ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΪΚΕΣ

IFBB

ο 13 ΤΟΜΟΣ 3 ΟΚΤ 86 ΔΡΧ. 300

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ
ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ
ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ
ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ
ΘΕΜΑΤΑ

κυκλοφορεί τώρα
στα περίπτερα

ζητείστε το
πριν εξαντληθεί

Προς κάθε ενδιαφερόμενο

Η Ελληνική Ερασιτεχνική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης (ΕΕΟΣΔ, μέλος της IFBB) προκηρύσσει τους Αγώνες Σωματικής Διάπλασης «ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 1986» που θα γίνουν το Σάββατο, 18 Οκτωβρίου 1986, στις 7 μ.μ. στο ξενοδοχείο ΠΡΕΖΙΝΤΕΝΤ, 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 αθλητές που θα αντιπροσωπεύσουν την Ελλάδα στους Παγκόσμιους Ανδρών στο Τόκυο 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 προετοιμαζουν 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 1986.

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 Περσίδης
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 _____

ΕΠΩΝΥΜΟ _____

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ _____

_____ ΤΗΛ. _____

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ _____

ΤΟΠΟΣ ΓΕΝ. _____

ΗΜ. ΓΕΝ. _____ ΗΛΙΚΙΑ _____

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ

ΠΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΚΑ _____

_____

_____

ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ IFBB _____

(ΕΤΟΣ ΚΑΙ ΘΕΣΗ) _____

_____

Από τον Εκδότη

Ελάτε όλοι στους Αγώνες της ΕΕΟΣΔ! Η συμμετοχή είναι ανώτερη σε πλήθος και ποιότητα από κάθε προηγούμενη φορά.

Η ΕΕΟΣΔ επιβάλλεται πια σαν η «καθαρή» ομοσπονδία. Τεστ φαρμάκων στο Τόκυο και όλοι περιμένουμε μεγάλες εξελίξεις στο άθλημα. Είναι «γραμμένο» στη μοίρα του κάποτε να καθαρίσει.

Η ΕΕΟΣΔ από παράδοση θα πρέπει να είναι η «υποδειγματική» ομοσπονδία. Όσοι αθλητές έρθουν στο Τόκυο έπρεπε να είχαμε τη δυνατότητα να ελεχθούν πρώτα εδώ. Τέτοια δυνατότητα ίσως τώρα να μην έχουμε, αλλά έχουμε τη λεγόμενη... «Δήλωση του Νόμου 105« την οποία θα συμπληρώσουν και θα υπογράψουν προσωπικά προς εμένα όσοι έρθουν στο Τόκυο. Με ποινή φυλάκισης μέχρι δυό χρόνια για ψευδή δήλωση και για ένα κείμενο σαν το... «δηλώνω ότι από 1ης Ιανουαρίου 1986 δεν έχω κάνει χρήση των απαγορευμένων φαρμάκων για τους Παγκόσμιους Αγώνες Σωματικής Διάπλασης του Τόκυο» πιστεύω ότι η Δήλωση του Νόμου 105 θα είναι το καλύτερο... εργαστήριο ελέγχου. Αν παρά τις ελπίδες μου κάποιος αθλητής το ρισκάρει και τον... τσιμπήσει ο ηλεκτρονικός υπολογιστής των εργαστηρίων της Μιτσουμπίσι στο Τόκυο που θα κάνει τους ελέγχους, τότε ο αθλητής αυτός καλύτερα να... εξαφανιστεί από το άθλημα. Τα αναβολικά είναι μοιραίο να μείνουν στις άλλες ψιλο-μικρο-ομοσπονδιούλες! Η IFBB πλησιάζει την Ολυμπιακή Αναγνώριση.

Από τους αγώνες του Οκτωβρίου 1986 και εκείνους του Απριλίου 1987 θα βγούνε οι ομάδες που θα πάνε στους Πανευρωπαϊκούς και στους Μεσογειακούς.

Το 1987 είναι το έτος της ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ για την ΕΕΟΣΔ. Ήδη τα Γυμναστήριά της έχουν αρχίσει να γίνονται Σύλλογοι και γρήγορα η Σωματική Διάπλαση θα πάρει τη θέση της αναμεσα στα άλλα αθλήματα της Ελληνικής πραγματικότητας.

Θύμιος Περσίδης
Πρόεδρος της ΕΕΟΣΔ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

No 13 ΤΟΜΟΣ 3 ΟΚΤ 86 ΔΡΧ. 300

Από τον Εκδότη 2

ΑΓΩΝΕΣ – ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

ΜΙΣ ΟΛΥΜΠΙΑ 1982 ..... *από τη Σέιλα Χέρμαν* 4

ΜΙΣΤΕΡ ΟΛΥΜΠΙΑ 1985 ..... *από τον Μπιλ Ρέυνολντς* 33

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Βασικές Αρχές και Μέθοδοι Προπόνησης 15

Ακόμα με τους Καλύτερους Ώμους ..... *Από τον Τζακ Νήαρυ* 24

Τα Χέρια μου Πετάνε Κεραυνούς ..... *Από τον Τζακ Νήαρυ* 54

ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Το Δίλημμα Μπροστά στα Φάρμακα 64

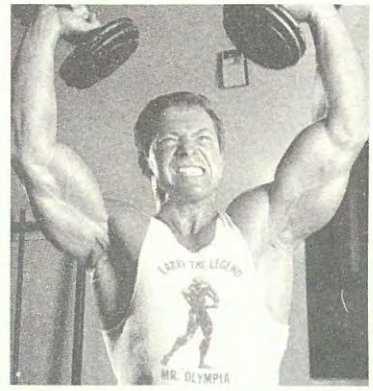
ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

Νέα – Ειδήσεις – Ανακοινώσεις των ΕΕΟΣΔ και IFBB 30

Στο εξώφυλλο η Ζουλιέτ Μπέργκμαν, που έχει πάρει πρόσφατα πρωτάθλημα Ευρώπης, Παγκόσμιο και Ζευγαριών με τον Τόνυ Πήρσον

Μις Ολύμπια 1982

Μιστερ Ολύμπια 1985.



Ο Σκωτ στους Ώμους.

Ο Ροσμπό στα Χέρια.

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 ΙΟΥΛΙΟ ΚΑΙ ΑΥΓΟΥΣΤΟ)

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

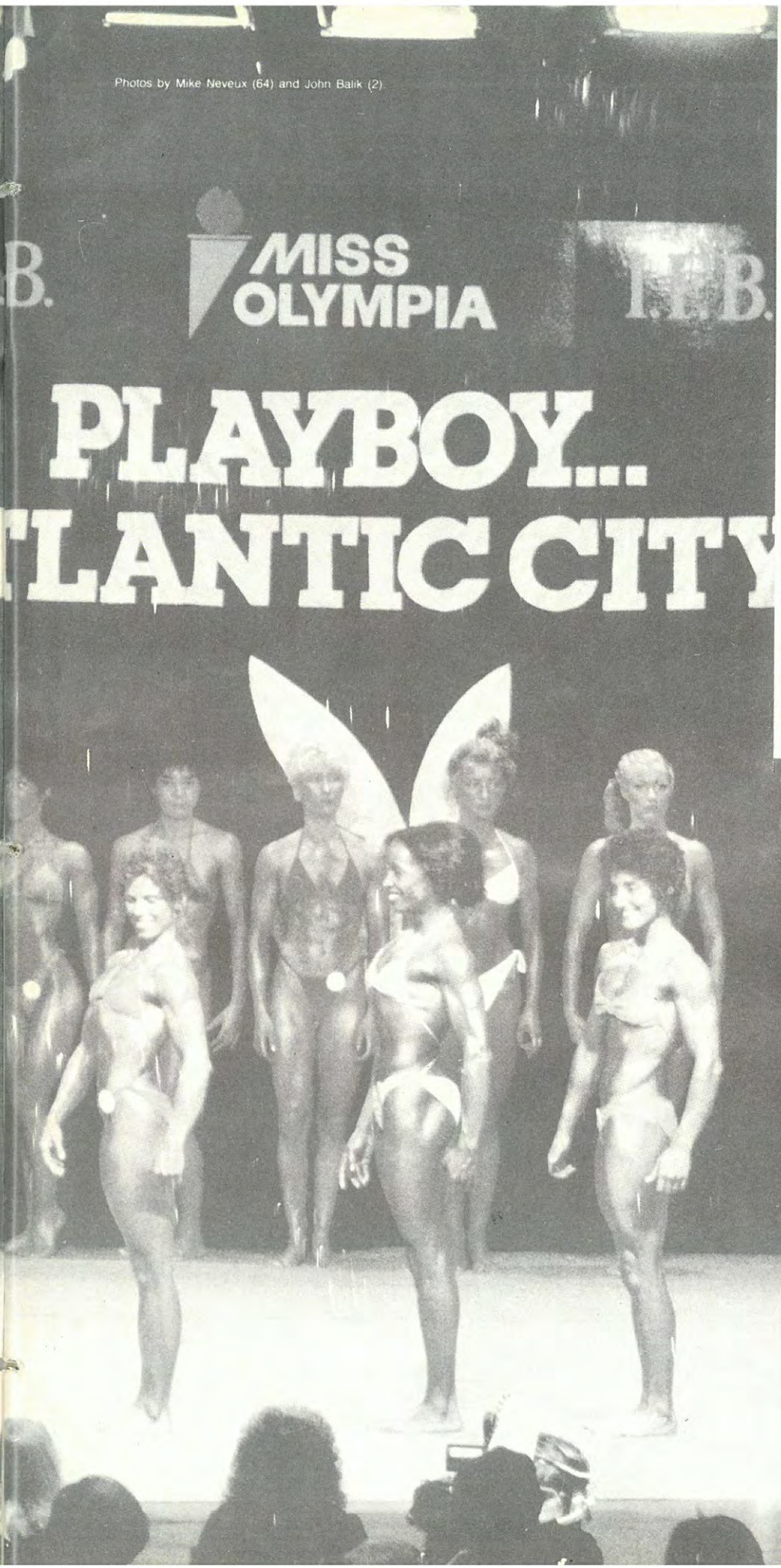
She's Lean, Muscular, Sensual!
She's the New Breed of Woman!
She's . . .

MISS OLYMPIA 1982:

ROLE MODEL FOR THE 80s!

by Sheila Herman

Rachel McLish, 1982 Miss Olympia

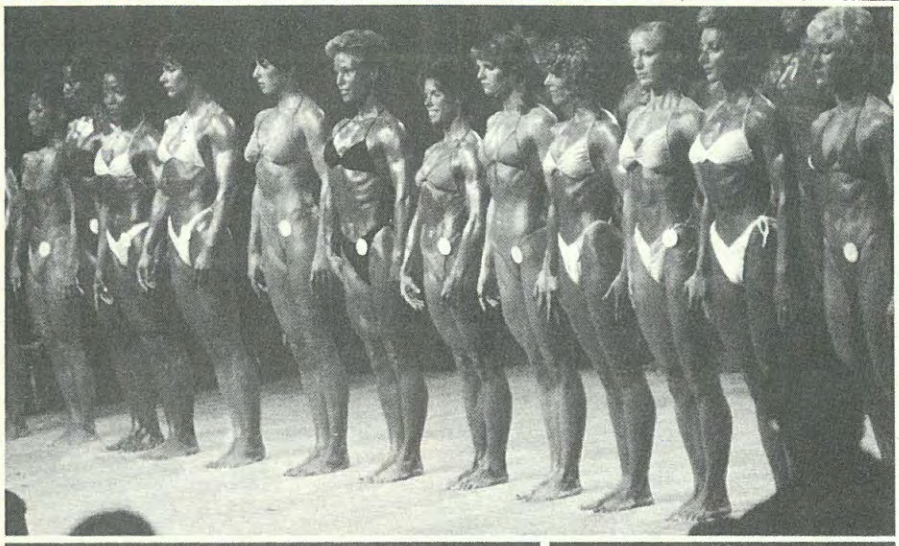


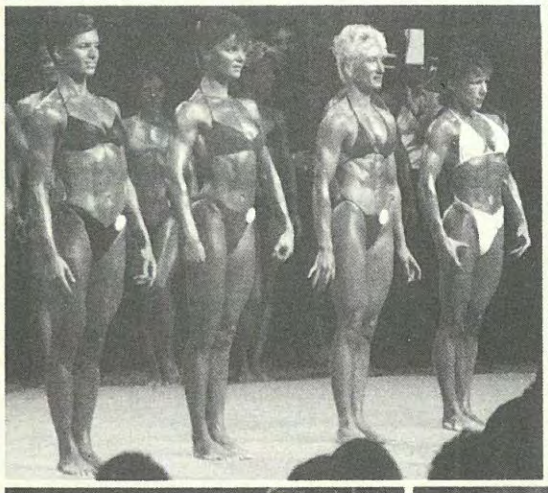
Από το Περιοδικό «Muscle & Fitness». Ευγενής Προσφορά του κ. Μπεν Γουήντερ, Προέδρου της IFBB.

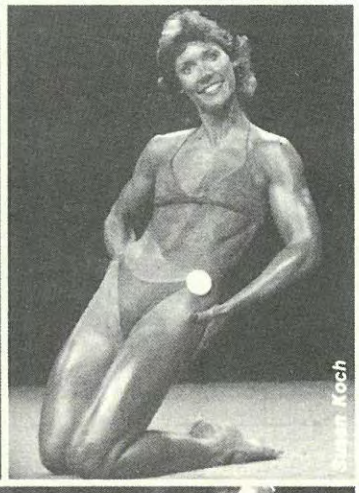
Από την Σέϊλα Χέρμαν
Απόδοση Νίκος Ραφτάκης

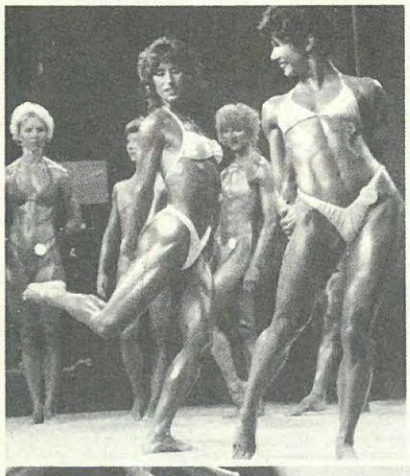
ΜΙΣ ΟΛΥΜΠΙΑ 1982

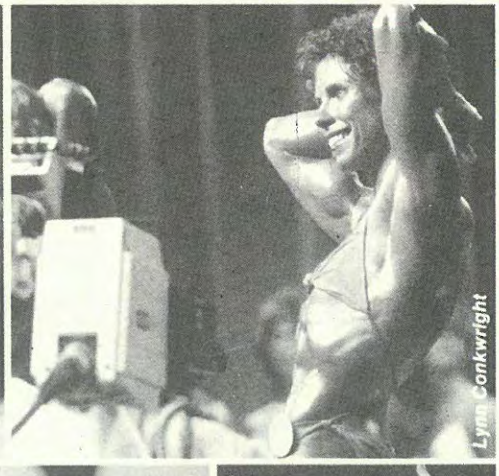
Γύρος 4, οι τελικές πόζες των έξι κορυφαίων συναγωνιζόμενων για το Μις Ολύμπια 1982. Οι αθλήτριες του τελικού στεκόντουσαν τόσο κοντά στο άκρο του βάθρου που από την πρώτη σειρά των κριτών θα μπορούσα να κάνω έτσι το χέρι μου και με λυγισμένο αγκώνα να πιάσω το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού της Κάρλα Ντάνλαπ! Ήταν τόσο κοντά που μπορούσα να μυρίζω επάνω τους το μπέιμπυ όιλ. Η μικρή απόστασή τους από το άκρο της σκηνής ανταναικλούσε κατά περίεργο τρόπο τις μικρές διαφορές μεταξύ τους και το μεγάλο συναγωνισμό.

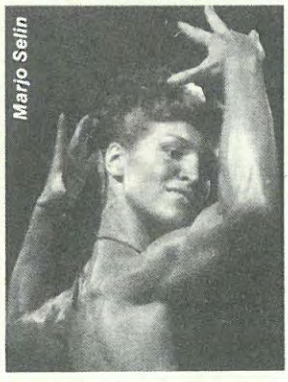










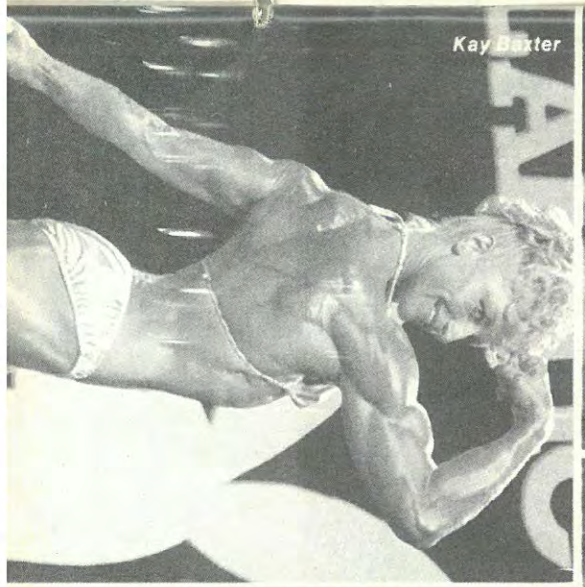


Οι κορυφαίες έξι φιναλίστ του Μις Ολύμπια 1982 συνόψιζαν όλο το χου ιζ χου του γυναικείου μπόντυ μπίλντινγκ. Ρέιτσελ Μακλίς Μις Ολύμπια '80, Κάρλα Ντάνλαπ Πρωταθλήτρια Αμερικής το '81 και '82, Κάικ Ελόμαα Μις Ολύμπια '81, Λυν Κονκράιτ Πρωταθλήτρια κόσμου '80, Ντέμπορα Νταϊάνα Πρωταθλήτρια Αμερικής '81 και η Πρωταθλήτρια Αμερικής για το 1980 Λάουρα Κομπς. Όλοι αισθανόντουσαν ότι η Ρέιτσελ Μακλίς θα επαναδιεκδικούσε τον τίτλο της Μις Ολύμπια στο Ατλάντικ Σίτυ. Ήταν εδώ που κατέκτησε και τον πρώτο της τίτλο της πρωταθλήτριας Η.Π.Α. '80 μαζί με τον πρώτο τίτλο Μις Ολύμπια για το ίδιο έτος.

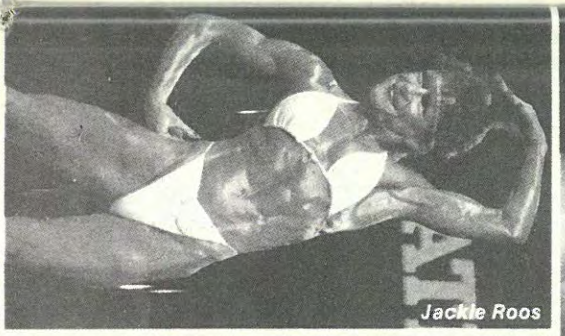
Τα σχήματα της ιστορίας επαναλαμβάνουν τον εαυτό τους ακόμα και στις προβλέψιμες σειρές των διαδοχικών καταστημάτων στα αγοραστικά κέντρα του Ατλάντικ Σίτυ. Ένα ζαχαροπλαστείο, ένα κατάστημα μόδας, ένα στέκι που πουλάει παγωμένη γαλατόπιττα, μια πιτσαρία, και ξανά από την αρχή η σειρά επαναλαμβάνεται. Ήταν σε ένα από τα ζαχαροπλαστεία αυτά που ο Κίμμο Ελόμαα αγόρασε σοκολάτες Γκοντίβα με κεράσι, φράουλες και μούρα για την Κίκι. Ατλάντικ Σίτυ η πόλη του τουρισμού, των καζίνο, της τύχης, του ωκεανού και της αγοράς, και σήμερα η πόλη του γυναικείου μπόντυ μπίλντινγκ. Προσέξτε πόσο εύκολα ταιριάξαμε!

Το ξενοδοχείο Πλαίυ Μπόυ με το καζίνο του ήταν ένα πολύ ενδιαφέρον μέρος για τη διοργάνωση αγώνων γυναικείου μπόντυ μπίλντινγκ. Στο μέρος αυτό αντιπροσωπεύονται τα πρότυπα αυτών που θα λέγαμε προτιμήσεις για το ιδανικό του γυναικείου σώματος. Τα λαγουδάκια του καζίνο με τα πάνινα αυτιά και τις ουρίτσες τους, πάνω σε ψηλά τακούνια έκαναν έντονη αντίθεση με τις αθλήτριες που επιδείκνυαν ένα άλλο είδος ζωντανής ομορφιάς. Στο φάσμα της σεξουαλικότητας τα λαγουδάκια είναι ένα είδος φαντασίωσης, ενώ οι γυναίκες μπόντυ μπίλντερς είναι τελείως άλλο.

Οι αγώνες για τον τίτλο του Μις Ολύμπια ήταν τροφή για φαντασιώσεις, όλων των ειδών τις φαντασιώσεις. Οι γυναίκες έψαχναν μέσα

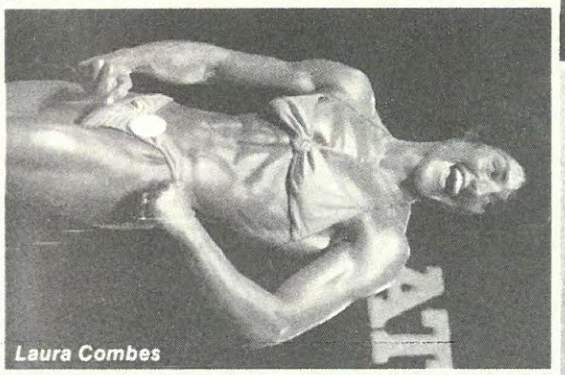

Kay Baxter

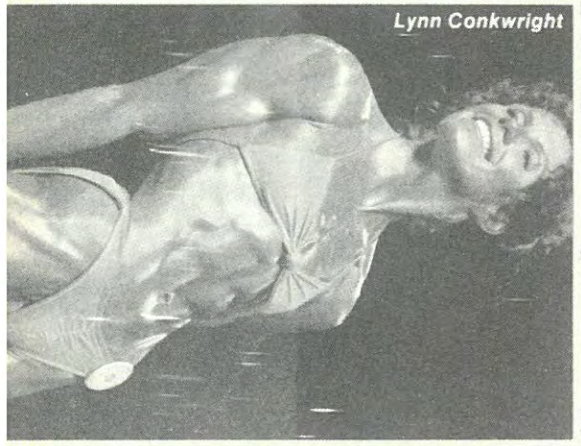
Candy Csencsits

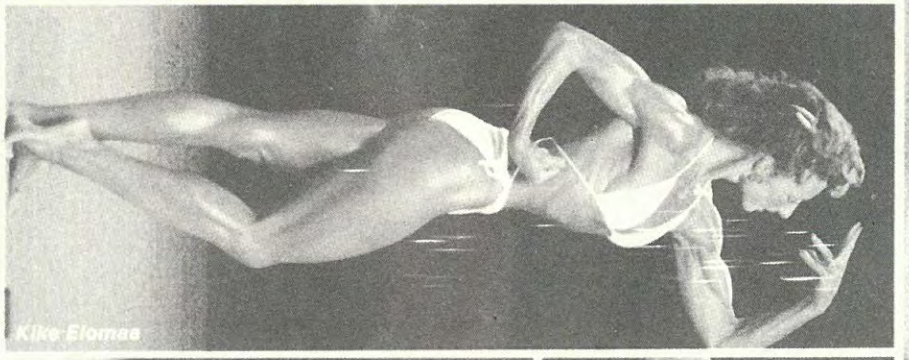

Jackie Roos

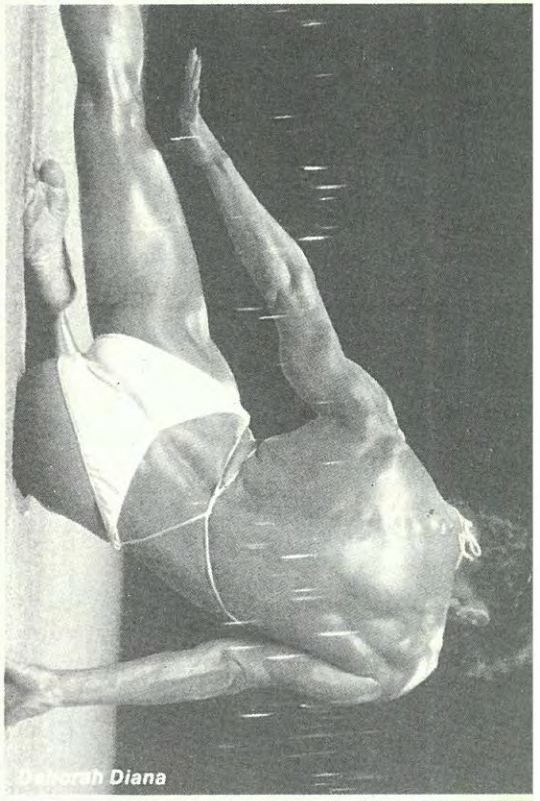
Carolyn Cheshire

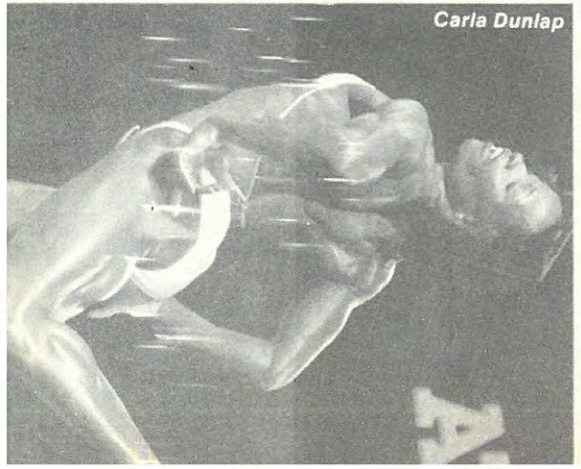
Rachel, Kike


Laura Combes


Lynn Conkwright

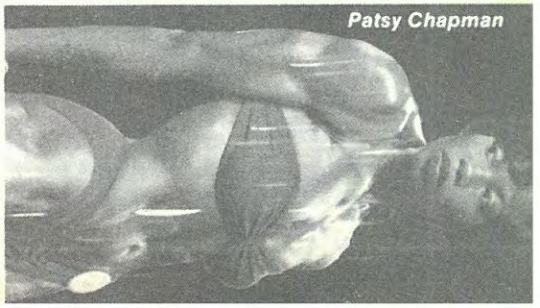

Kike Elomaa

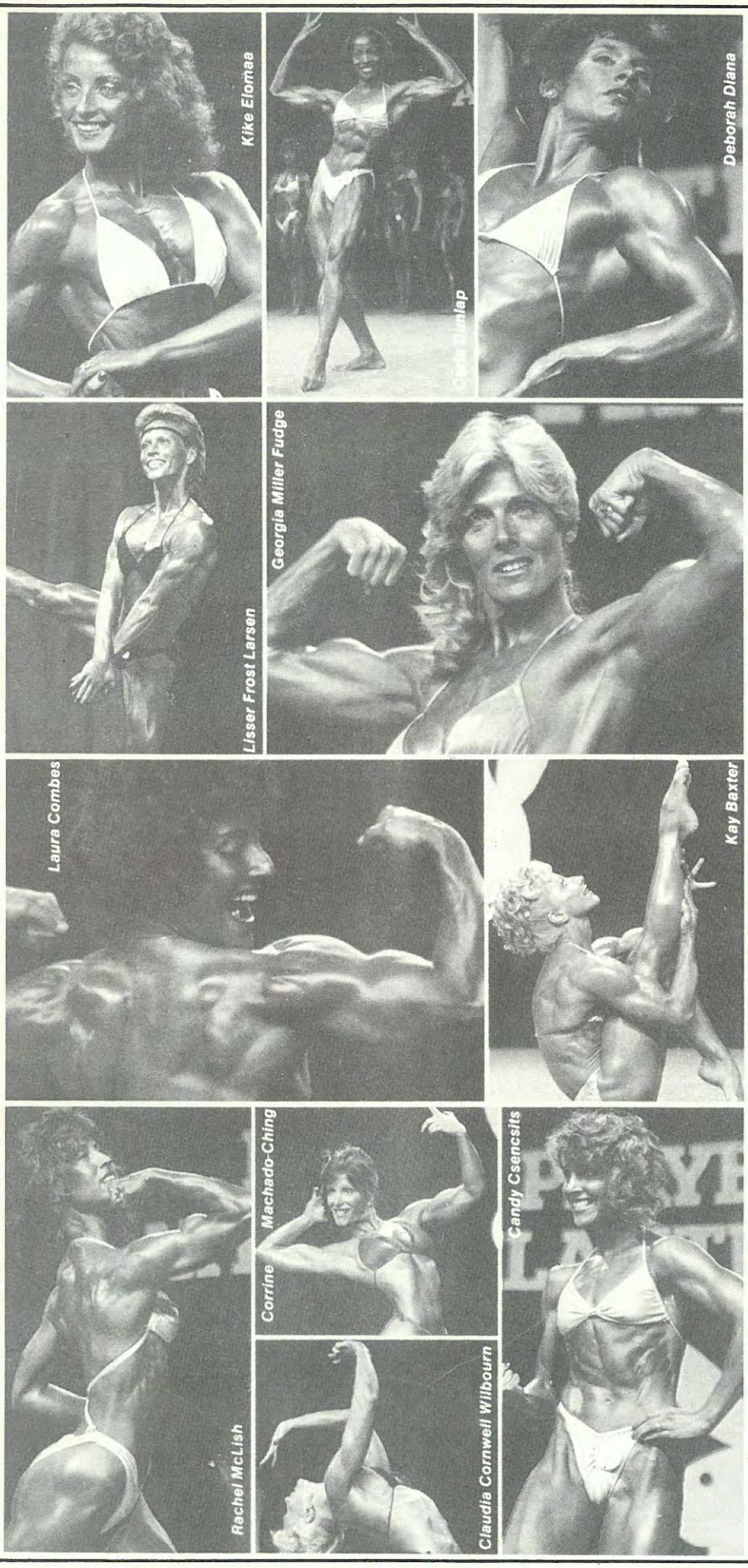

Deborah Diana


Carla Dunlap

Sherry Atton

Shelley Gruwell


Patsy Chapman

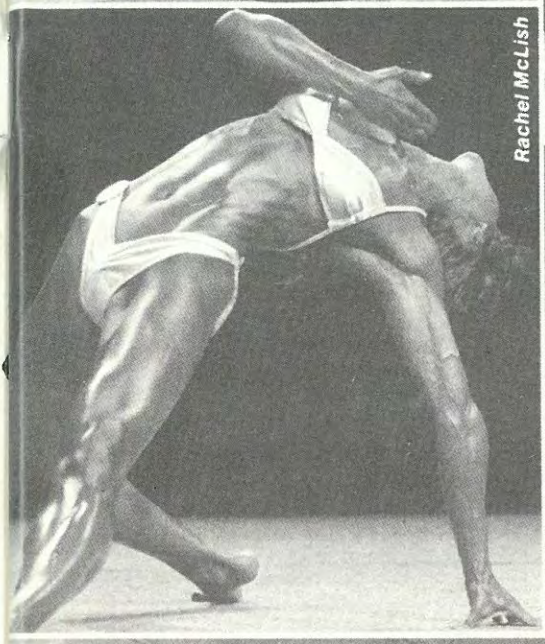


από το σώου να βρουν την εικόνα του γυναικείου κορμιού που θα ήθελαν να φτιάξουν με τη σκληρή γυμναστική. Όσο για τους άντρες, αυτοί μάλλον παρακολουθούσαν το σώου για τους δικούς τους λόγους. Και τα δύο τα φύλα πάντως φαίνονταν ικανοποιημένα από τα αποτελέσματα, στα οποία η διαδικασία της κατάληξης κράτησε μια ολόκληρή ημέρα.

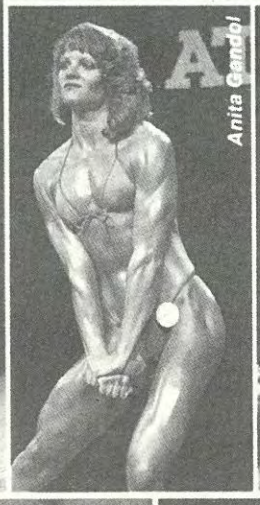
Όταν οι 26 διεκδικήτριες του τίτλου παρατάχθηκαν μπροστά στο κοινό για πρώτη φορά, επικράτησε βαριά σιωπή σεβασμού για λίγες στιγμές, πριν ξεσπάσει η καταιγίδα των χειροκροτημάτων. Σαν κριτής αμέσως άρχισα να αναρωτιέμαι αν το νέο σύστημα της IFBB για την αξιολόγηση των αθλητριών με άμεση τοποθέτηση κατά σειρά αξίας σε κάθε γύρο, μπορούσε εδώ να εφαρμοστεί αποτελεσματικά. Οι αθλήτριες ήταν όλες τόσο καταπληκτικές, που ήταν πολύ δύσκολο να τις τοποθετήσει κανείς συγκριτικά. Εκτός από τον εαυτό μου οι υπόλοιποι κριτές ήταν η Ντόρις Μπαριλλώ, σαν επικεφαλής των Κριτών των ΗΠΑ, ο Ρόντζερ Σβαμπ, ο Τζιμ Μάνιον, η Μαίρη Ορλάντο και η Γιαν Κάσγουελ, όλοι ΗΠΑ, ο Τζιμ Λένσβελντ από την Ολλανδία και ο Γουίνστον Ρόμπερτς από τον Καναδά.

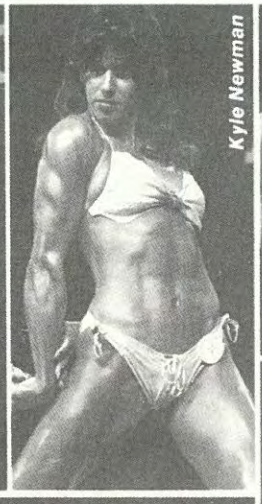
Το σύστημα κρίσης είναι αρκετά πολύπλοκο, έτσι θα δώσω μερικές επεξηγήσεις. Στους Γύρους 1 και 2, που είναι οι γύροι μυικής ανάπτυξης και συμμετρίας, ο καθένας από τους επτά κριτές δίνει μια σειρά τοποθέτησης των αθλητριών κατά τη δική του αξιολόγηση από το ένα μέχρι το δεκαπέντε. Εκείνες οι αθλήτριες που δεν συμπεριλαμβάνονται στην 15-άδα των κορυφαίων καταλαμβάνουν την 16η θέση. Το σκορ κάθε γύρου για κάθε αθλήτρια υπολογίζεται με την άθροιση των αριθμών τοποθέτησης των κριτών σαν να ήταν αυτοί σημεία βαθμολόγησης. Όπως συνήθως, πριν από την άθροιση παραλείπονται οι ακραίες τοποθετήσεις δηλαδή το μικρότερο και το μεγαλύτερο νούμερο. Με το σύστημα αυτό ο νικητής ή η νικήτρια πετυχαίνουν το μικρότερο σκορ. Για παράδειγμα η Κάρλα Ντάνλαπ πέτυχε στον δεύτερο γύρο σκορ το άριστα πέντε. Αυτό σημαίνει ότι πέντε από τους διαιτητές τουλάχιστον την

Machado-Ching


Rachel McLish

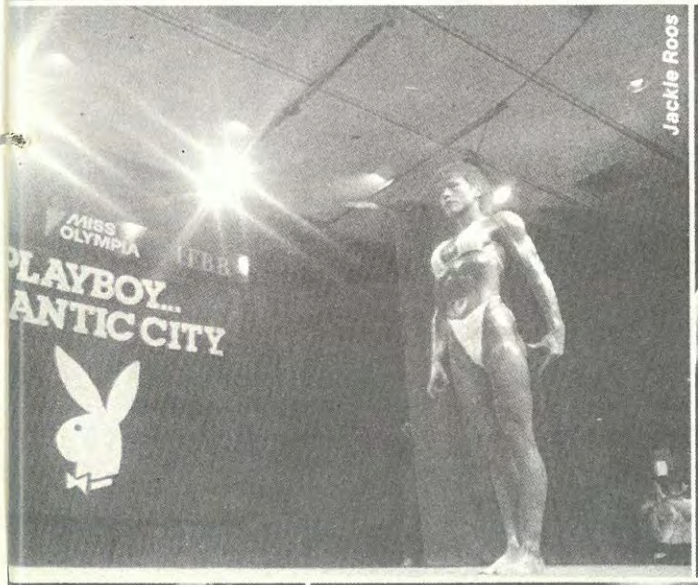
(From left) Rachel McLish, Laura Combes, Kike Elomaa, Carla Dunlap


Anita Cendol


Kyle Newman

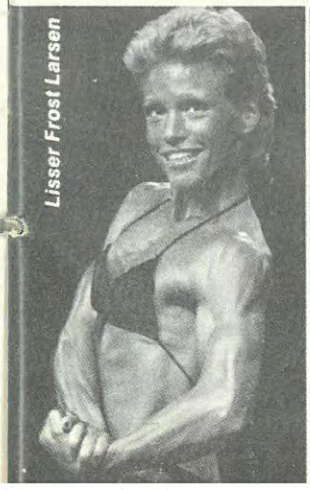
Wilbourn Claudia

Nina Thulsson

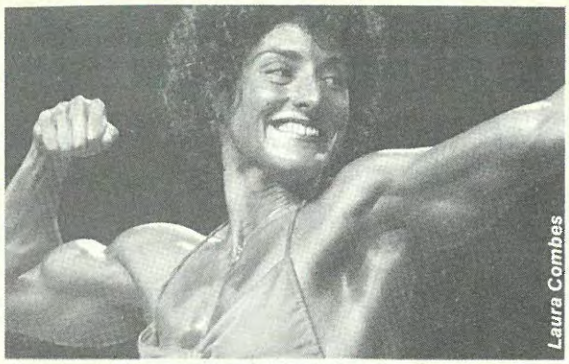

Jackie Roos

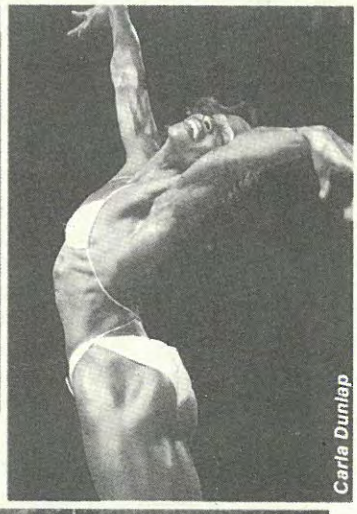
Cathy Chang

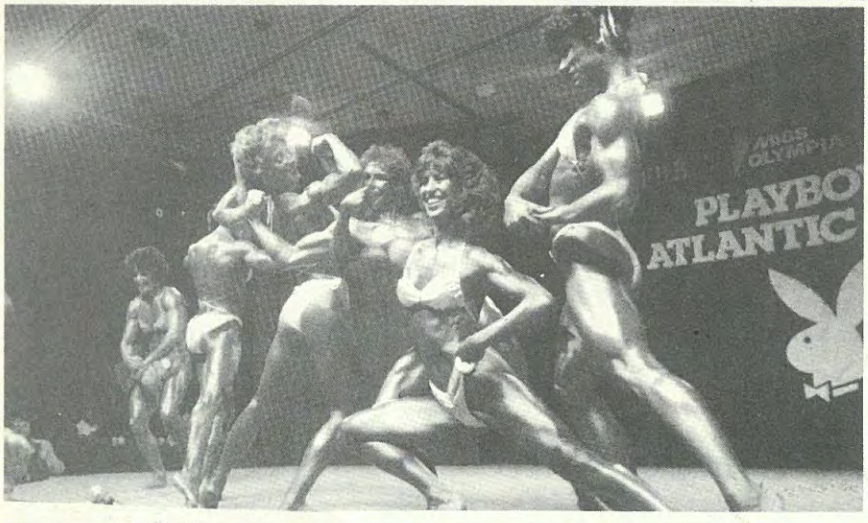
(From left) Rachel McLish, Lyn Conkwright, Deborah Dian


Lisser Frost Larsen

Patsy Chapman







τοποθέτησαν πρώτη, μιας κι έχουν παραλειφθεί το μέγιστο και ελάχιστο σημείο.

Οι τοποθετήσεις των κριτών για τις κορυφαίες 15 ήταν λίγο διαφορετικές μεταξύ τους. Οι κορυφαίες 15 στον γύρο 1 μπορεί να μην είναι οι ίδιες 15 και στον γύρο 2. Για παράδειγμα μια αθλήτρια μπορεί να καταταγεί δεύτερη για τη συμμετρία της αλλά μόνο έκτη για τη μυική της ανάπτυξη. Στο τέλος των δύο πρώτων γύρων έχουν επιλεγεί οι 15 καλύτερες αθλήτριες. Τυχαία η κατάταξη των κορυφαίων 15 ήταν λίγο διαφορετική στους προσωπικούς καταλόγους του κάθε κριτή.

Μετά από τους δύο πρώτους γύρους μόνο οι κορυφαίες 15 αθλήτριες θα μπορούσαν να προχωρήσουν στον τελικό γύρο 3, πού είναι η παρουσίαση της προσωπικής πόζας, αν και οποιαδήποτε αγωνίστρια θα μπορούσε να ποζάρει εκτός συναγωνισμού. Μερικές από τις γυναίκες διατύπωσαν παράπονα σχετικά με τον κανονισμό αυτό, υποστηρίζοντας ότι θα μπορούσαν να αλλάξουν τη γενική τους κατάταξη, αν γινόταν βαθμολόγηση και στο προσωπικό τους ποζάρισμα. Η θέση της IFBB στο ζήτημα είναι ότι το ποζάρισμα όσο καλό κι αν είναι δεν μπορεί να βελτιώσει τη σωματική διάπλαση και για το λόγο αυτό δεν πρέπει να παίζει ρόλο στη σειρά κατάταξης των αθλητριών και αθλητών. Το σύστημα αυτό επινοήθηκε με σκοπό την επιλογή των δέκα καλύτερων αθλητριών που φέρουν τα απαραίτητα προσόντα τελικής διεκδίκησης του τίτλου Μις Ολύμπια για το 1983. Μέσα από την τελική ομάδα των κορυφαίων 15 αθλητριών μπορεί να επιλεγεί με μεγαλύτερη ασφάλεια η πραγματικά αντιπροσωπευτική για τον τίτλο κορυφαία δεκάδα. Έχει ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι στο Ατλάντικ Σίτυ η σειρά κατάταξης στο τέλος του πρώτου και δεύτερου Γύρου ήταν ταυτόσημη με την τελική σειρά κατάταξης με μόνη διαφορά την εναλλαγή της 10ης και 11ης θέσης!

Αυτός λοιπόν είναι ο τρόπος με τον οποίον το σύστημα της κατάταξης επιλέγει τις κορυφαίες δεκαπέντε αθλήτριες μετά από δύο γύρους. Αλλά αλήθεια, ακόμη δεν άρχισα να σας μιλάω για τις αθλήτριες.

Οι προκριματικοί ήταν σκέτο τρελοκομείο, ιδιαίτερα ο δεύτερος γύρος. Στον γύρο της μυικής ανάπτυξης, η Κίκι αποφάσισε ότι είχε ένα πολύ καλύτερο τρόπο να επιδείξει τους κοιλιακούς της από την υποχρεωτική πόζα. Έκανε λοιπόν τη δική της πόζα στο τέλος των υποχρεωτικών και όλες οι άλλες γυναίκες σκέφτηκαν «Ε, λοιπόν, αν μπορεί εκείνη, μπορώ κι εγώ».

Η ανεκτικότητα της Ντόρις σε ένα ορισμένο βαθμό αυθορμητισμού στις πόζες ήταν γνωστή σε όλες. Κατά την υποχρεωτική πόζα τρικεφάλων η Ρέιτσελ πρόσθεσε και την πόζα για τους δικεφάλους των ποδιών — ξέρετε αυτή που ισορροπεί κανείς στο ένα πόδι και κάμπτει τον δικέφαλο του άλλου ποδιού. Περίπου ένα χρόνο πριν, η Ντόρις και η Σούζαν Φράυ προσπάθησαν να προσθέσουν επίσημα στις υποχρεωτικές πόζες την πόζα αυτή για τους δικεφάλους του ποδιού. Οι γυναίκες όμως στα επίπεδα των τοπικών αγώνων έχαναν την ισορροπία τους και αρκετές από τις προχωρημένες αθλήτριες παραπονέθηκαν ότι η πόζα αυτή είναι αρκετά δύσκολο να την κάνει κανείς. Παρόλα αυτά η Ρέιτσελ αποφάσισε να την προσθέσει στο Μις Ολύμπια, το ίδιο και η Κάρλα, η Λυν, η Κάντυ και ακόμη και η Λάουρα! Ήταν κολλητική! Το κοινό ενθουσιάστηκε και εγώ προσωπικά δεν τη βρήκα καθόλου άσχημη.

Κατά την πορεία των αγώνων, μερικές γυναίκες άρχισαν να σφίγγουν τις γροθιές τους. Ανάλογα με τη δική τους προσωπική έκφραση άλλες έσφιγγαν τις γροθιές τους και άλλες όχι. Κανένα πρόβλημα. Αλλά, νομίζω ότι τα πράγματα ξέφυγαν λίγο από την τάξη ιδιαίτερα, όταν η Λάουρα αποφάσισε να μην κάτσει έξω από τη γραμμή αυτού που φαινόταν ότι μάλλον ήταν η πιο αποφασιστική σύγκριση μεταξύ αθλητριών για τους προκριματικούς. Αντίθετα έτρεξε στο άκρο του βάθρου της σκηνής και άρχισε να ποζάρει με ένταση στο κοινό που όμως ενθουσιάστηκε και την επιδοκίμασε. Εντάξει, έτσι τα πράγματα ξέφυγαν λίγο από τον έλεγχο, αλλά τελικά ήταν ωραία!

Το πιο δύσκολο μέρος του νέου συστήματος ήταν η εκχώρηση της 16ης θέσης. Από τις 10 γυναίκες που κόπηκαν οι περισσότερες ήταν με τον ένα ή με τον άλλο τρόπο αξιοπρόσεκτες. Στα αποτελέσματα, οι αθλήτριες του τελικού μέχρι τη 15η θέση κατατάγησαν κατά το φθίνον μερικό άθροισμα των κατατάξεών τους στους γύρους 1 και 2. Όπου το άθροισμα ήταν 160 κατατάγησαν κατά αριθμητική σειρά. Από τον τελικό κατάλογο μπορεί κανείς να δει ότι η Ολλανδέζα Τζάκυ Ρόυς μόλις που γλίτωσε το κόψιμο. Ένας κριτής την είχε τοποθετήσει 12η, άλλος 13η και άλλοι δύο 14η. Επίσης παραλίγο γλίτωσε το κόψιμο και η Κλώντια Κόρνγουελ Γουίλμπορν στους πρώτους της αγώνες μετά την κατάταξή της δεύτερη με πρώτη τη Λάουρα Κομπς στο Πρωτάθλημα Αμερικής του 1980.

Η Πάτσυ Τσάπμαν των Η.Π.Α. εμφανίστηκε για πρώτη φορά ύστερα από μακρά απουσία. Και τι καταπληκτική γυναίκα που είναι! Η εμφάνισή της είναι ακόμη αντάξια του παγκόσμιου τίτλου που κέρδισε το 1979. Η Πάτσυ φορούσε ένα στηθόδεσμο χωρίς δεσίματα που από πρώτη όψη φαινόταν πολύ επισφαλής για τους αγώνες. Αλλά με μια προσεκτικότερη ματιά από κοντά (πράγμα που μπορούσα να κάνω γιατί καθόμουν πολύ-πολύ κοντά στο βάθρο) παρατήρησα ότι ο στηθόδεσμος διατηρούσε το σχήμα του γιατί ήταν εσωτερικά ενισχυμένος με ένα λεπτό σύρμα, ενώ ασφαλιζόταν με ελαστικά δεσίματα που ήταν σφικτά τεντωμένα καθώς διασταυρώνονταν πίσω από την εκπληκτικά φαρδιά πλάτη της Πάτσυ.

Δύο γυναίκες ελπίζω να δω τον επόμενο χρόνο και αυτές είναι η Μαργιώ Σέλιν από τη Φιλανδία και Νίνα Θάλσον από τη Σουηδία. Και οι δύο είχαν την ιδανική κατασκευή σκελετού για ένα καλό ξεκίνημα και έδειχναν ότι είχαν το δυναμικό που θα άξιζε μια προσεκτικότερη παρατήρηση τον επόμενο χρόνο.

Δυστυχώς η Ανίτα Γκάντολ των ΗΠΑ δεν επαλήθευσε μια παρόμοια πρόβλεψη που είχα κάνει για αυτήν τον προηγούμενο χρόνο. Έδειχνε να υπόσχεται πολλά στο Μις Ολύμπια του 1981 και ήμουν βέβαιη ότι θα ξεχώριζε ανάμεσα στις καλύτερες εφέτος. Ίσως του χρόνου, ε, Ανίτα;

Άλλη μια απογοήτευση ήταν η Κάυλ Νιούμαν των Η.Π.Α., αν και πρόσεξα από τη συμπεριφορά της κατά τη διάρκεια των προκριματικών ότι πιθανόν να μην αισθανόταν καλά.

Οι ερασιτέχνες μπορούν να εκτιμήσουν τις διοικητικές προσωπικότητες που είναι παράλληλα και αθλήτριες, όπως η Σούζαν Κωχ και η Κάθυ Τσανγκ και οι δύο των Η.Π.Α., που αφιερώνουν ένα μεγάλο μέρος από την ερασιτεχνική τους ενασχόληση με το μπόντυ μπίλντινγκ και σαν επίσημες της AFWB.

Η Λάουρα Νταίηβις από τον Καναδά και η Καζούκο Νακάο από την Ιαπωνία συμπλήρωσαν τις τελευταίες θέσεις της δεκάδας.

Οι κορυφαίες 15 τώρα θα δώσουν τον τελικό τους αγώνα για την επιλογή των καλύτερων έξι. Οι γυναίκες θεωρούν τη ρουτίνα του προσωπικού τους ποζαρίσματος σαν το βασικό τους πυρομαχικό. Είναι όμως απατηλή ελπίδα ότι κάποια αθλήτρια που στους προηγούμενους δυο γύρους έχει επιδείξει υπεροχή στη μυική ανάπτυξη είναι δυνατόν να παραγκωνισθεί τώρα στο γύρο της προσωπικής πόζας. Κάτι τέτοιο δεν μπορεί να γίνει.

Όπως ανάφερα και προηγουμένως μόνο ένα πρόσωπο κατόρθωσε να αλλάξει την κατάταξή της στον τρίτο γύρο και αυτή ήταν η Σουηδέζα Λίσσερ Φροστ Λάρσεν. Στην πραγματικότητα η παρασκηνιακή ιστορία έχει ως εξής. Με όλο μου τον σεβασμό για την Λίσσερ, ήταν ο Ντικ Φούντζ που έκανε να αποδοθεί η 10η θέση στη γλυκειά Σουηδέζα. Ο Ντικ λίγο πριν η γυναίκα του Τζώρτζια βγει στη σκηνή της είπε ότι το μελαψό της χρώμα είχε αρχίσει να λεπιάζει σαν ψάρι. Αναστατωμένη από την παρατήρησή του αυτή η Τζώρτζια ξέχασε τη μισή της ρουτίνα που κατά τα λεγόμενά της ήταν και το καλύτερο μέρος. Έτσι κατέληξε στην 11η θέση. Θυμήθηκε πάντως να κάνει το νέο της κόλπο της πόζας του παλλόμενου τρικέφαλου. Αυτό θύμισε έντονα αγώνες ανδρών ηλικίας πάνω από 40 ετών, όπου βλέπει κανείς φουσκωτούς θωρακικούς και τετρακεφάλους και άλλους μυώνες να χορεύουν. Η Μαρύ Φρανς Μισά, από τη Γκουανταλούπη, δεν

κατόρθωσε να μετακινηθεί από τη 15η θέση με τις προσωπικές της πόζες. Ποζάροντας με μια έκφραση σύγχυσης στο πρόσωπό της σαν να μην ήταν βέβαιη για το τι ακριβώς ήθελε το κοινό, χρησιμοποίησε ένα σόλο κομμάτι αυλού σαν μουσική υπόκρουση και το περισσότερο από τον χρόνο της χόρευε. Όποτε η σύγχυσή της κορυφωνόταν χαμογέλαγε πλατειά σαν νάθελε να πει, «τι λέτε γι' αυτό;» και έπαιρνε μια πόζα διπλών δικεφάλων!

Η Εγγλέζα, Καρολύν Τσεσάιρ, ήρθε 14η. Χρησιμοποιώντας μουσική με αφηγηματικό ξεκίνημα, η Κάρολυν ήταν η πρώτη που χρησιμοποίησε το θέμα της ταινίας «Πύρινα Άρματα», πριν αυτή παιχτεί στις Η.Π.Α.

Στη 13η θέση τάχτηκε η Κορίν Ματσάντο-Τσινγκ, ΗΠΑ. Πραγματικά θα ήθελα να την έβλεπα να κατεβαίνει σε αγώνες πιο γραμμωμένη. Με όλη αυτή την υπέροχη από φύση της συμμετρία είναι κρίμα να εμφανίζεται τόσο μαλακιά.

Η 12η θέση πήγε στη Σήλλεϋ (Γκάμπυ) Γκρούνγουελ, Η.Π.Α. Η ευκαμψία αυτού του κοριτσιού είναι φαινόμενο. Αν μπορούσε να κρατήσει μια χτένα στα δάχτυλα των ποδιών της θα ήταν σε θέση από όρθια στάση, πατώντας κάτω με το άλλο πόδι να κτενίσει τα μαλλιά της.

Η Καναδέζα Σέρρυ Άττον ήρθε ένατη. Μπορεί να τη θυμάστε σαν «Σέρρυ, ποιά Σέρρυ;», η γυναίκα που ήρθε δεύτερη με πρώτη τη Σήλλεϋ Γκρούνγουελ στο Παγκόσμιο Κύπελλο. Τότε, φαινόταν απίστευτο πως μια άγνωστη μπορούσε να νικήσει αθλήτριες όπως η Ντέμπορα Νταϊάνα και η Κέυ Μπάξτερ, σε εκείνους τους Αγώνες στον Καναδά.

Οι χαραγμένοι κοιλιακοί της Σέρρυ, οι καταπληκτικοί της ραχιαίοι και απαγωγείς μυώνες την καθιέρωσαν στο αμερικάνικο κοινό.

Στην όγδοη θέση βρέθηκε η κυριολεκτικά μεταμορφωμένη Καίυ Μπάξτερ. Η Καίυ φαίνεται ότι πρόσθεσε γύρω στα 7 κιλά μυώνες τους τελευταίους έξι μήνες. Αυτά φαίνονται να πήγαν από μισό κιλό σε κάθε δελτοειδή και κάθε γάμπα, δυόμισυ κιλά τουλάχιστον στους ραχιαίους, και από ένα κιλό σε κάθε μηρό. Το τελικό αποτέλεσμα ήθελε ακόμα αρκετή δουλειά, αλλά σίγουρα έχει ανακαλύψει τον τρόπο να κερδίζει μυική μάζα.

Η Κάντυ Σένσιτς, Η.Π.Α. που αυτή τη φορά η εμφάνισή της δεν είχε τη γράμμωση που έπρεπε ήρθε έβδομη. Η Κάντυ ποζάρισε με τη μουσική υπόκρουση ενός τραγουδιού πανκ, που ο τίτλος του ήταν κάτι σαν «Δώσε μου το κορμί σου». Το κοινό σχεδόν σιγοτραγουδούσε μαζί, αν καταλαβαίνετε τι εννοώ.

Το ποζάρισμα της Λάουρα ξύπνησε όλο το φιλοτάραχο πνεύμα των οπαδών της, μιας ομάδας από παίκτες του ράγκμπυ. Οι ρουτίνες της Ντέμπορα Νταϊάνα και της Λυν Κονκράιτ ήταν και οι δύο τόσο καλές όσο περιμέναμε. Το ποζάρισμα της Κάικ σημαντικά βραδύτερο δεν είχε τη ζωντάνια της περσινής χρονιάς, αν και διατηρούσε το γνωστό μυστικισμό αλά Μόνα Λίζα.

Ποιος μπορεί να μην γοητευθεί από το ποζάρισμα της Κάρλα Ντάνλαπ που μοιάζει με κραυγή συνείδησης. Οι εκφράσεις της εσωτερικής ευχαρίστησης, συνδυασμένες με εκείνους τους σκαμμένους τετρακεφάλους και την πλάτη κολυμβήτριας, εκείνο το κορμί, εκείνο το πρόσωπο, εκείνη η ρουτίνα όλα φαίνονταν καταπληκτικά, ανίκητα.

Κανείς όμως δεν ήταν προετοιμασμένος με αυτό που είχε προετοιμάσει η Ρέιτσελ Μακλίς. Σαν να ανήκε στο μέλλον η ρουτίνα με τις προσωπικές της πόζες ήταν απίστευτα δισδιάστατη σε ένα καταπληκτικό συνδυασμό: χορού και μαζί και ξέχωρα μπόντυ μπίλντινγκ. Η Ρέιτσελ τα είχε πάρει όλα πολύ στα σοβαρά. Δεν ήταν η Ρέιτσελ που οι άνθρωποι εύρισκαν γεμάτη ελαττώματα στο παρελθόν. («Αυτή ποτέ δεν αλλάζει», «Είναι υπερβολικά υπέρ της υγείας»). Αυτή η Ρέιτσελ ήταν μια εξωγήινη Μακλίς, που καθαρά με το «Μάτι της Τίγρης» σκόπευε να κάνει τη μάχη πολύ δύσκολη για όλες.

Χρειάστηκε να γίνουν όλα αυτά για να ξεχωρίσει η τελική εξάδα και ακόμα η κρίση δεν είχε τελειώσει. Το νέο σύστημα συμπεριλαμβάνει και ένα τέταρτο γύρο κατά τον οποίο η κρίση γίνεται και πάλι με τη μέθοδο της κατάταξης μόνο που στο γύρο αυτό δεν παραλείπονται το μικρότερο και το μεγαλύτερο σημείο της κατάταξης όπως στους προηγούμενους γύρους. Οι κριτές καλούνται τώρα να κατατάξουν από την αρχή, όπως τις βλέπουν εκείνη τη στιγμή, τις έξι κορυφαίες αθλήτριες, από το ένα μέχρι το έξι. Όπως αποδείχτηκε εκ των υστέρων κανένας από τους κριτές δεν κατάταξε τις κορυφαίες έξι αθλήτριες με τη σειρά με την οποία κατέληξαν μέχρι εκείνη τη στιγμή αν και ο Γουίνστον Ρόμπερτς έκανε τις δύο κατατάξεις κοντύτερα από όλους.

