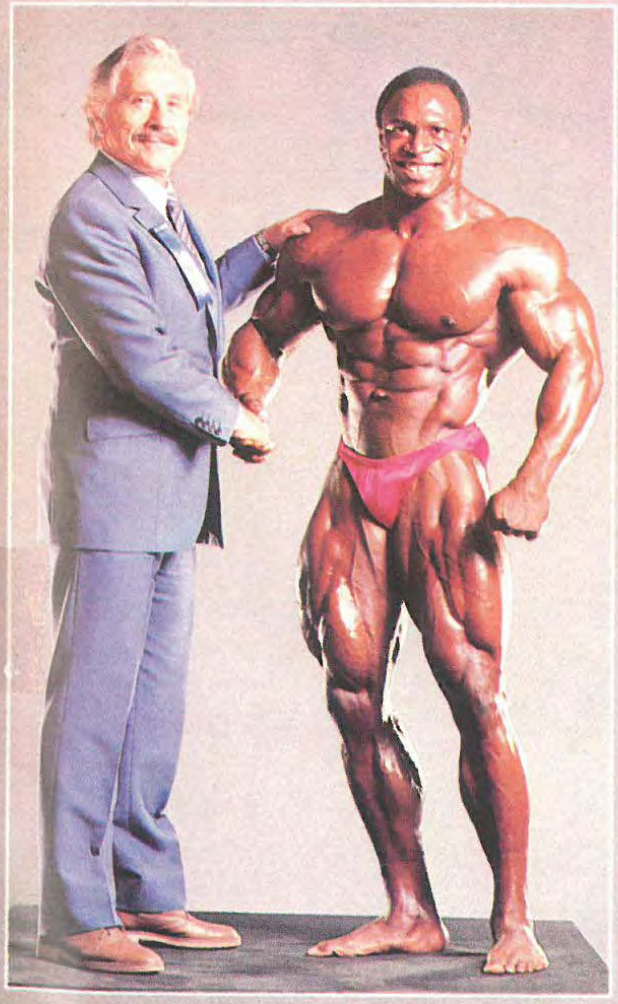
ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ ΜΥΣ

No 14 ΤΟΜΟΣ 3 ΜΑΙ 87 ΔΡΧ

IFBB

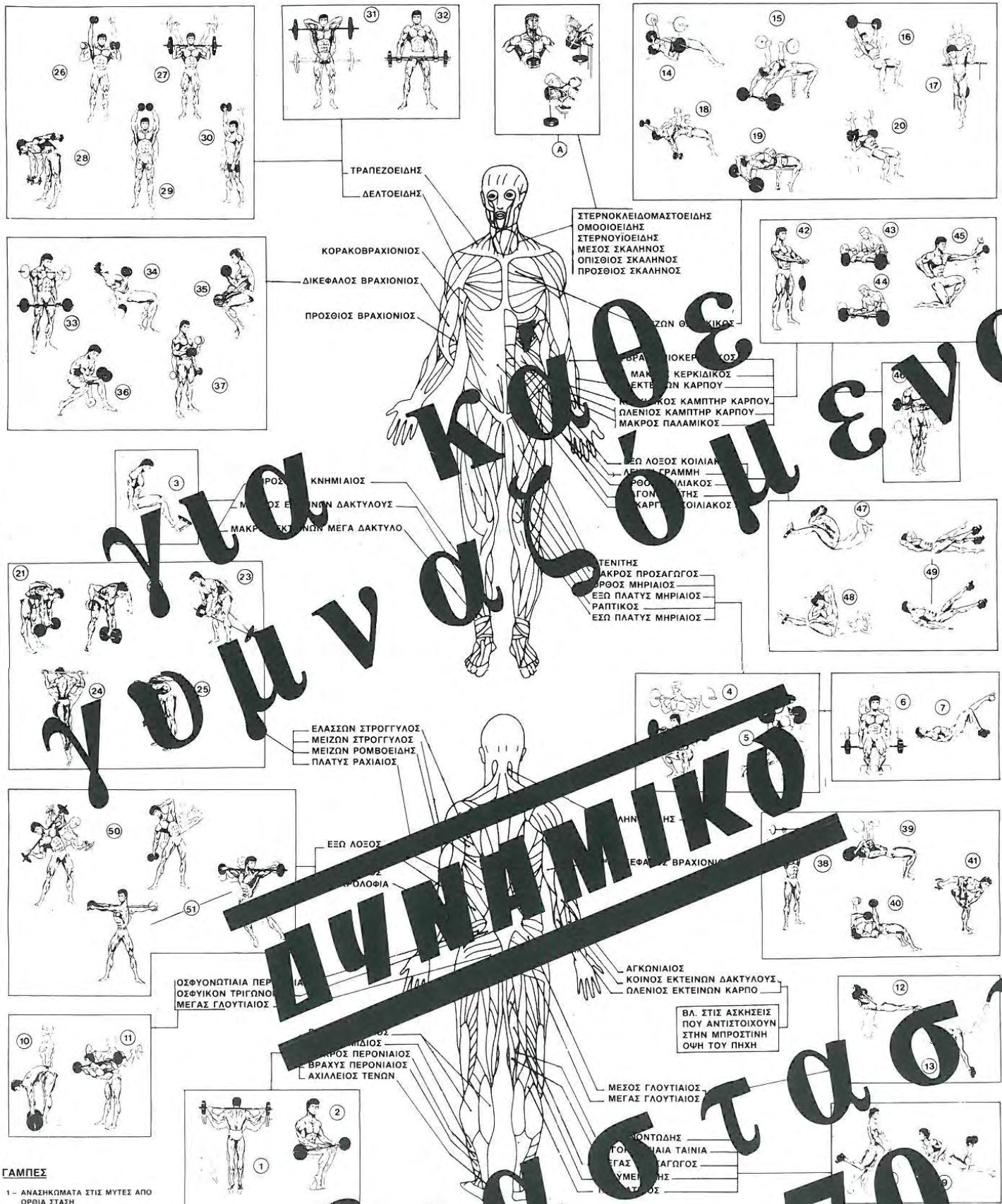
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ IFBB



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ
ΓΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ
ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ



ΓΑΜΠΕΣ

1 – ΑΝΑΣΗΚΩΜΑΤΑ ΣΤΙΣ ΜΥΤΕΣ ΑΠΟ ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ
2 – ΑΝΑΣΗΚΩΜΑΤΑ ΣΤΙΣ ΜΥΤΕΣ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΣΤΑΣΗ

ΚΝΗΜΗ

3 – ΚΑΜΨΕΙΣ ΚΝΗΜΗΣ

ΠΟΔΙΑ

4 – ΒΑΘΕΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ (ΣΚΟΥΩΤ)
5 – LUNGES
6 – ΧΑΚ ΣΚΟΥΩΤ
7 – ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛ
8 – ΔΙΠΛΩΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ ΣΤΑΣΗ
9 – ΔΙΠΛΩΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩ ΚΛΙΝΗ ΣΤΑΣ

ΜΕΣΗ – ΓΛΟΥΤ

10 – ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ
11 – ΑΣΚΗΣΗ «ΚΑΛΗΜΕΡ
12 – ΥΠΕΡΕΚΤΑΣΕΙΣ
13 – ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ

ΣΤΗΘΟΣ

14 – ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ ΣΤΟΝ ΟΡ ΠΑ
15 – ΠΟΥΛΟΒΕΡ ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΕΝ
16 – ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ ΣΤΟΝ ΕΠΙΚ ΠΑΓΚΟ
17 – ΒΥΘΙΣΕΙΣ ΣΤΟ ΔΙΖΥΓΟ
18 – ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ ΣΤΟΝ ΟΡ. ΠΑΓΚΟ
19 – ΠΟΥΛΟΒΕΡ ΜΕ ΛΥΓΙΣΜΕΝΑ ΧΕΡΙΑ
20 – ΠΙΕΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ ΣΤΟΝ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ

ΠΛΑΤΗ

21 – ΣΚΥΦΤΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΜΠΑΡΑ
22 – ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΕΝΑΝ ΑΛΤΗΡΑ
23 – ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΜΠΑΡΑ «Τ»
24 – ΟΠΙΣΘΟΛΑΙΜΙΕΣ ΕΛΞΕΙΣ ΣΤΟ ΜΟΝΟΖΥΓΟ
25 – ΣΚΥΦΤΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ

ΔΕ ΕΙΔΕΙΣ

26 – ΠΙΕΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ
27 – ΟΠΙΣΘΟΛΑΙΜΙΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ
28 – ΣΚΥΦΤΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ
29 – ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΝΑΤΑΣΕΙΣ
30 – ΜΠΡΟΣΤΙΝΕΣ ΑΝΑ ΗΡΩΝ
31 – ΟΡΘΙΑ ΚΩΠΗΛΑΤΙ
32 – ΑΝΑΣΗΚΩΜΑΤΑ Τ ΩΜΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ

ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ

33 – ΟΡΘΙΕΣ ΔΙΠΛΩΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ
34 – ΔΙΠΛΩΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ ΣΤΟΝ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ
35 – ΔΙΠΛΩΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΑΓΚΟ ΩΝ (ΠΡΗΤΣΕΡ)
36 – ΜΟΝΕΣ ΔΙΠΛΩΣΕΙΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ
37 – ΟΡΘΙΕΣ ΔΙΠΛΩΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ ΕΝΑΛΛΑΞ

ΚΕΦΑΛΟΣ

38 – ΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΜΠΑ
39 – ΚΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ
40 – ΛΑΓΗ ΓΑΛΛΙΚΩΝ
41 – Σ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΛΤ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ

ΗΧΕ

ΔΙΠ ΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟ ΡΟΛΛΕΡ
43 – ΩΣΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΠΑΛΑΜΕΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ
44 – ΔΙΠΛΩΣΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΠΑΛΑΜΕΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΑΝΩ
45 – ΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΑΛΤΗΡΑ
46 – ΔΙΠΛΩΣΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΕ ΤΙΣ ΠΑΛΑΜΕΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ

ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

47 – ΑΡΣΕΙΣ ΚΟΡΜΟΥ ΣΤΟΝ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ
48 – ΑΡΣΕΙΣ ΚΟΡΜΟΥ ΜΕ ΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟΝ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ
49 – ΑΝΑΣΗΚΩΜΑΤΑ Ή ΨΑΛΙΔΙΑ ΠΟΔΙΩΝ
51 – ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΟΡΜΟΥ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ Ή ΜΠΑΡΑ

ΑΥΧΕΝΑΣ

52 – ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΑΥΧΕΝΑ

για κάθε γυμναζόμενο
ΔΥΝΑΜΙΚΟ
σε διαστασή 50 x 70

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

BODY·BUILDING

IFBB



κυριακή
26
απριλίου
1987
7:00 μ.μ.

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ
CARAVEL

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
μέλος της I.F.B.B.

c.l.i.p design

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

No 14 ΤΟΜΟΣ 3 ΜΑΙ 87 ΔΡΧ. 350

ΑΓΩΝΕΣ – ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Πανελλήνιοι Ανδρών 1986 4
Παγκόσμιοι - Πανευρωπαϊκοι Εφήβων - Νεανίδων 1986 12
Παγκόσμιοι Γυναικών 1986 14
Παγκόσμιοι Ανδρών 1986 24
Πανευρωπαϊκοί Ανδρών – Γυναικών 1984 30

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Ο Τομ Πλατς στα Πόδια 46
Θεϊκό Στήθος (Λου Φερίνιο) 53

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Δίαιτα με Πρωτεΐνες για τους Αθλητές 60

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

Νέα των IFBB και ΕΕΟΣΔ 68
Υπόμνημα για τον Φ.Π.Α. 77





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

Προς κάθε ενδιαφερόμενο

Αγώνες → Αθήνα, 26-ΑΠΡ-1987

Η Ελληνική Ερασιτεχνική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης (ΕΕΟΣΔ μέλος της IFBB) προκηρύσσει τους Αγώνες Σωματικής Διάπλασης «ΚΥΠΕΛΛΟ 1987» που θα γίνουν στις 26 Απριλίου 1987, στην Αθήνα. Οι Αγώνες αυτοί θα είναι για Άνδρες, Εφήβους και Γυναίκες. Και για αυτή τη χρονιά είναι δεκτοί όλοι ανεξαιρέτως οι ερασιτέχνες (και όχι επαγγελματίες) αθλητές από όλη την Ελλάδα.

Από τους αγώνες αυτούς θα εκλεγούν οι αθλητές που θα αντιπροσωπεύσουν την Ελλάδα στους Πανευρωπαϊκούς Ανδρών-Γυναικών στη Γερμανία (1-3 ΜΑΙ) και στους Μεσογειακούς στην Κύπρο.

Τον Οκτώβριο 1987 θα γίνει κανονικά το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα που θα βγάλει τις ομάδες για το Παγκόσμιο Ανδρών και Γυναικών

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

Τα Γυμναστήρια που τώρα προετοιμάζουν αθλητές για τους αγώνες της ΕΕΟΣΔ, με βάση τους κανονισμούς της IFBB, γνωστοποιούνται (μετά από δήλωσή τους) στους ενδιαφερόμενους σε ειδικό πίνακα από το επίσημο περιοδικό της ΕΕΟΣΔ «ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ». Οι αθλητές που γυμνάζονται μόνοι τους θα είναι ελεύθερα δεκτοί για τους αγώνες της 26-4-87.

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) _____

_____

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΝΔΡΩΝ - ΕΦΗΒΩΝ ΟΚΤ.-1986

Οι αθλητές που πήραν μέρος στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 1986 κατά σειρά κατάταξης:

-'Εφηβοι -70 κ.
1.Λιάππας Θύμιος
2.Παπαδημητρίου Θανάσης
3. Λιούνης Δημήτρης
4.Μελετόπουλος Κώστας
5.Ζαβιτσανάκης Γιάννης
6. Αδαμίδης Νίκος
7.Αλεξάνδρου Γιώργος
7.Τρέμης Παναγιώτης
9.Ασημακόπουλος Παύλος
10.Καρούτσος Δημήτρης

'Εφηβοι -80 κ.
1. Τζινίδης Μανώλης
2. Γεωργάκης Βαγγέλης
3. Κωστάκος 'Αρης
4. Ορφανίδης Βασίλης
5. Γεωργάτσος Παναγιώτης
6. Μαρτίνος Δημήτρης
7. Κιολέ Χάρης
8. Πολυμιάδης Μιχάλης
8. Μαντάς Διονύσης
10.ΡοκανάςΔημήτρης
11.Μελιδονιώτης Βαγγέλης

'Εφηβοι +80 κ.
1. Μεντής Δημήτρης
2. Ασημομύτης Δημήτρης
3. Ασημακόπουλος Θέμης
4. Κλαδούχος Δημήτρης
5. Καβουσάκης Γιάννης
6. Κωνσταντόπουλος Νίκος
7. Δρακακάκης Νεκτάριος
8. Πάντσης Γιώργος
9. Τσουγκαράκης Νίκος
10.Νέσκες Μανώλης

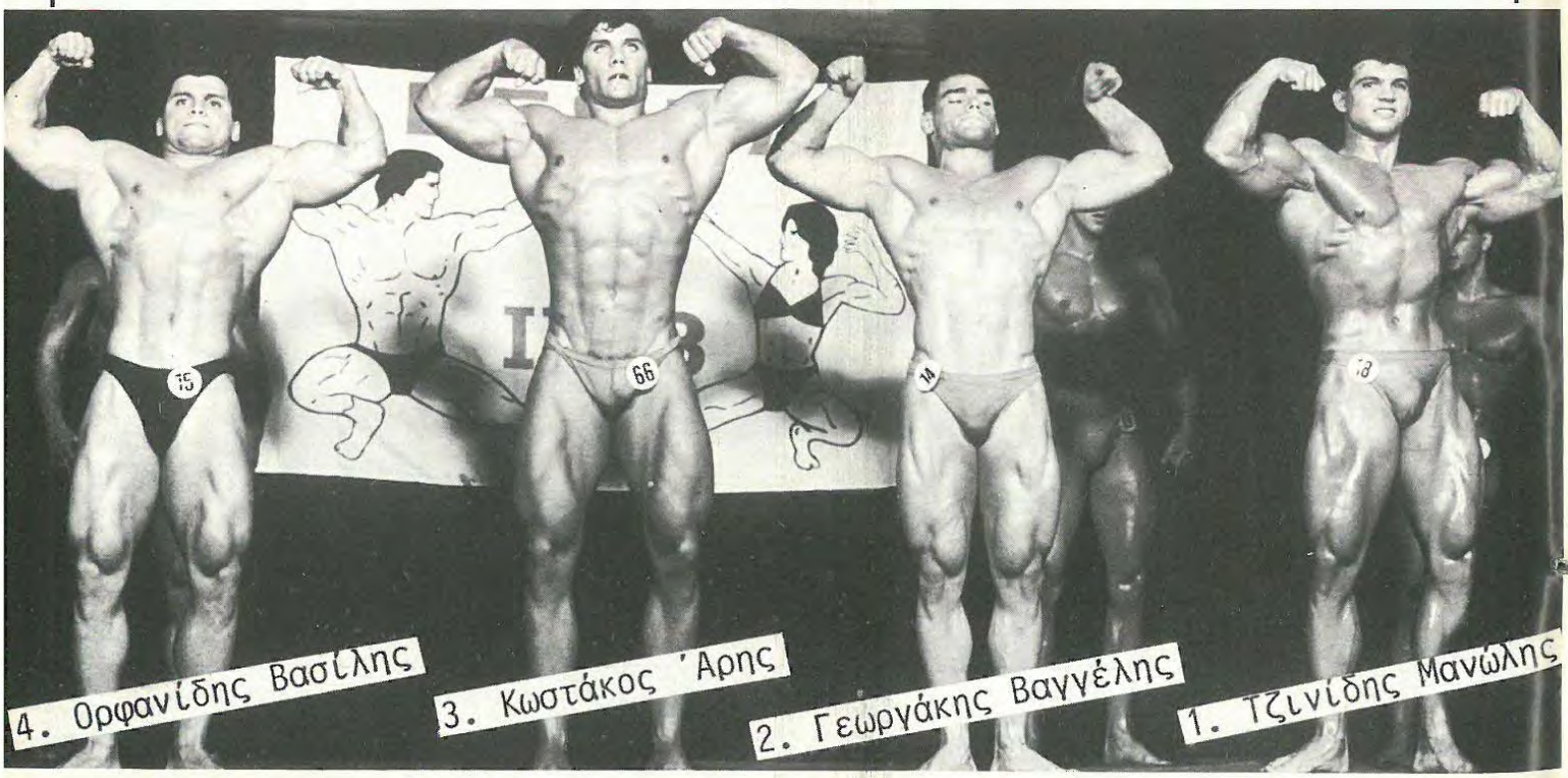
'Ανδρες -70 κ.
1. Διακογιάννης Γιάννης
2. Ανδρουλάκης Μιχάλης
3. Κυτούγιας Θανάσης
4. Βούλγαρης Βλάσσης
5. Ζωίδης Μιχάλης
6. Δαμασκηνος Γιάννης
7. Μαλιάρας Φώτης
8. Μάης Γιώργος
9. Κωνσταντινίδης Γιώργος
10.Δουμένης Ισίδωρος

'Ανδρες -80 κ.
1. Λεβεντέλης Ιορδάνης
2. Χασούρας Τάσος
3. Κεχαγιάς Χρήστος
4. Γκιουζέλης Χρόνης
5. Μπουντούλης Στέλιος
6. Σαμιώτης Νίκος
7. Μαντάς Γιάννης
8. Γεωργιάδης Γιώργος
9. Δημητρόπουλος Νίκος
10.Ρούκης Παναγιώτης
10.Ασημακόπουλος Δημήτρης

'Ανδρες-90 κ.
1. Κατσούρης Σπύρος
2. Γαυγιωτάκης Μιχάλης
3. Βασιλάκης Κώστας
4. Μόσκιος Ανδρέας
5. Καλούδης Νικήτας
6. Βουγιούκας Δημήτρης
7. Στεφανούρης Γιάννης
8. Χατζηαθανασίου Στέλιος
9. Υφαντόπουλος Βασίλης

'Ανδρες +90 κ.
1. Αργύρης Γιάννης
2. Στεφανίδης Κώστας
3. Γιαννόπουλος Γιάννης

Στο έγχρωμο πανηγυρικό τεύχος του Ιουνίου θα έχουμε όλες τις λεπτομέρειες και έγχρωμες φωτογραφίες για όλους τους αγώνες που δεν καλύψαμε πλήρως έως τώρα.




48
Λεβεντέλης



10. Νέσκες Μανώλης

2. Ασημομύτης Δημήτρης

3. Ασημακόπουλος Θέμης



2. Γεωργάκης Βαγγέλης



3. Βασιλάκης Κώστας



1. Τζιντζής Μανώλης



3. Κωστάκος Άρης

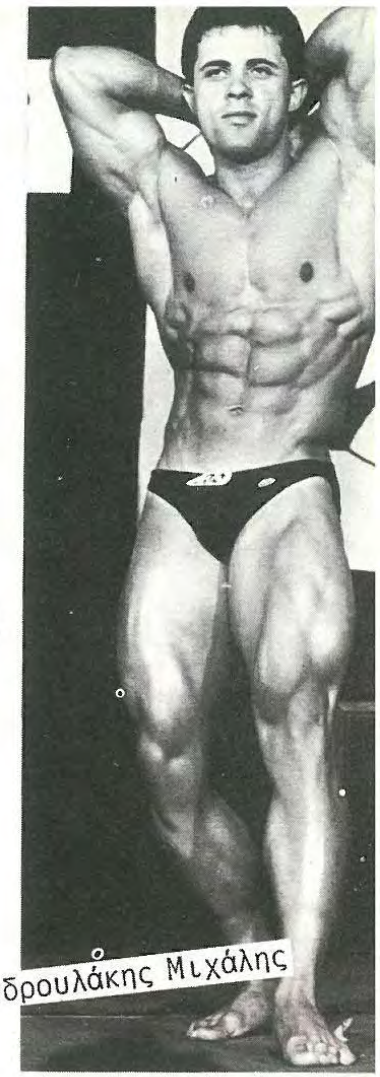
4. Ορφανίδης Βασίλης



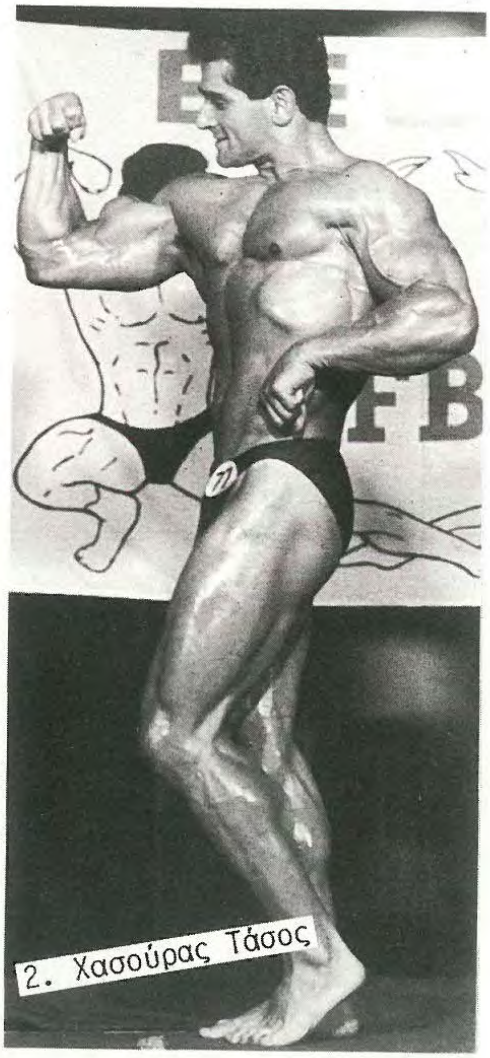
3. Κυτούγιας Θανάσης

1. Διακογιάννης Γιάννης

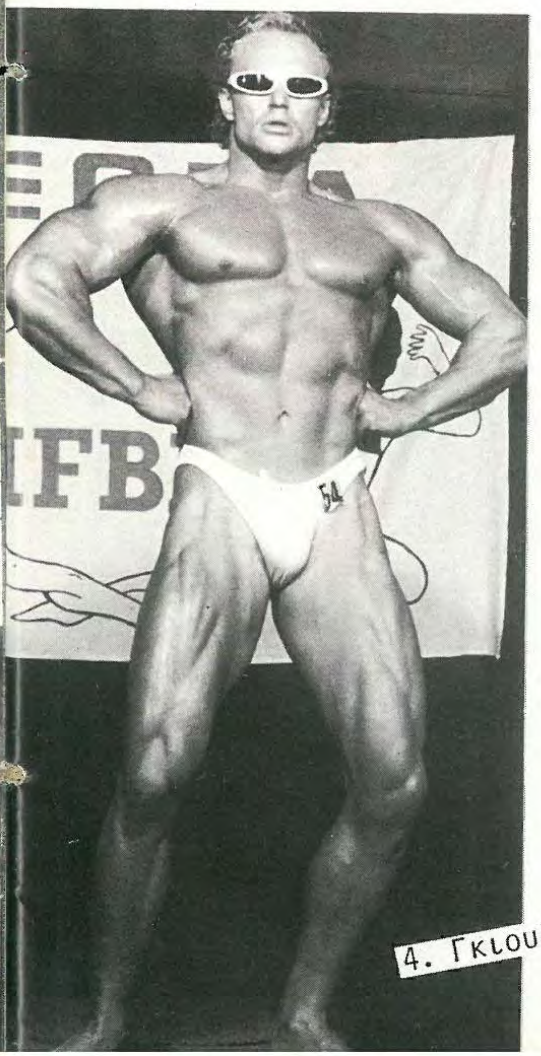
7. Μαλιάρας Φώτης



2. Ανδρουλάκης Μιχάλης



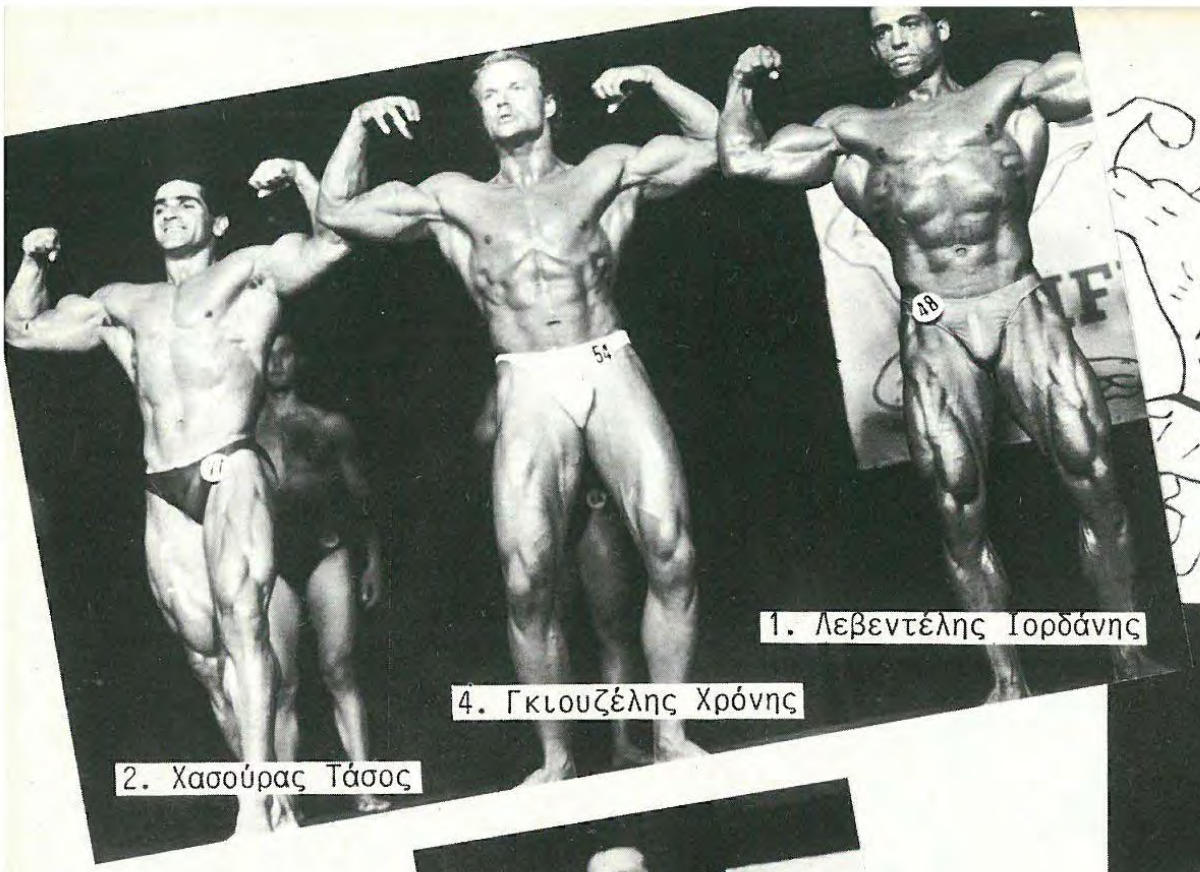
2. Χασούρας Τάσος



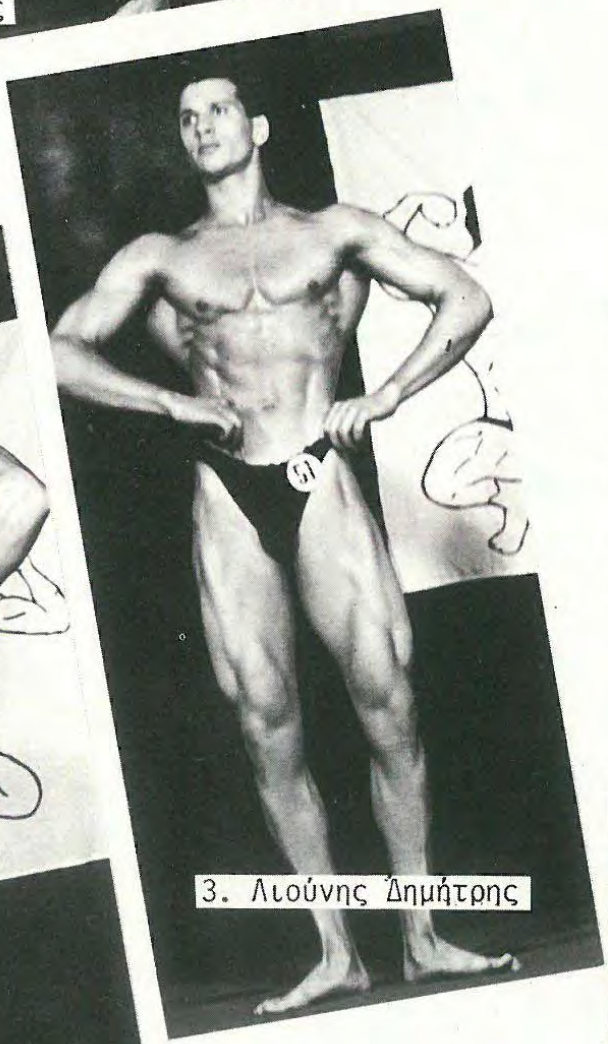
4. Γκιουζέλης Χρόνης



2. Παπαδημητρίου Θανάσης


1. Λεβεντέλης Ιορδάνης
4. Γκιουζέλης Χρόνης
2. Χασούρας Τάσος


1.Λιάππας Θύμιος

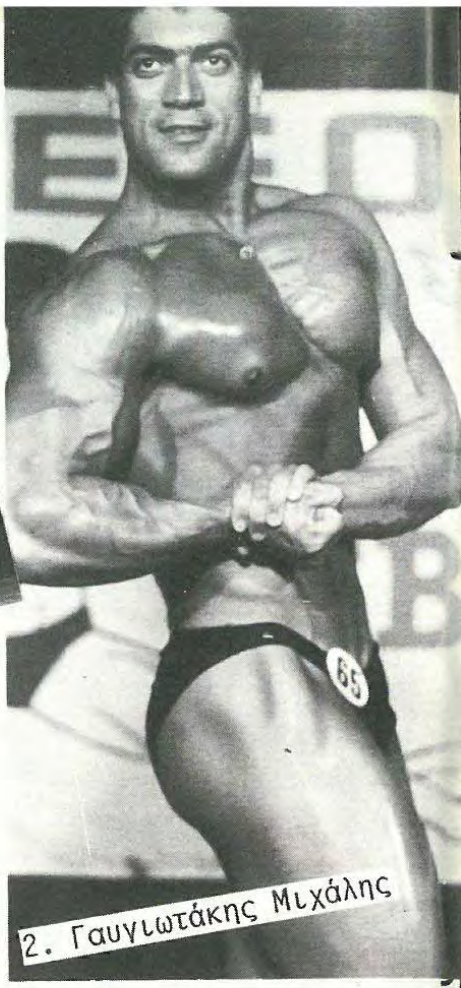

3. Λιούνης Δημήτρης

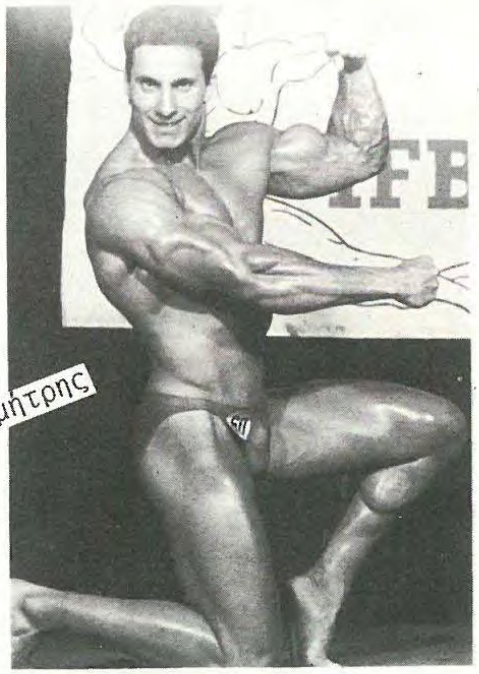

4.Μελετόπουλος Κώστας


1. Διακογιάννης Γιάννης


ΕΕΟΣΔ
IFBB
6. Δαμασκηνος Γιάννης
5. Ζωίδης Μιχάλης
4. Βούλγαρης Βλάσσης
4. Μόσκιος Ανδρέας
1. Διακογιάννης Γιάννης
2. Ανδρουλάκης Μιχάλης
2. Ασημομύτης Δημήτρης
3. Ασημακόπουλος Θέμης
4. Κλαδούχος Δημήτρης


5. Καβουσάκης Γιάννης
1. Μεντής Δημήτρης
4. Κλαδούχος Δημήτρης


2. Γαυγιωτάκης Μιχάλης


6. Βουγιούκας Δημήτρης


1. Κατσούρης Σπύρος


. Μεντής Δημήτρης
Κλαδούχος Δημήτρης
Δημακόπουλος Θέμης

ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ



ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 30, ΠΑΓΚΡΑΤΙ

Άνετο περιβάλλον 300 $μ^2$ με εξαερισμό και δύο ιδιαίτερα αποδυτήρια (ανδρών - γυναικών) με τέσσερα ντους στο καθένα.

Με τρεις προπονητές για άνδρες, γυναίκες και παιδιά.

Με τρεις τόνους χυτά πρόσθετα βάρη σε αλτήρες και μπάρες.

Με πενήντα μόνιμους αλτήρες και 20 μόνιμες μπάρες.

Με τα επόμενα όργανα χωρίς ή με πρόσθετα βάρη: δύο δίζυγα, δύο ρωμαϊκές καρέκλες, δύο πάγκους κοιλιακών, δύο όργανα συστροφών μέσης, δύο ζεύγη ορθοστάτες σκουώτ, τέσσερεις πάγκους οριζόντιους, τέσσερεις πάγκους επικλινείς, έναν ανάποδο επικλινή, δύο πάγκους δικεφάλων, δύο κωπηλατικές βαρ ών, ένα ράφι σκουώτ, ένα όργανο πιέσεων ποδιών και ένα διπλό μονόζυγο.

Με τις επόμενες μηχανές με μόνιμα βάρη: πιέσεις στήθους (150 κ.), πλάγιων σκουώτ (δύο με 120 κ. καθεμιά), γαμπών (δύο με 200 κ. καθεμιά), πεκ-ντέκ (δύο με 60 κ. καθένα), δικεφάλων χεριών (60 κ.), τετρακεφάλων (δύο με 100 κ. καθένα) δικεφάλων ποδιών (δύο με 70 κ. καθένα), τροχαλία ψηλή (120 κ.), τροχαλία χαμηλή (120 κ.), πιέσεων ποδιών καθιστή (200 κ.), κρος-όβερ (2×80 κ.), προσαγωγών (100 κ.) και ένα πύργο με δύο διπλές τροχαλίες ψηλή - χαμηλή με 120 κ. καθεμιά και δύο θέσεις για πιέσεις στήθους, έλξεις δικεφάλων και πιέσεις ώμων με 120 κ. καθεμιά.

Με πολύζυγο τοίχου, στρώματα εδάφους, δύο κωπηλατικές (κουπί), τέσσερα ποδήλατα και τρεις ιμάντες μασάζ.

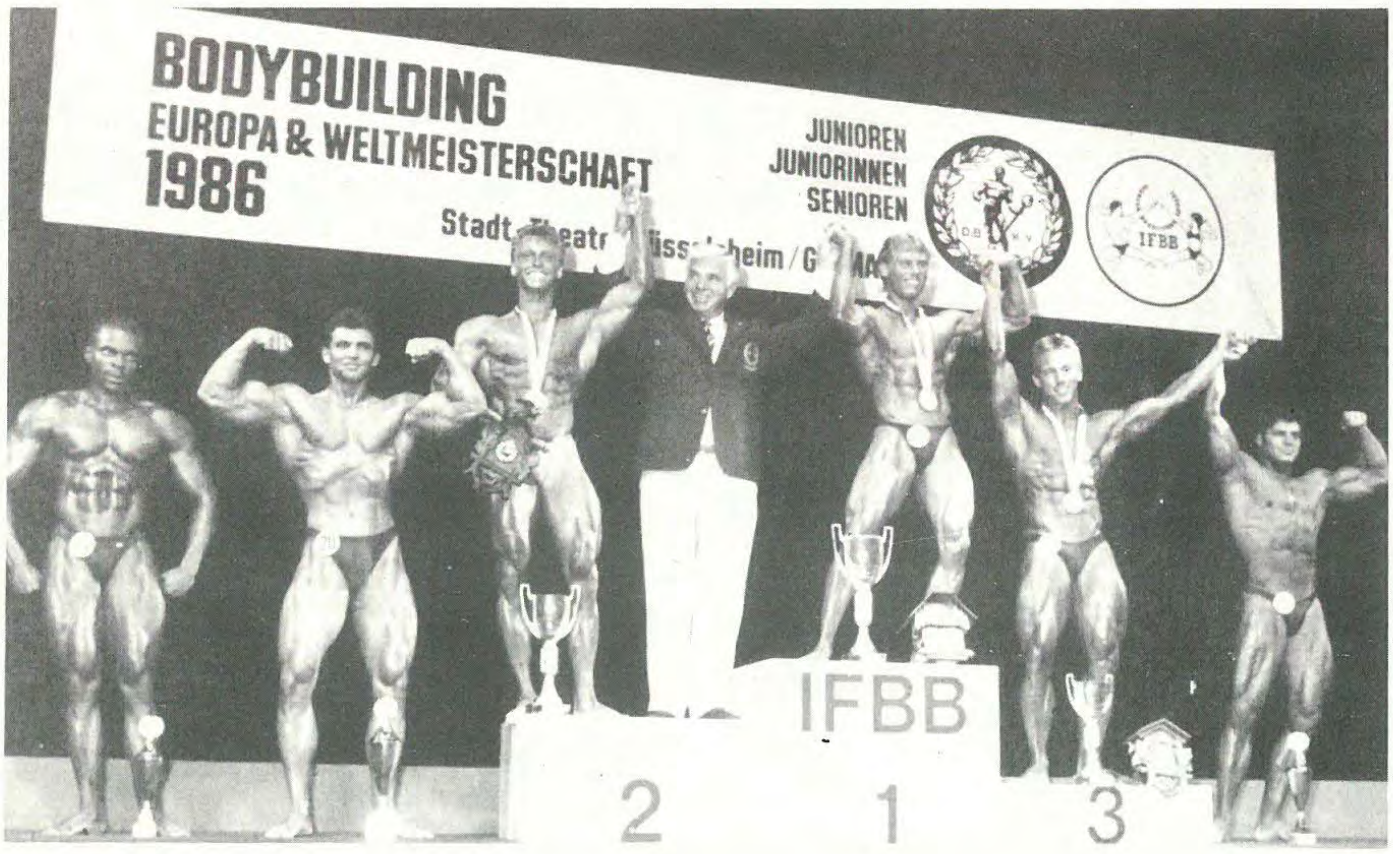
ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΠΟ 10 π.μ. μέχρι 9 μ.μ.

ΠΡΩΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

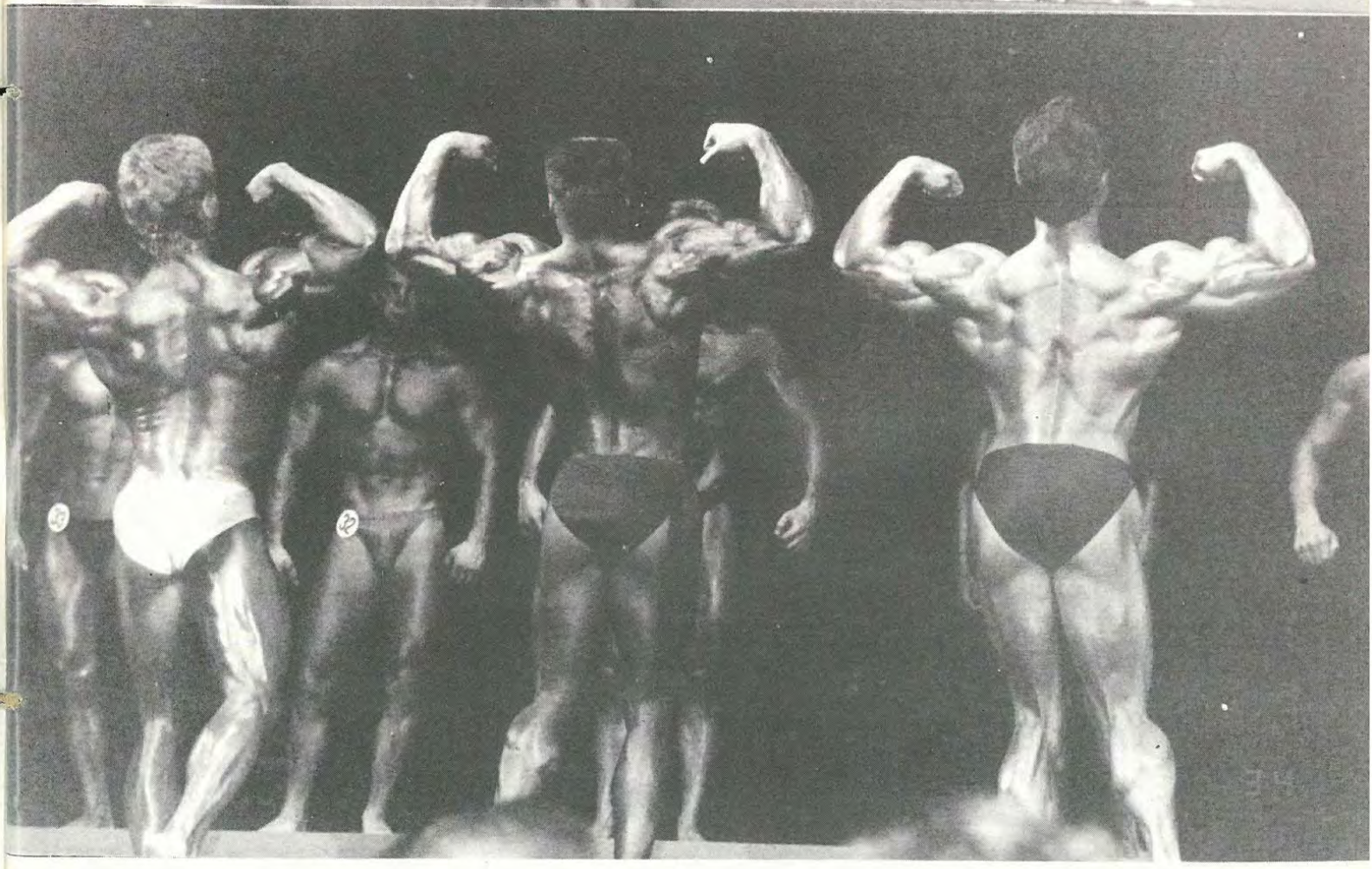
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ - - ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ 1986

Στο έγχρωμο πανηγυρικό τεύχος του Ιουνίου θα έχουμε όλες τις λεπτομέρειες και έγχρωμες φωτογραφίες για όλους τους αγώνες που δεν καλύψαμε πλήρως έως τώρα.

Οι φωτογραφίες είναι από τους Παγκόσμιους και Πανευρωπαϊκούς Εφήβων 1986 στο Ρούσελσχάιμ και από την κατηγορία –80 κιλών όπου αγωνίστηκε ο αθλητής μας Μανώλης Τζινίδης και κατέπληξε παίρνοντας την 4η θέση στον κόσμο μετά από δύο Γερμανούς και έναν Δανό και νικώντας αθλητές από Νορβηγία, Τουρκία (2), Βέλγιο, Ολλανδία, Ισπανία, Αγγλία, Ελβετία και Φινλανδία.




30
28
27
21
20

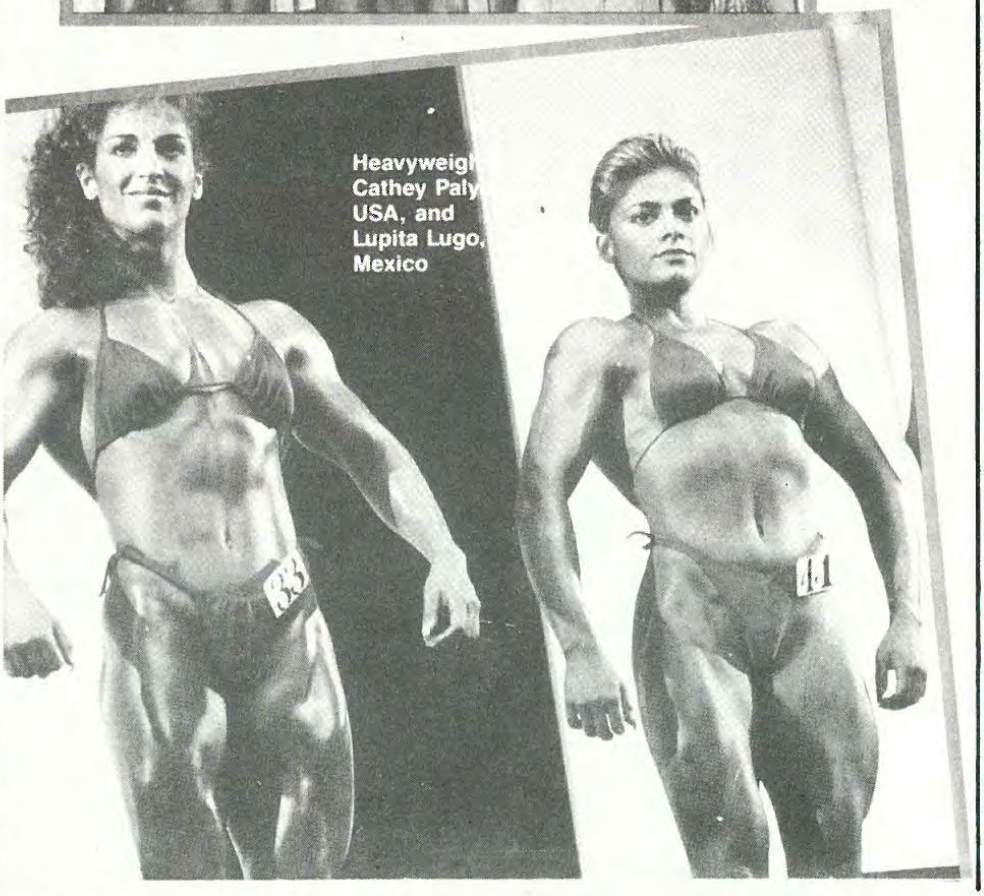

32

ΔΕΥΤΕΡΗ ΜΕΓΑΛΗ ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 1986 ΣΤΗ ΣΙΓΚΑΠΟΥΡΗ

Στο έγχρωμο πανηγυρικό τεύχος του Ιουνίου θα έχουμε όλες τις λεπτομέρειες και έγχρωμες φωτογραφίες για όλους τους αγώνες που δεν καλύψαμε πλήρως έως τώρα.





ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 1986 ΤΗΣ IFBB

(Ο Πωλ Τσούα κάνε το μπόντυ-μπίλντιγκ περήφανο στη Σιγκαπούρη)

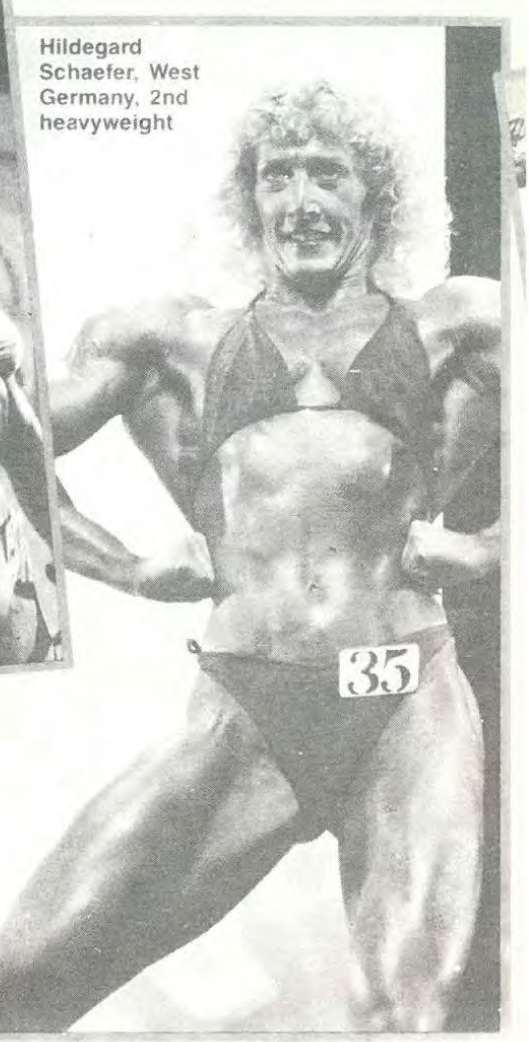
της Σάντυ Ρανάλλι όπως τα μετέφερε στη Μάε Μόλικα

'Οταν με κάλεσαν από το εθνικό γραφείο της NPC και με ρώτησαν αν ενδιαφερόμουν να συνοδέψω την Αμερικάνικη Ομάδα στο Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Γυναικών στη Σιγκαπούρη, δεν μπορούσα να πιστέψω στα αυτιά μου. Εσεις δεν θα πετάγατε από τη χαρά σας; Από τότε που αναμίχθηκα με την NPC είχα αρκετές ευκαιρίες να ταξιδέψω μέσα στις Η.Π.Α. αλλά ποτέ έξω από τη χώρα. Αυτό θα ήταν η πρώτη μου αποστολή σαν κριτής εκτός Αμερικής. Αυτό που έκανε τη κατάσταση ακόμα πιο ευχάριστη ήταν η εποχή των αγώνων - τρεις βδομάδες πριν τα Χριστούγεννα. Τι ωραία εποχή για να ξεφύγει κανείς από τις πάρα πολύ κρύες θερμοκρασίες της Πενσυλβανίας. Επίσης θα είχα την ευκαιρία να κάνω τα Χριστουγεννιάτικα ψώνια μου στη Σιγκαπούρη. Δύσκολα μπορούσα να κάνω υπομονή μέχρι τη 1η Δεκεμβρίου, τη μέρα αναχώρησης μου.

Απογοητεύτηκα πολύ όταν έμαθα ότι η ομάδα μας δεν θα περιλάμβανε μια διεκδικήτρια του τίτλου των ελαφρών βαρών. Η Λόρι "Μίτσι" Οκάμι είχε αποσυρθεί από τον αγώνα μερικές βδομάδες νωρίτερα εξαιτίας, όπως αναφέρθηκε, ενός



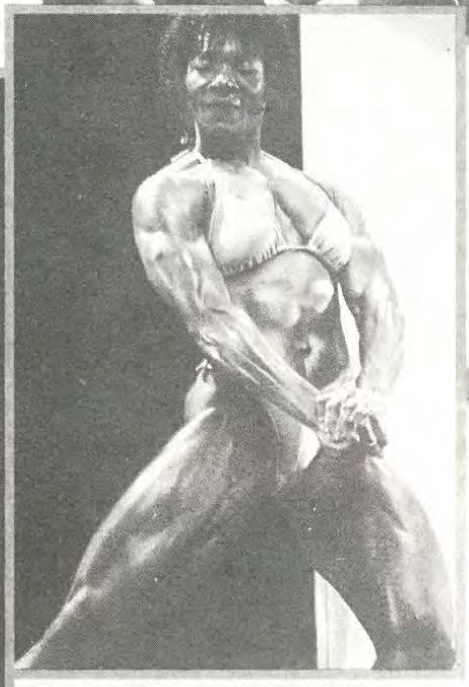
Middleweights (l-r): Marie-France Sipos, Belgium; Gundi Froeder; Carreras, France.



Hildegard Schaefer, West Germany, 2nd heavyweight



Ina Lopulissa, the Netherlands, 3rd lightweight



Tina Woodley, the Netherlands 2nd middleweight

τραυματισμού στον ώμο. Το αεροπλάνο μου είχε προγραμματιστεί να κάνει μια στάση στο Σικάγο όπου θα συναντούσα τις υπόλοιπες της ομάδας: Βάλερι Μπασιλόνε και Κάθυ Πάλυο. Προς απογοήτευση μου, η Βάλερι δεν εμφανίστηκε καθόλου. Αργότερα έμαθα ότι αποσύρθηκε από τον αγώνα λίγες μέρες νωρίτερα λόγω προσωπικών προβλημάτων. Δεν μπορούσα να αποφύγω να αισθάνομαι απογοητευμένη από αυτές τις δύο κυρίες. Η δική μου γνώμη είναι ότι φέρθηκαν ανεύθυνα. Τους άξιζε που η NPC αποφάσισε να τις εμποδίσει να γίνουν επαγγελματίες. Έπρεπε να μας είχαν ειδοποιήσει έγκαιρα ώστε να κάναμε εναλλακτικές προετοιμασίες. Όχι μόνο άφησαν στα κρύα του λουτρού την NPC αλλά και τη πατρίδα τους επίσης. Η Κάθυ Πάλυο ήταν η μοναδική μας εκπρόσωπος.

Φτάσαμε στις 1.00 π.μ. Τι υποδοχή ήταν αυτή που είχαμε! Μας πρόσφεραν στη Κάθυ και μένα, ορχιδέες (το Εθνικό λουλούδι της Σιγκαπούρης) που είχαν εμβαπτιστεί σε χρυσό σαν αναμνηστικά για το σπίτι. Μας πέρασαν γρήγορα από το Τελωνείο σαν να διαθέταμε διπλωματικά διαβατήρια. Ανακάλυψα μετά ότι κάθε αθλητής, εντεταλμένος και κριτής είχε την ίδια ζεστή μεταχείριση.

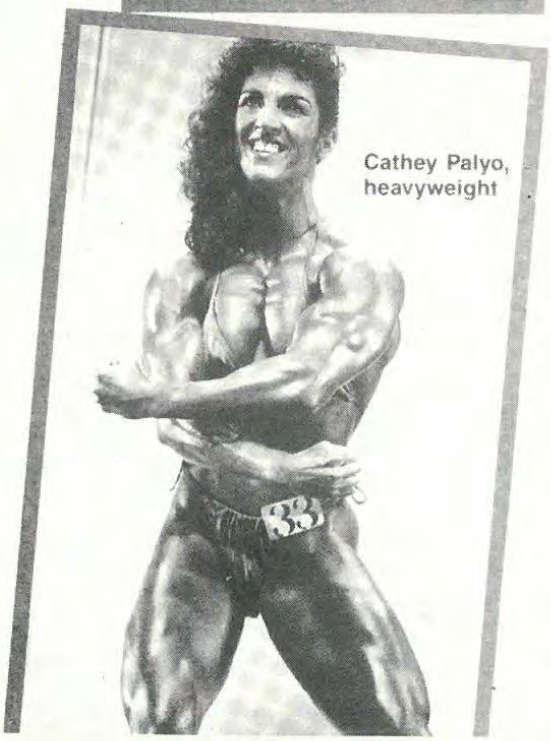
Ο κ. Πωλ Τσούα, ο οργανωτής των αγώνων και ολόκληρη η ομοσπονδία μπόντυ-μπίλντιγκ της Σιγκαπούρης ήταν οι πιο οργανωμένοι και ικανοί άνθρωποι που έχω ποτέ συναντήσει. Τα πάντα έδειχναν ποιότητα! Το ξενοδοχείο μας ήταν καλύτερο από οποιοδήποτε ξενοδοχείο πέντε αστέρων στις Η.Π.Α. Κάθε πρωΐ στηνόταν ένα συμπόσιο για μας. Το μενού περιλάμβανε: βρασμένα αυγά, δημητριακά, εξωτικά φρούτα, ψωμιά ..... οτιδήποτε θέλαμε.

