

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ



ΠΑΝΩ ΑΠΟ 30.000

No 4 ΤΟΜΟΣ 2

ΙΑΝ 86

ΔΡΧ. 300

1985

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ
ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ
ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ
ΤΩΝ ΕΕΟΣΔ ΚΑΙ IFBB

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ
ΘΕΜΑΤΑ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



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 ΙΑΝ 1986

1. ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι, έκαστος	700
2. Μικρή Εγκυκλοπαίδεια Τζούντο	300
3. Το Τζούντο στην Πράξη: Ρίψεις	720
4. Το Τζούντο στην Πράξη: Έδαφος	720
5. Το καλύτερο Καράτε 1	820
6. Το καλύτερο Καράτε 2	820
7. Το καλύτερο Καράτε 3	820
8. Το καλύτερο Καράτε 4	820
9. Το πιο Σκληρό Καράτε	600
10. Η Ζωή του Μπρους Λη	600
11. Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας	600
12. NINTZA, ο Αόρατος Εκτελεστής	1000
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. Περαΐδη, Ζαΐμη 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 1000 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, Νοτάρ 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 - ΛΕΜΕΣΣΟΣ

ΑΜΑΘΟΥΣ, Αγ. Φυλάξεως 49

ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Αθηνών 30

ΓΙΑ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ;

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



Προς κάθε ενδιαφερόμενο

Αθήνα, 20 Φεβρουαρίου, 1986

Η Ελληνική Ερασιτεχνική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης (ΕΕΟΣΔ μέλος της IFBB) προκηρύσσει τους Αγώνες Σωματικής Διάπλασης «ΚΥ-ΠΕΛΛΟ 1986» που θα γίνουν στις 20 Απριλίου 1986, στην Αθήνα. Οι Αγώνες αυτοί θα είναι για Άνδρες, Εφήβους και Γυναίκες. Και για αυτή τη χρονιά είναι δεκτοί όλοι ανεξαιρέτως οι ερασιτέχνες (και όχι επαγγελματίες) αθλητές από όλη την Ελλάδα.

Από τους αγώνες αυτούς θα εκλεγούν οι αθλητές που θα αντιπροσωπεύσουν την Ελλάδα στους Πανευρωπαϊκούς Ανδρών-Γυναικών στη Βαρσοβία (25-28 ΑΠΡ) και στους Μεσογειακούς στη Βαρκελώνη 9-11 ΜΑΪ).

Τον Οκτώβριο 1986 θα γίνει κανονικά το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα που θα βγάλει τις ομάδες για το Παγκόσμιο Ανδρών στο Τόκυο και το Παγκόσμιο των Γυναικών στη Σιγκαπούρη.

Αθλητές και Αθλήτριες που παίρνουν μέρος σε ξένες προς την ΕΕΟΣΔ διοργανώσεις αγώνων ΑΠΟΚΛΕΙΟΝΤΑΙ από τις διεθνείς διοργανώσεις.

Τα Γυμναστήρια που τώρα προετοιμάζουν αθλητές για τους αγώνες της ΕΕΟΣΔ, με βάση τους κανονισμούς της IFBB, γνωστοποιούνται (μετά από δήλωσή τους) στους ενδιαφερόμενους σε ειδικό πίνακα από το επίσημο περιοδικό της ΕΕΟΣΔ «ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ». Οι αθλητές που γυμνάζονται μόνοι τους θα είναι ελεύθερα δεκτοί για τους αγώνες της 20-4-86.

Όλα τα Γυμναστήρια και όλοι οι μεμονωμένοι αθλητές μπορούν να ζητήσουν δωρεάν οι ίδιοι ή ταχυδρομικά τους Κανονισμούς των Αγώνων της IFBB από τα γραφεία του «ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ», Ζαΐμη 38, Αθήνα 106 83, τηλ. 82.24.794. Όσο ταχύτερα, τόσο καλύτερα για σας.

Για την ΕΕΟΣΔ,
Θύμιος Περισίδης
Πρόεδρος

ΑΘΛΗΤΕΣ: Στείλτε εμπρόθεσμα
το επόμενο Δελτίο Συμμετοχής

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
ΜΟΝΟ ΓΡΑΠΤΑ

ΔΕΛΤΙΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
ΣΤΟΥΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΕΟΣΔ

Δηλώνω ότι είμαι ερασιτέχνης αθλητής της IFBB και θέλω να πάρω μέρος στους Πανελλήνιους Αγώνες της ΕΕΟΣΔ με βάση τους Διεθνείς Κανονισμούς της IFBB. Εσωκλείω φωτογραφία μου (προσώπου) και δηλώνω ειλικρινά τα επόμενα στοιχεία μου.

ΟΝΟΜΑ _____	ΒΑΡΟΣ _____	ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ _____
ΕΠΩΝΥΜΟ _____		ΠΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΚΑ _____
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ _____		_____
_____ ΤΗΛ. _____		_____
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ _____		ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ IFBB _____
ΤΟΠΟΣ ΓΕΝ. _____		(ΕΤΟΣ ΚΑΙ ΘΕΣΗ) _____
ΗΜ. ΓΕΝ. _____	ΗΛΙΚΙΑ _____	_____

Από τον Εκδότη

Για άλλη μια φορά καθυστερήσαμε την έκδοση και αυξήσαμε και την τιμή. Το πρώτο οφείλεται σε αναποδιές που μας τύχανε, αλλά τις ξεπεράσαμε. Το δεύτερο δεν χρειάζεται δικαιολογία νομίζω. Είναι γνωστό πως περνάμε οικονομική κρίση, η οποία στον εκδοτικό κόσμο χτυπάει χωρίς έλεος τα μικρά περιοδικά. Το χαρτί και οι υπηρεσίες που χρειάζεται μια έκδοση ανέβηκαν στα ύψη. Απόδειξη πως τα μικρά περιοδικά «κλείνουν». (Ένα μικρό, μήπως το είδατε;) Όπως και να το κάνουμε ήταν μοιραίο για μας να αυξηθεί η δουλειά και το έξοδο και για σας να αυξηθεί η τιμή του περιοδικού. Ζητάμε συγγνώμη, αλλά όπως μας παίζουν, θα... χορέψουμε όλοι!

Στους κύκλους του ελληνικού μπόντυ-μπίλντιν κυκλοφορούν διάφορα για τις διάφορες διεθνείς ομοσπονδίες. Μην παρασύρεστε και βάλτε το μυαλό σας να δουλέψει. Αφήστε στην άκρη τους μικροεγωισμούς και σκεφθείτε πως τα χρόνια που δίνει στην προπόνηση και στους αγώνες κανείς, δεν γυρίζουν πίσω. Δείτε μακροπρόθεσμα το θέμα και μη ματαιοπονείτε με ιδανικά των δυο-τριών χρόνων.

Αν σήμερα «ακούγονται» δυο-τρεις διεθνείς ομοσπονδίες, σκεφθείτε από όσα ξέρετε και απαντήστε στον εαυτό σας: Μετά από δέκα χρόνια ποια θα υπάρξει μόνη; Δεν θέλει φιλοσοφία: Διαλέξτε αυτήν από τώρα!

Μελετήστε προσεκτικά αυτό το τεύχος. Θα σας βοηθήσει να πάρετε τη σωστή απόφαση μια για πάντα. Μην καταδικάζετε τον εαυτό σας να ματαιοπονεί!

Για όσους δεν ενδιαφέρονται για αγώνες, αλλά για την προσωπική τους εκγύμναση και δίαιτα μόνο, το «Y & M0» είναι το «πλήρες» περιοδικό που τους καλύπτει όλες τις ανάγκες. Αλλά και για τους ενεργούς αθλητές και τους γυμναστές το «Y & M» είναι το μοναδικό που τους καλύπτει όλες τις απαιτήσεις. Προγράμματα από πρωταθλητές, δίαιτες από ειδικούς και τα παγκόσμια νέα από τους μοναδικά έγκυρους αγώνες συμπληρώνουν κάθε κενό της πληροφόρησής σας. Όπως και να το κάνουμε, είμαστε οι καλύτεροι σε σελίδες, ποιότητα, περιεχόμενα, τιμή! (Με μετριοφροσύνη πάντα!).

Μελετήστε αυτό το τεύχος: Έχει ζουμί! Ετοιμαστήτε για τους αγώνες. Έχουμε μείνει πίσω από τους ξένους! Γυμνάστε τις γυναίκες σας! Θέλω είκοσι αθλήτριες τον Οκτώβριο και... σκίζουμε!

Θύμιος Περσίδης
Πρόεδρος της ΕΕΟΣΔ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

№ 4 ΤΟΜΟΣ 2 ΙΑΝ 86 ΔΡΧ. 300

Από τον Εκδότη..... 2

ΑΓΩΝΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Παγκόσμιοι Ερασιτεχνικοί Αγώνες Ανδρών 1985 στη Σουηδία από τον Θύμιο Περαΐδη 4
Πανελλήνιοι Αγώνες 1985 από τον Θύμιο Περαΐδη 28

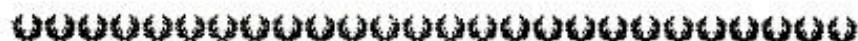
ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Ενεργοποιείτε τα Πόδια σας από την Ρέιτσελ Μακ Λις 59
Κάντυ Σέναιτς από τον Νηλ Μπέλτσαν 64
Η Εκγύμναση της Πλάτης από τον Μάικ Μέντζερ 54
Δουλεμένοι Τρικέφαλοι από τον Στήβ Ντέιβις 50

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

Αποστολή στην Κίνα από τον Μπεν Γουήντερ 44
WABBA, NABBA και λοιπά από τον Θύμιο Περαΐδη 70
Τα Νέα των ΕΕΟΣΔ και ΙΕΒΒ από τον Θύμιο Περαΐδη 74

Στο εξώφυλλο οι τέσσερις αθλητές που αντιπροσώπευσαν την Ελλάδα στους Παγκόσμιους της IFBB το Νοέμβριο του 1985 στο Γκέτεμποργκ της Σουηδίας. Επάνω, Σπύρος Κατσούρης και Γιάννης Γκίνης και κάτω, Ιορδάνης Λεβεντέλης και Γιάννης Κασιπούρινας.



ΔΥΝΑΜΗΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ



Ιδρυτής -
Ιδιοκτήτης - Εκδότης:
ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ
Γραφεία Περιοδικού:
ΖΑΙΜΗ 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 © 1986, ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ
Ή ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ ΑΝ ΔΕΝ ΠΡΟΗΓΗΘΕΙ ΑΔΕΙΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ.



Παγκόσμιοι Ανδρών 1985



Πανελλήνιοι 1985



Αποστολή στην Κίνα



Ενεργοποιείτε τα πόδια σας

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

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΑΝΔΡΩΝ 1985 ΓΚΕΤΕΜΠΟΡΓΚ, ΣΟΥΗΔΙΑ

Από τον Θύμιο Περισίδη
Πρόεδρο της ΕΕΟΣΔ

ΠΗΓΑΜΕ!

Ναι πήγαμε στο Γκέτεμποργκ!
Στους Παγκόσμιους!
Στο Λας Βέγκας το 1984, στο
Γκέτεμποργκ το 1985.
Τι κάναμε!

Τα δώσαμε όλα δίπλα στα μεγα-
θήρια και το ίδιο θα κάνουμε τον
Οκτώβριο 1986 στο Τόκυο!

Οι συμμετοχές σε διεθνείς α-
γώνες είναι ο μόνος τρόπος να
ανεβάσουμε το επίπεδό μας. Είναι
σαν να ακουμπάμε τη σκάλα μας
στο επίπεδο των ξένων και ανε-
βαίνουμε σκαλί-σκαλί για να τους
φτάσουμε! Και είναι ΜΟΝΟ η IFBB
και η ΕΕΟΣΔ που μπορούν να το
εγγυηθούν αυτό!

ΣΤΟ ΓΚΕΤΕΜΠΟΡΓΚ

Όπως υποσχεθήκαμε στους Α-
γώνες μας του Οκτωβρίου 1985 η
ομάδα από τέσσερις αθλητές και
δύο συνοδούς ξεκίνησε τρεις μέ-
ρες μετά τους Πανελλήνιους για
το Μίστερ Γιούνιβερς στο Γκέτε-
μποργκ. Ήταν οι Ιορδάνης Λεβεν-
τέλης (-80 κ.), Γιάννης Κατσιπου-
ριάνης (-80 κ.), Γιάννης Γκίνης (+90
κ.) και Σπύρος Κατσούρης (+90 κ.).
Συνοδοί ο Γιάννης Βασιλόπουλος
και ο Θύμιος Περισίδης.

Μια μικρή ταλαιπωρία στο αε-
ροπλάνο (κάναμε πέντε ώρες να
φύγουμε από Αθήνα και αναγκα-
στικά διανυκτερεύσαμε στο Άμ-
στερνταμ) επηρέασε ψυχολογικά
τους αθλητές μας.

Την Παρασκευή, 1η ΝΟΕ '85,
το πρωί βρεθήκαμε τελικά στο Γκέ-
τεμποργκ, στο ξενοδοχείο που φι-
λοξενούσε τις ομάδες. Οι Σουηδοί
καταπληκτικοί σε φιλοξενία και ορ-
γάνωση μας υποδέχτηκαν φιλικό-

τατα εξυπηρετώντας κάθε μας α-
νάγκη. Τακτοποιηθήκαμε στα δω-
μάτιά μας και αρχίσαμε το τρέξιμο
για κατατόπιση και επαφές οι συ-
νοδοί και για σάουνα - γυμναστήριο
- ζύγιση οι αθλητές.

Το απόγευμα της ίδιας μέρας
έγινε η ζύγιση και τα πρώτα μας
λάθη: Ο Κατσιπουριάνης είχε ξεφύ-
γει 3-4 κιλά πάνω από τα 80 και
άλλαξε κατηγορία, ενώ ο Γκίνης
που ήταν στην +95 κ. και έπρεπε
να διατηρήσει τα κιλά του είχε
χάσει 3-4 κιλά. Δηλαδή ο Κατσι-
πουριάνης βρέθηκε ανέτοιμος στην
πιο βαριά κατηγορία, ενώ ο Γκίνης
είχε χάσει πολύ στον τομέα του
όγκου.

Στη ζύγιση, που γίνεται κατά
κατηγορίες, οι αθλητές μπαίνουν
από μόνοι τους σε τυχαία σειρά,
ζυγίζονται, δίνουν την κασέτα με
τη μουσική τους και παίρνουν τον
αριθμό τους. Σ' αυτό το σημείο
συμφέρει ο αθλητής να «χωθεί»
ανάμεσα σε δύο χειρότερους του
ώστε να «χτυπήσει» στο μάτι των
κριτών και να τον περάσουν στη
δεκαπεντάδα. Ο Κατσιπουριάνης
βρέθηκε πλάι στον... πρώτο της
κατηγορίας του. Αυτά είναι λάθη
στρατηγικής που πρέπει να απο-
φεύγονται.

ΟΙ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΙ -70 κ.

Το Σάββατο στις εννιά το πρωί
άρχισαν οι προκριματικοί με την
πρώτη κατηγορία μέχρι 70 κιλά.

Είναι μεγάλη εμπειρία το να
παρακολουθήσετε Παγκόσμιους Α-
γώνες. Η αφρόκρεμα των αθλητών
από όλο τον κόσμο συγκεντρωμένη
σε μια τεράστια σκηνή. Παρακο-

λουθώντας τους βλέπετε τη δομή
της φυλής τους, τη νοοτροπία εκ-
γύμνασης, τα ιδανικά ανάπτυξης
και άλλες λεπτομερειακές διαφο-
ρές που δίνουν προσωπική ιδιαι-
τερότητα στον καθένα.

Στην ελαφριά κατηγορία δεν
είχαμε αθλητή και μας δόθηκε η
ευκαιρία να παρατηρήσουμε πιο ά-
νετα τη διαδικασία επιλογής των
δεκαπέντε πρώτων.

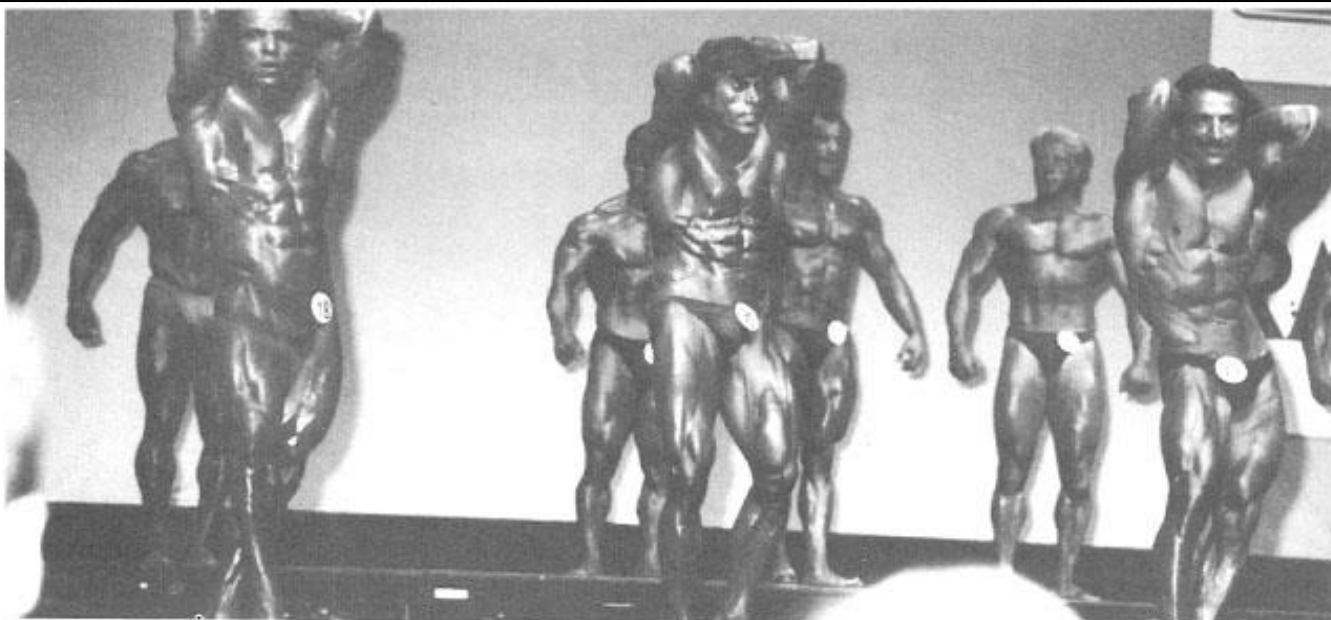
Ο Ζακ Μπλόμερτ καθοδήγησε
τους αθλητές αυτής της κατηγο-
ρίας να παρουσιαστούν στην αρχή
όλοι μαζί στη σκηνή μπροστά στους
κριτές σε στάσεις συμμετρίας. Στη
συνέχεια τους καθοδηγούσε πέντε
-πέντε να παρουσιάζουν τις επτά
υποχρεωτικές πόζες και τη συμμε-
τρία με τέσσερις στροφές επί δε-
ξιά. Οι κριτές βαθμολογούσαν κάθε
στιγμή για να καταλήξουν με τη
διαδικασία διαγραφής να επιλέξουν
τους δεκαπέντε καλύτερους.

Στην κατηγορία αυτή ξεχώρισαν
από τα πρώτα κιόλας λεπτά οι
Πήτερς (Βέλγιο), Ντόρμπυ (Σου-
ηδία), Ντόουσον (ΗΠΑ), Σαντέκ (Αί-
γυπτος), Ισιμούρα (Ιαπωνία), Σεγκό-
για (Ιαπωνία), Χόφεντ (Γερμανία)
και Λε Μπλαν (Καναδάς).

Η συμμετοχή των αθλητών δι-
νεται στους πίνακες καθώς και τα
τελικά αποτελέσματα σε άλλους
επόμενους πίνακες. Οι λεζάντες
κάτω από τις φωτογραφίες σας
κατατοπίζουν πλήρως.

Το όλο θέαμα ήταν μοναδικό
και για τους λάτρεις του αθλήματος
ήταν ανεπανάληπτο. Οπωσδήποτε
θα σας φέρουμε κάποτε τέτοιους
αγώνες εδώ να τους δείτε όλοι.

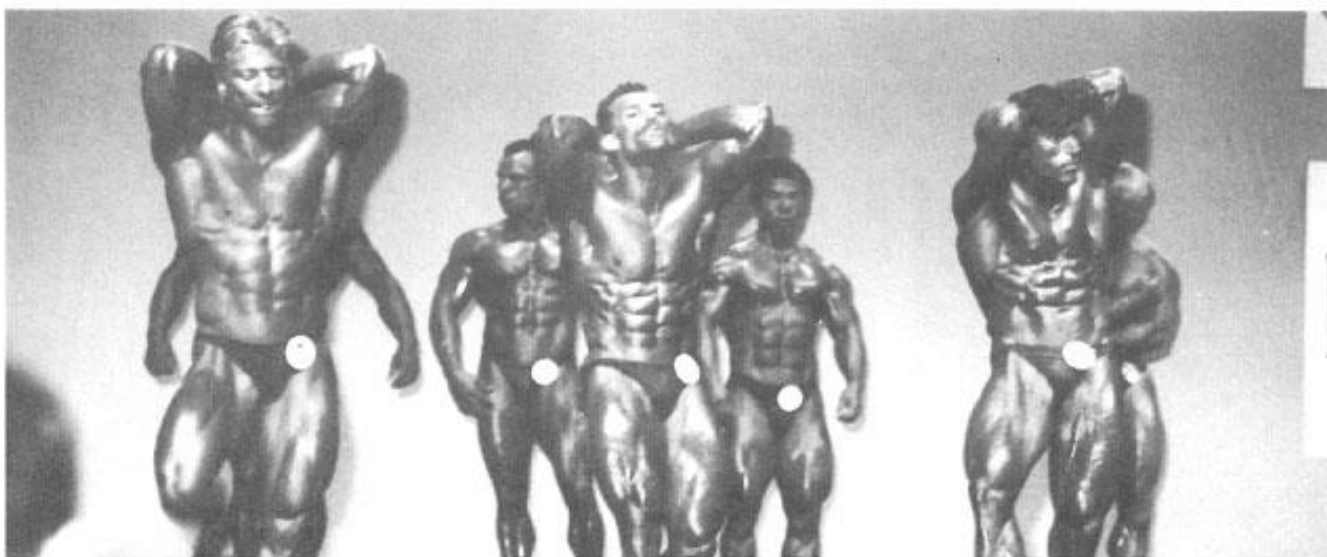
Αφού έγινε η επιλογή των δε-
καπέντε, περάσαμε στον Πρώτο
Γύρο της κατηγορίας, δηλ. στις



Εσμάτ Σαντέκ (Αίγυπτος), Βινσέντε Σεγκόβια (Ισπανία) και Ούγκο Ρομάνο (Ιταλία) σε συγκρίσεις στα -70 κ.



Σαντέκ, Ιαιμούρα (Ιαπωνία) και Ζαν Λε Μπλαν (Καναδάς) σε συγκρίσεις στα -70. Κάτω, οι Κεντ Ντόρμπυ (Σουηδία), Φαθόλομειν Άλι (Σιγκαπούρη) και Σεγκόβια (Ισπανία) σε συγκρίσεις.





Έρικ Πήτερς (Βέλγιο), Ούγκο Ρομάνο (Ιταλία) και Ζαν Λε Μπλαν (Καναδάς) σε συγκρίσεις.



Ισιμούρα, Σεγκόβια, Λε Μπλαν σε διπλούς δικεφάλους. Κάτω, Τζόζεφ Ντόουσον (ΗΠΑ), Χέρμαν Χόφεντ (Γερμανία) και Λε Μπλαν σε συγκρίσεις.





Η εξάδα στα -70 κ. Από αριστερά, Ντόουσον (ΗΠΑ), Σάντεκ (Αίγυπτος), Ισιμούρα (Ιαπωνία), Σεγκόβια (Ισπανία), Χόφεντ (Γερμανία), Λε Μπλαν (Καναδάς).



Κάτω, από την απονομή στα -70 κ. από τον Πρόεδρο της IFBB κ. Μπεν Γουήντερ.



Deltagarlistor

70 kg Lightweight

1 Mario Glanodta	Belgium
2 Erich Pieters	Belgium
3 Ismail Irmak	Turkey
4 Youngchul Park	Korea
6 Reijo Kivioja	Sweden
7 Kent Dorby	Sweden
8 John Carroll	Rep of Ireland
10 Abel Sanchez	Puerto Rico
11 Reggis Mhangami	Zimbabwe
12 Joseph Dawsson	USA
13 Andy Forde	Barbados
14 Henrik Lind	Denmark
15 Fatholomein Ali	Singapore
16 Levi Rumbava	Indonesia
17 Francoas Chung	England
18 Esmat Sadek	Egypt
20 Tony Mc Inerney	Rep of Ireland
21 Alia Eldin	Egypt
22 Jose Ballester	Spain
23 Katsumi Ishimura	Japan
24 Peler Lotriele	Zimbabwe
25 Jimmy Pedone	Australia
26 Andrezej Cugeir	Poland
27 Justin Sompong	Malaysia
28 Precha Sowana	Thailand
29 Jan van Kollemburg	Netherlands
30 Vincente Segovia	Spain
31 Herman Hoffend	Germany
32 Pekka Korja	Finland
33 Ugo Romano	Italy
34 Fikret Hodzic	Yugoslavia
35 Jean LeBlanc	Canada

Deltagarlistor

80 kg Middleweight

1 David Hitchcock	Gibraltar
2 Erwin Note	Belgium
3 Christian Tomasehitz	Austria
4 Cesar Lopez Juarez	Mexico
5 Charles Demanuelle	Malta
6 Bible Mhizha	Zimbabwe
7 Petter Bjerke	Norway
8 Keith Armstrong	Barbados
9 Lee Labrada	USA
10 Serge Pickel	Luxemburg
11 Miroslaw Jastrebski	Czechoslovakia
12 Royce Ali	Wales
13 Miroslav Waczynski	Poland
14 Artur Sidobruk	Poland
15 Kelvin Cover	Honduras
16 Henry Charlton	Bahamas
17 Jordanis Leventelis	Greece
18 Fumitoshi Takanishi	Japan
19 El Shahat Mabrouk	Egypt
20 Said Osman	Egypt
21 Robert Dantlinger	Czechoslovakia
23 Bo Allso Jensen	Denmark
25 Robin Andersson	Sweden
26 Francis Benfatto	France
27 Winston Green	Canada
29 Edward Boef	Netherlands
30 Sean Bullman	Rep of Ireland
31 Richard Jonker	Australia
32 German Jacome Lopez	Mexico
33 Luciano Andreose	Italy
34 Kanan Adel	Israel
36 John Roth	Luxemburg
37 Zuthu Kuthahyt	Turkey
38 Masashi Enomoto	Japan
39 Peter Lackinger	Switzerland
41 Premchano	India
42 Daniel Cossieu	France
43 Sam Gonzales	Gibraltar
44 Alfonso Gomez	Spain
45 Emeric Delczeg	Romania

DELTAGARLISTOR

90 KG Light heavyweight

1	Dick Warnez	Belgium
2	Les Berthelelle	Canada
3	Ståle Hagen	Norway
4	Tinorva Salan	Tahiti
5	Patric Nichols	Barbados
6	Maurizio Santoro	Italy
7	Phil Williams	USA
8	Michel De Vitis	France
9	Gary Kendall	England
10	Arnold Burman	Netherlands
11	Johan Hinterleitner	Austria
12	Tehoiri Emanuel	Tahiti
13	Russell Townsend	Australia
14	Armando Defant	Italy
16	Mike Williams	England
17	Josef Gromulus	Germany
18	Joannis Katsipournias	Greece
19	Patrich De Roy	Lux
20	Ahmet Enunlu	Turkey
21	Esa Hangasma	Finland
22	Peter Ali	Wales
23	Stefan Reusch	Switzerland
24	Papa Baba Magasa	Senegal
25	Rickard Karlsson	Sweden
26	H Dinger	Turkey
28	Raymond Banfield	Wales
29	Rudolf Lemberg	Austria
30	Libor Minarik	Czechoslovakia

DELTAGARLISTOR

+ 90 Kg Heavyweight

1	Alois Pek	Czechoslovakia
2	Ulf Larsson	Sweden
3	Arthur Gehring	Switzerland
4	Juan Antonio Hernandez	Spain
5	Igor Leontief	Thahiti
6	Andrew Searle	England
7	Ralf Moeller	Germany
8	Peter Hensel	Germany
9	Noho Cironte	France
10	Wolfgang Lantsman	Austria
11	Joannis Ginis	Greece
12	Spiros Katsouris	Greece
13	Ron Love	USA
14	Olev Annus	Finland
15	Anthony Paris	Barbados
16	Otavio Batista de Freitas	Brazil
17	Mats Kardell	Sweden
18	Christer Eriksson	Sweden
19	Anders Bengtsson	Sweden
20	Marc Gagne	Canada
21	Jari Leino	Finland
22	Francois Gay	Switzerland
23	Koos Heminga	Netherlands
24	Jyrki Savolainen	Australia
25	Geir Borgan Paulsen	Norway
26	Waldemar Nol	Poland



Πριν την επιλογή των 15 στα -80 κ. Από αριστερά, Πολωνία, Πολωνία, Ονδούρα, Μπαχάμες, Λεβεντέλης-Ελλάδα, Ιαπωνία, Αίγυπτος, Αίγυπτος.



Αρχικές συγκρίσεις για την επιλογή των 15 στα -80 κ.





Οι 15 στα -80 κ. επιλέχθηκαν και γίνονται οι συγκρίσεις του 1ου Γύρου.



Λη Λαμπράγτα (ΗΠΑ), Φράνσις Μπενφάτο (Γαλλία) και Πρεμ Τσαντ (Ινδία) σε συγκρίσεις. Κάτω, Λαμπράν-τα (ΗΠΑ), Μιροσλάβ Γιαστρέμσκι (Τσεχοσλοβακία) και Γουίνστον Γκρήην (Καναδάς) σε συγκρίσεις.



υποχρεωτικές πόζες και στις πόζες συμμετρίας. Ένας-ένας οι αθλητές έδειξαν τη δουλειά τους και στη συνέχεια πέρασαν στις συγκρίσεις. Σε πολλές περιπτώσεις οι διαφορές ήταν πολύ μικρές και οι κριτές κυριολεκτικά τους ξεθέω-
ναν.

Έτσι τέλειωσε ο πρώτος γύρος και περάσαμε στο Δεύτερο Γύρο, την ελεύθερη πόζα με μουσική. Αν ο πρώτος γύρος είναι η ουσία, ο δεύτερος είναι το θέαμα. Και οι δεκαπέντε είχαν φροντισμένη δουλειά να δείξουν, χωρίς κάποιο ελεύθερο ποζάρισμα να ξεφεύγει πολύ μπροστά από τα άλλα.

Ο Χόφεντ (Γερμανία, 1ος) είχε κάνει φοβερή και λεπτή δουλειά. Έπρεπε να καταλάβουμε από αυτόν σαν αρχή πως οι Γερμανοί είχαν κατεβάσει ομάδα για να «ισοπεδώσει» τους πάντες, όπως και έγινε. Με τρεις πρωτίες στις τέσσερις κατηγορίες έδωσαν ένα χτύπημα στους Αμερικάνους που θα θυμούνται χρόνια. Ο Πρόεδρος της Γερμανικής Ομοσπονδίας Άλφρεντ Μπούσεκ έφερε την ομάδα του στο ανώτατο σημείο.

Ο Ντόουσον (ΗΠΑ, 2ος) καταπληκτικός και με πείρα αθλητής μόνο από τον παλαιμάχο Χόφεντ μπορούσε να νικηθεί.

Στην τρίτη θέση ο Αιγύπτιος Εσμάτ Σαντέκ, όπως και το 1984 στο Λας Βέγκας.

Τέταρτος, δικαίωθηκε, ο Κατσούμι Ισιμούρα (Ιαπωνία) ο οποίος στο Λας Βέγκας δεν μπήκε ούτε στους δεκαπέντε.

Πέμπτος ο Ζαν Λε Μπλαν (Καναδάς) εντυπωσιακότατος που φερόταν και σαν φαβορί για πρώτη θέση.

Έκτος ο Βινσέντε Σεγκόβια (Ισπανία) εξαιρετικά γραμμωμένος, όχι όμως και με άψογη συμμετρία.

Οι υπόλοιποι φαίνονται στον πίνακα αποτελεσμάτων μέχρι 70 κιλά.

ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΙ -80 κιλών

Με ένα τέταρτο διάλειμμα για προθέρμανση των αθλητών της επόμενης κατηγορίας και προσπάθειες για καλύτερες θέσεις στο πραγματικά τεράστιο στάδιο, φτάσαμε στα 80 κιλά.

Ο Ζακ Μπλόμερτ καλεί τους αθλητές της κατηγορίας στη σκη-

νή. Σαράντα πέντε αθλητές (η πιο πολυπληθής κατηγορία) από τριάντα τέσσερις διαφορετικές χώρες! (Μήπως έχει η WABBA να μας δείξει τίποτα παρόμοιο; Η μήπως η NABBA; ... Ούτε έχουν ούτε θα έχουν!).

Τέρατα! Και ανάμεσά τους ο Ιορδάνης Λεβεντέλης. Καλύτερος από την περυσινή του εμφάνιση στους Παγκόσμιους του Λας Βέγκας, αλλά χειρότερος από την εμφάνισή του στους Πανελλήνιους πέντε μέρες νωρίτερα. Είχε χάσει ένα μεγάλο ποσοστό από τη λεπτή γράμμωση που μας είχε δείξει στους Πανελλήνιους. Είχε πέσει και σε μια παρέα από ισχυρότατους αντιπάλους. (Αλλά όπου και νάπεφτες εκεί το ίδιο ήταν!). Τελικά δεν μπόρεσε να μπει στους δεκαπέντε. Έδειξε όμως πως έχει πολλές δυνατότητες.

Πολύ δύσκολη η δουλειά για τους κριτές. Ο Ζακ Μπλόμερτ καθοδήγησε σε σειρές τους αθλητές μπροστά στους κριτές και στη συνέχεια τους έφερε πέντε-πέντε στη σκηνή για να γίνει η επιλογή των δεκαπέντε καλύτερων.

Η επιλογή έγινε όπως αυτή φαίνεται στον πίνακα αποτελεσμάτων της κατηγορίας και οι δεκαπέντε καλύτεροι άρχισαν να παρουσιάζουν στη σκηνή ένας-ένας υποχρεωτικές πόζες και τη συμμετρία τους από τις τέσσερις όψεις. Στη συνέχεια και κατά τη διαδικασία του Πρώτου Γύρου κλήθηκαν όλοι στη σκηνή για συγκρίσεις. Οι διαφορές τους ήταν στις λεπτομέρειες και κυρίως για τις πρώτες θέσεις οι κριτές τους κούρασαν φοβερά.

Ακολούθησε ο Δεύτερος Γύρος, όπου οι αθλητές παρουσίασαν την ελεύθερη πόζα τους με μουσική. Σε κάθε τέτοια παρουσίαση το φιλάθλο κοινό ακολουθούσε με ρυθμικό χειροκρότημα το ρυθμό που είχε διαλέξει ο αθλητής. Αυτό έγινε σε κάθε κατηγορία και σε κάθε αθλητή. Εκείνος όμως που κυριολεκτικά προκάλεσε παραλήρημα ενθουσιασμού στο κοινό ήταν ο Χένρυ Τσάρλτον από τις Μπαχάμες, ο οποίος παρουσίασε τη ρουτίνα του σε μια καταπληκτικά εκτελεσμένη σύνθεση μπρέικ-ντανς. Ήταν τόσο εντυπωσιακός που του ζήτησαν να παρουσιάσει την ελεύθερη πόζα του και εκτός συναγωνισμού στην αρχή των τελικών την

επόμενη μέρα. Και το έκανε! Και σηκώθηκε το στάδιο στον αέρα!

Έγινε η κατάταξη των αθλητών από τους κριτές και για το δεύτερο γύρο. Ήταν πολύ δύσκολο να βγάλει κανείς ακριβή προγνωστικά. Φαινόταν πάντως πως η πρώτη θέση «παιζόταν» ανάμεσα στον Λαμπράντα (ΗΠΑ) και στον Μαμπρούκ (Αίγυπτος). Επίσης περιμένα τον Τσάρλτον σε καλύτερη θέση και τον Έρβιν Νότε καλύτερο.

ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΙ -90 κιλών

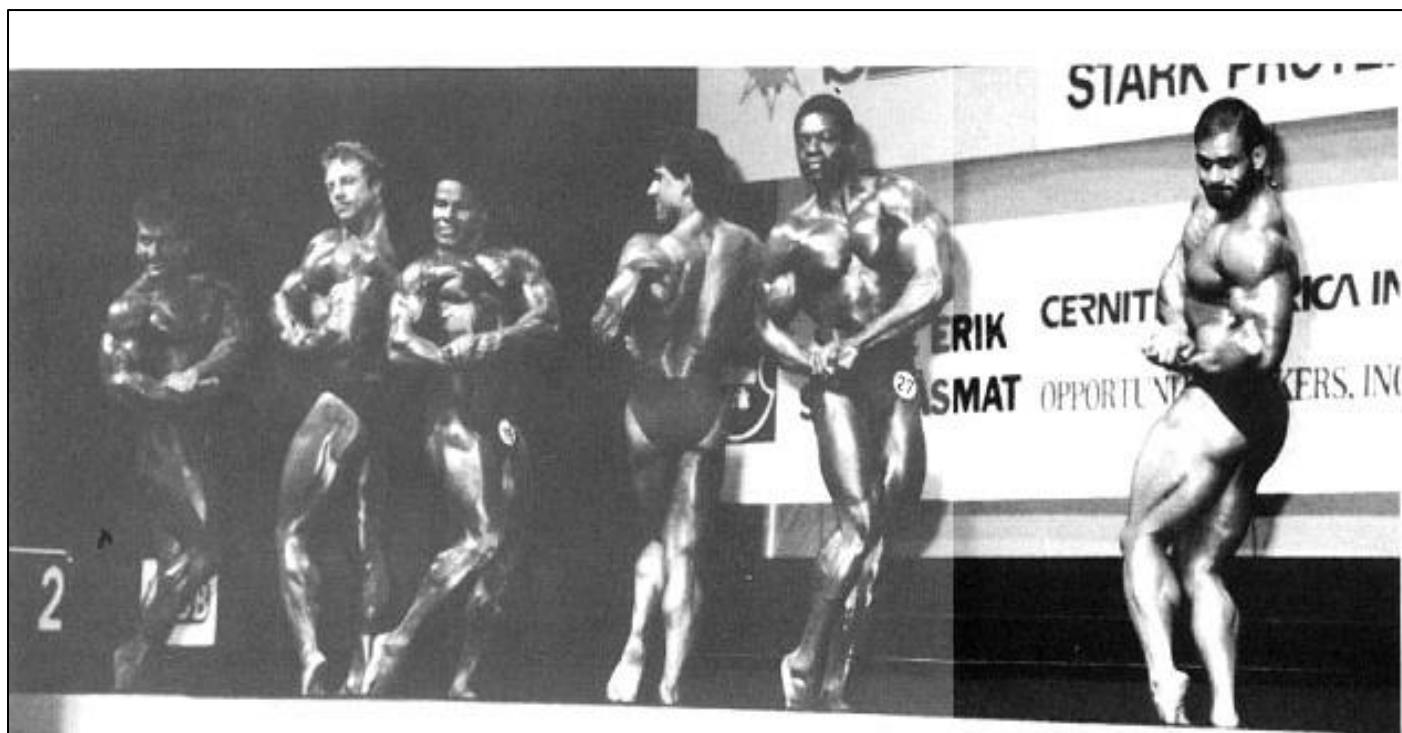
Εδώ είχαμε τον Γιάννη Καταϊπουρνιά. Έξω από τη φόρμα του. Με 4-5 παραπάνω κιλά είχε φύγει από τα -80 κ. που τον είχαμε δει στην Αθήνα. Φοβερό λάθος αυτό. Και βρέθηκε και δίπλα στο «τέρας» τον Γκρόμουλους (Γερμανία) που ήρθε πρώτος. Δεύτερο λάθος!

Ακολουθήθηκε η γνωστή διαδικασία διαγραφής για την επιλογή των δεκαπέντε και στη συνέχεια οι δεκαπέντε παρουσίασαν τις απαιτήσεις των Γύρων 1 και 2. Στις συγκρίσεις έγιναν φοβερές μάχες με επιθετικό χαρακτήρα. Όλοι δυνατοί και άψογοι επιδίωκαν κάθε σύγκριση με τους αντιπάλους τους με μόνο ένα μελανό σημείο: την αντιαθλητική συμπεριφορά του Φιλ Γουίλλιαμς (ΗΠΑ), ο οποίος βλέποντας την υπεροχή του Γκρόμουλους προσπάθησε να τον υποβιβάσει παράτυπα μπαίνοντας πάντα μπροστά του και κρύβοντας τις πόζες του Γκρόμουλους με τις πλατάρες του. Πραγματικά. Είχε καταπληκτικό όγκο και συμμετρία, αλλά τη λεπτή γράμμωση του Γκρόμουλους δεν την είχε κανένας αθλητής από όλες τις κατηγορίες.

ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΙ +90 κιλών

Ο Σπύρος Κατσούρης και ο Γιάννης Γκίνης συμμετείχαν σ' αυτή την κατηγορία. Ο Κατσούρης είχε χάσει από γράμμωση των Πανελλήνιων και ο Γκίνης είχε χάσει 3-4 κιλά όγκο. Η κατηγορία των +90 κ. έχει άλλου είδους δυσκολίες. Οι αθλητές της είναι γύρω στα 100 κιλά γραμμωμένοι. Άντε να το καταφέρεις!

Ακολουθήθηκαν οι γνωστές διαδικασίες για να μας οδηγήσουν σε



Η εξάδα στα -80 κ. Λαμπράντα, Γαστρέμοκι, Μαμπρούκ, Μπενφάτο, Γκρήν και Τσαντ, ο οποίος πήρε και το έπαθλο του πιο βελτιωμένου αθλητή. Κάτω η απονομή από τον κ. Μπεν Γουήντερ.



Στα -90 κ. πριν την επιλογή των 15: Γουίλιαμς (Αγγλία), Γκρόλμους (Γερμανία), Κατσιπουρνιάς (Ελλάδα), Ντε Ρού (Λουξεμβούργο) και Ενουνλού (Τουρκία).



Κάτω, μετά την επιλογή η δεκαπεντάδα στα -90 κ.





Απονομή στα -90 κ. από τον κ. Μπεν Γουήντερ.



Κάτω, η εξέδρα στα +90 κ.





Από τις συγκρίσεις προεπιλογής στα +95 κιλά. Από αριστερά: Γιάννης Γκίνης (Ελλάδα), Σπύρος Κατσούρης (Ελλάδα), Ρον Λοβ (ΗΠΑ), Όλεβ Άνους (Φινλανδία) και Άνθωνι (δηλ. ... Αντώνης) Πάρις (Μπαρμπαντός).



Κάτω, μερικά θηρία από τους δεκαπέντε στα +90 κ.





Συγκρίσεις στην δεκαπεντάδα των +90 κ.





Η εξέδρα στα +80 κ. Από αριστερά: Αλόντ Πεκ (Τσεχοσλοβακία), Ουλφ Λάρσον (Σουηδία), Ραλφ Μόλλερ (Γερμανία), Πήτερ Χένσελ (Γερμανία), Ρον Λοβ (ΗΠΑ) και Όλεβ Άνους (Φινλανδία).





Κάτω, απονομή από τον κ. Τζο Γουήντερ. Φαίνονται επίσης ο κ. Μπεν Γουήντερ και η κα Μπέττυ Γουήντερ.



KATHΓΟΡΙΑ ΜΕΧΡΙ 70 ΚΙΛΑ

No.	NAME	COUNTRY	Round 1	Round 2	Round 3	Total	Place
31	Herman Hoffend	Germany	7	8	7	22	1
12	Joseph Dawsson	USA	8	7	8	23	2
18	Esmat Sadek	Egypt	19	18	19	56	3
23	Katsumi Ishimura	Japan	22	22	20	64	4
35	Jean Le Blanc	Canada	19	21	24	64	5
30	Vincente Segovia	Spain	33	32	27	92	6
7	Kent Dorby	Sweden	45	42	-		7
4	Youngchul Park	Korea	49	49	-		8
25	Jimmy Pedone	Australia	50	51	-		9
33	Ugo Romano	Italy	52	50	-		10
32	Pekka Korja	Finland	51	51	-		11
2	Erich Pieters	Belgium	52	55	-		12
34	Fikret Hodzič	Yugoslavia	55	58	-		13
6	Reijo Kivioja	Sweden	59	60	-		14
29	Jan Van Kollemburg	Netherlands	72	73	-		15

KATHΓΟΡΙΑ ΜΕΧΡΙ 80 ΚΙΛΑ

No.	NAME	COUNTRY	Round 1	Round 2	Round 3	Total	Place
9	Lee Labrada	USA	6	6	6	18	1
19	Et Shahat Mabrouk	Egypt	16	14	12	42	2
11	Miroslaw Jastrebski	Czechoslovakia	18	20	19	57	3
41	Premchand	India	25	26	23	74	4
26	Francis Benfatto	France	28	28	20	76	5
27	Winston Green	Canada	27	31	27	85	6
42	Daniel Cossieu	France	41	30	-		7
2	Erwin Note	Belgium	38	40	-		8
16	Henry Charlton	Bahamas	51	37	-		9
8	Keith Armstrong	Barbados	46	49	-		10
25	Robin Andersson	Sweden	49	50	-		11
38	Masashi Enomoto	Japan	61	62	-		12
21	Robert Dantlinger	Czechoslovakia	66	63	-		13
29	Edward Boef	Netherlands	67	67	-		14
33	Luciano Andreose	Italy	67	71	-		15

ΝΑΠΗΟΡΙΑ ΠΕΑΡ1 90 ΚΙΛΑ

No.	NAME	COUNTRY	Round 1	Round 2	Round 3	Tr	
17	Josef Gromulus	Germany	6	5	7	18	1
7	Phil Williams	USA	9	11	8	28	2
30	Libor Minarik	Czechoslovakia	19	20	18	57	3
10	Arnold Burman	Netherlands	21	18	21	60	4
5	Patric Nichols	Barbados	17	23	21	61	5
20	Ahmet Enunlu	Turkey	29	29	29	87	6
8	Michel De Vitis	France	36	36	-		7
2	Les Berthelelle	Canada	40	40	-		8
14	Armando Defant	Italy	43	43	-		9
6	Maurizio Santoro	Italy	54	53	-		10
25	Rickard Karlsson	Sweden	57	55	-		11
26	H Dinger	Turkey	58	59	-		12
21	Esa Hangasma	Finland	64	65	-		13
16	Mike Williams	England	69	64	-		14
3	Ståle Hagen	Norway	75	75	-		15

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔ ΤΩΝ 90 ΚΙΛΩΝ

No.	NAME	COUNTRY	Round 1	Round 2	Round 3	Total	Place
8	Peter Hensel	Germany	6	6	7	19	1
2	Ulf Larsson	Sweden	12	13	13	38	2
13	Ron Love	USA	19	19	18	56	3
14	Olev Annus	Finland	20	21	19	60	4
7	Ralf Moeller	Germany	21	25	20	66	5
1	Alois Pek	Czechoslovakia	30	27	28	85	6
25	Geir Borgan Paulsen	Norway	30	28	-		7
16	Louis Freitas	Brazil	42	45	-		8
18	Christer Eriksson	Sweden	51	51	-		9
24	Kyrki Savolainen	Australia	51	51	-		10
19	Anders Bengtsson	Sweden	51	51			11
17	Mats Kardell	Sweden	53	51	-		12
21	Jari Leino	Finland	64	67	-		13
20	Marc Gagne	Canada	73	68	-		14
6	Andrew Searle	England	72	74	-		15



Η ελληνική ομάδα στο ομαδικό ποζάρισμα για το «Κύπελλο Ζουλιέν Μπλόμερτ». Λεβεντέλης, Κατσούρης, Κατσιπουρνιάς και Γκίνης.



Η Ιαπωνική ομάδα και κάτω η ομάδα της Αυστραλίας.





Η Βελγική ομάδα παρουσίασε μια πολύ ωραία σύνθεση.

Η Γερμανία λίγο έλλειψε να πάρει και αυτό το Κύπελλο.



Η νικήτρια ομάδα των ΗΠΑ με μια θαυμάσια παρουσίαση παίρνει το «Κύπελλο Ζουλιέν Μπλόμερτ» από τον ίδιο τον κ. Ζουλιέν Μπλόμερτ, αντιπρόεδρο της IFBB για την Ευρώπη.



μία δεκαπεντάδα με τα «τέρατα των τεράτων». Για να φανταστείτε τι χώρα είναι η Σουηδία και σε ποιο επίπεδο βρίσκεται το άθλημα, σκεφθείτε πως τέσσερις αθλητές της μπάσκετ στη δεκαπεντάδα αυτής της κατηγορίας! (Σαν φιλοξενούσα τους αγώνες χώρα συμμετείχε με οκτώ συνολικά αθλητές.)

Η Γερμανία φάνηκε ιδιαίτερα ισχυρή σ' αυτή την κατηγορία. Με δύο συμμετοχές στην κατηγορία ο ένας της αθλήτης πήρε την πρώτη θέση και ο άλλος της την τέταρτη, αλλά είναι αξιοθαύμαστος γιατί γυμνάζει ένα τεράστιο σώμα ύψους πάνω από δύο μέτρα πράγμα που είναι εξαιρετικά δύσκολο. Ο τρίτος Ρον Λοβ (ΗΠΑ) ήταν ένας αθλητής με καταπληκτική συμμετρία και αφύσικα λεπτή μέση σε σύγκριση με το άνοιγμα των ώμων. Ο γνωστός Σουηδός Ουλφ Λάρσον πήρε τη δεύτερη θέση κυρίως λόγω γράμμουσης.

ΟΙ ΤΕΛΙΚΟΙ

Την Κυριακή στις 6 μ.μ. έγιναν οι τελικοί.

Άρχισαν με την εμφάνιση του Χένρυ Τσάρλτον (Μπαχάμες) και την παρουσίαση της ρουτίνας του με μπρέικ-ντανς. Η θερμοκρασία του κοινού (5-6 χιλιάδες) ανέβηκε κατακόρυφα. Ήταν πραγματικά καταπληκτικός!

Αμέσως μετά έγιναν οι αγώνες κατά ομάδες. Στο ομαδικό ποζάρια παίρνουν μέρος οι ομάδες των χωρών που συμμετέχουν με τρεις ή τέσσερις αθλητές για το «Κύπελλο Ζουλιέν Μπλόμερτ».

Αρχικά και εκτός συναγωνισμού ποζάρισαν με γενική μουσική τέσσερις-τέσσερις οι αθλητές των χωρών που έστειλαν έναν ή δύο αθλητές. Αμέσως μετά οι ομάδες με τρεις αθλητές και τέλος οι ομάδες με τέσσερις αθλητές.

Στις τελευταίες είμασταν και εμείς. Αρκετά ανοργάνωτοι είχα βρει ένα κομμάτι «Συρτάκι» και το είχαμε προετοιμάσει. Μπορεί να σας κάνει εντύπωση, αλλά ήταν καλό. Ήταν ένα ρυθμικό κομμάτι από το θέμα της ταινίας «Ζορμπάς, ο Έλληνας». Δεν πηγαίναμε για να κερδίσουμε. Ήθελα όμως να τους πάρουμε το χειροκρότημα και τα 3/4 της Σουηδίας τον ήξεραν τον σκοπό (και είχαν και αναμνήσεις).

Μπήκε λοιπόν η ομάδα μας. μας κούνησε λίγο την αρχή ο χειριστής του μαγνητοφώνου, χάσαμε το συγχρονισμό μας και ενώ το κοινό ακολούθησε ενθουσιασμένο με ρυθμικό χειροκρότημα το συρτάκι, εμείς δεν αποδώσαμε όπως έπρεπε.

Έτσι, μας ... ξέφυγε το κύπελλο «Ζουλιέν Μπλόμερτ», που το πήρε τελικά η Αμερικάνικη ομάδα. Η Γερμανική ομάδα πήρε το έπαθλο ομάδων γιατί συγκέντρωσε τελικά τρεις νίκες στο ατομικό αγώνισμα.

Άρχισαν οι τελικοί των -70 κιλών.

Κλήθηκαν οι δεκαπέντε αθλητές στη σκηνή, παρουσιάστηκαν από τον Ζακ Μπλόμερτ στο κοινό και αποσύρθηκαν για να ανακοινωθούν και να προσέλθουν οι έξι πρώτοι για τους τελικούς. Εδώ δεν συμφωνώ λιγάκι. Το πλατύ κοινό των τελικών είναι μεγαλύτερο από το κοινό των προκριματικών. Για τους θεατές που δεν είδαν τους προκριματικούς χάνεται η σύνδεση, γιατί είναι σαν να βλέπουν μόνο τους έξι πρώτους. Αλλά και για τους δεκαπέντε πλην έξι (15-6) αθλητές είναι λίγο αχάριστο να μην ποζάρουν μπροστά στο πλατύ κοινό, έστω όλοι μαζί τις υποχρεωτικές πόζες!

Τέλος πάντων, ξανάφυγαν οι αθλητές και ανακοινώθηκαν οι έξι πρώτοι. Ήρθαν πάλι στη σκηνή και ποζάρισαν στις επτά υποχρεωτικές πόζες και στη συμμετρία. Βγήκαν και κλήθηκαν ένας ένας για τη ρουτίνα του με μουσική. Ο Ντόουσον παρουσίασε πολύ ωραία ελεύθερη πόζα καθώς και ο Ισιμούρα με γιαπωνέζικη μουσική.

Κλήθηκαν όλοι πάλι στη σκηνή. Αφέθηκαν σε ελεύθερες επιθετικές πόζες για ένα λεπτό και ανακοινώθηκαν τα αποτελέσματα:

Έκτος Σεγκόβια (Ισπανία), πέμπτος Λε Μπλαν (Καναδάς), τέταρτος Ισιμούρα (Ιαπωνία), τρίτος Σαντέκ (Αίγυπτος), δεύτερος Ντόουσον (ΗΠΑ) και πρώτος Χόφεντ (Γερμανία).

Οι τελικοί στα -80 κιλά ακολούθησαν την ίδια διαδικασία. Στην εξέδρα δεν ήταν ο Τσάρλτον (Μπαχάμες) προς μεγάλη μας έκπληξη, πράγμα που σημαίνει πως ο 2ος Γύρος της ελεύθερης πόζας δεν έχει τη βαρύτητα του 1ου Γύρου της μυικής ανάπτυξης.

Έκτος στα -80 κ. ο Γκρήν (Καναδάς), πέμπτος ο Μπενφάτο (Ιταλία), τέταρτος ο Πρεμ Τσαντ (Ινδία), τρίτος η έκπληξη Γιαστρέμπακι (Τσεχοσλοβακία), δεύτερος ο Μάμπρουκ (Αίγυπτος) και πρώτος ο καταπληκτικός Τεξανός Λαμπράντα (ΗΠΑ).

Οι τελικοί στα -90 κιλά έδωσαν έκτο τον Αχμέτ Ενουνλού (Τουρκία), πέμπτο τον Πάτρικ Νίκολς (Μπαρμπατός), τέταρτο τον Μπούρμαν (Ολλανδία), τρίτο τον Μίναρικ (Τσεχοσλοβακία), δεύτερο τον Φιλ Γουίλλιαμς (ΗΠΑ) που επανέλαβε την ίδια αντιαθλητική συμπεριφορά προς τον Γκρόλμους και αφέθηκε τρία λεπτά σε μια καταπληκτική παρουσίαση της ελεύθερης πόζας του με μουσική. Τέλος, πρώτος ο Γιόζεφ Γκρόλμους αποθεώθηκε (δακρυσμένος) για την πρώτη γράμμουση των αγώνων.

Οι τελικοί στα +90 κιλά εντυπωσίασαν με τον δίμετρο Ραλφ Μόλλερ που ενθουσίασε το κοινό. Το ειδικό μάτι όμως των κριτών κατάταξε: έκτο τον Αλόις Πεκ (Τσεχοσλοβακία), πέμπτο τον Ραλφ Μόλλερ (Γερμανία), τέταρτο τον Όλεβ Άνους (Φινλανδία), τρίτο τον Ρον Λοβ (ΗΠΑ), δεύτερο τον Ουλφ Λάρσον (Σουηδία) και πρώτο τον Πήτερ Χένσελ (Γερμανία) ο οποίος στην αρχή δεν τράβαγε το μάτι, αλλά μετά όσο τον κοιτάζες έβλεπες πραγματικά πως ήταν ο πρώτος.

Σε κάθε κατηγορία νικητών ο Πρόεδρος της IFBB κ. Μπεν Γουήντερ έκανε τις απονομές των επάθλων.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Γυρίσαμε κουρασμένοι στο ξενοδοχείο και ετοιμαστήκαμε για τη βραδυνή δεξίωση.

Όλα οργανωμένα στην εντέλεια από τους φιλόξενους Σουηδούς μας άφησαν άριστες εντυπώσεις μαζί με το όνειρο να μπορέσουμε να διοργανώσουμε κι εμείς κάποτε στην Ελλάδα ένα τέτοιο αθλητικό γεγονός!

Και αυτό είναι κάτι που θα γίνει!

**Θύμος Περαϊδης
Πρόεδρος της ΕΕΟΣΔ**

Υ.Γ.- Στο επόμενο τεύχος συνέχεια με λεπτομέρειες.

ΚΑΘΡΕΦΤΕΣ ΤΟΥ ΣΥΜΠΑΝΤΟΣ

Ένα μυθιστόρημα Επιστημονικής Φαντασίας με συναρπαστική πλοκή και πολλά απρόοπτα από τον Πάνο Φιλιππακόπουλο. Μια κριτική ματιά στην κοινωνική και τεχνολογική πραγματικότητα του πλανήτη μας. Μια αντιπαράθεση του νου με τις φυσικές δυνάμεις.



Θα το βρείτε στα καλά βιβλιοπωλεία και στα γραφεία του περιοδικού. Αν δεν υπάρχει στην περιοχή σας στείλτε συμπληρωμένο το παρακάτω απόκομμα και 420 δρχ. (τ. βιβλίου 400 δρχ. + 20 δρχ. συμμετοχή στα έξοδα αποστολής) με ταχυδρομική επιταγή στον Πάνο Φιλιππακόπουλο, Πάτμου 5, 171 23 Νέα Σμύρνη και θα το λάβετε ταχυδρομικά.

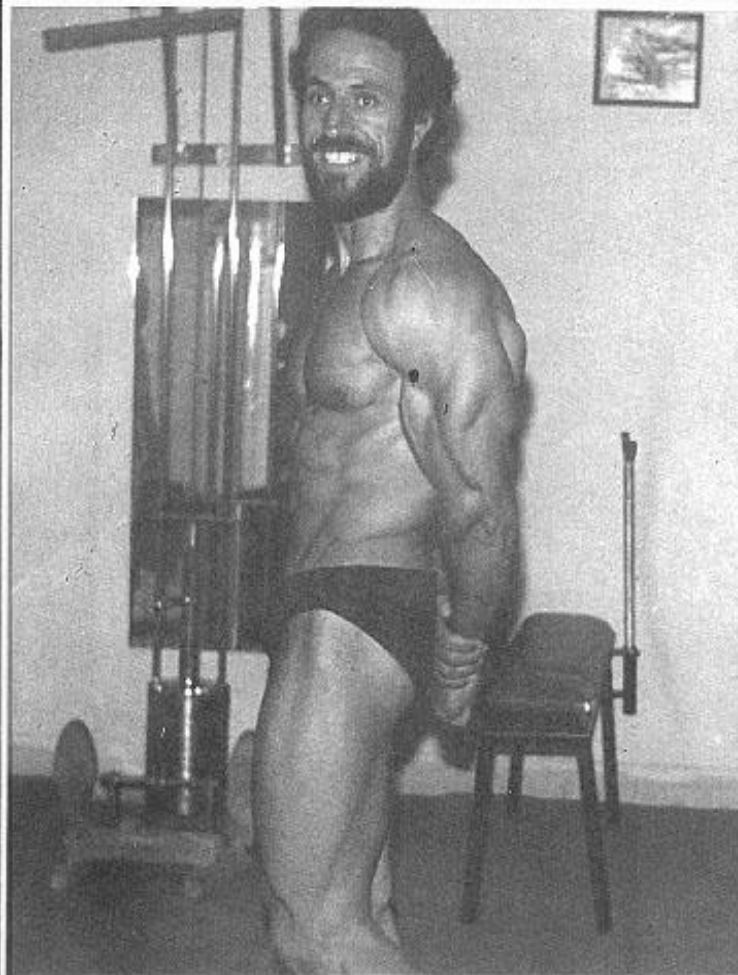


ΕΠΩΝΥΜΟ:
ΟΝΟΜΑ:
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:

**ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕ ΕΜΠΕΙΡΟ ΥΠΕΥΘΥΝΟ
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΕΙ ΝΕΟΥΣ ΚΑΙ ΠΑΛΙΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ**

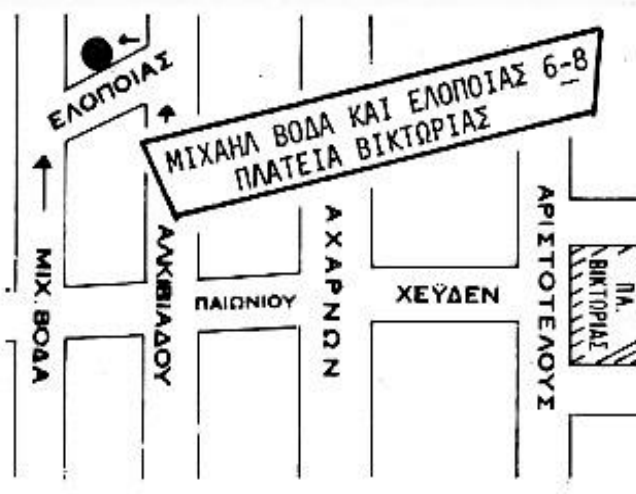
Ο ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΥΚΟΣ

ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΣΤΗ «ΦΩΛΙΑ ΤΟΥ»!



Επιτέλους ο γνωστός πρωταθλητής Γιάννης Κούκος άνοιξε το δικό του Γυμναστήριο έτοιμος να προσφέρει την πείρα και τις γνώσεις του σε παλιούς και νέους αθλητές της Σωματικής Διάπλασης καθώς και σε όλους όσους θέλουν τώρα να αρχίσουν να γυμνάζονται.

Το Γυμναστήριο λειτουργεί όλες τις ώρες και για όλες τις ηλικίες για άνδρες και γυναίκες. Θα έχετε γρήγορα αποτελέσματα σε ένα φιλικό και πολιτισμένο περιβάλλον.



*Μοντέρνες Ιδέες
Αποκλειστικά σχέδια*

ΠΡΟΣΟΧΗ

**Κατασκευάζουμε
Όργανα Γυμναστικής
για Σπίτια και Γυμναστήρια
σε Τέσσερις Κατηγορίες.**

**Ελαφριές, Λειτουργικές
Κατασκευές για Σπίτια**

**Ανθεκτικές Κατασκευές
για Σπίτια και Γυμναστήρια**

**Λεπτά και Κομψά σχέδια
με συμπαγή, χρωμιωμένα Υλικά
για Γυμναστήρια Πολυτελείας**

**Πανίσχυρες και Ακλόνητες Συνθέσεις
για Επαγγελματικά, Βαριά Γυμναστήρια**

Ζητήστε τώρα πληροφορίες στο 82.24.794

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ, ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ, ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΡΙΤΩΝ

Από τον Θύμιο Περαΐδη
Πρόεδρο της ΕΕΟΣΔ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ 1985 ΣΚΕΨΕΙΣ, ΜΕΛΕΤΗ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΩΡΙΜΟΤΕΡΑ!

Εκατοντάδες συγχαρητήρια «μαζέψαμε» για την επιτυχία του Μίστερ Ελλάς '85 που διοργάνωσε η ΕΕΟΣΔ στις 28 ΟΚΤ 85 στο «ΚΑΛΟΥΤΑ».

Ήδη το κλίμα στις τάξεις των Ελλήνων μόντμπιλντερς έχει «ανάψει». Βλέποντας και τις συμμετοχές των καλύτερων στους διεθνείς αγώνες σύμφωνα με τις υποχρεώσεις που αναλάβαμε και τις υποσχέσεις που δώσαμε, τα γυμναστήρια «ζεστάθηκαν» από μια αόριστη και μόνιμη προετοιμασία. Με στόχο

τους δυο πιο σοβαρούς διεθνείς αγώνες της χρονιάς, το Πανευρωπαϊκό τον Απρίλιο στην Βαρσοβία και το Παγκόσμιο τον Οκτώβριο στο Τόκιο, ετοιμαστείτε για Πανελλήνιο Κύπελλο και Πρωτάθλημα αντίστοιχα πέντε-δέκα μέρες περίπου πριν από τους μεγάλους διεθνείς αγώνες. Έχουμε και Μεσογειακούς τον Μάιο στην Ισπανία. Και εκεί θα πάμε!

Οι στόχοι της Ομοσπονδίας είναι να διαδώσει το άθλημα σε πλάτος και ποιότητα, να το ανεβάσει σε ψηλότερα επίπεδα και να κάνει αισθητή την παρουσία

ΤΑ ΤΕΛΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Στη συνέχεια δίνουμε τα αποτελέσματα των αγώνων. Θυμίζουμε, πως κάθε κριτής 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 αθλητής με μικρότερο άθροισμα σειρών. (Σε παρένθεση η βαθμολογία.)

ΕΦΗΒΟΙ -70 κιλά

- 1ος Παπαδημητρίου (13)
- 2ος Κακολύρης (18)
- 3ος Παπαϊωάννου (35)
- 4ος Κωνσταντινίδης (41)
- 5ος Παπουτσονγιαννόπουλος (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 Μαρτίνος (74)
- 9ος Πάλλης (90)

ΕΦΗΒΟΙ +80 κιλά

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

ΑΝΔΡΕΣ -70 κιλά

- 1ος Κούλης (12)
- 2ος Κυτούγιας (33)
- 3ος Συρίγος (43)
- 4ος Βιτάλης (48)
- 5ος Πανίκουλου (50)
- 6ος Βούλγαρης (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 Χατζηαθανασίου (108)
- 11ος Χαλιδός (117)
- 12ος Σταυρίδης (120)
- 12ος Ηλιόπουλος (120)
- 14ος Δαμασκηνός (126)
- 15ος Τσόκας

ΑΝΔΡΕΣ -90 κιλά

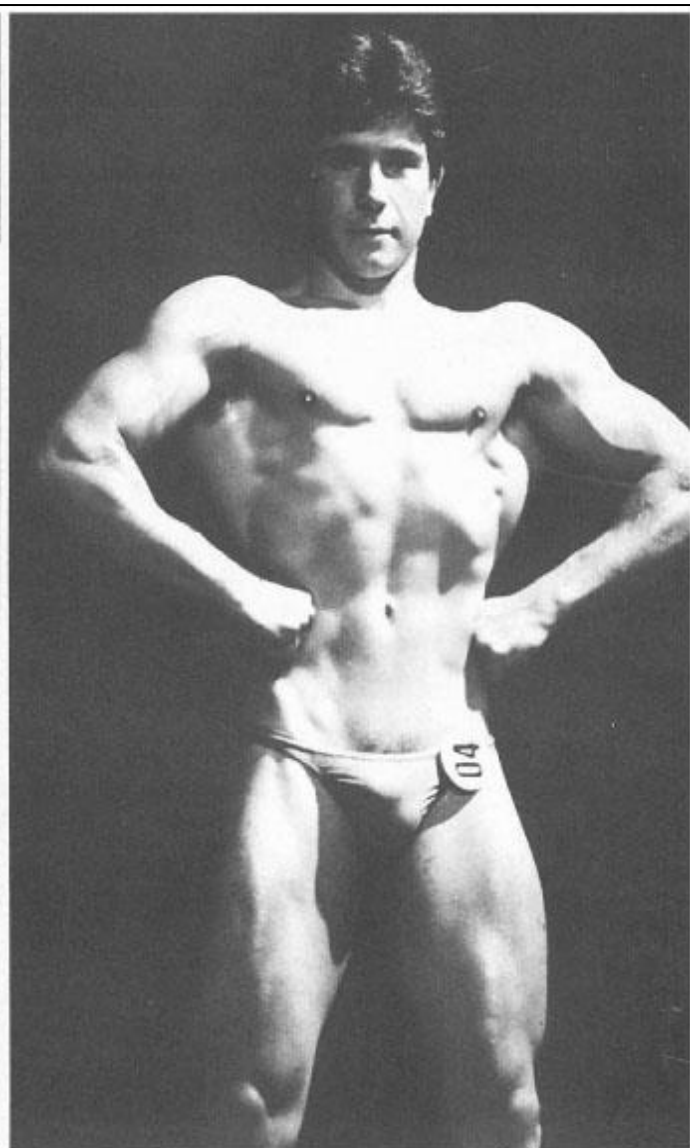
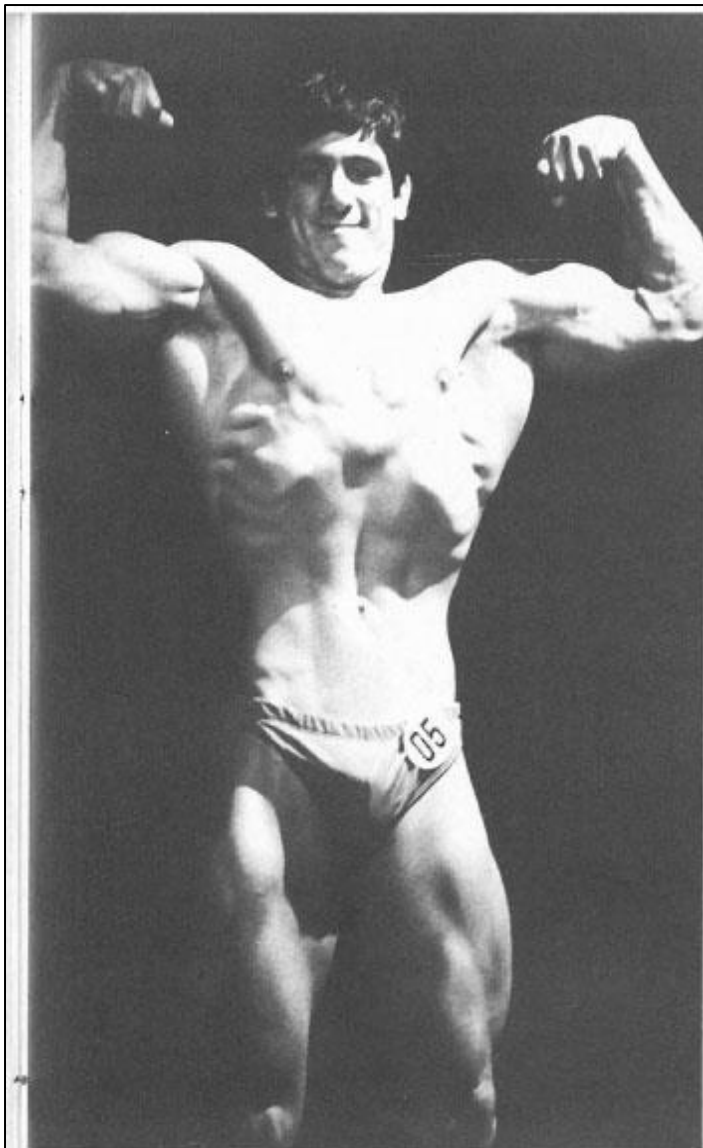
- 1ος Θωκταρίδης (12)
- 2ος Γαυγιωτάκης (18)
- 3ος Κοψιάς (30)
- 4ος Σερέτης (40)

ΑΝΔΡΕΣ +90 κιλά

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

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

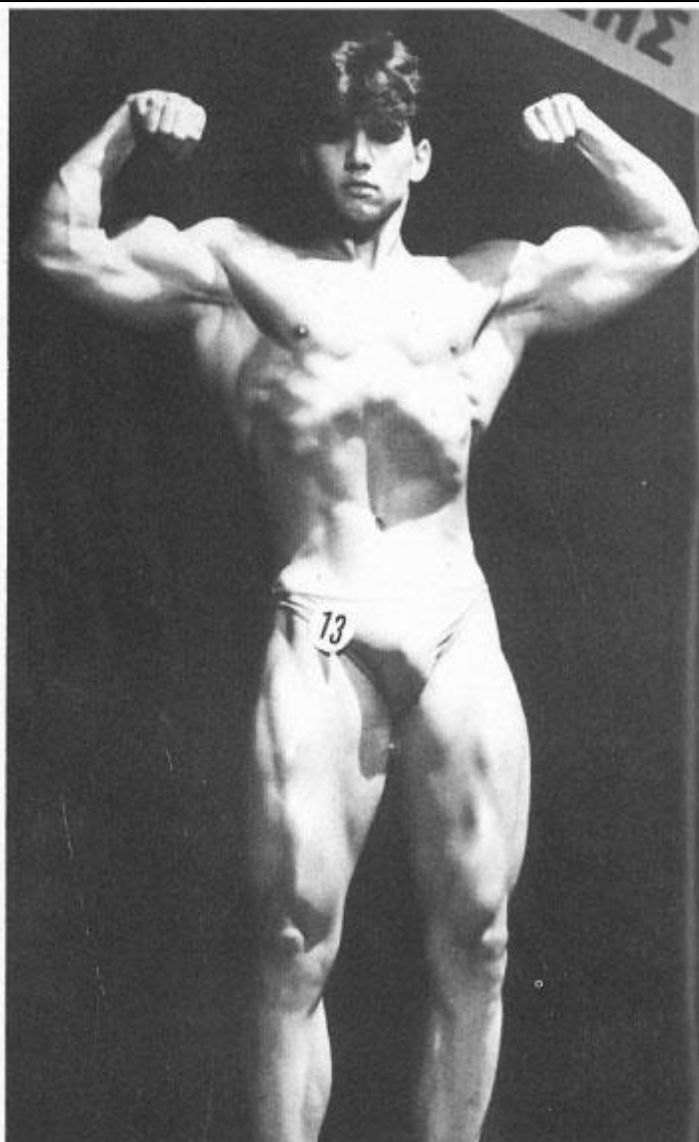
- 1η Τσουπρακάκου (10)
- 2η Κάτσα (20)
- 3η Πελεκάνου (32)
- 4η Χασάν (34)



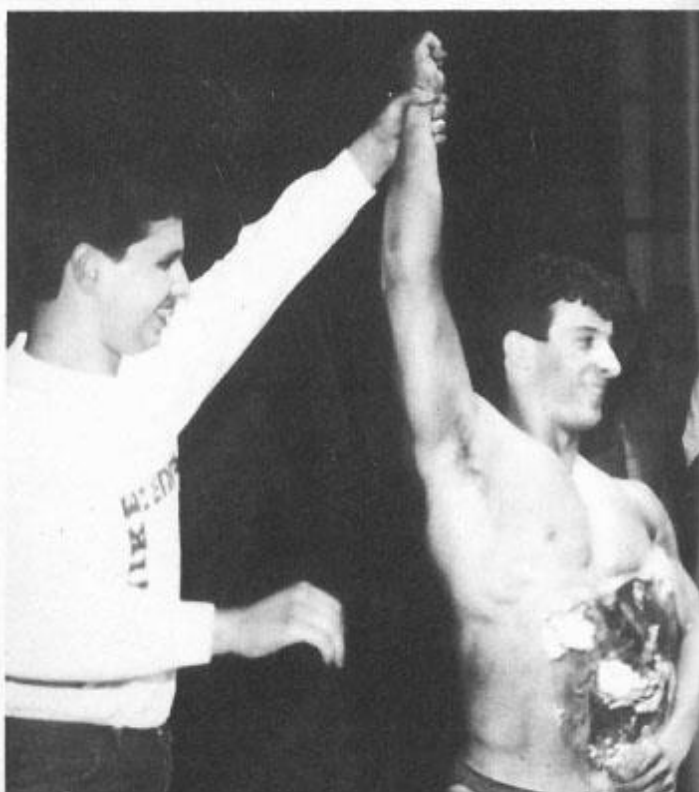
Από τους Πανελλήνιους Σωματικής Διάπλασης 1985. 05 ο Χάρης Κακολύρης και 04 ο Παναγιώτης Παπουτσογιαννόπουλος. Κάτω ο κ. Ανδρέας Σιζόπουλος απονέμει το έπαθλο του νικητή της κατηγορίας Εφήβων -70 κ. στον Σωτήρη Παπαδημητρίου.

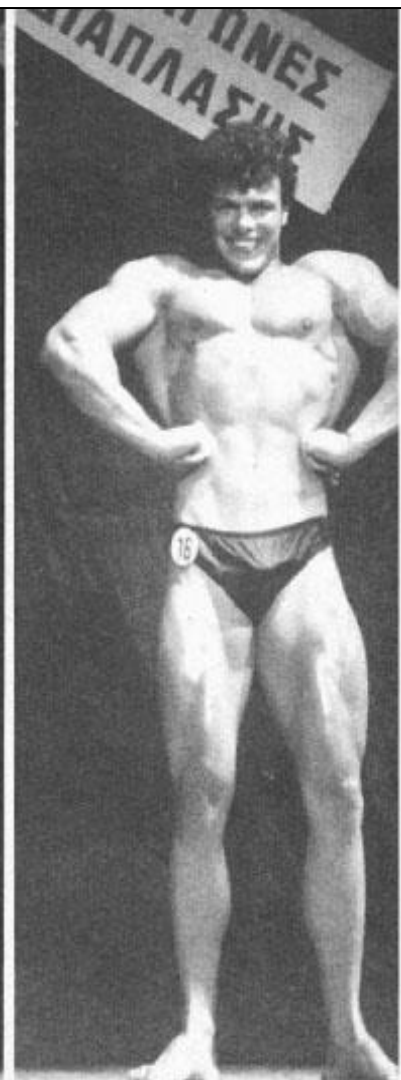
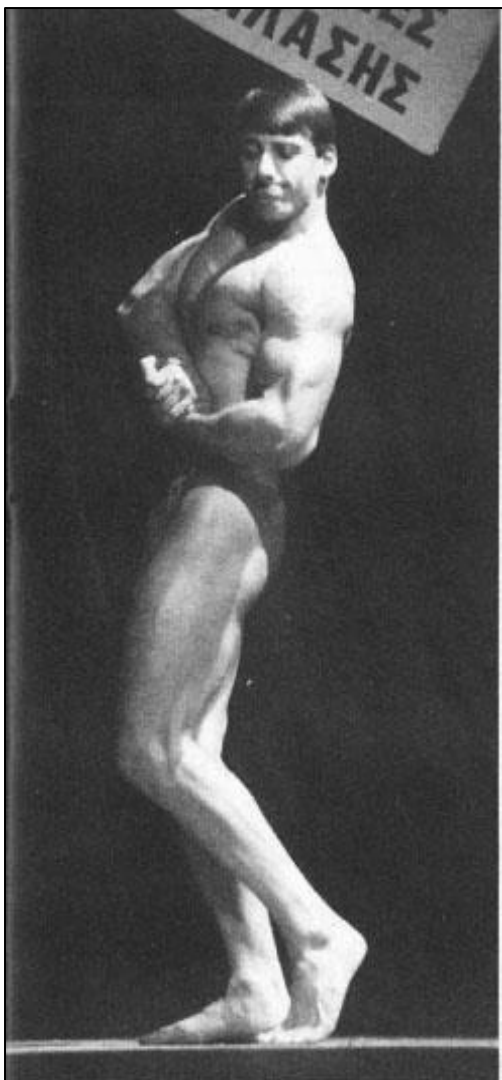


ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ 29

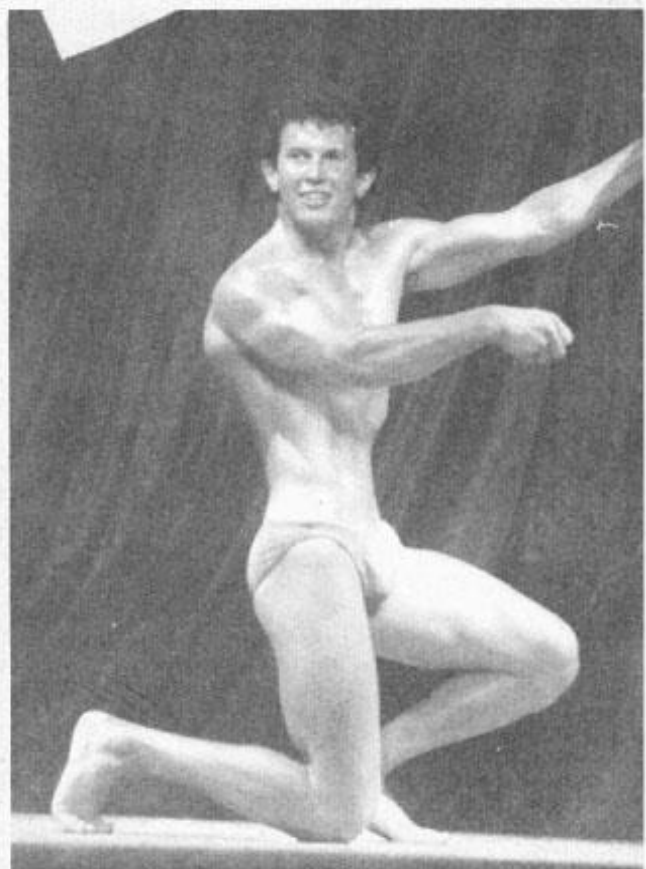
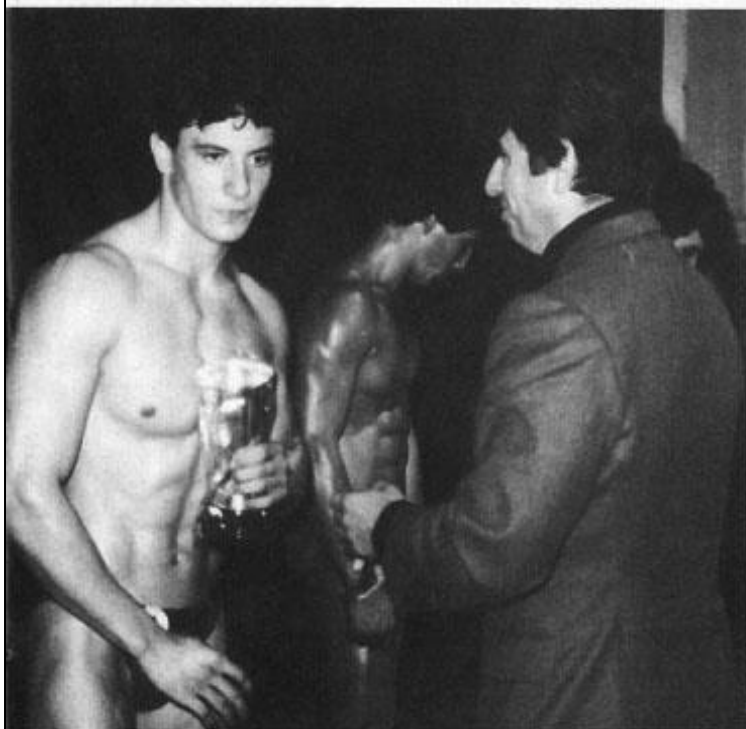


Ο 13 Μανώλης Τζινίδης, 17 χρόνων από την Αθήνα που γυμνάζεται στο Γυμναστήριο Κατσούρη-Μπούτση. Κάτω, ο κ. Βασιλόπουλος του απονέμει το έπαθλο της πρώτης θέσης για την κατηγορία των -80 κ. Δίπλα ο Γιάννης Λάττας 2η θέση.