Το τελικό ποζάρισμα ήταν θηριώδες. Η Λυκ Κονκράιτ, προσπαθώντας να ξεπεράσει την Μακλίς, κτυπιόταν ποζάροντας από πίσω της. Όταν η Ρέιτσελ έπαιρνε την πόζα διπλών δικεφάλων από στάση ξιφασκίας πίσω της η Λυν έπαιρνε την ίδια πόζα από όρθια στάση. Η Λάουρα ήταν τελείως εκστατική και χαμογελούσε όπως ποτέ πριν. Εκείνη η στιγμή έδειχνε να είναι η καλύτερη της ζωής της Κομπς. Η Κάικ φαινόταν να ακούει τα χειροκροτήματα και τις ενθαρρυντικές παροτρύνσεις του συζύγου της. Η ένταση των στιγμών φαίνεται ότι έκανε τη Ντέμπορα Νταϊάνα να κλειστεί στον εαυτό της. Ποζάριζε αλλά χωρίς να προκαλεί. Η Κάρλα από την άλλη τις προκαλούσε όλες.

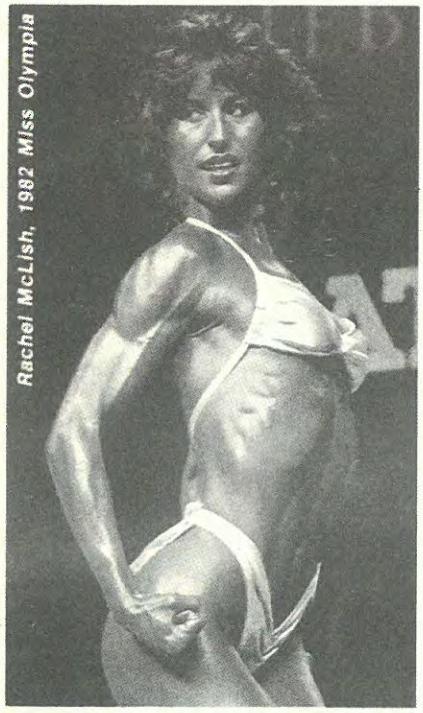
Τέλος πάντων ξέρετε το τέλος. Το κοινό ήταν ευχαριστημένο. Ακόμη και οι οπαδοί της μυικής μάζας παραδέχτηκαν ότι η Ρέιτσελ άξιζε πραγματικά τον μεγάλο τίτλο. Είναι αλήθεια ότι η Ρέιτσελ ποτέ δεν ήταν καλύτερη. Οι καλύτερες έξι είχαν επιλεγεί και μεταξύ τους δεν υπήρχε παρά μιας τρίχας διαφορά.

Ο Τζωρτζ Σνάιντερ είχε ζητήσει τη βοήθεια του Ντε Μίλλια στην παραγωγή του σώου, πράγμα που αποδείχτηκε εκ των πραγμάτων πολύ καλό. Ρώτησα τον Τζωρτζ σχετικά με κάτι διαδόσεις ότι είχε καρδιακά προβλήματα. Μου είπε: «Η υγεία μου είναι θαυμάσια και μάλλον θα τη βγάλω τη σημερινή νύχτα!».

Ο Τζωρτζ Σνάιντερ ξέρει πολύ καλά πόσο δημοφιλές είναι το γυναικείο μπόντυ μπίλντινγκ. Τα εισιτήρια γι' αυτό το Μις Ολύμπια είχαν εξαντληθεί προ πολλού. Και σκεφτείτε ότι τα καθίσματα δεν είχαν καν τοποθετηθεί αμφιθεατρι-

Official, alternate and test judges; (standing, third from right) head judge Doris Barrilleaux; (standing third from left) Susan Fry, IFBB Secretary of Women's Committee.

κά για καλύτερη θέα και ότι οι φθηνές θέσεις ήταν μεταλλικοί πάγκοι. Οι ακριβές θέσεις, που ήταν σαν καρέκλες κουζίνας, είχαν εισιτήριο 50 δολλαρίων η μία! Τον επόμενο χρόνο οι αγώνες θα μπορούσαν να γίνουν σε ένα πάρκο με πάγκους πικ νικ αντί για θέσεις και το εισιτήριο θα μπορούσε να κοστίζει 100 δολλάρια το ένα. Και ξέρετε κάτι; Και πάλι θα εξαντλούνταν μέχρι και το τελευταίο!



Rachel McLish, 1982 Miss Olympia

Το γυναικείο μπόντυ μπίλντινγκ έχει πιάσει τον κόσμο από το μανίκι. Οι ίδιες οι αθλήτριες δεν θα περιμένουν για πάντα κάποιο τίτλο. Προβλέπω μια μέρα ότι η Ρέιτσελ θα παρουσιάζει διαφημίσεις στην τηλεόραση. Θα διαφημίζει γάλα. Θα διαφημίζει γυναικεία εσώρουχα. Έϊ, τίποτε δεν βάζει κάτω ένα ζευγάρι όμορφα πόδια, έτσι δεν είναι Ρέιτσελ;

Σ' αυτό το όραμα για το μέλλον, βλέπω την Κίκι και τον Κίμμο να αποτελούν ένα κωμικό ζευγάρι όπως οι Μπερνς και Άλλεν. («Πες καληνύχτα Κίκι» λέει ο Κίμμο. «Καληνύχτα, Κίμμο», απαντάει η Κίκι ποζάροντας τους κοιλιακούς της).

Η Κάρλα Ντάνλαπ εφευρίσκει το υποβρύχιο μπόντυ μπίλντινγκ. Η Λυν Κονκράιτ παράγει και σχεδιάζει ψηλοτάκουνα παπούτσια. Η Καίυ Μπάξτερ ανοίγει σε ολη τη χώρα μια αλυσσίδα κλινικών. Η Λάουρα Κομπς γίνεται η πρώτη μπόντυ μπίλντερ πολιτικός αφού εκλεγεί δήμαρχος σε μια μικρή επαρχιακή πόλη παικτών του ράγκμπυ στη Φλώριντα.

Η Ντέμποτα Νταϊάνα πρωταγωνιστεί σε μια ταινία του Στέφεν Σπήλμπεργκ που έχει σαν θέμα την αντιμετώπιση εξωγήινων πλασμάτων με φανταστικά σώματα. Η ταινία γνωρίζει καταπληκτική επιτυχία.

Η Κάντυ Σένσιτς γεννά κοριτσάκια με ονόματα όπως, Μπισκοτίνα, Κέικ, Σοκολάτα, Κρέμα, Καραμέλλα και Μαρμελάδα. Η Μπισκοτίνα Σένσιτς κατακτά τον τίτλο Μις Ολύμπια 2007.

Οι αγώνες για τον τίτλο Μις Ολύμπια 1982 ήταν ένας πρόλογος για τη διεθνή αποδοχή ακόμα και σε επίπεδο διασημότητας των γυναικών μπόντυ μπίλντερς. Εμπρός και εις ανώτερα!

ΜΙΑ ΑΚΟΜΑ ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΤΖΟ ΓΟΥΗΝΤΕΡ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΒΑΛΕΙΣ ΝΑ ΔΟΥΛΕΨΕΙ ΓΙΑ ΣΕΝΑ

Από τους Τζόε Γουήντερ
Ρόμπερτ Γκόρντον M. Ed.
και Ντένις Μπράντυ
Απόδοση: Νίκος Ραφτάκης

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

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Όσο αυξάνεται η δημοτικότητα του μπόντυ μπίλντινγκ τόσο αυξάνεται και η ποικιλία των ασκήσεων, των εξοπλισμών και των προγραμμάτων. Αυτός ο τεράστιος όγκος υλικού μπορεί να προκαλέσει σύγχυση όχι μόνο σε ένα αρχάριο μπόντυ μπίλντερ αλλά και σε ένα βετεράνο, με αποτέλεσμα χαμένος χρόνος από το χρόνο του αθλητή και καθυστέρηση στην πρόοδό του. Πώς μπορεί λοιπόν το κάθε άτομο να αποφασίσει ποια ρουτίνα θα ωφελήσει τη δική του ή τη δική της μοναδική σωματική κατασκευή;

Η απάντηση μπορεί να δοθεί από την Αρχή της Ενστικτώδους Προπόνησης του Γουήντερ, που θα σε βοηθήσει να ανακαλύψεις, να γνωρίσεις και να αναπτύξεις τα δικά σου μυικά ένστικτα. Μόνο τότε θα μπορέσεις να επιλέξεις τις ασκήσεις και τον εξοπλισμό, που θα φέρουν για σένα τη μεγαλύτερη δύναμη, ελαστικότητα και μυική μάζα.

Όταν ένας μυώνας ανταποκρίνεται, το αισθάνεσαι. Η αίσθηση αυτή είναι το μήνυμά του, καθαρό και απλό. Επιστημονικά οι αισθήσεις αυτές είναι νευρικοί παλμοί, που κατευθύνονται από τους μυώνες στο μυαλό. Το ένστικτο στην περίπτωση αυτή, είναι η ικανότητά μας να συλλάβουμε αυτούς τους παλμούς ή να ερμηνεύσουμε το μήνυμα, που στέλνουν οι μυώνες. Είναι όμως ζωτικής σημασίας να μπορούμε να αναγνωρίζουμε τον τύπο των παλμών που γεννιούνται – δηλαδή, δείχνει ο παλμός ότι ο μυώνας έχει φορτισθεί με την κατάλληλη αντίσταση ή δείχνει επικίνδυνη καταπόνηση; Μάλιστα το ένστικτό σου θα πρέπει να έχει οξυνθεί σε τέτοιο βαθμό ώστε να μπορεί να διακρίνει από ποιο σημείο και πέρα κατά τη διάρκεια μιας άσκησης η φόρτιση γίνεται επικίνδυνη καταπόνηση. Τα ένστικτα αυτά θα αποκαλύψουν πληροφορίες για την ιδιοτυπία της φυσικής κατασκευής κάθε ατόμου δίνοντάς του τη δυνατότητα με την εναλλαγή και παραλλαγή μιας άσκησης να εμποδίσει κάποιο τραυματισμό και να προωθήσει στα μέγιστα επίπεδα τη μυική ανάπτυξη.

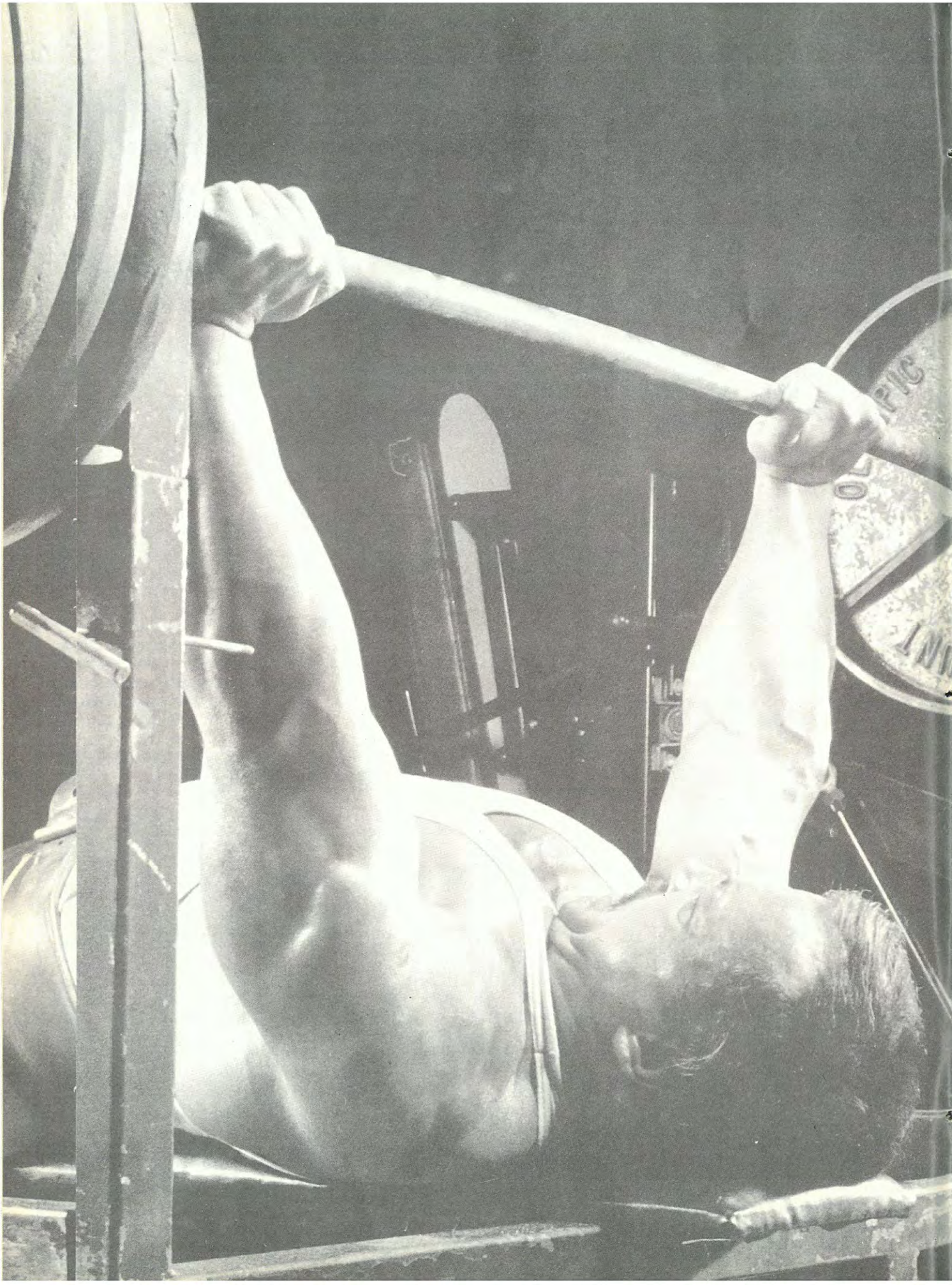
Ενστικτώδης Ανάλυση των Πιέσεων στον Πάγκο.

Ας εφαρμόσουμε την Αρχή της Ενστικτώδους Προπόνησης με την εξέταση ενός μπόντυ-μπίλντερ, που δεν είναι ικανοποιημένος με τα αποτελέσματα των πιέσεων στον πάγκο που κάνει.

Για να αρχίσουμε, ο μπόντυ μπίλντερ πρέπει πρώτα να αλλάξει το επίκεντρο της προσοχής του. Αντί να προσπαθεί να ελέγξει τους μυώνες του (συνειδητή μυική σύσπαση), πρέπει να αφήσει το σώμα του να του στείλει μηνύματα, μηνύματα που να μπορεί να ερμηνεύσει. Θα πρέπει να είναι σε θέση να διακρίνει ανάμεσά τους τα διάφορα σήματα, λαμβάνοντας υπόψη τους μυώνες από τους οποίους πηγάζουν, πόσο ισχυρά είναι τα σήματα αυτά, το συγκεκριμένο μυικό τμήμα από το οποίο προέρχεται κάθε σήμα και κατά πόσο η ένταση των σημάτων κυμαίνεται ανάλογα με το πώς μεταβάλλει τον τρόπο που εκτελεί την άσκηση.

Καθώς κάνει τις πιέσεις επί πάγκου, αισθάνεται τη φόρτιση, την οποία θα ορίσουμε σαν το ολικό άθροισμα των σημάτων που γεννιούνται όταν μια αντίσταση εφαρμοστεί σε ένα μυώνα. Η φόρτιση μπορεί να είναι αισθητή σε όλο το μυώνα ακόμα και στους τένοντες και στις αρθρώσεις που συμμετέχουν στη συγκεκριμένη κίνηση, αν και ο ίδιος ο μυώνας επειδή περιέχει τις περισσότερες απολήξεις νεύρων είναι η πηγή των περισσοτέρων αισθήσεων.

Έτσι ο αθλητής που κάνει τις πιέσεις στον πάγκο «αισθάνεται» τη φόρτιση και υπολογίζει τα ποσά της σε ποσοστά επί τοις εκατό. Αισθάνεται το 50% πάνω στους θωρακικούς του (κύρια στο ξεκίνημα της πίεσης), το 30% στους τρικεφάλους του (μετά από το μέσο της κίνησης) και περίπου το 20% στους



δελτοειδείς του (καθόλη την κίνηση). Επειδή τα επίπεδα αυτά της φόρτισης είναι γενικά επαρκή για να προκαλέσουν ανάπτυξη των θωρακικών, ο μπόντυ μπίλντερ μας πρέπει να βάλει σε εφαρμογή τα ένστικτά του για βαθύτερη ανάλυση αν επιθυμεί να επιτύχει ικανοποιητική ανάπτυξη.

Στην αρχή συγκεντρώνεται στο στυλ του, που είναι αυστηρό. Οι αγκώνες του εκτείνονται παράλληλα προς την μπάρα, ενώ οι πήχεις του είναι κάθετοι προς αυτή, που με τη σειρά της εκτείνεται ευθεία πάνω από τους αγκώνες, ενώ οι παλάμες του κοιτούν μακριά από το πρόσωπό του.

Αν διατηρήσει αυτό το αυστηρό στυλ, θα προσέξει μια αίσθηση μεγαλύτερης καταπόνησης στους εξωτερικούς θωρακικούς. Σε αντίθεση με τη μυική φόρτιση, η καταπόνηση προκαλείται από ακατάλληλη πίεση σε περιοχή που είναι φτωχή σε απολήξεις νεύρων και επειδή το μεγαλύτερο ποσοστό νεύρων βρίσκεται μέσα στη μάζα του μυώνα, αυτή η επιπλέον καταπόνηση δείχνει ότι ο μπόντυ μπίλντερ εξασκεί υπερβολική πίεση σε τένοντα. Με άλλες λέξεις, ο μπόντυ μπίλντερ δεν ενεργοποιεί το μεγαλύτερο μέρος της μυικής μάζας κατά τις πιέσεις στον πάγκο. Αντίθετα καταπονεί τους τένοντές του, που μπορεί να τραυματισθούν τελικά, αν συνεχίσει την άσκηση. Έχει λοιπόν λόγους να συνειδητοποιήσει ότι χρειάζεται περαιτέρω ανάλυση για να δει αν η ανατομία του διαφέρει από το συνηθισμένο, χωρίς αυτό να σημαίνει κάποιο μειονέκτημα απλά είναι ένα σημάδι ατομικότητας.

Η πηγή της καταπόνησης δείχνει αρκετά πράγματα: Ο μπόντυ μπίλντερ θα μπορούσε να έχει κοντές κλείδες ή υψηλή πρόσφυση των θωρακικών πάνω στα οστά των βραχιόνων ή μακρείς βραχίονες ή χαμηλή θέση του θωρακικού μυώνα σε σχέση με τον θόλο των πλευρών.

Ο Μπόντυ Μπίλντερ προσέχει ότι κοντά στην ολοκλήρωση της πίεσης πάνω στον πάγκο αισθάνεται πολύ μικρή ή και καθόλου καταπόνηση. Η φυσιολογία του λέει ότι οι απολήξεις των νεύρων υπερέχουν αριθμητικά από τα σήματα που στέλνονται, ή με άλλα λόγια ότι υπάρχουν λιγότερες από το συνηθισμένο αριθμό θωρακικών μυικών ινών διαθέσιμες για να παραλάβουν τη φόρτιση. Αυτό σημαίνει πιθανή χαμηλή τοποθέτηση του μείζονα θωρακικού.

Στο σημείο αυτό ο μπόντυ μπίλντερ αρχίζει να μεταβάλλει συνεχώς την τεχνική της κίνησης για να μπορέσει να προσδιορίσει την κατασκευαστική του ιδιοτροπία και να δει ποιος τρόπος άσκησης μεταθέτει τη φόρτιση στην επιθυμητή θωρακική περιοχή. Αφού φέρει τους αγκώνες κοντύτερα στα πλευρά του, παρατηρεί μείωση της φόρτισης των θωρακικών και αύξηση της επιβάρυνσης της μπροστινής κεφαλής των δελτοειδών και ακόμη μεγαλύτερο βάρος πάνω στους τρικεφάλους του. Ο ποσοστιαίος διαχωρισμός της επιβάρυνσης έχει τώρα διαφοροποιηθεί: χοντρικά 30% στους θωρακικούς, 30% στους δελτοειδείς και 40% στους τρικεφάλους.

Τώρα ο μπόντυ μπίλντερ πρέπει να ξεχωρίσει τον αδύναμο σύνδεσμο στην άσκηση, το σημείο δηλαδή στην όλη κίνηση που δυσκολεύεται περισσότερο. Οι περισσότεροι αθλητές γνωρίζουν ότι οι τρικέφαλοι είναι οι αδύναμοι συνεργοί στις πιέσεις στον πάγκο, αλλά ας εξετάσουμε να δούμε το γιατί.

Ο μπόντυ μπίλντερ μας υποστηρίζει ότι η δυσκολία ξεπερνιέται ευκολότερα αν φέρει τους αγκώνες προς τα μέσα, εφόσον δεχτούμε ότι έχει μακριά οστά βραχιόνων και στενούς ώμους. Αν και άλλαξε την τεχνική του δεν άλλαξε τη θέση των αγκώνων του εμποδίζοντας έτσι να ενεργοποιηθεί μια άλλη κεφαλή των δελτοειδών. Επειδή η μπροστινή κεφαλή ενεργοποίησε περισσότερες μυικές ίνες με την αλλαγή της τεχνικής, ο δελτοειδής προφανώς δεν είναι ο αδύναμος συνεργός. Εκείνο που δείχνει η αλλαγή στην τεχνική είναι ότι ο μπροστινός δελτοειδής δεν είχε φορτισθεί πλήρως κατά την εκτέλεση με αυστηρό τρόπο.

Επειδή ακριβώς οι πιέσεις στον πάγκο είναι μια άσκηση που προορίζεται για το δυνάμωμα των θωρακικών μυώνων, αυτοί με το μεγαλύτερο ποσοστό μυικής μάζας δεν είναι προφανώς οι αδύναμοι συνεργοί. Έτσι λοιπόν μένουν οι τρικέφαλοι σαν αδύναμοι συνεργοί, γιατί εξαναγκάζονται να χειριστούν ψηλότερο επίπεδο φόρτισης σε αναλογία με την εργαζόμενη μυική μάζα. Επιπλέον, η μεγάλη αύξηση της φόρτισης των τρικεφάλων που προέκυψε από την αλλαγή της τεχνικής δείχνει και πάλι ότι τα οστά των βραχιόνων είναι μακρύτερα του συνηθισμένου. Αυτό επιβεβαιώνεται και περαιτέρω, όταν ο μπόντυ μπίλντερ στενεύοντας τη λαβή του στην μπάρα παρατηρεί επαύξηση της φόρτισης μόνο στους τρικεφάλους.

Εφαρμόζοντας τη Γνώση του Ενστίκτου

Τώρα ο μπόντυ μπίλντερ έχει μια σαφέστερη αντίληψη για το πώς ακριβώς διαφέρει το σώμα του από εκείνο των αθλητών που αναπτύσσονται με επιτυχία με τις πιέσεις στον πάγκο. Επίσης γνωρίζει πως η μοναδική κατασκευή του αποκρίνεται σε ορισμένα κριτήρια, π.χ., στη θέση των αγκώνων, στη λαβή, στη γωνία εφαρμογής της αντίστασης κ.τ.λ. Με τα αποτελέσματα αυτής της ενστικτώδους ανάλυσης, ο αθλητής είναι προετοιμασμένος να προσαρμόσει τις διάφορες ασκήσεις για το στήθος με τέτοιο τρόπο ώστε να επιτύχει αποτελεσματικότερα την επιθυμητή ανάπτυξη. Μπορεί να γνωρίζει την τομικευμένη του ρουτίνα μόνο μέσα από την κρίση του ενστίκτου.

Επειδή ακριβώς οι θωρακικοί του είναι δεμένοι χαμηλά πάνω στο θόλο των πλευρών, η καλύτερη διεύθυνση φόρτισης γι αυτούς είναι υπό γωνία με το σώμα του. Μπορεί λοιπόν να χρησιμοποιήσει τις επικλινείς πιέσεις στον πάγκο, τις επικλινείς εκτάσεις αλτήρων ή τις βυθίσεις στο δίζυγο για τον προσδιορισμό των ανώτερων και κατώτερων περιοχών των θωρακικών. Αφήνει τις επικλινείς πιέσεις, γιατί στερούνται τα πλεονεκτήματα των άλλων δύο – εκτεταμένη προς τα έξω θέση των αγκώνων εξ αιτίας της θέσης των χεριών (οι παλάμες αντικρύζουν η μία την άλλη) για μεγαλύτερη έμφαση στους θωρακικούς και αποφόρτιση των δελτοειδών. Εξειδικεύει ακόμη περισσότερο τις ανάγκες του αφαιρώντας και τις επικλινείς εκτάσεις αλτήρων

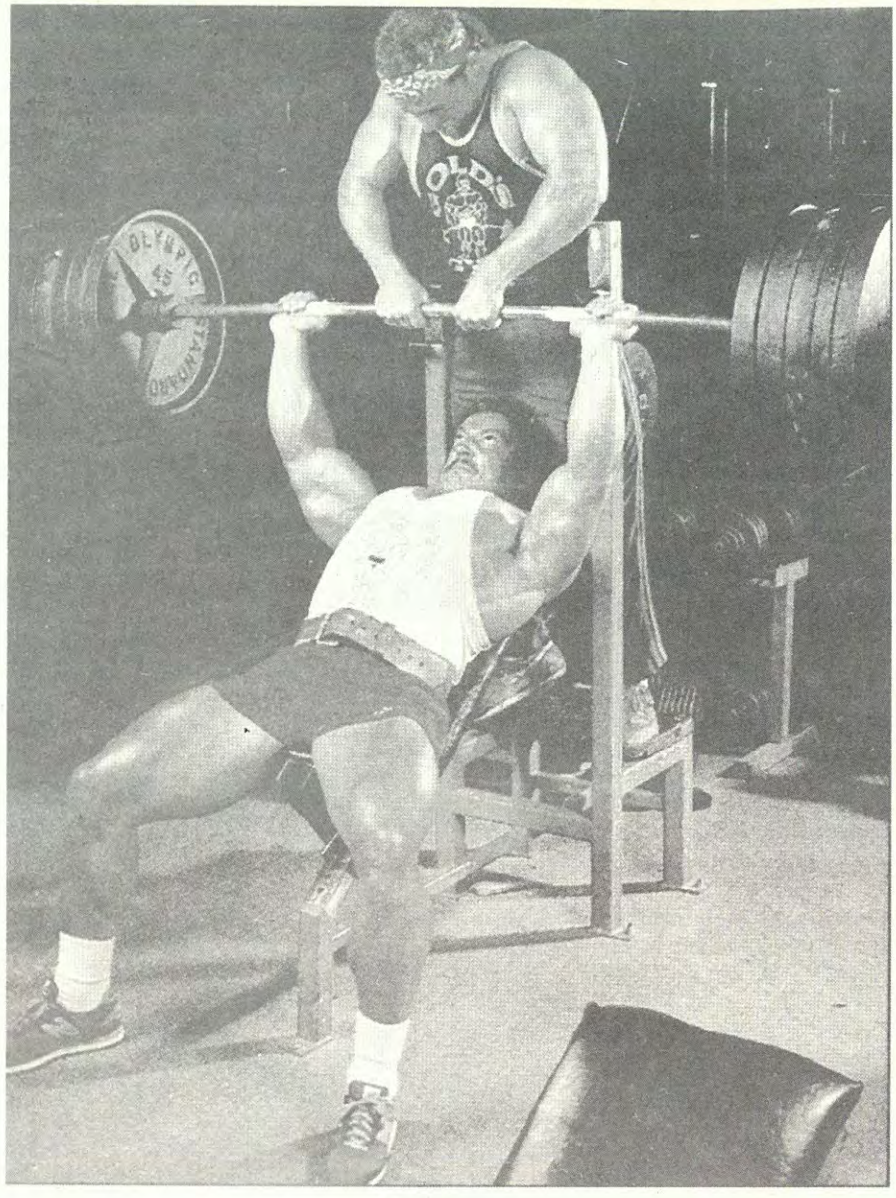
και διαλέγει τελικά τις βυθίσεις στο δίζυγο. Οι βυθίσεις δεν απαιτούν συγκέντρωση στον τρόπο χειρισμού της αντίστασης και μειώνουν σημαντικά τη φόρτιση στους κοντούς θωρακικούς του τένοντες.

Η ενστικτώδης ανάλυση υπόδειξε επίσης στον μπόντυ μπίλντερ ότι πρέπει να διαλέξει μια άσκηση για να φορτίζεται κατ' αυτήν η ανώτερη περιοχή των θωρακικών για πλήρη, συνολική ανάπτυξη.

Ξανά η γωνία που προσφέρεται από τις επικλινείς ασκήσεις είναι ένας παράγοντας. Επιλέγει τις πιέσεις αλτήρων στον επικλινή πάγκο αλλά, χαλάει την τεχνική σπρώχνοντας τους αγκώνες του προς τα έξω. Το διορθώνει αυτό γυρίζοντας τις παλάμες προς τα μέσα όπως όταν κάνει εκτάσεις αλτήρων, αυξάνοντας έτσι τη φόρτιση στους θωρακικούς ενώ μειώνει ταυτόχρονα το ποσοστό συνεργασίας των δελτοειδών. Αυτή η ενστικτώδης παραλλαγή λαμβάνει επίσης υπόψη της την ανάγκη για μειωμένη φόρτιση στους κοντούς συνδέσμους των θωρακικών και την ανάγκη να είναι σε θέση να κατευθύνει ξανά τη φόρτιση πάνω στους θωρακικούς μυώνες.

Ο μπόντυ μπίλντερ τώρα βρίσκεται σε θέση να μπορεί να χειρίζεται μεγαλύτερα βάρη και να γυμνάζει με πλήρη τρόπο τους μυώνες του. Επίσης τώρα βιώνει πολύ μικρότερη ανομοιότητα μεταξύ των σημάτων, που λαμβάνει κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης μιας άσκησης στο πλήρες εύρος της κίνησής της. Αυτή η ισορροπημένη κατανομή της φόρτισης συχνά ονομάζεται «το τέλειο κανάλι».

Ας επανεξετάσουμε την Ενστικτώδη Ανάλυση. Κατ' αρχήν, άλλαξε τον τρόπο συγκέντρωσής σου και γίνε δεκτικός στα διάφορα μηνύματα. Μετά διαχώρισε τις διάφορες αισθήσεις, που αποκομίζεις από μια άσκηση σε διάφορους τύπους έτσι ώστε να καθορίζουν ακριβώς ποια περιοχή του μυώνα εργάζεται. Καθόρισε το βαθμό φόρτισης του κάθε μυώνα. Μπορείς να ορίσεις σε ποιο βαθμό οι μυώνες που αποτελούν μια μυική ομάδα απομονώνονται ή εργάζονται κατά την άσκηση. Αναζήτησε τα μηνύματα της φόρτισης (ευνοώντας τη μυική συμμετοχή). Τελικά καθόρισε όλες τις μεταβολές στα



διάφορα μηνύματα που προκύπτουν από τις αλλαγές της τεχνικής.

Βαθύτερες εφαρμογές της Ενστικτώδους Προπόνησης

Η ενστικτώδης ανάλυση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον καθορισμό του σωστού αριθμού επαναλήψεων στο κάθε σετ. Επειδή κάθε μυώνας περιέχει μυικές ίνες βραδείας συστολής και μυικές ίνες ταχείας συστολής – το πρώτο είδος για τη δύναμη και το δεύτερο για την αντοχή – ο κάθε τύπος στέλνει ένα ξεχωριστό μήνυμα όταν προσεγγίζεται το όριο της μέγιστης φόρτισης. Ο συνδυασμός μηνυμάτων μέγιστης φόρτισης αυτών των δύο τύπων μυικών ινών δείχνει ότι έχει εκτελεστεί ο βέλτιστος αριθμός επαναλήψεων. Αυτή η ίδια διαδικασία εφαρμόζεται για να καθοριστούν και οι λοιποί παράγοντες, όπως είναι το κατάλληλο βάρος, ο αριθμός των σετς, ο χρόνος ανάπαυσης κ.τ.λ.

Όσο πιο συχνά χρησιμοποιείς τη μέθοδο της ενστικτώδους ανάλυσης τόσο πιο μεγάλη γίνεται η ικανότητα του ενστίκτου. Τελικά θα είσαι σε θέση να φτιάξεις ολόκληρο το πρόγραμμά σου βασιζόμενος στις γνώσεις του ενστίκτου.

Οι σημερινοί πρωταθλητές δεν έφτασαν στο επίπεδο αυτό ακολουθώντας συμβιβαστικές λύσεις. Πειραματιζόντουσαν και διερευνούσαν αδιάκοπα τον εαυτό τους με αποτέλεσμα παγκόσμια ρεκόρ.

Δες τον Φράνκο Κολούμπου. Μια από τις αγαπημένες του ασκήσεις είναι οι πιέσεις στον πάγκο, στην οποία μάλιστα έχει σπάσει παγκόσμιο ρεκόρ. Αν εξετάσεις προσεκτικά τη φυσική κατασκευή του Φράνκο, θα δεις ότι έχει τους θωρακικούς του ψηλά τοποθετημένους με μακρείς συνδέσμους και τένοντες και κοντά οστά βραχιόνων – όλες δηλαδή τις ιδιότητες που χρειάζονται κατασκευαστικά οι θωρακικοί μυώνες για να μπορούν να αναπτυχθούν άριστα με τις πιέσεις στον πάγκο.

Ο Τομ Πλατς είναι ένας πρωταθλητής του οποίου η γνώση του ενστίκτου τον οδήγησε στη χρήση του σκουώτ για την πιο παραγωγική ανάπτυξη των ποδιών του. Το αποτέλεσμα είναι ένα ζευγάρι καταπληκτικών μηρών.

Οι δικέφαλοι – φαινόμενο του Λάρρυ Σκωτ είναι ακριβώς το αποτέλεσμα της εκτέλεσης από ένστικτο μιας παραλλαγής των κάμψεων δικεφάλων, που σήμερα φέρει και το όνομά του.

Αυτά είναι μερικά πολύ εξειδικευμένα παραδείγματα από ολόκληρα προγράμματα, που έχουν οργανώσει οι διάφοροι πρωταθλητές πάνω στη μεσουράνηση της ανάπτυξης όλων των φάσεων της Ενστικτώδους Προπόνησης. Η ικανότητα να καλλιεργήσεις αυτή την τεχνική μπορεί να σε οδηγήσει και σένα σ' ένα πρόγραμμα που θα γεννήσει ένα πρωταθλητή.

ΠΩΣ ΤΑ ΣΟΥΠΕΡ ΣΕΤ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΡΟΣΘΕΣΟΥΝ ΜΙΑ ΝΕΑ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΣΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΣΟΥ!

Η προπόνηση με σούπερσετ εμπνεύστηκε και έγινε μέρος του συστήματος Γουήντερ στις αρχές της δεκαετίας του '50. Από τότε μέχρι σήμερα πεπειραμένοι μπόντυ μπίλντερς έχουν αναγνωρίσει ότι η αρχή των σούπερ-σετ μπορεί αν εφαρμοστεί σωστά να αποτελέσει μια πολύ παραγωγική μέθοδο και ένα σημαντικό βοήθημα στις προπονήσεις.

Υπάρχουν δύο βασικές εφαρμογές των σούπερσετ. Ένας μπόντυ μπίλντερ μπορεί να εκτελέσει δύο διαφορετικές ασκήσεις διαδοχικά για το ίδιο μέρος του σώματος (όπως πιέσεις στον οριζόντιο πάγκο ακολουθούμενες από πιέσεις στον επικλινή πάγκο, για τους θωρακικούς μυώνες), ή μπορεί να γυμνάσει μια μυική ομάδα με μια συγκεκριμένη άσκηση για την περιοχή αυτή και να ακολουθήσει αμέσως με μια ανταγωνιστική κίνηση (όπως Διπλώσεις Δικεφάλων που ακολουθούνται από πιέσεις Τρικεφάλων).

Η πρώτη εφαρμογή της αρχής των σούπερσετ απαιτεί ο μπόντυ μπίλντερ να μπορεί να γυμναστεί σε υψηλά επίπεδα έντασης. Η προσέγγιση αυτή πρέπει να ακολουθείται από ημιπροχωρημένους και προχωρημένους μπόντυ μπίλντερς και πάλι όχι σε μόνιμη βάση. Ο αρχάριος απλά δεν έχει τη φυσική ικανότητα να χειριστεί ο οργανισμός του την τρομερή συσσώρευση λακτικού οξέος, που συνοδεύει την καταπόνηση ενός μέρους του σώματος με σούπερσετ. Το πιθανότερο για τον αρχάριο είναι να πάθει υπερκόπωση αν εφαρμόσει αυτή την άποψη της αρχής των σούπερσετς.

Ο πεπειραμένος μπόντυ μπίλντερ, όμως μπορεί με τον τρόπο αυτό να προσθέσει μια νέα διάσταση ανάπτυξης. Όταν οι έλξεις στη μηχανή Φτερών με στενή λαβή ακολουθούνται από Σκυφτή κωπηλατική, για παράδειγμα, η πρόθεση είναι να δοθεί έμφαση, πρώτον στις μυικές ίνες του πάνω μέρους των Λατίσσιμους ντόρσι και δεύτερον σε αυτές στο κάτω τους τμήμα. Υπάρχουν όμως μυικές ίνες που συμμετέχουν και στις δυο κινήσεις και αυτές είναι που επηρεάζονται περισσότερο.

Η πρώτη άσκηση (Έλξεις στη Μηχανή με κλειστή λαβή) κουράζει ένα μεγάλο ποσοστό των μυώνων και η άσκηση που ακολουθεί (Σκυφτή Κωπηλατική) συνεχίζει να πιέζει σε εργασία τις μυικές ίνες που συμμετέχουν και στις δυο ασκήσεις, ενώ παράλληλα ενεργοποιεί και τους βοηθητικούς και σταθεροποιητικούς μυώνες που είναι λιγότερο κουρασμένοι. Κατά συνέπεια αυτές οι «κοινές» μυικές ίνες γυμνάζονται πλήρως, με αποτέλεσμα μεγαλύτερη κατανάλωση γλυκογόνου και μεγαλύτερη συγκέντρωση γαλακτικού οξέος.

Στη φάση της ανάπλασης, το γλυκογόνο επανασυντίθεται μαζί με το πρόσθετο νερό που αποθηκεύεται μαζί του, ενώ τα υψηλά επίπεδα συσσώρευσης γαλακτικού οξέος ενεργοποιούν διαδικασία παραγωγής τριχοειδών αγγείων. Το καθαρό αποτέλεσμα και των δύο διαδικασιών προσαρμογής είναι η αύξηση του μυικού όγκου.

Η ορθότητα του να γυμνάζονται μικρά μέρη του σώματος κατ' αυτόν τον τρόπο με σούπερσετς είναι συζητήσιμη. Μερικοί πρωταθλητές ορκίζονται σ' αυτά, άλλοι υποστηρίζουν ότι προκαλούν μυική υπερκόπωση. Η πιο φρόνιμη συμβουλή σχετικά με αυτό τον τύπο προπόνησης είναι ότι θάπρεπε μάλλον να αφήνεται μόνο σε πολύ προχωρημένους μπόντυ μπίλντερς, σε ορισμένους ας πούμε με μπράτσο μεγαλύτερο από 45 εκατοστά. Ο λόγος είναι απλός. Ένα μπράτσο αυτού του μεγέθους περιέχει περισσότερες μυικές ίνες και άλλα μυικά συστατικά που ελέγχουν τις μεταβολικές διαδικασίες, ενώ ένα μικρότερο μπράτσο απλά δεν μπορεί να χειριστεί τέτοια επίπεδα έντασης.

Αν ο έμπειρος μπόντυ μπίλντερ αποφασίσει να χρησιμοποιήσει τα σούπερσετ για μικρές μυικές ομάδες, πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός στην επιλογή των ασκήσεων που θα κάνει. Γενικά πρέπει να επιλέξει δυο ασκήσεις που θα γυμνάζουν τον συγκεκριμένο μυώνα από τις πιο αντιδιαμετρικές θέσεις. Για τους δικεφάλους αυτό θα σήμαινε Διπλώσεις Αλτήρων σε πολύ επικλινή πάγκο σε συνδυασμό με Συγκεντρωτικές κάμψεις. Στην πρώτη άσκηση ο δικέφαλος κάμπτεται με τον δελτοειδή υπερεκτεταμένο, ενώ στη δεύτερη άσκηση ο ώμος είναι σε κάμψη. Η ίδια αρχή μπορεί να εφαρμοστεί και για τους τρικεφάλους: Εκτάσεις αλτήρων (Η άρθρωση του ώμου είναι σε κάμψη) σε συνδυασμό με Σηκώματα αλτήρων προς τα πίσω (ο ώμος είναι σε έκταση). Ο μπόντυ μπίλντερ όμως πρέπει να μην διαλέγει ασκήσεις που είναι πολύ όμοιες. Προφανώς αν κάνεις σε σούπερσετ συγκεντρωτικές κάμψεις και διπλώσεις δικεφάλων με υποστήριγμα στους αγκώνες (Πρίτσερ), ή εκτάσεις αλτήρων προς τα πίσω με πιέσεις τρικεφάλων στην

τροχαλία, τότε γυμνάζεις τα ίδια τμήματα του κάθε μυώνα και κατά συνέπεια καταπονείς τις ίδιες μυικές ίνες.

Όταν εφαρμόζει αυτό τον τύπο των σούπερσετ σε μεγάλες μυικές ομάδες ο μπόντυ μπίλντερ μπορεί να είναι πιο ελεύθερος στις επιλογές του. Για παράδειγμα, μπορεί να κάνει σε σούπερσετ έλξεις στη μηχανή με κλειστή και ανοικτή λαβή για τους λατίσσιμους και τους ρομβοειδείς μυώνες, αν και υπάρχει η πιθανότητα να καταπονεί με τον τρόπο αυτό πάρα πολύ το ανώτερο τμήμα αυτών των μυικών ομάδων. Θα ήταν πιθανά καλύτερα αν έκανε δυο καθαρά διαφορετικές ασκήσεις, όπως έλξεις σε συνδυασμό με κάποια κωπηλατική κίνηση. Με τον τρόπο αυτό, θα επηρεάσει στο ανώτερο τμήμα και στην κατώτερη περιοχή των μυικών ομάδων. Τα ίδια ισχύουν και για τους μυώνες του στήθους. Οι οριζόντιες πιέσεις στον πάγκο μπορούν να γίνουν σε σούπερ-σετ με τις οριζόντιες εκτάσεις αλτήρων, αλλά θα ήταν καλύτερο αν συνδυαζόταν μια κίνηση Βύθισης με ανοικτή λαβή με κάποια άσκηση στον επικλινή πάγκο. Έτσι, οι ίνες που βρίσκονται στην κατώτερη περιοχή της μυικής ομάδας θα γυμναστούν πρώτες και μετά θα γυμναστούν εκείνες του ανώτερου τμήματος. Το σύστημα αυτό βοηθάει να αποφεύγεται το «κάψιμο» των ινών που συμμετέχουν από κοινού και στις δυο κινήσεις.

Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως υπάρχει και άλλος ένας τρόπος εφαρμογής της Αρχής των Σούπερσετ και αυτός αναφέρεται σε αντίθετες ή ανταγωνιστικές μυικές ομάδες. Ο Τσαρλς Σέρρινγκτον ο παγκοσμίου φήμης νευροφυσιολόγος πρώτος πρότεινε τη θεωρία ότι οι ανταγωνιστικές μυικές ομάδες (π.χ. δικέφαλοι / τρικέφαλοι) φορτίζονται αμοιβαία: όταν η μία συσπάται η άλλη χαλαρώνει. Είπε επίσης ότι υπάρχει ένας μηχανισμός προστασίας του τένοντα, που ονομάζεται όργανο Γκόλγκι και που κάνει τον εργαζόμενο μυώνα να χαλαρώνει αν τα επίπεδα της έντασης στη σύσπαση ξεπερνούν τα όρια κινδύνου. Σε σχέση με την παραπάνω θεωρία, οι επιστήμονες επίσης παραδέχονται σαν γεγονός ότι όταν μια μυική ομάδα ζορίζεται η αντίθετή της βρίσκεται σε ετοιμότητα.

Και πάλι μπορεί το παραπάνω να επεξηγηθεί καλύτερα αν χρησιμοποιηθεί σαν παράδειγμα οι διπλώσεις δικεφάλων. Όταν κάποιος κάνει διπλώσεις με ένα πολύ μεγάλο βάρος και φτάνει το όριο της στιγμιαίας κόπωσης τα όργανα των τενόντων Γκόλγκι ενεργοποιούνται για να προστατεύσουν τους δικεφάλους και παράλληλα οι τρικέφαλοι είναι έτοιμοι να αναλάβουν την προστασία της άρθρωσης. Αυτή λοιπόν η διαδικασία φέρνει την ανταγωνιστική μυική ομάδα σε ιδανική κατάσταση προετοιμασίας για να έργασθεί. Αυτός ο τύπος προπόνησης αναφέρεται σαν «διαδοχική επαγωγή». Μια μελέτη στο Πανεπιστήμιο της Βοστώνης έλεγξε τη δράση της διαδοχικής επαγωγής με ισοτονικές συσπάσεις των εκτατήρων και καμπτήρων μυώνων του καρπού.

Τα πορίσματα αυτής της μελέτης αναφέρουν ότι μπορεί να παραχθούν πολύ θετικά αποτελέσματα από τον τύπο προπόνησης, που βασίζεται στη δεύτερη μορφή των Σούπερσετ.

Πρώτα πρώτα φαίνεται ότι πολλά από τα άτομα που συμμετείχαν στο πείραμα επίδειξαν σημαντική αύξηση των δυνατοτήτων των καμπτήρων και εκτατήρων μυικών ομάδων, όταν αυτές καταπονήθηκαν διαδοχικά, σε σύγκριση με την περίπτωση που οι μυικές ομάδες γυμνάστηκαν ξεχωριστά. Δεύτερον, το 70% των συμμετασχόντων στο πείραμα ανάφεραν εξαιρετικά πιο άνετη, ρευστή σύσπαση των καμπτήρων του καρπού, όταν είχαν προηγηθεί εκτάσεις του καρπού. Δεν παρατήρησαν, αντίθετα, αυτή την εύκολη απόδοση, όταν οι κάμψεις του καρπού έγιναν απομονωμένα από τις εκτάσεις.

Σε υποστήριξη της μελέτης αυτής του Πανεπιστημίου της Βοστώνης, υπάρχουν άφθονες μαρτυρίες από πρώτο χέρι, που βεβαιώνουν ότι η εφαρμογή της αρχής των σούπερσετ σε αντίθετες μυικές ομάδες μπορεί να φέρει εντυπωσιακά αποτελέσματα. Οι μπόντυ μπίλντερς για παράδειγμα αναφέρουν καλύτερο τράβηγμα, μεγαλύτερο κάψιμο και μεγαλύτερη ταχύτητα ανάπτυξης των ιστών, όταν εφαρμόζουν τα σούπερσετ με τον τρόπο αυτό.

Και τι είναι αυτό που κάνει τη μέθοδο αυτή τόσο αποδοτική; Τρεις είναι οι πιθανές εξηγήσεις:
1) Προετοιμάζοντας την ανταγωνιστική μυική ομάδα, τα όργανα των τενόντων Γκόλγκι προκαλούν αυξημένη επιστράτευση των κινητήριων μονάδων, προσφέροντας έτσι μεγαλύτερο έτοιμο δυναμικό δύναμης και ανάπτυξης.
2) Μετά από τη χαλάρωσή του από το όργανο Γκόλγκι ο εργαζόμενος μυώνας θα φέρει πολύ μικρότερη αντίσταση στην έκτασή του και ο ανταγωνιστής του θα μπορεί να συσπάται ανετότερα μέχρι την ακραία θέση με μικρότερη δυσφορία.
3) Έχει γίνει παραδεκτό σα γεγονός ότι καθώς ένας μυώνας συσπάται έντονα, ο ανταγωνιστής του μπορεί να συσπαστεί κι αυτός σύντομα στην ακραία θέση για να προσφέρει την προστατευτική του βοήθεια που πιθανά έχει ξεκινήσει από τους δέκτες της έκτασης. Αν είναι αυτός ο λόγος, τότε το επίπεδο έντασης κατά την εκτέλεση ενός σούπερσετ θα είναι υψηλότερα γιατί ο μυώνας θα εργάζεται με μεγαλύτερη συχνότητα.

Δεν είναι δυνατόν να καθορισθούν και να αναφερθούν όλες οι σχετικές συνεισφορές της εκτέλεσης σούπερσετ σε ανταγωνιστικές κινήσεις, αλλά είναι φανερό ότι τόσο οι αρχάριοι όσο και οι προχωρημένοι αθλητές μπορούν να ωφεληθούν από αυτή τη μέθοδο προπόνησης. Απλά διαλέγεις τη μυική ομάδα που χρειάζεται την περισσότερη δουλειά και τη γυμνάζεις αμέσως μετά από ένα βαρύ σετ μιας άσκησης για την ανταγωνιστική της ομάδα. Για παράδειγμα, αν οι τρικέφαλοί σου είναι αδύναμοι, ένα σετ Όρθιων Διπλώσεων μέχρι το όριο της στιγμιαίας εξάντλησης πρέπει να συνοδευτεί από ένα σετ πιέσεων τρικεφάλων στην τροχαλία. Πρέπει όμως να είσαι ακριβής στις επιλογές των ασκήσεων: κάνε ασκήσεις σε σούπερσετ εφόσον οι κινήσεις τους είναι όσο πιο ακριβέστερα ανταγωνιστικές γίνεται. Προφανώς οι πιέσεις των τρικεφάλων στην τροχαλία είναι πιο άμεσα ανταγωνιστική στις όρθιες Διπλώσεις Δικεφάλων από ό,τι οι καθιστές γαλλικές πιέσεις. Μπορεί οι τρικέφαλοι να είναι η ανταγωνιστική μυική ομάδα στους δικεφάλους, αλλά μπορεί να μην έχουμε το

πλήρες αποτέλεσμα σε όφελός μας, γιατί το μήκος και η τάση των μυώνων επηρεάζονται σε σημαντικό βαθμό από τη συμμετοχή των βοηθητικών και σταθεροποιητικών μυικών ομάδων.

Τελικά και οι δύο μέθοδοι εφαρμογής της Αρχής των Σούπερσετ μπορεί να γίνουν εξαιρετικά αποτελεσματικοί τρόποι προπόνησης, αλλά πρέπει να εφαρμοστούν σωστά. Όλοι συνειδητοποιούν τη σημασία της έντονης άσκησης, που τονίζεται από την κοινή στο Σύστημα Γουήντερ έκφραση: «χωρίς πόνο, δεν υπάρχει κέρδος». Έχε πάντως κατά νου ότι μπορείς να φτάσεις κάτι καλό στην υπερβολή και τότε ο πολύς ο πόνος θα φέρει την υπερκόπωση!

ΚΛΙΜΑΚΩΣΕ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΟΥ ΜΕ ΤΑ ΣΟΥΠΕΡ ΣΕΤ

Όταν για πρώτη φορά, περισσότερο από 30 χρόνια πριν, εισήγαγα την Αρχή Γουήντερ - Προπόνηση με Σούπερσετ, αποτέλεσε αυτή το πρώτο γιγάντιο βήμα που θα μπορούσαν να κάνουν οι αθλητές δύναμης στην κλιμάκωση της έντασης στις προπονήσεις τους. Πολλές νέες βαθμίδες προστέθηκαν τα χρόνια που ακολούθησαν την πρώτη εκείνη ανακάλυψη (όπως π.χ. οι βεβιασμένες επαναλήψεις, οι αρνητικές επαναλήψεις, τα τρι-σετ, τα γιγάντια σετ, οι διπλοί διχασμοί, οι κορυφαίες συσπάσεις, και η συνεχής τάση), αλλά τα σούπερσετ θα παραμείνουν μια παό τις πιο πλατιά εφαρμοσμένες και διαδομένες από όλες τις Αρχές Προπόνησης Γουήντερ.

Η προπόνηση με Σούπερσετ περιλαμβάνει την εκτέλεση δύο διαφορετικών διαδοχικών ασκήσεων με ένα ελάχιστο διάλειμμα ανάπαυσης μεταξύ τους της τάξης των 6-8 δευτερολέπτων για να επακολουθήσει η φυσιολογική περίοδος ανάπαυσης πριν από την εκτέλεση άλλου ένα σούπερσετ. Όταν για πρώτη φορά εμπνεύστηκα τα σούπερσετ απευθυνόντουσαν σε ασκήσεις ανταγωνιστικών μυικών ομάδων, όπως δικεφάλων και τρικεφάλων ή τετρακεφάλων και δικεφάλων των ποδιών. Τα παρακάτω είναι παραδείγματα σούπερσετ για ανταγωνιστικές μυικές ομάδες:

Δικέφαλοι + Τρικέφαλοι: Κάμψεις μπάρας + πιέσεις στην τροχαλία.

Θωρακικοί + Ραχιαίοι: Πιέσεις στον πάγκο + έλξεις στο μονόζυγο.

Τετρακέφαλοι + Δικέφαλοι (ποδιού): Εκτάσεις ποδιών + Διπλώσεις ποδιών.

Γρήγορα όμως κατάλαβα ότι προφανώς τα σούπερσετ θα μπορούσαν να γίνουν για μια μυική ομάδα, ή σαφέστερα, κάνοντας δύο ασκήσεις για την ίδια μυική ομάδα ολοκληρώνεται ένα σούπερσετ. Και αυτός ο τρόπος αύξησης της έντασης των ασκήσεων έφερε σαν αποτέλεσμα μεγαλύτερη μυική μάζα και πυκνότητα για όλους τους μπόντυ μπίλντερς που τον εφάρμοσαν. Ακολουθούν τυπικά παραδείγματα αυτού του τύπου σούπερσετ:

Θωρακικοί: πιέσεις στον πάγκο + εκτάσεις αλτήρων.

Ραχιαίοι: πουλόβερς + έλξεις στη μηχανή φτερών.

Δελτοειδείς: Οπισθολαίμιες πιέσεις + εκτάσεις αλτήρων στο πλάι.

Τρικέφαλοι: εκτάσεις στον οριζόντιο πάγκο + πιέσεις στην τροχαλία.

Δικέφαλοι: Διπλώσεις Δικεφάλων με υποστήριγμα στους αγκώνες + Όρθιες διπλώσεις δικεφάλων.

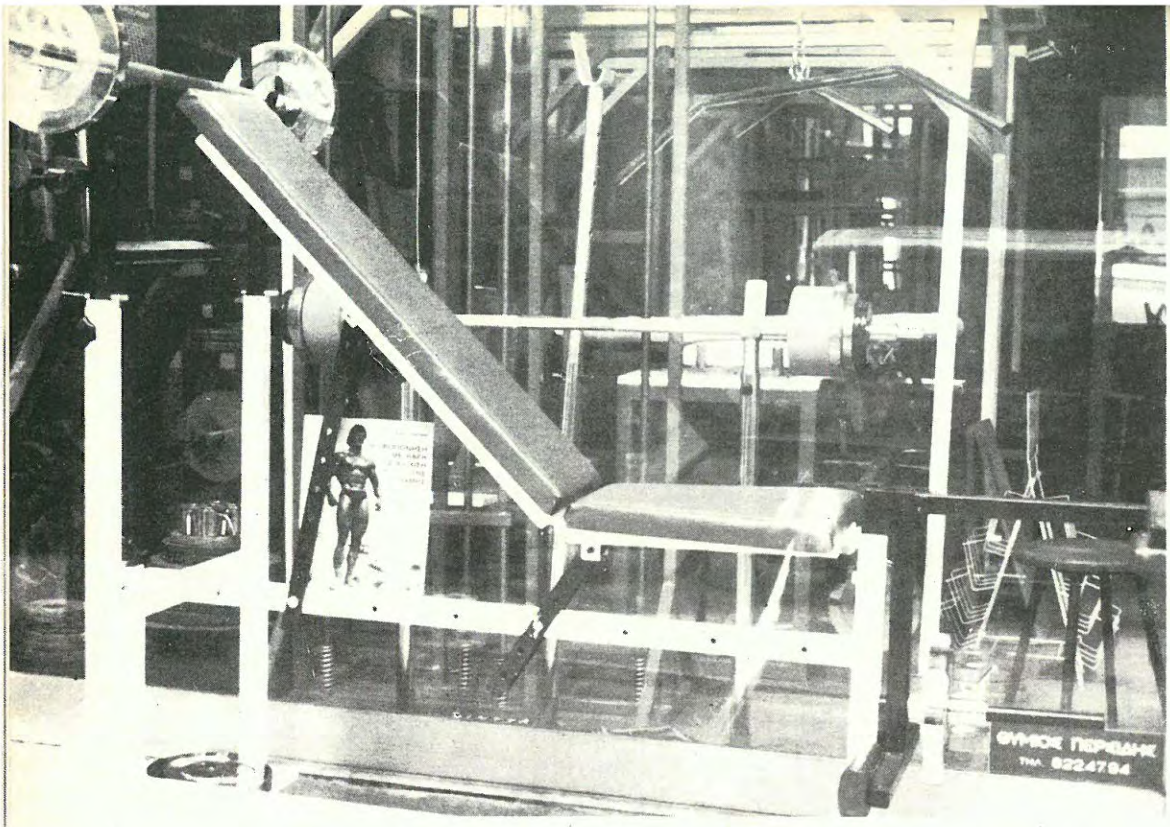
Τραπεζοειδείς: Ανασηκώματα των ώμων + Όρθια κωπηλατική.

Τετρακέφαλοι: Πιέσεις ποδιών + Εκτάσεις ποδιών.

Γάμπες: Ανασηκώματα στις μύτες καθιστοί + Ανασηκώματα στις μύτες όρθιοι.

Αν είσαι καινούριος στην προπόνηση με σούπερσετ, θα πρότεινα στην αρχή να κάνεις σούπερσετ μόνο μεταξύ ασκήσεων δικεφάλων και τρικεφάλων, μέχρις όπου εξοικιωθείς τελείως με την αρχή αυτή και συνηθίσεις στην αύξηση της έντασης. Άρχισε στη συνέχεια να συμπεριλαμβάνεις στις προπονήσεις σου βαθμιαία περισσότερα και περισσότερα σούπερσετ για ανταγωνιστικές μυικές ομάδες. Στο επόμενο στάδιο προχώρησε να κάνεις σούπερσετ μόνο για τις μεγάλες μονές μυικές ομάδες πριν τελικά γυμνάσεις με σούπερσετ και τις μικρότερες ομάδες.

Μπορεί να ανακαλύψεις (σαν τον Λου Φερίνο) ότι τα σούπερσετ δεν σου προσφέρουν σημαντικά κέρδη. Κάθε ανθρώπινο σώμα έχει ορισμένα μοναδικά χαρακτηριστικά, έτσι λοιπόν μη στενοχωρηθείς γι' αυτό. Απλά χρησιμοποίησε την Αρχή της Ενστικτώδους προπόνησης Γουήντερ για να ανακαλύψεις ποια τεχνική υπερέντασης λειτουργεί πιο αποτελεσματικά στη δική σου πνευματική και φυσική ιδιοτυπία. Τα Σούπερσετ μπορεί να είναι μια από τις τεχνικές αυτές, γι' αυτό δοκίμασέ τα!



