

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ



ΠΑΝΩ ΑΠΟ 30.000 ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ Νο 12 ΤΟΜΟΣ 2 ΙΟΥΝ 86 ΔΡΧ. 300



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. Περίδη, 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 - ΛΕΜΕΣΟΣ

ΑΜΑΘΟΥΣ, Αγ. Φυλάξεως 49

ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Αθηνών 30

ΓΙΑ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ:

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



Προς κάθε ενδιαφερόμενο

Αθήνα, 20 Ιουνίου, 1986

Η Ελληνική Ερασιτεχνική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης (ΕΕΟΣΔ μέλος της IFBB) προκηρύσσει τους Αγώνες Σωματικής Διάπλασης «ΠΡΩ-ΤΑΘΛΗΜΑ 1986» που θα γίνουν τον Οκτώβριο 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) Έλληνες αθλητές από όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Από τους αγώνες αυτούς θα εκλεγούν οι αθλητές που θα αντιπροσωπεύσουν την Ελλάδα στους Παγκόσμιους Ανδρών στο Τόκυο, στους Παγκόσμιους Γυναικών στη Σιγκαπούρη καθώς και στους Πανευρωπαϊκούς και Μεσογειακούς του 1987.

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

Τα Γυμναστήρια που 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 του Οκτωβρίου.

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

ΚΥΠΕΛΛΟ '86

Οι Αγώνες Κύπελλο '86 διοργανώθηκαν «τελευταία στιγμή», αλλά η επιτυχία τους απόδειξε πως η Ελληνική Ερασιτεχνική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης απέκτησε ήδη μια συμπαγή μάζα αθλητών και γυμνασθηρίων στην οποία μπορεί να στηριχτεί για τη διοργάνωση ... ΤΣΕΡΝΟΜΠΙΛ!

Δεν αστειεύομαι, το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 1986 τον Οκτώβριο θα θυμίζει έκρηξη πυρηνικού αντιδραστήρα για τα ελληνικά δεδομένα. Θα τα πούμε όμως πιο κάτω.

Το Κύπελλο 86 συγκέντρωσε αθλητές και αθλήτριες από γυμναστήρια. Οι καλύτεροι, όπως έχει καθιερωθεί πια, βγήκαν στο εξωτερικό για τους Διεθνείς Αγώνες. Τα ταξίδια στους Διεθνείς αγώνες είναι μεγάλος δάσκαλος για τους αθλητές και μια τέτοια σύγχυση με την παγκόσμια ομοσπονδία και τους αγώνες της δεν μπορεί να αντικατασταθεί από κανένα χρηματικό έπαθλο. Είναι δέκα φορές προτιμότερο να πάνε έξι αθλητές στους Πανευρωπαϊκούς παρά να πάρει κάποιος πρώτος 200.000 δρχ. Με δυο λόγια το Μίστερ Οδύσσεια είναι ακόμη δέκα φορές πιο κάτω από τους αγώνες της ΕΕΟΣΔ.

ΟΙ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ

Τέσσερις αθλητές και δύο αθλήτριες αποτέλεσαν την (σχεδόν) πλήρη ελληνική ομάδα που πήρε μέρος μετά από χρόνια πάλι στους Πανευρωπαϊκούς της IFBB. Για άλλη μια φορά ζήσαμε το πνεύμα των αγώνων μαζί με την ευγενή περιποίηση των Πολωνών οργανωτών. (Όταν τέλειωναν οι προκριματικοί ... έσκαγε το Τσέρνομπιλ). Από τη μεριά της διοίκησης η ΕΕΟΣΔ απόδειξε πως το ιδανικό της νίκης σε διεθνείς αγώνες είναι πλέον εφικτό, μένει στους αθλητές μας να το πιάσουν. Δεν πήραμε θέσεις στους Πανευρωπαϊκούς αλλά διδάχτηκαμε, που είναι κι αυτό ένα μεγάλο κέρδος.

ΟΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΙ

Οι Πανευρωπαϊκοί ήταν μια βδομάδα πριν το Πάσχα και οι Μεσογειακοί μια βδομάδα μετά το Πάσχα. Το ... αρνάκι μας στέρησε τους αθλητές για τους Μεσογειακούς και αναγκαστικά επειδή είχαν υποσχεθεί συμμετοχή στη Βαρκελώνη παρακάλεσα τρεις μέρες πριν τον Παπαδογεωργάκη να πάρει μέρος έστω και τελείως ανέτοιμος. Φυσικά δεν περιμέναμε κανένα αποτέλεσμα και ο σκοπός μου ήταν «να δει» διεθνείς αγώνες και ο αθλητής μας αυτός.

ΑΠΟΚΤΑΜΕ ΚΡΙΤΕΣ

Στους Μεσογειακούς στη Βαρκελώνη έδωσα εξετάσεις κριτή σε όλες τις κατηγορίες και τα πήγα πολύ καλά. Το τεστ θα επαναληφθεί στους Παγκόσμιους του Τόκυο και αν πάω και εκεί καλά θα πάρω την κάρτα του διεθνή κριτή. Μαζί με μένα θα φροντίσω να προωθηθούν σε διεθνείς κριτές οι κ.κ. Βασιλόπουλος και Ραφτάκης, οι οποίοι έχουν και μεγαλύτερη πείρα από μένα. Με πλήρη ομάδα αθλητών και κριτών η Ελλάδα θα γίνει πλέον υπολογίσιμη δύναμη στους διεθνείς αγώνες.

WABBA ΚΑΙ NABBA

Μην ασχολείστε και χάνετε τα χρόνια σας. Η IFBB είναι η μόνη παγκόσμια και η ΕΕΟΣΔ η μόνη επίσημη Ελληνική.

Θύμιος Περισίδης
Πρόεδρος της ΕΕΟΣΔ

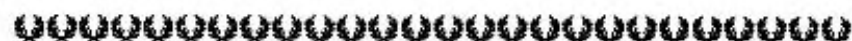
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

№ 6 ΤΟΜΟΣ 2 ΙΟΥΝ 86 ΔΡΧ. 300

Από τον Εκδότη	2
ΑΓΩΝΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ	
Πανελλήνιο Κύπελλο 1986	4
Πανευρωπαϊκοί 1986 στη Βαρσοβία	16
Μεσογειακοί 1986 στη Βαρκελώνη	39
ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	
Οι Τεράστιοι Δικέφαλοι του Μπέρτιλ Φοξ	42
Φοβερή Μυική Μάζα και Δύναμη	48
Προπόνηση με βάρη για αρχάριους	56
Προπόνηση Μέγιστης Έντασης	58
ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	
Διατροφή για Αθλητές Σωματικής Διάπλασης	60
ΔΙΑΦΟΡΑ ΘΕΜΑΤΑ	
Η Προπόνηση με Βάρη και η Χοληστερίνη	68
Νέα των ΕΕΟΣΔ και ΙΕΒΒ	72

Στο Εξώφυλλο:

- 1-Επάνω από το Κύπελλο '86, απονομή στις Γυναίκες.
- 2-Αθλήτριες και αθλητές από τους Πανευρωπαϊκούς.
- 3-Η Ελληνική Αποστολή με τον Πρόεδρο της IFBB κ. Μπεν Γουήντερ.



ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ



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

ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΟΙΚΙΛΗΣ ΥΛΗΣ

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

COPYRIGHT © 1986, ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ
Ή ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ ΑΝ ΔΕΝ ΠΡΟΗΓΗΘΕΙ ΑΔΕΙΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ.



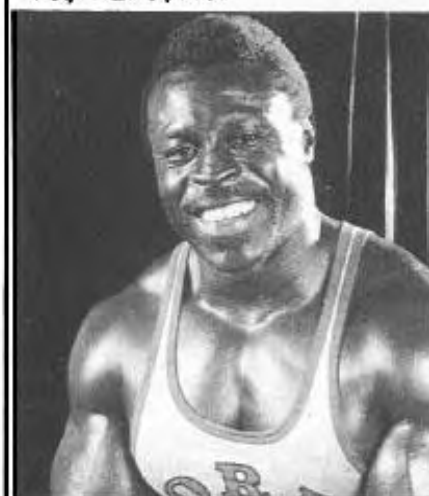
Κύπελλο 86



Πανευρωπαϊκοί 86



Φοξ - Δικέφαλοι



Κάλλεντερ - Μυική Μάζα

ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΔΥΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ
ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΦΟΡΕΑ ΣΤΟΝ ΙΔΙΟ ΧΡΟΝΟ
Η ΕΕΟΣΔ ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΑ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ 1986

ΣΤΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΙΝ
ΤΡΙΤΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ
ΣΤΟ ΠΟΛΥΤΕΛΕΣΤΑΤΟ "ΚΑΡΑΒΕΛ"

Την Κυριακή 20 ΑΠΡ 86 έγιναν στην αίθουσα ΟΛΥΜΠΙΑ του ξενοδοχείου ΚΑΡΑΒΕΛ οι Πανελλήνιοι Αγώνες Σωματικής Διάπλασης «ΚΥΠΕΛΛΟ 1986» οργανωμένοι από την Ελληνική Ερασιτεχνική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης, μέλος της IFBB.

Με 47 αθλητές και αθλήτριες και με γεμάτη την αίθουσα θεατές, σε ένα πολιτισμένο περιβάλλον και με ζεστό και ενθουσιώδες κοινό εκτυλίχθηκαν προκριματικοί και τελικοί αφήνοντας άριστες εντυπώσεις από το επίπεδο των αθλητών και τη διοργάνωση.

Το «ΚΥΠΕΛΛΟ '86» αποτελεί μοναδικό τόλμημα στην ιστορία του Ελληνικού Μπόντυ-Μπιλντνιν δεύτερης επιτυχημένης διοργάνωσης από τον ίδιο φορέα του αθλήματος μέσα στην ίδια χρονιά. Βέβαια η δεύτερη δεν έγινε ακόμα, αλλά πρόκειται να γίνει τον Οκτώβριο. Όμως, με πετυχημένες διοργανώσεις σε αθλητές, θεατές και διοργάνωση τον Οκτώβριο 85 και τον Απρίλιο 86 είμαστε έτοιμοι να κάνουμε το ανεπανάληπτο τον Οκτώβριο του '86 (που θα σας κάνει να ξεχάσετε WABB, NABBA, FLABBA, CRABBA κτλ.).

Και για το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών - Γυναικών - Εφήβων τον Οκτώβριο 1986 αρχίζουμε να σκεφτόμαστε:

- Ζυγισή: Παρασκευή βράδυ.
- Σάββατο: Έφηβοι και Γυναίκες. Κυριακή: Άνδρες.
- Αίθουσα 2000 ατόμων το λιγότερο (!).
- Οι πρώτοι στο εξωτερικό! Έπαθλα, μετάλλια, διπλώματα.
- Εισπήριο ... χοντρό φυσικά (Το Τόκυο είναι μακριά).
- Κριτές ... δυνατοί. Ίσως και Έλεγχος Φαρμάκων!
- Γκεστ Πόουζερ; Ίσως δύο! Γενικά: Διοργάνωση - Βόμβα!
- WABBA + NABBA στο ... καλαθάκι!
- Είδομεν!

Στους αγώνες μας όμως τώρα:

ΓΕΝΙΚΑ

Το πρωί της Κυριακής από τις 7 πιάσαμε δουλειά από κει που είχαμε μείνει το Σάββατο.

Στις 9 άρχισε η ζύγιση στις 10 είχαμε τελειώσει. Στις 10.30 άρχισαν οι αγώνες: Έφηβοι - Γυναίκες - Άντρες στις κατηγορίες τους.

Οι κριτές των αγώνων ήταν οι κύριοι:

Γιάννης Βασιλόπουλος, Πολιτικός Μηχανικός, παλιός αθλητής, και ενεργός οπαδός του αθλήματος με πολυετή πείρα (άνω των 15 χρόνων) σε επιτροπές κριτών και σε διεθνείς αγώνες.

Νίκος Ραφτάκης, Μηχανολόγος - Ηλεκτρολόγος, Γενικός Γραμματέας της ΕΕΟΣΔ, 2ο νταν καράτε, ενεργός οπαδός της Σωματικής Διάπλασης και συγγραφέας του βιβλίου «Προπόνηση με Βάρη».

Χρήστος Χατζηγεωργίου, γνωστός πρωταθλητής του αθλήματος με πείρα πολλών ετών σαν αθλητής και σαν κριτής.

Χρήστος Μπουλούμπασης, παλιός πρωταθλητής Άρσης Βαρών, γυμναστής Σωματικής Διάπλασης και Καράτε (4ο νταν).

Ιορδάνης Λεβεντέλης, γνωστός πρωταθλητής και διεθνής του αθλήματος, γυμναστής Σωματικής Διάπλασης.

Δημήτρης Παπαδογεωργάκης, γνωστός πρωταθλητής του αθλήματος, γυμναστής Σωματικής Διάπλασης.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦ-70 (5 αθλητές)

Στον αριθμό 01 ήταν ο Στάθης Βοτσίδης, 17 χρονών από τα Γιάννενα. Γυμνάζεται 8 μήνες στο Γυμναστήριο Κατσούρη - Μπούτση. Συμμετρικός και αναπτυγμένος με γράμμωση και καλή παρουσίαση πήρε την πρώτη θέση.

Στον αριθμό 02 ήταν ο Γιώργος Κωνσταντινίδης, έμπορος 21 χρόνων από την Αθήνα. Γυμνάζεται στο HAIDARI GYM. Βελτιωμένος από τον ΟΚΤ-85 που πήρε την 4η θέση, αλλά τώρα είχε ανέβει όλη η κλάση. Θέλει γενική δουλειά σε όλο το σώμα και στο ποζάρισμα.





Στο 03 ο Κώστας Παπαϊωάννου, στρατιώτης 20 χρόνων από την Αθήνα. Γυμνάζεται μόνος τριάμιση χρόνια. Παρουσίασε βελτίωση από τον ΟΚΤ-85 και πήρε την 2η θέση σε μια ανεβασμένη κατηγορία.

Στο 04 ο Παναγιώτης Κουριάς μαθητής, 20 χρόνων από την Αθήνα. Γυμνάζεται 7 μήνες στο ΑΔΩΝΙΣ. Θέλει γενικά αρκετή δουλειά ακόμα για να πετύχει καλύτερες θέσεις. Ήρθε 5ος.

Στο 05 ο Παναγιώτης Καραμπάς, μαθητής 17 χρόνων από την Άμφισσα. Γυμνάζεται στον Νίκο Κωνσταντινίδη. Έχει πολύ καλές αναλογίες αλλά θέλει γενική εκγύμναση ακόμα και αυστηρή διαίτα για γράμμωση. Πήρε την 3η θέση.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦ-80 (9 αθλητές)

Στον αριθμό 06 ήταν ο Νίκος Καστριτσάας, σπουδαστής 18 χρόνων από την Αυστραλία. Γυμνάζεται 7 μήνες στο ΑΔΩΝΙΣ. Ακόμα θέλει αρκετή δουλειά για αγώνες. Πήρε την 9η θέση.

Στο 07 ο Γιώργος Μουρατόγλου, μηχανικός αυτοκινήτων 18 χρόνων από την Αθήνα, γυμνάζεται δύο χρόνια μόνος. Κι αυτός θέλει πολλή δουλειά ακόμα. Πήρε την 8η θέση.

Στο 08 ο Σπύρος Σαλάκος, τεχνίτης οχημάτων 19 χρόνων από το Αγρίνιο, γυμνάζεται στον Θ. Κυτούγια. Έχει όγκο, όχι συμμετρία και θέλει ακόμα γράμμωση και πόζες. Πήρε την 7η θέση.

Στο 09 ο Μιχάλης Πολυμιάδης, φοιτητής 19 χρόνων από την Αυστραλία, γυμνάζεται μόνος 5 μήνες. Έχει όγκο και συμμετρία, θέλει όμως ακόμα γράμμωση και πόζες. Πήρε τη 2η θέση.

Στο 10 ο Αλέξης Αλεξίου, μαθητής 19 χρόνων από την Αθήνα, γυμνάστηκε στον Κωστογλάκη και στο GOLD'S GYM από ένα χρόνο. Έχει καλή συμμετρία και καλές πόζες, υστερεί σε όγκο και γράμμωση. Πήρε την 5η θέση.

Στο 11 ο Χάρης Κιολέ, ιδιωτικός υπάλληλος 20 χρόνων από τη Ρόδο, γυμνάζεται στο BODY CENTER GYM. Πολύ καλές αναλογίες και όγκο, αλλά εμφανής έλλειψη γράμμωσης. Πήρε την 3η θέση.

Στο 12 ο Άγγελος Παπαγιουβάνης, μαθητής 17 χρόνων από την Άμφισσα, γυμνάζεται στον Νίκου Κωνσταντινίδη. Θέλει αρκετή δουλειά, κυρίως στα πόδια, για όγκο και γράμμωση και προσοχή στις πόζες. Πήρε την 6η θέση.

Στο 13 ο Μανώλης Τζινίδης, μαθητής 17 χρόνων από την Ελευσίνα, γυμνάζεται στους Κατσούρη - Μπούτση. Τον ΟΚΤ-85 ήρθε 1ος στα -80 κ. Και τώρα πήρε την 1η θέση. Πολύ καλός για την ηλικία του ξεφεύγει με αρκετή διαφορά από τους άλλους της κατηγορίας του. Θα πρέπει όμως να επιμείνει σε όλες τις λεπτομέρειες ανάπτυξης όγκου, γράμμωσης καθώς και στις πόζες και να μη γίνει θύμα της ασθένειας «σύμπλεγμα του πρωταθλητή». Συνήθως οι πρώτοι στην Ελλάδα έρχονται τελευταίοι έξω! Από τη θέση του πρώτου στην Ελλάδα θέλει πολλή δουλειά ακόμα για αξιόλογες θέσεις σε διεθνείς αγώνες. Κι αυτό γιατί το γενικό μας επίπεδο είναι ακόμα πολύ χαμηλό.

Στο 14 ο Νεκτάριος Δρακακάκης, 19 χρόνων από τα Χανιά, γυμνάζεται μόνος. Καλή συμμετρία και πόζες θέλει αρκετό όγκο και γράμμωση όλος. Πήρε την 4η θέση.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦ+80 κ. (10 αθλητές)

Με τον αριθμό 15 εμφανίστηκε ο Γαβριήλ Καλόγηρος, 19 χρόνων από την Αθήνα, γυμνάζεται ενάμιση χρόνο στο Παπαδογεωργάκη. Παρουσίασε μεγαλύτερο όγκο από την εμφάνισή του τον ΟΚΤ-85 αλλά θέλει συμμετρία και γράμμωση. Πήρε την 4η θέση.

Στο 16 ο Κώστας Παπακωνσταντίνος, μαθητής 20 χρόνων από την Ελευσίνα, γυμνάζεται διόμιση χρόνια μόνος. Θέλει δουλειά σε όλους τους τομείς ακόμα. Πήρε την 6η θέση.

Στον αριθμό 17 ο Άκης Γκίνης, 19 χρόνων από τη Ρόδο, γυμνάζεται στο BODY CENTER GYM δύο χρόνια. Απλή συμμετρία, χωρίς όγκο, γράμμωση, πόζες. Θέλει δουλειά ακόμα. Πήρε την 7η θέση.

Στους αριθμούς 18-19-20 κατέβηκαν αθλητές τελείως ανέτοιμοι ακόμα για αγώνες, οι οποίοι από μόνους τους δεν ήρθαν στους τελικούς. Με ενός χρόνου καλή δουλειά όμως τους βλέπω κατάλληλους για αγώνες. Ελπίζω να τους ξαναδούμε.

Στο 21 ο Τίτος Ιερωνυμάκης, ιδιωτικός υπάλληλος 20 χρόνων από την Αθήνα, γυμνάστηκε στα KATSAS GYM, IRAKLIO GYM, CENTER GYM. Παρουσίασε συμμετρία και όγκο, αλλά του έλλειπε η γράμμωση. Πήρε την 3η θέση.

Στο 22 ο Ιάκωβος Βενεδίκης, μαθητής 19 χρόνων από την Αθήνα, γυμνάζεται 14 μήνες στους Κατσούρη - Μπούτση. Παρουσίασε συμμετρία και γράμμωση. Θέλει ακόμα όγκο. Πήρε τη 2η θέση.

Στο 23 ο Νίκος Σωτηρίου, 19 χρόνων, γυμνάζεται στους Κατσούρη - Μπούτση. Παρουσίασε συμμετρία και λίγο όγκο, του έλλειπε η γράμμωση και οι πόζες. Πήρε την 4η θέση.

Τέλος, στο 24 ο Θέμης Ασημακόπουλος, 20 χρόνων από την Αθήνα, γυμνάζεται δύο χρόνια στους Κατσούρη - Μπούτση. Παρουσίασε όγκο και συμμετρία, γράμμωση και καλές πόζες. Πήρε την 1η θέση.

Και ερχόμαστε στις κατηγορίες των ανδρών.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝ-70 (5 αθλητές)

Με τον αριθμό 25 ο Στέλιος Αράθυμος, οδηγός 27 χρόνων από τον Πειραιά, γυμνάζεται ένα χρόνο μόνος. Παρουσίασε συμμετρία χωρίς ιδιαίτερο όγκο και γράμμωση. Πήρε την 4η θέση.

Στον αριθμό 26 ο Βασίλης Καραβασιλής, ιδιωτικός υπάλληλος 25 χρόνων από την Αθήνα, γυμνάζεται δύο χρόνια στο GOLD'S GYM. Θέλει πολλή δουλειά ακόμα. Πήρε την 5η θέση.

Στο 27 ο Βασίλης Πένταρης, αλεξιπτωτιστής - βατραχάνθρωπος (υπηρετεί) 24 χρόνων από τον Κορυδαλό. Γυμνάζεται 5 χρόνια μόνος. Παρουσίασε συμμετρία και όγκο, υστερεί στη γράμμωση και στις πόζες. Πήρε τη 2η θέση.

Στο 28 ο Θανάσης Κυτούγιας, γυμναστής 33 χρόνων από το Αγρίνιο, γυμνάζεται μόνος 13 χρόνια (2ος τον ΟΚΤ-85). Παρουσίασε όγκο και συμμετρία με καλές πόζες και γράμμωση. Πήρε την 1η θέση.

Τέλος, με το 46 ο Γιάννης Δαμασκηνός, ιδιωτικός υπάλληλος 26 χρόνων από το Περίστερι, γυμνάζεται ενάμιση χρόνο στους Κατσούρη - Μπούτση 14ος στα -80 κ. τον ΟΚΤ-85. Παρουσίασε συμμετρία και γράμμωση (μεγάλη βελτίωση), αλλά του λείπει ακόμα ο όγκος (και πόδια). Πήρε την 3η θέση.







Καρυώτης, Κεχαγιός



Καταϊπουρνιάς, Βουγιούκας, Καλούδης

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝ-80 κ. (5 αθλητές)

Με τον αριθμό 29 ο Βασίλης Κακοταρίτης, μηχανοτεχνίτης 22 χρόνων από την Κεφαλονιά, γυμνάζεται δύο χρόνια στους Κατσούρη - Μπούτση. Παρουσίασε όγκο, γράμμωση και καλές πόζες με ελλείψεις στα πόδια κυρίως. Πήρε την 3η θέση.

Στο 30 ο Σάκης Πεφάνης, ηλεκτροτεχνίτης 26 χρόνων από την Αθήνα, γυμνάζεται στους Κατσούρη - Μπούτση. Θέλει αρκετή δουλειά σε όλους τους τομείς ακόμα. Πήρε την 5η θέση.

Στο 31 ο Τάσος Χασούρας, γυμναστής 32 χρόνων από το Κιάτο, γυμνάζεται 8 χρόνια και τον ΟΚΤ-85 είχε πάρει την 3η θέση. Εκτός φόρμας σε σχέση με τον εαυτό του όπως τον είδαμε πριν από έξι μήνες. Είχε χάσει λίγο όγκο και πολύ γράμμωση. Πήρε την 4η θέση.

Στο 32 ο Χρήστος Καρυώτης, μηχανικός 37 χρόνων από την Ορεστιάδα, γυμνάζεται στους Κατσούρη - Μπούτση τρία χρόνια. 4ος τον ΟΚΤ-85 παρουσίασε λίγο μεγαλύτερο όγκο και εξαιρετική γράμμωση. Πήρε την 1η θέση.

Τέλος, με το 42 ο Χρήστος Κεχαγιάς, κοινωνικός λειτουργός 28 χρόνων από τη Σωσάνδρα Αριδαίας, που γυμνάζεται περί τα 10 χρόνια (2ος στα -70 το 1982 και 3ος το 1983). Παρουσίασε όγκο, συμμετρία και γράμμωση με καλές πόζες και πήρε τη 2η θέση.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝ-90 κ. (5 αθλητές)

Με τον αριθμό 33 ο Γιάννης Στεφανούρης, ηλεκτρονικός 22 χρόνων από το Περιστέρι, που γυμνάζεται δύο χρόνια στους Κατσούρη - Μπούτση. Παρουσίασε συμμετρία και γράμμωση παίρνοντας την 3η θέση.

Στο 34 ο Γιάννης Κατσιπουρνιάς, μηχανολόγος 32 χρόνων από το Βόλο, που γυμνάζεται πέντε χρόνια μόνος. 2ος τον ΟΚΤ-8 και με συμμετοχή στο Παγκόσμιο 1985. Παρουσίασε έντονα όγκο, συμμετρία και γράμμωση (λιγότερη όμως από τον ΟΚΤ-85) και πήρε την 1η θέση.

Στο 35 ο Δημήτρης Βουγιούκας, γυμναστής 25 χρόνων από την Αθήνα, γυμνάζεται μόνος. Παρουσίασε όγκο, αλλά του έλειπε η συμμετρία και η γράμμωση. Πήρε την 4η θέση.

Στο 36 ο Αντώνης Οικονομίδης, μαθητής 23 χρόνων από την Αθήνα. Θέλει ακόμα αρκετή δουλειά για θέση σε αγώνες. Πήρε την 5η θέση.

Τέλος, στο 37 ο Νικήτας Καλούδης, επιπλοποιός 24 χρόνων από τη Θεσ/νίκη, που γυμνάζεται 8 χρόνια στο Μιχάλη Ζωΐδη. Προηγούμενες συμμετοχές 1981-4ος και 1983-4ος. Παρουσίασε συμμετρία και όγκο υστερεί στη γράμμωση.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝ+90 κ. (5 αθλητές)

Με τον αριθμό 48 ο Γιάννης Τρισιπώτης, ξυλουργός 24 χρόνων από την Αθήνα, γυμνάζεται στο Νίκου Κωνσταντινίδη. Παρουσίασε συμμετρία, αλλά του έλειπε ο όγκος και η γράμμωση. Πήρε την 3η θέση.

Στο 39 ο Γρηγόρης Σιώμης, ιδιωτικός υπάλληλος 27 χρόνων από την Καλαμάτα, που γυμνάζεται τρία χρόνια. Παρουσίασε αρκετό όγκο, αλλά του έλειπε η συμμετρία και η γράμμωση. Πήρε τη 2η θέση.

Στο 40 ο Μιχάλης Σκορδίλης, υπάλληλος ΟΣΕ 24 χρόνων που γυμνάζεται ενάμιση χρόνο στο γυμναστή-

ριο Λαζάρου. Θέλει ακόμα αρκετή δουλειά για θέση σε αγώνες. Πήρε την 4η θέση.

Στο 41 ο Σπύρος Κατσούρης, γυμναστής 24 χρόνων από το Περιστέρι. 2ος στα +90 το 1982, 2ος στα +90 το 1985 και με συμμετοχή στο Παγκόσμιο 1985. Παρουσίασε όγκο και συμμετρία, γράμμωση και καλές πόζες. Πήρε την 1η θέση.

Τέλος, στον αριθμό 47 ο Μιχάλης Κιαχόπουλος, 28 χρόνων από το Λαύριο, θέλει ακόμα πολλή δουλειά για συμμετοχή σε αγώνες.

Τέλος με τους Άνδρες, και δεν μπορούμε να πούμε πως είχαμε πολλούς. Είχαμε όμως πολλούς νέους αθλητές και τους παλιούς (του ΟΚΤ-85) τους είδαμε αρκετά βελτιωμένους. Επίσης, δεν μας ήρθαν αρκετοί γνωστοί, οι οποίοι ξεκουράστηκαν για να έρθουν τον ΟΚΤ-86 οπότε θα γίνει ... Ο Χαμός!

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (3 αθλήτριες)

Ξέρω πως υπάρχουν τουλάχιστον 50 γυναίκες που γυμνάζονται αρκετά εντατικά και είναι κατάλληλες για αγώνες. Υπάρχει ένα φράγμα όμως που τις εμποδίζει να έρθουν στους αγώνες Σωματικής Διάπλασης. Σε όλο τον κόσμο, σας πληροφορώ για όσες δεν το ξέρετε, οι γυναίκες έχουν ξεχειλήσει τα γυμναστήρια και κάθε άλλο παρά «ντρέπονται» να σφίξουν τους μυώνες τους και να τους δείξουν σε ένα κοινό δυο χιλιάδων θεατών. Το τεύχος αυτό περιέχει και τους Πανερωπαϊκούς Γυναικών στη Βαρσοβία. Όλες οι αθλήτριες ήταν καταπληκτικές, απόλυτα γυμνασμένες, θηλυκότερες (εγγυώμαι ... εγώ γι' αυτό), που αν τις βλέπατε εδώ καμιά σας δεν θα κρατιόταν στο γυμναστήριο χωρίς να κατεβαίνει σε αγώνες!

Μη φοβάστε τους μυώνες! Αν δεν τους θέλετε μετά τους αγώνες, σε δυο βδομάδες χάνονται! Μη φοβάστε τη σύγκριση, δεν είναι αναγκαίο να βγει η καθεμιά σας πρώτη! «Χτυπήστε» μια τρίμηνη γερή προπόνηση και διαίτα και ελάτε τον Οκτώβριο στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα. Σαν περιοδικό και σαν Πρόεδρος της ΕΕΟΣΔ θα βοηθήσω σε ό,τι μου ζητήσετε επαγγελματικά ή και προσωπικά, θα εξαντλήσω όλες μου τις δυνατότητες να ικανοποιήσω κάθε σας επιθυμία (σε λογικά πλαίσια, ε!) φτάνει να με βοηθήσετε να καλύψουμε μέσα σε δυο χρόνια τα είκοσι χρόνια που είμαστε πίσω από τα πρώτα κράτη στο γυναικείο μπόντυ-μπλιντν! Δεν καλύπτεται φυσιολογικά μια τέτοια διαφορά. Θέλει ένα τρελλό άλμα, και θα μπορούμε να πιστέψουμε ότι θα γίνει μόνο όταν δούμε πάνω από είκοσι αθλήτριες στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα του Οκτωβρίου 1986. Και κάτι μου λέει ότι αυτό θα γίνει, γιατί στους θεατές του ΚΥΠ-86 οι μισοί ήταν γυναίκες. Ζητείστε μου κανονισμούς και λεπτομέρειες.

Στους αγώνες μας τώρα!

Με τον αριθμό 43 εμφανίστηκε η Μαρία Σδούκου, 21 χρόνων από την Αθήνα. Γυμνάστηκε 8 μήνες στη Δυτ. Γερμανία και στο γυμναστήριο του Δημ. Γκονέλα (Ν. Σμύρνη). Καταπληκτική για το χρόνο που γυμνάζεται. Παρουσίασε μυώδη χέρια, στήθος, πλάτη και κοιλιακούς. Τα πόδια θέλουν δουλειά ακόμα όπως και η γενική παρουσίαση και το ποζάρισμα. Πήρε τη 2η θέση και προκρίθηκε για το Πανερωπαϊκό στη Βαρσοβία.



Τζανίδης



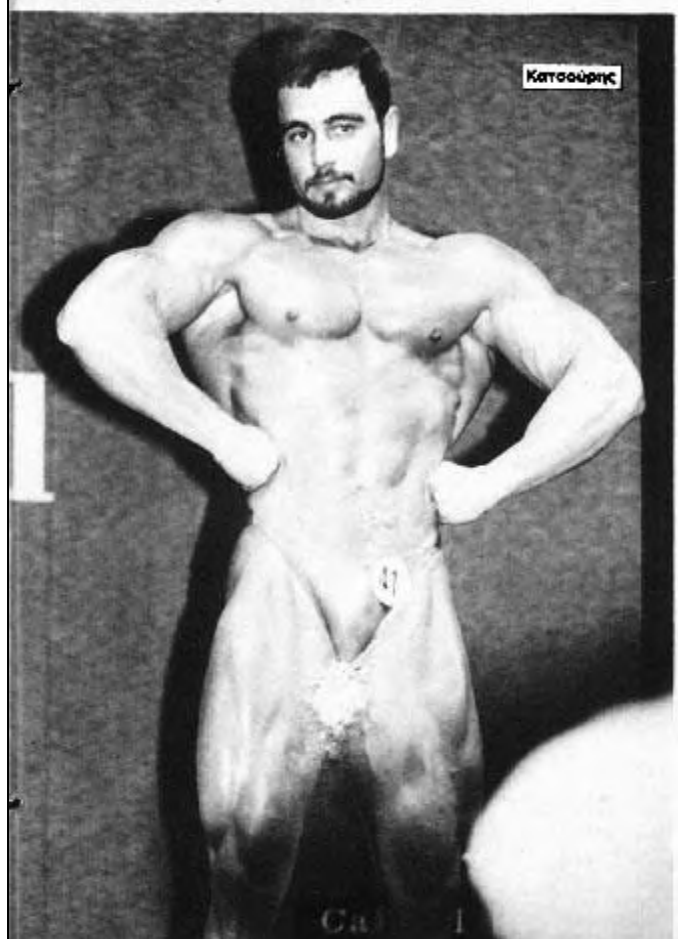
Κακοταρίτης



Κεχαγιάς



Ασημακόπουλος





Με τον αριθμό 44 εμφανίστηκε η Γιάννα Πυριόγλου, ιδιωτική υπάλληλος από το Περιστέρι που γυμνάζεται στους Κατσούρη - Μπούση. Θέλει πολλή δουλίτσα ακόμα σε όλους τους τομείς. Εκείνο που έκανε εντύπωση ήταν ο αέρας που είχε στην παρουσία και στο ποζάρισμα. Αν μάλιστα γυμναστεί εντατικά θα δούμε μια τελείως άλλων απαιτήσεων συμμετοχή. Πήρε την 3η θέση.

Με τον αριθμό 45 η γνωστή μας Βάνα Τσουπρακάκου, 23 χρόνων από το Περιστέρι που γυμνάζεται ενάμιση χρόνο στο γυμναστήριο των Κατσούρη - Μπούση. Είχε πάρει την 1η θέση και στο Πρωτάθλημα 1985. Είναι η πιο δυνατή μας αθλήτρια αυτή τη στιγμή και έχει όλα τα προσόντα για διεθνείς αγώνες. Ήδη πέρασε σε διεθνείς αγώνες και κάλυψε και το χάσμα μεταξύ του επίπεδου στην Ελλάδα και των διεθνών στάνταρ. Θέλει όμως, επιμονή σε όλους τους τομείς εκγύμνασης και κυρίως πόζας, αλλά και γενικής παρουσίασης, πράγματα που γίνονται με τον καιρό.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΕ ΤΙΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΕΣ

Στους επόμενους πίνακες δίνουμε κατά κατηγορία και σειρά κατάταξης τους αθλητές και τη βαθμολογία τους (ο αριθμός τους στην παρένθεση).

Έφηβοι -70 κ.

- 1 - 08 - Βοταΐδης (01)
- 2 - 18 - Παπαϊωάννου (03)
- 3 - 25 - Καραμπάς (05)
- 4 - 30 - Κωνσταντινίδης (02)
- 5 - 38 - Κουρίας (04)

Έφηβοι -80 κ.

- 1 - 08 - Τζινιίδης (13)
- 2 - 16 - Πολυμιάδης (09)
- 3 - 24 - Κιολέ (11)
- 4 - 32 - Δρακακάκης (14)
- 5 - 39 - Αλεξίου (10)
- 6 - 49 - Παπαγιουβάνης (12)
- 7 - 51 - Σαλάκος (08)
- 8 - 64 - Μοράτογλου (07)
- 9 - 72 - Καστριτσέας (06)

Έφηβοι +80 κ.

- 1 - 08 - Ασημακόπουλος (24)
- 2 - 16 - Βενεδίκης (22)
- 3 - 24 - Ιερωνυμάκης (21)
- 4 - 35 - Καλόγηρος (15) και
- 4 - 35 - Σωτηρίου (23)
- 6 - 48 - Παπακωνσταντίνος (16)
- 7 - 55 - Γκίνης (17)

Άνδρες -70 κ.

- 1 - 08 - Κυτούγιας (28)
- 2 - 16 - Πένταρης (27)
- 3 - 19 - Δαμασκηνός (46)
- 4 - 28 - Αράθυμος (25)
- 5 - 35 - Καραβασίλης (26)

Άνδρες -80 κ.

