

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ



ΥΓΕΙΑ & ΜΥΣΤΕΡΙΑ

ΠΑΝΩ ΑΠΟ 30.000 ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ

№ 15 ΤΟΜΟΣ 3

ΙΟΥΝ 87

ΔΡΧ 350

ΑΓΩΝΕΣ :
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΙ
ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ

ΔΙΑΙΤΑ,
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ :
ΧΕΡΙΑ, ΩΜΟΙ,
ΣΤΗΘΟΣ, ΠΛΑΤΗ,
ΠΟΔΙΑ, ΓΑΜΠΕΣ.

★ 1986 :
4οι ΣΤΟΥΣ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥΣ ΕΦΗΒΩΝ
5οι ΣΤΟΥΣ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

★ 1987 :
ΔΥΟ 2ες ΘΕΣΕΙΣ
ΣΤΟΥΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΥΣ

ΠΑΓΚΡΑΤΙ :
ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 30
ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ





ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ, ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΠΟ 10 Π.Μ. ΕΩΣ 9 Μ.Μ.
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ : ΝΙΚΟΣ ΡΑΦΤΑΚΗΣ





2601-Πάγκος Κοιλιακών
Ρυθμιζόμενος



2609-Ρωμαϊκή Καρέκλα
και Υπερεκτάσεις



2607-Δίζυγο και
Άρσεις Ποδιών



2601-Πάγκος Κοιλιακών
Mc Καμπούρα



2610-Διπλό Όργανο
Συστροφών Μέσης

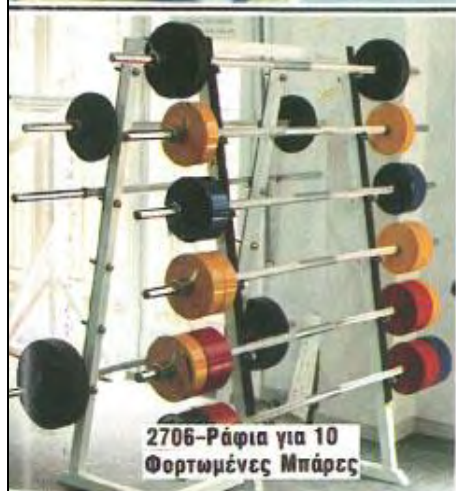


2703-Ράφια
Αλτήρων-Δίσκων



2702-Ράφια Δίσκων

2701-Ράφια Αλτήρων



2706-Ράφια για 10
Φορτωμένες Μπάρες



2604-Μονόζυγο Τοίχου

Στο **ΔΥΝΑΜΙΚΟ** θα βρείτε όλα τα σύγχρονα όργανα και μηχανές για σπίτια και γυμναστήρια. Γερά, σωστά, πρωτότυπα, λειτουργικά, αποτελεσματικά, φθηνά, ετοιμοπαράδοτα... **ΔΥΝΑΜΙΚΑ**. Εξοπλίστε έγκαιρα το δικό σας Γυμναστήριο.

Θύμιος Περούσης, Ζαΐμη 38, Αθήνα 106 83.
Τηλ. 8224794, Telex 224421 PERS GR



2608-Ρωμαϊκή Καρέκλα



2801-Πάγκος Πιέσεων
Οριζόντιος Χωρίς Ορθ.



2704-Ορθοστάτες
Βαρύ τύπου



2803-Πάγκος Πιέσεων Επικλινής
Ρυθμιζόμενος Χωρίς Ορθ.



2804-Πάγκος Πιέσεων Επ.
Ρυθμ. ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ



2804-Πάγκος Πιέσεων Επικλινής
Ρυθμιζόμενος Με Ορθ.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ



2802-Πάγκος Πιέσεων
Οριζόντιος Με Ορθ.

2802-Οριζ. ΜΕΟΡ Χρωμίου



2801-Πάγκος Πιέσεων
Οριζ. ΧΩΟΡ Χρωμίου



2806-Πάγκος Πιέσεων Ανάποδος
Επικλινής Με Ορθ.



807-Κάθισμα Πιέσεων
Χωρίς Ορθ.

Πρώτοι στον Κόσμο!
ΝΕΟ ΣΧΕΔΙΟ!



Αποκλειστικότητα!!!

με ανασήκωμα
μπροστά

ΠΑΓΚΟΣ
ΔΙΠΛΟΣ
ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ



2813-Κωπηλατική Βαρών



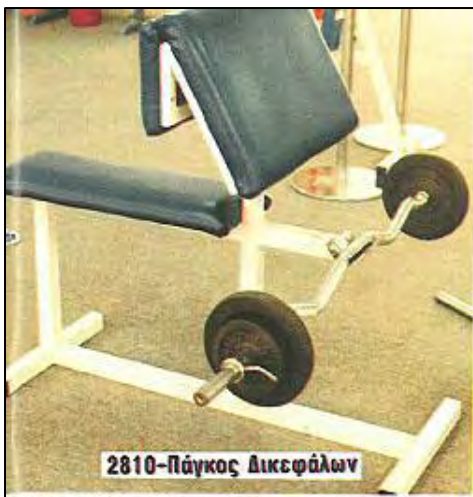
14-Πάγκος Εκτ.-Διπλ.
Ποδιών Χρωμίου



2804 - Πάγκος
Πιέσεων Επικλινής



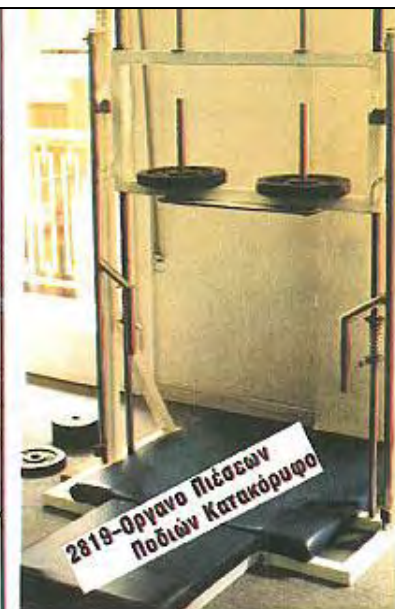
2814-Πάγκος Εκτάσεων-
-Διπλώσεων Ποδιών



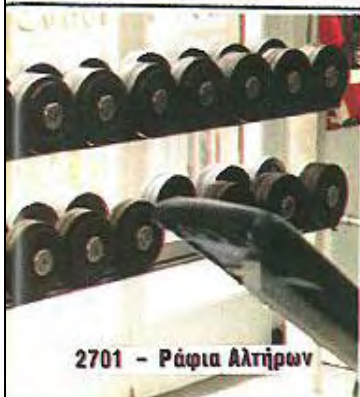
2810-Πάγκος Δικεφάλων



2815-Ράφια Μπάρας για Σκουώτ



2819-Όργανο Πιέσεων Ποδιών Κατακόρυφο



2701 - Ράφια Αλτήρων



ΔΥΝΑΜΙΚΟ



Το Όργανο Γυμναστικής βασίζεται στο Σχεδιασμό, προεκτείνεται στα Υλικά, ελέγχεται στη Λειτουργικότητα και κλείνει με το Φινίρισμα. Οι κατασκευές μας υπερκαλύπτουν τα χρήματά σας με υλικά και ποιότητα. Το όνομα του κατασκευαστή εξασφαλίζει την εμπιστοσύνη του αθλούμενου.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ!

Κάνουμε την άσκηση ελκυστική και ευχάριστη.
Θύμιος Περισίδης,
Μηχανολόγος Ε.Μ.Π.



2819-Όργανο Πιέσεων Ποδιών Κατακόρυφο Χρωμίου



2817-Όργανο Σκουώτ ΣΜΙΘ



2818-Όργανο Πλάγιων Σκουώτ Χρωμίου



2822-Όργανο για Γάμπες Ορθιο Χρωμίου



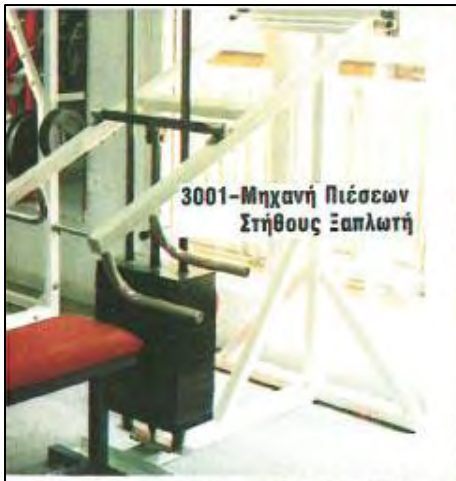
2820-Όργανο Πιέσεων Ποδιών Πλάγιο



2701 - Ράφια Αλτήρων



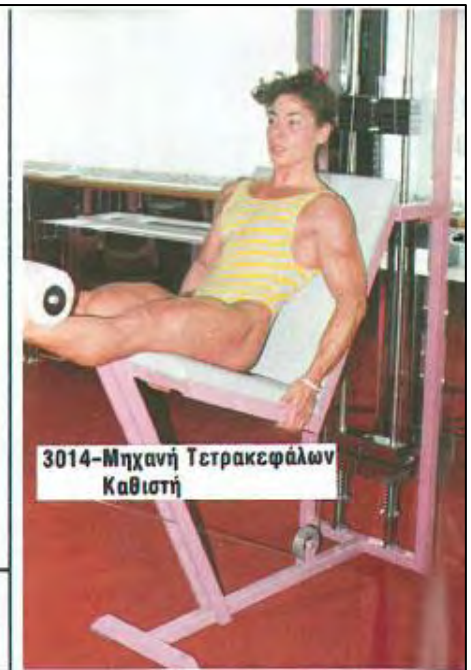
2821-Όργανο για Γάμπες Καθιστό



3001-Μηχανή Πιέσεων
Στήθους Ξαπλωτή



3005-Μηχανή Κωπηλατικής
Καθιστή



3014-Μηχανή Τετρακεφάλων
Καθιστή



3002-Μηχανή Πιέσεων
Στήθους Καθιστή

★ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ★

Απλά-Σύνθετα
Ελαφρά-Βαριά
Χρώμιο ή Όχι
Φθηνά ή Ακριβά
Λειτουργικά
Ετοιμοπαράδοτα

★
Μηχανές
με Πλάκες

Πρωτότυπα
Σχέδια



3006-Τροχαλία Τόξου ψηλή
με Κάθισμα και Στοι



3019-Μηχανή Πλάγιων Σκουώτ



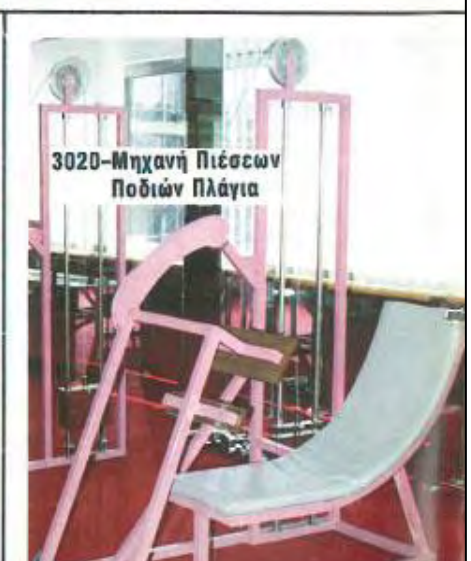
3020-Μηχανή Πιέσεων
Ποδιών Καθιστή



3016-Μηχανή Δικεφάλων
Ποδιών Ξαπλωτή



3010-Μηχανή
Θωρακικών
(Pec-Deck)



3020-Μηχανή Πιέσεων
Ποδιών Πλάγια



3011-Τροχαλίες Σταυρωτών Έλξεων Στήθους (Cross Over)

ΔΥΝΑΜΙΚΟ



3009-Τροχαλία Δαπέδου Ψηλή + Χαμηλή

Δύο θέσεων (Χρωμίου)



3021-Μηχανή Προσαγωγών



3003-Μηχανή Δικεφάλων



3022-Μηχανή για Γάμπες Όρθια



3018-Μηχανή Σκουώτ

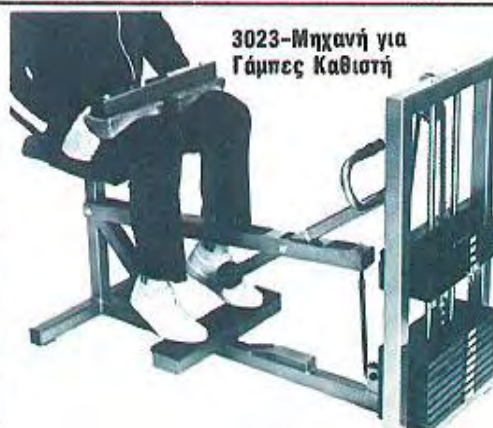
Πολυόργανο Τεσσάρων θέσεων 11 Ασκήσεων με δύο Ψηλές-Χαμηλές Τροχαλίες, μία θέση για Πιέσεις Στήθους ή Κάμψεις Δικεφάλων και μία θέση για Πιέσεις Όμων.

Εξοπλίζουμε συνεχώς παλιά και νέα Γυμναστήρια, τα οποία και διαφημίζουμε **ΔΩΡΕΑΝ** από το περιοδικό **ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ**. Μια προσφορά που καθιερώνει άμεσα κάθε Γυμναστήριο και που **ΜΟΝΟ** εμείς μπορούμε να κάνουμε.

Γυμναστήρια που εξοπλίσουμε: **ΑΔΩΝΙΣ** (Κιάτο), **HAGACURE** (Αγ.Παρασκευή), **BODYLINE** (Πατησίων), **BODYLINE** (Σύνταγμα), **BODYLINE** (Πειραιά), **Α. Καραβά** (Χανιά), **Στάδιο Μεγάρων** (Μέγαρα), **Δημοτικό Γυμναστήριο Γαργαλιάνων** (Γαργαλιάνους), **Κώστας Σουμαλεύρης** (Γιάννενα), **ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ** (Παγκράτι), **Δημήτρης Λιούλιος** (Τρίκαλα), **Βασίλης Κωστόγλου** (Κάλυμνος).



Πολυόργανο με τρεις Ψηλές θέσεις (για Έλξεις Ραχιαίων και Πιέσεις Τρικεφάλων) και δύο Χαμηλές θέσεις (για Κωπηλατική και Εκτάσεις Ποδιών).



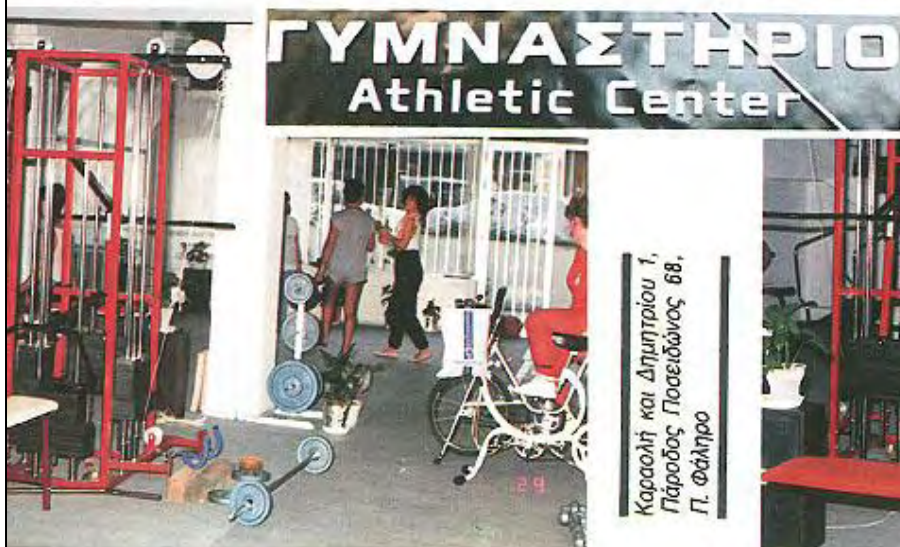
3023-Μηχανή για Γάμπες Καθιστή





**POWERLINE
GYM**

POWERLINE, Σπύρου Μαρτσούκα 7
(Παρόδος Πατησίων 364). Τηλ. 2011.021.
Γυμνάζει ο Σωτήρης Παπαδημητρίου.



ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
Athletic Center

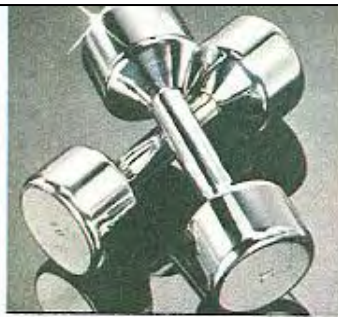
Καραολή και Δημητρίου 1,
Πάροδος Ποσειδώνος 68,
Π. Φάληρο



Apollo
fitness

POLLO FITNESS,
μύρνης 3,
έκσ Φιλαδέλφεια,
τηλ. 2513.274.





ΑΛΕΞΑΝΤΕΡ, Πλατεία Μεταξά, Παπάγου
Πίσω από τον Κιν/φο ΑΛΕΞΑΝΔΡΟ
Τηλ. 6532921



CHIC, Πλ. Συντάγματος & Ερμού 2, Τηλ. 3224108
CHIC, Β. Κων/νου & Αφεντούλη 2, Πειραιά,
Τηλ. 4529221 - 4522216



**Κέντρα επιστημονικού
αδυνατισματος
και ομορφιάς**

**Σας κάνουν Σικ
στο κορμί
και στο πρόσωπο**



The advertisement features two bodybuilding magazines at the top. The left magazine, titled 'ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ', shows a female bodybuilder in a white bikini with the number 4 on her hip. Text on the cover includes 'ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ', 'ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ', and 'ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ ΠΡΟΧΕΙΡΕΝΟΥΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ'. The right magazine, also titled 'ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ', shows a male bodybuilder in a red singlet. Text includes 'ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ IFBB' and 'ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ'. Below the magazines are several cans of supplements: 'PROVITA' (multiple cans), 'GAIN WEIGHT 1000', 'MINERAL VITAMIN DRINK', 'WEIDER CRASH WEIGHT GAIN FORMULA NO. 7', and 'AS. ARNOLD SCHWARZENEGGER ALLROUND ATHLETEN Aminovit'. A dumbbell is placed horizontally across the middle of the supplement cans. A large, stylized stamp reads 'ΔΥΝΑΜΙΚΟ'.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

82.24.794
ΠΑΡΤΕ ΤΩΡΑ
ΠΡΟΤΕΙΝΕΣ - ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Νο 15 ΤΟΜΟΣ 2 ΙΟΥΝ. 87 ΔΡΧ. 350

ΑΓΩΝΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Πανελλήνιο Κύπελλο 1987	από τον Θύμιο Περούδη	2
Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα 1986 ...	Σ. Γουένερστρομ - Τ. Κιντέλα	8
Παγκόσμιοι Εφήβων - Νεανίδων 1986	από τον Θύμιο Περούδη	24
Παγκόσμιοι Γυναικών 1986	από τον Θύμιο Περούδη	48
Φλας: Μεσογειακοί 1987	από τον Θύμιο Περούδη	58

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Ο Δρόμος για το Μέγιστο	από τον Μάικ Μέντζερ	40
Διώξτε το Πάχος από τη Μέση	από τη Σ. Γκρούγουελ	65
Για Τέλειους Θωρακικούς	από τον Μπούερ Κόου	71
Συμβουλές Σκληρής Προπόνησης	από τον Μάικ Μέντζερ	78

ΔΙΑΦΟΡΑ

Βάρη ή τρέξιμο	από τον Τζων Κομερέσκι	17
Ελεύθερα Βάρη ή Μηχανές	από τον Μάικ Μέντζερ	48
Στεροειδή: Εξομολόγηση	από τον Γκρεγκ Ντεφέρο	44
Έγινε το 1969	από τον Α. Σβαρτσενέγκερ	62
Στον Πυρετό της Δόξας		77

Στο εξώφυλλό μας ο κυπελλούχος '87 στα + 90 κιλά και γνωστός πρωταθλητής Δημήτρης Παπαδογεωργάκης στη διάρκεια των Μεσογειακών (Μάιος '87) στη Λευκωσία.



Κύπελλο '87



Παγκόσμιοι Εφήβων '86



Παγκόσμιοι Γυναικών '86



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 © 1987 : ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΛΥΤΗ ΚΥΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΡΘΡΟ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΠΟΥ ΔΗΜΟΣΙΕΥΟΥΜΕ ΚΑΙ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΤΟΥΣ ΧΩΡΙΣ ΤΗ ΓΡΑΠΤΗ ΑΔΕΙΑ ΜΑΣ.

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ '87

ΑΠΡ — 87, ΚΑΡΑΒΕΛ

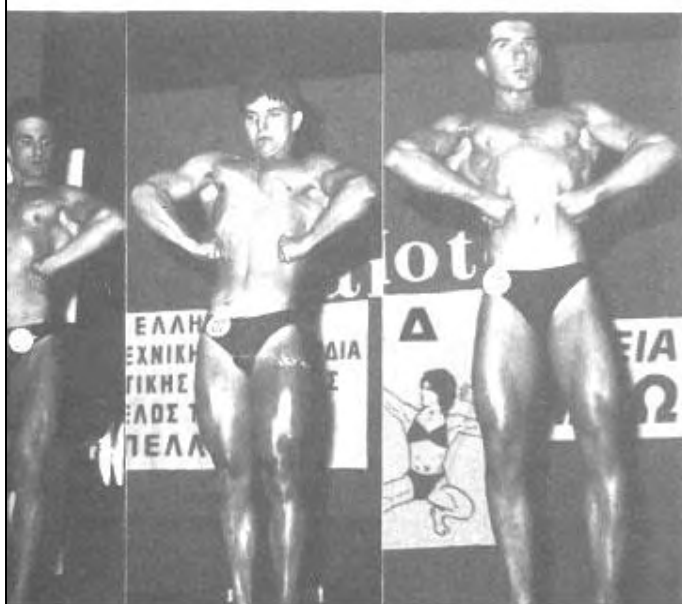
Από τον Θύμιο Περισίδη

ΦΩΤΟ: Βασίλης Βασιλόπουλος

Με μεγάλη συμμετοχή αθλητών και με υπερασυνωτισμό θεατών έγιναν στις 26 ΑΠΡ. '87 στο ξενοδοχείο Καραβελ στην Αθήνα οι αγώνες Κυπέλλου 1987. Από τους αγώνες αυτούς βγήκαν οι ομάδες που πήγαν στους Πανευρωπαϊκούς του Έσσεν και στους Μεσογειακούς της Λευκωσίας.



Πολλοί νέοι αθλητές εμφανίστηκαν δείχνοντας μ' αυτόν τον τρόπο την εξάπλωση του αθλήματος σε πλατύτερο κοινό. Οι αγώνες οργανωμένοι από τα Γυμναστήρια, που όπου να 'ναι δημιουργούν με βάση τον Ελληνικό νόμο την επίσημη Ελληνική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης ήταν άψογοι οργανωτικά και από άποψη κρίσεων. Αυτό δείχνει ότι ο πυρήνας της ιδρυόμενης Ομοσπονδίας είναι συμπαγής και ακλόνητος σε ενέργειες κάθε είδους που προσπαθούν να τον διαρhexουν από μέσα και από έξω από την Ελλάδα.





Επιχειρηματίες υποστήριξαν οικονομικά τη διοργάνωση και τα έξοδα των ομάδων για έξω. Είναι οι Weider-Hellas, DST (βιταμίνες LANES, πρωτεΐνες SURF CITY), POWERPLAY (πρωτεΐνες) και ΔΥΝΑΜΙΚΟ (Εξοπλισμοί Γυμναστηρίων).

Κριτές των αγώνων ήταν οι Νίκος Ραφτάκης (συγγραφέας και γυμναστηριούχος), Γιώργος Ροντογιάννης (Αθλητίατρος και Καθηγητής Πανεπιστημίου), Θύμιος Περισίδης, Γιάννης Βασιλόπουλος (Πολιτικός Μηχανικός και Αρχηγός Κριτών της ΕΕΟΣΔ) και Ιορδάνης Λεβεντέλης (8 συνεχείς χρονιές πρωταθλητής).

Την παρουσίαση των αγώνων την έκανε ο Γιώργος Θωκταρίδης.

Στους αγώνες ξεχώρισαν οι Θύμιος Λάππας (ΕΦ - 70), Γιώργος Νομικός (ΕΦ - 80), Άρης Κωστάκος (ΕΦ + 80), Βάνα Τσουπρακάκου (ΓΥ), Γιάννης Διακογιάννης (ΑΝ-70 1ος), Σάκης Πεφάνης (ΑΝ - 70 2ος), Χρήστος Καρυώτης (ΑΝ - 80), Σπύρος Κατσούρης (ΑΝ - 90), και Δημήτρης Παπαδογεωργάκης (ΑΝ + 90).

Τα αποτελέσματα της βαθμολογίας-κατάταξης κατά κατηγορίες είναι τα εξής:





ΕΦΗΒΟΙ - 70 κ.

1-Νίκος Κουκουλάκης (36-6ος), 2-Θεόδωρος Κουλούρης (25-5ος), 3-Θύμιος Λιάππας (6-1ος), 4-Άρης Κυζιρογλου (23-4ος), 5-Χάρης Σινάνογλου (23-3ος), 6-Νίκος Σακκάς (12-2ος) και 7-Γιώργος Τσαυλίδης (42-7ος).

ΕΦΗΒΟΙ - 80 κ.

8-Γιώργος Νομικός (6-1ος), 9-Μιχάλης Πολυμιάδης (12-2ος), 10-Γιάννης Ρούσσης (18-3ος).

ΕΦΗΒΟΙ + 80 κ.

11-Παναγιώτης Ανεμογιάννης (18-3ος), 12-Δομέτιος Δομετίου (24-4ος), 13-Κώστας Σπυρόπουλος (12-2ος) και 14-Άρης Κωστάκος (6-1ος).





ΓΥΝΑΙΚΕΣ

15-Βάνα Τσουπρακάκου (6-1η) και 16-Κατερίνα Μεταξά (12-2η).

ΑΝΔΡΕΣ - 70 κ.

17-Σάκης Πεφάνης (10-2ος), 18-Κώστας Παπαιωάννου (24-4ος), 19-Γιάννης Δαμασκηνός (30-5ος), 20-Γιάννης Διακογιάννης (8-1ος), 21-Νίκος Κρητικός (18-3ος) και 22-Γιώργος Κωνσταντινίδης (36-6ος).





ΑΝΔΡΕΣ - 80 κ.

23-Νίκος Σαμιώτης (35-6ος),
24-Στέλιος Μπουντούλης (33-
5ος), 25-Τάσος Μαρκάκης (7ος),
26-Τάσος Γεωργάκης (13-2ος),
27-Κώστας Διαμαντής (8ος), 28-
Κώστας Κουρκούτης (18-3ος), 29-
Αλέκος Τσαγκάνος (10ος), 30-
Παντελής Αρβανίτης (22-4ος),
31-Χρήστος Τριανταφύλλου (9ος)
και 32-Χρήστος Καρυώτης (6-1ος).

ΑΝΔΡΕΣ - 90 κ.

33-Βασίλης Γρίσπος (12-2ος),
34-Σπύρος Κατσούρης (6-1ος) και
36-Δημήτρης Ασημακόπουλος (18-
3ος)

ΑΝΔΡΕΣ + 90

37-Σπύρος Καλάδελφος (12-
2ος), 38-Δημήτρης Παπαδογεωρ-
γάκης (6-1ος) και Γιάννης Γιαννό-
πουλος (18-3ος).





Οι αγώνες σημείωσαν φοβερή επιτυχία και οι θεατές ξεπέρασαν κάθε προσδοκία.

Θυμίζω και από αυτή τη θέση πως τον Οκτώβριο έχουμε όπως πάντα το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα από το οποίο θα βγουν οι ομάδες για το Παγκόσμιο Ανδρών-Εφήβων-Γυναικών.

Θύμιος Περισίδης
Πρόεδρος ΕΕΟΣΔ



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 1986

Από τον Στηβ Γουέννεροστrom
Απόδοση: Μίνα Καρύδη
ΦΩΤΟ: Πιερ Μαζερώ

ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Ο πυρηνικός αντιδραστήρας στη Σοβιετική Ουκρανία έλιωσε και ανατινάχτηκε και έστειλε τα σύννεφά του προς την Πολωνία την ημέρα που οι ομάδες των Ευρωπαίων μπόντυ-μπιλντερς κατέφθασαν στη Βαρσοβία για το 6ο ετήσιο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα της IFBB. Όλοι φαινότουσαν μάλλον να αδιαφορούν για τον κίνδυνο - το ατύχημα δεν ανακοινώθηκε για τέσσερις μέρες - και αυτό ευνόησε το Πρωτάθλημα γιατί αλλιώς μπορεί οι αγωνιζόμενοι να είχαν αποσυρθεί. Αλλά, ακόμη και αν το γνώριζαν, το πιο πιθανό είναι ότι θα είχαν πάει στη Βαρσοβία έτσι κι αλλιώς, τόσο αποφασισμένοι ήταν να κάνουν τους εαυτούς τους και τις χώρες τους υπερήφανες. Οπωσδήποτε, η Πολωνία δεν θα επέτρεπε σε τίποτα να σταθεί εμπόδιο στη διοργάνωση των πρώτων αγώνων μπόντυ-μπιλντερς τέτοιου μεγέθους και γοήτρου πίσω από το Σιδηρό Παραπέτασμα.

Η Πολωνία και η Ουγγαρία μάλιστα, έστειλαν πλήρεις γυναικείες ομάδες και γυναίκες από την Ελλάδα και την Τουρκία έκαναν την εμφάνισή τους στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα για πρώτη φορά, σηματοδοτώντας την αρχή ενός αναπτυσσόμενου ενδιαφέροντος στο άθλημα σε αυτό το μέρος του κόσμου.

Συνολικά, 38 γυναίκες από 17 χώρες κατέφθασαν στη μεγαλύτερη πόλη της Πολωνίας, κάνοντας το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα του 1986 το μεγαλύτερο αγώνα του είδους του για γυναίκες από την καθιέρωση του το 1981.

Η αύξηση των γυναικών σ' αυτό το άθλημα ήταν εν μέρει αποτέλεσμα της προσθήκης της κατηγορίας βαρέων βαρών στους αγώνες. Δεν υπάρχει αμφιβολία, πάντως, ότι το μπόντυ-μπιλντερς σαν άθλημα συνεχίζει ν' αναπτύσσεται διε-

θνώς με έναν εκπληκτικό ρυθμό.

Στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα του 1985, η Γκούντι Φρόντερ είχε πάρει την 4η θέση στην κατηγορία ελαφρών βαρών καθώς παρατηρούσε τη συμπατριώτισά της Ρενάτε Χόλλαντ να καταλαμβάνει τη δεύτερη θέση στην ίδια κατηγορία. Αλλά αυτή τη φορά, η Φρόντερ ήταν η μοναδική αντιπρόσωπος της Γερμανίας στην κατηγορία ελαφρών βαρών. Έδειχνε άπαχη και ήταν έτοιμη να πολεμήσει, ζυγίζοντας κάτω από 52 κιλά και βρισκόμενη στην καλύτερη φόρμα της ζωής της.

Ήταν ολοφάνερο από την αρχή ότι ο μεγαλύτερος ανταγωνισμός προερχόταν από την Ίνα Λοπουλίσα της Ολλανδίας, της οποίας η μυϊκότητα ήταν πιο μεγάλη από της Φρόντερ. Και των δύο γυναικών οι σωματικές κατασκευές ήταν εξαιρετικές με το δικό της τρόπο η κάθε μία: η Λοπουλίσα έχει ύψος 1,50 μέτρο, ζυγίζει 51 κιλά και έχει πιο συμπαγείς μυώνες. Η Φρόντερ από την άλλη πλευρά είναι 1,59 και έχει μεγαλύτερη συμμετρία και προσδιορισμό.

Ο γύρος ποζαρίσματος πρόσφερε λίγη βοήθεια χωρίζοντας αυτές τις δύο καθώς και οι δύο τους παρουσίασαν ρουτίνες τόσο αντίθετες όσο και οι σωματικές τους κατασκευές. Αλλά, αν εξαρτιόταν από τους Πολωνούς, η Ίνα Λοπουλίσα θα εξακολουθούσε μέχρι τώρα να ποζάρει στην Πολωνία! Αν και το γυναικείο μπόντυ-μπιλντερς καθιερώθηκε επίσημα στην Πολωνία μόλις αυτή τη χρονιά, παρόλα αυτά οι οπαδοί έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον και αντίληψη του αθλήματος. Από τη δική τους άποψη, η Λοπουλίσα ήταν η καθαρή νικήτρια. Όταν αναγγέλθηκε ότι πήρε τη δεύτερη θέση, τα κοροϊδευτικά σφυρίγματα αντήχησαν δυνατά στην αίθουσα των 5000 θέσεων (που σε κανονικές συνθήκες είναι κλειστό γήπεδο για χόκεϊ στον

πάγο). Ακόμη και μετά που τελείωσε ο αγώνας, κυριολεκτικά εκατοντάδες μαζεύτηκαν στο πλευρό αυτού του μικροσκοπικού κοριτσιού από την Ολλανδία για αυτόγραφα και εικόνες.

Είπε μια κατάπληκτη Λοπουλίσα μετά τον αγώνα: «Δεν έχω δει κανένα άλλο πλήθος οπαδών του μπόντυ-μπιλντερς σαν αυτό. Είναι απίστευτο. Ξέσχιζαν πόστερς από τους τοίχους για να υπογράψω και ένας Πολωνός διοργανωτής αγώνων μου ζήτησε να ξαναγυρίσω εδώ αργότερα μέσα στη χρονιά και να ποζάρω σαν καλεσμένη στους αγώνες του. Και να σκεφτείτε ότι δεν κέρδισα καν!».

Η απογοήτευση που ήρθε δεύτερη αντί για πρώτη έγινε λιγότερο σημαντική για αυτή κάτω από τέτοιες περιστάσεις: «Θα ήθελα να είχα ακολουθήσει τα αχνάρια της Τζούλιετ, μιας κι εκείνη κέρδισε αυτή την κατηγορία την περασμένη χρονιά, αλλά ποτέ δεν θα ξεχάσω όσο ζω αυτή την εμπειρία. Οι Πολωνοί με έκαναν να αισθάνομαι σαν νικήτρια, και αυτό έχει τόση σημασία για μένα, όσο και το τρόπαιο της πρώτης θέσης».

Μετά τη Φρόντερ και τη Λοπουλίσα τρίτη ήρθε η Γκλόρια Μπουβιέ, 26 χρονών, από τη Γκρενόμπλ της Γαλλίας, για πρώτη φορά αγωνιζόμενη στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα. Η σωματική κατασκευή της Μπουβιέ - με ύψος 1,53 μ. και 49 κιλά - παρουσίασε ένα ακόμη εντελώς αντίθετο σωματικό τύπο μεταξύ των κορυφαίων φιναλίστ. Αν και οι δικές της ήταν οι πιο συμβατικές γραμμές μιας γυναίκας-αθλήτριας αντίθετα με τις γραμμές μιας εποχιακής γυναίκας του μπόντυ-μπιλντερς, παρουσίασε τον εαυτό της πολύ καλά και έκανε μια δυνατή εμφάνιση στην πρώτη της απόπειρα σε αυτό το επίπεδο.

Οι υπόλοιπες ανώτερες θέσεις διαμοιράστηκαν μεταξύ της Σουηδέζας Γκουνίλλα Χάρντιντζ στην

4η θέση, της Τουρκάλας Τουλάι Μπάπερτ στην 5η και της Δανέζας Μπίρζιτ Τζένσεν στην 6η θέση.

Η Τουλάι Μπάπερτ είναι η πρώτη αγωνιζόμενη μπόντυ-μπίλντερ από την Τουρκία που συμμετέχει στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα. Έχοντας πάρει τον τίτλο της Τουρκάλας πρωταθλήτριας λίγους μήνες νωρίτερα, η 29χρονη Μπάπερτ σήμερα ζει στη Γερμανία και εργάζεται σαν Σύμβουλος Καλλυντικών, αλλά η καταγωγή της είναι από την Κωνσταντινούπολη. Για αυτούς που νόμιζαν ότι το γυναικείο μπόντυ-μπίλντινγκ δε θα σημειώνει επιτυχία σε μια χώρα τέτοια όπως η Τουρκία, όπου αυτός ο βαθμός της σωματικής ανάπτυξης και επίδειξης έχει αποθαρρυνθεί, η Τουλάι πρόσφερε μια ευχάριστη έκπληξη με τα 49 κιλά της και το 1,56 ύψος της. Είναι ίσως ένα ακόμη παράδειγμα του γεγονότος ότι το μπόντυ-μπίλντινγκ φαίνεται ότι δεν έχει πολιτικά σύνορα.

Η Βελγίδα Κριστίν Λωράν φόρεσε ένα μεγάλο χαμόγελο που έφτανε μέχρι τα αυτιά της μόλις ανακοινώθηκε η νίκη της στην κατηγορία μεσαίων βαρών. Αλλά ποιος θα μπορούσε να την κατηγορήσει γι' αυτό; Είχε περιμένει πολύ καιρό γι' αυτή τη μέρα και η νίκη της στην κατηγορία των μεσαίων βαρών του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος ήταν κάτι που είχε σαν στόχο από το 1981.

Η Λωράν 35, έκανε το πρώτο της ταξίδι στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα το 1982, και ακόμα και η κατάταξή της στην ένατη θέση εκείνη τη χρονιά δεν φαινόταν να αποθαρρύνει τις προσπάθειες της για να συνεχίσει. Αντίθετα, της έδωσε ώθηση. Ένα χρόνο αργότερα επέστρεψε για να πάρει την 3η θέση στην ίδια κατηγορία ελαφρών βαρών και το 1984 ήρθε δεύτερη. Την περασμένη χρονιά πήρε μέρος στην κατηγορία μεσαίων βαρών και ήρθε πάλι δεύτερη.

Αλλά η δικαίωση για τη Λωράν, με τα 54 κιλά και το 1,62 μ. ύψος ήρθε την 5η φορά. Σαν νικήτρια της κατηγορίας μεσαίων βαρών, η Λωράν ήταν η μόνη που κέρδισε ομόφωνα την πρώτη θέση μεταξύ των νικητριών και των τριών κατηγοριών βάρους.

Κατά τον ίδιο τρόπο που οι Φρόντερ και Λοπουλίσα επέδειξαν τις

αντίθετες σωματικές τους κατασκευές στην κατηγορία ελαφρών βαρών, η Λωράν και η δεύτερη επιλαχούσα Παλόμα Ράμος από την Ισπανία επέδειξαν διαφορετικούς σωματικούς τύπους.

Από τη Μαδρίτη, η Ράμος με ύψος 1,53 μ. ζύγιζε το ίδιο όπως και η ψηλότερη Λωράν. Ακόμη και η διαφορά ηλικίας μεταξύ αυτών των δύο ήταν αξιοσημείωτη: η Ράμος στα 22 είναι 13 χρόνια μικρότερη από τη Βελγίδα.

Η Λωράν παρουσίασε μια ολωσ-διόλου «κατακομματισμένη» σωματική εμφάνιση όπως έχει κάνει και στο παρελθόν. Κανείς δε μπορεί να αρνηθεί ότι ο ψηλός βαθμός γράμμωσης και αγγειακότητας της πρόσδιναν μια πολύ αυστηρή διαιτολογική αγωγή τις τελευταίες εβδομάδες πριν τους αγώνες – μια διαίτα που την εμποδίζει να αναπτύξει μυϊκή πληρότητα. Η διαίτα και η προκύπτουσα γράμμωσή της έχουν γίνει το σήμα κατατεθέν της Λωράν επί χρόνια και τελικά της το ξεπλήρωσαν.

Η Ολλανδέζα Τζόους Παάρντεκαμ τελείωσε 3η, μόλις 4 βαθμούς πίσω από τη Ράμος. Αντίθετα με την Παλόμα Ράμος που αγωνίστηκε και την περασμένη χρονιά και ήρθε 10η, αυτοί ήταν οι πρώτοι αγώνες της Παάρντεκαμ σε αυτό το επίπεδο. (Η Ράμος σίγουρα παρουσίασε την καλύτερη βελτίωση από όλες τις κατηγορίες της με το άλμα της από τη 10η στη 2η θέση). Η Παάρντεκαμ 25 χρονών είναι μια από τις καλύτερες ποζέρ της Ολλανδίας και απέσπασε δυνατά χειροκροτήματα από το γεμάτο εκτίμηση πλήθος. Μαζί με τη Λοπουλίσα, η Παάρντεκαμ προώθησε την εντυπωσιακή και συνεχιζόμενη κυριαρχία της Ολλανδίας σε αυτούς τους αγώνες και σαν μια από τις κυριότερες δυνάμεις στο γυναικείο μπόντυ-μπίλντινγκ όλου του κόσμου.

Η Νορβηγίδα Εύα Όστενσεν, η Σουηδέζα βετεράνος Προύτενς Ραβάζι και η Αυστριακή καλλονή Ελίζαμπεθ Φίνγκερλ κατέλαβαν επάξια την 4η, 5η και 6η θέση στη μεγαλύτερη κατηγορία του αγώνα (συνολικά 17 αγωνιζόμενες).

Η Γαλλίδα αγωνιζόμενη Μαρί Γκαμπρόλ πήρε την 8η θέση. Στα 1981, την πρώτη φορά που οι Ευρωπαίοι διοργάνωσαν αγώνες για γυναίκες, η Γκαμπρόλ ήρθε 8η

στην κατηγορία ελαφρών βαρών. Ήταν η μόνη μπόντυ-μπίλντερ από όλες τις αγωνιζόμενες στο σημερινό Πρωτάθλημα που είχε συμμετάσχει και σε κείνο το εναρκτήριο.

Η κορυφαία μπόντυ-μπίλντερ και εθνική πρωταθλήτρια της Πολωνίας, Εύα Μποντάρ, επίσης αγωνίστηκε σε αυτή την κατηγορία και κατάφερε να πάρει τη 13η θέση.

Η Άντζα Λάνγκερ είναι μόνο 20 χρονών, αλλά έχει ήδη αποκτήσει μια φήμη στο μπόντυ-μπίλντινγκ που οι περισσότεροι μπόντυ-μπίλντερς θα πέθαιναν για αυτή. Κερδίζει με μια τρομακτική τακτικότητα. Κι αυτό, γιατί είναι τρομακτικά καλή.

Στο τέλος της περασμένης χρονιάς ο κόσμος είχε την ευκαιρία να απολαύσει για πρώτη φορά αυτό το νεότερο Γερμανικό φαινόμενο, όταν με μια της κίνηση διάλυσε τη σκηνή στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νέων στην Αυστραλία. Τώρα, μόλις λίγους μήνες μετά, έκανε ξανά το ίδιο, κέρδισε την κατηγορία τους που περιλάμβανε μια εμφανώς βελτιωμένη Γερμανίδα συνάδελφο τη Σούζαν Στιούρερ και την εξαιρετική Πέγκυ Όουερλινγκ από την Ολλανδία.

Για να το θέσουμε απλά, η Άντζα Λάνγκερ είναι άξια για να αγωνιστεί στα Μίς Ολύμπια και όχι μόνο για την 6η θέση. Αυτή είναι μια γυναίκα που μπορεί να κάνει τις άλλες να αγωνιστούν σκληρά για να κερδίσουν κάποιο έπαθλο, από την πρώτη στιγμή που θα αρχίσει ο αγώνας.

Με ύψος 1,68 μ. και με ένα βάρος που δείχνει να κυμαίνεται μεταξύ 57 και 59 κιλών, παρουσιάζει μια καταπληκτική ισορροπία μυϊκής αναλογίας, δομική ισορροπία και γενική φυσική ομορφιά.

Το μόνο μειονέκτημα που μπορώ να ανιχνεύσω – και είναι τεχνικής υφής μάλιστα – και που μπορεί να οφείλεται στην τρυφερή της ηλικία και στον ελάχιστο χρόνο που διαθέτει για προπόνηση είναι ότι φαίνεται μάλλον επιπεδη από το πλάι. Η μυϊκή πυκνότητα που έρχεται με τα χρόνια της σκληρής προπόνησης δεν είναι ακόμη εμφανής. Αλλά οποιαδήποτε άλλη άποψη είναι αισθησιακή – μια νικηφόρα σωματική κατασκευή, αν υπήρξε ποτέ τέτοια.

Και μιλώντας για αισθησιακές



Η Παράταξη των Εθνών



Γκούντι Φρόντερ
(- 52/1η, Γερμανία)



Γκλόρια Μπουβιέρ (- 52/3η, Γαλλία)

Ίνα Λοπουλίσα (- 52/2η, Ολλανδία)



Τζόυς Πάαντερκαμ (- 57/3η Ολλανδία)



ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ



Βάνα Τσουπρακάκου (- 52/11η)



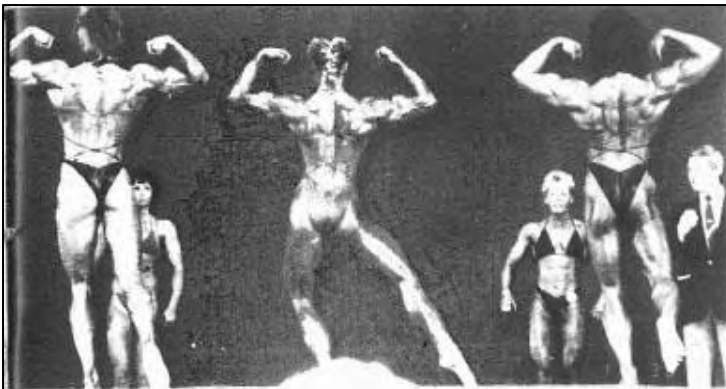
Απονομή στα - 52 κ.

