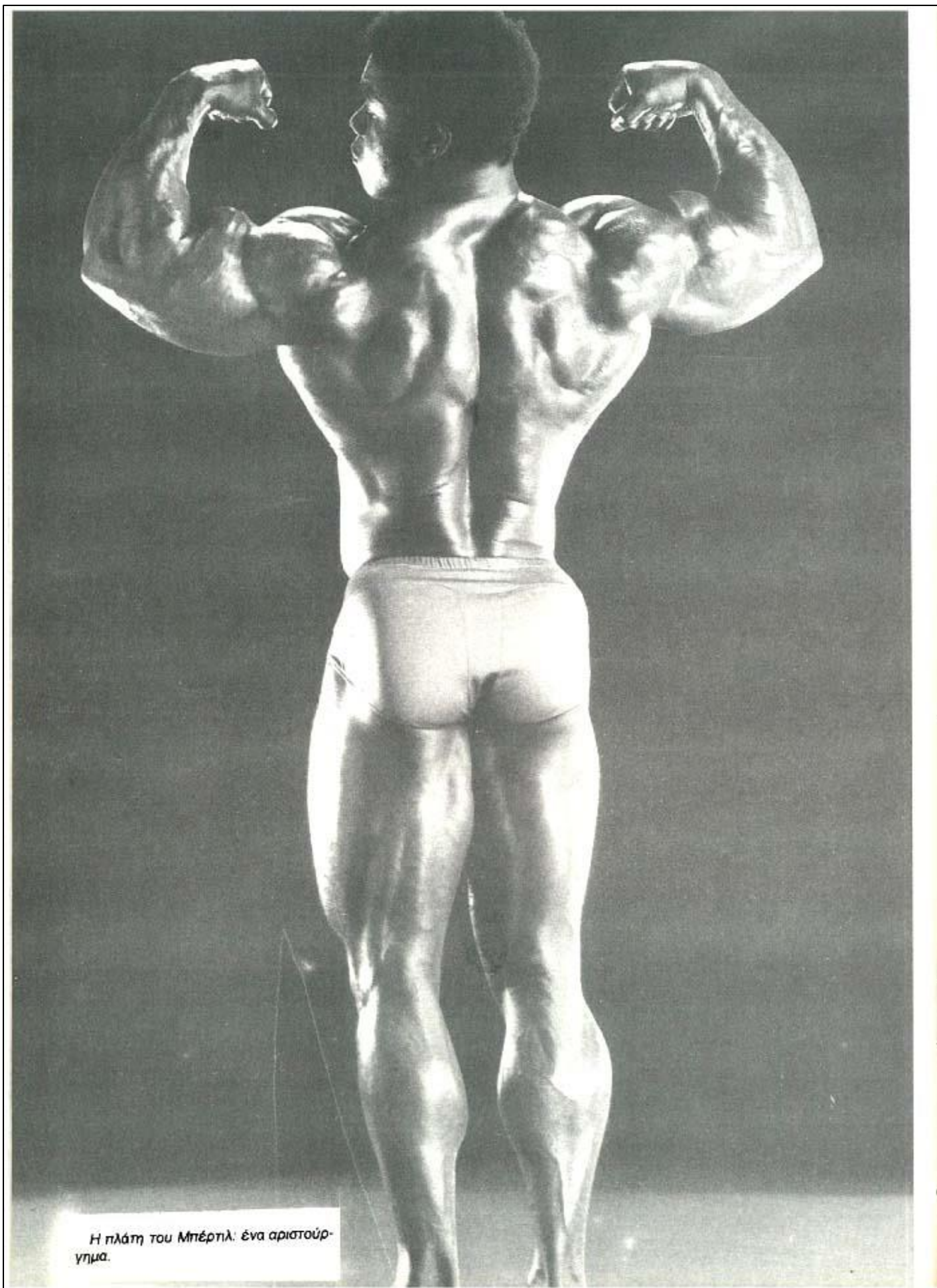


ΑΡΧΗ: Η κωπηλατική με μπάρμ Τ συχνά αντικαθίσταται από τη κωπηλατική με Αλτήρα με το ένα χέρι.

ΤΕΛΟΣ: Με οποιαδήποτε από τις δύο ασκήσεις, τα βάρη δεν ακουμπούν στο πάτωμα σ' όλη τη διάρκεια του σετ.



Οπλισμένος με τις Αρχές Προπόνησης του Γουήντερ, ο Εγγλέζος πρωταθλητής ανεβαίνει όλο και πιο ψηλά. Μια αναμφισβήτητη μυώδης και σγκώδης φυσική διάπλαση.



Η πλάτη του Μπέρτιλ: ένα αριστούργημα.



ΑΡΧΗ: Ο Μπέρτιλ ανεβαίνει και κατεβαίνει αργά στο μονόζυγο.
ΤΕΛΟΣ: Δεν μπορεί να καθοριστεί ο αριθμός των επαναλήψεων. Φτάνει μέχρι την εξάντληση.

«Έχουμε πολλούς καλοβολεμένους επιστήμονες», λέει ο Μπέρτιλ. «Οι τύποι που μιλάνε συνέχεια για θεωρίες και πώς να αναπτύξεις σπουδαίο κορμί, δεν έχουν νοιαστεί ποτέ για τις δικές τους θεωρίες».

Η αλήθεια είναι, ότι ο Μπέρτιλ πιστεύει στο πόση «βρωμιά» υπάρχει στο σημερινό χώρο της σωματικής διάπλασης.

«Δεν είναι και τόσο σπουδαίο να φτιάξεις μυώνες», επιμένει. «Το μόνο που πρέπει να καταλάβεις, είναι πώς δουλεύει το σώμα σου και ότι θα πρέπει να προετοιμαστείς για δύσκολους καιρούς. Τόσο απλό είναι».

Και ποιος διαφωνεί; Ο Μπέρτιλ είναι μεθοδικός στην άθλησή του. Αν χάνεις το χρόνο σου με μικρά βάρη, μην περιμένεις τεράστιους, ισχυρούς μυώνες. Και αν επίμονα αρνείσαι αυτό που το σώμα σου προστάζει και ακούς μονάχα ό,τι μερικοί «επιστήμονες» λένε, σύντομα θα ανακαλύψεις, ότι σπαταλάς τζάμπα την ώρα σου.

«Τον παλιό, καλό καιρό οι πρωταθλητές έκαναν ό,τι έκαναν μόνοι τους. Δεν υπήρχαν ψυχολόγοι να τους καθοδηγούν. Ο Λάρρυ Σκωτ δεν χρειαζόταν να υπνωτιστεί για να προπονηθεί. Έμπαινες στο γυμναστήριο και προπονιόσουν. Απλούστατο».

Μια και ήρθε έτσι η συζήτηση: Πώς γυμνάζει ο Μπέρτιλ Φοξ την περίφημη πλάτη του;

«Πρώτα απ' όλα», λέει, «άσε με να σου πω, ότι η πιο σημαντική για μένα αρχή της σωματικής διάπλασης είναι η "Ενστικτώδης Προπόνηση" του Τζο Γουήντερ. Φυσικά, μπορεί να χρειαστούν μήνες ή και χρόνια ακόμη μέχρι να αποκτήσει ο αθλητής αρκετή εμπειρία στον εαυτό του, για να υπακούσει στα ένστικτά του».

Μία ακόμη αρχή του Γουήντερ έχει παίξει πρωταρχικό ρόλο στην άσκηση της πλάτης του Μπέρτιλ: η Συνεχής Τάση.

«Οι περισσότερες από τις καλύτερες ασκήσεις απαιτούν έλξεις», λέει ο Φοξ.

Με ποιον τρόπο εφαρμόζει η αρχή αυτή στην προπόνηση;

«Λοιπόν, πάρε την κωπηλατική στην Ψηλή Τροχαλία Έλξεων. Έχω δει πολλούς, που έκαναν την άσκηση σαν να θέλουν να μετακινήσουν το σώμα τους από τη μέση και πάνω, μπροστά και πίσω, ενώ πιανόντουσαν από τα χερούλια της τροχαλίας. Στην ουσία κρύβονται πολύ περισσότερα σε αυτή την άσκηση. Εννοείται, πως τα βάρη μετακινούνται με τη βοήθεια των φτερών. Ο μόνος τρόπος για να το καταφέρεις είναι να κάτσεις με όρθια την πλάτη και τη στιγμή που έλκεις την τροχαλία να τεντώσεις την πλάτη».

Ο Μπέρτιλ ξεκινάει την εξάσκηση της πλάτης στη μηχανή των φτερών, όπου κάνει 5 σετ έλξεων οπισθολαμίων. (8-10 επαναλήψεις ανά σετ). Όπως συνηθίζει, η άσκηση γίνεται αργά και ελεύθερα. Καθώς σπρώχνει τη μπάρα προς τα κάτω, βγάζει προς τα έξω το στήθος. Η μπάρα κατεβαίνει όσο το δυνατόν χαμηλότερα. Η επαναφορά είναι και αυτή ελεγχόμενη.

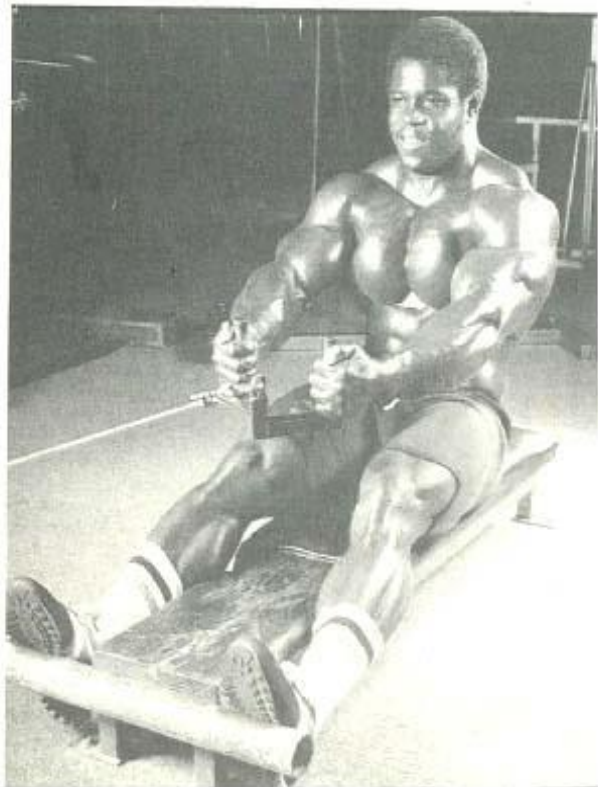
«Δεν ξεκουράζω τα φτερά μέχρι να τελειώσω το σετ», εξηγεί.

Σε κάθε σετ αυξάνει το βάρος. Η άσκηση αυτή είναι θαυμάσια για το άνοιγμα των φτερών.

Η δεύτερη άσκηση μοιάζει με την προηγούμενη μόνο που αυτή τη φορά η μπάρα έλκεται μπροστά από το λαιμό. Ίδιες επαναλήψεις, ίδια σετ.

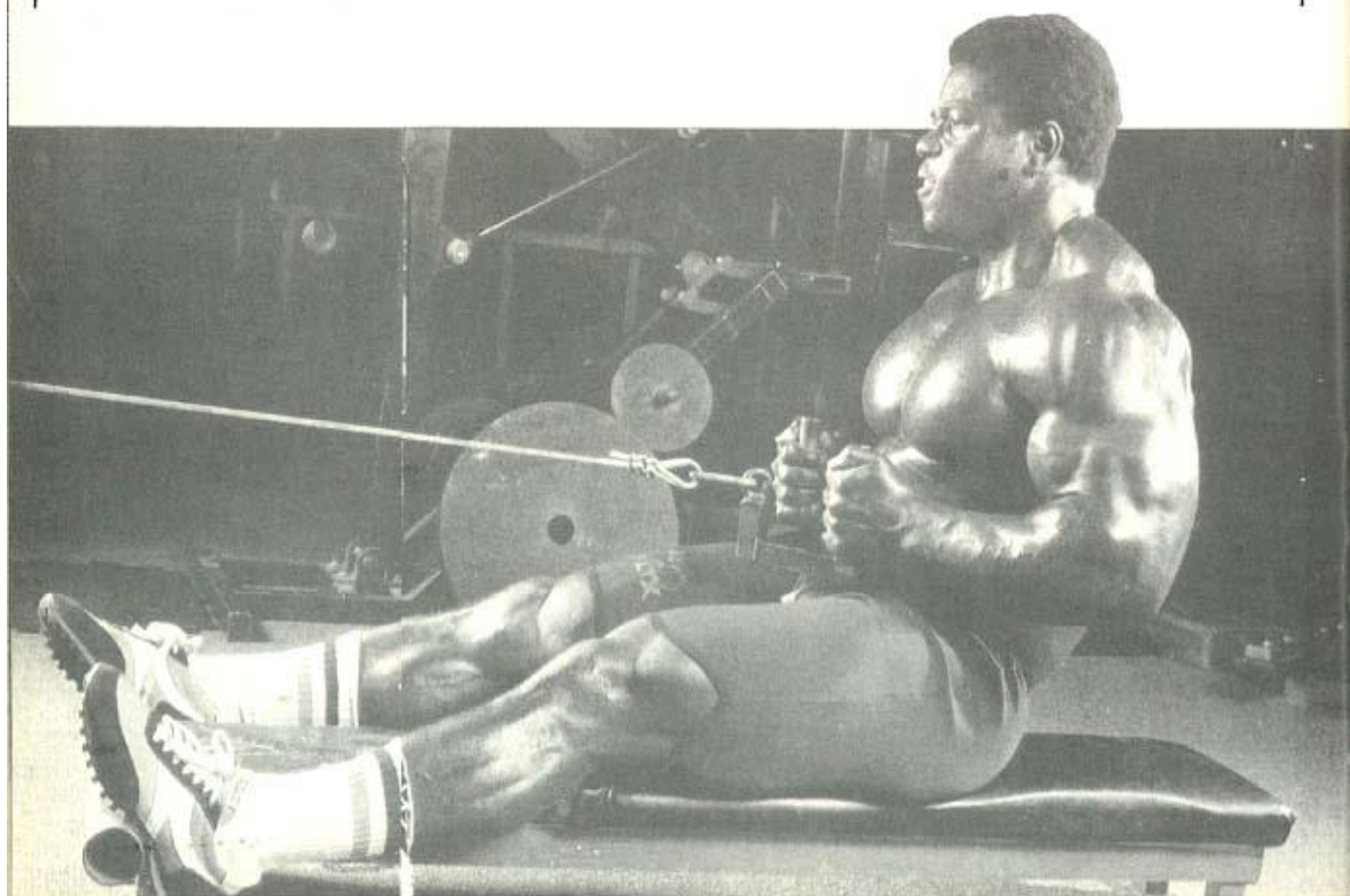
Πριν την τρίτη άσκηση, ο Μπέρτιλ δεν κάνει προθέρμανση. Για την κωπηλατική με το ένα χέρι χρησιμοποιεί έναν πολύ βαρύ αλτήρα. Από τη θέση εκκίνησης, με το ελεύθερο χέρι να στηρίζεται στον πάγκο, έλκει το βάρος γρήγορα μέχρι ψηλά στο στήθος και το κατεβάζει αργά. Το βάρος δεν αγγίζει το έδαφος μέχρι το τέλος του σετ. Διατηρεί την τάση στα φτερά σ' όλη τη διάρκεια του ανεβοκατεβάσματος του βάρους για 8-10 επαναλήψεις κάνει 6 σετ γι' αυτή την άσκηση. Επαναλαμβάνει με το άλλο χέρι.

Ακολουθούν δύο ασκήσεις με τη μορφή σούπερσετ. Αυτό σημαίνει, ότι ο

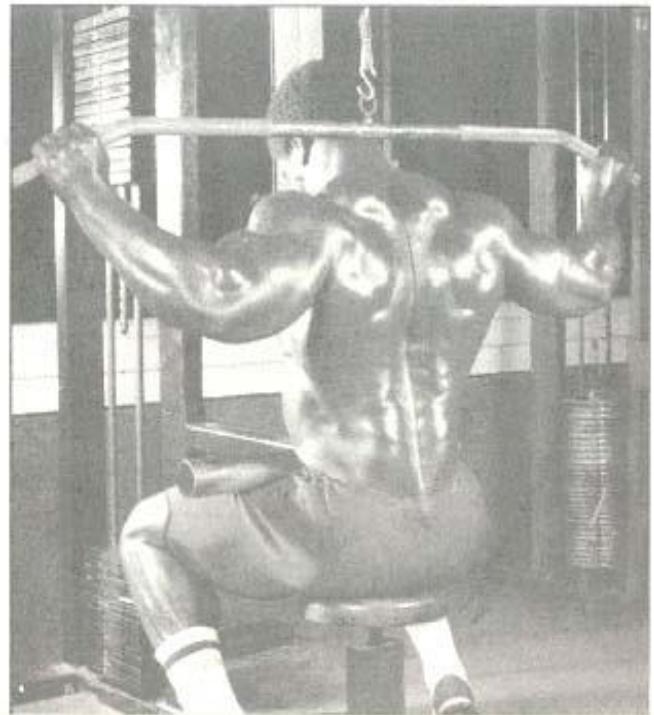


ΑΡΧΗ: Εννοείται πως τα βάρη μετακινούνται κυρίως με τη βοήθεια των φτερών...

ΤΕΛΟΣ: «... και ο μόνος τρόπος για να το καταφέρεις είναι να κάτσεις με όρθια την πλάτη και, τη στιγμή που έλκεις την τροχαλία, να τεντώσεις την πλάτη».



ΑΡΓΗ: Αυτή η άσκηση είναι θαυμάσια για το άνοιγμα των φτερών.
ΤΕΛΟΣ: Η μπάρα χαμηλώνει όσο το δυνατόν περισσότερο, ενώ προβάλλει το στήθος.



Μπέρτιλ ξεκουράζεται για λίγο μόνο μετά την εκτέλεση και των δύο ασκήσεων. Η πρώτη γίνεται στο μονόζυγο. Μερικές φορές χρησιμοποιεί ευθύγραμμο μονόζυγο. Άλλες φορές, σε σχήμα V. Πέρα από τη μορφή που έχει το όργανο, ο Μπέρτιλ ανασηκώνεται αργά και κατεβαίνει αργά. Πού και πού προσαρμόζει έναν αλτήρα 40 κιλών στη ζώνη για βάρη, για να προσδώσει μεγαλύτερο ενδιαφέρον. Δεν υπάρχει καθορισμένος αριθμός επαναλήψεων εδώ. Απλούστατα, όσο πάει.

Αμέσως μετά ακολουθεί η επόμενη άσκηση. Ο Μπέρτιλ κάνει έλξεις με βαρύ αλτήρα σε πάγκο. Οι έλξεις αυτές έχουν διαφορετική μορφή από την Κοινή άσκηση, γιατί γίνονται με λυγισμένα τα χέρια και διεγείρουν κατά πρώτο λόγο τα φτερά. Για να μην ανασηκώνει τα πόδια του ο Μπέρτιλ στη διάρκεια της άσκησης, έχει κάποιον συναθλητή του, ο οποίος τα συγκρατεί κάτω. Κάνει έξι σούπερσετ.

Η τελευταία του άσκηση είναι στην ουσία κωπηλατική, μόνο που αυτήν την φορά ο Μπέρτιλ χρησιμοποιεί Χαμηλή Τροχαλία στη μηχανή για τα φτερά. Καθώς έλκει το βάρος προς το στήθος του, κάθεται με την πλάτη τεντωμένη. Κατά την κίνηση επαναφοράς τεντώνει πλήρως το σώμα του. Πάντα χρησιμοποιεί όσο το δυνατόν μεγαλύτερο βά-

ρος για επαναλήψεις που κυμαίνονται από οκτώ έως δέκα.

Αυτό είναι το βασικό πρόγραμμα που ακολουθεί ο Μπέρτιλ για την πλάτη του. Να έχεις υπόψη σου, ότι δεν είναι για αρχάριους. Ο Φοξ χρησιμοποιεί μέγιστα βάρη, προσπαθώντας ολοένα να ξεπεράσει το ρεκόρ της προηγούμενης μέρας. Προπονείται μόνον όσο αισθάνεται άνετα. Το κλειδί του είναι η Συνεχής Σταθερή Αντίσταση.

Έξι εβδομάδες ή κάτι τέτοιο πριν τους αγώνες, ο Μπέρτιλ εκτελεί τις παραπάνω ασκήσεις με τη μορφή γιγαντιών σούπερσετ. Αυτό σημαίνει, ότι κάθε άσκηση γίνεται χωρίς διακοπή. Στην προαγωνιστική περίοδο, ο Μπέρτιλ συμπεριλαμβάνει έξι σέτ Υπερεκτάσεων, αλλά χωρίς επιπρόσθετη αντίσταση.

Είχε στο παρελθόν άσχημες εμπειρίες με τις Άρσεις Θανάτου και την άσκηση «Καλημέρα», και τίποτα στον κόσμο δεν θα τον αναγκάσει να ξανακάνει αυτές τις ασκήσεις.

Προειδοποιεί τους αρχάριους να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί με την προπόνηση της πλάτης τους, γιατί ο τραυματισμός αυτής της περιοχής μπορεί να σημαίνει τη λήξη της καριέρας τους σαν αθλητών της σωματικής διάπλασης. «Και», λέει, «μάθε να βασίζεσαι στη μικρή φωνή στο κεφάλι σου».

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΦΟΞ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ

Οπισθολαίμιες έλξεις στην ψηλή τροχαλία: 6x8 έως 10.

Εμπροσθολαίμιες έλξεις: 6x8 έως 10.

Κωπηλατική με ένα αλτήρα: 6x8 έως 10.

Έλξεις στο Μονόζυγο και αμέσως Πουλ-όβερ σε σούπερσετ: 6x όσες γίνεται περισσότερες.

Βαθιά κωπηλατική στη Χαμηλή Τροχαλία: 6x(8-10).

ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΓΟΥΗΝΤΕΡ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ

ΑΡΓΗ, ΣΥΝΕΧΗΣ ΤΑΣΗ
 ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΝΣΤΙΚΤΩΔΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ
 ΣΟΥΠΕΡΣΕΤ
 ΜΕΓΙΣΤΗ ΣΥΣΤΟΛΗ
 ΓΙΓΑΝΤΙΑΙΑ ΣΕΤ
 (ΠΡΙΝ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ)

Οι αρχάριοι καλό είναι να κάνουν ένα σέτ από κάθε άσκηση για την πλάτη. Για σωστή φόρμα και ενίσχυσή της, χωρίς όμως την προοπτική μεγάλου μυϊκού όγκου, κάνε ένα-δύο σέτ τριών ασκήσεων σε κάθε προπόνηση. Τα υπόλοιπα τρία στην επόμενη.