Η πόλη έβραζε από ενθουσιασμό για αυτούς τους αγώνες. Κάθε πρωΐ υπήρχε και κάτι στη τοπική εφημερίδα σχετικά με τον διαγωνισμό και το περισσότερο μέρος της δημοσιότητας συγκεντρωνόταν πάνω στη Κάθυ. Ο τύπος της



And the winner is...





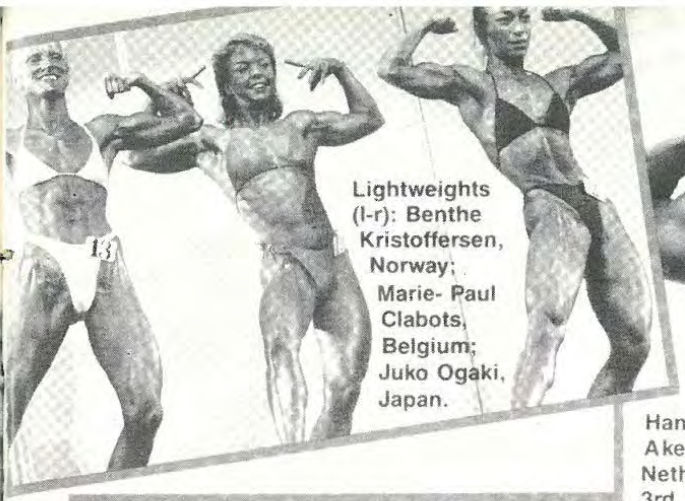
Cathey Palyo, heavyweight



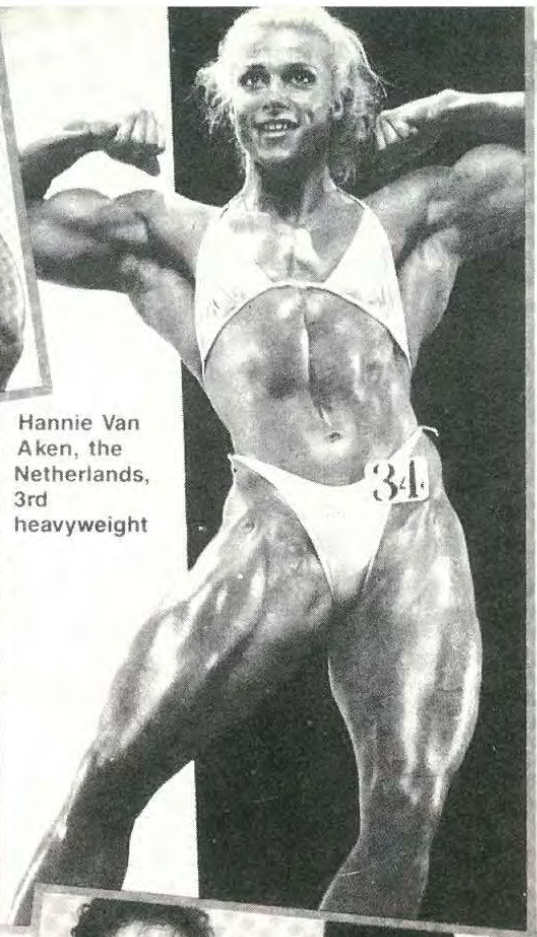
Gundi Froeder, West Germany, middleweight



Renate Holland, West Germany, lightweight



Lightweights (l-r): Benthe Kristoffersen, Norway; Marie- Paul Clabots, Belgium; Juko Ogaki, Japan.



Hannie Van Aken, the Netherlands, 3rd heavyweight



Kathy Illingworth, Australia, 2nd lightweight





Middleweights (l-r): Linda Wang, Taiwan; Jan Pearce, Australia; Brigitta Karlsson, Sweden, 3rd place.

Σιγκαπούρης την αγάπησε. Μέσα σε μια νύχτα έγινε διασημότητα. Κάναμε επισκέψεις στα αξιοθέατα όποτε ήταν δυνατό και ο κόσμος έτρεχε στην Κάθυ για ένα αυτόγραφο. Στη πραγματικότητα με κατέπληξε η ζεστή υποδοχή που είχε το γυναικείο μπόντυ-μπίλντιγκ σε αυτή τη χώρα. Οι γυναίκες ειδολοποιήθηκαν σαν θεές. Ήταν αλήθεια υπέροχες στιγμές. Αισθάνθηκα ότι ήμουν στη παρέα των ροκ σταρς παρά των μπόντυ-μπίλντερς.

Η Σιγκαπούρη τις μέρες των Χριστουγέννων ήταν ιδιαίτερα εορταστική. Κάθε ξενοδοχείο, κάθε κτίριο ήταν φωτισμένο σαν Χριστουγεννιάτικο δέντρο. Οι άνθρωποι νόμιζες ότι ζούσαν στους δρόμους. Κανείς δεν κοιμόταν σε αυτή τη πόλη. Ήταν δύσκολο να συγκεντρώσω τις σκέψεις μου στους αναμενόμενους αγώνες.

Η Παρασκευή ήταν η πρώτη επίσημη μέρα των αγώνων. Στη συνάντηση των κριτών εκείνο το πρωΐ, έμαθα ότι 19 χώρες αντιπροσωπευόντουσταν από ένα σύνολο 41 διαγωνιζόμενων. Υπήρχαν τρεις κατηγορίες βαρών. Μετά τη συνάντηση πήγαμε με λεωφορείο στο τόπο των ζυγισμάτων που έγινε σε ανοικτό χώρο. Αυτή η πρωτότυπη ιδέα ήταν η μέθοδος του κ. Τσούα για να προκαλέσει το ενδιαφέρον για τον αγώνα. Η οργάνωση ήταν πολύ επαγγελματική. Η σκηνή πάνω στην οποία έγιναν τα ζυγίσματα περιτριγυρίστηκε από το πλήθος. Οι γυναίκες περπάτησαν προς το κέντρο της σκηνής και ζυγίστηκαν σε μία ηλεκτρονική ζυγαριά με τα μαγιώ τους. Μετά γύρισαν προς το κοινό και πήραν μερικές πόζες. Θα πρέπει να παρακολουθούσαν το ζύγισμα γύρω στα 300-500 άτομα.

Εκείνη την ώρα επιλέχτηκαν τυχαία οι γυναίκες που θα έκαναν το τεστ για τα φάρμακα. Στο τέλος του ζυγίσματος κάθε κατηγορίας, η επιτροπή αποφάσισε με ομοφωνία ποια θα εξεταστεί. Πέντε γυναίκες επιλέχτηκαν από κάθε κατηγορία. Σαν γενικό κανόνα, διαλέχτηκαν

γυναίκες από όλες τις διαγωνιζόμενες χώρες για να εξεταστούν για φάρμακα· μεταξύ αυτών ήταν και η Η.Π.Α. φυσικά. Η ιατρική αθλητική ομάδα συνόδεψε τις γυναίκες από το χώρο του ζυγίσματος στο αθλητικό συγκρότημα όπου έγινε το τεστ. Τα αποτελέσματα ανακοινώθηκαν επίσημα τη μέρα των αγώνων.

Στη θεατρική αίθουσα Κάλαγκ το Σάββατο, 6 Δεκεμβρίου μπορούσατε να αισθανθείτε την αναστάτωση και τον ενθουσιασμό του γεμάτου χώρου. Το βράδυ άρχισε με μια θεαματική παρέλαση των κρατών και αισθάνθηκα περήφανη που ήμουν κομμάτι της. Μετά από μια σύντομη εναρκτήρια προσφώνηση από τον κ. Πωλ Τσούα, παρουσιάστηκε ένα πολιτιστικό σόου, με πιο ενδιαφέρον τμήμα του το φολκλορικό χορευτικό συγκρότημα της Δημοκρατίας της Σιγκαπούρης. Μετά άρχισε ο διαγωνισμός.

Πρώτη ήταν η κατηγορία ελαφρών βαρών. Υπήρχαν 17 διαγωνιζόμενες σε αυτή την ομάδα. Τρεις γυναίκες κυριάρχησαν: η Ίνα Λοπουλίσα από την Ολλανδία, η Ρενάτε Χόλαντ από τη Δυτική Γερμανία και η Κάθυ Ίλινγκγουορθ από την Αυστραλία. Ήταν μια δύσκολη επιλογή ανάμεσα σε αυτές τις τρεις κυρίες. Η κάθε μια τους διέθετε ένα πολύ διαφορετικό σωματικό τύπο.

Η κάθε μια είχε τα προτερήματα και τις αδυναμίες της. Οι κριτές τελικά επέλεξαν σαν νικήτρια την Γερμανίδα πρωταθλήτρια του 1985, Ρενάτε Χόλαντ. Η Ρενάτε είχε τη πιο χαρισματική εμφάνιση πάνω στη σκηνή. Το ποζάρισμα της ήταν όλο ακτινοβολία και ταλέντο. Το σώμα της ήταν καλοδιαχωρισμένο, σφικτό και καλοσχηματισμένο. Τα πόδια της και οι γάμπες της ήταν τα καλύτερα της χαρακτηριστικά.

Η δεύτερη θέση δόθηκε στη Κάθυ Ίλινγκγουορθ. Η Κάθυ υπήρξε αρκετές φορές πρωταθλήτρια της Αυστραλίας. Αν και είχε σφικτό σώμα με καλοδιαχωρισμένους μυώνες, η φυσική της κατασκευή στερούνταν χάρη και ρευστότητα. Η δυο φορές Ολλανδέζα πρωταθλήτρια Ίνα Λοπουλίσα κατάλαβε τη τρίτη θέση. Η κατασκευή της είναι καλά ισορροπημένη και αναλογική· δυστυχώς ήταν μαλακή στη κοιλιακή περιοχή.

Η τέταρτη θέση πήγε στη Γκλένις Φρέϊζερ τη πρωταθλήτρια της Ν. Ζηλανδίας το 1984, 1985 και 1986. Αν και η Γκλένις είχε κάνει κάποιες δραματικές βελτιώσεις από την εμφάνιση της το 1984 στο Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Γυναικών ακόμα στερείτο γενικής πληρότητας, μεγέθους και λεπτομέρειας. Η Βάνα Τσουπρακάκου από την Ελλάδα ήρθε πέμπτη και έκανε τη χώρα της περήφανη. Αυτή ήταν η πρώτη φορά που η Ελλάδα έστειλε εκπρόσωπο της σε γυναικείο διεθνή αγώνα μπόντυ-μπίλντιγκ. Η Βάνα, που προπονείται μόνο επί δύο χρόνια, επέδειξε όμορφη κατασκευή. Με λίγη περισσότερη σκληρότητα και πείρα, μπορεί να φτάσει μακριά.

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΕΚΔΟΤΗ

Εδώ θα επέμβουμε λίγο στο μεταφρασμένο κείμενο της περιγραφής των Παγκόσμιων Αγώνων Γυναικών στη Σιγκαπούρη για να προσθέσουμε όσα δεν γράφτηκαν για την ελληνική συμμετοχή.

Η Βάνα Τσουπρακάκου με τη φοβερή της επιμονή πέτυχε μια τέτοια βελτίωση που από ενδέκατη στην Ευρώπη τον Απρίλιο του 1986 ήρθε πέμπτη στο κόσμο τον Δεκέμβριο του 1986, μπαίνοντας "σφήνα" ανάμεσα σε παγκόσμια γνωστές αθλήτριες από χώρες με μεγάλη ιστορία, πολύ ψηλό επίπεδο στο άθλημα και πλήθος αθλητριών. Συναθλήτριες και κριτές "γούρλωσαν" τα μάτια τους όταν είδαν την Ελληνίδα αθλήτρια σε τόσο υψηλό επίπεδο.

Με τον Μανώλη Τζινίδη τέταρτο στο Παγκόσμιο και Πανευρωπαϊκό Εφήβων 1986 της IFBB και με τη Βάνα Τσουπρακάκου πέμπτη στο Παγκόσμιο Γυναικών 1986 της IFBB μπορούμε να πούμε ότι η Ομοσπονδία μας έχει πετύχει νίκες που μόνο δυο-τρεις Ελληνικές Ομοσπονδίες άλλων αθλημάτων έχουν πετύχει.

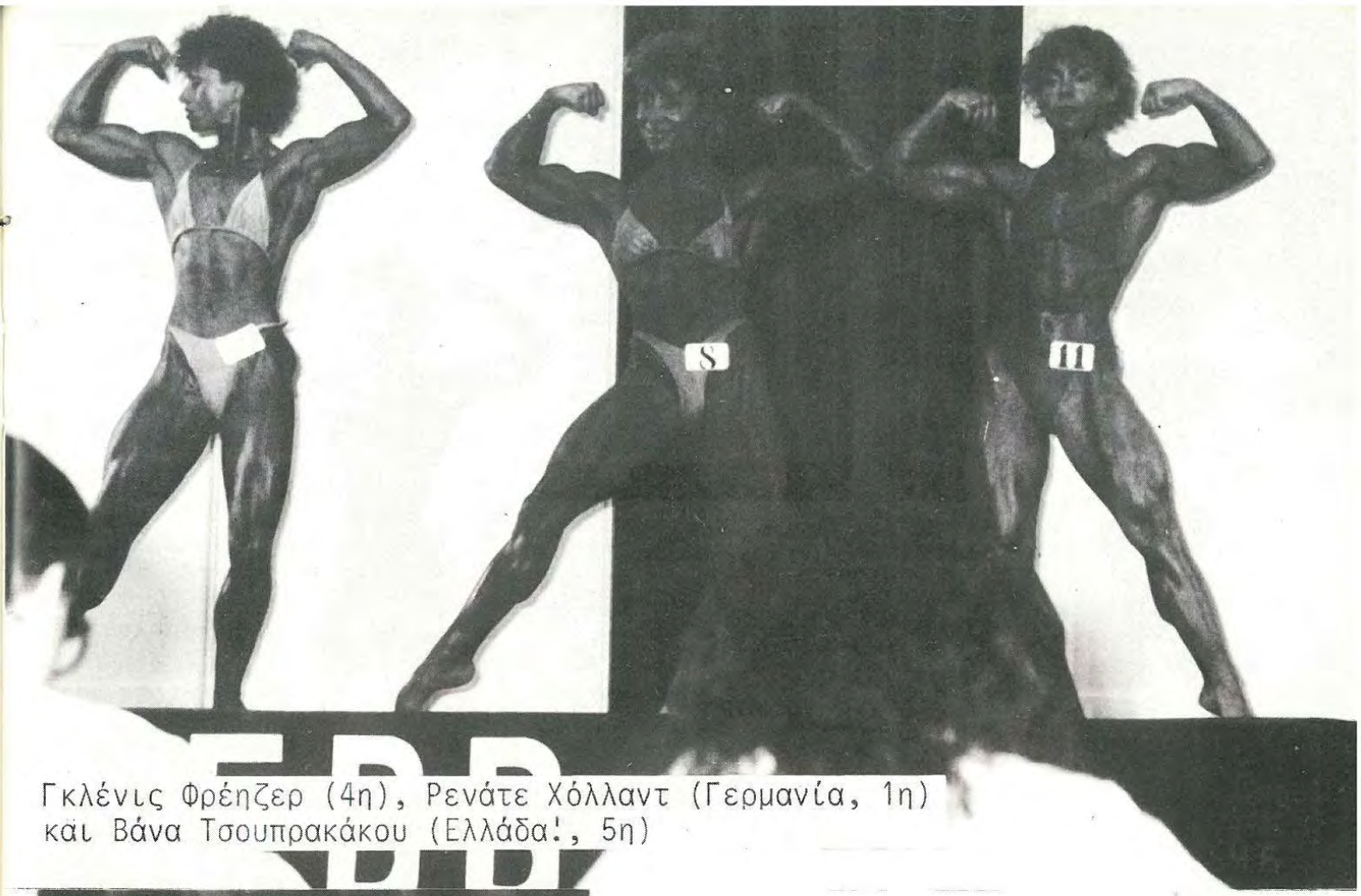
Θύμιος Περσίδης

(συνέχεια περιγραφής αγώνων)

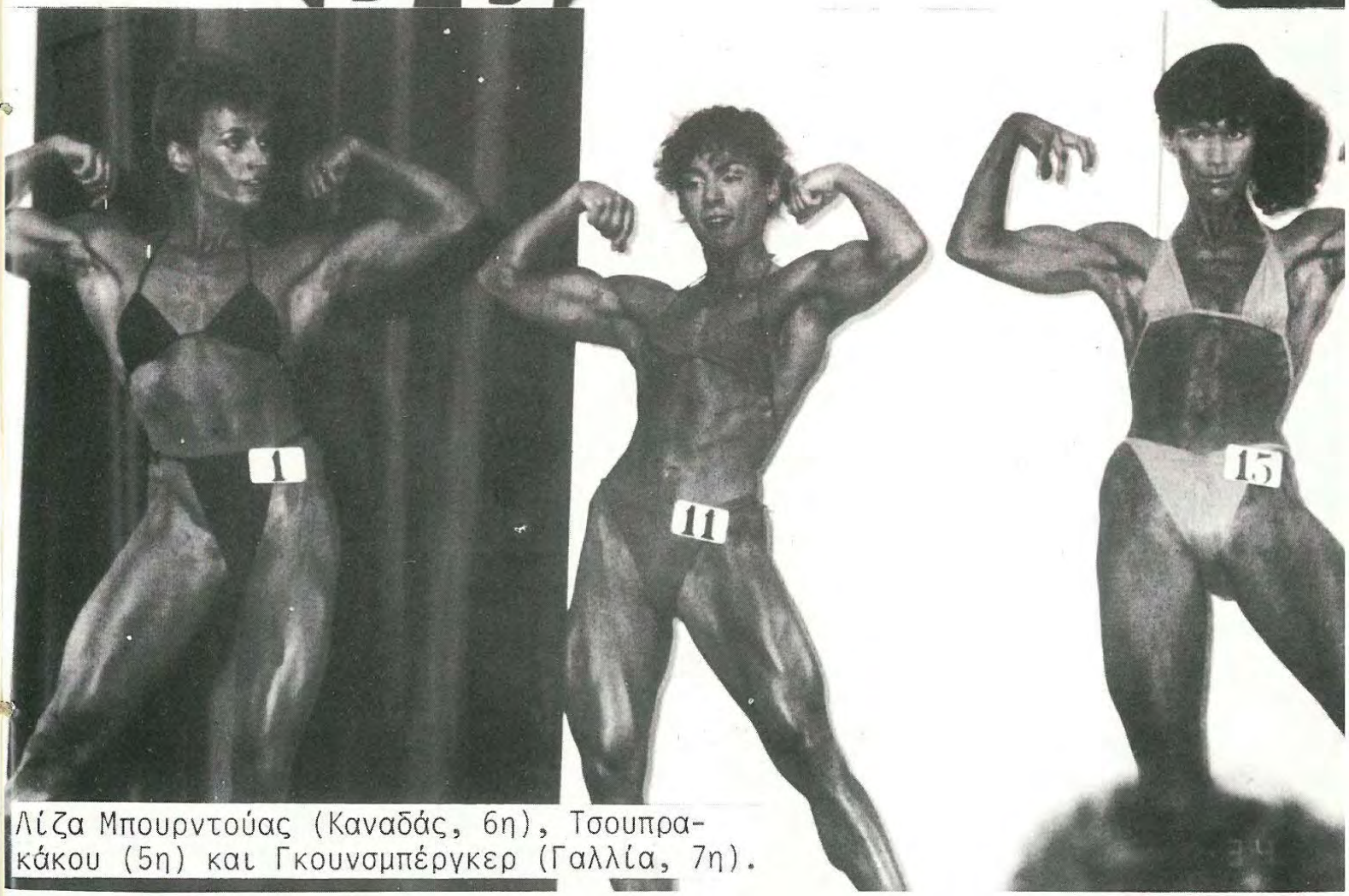
Στη κατηγορία μεσαίων βαρών, οι Γερμανοί μια φορά ακόμη δεν είχαν αντίπαλο. Η Γκούντι Φρόϊντερ κυριάρχησε στη κατηγορία από τη στιγμή που ανέβηκε πάνω στη σκηνή. Νωρίτερα μέσα στο 1986, η Γκούντι κέρδισε τα Γερμανικό και Ευρωπαϊκό Πρωταθλήματα. Έχει σκληρό, συμπαγές και καλοδιαχωρισμένο σώμα. Τα πόδια της, όμως, ήταν το πιο εντυπωσιακό τμήμα του σώματος της. Το μόνο παράπονο μου ήταν ότι κατά τη διάρκεια της ρουτίνας της δεν διατηρούσε για αρκετό διάστημα τις πόζες της. Αν συνεχίσει να το κάνει αυτό στα επαγγελματικά επίπεδα, μπορεί να τη βλάψει.

Η Τίνα Γούντλεϋ από την Ολλανδία, ήρθε δεύτερη. Η Τίνα είχε συμπαγές σώμα, με πόδια τόσο τρομερά που θα μπορούσαν να θεωρηθούν πολύ μεγάλα για το στενό πάνω μέρος του σώματος της. Η Μπριγκίτα Κάρλσον από τη Σουηδία ήρθε τρίτη. Η Μπριγκίτα διέθετε τους καλύτερους δελτοειδείς της βραδιάς. Το πάνω μέρος του σώματος της ήταν υπέροχο. Τα πόδια της, όμως, μειονεκτούσαν. Επίσης χρειάζεται να μάθει πως να κρατάει τον εαυτό της σε μια παράταξη, γιατί έδειχνε αμήχανη και νευρική.

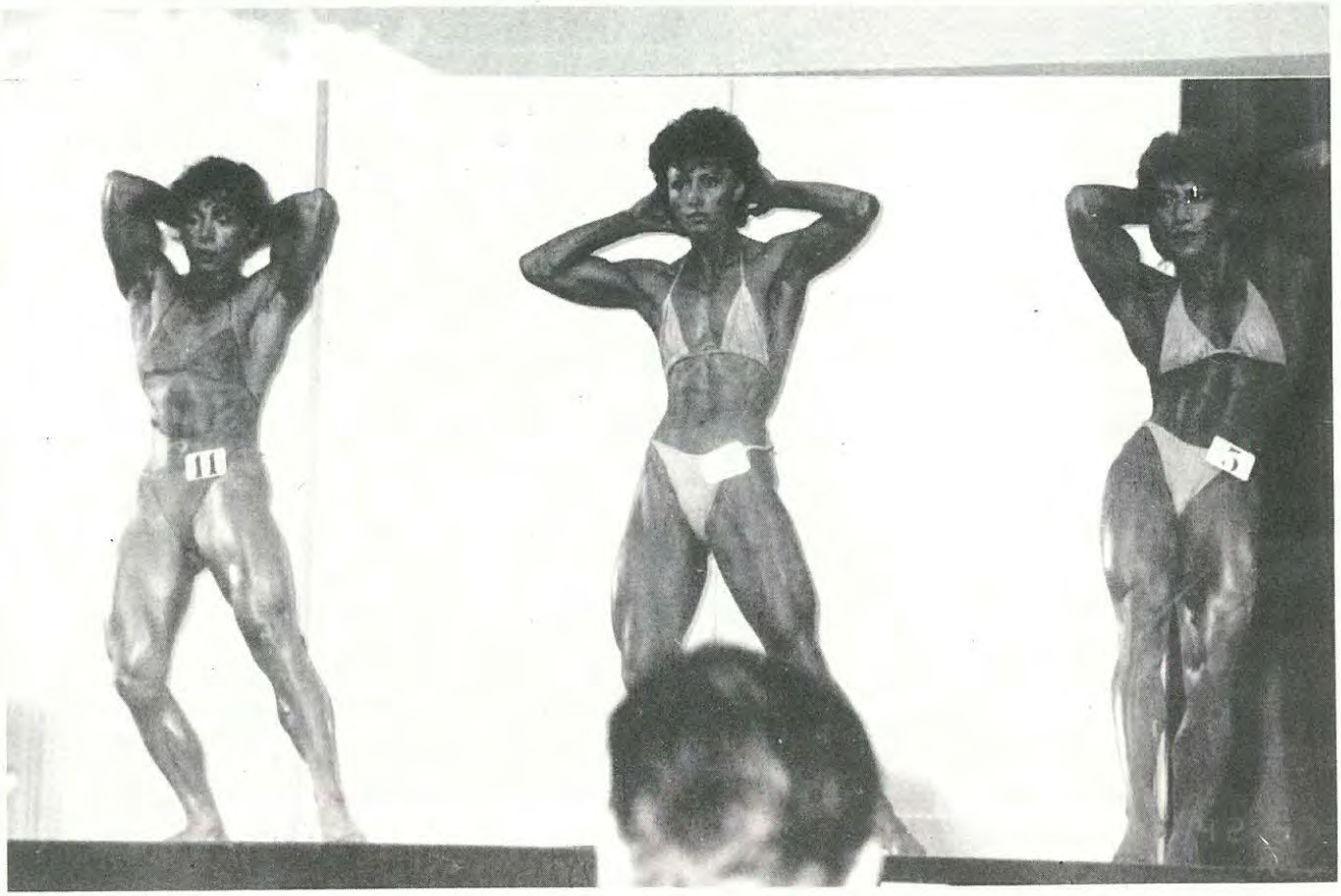
Η τέταρτη θέση δόθηκε στην Ήβ Όστενσεν από την Νορβηγία. Τι διασκέδαση που πρόσφερε! Το ποζάρισμα της ήταν πάρα πολύ επινοητικό και δημιουργικό. Με λίγο περισσότερο γενικό μέγεθος θα μπορούσε να διαλύσει τον ανταγωνισμό. Στη πέμπτη θέση ήταν η Παλόμα Ράμος από την Ισπανία. Αν ήταν λεπτότερη θα μπορούσε να είχε κερδίσει αυτή τη κατηγορία. Ήταν γεμάτη, συμπαγής και αρμονικά φτιαγμένη με μια μικροσκοπική μέση και σπουδαία πόδια, αλλά ήταν πολύ μαλακιά για έναν αγώνα τέτοιας σπουδαιότητας.



Γκλένις Φρέηζερ (4η), Ρενάτε Χόλλαντ (Γερμανία, 1η) και Βάνα Τσουπρακάκου (Ελλάδα!, 5η)



Λίζα Μπουρντούας (Καναδάς, 6η), Τσουπρακάκου (5η) και Γκουνσμπέργκερ (Γαλλία, 7η).



Από τις σκληρές συγκρίσεις:
Τσουπρακάκου (5η), Φρέηζερ (Νέα Ζηλανδία, 4η)
και Ίνα Λοπουλίσα (Ολλανδία, 3η)

Στα βαρέα βάρη είχαμε μια διελκυνστίνδα μεταξύ της Γερμανίδας Χίλντεγαρντ Σέφερ και της Αμερικανίδας Κάθυ Πάλυο. Η πίεση ήταν στη Κάθυ να εμποδίσει τη Γερμανική σαρωτική νίκη στο Πρωτάθλημα. Η Χίλντεγκαρντ ήταν πιο μεγάλη σωματικά και υπερτερούσε της Κάθυ, αλλά κιλό προς κιλό η Κάθυ άρχισε να τη ξεπερνά. Μετά από μια σκληρή σειρά συγκρίσεων, η Κάθυ Πάλυο αναδείχτηκε νικήτρια αυτής της κατηγορίας με ένα βαθμό παραπάνω. Αν και η Κάθυ ήταν πιο μαλακή από όσο την έχω δει ποτέ, παρόλα αυτά ήταν ακόμα σκληρή και οι μυώνες της ξεχώριζαν. Κατά τη γνώμη μου ήταν το ποζάρισμα και η θηλυκότητα της Κάθυ που εκτόπισαν τελικά τη Γερμανίδα. Η Χίλντεγκαρντ που ήρθε με λίγη διαφορά δεύτερη, ήταν σκληρή σαν βράχος και όλο μάζα αλλά ήταν πολύ γεμάτη στη μέση.

Η τρίτη θέση δόθηκε σε μια άλλη μυώδη κυρία την Χάνι Βαν 'Ακεν από την Ολλανδία. Το πάνω μέρος του σώματος της ήταν πολύ εντυπωσιακό, αν και όταν το σύγκρινες με τα πόδια της αυτά μειονεκτούσαν φανερά. Επίσης ήταν λίγα κιλά παραπάνω από ότι έπρεπε. Στη 4η θέση ήταν η Καναδέζα πρωταθλήτρια βαρέων βαρών Σάντρα Μπλάκι. Η Σάντρα, μια εξαίρετη ποζέρ βρισκόταν σε καλύτερη φόρμα από ότι στη τελευταία της εμφάνιση. Τα πόδια της όμως ήταν ακόμα αδύνατα εξαιτίας τραυματισμού στη μέση της που την εμπόδισε να προπονήσει το κάτω μέρος τους σώματος της. Αν θέλετε να δείτε καλύτερα αυτή τη Καναδέζα πρωταθλήτρια θα έχετε αυτή την ευκαιρία αν δείτε τη ταινία "The wild thing" που παίχτηκε τον Μάρτιο στης Η.Π.Α. Η πέμπτη θέση δόθηκε στη Γκουνίλα Σόντερμπεργκ από τη Σουηδία. Η Γκουνίλα ήταν σκληρή και σαφώς διαχωρισμένη στο πάνω μέρος τους σώματος της, όμως τα πόδια της ήταν μαλακά.

Οπωσδήποτε, η Δυτικο-Γερμανική ομάδα, με δυο πρώτες και μια δεύτερη θέση, κέρδισε τους αγώνες. Το βράδυ τελείωσε στο ρετιρέ του πολυμελούς Ξενοδοχείου Πλάζα. Τι ωραίο πάρτυ δίπλα στη πισίνα! Τι κρίμα που ο Γουέϊν Ντε Μίλια το έχασε. Μπορεί να είχε μάθει κάτι. Εξωτικά ποτά έρρεαν κατά τη διάρκεια της νύχτας. Η τροφή ήταν άφθονη. Η μουσική γέμιζε τον αέρα και οι κυρίες τίναξαν μακριά τα παπούτσια τους για να χορέψουν με τη καρδιά τους. Αναμνηστικά και δώρα προσφέρθηκαν σε όλους. Η γενναιοδωρία και η φιλοξενία των ανθρώπων της Σιγκαπούρης ήταν πολύ συγκινητική! Ελπίζω να την επισκεφτώ πάλι σύντομα.

Ράντι Σάκαλι

ΓΙΑ ΒΑΡΙΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ!

Θέλετε όργανα βαριά, δυνατά, να «γεμίζουν το μάτι», για πολλά κιλά; Μπορούμε να σας κατασκευάσουμε (ή τα έχουμε ήδη έτοιμα!). Το κοινό σας θέλει γυμναστήριο με βαρύ εξοπλισμό, τόσο βαρύ που να μείνει και μετά τον... Τρίτο Παγκόσμιο Πόλεμο; Τηλεφωνείστε μας για ραντεβού να το συζητήσουμε.

Ήδη έχουμε κετασκευάσει και λειτουργούν σε γυμναστήρια τα επόμενα όργανα:



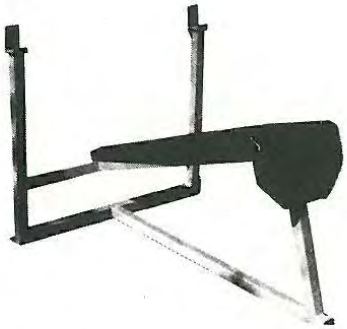
Βάρη-Μπάρες

Αλτήρες Μόνιμοι (από 2,5 έως 40 κιλά που να αυξάνονται κάθε 2,5 κιλά), Θήκες Αλτήρων, Δίσκοι (από 1,25 έως 20 κιλά ποσότητες, ανάλογα με τις μπάρες), Θήκες Δίσκων, Μπάρες (ό,τι μήκος θέλετε) Απλές και Ολυμπιακές, Θήκες για Μπάρες, Ορθοστάτες Μπάρας, Ζώνες Άρσης Βαρών.



Όργανα χωρίς Βάρη

Πάγκοι Κοιλιακών, Μονόζυγα, Δίζυγα με Άρση Ποδιών, Ρωμαϊκές με Υπερεκτάσεις, Διπλό Όργανο Συστροφών Μέσης.





Όργανα με Βάρη

Πάγκοι Οριζόντιοι, Επικλινείς, Ανάποδοι Επικλινείς, Δικεφάλων, Κωπηλατικές Βαρών, Πάγκοι Εκτάσεων Τετρακεφάλων (Leg Extension), Πάγκοι Διπλώσεων Δικεφάλων (Leg Curl), Θήκες Μπάρας για Βαθειά Καθίσματα (Squat Rack), Μηχανή για Πλάγια Βαθειά Καθίσματα (Hack Squat Machine), Μηχανή για Γάμπες (Calf Machine), Μηχανή Πιέσεων Ποδιών (Leg Press Machine).

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

ΚΑΛΟΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟΙ ΜΥΩΝΕΣ ΣΤΗΝ ΙΑΠΩΝΙΑ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΑΝΔΡΩΝ ΤΟΚΥΟ, ΟΚΤ-86

Από τον Μπιλ Ρέυνολντς

Το 1986 θα περάσει στην ιστορία σαν η χρονιά που η Διεθνής Ομοσπονδία των μπόντυ-μπίλντερς εγκαινίασε τα τεστ φαρμάκων για άντρες στο ετήσιο Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Αντρών που έγινε στο Τόκυο στις 25-26 Οκτωβρίου. Δώδεκα από τους πενήντα αθλητές που εξετάστηκαν αποκλείστηκαν επειδή βρέθηκαν στεροειδή στον οργανισμό τους και ένας 13ος αθλητής αποκλείστηκε επειδή προσπάθησε να περάσει κάποιου άλλου δείγμα ούρων στη διαδικασία εξέτασης.

Ο καθένας από τους 12 αποκλείστηκε εξαιτίας του ενέσιμου στεροειδούς νανδρολύνη (Deca-Durabolin) αν και μερικοί μπόντυ-μπίλντερς είχαν 1-3 επιπλέον απαγορευμένες χημικές ουσίες στον οργανισμό τους. Σημαντικό ήτάν πως κανένας αθλητής δεν αποκλείστηκε για στεροειδή που πάρθηκαν από το στόμα. Τα τεστ διεξάχθηκαν από τον καθηγητή δρ. Μάνφρεντ Ντόνικε, επικεφαλής της Επιτροπής Ελέγχου Αναβολικών της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής και τον Δρ. Μπομπ Γκόλντμαν της Ιατρικής και Ερευνητικής Επιτροπής της IFBB.

Το πρωτόκολλο του τεστ θέσπισε ότι 10 αθλητές από κάθε κατηγορία βαρών θα εξεταστούν διαλεγμένοι στην τύχη· ένα σύνολο 50 αντρών από 120 υποψήφιους τελικά εξετάστηκε. Στην πράξη οι αθλητές που επιλέχτηκαν να παραδώσουν δείγματα ούρων ήταν μόνο άντρες που βρίσκονταν στις κορυφαίες 10-12 θέσεις κάθε κατηγορίας.

Ο Ελ Σαχάτ Μαμπρούκ (Αίγυπτος), που ήταν μεταξύ των τριών πρώτων στην κατηγορία μεσαίων βαρών στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του 1985, αποκλείστηκε επειδή προσπάθησε να δώσει ένα δείγμα ούρων που δεν ήταν το δικό του.

Ευχαριστήθηκα πολύ που έμαθα ότι κανένας από τους πέντε διαγωνιζόμενους – Τζον Ρούελμαν, Τζόζε Γκούζμαν, Πωλ Ζαν Γκιγιώμ, Μάικλ Άσλεϋ – δεν έβγαλε θετικό τεστ.

Για να πάρετε μια ιδέα πόσο μακριά πίσω το τεστ αποκάλυψε χρήση χημικών ουσιών, μίλησα σε αρκετούς από τους αποκλεισθέντες και ανακάλυψα ότι τρεις είχαν τελευταία χρησιμοποιήσει Ντέκα τον Μάρτιο του 1986, ολόκληρους 7 μήνες πριν από τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα. Οπωσδήποτε το τεστ γίνεται πολύ πολύπλοκο και βελτιωμένο.

Από τη στιγμή που η σκόνη όλη κατακάθισε, εμφανίστηκε ότι η μόνη κατηγορία που υπέφερε εξαιτίας του τεστ ήταν τα βαρέα βάρη. Τουλάχιστον 2-3 άντρες που θα είχαν τοποθετηθεί στις κορυφαίες 3-4 θέσεις είχαν αποκλειστεί. Οπωσδήποτε ο νικητής της κατηγορίας –65 κ. – ο Καναδέζος Στηβ Μπρισμπουά – ήταν τουλάχιστον τόσο καλός όσο οποιοσδήποτε άντρας ο οποίος έχει ποτέ κερδίσει αυτή τη σποραδικά διαγωνιζόμενη κατηγορία, και ο δεύτερος και τρίτος επιλαχών ήταν επίσης πολύ καλοί. Ο νικητής της κατηγορίας ελαφρών βαρών, Χέρμαν Χόφεντ από τη Γερμανία, έδειχνε τουλάχιστον τόσο καλός όσο έδειχνε όταν κέρδισε αυτή την κατηγορία τον περασμένο χρόνο και οι δεύτερος και τρίτος ήταν εξαιρετικοί μπόντυ-μπίλντερς. Ο νικητής της κατηγορίας μέσων βαρών, ο Αμερικάνος Πωλ-Ζαν-Γκιγιώμ, θα είχε κερδίσει αυτή την κατηγορία σε τουλάχιστον στα μισά από όσα Παγκόσμια Πρωταθλήματα έχω δει. Κι ο Μάικλ Άσλεϋ (ΗΠΑ), ο νικητής της κατηγορίας ελαφρών - βαρέων βαρών ήταν τόσο καλός όσο οποιοσδήποτε που έχει ποτέ νικήσει σ' αυτή την κατηγορία.

Η κατηγορία βαρέων βαρών ήταν μια εντελώς διαφορετική ιστορία. Τουλάχιστον οι πρώτοι 6-8 άντρες στα εθνικά μας Πρωταθλήματα 2 βδομάδες πριν έδειχναν αρκετά καλοί για να νικήσουν σ' αυτή την κατηγορία στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα. Αλλά η NPC έχει φτάσει μέχρι τη δέκατη θέση στην κατηγορία βαρέων βαρών στα εθνικά μας Πρωταθλήματα χωρίς να μπορέσει να βρει έναν αθλητή που να μην παίρνει φάρμακα, έτσι δεν υπήρχε Αμερικάνος στην κατηγορία, παρόλο ότι έχουμε κυριαρχήσει σ' αυτή επί πολλά χρόνια.

Οι αγώνες, που είχαν αρκετά αραιό ακροατήριο – άρχισαν με μια εξαιρετική παρελαύνουσα μπάντα αποτελούμενη ολωσδιόλου από κορίτσια στην ηλικία της εφηβείας με πολύ νεανικές γυναικείες ράβδους περιστροφής (σαν τις μαζορέτες). Ένα άτομο στο ακροατήριο ήταν μεγάλης ιστορικής και από άποψη αμφίεσης σημασίας – ο Μεξικανός Έντυ Σιλβέστρε, νικητής του πρώτου Παγκόσμιου Πρωταθλήματος της IFBB το 1959, περίλαμπρος μέσα σ' ένα μπουφάν το οποίο δεν

Photos by Gardner and Pearson





μπορούσα να κοιτάξω χωρίς γιαλιά ηλίου και προστατευτικά αυτιών.

Όπως ανάφερα, 110 αθλητές είχαν πάρει μέρος στον διαγωνισμό και αθλητές και αντιπρόσωποι από 47 χώρες τον παρακολούθησαν. Με τόσες πολλές χώρες παρούσες, η παρέλαση των εθνών – κάθε απεσταλμένος μετέφερε μια πινακίδα με το όνομα της χώρας του ακολουθούμενος από μπόντυ μπίλντερς της χώρας του που παίρναν μέρος στους αγώνες – ήταν πιο εντυπωσιακή από κάθε άλλη φορά.

Ο κυριότερος χρηματοδότης του σόου ήταν η εταιρία Μορινάγκα ΕΠΕ. Στους μικρότερους χρηματοδότες συμπεριλαμβάνονται η Μιζούνο (η εταιρία ειδών σπορ), η Ναυτίλος της Ιαπωνίας, η Ρίκοχ και η Πρωτεΐνη για ανάπτυξη μυώνων του Γουίντερ. Χωρίς τέτοιους γενναιόδωρους χρηματοδότες, αγώνες τέτοιου μεγέθους δεν μπορούν να διοργανωθούν.

Κατηγορία Μπάνταμγουέιτ (βάρος πετεινού)

Μόλις οι 16 άντρες αυτής της κατηγορίας (μέχρι 65 κιλά) ανέβηκαν στη σκηνή στα προκαταρκτικά, ο νικητής ήταν ολοφάνερος. Ο Καναδέζος Στηβ Μπρισμπουά είχε την ποιότητα ενός κορυφαίου μποντυμπίλντερ πρωταθλητή – μεγάλη μυική μάζα, ισορροπημένες αναλογίες, κλασική συμμετρία και έξοχη μυικότητα, με το σύνολο αυτό ικανά παρουσιασμένο σε μία πολύ ανταγωνιστική ρουτίνα ποζαρίσματος.

Ο Μπρισμπουά, από το Τιμπέτς, Οντάριο, τώρα ζει στη Μισισάουγκα, όπου προπονείται στο τοπικό Gold's Gym. Ο Στηβ άρχισε να προπονείται τέσσερα χρόνια πριν, όταν κουράστηκε πια από το κάπνισμα και το ποτό. Είχε αποσπάσει γενικές και κατηγορίας ελαφρών βαρών νίκες στα καναδέζικα πρωταθλήματα όταν πήρε μέρος στα παγκόσμια.

Ο Τζων Ρούελμαν, που κατάφερε να πάρει την τρίτη μόνο θέση στην εξαιρετικά ανταγωνιστική κατηγορία μπάνταμγουέιτ των Αμερικάνικων Εθνικών Πρωταθλημάτων, πήρε τη δεύτερη θέση στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα. Είναι 32 χρονών, από το Σινσινάτι και ζυγίζει 60 κιλά περίπου με ύψος 5΄2΄΄. Ο Τζων είναι κάπως πιο λίγο αναπτυγμένος από τον Μπρισμπουά, αλλά έχει τρομερή συμμετρία και μυικότητα με τον κάθε ξεχωριστό μυώνα τόσο γραμμωτό ώστε μοιάζει σαν να μπορεί κανείς να μετρήσει κάθε μικροσκοπικό ιστό.

Ο μυώδης Τζόζε Μπάλεστερ (Ισπανία) κατέληξε στην τρίτη θέση στην κατηγορία μπάνταμγουέιτ. Είναι ένας αληθινός Ηρακλής σε μικρογραφία με εκτεταμένη μάζα, κατασκευή και μυικότητα που ταιριάζουν με τις αρκετά ισορροπημένες αναλογίες του. Προσωπικά αισθάνθηκα ότι το ποζάρισμά του ήταν λίγο τυπικό και άκαμπτο. Ίσως να τον βοηθούσε αν χαλάρωνε λίγο. Αυτό μπορεί να τον οδηγήσει στην κορυφαία θέση στους Παγκόσμιους αυτής της χρονιάς.

Ο Μοχάμεντ Ελ Φασακχάνι (Αίγυπτος) πήρε την 4η θέση. Χρειάζεται μια πιο ώριμη και ισορροπημένη σωματική διάπλαση ώστε να φτάσει σε ψηλότερη θέση. Τα πόδια του μειονεκτούν ιδιαίτερα και από τις δυο πλευρές και από πίσω και χρειάζεται μια καλύτερη διάπλαση σε σχήμα V στο στήθος του.

Ο Φρανσουά Τσανγκ, ένας γεροδεμένος μικροκαμωμένος άντρας από το νησί Μαυρίκιος, πήρε την 5η θέση. Τον έχω δει στα προηγούμενα Παγκόσμια Πρωταθλήματα και αυτή τη χρονιά ο Φρανσουά έκανε ένα επιπλέον βήμα μπροστά στη δίαιτά του πράγμα που βελτίωσε πολύ τη γενική μυικότητά του. Νομίζω ότι θα πάει καλύτερα αυτή τη χρονιά.

Ο τελευταίος φιναλίστ, στην 6η θέση, ήταν ο Κορεάτης Γουν Χαγιάκ Μπανκ. Ήταν ένας από τους τρεις Κορεάτες φιναλίστ στις κατηγορίες μπάνταμ-γουέιτ και ελαφρών βαρών. Και οι τρεις είχαν παρόμοιες σωματικές διαπλάσεις, αλλά νομίζω ότι ο Γουν ήταν ο πιο μυώδης και καλύτερα ισορροπημένος απ' τους τρεις τους. Αλλά είανι ακόμη λίγο ελαφρά αναπτυγμένος για να πάρει μια ανώτερη θέση.

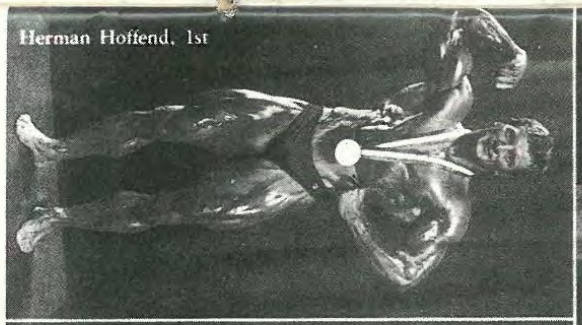
Κατηγορία Ελαφρών Βαρών

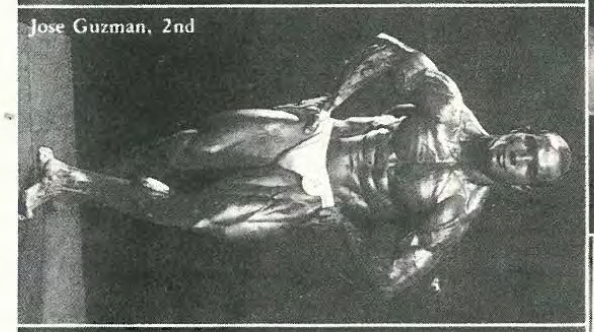
Ο Χέρμαν Χόφεντ πάλι έκανε κιμά τους υπόλοιπους της κατηγορίας ελαφρών βαρών (μέχρι 70 κιλά) στα Παγκόσμια, επαναλαμβάνοντας εύκολα τη νίκη του, του 1985. Πράγματι αυτά ήταν τα τρίτα Παγκόσμια Πρωταθλήματα (IFBB) του Χέρμαν. Ήταν ο νικητής της κατηγορίας μπάνταμγουέιτ του 1983. Προσθέστε μια νίκη στους Παγκόσμιους Αγώνες του '85 και μπορείτε να δείτε πόσο έχει κυριαρχήσει αυτός ο άντρας. Ένα χρόνο πριν δεν σκόπευε να γίνει επαγγελματίας αλλά τώρα άλλαξε γνώμη και θα διαγωνιστεί στη «Νύχτα των Πρωταθλητών» αυτή τη χρονιά.

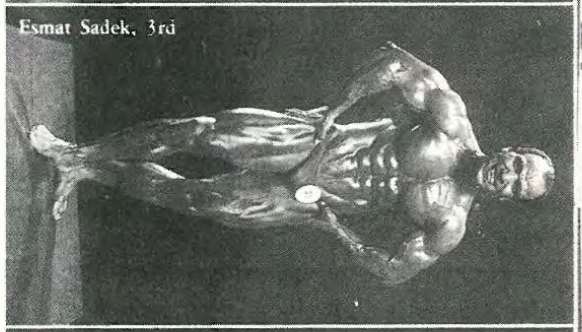
Ο Χόφεντ έχει ένα ζευγάρι από τα πιο αξιοσημείωτα πόδια που θα δείτε ποτέ σε αθλητή των διαστάσεών του. Όχι μόνο εκτελεί σκληρή εργασία 40 ωρών τη βδομάδα σαν σιδηρουργός, αλλά βρίσκει χρόνο να προπονείται 2-2$^{1}/_{2}$ σκληρές ώρες την ημέρα επί 6 μέρες τη βδομάδα. Άρχισε να προπονείται οχτώ χρόνια πριν στην ηλικία των 27 χρόνων και τώρα ζυγίζει 66 κιλά με ύψος 5΄2΄΄.

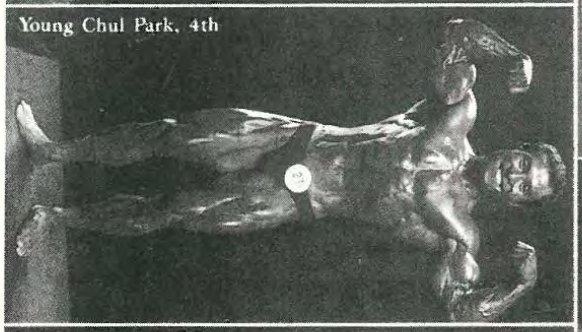
Ο Τζόζε Γκούζμαν (ΗΠΑ) ήταν αρκετούς βαθμούς πίσω από τον Χόφεντ, αλλά κατάφερε να εξασφαλίσει τη δεύτερη θέση στα ελαφρά βάρη λόγω της αξιοσημείωτης συμμετρίας και των ισορροπημένων αναλογιών του. Ο Τζόζε χρειάζεται λίγη περισσότερη μυικότητα αν ελπίζει κάποια μέρα να νικήσει στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα. Είναι 29 χρόνων και ζει στο Μπρονξ, προπονούμενος στο Κέντρο Φυσικής Διάπλασης στο Μανχάταν. Πρώην πρωταθλητής των «Χρυσών Γαντιών» έχει κερδίσει όλους τους διαγωνισμούς σωματικής διάπλασης της Ανατολικής Περιοχής κατά τα τελευταία 3 χρόνια, συμπεριλαμβανομένων και των Μίστερ Ανατολική Ακτή.

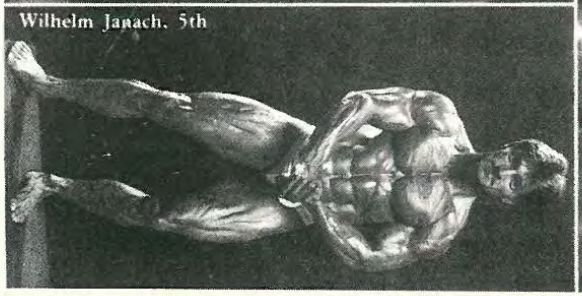
Ο σταθερός Εσμάτ Σαντέκ (Αίγυπτος) ήρθε τρίτος. Αυτό δεν

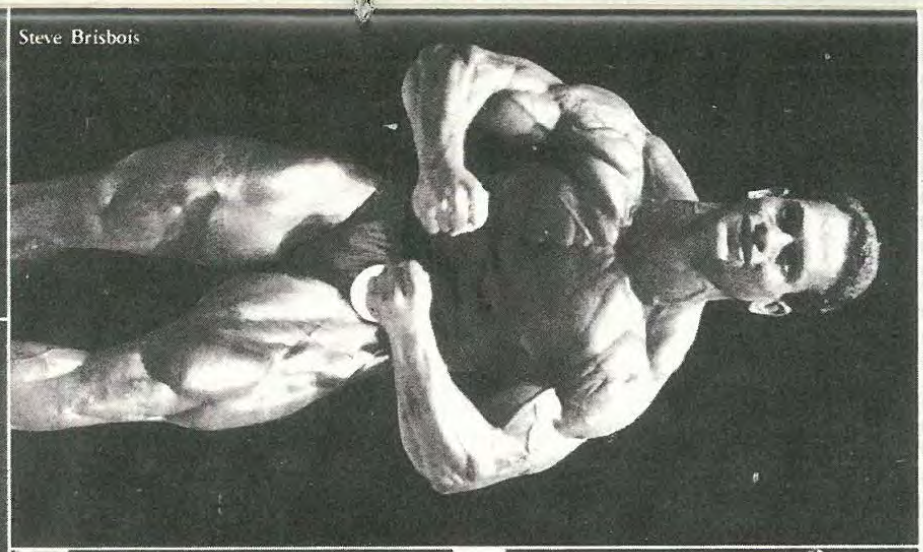

Herman Hoffend, 1st

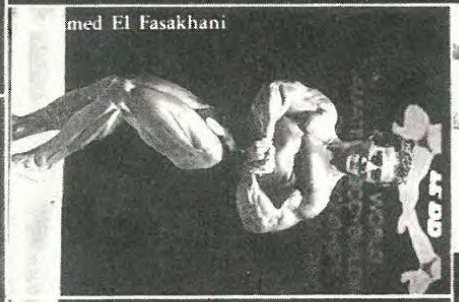

Jose Guzman, 2nd

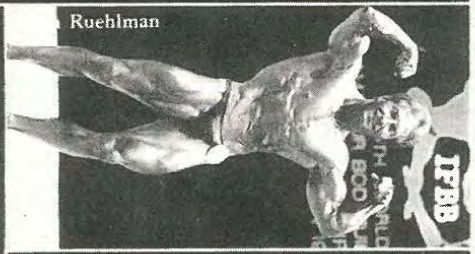

Esmat Sadek, 3rd

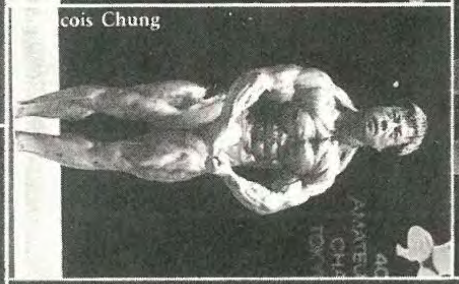

Young Chul Park, 4th

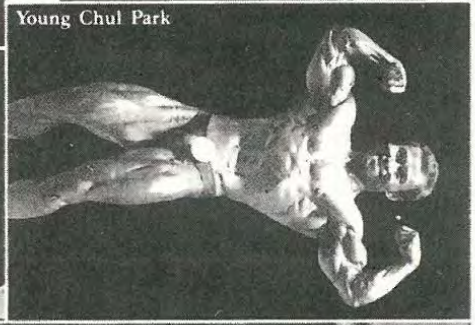

Wilhelm Janach, 5th


Steve Brisbois

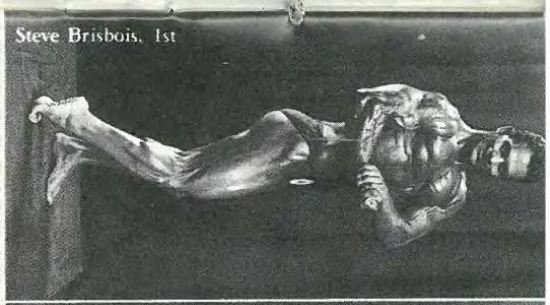

med El Fasakhani

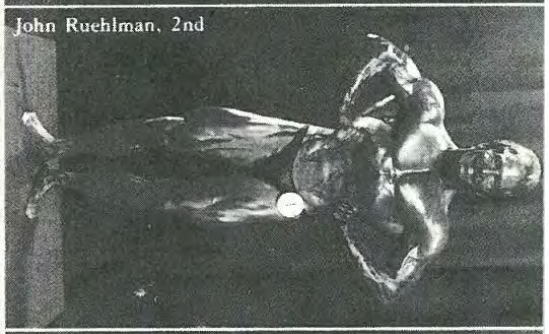

Ruehlman

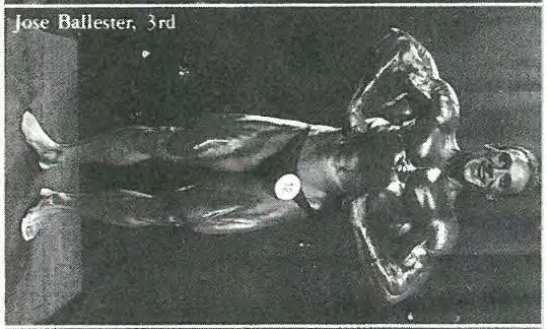

cois Chung

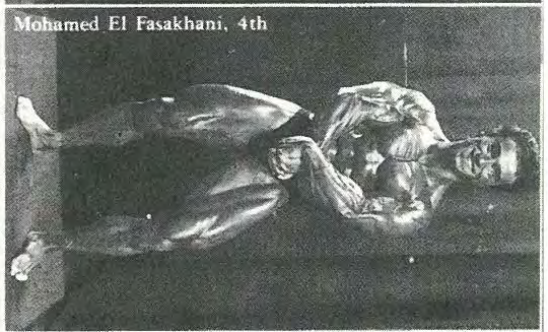

Young Chul Park

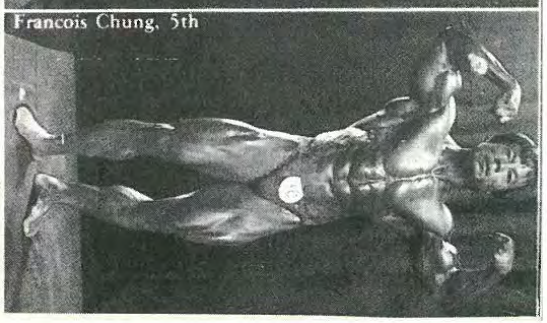

Herman Hoffend


Steve Brisbois, 1st


John Ruehlman, 2nd


Jose Ballester, 3rd


Mohamed El Fasakhani, 4th


Francois Chung, 5th

είναι καινούριο. Ο Εσμάτ ήρθε επίσης τρίτος σ' αυτή την κατηγορία το 1984 και το 1985. Δείχνει καταπληκτικός όταν ποζάρει με τα μπράτσα του κάτω, αλλά είναι λιγότερο εντυπωσιακός με τα χέρια του πάνω από το κεφάλι. Είναι ιδιοκτήτης ενός γυμναστηρίου στο Παρίσι.