Κριστίν Λωράν (- 57/1η, Βέλγιο)



Μαρία Σδούκου, Μπόμνταρ Εύα (Πολωνία), Τζοσιάνο Ίντε (Βέλγιο)

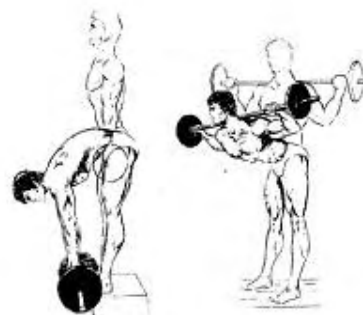




Σόντερμπεργκ (4η, Σουηδία), Ζιούμπι (6η, Γαλλία) και
Σαχαμπί (5η, Αγγλία).
Soderberg (4th-Swiss), Giubbi (6th-France) and Shahabi
(5th-England)

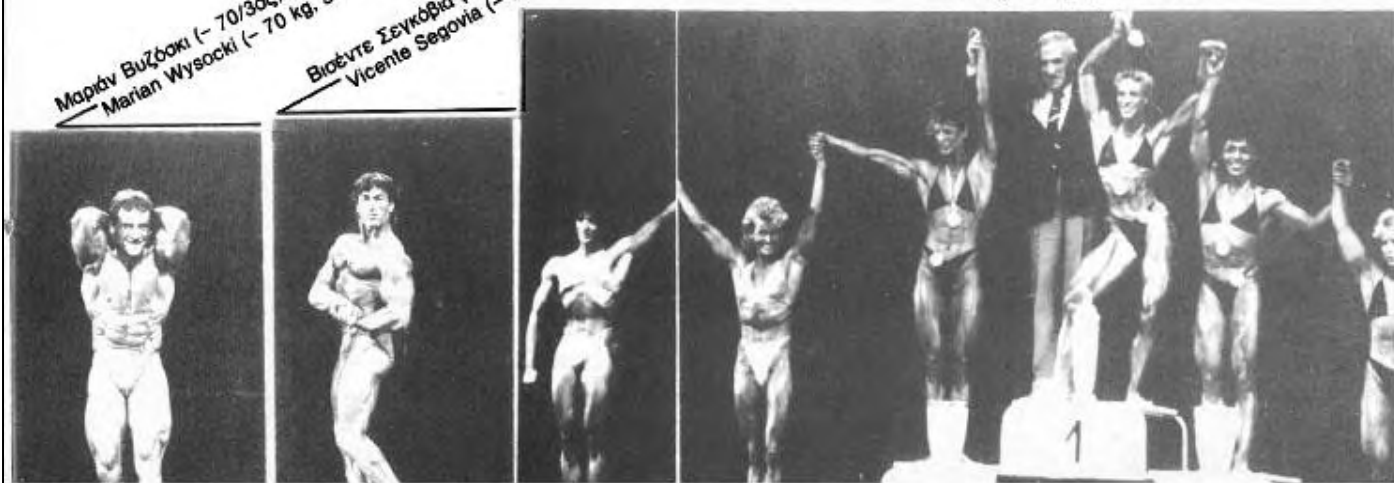


Στούρερ (2η, Γερμανία), Λάγκερ (1η Γερμανία) και Όου-
ερλινγκ σε συγκρίσεις.
Steurer (2nd-Germany), Langer (1st-Germany) and
Owerling (Holland) in comparisons.



Μαριάν Βυζόσκι (~ 70/3ος, Πολωνία)
Marian Wysocki (~ 70 kg, 3rd, Poland)
Βικέντε Σεγκόβια (~ 70/2ος, Ισπανία)
Vicente Segovia (~ 70 kg, 2nd Spain)

Απονομή στα + 57 Γυναικών από τον Μπεν Γουήντερ.
Awards granting by Ben Weider.



σωματικές κατασκευές, η Λάνγκερ καταδιώχθηκε για τον τίτλο της κατηγορίας των βαρέων βαρών από ένα ζευγάρι ανταγωνιστών που θα ήταν αρκετά καλές για να κερδίσουν αυτή την κατηγορία οποιαδήποτε άλλη χρονιά. Η Στιούρερ με τα 64 κιλά της και το 1,74 μ. ύψος της και η Πέγκυ Όουερλινγκ (64 κιλά και 1,65 μ. ύψος) αγωνίστηκαν για τη δεύτερη και τρίτη θέση.

Με τη Στιούρερ να υπερτερεί κατά ένα βαθμό από μια αιφνιδιασμένη Όουερλινγκ για τη 2η θέση, το πλήθος μια φορά ακόμη έσωσε την κατάσταση, προσφέροντας ένα μακρύ και ηχηρό χειροκρότημα καθώς η μυώδης Όουερλινγκ δέχεται την τοποθέτησή της στην 3η θέση.

Είπε με μαλακή φωνή η Όουερλινγκ σε μια συνέντευξη που έδωσε μετά τον αγώνα: «Αλήθεια ήθελα να κερδίσω – όχι τόσο για τον εαυτό μου αλλά για την ομάδα μας. Αφότου την περασμένη χρονιά η Τίνα Γούντλεϊ και η Τζούλιετ Μπέργκμαν κέρδισαν τις κατηγορίες τους, νιώσαμε όλοι λίγη πίεση σχετικά με το να πετύχουμε το ίδιο και αυτή τη χρονιά. Ήταν μάλλον λίγο παράλογο να ελπίζουμε ότι θα μπορούσαμε να επιτύχουμε, αλλά προσπαθήσαμε. Και οι τρεις μας (Λοπουλίσσα, Παάρντεκαμ και Όουερλινγκ) τοποθετηθήκαμε στις 3 κορυφαίες θέσεις και αυτό είναι κάτι για το οποίο μπορούμε να είμαστε περήφανοι».

Πράγματι, η περήφανη ομάδα των Δανών γυναικών ανταποκρίθηκε στην περίπτωση καθώς το πλήθος τις πίεσε για περισσότερες πόζες, μέχρι που τελικά οι τρεις τους έδωσαν μια ομαδική αυτοσχέδια πόζα κατά τη διάρκεια ενός διαλείμματος στους αγώνες των ανδρών στο βραδυνό σώου. Μερικοί από το πλήθος είχαν ανέβει στις καρέκλες στο τμήμα των αθλητών, τις οποίες είχαν προσωρινά εγκαταλείψει. Ένα μακρύ χειροκρότημα έκανε το τρίο να εκτελεί τη μια πόζα μετά την άλλη μέχρι το τέλος των αγώνων των ανδρών.

Αν και εννέα μόνο γυναίκες αποτελούσαν την κατηγορία βαρέων βαρών, κάνοντας τη μικρότερη από τις τρεις κατηγορίες βάρους, λίγη έλλειψη ποιότητας υπήρχε σε αυτό το σφιχτό, μικρό γκρουπ. Ακολουθώντας στενά τις τρεις πρώτες, βρισκότουσαν στην 4η θέση η

Σουηδέζα Γκουίλλα Σόντερμπεργκ, η Αγγλίδα κορυφαία αγωνίστρια Ντέλλα Σαχάμπι στην 5η και η Γαλιδα Κριστίνα Τζιούμπι στην 6η θέση. Όλες οι αγωνιζόμενες στην κατηγορία βαρέων βαρών ήταν καινούργιες για τους Ευρωπαίους.

Αν και δεν κρατείται επίσημο αρχείο για ομαδική βαθμολογία σε αγώνες τέτοιας υφής, είναι ενδιαφέρον να παρατηρούμε την πρόοδο των κορυφαίων ομάδων.

Αυτή τη χρονιά, η Γερμανία παρουσίασε την πιο εντυπωσιακή ομαδική επίδοση με τις νίκες της Γκούντι Φρόντερ στην κατηγορία ελαφρών βαρών και της Άντζα Λάνγκερ στην κατηγορία βαρέων βαρών. Η τοποθέτηση στη δεύτερη θέση της Σούζαν Στιούρερ στην κατηγορία βαρέων βαρών πρόσθεσε στη γενική επιτυχία της Γερμανίας.

Ακολουθώντας από πολύ κοντά, στη δεύτερη θέση βρισκόταν η Ολλανδία. Οι Ολλανδοί κατάφεραν να τοποθετηθούν στις τρεις πρώτες θέσεις κάθε μέλος της ομάδας τους στην κατηγορία που ανήκε (η μόνη ομάδα φέτος που πέτυχε κάτι τέτοιο), με τη Λοπουλίσσα δεύτερη στην ελαφρών βαρών, την Παάρντεκαμ τρίτη στη μεσαίων βαρών και την Όουερλινγκ τρίτη στη βαρέων βαρών.

Η Σουηδία και η Γαλλία ήταν οι μόνες άλλες χώρες με περισσότερες από μια φινάλιστ στις κορυφαίες έξι θέσεις, καθώς και οι δύο χώρες είχαν από δύο γυναίκες στις ανώτατες θέσεις των τριών κατηγοριών βάρους.

Από οποιαδήποτε άποψη, οι Ευρωπαϊκοί αγώνες του '86 ήταν μια ακτινοβολούσα επιτυχία για την Πολωνία, ακόμα κι αν υπήρχαν μερικά σύννεφα στον ουρανό.

ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ

Από τον Τζέρυ Κιντέλα

Ήταν ακόμη ένα ορόσημο στην ιστορία αγώνων της IFBB, η μεγαλύτερη συνάθροιση Ευρωπαϊκών Εθνών που συγκεντρώθηκε ποτέ για το Ετήσιο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα της IFBB. Και όλα αυτά γιατί αυτή ήταν η πρώτη φορά που οι αγώνες διοργανώθηκαν σε χώρα του Ανατολικού Μπλοκ, την Πολωνία. Αυτό

που ονειρεύονταν τόσο πολλοί Πολωνοί αθλητές, έγινε τώρα πραγματικότητα.

Κατηγορία μέχρι 70 κιλά

Μέσω του Πολ-Τελ, του κρατικού τηλεοπτικού καναλιού, το Πολωνέζικο κοινό είχε την πρωτόγνωρη εμπειρία να παρακολουθήσει αγώνες μπόντυ-μπιλντινγκ. Το Πολ-Τελ μετέδωσε ολόκληρη τη διοργάνωση και εκατομμύρια ανθρώπων σε αυτή τη χώρα της Κεντρικής Ευρώπης είχαν την ευχαρίστηση να δουν δυο συμπατριώτες τους να νικούν στην κατηγορία ελαφρών βαρών: ο Αντρζέι Κουτζίερ πήρε την 1η θέση και ο Μαριάν Βισόκι την 3η.

Όταν ο Κουτζίερ πρωτοπάτησε πάνω στη σκηνή στα προκαταρκτικά η σωματική κατασκευή του δεν εντυπωσίασε ιδιαίτερα στην παράταξη. Αλλά καθώς περνούσε η ώρα, όπως γίνεται τόσο συχνά στο μπόντυ-μπιλντινγκ, φάνηκε να βελτιώνεται. Και φαίνεται πως το διαισθάνθηκε, αν και οι απαντήσεις του σε ερωτήσεις που ακολούθησαν τα προκαταρκτικά ήταν επιφυλακτικές. «Ίσως είμαι ανάμεσα στους κορυφαίους τρεις, οπωσδήποτε ανάμεσα στους κορυφαίους έξι», είπε. Το χαμόγελό του πρόσδεσε τη διπλωματική του απάντηση. Μετά η ευεξία του υπερτέρησε: «Κανένας Πολωνός ή Πολωνή δεν έχει ποτέ αγωνιστεί με επιτυχία σε τέτοιους αγώνες, αλλά τώρα έχουμε μια ευκαιρία να κατακτήσουμε την πρώτη θέση για την Πολωνία». Θα ήθελε να διευκρινήσει; «Όχι, προς το παρόν!».

Ο συμπατριώτης του Βισόκι έχει ξαναβρεθεί σε αρκετούς αγώνες πριν από αυτόν, πράγμα που του έδινε κάποια υπεροχή. Το 1984 είχε πάρει την 4η θέση στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα που έγινε στη Χάγη, στην Ολλανδία και την 6η θέση το 1985 στη Μαδρίτη. Είχε επίσης αγωνιστεί ενάντια των καλύτερων της IFBB στα 1982 στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στο Λας Βέγκας. Έτσι, η απογοήτευσή του ήταν άμεσα ορατή όταν απέτυχε να καταλήξει στην κορυφαία θέση.

Ο Βινσέντε Σεγκόβια, δείχνοντας εκλεπτυσμένους, έφερε στην Ισπανία τη δεύτερη θέση. Σε ένα σύντομο διάστημα, κάτω από τις οδηγίες του Προέδρου της Ισπανικής

Ομοσπονδίας Ραφαέλ Σαντόνια, οι Ισπανοί έχουν ανέβει την αγωνιστική σκάλα της IFBB γρήγορα. Ο Σεγκόβια μπορεί να έπαιρνε και την πρώτη θέση αν τα μπράτσα του βρισκότουσαν σε ισορροπία με την υπόλοιπη σωματική του διάπλαση. Αλλά στο μέλλον είναι βέβαιο ότι αυτός ο αθλητής, που έχει αγωνιστεί και στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, θα είναι ένας από τους κορυφαίους Ισπανούς στον κόσμο της σωματικής διάπλασης.

Μετά από τις ανακοινώσεις των κατατάξεων, ένας έξαλλος από χαρά Κουτζιέρ μόλις είχε το χρόνο να πάρει ανάσα πριν περιτριγυριστεί από αρκετές ντουζίνες Πολωνών δημοσιογράφων. Οι ερωτήσεις εκτοξεύονταν μανιωδώς. Σε κάποιο σημείο ρωτήθηκε: «Τι σκέφτηκες όταν ανακηρύχτηκες νικητής;». Χωρίς να αποφύγει την ερώτηση, απάντησε: «Δεν θυμάμαι, είχα κατακυριευτεί από διάφορα συναισθήματα». Ο Κουτζιέρ επέδειχνε εξαιρετική αυτοσυγκέντρωση κάτω από αυτές τις συνθήκες, ιδιαίτερα με το Μαριάν Βισόκι να βρίσκεται μόλις λίγα μέτρα μακριά. Ο ταραγμένος άνδρας που του είχε δοθεί η τρίτη θέση περιφερόταν προσπαθώντας να καταπνίξει τα δάκρυα από το να τρέχουν στα μάγουλά του.

Η τέταρτη θέση πήγε στον Γιουγκοσλάβο Φίκετ Χόντζικ, η πέμπτη στον Ολλανδό Μοένα Σαμπάτ και η έκτη στον Ισπανό Πέντρο Πιρέζ Τόρες.

Η κατηγορία από 70-80 κιλά

καθώς οι φωτογράφοι φώναζαν στον οπερατέρ του Πολ-Τελ να βγει από το οπτικό τους πεδίο, οι αθλητές της κατηγορίας των μεσαίων βαρών ανέβηκαν πάνω στη σκηνή. Από την αρχή ξεχώρισε ο Γερμανός Βίλχελμ Τζασινόβσκι. Στα 26 χρόνια του ο Τζασινόβσκι έχει μια απίστευτα εντυπωσιακή σωματική διάπλαση, αλλά αυτό δεν είναι παράξενο μια και έχει οκτώ χρόνια συνεχούς προπόνησης στην πλάτη του. Ζυγίζοντας 78 1/2 κιλά, αυτός ο Δυτικο-Βερολινέζος, προπονείται στο Σπόρτς Σέντερ. Επείσημανε ότι είχε αφιερώσει τρεις μήνες προετοιμασίας για αυτόν τον αγώνα κάνοντας δίαιτα για 11 βδομάδες. Πιστεύει ότι η σωματική του εμφάνιση σε αυτόν τον αγώνα είναι το

αποτέλεσμα της παραμονής του στα ίδια κιλά – με απόκλιση ένα με δύο – κατά τη διάρκεια της εποχής εκτός αγώνων.