- 1 - 08 - Καρυώτης (32)
- 2 - 18 - Κεχαγιάς (42)
- 3 - 22 - Κακοταρίτης (29)
- 4 - 31 - Χασούρας (31)
- 5 - 40 - Πεφάνης (30)

Άνδρες -90 κ.

- 1 - 08 - Κατσιπουρνιάς (34)
- 2 - 18 - Καλούδης (37)
- 3 - 22 - Στεφανούρης (33)
- 4 - 32 - Βουγιούκας (35)
- 5 - 40 - Οικονομίδης (36)

Άνδρες +90 κ.

- 1 - 08 - Κατσούρης (41)
- 2 - 16 - Σιώμης (39)
- 3 - 25 - Τρισιπώτης (38)
- 4 - 31 - Σκορδίλης (40)
- 5 - 40 - Κιαχόπουλος (47)

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

- 1 - 08 - Τσουπρακάκου (45)
- 2 - 16 - Σδούκου (43)
- 3 - 24 - Πυριόγλου (44)

Και έτσι τελείωσε η αναφορά μας στην εξέλιξη των αγώνων και μένουν στατιστικές παρατηρήσεις που θα τις γράψουμε στο τεύχος του Σεπτεμβρίου (Ιούλιο και Αύγουστο δεν βγάζουμε τεύχος).

Θύμιος Περούδης

**ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΟΙ ΑΛΤΗΡΕΣ ΚΑΙ ΔΙΣΚΟΙ
ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΟΙ ΠΑΓΚΟΙ
ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΕΣ ΜΠΑΡΕΣ ΚΑΙ ΘΗΚΕΣ
ΟΡΓΑΝΑ ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΑΠΑΙΤΗΣΕΩΝ**

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - 8224794 - ΑΘΗΝΑ

Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΑΣ ΣΤΟΥΣ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥΣ
ΜΕ 4 ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ 2 ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΠΟΔΕΙΞΕ
ΟΤΙ ΚΑΤΙ "ΙΜΙΤΑΣΙΟΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ" (ΠΑΛΙΕΣ ΚΑΙ ΝΕΕΣ)
ΚΑΛΑ ΘΑ ΚΑΝΟΥΝ ΝΑ ΠΡΟΣΓΕΙΩΘΟΥΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ
ΚΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΖΗΜΙΩΝΟΥΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ.

ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΒΑΡΣΟΒΙΑ, ΑΠΡ-86

Στην καταπληκτική Βαρσοβία με θεατές τους υπέροχους Πολωνούς φιλάθλους έγιναν οι Πανευρωπαϊκοί Γυναικών και Ανδρών 1986 από 25 έως 27 ΑΠΡ 86 (τζαστ στο Τσέρνομπιλ!).

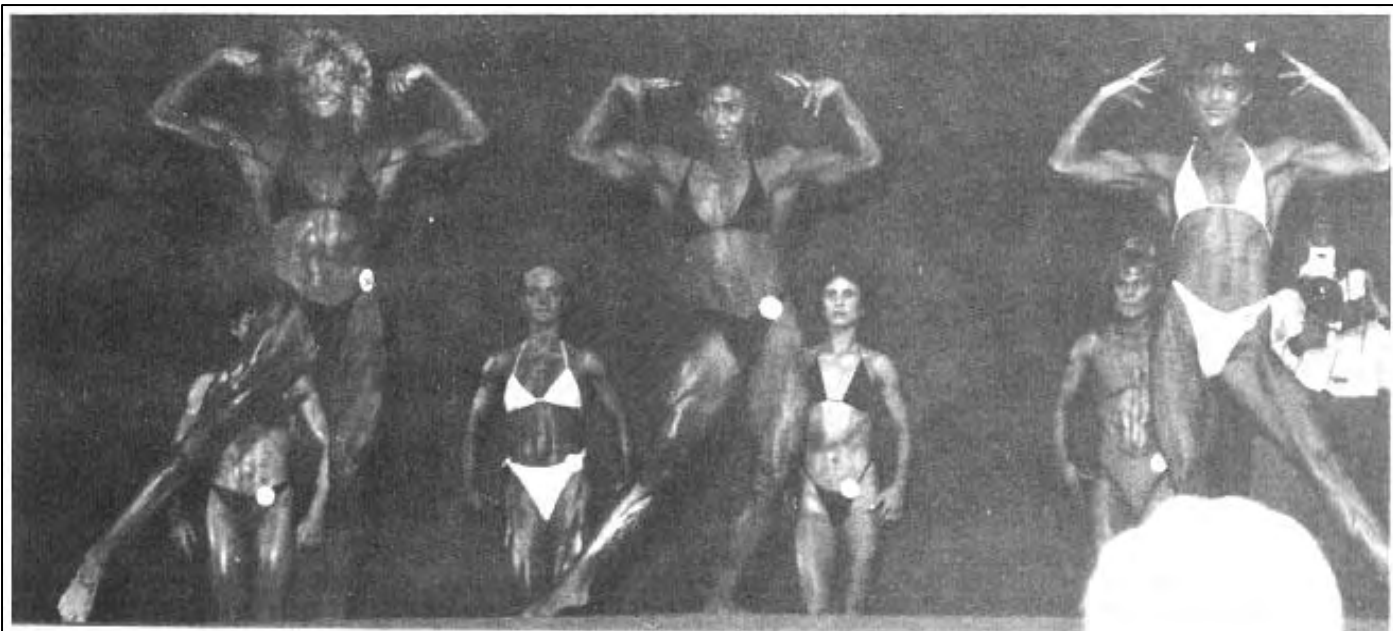
Θα είμαι πολύ περιληπτικός στο κείμενο γιατί προτιμώ να δώσω χώρο στις φωτογραφίες και μάλιστα των γυναικών.

Λίγα σχόλια στην αρχή και μετά τα αποτελέσματα με τη βαθμολογία.

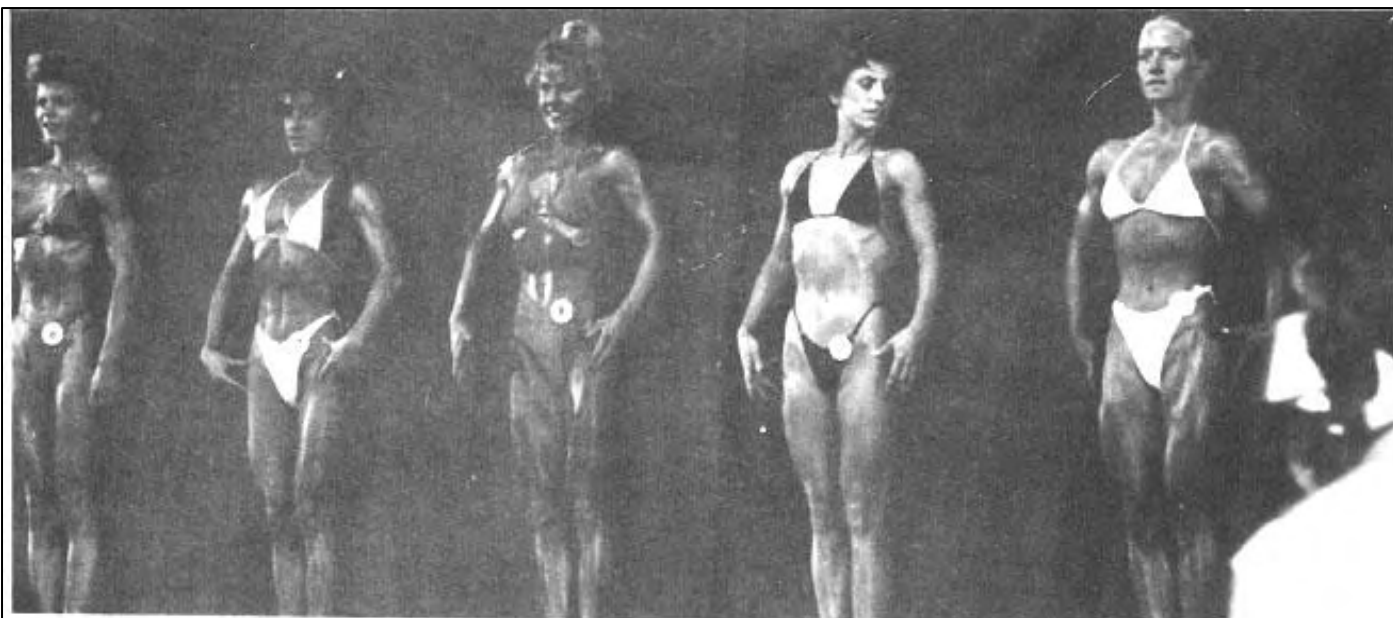
Πήραν μέρος 38 αθλήτριες χωρισμένες σε τρεις κατηγορίες και 88 αθλητές χωρισμένοι σε τέσσερις κατηγορίες από 20 ευρωπαϊκά κράτη.



Η οργανωτική επιτροπή των Πανευρωπαϊκών Σωματικής Διάπλασης 1986 στη Βαρσοβία εξασφάλισε για τις αποστολές των αγώνων μια άψογη και περιποιητικότερη παραμονή στο πολυτελές ξενοδοχείο FORUM στο κέντρο της Βαρσοβίας. Ευγενέστατοι οι Πολωνοί είχαν προβλέψει κάθε ανάγκη των μελών των αποστολών. Ιδιαίτερη εντύπωση μου έκανε το κοινό που παρακολούθησε τους αγώνες. Ήταν ένα κοινό με εξαιρετικά ψηλό επίπεδο «κριτικού φιλάθλου».







ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ





INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDERS

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

Competition: EUROPEAN CHAMP. 82 Category: up to 52 kg

Place: WARSAW Date: 26 Apr. 82

No.	NAME	COUNTRY	Height	Weight	Points	Total	Place
6	KREISHMAYR Christa	AUSTRIA	33	39	—	72	8
7	BAPPERT Tülay	TURKEY	30	33	25	88	5
8	HARDINGZ Gunilla	SWEDEN	19	19	13	56	4
40	ZUKOWSKA Ewa	POLAND	60	60	—	120	12
13	MIKKONEN Kirsli	FINLAND	36	34	—	67	7
24	TSOUPRAKAKOU Eleni	GREECE *	53	53	—	106	11
26	JENSEN Birgitte	DENMARK	32	30	26	88	6
29	LOPULISSA Ina	HOLLAND	8	9	8	25	2
30	FRÖDER Gundi	GERMANY	7	6	7	20	1
32	CLABOTS Marie Paule	BELGIUM	46	46	—	92	9
35	BOUVIER Gloria	FRANCE	15	18	20	53	3
36	BOLD Marlen	ENGLAND	47	46	—	93	10



INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDERS

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

Competition: EUROPEAN CHAMP. 82 Category: 52-57 kg

Place: WARSAW Date: 26 Apr. 82

No.	NAME	COUNTRY	Height	Weight	Points	Total	Place
1	JANUSZ Marlena	POLAND	80	83	—	163	16
4	KRISTOFFENSEN Inger	NORWAY	34	34	—	68	7
5	RAMOS Paloma	SPAIN	15	12	17	44	2
6	IDE Josiane	BELGIUM	51	60	—	111	11
9	PAARDEKAM Joyce	HOLLAND	16	15	17	48	3
40	LAURENT Christine	BELGIUM	5	5	5	15	1
41	CARNOT Marina	SWITZERLAND	53	56	—	114	12
13	ØSTENSEN Eva	NORWAY	18	20	16	54	4
14	PRUDENCE Ravazi	SWITZERLAND	25	25	26	76	5
16	CABROL Marie	FRANCE	43	44	—	87	8
19	EIK Aline	NORWAY	46	44	—	90	9
21	GOSZTONYI Judit	HUNGARY	67	63	—	136	14
24	FINGERL Elisabeth	AUSTRIA	27	28	35	90	6
25	JACOBSEN Susanne	DENMARK	53	43	—	100	10
28	GROUSE Jennifer	IRELAND	72	72	—	144	15
35	ROMDAR Ewa	POLAND	63	65	—	123	13
36	SDOUKOU Maria	GREECE *	33	31	—	104	17



INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDERS

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

Competition: EUROPEAN CHAMP. 82 Category: over 57 kg

Place: WARSAW Date: 26 Apr. 82

No.	NAME	COUNTRY	Height	Weight	Points	Total	Place
4	PETERSEN Marit	DENMARK	34	35	—	69	7
14	SØDERBERG Gunilla	SWEDEN	19	19	19	57	4
16	SZABO Ibilya	HUNGARY	43	43	—	86	9
17	STEURER Susanne	GERMANY	12	12	12	36	2
18	GIUBBI Christina	FRANCE	30	30	30	90	6
20	KOLLMANN Klara	HUNGARY	42	42	—	84	8
30	LANGER Anja	GERMANY	8	9	8	25	1
33	ÖWNERLINE Peggy	HOLLAND	13	11	13	37	3
34	SHAHABI Dela	ENGLAND	24	23	23	70	5





Γυναίκες -52 κ.

Η Φρόντερ καταπληκτική πετσι-μύωνας-κόκκαλο. Τίποτε άλλο. Η Λοπουλίσια θηλυκότερη (μανούλι) και καταπληκτικά μυώδης. Η Μπουβιέ καταπληκτική. Η Χάρντινγκς επίσης. Η Μπάπιετ (Τουρκία) πολύ καλή. Όλες οι υπόλοιπες πάνω από ότι βλέπουμε στην Ελλάδα. Η Τσουπρακάκου προτελευταία. Η ίδια στενοχωρήθηκε. Για μένα είναι για πρώτη συμμετοχή μια πολύ καλή κατάταξη, γιατί ανάμεσα στους πρώτους στην Ελλάδα και στους τελευταίους στη δεκαπεντάδα των διεθνών υπάρχει ένα αξιολογικό χάσμα. Η Βάνα το κάλυψε με την πρώτη.

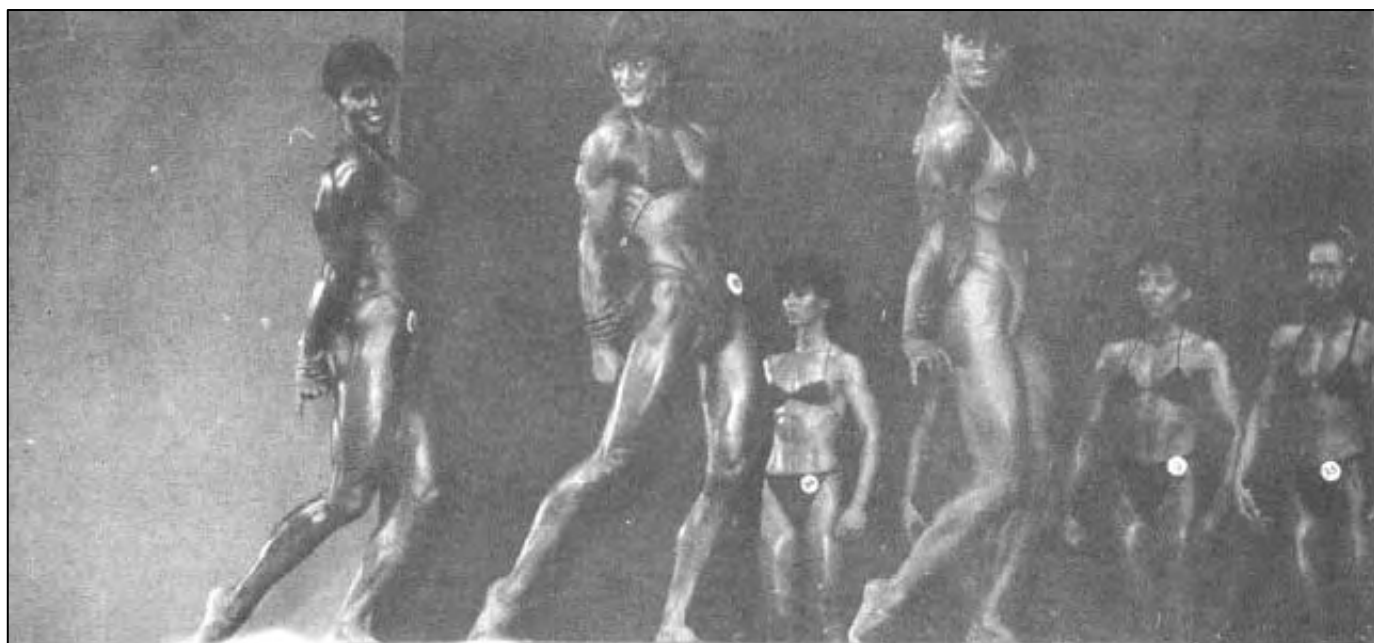
Γυναίκες 52-57 κ.

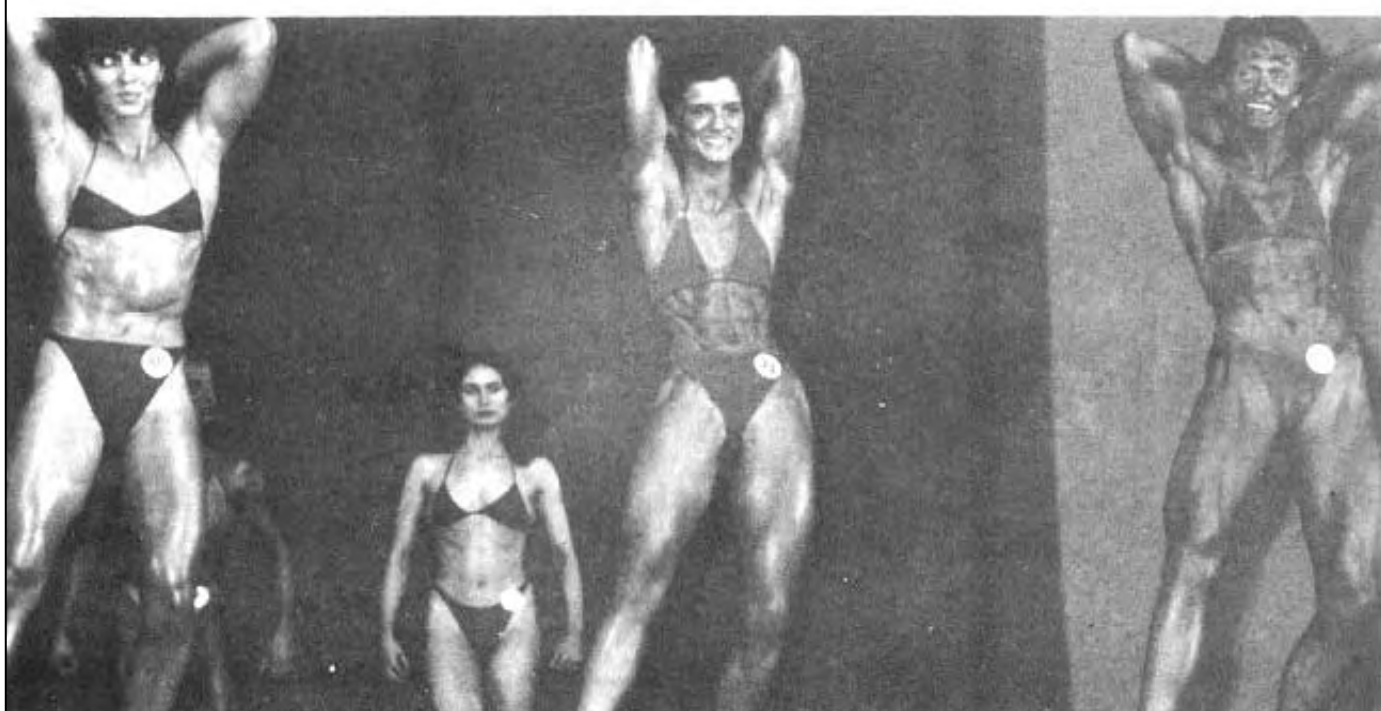
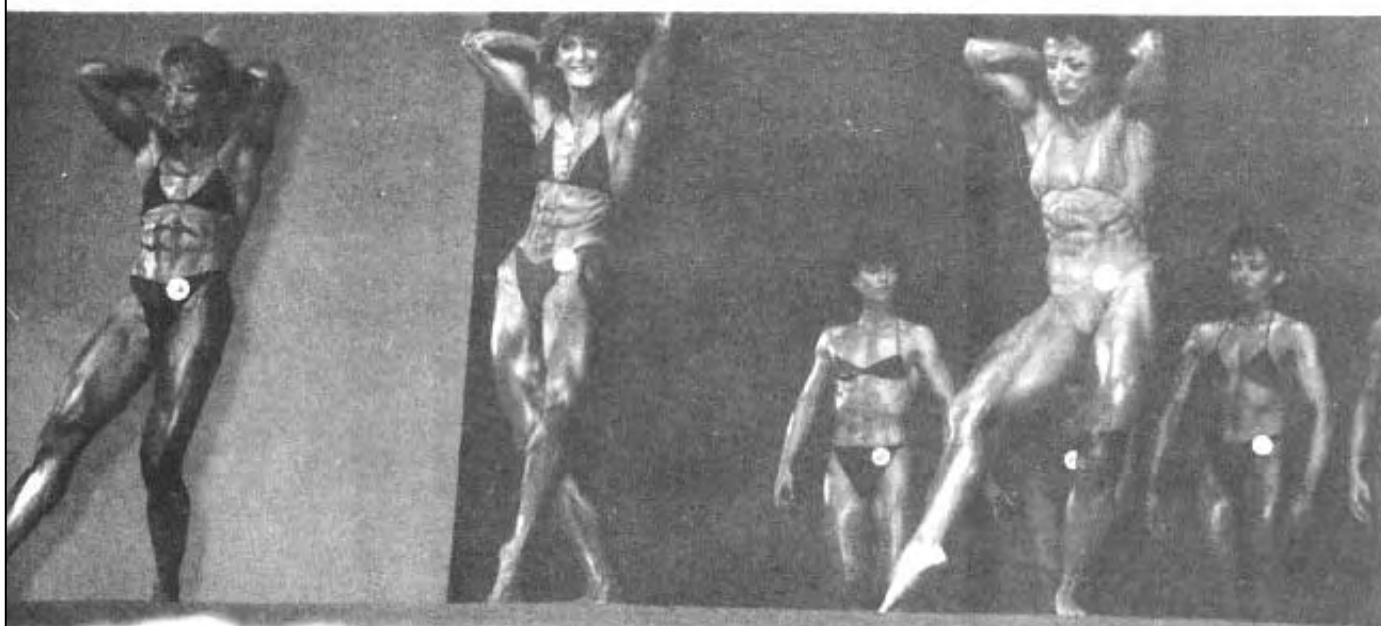
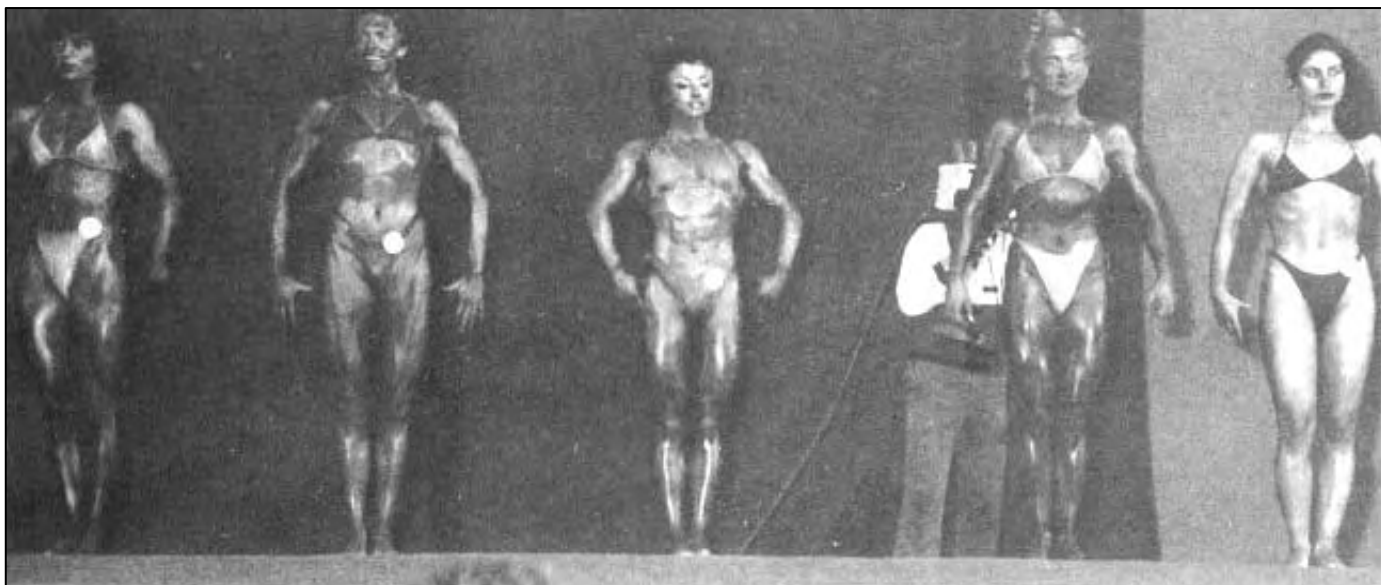
Η Λώρεντ είχε ρέψει από τη δίαιτα. Η Ράμος καταπληκτική και ελαστικότερη. Η Πάρντεκαμ το ίδιο καλή. Όλες οι υπόλοιπες το ίδιο. Η Σδούκου έπρεπε τουλάχιστον προτελευταία.

Γυναίκες +57 κ.

Κανόνια! Η Λάγκερ ήταν η καλύτερη των αγώνων. Η Στούρερ σχεδόν το ίδιο καλή! Η Όουερλινγκ από άλλο πλανήτη! Η Σαχαμπί η θηλυκότερη! Όλες οι άλλες πάνω από το επίπεδο-το δικό μας!

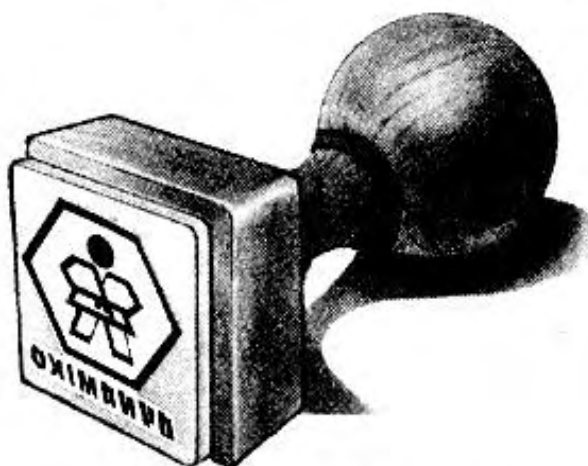
Άνδρες όλων των κατηγοριών χωρίς σχόλια και στις φωτογραφίες και στα αποτελέσματα. Προσθέτουμε ότι στα -70 ήταν 14 αθλητές, στα -80 ήταν 28, στα -90 ήταν 22 και στα +90 ήταν 24. Τζινίδης και Καρυώτης πήραν μέρος στα -80, ενώ Κατσιπουρινός και Κατσούρης στα -90. Στο ομαδικό ποζάρισμα για το Κύπελλο Ζουλιέν Μπλόμερτ τα πήγαμε πολύ καλά με το συρτάκι «Ζορμπάς».





**Ζητάτε
το σωστό γυμναστήριο;**

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

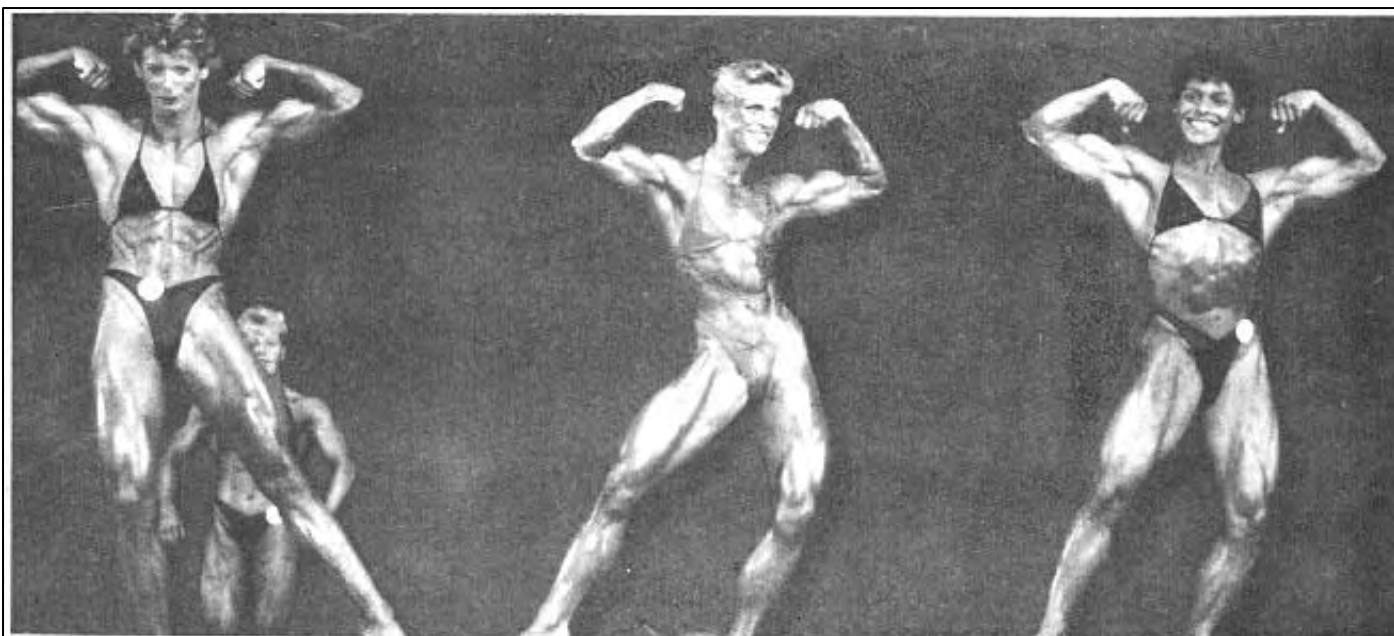


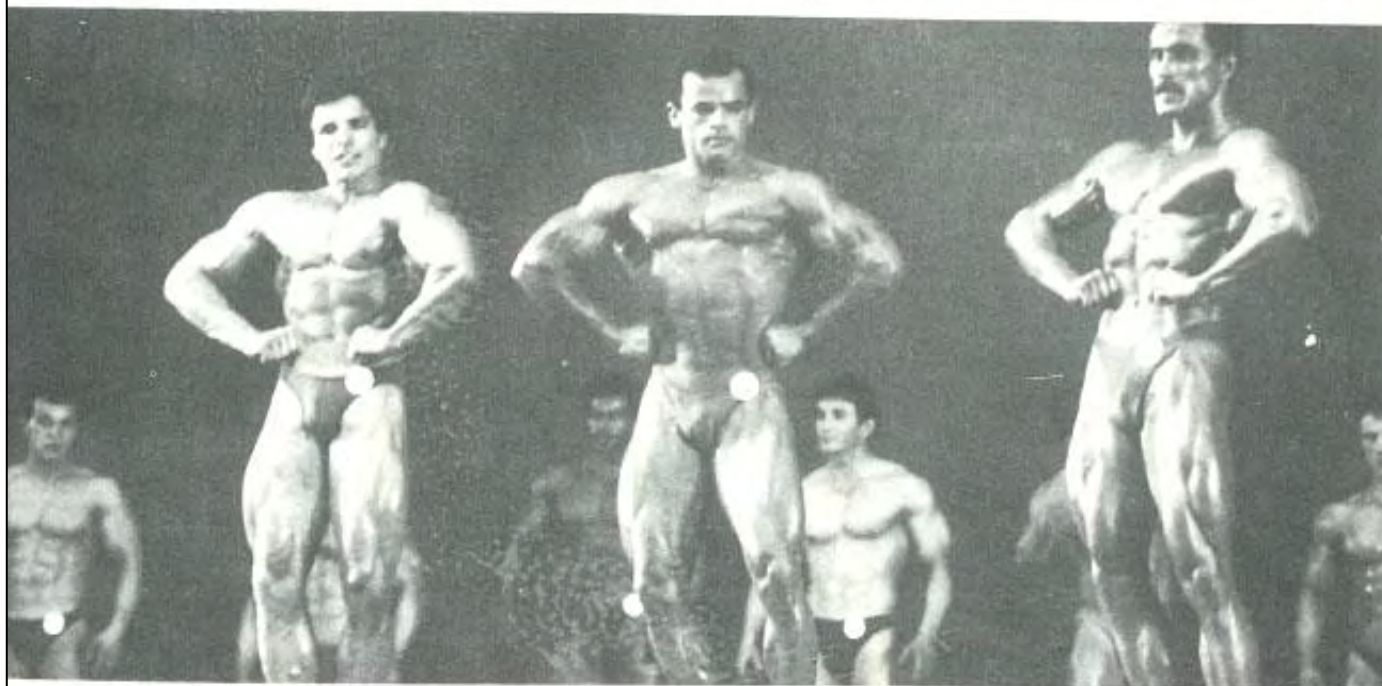
... τότε το βρήκατε!