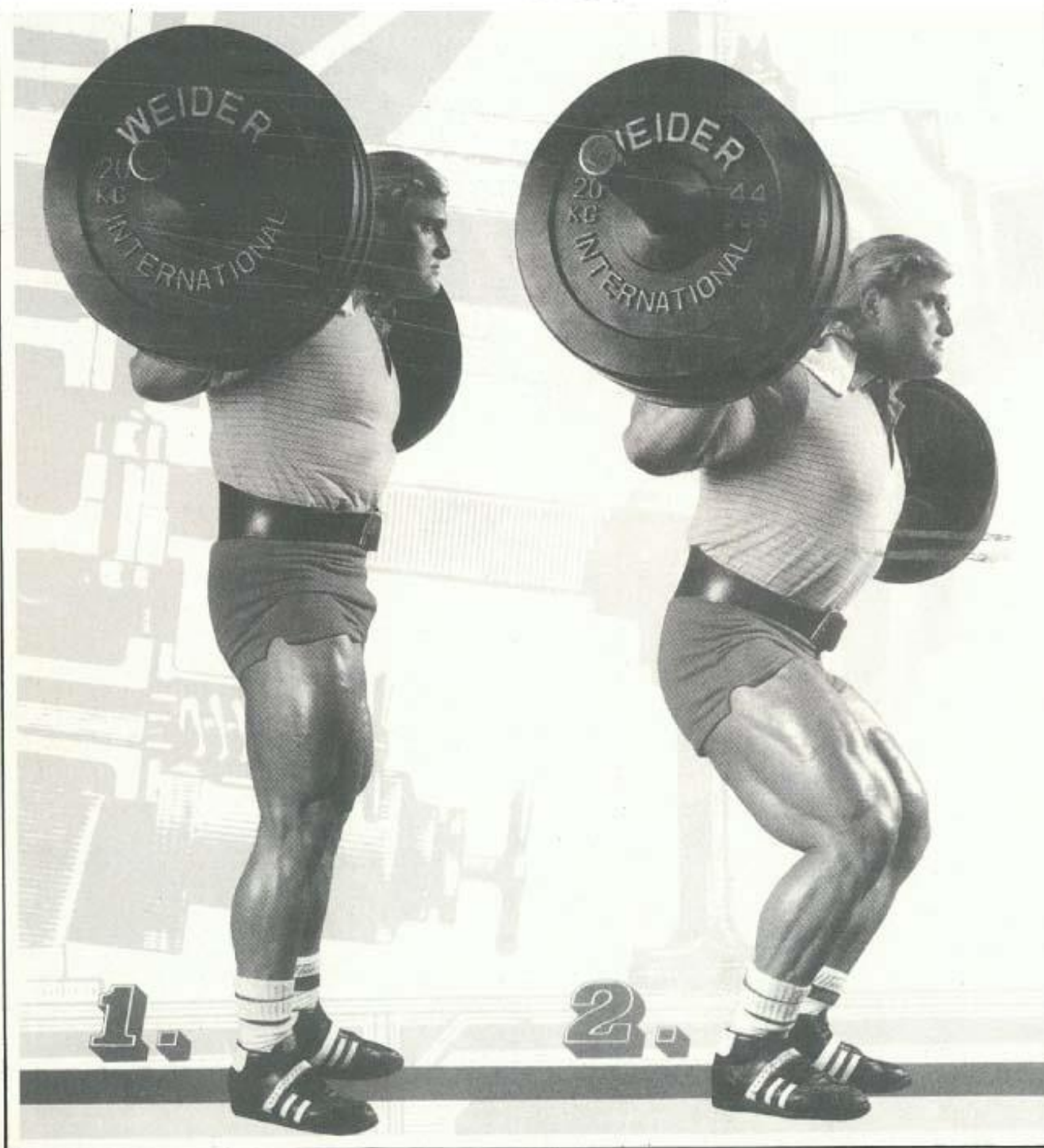
Ρικ Γουέην

**ΔΙΝΟΥΝ ΜΑΖΑ ΚΑΙ ΙΣΧΥ,
ΑΝ ΞΕΡΕΙΣ ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ**

Ο ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΣΚΟΥΩΤ

Από το Περιοδικό «Muscle & Fitness».
Ευγενής Προσφορά του κ. Μπεν Γουήντερ,
Προέδρου της IFBB.

Από τον Τζο Γουήντερ
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεθέ, Τζων Μπάλικ



Ρωτήστε οποιονδήποτε πεπειραμένο στην προπόνηση με βάρη ποια θεωρεί την καλύτερη άσκηση από όλες και κατά πάσα πιθανότητα θα σας πει, «τα Σκουώτ». Έχει καθιερωθεί σαν απάντηση από δεκαετίες τώρα, από τα πρώτα ακόμη βήματα της σύγχρονης γυμναστικής, με βάρη. Αναφέραμε πολλές φορές σε άρθρα τη σημασία των Σκουώτ ως της βασικής άσκησης για τη δόμηση μυϊκής μάζας, την αύξηση του βάρους, την απόκτηση δύναμης και την ανάπτυξη μεγαλύτερης ισχύος.

Εν τούτοις, τα προνοητικά «φιλοσοφήματα» των τελευταίων «εισβολέων» στη σκηνή της σωματικής διάπλασης αποβλέπουν στον περιορισμό ή την κατάργηση των Σκουώτ, γενικά, σαν άσκησης. Τα περισσότερα από αυτά τα αξιοθαύμαστα κέντρα Υγιεινής πα-

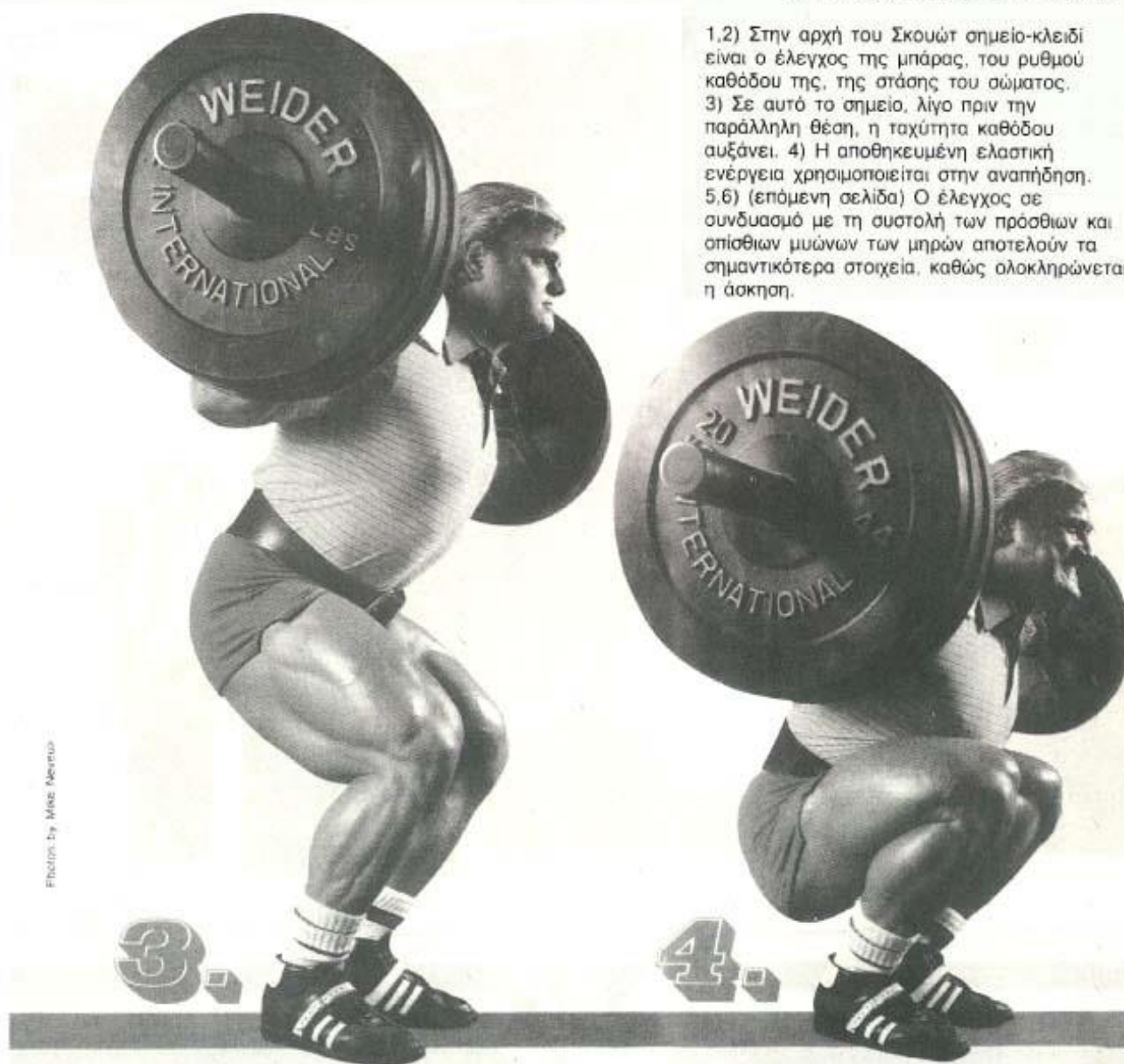
ρέχουν ελάχιστα μέσα για την εκτέλεση Σκουώτ. Τα γυμναστήρια με Όργανα Ναυτίλους βασίζονται σε μηχανές για τη γύμναση των ποδιών αλλά οι πιέσεις των ποδιών που γίνονται σε τέτοια όργανα δεν είναι το ίδιο πράγμα με τα Σκουώτ.

Τα Σκουώτ είναι μια τέχνη που χάνεται χρόνο με το χρόνο. Οι άρσεις έχουν καταργηθεί, κυρίως λόγω της παρεξηγημένης σημασίας των ασκήσεων αυτών. Όσο για το ότι κάνουν τους γοφούς φαρδύτερους, αυτό από ανατομικής απόψεως είναι αδύνατο. Οι μυώνες, οι οποίοι είναι οι κατεξοχήν κινητήριοι μοχλοί στα Σκουώτ, προσφύονται εκατέρωθεν του σκελετού. Η λεκάνη, αυτή καθ' εαυτή είναι άκαμπτη ως κατασκευή (δεν έχει ενδιάμεσες αρθρώσεις), ανίκανη να εκταθεί κάτω από κανονικές συνθήκες άσκησης.

Περισσότερο από οποιοδήποτε άλλες ασκήσεις με βάρη, τα Σκουώτ αναγκάζουν το σώμα να αναπτυχθεί. Μπορούν να αυξήσουν τη συνολική μυϊκή μάζα και δύναμη, και να μειώσουν το ποσοστό υποδόριου και ενδομυϊκού λίπους. Είναι το μέσο προσέγγισης των πλήρων δυνατοτήτων στη σωματική διάπλαση. Στον κύκλο των αθλητών της άρσης βαρών, τα Σκουώτ αποτελούν το πιο αντιπροσωπευτικό είδος του αθλήματός τους: απαιτούν καλή τεχνική και μεγάλη δύναμη. Όταν πάνε για ρεκόρ, οι Πάουερ-λίφτερς ρίχνουν την προσοχή τους περισσότερο στα Σκουώτ παρά σε κάποιο από τα άλλα δύο είδη άρσης, δηλαδή τις πιέσεις σε Πάγκο Πιέσεων και τις Άρσεις Θανάτου. Το ρεκόρ στα Σκουώτ στην κατηγορία των Υπερβαρέων Βαρών στους Αρσβαρίστες είναι περισσότερα από 405 κιλά. Σήμα κατατε-

- 1,2) Στην αρχή του Σκουώτ σημείο-κλειδί είναι ο έλεγχος της μπάρας, του ρυθμού καθόδου της, της στάσης του σώματος.
- 3) Σε αυτό το σημείο, λίγο πριν την παράλληλη θέση, η ταχύτητα καθόδου αυξάνει.
- 4) Η αποθηκευμένη ελαστική ενέργεια χρησιμοποιείται στην αναπήδηση.
- 5,6) (επόμενη σελίδα) Ο έλεγχος σε συνδυασμό με τη συστολή των πρόσθιων και οπίσθιων μυών των μηρών αποτελούν τα σημαντικότερα στοιχεία, καθώς ολοκληρώνεται η άσκηση.

Photos by Mike Mennin



θέν των σύγχρονων αθλητών άρσης βαρών είναι πλέον η φοβερή μυική μάζα και ο μυικός προσδιορισμός. Μέσα από την εφευρετικότητα, την πείρα, τις προχωρημένες τεχνικές και μεθόδους μείωσης του σωματικού βάρους ενώ αυξάνει η δύναμη, έχουν αποκτήσει τα τελευταία χρόνια τόση μάζα που έχει ξεσηκώσει τους αθλητές της σωματικής διάπλασης σε μια προσπάθεια καλύτερης των μεθόδων τους.

Πριν τρία χρόνια, ο Τομ Πλατζ εισέβαλε με εκρηκτικό τρόπο στη διεθνή σκηνή του αθλήματος με μια τρομακτική ανάπτυξη στα πόδια. Πάντα καταπιανόταν πολύ με τα Σκουώτ. Όμως το υπόλοιπο σώμα δεν ήταν ανάλογο με τα πόδια του και σαν αποτέλεσμα είχε τη συνάντηση δυσκολιών τα χρόνια που ακολούθησαν. Την προηγούμενη χρονιά άλλαξε την επίθεση. Παρά να προσπαθεί να αναπτύξει τον κορμό του απαλλάσσοντας με αυτό τον τρόπο τα πόδια του από ένα μεγάλο φόρτο εργασίας προκειμένου να φέρει το σώμα του σε ισορροπία, ο Τομ στράφηκε με περισσότερη θέρμη προς τα Σκουώτ με το σκεπτικό ότι ο κορμός θα ωφελείτο. Φυσικά είχε δίκιο. Στους Ολύμπια του '81 τα πόδια του Πλατζ ήταν εντυπωσιακότερα παρά ποτέ και πάνω σε αυτά στεκόταν ένα μυώδες σώμα που ήταν έτοιμο να συγκριθεί με των πρώτων ονομάτων. Έφτασε πολύ κοντά στη νίκη.

Τα σκουώτ κατέχουν κυρίαρχη θέση στην προπόνηση του 3-φορές Μίστερ Ολύμπια, Φρανκ Ζέην. Τα πρώτα χρόνια της καριέρας του οι μηροί του Φρανκ ήταν δυσανάλογα μεγάλοι. Ακόμη και μετά από μερικά χρόνια, όταν έκανε προπόνηση με τον Άρνολντ, οι δύο αστέρες συχνά χρησιμοποιούσαν για τα Σκουώτ τους γύρω στα 180 κιλά. Ο Ζέην συνεχίζει κανονικά τα Σκουώτ και τα θεωρεί τμήμα αναπόσπαστο της προπόνησής του, υπεύθυνο για την ολοκληρωτική ανάπτυξη του σώματός του. Κάνει κάθε επανάληψη αργά και με μεγάλη σύνεση. Προσέχει ώστε να μην πάθουν τίποτα η πλάτη και τα γόνατά του, που είχαν παλαιότερα υποστεί τραυματισμούς. Χρησιμοποιεί ενισχυμένους επιδέσμους για άρση βαρών, δένοντάς τους γύρω από τα γόνατα πριν από κάθε σερ και αφαιρώντας τους στα διαλείμματα ανάμεσα στα σερ για καλή κυκλοφορία του αίματος. Κρατάει στητά τον κορμό σε όλη τη διάρκεια της αργής κατάβασης και της ισχυρής ανύψωσης της μπάρας. Ακολουθεί τη μέθοδο της προσδευτικά αυξανουσας αντίστασης, ξεκινώντας με μια ελαφριά προπόνηση και προσθέτοντας κιλά καθώς διαδέχονται το ένα σερ το άλλο. Καταναλώνεται πολλή ενέργεια στο τελευταίο και βαρύτερο σερ 8-10 επαναλήψεων, ένα σύστημα πολύ δημοφιλές στον κύκλο των αραι-

βαριστών. Η τακτική του Ζέην είναι αντιπροσωπευτική του είδους προπόνησης στην οποία επιδίδονται σήμερα οι κορυφαίοι αθλητές της σωματικής διάπλασης. Για τους τελευταίους επαγγελματικούς αγώνες ο Ζέην κατέφυγε σε ορισμένες τεχνικές προπόνησης που χρησιμοποιούνται από τους κορυφαίους αθλητές της σωματικής διάπλασης. Στην ουσία, για μια περίοδο προπονήθηκε δίπλα τους.

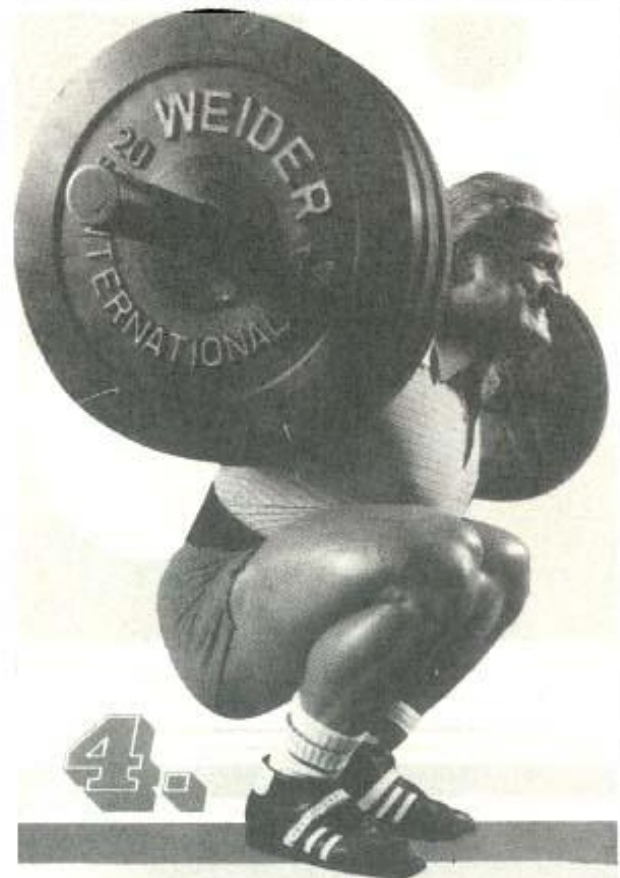
Οι ίδιες μέθοδοι για μυική ισχύ που βοήθησαν τον Ζέην να αυξήσει το μέγεθός του μετά από δύο δεκαετιών προπόνηση μπορούν να φέρουν παρόμοια αποτελέσματα σε οποιονδήποτε αθλητή. Τα Σκουώτ είναι βασικά στη δόμηση ενός καλύτερου κορμιού. Οι περισσότεροι από τους αθλητές της σωματικής διάπλασης γνωρίζουν αυτό τον παράγοντα· εντούτοις πολύ λίγο, κατέχουν τις τεχνικές των Σκουώτ οι οποίες είναι απαραίτητες για τη διατήρηση των ιστών ανέπαφων και προσφέρουν το μεγαλύτερο δυνατό όφελος από την προσπάθεια. Αν στόχος τους είναι το υπεράναπτυγμένο σώμα, είναι καιρός πλέον να μάθουν οι αθλητές όλα όσα σφειλουν να γνωρίζουν σχετικά με τα Σκουώτ. Πρέπει να αφιερώσουν χρόνο στο να μάθουν πρώτα τις τεχνικές και στη συνέχεια να τις εφαρμόσουν μεθοδικά και τακτικά. Είναι επιτακτική ανάγκη για τους προχωρημένους των οποίων το φάσμα δυνατό-

τήτων για πρόοδο έχει μικρύνει σημαντικά. Ως βάση του προσδευτικού αθλήματος σωματικής διάπλασης παραμένουν οι σωστές και ασφαλείς τεχνικές για τη χρησιμοποίηση των μεγαλύτερων δυνατών βαρών που μπορεί να σηκώσει κάποιος εάν καταβάλει τη μέγιστη προσπάθεια.

Η μελέτη των τεχνικών του Σκουώτ είναι παράξενη. Τα Σκουώτ σαν άσκηση ήταν πάντοτε μια δύσκολη άρση. Η δυνατότητα κάποιου για την εκτέλεση Σκουώτ είναι το μέτρο της ολικής κατάστασης των αθλητών.

Στα άρθρα του πάνω στους βιομηχανισμούς των Σκουώτ, που περιέχονται στο αμερικάνικο περιοδικό «Power lifting», ο ερευνητής Δρ. Ταμ Μακ Λάφλιν, Διευθυντής του Εργαστηρίου Βιομηχανικής του Πανεπιστημίου Όμπερν περιγράφει ήδη υπάρχουσες εργαστηριακές μελέτες σχετικά με τα Σκουώτ. Σε μια μελέτη «κινηματικής» ερευνήθηκαν οι μυικές και εξωτερικές δυνάμεις που επηρεάζουν την κίνηση κατά την εκτέλεση Σκουώτ. Ερευνήθηκε κατά πόσο υπεισέρχεται η ικανότητα προς λειτουργία των μυώνων.