Ο Τζασινόβσκι εμφανίστηκε με λίγο στρες στα προκριματικά, αν και αρνήθηκε να αποκαλύψει τι πίστευε σχετικά με τη μέλλουσα κατάταξή του. Ο Κάγκεϊ σίγουρα συλλογιζόταν πως ο υπερασπιστής του τίτλου πρωταθλητής Μιροσλάβ Τζαστρέμπσκι από την Τσεχοσλοβακία ήταν οπωσδήποτε εκτός φόρμας. Ίσως ο Τζασινόβσκι να ήξερε καλά ότι είχε γερό ανταγωνισμό από τον Τούρκο Εριέτις Κουρταράλ, ο οποίος είχε χωρίς αμφιβολία περισσότερη εμπειρία σε αγώνες από οποιονδήποτε άλλο στην κατηγορία αυτή. Μετά από 18 χρόνια προπόνησης, ένας συμπαγής, μυώδης Κουρταράλ είχε ήδη μαζέψει 10 εθνικούς Τουρκικούς τίτλους, μέγα επίτευγμα για οποιονδήποτε 35άρη. Ιδιοκτήτης γυμναστηρίου στη Σμύρνη, ο Κουρταράλ προτιμάει να προπονείται όταν είναι απερισταστος. «Όταν προετοιμαζόμουν για το Ευρωπαϊκό», είπε, «συνήθιζα να λέω στη γυναίκα μου να φύγει από το γυμναστήριο. Αν δεν το είχα κάνει αυτό, δεν θα ήμουν σε θέση να προπονηθώ σωστά».

Στην τελευταία καταγραφή ήταν ο Τζασινόβσκι που ήρθε πρώτος και ο Κουρταράλ δεύτερος, με τον Ιταλό Φράνσις Μπεφάντο τρίτο. Με εντυπωσιακά αρρενωπά χαρακτηριστικά που συμπλήρωναν μια συμμετρική σωματική κατασκευή, ο Μπενφάτο παρουσίασε στο ακροατήριο την ελεύθερη ρουτίνα του χρησιμοποιώντας τις κινήσεις του Μπόμπ Πάρις με τη μουσική υπόκρουση της οβερούρας από το «Τανχάουζερ».

Η τέταρτη πήγε στον Τζαστρέμπσκι, η πέμπτη στο Βέλγο Μίγκελ Πιρέζ και η έκτη στον Αυστριακό Αντρέα Μουντζέρ.

Η κατηγορία από 80-90 κιλά

«Ο καθένας θέλει να γίνει πρωταθλητής. Αλλά ξεχνούν να σκεφτούν την ασφάλειά τους. Τα εναποθετούν όλα στην προπόνησή τους και ξεχνούν τα υπόλοιπα. Όταν όμως χάνουν, είναι σαν να τελείωσε η ζωή τους. Πιστέψτε με, το ξέρω από δική μου πείρα και εδώ και κάποιο διάστημα ενδιαφέρομαι

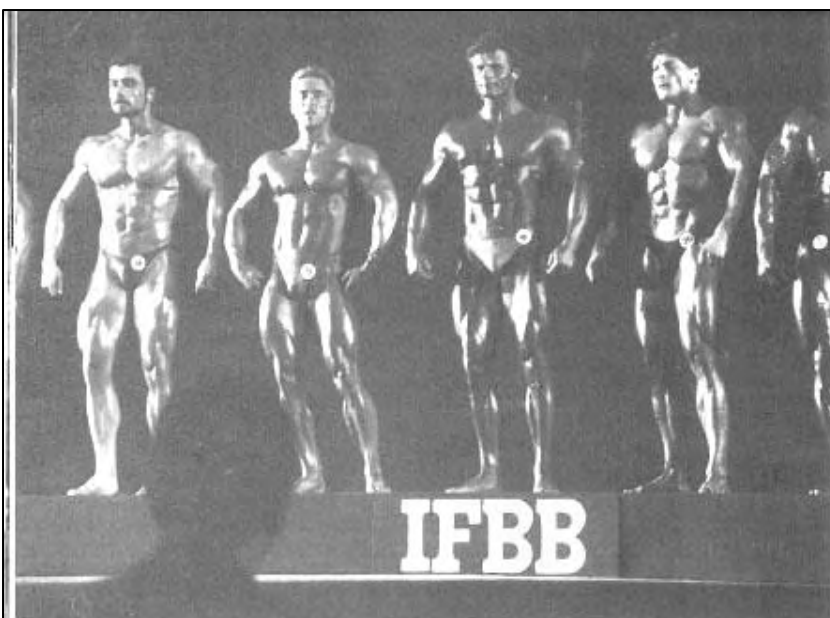
για την ασφάλειά μου». Αυτός που τα έλεγε αυτά ήταν ο Ίαν Ντόουι. Ο Ντόουι, 32 χρονών, αποφάσισε να αγωνιστεί στην κατηγορία των ελαφρών-βαρέων βαρών μετά από τρεις ανεπιτυχείς χρονιές στην κατηγορία μεσαίων βαρών και τελικά νίκησε.

Ο δρόμος ήταν βαρύς για τον Ντόουι και με την ευκαιρία της πρώτης του μεγάλης νίκης σε αγώνες της IFBB έγινε λίγο φιλοσοφικός. Είπε ότι δεν είχε αποφασίσει ακόμα αν θα αγωνιζόταν στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, αν και παραδέχτηκε: «Αυτή τη στιγμή είμαι πολύ ευτυχιμένος από αυτούς τους αγώνες για να σκεφτώ το μέλλον. Είπα στον Μπεν Γουίντερ ότι αυτός ο αγώνας είναι ιστορικός λόγω του τόπου διοργάνωσής του. Έτσι, αυτή η νίκη είναι πολύ σημαντική για μένα».

Και γιατί πίστευε ότι νίκησε; «Δεν μετρώ τις θερμίδες», απάντησε. «Αποφάσισα για αυτόν τον αγώνα ότι δεν θα αγωνιστώ στην κατηγορία μεσαίων βαρών, ότι το να χάνω κιλά για αυτή την κατηγορία μου προκαλούσε απώλεια δυσκολο-αποκτημένης μυϊκής μάζας. Δεν ήθελα να ξανακάνω αυτό το λάθος. Έτσι παρακολουθούσα συχνά τον καθρέφτη». Η εμφάνισή του με τα 85 κιλά, κοφτερή και καθαρή, μιλούσε μόνη της για αυτή του την απόφαση.

Η τοποθέτηση του Πάουελ Φίλμπορν στη δεύτερη θέση σήμανε ένα ακόμα μετάλλιο για την Πολωνία, ανεβάζοντάς τα σε τρία και κερδίζοντας έτσι η χώρα το τρόπαιο του ομαδικού πρωταθλήματος. Στα 30 του, ο Φίλμπορν προπονείται επί 10 χρόνια, κατά διαστήματα μάλιστα σε γυμναστήρια στη Δυτική Γερμανία και την Αυστρία, όπου οφείλει την πυκνή μυϊκότητά του και τη νίκη του στην ανοιχτή κατηγορία στα Μίστερ Πολωνία 1986. Παρόλο ότι έχασε 20 κιλά για το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα, ο καταγόμενος από τη Βαρσοβία Φίλμπορν εμφανίστηκε σε εκπληκτική κατάσταση.

Η κατάσταση του Δανού Τζαν Χόλενσπεργκ του έδωσε την τρίτη θέση. Ιδιοκτήτης του γυμναστηρίου Φορμ & Φίγκιερ στην Κοπενχάγη, ο Χόλενσπεργκ είναι ένας μανιακός για προπόνηση, όπως ομολογεί και ο ίδιος. Βασίζόμενος στους περιοδικούς ρυθμούς, σηκώνεται κάθε



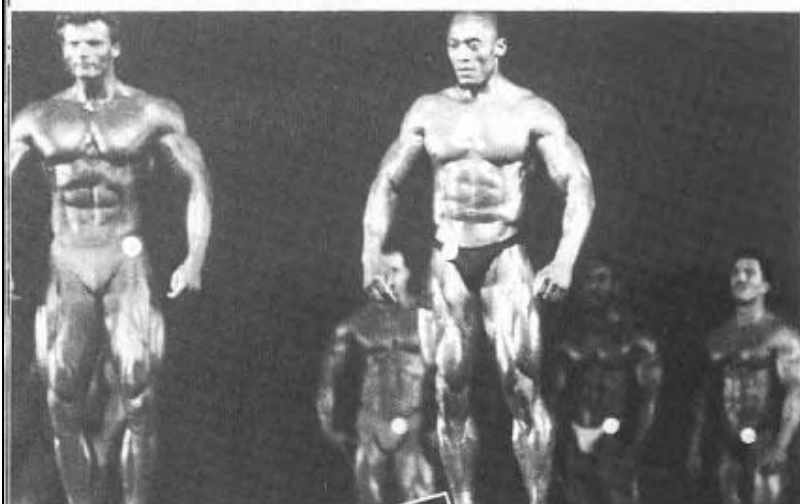
Ρηλάξ
στα + 90 κ.
Στο 14 ο
Σπύρος Κατσούρης.



Ιαν Ντόουϊ (- 90/1ος, Αγγλία)



Όλεβ Άννους (+ 90/1ος, Φιλανδία)



Τιερύ Γκούνστ (+ 90/2ος, Βέλγιο)





Ρηλάξ
στα - 90 κ.
Διακρίνεται
ο Γιάννης
Κατσιπουρνιάς.



Συγκρίσεις
Μοντές-Ολιβάρες (Δανία),
Γιαστρέμπσκι (Τσεχοσλ.)
Μπενφάτο (Γαλλία)



Συγκρίσεις στα - 80 κ.
Διακρίνονται: πάνω δεύτερος
από δεξιά ο Μανώλης Τζινίδης
και κάτω (δεξιά) ο Χρήστος Καριώτης.



Μπενφάτο (— 80/3ος, Γαλλία)



Κουρταράλ (— 80/2ος(Τουρκία)



πρωί έγκαιρα ώστε να αρχίσει προπόνηση κατά τις 5.00 π.μ., και αργότερα, πριν τελειώσει η μέρα, κάνει άλλη μια εκγύμναση κατά τις 5.00 μ.μ. Με ύψος 1,80 μ. περίπου, το εκτός εποχής αγώνων βάρος του κυμαίνεται από 98-100 κιλά, ενώ το βάρος του για πρωτάθλημα ήταν μισό κιλό κάτω από το ανώτατο όριο της κατηγορίας του (89 1/2 κιλά). Ο Χόλεναμπεργκ έχει αγωνιστεί στα τελευταία τέσσερα Ευρωπαϊκά Πρωταθλήματα και στο μέλλον σκοπεύει να ανέβει μια κατηγορία. Αισθάνεται ότι θα τα πάει καλύτερα ενάντια στους πιο μεγαλόσωμους άνδρες. Σύμφωνα με τον επίσημο της Δανέζικης Ομοσπονδίας Λίσσερ Φροστ-Λάρσεν: Ο Τζαν είναι ο καλύτερος αντιπρόσωπος του αθλήματος στη χώρα μου από την πλευρά των ανδρών.

Η τέταρτη θέση πήγε στον Τζαν Κους από την Τσεχοσλοβακία, η πέμπτη στον Ολλανδό Γκλεν Γκρένβενμπερκ και η έκτη στον Ιταλό Μορίτσιο Σαντόρο.

Η κατηγορία των 90 κιλών

Περίπου δύο εβδομάδες πριν από το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα, ο Ζακ Μπλόμμερ είπε ότι φύλαγε μια έκπληξη για τον αγώνα. Αυτή η έκπληξη ήταν ο βαρέων βαρών Θιερύ Γκανστ, που στα 26 του και με ύψος 1,98 μ. ζύγιζε 116 κιλά. Με ένα βάρος 161 κιλών σε εποχή εκτός αγώνων, ο Γκανστ θα πρέπει να κάνει τα σανίδια του πατώματός του στο γυμναστήριό του (Θιερύ Σπορτ Gym), στο Μπλάκενμπερτζ

του Βελγίου, να τρίζουν κάθε φορά που πατά πάνω τους. Είχε στη διάθεσή του μόνο τέσσερις μήνες για να ετοιμαστεί για αυτόν τον αγώνα, έχοντας περάσει τους προηγούμενους από αυτούς τέσσερις μήνες αναρρώνοντας από μια εγχείριση αφαίρεσης κισσού. Παραδέχτηκε ότι η ενέργειά του είχε εξαντληθεί στον αγώνα, αν και το πλατύ χαμόγελο του και το εύκολο γέλιο του δεν πρόδιναν καθόλου την κατάστασή του.

Ο Γκανστ, τρεις φορές Εθνικός Πρωταθλητής Βελγίου, έχει προσέλθει από άλλη ομοσπονδία. Είπε: «Αισθάνομαι ότι η κατηγορία αγωνιζόμενων στην IFBB είναι η καλύτερη». Σε αυτούς τους αγώνες, αυτό αποδείχτηκε ότι ήταν σωστό με τον Όλεβ Άνους να παίρνει πρώτη θέση με δεύτερο τον Γκανστ.

Ο Άνους δεν χρειάζεται πολλές αμστάσεις. Αυτός ο Εσθονιανός τώρα κατοικεί στη Φινλανδία, έχει μια εξουσιαστική σωματική κατασκευή που αντισταθμίζει την ήσυχή του συμπεριφορά. Η νίκη του ήταν ιδιαίτερα επιβραβευτική μιας και συνέπεσε με τα γενέθλιά του. Προπονείται επί 20 χρόνια και τώρα, στα 40 του, ο Εσθονιανός έχει αρπάξει τον πρώτο διεθνούς επιπέδου τίτλο του της IFBB. Φυσικά, η επόμενη στάση για τον Άνους θα είναι το Τόκιο, με στόχο τον ζηλευτό παγκόσμιο τίτλο, κάτι που του έχει ξεφύγει μέχρι τώρα σε κάθε μια από τις εξορμήσεις του. Ο Άνους αισθάνεται ότι είναι αληθινά έτοιμος για αυτό, αυτήν τη φορά.

Από τη Στουτγάρδη, ο Γκούντερ Κούνχι πήρε την τρίτη θέση. Στα 33 του χρόνια είχε ήδη το μερίδιό του από νίκες, συμπεριλαμβανομένων και ποικίλων τοπικών τίτλων μαζί με το Γερμανικό Εθνικό Πρωτάθλημα. Ήρθε επίσης τέταρτος στους πρόσφατους Παγκόσμιους Αγώνες.

Ο Κούνχι προπονείται επί οχτώ χρόνια πιο πρόσφατα στο γυμναστήριο που του ανήκει. Σαν έξυπνος επιχειρηματίας του αρέσει να βλέπει το μέρος γεμάτο όλες τις ώρες, πράγμα που του δίνει ώθηση να προπονείται σκληρά. «Μου αρέσει να προπονούμαι σ' ένα γυμναστήριο παραγεμισμένο με κόσμο», είπε. «Μου αρέσει η ατμόσφαιρα». Αν και ευχαριστημένος από την απόκτηση της 3ης θέσης, ο Κούνχι παραδέχτηκε ότι δεν ήταν στην καλύτερη φόρμα του για τους αγώνες γιατί ακόμη ήταν στη διαδικασία προετοιμασίας για το Γερμανικό Εθνικό Πρωτάθλημα που θα γινόταν την επόμενη βδομάδα.