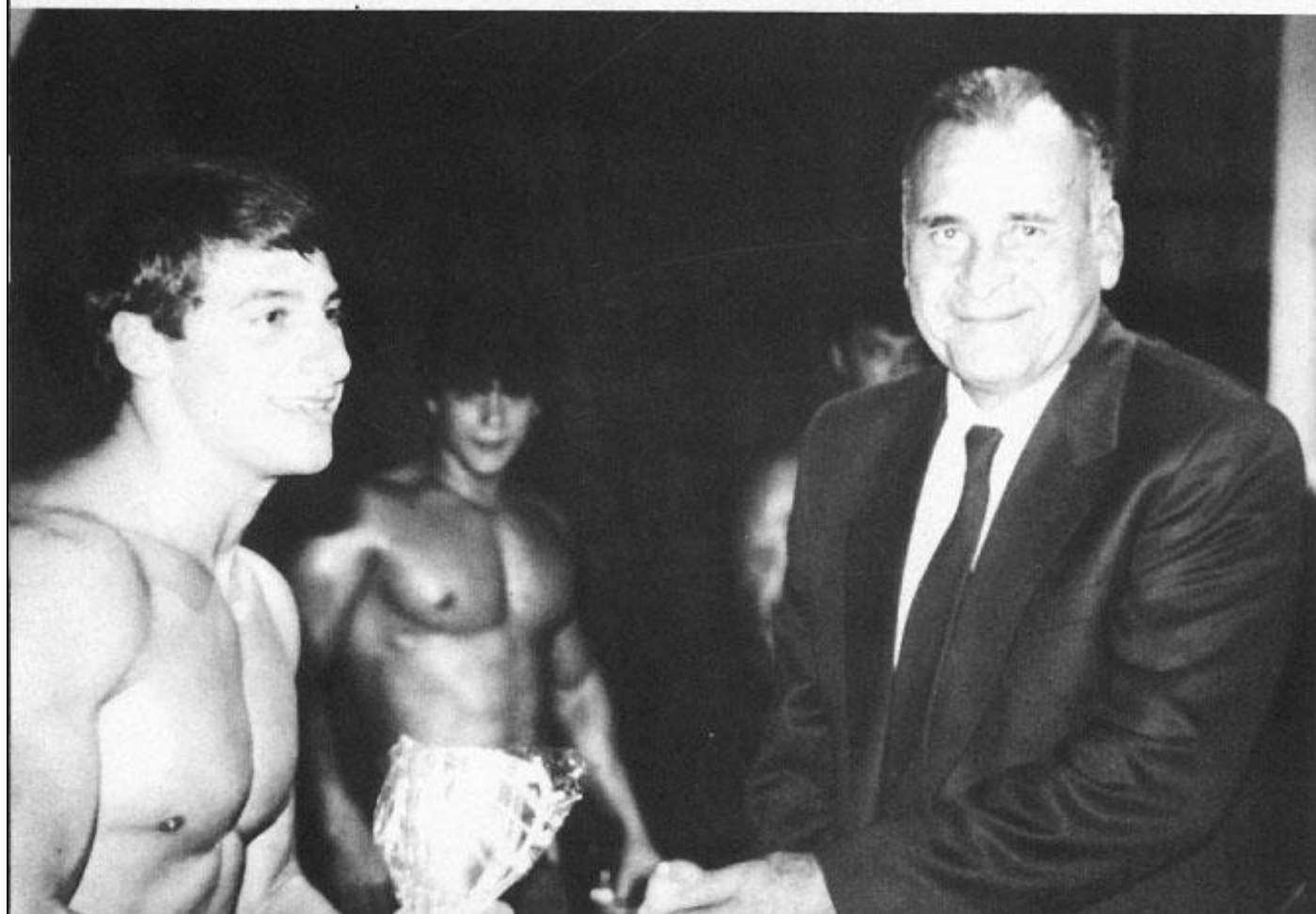


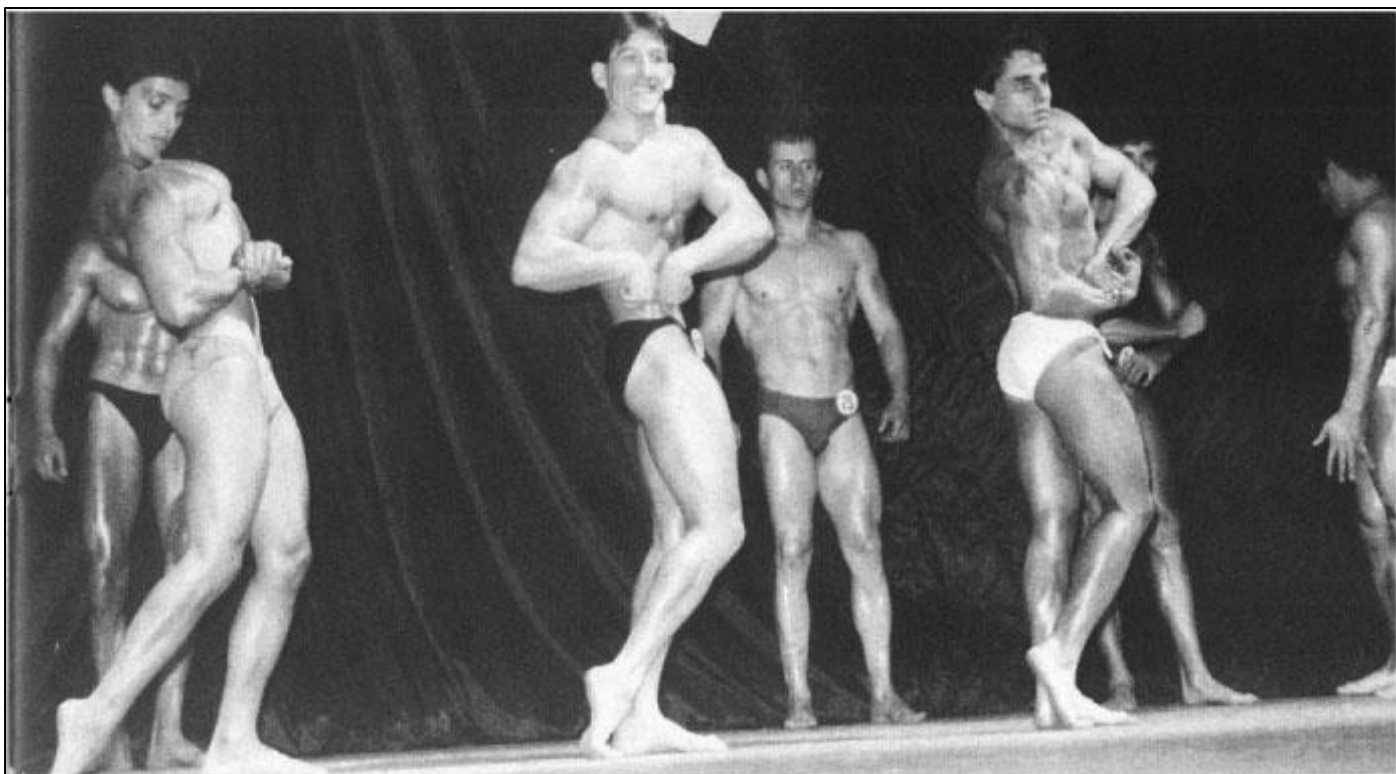
Επάνω, ο Θέμης Ασημακόπουλος, ο Αντώνης Μεταξάς και ο Γιάννης Καβουσάκης σε πόζες. Κάτω ο κ. Βασιλόπουλος απονέμει το έπαθλο της 3ης θέσης στα -80 κ. στον Νίκο Κωνσταντόπουλο και δεξιά ο Γαβριήλ Καλόγηρος.



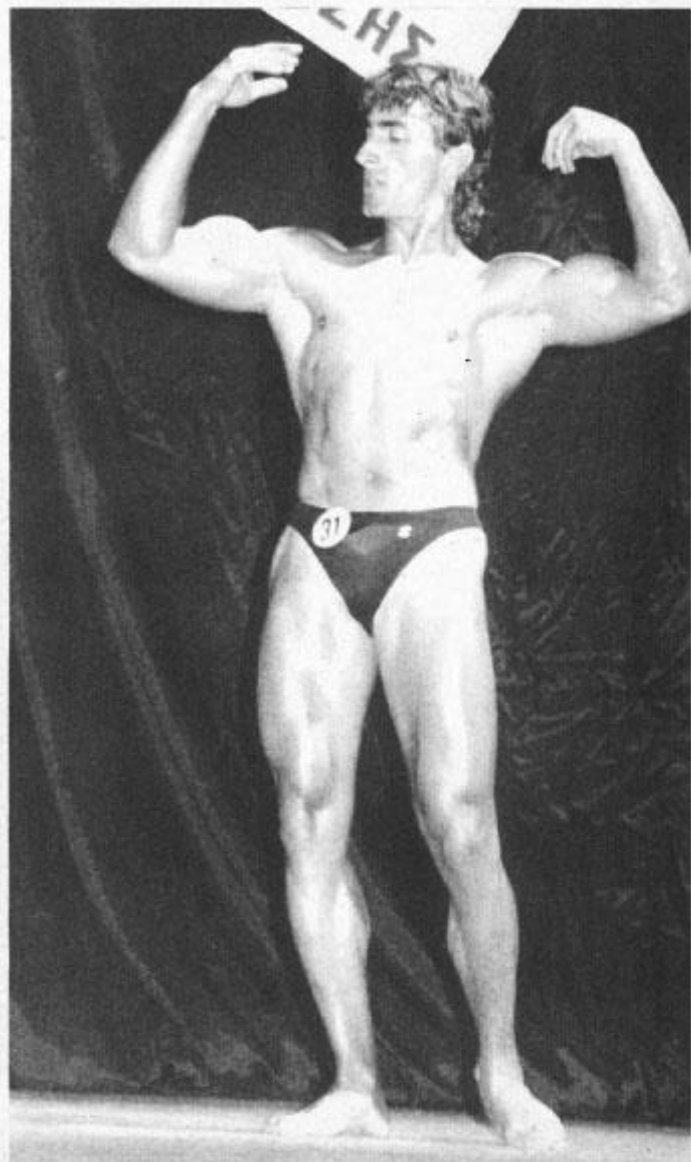
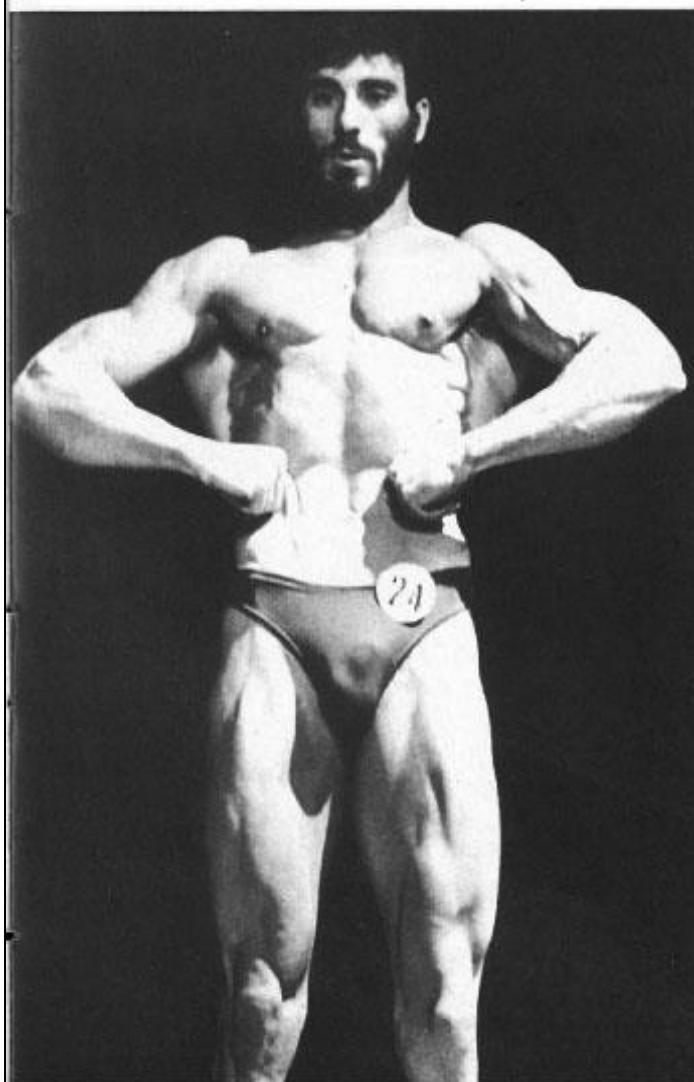


Ασημακόπουλος, Μεταξάς και Καβουσάκης σε συγκρίσεις και κάτω ο Θέμης Ασημακόπουλος δέχεται το έπαθλο της πρώτης θέσης από τον κ. Νίκο Σπυρίδη που έχει τη γνωστή φίρμα ALTIR HELLAS με τα όργανα γυμναστικής που γυμνάζουν πάνω από 25 χρόνια όλη την Ελλάδα.



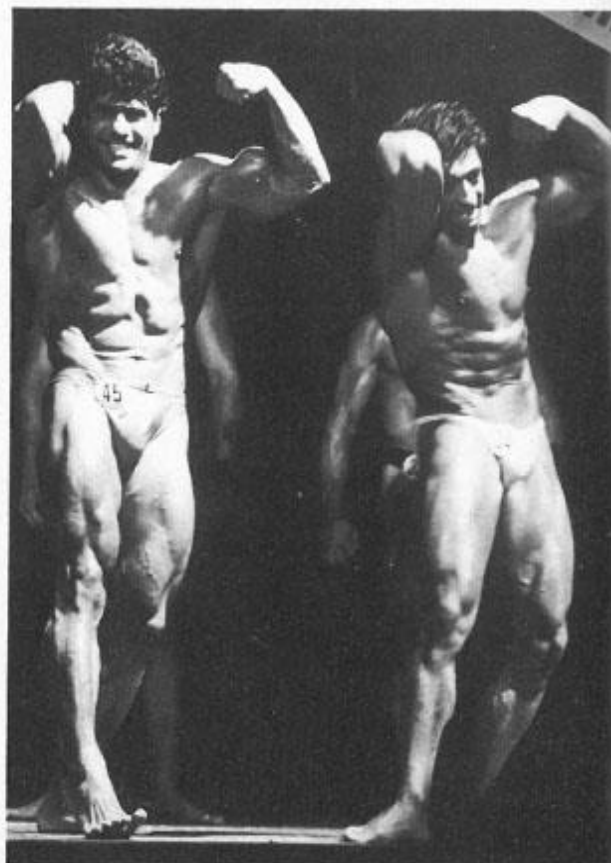
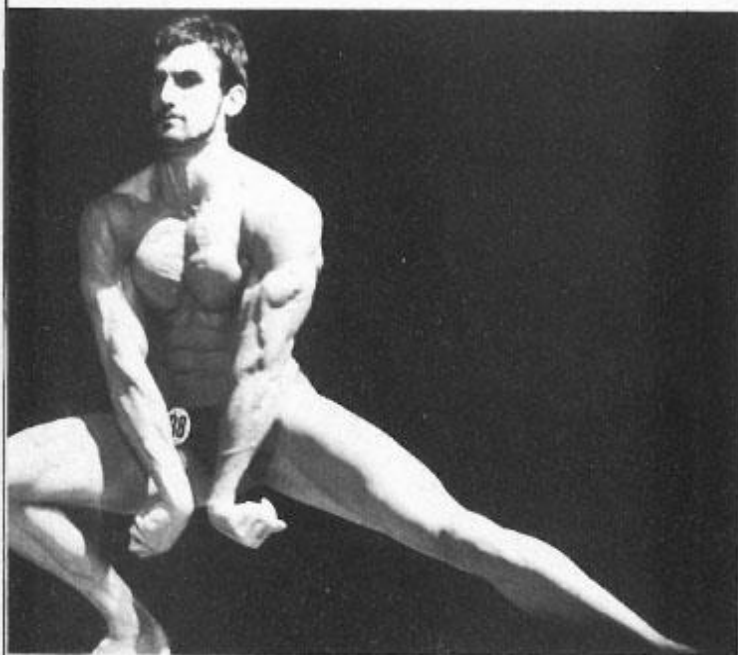
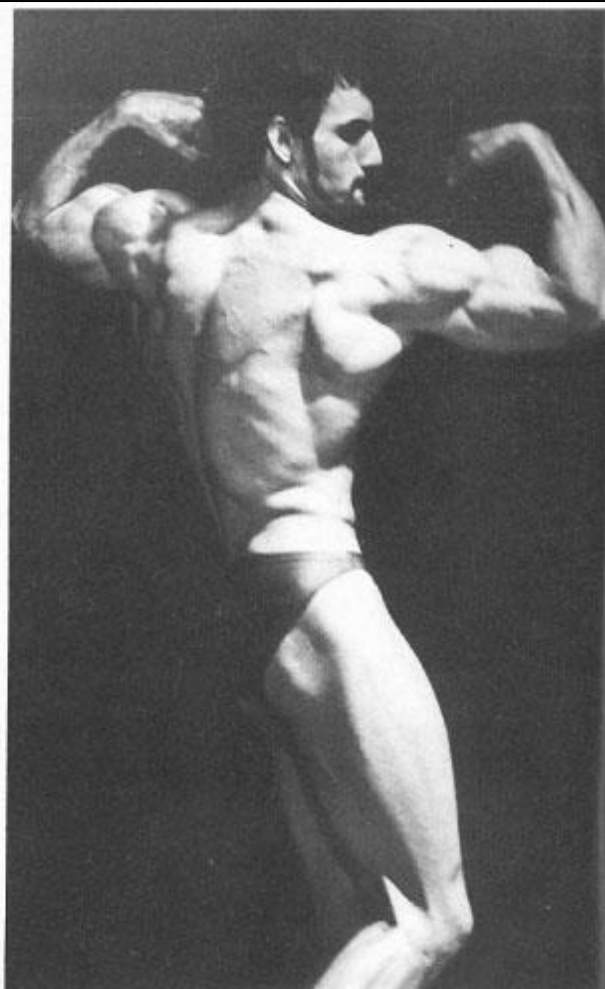


Άνδρες στα -70 κ. και από αριστερά οι Τσιρώνης, Βούλγαρης και Κονιδάρης σε συγκρίσεις πλάγιας στήθους. Κάτω Κούλης και Κυτούγιας.





Λεβεντέλης και Φραντζιάς επάνω. Φραντζιάς Κατσιπουρνιάς και Λεβεντέλης κάτω.





Ο Γιώργος Κούλλης δέχεται το έπαθλο του νικητή στα -70 Ανδρών από τον κ. Ανδρέα Σιζόπουλο, προπονητή και κριτή Α της Άρσης Βαρών.

των Ελλήνων αθλητών στους διεθνείς αγώνες πρώτα σαν συμμετοχή και αμέσως μετά σαν διεκδικητών των τίτλων.

Είναι περιττό να τονίσουμε ότι μόνο η ΕΕΟΣΔ μπορεί να σας προσφέρει τη σιγουριά της εξέλιξης του αθλήματος που αγαπάτε. Είναι ματαιοπονία το να μένετε έξω από την ΕΕΟΣΔ και τους αγώνες της δίνοντας άλλες κατευθύνσεις στις αγωνιστικές σας επιθυμίες. Κάθε άλλη προσπάθεια σύνδεσης με άλλες δήθεν παγκόσμιες ομοσπονδίες εκτός της IFBB είναι μακροπρόθεσμα καταδικασμένη. Και αυτό δεν είναι κάτι που καθορίζεται από εμάς. Καθορίστηκε ήδη από το γενικό κλίμα στον παγκόσμιο χώρο του αθλήματος.

Μετά από δέκα χρόνια, αν πείτε σε κάποιον «ήρθα πρώτος το 1985 σε αγώνες της WABBA ή της NABBA», θα σας ρωτήσει: «Τι είναι αυτές?».

Σκεφθείτε λοιπόν ωριμότερα!

ΜΠΡΑΒΟ ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ!

Αλλά ας έρθουμε στο κύριο θέμα μας.

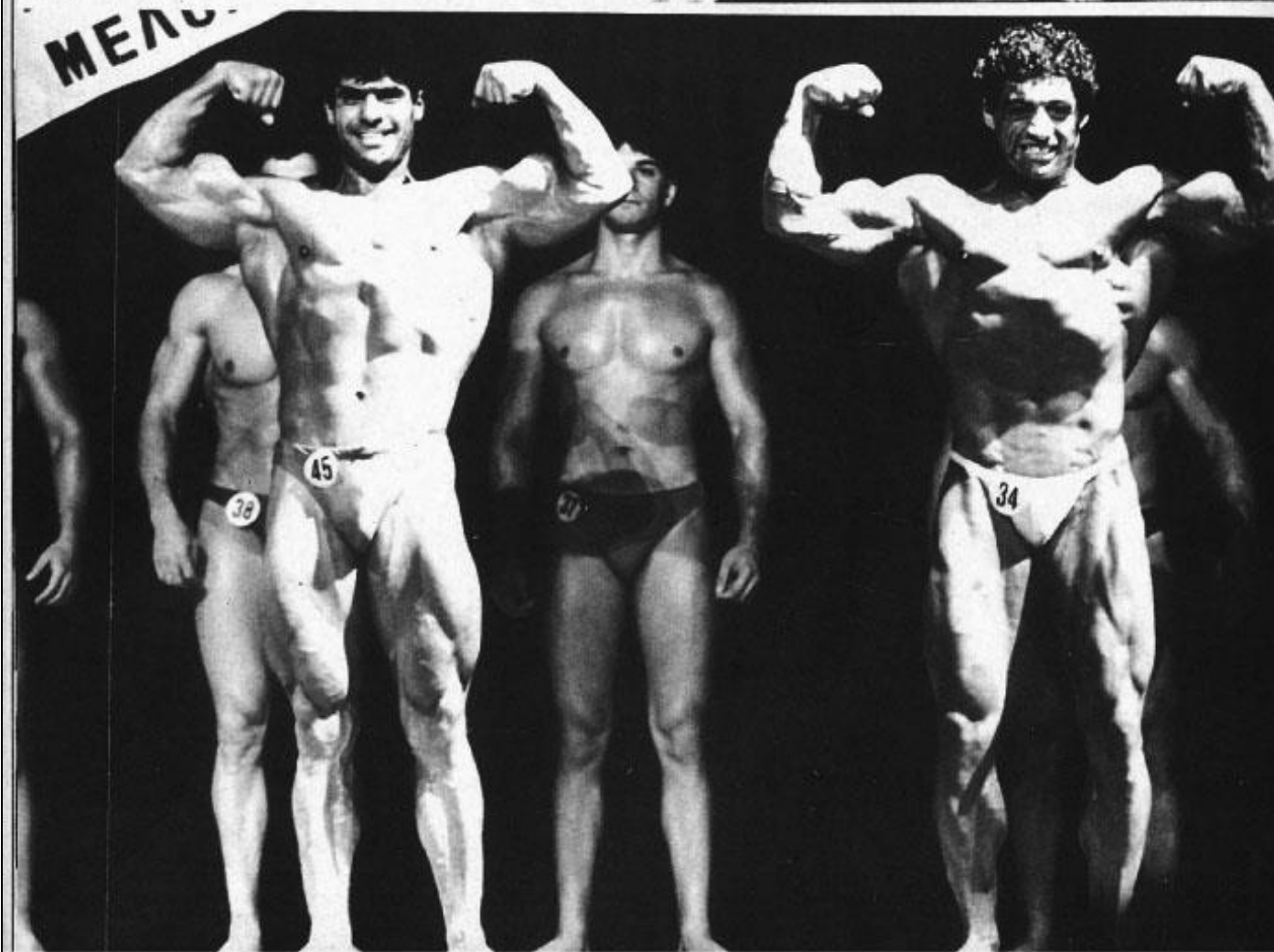
Αξιίζουν συγχαρητήρια στους πρώτους (εννοώ σε όσους πήραν 1ος, 2ος, 3ος θέσεις) των Πανελληνίων Αγώνων της 28ης ΟΚΤ '85. Χωρίς αμφιβολία κουράστηκαν πολύ για τις νίκες τους. Χρειάστηκε να γυμναστούν εντατικά, να υποστούν την ταλαιπωρία της ειδικής διατροφής και να αντιμετωπίσουν γενικά το ψυχολογικό στρες της σκληρής προετοιμασίας για τους αγώνες.

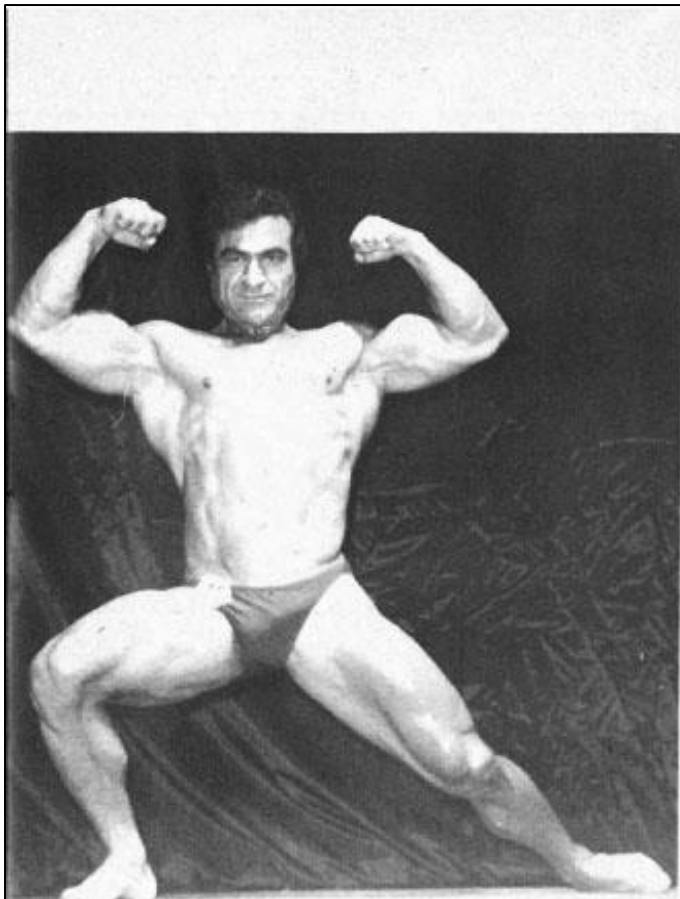
Οι θεατές όμως και όλοι μας γενικά οι φίλαθλοι δεν βλέπουμε κατά τη βραδιά των αγώνων κάποιους άλλους που ταλαιπωρήθηκαν και βγήκαν και αυτοί νικητές μαζί με τους αθλητές «τους». Λέω «τους» γιατί εννοώ τα Γυμναστήρια!

Κατά την άποψή μου στα Γυμναστήρια πρέπει να δοθούν ιδιαίτερα συγχαρητήρια!

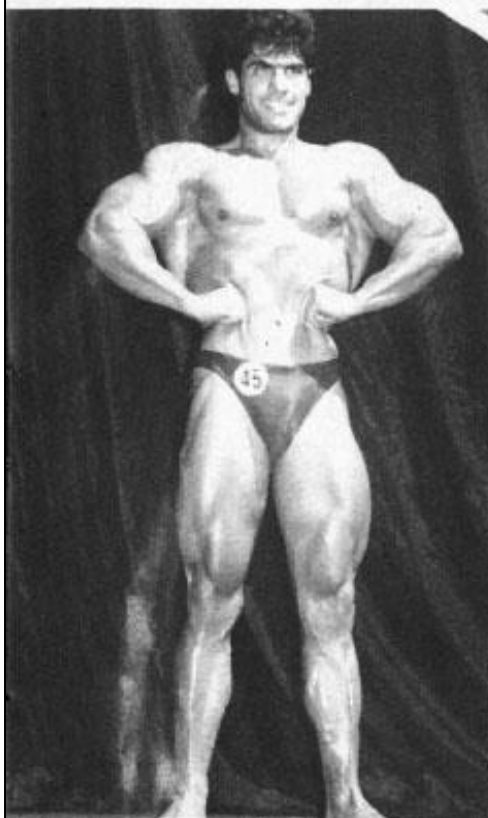
Όπως έχω ξαναγράψει, τα Γυμναστήρια Σωματικής Διάπλασης έχουν μερικά ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που τα κάνουν να ξεχωρίζουν από τα άλλα γυμναστήρια που ρίχνουν τα... παχάκια. Πρώτο είναι πως ο ιδιοκτήτης τους (9 τις 10 περιπτώσεις) γυμνάζεται εντατικά ο ίδιος. Δεύτερο είναι ότι ο ιδιοκτήτης αυτός θεωρεί όχι μόνο οικονομικό όφελος του Γυμναστηρίου το να πάρει αθλητής του πρώτη θέση, αλλά τιμή και ηθική ικανοποίηση γι' αυτόν τον ίδιο. Και τρίτο είναι ότι αυτός ο ιδιοκτήτης και γυμναστής που επιβλέπει φιλότιμα τους «πελάτες» του πραγματικά έχει ειδικές γνώσεις, ενώ συγχρόνως ενδιαφέρεται για κάθε εξέλιξη στο χώρο της Σωματικής Διάπλασης.

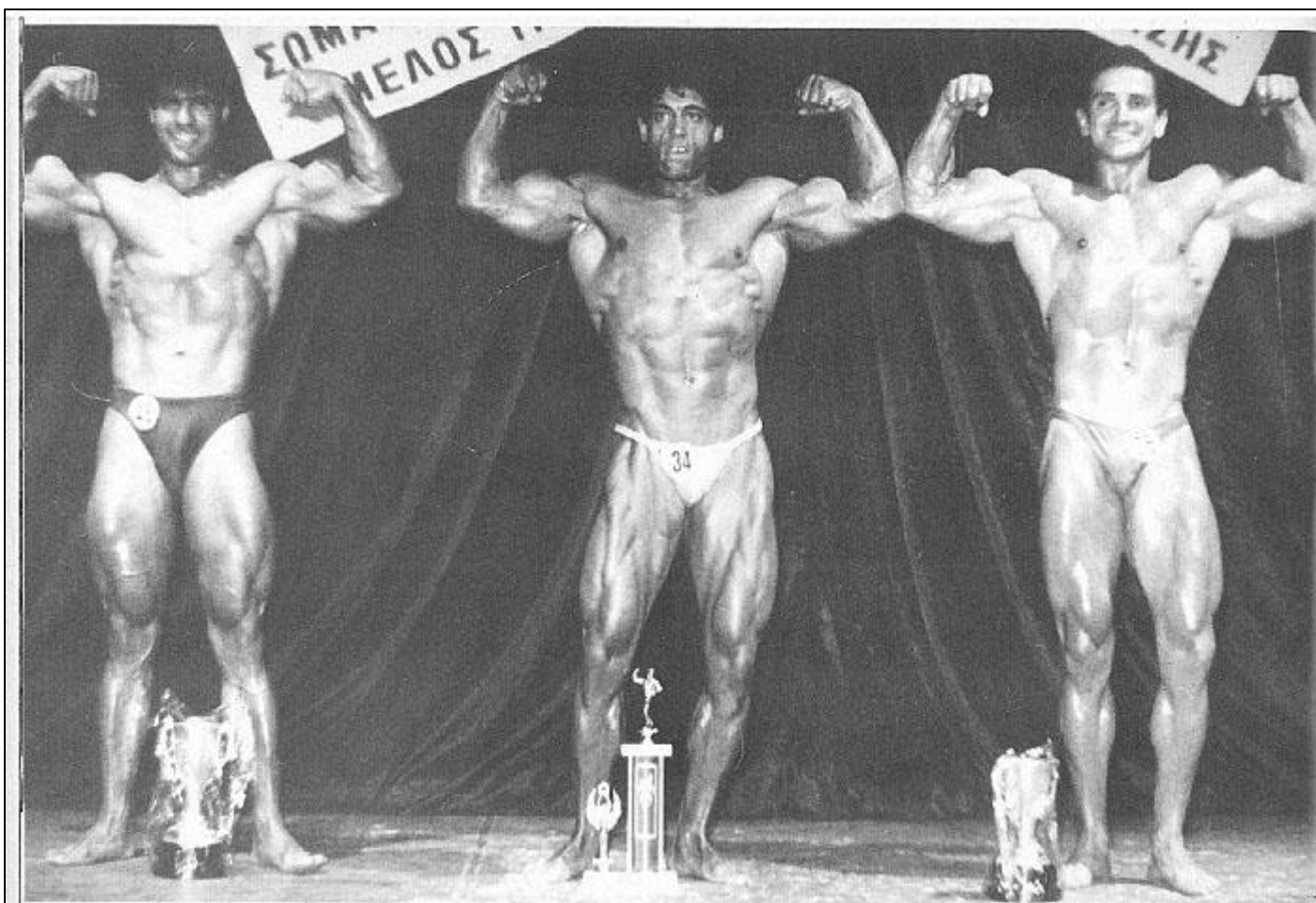
Το κάθε Γυμναστήριο λοιπόν δείχνει τη δουλειά του με τους αθλητές που κατεβάζει στους αγώνες. Και αυτό είναι κάτι πολύ σημαντικό, γιατί ενώ ένας αθλούμενος προσφέρει (πληρώνει) στο Γυμναστήριο για να γυμναστεί, ένας αθλητής αγώνων απορροφά ζωτικότητα από τα στοιχεία (γυμναστή, όργανα, ώρες κτλ.) του Γυμναστηρίου για να προετοιμαστεί. Αυτό είναι το «θαύμα» της δουλειάς που κάνουν τα γυμναστήρια και η ιδιωτική καθαρά πρωτοβουλία. Είναι γνωστό ότι το να φτιάξεις αθλητή πρώτων θέσεων αγώνων δεν πληρώνεται με κανένα μηνιαίο.



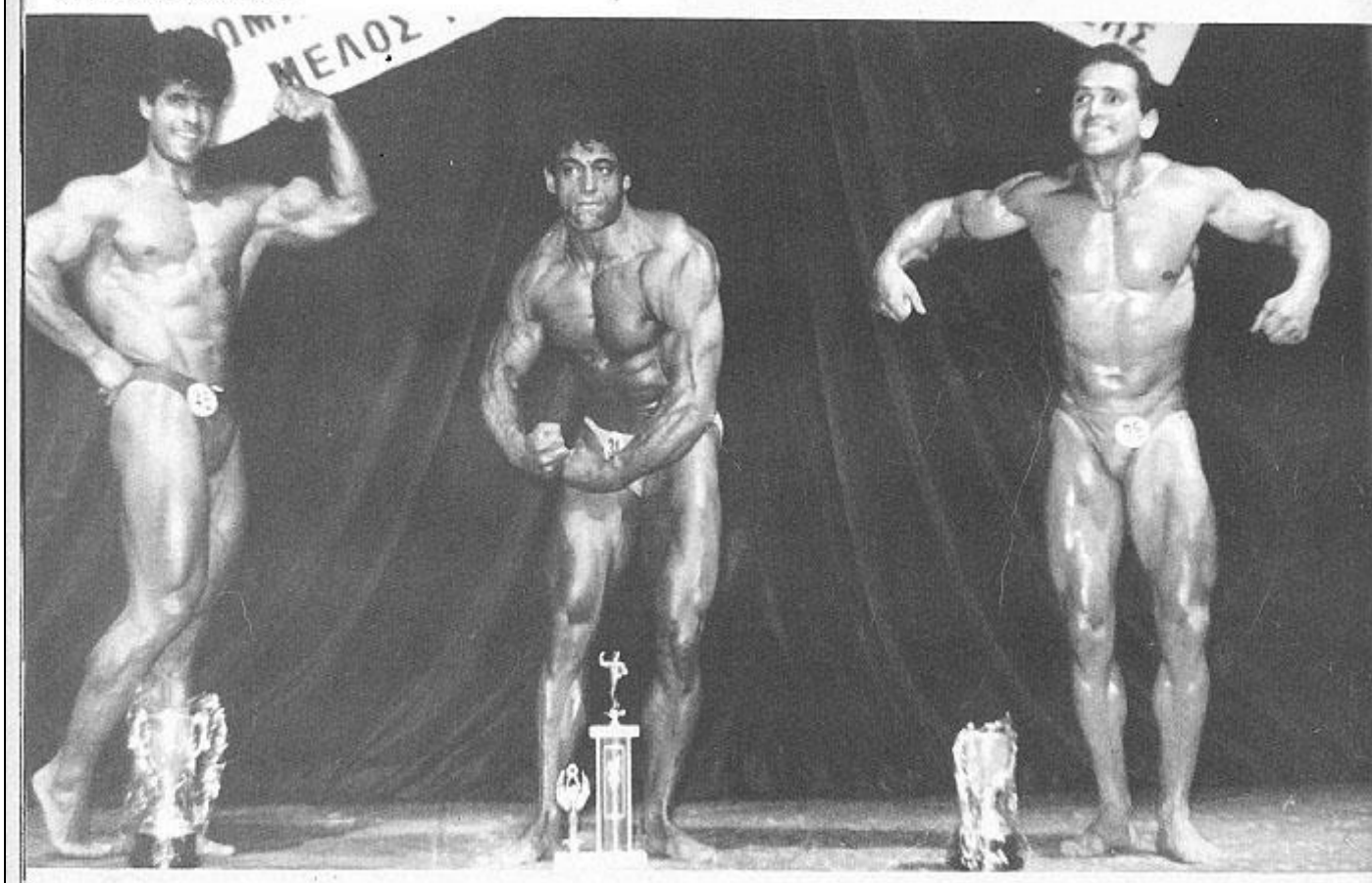


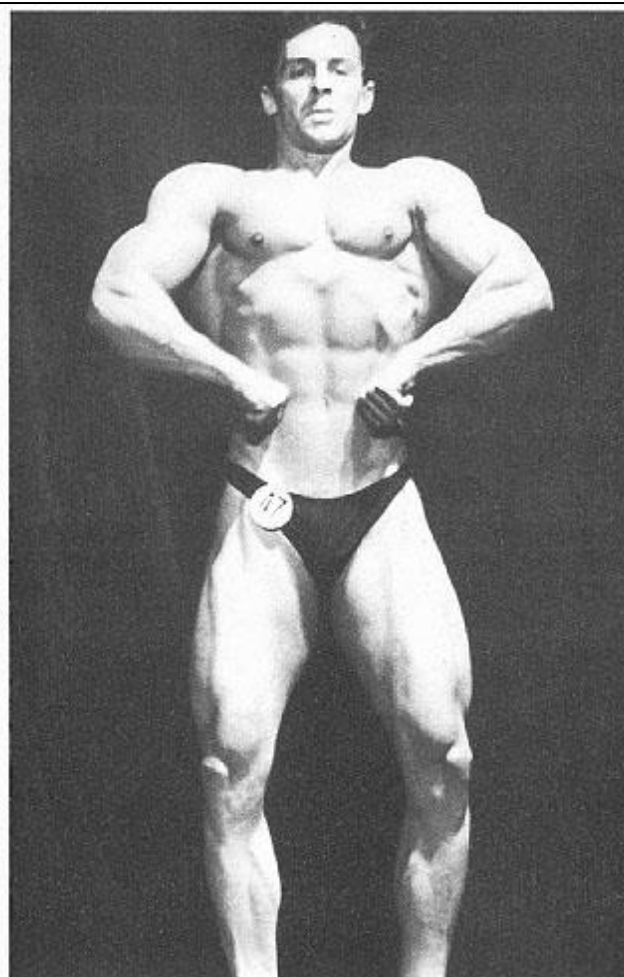
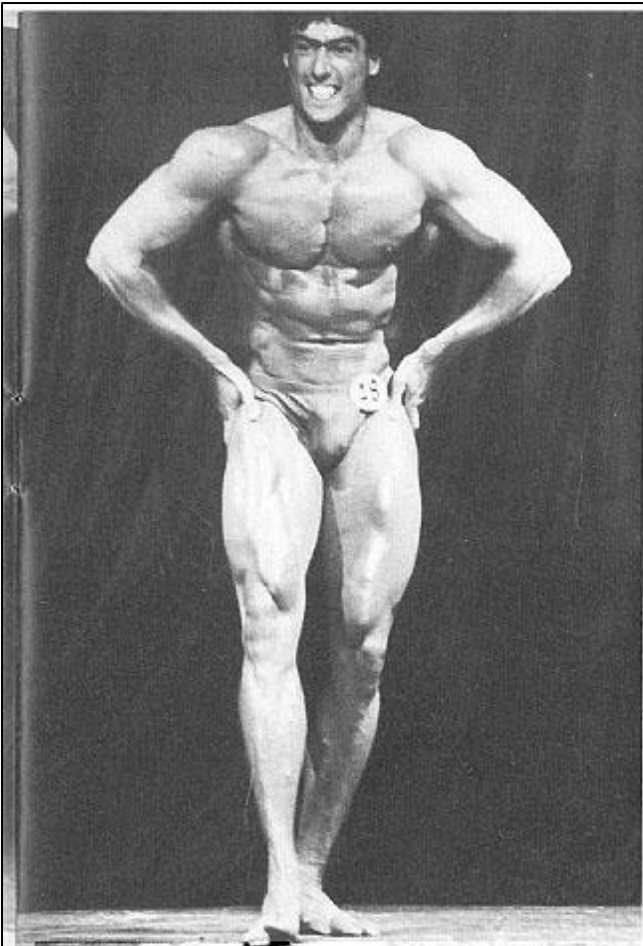
Ο Χρήστος Καρυώτης επάνω αριστερά και δεξιά ο Ιορδάνης Λεβεντέλης παίρνει το έπαθλο της 1ης θέσης στην -80 Ανδρών από τον Πρόεδρο της Ομοσπονδίας Θύμιο Περισίδη. Κάτω αριστερά ο Γιάννης Κατσιπουρνιάς 2ος και δεξιά ο Τάσος Χασούρας παίρνει το έπαθλο της 3ης θέσης από τον Θύμιο Περισίδη.