Από τις δύο έρευνες διαπιστώθηκε, ότι η κάθετη ταχύτητα της μπάρας και η μορφή κίνησης ήταν στοιχεία ίδια ανάμεσα στους πιο εξασκημένους αθλητές που επιδίδονταν στα σκουώτ, άσχετα από το βάρος του σώματος και τη μέγιστη ικανότητα προς άρση. Βρέ-



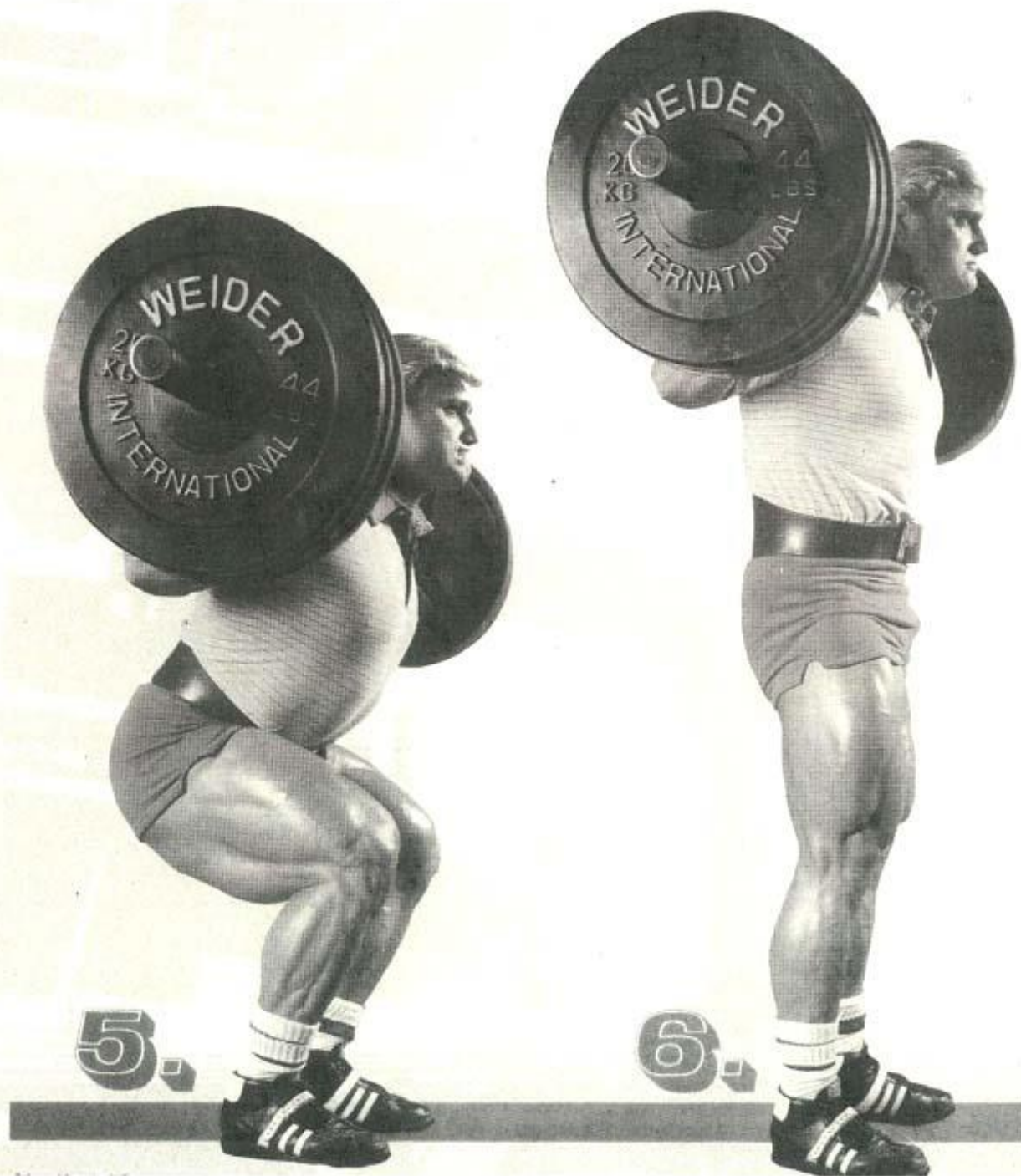
θηκε ότι οι τεχνικές ανάμεσα στους πολύ και στους λίγο εξασκημένους διαφέρουν σε αξιοσημείωτο βαθμό: 1) Στη διάρκεια των πρώτων 15-25 εκατοστών καθόδου της μπάρας σε στάση Σκουώτ, οι ειδικοί χαμήλωναν το βάρος με αργότερο ρυθμό για καλύτερο έλεγχο αυτού. 2) Η μπάρα μετακινείτο με μεγαλύτερη ταχύτητα στην παράλληλη στάση Σκουώτ στους αθλητές της δεύτερης κατηγορίας, προκαλώντας έτσι κάποια σχετικά αυξημένη απώλεια της ισορροπίας. 3) Εκείνοι της πρώτης κατηγορίας έγερναν προς τα εμπρός λιγότερο και προσπαθούσαν να μην

κάμπουν πολύ τα πόδια τους κατά την κάθοδο της μπάρας, κάτι που έκαναν οι δεύτεροι. 4) Ανεβάζοντας το σώμα, οι λιγότεροι εξασκημένοι έγερναν μπροστά περισσότερο, ενώ προβάλλαν αρκετά τους γλουτούς προς τα έξω.

Ο αθλητής πρέπει να ελέγχει βάσει αυτών των διαφορών το βαθμό προόδου του και να προσπαθεί να κατανοήσει τις τεχνικές εκτέλεσης της άσκησης σύμφωνα με τον τρόπο εφαρμογής τους από τους πεπειραμένους στα Σκουώτ. Σε αυτές τις μελέτες πήραν μέρος αρκετοί από τους κορυφαίους και μη στα Σκουώτ αθλητές που συμ-

μετείχαν στην ίδια αθλητική συνάντηση.

Οι αθλητές στηρίζονταν πολύ στην ενστικτώδη προπόνηση για τη διόρθωση λαθών. Αυτή υπήρξε πάντα μια αξιόπιστη κι αποτελεσματική μέθοδος άσκησης. Μέσα από κόπους και λάθη και μια κάποια χρονική περίοδο καταλήγει στην πιο ικανοποιητική μέθοδο γι' αυτόν. Όμως, δεν έχει τη δυνατότητα να αφιερώσει τον χρόνο, την προσπάθεια και την ανάλογη προσοχή στα Σκουώτ στο βαθμό που μπορεί ο αραιβαρίστας. Κατά συνέπεια, μπορεί να κάνει λάθη στην προπόνησή του με



Σκουώτ, περιορίζοντας κατ' αυτό τον τρόπο τα οφέλη.

Σε γενικά πλαίσια, οι καλύτεροι αθλητές στα Σκουώτ έχουν καταλήξει στις καλύτερες μορφές τεχνικών μέσα από την ατομική τους προσπάθεια, τα δικά τους λάθη. Οι έρευνες αποδεικνύουν, ότι οι μορφές στις οποίες έχουν οδηγηθεί είναι οι ιδανικές. Είναι προφανές, ότι υπάρχει μόνον ένας τρόπος να κάνεις Σκουώτ, αποδεδειγμένος τρόπος. Για τον αθλητή της σωματικής διάπλασης, εάν έχει το χρόνο να εξασκηθεί υπομονετικά στις τεχνικές, είναι ένας σίγουρος τρόπος για να ξεπεράσει προβλήματα στο μέγεθος, τη δύναμη και τη μυική ανάπτυξη. Κατά παραδεκτό τρόπο, θα υπάρχουν πάντα άτομα που παρουσιάζουν αφύσικη σωματική και πνευματική δομή που θα τους επιτρέπει μια κάποια απόκλιση από τις αποδεδειγμένες τεχνικές, η οποία δεν θα τον παρακάμψει από την οδό της επιτυχίας. Είναι πλέον έκδηλο για οποιονδήποτε αθλητή σωματική διάπλασης να εφαρμόσει τις εξελιγμένες τεχνικές με όλους τους κοινούς παράγοντες που λαμβάνουν υπόψη τους οι καλύτεροι σκουώτερ.

Στις πρώτες μελέτες του ο Μακ Λάφλιν ανακάλυψε επίσης ότι το σημείο στο οποίο κολλάνε όλοι οι αθλητές που κάνουν Σκουώτ εντοπίζεται στην ίδια θέση, άσχετα από το σωματικό τους βάρος ή εκείνο της μπάρας. Αυτό επισημαίνεται εκεί όπου η γωνία μεταξύ μηρών και κνημών είναι περίπου 30°. Οι αθλητές πρέπει να προπονούνται, ώστε να μπορούν να αποφεύγουν την δυσκολία που εμφανίζεται εκεί.

Έχει επίσης διαπιστωθεί, ότι οι πολύ επιτήδευτοι αροιβανιστές έχουν μεγαλύτερη ορμή από εκείνους οι οποίοι παρουσιάζουν μικρότερη επιδεξιότητα στο να ξεπερνούν εκείνο το σημείο. Τείνουν να αποκτούν μεγαλύτερη ταχύτητα και να υιοθετούν καλύτερη στάση σώματος από τη στιγμή που πλησιάζουν το σημείο του κωλύματος.

Ο σοβαρός αθλητής της σωματικής διάπλασης οφείλει να γνωρίζει την ανατομία του. Οι περισσότερες ασκήσεις σε αυτό το άθλημα βασίζονται στην απομόνωση ενός τμήματος, ώστε οι μύες εκείνης της περιοχής να εξαναγκάζονται να ανταπεξέλθουν στην αντίσταση που ασκείται πάνω τους. Οι συνηθισμένες κινησιολογικές έρευνες της λειτουργικότητας των μύων σωστά εντοπίζουν όσους παίζουν πρωτεύοντα ρόλο σε τόσο εξειδικευμένες ασκήσεις όπως είναι οι κάμψεις Δικεφάλων, Χεριών, Πιέσεις, Άρσεις Γαμπών, Κάμψεις Δικεφάλων Ποδιών, Εκτάσεις Ποδιών ή Ανακαθίσεις Κορμού. Αυτές είναι απλές ασκήσεις. Στα Σκουώτ είναι δύσκολος

ο ακριβής εντοπισμός των μύων που ενεργοποιούνται. Οι έρευνες του Μακ Λάφλιν έχουν ανιχνεύσει ορισμένους κοινούς παράγοντες στις τεχνικές, οι οποίοι αποτέλεσαν ως επί το πλείστον το αποτέλεσμα εμπειρίας των αροιβανιστών.

Λέει ο Μακ Λάφλιν: «Αυτό σημαίνει, ότι έρευνες έχουν αρχίσει να μην απαντάνε πλήρως στις πολλές ερωτήσεις μας που αφορούν το ρόλο των εκάστοτε μύων στην ποικιλία των ασκήσεων που περιλαμβάνει η προπόνησή μας. Είναι πιθανότατο η ημερήσια προπόνηση κατά ένα μεγάλο μέρος να είναι χαμένος κόπος, δηλαδή οι ενεργοποιημένοι μύες να μην είναι μεγάλης σημασίας».

Από ένα σημείο αναφοράς στο χώρο της σωματικής διάπλασης αυτό ίσως προϋποθέτει, ότι πολλά σερτ διαφόρων ασκήσεων για ορισμένα τμήματα του σώματος είναι χαμένη προσπάθεια. Ίσως εννοείται εδώ, ότι είναι καλύτερο να φυλάμε την ενέργειά μας για έντονες ασκήσεις, όπως τα Σκουώτ. Οι άλλες ασκήσεις για καθορισμένες μυικές ομάδες θα μπορούσαν να είναι συμπληρωματικές. Τα Σκουώτ «δομούν» την ισχύ και το μέγεθος που απαιτούν για την απόκτησή τους μεγαλύτερη προσπάθεια από άλλες ασκήσεις. Με άλλα λόγια, δεν συμφέρει να κάνουμε 20 σερτ ασκήσεων για τους δικεφάλους τη στιγμή που θα έχουμε το ίδιο αποτέλεσμα από 10 σερτ Σκουώτ. Κανείς δεν ξέρει ακόμη απόλυτα γιατί τα Σκουώτ παρέχουν τέτοιες δυνατότητες στο σώμα γι' αυτό παραμένουν ένα ιδιαίτερα περίπλοκο πεδίο έρευνας.

Στις κινησιολογικές αναλύσεις των ερευνών του Μακ Λάφλιν, οι οποίες υπολογίζουν αυτό που καλείται «επακόλουθα κινητήρια ζεύγη μύων», προσδιορίστηκε το σύνολο των αποτελεσμάτων όλων των μύων που επηρεάζουν τους μηρούς και τον κορμό στη διάρκεια Σκουώτ. Παρατηρήθηκαν εμφανή και μη αποτελέσματα.

Ήταν προφανές, ότι για τα κινητήρια ζεύγη του κορμού οι οπίσθιοι εκτατήρες μύες παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη συμμετοχή στη διάρκεια ολόκληρου του Σκουώτ, ενώ το κινητήριο ζεύγος μύων εμφανίζει αυξημένη λειτουργικότητα όταν ο αθλητής γέρνει προς τα εμπρός. Για το κινητήριο ζεύγος των μηρών, μεγαλύτερη συμμετοχή παρουσίασαν οι τετρακέφαλοι στο χαμηλότερο ύψος της άσκησης.

Μεταξύ των μη εμφανών αποτελεσμάτων βρέθηκε, ότι το μέγεθος του ζεύγους κινητήριων μύων του κορμού δεν αυξάνει σε άμεση αναλογία με την αύξηση του βάρους που χρησιμοποιείται και εκείνου του σώματος του ατόμου. Όσο προστίθενται κιλά

τόσο περιορίζεται η ενεργή δράση των οπίσθιων εκτατήρων μύων στους πολύ επιτήδευτους αροιβανιστές σε σχέση με τους λιγότερο ειδήμονες του είδους. Αυτό είναι κατά ένα μέρος η συνέπεια των πρώτων να κρατούν τον κορμό πιο στήτο. Επίσης, οι ίδιοι παρουσιάζουν μια τάση ευρύτερης χρησιμοποίησης των μηριαίων εκτατήρων μύων. Αυτό προϋποθέτει μια τεχνική που εμπλέκει περισσότερο τους τετρακέφαλους και λιγότερο συγκριτικά τους οπίσθιους εκτατήρες. Η λανθασμένη τεχνική, με υπερβολική κάμψη του κορμού μπροστά μειώνει το αποτέλεσμα της άσκησης στους τετρακέφαλους.

Εφόσον το μεγαλύτερο κινητήριο ζεύγος ήταν πάντα αποφυγή οποιασδήποτε άλλης μορφής άσκησης της μέσης την ημέρα της προπόνησης με Σκουώτ ή η αποφυγή εκτέλεσης Σκουώτ όταν ο αθλητής νοιώθει φοβερά κουρασμένος ή υποφέρει από τη μέση του.

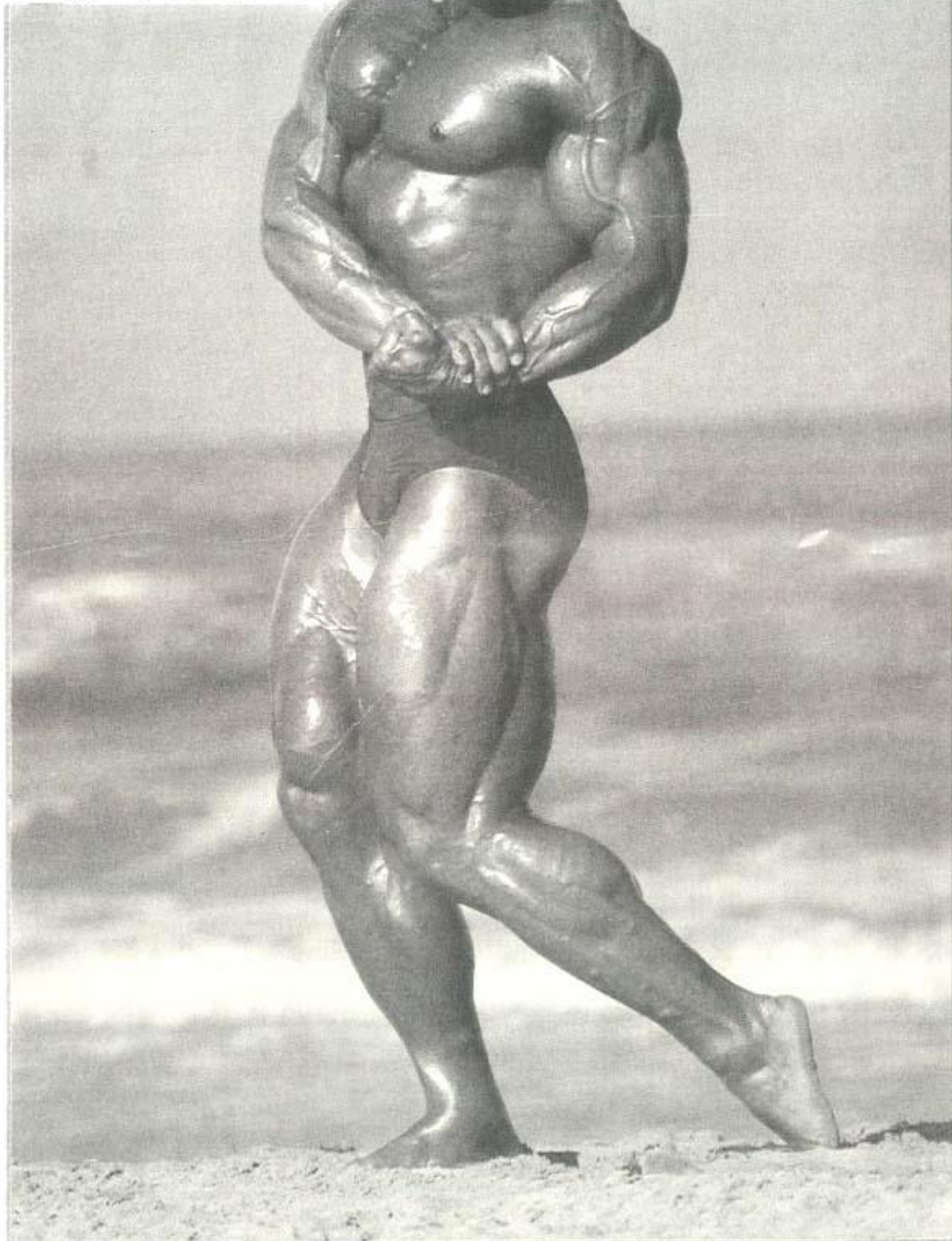
Φυσικά επιβάλλονται περαιτέρω έρευνες, αλλά είναι φανερό ότι τα Σκουώτ ενεργοποιούν κι άλλες κύριες μυικές ομάδες όπως των γλουτών, ιγνυακούς και γαστροκνημιακούς.

Μερικές από τις αυθεντικές αρχές Σκουώτ ισχύουν ακόμη, αλλά με την πάροδο του χρόνου οι γνώσεις γύρω από το αντικείμενο αυτό αυξάνουν διαρκώς. Από την πολύχρονη τεχνική ανάλυση πάνω στα Σκουώτ από τους αροιβανιστές μπορούν να προκύψουν ορισμένοι γενικοί κανόνες. Ο εκδότης του αμερικανικού περιοδικού «Powerlifting USA» Ρον Φερνάντο, έχει συγκεντρώσει ένα σύνολο συγκριτικών στυλ στην εκτέλεση των Σκουώτ, τα οποία μπορούν οι αθλητές σωματικής διάπλασης να εφαρμόσουν, σημειώνοντας μεγάλη πρόοδο.

Πρώτ' από όλα, πρέπει να ερευνησετε σχολαστικά το σώμα σας, προκειμένου να προσδιορίσετε εάν η στάση σας πρέπει να είναι χαμηλή, ψηλή ή μέση. Καλό είναι να αποφεύγετε την υπερβολικά χαμηλή στάση. Το χαμηλώμα του σώματος πρέπει να ελέγχεται τα πρώτα 15-25 εκατοστά της καθόδου. Η υπερβολική χρήση της μέσης μπορεί να αποτελέσει καταλυτικό παράγοντα στη μέγιστη ισχύ. Οι αναπτυγμένοι κοιλιακοί βοηθούν στην εξασφάλιση πιο στητής στάσης. Επίσης βοηθάει πολύ η σωστή χρήση ζώνης βαρών.

Η φιλοσοφία των σερτ και των επαναλήψεων έχει αλλάξει από τις πρώτες μέρες, όταν το σύστημα των 5-4-3-2-1 επαναλήψεων μπήκε στη μόδα. Όμως, δεν βοηθούσε πολύ στην προσθήκη μυικής μάζας. Ύστερα καθιερώθηκε το σύστημα των 5 σερτ - 5 επαναλήψεων για όγκο, αλλά η ενέργεια η οποία σπαταλιόταν σε κάθε σερτ ήταν

Εφέτος, ο Τομ Πλατζ έχει δείξει φοβερή καλυτέρευση στον κορμό και τα πόδια. Αυτό προκύπτει από την έντονη προπόνηση με Σκουάτ απόδειξη ότι τα Σκουάτ ωφελούν ολόκληρο το μυϊκό σύστημα.



άνιση και σπάνια μέγιστη. Στις μέρες μας το πιο δημοφιλές σύστημα είναι της ανάστροφης πυραμίδας, με προθέρμανση με προοδευτικά αυξανόμενα αντίσταση με χαμηλό αριθμό επαναλήψεων μέχρι να φτάσει ο αθλητής στο μεγαλύτερο δυνατό βάρος στη συνέχεια εκτελεί ένα υψηλής έντασης σετ οχτώ επαναλήψεων. Με αυτό τον τρόπο το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειας διαφυλάσσεται για το πιο κρίσιμο σετ. Οι αθλητές σωματικής διάπλασης συνήθως πάντα χρησιμοποιούσαν το σύστημα των πέντε σετ των 10 επαναλήψεων το καθένα στα Σκουώτ. Αυτό επίσης προλαμβάνει τη σπατάλη όλης της ενέργειας όταν γίνεται χρήση μεγάλων βαρών. Ίσως αξίζει να προσπαθεί ο αθλητής να εφαρμόσει ένα σύστημα διαφύλαξης της ενέργειας με τη χρήση προοδευτικών επαναλήψεων και προοδευτικής αύξησης των βαρών, εκτελώντας ίσως δύο-πέντε επαναλήψεις στα πρώτα τέσσερα σετ, προσαρμόζοντας κιλά σε κάθε σετ που ακολουθεί και κάνοντας οχτώ επαναλήψεις πολύ έντονες στο πέμπτο σετ με το μέγιστο δυνατό βάρος. Αυτό το σύστημα είναι ευκαταφρόνητο, διότι εμποδίζει οποιαδήποτε εμφάνιση καθυστέρησης στην πρόοδο του αθλητή.

Είναι καιρός πλέον να δοθεί περισσότερη έμφαση στις τεχνικές εκείνες που προσδίδουν μεγαλύτερα οφέλη στους αθλητές από την προπόνηση με Σκουώτ. Το σημείο-κλειδί είναι η διατήρηση της ενέργειας. Το θέμα είναι να υπάρξει μέγιστη μυική ανταπόκριση με σπατάλη ελάχιστης ενέργειας με αυτό τον τρόπο δεν δαπανάται η ενέργεια που είναι απαραίτητη για τη ζωτική σημασία διαδικασία ανάρρωσης στη διάρκεια των 3-4 ημερών ανάμεσα στις προπονήσεις με Σκουώτ. Επιπλέον, θα πρέπει να τονισθεί ο σημαντικός ρόλος του τεντώματος, κυρίως για την προφύλαξη από τυχόν τραυματισμούς.

Πριν από χρόνια οι αραιβαρίστες αντιλήφθηκαν, ότι όταν φορούσαν τζην μπορούσαν να κάνουν πιο άνετα τα Σκουώτ. Το χοντρό βαμβακερό υλικό έσφιγγε τους μηρούς και τα γόνατα καθώς το σώμα κατέβαινε, δημιουργώντας μια συγκέντρωση ελαστικής ενέργειας που απελευθερωνόταν όταν το σώμα επανερχόταν στην αρχική του θέση. Ο συλλογισμός αυτός έχει σήμερα αξιοποιηθεί με τη μορφή ειδικών στολών, επιδέσμων και ζωνών. Ο ερευνητής Μακ Λάφλιν έχει διαπιστώσει ένα ικανό ποσό ενέργειας διατηρείται λόγω των ελαστικών κατασκευών που υπάρχουν στο σώμα. Σε έρευνα αποδείχθηκε ότι οι αθλητές που επιδίδονται στα Σκουώτ έχουν συνηθίσει σε 21% λιγότερη σπατάλη ενέργειας, όταν στο χαμηλότερο σημείο της άσκησης κάνουν μια μικρή αναπήδηση

παρά να σταματάτε για μια στιγμή τελείως. Επίσης η προς τα πάνω δύναμη αυξάνει κατά ένα 30%.