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

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

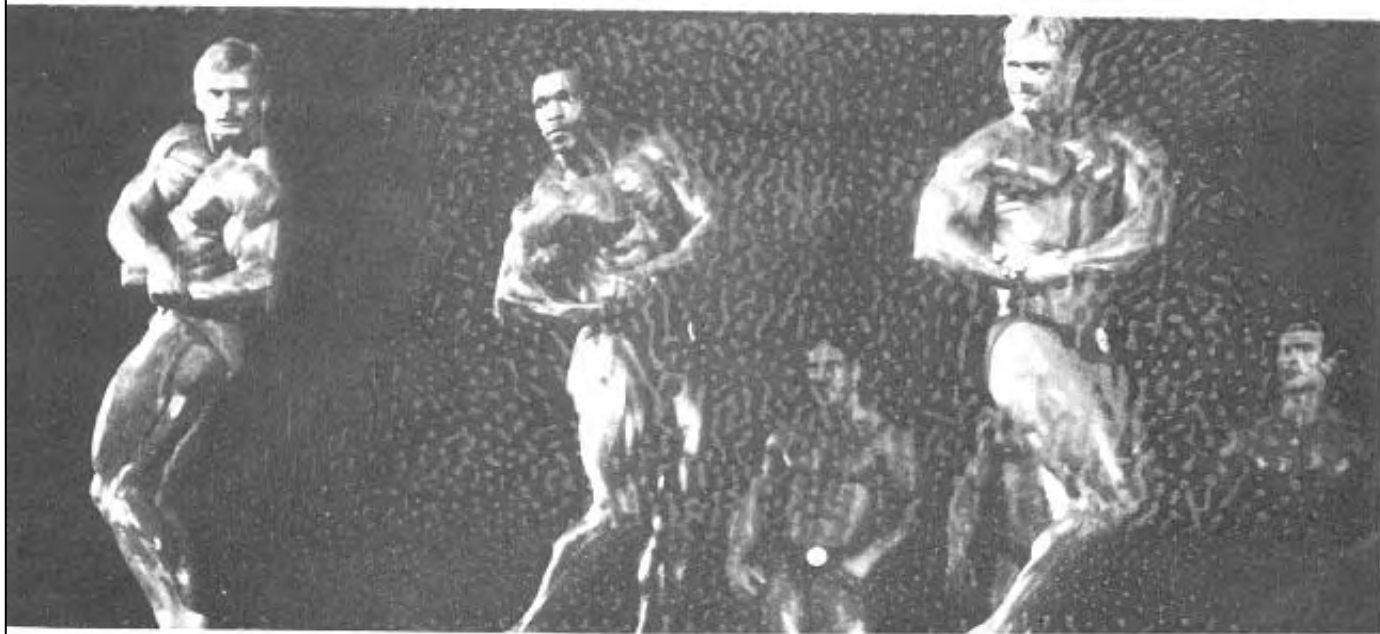
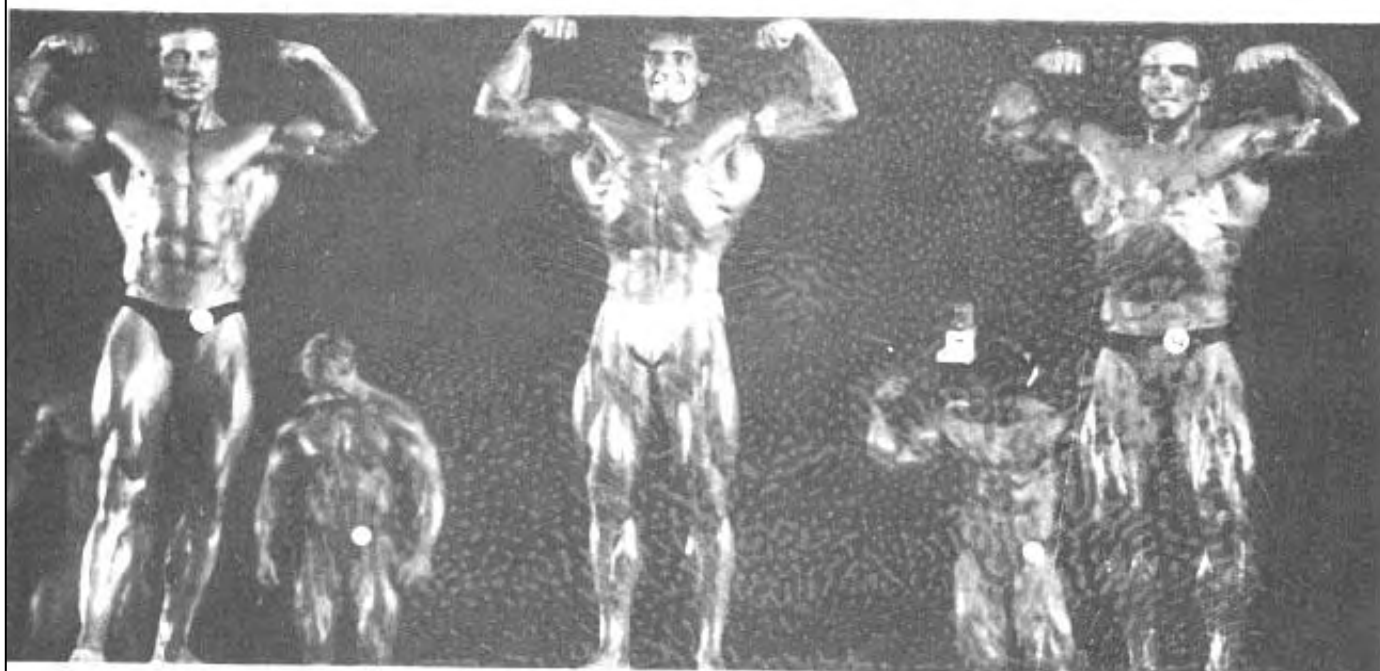
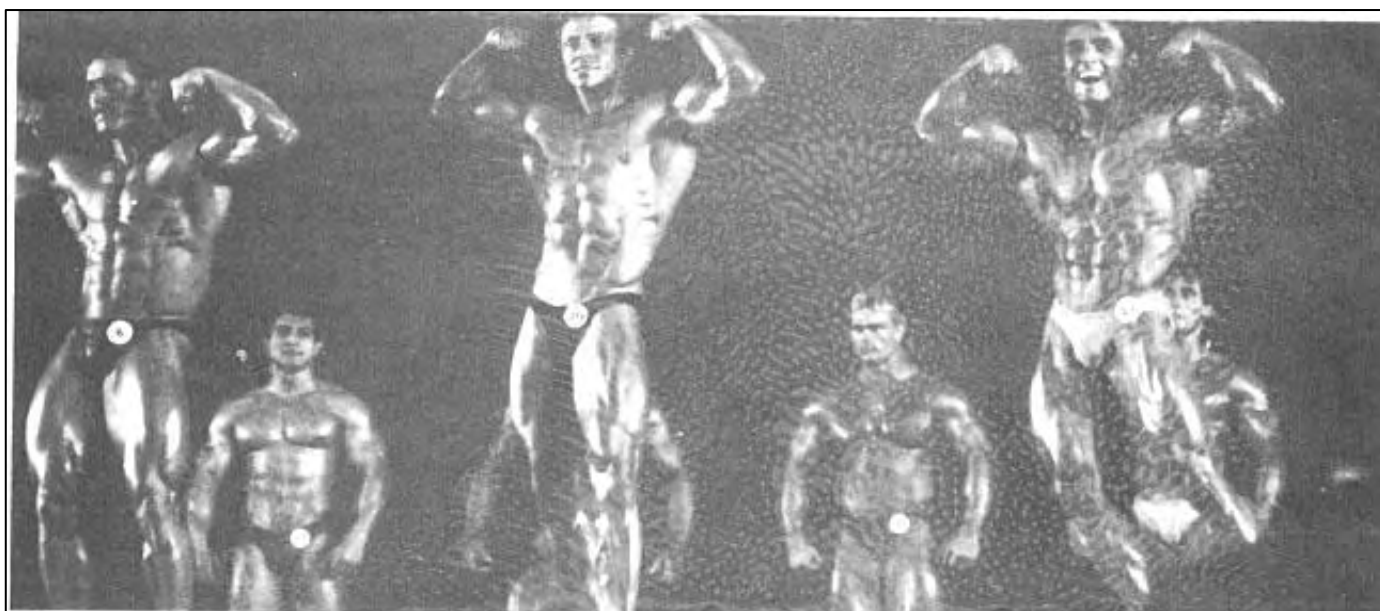


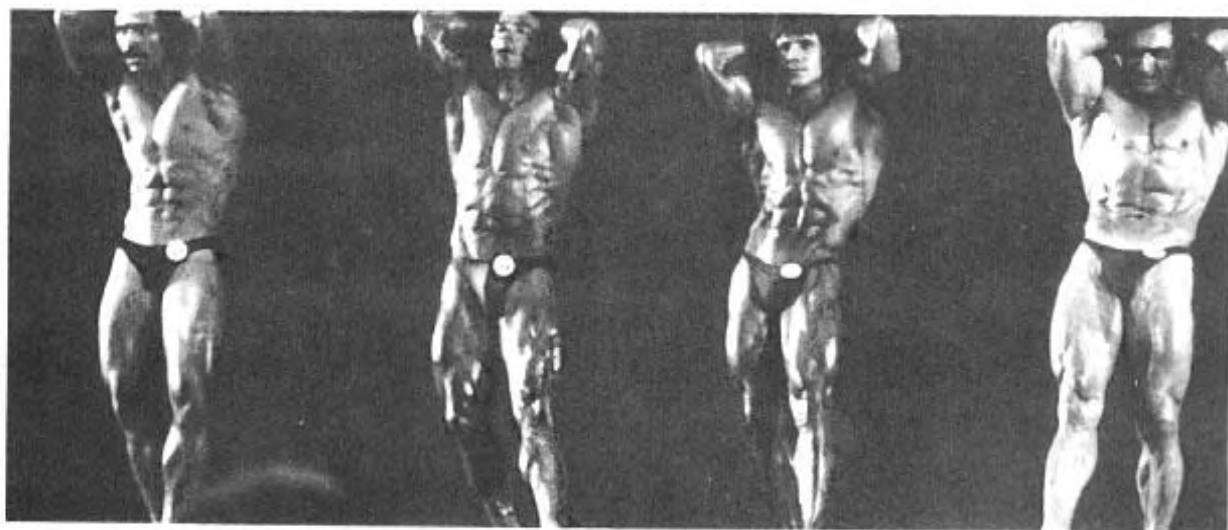


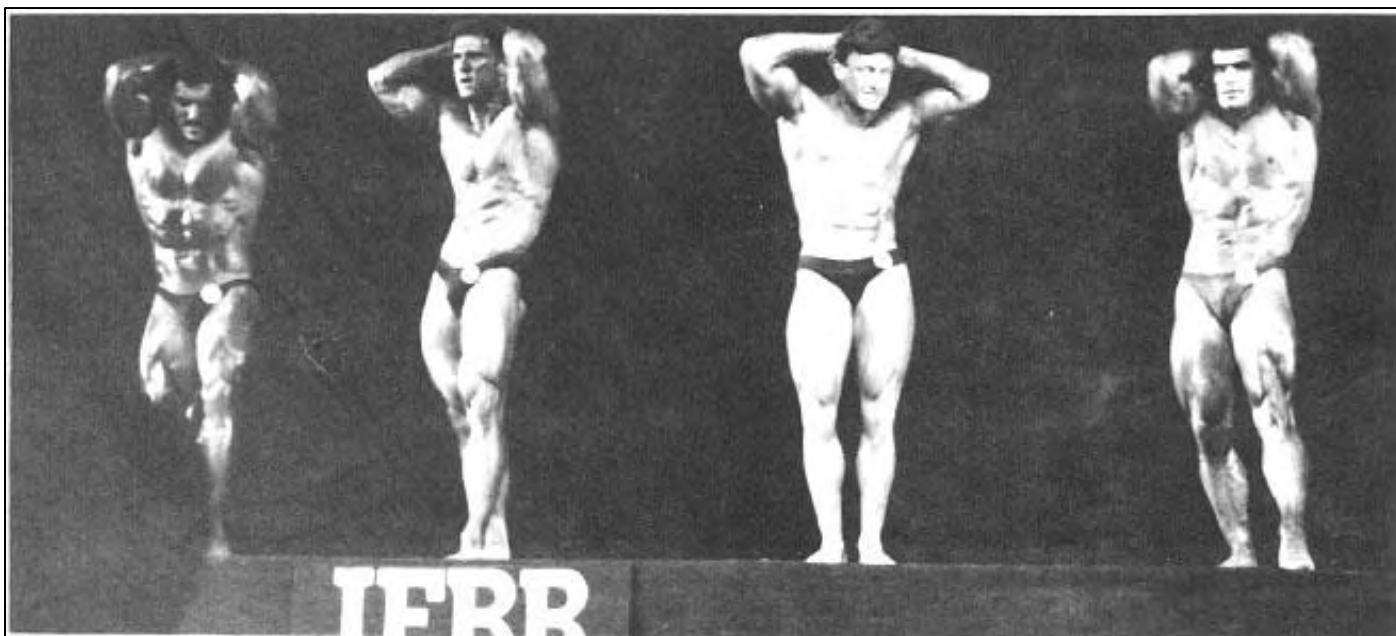


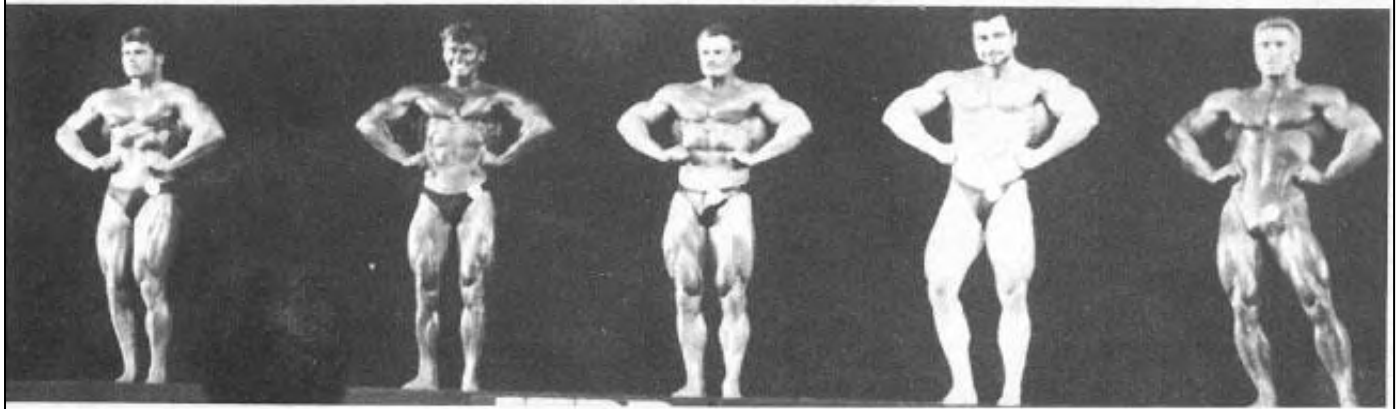
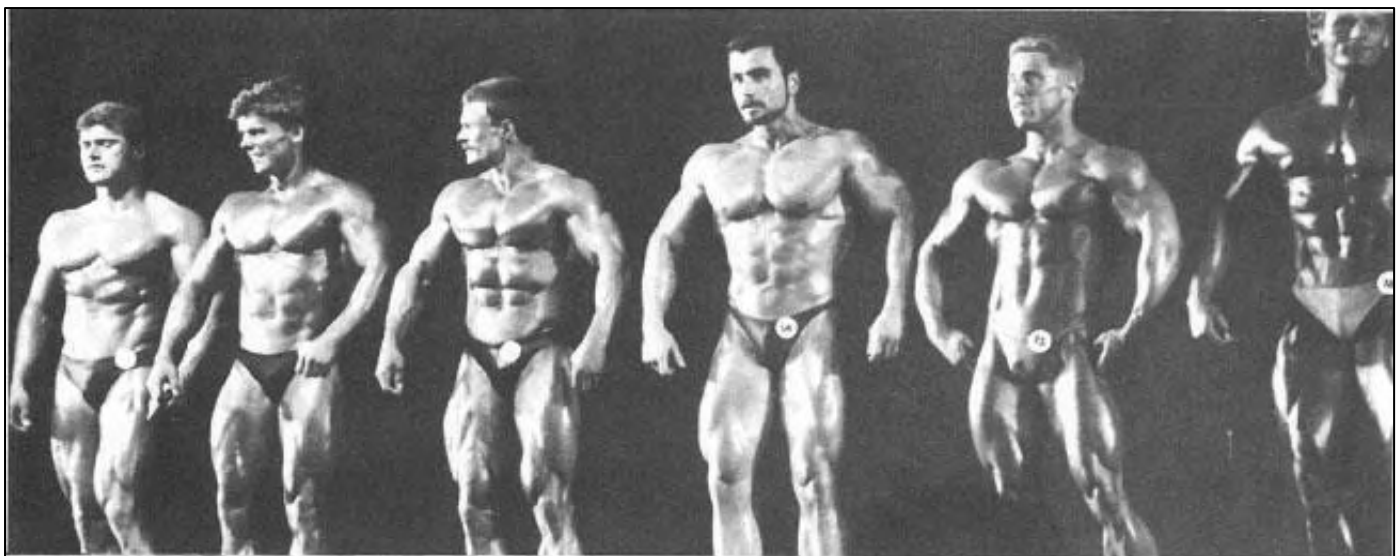
















INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDERS

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

Competition: EUROPEAN CHAMP. FC Category: up to 70 kg
Place: WARSAW Date: 26 Apr. 86

No.	NAME	COUNTRY	1st	2nd	3rd	Total	Place
2	MODZIC Eleret	YUGOSLAVIA	20	20	19	59	4
5	TODOROV Todor	BULGARIA	67	67	-	134	13
6	BATUR Riza	TURKEY	41	42	-	83	9
7	SAMPAT Moena	HOLLAND	22	21	21	64	5
8	KATCHOV Stojan	BULGARIA	68	68	-	136	14
11	CLIGIER Andrzej	POLAND	12	11	12	35	1
20	WYSOCKI Marian	POLAND	17	17	16	50	3
23	QUILLLET Eddi	FRANCE	35	42	-	77	8
24	BEGOVIA Vicente	SPAIN	13	14	15	40	2
26	PEREZ-TORRES Pedro	SPAIN	30	30	22	82	6
27	SIMON Istvan	HUNGARY	57	55	-	112	12
28	SKJOLDT Harald	NORWAY	53	51	-	104	10
31	STÜCKLER Walter	AUSTRIA	36	35	-	71	7
36	NOBEL Bernhard	SWITZERLAND	53	54	-	107	11



INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDERS

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

Competition: EUROPEAN CHAMP. FC Category: 70-80 kg
Place: WARSAW Date: 26 Apr. 86

No.	NAME	COUNTRY	1st	2nd	3rd	Total	Place
4	HÜNZER Andreas	AUSTRIA	36	33	26	95	6
6	DASZKIEWICZ Mirosław	POLAND	44	43	-	87	9
8	MONTES-OLIVARES Antonio	DENMARK	42	41	-	83	8
10	EDWARDS Egbert	HOLLAND	51	50	-	101	11
12	LUDWIG Arie	HOLLAND	75	75	-	150	15
14	LUCENA Manuel	SPAIN	68	68	-	136	14
19	JASNOWSKI Wilhelm	GERMANY	40	9	10	29	1
20	JASTRZEBSKI Mirosław	CZECHOSLOVAKIA	49	47	19	55	4
22	BENFATO Francis	FRANCE	19	19	15	53	3
24	SARAY Anton	CZECHOSLOVAKIA	30	50	-	100	10
28	CHRISTENSEN Ole	DENMARK	39	53	-	117	13
30	FANKHAUSER Reto	SWITZERLAND	39	38	-	77	7
31	PEREZ Niquel	BELGIUM	27	10	26	63	5
32	KURTARAL Eryetis	TURKEY	40	13	9	32	2
34	BRASIL Lourenco	PORTUGAL	53	53	-	106	12



INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDERS

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

Competition: EUROPEAN CHAMP. FC Category: 80-90 kg
Place: WARSAW Date: 26 Apr. 86

No.	NAME	COUNTRY	1st	2nd	3rd	Total	Place
2	ALAMANGO Martin	ENGLAND	43	45	-	88	8
3	YILMAZ Muammer	TURKEY	53	54	-	107	10
7	SANTORO Maurizio	ITALY	30	29	26	85	6
9	OLDENMARK Johan	SWEDEN	47	45	-	92	9
12	MILSBORN Pawel	POLAND	10	10	10	30	2
15	HOKKANEN Juchani	FINLAND	70	69	-	139	15
18	HOLLENSBERG Jan	DENMARK	19	19	21	59	3
20	KUS Jan	CZECHOSLOVAKIA	21	27	17	65	4
21	DOWS Ian	ENGLAND	8	7	8	23	1
23	TOCHON Pascal	FRANCE	69	68	-	137	14
25	GRAVENBERG Glen	HOLLAND	24	21	23	68	5
26	DINGER Hayrettin	TURKEY	59	63	-	127	13
32	BJERKE Petter	NORWAY	56	53	-	109	11
33	DE FANT Ammando	ITALY	32	31	-	63	7
34	SERRANO Jorge	SPAIN	61	56	-	117	12



INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDERS

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

Competition: EUROPEAN CHAMP. FC Category: over 90 kg
Place: WARSAW Date: 26 Apr. 86

No.	NAME	COUNTRY	1st	2nd	3rd	Total	Place
1	ANNUS Olev	FINLAND	43	8	11	62	1
2	REICHEL Thomas	GERMANY	26	25	21	72	5
3	ROLINEC Milan	CZECHOSLOVAKIA	61	60	-	121	12
5	LOTZ Andre	GERMANY	21	20	17	58	4
8	GUNST Thierry	BELGIUM	13	28	16	57	2
9	COTTRELL Selwyn	ENGLAND	42	45	77	164	8
10	NOL Waldemar	POLAND	54	47	-	101	10
11	KARLSSON Ronny	SWEDEN	64	63	-	127	14
13	KERANEN Peter	FINLAND	63	63	-	126	13
15	DELL'AMICO Antonio	ITALY	69	69	-	138	15
16	KÜHNH Ginter	GERMANY	18	20	13	51	3
18	BORGAN Geir	NORWAY	29	26	-	55	7
26	WARNEZ Dirk	BELGIUM	50	49	-	99	9
28	JONKHAN Willem	HOLLAND	24	27	26	77	6
36	PRZEDLACKI Pawel	POLAND	58	57	-	115	11

Θύμος Περούλης

Η ΕΕΟΣΔ ΘΕΩΡΕΙ ΟΤΙ ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΣΕ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΑΓΩΝΕΣ
ΘΑ ΔΩΣΟΥΝ ΩΘΗΣΗ ΠΡΟΣ ΑΝΩΤΕΡΑ ΕΠΙΠΕΔΑ
ΣΤΟΥΣ ΕΛΛΗΝΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ.

ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΙ ΣΤΗ ΒΑΡΚΕΛΩΝΗ, 9-11 ΜΑΪΟΥ 86

Στις 9-11 Μαΐου έγιναν στη Βαρκελώνη οι Μεσο-
γειακοί Αγώνες Σωματικής Διάπλασης 1986 με συμ-
μετοχή είκοσι πέντε αθλητών από τις δέκα χώρες

Ισπανία, Πορτογαλία, Γαλλία, Ιταλία, Ελλάδα, Τουρκία,
Συρία, Αίγυπτος, Αλγερία, Κύπρος και Ελλάδα.

Το αρνάκι του Πάσχα μας ... χάλασε τους αθλητές
και από τους γνωστούς (και ανέτοιμους φυσικά) μόνο





CAMPEONATO DEL MEDITERRANEO



CAMPEONATO DEL MEDITERRANEO





III CAMPEONATO DEL MEDITERRANEO



CAMPEONATO DEL MEDITERRANEO



III CAMPEONATO DEL MEDITERRANEO
BARCELONA



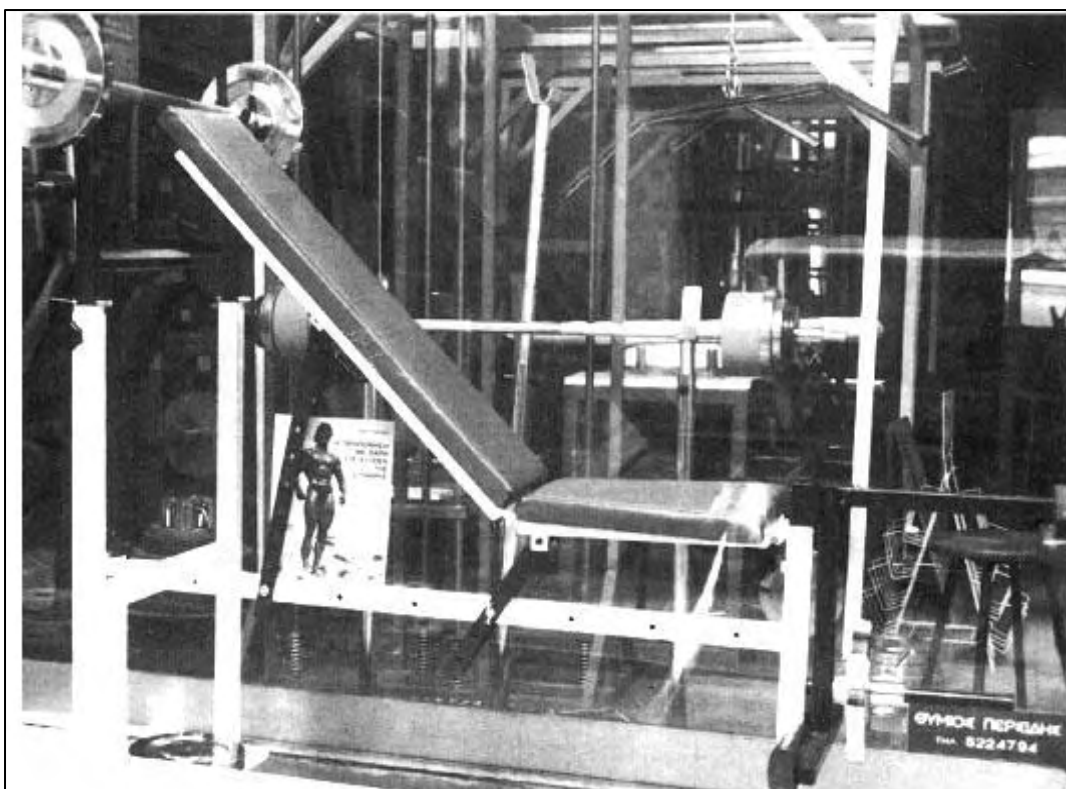
ο Παπαδογεωργάκης δεν είχε βγει σε διεθνή διοργάνωση. Παρ' ότι είχα υποσχεθεί στην Ισπανία πλήρη ομάδα αναγκάστηκα (και από οικονομικούς λόγους μαζί) να πάω μόνο με ένα αθλητή και μόνο για ... περιπάτο. Εκ των υστέρων αποδείχτηκε ότι ακόμα και έτσι που πήγαμε η ωφέλεια άξιζε τον κόπο. Ο Παπαδογεωργάκης πήρε το βάπτισμα του διεθνούς άσχετα με το αποτέλεσμα και εγώ χρησιμοποιήθηκα σαν κριτής και με επιτυχία απ' ότι μου είπαν ο Αρχηγός Κριτών και ο Γραμματέας Κριτών. Με άλλη μια εξέταση, στο Τόκυο ίσως, θα πάρω κάρτα διεθνή κριτή και θα μπαίνω στα πάνελ των κριτών των διεθνών αγώνων. Φυσικά στις ίδιες θέσεις θα φροντίσω να περάσουν και οι κ.κ. Βασιλόπουλος και Ραφτάκης, οι οποίοι άλλωστε έχουν

μεγαλύτερη πείρα από μένα. Η Ελλάδα, είναι απαραίτητο, παράλληλα με καλούς αθλητές να βγάλει και καλούς κριτές. Αυτά τα δυο είναι αλληλένδετα.

Οι Μεσογειακοί έγιναν πέρυσι στο Κάιρο, όπου πήραν μέρος έξι χώρες. Το 1987 ίσως τους αναλάβει η Κύπρος, η οποία έκανε επίσημη ομοσπονδία και είναι μέλος πλέον του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού και της Κυπριακής Ολυμπιακής επιτροπής, ή η Αίγυπτος (ή και εμείς, που ξέρεις!).

Συμμετοχές και αποτελέσματα δίνονται στους πίνακες. Οι φωτογραφίες λίγο άσχημες, συγγνώμη (ήμουν κριτής). Σε επόμενη διοργάνωση που θα έχουμε και αθλητές θα είμαι σχολαστικότερος.

Θύμιος Περισίδης

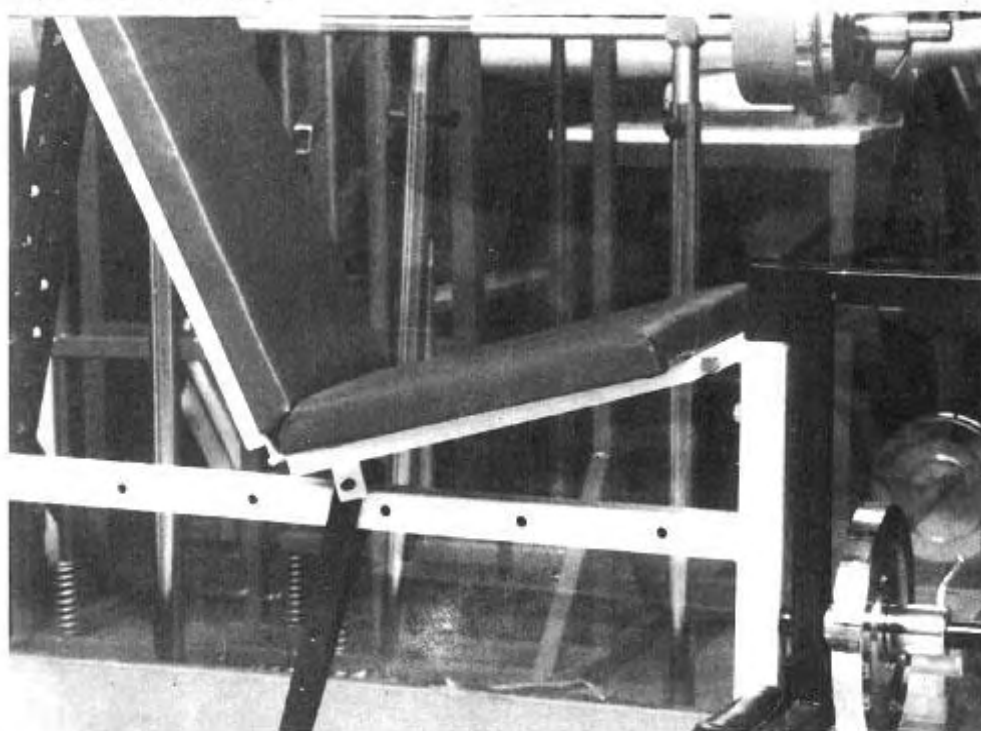


ΟΡΙΖΟΝΤΙΟΣ
ΚΑΘΙΣΜΑ ΤΕΤΡΑΚ

ΔΙΖΥΓΟ
ΨΗΛΟΙ
ΤΡΟΧΑΛΙΑ

ΝΕΑ ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ
**ΠΟΛΥΠΑΓΚΟΣ ΑΡΘΡΩΤΟΣ – ΣΥΝΘΕΤΟΣ
ΔΕΚΑ ΟΡΓΑΝΑ ΣΕ ΕΝΑ**

ΜΕ ΤΡΕΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ
ΚΑΙ ΜΕ ΚΙΝΗΤΟΥΣ ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ
ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΙΣ ΣΩΣΤΕΣ ΘΕΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΣΚΗΣΗ

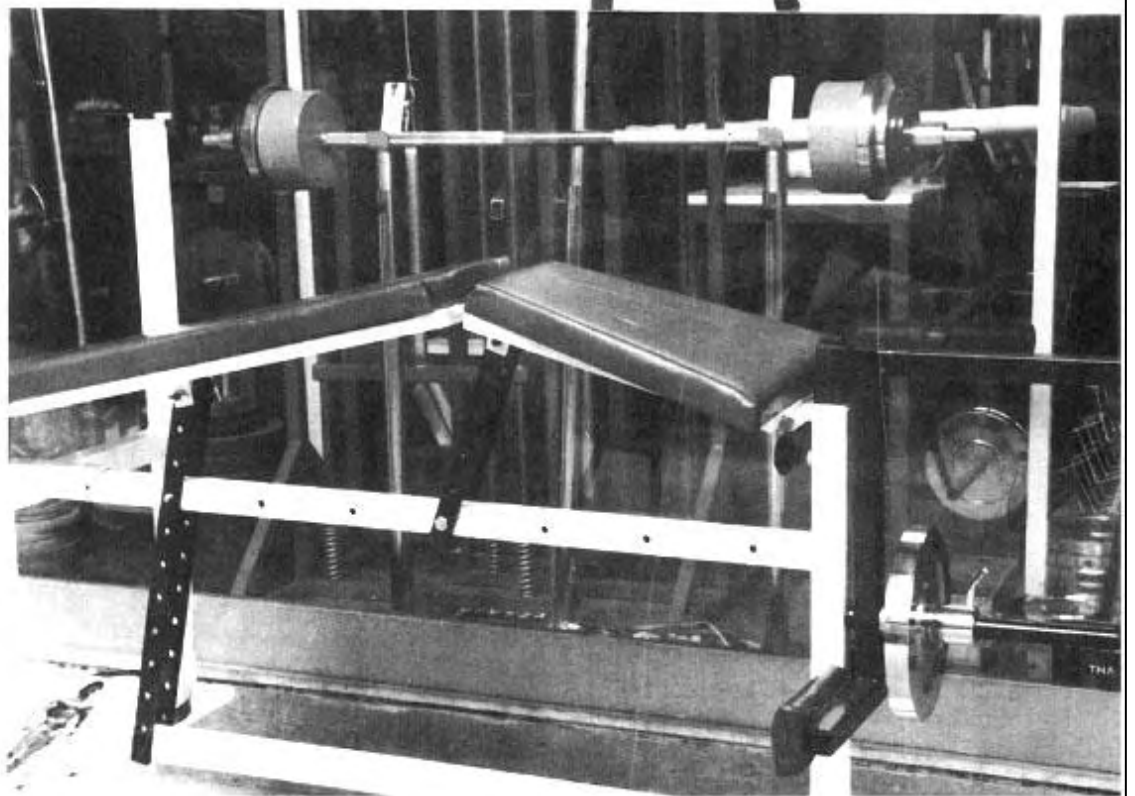
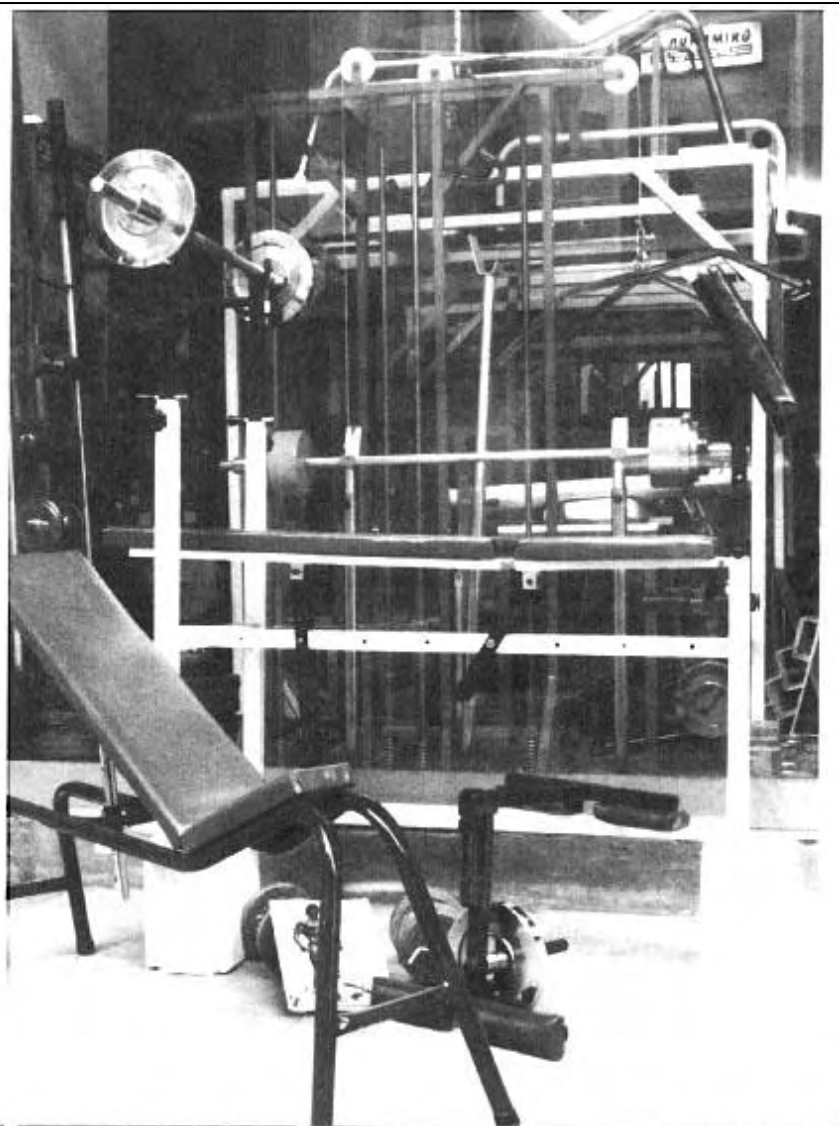


- ΕΠΙΚΛΙΝΗΣ - ΚΑΤΑΚΛΙΝΗΣ
ΕΦΑΛΟΥ - ΚΑΤΑΚΛΙΝΗΣ ΔΙΚΕΦΑΛΟΥ

ΚΑΙ ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ
ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΩΤ
ΨΗΛΩΝ - ΧΑΜΗΛΩΝ ΕΛΞΕΩΝ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΠΡΩΤΟ ΣΤΙΣ ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ
ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΣΗ



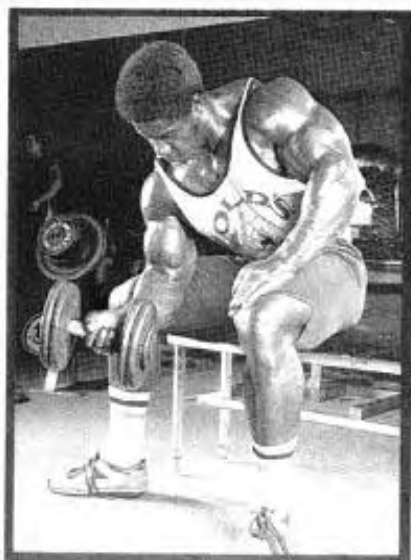
ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ, ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ, ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ
ΤΟΥ ΓΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ
ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

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

ΟΙ ΤΕΡΑΣΤΙΟΙ ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΟΙ ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ ΤΟΥ ΜΠΕΡΤΙΛ ΦΟΞ

Από τον Ρικ Γουέην

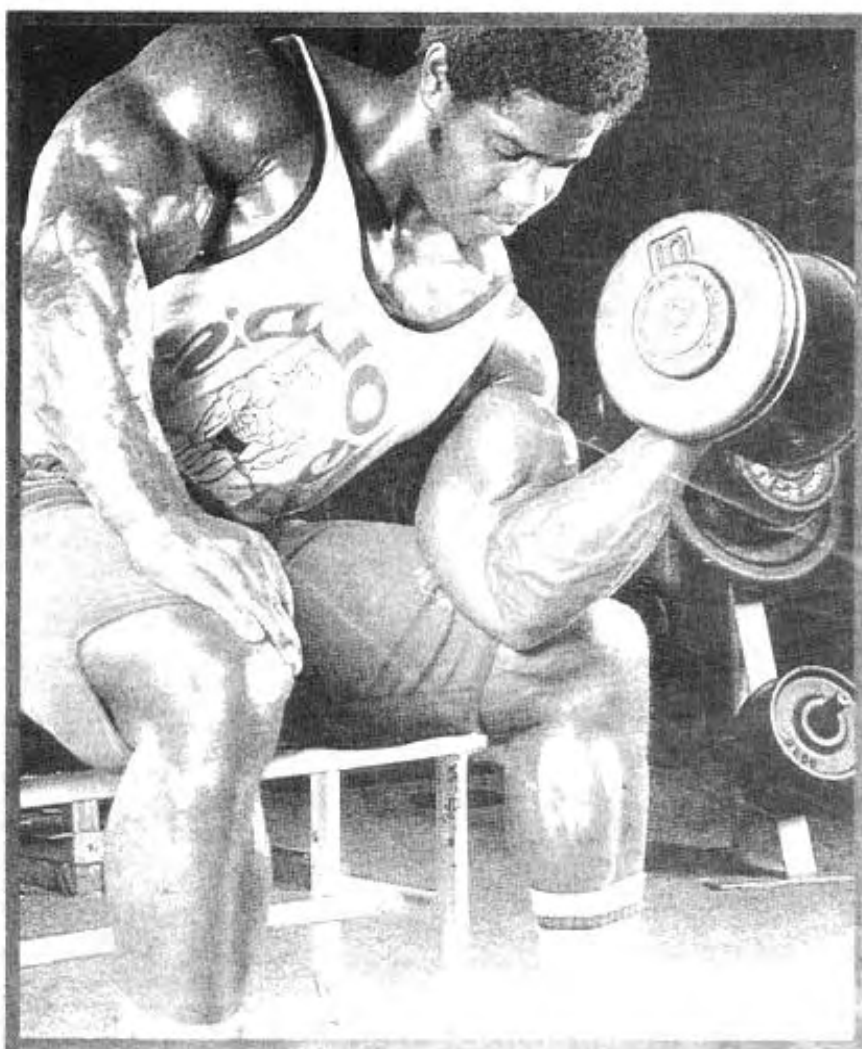
Φωτο: Μάικ Νεβώ



ΕΛΞΕΙΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ

ΜΕΣΗ: «Τεντώνω τελείως το χέρι μου
κι αρχίζω αργά να ανυψώνω τον αλ-
τήρα».