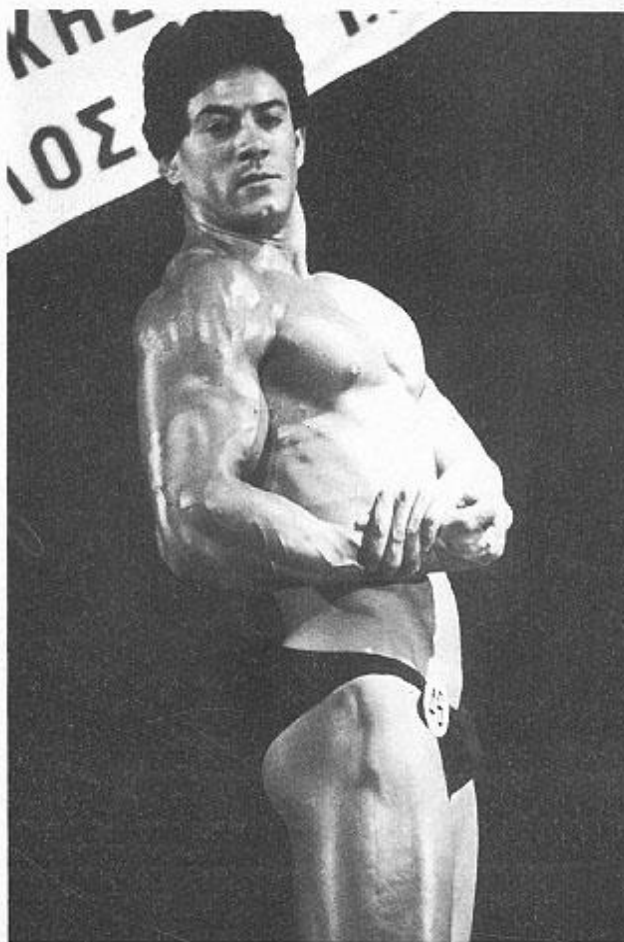
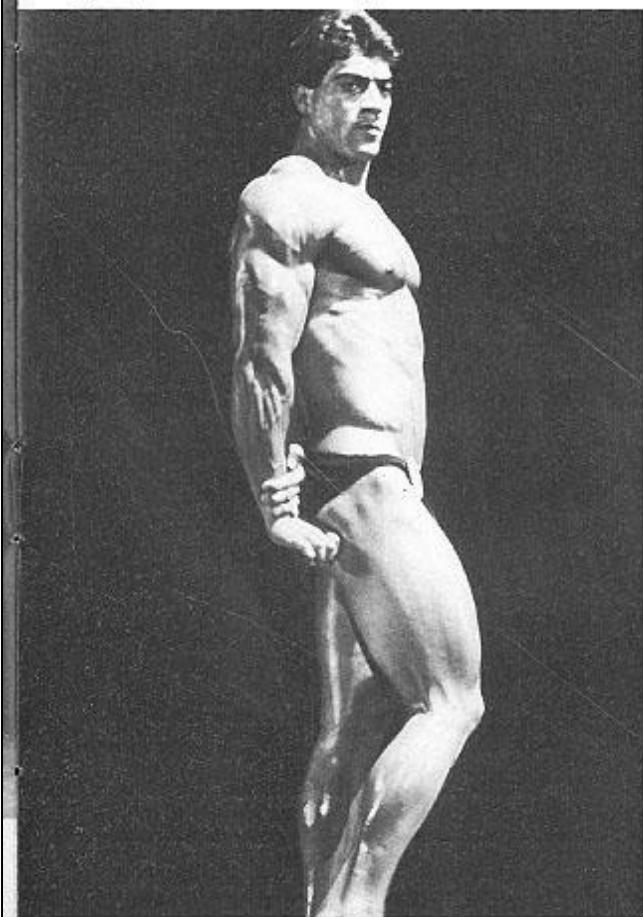


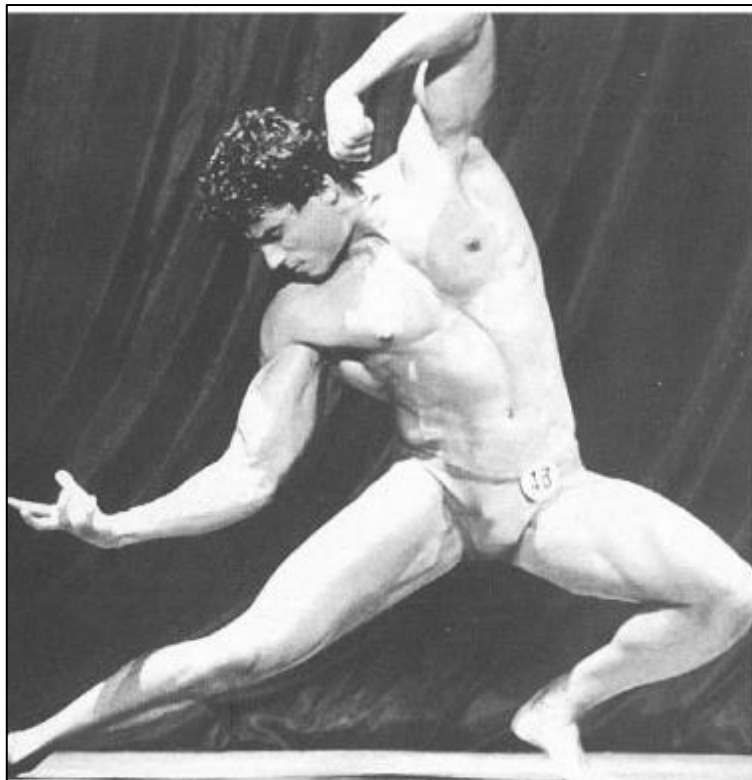
Τα τρία «θηρία» της μάχης στα -80 κ. Ανδρών: Κατσιπουρνιάς, Λεβεντέλης, Χασούρας.





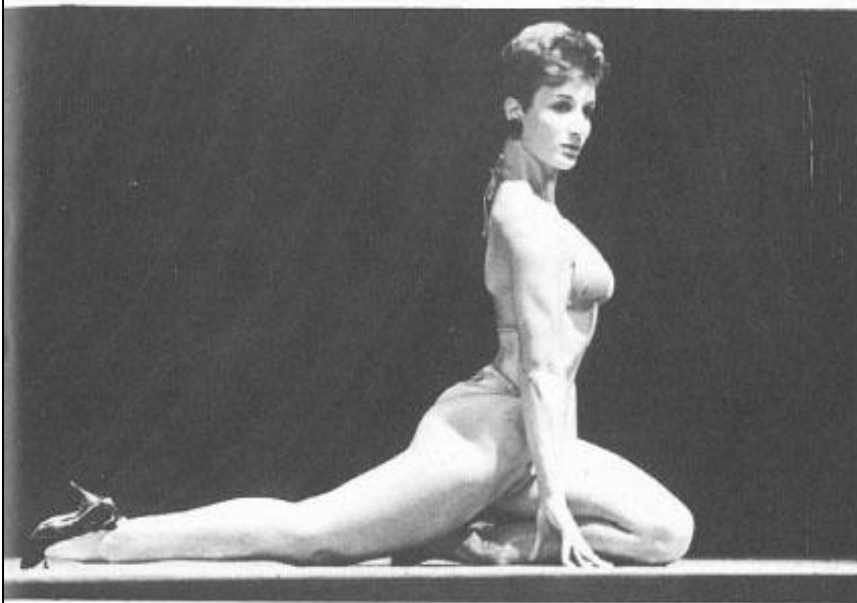
Από την κατηγορία -90 Ανδρών: Θωκταρίδης 1ος, Κοψιάς 3ος, Γαυγιωτάκης 2ος και Σερρέτης 4ος. Όλοι τους σε δυο στάθμες ψηλότερο επίπεδο από το περυσινό.



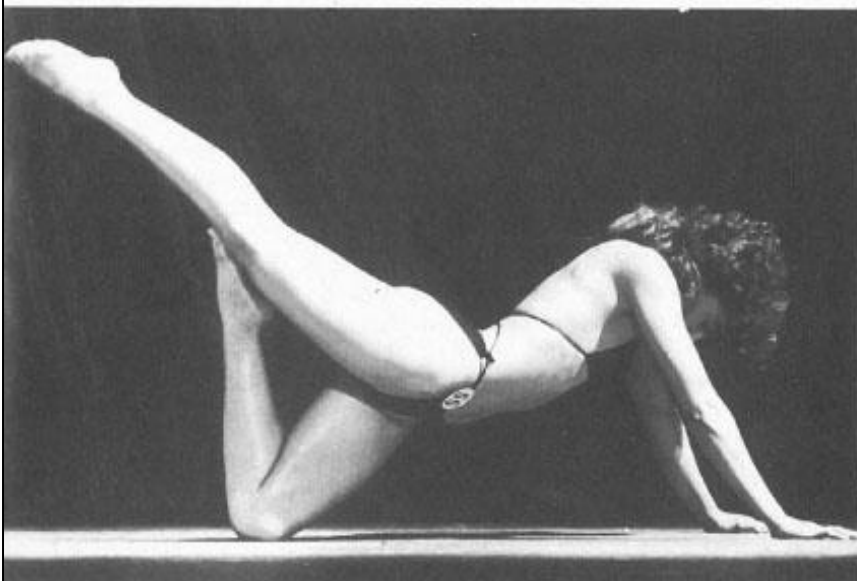
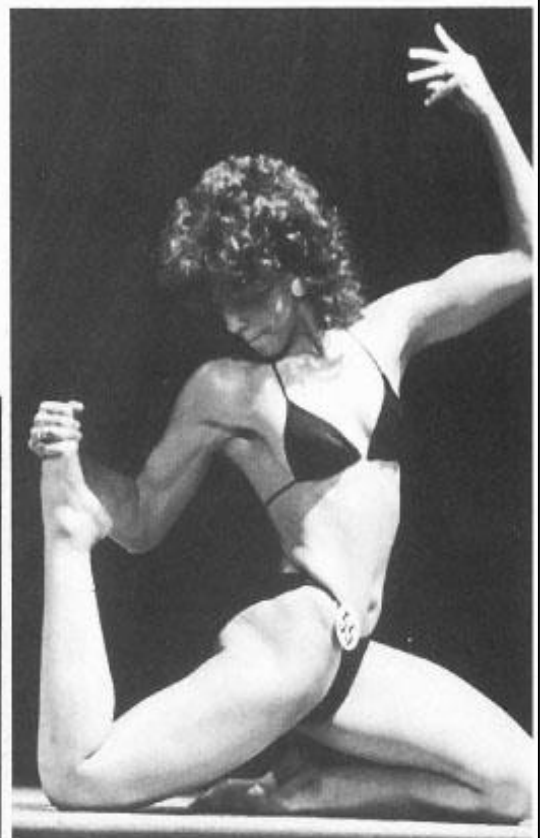


Επάνω ο Γιώργος Θωκταρίδης σε στιγμιότυπο από την ελεύθερη πόζα του με μουσική. Κάτω η Δέσποινα Κάτσα από τη δική της παρουσίαση με μουσική. Ένα μυώδες σύνολο που της χάρισε τη 2η θέση.





Θαυμάσιες οι Γιάννα Πελεκάνου επάνω και η Χριστίνα Χασάν
κάτω εντυπωσίασαν με τις γεμάτες αέρα πόζες τους.



Συγχαρητήρια λοιπόν στα γυμναστήρια και ας κάνουμε μια προσπάθεια να «μετρήσουμε» τη δουλειά τους στους Πανελλήνιους του '84 πρώτα και του '85 μετά. Εμείς θα κάνουμε μόνο τις μετρήσεις. Τα συμπεράσματα τα αφήνουμε για σας.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ 1984 ΚΑΙ 1985

Στα ειχόμενα, σαν όνομα Γυμναστηρίου θα γράφουμε το κυριότερο και πιο γνωστό από τα τρία: όνομα γυμναστή, όνομα ιδιοκτήτη, τίτλος γυμναστηρίου. Επίσης, θα μετράμε άνδρες και έφηβους μαζί, ενώ οι γυναίκες θα μετριώνται πάντα χωριστά μια και η γραμμή μας είναι να θεριέψουμε τη γυναικεία σωματική διάπλαση. Δίνουμε λοιπόν από τα επίσημα φύλλα αγώνων τις συμμετοχές και τις 1ες, 2ες και 3ες θέσεις για τους Πανελλήνιους των ετών 1984 και 1985 με τυχαία σειρά:

ΑΝΔΡΕΣ-ΕΦΗΒΟΙ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ	1984				1985			
	ΣΥΜ	1ος	2ος	3ος	ΣΥΜ	1ος	2ος	3ος
Παπαδογεωργάκη	5	2	3	0	3	1	0	0
Κάτσα	2	0	0	1	1	0	0	0
Μώρου	3	1	0	1	2	0	0	0
Λεβεντέλη	1	1	0	0	2	1	0	0
Γιαννακόπουλου	2	0	1	1	-	-	-	-
Σερέτη	2	0	0	0	2	1	0	0
Αβελκίου	1	0	0	0	1	0	0	0
Θωκταρίδη	2	1	1	0	2	1	0	0
Χασούρα	2	1	0	0	3	0	0	2
Γαυγητάκη	1	0	0	1	3	0	2	0
Αναστασόπουλου	-	-	-	-	-	-	-	-
Υφαντόπουλου	1	0	0	0	2	0	0	0
Body Styl	2	0	0	0	-	-	-	-
Ανεξάρτητοι	4	0	0	2	3	0	1	1
ATLAS' GYM	1	0	1	0	1	0	0	0
Λάτσα	-	-	-	-	1	0	1	0
Φωτόπουλου	-	-	-	-	2	0	0	0
Δαλμάρα	-	-	-	-	1	0	0	0
Κυτούγια	-	-	-	-	1	0	1	0
SILVER GYM	-	-	-	-	5	1	0	1
Μηρη	-	-	-	-	2	0	0	0
Κουτουζή	-	-	-	-	3	0	1	0
POLARIS' GYM	-	-	-	-	1	0	0	0
Κατσούρη-Μπούτση	-	-	-	-	11	1	1	1
Πανικαγλου	-	-	-	-	2	0	0	0

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ	1984				1985			
	ΣΥΜ	1ος	2ος	3ος	ΣΥΜ	1ος	2ος	3ος
Λεβεντέλη	1	-	-	-	-	-	-	-
Κατσούρη-Μπούτση	-	-	-	-	1	1	0	0
Κάτσα	-	-	-	-	3	0	1	1

Χωρίς να κάνουμε εμείς παρατηρήσεις, δείτε μόνοι σας ποια γυμναστήρια έχουν ικανοποιητικές συμμετοχές καθώς και πρώτες θέσεις για τους αθλητές τους. Είναι φανερό πως εδώ φαίνεται η καλή δουλειά του καλού γυμναστηρίου.

ΚΡΙΝΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΚΡΙΤΕΣ

Όπως ξέρετε οι αγώνες έχουν δύο γύρους στους οποίους οι κριτές κατατάσσουν τους αθλητές σε σειρά: 1ος, 2ος, 3ος κτλ. Ο κάθε κριτής κατατάσσει σε ιδιαίτερο φύλλο αγώνων κάθε φορά και απομονωμένος από τους άλλους κριτές. Οι σειρές αυτές κατάταξης των κριτών για τον πρώτο γύρο δίνουν τη συνολική κατάταξη του πρώτου γύρου. Οι σειρές κατάταξης για το δεύτερο γύρο δίνουν τη συνολική κατάταξη του δεύτερου γύρου. Τέλος, οι συνολικές κατατάξεις πρώτου και δεύτερου γύρου προστίθενται και δίνουν την τελική κατάταξη που είναι και τα αποτελέσματα των αγώνων.

Μετά από το τέλος των αγώνων και αφού καθοριστεί η τελική κατάταξη ερχόμαστε να «κρίνουμε τους κριτές» και να βρούμε το ποσοστό ακρίβειας των κατατάξεών τους σε κάθε κατηγορία που έκριναν.

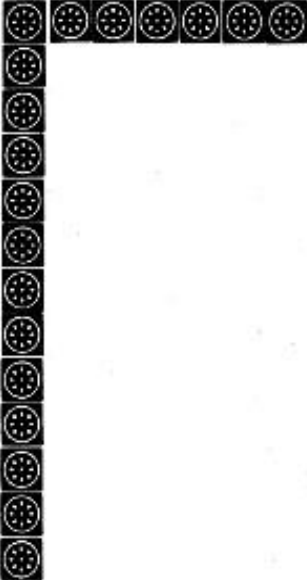
Αυτό κάναμε για τους πέντε κριτές μας των αγώνων του Οκτωβρίου '85 και για κάθε κατηγορία. Έτσι πρόκυψαν τα επόμενα ποσοστά ακρίβειας των κατατάξεών τους κατά μέσο όρο:

Μπουλούμπας 78%, Σιζόπουλος 72%, Ραφτάκης 68%, Ροντογιάννης 75% και Βασιλόπουλος 83%.

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ 1986

Έτσι κλείνουμε εδώ το θέμα των αγώνων του 1985 και ετοιμαστήτε για ένα «ζουμερό» 1986. Από τ' 1986 οι Έλληνες αθλητές θα παίρνουν μέρος σε τρεις διεθνείς διοργανώσεις, ανδρών, γυναικών, εφήβων και ζευγαριών. Δηλαδή σε ENNIA διεθνείς αγώνες. Στόχος μας είναι να συμμετέχουμε με διαφορετικούς πάντα αθλητές, που να αξίζουν όμως, σε Μεσογειακούς, Πανευρωπαϊκούς και Παγκόσμιους. Αυτό είναι ένα μεγάλο όνειρο που πρέπει να βοηθήσετε όλοι για να πραγματοποιηθεί.

Θύμιος Περιοίδης



Και Τώρα... Βάρη!

Πολλά Βάρη!
Τόνοι Βάρη!

Αλλιώςτικά Βάρη!
Πρώτης Ποιότητας Βάρη!

ΔΥΝΑΜΙΚΑ Βάρη!!!
Για Σπίτια και Γυμναστήρια!

ΔΥΝΑΜΙΚΟ
Ποιότητα!



**Ο ΛΑΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΑΞΙΟΘΑΥΜΑΣΤΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ
ΜΠΑΙΝΕΙ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΜΠΟΝΤΥ – ΜΠΙΑΝΤΙΝ
ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΤΗΣΙΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥ «ΚΥΠΕΛΛΟΥ ΗΡΑΚΛΗΣ»**

ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ

**Από τον Μπεν Γουήντερ,
Διεθνή Πρόεδρο της IFBB**

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ

Πριν από 27 χρόνια είχα επισκεφθεί τη Λαϊκή Δημοκρατία της Κίνας μετά από πρόσκληση της Κινεζικής Παναθητικής Ομοσπονδίας. Στα χρόνια που πέρασαν από τότε, αν και το άθλημα της σωματικής διάπλασης δεν ήταν επίσημα αναγνωρισμένο από την κινεζική κυβέρνηση, παρέμεινα σε επικοινωνία με τον

οργανισμό αυτό, την Κινεζική Ομοσπονδία Άρσης Βαρών και τους Κινέζους αθλητές Σωματικής Διάπλασης, στέλνοντάς τους φωτογραφίες, περιοδικά, αναφορές και πληροφορίες στους τομείς της προπόνησης και της διατροφής.

Μόλις τρία χρόνια πριν, ευχαριστήθηκα όταν έμαθα ότι η σωματική διάπλαση θα αναγνωριζόταν από το



Ο Πρόεδρος Μπεν Γουήντερ και οι δύο γιοί του Έρικ και Μαρκ στην είσοδο της Απαγορευμένης Πόλης, στο κέντρο στη Λαϊκή Δημοκρατία της Κίνας.



Η σωματική διάπλαση είναι πολύ δημοφιλής στην Κίνα, όπου υποστηρίζεται από τις αθλητικές αρχές. Άνδρες και γυναίκες μετέχουν τακτικά σε αγώνες.

κράτος και ότι θα διοργανωνόταν μια σειρά αγώνων που θα είχαν σαν κατάληξη το «Κύπελλο ΗΡΑΚΛΗΣ», το Εθνικό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης της Κίνας.

Αυτά ήταν σπουδαία νέα, τόσο για μένα προσωπικά όσο και για την IFBB. Η Κίνα είναι κράτος με πληθυσμό που ξεπερνάει το ένα δισεκατομμύριο ανθρώπους με συμμετοχή περισσότερων από 200 εκατομμύρια μαθητές και φοιτητές στα σπορ. Οι στατιστικές δείχνουν, ότι περισσότερα από 300 εκατομμύρια αθλούνται τακτικά.

Όμως, ακόμη σπουδαιότερο υπήρξε το γεγονός της πρόσκλησής μου στην Κίνα, για να εκπροσωπήσω την IFBB στο τρίτο ετήσιο Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης για το Κύπελλο ΗΡΑΚΛΗΣ, να συναντηθώ με την ανώτερη κινεζική ηγεσία των σπορ και να οργανώσω διάλεξη στην Ακαδημία Σωματικής Αγωγής του Πεκίνου.

Η ΑΦΙΞΗ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ

Το να ταξιδεύεις στην Κίνα σήμερα έχει τεράστια διαφορά απ' ό,τι πριν 27 χρόνια. Συνοδευόμενος από τους δύο γιούς μου, Έρικ (20 χρονών) και Μαρκ (19 χρονών), ταξίδεψα από το Μόντρεαλ στη Νέα Υόρκη, από εκεί στο Τόκιο και στη συνέχεια στο Πεκίνο, πρωτεύουσα της Λαϊκής Δημοκρατίας της Κίνας. Το ταξίδι διάρκεσε περίπου 25 ώρες, μα ήταν σίγουρα πιο άνετο από ό,τι την πρώτη φορά.

Με την άφιξή μας στο Πεκίνο, οι υπάλληλοι του Γραφείου Αλλοδαπών μας υποδέχθηκαν ευγενέστατα.

Στο Πεκίνο, μείναμε στο Ξενοδοχείο «Great Wall», που διευθύνεται από το Σέρατον, αμερικάνικο ξενοδοχείο που προσφέρει όλες τις ανέσεις στον τουρίστα. Από την ποιότητα και τις υπηρεσίες που πρόσφερε η κινεζική κυβέρνηση στους αλλοδαπούς τουρίστες μπορώ να συμπεράνω ότι η Κίνα κατέβαλλε πραγματικά σοβαρές προσπάθειες να θέσει στερεότερες και μακροβιότερες σχέσεις με τους Δυτικούς επισκέπτες.

ΤΟ ΣΥΜΠΟΣΙΟ

Οι Κινέζοι, πέρα από τις χαρισματικές τους ιδιότητες, θεωρούνται από τους καλύτερους μαγείρους του κόσμου. Η Κουζίνα τους έχει μέσα από χιλιαετήριδες εξελιχθεί, κάτι που διαπιστώσαμε στη διάρκεια συμποσίου, που οργανώθηκε από τον κ. Λι Μενγκ Χούα, Υπουργό Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής της Κίνας. Ο ίδιος ο Υπουργός μου εξήγησε, ότι καταβάλλονταν προσπάθειες μέσα από διαφημιστικές καμπάνιες να καλυτερεύσει η υγεία και η σωματική κατάσταση του κινεζικού λαού. Πρόσθεσε ακόμη, ότι το άθλημα της σωματικής διάπλασης, με έμφαση σε έναν υγιεινό τρόπο διαβίωσης, ήταν ακριβώς το στοιχείο που θα συμπλήρωνε τον αγώνα αυτό. Μου ανέφερε, ότι πρόσφατα απαγορεύτηκε το κάπνισμα στους δρόμους ή στους δημόσιους χώρους. Ήταν φανταστικό να βλέπεις τόσο λίγα άτομα να καπνίζουν.

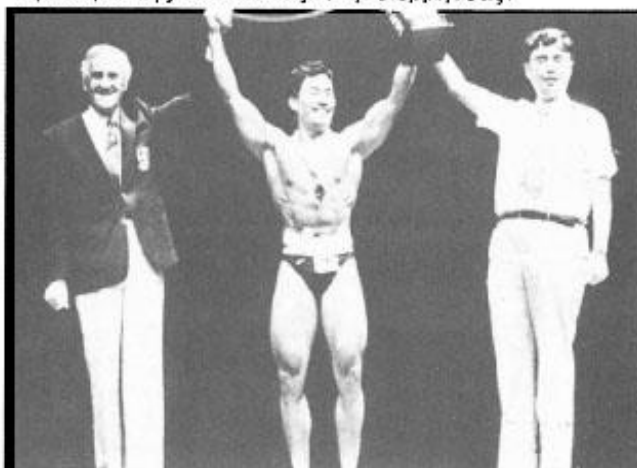
Ιδιαίτερα με τίμησε το γεγονός, ότι ο κ. Λι Μενγκ Τσούα δέχθηκε ευχαρίστως να παραστεί στο Κύπελλο ΗΡΑΚΛΗΣ και σε κατοπινή δήλωσή του είπε, ότι η Κίνα θα ήταν παραπάνω από ευτυχής να γίνει μέλος της IFBB (η Διεθνής Ομοσπονδία αριθμεί ήδη 127



Ένα μέρος από τους αθλητές που συμμετείχαν στο Πρωτάθλημα του Κυπέλλου ΗΡΑΚΛΗΣ. Το επίπεδο των επιδόσεων των Κινέζων αθλητών πλησιάζει τα διεθνή στάνταρ.



Ο Κινέζος Υπουργός Ερασιτεχνικού Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής, κ. Λι Μενγκ Χούα (αριστερά) σε ανταλλαγή εμφολογημάτων με τον Μπεν Γουήντερ, Πρόεδρο της IFBB. Δεξιά, η διερμηνέας.



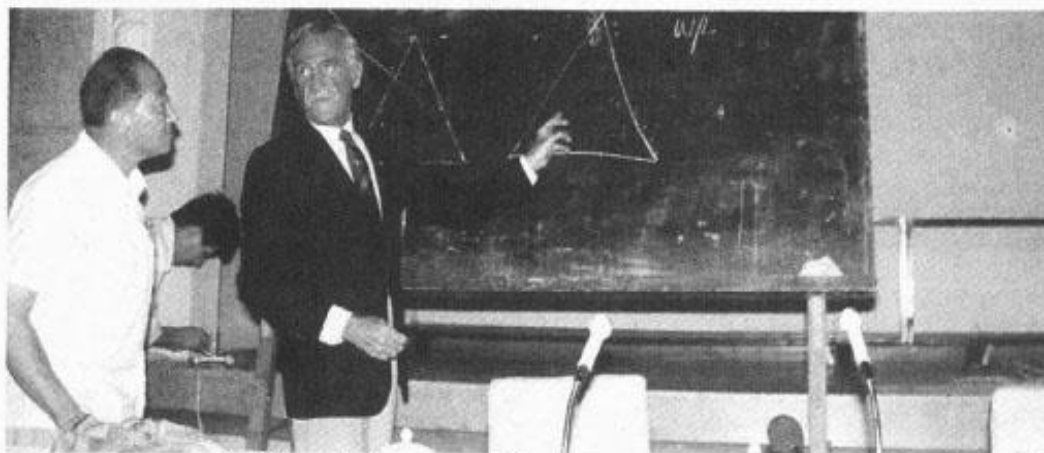
Ο Πρόεδρος Μπεν Γουήντερ (αριστερά) και ο Αναπληρωτής Δήμαρχος της Πόλης του Πεκίνου (δεξιά) σηκώνουν τα χέρια του κ. Σανγκ Γκανγκ σε ένδειξη νίκης του.



Οι αγώνες γυναικών και ζευγαριών κερδίζουν διαρκώς έδαφος στη Λαϊκή Δημοκρατία της Κίνας. Στη φωτογραφία ένα από τα ζευγάρια σε επίδειξη του στη διάρκεια του Κυπέλλου ΗΡΑΚΛΗΣ.



Ο Μπεν Γουήντερ με τους γιους του Έρικ και Μαρκ, μπροστά από το περίφημο άγαλμα του Μάο-Τσε-Τουνγκ που βρίσκεται στην είσοδο του Ιδρύματος Σωματικής Αγωγής του Πεκίνου.



Ο Μπεν Γουήντερ σε διάλεξη του «Οι Μέθοδοι Γουήντερ για Άριστες Αθλητικές Επιδόσεις». Στον πίνακα το ισόπλευρο τρίγωνο που απεικονίζει τον συνδυασμό τεχνικής, δύναμης και ενέργειας. Ένας από τους πρωτοστάτες του κινήματος της σωματικής διάπλασης στη Λαϊκή Δημοκρατία της Κίνας, ο κ. Ζενγκ Βέικι, είναι και ο επίσημος διερμηνέας.



Στη φωτογραφία ένα μικρό μέρος των προπονητών διαφόρων σπορ που παρακολούθησαν τη διάλεξη με μεγάλο ενδιαφέρον. Οι Κινέζοι προπονητές «διψούν» να μάθουν κάθε τελευταία πληροφορία στο χώρο προπόνησης για να διαμορφώσουν το εθνικό πρόγραμμα άθλησης.



Ο Μπεν Γουήντερ και οι γιοι του Μαρκ και Έρικ συμμετέχουν στην πρωινή γυμναστική. Οι ασκήσεις αυτές χρονολογούνται από την αρχαία Κίνα και έχουν σκοπό την εναρμόνιση σώματος και πνεύματος.

μέλη). Επιπλέον με επιβεβαίωσε, ότι θα πρέπει να ελπίζουμε σε μελλοντικό Κινέζο Μίστερ Υψηλίο.

ΤΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΗΡΑΚΛΗΣ

Για ένα θεσμό που έχει καθιερωθεί εδώ και τρία χρόνια, το Κύπελλο ΗΡΑΚΛΗΣ ήταν εντυπωσιακότατο. Το πρωτάθλημα για το 1985 είχε συνολική διάρκεια τρεις μέρες, ενώ το κοινό που συγκέντρωνε κάθε βράδυ ανερχόταν γύρω στα 3.000 άτομα. Εκτός από τον Υπουργό Αθλητισμού, Λι Μενγκ Χούα, τους αγώνες παρακολούθησε ο αναπληρωτής δήμαρχος του Πεκίνου.

Το πρώτο Κύπελλο ΗΡΑΚΛΗΣ είχε διεξαχθεί στην Καντόνα, ενώ το δεύτερο στη Σαγκάη. Αυτό τον χρόνο έγινε στο Εκθεσιακό Κέντρο του Πεκίνου και συγκέντρωσε συνολικά 110 αθλητές από όλη την Κίνα και καλύφθηκε τηλεοπτικά, ραδιοφωνικά και από σημαντικά αθλητικά περιοδικά. Παράλληλα το CTV, το μεγαλύτερο τηλεοπτικό δίκτυο του Καναδά, μαγνητοσκόπησε μέρος των αγώνων για να τους μεταδώσει στον Καναδά.

Οι αγώνες στις κατηγορίες Ελαφρών και Βαρέων ΒΑρών διεξήχθησαν την πρώτη βραδυά. Τη δεύτερη έγιναν οι προκριματικοί στα Μεσαία και τα Βαρέα Βάρη, ενώ την τρίτη εκτός από τους αγώνες γυναικών και ζευγαριών έγιναν οι τελικοί.

Στο πρωτάθλημα ανδρών υπήρχαν 12 φιναλίστ από κάθε κατηγορία οι οποίοι θα διεκδικούσαν τον τίτλο. Μου έκανε εντύπωση το γεγονός ότι δεν ακούστηκαν γιουχαρίσματα από το κοινό την ώρα της αναγγελίας των νικητών.

Στους αγώνες γυναικών, τα κορίτσια ξεχώριζαν για τη θηλυκότητα, τη χάρη και την ομορφιά των σωμάτων τους. Οι επιδείξεις τους ήταν όμορφα χορογραφημένες και πιστεύω ότι οι Δυτικές αθλήτριες θα είχαν πολλά να μάθουν από τις Κινέζες συναδέλφους τους.

Εντυπωσιάστηκα πολύ από τη μουσική που παιζιότανε τους αγώνες: ήταν κυρίως από αμερικάνικα κομμάτια, όπως ρυθμούς του Στήβεν Φόστερ, επιτυχίες του Μπρόντγουέι και άλλα δημοφιλή.

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Το κυριότερο γεγονός στη διάρκεια του ταξιδιού μου ήταν η επίσκεψή μου στην Ακαδημία Σωματικής Αγωγής του Πεκίνου, όπου έδωσα διάλεξη μπροστά σε περισσότερους από 200 προπονητές και εκπαιδευτές. Εξήγησα τις μεθόδους Γουήντερ για Άριστη Αθλητική εμφάνιση, οι οποίες μέσα από το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης αυξάνουν τη μυική δύναμη και τις επιδόσεις σε άλλα σπορ παράλληλα με τα επιστημονικά προγράμματα διατροφής, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης συμπληρωματικών τροφών, όπως βιταμινών, μετάλλων, πρωτεϊνών, αμινοξέων για αύξηση ενέργειας.

Η Ακαδημία Σωματικής Αγωγής είναι σαν μια μικρή αθλούπολη. Περιλαμβάνει πάνω από 20 κέντρα προπόνησης και 12 γυμναστήρια συν τα εργαστήρια, τις βιβλιοθήκες και άλλους χώρους έρευνας. Μέσα σε 30 χρόνια έχουν αποφοιτήσει περισσότεροι από 30.000 φοιτητές, εκτός από 400 μεταπτυχίους με Μάστερς στον Αθλητισμό.

Οι Κινέζοι πιστεύουν στην επιλογή των αθλητών από μικρή ηλικία. Προσπαθούν να εντοπίσουν το καλό αθλητικό δυναμικό σε πολύ νεαρή ηλικία και στη συνέχεια ενθαρρύνουν και διδάσκουν τα ταλαντούχα άτομα. Για παράδειγμα, είδα ένα παιδάκι ηλικίας οχτώ χρόνων που ίσως θεωρείται ο καλύτερος νεαρός αθλητής πινγκ-πονγκ στον κόσμο και ας μην ξεχνάμε ότι η ακαδημία βρίσκεται από αθλητές και αθλήτριες όλων των ηλικιών σε όλα τα σπορ, από άρση βαρών και μπάσκετ μέχρι ενόργανη, τένις, δρόμο και στίβο.



Ο κ. Τσεν Τζινγκ-Κάι, πρώην παγκόσμιος πρωταθλητής άρσης βαρών, είναι ο τωρινός Πρόεδρος της Κινεζικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης και πολύ σημαντικό πρόσωπο στην ανάπτυξη του αθλητικού προγράμματος. Ο Πρόεδρος Μπεν Γουήντερ του απένειμε το Αργυρό Μετάλλιο της IFBB σε αναγνώριση των υπηρεσιών του στην Άρση Βαρών και γενικότερα, στον αθλητισμό της Λαϊκής Δημοκρατίας της Κίνας. Ο κ. Τσεν Τζινγκ-Κάι είναι παράλληλα αθλητής σωματικής διάπλασης που θαυμάζει και ενθαρρύνει το σπορ στη χώρα του.

Όπως μου εξήγησε κάποιος καθηγητής σωματικής αγωγής της ακαδημίας, «Δεν περιμένεις να φτάσει το παιδί 12-14 χρόνων για να αρχίσεις να το διδάσκεις γραφή και ανάγνωση. Ξεκινάς όταν είναι μικρό και μαθαίνει πιο εύκολα. Το ίδιο πράγμα ισχύει και για τον αθλητισμό».

ΑΙΣΘΗΣΗ ΑΠΟ ΚΙΝΑ

Ήθελα πολύ στη διάρκεια της επίσκεψής μου να πάρω μια ιδέα σχετικά με το πώς είναι η Κίνα σήμερα. Άλλωστε, μια χώρα με τέτοιο πληθυσμό μπορεί να αποτελέσει έναν σημαντικότερο παράγοντα για την IFBB γι' αυτό η ανάπτυξη αλληλοκατανόησης στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό, παίζει σπουδαίο ρόλο στη διατήρηση άριστων σχέσεων.

Ένα αξιόλογο σημείο στη σύγχρονη Κίνα είναι η κίνηση που έχει ξεκινήσει σε όλη την έκταση της χώρας για καλή, υγιεινή ζωή. Ένα πρωινό ξύπνησα στις 5 η ώρα και άρχισα να γυρίζω τα πιο γνωστά πάρκα του Πεκίνου. Στη διάρκεια αυτών των ωρών, κυριολεκτικά εκατοντάδες χιλιάδες κατοίκων έχουν φύγει από τα σπίτια τους και αθλούνται, αρκετοί κάνοντας τζόγκιν, άλλοι μαχητικές τέχνες όπως Τάι-



Ο Πρόεδρος Μπεν Γουήντερ σε συζήτησή του με τον κ. Λου Ζου-Γιου γύρω από τη σημασία της διατροφής και των συμπληρωματικών τροφών και το ρόλο που παίζουν στην ανάπτυξη μυϊκής μάζας και δύναμης. Ο κ. Λου Ζου-Γιου υπήρξε αφοσιωμένο στο άθλημα της σωματικής διάπλασης ηγετικό στέλεχος για περισσότερες από τρεις δεκαετίες.

Τοι και Βουσού. Περίπου στις 7, οι περισσότεροι επιστρέφουν στα σπίτια τους, πλένονται, αλλάζουν ρούχα, παίρνουν πρωινό και στη συνέχεια πάνε στις δουλειές τους.

Αυτό το ενδιαφέρον για υγιεινή διαβίωση εκφράζεται και μέσα από άλλες μορφές. Για παράδειγμα, το κάπνισμα στην Κίνα είναι λιγότερο διαδεδομένο από οποιoδήποτε άλλο μέρος του κόσμου έχω επισκεφθεί μέχρι τώρα. Πολύ λίγοι νέοι άνθρωποι καπνίζουν σε δημόσιους χώρους. Οι Κινέζοι αθλητές σωματικής διάπλασης πιστεύουν ακράδαντα, ότι όποιος παίρνει στα σοβαρά το θέμα της υγείας και της φόρμας του σώματός του όταν προπονείται στο συγκεκριμένο αυτό χώρο δεν πρέπει να εισπνέει καπνό τσιγάρου. Παρ' ότι οι Κινέζοι αθλητές έχουν τόσα να μάθουν από μας, να κάτι που αρκετοί από την IFBB θα μπορούσαν να διδαχθούν από εκείνους.