Επιδεικνύοντας εξαιρετικά μπράτσα στο πάνω μέρος, ο Γιανγκ Τσουλ Παρκ (Κορέα) κατέληξε στην τέταρτη θέση. Τα πόδια του είναι επίσης πολύ καλά, αλλά χρειάζεται αρκετή δουλειά στο στήθος του για να ανέβει στην κατηγορία του. Έχει μικρή πλευρική και θωρακική ανάπτυξη, πράγμα που καταστρέφει τη συμμετρία του.

Ο έντονα περιεγραμμένος Βίλχελμ Γιάναχ (Αυστρία) ήταν πέμπτος. Θα διάλεγα αυτόν τον άνθρωπο σαν ένα από τους ανερχόμενους ολόκληρου του διαγωνισμού. Έχει τη δυνατότητα να κερδίσει την κατηγορία ελαφρών βαρών αυτή τη χρονιά.

Ο τρίτος από τους καλούς Κορεάτες, ο Ντονγκ Κι Χανγκ, πήρε την έκτη θέση με την καλοσχεδιασμένη σωματική του διάπλαση. Οι κοιλιακοί μυώνες ήταν ιδιαίτερα καλοσχηματισμένοι και έντονα περιεγραμμένοι. Αλλά θα χρειαστεί να προσθέσει περισσότερη μάζα στη σωματική του διάπλαση ώστε να ανέβει αρκετά ψηλά στην κατάταξη.

Κατηγορία Μέσων Βαρών

Ο Πωλ Ζαν-Γκιγιώμ πέτυχε μία πολύ εντυπωσιακή νίκη για τον εαυτό του και την αμερικανική ομάδα του στην κατηγορία μέσων βαρών (μέχρι 80 κιλά). Είχε έρθει δεύτερος σ' αυτή την κατηγορία στους Εθνικούς, αλλά στους Παγκόσμιους ήρθε σαν κυνηγός συμμοριών με την άριστα εναρμονισμένη συμμετρία του και την αισθησιακή μυικότητα. Τώρα 25 χρονών, γεννήθηκε στην Ταϊτή αλλά μετανάστευσε στις ΗΠΑ και εγκαταστάθηκε στη Τζώρτζια σε νεαρή ηλικία. Ο Ζαν Γκιγιώμ άρχισε να προπονείται το 1980 και κέρδισε το πρώτο του σόου, Έφηβος Μίστερ Τζώρτζια. Στο γυμνάσιο, μπορούσε να κάνει σκουώτ με πάνω από 300 κιλά για επαναλήψεις με ένα σωματικό βάρος 70 κιλών περίπου, πράγμα που χωρίς αμφιβολία εξηγεί την καταπληκτική ανάπτυξη των ποδιών του. Ο Ζαν Πωλ προπονείται σε 4 γυμναστήρια στην Ατλάντα – στου Ντοκ (Doc's) στο Σούπερμαν – Φρούριο Υγείας, στου Γκολντ (Gold's) και στο Γυμναστήριο Κόσμος (World Gym).

Ο αληθινά αισθησιακός Πρεμ Τσαντ (Ινδία) πίεσε τον Πωλ πολύ σκληρά στην κατηγορία μέσων βαρών, αλλά αναγκάστηκε να αρκεστεί στη δεύτερη θέση. Από το Μπιχάρ της Ινδίας, ο Τσαντ προπονείται επί έξι χρόνια. Διάθεσε τους τελευταίους μήνες της προετοιμασίας του για τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα, στην προπόνηση με βάρη στη Σιγκαπούρη. Τι αισθησιακή σωματική διάπλαση που έχει αυτός ο νέος αθλητής και η δεύτερη θέση θα πρέπει να ήταν ένα πικρό χάπι γι' αυτόν να καταπιεί. Η πρόβλεψή μου για τα Παγκόσμια του 1987: πρώτη θέση για τον Πρεμ Τσαντ.

Ο Φράνσις Μπενφάτο (Γαλλία) ανέβηκε λίγους βαθμούς από την προηγούμενη χρονιά, ήρθε τρίτος. Ήταν πολύ πιο βαρειά αναπτυγμένος αυτή τη φορά, αλλά είχε θυσιάσει μερική από την ηλεκτρική μυικότητά του για την επιπλέον μυική μάζα. Η ανάπτυξη των χεριών του είναι τόσο καλή που στην πραγματικότητα καταστρέφει την ισορροπία των αναλογιών του. Όταν όμως όλα τα άλλα σημεία του σώματός του φτάσουν στο επίπεδο των χεριών του, τότε θα κερδίσει αυτή την κατηγορία.

Η τέταρτη θέση πήγε στον Τζόζεφ Μπράιαν, ένα Καναδό με μεγάλη μάζα και σχετικά έντονη μυικότητα. Εκτός από τις γάμπες του που υστερούσαν μοιάζει να διαθέτει όλα τα αναγκαία για να φτάσει στην κορυφή διεθνώς. Εντυπωσιάστηκα στα αλήθεια από τη συμμετρικότητα του θώρακά του, αλλά πιστεύω πως λίγο κοντύτερα αν είχε τα μαλλιά του οι ώμοι του θα φαίνονταν πλατύτεροι.

Ο βετεράνος Έργουιν Νόλλερ (Δυτική Γερμανία) ήρθε στην 5η θέση στην κατηγορία μέσων βαρών. Πίσω στο 1982, ήρθε δεύτερος μετά τον σπουδαίο Αμερικανό Ντένλ Ρούπλινγκερ στον ίδιο διαγωνισμό. Λίγο πλατύς στους γοφούς και τη μέση, ο Έρβιν δεν έχει στ' αλήθεια επιδεινώσει την κατάταξή του στα παρεμβληθέντα 4 χρόνια, αλλά ο ανταγωνισμός του στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα έχει βελτιωθεί σημαντικά.

Ένας άλλος Γερμανός, ο Καρλ-Χάινζ Λους ήταν ο τελευταίος φιναλίστας των μέσων βαρών, παίρνοντας την 6η θέση. Έμοιαζε σαν να είχε γλιστρίσει λίγο πιο κάτω από την ακμή του. Καλύτερος συγχρονισμός θα τον είχε τοποθετήσει τουλάχιστον μπροστά από τον Νόλλερ.

Κατηγορία Ελαφρών – Βαρέων Βαρών

Ενώ ο Ζαν Γκιγιώμ έδειχνε αισθησιακός ενώ κέρδιζε την κατηγορία μέσων βαρών, ο Μάικλ Άσλεϋ έδειχνε ακόμα πιο εντυπωσιακός καθώς κέρδιζε την κατηγορία ελαφρών - βαρέων βαρών (μέχρι 90 κιλά). Γεννημένος στην Τζαμάικα, ο Άσλεϋ πήρε την Αμερικ. Υπηκοότητα Λόγω του ότι υπηρέτησε σαν αλεξιπτωτιστής στον αμερικάνικο στρατό. Με τον Ζαν Γκιγιώμ και τον Νοτιοαφρικανό Γκάρυ Στράιντομ, σχημάτισε ένα πολύ καλό τρίτο πολιτογραφημένων Αμερικανών στα Εθνικά μας Πρωταθλήματα αυτή τη χρονιά.

Ο Άσλεϋ δεν έχει πάρει ποτέ στεροειδή, κι όμως είναι ένας από τους αληθινούς σούπερ σταρς του αθλήματος. Είναι επίσης ένας φανταστικός πάουερ-λίφτερ, με σκουώτ πάνω από 320 κιλά, μια φοβερή επίτευξη για οποιονδήποτε που απέχει ολωσδιόλου από χημικές ουσίες και που ζυγίζει λιγότερο από 90 κιλά.

Ο δεύτερος φιναλίστ, Τσεχοσλοβάκος Λίμπορ Μίναρικ, που ανέβηκε μια θέση από πέρισυ, δεν απείλησε καν τον Άσλεϋ. Αυτός ο άντρας έχει μια από τις καλύτερες αναπτύξεις χεριού που έχω δει ποτέ, και η πλαϊνή πόζα των τρικεφάλων του είναι φοβερή κάτι παραπάνω μάλιστα από φοβερή. Ο Λίμπορ ένας κτηνίατρος, είναι γύρω στα 25. Με λίγη περισσότερη μάζα στους θωρακικούς μυώνες και τους μυώνες της πλάτης αυτός ο νέος θα είναι ένας από τους αληθινά σπουδαίους όταν νικήσει αυτή την κατηγορία τ.ο '87.



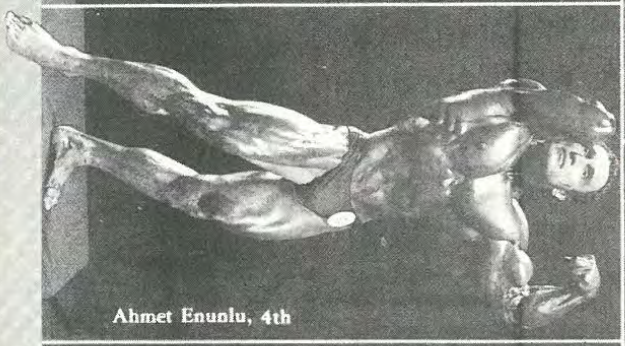
Michael Ashley, 1st



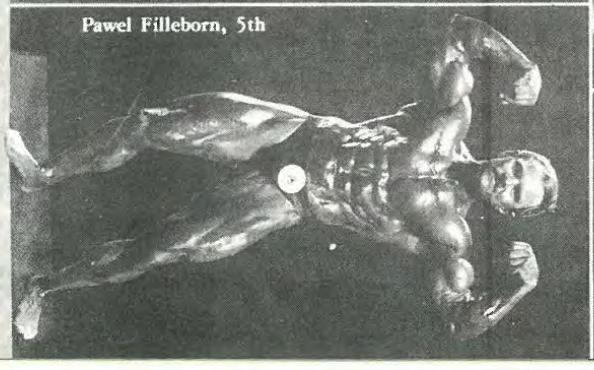
Libor Minarik, 2nd



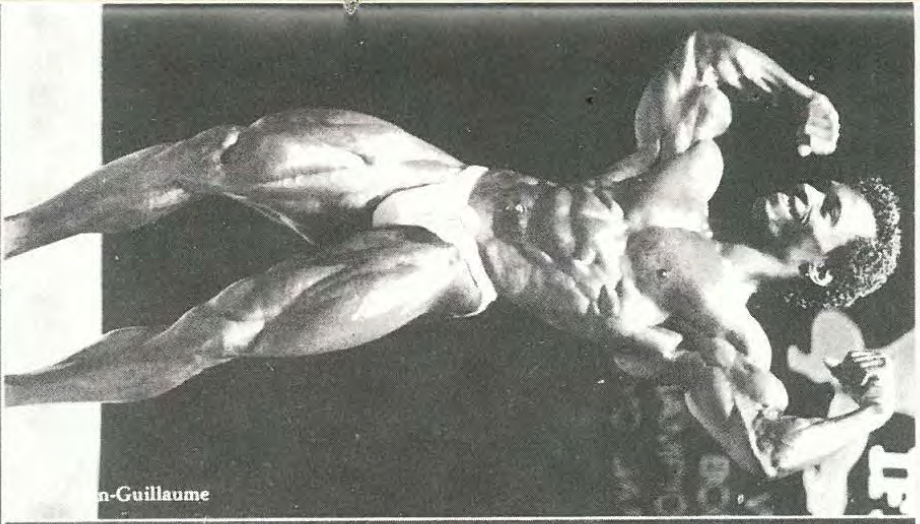
Ian Dowe, 3rd



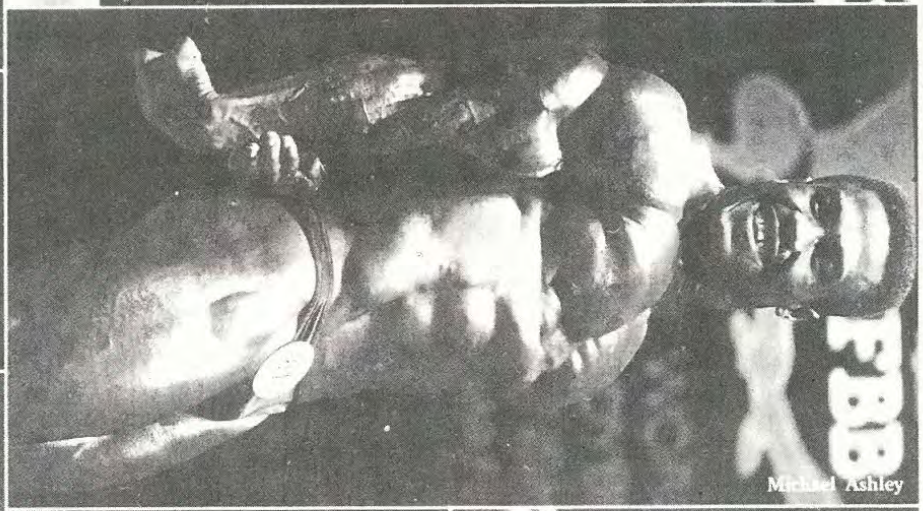
Ahmet Enunlu, 4th



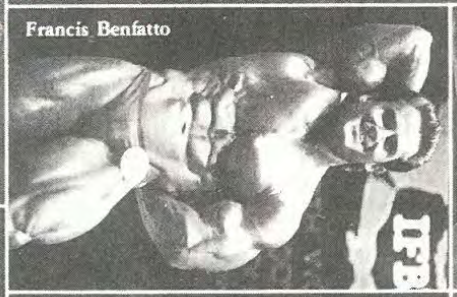
Pawel Filleborn, 5th



n-Guillaume



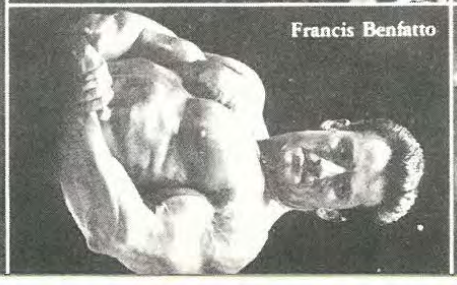
Michael Ashley



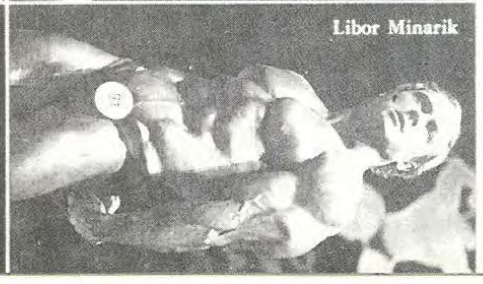
Francis Benfatto



Prem Chand



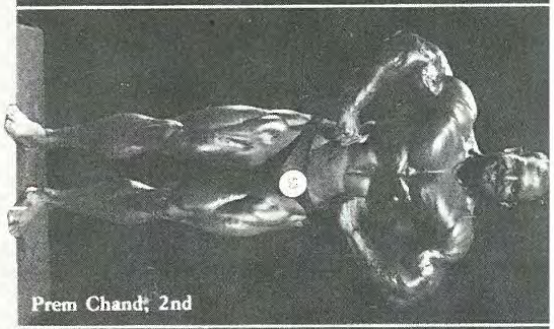
Francis Benfatto



Libor Minarik



Paul Jean-Guillaume, 1st



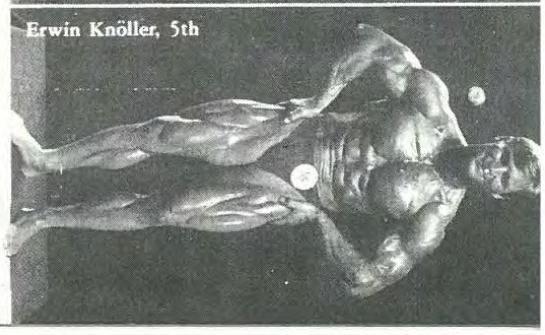
Prem Chand, 2nd



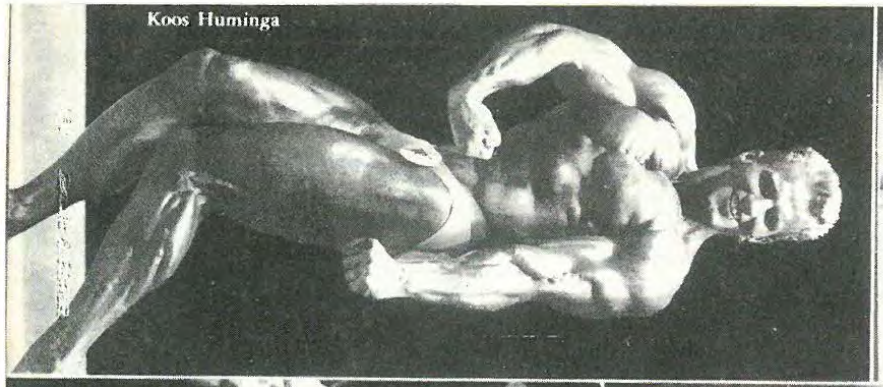
Francis Benfatto, 3rd



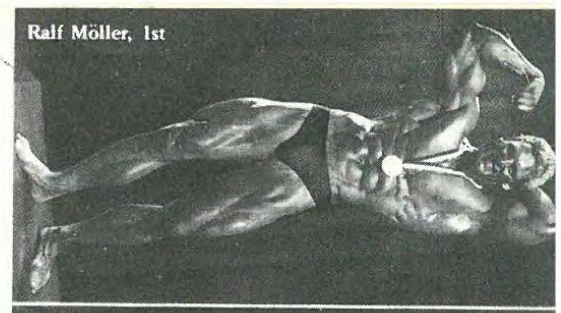
Joseph Brian, 4th

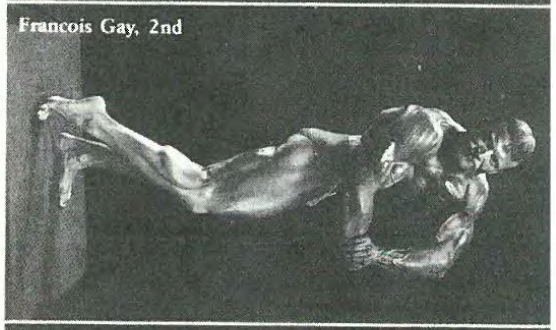


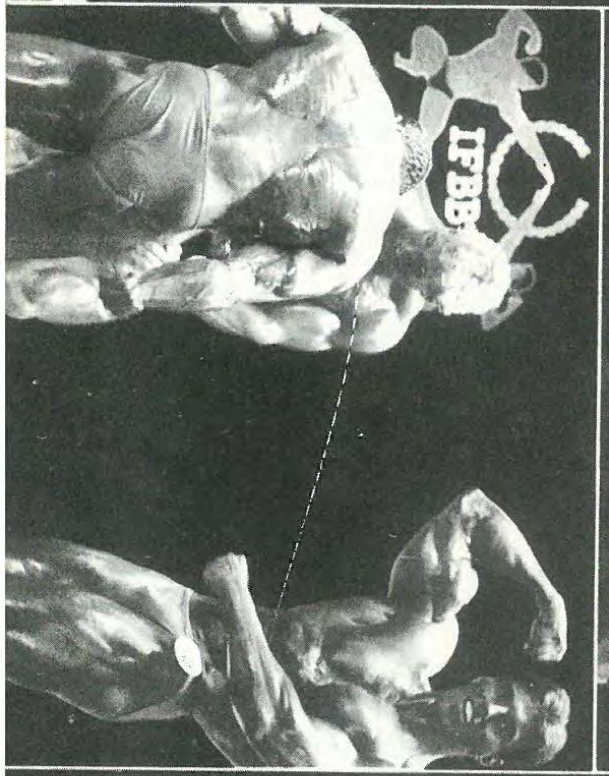
Erwin Knöller, 5th


Koos Huminga


Francois Gay

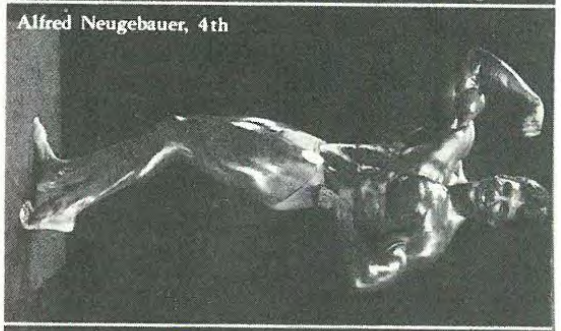

Ralf Möller, 1st

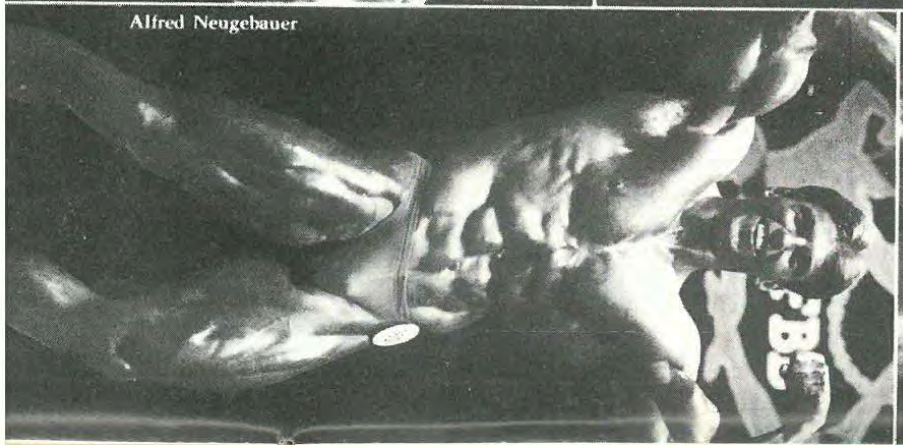

Francois Gay, 2nd

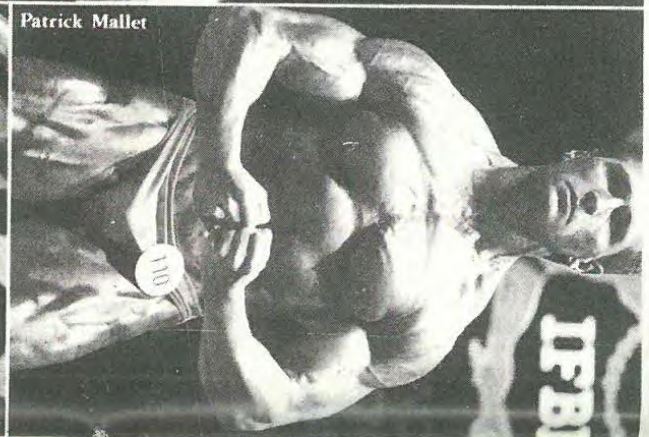


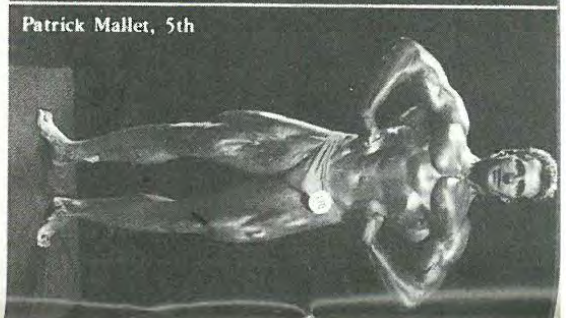

Ralf Möller


Koos Huminga, 3rd (Weider Trophy Winner)


Alfred Neugebauer, 4th


Alfred Neugebauer


Patrick Mallet


Patrick Mallet, 5th

Ο Ίαν Ντόουι (Αγγλία) ήταν κάπως έξω από τη φόρμα στην οποία βρισκόταν όταν νίκησε στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα νωρίτερα αυτή τη χρονιά, αλλά δεν ήταν καθόλου λιγότερο μεγαλειώδης στο Παγκόσμιο. Απλώς έμοιαζε σαν να μην είχε κάνει δίαιτα για αρκετό καιρό, ή σαν το ταξίδι από το Λονδίνο στο Τόκυο να είχε εξανεμίσει ένα μέρος από τη μυικότητά του με λίγη κατακράτηση νερού. Σπουδαία σωματική διάπλαση όμως, με νερό ή χωρίς αυτό!

Ο σούπερβετεράνος Αχμέτ Ενούλου (Τουρκία) κατέληξε στην 4η θέση στην κατηγορία ελαφρών - βαρέων βαρών. Στα 39 του, διατηρεί την απίστευτη φόρμα που τον έκανε να κερδίσει το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της IFBB το 1970, 1974 και 1982. Είναι απλώς ότι δεν έχει βελτιωθεί στα πρόσφατα χρόνια, ενώ το συνολικό επίπεδο της κατηγορίας ελαφρών - βαρέων βαρών έχει ανεβεί αισθητά.

Ο πυκνά αναπτυγμένος Πάουελ Φίλεμπορν (Πολωνία) έπιασε την 5η θέση. Αυτός ο νέος προπονείται στη Γερμανία το περισσότερο μέρος του χρόνου. Είναι ο καλύτερος μπόντυμπίλντερ που έχει βγάλει ποτέ η Πολωνία. Οι αναλογίες του είναι πολύ καλές αλλά η συμμετρία του είναι λίγο λιγότερο από ιδανική, πράγμα που πιθανόν τον τοποθετεί πιο κάτω από τη θέση που θα μπορούσε να καταλάβει με κάπως λιγότερο ογκώδη εμφάνιση. Ακόμη, είναι ένας από τους πιο εντυπωσιακούς άντρες που έχω δει από άποψη μάζας και συμπαγών μυώνων.

Ο Σοέλ Νούρι (Αλγερία) κατέληξε στην 6η θέση. Είναι ο πρώτος καλός Αλγερινός μπόντυ-μπίλντερ που έχω δει, βεβαίως ο πρώτος φιναλίστ στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα. Μόλις αρχίζει να αξιοποιεί τις τεράστιες δυνατότητές του, όμως, και περιμένω να τον δω να ανεβαίνει στις θέσεις αυτό τον χρόνο.

Κατηγορία βαρέων βαρών

Μιας και η κατηγορία αυτή (πάνω από 90 κιλά) αποκλείστηκε σχεδόν μαζικά από το τεστ για χημικές ουσίες, ο επιβλητικός και ογκώδης Ραλφ Μόλλερ κατάφερε σχετικά εύκολα να την κερδίσει. Με ύψος 2,05 μ. το σώμα του είναι όλο φυσικούς μυώνες. Ο Ραλφ, ήταν, πράγματι, γύρω στα 5 κιλά βαρύτερος από την προηγούμενη χρονιά, όταν τοποθετήθηκε πέμπτος σ' αυτούς τους αγώνες, έτσι θα πρέπει να πούμε ότι έχει βελτιωθεί. Η μυικότητά του είχε λίγο πέσει, χωρίς αμφιβολία εξαιτίας της τρομερής έντασης του ταξιδιού από την Ευρώπη στην Ιαπωνία, μία πτήση πάνω από 20 ώρες.

Ο Μόλλερ είναι ο ψηλότερος αληθινά καλός μπόντυ-μπίλντερ που έχω δει ποτέ, όντας 5 εκ. ψηλότερος από τον προηγούμενο πανύψηλο μυώδη πρωταθλητή τον Λου Φερίνιο, δύο φορές νικητή της κατηγορίας βαρέων βαρών του Παγκόσμιου. Ο Ραλφ έχει κάποια έλλειψη στους μηριαίους δικέφαλούς του (είναι δύσκολο να γεμίσει κανείς τόσο μακρύ πόδι), αλλά έχει τους καλύτερους κοιλιακούς που έχω δει ποτέ σε τόσο μεγαλόσωμο άντρα.

Η δεύτερη θέση δόθηκε στον Ελβετό μπόντυ-μπίλντερ Φρανσουά Γκαίη, που είχε τοποθετηθεί έξω από τους 15 πρώτους στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του 1985 στο Γκέτενμποργκ. Είναι ένας αφοσιωμένος αντίπαλος της χρήσης στεροειδών στο άθλημα, μιλώντας εναντίον τους σε κάθε ευκαιρία. Ήταν σε σπουδαία φόρμα παρόλο ότι είχε ανοίξει ένα γυμναστήριο πρόσφατα, πράγμα που συνεχώς απαιτεί 70 ώρες τη βδομάδα για να λειτουργεί σωστά. Η πλάτη και το στήθος του ήταν ιδιαίτερα σπουδαία αλλά η έλλειψη μάζας στο χέρι του ήταν αυτό που πιθανόν τον τοποθέτησε μετά τον Μόλλερ. Ένας από τους πιο ωραίους τύπους στο άθλημα, ο Φρανσουά θα είναι το φαβορί αυτή τη χρονιά.

Ο Κους Χούμινγκα (Ολλανδός) σφηνώθηκε στην τρίτη θέση και κέρδισε το Τρόπαιο Γουίντερ του πιο βελτιωμένου μπόντυ-μπίλντερ του διαγωνισμού. Αυτό το τρόπαιο θα μπορούσε εύκολα να είχε δοθεί στον Γκαίη. Είχα την εντύπωση ότι η απόσταση μεταξύ του Χούμινγκα και του Γκαίη ήταν πολύ μικρότερη από ό,τι μεταξύ του Μόλλερ και του Γκαίη. Ο Κους έχει πολύ καλό σκελετό και ισορροπία μεταξύ της μάζας και της μυικότητάς του. Είναι επίσης ελκυστικός πράγμα που οπωσδήποτε δεν τον βλάπτει. Με τον καιρό, ο Χούμινγκα θα γίνει ένας από τους σπουδαίους.

Ο ευπαρουσίαστος Αυστριακός, Άλφρεντ Νιουγκεμπάουερ ήρθε 4ος, πράγμα που έφερε δάκρυα χαράς στην εξαιρετικά όμορφη κοπέλα του. Ο Άλφρεντ έχει δική του δουλειά· προμηθεύει ποικίλα προϊόντα του μπόντυ-μπίλντιγκ σε γυμναστήρια σε όλη την Αυστρία, μια ασχολία που του επιτρέπει να χρησιμοποιεί τις ρουτίνες νταμπλ-σπλιτ του Γουίντερ κάθε μέρα και να περνάει 3-4 μήνες το χρόνο στην Καλιφόρνια κάνοντας προπόνηση με τους μεγάλους του αθλήματος.

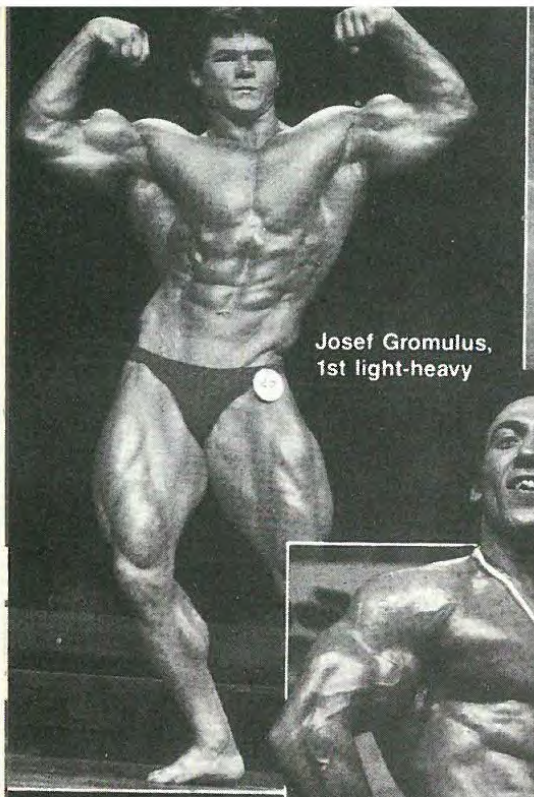
Η πέμπτη θέση δόθηκε στον Πάτρικ Μαλλέτ από τη Νέα Καληδονία, αλλά η τοποθέτηση αυτή έγινε περισσότερο λόγω έλλειψης άλλων. Με τόσους πολλούς άντρες έξω από τους αγώνες βαρέων βαρών λόγω του τεστ για χημικές ουσίες η ποιότητα έπεσε δραστικά από την 4η θέση και κάτω.

ΔΙΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

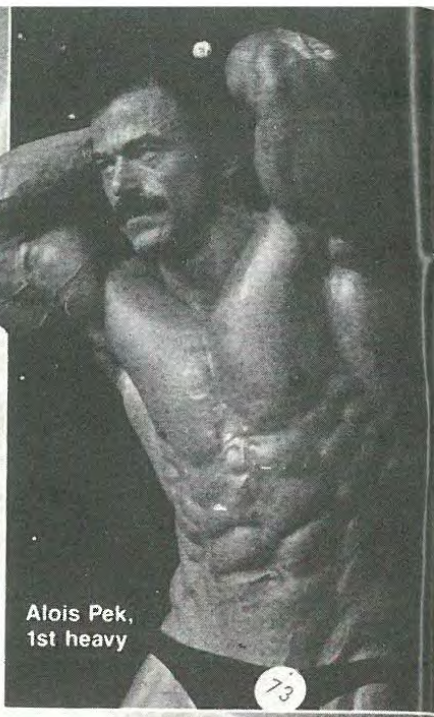
Το ομαδικό τρόπαιο δόθηκε στις ΗΠΑ, η οποία το κέρδιζε σχεδόν κάθε χρονιά μέχρι τη νίκη της γερμανικής ομάδας το 1985. Το τρόπαιο ομαδικού ποζαρίσματος, το βραβείο Ζούλιεν Μπλόμμαερτ, δόθηκε στους νεωτεριστές Καναδούς, οι οποίοι δέχτηκαν μια εκπληκτική ανταπόκριση από το κοινό με τη ρουτίνα τους που τους πρόβαλλε.

Ανακεφαλαιώνοντας, αυτό ήταν ένα καλά οργανωμένο και ίσως αντιλεγόμενο πρωτάθλημα. Οι Ιάπωνες οργανωτές δικαιούνται συγχαρητήρια για την έξοχη οργάνωση και φιλοξενία τους. Οι νικητές, Στηβ Μπρισμπουά, Χέρμαν Χόφεντ, Πωλ-Ζαν Γκιγιώμ, Μάικλ Άσλεϋ και Ραλφ Μόλλερ, έλαβαν τη μεγαλύτερη ικανοποίηση από όλες: Στέφτηκαν Παγκόσμιοι Πρωταθλητές της IFBB.

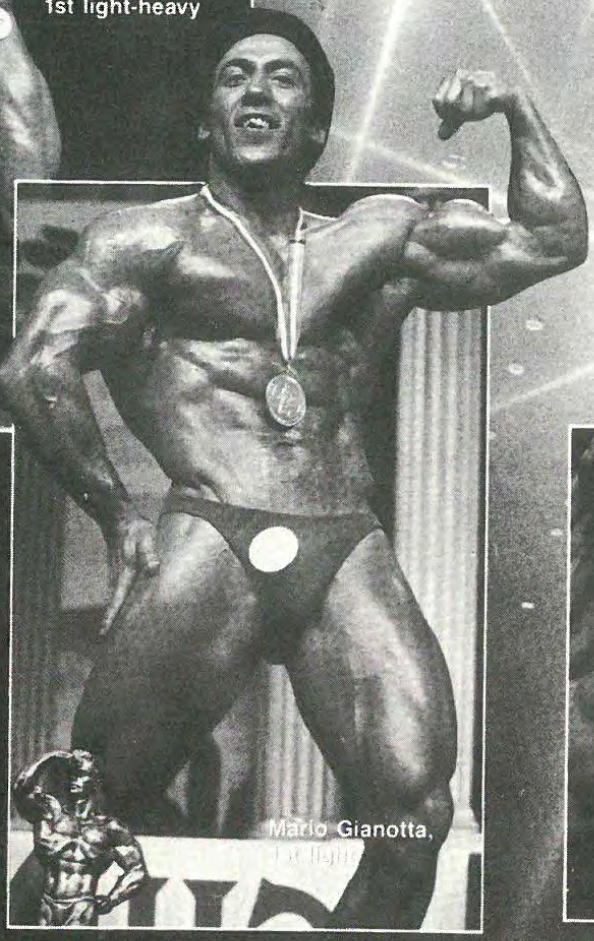
Μπιλ Ρέυνολντς



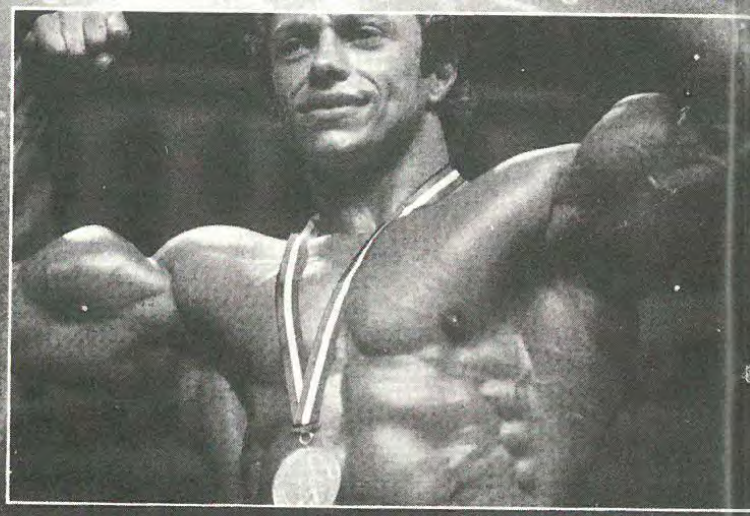
Josef Gromulus,
1st light-heavy



Alois Pek,
1st heavy



Mario Gianotta,



Miroslav Jastrebski,
1st middle



ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΔΙΑΚΡΙΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΚΑΛΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΓΡΑΦΕΤΑΙ Η ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΑΓΩΝΕΣ

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

ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΑΝΔΡΩΝ–ΓΥΝΑΙΚΩΝ 1984

Από τον Στηβ Γουένερστρομ
Απόδοση: Θύμιος Περσίδης
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ

Το πλήθος που είχε συγκεντρωθεί στη Χάγη το περασμένο Σαββατοκύριακο του Απριλίου είχε φτάσει εκεί για να θαυμάσει την ομορφιά της πόλης: Τα λουλούδια (ήταν η εποχή της τουλίπας στην Ολλανδία) και τα ανθρώπινα σώματα· το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης που έγινε το 1984 στη Χάγη.

Τα Ευρωπαϊκά Πρωταθλήματα γινόντουσαν πάντα σε περίεργα μέρη και τώρα δεν υπήρχε διαφορά. Η ολλανδική φύση κατάστικτη με ανεμόμυλους και κατάσπαρτη με αγροκτήματα. Εδώ κι εκεί ποδηλάτες και πεζοί, με τα ξύλινα τσόκαρά τους, διασχίζαν τα δρομάκια. Δύσκολο να φανταστείς, ότι λίγα χιλιόμετρα μακριά από τη γαλήνη αυτή οι καλύτεροι ερασιτέχνες της σωματικής διάπλασης στην Ευρώπη σύντομα θα εμφανίζονταν μαζί στους ωραιότερους αγώνες του χρόνου και σίγουρα, το μεγαλύτερο και καλύτερο ευρωπαϊκό γεγονός που έγινε ποτέ.

Ανάμεσα στους αθλητές έβλεπες γνωστά ονόματα και πρόσωπα από προηγούμενες ευρωπαϊκές συμμετοχές, όπως και αρκετά νέα ονόματα.

Στις κατηγορίες γυναικών, για παράδειγμα, η νικήτρια στα Ελαφρά Βάρη Κορνέλια Κιντμπάιτερ και η πρωταθλήτρια Μεσαίων Βαρών Ντομινίκ Νταρντ έπαιρναν για πρώτη φορά μέρος. Και, από τους 30 αθλητές στις δύο κατηγορίες ανδρών μόνο δέκα είχαν συμμετάσχει στο παρελθόν.

Στους αγώνες ανδρών, οι Τσέχοι για μια ακόμη φορά κυριάρχησαν. Η εντυπωσιακή τετράδα ήταν και η καλύτερη. Καθένας από αυτούς μπήκε στην πρώτη πεντάδα της κλάσης του.

Οι Γερμανοί ήταν σχεδόν το ίδιο καλοί με τους Τσεχοσλοβάκους. Τρεις από τους τέσσερις μπήκαν στις πεντάδες των φιναλίστ στις κατηγορίες τους. Γενικά, οι Γερμανοί έδωσαν την καλύτερη παράσταση με ξεχωριστές μορφές αθλητών και αθλητριών (μια πρώτη θέση στα Ελαφρά και μια δεύτερη στα Μεσαία Βάρη).



Στα Μεσαία Βάρη (μέχρι 80 κιλά) επικεφαλής ήταν ο Μιροσλάβ Γιαστρέμπσκι με τον οποίο λίγο-πολύ ξεκαθαρίστηκαν τα πράγματα από τον πρώτο κιόλας γύρο. Αυτομάτως πέρασε κατά έξι πόντους τον Γάλλο Μπερνάρ Γωντρύ και «δεν γύρισε ποτέ το βλέμμα του πίσω παρά μόνο για να δει πόσο κοντά του ήταν ο Ρόμπερτ Ντάντλιντζερ». Όταν ανακοινώθηκε η τελική κατάταξη, μόνο ο Τούρκος Ερυέτς Κουρτουράλ ήταν μεταξύ του Ντάντλιντζερ και των δύο πρώτων.

Ένας άλλος Τούρκος, ο Αλί Τζε και ο Άγγλος Μάρτιν Αλλαμάγκο μαζί με τους τέσσερις προηγούμενους σχημάτιζαν την τελική νικήτρια εξάδα γι' αυτή την κατηγορία.

Τώρα πλέον ήταν η σειρά των Γερμανών να «λάμψουν στο στερέωμα» κατηγορία Ελαφρών - Βαρέων Βαρών (-90 κιλά) και ο εντυπωσιακός Γιόζεφ Γκρόμουλους με τον συναθλητή του Ντιρκ Σταρκ κατάφεραν να αναρριχηθούν στην πρώτη και την τρίτη θέση αντίστοιχα. Μεγάλη απειλή για τον Γκρόμουλους στάθηκε ο Άγγλος Ίαν Ντάου.

Στην τέταρτη θέση, μετά τον Σταρκ, βρισκόταν ο Δανός Γιαν Χάνζεν, ενώ στην πέμπτη ο Τσεχοσλοβάκος Πέτερ Ούριτσεκ.

Η πιο εντυπωσιακή ίσως μορφή σε αυτούς τους αγώνες ήταν ο «μνημιώδης» Αλόις Πεκ από την Τσεχοσλοβακία. Ήταν το άριστο παράδειγμα αθλητή της σωματικής διάπλασης που κυριολεκτικά δέσποζε στην κλάση του, δηλαδή πάνω από 90 κιλά. Η τελική βαθμολογία του ήταν 15, η μικρότερη. Με άλλες λέξεις ανακηρύχθηκε ομόφωνα νικητής.

Με μικρή διαφορά πίσω από τον Πεκ ακολουθούσαν δύο καλοί Δανοί αθλητές, οι Βίλλεμ Γιόνκμαν και Άλβυν Τζόεν, οι οποίοι πήραν τη δεύτερη και τρίτη θέση αντίστοιχα.

Τέταρτο βλέπουμε τον Γερμανό Βίλελμ Χάουκ, ενώ πέμπτο τον Σουηδό Γιαν Μάλμκβιστ.

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Κάτω από κανονικές συνθήκες, ένας αγώνας σωματικής διάπλασης αυτού του επιπέδου κρίνεται μετά τους δύο-τρεις πρώτους γύρους.

Όμως στα Ελαφρά Βάρη Γυναικών σε αυτό το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα, το φαινόμενο της Γερμανικής Σωματικής Διάπλασης, Κορνέλια Κίντμπαϊτερ, τα κατάφερε με σχετική ευκολία. Υπάρχει μόνο μια λέξη για να περιγράψεις το κορίτσι από τη Γερμανία: «Μυστηριώδης». Αναμφίβολα η Κορνέλια ήταν μυστηριώδης, αλλά εξίσου εντυπωσιακή ήταν και η ευκολία με την οποία «εξουδετέρωσε τις αντιπάλους της».

Με γραμμωτούς τρικέφαλους, τετρακέφαλους και γλουτούς, η Κίντμπαϊτερ ήταν ένα μικρό μνημείο όμορφα μυώδους σώματος. Με καταγωγή από το Μάννχαϊμ της Γερμανίας, η Κορνελια ήταν η δημοφιλέστερη γυναικεία μορφή των αγώνων αφήνοντας έκπληκτους θετές και κριτές. Έχοντας ύψος 1,47 και βάρος μόλις 46 κιλά, είχε ένα από τα καλύτερα σώματα. Οι αναλογίες της, η μυική της ανάπτυξη, ο μυικός της προσδιορισμός και η όλη εμφάνισή της ήταν υπέροχα.

Στα παρασκήνια καθόταν ήσυχα όσο οι υπόλοιπες αθλήτριες έσφιγγαν τους μυώνες τους, ποζάριζαν, έσφιγγαν και ποζάριζαν λίγο ακόμη. Έμοιαζε με χαμένο παιδί, κάνοντας μονάχα λίγες ασκήσεις σ' ένα γωνιακό πάγκο. Σε έκανε να θέλεις να την πιάσεις από το χέρι και να την κουβαλήσεις σπίτι σου μέσα στην τσάντα της γυμναστικής σου.

Όμως, λίγα λεπτά πριν βγει στη σκηνή, τελείωσαν και τα βάσανά της. Σταμάτησε τις ασκήσεις. Λάμψεις από φλας φωτογραφικών μηχανών άστραψαν στο χώρο, εκεί που η Κορνέλια δοκίμαζε πόζες μπροστά από ένα μικρό καθρέφτη.

Μερικοί προπονητές άλλων αθλητριών έμοιαζαν σαν να έλεγαν, «Τι λες; Την κλείνουμε τώρα ή μετά;». Σε λίγα λεπτά η Κορνέλια θα έβγαινε στη σκηνή και αν δεν εμφανιζόταν μέσα από το πουθενά άλλη αθλήτρια, η Γερμανία θα κέρδιζε τον πρώτο ευρωπαϊκό τίτλο στις γυναίκες της κατηγορίας αυτής.

Η Κίντμπάιτερ είχε ήδη εξασφαλίσει τον τίτλο από τον πρώτο μόλις γύρο. Αν υπήρχε ένα λάθος στην παρουσίασή της, ήταν ότι είχε λίγο περισσότερο νεύρο στη σκηνή, που την έκανε να μοιάζει σχετικά δύσκαμπτη στις πόζες της. Πέρα απ' αυτό, δεν υπήρχε τίποτε άλλο εκτός από τις φωνές και τα χειροκροτήματα όπου ξέσπαγε το κοινό κάθε φορά που η Κορνέλια έσφιγγε τους μυώνες της και έπαιρνε πόζα.

Η Βελγίδα Κριστίν Λωράν, με ελάχιστη διαφορά από την Κίντμπαϊτερ, το περασμένο Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα τον περασμένο Οκτώβριο είχε πιο γραμμωμένη και λεπτή φόρμα από ό,τι συνήθως, τώρα είχε κάνει ακόμη ένα βήμα μπροστά. Είχε θυσιάσει αρκετή μυική μάζα για ένα ύψος 1,67, μόνο και μόνο για να μπορεί να συναγωνισθεί την Κίντμπαϊτερ. Η Λωράν τερμάτισε 2η.

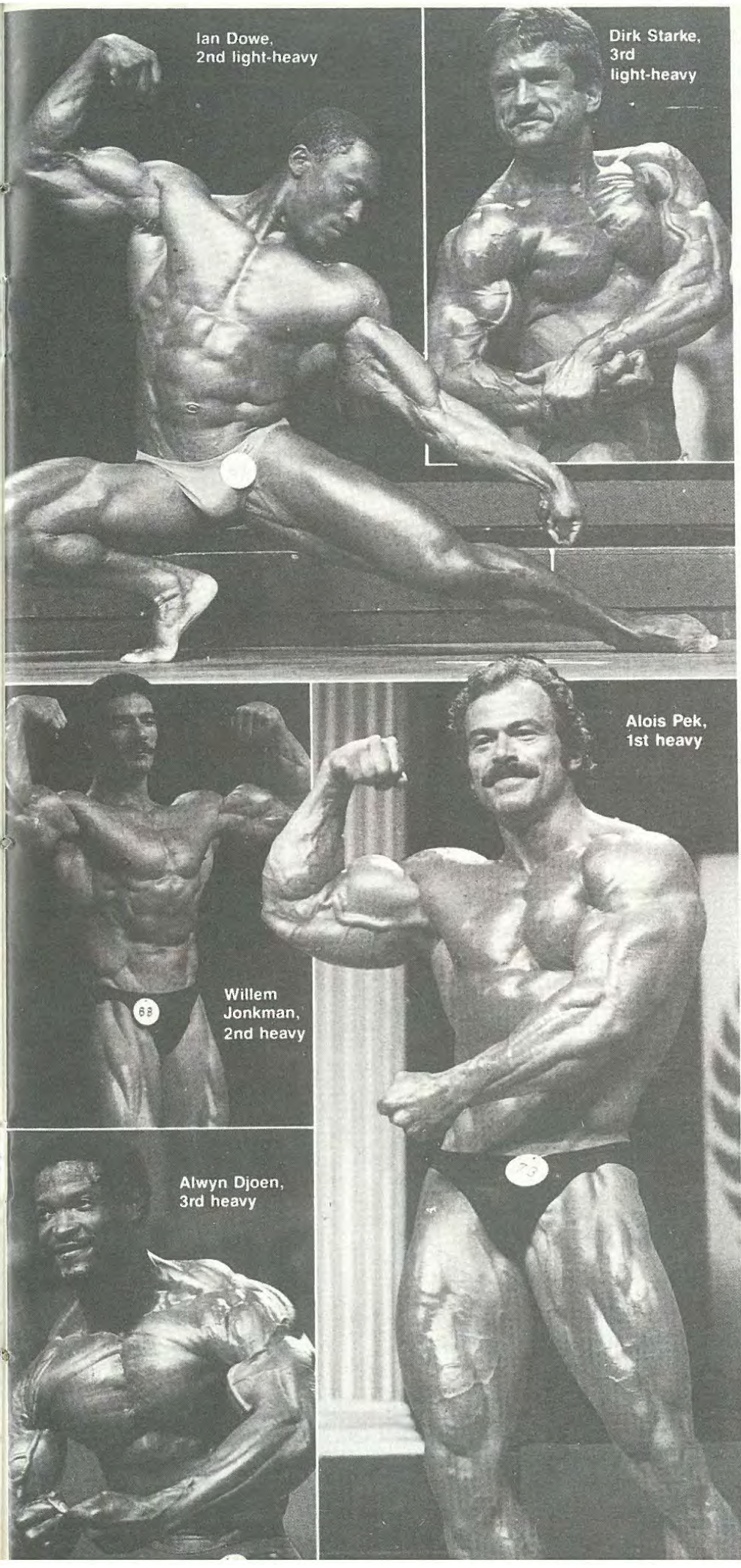
Ακριβώς πίσω από τη Λωράν, με διαφορά στη βαθμολογία μόλις 3 πόντους, βρισκόταν η Ολλανδέζα Έλλεν Βαν Μάρις. Τερματίζοντας στην τρίτη θέση, η Έλλεν έκανε ένα μεγάλο βήμα προς τα εμπρός από τους Ευρωπαϊκούς του '83. Γενικά, η Βαν Μάρις έδειξε καλύτερη συνολική μυική ισορροπία από την 4η στην κατάταξη, Λιβ Σάντμπυ.

Η Σάντμπυ, 8η στους Πανευρωπαϊκούς του '83, ανέβηκε τα σκαλιά προς την επιτυχία, γυμνάζοντας περισσότερο τα πόδια της και αποκτώντας καλύτερο μυικό προσδιορισμό.

Η πέμπτη, Καμίλια Παλάτσι, έπεσε έναντι της θέσης της το '83, αλλά μόνο επειδή το σώμα της ήταν σε γενικές γραμμές στην ίδια κατάσταση με της προηγούμενης χρονιάς.

Η έκτη θέση πήγε σε άλλη μια Νορβηγή, ίσως την αθλήτρια με τη μεγαλύτερη φωτογένεια στην κατηγορία της, την Βίγκντις Χάγκεν. Αυτή η 18χρονη καλλονή για άλλη μια φορά ανέβασε στη σκηνή τον εντυπωσιακό V κορμό της και αντίθετα προς την περασμένη χρονιά, τώρα τα μέρη του κορμιού της ήταν εναρμονισμένα και γραμμωμένα χωρίς περιττό πάχος.

Ενώ στην κατηγορία των Ελαφρών κιλών, η μικροσκοπική Κορνέλια Κίντμπαϊτέρ έκλεψε την παράσταση στην πρώτη κιόλας απόπειρα συμμετοχής της σε διεθνή οργάνωση, στα Μεσαία Βάρη η Γαλλίδα Ντομινίκ Νταρντ έκανε το ίδιο. Λίγοι μέχρι τότε είχαν ακού-



σει για την εντυπωσιακή Νταρντ. Η μοναδική σημαντική νίκη της πριν τους αγώνες ήταν η κατάκτηση του Κυπέλλου Νταβίνα στο Λονδίνο, το '83. Σε γενικές γραμμές ήταν άγνωστη σαν φυσιογνωμία. Όμως, οι άγνωστοι έχουν ένα ξεχωριστό τρόπο να γίνονται διάσημοι, ειδικά όταν έχουν το σώμα της Ντομινίκ.

Με ύψος 1,70 και βάρος 63 κιλά, η Νταρντ παρουσίασε ένα όμορφο σώμα, με πολύ γραμμωτούς κοιλιακούς και υπέροχο μυικό διαχωρισμό. Όπως η Κίντμπαϊτερ, η Νταρντ ήταν ένα βήμα μπροστά από τις άλλες στα Μεσαία Βάρη.

Αν δεν υπήρχε αυτή στη μέση, η νίκη θα ήταν στα χέρια της Γερμανίδας αθλήτριας. Η Χίλντεγκαρντ Σέφερ θα είχε σαρώσει τις υπόλοιπες. Η Σέφερ που είχε ήδη γίνει γνωστή από τη δράση της τα προηγούμενα τέσσερα χρόνια, ανέβηκε κατά δύο θέσεις σε σχέση με την προηγούμενη χρονιά.

Αρκετοί ρωτούσαν τι έγινε με την Βέρα Μπέντελ. Μάλλον, η απουσία της Μπέντελ από τους αγώνες οφείλεται στην αποτυχία της να νικήσει την Σέφερ στη διαδικασία επιλογής της εθνικής ομάδας που θα εκπροσωπούσε τη Γερμανία στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα. Όσο για την Σέφερ, αυτό ήταν ένα σημαντικό βήμα μπροστά.

Η Σουηδέζα Καρίνα Γιόχανσον ήρθε τρίτη αυτή τη χρονιά, δηλαδή τρεις θέσεις πάνω από το πρωτάθλημα του '83. Δίνοντας μερικές από τις ωραιότερες πόζες στην κατηγορία αυτή κιλών, εμφανίστηκε πιο μυώδης αυτή τη χρονιά.

Στην τέταρτη θέση βρίσκουμε την Αγγλίδα Ανίτα Πίνοκ που έπεσε σε σχέση με το '83. Όμως, η πτώση ίσως οφείλεται στην είσοδο της μεγάλης Νταρντ στους αγώνες, γιατί το σώμα της Πίνοκ είχε κάνει άλματα. Οι δελτοειδείς, οι ώμοι, οι θωρακικοί της της έδωσαν τη δυνατότητα να συναγωνισθεί τις κορυφαίες αθλήτριες.