Η τέταρτη θέση δόθηκε στο Γερμανό Αντρέ Λοτζ, η πέμπτη στον Γερμανό Τόμας Ρέϊτσελ και η έκτη στον Ολλανδό Βίλχελμ Τζόνκμαν.

Η Τσεχοσλοβακία, ένα εργοστάσιο παραγωγής σταθερών νικητών σε αυτό το επίπεδο στις αρχές της 10ετίας του 1980, πήρε το τρόπαιο ομαδικού ποζαρίσματος.

Στο σύνολό της η Πολωνική διοργάνωση του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος ήταν μια επιτυχία για την οποία η χώρα μπορεί να περηφανεύεται.

Στήθ Γουέννεροτρομ

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

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - 8224794 - ΑΘΗΝΑ

ΟΙ ΑΠΟΨΕΙΣ ΤΩΝ ΔΥΟ ΠΛΕΥΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ, ΤΟ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΚΑΙ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.

ΒΑΡΗ 'Η ΤΡΕΞΙΜΟ;

Από τον Τζων Κομερέσκι
Απόδοση: Θύμιος Περισίδης

Η κατάσταση είναι και καλή και κακή: Όλο και περισσότεροι άνθρωποι αρχίζουν να περιλαμβάνουν τη γυμναστική στις καθημερινές τους δραστηριότητες. Παράλληλα όμως και η σύγχυση σχετικά με το ποιο είδος γυμναστικής χαρίζει μια ολοκληρωμένη καλή φυσική κατάσταση γίνεται όλο και μεγαλύτερη. Όλοι έχουμε ακούσει για τη μεγάλη σημασία της διαίτας, της άσκησης και της χαλάρωσης για τη σωματική και πνευματική μας υγεία. Είμαστε όμως εκτεθειμένοι στις ατέλειωτες παρατάξεις οπαδών διαφόρων απόψεων και πεποιθήσεων γύρω από τα ζητήματα αυτά.

Η μεγάλη ποικιλία απόψεων δεν λύνει το πρόβλημα της επιλογής του ποιά από τις παρατάξεις θα έπρεπε να ακολουθήσουμε. Αλήθειες και λανθασμένες αντιλήψεις συνδυάζονται με ίση βαρύτητα και οι άνθρωποι τείνουν να ακολουθήσουν τις απόψεις που έτυχε να γνωρίσουν τη μεγαλύτερη δημοσιότητα παρά τις πιο αποτελεσματικές και τις πιο σωστές.

Έξι εκατομμύρια άνθρωποι, για παράδειγμα, κάνουν τακτικά τζόγκινγκ πιστεύοντας ότι έχουν βρει την τέλεια μέθοδο για να εξασφαλίσουν σιδερένια υγεία και φυσική κατάσταση. Παρά όμως τη διάδοσή του το τρέξιμο δεν είναι η καλύτερη μέθοδος για το σκοπό αυτό. Επιστημονικά συγκρινόμενο, ένα

ολοκληρωμένο πρόγραμμα με βάρη καλύπτει όλες τις προδιαγραφές ενός πλήρους προγράμματος φυσικής κατάστασης ενώ το τζόγκινγκ απλά δεν μπορεί να συγκριθεί μαζί του.

Το Τρέξιμο Δίνει Ζωή

Από ηλικίας μόλις δύο ετών, ο άνθρωπος μπορεί να τρέξει. Η κνησιολογία περιγράφει την κίνηση σαν σπρώξιμο του εδάφους με όλη τη δύναμη του ενός ποδιού με παράλληλο πέταγμα του άλλου ποδιού μπροστά.

Τη στιγμή που το πρώτο πόδι αφήνει το έδαφος μετά από το σπρώξιμο των δακτύλων, το δεύτερο προσγειώνεται στο έδαφος πιο μπροστά για να ξαναρχίζει την ίδια διαδικασία από την αρχή. Όλοι οι κύριοι μύες του ποδιού από τους γλουτιαίους μέχρι τους μύες που κινούν τα δάκτυλα συνεργάζονται για την εκτέλεση της κίνησης αυτής. Τα πνευμόνια, η καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία επιβαρύνονται με την άσκηση και εξασκούνται. Αυτό σημαίνει ότι το τζόγκινγκ είναι αερόβια άσκηση ή αλλιώς είναι μια άσκηση που το οξυγόνο χρησιμοποιείται άμεσα σαν μεταβολικό καύσιμο.

Επειδή το τρέξιμο είναι μια φυσική κίνηση-άσκηση, το τζόγκινγκ είναι ένας απλός τρόπος να διατηρεί κανείς τη φόρμα του και ταυτό-

χρονα οικονομικός. Μερικοί άνθρωποι τρέχουν για να προλάβουν πιθανές καρδιακές παθήσεις, αλλά οι περισσότεροι υποστηρίζουν ότι το κάνουν για να διατηρήσουν τη φόρμα τους. Οι οπαδοί του τζόγκινγκ υποστηρίζουν επίσης ότι το τρέξιμο είναι μια άσκηση που μπορεί κανείς να την κάνει όλη του τη ζωή και σαν απόδειξη δείχνουν άτομα στα ογδόντα τους που συνεχίζουν να τρέχουν.

Η Προπόνηση με Βάρη Δίνει Ζωή

Η γυμναστική με αντίσταση είναι μια σύνθετη μορφή άσκησης στην οποία μπορούν να ενεργοποιηθούν όλοι οι μύες του σώματος. Κάθε βασική κίνηση περιλαμβάνει πλήρη έκταση και συστολή μυών ή μυϊκής ομάδας κάτω από την αντίσταση βάρους. Αυτή η ελεγχόμενη καταπόνηση των μυών δημιουργεί μια φυσιολογική απαίτηση από αυτούς για μεγαλύτερη δύναμη. Η προσαρμογή στην απαίτηση αυτή προκαλεί την ανάπτυξη των μυών ανάλογα με την άσκηση, την τεχνική και το μέγεθος της αντίστασης-βάρους.

Όλα τα όργανα του σώματος ενεργοποιούνται συμπεριλαμβανομένου του αναπνευστικού και καρδιαγγειακού συστήματος, κύρια όταν πρόκειται για προπονήσεις μεγάλης διάρκειας, επειδή η προπόνηση με βάρη είναι συχνά αναε-

ρόβια, δηλαδή η εργασία γίνεται με μη οξυγονούμενο μεταβολισμό. Μια μορφή όμως προπόνησης με βάρη, η κυκλική προπόνηση, μπορεί να δώσει αερόβια δύναμη μαζί με γενική καλή φυσική φόρμα.

ΑΕΡΟΒΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΒΑΡΗ

Δεν είναι δυνατόν για όλους που προπονούνται με βάρη να πετύχουν το μυϊκό μέγεθος των πρωταθλητών του μπόντυ-μπιλντινγκ (δεν είναι γενετικά δυνατόν). Όμως, όποιος γυμνάζεται με βάρη μπορεί να αναπτύξει δυνατούς και καλοσχηματισμένους μυώνες. Για κάποιον που επιθυμεί να αναπτύξει δύναμη και αντοχή χωρίς παράλληλη αύξηση μυϊκής μάζας, μια μορφή προπόνησης με βάρη που ονομάζεται κυκλική, μπορεί να αποδώσει ικανοποιητικά οφέλη τόσο στη μυϊκή ανάπτυξη όσο και στην αερόβια δύναμη.

Η αρχή της κυκλικής προπόνησης είναι η διαδοχική εκτέλεση μιας σειράς 12-15 ασκήσεων με μικρότερη από τρία δευτερόλεπτα ανάπαυση μεταξύ τους. Όταν ο κύκλος ολοκληρωθεί μετά από ανάπαυση 60-90 δευτερολέπτων η ίδια σειρά ασκήσεων επαναλαμβάνεται από την αρχή. Τέσσερις τέτοιοι κύκλοι είναι ο στόχος αυτών που ακολουθούν τέτοιου είδους προπόνηση, αν και για κάποιον που πρωτοξεκινάει ένας και μόνο κύκλος θα του φανεί αρκετά δύσκολος.

Η καλή εκτέλεση των ασκήσεων είναι εδώ το ίδιο σημαντική όσο και στα βαριά υπερεντατικά προγράμματα προπόνησης με βάρη. Πάντως, η κυκλική προπόνηση επιτυγχάνει καλύτερα το σκοπό της αν χρησιμοποιεί κανείς μικρά βάρη και κάνει 15-20 επαναλήψεις. Είναι σημαντικό η όλη προπόνηση να κρατάει τουλάχιστον 20 λεπτά. Ο αριθμός των ασκήσεων και των επαναλήψεων που συμπεριλαμβάνονται στο πρόγραμμα βοηθάει



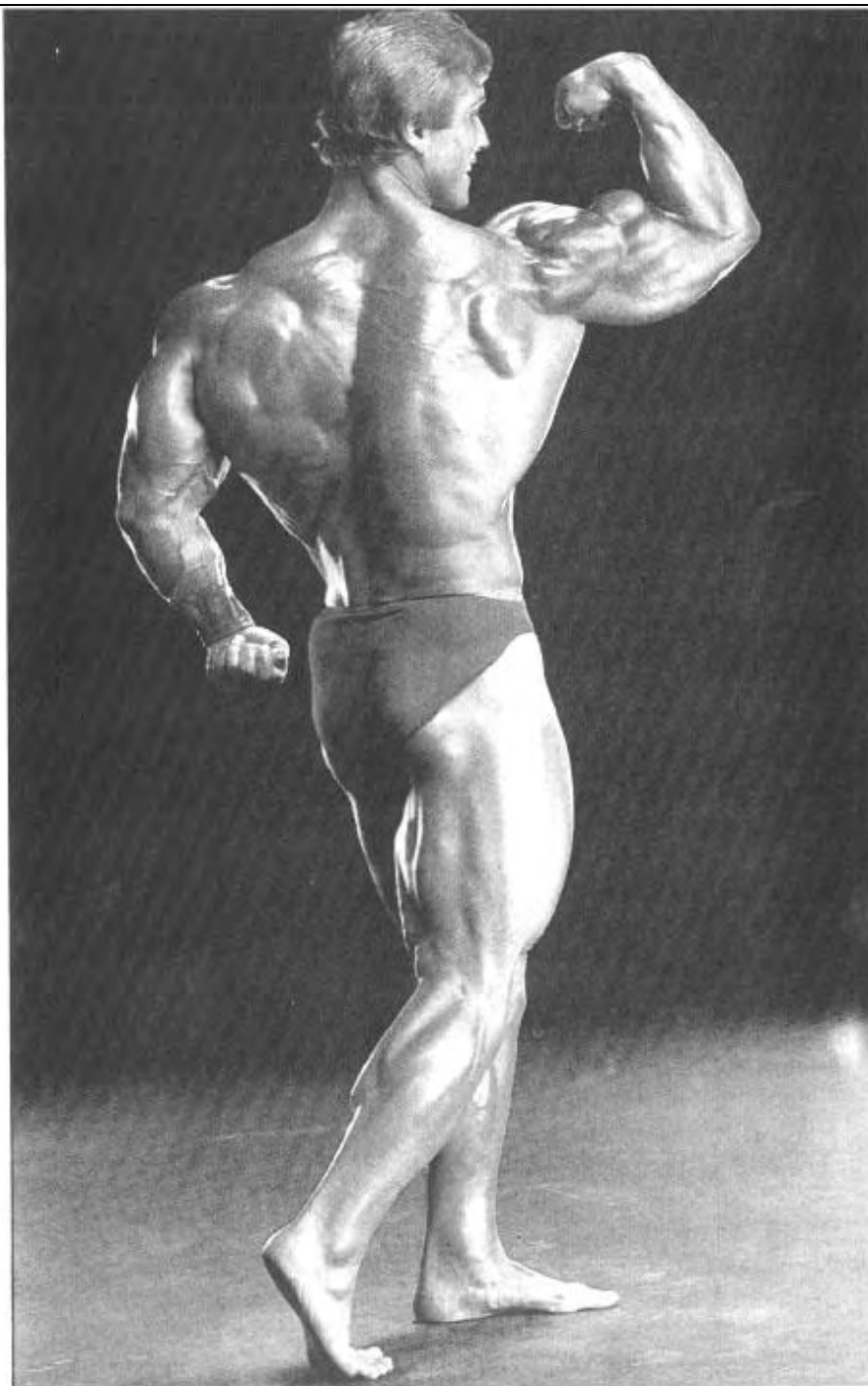
στον καθορισμό της συνολικής διάρκειας κάθε ρουτίνας.

Η κυκλική προπόνηση θα πρέπει να ενεργοποιεί περισσότερο μυϊκές ομάδες παρά απομονωμένους μυώνες και είναι απαραίτητη η καλή προθέρμανση. Επειδή οι μυώνες δεν υπερφορτίζονται όπως στα προγράμματα μεγάλης αντίστασης / λίγων επαναλήψεων, η προπόνηση αυτού του είδους μπορεί να γίνεται τέσσερεις και πέντε φορές την εβδομάδα. Σαν πρόγραμμα διατήρησης της φυσικής κατάστασης η κυκλική προπόνηση μπορεί να αποδώσει τα καλύτερα ολικά αποτελέσματα από οποιαδήποτε άλλη αερόβια άσκηση.

Η Εκτέλεση

Όλες οι ασκήσεις μπορεί να γίνουν με αλτήρες αλλά η μπάρα πρέπει να τους αντικαθιστά μερικές φορές. Βεβαιώσου ότι όλα είναι ετοιμασμένα πριν αρχίσεις. Συγκεντρώσου στην τεχνική της εκτέλεσης των ασκήσεων, αλλά κάνε όσο πιο γρήγορα μπορείς. Η κυκλική προπόνηση θα σε κάνει να λαχανιάσεις και να υδρώσεις πολύ όμως, αφού ηρεμήσεις, θα αισθάνεσαι χαλαρός και γεμάτος ενέργεια. Παρακάτω περιγράφεται μια κυκλική ρουτίνα, που θα μπορούσες να ακολουθήσεις ή αλλιώς μπορείς να φτιάξεις το δικό σου πρόγραμμα, χρησιμοποιώντας την Αρχή της Ενστικτώδους Προπόνησης του Γουίντερ.

Αρχισε με πέντε λεπτά επιτόπιο τρέξιμο ή τρία λεπτά αναπηδήσεων πάνω από τον πάγκο, μετά συνέχισε με σκουάτ (βαθιά καθίσματα), πουλόβερ και πιέσεις στον πάγκο για να γυμνάσεις τα πόδια, την πλάτη και το στήθος αντίστοιχα. Οι ασκήσεις αυτές μπορούν να γίνουν και με μπάρα και με αλτήρες. Συνέχισε με εκτάσεις αλτήρων, παλινέες εκτάσεις, πιέσεις πίσω από το σβέρκο και σκυφτή κωπηλατική. Τελείωσε το πρόγραμμα με ασκήσεις για τους κοιλιακούς (άρσεις



κορμού, άρσεις ποδών). Μετά το κλείσιμο του τελευταίου σου κύκλου θα έχεις γυμνάσει ολόκληρο το κορμί σου αναερόβια και αερόβια μέσα σε μισή ώρα περίπου.