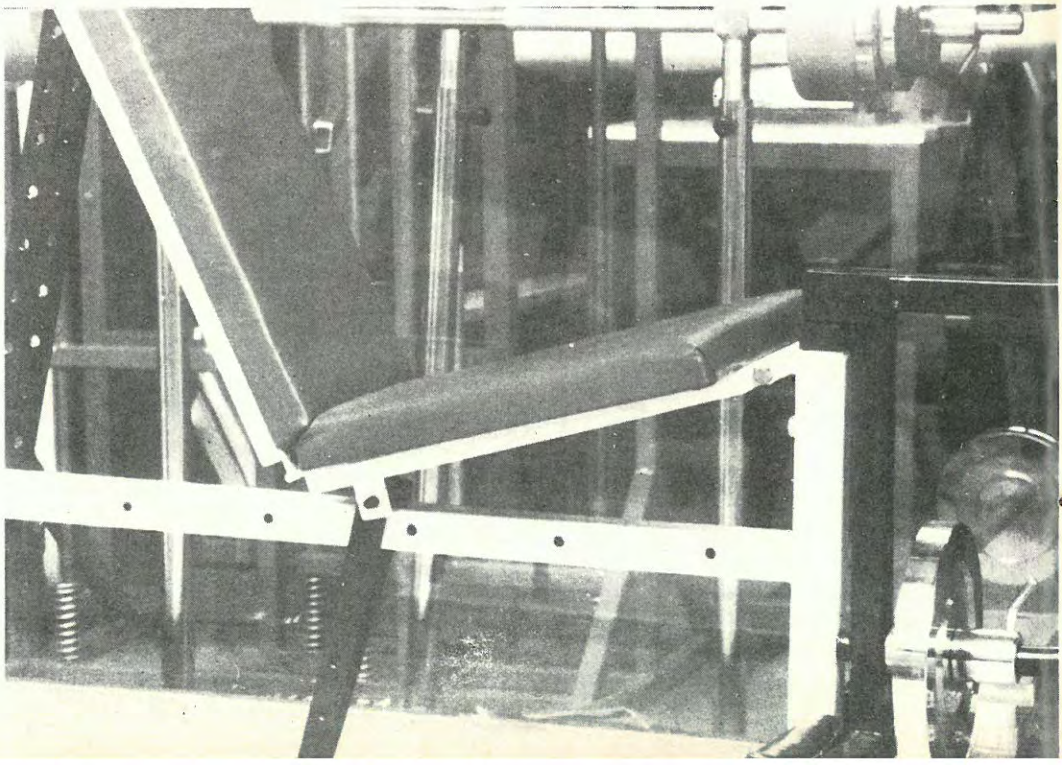
ΟΡΙΖΟΝΤΙΟ
ΚΑΘΙΣΜΑ ΤΕΤΡΑ

ΔΙΖΥΓΟ
ΨΗΛΟ
ΤΡΟΧΑΛΙ

ΝΕΑ ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ

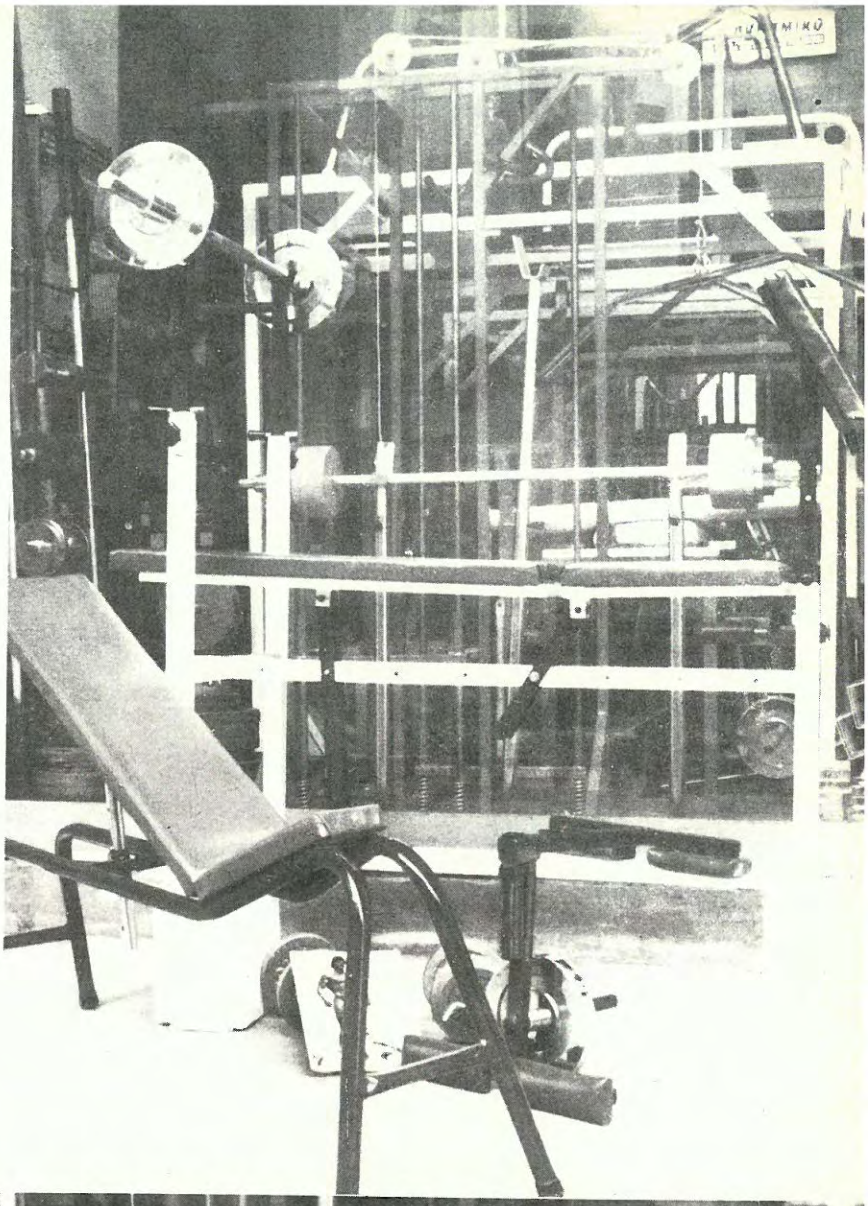
ΠΟΛΥΠΑΓΚΟΣ ΑΡΘΡΩΤΟΣ – ΣΥΝΘΕΤΟΣ ΔΕΚΑ ΟΡΓΑΝΑ ΣΕ ΕΝΑ

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



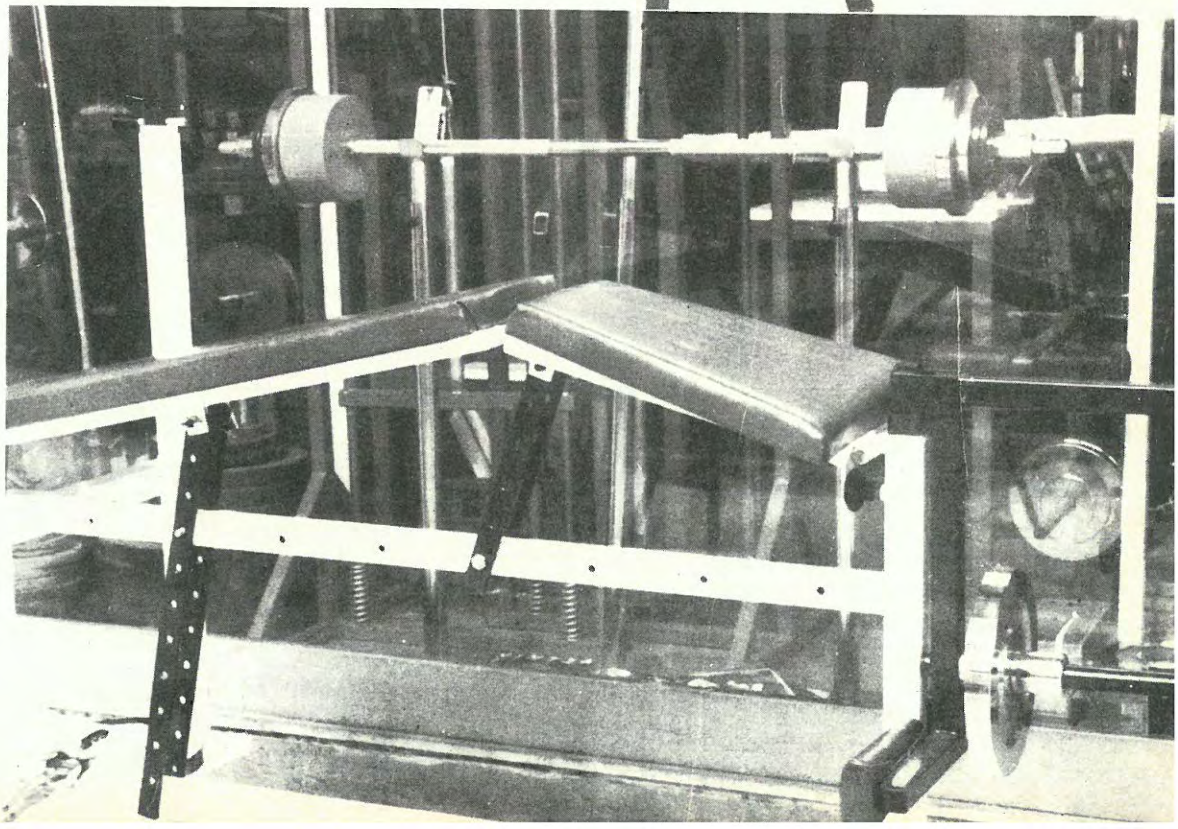
– ΕΠΙΚΛΙΝΗΣ – ΚΑΤΑΚΛΙΝΗΣ
ΚΕΦΑΛΟΥ – ΚΑΤΑΚΛΙΝΗΣ ΔΙΚΕΦΑΛΟΥ

ΚΑΙ ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ
ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΩΤ
ΨΗΛΩΝ – ΧΑΜΗΛΩΝ ΕΛΞΕΩΝ



ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΠΡΩΤΟ ΣΤΙΣ ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ
ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΣΗ



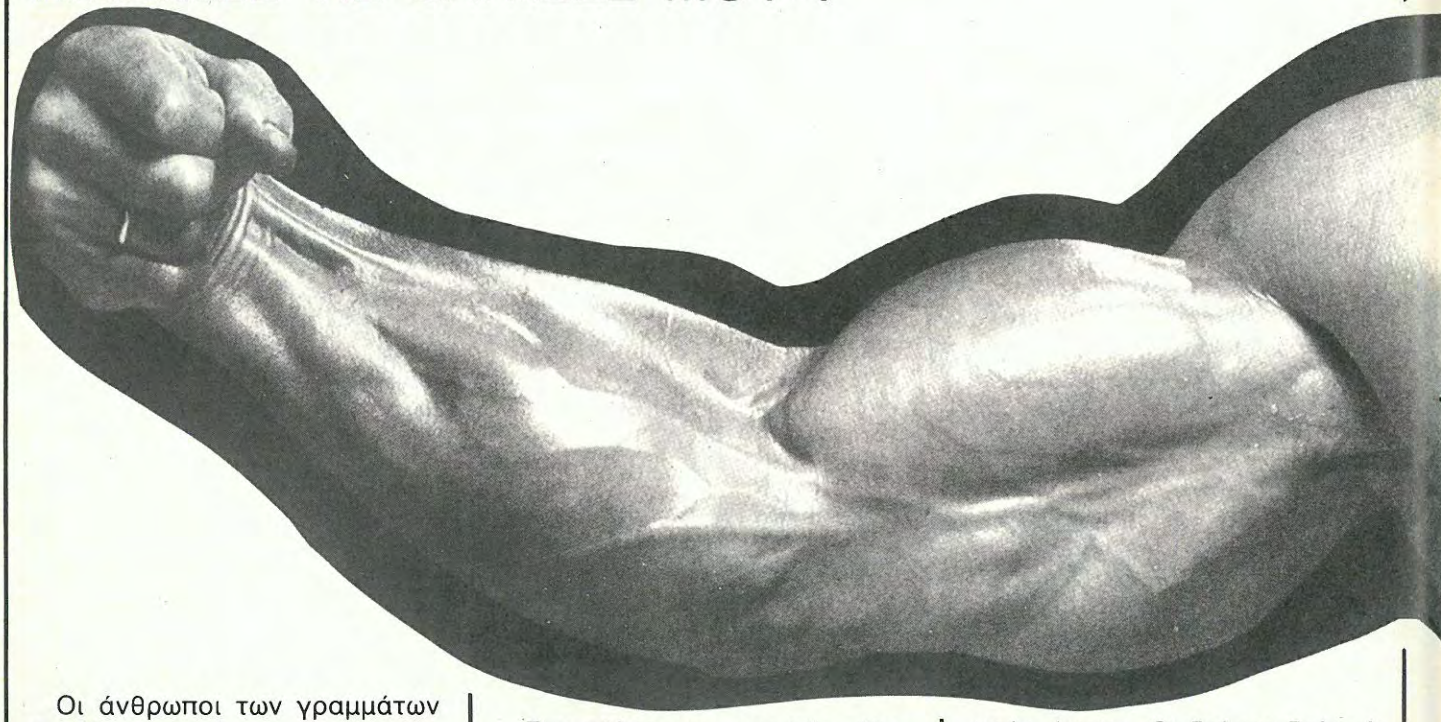
«ΔΕΝ ΤΑ ΠΑΡΑΤΗΣΑ ΕΠΕΙΔΗ ΕΙΧΑ ΣΤΕΝΟΥΣ ΩΜΟΥΣ» ΛΕΕΙ Ο ΠΡΩΤΟΣ ΟΛΥΜΠΙΟΣ ΛΑΡΡΥ ΣΚΩΤ

ΑΚΟΜΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΛΥΤΕΡΟΥΣ ΩΜΟΥΣ

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

Από τον Τζακ Νήαρυ
Απόδοση: Θύμιος Περσίδης
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ

«ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΑ ΤΟ ΕΝΣΤΙΚΤΟ ΚΑΙ Η ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΔΙΚΑΙΩΣΕ ΤΙΣ ΕΛΠΙΔΕΣ ΜΟΥ».



Οι άνθρωποι των γραμμάτων σε όλο τον κόσμο συμφωνούν ότι οι τρεις λανθασμένες αντιλήψεις στην ιστορία του ανθρώπου είναι:

Η γη είναι επίπεδη.

Το φεγγάρι είναι φτιαγμένο από πράσινο τυρί.

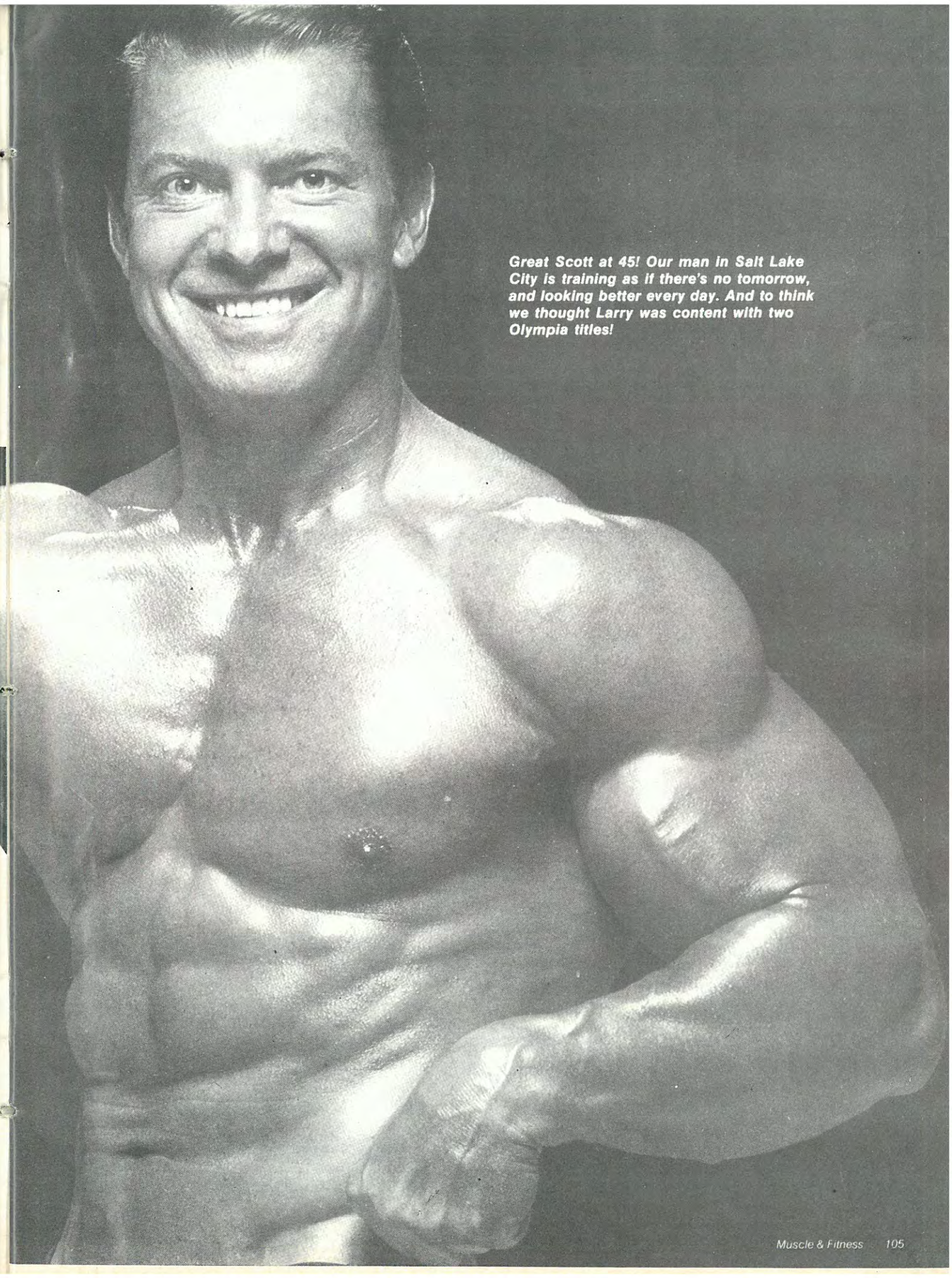
Ο Λάρρυ Σκωτ έχει φαρδείς ώμους.

Αν και οι δύο πρώτες προκάλεσαν μεγάλες διαμάχες στις μέρες τους, είναι η τρίτη πεποίθηση που το ανθρώπινο είδος φαίνεται πολύ διστακτικό να απαρνηθεί.

Στο τέλος της γραφής, όλοι ξέρουν ότι ο Λάρρυ Σκωτ διεκδικεί τους καλύτερους δελτοειδείς στο άθλημα. Από όλες τις γωνίες ξεπετάγονται παχείς και στρογγυλοί, κάθε κεφαλή ξέχωρα από τις άλλες δύο. Το να υπονοήσει κανείς ότι οι ώμοι του δεν είναι φαρδείς είναι σαν να υποστηρίζει ότι η γη είναι επίπεδη ή ότι το φεγγάρι είναι φτιαγμένο από τυρί.

Οι ειδικοί όμως, συμπεριλαμβανόμενου και του ίδιου του Σκωτ, υποστηρίζουν ότι αυτές οι σφαιρικές μάζες καλύπτουν δύο στη πραγματικότητα στενούς ώμους. Οι δελτοειδείς είναι απλά ένα παραγέμισμα, λέει ο Λάρρυ, χτισμένο με σκληρή δουλειά πολλών χρόνων που μπόρεσε να αλλάξει τελείως τη λεπτή του κατασκευή και να τον βοηθήσει να κερδίσει τους τίτλους του Μίστερ Ολύμπια 1965 και '66. Κάτω από όλη αυτή τη δύναμη, φαίνεται ότι υπάρχει μια στέκα του χώκεϋ με μαλλιά.

«Ρίξε μια ματιά στις φωτογραφίες που έχω από την εφηβεία μου και θα διαπιστώσεις πόσο στενοί είναι οι ώμοι μου», λέει ο Λάρρυ. «Όλα αυτά ο-



Great Scott at 45! Our man in Salt Lake City is training as if there's no tomorrow, and looking better every day. And to think we thought Larry was content with two Olympia titles!

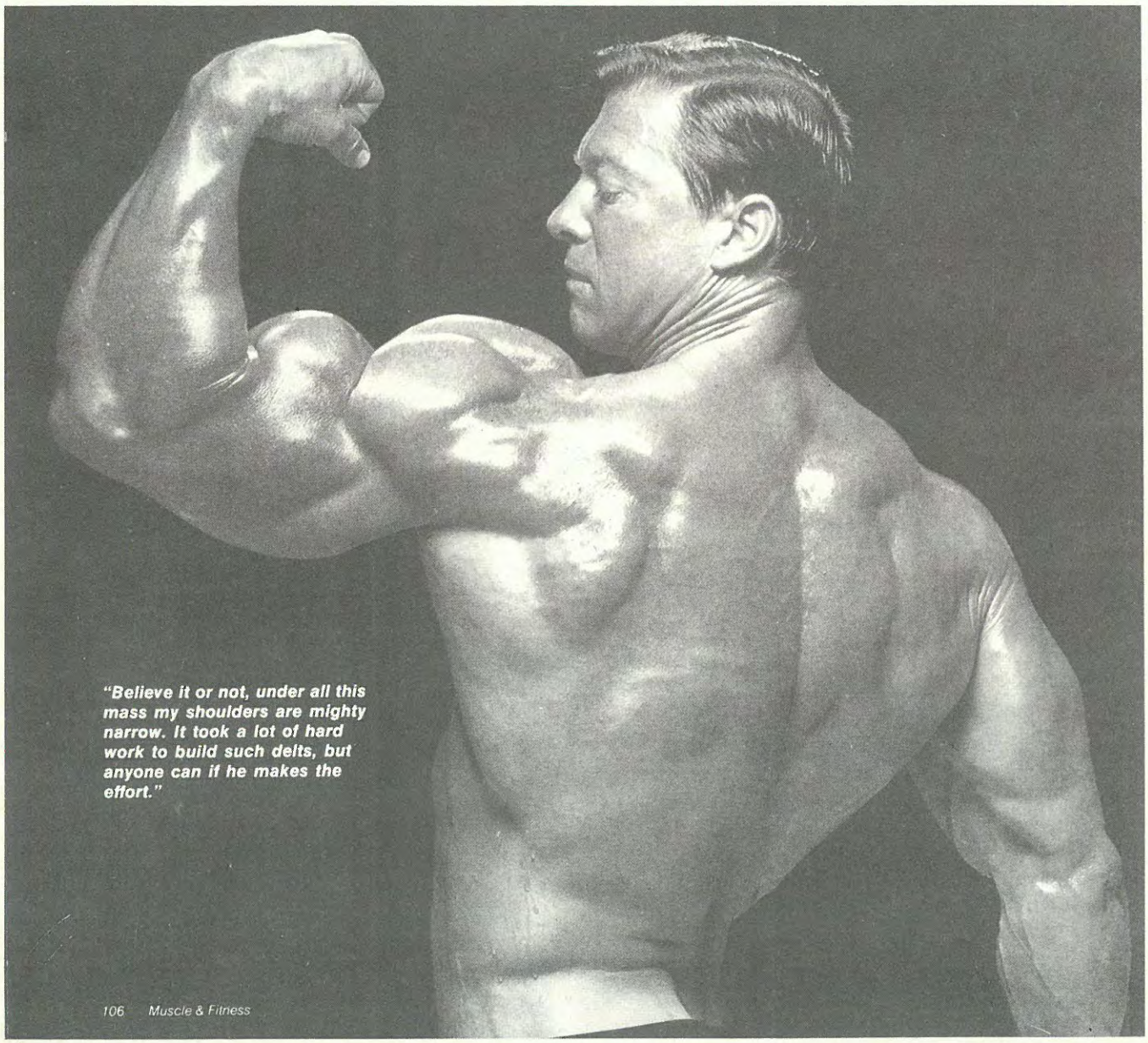
φείλονται σε κοντές κλείδες. Οι ώμοι μου ήταν ένα μεγάλο πρόβλημα τον πρώτο καιρό που είχα αρχίσει να γυμνάζομαι».

Το στοιχείο που έκανε το Λάρρυ να ξεχωρίσει ανάμεσα σε τόσους άλλους αθλητές ήταν το ταλέντο του να μετατρέπει κάποιο αδύνατο σημείο του σώματός του σε δυνατό. Φυσικά καμιά ποσότητα αίματος, ιδρώτα και δακρύων δεν θα μπορούσε να φαρδύνει τους στενούς του ώμους, γιατί το μήκος των κλειδών είναι κληρονομικό και καθορισμένο. Φτιάχνοντας όμως μεγάλους δελτοειδείς κατορθωσε να δίνει την εντύπωση ότι οι ώμοι του είναι φαρδείς και να έχει ένα αμείωτο αριθμό οπαδών.

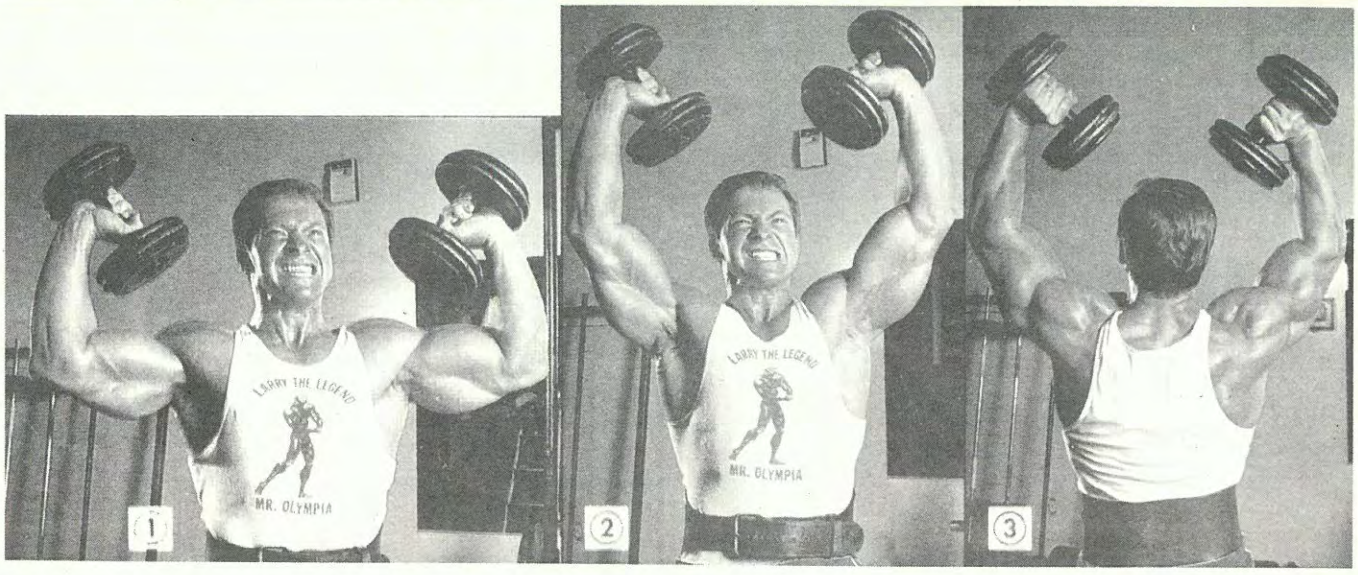
Στη κορυφή της αγωνιστικής του καριέρας ο Λάρρυ είχε τους μεγαλύτερους και πιο καλά σχηματισμένους δελτοειδείς στο κόσμο της σωματικής διάπλασης και ακόμη και σήμερα αυτοί αποτελούν αντικείμενο φθόνου για όλους τους διεκδικητές του τίτλου του Μίστερ Ολύμπια.

Όταν ο Λάρρυ αποφάσισε να φτιάξει το σώμα του πολλά χρόνια πριν στο Ποκατέλλο του Άϊνταχο είχε κι αυτός όπως και οι περισσότεροι αθλητές εκείνη την εποχή την πεποίθηση ότι η ανοικτή λαβή στις ασκήσεις πιέσεων ήταν το κλειδί για το φτιάξιμο ανοιχτών ώμων. Με όμοιο τρόπο τις ημέρες εκείνες πιστευόταν ότι οι έλξεις με ανοικτή λαβή φτιάχνουν πιο πλατειά «φτερά».

Άσχετα με το πόσες οπισθολαίμιες πιέσεις με ανοικτή λαβή έκανα, γρήγορα κατάλαβα ότι όλα αυτά τα οστά των κλειδών δεν πρόκειτο να γίνουν μακρύτερα», λέει. «Τελικά έμαθα, όπως θάπρεπε όλοι οι κα-



"Believe it or not, under all this mass my shoulders are mighty narrow. It took a lot of hard work to build such delts, but anyone can if he makes the effort."

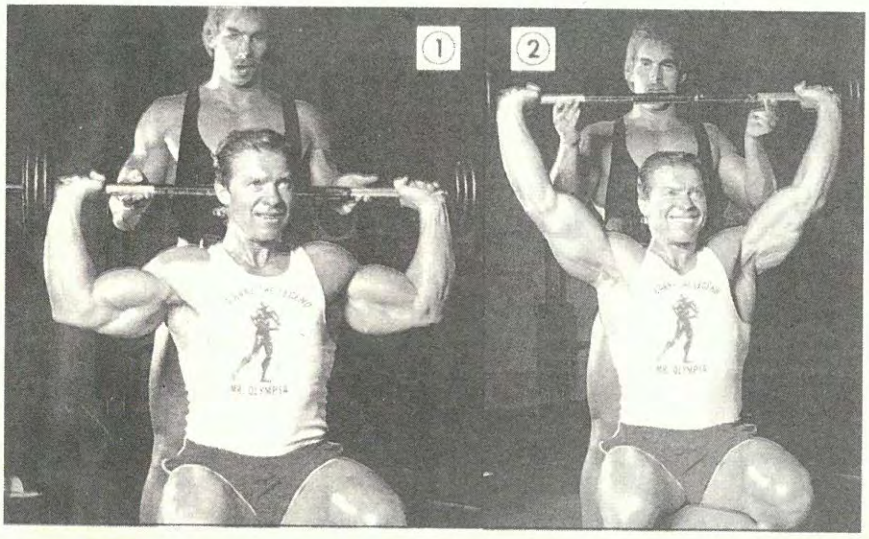


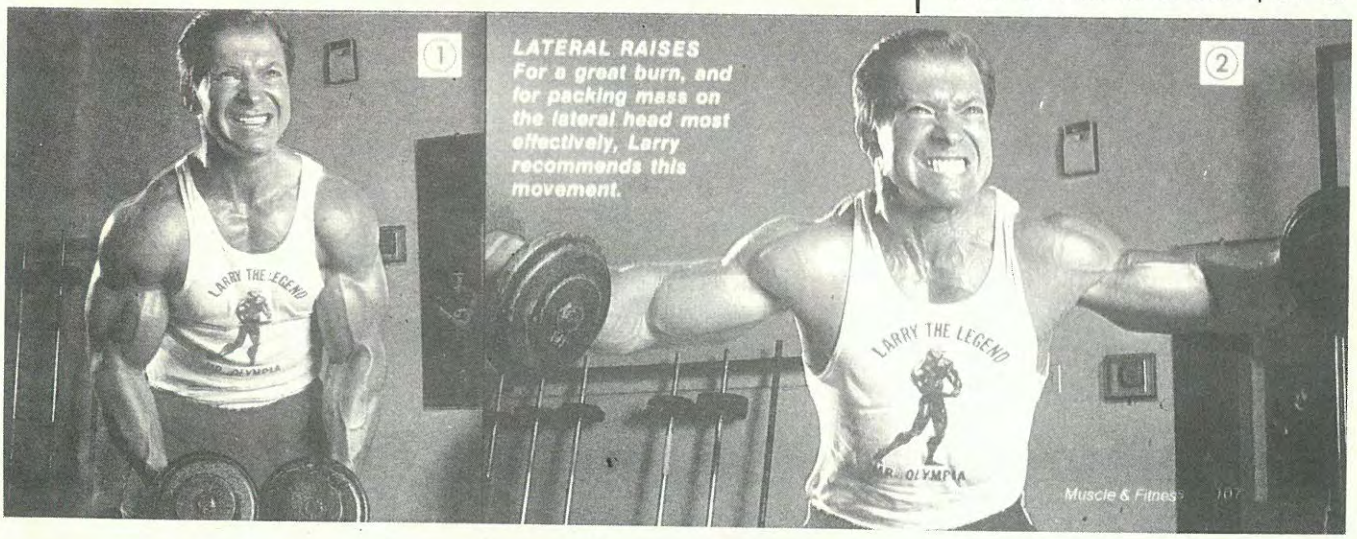
λοί μπόντυ μπίλντερς να ξέρουν, ότι η δουλειά έπρεπε να γίνει με τους μυώνες. Απλά έπρεπε να κάνω τους δελτοειδείς μου όσο πιο μεγάλους γινόταν και αυτοί θα έκαναν με τη σειρά τους τους ώμους μου να φαίνονται πιο φαρδείς».

Μέχρι και σήμερα ο Λάρρυ χρησιμοποιεί σχεδόν την ίδια ρουτίνα για τους δελτοειδείς του, που χρησιμοποιούσε τότε για να τον βοηθήσουν να εκτοξευτεί στην κορυφή των κατακτήσεων του μπόντυ μπίλντινγκ.

«Ήταν πολύ αποτελεσματική τότε», λέει, «γιατί όχι και τώρα;»

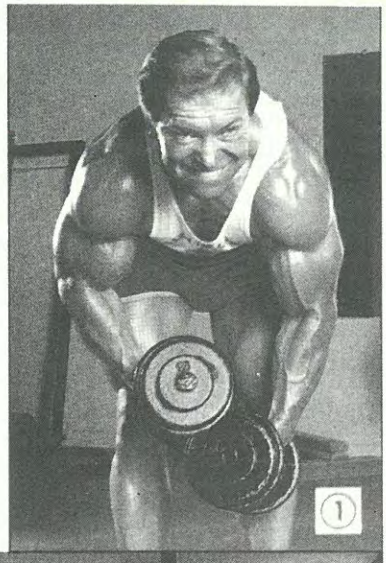
Ο Λάρρυ βέβαια δεν έχει κανένα πρόβλημα να ξεπεράσει τώρα. Οι δελτοειδείς του και τα εξίσου διάσημα χέρια του είναι το ίδιο καλά όσο ήταν τό-

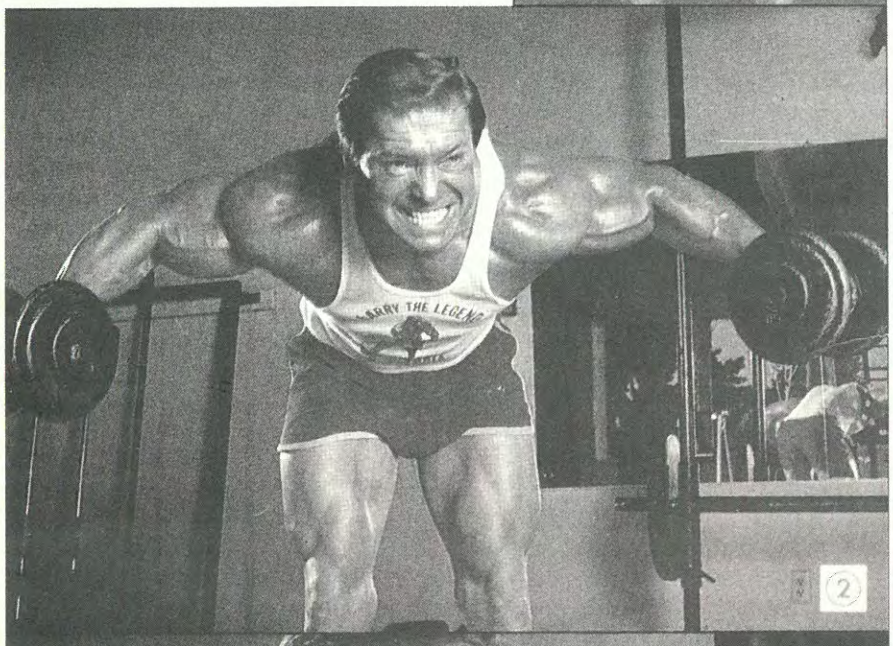


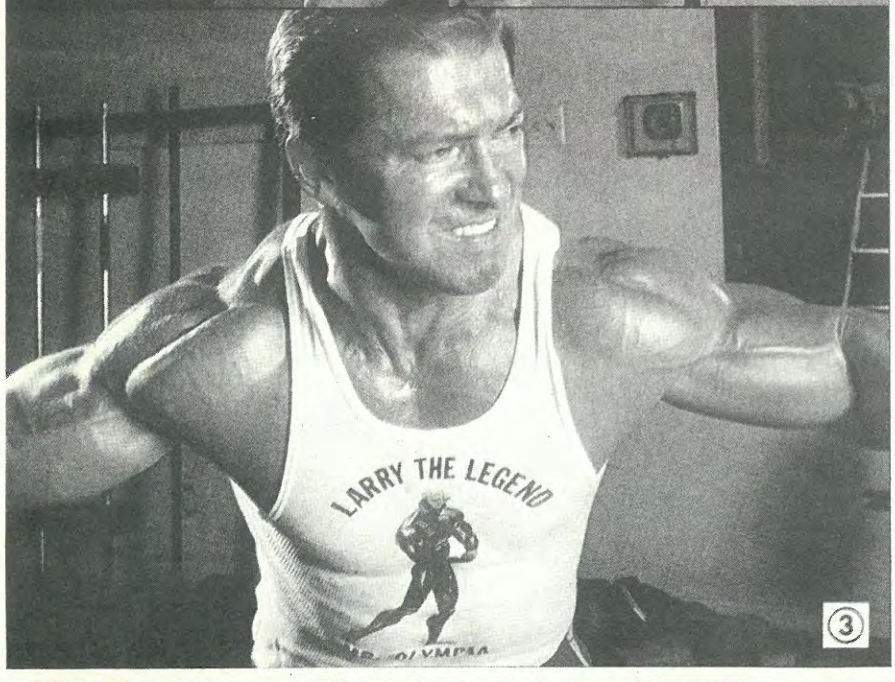


τε που έκανε 2000 θεατές να σηκωθούν όρθιοι στη Μουσική Ακαδημία του Μπρούκλιν πίσω στη δεκαετία του '60.

Εκτός του ότι το πρόγραμμα εκγύμνασης των δελτοειδών του Λάρρυ είναι αποτελεσματικό είναι και διαφορετικό. Κατ' αρχήν χρησιμοποιεί μόνο αλτήρες. Και οι τρεις από τις κύριες ασκήσεις που κάνει γίνονται με τη μέθοδο της φθίνουσας αντίστασης, που σημαίνει ότι μετά από ένα πολύ καλό ζέσταμα ο Λάρρυ και ο σύντροφός του στη προπόνηση Νταίηβ Μπλαφ, αρχίζουν με βαρείς αλτήρες και εκτελούν μια σειρά από ασκήσεις χωρίς ανάπαυση μειώνοντας την αντίσταση ανά 2 1/2 κιλά σε κάθε σετ (κάθε μείωση βάρους συνοδεύεται από το ξεκίνημα του επόμενου σετ).







Μειώνοντας κλιμακωτά το βάρος δεν είναι τελείως διαφορετικό από τις βεβιασμένες επαναλήψεις, αλλά αντί να σε βοηθάει ο σύντροφός σου σε μία ή δύο παραπανήσιες επαναλήψεις στο τέλος κάθε σετ, αρχίζεις απλά με ένα λίγο μικρότερο βάρος, το οποίο μπορείς να κινήσεις με αυστηρό στυλ. Όποιος έχει δοκιμάσει αυτή τη μέθοδο θα επιβεβαιώσει το κάψιμο που σου προκαλεί. Επιπλέον μάλιστα υπάρχει και το προφανές πλεονέκτημα ότι οδηγεί την εργαζόμενη μυική ομάδα πέρα από το όριο της στιγμιαίας κόπωσης.

«Αρχίζουμε με πιέσεις αλτήρων με την μέθοδο της κλιμακωτής μείωσης του βάρους», λέει ο Λάρρυ. «Αλλά, κάνουμε την άσκηση αυτή διαφορετικά. Αυτό που στην παραγματικότητα κάνουμε είναι ένα μέρος ολόκληρης της κίνησης. Αν χωρίσεις ολόκληρη την κίνηση που μπορείς να κάνεις στις πιέσεις αλτήρων σε πέντε κομμάτια, εμείς αφαιρούμε και δεν κάνουμε το πρώτο και το τελευταίο πέμπτο και κάνουμε μόνο τα τρία μεσαία πέμπτα.

Ο λόγος που κάνουμε κάτι τέτοιο είναι ο ακόλουθος: κατά το τελευταίο πέμπτο της κίνησης ενεργοποιούνται οι τρικέφαλοι για να αποτελειώσουν την κίνηση και γίνεται το λεγόμενο κλείδωμα της άρθρωσης. Κατά το πρώτο πέμπτο την κίνηση την ξεκινούν κύρια οι τραπεζοειδείς μυώνες. Στα μεσαία τρία πέμπτα όμως δουλεύουν καθαρά οι δελτοειδείς. Και φυσικά με το να αφήνουμε το βάρος να κατέβει τελείως κάτω ούτε να κλειδώσει τελείως επάνω, δεν αφήνουμε στους δελτοειδείς κανένα διάλειμμα ανάπαυσης. Τους φορτίζουμε με συνεχή ένταση».

Αυτό είναι από τα πλεονεκτήματα της μεθόδου του Λάρρυ. Το άλλο πλεονέκτημα έρχε-

ται μαζί με το στυλ με το οποίο εκτελείται η άσκηση. Όπως και πολλοί άλλοι πρωταθλητές ο Λάρρυ κάνει τις πιέσεις του σε όρθια στάση. Αλλά διαφορετικά από άλλους στέκεται περίπου 15 εκατοστά από τη μπάρα του στηρίγματος των αλτήρων, βλέποντας το καθρέπτη και σκύβει μπροστά έτσι ώστε οι μηροί του να ακουμπούν στη μπάρα, δηλαδή γέρνει μπροστά σαν ένας, ας πούμε, ανθρώπινος πύργος της Πίζα. Οι περισσότεροι μπόντυ μπίλντερς γέρνουν πίσω όταν κάνουν όρθιες πιέσεις. Ο Λάρρυ προτιμάει τον άλλο τρόπο γιατί όπως υποστηρίζει δεν αφήνει κανένα περιθώριο για «κλέψιμο» και βοηθάει έτσι στην απομόνωση των δελτοειδών.

«Ένα άλλο πράγμα που είναι ζωτικής σημασίας για την άσκηση αυτή», λέει «είναι να κρατούνται οι αγκώνες τραβηγμένοι πολύ πίσω. Η προσπάθεια θα μοιάζει σαν να θέλει κανείς να κάνει τους αγκώνες να αγγίξουν μεταξύ τους πίσω του. Με τον τρόπο αυτό ενεργοποιείται η πλαϊνή κεφαλή ενώ στο κατέβασμα του βάρους επηρεάζεται και η οπίσθια κεφαλή. Οι πιέσεις όμως των αλτήρων κύρια επηρεάζουν τη μπροστινή κεφαλή».

Παρά το αυστηρό στυλ των κινήσεών του, ο Λάρρυ χειρίζεται εντυπωσιακά βάρη.

«Μετά από ζέσταμα με ελαφρά βάρη για τρία ή τέσσερα σετ», λέει, «αρχίζουμε από την κορυφή της κλίμακας με 45 κιλά. Μετά κατεβαίνοντας τη κλίμακα χωρίς ανάπαυση μειώνουμε ανά 2 1/2 κιλά μέχρις ότου συμπληρώσουμε έξι με οχτώ σετ των έξι επαναλήψεν.

Συνεχίζουν την προπόνηση με εκτάσεις αλτήρων στο πλάι, και πάλι με σημαντικά βάρη.

«Ξεκινάμε με 30 κιλά. Πάντοτε χρησιμοποιούσα μεγάλα βάρη στη κίνηση αυτή γιατί ήξερα ότι αν ήθελα να φαρδύνουν οι ώμοι μου έπρεπε να γεμίζω την πλαϊνή κεφαλή των δελτοειδών μου».

Στη προσπάθειά του να φαρδύνει τους ώμους του ο Λάρρυ πιστεύει ότι ο στενός του σκελετός του δημιουργούσε όσο κι αν φανεί παράξενο ένα σημαντικό πλεονέκτημα.

«Τα χέρια μου είναι πιο κοντά στην σπονδυλική στήλη πράγμα που δημιουργεί ευνοϊκότερους μοχλούς για τις πλαϊνές εκτάσεις αλτήρων».

Ως συνήθως ο Λάρρυ χρησιμοποιεί αυστηρό στυλ κινήσεων, δίνοντας στους αλτήρες ένα ελαφρύ τίναγμα για να ξεκινήσει τη κίνηση συνεχίζει επιβαρύνοντας αυστηρά μόνο τους δελτοειδείς του για να σηκώσει το βάρος μέχρι την επάνω θέση. Όπως και στην προηγούμενη άσκηση κατεβαίνει την κλίμακα κάνοντας τέσσερα ή πέντε σετ των 6-8 επαναλήψεων.

«Ο Νταίηβ και εγώ τελειώνουμε με πλαϊνές εκτάσεις αλτήρων από σκυφτή θέση για την ανάπτυξη της οπίσθιας κεφαλής των δελτοειδών καθώς επίσης και των ρομβοειδών. Κάνουμε την άσκηση αυτή σκυφτοί με το κεφάλι να ακουμπάει στη μπάρα στήριξης των αλτήρων. Και πάλι αρχίζουμε με μεγάλα βάρη και κατεβαίνουμε την κλίμακα δυο ή τρεις φορές. Συνολικά θα κάνουμε είκοσι στε των έξι επαναλήψεων. Στο τέλος κλείνουμε το πρόγραμμα με κανα δυο σετ εκτάσεων αλτήρων προς τα πίσω. Είναι μια φοβερή ασκησούλα που μου έδειξε ο Ρόμπυ Ρόμπινσον. Γίνεται κι αυτή από σκυφτή στάση. Κρατάς τους αλτήρες με λυγισμένους τους αγκώνες και τους σηκώνεις προς τα πίσω. Ποτέ δεν ευχαρίστησα τον Ρόμπυ γι' αυτή την ιδέα, είναι καταπληκτική».

Όλα τα τυπικά προγράμματα δελτοειδών όσο κουραστικά και νάναι είναι πολύ αποτελεσματικά για τον Μέγα Σκωτ, που αν και 45 ετών ακόμα προκαλεί το σεβασμό αν όχι και τον θαυμασμό. Καρύδες, γκρέιπφρουτ, καρπούζια, οι δελτοειδείς του Λάρρυ χρειάζονται μια πληθώρα παρομοιώσεων για να περιγραφούν.

MIZUNO

ΤΟ ΑΝΑΛΑΦΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΩΡΑ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - ΖΑΪΜΗ 38 - ΑΘΗΝΑ

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 Περσίδη
Πρόεδρο της ΕΕΟΣΔ

ΝΕΑ – ΕΙΔΗΣΕΙΣ – ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΕΟΣΔ ΚΑΙ IFBB

Από την IFBB

Ο Μπεν Γουήντερ, Πρόεδρος της Διεθνούς ομοσπονδίας των Μπόντυ μπίλντερς μαζί με τον αδελφό του Τζο Γουήντερ, εκδότη των περιοδικών Μασλ και Φίτνες, Φλεξ, Σέιπ και Σπορτ Φίτνες, πρόσφατα ήταν προσκαλεσμένοι του Προέδρου Ρόναλντ Ρήγκαν για ένα γεύμα διαρκείας μιάμισυ ώρας, που έλαβε χώρα στον Λευκό Οίκο, στην Γουώσινγκτον Ντι, Σι.

Ο κ. Μπεν Γουήντερ ανέφερε ότι η ομοσπονδία του απένειμε ένα ειδικό μετάλλιο στον Πρόεδρο τιμητικά για την καλή φυσική του κατάσταση. Συγκρίνοντάς τον με όλους τους άλλους Προέδρους των Η.Π.Α., ο κ. Γουήντερ έχει πεισθεί ότι ο κ. Ρήγκαν έχει την καλύτερη φυσική κατάσταση. Παρά την ηλικία του, η εικόνα που προβάλλει ο κ. Ρήγκαν στον τομέα της φυσικής κατάστασης, της ζωτικότητας και των ικανοτήτων, έχει παίξει ένα σημαντικό ρόλο στη δημιουργία της αθλητικής έξαρσης που είναι σήμερα τόσο έντονη στην Αμερική και στον Καναδά.

Φωτογραφίες που δείχνουν τον Πρόεδρο Ρήγκαν να γυμνάζεται, ώθησαν κυριολεκτικά εκατομμύρια να ακολουθήσουν το παράδειγμά του. Σύμφωνα με μια αναφορά του Νήλσεν πριν από μερικά χρόνια, υπάρχουν 34,9 εκατομμύρια Αμερικανοί, που γυμνάζονται κανονικά με ειδικό εξοπλισμό. Αυτοί είναι οι μπόντυ μπίλντερς. Ο κ. Γουήντερ ανέφερε ότι ο κ. Ρήγκαν υπήρξε ο καταλύτης, που οδήγησε στην αθλητική αυτή έξαρση.

Ταυτόχρονα ο κ. Γουήντερ τίμησε την Νάνσυ Ρήγκαν με ένα παρόμοιο μετάλλιο για την προσφορά της στην καταπολέμηση των ναρκωτικών ανάμεσα στη νεολαία. Η IFBB έχει ήδη εισάγει ειδικό αντιντόπινγκ τεστ για τους μπόντυ μπίλντερς, άντρες και γυναίκες, με σκοπό να εξαλειφθεί το τρομερό πρόβλημα που είχε παρασύρει τους νεαρούς αθλητές. Τα αντιντόπινγκ τεστ που γίνονται από την IFBB είναι υπεύθυνα για την εξαφάνιση των φαρμάκων από το μπόντυ μπίλντινγκ. Εξ αιτίας λοιπόν του ηγετικού του ρόλου στην εξάλειψη των φαρμάκων από τα σπορ, ο κ. Γουήντερ είναι σε θέση να εκτιμήσει και να παραδεχτεί τη συμβολή της Νάνσυ Ρήγκαν στην καταπολέμηση των ναρκωτικών στη νεολαία, όχι μόνο στην Αμερική, αλλά και όπου ταξιδεύει. Έχει παίξει σημαντικό ρόλο στην ενεργοποίηση των νεολαιών εναντίον του κινδύνου των ναρκωτικών.

Κατά τη διάρκεια του γεύματος, ο Πρόεδρος Ρήγκαν πληροφόρησε τους Γουήντερς ότι είναι θερμός οπαδός του μπόντυ μπίλντινγκ και ότι γυμνάζεται κανονικά κάθε Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή, και ότι η Νάνσυ γυμνάζεται Τρίτη, Πέμπτη και Σάββατο. Ο πρόεδρος Ρήγκαν εξήγησε ότι αν και ο γυμναστής του νόμισε ότι ήταν πολύ ηλικιωμένος για να προσθέσει μυική μάζα στο σώμα του, κατόρθωσε με επιτυχία να προσθέσει πέντε εκατοστά μυική μάζα στο στήθος του από τότε που άρχισε να προπονείται. Ο κ. Γουήντερ φεύγοντας από τον Λευκό Οίκο, δήλωσε, «ο Ρόναλντ Ρήγκαν κατά τη γνώμη μου είναι αναμφίβολα ο δυνατότερος και υγιέστερος πρόεδρος στην ιστορία».

Η IFBB είναι μια διεθνής ερασιτεχνική αθλητική ομοσπονδία στην οποία υπάγονται 129 χώρες για τον έλεγχο, την οργάνωση και μεθόδευση των δραστηριοτήτων του μπόντυ μπίλντινγκ. Επίσης διεξάγουν έρευνες πάνω στο θέμα της σωματικής ανάπτυξης και της διατροφής για όλα τα σπορ, και της διατροφής για καλύτερη υγεία. Ο παρόν σκοπός του κ. Γουήντερ είναι να προσπαθήσει να επιτύχει Ολυμπιακή αναγνώριση του μπόντυ μπίλντιν και για το σκοπό αυτό είχε πρόσφατα συναντηθεί με τον κ. Χουάν Αντόνιο Σάμαρανκ, Πρόεδρο της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής και τον κ. Βιτάλι Σμυρνώφ, που είναι πρόεδρος της επιτροπής για τη μελέτη των αιτήσεων συμμετοχής νέων σπορ στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

To Ben Weider
With best wishes,
Ronald Reagan

Από τον ΛΕΥΚΟ ΟΙΚΟ,
ΓΟΥΩΣΙΝΓΚΤΟΝ
7 ΙΟΥΛΙΟΥ, 1986

Προς τους Μπεν και Τζο Γουήντερ

Αγαπητοί κύριοι Γουήντερ,

Ήταν πολύ ευγενικό από μέρους σας που σκεφτήκατε την Νάνσυ και μένα και θα θέλαμε να ξέρετε πόσο ευχαριστημένοι μείναμε από την καλωσύνη σας. Σας ευχαριστούμε για τα τιμητικά μετάλλια. Ειλικρινά εκτιμήσαμε την ιδιαίτερη αυτή χειρονομία και τη βαθειά φιλία που την παρακίνησε... σημαίνουν τόσα πολλά για μας.

Με τις ευχαριστίες μας και τις καλύτερες ευχές,

Ειλικρινά,
Ρόναλντ Ρήγκαν

Από την Οργάνωση «ATHLETES AGAINST DRUG ABUSE» **(Οι Αθλητές κατά της Κατάχρησης Φαρμάκων).**

Από τον Μπομπ Γκόλντμαν, D.O.

προς τον

Μπεν Γουήντερ
Πρόεδρο της IFBB

Αγαπητέ Μπεν

Είμαι ευτυχής που συναντήθηκες με τον κ. Βιτάλυ Σμίρνοβ και άλλους επίσημους της ΔΟΕ (Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής) με θέμα τις νέες αθλητικές μελέτες. Το Μπόντυ-μπίλντιν περιμένει πολύ καιρό την τιμή της Ολυμπιακής αναγνώρισης και ίσως η επιτροπή θα ψηφίσει ευνοϊκά για το άθλημα.

Όπως ξέρεις οι συνεργάτες μου και εγώ είμαστε πολύ ευχαριστημένοι με τη συνολική συνεργασία σου και η ομοσπονδία σου έχει εφοδιαστεί με το πρόγραμμα ανίχνευσης φαρμάκων. Παραμένουμε ενήμεροι των νέων προσθηκών στους κανονισμούς της ΔΟΕ σχετικά με τις διαδικασίες ελέγχου και συνεχίζουμε να τις ενσωματώνουμε στο πρόγραμμά μας. Ενημερωθήκαμε στο σύστημα συλλογής ENVOPAK και τώρα που χρησιμοποιούμε μόνο τα εργαστήρια της ΔΟΕ για τελικό προσδιορισμό, αισθανόμαστε πολύ ικανοποιημένοι με τα αποτελέσματά μας.

Ο Δρ Μας των εργαστηρίων της ΔΟΕ στον Καναδά είναι πολύ ικανοποιημένος με την Ένωσή μας και περιμένει να συνεχίσει τον έλεγχο των δειγμάτων μας. Νομίζω πως είναι ευχαριστημένος που τα δείγματά μας παραδίνονται χέρι με χέρι προσωπικά από μένα κατευθείαν από τον τόπο του τεστ.

Με τον Δρα Ντόνικ επικεφαλής της επιτροπής ελέγχου για τους Παγκόσμιους στο Τόκυο αισθάνομαι ότι έχουμε γκαθιδρύσει μια συμπαγή προσπάθεια ανίχνευσης φαρμάκων που θα συνεχιστεί. Τα εργαστήρια της ΔΟΕ στο Τόκυο θα κάνουν θαυμάσια δουλειά για τους αγώνες.

Επιδιώκουμε βέβαια τους σκοπούς μας ελπίζοντας ότι οι Εθνικές Ομοσπονδίες έχουν ήδη κάνει τεστ στους αθλητές τους πριν καταρτίσουν την τελική τους ομάδα. Έχω πάρει αρκετές επιστολές από επίσημους ομοσπονδιών με ειδικές

ερωτήσεις σ' αυτό το αντικείμενο.

Όλοι μας αναγνωρίζουμε τους κινδύνους που κρύβουν τα φάρμακα για όλα τα σπορ και το Μπόντυμπίλντιν, που είναι ένα άθλημα για το χτίσιμο της υγείας, δεν μπορεί να ανεχθεί κάτι τέτοιο στους αγώνες. Αυτός είναι ο δρόμος του Ολυμπιακού Ιδεώδους και ο μόνος τρόπος που θα επιτρέψουμε στους αθλητές μας το προνόμιο να αγωνιστούν.

Παρακαλώ γράψτε μου ελεύθερα για όποια βοήθεια θέλετε.

Μπομπ Γκόλντμαν
Επιτροπή Ιατρικής
και Έρευνας της IFBB

Από την IFBB
ΠΡΟΣΟΧΗ

Θα ήθελα όλα τα μέλη της Ομοσπονδίας να γνωρίζουν τα παρακάτω σαν προσθήκες στο **πρωτόκολο Ανίχνευσης Φαρμάκων της IFBB:**

1–Το ειδικό βάρος των δειγμάτων των ούρων θα υπολογίζεται στον ειδικό χώρο ελέγχου. Η αρχή θα γίνει με τους αγώνες για τον τίτλο Μις Ολύμπια της IFBB και θα συνεχιστεί σε όλους τους μελλοντικούς αγώνες.

2–Το ειδικό βάρος πρέπει να υπερβαίνει το όριο του 1,005 ή αλλιώς το δείγμα δεν θα γίνεται δεκτό.

3–Για τον έλεγχο των δειγμάτων θα χρησιμοποιηθεί το σύστημα Ντέξτρο Στιξ.

4–Αν ο αθλητής ή η αθλήτρια έχει το ελεύθερο συνήθειο να παίρνει διουρητικά πιθανόν να μην είναι σε θέση να δώσει δεκτό δείγμα. Αν δεν παραδοθεί αποδεκτό δείγμα πριν από το πέρας του χρόνου που θα καθοριστεί για του

θα καθοριστεί για τους ελέγχους, ο **αθλητής ή η αθλήτρια δεν θα επιτραπεί να συμμετάσχει στους αγώνες. Δεν θα υπάρξουν εξαιρέσεις**.

20 Αυγούστου 1986

ΠΡΟΣ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ ΤΗΣ IFBB

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε / Γραμματέα,

ΑΝΑΦ: ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΝΤΥΜΠΙΛΝΤΙΝΓΚ 1987

Βρισκόμαστε στην ευχάριστη θέση να σας δώσουμε τις πληροφορίες αυτές σχετικά με το πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα του 1987, για Άντρες και Γυναίκες.