Αναφέρει τα εξής ακόλουθα ο Μακ Λάφλιν: «Ο μηχανισμός με βάση τον οποίο εμφανίζεται αυτό το φαινόμενο είναι ότι όταν ασκείται δύναμη αντιστάσεως σε έναν μύνα (όταν το σώμα κατεβαίνει στα Σκουώτ) και σχεδόν αμέσως πριν τη συστολή του (με το ξεκίνημα της ανόδου) θα υπάρχει περισσότερη ενέργεια διαθέσιμη στην προς τα πάνω κίνηση. (Αυτό το γεγονός ακολουθεί το κλασσικό χαρακτηριστικό στοιχείο, σύμφωνα με το οποίο ο μύνας ασκεί τη μεγαλύτερη δυνατή δύναμή του προς συστολή από το στάδιο της πλήρους εκτάσεως). Αυτό σημαίνει ότι ο αθλητής θα έχει τη δυνατότητα να σηκώνει μεγαλύτερο βάρος όταν κάνει Σκουώτ. Με άλλα λόγια, χρειάζεται κανείς μια συγκριτική άσκηση η οποία να συνοδεύεται σχεδόν αμέσως από την επιθυμητή. Άρα, μια αναπήδηση στο χαμηλότερο σημείο της άσκησης βοηθάει πολύ στην άρση μεγαλύτερου βάρους. Υπάρχει ένα ορισμένο μέγεθος ταχύτητας σε αυτή την αναπήδηση που ο κάθε αραβαρίστας πρέπει να έχει υπόψη του».

Προς το παρόν για τους περισσότερους αθλητές της σωματικής διάπλασης αυτό πρέπει να προσδιορίζεται με βάση την προσωπική πείρα.

Οι κορυφαίοι αθλητές αρχίζουν να αυξάνουν την ταχύτητα καθόδου της μπάρας λίγα εκατοστά προτού οι μηροί τους γίνουν παράλληλοι με το πάτωμα. Αυτό επιτρέπει μια πιο ήπια αναπήδηση. Η προπόνηση βοηθάει στην αύξηση της ικανότητας αποθήκευσης και διάθεσης της ελαστικής ενέργειας. Αυτή η ενέργεια διοχετεύεται στους τένοντες και τα ελαστικά σημεία των μυών. Στα πρώτα χρόνια της δεκαετίας του '50 γράψαμε σχετικά με την Αρχή Αναπήδησης του Γουήντερ, χρησιμοποιώντας τον αθλητή σαν παράδειγμα. Σκοπός μας ήταν η ικανότητα προς άρση περισσότερων κιλών σε σχέση με τη γρηγορότερη αύξηση της μυικής μάζας και ισχύος.

Η αυθεντία στα Σκουώτ, Πητ Βουόντο, σε άρθρο σχετικό με την προβολή όσων σηκώνουν βάρη (Powerlifting U.S.A. - Ιούνιος '81), πιστεύει ότι οι επιδесμοι και οι στολές, σε σωστά μεγέθη ώστε να μην παρεμποδίζουν την ελευθερία κίνησης ή την κυκλοφορία του αίματος μπορούν να προσφέρουν φυσική και ηθική ικανοποίηση.

Αρκετοί κορυφαίοι σκουώτερ φορούν πολύ ελαφρά παπούτσια με σόλες πάχους 2,5-4 εκατοστών για καλύτερη ισορροπία. Για τον αθλητή της σωματικής διάπλασης αρκεί να τοποθετεί τα

πόδια με τις φτέρνες ακουμπισμένες σε σανίδα ξύλινη ίδιου πάχους, κάτι που συνηθίζεται εδώ και χρόνια. Δύο ζευγάρια χοντρές κάλτσες βοηθούν στην καλύτερη ανύψωση και αναπήδηση του σώματος.

Ο Βουόντο προτείνει μια ζώνη για βάρη πάχους 10 εκατοστών, η οποία συντελεί στο να παραμένει ο κορμός όρθιος και να μπορεί να σηκώσει ο αθλητής το σώμα του μετά από Σκουώτ με βαθύ κάθισμα.

Σύμφωνα με τον Βουόντο, οι επιδесμοι στα γόνατα πρέπει να φοριούνται στη διάρκεια των Σκουώτ. Ένας τραυματισμός στο γόνατο μπορεί να σημαίνει το τέλος μιας καριέρας διότι δεν θεραπεύεται. Η προφύλαξη είναι η καλύτερη θεραπεία. Ο Βουόντο προτείνει οι επιδесμοι για τα γόνατα να είναι ελαστικοί για να προστατεύουν, όχι υπό τύπο επιγονατίδων για να βοηθούν. Καλό είναι να τους βγάζετε στα διαλείμματα ανάμεσα στα σετ και να κάνετε μασάζ στα γόνατα για να τονώσετε την κυκλοφορία του αίματος.

Μάθετε να τυλίγετε σωστά τα γόνατα. Αρχίστε ακριβώς κάτω από αυτά και τυλίγετε διαγώνια, ώστε να μην μπορεί ο επιδесμος να φύγει. Ακριβώς πάνω από την επιγονατίδα τυλίξτε τον αρκετές φορές, τη μια στρώση πάνω από την άλλη για επιπλέον προστασία.

Οι στολές άρσης βαρών μπορεί να ενθαρρύνουν ή να περιορίζουν την εκτέλεση των Σκουώτ. Είναι καλύτερο να μην εξαρτάται ο αθλητής από τη στολή.

Για να μην γλιστρίσει η μπάρα προς τα κάτω εξαιτίας του ιδρώτα και να μην μπουν οι εξοχές τους μέσα στα κρέας, να φοράτε πάντα ένα μπλουζάκι μακρύ όταν κάνετε Σκουώτ.

Για καλύτερη ισορροπία η μπάρα πρέπει να ακουμπάει στους ώμους λίγο πιο κάτω από τους δελτοειδείς. Σε αυτή τη στάση μπορεί να προκληθεί σοβαρός πόνος στους καρπούς, στην οποία περίπτωση καλό θα είναι να τουςδέσετε με ελαστικούς επιδέσμους.

Η προπόνηση με Σκουώτ καλό είναι να γίνεται δυο φορές την εβδομάδα, σε περίοδο εκτός αγώνων και σε προαγωνιστικές φάσεις. Η μια προπόνηση με Σκουώτ πρέπει να απέχει από την άλλη τουλάχιστον 72 ώρες. Απαιτείται τόσο χρόνος για να ξεκουραστεί τελείως ο οργανισμός.

Συμπεριλαμβάνοντας στα Σκουώτ βάρη με τα οποία καθίσταται έντονη η προπόνηση, είναι ευκολότερο να μεταπηδήσετε σε μεγαλύτερα βάρη για απόκτηση επιπλέον μάζας και δύναμης, μεγέθη που θα χρειαστείτε στη διάρκεια του κύκλου των 4-8 εβδομάδων σκληρής προπόνησης που απαιτείται 2-3 φορές το χρόνο.

Τζο Γουήντερ

PROVITA

Protein-Konzentrat
für Sportler und
Leistungssportler

PROVITA

NÄHRUNGSKONZENTRAT AUF WISSENSCHAFTLICHER BASIS

- zeichnet sich durch ein ausgewogenes Mengenverhältnis der essentiellen Aminosäuren aus.
- ist leicht verdaulich und wird damit schnell resorbiert.

Ein kalorienkonzentriertes Getränk zur Gewichtszunahme

GAIN WEIGHT 1000

PROTEINKONZENTRAT - DIÄTISCHE ZUSATZNAHRUNG

- Gain Weight ist ein Nahrungskonzentrat ohne chemische Zusätze und ohne künstlichen Geschmack.
- Gewichtszunahme bis zu 1 Pfund täglich
- ohne chemische Zusätze
- Kakao
- Vitamine
- Mineralien



ΓΙΑ ΤΗΝ PROVITA

Το αποτέλεσμα μιας εκτεταμένης εργασίας είναι η δημιουργία αυτού του προϊόντος μεγάλης δραστηριότητας και μοναδικής ποιότητας. Αυτό το νέο, πλούσιο σε πρωτεΐνες, συμπυκνωμένο προϊόν κυριεύει τον κόσμο των «σπορ του αλτήρα». Παρασκευάζεται στη Γερμανία και εξάγεται στην Ευρώπη αποκλειστικά από την Επιχείρηση Εξαγωγών Ειδών Σπορ, για την οποία παρασκευάζονται μόνον υψηλής ποιότητας συμπυκνωμένα προϊόντα.

Κατά την παραγωγή της Provita, φροντίζουμε για την υψηλή παροχή σε θρεπτικά συστατικά και την γευστικότητα για την άνετη λήψη, χωρίς να μας εμποδίζει το κόστος της διαδικασίας παραγωγής ή των άλλων υλικών.

Με την Provita έχετε σίγουρα αποτελέσματα στην ανάπτυξη της αντοχής της δύναμης, της ενέργειας και της ζωτικότητας.

Η Provita διακρίνεται για το υψηλό ποσοστό σε απαραίτητα αμινοξέα, που αποτελούν τους οικοδομικούς λίθους κάθε ανθρώπινου ιστού.

Η Provita έχει μια εξαιρετική γεύση και αναμειγμένη στο γάλα γίνεται γρήγορα και εύκολα ένα εύγευστο, κρεμώδες ρόφημα.

Για την εύκολη πέψη και απορρόφηση από το αίμα, που δημιουργεί και αναπληρώνει τους μυϊκούς ιστούς, δεν είναι αναγκαία η χρήση τεχνικών πεπτικών ενζύμων ή άλλων συμπληρωμάτων.

Η Provita χρησιμοποιείται από όλους τους αθλητές και κυρίως από τους Bodybuilders για τους οποίους η δύναμη, η αντοχή, η ζωτικότητα και η υγεία είναι πολύ σημαντικά.

Σύσταση: Πρωτεΐνες 80%, Υδατάνθρακες 26%, Λίπος 2,2% και Λεκιθίνη 0,5. Εμπεριέχονται Αμινοξέα, Βιταμίνες και Μέταλλα.

Δοσολογία: 3 κουταλιές σούπας (περίπου 180 γρ.) σε 1/4 ή 1/2 του λίτρου νερό ή γάλα.

ΓΙΑ ΤΟ GAIN WEIGHT

Κάντε το σώμα σας δυνατό και μυώδες, με βαριά προπόνηση, μέσα σε 14 μέρες με το εντυπωσιακό νέο Gain Weight 1000. Αξεπέραστο σε βιολογική αξία, προσφέρει: Αύξηση βάρους, ενέργεια, αντοχή, δύναμη και ελαστικότητα.

Το Gain Weight 1000 είναι ένα συμπυκνωμένο, πλούσιο σε θερμίδες, ρόφημα, που θα σας βοηθήσει να πάρετε ένα κιλό την ημέρα. Περιέχει μεγάλη ποσότητα συμπληρωματικού λευκώματος (πρωτεΐνης) που παρέχει ενέργεια και συμβάλει στην ανάπτυξη της δύναμης, καθώς επίσης και μεταλλικά συστατικά για μια υγιή, χαρούμενη ζωή. Για να κάνετε το αδύνατο σώμα σας σε 14 μέρες δυνατό και μυώδες, πρέπει να το εφοδιάσετε με φυσικά συγκεντρωμένα θρεπτικά συστατικά ειδικής σύνθεσης, που περιέχουν υψηλής αξίας βιταμίνες και θερμίδες.

ΓΙΑΤΙ ΤΟ GAIN WEIGHT 1000 ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΔΡΑΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΗ ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ!

Περίπου 3000 θερμίδες χρειάζονται για να αυξηθεί το βάρος του σώματος κατά ένα κιλό. Αυτές οι επιπλέον θερμίδες δεν μπορούν να ληφθούν από τα συνηθισμένα τρόφιμα, γιατί τότε θα επιβαρυνόταν υπέρμετρα το σώμα και δεν θα μπορούσε να τις αφομοιώσει.

Τέσσερις κουταλιές Gain Weight 1000, αναμειγμένο με ένα τέταρτο ή μισό λίτρο γάλα θα σας βοηθήσει να κερδίσετε ένα κιλό την ημέρα περίπου. Με επιπλέον προσθήκη ενός ή δύο αυγών, μιας μπανάνας ή μελιού, μπορείτε να βελτιώσετε τη γεύση και ακόμα να ανεβάσετε την ποσότητα των θερμίδων. Το Gain Weight 1000 έχει τη γεύση ενός εξαιρετικού Milk Shake, περιέχει όλες τις εύπεπτες βιταμίνες και εφοδιάζει με τους αναγκαίους υδατάνθρακες και πρωτεΐνες, που σας βοηθούν να πάρετε τουλάχιστον ένα κιλό την ημέρα. Γι' αυτό, το Gain Weight 1000 δεν μπορεί να συγκριθεί με καμιά φθηνή απομίμηση.

Σύσταση: Πρωτεΐνες 27%, Υδατάνθρακες 58,4% και Λίπος 1,9%. 100 γραμμάρια περιέχουν 358 χιλιοθερμίδες.

Δοσολογία: 3 κουταλιές σούπας (περίπου 180 γρ.) σε 1/4 ή 1/2 του λίτρου νερό ή γάλα.

ΓΥΜΝΑΣΕ ΣΩΣΤΑ ΤΗ ΜΕΣΗ

Από την Λυν Κόνκραϊτ
Μετάφραση: Εύα Παπανικολάου

Η λεπτή, σφιχτή μέση διατηρεί νέα τη γυναίκα και της χαρίζει αθλητική εμφάνιση. Αντίθετα, η παχιά μέση υποδηλώνει, ότι η γυναίκα δεν είναι σε φόρμα κι ότι η νεανικότητα της σιλουέττας της εξασθενίζεται.

Προφανώς, η ανάπτυξη λεπτής μέσης παίζει πρωταρχικό ρόλο στις αθλήτριες σωματικής διάπλασης. Προπονούνται σκληρά για να διατηρήσω τη μέση και τους γοφούς μου λεπτούς και σφιχτούς. Χωρίς τα καλοσχηματισμένα αυτά τμήματα του σώματός μου, δεν θα είχα ποτέ γίνει πρωταθλήτρια.

Προτού ξεκινήσω την περιγραφή του προγράμματος που ακολουθώ θέλω να ξεκαθαρίσω δύο σημεία: 1) Στην κοιλιακή χώρα αποθηκεύεται λίπος, πριν καλά-καλά γίνει φανερό στην εξωτερική περιφέρεια της μέσης. Το λίπος που έχει συσσωρευτεί σε κείνη τη περιοχή δεν μπορεί να συμπιεστεί. Παρεμποδίζει την εκτέλεση των κινήσεων της άσκησης και δίνει όγκο στη μέση. Από πρώτη ματιά, καμιά άσκηση δεν μπορεί να μειώσει την ποσότητα του λίπους. 2) Είναι σημαντικό το να συνειδητοποιήσει ο αθλούμενος, ότι δεν μπορεί να εξαφανίσει το λίπος σε ορισμένα σημεία, μόνο. Αυτό ισχύει και για οποιαδήποτε άλλα τμήματα του σώματος.

Ο τρόπος αδυνατίσματος και σύσφιγξης της μέσης είναι η έντονη άθληση, η οποία βασίζεται στο θεώρημα της Υπερκόρτισης. Απαιτείται μεγάλη προσπάθεια για να αρχίσουν να δουλεύουν εντονότερα οι κοιλιακοί μύες. Αυτή είναι η μόνη οδός που οδηγεί στην μυϊκή κατασκευή, όπως αυτή έχει προκαθοριστεί από τη Φύση.

Φυσικά, παίζει ενεργό ρόλο η μείωση του υποδόριου λίπους, εάν πρόκειται για υπέρβαρο άτομο. Άσχετα από τον αριθμό των ασκήσεων που εκτελείτε για να προσδώσετε φόρμα στη μέση, εάν το ποσοστό εναποθηκευμένου

λίπους στο σώμα σας είναι υψηλό, η περιφέρεια της μέσης θα παραμείνει σταθερή.

Κάθε φορά που προπονούμαι για να συμμετάσχω σε αγώνες, εφαρμόζω αυστηρή δίαιτα και προσθέτω μια σειρά από ασκήσεις στο προπονητικό μου πρόγραμμα. Οι αθλήτριες επιλέγονται και κατατάσσονται από τους κριτές βάσει του βαθμού ανάπτυξης του μυϊκού τους συστήματος. Προς τούτο, κατά τη διάρκεια των τελευταίων εβδομάδων προπόνησης πριν τους αγώνες και μόνο τότε, συνεχίζω τη διατροφή με χαμηλό ποσοστό θερμίδων.

Η σωστή ανάπτυξη των κοιλιακών μυών είναι πλεονέκτημα σε αγώνες σωματικής διάπλασης. Ωστόσο, δεν χρειάζεστε μεγάλη ανάπτυξη των μυών για να έχετε εμφανίσιμη μέση. Κατά τη διάρκεια εξωπροπονητικών περιόδων, η μέση μου είναι λεπτή και σφιχτή χωρίς να διαγράφονται έντονα οι μύες. Όσο για τη μέση γυναίκα, αυτό το σφιχτό και καλογυμνασμένο τμήμα του σώματος μπορεί να διατηρήσει τη φόρμα του, εάν το ποσοστό συσσωρευμένου λίπους είναι σε συνολική έκταση περίπου 15%. Η μέση πρέπει να είναι αρμονική η κοιλιά επίπεδη και να ακολουθεί τις γραμμές των γοφών. Κάτι τέτοιο προσδίδει νεανικότητα, άσχετα από το τι φοράτε.

Γυμνάζω τους κοιλιακούς τρεις φορές την εβδομάδα και, παρά να εκτελώ πολλές επαναλήψεις, προτιμώ να κάνω έντονες ασκήσεις. Για παράδειγμα, αντί για τα συνηθισμένα βαθιά καθίσματα στο πάτωμα ή σε πάγκο, προτιμώ να στηρίζω τα πόδια στον τοίχο και να κάνω κάμψεις, οι οποίες προσδίδουν σαφώς μεγαλύτερη ένταση. Όταν κάνω άρσεις των ποδιών σε μονόζυγο, ανοίγω τα πόδια μου, ώστε να σχηματίζουν ένα μεγάλο V και τα ανασπώνω στην αρχική τους θέση.

Εκτελώ σε αργό ρυθμό τις ασκήσεις, ασκώντας διαρκή τάση. Νοιώθω τους μύες μου να δουλεύουν από την αρχή μέχρι το τέλος της κίνησης. Δεν υποστηρίζω τις μικρές, κοφτές κινήσεις. Ακόμη κι όταν κάνω κάμψεις με τα πόδια ανεβαμένα στον τοίχο, είναι αργές και όχι απότομες.

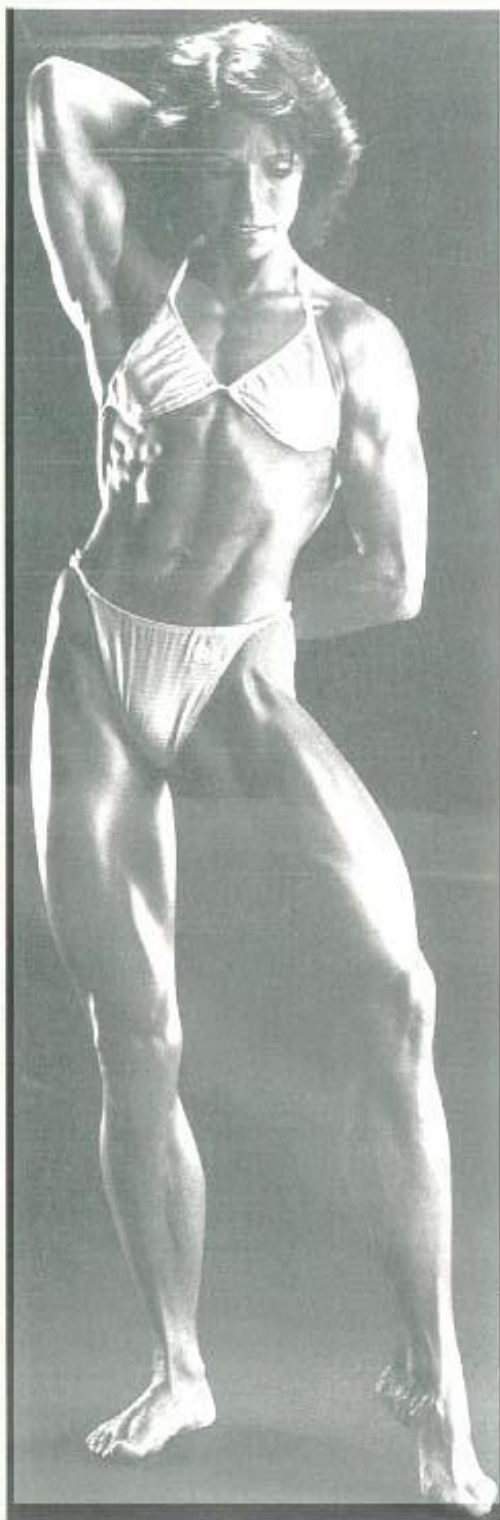
Βασικά, κάνω βαριάντες πέντε διαφορετικών ασκήσεων για τη μέση. Εκτελώ τις περιστροφές μέσης είτε γονατιστή είτε όρθια. Αυτές οι παραλλαγμένες ασκήσεις εκγυμνάζουν όλα τα τμήματα των κοιλιακών μυών. Πραγματοποιώ κατά λέξη τις ασκήσεις. Κάνοντας επακριβώς κάθε κίνηση, επιτυγχάνω καλύτερο έλεγχο της έντασης της άσκησης.

Κάνω 2-3 σετ (των 15-20 επαναλήψεων το καθένα) πέντε διαφορετικών ασκήσεων σε κάθε προπόνηση. Όταν πραγματοποιώ μεγάλη ποικιλία ασκήσεων, αισθάνομαι πολύ πιο σφιχτή στο μέσο κορμό, παρά όταν κάνω μόνο μια με δύο διαφορετικές ασκήσεις. Έχω καταλάβει, ότι η μέση μου ανταποκρίνεται ικανοποιητικά, όταν εκτελώ 12-15 σετ, αριθμός που ισχύει και για τα υπόλοιπα τμήματα του σώματος.

Δεν συνιστώ αυτό το πρόγραμμα προπόνησης για τους αρχάριους. Εκείνοι πρέπει να αρχίσουν με απλά βαθιά καθίσματα στο πάτωμα και με ασκήσεις των ποδιών στο μονόζυγο. Ένα σετ από κάθε άσκηση αρκεί.

Προπονούμαι εδώ και πολλά χρόνια και χρειάζομαι ένα έντονο ποικίλλο πρόγραμμα. Οι γυναίκες που αθλούνται εδώ κι έξι μήνες μπορούν να ακολουθήσουν το πρόγραμμα που υποδεικνύω για τους κοιλιακούς.

Κατά τη διάρκεια κάθε επανάληψης, πρέπει να προσπαθείτε για μέγιστη συστολή των μυών. Εξαναγκάζω όλους το μέρος στην άσκηση. Δεν στηρίζομαι σε κινήσεις της στιγμής. Οι κινήσεις είναι



1Α- Διπλώσεις με τα πόδια σε κατακόρυφο τοίχο - ΑΡΧΗ



1Β- ΤΕΛΟΣ



2Α- Άρσεις ποδιών στο μονόζυγο - ΑΡΧΗ



2Β- ΜΕΣΗ



2Γ- ΤΕΛΟΣ

ελεύθερες κι αργές και οδηγούν σε πλήρη συμμετοχή των μυώνων σε κάθε χρονική στιγμή.

Ο παρακάτω συνδυασμός κινήσεων θέτει σε λειτουργία κάθε τμήμα του μέσου κορμού, τα άνω, μεσαία, κάτω και πλευρικά τμήματα.