Το δεύτερο πράγμα που παρατηρείς
στον Μπέρτιλ Φοξ είναι η αμείωτη
προθυμία του να μιλάει γι αθέματα
σχετικά με τις ανατομικές αναλογίες
του. Τα ποντίκια του όταν είναι σφιγμέ-
να, έχουν περιφέρεια περίπου 56 εκατ.
Και, παρ' ότι αμφιβάλλω εάν κανείς
ποτέ βρει την ευκαιρία να αποδείξει
κατά πόσο αληθεύουν αυτές οι φήμες,
είναι απόλυτα εμφανές ότι τα χέρια
του Μπέρτιλ (το πρώτο πράγμα που
παρατηρείς) είναι τουλάχιστον χοντρά



ΤΕΛΟΣ: «Για μέγιστη συστολή, δια-
τηρώ το βάρος στην τελική θέση για
2-3 δευτερόλεπτα».

όσο οι μηροί κάποιου που κάνει τζόγκιν τα Σαββατοκύριακα.

Είναι η κονκάρδα της διάπλασής του, η οποία έχει γίνει ιδιαίτερα γνωστή για την αρμονία που τη διέπει. Θυμάσαι πάνω απ' όλα τα μπράτσα του μετά την πρώτη σου επαφή με τον Μπέρτιλ. Φαίνονται ακόμη κι όταν κρύβονται μέσα στο δερμάτινο μπουφάν, το ειδικά σχεδιασμένο για να τα κρύψει.



ΕΛΞΕΙΣ ΣΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ

ΑΡΧΗ: «Σιγουρεύομαι ότι το χέρι είναι τελείως τεντωμένο στην αρχή των επαναλήψεων».



ΜΕΣΗ: «Μέσω αυτής της άσκησης σε συνδυασμό με την άσκηση αυτοσυγκέντρωσης προκαλείται έντονη συστολή των δικεφάλων».

Η κατάσταση δεν είναι απλή. Εάν θέλεις να αποκτήσεις χέρια σαν του Μπέρτιλ, καλύτερα να προετοιμαστείς για να αντέξεις επ' όρου ζωής τις δυσκολίες που δημιουργούνται.

Το πρόβλημα είναι, ότι ο Μπέρτιλ ουδέποτε έμαθε να συνεργάζεται με την παράξενη ενασχόλησή του. Είχε προσπαθήσει να κρύψει το σώμα του φορώντας φαρδιά πουκάμισα, όμως το μόνο που κατάφερε ήταν να δώσει έμφαση στις τεράστιες διαστάσεις.

Ο Μπέρτιλ έχει προσπαθήσει να ζήσει σαν τον Χάουαρντ Χιούγκς σαν ασκητής, εννοώ. Δυστυχώς, το διαμέρισμά του, άνετο καθώς αναμφίβολα είναι, δεν ανταποκρίνεται στο είδος του εξοπλισμού που ο Μπέρτιλ πρέπει να χρησιμοποιεί στην καθημερινή του ζωή σαν αθλητή. Δυο φορές την ημέρα πηγαίνει στο Κέντρο Σωματικής Διάπλασης του Ντον Πήτερς στη Ρισέντα. Κατευθυνόμενος προς το αμάξι του πρέπει να προσπεράσει το δημοτικό κολυμβητήριο και τις εντυπωσιακές κυρίες που τον σταματούν για να θαυμάσουν το σώμα του — προς λύπη του, βέβαια.

Που και που, κανένας επιδειξίας θα τον απασχολήσει με «φιλολογικές» συζητήσεις γύρω από κάποιο γεγονός στο χώρο της σωματικής διάπλασης. Και, ξαφνικά το χτύπημα θα είναι για τον Μπέρτιλ: ένα ακόμη χτύπημα που θα εντείνει τη στενοχώρια του. Είναι σκληρό να είσαι ο καλύτερος στον κόσμο.

Γι' αυτό, τελευταία ο Μπέρτιλ έχει βρει άλλο δρόμο για να πηγαίνει στο αυτοκίνητό του. Όταν δεν τον βλέπει κανείς, ξεμπουκάρει από το παράθυρο της κρεβατοκάμαρας. Δεν είναι ακριβώς διακριτικός τρόπος φυγής, αλλά τουλάχιστον του δίνει την ευκαιρία να φτάσει στο γυμναστήριο χωρίς πολλές καθυστερήσεις.

Λοιπόν, πώς είναι δυνατό ένας συγγραφέας να βρει τον Φοξ, προκειμένου να συζητήσουν για τις προπονητικές του μεθόδους; Πώς θα ξεθάψει τα μυστικά που κρύβονται πίσω από τα τεράστια χέρια του;

Εάν είσαι αρκετά έξυπνος, μπορείς να γίνεις ενθουσιώδης μέλος του Κέντρου Φυσικής Διάπλασης του Ντον Πήτερς. Εκεί θάχεις σίγουρα την ευκαιρία να παρατηρήσεις για μέρες τον Μπέρτιλ χωρίς βέβαια να το πάρει είδηση. Εάν είσαι αρκετά ανεκτικός προφανώς δεν θα αργήσεις ν' ανακαλύψεις, ότι ο Μπέρτιλ είναι τελείως αντίθετος στο να μιλάει για τον εαυτό του δηλαδή, τον φέρνει σε κατάσταση παραφροσύνης. Κι αν, τέλος, είσαι προικισμένος στο πνεύμα, ώστε να είσαι κορυφαίος συγγραφέας στου Γουήντερ, χωρίς αμφιβολία θα ανακαλύψεις, ότι το αγαπημένο θέμα του Μπέρτιλ είναι η σωματική διάπλαση της δεκαετίας του '60.

Πράγμα που ισοδυναμεί με το Λάρρυ Σκωτ. Χάρis στον Λάρρυ, ο Μπέρτιλ έμαθε νωρίς ότι οι καλοσχηματισμένες γάμπες αποτελούσαν ζωτικό τμήμα της



ΤΕΛΟΣ: «Για μέγιστη συστολή ασκώ μεγάλη τάση στους δικεφάλους στο τελικό σημείο της κίνησης».



αρμονίας του συμμετέχοντα σ' αγώνες σωματικής διάπλασης αθλητή. Στα πρώτα βήματα της καριέρας του ο Μπέρτιλ απέρριψε τη θεωρία ότι οι μαύροι αθλητές σωματικής διάπλασης είχαν γενετικά περιορισμένες δυνατότητες ανάπτυξης ορισμένων τμημάτων του σώματος. Και, χάρις στη βίβλο σύμφωνα με τον Λάρρυ Σκωτ, ο Μπέρτιλ ουδέποτε προτίμησε ένα μύνα στη θέση άλλου. Κάθε τμήμα του σώματός του υποβλήθηκε στα ίδια μαρτύρια.

Δεν υπήρξε αμφιβολία, ότι στη δεκαετία του '60 οι δικέφαλοι του Λάρρυ Σκωτ ήταν το πιο πολυσυζητημένο φαινόμενο στο χώρο του αθλήματος. Πράγματι, θαύμαζες τους ογκώδεις μηρούς, τις θαυμάσιες γραμμωτές γάμπες και τις πόδες του, που ήταν κάτι το ανεπανάληπτο. Αλλά, δύσκολα τραβούσες το βλέμμα σου από τους δικέφαλους του Σκωτ. Σίγουρα, δεν είχες δει τίποτε παρόμοιο στο παρελθόν.

Οι δικέφαλοι του Σκωτ απεικόνιζαν την τελειότητα. Μοναδικοί, εκπληκτικά ογκώδεις, καλοσχηματισμένοι, εκτείνονταν από τον ώμο μέχρι την άρθρωση του αγκώνα. Σφιγμένοι, υψώνονταν τεράστιοι πάνω από το βραχιόνιο οστό· αλλά όχι σαν όρθιο αυγό. Όχι! Οι δικέφαλοι του Σκωτ, καμπυλώνονταν ομαλά, έτσι ώστε να σχηματίζουν ένα εντυπωσιακό ύψωμα. Εάν κανείς αντιμετώπιζε κάποια δυσκολία στο να περιγράψει σε ικανοποιητικό βαθμό, το μυϊκό σύστημα του Σκωτ, είναι γιατί τελικά ήταν κάτι το ανείπωτο. Αν δεν τόβλεπες, δεν το πίστευες.

Κι αυτό έκανε ο Μπέρτιλ το '66, όταν ο Σκωτ πραγματοποίησε το πρώτο ταξίδι στο Λονδίνο. Η μισή πόλη είχε τρέξει εκείνη τη μέρα για να δει το «χρυσό αγόρι» της σωματικής διάπλασης. Από τότε κι ύστερα ο Μπέρτιλ ξεκίνησε την αποφασιστική του πορεία προς την απόκτηση των δικεφάλων του Σκωτ.

Δεν υπάρχει αμφιβολία, ότι έχει επιτύχει στο στόχο του. Βέβαια, υπήρχε αυτό το μικρό πρόβλημα των κατάρλληλων γόνων. Αρκετά λογικό. Όμως, αυτό που έπαιξε πρωτεύοντα ρόλο, ήταν οι μέθοδοι προπόνησής του.

Γυμνάζει τους βραχίονες τρεις φορές την εβδομάδα. Οι ουσιαστικές ασκήσεις είναι μάλλον σταθεροποιημένες. Προπονείται, πάντως, σαφώς πιο

έντονα τις τελευταίες πριν τους αγώνες εβδομάδες. Χρησιμοποιεί μεγάλα βάρη. Όπως κι ο Σκωτ, ο Μπέρτιλ δεν θέλει να σπαταλάει ενέργεια με αλτήρες «για παιδάκια».

Κανονικά, ο Μπέρτιλ εκγυμνάζει τους βραχίονες αμέσως μετά την εξάσκηση των δελτοειδών. Πριν, όμως, τη διεξαγωγή των αγώνων, οπότε γυμνάζεται δύο φορές την ημέρα, αφιερώνει ολόκληρο το πρόγραμμα προπόνησης στους δικέφαλους και τρικέφαλους. Μια στις τόσες, για λίγη ποικιλία, κάνει σούπερσετ. Αλλά, προτιμάει να εκτελεί έξι σετ από κάθε άσκηση πριν προχωρήσει στην επόμενη.

Η πιο αγαπημένη άσκηση του Μπέρτιλ για τους δικέφαλους εκτελείται με στραβόμπαρα. Πού και πού, όμως, χρησιμοποιεί κανονική ίσια μπάρα.

Η μορφή προπόνησης, καθώς εκτελεί τις κανονικές άρσεις μπάρας, είναι σαφώς χαλαρή. Το βάρος ταλαντώνεται μέχρι τους ώμους, όμως αυτό δεν σημαίνει ότι ο Μπέρτιλ θα ακουμπήσει την μπάρα στους ώμους του. Αυτή τη στιγμή, έχει αναπτύξει τέτοιο έλεγχο, ώστε παρ' ότι φαίνεται ότι ταλαντεύεται η μπάρα όταν σηκώνεται προς τα πάνω, οι δικέφαλοι παίρνουν ενεργό μέρος στην κίνηση. Η μπάρα χαμηλώνει όσο το δυνατόν πιο σιγά, όταν το βάρος της είναι παραπάνω από 100 κιλά.

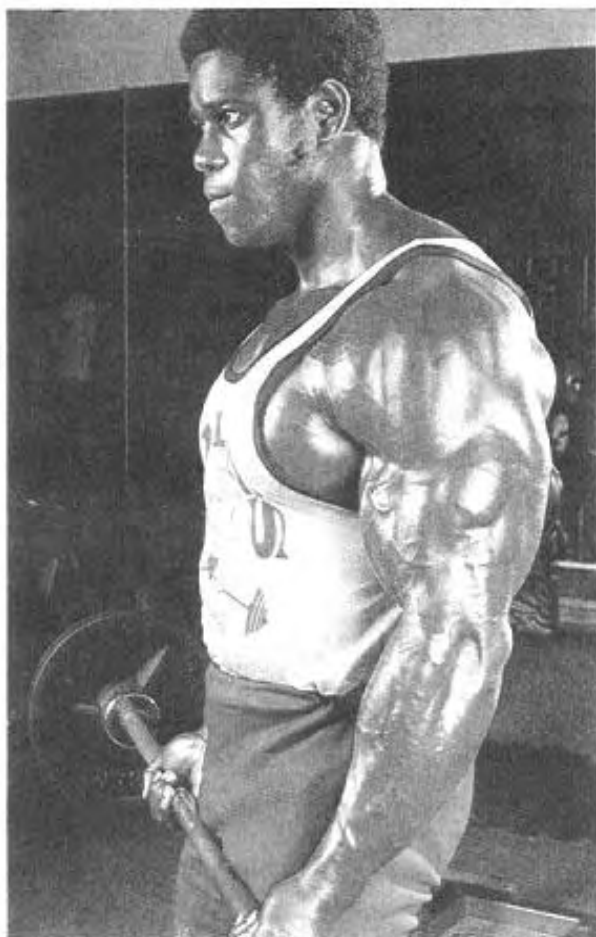
Όσον αφορά τις υπόλοιπες ασκήσεις των δικεφάλων, ο Μπέρτιλ εκτελεί έξι σετ των 6-8 επαναλήψεων το καθένα. Ουδέποτε βιάζεται. Ξεκινάζεται τόσο, όσο του υποδεικνύει το ένστικτό του. Σε περίπτωση που νοιώθει ιδιαίτερα δραστήριος στη διάρκεια της προπόνησης, δεν κάνει διαλλείματα ανάμεσα στα σετ. Εάν όχι, τότε ξεκουράζεται όσο του χρειάζεται.

Η δεύτερη άσκηση για τους δικέφαλους είναι οι έλξεις αλτήρων με τα δύο χέρια σε επικλινή πάγκο. Ξεκινάει την άσκηση με αλτήρες βάρους 35 κιλών και καταλήγει στα 50 κιλά σε κάθε χέρι. Σε τούτη την άσκηση, βασίζεται στον συνπροπονούμενό του, προκειμένου να φέρει τα βάρη στους ώμους και να τα κατεβάσει αργά. Η αυτοσυγκέντρωση που απαιτείται, περισσότερο μάλιστα στη δεύτερη φάση της άσκησης, είναι ιδιαίτερα έντονη. Το βάρος αυξάνει διαδοχικά μετά το τέλος κάθε σετ.

Συγκρίνοντας τα βάρη που χρησιμοποιούνται στην προηγούμενη άσκηση με αυτά που χρησιμοποιούνται σε αυτή, σίγουρα κατά πολύ υπερτερούν. Στην ουσία, χρησιμοποιεί έναν

ΕΛΞΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ ΣΕ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ

«Είναι καταπληκτική άσκηση για την ανάπτυξη του όγκου και τη διαμόρφωση της φόρμας των δικεφάλων».



ΕΛΞΕΙΣ ΜΠΙΡΑΣ

ΑΡΧΗ: «Πάντοτε αποτέλεσε τη βασική μου άσκηση για την πρόσδωση όγκου στους δικέφαλους».

αλτήρα βάρους 25-30 κιλών. Εκτελεί την άσκηση αυτοσυγκέντρωσης με αλτήρα με ένα χέρι είτε σε καθιστή είτε σε όρθια θέση με το ελεύθερο χέρι στερεωμένο σε κάποιο πάγκο ασκήσεων. Ανεξάρτητα από το στυλ του, με λυγισμένο τον αγκώνα φέρνει τον αλτήρα αργά-αργά στον ώμο κι ύστερα τον κατεβάζει πάλι αργά με έναν πολύ ελεγχόμενο τρόπο. Δηλώνει, ότι ουδέποτε σκέφτεται το βάρος, όταν εκτελεί αυτή την άσκηση. Νοιάζεται αποκλειστικά για τη λειτουργικότητα των δικεφάλων. Και να η πορεία της άσκησης:

«Πιάνω τον αλτήρα κι ύστερα, πριν αρχίσω την άσκηση, σφίγγω πολύ τον δικέφαλο. Τώρα, με λυγισμένο τον αγκώνα, σηκώνω αργά τον αλτήρα χωρίς να χαλαρώσω ενδιάμεσα. Διατηρώ τους μύες σε κατάσταση συστολής καθώς χαμηλώνω σιγά-σιγά το βάρος κι επαναφέρω στην αρχική θέση».

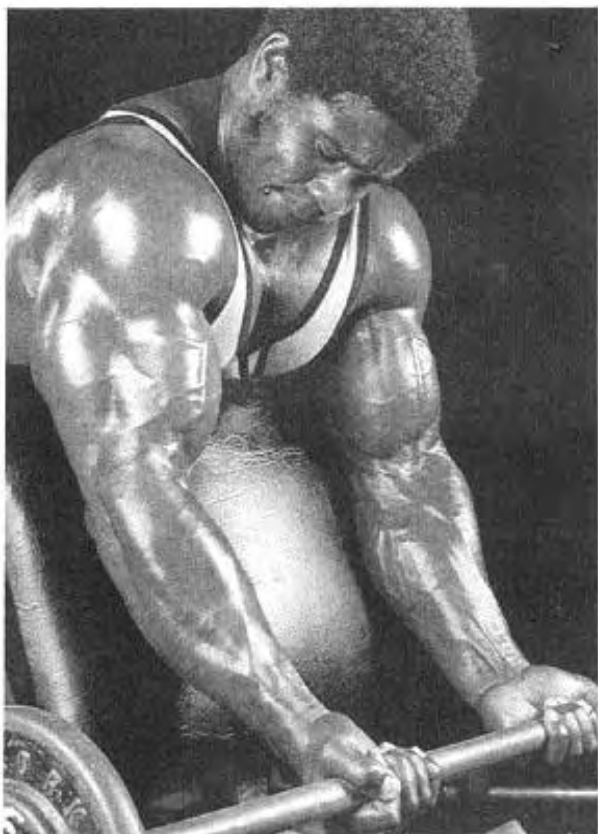
Σύμφωνα πάντα με τον Μπέρτιλ αυτή η άσκηση είναι η πιο αρμόδια



ΜΕΣΗ ΦΑΣΗ: «Οι παλάμες απέχουν λίγο περισσότερο από το άνοιγμα των ώμων».



ΤΕΛΟΣ: «Ανυψώνω αργά την μπάρα μέχρι να φτάσει στο πηγούνι».



για την απόλυτη διαμόρφωση των δικεφάλων.

Ακολουθούν οι άρσεις μπάρας βαρών σε πάγκο δικεφάλων. Ο πάγκος λόγω του σχήματος και της λειτουργίας του θυμίζει μάλλον έδρανο ιερέα. Από το χαμηλό σημείο, βίαια σηκώνει την μπάρα μέχρι το ύψος των ώμων, κάνει παύση (χωρίς να ξεκουράσει τους δικεφάλους) κι επαναφέρει αργά στην αρχική θέση. Ξεκουράζεται πλήρως προτού εκτελέσει τη δεύτερη επανάληψη. Κάθε άσκηση περιλαμβάνει 6-8 επαναλήψεις σε σετ των έξι.

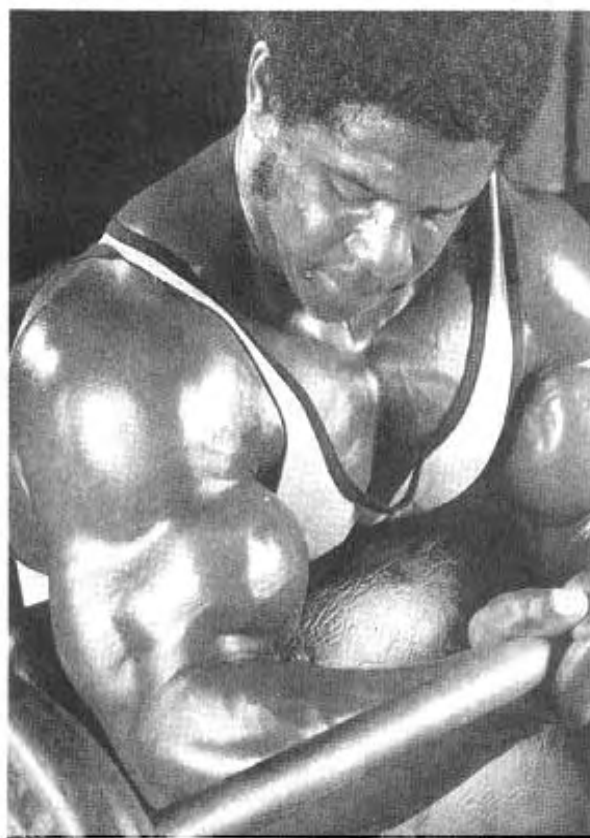
Οι έλξεις σε τροχαλία με το ένα χέρι συναγωνίζονται τις έλξεις αυτο-συγκέντρωσης. Είναι άσκηση που ο Μπέρτιλ πήρε από τον Τζο Γουήντερ. Κι έχει κάνει θαύματα στους δικεφάλους του Μπέρτιλ.

ΕΛΞΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ ΣΤΟΝ ΠΑΓΚΟ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ

ΑΡΧΗ: «Είναι ιδανική άσκηση για την εκγύμναση του χαμηλότερου τμήματος των δικεφάλων».



ΜΕΣΗ: «Οι αγκώνες μου βρίσκονται κλησιέστερα ο ένας στον άλλο απ' ότι οι παλάμες μου».



ΤΕΛΟΣ: «Ανυψώνω την μπάρα μέχρι το ύψος του πηγουνιού».

Η άσκηση μοιάζει με την άσκηση αυτοσυγκέντρωσης με έλξεις αλτήρα μ' ένα χέρι, εκτός από δύο σημεία:

- 1) Πραγματοποιείται σε όρθια στάση.
- 2) Καθώς ο Μπέρτιλ έλκει το βάρος, σταδιακά στρέφει τον καρπό του προς τα έξω ασκώντας με αυτό τον τρόπο υπερβολική τάση στο εξωτερικό τμήμα των δικεφάλων. Ο καρπός του δεν σπάει καθώς σηκώνει το βάρος. Και σ' αυτή την περίπτωση, ο Μπέρτιλ εκτελεί την άσκηση με τη χρήση μέγιστου βάρους, όσο τουλάχιστον μπορεί να τα καταφέρει.

Για όσους ενδιαφέρονται, ο Μπέρ-

τιλ πάντοτε γυμνάζει τους δικεφάλους και τρικεφάλους στην ίδια προπονητική ημέρα. Ξεκινάει με εξάσκηση τρικεφάλων και τελειώνει με το πρόγραμμα που υποδεικνύεται εδώ.

Όταν προπονεί χέρια κι ώμους στην ίδια προπονητική περίοδο, οι ώμοι προπορούνται, ακολουθούν οι τρικεφαλοί και τέλος οι δικεφαλοί.

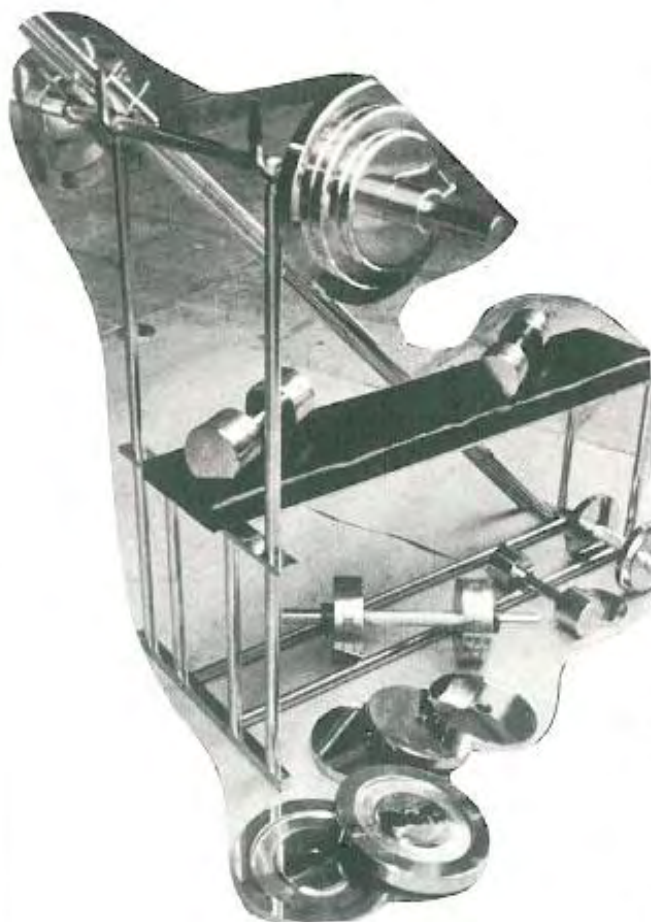
Δεν χρειάζεται να υπενθυμίσω, ότι το πρόγραμμα προπόνησης του Μπέρτιλ δεν έχει σχεδιαστεί για τους αρχάριους. Για αυτούς συνιστά δύο ασκήσεις: μια για τους δικεφάλους και μια για τους τρικεφάλους. Κάθε άσκηση

περιλαμβάνει τρία σετ κι απευθύνεται αποκλειστικά προς αυτούς που έρχονται για πρώτη φορά σε επαφή με το άθλημα.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι ο Μπέρτιλ είχε μείνει ο ίδιος κατάπληκτος από την εκπληκτική εξέλιξη των χεριών του, που επιτεύχθηκε μέσα σε λίγες εβδομάδες κάτω από την καθοδήγηση του Τζο Γουήντερ. Περισσότερο απ' οτιδήποτε άλλο, ο Μπέρτιλ έχει μάθει να υπακούει στα ένστικτά του. Κι έχει γίνει ιδιαίτερα απαιτητικός στην επιλογή των ασκήσεων.

Ρικ Γουέην

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.

ΠΩΣ ΘΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ...

ΦΟΒΕΡΗ ΜΥΙΚΗ ΜΑΖΑ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗ

**ΕΠΙ ΤΕΛΟΥΣ, ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΙ:
ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ. ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ. Ο ΚΑΙΡΟΣ ΝΑ
ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ
ΤΩΝ ΜΥΩΝΩΝ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΛΕΟΝ ΠΟΛΥ ΚΟΝΤΑ.**

Από τον Ρού Κάλλεντερ

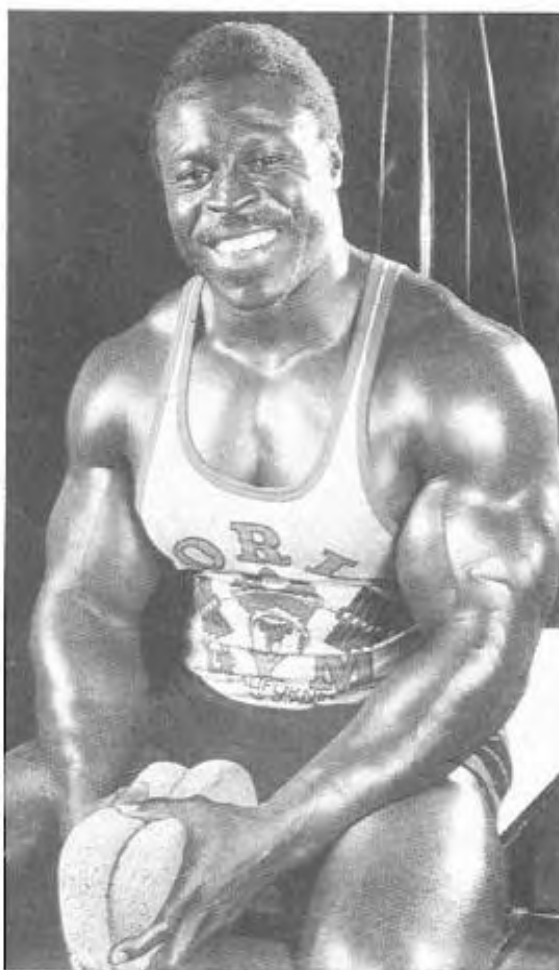
ΦΩΤΟ: Μάικ ΝεΒέ

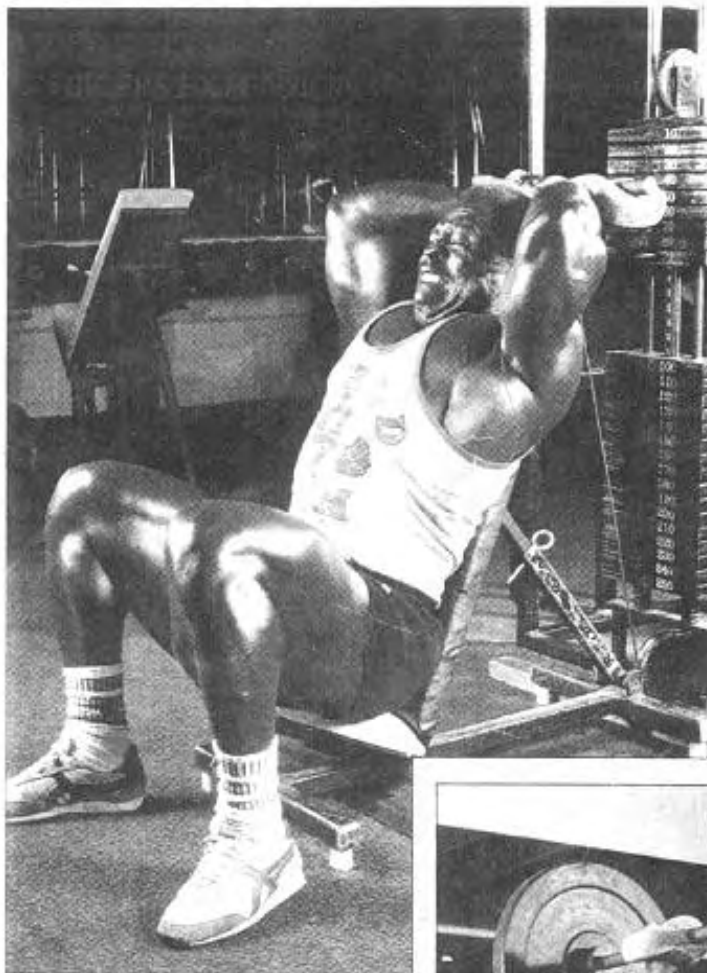
Όσους αθλητές σωματικής διάπλασης έχω συναντήσει τα τελευταία 20 χρόνια παλεύουν να αυξήσουν τη μυϊκή μάζα και τη φυσική τους δύναμη. Στο χώρο της σωματικής διάπλασης, αυτές οι δύο ιδιότητες είναι αλληλένδετες. Χωρίς δύναμη, δεν αυξάνει η μάζα των μυώνων. Χωρίς αρκετή μάζα δεν μπορείς να ελπίζεις στον μεγάλο τίτλο.

Ανακάλυψα τη σχέση μάζας-δύναμης στα πρώτα ακόμη βήματα της καριέρας μου. Με απλά λόγια, υπάρχει άμεση σύνδεση ανάμεσα στο μέγεθος των μυώνων σας και το βάρος που χρησιμοποιείτε στις βασικές ασκήσεις. Όσο δυνατότεροι είσατε σε τούτες τις ασκήσεις, τόσο φαρδύτεροι θα γίνουν οι μύες. Είμαι ζωντανή απόδειξη των όσων λέω.

Παρατηρήσατε, ότι επιμένω στις βασικές ασκήσεις εκείνες που απασχολούν μεγάλες μυϊκές μάζες με μεγάλα βάρη. Οι βασικές ασκήσεις επίσης γυμνάζουν περισσότερα από ένα μυϊκά συγκροτήματα ταυτόχρονα, αντίθετα προς τις ασκήσεις απομόνωσης, που εξασκούν μια μόνο ομάδα μυώνων ή περιστασιακά ένα τμήμα του μυώνα. Οι κλασικές βασικές ασκήσεις είναι τα Σκουότ, οι Άρσεις Θανάτου, οι Πιέσεις σε Επικλινή Πάγκο, η Κωπηλατική σε Όρθια Στάση και η Κωπηλατική με Μπάρα απλή ή Τ σε κάμψη. Όταν προσπαθείτε να αυξήσετε τη μυϊκή σας μάζα, δεν έχει νόημα να συγκεντρώνεστε σε ασκήσεις απομόνωσης, όπως για παράδειγμα Διπλώσεις για Απομόνωση Μυώνων και Εκτάσεις Ποδιών. Απλούστατα, σε αυτές τις ασκήσεις δεν μπορείτε να κρατήσετε μεγάλο βάρος ώστε να προκύψει μια σε βάθος διέγερση των μυϊκών ιστών και κατά συνέπεια το μέγιστο της μυϊκής μάζας. Θα παρατηρήσετε ότι στις ασκήσεις που κάνω για μέγεθος και δύναμη, τις οποίες θα εξετάσω σε προσεχείς παραγράφους, δεν κάνω άμεση δουλειά με τα χέρια.

Έχω ξεδέψει χρόνια κάνοντας προπόνηση αποκλειστικά για μυϊκό όγκο και δύναμη· τώρα πλέον έχω ενσωματώσει τις αντίστοιχες ασκήσεις στο κανονικό πρόγραμμα προπόνησης δύο φορές την εβδομάδα. Νομίζω, ότι αυτή η μέθοδος προσέγγισης με προστατεύει από τραυματισμούς (ή τουλάχιστον όσο αυτό είναι επιτρεπτό), διώχνει την ανία και αυξάνει τη δύναμη με την οποία κάνω τις συνηθισμένες μου ασκήσεις. Εφαρμόζω το πρόγραμμα τούτο μόνο στις εκτός αγώνων περιόδους· αυτό συμβαίνει, διότι λίγο πριν τους αγώνες – και ίσως και λόγω της αυστηρής διαίτας – δεν έχω τη δύναμη για κάτι τέτοιο.

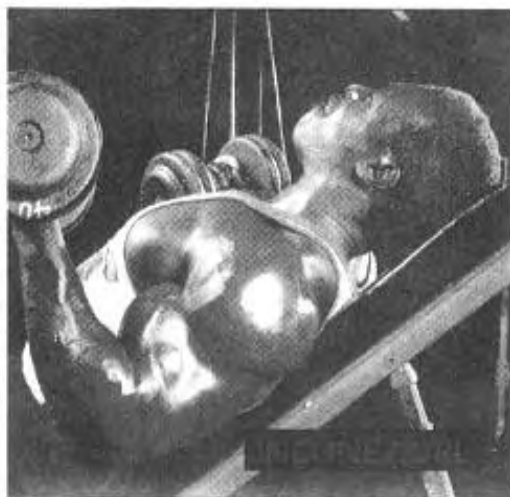




- ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ

- «Συγκεντρώστε την προσοχή σας στις βασικές ασκήσεις που γυμνάζουν τις μεγάλες μυϊκές ομάδες με πολύ μεγάλα βάρη».

- ΠΙΕΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ



- ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΣΕ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ.

- «Υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ μάζας και βάρους που χρησιμοποιείτε στις ασκήσεις σας».

- ΑΡΣΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ ΣΕ ΚΑΘΙΣΤΗ ΣΤΑΣΗ



Ο αθλητής που θα θελήσει να ακολουθήσει αυτόν τον τύπο προπόνησης πρέπει να είναι αρκετά προχωρημένος. Χρειάζεται αρκετή προσοχή και συγκέντρωση για να υπερπηδήσει τους κινδύνους τραυματισμού. Είναι άλλωστε και ο πόνος που γεννιέται από τα υπερβολικά μεγάλα βάρη. Οι περισσότεροι αρχάριοι δεν μπορούν να τον υποφέρουν.