Οι διοργανώσεις θα λάβουν χώρα στο Έσσεν, της Δ. Γερμανίας από τις 30 Απριλίου μέχρι τις 3 Μαΐου 1987.

Προκαταρκτικό Πρόγραμμα:
Πέμπτη 30 Απριλίου - Αφίξεις / Συναντήσεις.
Παρασκευή 1η Μαΐου - προκριματικοί.
Σάββατο 2 Μαΐου - Τελικοί.
Κυριακή 3 Μαΐου - Αναχωρήσεις.

Τα Πανευρωπαϊκά Πρωταθλήματα θα διοργανωθούν από τη Γερμανική Ομοσπονδία μπόντυ μπίλντιν. Ξενοδοχείο και πρόγευμα θα παρασχεθούν σύμφωνα με τους κανονισμούς της IFBB.

Οι αγώνες θα γίνουν στο «ΣΑΑΛΜΠΑΟΥ» στο Έσσεν. Οι ομάδες θα μείνουν στο ξενοδοχείο ΕΣΣΕΝ ΣΕΡΑΤΟΝ γειτονικά στο «Σααλμπάου».

Όλες οι εθνικές ομοσπονδίες που θα συμμετάσχουν στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα θα τύχουν θερμής υποδοχής, τον επόμενο χρόνο στο Έσσεν. Για πρόσθετες πληροφορίες παρακαλώ επικοινωνήσατε με τη Γερμανική Ομοσπονδία, κ. Έριχ Γιάννερ.

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

ΔΥΝΑΜΙΚΟ – 8224794 – ΑΘΗΝΑ

Ο ΧΑΝΕΫ «ΧΤΥΠΑΕΙ» ΓΙΑ ΔΕΥΤΕΡΗ ΦΟΡΑ ΤΟΝ ΠΡΩΤΟ ΤΙΤΛΟ ΣΤΙΣ ΕΤΗΣΙΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΙΔΕΡΕΝΙΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

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

Από τον Μπιλ Ρέϋνολντς
Απόδοση: Νίκος Ραφτάκης

ΜΙΣΤΕΡ ΟΛΥΜΠΙΑ 1985

Τι θαυμάσιοι αγώνες Μίστερ Ολύμπια! Και τι καταπληκτικός νικητής!

Η 21η διοργάνωση των περίφημων αγώνων του Τζο Γουήντερ για τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια που έγιναν στις 26 Οκτωβρίου στις Βρυξέλες του Βελγίου ήταν αναμφίβολα η πιο συναρπαστική και η πιο ενδιαφέρουσα από πλευράς αγωνιστικότητας από όλους τους 10 συνολικά αγώνες για το Μίστερ Ολύμπια που έχω προσωπικά παρακολουθήσει από το 1976. Όπως περιμέναμε, ο νικητής ήταν ο τεράστιος Λη Χάνεϋ, αλλά συνάμα ο πόλεμος για την διεκδίκηση των επόμενων 9-10 θέσεων ήταν συναρπαστικός και ενθουσιώδης.

Τελικά οι δέκα κορυφαίοι νικητές ήταν: 1ος — Λη Χάνεϋ (ΗΠΑ), 2ος — Άλπερτ Μπέκλς (Αγγλία), 3ος — Ρίτσαρντ Γκασπάρι (ΗΠΑ), 4ος — Μωχάμεντ Μακκάουι (Αίγυπτος - Καναδάς), 5ος — Μάικ Κρίστιαν (ΗΠΑ), 6ος — Μπέρρυ Ντεμέυ (Ολλανδία), 7ος — Τομ Πλατς (ΗΠΑ), 8ος — Σέρτζιο Ολίβα (Κούβα - ΗΠΑ), 9ος — Μπομ Πάρις (ΗΠΑ) και 1ος — Φρανκ Ρίτσαρντ (Αγγλία). Ο Λη κέρδισε $ 50.000, ο Μπεκλς $ 20.000, ο Μακάουι $ 6.000, ο Κρίστιαν $ 4.000, και ο Ντε Μευ $ 3.000.

Στα 21 χρόνια από τότε που ο «Μάστερ Μπλάστερ» μηχανεύτηκε και δι-

Οι Τζο και Μπεν Γουήντερ μοίρασαν βραβεία και 100.000 δολλάρια στους φιναλίστ του Μίστερ Ολύμπια. Ο Λη και η Σίρλεϋ Χάνεϋ πήραν πάλι τις 50.000 δολλάρια της πρώτης θέσης.

οργάνωσε για πρώτη φορά τους αγώνες για έναν ανώτατο τίτλο, τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια, μόνο οκτώ άνδρες κατόρθωσαν να κατακτήσουν τον τίτλο αυτό. Ο Λάρρυ Σκωτ υπήρξε ο πρώτος Μίστερ Ολύμπια το 1965 και επανέλαβε το κατόρθωμά του το 1966. Τον μεγάλο Σκωτ διαδέχτηκε ο Σέρτζιο Ολίβα (1967-1969), ο Άρνολντ Σβαρτσενέγκερ (1970 έως 1975, 1980), ο Φράνκο Κολούμπου (1976, 1981), ο Φρανκ Ζαίην (1977-1979), ο Κρις Ντίκερσον (1982), ο Σαμίρ Μπαννού (1983) και ο Λη Χάνεϋ (1984, 1985). Από τους οκτώ αυτούς άξιους πρωταθλητές ο Χάνεϋ αποδείχτηκε σαν ένας από τους μεγαλύτερους με το κατόρθωμά του να κατακτήσει τον τίτλο δύο συνεχείς χρονιές πράγμα που μέχρι τώρα μόνο ο Φρανκ Ζαίην έχει πετύχει.

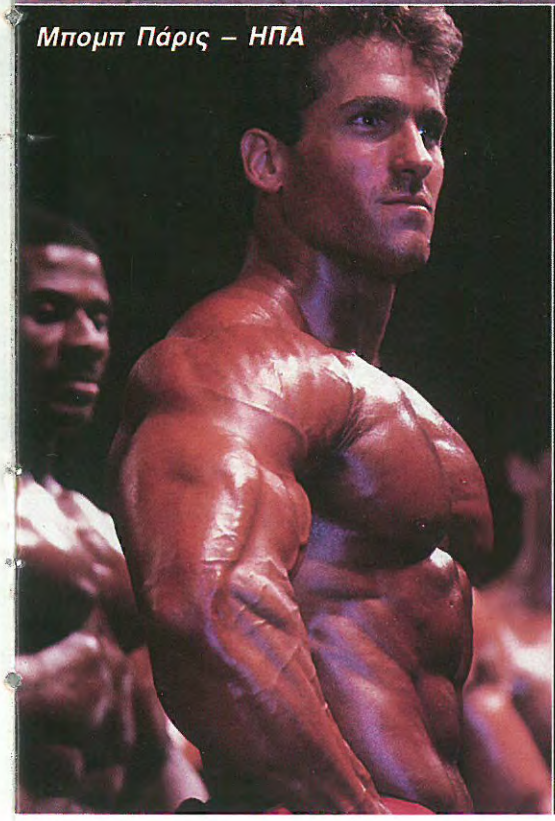
Το αρχικό πρόγραμμα πρόβλεπε τη συμμετοχή είκοσι επτά μπόντυμπίλντερς για τους αγώνες Μίστερ Ολύμπια 1985 αλλά μετά την αποχή του Τζούσουπ Βίλκοτς, του Μπέρτιλ Φοξ και του Νταίηλ Ράπλιντζερ ο αρχικός αριθμός μειώθηκε στους 24. Παρόλα αυτά δεν υπάρχει αμφιβολία ότι αυτή ήταν η πολυαριθμότερη σε συμμετοχές διοργάνωση μέχρι σήμερα και τούτο διότι οι αγώνες ήταν για πρώτη φορά απαλλαγμένοι από τους μέχρι τώρα αυστηρούς προαπαιτούμενους όρους συμμετοχής. Ήταν κυριολεκτικά ανοικτοί σε οποιονδήποτε είχε κατακτήσει ένα παγκόσμιο τίτλο — υπήρχε κι ένα ζευγάρι αθλητές που δεν είχαν — σε αντίθεση με το παρελθόν που οι συμμετοχές περιορίζονταν στους 10 κορυφαίους του προηγούμενου χρόνου, μαζί με τους τρεις αθλητές νικητές του Γκραν Πρι και τους τέσσερις ερασιτέχνες παγκόσμιους πρωταθλητές.

Ο Βίλκοτς θα λάβαινε μέρος στους αγώνες αν δεν είχε υπολογίσει λάθος τον χρόνο που έπρεπε να αφιερώσει στο νέο γυμναστήριο που άνοιξε στη Στουτγάρδη της Δ. Γερμανίας, τέσσερις μήνες πριν από τους αγώνες. Ο Τζούσουπ και η σύζυγός του Ρουθ εργάζονται κυριολεκτικά 16-18 ώρες την ημέρα, 6-7 ημέρες την εβδομάδα για να μπορέσουν να εξασφαλίσουν την επιτυχία της καινούριας τους επιχείρησης. Κατά συνέπεια δεν ήταν δυνατόν ούτε να τρέφεται ούτε να γυμνάζεται σωστά την τελευταία αυτή περίοδο με αποτέλεσμα δυο βδομάδες πριν από τους αγώνες ήταν περίπου 10 κιλά ελαφρύτερος από το κανονικό του αγωνιστικό βάρος όταν τηλεφώνησε για να γνωστοποιήσει την παραίτησή του από τη λίστα συμμετοχής.

Συζήτησα με τον Βίλκοτς δυο εβδομάδες μετά τους αγώνες και ανάφερε ότι πραγματικά σκόπευε να παρακολουθήσει σαν θεατής τους αγώνες μέχρι και την τελευταία ημέρα πριν.

Πέρα από τη συμπαγή παρουσία του Χάνεϋ, οι Γύροι 1 και 2 είχαν «σκυλίσιους» αγώνες. Οι περισσότερες συγκρίσεις είχαν επίκεντρο τους Γκασπάρι, Κρίστιαν και Μπέκλες μέσα σε μια έντονα ηλεκτρισμένη ατμόσφαιρα. Ακούραστοι οι διαιτητές καλούσαν σε συνεχείς συγκρίσεις για να τοποθετήσουν σωστά τους πρώτους δέκα.

Ρίτσαρντ Γκασπάρι – ΗΠΑ
Άλμπερτ Μπέκλες – Αγγλία
Λη Χάνεϋ – ΗΠΑ


Μπομπ Πάρις – ΗΠΑ

Άλμπερτ Μπέκλες – Αγγλία
Μοχάμεντ Μακκάουι
Καναδάς
Ρίτσαρντ Γκασπάρι – ΗΠΑ

«Αλλά όπως έχουν έρθει τα πράγματα θα ήταν πολύ δύσκολο να παρευρεθώ απλά σαν θεατής μαζί με το κοινό. Μπορώ όμως να σε διαβεβαιώσω ότι πολύ σύντομα θα ξαναρχίσω βαριά προπόνηση για να διεκδικήσω τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια για το 1986, που πρόκειται να λάβει χώρα στο Κολούμπους, εκεί όπου κατάκτησα τον τίτλο του επαγγελματία Μίστερ Υφήλιος. Έτσι λοιπόν μπορείς να υπολογίζεις σε μένα».

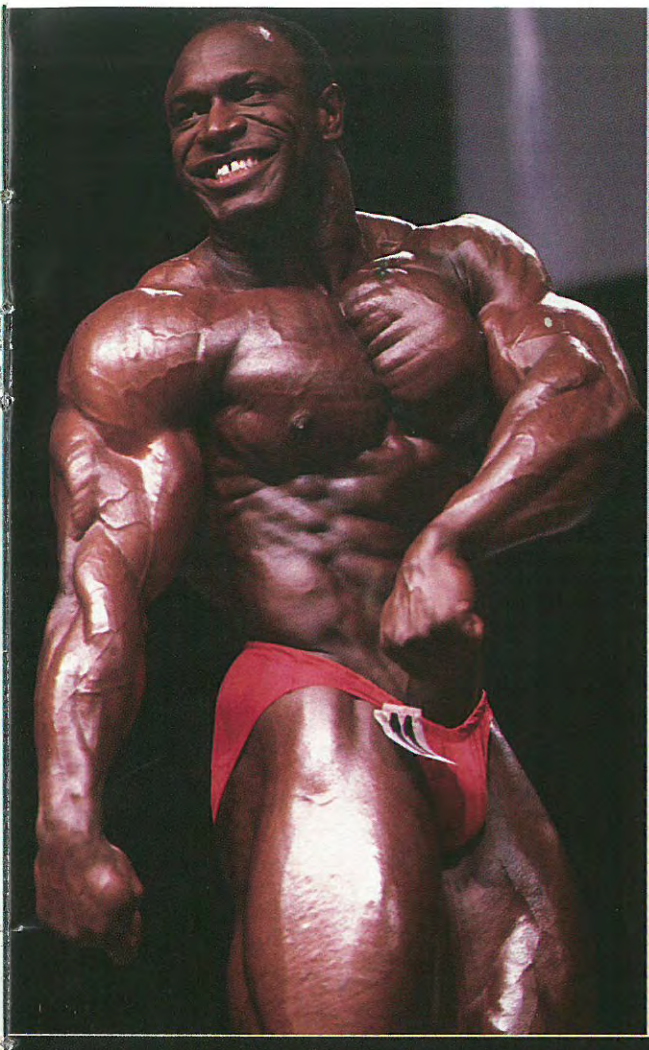
Αυτή ήταν η δεύτερη κατά σειρά διοργάνωση για το Μίστερ Ολύμπια μετά τη θαυμάσια εμαφνισή του στο Μόναχο το 1983 που ο μεγάλος Φοξ δεν εμφανίστηκε. Η αποχή του το 1984 οφειλόταν σε ένα σοβαρό τραυματισμό του στην πλάτη, ενώ η τωρινή του απουσία το 1985 αποδίδεται σε προσωπικά προβλήματα. Ο Φόξυ λέγεται ότι το είχε ρίξει σε διάφορες λιχουδιές μια βδομάδα πριν από τους αγώνες αλλά δεν στάθηκε δυνατόν να επιβεβαιώσω αυτές τις διαδόσεις.

Δεν δόθηκε καμιά δικαιολογία για την αποχή του Ράπλιντζερ. Είναι όμως γνωστό ότι τώρα διευθύνει το δικό του γυμναστήριο στην Αϊόβα και οι πιέσεις μιας τέτοιας επιχείρησης μπορούν να αποδειχθούν ιδιαίτερα χρονοβόρες σε βάρος του χρόνου προπόνησης ενός μπόντυ μπίλντερ και ιδιαίτερα διαλυτικές ψυχολογικά στην απόφαση να διατηρήσει μια δίαιτα χαμηλή σε θερμίδες.

Ο Φρανκ Ζαίην, ένας από τους πιο σεβαστούς διεκδικητές του τίτλου στην ιστορία των αγώνων Μίστερ Ολύμπια δεν κατόρθωσε τελικά να συμμετάσχει επίσημα παρόλο ότι γυμναζόταν συστηματικά για τους αγώνες. Η κακοτυχία όμως που ακολουθεί τον Ζαίην τα τελευταία έξι χρόνια στέρησε για άλλη μια φορά τον κόσμο του μπόντυ μπίλντινγκ από το θέαμα της καταπληκτικής αυτής σωματικής διάπλασης στο αγωνιστικό της μεγαλείο. Αυτή τη φορά η κακή τύχη κυριολεκτικά τον κυνήγησε με τη μορφή ενός Ντόμπερμαν που επιτέθηκε σ' αυτόν και στη γυναίκα του καθώς έτρεχαν κοντά στο Παλμ Σπρινγκς μόνο λίγες εβδομάδες πριν από τους αγώνες. Στην προσπάθειά του να υπερασπίσει τη γυναίκα του ο Φρανκ υπέστη ένα σοβαρό δάγκωμα στο αριστερό μπράτσο, από το οποίο τα σημάδια από τους κυνόδοντες ήταν εμφανή ακόμα και μέχρι μια εβδομάδα πριν από τη συγκέντρωση των πρωταθλητών στις Βρυξέλες.

Περισσότεροι από 5.000 θεατές συγκεντρώθηκαν στο Φόρεστ Νάσιοναλ Θήατερ, ενώ άλλο ένα εκατομμύριο παρακολούθησαν τους αγώνες στην Ευρώπη και στις ΗΠΑ από την τηλεόραση. Οι οπαδοί στην Αμερική παρακολούθησαν τους αγώνες ζωντανούς

ΛΗ ΧΑΝΕΫ – Πρώτος



Ο Λη παρουσίασε στο ποζάρισμα μια νέα ρουτίνα με δύο ρυθμούς σχεδιασμένη να δείξει τη μεγαλύτερη και πιο γραμμωμένη μάζα που είχε ποτέ αποκτήσει. Στα 26 χρόνια του διαθέτει την κορυφαία εμφάνιση στο άθλημα.

μέσα από ένα ειδικό δίκτυο για το οποίο φρόντισε ο πρόεδρος της IFBB ο ίδιος ο Μπεν Γουήντερ και το οποίο στις Βρυξέλες χειρίστηκε ο διευθυντής των επικοινωνιών Γουήντερ Άντυ Όλσον. Εκφωνητές και σχολιαστές στο τηλεοπτικό δίκτυο ήταν οι Ρίκυ Γουέην και Τζεφ Έβερσον από τα περιοδικά FLEX και MUSCLE & FITNESS αντίστοιχα.

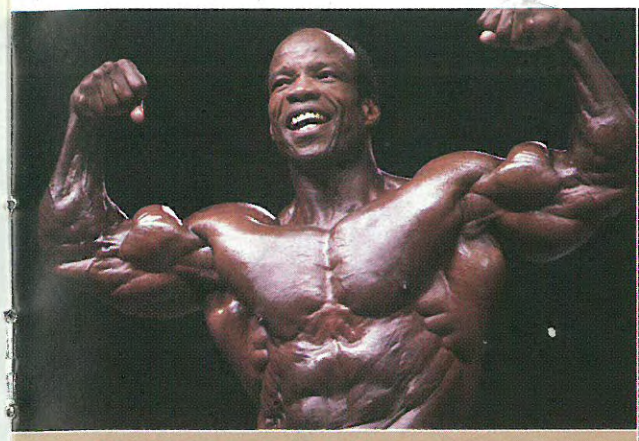
Οι Αθλητές, οι ακόλουθοί τους και οι αντιπρόσωποι του τύπου έμειναν στο Ξενοδοχείο Χυάτ Ρίτζενσυ στις Βρυξέλες, στο ίδιο δηλαδή ξενοδοχείο που χρησιμοποιήθηκε και στο πρόσφατο παγκόσμιο ερασιτεχνικό πρωτάθλημα της IFBB. Τα γεύματα προσφέρθηκαν κατά το ήμισυ από τη διοργάνωση στο γνωστό εστιατόριο του ξενοδοχείου, Χιούγκο.

Ο κύριος υπεύθυνος για την επιτυχία των αγώνων για τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια ήταν ο διοργανωτής Τζούλιεν Μπλόμερτ, ο οποίος τυχαίνει να είναι και ο αντιπρόεδρος της IFBB για την Ευρώπη. Ο Τζούλιεν προωθεί και διοργανώνει επιδείξεις υψηλού επιπέδου στο Βέλγιο από το 1951 και μέσα σ' αυτά τα 34 χρόνια δραστηριότητας έχει στο ενεργητικό του ένα σύνολο που αριθμεί πάνω από 200 ξεχωριστές διοργανώσεις. Ανάμεσα στις 17 δικές του διεθνείς διοργανώσεις συμπεριλαμβάνονται, το Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα του 1979, το Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό πρωτάθλημα Ανδρών για το 1982 και το Παγκόσμιο Γυναικείο πρωτάθλημα για το 1985.

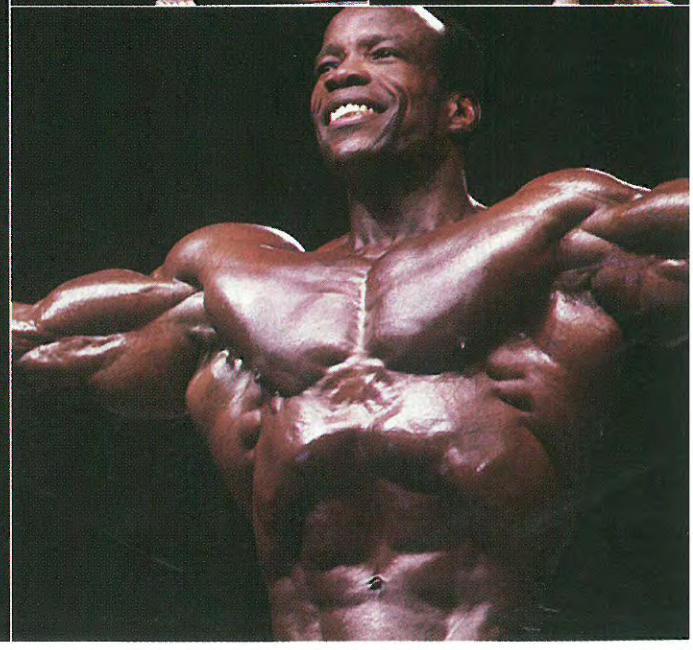
Ο Τζούλιεν έχει τώρα πια τόση πείρα στη διοργάνωση αγώνων που είναι πλέον σε θέση να αναλάβει ολόκληρη την επιχείρηση μόνος του με μόνη βοήθεια τις τελευταίες δύο εντατικές εβδομάδες. Παραδέχεται ότι αναθέτει αλλού τη σχεδίαση των πόστερ και μερικές άλλες πολύ ειδικές εργασίες σαν αυτή, όμως ο Τζούλιεν μόνος του έκανε πραγματικότητα τους αγώνες του Μίστερ Ολύμπια από την έγκρισή τους το 1982 μέχρι την ολοκλήρωση και πραγματοποίηση της διοργάνωσης τρία χρόνια αργότερα.

Δυστυχώς ο Τζούλιεν σχεδόν καταποντίστηκε οικονομικά κατά την περιπέτεια αυτής της διοργάνωσης γιατί το δυνατό δολλάριο εκμηδένισε την αξία του βελγικού φράγκου. Το γεγονός αυτό έκανε τις αμοιβές του συνόλου των $ 100.000 να κοστίσουν για τον Μπλόμερτ σχεδόν τα διπλά στο βελγικό νόμισμα το 1985 από ό,τι είχε προγραμματίσει το 1982. Ακόμα και οι γενναιόδωρες προσφορές των γυμναστηρίων, ACB και Φύζικαλ Γουόρλντ, των προϊόντων Νταβίνα, της Γουήντερ Χελθ εντ Φίτνες και της IFBB δεν κατόρθωσαν παρά να ισοφαρίσουν τα έξοδα της διοργάνωσης των αγώνων αυτών.

ΑΛΜΠΕΡΤ ΜΠΕΚΛΕΣ – Δεύτερος



Πάνω από 50 χρόνων ο Μπέκλες αποτελεί το φαινόμενο που αφήνει άναυδο και τον πιο απαιτητικό θεατή. Αγέραστος ετοιμάζεται να πάρει το Μρ Ολύμπια 1986.



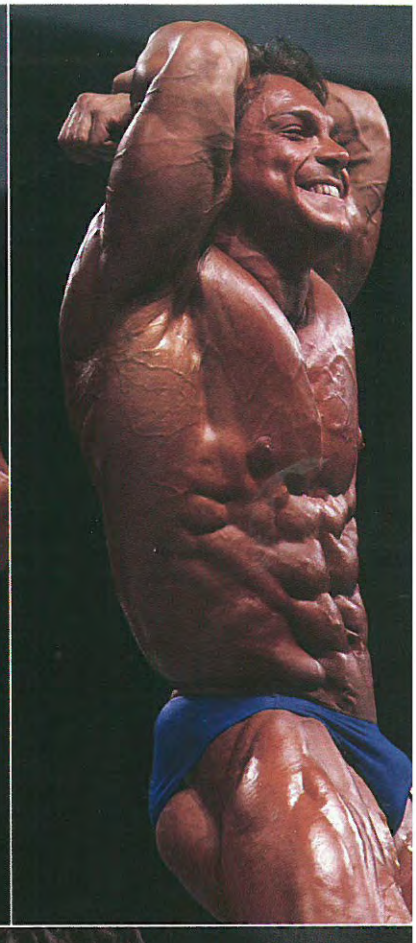
«Δεν είχα ποτέ κατά νου να κερδίσω χρήματα από τους αγώνες για το Μίστερ Ολύμπια», λέει ο Τζούλιεν Μπλόμερτ. «Ανέλαβα τη διοργάνωση αυτών των αγώνων με κύριο στόχο την ανύψωση του χαμηλού σχετικά ενδιαφέροντος των Ευρωπαίων για το μπόντυ μπίλντινγκ. Ενδιαφέρομαι πρώτα και κύρια για την προώθηση του σπορ, δεύτερον για την υπεροχή της IFBB και μόνο κατά τρίτον για το οικονομικό κέρδος. Το σπορ του μπόντυμπίλντινγκ έρχεται πάντοτε πρώτο».

Ο κύριος ωφελειμένος από τη διοργάνωση του Τζούλιεν Μπλόμερτ ήταν ο Λη Χάνεϋ που αύξησε τις καταθέσεις του στην τράπεζα κατά $ 50.000 για δεύτερη συνεχή χρονιά. Και φυσικά δεν φτάνουν τα λόγια για να περιγράψω την καταπληκτική σωματική διάπλαση του Λη και το μαχητικό του πνεύμα. Ο Χάνεϋ επέδειξε κυριολεκτικά όλες τις αξίες ενός σούπερσταρ μποντυμπίλντερ και αυτός και η γυναίκα του ήταν δίκαια υπερήφανοι για τις επιτεύξεις του καθώς αγκαλιάστηκαν πάνω στη σκηνή κατά το μεγάλο φινάλε, ενώ έκλεινε η αυλαία μιας από τις λαμπρότερες διοργανώσεις Μ. Ολύμπια της ιστορίας.

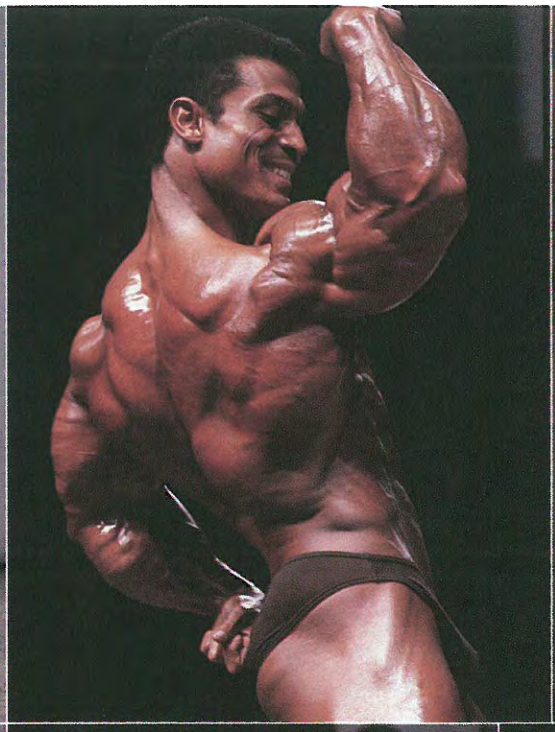
«Είναι περίεργο», είπε ο Λη σε μια από τις συζητήσεις μετά από τους αγώνες, «αλλά δεν είχα συνειδητοποιήσει πόσα πολλά σήμαινε για μένα ο τίτλος του Μ. Ολύμπια μέχρις ότου πάτησα το πόδι μου στις Βρυξέλες για να αγωνιστώ. Τότε άρχισε μέσα μου να γεννιέται η ιδέα ότι ήμουν πολύ προικισμένος αθλητής, γιατί η κατάκτηση του τίτλου του Μ. Ολύμπια για πρώτη φορά σήμαινε ότι ήμουν ο καλύτερος στο άθλημά μου. Η συνειδητοποίηση του γεγονότος αυτού κίνησε μέσα μου μια έντονη, σχεδόν βίαιη, επιθυμία να κατακτήσω τον τίτλο για άλλη μια φορά. Μέχρι εκείνη τη στιγμή δεν ήμουν αρκετά ψυχωμένος για να υπερασπίσω τον τίτλο μου, αλλά τότε ήμουν έτοιμος!».

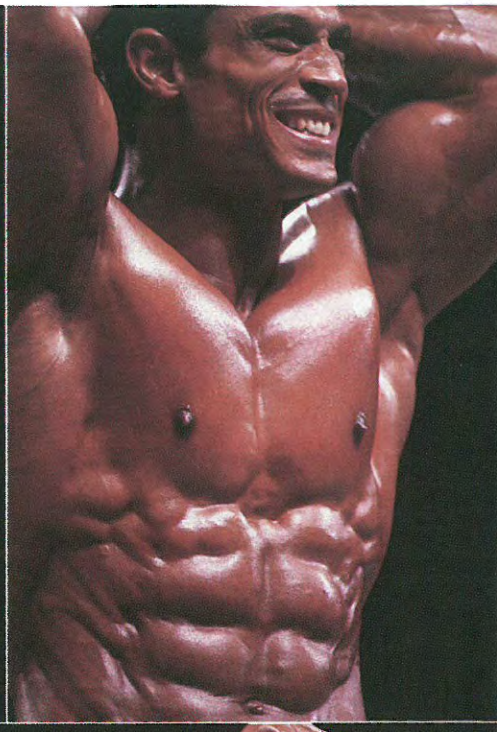
«Ήταν πολύ δυσκολότερο να νικήσω αυτό το χρόνο, γιατί αυτόματα το βάρος της προσπάθειας μοιράζεται άνισα προς αυτόν που αγωνίζεται για να υπερασπίσει τον τίτλο του Μ. Ολύμπια σε σχέση με εκείνους που παλεύουν να αρπάξουν τον τίτλο από τα χέρια του πρωταθλητή. Αισθανόμουν αυτή τη μοναδική πίεση όλο το χρόνο και ήταν αυτή που με οδήγησε σε ακρότητες όπως τρεις προπονήσεις κάθε τέσσερις ημέρες χωρίς να χάσω ούτε μια από αυτές όλη τη χρονιά. Βοήθησε επίσης στην προσπάθειά μου να διατηρήσω τη δίαιτά μου στο επίπεδο μιας μέσης λήψης 3700 θερμίδων την ημέρα. Όλη όμως αυτή η σκληρή προετοιμασία δεν μου χάρισε την αγωνιστικότητα που απόκτησα στο Χυάτ Ρίτζενσυ δύο ημέρες πριν από το

ΡΙΤΣΑΡΝΤ ΓΚΑΣΠΑΡΙ – Τρίτος

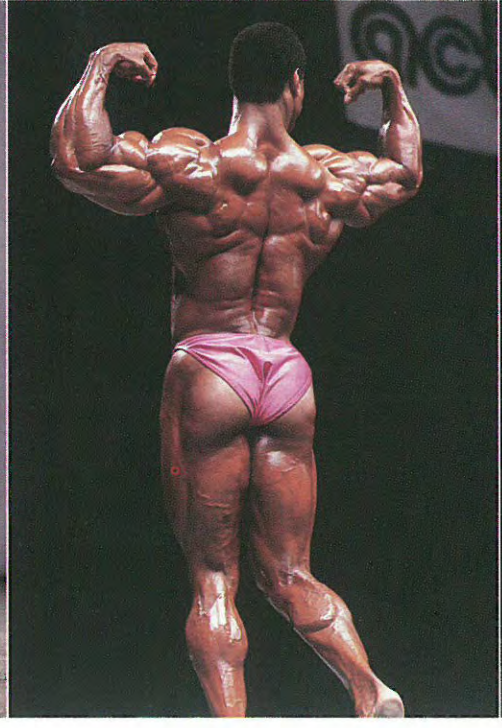


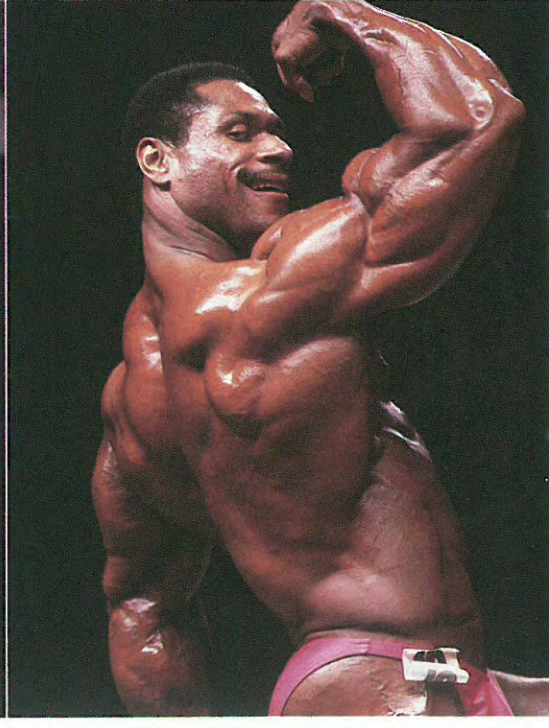
AMENT ΜΑΚΚΑΟΥΙ – Τέταρτος





ΜΑΪΚ ΚΡΙΣΤΙΑΝ – Πέμπτος

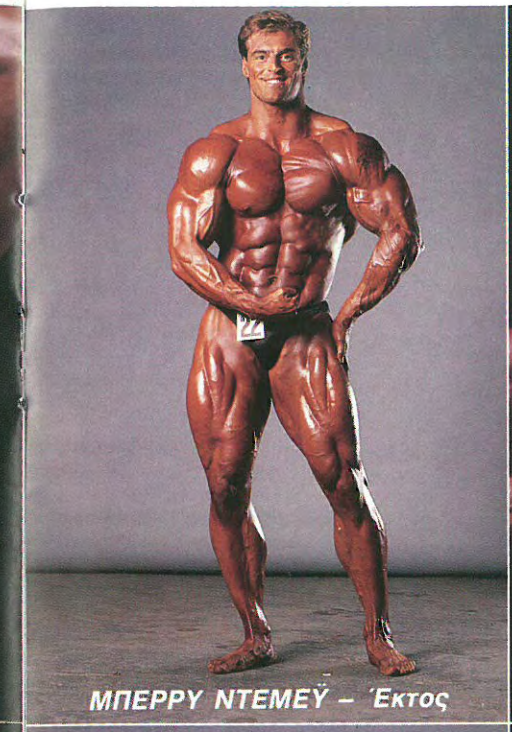




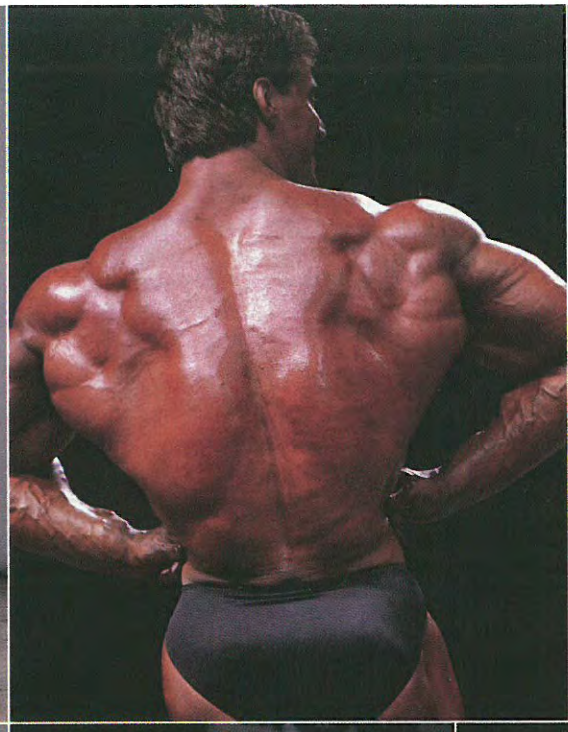
Μ. Ολύμπια. Η πνευματική αυτή στάση μου χάρισε την ολοκλήρωση που χρειαζόμουν για να μπορέσω να κατακτήσω τον τίτλο του Μ. Ολύμπια για δεύτερη συνεχή χρονιά!».

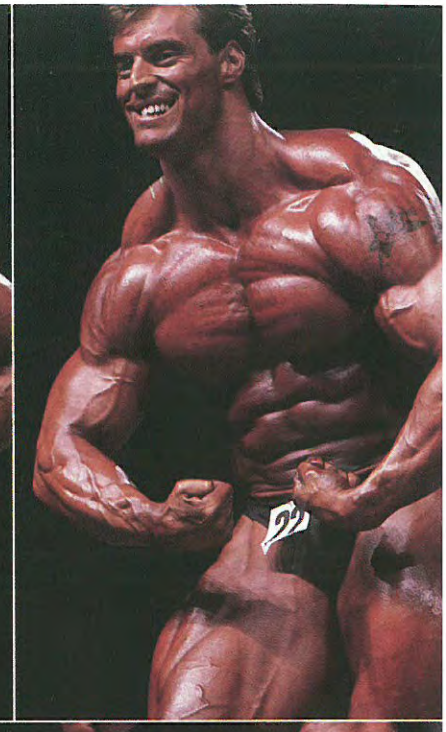
Όπως φαίνεται καθαρά από τις φωτογραφίες που συνοδεύουν το άρθρο αυτό ο Λη Χάνεϋ του 1985 είναι σαφώς βελτιωμένος σε σχέση με αυτόν του 1984. Με ύψος 1,80 και βάρος 109 κιλά, ο Λη αγωνίστηκε μισό κιλό περίπου ελαφρύτερος από τον προηγούμενο χρόνο, αλλά οι γάμπες του, τα μπράτσα, οι ώμοι και άλλα ζωτικά σημεία ήταν αισθητά χοντρύτερα. Παράλληλα, οι γοφοί του Λη, οι γλουτοί του και η περιοχή της μέσης είχαν γίνει πιο στεγνοί και γραμμωμένοι σε σχέση με τον προηγούμενο χρόνο. Είχε πολύ καλούς κοιλιακούς κι όταν κέρδισε τον τίτλο την πρώτη φορά, αλλά εφέτος οι μεσοπλεύριοι, οι ορθοί και πλάγιοι κοιλιακοί μυώνες του Λη ήταν τόσο καθαρά σχηματισμένοι και γραμμωμένοι που θα τους ζήλευαν οι περισσότεροι αθλητές των ελαφρών κατηγοριών.

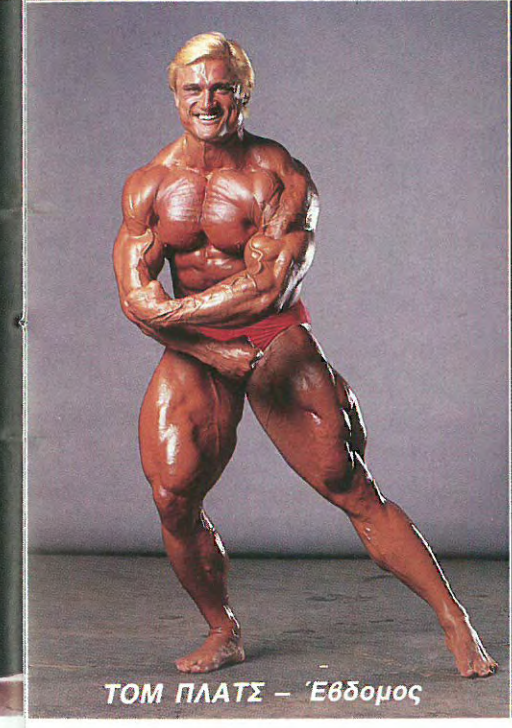
Η ποιοτική διαφορά που ξεχώρισε τον Χάνεϋ από τον εντυπωσιακά αναπτυγμένο Άλμπερτ Μπεκλς ήταν αναμφίβολα η όμορφα ισορροπημένη συμμετρία του. Και οι δυο αθλητές είχαν πολύ λίγα, αν είχαν, αδύνατα σημεία, τα πόδια του Λη ήταν μακριά και γεμάτα με όλες τις κορυφές και τα κοψίματα στα κατάλληλα σημεία. Όσο τρομερή κι αν ήταν η διάπλαση του Άλμπερτ, η συμμετρία του δεν μπορούσε να συγκριθεί με αυτή του Λη Χάνεϋ. Ο σύγχρονος Μ. Ολύμπια είναι επίσης 10 με 12 εκατοστά ψηλότερος



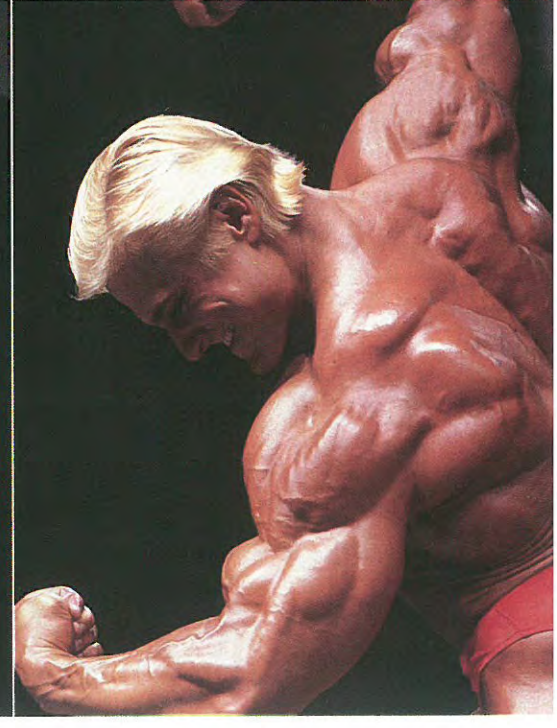
ΜΠΕΡΡΥ ΝΤΕΜΕΫ – Έκτος







ΤΟΜ ΠΛΑΤΣ – Έβδομος



από τον δεύτερο καλύτερο των αγώνων, στοιχείο που έπαιξε το ρόλο του μιας και τελευταία ο τίτλος του Μ. Ολύμπια γίνεται αποκλειστικότητα των υψηλόσωμων αντρών.

Αν και ο Λη δεν είναι ίσως ο καλύτερος πόζερ ανάμεσα στους επαγγελματίες (όπως συνήθως η τιμητική αυτή διάκριση ανήκει στον Μωχάμεντ Μακκάουι), αλλά η ρουτίνα της προσωπικής του πόζας αυτό το χρόνο ήταν αισθητά βελτιωμένη συγκριτικά με οτιδήποτε έχει παρουσιάσει μέχρι τώρα. Είχε ακόμη και μια γρήγορη αλλαγή του ρυθμού στα μέσα περίπου της ρουτίνας του καθώς ομαλά κυλησε από αργό ποζάρισμα με στυλ κλασικού μπαλέτου σε πιο γοργό πρόγραμμα με ρυθμό τζαζ.

«Πιστεύω ότι η βελτίωση στις πόζες μου ήταν αποτέλεσμα της συχνότερης επαφής μου με το κοινό από σκηνής διότι έκανα πολλές επιδείξεις το χρόνο που μας πέρασε», παρατήρησε ο Μ. Ολύμπια. «Είχα τη δυνατότητα να δοκιμάσω καινούριες πόζες και τρόπους μετάβασης από τη μια πόζα στην άλλη μπροστά σε ζωντανό κοινό και τίποτα δεν θα μπορούσε να επηρεάσει με καλύτερο τρόπο το ποζάρισμά μου. Ήταν πολύ εύκολο να διαγνώσω από τις αντιδράσεις του κοινού αν κάποια καινούρια προσθήκη στη ρουτίνα μου ήταν επιτυχημένη ή όχι. Αν η αντίδραση ήταν θετική άφηνα μόνιμα τη νέα προσθήκη στη ρουτίνα μου. Αν κανείς πάλι δεν χειροκροτούσε τότε την απόρριπτα τελείως από το πρόγραμμά μου.

«Το μυστικό της επιτυχίας μου είναι η επίμονη δουλειά μου πάνω σε όλες τις πλευρές του μπόντυ μπίλντινγκ. Αυτή η προσοχή που δίνω στη λεπτο-

μέρεια αμοίφτηκε πλουσιοπάροχα. Δεν βλέπω κανένα λόγο γιατί δεν θα μπορούσα να εκπληρώσω το σκοπό μου να κερδίσω τον τίτλο του Μ. Ολύμπια άλλες πέντε φορές. Άλλωστε είμαι μόνο 25 ετών και υπάρχουν άφθονα περιθώρια για περαιτέρω εξέλιξη».

Όταν ο Λη Χάνεϋ κατάκτησε για πρώτη φορά τον τίτλο του Μ. Ολύμπια '84, πολλοί οπαδοί με ρωτούσαν πόσο καλός ήταν. Πάντοτε απαντούσα, «Ο μόνος που θα μπορούσε να νικήσει τον Λη τα επόμενα πέντε χρόνια είναι ο Λη». Επιμένω σ' αυτή μου την πρόβλεψη. Δεν νομίζω ότι πρόκειται να χάσει εκτός κι αν αποφασίσει να μην αγωνισθεί ή δεν κατορθώσει να κρατήσει ζωντανό το σημερινό του κίνητρο για διάκριση. Ακόμη κι ο Άρνολντ στην καλύτερή του φόρμα θα δυσκολευόταν να νικήσει τον Χάνεϋ.

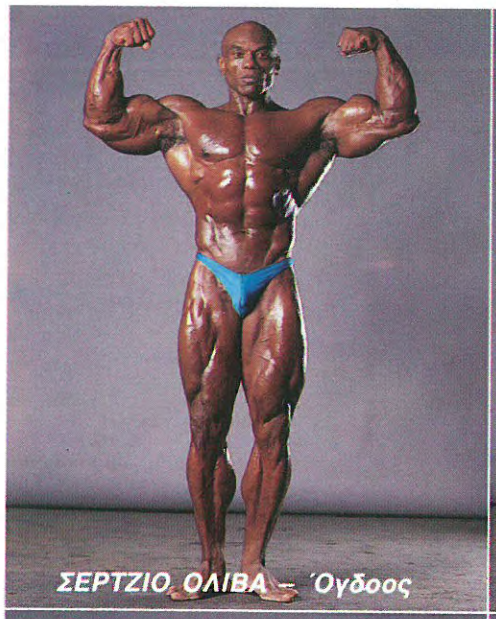
Εννέα κριτές συμμετείχαν σε αυτούς τους αγώνες Μ. Ολύμπια ενώ από τα εννέα αυτά σκορ τα δύο μέγιστα και δύο ελάχιστα διαγράφονταν. Το σύστημα αυτό είναι λίγο διαφορετικό από εκείνο των επτά κριτών όπου διαγράφονταν δύο από τα επτά σκορ, το μέγιστο και το ελάχιστο.

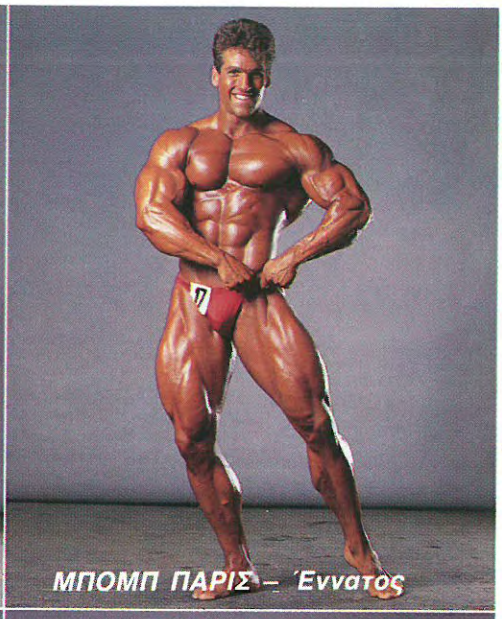
Η εξαιρετική ομάδα των κριτών αποτελείτο από, τον Κύριο Κριτή τον Ζακ Μπλόμερτ (Βέλγο) μαζί με τον Γουίνστον Ρόμπερτς (Καναδάς), τον Τζιμ Μάνιον (ΗΠΑ), τον Ρόμπερτ Μπίναπφλ (Δ. Γερμανία), τον Ντομινίκ Σέρτο (ΗΠΑ), τον Γουώλτερ Βάντεν Μπράντεν (Ολλανδία), τον Μάικλ Χέκελ (Ελβετία), τον Ρον Νταίηβις (Αγγλία) και τον Ραφαέλ Σαντόχα (Ισπανία).

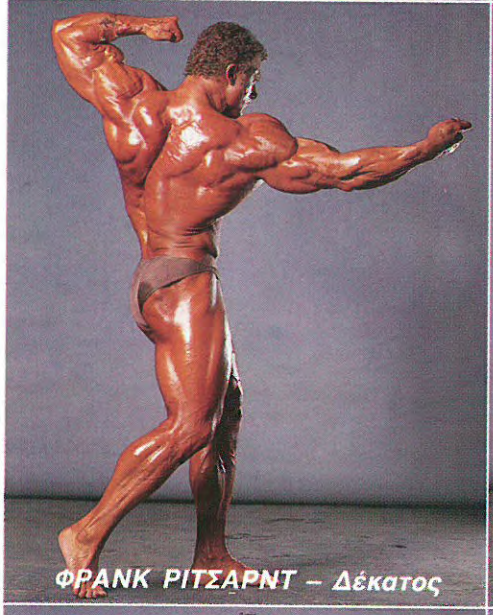
Ο Άλμπερτ Μπεκλς πιθανόν να προσευχόταν να μην συμμετείχε ο Λη Χάνεϋ γιατί αναμφίβολα ο μεγάλος Αλ θα κατακτούσε πολλούς τίτλους Μ. Ολύμπια με το καταπληκτικό κορμί που έχει σμιλέψει στην απίστευτη ηλικία των 54 ετών. Με τον Λη όμως στο προσκήνιο ο σεβαστός Άλμπερτ περιορίστηκε στη δεύτερη θέση, δύο θέσεις ψηλότερα από ό,τι έχει καταφέρει μέχρι σήμερα. Και ξέρεις θα κρατηθεί στο επίκεντρο των πραγμάτων και για τον επόμενο χρόνο.

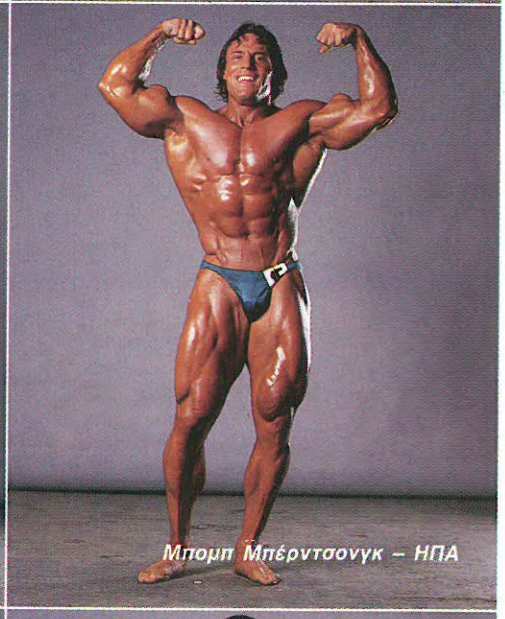
Ο Μπεκλς άρχισε το μπόντυ μπίλντινγκ στα μέσα της δεκαετίας του '60 όταν ήταν ήδη πάνω από 30 ετών. Προηγουμένως υπήρξε ένας επιτυχημένος αρσιβαρίστας στην Αγγλία, έτσι ο Άλμπερτ είχε ήδη ένα σημαντικό υπόβαθρο καλοαναπτυγμένων σκελετικών μυών. Μετά από λίγους μόνο μήνες προπόνησης στο μπόντυ μπίλντινγκ, οι φωτογραφίες του προκάλεσαν σχετική αίσθηση όταν πρωτοδημοσιεύτηκαν στη Βρετανία και αργότερα στην Αμερική.