1) Κάμψεις: Ξαπλώστε ανάσκελα. Τα πόδια εκτείνονται

προς τα πάνω σε σχήμα Y κι οι φτέρνες εφάπτονται με τον τοίχο. Τα χέρια είναι ανοιχτά και προς τα πίσω. Ανασηκώστε τον κορμό, ώστε τα δάχτυλα να ακουμπήσουν στον τοίχο, ανάμεσα στα πόδια.

Για παραλλαγή είναι η εξής: Ανασηκώστε τον κορμό και φέρτε το δεξί χέρι στο αριστερό πόδι. Επαναλάβετε ακουμπώντας το αριστερό χέρι στο δεξί πόδι.

2) Άρσεις κάτω άκρων στο



3Α- Διπλώσεις με λυγισμένα και ανυψωμένα τα πόδια



3Β- ΤΕΛΟΣ



4Α- Έλξεις τροχαλίας με τους κοιλιακούς - ΑΡΧΗ

4Β- ΤΕΛΟΣ



μονόζυγο: Κρεμαστήτε από το μονόζυγο, έτσι ώστε τα δάχτυλα των ποδιών να ακουμπούν στο πάτωμα. Σηκώστε τα πόδια όσο ψηλότερα μπορείτε. Τα πόδια

πρέπει να είναι ενωμένα και τεντωμένα. Για παραλλαγή, σηκώστε τα πόδια προς τα αριστερά, όσο περισσότερο μπορείτε κι επανέλθετε στην

αρχική θέση, έπειτα υψώστε τα πόδια προς τα δεξιά, όσο πιο πολύ μπορείτε.

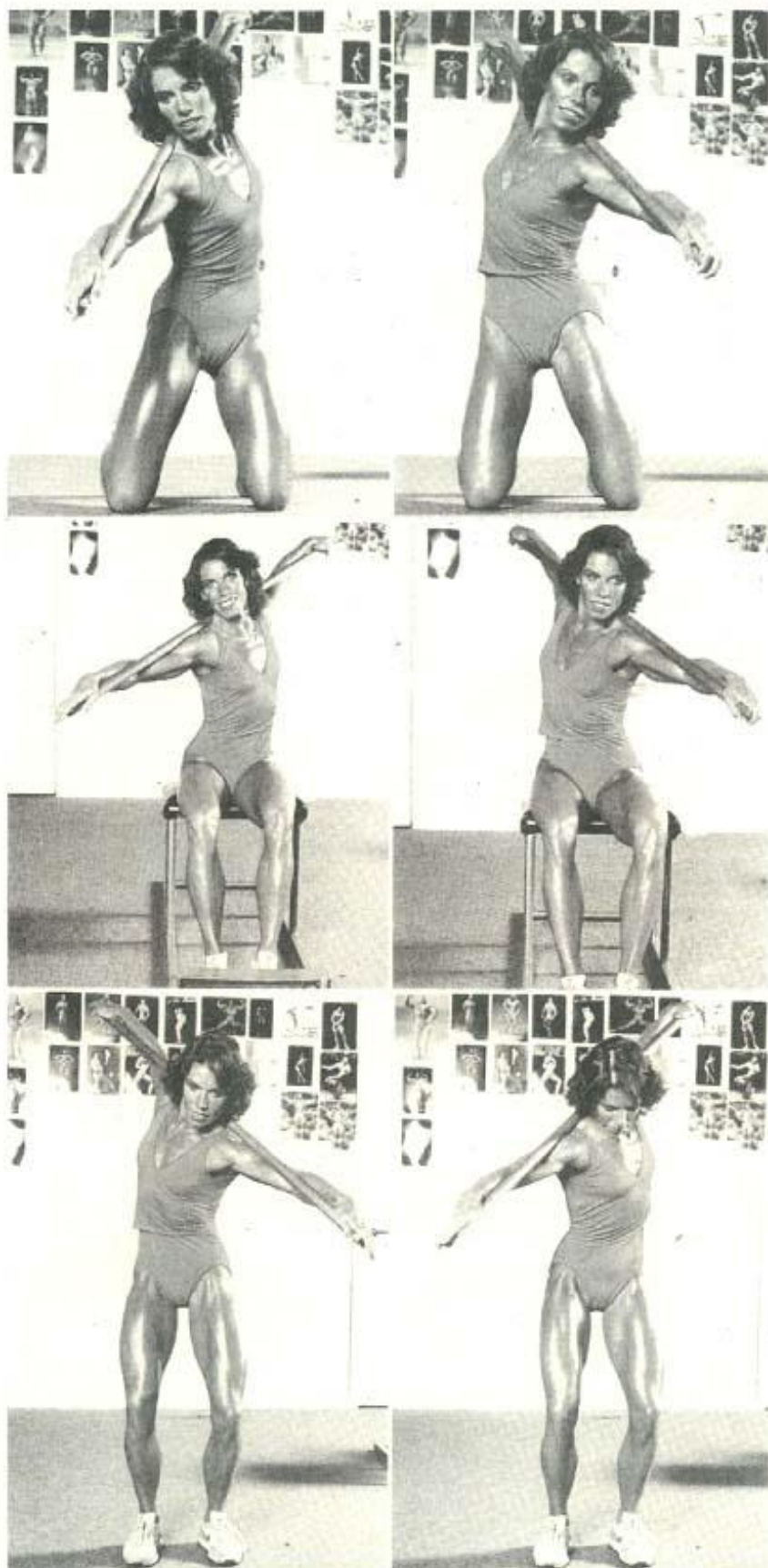
Ένας εναλλακτικός τρόπος είναι να σηκώσετε τα πόδια, να τα ανοίξετε σε σχήμα μεγάλου V και να τα περάσετε κάτω από τη μπάρα, κατά τρόπον ώστε να περάσουν κάτω από τα χέρια σας.

3) Κάμψεις κορμού με λυγισμένα κι ανυψωμένα τα πόδια Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια ελαφρά ανυψωμένα και λυγισμένα, τις φτέρνες σταυρωτά και τα χέρια πίσω από το κεφάλι. Με μια κίνηση, κάμψτε τον κορμό προς τα πάνω και φέρτε πίσω τα γόνατα, τόσο ώστε σχεδόν να αγγίζουν το κεφάλι. Επανέλθετε στην αρχική, διατηρώντας πάντα λυγισμένα κι ανυψωμένα τα πόδια. Μπορείτε να παραλλάξετε την άσκηση με το να περιστρέψετε τον κορμό προς τα αριστερά και προς τα δεξιά, εναλλάξ, καθώς ανακάθεστε.

4) Έλξεις στην τροχαλία για τόνωση των κοιλιακών: Περάστε μια πετσέτα ή ένα σχοινί από το χερούλι μιας ψηλής τροχαλίας έλξεων. Γονατίστε. Έχετε τα χέρια το ένα κοντά στο άλλο. Ελξτε προς τα κάτω την τροχαλία σκύβοντας προς τα μπρος. Προσπαθείστε να φέρετε τους κοιλιακούς σε κατάσταση μέγιστης συστολής στην τελική φάση της κίνησης.

5) Περιστροφές της μέσης: Κρατείστε μια μπάρα πίσω από τους ώμους. Τα χέρια είναι τεντωμένα και σε έκταση. Η άσκηση εκτελείται σε όρθια, καθιστή ή γονατιστή στάση. Σε κάθε προπόνηση εκτελείτε μια παραλλαγή της άσκησης. Περιστρέψτε τον κορμό προς τα αριστερά και προς τα δεξιά, όσο πάει. Νιώστε τους μυώνες συσταλμένους σε κάθε περιστροφή. Μην ανασηκώνετε τον κορμό. Συστήνω μια παραλλαγή της άσκησης: Σταθείτε όρθια. Κάμψτε προς τα κάτω τον κορμό, έτσι ώστε κατά την περιστροφή προς τα δεξιά, να αγγίξει η μπάρα τα δάχτυλα του δεξιού ποδιού. Επανέλθετε στην όρθια στάση κι επαναλάβετε την άσκηση προς την αντίθετη πλευρά.

Αυτές είναι οι ασκήσεις που εφαρμόζω στην προπόνηση της μέσης. Όταν προπονούμαι κατά την προαγωνιστική περίοδο, αυξάνω τον αριθμό των σετ. Είναι οι



5- Συστροφές της μέσης

καταλληλότερες ασκήσεις για την
απόκτηση δυνατού, μυώδους,

νεανικού μέσου κορμού.

Λυν Κονκράτ



Συμπλήρωμα διατροφής AMINOVIT
Πρωτεϊνούχο στιγμιαίο ρόφημα

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: γαλακτοπρωτεΐνες, γλυκόζη, φρουκτόζη, άλατα, φυτικό έλαιο, φυσικά αρώματα, βιταμίνες, μίγμα αρωμάτων φρούτων, άρωμα πορτοκαλιού, άρωμα σοκολάτας-μέντας, κιτρικό οξύ, κακάο, λεκιθίνη.

ΤΕΧΝΙΚΩΣ ΚΕΧΡΩΣΜΕΝΟ ΜΕ Ε 160 α και Ε 150.

Προϊόν του οίκου BRUMMER - DEUTSCHLAND, παρασκευής και συσκευασίας Δυτ. Γερμανίας.

ΘΕΡΜΑΝΤΙΚΗ ΑΞΙΑ: 375 Kcal/100 gr
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΕΩΣ: 2 φορές την ημέρα από 1 σερβίρισμα.
1 σερβίρισμα= 50 γραμ.= 3 κουταλιές σε 400 ml. γάλα (βάλτε το γάλα πρώτα στο ποτήρι και μετά λειώστε το AMINOVIT κουταλιά-κουταλιά ανακατεύοντας συνεχώς. Έτοιμο προς πόση.

Διατηρείται σε δροσερό και ξηρό μέρος.

Βλέπετε ελάχιστη διάρκεια διατήρησης στο κάτω μέρος. Το AMINOVIT χρησιμοποιείται και σαν συμπλήρωμα για να προσθέτει άρωμα στα γλυκά, επιδόρπια, πίττες, κλπ.

Διατίθεται σε κουτιά των 1250 γραμ. από το ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Αθήνα, τηλ. 82.24.794
Παραγγελίες-Επιταγές από επαρχία προς:
Ε. Περίδη, Ρ.Ρ. Εξάρχεια, 100 22 Αθήνα.

ΔΙΑΤΗΡΕΙΣΤΕ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΝΕΑΝΙΚΟ

Από το Περιοδικό
«Muscle & Fitness».
Ευγενής Προσφορά
του κ. Μπεν Γουήντερ,
Προέδρου της IFBB.

Η Μπρέντα Λήμπερμαν δεν φοβήθηκε ποτέ μήπως χτυπήσει τα πόδια της. Όταν ήταν παιδί, είχε όλα τον καιρό να αναρριχάται στα δένδρα και να παίζει Μπέυζμωλ. Ουδέποτε ένοιωσε αρρενωπή, ακόμη κι όταν ήρθαν καιροί, που λόγω έλλειψης κοριτσιών, αγωνίστηκε με τα αγόρια σε αγώνες δρόμου και νίκησε.

"Απολαμβάνω τη θηλυκότητά μου", ομολογεί σαν να μην ήταν φανερό αυτό. "Η σωματική διάπλαση με βάρη ουδέποτε μου προκάλεσε ταλαιπωρία. Είναι το μόνο είδος προπόνησης του σώματος, που με εντυπωσιάζει τόσο."

Αλλά, η Μπρέντα, η οποία συμμετείχε στους αγώνες για την ανάδειξη της Μις Αμερική 1981, έχει αρκετές αντιρρήσεις πάνω στο θέμα της φυσιολογίας του γυναικείου σώματος που παίζει σπουδαιότατο ρόλο στους αγώνες σωματικής διάπλασης γυναικών.

"Νομίζω, ότι εξαιρεμένων μιας-δύο αθλητριών, οι γυναίκες που ασχολούνται με τη σωματική διάπλαση δεν ανταποκρίνονται στα πρότυπα του γυναικείου φύλου. Βλέπω ένα σωρό αθλήτριες με τεράστιους μυώδεις ώμους και δικεφάλους. Οι γοφοί τους είναι τόσο ογκώδεις, ώστε θα μπορούσαν να διεκδικήσουν μια θέση στους αγώνες για τον Μίστερ Αμερική."

Η Μπρέντα συμφωνεί με το ότι μερικές γυναίκες έχουν προδιάθεση για ανάπτυξη μυών από τη φύση τους. Αλλά, παραλείπει αυτό το σημείο, όταν αναφέρεται στην αρρενωπότητα ορισμένων αθλητριών σωματικής διάπλασης.

Οι ογκώδεις μηροί και οι τεράστιοι δελτοειδείς ήταν ανέκαθεν συνειδησμένοι με την αρρενωπότητα. Οι αρχαίες Ελληνίδες ίσως έχουν απεικονιστεί από ορισμένους γλύπτες σαν πιο εύρωμες από τη μέση Αμερικανίδα, αλλά σίγουρα δεν είναι αντίγραφα του Ηρακλή. Δείχνουν υπέρβαρες

και, σίγουρα, χρειαζόντουσαν μια καλή διατροφή με λίγες θερμίδες. Αλλά, αυτά τα αρχαία μοντέλλα σε καμιά περίπτωση δεν ήταν ανδροπρεπή."

Η γυναίκα που από τη φύση της έχει αναπτυγμένο μυϊκό σύστημα, μπορεί με προπόνηση με βάρη να δημιουργήσει αισθησιακή φιγούρα χωρίς να αποκτήσει δικεφάλους περιφέρειας 41 εκατ. ή μηρούς περιφέρειας 61 εκατ. Ούτε πρέπει να μοιάζει με δραπετή από στρατόπεδο συγκεντρώσεως.

Η Μπρέντα δεν αντιτίθεται στη διοργάνωση αγώνων γυναικείας σωματικής διάπλασης. Αλλά, πιστεύει, ότι το άθλημα παίρνει μια κατεύθυνση η οποία μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπτώσεις.

"Από τα παραδείγματα που έχω από αρκετές γυναίκες, το άθλημα της σωματικής διάπλασης σε τελική ανάλυση μάλλον αρνητικά αποτελέσματα παρουσιάζει. Πολλές από τις φίλες μου αναρωτιούνται γιατί έχω καταπιαστεί με την εκγύμναση του στήθους μου, τη στιγμή που πολλές συναθλήτρίες μου έχουν τελείως εξαλείψει το δικό τους. Είναι σημαντικός παράγοντας, χάρη του οποίου αρκετές κορυφαίες αθλήτριες σωματικής διάπλασης θα έπρεπε να εμφανιστούν στη σκηνή χωρίς το σουτιέν του μπικίνι τους κι όχι κατά τον τρόπο με τον οποίο εμφανίζονται. Έχουν αναπτύξει τους μυώνες του θώρακα και παρουσιάζουν την ίδια εικόνα με αυτή των αντρών αθλητών σωματικής διάπλασης. Φυσικό είναι να μην υπάρχει ίχνος γυναικείου στήθους επάνω τους."

Η φύση αποδείχτηκε γενναιοδωρή προς τη Μπρέντα ως προς το θέμα του στήθους, αλλά εκείνη δεν επαναπαύθηκε. Γνωρίζει πολύ καλά, ότι η εγκατάλειψη οδηγεί στην αδυναμία.

"Ποτέ δεν ήμουν βούλιμη στο θέμα του φαγητού. Σίγουρα δεν το πιστεύουν πολλοί αυτό, αλλά προσωπικά ασπάζομαι την ιδέα, ότι οι άνθρωποι πρέπει να συνηθίσουν τη γεύση τους στο να δέχεται με ευχαρίστηση σκουπίδια. Είναι, όπως ένας καπνιστής που υποφέρει ενώ μαθαίνει να απολαμβάνει τον καπνό του τσιγάρου. Σίγουρα απαιτείται χρόνος για να συνηθίσει να δέχεται πράγματα που τον δυσχεραίνουν."

Στη διατροφή της ρίχνει αρκετό βάρος, το ίδιο και στην προπόνησή της. Γυμνάζει το στήθος της δυο φορές την εβδομάδα ακολουθώντας ένα πρόγραμμα, που αποτελείται ακριβώς από τέσσερις κινήσεις: Ελξεις στις τροχαλίες, εκτάσεις αλτήρα σε πάγκο κάθετο προς το σώμα, εκτάσεις χεριών με αλτήρες κι ωθήσεις σε μηχανή πιέσεων.

Η Μπρέντα πάντοτε κάνει προθέρμανση. Είναι μια συνήθεια που απέκτησε, όταν ήταν δρομέας στο Γυμνάσιο του Νόρθριτζ της Καλιφόρνια. Η προθέρμανση την προφυλάσσει από θλάση μυώνων, πράγμα το οποίο μπορεί να καθυλώσει στο κρεβάτι έναν αθλητή για πολλές ημέρες.

Προτείνει τις έλξεις με τροχαλία για την ανάπτυξη των μυώνων του θώρακα, των ώμων και των άνω άκρων για πιο έντονη προπόνηση. Χρησιμοποιεί πολύ ελαφρά βάρη γι' αυτή την άσκηση προθέρμανσης και πραγματοποιεί 4 σετ των 12 επαναλήψεων το καθένα.

Μετά την πραγματοποίηση αυτής της άσκησης, κάνει πίσω εκτάσεις με αλτήρες σε πάγκο, ο οποίος είναι κάθετος στο σώμα της. Αυτό σημαίνει, ότι μόνο η πλάτη της ακουμπάει στον πάγκο. Ο αλτήρας απέχει από το στήθος της, όσο το μήκος των χεριών της. Παίρνει βαθιά εισπνοή, κατεβάζει αργά τον αλτήρα, όσο περισσότερο μπορεί. Σκοπός αυτής





της άσκησης είναι να τεντώσει όσο το δυνατό περισσότερο το θώρακα της.

Εκπνέει, όταν ο αλτήρας επανέλθει στην αρχική του θέση.

Είναι πολύ καλή άσκηση όχι μόνο για να φέρει σε καλή κατάσταση το θώρακα, αλλά και για να βοηθήσει ευεργετικά τους πνεύμονες κι επίσης να αναπτύξει το επάνω τμήμα των θωρακικών μυών και να προσδώσει στο στήθος μια πιο εντυπωσιακή εμφάνιση. Η Μπρέντα πραγματοποιεί τέσσερα σετ των 10 επαναλήψεων το καθένα από αυτή την άσκηση. Χρησιμοποιεί αλτήρα 10 κιλών, όταν κάνει άρσεις, αλλά οι αρχάριες στο χώρο της σωματικής διάπλασης να χρησιμοποιούν πιο ελαφρά βάρη. Πρέπει οι αλτήρες να φτάνουν στο ύψος της πλάτης και οι εκτάσεις να επιτυγχάνονται ενώ η αθλούμενη έχει στα χέρια της τα βάρη. Δεν χρειάζεται να πιέζετε. Αυξήστε το βάρος που χρησιμοποιείτε μόνον όταν μπορείτε να εκτελέσετε χωρίς ζόρισμα την άσκηση.

Η επόμενη άσκηση είναι ωθήσεις σε πάγκο πιέσεων. Μπορεί να πραγματοποιηθεί με συνηθισμένη μπάρα ή σε μηχανή πιέσεων. Η άσκηση είναι πιο ασφαλής, όταν γίνεται στη μηχανή, ιδιαίτερα όταν δεν υπάρχει κανείς να σας απασχολήσει κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Πάλι η Μπρέντα χρησιμοποιεί οριζόντιο πάγκο για την πραγματοποίηση της άσκησης. Τα πόδια της ακουμπούν στο πάτωμα. Κρατάει γερά τη μπάρα κι εκτείνει μέχρι πλήρους εκτάσεως τα χέρια της. Παίρνει βαθιά εισπνοή. Κατεβάζει αργά τα χέρια της, όσο το δυνατό περισσότερο, τεντώνοντας κατ' αυτόν τον τρόπο τους μυώνες του θώρακα. Όταν η μπάρα αγγίζει το στήθος της, η Μπρέντα επαναφέρει το βάρος στην αρχική του θέση. Εισπνέει στην αρχή κάθε επανάληψης κι εκπνέει στο τέλος. Η Μπρέντα εκτελεί 3 σετ των 10 επαναλήψεων το καθένα.

Μερικές φορές αυξάνει ελαφρά το βάρος, έτσι ώστε να γίνεται εξαιρετικά δύσκολο να πραγματοποιήσει 10 επαναλήψεις. Όμως, δεν επαναπαύεται. Έχει θέσει σαν στόχο της την ανάπτυξη κι ενίσχυση των μυών του θώρακα. Δεν σκέφτεται να ασχοληθεί με την άρση βαρών.

Αυτός είναι ο λόγος που η Μπρέντα δεν στοιβάζει πολλά βάρη στη μπάρα της, όταν εκτελεί την άσκηση.

Η τελευταία άσκηση της Μπρέντα είναι οι εκτάσεις χεριών με αλτήρες. Ξαπλώνει ανάσκελα σε οριζόντιο πάγκο. Κρατάει από έναν αλτήρα σε κάθε χέρι. Οι αλτήρες απέχουν από το στήθος τόση απόσταση, όσο το μήκος των χεριών. Φέρνει σιγά-σιγά τους αλτήρες στα πλάγια, στο ύψος του πάγκου, έπειτα επαναφέρει στην αρχική θέση. Όσο βαρύτερα είναι τα βάρη, τόσο περισσότερη τάση ασκείται στην άρθρωση του αγκώνα. Οι λυγισμένοι αγκώνες κάνουν ευκολότερη την εκτέλεση της άσκησης. Η Μπρέντα πραγματοποιεί 3 σετ των 10 επαναλήψεων το καθένα.

Προτείνει στις γυναίκες με μεγάλο στήθος να φορούν καλής ποιότητας σουτιέν, όταν προπονούνται. Με αυτόν τον τρόπο, κατά την εκτέλεση των ασκήσεων οι ιστοί που συγκρατούν τους αδένες του στήθους δεν υφίστανται φθορά. Άλλωστε, η αθλούμενη νοιώθει μεγαλύτερη άνεση, όταν φοράει σουτιέν.

Η Μπρέντα δεν ακολουθεί δίαιτα θερμίδων. Σε θέματα διατροφής, πρωταρχικό ρόλο παίζει ο καθρέφτης. "Εάν δω, ότι έχω παχύνει αρκετά, κάνω εντονότερη την προπόνηση. Επίσης κάνω ποδηλασία ή τζόγκινγκ συγχρόνως με το πρόγραμμά μου προπόνησης των τεσσάρων ημερών την εβδομάδα."

Πάντως, ένα είναι σίγουρο. Η Μπρέντα με κανένα τρόπο δεν κάνει σωματική διάπλαση για να επέμβει στη γυναικεία της φύση.

"Είμαι γυναίκα", δηλώνει, "και ό,τι κάνω με τα βάρη, το κάνω για να εγκωμιάσω τη γενναιόδωρη Φύση."

Περιγραφή των ασκήσεων

ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ

Α. Σκοπός: Με την άσκηση αυτή, εκτείνετε το θώρακα και τους θωρακικούς μυώνες.