Πάντα κάνω καλή προθέρμανση πριν την προπόνηση, στο ξεκίνημά της και πριν κάθε άσκηση. Όταν προπονούμαι στην Καλιφόρνια, όπου είναι πάντοτε ζεστός ο καιρός, χρειάζομαι μόνο δύο-τρία ήπια σετ προθέρμανσης. Αλλά στον Καναδά, όπου πέφτει σε χαμηλότερα ύψη η θερμοκρασία, πρέπει να κάνω τουλάχιστον πέντε-έξι διαδοχικά βαρύτερα πριν ξεκινήσω με πιο μεγάλα βάρη.

Εάν έχετε πρόβλημα στην προσπάθειά σας για περισσότερη μυική μάζα και δύναμη ίσως πρέπει να προπονήσετε τέσσερις ημέρες την εβδομάδα. Μπορείτε μειώνοντας τις επαναλήψεις και αυξάνοντας τις τιμές των βαρών διαδοχικά. Ιδού ένα παράδειγμα τέτοιας πυραμίδας σε Σκουώτ (θεωρείστε τα δύο-τρία πρώτα σετ σαν ασκήσεις προθέρμανσης):

Αριθμός Σετ	Βάρος	Αριθμός Επαναλήψεων
1	61	10
2	92	8
3	115	6
4	133	4
5	146	3
6	155	2

Να ένα καλό τετράημερο πυραμιδοειδούς διαχωρισμού πρόγραμμα (με βασικές ασκήσεις) που μπορούν να υιοθετήσουν οι μέσου και προχωρημένου επιπέδου αθλητές σωματικής διάπλασης για περίσσεια μυική μάζα και ισχύ.

Όπως ανέφερα, έχω ξεδέψει χρόνια τέτοιας προπόνησης και τα αποτελέσματα ήταν θαυμάσια. Αλλά για τις απαιτήσεις των Ολυμπια χρειάζομαι μεγαλύτερο μυικό προσδιορισμό· κατά συνέπεια, προπονούμαι για αύξηση της δύναμης τώρα μόνο δύο φορές την εβδομάδα σε περιόδους εκτός αγώνων. Αυτό συνήθως προϋποθέτει πολύ έντονες προπονήσεις τις Δευτέρες, αφού είμαι ξεκούραστος λόγω Κυριακών και τα Σάββατα, εφόσον υπάρχει μια μέρα ανάπαυσης μπροστά μου.

Δεν μετράω τα σετ, αλλά μετά την προθέρμανση κάνω το πολύ 5-6 κατά άσκηση. Εκτελώ γύρω στις 2-5 επαναλήψεις ανά σετ, αυξάνοντας κάθε φορά το βάρος. Ιδού το πρόγραμμα που ακολουθώ αυτό τον καιρό για να αυξήσω το μέγεθος και την ισχύ των μυών μου.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΡΟΥ ΚΑΛΛΕΝΤΕΡ ΓΙΑ ΜΥΙΚΗ ΜΑΖΑ & ΙΣΧΥ

1η Μέρα (Δευτέρα)

1) Εξαιρετικά Βαριές Υψώσεις για τις Γάμπες:

Όλοι οι τύποι, κυρίως σε καθιστή στάση. Χρησιμοποιώ γύρω στο μισό τόνο βάρος στην όρθια μηχανή για γάμπες.

2) Σκουώτ: Μέχρι 180-225 κιλά. Αποφεύγω να ξεπερνάω τα 225 κιλά, γιατί οι μηροί μου είναι ήδη πολύ αναπτυγμένοι.

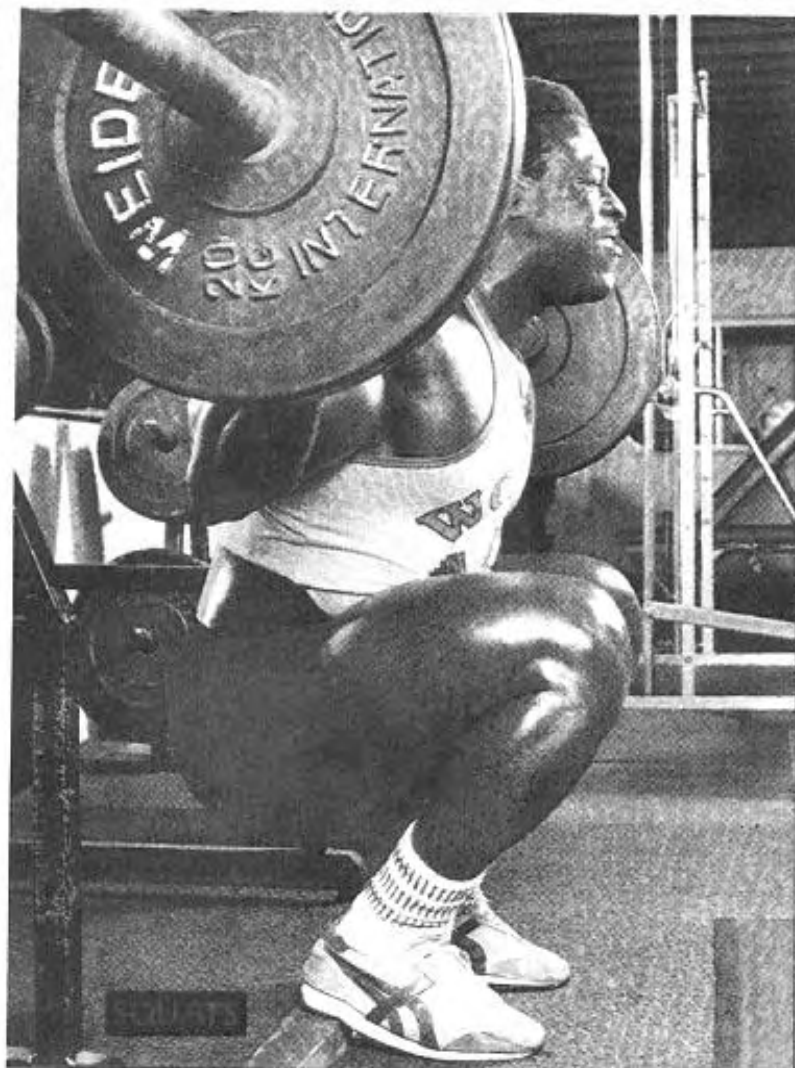
3) Πιέσεις Ποδιών: Τις κάνω σχολαστικά και με αργό ρυθμό. Και σε αυτή την περίπτωση, δεν σηκώνω πολύ μεγάλα βάρη, επειδή δεν θέλω να αυξήσω το μέγεθος των μηρών μου.

4) Άρσεις Θανάτου: Φτάνω μόλις τα 202,5 κιλά ή τόσο περίπου, χωρίς να πιέζω πολύ τον εαυτό μου εξαιτίας του τραυματισμού της πλάτης που είχα υποστεί παλαιότερα. Οι άρσεις θανάτου διορθώνουν επίσης τη λαβή για ασκήσεις όπως το Μονόζυγο.

- Οι Άρσεις Θανάτου είναι μέρος της προπόνησης για μυική μάζα και δύναμη του Ρού. Αλλά εξαιτίας ενός παλιού τραυματισμού στην πλάτη, σηκώνει μόνο μέχρι 200 κιλά.



- ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ

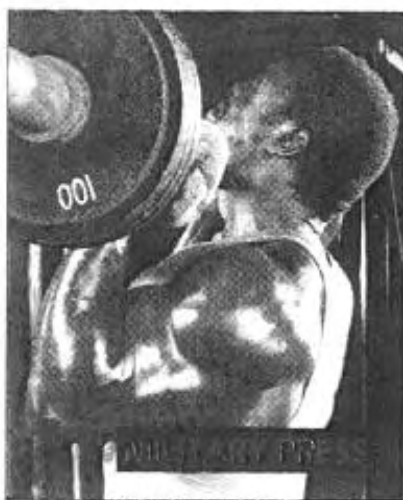


ΣΚΟΥΩΤ

- ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ



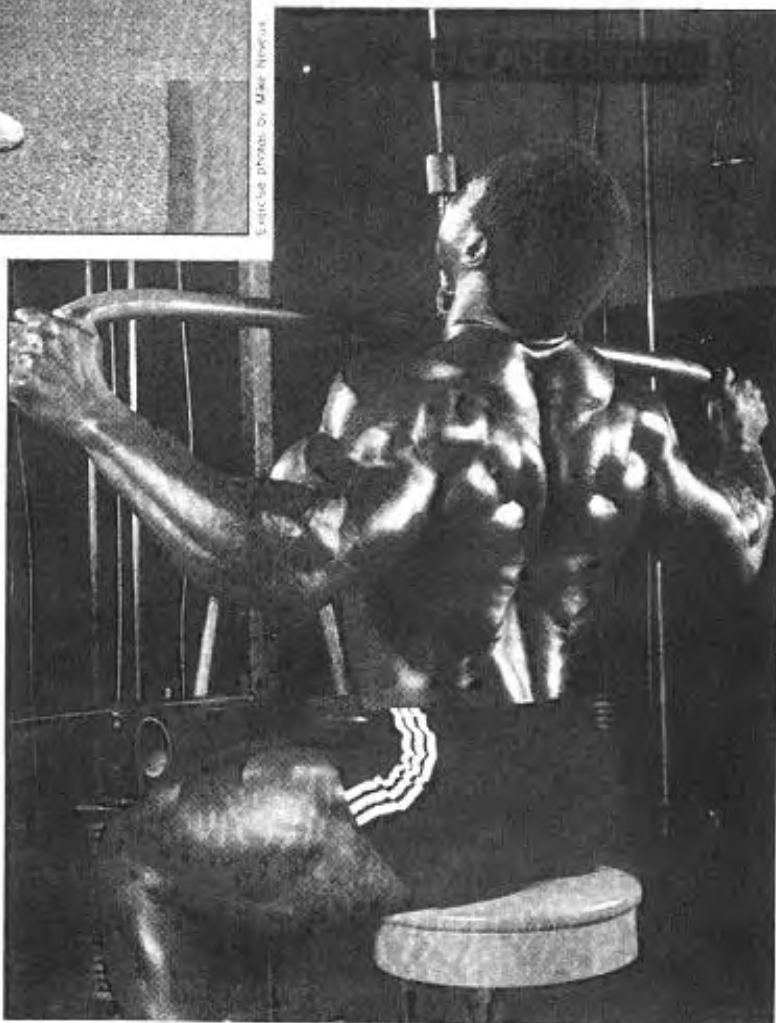
Exotic photos by Mike Newton. Exotic photos by Mike Newton. Exotic photos by Mike Newton. Exotic photos by Mike Newton. Exotic photos by Mike Newton.

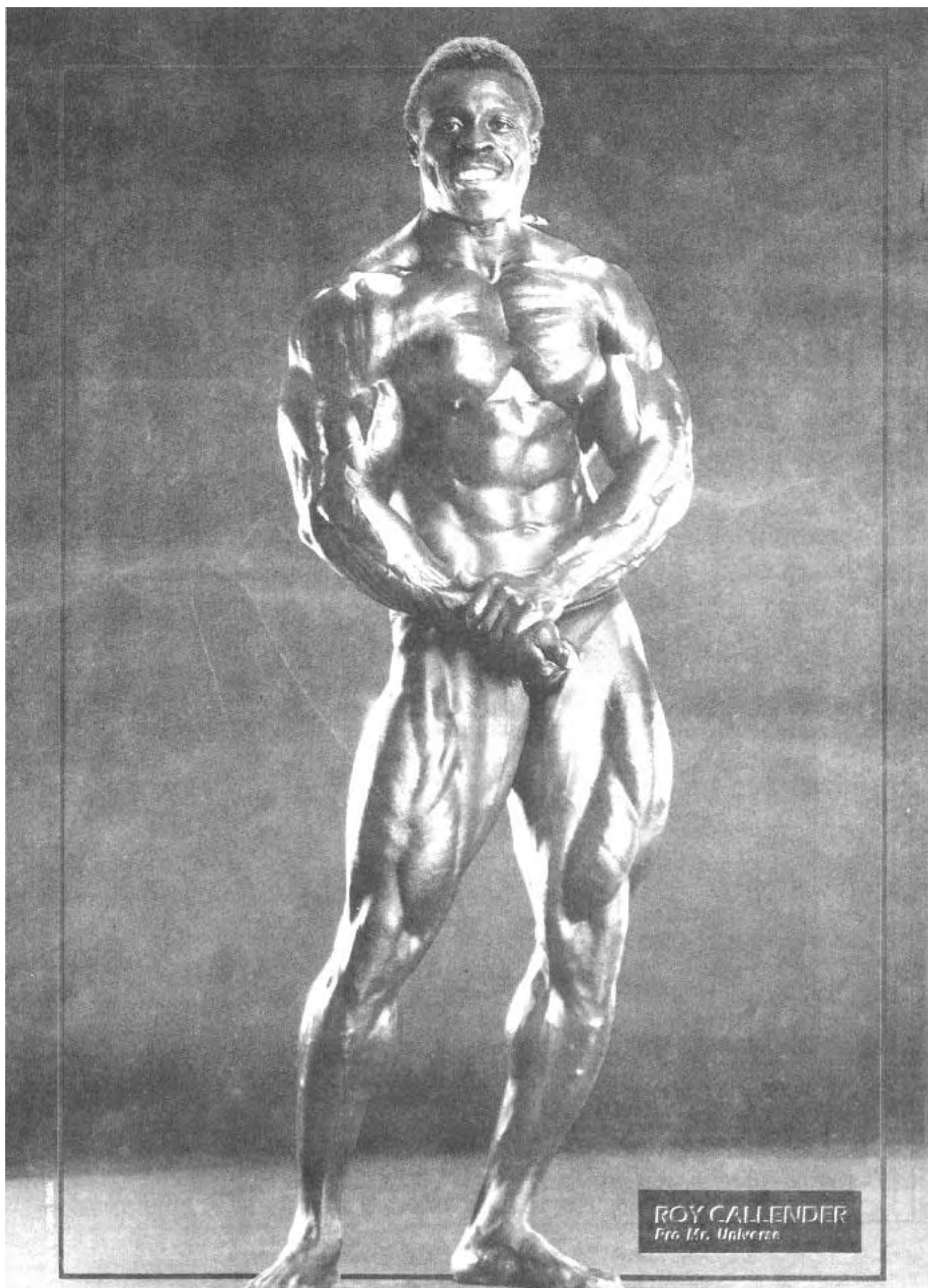


- ΑΡΣΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ

- «Η προπόνηση με βάρη με απαλλάσσει από τραυματισμούς, διώχνει την ανία και αυξάνει τη δύναμή μου σε κανονικές ασκήσεις».

- ΕΜΠΡΟΣΘΟΛΑΙΜΙΕΣ ΕΛΞΕΙΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ/ΣΕ ΜΗΧΑΝΗ ΓΙΑ ΤΑ ΦΤΕΡΑ





ROY CALLENDER
Pro Mr. Universe

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΓΙΑ
ΜΕΣΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ**

Δευτέρα 8^η Πέμπτη

Άσκηση	Σετ	Επαναλήψεις
1) Κάμψεις του κορμού σε Επικλινή Πάγκο	2-3	20-30
2) Υπερεκτάσεις	2-3	15-20
3) Σκουώτ	6	10/8/6/4/3/2*
4) Άρσεις Θανάτου	3	5/4/3*
5) Κωπηλατική με Μπάρα σε Κάμψη	6	10/8/6/4/3/2*
6) Ανασηκώσεις των Ώμων	4	10/8/6/4*
7) Άρσεις Μπάρας	3	8/6/4*
8) Ανασηκώσεις του Σώματος στα Δάχτυλα των Ποδιών σε Μηχανή για Γάμπες με Κάθισμα	5	10/8/6/5/4*

Τρίτη 8^η Παρασκευή

1) Υψώσεις Ποδιών	2-3	15-20
2) Πιέσεις σε Επικλινή Πάγκο	6	10/8/6/4/3/2*
3) Εκτάσεις Χεριών με Αλτήρες σε Επίπεδο Πάγκο	3	8/6/4*
4) Στρατιωτικές Πιέσεις	5	8/6/4/3/2*
5) Κωπηλατική σε Όρθια Στάση	4	8/6/4/3*
6) Εκτάσεις Τρικεφάλων	3	
7) Υψώσεις του Σώματος στα Δάχτυλα των Ποδιών σε Όρθια Μηχανή για Γάμπες	5	10/8/6/5/4*

*Σημείωση: Αυξάνετε τα βάρη και τον αριθμό των επαναλήψεων σε όσες ασκήσεις σημειώνονται με αστερίσκο.

5) **Έλξεις σε Ψηλή Τροχαλία:** Η λαβή είναι λίγο μεγαλύτερη σε μήκος από το άνοιγμα των ώμων και απρώχνω την μπάρα από το πάτωμα μέχρι το ύψος της μύτης μου. Αξιοσημείωτο είναι, ότι όταν υψώνεται η μπάρα, οι αγκώνες δεν βρίσκονται κάτω από το στήθος μου. Ελέγχω το κατέβασμα του βάρους σε κάθε επανάληψη.

6) **Κάμψεις κορμού με τη Χρήση Βαρών:** Εδώ κάνω μόνο 3-4 σετ. Δεν μπορείς να παραλείψεις τους κοιλιακούς σου, όταν γυμνάζεσαι με βάρη.

2η Μέρα (Σάββατο)

1) **Πιέσεις με Αλτήρες σε Επικλινή Πάγκο:**

Φτάνω μέχρι τα 67,5 κιλά σε κάθε χέρι. Προτιμώ να χρησιμοποιώ αλτήρες, διότι επιτρέπουν μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων απ' ό,τι η μπάρα.

2) **Εκτάσεις με Αλτήρες σε Επικλινή Πάγκο:** Σηκώνω το πολύ 45 κιλά σε κάθε χέρι γυμνάζω μόνο το πάνω μέρος των μυών του στήθους αυτή την εποχή, γιατί το κάτω είναι πολύ μυώδες και προσπαθώ να φέρω εξισορρόπηση της ανάπτυξης των τμημάτων του σώματός μου.

3) **Οπισθολαίμιες Πιέσεις σε Καθιστή Στάση:**

Κάθομαι με την μπάρα αφού την έχω πάρει από το ράφι βαρών. Φτάνω μέχρι τα 97 - 101 κιλά και προσέχω πολύ την προθέρμανσή μου. Πέρσι είχα έναν άσχημο τραυματισμό στον ώμο και βρισκόμουν συνεχώς σε αγωνία ενώ προπονούμουν για τους Ολύμπια. Τώρα που έχει υποχωρήσει, δεν θέλω να ξανασυμβεί.

4) **Πλάγιες Άρσεις Αλτήρων:** Η αλήθεια είναι ότι κλέβω λιγάκι στην προσπάθειά μου να ανεβάσω πάνω τους 36κιλους αλτήρες, αλλά είναι η μόνη άσκηση όπου κλέβω.

3) **Μερικές Κάθεται Άρσεις για τα Φτερά:** Σε αυτή την άσκηση χρησιμοποιώ αλτήρες μέχρι 50 κιλά. Η αρχική φάση είναι ίδια με την τελική των Πιέσεων με Αλτήρες, εκτός του ότι οι παλάμες είναι προς τα μέσα. Από αυτή τη θέση κατεβάζω τους αλτήρες ακριβώς προς τα έξω μέχρι το σημείο να σχηματίζουν μεταξύ τους τα χέρια μου γωνία 45°. Επαναφέρω στην αρχική θέση.

6) **Κωπηλατική σε Όρθια Στάση:** Χρησιμοποιώ στενή λαβή και φτάνω μέχρι τα 80-83 κιλά.

7) **Κωπηλατική με Μπάρα T:** Δεν πρέπει να κλέβετε σε αυτή την άσκηση. Αυτό μου διδάξε η πείρα μου δύο χρόνια πριν, όταν τραυμάτισα σοβαρά την πλάτη μου κάνοντας πολύ χαλαρά την άσκηση. Σηκώνω μέχρι 125 κιλά σε 3-4 επαναλήψεις.

8) **Ελεύθερες Υψώσεις Ποδιών:** Όπως και στην περίπτωση των Κάμψεων του Κορμού με χρήση βάρους, κάνω μόνο 3-4 σετ. Για μεγαλύτερη αντίσταση φοράω βάρη στα πόδια ή κρατάω ανάμεσά τους έναν αλτήρα.

Αυτό το πρόγραμμα το εφαρμόζω δύο φορές την εβδομάδα στις εκτός αγώνων περιόδους για αύξηση της μυϊκής μάζας και ισχύος. Τις άλλες τέσσερις ημέρες (πλην της Κυριακής) ακολουθώ το κανονικό μου πρόγραμμα.

Έξι μέρες πριν τους αγώνες, αρχίζω καθημερινή προπόνηση και βγάζω την προπόνηση με βάρη από το πρόγραμμα, παρ' ό,τι συνεχίζω να γυμνάζομαι σκληρά σε 4-5 βασικές ασκήσεις. Αυτός ο κύκλος προπόνησης με οδήγησε σε μια ιδιαίτερα καλή εμφάνιση στους Ολύμπια του '81.

Ρόυ Κάλλεντερ

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

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - 8224794 - ΑΘΗΝΑ

ΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΑΤΟΥ
ΤΟΥ ΑΡΝΟΛΝΤ ΣΒΑΡΤΖΕΝΕΓΓΕΡ

ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Aminovit

Στιγμιαίο Ρόφημα με πολύτιμες
βιολογικές ουσίες και με γεύση
φρέσκου φρούτου.

"Για μένα μετράει μόνο ένα:
Πρόσδος και συνεχής ανάπτυξη.
Να θέτεις συνεχώς νέους στόχους και
να μην μένεις αδρανής.
Το AMINOVIT είναι το Νο.1 που σου
δίνει την απαραίτητη ενέργεια για να
είσαι ισχυρός, δυνατός, ζωντανός, σωστός
και σε φόρμα.
Το AMINOVIT είναι η εκλογή μου
για τη σωματική και τη μυϊκή μου
διάπλαση.
Όσο για τη γεύση του; Δοκίμασε μόνος σου!"

Άρνολντ Σβαρζενέγκερ

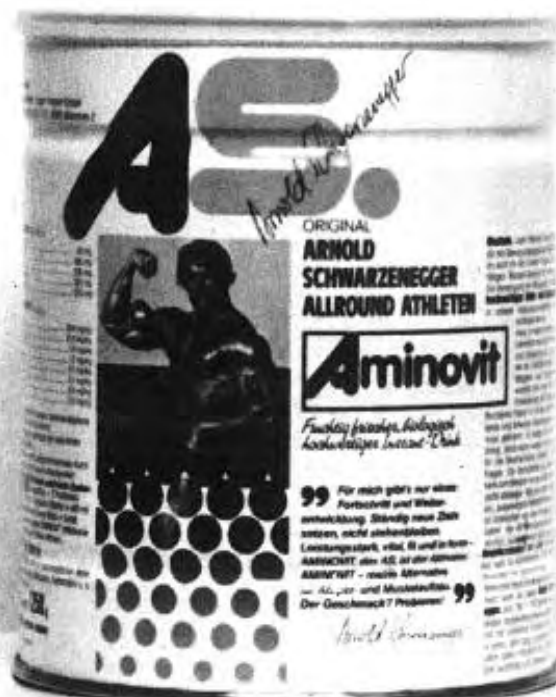
Μυώνες: Τους χρειάζεται ο κάθε άνθρωπος. Τόσο αυτοί που βοηθάνε στην κίνηση, όσο και αυτούς των εσωτερικών οργάνων. Ένα λειτουργικά ικανό μυϊκό σύστημα είναι απαραίτητο για τη ζωή. Στη σημερινή μας κοινωνία, όπου η καταβολή υπερεπεντατικής προσπάθειας για να πετύχουμε κάτι είναι καθημερινότητα, η θρέψη των μυών με βιολογικά πολύτιμες θρεπτικές ύλες είναι πολύ πιο απαραίτητη από οποτεδήποτε πριν.

Μαζί με την αλλαγή που συντελείται στον τρόπο ζωής μας λόγω της Τεχνολογίας και της Πολεοδομίας και μαζί με την αλλαγή των απαιτήσεων μας για ικανότητα παραγωγής έργου και για την ίδια τη ζωή αλλάζει επίσης και η διατροφή μας.

Χάρη στην εξέλιξη και στην πρόοδο της επιστήμης την τελευταία δεκαετία αποκτήσαμε στον τομέα της βιοχημείας σημαντικές και ίσως επαναστατικές γνώσεις.

Όσο περισσότερο προοδεύουμε, τόσο σαφέστερα καταλαβαίνουμε πόσο δύσκολο είναι να δίνουμε υπεύθυνες απαντήσεις σε φαινομενικά απλά ερωτήματα. Η δοσολογία μιας κάποιας θρεπτικής ύλης για παράδειγμα μπορεί να εξαρτάται άμεσα από το ποια άλλη θρεπτική ύλη θα πάρουμε μαζί της. Κάτι που πιθανόν προ ετών να ίσχυε σαν "εξισορροπημένος συνδυασμός θρεπτικών υλών", θεωρείται στο μεταξύ με τις νέες κατακτήσεις στον τομέα της Διατροφικής Φυσιολογίας ξεπερασμένο. Σε μεγάλη έκταση, αυτό ισχύει για την κυρίως ύλη των κυττάρων, το λεύκωμα, καθώς επίσης και για τους υδατάνθρακες, τα λίπη, τις βιταμίνες, τα μεταλλικά άλατα και τα ιχνοστοιχεία.

Όταν μιλάμε σήμερα για μυώνες, τότε τις περισσότερες φορές μας έρχεται σχεδόν αυτόματα στο νου το όνομα του Άρνολντ Σβαρζενέγκερ. Μεταξύ 1967-1975 κέρδισε τα σπουδαιότερα πρωταθλήματα στη Σωματική Διάπλαση, οπότε και αποσύρθηκε θε-



ληματικά, αφού για 6 ολόκληρα χρόνια έμεινε ακατανίκητος. Μετά από πάροδο 5 χρόνων ο Άρνολντ Σβαρζενέγκερ αποφάσισε εντελώς ξαφνικά να επανέλθει στους αγώνες. Προετοιμάστηκε για ακριβώς 77 μέρες πριν και τελικά κέρδισε στη Λυρική Σκηνή του ΣΥΔΝΕΥ της Αυστραλίας το 1980 για 7η φορά τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια.

Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας του στην χηκε αποκλειστικά στο AMINOVIT. Ο ίδιος ομολογεί: "Χωρίς το AMINOVIT δεν θα τα κατάφερα ποτέ. Η τεράστια μυϊκή μου αύξηση σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα υπήρξε η καλύτερη απόδειξη για την αποτελεσματικότητα του AMINOVIT."

Η πολυετής πείρα του Άρνολντ στις σκληρές προπονήσεις μας έδωσε, με τη συνεργασία πρωτοπόρων φυσιολόγων στον τομέα της διατροφής, το AMINOVIT. Το AMINOVIT έχει αυτόν τον εξισορροπημένο συνδυασμό θρεπτικών υλών, που ανταποκρίνεται στα τελευταία επιστημονικά επιτεύγματα και που ενδείκνυται για τον καθένα μας, εφόσον καταπονεί τους μυώνες του πάνω από το κανονικό. Στη δουλειά, τον ελεύθερο χρόνο ή τα σπορ. Το AMINOVIT δίνει νέες ολοκληρωμένες λύσεις κάνοντας χρήση γνωστών δεδομένων. Είναι ο "άσος" των συμπληρωμάτων διατροφής, πλούσιο σε περιεκτικότητα θρεπτικών υλών και στο σύνολο των ιδιοτήτων του κάτι που δεν ξαγάνει ποτέ.

ΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΤΟΥ ΑΡΝΟΛΝΤ ΣΒΑΡΤΖΕΝΕΓΓΕΡ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ "AMINOVIT" - το συμπυκνωμένο συμπλήρωμα διατροφής για όσους θέλουν να αυξήσουν αλλά και να χρησιμοποιήσουν τους μυώνες τους.

ΟΙ ΣΩΣΤΕΣ ΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ...

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ

Από τον Μίκαελ Γιέσις
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ

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

Το ξεκίνημα της προπόνησης με βάρη οποιασδήποτε μορφής είτε λέγεται σωματική διάπλαση είτε άρση βαρών είτε οτιδήποτε άλλο μπορεί να αφήσει τραυματικά σημάδια πίσω του. Αν ο αρχάριος δεν ξεκινήσει με έναν καλό προπονητή πλάι του να του υποδεικνύει τις κατάλληλες ασκήσεις και να επιβλέπει την πρόδότη, ο πρωτόπειρος αθλητής θα έρθει αντιμέτωπος με πολλά εμπόδια. Μπορεί να του πουν να κάνει ένα σετ μέγιστης έντασης ή τρία σετ των 8-12 επαναλήψεων με τη μέγιστη δυνατή αντίσταση ή πέντε σετ των 5 επαναλήψεων ή ένα σετ μεγάλης αντίστασης με λίγες επαναλήψεις κ.ο.κ.

Συχνά αγνοεί, ότι άκουσε και, διαβάζοντας για το άτομο που θέλει να μιμηθεί, αντιγράφει το πρόγραμμά του. Ή μπορεί να κοιτάει τους προχωρημένους και να αντιγράφει τις ασκήσεις τους και τα προγράμματά τους. Τέτοια γίνονται κατά κανόνα. Κατά συνέπεια, η έλλειψη σωστών βάσεων για την εκτέλεση ορισμένων ασκήσεων ή η λάθος περιγραφή τους συχνά προκαλεί τραυματισμούς στους αρχάριους ή τους κάνει να νοιώθουν τόσο πόνο, ώστε αποθαρρύνονται από το να συνεχίσουν.

Άρα, ποιά είναι το καλύτερο πρόγραμμα για όσους ξεκινούν την καριέρα τους στο άθλημα; Σε γενικές γραμμές είναι καλύτερο να ξεκινήσουν με το να πάρουν για μια βδομάδα λίγη γεύση από τις ασκήσεις και να δουν με πόσο βάρος μπορούν να ξεκινήσουν. Αυτή η μέθοδος προφυλάσσει από τυχόν τραυματισμούς και το σώμα δεν είναι πιασμένο μετά την προπόνηση. Μόλις ο αθλητής μπει στο πνεύμα των ασκήσεων και σηκώνει γύρω στο 60-80% της μέγιστης αντίστασης, θα πρέπει να έχει απο-

κτήσει αρκετή πείρα ώστε να κάνει τις ασκήσεις με ένα ρυθμό 8-15 επαναλήψεων. Ο ακριβής αριθμός θα εξαρτάται από το βάρος που χρησιμοποιείται.

Σε αυτό το στάδιο αρκεί ένα σετ. Γενικά, όσο μικρότερος είναι ο αριθμός των επαναλήψεων, τόσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός των σετ και το αντίθετο. Τα σετ, όπως γνωρίζετε, πρέπει να μειώνουν όσο το δυνατόν περισσότερο τα αποθέματα ενέργειας του σώματος, προκειμένου να έχετε μεγαλύτερο κέρδος. Ο πρωτάρης έχει συνήθως πολύ μικρά αποθέματα ενέργειας και ένα σετ είναι αρκετό για να τα μειώσει και να επιτρέψει την απαραίτητη προσαρμογή για αύξηση του μυϊκού του όγκου. Επίσης, να έχετε υπόψη σας, ότι τα προγράμματα που περιλαμβάνουν πολλές επαναλήψεις απαιτούν μεγαλύτερη σπατάλη ενέργειας και δημιουργούν το συναίσθημα της κόπωσης. Στη διάρκεια αυτής της περιόδου τα περισσότερα σετ δεν αυξάνουν τα κέρδη και υπάρχει περίπτωση να οδηγήσουν στα καταλυτικά αποτελέσματα της υπερπροπόνησης. Επίσης, ένα διάλλειμα για ξεκούραση 1-3 λεπτών μεταξύ των ασκήσεων επιτρέπει στο σώμα να αναπαυτεί αρκετά, ώστε να μπορούν οι υπόλοιπες ασκήσεις να εκτελεστούν σωστά.

Ο σχετικά υψηλός αριθμός επαναλήψεων (8-15) στα πρώτα στάδια προπόνησης συστήνεται για ορισμένους λόγους. Πρώτον, επιτρέπει στους αθλητές να μαθαίνουν ευκολότερα τις ασκήσεις. Οι έρμυες δείχνουν, ότι κατά την πρώτη φάση άθλησης, η μεγάλη αύξηση που παρατηρείται στη δύναμη οφείλεται στην προσαρμογή του νευρικού συστήματος και όχι σε οργανικές αλλαγές. Πραγματικές

μεταβολές στο σώμα, όπως αλλαγές στους ιστούς των οργάνων, στις μυϊκές ίνες, στα αιμοφόρα αγγεία κτλ. συμβαίνουν μέσα σε 6-8 εβδομάδες. Για ουσιαστικές αλλαγές που διαρκούν, χρειάζεται να δουλέψει ο αθλητής τουλάχιστον τρεις μήνες. Και για μόνιμη ανάπτυξη η διατήρηση της φόρμας του σώματος χρειάζεται κάπου ένας χρόνος.

Δεύτερο, ο μεγαλύτερος αριθμός επαναλήψεων αυξάνει σε διάμετρο το μέγεθος των μυώνων και το βάρος του σώματος. Αυτές οι αυξήσεις είναι προϋποθέσεις για την πλήρη ανάπτυξη της δύναμης.

Τρίτο και σημαντικότερο, οι πολλές επαναλήψεις προετοιμάζουν το σώμα για εντονότερη άθληση. Σε όλα σχεδόν τα αθλήματα, ιδιαίτερα στην προαγωνιστική και αγωνιστική περίοδο και σε ό,τι έχει σχέση με την άρση βαρών χρειάζεται πολλή ένταση. Ο μεγάλος αριθμός επαναλήψεων στα πρώτα στάδια βοηθάει στο να αρχίσει ο αθλητής πιο σκληρή δουλειά. Να ξέρετε, ότι η πολύ έντονη προπόνηση στην αρχή μπορεί να οδηγήσει σε εσωτερικούς τραυματισμούς.

Τέταρτο, οι πολλές επαναλήψεις αυξάνουν τη μυϊκή αντοχή, που αποτελεί το θεμέλιο λίθο για τη σωστή συνέχιση του αθλήματος. Επιπλέον, βοηθάει στο να προετοιμάσει τον αρσιβαρίστα για σκληρή δουλειά.

Τέλος, οι πολλές επαναλήψεις με τη χρήση μέγιστου βάρους χαρίζουν στον αθλητή την ίδια δύναμη που θα αποκτούσε, αν ακολουθούσε ένα πρόγραμμα με αντίστοιχες λίγες επαναλήψεις. Το κλειδί σε αυτή την περίπτωση είναι, ότι οι επαναλήψεις γίνονται με τη μεγαλύτερη δυνατή ένταση, το οποίο σημαίνει ότι η τελευταία επανά-



ληψη είναι ό,τι τελευταίο μπορείτε να κάνετε από αυτή την άσκηση. Με άλλα λόγια, ο αριθμός των λειτουργικών μονάδων που έχουν ενεργοποιηθεί ισούται με τη συχνότητα των ερεθισμάτων που δέχεται το νευρικό σύστημα. Κατά συνέπεια, το αποτέλεσμα της προπόνησης για την αύξηση της μυϊκής δύναμης επιτυγχάνεται στις τελευταίες επαναλήψεις ενός σετ. Όμως, εξαιτίας των πολλών επαναλήψεων, αυξάνεται συγχρόνως η διάρκεια διατήρησης της δύναμης.

Όταν κάνετε σχετικά πολλές επαναλήψεις (8-15), πρέπει να χρησιμοποιείτε βάρος σε ποσοστό μόνον 60-80% του μέγιστου που μπορείτε να σηκώσετε. Το μέγιστο βάρος (100%) και τα λίγο μικρότερα (90-99%) δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται στην προπόνηση, παρά περιπτώσιακά (μια φορά το μήνα ή κάπου τόσο) σαν μέτρο ελέγχου της προόδου.

Η εφαρμογή των παραπάνω συμβουλών για την προπόνηση με βάρη των αρχαρίων αθλητών επιτρέπει τη γρήγορη και αποτελεσματική πρόοδο. Βοηθούν τους πρωτόπειρους στο να θέσουν τις βάσεις για διαφορετικές μεθόδους προπόνησης, ανάλογα με το αντικείμενό τους.

Μίκαιλ Γιέσις

ΘΕΜΑΤΑ ΑΘΛΙΑΤΡΙΚΗΣ, ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑΣ, ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ

Από τον Τζότζεφ Α. Μίλλερ
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ

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

Πάντα είχα επιφυλάξεις για την προπόνηση μέγιστης έντασης ή προπόνηση μέχρι πλήρους εξουθένωσης. Το θέμα είναι, ότι τέτοιου είδους προπόνηση συχνά γίνεται με λάθος τρόπο και, συνεπώς, δημιουργεί κινδύνους στον αθλητή. Όμως, πρέπει να παραδεχθώ, ότι εάν προγραμματισθεί επιστημονικά, μπορεί να επιφέρει εκπληκτικά αποτελέσματα.