Στην πέμπτη και στην έκτη θέση, η Ολλανδέζα Κόνγυ Χόυσντανς και η Βελγίδα Πάτσυ Ντελέντερ με διαφορά ενός μόλις βαθμού αγωνίστηκαν σκληρά μέχρι το τέλος, με την Χόυσντανς τελικά πρώτη. Η Ντελέντερ πρέπει να ήταν πολύ ευχαριστημένη με τις επιδόσεις της αφού συμμετείχε για



Lightweight posedown (from l): Andeose, Lopez, Gianotta, Wysocki

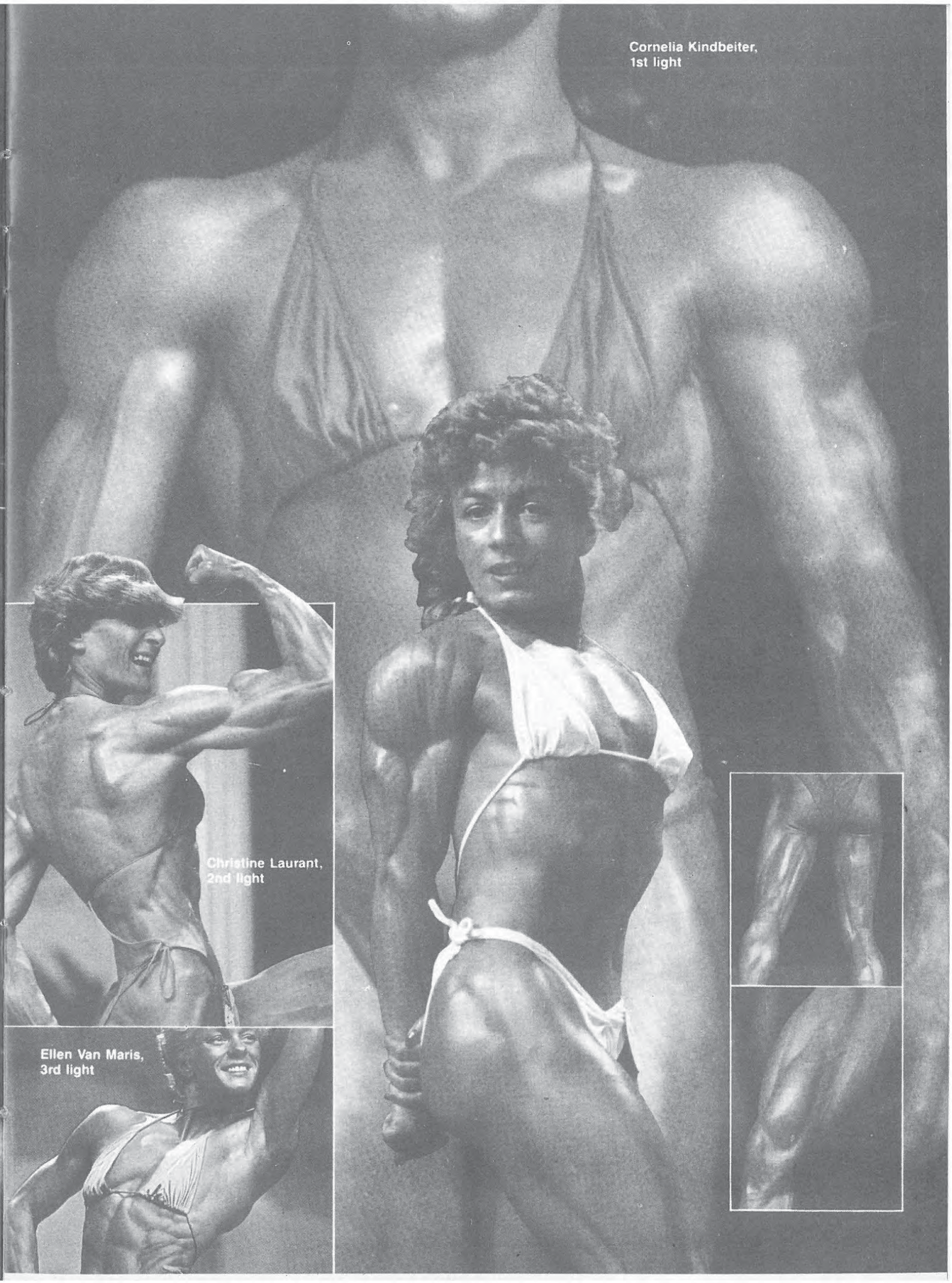
Luciano Andeose, 3rd light

Marion Wysocki, 4th light

Miroslav Jastrebski, 1st middle

Bernard Gaudry, 2nd middle

Eryetis Kurtural, 3rd middle


Cornelia Kindbeiter,
1st light
Christine Laurant,
2nd light
Ellen Van Maris,
3rd light

πρώτη φορά σε αγώνες τέτοιου επιπέδου.

Όπως διαμορφώθηκε η υπόθεση στην κατηγορία των Ελαφρών κιλών, πήραν μέρος 13 χώρες με 14 υποψήφιους.

Φαίνεται, ότι με την ανάπτυξη του σπορ στην Ευρώπη και την προφανή ποιότητα των αθλητών στους ευρωπαϊκούς αγώνες, το πρωτάθλημα αυτό είναι τώρα έτοιμο για μια τρίτη κλάση βάρους για ακόμη ανώτερες φυσικές διαπλάσεις. Κρίνοντας από την ποιότητα των γυναικών αυτής της χρονιάς, δεν είναι δύσκολο να καταλάβω γιατί οι Ευρωπαίες κυριάρχησαν στο Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα στο Λονδίνο.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

ΑΝΔΡΕΣ
ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ:
1) Μάριο Τζανόττα
2) Κάρλος Λοπέζ
3) Λουτσιάνο Αντεόζε
4) Μάριον Βυζόκι
5) Πέτερ Βανν Γιένζεν

ΜΕΣΑΙΑ ΒΑΡΗ
1) Μιροσλάβ Γιαστρέμπτσκι
2) Μπερνάρ Γκωντρύ
3) Ερυέτις Κουρτουράλ
4) Ρόμπερτ Ντάντλιντζερ
5) Αλί Τεζ

Ελαφρά - Βαρέα Βάρη
1) Γιόζεφ Γκρόμουλους
2) Ίαν Ντάου
3) Ντιρκ Σταρκ
4) Γιαν Χάνζεν
5) Πέτερ Ούριτσεκ

Βαρέα Βάρη
1) Αλόις Πεκ
2) Βίλλεμ Γιόνκμαν
3) Άλβιν Τζόεν
4) Βίλελμ Χάουκ
5) Γιαν Μάλμκβιστ

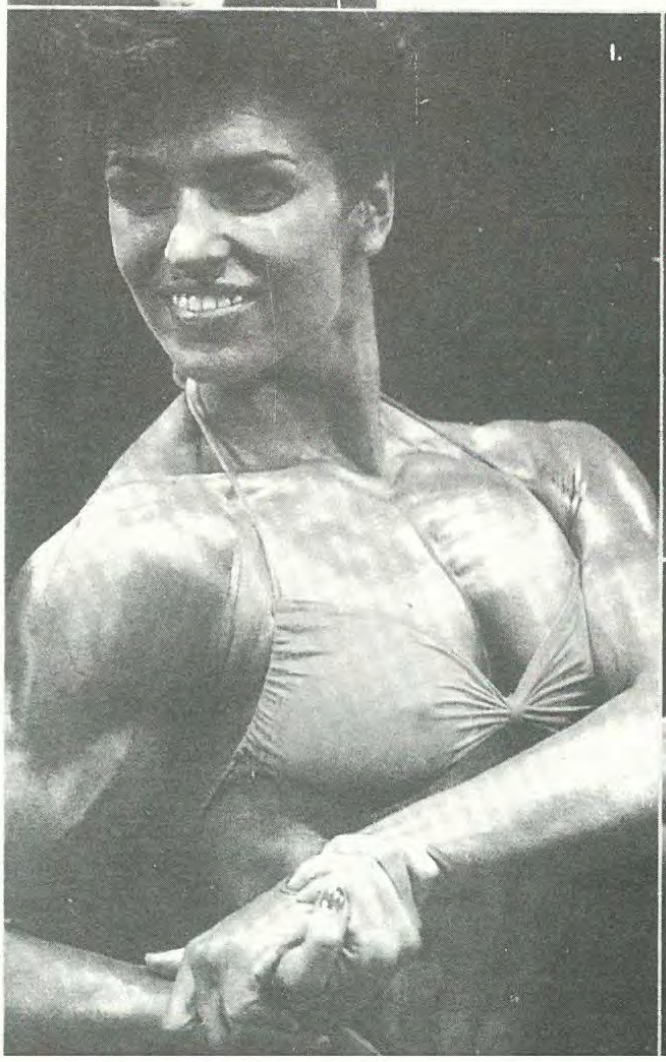
ΓΥΝΑΙΚΕΣ
Ελαφρά Βάρη
1) Κορνέλια Κίντμπαϊτερ
2) Κριστίν Λωράν
3) Έλλεν Βαν Μάρις
4) Λιβ Σάνμπυ
5) Καμίλια Παλάτσι





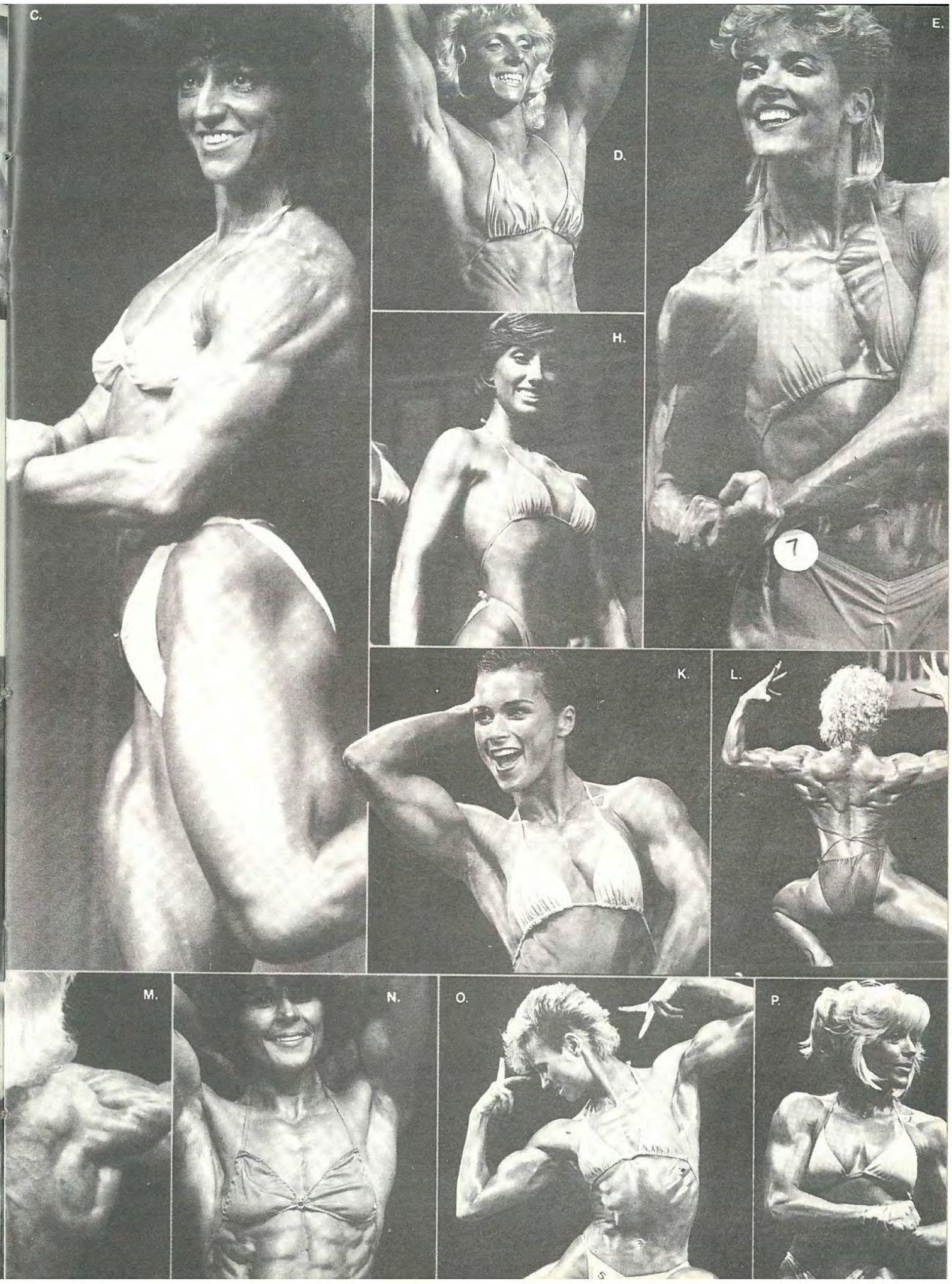


A. Κριστίν Λωράν
B. Καρίνα Γιόχανσον
C. Βέρα Μπέντελ
D. Πάτσυ Ντελέντερ
G. Άννι Σόρενσεν
H. Κάρμεν Καβιλιέρε
I. Μάριο Σέλιν
J. Άστριντ Άσβαντερ
K. Έρικα Μες
L. Χίλντεγκαρντ Σέφερ
M. Άννικ Ντουμάς
N. Άννι Σόρενσεν
O. Ίνγκερ Ζέττερκβιστ
P. Μάρλεν Φύρερ








C.
D.
E.
H.
K.
L.
M.
N.
O.
P.

Μεσαία Βάρη
1) Ντομινίκ Νταρντ
2) Χίλντεγκαρντ Σέφερ
3) Καρίνα Γιόχανσον
4) Ανίτα Πίννοκ
5) Κόννι Χόυσντανς

ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ FLEX

Η γυναικεία σωματική διάπλαση στην Ευρώπη έλαμψε «μέσα σε μια νύχτα» ή τουλάχιστον έτσι έδειξε. Οι αθλητές της σωματικής διάπλασης όλου του κόσμου διαλαλούν την εξαιρετική παρουσίαση των Ευρωπαίων αδελφών τους. Όμως, αυτό δεν σημαίνει, ότι εκπλαγήκαν όλοι από την πρόοδο που έχουν σημειώσει οι φοβερές αυτές γυναίκες.

Πάντως, σε γενικές γραμμές ήταν πολύ λίγοι στο χώρο της σωματικής διάπλασης εκείνοι που ήταν προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν αρκετά σοβαρά τη μεγάλη έκρηξη που γινόταν πέρα από τον Ατλαντικό.

1981. Εκείνες τις μέρες όλοι παίρνουν στα σοβαρά την ευρωπαϊκή σωματική διάπλαση και με το δίκιο τους. Οι γυναίκες είναι θερμές. Η γυμναστική τους, η όψη τους, τα σώματά τους όλα είναι το κάτι άλλο.

Σε κείνες τις στιγμές του '81, όταν έγινε το πρώτο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα στο Λονδίνο, μόνο οχτώ χώρες έκαναν το γεγονός τούτο πραγματικότητα. Σήμερα η ανταπόκριση σε αυτούς τους τώρα πια φαντασμαγορικούς αγώνες είναι πλατιά.

Το ευρωπαϊκό πρωτάθλημα του 1984 φιλοξένησε αθλήτριες από 17 χώρες στις δύο κατηγορίες βαρών στις γυναίκες και για πρώτη φορά είχε συμμετοχές από δύο χώρες του Ανατολικού Μπλοκ (Γιουγκοσλαβία και Ουγγαρία).

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΧΩΡΑ ΣΕ ΧΩΡΑ

Σχεδόν χωρίς εξαίρεση, αρκετές ευρωπαϊκές χώρες έχουν να παρουσιάσουν ξεχωριστές μορφές αθλητριών. Από παράδοση, η Φινλανδία, η Σουηδία, η Νορβηγία και η Δανία κρατούν τα σκήπτρα.

Η Φινλανδία, φυσικά, είναι η μόνη χώρα πέρα από τις Ηνωμένες Πολιτείες που έχει αναδείξει μια Μις Ολύμπια: Την Κίκι Ελόμαα, νικήτρια των αγώνων του 1982. Στις επαγγελματικές παρατάξεις θα συναντήσουμε άλλη μια Φιλανδέζα, πρώην πρωταθλήτρια Ευρώπης, τη Μάριο Σέλιν που ζει πλέον στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Αυτή η σκανδιναβική χώρα έχει προσφέρει μια πλειάδα κορυφαίων ερασιτεχνών. Με επικεφαλής την δύο φορές Παγκόσμια Ερασιτέχνιδα Πρωταθλήτρια Πίριο Χάπονλο, συμμετέχουν στους αγώνες του '84 η Σούζαν Σαρέλα, η Παΐβι Βατάνεν και η 5η στην τελική κατάταξη του τελευταίου Σκανδιναβικού Πρωταθλήματος, Ανίτα Λάκκα - Λεπίστο.

Η Σουηδία έχει δώσει πολύ περισσότερα απ' όσα έχει απολαύσει με αθλήτριες όπως η πρώτη νικήτρια του Παγκόσμιου Ερασιτεχνικού, Ίνγκερ Ζέττερκβιστ και η Καρίνα Γιόχανσον που είχε πάρει μέρος στους Ολύμπια '84. Ίσως καμιά άλλη χώρα στην Ευρώπη δεν έχει περισσότερους οπαδούς στο άθλημα. Για αυτό το λόγο, οι ερασιτεχνικοί κύκλοι κυριολεκτικά υπόσχονται καινούρια αστέρια. Πέρα από τις Καμίλια Παλάτσι και Άζα Γκίλμπεργκ, δύο νέες αθλήτριες που πήγαν αρκετά καλά στο τελευταίο Πρωτάθλημα Νορβηγίας, παίρνουν μέρος. Και η Ανιέτα Τάνζμπορν και η Λένα Χάμμερστρομ υπόσχονται πολλά για το μέλλον, όπως και η Ίνγκριντ Μάτσον.

Οι Νορβηγοί έχουν κάνει μεγαλύτερα βήματα τα τελευταία δύο χρόνια. Πέρα από τη Λιβ Σούνμπυ και τη Βίγκντις Χάγκεν, που είναι ήδη πολύ γνωστές διεθνώς, η Νορβηγία πρόσφατα παρουσίασε δύο νέα αστέρια: την πρωταθλήτρια Νορβηγίας και Σκανδιναβίας, τον Όφαϊμ και την Παγκόσμια Πρωταθλήτρια Νεανίδων Τριν Πέτερσεν.

Η Δανία ποντάρει όπως πάντα στην κορυφαία επαγγελματία Λίσερ Φροστ - Λάρσεν, ενώ ακολουθούν οι Αννέτ Μπόελ και Άννι Σόρενσεν. Η Μπόελ έχει στο παρελθόν κατακτήσει τίτλους Δανικών και Σκανδιναβικών πρωταθλημάτων. Η μόνη χώρα της Σκανδιναβίας που απομένει, η Ισλανδία, άργησε σχετικά να κινητοποιηθεί στον τομέα της σωματικής διάπλασης, εξαιτίας της απομόνωσής της σαν κράτους. Όμως, αυτός ο μικροσκοπικός τόπος έστειλε αντιπροσώπους στο παρελθόν σε Παγκόσμιους Ερασιτεχνικούς αγώνες. Η γνωστότερη αθλήτρια που κατεβαίνει είναι η Ράφνιλντουρ Βαλμπζόφσντοττιρ.

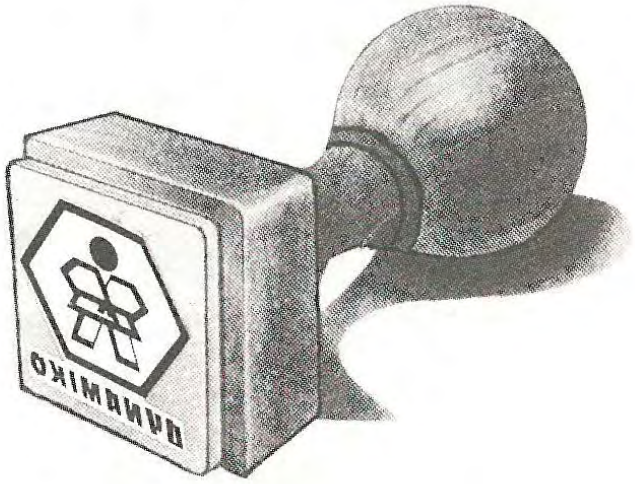
Εξίσου καλές στο θέμα της σωματικής ομορφιάς είναι και οι Ολλανδία και Δυτική Γερμανία. Και οι δύο έχουν να επιδείξουν αξιόλογες αθλήτριες τα τελευταία δύο χρόνια. Η Ολλανδία έχει παρουσιάσει τις δυο τελευταίες Παγκόσμιες Ερασιτέχνιδες Πρωταθλήτριες της κατηγορίας Ελαφρών Βαρών: Την Έρικα Μες το 1983 και την Έλλεν Βαν Μάρις το '84, οι οποίες είναι πλέον επαγγελματίες. Η Μες έχει επίσης στο ενεργητικό της μια πρώτη νίκη στους 1ους ευρωπαϊκούς αγώνες Μικτών Ζευγαριών το '83 με τον Μπάρρυ Ντε Μέυ.

Τούτη τη χρονιά όμως, οι Ολλανδοί κατεβάζουν στο πρωτάθλημα μια νέα φουρνιά αθλητριών με επικεφαλής τις Ζυλιέτ Μάγιερ, Τίνα Τούντλεϋ και Βίννυ Ντεβρίς. Και η Μάγιερ και η Γούντλεϋ έχουν μπει στο κλίμα των ευρωπαϊκών αγώνων, ενώ η Ντεβρίς συμμετείχε στο Πρώτο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Μικτών Ζευγαριών, στη Μαδρίτη. Δεν πρέπει να παραλείψουμε τις διεθνούς φήμης Κόννι Χόνεντανς και Τζόυς Πάρντεκαμ.

Η ιστορία εκτυλίσσεται κατά τον ίδιο τρόπο περίπου και στη Δυτική Γερμανία, η οποία έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον των φιλάθλων από το 1980. Με λίγα λόγια, έχει ξεσπάσει ένα κύμα μυομανίας στη Γερμανία. Φυσικά, όλοι γνωρίζον λίγο-πολύ τα μνημειώδη σώματα της Βέρα Μπέντελ και της Κορνέλια Κίντμπαϊτερ, για να μην παραλείψουμε την εκπληκτική Χίλντεγκαρντ Σέφερ. Όλες αυτές οι πρωταθλήτριες έχουν φτάσει στο ψηλότερο σημείο ερασιτεχνισμού. Πέρα απ' όλα αυτά όμως, υπάρχει εύφορο έδαφος για ανερχόμενα αστέρια. Πέρα από την Κίντμπαϊτερ στην κατηγορία κάτω των 52 κιλών, υπάρχει ένα κουιντέτο αθλητριών με επικεφαλής την Ρενάτε Χόλλαντ. Οι υπόλοιπες είναι οι

Ζητάτε
το σωστό γυμναστήριο;

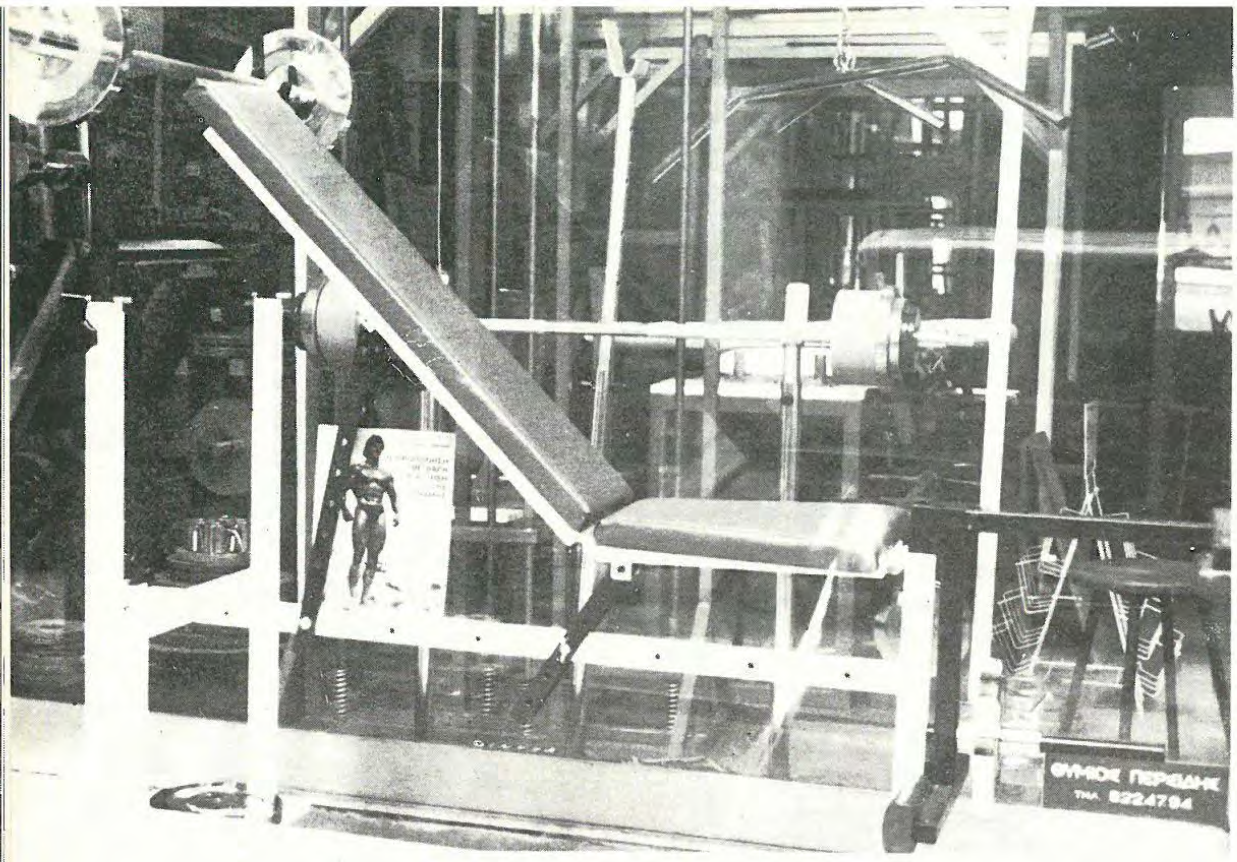
Αν ο εξοπλισμός του
έχει τη σφραγίδα ...



... τότε το βρήκατε!

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Από απλούς πάγκους μέχρι πολυόργανα 12 θέσεων.



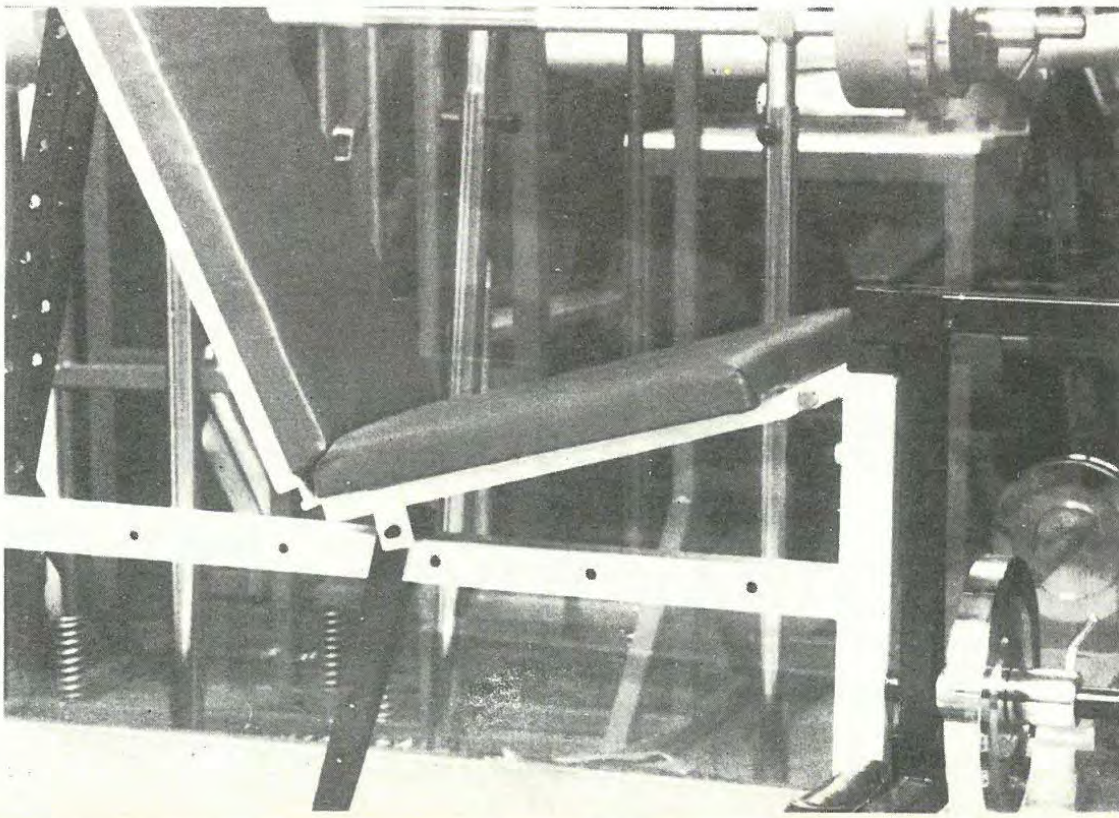
ΟΡΙΖΟΝΤΙ
ΚΑΘΙΣΜΑ ΤΕΤΡ

ΔΙΖΥΓ
ΨΗΛ
ΤΡΟΧΑΛ

ΝΕΑ ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ

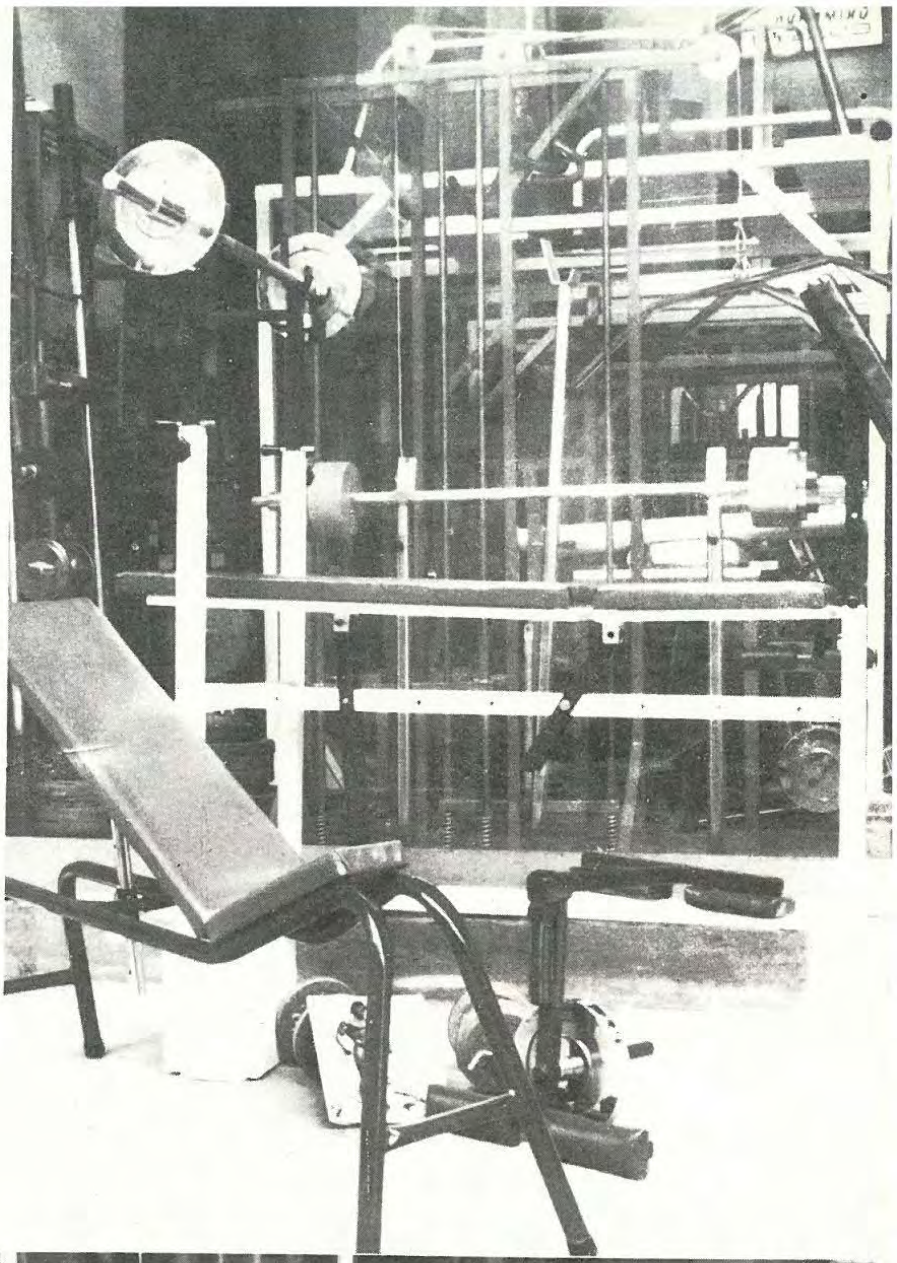
ΠΟΛΥΠΑΓΚΟΣ ΑΡΘΡΩΤΟΣ – ΣΥΝΘΕΤΟΣ ΔΕΚΑ ΟΡΓΑΝΑ ΣΕ ΕΝΑ

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



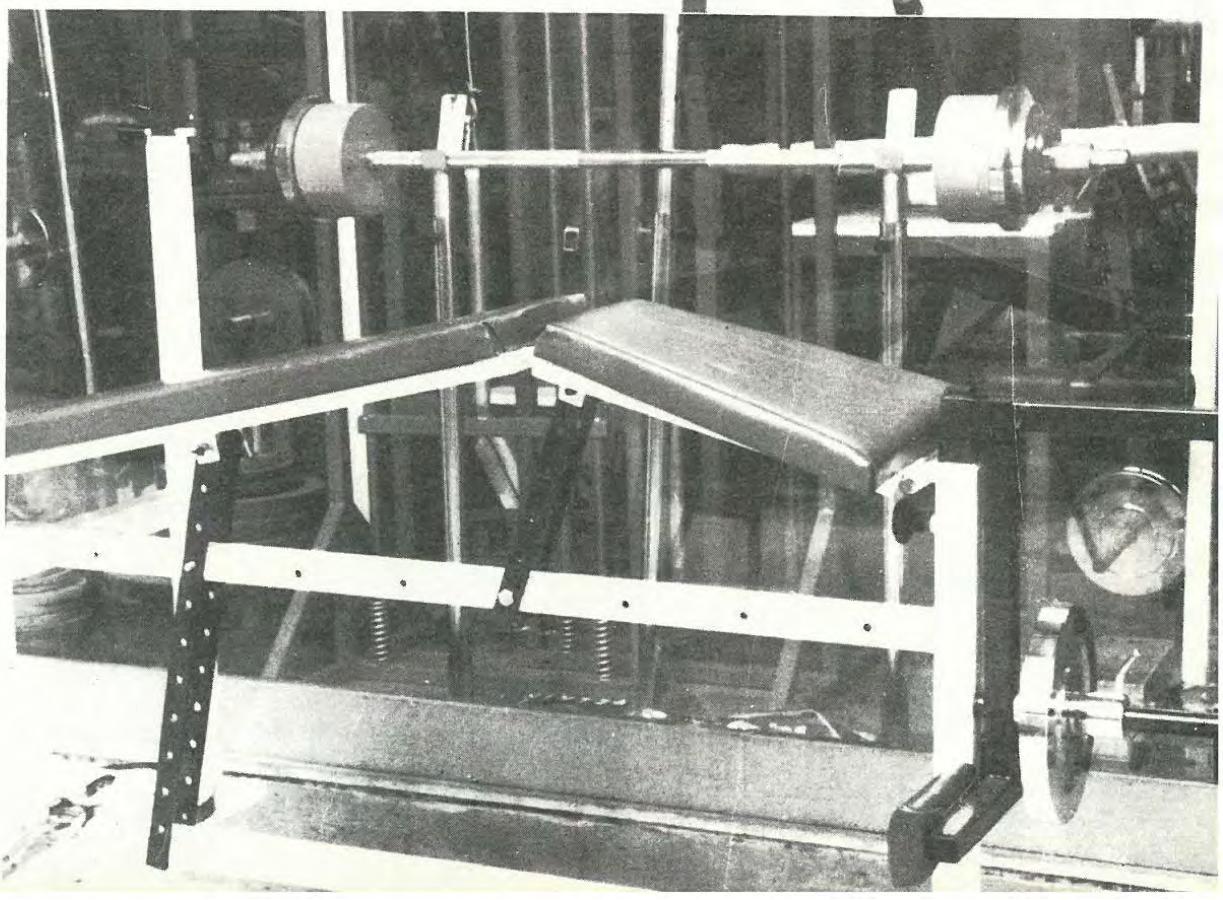
ΟΣ: – ΕΠΙΚΛΙΝΗΣ – ΚΑΤΑΚΛΙΝΗΣ
ΑΚΕΦΑΛΟΥ – ΚΑΤΑΚΛΙΝΗΣ ΔΙΚΕΦΑΛΟΥ

Ο ΚΑΙ ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ
ΟΙ ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΩΤ
ΙΑ ΨΗΛΩΝ – ΧΑΜΗΛΩΝ ΕΛΞΕΩΝ



ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΠΡΩΤΟ ΣΤΙΣ ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ
ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΣΗ

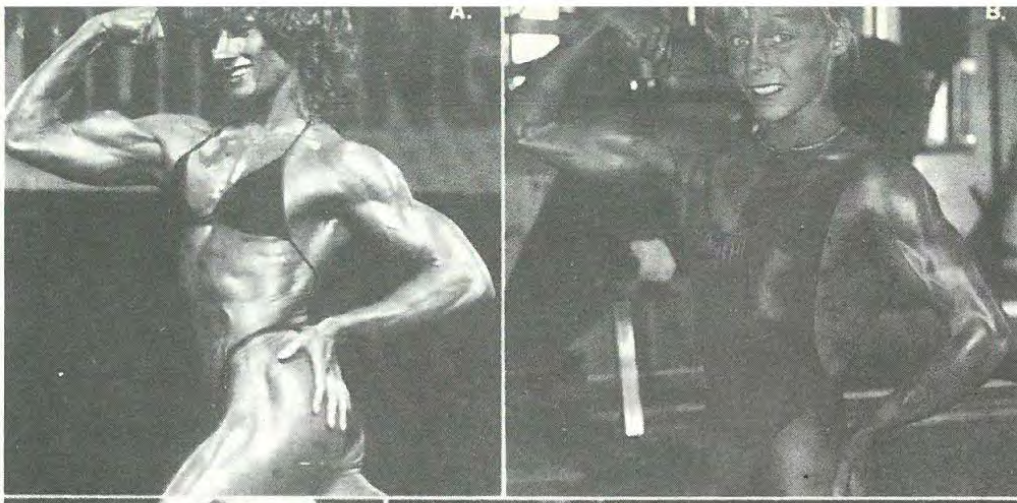


Μπριγκίλτε Βάλτερ, Βάλτραουντ Γκόγκερ, Σαμπίνε Βικ και Ίρις Κράουζ.

Στην επόμενη κατηγορία (πάνω από 52 κιλά) έχουμε να αναφέρουμε τις Σουζάν Στόυρερ, Ροσβίτα Στουν, Γκούντι Φρόντερ, Πέτρα Ζίμμερμαν και Άντζα Λάνγκερ.

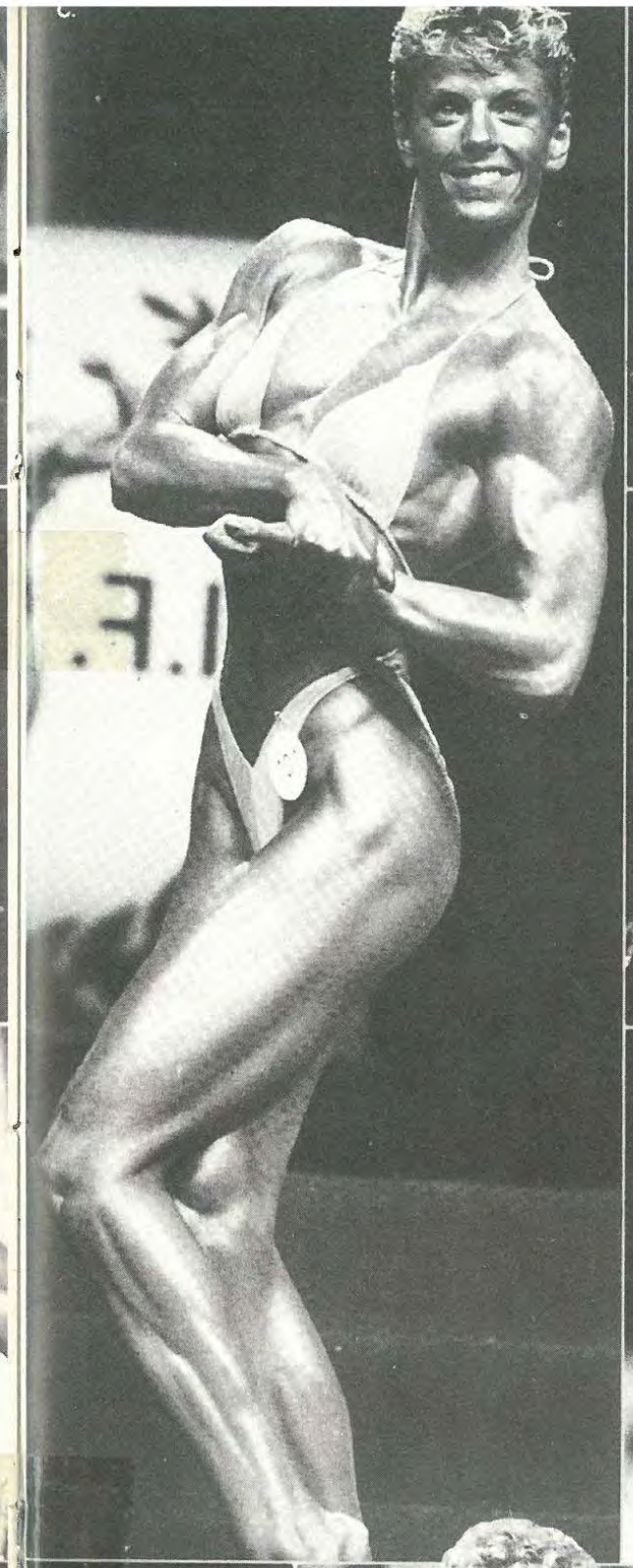
Το Βέλγιο και η Γαλλία είναι δύο ακόμη χώρες που αντιμετωπίζουν γρήγορη ανάπτυξη στους κύκλους της γυναικείας σωματικής διάπλασης γενικά. Ήδη καθιερωμένες διεθνώς είναι η Κριστίν Λωράν, η οποία κατέχει την τρίτη θέση στο Ευρωπαϊκό και το Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα, η Πάτσυ Ντελέντερ που έχει και αυτή πάρει μέρος στο Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό και η Κριστίν Βαντέλ, η οποία υπόσχεται πολλά για το μέλλον σε διεθνή κλίμακα.

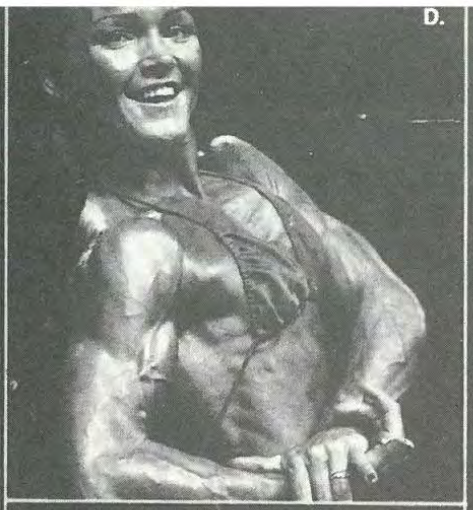
A. Ντομινίκ Νταρντ
B. Τρίνε Πέτερσεν
C. Κόννι Χόυσντανς
D. Λιβ Σούντμπυ
E. Κορνέλια Κίντμπαϊτερ
F. Πάτσυ Ντελέντερ
H. Μάριον Χάμμανγκ
H. Τίνα Γούντλεϋ
I. Βίγκντις Χάγκεν
J. Ζυλιέτ Μάγιερ
K. Ανίτα Πίννοκ
J. Τον Όφαϊμ
M. Ιμπόλια Ζάμπο
N. Πίριο Χάπλο
O. Άζα Γκίλμπεργκ
P. Καμίλια Παλάτσι

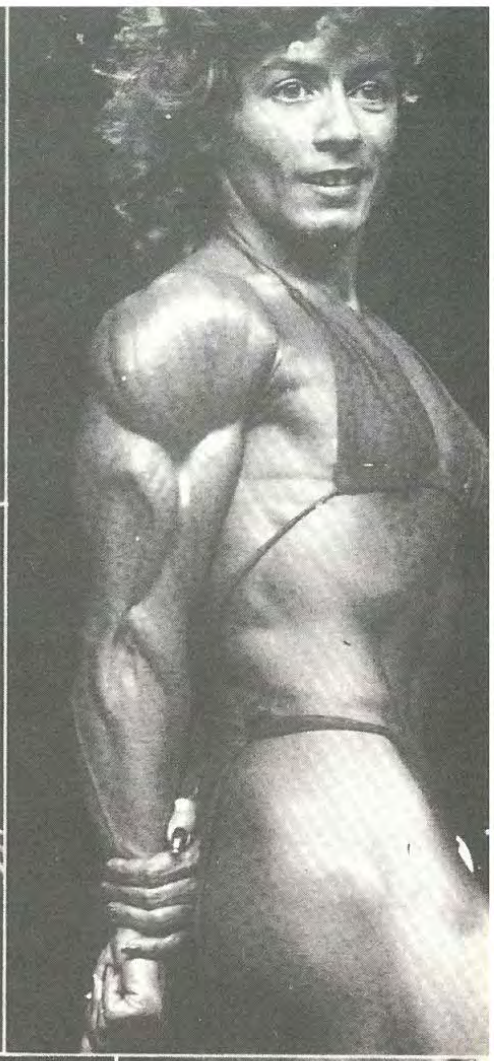


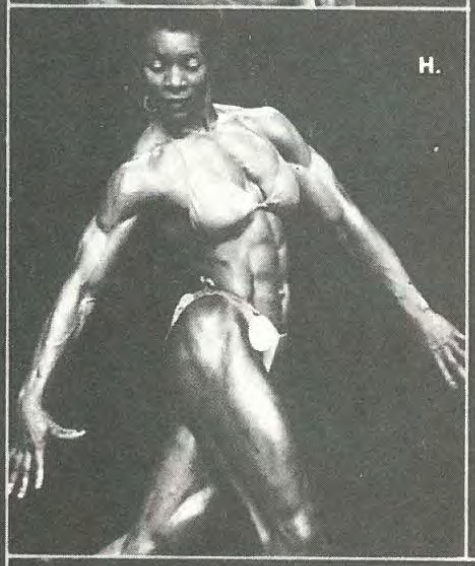


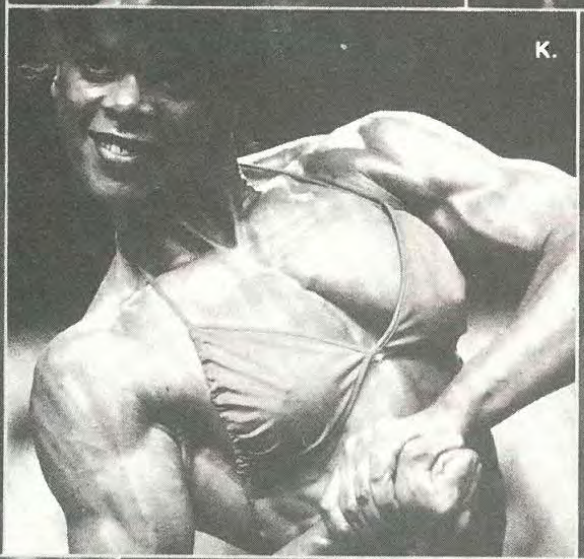



C.


D.



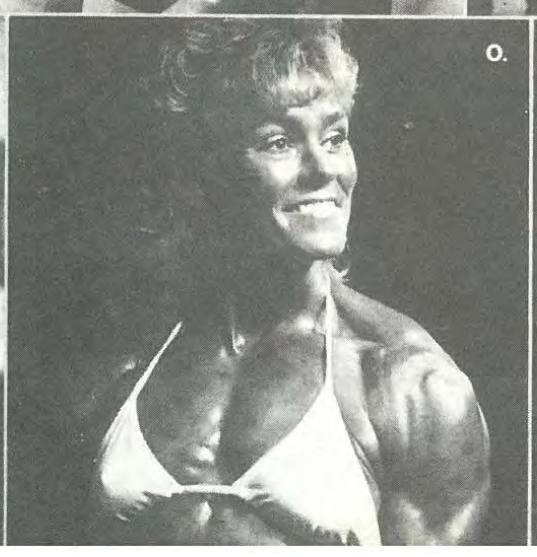

H.


K.




M.


N.


O.


P

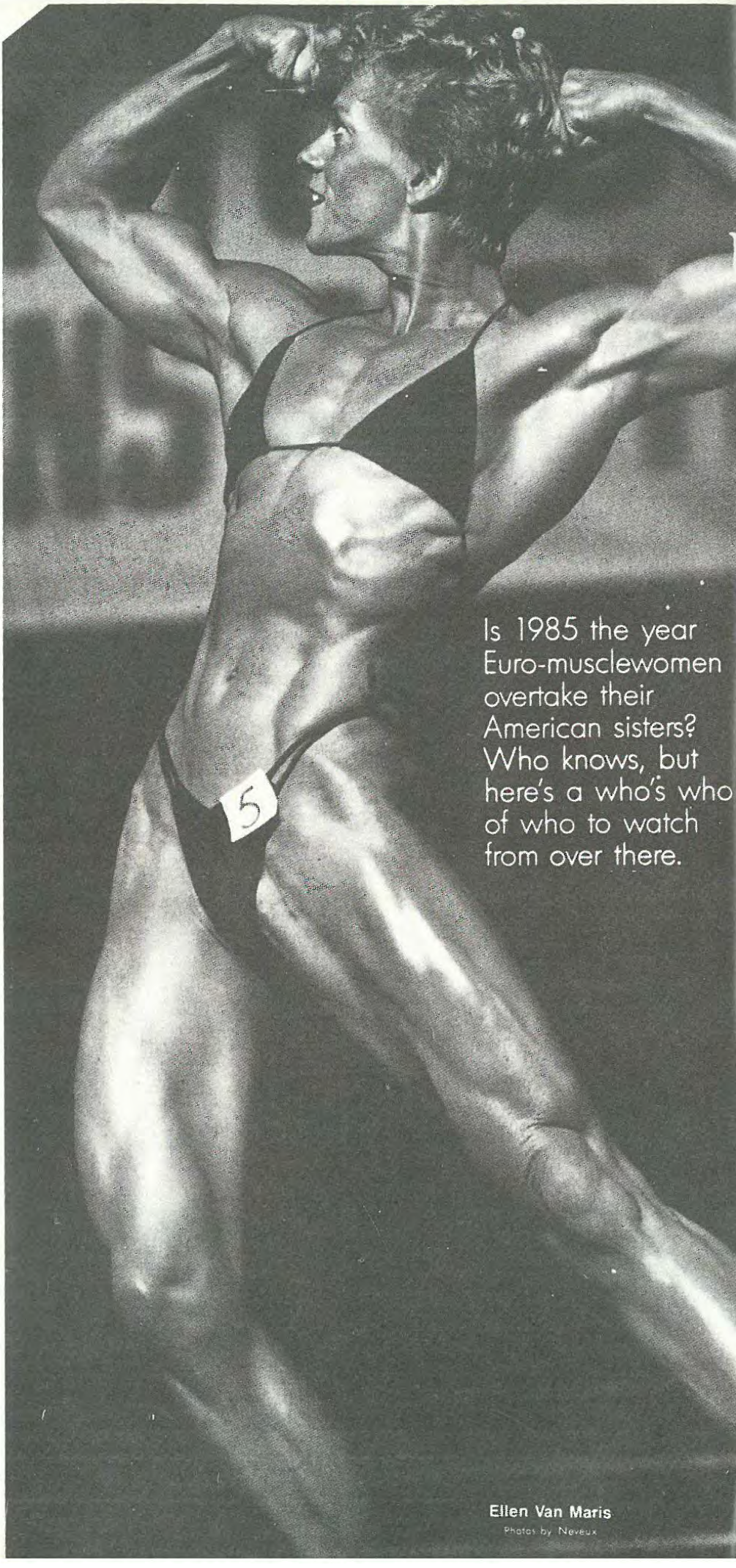
Και η χώρα που ανέβαζε το πρωτάθλημα, η Ολλανδία, πέτυχε τέσσερις θέσεις σε πρώτες πεντάδες. Δεν υπάρχει αμφιβολία, ότι ο Πρόεδρος της Ολλανδικής Ομοσπονδίας Βάλτερ Βαν ντεν Μπράντεν, ευχαριστήθηκε πολύ με τις επιδόσεις της εθνικής ομάδας. Αυτός και οι συνεργάτες του έκαναν θαυμάσια δουλειά για την οργάνωση του πολυτελούς πρωταθλήματος της IFBB, το οποίο σε πιο άπειρα χέρια θα αποτύγχανε εύκολα. Παρά την πλειάδα των γλωσσών που μιλούνταν από τους αθλητές, οι ίδιοι ήταν πάντοτε πληροφορημένοι ως προς τα συμβούλια, τα γεύματα, τη διαμονή και το χρονοδιάγραμμα των αγώνων.

ΑΝΤΡΕΣ

Για μια χώρα που κυριαρχεί στο χώρο του αθλήματος όπως η Τσεχοσλοβακία, η σωματική διάπλαση των ανδρών στην ευρωπαϊκή σκηνή θέλει ιδιαίτερα σχόλια. Τη μια χρονιά μετά την άλλη, οι Τσέχοι φέρνουν τις «στρατιές» των αθλητών τους και αφήνουν τέτοια εντύπωση με τα ογκώδη σώματα και τη φυσική ομορφιά τους που δεν σβήνει εύκολα στις μνήμες του κοινού. Δύο ειδικά, ο Μιροσλάβ Γιαστρίμπσκι στα Μεσαία και ο Αλόις Πεκ στα Βαρέα Βάρη αναδείχθηκαν νικητές στις κατηγορίες τους με σχετική ευκολία. Για τον Αλόις Πεκ ήταν μεγάλος θρίαμβος, εφόσον βγήκε πρώτος στη βαρύτερη κατηγορία ανδρών μετά από τον τερματισμό του στην τρίτη θέση στα 1982 και 1983. Έτσι λοιπόν, για τρίτη συνεχή χρονιά, οι Τσέχοι πήραν το έπαθλο στο ομαδικό ανδρών.

Στην κατηγορία των Ελαφρών Βαρών (μέχρι 70 κιλά), ο Βέλγος Μάριο Τζανόττα προηγήθηκε του Ισπανού Λοπέζ. Τα περιθώρια για νίκη του Τζανόττα ήταν μεγάλα λόγω καλύτερου μυικού προσδιορισμού και διαχωρισμού. Ο Λοπέζ είχε γενικά υπέροχο σώμα και θαυμάσια μυική ισορροπία.

Τους δύο αυτούς κορυφαίους αθλητές ακολούθησαν οι Λουτσιάνο Αντεόζε από την Ιταλία, Μάριον Βιζόκι από την Πολωνία και Πέτερ Βαν Γιένζεν από τη Δανία.



Στη Γαλλία, ο αριθμός των ενδιαφερομένων αθλητριών αυξάνει μέρα με τη μέρα. Ίσως ένα μέρος μπορούμε να το αποδώσουμε στην υπέροχη Ντομινίκ Νταρντ, νικήτρια της κατηγορίας πάνω από 52 κιλά, στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα του '84. Περίπου στο επίπεδο της Νταρντ βρίσκουμε την έκτη στο Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα του '84 Ελέν Καλμέλ, Κριστίν Βυρ Αννίκ Ντουμά, τις δίδυμες αδελφές Μπαλμά (Ελέν και Βερονίκ) και τις βετεράνες αθλήτριες Βερονίκ Γκαντύ, Μαρί Γκαμπρόλ και Μαρτίν Ντυρ.

Οι χώρες που ακολουθούν κατά πόδα τη Γαλλία στον τομέα της γυναικείας σωματικής διάπλασης είναι η Αγγλία και η Ελβετία. Στην Αγγλία η Κάρολυν Τσέσαϊφ είναι η πιο γνωστή και δημοφιλής αθλήτρια, η οποία μάλιστα έχει συμμετάσχει και στα πέντε προηγούμενα Μις Ολύμπια. Αλλά στους ερασιτεχνικούς κύκλους, μόνο η Ανίτα Πίννοκ έχει αποκτήσει τη μεγαλύτερη φήμη με την κατάταξή της στην τρίτη θέση στους Ευρωπαϊκούς του '83 και στην τέταρτη σε εκείνους του '84. Αυτή τη χρονιά η Πίννοκ χωρίς αμφιβολία θα αποδείξει για μια φορά ακόμη την κλάση της. Μην ξεχνάμε όμως τις Τζάκυ Ρόμπερτς, Ντάιαν ΝτεΦράιζ, Μπρέντα Έππεϋ, Σου Κοξ και Μαξίν Μέισον.

Στη χώρα των τραπεζών και των υπέροχων ορεινών τοπίων, οι Ελβετοί έχουν φέρει στο φως μια ομάδα αθλητών πολύ ψηλής στάθμης. Η τόσες φορές πρωταθλήτρια Άστριντ Ασβάντερ, κάτοχος δύο ευρωπαϊκών τίτλων ('81 και '83), ήταν μάλλον ήσυχη το '84, που ίσως είναι λόγος της έκρηξής της μέσα στο '85.

Η Ελβετία έχει επίσης να παρουσιάσει δύο νέες αθλήτριες με πείρα στους Παγκόσμιους Ερασιτεχνικούς: την Μάρλεν Φύρερ και την Προύντενς Ραβάζι, οι οποίες μπορούν να συγκριθούν με δύο άλλες αθλήτριες, τις Φραντσίν Κάμπυ και την Ντάγκμαρ Τζούζο.

Το μικροσκοπικό κρατίδιο του Λουξεμβούργου σταθερά κατεβάζει την Μάριον Χάμμανγκ η οποία βρίσκεται σταθερά στις δέκα πρώτες αθλήτριες στους σπουδαιότερους αγώνες.

Στα σπάργανα παραμένει η γυναικεία σωματική διάπλαση στην Ιταλία, την Ισπανία και την Αυστρία. Όλες αυτές οι χώρες έστειλαν αθλήτριες στους Ευρωπαϊκούς του 1984 για πρώτη φορά και παρ' ότι δεν μπήκαν σε μεγάλες θέσεις, η εμπειρία που απόκτησαν από τους αγώνες αυτούς θα συμβάλει σημαντικά στη μελλοντική τους εξέλιξη.

Προς το παρόν, σαν καλύτερες αθλήτριες της Ισπανίας θεωρούνται οι Πάολα Ντονσέλ και Παλόμα Ράμος, ενώ της Ιταλίας οι Πιερά Σεράπιντε και Κάρμεν Καβιλιέρε. Καμία από την τετράδα αυτή δεν κατάφερε να περάσει στις 10 πρώτες της αντίστοιχης κατηγορίας, αλλά αυτή τη χρονιά ίσως φέρουν αντίθετα αποτελέσματα.