Οι μυικές συσπάσεις που απαιτούνται για το μπόντυ-μπλάντινγκ είναι φυσιολογικές. Όμως, επειδή το μυικό σύστημα είναι μια σύνθετη κατασκευή, για να επιτευχθούν τα επιθυμητά οφέλη είναι απαραίτητη η σωστή τεχνική. Για τη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων με βάρη απαιτείται η χρήση κάποιου εξοπλισμού – ελεύθερα βάρη ή ειδικές μηχανές. Έτσι χρειάζεται η δυνατότητα μιας αρχικής επένδυσης για τον απαραίτητο εξοπλισμό ή για να γίνει κανείς μέλος σε κάποιο κλαμπ. Οι οπαδοί της προπόνησης με βάρη υποστηρίζουν ότι μπορεί κανείς να τη συνεχίσει όλη του τη ζωή και σαν απόδειξη χρησιμοποιούν ενεργούς πρωταθλητές που διέρχονται τη δεκαετία μεταξύ 40 και 50 της ηλικίας τους και αφοσιωμένους μπόντυ-μπλάντερς στα 60 τους.

Οι Βασικοί Παράγοντες της Καλής Φυσικής Κατάστασης

Η μελέτη ενός προγράμματος γυμναστικής πρέπει να βασίζεται στους ακόλουθους παράγοντες:

1) **Καύσεις.** Αν και το ανθρώπινο κορμί καίει το καύσιμό του ενστικτωδώς, είναι δυνατόν να εκπαιδευτεί να κάνει την εργασία αυτή με μεγαλύτερο βαθμό απόδοσης και πολύ γρηγορότερα.

Οι μυικές συσπάσεις κύρια προκαλούνται από την έκκριση μιας ουσίας που λέγεται τριφωσφορική αδενοσίνη (ATP).

Ο μεταβολισμός δια του οποίου εκκρίνεται το ATP μπορεί να είναι τόσο αερόβιος όσο και αναερόβιος. Η αερόβια παραγωγή του ATP συμβαίνει όταν το οξυγόνο χρησιμοποιείται άμεσα από τη μυική ίνα, ενώ όταν υπάρχει έλλειψη οξυγόνου, η παραγωγή είναι αναερόβια. Η συνολική ενέργεια που παράγε-

ται από τον αερόβιο μεταβολισμό είναι πολύ μεγαλύτερη από αυτή που παράγεται από τον αναερόβιο.

Η αερόβια άσκηση είναι ένας τρόπος αύξησης της δυνατότητας κατανάλωσης οξυγόνου από τους ιστούς. Για να επιτευχθούν τα καλύτερα αποτελέσματα, η αερόβια άσκηση πρέπει να ανεβάζει τους παλμούς της καρδιάς σε ένα ορισμένο επίπεδο, που γενικά κυμαίνεται ανάλογα με την ηλικία, και να γίνεται τουλάχιστον τρεις φορές τη βδομάδα από τουλάχιστον είκοσι λεπτά.

Η αναερόβια άσκηση επικεντρώνεται στην παραγωγή από το ανθρώπινο σώμα μεγάλων ποσών ενέργειας σε μικρό χρόνο από πηγές άλλες εκτός από οξυγόνο.

Οι υδατάνθρακες διασπώνται σε γλυκογόνο από το οποίο το σώμα μπορεί να αποθηκεύσει κάπου 1.500 θερμίδες. Αυτές με τη σειρά τους καίγονται από τους μυώνες. Αν το γλυκογόνο των υδατανθράκων έχει χρησιμοποιηθεί, ή ο χρόνος της προπόνησης ξεπεράσει τα συνεχή 15 λεπτά, τότε το σώμα αρχίζει να διασπά τα λίπη για την απαιτούμενη ενέργεια.

Το τζόγκινγκ είναι αερόβια άσκηση, εφόσον οι μυικές συσπάσεις που επαναλαμβάνονται ρυθμικά είναι σχετικά μικρής έντασης και έχουν παρατεταμένη διάρκεια. Τα μακροπρόθεσμα οφέλη της άσκησης είναι δύναμη στα πόδια, αντοχή και χαμηλός ρυθμός καρδιακών παλμών στην ανάπαυση.

Για τις ελεγχόμενες έντονες μυικές συσπάσεις της προπόνησης με βάρη είναι ευκολότερο για το σώμα να διασπάσει ATP αναερόβια. Η καρδιά, τα πνευμόνια και τα αιμοφόρα αγγεία γυμνάζονται έμμεσα. Όμως μετά από 15 λεπτά συνεχούς άσκησης, το σώμα επανικάμπει στον αερόβιο μεταβολισμό και αρχίζει να καίει λίπη σαν κύρια πηγή ενέργειας. Τα μακροπρόθεσμα οφέλη της προπόνησης με βάρη είναι: δύναμη σε όλο το σώμα,

αντοχή, προστασία από τους τραυματισμούς και βελτίωση στην εμφάνιση.

Ένας συνδυασμός και των δύο τύπων καύσεων προετοιμάζει τον οργανισμό για όλες τις δυνατές περιπτώσεις δραστηριοτήτων – για αντοχή και ένταση. Πολλοί μπόντυ-μπλάντερς τρέχουν για να μειώσουν το ποσοστό λίπους στους μυώνες τους. Είκοσι λεπτά τζόγκινγκ τρεις φορές τη βδομάδα είναι αρκετό.

2) **Μυϊκή Αποδοτικότητα.** Οι μυώνες εκτελούν κάθε κίνηση που μπορεί να κάνει το ανθρώπινο σώμα. Δύο τύποι μυώνων – οι λείοι, που ελέγχουν τις εσωτερικές λειτουργίες και οι καρδιακοί, όπως αυτοί της καρδιάς – λειτουργούν με ακούσιες νευρικές εντολές. Ο τρίτος τύπος, οι σκελετικοί μυώνες είναι αυτοί που αναπτύσσονται με την άσκηση επειδή ανταποκρίνονται άμεσα σε εκούσια διέγερση. Οι μυώνες της καρδιάς δυναμώνουν με ασκήσεις αντοχής, αλλά αυτό είναι το έμμεσο αποτέλεσμα της αυξημένης ζήτησης οξυγόνου από τους σκελετικούς μυώνες κατά την άσκηση. Η ανάπτυξη των σκελετικών μυώνων είναι το κλειδί για μια ολοκληρωμένη καλή φυσική κατάσταση.

Σωστά αναπτυγμένοι μυώνες χαρίζουν δύναμη, αντοχή και ελαστικότητα στο σώμα που ανήκουν. Ένα πρόγραμμα γυμναστικής θα πρέπει να παρέχει τη δυνατότητα εξάντλησης του μέγιστου δυναμικού στα παραπάνω τοπία.

Η δύναμη είναι το αποτέλεσμα της προσαρμογής του σώματος στη συνέχεια αυξανόμενη φόρτιση-στρες. Με τη βοήθεια της προστασίας από τους τραυματισμούς και της αντίστασης στις ασθένειες, η ισορροπημένη δύναμη ισοδυναμεί με συνολικά καλή φυσική κατάσταση. Η δύναμη άλλωστε είναι απαραίτητη για την αγωνιστικότητα σε ένα πλατύ φάσμα αθλητικών δραστηριοτήτων.

Οι τζόγκερς-δρομείς αναπτύσ-

σουν ελαφρά μεγαλύτερη δύναμη στα πόδια εξαιτίας της ιδιομορφίας της άσκησης αυτής, αλλά κύρια αναπτύσσουν την αερόβια δύναμή τους. Επειδή οι μυώνες υπόκεινται σε σταθερή φόρτιση παρά σε ήρο-οδευτικά αυξανόμενη υπερφόρτιση, μετά από ένα σημείο ανάπτυξης η απαίτηση για μυική ανάπτυξη παύει.

Επειδή το τζόγκινγκ δεν είναι δυνατό και γρήγορο τρέξιμο και επειδή η κόπωση επηρεάζει την τεχνική, οι τζόγκερς ασκούμενοι δεν κάνουν κινήσεις που απαιτούν μυικές συσπάσεις πλήρους εύρους. Εξ αιτίας του γεγονότος αυτού, το τζόγκινγκ δεν μπορεί να χαρίσει μέγιστη δύναμη. Επιπλέον, η μέση και οι τετρακέφαλοι ενός τζόγκερ τείνουν να γίνουν δυνατότεροι από τους κοιλιακούς του και τους δικεφάλους των ποδιών. Αυτή η ανισορροπία κατανομή δύναμης μπορεί να είναι υπεύθυνη για τη μυική δυσφορία από την οποία συχνά υποφέρουν οι τζόγκερς.

Η προπόνηση με βάρη μέσα από το σπορ του μπόρντ-μπίλντινγκ έχει αναπτυχθεί επιστημονικά για να δυναμώνει όλους τους μυώνες του σώματος, έτσι ώστε η ολική ανάπτυξη του σώματος να είναι συμμετρική και αναλογική. Επειδή κάθε μυώνας εξασκείται με πλήρεις συσπάσεις και οι μυικές ομάδες είναι δυνατόν να απομονωθούν, αναπτύσσεται δύναμη στα μέγιστα επίπεδα.

Οι τζόγκερς έχουν μεγαλύτερη αντοχή για το σπορ τους και μπορούν να αντέξουν παρόμοιες αερόβιες δραστηριότητες για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Οι αθλητές δύναμης αναπτύσσουν μυική αντοχή, που σημαίνει ότι μπορούν να ανταποκριθούν σε μυικά έργα μικρής διάρκειας που επαναλαμβάνονται συνέχεια σε παρατεταμένη χρονική περίοδο. Σε σχέση με τη δύναμη αντοχής, ένας αθλητής βαρών που συμπεριλαμβάνει αερόβιες ασκήσεις στην κανονική του ρουτίνα

επωφελείται και από τα δύο είδη άσκησης.

Η ελαστικότητα είναι αυτό που κατά γενική ομολογία εγκαταλείπουν οι μπόρντ-μπίλντερς, όταν αποκτήσουν μεγάλη μυική μάζα, ενώ οι τζόγκερς διατηρούν την εντύπωση ότι παραμένουν ελαστικοί σαν χορευτές. Οι ασκήσεις ελαστικότητας και ειδικά τα τεντώματα κατά την προθέρμανση και αποθέρμανση είναι μέρος της φιλοσοφίας και των δύο μορφών άσκησης, αλλά τα τεντώματα δεν είναι ο μοναδικός παράγοντας εδώ. Ελαστικότητα είναι η ευκολία και η αποτελεσματικότητα με την οποία μπορούν να κινηθούν οι κλειδώσεις του σώματος. Οι κλειδώσεις κινούνται με μυικές συσπάσεις σε συνδυασμό με χαλάρωση της μυικής ομάδας που εκτελεί την αντίθετη κίνηση. Η διαδικασία αντιστρέφεται όταν η κλειδωση επιστρέφει στην αρχική της θέση. Μια συνολική ανάπτυξη δύναμης δημιουργεί μια «ισορροπία ισχύος» ανάμεσα στις αντίθετες μυικές ομάδες. Αυτό βοηθάει στο συντονισμό των κινήσεων, στην ελαστικότητα και στην προστασία των αρθρώσεων από τραυματισμούς.

Οι τζόγκερς δεν αναπτύσσουν συνολική δύναμη, ούτε η δύναμη των ποδιών τους είναι ισορροπημένη. Οι περιορισμένες κινήσεις που εκτελούνται με μυικές συσπάσεις μικρού εύρους περιορίζουν κατά συνέπεια και την ελαστικότητα των αρθρώσεων, κύρια των γονάτων. Επίσης, στο τζόγκινγκ η φόρτιση επικεντρώνεται πάνω στις αρθρώσεις ενώ στην προπόνηση με βάρη πάνω στους μυώνες. Το σύνδρομο ανάπτυξης που προκαλείται από την προπόνηση με βάρη επεκτείνεται από τους μυώνες στους τένοντες και στα οστά. Ένας αθλητής μπόρντ-μπίλντερ μπορεί να μην είναι δυνατόν να πάρει μια περιέργη στάση του γιόγκα αλλά δεν υποφέρει από πόνους στις αρθρώσεις ούτε τραυματίζεται συχνά

σε αυτές.

3) **Τεχνική.** Ο τρόπος με τον οποίον γίνεται κάτι επηρεάζει το αποτέλεσμα. Το τζόγκινγκ είναι μια απλή μορφή άσκησης, είναι ένα μαλακό τρέξιμο. Πώς μπορεί η άσκηση αυτή, όταν γίνεται σωστά, να οδηγεί στην ανάπτυξη της δύναμης και ποιά είναι τα σημάδια στο σώμα;

Η μυική δράση στο τρέξιμο περιλαμβάνει σπρώξιμο κάθε ποδιού από το έδαφος και κίνηση του μπροστά, πράγμα που αναπτύσσει τις γάμπες και τους τετρακεφάλους. Η άρθρωση του γόνατου ενεργοποιείται από πίεση που αντιστοιχεί στο τριπλάσιο του βάρους του δρομέα τη στιγμή που το κάθε πόδι προσγειώνεται στο έδαφος. Η απότομη πίεση που γεννιέται από την κρούση με το έδαφος μεταβιβάζεται στη σπονδυλική στήλη και στους μεσοσπονδυλικούς δίσκους της μέσης, που μπορεί να μετακινηθούν ή να «τοιμπήσουν» κάποιο νεύρο. Η κεφαλή του μηριαίου οστού κάνει κι αυτή μια κίνηση αποχωρισμού από τη θήκη έδρασής της στη λεκάνη.

Οι 13 σύνδεσμοι που συγκρατούν την άρθρωση του γόνατου είναι δυνατόν να τραυματιστούν και το ίδιο μπορεί να συμβεί και στους δίσκους που ονομάζονται μηνίσκοι αν η πίεση που θα εφαρμοστεί στο γόνατο έχει ακτινική διεύθυνση σε σχέση με το πόδι ή το πέλμα που στηρίζει το σώμα. Ο χόνδρος που προστατεύει την επιγονατίδα μπορεί να πάθει μαλάκυνση από την πίεση. Η κατάσταση αυτή που είναι συνηθισμένη ανάμεσα στους δρομείς, συχνά αναφέρεται σαν «γόνατο του δρομέα».

Στο τρέξιμο, οι αστράγαλοι και τα οστά του ποδιού υπόκεινται σε πολύ μεγάλη φόρτιση κάθε φορά που το πόδι κτυπάει στο έδαφος. Οι δρομείς πολύ συχνά προπονούνται για κατάγματα κόπωσης στην κνήμη και στη φτέρνα, παθήσεις του Αχιλλείου τένοντα και προβλή-

ματα στο ισχιακό νεύρο.

Καμιά άλλη αθλητική δραστηριότητα δεν έχει γίνει αντικείμενο τέτοιας επιστημονικής έρευνας τις τελευταίες τρεις δεκαετίες, όσο η προπόνηση με βάρη. Οι επιστήμονες του σπορ καθώς και ο πρωτοπόρος της ανάπτυξής του, Τζο Γουίντερ, έχουν καταλήξει στην κατάλληλη μέθοδο για την πλήρη ανάπτυξη όλων των μυών του σώματος. Οι σοβαροί μπόντυ-μπιλντερς γνωρίζουν ότι η αυστηρή τεχνική είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας για την αποτελεσματικότητα της προπόνησης.

Η προστασία από τους τραυματισμούς είναι ένα μέλημα τόσο σοβαρό, όσο η ίδια η άρση βαρών. Η τεχνική βοηθάει στην αποφυγή της άχρηστης προσπάθειας. Εάν ένα βάρος είναι πολύ βαρύ για να το κινήσει κανείς με την κατάλληλη τεχνική, είναι αρκετά βαρύ για να προκαλέσει τραυματισμό. Όταν μια άσκηση εκτελείται με το σωστό τρόπο, η πίεση της προσπάθειας δεν μεταφέρεται στις αρθρώσεις. Ακόμη και στις περιπτώσεις που οι προχωρημένοι μπόντυ-μπιλντερς φτάνουν στα όρια της τέλει εξάντλησης πάλι οι αρθρώσεις δεν κινδυνεύουν διότι απλά ο εξαντλημένος μύνας δεν είναι τότε σε θέση να κάνει άλλες συσπάσεις και κατά συνέπεια η άρθρωση δεν μπορεί να μετακινηθεί.