Εγώ, προσωπικά, έχω πλέον φτάσει σχεδόν στο σημείο να μην προσπαθώ να μεταπείσω τους ανθρώπους να μην προπονούνται με μέγιστη ένταση. Αντιλαμβάνομαι, τώρα πια, ότι αθλούνται ή θα ξεκινήσουν να αθλούνται με αυτό τον τρόπο κατά χιλιάδες, όσο φοβερές κι αν είναι οι προειδοποιήσεις. Παρά να προσπαθώ να τους φοβίσω, καλύτερο είναι να τους βοηθήσω να ξεκινήσουν μια τέτοιου είδους προπόνηση με ασφαλή τρόπο, ώστε να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος τραυματισμών. Οι παρακάτω συμβουλές θα βοηθήσουν τους αθλητές να το πετύχουν.

Η προπόνηση μέγιστης έντασης, η οποία περιλαμβάνει σούπερσετ, τριπλά σετ, γιγαντιαία σετ, δυναμικές επαναλήψεις, σετ προ-εξουθένωσης, αρνητικές επαναλήψεις καύσης, επαναλήψεις συνεχών άρσεων - επαναφορών του βάρους, σετ επαναφοράς και επαναλήψεις που καταλήγουν σε στιγμιαία μυϊκή εξάντληση, μπορεί να είναι πολύ εποικοδομητική ή, αντίθετα, πολύ επιβλαβής. Θα πρέπει να κα-

ταλάβετε, γιατί ένας τύπος προπόνησης μέγιστης έντασης είναι ασφαλής κι επικερδής, ενώ άλλος οδηγεί σε υπερβολική προπόνηση και, αναπόφευκτα, σε διακοπή σημαντικών οργανικών λειτουργιών.

Η διαφορά έγκειται στη διάρκεια εφαρμογής αποκλειστικά ενός προγράμματος προπόνησης μέγιστης έντασης (ή το χρονικό διάστημα, κατά το οποίο ο αθλητής προπονείται μόνο με αυτόν τον τρόπο) και στη συχνότητα σποραδικής καταβολής προσπαθειών για μέγιστη ένταση.

Ένα αποτέλεσμα που πρέπει να ληφθεί υπόψη είναι η τάση των προσπαθειών μέγιστης έντασης να προκαλούν «υπεραπαίτηση» λειτουργίας των επινεφριδίων με συνέπεια τη σημαντική μείωση της ικανότητάς τους για σωστή λειτουργία. Όταν υπερλειτουργούν τα επινεφρίδια του αθλητή, η προπόνηση που κάνει καταντάει άχρηστη. Το επίπεδο ισχύος του πέφτει σημαντικά, οι πόροι ενέργειας εξαντλούνται με ταχύτερο ρυθμό και η ικανότητα προς ανάρρωση ανάμεσα στις προπονήσεις μειώνεται σημαντικά. Γενικά, το άτομο νοιώθει υπερβολική κόπωση, εξάντληση και αντιμετωπίζει συμπτώματα υπερπροπόνησης.

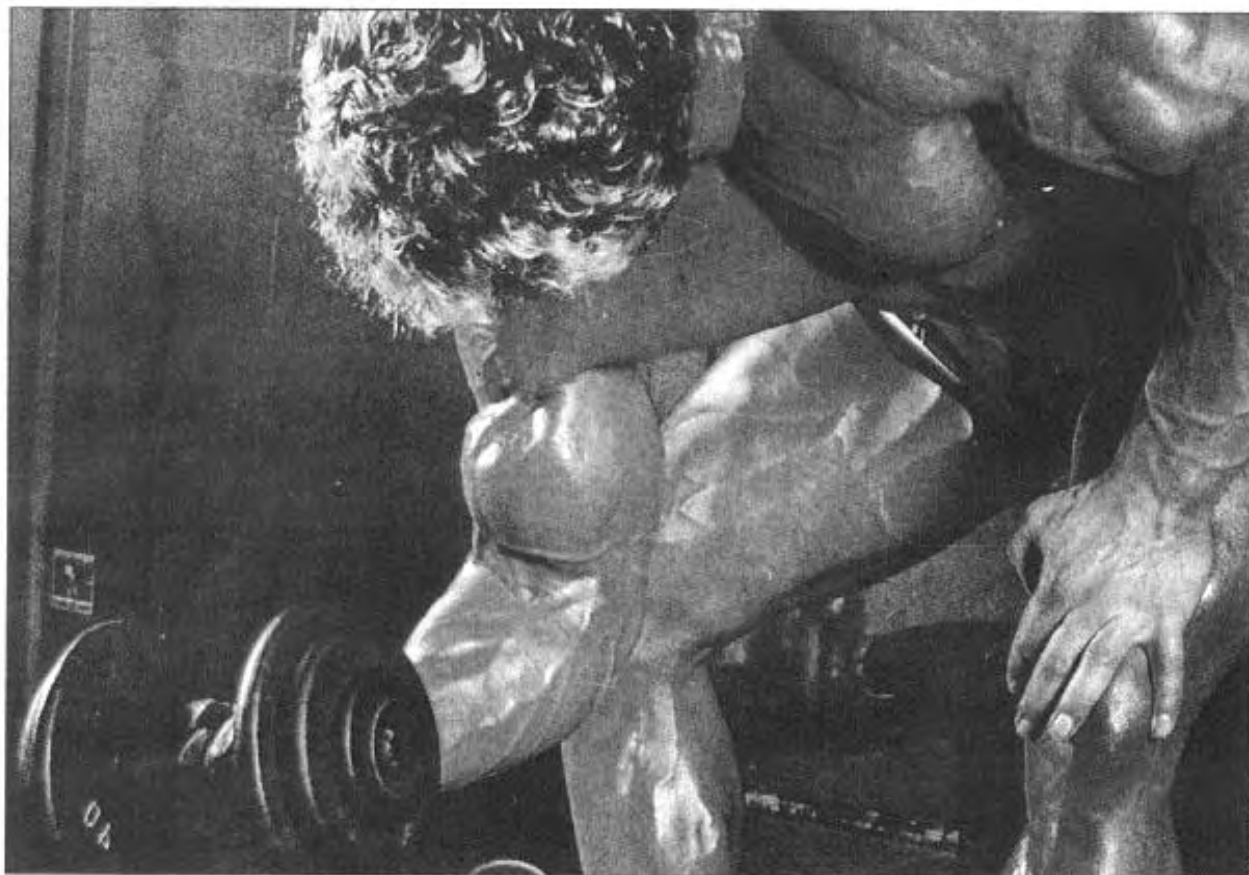
Η ερώτηση είναι η εξής: «Για πόσο χρόνο μπορεί κανείς να κάνει προπόνηση μέγιστης έντασης χωρίς να πιέζει υπερβολικά τα επινεφρίδια και χωρίς να κινδυνεύει από το σύνδρομο της υπερπροπό-

νησης;». Μετά από έρευνες, αποδεικνύεται ότι οι προσπάθειες για προπόνηση μέγιστης έντασης δεν μπορούν να συνεχιστούν παραπάνω από 2-3 εβδομάδες χωρίς να δημιουργήσουν δυσκολίες. Οι λανθασμένες απόπειρες συνήθως καταλήγουν σε πλήρη απώλεια των σωματικών ικανοτήτων. Συνεπώς, εάν έχετε σχεδιάσει το πρόγραμμα προπόνησης έτσι, ώστε να κάνετε αποκλειστικά και μόνο με μέγιστη ένταση τις ασκήσεις, πρέπει να το αλλάξετε, εναλλάσσοντάς το κάθε τρεις εβδομάδες με προγράμματα παλιότερης μορφής. Εάν όχι, θα σπάσετε σύντομα. Είναι απλούστατο.

Επίσης, θα πρέπει να προσέξετε τη σποραδική εφαρμογή του, όπως τα παρξένα σετ δυναμικών επαναλήψεων, τις αρνητικές επαναλήψεις στο τέλος του σετ ή τα σκουώτ χωρίς παύσεις.

Τα συμπτώματα κόπωσης της περιστασιακής αυτής προπόνησης πρέπει να ληφθούν οπωσδήποτε υπόψη. Αν και δεν είναι συχνή η εφαρμογή της, παρ' όλα αυτά ασκεί μεγάλη πίεση στο σώμα.

Το αποτέλεσμα που έχει η σποραδική προπόνηση μέγιστης έντασης στο σώμα μοιάζει με παλιρροϊκό κύμα που παρασύρει στο πέρασμά του τους αμμοφράχτες. Η παλίρροια, απλώς και μόνο, δεν μπορεί να ρίξει κάτω το φράχτη, αλλά σιγά-σιγά θα πέσει από όλες τις παλίρροιας.



Η σποραδική προπόνηση μέγιστης έντασης ενεργεί κατά τον ίδιο τρόπο. Ασκεί σε μικρές δόσεις, πίεση στο σώμα, οι οποίες εάν προστεθούν έχουν τη δύναμη να καταβάλουν τελείως το σώμα.

Πόσος πρέπει να είναι ο όγκος σποραδικής προπόνησης μέγιστης έντασης για να μην υπάρξουν συμπτώματα Συνδρόμου Υπερβολικής Προπόνησης; Έρευνες σε κορυφαίους αθλητές της Βουλγαρίας έδειξαν, ότι η σποραδική εφαρ-

μογή της προπόνησης μέγιστης έντασης δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 48 σεντ το μήνα.

Τι σημαίνει αυτό για τους αθλητές και ειδικότερα της σωματικής διάπλασης; Απλούστατα: Μην ξεπερνάτε τα 48 σεντ το μήνα. Εάν ναι, μπορεί να το πληρώσετε ακριβά.

Εάν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε τεχνικές της, να θυμάστε ότι δεν μπορείτε να υπερβήτε τις τρεις συνεχείς εβδομάδες και ότι δεν μπορείτε να εκτελέσετε με ασφάλεια περισσότερα από 48 σεντ ο-

ποιοδήποτε μήνα χωρίς να γίνετε επιρρεπείς στα συμπτώματα της υπερβολικής προπόνησης.

Εφαρμόστε την προπόνηση μέγιστης έντασης με βάση επιστημονικά δεδομένα και με μεγάλη προσοχή και τα αποτελέσματα μπορεί να είναι φανταστικά. Αλλά, πρέπει να την εφαρμόσετε σωστά.

Ζόζεφ Μίλερ

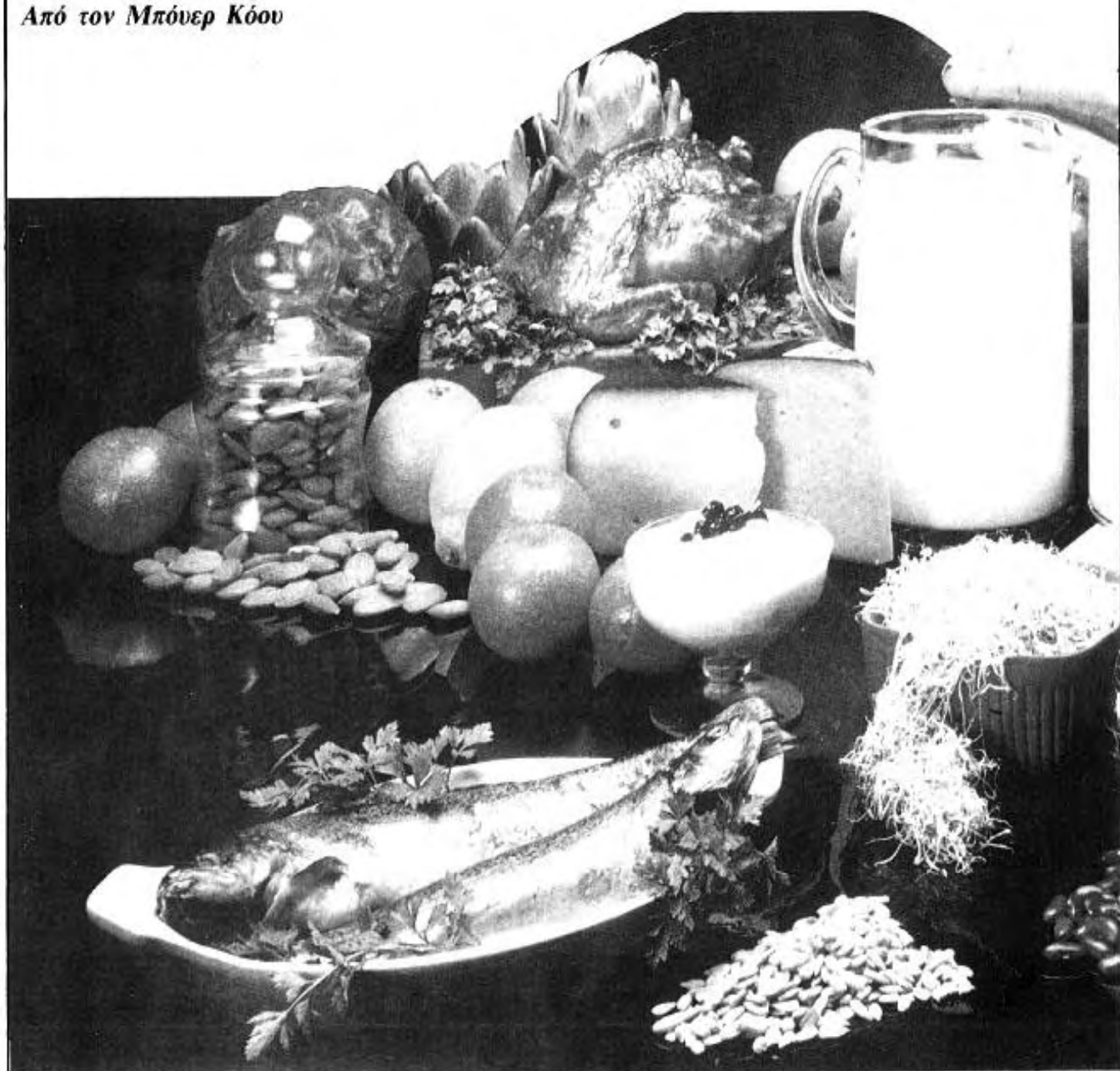
**ΠΛΑΚΕΣ ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΕΣ 5 κ. και 10 κ.
ΣΕ ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ
ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΝΥΨΩΣΗΣ
(ΟΔΗΓΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΗΤΟΣ ΑΞΟΝΑΣ)
ΓΙΑ ΟΡΓΑΝΑ ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ
ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΦΤΙΑΞΕΤΕ ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ**

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - 82.24.794 - ΑΘΗΝΑ

**ΤΙ ΚΡΥΒΕΤΑΙ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΣΗ
ΣΤΙΣ ΤΑΞΕΙΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΩΝ.**

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

Από τον Μπόυερ Κόου



Οι περισσότεροι πρωταθλητές της Σωματικής Διάπλασης συμφωνούν με την άποψη, ότι η διατροφή αποτελεί το 75% της μάχης, ιδιαίτερα για την απόκτηση του κατάλληλου για αγώνες σώματος. Ολόκληρα βιβλία έχουν γραφτεί πάνω στο ζήτημα αυτό. Θα σας εισάγω στο θέμα με ορισμένες καλές συμβουλές, αλλά καλό είναι να το μελετήσετε σχολαστικότερα.

Ένα από τα μεγαλύτερα μυστικά του αθλήματος είναι, ότι καμία συγκεκριμένη δίαιτα ή κανένα συγκεκριμένο πρόγραμμα προπόνησης δεν εφαρμόζει σε όλους τους αθλητές σωματικής διάπλασης. Η δι-

αιτα που ακολουθώ εγώ δεν είναι τόσο καλή για τον Μάικ Μέντζερ ή τον Ρού Κάλλεντερ, ας πούμε.

Γι' αυτό, θα σας δώσω γενικές, διαιτολογικές οδηγίες και από εκεί κι ύστερα είναι δικιά σας δουλειά να βρείτε ποια διαιτητική φιλοσοφία σας εξυπηρετεί καλύτερα. Όπως συμβαίνει και με την προπόνηση, πρέπει να δοκιμάσετε όλες τις πιθανές τροφές για λίγες εβδομάδες μέχρι να αποφασίσετε για κάποια εάν σας προσφέρει ωφέλη και πόσα.

Στη διάρκεια δοκιμασίας δύο-τριών εβδομάδων με μια συγκεκριμένη τροφή, μπορείτε να τροπο-

ποιήσετε το σύστημα παλλίνδρομης βιοτροφοδότησης του σώματός σας, προκειμένου να προσδιορίσετε τις επιδράσεις της τροφής ή της συμπληρωματικής τροφής στον οργανισμό σας. Για παράδειγμα, εάν τρώγατε καθημερινά επί τρεις εβδομάδες γύρω στα 400 γραμ. παγωτό φυστίκι, ένα μέρος των πληροφοριών παλίνδρομης τροφοδότησης (δηλαδή, το ότι παχύνετε πολύ) θα σας πληροφορήσει για τα αποτελέσματα της τροφής στο σώμα σας.

Αποφασίστε, μετά από πειραματισμό, εάν μια ορισμένη τροφή παρέχει μεγαλύτερη ενέργεια στον



Excerpted from *Boyer and Valerie Coe's Weight Training Book* by Boyer and Valerie Coe with Bill Reynolds. 1982. Reprinted with permission from Contemporary Books, Chicago, Illinois.

οργανισμό σας. Σας επιτρέπει να κοιμάστε καλύτερα και να ξεκουράζεστε περισσότερο. Χαρίζει υγιέστερη εμφάνιση στο δέρμα σας; Πώς επηρεάζει τα συναισθήματά σας; Διαφοροποιώντας όλες τις πληροφορίες τις οποίες σας παρέχει το σώμα, θα αναπτύξετε το ένστικτο του να αντιλαμβάνεσθε κατά ποιον τρόπο αξιοποιείται από το σώμα σας ο τάδε προπονητικός ή ο δείνα διαιτητικός παράγοντας. Η ικανότητα αυτή προς αντίληψη αποτελεί έναν από τους πολυτιμότερους πληροφοριοδότες ενός αθλητή σωματικής διάπλασης.

Απαιτήσεις του Οργανισμού σε λευκώματα

Υπάρχουν σημαντικές αντιφωνίες σχετικά με το πόσοι και ποιοί τύποι πρωτεϊνών πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά από τους αθλητές σωματικής διάπλασης. Για παράδειγμα, ο Μπιλ Περλ (Μίστερ Αμερική και 4 φορές Μίστερ Υφήλιος) πιστεύει, ότι ακόμη κι ένας αθλητής που ζυγίζει πάνω από 90 κιλά μπορεί να κάνει σημαντικές προόδους σε μυϊκή μάζα, παίρνοντας μόνο 50 γραμμάρια πρωτεϊνών την ημέρα. Πιστεύει, μάλιστα, ότι αυτές τις πρωτεΐνες μπορεί να τις πάρει κυρίως με το γάλα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τις τροφές φυτικής προέλευσης. Από την άλλη μεριά, ο Ντέιβ Τζωνς (πρώην Μίστερ Αμερική και Μίστερ ΗΠΑ) τρώει μέχρι και 50 αυγά την ημέρα και νοιώθει ότι χρειάζεται κατά μέσον όρο 350-400 γραμ. πρωτεϊνών καθημερινά για να έχει ωφέλη από την προπόνηση που κάνει.

Οι ανάγκες του δικού μου οργανισμού σε πρωτεΐνες είναι μικρότερες. Ζυγίζοντας πριν τους αγώνες λίγο περισσότερο από 90 κιλά, καταναλώνω 150-200 γραμμάρια πρωτεΐνης καθημερινά.

Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία, ότι οι πρωτεΐνες είναι σημαντικότατο συστατικό των τροφών για οποιονδήποτε αθλητή της σωματικής διάπλασης. Η πρωτεΐνη συνθέτει τους «δομικούς λίθους» για το σχηματισμό όλων των σκελετικών μυών του σώματος (πάνω από 600) και των κυριότερων οργάνων (π.χ., καρδιάς, πνευμόνων, νεφρών, δέρματος, ματιών, στομάχου κτλ.). Η Διοίκηση Τροφών και Φαρμάκων έχει προσδιορίσει ένα Ελάχιστο Καθημερινό Όριο Ενηλίκων όσο αφορά την κατανάλωση πρωτεϊνών, το οποίο είναι 1 γραμμάριο ανά χιλιόγραμμο βάρους σώματος. Υποστηρίζει επίσης, ότι η

ποσότητα αυτή πρωτεΐνης μπορεί να προέλθει από τροφές φυτικής προέλευσης.

Προσωπικά είμαι της γνώμης, ότι οι εν ενεργεία αθλητές της σωματικής διάπλασης απαιτούν διπλάσια ποσότητα πρωτεΐνης από αυτή που προτείνει η Διοίκηση Τροφών και Φαρμάκων και πιστεύω, ότι θα έπρεπε να προέρχεται από ζωικές πηγές, οι οποίες είναι μεγαλύτερης πρωτεϊνικής σημασίας από τις φυτικές. Οποιαδήποτε διατροφή είναι της τάξης των 300-400 γραμμαρίων πρωτεΐνης την ημέρα, είναι σπατάλη χρημάτων και όχι πολύ ωφέλιμη για τα νεφρά. Παράλληλα με αυτά, οι θερμίδες, που ξεπερνούν την κάλυψη των ενεργειακών σκοπών του σώματος, αποθηκεύονται με τη μορφή λίπους είτε προέρχονται από λίπη είτε από υδατάνθρακες ή λευκώματα.

Πρέπει πάντα να λαμβάνετε υπόψη σας την αξία των πρωτεϊνικών τροφών που τρώτε. Οι διαιτολόγοι αναφέρουν το Λόγο Πρωτεϊνικής Απόδοσης των τροφών, ο οποίος βασίζεται στην περιεκτικότητα των τροφών σε αμινοξέα και την ικανότητα απορρόφησης αυτών από τον οργανισμό. Υπάρχουν συνολικά 22 αμινοξέα, από τα οποία τα 14 μπορούν να συντεθούν από το ανθρώπινο σώμα. Τα υπόλοιπα 8 (απαραίτητα αμινοξέα) πρέπει να εμπεριέχονται στις τροφές.

Εάν λείπει έστω κι ένα απαραίτητο αμινοξύ από την τροφή που τρώτε, το σώμα δεν είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει τις πρωτεΐνες που έχετε καταναλώσει. Προκειμένου να υπάρξει απορρόφηση αυτών από τον οργανισμό, πρέπει να φάτε ή ένα είδος τροφής το οποίο θα περιέχει και τα οχτώ υποχρεωτικά αμινοξέα ή ένα μίγμα ειδών το οποίο θα περιέχει τα υποχρεωτικά αμινοξέα.

Όλες οι πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης είναι πλήρεις (δηλαδή, περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα σε ικανές ποσότητες). Το ασπράδι του αυγού έχει τον μεγαλύτερο Λόγο Πρωτεϊνικής Απόδοσης και ακολουθούν με σχετικά μικρή διαφορά τα γαλακτοκομικά προϊόντα και το κρέας.

Απ' όλες τις φυτικές πρωτεΐνες, μόνο της σόγιας είναι πλήρης, παρά το γεγονός ότι η περιεκτικότητά της τροφής αυτής σε απαραίτητα αμινοξέα είναι αρκετά χαμηλή. Όλες οι άλλες πρωτεϊνούχες τροφές (ξηροί καρποί, δημητριακά, όσπρια, καλαμπόκι κλπ.) δεν περιέχουν πλήρεις πρωτεΐνες. Υπάρχει περίπτωση να βελτιώσετε τη χρη-

σιμότητα των φυτικών πρωτεϊνών είτε συνδυάζοντάς τις με πλήρεις ζωικές πρωτεΐνες είτε με απλές πηγές φυτικών πρωτεϊνών. Ιδού τρεις τέτοιοι συνδυασμοί που γίνονται, ιδιαίτερα στις υποανάπτυκτες χώρες: 1) δημητριακά + γαλακτοκομικά προϊόντα, 2) δημητριακά + όσπρια (μπιζέλια, φασόλια κτλ.) και 3) όσπρια + σπόροι.

Συμβουλευώ τους αθλητές σωματικής διάπλασης να αποφεύγουν ή τουλάχιστον να περιορίζουν την κατανάλωση κόκκινων κρεάτων (βοδινού, χοιρινού). Είναι πολύ παχυντικά. Περιέχουν επίσης μεγάλες ποσότητες ουρικού οξέος, το οποίο προκαλεί ζημίες στις αρθρώσεις. Οι καλύτερες πηγές πρωτεϊνών για τους αθλητές είναι το ψάρι, τα πουλερικά (χωρίς πέτσα), τα αυγά και οι συμπληρωματικές τροφές, που διατίθενται στο εμπόριο.

Το γάλα προκαλεί προβλήματα στους περισσότερους αθλητές σωματικής διάπλασης, διότι το 90-95% γυναικών και ανδρών είναι ως προς κάποιο βαθμό αλλεργικοί στη λακτόζη (σάκχαρο του γάλακτος). Η αλλεργία αυτή μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό του στομάχου και του δέρματος, επειδή οι περισσότεροι ενήλικες παρουσιάζουν μειωμένη παραγωγή λακτάσης, ενζύμου που ευθύνεται για τη χώνευση της λακτόζης. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα χωρίς λακτόζη (τυρί, πρωτεΐνη σε σκόνη κτλ.) δεν εγκυμονούν προβλήματα αλλεργίας.

Οι συμπληρωματικές πρωτεΐνες είναι χρήσιμες στους αθλητές της σωματικής διάπλασης, εάν χρησιμοποιούνται σωστά και χωρίς υπερβολές. Εάν παίρνετε πέντε έως έξι γεύματα την ημέρα, σε μια προσπάθεια να αυξήσετε το μυϊκό σας μέγεθος, ένα πρωτεϊνούχο ρόφημα είναι πολύτιμο ανάμεσα στα κανονικά γεύματα. Ή, σε περίπτωση που δεν έχετε καν ώρα να παρασκευάσετε ένα γεύμα, το πρωτεϊνούχο ρόφημα μέσα σε 3-4 λεπτά θα έχει καταναλωθεί. Και, θα είναι σχεδόν ίσης πρωτεϊνικής σημασίας με το γεύμα που χάνετε.

Οι συμπληρωματικές πρωτεΐνες (ή άλλου είδους) τροφές πρέπει πάντα να χρησιμοποιούνται σαν συμπληρώματα και όχι σαν υποκατάστατα των φυσικών τροφών. Η τάση ορισμένων νεαρών και ενθουσιωδών αθλητών της σωματικής διάπλασης είναι να κερδίζουν χρόνο παίρνοντας συμπληρωματικές τροφές και καταλήγοντας στο σημείο να ζουν μόνο χάρις σ' αυτές. Μερικοί ξεδεύουν περισσότερες από 150.000 το μήνα σε συμπληρώματα, πράγμα ανόητο.

Για την παρασκευή ενός πρωτεϊνικού ροφήματος χρειάζεται ένα μπλέντερ (που συχνά αποκαλείται «ο καλύτερος φίλος του αθλητή σωματικής διάπλασης»). Εάν δεν έχετε, αγοράστε ένα καλό. Επειδή θα το χρησιμοποιείτε συχνά, καλύτερο είναι να αγοράσετε ένα καλής ποιότητας, παρά να τσιγκουνευτείτε τα λεφτά και να χαλάσει μετά από λίγους μήνες.

Εφόσον το γάλα και τα αυγά έχουν τους μεγαλύτερους λόγους πρωτεϊνικής απόδοσης, πιστεύω ότι πρωτεΐνη σε σκόνη, από γάλα και αυγά ή τουλάχιστον αυτή με περιεκτικότητα 90% είναι η καλύτερη για τα πρωτεϊνικά ροφήματα. Εάν περιέχει κάποια γλυκαντική ουσία, καλό είναι αυτή να είναι φρουκτόζη. Ιδού μια καλή συνταγή για πρωτεϊνικά ροφήματα:

1) 225-280 γραμμάρια φρέσκου γάλακτος (όχι παστεριωμένου) ή χυμού φρούτου (καλύτερα μήλου).

2) 1-2 κουταλάκια πρωτεΐνης σε σκόνη.

3) Αρωματικές ουσίες (προαιρετικές).

Οι αθλητές σωματικής διάπλασης χρησιμοποιούν διάφορες αρωματικές ουσίες, συμπεριλαμβανομένων των: σιροπιού σοκολάτας, εκχυλίσματος σφενδάμου, βανιλίνης, παγωτού. Νομίζω, ότι τα φρέσκα φρούτα δίνουν την καλύτερη γεύση στα ροφήματα και τα καθιστούν πολύ θρεπτικά. Τα μαλακά φρούτα, όπως οι μπανάνες, οι φράουλες και αγγούρια είναι τα πιο κατάλληλα φρούτα για τα πρωτεϊνικά ροφήματα.

Υδατάνθρακες και Λίπη

Οι υδατάνθρακες και τα λίπη είναι οι κύριες πηγές ενέργειας του σώματος, κυρίως μάλιστα οι υδατάνθρακες. Ένα γραμμάριο υδατάνθρακα αποδίδει τέσσερις θερμίδες, όταν διασπάται στον ανθρώπινο οργανισμό. Ένα γραμμάριο λίπους αποδίδει εννέα θερμίδες.

Οι υδατάνθρακες διασπώνται εύκολα από τον οργανισμό και παράγουν πολύ γρήγορα ενέργεια. Κατά συνέπεια, είναι η καλύτερη καύσιμη ύλη για τους αθλητές που προπονούνται. Παίρνω γύρω στα 150 γραμμάρια υδατανθράκων καθημερινά, όταν προετοιμάζομαι να κατέβω σε αγώνες και ακόμη μεγαλύτερες ποσότητες στη διάρκεια της εξωαγωνιστικής περιόδου.

Υπάρχουν δύο κύριες κατηγορίες υδατανθράκων: οι απλοί (ή κατεργασμένοι, όπως το άσπρο αλεύρι, η άσπρη ζάχαρη και το οι-

νόπνευμα) και οι σύνθετοι (ή φυσικοί, όπως τα φρέσκα φρούτα, λαχανικά, δημητριακά με τον φλοιό τους και χόρτα). Οι άλλοι υδατάνθρακες δίνουν μόνο θερμίδες στο σώμα και τίποτε άλλο, επειδή έχει καταστραφεί ένα μεγάλο μέρος των βιταμινών και μετάλλων κατά την επεξεργασία των τροφών.

Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά αποτελούν τις καλύτερες πηγές σύνθετων υδατανθράκων σε περιόδους προαγωνιστικές. Πέρα από το γάλα, το 90-95% ανδρών και γυναικών είναι αλλεργικοί ως προς ένα βαθμό στα δημητριακά. Οι αλλεργίες προς τα δημητριακά προκαλούν κατακράτηση υγρών. Μια τέτοια κατάσταση μπορεί να κάνει ένα ωραίο σώμα να φαίνεται πλαδαρό και κρησμένο.

Τα πολύ ακατέργαστα φρούτα και λαχανικά είναι ζωτικής σημασίας στη διατροφή. Τέτοια είναι τα βερόκοκα, το σέλινο και το μαρούλι. Επίσης, οι καρποί των δημητριακών με το φλοιό τους είναι καλή πηγή υδατανθράκων (κυτταρινική μορφή υδατανθράκων, η οποία δεν μπορεί να χωνευτεί στο στομάχι και, συνεπώς, προκαλεί ένα αίσθημα κορεσμού). Το σέλινο και τα περισσότερα μυρωδικά απαιτούν μεγαλύτερη ενέργεια για να χωνευτούν από όση παράγουν κατά τη διάσπασή τους.

Μια ορισμένη ποσότητα λιπών είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της υγείας του δέρματος και την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Είναι αδύνατο να αποκλείσετε τελείως τα λίπη από τη διαίτα σας και, πέρα από αυτό, είναι θέμα υγείας. Σε περίοδο αγώνων καλό είναι να περιορίζετε στο μέγιστο δυνατό βαθμό τα λίπη, διότι έχουν τουλάχιστον διπλάσιες θερμίδες ανά γραμμάριο από τις πρωτεΐνες και τους υδατάνθρακες.

Δίαιτα Χαμηλή σε Λίπη

Όπως ανέφερα και προηγουμένως, ο περιορισμός της κατανάλωσης βοδινού και χοιρινού κρέατος μειώνει σημαντικά την περιεκτικότητα του γέυματος σε λίπη. Άλλες, πλούσιες σε λίπη, τροφές είναι τα ολόπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα (συν το βούτυρο και το τυρί), τα μαγειρικά και επιτραπέζια έλαια, ο κρόκος του αυγού, οι ξηροί καρποί, τα δημητριακά, το καλαμπόκι, τα αβοκάντο, οι μπανάνες και η κρέμα γάλακτος για τον καφέ.

Σε γενικές γραμμές, η χαμηλή σε λιπαρά διαίτα είναι ο καλύτερος τρόπος να καούν τα αποθέματα

λίπους του σώματος χωρίς να μειωθεί η μυϊκή μάζα. Ιδού ένα τυπικό μενού διαίτας χαμηλής σε λιπαρά (οι ποσότητες τροφών διαφέρουν ανάλογα με το φύλο, το μέγεθος του μυϊκού συστήματος και το σκοπό της διαίτας):

Πρώτο Γεύμα: Ψητό ψάρι, φρούτο, συμπληρωματικές τροφές, νερό.

Ενδιάμεσα: 1 φρούτο.

Δεύτερο Γεύμα: Τονοσαλάτα, φρούτο, συμπληρωματικές τροφές, παγωμένο τσάι.

Ενδιάμεσα: Ένα φρούτο ή μια ψητή πατάτα, στεγνή.

Τρίτο Γεύμα: Στήθος ψητό κοτόπουλου, πράσινη σαλάτα, συμπληρωματικές τροφές, καφές ή παγωμένο τσάι.

Μπορείτε να προσαρμόσετε το παραπάνω μενού στις δικές σας προτιμήσεις και απαιτήσεις. Απλώς πειραματιστείτε με διάφορες ποσότητες και διάφορους τύπους χαμηλών σε λιπαρά τροφών και χρησιμοποιείτε το ένστικτο και τη σωματική σας εμφάνιση για να προσδιορίσετε τη διαίτα που χρειάζεστε.

Παρακάτω, σας δίνω 10 συμβουλές διατροφής, που χρειάζονται σε δίαιτες χαμηλές σε λιπαρά:

1) Εάν πρέπει να διαλέξετε ανάμεσα σε χοιρινό και βοδινό κρέας, προτιμείτε το βοδινό, γιατί έχει λιγότερες θερμίδες. Με το ίδιο σκεπτικό, το κοτόπουλο και η γαλοπούλα έχουν λιγότερες θερμίδες από το βοδινό (το άσπρο κρέας των πουλερικών περιέχει λιγότερο λίπος από το σκουρόχρωμο κρέας) και το ψάρι λιγότερο από τα πουλερικά. Πριν τα μαγειρέψετε, απομακρύνετε την πέτσα.

2) Μην τηγανίζετε ποτέ τα φαγητά, γιατί απορροφούν το λάδι και αυξάνει σημαντικά ο αριθμός των θερμίδων των τροφών. Πάντοτε να ψήνετε το ψάρι ή τα πουλερικά.

3) Μην χρησιμοποιείτε βούτυρο ή ολόπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα. Εάν πρέπει να χρησιμοποιήσετε τα δεύτερα, σιγουρευτείτε, ότι έχουν παρασκευασθεί από άπαχο γάλα (π.χ. μοντζαρέλλα). Σε γενικές γραμμές, αποφεύγετε όλα τα γαλακτερά, ιδίως δύο εβδομάδες πριν τους αγώνες. Το γάλα προκαλεί κατακράτηση νερών.

4) Ποτέ μην χρησιμοποιείτε λάδι ή έτοιμες σάλτσες στις σαλάτες. Ξαν βάση, προσθέτετε μαϊντανό και άλλα μυρωδικά φυτά, ανακατεμένο με λεμόνι ή ξύδι. Η σάλτσα αυτή κάνει πολύ εύγεστες τις σαλάτες και πολλοί αθλητές της σωματικής διάπλασης αντιλαμβάνον-



ται, ότι το ξύδι βοηθάει στον μεταβολισμό των λιπών.

5) Τρώτε ψητές πατάτες, σκέτες, χωρίς βούτυρο, μαργαρίνη ή ξινή κρέμα. Έχουν ωραία γεύση, εφόσον τη συνηθίσετε. Το βούτυρο ή η ξινή σάλτσα διπλασιάζει τον αριθμό των θερμίδων.