Η Αυστρία φημίζεται για τον διάσημο αθλητή της Άρνολντ Σβαρτζενέγγερ. Στις γυναίκες δεν θα μπορούσε να υπάρχει κάτι αντίστοιχο; Η Ίλζε Χέρινγκτ, με ύψος 1,78 και βάρος περίπου 74 κιλά, ήρθε 11η στους Ευρωπαϊκούς του '84 και η παρουσία της ίσως πάρει μνημειώδεις διαστάσεις απ' εδώ και στο εξής.

Η Ιρλανδέζα Τζέννυ Ντώσον και η Ουαλλή Λύντα Σπηρ έχουν και αυτές κατέβει σε διεθνείς συναντήσεις με τις εθνικές τους. Σε γενικές γραμμές, όμως, οι χώρες τους βρίσκονται μερικά χρόνια πίσω στην ανάπτυξη του αθλήματος της σωματικής διάπλασης σε σύγκριση με τις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες.

Τελευταίες έρχονται οι χώρες του Ανατολικού Μπλοκ. Στην Ολλανδία το '84, το Σοσιαλιστικό Μπλοκ έσπασε τον πάγο στέλνοντας αθλήτριες από τη Γιουγκοσλαβία και την Ουγγαρία. Στην ουσία, η Ουγγαρέζα Ιμπόλια Ζάμπο τερμάτισε ένατη, ενώ η Γιουγκοσλάβα Σβετλάνα Βαρίτσκοβ δεν σκέφτεται να σταματήσει εδώ.

Η Ανατολική Γερμανία πρόσφατα ανέδειξε την πρώτη γυναίκα πρωταθλήτριά της Γκαμπριέλε Μπουτζ. Όσο για την Τσεχοσλοβακία, η δυναμική τριάδα των γυναικών που πηγαίνουν από αγώνα σε αγώνα τα τελευταία χρόνια στην Ευρώπη δείχνει ότι οι Τσεοχοσλοβάκες είναι σχεδόν έτοιμες να συναντήσουν τους πραγματικά δυνατούς ομόεθνούς τους άντρες αθλητές σε διεθνή επίπεδα. Φυσικά μιλάμε για τις Λίντα Σβελόβα, Άλις Σολάροβα και Γιρίνα Ντοράκοβα.

Απομένουν η Πολωνία, η Ρουμανία, η Σοβιετική Ένωση και η Βουλγαρία, για να κινήσουν το ενδιαφέρον των γυναικών για το άθλημα. Όμως, με την κινητοποίηση που έχει σημειωθεί στις υπόλοιπες Ανατολικές χώρες και το γεγονός ότι η δημοτικότητα του σπορ αυξάνει καθημερινά, η φήμη δεν θα αργήσει να φτάσει.

Στηβ Γουέννερστρομ



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

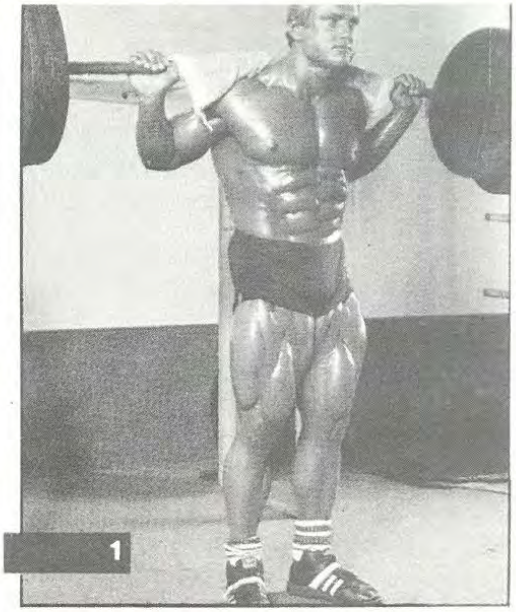
«Αντικρύζω τεράστιους, γραμμωτούς μηρούς, γάμπες έτοιμες να εκραγούν, ...τόσο φαινομενικά απίστευτα πόδια, που δεν μπορώ να πιστέψω στα μάτια μου».

ΠΩΣ Ο ΤΟΜ ΠΛΑΤΣ «ΕΠΛΑΣΕ» ΤΟΣΟ ΕΚΠΛΗΚΤΙΚΑ ΠΟΔΙΑ

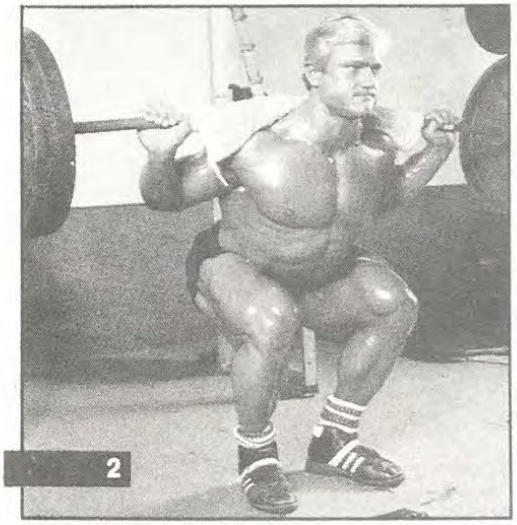
Από τους Μπιλ Ντόμπινς και Τομ Πλατς

ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ

Οι θεαματικοί δικέφαλοι φέρνουν αμέσως στο μυαλό τον Άρνολντ Σβαρτσενέγκερ, η συμμετρία στο σώμα τον Φρανκ Ζέην, τα τεράστια φτερά τον Σέρτζιο Ολίβα, το στήθος τον Μάικ Κατζ ...κι έτσι πάει η υπόθεση.

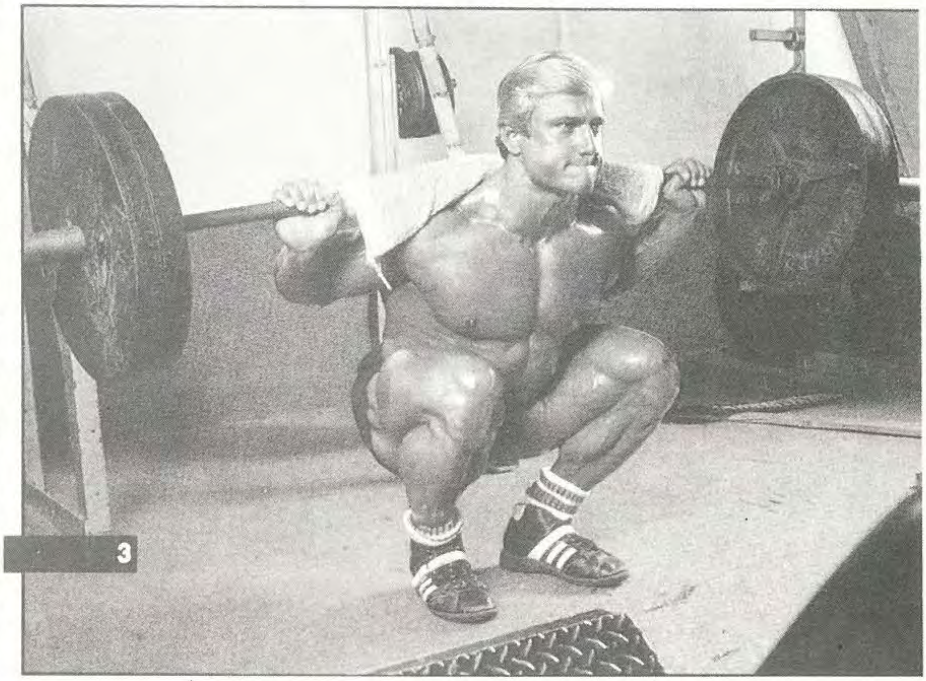


1



2

Βαθιά Καθίσματα:
Η αγαπημένη άσκηση του Τομ.



3

΄Ομως, κανείς απολύτως στην ιστορία του αθλήματος δεν έχει ποτέ πετύχει τη φοβερή ανάπτυξη στα πόδια όσο ο Τομ Πλατζ. Παρακολουθώντας στους Μίστερ Ολύμπια του ΄81 τον Τομ στη διάρκεια της επίδειξής του, κάποιος συναθλητής του με έντονη κατάπληξη είπε: «Θεέ μου! Λες και τούτα δω τα πόδια δε μοιάζουν να ανήκουν σε άνθρωπο!»

«Ξέρω, ότι τα πόδια μου μ΄ έχουν κάνει διάσημο», λέει ο Τομ. «Το θέμα είναι το εξής: στη σωματική διάπλαση πρέπει να έχεις κάτι που θα σε ξεχωρίσει από το πλήθος και θα σε προβάλει στο κοινό. ΄Ομως δεν γίνεσαι Μίστερ Ολύμπια με το να έχεις αναπτυγμένη μια μοναχά περιοχή του σώματος. Γιαυτό είμαι ιδιαίτερα προσεκτικός αυτή την περίοδο με το να προπονώ στον ίδιο κι ίσως σε μεγαλύτερο βαθμό με τα πόδια, τα χέρια και τον κορμό».

Η εκγύμναση των ποδιών είναι μάλλον το πιο δύσκολο σημείο της προπόνησης του μέσου αθλητή σωματικής διάπλασης. Οι μεγαλύτεροι μυώνες του σώματος είναι αυτοί των ποδιών, πράγμα που σημαίνει, ότι απαιτείται τεράστια σπατάλη ενέργειας για να αναπτυχθούν, μέσα από σκληρή προπόνηση. Λόγω της φύσης του κατώτερου τμήματους του σώματος (καλύτερη αιμάτωση, συχνή κόπωση των μυϊκών ινών) απαιτείται η εκτέλεση περισσότερων επαναλήψεων για τα πόδια απ΄ ότι για τον κορμό και τα χέρια.

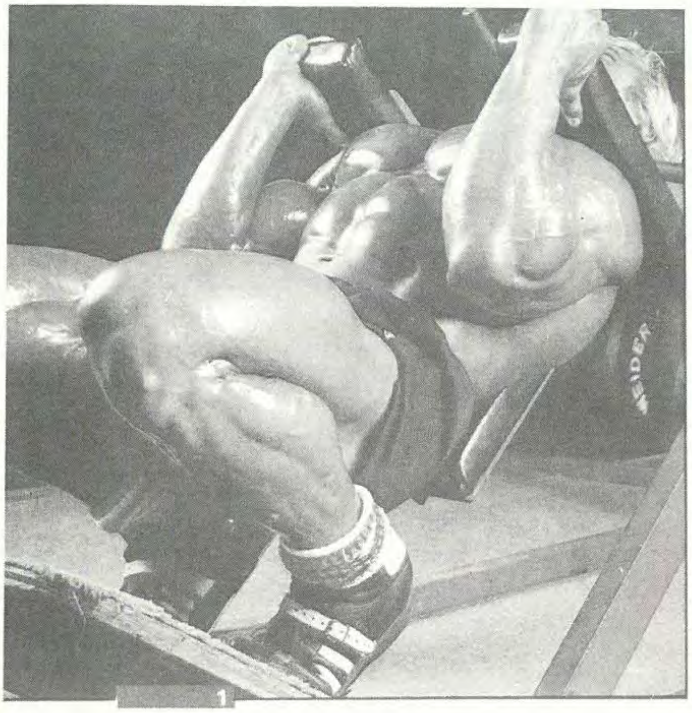
«Η προπόνηση για τα πόδια είναι κυριολεκτικά εξουθενωτική», λέει ο Τομ. «Ακόμα και για μένα. ΄Ερχονται άνθρωποι στο γυμναστήριο, βλέπουν την προπόνηση για τα πόδια που κάνω, βλέπουν την ανάπτυξή τους και νομίζουν ότι για μένα είναι εύκολη υπόθεση. Πίστεψέ με. Δεν είναι απλά τα πράγματα. Αν θέλεις τα πόδια σου να γίνουν διάσημα, θα πρέπει να πιέσεις τον εαυτό σου πέρα απ΄ ο,τιδήποτε άλλο!»

Παρακολουθώντας τον Τομ κατά την προπόνησή του, καταλαβαίνεις τι εννοεί. Προφανώς πιστεύει, ότι δεν αρχίζεις να προπονείσαι παρά, όταν αγγίξεις το όριο του πόνου· ότι, ο,τιδήποτε έχεις κάνει μέχρις αυτού του σημείου ήταν μόνο και μόνο για προθέρμανση.

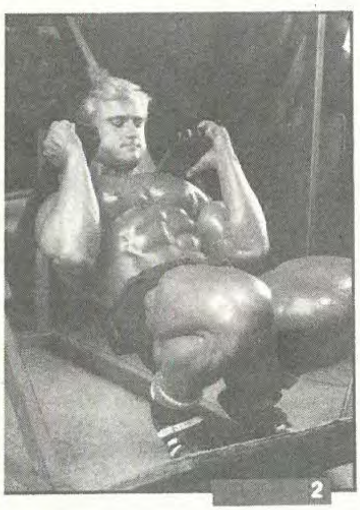
Η μύησή μου στον τρόπο προπόνησης που ακολουθεί ο Τομ για τα πόδια έγινε πριν από μερικά χρόνια, όταν μου ζήτησε να τον φωτογραφίσω, ενώ έκανε Σκουώτ. ΄Επειτα, σήκωσε 155 κιλά, έκανε 35 επαναλήψεις χωρίς διακοπή, αναπαύτηκε για 30΄΄ περίπου και συνέχισε με άλλες 25 επαναλήψεις.

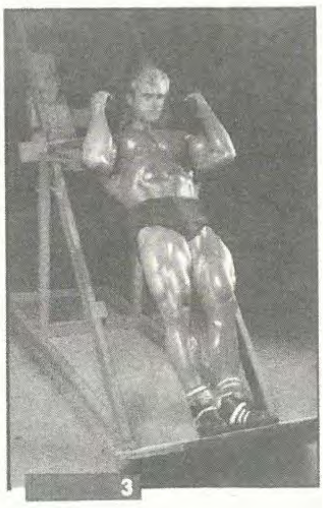
«Η φιλοσοφία μου είναι, ότι όσο έχει ακόμη τη δυνατότητα ο μυώνας να κινηθεί, υπάρχουν μυικές ίνες που χρειάζονται προπόνηση. ΄Ετσι, λοιπόν, ενώ δεν κάνω πολλά σετ, κάνω τόσες επαναλήψεις, ώστε να φτάσω στο όριο αντοχής. Αυτό περιλαμβάνει μερικές, αρνητικές, δυναμικές - αρνητικές και ισομετρικές επαναλήψεις. ΄Επειτα, όταν υπάρχει άτομο να με βοηθήσει, εφαρμόζω τη **μέθοδο της μείωσης**· όταν η άσκηση καταντάει πολύ δύσκολη στην εκτέλεση, βγάζω δίσκους συνέχεια, ώστε να μπορώ να συνεχίσω».

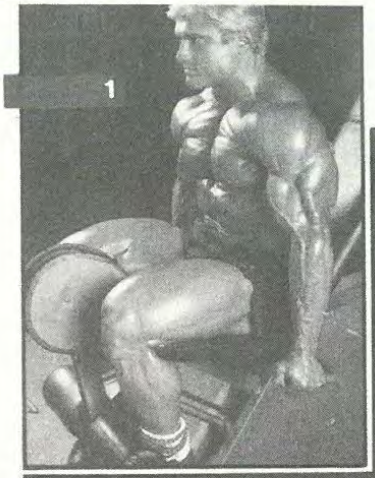
Η μέθοδος προπόνησης του Τομ είναι ένα «πάντρεμα» της συνταγής του



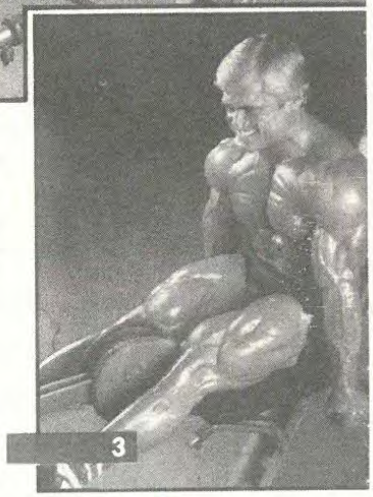
Χακ Σκουώτ:
Από την πλήρη δίπλωση ως την πλήρη έκταση







Εκτάσεις Τετρακεφάλων:
Δίνοντας όλη την ενέργεια.



Ραιυ Μέντζερ (αρκετά σετ, που περιλαμβάνουν μεγάλο αριθμό δυναμικών, αρνητικών και ισομετρικών επαναλήψεων) με αυτή του Ρόμπι Ρόμπινσον (διαρκής κίνηση, αρκετά σετ, απομόνωση μεμονωμένων μυών κι εφαρμογή της μεθόδου μείωσης βάρους).

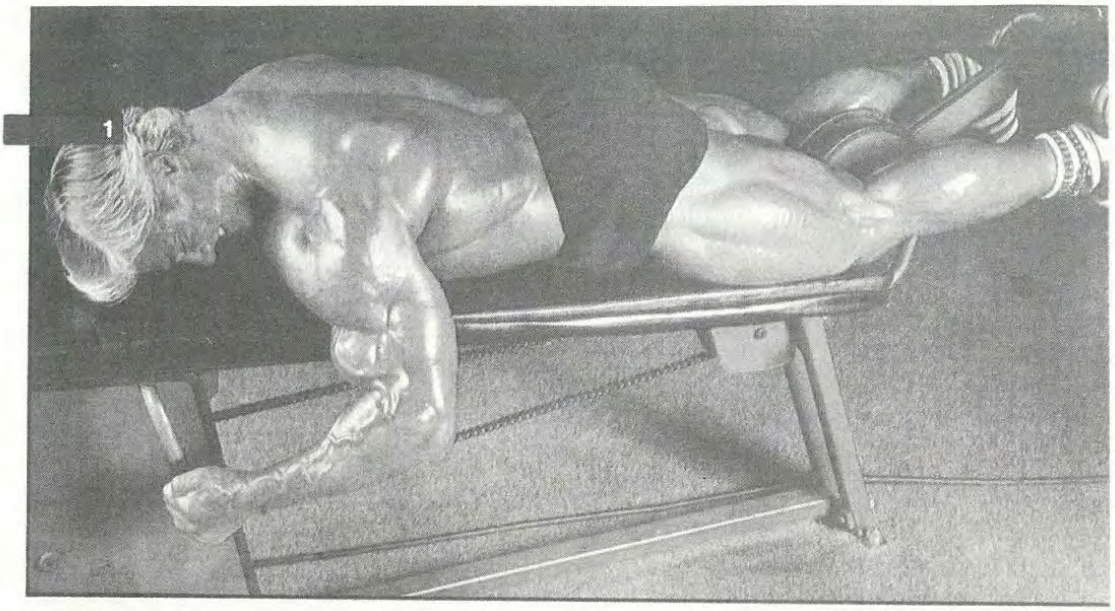
«Πρέπει να ταρακουνήσεις το σώμα· ειδικά, όταν είσαι ήδη πολύ αναπτυγμένος και δυνατός, αν συνεχίσεις να κάνεις τα ίδια πράγματα, δεν θα υπάρξει πρόοδος..

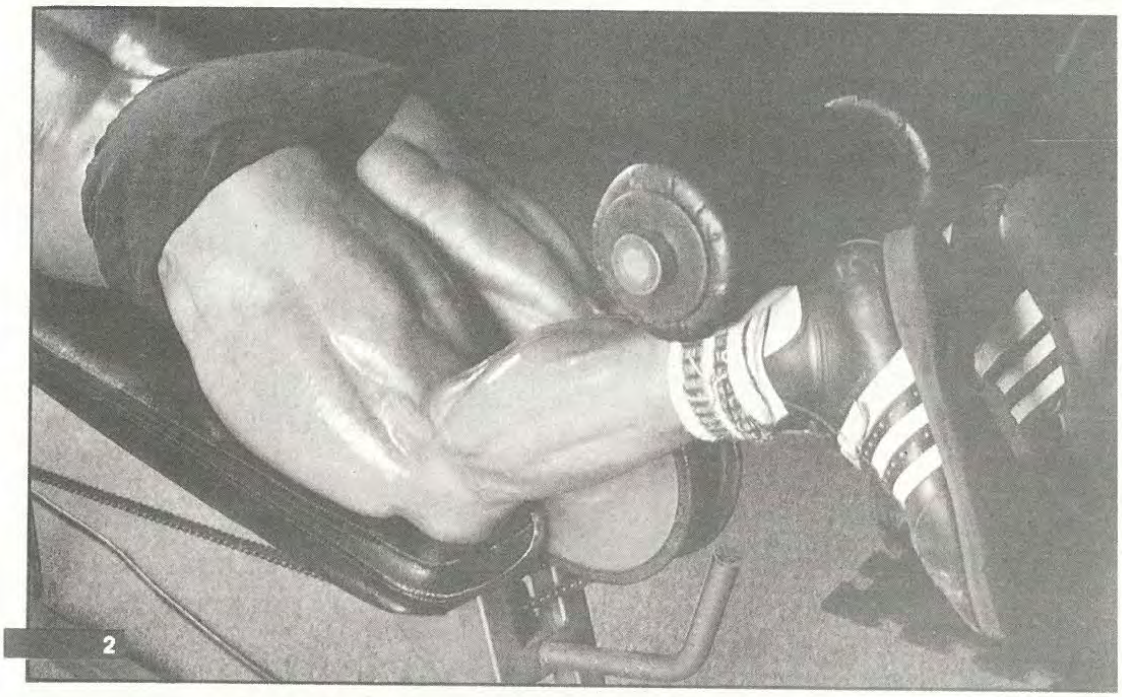
»Νομίζω, όμως, ότι ο ουσιαστικά ανασταλτικός παράγοντας δεν είναι οι μυώνες, αλλά το πνεύμα. Όταν λέω, ότι δεν μπορώ να καταφέρω παραπάνω πράγματα, θέτω όρια. Για να έχεις επιτυχία, θα πρέπει να περιμένεις την επιτυχία. Αυτοί που ήταν ανέκαθεν καλοί σ' αυτό ήταν ο Άρνολντ και ο Φρανκ Ζέην. Εφαρμόζω ένα είδος αυτοϋπνωσης δικιάς μου έμπνευσης. Βλέπω τις επιτυχίες στο σώμα μου, προτού κάνω οτιδήποτε. Όταν διασχίζω το γυμναστήριο, προβάλλω στο μυαλό μου όλη τη διαδικασία των ασκήσεων, προτού τις εκτελέσω. Μετά την προπόνηση παρελαύνει όλη η σειρά των ασκήσεων από το μυαλό μου και κρίνω εάν έγιναν, όπως τις είχα προγραμματίσει. Στην ουσία, δηλαδή, κάνω τρεις προπονήσεις».

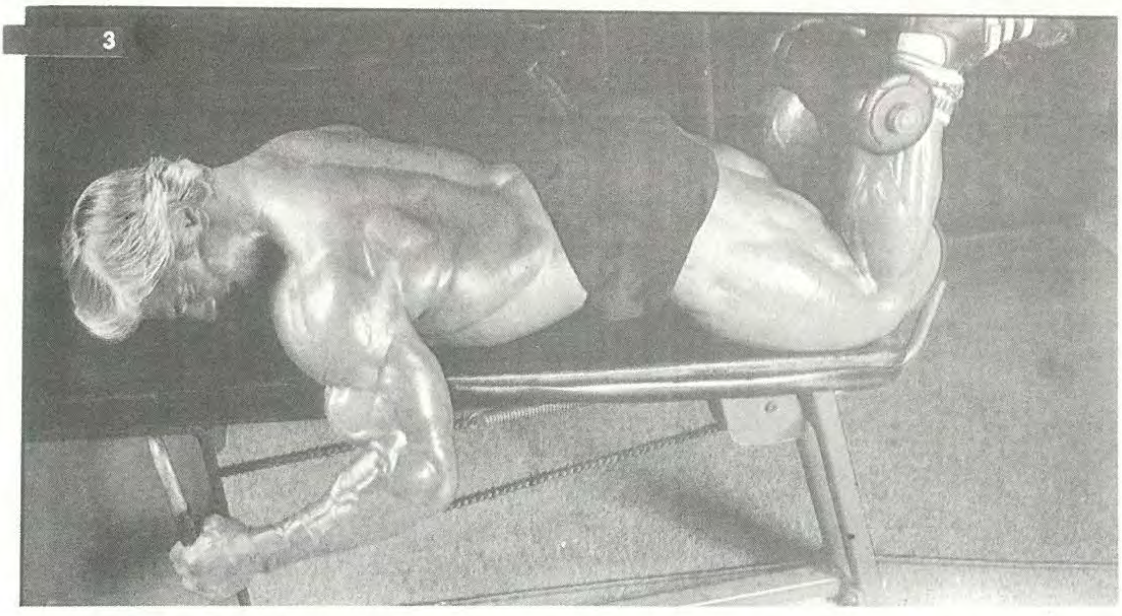
Μερικοί αθλητές σωματικής διάπλασης πλάθουν με τη φαντασία τους εικόνες των ίδιων σαν μυθικών ηρώων ή τεράτων· ο Τομ κινείται βάσει των αισθήσεων.

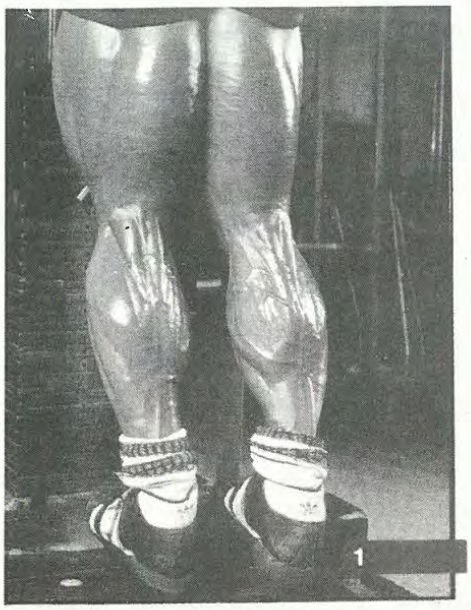
«Συγκεντρώνω την προσοχή μουστο πώς νοιώθει ο μυώνας, τουλάχιστον απ' ό,τι ξέρω από τις γνώσεις μου περί ανατομίας. Δεν φαντάζομαι τους δικέφαλούς μου σαν λόφους ή βουνά, αλλά απλούστατα σαν τεράστιους, ισχυρούς μυώνες. Προσπαθώ να πετύχω το απί-

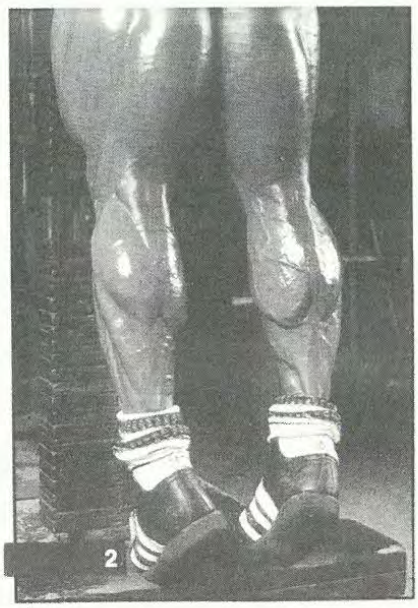
Διπλώσεις Δικεφάλων: *Μέχρις εξαντλήσεως.*

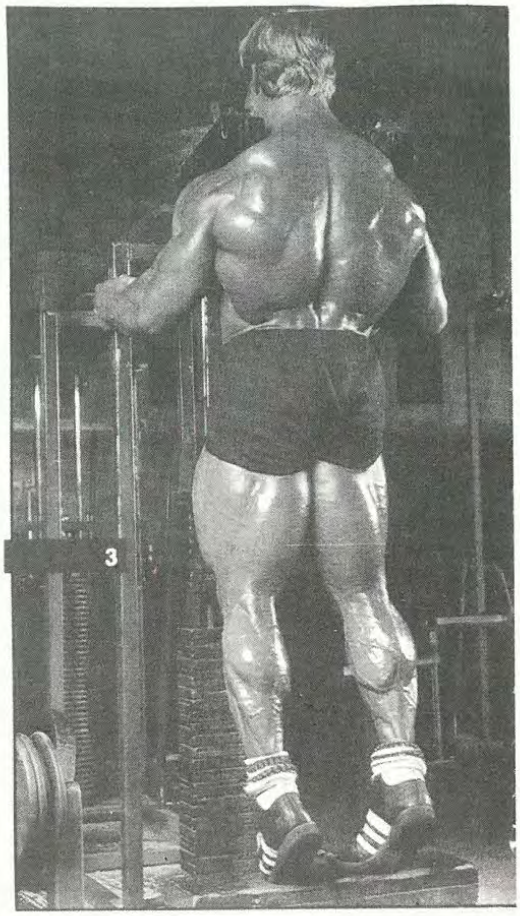


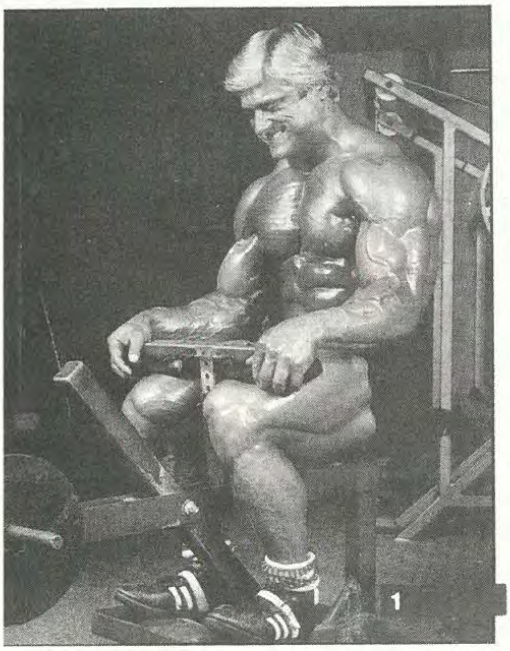


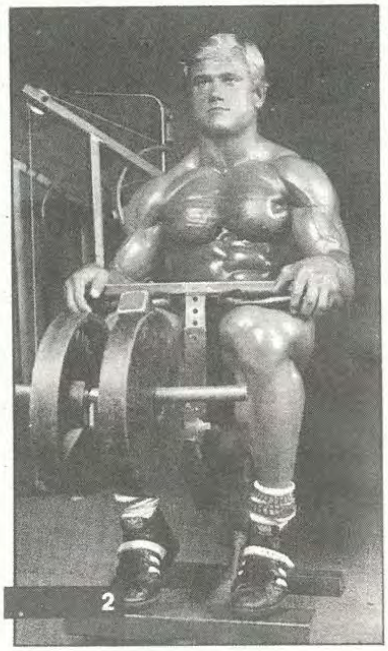












Γάμπες:
Δώστε τους ιδιαίτερη φροντίδα

στευτο. Φαντάζομαι τα πόδια μου με τεράστιους, νευρώδεις μηρούς, γραμμωτές γάμπες, έτοιμες να εκραγούν, τόσο θεαματικές, όσο ουδέποτε μέχρι τώρα έχει αντικρύσει κανείς παρόμοιες.

Στην προετοιμασία του για τους Ολύμπια '81, ο Πλατζ εφάρμοσε ένα 4ωρο κύκλο καθημερινής προπόνησης με ημερήσια διαλλείματα μόνο σε σπάνιες περιπτώσεις. Η προπόνησή του διαμορφώθηκε ως εξής:

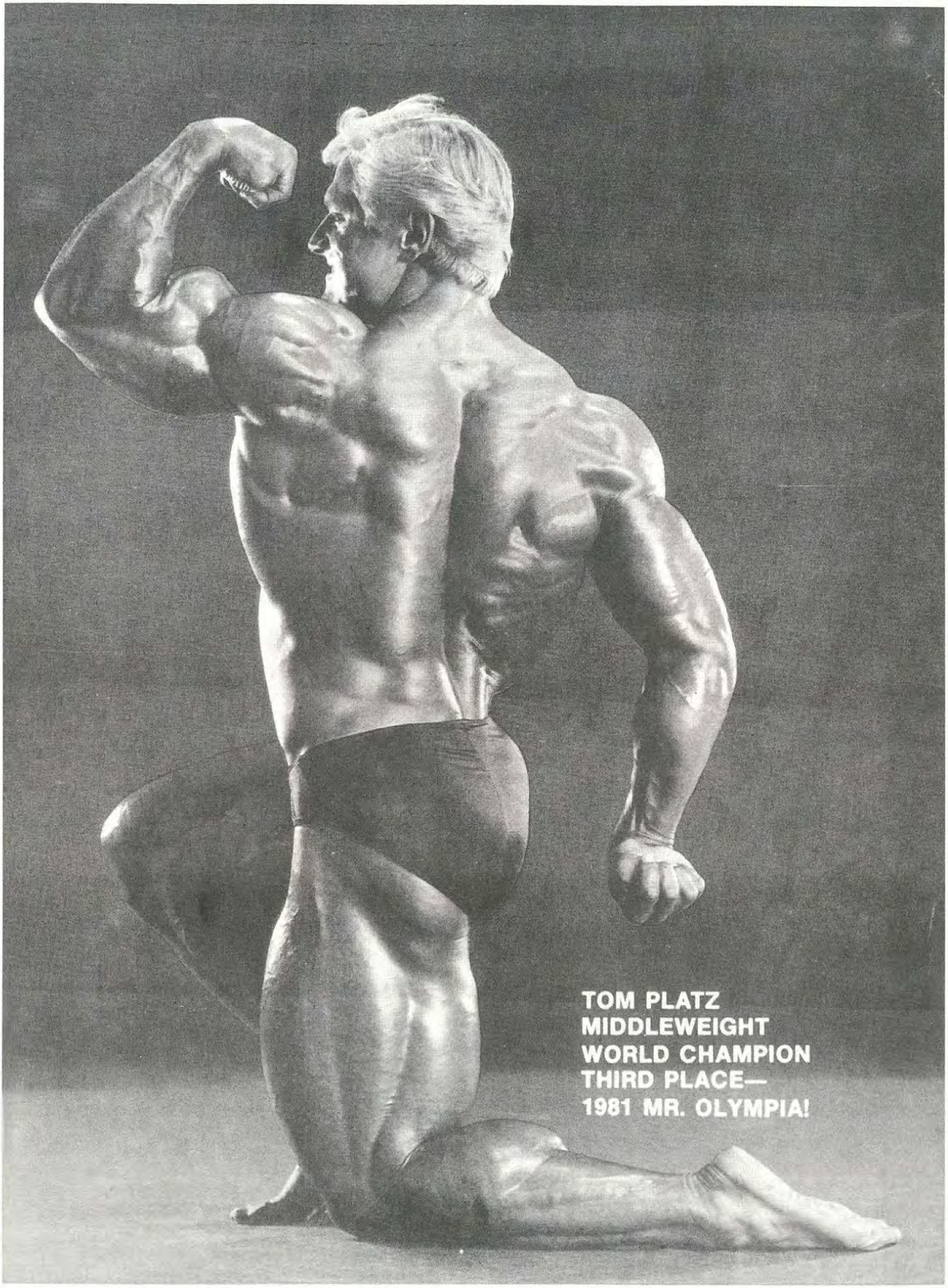
1η μέρα: πρωί –πλάτη οπίσθιοι δελτοειδείς, τραπεζοειδείς.
βράδυ –κοιλιακοί (μια ώρα).
2η μέρα: πρωί –στήθος, πρόσθιοι και πλαϊνοί δελτοειδείς, γάμπες.
βράδυ –αεροβικές ασκήσεις (ποδηλασία).
3η μέρα: πρωί –χέρια.
βράδυ –κοιλιακοί (μια ώρα).
4η μέρα: πρωί –γάμπες, πόδια.
βράδυ –αεροβικές ασκήσεις (ποδηλασία).

Ο Τομ βασίζεται στο σώμα του, προκειμένου να καταλάβει πότε θα πρέπει να ξεκουραστεί. Δεν τον νοιάζει το πότε. Απλώς, συμπυκνώνει την προπόνηση την επόμενη μέρα. «Συνήθως», εξηγεί, «μιας μέρας αποχή από το γυμναστήριο με κάνει να αισθάνομαι άσχημα κι η ανυπομονησία μου να τρέξω για προπόνηση την άλλη μέρα είναι έντονη».

Ο Τομ εκτελεί σχετικά λίγα σετ ασκήσεων. Σπάνια κάνει περισσότερα από 10 σετ έντονων ασκήσεων για κάθε περιοχή του σώματος, αν και πιστεύει ότι τα δικά του 10 σετ ισοδυναμούν με 20 ή περισσότερα των άλλων.

«Δεν κάνω πολλά σετ ή μεγάλο αριθμό επαναλήψεων, αλλά κάνω τις ασκήσεις μέχρι πλήρους εξουθένωσης. Όποιος θα κατάφερνε ποτέ να κάνει περισσότερα από 10 σετ με το δικό μουτρόπο, δεν θα ήταν άνθρωπος. Χρειάζεται παρ' όλα αυτά, μεγάλη αυτοσυγκέντρωση στην προπόνηση. Πηγαίνω στο γυμναστήριο για να κάνω τη δουλειά μου, όχι για διασκέδαση. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει, ότι δεν μιλάω σε κανένα, αλλά το μυαλό μου είναι πάντα στην προπόνηση».

Για την εκγύμναση των ποδιών ο Τομ ακολουθεί τις εξής ασκήσεις:


TOM PLATZ
MIDDLEWEIGHT
WORLD CHAMPION
THIRD PLACE—
1981 MR. OLYMPIA!

-Σκουώτ
-Πλάγια Σκουώτ
-Κάμψεις ποδιών
-΄Αρσεις γαμπών σε όρθια στάση
-΄Αρσεις γαμπών σε καθιστή στάση.

«Εφαρμόζω τρία βασικά προγράμματα για την εκγύμναση των ποδιών», εξηγεί ο Τομ. «Αυτό ανανεώνει την προπόνηση, διατηρεί το ενδιαφέρον μου αμείωτο και ξεκουράζει το μυαλό».

1ο πρόγραμμα: Βαρειά Σκουώτ και βαρειά πλάγια Σκουώτ.
2ο πρόγραμμα: Πλάγια Σκουώτ (χωρίς Σκουώτ).
3ο πρόγραμμα: Σκουώτ (χωρίς πλάγια Σκουώτ).

Πολλές επαναλήψεις για τον Τομ είναι οι 35, παρ' ότι επαναλαμβάνει κάθε σετ γύρω στις 15 φορές, ακόμη κι αν η προπόνηση είναι σκληρή (πράγμα που σημαίνει Σκουώτ με 300 κιλά βάρος).

Ο Τομ χρησιμοποιεί μια σειρά μηχανών για πλάγια Σκουώτ. «Μου αρέσει γιατί μπορώ να ακουμπώ πίσω, να σηκώνομαι στα δάκτυλα των ποδιών μου και να απομονώνω τελείως το πρόσθιο τμήμα των μηρών. Τα Σκουώτ επηρεάζουν άμεσα τους ιγνυακούς τένοντες, τους γλουτούς και το κατώτερο τμήμα της πλάτης».

Ο Τομ πιστεύει, ότι πολλοί παθαίνουν ρήξη μηνίσκου, επειδή στα Σκουώτ δεν διανύουν όλη την απόσταση μέχρι κάτω. Οι μυώνες, οι τένοντες και οι αρθρώσεις σε τούτη τη γωνία είναι πιο ευαίσθητοι απ' ότι σε άλλες γωνίες. ΄Ετσι, λοιπόν όταν ο αθλητής κατεβαίνει μέχρι κάτω με μεγάλο βάρος, τα γόνατα δεν μπορούν να αντέξουν την αντίσταση και υποχωρούν.

΄Αλλος τρόπος για να δυναμώσουν τα γόνατα είναι τα πλάγια Σκουώτ. Με αυτή την άσκηση ο Τομ αλλάζει τη γωνία των ποδιών του από σετ σε σετ, γυρίζοντας τα δάχτυλα προς τα μέσα και προς τα έξω για να ασκήσει δύναμη στους μυώνες των μηρών από διαφορετικές γωνίες. Με αυτή την άσκηση διαφοροποιείται ο αθλητής σωματικής διάπλασης από τον αρσιβαρίστα.

Ο Τομ δεν συνηθίζει τις πιέσεις ποδιών. Ο λόγος; Δύσκολα αισθάνεται συνεχή τάση σ' όλη τη διάρκεια της άσκησης, όπως την αισθάνεται όταν εκτελεί πλάγια Σκουώτ.

Η προπόνηση της προαγωνιστικής περιόδου περιλαμβάνει **Εκτάσεις Ποδιών** τις ημέρες κατά τις οποίες εκτελεί πλάγια Σκουώτ. Κάνει ένα σετ εκτάσεων ποδιών και μετά αρχίζει να αφαιρεί βάρη για να αντέξει στον πόνο. Συνεχίζει με μερικές επαναλήψεις μέχρι να τον δεις ξαπλωμένο ανάσκελα στον πάγκο με πρόσωπο καταϊδρωμένο και κατακόκκινο και τετρακέφαλους που μόλις αντιστέκονται στη μηχανή.

Το τελευταίο σετ είναι οι **Κάμψεις των Δικεφάλων** των ποδιών με δυναμικές επαναλήψεις, αρνητική και ισομετρική συστολή, μέχρι να μην αντέχουν άλλο τα πόδια του.

Σχετικά με την εκγύμναση των γαμπών, ο Τομ πιστεύει ότι το μυστικό είναι να τεντώνεται όσο το δυνατόν περισσότερο η φτέρνα. Στις ανυψώσεις της γάμπας, βάζει στη μηχανή το μεγαλύτερο δυνατό βάρος που μπορεί να σηκώσει, μέχρι να βρεθούν οι μυώνες της γάμπας σε πλήρη έκταση. Πάντως οι ασκήσεις είναι ως προς ένα βαθμό επικίνδυνη.

«΄Ημουν πάντα ιδιαίτερα προσεκτικός, για να μην προκαλέσω τραυματισμό στους γαστροκνημιακούς μυώνες. ΄Ομως, οι σύνδεσμοι κι οι αρθρώσεις δεν παρουσιάζουν την ίδια αντοχή με τους μυώνες. Τραυμάτισα τον αστράγαλο με αυτόν τον τρόπο και συμβουλεύω, όποιον προσπαθήσει ν' αντιγράψει τον τρόπο προπόνησής μου, να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός».

Ο Τομ προπονείται εξ ίσου καλά και με τις άρσεις γαμπών σε όρθια στάση, πιέζοντας και τεντώνοντας τους γαστροκνημιακούς μυώνες. Το τέντωμα είναι αναπόσπαστο στοιχείο της προπόνησής του.

«Τεντώνομαι για τουλάχιστον 15 λεπτά πριν ξεκινήσω προπόνηση», λέει ο Τομ. «Είναι ένας τρόπος για ν' αποφύγω τυχόν τραυματισμούς. ΄Οταν κάνεις έντονη προπόνηση με μεγάλα βάρη, το βάρος εξαναγκάζει τον μυώνα σε πλήρη έκταση και θάταν καλύτερο ο μυώνας να γυμνάζεται μέσα σε τούτα τα πλαίσια. Νομίζω, ότι όσο περισσότερο τεντώνεις το μυώνα, τόσο μεγαλύτερη συστολή επιτυγχάνεις».

΄Οποιος θεωρεί την προπόνηση με βάρη σαν τον ιδανικό τρόπο για ν' αποκτήσει μυώδες και σφιχτό κορμί, αρκεί να δει τον Τομ στην προετοιμασία του για τηνπροπόνηση. Ο ίδιος πιστεύει, πως είναι απαραίτητη η ευλυγισία και μάλιστα σε μεγάλο βαθμό. Δούλεψε σκληρά για να την αποκτήσει, όπως δούλεψε για να φέρει το σώμα του στο σημείο που βρίσκεται σήμερα.

«Η ευλυγισία, η ποικιλία και η σκληρή δουλειά κατά τη δική μου γνώμη αναπτύσσουν το σώμα και πιο πολύ τα πόδια», λέει ο Τομ. «Αυτό που πρέπει να αποφύγεις, είναι να μπεις στο λούκι. Ο αρσιβαρίστας το έχει ανάγκη και παλεύει να παραμείνει σ' αυτό. Ο αθλητής σωματικής διάπλασης, όμως, δεν έχει σαν στόχο του την άρση βαρών, αλλά την εκγύμναση των μυώνων του. Οι μυώνες είναι πολυσύνθετα τμήματα. Για να τους φτάσεις σ' ένα υψηλότερο σημείο, απαιτούνται ολόκληρες σειρές διαφορετικών κινήσεων σε διαφορετικές γωνίες κλίσης.

«Η πραγματική ανάγκη, όμως, είναι η πνευματική. Ο αθλητής της σωματικής διάπλασης πρέπει να πει **ΝΑΙ**· ναι στην επιτυχία, ναι στην ανάπτυξη του κορμιού του, ναι στην κατάκτηση του τίτλου. Είναι τέτοια η συμπεριφορά, αυτή η ολοκληρωτική αποδοχή οποιουδήποτε μέσου που οδηγεί στην ωρίμανση· αυτή η αφοσοίωση που σου επιτρέπει να προπονηθείς και να πλάσεις το σώμα μέσα από τον πόνο και τον κόπο· η αφοσοίωση που σε ωθεί σε νέα επίπεδα προσπάθειας. Χωρίς τη σωστή συμπεριφορά, δεν υπάρχει περίπτωση να γυμνάσεις τα πόδια τόσο, ώστε να σε οδηγήσουν στην κατάκτηση του τίτλου».

Μπιλ Ντόμπινς

Η ΕΝΤΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΟΥ ΛΟΥ ΦΕΡΡΙΝΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΡΟΛΟ ΤΟΥ ΗΡΑΚΛΗ

ΘΕΪΚΟ ΣΤΗΘΟΣ

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

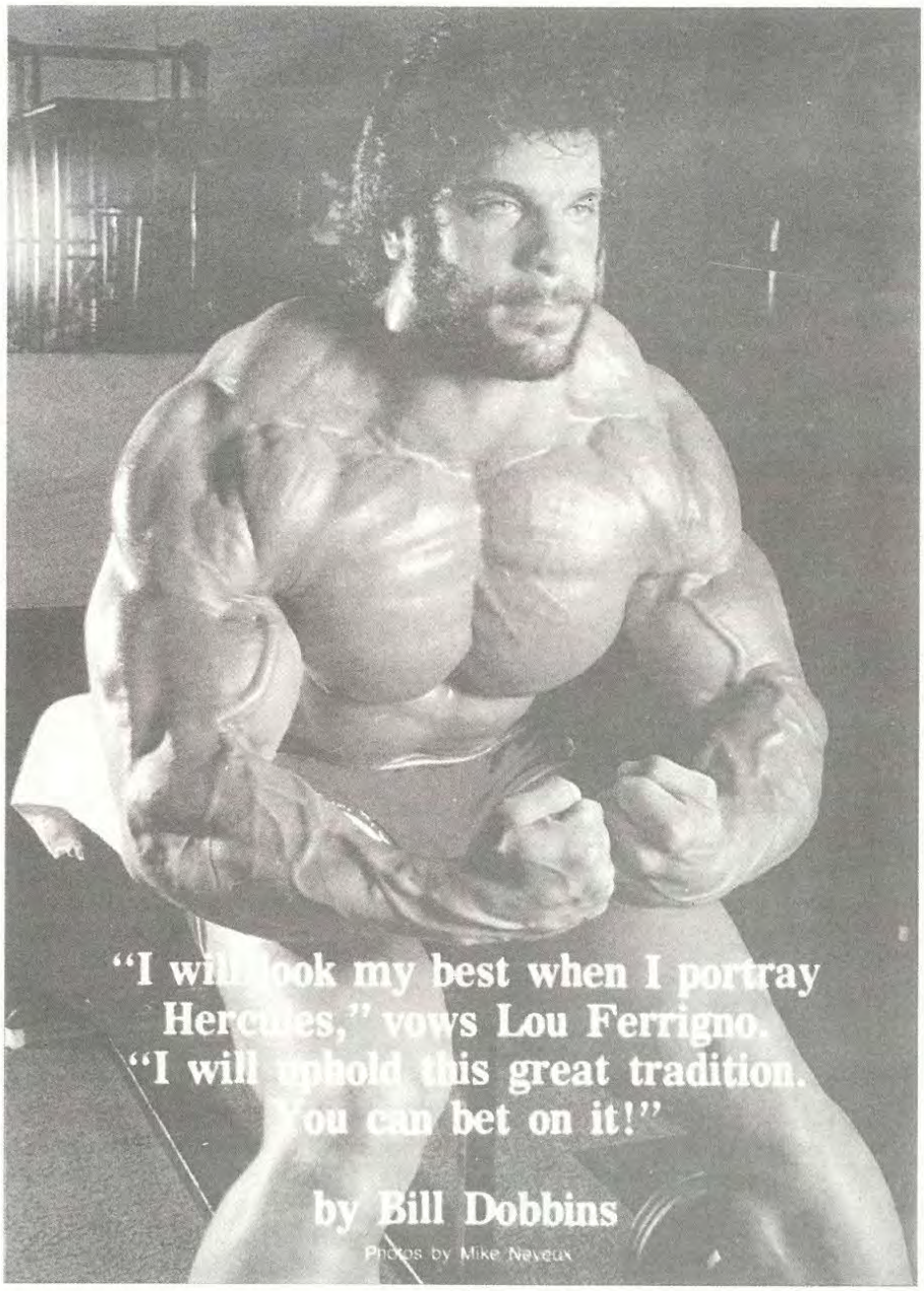
Από τον Μπιλ Ντόμπινς
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ

Ο Λου Φερρίνιο, ο τηλεοπτικός «Απίστευτος Όγκος» και ήρωας δύο θεατρικών έργων, «Ηρακλής» και «Οι Εφτά Καταπληκτικοί Μονομάχοι», έχει το στήθος γίγαντα: μυώδες, ογκώδες, τερατώδες. Ο Λου, όμως, δεν ήταν από τη γέννησή του έτσι. Δεν αποδείχθηκαν τα πράγματα τόσο εύκολα όσο δείχνουν.

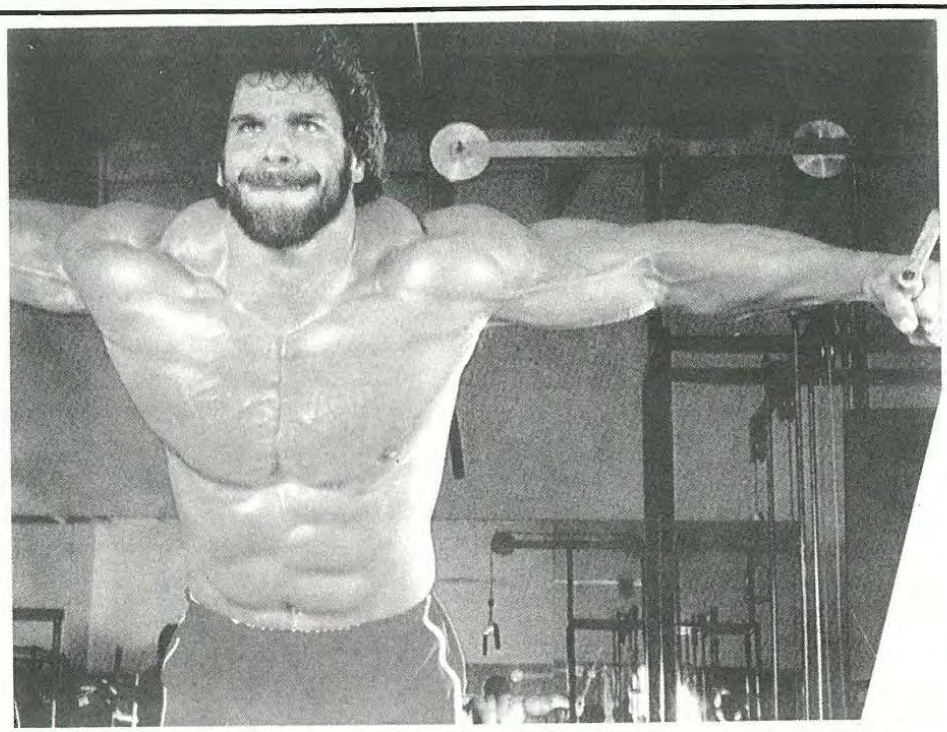
«Το στήθος ήταν ένα δύσκολο για μένα σημείο ανάπτυξης, όταν ήμουν παιδί», αποκαλύπτει ο Λου. Ίσως φαίνεται απίστευτο το γεγονός, ότι αυτό ο «Ηράκλειος» αθλητής της σωματικής διάπλασης βρήκε κάποτε σημαντικές δυσκολίες στο να καταφέρει το στήθος του να ανταποκριθεί στην άσκηση· είναι όμως αληθινό. Έναν εμπόδιο στάθηκε η φοβερή του δύναμη στα χέρια.

«Τα χέρια μου ήταν το καλύτερο σημείο του κορμιού μου.», «και το στήθος μου ήταν πολύ μικρό. Έτσι, όταν προσπαθούσα να κάνω πιέσεις σε πάγκο, οι τρικέφαλοι ήταν αυτοί που σε τελική ανάλυση έκαναν τη δουλειά. Επιπλέον, λόγω των μακριών χεριών μου, οι πιέσεις σε πάγκο ήταν δύσκολες για μένα. Έπρεπε να σηκώσω τόσο ψηλά το βάρος, ώστε η άσκηση δυσκόλευε πολύ περισσότερο από ό,τι για τους περισσότερους αθλητές σωματικής διάπλασης.»

Καθώς διαμορφωνόταν το στήθος του Λου, άρχισαν οι πιέσεις να του φαίνονται ευκολότερες. Τώρα ήταν πλέον ικανός «να βρίσκει ευκολότερα το

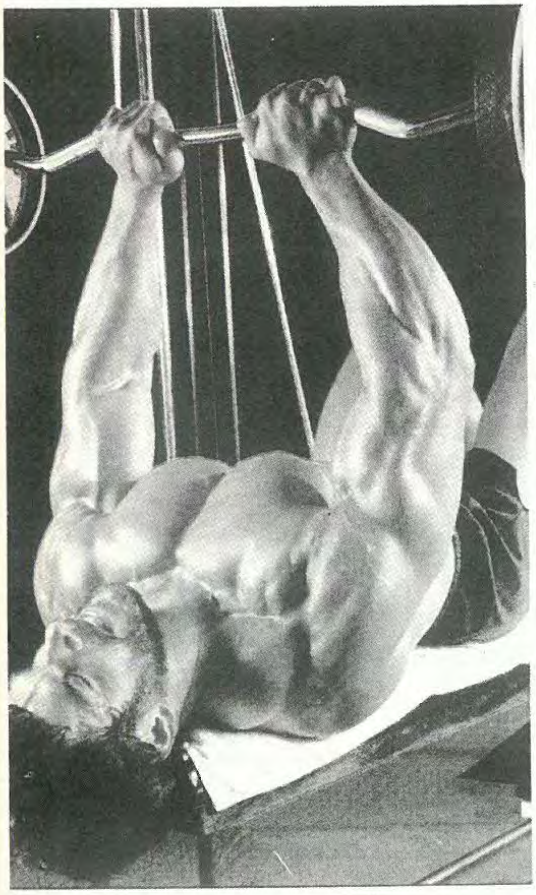


«Θα είμαι στην καλύτερη στιγμή της ζωής μου, όταν θα υποδύομαι τον Ηρακλή», παραδέχεται ο Λου Φερρίνιο. «Να είστε σίγουροι! Θα βγάλω αληθινό το σπουδαίο αυτό μύθο!»



κλειδί», γεγονός που του επέτρεψε να ασχοληθεί με μεγαλύτερα βάρη. Αλλά δεν υπήρξαν αυτά ο μοναδικός παράγοντας επιτυχίας του. Ο Λου πιστεύει ότι από τη στιγμή που έδειξε σχολαστικότητα στην προπόνησή του, άρχισε η διπλή ωφέλεια."Περίπου 10 χρόνια πριν, πειραματίστηκα με τη λαβή στη μπάρα. Ανακάλυψα, ότι η πιο ανοιχτή από το άνοιγμα των ώμων λαβή μου πρόσφερε τη μεγαλύτερη δυνατή απομόνωση των θωρακικών μυών. Επίσης, δοκίμασα να σηκώνω τη μπάρα όσο ψηλότερα γινόταν, οδηγώντας έτσι στη μεγαλύτερη δυνατή συστολή τωνθωρακικών. Αυτό ίσως φαίνεται απλό, αλλά χρειάζεται αρκετή συγκέντρωση της προσοχής, ώστε να το πετυχαίνεις αυτό κάθε φορά που σηκώνεις μεγάλο βάρος και που νοιώθεις τόση κούραση ώστε θέλεις να απαλλαγείς το συντομότερο από το σετ. Με το να δείχνω σχολαστικότητα στην εκτέλεση των ασκήσεων και κουράγιο, άσχετα από το τι ένιωθα κάθε φορά, ήταν στοιχεία υπεύθυνα για την επιτυχία μου."