Β. Αρχική θέση: Ξαπλώστε ανάσκελα σε οριζόντιο πάγκο, έτσι ώστε να ακουμπούν σε αυτόν μόνον οι ώμοι και το επάνω τμήμα της πλάτης. Πιάστε από έναν αλτήρα σε κάθε χέρι και φέρτε τα χέρια σας σε θέση πρότασης. Οι αγκώνες πρέπει να



είναι ελαφρά λυγισμένοι κι οι γοφοί να βρίσκονται σε χαμηλότερο ύψος από αυτό των ώμων σε όλη τη διάρκεια της άσκησης.

Γ. Άσκηση: Αργά διαγράψτε με τους αλτήρες ημικύκλιο, ώστε να φτάσουν στο ύψος του πάγκου. Επαναφέρετε στην αρχική θέση τα βάρη εκπνέοντας καθώς επανέρχεστε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε σύμφωνα με τον απαιτούμενο αριθμό.

ΠΙΕΣΕΙΣ ΠΑΓΚΟΥ

Α. Σκοπός: Όλοι οι τύποι τέτοιων ασκήσεων τεντώνουν τους θωρακικούς μυώνες, τους δελτοειδείς και τους τρικέφαλους. Κατά δεύτερο λόγο, τεντώνουν τα φτερά του άνω τμήματος της πλάτης.

Β. Αρχική θέση: Ξαπλώστε ανάσκελα στον πάγκο με τα πόδια να εφάπτονται πλήρως με το πάτωμα. Οι ώμοι πρέπει να είναι ακριβώς κάτω από τα χερούλια της μπάρας της μηχανής πίεσεων. Στηρίξτε το σώμα σας. Τα χέρια πρέπει να απέχουν 10-15 εκατ. από τους ώμους. Τεντώστε τα χέρια σας.

Γ. Η άσκηση: Λυγίστε τα χέρια, έτσι ώστε η μπάρα της μηχανής να κατέβει όσο το δυνατόν πιο

χαμηλά. Επαναφέρετε τη μπάρα στην αρχική θέση κι επαναλάβετε την άσκηση σύμφωνα με τον απαιτούμενο αριθμό επαναλήψεων.

ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ

Α. Σκοπός: Η άσκηση αυτή τεντώνει τους μυώνες του θώρακα και τους πρόσθιους δελτοειδείς. Σε επικλινή πάγκο, τεντώνει κυρίως τους μυώνες του χαμηλότερου τμήματος του θώρακα και τις προσφύσεις των θωρακικών μυώνων, γενικά.

Β. Αρχική θέση: Ξαπλώστε ανάσκελα σε οριζόντιο πάγκο και τοποθετείστε τα πόδια ή πολύ λυγισμένα επάνω στον πάγκο ή στο πάτωμα σε αναπαυτική θέση. Κρατείστε από έναν αλτήρα σε κάθε χέρι και φέρτε τα χέρια σε θέση πρότασης, έτσι ώστε οι παλάμες να βρίσκονται η μία απέναντι στην άλλη και οι αλτήρες να έρχονται σε επαφή. Λυγίστε τα χέρια περίπου 10° - 15° και διατηρήστε αυτή τη γωνία σε όλη τη διάρκεια της άσκησης.

Γ. Η άσκηση: Χαμηλώστε αργά τους αλτήρες κατά τρόπον ώστε να διαγραφούν ημικύκλιο, μέχρι να φτάσουν στο επίπεδο του

πάγκου. Επαναφέρετε τα βάρη στην αρχική θέση, ώστε να σχηματίσουν πάλι ημικύκλιο. Εκτελέστε την άσκηση σύμφωνα με τον απαιτούμενο αριθμό επαναλήψεων.

ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ

Α. Σκοπός: Οι έλξεις αυτές τεντώνουν όλους τους μυώνες του θώρακα απομονώνοντας αυτούς τελείως από το υπόλοιπο μυϊκό σύστημα. Τεντώνουν ειδικά τις προσφύσεις των μυώνων του θώρακα.

Β. Αρχική θέση: Σταθείτε όρθια και κρατείστε τις λαβές ενός σετ τροχαλιών. Τα χέρια θα σχηματίζουν γωνία 45° με το πάτωμα. Λυγίστε ελαφρά τα χέρια σας και διατηρείστε τα λυγισμένα σε όλη τη διάρκεια της άσκησης. Σιγουρευτείτε, ότι οι παλάμες είναι στραμμένες προς το μέρος του πατώματος.

Γ. Η άσκηση: Από αυτή τη θέση, χαμηλώστε ελαφρά τα χέρια μέχρι να αγγίξουν οι γροθιές η μια την άλλη σε απόσταση 5-10 εκατ. από τους γοφούς. Ασκείστε τάση στους μυώνες του στήθους σε αυτή τη θέση, παραμείνετε για λίγο έτσι. Επαναλάβετε την άσκηση σύμφωνα με τον απαιτούμενο αριθμό επαναλήψεων.



ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ... ΤΩΡΑ!...

Για Άνδρες ή Γυναίκες που θέλουν να αδυνατίσουν γρήγορα προτείνουμε, μαζί με ένα κατάλληλο πρόγραμμα διαίτας, να γυμναστούν στο σπίτι φορώντας μια Ζώνη Αδυνατίσματος ή μια Φόρμα Αδυνατίσματος σε ασκήσεις με Σχοινάκι ή Στατικό Ποδήλατο ή τζόγκινγκ σε Διάδρομο Επιτόπιου Τρεξίματος για γενική εφίδρωση και καθολική λειτουργία του κυκλοφοριακού συστήματος, σε ασκήσεις για τη μέση με Ροδάκι ή Σανίδα ή Πάγκο Κοιλιακών, και σε ασκήσεις με Ελατήρια Σύσφιξης Στήθους ή Λυγιζόμενη Μπάρα κυρίως για Γυναίκες, με συμπληρωματικό υδρομασάζ στήθους με το Roto-Star.

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

ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ ΤΗΣ IFBB, ΟΠΩΣ ΑΚΡΙΒΩΣ
ΦΘΑΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ, Η ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ
ΕΠΙΣΗΜΟ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ IFBB

ΔΙΕΘΝΗ ΝΕΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΤΗΣ INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY-BUILDERS

Από το Συνέδριο της IFBB στο Γκέτεμποργκ,
ας μεταφέρουμε την αναφορά του Προέδρου, κ.
Μπεν Γουήντερ.

Από τον Θύμιο Περούδη
Πρόεδρο της ΕΕΟΣΔ

ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΤΗΣ IFBB
ΣΤΟ ΓΚΕΤΕΜΠΟΡΓΚ: 2-ΝΟΕ-85

Η ΑΝΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

Είναι πολλοί οι λόγοι για τους οποίους το 1985 υπήρξε μια ξεχωριστά επιτυχημένη χρονιά για την IFBB, ειδικότερα και, γενικά, για το άθλημα της σωματικής διάπλασης. Στη διάρκεια του χρόνου το νόητρό της ανέβηκε, ενώ η σωματική διάπλαση έτυχε ευρύτερης αναγνώρισης. Έχω τη τιμή να φέρω στο φως τα γεγονότα, όπως έχουν διαδραματισθεί.

Στους πρώτους μήνες του χρόνου, έλαβα πρόσκληση από τη Λαϊκή Δημοκρατία της Κίνας σαν προσκεκλημένος του κ. Λι Μενγκ Χούα, Υπουργού Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής. Θα παρακολουθούσα το εθνικό πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης, γνωστό σαν το "Κύπελλο του Ηρακλή".

Επισκέφθηκα τη Λαϊκή Δημοκρατία της Κίνας με τους γιούς μου Έρικ και Μαρκ' όλοι τύχαμε εξαιρετικής φιλοξενίας. Αφού παρακολουθήσαμε τους αγώνες, οι οποίοι ήταν συνολικής διάρκειας τριών ημερών, κατέληξα στο συμπέρασμα ότι το άθλημα της σωματικής διάπλασης έχει καταστεί σημαντικό στοιχείο της πολιτιστικής ζωής της χώρας. Περισσότεροι από 3.000 φίλαθλοι παρακολουθούσαν κάθε βράδυ τους αγώνες, οι οποίοι μεταδόθηκαν από το ραδιόφωνο, την τηλεόραση και τον Τύπο. Σε επίσημο γεύμα που δόθηκε, ο κ. Λι Μενγκ Χούα εξέφρασε τη βαθειά ικανοποίησή του για την IFBB και τη κίνηση της σωματικής διάπλασης στη χώρα του. Ήταν εμφανής η στο έπακρο υποστήριξη του αθλήματος από τον Υπουργό, ο οποίος υποσχέθηκε ότι η Λαϊκή Δη-



μοκρατία της Κίνας θα συμβαλλόταν με την IFBB πριν το τέλος του '85.

Μετά την επιστροφή μου στο Μόντρεαλ, έγινε επίσημη αίτηση για συνεργασία, καθιστώντας τη Λαϊκή Δημοκρατία της Κίνας το 12ο μέλος. Κανείς άλλος πέρα του παγκόσμιου γνωστού αρσιβαρίστα, κ. Τσεν Ζινγκκάι, δεν θα ήταν πιο κατάλληλος για το άθλημα της σωματικής διάπλασης στην Κίνα.

Από τις χώρες του Ανατολικού Μπλοκ, η Πολωνία δέχθηκε επίσημα το 1985 στη διοργάνωση του Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος ερασιτεχνικής σωματικής διάπλασης 1986 (25-27 Απριλίου). Με τη διεξαγωγή των αγώνων στο Palacu Cultur I Nauki (Παλάτι Πολιτιστικής Κίνησης), το γεγονός αντικατοπτρίζει μια σημαντική τομή, εφόσον αυτή είναι η πρώτη φορά κατά την οποία διοργανώνεται διεθνές πρωτάθλημα σωματικής διάπλασης σε σοσιαλιστική χώρα. Από την επίσκεψή μου στην Πολωνία το 1984, είμαι σίγουρος ότι ένα τέτοιο πρωτάθλημα θα ενίσχυε την ανάπτυξη της σωματικής διάπλασης, ενώ συγχρόνως θα ενθάρρυνε τη διάδοσή του στις ανατολικές χώρες. Πιστεύω, ότι το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ερασιτεχνικής σωματικής διάπλασης του 1986 θα οδηγήσει στην αύξηση του αριθμού αθλητών από τις σοσιαλιστικές χώρες που θα συμμετάσχουν σε διεθνούς επιπέδου αθλητικό γεγονός σωματικής διάπλασης. Ήδη το FLEX, το επίσημο περιοδικό της IFBB, δημοσιεύει αναφορές και φωτογραφίες από σοσιαλιστικές χώρες, με συνεχώς αυξανόμενη συχνότητα στο τμήμα της Διεθνούς Επικαιρότητας που φιλοξενεί το περιοδικό.

Το 1985, το Κατάρ, που είναι κτισμένο στη δυτική ακτή του Περσικού Κόλπου "κατατάχτηκε" επίσημα στο "στρατό" της IFBB, όπως επίσης και το Κουβέιτ, που και αυτό βρίσκεται στον Περσικό Κόλπο. Επομένως, τρία νέα μέλη συμπεριλήφθηκαν στους κόλπους της IFBB μέσα στο 1985, τα εξής: Κατάρ, Κουβέιτ και Λαϊκή Δημοκρατία της Κίνας.

Η IFBB έκανε μέσα στο τρέχον έτος ένα ιστορικό βήμα, καθιερώνοντας το τεστ για χρήση στεροειδών στους φετινούς Μις Ολύμπια, που θα διεξαχθούν στην πόλη της Νέας Υόρκης, στις 30 Νοεμβρίου, στο Felt Forum. Ο θεσμός αυτός μπορεί να αποτελέσει το έναυσμα για την αύξηση του αριθμού διεξαγωγής των τεστ στο μέλλον, εφόσον θα καθιερωθεί και στο χώρο της ερασιτεχνικής άθλησης, το 1986, στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ερασιτεχνικής Σωματικής Διάπλασης στο Τόκυο. Βασισμένη στα αποτελέσματα και την πείρα από τα τεστ, η IFBB θα συνεχίσει το θεσμό των τεστ σε όλες τις μελλοντικές αθλητικές συναντήσεις. Η IFBB ανταποκρίνεται στο ρόλο της σαν αρχηγού, σε μια προσπάθεια να κρατήσει το άθλημα της σωματικής διάπλασης όσο μακρύτερα μπορεί από τη χρήση φαρμάκων. Η Διεθνής Ομοσπονδία αντιλαμβάνεται ότι το μέλλον του αθλήματος εξαρτάται από τη διαρκή επαγρύπνηση.

Στη διάρκεια του περασμένου χρόνου, η IFBB συνέχισε τις προσπάθειες για επίσημη αναγνώριση από τη Διεθνή Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων. Είχαμε συχνή επικοινωνία με τη ΔΟΕ και εγώ, προσωπικά, επισκέφθηκα στον Πρόεδρό της, κ. Χουάν Αντόνιο Σάμορακ μέσα στον Ιανουάριο. (Βλέπε αντίγραφο επιστολής του που συμπεριλαμβάνεται στον φάκελό σας.) Με την παροδο του χρόνου τύχαμε κάποιες α-

ναγνώρισης, καθώς τα νέα των δραστηριοτήτων μας δημοσιεύονται τακτικά στο "Ολυμπιακή Επιθεώρηση" το επίσημο περιοδικό των μελών της ΔΟΕ. Χωρίς αμφιβολία, η IFBB είναι αξιολογούμενη από την πλειοψηφία των μελών της ΔΟΕ· θα τολμούσα να πω, ότι περισσότερες από 40 εθνικές επιτροπές Ολυμπιακών Αγώνων αναγνωρίζουν πλέον την IFBB και ο αριθμός αυξάνει συνεχώς.

Αυτή την περίοδο καταβάλλονται μεγάλες προσπάθειες για να συμπεριληφθεί το άθλημα της σωματικής διάπλασης στους Ασιατικούς Αγώνες (αθλητικά γεγονότα εγκεκριμένα από την ΔΟΕ), στους οποίους συμμετέχουν τα περισσότερα Ασιατικά κράτη. Στην περιοχή του Περσικού Κόλπου διεξάγονται παρόμοιες προσπάθειες. Πριν από λίγο καιρό πληροφορήθηκα ότι ο Σεΐχης Φαχάντ Αλ Αχμάντ Αλ Σαμπάχ, Πρόεδρος της Επιτροπής Ολυμπιακών Αγώνων του Κουβέιτ, υποστηρίζει την κίνηση που γίνεται από τον κ. Σέιεντ Βαζίντ 'Αλι. Ο δεύτερος, σαν Πρόεδρος Επιτροπής Ολυμπιακών Αγώνων του Πακιστάν, έχει εισηγηθεί ώστε το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης να συμπεριληφθεί στη λίστα των σπορ που συμμετέχουν στους Αγώνες του Κόλπου. Συμπεριλαμβανομένων των χωρών του Περσικού Κόλπου, οι Αγώνες θα αποτελέσουν ένα αναγνωρισμένο από τη ΔΟΕ γεγονός. Αυτό σημαίνει, ότι η IFBB σημειώνει πραγματικά πρόοδο σε ανοδική βάση.

Οι Μίστερ Ολύμπια του 1985 ίσως είναι οι καλύτεροι μέχρι τώρα. Ο κ. Ζυλιάν Μπλουμέρ, Πρόεδρος της Βελγικής Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικής Σωματικής Διάπλασης και Αντιπρόεδρος της IFBB την Ευρώπη, έκανε τις μεγαλύτερες δυνατές προσπάθειες, για τη διοργάνωση του πιο σημαντικού γεγονότος της IFBB. Οι αγώνες, οι οποίοι θα γίνουν στο παγκόσμια γνωστό Εθνικό Θέατρο Φόρεστ των Βρυξελλών στο Βέλγιο, προσφέρουν τιμητικά έπαθλα συνολικής αξίας 100.000 Δολλαρίων ΗΠΑ, ενώ ο αριθμός των αθλητών που θα συμμετάσχουν αναμένεται ότι θα ξεπεράσει κάθε προηγούμενο όριο. Η αθλητική αυτή συνάντηση υπόσχεται να είναι ένα από τα καλύτερα από άποψη διοργάνωσης Μίστερ Ολύμπια στην ιστορία των αγώνων· προς τούτο, η IFBB αποτελεί τα θερμά της συγχαρητήρια στον κ. Ζυλιάν Μπλουμέρ για τις σπουδαίες υπηρεσίες που προσέφερε.

Αναμφίβολα οι αγώνες για την ανάδειξη των Μίστερ και Μις Ολύμπια έχουν πάρει μεγάλη έκταση, προσελκύοντας ολοένα και περισσότερο κοινό και αθλητές. Η όλη τους έχει πάρει τέτοιες διαστάσεις, ώστε στο μέλλον η IFBB θα εφαρμόσει πολύ πιο αυστηρά κριτήρια επιλογής. Μόνο όσοι αθλητές ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις που δημιουργούν αυτά τα κριτήρια θα μπορούν να συμμετέχουν στους αγώνες. Αυτή η μέθοδος εξασφαλίζει το ότι μόνο η "αφρόκρεμα της αφρόκρεμας" θα παίρνει μέρος. Συνεπώς, κάτι τέτοιο ανεβάσει αυτόματα το επίπεδο του αθλήματός μας.

Τέτοιες αλλαγές κρίνονται αναγκαίες τη στιγμή που η τηλεοπτική κάλυψη του σπορ διαδίδεται με ταχύτερο ρυθμό. Το τηλεοπτικό κανάλι NBC, ένα από τα μεγαλύτερα τηλεοπτικά δίκτυα των Ηνωμένων Πολιτειών και το ESPN, το μεγαλύτερο δίκτυο μετάδοσης αθλητικών συναντήσεων στις ΗΠΑ, μαγνητοσκοπούν τακτικά τα γεγονότα της IFBB, τα οποία παρακολουθούν εκατομμύρια τηλεθεατών.

Ένα μεγάλο μέρος της άνευ προηγουμένων τηλεοπτικής κάλυψης αναφερόταν στις αθλήτριες της σω-

ματικής διάπλασης, οι οποίες έχουν ξεπεράσει κάθε προσδοκία. Το κοινό έχει αρχίσει να αναγνωρίζει τη σημαντική συμβολή των αθλητριών σωματικής διάπλασης στο σπορ σε διεθνή κλίμακα και με την καθιέρωση του θεσμού των τεστ για στεροειδή είμαστε σίγουροι ότι το άθλημα θα διαδοθεί μέσα από μια υγιή ατμόσφαιρα, αποδεκτή από κοινό και αθλητές.

Πιο νωρίς, τον Ιούνιο αυτής της χρονιάς, οργανώθηκε το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ερασιτεχνικής Σωματικής Διάπλασης Γυναικών στις Βρυξέλλες του Βελγίου. Το γεγονός του Ιουνίου είχε αιτήσεις για συμμετοχές από περισσότερες από είκοσι χώρες. Ο αριθμός αυτός αυξάνει με την πάροδο του χρόνου σταθερά, όπως επίσης και η ποιότητα των γυναικών που συμμετέχουν. Το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα είναι το τέλειο παράδειγμα. Τράβηξε περισσότερες από 10 χώρες και οι αθλήτριες που συμμετείχαν ήταν από τις καλύτερες στην Ευρωπαϊκή ήπειρο. Το ίδιο ισχύει και για το Ευρωπαϊκό Ανδρών. Κάτω από την εποπτεία του κ. Ραφαέλ Σαντόνχα, το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα που διεξήχθη στην Ισπανία δείχνει ότι η Ευρώπη δημιουργεί μερικούς από τους καλύτερους αθλητές και αυτό, ως προς ένα μεγάλο βαθμό, είναι το αποτέλεσμα της ηγεσίας των αντιπροσώπων της IFBB στην Ευρώπη.

Τα περίφημα Παγκόσμια Αθλήματα που γίνονται κάθε τέσσερα χρόνια είχαν εξαιρετική επιτυχία φέτος στο Λονδίνο. Βασικά, τα Αθλήματα συμπεριλαμβάνουν σπορ όχι ενταγμένα στα Ολυμπιακά πλαίσια. Μερικά από αυτά είναι τα εξής: Τοξοβολία σε ανοιχτό χώρο, Καράτε, αγώνες ταχύτητας με πατινία, άρση βαρών, ρακέτες, πάλη σάμπο, σόμπαλ και, φυσικά, σωματική διάπλαση. Το πρωτάθλημα σωματικής διάπλασης στα Παγκόσμια Αθλήματα προσέλκυσε φοβερό αριθμό κοινού στο Κέντρο Αθλητικής Επίδειξης του Γουέμπλεϋ και, σύμφωνα με όλες τις πηγές, έσπασε κάθε ρεκόρ.

Αυτή τη χρονιά, η IFBB δοκίμασε κάτι νέο. Πληρώσαμε τα δικαιώματα για τηλεοπτική κάλυψη μέσω δορυφόρου των αγώνων μας, όπως ακριβώς έγινε και σε άλλα δημοφιλή αθλήματα. Έτσι, θα δίνεται η δυνατότητα σε διάφορες πόλεις της γήινης σφαίρας να παρακολουθούν τους Μίστερ Ολύμπια ή το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα σε απευθείας μετάδοση στα σπίτια τους. Δεν είμαστε σίγουροι εάν το σχέδιο αυτό είναι βιώσιμο, αλλά έχουμε αναθέσει σε ένα από τα πλέον κατάλληλα άτομα την υπόθεση. Λέγεται Άντυ Ολσον, τον οποίο θυμούνται πολλά μέλη της IFBB, εφόσον ο Άντυ ήταν υπεύθυνος για την οργάνωση του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος και τη διεξαγωγή του συνεδρίου στο Σέζαρς Πάλας στο Λας Βέγκας το 1984.

Αυτή η χρονιά χαρακτηρίζεται επιπλέον από τη παραίτηση του Γουίνστον Ρόμπερτς από τη θέση του Γενικού Γραμματέα, προκειμένου να αναλάβει σαν Πρόεδρος της Κριτικής Επιτροπής Επαγγελματικής Σωματικής Διάπλασης. Πρότεινε στη θέση του τον Αναπληρωματικό Γενικό Γραμματέα Χάρρις Κάγκαν. Ο Χάρρις βρίσκεται σε αυτή τη θέση εδώ και μερικούς μήνες τώρα και ανταποκρίνεται πλήρως στις υποχρεώσεις του.

Με σκοπό να αποτελείται φόρο τιμής στον Όσκαρ Στένττ, λόγω της συμβολής του προς την IFBB και

το άθλημα της σωματικής διάπλασης, η IFBB θα απονέμει κάθε χρόνο το "ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΟΣΚΑΡ ΣΤΕΝΤ" σε έναν εξέχοντα ανώτερο υπάλληλό της.

Αυτό το χρόνο διόρισα τον κ. Ραφαέλ Σαντόνχα Πρόεδρο της Ισπανικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης, ως βοηθό. Ο Ραφαέλ είναι νέος, δραστήριος, έξυπνος και ικανός και είναι πρόθυμος να βρίσκει χρόνο να δουλεύει για την IFBB και να ταξιδεύει σε καθορισμένες περιοχές με σκοπό την επίλυση τυχόν προβλημάτων. Έχει ήδη διακριθεί λύνοντας ένα σοβαρό πρόβλημα στην Κύπρο. Η IFBB στηρίζεται στη βοήθεια αφοσιωμένων υπαλλήλων της, όπως ο Ραφαέλ Σαντόνχα. Θέλω να εκφράσω τις ευχαριστίες μου προς τον Ραφαέλ για την ευσυνείδητη και πολύτιμη βοήθεια που μου έχει προσφέρει μέχρι στιγμής.