6) Χρησιμοποιείτε όσο περισσότερο μυρωδικά και μπαχαρικά μπορείτε στο μαγείρεμα, γιατί χαρίζουν πλούσια γεύση στα φαγητά. Επιπλέον, δεν περιέχουν σχεδόν καθόλου θερμίδες.

7) Εάν πρέπει να φάτε ψωμί, αγοράστε ψωμί με ολόκληρους τους σπόρους και όχι από αλεσμένο σιτάρι. Θα το βρείτε σε καταστήματα υγιεινών τροφών.

Τρώτε το νωπό ή ψημένο. Σιγουρευτείτε, ότι έχει ψηθεί χωρίς βούτυρο. Όταν τρώτε ψωμί, μην το αλείφετε με βούτυρο, φυστικοβούτυρο, μαρμελάδα, μέλι ή τίποτε άλλο. Αυτές οι στρώσεις μπορεί να διπλασιάσουν ή τριπλασιάσουν τον αριθμό των θερμίδων μιας φέτας ψωμιού. Αποφεύγετε κάθε είδος δημητριακών σε προαγωνιστική περίοδο, ιδιαίτερα τις δύο τελευταίες εβδομάδες προτού κατεβείτε σε αγώνες. Όπως προαναφέραμε, προκαλούν πρήξιμο λόγω της κατακράτησης υγρών στους ιστούς, γεγονός που μπορεί να αποβεί καταστροφικό τις ημέρες διεξαγωγής των αγώνων.

8) Μην βράζετε τα λαχανικά. Χάνουν ένα μεγάλο μέρος από τις βιταμίνες και τα μέταλλα που περιέχουν. Κι εδώ ισχύει η απαγόρευση της χρήσης ελαίων και βουτύρου. Αντί να τα βράζετε, μαγειρεύετε τα στον ατμό ή τρώτε τα ωμά.

9) Αποφεύγετε το νάτριο (μαγειρικό αλάτι, τεχνητές γλυκαντικές ουσίες) στη διατροφή σας και τις τροφές που περιέχουν μεγάλες ποσότητες νατρίου, όπως το σέλινο. Ένα γραμμάριο νατρίου κατακρατεί 50 γραμμάρια νερού στο σώμα για δύο ή τρεις ημέρες. Αποφεύγετε όλα τα υποκατάστατα της ζάχαρης, τη διαιτητική σόδα και το μαγειρικό αλάτι, ιδιαίτερα τις δύο τελευταίες εβδομάδες πριν τους αγώνες.

10) Όλοι οι αθλητές σωματικής διάπλασης επιζητούν τη ζάχαρη ή τα λίπη στη διάρκεια της διαίτας που ακολουθούν στις προαγωνιστικές περιόδους. Μην υποκύψετε στους πειρασμούς. Μπορεί να αποβούν καταστροφικοί για τη διαίτα σας. Υπάρχουν ένα σωρό γλυκά φρούτα, που διώχνουν την όρεξή σας για γλυκά. Τρώτε καρπούζι, φράουλες ή ροδάκινα.

Μια μερίδα ενός ή δύο τέτοιων φρούτων θα σας κάνει να αποβάλλετε την επιθυμία σας για παγωτό και δεν θα σας ρίξει έξω στη διαίτα.

Υπάρχουν πάμπολλοι τρόποι σχεδιασμού της διαίτας. Οποιοδήποτε βιβλίο με τις θερμίδες που αντιστοιχούν σε κάθε τροφή θα σας δώσει πολλές ιδέες για μείωση των θερμίδων που παίρνετε σε κάθε γεύμα. Για παράδειγμα, τα φρούτα και τα λαχανικά, όπως οι φράουλες, τα πεπόνια, τα μανιτάρια, το σπανάκι και οι ντομάτες περιέχουν λιγότερες θερμίδες από τις μπανάνες, τα αβοκάντο, τα βερούκοκκα ή τις γλυκοπατάτες.

Δίαιτα Χαμηλή σε Υδατάνθρακες

Μέχρι πρόσφατα, η συνηθισμένη διαίτα των αθλητών της σωματικής διάπλασης πριν τους αγώνες ήταν η χαμηλή σε υδατάνθρακες διατροφή, σύμφωνα με την οποία οι υδατάνθρακες περιορίζονταν σε σημαντικό βαθμό ή αποκλείονταν τελείως. Ένας μεγάλος αριθμός αθλητών την εφάρμοζαν, αλλά μόνο μετά από μεγάλη προσπάθεια και όχι χωρίς τίμημα (απώλεια μυϊκής μάζας).

Η θεωρία που κρύβεται πίσω από τη διαίτα αυτή είναι, ότι τα λίπη τροφών που έχουν φαγωθεί δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ενεργειακούς σκοπούς ή να αποθηκευτούν στο σώμα, εάν απουσιάζουν οι υδατάνθρακες, αναγκάζοντας έτσι το σώμα να χρησιμοποιήσει το συσσωρευμένο λίπος για την κάλυψη των αναγκών του σε ενέργεια. Άρα, τροφές όπως το βοδινό, τα αυγά και το νερό τρώγονται για πολλές εβδομάδες και, κατά συνέπεια, ο αθλητής καίει λίπη του σώματός του. Στην αρχή χάνει βάρος πολύ γρήγορα· αργότερα, όμως, η απώλεια βάρους αρχίζει να επιβραδύνεται. Οποιοσδήποτε από όσους ξέρω, ακολουθούσε τέτοια διαίτα, είχε χάσει αρκετές δυνάμεις, ήταν τόσο ευερέθιστος όσο ένα μεγάλο, γυμνό νεύρο κι ένοιωθε πάντα απάισια.

Την πρώτη εβδομάδα, παρατηρείται σοβαρή απώλεια βάρους, λόγω του ότι οι υδατάνθρακες κατακρατούν νερό στο σώμα σε μια αναλογία 4 γραμμαρίων νερού προς ένα γραμμάριο υδατάνθρακα. Άρα, με στέρηση του οργανισμού από τους υδατάνθρακες, το σώμα δεν είναι ικανό να κατακρατήσει τη συνηθισμένη ποσότητα νερού και την αποβάλλει γρήγορα. Αυτό προκαλεί τη γρήγορη απώλεια βάρους, που παρατηρείται στην αρχή.

Ο αποκλεισμός των υδατανθράκων από το σώμα δεν περνάει απαρατήρητος, γιατί οι υδατάνθρακες είναι η άμεση πηγή ενέργειας για τον οργανισμό. Απουσία αυτών, είναι αδύνατον να προπονηθεί σκληρά ο αθλητής της σωματικής διάπλασης. Εξαιτίας αυτού και λόγω του ότι στην ουσία χρησιμοποιούνται μυικοί ιστοί για την κάλυψη των ενεργειακών αναγκών του σώματος στη διάρκεια διαίτας χαμηλής σε υδατάνθρακες, μπορεί σε μικρό χρονικό διάστημα, όπου εφαρμόζεται διαίτα με λίγες θερμίδες και σχετικά καλή ποσότητα υδατανθράκων, να παρατηρηθεί σημαντική απώλεια μυικών ιστών.

Επίσης, η στέρηση του οργανισμού από τους υδατάνθρακες επιφέρει ένα πολύ αρνητικό αποτέλεσμα στον εγκέφαλο, ο οποίος προκειμένου να λειτουργήσει φυσιολογικά απαιτεί ορισμένες τιμές σακχάρου του αίματος. Όταν δεν υπάρχει παροχή αυτού του σακχάρου, ο εγκέφαλος αρχίζει να αδρανοποιείται, ενώ ο αθλητής γίνεται κυκλοθυμικός. Η κατάθλιψη είναι κοινό σύμπτωμα. Όταν η τιμή του σακχάρου του αίματος πέσει σε εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα, οι κρampές στο φαγητό γίνονται κατά κάποιον τρόπο αυτοσκοπός.

Σε γενικές γραμμές, οι χαμηλές σε υδατάνθρακες δίαιτες είναι επιβλαβείς για τον άνθρωπο και δεν ωφελούν σε τίποτα τους αθλητές σωματικής διάπλασης. Σας συμβουλεύω να τις αποφύγετε. Στη θέση τους ακολουθείτε διαίτα φτωχή σε λιπαρά.

Βιταμίνες και Μέταλλα

Οι πρωταθλητές της σωματικής διάπλασης παίρνουν σε μεγάλη ποικιλία βιταμίνες, μέταλλα και άλλες συμπληρωματικές τροφές. Αυτό συμβαίνει κυρίως τις εβδομάδες που προηγούνται των αγώνων, όταν η διαίτα πρέπει να γίνει πολύ αυστηρότερη, προκειμένου να φτάσει η μυϊκή μάζα σε ανάπτυξη. Επειδή εκείνη την περίοδο η διαίτα είναι φτωχή σε θρεπτικές ουσίες, θα πρέπει αυτές να παρασχεθούν στον οργανισμό μέσα από συμπληρωματικές τροφές.

Οι περισσότεροι κορυφαίοι αθλητές σωματικής διάπλασης παίρνουν διπλάσια ή τριπλάσια ποσότητα βιταμινών και μετάλλων πριν τους αγώνες απ' όση στη διάρκεια της εξωαγωνιστικής περιόδου. Αυτό ισχύει περισσότερο για όσους ακολουθούν την παλιά, χαμηλή σε υδατάνθρακες διαίτα, διότι δεν

μπορούν να φάνε φρέσκα φρούτα ή λαχανικά. Κατά συνέπεια, χάνουν πολλές βιταμίνες, μέταλλα κι ένζυμα που περιέχονται στις τροφές αυτές. Η απώλεια πεπτικών ενζύμων είναι πολύ επίφοβη, οπότε είναι βασικό σε μια διαίτα με λίγους υδατάνθρακες να υπάρχουν συμπληρωματικά πεπτικά ένζυμα.

Πιστεύω, ότι κατά την εξωγωνιστική περίοδο, οι αθλητές σωματικής διάπλασης μπορούν εύκολα να αποφύγουν διαιτητικές ανεπάρκειες, παίρνοντας μια-δυο κάψουλες βιταμινών-μετάλλων καθημερινά. Ίσως νοιώθετε, επίσης, την ανάγκη για επιπλέον βιταμίνη C (2.000 - 5.000 मिलीग्रामμάρια, καθημερινά), βιταμίνες του συμπλέγματος B και μέταλλα.

Το πόσες και ποιες συμπληρωματικές τροφές θα χρησιμοποιείτε, εξαρτάται από το πόσα χρήματα μπορείτε να διαθέσετε, διότι είναι ακριβές. Ιδού μια λίστα των πιο συνηθισμένων από πρωταθλητές και τα αποτελέσματα που μπορεί να επιφέρουν στον οργανισμό:

«Πακέτα» (κάψουλες και ταμπλέτες, που περιέχουν βιταμίνες και μέταλλα, σε κοινή συσκευασία): Αποτελούν βασική διαιτολογική ασφάλεια ενάντια σε τυχόν διαιτητικές ανεπάρκειες. Εάν δεν χρησιμοποιείτε «πακέτα», παίρνετε τουλάχιστον δύο-τρεις ταμπλέτες ή κάψουλες βιταμινών-μετάλλων σε κάθε γεύμα. Όπως κι όλα τις παρόμοιες συμπληρωματικές τροφές, παίρνετέ τις στη διάρκεια του γεύματος για καλύτερη απορρόφηση.

Αποξηραμένο Συκώτι: Το συκώτι αποτελεί θαυμάσια πηγή ενέργειας, όπως έχει αποδειχθεί από Γερμανούς επιστήμονες εδώ και χρόνια. Με λίγα λόγια, επέβαλαν σε τρεις ομάδες ινδικών χοιριδίων διαφορετικές δίαιτες: Στην πρώτη ομάδα τη συνηθισμένη διαίτα που ακολουθούσαν τα πειραματόζωα στο εργαστήριο, στη δεύτερη τη συνηθισμένη διαίτα με προσθήκη συνθετικών βιταμινών και στην τρίτη ομάδα τη συνηθισμένη με προσθήκη αποξηραμένου ήπατος. Στη συνέχεια, τοποθέτησαν τα ζώα σε δοχεία με νερό, από τα οποία δεν μπορούσαν να διαφύγουν. Ο μόνος τρόπος επιβίωσης ήταν η συνεχής κολύμβηση. Αυτό ήταν ένα τεστ αντοχής. Η ομάδα, η οποία άντεξε μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ήταν η τρίτη εκείνη δηλαδή, στην οποία είχε δοθεί αποξηραμένο συκώτι. Ορισμένα μέλη της κολυπούσαν με φανερά τα ίχνη της αντοχής δύο ώρες μετά την έναρξη του πειράματος. Στο

σημείο εκείνο έλαβε τέλος. Το αποξηραμένο συκώτι αποτελείται κατά 70% από υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες και κατά 30% από υδατάνθρακες. Είναι μια θαυμάσια πηγή βιταμινών του συμπλέγματος B και σιδήρου.

Φύκη: Οι ταμπλέτες αφυδατωμένων θαλάσσιων φυκών αποτελούν θαυμάσια πηγή μετάλλων και ιχνοστοιχείων (απαραίτητων για τον οργανισμό στοιχείων — κυρίως μετάλλων — σε ελάχιστες ποσότητες). Η περιεκτικότητά τους σε ιώδιο είναι πολύ υψηλή. Μερικοί διαιτολόγοι υποστηρίζουν, ότι το ιώδιο επιταχύνει την ικανότητα μεταβολισμού του σώματος, ενώ άλλοι είναι της γνώμης, ότι επιβραδύνει το ρυθμό βασικού μεταβολισμού.

Συμπλήγμα βιταμινών B: Αυτές οι βιταμίνες είναι ζωτικής σημασίας για τους αθλητές σωματικής διάπλασης. Είναι υπεύθυνες για το σχηματισμό ενζύμων στο σώμα. Εφόσον είναι υδατοδιαλυτές, πρέπει να λαμβάνονται αρκετές φορές στη διάρκεια της ημέρας.

Κάλιο, Μαγνήσιο: Αυτά τα δύο μέταλλα ονομάζονται ηλεκτρολύτες και είναι βασικά για την τιμή του δυναμικού των κυττάρων του σώματος. Συνήθως, ανεβάζουν τα επίπεδα της απαιτούμενης για την προπόνηση ενέργειας.

Μαγγάνιο: Αυτό το στοιχείο είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της υγείας των ιστών των αρθρώσεων και συνδέσμων. Εάν παρουσιάζετε πόνο στις αρθρώσεις, συνήθως η χρήση μαγγανίου λύνει το πρόβλημα.

Βιταμίνη C: Είναι απαραίτητη για την ανάπαυση του σώματος μετά την προπόνηση και την αποτοξίνωσή του από τη μόλυνση του αέρα και του νερού. Μπορεί να ληφθεί σε μεγάλες ποσότητες, αλλά εφόσον είναι υδατοδιαλυτή, πρέπει να λαμβάνεται αρκετές φορές την ημέρα. Η βιταμίνη C πρέπει πάντα να λαμβάνεται σε μορφή που περιλαμβάνει βιοφλαβίνες (βιταμίνη K), λόγω του ότι στη φύση οι βιταμίνες C και K απαντώνται σχεδόν πάντα μαζί.

Χολίνη και Ινοσιτόλη: Οι δύο αυτές βιταμίνες του συμπλέγματος B συντελούν στην καύση των λιπών και είναι αρκετοί οι αθλητές σωματικής διάπλασης που τις παίρνουν σε μεγάλες δόσεις πριν τους αγώνες.

Βιταμίνες A D: Συνήθως τις παίρνουν από το μπουρουνέλι. Οι βιταμίνες αυτές χαρίζουν υγιές δέρμα και υγιή μαλλιά και βοηθούν σημαντικά τους αθλητές σωματικής

διάπλασης. Είναι επίσης σημαντικές στην υγεία των ματιών. Είναι λιποδιαλυτές βιταμίνες, οι οποίες λόγω αυτής της ιδιότητας συσσωρεύονται στο σώμα, οπότε δεν χρειάζεται να τις παίρνετε σε μεγάλες ποσότητες. Με την έκθεση του σώματος στον ήλιο παράγεται βιταμίνη D στο δέρμα. Συνεπώς, σε περίπτωση εκτεταμένης χρονικά ηλιοθεραπείας, δεν χρειάζεται καν να παίρνετε βιταμίνη D.

Βιταμίνες B₁₂ - B₆: Αρκετοί αθλητές Σωματικής Διάπλασης υποστηρίζουν, ότι οι δύο αυτές βιταμίνες του συμπλέγματος B βοηθούν στην εξασφάλιση περισσότερης ενέργειας και αντοχής για τις προπονήσεις τους. Τελευταία, η B₁₂ έχει αποκτήσει μεγάλη δημοτικότητα.

Βιταμίνη E: Άλλη μια λιποδιαλυτή βιταμίνη, η οποία αυξάνει την αντοχή κατά την προπόνηση. Η βιταμίνη E (και ιδιαίτερα, ο παράγοντας Τοκοφερόλη δ-άλφα) είναι βασική για την υγεία και τη σωστή λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων. Βοηθάει, επίσης, στην αύξηση της σεξουαλικότητας των ανθρώπων, ιδιαίτερα των ανδρών.

Σίδηρος: Είναι βασικός παράγοντας για την καλή μεταφορά του οξυγόνου στο αίμα. Πολλοί διαιτολόγοι πιστεύουν, ότι εάν ληφθούν συγχρόνως σίδηρος και βιταμίνη E αλληλοεξουδετερώνονται. Παίρνετέ τα με μεγάλη χρονική διαφορά, σε περίπτωση που οι επιστήμονες έχουν δίκιο. Ο σίδηρος είναι ιδιαίτερα σημαντικός για τις γυναίκες που βρίσκονται σε εμμηνορροϊκή περίοδο, εφόσον σε εκείνο το διάστημα υποφέρουν από αναιμία. Σε γενικές γραμμές, οι γυναίκες εμφανίζουν συνήθως ανεπάρκεια σιδήρου.

Ασβέστιο: Το μέταλλο αυτό είναι βασικό για δυνατά, γερά δόντια και κόκκαλα. Σε περιόδους προαγωνιστικές προσδίδει ηρεμία σε άτομα που κάνουν χρήση ασβεστίου. Οι ζωικές πρωτεΐνες είναι πολύ πλούσιες σε φωσφόρο, ο οποίος αξιοποιείται από το σώμα σε προαγωνιστικές περιόδους και επιφέρει νευρική δραστηριότητα. Το ασβέστιο αντισταθμίζει τα συμπτώματα που προκαλεί ο φωσφόρος και ηρεμεί τα νεύρα.

Τρυπτοφάνη: Ένα από τα οκτώ βασικά αμινοξέα, η τρυπτοφάνη αποτελεί φυσικό ηρεμιστικό. Αρκετοί αθλητές της Σωματικής Διάπλασης που υποφέρουν από αϋπνίες, ιδιαίτερα όταν νοιώθουν νευρική δραστηριότητα πριν τους αγώνες,

παίρνουν 3-5 ταμπλέτες τρυπτοφάνης για να κοιμηθούν.

Ριβονουκλεϊνικό οξύ (RNA): Το RNA είναι ουσιώδης παράγοντας για την υπερτροφία των μυώνων. Αρκετοί αθλητές συμπληρώνουν τώρα πλέον τις δίαιτές τους με ταμπλέτες RNA και τα αποτελέσματα στα σώματά τους είναι ικανοποιητικά.

Η Αγορά Συμπληρωματικών Τροφών

Οι συμπληρωματικές τροφές που διατίθενται λιανικώς σε καταστήματα υγιεινών τροφών ή γυ-

μναστήρια είναι συνήθως πολύ ακριβές. Υπάρχει, όμως, τρόπος αγοράς με έκπτωση 40-60%. Απλούστατα, φτιάξτε μια ομάδα από φίλους σας και διαθέστε τα λεφτά σας για αγορά συμπληρωματικών τροφών σε τιμές χονδρικής. Αρκετοί αθλητές γλυτώνουν με αυτό το κόλπο μεγάλα ποσά.

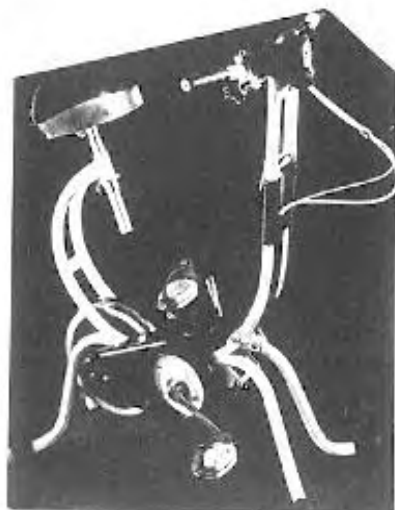
Ανάλυση Τριχών

Υπάρχει ένα πείραμα, το οποίο προσδιορίζει τυχόν ανεπάρκειες μετάλλων στον ανθρώπινο οργανισμό. Αυτό το πείραμα περιλαμβάνει φασματοσκοπική ανάλυση ενός

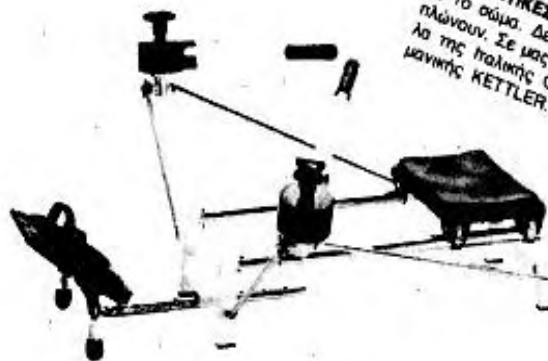
δείγματος τριχών (συνήθως από το εφηβαίο, λόγω μη έκθεσής τους σε μολυσματικούς παράγοντες της ατμόσφαιρας). Σχεδόν όλα τα εργαστήρια αναλαμβάνουν τέτοιες αναλύσεις, οι οποίες θεωρούνται πολύτιμες, λόγω του ότι με τον προσδιορισμό ανεπαρκειών σε μέταλλα, συχνά καταλήγετε σε αύξηση της δύναμης και του μεγέθους των μυώνων. Οι θρεπτικές ανεπάρκειες συνήθως προέρχονται από περιορισμένη λήψη μετάλλων και όχι βιταμινών. Ένα τέτοιο τεστ θα σας έδινε χρήσιμα στοιχεία.

Μπούερ Κόου

ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ



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



ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ: Γυμνάζουν όλο το σώμα. Δεν πίνουν χώρο, γιατί απλώνουν. 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, Ζαίμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.**

ΘΕΜΑΤΑ ΑΘΛΙΑΤΡΙΚΗΣ, ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑΣ, ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΚΑΙ Η ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

Από τον Δρα Λώρενς Ε. Λαμ
ΦΩΤΟ: Τζων Μπάλικ

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

Έχετε ακούσει ποτέ, ότι μπορείτε να καλυτερεύσετε τη λειτουργία της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος, κάνοντας τζόγιν, τρέξιμο ή άλλες αεροβικές ασκήσεις, αλλά όχι κάνοντας προπόνηση με βάρη; Εάν ναι, απατάσθε. Πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν, ότι η χοληστερίνη μπορεί να επηρεαστεί από την προπόνηση με βάρη όπως ακριβώς συμβαίνει και με τα αθλήματα αντοχής. Αρκετές έρευνες που είχαν διεξαχθεί στο παρελθόν υποστήριζαν, ότι η γυμναστική με βάρη δεν έφερνε επιθυμητά αποτελέσματα. Η αντίθεση απόψεων προέρχεται καθαρά και μόνο από τον τρόπο προγραμματισμού και διεξαγωγής των ερευνών.

Πειράματα που έγιναν από την Έδρα Υγείας, Φυσικής Αγωγής, Άθλησης και χορού και τη Σχολή Ιατρικής του Πανεπιστημίου της Λουιζιάνα απασχόλησαν 34 άνδρες ηλικίας από 24 έως 69 χρόνων (μέσος όρος ηλικίας = 42 χρόνια). Η πρώτη ομάδα αποτελείτο από 14 άτομα, τα οποία απασχολήθηκαν σε ένα πρόγραμμα προπόνησης με βάρη επί δώδεκα συνεχείς εβδομάδες (ομάδα δύναμης). Η δεύτερη αποτελείται από 10 άτομα που ασχολούνταν με την αεροβική γυμναστική, κυρίως τζόγιν (ομάδα αντοχής). Τέλος, η τρίτη ομάδα από 10 άντρες παρέμενε ανενεργή (αδρανής ομάδα).

Η ομάδα δύναμης προπονήθηκε με βάρη (εκτάσεις ποδιών, κάμψεις ποδιών, πιέσεις σε πάγκο πιέσεων, πιέσεις σε επικλινή πάγκο πιέσεων, κάμψεις και άλλες ασκήσεις που απαιτούν δύναμη) τρεις ημέρες την



εβδομάδα από 45-60 λεπτά κάθε φορά. Η ομάδα αντοχής ακολούθησε το συνηθισμένο πρόγραμμα προπόνησης χωρίς αλλαγές. Και οι τρεις ομάδες τήρησαν τη διαίτα τους και το βάρος τους περίπου σε σταθερά επίπεδα, στη διάρκεια του πειράματος και προσπάθησαν να μην παρουσιάσουν αλλαγές.

Η πρώτη ομάδα ανδρών είχε κα-

τά μέσον όρο βάρος σώματος 77,9 κιλά στην αρχή του πειράματος και μετά από 12 εβδομάδες προπόνησης, το βάρος αυξήθηκε κατά 0,6 κιλά (78,5), δηλαδή ασήμαντη αλλαγή. Παρουσίασαν, όμως, σημαντική μεταβολή στη σύσταση του σώματος. Έχασαν κατά μέσο όρο 1,25 κιλά λίπους και πήραν 2,22 κιλά μυώνων.

Η ομάδα δύναμης είχε κατά μέσο όρο 201 μιλλιγραμμάρια/δεκαδικό λίτρο χοληστερίνης στο αίμα, στην αρχή του πειράματος. Η ομάδα αντοχής είχε 180 gr/dl χοληστερίνης, ενώ η τρίτη ομάδα 188 gr/dl. Στο τέλος του πειράματος η πρώτη ομάδα παρουσίασε πτώση στα επίπεδα χοληστερίνης κατά 9 mg/dl (192), η δεύτερη έπεσε στα 167 mg/dl και η τρίτη στα 185 mgr/dl.

Η μέτρηση του επιπέδου χοληστερίνης του οργανισμού δεν θεωρείται πλέον αποφασιστικός παράγοντας για τον εντοπισμό ασθενειών ή την πιθανολόγηση εμφάνισής τους. Η χοληστερίνη των λιπιδίων μεγάλης πυκνότητας, πιστεύεται ότι βοηθάει αποτελεσματικά στην προστασία του οργανισμού από τα αποθέματα χοληστερίνης, ενώ εκείνη των λιπιδίων μικρής πυκνότητας αυξάνει τον κίνδυνο εναπόθεσης χοληστερίνης στα τοιχώματα των αρτηριών. Στην αρχή του πειράματος, η χοληστερίνη λιπιδίων μεγάλης πυκνότητας ανερχόταν κατά μέσον όρο στο 46 για την πρώτη ομάδα, στο 51 για τη δεύτερη και στο 49 για την τρίτη. Με τη λήξη του, η ομάδα δύναμης παρουσίασε μια αύξηση της χοληστερίνης λιπιδίων μεγάλης πυκνότητας κατά 7 μονάδες (53), η ομάδα αντοχής κατά 4 μονάδες (55), ενώ η αδρανής ομάδα πτώση κατά 2 μονάδες (47).

Τα επίπεδα χοληστερίνης λιπιδίων μικρής πυκνότητας ήταν κατά μέσο όρο 169 για την πρώτη ομάδα πριν το πείραμα, αλλά μετά έπεσαν στο 122, σε σύγκριση με την τρίτη της οποίας η αρχική τιμή ήταν 139

και η τελική 131 (όχι σημαντική αλλαγή). Της δεύτερης ομάδας η τιμή από 119 διαμορφώθηκε 109.

Αξιοσημείωτη ήταν η παρατήρηση, ότι η ομάδα που έκανε προπόνηση με βάρη παρουσίασε μικρή, αλλά από στατιστικής πλευράς σημαντική μείωση της συνολικής χοληστερίνης του οργανισμού και ενδιαφέρουσα άνοδο του επιπέδου χοληστερίνης λιπιδίων μεγάλης πυκνότητας με εξίσου σημαντική πτώση της τιμής χοληστερίνης λιπιδίων μικρής πυκνότητας. Τέτοιες αλλαγές προστατεύουν τον οργανισμό από την εναπόθεση χοληστερίνης στα τοιχώματα των αρτηριών.

Ο Δρ Λαμ τονίζει τα εξής: «Η μελέτη αυτή παρουσιάζει ενδιαφέρον, επειδή αποδεικνύει, ότι όταν γυμνάζεται κανείς τόσο όσο χρειάζεται για να επηρεάσει τη σύσταση του σώματός του, μπορεί να μεταβάλει τη συγκέντρωση λιπιδίων στο αίμα. Με γυμναστική 45-60 λεπτών επί τρεις φορές την εβδομάδα με βάρη, σίγουρα μεταβλήθηκαν οι τιμές της χοληστερίνης, που κατά τη γνώμη μας παίζουν αποφασιστικό ρόλο στην εμφάνιση αρτηριοσκλήρωσης. Το σημείο-κλειδί σχετικά με το αν ένα πρόγραμμα άθλησης είναι επωφελές στον τομέα αυτό ή όχι είναι το τι προκαλεί στα επιθέματα λίπους. Προφανώς, δεν πειράζει αν είναι γυμναστική αεροβική, αναεροβική, αντοχής ή δύναμης. Εάν καταλήγει στη μείωση της συγκέντρωσης λίπους, μπορεί εύλογα να επηρεάσει τις τιμές χοληστερίνης, όπως προκύπτει από την έρευνα. Έχουμε οδηγηθεί μέσα από ιατρικά περιστατικά στο συμπέρασμα,

ότι το λεπτό σώμα ισοδυναμεί με ικανοποιητική μείωση της ολικής συγκέντρωσης χοληστερίνης, άσχετα από το πώς προήλθε η λεπτότητα. Ένα παράδειγμα στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι ο καρκίνος. Παρ' ότι η απώλεια βάρους λόγω καρκίνου σίγουρα είναι αντένδειξη υγείας, αποτρέπει την εναπόθεση χοληστερίνης στα τοιχώματα των αγγείων. Στα ίδια αποτελέσματα οδηγούν η φυματίωση, ο λοιμός ή οποιαδήποτε άλλη κατάσταση επιδρά στα αποθέματα λίπους του σώματος.

«Η προπόνηση με βάρη είναι το άθλημα που χαρίζει λεπτό, υγιές σώμα. Το λεπτό σώμα δεν είναι κατ' ανάγκην κοκκαλιάρικο. Το πόσο ζυγίζετε δεν έχει τόση σημασία, όσο το πόσα κιλά από το βάρος αυτό αντιπροσωπεύουν λίπος. Οι ογκώδεις μυνές δεν σημαίνουν κακή υγεία. Οι μεγάλοι μυνές καίνε σαφώς περισσότερες θερμίδες απ' ό,τι οι λιπώδεις ιστοί και αποθαρρύνουν την πάχυνση του σώματος.

«Όσο κι αν είναι σημαντική η μελέτη αυτή, δεν δίνει μια σφαιρική εικόνα του θέματος. Οι άνθρωποι που συμμετείχαν ήταν υγιείς. Τα επίπεδα χοληστερίνης τους ήταν από την αρχή χαμηλά. Αυτό που πρέπει να μάθουμε είναι πόσο αποτελεσματικές είναι αυτές οι καταμετρήσεις για τα παχύσαρκα άτομα κι όσα παρουσιάζουν μεγάλη συγκέντρωση χοληστερίνης. Σε απλές γραμμές, το κατάλληλο πρόγραμμα προπόνησης με βάρη ενδείκνυται πολύ για τα παραπάνω άτομα».

Δρ. Λώρενς Ε. Λαμ.

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

MIZUNO

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

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-ντενεκές) με τοιμάντο στις άκρες της σωλήνας.

Σήμερα κυκλοφορούν σε όλη την Ελλάδα και σε διάφορα καταστήματα αθλητικών ειδών βάρη, μπάρες και όργανα πολύ προσιτά (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 έτσι οικονομία από πολυέξοδες δραστηριότητες και διασκεδάσεις.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η γυμναστική στο σπίτι ή στο γυμναστήριο πρέπει να μπει μόνιμα στη ζωή μας, όποιας ηλικίας κι αν είμαστε. Τα προβλήματα αυτής της «ένταξης» εντοκίζονται 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 γεια 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 μόνοι 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, λυγίζόμενο ελατήριο, μάζι πάουερ, ελατήρια εκτάσεων, ροδάκι κοιλιακών, σανίδα κοιλιακών, σχοινάκι. Για άντρες: δίσκος μέσης, ελατήρια εκτάσεων, κορίνες, λυγίζόμενο ελατήριο, μάζι 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 ποδηλάτο ή ένα κυλιόμενο διάδρομο για τζόγκιν (ή απλό περπάτημα για μεγάλης ηλικίας άτομα), μια καπηλατική, έναν ιμάντα μασάζ 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 με 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 βαρύνει, 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, ώπου κάποτε νομίζεις ότι βαρέθηκες τη γυμναστική ενώ στην ουσία σε έδιωξε το ίδιο το όργανο. Άλλο παράδειγμα: το «φθινό» όργανο κάνει 3.000 δρ. και κρατάει δύο χρόνια, ενώ το «ακριβό» κάνει 4.000 δρ. (λόγω υλικού) και κρατάει τέσσερα χρόνια με την ίδια χρήση. Ποιο είναι το πραγματικά πιο φθινό; 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 χρωμιωμένες και σ' εκείνες που έχουν διάμετρο 28 χιλιοστών. Στις μπάρες των 27 χιλ. μπαίνουν τα βάρη (δίσκοι) 4-5 διαφορετικών κατασκευαστών με όλες τις διαβαθμίσεις των κιλών 1-1,25-2-2,5-3-4-5-6-7,5-10-12,5-15-20, ενώ στις μπάρες των 28 χιλ. (που τις βγάζει μόνο ένας κατασκευαστής) περνάνε οι δίσκοι (του ίδιου κατασκευαστή) με τις 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 χρωμιωμένες (και όχι μόνο νικελωμένες) με εσωτερικά δακτυλίδια και με σιδερένιους (και όχι πλαστικούς) σφιχτήρες.

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

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

Πάγκοι πίεσεων: 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 στίτια. Αν έχετε χώρο και χρήμα ΑΥΤΟΝ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ.



Σιδερονέδισα: Τα καλύτερα.

Στραβόμπαρες: Έχουμε τη «μερακίδικη» 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 πετώνονται τα βάρη σας δεξιά-αριστερά.

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

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

Μηχανή κίεσεων 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 ταπεσαρίας.

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, ΖΑΪ-ΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 10683, τηλ. 82.24.794

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ



ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ



Έχουμε μερικές εκκρεμότητες από αρκετό καιρό με την αλληλογραφία μας. Σε άλλα γράμματα απαντήσαμε και σε άλλα όχι γιατί οι ερωτήσεις είναι πολύ ... παιδικές ή οι απαντήσεις είναι αυτονόητες.

Χρωστάμε όμως κάποια απάντηση στον κ. Παγιαννίδη που μας θύμισε την ύπαρξή του πάλι τελευταία.

Στο περιοδικό ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ Νο 5 και στη σελίδα 5, ο τότε κύριος αρθρογράφος Ηλίας Παγιαννίδης (έπαψε να είναι γιατί τον «αραιώσανε» ελαφρώς κι από κει όπως έμαθα) έγραψε το επόμενο κείμενο:

Υ.Γ. Σε περιοδικό του είδους γράφτηκαν κριτικές και προσωπικές αιχμές σχετικά με τον αγώνα ΜΡ. ΟΔΥΣΣΕΙΑ 1985 που οργάνωσε το περιοδικό μας. Αρθρογράφος του ο κ. Περισίδης.

Στον εν λόγω κύριο εστάλη επιστολή εξ 21 σελίδων την οποίαν τον προκαλούμε να δημοσιεύσει ΟΛΟΚΛΗΡΗ.

(Απομονώνοντας εκφράσεις από την ΚΑΙΝΗ ΔΙΑΘΗΚΗ κάλλιστα μπορούμε να την στρέψουμε ενάντια στον Θεό!!!)

Επειδή όμως πιστεύουμε πως δεν θα το κάνει γιατί τον εκθέτει ανεπανόρθωτα στο κοινό που προσπαθεί να ηγηθεί, η επιστολή είναι στην διάθεση κάθε ενδιαφερόμενου.

Γράψτε απλώς στην διεύθυνση «Πολυτεχνείου 30 Ελευθερία, 563 34, Θεσ/νίκη. Κον Ηλία Παγιαννίδη» και θα την πάρετε σε ακριβές φωτοτυπημένο αντίγραφο.