Αυτή η μέθοδος βοήθησε τον Λου να κερδίσει δύο τίτλους Μίστερ Υφήλιος. Αλλά στην προετοιμασία του για το ρόλο του Ηρακλή, ο Λου αντιλήφθηκε ότι έπρεπε να κάνει αλλαγές

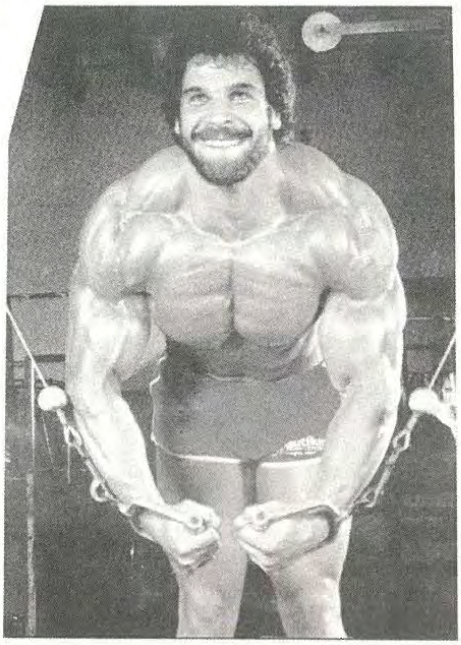


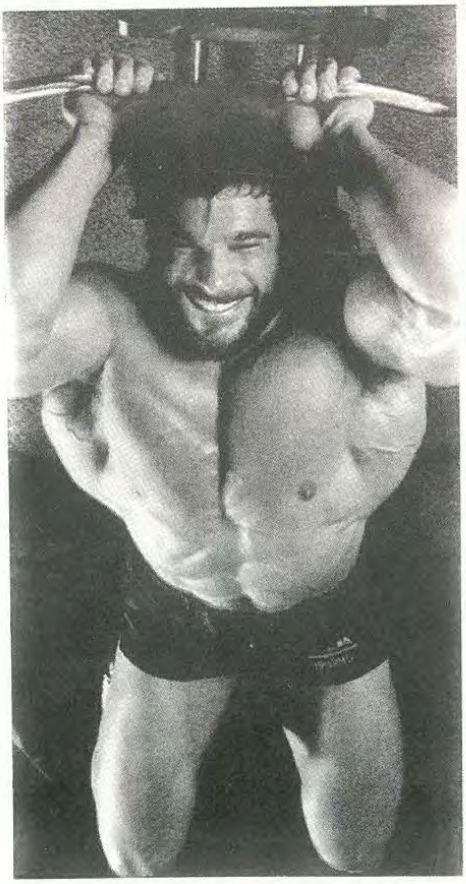
Pullovers με Μπάρα

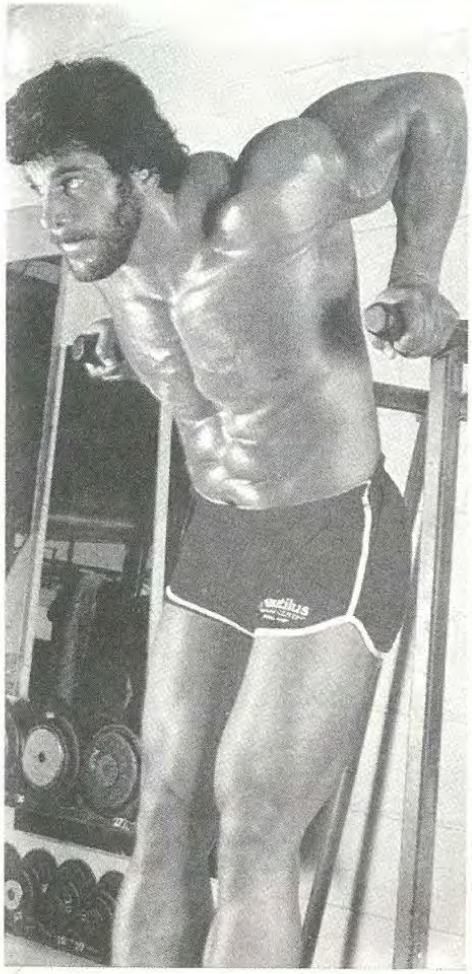
Για να τεντώσει τον θώρακα και να τονώσει και αυξήσει σε μέγεθος τους θωρακικούς τους μυώνες ο Λου έχει ενσωματώσει στο πρόγραμμα για το στήθος τις Πιέσεις με Μπάρα.

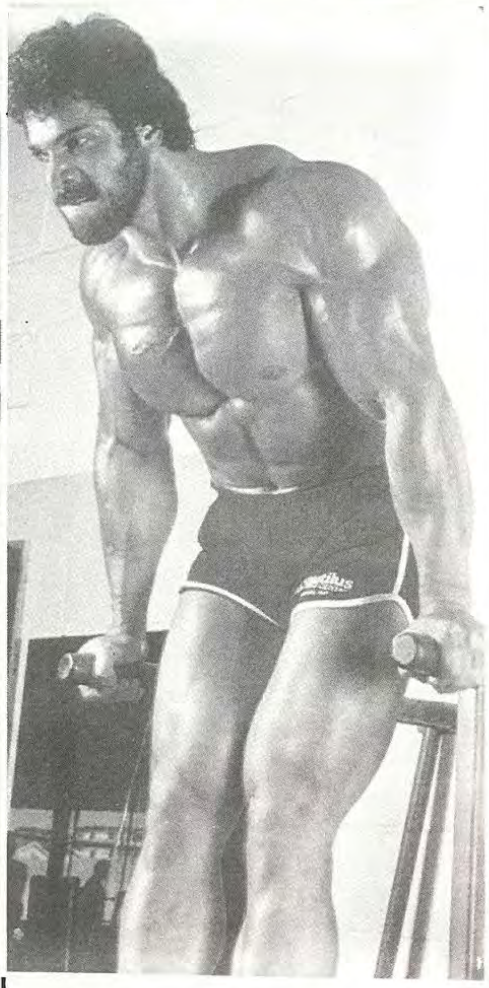
Πλάγιες έλξεις στην Τροχαλία

Οι πλάγιες έλξεις σε τροχαλία με τα χέρια τεντωμένα επιτρέπουν στον Λου να δώσει πλήρη έκταση στους θωρακικούς του προτού ολοκληρώσει την άσκηση με τους κόμπους των δακτύλων να αγγίζουν ο ένας τον άλλο σε θέση τέλειας συστολής.









Βυθίσεις

Κάνοντας Βυθίσεις με τον κορμό ελαφρά κυρτωμένο προς τα εμπρός, ο Λου αυξάνει την πίεση που ασκείται στους θωρακικούς και τον πριονοειδή, μυώνες που ανταποκρίνονται με ανάπτυξη επιπλέον μυϊκής μάζας.

στο πρόγραμμα της προπόνησής του. Είχε ήδη μέγεθος, άρα δεν ήταν αυτό το αντικείμενο της αλλαγής. Αυτό που του έλειπε η καλύτερη δυνατή φόρμα και ο μέγιστος μυϊκός προσδιορισμός· να φτάσει σε τέτοια κατάσταση, ώστε η εικόνα που θα έδινε στις θεατρικές παραστάσεις να τον έκανε περήφανο.

«Χρειάστηκε να κάνω αρκετές αλλαγές στο πρόγραμμά μου», εξηγεί ο Λου. Αυτό σημαίνει τα εξής ακόλουθα:

1) Προπόνηση κάθε μυικής ομάδας δύο αντί για τρεις φορές την εβδομάδα.

2) Προπόνηση με βάρη μια αντί για δυο φορές την ημέρα.

3) Τρέξιμο τα απογεύματα, τρεις φορές την εβδομάδα.

4)Λιγότερο έντονη γυμναστική, με πολλά σούπερσετ και τριπλά σετ αντί για απλά με μέγιστα βάρη και λίγες επαναλήψεις.

«Ήθελα το κορμί μου, σφιχτό και γραμμωμένο. Ήθελα έναν Ηρακλή «φτιαγμένο από γρανίτη» Αλλά, παράλληλα ήξερα, ότι δεν μπορούσα να κρατήσω τη φόρμα σταθερή σε διαστημα τόσων μηνών γυρισμάτων στη Ρώμη. Γι' αυτό ασχολήθηκα λίγο με την προπόνηση με μεγάλα βάρη και έφτιαξα ένα πιο αθλητικό πρόγραμμα που μου χάρισε καλή φόρμα, καλό μυικό προσδιορισμό και άφησε ανεπηρέαστο το μέγεθός μου.»

Ο Λου περιλαμβάνει τις ασκήσεις για την πλάτη και το στήθος στην ίδια προπόνηση. Αλλά δεν πιστεύει «ανέβασε - κατέβασε» σούπερσετ που τόσο πολύ υποστήριξε ο Άρλοντ Σβάρτζενέγγερ. Δεν μου αρέσει τόσο αυτό το είδος προπόνησης."Τελειώνω φυσώντας και ξεφυσώντας. Προτιμώ να γυμνάζω πρώτα ο στήθος και μετά την πλάτη. Οι μυώνες του θώρακα και της πλάτης είναι διαφορετικοί. Όταν γυμνάζεις το στήθος, τεντώνεις και προθερμαίνεις την πλάτη. Επίσης, όταν γυμνάζεις την πλάτη, τεντώνεις το στήθος."

Για το ρόλο του Ηρακλή, ο Λου έχει περιορίσει την εξάσκηση του στήθους του σε πέντε ασκήσεις:

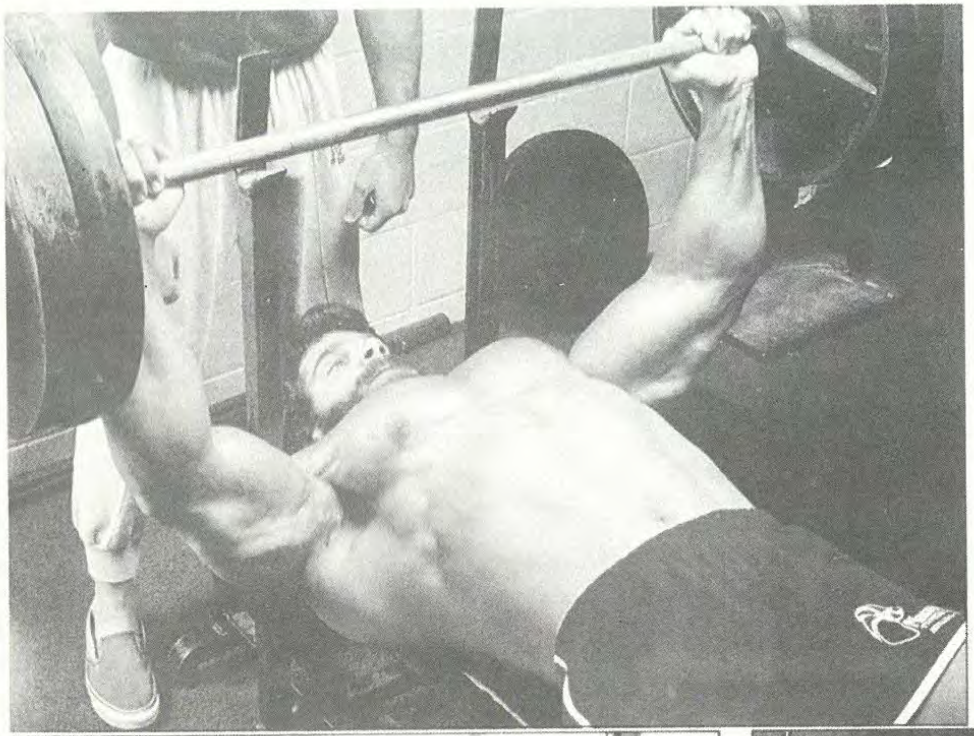
– Πιέσεις σε πάγκο τέσσερα - πέντε έντονα σετ Τριπλό σετ (τέσσερις φορές)
– Πιέσεις με Μπάρα σε Επικλινή Πάγκο
– Εκτάσεις χεριών με Αλτήρες
– Βυθίσεις
– Πλάγιες Εκτάσεις στην Τροχαλία τρία - τέσσερα σετ.

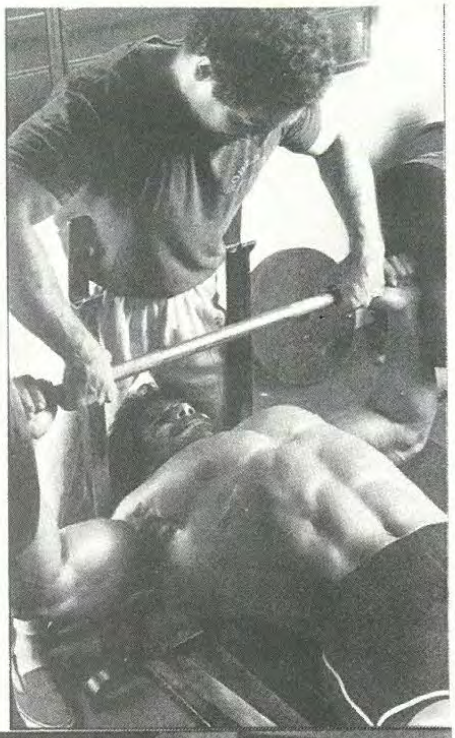
Ξεκινώ με τις πιέσεις σε πάγκο, αλλά δεν χρησιμοποιώ πάρα πολλά κιλά. Μπορώ να σηκώσω πάνω από 225 κιλά, αλλά προς τι ο κόπος; Ήδη έχω το κατάλληλο μέγεθος, οπότε γιατί να ριψοκινδυνεύω έναν τραυματισμό;»

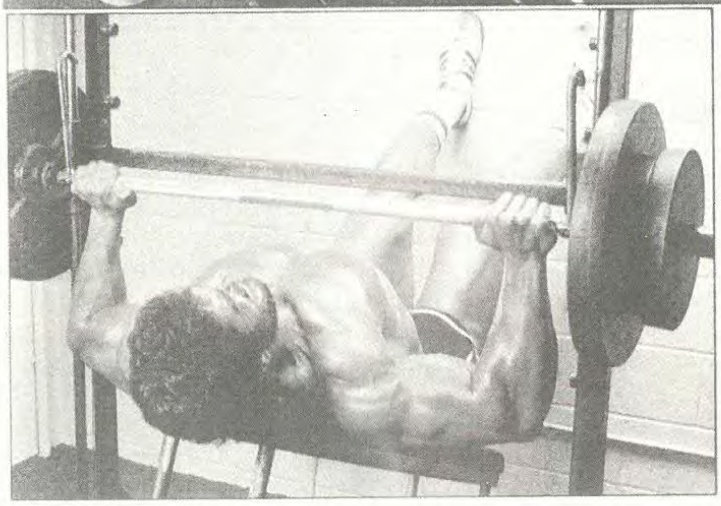
Όμως, ο Λου τονίζει ότι σήκωσε μεγάλα βάρη για να φτάσει στο μέγεθος που έχει και υπενθυμίζει στους νέους αθλητές της σωματικής διάπλασης να προσπαθούν συνέχεια να σηκώνουν όλο και περισσότεα κιλά. Τα βαριά Σκουώτ και οι Πιέσεις έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην απόκτηση του όγκου των 120 κιλών που επιδεικνύει σήμερα.

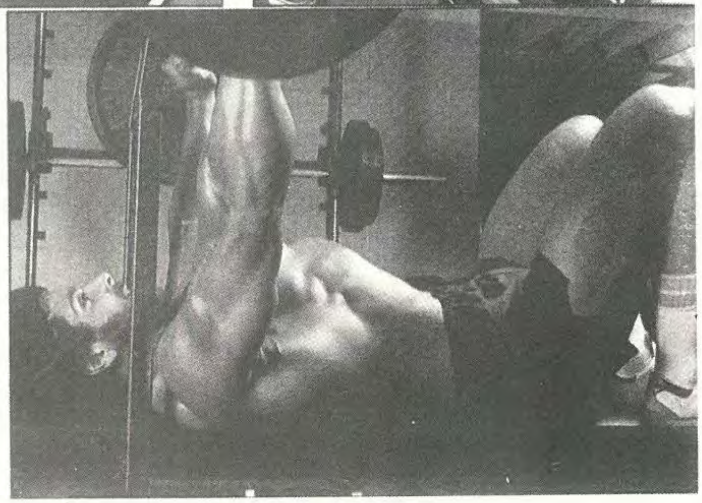
«Κάνεις αυτό που ανταποκρίνεται στους στόχους σου», δηλώνει ο Λου. «Είμαι αθλητής και ηθοποιός, όχι αρσιβαρίστας. Δεν αφήνω το Εγώ μου να παρασυρθεί σε κινδύνους χωρίς λόγο. Ξέρω, ότι είμαι δυνατός και το απέδειξα αυτό όταν νίκησα τον Μάικ Μέντζερ σε διαγωνιμό άρσης βαρών. Ήταν δύσκολο να τον νικήσω, γιατί είναι φοβερά δυνατός.

Μετά τις πιέσεις σε πάγκο, ο Λου συνεχίζει με τριπλά σετ









για φόρμα και μυικό προσδιορισμό ολόκληρου του κορμιού. «Για τα τριπλά σετ, κάνω τρεις ασκήσεις, τη μια κατόπιν της άλλης, χωρίς να σταματήσω. Μετά την ολοκλήρωση του σετ ξεκουράζομαι για ένα λεπτό περίπου και ξαναγυρίζω στις τρεις ασκήσεις, επαναλαμβάνοντας τη διαδικασία τρεις φορές ακόμη επί συνόλου τεσσάρων τριπλών σετ», εξηγεί ο Λου.

Η πρώτη άσκηση του σετ (Πιέσεις σε Επικλινή Πάγκο) είναι σημαντικότατη για την ανάπτυξη των άνω θωρακικών. Και σε αυτή την περίπτωση σφίγγει τους θωρακικούς μυώνες για επιπλέον συστολή.

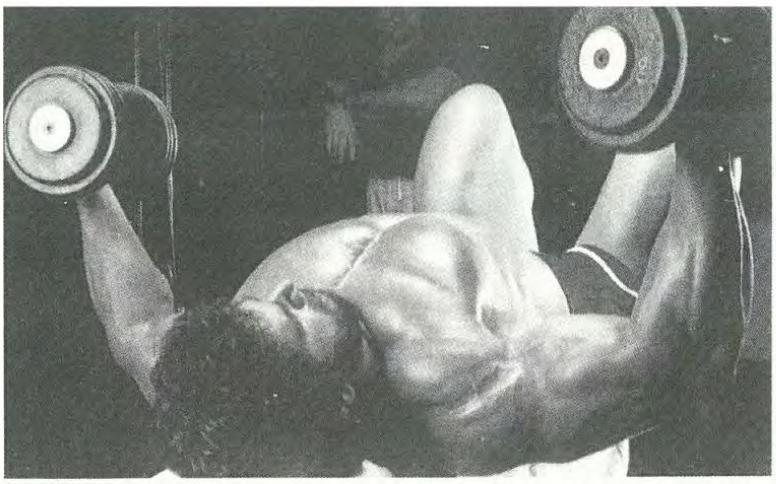
Ο Λου πάντα προτιμούσε να κάνει πιέσεις με μπάρα αντί με αλτήρες. Αυτό του επιτρέπει να συγκεντρώνει την προσοχή του στην απομόνωση των μυώνων του στήθους αντί να απασχολείται με το πώς θα ελέγχει τους αλτήρες. Επίσης προσέχει, ώστε η πλάτη του να εφάπτεται πλήρως του πάγκου, ώστε να πετύχει την τέλεια απομόνωση των θωρακικών.

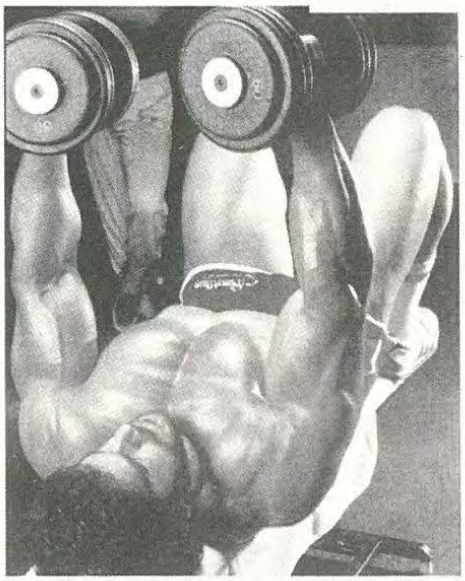
«Κατόπιν, κάνω εκτάσεις των χεριών με αλτήρες. Είναι σπουδαία άσκηση, γιατί χαρίζει στους μυώνες του θώρακα τη μεγαλύτερη δυνατή έκταση από κάθε άλλη άσκηση για το στήθος. Λυγίζω ελαφρά τους αγκώνες και χαμηλώνω τα βάρη όσο χαμηλότερα μπορούν να φτάσουν. Στη συνέχεια, τα φέρνω πάλι ψηλά, ενώ οι τροχιές τους σχηματίζουν μια με-

Πιέσεις σε Πάγκο Πιέσεων

Ο Λου εκτελεί τις πιέσεις με ρυθμό αργό, ενώ χρησιμοποιεί μεσαία βάρη σε μια προσπάθειά του να τονώσει τους μυώνες του θώρακα.

Όταν του δίδεται η ευκαιρία, ο Λου κάνει πιέσεις σε όργανο, γεγονός που του επιτρέπει να εξασφαλίσει έλεγχο του βάρους που σηκώνει και να πετύχει την άκσηση της μεγαλύτερης δυνατής πίεσης στους μυώνες του.

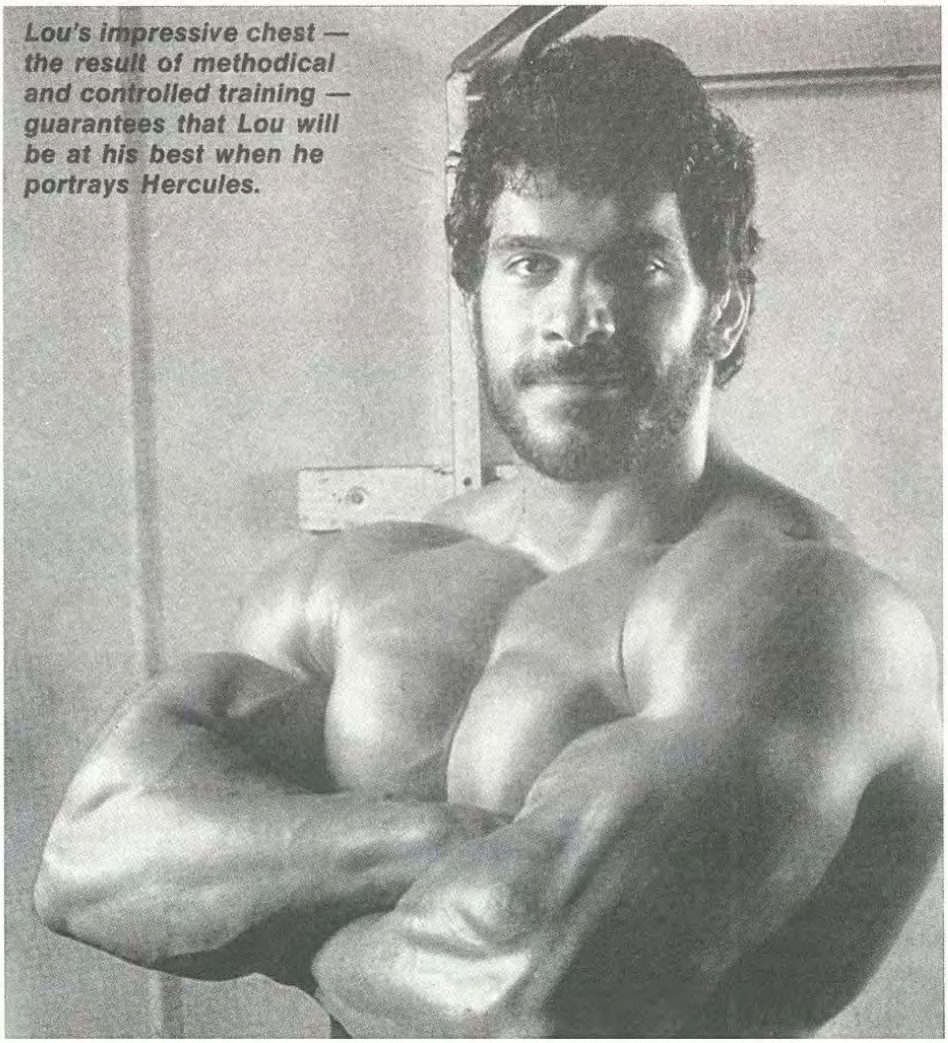




γάλη καμπύλη και συστέλλω τους μυώνες του στήθους.»

Η τελευταία άσκηση του τριπλού σετ είναι οι βυθίσεις. Όταν προσπαθούσε να αυξήσει το μέγεθος του σώματός του, ο Λου έκανε βυθίσεις με τη βοήθεια βαριών αλτήρων προσδεδεμένων στη μέση του. Τώρα αρκείται στο δικό του βάρος, δηλαδή τα 120 κιλά. Αυτό που προσπαθεί τούτη την περίοδο είναι να αποκτήσει γράμμωση παρά μυϊκή μάζα. Οι κάθετες βυθίσεις όταν γίνονται σχολαστικά, τον εξυπηρετούν στον σκοπό του. Άλλωστε, το να κάνεις τρία τριπλά σετ στη σειρά θέλει τόσες δυνάμεις, ιδιαίτερα όταν το άτομο αθλείται τόσο έντονα όσο ο Λου.

«Όταν κάνω βυθίσεις», εξηγεί «το πηγούνι μου σχεδόν αγγίζει το στήθος, ενώ τα πόδια είναι τεντωμένα προς τα μπρος. Οι αγκώνες δείχνουν προς τα έξω (όταν βρίσκονται σε μικρή απόσταση ο ένας από τον άλλο, γυμνάζονται οι τρικέφαλοι μάλλον παρά οι θωρακικοί. Κατεβάζω το σώμα όσο χαμηλότερα μπορώ και με αυτόν τον τρόπο η τάση που ασκείται στους μυώνες του στήθους είναι η μεγαλύτερη δυνατή. Έπειτα, όταν επανέρχομαι στην αρχική στέκομαι για λίγο στο ψηλότερο σημείο και πετυχαίνω στην πλήρη συστολή των θωρακικών.»

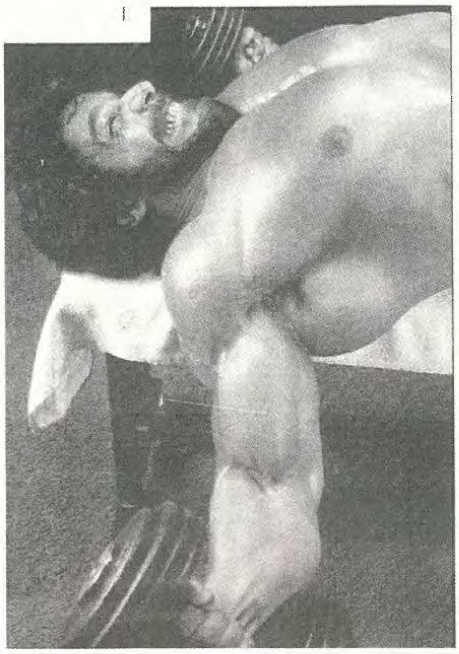


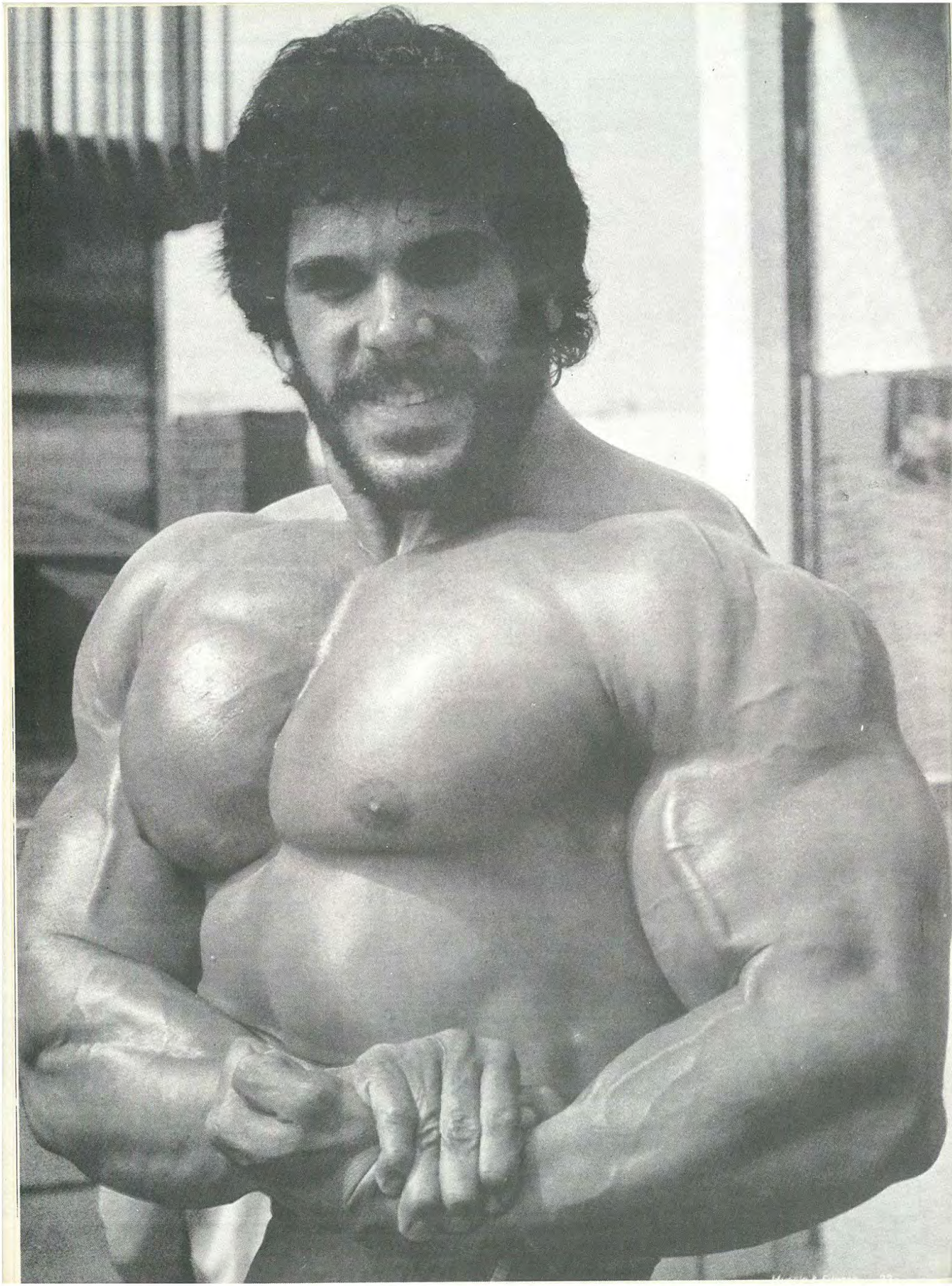
Lou's impressive chest — the result of methodical and controlled training — guarantees that Lou will be at his best when he portrays Hercules.

Το εντυπωσιακό στήθος του Λου, αποτέλεσμα της μεθοδικής και ελεγχόμενης προπόνησης, εγγυάται ότι ο Λου θα είναι στην καλύτερη φόρμα της ζωής του σαν Ηρακλής.

Εκτάσεις χεριών με Αλτήρες

Από την αρχή μέχρι το τέλος, ο Λου κάνει τις εκτάσεις με ακρίβεια μηχανής. Εκτελεί την άσκηση με απόλυτη αυτοσυγκέντρωση και την εφαρμογή της Αρχής ελέγχου Συστολής του Γουήπερ.





Ο Λου υποστηρίζει ότι υπεισέρχεται η ανάγκη για σωστή τεχνική στην προπόνηση του στήθους. Βλέπει στό γυμναστήριο παιδιά που σηκώνουν βάρη πολύ βαριά γι' αυτά και θυμάται τη δυσκολία του αντιμετώπισε, όταν στην ηλικία τους έκανε το ίδιο.

«Σίγουρα χρειάζονται πολλά κιλά για όποιον θέλει σφιχτό και εντυπωσιακό στήθος. Το ξέρω καλά αυτό, όπως ξέρω επίσης πως χρειάζεται προσοχή κατά την εκτέλεση των ασκήσεων. Σηκώνεις όσο μεγαλύτερα βάρη μπορείς ενώ δίνεις μεγάλη προσοχή στις κινήσεις σου. Έπειτα, όσο δυναμώνεις τόσο περισσότερα σηκώνεις, αλλά πάντα με σχολαστική εκτέλεση. Αλλά όταν δεν συμβαίνουν αυτά, δεν θα έχεις τα αποτελέσματα που θα βοηθήσουν στην είσοδό σου στον αγωνιστικό χώρο.

Το τελευταίο άγγιγμα στο στήθος του Λου λέγεται «πλάγιες έλξεις σε τροχαλία». Τεντώνει προς τα έξω τα χέρια όσο πιο πολύ μπορεί. Έπειτα φέρνει τα χέρια μπροστά. Όσο εκτελεί τις επαναλήψεις, βλέπει τον εαυτό του στον καθρέφτη (ανάπτυξη, μυικό προσδιορισμό, μορφή θωρακικών, γραμμώσεις) και σημειώνει το βαθμό προόδου του. Ανάμεσα στα σετ σφίγγει και χαλαρώνει το στήθος, εξασκούμενος στον απόλυτο έλεγχο των μυώνων.

«Πρέπει να παραδεχθώ», λέει ο Λου Φερρίνιο, «ότι έχω δουλέψει πάρα πολύ σκληρά για να προετοιμάσω το ρόλο του Ηρακλή. Θυμάμαι, πως έβλεπα τον Στηβ Ρηβς στο ρόλο αυτό στην τηλεόραση. Έμενα αργά βράδυ, όταν προβάλλονταν ταινίες του. Θυμάμαι πόσο μυώδες και ισχυρό ήταν το στήθος του. Ήταν σαν Θεός. Πρέπει να επαναφέρω στη ζωή ένα σπουδαίο μύθο.»

Το εβδομαδιαίο Πρόγραμμα του Λου Φερρίνιο

Έξι ημέρες την εβδομάδα, δυο φορές κάθε τμήμα του σώματος (εξαιρούνται γάμπες και κοιλιακοί).

ΔΕΥΤ.: γάμπες, στήθος πλάτη κοιλιακοί
ΤΡ.: γάμπες, ώμοι τρικέφαλοι κοιλιακοί
ΤΕΤ.: πόδια, δικέφαλοι
ΠΕ.: γάμπες στήθος πλάτη κοιλιακοί
ΠΑΡ.: γάμπες ώμοι τρικέφαλοι κοιλιακοί
ΣΑΒ.: πόδια, δικέφαλοι

Τρέξιμο τρεις φορές την εβδομάδα, πέντε χιλιόμετρα τη φορά.

ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΓΟΥΝΤΕΡ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ Ο ΛΟΥ ΦΕΡΡΙΝΙΟ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ ΤΟΥ

Αρχή Απάτης στις Επαναλήψεις

Ένα σώμα τόσο μυώδες όσο του Λου απαιτεί μεγάλη ένταση. Όταν ο Λου αγγίζει τα όρια της εξουθένωσης σε μια άσκηση για το στήθος όπως είναι οι πιέσεις σε πάγκο, χαλαρώνει ελαφρά επιτρέποντας στην μπάρα να κατέβει κάπως γρηγορότερα και να προσκούσει στο στήθος του. Έτσι καταφέρνει να κάνει λίγες παραπάνω επαναλήψεις. Όταν κάνει εκτάσεις των χεριών με αλτήρες, λυγίζει τα χέρια ώστε να μην ασκείται πίεση στους αγκώνες και να μπορεί να σηκώσει μεγαλύτερα βάρη.

Αρχή Σούπερσετ

Αυτή η τεχνική προϋποθέτει την εκτέλεση είτε δύο διαφορετικών ασκήσεων που αφορούν στην ίδια μυική ομάδα χωρίς ανάπαυση είτε δύο διαφορετικών ασκήσεων για ανταγωνιστικές μυικές ομάδες, όπως είναι οι δικέφαλοι και οι τρικέφαλοι, πάλι χωρίς ανάπαυση.

Αρχή Τριπλών Σετ

Λόγω της αξιοσημείωτης μυικής του ανάπτυξης, ο Λου χρειάζεται ακόμη πιο έντονη προπόνηση από όση η πλειοψηφία των αθλητών σωματικής διάπλασης. Εφόσον οι θωρακικοί εκτελούν πολλαπλές λειτουργίες, ανταποκρίνονται καλά στα τριπλά σετ, τρεις διαφορετικές ασκήσεις που γίνονται διαδοχικά. Ο Λου ξεκινάει το τριπλό σετ για το στήθος με πιέσεις σε επικλινή πάγκο για τους άνω θωρακικούς, περνάει αμέσως στις Εκτάσεις των Χεριών με Αλτήρες για το κάτω πλάγιο τμήμα και τελειώνει με βυθίσεις για να γυμνάσει το μέσα τμήμα των θωρακικών για την απόκτηση γράμμωσης. Όταν ολοκληρωθούν οι τρεις ασκήσεις, σταματάει για πολύ μικρό διάστημα προτού συνεχίσει με άλλο τριπλό σετ. Τα σετ αυτά βοηθούν τον Λου να «σκαλώσει» ακόμη περισσότερο το ήδη τερατώδες στήθος του.

Σύστημα Διαμοιρασμού των Ασκήσεων

Οι μυώνες του Λου είναι τόσο τεράστιοι και δυνατοί, ώστε κατά πάσα πιθανότητα δεν θα μπορούσε να γυμνάζει κάθε φορά ολόκληρο το σώμα του μέσα σε ένα τακτό χρονικό διάστημα. Σε αντίθετη περίπτωση ο Λου θα αισθανόταν αφάνταστα κουρασμένος να καταβάλει τις απαιτούμενες προσπάθειες. Κατά συνέπεια, χωρίς να σπαταλάει άσκοπα την ενέργεια και τις δυνάμεις του προπονεί όλα τα τμήματα του σώματός του δύο φορές την εβδομάδα, πλην των γαμπών και κοιλιακών που γυμνάζει τέσσερις φορές. Με αυτόν τον τρόπο τα δίνει όλα στην προπόνηση κάθε μυικής ομάδας, χωρίς να φροντίζει για την υπερανάπτυξή της.

Η ΔΙΑΙΤΑ ΜΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Από τον Μπεν Γουήντερ

Από έντυπο της IFBB
Ευγενής Προσφορά του κ. Μπεν Γουήντερ,
Προέδρου της IFBB.

Κάθε χρόνο χιλιάδες θεατών συγκεντρώνονται, προκειμένου να παρακολουθήσουν παγκοσμίου φήμης αθλητές να συμμετέχουν σε αγώνες. Και, πρωταθλητής δεν γίνεται κανείς από τύχη ή απλώς λόγω των φυσικών του ικανοτήτων. Άριστη φυσική διάπλαση σημαίνει τέλεια λειτουργία όλων των μερών του σώματος. Αυτό δεν προϋποθέτει μόνο άθληση του σώματος, αλλά και σωστή διατροφή. Σύμφωνα με τον Δαρβίνο, «επιβιώνει ο πιο δυνατός».

Στην ουσία, είσαι ό,τι τρως. Η διατροφή επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την εξωτερική εμφάνιση. Αυτό έχει διαπιστωθεί από τους ρωμαϊκούς χρόνους, όταν οι λεγεωνάριοι τρέφονταν με δημητριακά με το φλοιό τους και όχι με προϊόντα από αλεύρι πλήρους αλέσεως. Στις ημέρες μας η υπόθεση διατροφής του καθένα μας γίνεται όλο και πιο περίπλοκη. Τα τρόφιμα που πωλούνται στα σούπερ μάρκετ γίνονται ολοένα και πιο θελκτικά, αλλά από ποιότητα δεν αξίζουν. Οι αθλητές οποιωνδήποτε σπορ και ιδιαίτερα της σωματικής διάπλασης δεν μπορούν να ακολουθήσουν τις σύγχρονες συνήθειες διατροφής. Αυτό το οποίο βοηθάει στη δόμηση του σώματος είναι η καλή υγεία, η οποία αποκτάται μόνο μετά από σωστή, πλήρη σε θρεπτικά συστατικά, δίαιτα. Ο πρωταθλητής γνωρίζει τις ανάγκες του σώματός του και προσπαθεί να ανταποκριθεί σε αυτές. Καταναλώνει τις τροφές εκείνες που έχουν μεγάλη θρεπτική αξία και αποφεύγει όσες δεν του προσφέρουν τίποτε άλλο παρά θερμίδες.

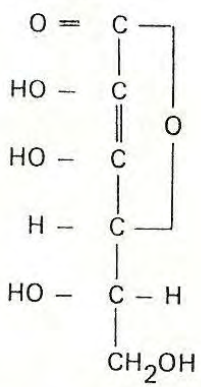
ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ Ο ΟΡΟΣ «ΠΡΩΤΕΪΝΗ»;

Ο όρος αυτός επινοήθηκε το 1838 από τον Μούλντερ από την ελληνική λέξη «πρώτος» (αυτός ο οποίος προηγείται, ο πρωταρχικής σημασίας). Οι πρωτεΐνες θεωρούνται πράγματι το σημαντικότερο συστατικό μιας δίαιτας εφόσον είναι οι ουσιαστικοί δομητές των μυικών ιστών. Όλοι οι έμβιοι οργανισμοί, από τους μονοπύρηνους (αμοιβάδες) μέχρι τα υψηλότερα δένδρα αποτελούνταν κυρίως από πρωτεΐνες. Πέρα από τα λευκώματα, το σώμα έχει ακόμη ανάγκη από λίπη, μέταλλα φυτικές ίνες, βιταμίνες και υδατάνθρακες. Καμία από τις παραπάνω ουσίες δεν βρίσκεται σε καθαρή μορφή. Όταν εμπεριέχονται στην ίδια τροφή είναι πολύ ωφέλιμες για τον οργανισμό σαν ομάδα. Κάθε γεύμα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πληρέστερο, αλλά προέχει η ποιότητα και ποσότητα των πρωτεϊνών που περιέχει. Σαν καλύτερες πρωτεϊνούχες τροφές θεωρούνται οι εξής: Γάλα, ψάρι, πουλερικά, αυγά, κρέας, σπιτικό τυρί, ξηροί καρποί, όσπρια. Για να διαλέξουμε, όμως τις σωστές λευκωματούχες τροφές, πρέπει να γνωρίζουμε τις ανάγκες του οργανισμού μας σε πρωτεΐνη και εκείνες που καλύπτουν τα διάφορα φαγώσιμα είδη.

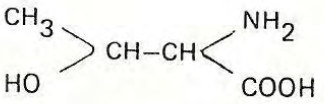
ΤΙ ΚΑΝΕΙ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΤΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ;

Το στοιχείο στο οποίο οφείλονται οι ιδιαίτερες ιδιότητες της πρωτεΐνης είναι το άζωτο. Κάθε μόριο πρωτεΐνης αποτελείται από τέσσερα στοιχεία: άνθρακα, υδρογόνο, οξυγόνο και άζωτο. Οι υπόλοιπες θρεπτικές ουσίες που εντοπίζονται στις τροφές συντίθενται από τα τρία πρώτα στοιχεία. Οι λευκωματούχες τροφές συχνά αναφέρονται σαν «αζωτούχες τροφές».

Βιταμίνη C



Θοιονίνη
«απαραίτητη» πρωτεΐνη

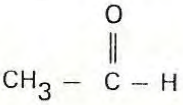


Είναι φοβερό το πώς ένα άτομο υδρογόνου μπορεί να προσδώσει τέτοιες ικανότητες στο μόριο πρωτεΐνης. Προσέξτε τα επόμενα:

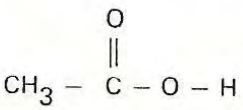
Το νερό (H_2O) γίνεται αλκοόλη, εάν αντικατασταθεί ένα από τα δύο ιόντα υδρογόνου με ένα άτομο άνθρακα (COH).

Η διαφορά ανάμεσα σε ένα δηλητήριο και ένα είδος σάλτσας για σαλάτα είναι ένα ιόν οξυγόνου!

Ακεταλδεΰδη
(Δηλητήριο)



Οξικό Οξύ
(ντρέσσιγκ για σαλάτες)



Η ΜΕΤΑΤΡΟΠΗ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ ΣΕ ΜΥΙΚΟΥΣ ΙΣΤΟΥΣ

Η πρωτεΐνη αποτελεί τον «θεμέλιο λίθο» κάθε κυττάρου του σώματος. Υπάρχει οπουδήποτε: στο δέρμα, τις τρίχες, τα νύχια, τα ένζυμα, τον εγκέφαλο, το νευρικό σύστημα, τους μυώνες, τα ερυθρά αιμοσφαίρια, τις ορμόνες. Η αλβουμίνη (μορφή πρωτεΐνης) περισυλλέγει τα άχρηστα εκκρίματα του σώματος. Χωρίς αυτή, το σώμα θα παρουσίαζε οίδημα και ο άνθρωπος θα πέθαινε από τοξαιμία. Τα αντισώματα, ουσίες υπεύθυνες για την καταπολέμηση των βακτηρίων και άλλων ξένων σωμάτων που εισβάλλουν στον οργανισμό, είναι από πρωτεΐνη. Επίσης, η πρωτεΐνη αποτελεί πηγή ενέργειας. Πώς μπορεί να αναλαμβάνει τόσους διαφορετικούς ρόλους;

ΤΑ ΑΜΙΝΟΞΕΑ

Όταν τρώτε ένα κομμάτι κοτόπουλου σίγουρα δεν κυκλοφορεί μέσα στα αιμοφόρα αγγεία σας σαν κοτόπουλο. Το σώμα έχει αναπτύξει την ικανότητα να διασπάει την τροφή σε μικρότερα μέρη. Αυτά τα μέρη ή «δομικοί λίθοι» ονομάζονται *αμινοξέα*. Υπάρχουν περίπου 22 διαφορετικά αμινοξέα. Ανάλογα με την κατάταξή τους επιφέρουν διαφορετικά αποτελέσματα. Κατά συνέπεια, η μορφή των νυχιών διαφέρει απόλυτα από εκείνη των ερυθρών αιμοσφαιρίων, όπως και το ανθρώπινο σώμα δεν μοιάζει με άλλου έμβιου οργανισμού. Όλα αυτά εκφράζουν μια αξιοθαύμαστη ικανότητα του σώματος που έχει μέσα από εκατομμύρια χρόνια εξέλιξης διαμορφωθεί.

Το σώμα έχει την ικανότητα να σχηματίσει δεκατέσσερα από τα εικοσιδύο αμινοξέα. Τα υπόλοιπα οκτώ *πρέπει να εμπεριέχονται σε όλα τα γεύματα* και σε ικανοποιητικές ποσότητες, εάν θέλετε η υγεία σας να είναι άριστη.

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ

Σύμφωνα με το εγκυκλοπαιδικό Λεξικό του Γουέμπστερ «ποιότητα» σημαίνει «βαθμός τελειότητας ενός είδους». Όσον αφορά τις πρωτεΐνες, προσέχουμε ώστε οι λευκωματούχες τροφές να περιέχουν:

1) Υψηλό ποσοστό πρωτεϊνών ανά μονάδα βάρους.
Σύγκριση των 26 γραμμαρίων πρωτεΐνης που εμπεριέχονται σε 85 γραμμάρια κρέατος, ψαριού ή πουλερικών με τα 2 γραμ. πρωτεΐνης που περιέχει μια φέτα μαύρου ψωμιού.

2) Όλα τα απαραίτητα αμινοξέα.
Τα οκτώ αμινοξέα που το σώμα δεν έχει τη δυνατότητα να παράγει είναι γνωστά σαν *απαραίτητα** αμινοξέα. Όταν η τροφή εμπεριέχει και τα οκτώ σε σημαντικές ποσότητες, χαρακτηρίζεται σαν πλήρης πρωτεϊνική τροφή.

* Τα απαραίτητα αμινοξέα είναι τα εξής:
Τρυπτοφάνη, Μεθιονίνη, Λευκίνη, Ισολευκίνη, Βαλίνη, Φαινυλαλανίνη, Θριονίνη, Λυσίνη.

Επαναλαμβάνουμε τις πλήρεις λευκωματούχες τροφές, οι οποίες είναι οι εξής:

ΚΡΕΑΣ, ΨΑΡΙ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ, ΑΥΓΑ, ΓΑΛΑ, ΣΠΙΤΙΚΟ ΤΥΡΙ, ξηροί καρποί, όσπρια.

Το κρέας, το ψάρι, τα αυγά, τα πουλερικά, το γάλα και το σπιτικό τυρί είναι τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες και εμπεριέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα. Το δεύτερο δεν ισχύει για τα όσπρια και τους ξηρούς καρπούς, γι' αυτό πρέπει να τρώγονται σε συνδυασμό με τροφές από την πρώτη κατηγορία. Για παράδειγμα, το φυστικοβούτυρο περιέχει μικρή ποσότητα μεθιονίνης. Το σώμα μπορεί να χρησιμοποιήσει τις πρωτεΐνες μόνον παρουσία όλων των αμινοξέων.



Προτού αρχίσουμε τη μέτρηση των πρωτεϊνών που απαιτεί ο οργανισμός σας, πρέπει να καταλάβετε την ιεραρχία που χαρακτηρίζει τις χρήσεις των πρωτεϊνών. Της ανάπλασης των μυικών ιστών προηγείται η διεκπαιρέωση ορισμένων λειτουργιών του σώματος.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ: 1) Πριν από οτιδήποτε άλλο προηγείται η κάλυψη των ενεργειακών αναγκών. Προκειμένου να θεωρείται ένα γεύμα πλούσιο, πρέπει να περιέχει σε ικανοποιητικές ποσότητες μονοσακχαριτών, φυσικών λιπών και υδατανθράκων. Αυτές οι ουσίες αποτελούν τις σημαντικότερες πηγές ενέργειας. Για το ιδιαίτερα δραστήριο άτομο, όμως, είναι αναγκαία η λήψη επιπλέον ποσότητας πρωτεϊνών για την πλήρη κάλυψη των ενεργειακών του αναγκών.

Παρά την άποψη πολλών σχετικά με την επεξεργασμένη ζάχαρη (σακχαρόζη) από την οποία παρασκευάζονται τα γλυκά, τη σόδα και τα περισσότερα συσκευασμένα τρόφιμα, οι ουσίες αυτές επιφέρουν αντίστροφα αποτελέσματα. Επίσης, η κατανάλωση παραπανίσιων θερμίδων για τους ενεργειακούς σκοπούς του οργανισμού, μπορεί να ενθαρρύνει τη συσσώρευση λίπους στο σώμα. Πιθανόν μια δίαιτα να είναι πλούσια σε θερμίδες, αλλά πτωχή σε πρωτεΐνες, μέταλλα, βιταμίνες, βασικά λίπη και φυτικές ίνες. Η δίαιτα αυτή είναι τελείως ακατάλληλη για τον αθλητή της σωματικής διάπλασης. Οι επιπλέον ποσότητες πρωτεΐνης καλύπτουν τις ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια όταν τα αποτελέσματα λίπους και υδατανθράκων έχουν εξαντληθεί.

Στη διάρκεια του 2ου Παγκόσμιου Πολέμου, όταν τα επίπεδα ενέργειας των εργατών των εργοστασίων

είχαν εξαιρετική σημασία για την παραγωγή σε πολεμικό εξοπλισμό που έβγαζαν διενεργήθηκε μία σειρά από έρευνες σχετικά με το ποιες τροφές απέδιδαν τα μεγαλύτερα ποσά ενέργειας. Βρέθηκε, ότι τα 26 γραμμάρια πρωτεΐνης διατηρούν υψηλά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα για περίπου τρεις ώρες. Οι διαιτολόγοι ανακάλυψαν, ότι αυτό είναι σημαντικότατο στοιχείο για τα άτομα που βρίσκονται στην περίοδο ανάπτυξης. Οι μαθητές, για παράδειγμα, φεύγουν για το σχολείο έχοντας φάει μόνο δημητριακά με γάλα, το οποίο βοηθάει ελάχιστα στη δόμηση και επισκευή μυικών ιστών. Συχνά χαζεύουν στο μάθημα «κοιτάζοντας το ρολόι». Φαίνεται πάντως, ότι και οι ενήλικες δεν συμπεριφέρονται πολύ καλύτερα, αν και ο οργανισμός τους έχει ανάγκη από λιγότερες θρεπτικές ουσίες.

ΕΠΙΣΚΕΥΗ ΚΥΤΤΑΡΩΝ: 2) Το μυικό σύστημα του αθλητή πρέπει να βρίσκεται σε άριστη φυσική κατάσταση, πριν οποιαδήποτε αύξηση του μεγέθους του. Οι λειτουργίες των κυττάρων, προκειμένου να διεξαχθούν σωστά, απαιτούν συνεχή διατροφή, για να υπάρξει ανάπλαση. Όταν η διατροφή είναι ελλειπής, υπάρχει πιθανότητα να καταστραφούν τα κύτταρα. Μετά την κάλυψη των ενεργειακών αναγκών του σώματος, ακολουθεί η επισκευή των κυττάρων, η οποία απαιτεί 0,91 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κιλό βάρους. Σε αυτό το συμπέρασμα καταλήγει το Συμβούλιο Διατροφής της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των Ηνωμένων Πολιτειών.

ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ ΚΥΤΤΑΡΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΠΛΑΣΗ ΙΣΤΩΝ: 3) Μετά την κάλυψη των αναγκών του οργανισμού σε ενέργεια και την επισκευή των κυττάρων, το σώμα είναι έτοιμο να προβεί στη δόμηση νέων μυικών ιστών. Απαιτείται διπλάσια ποσότητα πρωτεϊνών απ' ό,τι στο δεύτερο στάδιο. Άρα, αντί του ποσού των 0,9 γραμμαρίων/κιλό βάρους, **χρειάζονται 1,8 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά χιλιόγραμμο βάρους για τη δόμηση νέων κυττάρων και τη δημιουργία νέων μυικών ιστών.**

ΒΑΡΟΣ ΣΩΜΑΤΟΣ
× ΕΠΙΤΡΕΠΤΕΑ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ
+ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ
= ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΠΟΣΟ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

Ο αθλητής της σωματικής διάπλασης έχει μεν περάσει το στάδιο της ανάπτυξης, βιολογικά, αλλά το μυικό του σύστημα διαρκώς αναπτύσσεται. Ο παραπάνω τύπος δημιουργεί ορισμένες δυσκολίες, όσον αφορά τον υπολογισμό των πρωτεϊνών που απαιτεί ο οργανισμός. Οι απόψεις που περιλαμβάνονται σε τούτες τις γραμμές ίσως σας φανούν χρήσιμες, αλλά από την άλλη πλευρά χρειάζεται να βάλετε σε λειτουργία το μυαλό σας, προκειμένου να ερευνήσετε τα αποτελέσματα και να κάνετε ανάλυση της κατάστασης. Μέρα με την ημέρα, η άθληση επηρεάζει τις ανάγκες μας σε τροφή. Η ηλικία, το βάρος και η γενετική προδιάθεσή μας παίζουν ρόλο στο τι ζητάμε. Τα αμινοξέα που εμπεριέχονται σε κάποια τροφή (ποσότητα - ποιότητα) υπαγορεύουν τα ωφέλη που έχουμε να περιμένουμε από αυτά. Όσο για τη λειτουργία της πέψης, δεν μπορούμε να περιμένουμε άριστα αποτελέσματα.

Το πρόγευμα αποτελεί το πρώτο αντικείμενό μας. Αποτελεί σημαντικό γεύμα της ημέρας για πολλούς λόγους, από τους οποίους τονίζουμε τους εξής δύο:

α) Το πλήρες πρόγευμα μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη απορρόφηση των τροφών για όλη την υπόλοιπη ημέρα.

β) Αν και δεν νοιώθουμε πείνα συνήθως για μία-δύο ώρες, τα περιορισμένα αποθέματα γλυκογόνου (τα οποία προέρχονται από το βραδυνό γεύμα) εξαντλούνται.

Το αντικείμενο του αθλητή είναι η διατήρηση θετικού υπολοίπου αζώτου στο σώμα, σε όλη τη διάρκεια της ημέρας. Απλούστατα, αυτό σημαίνει, ότι το άτομο θα πρέπει να καταναλώσει ποσότητα αζωτούχου τροφής μεγαλύτερη απ' όση απεκκρίνεται μέσα στο διάστημα των εικοσιτεσσάρων ωρών. Εφόσον η επιπλέον ποσότητα πρωτεϊνών χρησιμοποιείται για κάλυψη των ενεργειακών αναγκών του σώματος, το αίσθημα της πείνας υποδηλώνει πόσο καλά εφοδιάζετε το σώμα σας με πρωτεΐνη και πόσο καλά προγραμματίζετε το μενού της ημέρας. Καλό είναι να μη νοιώσετε πείνα. Θα νοιώσετε, όμως, κορεσμό, αν φάτε, περισσότερο φαγητό απ' όσο αντέχετε το μεσημέρι και το βράδυ. Θα προσπαθήσουμε, λοιπόν, να ορίσουμε ένα βασικό σημείο αναφοράς για την ποσότητα πρωτεϊνών που περιλαμβάνει το πρωινό γεύμα. Έστω ένα αγόρι σε ανάπτυξη βάρους 67,5 Κιλών.

ΑΓΟΡΙ ΣΕ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΒΑΡΟΥΣ 67,5 ΚΙΛΩΝ

ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ 1.	ΠΡΩΙΝΟ Απαιτούμενη ποσότητα (σε γραμ.) πρωτεϊνών
Παίρνει πρωινό στις 7.30 π.μ. και δεν τρώει τίποτε μέχρι το μεσημβρινό γεύμα: 4 1/2 ώρες χωρίς φαγητό	
Ενέργεια δαπανούμενη 26 γραμ. ανά 3 ώρες.....	39

ΑΝΑΓΚΕΣ ΕΠΙΣΚΕΥΗΣ ΚΥΤΤΑΡΩΝ 2.

Πολλαπλασιάζει το βάρος του σώματός του (67,5 κιλά) με τα 0,9 γραμμάρια πρωτεΐνης/κιλό βάρος.