Προτού συνεχίσω την Αναφορά μου, πρέπει να εκφράσω τις ιδιαίτερες ευχαριστίες μου προς τον Τζο Γουήντερ για τη συνεχή βοήθεια και υποστήριξη που προσφέρει.

Επίσης, ευχαριστώ τους Ρικ Γουέην και Τζέρι Κιντέλα, συνεκδότη και αρχισυντάκτη αντίστοιχα, του FLEX. Η προώθηση της IFBB μέσα από τις σελίδες του FLEX είναι αναμφισβήτητη. Επίσης, τους ευχαριστώ γιατί έκαναν το FLEX το καλύτερο περιοδικό σωματικής διάπλασης στον κόσμο. Οι προσπάθειές τους εξύψωσαν το άθλημα της σωματικής διάπλασης και η υποστήριξη που έδειξαν προς την IFBB είναι σαφώς αναγνωρισμένη.

Θα ήμουν αμελής στις υποχρεώσεις μου, αν δεν ευχαριστούσα τη Σουηδική εκτελεστική επιτροπή, η οποία δούλεψε σοβαρά και σκληρά για τη διοργάνωση του παγκόσμιου ερασιτεχνικού πρωταθλήματος σωματικής διάπλασης και του διεθνούς συνεδρίου. Η επιτυχία της αθλητικής συνάντησης, εδώ στο Γκετεμποργκ, οφείλεται ως προς ένα μεγάλο μέρος στα επιδέξια και ικανά άτομα που συνέβαλαν στη διοργάνωση των αγώνων. Η IFBB εκφράζει τις θερμές ευχαριστίες της προς όλους όσοι συμμετείχαν στην εκπλήρωση του μακροχρόνιου αυτού σκοπού.

Με την ευκαιρία, ευχαριστούμε τους υπεύθυνους τηλεόρασης, ραδιοφώνου και Τύπου για τη συνεισφορά τους.

Ναι, φίλοι! Για την IFBB το '85 ήταν καλή χρονιά και θέλω να ευχαριστήσω όλες τις εθνικές ομοσπονδίες-μέλη της για τη βοήθεια και υποστήριξή τους. Χωρίς τα αφοσιωμένα μέλη του εκτελεστικού συμβουλίου και των εθνικών ομοσπονδιών, η επιτυχία που είχαμε τη χρονιά που πέρασε δεν θα είχε σημειωθεί. Σας ευχαριστώ όλους για την πίστη σας. Σας ευχαριστώ για την υποστήριξη που δείξατε.

Κλείνοντας, εύχομαι σε όλους μια ευχάριστη, ενδιαφέρουσα παραμονή στο Γκέτεμποργκ της Σουηδίας.

Με τιμή,
κ. Μπεν Γουήντερ, C.M.
ΔΙΕΘΝΗΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ «ΣΚΛΗΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ»

Από τον Μάικ Μέντζερ
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου

Συμπληρωματικές Τροφές

ΕΡ: Στα βιβλία τα άρθρα και τα σεμινάρια σας υποστηρίζετε, ότι οι συμπληρωματικές τροφές δεν είναι απαραίτητες. Εντούτοις οι διαφημίσεις που παρουσιάζετε αντικρούουν τα λεγόμενά σας. Εμφανίζεστε σε αρκετές διαφημίσεις συμπληρωματικών τροφών, πράγμα το οποίο αφήνει να εννοηθεί, ότι φάσκετε και αντιφάσκετε. Είναι ντροπή, γιατί τα νέα παιδιά της σωματικής διάπλασης δεν ξέρουν. Μπορείτε να εξηγήσετε αυτή την αντίφαση;

ΑΠ: Πρώτ' απ' όλα, επιτρέψέ μου να σε ευχαριστήσω για το γράμμα σου. Εφόσον εκτιμώ την αλήθεια όπως κι εσύ, μου δίνεται η ευκαιρία να ξεκαθαρίσω τα πράγματα.

Ποτέ δεν υπήρξα κατηγορηματικός, μέσα από τα άρθρα μου ή μπροστά στο κοινό, στο θέμα των συμπληρωματικών τροφών. Κατά τη γνώμη μου, ο ρόλος τους είναι ζωτικής σημασίας για τη διατροφή, όταν όμως χρησιμοποιούνται σαν «συμπλήρωμα» της διαίτας.

Ο σημαντικότερος παράγοντας στη διατροφή του αθλητή της σωματικής διάπλασης, της νοικοκυράς ή οποιουδήποτε επιθυμεί να διατηρηθεί σε καλή φόρμα και υγεία είναι μια ισορροπημένη διαίτα που παρέχει καθημερινά στον οργανισμό όλες τις θρεπτικές ουσίες (πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα, υδατάνθρακες, λίπη και νερό) τις απαραίτητες για τη διατήρηση της υγείας. Είναι ειρωνικό, αλλά οι αθλητές της σωματικής διάπλασης, συχνά λησμονούν ότι η σωματική υγεία είναι η απαραί-



τητη προϋπόθεση για την ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος.

Εάν δεν μπορείς να ακολουθήσεις μια σωστή διατροφή ή υποψιάζεσαι ότι δεν παίρνεις τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες σε ικανοποιητικές ποσότητες, χρησιμοποίησε συμπληρωματικές τροφές. Είτε είναι πρωτεΐνες σε σκόνη είτε βιταμίνες ή μέταλλα, οι συμπληρωματικές τροφές δεν έχουν σαν σκοπό την αντικατάσταση των φυσικών τροφών. Για άλλη μια φορά τονίζω, ότι οι συμπληρωματικές τροφές χρησιμοποιούνται σαν συμπληρώματα σε περιπτώσεις ανεπάρκειας κάποιας θρεπτικής ουσίας. Για παράδειγμα, τα πρωινά συνήθως βιάζομαι τόσο πολύ, ώστε δεν έχω το χρόνο να πάρω πλήρες πρόγευμα. Γι' αυτό ανακατεύω πρωτεΐνη σε σκόνη από γάλα και αυγά με χυμό πορτοκαλιού. Επίσης παίρνω μια κάψουλα βιταμινών - μετάλλων, προκειμένου να καλύψω τις ανάγκες μου σε αυτά.

Οι αθλητές σωματικής διάπλασης, που ακολουθούν αυστηρή διαίτα πριν τους αγώνες, πρέπει να είναι εξαιρετικά προσεκτικοί. Οι δίαιτες χαμηλών θερμίδων είναι συχνά τόσο αυστηρές, ώστε ο οργανισμός δεν παίρνει αρκετές βασικές θρεπτικές ουσίες. Εδώ, οι συμπληρωματικές τροφές κρίνονται μάλλον απαραίτητες. Οι περισσότεροι διαιτολόγοι υποστηρίζουν, ότι είναι αδύνατο να θεωρηθεί η διαίτα ισορροπημένη, όταν λαμβάνονται λιγότερες από 2.000 θερμίδες. Αυτή η διαίτα απαιτεί συμπληρώματα.

Πιστεύω, ότι έτσι ξεκαθαρίζεται το θέμα. Αν και ουδέποτε συνέστησα συμπληρωματικές τροφές χωρίς να υπάρχει ειδικός λόγος,

έχω επανειλημμένα πει και επιμένω, ότι είναι σημαντικές για τη σωστή διατροφή.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΜΕΘΟΔΟΣ;

ΕΡ: Έχω διαβάσει όλα τα άρθρα σου και πρόσφατα αγόρασα τα μαθήματά σου, τα οποία βρίσκω πολύ ενημερωτικά. Αλλά, από τη στιγμή που αναφέρεις τόσες μεθόδους ή τεχνικές, όπως την προπόνηση μέχρις εξάντλησης, τις αρνητικές επαναλήψεις και πρόσφατα τη μέθοδο πλήρους συστολής, θα 'θελα να μάθω ποια είναι η καλύτερη.

ΑΠ: Καμιά από τις μεθόδους δεν θεωρείται σαν η καλύτερη. Είναι όλες έντονες και κατέχουν ξεχωριστή θέση στην προπόνηση.

Σε γενικές γραμμές, η ένταση αναφέρεται στη στιγμιαία προσπάθεια που καταβάλλεται στη διάρκεια της άσκησης. Αναμφισβήτητα, όσο μεγαλύτερη είναι η τάση ή, με άλλα λόγια, όσο περισσότερο πλησιάζει το άτομο το 100% της ισχύος του, τόσο περισσότερο διεγείρεις τους ανάλογους μυώνες. Το 100% της στιγμιαίας προσπάθειας καταβάλλεται, όταν το άτομο εκτελεί μια άσκηση κατά τρόπον ώστε να νοιώσει στιγμιαία μυική εξάντληση. Αυτό συμβαίνει, όταν είναι αδύνατη η εκτέλεση της άσκησης παρά την ολοένα αυξανόμενη προσπάθεια.

Εφόσον η ένταση αποτελεί σημαντικό παράγοντα σε οποιονδήποτε αποσκοπεί στη γρηγορότερη δυνατή αύξηση του μεγέθους και της δύναμης του σώματος, η προπόνηση μέχρις εξάντλησης είναι σπουδαία για τον καθένα. Όσο για τον αρχάριο αθλητή, θα πρέπει να εκτελεί την άσκηση μέχρι το σημείο να μην μπορεί να σηκώσει πλέον το βάρος. Ο αρχάριος αντιμετωπίζει στους έξι πρώτους μήνες δυσκολίες, οι οποίες τον αποτρέπουν από το να κάνει μία άσκηση μέχρι να εξαντληθεί τελείως.

Μετά από έναν ή περισσότερο χρόνο σκληρής προπόνησης, εισέρχεται στο δεύτερο στάδιο προσαρμογής. Αυτή είναι η μεσαία φάση, στη διάρκεια της οποίας απαιτείται σκληρότερη προπόνηση για μεγαλύτερη αύξηση του μεγέθους των μυώνων. Σε τούτο το σημείο τα βάρη που χρησιμοποιούνται είναι μεγαλύτερα από πριν, διότι το σώμα έχει ήδη προσαρμοστεί σε ένα συγκεκριμένο βαθμό

έντασης. Σε αυτό το στάδιο ξεκινούν οι δυναμικές και αρνητικές επαναλήψεις.

Εάν ο αθλητής συνεχίσει να προπονείται σε αυτό το βαθμό για άλλον ένα χρόνο ή τόσο περίπου, θα εισέλθει πλέον στο τρίτο ή προχωρημένο στάδιο προσαρμογής. Εάν θέλει να συνεχιστεί η αύξηση σε μέγεθος και δύναμη του σώματός του, θα πρέπει η προπόνηση να γίνει ακόμα σκληρότερη. Σε αυτό το σημείο πλέον υπεισέρχονται οι μέγιστης τάσης ασκήσεις και η μέθοδος πανσυστολής, οι οποίες απασχολούν μόνον 4-6 εβδομάδες το χρόνο.

Είναι πολύ αποτελεσματικές λόγω των φοβερών απαιτήσεων που δημιουργούν. Εξαιτίας όμως των απαιτήσεων αυτών, μπορούν να οδηγήσουν σε επικίνδυνα υπερβολική προπόνηση. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ακολουθούνται από πτώση της έντασης. Σε αυτή τη φάση, επαναλαμβάνονται οι ίδιες ασκήσεις, αλλά σε πολύ λιγότερο έντονο βαθμό. Το σώμα έχει πλέον τη δυνατότητα να ξεκουραστεί πλήρως. Και κάθε 4-6 μήνες, θα πρέπει να απέχει για μια ολόκληρη εβδομάδα από την προπόνηση.

ΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ «ΣΚΛΗΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ» ΦΟΒΙΖΟΥΝ ΟΡΙΣΜΕΝΟΥΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ!

ΕΡ: Προπονούνται με τις μεθόδους σου «Σκληρής Προπόνησης» εδώ και δύο μήνες και είμαι πολύ ευχαριστημένος σε γενικές γραμμές. Το μόνο πρόβλημά μου είναι οι γύρω μου. Βλέπεις, προπονούνται σε κάποιο Ινστιτούτο του Σικάγου, όπου οι πελάτες στην πλειοψηφία τους είναι μεσήλικες επιχειρηματίες και νοικοκυρές και λίγοι είναι όσοι κάνουν σοβαρή δουλειά εκεί μέσα. Κάποτε, άκουσα δύο να λένε για μένα:

«Απορώ γιατί αυτός ο μωώδης πίθηκος προσπαθεί να κάνει εντύπωση εδώ μέσα με τους βρυχημούς του», είπε ο ένας. «Μου δίνει στα νεύρα».

«Ναι», του απάντησε ο άλλος. «Αυτοί οι χοντροκέφαλοι νοιώθουν τόσο ανικανοποίητοι, ώστε θέλουν συνέχεια να τραβούν την προσοχή των άλλων».

Πολλές φορές, ενώ έκανα ένα σετ «Σκληρής Προπόνησης», εάν υπήρχε γυναίκα μέσα, τρώμαζε τόσο που έφευγε από το δωμάτιο. Ακόμη κι ένας από τους σοβαρούς

αθλητές με ρώτησε την επόμενη μέρα, γιατί προπονούμαι τόσο σκληρά. Δεν καταλαβαίνω αυτές τις αντιδράσεις, Μάικ. Γιατί πρέπει οι προσπάθειές μου να ενοχλούν τους άλλους; Πράγματι, προπονούμαι τόσο σκληρά;

ΑΠ: Πρώτ' απ' όλα, δεν προπονείσαι πολύ σκληρά. Στα 15 χρόνια πείρας μου στη γυμναστική με βάρη δεν έχω δει κανένα να προπονείται πολύ έντονα, συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού μου αν και γυμνάζομαι σκληρότερα απ' όσους έχω δει.

Μην επιτρέπεις σε άλλους να σε ενοχλούν. Οι άνθρωποι θα εξακολουθήσουν να γελούν με σένα, να προσπαθούν να σε αποτρέψουν από το στόχο σου. Γιατί; Επειδή οι ίδιοι δεν έχουν θέσει στόχους. Τους θυμίζεις τις αδυναμίες και τα ελαττώματά τους. Αυτό είναι το πρόβλημά τους. Μην σκοτίζεσαι με αρνητικούς τύπους. Ο κόσμος είναι γεμάτος από άτομα χωρίς σκοπούς και νόημα.

ΚΙΝΗΤΡΑ

ΕΡ: Νομίζω, Μάικ, ότι η έντονη προπόνηση, με τις απαιτήσεις που δημιουργεί, χρειάζεται περισσότερα κίνητρα για να κάνει κάτι επιτυχημένο, παρά προγράμματα που αναφέρονται αποκλειστικά και μόνο στη χρονική διάρκεια της άθλησης. Δεν νομίζεις, πως είναι σχετικά λίγοι εκείνοι που συνεχίζουν τα προγράμματα «Σκληρής Προπόνησης» για μεγάλο χρονικό διάστημα; Βλέπω αρκετούς τύπους στο γυμναστήριο όπου αθλούμαι να ξεκινούν το πρόγραμμα προπόνησής σου και να το παραιτούν μετά από λίγες εβδομάδες. Πρέπει να ομολογήσω, πάντως, πως οι λίγοι που συνεχίζουν, συμπεριλαμβανομένου του εαυτού μου, δεν θα μπορούσαν να ξαναγυρίσουν στις καλιές τους συνήθειες προπόνησης.

Κλείνοντας, θα θέλαμε να σε ευχαριστήσουμε για τις προσπάθειες που έχεις καταβάλει για μια ριζική αναδιάρθρωση της προπόνησης. Σου ευχόμαστε καλή τύχη!

ΑΠ: Ευχαριστώ για τα κομπλιμέντα και τις ευχές σας. Είναι καλό που τα μαθήματα και τα άρθρα μου είχαν τόσο θετικές επιρροές στο πνεύμα και στο σώμα σας. Και, αυτό είναι ένα σημείο επίμονο για πολλούς αθλητές της σωματικής διάπλασης. Ξοδεύουμε τόσο χρόνο για τα σώματά μας — πράγμα

σπουδαίο — και συχνά ξεχνάμε την καλλιέργεια του πνεύματός μας — πράγμα λυπηρό!

Όταν αναφέρομαι στην προπόνηση και την εξέλιξη του πνεύματος, δεν το θέτω σε πλαίσια. Μιλώ για κάτι ριζωμένο στην καθημερινή ζωή. Ο νους μοιάζει με μυώνα. Προτού σκεφτεί ο αθλητής να αναπτύξει το σώμα του, στόχος του είναι η εξέλιξη του πνεύματός του. Εντάξει! Καταλαβαίνω ότι θα με ρωτήσεις, πώς καλλιεργείται το

2) Βρες τι χρειάζεται για να επιτύχεις αυτό που ζητάς.

3) Δραστηριοποίησέ τον, για να βρεις, ό,τι επιθυμείς.

Το να ανακαλύψεις επακριβώς αυτά που ζητάς από τον εαυτό σου είναι το δύσκολο μέρος της υπόθεσης, εφόσον χρειάζεται να καταφύγεις σε σχολαστική αυτοανάλυση. Ένα είδος πνευματικής έρευνας. Εάν υποφέρεις από άγχος, έλλειψη σιγουριάς και εσωτερική

ζητάς, χρειάζεται πρωτοβουλία. Τι σημαίνει αυτό; Διαρκή έρευνα και μελέτη. Κατάβαλλε επί καθημερινής βάσεως προσπάθεια να δεις ποιοι είναι οι στόχοι σου σαν αθλητή και σε ποια θέση τους τοποθετείς στην ιεραρχία των αξιών.

Εάν ασχολείσαι για αρκετή ώρα καθημερινά με την «ενδοσκόπηση» αυτή, θα δεις, ότι θα σημειώνεται ολοένα και μεγαλύτερη



πνεύμα.

Η απάντηση είναι απλή και αναφέρεται σε όλους, άσχετα από μόρφωση, βαθμό ευφυΐας ή πείρα. Πρέπει να αρχίσεις να θεωρείς το μυαλό σαν όργανο. Και, θα μετατραπεί σε όργανο, μόνον όταν:

1) Ξέρεις ακριβώς τι θέλεις. Το κενό θα κλείσει, μόνον όταν ανακαλύψεις τι ζητάς από τη ζωή σου. Πρέπει να μάθεις να υπακούς στις «εσώτερες προσταγές» σου.

αναστάτωση, είναι επειδή έχεις ξεφύγει από τον πραγματικό σου εαυτό, π.χ. υποφέρεις από πνευματική κρίση. Εάν ώρες-ώρες νοιώθεις αδύναμος να το ξεπεράσεις, αναζήτησε βοήθεια στην επαγγελματική σου απασχόληση. Οι ψυχικές κρίσεις αποτελούν φυσιολογικό μέρος της ζωής και αποδεικνύονται επωφελείς, εάν μπορείς να τις αντιμετωπίσεις.

Προκειμένου να μάθεις με τι μέσα θα εξασφαλίσεις αυτά που

πρόοδος. Γιατί; Επειδή η ένταση είναι αυτό ακριβώς στο οποίο αναφέρομαι. «Ένταση» σημαίνει την κατάσταση του μυαλού κατά την οποία συγκεντρώνεις όλη σου την ενέργεια στους στόχους στους οποίους αποσκοπείς.

Μόνον αναπτύσσοντας έναν έντονο χαρακτήρα, θα αγγίξεις τη μεγαλειότητα του αθλήματος της σωματικής διάπλασης.

Μάικ Μέντζερ

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΤΩΝ ΠΙΝΑΚΩΝ ΙΣΧΥΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ ΟΚΤ-ΝΟΕ-ΔΕΚ 1985
ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΤΩΝ ΕΙΣΑΓΩΜΕΝΩΝ ΕΙΝΑΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΛΛΑΖΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΙΣΑΓΩΓΕΑ

ΠΙΝΑΚΕΣ ΤΙΜΩΝ

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Στο κατάστημα **ΔΥΝΑΜΙΚΟ Ζαΐμη 38, Αθήνα 106 83** (Μουσείο) τηλ. 82.24.794, θα βρείτε όλα τα είδη που αναφέρονται στους πίνακές μας. Διαλέγουμε για σας ό,τι καλύτερο βγαίνει στην αγορά από έλληνες κατασκευαστές ή από αντιπροσώπους-εισαγωγείς. Τα περισσότερα είδη μας τα έχουμε σε δυο-τρεις ποιότητες (με ανάλογες τιμές) για να μπορείτε να **ΔΙΑΛΕΞΕΤΕ** αυτό που σας κάνει. Επίσης, σε μας θα βρείτε όργανα γυμναστικής για σπίτι και γυμναστήρια δικής μας επιμόρφωσης και κατασκευής, που εμφανίζονται για πρώτη φορά στην ελληνική αγορά.

Μια καλή μας συμβουλή θα ήταν:
**ΜΗΝ ΑΓΟΡΑΖΕΤΕ
 ΠΡΙΝ ΜΑΣ ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ!**

Οι Τιμές αυτών των Πινάκων ισχύουν για το χρονικό διάστημα που αναφέρεται στο πάνω μέρος της σελίδας.

Στην **ΕΠΑΡΧΙΑ** στέλνουμε ταχυδρομικά μόνο όσα είδη έχουν δίπλα στην Τιμή τους και Έξοδα Αποστολής (ΕΞ-ΑΠ). Στείλτε μας με ταχυδρομική επιταγή την Αξία και τα ΕΞ-ΑΠ για να σας στείλουμε αμέσως αυτό που θέλετε (γράψτε το πίσω από την επιταγή). Αν θέλετε να αγοράσετε με Αντικαταβολή, θα επιβαρυνθείτε ακόμα περίπου με 200 δρχ. Ογκώδη αντικείμενα που δεν μεταφέρει το ταχυδρομείο, σας τα στέλνουμε με Πρακτορεία Μεταφορών μετά από τηλεφωνική μας συνεννόηση (επιβαρύνετε το κόστος): 82.24.794.

Στη χρήση των επόμενων πινάκων θυμηθείτε ότι όταν υπάρχει το σύμβολο (Ζ), η τιμή είναι για Ζεύγος, ενώ όταν βλέπετε το σύμβολο (Νο), τότε το αντίστοιχο είδος έχει διάφορα Νούμερα (μεγέθη) και πρέπει να μας πείτε το δικό σας, αν παραγγέλλετε από Επαρχία.