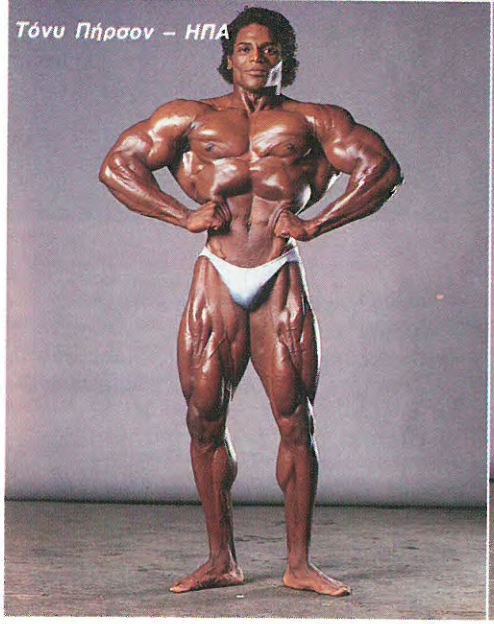
Το 1968 ο Άλμπερτ κατάκτησε τον πρώτο του τίτλο όταν αναδείχτηκε

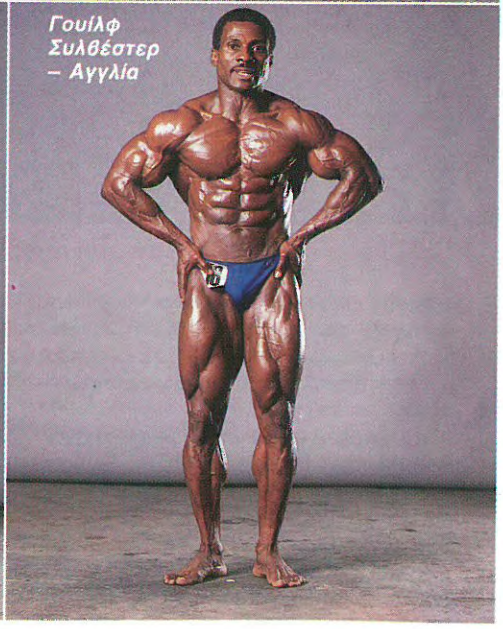

ΣΕΡΤΖΙΟ ΟΛΙΒΑ – Όγδοος

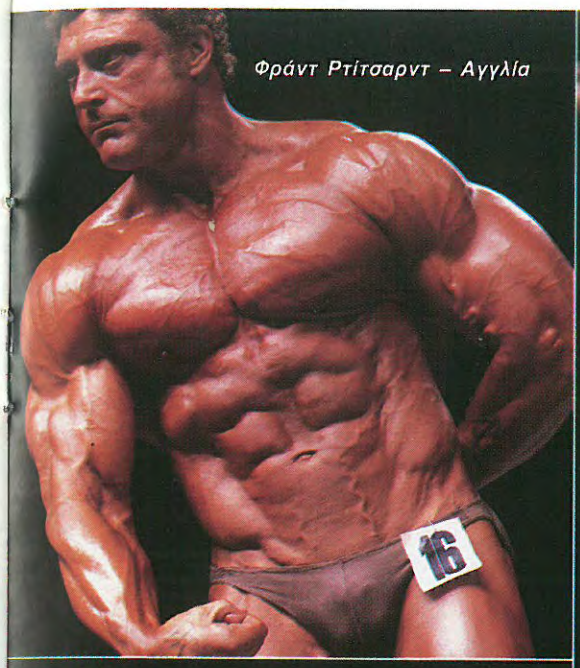

ΜΠΟΜΠ ΠΑΡΙΣ – Έννατος

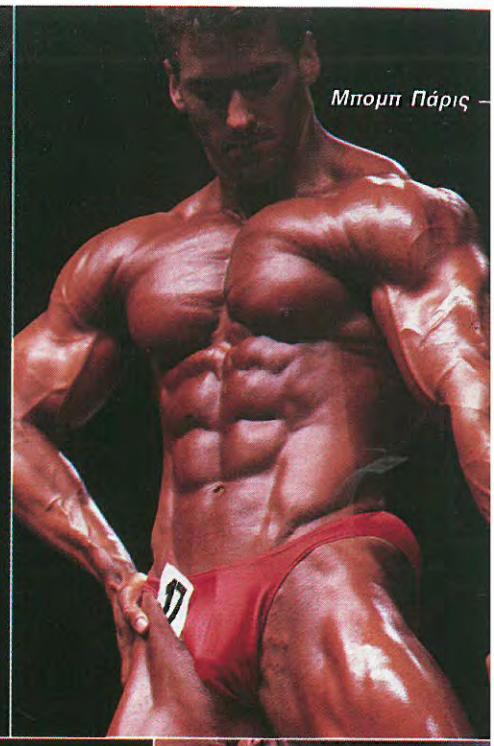

ΦΡΑΝΚ ΡΙΤΣΑΡΝΤ – Δέκατος

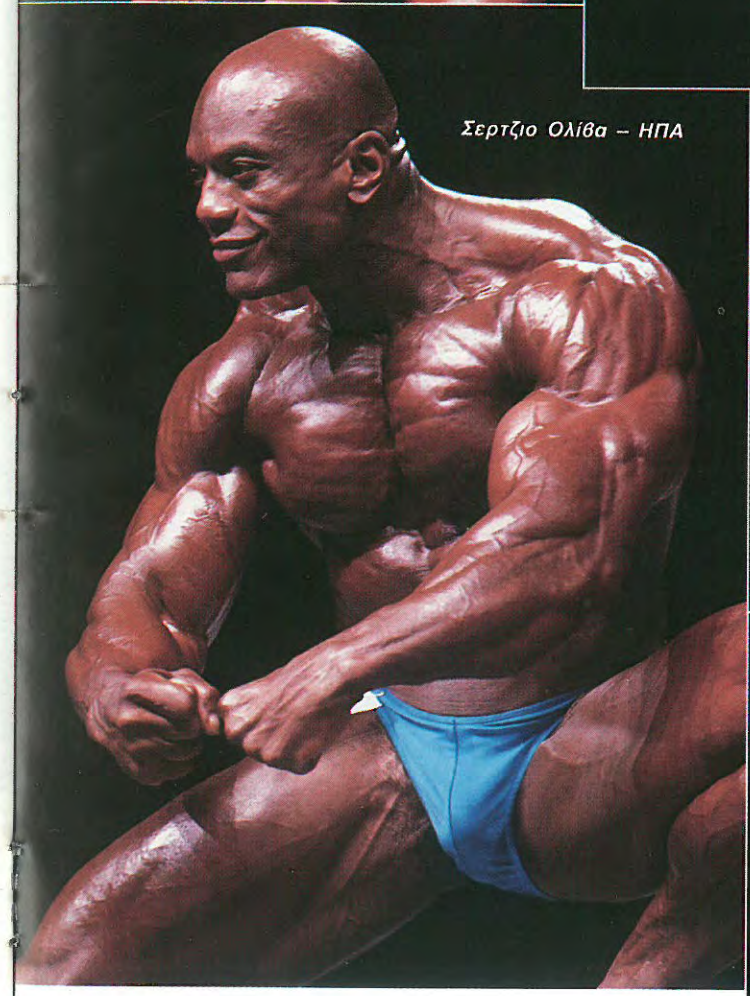

Μπομπ Μπέρντσονγκ – ΗΠΑ

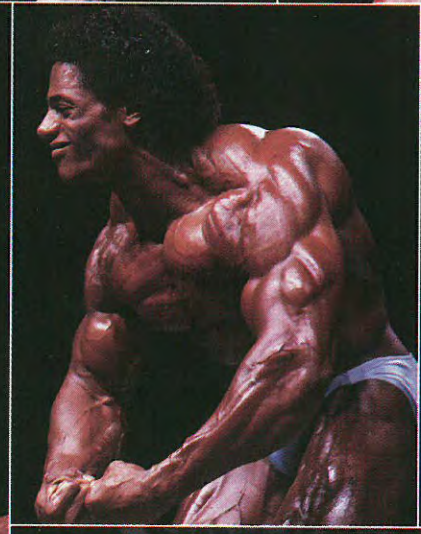

Τόνυ Πήρσον – ΗΠΑ

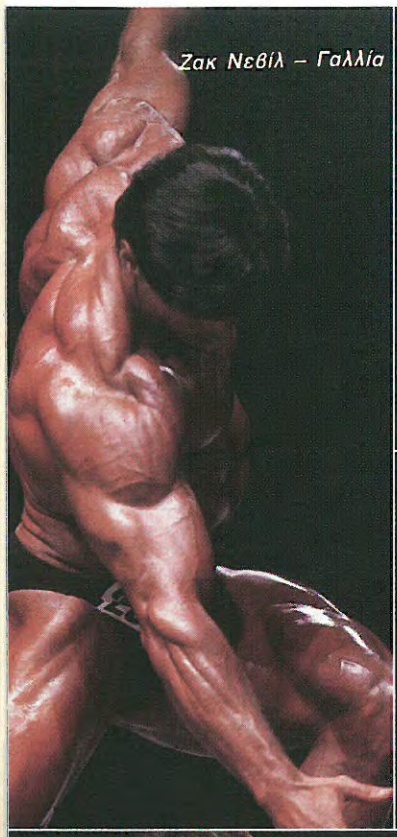

Γουίλφ Συλθέστερ – Αγγλία


Φράντ Ρτίτσαρντ – Αγγλία

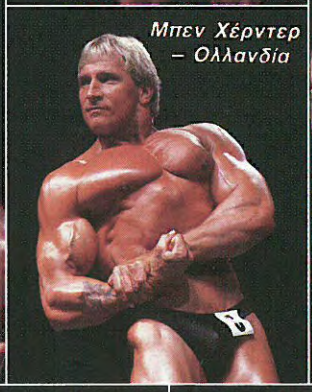

Μπομπ Πάρις –

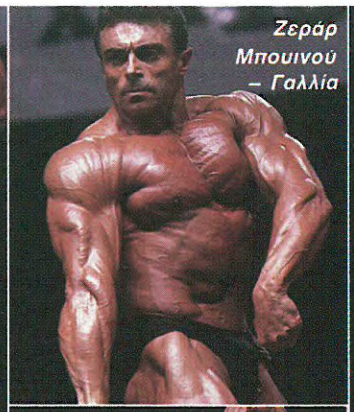

Σερτζιο Ολίβα – ΗΠΑ



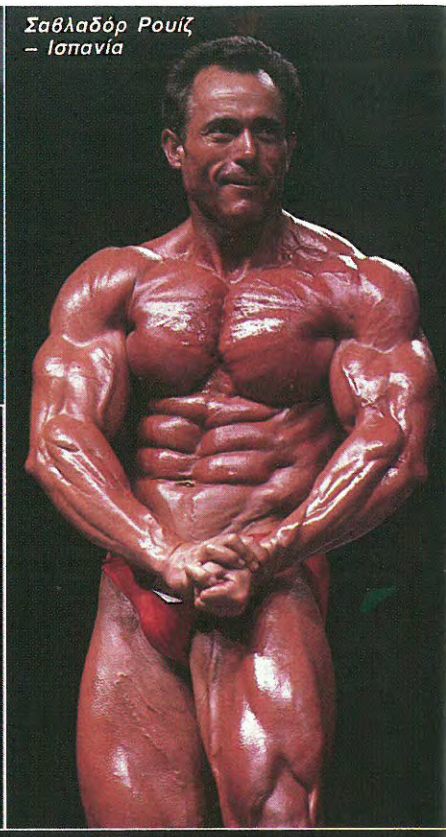

Ζακ Νεβίλ – Γαλλία

Ντάννυ Παντίλλα – ΗΠΑ

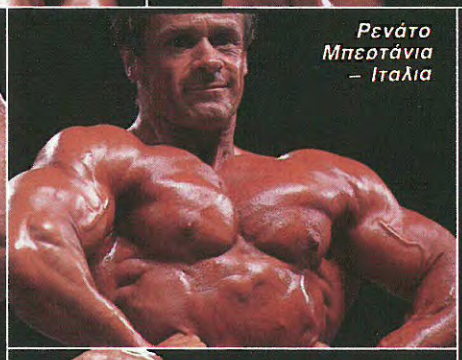

Μπεν Χέρντερ – Ολλανδία


Ζεράρ Μπουινού – Γαλλία

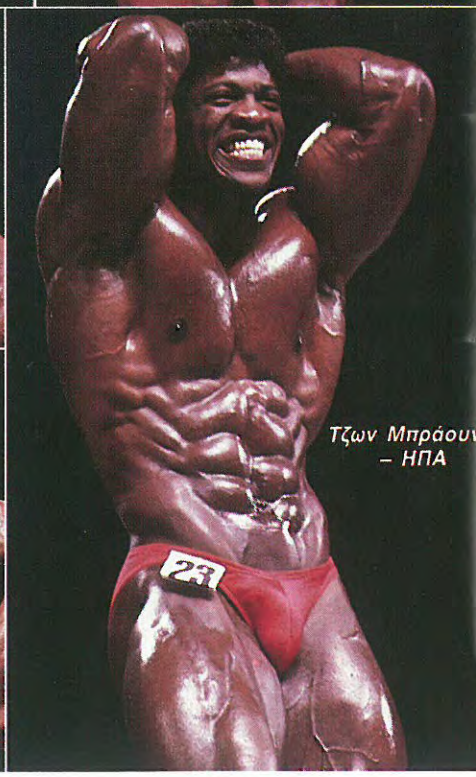
Σήην Πωλ Τζένκινς – ΗΠΑ


Σαβλαδόρ Ρουίζ – Ισπανία

Αλί Μαλλά – ΗΠΑ

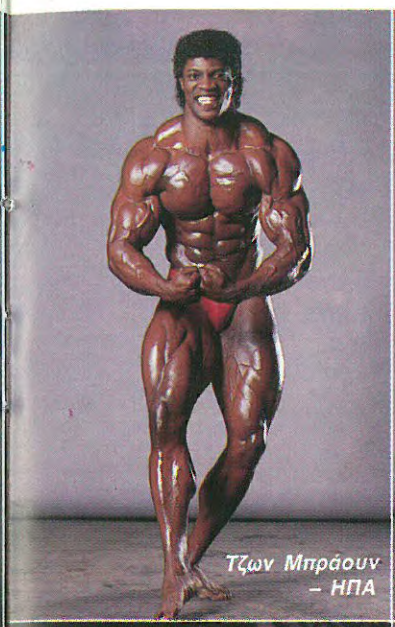

Ρενάτο Μπεροτάνια – Ιταλία

Άππι Στήηνμπηκ – Ολλανδία

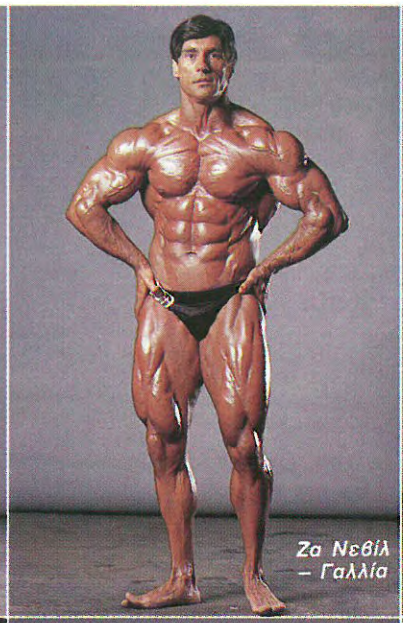

Τζων Μπράουν – ΗΠΑ

Μίστερ Βρετανία. Γρήγορα η συλλογή του από τρόπαια αυξήθηκε κατακτώντας τον τίτλο του Μίστερ Ευρώπη και τον τίτλο Μίστερ Υφήλιος της IFBB. Κατά τα μέσα όμως του 1970, ο Μπεκλς πέρασε δύσκολες ημέρες. Η εργασία του σαν λογιστής στο Βρετανικό Υπουργείο Πολέμου τον απασχολούσε έτσι ώστε να λείπει αυτό το κάτι άλλο από την αφοσίωσή του στις προπονήσεις του και να μην είναι σε θέση να κρατήσει πιστά την αυστηρή και προσεγμένη δίαιτα που ακολουθούσε για μια δεκαετία. Τον είδα σε μέτρια κατάσταση να συμμετέχει σε τρεις αγώνες Μ. Ολύμπια και σε μια διοργάνωση για τον τίτλο του επαγγελματία Μίστερ Υφήλιος προς το τέλος της δεκαετίας του 1970 και η κατάστασή του ήταν χειρότερη από διοργάνωση σε διοργάνωση.

Το σημείο στροφής του Μπεκλς προς την ανοδική πορεία ήρθε το 1980 καθώς πλησίαζε τα 50στά του γεννέθλια. «Έφθασα στο σημείο όπου καταλάβαινα ότι η καριέρα μου θα έληγε οριστικά αν δεν αφοσιωνόμουν και



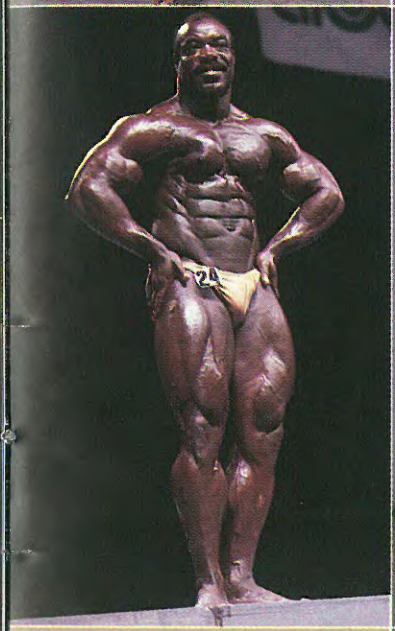
Τζων Μπράουν – ΗΠΑ

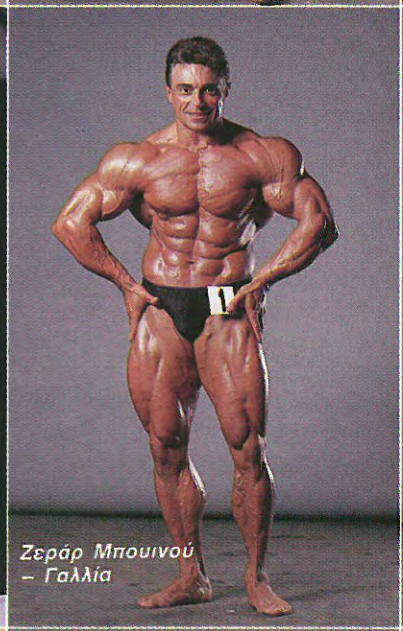


Ζα Νεβίλ – Γαλλία

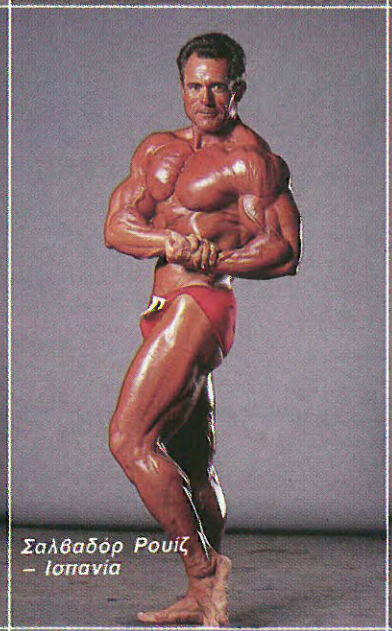
Ντάννη Παντίλλα – ΗΠΑ

Αλί Μαλλά – ΗΠΑ





Ζεράρ Μπουινού – Γαλλία

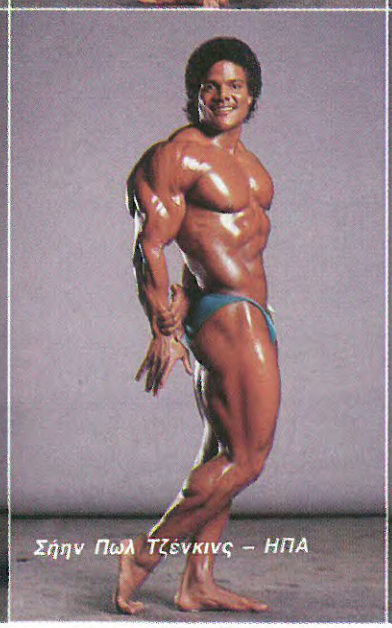


Σαλβαδόρ Ρουίζ – Ισπανία

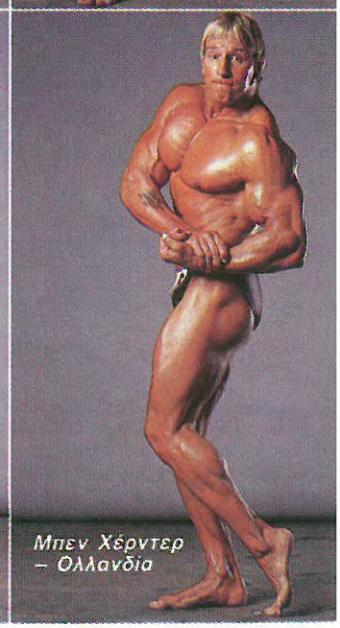
Άππι Στήνμπηκ – Ολλανδία

Τζώννυ Φούλερ – Αγγλία

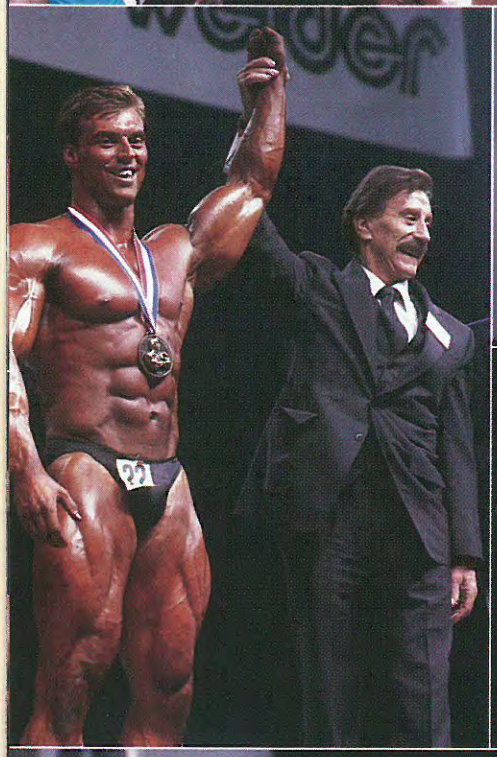
Ρενάτο Μπερτάνια – Ιταλία

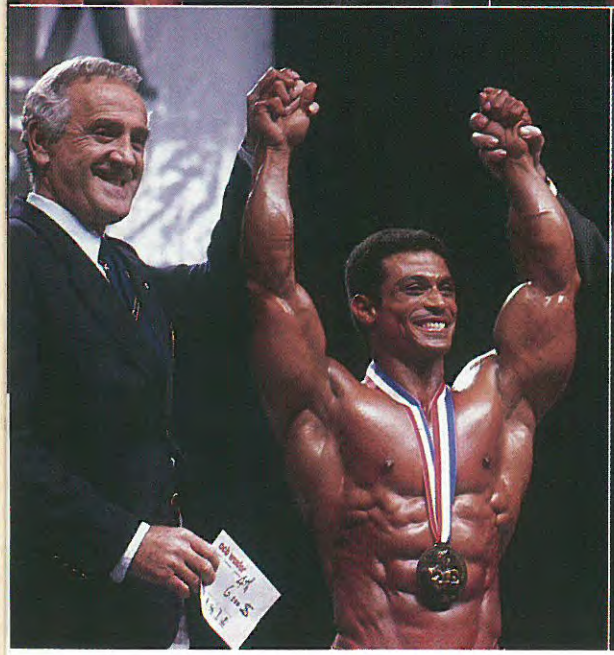


Σήην Πωλ Τζένκινς – ΗΠΑ



Μπεν Χέρντερ – Ολλανδία





πάλι σε έναν ακέραιο τρόπο ζωής όπως το απαιτεί το μπόντυ μπίλντινγκ», θυμάται. «Ήταν η αποφασιστική στιγμή που ή θα άρχιζα και πάλι να ανεβαίνω ή θα σταματούσα τελείως. Επίσης πλησίαζε ο καιρός να πάρω σύνταξη από την εργασία μου στο Υπουργείο και μιας και αισθανόμουνα σαν να ήμουν 25 ετών, αποφάσισα να ξεκινήσω και πάλι».

Από τότε ο Άλμπερτ βελτιώνει σταθερά τη σωματική του διάπλαση κατακτώντας στο δρόμο του μια σειρά από επαγγελματικούς τίτλους της IFBB. Προοδευτικά επίσης βελτίωνε την κατάταξή του στο Μ. Ολύμπια μέχρις ότου τα κατάφερε να καταταγεί δεύτερος στους αγώνες αυτούς.

Όπως ο Μπεκλς ξεκαθάρισε μετά τους αγώνες δεν σκοπεύει καθόλου να επαναπαυθεί στις δάφνες του: «Δεν αισθάνομαι καμιά πικρία που ήρθα δεύτερος. Νίκησε ο καλύτερος και τώρα εγώ περιμένω το 1986. Αγωνίστηκα σκληρά τον προηγούμενο χρόνο, αγωνίστηκα σκληρά αυτό το χρόνο και σκοπεύω να αγωνιστώ ακόμη σκληρότερα τον επόμενο χρόνο!».

Ολόκληροι οι δύο πρώτοι γύροι από τις υποχρεωτικές πόζες και τις συγκρίσεις όπως τους είδαν οι εννέα κριτές αφηγούνται την ιστορία του πώς αναδείχτηκαν οι κορυφαίοι 10:

ΠΡΩΤΟΣ ΓΥΡΟΣ

Μπίναπφλ: Μπεκλς, Γκασπάρι, Μακκάουι.
Μάνιον: Χάνεϋ, Μπεκλς, Γκασπάρι.
Σαντόχα: Πάρις, Μπράουν, Φούλερ.
Ρόμπερτς: Μπεκλς, Ολίβα, Πλατς.
Βάντεν Μπράντεν: ΝτεΜέυ, Γκασπάρι, Πλατς.
Μπλόμερτ: Χάνεϋ, Κρίστιαν, ΝτεΜέυ.
Σέρτο: Μακκάουι, Γκασπάρι, Πλατς.
Νταίηβις: Πάρις, Πλατς, Ρίτσαρντ.
Χέκελ: Χάνεϋ, Μπεκλς, Μακκάουι.

ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΓΥΡΟΣ

Μπίναπφλ: Πλατς, Μπέρντσονγκ, Πάρις.
Μάνιον: Πλατς, Πάρις, Ολίβα.
Σαντόχα: ΝτεΜέυ, Ολίβα, Κρίστιαν.
Ρόμπερτς: Γκασπάρι, Συλβέστερ, Κρίστιαν.
Βάντεν Μπράντεν: Πάρις, Ολίβα, Μακκάουι.
Μπλόμερτ: Πάρις, Κρίστιαν, Ολίβα.
Σέρτο: Κρίστιαν, Μπέρντσονγκ, Pearson.
Νταίηβις: Γκασπάρι, Πλατς, Ρίτσαρντ.
Χέκελ: Μπίρντσονγκ, Ρίτσαρντ, Μπράουν.

Ναι, ο Χάνεϋ κλήθηκε από τους κριτές μόνο τρεις φορές στις 18 συγκρίσεις. Αλλά ήταν σχεδόν τόσο ξεκάθαρα καλύτερος αυτό το χρόνο όπως ακριβώς και το 1984 που τότε δεν κλήθηκε ούτε μια φορά, ούτε για μια σύγκριση. Όταν υπάρχει κάποιος που είναι ο εμφανής νικητής — και καμιά φορά και για την τρίτη και δεύτερη θέση — ο κορυφαίος ή οι κορυφαίοι δεν συγκρίνονται τόσο συχνά. Οι επανειλημμένες κλίσεις γίνονται, όταν οι κριτές προσπαθούν να καθορίσουν τις κατατάξεις για τις τελευταίες θέσεις.

Στα 21 του χρόνια ο Ρίτσαρντ Γκασπάρι έγινε ο νεαρότερος μπόντυ μπίλντερ που κατόρθωσε ποτέ να καταταγεί στην κορυφαία τριάδα σε αγώνες Μ. Ολύμπια. Με την καταπληκτική του σωματική διάπλαση και την πληθωρική του αυτοπεποίθηση, ο Ριτς άξιζε την υψηλή αυτή κατάταξη. Μερικοί κύκλοι στο μπόντυ μπίλντινγκ αισθάνθηκαν ότι θα έπρεπε ίσως να καταταγεί πρώτος αντί τρίτος.

Ο Γκασπάρι βρίσκεται πραγματικά σε εντυπωσιακά ανοδική πορεία. Το προηγούμενο χρόνο ήταν μόνο 20 ετών, αλλά κατάκτησε εύκολα τον εθνικό τίτλο στην ελαφρά βαριά κατηγορία (με βάρος 86 κιλά) και έχασε το παγκόσμιο κύπελλο στην ίδια κατηγορία από τον Τζόζεφ Γκρόλμους (με βάρος 84 κιλά). Στα μέσα του 1985 ήρθε δεύτερος με πρώτο τον Μπεκλς στη Νύχτα των Πρωταθλητών ζυγίζοντας 94 υπεργραμμωμένα κιλά. Στη συνέχεια αύξησε περισσότερο το βάρος του στα 97 κιλά (έχει ύψος 1,72 μ.) για το Μ. Ολύμπια χωρίς να χάσει στο παραμικρό τη γράμμωση και τον προσδιορισμό του. Σήμερα είναι πραγματικά τόσο πολύ ογκώδης και γραμμωμένος όσο ήταν ο Φράνκο Κολούμπου στις δόξες του. Δεν θα υπάρξει άραγε τέλος στην ανοδική πορεία του Ρίτσαρντ Γκασπάρι;

Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού του 1984 ο Γκασπάρι έμεινε μαζί με τον Λη και τη Σίρλεϋ Χάνεϋ για τρεις μήνες και γυμνάστηκε με τον Λη στο γυμναστήριο του Γκολντ - Ρεζέντα και σε άλλα γυμναστήρια της νοτίου Καλιφόρνιας. Η συνεργασία αυτή απέδωσε, ο Λη κατάκτησε το πρώτο του Μ. Ολύμπια και ο Ρίτσαρντ κέρδισε το εθνικό και παγκόσμιο πρωτάθλημα. Τώρα ο Λη είναι στην Ατλάντα και ο Ρίτσαρντ είναι πίσω στην πατρίδα του στο Τζέρσεϋ και μην νομίζετε ότι ο Λη δεν ακούει τα βήματα του πρώην συναθλητή του.

«Μου φαίνεται τελείως απίστευτο που ήρθα τρίτος στο πρώτο μου Μ. Ολύμπια», ξέσπασε θριαμβευτικά ο Ρίτσαρντ μετά από τους αγώνες. «Ο Λη είχε έρθει επίσης τρίτος στο πρώτο του Μ. Ολύμπια και εγώ είμαι δυο χρόνια νεότερος απ' ό,τι ήταν εκείνος τότε. Φυλάξου Λη, τον επόμενο χρόνο θα νικήσω!».

Δύο θέσεις πιο χαμηλά από την κατάταξή του σαν δεύτερος το 1983 και το 1984 ήρθε ο άτυχος Μωχάμεντ Μακκάουι. Προσπάθησε χωρίς επιτυχία να αυξήσει το βάρος του σε σχέση με τα δύο προηγούμενα χρόνια, πληρώνοντας έτσι το τίμημα μιας εμφάνισης λιγότερο μυώδους από ό,τι στο παρελθόν. Δεν υπάρχει όμως αμφιβολία ότι τώρα ο Μωχάμεντ έχει το υπόβαθρο για μια ανταπάντηση τον επόμενο χρόνο που θα έκανε το Μ. Ολύμπια πραγματική μάχη.

Ο Μακκάουι είναι Καναδός πολίτης και εργάζεται τα τελευταία τέσσερα χρόνια στα γυμναστήρια Σουπερφίτνες στο Τορόντο. Αυτό το χρόνο το πρόγραμμά του για το κτίσιμο μυικής μάζας είχε τρία διαφορετικά στάδια: ένα πρόγραμμα σε στυλ άρσης βαρών με πολλά σετ και μικρό αριθμό επαναλήψεων σε ασκήσεις βασικών κινήσεων μπόντυ μπίλντινγκ, ένα πιο φυσιολογικό κύκλο προπόνησης εκτός αγωνιστικής περιόδου και ένα δίμηνο κορύφωσης της προσπάθειας σε αγωνιστική προετοιμασία.

Ο Μωχάμεντ δεν πρόλαβε να φτάσει στην τελειοποίηση της κατάστασής του και σαν αποτέλεσμα υστερούσε στο Γύρο με τις υποχρεωτικές πόζες. Βελτίωσε όμως τη θέση του με τη συνηθισμένη θεαματική ρουτίνα στο ελεύθερο ποζάρισμα κατορθώνοντας έτσι να κατακτήσει την τέταρτη θέση. Δεν έχω δει ποτέ ξανά τέτοιο συνδυασμό δύναμης και χάρης στη ρουτίνα ενός κορυφαίου μπόντυ μπίλντερ! Αν ποτέ παρουσιαστεί η ευκαιρία να παρακολουθήσετε τον καταπληκτικό αυτόν επαγγελματία είτε σε αγώνες είτε σαν γκεστ-πόζερ στην περιοχή σας αδράξτε με κάθε τρόπο την ευκαιρία. Ο Μωχάμεντ Μακκάουι έχει το καταπληκτικό ταλέντο να προσωποποιεί το σπορ και τέχνη του μπόντυ-μπίλντινγκ όσο κανένας άλλος επαγγελματίας.

Αν και η κατάταξή του στην πέμπτη θέση ήταν χαμηλότερη από ό,τι αρχικά ήλπιζε, ο Μάικ Κρίστιαν ήταν τελικά ευχαριστημένος με την κατάταξή του αυτή. «Κανείς ποτέ δεν θα μπορέσει να καταλάβει από τι κόλαση πέρασα στους αγώνες αυτούς για το Μ. Ολύμπια», παρατήρησε ο Μάικ, «έτσι είμαι πολύ ικανοποιημένος με την κατάταξή μου. Περίπου τέσσερις ώρες πριν από το σώου άρχισαν να με πιάνουν τόσο άσχημες κράμπες σε όλο μου το σώμα που κάποια στιγμή νόμισα πως θα πέθαινα.

«Οι κράμπες αυτές δεν με άφηναν να σφίξω τους μυώνες μου με όλη μου τη δύναμη πάνω στη σκηνή. Έτσι φαινόμουν μικρότερος από ότι συνήθως και δεν είχα την κανονική μου γράμμωση. Τώρα ίσως μπορείς να καταλάβεις γιατί αυτή τη στιγμή είμαι ο ευτυχέστερος άνθρωπος στον κόσμο».

Ο Κρίστιαν αργότερα παραδέχτηκε ότι έκανε ένα λάθος που μόνο σε έναν αρχάριο μπορεί να δικαιολογηθεί, περιόρισε υπερβολικά τη λήψη υγρών πριν από τους αγώνες. Αυτό είναι ένα λάθος που στα σεμινάρια του συχνά συμβουλεύει λιγότερο πεπειραμένους μπόντυ μπίλντερς να αποφεύγουν. Δεν έκανε το συνηθισμένο λάθος να πάρει δυνατά διουρητικά αλλά έκανε δύο σάουνες μέσα σε 24 ώρες χωρίς να πιει κανένα υγρό. Η έλλειψη υγρών προκάλεσε στο σώμα του Μάικ διατάραξη της ισορροπίας των ηλεκτρολυτών κι έτσι άρχισε να υποφέρει από εκτεταμένες κράμπες.

Ο συναθλητής του Κρίστιαν, Λούις Φρέιτας του έδωσε μεγάλες ποσότητες υγρών και πρόσθετους ηλεκτρολύτες, αλλά οι κράμπες ήταν πλέον τελείως ανεξέλεγκτες κι έτσι οι ελπίδες του Μάικ για μια κατάταξη στο Μ. Ολύμπια χαραμίστηκαν εξ αιτίας ενός στοιχειώδους λάθους. Ήταν πραγματικά κρίμα να παρακολουθεί κανείς την πτώση του τεράστιου Μάικ γιατί αυτή τη φορά ήταν πολύ καλύτερα προετοιμασμένος σε όλους τους τομείς.

Αν οι Παγκόσμιοι Αγώνες (των αθλημάτων που δεν έχουν ακόμη αναγνωριστεί σαν Ολυμπιακά) δεν γινόντουσαν μια φορά κάθε τέσσερα χρόνια, ο Μπέρρυ ΝτεΜέυ θα ήταν προτιμότερο να κέρδιζε το Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα της IFBB στη βαριά κατηγορία μια εβδομάδα μετά από τους αγώνες για το Μ. Ολύμπια (ο τελικός νικητές, Πήτερ Χένσελ, δεν θα είχε καμιά απολύτως ελπίδα) παρά να έρθει έκτος στο πρώτο του Μ. Ολύμπια. Αλλά οι Παγκόσμιοι Αγώνες έγιναν τον περασμένο Ιούλιο κατά τους οοπίους ο Μπέρρυ «δολοφόνησε» τον Ματ Μέντενχωλ και πήρε την προέγκριση για τη συμμετοχή του στο Μ. Ολύμπια.

Μη λαθέψετε όμως: ο ΝτεΜέυ έχει ήδη ένα καταπληκτικό κορμί και μόλις έχει γρατζουνίσει την επιφάνεια του δυναμικού του. Στα 23 του αισθάνεται ότι έχει αξιοποιήσει μόνο το 60% των δυνατοτήτων που για πρώτη φορά επέδειξε το 1981 όπου νίκησε στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα σε ηλικία μόλις 19 ετών.

Κάθε φορά που οι κριτές φώναζαν τον Ντε Μέυ για συγκρίσεις κάθε Ολλανδός από το ακροατήριο ζητωκραύγαζε, «Μπέρρυ! Μπέρρυ! Μπέρρυ!» και ο Ντε Μέυ ανταποκρινόταν θαυμάσια στις προσδοκίες του κοινού. Κάθε φορά φαινόταν όλο και περισσότερο σίγουρος για τον εαυτό του επιδεικνύοντας ένα ολοκληρωμένο σώμα — αρχίζοντας από καλοαναπτυγμένες γάμπες, δικεφάλους ποδιών, γλουτιαίους και περιοχές που ακόμη και αρκετοί από τους καλύτερους δεν έχουν κατορθώσει να αναπτύξουν — με τέλειο μυικό έλεγχο σε κάθε πόζα.

Εκτός σκηνής ο Μπέρρυ ήταν πολύ ευτυχισμένος. Όπως εξήγησε, «Είναι θαυμάσια να αγωνίζεται κανείς με τους καλύτερους στο άθλημα σε μια ατμόσφαιρα πραγματικής αθλητικής άμιλλας. Υπάρχει τόση πίεση στους ερασιτεχνικούς αγώνες και τόση λίγη συντροφικότητα. Σίγουρα θα συνεχίσω για ψηλότερα. Η Έρικα Μες κι εγώ θα λάβουμε μέρος στο Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Ζευγαριών την ερχόμενη Άνοιξη. Στη συνέχεια θα χτυπήσω κάποια διάκριση στη Νύκτα των Πρωταθλητών σαν προετοιμασία για το Μ. Ολύμπια. Είμαι τόσο αναστατωμένος που σχεδόν δεν μπορώ να περιμένω άλλο!».

Μόνο ο πρώτος, ο καλύτερος, ο Λη Χάνεϋ κράτησε στα χέρια του το μπρούτζινο αγαλματίδιο - έμβλημα του Μ. Ολύμπια. Μόνον οι κορυφαίοι τρεις γύρισαν στα σπίτια τους με χρυσό, ασημένιο και χάλκινο μετάλλια και μόνο οι έξι κορυφαίοι συμμετείχαν στο τελικό ποζάρισμα. Όλοι εκτός από τους 15 καλύτερους αποκλείστηκαν μετά τους προκριματικούς. Στους 15 αυτούς επιτράπηκαν μόνο 30 δευτερόλεπτα ελεύθερης πόζας κατά τη βραδινή επίδειξη. Αλλά κάθε αθλητής όπως και κάθε κριτής και επίσημος έλαβαν αναμνηστικά μετάλλια συμμετοχής από τον Τζούλιεν Μπλόμερτ και την Οργανωτική του Επιτροπή.

Μόλις έξω από την ομάδα των τελικών ήταν ο Τομ Πλατς στην έβδομη θέση. Ο Τομ ήταν στην καλύτερη φόρμα της ζωής του και η απουσία του ήταν αισθητή όταν κλήθηκαν οι καλύτεροι έξι για το τελικό ποζάρισμα.

«Κατ' αρχήν», μου είπε ο Τομ στα παρασκήνια, «γύμναζα τα πόδια μου μόνο μια φορά κάθε δυο εβδομάδες και αυτό το χρόνο δεν έκανα καθόλου βαθιά καθίσματα. Τα πόδια δεν μου φαινόταν ότι έχαναν ούτε δύναμη ούτε ποιότητα ενώ παράλληλα εξοικονομούσα ακόμη περισσότερη ενέργεια για την εκγύμναση του επάνω κορμού. Το τελικό αποτέλεσμα ήταν μια συνολική βελτίωση της σωματικής μου διάπλασης». Ο Τομ έκανε μια πόζα επίδειξης των πλάγιων κοιλιακών του σαν υποστήριξη στα λεγόμενά του που έκανε τις τρίχες του κεφαλιού μου να σηκωθούν.

«Γυμνάστηκα τις τελευταίες δύο εβδομάδες στο Μάνστερ της Δ. Γερμανίας με τον Λη Χάνεϋ και είχαμε μερικές τρομερές προπονήσεις μαζί. Ο Ραφ Νώυμαν, ο ιδιοκτήτης του γυμναστηρίου ήταν πολύ εξυπηρετικός σε μένα ιδιαίτερα όταν γυμναζόμουν για να κάψω τους πλεονάζοντες υδατάνθρακες».

Ο Σέρτζιο Ολίβα ένα από τα πιο σεβαστά ονόματα στην ιστορία του μπόντυ μπίλντινγκ λάβαινε μέρος στο όγδοό του Μ. Ολύμπια. Κατά τη γνώμη μου ο Σέρτζιο βελτιώθηκε σημαντικά σε σχέση με το '84. Τα πόδια του ήταν πολύ αδύνατα τον περασμένο χρόνο, αλλά αυτή τη φορά είχαν ξαναφτάσει στα παλιά μυθικά επίπεδα. Και οι μηροί του Ολίβα είχαν αυλάκια — ιδιαίτερα στο πλάι — που δεν θυμάμαι να έχω δει ξανά σε καμιά αγωνιστική εμφάνισή του από τότε που κατάκτησε το Εφηβικό Μίστερ Αμέρικα νικώντας τον Μπομπ Γκάτζα το 1966 στο Σαν Χοσέ της Καλιφόρνια.

Το 1984 ο Σέρτζιο Ολίβα εμφανίστηκε με σαφή σημεία υπερπροπόνησης, ενώ εφέτος συνδύαζε γράμμωση και μυική ποιότητα πάνω σε μια μάζα που πλησίαζε κατά πολύ τις μυθικές διασάτσεις των καλύτερών του εμφανίσεων στο παρελθόν. Μια σημαντική αιτία της πτώσης του Ολίβα ήταν το ξεφούσκωμα που έπαθε πάνω στη σκηνή, όταν μετά από δύο ώρες προθέρμανση πέρασαν άλλες δύο σχεδόν ώρες ακινησίας πάνω στη σκηνή για τις συγκρίσεις στις υποχρεωτικές πόζες.

Ο Μπομπ Πάρις κατατάχθηκε ένατος, τρεις θέσεις πιο κάτω από το '84. Κατά τις 12 τελευταίες εβδομάδες της προετοιμασίας του για τους αγώνες ο Μπομπ είχε διατηρήσει το βάρος του στα 103 με 105 κιλά ενώ είχε μειώσει το ποσοστό λίπους από 8.8% στα 3.2%. Ένα ποσοστό λίπους 3.2% για ένα μεγαλόσωμο άντρα όπως ο Πάρις, σημαίνει κανονικά πολύ καλή γράμμωση, αλλά παρόλα αυτά τα αυλάκια και οι ραβδώσεις στους μυώνες του Πάρις εμφανίζουν μια περίεργη ασάφεια. Πιθανόν να είχε κάποιο μικρό πρόβλημα κατακράτησης ύδατος, που όταν εξαλειφθεί είναι σίγουρο ότι ο Πάρις θα εκσφενδονισθεί προς τις ψηλές θέσεις του Ολύμπια. Πολύ λίγοι μπόντυ μπίλντερς έχουν ποτέ κατορθώσει να συνδυάσουν τη μυική μάζα του Μπομπ Πάρις με τόσο αισθητική κατασκευή.

Ο Φρανκ Ρίτσαρντ συνέχισε την εντυπωσιακή του επιστροφή στο σπορ στα 39 του χρόνια μετά από απουσία 10 περίπου ετών. Ο Φρανκ σίγουρα θα προτιμούσε να συνέχιζε την αγωνιστική του καριέρα αλλά είχε τραυματισθεί σοβαρά από μια πτώση από ύψος 8 μ. ενώ εργαζόταν σε μια οικοδομή. Έπαθε συνολικά πάνω από 40 κατάγματα τα οποία τελικά χρειάστηκαν πάνω από 14 εγχειρήσεις για να μπορέσει να ξαναχρησιμοποιήσει στο πλήρες δυναμικό τους τους σκελετιοκύς του μυώνες. Έτσι μπόρεσε να ξαναρχίσει να προπονείται 18 μήνες περίπου πριν από το Μ. Ολύμπια.

Ο Φρανκ ήταν σε καλύτερη φόρμα από ότι τη Νύκτα των Πρωταθλητών

και ήταν ιδιαίτερα ευτυχισμένος με την κατάταξή του στη δέκατη θέση επίτευγμα που αυτόματα καλύπτει τις προϋποθέσεις συμμετοχής του στο Μ. Ολύμπια του 1986. Προσωπικά δεν θα μου έκανε έκπληξη αν έβλεπα τον Φρανκ στους έξι πρώτους στο επόμενο Μ. Ολύμπια. Έχει σίγουρα το απαιτούμενο δυναμικό.

Ο Μπομπ Μπέρντσονγκ κατέληξε στην 11η θέση, έχοντας λίγο μικρότερη μυική μάζα από την καταπληκτική κατάσταση στην οποία βρισκόταν στους τελικούς του παγκόσμιου Γκραν Πρι τον περασμένο χειμώνα στο Μόντρεαλ. Αλλά ο Μπομπ ήταν πολύ μυώδης και άξιζε την κατάταξή του στην ενδέκατη θέση.

Ο Μπομπ μαθήτευσε για την τέχνη της ελεύθερης πόζας στον σύζυγο της Τίνα Πλάκιντζερ και η ρουτίνα του ήταν ασύγκριτα καλύτερη από ότι στο παρελθόν. Οι κινήσεις του Μπομπ ήταν συνήθως πολύ μηχανικές κατά τη μετάβασή του από τη μια πόζα στην άλλη, ενώ τώρα οι κινήσεις του έχουν τη ροή και τη χάρη του επαγγελματία χορευτή.

Η δωδέκατη θέση κατακτήθηκε από τον Τόνυ Πήρσον που τόσο πολύ μοιάζει με τον Μάικλ Τζάκσον, και ο οποίος ήταν στην καλύτερή του μέχρι σήμερα φόρμα. Ο Τόνυ γυμναζόταν στη Γερμανία για έξι εβδομάδες πριν από το Ολύμπια κι έτσι δεν είχε προβλήματα προσαρμογής χρόνου και κλίματος, που αντιμετώπισαν πολλοί Αμερικανοί αθλητές που ήρθαν αεροπορικά κατευθείαν για τους αγώνες. Σπάνια βλέπει κανείς τέτοιο μυικό προσδιορισμό στην κοιλιακή χώρα σαν αυτόν που έδειξε ο Τόνυ στις Βρυξέλες. Οι ορθοί κοιλιακοί του, οι μεσοπλεύριοι και πλάγιοι μοιάζαν σαν να είχαν σμιλευτεί με ξυράφι πάνω σε σκληρό ξύλο οξιάς. Ο Τόνυ πρέπει να είναι υπερήφανος για τα κατορθώματά του αυτό το χρόνο μεταξύ των οποίων συγκαταλέγεται και το τέταρτο κατά σειρά παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ζευγαριών.

Ο Γουίλφ Συλβέστερ που ήρθε από την Αγγλία στο Βέλγιο για τους αγώνες ήταν πραγματικά σε καταπληκτική φόρμα. Νομίζω ότι το μικρό του ανάστημα ήταν εκείνο που τον υποβίβασε στη θέση αυτή ενώ άξιζε περισσότερα. Ο Βίλφορντ είναι μοναδικός στο σπορ μια και κατόρθωσε να κατακτήσει τον τίτλο του παγκόσμιου πρωταθλητή της IFBB δύο χρονιές με διάστημα εννέα ετών μεταξύ τους. Την πρώτη φορά το 1975 στη Νότια Αφρική και μετά πάλι το 1984 στο Λας Βέγκας. Ο σκοπός του ήταν να ανταγωνισθεί τον Ντάννυ Παντίλλα και τον Μωχάμεντ Μακκάουι, δύο άλλους καταπληκτικούς μικρόσωμους μπόντυ μπίλντερς. Πέρασε τον Ντάνυ, αλλά έμεινε πολύ πιο πίσω από τον Μωχάμεντ.

Ο μεγαλόσωμος Τζων Μπράουν ενθουσίασε το κοινό με σχεδόν 10 λεπτά αισθησιακό ποζάρισμα — που συμπεριλάμβανε και μερικές εντυπωσιακές κινήσεις μπρέικ ντανς — αλλά οι κριτές τον κατάταξαν στην 14η θέση. Αν το κοινό είχε λόγο στις κατατάξεις των αθλητών, αυτός και ο Ντε Μέυ θα αγωνιζόντουσαν μαζί με τον Χάνεϋ για την πρώτη θέση.

Ο Τζων έχει κάνει καταπληκτικές προόδους από τότε που εμφανίστηκε στους εφηβικούς αγώνες για το Μίστερ Λος Άντζελες το 1976. Τότε οι θωρακικοί του ήταν λεπτοί σαν φυλλο χαρτί, αλλά μέχρι σήμερα έχει βάλει 34 κιλά μυώνες και κατά την ανοδική του πορεία έχει κερδίσει και ένα τίτλο Μίστερ Υφήλιος πράγμα που τον κάνει αξιόλογο αντίπαλο.

Ο Ζακ Νεβίλ, ο πρώην παγκόσμιος πρωταθλητής από τη Γαλλία κατέκτησε την τελευταία θέση στους τελικούς την 15η. Είχε αισθητά μεγαλύτερη μάζα από ότι στους δύο προηγούμενους Μ. Ολύμπια και είχε διατηρήσει τη γνωστή του καλή γράμμωση. Παρ' όλα αυτά οι γάμπες του και οι πήχεις του υστερούσαν σημαντικά σε σχέση με την υπόλοιπη φυσική του διάπλαση, μειώνοντας έτσι τη συνολική εμφάνιση ενός ανώτερου κορμιού.

Ο Νεβίλ είχε γυμναστεί το μεγαλύτερο μέρος του καλοκαιριού στο Γουώρλντ Τζυμ στο Βένις και στη Σάντα Μόνικα και ήταν δύσκολο να αναγνωρίσει κανείς το κορμί που έφυγε για την Αμερική με εκείνο που γύρισε από την Αμερική. Υπάρχει σίγουρα κάτι πολύ θετικό στην προπόνηση στη Νότια Καλιφόρνια.

Ο Ντάνυ Παντίλλα ήρθε 16ος, επιδεικνύοντας μεγάλη μάζα και μικρότερο σχετικά μυικό προσδιορισμό. Αλλά η περίεργη συμμετρία του και οι αναλογίες του δεν εντυπωσίασαν τους κριτές, πράγμα που είχε συμβεί στο παρελθόν που κατόρθωσε να φθάσει στην 5η θέση. Ο Ντάνυ ολόκληρο το χρόνο γυμνάζεται στο Γουώρλντ Τζυμ για αυτό το Μ. Ολύμπια και ξέρω ότι απογοητεύθηκε από την κακή του κατάταξη. Ένας μυώδης Παντίλλα θα μπορούσε να κατακτήσει τις κορυφαίες 6-8 θέσεις.

Είναι δύσκολο να εξηγήσει κανείς πώς είναι δυνατόν ένας μπόντυ μπίλντερ με την εμπειρία και ιστορικό του Παντίλλα να εμφανίζεται γραμμωμένος στο ένα πρωτάθλημα και φουσκωμένος και μαλακός στο άλλο. Θα ήθελα πάρα πολύ να τον ξαναδώ στην καταπληκτική κατάσταση που ήταν, όταν συμμετείχε στο Ολύμπια του 1981. Θα μπορούσε κανείς να κόψει γυαλί με εκείνους τους σκληρούς μυώνες του!

Ο Αλί Μαλλά κατατάχθηκε 17ος μπροστά από αρκετούς πρώην παγκόσμιους πρωταθλητές. Για πρώτη φορά εμφανίστηκε με βαθιές αυλακώσεις και ακόμη και σταυρωτές ραβδώσεις στους τετρακεφάλους του, μια μυική ομάδα που ήταν λεία και ασχημάτιστη κάθε φορά που αγωνιζόταν πριν από το Μ. Ολύμπια. Είναι προφανές ότι ο Αλί προπόνησε πολύ τα πόδια του και ότι ήταν προσεκτικός στη δίαιτά του.

Ο Μαλλά είναι σαν δύο μπόντυ μπίλντερς σε έναν. Η σωματική διάπλαση που βλέπει κανείς από εμπρός και από το πλάι είναι πολύ καλή αλλά η όψη της πλάτης του είναι καταπληκτική. Θα μπορούσα να έχω κλείσει τα μάτια μου καθώς ποζάριζα κατά τη βραδυνή επίδειξη και να μαντεύω κάθε του πόζα μόνο και μόνο από τις ζητωκραυγές του κοινού. Η πλάτη του είναι πλατιά ογκώδης και γραμμωμένη σαν δεμένες λουρίδες και ο συνδυασμός αυτός είναι δύσκολο να τον πετύχει κανείς.

Στην 18η θέση ήταν ο Τζώνυ Φούλλερ, που στα παρασκήνια της φροντίδας της Ντελλά Σαχάμπι που ήταν μια από τις φιναλίστ στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Γυναικών τον Ιούνιο. Ο Βρετανός μπόντυ μπίλντερ κατάκτησε το παγκόσμιο πρωτάθλημα στη Μανίλα το 1980, και συνέχισε να αγωνίζεται με επιτυχία μέχρις ότου τραυματίστηκε σοβαρά με μια σοβαρή θλάση στον μείζονα θωρακικό. Ο τραυματισμός πάντως θεραπεύτηκε χειρουργικά και ο Τζώνυ επανήλθε στην ενεργό δράση.

Ο Φούλλερ είχε τη μυική μάζα που είχε επιτύχει όλα αυτά τα χρόνια αλλά δεν είχε το χρόνο να προετοιμασθεί στην εντέλεια και να φθάσει το βαθμό του μυικού προσδιορισμού και της γράμμωσης που είχε επιδείξει τα περασμένα χρόνια. Φαινόταν ότι είχε λίγο περισσότερο λίπος από το κανονικό και πιθανόν να είχε και κάποια κατακράτηση νερού πράγματα που μείωναν την κατά τα άλλα καταπληκτική σωματική του διάπλαση.

Η δεκάτη ένατη θέση πιάστηκε από τον Γάλλο Ζεράρ Μπουινού ο οποίος είχε νικήσει στο παγκόσμιο πρωτάθλημα στο Κάιρο το 1981. Ο Ζεράρ ήταν σημαντικά πιο ογκώδης από το παρελθόν και ταυτόχρονα είχε διατηρήσει τον μυικό του προσδιορισμό και εκείνη τη γράμμωση που κάνει τους θωρακικούς του να φαίνονται σαν να τον έχει νυχιάσει γάτα. Έχει τις περισσότερες ραβδώσεις στους θωρακικούς από όλους που αγωνίζονται στην επαγγελματική αρένα.

Η συμπεριφορά του Ζεράρ δεν είχε το απαιτούμενο αθλητικό πνεύμα, τουλάχιστον κατά τη διάρκεια του βρα-

δινού σώου. Έχοντας αντίρρηση για το όριο των 30 δευτερολέπτων στην ελεύθερη πόζα του, παράμεινε πάνω στη σκηνή για περισσότερο από δύο λεπτά και έκανε τις καλύτερες πόζες του προς όλες τις κατευθύνσεις για να μπορέσει να τον δει το τεράστιο κοινό. Μόνον όταν αυτός αισθάνθηκε ικανοποιημένος επέτρεψε στο σώου να συνεχίσει. Ο Ζεράρ είναι παλιός φίλος, αλλά παρόλα αυτά οφείλω να παρατηρήσω αυτή την παράβαση που δεν είχε καμιά θέση στο κατά τα άλλα άψογο σώου Μ. Ολύμπια.

Ο Σαλβαντόρ Ρούιζ ήρθε από τη Μαδρίτη — όπου έχει δικό του γυμναστήριο — για να λάβει μέρος στους πρώτους του αγώνες για το Μ. Ολύμπια. Δυστυχώς η κατάστασή του δεν ήταν καθόλου εντυπωσιακή. Ο Σαλβαντόρ έχει πολύ καλούς κοιλιακούς ενώ και οι μυώνες των ποδιών του είναι καλοαναπτυγμένοι, αλλά τα χέρια του και το υπόλοιπο κορμί του δεν είναι καλά. Οι κριτές τον κατάταξαν 20ό στους 24 συνολικά αγωνιζόμενους.

Η 21η θέση ήταν του αξιαγάπητου Απη Στήνμπηκ, του Ολλανδού που κατάκτησε το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα το 1983 στη Σιγκαπούρη. Ο Απη έχει αγωνιστεί τώρα σε δυο Μ. Ολύμπια χωρίς να έχει ιδιαίτερα διακριθεί, αλλά πάντοτε ξεχωρίζει με το ισορροπημένα αναπτυγμένο κορμί του. Έχει σίγουρα καλή γράμμωση και είναι αρκετά επαγγελματικός πάνω στη σκηνή, αλλά ο μικρός του όγκος τον εμπόδισε από το να διακριθεί περισσότερο.

Ο Ρενάτο Μπερτάνια κατέλαβε την 2η θέση, ταπεινωτική σίγουρα κατάταξη για κάποιον που έχει κερδίσει το παγκόσμιο πρωτάθλημα το 1979 και την κατηγορία του στο παγκόσμιο πρωτάθλημα του 1981 στη Σάντα Κλάρα στην Καλιφόρνια. Ο Ρενάτο είναι μηχανικός αυτοκινήτων στο επάγγελμα και αγωνίζεται σε διεθνές επίπεδο για περισσότερο από 15 χρόνια. Αν και είναι συμμετρικά αναπτυγμένος με καλές αναλογίες και σχετικά καλό όγκο η έλλειψη μυικού προσδιορισμού και γράμμωσης τον καταδίκασε σε χαμηλότερη από το φυσιολογικό κατάταξη.

Ο Σην Πωλ Τζένκινς, με φρέσκους ακόμη τους θριάμβους του στο τελευταίο πρωτάθλημα των ΗΠΑ και στους Παγκόσμιους Αγώνες, έσπασε τα μούτρα του στο Μ. Ολύμπια και ήρθε 23ος δηλαδή προτελευταίος. Αν είχε καταφέρει να διατηρήσει τη φόρμα που είχε επιδείξει στους Παγκόσμιους Αγώνες θα είχε σίγουρα καταταγεί ανάμεσα στους πρώτους δώδεκα. Έχει όμορφα αναπτυγμένη μυική μάζα, αναλογίες και συμμετρία αλλά δεν ήταν σε φόρμα κατά την πρώτη του αυτή επαγγελματική εμφάνιση.

Φαντάζομαι ότι θα σκέφτεσθε ότι ο Τζένκινς δεν είχε τίποτα να χάσει αλλά αντίθετα κέρδισε σημαντική εμπειρία με τη συμμετοχή του αυτή στο Μ. Ολύμπια. Αγωνίστηκε χωρίς να έχει χρησιμοποιήσει αναβολικά ακι έχει ιστορία μόνο τριών ετών προπόνησης στο μπόντυ μπίλντινγκ, έτσι λοιπόν τι είχε να χάσει; Παρόλα αυτά είναι κρίμα να βλέπει κανείς ένα θαυμάσιο κορμί να θάβεται όπως του Σην Πωλ.

Την 24η θέση κατέλαβε ο Μπεν Χέρντερ (Ολλανδία), ο οποίος δεν έχει αγωνισθεί για πέντε περίπου χρόνια, αλλά που όμως έχει σημαντικές διακρίσεις στο εσωτερικό του. Στο πρώτο του Μ. Ολύμπια ο Μπεν είχε σημαντικά προβλήματα αναλογιών στην ανάπτυξή του κι έτσι κατάληξε στην τελευταία θέση.

Οι αγώνες για τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια 1986 θα λάβουν χώρα στο Κολούμπους της Πολιτείας Οχάιο, στο Βέτερανς Μεμόριαλ Ωντιτόριουμ, τόπος διεξαγωγής άλλων πέντε Μ. Ολύμπια στο παρελθόν.

Η γνωστή ομάδα του Άρνολντ Σβαρτσενέγκερ και του Τζιμ Λόριμερ θα αναλάβει τη διοργάνωση του σώου στο Κολούμπους, πράγμα που έχει κάνει με τόση επιτυχία και τα προηγούμενα χρόνια. Αν δεν έχετε παρευρεθεί σε αγώνες Μ. Ολύμπια στο Κολούμπους δεν θα πιστέψετε το φοβερό θόρυβο που μπορούν να κάνουν εκεί 4000 ενθουσιώδεις οπαδοί. Είναι μια απίθανη εμπειρία, που είναι πολύ δύσκολο να ξεχαστεί κι έτσι δεν βλέπω την ώρα να παρακολουθήσω άλλο ένα σώου Μ. Ολύμπια εκεί.

Είναι πολύ πιθανόν ότι η Σουηδία θα φιλοξενήσει τους αγώνες Μ. Ολύμπια 1987 με την πείρα που απόκτησαν από τη διοργάνωση του Παγκόσμιου Ανδρικού Πρωταθλήματος μια εβδομάδα μετά το Ολύμπια στο Γκέτεμποργκ.

Επιστρέφοντας τώρα στο θέμα μας, το Βελγικό Ολύμπια, ήταν το καλύτερο που έχω δει και ίσως το καλύτερο στην ιστορία αυτής της διοργάνωσης. Μπορεί οι αθλητικές συγκρούσεις των Λάρρυ Σκωτ/Χάρολντ Πουλ στην Ακαδημία Μουσικής του Μπρούκλιν να ήταν ενδιαφέρουσες και συγκινητικές, αλλά σίγουρα δεν μπορούν να συγκριθούν με ένα σώου Μ. Ολύμπια με 24 συμμετοχές, 8-10 εκ των οποίων θα κέρδιζαν τον τίτλο μερικά χρόνια πριν. Κανένα άλλωστε προηγούμενο Μ. Ολύμπια δεν είχε τόσο λεπτομερή ολοκληρωμένο συναγωνισμό μεταξύ των 10-12 κορυφαίων αθλητών.

Ο Τζούλιεν Μπλόμερτ και η Οργανωτική του επιτροπή πρέπει να τιμηθούν ιδιαίτερα διότι κατόρθωσαν να χαρίσουν στον κόσμο του μπόντυ μπίλντινγκ ένα τέτοιο εκπληκτικό σώου, ένα σώου που πρέπει να αποτελέσει υπόδειγμα για τους μέλλοντες διοργανωτές. Ήταν ένα Μεγαλειώδες Σώου! Και ο Λη Χάνεϋ ένας Μεγάλος Μίστερ Ολύμπια.

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Results — 1985 Mr. Olympia

1. Lee Haney (USA)
2. Albert Beckles (England)
3. Richard Gaspari (USA)
4. Mohamed Makkawy (Canada)
5. Mike Christian (USA)
6. Berry DeMey (Holland)
7. Tom Platz (USA)
8. Sergio Oliva (USA)
9. Bob Paris (USA)
10. Frank Richard (England)
11. Bob Birdsong (USA)
12. Tony Pearson (USA)
13. Wilf Sylvester (England)
14. John Brown (USA)
15. Jacques Neuville (France)
16. Danny Padilla (USA)
17. Ali Malla (Lebanon)
18. Johnny Fuller (England)
19. Gerard Buinoud (France)
20. Salvador Ruiz (Spain)
21. Appie Steenbeek (Holland)
22. Renato Bertagna (Italy)
23. Sean Paul Jenkins (USA)
24. Ben Herder (Holland) □

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

■ ΤΥΧΑΙΑ ΣΕΙΡΑ.

ΑΘΗΝΑ

■ INTERNATIONAL GYM, Γιώργος Θωκταρίδης, Βατοπεδίου 11, Αμπελόκηποι και Κηφισίας 304 Χαλάνδρι.
■ 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.
■ DENI'S GYM, Διονύσης Φωτόπουλος, Μιλτιάδου 20, Νέα Ιωνία.
■ Αβελκίου Λάμπης, Γαλακιδών και Λυσίου 11, Γαλάτσι.
■ BODY BUILDING, Σπύρος Κατσούρης και Αντώνης Μπούτσης, Δημαρχείου 108 και Κολοκοτρώνη 13, Αιγάλεω.
■ Κούκος Γιάννης, Μιχαήλ Βόδα και Ελοποίας 6-8, Πλ. Βικτωρίας.
■ JORDAN, Ιορδάνης Λεβεντέλης, Καρτερίας 14Β, Άνω Κυψέλη.
■ THE CHAMPION, Γκονέλας, Ομήρου 24, Νέα Σμύρνη.
■ CITY GYM, Λ. Αλεξάνδρας 117.
■ COLOSSEUM, Να ζιανζού 16-18, Νέος Κόσμος.
■ CENTER GYM Φιλαρέτου 86 και Θησέως 171, Καλλιθέα.
■ Κωνσταντινίδης Νίκος, Λένορμαν 70 και Παλαμηδίου, Κολωνός.