67,5
× 0,9
ΣΥΝΟΛΙΚΑ για όλη την ημέρα 60,75

ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ ΑΝΑΠΛΑΣΗ ΚΥΤΤΑΡΩΝ 3.

Επαναλαμβάνεται ο παραπάνω πολλαπλασιασμός.

67,5
× 0,9
για ολόκληρη την ημέρα 60,75

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ

1) Επισκευή κυττάρων	60,75
2) Ανάπλαση κυττάρων	60,75
ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΠΟΣΟ ημερησίως	121,5

Αυτό το άτομο τρώει τρία γεύματα την ημέρα. Άρα το 1/3 του καθημερινού συνολικού ποσού πρωτεϊνών ισούται με 40,5

Για να προγραμματίσει κανείς το γεύμα, πρέπει να ξέρει περίπου τα γραμμάρια πρωτεΐνης που εμπεριέχονται στις τροφές. (Υπάρχουν ειδικοί πίνακες). Σίγουρα, οι απαραίτητες πρωτεΐνες δεν θα ληφθούν από φρούτα, λαχανικά και δημητριακά. Τα φρούτα και τα λαχανικά δίνουν συνήθως 1 γραμμάριο πρωτεΐνης ανά μερίδα, ενώ μια φέτα ψωμιού 2 γραμμάρια. Οι παραπάνω τροφές όμως, είναι εξαιρετικής σημασίας για τον οργανισμό, διότι παρέχουν τα πολύτιμα μέταλλα, βιταμίνες, λίπη, φυτικές ίνες και υδατάνθρακες. Τα θρεπτικά συστατικά των τροφών αυτών συντελούν στη διαδικασία επεξεργασίας των πρωτεϊνών.

ΤΡΟΦΗ	ΜΕΡΙΔΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ (ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ)
ΚΡΕΑΣ ΨΑΡΙ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ	1 μερίδα 85 γραμμαρίων χωρίς κόκκαλα, άπαχο έως ημίπαχο	23
ΑΥΓΑ	1, μέτριο	6
ΓΑΛΑ	1 φλυτζάνι, ολόπαχο ή αποβουτυρωμένο	9
ΤΥΡΙ (όχι βιομηχανοποιημένο)	28 γραμμάρια	6
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ (ακαθάριστοι)	30	6
ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ	28 γραμμάρια	8
ΦΑΣΟΛΙΑ	1/2 του φλυτζανιού	9
άλλα όσπρια	1/2 του φλυτζανιού	5-6

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

1. ΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΝΑΓΚΑΙΑΣ ΠΟΣΟΤΗΤΑΣ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ

Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων από μια ποικιλία τροφών επιτρέπει τη σωστή διατροφή σε λευκώματα. Στα παλιά χρόνια κανείς αγρότης δεν εγκατέλειπε το σπίτι του χωρίς να φάει πλούσιες ποσότητες αυγών, γάλακτος και γλυκών. Η πείρα τον είχε διδάξει, ότι το πρόγευμα θα τον στήριζε όλη την ημέρα. Αυτός ο τρόπος ζωής αποτελεί πλέον παρελθόν για τις μέρες, όπου όλα έχουν μηχανοποιηθεί, ακόμη και το φαγητό. Για να αποδώσει τέλεια το σώμα, χρειάζεται φυσικές τροφές. Η συμπληρωματική πρωτεΐνη αποτελεί εξαιρετικό βοήθημα για τον οργανισμό, ιδιαίτερα όταν οι ανάγκες σε λευκώματα είναι αυξημένες. Ένα παράδειγμα αποτελεί το ακόλουθο ρόφημα που χρειάζεται για την παρασκευή του ελάχιστο χρόνο και σχεδόν καθόλου φασαρία και είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά:

ΠΡΩΪΝΟ ΡΟΦΗΜΑ

			ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	ΓΑΛΑ	1 1/2 φλυτζ.	13 1/2
ΟΜΑΔΑ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ	ΑΥΓΑ	2 ολόκληρα	12
	Πρωτεΐνη υγρή ή σε σκόνη		30 ή περισσότερα
ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ	Μαγιά μπύρας	1-3 κουτ. του γλυκού	2
ΟΜΑΔΑ ΦΡΟΥΤΩΝ & ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	Σκόνη από χαρούπια	1-3 κουτ. του γλυκού	1

Τρόπος Παρασκευής του Ροφήματος:
πλύντε προσεκτικά τα αυγά, εφόσον θα χρησιμοποιηθούν ωμά.

Πριν τα σπάσετε, βάλτε τα κάτω από τρεχούμενο ζεστό νερό, για να ψηθούν ελαφρά. Αυτό θα το κάνετε για να προλάβετε τυχόν επιπλοκές λόγω του ασπραδιού του αυγού, οι οποίες χαρακτηρίζονται από προβλήματα πέψης του ωμού αυγού. Ειδικά, η αβιδίνη, πρωτεΐνη του ασπραδιού των αυγών συναντάται σε συνδυασμό με τη *βιοτίνη* της βιταμίνης Β στον κρόκο. Το ελαφρό ψήσιμο του αυγού καθιστά αδρανή την αβιδίνη.

Σαν γλυκαντική ουσία χρησιμοποιείστε μέλι. Προσθέστε από ένα κουταλάκι του γλυκού έως ένα κουτάλι της σούπας.

Η μαγιά μπύρας χρησιμοποιείται σαν υποκατάστατο των δημητριακών, μία φορά την ημέρα. Περιέχει την πλήρη σειρά των βιταμινών Β, εκτός της B_{12} την οποία παρέχει το ασπράδι των αυγών.

Η χαρουπόσκονη είναι αλλιώς γνωστή σαν «Ψωμί του Αγίου Ιωάννη» (φαίνεται, πως επιβίωσε τρώγοντας αυτή τη σκόνη). Είναι πολύ πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Είναι καλό να φάτε ένα φρούτο ή λαχανικό πέρα από το ρόφημα, μια μπανάνα για παράδειγμα.

Ο αθλητής θα υιοθετήσει τις δικές του συνήθειες διατροφής σύμφωνα με τα προσωπικά του γούστα. Μερικοί αθλητές συμπεριλαμβάνουν κρέας ή ψάρι στο πρόγευμά τους, τρώνε τυρί με αυγά ή έχουν πάντα πάνω στο τραπέζι ένα δοχείο σπιτικό φυστικοβούτυρο. Το φυστικοβούτυρο έχει πολλές αρετές. Είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες, λίπη και Θιαμίνη, μια βιταμίνη από το σύμπλεγμα Β, γνωστή για τις καταπληκτικές της ιδιότητες.

2. ΕΝΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟ ΓΕΥΜΑ

Όπως θα παρατηρήσατε, το ρόφημα περιελάμβανε τέσσερις ομάδες τροφών. Στον πίνακα που ακολουθεί αναφέρονται αναλυτικά οι θρεπτικές ουσίες που εμπεριέχονται σε κάθε ομάδα. Ο οργανισμός χρειάζεται περισσότερες από 40 γνωστές θρεπτικές ουσίες, προκειμένου να προβεί στην παραγωγή ενέργειας ή τη

δόμηση και επισκευή κυττάρων. Η κατάταξη των τροφών βοήθησε στην εύρεση αρκετών τροφών που παρέχουν τις απαραίτητες ποσότητες των αναγκαίων θρεπτικών ουσιών. Για παράδειγμα, η απουσία ενός γαλακτοκομικού προϊόντος θα δημιουργούσε ανεπάρκεια ασβεστίου, φωσφόρου και ριβοφλαβίνης. Είναι απαραίτητη η ισορροπία φωσφόρου - ασβεστίου για το σώμα, η οποία επιτυγχάνεται με την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων. Κάθε ομάδα έχει τη δική της ειδική λειτουργία.

ΤΥΠΟΣ ΤΡΟΦΗΣ	ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ εν συντομία
1. Γαλακτοκομικά Προϊόντα	Ασβέστιο Φωσφόρος Ριβοφλαβίνη
2. Κρέας, ψάρι, πουλερικά, αυγά	Θείο Σε μεγάλες ποσότητες τα ακόλουθα αμινοξέα: — Τρυπτοφάνη — Λυσίνη — Λευκίνη — Ισολευκίνη — Μεθονίνη — Τριονίνη — Φαινυλαλανίνη — Βαλίνη
3. Φρούτα & Λαχανικά Εσπεριδοειδή κίτρινα χορταρικά	Βιταμίνη C Βιταμίνη A Βιταμίνη K Φολικό Οξύ
Όλα	Πίτουρα
4. Δημητριακά σιτάρι, κριθάρι, βρώμη, αραβόσιτος, σίκαλη	Θειαμίνη (B_1) Νιασίνη (B_3) Πυριδοξίνη (B_6) Παντοθενικό Οξύ Χολίνη Βιοτίνη Βιταμίνη E Μαγνήσιο Λινολαϊκό οξύ (το μόνο πραγματικά αναγκαίο από τα λιπαρά οξέα). Νάτριο Διαιτητικές ίνες Υδατάνθρακες

3. ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑ

Όλοι φέρουμε μέσα μας τους δικούς μας παράγοντες κληρονομικότητας. Οι παράγοντες αυτοί παίζουν σπουδαίο ρόλο, όταν ερχόμαστε στο θέμα της εκλογής των τροφών. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι που ζουν σε θερμά κλίματα, όπως οι Μεσογειακοί, συνηθίζουν επί σειρά αιώνων να τρώνε τυρί· συχνά, όμως, δεν αντέχουν το γάλα. Η λύση σ' αυτό και σε άλλα προβλήματα είναι η προσαρμογή. Με τα χρόνια, οι λαοί συνήθισαν στα τοπικά φαγητά. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι των θερμότερων κλιμάτων συνηθίζουν το τυρί αντί για το γάλα. Αυτό οφείλεται ίσως στο ότι το σώμα τους έπαψε να παράγει λακτόζη, ένα ένζυμο απαραίτητο για την πέψη του γάλακτος, ιδιαίτερα του σακχάρου του γάλακτος. Απουσία αυτού καθίσταται αδύνατη η διάσπαση του σακχάρου του γάλακτος σε απλούστερα σάκχαρα, δηλαδή σε γλυκόζη και γαλκτόζη. Τα ωφέλιμα βακτήρια που ζουν στα έντερα τρέφονται με τη λακτόζη. Προκαλείται ζύμωση και απελευθέρωση δισξειδίου του άνθρακος. Τα συμπτώματα που εμφανίζονται είναι πόνος, δυσπεψία και αλλεργία.

Τίθεται επίσης το θέμα της φυσικής εξάρτησης. Οι λαοί που προσαρμόζονται στα τοπικά φαγητά εξαρτώνται σιγά-σιγά από αυτά. Μια απεικόνιση αυτού αποτελεί η αντίδραση των λαών της Ανατολής προς τα αλεσμένα προϊόντα, όπου το ολόκληρο ρύζι αποτελεί κύρια τροφή. Υπάρχουν ενδείξεις, ότι άλλες φυλές παρουσιάζουν ηπιότερες μορφές ανεπάρκειας λόγω των προϊόντων πλήρους αλέσεως, οι οποίοι ίσως δεν καταλήγουν σε θάνατο. Όμως, οι φυλές της Ανατολής παρουσίασαν σοβαρής μορφής ανεπάρκεια, την Μπέριμπέρι, από την οποία σημειώθηκαν αρκετοί θάνατοι. Προφανώς, σε τέτοιες περιπτώσεις καλό θα ήταν να διατηρηθούν οι παραδόσεις στον τρόπο κατανάλωσης των τοπικών φαγητών.

Όλες οι φυσικές τροφές περιέχουν πρωτεΐνες. Ξέρουμε, ότι αρκετοί λαοί δεν παίρνουν την απαραίτητη ποσότητα πρωτεΐνης, εφόσον υπάρχουν παραδείγματα των συνεπειών της ξαφνικής παροχής μεγαλύτερων ποσοτήτων. Για παράδειγμα, μετά τον ΙΙ Παγκόσμιο Πόλεμο και τη βιομηχανική έκρηξη στην Ιαπωνία, δόθηκε στους Ιάπωνες η δυνατότητα να αγοράζουν πλουσιότερες πρωτεϊνούχες τροφές. Το αποτέλεσμα ήταν μια ξαφνική αλλαγή στο μέσο όρο του ύψους τους. Η αλλαγή ήταν φοβερή.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ

Όπως καταλαβαίνετε, το σώμα έχει ανάγκη από σημαντικές ποσότητες πρωτεΐνης. Αυτοί που ασχολούνται με βαριά αθλήματα χρειάζονται πολύ μεγαλύτερες, όχι μόνο για να αντιμετωπίσουν την αυξημένη ζήτηση ενέργειας, αλλά επιπλέον για να μπορέσουν να τραφούν τα κύτταρά τους. Η προετοιμασία των σωστών ποσοτήτων νωπών τροφών για αυτό το σκοπό είναι χρονοβόρα και δαπανηρή. Με τη βοήθεια συσκευασμένων πρωτεϊνών σε σκόνη ή σε υγρή μορφή και σε φτηνή τιμή, ο αθλητής εξασφαλίζει την επιπλέον ποσότητα για τον οργανισμό του. Η θαυματουργή σόγια προσφέρεται σε πολλές μορφές και περιέχει τόση πρωτεΐνη όση άλλες τροφές ονομαστές για τη μεγάλη περιεκτικότητά τους. Πραγματικά, η σόγια περιέχει 1,5 φορές περισσότερη πρωτεΐνη από το άπαχο μοσχάρι και 3,5 φορές πιο πολύ από το τυρί και τα αυγά. Επιπλέον, περιέχει πολλές βιταμίνες και μέταλλα και θεωρείται από τις πολυτιμότερες τροφές. Νοιαζόμαστε για τις ανάγκες των αθλητών μας της σωματικής διάπλασης. Από την άλλη όμως, δεν μπορούμε να αγνοήσουμε τόσα παιδιά που υποσιτίζονται. Οι ηλικιωμένοι έχουν και αυτοί αυξημένες ανάγκες σε πρωτεΐνες, προκειμένου να αποφύγουν τα δυσάρεστα συμπτώματα που προκαλεί η κακή διατροφή και όχι τα γηρατειά. Φαίνεται, πάντως, ότι κάθε χρόνο οι απαιτήσεις του οργανισμού για σωστή θρέψη αυξάνουν

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

ΤΟΚΥΟ, ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 1986

Η ΑΝΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

Το 1986 είναι μία ειδική χρονιά για την IFBB. Αυτό τον χρόνο γιορτάζουμε τη 40στή χρονιά της ύπαρξης μας. Ήταν το 1946 στο Μόντρεαλ του Καναδά που ο αδελφός μου Joe και εγώ ιδρύσαμε την IFBB. Ποτέ δεν κοιτάξαμε πίσω. Σήμερα η IFBB έχει 129 μέλη-κράτη. Είμαστε η ισχυρότερη διεθνής ομοσπονδία ερασιτεχνικών σπορ στον κόσμο.

Το body-building έχει λάβει από την διεθνή κοινότητα των σπορ, τα υψηλότερα επίπεδα σεβασμού αναγνώρισης, ένα είδος συμπερίληψης στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Το σπορ μας αναγνωρίζεται από τον Γενικό Σύλλογο των Διεθνών Ομοσπονδιών Σπορ και είναι ένα επίσημο μέλος των Παγκοσμίων Αγώνων.

Στα 40 χρόνια της ύπαρξης μας, η IFBB έχει διανύσει μεγάλο δρόμο. Κι έχει ακόμη πολύ δρόμο μπροστά της. Ο χρόνος που μόλις πέρασε ήταν χρόνος σκληρής δουλειάς για τους πολλούς φίλους και υποστηρικτές μας με αποκορύφωμα κάποια σπουδαία και υποσχόμενα συμβάντα. Θα προσπαθήσω να τα περιγράψω περιληπτικά για σας σε αυτή την αναφορά.

Αυτό τον χρόνο, έκανα μία μεγάλη προσπάθεια να εξασφαλίσω επίσημη ολυμπιακή αναγνώριση για την IFBB. Συναντήθηκα με την εξοχότητα του Juan Antonio Samaranch, Πρόεδρο της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής στη Λωζάνη της Ελβετίας. Εξέφρασε μεγάλο σεβασμό για το σπορ μας. Επίσης συναντήθηκα με τον κ. Vitaly Smirnov, Πρόεδρο του Διοικητικού Συμβουλίου της Ολυμπιακής Επιτροπής που μελετάει αιτήσεις για αναγνώριση νέων σπορ. Επίσης παρόντες σε αυτή τη συνάντηση ήταν οι Walther Troeger, Γενικός Γραμματέας της Γερμανικής Εθνικής Ολυμπιακής Επιτροπής και ο Jan Staubo IOC μέλος και Πρόεδρος της Νορβηγικής Εθνικής Ολυμπιακής Επιτροπής. Το αποτέλεσμα αυτής της συνάντησης ήταν θετικό και ελπίζουμε να έχουμε κάποια ικανοποιητικά νέα πριν το τέλος του 1986.

Η IFBB έχει ήδη περισσότερα μέλη από πολλές Ολυμπιακές και μή Ολυμπιακές Ομοσπονδίες σπορ. Μέσα στο 1986 δεχθήκαμε σαν μέλη την Ονδούρα και την Αρούμπα. Πιστεύω πως και η Ουγγαρία επίσης θα γίνει επίσημο μέλος της IFBB αυτό τον χρόνο.

Στο 1986 φθάσαμε σε ένα ορόσημο στην ιστορία του body-building. Το τεστ για στεροειδή στους άντρες έγινε πραγματικότητα. Ο καθηγητής Dr. Manfred Donike, επικεφαλής της I.O.C. επιτροπής για διεγερτικές ουσίες θα διεξάγει τα τεστ σε ένα επίσημα εγκεκριμένο I.O.C. εργαστήριο στο Τόκυο για τα παγκόσμια ερασιτεχνικά πρωταθλήματα body-building αντρών. Η IFBB δεν θα μπορούσε να είναι πιο καλότυχη από το να έχει κάποιο με το εξαίρετο υπόβαθρο του και τα προσόντα του. Ο καθηγητής Donike θα βοηθηθεί ικανά από τον Bob Goldman,DO, ο οποίος είναι μέλος της IFBB Ιατρικής Επιτροπής. Τον περασμένο χρόνο, θα θυμάστε, συστήσαμε τα τεστ στεροειδών στα πρωταθλήματα μας των γυναικών.

Ένα άλλο ενδιαφέρον σημείο της χρονιάς ήταν η επίσημη αναγνώριση μας από το Ολυμπιακό Συμβούλιο της Ασίας. Αυτός ο οργανισμός διοργανώνει τους Ασιατικούς Αγώνες και αναγνωρίζεται από τον I.O.C. Μας τιμάει το Συμβούλιο με την αναγνώριση του και είμαστε αιώνια ευγνώμονες στην Εντιμότητα του τον Syed Wajid Ali, Πρόεδρο της Πακιστάνικης Ολυμπιακής Επιτροπής, στον Naqi Butt, Αντιπρόεδρο της Πακιστάνικης Ολυμπιακής Επιτροπής, στον Ch. Mohammad Amin, Γενικό Γραμματέα της Πακιστάνικης Ολυμπιακής Επιτροπής και Πρόεδρο της Πακιστάνικης Ομοσπονδίας body-building και φυσικά στον συνάδελφο μας κ. Paul Chua, αντιπρόεδρο της IFBB για την Ασία, ο οποίος εργάστηκε σε στενή σύμπραξη με τους Πακιστανούς επίσημους για να επιτύχει αυτή τη τρομερή επιτυχία για το body-building.

Ο εντιμότατος Syed Wajid Ali και ο κ. Naqi Butt θα λάβουν το χρυσό μετάλλιο του Προέδρου της IFBB σε αναγνώριση των θαυμάσιων προσπαθειών τους. Ο Ch. Mohammad Amin θα λάβει το

ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ ...

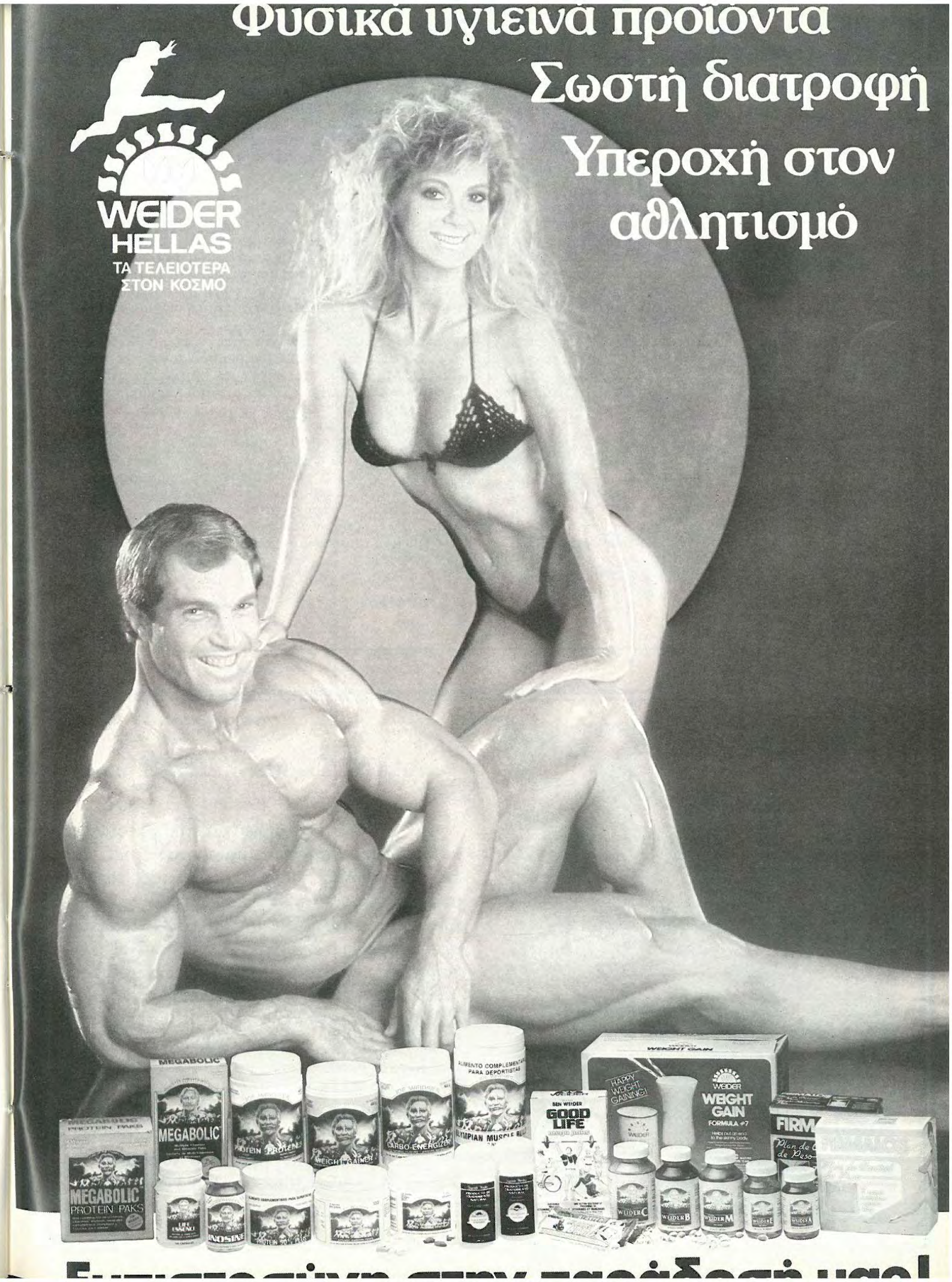
ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ - ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ

WEIDER !!!

ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ ΤΩΡΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΙ ΕΙΣΑΓΩΓΕΙΣ:
WEIDER HELLAS

Δωδεκανήσου 7, Άνω Καλαμάκι,
174 56 Αθήνα. Τηλ. 9931-801


Φυσικά υγιεινά προϊόντα
Σωστή διατροφή
Υπεροχή στον αθλητισμό
WEIDER
HELLAS
ΤΑ ΤΕΛΕΙΟΤΕΡΑ
ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ
MEGABOLIC
PROTEIN PAKS
PROTEIN
WEIGHT GAINER
CARBO-ENERGIZER
OLYMPIAN MUSCLE
BEN WEIDER
GOOD LIFE
HAPPY WEIGHT GAINING!
WEIDER
WEIGHT GAIN
FORMULA #7
FIRM

λόγω αφ' ενός μεν της μόλυνσης του αέρα και του νερού, αφ' ετέρου δε της μαζικής βιομηχανοποίησης των τροφών.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Ο πρωταθλητής της σωματικής διάπλασης αποτελεί ανώτερο παράδειγμα υγείας, την οποία έχει αποκτήσει μετά από αφοσίωση και γνώσεις επάνω στο θέμα της σωστής διατροφής. Αυτός που ελπίζει στην αύξηση του μυικού του όγκου και την καλυτέρευση της υγείας του πρέπει να ερευνήσει και να πειραματισθεί επάνω σε αυτές τις αρχές. Η καλή φυσική διάπλαση δεν έρχεται από μόνη της.

Τα κύτταρα του σώματος έχουν ανάγκη από συνεχή θρέψη, για να διατηρήσουν τις ιδιότητες και την ατομικότητά τους. Η σύγχρονη βιοχημεία έχει αποκαλύψει αρκετά στοιχεία γύρω από τα ατελείωτα μυστικά και τις απειράριθμες ανάγκες του σώματος, αλλά στην ουσία γνωρίζει *ελάχιστα* σε σύγκριση με το τι υπάρχει ακόμη. Γνωρίζουμε, ότι η πρωτεΐνη λειτουργεί σαν ο μεγαλύτερος «κτίστης» όλων των εμβίων όντων. Δεν πρέπει, όμως, να παραβλέπουμε τη συμβολή των υπολοίπων θρεπτικών στοιχείων. Καμία από αυτές δεν μπορεί από μόνη της να λειτουργήσει. Είναι σαν να λέμε, ότι ένα μπουζί μπορεί να κινήσει ένα ολόκληρο αυτοκίνητο. Σωστή διατροφή σημαίνει την πλήρη σειρά των θρεπτικών ουσιών. Το άγχος, η μόλυνση και άλλοι παράγοντες που αντιμετωπίζει ο άνθρωπος στη σημερινή εποχή κάνουν απαραίτητη τη χρήση συμπληρωματικών τροφών, οι οποίες θα πρέπει να λαμβάνονται σε συνδυασμό με φυσικές τροφές και όχι να τις αντικαθιστούν.

Υπολογίζεται, ότι το 90% των παθήσεων οφείλονται σε κακή ή ανεπαρκή διατροφή.

Η πρωτεΐνη δρα επί του πνεύματος και του σώματος. Ο εγκέφαλος έχει ήδη αναπτυχθεί στο τέλος της εγκυμοσύνης. Η διατροφή και η κατάσταση υγείας της εγκύου επηρεάζουν άμεσα τον εγκέφαλο του εμβρύου. Μετά τη γέννηση, πρέπει να αναπτυχθούν σε μέγεθος τα 9 από τα 12 δισεκατομμύρια νευρώνων του νευρικού συστήματος, προκειμένου να σχηματιστούν οι συνάψεις. Κάποια ανεπάρκεια σε πρωτεΐνες ή άλλη θρεπτική ουσία μπορεί να προκαλέσει καθυστέρηση διανοητική. Σε περίπτωση καταστροφής των νευρώνων, δεν υπάρχει θεραπεία. Τα αποτελέσματα αυτά ισχύουν εφ' όρου ζωής. Έχει επίσης αποδειχθεί μετά από επίπονες έρευνες, ότι η συνεχής λήψη μικρότερων ποσοτήτων πρωτεΐνης μπορεί να οδηγήσει σε καθυστέρηση ενός πνευματικά υγιούς ατόμου. Αυτό χαρακτηρίζεται σαν κανιβαλλισμός των κυττάρων και οφείλεται στο ότι ο οργανισμός πρέπει να πάρει από τον εγκέφαλο τις απαραίτητες ουσίες που θα τον διατηρήσουν στη ζωή.

Είναι αποδεδειγμένο, ότι τα παιδιά που τρέφονται καλά παρουσιάζουν μεγαλύτερη διανοητική ανάπτυξη από εκείνα που υποσιτίζονται.

Το ανθρώπινο σώμα χαρακτηρίζεται ως η **θαυματουργή** μηχανή. Χρειάζεται όμως φροντίδα και καλή διατροφή. Ίσως πρέπει να δίνεται η απαραίτητη προσοχή κατά την εκλογή των αζωτούχων τροφών. Το πώς αισθανόμαστε γίνεται σιγά-σιγά οδηγός εκλογής των κατάλληλων τροφών και ποσοτήτων. Η ισχύς και η ενέργεια που αποκτώνται με τη σωστή διατροφή οδηγούν στην επιτυχία. Αυτό γνωρίζει ο κάθε πρωταθλητής σε όλο τον κόσμο.

Μπεν Γουήντερ, C.M.
Προέδρος της IFBB



ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ... ΤΩΡΑ!...

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

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

Πολιτειακό Αναμνηστικό Βραβείο 'Οσκαρ, καθώς είναι πράγματι ένας από τους πιο άριστους διαχειριστές σπορ στον κόσμο. Είμαστε περήφανοι για αυτόν τον τζέντλεμαν.

Είμαι περήφανος να αναφέρω ότι ο αδελφός μου ο Joe και εγώ μαζί με τον Alan Dalfen, Πρόεδρο του Weider Health & Fitness, είμασταν αρκετά τυχεροί να μας καλέσουν σε ένα επίσημο γεύμα πρόσφατα στον Λευκό Οίκο με τον Πρόεδρο Ronald Reagan. Το επίσημο γεύμα κράτησε μιάμισυ ώρες. Βρήκαμε τον Πρόεδρο, 75 χρόνων, να είναι πολύ προσεκτικός, ενεργητικός και εξαιρετικά δραστήριος. Κατά τη γνώμη μου είναι ο πιο υγιής και δυνατός Πρόεδρος που είχαν ποτέ οι Ηνωμένες Πολιτείες. Αυτό οφείλεται κυρίως στο γεγονός ότι ο Πρόεδρος εκπαιδεύεται κανονικά με βάρη και τρώει έξυπνα. Μας είπε ότι εκπαιδεύεται με εξαρτήματα 3 φορές τη βδομάδα και κατάφερε να προσθέσει δυόμισυ ίντσες στο στήθος του από τότε που άρχισε να προπονείται. 'Ενα υπέροχο παράδειγμα για έναν άντρα 75 χρόνων.

Κανονικά δεν μου αρέσει να παρουσιάζω περισσότερα από ένα χρυσά μετάλλια Προέδρου, μιας και είναι το ανώτατο βραβείο που η IFBB μπορεί να χορηγήσει σε άξιους ανώτατους υπαλλήλους. Αυτό το χρόνο, παρόλα αυτά, η IFBB έχει κάνει τόσο εξαιρετικούς προόδους, που αποφασίσαμε να παρουσιάσουμε αρκετά Χρυσά Μετάλλια σε άτομα που το αξίζουν.

Ο κ. Pierre Scatolini, Πρόεδρος της Γαλλικής Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού body-building θα λάβει το χρυσό μετάλλιο για τις προσπάθειες του να ενώσει τη κίνηση του body-building στη Γαλλία. Μέσω συνεργασίας με τη Γαλλική Ομοσπονδία 'Αρσης Βαρών ο κ. Scatolini έχει αποκτήσει την υποστήριξη της Γαλλικής Κυβέρνησης για το body-building.

Αυτό σημαίνει ότι η WABBA, παρόλο το γεγονός ότι έχει τα κεντρικά γραφεία της στο Παρίσι δεν θα επιτρέπεται πια να διοργανώνει ένα Γαλλικό Εθνικό Πρωτάθλημα, ούτε οι Γάλλοι body-builders επίσημα θα επιτρέπεται να παίρνουν μέρος σε κανένα παγκόσμιο διαγωνισμό του WABBA ή του NABBA. Κάτω από κανονισμούς της Γαλλικής Κυβέρνησης, μόνο η θυγατρική Ομοσπονδία της IFBB έχει το δικαίωμα να οργανώνει αυτής της χώρας τα πρωταθλήματα του εθνικού body-building.

Είμαι ευχαριστημένος να παραθέσω τα προσόντα ενός άλλου εξαιρετικού διαχειριστή της IFBB του Jim Manion, Πρόεδρο Διοικητικού Συμβουλίου της NPC των Η.Π.Α. Αποτέλεσε τη κινητήρια δύναμη πίση από την ενοποίηση του body-building στην Αμερική. Μέσω της ικανής αρχηγίας και των ηρωϊκών προσπαθειών του, όλα τα άλλα αποσχισθέντα body-building groups έχουν εξασθενήσει σε επιρροή και αξιοπιστία στις Η.Π.Α. Συγχαρητήρια επεκτείνονται στον κ. Jim Manion για τις σπουδαίες επιτεύξεις του και είμαστε περήφανοι που παρουσιάζουμε σε αυτόν το Χρυσό Μετάλλιο του Προέδρου.

Το Χρυσό Μετάλλιο επίσης παρουσιάζεται αυτό τον χρονο στον κ. Hitoshi Tamari, Πρόεδρο της Γιαπωνέζικης Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού body-building. Οφείλεται στην ενεργητική αρχηγία του το ότι τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα και τα Διεθνή Συμβούλια στο Τόκυο, έχουν εκπληρώσει τις υψηλές προσδοκίες της IFBB. Για τις προσπάθειες του σε αυτό το σπουδαίο οργανωτικό καθήκον, η IFBB είναι υπερήφανη που του απονέμει το Χρυσό Μετάλλιο.

'Ενα από τα πιο σπουδαία γεγονότα στο body-building το 1986 ήταν η διοργάνωση και ο σχεδιασμός του Ευρωπαϊκού Ερασιτεχνικού Πρωταθλήματος Bodybuilding στη Βαρσοβία της Πολωνίας. Αυτή είναι η πρώτη φορά που ένα διεθνές γεγονός του body-building πήρε μέρος σε μία σοσιαλιστική χώρα. Ο Dr. Marian Renke, Υπουργός των σπορ και Πρόεδρος της Πολωνέζικης Εθνικής Ολυμπιακής Επιτροπής επιδοκίμασε την διοργάνωση τέτοιων πρωταθλημάτων.

Θα θέλαμε επίσημα να ευχαριστήσουμε τον κ. Wlodzimierz Wilczek, επικεφαλής της TKKF, Πολωνικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Body-building, και τον κ. Stanislaw Romanski, επικεφαλής της οργανωτικής επιτροπής για τον διαγωνισμό. Και οι δύο κύριοι έκαναν μία αλάνθαστη εργασία στη διοργάνωση ενός Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος το οποίο έφτασε τα ανώτατα επίπεδα της IFBB. Οχτώ χιλιάδες άτομα γέμισαν το στάδιο για να δουν αυτό τον διαγωνισμό, ο οποίος μεταδόθηκε από την Πολωνική εθνική τηλεόραση και τον οποίο είδανε σε όλο σχεδόν το κόσμο.

Το νέο παράρτημα της δορυφορικής τηλεόρασης έκανε σπουδαία πρόοδο κάτω από την διεύθυνση του κ. Andy Olson. Το Μίστερ Ολύμπια θα δειχτεί ζωντανό σε πολυάριθμες Ευρωπαϊκές χώρες και σε πολλές πόλεις στις Η.Π.Α. και τον Καναδά. Θέλουμε να ευχαριστήσουμε τον Andy Olson για την αφοσιωμένη του δουλειά.

Αυτής της χρονιάς ο Μίστερ Ολύμπια που οργανώθηκε από τους Arnold Schwarzenegger και Jim Lorimer κάτω από την αιγίδα και επικύρωση της IFBB, για μία ακόμη φορά αύξησε τα συνολικά χρήματα του έπαθλου του. 'Οταν συλλογίζεσαι ότι ο νικητής του πρώτου διαγωνισμού Μίστερ Ολύμπια, Larry Scott, έλαβε μόνο ένα τρόπαιο και ένα αίσθημα εκπλήρωσης, μπορείς να δεις πόσο τρομακτικά το body-building και η IFBB έχει αυξηθεί.

Μία από τις ασθενείς περιοχές της IFBB έχει παραδοσιακά υπάρξει η Νότια Αμερική. Αν και υπήξαν μικρές κινήσεις στο body-building σε όλη την ήπειρο, δεν ήταν κανονικά διοργανωμένες. Τοποθέτησα τον κ. Rafael Santonja, Γραμματέα Εξεταστικής Επιτροπής της IFBB και Πρόεδρο της Ισπανικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Body-building για να αναλάβει την αποστολή της ενοποίησης του body-building και της ισχυροποίησης του IFBB στη Νότια Αμερική. Ταξίδευσε σε όλη την ήπειρο αυτή τη

χρονιά και ήδη είχε μεγάλη επιτυχία. Μέχρι τώρα, οι εθνικές ομοσπονδίες στο Περού, την Αργεντινή, τη Βολιβία, τη Παραγουάη και τη Χιλή έχουν ανασυγκροτηθεί· κι άλλες θα ακολουθήσουν. Ο Rafael επίσης επαναδραστηριοποίησε και ξαναδιοργάνωσε το body-building στο Μαρόκο, και τακτοποίησε κάτι δύσκολα προβλήματα στην Ελλάδα και τη Κύπρο. Άνθρωποι σαν τον Rafael Santonja είναι υπεύθυνοι για το ότι έγινε η IFBB η σπουδαία ομοσπονδία που είναι τώρα.

Σε αυτό το σημείο, έχω την ευχαρίστηση να δώσω ευχαριστίες σε μερικούς άλλους ανώτατους υπαλλήλους των οποίων οι ηράκλειοι μόχθοι έχουν σαν αποτέλεσμα αυτή την άνευ προηγουμένου επίτευξη για την IFBB.

Ειδικές ευχαριστίες επεκτείνονται στον Jacques Blommaert του Βέλγιου. Είναι ο ενεργητικός Πρόεδρος της εξεταστικής επιτροπής της IFBB. Όχι μόνο πραγματοποιεί εκπληκτική δουλειά με την επιτροπή, αλλά ο Jacques επίσης ταξιδεύει στην Ευρώπη και τη Μέση Ανατολή δίνοντας σεμινάρια κρίσεως. Έχει παίξει ρόλο - κλειδί στην αξιοποίηση κριτών για καινούργιες εθνικές ομοσπονδίες. Επίσης κάνει επιθεωρητικές περιοδείες πριν τους διαγωνισμούς της IFBB για να βεβαιωθεί ότι οι τόποι συναντήσεως είναι της υψηλότερης ποιότητας, ότι τα καταλύματα του ξενοδοχείου συναντούν τις απαιτήσεις της IFBB, και ότι οι διοργανωτές είναι επιδέξιοι και ικανοί. Ευχαριστούμε τον Jacques για τις εξαιρετικές προσπάθειες και συνεισφορές του.

Ειδικές ευχαριστίες επίσης απευθύνονται στον κ. Harris Kagan, Γενικό Γραμματέα της IFBB, για μία χρονιά επιμελούς και ευσυνείδητης εργασίας. Ήταν διαρκώς απασχολημένος με το να επικοινωνεί με τις εθνικές ομοσπονδίες σε όλο τον κόσμο μέσω τέλεξ, τηλεφώνου και γραμμάτων. ο Harris Kagan έχει δείξει το είδος της μεγάλης αφοσίωσης που λίγοι μπορούν να αντιπαρατάξουν.

Ειδικές ευχαριστίες επεκτείνονται στον κ. Julien Blommaert, αντιπρόεδρο της IFBB στην Ευρώπη και τον κ. Paul Chua, αντιπρόεδρο της IFBB στην Ασία για την συνεχή αφοσίωση και αφιέρωση τους στο body-building στις εκτιμούμενες περιοχές τους.

Ευχαριστίες προσφέρονται στον κ. Ricky Wayne και το εξαιρετικό προσωπικό του FLEX για τη συνεχή υποστήριξη του body-building και του IFBB. Το FLEX είναι οπωσδήποτε η επίσημη εφημερίδα της IFBB.

Θα ήμουν πολύ αμελής στα καθήκοντα μου αν δεν προφανώς ευχαριστούσα τον αδελφό μου Joe Weider για την συνεχή υποστήριξη υποστήριξη του, για την ενθάρρυνση του, για τις συμβουλές και οδηγίες του και για την οικονομική υποστήριξη του όποτε απαιτήθηκε. Χωρίς τη συνεχή υποστήριξη του Joe κάθε μέρα σε κάθε σημείο, η IFBB δεν θα βρισκόταν εκεί που είναι σήμερα. Τα περιοδικά του MUSCLE & FITNESS, FLEX, SHAPE και SPORT FITNESS συνεχώς στηρίζουν την IFBB και προάγουν το σπορ μας.

Επίσης πρέπει βαθιά να ευχαριστήσουμε την εταιρεία Morinaga & Co., την κύρια χρηματοδότρια αυτών των γεγονότων στο Τόκυο (Ιαπωνία). Χωρίς τη γενναιόδωρη οικονομική υποστήριξη τους, αυτό το σπουδαίο διεθνές γεγονός του body-building δεν θα ήταν δυνατό να πραγματοποιηθεί.

Θα ήθελα να χρησιμοποιήσω αυτή την ευκαιρία για να ευχαριστήσω τους αντιπρόσωπους της τηλεόρασης, του ράδιου και του τύπου για τη συνεργασία τους. Επίσης ευχαριστώ το Ιαπωνικό κοινό για την ενθουσιώδη αποδοχή και υποστήριξη τους των παγκόσμιων πρωταθλημάτων της IFBB. Ξέρω ότι ο καθένας θα είναι παραπάνω από ευχαριστημένος με τις εξυπηρετήσεις τους και για πολύ καιρό θα φυλάνε αναμνήσεις από τήν όμορφη και σαγηνευτική Ιαπωνία.

Τελειώνοντας, θα ήθελα να υπενθυμίσω σε όλους ότι το 1986 είναι χρονιά εκλογών. Οι εκλογές της IFBB θα γίνονται κάθε τέσσερα χρόνια. Κάθε θέση στην IFBB είναι ανοιχτή για κάθε μέλος εθνικής ομοσπονδίας που επιθυμεί να προτείνει το το μέλος για την θέση υπο εξέταση. Οι μόνοι όροι είναι να είναι ο υποψήφιος αφοσιωμένος, ικανός και επιμελής και να βρίσκεται σε θέση να παρακολουθεί το διεθνές συνέδριο κάθε χρόνο για να συμμετέχουν στις ζωτικής σημασίας συναντήσεις του Εκτελεστικού Συμβουλίου και τις νομοθετικές συνεδριάσεις. η IFBB εμπεριέχει πολλούς με ισχυρή θέληση και ικανούς υπαλλήλους.

Σε αυτούς τους άντρες και γυναίκες προσφέρω τις ειλικρινείς ευχαριστίες μου. Είμαστε κάτι περισσότερο από μία δυνατή ενωμένη ομάδα στην οποία σέβεται ο ένας τον άλλο, και η οποία εργάζεται με στενή αρμονία για να κάνει τα πάντα δυνατά. Είμαστε αλήθεια μία μεγάλη οικογένεια. Σε αυτή την οικογένεια των διοικητικών της IFBB, θα συναντήσεις ανθρώπους από όλες τις κοινωνικές θέσεις.

Τελειώνοντας εύχομαι σε όλους απολαυστική και ενδιαφέρουσα διαμονή στο Τόκυο της Ιαπωνίας.

Θα σας δούμε ξανά στην Μαδρίτη της Ισπανίας στο Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Body-building και τη Διεθνή Συνεδρίαση 1987.

Ειλικρινά δικός σας
Mr. Ben Weider, C.M.
Διεθνής Πρόεδρος

Η ΔΙΕΘΝΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΩΝ BODY BUILDERS (IFBB) ΑΝΑΚΟΙΝΩΝΕΙ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΤΕΣΤ ΧΗΜΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

Τόκυο: Η συνάντηση της Διεθνούς Ομοσπονδίας των Body-builders (IFBB) στο Τόκυο, στην Ιαπωνία, για τα ετήσια Παγκόσμια Ερασιτεχνικά Πρωταθλήματα body-building (Μίστερ Υφήλιος) και το Διεθνή Συνέδριο, διοργάνωσε τεστ χημικών ουσιών για τους αθλητές του για πρώτη φορά.

Πάνω από 100 αθλητές από 47 χώρες έλαβαν μέρος στον διαγωνισμό. Η IFBB είναι μέλος της Γενικής Συνάθροισης των Διεθνών Ομοσπονδιών Σπορ (GAISF) που είναι και η ίδια ένας οργανισμός αναγνωρισμένος από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή.

Ο Διεθνής Πρόεδρος και ιδρυτής της IFBB, Ben Weider, ανακοίνωσε:"Η IFBB παλεύει πάντα να διατηρήσει τα ίδια υψηλά ιδανικά όπως αυτά διακηρύσσονται από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή. Σύμφωνα με αυτά, έχουμε θεσπίσει διαδικασίες τεστ χημικών ~~ών~~ ουσιών στα πρωταθλήματα μας. Το body-building είναι ένα σπορ που επιδεικνύει τέλεια υγεία και ικανότητα μέσω της εκγύμνασης και κανονικής άσκησης που συμπεριλαμβάνει εκπαίδευση αντίστασης. Αυτή η εκπαίδευση ενεργείται από αθλητές σε όλα τα σπορ παγκόσμια, και η έρευνα μας και οι πληροφορίες περί εκπαίδευσης διανέμεται σε όλες τις διεθνείς ομοσπονδίες σπορ. Υπήρξαμε τυχεροί που μπορέσαμε να εξασφαλίσουμε τις συμβουλές και υπηρεσίες του επικεφαλής της IO επιτροπής για διεγερτικές ουσίες, καθηγητή Δόκτορα Manfred Donike της Δυτικής Γερμανίας. Ο Dr. Donike έχει εργαστεί σε στενή συνεργασία με της IFBB, τον δικό της, επικεφαλής ιατρικό διοικητή, Dr. Bob Goldman των Η.Π.Α.

Ο Πρόεδρος Weider συνέχισε: "Η χρήση των χημικών ουσιών ~~ών~~ σε οποιοδήποτε σπορ είναι κατακριτέα και επικίνδυνη για τους αθλητές που επιζητούν να βελτιώσουν την απόδοση τους μέσω της χρησιμοποίησης συνθετικών μέσων. Σε ακολουθία με τις παραδόσεις και τις διαδικασίες που καθιερώθηκαν από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή, ανακοινώνουμε τα αποτελέσματα των τεστ χημικών ουσιών.

Πιστεύουμε ότι η διάδοση αυτών των αποτελεσμάτων των τεστ, συνδυασμένη με τις πολύ καλές αποδόσεις των πολλών άριστων, ελεύθερων από χημικά, αθλητών θα ενισχύσει σε όλους τους διαγωνιζόμενους των σπορ σε όλο τον κόσμο το πλεονέκτημα του να συναγωνίζονται με τις δικές τους ικανότητες, την άριστη διατροφή και σκληρή δουλειά γνωρίζοντας ότι θα βρίσκονται σε ίση, αμοιβαία σχέση με τους συναθλητές τους με κανένα να βασίζεται σε συνθετική βοήθεια. Χαιρετούμε τους μεγάλους πρωταθλητές μας και προσδοκούμε σε μία συνεχιζόμενη παράδοση εξαίρετων διαγωνισμών στο μέλλον".

Κάτω από τη καθοδήγηση των Drs. Donike και Goldman, τα τεστ ναρκωτικών διενεργήθηκαν στις Ολυμπιακές εγκαταστάσεις για τεστ φαρμάκων του Τόκυο που βρίσκονται στα Χημικά Εργαστήρια της Mitsubishi. Αθλητές με τεστ θετικά για χρήση χημικών ουσιών αποκλείστηκαν από τον διαγωνισμό. Οι 13 άντρες που ήταν αναμιγμένοι, προέρχονταν από εννέα διαφορετικές χώρες και ήταν διανεμημένοι μεταξύ 5 κατηγοριών βαρών που χρησιμοποιήθηκαν από την IFBB.

Οι αθλητές που αποδείχτηκαν θετικοί στη χρήση στεροειδών ήταν:

Luciano Andreose, Italy
Raymond Beaulieu, Canada
Armand Defant, Italy
Harry Derglin, Switzerland
Luis Freitas, Brazil
Anders Graneheim, Sweden
Mats Kardell, Sweden
Santoro Maurizio, Italy
Thomas Möller, Sweden
Patrick Nicholls, Barbados
Bruce Steedman, New Zealand
J. Van der Linden, Holland

Ο El Shahat Mabrook της Αιγύπτου αποκλείστηκε από τον διαγωνισμό για παραβίαση των διαδικασιών του τεστ ναρκωτικών.

Ο Dr. Goldman δήλωσε ότι τα τεστ διενεργήθηκαν σε αυστηρή συμφωνία με τις διαδικασίες της Ολυμπιακής Επιτροπής με ειδική έμφαση στη συλλογή και συνοδεία των δειγμάτων. "Το body-building είναι ένα υγιεινές σπορ", είπε ο Dr. Goldman, "και μέσω της παρατήρησης μας ορισμένων αθλητών που χρησιμοποιούν στεροειδή, οι οποίοι και υπέστησαν σημαντική καρδιοαγγειακή ασθένεια, καρκίνο του συκωτιού και άλλες επικίνδυνα σοβαρές σωματικές δυσλειτουργίες, αποφασίσαμε ότι ήταν ζωτικά απαραίτητο να καθιερώσουμε μία ευρέως διαδεδομένη εκστρατεία επιμόρφωσης και τεστ για ναρκωτικά ώστε να απομονώσουμε τα φάρμακα από τα σπορ. Προστατεύουμε τα δικαιώματα των τίμιων αθλητών να διαγωνίζονται με τα δικά τους προσόντα και ελπίζουμε να τους κάνουμε ικανούς να αντισταθούν στον εξαναγκασμό του να χρησιμοποιήσουν αυτές τις ναρκωτικές ουσίες μέσω της επιρροής άλλων ανθρώπων.

Τα πρωταθλήματα διοργανώθηκαν στο 2ο Γυμναστήριο του Εθνικού Στάδιου Yoyogi στο Τόκυο, τοποθεσία των Ολυμπιακών Αγώνων του 1964. Μετά από προσπάθειες διοργάνωσης τριών χρόνων της Γιαπωνέζικης Ομποσπονδίας Body-building (JBBF), ο διαγωνισμός φιλοξενήθηκε από την Ανώνυμη Εταιρεία Morinaga, πρωταρχική κατασκευάστρια υγιεινών φαγητών και άλλων προϊόντων στην Ιαπωνία.

ΤΑ ΤΕΣΤ ΣΤΟ ΤΟΚΥΟ

ΑΝΑΦΟΡΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΝΤΟΠΑΡΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΟ 40ο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΙΓΚ ΑΠΟ 25 ΩΣ 26 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 1986

Από τον καθηγητή δόκτωρ Μάνφρεντ Ντόνικε, Επικεφαλής της Επιτροπής Ντοπαρίσματος της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής:

Για πρώτη φορά στην ιστορία της η Διεθνής Ομοσπονδία του Μπόντυ-μπίλντιγκ (IFBB) οργάνωσε έναν έλεγχο ντοπαρίσματος στην επίσημη αθλητική συνάντηση του 40ου Παγκόσμιου Πρωταθλήματος Αντρών. Σε πέντε κατηγορίες βάρους συμμετείχαν περίπου 120 διαγωνιζόμενοι. Αρκετά πριν από το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα οι διάφορες χώρες πληροφορήθηκαν για την απόφαση της Εκτελεστικής Επιτροπής της IFBB (Μάϊο 1985) να καθιερώσουν τεστ

για στεροειδή στο επίπεδο του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος.

Ανεξάρτητα από τους κανονισμούς των ομοσπονδιών άλλων αθλημάτων η IFBB αποφάσισε να εκτελέσει το τεστ ντοπαρίσματος αρκετές μέρες πριν από τους αγώνες κατά το ζύγισμα. Τα αναλυτικά τότε αποτελέσματα πρέπει να είναι διαθέσιμα μέσα σε 48 ώρες για να χρησιμοποιηθούν για τους αγώνες.

Οπωσδήποτε αυτοί οι κανονισμοί θέτουν μεγάλες απαιτήσεις στη συλλογή των δειγμάτων και στην απόδοση του εργαστηρίου. Πενήντα αθλητές, δέκα από κάθε κατηγορία, έπρεπε να εξεταστούν μέσα σε μερικές ώρες τη Παρασκευή, 24 Οκτωβρίου και η ανάλυση για στεροειδή, η πιο καταναλωτική σε χρόνο ανιχνευτική διαδικασία στην ανάλυση ντοπαρίσματος για 50 δείγματα, έπρεπε να διεκπεραιωθεί μέσα σε 48 ώρες συμπεριλαμβανομένης και της επανεξαγωγής και επιβεβαίωσης στο δείγμα Α.

Η Ιαπωνική Ομοσπονδία του Μπόντυ-Μπίλντιγκ έχει εγκαταστήσει ένα προσωπικό 21 ατόμων για να συνεργαστεί στη διαδικασία λήψης δειγμάτων. Η ιατρική και Ερευνητική Επιτροπή της IFBB αντιπροσωπεύτηκε από τον Δρ. Γκόλντμαν.

Τη Παρασκευή η διαδικασία λήψης δειγμάτων άρχισε περιπου στις 10.00 π.μ. με τη πρώτη κατηγορία, ελαφρών βαρών (κατηγορίας πετεινού) και τελείωσε γύρω στις 5.00 μ.μ. με τους αθλητές της κατηγορίας βαρέων βαρών. Για τη διαδικασία λήψης δειγμάτων χρησιμοποιήθηκαν τα έντυπα και τα εργαστηριακά υλικά της Ιαπωνικής Ολυμπιακής Επιτροπής (JOC) με τις απαραίτητες τροποποιήσεις. Ορίστηκαν 51 αθλητές από την Επιτροπή Κριτών για έλεγχο ντοπαρίσματος. Πενήντα αθλητές παρέδωσαν ένα δείγμα ούρων κάτω από την επίβλεψη τεχνικών βοηθών. Ένας αθλητής πιάστηκε να προσπαθεί να ξεγελάσει τον έλεγχο ντοπαρίσματος παραδίνοντας ούρα από ένα πλαστικό μπουκάλι που είχε χρησιμοποιηθεί για αντιηλιακό. Αυτός ο αθλητής αυτόματα αποκλείστηκε από τους αγώνες.

Τα δείγματα ούρων Α και Β στάλθηκαν στο εργαστήριο κάτω από αυστηρή ασφάλεια. Η πρώτη παρτίδα των 13 δειγμάτων έφτασε στο εργαστήριο στις 1.00 μ.μ. τη Παρασκευή 24 Οκτωβρίου. Η τελευταία παρτίδα έφτασε στις 7.00 μ.μ. Η συνοδεία αποτελείτο από δύο άντρες, ένα μέλος του προσωπικού της IFBB και ένα μέλος του εργαστηρίου.

Όπως είχε συμφωνηθεί από το Εκτελεστικό Συμβούλιο της IFBB, τα αποτελέσματα των αναλυτικών δειγμάτων διαβιβάστηκαν μόνο σε μένα, έχοντας πάνω στο έντυπο τους κωδικούς αριθμούς των εξετασθέντων αθλητών. Πήρα τα πρώτα νέα στις 11.00 μ.μ. και τη πιο λεπτομερή εξέταση το Σάββατο στις 7.00 π.μ. μόλις πριν από τη συνάντηση με τον Δρ. Γκόλντμαν σαν μέλος της Ιατρικής και Ερευνητικής Επιτροπής, τον Τζ. Μπλόμαερτ και τον Ράφαελ Σαντόγια και οι δύο μέλη της Επιτροπής Κριτών. Μετά από επεξήγηση της

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΝΤΟΠΑΡΙΣΜΑΤΟΣ
ΣΤΟ 40ο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΝΤΥΜΠΙΛΝΤΙΓΚ

Εξετασθέντες αθλητές: 51 σύνολο, 10 από κάθε κατηγορία (11 από τη κατηγορία ελαφρών - βαρέων βαρών)

Δείγματα που στάλθηκαν στο εργαστήριο: 50, 1 αθλητής αποκλείστηκε

Αναλυτικά Αποτελέσματα:

Νο ΚΩΔΙΚΑ	ΟΝΟΜΑ	ΚΡΑΤΟΣ	ΟΥΣΙΑ
5202	Άντερς Γκράνχαϊμ	Σουηδία	οξανδρολόνη, νανδρολόνη
3506	Ματς Καρντέλ	Σουηδία	οξανδρολόνη, νανδρολόνη, μετενολόνη, εφεδρίνη
5163	Ρέϋμοντ Μπωλιέ	Καναδάς	νανδρολόνη
5182	Τόμας Μόλλερ	Σουηδία	"
5482	Αντρεόζι Λουσιάνο	Ιταλία	"
5206	Χάρυ Ντεγκλίν	Ελβετία	"
5479	Μπρους Στήντμαν	Ν. Ζηλανδία	"
4502	Πάτρικ Νίκολς	Μπαρμπάντος	"
3481	Αρμάντ Ντεφόντ	Ιταλία	"
4602	Λούις Φρέϊτας	Βραζιλία	"
4760	Σαντόρο Μαουρίτσιο	Ιταλία	"
3499	Τζ. Βαν Ντερ Λίντεν	Δανία	"
5213	Ελ Σαχάτ Μαμπρούκ	Αίγυπτος	αποκλείστηκε

τρέχουσας κατάστασης των αναλύσεων και μερικών υπολογισμών του αναγκαίου χρόνου για την ολοκλήρωση των αναλύσεων και της επαλήθευσης, αποφασίσαμε ότι θα επισκεπτόμουν το εργαστήριο, θα κρατούσα επαφή με τον Δρ. Γκόλντμαν και θα αναφέρω τα τελικά αποτελέσματα μόλις αυτά θα ήταν διαθέσιμα, από το τηλέφωνο.