Επίσης παρατήρησα, ότι ελάχιστοι Κινέζοι είναι παχύσαρκοι. Αυτό φυσικά δεν οφείλεται σε στενότητα τροφίμων. Αντίθετα, ένα από τα θαύματα της σύγχρονης Κίνας είναι η αυτάρκειά της σε τρόφιμα, παρά τον φοβερά μεγάλο πληθυσμό της και όπου και αν πας θα αντικρύσεις μεγάλες καλλιεργήσιμες εκτάσεις.

Στο Πεκίνο υψώνονται κτήρια εδώ και κει. Οι Κινέζοι δουλεύουν πολύ σκληρά, ενώ άντρες και γυναίκες απασχολούνται σε γενικές γραμμές στους ίδιους κλάδους εργασίας χωρίς ιδιαίτερες φυλετικές διακρίσεις.

Αυτοκίνητα δεν συναντώνται σε μεγάλο αριθμό στους δρόμους των κινεζικών πόλεων. Κατά μέσο όρο, οι άνθρωποι κυκλοφορούν με λεωφορεία ή ποδήλατα. Το ποδήλατο είναι τόσο διαδεδομένο κυκλοφοριακό μέσο στην Κίνα ώστε αυτός είναι ένας λόγος που οι κάτοικοί της είναι λεπτοί και υγιείς.

Στο χώρο του αθλητισμού, δημοφιλέστερο σπορ μέχρι στιγμής είναι το πινγκ-πονγκ (επιτραπέζιο τέν-



Ο Μπεν Γουήντερ ποζάρει ανάμεσα στους δύο γιους του, τον Έρικ και τον Μαρκ με φόντο το μαισώλειο, όπου εκτίθεται το σώμα του Μάο Τσε Τουνγκ. Χιλιάδες Κινέζων επισκέπτονται καθημερινά το μαισώλειο, το οποίο βρίσκεται στο Πεκίνο.

νις) και ακολουθούν το μάντριντον, το βόλλεϋ, η ενόργανη, ο δρόμος, ο στίβος και η κολύμβηση. Αντίθετα από πολλές Δυτικές χώρες, οι Κινέζοι θεωρούν τον αθλητισμό και την άσκηση στοιχεία κατάλληλα για όλες τις ηλικίες. Θα συναντήσεις νέους και μεγάλους ανθρώπους να γυμνάζονται νωρίς το πρωί στα πάρκα.

ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Το ταξίδι μου στην Κίνα υπήρξε ευχάριστο και δημιουργικό, χάρις στη βοήθεια πάρα πολλών ατόμων που θα ήθελα να αναφέρω. Αλλά, προτιμώ να αποτινίσω σε ορισμένα τις ιδιαίτερες ευχαριστίες μου.

Σίγουρα, η IFBB χρωστάει πολλά στον Υπουργό Αθλητισμού κ. Λι Μενγκ Χούα. Κατά την επίσκεψή μου, είχα την τιμή να απονεύω ειδικά βραβεία εκ μέρους της Διεθνούς Ομοσπονδίας σε Κινέζους που διακρίθηκαν, χωρίς να εξαιρέσω τον κ. Τσεν Γινγκ-Κάι, διάσημο ανά τον κόσμο αριβαρίστα, παγκόσμιο ρέκορντμαν και Πρόεδρο της Κινεζικής Ομοσπονδίας Άρσης Βαρών.

Επίσης βραβεύτηκαν οι κ.κ. Ζενγκ Βέικι και Λου Ζου Γιου, άτομα που αφιέρωσαν τη ζωή τους στο άθλημα της σωματικής διάπλασης και την ανάπτυξη του στη χώρα τους. Θα ήθελα επίσης να πω ένα ευχαριστώ προς τον κ. Τσεν Μπιν Χουάν της Πανκινεζικής Ομοσπονδίας Αθλητισμού, στο Τμήμα Διεθνών Δημοσίων Σχέσεων, ο οποίος αποδείχθηκε εξαιρετικά χρήσιμος και ενθουσιώδης στο θέμα της επίσκεψής μου στην Κίνα.

Είμαι καταύποχρεωμένος στον κ. Ζούο Λινγκ και τον κ. Σουν Γινγκ Λιανγκ του Κινεζικού Γραφείου Αθλητικού Τύπου, εκδότες του περιοδικού «Υγεία & Χάρη», που προωθεί το άθλημα εδώ και χρόνια. Επίσης ευχαριστώ τον Ζενγκ Λι Γουάν του Λαϊκού Ραδιοτηλεοπτικού Σταθμού της Σαγκάης για τη μετάδοση μιας αρκετά εκτεταμένης συνέντευξής μου μαζί του, η οποία νομίζω έπαιξε σπουδαίο ρόλο στο να γίνει πλατύτερα γνωστό το σπορ μας στην Κίνα.

Επίσης, τους κ.κ. Γιανγκ Χενγκ Σενγκ και Σανγκ Λινγκ του «Κινεζικού Ανασχηματισμού» για τις πολύτιμες συμβουλές και οδηγίες τους για την προώθηση της σωματικής διάπλασης και για τη βοήθεια που μου πρόσφεραν στη διάρκεια της επίσκεψής μου.



Το Σινικό Τείχος, ένας από τους τουριστικότερους τόπους της Κίνας. Στο βάθος βλέπουμε τον Έρικ και τον Μπεν Γουήντερ με τη διερμηνέα, καθώς κατηφορίζουν το δρόμο του Τείχους.

Κατά τύχη, στην Κίνα βρισκόνησαν ο κ. Νηλ Ούλεβιτς φωτορεπόρτερ του Associated Press, και ο κ. Έιλον Ράινιντζερ, φωτογράφος της εταιρίας Contact Press Images, για να καλύψουν το εθνικό πρωτάθλημα για λογαριασμό των εταιριών τους. Οι αγώνες μπήκαν σε πολλά περιοδικά σ' όλο τον κόσμο και εκ μέρους της IFBB θα ήθελα να εκφράσω ευχαριστίες για τις υπηρεσίες που πρόσφεραν.

ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Η επίσημη αναγνώριση του αθλήματος της σωματικής διάπλασης από την κυβέρνηση της Λαϊκής Δημοκρατίας της Κίνας και η αρχή συνεργασίας με την IFBB είναι ένα ακόμη σημείο της εκρηκτικής ανάπτυξης του σπορ μας παγκόσμια. Η IFBB έχει μέχρι στιγμής 128 εγγεγραμμένες χώρες-μέλη, αποτελώντας μια από τις σπουδαιότερες Διεθνείς Ομοσπονδίες Ερασιτεχνικού Αθλητισμού στον κόσμο. Πιστεύω, ότι μια χώρα που δίνει τόσο μεγάλη σημασία στους τομείς της υγείας και της φυσικής αγωγής πρέπει να τοποθετεί το άθλημα της σωματικής διάπλασης σαν κύριο παράγοντα στην επίτευξη αυτών των στόχων.

Φυσικά, η Κίνα είναι ευπρόσδεκτη από την IFBB. Όμως, ακόμη περισσότερο η εμπλοκή της στο διεθνή χώρα της σωματικής διάπλασης επαληθεύει για άλλη μια φορά το σλόγκαν της IFBB:

**«Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ
ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΤΩΝ ΕΘΝΩΝ»**

Μετά από αιώνες εγκατάλειψης και παρά τα ήδη υπάρχοντα προβλήματα, συμπεριλαμβανομένου του τομέα της οικονομίας, η κινεζική κυβέρνηση καταβάλλει ηράκλειες προσπάθειες για την καλύτερευση της υγείας των ανθρώπων της μέσα από τον αθλητισμό και τη φυσική αγωγή. Η Κίνα, που παλιά ονομαζόταν «ο Άρρωστος Άνθρωπος της Ασίας», έχει γίνει πλέον κυρίαρχη δύναμη στα σπορ στην Ασία και πιστεύω, ότι εάν συνεχίσει κατά τον ίδιο τρόπο, μέσα σε μια δεκαετία, θα «κυριεύσει» όχι μόνο το διεθνή χώρο, αλλά και τον Ολυμπιακό.

**Μπεν Γουήντερ
Πρόεδρος IFBB**

ΔΟΥΛΕΜΕΝΟΙ ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ

Από τον Στηβ Ντρίβις

"Εάν εφαρμόσεις την ισοτασική μέθοδο του Τζο Γουήντερ στην προπόνησή σου, είναι σίγουρη η ανάπτυξη και η έντονη σκίαγράφηση των τρικεφάλων όπως συμβαίνει σε μένα."

Η ανάπτυξη εντυπωσιακών τρικεφάλων ήταν εύκολη υπόθεση για μένα από τη στιγμή που γνώρισα τις πιο αποτελεσματικές ασκήσεις και τον καλύτερο τρόπο εκτέλεσής τους. Με απλά λόγια, αυτό το οποίο απόδωσε απίστευτα σε μένα ήταν ο συνδυασμός ασκήσεων που απομονώνουν τους τρικεφάλους σε σερ ισοτασικών (ίδιας αντίστασης σε όλη τη διαδρομή) επαναλήψεων.

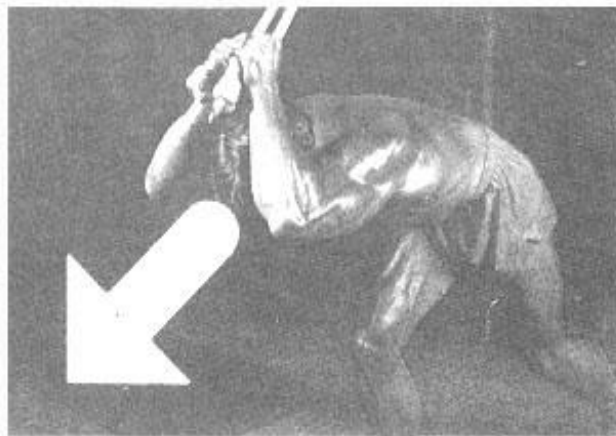
Πρωτόκουσα τη φράση "ισοτασικές επαναλήψεις" σε μια συνάντησή μου με τον Ρέη Μέντζερ και τον φωτογράφο Πιτ Μπρέννερ. Ο Τζο Γουήντερ, επικεφαλής της συνάντησης, ανέφερε τον όρο αυτό και επισημάνει την έννοια της νεότερης αυτής αρχής του.

Βασικά, κάθε επανάληψη της ισοτασικής μεθόδου αποτελείται από τα εξής μέρη: 1) Έκταση του μυώνα με συμμετοχή πνευματικής έντασης, καθώς με τακινώ την αντίσταση. 2) Διατήρηση του βάρους σε τελική θέση, ενώ σφίγγω όσο γίνεται τους μυώνες. 3) Κάμψη του μυώνα πάλι με άμεση πνευματική ένταση, καθώς επανέρχομαι σιγά-σιγά στην αρχική θέση της άσκησης.

Η αυτοσυγκέντρωση του νου αποτελεί βασικό παράγοντα για τη διεξαγωγή της ισοτασικής μεθόδου. Πρέπει να απομονωθεί ο μυώνας και να τεταθεί σε μεγαλύτερο βαθμό (ή μικρότερο) από την αντίσταση που συναντώ. Στην προπόνηση των τρικεφάλων ισοτασικά, πρέπει να παρεμποδίσω όλα τα εγκεφαλικά ερεθίσματα εκτός από τη συνείδησή μου, τους τρικεφάλους μυώνες και την άσκηση που εκτελώ. Προκειμένου να τονίσω τους τρικεφάλους, πρέπει να συγκεντρώσω τις δημιουργικές ενέργειές μου στο μυώνα. Όταν γυμνάζω με αυτό τον τρόπο τους τρικεφάλους, οι μόνοι μυώνες που κινούνται, οι μόνοι οι οποίοι ξεπετάγονται είναι αυτοί. Αυτή είναι πραγματική απομόνωση.

Από τη στιγμή που έχω μάθει, πώς να απομονώνω τους τρικεφάλους μυώνες κάθε φορά που επαναλαμβάνω μια άσκηση, θέτω σαν επόμενο στόχο μου την υπεραχή της πνευματικής δύναμης έναντι της αντίστασης που χρησιμοποιώ. Αυτή η δύναμη που ασκώ δια μέσου της πνευματικής-κινητικής-μυϊκής τάσης μεγαλοποιεί την αντίσταση. Ο Τζο τελικά μου απέδειξε αυτό: Ανακάλυψα ότι μπορούσα να εκτελέσω 10 φορές μόνο μια ισοτασική άσκηση χρησιμοποιώντας βάρος 25 κιλών με σταβόμπα. Συνήθως, σηκώνω βάρος 62 κιλών περίπου με το συνηθισμένο τρόπο.

Προκειμένου να ξεκινήσω το πρόγραμμα εκγύμνασης των τρικεφάλων, διαλέγω βάρη τόσο ελαφρά, ώστε: 1) Να μου επιτρέπουν την απομόνωση των μυώνων. 2) Να μου παρέχουν τη δυνατότητα καταβολής



ΕΚΤΑΣΕΙΣ

Οι υπερεκτάσεις τρικεφάλων στη τροχαλία έτσι ακριβώς όπως απεικονίζονται στις φωτογραφίες αναπτύσσουν τα εσωτερικά κι εξωτερικά μέρη των τρικεφάλων μου. Σιγουρεύομαι, ότι τα πόδια μου ακουμπούν γερά στο πάτωμα κι ότι κάμπω το σώμα μου προς τα μπρος, όπως ακριβώς παρουσιάζεται στις φωτογραφίες.



ΣΥΣΣΩΡΕΥΣΗ

Τίποτε δεν βοηθάει στην αύξηση των τρικεφάλων μυών τόσο, όσο οι ξαπλωτές εκτάσεις των μυών με τη βοήθεια στραβόμπαρας. Προσπαθώ να μην μετακινώ τους ώμους προς τα έξω κατά τη διάρκεια της άσκησης.



ΩΘΗΣΕΙΣ

Προκειμένου να δώσω στους τρικέφαλους τη μορφή πετάλου, πρέπει να αναπτύξω πλήρως το εξωτερικό τμήμα του μυός. Ο μόνος τρόπος με τον οποίο θα επιτύχω μεγαλύτερα αποτελέσματα και σε μικρότερο χρονικό διάστημα είναι οι ωθήσεις προς τα κάτω στην τροχαλία.



ΤΕΝΤΩΜΑ

Οι βυθίσεις των τρικεφάλων, όταν τα πόδια είναι ακουμπισμένα σε κάποιο πάγκο και τα χέρια σε άλλο, είναι η καλύτερη άσκηση για να τελειώσω την εκγύμναση των τρικεφάλων. Τεντώνομαι προς τα κάτω όσο το δυνατόν περισσότερο μπορώ και σφίγγω πολύ τους τρικέφαλους κατά την ολοκλήρωση κάθε επανάληψης.





ΒΥΘΙΣΕΙΣ

Οι βυθίσεις στο δίζυγο με τη χρήση βάρους είναι εξαιρετική άσκηση για την αύξηση του όγκου των τρικεφάλων, καθώς επίσης και καλή άσκηση για τους δελτοειδείς και τους θωρακικούς μυώνες. Για μέγιστη διέγερση των τρικεφάλων σιγουρεύομαι, ότι ο κορμός μου είναι τεντωμένος σε όλη τη διάρκεια της άσκησης.



μεγαλύτερης τάσης από τη δική μου πλευρά και 3) Να μου επιτρέπουν την πραγματοποίηση κάθε επανάληψης στην τελική θέση γύρω στα τρία δευτερόλεπτα.

Αυτές οι ισοτασικές επαναλήψεις εκτελούνται σε αργή κίνηση με ενδιάμεσα διαλλείματα. Το πρώτο ήμισυ της επανάληψης απαιτεί τέσσερα δευτερόλεπτα για την πραγματοποίησή του. Έπειτα, διατηρώ το βάρος στην τελική θέση μετρώντας μέχρι το τρία και, τέλος, μετρώ μέχρι το τέσσερα φέρνοντας το βάρος στην αρχική του θέση. Κάνω 8-12 επαναλήψεις. Δεν καταφέρνω να αυτοσυγκεντρωθώ πλήρως στην απομόνωση των μυώνων, ενώ συγχρόνως μετρώ τις επαναλήψεις. Γι' αυτό, καλύτερα να μετράει κάποιος άλλος τις επαναλήψεις για λογαριασμό μου.

Γυμνάζω τους τρικέφαλους δύο φορές την εβδομάδα (Τετάρτη και Σάββατο) μετά ακριβώς από την εκγύμναση του στήθους μου. Με αυτό τον τρόπο, πετυχαίνω καλύτερα αποτελέσματα με λιγότερη εξάσκηση, όταν γυμνάζω τους τρικέφαλους.

Ξεκινώ το πρόγραμμα γύμνασης των τρικεφάλων με ωθήσεις προς τα κάτω στην τροχαλία για τα φτερά. Από τη στιγμή που οι τρικέφαλοι έχουν ήδη ξεσταθεί λόγω της εκγύμνασης του στήθους, ξεκινώ με άρση του μεγαλύτερου βάρους που μπορώ να σηκώσω (12 επαναλήψεις). Εφ' όσον αναπαύομαι μόνο για 20 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ, σπάνια βρίσκομαι σε θέση να πραγματοποιήσω οχτώ επαναλήψεις στο τέταρτο σετ.

Χρησιμοποιώ σαν προσάρτημα ένα ίσιο μπαράκι. Έχω τους καρπούς σε τέτοια θέση, ώστε να βρίσκονται πιο χαμηλά από τα δάκτυλα, οπότε κυριολεκτικά συντρίβω τους τρικέφαλους δίνοντας ώθηση στη μπάρα μέχρι να φτάσει στην τελική του θέση. Ο βραχίονας του χεριού πρέπει να σχηματίζει γωνία 90 μοιρών με το πάτωμα σ' όλη τη διάρκεια της επανάληψης. Θυμάμαι, ότι επιβάλλεται να εκτελώ αργά την άσκηση, αυτοσυγκεντρώνομαι στο τέντωμα των μυώνων δια μέσου του νου καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης και μένω στην τελική θέση μέχρι να μετρήσω μέχρι το τρία αργά.

Η δεύτερη άσκηση, που εκτελώ, είναι η ξαπλωτή γαλλική πίεση των τρικεφάλων με τη χρήση στραβόμπαρας. Η αποκλειστικότητα της στραβόμπαρας συ-

ντελεί στην εξάσκηση μεγαλύτερης δύναμης στο τρικέφαλο και ξεκουράζει την άρθρωση του ώμου. Χαμηλώνω τη μπάρα τόσο ώστε να φτάσει λίγο πιο πίσω από το μέτωπο, ενώ διατηρώ τους ώμους σε σταθερή θέση και προς το μέρος της οροφής. Καθώς υψώνω το βάρος, έχω τεντωμένους τους καρπούς μου και κρατώ γερά τη μπάρα με τα δάκτυλά μου. Αυτό θα μου δώσει τη δυνατότητα να πετύχω τη μεγαλύτερη δυνατή συστολή και επιμήκυνση σε κάθε επανάληψη. Εκτελώ δύο συμπληρωματικά σετ με όσες επαναλήψεις θέλω, αλλά το διάλλειμα ανάμεσα στα σετ δεν υπερβαίνει τα 15 δευτερόλεπτα.

Στην τρίτη άσκηση, πραγματικά τεντώνω και συστέλλω τους τρικέφαλους με την όρθια, λυγισμένη προς τα μπρος έλξη σχοινιού. Κινούμαι προς τα εμπρός με τη βοήθεια του ενός ποδιού, έχοντας λυγισμένο το σώμα σε γωνία 90 μοιρών, περίπου. Οι ώμοι πρέπει να είναι παράλληλοι προς το πάτωμα, οι αρθρώσεις των δακτύλων να απέχουν μερικά εκατοστά ή μια από την άλλη. Με τα χέρια μου σ' αυτή τη θέση, θα ενταθεί το εξωτερικό ή πλευρικό τμήμα των τρικεφάλων. Επίσης, συγκεντρώνω την προσοχή μου στο μεγαλύτερο τέντωμα που μπορώ να πετύχω με κάθε επανάληψη. Εκτελώ τρία σετ (8-12 επαναλήψεις το καθένα) με διάλλειμα μόνο 15 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ.

Προκειμένου να αναπτυχθεί πλήρως η περιοχή, που περιλαμβάνει τους τρικέφαλους, το στήθος και τους δελτοειδείς, νομίζω ότι οι βυθίσεις στο δίζυγο με τη χρήση βάρους είναι ό,τι καλύτερο υπάρχει. Τις ονομάζω "δυναμικές βυθίσεις", επειδή ακριβώς δίνω έμφαση στην τιμή του βάρους που μπορώ να ανυψώσω. Χρησιμοποιώ ένα μεσαίου πλάτους δίζυγο και εκτελώ τέσσερα σετ με 8-10 επαναλήψεις το καθένα. Θυμάμαι να μένω στην τελική θέση για τρία δευτερόλεπτα με σκοπό να τεντωθούν οι τρικέφαλοι.

Οι βυθίσεις με τη βοήθεια πάγκου θα ολοκληρώσουν την εκγύμναση των τρικεφάλων. Ανάλογα με τη δύναμή μου μπορώ να χρησιμοποιήσω, εάν θέλω, πρόσθετο βάρος (δηλαδή, διαφορετικό από το βάρος σώματός). Τα πόδια μου πρέπει να βρίσκονται σε υψηλότερο επίπεδο από τα χέρια. Το σώμα μου πρέπει να είναι σε όσο το δυνατό χαμηλότερο επίπεδο σε κάθε επανάληψη. Επίσης τεντώνω και συστέλλω τους

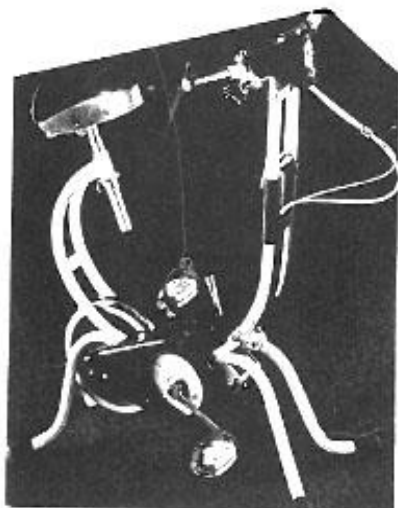
μυώνες κάθε φορά που θα βρίσκομαι στην τελική θέση (κάθε τρία δευτερόλεπτα). Εκτελώ τρία σετ των 15-20 επαναλήψεων το καθένα.

Ανέκαθεν υπήρξα πολύ περήφανος για την ανάπτυξη των τρικεφάλων μου από πλευράς μεγέθους κι από πλευράς φόρμας. Η ανάπτυξη τρικεφάλων σαν

τους δικούς μου θα είναι εύκολη υπόθεση, εάν εκτελέσει κανείς τις καθορισμένες ασκήσεις κι εφαρμόσει την ισοστασική μέθοδο που έχω περιγράψει. Καλή τύχη!

Στηβ Ντέιβις

ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ



KETTLER JOGGING: Κυλιόμενος διάδρομος για τρέξιμο μέσα στο σπίτι. Εξασφαλίζει τις φυσιολογικές συνθήκες για ένα αθλητικό τρέξιμο απαιτήσεων με χλιαμότητα, όταν ο παρὸς είναι κακός για έξω χώρους. Με βοηθητικές χειρολαβές μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για βάδισμα και γηλοθεραπείας μεγάλων ατόμων.



ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ: Γυμνάζουν όλο το σώμα. Δεν πίνουν χώρο, γιατί διπλώνουν. Σε μας θα βρείτε όλα τα μοντέλα της Ιταλικής CARNIELLI και της Γερμανικής KETTLER.

Με την πίεση της δουλειάς, της καθημερινότητας των ψυχολογικών, αισθηματικών, οικονομικών, οικογενειακών, εργασιακών κτλ. προβλημάτων έχετε εγκαταλείψει στην τύχη την υγεία τη δική σας και της οικογένειάς σας. Τρία όργανα γυμναστικής στο σπίτι μπορούν να μεταφέρουν προβλήματα υγείας μέχρι και δέκα χρόνια μετά. Σας προτείνουμε λοιπόν για όλες τις εποχές, για όλη την οικογένεια και για γενική γυμναστική το Στατικό Ποδήλατο, τον Διάδρομο Τζόγκινγκ και την Κωπηλατική Μηχανή. (Στο κάτω-κάτω αν τα πληρώσετε, θα γυμνάζεστε...επειδή τα πληρώσατε!).

Φυσικά, σ' εμάς θα τα βρείτε στην καλύτερη τιμή και ποιότητα: **ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.**

Η ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΗΣ ΠΛΑΤΗΣ

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

Από τον Μάικ Μέντζερ

Αντίθετα προς τους περισσότερους μυώνες, που είναι σχετικά απλοί κι έχουν μάλλον λίγες λειτουργικές αρμοδιότητες, η πλάτη μοιάζει περισσότερο με αμάλγαμα διαφόρων τύπων μυϊκών ομάδων, από τις οποίες καθεμία παίζει διαφορετικό ρόλο. Γιαυτό, αν επιθυμείτε πλήρη ανάπτυξη της πλάτης, απαιτούνται πολλές ασκήσεις, όπως συμβουλεύουν ο Τζα Γουήντερ και ο Άρνολντ Σβαρτσενέγκερ.

Ο γεωμετρικός ρυθμός που διέπει τα μυϊκά συγκροτήματα της πλάτης προσδίδει ενδιαφέρον σε αυτή την περιοχή και, κατά τη γνώμη μου, την ομορφότερη απ' όλες τις άλλες περιοχές του σώματος, όταν είναι σε τέλεια ανάπτυξη. Ο πλέον πολύπλοκος μυϊκός σχηματισμός της πλάτης είναι οι τραπεζοειδείς μυώνες, που ξεκινούν από τη βάση του αυχένα και εκτείνονται καλύπτοντας τις ωμοπλάτες, τα άνω και μέσο τμήματα, πριν καταλήξουν στο μέσο της πλάτης, αριστερά και δεξιά της σπονδυλικής στήλης. Ακολουθούν τα ραχιαία φτερά, απλούστερα από τους τραπεζοειδείς, αλλά ογκωδέστερα. Είναι αυτά που προσδίδουν όγκο στην πλάτη.

Εξίσου όμως σημαντικοί με τους τραπεζοειδείς και τα φτερά είναι για τους περισσότερους αθλητές σωματικής διάπλασης οι μικρότεροι και πολυπλοκότεροι μυώνες της άνω πλάτης, οι οποίοι ευθύνονται για τις ενδιαφέρουσες ανάγλυφες παραστάσεις της πλάτης.

Πόσοι από σας έχουν εξοικειωθεί με τους ρομβοειδείς και τους υπονωτιαίους μυώνες; Αυτοί οι σχετικά μικροί μυώνες της πλάτης είναι πολύ εμφανείς σε γυμνασμένα σώματα κι εμπίπτουν στη προσοχή των κριτών και των θεατών.

Μερικοί νέοι στο χώρο του αθλήματος κάνουν ένα σημαντικό λάθος. Δεν μαθαίνουν από τα πρώτα τους βήματα την ανατομία και τη λειτουργία πολλών μυώνων της πλάτης. Η αμάθεια οδηγεί τον αθλητή ή την αθλήτρια σε ατελή ανάπτυξη της πλάτης, που θα καταλήξει αναμφίβολα σε όχι αρμονικό σώμα. Όσοι εκγυμνάζουν τα φτερά μόνο κι όχι τους τραπεζοειδείς ή τους μικρούς μυώνες του άνω τμήματος της πλάτης θα αποκτήσουν φαρδιά πλάτη, η οποία όμως θα στερείται των γραμμώσεων των μυϊκών ομάδων που προσφέρουν πολύ ενδιαφέρον θέαμα.

Εκτός από την αισθητική πλευρά, η τέλεια ανάπτυξη της πλάτης παίζει ουσιαστικό ρόλο στους αγώνες σωματικής διάπλασης. Η ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος του κορμού (στήθους και πλάτης) συγκεντρώνει τα βλέμματα των κριτών.

Λόγω του μεγάλου αριθμού μυϊκών ομάδων, που συγκροτούν το μυϊκό σύστημα της πλάτης (κάθε μία με διαφορετικές λειτουργικές αρμοδιότητες), απαιτείται μια μεγάλη σειρά ασκήσεων για την εκγύμνασή της. Όμως δεν είναι απαραίτητη ούτε οφελεί πολύ η προπόνηση που περιλαμβάνει πολλά σέτ ασκήσεων. Η ανάπτυξη επιτυγχάνεται με ασκήσεις μεγάλης έντασης κι όχι με ασκήσεις πολλών επαναλήψεων αλλά μικρής έντασης.



Επειδή οι μείζονες μυώνες της πλάτης καταλαμβάνουν τόση επιφάνεια και κατά συνέπεια απαιτούν περισσότερη ενέργεια προκειμένου να λειτουργήσουν επαρκώς, μειώστε τον αριθμό των σετ για κάθε μείζονα επιφάνεια σε τέσσερα ή λιγότερα. Διαιρώντας την πλάτη στα τρία μείζονα τμήματα αυτής τα φτερά, την άνω πλάτη (τραπεζοειδείς) και την κάτω πλάτη (οσφυϊκοί ορθοί μυώνες), ο συνολικός αριθμός των σετ δεν θα ξεπερνάει τα δώδεκα.

Εάν δεν είστε σίγουροι, εκτελέστε λιγότερα σετ και προπονηθείτε με μεγαλύτερη συχνότητα. Αν επαναλαμβάνετε τα σετ με συχνότητα που ήδη είναι στα όρια των δυνατοτήτων σας, δεν επιτυγχάνετε αξιόλογα αποτελέσματα. Εάν φτάσετε στα όκρα, μπορεί η προπόνηση αυτή να σας οδηγήσει σε απώλεια όγκου και δύναμης.

Στο πρόγραμμα προπόνησής μου η εξάσκηση της πλάτης καταλαμβάνει την πρώτη θέση. Εφόσον οι μείζονες μυώνες απαιτούν μεγαλύτερη ενέργεια και στην αρχή της προπόνησης έχετε ένα μεγάλο αριθμό μυώνων να γυμνάσετε, είναι προτιμότερη η γύμναση των μείζονων μυώνων πρώτ' απ' όλα. Στην αρχή της αθλητικής μου καριέρας η πλάτη βραδυπορούσε έναντι των υπολοίπων τμημάτων του σώματος, γι' αυτό φρόντιζα να την προπονώ πρώτη. Συνήθως εφαρμόζω το πρόγραμμα εκγύμνασης των ωτερών-τραπεζοειδών-ορθωτήρων μυώνων σε συνδυασμό με τους δελτοειδείς, εφόσον ορισμένες ασκήσεις που αφορούν τους δελτοειδείς επίσης αφορούν την πλάτη. Αυτό είναι ιδιαίτερα εμφανές, όταν πρόκειται για τις ασκήσεις των οπισθίων δελτοειδών, δεδομένου ότι αυτές θέτουν σε λειτουργία όλους τους μυώνες της ωμοπλατιαίας περιοχής.

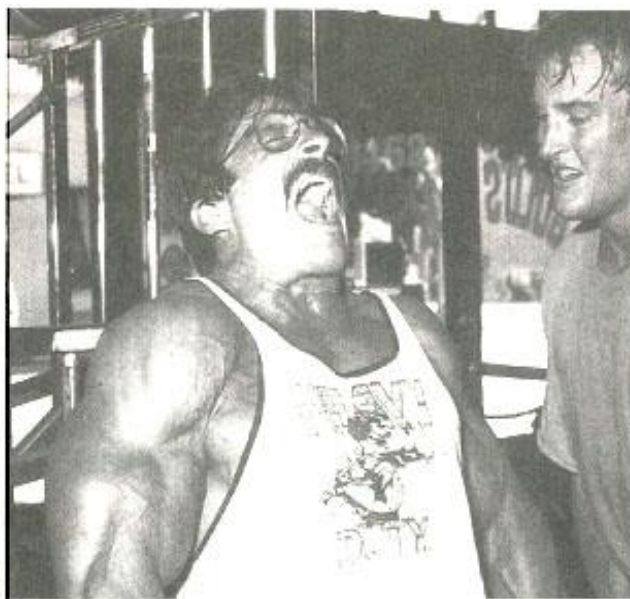
Τις τελευταίες τρεις εβδομάδες (περίπου δύο μήνες πριν τους αγώνες για το Μίστερ Ολύμπια) εκγυμνάζω την πλάτη μου συγχρόνως προς όλα τα άλλα τμήματα δύο φορές μέσα σε οχτώ μέρες. Συγχρόνως, γυμνάζω τους δελτοειδείς και τους δικεφάλους. Όμως, κάθε ημέρα προπόνησης ακολουθείται από άλλη ξεκούρασης. Ανά τρεις προπονήσεις υπάρχουν δύο η μέρες ανάπαυσης. Άρα, συνήθως τη Δευτέρα γυμνάζω την πλάτη, τους δελτοειδείς και τους δικεφάλους, την Τρίτη ξεκουράζομαι. Την Τετάρτη, εκτελώ ασκήσεις για τους τρικεφάλους, το στήθος και τα πόδια. Το διάστημα που παρεμβάλλεται ανάμεσα στην Τετάρτη και την Παρασκευή δεν περιλαμβάνει ασκήσεις εκγύμνασης της πλάτης.

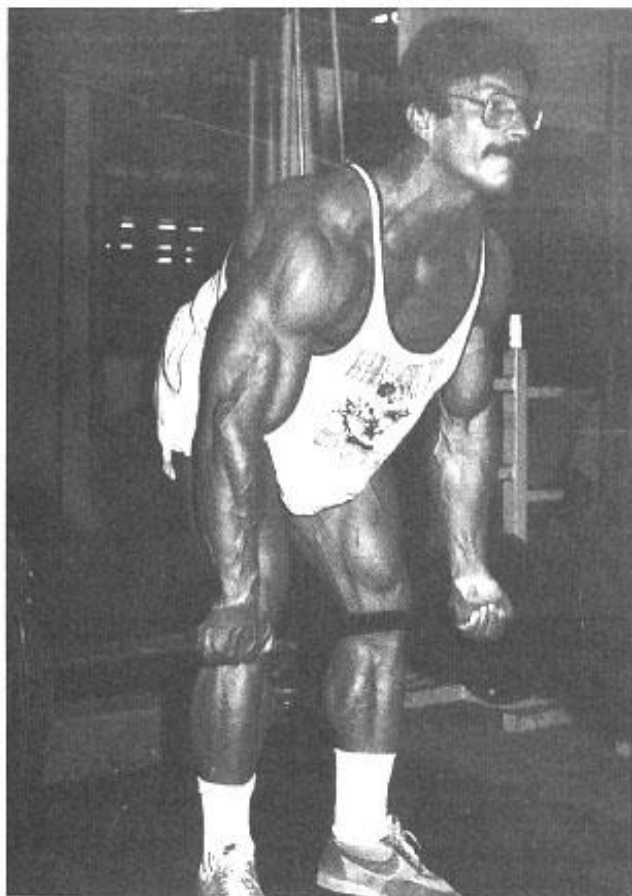
Ο αδελφός μου Ρέη, ο Ντέννυ Μάλλου κι εγώ αφιερώσαμε μια ολόκληρη μέρα για ξεκούραση. Με αυτόν τον τρόπο, όμως, ανακαλύψαμε, ότι όχι μόνον δεν παρουσιάζαμε πρόοδο, αλλά επιπλέον δεν ξεκουράζομασταν τελείως από τη μια προπόνηση στην άλλη.

Έχετε υπόψη σας, ότι το πρώτο πράγμα που απαιτείται να κάνει ο προπονούμενος αθλητής είναι να απαλλαγεί από τα εξουθενωτικά αποτελέσματα κάθε προηγούμενης προπόνησης. Εάν μέσα από τη συχνή προπόνηση επιτυγχάνετε αύξηση του όγκου και της δύναμης και μετά αναπαύεστε για ένα ικανοποιητικό χρονικό διάστημα, η αύξηση θα είναι μεγαλύτερη.

Επομένως, παρά να κολλήσουμε στο στερεότυπο πλάνο της προπόνησης των τεσσάρων ημερών της εβδομάδας μόνο και μόνο επειδή συνηθίζεται, υπακούσαμε στα σώματά μας κι εφαρμόσαμε την προπόνηση των τριών ημερών την εβδομάδα.

Από τότε που καθιερώσαμε αυτό το πρόγραμμα, το σώμα του Ντέννυ έχει παρουσιάσει φοβερή πρόο-





δο. Το βάρος του σώματός του έχει αυξηθεί από τα 112 1/2 στα 130 κιλά, σε σχεδόν ένα μήνα. Παρόμοια είναι η αύξηση στα βάρη που σηκώνει. Από τα 137 1/2 κιλά έχει πάει στα 250.

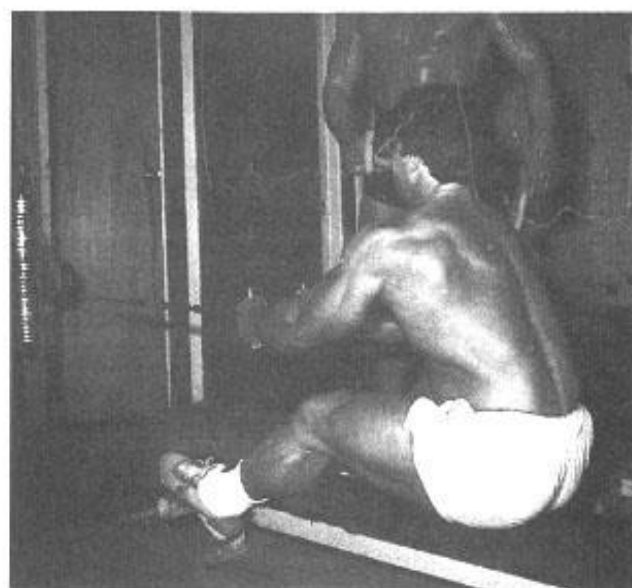
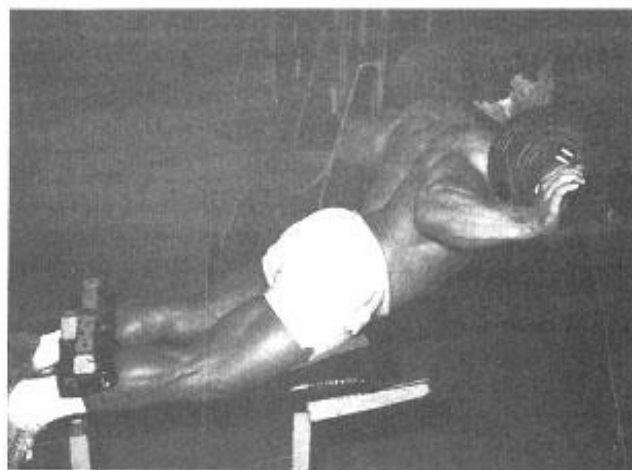
Με αυτή τη μέθοδο, μέσα στον τελευταίο μήνα το βάρος μου από τα 103 1/2 κιλά (98 κιλά μυώνων και σκελετού και 5 1/2 κιλά λίπους) αυξήθηκε στα 107 1/2 (με μόνο τέσσερα κιλά λίπους). Επομένως, τον τελευταίο μήνα προστέθηκαν 5 1/2 κιλά μυώνων ενώ παράλληλα έχασα 1 1/2 κιλό λίπους.

Παρά το γεγονός, ότι αυτά τα νούμερα είναι εντυπωσιακά, εντυπωσιακή ήταν επίσης η αλλαγή της εμφάνισής μας σε τόσο περιορισμένο χρονικό διάστημα. Αυτοί που μ'έχουν ήδη δει, συμπεριλαμβανομένου του Τζο Γουήντερ, πιστεύουν, ότι έχω παρουσιάσει μεγάλη πρόοδο από την προηγούμενη χρονιά, ενώ υπολείπονται μόνον οχτώ βδομάδες για το Μίστερ Ολύμπια.

Όσο για τον Ρέη, πρέπει να δείτε τις φωτογραφίες για να πιστέψετε, ότι είναι κατορθωτή τέτοια πρόοδος σε έναν τόσο προχωρημένο αθλητή. Πέρα όμως από την εξάσκηση που κάνουμε, ο Ρέη κι εγώ ακολουθούμε ένα νέο διαιτητικό πρόγραμμα, ειδικό για μας τους δυο. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ένα νέο τρόπο παρασκευής αμινοξέων, που αποτελεί σημαντικό βήμα στο χώρο της πρωτεϊνολόγησης. Εγώ και ο Ρέη από την πρώτη στιγμή αιστανθήκαμε τη διαφορά. Αλλά, περισσότερα σε επόμενο άρθρο.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Το πρόγραμμα το οποίο ακολουθούμε περιλαμβάνει Ναυτίλους κι ελεύθερα βάρη, τις συνήθειες Αρ χές του Γουήντερ και σούπερσετ για προθέρμανση,

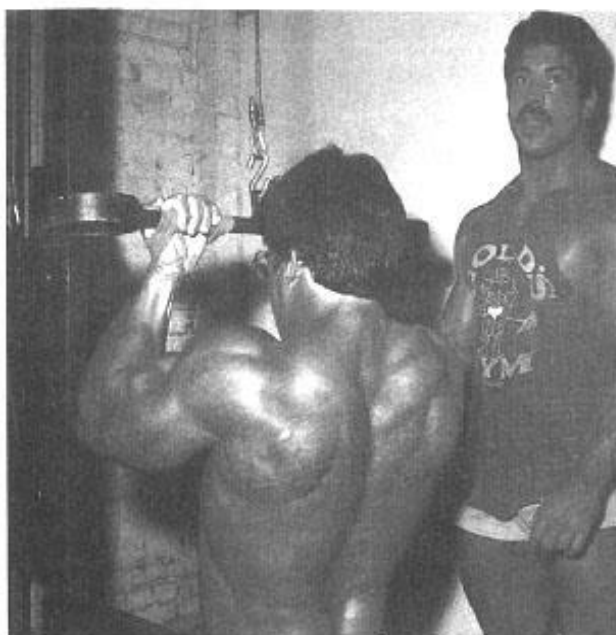


καθώς και χαλάρωση. Παρακάτω, εκθέτω μια σειρά από ασκήσεις για την πλάτη κατά σειρά εκτέλεσης.