ΕΠΑΡΧΙΑ

■ ΑΔΩΝΙΣ, Τάσος Χασούρας, Σόλωνος 6, Κιάτο.
■ ΤΙΤΑΝΙΑ, 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, Αγρίνιο.

ΧΩΡΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥΣ ΑΚΟΜΑ

ΑΘΗΝΑ

■ Τζαβαρίνης Γιώργος, Δικαιάρχου 102, Άγιος Αρτέμιος.
■ SPORT & FITNESS, Γιώργος Μποτίνης, Λ. Κατσώνη 33, (απέναντι από το ΙΚΑ της Λεωφ. Αλεξάνδρας).
■ VICTORIA GYM, Γιάννης Κούκος, Ελοποίας 6-8 (Πάροδος Μιχαήλ Βόδα 68), Πλ. Βικτωρίας.
■ BODY STUDIO, Τάκης Μεγαρίτης, Ελ. Βενιζέλου 134, Πλ. Δαβάκη, Καλλιθέα.
■ POLARIS, Κώστας Σαρηγιάννης, Αγ. Ανάργυρων 6 Νέα Χαλκηδόνα Λατεία).
■ 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.
■ HAIDARI GYM, Νίκος Ατσαλής, Κυρηνείας 5 και Δαβάκη, Χαϊδάρι.

ΕΠΑΡΧΙΑ

■ CHAMPION'S GYM, Ζωΐδης, Τερτσέτη 3, Θεσ/νίκη.
■ OLYMPIA GYM, Γιώργος Κρουσανιωτάκης, Λεωφ. Δημοκρατίας 73, Ηράκλειο.
■ ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΟΥ Χρήστος, Αγχιάλου 55, Κομοτηνή.
■ GYM CLUB, Λευτέρης Στρεφανουδάκης, Μπονιαλή 2, Χανιά.
■ SPORTS CENTER, Γιώργος Ανδρονικίδης, Δ. Γούναρη 276, Άργος.
■ ΜΠΑΡΜΠΑΓΙΑΝΝΗΣ ΔΗΜ., Υψηλάντου 57, Λάρισα.

«ΠΟΙΟΣ ΑΡΝΟΛΝΤ;» ΘΑ ΣΑΣ ΠΕΙ Ο ΝΟΡΒΗΓΟΣ ΡΟΣΜΠΟ ΜΕ ΕΠΙΘΕΤΙΚΑ ΑΠΟΡΗΜΕΝΟ ΥΦΟΣ

ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΟΥ ΠΕΤΑΝΕ ΚΕΡΑΥΝΟΥΣ!

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

Από τον Τζακ Νήαρυ
Απόδοση: Θύμιος Περαίδης

Στο Γυμναστήριο του Γκολντ βλέπει κανείς συχνά πολύ μεγάλα και δυαντά χέρια. Είναι τόσ συνηθισμένο το θέαμα που δεν κάνει και ιδιαίτερη εντύπωση –εκτός από όταν μερικούς μήνες πριν επισκέψτηκε το γυμναστήριο ο Γκούνναρ Ρόσμπο.

Πολύ ανταγωνιστικός από τη φύση του όπως είναι, το πρώτο πράγμα που έκανε ήταν να πάει κατευθείαν προς τους Βάρβαρους, τους κοίταξε ίσια στα μάτια, έσκασε εκείνο το χαμόγελό του που είναι κάτι μεταξύ χαρωπού αγάλματος και γερακιού και είπε ένα γεια.

Ο Γκούνναρ είναι ένας μεγαλόσωμος άντρας και οι Πήτερ και Νταίηβιντ Πωλ εντυπωσιάστηκαν. Το ίδιο συνέβη με όλους ειδικά με το μέγεθος και την ανάπτυξη των χεριών του Γκούνναρ. Είναι τεράστια. Οι δικέφαλοί του φουσκώνουν σαν μπαλόνια θερμού αέρα. Οι τρικέφαλοί του μοιάζουν με αυλακωμένα αστάλινα βουνά. Εκείνοι όμως που προκαλούν την υπέρτατη έκπληξη είναι οι τρομεροί του πήχεις.

Ο Γκούνναρ φαινόταν ταιριαστός μέσα στον Γκολντ όπως θα φαινόταν και πάνω σε ένα πολεμικό πλοίο τω Βίκινγκ με τη σφύρα του Θωρ σηκωμένη στο στιβαρό του μπράτσο. Στην πραγματικότητα ο Γκούνναρ είναι ένας πολιτισμένος οικογενειάρχης και δεν έχει καμιά σχέση με αιμοσταγή πολεμιστή, αλλά κατά κάποιο τρόπο παρόμοιες εικόνες του ταιριάζουν πολύ.

Ο Μάικ Μέντζερ είναι ένας από τους θαυμαστές του Γκούνναρ. Τα αισθήματα είναι αμοιβαία. Κατά την επίσκεψή του στη Καλιφόρνια το 1982 ο Γκούνναρ ζητούσε συστηματικά πληροφορίες και συμβουλές από τον Μάικ που επαναλημένα έφερνε φίλους για να θαυμάσουν την καταπληκτική ανάπτυξη των χεριών του Γκούνναρ.

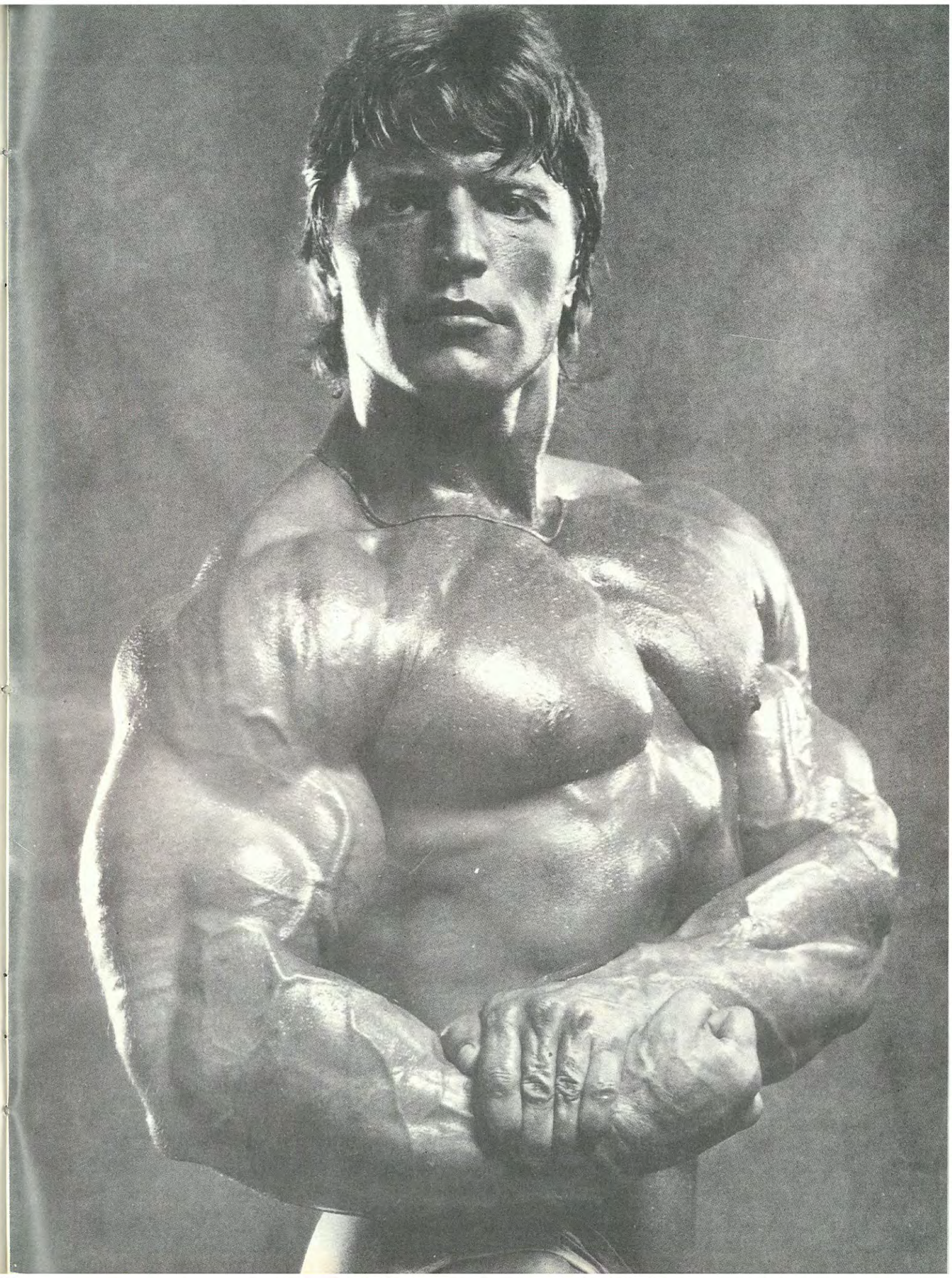
«Η πρώτη φορά που είδα τον Γκούνναρ ήταν στην Γαλλία στους αγώνες για το Μίστερ Υφήλιος 1977,» θυμάται ο Μάικ. «Η διάπλασή του ακόμα και τότε φαινόταν να υπόσχεται πολλά, αλλά εκείνο που τον ξεχώρισε στην μνήμη μου ήταν τα μπράτσα του. Τότε ζύγιζε μόνο 100 - 110 κιλά δηλαδή δέκα κιλά λιγώτερο από τώρα, αλλά ακόμα και σε εκείνο το βάρος τα μπράτσα του ήταν γιγάντια».

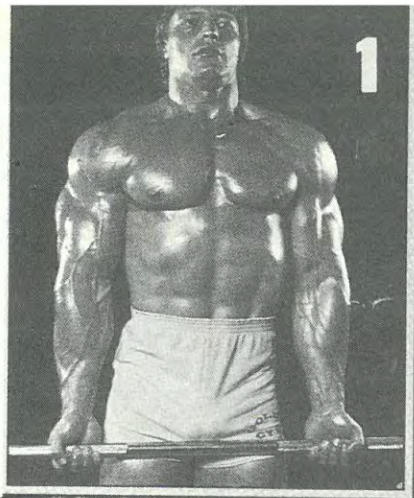
Στη παραλία της Βενις ο Γκούνναρ δεν μπορούσε να περπατήσει πάνω από μερικά μέτρα χωρίς κάποιος να τον σταματήσει και να του ζητήσει να τον τραβήξει φωτογραφία. Που και που δεχόταν να ποζάρει, συχνά βάζοντας κάποια όμορφη κοπέλλα να κάτσει στον ώμο του και δείχνοντας τον δικέφαλο του άλλου χεριού. Οι περισσότεροι από τους θαυμαστές εκείνους δεν είχαν ιδέα ποιός ήταν ο Γκούνναρ, αλλά σίγουρα μπορούσαν να εκτιμήσουν δύο καταπληκτικά χέρια.

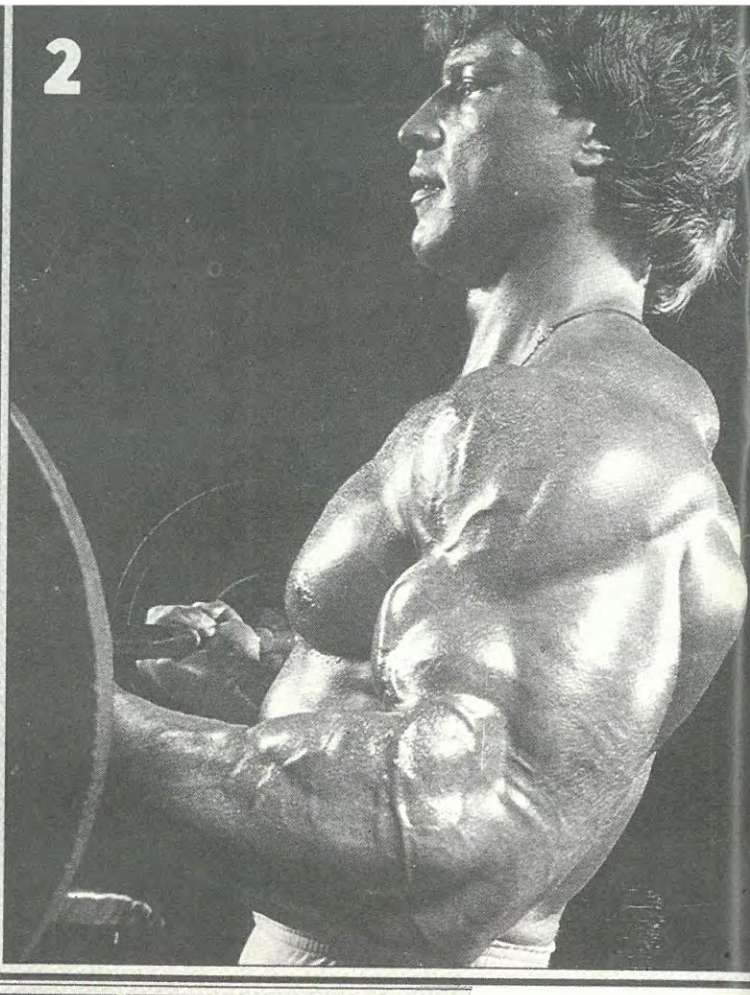
Χρειάζεται μια ιδιότυπη προσωπικότητα και αίσθηση χιούμορ για να αντιμετωπίσει κανείς όλη αυτή τη προσοχή του κόσμου. Κατά την διάρκεια μιας επίδειξης του Γκούνναρ στη Σουηδία, για παράδειγμα, ένα ενθουσιώδης θαυμαστής ρωτούσε επίμονα να μάθει το πώς είχε αναπτύξει τόσο τεράστια χέρια. Ο νεαρός δίσταζε να δεχτεί ότι ο Γκούνναρ δεν είχε κάποια μυστική μέθοδο που δεν ήθελε να προδώσει.

«Ω, εν τάξει, θα σου πώ», του είπε τελικά ο Γκούνναρ. «Μη το πεις σε κανένα, αλλά κάνω όλες τις ασκήσεις των χεριών μου κρεμασμένος ανάποδα από αυτές τις μπότες αντιβαρύτητας!»

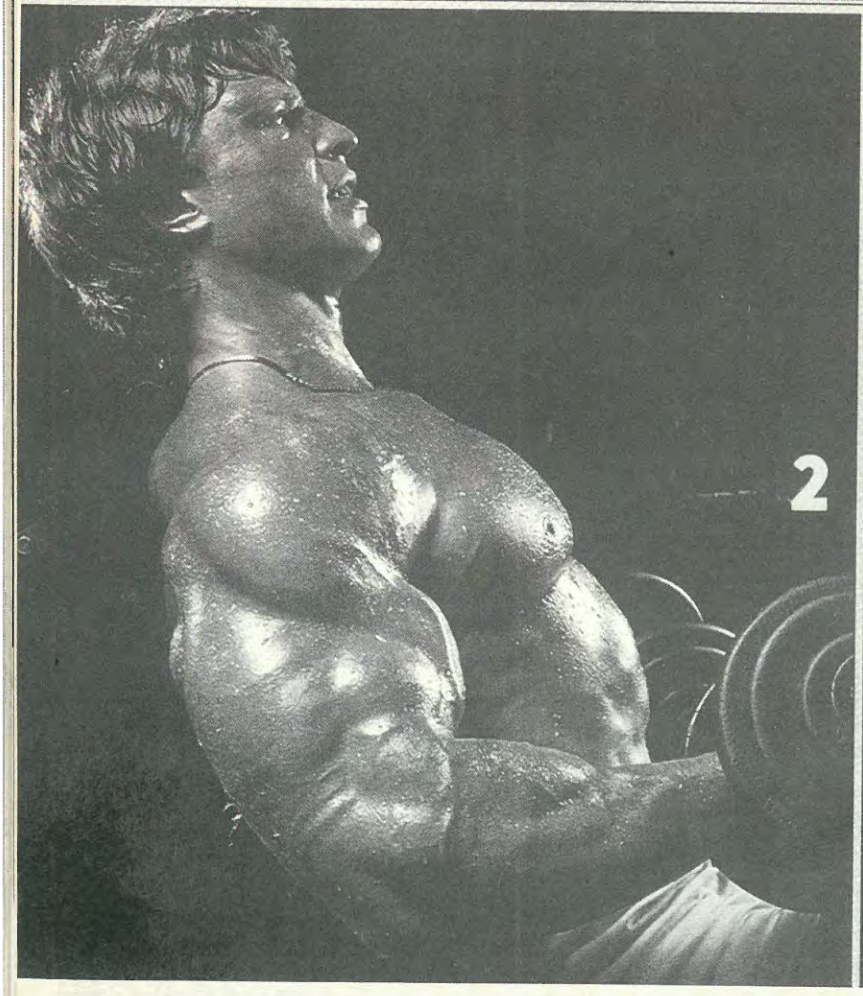
Τελικά, το μυστικό διαδόθηκε. Για τους επόμενους μήνες, ο Γκούνναρ άκουγε διαδόσεις για Σουηδούς μπόντυ μπίλντερς να κάνουν διπλώσεις δικεφάλων με μπάρα κρεμασμένοι ανάποδα.

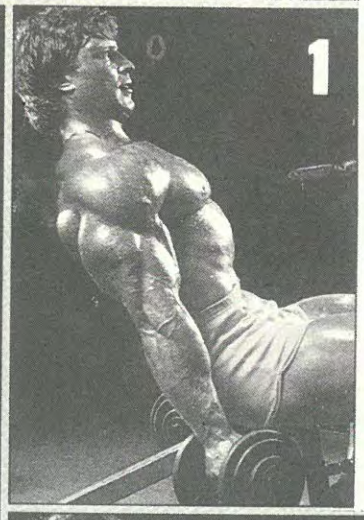






Photos by Mike Neveux





«Δεν βλέπω την ώρα πότε όλα αυτά τα φοβερά χέρια θα ξεπηδήσουν από την Σουηδία,» λέει ο Γκούνναρ δείχνοντας και πάλι το γερακίσιο χαμόγελό του.

«Στη πραγματικότητα,» εξηγεί ο Γκούνναρ, «σε ένα μεγάλο βαθμό η ανάπτυξη των χεριών μου οφείλεται σε λόγους κληρονομικούς. Όταν ξεκίνησα το μπόντυ μπίλντινγκ οι πήχεις μου ήταν πολύ μεγαλύτεροι από τους δικέφαλούς μου. Μετά από λίγους μήνες όμως τα μπράτσα μου άρχισαν να ανταποκρίνονται πολύ γρήγορα στη προπόνηση και έγιναν μεγαλύτερα από όλων των άλλων μέσα στα γυμναστήρια.».

Κατ' αρχήν ο Γκούνναρ άρχισε το μπόντυ μπίλντινγκ γιατί ο γαμπρός του ήταν μπόντυ μπίλντερ. Τις τρεις πρώτες εβδομάδες στο γυμναστήριο ο Γκούνναρ όπως και οι περισσότεροι άλλωστε ήθελε να γυμνάζει μόνο το στήθος και τα χέρια του. Γρήγορα όμως αποφάσισε ότι του άρεσε πάρα πολύ να γυμνάζεται ενώ η εκπληκτική απόκριση του κορμιού του στη προπόνηση του έλεγε ότι διέθεται το απαραίτητο ταλέντο να ασχοληθεί αγωνιστικά με το μπόντυ - μπίλντινγκ.

«Ο γαμπρός μου μού είπε ότι έπρεπε να αρχίσω να γυμνάζω όλο μου το σώμα με το σωστό τρόπο», λέει ο Γκούνναρ, «Τα πόδια, τη πλάτη – όλα. Άρχισα να διαβάζω περιοδικά όπως το M & F και να συγκεντρώνω όσες περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη προπόνηση μπορούσα. Μετά από οκτώ μήνες προπόνηση κέρδισα τον τίτλο του Μίστερ Νορβηγία,»

Οι δικέφαλοι του Γκούνναρ ξεπετάχτηκαν αμέσως. Οι τρικέφαλοί του αποκρίθηκαν λίγο αργότερα αλλά όχι και πολύ. Όταν ανακηρύχτηκε Μίστερ Νορβηγία τα χέρια του ήταν ήδη παγκοσμίου επιπέδου και οι πεπειραμένοι παρατηρητές εξέφραζαν τη γνώμη ότι άλλος ένας Άρλοντ της δεκαετίας του '60,» διευκρινίζει ο Γκούνναρ, «μπορείς να δεις ότι είναι τεράστιος και με μεγάλη μάζα, αλλά χωρίς καλό προσδιορισμό. Είχε καλό μέγεθος αλλά όχι και τόσο καλή ποιότητα»

Κοίταξε όμως τις φωτογραφίες από το Μίστερ Ολύμπια του 1974 και θα δεις ένα τελείως διαφορετικό Άρλοντ – όλα τέλεια σε λεπτομέρεια. Κι εγώ έχω τώρα μεγάλη μάζα και εκείνο που χρειάζομαι να καλλιεργήσω είναι η ποιότητά της αν σκοπεύω να ανταγωνιστώ τους κορυφαίους πρωταθλητές».

Ο Γκούνναρ πέτυχε τη καταπληκτική του ανάπτυξη ακολουθώντας ένα πολύ παραδοσιακό τρόπο προπόνησης. Οι γνώσεις του αντλήθηκαν στο μεγαλύτερο μέρος τους από τη μελέτη των Αρχών Τουήντερ στα M & F και από τη παρατήρηση και μελέτη του τρόπου που γυμνάζονται οι άλλοι πρωταθλητές στον Ευρωπαϊκό χώρο. Το πρόγραμμα προπόνησης των χεριών του Γκούνναρ συνήθως περιλαμβάνει:

1) Είκοσι σετ για τους δικεφάλους
2) Είκοσι σετ για τους τρικεφάλους
3) Συχνά Σούπερ σετ.
4) 8-12 επαναλήψεις σε κάθε σετ, μέχρι εξάντλησης.

«Η παληά αντίληψη ότι πρέπει κανείς να γυμνάζεται βαριά και αργά για μάζα και γρηγορώτερα και ελαφρύτερα με περισσότερες επαναλήψεις για προσδιορισμό και γράμμωση, ισχύει ακόμα,» εξηγεί ο Γκούνναρ. Για το λόγο αυτό όταν γυμνάζεται για την ανάπτυξη μάζας ο Γκούνναρ στηρίζεται περισσότερο σε:

1) Διπλώσεις Δικεφάλων με Αλτήρες – 40 κιλά, 8-12 επαναλήψεις, 4-5 σετ
2) Διπλώσεις Δικεφάλων με Μπάρα – 80 κιλά, 8-12 επαναλήψεις, 4-5 σετ.

Για γράμμωση όμως ο Γκούνναρ μειώνει σημαντικά το βάρος:

1)Διπλώσεις Δικεφάλων με Αλτήρες: 20 κιλά, 8-12 επαναλήψεις, 4-5 σετ
2) Διπλώσεις Δικεφάλων με Μπάρα: 60 κιλά, 8-12 επαναλήψεις, 3-5 σετ

Όμως έστω κι αν χρησιμοποιεί μικρότερο βάρος ο Γκούνναρ φροντίζει να κάνει το πρόγραμμά του περισσότερο έντονο.

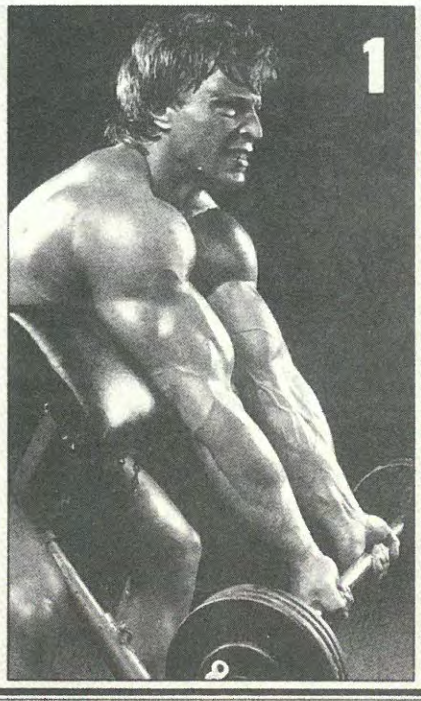
«Πρώτα, χρησιμοποιώ τελείως αυστηρή τεχνική εξασφαλίζοντας με το τρόπο αυτό την απομόνωση και τη μέγιστη δυνατή επιφόρτηση των μυών που γυμνάζω. Κάνω περίπου τρία δευτερόλεπτα να σηκώσω το βάρος και κρατώ τη κορυφαία σύσπαση παρατεταμένα. Το κατέβασμα του βάρους γίνεται σε τέσσερα δευτερόλεπτα και προσέχω να καλύπτω όλο το εύρος της δυνατής κίνησης, από πλήρη συστολή σε πλήρη σύσπαση.»

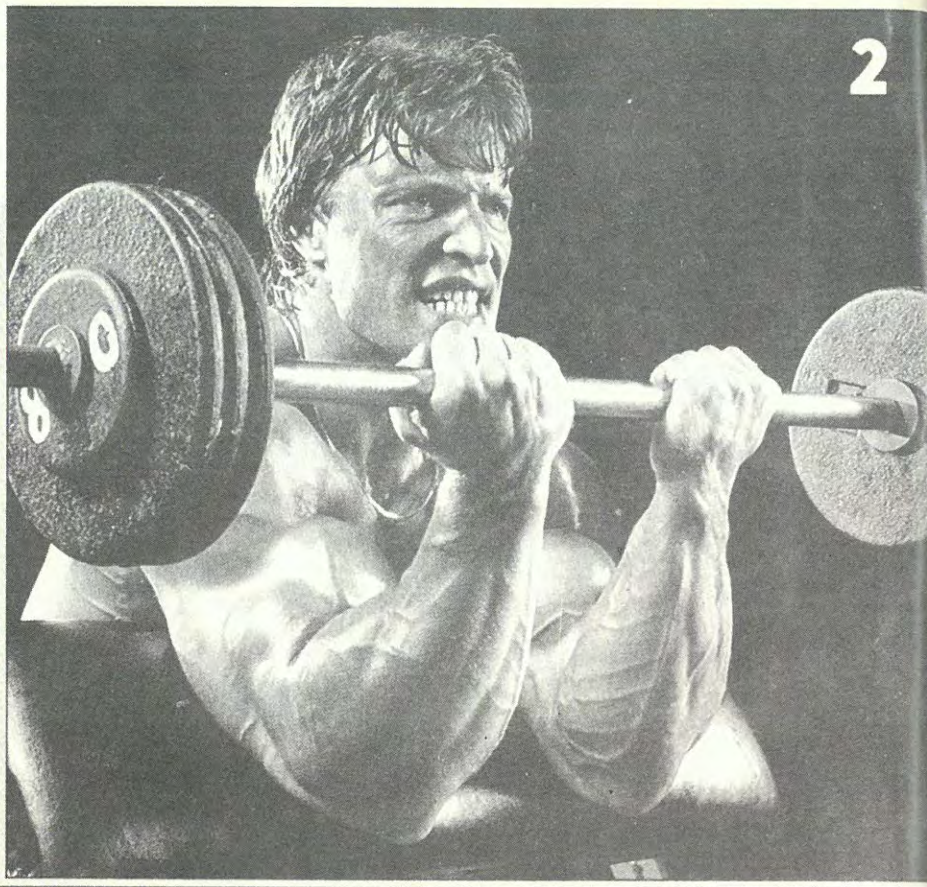
Επίσης ο Γκούνναρ αυξάνει την ένταση εφαρμόζοντας την Αρχή της Ισοτασικής Σύσπασης, κάμπτοντας τους μυώνες τους ανάμεσα στα σετ και ποζάροντας σε μια προσπάθεια να διεισδύσει βαθειά μέσα στις μυικές ίνες, ενεργοποιώντας όλη την περιοχή και αναγκάζοντας και την παραμικρή μυική ίνα να συμμετάσχει στη κίνηση.

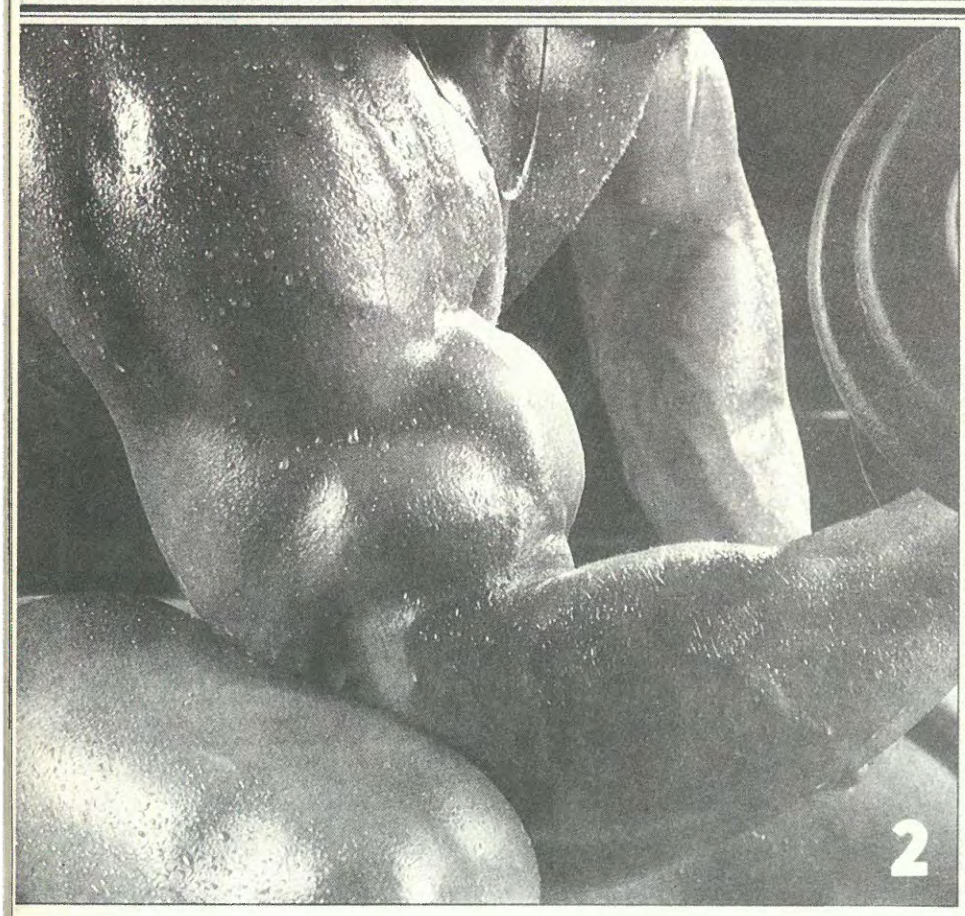
«Μετά τη προπόνηση είτε γυμνάζω τα χέρια ή άλλο μέρος του σώματος αφιερώνω λίγο χρόνο σε ποζάρισμα. Ένας μπόντυ μπίλντερ που σφίγγει και ποζάρει τους μυώνες του μετά τη προπόνηση σε σχέση με κάποιον που γυμνάζεται απλά σκληρά, έχει το πλεονέκτημα να δείχνει σκληρότερος και πιο καλοσχηματισμένος.»

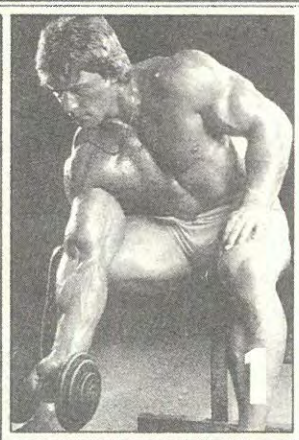
Ο Γκούνναρ αφιερώνει άφθονο χρόνο για να ολοκληρώσει τη προπόνηση των χεριών του. Υπολογίζει ότι του παίρνει 40 λεπτά για να γυμνάσει τους τρικεφάλους, 45 λεπτά για τους δικεφάλους και δέκα περίπου λεπτά για τους πήχεις του.

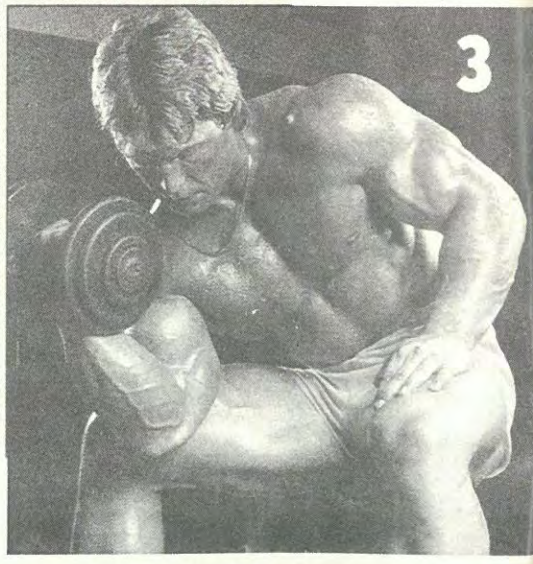
«Γυμνάζω τους πήχεις μου μόνο περιστασιακά τώρα πια,» λέει ο Γκούνναρ. «Εφαρμόζοντας την Αρχή προτεραιότητος Γούντερ αφιερώνω περισσότερο χρόνο και προσπάθεια σε μέρη του σώματος που νομίζω ότι υστερούν. Πάντως οι πήχεις μου ποτέ δεν θα γινόντουσαν

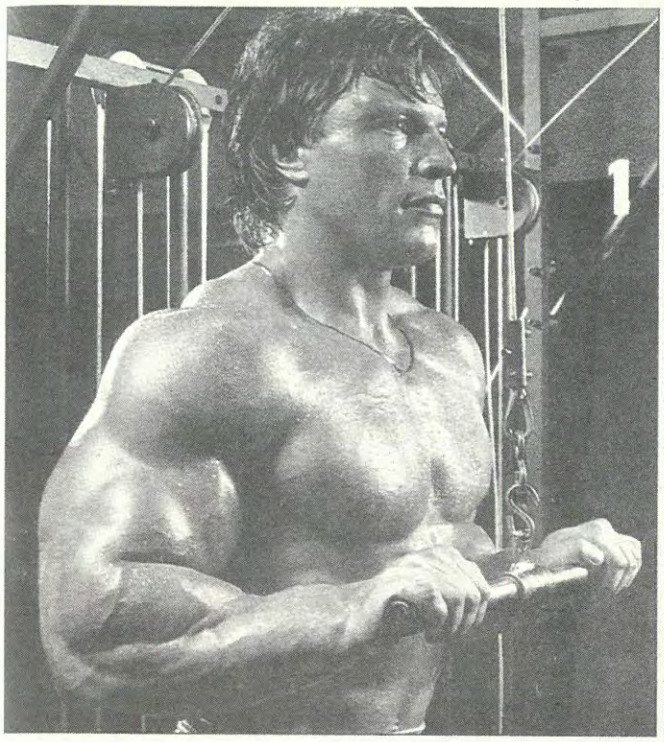

1

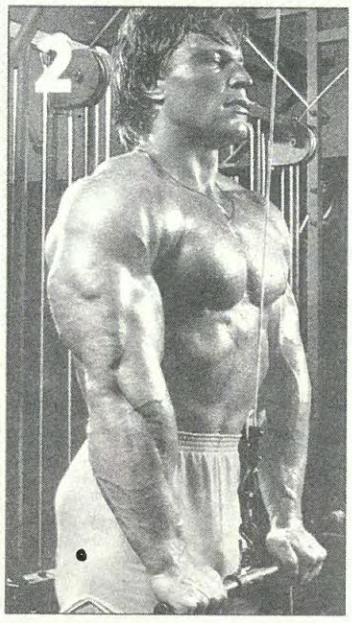

2

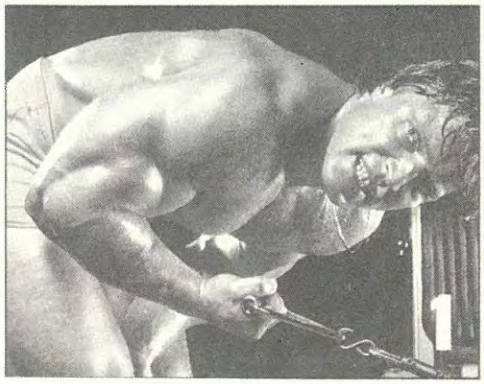

2

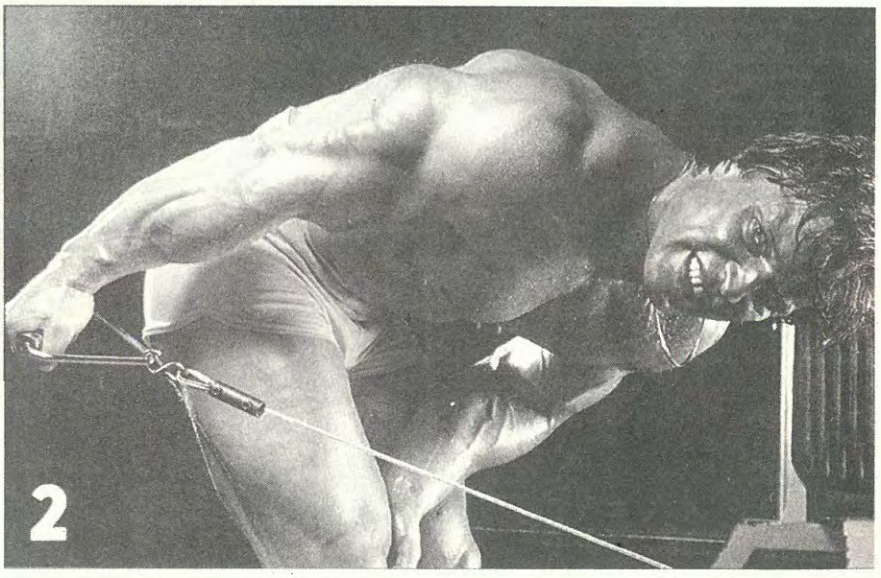

1


3









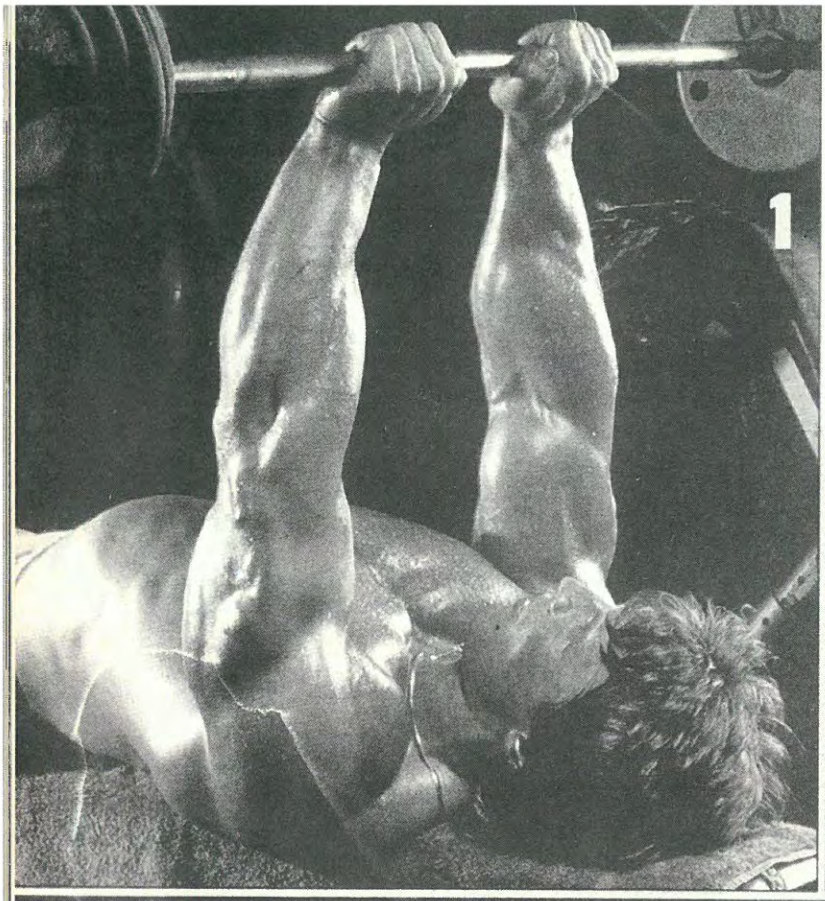
τόσο μεγάλοι χωρίς πολλή και έντονη προπόνηση.»

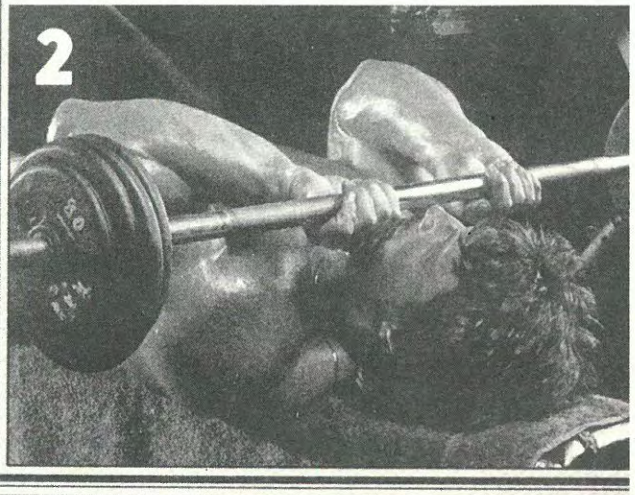
Όπως έχουν συνειδητοποιήσει οι περισσότεροι κορυφαίοι μπόντυ μπίλντερς το μυαλό είναι ο τελικός περιοριστικός παράγοντας στην επίτευξη των υψηλών στόχων του μπόντυ μπίλντινγκ. Ο Γκούνναρ το έχει συνειδητοποιήσει αυτό και έχει μάθει να χρησιμοποιεί το μυαλό του για να βιάζει το σώμα του σε υπεράνθρωπα όρια προσπάθειας.

«Αυτό που λέγεται είναι αλήθεια: Το μυαλό εγκαταλείπει πριν από το σώμα. Όσο και μεγάλα και δυνατά κι αν είναι τα χέρια μου έρχονται στιγμές που δεν θέλω να κάνω την τελευταία επανάληψη ή το τελευταίο σετ παλεύοντας με το πόνο που απαιτείται για να το καταφέρω. Αν αφήσω το μυαλό μου να παρασυρθεί από αυτό δεν έχω καμιά ελπίδα να διεκδικήσω το Μίστερ Υφήλιος.»

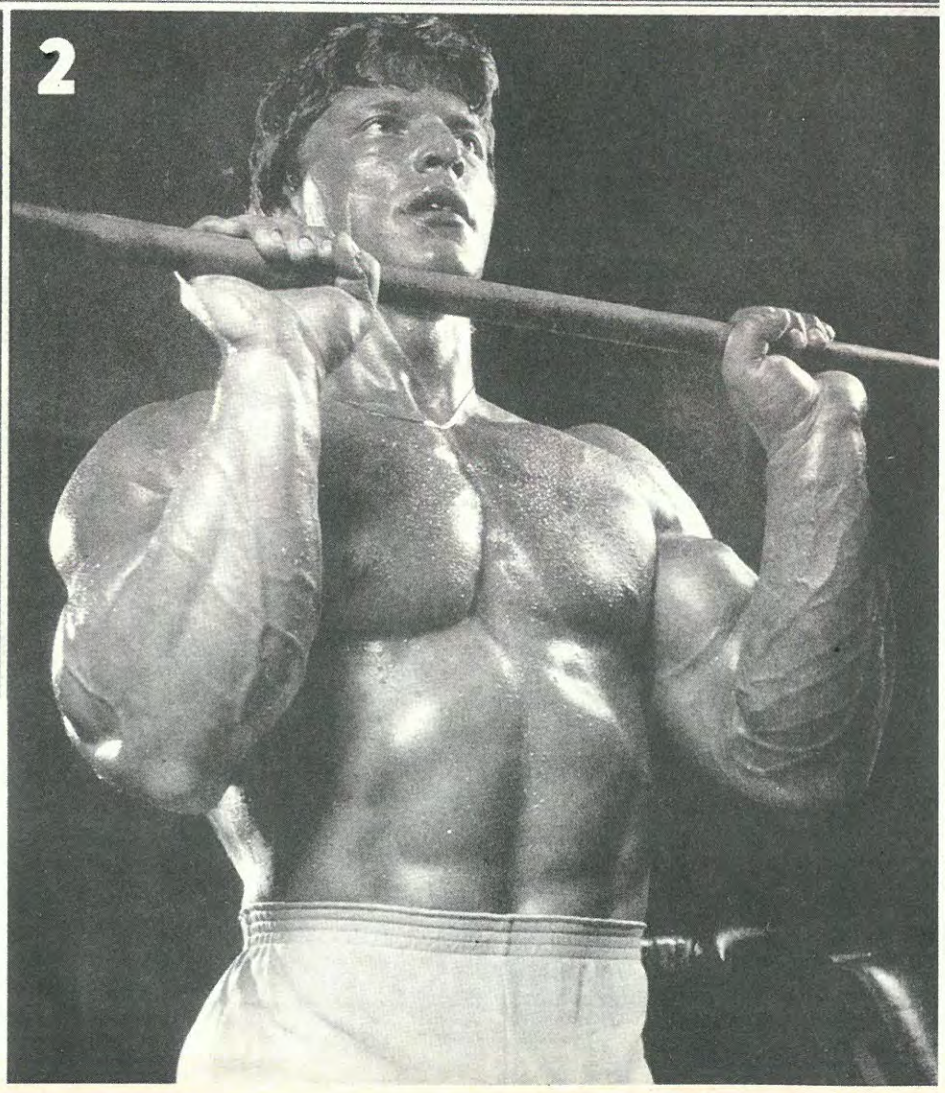
Για παράδειγμα, όταν ο Γκούνναρ ήθρε στη Καλιφόρνια υπέφερε από ένα τραυματισμένο νεύρο στη πλάτη του και ήξερε ότι δενθα μπορούσε να εμφανίσει τον καλύτερο εαυτό του στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα. Στις πρώτες του προπονήσεις στου Γκολντ προσπαθούσε να γυμναστεί έντονα, αλλά κάτι έλλειπε. Δεν έδινε στην προσπάθεια όλο του τον εαυτό.

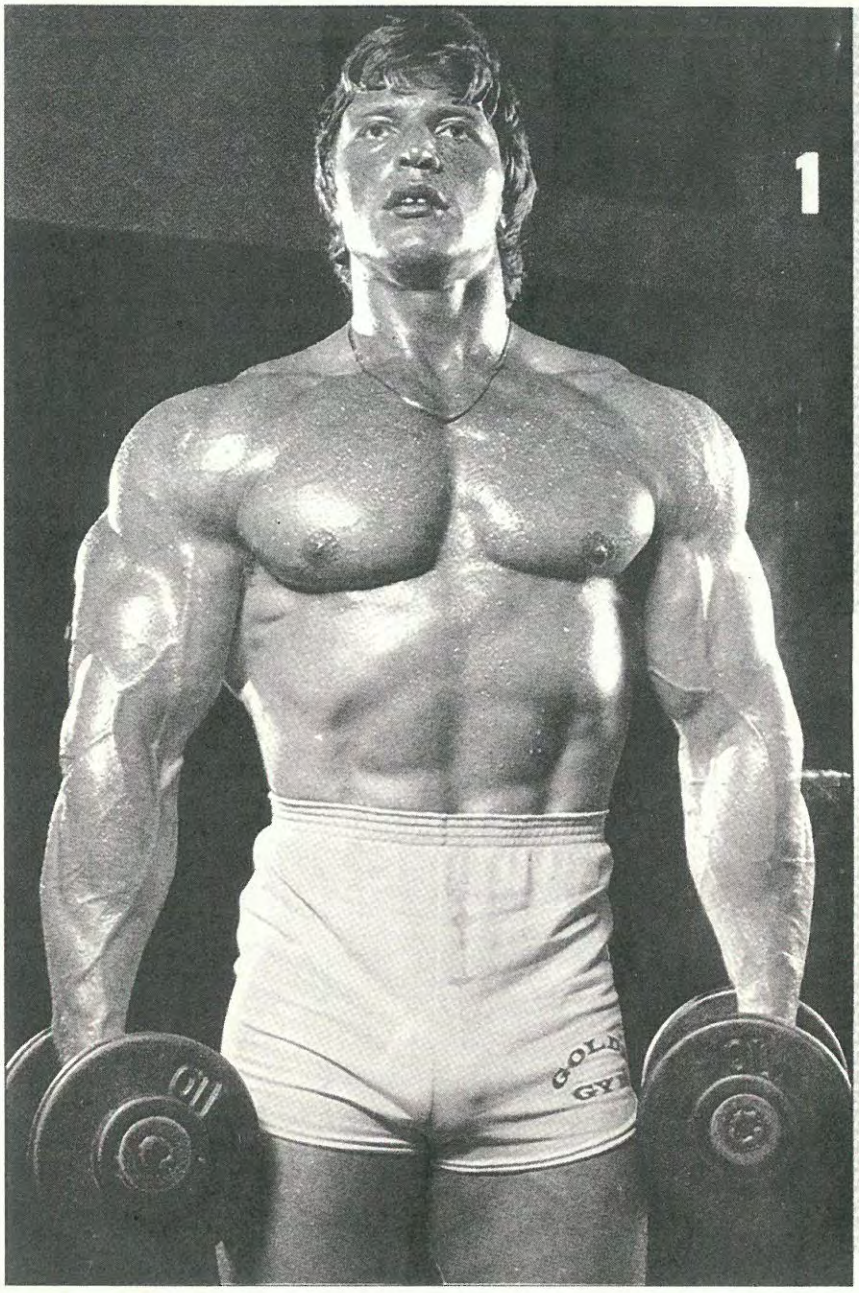
«Τότε,» εξηγεί ο Γκούνναρ, «άρχισα να παρατηρώ τους άλλους μπόντυ μπίλντερς που γυμναζόντουσαν για αγώνες. Ο Τιμ Μπέλκναπ ήταν στου

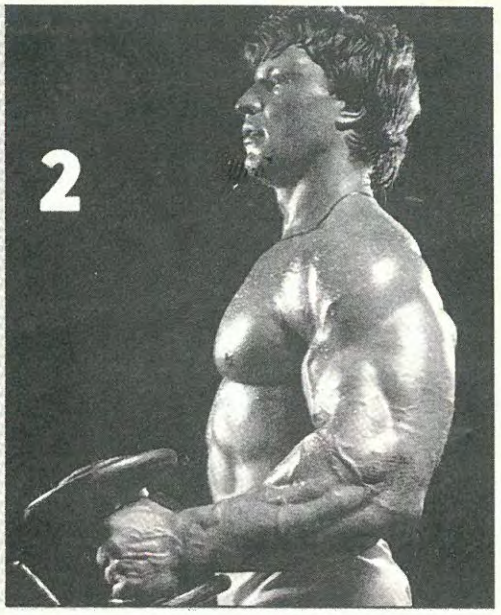

1


2

1


2





Γκολντ και προετοιμαζόταν για το Μίστερ Υφήλιος. Ο Τομ Πλατς ερχόταν συχνά και γέμιζε το χώρο με ζωτικότητα. Όλα αυτά έκαναν τη φαντασία μου να δουλεύει. Άρχισα να οραματίζομαι πως θα ήταν πάνω στη σκηνή στο Μίστερ Υφήλιος, να ποζάρω σφίγγοντας τους μυώνες μου και να εξαφανίζω τους αντιπάλους μου από το χώρο. Ξαφνικά δεν μπορούσα να προπονηθώ όσο σκληρά έπρεπε ούτε να κάνω τη δίαιτα που έπρεπε. Σταμάτησα να σκέφτομαι ότι ο τραυματισμός μου πιθανόν θα εμπόδιζε να κατακτήσω το τίτλο. Η ιδέα του συναγωνισμού, αυτή η ίδια η μάχη, υπερίσχυσε και δεν έβλεπα την ώρα να μπω στο γυμναστήριο και να γυμναστώ όσο πιο σκληρά μπορούσα. Από τη στιγμή που το μυαλό μου είχε πια πειστεί, το σώμα μου δεν είχε παρά να υποταχθεί.»

Ακολουθώντας συμβουλές του Τζο Γουήντερ, του Μάικ Μέντζερ και άλλων, ο Γκούνναρ δούλεψε πάνω σε ένα πρόγραμμα προπόνησης ειδικά σχεδιασμένο για να του δώσει την καλύτερη δυνατή ποιότητα

στην εμφάνιση. Αυτό είναι το πρόγραμμα έξι ημερών την εβδομάδα του Γκούνναρ για την προπόνηση κάθε μέρους του σώματος τρεις φορές την εβδομάδα με το σύστημα του διπλού διαχωρισμού.

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΤΕΤΑΡΤΗ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: Πόδια Τρικέφαλοι
ΤΡΙΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ - ΣΑΒΒΑΤΟ: Πλάτη Δικέφαλοι
ΠΡΩΙΝΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑ
Ώμοι Στήθος

«Αποφάσισα να μην κάνω πολλές ασκήσεις για τα χέρια», εξηγεί ο Γκούνναρ, «γιατί τα χέρια γυμνάζονται έμμεσα όταν γυμνάζονται άλλα μέρη του σώματος.

Για παράδειγμα, όταν γυμνάζω την πλάτη, οι δικέφαλοι ενεργοποιούνται σε μεγάλο βαθμό, ενώ όταν γυμνάζω το στήθος ήτους ώμους ενεργοποιούνται οι τρικέφαλοι.»

Ο Γκούνναρ προγραμμάτισε τη προπόνηση των τρικεφάλων του αμέσως μετά τα πόδια γιατί μετά από ένα εξαντλητικό πρόγραμμα όπως αυτό των ποδιών δεν έχει πια τις δυνάμεις που χρειάζονται για να γυμνάσει μεγαλύτερη μυική ομάδα. Το πρόγραμμα των δικεφάλων του ακολουθεί το πρόγραμμα της πλάτης.

«Η προπόνηση των ώμων γίνεται το απόγευμα αφού ήδη έχω γυμνάσει τους τρικεφάλους το πρωί. Με έχουν επανειλημμένα ρωτήσει αν αυτό με κάνει πιο αδύναμο στις ασκήσεις των ώμων επειδή οι τρικέφαλοί μου είναι ήδη κουρασμένοι από τη πρωινή προπόνηση, αλλά εγώ ποτέ δεν αντιμετώπισα τέτοιο πρόγραμμα.

«Η εκγύμναση της πλάτης, όπως είπα και πριν, επιβαρύνει αρκετά τους δικεφάλους. Έτσι λοιπόν όταν γυμνάζω τους δικεφάλους μετά από την πλάτη είναι ήδη καλά ζεσταμένοι και μπορώ να τους δουλέψω πραγματικά σκληρά.»

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΤΟΥ ΓΚΟΥΝΝΑΡ ΡΟΣΜΠΟ — ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ

Διπλώσεις Μπάρας – «Αυτή είναι η καλύτερη άσκηση για να την αύξηση της μάζας των δικεφάλων. Για να κτίσεις μάζα στους δικεφάλους πρέπει να χρησιμοποιείς μεγάλα βάρη και να χρησιμοποιείς την Αρχή του «Κλεψίματος» του Γουήντερ. Αλλά για ποιότητα σε περιόδους αγώνων, προπονήσου όσο πιο αυστηρά γίνεται, διατηρώντας τους αγκώνες ακίνητους και χαμηλώνοντας το βάρος πολύ αργά για να επωφεληθείς από τη δράση της αρνητικής αντίστασης.»

Καθιστές Διπλώσεις Αλτήρων – «Φέρνω το πάγκο σε γωνία 45° και σηκώνω και τους δυο αλτήρες ταυτόχρονα. Με τους αλτήρες έχω τελείως διαφορετική αίσθηση από αυτή της μπάρας.

«Στο πρόγραμμα προετοιμασίας μου για αγώνες, κάνω τέσσερα σούπερ σετ διπλώσεων με μπάρα και καθιστές διπλώσεις αλτήρων, που σημαίνει ότι πηγαίνω από τη μια άσκηση στην άλλη με την ελάχιστη δυνατή ανάπαυση μεταξύ τους.»

Διπλώσεις Πρίτσερ – «Οι διπλώσεις μπάρας κτίζουν μάζα και οι διπλώσεις αλτήρων επηρεάζουν περισσότερο το εξωτερικό μέρος των δικεφάλων. Οι διπλώσεις Πρίτσερ που σε αναγκάζουν να έχεις αυστηρό στυλ στη κίνηση, φορτίζουν κύρια το κάτω μέρος των δικεφάλων. Και στα τέσσερα σετ αυτής της άσκησης κρατάω τους αγκώνες πολύ κοντά και χαμηλώνω το βάρος πολύ αργά.»

Διπλώσεις Συγκέντρωσης – Οι διπλώσεις συγκέντρωσης – κάνω τέσσερα σετ – βοηθούν την ανάπτυξη της κορυφής των δικεφάλων. Σκύβω μπροστά και αφήνω τον αγκώνα να ακουμπίσει στο εσωτερικό του μικρού. Και πάλι πιστεύω ότι το αυστηρό στυτλ είναι απαραίτητο για την καλή αποτελεσματικότητα αυτής της άσκησης.»