Πραγματικά, μου είχες γράψει μια επιστολή κ. Παγιαννίδη καθαρά υβριστική, στην οποία έχω αναφερθεί και άλλοτε προκαλώντας σε να την βάλεις εσύ στο ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ ώστε να σας τραβήξω γερή μήνυση. Δεν την έβαλες γιατί είδες τον κίνδυνο ή κάποιος «σου κρατάει το χαλινάρι». Την έβγαλες όμως φωτοαντίγραφο έτοιμος να την στείλεις δεξιά-αριστερά όπως δηλώνεις στο παραπάνω σου κείμενο.

Πολύ γελοία πράξη αυτή! Μπράβο!

Σχετικά με το Μίστερ Οδύσσεια και τα ΝΑΒΒΑ τώρα. Πιστεύω πως έχεις αρκετές γνώσεις και πείρα και διορατικότητα ώστε να βλέπεις πεντακάθαρα ότι και η WABBA και η NABBA έχουν ξεφλήσει οριστικά. (Είναι ξεπλωμένες ανάσκελα στο πάτωμα και ξεψυ-

χάνε, αν θέλαμε να γίνουμε και λίγο μακάβριοι!). Παρ' όλα αυτά και μέσα από μια διαρκή έξαρση της μανίας σου για αυτοπροβολή συμπαρασύρεις αλόγιστα με λαμπερές υποσχέσεις χρηματικών επάθλων σε μηδενικής αξίας αγώνες ένα σωρό αθλητές που χάνουν έτσι τα χρόνια τους για πεθαμένα ιδανικά.

Οπωσδήποτε μένουμε και οι δυο στην Ιστορία, ο καθένας για το δικό του λόγο.

Και για να τελειώνουμε, έλαβα προ ημερών ταχυδρομικά το βιβλίο σου που μου έστειλες. Ωραίο βιβλιαράκι και ... συγκινήθηκα αποτόμως! Μεραί, αλλά στο επιστρέφω μια και δεν θέλω να έχουμε κανένα πάρε-δώσε μαζί.

Θύμιος Περισίδης

**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**

Εγκύλιος προς όλες τις Εθνικές Ομοσπονδίες της IFBB.

Κύριε Πρόεδρε

Στους τελευταίους επαγγελματικούς αγώνες γυναικών στο Τορόντο του Καναδά (11-5-86) έγιναν τεστ φαρμάκων.

Το τεστ ήταν θετικό μόνο για μια αθλήτρια, την Τζέρυ Μίλλερ από το Τζάκσονβιλ της Βόρειας Καλιφόρνιας, ενώ για όλες τις άλλες ήταν αρνητικά.

Όλες οι αθλήτριες αυτών των αγώνων ήταν σε καταπληκτική φόρμα και όχι σε βάρος της θηλυκότητάς τους, άλλωστε το κοινό έδειξε έντονα την εκτίμησή του στη φανταστική ανάπτυξη των αθλητριών στη σκηνή. Το τηλεοπτικό δίκτυο που κάλυψε το γεγονός είχε πολύ ικανοποιητικές αντιδράσεις από την ανταπόκριση των τηλεθεατών.

Δεν θεωρούμαστε πια «χημικοί αθλητές».

Οι κανονισμοί της IFBB τιμωρούν κάθε αθλητή ή αθλήτρια που βρίσκεται ένοχος/η χρήσης φαρμάκων. Για πρώτη φορά του απευθύνεται σοβαρή μομφή αλλά όχι αποκλεισμός. Αν το παράπτωμα επαναληφθεί, η τιμωρία θα είναι ένας σοβαρός αποκλεισμός. Η τρίτη επανάληψη όμως του ίδιου παραπτώματος θα επφέρει ισόβιο αποκλεισμό από την IFBB. Το Μπόντυ-μπίλντιν είναι ένα υγιές σπορ και η χρήση φαρμάκων στο άθλημά μας ανατρέπει όλα μας τα πιστεύω.

Ελπίζουμε ειλικρινά όλοι οι αθλητές να πάρουν στα σοβαρά τον έλεγχο φαρμάκων και να ενεργούν σύμφωνα με τους κανονισμούς.

Μπεν Γουήντερ
Διεθνής Πρόεδρος

Εγκύκλιος Ιουνίου 86

Προς όλες τις Εθνικές Ομοσπονδίες της IFBB

Τους Επαγγελματίες-Μέλη

Τα μέλη της NPG (Άνδρες και Γυναίκες)

Και τα Περιοδικά Σωματικής Διαπλάσης

Αγαπητοί συνεργάτες

Ακούμε τόσες πολλές και κακόγουστες φήμες για τις NABBA, WABBA (και ας προσθέσω ... FLABBA, SMABBA, BABBA, CRABBA κτλ.) ώστε κάπως αρκετοί από τους φίλους και συνεργάτες μας νομίζουν πως αυτές είναι σοβαρές οργανώσεις.

Στην προσπάθειά μας να ενημερώνουμε το κοινό μας σχετικά με αυτές τις κακές φήμες και την λανθασμένη προπαγάνδα, εσωκλείω μερικά έγγραφα που θα σε κατατοπίσουν για το ποιόν αυτών των «κάπως έτσι» ονομαζόμενων οργανώσεων.

Εσωκλείστο θα βρείτε ένα άρθρο του «MUSCLE AUSTRALIA» που εκδίδεται από τους Ρόκκο Οπεντισάνο και Φρανκ Μπάργουως. Το περιοδικό αυτό δεν υποστηρίζει την IFBB, ούτε και οι δύο κύριοι που ανάφερα πιο πριν. Είναι μέλη της WABBA και προβάλλουν την WABBA στην Αυστραλία και τη Νέα Ζηλανδία. Σαν μέλη της WABBA πήραν μέρος στους αγώνες που οργάνωσε η WABBA και ο Κλκφ Σώγιερ της AAU στο Γουώρσεστερ της Μασσαχουσέτης, ΗΠΑ, τελευταία, και άρα γράφουν την απόλυτη αλήθεια για ό,τι συνέβηκε εκεί.

Δεν είναι αναγκαίο να κάνω κριτικές παρατηρήσεις γιατί ο κ. Οπεντισάνο είναι αρκετά περιγραφικός και ακριβής γράφοντας για το τι συνέβη σ' αυτόν και στην Αυστραλιανή ομάδα σε εκείνους τους «λεγόμενους» αγώνες και συνέδριο.

Μερικά περιοδικά αντίθετα της IFBB στις ΗΠΑ έγραψαν πόσο φανταστικός ήταν αυτός ο αγώνας και πως η αίθουσα ήταν «πλήτρα» στον κόσμο και πως ο αγώνας ήταν ένας από τους καλύτερα οργανωμένους. Το άρθρο αυτό αποδεικνύει την έλλειψη καλής πίστης και σοβαρότητας προς το κοινό τους.

Αυτά δεν σας τα γράφω για να ενθαρρύνω την πίστη σας προς την IFBB, την οποία ήδη έχετε ακλόνητη, αλλά για να έχετε επιχειρήματα ενάντια σε κάθε είδους κακόγουστες φήμες.

Μπεν Γουήντερ
Διεθνής Πρόεδρος

Κομμάτια από το συνημμένο φωτοαντίγραφο σελίδων του MUSCLE AUSTRALIAN γραμμένα από τον Ρόκκο Οππεντιάνο.

«Είχαμε την εγγύηση από τον Σερζ Νυμπρέ (ιδρυτής της WABBA), τον Ρομπέρ Ρουμπινέ (Πρόεδρο της WABBA) και τον Κλκ Σώγιερ (Πρόεδρο της AAU) σε συστημένα γράμματα».

«Παρακολουθήσαμε το Συνέδριο της WABBA, που ήταν πολύ πτωχό και μόνο δεκατέσσερα άτομα το παρακολουθούσαν. Η κύρια συζήτηση ήταν για όσους δεν πλήρωσαν τις συνδρομές τους. Μιλούσαν Γαλλικά και μόνο μερικά παράπονα αποφάσισαν να μιλούν Αγγλικά. Δύο ώρες συζητούσαμε τα εσωτερικά μεταξύ τους προβλήματα».

«Ο Σερζ Νυμπρέ μόνο μίλησε και διατύπωσε παράπονα για τους Γουήντερς, χωρίς να πει τίποτα σχετικά με την ανάπτυξη του αθλήματος».

«Η Ρόμπιν Ράτκλιφ περίμενε στη γραμμή με τις άλλες αθλήτριες και μόλις λίγα δευτερόλεπτα πριν βγει στη σκηνή την σταμάτησε ένας επίσημος της WABBA για να την πληροφορήσει πως δεν της επιτρέπεται να αγωνιστεί. Η Ρόμπιν έπαθε σοκ όταν όλοι οι επίσημοι της WABBA την έσπρωξαν στο πλάι γελώντας. Άλλους δύο αθλητές τους σταμάτησαν με τον ίδιο τρόπο και αυτοί με τη σειρά τους σταμάτησαν τον Σάννυ Σμιντ στους επαγγελματίες».

«Είχα τόσο συγχυστεί ώστε τους πέταξα τη γραπτή εγγύηση και φώναξα τόσο δυνατά τα παράπονά μου ώστε δημιούργησα μια αφάνταστη σκηνή στους Νυμπρέ, Ρουμπινέ και Σώγιερ».

«Είχα στο τέλος την ικανοποίηση να μάθω τι συμβαίνει με τη WABBA. Ρωτώντας διάφορους θεατές, έμαθα πως το 50% είχε έρθει να δει τον Σαμίρ Μπανού, το αστέρι της IFBB».

«Η βραδυά ήταν τελείως ανοργάνωτη και μακριά από τα στάνταρ ενός παγκόσμιου γεγονότος. Το επίπεδο των ερασιτεχνών ήταν χαμηλό και των επαγγελματιών επίσης εκτός από τους πέντε πρώτους».

«Ο Σώγιερ (οργανωτής) δεν ήταν ικανοποιημένος από τη συμπεριφορά των επίσημων της WABBA, αλλά αντί να τους αντιμετωπίσει με τις απόψεις του προτίμησε να καθίσει θεατής σε ένα τελευταίο κάθισμα».

«Σημείωση: Ο Νυμπρέ, όταν του έδειξα τη γραπτή του εγγύηση, απλά είπε «Άλλαξε γνώμη» και όταν του έδειξα το γράμμα-εγγύηση του Ρουμπινέ (Πρόεδρου της WABBA) είπε «Αυτός κάνει ό,τι του πω εγώ!»».

«Δεν μείναμε για τους τελικούς την επόμενη μέρα αλλά μάθαμε πως τους παρακολουθήσε ένα κοινό 700 ατόμων και ότι από τα βραβεία των 50.000 δολλαρίων (22.000 δολάρια για την πρώτη θέση) ο Μπανού πήρε μόνο 15.000 και κανείς άλλος τίποτα».

ΠΡΟΣ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ ΤΗΣ IFBB

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε/Γραμματέα,

Μέχρι σήμερα, θα πρέπει να έχετε ήδη λάβει την Αναφορά της Επιθεώρησης που σκιαγραφεί τις δραστηριότητες του ερχόμενου Παγκόσμιου Ερασιτεχνικού Πρωταθλήματος Μπόντυ Μπίλντινγκ και του Διε-

θνούς Συνεδρίου που πρόκειται να λάβουν χώρα στο Τόκιο, στην Ιαπωνία από την 23η μέχρι και την 27η Οκτωβρίου 1986.

Παρακαλούμε την Ομοσπονδία σας αν είχε την καλωσύνη να γνωστοποιήσει στην Ιαπωνική Ομοσπονδία το συντομότερο δυνατόν τις προθέσεις σας περί συμμετοχής, διότι η έγκαιρη πληροφόρησή τους θα διευκολύνει τον προγραμματισμό και τη διεκπεραίωση των οργανωτικών εργασιών τους. Επίσης αν είναι δυνατόν πληροφορήστε τους σχετικά με τον αριθμό των επισήμων και των μπόντυ μπίλντερς που πρόκειται περίπου να συμμετάσχουν και να παρακολουθήσουν τους αγώνες και αν πρόκειται να έρθει μαζί και κάποιο βοηθητικό προσωπικό. Τα ονόματα των ακολούθων και των μπόντυ μπίλντερς δεν είναι απαραίτητα για την παρούσα φάση, απλά ο αριθμός των ατόμων θα διευκολύνει τις κρατήσεις στα ξενοδοχεία.

Όταν οι λεπτομέρειες του ταξιδιού σας έχουν πλέον διευθετηθεί, είναι απολύτως απαραίτητο να ειδοποιήσετε εγκαίρως την Ιαπωνική Ομοσπονδία με τэлеξ ή με τηλεφώνημα σχετικά με την άφιξή σας. Οι πληροφορίες αυτές θα πρέπει να σταλούν τουλάχιστον ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ πριν από την ημερομηνία διεξαγωγής των αγώνων. Όπως θα έχετε συνειδητοποιήσει, συμμετέχουν στους αγώνες πάνω από 50 χώρες και ο συντονισμός των λεπτομερειών όλων αυτών των αφίξεων σημαίνει τρομερό όγκο εργασίας. Στο τэлеξ ή στο τηλεφώνημα παρακαλώ καθορίστε την ημερομηνία άφιξης, την αεροπορική εταιρία, τη γραμμή και τον αριθμό πτήσης και την ακριβή ώρα άφιξης και πόσα άτομα αποτελούν την αποστολή σας. Παρέχοντας τις πληροφορίες αυτές στην οργανωτική επιτροπή, η αποστολή σας θα τύχει υποδοχής στο αεροδρόμιο και θα συνοδευτεί στο ξενοδοχείο. Παρακαλώ σημειώστε ότι το αεροδρόμιο της Ναρίτα είναι σε αρκετά μεγάλη απόσταση από την πόλη του Τόκιο και η μίσθωση ταξί από τη Ναρίτα στο Ξενοδοχείο Χίλτον θα κοστίσει περίπου 115 δολ. Ε.Π.Α. Η αποτυχία συνεννόησης λοιπόν στο ζήτημα της υποδοχής θα έχει σαν αποτέλεσμα να αναζητήσετε εσείς μόνοι σας μεταφορικό μέσον για το ξενοδοχείο. Για να αποφύγετε λοιπόν επιπλέον έξοδα και προβλήματα, ΠΑΡΑΚΑΛΩ πληροφορείστε την Ιαπωνική Οργανωτική Επιτροπή σχετικά με την άφιξή σας εγκαίρως.

Παρακαλώ διαβάστε την επιθεώρηση προσεκτικά για να βεβαιωθείτε ότι όλα έχουν γίνει κατανοητά και ότι έχετε φροντίσει για όλα ειδικά για το θέμα της απαιτούμενης VISA. Αν έχετε άλλες απορίες παρακαλώ γράψτε απευθείας στην Ιαπωνική Επιτροπή, της οποίας η διεύθυνση αναφέρεται στην Επιθεώρηση, ή στο Αρχηγείο της IFBB στο Μόντρεαλ.

Ας συνεισφέρουμε όλοι να γίνουν αυτοί οι πιο μεγαλειώδεις αγώνες μπόντυ μπίλντινγκ στην ιστορία σε συνδυασμό με μια μοναδική μαγευτική επίσκεψη στη χώρα της ομορφιάς και της γαλήνης.

ΕΙΔΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Παρακαλώ θυμηθείτε ότι στο Τόκιο θα διεξαχθεί ειδικό τεστ για αναβολικά, ως εκ τούτου λοιπόν για να απαλλάξετε την ομοσπονδία σας από πρόσθετα έξοδα παρακαλώ κάντε παρόμοιο τεστ στα μέλη της ομάδας σας πριν από την αναχώρησή σας για την Ιαπωνία. Αυτό είναι πολύ σημαντικό και

παρακαλώ ώστε στην Ομοσπονδία σας τις καλύτερες ευκαιρίες να αντιπροσωπευτεί η χώρα σας από τους καλύτερους μπόντυ μπίλντερς που δεν χρησιμοποιούν στεροειδή.

Ευχαριστώ που διαβάσατε με προσοχή το γράμμα μου και την συμμόρφωσή σας στις οδηγίες μου.

Ειλικρινά δικός σας

**ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
ΤΟΚΥΟ, 23-27 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 1986**

Ετοιμαζόμαστε στο φουλά!

Δύσκολο ταξίδι, πολλά τα έξοδα, αλλά εμείς θα πάμε!

Παγκόσμιοι στο Τόκυο, στην άλλη άκρη της γης! Καμιά φορά βρίσκομαι σε κάποια δεξίωση της Ιαπωνικής Πρεσβείας (ένεκα τζούντο-καράτε). Αυτοί οι μεζέδες, άλλο πράμα! Φανταστείτε στην Ιαπωνία τι θα γίνεται.

Άλλοι δεν πάνε μια ζωή ολόκληρη. Άλλοι τρώνε το μισό εφ' έπαξ για να πάνε. Εμείς αυτή τη φορά πάμε για ... θέσεις και διαιτησία (και μεζέδες).

Ο Πρόεδρος της Ιαπωνικής FBB κ. Χιτόσι Ταμάρι μας υπόσχεται μια σούπερ ευχάριστη και παραδοσιακή φιλοξενία. Και δεν έχουμε κανένα λόγο να το αμφισβητούμε.

Θα φτάσουμε στο Διεθνές Αεροδρόμιο Ναρίτα, 66 km έξω από το Τόκυο και μετά από μιάμιση ώρα με το αυτοκίνητο θα φτάσουμε στο Χίλτον Ιντερνάσιοναλ, όπου θα μένουν αθλητές και επίσημοι. Το Χίλτον βρίσκεται στο Σινζούκου, στο δυτικό Τόκυο, περιοχή με μεγάλα εμπορικά κέντρα.

Το Συνέδριο της IFBB θα γίνει στο Χίλτον. Εκεί επίσης θα γίνουν όλα τα σχετικά με τους αγώνες συνέδρια προπονητών, τεχνικών, γιατρών, έλεγχος φαρμάκων ζύγιση και δεξιώσεις.

Οι Παγκόσμιοι Ερασιτεχνικοί Αγώνες Ανδρών θα γίνουν στο Εθνικό Στάδιο Γιογιόγκι που δέχεται 15.000 θεατές και βρίσκεται 30 λεπτά από το Χίλτον με λεωφορείο των οργανωτών.

Κάθε λεπτομέρεια της οργάνωσης καλύπτεται από το διοικητικό επιτελείο της διοργανώτριας ομοσπονδίας, κάθε μέλος του οποίου είναι ειδικευμένο σε αθλητικές διοργανώσεις.

Το Πρόγραμμα σε γενικές γραμμές θα είναι:

Τετάρτη, 22 ΟΚΤ - Αφίξεις των Μελών του Διοικητικού μόνο.

Πέμπτη, 23 ΟΚΤ - Αφίξεις των Αποστολών.

10.00 π.μ. - Σύσκεψη Επιτροπής Κριτών

2.00 μ.μ. - Σύσκεψη Διοικητικού Συμβουλίου

6.00 μ.μ. - Σύσκεψη Τεχνικών και Προπονητών

7.00 μ.μ. - Δείπνο για τα μέλη του Διοικητικού μόνο

Παρασκευή, 24 ΟΚΤ -

7-10.00 π.μ. - Πρόγευμα

9.00 π.μ. - Σύσκεψη Ιατρικής Επιτροπής

9.00 π.μ. - Ζύγιση των Πέντε κατηγοριών

και λήψη δειγμάτων για έλεγχο φαρμάκων

7.00 μ.μ. - Δεξίωση Υποδοχής για τους Επίσημους Αποστολών

Σάββατο, 25 ΟΚΤ

7.00 - 10.00 π.μ. - Πρόγευμα

9.00 π.μ. - Προκριματικοί -65 κ.

10.30 π.μ. - Προκριματικοί -70 κ.

1.00 μ.μ. - Προκριματικοί -80 κ.

3.30 μ.μ. - Προκριματικοί -90 κ.

6.00 μ.μ. - Προκριματικοί +90 κ.

8.30 μ.μ. - Πρόβα Παρέλασης Τελικών

Κυριακή, 26 ΟΚΤ

7.00 - 10.00 π.μ. - Πρόγευμα

8.00 - Παγκόσμιο Συνέδριο IFBB

3.30 - ΤΕΛΙΚΟΙ

9.30 - Δεξίωση

Δευτέρα, 27 ΟΚΤ

7.00 - 10.00 π.μ. - Πρόγευμα

Αναχωρήσεις ως το μεσημέρι.



Το Χίλτον (έξω και μέσα).





Το επιτελείο μαγείρων που θα περιποιηθεί την ... Ελληνική Αποστολή.

Η Εξέταση Λήψης Φαρμάκων θα διενεργηθεί από την IFBB και την JFBB. Ο έλεγχος θα γίνει στην Πετροχημική Εταιρεία Μιτσουμπίσι ΕΠΕ και στο Ινστιτούτο Ερευνών Επιστήμης των Σπορ της Ιαπωνικής Ένωσης Ερασιτεχνικών Σπορ, που έχουν εξουσιοδότηση από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή.

Τα τεστ θα επιβλέπονται από τον γνωστό καθηγητή Δρ Μάνφρεντ Ντόνικε του Κολν της Δυτ. Γερμανίας. Ο Δρ Ντόνικε είναι η κεφαλή της Επιτροπής Ελέγχου Ντόπιν της ΔΟΕ.

**Από την Αναφορά
για τους Παγκόσμιους στο Τόκιο**

Οι Αγώνες της IFBB το 1986

(Με' μαύρα αυτοί που θα επιδιώξουμε να πάμε).

1- Σκανδιναυικό Πρωτάθλημα, 20 ΑΠΡ 86 Άργους, Δανία.

1- Σκανδιναυικό Πρωτάθλημα, 20 ΑΠΡ 86 Άργους, Δανία

2- Πανευρωπαϊκοί Ανδρών και Γυναικών, 25-27 ΑΠΡ 86 Βαρσοβία, Πολωνία

3- Κόσμου Γυναικών και Ζευγαριών (Επαγγελματ) 11 ΜΑΪ 86, Τορόντο, Καναδά

4- Μεσογειακοί Ανδρών, 9-11 ΜΑΪ 86 Βαρκελώνη, Ισπανία

5- Νύχτα Πρωταθλητών (Επαγγελματ.), 14 ΙΟΥΝ 86 Νέα Υόρκη, ΗΠΑ

6- Διεθνείς Νεανίδων και Εφήβων, 20 ΣΕΠ 86 Λουξεμβούργο

7- Μίστερ Ολύμπια, 11 ΟΚΤ 86 Κολόμπους, Οχάιο, ΗΠΑ

8- Παγκόσμιοι Ερασιτεχνικοί Ανδρών 23-27 ΟΚΤ 86 Τόκιο, Ιαπωνία

9- Μις Ολύμπια, 29 ΝΟΕ 86 Νέα Υόρκη, ΗΠΑ

10- Παγκόσμιοι Εφήβων και άνω των 40 Ανδρών, 20-23 ΝΟΕ 86 Φρανκφούρτη, Γερμανία

11- Παγκόσμιοι Ερασιτεχνικοί Γυναικών, 4-8 ΔΕΚ 86 Σγκαπούρη

12- Παγκόσμιοι Ερασιτεχνικοί Ζευγαριών, 13 ΔΕΚ 86 Μαδρίτη, Ισπανία

Όσοι αθλητές - αθλήτριες - ζευγάρια ενδιαφέρεστε για αυτούς τους αγώνες τηλεφωνείτε μου στο 8224.794.

**Θύμιος Περσίδης
Πρόεδρος της ΕΕΟΣΔ**

Και κάτι τελευταίο: Το ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ έχει αρχίσει να πηγαίνει σε όλες τις ευρωπαϊκές Ομοσπονδίες και οι Έλληνες που προβάλλονται από το περιοδικό μας αρχίζουν και κυκλοφορούν στις σκέψεις ... των κριτών!

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 Θωκταριδής, Βατοπεδίου 11, Αμπελόκηποι 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.

- 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 Κατσούρης και Αντώνης Μπούτσης, Δημαρχείου 108 και Κολοκοτρώνη 13, Αιγάλεω.
- Κούκος Γιάννης, Μιχαήλ Βόδα και Ελοποιάς 6-8, Πλ. Βικτωρίας.

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, Στάικου 2, Αργίριο.

ΧΩΡΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥΣ ΑΚΟΜΑ

ΑΘΗΝΑ

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

- 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

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

ΠΙΝΑΚΕΣ ΤΙΜΩΝ

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

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

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

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

Στην ΕΠΑΡΧΙΑ στέλνουμε ταχυδρομικά μόνο όσα είδη έχουν 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 (επιβαρύνετε 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 Αθλητικά - Σπορ - Χόμπι

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-ΑΠ
01-Ασκήσεις Αναπνοής	250	150
02-Άσκηση Κορμιού	250	150
03-Τσί-τσι-τσι	600	150
04-Αεροβίωση	360	150
05-Καλή Φυσική Κατάσταση ..	300	150
06-Αυτό είναι το ποδόσφαιρο ..	300	150
07-Αυτό 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 Καλύμψη	300	150
12-Αυτό είναι το Τζόκιν	300	150
13-Αυτό είναι το Τεστ για Αθλητές	300	150

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

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-ΑΠ
01-Σύμβουλος Προληπτικής Ιατρικής	200	150
02-Ο Καλύτερος Υγιεινός Τροφές	250	150
03-Πλήρης Οδηγός Θερμίδων ..	200	150
04-Βιταμίνες	250	150
05-Φυσικό Αδυνάτισμα	200	150
06-Σχουρο Αδυνάτισμα	250	150
07-Ασκήσεις Γιάγκα	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, Τας-κβον-ντο, Κουνγκ-Φου κτλ.

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-ΑΠ
01-ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι κθένος	700	150
02-Μικρή Εγκυκλοπαίδεια Τζούντο	200	150
03-Το Τζούντο στην Πράξη, Ρίψεις	650	150
04-Το Τζούντο στην Πράξη, Έδαφος	650	150
05-Το Καλύτερο Καράτε 1 ...	750	150
06-Το Καλύτερο Καράτε 2 ...	750	150
07-Το Καλύτερο Καράτε 3 ...	750	150
08-Το Καλύτερο Καράτε 4 ...	750	150
09-Το πιο Σκληρό Καράτε ...	500	150
10-Η Ζωή του Μπρους Λη ...	800	150
11-Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας	500	150
12-Αυτή είναι η Αυτοάμυνα ...	300	150
13-NINTZA, ο Αόρατος Εκτελεστής	700	150

ΠΙΝΑΚΑΣ Ε - ΤΡΟΦΕΣ Υγιεινές και Συμπληρωματικές Τροφές

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

ΠΙΝΑΚΑΣ Ζ - ΓΕΝΙΚΑ ΑΒΑΝΤΙΚΑ ΕΙΔΗ Τσάντες - Φάρμες - Παπούτσια - Σήματα - Έπαθλα

MIZUNO (παπούτσια τζόκιν) 3.200

ΠΙΝΑΚΑΣ Η - ΕΠΙΔΕΤΙΚΑ, ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ Επίδεσμοι - Σκληρά Προστατευτικά

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-ΑΠ
01-Επιαγκωνίδες		
01) Απλές	350	150
02) Με προστατευτικό ...	900	150
02-Επιγονατίδες		
01) Απλές	400	150
02) Με προστατευτικό ...	950	150
03-Επικαλαμίδες		
01) Κοντές μαλακές	450	150
02) Κοντές σκληρές	500	150
03) Μακρές με προστατευτικό	1900	150
04-Επιμπαυτίδες	450	150
05-Επιστραγαλίδες	350	150
06-Μασέλα πλαστική		
07-Σουσασουάρ		
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 μπάρα γυναικών	1200
06-Roto Star (υδρομασάζ στήθους) ..	2800
07-Σανίδα κοιλιακών	1600

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

Για τα εισαγόμενα οι τιμές
είναι ενδεικτικές

	ΤΙΜΗ
01-Αδυνάτισμα Ζώνες (μέση)	
02-Αδυνάτισμα 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 ΔΩΜΑΤΙΟΥ Όργανα Γυμναστικής στο Σπίτι για Άντρες και Έφηβους

	ΤΙΜΗ
01-Γκέτες ανάστροφης ανάρτησης ..	3500
02-Δίχτυο εδάφους διαιρούμενο	1900
03-Ελατήρια δοχτών 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 κοιλιακών 01) Διπλό	500
02) Με φρένο	1400
13-Ρόλερ για πήχεις	350
14-Σχοινάκι 01) Απλό	400
02) Με δέρμα	500
03) Με μετρητή	850
15-Ψαλίδια παλάμης (Ζ)	450
16-Ψαλίδια στήθους διπλή	1400

ΠΙΝΑΚΑΣ Α - ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΒΑΡΗ Όργανα Γυμναστικής με Βάρη στο Σπίτι για Σωματική Διάπλαση

	ΤΙΜΗ
01-Βάρη χυτά σε δίσκους, το κιλό	80
κιά: 1 1/4, 2 1/2, 5, 10	
02- Μόνιμοι Αλτήρες (ανά κιλό+κομ.)	
α) Δίσκοι από Μαντέμι	80+1.000
β) Δίσκοι από Σίδηρο	250+1.000
03-ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΟΙ ΑΛΤΗΡΕΣ	
01) 1, 5 κιλού	1100
02) 2,5 κιλών	1400
03) 3,5 κιλών	1700
04) 5 κιλών	2200
05) 7,5 κιλών	3100
06) 10 κιλών	3900
04-ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΟΙ ΔΙΣΚΟΙ	
01) 1 κιλού	550
02) 1,25 κιλών	600
03) 2,5 "	1000
04) 5 "	1750
05) 7,5 "	2500
06) 10 "	3200
04-Βάρη καρπών - αστραγάλων	
01) 1,5 κιλού (με ρινίσματα) (Ζ)	
02) 1,6 κιλών	
(με πλάκες κινητές) (Ζ)	
03) 2,3 κιλών (με ρινίσματα) (Ζ)	
05-Γιλέκο πρόσθετου βάρους	
01) Καραβόπανο, 5 κιλά	4800
02) Υφασμα Αλεξίπτωτου, 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 4,5 κιλών	
12-Ζώνη μεταλλική δικεφάλων	2200
13-8ήκη αλτήρων - δίσκων (ΣΠ)	
14-Κωπηλατική βαρών (ΣΠ)	5500
15-Μπαράκια χρωμαωμένα 35 εκ., διαμέτρου 27 χιλ., με μεταλλικούς σφιχτήρες	700
16-Μπαρές χρωμαωμένες διαμέτρου 27 χιλ. με δαχτυλίδια και μεταλλικούς σφιχτήρες νέου τύπου	
06) Μήκους 60 εκ.	1800
08) " 80 εκ.	1950

10) "	100 εκ.	2100
12) "	120 εκ.	2250
14) "	140 εκ.	2400
16) "	160 εκ.	2550
18) "	180 εκ.	2700
17-Ορθοστάτες μπάρας (πλαστικοποιημένοι)		
01) Απλοί με ασφάλειες		2200
02) Ενισχυμένοι με ασφάλειες		
18-Πάγκος κοιλιακών		
01) Απλός με Πι και γάντζους		4000
02) Ενισχυμένος με Πι 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 Πι περιστροφής		3000
04) Μαξιλάρι δικεφάλων		2700
05) Όργανο ποδιών		5000
23-Προστατευτικά παλαμών		
24-Σιδεροπέδιλα		1900
25-Στραβόμπαρα 01) Σωληνωτή		
02) Συμπαγής		6000
26-Σφιχτήρες Μεταλλικοί		
01) Για μπαράκια 27 χιλ. (Ζ)		200
02) Για μπάρες 27 χιλ. (Ζ)		300
03) Για μπάρες 27 χιλ. (χρωμίου)(Ζ)		700
27-Φεγγαρόπαγκος ενισχυμένος		
28-Πάγκος ΔΥΝΑΜΙΚΟΣ Έλλειπτικός		
29-Τροχαλία έλξεων πάνω-κάτω (ΣΠ)		18000
01) Τροχαλία		11000
02) Πάγκος		4500
03) Γωνιακή μπάρα		1200
04) Γωνιακή λαβή		500
05) Τρίγωνο έλξεων		800
06) Χειρολαβή έλξεων		500

ΠΙΝΑΚΑΣ Μ - ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ Όργανα και Μηχανές χωρίς ή με Πρόσθετα Βάρη

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ζητείστε μας ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ για τα επόμενα όργανα.

Βάρη και Μπαρές	
01-Αλτήρες (Μαντέμι - Χρώμιο)	
02-Δίσκοι (Μαντέμι - Χρώμιο)	
03-Ράφια Αλτήρων (αποραιτήτα)	
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 κοιλιακών	
02-Σκάλα Πάγκου Κοιλιακών	

03-Απομονωτής Κοιλιακών	
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 Κατακάρυφος	
05-Πάγκος Διπλός (Οριζ.+Επικλ.)	
06-Πάγκος Φεγγάρι	
07-Πάγκος Δικεφάλων	
08-Μηχανή για Πήχεις	
09-Κωπηλατική Βαρών (T-Bar)	
10-Κάθισμα Τετρακέφαλου (Leg Extension)	
11-Πάγκος Δικεφάλων Ποδιών (Leg Curl)	
12-Πάγκος Ποδιών (Τετρ.+Δικ.) (Leg Extension - Curl)	
13-Ράφια Μπάρας για Σκουάτ (Squat Rack)	
14-Κλαύβα Σκουάτ (Squat Gage)	
15-Μηχανή Σκουάτ ΣΜΙΒ (Smith Machine)	
16-Μηχανή πλάγιων σκουάτ (Angled Squats Machine)	
17-Μηχανή Πιέσεων Ποδιών (Leg Press)	
18-Μηχανή για Γόμπες	

ΠΙΝΑΚΑΣ Ν - ΟΡΓΑΝΑ ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ Σύνθετα Όργανα και Μηχανές με Μόνιμα Βάρη για Γυμναστήρια

Μηχανές με Μόνιμα Βάρη

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

Πολυόργανα Παλλών Θέσεων

Κατασκευάζουμε όποιο συνδυασμό θέλετε!

ΠΙΝΑΚΑΣ Ξ - 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

**κυκλοφορεί τώρα
στα περίπτερα**

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΑΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΚΑΙ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

ΜΑΝΙΑ Ο ΑΣΙΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ

ΔΡΧ. 280
No 6 Top 9
ΙΟΥΝ 86

**ζητείστε το
πριν εξαντληθεί**

Ζητάτε
το σωστό γυμναστήριο;

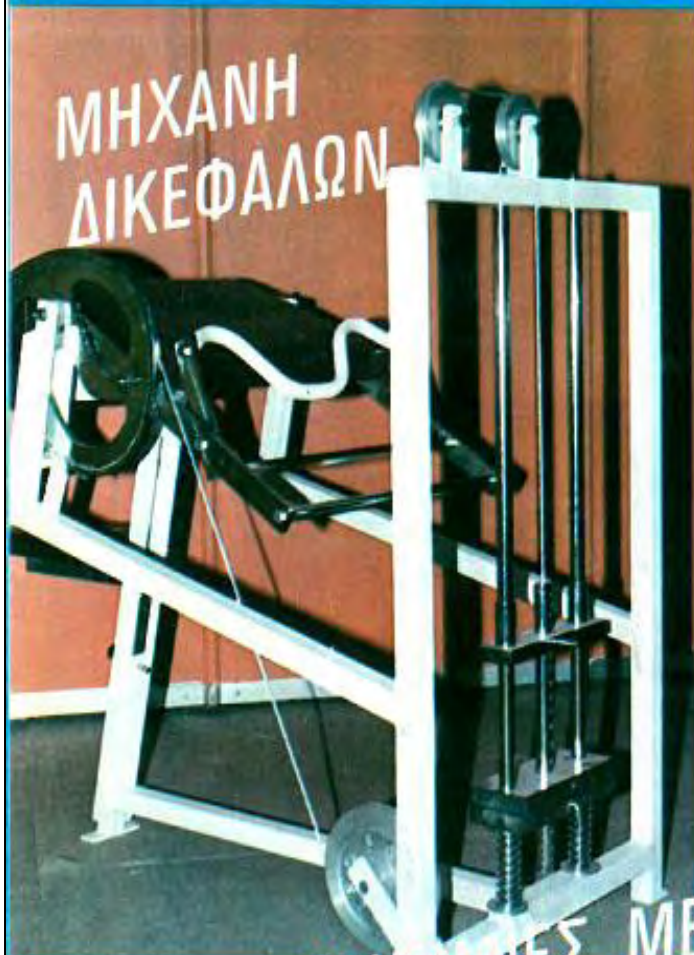
Αν ο εξοπλισμός του
έχει τη σφραγίδα ...



... τότε το βρήκατε!

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Από απλούς πάγκους μέχρι
πολυόργανα 12 θέσεων.



ΜΗΧΑΝΕΣ ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ
ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣ: 82/27