ΠΙΝΑΚΑΣ Α - ΒΙΒΛΙΑ ΓΕΝΙΚΑ Αθλητικά - Σπορ - Χόμπι

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-ΑΠ
01-Ασκήσεις Αναπνοής	250	150
02-Ασκήση Κορμιού	250	150
03-Ταϊ-τσι-τσουάν	600	150
04-Αερόβιαση	300	150
05-Καλή Φυσική Κατάσταση ..	300	150
06-Αυτό είναι το ποδόσφαιρο ..	300	150
07-Αυτός είναι ο Στίβος	300	150
08-Αυτό είναι το Βόλεϊ	300	150
09-Αυτό είναι το Σκι	300	150
10-Αυτό είναι το Τένις	300	150
11-Αυτή είναι η Κολύμβηση ..	300	150
12-Αυτό είναι το Τζόκιν	300	150
13-Αυτό είναι το Τεστ για Αθλητές	300	150

ΠΙΝΑΚΑΣ Β - ΒΙΒΛΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΥΓΕΙΑΣ Βιβλία Δίαιτας, Διατροφής, Υγείας, Προληπτικής Ιατρικής

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-ΑΠ
01-Σύμβουλος Προληπτικής Ιατρικής	200	150
02-Οι Καλύτερες Υγιεινές Τροφές	250	150
03-Πλήρης Οδηγός Θερμίδων ..	200	150
04-Βιταμίνες	250	150
05-Φυσικό Αδυνάτισμα	200	150
06-Σίγουρο Αδυνάτισμα	250	150
07- Ασκήσεις Γίγγκο	350	150
08- Πώς να ψηλώσετε	250	150

ΠΙΝΑΚΑΣ Γ - ΒΙΒΛΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ Βιβλία Ενόργανης Γυμναστικής και Σωματικής Διάπλασης

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-ΑΠ
01- Η Προπόνηση με Βάρη ...	1000	200

ΠΙΝΑΚΑΣ Δ - ΒΙΒΛΙΑ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ Βιβλία για Τζούντο, Καράτε, Ται-κβον-ντο, Κουνγκ-Φου κτλ.

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-ΑΠ
01-ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι κρθένας	700	150
02-Μικρή Εγκυκλοπαίδεια Τζούντο	200	150
03-Το Τζούντο στην Πράξη, Ρίψεις	650	150
04-Το Τζούντο στην Πράξη, Έδαφος	650	150
05-Το Καλύτερο Καράτε 1 ...	750	150
06-Το Καλύτερο Καράτε 2 ...	750	150
07-Το Καλύτερο Καράτε 3 ...	750	150
08-Το Καλύτερο Καράτε 4 ...	750	150
09-Το πιο Σκληρό Καράτε ...	500	150
10-Η Ζωή του Μπρους Λη ...	600	150
11-Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας	500	150
12-Αυτή είναι η Αυτοάμυνα ...	300	150
13-NINTZA, ο Αόρατος Εκτελεστής	700	150

ΠΙΝΑΚΑΣ Ε - ΤΡΟΦΕΣ Υγιεινές και Συμπληρωματικές Τροφές

01-GAIN WEIGHT 1200 γρ.	3500
02-GAIN WEIGHT 600 γρ.	1800
03-PROVITA 1200 γρ.	3700
04- PROVITA 600 γρ.	1900

ΠΙΝΑΚΑΣ Ζ - ΓΕΝΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ Τσάντες - Φόρμες - Παπούτσια - Σήματα - Έπαθλα

MIZUNO (παπούτσια τζόκιν) 3.200

ΠΙΝΑΚΑΣ Η - ΕΠΙΔΕΤΙΚΑ, ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ Επίδεσμοι - Σκληρά Προστατευτικά

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-ΑΠ
01-Επιστρώσεις		
01) Απλές	350	150
02) Με προστατευτικό ...	900	150
02-Επιγονατίδες		
01) Απλές	400	150
02) Με προστατευτικό ...	950	150
03-Επικαλαμίδες		
01) Κοντές μαλακές	450	150
02) Κοντές σκληρές	500	150
03) Μακρές με προστατευτικό	1900	150
04-Εμπιντουίτες	450	150
05-Επιστραγάλιδες	350	150
06-Μασέλα πλαστική		
07-Σουσπασούαρ		
01) Απλό, μαλακό	350	150
02) Με σκληρό προστατευτικό	950	150

ΠΙΝΑΚΑΣ Θ - ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ Απλά Όργανα Γυμναστικής στο Σπίτι για Ευεξία, Αερόβικης και Σωματικής Διάπλασης (Βλέπε και ΠΙΝΑΚΑ Κ)

	ΤΙΜΗ
01-Body Shaper	1200
02-Δίσκος συστροφών μέσης	850
03-Ελατήρια σύσφιξης στήθους	
«Σούπερ ΒΤ»	500
04-Κρίνες γυναικών	(Ζ)
05-Αυξημένη μπάρα γυναικών ...	1200
06-Roto Star (υδρομασάζ στήθους) .	2800
07-Σανίδα κοιλιακών	1600

ΠΙΝΑΚΑΣ Ι - ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ, ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Όργανα, Μηχανισμοί και Συσκευές για Μεθοδικές Ασκήσεις στο Σπίτι.

Για τα εισαγόμενα οι τιμές
είναι ενδεικτικές

	ΤΙΜΗ
01-Αδυνάτισματος Ζώνες (μέση)....	
02-Αδυνάτισματος Φόρμες (ύψος, περιφέρεια)	2350
03-KETTLER Στατικό Ποδήλατο	16000
04-KETTLER Κωπηλατική	22500
05-KETTLER Διάδρομος Τζόκιν	28000
06-GINNY Stylax Στατικό Ποδήλατο ..	23000
07-GINNY Stylax Voga Στατικό Ποδήλατο	25000

ΠΙΝΑΚΑΣ Κ - ΟΡΓΑΝΑ ΔΟΜΑΤΙΟΥ Όργανα Γυμναστικής στο Σπίτι για Άντρες και Έφηβους

	ΤΙΜΗ
01-Γκέτες ανάστροφης ανάρτησης ..	3500
02-Δίζυγο εδάφους διαιρούμενο	1900
03-Ελατήρια δοχτύλων ρυθμιζόμενα ..	850

04-Ελατήρια εκτάσεων χειρών ΙΣΧΥΡΑ	1400
05-Μάξι Πάουερ, ρυθμιζόμενο για πιέσεις χειρών	3200
06-Λυγίζομενη μπάρα, διπλή λαβή	1500
07-Λυγίζομενη μπάρα, διπλό ελατήριο	2100
08-Μονόζυγο πόρτας 70-100 εκ. διπλό	2400
09-Μονόζυγο πόρτας 90-120 εκ. διπλό	1900
10-Μονόζυγο τοίχου	3000
11-Τροχαλία μονόζυγου για ώμους	1400
12-Ροδάκι κοιλωκών 01) διπλό	500
02) Με φρένο	1400
13-Ρόλερ για πηγείς	350
14-Σχοινάκι 01) Απλό	400
02) Με δέρμα	500
03) Με μετρητή	850
15-Ψαλίδια παλάμης (Ζ)	450
16-Ψαλίδα στηθους διπλή	1400

ΠΙΝΑΚΑΣ Α - ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΒΑΡΗ

Όργανα Γυμναστικής με Βάρη στο Σπίτι για Σωματική Διάπλαση

	ΤΙΜΗ
01-Βάρη χυτά σε δίσκους, τα κιλά ..	80
κιά: 1 1/2, 2 1/2, 5, 10	
02- Μόνιμοι Αλτήρες (ανά κιλό+κομ.)	
α) Δίσκοι από Μαντέμι ..	80+1.000
β) Δίσκοι από Σίδηρο ..	250+1.000
03-ΧΡΩΜΙΟΜΕΝΟΙ ΑΛΤΗΡΕΣ	
01) 1, 5 κιλού	1100
02) 2,5 κιλών	1400
03) 3,5 κιλών	1700
04) 5 κιλών	2200
05) 7,5 κιλών	3100
06) 10 κιλών	3900
04-ΧΡΩΜΙΟΜΕΝΟΙ ΔΙΣΚΟΙ	
01) 1 κιλού	550
02) 1,25 κιλών	600
03) 2,5 "	1000
04) 5 "	1750
05) 7,5 "	2500
06) 10 "	3200
04-Βάρη καρπών - αστραγάλων	
01) 1,5 κιλού (με ρινίσματα) . (Ζ)	
02) 1,6 κιλών	
(με πλάκες κινητές) (Ζ)	
03) 2,3 κιλών (με ρινίσματα) . (Ζ)	
05-Γιλέκο πρόσθετου βάρους	
01) Καραβόπανο, 5 κιλά	4800
02) Ύφασμα Αλεξίπτωτου, 9 κιλά	5200
06-Δίζυγο ψηλό	500
07-Επικάρτια δερμάτινα (Ζ)	
08-Ζώνη Άρσης Βαρών	
01) 4 χιλ. (No)	
02) 8 χιλ. (No)	1900
09-Ζώνη κεφαλής, πρόσθετου βάρους	500
10-Ζώνη μέσης, πρόσθετου βάρους	
11-Ζώνη μέσης, με βάρη 4,6 κιλών	
12-Ζώνη μεταλλική δικεφάλων	2200
13-Θήκη αλτήρων - δίσκων (ΣΠ)	
14-Κωπηλατική βαρών (ΣΠ)	5500
15-Μπαράκια χρωμιωμένα 35 εκ., διαμέτρου 27 χιλ., με μεταλλικούς σφιχτήρες	700
16-Μπάρες χρωμιωμένες διαμέτρου 27 χιλ. με δαχτυλίδια και μεταλλικούς σφιχτήρες νέου τύπου	
06) Μήκους 60 εκ.	1800
08) " 80 εκ.	1950

10) "	100 εκ.	2100
12) "	120 εκ.	2250
14) "	140 εκ.	2400
16) "	160 εκ.	2550
18) "	180 εκ.	2700
17-Ορθοστάτες μπάρας (ηλαστικοποιημένοι)		
01) Απλοί με ασφάλειες		2200
02) Ενισχυμένοι με ασφάλειες		
18-Πάγκος καλίσκων		
01) Απλός με Πι και γάντζους	4000	
02) Ενισχυμένος με Πι και γάντζους (ΣΠ)	6500	
19-Πάγκος πιέσεων οριζόντιος και ρυθμιζόμενος επικλινή	4000	
20-Μαξιλάρι δικεφάλων απλό	800	
21-Πάγκος εκτάσεων - διπλώσεων ποδιών (ΣΠ)	12000	
22-ΠΑΓΚΟΣ ΣΥΝΘΕΤΟΣ: οριζόντιος και ρυθμιζόμενος επικλινή με ρυθμιζόμενος σε ύψος και περιστρεφόμενος Ορθοστάτες, με Δίζυγο, με Μαξιλάρι Δικεφάλων και με Όργανο Εκτάσεων - Διπλώσεων ποδιών	21800	
01) Πάγκος και ορθοστάτες	9800	
02) Δίζυγο	1300	
03) Τα δύο Πι περιστροφής	3000	
04) Μαξιλάρι δικεφάλων	2700	
05) Όργανο ποδιών	5000	
23-Προστατευτικά παλαμών		
24-Σιδεροπέδιλα	1900	
25-Στροβόμπαρ 01) Σωληνωτή		
02) Συμπαγής	6000	
26-Σφιχτήρες Μεταλλικοί		
01) Για μπαράκια 27 χιλ. (Ζ)	200	
02) Για μπάρες 27 χιλ. (Ζ)	300	
03) Για μπάρες 27 χιλ. (χρωμίου)(Ζ)	700	
27-Φεγγαρόπαγκος ενισχυμένος		
28-Πάγκος ΔΥΝΑΜΙΚΟΣ Ελαστικός		
29-Τροχαλία έλξεων πάνω-κάτω (ΣΠ)	18000	
01) Τροχαλία	11000	
02) Πάγκος	4500	
03) Γωνιακή μπάρα	1200	
04) Γωνιακή λαβή	500	
05) Τρίγωνο έλξεων	800	
06) Χειρολαβή έλξεων	500	

ΠΙΝΑΚΑΣ Μ - ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

Όργανα και Μηχανές χωρίς ή με Πρόσθετα Βάρη

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ζητείστε μας ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ για τα επόμενα όργανα.

Βάρη και Μπάρες	
01-Αλτήρες (Μαντέμι - Χρώμιο)	
02-Δίσκοι (Μαντέμι - Χρώμιο)	
03-Ράφια Αλτήρων (απαραιτήτα)	
04-Ράφια Δίσκων (κομψότατα)	
05-Ράφια Αλτήρων-Δίσκων (καταπηλεκτικά)	
06-Μπάρες (Κοινές - Ολυμπιακές)	
07-Μπάρες (Ειδικές)	
08-Ορθοστάτες (Απλοί-Πολυτελείας)	
09-Ράφια για Φορτωμένες Μπάρες	
Όργανα χωρίς Βάρη	
01-Πάγκος κοιλιών	
02-Σκάλα Πάγκου Κοιλιακών	

03-Απομονωτής Κοιλιακών	
04-Μονόζυγο (Τοίχου-Δαπέδου)	
05-Δίζυγο (Τοίχου-Δαπέδου)	
06-Δίζυγο και Άρσεις Ποδιών	
07-Ρωμιοική - Υπερεκτάσεις	
08-Διπλό Όργανο Συστροφών Μέσης	

Όργανα με Πρόσθετα Βάρη

01-Πάγκος Οριζόντιος (Απλός-Χρώμιο)	
02-Πάγκος Επικλινής (Απλός-Χρώμιο)	
03-Πάγκος Ανάποδος Επικλινής	
04-Πάγκος Κατακάρυφος	
05-Πάγκος Διπλός (Οριζ. + Επικλ.)	
06-Πάγκος Φεγγάρι	
07-Πάγκος Δικεφάλων	
08-Μηχανή για Πηγείς	
09-Κωπηλατική Βαρών (T-Bar)	
10-Κάθισμα Τετρακέφαλου (Leg Extension)	
11-Πάγκος Δικεφάλων Ποδιών (Leg Cure)	
12-Πάγκος Ποδιών (Τετρ. + Δικ.) (Leg Extension - Curl)	
13-Ράφια Μπάρας για Σκουώτ (Squat Rack)	
14-Κλούβα Σκουώτ (Squat Gage)	
15-Μηχανή Σκουώτ ΣΜΙΘ (Smith Machine)	
16-Μηχανή πλάγιων σκουώτ (Angled Squats Machine)	
17-Μηχανή Πιέσεων Ποδιών (Leg Press)	
18-Μηχανή για Γόμπες	

ΠΙΝΑΚΑΣ Ν - ΟΡΓΑΝΑ ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ

Σύνθετα Όργανα και Μηχανές με Μόνιμα Βάρη για Γυμναστήρια

Μηχανές με Μόνιμα Βάρη

00-Μόνιμα Βάρη (ΠΛΑΚΕΣ - Χρώμιο)	
01-Μηχανή Πιέσεων στήθους (Bench Press)	
02-Μηχανή Δικεφάλων (Biceps Machine)	
03-Μηχανή Πιέσεων - Στήθους (Pec Deck)	
04-Μηχανή Δελτοειδών	
05-Μηχανή Καθιστή Κωπηλατική	
06-Τροχαλία Ψηλή (Τοίχου-Δαπέδου)	
07-Τροχαλία Χαμηλή (Τοίχου-Δαπέδου)	
08-Τροχαλία Ψηλή + Χαμηλή	
09-Τροχαλίες Έλξεων Στήθους (Cross Over)	
10-Μηχανή Εκτάσεων Ποδιών (Leg Extension)	
11-Μηχανή Διπλώσεων Ποδιών (Leg Curl)	
12-Μηχανή Εκτάσεων + Διπλώσεων Ποδιών (Leg Extension + Curl)	
13-Μηχανή Σκουώτ (Squat Machine)	
14-Μηχανή Πλάγιου Σκουώτ (Angled Squat Machine)	
15-Μηχανή Πιέσεων Ποδιών (Leg Press Machine)	
16-Μηχανή για Γόμπες	

Πολυόργανα Πολλών θέσεων

Κατασκευάζουμε όποιο συνδυασμό θέλετε!

ΟΙ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ

Πρωτοπόροι στο χώρο των Μαχητικών Τεχνών δίνουμε από το 1977 στον Έλληνα αναγνώστη πρωτότυπες εκδόσεις ή μεταφράσεις διεθνώς επιτυχημένων εκδόσεων σε θέματα τζούντο, καράτε κτλ.

Από το 1983 διευρύνουμε τις εκδόσεις μας και σε θέματα Σωματικής Διάπλασης καθώς και σε θέματα Γενικής Γυμναστικής και Σπορ. Η συνεργασία μας με τις εκδόσεις **WEIDER** και την **IFBB** θα φέρει σύντομα νέες πρωτότυπες εκδόσεις στον ελληνικό χώρο.

Τις **ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ** μας θα τις βρείτε στα καταστήματά μας και στα βιβλιοπωλεία που περιλαμβάνει ο πιο κάτω κατάλογος.

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΝΕΕΣ ΤΙΜΕΣ ΑΠΟ 1ης ΣΕΠ 1985

1. ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι, έκαστος	700
2. Μικρή Εγκυκλοπαίδεια Τζούντο	200
3. Το Τζούντο στην Πράξη: Ρίψεις	650
4. Το Τζούντο στην Πράξη: Έδαφος	650
5. Το καλύτερο Καράτε 1	750
6. Το καλύτερο Καράτε 2	750
7. Το καλύτερο Καράτε 3	750
8. Το καλύτερο Καράτε 4	750
9. Το πιο Σκληρό Καράτε	500
10. Η Ζωή του Μπρους Λη	600
11. Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας	500
12. NINTZA, ο Αόρατος Εκτελεστής	700
13. Η Προπόνηση με Βάρη	1000

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ

Στα Βιβλιοπωλεία του επόμενου πίνακα θα βρείτε τις εκδόσεις μας. Αν κανένα από αυτά δεν βρίσκεται κοντά σας, τότε στείλτε μας με ταχυδρομική επιταγή, προς «**Ε. Περισίδη, Ζαίμη 38, 106 83 ΑΘΗΝΑ**» την αξία των βιβλίων που θέλετε συν τα έξοδα αποστολής (βλέπε πίνακες τιμών) και θα σας τα στείλουμε αμέσως με το ταχυδρομείο. Προσοχή: Κάθε τέτοια παραγγελία πρέπει να είναι **ΑΝΩ** των 500 δρχ.

ΑΘΗΝΑ - ΚΕΝΤΡΟ

ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ, Ιπποκράτους 9
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ, Πανεπιστημίου 34
ΔΙΕΘΝΕΣ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ, Ιπποκράτους 2
ΕΠΙΛΟΓΗ, Ιπποκράτους 15
ΖΑΛΩΝΗ, Γλάδστωνος 3, Πλ. Κάνιγγος
ΚΑΡΑΒΙΑΣ, Ακαδημίας 58
ΜΑΡΚΟΛΕΦΑΣ, Πατησίων 20
ΝΙΚΟΛΑΤΟΣ, Σόλωνος 118
ΧΙΩΤΕΛΗΣ, Ιπποκράτους 17

ΑΘΗΝΑ - ΣΥΝΟΙΚΙΕΣ - ΠΡΟΑΣΤΕΙΑ

ΒΑΣΙΛΗΣ, Ανδριανουπόλεως 6, Περισσός
SPORT CENTER, Εμπεδοκλέους 90, Παγκράτι

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Νοταρά 59

ΣΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΠΟΛΕΙΣ

(Με αλφαθητική σειρά)

ΒΟΛΟΣ

ΟΜΗΡΟΣ, Δημητριάδος 110

ΔΡΑΜΑ

ΜΠΟΥΡΑΣ, Άρμεν 20

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

ΚΛΑΔΟΣ, Πλ. Ελευθερίου Βενιζέλου

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΑΝΙΚΟΥΛΑ, Εγνατίας 148

ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ, Ερμού 75

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΔΩΔΩΝΗ, Τρικάλων 65

ΚΟΖΑΝΗ

ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ, Βασ. Γεωργίου 12

ΛΑΡΙΣΑ

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Κούμα 19

ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ, Μεγ. Αλεξάνδρου 5, Κεντρ. Πλατεία

ΞΑΝΘΗ

ΠΑΡΑΣΧΙΔΗΣ, Βασ. Γεωργίου 12

ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ, 28ης Οκτωβρίου 224

ΠΑΤΡΑ

ΖΕΡΒΑΣ, Κορίνθου 184

ΦΕΡΡΕΣ ΕΒΡΟΥ

ΓΙΑΝΝΟΥΔΗΣ, Βιβλιοπωλείο

ΚΥΠΡΟΣ - ΛΕΜΕΣΟΣ

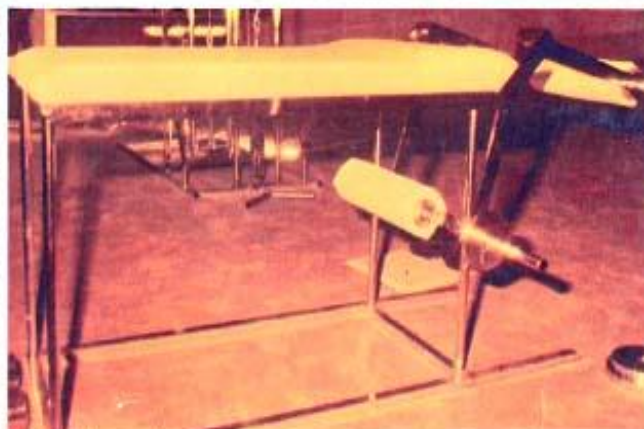
ΑΜΑΘΟΥΣ, Αγ. Φυλάξεως 49

ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Αθηνών 30

ΓΙΑ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ:

Είναι πολύ εύκολο να το βρείτε, αν δεν είσαστε κιάλας πελάτες μας. Είμαστε Ζαίμη 38, πίσω από το Μουσείο (το μικρό διάγραμμα σας κατατοπίζει εύκολα)





Ακόμα ένα Γυμναστήριο εξοπλίστηκε από τον **Θύμιο Περσίδη**. Είναι το **ΑΛΕΞΑΝΤΕΡ** στην Πλατεία Μεταξά, Παπάγου. Το Γυμναστήριο λειτουργεί για άντρες, γυναίκες και παιδιά σε σύγχρονες, άνετες και με γούστο περιποιημένες εγκαταστάσεις με τμήματα γυμναστικής Αερόμπικ, Σουηδικής, Τζάζ και Ενόργανης με Βάρη (διαθέτει επίσης σάουνα και κομμωτήριο).

Ο εξοπλισμός του σε όργανα κατασκευάστηκε στο σύνολό του από τον Θύμιο Περσίδη και περιλαμβάνει Μπάρες-Αλτήρες-

Βάρη (όλα χρωμαωμένα), Πάγκους Πιέσεων (οριζόντιους και επικλινείς), Πάγκους Κοιλιακών με Σκάλα, Πάγκο Εκτάσεων και Διπλώσεων Ποδιών, Μηχανές για Πιέσεις Ποδιών, για Πλάγια Σκουώτ και για Γάμπες καθώς και Σύνθετο Πολυόργανο Τροχαλιών Δύο Θέσεων με μόνιμα βάρη (χρωμαωμένες πλάκες) για έλξεις από ψηλά με γωνιακή μπάρα, πιέσεις τρικεφάλων, κοπηλατική και έλξεις στήθους με χειρολαβή. Όλα τα όργανα είναι από συμπαγή χρωμαωμένα υλικά, ακλόνητα, λειτουργικά, επιμελημένα και πολυτελέστατα.