ΜΗΧΑΝΗ ΝΑΥΤΙΛΟΥΣ ΓΙΑ ΟΠΙΣΘΟΛΑΙΜΙΕΣ ΕΛΞΕΙΣ

Κατά τη γνώμη μου, αυτή η μηχανή παρέχει την καλύτερη εξάσκηση για τα φτερά. Η δράση της παραληγίζεται με αυτή των οπισθολαίμιων έλξεων, με μερικά πλεονεκτήματα. Εκγυμνάζει πολύ περισσότερα τα φτερά, δεδομένου ότι η γωνία που σχηματίζεται από το βραχίονα, όταν αυτός βρίσκεται σε πλήρη έκταση και σε πλήρη κάμψη, είναι περίπου 220° έναντι των 140° που έχουμε στις τυπικές έλξεις για τα φτερά. Επιπλέον, εξασκείται κατά αμεσότερο τρόπο η αντίσταση, εφόσον μεταδίδεται η δύναμη έλξης απευθείας στα φτερά διαπερνώντας τους δικέφαλους μυώνες.

Πιέζω με τους δικέφαλους τους κυλίνδρους που υπάρχουν αριστερά και δεξιά του κεφαλιού μου. Στο τελικό στάδιο της κίνησης, οι κύλινδροι πιέζουν



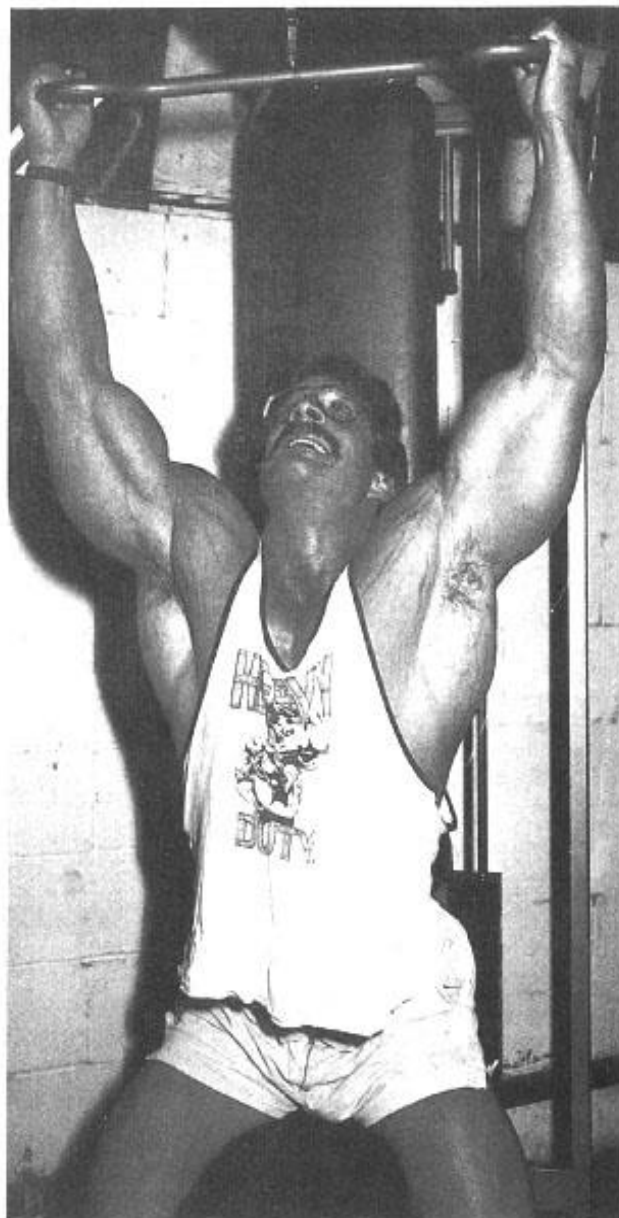
τις πλευρές του κορμού. Διατηρώ τους πήχεις των χεριών σε κάθετη θέση, με σκοπό να απομονώσω από την άσκηση τους θωρακικούς μυώνες.

ΣΗΚΩΜΑ ΤΩΝ ΩΜΩΝ

Περνώ τους καρπούς των χεριών στους ιμάντες της μηχανής, προκειμένου να έχω πλήρη επαφή με τις λαβές του πάγκου πιέσεων, λόγω του ότι χρησημοποιώ μεγάλα βάρη. Ανασηκώνω και κατεβάζω όσο περισσότερο μπορώ τους ώμους.

ΥΠΕΡΕΚΤΑΣΕΙΣ

Εκτελώ υπερεκτάσεις, προκειμένου να αυξήσω το μέγεθος και να κάνω εντονότερη τη σκιαγράφηση των νωτιαίων ορθωτήρων μυώνων. Ξαπλώνω μπρούμυτα σε πάγκο υπερεκτάσεων και τοποθετώ μια μπάρα βαρών στους ώμους μου. Πραγματοποιώ άρσεις/κορμούς προς τα πάνω. Στην τελική φάση της κίνησης,



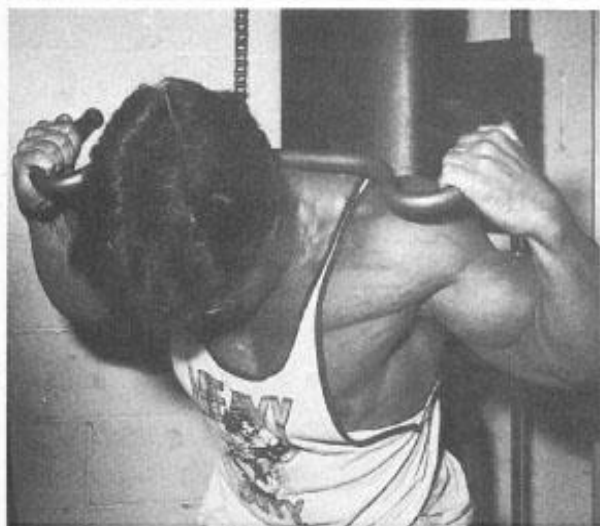
το σώμα σχηματίζει αψίδα, η οποία είναι όσο το δυνατόν εντονότερη.

ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑ

Θεωρώ αυτή την άσκηση σαν μια από τις σημαντικότερες για την ανάπτυξη ολόκληρης της πλάτης. Στο αρχικό στάδιο της κίνησης κάμπτω την πλάτη προς το μέρος της τροχαλίας. Έπειτα, λυγίζω λίγο προς τα πίσω το σώμα, καθώς έλκω το χερούλι της τροχαλίας προς το μέρος μου.

ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ

Είναι η μοναδική άσκηση που προσδίδει πλήρη δύναμη στο σώμα κι όγκο στους μυώνες του κατώτερου τμήματος της πλάτης. Αυτή την περίοδο, σηκώνω τόσο μεγάλα βάρη, ώστε χρειάζεται να περνάω τα χέρια μου μέσα από ιμάντες για να έχω πλήρη επαφή με τη μπάρα.



ΕΛΞΕΙΣ ΣΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΦΤΕΡΩΝ

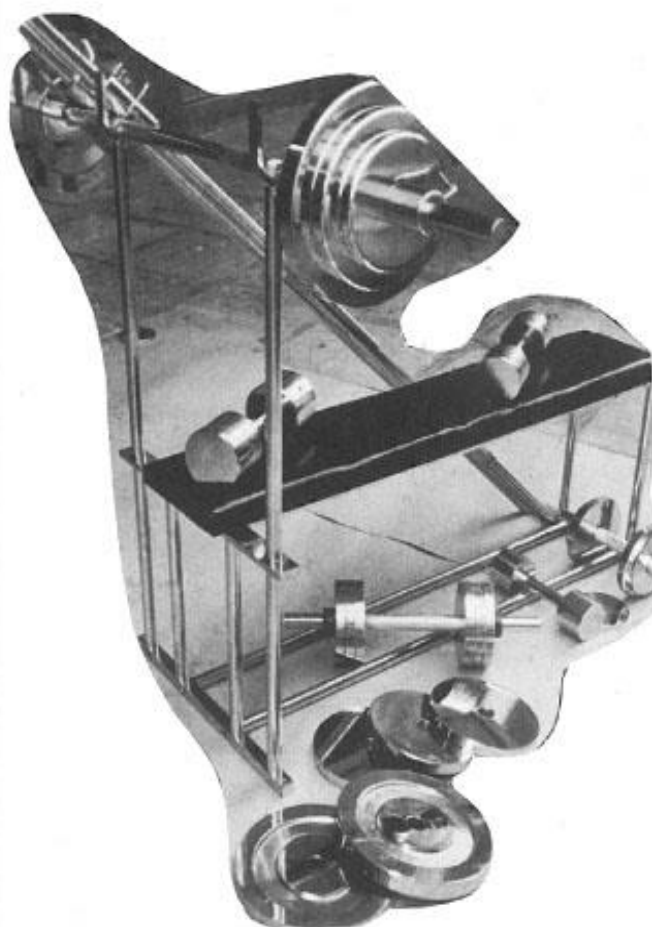
Συχνά εκτελώ έλξεις με ανάποδη λαβή σε επαναφορά μεγάλου βάρους. Δύο συναθλητές μου με βοηθούν να έλξω ένα πολύ μεγάλο βάρος μέχρι να διαλύσει η μπάρα τη μέγιστη διαδρομή. Έπειτα, αφήνουν τη μπάρα κι εγώ προσπαθώ να την επαναφέρω ήρεμα στο αρχικό σημείο.

ΟΠΙΣΘΟΛΑΙΜΙΕΣ ΕΛΞΕΙΣ

Χρησιμοποιώ μπάρα με παράλληλα χερούλια, ώστε να είναι οι δικέφαλοι σε θέση να έλξουν μέχρι τέλους το βάρος. Κατ'αυτόν τον τρόπο, ενισχύω φοβερά τα φτερά.

ΜΑΪΚ ΜΕΝΤΖΕΡ

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



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

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

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

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΣΦΙΧΤΑ, ΔΥΝΑΤΑ, ΚΑΛΟΦΟΡΜΑΡΙΣΜΕΝΑ ΠΟΔΙΑ

Από το Περιοδικό
"Muscle & Fitness".
Ευγενής Προσφορά
του Κ. Μπεν Γκάρντνερ.
Προέδρου της IFBB.

Photo by Bob Gardner

Δεν χωράει αμφιβολία! Από την καμπυλωτή επιφάνεια των μηριαίων δικεφάλων μέχρι τις βαθιές γραμμώσεις των πλευρικών και μέσων μυών και την κρυστάλλινη υφή των γαστροκνημικών, δεν υπάρχει τίποτε πιο εντυπωσιακό από ένα ζευγάρι μυώδη, καλοφορμαρισμένα πόδια.

Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου, μπορώ να πω ότι εντυπωσιαζόμουν από τα καλοαναπτυγμένα πόδια. Ακόμη και σαν παιδί, το πρώτο πράγμα που παρατηρούσα στους κορυφαίους καλλιτέχνες κλασσικού χορού, τους αθλητές της Ενόργανης και τους χορευτές, γενικά, ήταν τα δυνατά πόδια τους. Τα πόδια για μένα είναι και θα παραμείνουν πρωταρχικός μου στόχος στην προπόνηση.

Ίσως να θέλατε και σεις κάτι τέτοιο, αλλά με τον καιρό ανακαλύψατε, πως είναι ένας στόχος που δεν μπορείτε να προσεγγίσετε. Εάν ναι, τότε κάνετε βασικό λάθος. Μπορείτε και σεις να αποκτήσετε πόδια για τα οποία θα νοιώθετε περήφανοι. Θα πρέπει να ξέρετε, μόνο, ότι απαιτούνται μεγάλες προσπάθειες και προσεκτικά μελετημένα προγράμματα.

Για να τα δώσετε όλα, θα πρέπει να θέσετε ένα στόχο. Η προπόνηση των ποδιών μου έχει γίνει ευκολότερη, πιο ευχάριστη και πιο αποδοτική, γιατί σχηματίζω κάθε φορά στο μυαλό μου την εικόνα των αποτελεσμάτων που θα επιφέρουν, οι ενέργειές μου. Συγκεντρώνομαι στο αποτέλεσμα: δυνατά, όμορφα, εντυπωσιακά πόδια, που κάνουν τους άλλους να τρίβουν τα μάτια τους!

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΕΙΣΤΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ!

Από την: Ρέιτσελ ΜακΛις, Μις Ολύμπια

ΦΩΤΟ: Μπομπ Γκάρντνερ

Κάθε σταγόνα ιδρώτα μου θυμίζει, πως ολοένα και πιο κοντά βρίσκομαι στην τελειότητα. Και, μετά την προπόνηση, παρά τα καταμυωσμένα ρούχα μου, νιώθω υπέροχα. Εφαρμόζοντας τη μέθοδο που ακολουθώ εγώ κι έχοντας στο μυαλό σας την εικόνα που θέλετε να υλοποιήσετε, θα έρθετε αντιμέτωποι με φοβερές εμπειρίες.

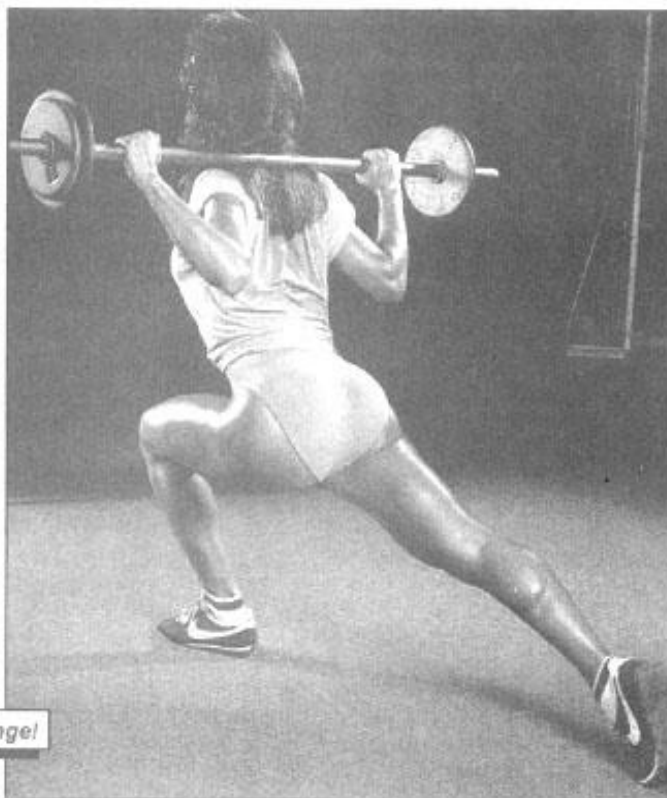
Μέσ' από την προσπάθεια και τα λάθη μου είδα, ότι οι σταθερές τεχνικές προπόνησης δεν είναι οι πιο αποτελεσματικές. Προκειμένου να πετύχω άριστα αποτελέσματα, πρέπει να διαφοροποιώ συχνά τη μορφή των ασκήσεων. Μία αλλαγή στη γωνία κλίσης, μια διαφορετική τοποθέτηση των ποδιών και η άσκηση αλλάζει φοβερά σε αποτελεσματικότητα. Στο άθλημα της σωματικής διάπλασης, μπορεί οι μικροαλλαγές να σημαίνουν πολλά.

Έτσι λοιπόν, εάν θελήσετε να εφαρμόσετε το πρόγραμμα προπόνησης που υποδεικνύω παρακάτω, δώστε ιδιαίτερη προσοχή στη μορφή που δίνω σε κάθε άσκηση. Και, αν τύχει να σας πλησιάσει ένας καλοπροαίρετος - αλλά ενοχλητικός - προπονητής και σας πει, ότι ό,τι κάνετε είναι εντελώς λανθασμένο, πείτε του, ότι αυτά σας τα υπέδειξε η Ρέτσελ ΜακΛις και συνεχίστε απόητες!

Ξεκινώ την προπόνηση με προθέρμανση, η οποία περιλαμβάνει βαθιά καθίσματα με το ένα πόδι τεντωμένο πίσω με τη χρήση πολύ ελαφρών βαρών. Συνεχίζω με μια σειρά βαθιών καθισμάτων προς τα μπρος εφαρμό-



Βαθιά καθίσματα προς τα εμπρός: Χαρίζουν ωραία φόρμα και ισχύ στα πόδια. Ακολουθείστε αυτή την άσκηση και θα έχετε όμορφους σφιχτούς μηρούς, ενώ ταυτόχρονα θα αποκτήσετε ισορροπία και συντονισμό κινήσεων.





EXTRA!

Σκουάτ: Είναι φανταστικά για τη σύσφιξη των ποδιών και των γλουτών. Προτείνονται, ακόμη, για αδύνατα πόδια, εάν φυσικά γίνει χρήση μεγάλων βαρών. Αλλάζετε τη θέση των ποδιών για να διεγείρετε κάθε φορά διαφορετικά τμήματα του σώματος.

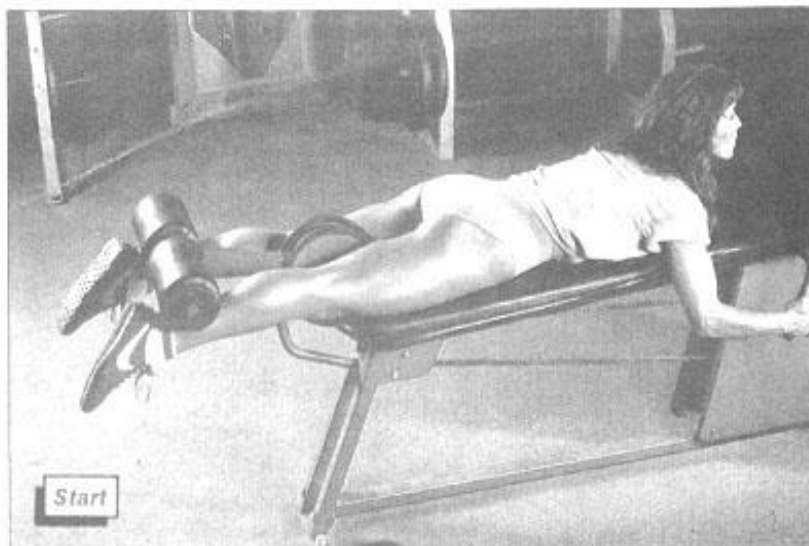


Εκτάσεις ποδιών: Σπουδαίος τρόπος να τελεώσετε την προπόνηση. Είτε χρησιμοποιείτε το ένα πόδι είτε και τα δύο συγχρόνως, συγκεντρώστε την προσοχή σας στη συστολή των μυών. Επαναλαμβάνετε αργά και ελεύθερα.

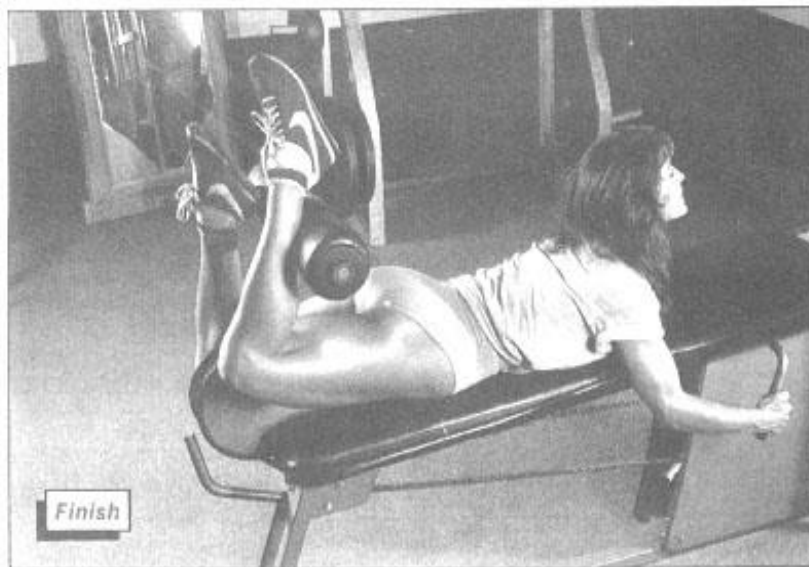


ζοντας τη δικιά μου τεχνική. Θεωρώ ένα νοητό σημείο στο πάτωμα μπροστά από μένα και το προσεγγίζω με το μπροστινό πόδι, έτσι ώστε να αισθάνομαι καλά τεντωμένα και τα δύο πόδια. Καθώς εκτελώ την άσκηση, προκαλώ συγχρόνως συστολή των μυών των ισχίων του πίσω ποδιού και των τετρακέφαλων του μπροστινού ποδιού, διατηρώντας τεντωμένο το πίσω πόδι. Έπειτα, ξαναγυρίζω στην αρχική θέση και επαναλαμβάνω την άσκηση με το άλλο πόδι. Η συνεχής άρση βάρους αυξάνει την αντίσταση γι' αυτό, χρησιμοποιείτε μικρά βάρη.

Σκουώτ και Πιέσεις Ποδιών: Αυτές οι ασκήσεις, μαζί με πλάγια Σκουώτ, προσδίδουν ισχύ και όγκο στους μυώνες. Προτιμώ τις Πιέσεις Ποδιών γιατί μπορώ να χρησιμοποιήσω μεγαλύτερα βάρη, οι πιθανότητες τραυματισμού είναι ελάχιστες και μπορώ να διεγείρω διάφορα τμήματα του σώματος, αλλάζοντας απλώς τη θέση των ποδιών. Με τεντωμένες τις μύτες των ποδιών, προκαλείται διαδοχική συστολή των μείζονων πλευρικών μυώνων, η οποία συνεχίζει μέχρι τους εσωγλουτούς. Εάν τα πέλματα δείχνουν προς τα μέσα, διεγείροντας οι έσω μηριαίοι και οι έξω γλουτοί. Αυτές οι παράλλαγές είναι αποτελεσματικές, αλλά θα υπάρξουν και άλλες εάν θέσετε τη φαντασία σας σε λειτουργία.

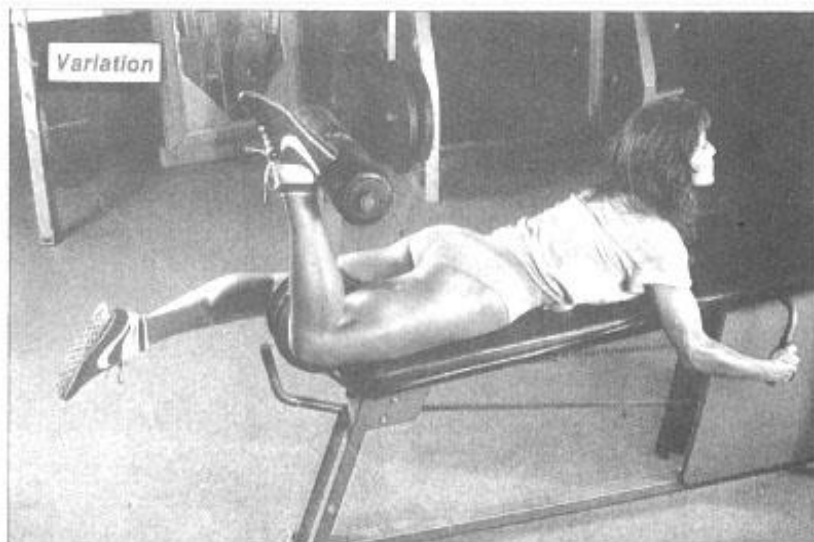


Start

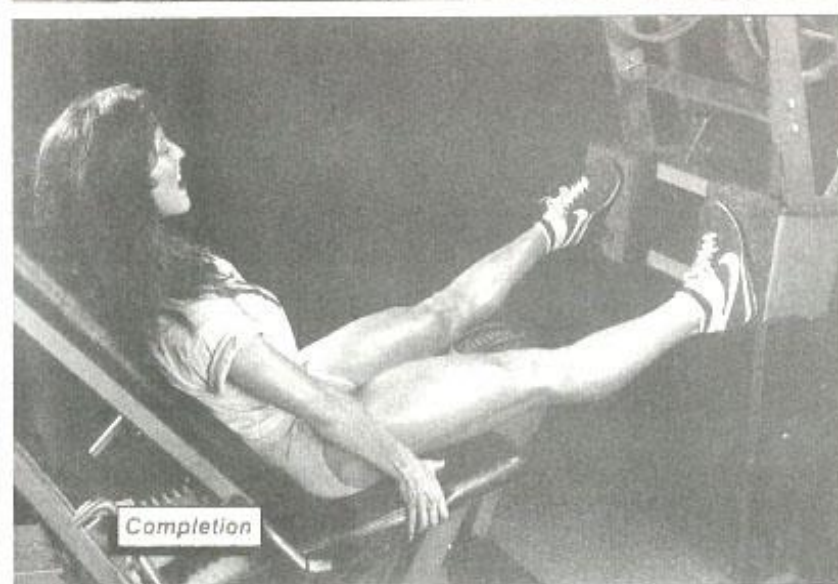
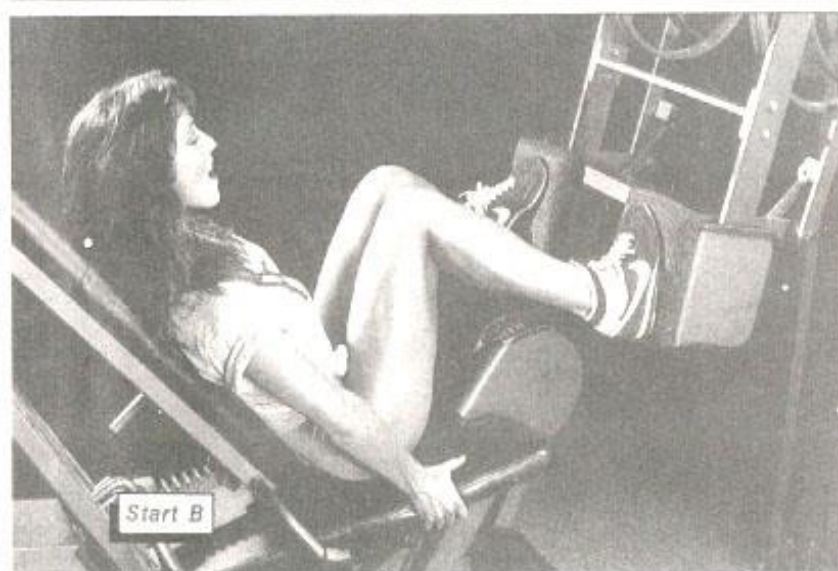


Finish

Κάμψεις Δικεφάλων Ποδιών: Δίνετε μορφή στους δικεφάλους των ποδιών και στους γλουτούς, όταν εκτελείτε τις κάμψεις, όπως ακριβώς δείχνουν οι φωτογραφίες. Με τη συμπλήρωση της άσκησης, σπρώχνετε όσο περισσότερο μπορείτε το βάρος με τη βοήθεια των μυών των γλουτών.



Variation



Πιέσεις Ποδιών: Η ποικιλία στις στάσεις μπορεί να επιφέρει θεαματικότερα αποτελέσματα. Θα ανακαλύψετε, ότι η δύναμη και η μορφή των ποδιών σας θα πάρουν άλλες διαστάσεις γρήγορα και χωρίς τραυματισμούς. Οι γλουτοί θα γίνουν πιο σφιχτοί και πιο ωραίοι.

Κάμψεις Δικεφάλων Ποδιών: «Ο παλιόφιλός σας», η μηχανή δικεφάλων ποδιών εξασκεί σε μεγάλο βαθμό τους ιγνυακούς τένοντες, ενώ συγχρόνως ισχυροποιεί, αφιγγει και φορμάρει τους γλουτούς. Αλλά, κι αν ακόμη χρησιμοποιήσετε μεγάλα βάρη, δεν θα πετύχετε τίποτα το ιδιαίτερο, εάν δεν ρίξετε την προσοχή σας στη συστολή των μυών. Η λεκάνη δεν θα πρέπει να ανασπώνεται. Είναι, βέβαια, επόμενο να ανασπώνουν οι γοφοί λίγο, όσο υψώνετε το βάρος, αλλά προσπαθείστε να τους ελέγχετε, ενώ το κατεβάζετε. Με αυτό τον τρόπο, θα έχετε μεγαλύτερη συστολή.

Πειραματιζόμενη με τη μηχανή αυτή, ανακάλυψα έναν ακόμη τρόπο να απομονώνω τους δικεφάλους των ποδιών: με την πλήρη άρση του βάρους, διατηρείστε τη συστολή για 2-3 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια προκαλέστε συστολή του γλουτού του ενός ποδιού, σε μια προσπάθεια να κατεβάσετε το βάρος αργά και σταθερά. Επαναλάβετε με το άλλο πόδι.

Εκτάσεις Ποδιών: Είναι σχεδόν αδύνατο να μην πετύχετε καλή συστολή των μυών σε μια καλή μηχανή για εκτάσεις ποδιών. Όμως, και πάλι μπορείτε να επικρεληθείτε από τις αλλαγές. Σηκώστε το βάρος με τα δύο πόδια και κατεβάστε το με το ένα. Οι Εκτάσεις Ποδιών είναι ένας φανταστικός τρόπος να ισχυροποιήσετε και να φορμάρετε τα πόδια σας.

Το πρόγραμμα αυτό δεν σκοπεύει στο να δώσει μυικό όγκο στα πόδια, όσο σωστή φόρμα. Επαναλαμβάνετε την κάθε άσκηση γύρω στις 15 φορές (όχι παραπάνω) και κάνετε περίπου 3 διαφορετικά σετ από κάθε άσκηση. Χρησιμοποιείτε ελαφρά έως μεσαία βάρη, αλλά όχι πολύ ελαφρά. Ρίχνοντας την προσοχή σας στη συστολή των μυών, εξομειώνετε την αποτελεσματικότητα των ασκήσεων με ελαφρά βάρη με κείνων που πραγματοποιούνται με βαριά βάρη. Το πρόγραμμα που προτείνω είναι ζωτικής σημασίας για την απόκτηση καλοφωτισμένου, όμορφου και δυνατού σώματος.

Ρέιτσελ ΜακΛις

ΜΕΤΑ ΤΟ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΟ ΝΤΕΜΠΟΥΤΟ ΤΗΣ
ΣΤΟΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΧΩΡΟ, ΕΙΝΑΙ
ΑΠΟΦΑΣΙΣΜΕΝΗ ΝΑ ΚΑΤΑΚΤΗΣΕΙ
ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΚΑΙ ΝΑ ΝΙΚΗΣΕΙ!

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

ΚΑΝΤΥ ΣΕΝΣΙΤΣ

Από τον Νηλ Μπέλτραν

Φωτο: Μπομπ Γκάρντνερ

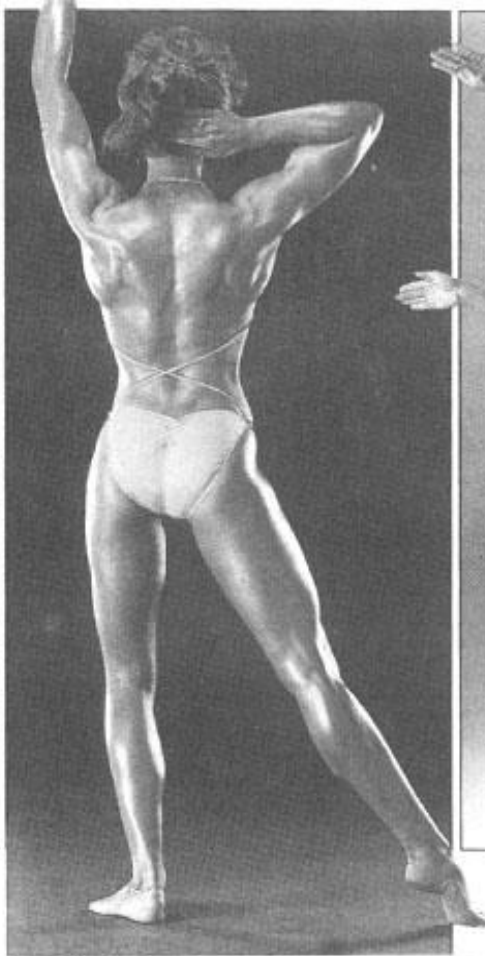
Η οδός που οδηγεί στο μεγαλοπρεπή «ναό» της σωματικής διάπλασης δεν είναι ανθόσπαρτη. Είναι μια δύσκολη ανάβαση μέσα από τραχιά μονοπάτια που κρύβουν παγίδες. Μόνο οι πιο θαρρετοί επιχειρούν την ανάβαση και πολύ λίγοι φτάνουν στην κορυφή. Αυτό τους κάνει όλους να αναρρι-

τιούνται τι είναι αυτό που παροτρύνει τον πρωταθλητή στην αναζήτηση ολοένα υψηλότερων στόχων. Ποιά μερίδα ατόμων θα αφοσιωνόταν σ' ένα τόσο δυναμικό άθλημα, όπως η γυναικεία σωματική διάπλαση, η οποία βρίσκεται σε διαρκώς ρευστή κατάσταση; Ειδικά, όταν τόσοι και τόσοι ανυπο-

μονούν να δουν ποιά θα είναι τελικά η πορεία του αθλήματος.

Η Κάντι Σένσιτς ξέρει τι θέλει. «Θέλω να γίνω η γυναίκα Άρνολντ Σβαρτζενέγκερ», δηλώνει.

Το ότι μπορεί να αποδείξει με επιχειρήματα αυτή τη δήλωση ίσως οφείλεται στη φυσική της διάπλαση, η





οποία της έχει χαρίσει όλη αυτή τη σειρά επιτυχιών. Η Κάντυ έχει όμορφο σώμα και συμμετρικό. Με ύψος γύρω στο 1,62 ζυγίζει 52,5 κιλά. Όλα αυτά συν την έντονη φιλαδοξία και την υπέρμετρη αγάπη της για το άθλημα, συνθέτουν τη φιγούρα μιας κορυφαίας αθλήτριας σωματικής διάπλασης.

«Είμαι από τη φύση μου μαχητική», λέει. «Δεν φοβάμαι τίποτε και κανέναν πριν τους αγώνες. Όχι για κανέναν άλλο λόγο· απλούστατα, με συναρπάζει η ιδέα».

Αυτό, όμως, μπορεί να αποβεί σε βάρος της αθλήτριας. Στους Μις Ολύμπια του '81, όταν η Κάντυ εισχώρησε στον επαγγελματικό χώρο του αθλήματος, ο αμέτρητος ενθουσιασμός κι η ανυπομονησία της την οδήγησαν στο να χάσει πέντε κιλά τις τελευταίες μέρες. Παρ' όλα αυτά, κατέπληξε πολλές από τις κορυφαίες αθλήτριες με το να ανέβει στην έκτη θέση. Η αξιοσημείωτη επαγγελματική της προεργασία μπορεί να ενθουσίασε πολλές γυναίκες, όχι όμως και την Κάντυ. Κατά κάποιο τρόπο, η αποφασιστικότητα που διαφαίνεται στα λαμπερά μάτια της σε διαβεβαιώνει, ότι όσα λέει δεν είναι γελοία.

Η συμπεριφορά της Κάντυ, είναι κάτι παραπάνω από γενναία. Η ίδια πιστεύει στις ικανότητές της και καταλαβαίνει, ότι οι αγώνες σωματικής διάπλασης απαιτούν συνεχή πρόοδο από το μέρος του αθλητή. Η καριέρα της σε ερασιτεχνικούς αγώνες στέφθηκε με μια σειρά από νίκες. Αντί, όμως, να επαναπαυθεί στους τίτλους της, αναζήτησε τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσε να γίνει καλύτερη. Αναζήτησε τα τμήματα του σώματός της που χρειαζόντουσαν περισσότερη δουλειά.

Η Κάντυ δίνει μεγάλη βάση στις συμβουλές των αρμόδιων. Στηριζόμενη στις προτάσεις των κριτών, άλλαξε τον τρόπο παζαρίσματος· έναν τρόπο, ο οποίος θα την οδηγήσει ψηλά.

Όπως πολλές γυναίκες, η Κάντυ ανακάλυψε την προπόνηση με βάρη σαν συμπλήρωμα του αθλήματος με το οποίο ασχολιόταν. Σαν φοιτήτρια στο Κολλέγιο της Πολιτείας του Ανατολικού Στράουντσμπεργκ της Πενσυλβανία μπήκε στο χώρο της προπόνησης με βάρη με σκοπό να αυξήσει τη δύναμή της για τους αγώνες Ενόργανης Γυμναστικής. Ήδη εξαιρετική αθλήτρια της Ενόργανης, ξεκίνησε την προπόνηση με βάρη, προκειμένου να κάνει πιο εντυπωσιακή την εμφάνισή της στους ασύμμετρους ζυγούς. Η γυναίκα σωματική διάπλαση, όμως, την εποχή εκείνη δεν υπήρχε σαν ιδέα. Με την αποφοίτησή της το '77 από το

Κολλέγιο παντρεύτηκε και για τρία χρόνια αφιερώθηκε στη διδασκαλία. Παράτησε την Ενόργανη για τα μαθήματα που παρέδιδε και έμεινε μακριά από τα σπορ και τη γυμναστική για δύο χρόνια.

«Εγώ κι ο άντρας μου, Φρανκ, ετοιμάσαμε επιχείρηση προώθησης υγιεινών τροφών κι αυτό μου έτρωγε τον περισσότερο χρόνο. Ευτυχώς, που ακολουθούσα υγιεινή διαίτα, αλλιώς θα 'χα γίνει σαν μπαλόνι!».

Το καλό είναι, ότι δεν μπορείς να κρατήσεις την Κάντυ μακριά από τη γυμναστική. Η Κάντυ περίμενε το κατάλληλο ερέθισμα κι αυτό ήρθε, όταν παρακολούθησε σαν θεατής τους πρώτους «Μις Ολύμπια», το 1980.

«Η Κάντυ έμεινε κατάπληκτη», θυμάται ο άντρας της. «Έμοιαζε με κοριτσάκι που πήγαινε για πρώτη φορά σινεμά. Είχαμε να κάνουμε με το αμάξι πολύ δρόμο κείνο το βράδυ. Σ' όλη τη διαδρομή μου 'χε φάει τα αυτιά για το πώς θα γινόταν η ίδια αθλήτρια σωματικής διάπλασης και θα 'παιρνε τον τίτλο της «Μις Ολύμπια». Εφόσον δεν είχε κιάσει βάρη στα χέρια της για δύο χρόνια, ήμουν κάπως προβληματισμένος».

Όχι όμως η Κάντυ. Ο σπόρος είχε ήδη φυτευτεί. Αποφάσισε να ξαναβρεί τη φόρμα της.

«Ο Φρανκ πάντα σήκωνε βάρη για να διατηρείται σε φόρμα. Τώρα, που έχει πλέον δει τη σοβαρότητα του τολμήματός μου, κάνουμε μαζί προπόνηση».

«Ο άντρας μου είναι ο Νο 1 κριτής μου. Το θέμα είναι, όμως, που μου δίνει πολύ κουράγιο. Με φωτογραφίζει συχνά, κάτι που με βοηθάει στο να αναλύσω αντικειμενικά τη φυσική μου διάπλαση. Για να νικήσεις, θα πρέπει συνεχώς να παρακολουθείς την πρόοδό σου».

Στην αρχή δεν είχα προπονητή. Πέρα από τις συμβουλές που μου έδινε ο Φρανκ από καιρό σε καιρό, τις περισσότερες πληροφορίες τις πήρα από το «Muscle & Fitness». Γι' αυτό μπορείτε να πείτε ότι λίγο ως πολύ προπονητή μου είχα τον Τζο Γούντερ, καθώς και τους κορυφαίους αθλητές που έγραφαν κατά καιρούς άρθρα στο περιοδικό. Έχουν σε μεγάλο βαθμό συμβάλει στην επιτυχία μου».

Η Κάντυ έχει μάθει καλά τα μαθήματά της. Η εντυπωσιακή της εμφάνιση στους «Μις Ολύμπια» ήρθε ένα χρόνο μετά την ημέρα που άρχισε σοβαρά να ασχολείται με τα βάρη.