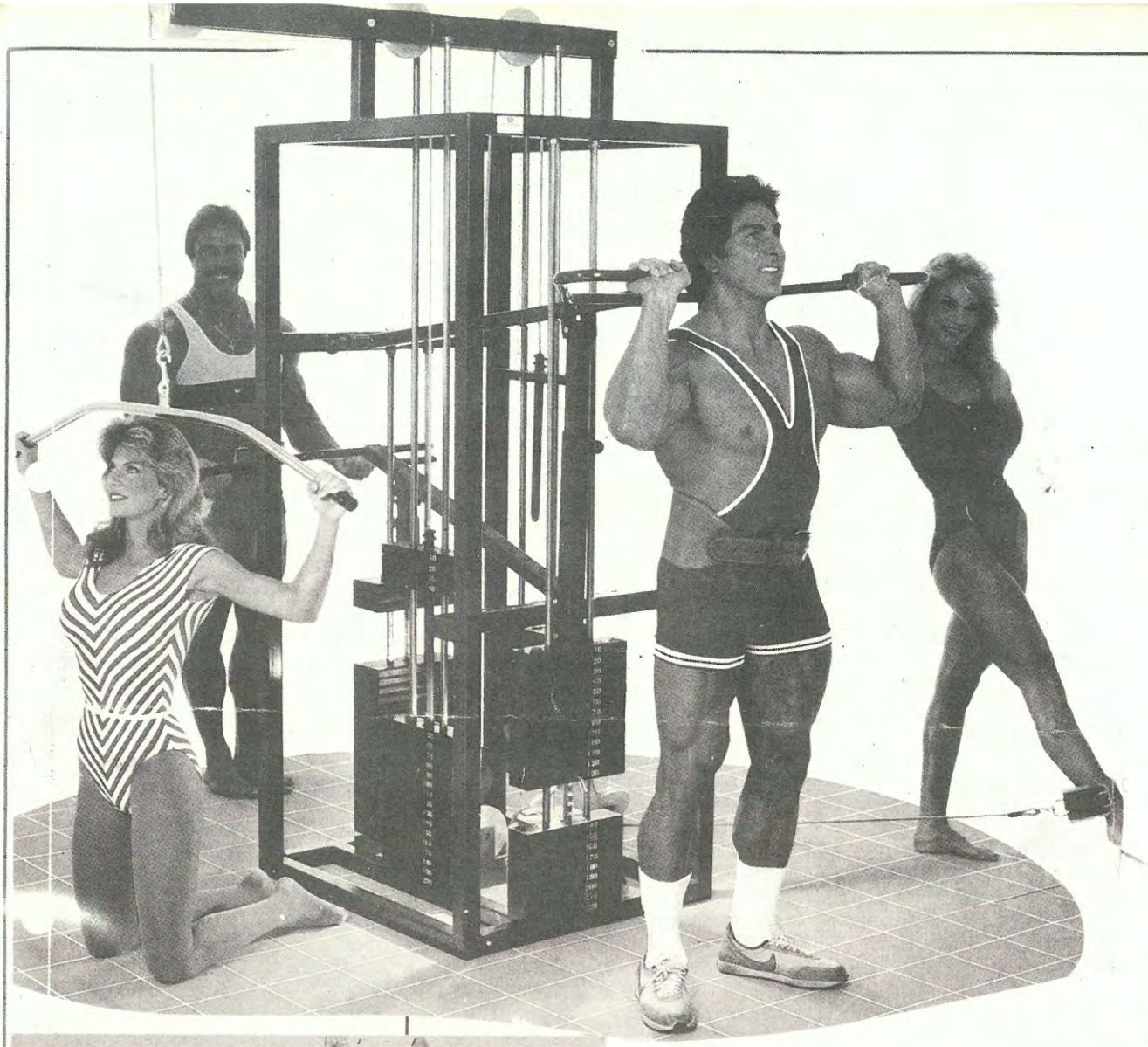
ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ

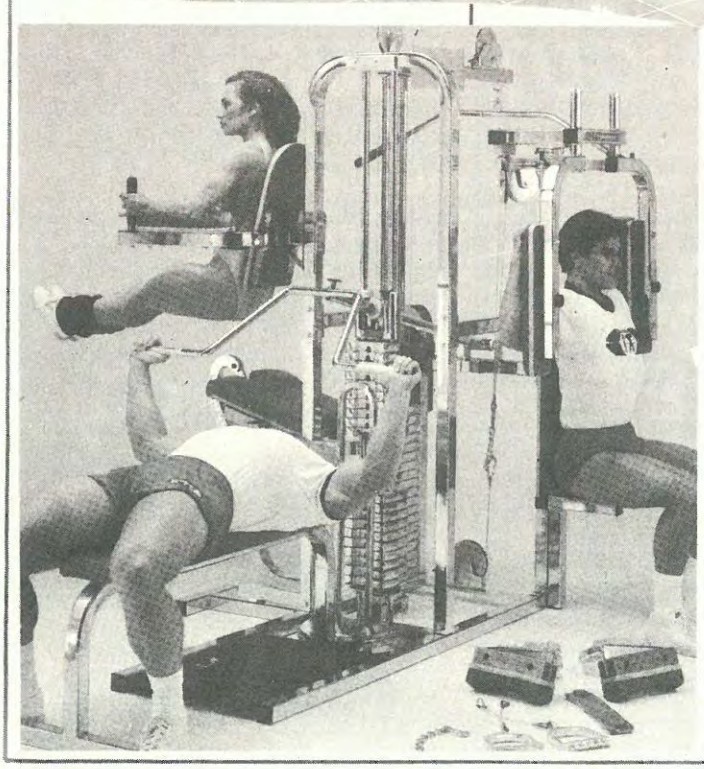
Πιέσεις Τρικεφάλων – «Η δύναμη και η μάζα των τρικεφάλων αναπτύσσεται κύρια από βαριές πιεστικές κινήσεις – πιέσεις στο πάγκο, πιέσεις για τους ώμους, βυθίσεις, – και άλλες παρόμοιες κινήσεις. Όταν γυμνάζχω τους τρικεφάλους μόνους τους χρησιμοποιώ κυρίως αυστηρές απομονωτικές ασκήσεις όπως οι πιέσεις τρικεφάλων. Στην άσκηση αυτή, κρατάω τους αγκώνες ακίνητους και δεν κλέβω καθόλου. Αισθάνομαι ότι η άσκηση αυτή επηρεάζει περισσότερο το εσωτερικό μέρος των τρικεφάλων μου.»

Εκτάσεις προς τα πίσω στη τροχαλία – «Άλλη μια αυστηρή άσκηση απομόνωσης, η άσκηση των εκτάσεων τρικεφάλων προς τα πίσω επηρεάζει κύρια το εξωτερικό τμήμα των τρικεφάλων. Μου αρέσει να κάνω την άσκηση αυτή στην τροχαλία παρά με αλτήρες γιατί η αντίσταση είναι συνεχής και είναι πολύ πιο δύσκολο να κλέψεις.

«Σε περιόδους αγώνων κάνω πέντε σούπερσετ πιέσεων τρικεφάλων και εκτάσεων προς τα πίσω.»

Γαλλικές πιέσεις – «Αν εκτελείς σωστά τις γαλλικές πιέσεις, μπορείς πράγματι να τις αισθανθείς στο κάτω μέρος των τρικεφάλων. Κρατώ την μπάρα ακριβώς πάνω από το κεφάλι και την χαμηλώνω στη μύτη μου και όχι πίσω από το κεφάλι. Για να χαμηλώσεις το βάρος πίσω από το κεφάλι πρέπει να ενεργοποιήσεις και άλλους μυώνες εκτός από τους τρικεφάλους. Κρατώ τους αγκώνες μου τελείως ακίνητους έτσι δεν δουλεύουν παρά μόνο οι τρικέφαλοι. Πέντε σετς είναι αρκετά για να κάνουν τους τρικεφάλους σου να σκάσουν.»





ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΑ ΠΟΛΛΩΝ ΘΕΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΩΝ
Η ΝΕΑ ΜΟΔΑ ΣΤΑ ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

DYNAMIKO

ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΖΟΥΜΕ
ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ
ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΕΣ

ΟΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΑΥΤΟΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΣΟΒΑΡΟΤΕΡΑ ΥΠΟΨΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΟΠΟΥ ΤΑ ΜΕΣΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΝΥΠΑΡΚΤΑ

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

ΤΟ ΔΙΛΗΜΜΑ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

"Να", λέει η θεά, πάνω από τον χτυπημένο στρατιώτη, "πιές αυτό". Το πίνει και ξαφνικά τινάζεται πάνω ανανεωμένος και αναζωογονημένος. Κάθε εποχή, κάθε πολιτισμός έχει τη δικιά του έκδοση του μύθου, σύμφωνα με τον οποίο η δύναμη,το πνεύμα και η ενέργεια επαναπροσδίδονται στον άνθρωπο με τη βοήθεια μυστηριώδους φίλτρου.

Όλοι ψάχνουμε λίγο-πολύ το μαγικό ελιξήριο. Όμως,είμαστε μοναδικοί κάτοχοι ενός ασύγκριτου αριθμού,υποτιθέμενα ισχυρών φίλτρων. Οι περισσότεροι αθλητές έχουν χρησιμοποιήσει ένα ή πιο πολλά είδη φαρμάκων, με την ελπίδα να αυξήσουν τη δύναμη και το σφρίγος τους και να αποκτήσουν μεγαλύτερη δεξιοτεχνία ή να ελαχιστοποιήσουν το αίσθημα της κόπωσης. Όπως οι πρωτεΐνες και οι λοιπές θρεπτικές ουσίες,τα φάρμακα "ελκύουν αύρα εργογεννητικής μαγείας". Γι' αυτό το λόγο, απαιτείται μια σχολαστική έρευνα των ωφελιών και κινδύνων που περικλείουν.

Τα φάρμακα - κοινό στοιχείο τόσο στην άθληση, όσο και στο κοινωνικό σύνολο, γενικότερα - τυγχάνουν παρόμοιας ηθικής, εθνικής και νομικής αντιμετώπισης. Το δίλλημα που δημιουργούν γίνεται περιπλοκότερο όταν υπεισέρχονται οι ψυχολογικοί παράγοντες. Η βιασύνη για υπεροχή καθίσταται σημαντική ανάγκη. Αυτές είναι οι επιθυμίες που έχει και το μέλος μιάς αθλητικής ομάδας και οι οποίες ανταποκρίνονται στις προσδοκίες προπονητών, γονέων, φίλων, φιλάθλων. Όσο αυξάνει το στοίχημα που πέφτει τόσο αυξάνουν αντίστοιχα οι πιέσεις που δέχεται και η ανάγκη να νικήσει γίνεται πιο δυνατή. Η υπόσχεση που προσφέρουν τα φάρμακα είναι ότι βοηθούν τους αθλητές να νικήσουν. Όμως, όποιο κι αν είναι το τίμημα, ο αθλητής το πληρώνει σε τελική ανάλυση.

Η πληροφορία που ακολουθεί σας εξηγεί ποιό είναι το τίμημα και ποιά τα κέρδη που θα αποκομίσετε. Συμπεριλαμβάνουμε μερικές ουσίες που δεν εντάσσονται στην κατηγορία των φαρμάκων (όπως π.χ. το οξυγόνο) και μια τεχνική (καλή κατάσταση αιμοποιητικού συστήματος),διότι είναι προσιτές και επιφέρουν κοινά αποτελέσματα. (Οι αμφεταμίνες και τα στεροειδή, οι πιο ισχυρές και παρεξηγημένες ουσίες που χρησιμοποιούνται σε ευρεία κλίμακα από τους αθλητές, εξετάζονται σε διαφορετικές ενότητες).

Αδρεναλίνη: Βλέπε Επινεφρίνη

Οινόπνευμα: Το πιο δημοφιλές νόμιμο φάρμακο που επιφέρει ψυχική ευφορία. Από την πλειοψηφία των ανθρώπων θεωρείται (εσφαλμένα) ως διεγερτικό, διότι σε πρώτη φάση ελαχιστοποιεί τις αναστολές· επηρεάζει αρνητικά το κεντρικό νευρικό σύστημα. Σαν αποτέλεσμα παρουσιάζεται εξασθένηση της εγρήγορσης, της κρίσης, του συντονισμού και των αντανακλαστικών. Το οινόπνευμα επίσης επιφέρει αίσθημα κόπωσης δεδομένου ότι απομακρύνει το γαλακτικό οξύ από τα κύτταρα.(Η συσσώρευση γαλακτικού οξέος στους μυώνες ευθύνεται κατ' αρχήν για την κούραση).Επιπλέον αφυδατώνει τους μυϊκούς ιστούς μειώνοντας παράλληλα την αντοχή τους στη θερμοκρασία.

Αντιοξέα: Ουσίες που εξουδετερώνουν τα οξέα. Μερικοί αθλητές πιστεύουν, ότι εφόσον η άσκηση προκαλεί παραγωγή γαλακτικού οξέος, το οποίο στη συνέχεια παράγει το αίσθημα της κόπωσης, ο τρόπος για να κατα πολεμηθεί η κούραση είναι να πάρουν ένα αντιοξύ για την εξουδετέρωση του οξέος. Κάνουν λάθος. Η διαδικασία εξουδετέρωσης, η οποία λαμβάνει χώρα κανονικά εφόσον χρησιμοποιούνται τα αλκαλικά (βασικά) αποθέματα στο αίμα, δεν μπορεί να επιταγχυνθεί με τη χρήση αντιοξέων σε μορφή χαπιών.

Αναλγητικά: Τα φάρμακα που απαλύνουν τον πόνο (συμπεριλαμβανομένων της ασπιρίνης, των υποκαταστάτων αυτής (όπως π.χ.

Τουλενόλης), της Βουταζολιδίνης και των ναρκωτικών, από τα οποία όλα εξετάζονται παρακάτω)

Ασπιρίνη: Το παλαιότερο θαυματουργό φάρμακο. Φτηνό και διαθέσιμο χωρίς συνταγή γιατρού η ασπιρίνη απαλύνει τον πόνο, περιορίζει τα οιδήματα και ρίχνει τον πυρετό. Ακόμη κι η κανονική δόση ή μικρότερη, εάν λαμβάνεται κάθε τέσσερις ώρες ανά εικοσιτετράωρο, μπορεί να προκαλέσει ανακάτεμα στο στομάχι. Αυτή η παρενέργεια μπορεί να αποφευχθεί εάν η ασπιρίνη συνδιάζεται με γάλα ή εάν χρησιμοποιείται με τη μορφή σακχαρόπηχτου. (Τα σακχαρόπηχτα φάρμακα φτάνουν στο στομάχι προτού διαλυθεί το περίβλημά τους). Εάν η ασπιρίνη δεν σας ωφελεί, συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

Βαρβιτουρικά (γνωστά υπνωτικά). Φάρμακα, τα οποία επηρεάζουν το κεντρικό νευρικό σύστημα, αναστέλλοντας τη μυϊκή δραστηριότητα και μειώνοντας τη λήψη οξυγόνου. Λόγω τούτου, τα βαρβιτουρικά δεν χρησιμοποιούνται σε περίοδο αγώνων, αλλά μετά από ορισμένους αθλητές, προκειμένου να εξουδετερώσουν τα αποτελέσματα των αμφεταμινών.

Σε μικρές δόσεις, τα βαρβιτουρικά δρουν ως καταπραϋντικά, αλλά δεν απαλύνουν τον πόνο. Λόγω του ότι χάνουν την αποτελεσματικότητά τους εάν χρησιμοποιούνται συχνά συχνά και επειδή η συχνή χρήση αυξάνει τους κινδύνους ψυχοσωματικής εξάρτησης και εθισμού, ένας μεγάλος αριθμός γιατρών αρνούνται να γράψουν συνταγή. Τα βαρβιτουρικά, σε συνδιασμό με το οινόπνευμα, δημιουργούν σοβαρό κίνδυνο για τον οργανισμό.

Αποφρακτήρες-βήτα: Φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τον έλεγχο της πίεσης του αίματος και τα οποία σε μεγάλες δόσεις έχουν αποδειχθεί περιορισμένης ωφελιμότητας στην αντιμετώπιση μεγάλου άγχους σε παρουσιαστές και δημόσιους ομιλητές. Σε περιορισμένης κλίμακας πειράματα που έγιναν σε Φιλανδούς σκιέρ γιγαντιαίου άλματος, με σκοπό την παρατήρηση του ως προς ποιό βαθμό τα φάρμακα αυτά βελτιώνουν την προσοχή, την κρίση, τον υπολογισμό του χρόνου και κατά συνέπεια την παρουσίαση, τα αποτελέσματα αποδείχθηκαν ανακριβή· όμως σε μερικούς αθλητές εμφανίστηκαν συμπτώματα μουδιάσματος και ναυτίας. Άλλα τεστ έδειξαν, ότι οι αποφρακτήρες-βήτα δεν βελτιώνουν την κατάσταση της καρδιάς ή των πνευμόνων.

Φάρμακα: Πρόσφατες Ανακαλύψεις

Αμφεταμίνες: Γνωστές στην αργκό σαν φασόλια, ροδάκινα, φουντούκια, καλλονές, μέθη, βομβούλες κι ένα σωρό άλλα, ανακαλύφθηκαν το 1887. Τα αποτελέσματά τους όμως, στον οργανισμό παρέμεναν άγνωστα μέχρι το 1927. Η αμφεταμίνη προκαλεί σε αυτόν που κάνει χρήση ένα συναίσθημα ευφορίας και αφθαρσίας, αιωνιότητας. Δημιουργεί εκρήξεις δύναμης, επιτρέποντας στους αθλητές να συνεχίσουν την προπόνηση για μεγάλες περιόδους. Τα ουσιαστικά κέρδη στη δύναμη είναι μικρά, πάντως.

Η χημική δράση της αμφεταμίνης στον οργανισμό είναι αυτή που προκαλεί ανάπτυξη της αντοχής. Όταν η όρεξη περιορίζεται από την λήψη αμφεταμινών, το PH στο σώμα γίνεται αλκαλικό, προκαλώντας αυξημένη έκκριση της χημικής ουσίας από το συκώτι. Προκειμένου να μείνουν σταθερά τα αποτελέσματα που προκαλεί στο άτομο η αμφεταμίνη, ο χρήστης πρέπει να αυξήσει τη δόση. Όμως οι παρενέργειες αυτής της αύξησης καθιστούν την αμφεταμίνη φάρμακο επικίνδυνο για το άτομο και το κοινωνικό σύνολο.

Οι φαντασιώσεις και η έλλειψη κοινωνικού προσανατολισμού είναι κοινές αντιδράσεις στους εθιστές αμφεταμινών. Παρατεταμένη χρήση ή σε μεγάλες ποσότητες προκαλεί "προψυχωσικά παρανοϊκά συμπτώματα", όπως τα αποκαλούν οι γιατροί. Σε τέτοια κατάσταση το άτομο αντιμετωπίζει το κοινωνικό σύνολο ως εχθρικό, γεγονός που ενισχύει την πιθανότητα εγκλήματος. Για παράδειγμα, στη Στοκχόλμη το 1967, εντοπίσθηκαν στο αίμα ανδρών που είχαν συλληφθεί για εγκληματικές πράξεις (ποσοστό 34%) αμφεταμινοειδείς ουσίες.

Ακόμη και σε περιορισμένες δόσεις (50 μιλλιγραμμάρια ή λιγότερα) η αμφεταμίνη προκαλεί απουσία κόπωσης, σκοτοδίνη, σάστισμα, υβριστικές διαθέσεις και πανικό. Οπωσδήποτε, κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες η αμφεταμίνη επιδρά αρνητικά στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Τα στεροειδή, όπως και οι αμφεταμίνες επιφέρουν αρνητικά αποτελέσματα στον οργανισμό, ιδιαίτερα μετά από μακροχρόνια χρήση ή λήψη μεγάλων δόσεων. (Βλέπε άρθρο για πληροφόρηση σε βάθος). Ο Στήβεν Κήσλιν, συνεκδότης του περιοδικού "American Health" τα αποκαλεί χημικά ισοδύναμα των ανδρικών γενετήσιων ορμονών". Κλινικές έρευνες αποδεικνύουν ότι τα στεροειδή όντως ερεθίζουν την ανάπτυξη των μυϊκών ιστών και των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Οι έρευνες οδηγούν επίσης στο συμπέρασμα, ότι στις γυναίκες παρουσιάζονται συμπτώματα φαλάκρας, περαιτέρω ανάπτυξης των εξωγεννητικών οργάνων και διαταραχές του εμμήνου κύκλου λόγω της χρήσης στεροειδών, ενώ στους άνδρες παύει η λειτουργία των όρχεων. Συναποτελέσματα μπορούν επίσης να αποτελέσουν η αύξηση της χοληστερίνης στο αίμα, δυσχέρειες στη λειτουργία του ήπατος και όγκοι στα νεφρά. Όμως, όλα αυτά είναι κίνδυνοι. Οι προϋποθέσεις δεν βλάπτουν κανένα.

Σύμφωνα με πιο πρόσφατες έρευνες, τα στεροειδή μπορεί να ευνοήσουν τον τομέα της μυϊκής ισχύος περισσότερο από ό,τι του βάρους. Ο λόγος για τον οποίο τα αποτελέσματα των ερευνών δεν μπορούν να είναι ακριβή είναι ότι οι ειδικοί δυσκολεύονται να ξεγελάσουν τους αθλητές ότι οι δεύτεροι παίρνουν πραγματικά φάρμακα και όχι εικονικά. Κάτω από τέτοιες συνθήκες δεν θα προκύψουν τα αποτελέσματα που εύχεστε. Όμως, σχεδόν όλοι οι γιατροί κι ερευνητές συμφωνούν, ότι οι ασθένειες που προκύπτουν από τη χρήση στεροειδών κατά πολύ υπερισχύουν των ωφελειών.

Πιο πρόσφατα έκανε την εμφάνισή του ένα νέο φάρμακο για αντοχή στους Ευρωπαϊκούς αθλητικούς κύκλους. Προϊόν εταιρείας που εδρεύει στο Βαϊζμπάντεν της Δυτικής Γερμανίας ονομάζεται "Oxygenabund". Σε μορφή χαπιού, περιέχει 30 μιλλιγραμμάρια βιταμίνης B_1, 100 μιλλιγραμμάρια μαγνησίου και 15 μιλλιγραμμάρια μιάς χημικής ουσίας που ονομάζεται διπυριναμόλη (χημική ένωση της οποίας τα συστατικά παραμένουν άγνωστα).

Γερμανός επιστήμονας υποστηρίζει, ότι το Οξυγκέναμπουντ βοηθάει στην καλύτερη χρησιμοποίηση του οξυγόνου από τον οργανισμό, επιτρέποντας κατ'αυτό τον τρόπο στους αθλητές αντοχής να εξαντλούν τα φυσικά όρια των δυνατοτήτων τους. Προσθέτει ακόμη, ότι βοηθάει και άλλους ανθρώπους των οποίων τα σώματα δεν λειτουργούν πλέον καλά.

Αν και οι Ευρωπαίοι αθλητές αντοχής φαίνονται να δέχονται το Οξυγκέναμπουντ, οι γιατροί ανησυχούν λόγω της έλλειψης στοιχείων γύρω από αυτό, στα οποία θα μπορούσαν να προσθέσουν την ωφέλιμη πλευρά του φαρμάκου σε αντιπαράθεση προς τις πολύ επικίνδυνες παρενέργειές του.

Ενισχυτής Αίματος: (Γνωστός επίσης σαν σύμφυρμα αίματος). Μια τεχνική η οποία υποτίθεται ότι αυξάνει το ποσό οξυγόνου που μεταφέρεται μέσω του αίματος. Η τεχνική αυτή προϋποθέτει αφαίμαξη μισού περίπου λίτρου αίματος πέντε έως έξι εβδομάδες πριν τους αγώνες. Τα ερυθρά αιμοσφαίρια διαχωρίζονται φυγοκεντρικά από το πλάσμα και συγκεντρώνονται κάπου. Τις επόμενες τέσσερις εβδομάδες το σώμα αντικαθιστά τα ερυθρά αιμοσφαίρια που λείπουν. Μια εβδομάδα πριν τους αγώνες, τα ερυθρά που είχαν απομακρυνθεί από τον οργανισμό επανεισέρχονται στο αίμα. Κατά συνέπεια, ο αριθμός αυτών των μεταφορέων οξυγόνου παρουσιάζεται αυξημένος. Ακόμη και σε πολύ προχωρημένους αθλητές όμως οι ενδείξεις εμφανίζουν ελάχιστη έως μηδαμινή αύξηση στη λήψη οξυγόνου και στην αντοχή. Η διαδικασία αυτή μπορεί επίσης να αυξήσει την πυκνότητα του αίματος, δυσκολεύοντας έτσι τη διόδό του μέσα από τα αρτηρίδια.

Βουταζολιδίνη: (φαινυλοβουταζόνη). Απαλύνει τους πόνους φλεγμονών γρηγορότερα και αποτελεσματικότερα από την ασπιρίνη. Η βουταζολιδίνη είναι τοξικότερη και αριθμεί μια σειρά δυσάρεστων παρενεργειών, όπως έλκος, εξανθήματα, κατακράτηση ύδατος, εσωτερική αιμορραγία και αναιμία. Το σημαντικότερο είναι, ότι σε μεγάλες δόσεις μειώνει τόσο τον πόνο, ώστε τραυματισμένοι αθλητές μπορούν να συνεχίζουν με καταστροφικές συχνά συνέπειες.

Καφφεΐνη: Το γνωστότερο από τα διεγερτικά, η καφφεΐνη εντοπίζεται στον καφέ, το τσάι, την κόκα-κόλα, το κακάο και σε αρκετά φαρμακευτικά σκευάσματα. Δεν βρίσκεται σε μεγάλη υπόληψη από τους διαιτολόγους ή την ιατρική κοινότητα, κατά ένα μέρος επειδή έχει συσχετισθεί με το οινόπνευμα και τον καπνό, ουσίες τις οποίες υποψιάζονται ως υπεύθυνες για γεννητικές ανωμαλίες και οι οποίες αυξάνουν τη γένεση καρκινομάτων Σε άτομα με μικρή αντοχή η πείρα στην καφφεΐνη, μπορεί να επιφέρει νευρικότητα και ανακάτεμα στο στομάχι ("νεύρα του καφέ") και ίσως συμπτώματα άγχους. Ο καφές εξασθενεί την ικανότητα προς συγκέντρωση και συντονισμό. Ο άνθρωπος εθίζεται στην καφφεΐνη, κάτι που δίνει απάντηση στο γιατί εκατομμύρια από μας δεν αισθάνονται καλά αν δεν πιούν την καθημερινή ρουφηξιά τους. Επίσης, η καφφεΐνη είναι διουρητικό, ουσία η οποία αυξάνει την διούρηση προκαλώντας αφυδάτωση, γεγονός σημαντικό σε καλοκαιρινές περιόδους.

Εντούτοις, έχει καθιερωθεί ως η ουσία που αυξάνει την αντοχή. Σε μια έρευνα που έγινε σε αθλητές ποδηλάτες, 250 μιλλιγραμμάρια καφφεΐνης (περίπου 2 1/2 φλυτζάνια καφέ) μια ώρα πριν την αναχώρηση συν άλλα 250 μιλλιγραμμάρια τα επόμενα 90 λεπτά οδήγησαν σε αυξημένη απόδοση μέσα σε διάστημα δίωρης ποδηλαδίας, μια αύξηση που υπολογίσθηκε γύρω στο 7%).

Κοκαΐνη η Δολοφόνος

Το παιδί βρισκόταν εγκλωβισμένο κάτω από το βάρος δύο τόννων λάστιχου και ατσαλιού. Ο πόνος καταρράκωνε το πρόσωπό του. Τότε, η μητέρα του παιδιού "επιστράτευσε" την εσώτερη δύναμή της. Αρπάζοντας τον προφυλακτήρα του αυτοκινήτου και σφίγγοντας τα δόντια αργά-αργά σήκωσε το αμάξι. Με δύναμη που θύμιζε "ατσάλινες" γυναίκες του τσίρκου, κατάφερε να σώσει το παιδί της.

Η ιστορία είναι μάλλον συνηθισμένη. Μπροστά σε αντίξοες συνθήκες, βρίσκουμε τη δύναμη να πετύχουμε πράγματα, που δεν απέχουν πολύ από των υπεράνθρωπων. Σε περιόδους μεγάλης έντασης, το σώμα παρασκευάζει χημικές ουσίες (όπως η αδρεναλίνη και η νοραδρεναλίνη) που επιτυγχύνουν τους καρδιακούς παλμούς, συστέλλουν τα αιμοφόρα αγγεία, αυξάνουν τη δραστηριότητα του οργανισμού και κόβουν την όρεξη Η νοραδρεναλίνη (η οποία αναφέρεται συχνότερα ως νορεπινεφρινη-NE) είναι μια από τις κυριότερες χημικές ουσίες που προσδίδουν στον άνθρωπο τη στιγμιαία ικανότητα να ξεπερνάει τα φυσικά του όρια.

Η νορεπινεφρίνη δραστηριοποιείται σε περιορισμένη βάση και σε μικρές ποσότητες από τον εγκέφαλο του μέσου ανθρώπου στη διάρκεια μιάς συνηθισμένης μέρας. Σε γενικές γραμμές (σε περίπτωση που δεν χρησιμοποιεί κοκαΐνη) μια διεγερτική ουσία του κεντρικού νευρικού συστήματος, η οποία υποβάλλει τον εγκέφαλο σε παρατεταμένες περιόδους άγχους. Ο εγκέφαλος υπερθερμαίνεται. Μετά από σειρά χημικών, ηλεκτρικών αντιδράσεων αυξάνει η πίεση του αίματος και οι παλμοί της καρδιάς και επέρχεται κόπωση στους μυώνες.

Μέχρι πρόσφατα, η κοκαΐνη σε μικρές δόσεις θεωρείτο ακίνδυνη. Οι ερευνητές όμως, τώρα καταλήγουν σε άλλα αποτελέσματα. Η φύση της κοκαΐνης είναι τέτοια, ώστε εύκολα καταλήγει σε ψυχοσωματική εξάρτηση και ανάγκη για μεγαλύτερη δόση. Στα πλαίσια άσκησης με βάρη, τόσο αυξημένες δόσεις μπορεί να αποβούν καταστρεπτικές για το άτομο. Τα κέντρα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνα για τον συντονισμό της κίνησης βλάπτονται. Πιο συχνά, λόγω υπερβολικής προσπάθειας παρατηρούνται εξαρθρώσεις και θλάσεις. Ακόμη και σε περίπτωση περιορισμένων δόσεων, εφόσον η κοκαΐνη καλύπτει το αίσθημα της κοπώσεως, είναι σίγουρη η υπερπροπόνηση, με αποτέλεσμα τη καταστροφή πολύτιμου μυικού ιστού και παρατεταμένου χρόνου ανάπαυσης. Επιπλέον, η κοκαΐνη επιταγχύνει αρκετά το βαθμό μεταβολισμού προκειμένου να αποφευχθεί η σε φυσιολογικά πλαίσια εκμετάλλευση γλυκογόνου στη διάρκεια της προπόνησης.

Οι ψυχολογικοί κίνδυνοι που επιφυλάσσει η κοκαΐνη μπορεί να είναι ακόμη σοβαρότεροι, εφόσον μπορούν να θέσουν τέρμα στην καριέρα του αθλητή Σωματικής Διάπλασης. Πρόσφατες θεωρίες υποστηρίζουν, ότι οι συναισθηματικές ανωμαλίες μπορεί να οφείλονται στα επίπεδα έκκρισης νορεπινεφρίνης στον εγκέφαλο. Υπερέκριση αυτής μπορεί να προκαλέσει μανία, ενώ υποέκκριση σοβαρή κατάθλιψη. Εφόσον η κοκαΐνη ενεργοποιεί την νορεπινεφρίνη στον εγκέφαλο, οι γιατροί πιστεύουν ότι προκαλεί κρίσεις παράνοιας και σε ορισμένες περιπτώσεις είναι δυνατό να οδηγήσει σε κοκαϊνική ψύχωση. Κάτω από τέτοιες συνθήκες, ο αθλητής παύει να αγωνίζεται για τέλεια φυσική κατάσταση, αφοσιωμένος στην προσπάθειά του για αναζήτηση περισσότερης κοκαΐνης. Οι σχέσεις του με τους φίλους του και τα αγαπημένα του πρόσωπα εξασθενούν, διότι το ναρκωτικό εμποδίζει κάτι τέτοιο. Δεν τους εμπιστεύονται πλέον. Καταλήγει στο τέλος να έχει μοναδικό φίλο την κοκαΐνη.

Σήμερα, η κοκαΐνη κατέχει σημαντική θέση από την πλευρά της κατανάλωσης. Πέρυσι, σχεδόν 80 μετρικοί τόννοι πέρασαν λαθραία στις Ηνωμένες Πολιτείες προκαλώντας συναγερμό στα Σώματα Ασφαλείας και στους Ιατρικούς κύκλους. Από το 1977, έχουν τριπλασιασθεί σε αριθμό οι ασθενείς που εισήχθηκαν στα νοσοκομεία για αποτοξίνωση. Παρ'όλα αυτά, οι εθιστές ολοένα αυξάνουν.

Φυσικά, οι έμποροι κοκαΐνης το ρισκάρουν λιγότερο, αν και οι πραγματικοί χρήστες είναι λίγοι. Ποντάρουν στα άρθρα του Φρόυντ περί κοκαΐνης, στις Προσωπικές Εμπειρίες του Στρατηγού Οδυσσέα Σ. Γκραντ και στα απομνημονεύματα του Πάππα Λέοντος του 13ου (σημειωτέο, ότι όλα τα γραπτά συντέθηκαν κάτω από την επίρρεια της κοκαΐνης). Δεν αναφέρουν τα προβλήματα που έχουν προκύψει στις ημέρες μας σωματικά και ψυχολογικά - στα οποία οδηγεί η χρήση κοκαΐνης.

Η κοκαΐνη δεν αποτελεί διέξοδο για κανένα· όσο για τον αθλητή της σωματικής διάπλασης μπορεί να σημαίνει "επαγγελματική αυτοκτονία".

Η καφεΐνη απλώς διεγείρει το κεντρικό νευρικό σύστημα, μειώνοντας το ποσοστό καταβολής σωματικής προσπάθειας. Μετά, φαίνεται πως εμφανίζει μια τάση εκμετάλλευσης γλυκογόνου, δεδομένου ότι αυξάνει ο ρυθμός καύσης των λιπών. Τα αποτελέσματα δικαιολογούν γιατί οι έρευνες περιορίζονται σε κορυφαίους αθλητές αντοχής. Και, ίσως επειδή η καφεΐνη χρησιμοποιείται σε τόσο ευρεία κλίμακα και οι κίνδυνοι που εγκυμονεί είναι ελάχιστοι μπροστά σε εκείνους των άλλων διεγερτικών, δεν έχει για την ώρα προκύψει κατάσταση συναγερμού.

Κορτιζόνη και κορτικοειδή: (επίσης γνωστά ως κορτικοστεροειδή). Μερικές από την πλειάδα ορμονών που εκκρίνονται από τα επινεφρίδια (δεν πρέπει να τα συγχέουμε με τα αναβολικά στεροειδή). Η κορτιζόνη απαλλάσσει τον οργανισμό από το άγχος, την κούραση και τη φλόγωση, που είναι όλα αποτελέσματα σκληρής σωματικής προσπάθειας. Τα επινεφρίδια σταματούν την παραγωγή κορτιζόνης από τη στιγμή που θα εισαχθεί συνθετική κορτιζόνη στο σώμα και αργούν να την παράγουν μετά τη διακοπή της τεχνητής παρασκευασμένης. Τα συνθετικά κορτικοειδή φτιάχνουν τη διάθεση και περιορίζουν την αίσθηση του πόνου και της φλόγωσης. Οι παρενέργειες που παρατηρούνται εξαιτίας παρατεταμένης χρήσεως είναι στομαχικά προβλήματα, οστεοπόρωση, προστατίτης και μολύνσεις σημείων του ουροποιητικού συστήματος. Σε περιπτώσεις ιδιαίτερα μακροχρόνιας χρήσης έχουμε το σύνδρομο του κάσινγκ, το οποίο χαρακτηρίζεται από κατακράτηση ύδατος, πολλή όρεξη οίδημα προσώπου και συναίσθημα ευφορίας. (Ασφαλείς και αποτελεσματικές κρέμες κορτιζόνης για περιορισμένες σε έκταση μολύνσεις του δέρματος διατίθενται πλέον στα φαρμακεία χωρίς συνταγή γιατρού).

ΔΜΘΟ (διμεθυλοθειοξείδιο): Μια αμφιλεγόμενη, αντιφλεγμονική αλοιφή για εξαρθρώσεις, τεντονίτιδες, θλάσεις μυών, μώλωπες και χτυπήματα στα καλάμια. Αρκετοί είναι οι αθλητές και προπονητές που θεωρούν το ΔΜΘΟ σαν το θαυματουργό φάρμακο. Οι γιατροί κι οι ερευνητές δεν φαίνονται πολύ πεπεισμένοι σχετικά με το εάν σαν μορφή θεραπείας είναι περισσότερο αποτελεσματική από άλλες. Το ΔΜΘΟ παρασκευάστηκε με σκοπό τη χρησιμοποίησή του ως βιομηχανικού διαλύτη. Οι κτηνίατροι, το χρησιμοποιούν για την καταπολέμηση φλεγμονοδών καταστάσεων σε άλογα και σκύλους. Η Διεύθυνση Τροφίμων και Φαρμάκων, όμως, επιτρέπει τη χρήση της ανωτέρω ουσίας μόνο σε περίπτωση ενός ορισμένου είδους κυστίτιδας. Σε εργαστηριακά πειράματα αποδείχθηκε, ότι τακτικά παρεχόμενες υψηλές δόσεις, προκαλώντας βλάβη στους οφθαλμούς και γενετικές ανωμαλίες. Οι κίνδυνοι, που προκύπτουν λόγω μακροχρόνιας χρήσης παραμένουν άγνωστοι, αλλά παρενέργειες που τυχόν εμφανίζονται είναι εγκαύματα στο δέρμα και αλλεργικές αντιδράσεις. Το μεγάλο μειονέκτημα του ΔΜΘΟ είναι η αποκρουστική μυρωδιά στο μπουκάλι και στο σώμα. Είναι αυτό που ορισμένοι αθλητές αποκαλούν "αναπνοή του θανάτου".

Διουρητικά: Φάρμακα που αυξάνουν την ικανότητα προς απέκκριση ούρων. Τα διουρητικά χρησιμοποιούνται από ιατρικής απόψεως σε περιπτώσεις κατακράτησης νατρίου και υπέρτασης. Τα παίρνουν αθλητές που πρέπει να χάσουν βάρος σε μικρό διάστημα, πριν τη ζύγιση. Αυτή η μορφή εκούσιας αφυδάτωσης επηρεάζει αρνητικά τη μυική δύναμη, το πλάσμα του αίματος και τον αιματοκρίτη, τη λειτουργία της καρδιάς, την κατανάλωση οξυγόνου, τη ροή του αίματος προς τα νεφρά, το γλυκογόνο του ήπατος και την ηλεκτρολυτική ισορροπία. Με από το είδος βίαιης απώλειας ύδατος διακινδυνεύονται η δύναμη και η ενέργεια.

Εφεδρίνη: Υπιας μορφής διεγερτικό, αποσυμφορητικό· ευρέως χρησιμοποιούμενο σε περιπτώσεις αλλεργικού άσθματος Λόγω του ότι η εφεδρίνη επηρεάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα, οι παρενέργειες που μπορεί να προκαλέσει είναι αϋπνία, ανησυχία καϊ νευρικότητα. Οι έρευνες δείχνουν, ότι σε θεραπευτικές δόσεις η εφεδρίνη δεν επηρεάζει την ικανότητα προς άσκηση, την πνευμονική λειτουργία ή γενικά τη συμπεριφορά.

Επινεφρίνη: Ορμόνη, που παράγεται από τα επινεφρίδια

και προετοιμάζει το σώμα για δράση διεγείροντας την καρδιά, συστέλλοντας τα αιμοφόρα αγγεία και αποσυμφορώντας την αναπνοή. Σαν συνθετικό σκεύασμα με την πεποίθηση ότι σε αυτή τη μορφή θα ετοιμάσει ακόμη καλύτερα το σώμα για δράση, τα αποτελέσματά της θα γίνουν αισθητά, αλλά δεν θα είναι εργογεννητικά.

Μαριχουάνα: Το πιο δημοφιλές παράνομο φάρμακο ευφορίας. Η μαριχουάνα περιέχει μια ήπια ναρκωτική ουσία, που επηρεάζει τη διάθεση. Με λίγα λόγια, επηρεάζει τη συμπεριφορά μόνο που ο καπνιστής της δεν το πολυκαταλαβαίνει. Επίσης εμφανίζει τα ίδια αποτελέσματα επί του οξυγόνου με τη νικοτίνη.

Ναρκωτικά: Ομάδα αναλγητικών, που περιλαμβάνει το όπιο, την κωδείνη (μεθυλομορφίνη),την μορφίνη (συστατικά του όπιου) και την ηρωίνη (παράγωγο της μορφίνης). Το γεγονός ότι τα ναρκωτικά είναι πολύ εθιστικά είναι ένας σοβαρός λόγος αποφυγής τους. Όταν χρησιμοποιούνται κάτω από ιατρική καθοδήγηση απαλύνουν τον πόνο εξασθενίζοντας το κεντρικό νευρικό σύστημα και, κατά συνέπεια, παραλύοντας τις αισθήσεις και οδηγώντας στον ύπνο. Οι αθλητές που χρησιμοποιούν ναρκωτικά παύουν να πονούν και συνάμα χάνουν την διάθεση προς συμμετοχή.

Η μεπεριδρίνη (Δεμερόλη)και η προποξυφαίνη (Δαρβόνη), συνθετικά ναρκωτικοειδή αναλγητικά, είναι επίσης εθιστικά.Και η Δαρβόνη στην ουσία έχει αποδεικτεί λιγότερο αποτελεσματική από την ασπιρίνη.

Νικοτίνη: Τοξικό αλκαλοειδές που εντοπίζεται στον καπνό. Η νικοτίνη συστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία, ανεβάζει την πίεση του αίματος και αυξάνει τους καρδιακούς παλμούς - παράγοντες που δεν βοηθούν σε τίποτα.

Οξυγόνο: Η εισπνοή καθαρού οξυγόνου ανεβάζει τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα, αλλά το αποτέλεσμα είναι στιγμιαίο. Εφόσον το σώμα δεν παρουσιάζει ικανότητα συσσώρευσης, η μόνη ευκαιρία κατά την οποία η είσοδος οξυγόνου στους πνεύμονες οφελεί τον αθλητή είναι στη διάρκεια της άσκησης. Μετά τη λήξη της άθλησης περιορίζεται από το γεγονός, ότι παράγονται υποπροϊόντα στους μυώνες όπως το γαλακτικό οξύ.

Εικονικό χάπι: Ένα φοβερό σε αποτελεσματικότητα υποκατάστατο φαρμάκου (όπως π.χ. το ζακχάρινο χάπι), που συνηθίζεται σε επιστημονικές έρευνες.Τα εικονικά χάπια αποδεικνύουν την επιβολή του μυαλού σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Όπως ο Ντάμπο με το μαγικό του φτερό, εάν πιστούμε ότι ένα σκεύασμα θα καλυτερεύσει την επίδοσή μας ή θα απαλύνει τον πόνο, θα το καταφέρουμε, ακόμη κι αν αυτή η ουσία είναι ένα χάπι ζάχαρης.

Αισθανόμαστε ότι θέλουμε να αισθανθούμε, γεγονός που υποδηλώνει ότι η πνευματική συμπεριφορά και οι προσδοκίες μας έχουν μεγάλη επιρροή στον τρόπο με τον οποίο λειτουργούμε. Είναι γνωστό, ότι οι αμφεταμίνες επιδρούν στην ψυχοσύνθεση του ατόμου, προσδίδοντάς του αίσθηση εγρήγορσης. Αλλά, 20 χρόνια πριν, προτού αρχίσει να εφαρμόζεται το εικονικό χάπι σε τόσο ευρεία κλίμακα, ένα πείραμα με 20 αθλητές είχε δείξει άλλα πράγματα. Σε δέκα δόθηκαν αμφεταμίνες, ενώ στους άλλους δέκα εικονικά χάπια.Μόνο ένας αθλητής κατάφερε να προσδιορίσει τί είχε πάρει. Οι υπόλοιποι 19 δεν είχαν καταλάβει.

Θυροξίνη: Ορμόνη που εκκρίνεται από τον θυρεοειδή αδένα και η οποία ελέγχει τον μεταβολισμό. Μερικοί αθλητές - ιδίως ο Μοχάμμεντ Άλι, πριν τον τίτλο ο οποίος σήμανε και το τέλος της καριέρας του - χρησιμοποιούσαν εκχυλίσματα θυροξίνης με την ελπίδα να επιταγχύνουν την απώλεια βάρους. Αλλά η επιπλέον θυροξίνη, πέρα από την καύση των λιπών, εξασθενεί τη μυϊκή δύναμη, ταράσσει τη βιοχημική ισορροπία του οργανισμού και προκαλεί παρενέργειες όπως ζαλάδες, σπασμούς και νευρικότητα.

Ηρεμιστικά: Φάρμακα που ηρεμούν το κεντρικό νευρικό σύστημα και μειώνουν την ένταση Οπως συμβαίνει και τα βάλιουμ, την πιο γνωστή μάρκα, όλα τα ηρεμιστικά είναι εθιστικά και πολύ αποτελεσματικά όταν χρησιμοποιούνται σε τακτά χρονικά διαστήματα. Μερικές φορές αναφέρονται σαν ήπια μυοχονλαφωτικά. Αν και δεν επηρεάζουν τα αντανακλαστικά στο βαθμό που συμβαίνει με τα βαρβιτουρικά και τα ναρκωτικά, εντούτοις επηρεάζουν τον νου.

Τυλενόλη (ακεταμινοφαίνη): Το γνωστότερο υποκατάστατο της ασπιρίνης. Η τυλενόλη καταπραύνει τον πόνο και ρίχνει τον πυρετό όσο η ασπιρίνη, αλλά δεν δρα επί των οιδημάτων. Ανθρωποι ευαίσθητοι στην ασπιρίνη νοιώθουν με αυτή μικρότερη ενόχληση στο στομάχι.

ΑΜΦΕΤΑΜΙΝΕΣ

Οι γιατροί δίνουν συνταγές για αμφεταμίνες ανάλογα με τη μάρκα τους, όπως Desoxyn και Dafrisal. Οι φαρμακοποιοί τις διαχωρίζουν με βάση τους χημικούς (μοριακούς) τους τύπους,όπως θειϊκή αμφεταμίνη-δ Οι αθλητές που παίρνουν αμφεταμίνες τις αποκαλούν "πρασινούλες","μαύρες καλλονές" "ταχύτητα" ή "Βιταμίνη S".

Οι αμφεταμίνες είναι από τα πλέον διαδεδομένα σύγχρονα ναρκωτικά, όχι μόνο ανάμεσα στους αθλητές, αλλά ακόμη στις νοικοκυρές, τους φορτηγατζήδες, τους φοιτητές και άλλα άτομα που ψάχνουν τρόπο για να διατηρούν χαμηλό το βάρος τους και να βρίσκονται σε κατάσταση διαρκούς εγρήγορσης. Οι φαρμακευτικές εταιρείες παρασκευάζουν εκατομμύρια δόσεων διαφόρων αμφεταμινικών ενώσεων κάθε χρόνο. Η Διεύθυνση Τροφίμων και Φαρμάκων έχει υπολογίσει, ότι τουλάχιστον τριπλάσιες ποσότητες παρασκευάζονται σε εργαστήρια που λειτουργούν χωρίς άδεια εργασίας και διοχετεύονται παράνομα στην αγορά. Οι ερασιτέχνες αθλητές όμως δεν χρειάζεται να καταφύγουν σε φτηνές απομιμήσεις. Ο γιατρός δεν πρέπει να είναι αδιάφορος ή κακοπληροφόρητος,ώστε να γράφει βιταμίνες σε αθλητές που λένε ότι θέλουν να χάσουν βάρος. Όσο για τους επαγγελματίες αθλητές, είναι στο χέρι τους.

Η πνευματική εγρήγορση και η απώλεια βάρους είναι τα αποτελέσματα που προκύπτουν από τη χρήση αμφεταμινών. Αλλά, είναι όντως ωφέλη; Ως φάρμακα που κόβουν την όρεξη, οι αμφεταμίνες έχουν επίδραση στον οργανισμό για διάστημα περίπου δυό εβδομάδων. Μετά χάνουν την αποτελεσματικότητά τους. Παλιές μέθοδοι διατροφής, που δεν έχουν αλλοιωθεί από τις

σημερινές συνήθειες και δεν έχουν επηρεασθεί από τις αμφεταμίνες ξανάρχονται στην επιφάνεια. Το ίδιο συμβαίνει με το βάρος που έχει χαθεί. Εάν ήταν αυτή μόνο η όλη υπόθεση, οι αμφεταμίνες θα ήταν απλώς άλλο ένα κόλπο για αδυνάτισμα. Αλλά, δεν είναι. Διεγείροντας το κεντρικό νευρικό σύστημα, κάνουν πολλούς που βρίσκονται σε δίαιτα να νοιώθουν διαφορετικά. Ανάλογα με την προσωπικότητα, την ψυχολογία και τις προσδοκίες τους, μπορεί να απολαμβάνουν την αδιάκοπη, ακραία αίσθηση ενέργειας που τους κατακλύζει ή να βρίσκουν αυτή ενοχλητική, αισθανόμενοι ζαλάδα και κάποια έξαψη. Όμως, όλοι γενικά κάνουν ανήσυχο ύπνο και σταδιακά η όρεξη επανέρχεται, εάν δεν αρχίσουν να παίρνουν ένα επιπλέον χάπι και αργότερα ένα διαφορετικό φάρμακο που θα τους λύσει το πρόβλημα της αϋπνίας. Αυτός είναι ο συνηθισμένος δρόμος προς την έξη προς τις αμφεταμίνες, γεγονός που εξηγεί γιατί έχουν πέσει σε πλήρη δυσμένεια από την άποψη του ασφαλούς και αποτελεσματικού μέσου για την απώλεια βάρους. Στην ουσία, ολοένα αυξάνει ο αριθμός των Πολιτειών που απαγορεύουν τη χορήγηση αμφεταμινών για οποιονδήποτε λόγο, ακόμη και σε περίπτωση δίαιτας.

Όταν άρχισαν να εξελίσσονται στη δεκαετία του '30 οι αμφεταμίνες, κυριαρχούσε η αντίληψη ότι βοηθούσαν στην καταπολέμηση της χρόνιας κατάθλιψης. Όπως αποδείχθηκε, η αποτελεσματικότητά τους περιοριζόταν σε προσωρινό χρονικό διάστημα. Πιθανή αύξηση της δοσολογίας προϋπέθετε διαφορετικά και σοβαρότερα διανοητικά συμπτώματα, όπως επιθετικότητα, φαντασιώσεις, άγχος, παράνοια. Στη συνέχεια, μετά από μείωση της δόσης, ανακαλύφθηκαν οι τελικές επιπτώσεις: έξη προς τις αμφεταμίνες. Οι αμφεταμίνες έχουν πλέον αντικατασταθεί από μια ποικιλία αποτελεσματικότερων φαρμάκων για τη θεραπεία της κατάθλιψης. Οι περισσότεροι αθλητές που χρησιμοποιούν αμφεταμίνες ούτε πάσχουν από χρόνια μορφή κατάθλιψης, ούτε εξαρτώνται από το φάρμακο. Απλούστατα τους αρέσει όπως αισθάνονται· την αίσθηση ότι αθλούνται ή εργάζονται καλύτερα με περισσότερη ενέργεια και ισχύ. Δυστυχώς είναι μόνο αίσθηση και τίποτε περισσότερο. Αυτό που στην ουσία παίρνουν είναι ένα χημικό σκεύασμα που διώχνει την κόπωση και τον πόνο. Στα πλαίσια άθλησης, ίσως φαίνεται πλεονέκτημα ο υπερκερασμός των φυσιολογικών ορίων αντοχής αγνοώντας τα προειδοποιητικά σήματα του σώματος, ότι αυτή η άρθρωση είναι υπερεκτεταμένη, ότι αυτός ο μυώνας είναι πολύ τεντωμένος, ότι οι πνεύμονες έχουν πολύ αέρα, ότι οι νευρικές οδοί είναι υπερφορτισμένες.

Τα "ωφέλη" τα οποία συζητήθηκαν παραπάνω αποτέλεσαν ένα από τα μεγαλύτερα σκάνδαλα της δεκαετίας του '60 στο χώρο του αθλητισμού: Η αποκάλυψη ότι οι περισσότεροι από τους ποδηλάτες στο Γύρο της Γαλλίας, βασιζόντουσαν στις αμφεταμίνες, για να έχουν μεγαλύτερη αντοχή και σε μερικές περιπτώσεις για να νικήσουν. Το σκάνδαλο ξέσπασε, όταν ένας Βέλγος που είχε περάσει το τέρμα κατάφερε να αγνοήσει σε τέτοιο βαθμό τα προειδοποιητικά σήματα που εξέπεμπε το σώμα του, ώστε λιποθύμησε στον τερματισμό και πέθανε από θερμοπληξία.

Η κατάχρηση αμφεταμινών έχει οδηγήσει τους ερευνητές στο να εντοπίσουν τις δυνατότητες που έχουν τα φάρμακα στην καλυτέρευση της αθλητικής επίδοσης. Τα αποτελέσματα των ερευνών τους ήταν, ότι η μικρής διάρκειας κατάσταση ευφορίας που επιφέρουν οι αμφεταμίνες δεν επηρεάζει ευμενώς την απόδοση του ατόμου. Τα φάρμακα αυτά δεν αυξάνουν την αντοχή, διότι δεν ελέγχουν την ποσότητα εισπνεόμενου οξυγόνου και διότι συστέλλουν τα αιμοφόρα αγγεία, αυξάνοντας έτσι την πίεση του αίματος και τον αριθμό των καρδιακών παλμών. Εργαστηριακά αποδεικνύεται ότι οι αμφεταμίνες ασκούν πολύ περιορισμένη επιρροή σε πολύ απλές κινήσεις μεγάλων σε έκταση μυώνων. Εντούτοις, η επιρροή αυτή δεν προκαλεί αισθητή αύξηση της ταχύτητας ή της δύναμης, ίσως διότι και η πιο απλή πράξη αποτελείται από ένα σύμπλεγμα μυϊκών και νοητικών αντιδράσεων.

Η ιδιότητα των αμφεταμινών να καλύπτουν τα αισθήματα της κόπωσης και του πόνου συντομεύει τους σημαντικότερους μηχανισμούς βιολογικής παλλίνδρομης τροφοδοσίας. Σε αυτά τα πλαίσια, οι αμφεταμίνες περ' από το θέμα της πνευματικής ετοιμότητας, υπεισέρχονται στο χώρο της κριτικής ικανότητας αρνούμενες στους χρήστες τη πληροφόρηση σε ουσιαστικούς τομείς. Οι κίνδυνοι αυξάνουν όταν τα άτομα αθλούνται και ιδρώνουν. Οι αμφεταμίνες οδηγούν τους αθλητές σε σημείο που έχουν υποστεί τέτοια αφυδάτωση και είναι τέτοια η θερμοκρασία του σώματός τους, ώστε μπορούν να λιποθυμήσουν.

ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ

Οι αθλητές που έχουν εμπλακεί σε αθλήματα που απαιτούν μυϊκή δύναμη (όπως επίσης πολλοί αθλητές της σωματικής διάπλασης), οι οποίοι ψάχνουν για το μαγικό φίλτρο, πιστεύουν ότι το έχουν βρει σε μια ομάδα φαρμάκων γνωστών σαν ανδρογεννητικά αναβολικά στεροειδή. Τα στεροειδή έχουν εισχωρήσει στην διεθνή σκηνή από τη δεκαετία του 1950. Ήδη το '64 στους Ολυμπιακούς του Τόκυο, η χρήση τους ήταν ευρέως διαδεδομένη. Τέσσερα χρόνια αργότερα λέχθηκε ότι το 80% των αθλητών που έπαιρναν μέρος στα αγωνίσματα δύναμης στους Ολυμπιακούς έπαιρναν αναβολικά. Στους Ολυμπιακούς του Μονάχου (1972), τα δύο τρίτα των αθλητών που συμμετείχαν σε σπριντ, άλματα, ρίψεις και αγωνίσματα δύναμης παραδέχθηκαν, ότι είχαν πάρει στεροειδή στη διάρκεια της προετοιμασίας τους.

Το γεγονός, ότι τα στεροειδή έχουν απαγορευτεί στις διεθνείς αθλητικές συναντήσεις, δεν εμποδίζει τους αθλητές, αλλά και τους προπονητές τους, να πειραματίζονται με αυτά. Κατά τη γνώμη τους, οι πρώτοι με κανένα τρόπο δεν πρέπει να έχουν το μειονέκτημα κατά τη διεξαγωδιεξαγωγή των αγώνων. Για παράδειγμα, αρκετοί παρατηρητές υποστηρίζουν ότι τα στεροειδή ωφελούν στην ουσία το Σοβιετικό "βασίλειο" άρσης βαρών. Οι Σοβιετικοί έχουν ανάγει σε επιστημονική βάση τη χρήση των στεροειδών και ο πειραματισμός πάνω σε τούτα τα φάρμακα έχει οδηγήσει στη με μεγάλη δυσκολία

ανίχνευση αυτών. Όμως, σε αυτό τον τομέα επάνω δεν έχουν εξαντλήσει τα όρια. Είναι αρκετές οι αθλήτριες πού έχουν χάσει Ευρωπαϊκούς τίτλους εξαιτίας της χρήσης στεροειδών. Το καλοκαίρι του '81, ο Αμερικανός δισκοβόλος Μπεν Πλάκνετ υπήρξε ο πρώτος αθλητής στην ιστορία του οποίου ακύρωσαν το παγκόσμιο ρεκόρ λόγω χρήσης στεροειδών.

Προτού ο φόβος ανίχνευσης τέτοιων ουσιών αρχίσει να αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα στη χρήση αυτών, θα πρέπει οι μικροβιολογικές εξετάσεις να γίνουν ακριβέστερες και η εφαρμογή τους πιο διαδεδομένη, από ό,τι σήμερα. Αυτό οπωσδήποτε θα απαιτήσει χρόνο και χρήμα Ακόμη και κάτω από εκείνες τις συνθήκες, δεν θα βρει απήχηση στις πλατιές μάζες των ποδοσφαιριστών, παλαιστών και πυγμάχων και, φυσικά, στους αγωνιζόμενους αθλητές της σωματικής διάπλασης. Όπως οι συνάδελφοί τους στο στίβο,αυτοί οι αθλητές και οι προπονητές τους "περιθάλπτουν" μια σχεδόν ακλόνητη πεποίθηση, ότι τα στεροειδή τους δίνουν την ευκαιρία να γυμνάζονται πιο σκληρά, να αναρρώνουν γρηγορότερα και να αποκτούν μεγαλύτερο μυϊκό όγκο και τότε, σαν έκπληξη φτάνει η πληροφορία ότι δεν είναι σίγουρα αποδεικτέος ο ρόλος των στεροειδών. Τί συμβαίνει λοιπόν; Η καλύτερη απάντηση βρίσκεται ανάμεσα στο ίσως και το πιθανόν.