Όλες οι εξεταστικές διαδικασίες τελείωσαν το Σάββατο γύρω στις 11.00 π.μ., συμπεριλαμβανομένου και του τεστ για διεγερτικά, χημικές ουσίες, πεμολίνη και καφεΐνη καθώς και την οποιαδήποτε ελεύθερη μίξη αναβολικών στεροειδών. Όταν ένα θετικό αποτέλεσμα εμφανιζόταν στην διαδικασία ανίχνευσης, το εργαστήριο προχωρούσε αμέσως στη δεύτερη εξαγωγή από τα ύποπτα δείγματα μέσω της διαδικασίας για να επαληθεύσει το αποτέλεσμα της πρώτης εξέτασης. Αυτή η εργασία επαλήθευσης τελείωσε το Σάββατο στις 7.00 μ.μ. όταν διαβίβασα τα τελικά αποτελέσματα από το τηλέφωνο στον Δρ. Γκόλντμαν για να ληφθούν οι περαιτέρω αποφάσεις.

Τα αναλυτικά αποτελέσματα αναφέρονται περιληπτικά στο Πίνακα 1. Σε όλες τις θετικές περιπτώσεις βρέθηκαν αναβολικά στεροειδή. Οι αθλητές στους οποίους ανήκαν τα θετικά δείγματα καθώς και οι εξουσιοδοτημένοι αντιπρόσωποι αποδέχτηκαν τα αποτελέσματα της ανάλυσης των δειγμάτων Α και εγγράφως παραιτήθηκαν του δικαιώματος της ανάλυσης του δείγματος Β.

Π Ε Ρ Ι Λ Η Ψ Η

Η γενική εκτέλεση του έλεγχου ντοπαρίσματος κατά τη διάρκεια του 40ου Παγκόσμιου Πρωταθλήματος του Μπόντυ-Μπίλντιγκ, που διεξάχθηκε τη Παρασκευή, 24 Οκτωβρίου και το Σάββατο, 25 Οκτωβρίου μπορεί να βαθμολογηθεί σαν πρώτης τάξης διότι:

1) Ο Πρόεδρος της IFBB και το Εκτελεστικό Συμβούλιο υποστήριξαν πλήρως όλες τις διαδικασίες που προτάθηκαν από το Ιατρικό και Ερευνητικό Γκρουπ και την Κριτική Επιτροπή που ήταν υπεύθυνη για την επιλογή των αθλητών.

2) Η διαδικασία λήψης δειγμάτων έγινε σωστά και με ένα πολύ επαγγελματικό τρόπο.

3) Η απόδοση του εξουσιοδοτημένου από την Ιαπωνική JOC εργαστηρίου υπήρξε εξαίρετη.

ΑΠΟ ΤΗΝ IFBB

7 Ιανουαρίου 1987

Προς τις Εθνικές Ομοσπονδίες IFBB, τα περιοδικά που υποστηρίζουν την IFBB, τα επαγγελματικά μέλη και τους ηγέτες της Εθνικής Επιτροπής Φυσικής Κατάστασης των Η.Π.Α.

Αγαπητοί Φίλοι,

Η καθιέρωση του τεστ για τα στεροειδή έχει βελτιώσει την εικόνα του αθλήματος μας σε όλο τον κόσμο. Όχι μόνο οι άνθρωποι γενικά έχουν μια καλύτερη εικόνα του μποντυ-μπίλντιγκ, αλλά και οι ηγέτες του αθλήματος εντυπωσιάστηκαν εξαιρετικά και αντιμετωπίζουν το μπόντυ-μπίλντιγκ κατά ένα πιο θετικό τρόπο.

Για αυτά τα αποτελέσματα, πρέπει να ευχαριστήσω τη μεγάλη οικογένεια της IFBB και την υποστήριξη των μπόντυ-μπίλντερς.

Θα συνεχίσουμε να επιβάλλουμε τα τεστ για φάρμακα στους εθνικούς και τοπικούς αγώνες, με σκοπό να αποκτήσουμε το μεγαλύτερο δυνατό έλεγχο αυτής της επικίνδυνης συνήθειας.

Μαζί με αυτό το γράμμα δημοσιεύω μια αναφορά, σε συντομία φυσικά, σχετικά με τα στεροειδή, μαζί με μια ποικιλία πληροφοριών τα οποία μπορεί να είναι πολύ χρήσιμα. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να προσέξετε τις παρενέργειες για άντρες και γυναίκες. Θα το εκτιμούσα αν οι Πρόεδροι των Ομοσπονδιών κάθε χώρας έκαναν αντίγραφα αυτής της αναφοράς και τα έστελναν σε όλα τα μέλη τους και τις λέσχες, ώστε να αποκτήσει τη μεγαλύτερη δυνατή κυκλοφορία. Θα το εκτιμούσα αν τα περιοδικά που υποστηρίζουν την IFBB δημοσίευαν αυτή την αναφορά στα τεύχη τους σε μια ολόκληρη σελίδα, με σκοπό να συμβουλεύσουν τους αναγνώστες τους σχετικά με τους μεγάλους κινδύνους που συνεπάγεται η χρήση στεροειδών.

Για να ξεριζωθούν τα στεροειδή και οι άλλες χημικές ουσίες από το μπόντυ-μπίλντιγκ πρέπει να εργαστούμε όλοι μαζί, και για αυτό εκτιμώ των υποστήριξη σας.

Ειλικρινά δικός σας
Μπεν Γουίντερ
ΔΙΕΘΝΗΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ

ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ: ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ

Μια βασική εισαγωγή στο θέμα των στεροειδών

1) Τι είναι: Τα στεροειδή είναι συνθετικές παραλλαγές της ισχυρότερης αντρικής ορμόνης, της τεστοστερόνης. Οι πιο κοινές μάρκες είναι: Anadrol, DecaDurabolin και Anavar. Επίσης αντιφλεγμονώδεις τύποι στεροειδών όπως η κορτιζόνη, οι οποίοι δεν είναι χημικές ουσίες αντρικής ορμόνης.

2) Πως ενεργούν: Πρωταρχικά σαν προπονητική βοήθεια. Όπως οι φυσικές ορμόνες, βοηθούν στη διέγερση της μυικής ανάπτυξης. Επίσης αυξάνουν τη μαχητικότητα στους αθλητές, επιτρέποντας τους να προπονούνται σκληρότερα και μειώνουν τη περίοδο ξεκούρασης μεταξύ δύο προπονήσεων. Πολύ από το προκύπτον κέρδος βάρους μπορεί να προέρχεται από τη κατακράτηση υγρών.

3) Ποιοί αθλητές είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιούν στεροειδ στεροειδή: Αυτοί που εξαρτώνται από τη δύναμη. Επιθετικοί και αμυντικοί του φούτμπωλ, σε αθλητικές συναντήσεις (σε στίβο και γήπεδο) ρίψης σφαίρας, δίσκου και ακοντίου, μπόντυ-μπίλντιγκ, άρση βαρών. Αλλά πρόσφατα, οι μαραθωνοδρόμοι και άλλοι αθλητές έχουν πιαστεί να χρησιμοποιούν στεροειδή.

4) Αντρικές παρενέργειες: Καρκίνος του ήπατος, καρκίνος του προστάτη, γυναικεία χαρακτηριστικά, όπως αύξηση του στήθους, απόφραξη των αρτηριών, υψηλή πίεση του αίματος, πόνοι

στο στήθος, ακμή, στειρότητα, ελαττωμένη σεξουαλική επιθυμία, αυξημένη επιθετική συμπεριφορά και ανεξήγητη εχθρικότητα που μπορεί να οδηγήσει σε ηρεμιστικά, υπέρταση και παρακράτηση νερού. Επίσης, επειδή η χρήση στεροειδών φορτώνει το σώμα με αντρικές ορμόνες, ο φυσιολογικός παραγωγός - οι όρχεις - μπορεί να συρρικνωθεί ή να ατονήσει.

5) Γυναικείες παρενέργειες: Αύξηση τριχοφυΐας στο πρόσωπο και το σώμα, εμμηνορροϊκές αρρυθμίες, μειωμένο μέγεθος στήθους, αναπτυγμένα γεννητικά όργανα, φαλάκρα αντρικού τύπου, αλλαγή της έντασης της φωνής, καρκίνος του ήπατος και του στήθους, ακμή και τα ίδια καρδιοαγγειακά και επιθετικότητας προβλήματα όπως και στους άντρες. Αγέννητα μωρά εγγύων που χρησιμοποιούν στεροειδή μπορεί να υποφέρουν από επιδράσεις αρρενοποίησης. Τα στεροειδή είναι πιο επικίνδυνα για τις γυναίκες από ότι για τους άντρες επειδή οι γυναίκες έχουν λιγότερη αντρική ορμόνη στους οργανισμούς τους.

6) Εφηβικές παρενέργειες: Μπορεί να σταματήσουν την ανάπτυξη των οστών και να οδηγήσει σε μόνιμη αναχαίτιση της ανάπτυξης. Ενδείξης χρήσης από εφήβους είναι οι δραστικές αλλαγές συμπεριφοράς, η αποχρωματοποίηση του δέρματος, ο κιτρινισμός των ματιών, ο ίκτερος, η κακοκεφιά, η ξαφνική αύξηση της ακμής.

7) Γιατί αυξάνονται οι κίνδυνοι καρκίνου: Ο μηχανισμός φυσικής άμυνας τους σώματος είναι συνδεδεμένος με την ορμονική ισορροπία. Η μεταβολή αυτής της ισορροπίας εξασθενίζει το σύστημα άμυνας και διευκολύνει την αναπαραγωγή των καρκινικών κυττάρων. Στην ομάδα υψηλότερου κινδύνου ανήκουν αυτοί που έχουν οικογενειακά ιστορικά με καρκίνο του ήπατος.

8) Ψυχολογικός Εθισμός: Υπάρχει ένα "ορμονικό ανοδικό" αποτέλεσμα από τη χρήση στεροειδών που δημιουργεί ένα σαν της αδρεναλίνης συναίσθημα εφορίας. Με την απώλεια αυτού του συναισθήματος μετά την εγκατάλειψη των στεροειδών μπορεί να δημιουργήσει ένα σύμπτωμα παραίτησης ή να οδηγήσει σε κατάπτωση.

9) Το αντίθετο του συνδρόμου της νευρικής ανορεξίας: Μερικοί χρήστες κατατρώγονται από την επιθυμία να κερδίσουν βάρος. Υποφέρουν από αγωνία αν χάσουν ένα γεύμα, ή σηκώνονται συχνά στο μέσο της νύχτας για να φάνε ένα επιπλέον γεύμα.

10) Πως παίρνονται: Περισσότερο σε χάπια από το στόμα. Επίσης με ένεση. Τα στεροειδή που παίρνονται με ένεση θα παραμείνουν στον οργανισμό πιο πολύ διάστημα. Η έγχυση μιας υδροδιαλυτής βάσης δεν θα παραμείνει στον οργανισμό τόσο όσο μια ελαιοδιαλυτή βάση.

11) Κόστος: Οι δόσεις διαφέρουν κατά πολύ. Οι χρήστες μπορεί να ξοδεύουν από 25 μέχρι 250 δολλάρια τον μήνα.

12) Διαθεσιμότητα: Νομικά, μόνο με συνταγή. Οι ταχυδρομικές ταχυδρομικές παραγγελίες είναι συνηθισμένο πράγμα. Το Μεξικό είναι ένας κύριος προμηθευτής για τη μαύρη αγορά.

13) Τεστ: θεωρείται πολύ αξιόπιστο από τους ιατρικούς εμπειρογνώμονες αν διεξάγεται με τις οδηγίες της Διεθνής Ολυμπιακής Επιτροπής, με εξοπλισμό αναλύσεων από την Hewlett-Packard. Το κάθε τεστ κοστίζει περίπου 100 δολλάρια.

14) Παρατσούκλια, ευφημισμοί: Ροϊδή (Roids), χυμός.

15) Σκόπιμη ιατρική χρήση: Θεραπεία αναιμίας ή υποαναπτυγμένους ανθρώπους, βοήθεια στην ανάρρωση από το χειρουργείο ή χρόνιες εξασθενητικές παθήσεις.

16) Η γνώμη της ιατρικής κοινότητας: Οι μελέτες έχουν περιοριστεί επειδή οι επίσημοι για τα θέματα υγείας λένε ότι είναι ανήθικο να χορηγούνται στεροειδή στα υψηλά επίπεδα που χρησιμοποιούν οι αθλητές.

17) Κυβερνητική πολιτική εναντίον των χημικών ουσιών (crack down): Το Τμήμα Δικαιοσύνης, το FBI και η Διεύθυνση Τροφών και Χημικών Ουσιών εργάζονται μαζί σε μια ομοσπονδιακή έρευνα που είχε σαν αποτέλεσμα αρκετές συλλήψεις διανομέων της μαύρης αγοράς που λένε ότι κερδίζουν περίπου εκατό εκατομμύρια δολλάρια το χρόνο.

Γραφείο Τύπου IFBB

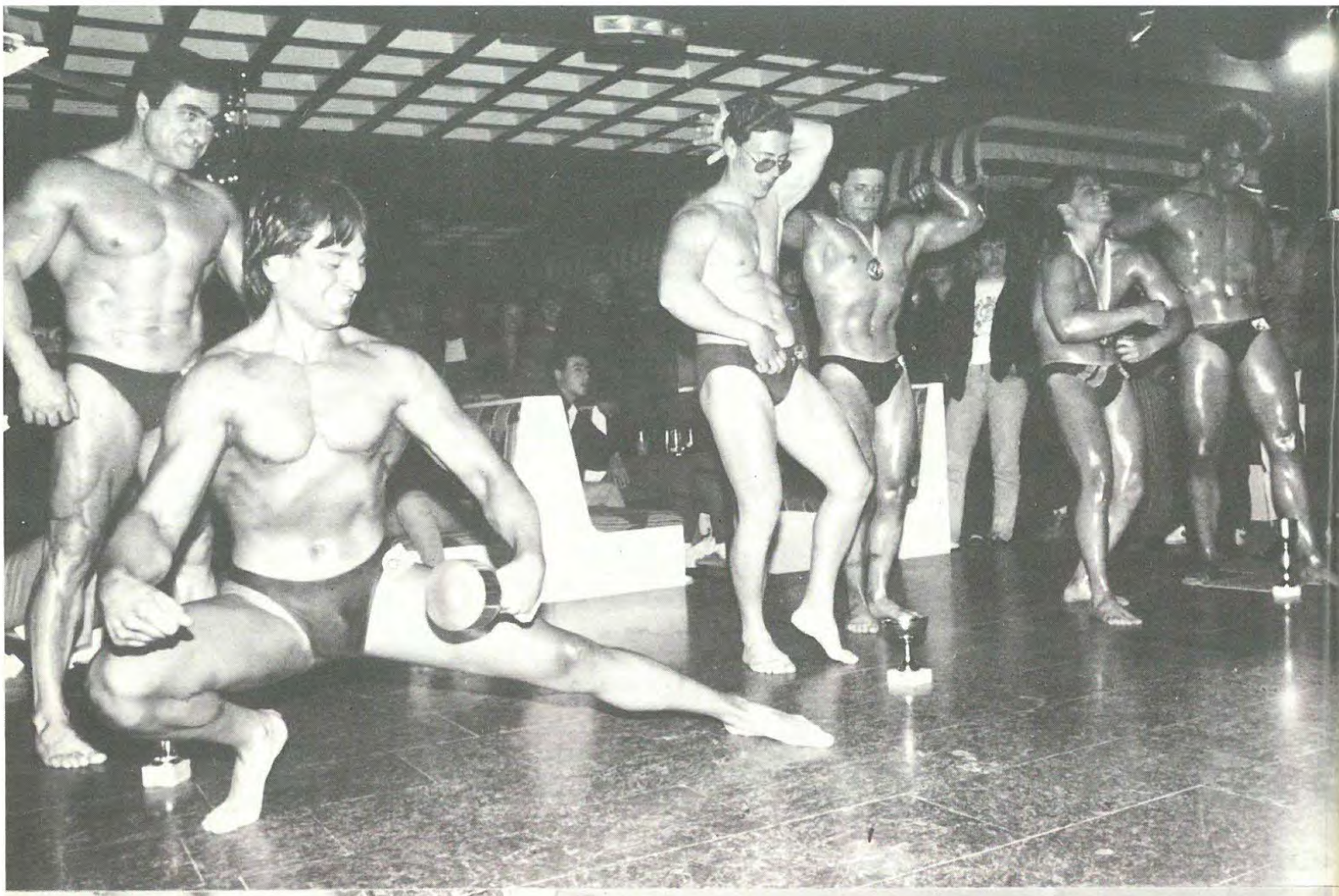
Και λίγα νέα από τον Ελληνικό χώρο

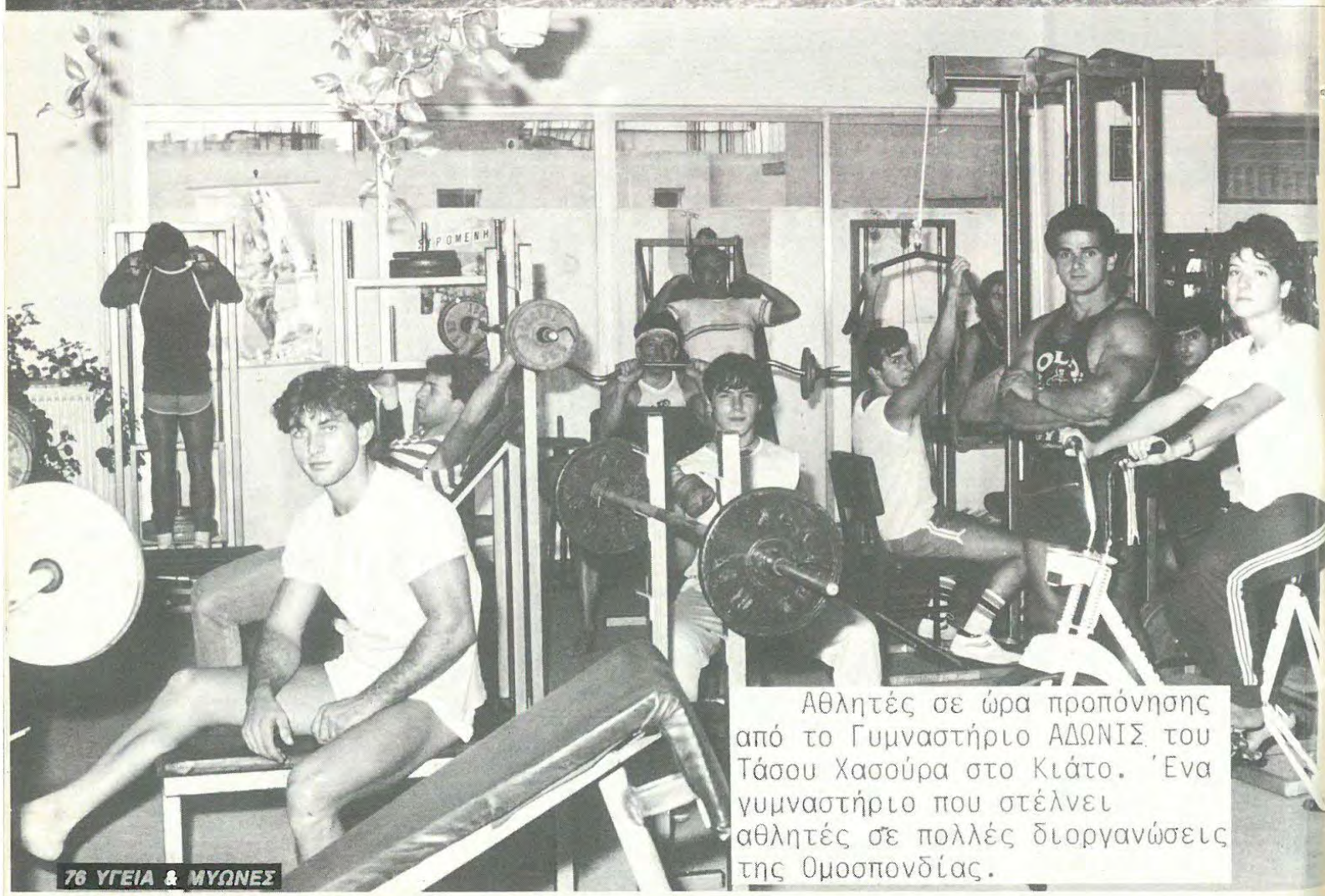
Το γυμναστήριο HAIDARI GYM διοργάνωσε αγώνες Σωματικής Διάπλασης με συμμετοχή αθλητών του και αθλητών από το γυμναστήριο των Κατσούρη - Μπούτση. Παρουσιαστής ήταν ο Νίκος Ατσαλής, γκεστ πόουζερ εμφανίστηκαν ο Σπύρος Κατσούρης και ο θέμης Ασημακόπουλος και οι νικητές των αγώνων ήταν οι Χρήστος Καρυώτης (1ος), Δημήτρης Ασημακόπουλος (2ος) και Γιάννης Τράμπας(3ος).

Στις φωτογραφίες φαίνονται: επάνω οι Ν. Ατσαλής (παρουσιαστής), Χ. Καρυώτης, Δ. Ασημακόπουλος και Γ. Τράμπας και κάτω: Μ. Κουράτορας, Γ. Κωνσταντινίδης, Δ.Ασημακόπουλος, Γ. Τράμπας και Γ. Λυβέρης









Αθλητές σε ώρα προπόνησης από το Γυμναστήριο ΑΔΩΝΙΣ του Τάσου Χασούρα στο Κιάτο. Ένα γυμναστήριο που στέλνει αθλητές σε πολλές διοργανώσεις της Ομοσπονδίας.

ΥΠΟΜΝΗΜΑ ΓΙΑ ΤΟΝ Φ.Π.Α.

ΥΠΟΜΝΗΜΑ ΤΩΝ ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ ΓΙΑ ΤΟ Φ.Π.Α.

Προς τον Υπουργό Οικονομικών
Κύριο Δημήτριο Τσοβόλα

Κύριε Υπουργέ,

Είμαστε μία τάξη εργαζομένων επαγγελματιών που θεωρήσαμε απαραίτητο να σας κάνουμε γνωστά τις ιδιαιρετότητες και το χαρακτήρα της δουλειάς μας.

Ιδιοκτήτες γυμναστηρίων 1500 περίπου σε όλη την Ελλάδα, που κάνουμε προσωπική δουλειά, αλλά και που απασχολούμε κατά μέσο όρο τέσσερεις, σε κάθε γυμναστήριο, ειδικευμένους εργαζόμενους μεταξύ των οποίων και αδιόριστους καθηγητές Φυσικής Αγωγής, δίνοντας κάποιο διέξοδο στην ανεργία που πλήττει τον κλάδο, δηλαδή συνολικά 6.000 εργαζόμενοι σε όλη την Ελλάδα.

Η τάξη των ιδιοκτητών γυμναστηρίων περιλαμβάνει πτυχιούχους γυμναστές, εμπειρικούς γυμναστές, προπονητές, πρώην αθλητές και πρωταθλητές Βαλκανιονίκες, Ολυμπιονίκες, πρώην ποδοσφαιριστές, καθηγητές αυτοάμυνας και φυσικοθεραπευτές.

Τι προσφέρουμε: Η δουλειά μας είναι κυρίως η φυσική αγωγή, η προστασία της υγείας, ο αθλητισμός και συχνά βοηθάμε και στον πρωταθλητισμό. Τη θεωρούμε και είναι ύψιστο κοινωνικό λειτούργημα, γιατί: οι μεγάλοι που γυμνάζονται σε μας (που κατά 80% είναι εργαζόμενοι) καταπολεμούν με αυτό τον τρόπο τις ολέθριες για την υγεία τους συνέπειες που δημιούργησε ο σύγχρονος τρόπος ζωής με το άγχος, το στρες, τη καθηστική ανθιυγιεινή ζωή. Οι δε νέοι εργαζόμενοι, μαθητές, σπουδαστές κ.λ.π. ενώ χτίζουν με την άθληση μία άριστη υγεία, διαιωνίζοντας τον μοναδικό στο κόσμο αρχαιοελληνικό σωματότυπο που τείνει να εξαφανιστεί, πετυχαίνουν παράλληλα καλύτερες επιδόσεις στα μαθήματα τους (πράγμα επιστημονικά τεκμηριωμένο) και το σπουδαιότερο αποφεύγουν τα ψυχοπροβλήματα, την αντικοινωνική συμπεριφορά, τη διολίσθηση στα ύποπτα στέκια και τη φοβερή μάστιγα της εποχής, τα ναρκωτικά. "Αν θέλεις το παιδί στο σπίτι στείλε το στο γυμναστήριο" έλεγε ο διάσημος Αμερικανός συγγραφέας Έρνεστ Χεμινγουαίη και είχε δίκιο, εμείς το βλέπουμε κάθε μέρα στη πράξη.

Ποιοί γυμνάζονται σε μας: κυρίως εργαζόμενοι, αλλά και άτομα κάθε ηλικίας από πέντε χρονών και πάνω και των δύο φύλων μαθητές, σπουδαστές, στρατιωτικοί, αστυνομικοί, κληρικοί, καλλιτέχνες, διανοούμενοι, πολιτικοί. Γυμνάζονται σε μας γενικά άνθρωποι που δεν έχουν τη δυνατότητα να γυμναστούν σε κάποιο αθλητικό κέντρο, Σύλλογο ή Σωματείο ή γιατί αυτά δεν επαρκούν ή γιατί οι εγκαταστάσεις τους δεν έχουν μεγάλη δυναμικότητα, ή γιατί έχουν λίγους γυμναστές ή ακόμη γιατί οι Σύλλογοι ενδιαφέρονται κυρίως για τον πρωταθλητισμό, για τον οποίο και επιχορηγούνται. Αυτό σημαίνει ότι γίνεται κάποια επιλογή.

Όσο για τα προγράμματα της Κυβέρνησης, δεν μπορούν ακόμη να καλύψουν όλους όσους έχουν ανάγκη να γυμναστούν. Και βέβαια πιο πολύ ανάγκη από όλους έχουν τα παιδιά, που μαστίζονται από τις νόσους του πολιτισμού και την υποκινητικότητα. Στο σημείο αυτό ίσως μελλοντικά μπορέσουμε να συνεργαστούμε με το κράτος παραχωρώντας τις εγκαταστάσεις μας, τους τεχνικούς μας, τη πείρα μας ή με κάποιο άλλο τρόπο.

Ακόμη θα πρέπει να σας τονίσουμε ότι στα γυμναστήρια μας βοηθάμε και παιδιά με ειδικές ανάγκες, χωρίς πρόσθετη αμοιβή, που δεν μπορούν να βοηθηθούν κάπου αλλού. Κι εδώ η κοινωνική προσφορά μας είναι μεγάλη.

Βοηθώντας όλους αυτούς τους σωματικά ή πνευματικά εργαζόμενους να αποφύγουν επικίνδυνες ασθένεις, όπως καρδιοπάθειες, στομαχικές, ηπατικές και νεφρικές διαταραχές, κυκλοφοριακά προβλήματα, προβλήματα θυρεοειδούς και επινεφριδίων, νοσήματα θώρακα και πολλά άλλα που θερίζουν τον κόσμο, ασκούμε έμμεσα αλλά καθαρά προληπτική Ιατρική αφενός, και αφετέρου βοηθάμε στη προσπάθεια της Κυβέρνησης για μαζικό λαϊκό αθλητισμό που κι αυτός έχει τον ίδιο στόχο, την προστασία της υγείας. Το κέρδος του κοινωνικού συνόλου και γιατί όχι της πολιτείας από τους εργαζόμενους που δεν ασθενούν είναι τεράστιο σε εργατώρες, νοσήλεια πρόωρες συντάξεις κ.λ.π. αν σκεφτεί κανείς πόσο εύκολα ασθενεί ο σύγχρονος άνθρωπος.

Υπογραμμίζουμε ότι πολλοί από μας κάνουμε και πολιτιστικές προσπάθειες με το να διδάσκουμε στα γυμναστήρια μας αφιλοκερδώς Ελληνικούς

χορούς. Το πόσο σημαντικό είναι αυτό για την αντιμετώπιση του ξενόφερτου τρόπου ζωής το γνωρίζετε και εσείς κύριε Υπουργέ. Αυτά δίνουμε στο κόσμο.

Τι παίρνουμε: είναι απελπιστικά μικρή η μηνιαία συνδρομή των πελατών - μαθητών μας σε σχέση με την αμοιβή άλλων υπηρεσιών, τον πανάκριβο εξοπλισμό και τα πανάκριβα ενοίκια. Παρακαλούμε προσέξτε τους αριθμούς: ενώ τα υπάρχοντα γυμναστήρια έχουν κοστίσει από 3 μέχρι 15 εκατομμύρια δραχμές και τα ενοίκια κυμαίνονται από 30 μέχρι 250.000 δραχμές, οι μηνιαίες συνδρομές κυμαίνονται από 3.000 μέχρι 5.000 δρχ., δηλαδή 300 δρχ. περίπου για κάθε προπόνηση, όταν μόνο ένα ντους που θα κάνει ο πελάτης - μαθητής μας πλησιάζει σε κόστος τις 100 δραχμές. Αν τώρα υπολογίσουμε ότι τους 3 θερινούς μήνες που ο κόσμος παραθερίζει ή υπολειτουργούμε ή δεν λειτουργούμε καθόλου, τότε καταλαβαίνετε κύριε Υπουργέ ποιές είναι οι αποδοχές μας.

Πρέπει ίσως εδώ να τονίσουμε ότι μαζί με τα αθλητικά σωματεία σωματεία συντηρούμε πάνω από 60 Βιομηχανίες και Βιοτεχνίες σε όλη την Ελλάδα που κατασκευάζουν όργανα γυμναστικής.

Μας είπαν οι Εφορίες μας ότι υπαχθήκαμε στον Φ.Π.Α. Διαβάσαμε στο ενημερωτικό φυλλάδιο ότι ο Φ.Π.Α. έγινε για να απλοποιήσει το φορολογικό σύστημα και να συγχωνεύσει ήδη υπάρχοντες φόρους. Μα εμείς κύριε Υπουργέ μέχρι τώρα δεν είχαμε καμία πρόσθετη φορολογική επιβάρυνση. Από 0% πήγαμε στο 18%. Θεωρούμε άδικη τη υπαγωγή μας στον Φ.Π.Α. και σας υπενθυμίζουμε ότι με πρόσθετη αμοιβή διδασκόμενα αθλήματα στα ιδιωτικά σχολεία εξαιρέθηκαν. Οι σχολές χορού εξαιρέθηκαν. Το βιβλίο υπάγεται στο 3%. Τα φροντιστήρια εξαιρέθηκαν. Τα κέντρα διασκεδάσεως είναι στο 18%, στον ίδιο συντελεστή με μας, αν είναι δυνατόν! Και για να συγκρίνετε τους αριθμούς, σέ ένα μέτριο κέντρο ένας άνθρωπος θα ξοδεύσει σε μία βραδυά 6-8.000 δρχ. με τα ίδια χρήματα θα κάνει σε μας δύο ολόκληρους μήνες γυμναστική. Είναι αδύνατο να επιβαρύνουμε τους πελάτες - μαθητές μας με Φ.Π.Α. ή να τον επιβαρυνθούμε εμείς οι ίδιοι. Μια και οι περισσότεροι περισσότεροι είναι και καταναλωτές και εργαζόμενοι δεν θα αντέξουν οικονομικά, θα δυσφορήσουν, θα αποχωρήσουν και εμείς που είμαστε και καταναλωτές αφού σε ότι αγοράζουμε πληρώνουμε Φ.Π.Α. θα οδηγηθούμε στη καταστροφή.

Για όλα αυτά κύριε Υπουργέ ζητάμε την απαλλαγή από τον Φ.Π.Α. και είμαστε στη διάθεση σας για κάθε άλλη διευκρίνηση. Πρόθεσή μας είναι όχι να παρακωλύσουμε αλλά να διευκολύνουμε το έργο της Κυβέρνησης.

Με τιμή

Η Συντονιστική Επιτροπή

-ΒΑΡΗ-ΜΠΑΡΕΣ-ΟΡΓΑΝΑ ΣΠΙΤΙΟΥ

ΚΩΔ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ-------	ΜΑΝΤΕΜΙ	ΜΟΝΙΜΑ	ΧΡΩΜΙΟ
2401	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ)..1 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	130	000	---
2402	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 1.5Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	---	---	1600
2403	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 2 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	---	000	---
2404	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 2.5Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	325	000	2050
2405	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 3 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	---	000	---
2406	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 3.5Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	---	---	2500
2407	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 5 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	650	000	3250
2408	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 7.5Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	975	000	4500
2409	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 10 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	1300	000	5600
2410	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 12.5Κ(ΤΟ ΚΟΜ)	----	000	000
2411	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 15 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	----	000	000
2412	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 17.5Κ(ΤΟ ΚΟΜ)	---	000	000
2413	ΑΛΤΗΡΕΣ (ΒΑΡΗ) 20 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	---	000	000

ΚΩΔ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ-------	ΜΑΝΤΕΜΙ	ΣΙΔΕΡΟ	ΧΡΩΜΙΟ
2417	ΔΙΣΚΟΙ (ΒΑΡΗ) 1 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	130	000	850
2418	ΔΙΣΚΟΙ (ΒΑΡΗ) 1.25Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	165	000	1050
2419	ΔΙΣΚΟΙ (ΒΑΡΗ) 2.5 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	325	000	1800
2420	ΔΙΣΚΟΙ (ΒΑΡΗ) 5 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	650	000	3000
2421	ΔΙΣΚΟΙ (ΒΑΡΗ) 7.5 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	975	000	4100
2422	ΔΙΣΚΟΙ (ΒΑΡΗ) 10 Κ (ΤΟ ΚΟΜ)	1300	000	5400
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)			

-ΜΙΚΡΟ-ΟΡΓΑΝΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ

ΚΩΔ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ--	ΠΩΛΗΣΗ-
2301	ΓΚΕΤΕΣ ΑΝΑΣΤΡΟΦΗΣ ΑΝΑΡΤΗΣ	
2302	ΔΙΖΥΓΟ ΧΑΜΗΛΟ.....	1600
2303	ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΡΥΘΜΙΣ.	1000
2304	ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΕΚΤΑΣΕΩΝ ΧΕΡΙΩΝ.	1800
2305	ΛΥΓΙΖΟΜΕΝΗ ΜΠΑΡΑ ΔΙΠΛ-ΛΑΒ	2050
2306	ΛΥΓΙΖ ΜΠΑΡΑ ΔΙΠΛΟ ΕΛΑΤΗΡΙΟ	2700
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	ΣΚΟΙΝΑΚΙ ΑΠΛΟ.....	550
2316	ΣΚΟΙΝΑΚΙ ΜΕ ΔΕΡΜΑ.....	650
2317	ΣΚΟΙΝΑΚΙ ΜΕ ΜΕΤΡΗΤΗ.....	1200
2318	ΨΑΛΙΔΕΣ ΠΑΛΑΜΗΣ.....	600
2319	ΨΑΛΙΔΑ ΣΤΗΘΟΥΣ ΔΙΠΛΗ.....	1950

-ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ

ΚΩΔ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ-------	ΑΤΙΜΗ-1	ΑΤΙΜΗ-2
2431	ΜΠΑΡΑΚΙΑ 35 ΕΚ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ.	900	
2432	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 100 ΕΚ	2300	
2433	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 120	2600	
2434	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 140	2900	
2435	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 160	3200	
2436	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 180		
2437	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 200		
2438	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ.....	5400	
2439	ΜΠΑΡΕΣ 200ΕΚΧ30χιλ με ΧΡΩ-ΣΦ	10000	
2440	ΜΠΑΡΕΣ ΟΛΥΜΠ ΤΥΠΟΥ + ΧΡΩ-ΣΦΙ	22000	
2441	ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΜΠΑΡΕΣ + ΣΦΙΧΤΗΡ.	50000	
2444	ΣΤΡΑΒΟΜΠΑΡΑ (ΣΩΛ-ΣΥΜΠ).....		
2445	ΣΦΙΧΤΗΡΕΣ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟΙ.....(Ζ)	450	
2446	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΜΕ ΠΙΡ ΑΣΦ ...(Ζ)	2400	
2447	ΒΑΡΗ ΚΑΡΠ-ΑΣΤΡΑΓ (ΡΙΝΙΣΜ)(Ζ)	1500	
2448	ΒΑΡΗ ΚΑΡΠ-ΑΣΤΡΑΓ (ΣΙΔΕΡΑ)(Ζ)	2000	
2449	ΣΙΔΕΡΟΠΕΔΙΛΑ+ΜΠΑΡΑ+ΣΦΙΧΤ.(Ζ)	1400	
2461	ΠΕΡΙΚΑΡΠΙΑ (ΕΛΑΣΤ-ΔΕΡΜΑΤ)(Ζ)	520	
2462	ΓΑΝΤΙΑ ΜΠΑΡΑΣ.....(Ζ)	0	
2463	ΓΙΛΕΚΟ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡΟΥΣ (5/9 ΚΙΛ)		
2464	ΖΩΝΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ (5 / 8 ΧΙΛ).		
2465	ΖΩΝΗ ΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡΟΥΣ...	800	
2466	ΖΩΝΗ ΜΕΣΗΣ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ.	0	
2471	ΖΩΝΗ ΜΕΤΑΛΛΙΚΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ....		
2472	ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΡΥΘΜΙΖΟΜ...	5800	
2473	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ+ΕΠΙΚΛ...	5200	
2474	ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΑΠΛΟ	850	
2475	ΠΑΓΚΟΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ.....	0	
2476	ΠΑΓΚΟΣ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣ ΠΟΔΙΩΝ..	18000	
2477	ΔΙΖΥΓΟ ΨΗΛΟ ++ ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ	14000	
2478	ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΒΑΡΩΝ.....	5500	
2479	ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ.....		
2480	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΕΛΞΕΩΝ ΨΗΛΗ+ΧΑΜΗΛΗ.	18000	
2481	ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ.....	1800	
2482	ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ...	1200	
2483	ΛΑΒΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ..	1800	
2484	ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ..	1300	
2485	ΙΜΑΝΤΑΣ ΕΛΞΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΤΡΟΧΑΛ	1500	

-ΠΟΛΥ-ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ (ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ Ο ΦΠΑ)

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ--	ΠΩΛΗΣΗ	ΑΓΟΡΑ	ΧΟΝΔΡ
-2501	ΤΟΤΑΛ ΠΑΟΥΕΡ .....++++...	19500	10000	0
-2511	ΠΑΓΚΟΣ-ΣΥΝΘΕΤΟ....++++...	30000	18000	0
-2521	ΤΡΟΧΑΛΙΑ-ΣΥΝΘΕΤΟ..++++...	40000	20000	0

-ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ: ΟΡΓΑΝΑ ΧΩΡΙΣ ΒΑΡΗ (ΔΕΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ ΦΠΑ)

ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40	ΚΟΙ-50	ΧΡΩΜΙΟ
2601	ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΡΥΘΜΙΖΟΜ...	15000	------	28000
2602	ΣΚΑΛΑ ΓΙΑ 4 ΠΑΓΚΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ	16000	-----	24000
2603	ΑΠΟΜΟΝΩΤΗΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ.....	35000;		
2604	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΤΟΙΧΟΥ.....	9000		18000
2605	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΔΑΠΕΔΟΥ	38000;		36000
2606	-ΔΙΖΥΓΟ ΔΑΠΕΔΟΥ ΨΗΛΟ.....	12000		
2607	ΔΙΖΥΓΟ ΚΑΙ ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ....	16000		26000
2608	ΡΩΜΑΙΚΗ ΚΑΡΕΚΛΑ.....	13000		
2608	ΡΩΜΑΙΚΗ ΚΑΡ ++ ΥΠΕΡΕΚΤΑΣΕΙΣ.	14000		18000
2609	ΔΙΠΛΟ ΟΡΓΑΝΟ ΣΥΣΤΡΟΦΩΝ ΜΕΣΗΣ	22000		28000

-ΓΥ: ΡΑΦΙΑ-ΘΗΚΕΣ- -ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΓΙΑ ΒΑΡΗ (ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΦΠΑ)

ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40	ΚΟΙ-50	ΧΡΩΜΙΟ
2701	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ..(2Ρ Χ 1.5Μ)..	15000	0000	12000
2702	ΡΑΦΙΑ ΔΙΣΚΩΝ.....	8000	0000	12000
2703	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ.....	14000	0000	16000
2704	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΒΑΡΥ ΤΥΠΟΥ....(Ζ)	14000	16000	22000
2705	ΘΗΚΕΣ ΓΙΑ ΑΔΕΙΕΣ ΜΠΑΡΕΣ.....	15000		22000
2706	ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ 10 ΦΟΡΤΩΜ ΜΠΑΡΕΣ..	20000		26000

3-ΓΥ: ΠΑΓΚΟΙ + ΟΡΓΑΝΑ ΜΕ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΒΑΡΗ (ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΦΠΑ)

ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40	ΚΟΙ-50	ΧΡΩΜΙΟ
2801	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ-ΧΩΡ....	9000	13000	18000
2802	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ-ΜΕΟΡ....	15000	20000	24000
2803	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΧΩΡ..	13000	18000	20000
2804	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΜΕΟΡ..	16000	23000	26000
2805	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΑΝΑΠ-ΕΠΙΚ-ΧΩΡ..	;14000	16000	18000
2806	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΑΝΑΠ-ΕΠΙΚ-ΜΕΟΡ..	18000	24000	26000
2807	ΚΑΘΙΣΜΑ ΠΙΕΣΕΩΝ ΧΩΡ.....	9000	000	000
2808	ΚΑΘΙΣΜΑ ΠΙΕΣΕΩΝ ΜΕΟΡ.....	13000	000	000
2809	ΠΑΓΚΟΣ ΦΕΓΓΑΡΙ.....	12000	---	28000
2810	ΠΑΓΚΟΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ (ΚΑΘΙΣΤΟΣ).	14000	16000	24000
2811	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ (ΕΛΞΕΩΝ)..			
2812	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ (ΣΥΣΤΡΟΦΩΝ			
2813	ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΒΑΡΩΝ (T-BAR)....	16000		18000
2814	ΠΑΓΚΟΣ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ	24000	45000	
2815	ΡΑΦΙΑ ΜΠΑΡΑΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΑΤ.....	26000	34000	36000
2816	ΚΛΟΥΒΑ ΣΚΟΥΑΤ.....	35000		
2817	ΟΡΓΑΝΟ ΣΚΟΥΑΤ : SMITH.....	52000		
2818	ΟΡΓΑΝΟ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΑΤ	50000	60000	48000
2819	ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΚΑΤΑΚΟΡ	48000		36000
2820	ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΠΛΑΓΙΟ	;68000	60000	
2821	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΚΑΘΙΣΤΟ...	14000		24000
2822	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΟΡΘΙΟ.....	18000		38000
2823	ΟΡΓΑΝΟ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΑΤ+ΓΑΜΠΕΣ	58000		65000
2824	ΠΥΡΓΟΣ ΔΥΟ ΔΙΠΛΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΩΝ.	60000		

-ΓΥ: ΠΛΑΚΕΣ ΚΑΙ ΛΑΒΕΣ ΓΙΑ ΜΗΧΑΝΕΣ (ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΦΠΑ)

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.....	1530	8000	
2908	ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΜΟΝΟΖΥΓΟΥ.....	2125	8000	
2909	ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ.....	1020	2500	
2910	ΛΑΒΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ.....	1530		
2911	ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ ΕΛΞΕΩΝ.....	1100		
2912	ΙΜΑΝΤΑΣ ΕΛΞΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ.....	1275		

-ΓΥ: ΜΗΧΑΝΕΣ ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ (ΔΕΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΠΛΑΚΕΣ (ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΦΠΑ)

ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40	ΚΟΙ-50	ΧΡΩΜΙΟ
3001	ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΣΤΗΘΟΥΣ			
----	BENCH PRESS MACHINE.....	46000	110000	140000
3002	ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΩΜΩΝ			
----	SHOULDER PRESS MACHINE.....	50000	110000	140000
3003	ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ			
----	BICEPS MACHINE.....	;70000	90000	120000
3004	ΜΗΧΑΝΗ POUL OVER.....	;70000	120000	140000
3005	ΜΗΧΑΝΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ (ΚΑΘΙΣΤΗ)			
----	ROW MACHINE.....	70000	110000	140000
3006	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧΟΥ ΨΗΛΗ.....			
----	ΜΕ ΚΑΘΙΣΜΑ ΚΑΙ ΣΤΟΠ.....	45000	-----	110000
3007	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧΟΥ ΧΑΜΗΛΗ.....			
----	ΜΕ ΣΤΟΠ ΓΙΑ ΠΟΔΙΑ.....	45000	-----	110000
3008	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧ ΨΗΛ-ΧΑΜ.....			
----	ΜΕ ΚΑΘΙΣΜΑ-ΣΤΟΠ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ....	55000	-----	120000
3009	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΔΑΠΕΔΟΥ ΨΗΛ-ΧΑΜ.....			
----	ΜΕ ΚΑΘΙΣΜΑ-ΣΤΟΠ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ....	65000	-----	140000
3010	ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΣΤΗΘΟΥΣ			
----	PEC-DECK.....	80000	125000	150000
3011	ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΕΛΞΕΩΝ ΣΤΗΘΟΥΣ ΤΟΙΧ			
----	CROSS OVER.....	90000	110000	130000
3012	ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΕΛΞΕΩΝ ΣΤΗΘΟΥΣ ΔΑΠΕ			
----	CROSS OVER.....	100000	120000	150000
3013	ΜΗΧΑΝΗ ΔΕΛΤΟΕΙΔΩΝ.....			
----	DELTOID MACHINE.....	80000	125000	150000
3014	ΜΗΧΑΝΗ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ ΚΑΘΙΣΤΗ.			
----	SEATED LEG EXTENSION.....	60000	100000	130000
3015	ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΟΡΘΙΑ			
----	LEG CURL MACHINE	50000	100000	130000
3016	ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΞΑΠΛ			
----	LEG CURL MACHINE	60000	110000	140000
3017	ΜΗΧΑΝΗ ΕΚΤΑΣΕΩΝ-ΔΙΠΛΩΣΕΩΝ ΠΟΔ			
----	LEG EXTENSION-CURL.....	75000	110000	140000
3018	ΜΗΧΑΝΗ ΣΚΟΥΑΤ			
----	SQ UA T MACHINE...	110000	140000	160000
3019	ΜΗΧΑΝΗ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΑΤ.....			
----	HACK SQUAT MACHINE.....	90000	120000	140000
3020	ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΟΡΙΖ.....			
----	LEG PRESS MACHINE.....	75000	140000	170000
3021	ΜΗΧΑΝΗ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ			
----	.....	;90000	120000	140000
3022	ΜΗΧΑΝΗ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΟΡΘΙΑ			
----	CALF MACHINE.....	55000	130000	150000
3023	ΜΗΧΑΝΗ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΚΑΘΙΣΤΗ			
----	CALF MACHINE..(10X5).....	70000	90000	120000

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.

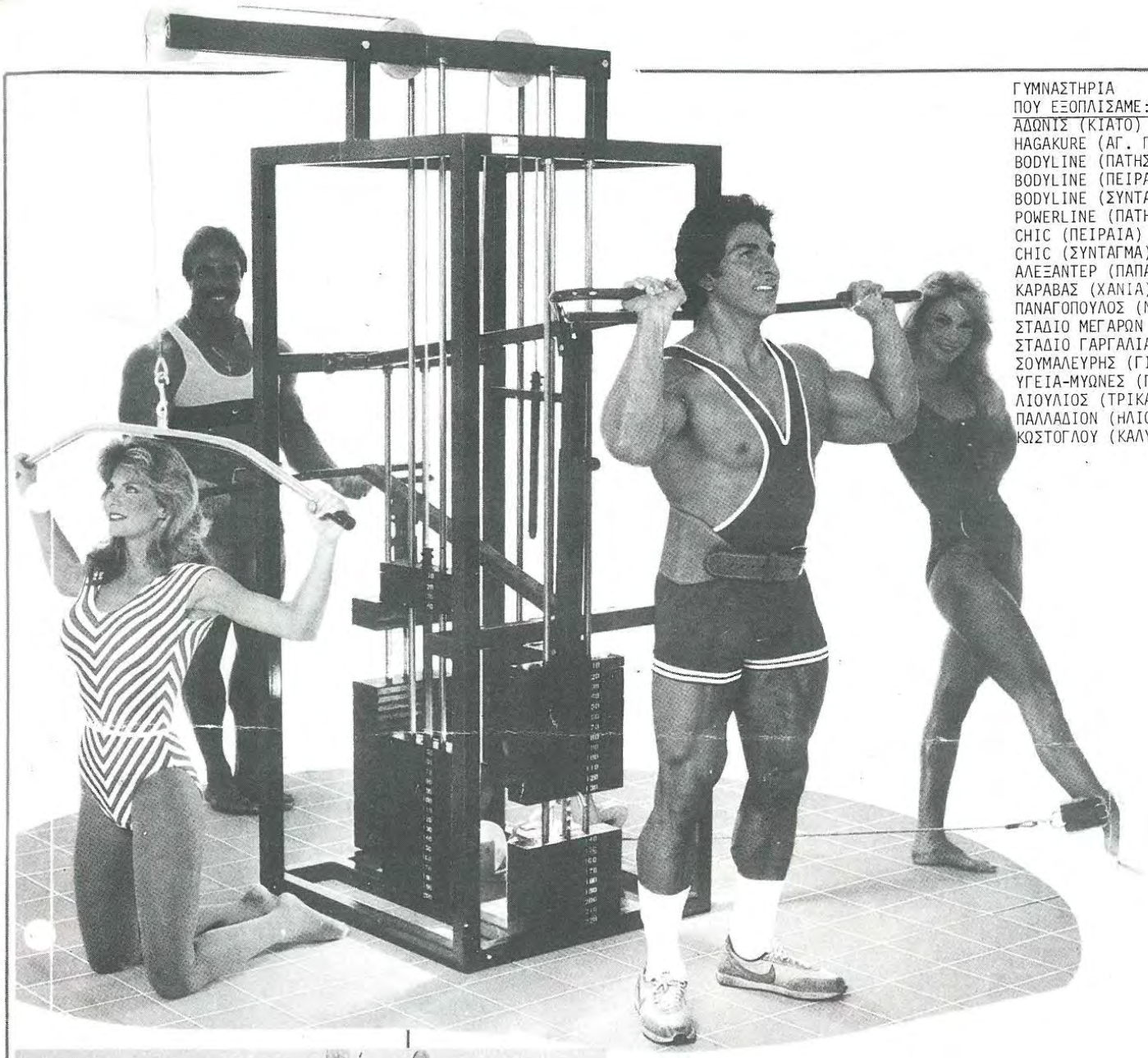
ΧΩΡΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥΣ ΑΚΟΜΑ

ΑΘΗΝΑ

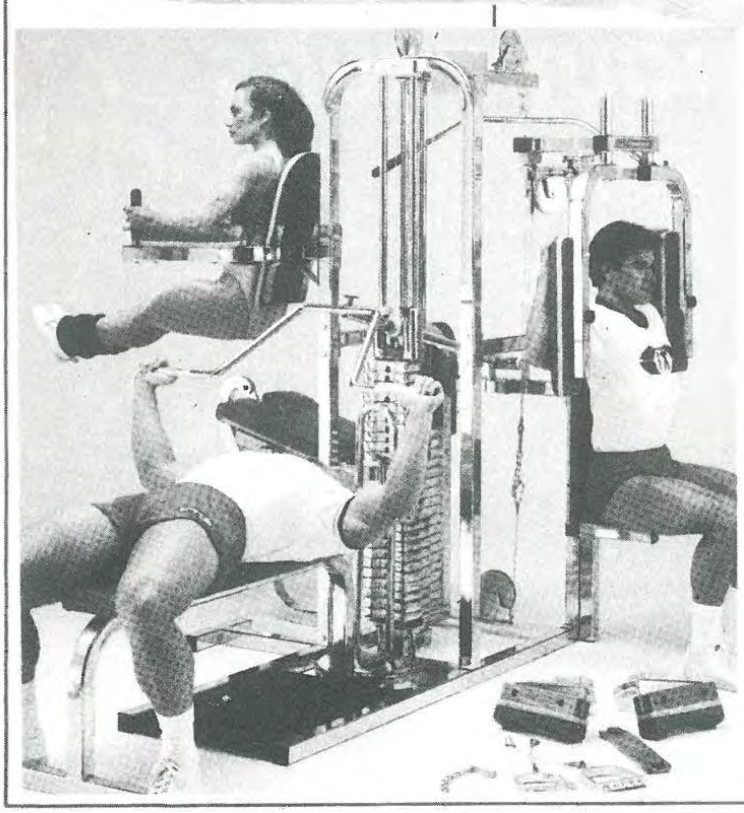
■ Τζαβαρίνης Γιώργος, Δικαιάρχου 102, Άγιος Αρτέμιος.
■ SPORT & FITNESS, Γιώργος Μποτίνης, Λ. Κατσώνη 33, (απέναντι από το ΙΚΑ της Λεωφ. Αλεξάνδρας).
■ VICTORIA GYM, Γιάννης Κούκος, Ελοποίας 6-8 (Πάροδος Μιχαήλ Βόδα 68), Πλ. Βικτωρίας.
■ BODY STUDIO, Τάκης Μεγαρίτης, Ελ. Βενιζέλου 134, Πλ. Δαβάκη, Καλλιθέα.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



ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ
ΠΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΑΜΕ:
ΑΔΩΝΙΣ (ΚΙΑΤΟ)
HAGAKURE (ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚ)
BODYLINE (ΠΑΤΗΣΙΩΝ)
BODYLINE (ΠΕΙΡΑΙΑ)
BODYLINE (ΣΥΝΤΑΓΜΑ)
POWERLINE (ΠΑΤΗΣΙΑ)
CHIC (ΠΕΙΡΑΙΑ)
CHIC (ΣΥΝΤΑΓΜΑ)
ΑΛΕΞΑΝΤΕΡ (ΠΑΠΑΓΟΥ)
ΚΑΡΑΒΑΣ (ΧΑΝΙΑ)
ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΣ (Ν. ΦΙΛ)
ΣΤΑΔΙΟ ΜΕΓΑΡΩΝ
ΣΤΑΔΙΟ ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΩΝ
ΣΟΥΜΑΛΕΥΡΗΣ (ΓΙΑΝΝΕΝΑ)
ΥΓΕΙΑ-ΜΥΩΝΕΣ (ΠΑΓΚΡΑΤΙ
ΛΙΟΥΛΙΟΣ (ΤΡΙΚΑΛΑ)
ΠΑΛΛΑΔΙΟΝ (ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ)
ΚΩΣΤΟΓΛΟΥ (ΚΑΛΥΜΝΟΣ)

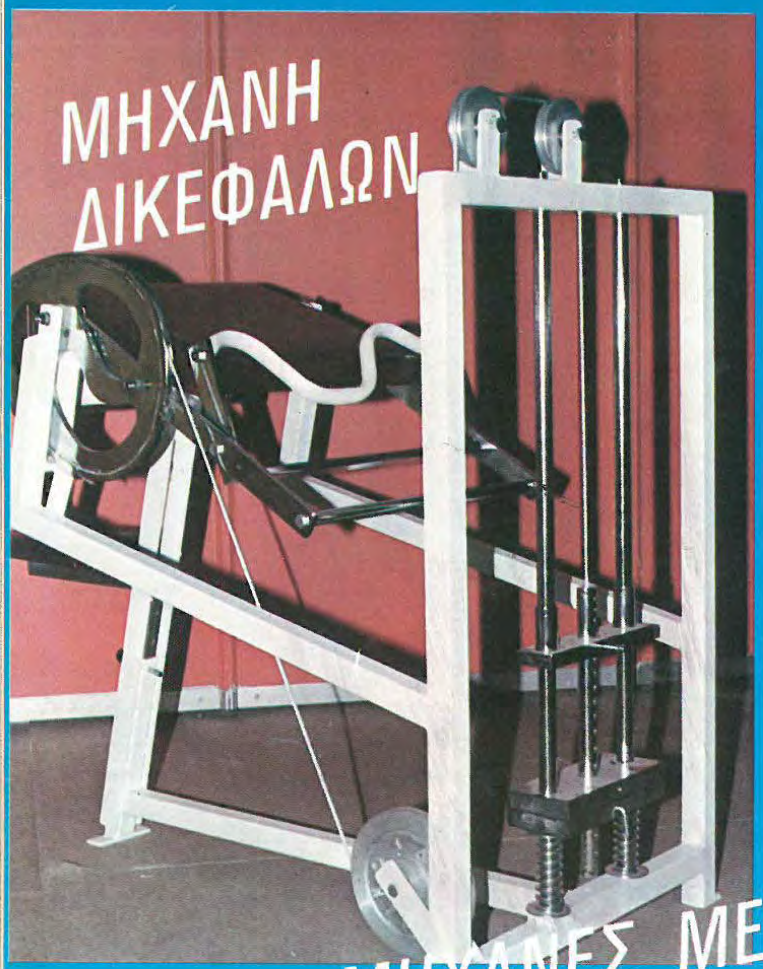


ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΑ ΠΟΛΛΩΝ ΘΕΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΩΝ
Η ΝΕΑ ΜΟΔΑ ΣΤΑ ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

8224794 - ΑΘΗΝΑ

ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΖΟΥΜΕ
ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ
ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΕΣ





ΜΗΧΑΝΕΣ ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 82.24.794