«Επειδή ακριβώς ένιωσα πόσο μεγάλο χάσμα με χώριζε από τις άλλες

αθλήτριες της σωματικής διάπλασης, συνήθισα να εκτελώ τον αστρονομικό ρυθμό των 30-40 σετ για κάθε μυϊκή ομάδα στη διάρκεια της προπόνησης, με την ελπίδα, ότι αυτό θα συντελούσε στο δέσιμο του σώματός μου. Συνήθως η καθημερινή προπόνηση διαρκούσε γύρω στις τέσσερις, με πέντε ώρες. Μετά όμως από συζήτηση με τον Τζο Γούντερ συνέχισα με 12-15 σετ ανά μυϊκή ομάδα, αριθμός ο οποίος ανερχόταν στα 20 σετ έξι εβδομάδες πριν τους αγώνες. Τώρα, η προπόνησή μου καθημερινά διαρκεί γύρω στη μισή ώρα. Εντούτοις, αυξάνει διαρκώς ο όγκος των μυώνων μου».

Τα προγράμματα προπόνησης της Κάντυ περιλαμβάνουν μια ολόκληρη σειρά ασκήσεων, προκειμένου να εξασφαλιστεί ισομερής ανάπτυξη και βασίζονται στις Αρχές του Γούντερ.

«Εφαρμόζω το σύστημα Διπλής Ημερήσιας Προπόνησης του Γούντερ, κάνοντας προπόνηση έξι μέρες την εβδομάδα. Καθώς πλησιάζει η ώρα των αγώνων, υιοθετώ το σύστημα Διπλής Προπόνησης κατά Γούντερ, κάνοντας προπόνηση δύο φορές την ημέρα επί έξι μέρες την εβδομάδα. Δεν μπορείτε να πιστέψετε, πόσο μεγάλο είναι το όφελος που προκύπτει από το σύστημα αυτό».

«Είμαι δυνατή — μέσα σε λογικά πλαίσια πάντα — ιδιαίτερα στα πόδια, αλλά προτιμώ να συμπεριλαμβάνω καλές ασκήσεις με πολλές επαναλήψεις στο πρόγραμμα προπόνησής μου, και πάρα πολύ μεγάλα βάρη για μόνο δύο ή τρεις επαναλήψεις. Με τη βοήθεια του Φρανκ εφαρμόζω την Αρχή Προπόνησης με Αναγκαστικές Επαναλήψεις κατά Γούντερ».

«Κάνω επίσης πολλά σούπερσετ και κάπου-κάπου εφαρμόζω την Αρχή Προπόνησης με Γιγάντια Σετ του Γούντερ πριν τους αγώνες. Στη διάρκεια της προαγωνιστικής φάσης και για μεγαλύτερο βαθμό μυώδους, εφαρμόζω την Αρχή Μέγιστης Συστολής κατά Γούντερ, την Αρχή της Αργής Συνεχούς Τάσης, την Αρχή Ποιότητας και την Αρχή Ισοτονικής Προπόνησης. Όλες αυτές οι αρχές πάντα σε συνδυασμό με διαίτα χαμηλών θερμίδων».

«Μια Αρχή του Γούντερ, η οποία παραμένει κάπως σε αφάνεια, είναι η Αρχή Κλιμακωτών Σετ την οποία εφαρμόζω στην εξωπροπονητική περίοδο, για να εξασκώ τους κοιλιακούς. Περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα κοιλιακών, ενώ ξεκουράζομαι ανάμεσα σε σετ για άλλα τμήματα του σώματος».

Τα προγράμματα προπόνησης της Κάντυ ποικίλλουν πολύ μεταξύ τους,

γιατί κατά τη γνώμη της διατηρούν ψηλά το ενδιαφέρον για την προπόνηση. Ιδού ένα από τα προγράμματα άσκησης της πλάτης:

1) Κωπηλατική με αλτήρες: 3×8-10 (τρία σετ των οχτώ — δέκα επαναλήψεων).

2) Οπισθολαίμιες έλξεις στην τροχαλία στη Μηχανή των Φτερών: 3×8-10.

3) Κωπηλατική στην Τροχαλία σε Καθιστή Στάση: 3×8-10.

4) Κωπηλατική σε Όρθια Στάση: 3×8-10.

5) Υπερεκτάσεις: 3×12-15.

Αρκετοί αθλητές σωματικής διάπλασης, άντρες και γυναίκες, νοιώθουν την ανάγκη να προετοιμαστούν ψυχολογικά για την προπόνηση. Όχι η Κάντυ. Δεν απολαμβάνει τέτοια πολυτέλεια. Η αλυσίδα των πέντε καταστημάτων με Υγιεινές Τροφές, τα οποία ανήκουν στους Σένσιτς, απασχολούν 40-50 ώρες την εβδομάδα από το χρόνο της Κάντυ. Μόλις τελειώσει τη δουλειά της, η Κάντυ τρέχει κατευθείαν για το γυμναστήριο, συχνά για τη δεύτερη προπόνηση της ημέρας.

«Μερικές φορές η κούραση της δουλειάς κάνει ένα απαιτητικό πρόγραμμα δυσκολότερο. Είναι το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν πολλές εργαζόμενες γυναίκες. Εάν όμως είσαι αποφασισμένη, όλα είναι κατορθωτά».

Η διαίτα της Κάντυ είναι πολύ προσεγμένη. Ιδού ένα μενού σε προαγωνιστική περίοδο:

Πρωινό: 3-4 ασπράδια αυγών, μισό πεπόνι, μια φέτα σταρένιου ψωμιού, συμπληρώματα τροφής.

Γεύμα: Σαλάτα κοτόπουλου, ένα μαγειρεμένο ή ωμό λαχανικό.

Δείπνο: Ψητό ψάρι, δύο μαγειρεμένα ή ωμά λαχανικά.

Κατά την περίοδο αυτή των 6-8 εβδομάδων ο αριθμός θερμίδων ανά ημέρα μειώνεται από 1500 (εξωπροπονητική περίοδος) σε 1000. Στη διάρκεια της εξωπροπονητικής περιόδου καταναλώνει πολλά δημητριακά και παίρνει πρωτεΐνες, με ποσοστό 90% σε πρωτεΐνη, του Γούντερ. Δεν εξαιρούνται επίσης της διατροφής τα συμπληρώματα βιταμινών και μετάλλων.

«Γενικά, πίνω μόνο παγωμένο νερό και παγωμένο τσάι χωρίς ζάχαρη. Είναι σημαντική η αποχή από συνθετικές γλυκαντικές ουσίες, διότι περιέχουν νάτριο, το οποίο είναι υπεύθυνο για την κατακράτηση νερού από τους ιστούς».

«Εάν δω, ότι δεν χάνω εύκολα πάχος με τη διαίτα που ακολουθώ, αυξάνω τον όγκο αεροβικής άσκησης. Συ-

νήθως διανύω απόσταση τριών έως πέντε μιλίων την ημέρα με το ποδήλατο. Αεροβικές ασκήσεις κάνω και στο σπίτι με τη συνοδεία μουσικής. Στην ουσία, πιστεύω, ότι ο μυϊκός όγκος αυξάνει μόνο με τη σκληρή δουλειά, παρά με εξαντλητικές δίαιτες.

Όταν με την άσκηση και τη σωστή διατροφή έχει επιτύχει την επιθυμητή φυσική διάπλαση, τι κάνει απ' εκεί και στο εξής για την προετοιμασία της για τη σκηνή;

«Λοιπόν, το μόνο πραγματικό μυστικό που ακολουθώ, είναι οι κασέτες αυτοϋπνωσης του Πήτερ Σήγκελ, τις οποίες ακούω κάθε βράδυ. Με τη βοήθειά τους, μπορώ να φανταστώ το σώμα μου, όπως ακριβώς θέλω να είναι: μυώδες, αρμονικό, όμορφο. Ο νους είναι τόσο ισχυρός, ώστε μέχρι ενός ορισμένου βαθμού να κάνει αυτά τα πράγματα βιώματα».

Η Κάντυ, όμως, αποτελεί πραγματική απειλή για τις σταρ της γυναικείας σωματικής διάπλασης: όχι από την πλευρά επιστημονικής ή πνευματικής της κατάρτισης, αλλά από την πλευρά της πειθαρχίας και της συνέ-

πειας που την χαρακτηρίζουν. Αυτά είναι τα χαρίσματα που την βοηθούν ακόμη και σε περίπτωση αποτυχίας — πράγμα σπάνιο — να συλλέξει εμπειρίες. Η αυτοπεποίθηση, που την διακατέχει και την οποία χρωστάει κυρίως στον ενθουσιώδη, αφοσιωμένο άντρα της, είναι αναμφισβήτητη.

«Η σωματική διάπλαση, σαν αγώνισμα, πρέπει να εκφράζεται σαν ολόκληρο σώματος - πνεύματος - ψυχής, εάν θέλεις να γίνεις πραγματικός πρωταθλητής. Συνιστώ στις γυναίκες, που βρίσκονται στα πρώτα βήματα της καριέρας τους σαν αθλήτριες, να ακούν τις συμβουλές των άλλων και να καταφεύγουν σε κάθε πιθανή πληροφορία γύρω από την προπόνηση και τη διατροφή. Η γνώση είναι το κλειδί της επιτυχίας, γιατί όσο περισσότερα ξέρεις, τόσο περισσότερα εφόδια διαθέτεις για τη στιγμή των αγώνων και τόσο λιγότερο ντρέπεσαι πάνω στη σκηνή.

«Η γυναικεία σωματική διάπλαση είναι ένα εντελώς νέο άθλημα. Έχουμε μακρύ δρόμο να διανύσουμε και πολλά να μάθουμε. Ελπίζω να μην χαθεί η θηλυκότητα μέσω από το άθλημα. Κατά τη γνώμη μου αυτό θα ενθαρρύνει

πολλές γυναίκες να ξεκινήσουν προπόνηση με βάρη. Σε αγωνιστική ή μη βάση είναι η ταχύτερη και πιο ικανοποιητική μέθοδος διάπλασης του σώματος.

Τι επιφυλάσσει το μέλλον για την Κάντυ; Με μια λέξη, «νίκη». Το Νοέμβριο του '80 είχε συμμετάσχει στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Γκραν Πρι Γυναικών, που διοργανώθηκε στο Μόντρεαλ του Καναδά. Ήρθε 4η, αν και πολλοί από τους εμπειρους παρατηρητές, καθώς και η πλειοψηφία του κοινού, θεώρησαν, ότι θα μπορούσε να έχει βρεθεί σε ψηλότερη θέση στην τελική κατάταξη.

«Θέλω να ομολογήσω, ότι είχα απογοητευτεί στο Μόντρεαλ. Για μια στιγμή ήθελα να τα παρατήσω. Αλλά, ξέρετε τι διαπίστωσα μέσω από την αποτυχία μου; Μια ισχυρή δύναμη και ένα νέο τρόπο να πετύχω τέλεια φυσική διάπλαση».

Εάν έχετε ποτέ αναρωτηθεί με ποιο τρόπο γίνεται κάποιος πρωταθλητής, τότε αυτά που αναφέρθηκαν στο άρθρο αρκούν.

Νηλ Μπέτραν

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

ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ: Η ΠΙΟ ΣΩΣΤΗ ΕΠΕΝΔΥΣΗ

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

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

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

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

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

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

Για άτομα (άντρες ή γυναίκες) που δεν έχουν διαθέσιμο χώρο θα προτείναμε τα μικροόργανα γυμναστικής δωματίου και κατά προτίμηση όσα ρυθμίζονται. Παραδείγματα: Για γυναίκες: Δίσκος μέσης, ελατήριο στήθους (Σούπερ ΒΤ), κορίνες, λυγιζόμενο ελατήριο, μάξι πάουερ, ελατήρια εκτάσεων, ροδάκι κοιλιακών, σανίδα κοιλιακών, σχοινάκι. Για άντρες: δίσκος μέσης, ελατήρια εκτάσεων, κορίνες, λυγιζόμενο ελατήριο, μάξι πάουερ, μονόζυγο πόρτας, ροδάκι κοιλιακών, σανίδα κοιλιακών, σχοινάκι, ψαλίδια παλάμης.



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

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

Για τους φίλους μας αυτούς έχουμε τις επόμενες σκέψεις:

Όλα τα είδη και όργανα γυμναστικής έχουν χοντρικά τέσσερα χαρακτηριστικά:

- το υλικό από το οποίο είναι κατασκευασμένο το όργανο.
- τη σχεδίαση, δηλαδή το σωστό σχέδιο χρήσης του οργάνου για τους μύες που προορίζεται αυτό το όργανο να γυμνάσει.
- τη λειτουργικότητα, δηλαδή την κατάλληλη κατασκευή βάσει της σωστής σχεδίασης του οργάνου ώστε αυτό να είναι εύχρηστο και όχι προβληματικό κατά τη χρήση του.
- το φινιρίσμα, δηλαδή την εξωτερική παρουσίαση των διαφόρων μερών του οργάνου (χρωματισμός, ταπετσαρία κτλ.).

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

Αλλά πώς πρέπει να σκεφθείτε;

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Γιλέκο πρόσθετου βάρους: Με βάρη από 5 έως 18 κιλά.

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

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

Ορθοστάτες χρωματισμένοι ή πλαστικοποιημένοι για καλύτερη διατήρηση στο χρόνο.

Πάγκοι κουλιακών που δεν καμπυλώνουν από το βάρος σας σε μια βδομάδα. Ακλόνητοι για χιλιάδες διπλώσεις σε δύο τύπους: για ΣΠίτια και ΓΥμναστήρια.

Πάγκοι κίσεων: Ο γνωστός διπλός, σπαστός, φθηνός καθώς και το ίδιο σχέδιο από ισχυρότερη σωλήνα.

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



Σιδεροντέδωλα: Τα καλύτερα.

Στραβόμπαρας: Έχουμε τη «μερική» συμπαγή.

Φεγγαρόπαγκος: Σπάνιο όργανο. Τον έχουμε στην καλύτερη τιμή και ποιότητα.

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

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

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

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

Μηχανή πίεσεων ποδιών (Leg Press): Κατασκευάζουμε την κατακόρυφη για ΣΠ και την Πλάγια για ΓΥ.

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

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

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

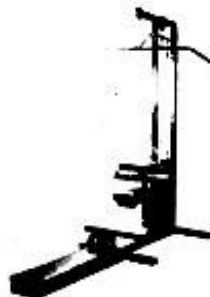
Πάγκος δικεφάλων: Απλός για ΣΠ και ενισχυμένος με μαξιλάρι στήθους για ΓΥ.



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

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

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



ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΠΟΛΛΑ ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΑ που κάθε τόσο προσθέτουμε στην έκθεσή μας. ΔΥΝΑΜΙΚΟ, ΖΑ-Γ-ΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 10683, τηλ. 82.24.794

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΠΟΙΟΣ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥΣ;

Από τον Μπεν Γουήντερ, CM

NABBA, WABBA, AAU, NPC

Έχω ερωτηθεί πολλές φορές σχετικά με οργανισμούς όπως η WABBA, η NABBA ή η AAU. Αυτοί που ρωτάνε, κυρίως αθλητές και διοργανωτές αγώνων, έχουν μπερδευτεί ως προς ποιοί από τους αγώνες τους αναγνωρίζονται επίσημα από την IFBB. Ελπίζω, ότι με τις παρακάτω πληροφορίες θα καλύψω όλα τα κενά που έχουν δημιουργηθεί.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η NABBA

NABBA είναι τα αρχικά της National Amateur British Bodybuilding Association (Εθνικής Βρετανικής Ερασιτεχνικής Ένωσης Σωματικής Διάπλασης), της οποίας τωρινός πρόεδρος είναι ο Όσκαρ Χάιντεσταμ. Ο οργανισμός ιδρύθηκε στη Μεγάλη Βρετανία και διοργανώνει αγώνες εδώ και χρόνια, γνωστότεροι από τους οποίους είναι οι Μίστερ Υφήλιος της NABBA, που γίνονται κάθε χρόνο στο Λονδίνο. Όμως, η NABBA δεν είναι επίσημα αναγνωρισμένη από κανένα βρετανικό αθλητικό οργανισμό. Επιπλέον, δέχεται αθλητές που δεν έχουν αναγνωριστεί ή προταθεί από επίσημα αναγνωρισμένες εθνικές ομοσπονδίες. Κατά τη γνώμη μου και τη γνώμη άλλων, η NABBA δεν είναι επίσημη οργάνωση. Δεν έχει λάβει αναγνώριση από σοβαρές διεθνείς αθλητικές αρχές. Κανείς δεν παίρνει στα σοβαρά τους Μίστερ Υφήλιος που διοργανώνει ούτε ο τίτλος που δίνει σημαίνει τίποτα.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η WABBA

WABBA είναι τα αρχικά της World Amateur Bodybuilding Association (Παγκόσμιας Ερασιτεχνικής Ένωσης Σωματικής Διάπλασης), της οποίας ηγείται ο Σερζ Νυμπρέ. Κάποτε ίσχυε συμφωνία μεταξύ Νυμπρέ και Χάιντεσταμ και των ενώσεών τους. Ο Χάιντεσταμ είχε εκλεγεί πρόεδρος της WABBA, ενώ συγχρόνως ήταν ο γραμματέας της NABBA. Ο Σερζ Νυμπρέ συμμετείχε στους αγώνες της WABBA. Οι δυο τους ήρθαν σε ρήξη και ο Χάιντεσταμ παραιτήθηκε αργότερα από τη θέση του προέδρου της WABBA. Οι NABBA, WABBA και WABBA International (λέγεται, πως είναι η νέα αθλητική οργάνωση που διοικείται από τον Χάιντεσταμ) δεν αναγνωρίζονται από καμιά εθνική ολυμπιακή επιτροπή ή διεύθυνση αθλητισμού και καμία από αυτές δεν λαμβάνεται σοβαρά υπόψη σε διεθνείς αθλητικές δραστηριότητες ή από την πλειοψηφία των αθλητών σωματικής διάπλασης σε παγκόσμια κλίμακα.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η AAU

Η AAU ή Amateur Athletic Union (Σωματείο Ερασιτεχνικού Αθλητισμού) ήταν υπεύθυνη για τη διοργάνωση στο παρελθόν μιας σειράς αθλητικών γεγονότων σε Ολυμπιακό ή μη επίπεδο. Μετά από πολλές διαφωνίες στο θέμα του ελέγχου των ερασιτεχνικών αθλημάτων στις ΗΠΑ, το Κογκρέσσο των Ηνωμένων Πολιτειών έδωσε εντολή στην AAU να σταματήσει να οργανώνει Ολυμπιακά σπορ και να λειτουργεί κυρίως σαν δημόσια υπηρεσία. Στη συνέχεια, οι αθλητικές οργανώσεις που πιο παλιά ελέγχονταν από την AAU σχημάτισαν δικές τους ομοσπονδίες, προκειμένου να είναι ανεξάρτητες και να συντονίζουν τις δικές τους ενέργειες.

Η επιτροπή σωματικής διάπλασης της AAU άλλαξε την ονομασία της σε Εθνική Επιτροπή Φυσικής Διάπλασης και ανεξαρτητοποιήθηκε από την AAU. Όλα πήγαιναν θαυμάσια μέχρι τη στιγμή που μια νέα ομάδα ατόμων, με επικεφαλής τον Τζιμ Μάνιον, πρόεδρο της NPC, εκλέχθηκε. Εκείνη την περίοδο η NPC ήταν σε συνεργασία με την IFBB. Η συνεργασία αυτή έδωσε την αφορμή να σχηματίσουν με τον παλιό φρουρό της AAU την Επιτροπή για τον Μίστερ Αμερική AAU και άρχισαν ξανά να οργανώνουν αγώνες σωματικής διάπλασης, οι οποίοι έφεραν φοβερό μπερδεμα. Σύμφωνα με τους παλιούς κανονισμούς της ερασιτεχνικής σωματικής διάπλασης της AAU, οι νικητές του Μίστερ Αμερική δεν μπορούσαν να συμμετάσχουν σε αγώνες της NABBA. Με λίγα λόγια, η AAU δεν αναγνώριζε τη NABBA. Από τότε έχουν αλλάξει την πολιτική τους. Τώρα πλέον στέλνουν τους νικητές τους στους Μίστερ Υφήλιος NABBA, χωρίς να ενδιαφέρονται κατά πόσο είναι επαγγελματική οργάνωση ή όχι ή αν αναγνωρίζεται από τις διεθνείς ή εθνικές ολυμπιακές επιτροπές οποιουδήποτε αθλήματος. Η AAU συνεργάζεται με τη WABBA.

Η IFBB δεν αναγνωρίζει τη NABBA, τη WABBA ή την AAU. Δεν θεωρεί κάποια από αυτές επίσημη οργάνωση σωματικής διάπλασης και δεν δέχεται ούτε πρόκειται μερικούς αθλητές σωματικής διάπλασης σε διεθνείς αγώνες, οι οποίοι δεν έχουν εγκριθεί ή προταθεί από την Εθνική Επιτροπή Φυσικής Διάπλασης των Η.Π.Α.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η NPC

Η Εθνική Επιτροπή Φυσικής Διάπλασης των ΗΠΑ είναι ομοσπονδία αναγνωρισμένη από την IFBB σαν η επίσημη οργάνωση ελέγχου της ερασιτεχνικής σωματικής διάπλασης ανδρών και γυναικών στην Αμερική. Οι δραστηριότητες στον τομέα των ανδρών καθορίζονται από την Εκτελεστική Επιτροπή της NPC κάτω από την ηγεσία του προέδρου για τις ΗΠΑ, Τζιμ Μάνιον. Ο τομέας των γυναικών που διοικείται μέσα από τη δική του επιτροπή και είναι αυτόνομος βρίσκεται στη δικαιοδοσία της NPC (η Κάντυ Σένιτς είναι η πρόεδρος της επιτροπής).

Για άριστο συντονισμό, κάθε επιτροπή έχει δύο μέλη της άλλης οπότε διασφαλίζεται η αρμονική συνεργασία ανάμεσα στους δύο τομείς. Κανένας τομέας δεν επιτρέπεται να προβαίνει σε απομάκρυνση Αμερικανών αθλητών για συμμετοχή τους σε αγώνες της AAU και λοιπές διοργανώσεις.

Η IFBB όμως απαγορεύει σε αθλητές όχι εγγεγραμμένους στην NPC να συμμετάσχουν με τα χρώματα των Ηνωμένων Πολιτειών σε οποιοδήποτε διεθνές αθλητικό γεγονός. Σε περίπτωση που κάποιος Αμερικανός αθλητής θέλει να κατέβει με τα χρώματα της χώρας του σε διεθνείς αγώνες, πρέπει οπωσδήποτε να είναι μέλος της NPC και κάτοχος εθνικού τίτλου ή να έχει πετύχει καλή ομαδική κατάταξη σε αγώνες που έγιναν με έγκριση της NPC.

Απόδειξη της φερεγγυότητας της IFBB αποτελεί ο αριθμός των οργανώσεων σωματικής διάπλασης από 126 χώρες μέλη της διεθνούς ομοσπονδίας στην οποία ανήκουν άλλωστε και οι περισσότεροι παγκόσμιοι πρωταθλητές. Η IFBB, η πλέον σεβαστή οργάνωση σωματικής διάπλασης σε διεθνή κλίμακα, είναι πλήρες μέλος της Γενικής Συνέλευσης Διεθνών Αθλητικών Ομοσπονδιών (GAISF) της οποίας τα γραφεία λειτουργούν στο Μόντε Κάρλο. Η GAISF διατηρεί στενή συνεργασία με τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή και ευθύνεται για τον συντονισμό των αθλητικών δραστηριοτήτων Ολυμπιακών και μη ομοσπονδιών. Η IFBB είναι επίσης πλήρες μέλος της Επιτροπής Παγκοσμίων Αγώνων και συμμετείχε ήδη στους Παγκόσμιους Αγώνες του '85 που έγιναν το καλοκαίρι στο Λονδίνο.

ΤΕΛΟΣ

10 Δεκεμβρίου, 1985

Κύριον Ε. Περσιδη
Ζαΐμη 38
Αθήνα

Αγαπητέ κ. Περσιδη,

Ευχαριστώ για την επιστολή σας της 23ης Νοεμβρίου 1985.

Πιστεύω, ότι κάτω από την ηγεσία σας, το άθλημα της σωματικής διάπλασης θα εμφανισθεί ενοποιημένο και ενδυναμωμένο στην Ελλάδα το 1986.

Συνεχίστε να χρησιμοποιείτε άρθρα και φωτογραφίες από τα περιοδικά μας και κάντε οτιδήποτε, προκειμένου το δικό σας περιοδικό να γίνει επιτυχημένο και δημοφιλές.

INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY-BUILDERS (IFBB)
 10000 W. 10th Ave., Suite 100
 Denver, CO 80231
 U.S.A.
 Tel: (303) 751-1111
 Telex: 155555 IFBB
 Cable: IFBB DEN
 Fax: (303) 751-1111
 E-mail: IFBB@DENVER.EDU

International Federation of **IFBB**
 Body-Builders
 28-10-85
 E.A.B.



Officially recognized by:
 General Association of International Sports Federations
 International Council of Sport and Physical Education (INCSEP)
 Union of International Associations
 10th December 1985

Mr. E. Persidis,
 38 Zaimi Street,
 Athens 10563
 GREECE

Dear Mr. Persidis,

Thank you for your letter dated 23rd November 1985.

I hope that under your leadership, bodybuilding in Greece will be unified and strengthened in 1986.

Continue to use the articles and photos from our magazines and do whatever you can to make your magazine successful and popular.

As you are aware, NABBA and WABBA mean absolutely nothing. You have received a report from us where the IFBB was mentioned in the Olympic Review. On the 15th January I was meeting with the President of the IOC, Mr. Samaranch in Lausanne, Switzerland to discuss Olympic recognition. With regards to the so-called WABBA championships in the USA.

They only attracted 300 people in the audience. The Mr. Olympia contest the IFBB organized in Belgium last month, attracted 7,000 people. The world championships in Sweden as you know, attracted 10,000 people between the afternoon pre-judging and the evening finale. Samir Bannout who has been suspended from the IFBB for 2 years, won the WABBA contest, but he only received half of his prize money and he was very angry. I understand that he wants to Cliff Lee's home at 3 a.m. to ask for the rest of his money and the prize were called and Samir had to leave. Samir, on the stage, attacked WABBA verbally in front of everybody present and is now part of the IFBB. You can publish all this news in your magazine. Other than Samir Bannout and Kewell, there were no other serious bodybuilders competing in the WABBA championships. The whole thing is a big joke.

I was pleased to see you at the world championships in Sweden with your athletes, and I hope you all enjoyed your stay. I am happy you will be participating at all upcoming IFBB contests and please communicate soon with the Japanese federation to inform them that Greece will be participating. In due time, you can let them know the names of the delegates and bodybuilders.

I hope Greece will also be participating in the European championships in Poland next year. If you cannot send a full team, then perhaps you can send two bodybuilders and 1 delegate. Greece should be represented at the European championships.

Thanks for sending your report and it will be included in the magazine report under the European activities.

With my cordial greetings, and wish you and your family a healthy and happy Holiday Season.

Sincerely yours,

 Mr. Samir Bannout C.M.
 PRESIDENT

BEP/gh

Όπως γνωρίζετε, οι NABBA και WABBA δεν σημαίνουν απολύτως τίποτα. Λάβατε αναφορά μας, όπου η IFBB αναφέρεται στο έντυπο «ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ». Στις 28 Ιανουαρίου έχω συνάντηση με τον Πρόεδρο της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής κ. Σάμαρανκ στη Λωζάνη (Ελβετία) για να συζητήσουμε το θέμα της Ολυμπιακής αναγνώρισης.

Όσο για το πρωτάθλημα της WABBA στις ΗΠΑ, συγκέντρωσαν μόνο 500 άτομα σαν θεατές. Οι Μίστερ Ολύμπια της IFBB που διοργανώθηκαν στο Βέλγιο τον περασμένο μήνα είχαν ένα κοινό 7.000 ατόμων. Το παγκόσμιο πρωτάθλημα στη Σουηδία όπως ξέρετε συγκέντρωσε 10.000 ανθρώπους από τους ημιτελικούς του απογεύματος μέχρι τους τελικούς της βραδιάς. Ο Σαμίρ Μπαννούτ που έχει τεθεί σε διαθεσιμότητα από την IFBB για τρία χρόνια, νίκησε στους αγώνες της WABBA, αλλά εισέπραξε μόνο το μισό ποσό από το χρηματικό του έπαθλο και ήταν πολύ εξοργισμένος. Όπως πληροφορήθηκα, επισκέφθηκε τον Κλεφ Σώγιερ στο σπίτι του στις 3 το πρωί, να ρωτήσει για το υπόλοιπο του ποσού, οπότε κλήθηκε η αστυνομία και ο Σαμίρ αναγκάστηκε να φύγει. Ο Κάβακ επιτέθηκε από τη σκηνή κατηγορώντας την WABBA

μπροστά σε όλους και τώρα συνεργάζεται με την IFBB. Μπορείτε να δημοσιεύσετε όλες αυτές τις ειδήσεις στο περιοδικό σας. Πέρα από τους Σαμίρ Μπαννούτ και Κάβακ, δεν συμμετείχαν άλλοι σοβαροί αθλητές σωματικής διάπλασης στο πρωτάθλημα της WA BBA. Η όλη υπόθεση είναι φιάσκο.

Χάρηκα που σας είδα στο παγκόσμιο πρωτάθλημα στη Σουηδία με τους αθλητές σας και ελπίζω να διασκεδάσατε την παραμονή σας. Με ευχαριστεί το γεγονός, ότι θα πάρετε μέρος σε όλους τους προσεχείς αγώνες της IFBB. Παρακαλώ να επικοινωνήσετε σύντομα με την Ιαπωνική Ομοσπονδία προκειμένου να τους ενημερώσετε ότι θα συμμετάσχει η Ελλάδα. Μέσα στο καθορισμένο χρονικό διάστημα, γνωστοποιείτε τους τα ονόματα των αντιπροσώπων και των αθλητών.

Ελπίζω να κατέβει η Ελλάδα και στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα στην Πολωνία το 1986. Σε περίπτωση που δεν στείλετε πλήρη ομάδα, τότε ίσως μπορείτε να στείλετε δύο αθλητές και έναν αντιπρόσωπο. Η Ελλάδα πρέπει να εκπροσωπηθεί στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα.

Ευχαριστώ για την αναφορά που στείλατε και θα συμπεριληφθεί στα πρακτικά του συνεδρίου για τις ευρωπαϊκές δραστηριότητες.

Σας στέλνω τα θερμά μου συγχαρητήρια και εύχομαι σε σας και την οικογένειά σας ευτυχισμένα Χριστούγεννα.

**Μπεν Γουήντερ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ IFBB**



Ο Τζο Γουήντερ και ο Μπεν Γουήντερ σε σπάνια φωτογραφία τους όπως μας την έστειλε ο Πρόεδρος της IFBB. Θα μπορούσαμε να πούμε: Η «ψυχή» του Μπόντυ-μπιλντίν και «η ψυχή της διεθνοποίησής του» σε σπάνιο στιγμιότυπο.

**Κύριον Μπεν Γουήντερ
Πρόεδρον IFBB**

Αγαπητέ κ. Γουήντερ

Ευχαριστώ για το γράμμα σας και τα καλά σας λόγια. Ένα τέτοιο γράμμα ήταν αυτό που χρειαζόταν να διαβάσουν σήμερα οι Έλληνες μπόντυ-μπιλντερς.

GREEK AMATEUR BODYBUILDING FEDERATION

22 ZAIMI STREET - ATHENS 10552 - GREECE

Mr Ben Weider
President IFBB
2875 Bates Road
Montreal, QUEBEC
CANADA H3S 1B7

January 22nd, 1986

Dear Mr Weider

Thank you for your letter dated December 10th, 1985, and your kind words.

In fact, the way things appear to be internationally is rather distorted here in Greece, which is done on purpose.

As you know, I am now responsible for the re-organization of the Greek Amateur Bodybuilding Federation, with the intention of putting an end to the meaningless efforts of Greek athletes and their using by opportunists every now and then. Time will show this.

In my opinion, the development of bodybuilding in Greece so far has not been worthy of the historic relation of our country with the sport. This direct connection of Greece with Bodybuilding since ancient times is widely known and commonly believed. You have already made several reports to the specific subject through the pages of "MUSCLE & FITNESS" and "FLEX". It is not at all a matter of chance that the poster of the World Bodybuilding Championships of 1985, in Goeteborg, Sweden, pictured the original ancient Greek statue of Hercules. Neither should it be considered as sheer chance that the Peoples' Republic of China, a country that counts over one billion people, with such a splendid history and tradition, have given their national Bodybuilding Championships the name of "Hercules Cup".

All above mentioned evidents make us, Greeks, responsible for a more complete participation to the IFBB contests -as members and especially as athletes. We believe that our placing in the international events would be very useful. We deeply appreciate your real help to this matter and we look forward to a better participation of the Greek team to all international contests of 1986.

As for Angie Potamianos (for whom you asked in your latest letter of 17-12-85), she did not participate to any official IFBB contest, in Greece during 1984 and 1985.

Wishing health and happiness to you and to all friends of IFBB for 1986.

Sincerely yours

Thimios Persidis
President GABF

Η πραγματικότητα που επικρατεί στο διεθνή χώρο διαστρεβλώνεται επιτηδες εδώ στην Ελλάδα από τους επιτήδευτους που έχουν συμφέροντα.

Όπως έχω δηλώσει και σε σας αλλά και στον Ελληνικό χώρο, ανέλαβα την αναδιοργάνωση της Ελληνικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης για να σταματήσω τις άσκοπες ταλαιπωρίες των αθλητών καθώς και την εκμετάλλευσή τους από τους καιροσκόπους. Σ' αυτό θα με δικαιώσει ο χρόνος.

Πιστεύω πως η μέχρι τώρα ανάπτυξη της Σωματικής Διάπλασης στην Ελλάδα δεν ήταν αντάξια της ιστορικής σύνδεσης της χώρας μας με το άθλημα αυτό. Η άμεση σύνδεση της Ελλάδας με τη Σωματική Διάπλαση από τα αρχαία χρόνια (προ Χριστού) είναι γνωστή, δεν χρειάζεται υποστήριξη και είναι αποδεκτή από όλο τον κόσμο. Στα περιοδικά σας «Muscle & Fitness» FLEX και SPORTS FITNESS έχετε αρκετές φορές αναφερθεί σ' αυτό το θέμα. Δεν είναι τυχαίο

το ότι η αφίσα των Παγκόσμιων Αγώνων Σωματικής Διάπλασης 1985 στο Γκέτεμποργκ είχε θέμα το πρωτότυπο αρχαίο Ελληνικό άγαλμα που παριστάνει τον κορμό του Ηρακλή. Δεν είναι τυχαίο το ότι ο Κινεζικός λαός, που ξεπερνάει το ένα δισεκατομμύριο σε πληθυσμό, με την αξιοθαύμαστη ιστορία, έχει ονομάσει το ετήσιο εθνικό του πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης «Κύπελλο ΗΡΑΚΛΗΣ».

Όλα αυτά δημιουργούν σε εμάς τους Έλληνες την υποχρέωση για μια πληρέστερη συμμετοχή στην IFBB: σαν μέλη και κυρίως σαν αθλητές. Θεωρούμε πως είναι πολύ χρήσιμος ο καθορισμός της θέσης μας στο διεθνή χώρο του αθλήματος. Σας ευχαριστούμε για την έμπρακτη βοήθειά σας σ' αυτό και υποσχόμαστε καλύτερη Ελληνική συμμετοχή σε όλους τους διεθνείς αγώνες του 1986.

Με τιμή
Θύμιος Περούιδης
Πρόεδρος ΕΕΟΣΔ

**ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ
ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΙΕΘΝΗ, ΟΠΩΣ ΦΘΑΝΟΥΝ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ IFBB**

Από τον Θύμιο Περούδη
Πρόεδρο της ΕΕΟΣΔ

**ΝΕΑ - ΕΙΔΗΣΕΙΣ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ
ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΕΟΣΔ ΚΑΙ IFBB**

**ΓΙΑ ΤΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ ΤΗΣ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ**

Η επόμενη πρόσκληση που πήραμε από την Γερμανική Ομοσπονδία δημοσιεύεται μόνο και μόνο για να ετοιμάζονται τα Ελληνικά Ζευγάρια του Αθλήματος. Το 1986 πρέπει να βγούμε σε διεθνείς αγώνες.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΜΙΚΤΩΝ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ 1985

Οκτώβριος 1985

Αξιότιμε κ. Πρόεδρε/Γραμματέα,

Σας πληροφορούμε, ότι στο διάστημα 15-17 Νοεμβρίου η Δυτική Γερμανία θα φιλοξενήσει το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Μικτών Ζευγαριών της IFBB στην πόλη Φέλμπαχ, κοντά στη Στουτγάρδη.

Οι ίδιοι αναλαμβάνουμε την κάλυψη των εξόδων διαμονής και πρωινού για δύο ημέρες δύο ζευγαριών και ενός αντιπροσώπου. Επιπλέον εκπρόσωποι χωρών ή σύζυγοι αθλητών υποχρεούνται να καταβάλουν τα απαιτούμενα χρήματα για τη διαμονή στο ξενοδοχείο, τα εισιτήρια και άλλες ανάγκες με την άφιξη τους στον τόπο των αγώνων.

Οι αγώνες θα διεξαχθούν στο Σβαμπενλάνταλ. Το ξενοδοχείο, όπου στεγάζονται και τα κεντρικά γραφεία διοίκησης των αγώνων, είναι το νεόκτιστο Ξενοδοχείο-Χώρος Συνεδριάσεων δίπλα στο Σβαμπενλάνταλ.

Το Πρωτάθλημα Μικτών Ζευγαριών θα γίνει με βάση τους κανονισμούς της IFBB.

Στα πρώτα έξι ζευγάρια θα απονεμηθούν τιμητικά βραβεία.

Σας διαβεβαιώνουμε για μια θερμή υποδοχή στο Φέλμπαχ και ελπίζουμε να μείνετε ικανοποιημένοι από το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Μικτών Ζευγαριών.

Με τιμή,
Έριχ Γιάννερ
Γραμματέας IFBB
στην Γερμανία

**ΠΡΟΣ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ ΤΗΣ IFBB**

Αξιότιμε κ. Πρόεδρε/Γραμματέα,

Σας στέλνω φωτοαντίγραφο του εξώφυλλου του περιοδικού "ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ", έκδοση 1985

Επίσης, εσώκλειστο θα βρείτε φωτοαντίγραφο της σελίδας 648, όπου θα παρατηρήσετε ότι η IFBB φέρεται ως αναγνωρισμένη ομοσπονδία και ότι αναφέρονται οι δραστηριότητές μας στη Σουηδία και την Πολωνία.

Αυτό αντανακλά την εκτίμηση που τρέφει η κοινότητα του διεθνούς αθλητισμού, συμπεριλαμβανομένου του Ολυμπιακού κινήματος, προς την ομοσπονδία μας.

Ελπίζω να σας χαροποιήσει η συνεχής πρόοδος που σημειώνουμε.

Με τιμή,
κ. Μπεν Γουήντερ
ΔΙΕΘΝΗΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ



The 1985 World Amateur Bodybuilding Championships will take place in Göteborg (SWE) from 31st October to 4th November. Participants from more than forty countries are expected.

The IFBB has assigned the task of organizing the European Amateur Championships to Warsaw (POL). They will be held next year from 25th to 27th April.

**ΠΡΟΣ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ ΤΗΣ IFBB**

Αξιότιμε κ. Πρόεδρε/Γραμματέα,

Η εγκύκλιος αυτή απευθύνεται κυρίως προς τις Ευρωπαϊκές εθνικές ομοσπονδίες.

Έχω την τιμή να αναφέρω, ότι βρίσκεται σε εξέλιξη το πρόγραμμα διοργάνωσης του Ευρωπαϊκού Ε-

ρασιτεχνικού Πρωταθλήματος Σωματικής Διάπλασης, το οποίο θα διεξαχθεί στη Βαρσοβία της Πολωνίας, 25-28 Απριλίου 1986.

Έχω λάβει αναφορές από την Πολωνική οργανωτική επιτροπή, όπου επιβεβαιώνεται ότι τα σχέδιά του βρίσκονται σε εξέλιξη και αναμένεται πολύ με γάλη προσέλευση από Ευρωπαϊκές ομάδες και φιλάθλους.

Όσες Ευρωπαϊκές ομοσπονδίες δεν έχουν προωθήσει μέχρι στιγμής το θέμα συμμετοχής τους, πρέπει να ενεργήσουν χωρίς καθυστέρηση. Αυτό θα διευκολύνει τις εργασίες της οργανωτικής επιτροπής στο θέμα του διακανονισμού διαμονής σε ξενοδοχεία κοκ. Οι Ευρωπαϊκές ομάδες θα έχουν στην διάκριση παραμονής τους στη Βαρσοβία δωρεάν παραμονή στο ξενοδοχείο και πρόγευμα. Θα εκτιμούσαμε επίσης το γεγονός ενθάρρυνσης όσο το δυνατό μεγαλύτερου αριθμού φιλάθλων προκειμένου να παραστούν στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα. Θα γίνουν ιδιαίτεροι διακανονισμοί γι' αυτούς στο θέμα του ξενοδοχείου.