Η χρήση των στεροειδών μέσα ή έξω από το χώρο των σπορ αποτελεί εδώ και αρκετές δεκαετίες αντικείμενο εντατικών ερευνών. Η κατηγορία αυτή φαρμάκων επινοήθηκε με σκοπό τη θεραπεία περιπτώσεων αρθρίτιδας αναιμίας και δυσλειτουργιών των οστών και του δέρματος.Μοιάζουν με τις ανδρικές ορμόνες στη μοριακή σύσταση και τη λειτουργία (αυτό ακριβώς εννοεί ο όρος "ανδρογεννητικά"). Συνεπώς, σε άτομα που παρουσιάζουν ανεπάρκεια ορμόνης,ευνοούν την ανάπτυξη, επιταχύνουν την ωρίμανση των οστών και προσδίδουν βάρος (η ιδιότητα προς δόμηση μυικών ιστών είναι ό,τι εννοεί η λέξη "αναβολικά") Το ανδρογεννητικό αποτέλεσμα της επίδρασης των ανδρικών ορμονών επί του οργανισμού είναι η "αρρενωπότητα" η ανάπτυξη δευτερευόντων ανδρικών χαρακτηριστικών (π.χ. οι τρίχες του προσώπου). Οι ερευνητές προσπαθούν να αυξήσουν την αναβολική και να μειώσουν την ανδρογεννητική ισχύ των στεροειδών. Μέχρι στιγμής δεν είχαν ιδιαίτερη επιτυχία και,το γεγονός ότι τα στεροειδή παρουσιάζουν τόσες παρενέργειες εξηγεί γιατί οι γιατροί δεν τα αντιμετωπίζουν ως ενδιαφέροντες τομείς στη φαρμακολογική τους αρένα. Άλλωστε κάθε τι που οδηγεί στη δόμηση μυϊκών ιστών και την πρόσθεση βάρους είναι μοιραίο να έλκει την προσοχή αθλητών και προπονητών. Και, λόγω του ότι η διάθεση των αναβολικών στεροειδών στην αγορά δεν υπόκειται σε νομικές κυρώσεις οι προπονητές μπορούν οι ίδιοι να τα διαθέτουν σε αθλητές που αποδίδουν. Αλλά, ποιό το όφελος άραγε;

Δεν έχουν απόλυτα επισημανθεί τα αποτελέσματα των αναβολικών στεροειδών σε υγιείς νεαρούς αθλητές. Τα συμπεράσματα των ερευνών μοιάζουν αμφιλεγόμενα στους τομείς της αύξησης της δύναμης και της καλυτέρευσης της επίδοσης." Αυτό είναι το συμπέρασμα ενός συμποσίου της Διεθνούς Επιτροπής για θέματα Αθλησης και Ιατρικής που είχε σαν επίκεντρο συζήτησης τα στεροειδή. Πρόσφατα, το Αμερικανικό Κολλέγιο Αθλητιατρικής, ανακοίνωσε τα εξής συμπεράσματα για αυτά τα φάρμακα: Πρώτο, επιτετραμένες ιατρικά δοσολογίες δεν ευνοούν την ανάπτυξη δύναμης, αντοχής, μυϊκής μάζας ή σωματικού βάρους Δεύτερο, η απόδειξη ότι μεγαλύτερες δόσεις - ό,τι κάνουν οι περισσότεροι αθλητές παρά τις αντιρρήσεις των γιατρών - επιφέρουν καλύτερα αποτελέσματα είναι αβάσιμη. Τρίτο, αντίθετα προς την κοινή γνώμη που κυριαρχεί στους κύκλους των αθλητών, οι δίαιτες με πολλές πρωτείνες δεν συντελούν θετικότερα στη δράση των στεροειδών απ'ό,τι οι κανονικές δίαιτες.

Τα συμπεράσματα αυτά δείχνουν ότι τα στεροειδή αποδεικνύονται πολύ λιγότερο αποτελεσματικά από ό,τι θα έλπιζαν οι αθλητές. Ο Τομ Εκερ, ο προπονητής της Σουηδικής Ομάδας στους Ολυμπιακούς του '66, αναφερόμενος στη χρήση στεροειδών από Ευρωπαίους και Αμερικάνους αθλητές, επιμένει στο εξής: "Τα αποτελέσματα της αύξησης της δύναμης και του όγκου (όχι της αντοχής) είναι καταπληκτικά. Ο Νηλ Σταϊνάουερ, για παράδειγμα, ήταν δεύτερος στην τελική κατάταξη στη σφαίρα στον κόσμο ένα χρόνο μετά από τότε που άρχισε να παίρνει στεροειδή, ενώ ένα χρόνο πριν δεν ήταν καν στους 50 πρώτους των ΗΠΑ!" Το 1981, μετά το παγκόσμιο ρεκόρ που έκανε στη δισκοβολία και προτού ακυρωθεί αυτό ο Μπεν Πλάκνετ εξήγησε τη φοβερή πρόοδο που είχε παρουσιάσει τη χρονιά πριν τους αγώνες ως εξής: "Μου χαρίζει εμπιστοσύνη στις ρίψεις και στην προπόνηση. Όλο το πρόγρα πρόγραμμά μου άθλησης άλλαξε. Δεν θέλω να υπεισέλθω σε λεπτομέρειες, αλλά κάθε χρόνο παίρνω ανταλλάγματα." Από αυτό συνεπάγεται ότι η λέξη "λεπτομέρειες" που ανέφερε αναγόταν στα στεροειδή και ότι, ήταν εκείνα που τον βοήθησαν. Εντούτοις, υπάρχουν μερικές ακόμη εύλογες εξηγήσεις.

Η πρώτη είναι το αποτέλεσμα χρήσης εικονικών φαρμάκων. Οι αθλητές, που εκ πεποιθήσεως παίρνουν στεροειδή, αποδίδουν τα οποιαδήποτε ωφέλη παρατηρούν επάνω τους στη χρήση αυτών.Όμως όπως τονίζει η αναφορά της Διεθνούς Ομοσπονδίας, "οι περισσότεροι καταναλωτές στεροειδών συνειδητοποιούν ότι τα θετικά αποτελέσματα στο θέμα της δύναμης, παρατηρούνται μόνο όταν συνοδεύονται από σκληρή προπόνηση, συνήθως προπόνηση με βάρη". Τα ωφέλη προφανώς οφείλονται στη σκληρή προπόνηση με βάρη, η οποία είναι η ίδια υπεύθυνη για την ανάπτυξη δύναμης και όχι τα στεροειδή.Τα στεροειδή δεν συμμετέχουν. Σε περίπτωση όμως που συμβαίνει κάτι τέτοιο, η συμμετοχή είναι έμμεση, εφόσον καλύπτουν την αίσθηση της κόπωσης,. επιτρέποντας έτσι σε εκείνους που τα παίρνουν να δουλεύουν πιο σκληρά. Όπως έχουν καταλάβει οι αθλητές, οι αμφεταμίνες καταντούν δίκοπο μαχαίρι,εφόσον προδιαθέτουν τα άτομα στην υπερπροπόνηση και τα κάνουν επιρρεπή στους τραυματισμούς.

Τί συμβαίνει με τις φήμες που κυκλοφορούν γύρω από την αξιοσημείωτη πρόσθεση βάρους που σημειώνεται κατά τη χρήση

στεροειδών ουσιών; Τα στεροειδή είναι γνωστό ότι προκαλούν κατακράτηση υγρών και διεγείρουν το αίσθημα της όρεξης. Η αύξηση βάρους μπορεί επίσης να οφείλεται στην εν γένει πτώση του επιπέδου δραστηριότητας. Εαν συμβαίνει κάτι, οι χρήστες στεροειδών αισθάνονται άσχημα,ένα στοιχείο που αποδεικνύει σε αρκετούς αθλητές ότι οι ουσίες αυτές δρουν επί της ψυχοσωματικής τους υπόστασης, φέρνοντάς τους σε σημείο να αισθάνονται μεγαλοχολικά και να υποφέρουν από αϋπνίες. Παρ'ότι αυτά τα άτομα είναι σε θέση να συνεχίσουν την προπόνηση, σε γενικές γραμμές είναι λιγότερο ενεργητικά και δραστήρια, γεγονός που συνεπάγεται αύξηση βάρους με ή χωρίς στεροειδή.

Υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που μπορούν ή όχι να επηρεάσουν τη δραστικότητα των στεροειδών. Για παράδειγμα, το συγκεκριμένο φάρμακο του οποίου γίνεται χρήση (υπάρχουν πολλά), η δοσολογία, η μορφή (χάπι ή ένεση) και η ευαισθησία του ατόμου προς το φάρμακο. Ακόμη κι αν οι παραπάνω παράγοντες επιδρούν θετικά, μην ελπίζετε πολλά πράγματα. Τα στεροειδή δεν μπορούν να παράσχουν στον οργανισμό ό,τι δεν έχει τη δυνατότητα η φύση να δώσει. Πολλοί σπουδαίοι αθλητές καταφέρνουν να ξεπεράσουν τα φυσικά όριά τους, αλλά μόνο μετά από αποφασιστικότητα και κόπους.

Ίσως σας φαίνεται ακόμη δύσκολο να πεισθήτε από τις αποδείξεις που σας δίνουμε, επάνω στο ότι τα ωφέλη που προκύπτουν από τα στεροειδή είναι μικρά έως μηδαμινά. Σκεφτείται όλα τα παγκόσμια ρεκόρ που έχουν καταρριφθεί μέσα στην τελευταία εικοσιπενταετία ή συγκρίνετε τους τότε αγωνιζόμενους αθλητές σωματικής διάπλασης με τους τώρα. Πώς είναι δυνατό να μην επηρεάζουν θετικά τα στεροειδή; Ιδού το πώς; Η μοναδική σημαντική πρόοδος στα αθλήματα τα τελευταία 25 χρόνια έχει σημειωθεί στο χώρο των τεχνικών προπόνησης. Η προπόνηση και όχι τα στεροειδή είναι η αιτία που ένα δωδεκάχρονο κορίτσι μπορεί να κολυμπήσει ταχύτερα από τον Τζόννυ Βαϊσμυλλερ. Στο γεγονός έχουν συντελέσει αξιοσημείωτες αλλαγές στον αθλητικό εξοπλισμό στην πρόληψη και αντιμετώπιση των τραυματισμών και στην κατανόηση του ρόλου που παίζει η διατροφή στο θέμα της επίδοσης, ιδιαίτερα σε εκείνο της αντοχής. Τελευταία και λιγότερο σημαντικά είναι τα φάρμακα. Συγκρινόμενος με το τί ζητούν οι αθλητές και τι πιστεύουν οτι αποκομίζουν από αυτά, ο ουσιαστικός αντίκτυπος των στεροειδών στο θέμα της επίδοσης είναι κυριολεκτικά μηδαμινός.

Μεταβάλλοντας την φυσιολογική ορμονική ισορροπία του οργανισμού, τα στεροειδή επηρεάζουν σταδιακά κάθε κύτταρο του σώματος,αλλά περισσότερο το σηκώτι, τα νεφρά, το κυκλοφορικό σύστημα και το σύστημα αναπαραγωγής. Σε ποσοστό 80% των τακτικών χρήσεών τους, τα στεροειδή προκαλούν σοβαρές βλάβες του ήπατος. Άλλες παρενέργειες είναι: κατακράτηση ύδατος, υπογλυκαιμία, ακμή, ευερεθιστικότητα, αϋπνία, ναυτία και διάρροια. Παρατεταμένη χρήση αυτών προκαλεί σε ορισμένες περιπτώσεις μείωση του μεγέθους των όρχεων, υπολειτουργία αυτών και ελάττωση της έκκρισης σπέρματος. Σε βιολογικά ενήλικες, υγιείς, άρρενες αθλητές, τα περισσότερα από τα αποτελέσματα αυτά είναι αναιρέσιμα. Αλλά οι μακροχρόνιοι κίνδυνοι που γεννιούνται δεν είναι γνωστοί. Εντούτοις, οι ερευνητές, οι οποίοι πειραματίζονται με άλλες μορφές χρήσης των ορμονών, πιστεύουν ότι μπορεί να προκληθεί γένεση καρκινωμάτων στον οργανισμό.

Τα στεροειδή αποτελούν μια ακόμη σοβαρότερη απειλή για τους αθλητές που βρίσκονται σε ανάπτυξη, κατά ένα μέρος εξαιτίας του γεγονότος ότι η ανάπτυξή τους δεν έχει ολοκληρωθεί και δεν γεννέται ανάγκη για λήψη συνθετικών ορμονών. Τα στεροειδή μπορούν επιπλέον να προκαλέσουν πρώιμη μετατροπή των αυξητικών χόνδρων σε οστέινους στα επιμήκη οστά. Η ανάπτυξη πολλών αθλητών συνεχίζει στη διάρκεια της εφηβείας τους· τα στεροειδή μπορούν να σταματήσουν την ανάπτυξη.

Τα στεροειδή έχουν πιο άσχημες συνέπειες στις γυναίκες Οι παρενέργειες είναι εμφανείς σε πολλές Ανατολικογερμανίδες αθλήτριες. Μοιάζουν με άντρες και σε αυτή την περίπτωση, η εμφάνιση δεν απατεί. Αντιδρώντας στις συνθετικές ανδρικές ορμόνες, γίνονται πολύ εύσωμες.

Επιπλέον παρουσιάζεται εμμηνόπαυση, η φωνή γίνεται πιο χονδρή, εμφανίζονται τρίχες στο πρόσωπο και παρατηρείται επιμήκυνση της κλειτορίδας. Επιπλέον αυξάνουν στειρότητας ή η γέννηση ανάπηρων παιδιών. Το χειρότερο μάλιστα είναι ότι οι βλάβες που προκαλούνται στην πλειοψηφία τους είναι ανεπανόρθωτες.

Δυστυχώς, με τις Αμερικανίδες αθλήτριες σε άλλα σπορ δεν είναι εκεί το πρόβλημα. Είναι αποθαρρυντικό να υπάρχουν άτομα πρόθυμα να πάρουν φάρμακα ή που μπορούν να πεισθούν να πάρουν φάρμακα που θα τα κάνουν πιο μυώδη. Εάν η κατάσταση ήταν αμφίδρομη - εάν για παράδειγμα, τα στεροειδή προκαλούσαν γυναικομαστία στους αθλητές - η χρήση τους θα έπαυε αμέσως. Και τί έγινε αν πεισθείτε, ότι χωρίς τα στεροειδή δεν θα καταφέρετε να νικήσετε στους επόμενους Μίστερ Τέρας; Μπορεί να επιτευχθεί η ασφαλής χρήση στεροειδών; Όχι. Μπορούν να ελαχιστοποιηθούν οι κίνδυνοι; Ισως. Αλλά ο μόνος τρόπος σύνδεσης των κινδύνων με το "ίσως" είναι η εξασφάλιση στεροειδών από γιατρό (ούτε από προπονητή ούτε από φίλο). Ακόμη και τότε συμβουλευτείτε κάποιον από τους ειδήμονες. Σε πρόσφατο τεύχος του "Muscle & Fitness",ο Ραιν Μέντζερ σχολίασε τα αποτελέσματα του προγράμματος με στεροειδή που ακολούθησε κάτω από ιατρική παρακολούθηση πριν πάρει τον τίτλο του Μίστερ Αμερική. Τον ωφέλησαν τα φάρμακα; "Έγινε 1-2% πιο ογκώδης και 1-2% πιο σφιχτός". Ομως, τα στεροειδή δεν μπόρεσαν να αντικαταστήσουν την επιμονή, τη σκληρή δουλειά και την αφοσίωσή του στο άθλημα. Όπως δήλωσε αργότερα: "Η πνευματική ένταση που διέπει το άτομο στη διάρκεια της προπόνησής του δεν μπορεί να επέλθει με τη χρήση στεροειδών. Και, εκείνος που πιστεύει ότι αυτά τα φάρμακα αποτελούν απάντηση δεν πιστεύει στις ικανότητές του. Άρα τα στεροειδή συμβολίζουν την έλλειψη αυτοπεποίθησης.

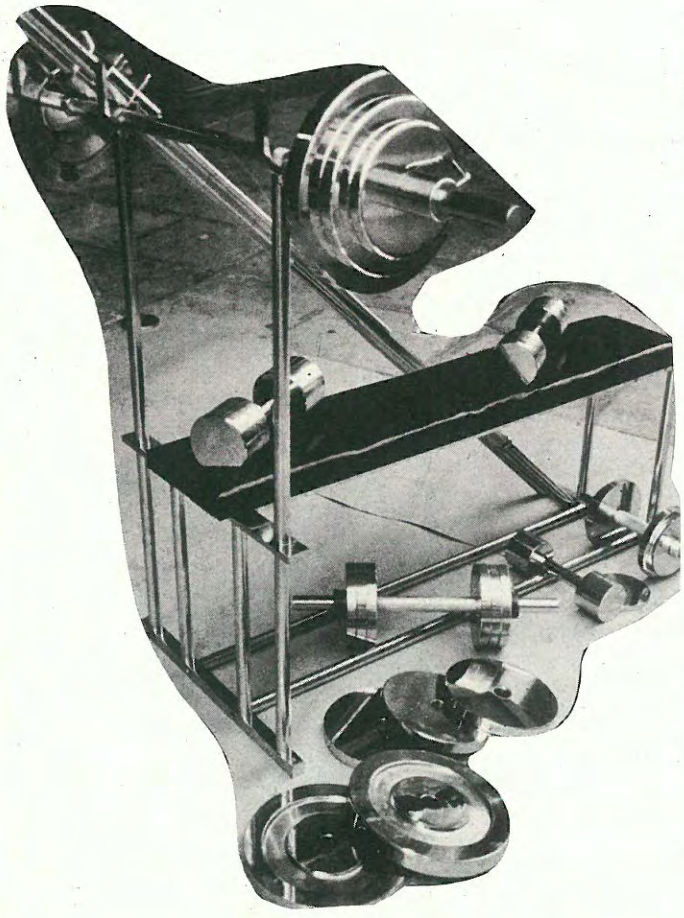
Αρκετοί μύθοι έχουν πλασθεί γύρω από τις μαγικές ιδιότητες των φαρμάκων. Για κάθε έρευνα που αποδεικνύει ότι δεν έχουν θετικά αποτελέσματα,εμφανίζεται μια πλειάδα αθλητών που ορκίζονται ότι έχουν. Η πίστη είναι ισχυρός ενεργοποιητής. Οι έρευνες βοηθούν στον περιορισμό του παράγοντα "πίστη" και στην αποκάλυψη των γεγονότων. Ακόμη και τα τελευταία φυσικά δεν πρόκειται να πείσουν τους ενθουσιώδεις του είδους. Είναι σίγουροι, ότι οι αρχές προσπαθούν να τους προστατεύσουν με την ιδέα ότι εάν ανακαλυφθεί η αξία των φαρμάκων, θα αρχίσουν να χτυπάνε τις πόρτες των φαρμακείων. Ίσως ακόμη και αυτοί οι αθλητές πεισθούν από τα αποτελέσματα των φαρμάκων σε μια άλλη ομάδα αθλητών: των προσεκτικά τρεφόμενων αλόγων κούρσας.

Τα άλογα που παίρνουν φάρμακα αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο πρόβλημα από τους ανθρώπους. Στη Γαλλία, όμως μια ομάδα αναβατών αποφάσισε να εντοπίσει τα αποτελέσματα. Για περισσότερα από πέντε χρόνια, ιππεύουν άλογα κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες: με ή χωρίς φάρμακα, κουρασμένα ή ξεκούραστα, ζεσταμένα ή όχι. Οπως διαπιστώθηκε,κανένα φάρμακο δεν επηρέασε προς το καλύτερο την επίδοση του αλόγου Τα φάρμακα απλώς κάλυπταν το συναίσθημα της κόπωσης, επιτρέποντας στα άλογα να ξεπερνούν τα όρια ασφαλείας. Αλλά ακόμη και τότε δεν έτρεχαν γρηγορότερα.

Έχουμε μπλεχτεί σε έναν παραλογισμό. Λόγω του μύθου ότι τα φάρμακα βοηθούν στην καλυτέρευση της επίδοσης αλόγων κούρσας και αθλητών, η χρήση τους έχει απαγορευτεί. Όμως,το θέμα είναι ότι σαν ουσίες δεν είναι εργογεννητικές.

ΤΕΛΟΣ

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.**

ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 30, ΠΑΓΚΡΑΤΙ

ΟΛΑ ΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΟΡΓΑΝΑ, ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ, ΑΝΕΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ (320 μ^2)

ΕΝΑΡΞΗ ΑΠΟ 1ης ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

PROVITA

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

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

Έχει μια εξαίρετη γεύση και αναμιγμένη στο γάλα γίνεται γρήγορα και εύκολα ένα εύγευστο, κρεμώδες ρόφημα.

Σύσταση: Πρωτεΐνες 60%, Υδατάνθρακες 26%, Λίπος 2,2% και Λεκιθίνη 0,5. Εμπεριέχονται Αμινοξέα, Βιταμίνες και Μέταλλα.

GAIN WEIGHT

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

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

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

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

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

AMINOVIT

Μυώνες: Τους χρειάζεται ο κάθε άνθρωπος. Τόσο αυτούς 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 υπερεντατικής προσπάθειας για να πετύχουμε κάτι είναι καθημερινότητα, η θρέψη των μυώνων με βιολογικά πολύτιμες θρεπτικές ύλες είναι πολύ πιο απαραίτητη από οποτεδήποτε πριν.

Όταν μιλάμε σήμερα για μυώνες, τότε τις περισσότερες φορές μας έρχεται σχεδόν αυτόματα στο νου το όνομα του Άρνολντ Σβαρτζενέγγερ. Μεταξύ 1967-1975 κέρδισε τα σπουδαιότερα πρωταθλήματα στη Σωματική Διάπλαση, οπόταν και αποσύρθηκε θεληματικά, αφού για 6 ολόκληρα χρόνια έμεινε ακατανίκητος. Μετά από πάροδο 5 χρόνων ο Άρνολντ Σβαρτζενέγγερ 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 στηρίχτηκε αποκλειστικά στο AMINOBIT. Ο ίδιος ομολογεί: "Χωρίς το AMINOBIT δεν θα τα κατάφερνα ποτέ. Η τεράστια μυϊκή μου αύξηση σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα υπήρξε η καλύτερη απόδειξη για την αποτελεσματικότητα του AMINOBIT".

Η πολυετής πείρα του ΄Αρνολντ στις σκληρές προπονήσεις μας έδωσε, με τη συνεργασία πρωτοπόρων φυσιολόγων στον τομέα της διατροφής, το AMINOBIT. Το AMINOBIT έχει αυτόν τον εξισορροπημένο συνδιασμό 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.

Σύσταση: Πρωτεΐνες 65%, Υδατάνθρακες 23%, Λίπος 3%. Περιέχονται επίσης βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Τα 100 γραμμάρια Αμινοβίτ διαλυμένα σε 0,4 λίτρα γάλα δίνουν 1/5 Kcal.

CRASH WEIGHT GAIN (FORMULA No 7)

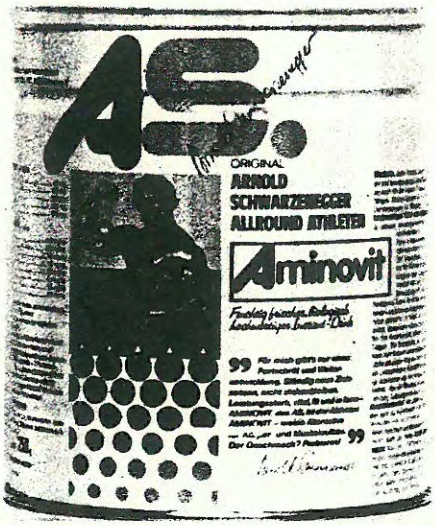
Αποτέλεσμα συνεργασίας των εταιρειών Γουήντερ και Μπρούμερ για όσους θέλουν γρήγορο και ασφαλές κέρδος βάρους. ΄Ενας ισορροπημένος συνδυασμός συμπυκνωμένων υδατανθράκων και πρωτεϊνών που μπορεί να προστίθεται σε οποιαδήποτε φυσική δίαιτα. Οι υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες περιέχουν όλα τα βασικά και απαραίτητα αμινοξέα. Οι ισορροπημένοι υδατάνθρακες αποδίδουν αντοχή και ενέργεια. Μέταλλα και ιχνοστοιχεία δίνουν εγγύηση για γερό σώμα με άριστη υγεία.

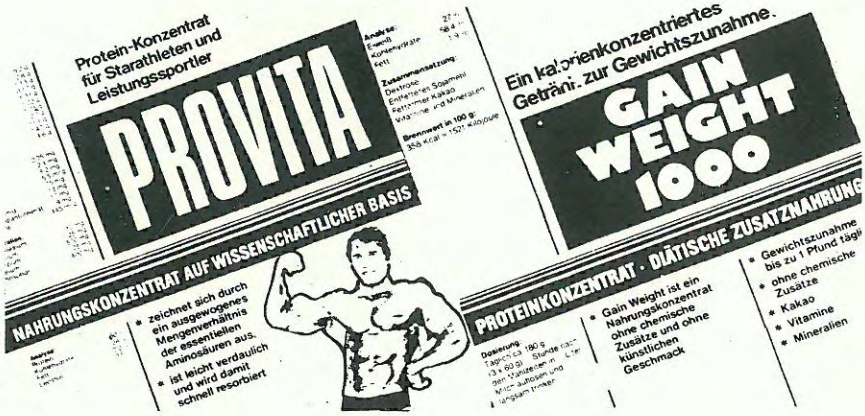
Σύσταση: Πρωτεΐνες 25%, Υδατάνθρακες 65%, Λίπος 5% (το μισό είναι βασικά λιπώδη οξέα). Μέταλλα σε ισορροπία: Σόδιο, Ποτάσιο, Κάλσιο, Μαγνήσιο, Φωσφόρος. ΄Ολες τις βασικές Βιταμίνες. Τα 100 γραμμάρια Κρας διαλυμένα σε μισό λίτρο γάλα δίνουν 129 Kcal.

MINERAL VITAMIN DRINK

Εισάγεται συσκευασμένο από τη Γερμανία σε κουτιά του 1 κιλού και είναι ιδιαίτερα περιεκτική συμπύκνωση βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Από την πρώτη λήψη κιόλας γίνεται έντονα αισθητή η διαφορά σε αντοχή και δύναμη στην προπόνηση ή στον αγώνα. Φυσιολογική απόδοση: Τα 100 γραμμάρια Μίνεραλ Βίταμιν Ντρινκ αποδίδουν 360 Kcal. Περιέχει:

Μέταλλα:		Βιταμίνες:	
Κάλιο	1690 mg	B1	2,0 mg
Νάτριο	900 "	B2	2,5 "
Μαγνήσιο	120 "	B6	2,2 "
Κάλσιο	380 "	B12	6,2 mcg
Σίδερο	22 "	C	86,0 mg
Φωσφατίνη	73 "	E	15,0 "
		Κάλσιο D	
		Παντοθενικό	10,00 mg
		Folsaure	0,5 "
		Βιοτίνη	187,5 mcg





ΝΙΚΟΥ ΡΑΦΤΑΚΗ

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΠΟΖΑΡΕΙ
Ο ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ 1979
ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ
ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΡΑΓΓΕΙΛΕΤΕ ΤΑ ΕΙΔΗ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΑΡΧΙΑ

Αφού αποφασίσετε ποιά ακριβώς είδη μας θέλετε, μπορείτε να τα παραγγείλετε με τηλεφώνημά σας στο **8224794** ή με γράμμα σας προς **«Ε. Περσίδη, Ζαΐμη 38, 10683 ΑΘΗΝΑ»**, ή με την ίδια την επιταγή που μας στέλνετε την αξία τους.

Για να στείλουμε την παραγγελία σας, πρέπει αυτή να ξεπερνάει τις 500 δρχ.

Αν η παραγγελία σας είναι βιβλία ή μικροαντικείμενα που πάνε με το ταχυδρομείο, μπορείτε:

1) Να μας στείλετε την αξία τους και τα έξοδα αποστολής με ταχ/κή επιταγή γράφοντας καθαρά όνομα-διεύθυνση και πίσω από την επιταγή αυτά που ακριβώς θέλετε. Μόλις λάβουμε την επιταγή, σας τα στέλνουμε με το ταχ/μείο.

2) Να μας τα παραγγείλετε με τηλεφώνημα ή γράμμα και να σας τα στείλουμε Αντικαταβολή (τα πληρώνετε στο ταχ/μείο σας όταν τα πάρετε).

Αν η παραγγελία σας είναι μεγάλα και βαριά αντικείμενα πρέπει πάντα πρώτα να μας στείλετε την αξία τους συν 500 δρχ. έξοδα αποστολής από τις αποθήκες μας στο Πρακτορείο Μεταφορών που θα τα φέρει στην πόλη σας.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ ΕΠΙΤΑΓΗΣ

ΕΛΤΑ

ΕΛΤΑ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΑΓΗ ΑΠΛΗ 1

Α/Α ΠΛΗΡΩΜΗΣ

ΗΜ/ΝΙΑ ΠΛΗΡΩΜΗΣ

ΥΠΟΔ. 1540

ΔΡΑΧ. 12100 ('Αριθμητικά)

ΠΟΣΟ ΕΠΙΤΑΓΗΣ ΔΡΑΧ. 12100 ('Αριθμητικά)

ΔΩΔΕΚΑ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΕΚΑ ('Ολόγραφα)

10

ΑΠΟΣΤΟΛΕΑΣ: Γιάννης Παπαδόπουλος Αιόλου 48 Θεσ/νίκη 53483

ΠΑΡΑΛΗΠΤΗΣ: Ε. Περσίδης ('Ολόγραφα)

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Ζαΐμη 38 ΑΘΗΝΑ 10683

Γραφείο Προορισμού

ΑΠΟΣΤΟΛΕΑΣ: Γιάννης Παπαδόπουλος Αιόλου 48 Θεσ/νίκη 53483

'Αριθ. έκδόσεως

Γραφείο 'Εκδόσεως

'Υπογραφή ὑπαλλήλου

'Ημερομηνία 'Εκδόσεως

'Αριθ. 'Εκδόσεως

Ποσό

Χρονολ. Σημαντρο

Χρονολ. Σημαντρο

'Ο ἀποστολέας μπορεῖ νὰ προσθέσει σύντομη ἀνακοίνωση σχετική μὲ τὸ ποσὸ τῆς ἐπιταγῆς.

Πάγκος-3200
Μπάρα 160-2100
50 κ. Βάρη-4000
Μπρούσλη-500
Τέμοι 3456-1800
Μετρά 500
12.100

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 σπίτια και γυμναστήρια δικής μας επινόησης και κατασκευής, που εμφανίζονται για πρώτη φορά στην ελληνική αγορά.

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

Στην ΕΠΑΡΧΙΑ στέλνουμε ταχυδρομικά μόνο όσα είδη έχουν δίπλα στην Τιμή τους και Έξοδα Αποστολής (Εξ-Απ). Στείλτε μας με ταχυδρομική επιταγή την Αξία και τα Εξ-Απ για να σας στείλουμε αμέσως αυτό που θέλετε (γράψτε το πίσω από την επιταγή). Αν θέλετε να αγοράσετε με Αντικαταβολή, θα επιβαρυνθείτε ακόμα περίπου με 150 δρχ. Ογκώδη αντικείμενα που δεν μεταφέρει το ταχυδρομείο, σας τα στέλνουμε με Πρακτορεία Μεταφορών μετά από τηλεφωνική μας συνεννόηση (επιβαρύνεστε τα κόμιστρα): **82.24.794**.

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

1-ΒΙΒΛΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ

ΚΩΔΙ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ	ΠΩΛΗΣΗ
0101	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ	300
0102	ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΙΟΥ	300
0103	ΤΑΙ-ΤΣΙ-ΤΣΟΥΑΝ	700
0104	ΑΕΡΟΒΙΩΣΗ	400
0105	ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	400
0106	ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	400
0107	ΑΥΤΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΤΙΒΟΣ	400
0108	ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΒΟΛΛΕΥ	400
0109	ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΚΙ	400
0110	ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΕΝΝΙΣ	400
0111	ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	400
0112	ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΖΟΓΚΙΝ	400
0113	ΑΥΤΑ ΤΑ ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ	400
0114	ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	400

2-ΒΙΒΛΙΑ ΥΓΕΙΑΣ-ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΚΩΔΙ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ	ΠΩΛΗΣΗ
0201	ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΠΡΟΛΗΠΤ ΙΑΤΡΙΚ	250
0202	ΟΙ ΚΑΛΥΤ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ	300
0203	ΠΛΗΡΗΣ ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ	200
0204	ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	300
0205	ΦΥΣΙΚΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ	300
0206	ΣΙΓΟΥΡΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ	250
0207	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΟΓΚΑ	450
0208	ΠΩΣ ΝΑ ΨΗΛΩΣΕΤΕ	300

3-ΒΙΒΛΙΑ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

ΚΩΔΙ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ	ΠΩΛΗΣΗ
0301	ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ:ΡΙΨΕΙΣ	800
0302	ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ:ΕΔΑΦΟΣ	800
0303	ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΡΑΤΕ 1	900
0304	ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΡΑΤΕ 2	900
0305	ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΡΑΤΕ 3	900
0306	ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΡΑΤΕ 4	900
0311	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 1	700
0312	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 2	700
0313	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 3	700
0314	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 4	700
0315	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 5	700
0316	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 6	700
0317	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 7	700
0318	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 8	700
0319	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 9	700
0321	ΤΟ ΠΙΟ ΣΚΛΗΡΟ ΚΑΡΑΤΕ	600
0322	ΜΙΚΡΗ ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔ. ΤΖΟΥΝΤ	300
0323	Η ΖΩΗ ΤΟΥ ΜΠΡΟΥΣ ΛΗ	600
0324	ΜΕΘΟΔΟΣ ΙΑΠΩΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ	600
0325	ΝΙΝΤΖΑ:ΑΟΡΑΤΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΗΣ	1000

4-ΒΙΒΛΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ

ΚΩΔΙ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ	ΠΩΛΗΣΗ
0401	ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ .ΤΟΜΟΣ 1	700
0402	ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ .ΤΟΜΟΣ 2	700
0411	Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ	1000

6-ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ-ΦΟΡΜΕΣ-ΔΙΑΦΟΡΑ

ΚΩΔΙ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ	ΠΩΛΗΣΗ
0601	ΜΙΖΟΥΝΟ (ΠΑΠΟΥΤΣ ΤΖΟΓΚΙΝ)	3500
0602	ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΑ ΔΥΤ. ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ	A-4200
0604	ΠΙΕΣΟΜΕΤ-ΣΦΙΓΜΟΜ ΗΛΕΚ/ΝΙΚΟ	12500

1-ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΚΩΔΙ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ	ΠΩΛΗΣΗ
1101	ΓΚΕΙΝ ΓΟΥΕΙΤ 1200γρ	5000
1102	ΓΚΕΙΝ ΓΟΥΕΙΤ 600γρ	2600
1103	ΠΡΟΒΙΤΑ 1200γρ	5400
1104	ΠΡΟΒΙΤΑ 600γρ	2800
1105	ΑΜΙΝΟΒΙΤ 1250 γρ	5800
1106	ΚΡΑΣ ΓΟΥΕΙΤ ΓΚΕΙΝ..1500γρ	5800
1107	ΜΙΝΕΡΑΛ ΒΙΤΑΜΙΝ ΝΤΡΙΝΚ:1κ	3200

3-ΕΠΙΘΕΤΙΚΑ-ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ

ΚΩΔΙ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ	ΠΩΛΗΣΗ
1301	ΕΠΙΑΓΚΩΝΙΔΕΣ ΑΠΛΕΣ	350
1302	ΕΠΙΑΓΚΩΝΙΔΕΣ ΜΕ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥ	900
1303	ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΕΣ ΑΠΛΕΣ	400
1304	ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΕΣ ΜΕ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥ	950
1305	ΕΠΙΚΑΛΑΜΙΔΕΣ ΚΟΝΤΕΣ ΜΑΛΑΚΕΣ	450
1306	ΕΠΙΚΑΛΑΜΙΔΕΣ ΚΟΝΤΕΣ ΣΚΛΗΡΕΣ	500
1307	ΕΠΙΚΑΛΑΜ ΜΑΚΡΥΕΣ ΜΕ ΠΡΟΣΤΑΤ	2800
1308	ΕΠΙΜΠΟΥΤΙΔΕΣ	450
1309	ΕΠΙΣΤΡΑΓΑΛΙΔΕΣ	650
1310	ΜΑΣΕΛΑ ΠΛΑΣΤΙΚΗ	
1311	ΣΠΑΣΟΥΑΡ ΑΠΛΟ,ΜΑΛΑΚΟ	350
1312	ΣΠΑΣΟΥΑΡ+ΣΚΛΗΡΟ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤ	1100
1313	ΠΕΡΙΚΑΡΠΙΑ	480

1-ΟΡΓΑΝΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΚΩΔΙ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ	ΠΩΛΗΣΗ
2101	ΜΠΟΝΤΥ ΣΕΙΠΕΡ	1600
2102	ΔΙΣΚΟΣ ΣΥΣΤΡΟΦΩΝ ΜΕΣΗΣ	800
2103	ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΣΥΣΦΙΞΗΣ ΣΤΗΘΟΥΣ	500
2104	ΚΟΡΙΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
2105	ΛΥΓΙΖΟΜΕΝΗ ΜΠΑΡΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	1200
2506	ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ ΣΤΗΘΟΥΣ	2800
2107	ΣΑΝΙΔΑ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ	1800

2-ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ-ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΚΩΔΙ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ	ΠΩΛΗΣΗ
2202	ΑΔΥΝ/ΤΟΣ ΦΟΡΜ (ΥΨΟΣ-ΠΕΡΙΦ)	2900
2203	ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ 1	18000
2204	ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΤΖΟΓΚΙΝ	40000

3-ΜΙΚΡΟ-ΟΡΓΑΝΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ--	ΠΩΛΗΣΗ
2301	ΓΚΕΤΕΣ ΑΝΑΣΤΡΟΦΗΣ ΑΝΑΡΤΗΣ	4100
2302	ΔΙΖΥΓΟ ΧΑΜΗΛΟ.....	1900
2303	ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΡΥΘΜΙΖ.	950
2304	ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΕΚΤΑΣΕΩΝ ΧΕΡΙΩΝ.	1700
2305	ΛΥΓΙΖΟΜΕΝΗ ΜΠΑΡΑ ΔΙΠΛ-ΛΑΒ	1900
2306	ΛΥΓΙΖ ΜΠΑΡΑ ΔΙΠΛΟ ΕΛΑΤΗΡΙΟ	2500
2307	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΠΟΡΤΑΣ 65-90 ΕΚ.	1400
2308	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΠΟΡΤΑΣ 70-100 ΕΚ	1800
2309	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΠΟΡΤΑΣ 90-120 ΕΚ	2500
2310	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΤΟΙΧΟΥ 120 ΕΚ...	3500
2311	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΜΟΝΟΖ ΓΙΑ ΩΜΟΥΣ.	1600
2312	ΡΟΔΑΚΙ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΔΙΠΛΟ...	800
2313	ΡΟΔΑΚΙ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΕ ΦΡΕΝΟ	1600
2314	ΡΟΛΛΕΡ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ.....	550
2315	ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΑΠΛΟ.....	500
2316	ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΜΕ ΔΕΡΜΑ.....	600
2317	ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΜΕ ΜΕΤΡΗΤΗ.....	1100
2318	ΨΑΛΙΔΕΣ ΠΑΛΑΜΗΣ.....	550
2319	ΨΑΛΙΔΑ ΣΤΗΘΟΥΣ ΔΙΠΛΗ.....	1800

1-ΒΑΡΗ-ΜΠΑΡΕΣ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ-------	ΜΑΝΤΕΜΙ	ΜΟΝΙΜΑ	ΧΡΩΜΙΟ
2401	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ)..1 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	110	000	---
2402	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 1.5Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	---	---	1500
2403	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 2 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	220	000	---
2404	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 2.5Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	275	000	1900
2405	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 3 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	330	000	---
2406	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 3.5Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	---	---	2300
2407	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 5 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	550	000	3000
2408	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 7.5Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	825	000	4200
2409	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 10 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	1100	000	5200
2410	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 12.5Κ(ΤΟ ΚΟΜ)	1375	000	000
2411	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 15 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	1650	000	000
2412	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 17.5Κ(ΤΟ ΚΟΜ)	---	000	000
2413	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 20 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	2200	000	000

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ-------	ΜΑΝΤΕΜΙ	ΣΙΔΕΡΟ	ΧΡΩΜΙΟ
2417	ΔΙΣΚΟΙ (ΒΑΡΗ) 1 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	110	000	800
2418	ΔΙΣΚΟΙ (ΒΑΡΗ) 1.25Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	140	000	1000
2419	ΔΙΣΚΟΙ (ΒΑΡΗ) 2.5 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	275	000	1700
2420	ΔΙΣΚΟΙ (ΒΑΡΗ) 5 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	550	000	2800
2421	ΔΙΣΚΟΙ (ΒΑΡΗ) 7.5 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	825	000	3800
2422	ΔΙΣΚΟΙ (ΒΑΡΗ) 10 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	1100	000	5000
2423	ΔΙΣΚΟΙ ΟΛΥ-ΤΥΠ 1,25 Κ (ΚΟΜ)			
2424	ΔΙΣΚΟΙ ΟΛΥ-ΤΥΠ 2.5 Κ (ΚΟΜ)			
2425	ΔΙΣΚΟΙ ΟΛΥ-ΤΥΠ 5 Κ (ΚΟΜ)			
2426	ΔΙΣΚΟΙ ΟΛΥ-ΤΥΠ 10 Κ (ΚΟΜ)			

1-ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ-------	ΑΤΙΜΗ-1	ΑΤΙΜΗ-2
2431	ΜΠΑΡΑΚΙΑ 35 ΕΚ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ.	Β- 800	
2432	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 100 εκ	Β- 2000	
2433	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 120	Β- 2300	
2434	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 140	Β- 2600	
2435	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 160	Β- 2900	
2436	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 180	Β- 3200	
2437	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 200	Β- 4800	
2438	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ.....	Β- 5000	Β- 8000
2439	ΜΠΑΡΕΣ 200εκΧ30χιλ με ΧΡΩ-ΣΦ	Β-10000	---
2440	ΜΠΑΡΕΣ ΟΛΥΜΠ ΤΥΠΟΥ + ΧΡΩ-ΣΦΙ	Β-20000	---
2441	ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΜΠΑΡΕΣ + ΣΦΙΧΤΗΡ.	Β-50000	---
2442	ΒΑΡΗ ΚΑΡΠ-ΑΣΤΡΑΓ (ΡΙΝΙΣΜ)(Ζ)	Α- 1200	--
2443	ΒΑΡΗ ΚΑΡΠ-ΑΣΤΡΑΓ (ΣΙΔΕΡΑ)(Ζ)	Α- 1650	Α- 1850
2444	ΣΤΡΑΒΟΜΠΑΡΑ (ΣΩΛ-ΣΥΜΠ).....		
2445	ΣΦΙΧΤΗΡΕΣ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟΙ.....(Ζ)	Β- 400	Β- 800
2446	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΜΕ ΠΙΡ ΑΣΦ ...(Ζ)	Β- 2200	Β- 3200
2447	ΒΑΡΗ ΚΑΡΠ-ΑΣΤΡΑΓ (ΡΙΝΙΣΜ)(Ζ)	Α- 1200	--
2448	ΒΑΡΗ ΚΑΡΠ-ΑΣΤΡΑΓ (ΣΙΔΕΡΑ)(Ζ)	Α- 1650	Α- 1850
2449	ΣΙΔΕΡΟΠΕΔΙΛΑ+ΜΠΑΡΑ+ΣΦΙΧΤ.(Ζ)	Α- 1200	Α- 1600
2461	ΠΕΡΙΚΑΡΠΙΑ (ΕΛΑΣΤ-ΔΕΡΜΑΤ)(Ζ)	Α- 480	Α-
2462	ΓΑΝΤΙΑ ΜΠΑΡΑΣ.....(Ζ)	0	0
2463	ΓΙΛΕΚΟ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡΟΥΣ (5/9 ΚΙΛ)	Α-	Α-4800
2464	ΖΩΝΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ (5 / 8 ΧΙΛ).	Α-2500	Α-3000
2465	ΖΩΝΗ ΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡΟΥΣ...	Α- 600	
2466	ΖΩΝΗ ΜΕΣΗΣ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ.	0	0
2471	ΖΩΝΗ ΜΕΤΑΛΛΙΚΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ....	Β- 3400	Β- 1500
2472	ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΡΥΘΜΙΖΟΜ...	Β- 5000	Β- 8000
2473	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ+ΕΠΙΚΛ...	Β- 4500	Β- 7200
2474	ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΑΠΛΟ	Β- 800	Β- 0
2475	ΠΑΓΚΟΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ.....	Β- 0	Β- 0
2476	ΠΑΓΚΟΣ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣ ΠΟΔΙΩΝ..	Β-16000	Β- 0
2477	ΔΙΖΥΓΟ ΨΗΛΟ ++ ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ	Β-12000	Β-
2478	ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΒΑΡΩΝ.....	Β- 4500	Β- 6500
2479	ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ.....		
2480	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΕΛΞΕΩΝ ΨΗΛΗ+ΧΑΜΗΛΗ.	Β-16000	Β-28000
2481	ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ.....	Β- 1900	Β- 0
2482	ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ...	Α- 1100	Α- 0
2483	ΛΑΒΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ..	Α- 1600	Α- 0
2484	ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ..	Α- 800	Α- 0
2485	ΙΜΑΝΤΑΣ ΕΛΞΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΤΡΟΧΑΛ	Α- 0	0

5-ΠΟΛΥ-ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ--	ΠΩΛΗΣΗ	ΑΓΟΡΑ	ΧΟΝΔΡ
2501	ΤΟΤΑΛ ΠΑΟΥΕΡ .....++++...	Β18000	10000	0
2511	ΠΑΓΚΟΣ-ΣΥΝΘΕΤΟ....++++...	Β28000	18000	0
2521	ΤΡΟΧΑΛΙΑ-ΣΥΝΘΕΤΟ..++++...	Β35000	20000	0

5-ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ: ΟΡΓΑΝΑ ΧΩΡΙΣ ΒΑΡΗ

ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40	ΚΟΙ-50	ΧΡΩΜΙΟ
2601	ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΡΥΘΜΙΖΟΜ...	14000	------	28000
2602	ΣΚΑΛΑ ΓΙΑ 4 ΠΑΓΚΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ	16000	-----	24000
2603	ΑΠΟΜΟΝΩΤΗΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ.....	30000		
2604	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΤΟΙΧΟΥ.....	10000		18000
2605	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΔΑΠΕΔΟΥ	28000		36000
2606	ΔΙΖΥΓΟ ΔΑΠΕΔΟΥ ΨΗΛΟ.....	10000		18000
2607	ΔΙΖΥΓΟ ΚΑΙ ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ....	14000		26000
2608	ΡΩΜΑΙΚΗ ΚΑΡ ++ ΥΠΕΡΕΚΤΑΣΕΙΣ.	14000		18000
2609	ΔΙΠΛΟ ΟΡΓΑΝΟ ΣΥΣΤΡΟΦΩΝ ΜΕΣΗΣ	22000		28000

7-ΓΥ: ΡΑΦΙΑ-ΘΗΚΕΣ- -ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΓΙΑ ΒΑΡΗ

ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40	ΚΟΙ-50	ΧΡΩΜΙΟ
2701	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ.....	8000	0000	12000
2702	ΡΑΦΙΑ ΔΙΣΚΩΝ.....	7000	0000	12000
2703	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ.....	12000	0000	16000
2704	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΒΑΡΥ ΤΥΠΟΥ....(Ζ)	12000	16000	22000
2705	ΘΗΚΕΣ ΓΙΑ ΑΘΕΙΕΣ ΜΠΑΡΕΣ.....	15000		22000
2706	ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ 10 ΦΟΡΤΩΜ ΜΠΑΡΕΣ..	18000		26000

8-ΓΥ: ΠΑΓΚΟΙ + ΟΡΓΑΝΑ ΜΕ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΒΑΡΗ

ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40	ΚΟΙ-50	ΧΡΩΜΙΟ
2801	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ-ΧΩΡ....	9000	13000	18000
2802	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ-ΜΕΟΡ....	16000	20000	24000
2803	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΧΩΡ..	14000	18000	20000
2804	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΜΕΟΡ..	18000	23000	26000
2805	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΑΝΑΠ-ΕΠΙΚ-ΧΩΡ..	12000	16000	18000
2806	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΑΝΑΠ-ΕΠΙΚ-ΜΕΟΡ..	18000	24000	26000
2807	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΚΑΤΑΚΟΡ-ΧΩΡ....	000	000	000
2808	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΚΑΤΑΚΟΡ-ΜΕΟΡ....	000	000	000
2809	ΠΑΓΚΟΣ ΦΕΓΓΑΡΙ.....	12000	---	28000
2810	ΠΑΓΚΟΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ (ΚΑΘΙΣΤΟΣ).	12000	16000	24000
2811	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ (ΕΛΞΕΩΝ)..			
2812	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ (ΣΥΣΤΡΟΦΩΝ			
2813	ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΒΑΡΩΝ (T-BAR)....	14000		18000
2814	ΠΑΓΚΟΣ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ	20000		45000
2815	ΡΑΦΙΑ ΜΠΑΡΑΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΩΤ.....	26000	34000	36000
2816	ΚΛΟΥΒΑ ΣΚΟΥΩΤ.....	35000		
2817	ΜΗΧΑΝΗ ΣΚΟΥΩΤ : SMITH.....	45000		
2818	ΜΗΧΑΝΗ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΩΤ	40000	60000	48000
2819	ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΚΑΤΑΚΟΡ	32000		36000
2820	ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΠΛΑΓΙΑ		60000	
2821	ΜΗΧΑΝΗ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΚΑΘΙΣΤΗ...	14000		24000
2822	ΜΗΧΑΝΗ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΟΡΘΙΑ.....	20000		38000
2823	ΜΗΧΑΝΗ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΩΤ+ΓΑΜΠΕΣ	50000		65000
2824	ΤΡΟΧΑΛΙΑ 2 ΘΕΣΕΩΝ ΒΑΡΥ ΤΥΠΟΥ		80000	

9-ΓΥ: ΠΛΑΚΕΣ ΚΑΙ ΛΑΒΕΣ ΓΙΑ ΜΗΧΑΝΕΣ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ-------	ΜΑΝΤΕΜΙ	ΣΙΔΕΡΟ	ΧΡΩΜΙΟ
2901	ΠΛΑΚΕΣ (ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ) 2.5 ΚΙΛ.	---	1800	2800
2902	ΠΛΑΚΕΣ (ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ) 5 ΚΙΛ.	---	2500	3500
2903	ΠΛΑΚΕΣ (ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ) 10 ΚΙΛ.	---	4500	6000

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ-------	ΑΤΙΜΗ-1	ΑΤΙΜΗ-2	ΑΓΟ-1
2907	ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ.....	2500	8000	
2908	ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΜΟΝΟΖΥΓΟΥ.....	2500	8000	
2909	ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ.....	1300	2500	
2910	ΛΑΒΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ.....	1800		
2911	ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ ΕΛΞΕΩΝ.....	900		
2912	ΙΜΑΝΤΑΣ ΕΛΞΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ.....	1500		

0-ΓΥ: ΜΗΧΑΝΕΣ ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ

ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40	ΚΟΙ-50	ΧΡΩΜΙΟ
3001	ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΣΤΗΘΟΥΣ (10X10)			
-----	BENCH PRESS MACHINE.....	90000	110000	140000
3002	ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΩΜΩΝ (8X10)			
-----	SHOULDER PRESS MACHINE.....	90000	110000	140000
3003	ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ (8X5)			
-----	BICEPS MACHINE.....	70000	90000	120000
3004	ΜΗΧΑΝΗ POUL OVER..(12X5)....	100000	120000	140000
3005	ΜΗΧΑΝΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ (ΚΑΘΙΣΤΗ)			
-----	ROW MACHINE...(10X10).....	90000	110000	140000
3006	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧΟΥ ΨΗΛΗ..(14X5).	80000	-----	110000
3007	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧΟΥ ΧΑΜΗΛΗ.(14X5)	80000	-----	110000
3008	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧ ΨΗΛ-ΧΑΜ.(12X10)	90000	-----	120000
3009	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧ ΨΗΛ-ΧΑΜ.(12X10)	100000	-----	140000
3010	ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΣΤΗΘΟΥΣ			
-----	PEC-DECK..(10X10).....	110000	125000	150000
3011	ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΕΛΞΕΩΝ ΣΤΗΘΟΥΣ ΤΟΙΧ			
-----	CROSS OVER....2X(8X5).....	90000	110000	130000
3012	ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΕΛΞΕΩΝ ΣΤΗΘΟΥΣ ΔΑΠΕ			
-----	CROSS OVER....2X(8X5).....	100000	120000	150000
3013	ΜΗΧΑΝΗ ΔΕΛΤΟΕΙΔΩΝ.(8X10)			
-----	DELTOID MACHINE.....	110000	125000	150000
3014	ΜΗΧΑΝΗ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ ΚΑΘΙΣΤΗ.			
-----	SEATED LEG EXTENSION.(14X5).	80000	100000	130000
3015	ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΟΡΘΙΑ			
-----	LEG CURL MACHINE .(14X5)....	80000	100000	130000
3016	ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΞΑΠΛ			
-----	LEG CURL MACHINE .(12X5)....	90000	110000	140000
3017	ΜΗΧΑΝΗ ΕΚΤΑΣΕΩΝ-ΔΙΠΛΩΣΕΩΝ ΠΟΔ			
-----	LEG EXTENSION-CURL..(14X5)..	90000	110000	140000
3018	ΜΗΧΑΝΗ ΣΚΟΥΩΤ (10X10)			
-----	SQUAT MACHINE...	120000	140000	160000
3019	ΜΗΧΑΝΗ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΩΤ (8X10)			
-----	HACK SQUAT MACHINE.....	100000	120000	140000
3020	ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ (14X10)			

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 διευρύναμε 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 Εγκυκλοπαίδλεια Τζούντο	300
3.	Το Τζούντο στην Πράξη: Ρίψεις	800
4.	Το Τζούντο στην Πράξη: Έδαφος	800
5.	Το καλύτερο Καράτε 1	900
6.	Το καλύτερο Καράτε 2	900
7.	Το καλύτερο Καράτε 3	900
8.	Το καλύτερο Καράτε 4	900
9.	Το πιο Σκληρό Καράτε	600
10.	Η Ζωή του Μπρους Λη	600
11.	Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας	600
12.	ΝΙΝΤΖΑ, 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. ΠΕΡΣΙΔΗ, P.R. ΕΞ ΑΡΧΕΙΑ ΑΘΗΝΑ 10022*** *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.***

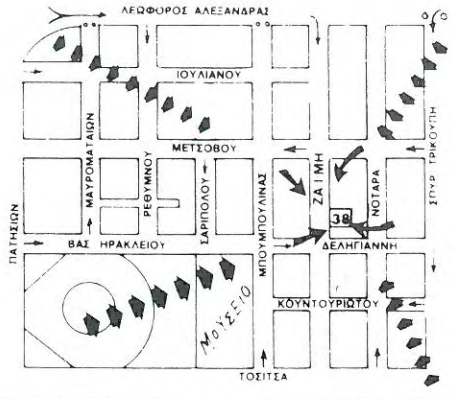
ΑΘΗΝΑ – ΚΕΝΤΡΟ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ, Ιπποκράτους 9
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ, Πανεπιστημίου 34
ΔΙΕΘΝΕΣ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ, Ιπποκράτους 2
ΕΠΙΛΟΓΗ, Ιπποκράτους 15
ΖΑΛΩΝΗ, Γλάδστωνος 3, Πλ. Κάνιγγος
ΚΑΡΑΒΙΑΣ, Ακαδημίας 58
ΜΑΡΚΟΛΕΦΑΣ, Πατησίων 20
ΝΙΚΟΛΑΤΟΣ, Σόλωνος 118
ΧΙΩΤΕΛΗΣ, Ιπποκράτους 17

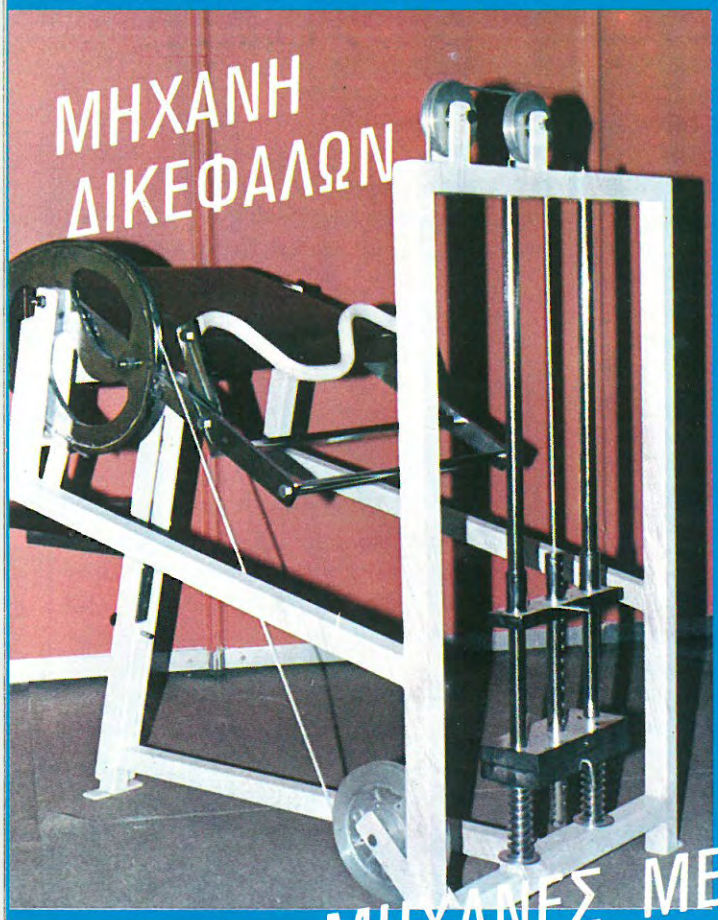
ΑΘΗΝΑ – ΣΥΝΟΙΚΙΕΣ – ΠΡΟΑΣΤΕΙΑ
ΒΑΣΙΛΗΣ, Ανδριανουπόλεως 6, Περισσός
ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ, Κολοκοτρώνη 1, Κηφισιά

ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Νοταρά 59
ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Μπουμπουλίνας 10
ΣΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΠΟΛΕΙΣ
ΣΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΠΟΛΕΙΣ
(Με αλφαβητική σειρά)

ΒΟΛΟΣ
ΟΜΗΡΟΣ, Δημητριάδος 110
ΓΡΕΒΕΝΑ
ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ, Μεγ. Αλεξάνδρου 4
ΔΡΑΜΑ
ΜΠΟΥΡΑΣ, Άρμεν 20
ΕΡΜΟΥΠΟΛΗ ΣΥΡΟΥ
ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ,
ΗΡΑΚΛΕΙΟ
ΚΛΑΔΟΣ, Πλ. Ελευθερίου Βενιζέλου
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΑΝΙΚΟΥΛΑ, Εγνατίας 148
ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ, Ερμού 75
ΙΩΑΝΝΙΝΑ
ΔΩΔΩΝΗ, Τρικάλων 65
ΚΑΛΑΜΠΑΚΑ
ΚΑΒΙΡΟΣ, Τρικάλων 65
ΚΟΖΑΝΗ
ΠΛΑΚΑΣ, Χ. Μεγδάνη 1
ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ, Βασ. Γεωργίου 12
ΛΑΡΙΣΑ
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Κούμα 19
ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ, Μεγ. Αλεξάνδρου 5, Κεντρ Πλατεία
ΝΑΟΥΣΑ
ΠΡΙΜΕΝΤΑΣ, Ζαφυράκη 1
ΞΑΝΘΗ
ΠΑΡΑΣΧΙΔΗΣ, Βασ. Γεωργίου 12
ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ, 28ης Οκτωβρίου 224
ΠΑΤΡΑ
ΖΕΡΒΑΣ, Κορίνθου 184
ΣΟΦΗΣ, Κανακάρη 184
ΤΡΙΠΟΛΗ
ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ, Κύπρου 26
ΦΕΡΡΕΣ ΕΒΡΟΥ
ΓΙΑΝΝΟΥΔΗΣ, Βιβλιοπωλείο
ΚΥΠΡΟΣ – ΛΕΜΕΣΣΟΣ
ΑΜΑΘΟΥΣ, Αγ. Φυλάξεως 49
ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Αθηνών 30

ΓΙΑ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ;





ΜΗΧΑΝΕΣ ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ
ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 82.24.794