Παρακαλούμε, όπως ειδοποιήσετε την πολωνική ομοσπονδία σχετικά με τις προθέσεις συμμετοχής σας το ταχύτερο δυνατό.

Έχετε υπόψη, ότι το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα αφορά αθλητές και των δύο φύλων. Συνεπώς, πρέπει να κάνετε την ανάλογη επιλογή.

Ευχαριστώ και διατελώ,

Με τιμή,
κ. Μπεν Γουήντερ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ

**ΠΡΟΣ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΔΕΣ ΚΑΙ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
ΚΑΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ ΤΗΣ IFBB**

Αγαπητές Φίλες,

Κατά τη συνέλευση του Εκτελεστικού Συμβουλίου της IFBB, που συγκλήθηκε την 1η Νοεμβρίου 1985, στο Γκέτεμποργκ της Σουηδίας, λήφθηκε ομόφωνα η απόφαση ότι όλο και περισσότερες αθλήτριες σωματικής διάπλασης φορούν μαγιώ που δεν ανταποκρίνονται στα πρότυπα ευπρέπειας που έχει ορίσει η IFBB.

Όλες οι αθλήτριες σωματικής διάπλασης πρέπει να είναι σίγουρες, ότι τα μαγιώ που φοράνε σε οποιονδήποτε αγώνα εγκρίνονται για διεθνείς ή εθνικές αθλητικές συναντήσεις και δεν είναι "φειδωλά" στο σχέδιο. Όποια άτομα στο μέλλον φορούν μαγιώ που δεν ανταποκρίνονται στις πεποιθήσεις της IFBB, θα πρέπει να αλλάξουν. Συνεπώς, προτείνουμε στις αθλήτριες να έχουν μαζί τους και δεύτερο μαγιώ στους αγώνες, σε περίπτωση που προκύψει ένα τέτοιο γεγονός. Εάν δεν έχουν, δεν θα επιτρέπεται η συμμετοχή τους στους αγώνες, εάν κατά τη γνώμη των κριτών δεν τηρούνται τα πρότυπα σεμνότητας που ορίζει η IFBB.

Πιστεύουμε, ότι θα συμμορφωθείτε προς τους κανονισμούς της IFBB, για να αποφύγετε προβλήματα που μπορεί να προκύψουν την τελευταία στιγμή σε πρωταθλήματα.

Ευχαριστώ για τη συνεργασία σας και διατελώ,

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

**ΠΡΟΣ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ ΤΗΣ IFBB**

Αξιότιμε κ. Πρόεδρε/Γραμματέα,

Με αυτή την επιστολή σας γνωστοποιούμε ότι ο κ. Ραφαέλ Σαντόχα, Πρόεδρος της Ισπανικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης, τοποθετήθηκε ως Αναπληρωματής Γραμματέας της Επιτροπής Κριτών της IFBB.

Προκειμένου να είναι σε θέση ο κ. Σαντόχα να ενημερώσει τα αρχεία του, ώστε να είναι ακριβή και πλήρη, ζητώ από όλες τις εθνικές ομοσπονδίες να ταχυδρομήσουν αμέσως στον ίδιο κατάλογο των Κριτών της χώρας τους, οι οποίοι είναι κάτοχοι της διεθνούς κάρτας κριτή. Σε περίπτωση κατά την οποία δεν ανταποκριθείτε στο συγκεκριμένο αίτημα μέχρι τα τέλη Ιανουαρίου του '86, οι κριτές που έχουν διεθνή κάρτα δεν θα αναγνωρίζονται απ'εκεί και στο εξής επίσημα και οι κάρτες τους δεν θα έχουν πλέον ισχύ. Η IFBB ζητάει ακριβέστατα στοιχεία για κάθε εθνική ομοσπονδία, κάτι που μόνο με τη δική σας βοήθεια θα επιτευχθεί.

Στο μέλλον, εάν η ομοσπονδία σας προτείνει κριτές για τη διεθνή κάρτα κριτή, παρακαλώ αποστείλετε ονόματα, διευθύνσεις και φωτογραφίες για ταυτότητα στην εξής διεύθυνση:

IFBB Judges Secretary
Mr. Rafael Santonja
Santiago Cordero 17
Madrid 29
SPAIN

Ο κ. Σαντόχα θα εκδόσει τις κάρτες κριτών της IFBB. Το κόστος έκδοσης είναι 50 Δολάρια Η. Π.Α. Παρακαλώ, καταβάλετε μπροστά το ποσό στον κ. Σαντόχα, στην Ισπανία.

Ευχαριστώ και διατελώ,

κ. Μπεν Γουήντερ, C.M.
ΔΙΕΘΝΗΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ

**Η ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ ΑΣΙΑΣ**

Έχουμε την ιδιαίτερη τιμή να σας αναγγείλουμε το εξαιρετικό αυτό νέο -ορόσημο στην ιστορία της σωματικής διάπλασης!

Το Ολυμπιακό Συμβούλιο της Ασίας, που συνίσταται από τις εθνικές ολυμπιακές επιτροπές είκοσι και πλέον κρατών της Ασίας, συνήλθε σε συνεδρίαση της Γενικής του Συνέλευσης στο Μπαχρέιν (Περσικό Κόλπο) στις 4-5 Δεκεμβρίου 1985. Στην Ημερησία Διάταξη υπήρξε η πιθανότητα αναγνώρισης του αθλήματος της σωματικής διάπλασης σαν επίσημου σπορ με δικαίωμα συμμετοχής στους Ασιατικούς Αγώνες. Οι Ασιατικοί Αγώνες είναι αναγνωρισμένοι από την Δ.Ο.Ε. και οργανώνονται από το Ολυμπιακό Συμβούλιο της Ασίας.

Η αναγνώριση της σωματικής διάπλασης ως αθλήματος συμπεριλαμβανόμενου στους Ασιατικούς Αγώνες προτάθηκε από τον κ. Νάκι Μπουτ, Γενικό Γραμματέα της Εθνικής Ολυμπιακής Επιτροπής του Πακιστάν και τον κ. Σιέντ Βαζίντ Αλί, Πρόεδρο της Πα

κιστανικής Ολυμπιακής Επιτροπής. Η συνεδρίαση υπό την αιγίδα του κ. Μαν Λιπ Τσού, Προέδρου της Επιτροπής για την Ανάπτυξη του Αθλητισμού, της ΔΟΕ.

Μετά από συζήτηση, η συγκαταλογή της σωματικής διάπλασης στον κατάλογο των αθλημάτων και αθλοπαιδιών που αναγνωρίζει η ΔΟΕ εγκρίθηκε ομόφωνα για τους μελλοντικούς Ασιατικούς Αγώνες.

Αυτό θα περαστεί στα αρχεία, προκειμένου να αναγνωριστούν τα προαναφερθέντα άτομα, όπως επίσης οι κ.κ. Τσ. Μοχάμαντ Αμίν της Πακιστανικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης και Πωλ Τσούα, Αντιπρόεδρος της IFBB στην Ασία και Πρόεδρος της Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης της Σιγκαπούρης.

Η IFBB νοιώθει πολύ περήφανη για το μεγάλο αυτό πρώτο της επίτευγμα, το οποίο ελπίζουμε ότι σταδιακά θα οδηγήσει σε επίσημη αναγνώριση από την Ολυμπιακή Επιτροπή. Το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης είναι πλέον ένα σπορ από τα πιο δημοφιλή στον κόσμο και θα συνεχίσει να διαδίδεται κάτω από τη δυναμική ηγεσία του Προέδρου Μπεν Γουήντερ της Διεθνούς Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης.

Ο ΣΑΜΙΡ ΜΠΑΝΝΟΥΤ, ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ IFBB, ΤΙΘΕΤΑΙ ΣΕ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ

Όταν ένας αθλητής σωματικής διάπλασης γίνεται μέλος του επαγγελματικού τμήματος της IFBB, συμφωνεί να συμμορφώνεται προς το καταστατικό και τους κανονισμούς αυτής.

Σύμφωνα προς τους κανονισμούς αυτούς, απαγορεύεται η συμμετοχή μελών της σε αγώνες ή επιδείξεις ομοσπονδιών μη αναγνωρίσιμων από την ίδια.

Όταν έγινε γνωστό το γεγονός, ότι ο Σαμίρ Μπαννούτ σκόπευε να συμμετάσχει σε αγώνες της WABBA που θα διεξάγονταν στο Γουώρσερ της Μασσαχουσέτης, στις 9-10 Νοεμβρίου 1985, ειδοποιήθηκε ότι θα παρέβαινε τους κανονισμούς του καταστατικού και ότι με την πράξη του αυτή θα έμπαινε σε διαθεσιμότητα. Ο Σαμίρ Μπαννούτ δήλωσε, ότι δεν τον ενδιέφερε κατά πόσο θα έμπαινε σε διαθεσιμότητα, εφόσον δεν ήθελε πλέον να είναι μέλος της IFBB κατά τη γνώμη του, οι κριτές της μεροληπούσαν και είχαν επίτηδες ψηφίσει εναντίον του.

Ο Σαμίρ Μπαννούτ τελικά πήρε μέρος στους αγώνες της WABBA και με τον τρόπο του, εφόσον παρέβη το καταστατικό, τέθηκε σε διαθεσιμότητα.

Στις 13 Νοεμβρίου, σε τηλεφωνική επικοινωνία μεταξύ Ουίνστον Ρόμπερτς και Γουέιν Ντεμίλια και κατόπιν συνενοήσεως με άλλους αρμόδιους, αποφασίστηκε να τεθεί ο Μπαννούτ σε διαθεσιμότητα επί 3 χρόνια, η οποία ισχύει από τις 10 Νοεμβρίου 1985 μέχρι τις 10 Νοεμβρίου 1988.

Συνεπώς, βάσει του καταστατικού και των κανονισμών της IFBB, ο Σαμίρ Μπαννούτ ίσως δεν προσκληθεί να κάνει επιδείξεις ή να συμμετάσχει σε αγώνες ή άλλες δραστηριότητες της IFBB, που θα οργανωθούν από εθνικές ομοσπονδίες-μέλη της IFBB ή εγκεκριμένους από την IFBB.

Υπογεγραμμένο και επικυρωμένο σήμερα, 14η Νοεμβρίου 1985, από τους:

Γουέιν Ντεμίλια Ουίνστον Ρόμπερτς
Υπεύθυνο Επαγγελματικού Διευθύνοντα Επαγγελματικού Τμήματος IFBB κής Επιτροπής Κριτών

ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΜΕΛΗ ΤΗΣ IFBB

Αξιότιμο Μέλος,

Θέλουμε να σας επιστήσουμε την προσοχή, με πληροφορίες που έχουμε σχετικά με το τελευταίο Παγκόσμιο Επαγγελματικό Πρωτάθλημα της WABBA που έγινε στο Γουέστερ της Μασσαχουσέτης, στις 9 Νοεμβρίου 1985.

Νικήτης του Πρωταθλήματος αναδείχθηκε ο Σαμίρ Μπαννούτ, ο οποίος πρόκειται να εισπράξει το ποσό των 22.000 Δολλαρίων Η.Π.Α. σαν χρηματικό έπαθλο συν 1.000 Δολάρια για την εμφάνισή του επί της σκηνής. Όμως όταν παρέλαβε την επιταγή πήρε μόνο 15.000 Δολάρια συνολικά! Ο Σαμίρ εξοργίστηκε με το γεγονός και οι διοργανωτές τότε του πρόσφεραν μια συσκευή τεχνητού μαυρίσματος για να καλύψουν τη διαφορά στο ποσό. Ο Σαμίρ αρνήθηκε την προσφορά, δηλώνοντας ότι είχε όσο ήλιο ήθελε στην Καλιφόρνια!

Η νίκη του Σαμίρ επί του Τζεφ Κινγκ που ήρθε 2ος και του Κάβακ (3ος) αποδεικνύει ότι οι αγώνες της WABBA δεν ήταν στην ουσία αγώνες πρωταθλητών.

Πληροφορηθήκαμε, ότι μετά τη λήξη του πρωταθλήματος, ο Κάβακ πήρε το μικρόφωνο στα χέρια του και επιτέθηκε προσωρικά εναντίον της WABBA, υποστηρίζοντας ότι η IFBB ήταν η μόνη αξιόπιστη ομοσπονδία που θα μπορούσε κανείς να συνεργασθεί. Αναφέρθηκε παράλληλα, ότι οι κριτές ήταν αφοσιωμένα στο τράβηγμα φωτογραφιών αντί να κρίνουν αθλητές και άνθρωποι που παρακολούθησαν τους αγώνες είπαν ότι το κοινό περιοριζόταν στα 550 άτομα. Στους Μίστερ Ολύμπια της IFBB που έγιναν τελευταία στις Βρυξέλλες (Βέλγιο), παρακολουθήσανε τους αγώνες περισσότερα από 7.000 άτομα.

Αυτή η επιστολή ταχυδρομήθηκε σε σας με σας με σκοπό να σας πληροφορήσει και μόνο, ώστε να ξέρετε τι γίνεται πίσω από τη σκηνή σε τέτοιους αγώνες.

Με τιμή,
κ. Ουίστον Ρόμπερτς,
Επικεφαλής Επαγγελματικής
Επιτροπής Κριτών

ΠΡΟΣ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ ΤΗΣ IFBB ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΡΜΟΔΙΟΥΣ ΓΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

Αξιότιμοι Φίλοι,

Η IFBB πρόκειται να καθιερώσει τεστ ανίχνευσης φαρμάκων στο Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης (Μίστερ Υφήλιος), που θα γίνει στο Τόκυο της Ιαπωνίας, 23-27 Οκτωβρίου '86.

Τα τεστ θα γίνουν κάτω από την επίβλεψη της Ιαπωνικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης στην Πετροχημική Εταιρεία Μιτσουμπίσι καθώς και στο Ερευνητικό Κέντρο Αθλητικών Επιστημών της Ιαπωνικής Ένωσης Ερασιτεχνικού Αθλήματος, κατόπιν άδειας της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής.

Τα ιατρικά τεστ θα βρίσκονται κάτω από την εποπτεία του διάσημου διεθνώς Καθηγητή, Δρ Μάνφρεντ Ντόνικ της Κολωνίας (Δυτ. Γερμανίας). Ο Καθηγητής Ντόνικ είναι επικεφαλής της Αποστολής Α-

νίχνευσης Φαρμάκων (Ντόπινγκ) της ΔΟΕ και πιθανότατα ο εμπειρότερος στον κόσμο στον τομέα αυτό.

Έχει ζωτική σημασία να ενημερωθούν όλοι οι αθλητές σωματικής διάπλασης για τα τεστ αυτά, ώστε να προετοιμαστούν για τους αγώνες χωρίς την χρήση φαρμάκων.

Τα τεστ ανίχνευσης φαρμάκων στο Τόκυο θα γίνουν πριν την έναρξη του πρωταθλήματος και τα αποτελέσματα θα είναι γνωστά μέσα σε διάστημα 24 ωρών. Σε όσους αθλητές αποδειχθούν θετικά τα τεστ δεν θα επιτραπεί η συμμετοχή τους στο παγκόσμιο πρωτάθλημα και θα θεωρηθεί παράνομη οποιαδήποτε εκμετάλλευση των ευκολιών που παρέχει η Ιαπωνική οργανωτική επιτροπή.

Προκειμένου να αποφευχθούν τυχόν προβλήματα την τελευταία στιγμή στο Τόκυο, που μπορεί να καταλήξουν σε απαγόρευση ορισμένων από τα μέλη της αποστολής σας να συμμετάσχουν, παρακαλούμε λάβετε τα απαραίτητα μέτρα για την επιλογή ατόμων τα οποία δεν χρησιμοποιούν φάρμακα. Οι πληροφορίες αυτές στέλνονται σε σας για δικό σας όφελος και πιστεύουμε, ότι θα ακούσετε τις συμβουλές μας.

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

ΑΠΟΦΑΣΗ ΤΗΣ I.F.B.B. ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΤΗΣ IFBB, ΓΚΕΤΕΜΠΟΡΓΚ, ΣΟΥΗΔΙΑ, 1985

Διαδικασίες για Τεστ Ανίχνευσης Φαρμάκων

Λόγω κατάχρησης Ανδρογεννητικών Στεροειδών Ορμονών και συγγενών ενώσεων, όπως επίσης άλλων απαγορευμένων φαρμάκων, η IFBB καθιερώνει τη διεξαγωγή ιατρικών τεστ σε ορισμένους αγώνες.

Λεπτομέρειες

1. Οι αθλητές θα ενημερώνονται, ότι το τεστ θα γίνει πριν την έναρξη των αγώνων. Θα συμπληρώνουν σε δεδομένο χρόνο, τόπο και ημερομηνία ένα έντυπο, το οποίο θα περιλαμβάνει το όνομα, τη διεύθυνση κατοικίας, τον αριθμό τηλεφώνου τους και οποιαδήποτε άλλη χρήσιμη πληροφορία.
2. Οι αθλητές θα παρουσιάζονται στον τόπο διεξαγωγής των τεστ σε καθορισμένη ώρα.
3. Όσοι αρνούνται να υποβληθούν σε τεστ, θα αποκλείονται από τους αγώνες.
4. Είναι προτιμότερο ο αθλητής να φοράει σορτς και μακρύ μπλούζα για εύκολο γδύσιμο. Στο χώρο διεξαγωγής των τεστ θα επιτρέπεται η κυκλοφορία μόνο στο εξουσιοδοτημένο προσωπικό.
5. Όσοι αθλητές επιχειρήσουν να αποκρύψουν δείγματα ούρων ή φαρμάκων θα αποκλείονται αμέσως από τους αγώνες.
6. Ο αθλητής θα συνοδεύεται στην τουαλέτα από επιτηρητή του ίδιου φύλου και θα παρακολουθείται στη διάρκεια της ούρησης. Οποιοδήποτε άτομο (προπονητής, συνδρομητής ή βοηθός) αποδειχθεί ότι έχει βοηθήσει αθλητή, θα υπόκειται σε κυρώσεις.
7. Για τη συλλογή των ούρων θα χρησιμοποιούνται αποστειρωμένα πλαστικά δοχεία μιας χρήσης. Κάθε αθλητής θα έχει το δικό του δοχείο, το οποίο θα χρησιμοποιεί αφού σπάσει το ασφαλιστικό καπάκι. Στη συνέχεια, το δείγμα θα δίδεται στους αρμόδι-

ους για τα τεστ, οι οποίοι παρουσία του αθλητή θα το μοιράζουν σε δύο (2) ίσα μέρη μέσα σε δύο (2) αποστειρωμένες δειγματοληπτικές φιάλες. Οι 2 αυτές φιάλες Α και Β θα επιλέγονται από τον αθλητή. Στη συνέχεια τα δείγματα Α και Β θα σφραγίζονται με "Αποδεικτική Ταινία" της αστυνομίας και θα κολλούνται επάνω δύο ετικέττες με το όνομα του αθλητή, στις οποίες θα βάζει την υπογραφή τη δική του. Και τα δύο δείγματα (Α και Β) θα τοποθετούνται στη συνέχεια σε φάκελλο γνησιότητας, ο πότε δεν θα ανοίγονται παρά μόνο στο εργαστήριο για να εξετασθούν. Ο αθλητής θα υπογράφει ένα έντυπο επαλήθευσης του γνησίου, ότι δεν προκύψαν ανωμαλίες στη διάρκεια συλλογής του δείγματος. Θα ακολουθεί μέτρηση του pH των ούρων. Εάν το pH είναι αλκαλικό, ο αθλητής θα τίθεται υπό περιορισμό μέχρι να δοθεί ένα πολύ όξινο δείγμα.

8. Μόνο το δείγμα Α θα εξετάζεται. Και τα δύο δείγματα, Α και Β, θα παραμένουν σε κατάψυξη για να μην υπάρχουν αμφιβολίες από τη μεριά των αθλητών.

9. Εάν το τεστ είναι θετικό, το δείγμα θα εξετάζεται πάλι από το φιαλίδιο α. Το σφραγισμένο φιαλίδιο Β θα παραμένει άθικτο και μέσα στον φάκελλο. Εάν ο αθλητής αμφιβάλλει για την ορθότητα των αποτελεσμάτων, με δικά του έξοδα θα επανεξετάζεται το δείγμα παρουσία του. Εάν θέλει να αναλάβει ένα άλλο εργαστήριο μικροβιολογικό να κάνει τεστ στο δείγμα Β, θα πρέπει να καταβάλει τα χρήματα για τη φύλαξη κατά τη μεταφορά και το τεστ. Απαιτείται ο αθλητής να είναι παρών όταν επανεξετάζεται το δείγμα, αν και μπορεί να σταλεί αντιπρόσωπος. Το τεστ πρέπει να γίνεται με τη χρήση χρωματογράφων Αερίου και Φασματοσκόπων σε γνωστό εργαστήριο από ειδικευμένο προσωπικό.

10. Διαδικασία Επιτήρησης

Α. Ο αθλητής θα επιτηρείται σε όλη τη διάρκεια ούρησης.

Β. Ο επιτηρητής θα είναι εγκαταστημένος μόλις στο χώρο εξέτασης των δειγμάτων. Η είσοδος θα απαγορεύεται χωρίς επίσημη έγκριση από την ιατρική ομάδα.

Γ. Δεν θα επιτρέπεται σε κανένα να αγγίζει τα δείγματα πλην της ερευνητικής ομάδας χωρίς άδεια.

Δ. Αθλητές που δίνουν δείγματα με χαμηλή ουγκέντρωση παίρνοντας διουρητικά, θα είναι υποχρεωμένοι να επαναλάβουν τη διαδικασία ούρησης, μέχρι να έχει η ομάδα στα χέρια της δείγμα με κανονική συγκέντρωση. Οι αθλητές θα πίνουν υγρά μόνο από σφραγισμένα μπουκάλια.

Ε. Το δείγμα πρέπει να έχει όγκο τουλάχιστον 100 μιλλιλίτρων.

Ζ. Τα δείγματα θα μεταφέρονται από την ιατρική ομάδα στο χώρο διεξαγωγής των τεστ μέσα σε διάστημα 24 ωρών από την ώρα συλλογής τους.

Η IFBB θα καθορίσει επιπλέον ποινές για παράβαση. Σύμφωνα με την ιατρική επιτροπή, την πρώτη φορά που θα διαπιστώνεται μια παράβαση, η τιμωρία θα είναι αποκλεισμός από τους αγώνες. Ένα δεύτερο θετικό τεστ σημαίνει, ότι ο αθλητής θα τεθεί σε διαθεσιμότητα για ένα χρόνο. Ένα τρίτο για δύο χρόνια, ενώ με το τέταρτο ο αθλητής αντιμέτωπος με το θέμα να τεθεί σε διαθεσιμότητα από πέντε χρόνια μέχρι ισόβια.

Από την IFBB

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΤΩΝ ΠΙΝΑΚΩΝ

ΑΛΛΑΖΟΥΝ

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 επινόησης 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 διπλά 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 (επιβαρύνεστε τα κόμιστρα): 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 (Μ), τότε το αντίστοιχο είδος έχει διάφορα Νούμερα (μεγέθη) και πρέπει να μας πείτε το δικό σας, αν παραγγέλλετε από Επαρχία.

ΠΙΝΑΚΑΣ Α - ΒΙΒΛΙΑ ΓΕΝΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ - Σπορ - Χόμπι

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-ΑΠ
01-Ασκήσεις Αναπνοής	250	150
02-Ασκήση Κορμιού	250	150
03-Τάι-τσι-τσουάν	600	150
04-Αεροβίωση	36	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-Αυτά είναι τα 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 Γιόγκα	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-κβαν-ντο, Κουνγκ-Φου κτλ.

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-ΑΠ
01-ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι καθένας ..	700	150
02-Μικρή Εγκυκλοπαίδεια Τζούντο ..	200	150
03-Το Τζούντο στην Πράξη, Ρίψεις ..	850	150
04-Το Τζούντο στην Πράξη, Έδαφος ..	850	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 ...	800	150
11-Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας ..	500	150
12-Αυτή είναι η Αυτοάμυνα ...	300	150
13-ΝΙΝΤΣΑ, ο Λόρατος 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 - Σχήματα - Έπαθλα

MIZUNO (παπούτσια τζόκιν) 3.200

ΠΙΝΑΚΑΣ Η - ΕΠΙΔΕΤΙΚΑ, ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ Επίδεσμοι - Σκληρά Προστατευτικά

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-ΑΠ
01-Επιστομίδες		
01) Απλές	350	150
02) Με προστατευτικό ...	900	150
02-Επιγονατίδες		
01) Απλές	400	150
02) Με προστατευτικό ...	950	150
03-Επικαλαμίδες		
01) Καντές μαλακές	450	150
02) Καντές σκληρές	500	150
03) Μακρούς με προστατευτικό	1900	150
04-Επιμυοτιδίες	450	150
05-Επιστραγγιδίες	350	150
06-Μασέλα πλαστική		
07-Σουπασουάρ		
01) Απλό, μαλακό	350	150
02) Με σκληρό προστατευτικό	950	150

ΠΙΝΑΚΑΣ Θ - ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Απλά Όργανα Γυμναστικής στο Σπίτι για Ευεξία, Αερόμπικς και Σωματική Διάπλαση (Βλέπε και ΠΙΝΑΚΑ Κ)

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

ΠΙΝΑΚΑΣ Ι - ΑΣΥΜΑΤΙΣΜΑ, ΚΙΝΗΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Όργανα, Μηχανισμοί και Συσκευές για Μεθοδικές Ασκήσεις στο Σπίτι.

Για τα εισαγόμενα οι τιμές είναι ενδεικτικές

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

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

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

04-Ελατήρια εκτάσεων χεριών ΙΣΧΥΡΑ	1400
05-Μάξι Πάουερ, ρυθμιζόμενο για πιέσεις χεριών	3200
06-Αυγίζομενη μπάρα, διπλή λαβή	1500
07-Αυγίζομενη 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 κοιλακών 01) Διπλό	500
02) Με φρένο	1400
13-Ρόλερ για πήχεις	350
14-Σχαινάκι 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, το κιλά ..	80
κιά: 1 1/2, 2 1/2, 5, 10	
02- Μόνιμοι Αλτήρες (ανά κιλά+κομ.)	
α) Δίσκοι από Μαντέμι ..	80+1.000
β) Δίσκοι από Σίδερο ..	250+1.000
03-ΧΡΩΜΙΣΜΕΝΟΙ ΑΛΤΗΡΕΣ	
01) 1, 5 κιλά	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-ΧΡΩΜΙΣΜΕΝΟΙ ΔΙΣΚΟΙ	
01) 1 κιλά	550
02) 1,25 κιλών	600
03) 2,5 "	1000
04) 5 "	1750
05) 7,5 "	2500
06) 10 "	3200
04-Βάρη καρμών - αστραγάλων	
01) 1,5 κιλά (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) Υφασμα Αλεξίπτωτο, 9 κιλά	5200
06-Δίζυγο ψηλό	500
07-Επικάρπια δερμάτινα . (Ζ)	
08-Ζώνη Άρσης Βαρών	
01) 4 χιλ. (No)	1900
02) 8 χιλ. (No)	
09-Ζώνη κεφαλής, πρόσθετου βάρους	500
10-Ζώνη μέσης, πρόσθετου βάρους	
11-Ζώνη μέσης, με βάρη 4,6 κιλών	2200
12-Ζώνη μεταλλική δικεφάλων	
13-Θήκη αλτήρων - δίσκων (ΣΠ)	5500
14-Κωπηλατική βαρών (ΣΠ)	
15-Μπαράκια χρωματισμένα 35 εκ. διαμέτρου 27 χιλ., με μεταλλικούς σφιχτήρες	700
16-Μπαρές χρωματισμένες διαμέτρου 27 χιλ. με δαχτυλίδια και μεταλλικούς σφιχτήρες νέου τύπου	
06) Μήκος 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 (πλαστικοποιημένοι)		
01) Απλοί με ασφάλειες		2200
02) Ενισχυμένοι με ασφάλειες		
18-Πάγκος κοιλακών		
01) Απλός με Πί και γάντζους	4000	
02) Ενισχυμένος με Πί και γάντζους (ΣΠ)	6500	
19-Πάγκος πιέσεων οριζόντιος και ρυθμιζόμενος επικλινής	4000	
20-Μαξιλάρι δικεφάλων απλό	800	
21-Πάγκος εκτάσεων - διπλώσεων ποδιών (ΣΠ)	12000	
22-ΠΑΓΚΟΣ ΣΥΝΘΕΤΟΣ: οριζόντιος και ρυθμιζόμενος επικλινής με ρυθμιζόμενους σε ύψος και περιστρεφόμενους Ορθοστάτες, με Δίζυγο, με Μαξιλάρι δικεφάλων και με Όργανο Εκτάσεων - Διπλώσεων ποδιών	21800	
01) Πάγκος και ορθοστάτες	9800	
02) Δίζυγο	1300	
03) Τα δύο Πί περιστροφής	3000	
04) Μαξιλάρι δικεφάλων	2700	
05) Όργανο ποδιών	5000	
23-Προστατευτικά παλαμών		
24-Σιδερονέδιλα	1900	
25-Στραβόμπαρ 01) Σωληνωτή		
02) Συμφογής	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-Θεγγαρόπαγκος ενισχυμένος		
28-Πάγκος ΔΥΝΑΜΙΚΟΣ Ελλειπτικός		
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 Β - ΕΞΟΡΑΙΣΜΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

Όργανα και Μηχανές χωρίς ή με Πρόσθετα Βάρη

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ζητείστε μας ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ για τα επόμενα όργανα.

Βάρη και Μπαρές

01-Αλτήρες (Μαντέμι - Χρώμιο)	
02-Δίσκοι (Μαντέμι - Χρώμιο)	
03-Ράφια Αλτήρων (απαραίτητα)	
04-Ράφια δίσκων (κομψότατα)	
05-Ράφια Αλτήρων-δίσκων (καταπηκτικά)	
06-Μπαρές (Κοινές - Ολυμπιακές)	
07-Μπαρές (Ειδικές)	
08-Ορθοστάτες (Απλοί-Πολυτελείας)	
09-Ράφια για Φορτωμένες Μπαρές	

Όργανα χωρίς Βάρη

01-Πάγκος κοιλακών	
02-Σκάλα Πάγκου Κοιλακών	

03-Απομονωτής Κοιλακών	
04-Μονόζυγο (Τοίχου-Δαπέδου)	
05-Δίζυγο (Τοίχου-Δαπέδου)	
06-Δίζυγο και Άρσεις Ποδιών	
07-Ρωμική - 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 Κατακόρυφος	
05-Πάγκος Διπλός (Οριζ. + Επικλ.)	
06-Πάγκος Φεγγάρι	
07-Πάγκος Δικεφάλων	
08-Μηχανή για Πήχεις	
09-Κωπηλατική Βαρών (T-Bar)	
10-Κάθισμα Τετρακέφαλο (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 Γάμπες	

ΠΙΝΑΚΑΣ Γ - ΟΡΓΑΝΑ ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ

Σύνθετα Όργανα και Μηχανές με Μόνιμα Βάρη για Γυμναστήρια

Μηχανές με Μόνιμα Βάρη

00-Μόνιμα Βάρη (ΠΑΛΚΕΣ - Χρώμιο)	
01-Μηχανή Πιέσεων στηθους (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 Γάμπες	

Πολυόργανα Πολλών Βέσεων

Κατασκευάζουμε όποιο συνδυασμό θέλετε!

ΠΙΝΑΚΑΣ Δ - ΕΙΔΗ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

Είδη Τζούντο, Καράτε, Τάε-Κβον-Ντο, Κουνγκ-Φου κτλ.

	ΤΙΜΗ
01-Ζώνες τζούντο-καράτε 20)	200 εκ. 500
22)	220 εκ. 500
24)	240 εκ. 500

Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΙ Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΜΕΤΡΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΟΥΛΕΙΑΣ ΠΟΥ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

ΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΗΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

**ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥΣ
ΣΤΟΥΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥΣ 1985, 1986**

ΑΘΗΝΑ

- INTERNATIONAL GYM, Γιώργος Θωκταρίδης, Βατοπεδίου 11, Αρμελόκηποι και Κηφισίας 304 Χαλάνδρι.
- GOLDEN GYM, Ιορδάνης Λεβεντέλης, Πάρνηθος 29, Κυψέλη.
- OLYMPIANS' GYM, Δημήτρης Παπαδογεωργάκης, Ευρυτανίας 8, Γέρακας Αττικής.
- CHAMPIONS GYM, Βασίλης Σερέτης, Καυκάσου 49, Κυψέλη.
- KATSAS' GYM, Παναγιώτης Κάτσας, Λακωνίας 51, Πέραμα.
- Γιαννακόπουλος Κώστας, Καυτατζόγλου 54, Πατήσια.

ΧΩΡΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥΣ ΑΚΟΜΑ

ΑΘΗΝΑ

- Τζαβαρίνης Γιώργος, Δικαιάρχου 102, Άγιος Αρτέμιος.
- Κωνσταντινίδης Νίκος, Λένινμαν 70 και Παλαμηδίου, Κολωνός.
- ΑΔΩΝΙΣ, Π. Νεόφυτος - Γ. Βασάλος, Επιδαύρου 11 και Διοτόμου, Κολωνός.
- SPORT & FITNESS, Γιώργος Μποτίνης, Λ. Κατσώνη 33, (απέναντι από το ΙΚΑ της Λεωφ. Αλεξάνδρας).

- Μώρος Τάσος, Πάτμου 19, Νίκαια.
- POLARIS, Κώστας Σαρηγιάννης, Επταλόφου 9, Νέα Φιλαδέλφεια (Πλατεία).
- DENI'S GYM, Διονύσης Φωτόπουλος, Μιλτιάδου 20, Νέα Ιωνία.
- Αβελκίου Λάμπης, Γαλακιδών και Λυσίου 11, Γαλάτσι.
- Πανίκογλου Μηνάς, Ιωάννου Προδρόμου 6, Πλατεία Αγ. Φανουρίου.
- BODY BUILDING, Σπύρος Κατσαύρης και Αντώνης Μπούτσης, Δημαρχείου 108 και Κολοκοτρώνη 13, Αιγάλεω.
- Κούκος Γιάννης, Μιχαήλ Βόδα και Ελοποιάς 6-8, Πλ. Βικτωρίας.

- GUS GYM, Κώστας Μαρώσης και Δημήτρης Παναγιωταράς, Σολωμονίδου 40, Καισαριανή.
- PARAMOUNT GYM, Παντελής Αρβανίτης και Σπύρος Καλαδελφός, Ακτή Θεμιστοκλέους 68, Φρεαττίδα, Πειραιάς.
- Βλάχος Απόστολος, Δημ. Γούναρη 37, Περιστέρι.
- SPORT-STUDIO, Στρ. Καραϊσκάκη 3, Χαϊδάρι.
- XAIDARI GYM, Νίκος Ατσάλης, Κυρηνείας 5 και Δαβάκη, Χαϊδάρι.

ΕΠΑΡΧΙΑ

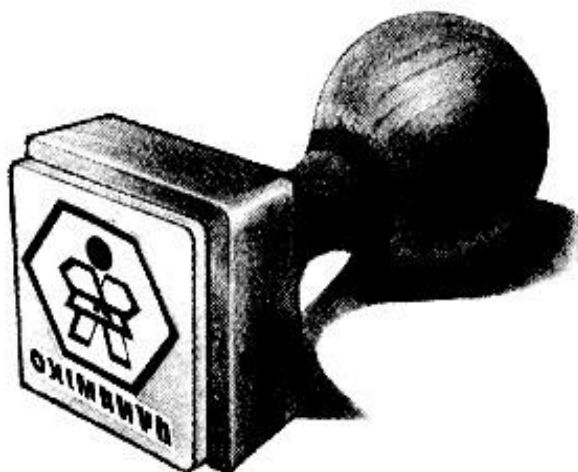
- ΑΔΩΝΙΣ, Τάσος Χασούρας, Σόλωνος 6, Κιάτο.
- TITANIA, Αντώνης Κουτουζής, Αχιλλέως 18, Πύργος Ηλείας.
- MIKE'S HEALTH STUDIO, Μιχάλης Γαυγιωτάκης, Λεωφόρος Ικάρου 52, Ηράκλειο.
- Μπρης Αλέξανδρος, Κοκκίνου 2, Πύργος.
- BODY TRAINING, Θεόδωρος Αναστασόπουλος και Βασίλης Υφαντόπουλος, Σισίνης 29-31, Ψηλά Αλώνια, Πάτρα.
- SILVER GYM, Ρόδος.
- ATLAS GYM, Ρόδος.
- BODY STYL, Πάτρα.
- Κυτούγιας Θανάσης, Σταίκου 2, Αργίτιο.

ΕΠΑΡΧΙΑ

- Στεφανουδάκης Ε., Μπονιαλή 2, Χανιά.
- TOWER LINE, Πλατεία Αγ. Αικατερίνης, Ηράκλειο.
- Κρουσανιωτάκης Γ., Αλ. Παπαναστασίου 90.

**Ζητάτε
το σωστό γυμναστήριο;**

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

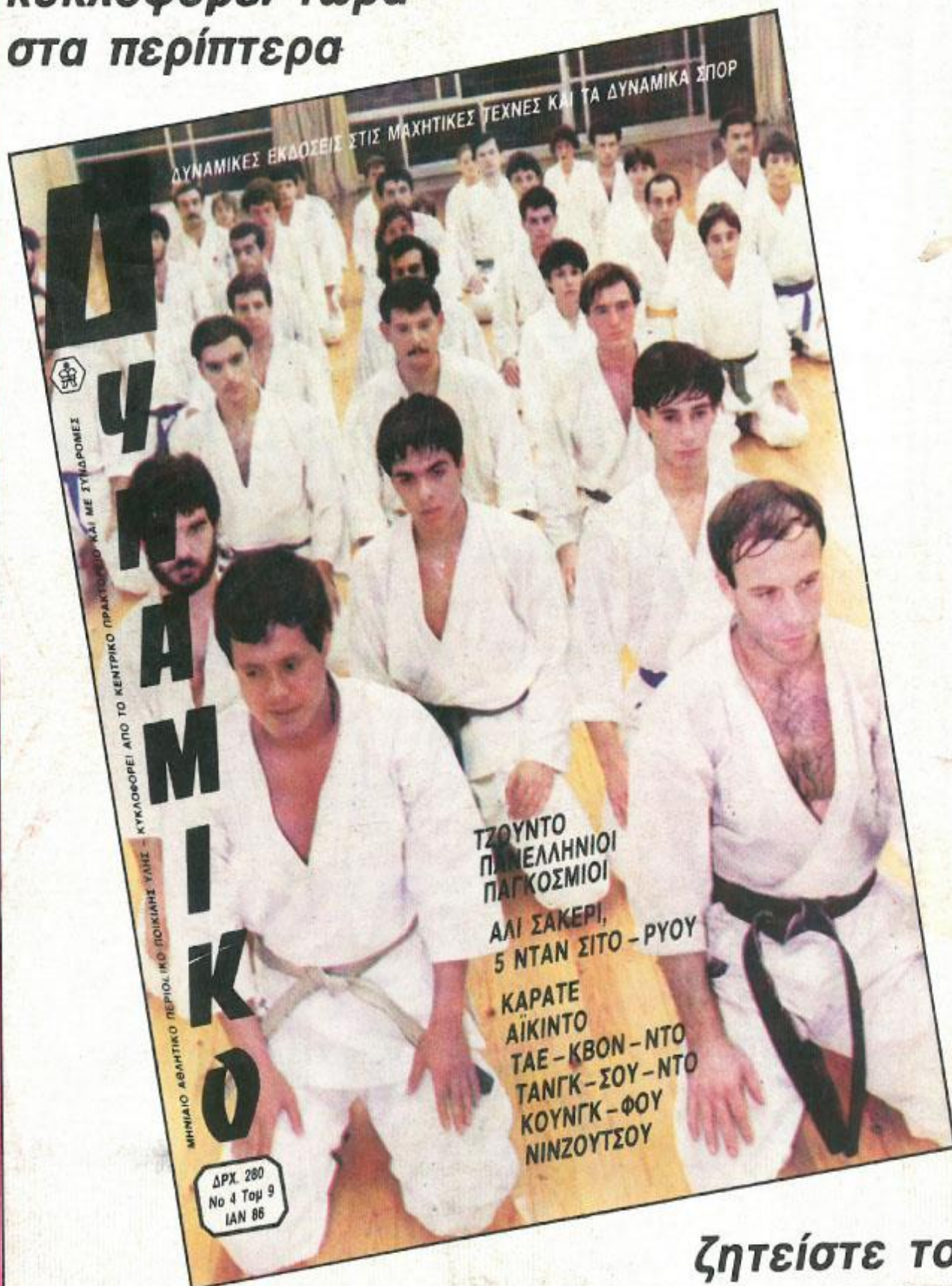


... τότε το βρήκατε!

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

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

**κυκλοφορεί τώρα
στα περίπτερα**



**ζητείστε το
πριν εξαντληθεί**