Η κατάλληλη διατροφή είναι ένα σημαντικό βοήθημα της προπόνησης με βάρη. Πιθανά σε κανένα άλλο σπορ, ο αθλητής δεν απαιτείται να αποδώσει τόσο μεγάλη προσοχή στην οργάνωση του διαιτολογίου του. Οι αφοσιωμένοι μπόντυ-μπιλντερς μαθαίνουν και ακολουθούν κάθε μέθοδο καλής διατροφής. Και επειδή το πάχος είναι οργανικό ελάττωμα όλου του σώματος, η συστηματική φύση της προπόνησης με βάρη συνδυασμένη με τη σωστή δίαιτα είναι ο καλύτερος τρόπος καταπολέμησης του πάχους.



Η υπερβολική προπόνηση και ο χρόνιος κάματος αποφεύγονται στην προπόνηση με βάρη γιατί η αποκατάσταση των δυνάμεων αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της όλης φιλοσοφίας. Η Αρχή των Χωριστών Κύκλων Προπόνησης του Γουίντερ είναι ένα παράδειγμα της προσοχής που δίνεται στον απαραίτητο χρόνο που χρειάζονται οι μυώνες να συνέλθουν μεταξύ δύο διαδοχικών προπονήσεων.

4) Πρακτικές Εφαρμογές. Ο κύριος στόχος των περισσότερων ατόμων που γυμνάζονται είναι η καλή φυσική κατάσταση, που μπορεί να οριστεί σαν ισορροπημένη ανάπτυξη σωματικής δύναμης, προσαπία από τους τραυματισμούς και τις ασθένειες, και ενεργητική διάθεση και διαυγή σκέψη. Επιπλέον, η καλή αυτή φυσική κατάσταση μπορεί να είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την καθημερινή ζωή πέρα από το γυμναστήριο ή τη διαδρομή του τζόγκινγκ.

Η άσκηση επιδρά άμεσα στην

προσωπική παρουσία των ατόμων. Η εξαντλητική πίεση του τζόγκινγκ κάνει τους οπαδούς του να φαίνονται «ρουφηγμένοι». Οι αθλητές που γυμνάζονται με βάρη γεμίζουν το κορμί τους και το διαμορφώνουν αναπτύσσοντας ζωντανούς μυώνες, έτσι φαίνονται κατά κανόνα νεώτεροι από την πραγματική τους ηλικία. Οι τζόγκερς υποφέρουν από φυσικούς τραυματισμούς και αυτό επηρεάζει τη συμπεριφορά τους και την παρουσία τους. Οι μπόντυ-μπιλντερς εκπέμπουν μια αλάθητη αίσθηση αυτοπεποίθησης και η δουλειά που έχουν κάνει αντανakλά την ενεργητικότητά τους και την αναπτυγμένη δύναμη συγκέντρωσης.

Ο ιατρικός κόσμος έχει φτάσει τώρα να εκτιμάει όχι μόνο τη φυσική αποτελεσματικότητα του μπόντυ-μπιλντινγκ στην ανάπτυξη του σώματος, αλλά και τη συμβολή του στον τομέα της διαίτας και της χαλάρωσης. Η προπόνηση με βάρη ανακουφίζει από το στρες παρά το

δημιουργεί και επιτρέπει σε κάθε άτομο να αναπτυχτεί μέσα στα πλαίσια των δυνατοτήτων του.

Το τζόγκινγκ έχει τα καλά του και, αν γίνεται πάνω σε διαδρομές όπου το έδαφος έχει κάποια υποχωρητικότητα (γρasiδι και άμμο αντί ασφαλτο) είναι πολύ καλύτερο για τις αρθρώσεις. Σαν μέρος ενός ολοκληρωμένου προγράμματος για καλή φυσική κατάσταση, το τζόγκινγκ μπορεί να είναι πολύτιμο, αλλά από μόνο του δεν είναι αρκετό.

Για μια επιστημονικά προγραμματισμένη και αποδειγμένη μέθοδο ανάπτυξης μιας ολοκληρωμένης καλής φυσικής κατάκτησης, η προπόνηση με βάρη που συμπεριλαμβάνει αερόβιες ασκήσεις και καλή διατροφή είναι η σωστή επιλογή. Είναι καιρός τα 6 εκατομμύρια τζόγκερς να μάθουν αυτό που τα 1,7 εκατομμύρια αναγνώστες του *MgF* ήδη γνωρίζουν.

□



ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ... ΤΩΡΑ!...

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

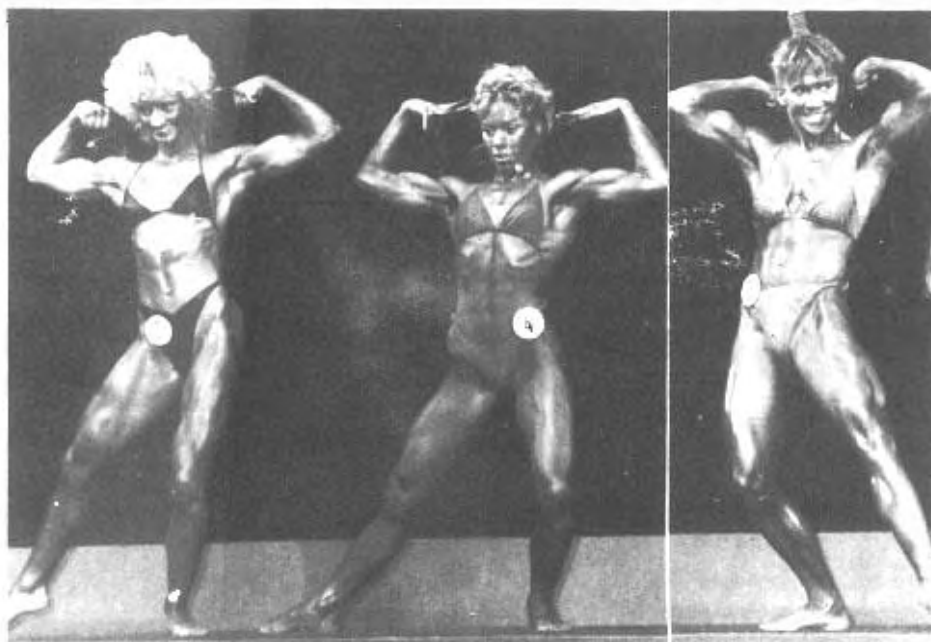
Όλα αυτά θα τα βρείτε στο **ΔΥΝΑΜΙΚΟ**, Ζαίμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΝΕΑΝΙΔΩΝ, ΕΦΗΒΩΝ, «ΓΕΡΩΝ»

ΤΕΤΑΡΤΗ ΘΕΣΗ
ΣΤΟΥΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥΣ ΕΦΗΒΩΝ

ΠΡΩΤΟΣ ΘΡΙΑΜΒΟΣ
ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Story and Photos:
Thimios Persidis



ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 1986

20, 21, 22 στο Ρούσελσχαϊμ (κοιτά στο Έσσεν) της Γερμανίας έγιναν οι Παγκόσμιοι και Πανευρωπαϊκοί Αγώνες Σωματικής Διάπλασης για Νεανίδες (Γυναίκες κάτω των 21 ετών), Έφηβους (Άνδρες κάτω των 21) και «Γέρους» (Άνδρες άνω των 40 ετών).

Οργανωμένοι άψογα από τη Γερμανική Ομοσπονδία σε ένα περιβάλλον απόλυτα φιλικής και φιλόξενης ατμόσφαιρας, οι Αγώνες αυτοί έδειξαν τις μελλοντικές δυνατότητες των χωρών που πήραν μέρος.

Οι Αγώνες άρχισαν με τη δυναμική παρουσίαση των Νεανίδων σε δύο κατηγορίες: κάτω και πάνω των 52 κιλών. Οι συμμετοχές ήταν σχετικά λίγες, αλλά και η διοργάνωση Παγκόσμιων για Νεανίδες ήταν η πρώτη που γινόταν. Ακόμα και αν ξεχώρισαν οι πρώτες των αγώνων, συγχαρητήρια αξίζουν σε όλες τις νεαρές αθλήτριες για την προσπάθειά τους και για τη φροντισμένη τους παρουσίαση.





ΝΕΑΝΙΔΕΣ - 52 κιλά

Στα σύντομα αποτελέσματα δίνουμε τον αύξοντα αριθμό της αθλήτριας στη σειρά αγώνα, τη βαθμολογία της και την κατάταξή της:

- 1-Σ. Κρίστενσεν (Νορβ) 42-4η
- 2-Μπ. Ράτζκοφ (Ισραήλ) 7η
- 3-Χάρντιν (Σουηδία) 19-2η
- 4-Α. Μπλανσέτ (Αγγλία) 47-5η
- 5-Μ. Ζίηκ (Γερμ.) 53-6η
- 6-Ντ. Σάλεμ (Καναδά) 38-3η
- 7-Κ. Τζιούρα (Γερμ.) 11-1η

ΝΕΑΝΙΔΕΣ + 52 κιλά

- 10-Σ. Γουώτερσουτ (Βέλγιο) 22-2η
- 11-Κ. Γουέρσινκ (Καναδά) 32-3η
- 12-Λ. Λάρσον (Σουηδία) 37-4η
- 13-Λ. Μπέταμ (Νορβηγία) 10-1η





Απονομή στα — 70 κ.





ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 21

Οι Αγώνες συνεχίστηκαν με τους Πανευρωπαϊκούς και Παγκόσμιους Εφήβων.

ΕΦΗΒΟΙ – 70 κιλά

Περίεργα μικρή η συμμετοχή σ' αυτή την κατηγορία. Μόνο τρεις αθλητές που σημαίνει πως η Ελλάδα έχει πολλές πιθανότητες διάκρισης.

- 1-Αρτούρο Γκαρσία (Ισπ.) 1ος
- 2-Π. Μποναβεντούρε (Βελγ.) 2ος
- 3-Εμίλ Ρεμί (Ελβ.) 3ος

ΕΦΗΒΟΙ – 80 κιλά

Και πλησιάζουμε στο θρίαμβο. Ήταν η κατηγορία με τις περισσότερες συμμετοχές. Πολλοί οι καλοί αθλητές. Για την εξάδα έγιναν μάχες με επαναληπτικές συγκρίσεις από τους κριτές. Ο Έλληνας αθλητής Μανώλης Τζινιδης θαυμάστηκε για τη συμμετρία του και τη μυϊκή του ανάπτυξη από τους προκριματικούς κιόλας. Οι κριτές μού έδιναν συγχαρητήρια γιατί πρώτη φορά έβλεπαν Έλληνα στις πρώτες θέσεις. Ο αγώνας παιζότανε από 3ος μέχρι 5ος. Ο Τζινιδης στάθηκε ψύχραιμος και άπογος σε όλη τη διάρκεια των αγώνων. Κάλυψε έξυπνα και προσεκτικά την απειρία του σε μεγάλους αγώνες. Είχε και τα προσόντα και τον αέρα των πρώτων θέσεων και έδειξε ότι με την ανάλογη προσοχή θα πάει ακόμα πιο ψηλά.

Πραγματικά, η κατάταξή του θεωρείται μεγάλη επιτυχία για την Ελλάδα, γιατί την έφερε μπροστά από χώρες με πολλούς αθλητές και







με πολυετή ενεργό παράδοση στο άθλημα όπως οι Νορβηγία, Τουρκία, Βέλγιο, Αυστρία, Ισπανία, Αγγλία, Ελβετία, Φινλανδία. Κριτές και παράγοντες κυριολεκτικά «γούρλωσαν» για την Ελληνική επιτυχία.

Συμμετοχές και αποτελέσματα βαθμολογίας και κατάταξης για τους 6 πρώτους:

- 20-Ε. Τζινίδης (Ελλ.) 38-4ος
- 21-Χ. Σύβερτσεν (Νορβ.) 8ος
- 22-Λ. Γιούργκεν (Γερμ.) 10-1ος
- 23-Σ. Σακμανλί (Τουρ.) 13ος
- 24-Φ. Πλάμανς (Βελγ.) 12ος
- 25-Β. Μπερντ (Γερμ.) 33-3ος
- 26-Λ. Κρούντερ (Αυστρία) 7ος
- 27-Κ. Βελάσκεζ (Ισπ.) 46-5ος
- 28-Σ. Νούμαν (Τουρ.) 14ος
- 29-Τ. Κόκερ (Αγγλ.) 52-6ος
- 30-Λ. Κρίστιανσεν (Δαν.) 32-2ος
- 31-Ν. Μπιγιάρν (Νορβ.) 9ος
- 32-Ν. Μάσαρντ (Ελβ.) 11ος
- 33-Τ. Σάντελ (Φινλ.) 10ς

ΕΦΗΒΟΙ + 90 κιλά

- 70-Ν. Κινγκ (Καν.) 10-1ος
- 71-Τ. Ελχαναλί (Αίγ.) 9ος
- 72-Ντ. Ρέντγουιν (Αγγλ.) 55-5ος
- 73-Γκ. Λάμενς (Ολλ.) 57-6ος
- 74-Μ. Μπενεντέτο (Ιταλ.) 10ος
- 75-Ντ. Κολμπ (Γερμ.) 22-2ος
- 76-Γ. Χάνσεν (Δαν.) 30-3ος
- 77-Ολ. Μπονέυ (Γαλ.) 11ος
- 78-Ζ. Μποτιέ (Ελβ.) 8ος
- 79-Λ. Μάλκμπιστ (Σουη.) 48-4ος
- 80-Γκ. Χόφμαν (Γερμ.) 7ος

**Απονομή στα + 80 κ.
Πανευρωπαϊκών**



**Απονομή στα + 80 κ.
Παγκόσμιων**





ΟΙ ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΟΙ «ΓΕΡΟΙ»

Σ' αυτούς πρέπει να μοιάσουμε. Να είσαι νέος και να γυμνάζεσαι το ξέρει και η... γάτα μας. Να είσαι πάνω από 40 χρόνων, να φοράς τη φόρμα και να πιάνεις την μπάρα, είναι σαν να πιάνεις το χρόνο από το λαιμό. Κι αν κατεβαίνεις και σε αγώνα, τότε έχεις γυρίσει το χρόνο... ανάποδα.

Κάτι «γερόντια» που θα τους ζήλευσαν χιλιάδες νέοι! Και έχουμε και στην Ελλάδα μερικούς. Οι αγώνες τους περιμένουν.

«ΓΕΡΟΙ» – 80 κιλά

- 40–Α. Φλαχς (Γερμ.) 56–6ος
- 41–Γ. Μαγιαχάτα (Ιαπ.) 7ος
- 42–Φ. Κρόχερ (Γερμ.) 10–1ος
- 43–Α. Ντελαβόλπε (Ιτα.) 23–2ος
- 44–Ε. Πήτερς (Βελ.) 27–3ος
- 45–Ρ. Μεμ (Γαλ.) 44–4ος
- 46–Μ. Χερτ (Καν.) 56–5ος

«ΓΕΡΟΙ» + 80 κιλά

- 50–Γ. Ράμσταντ (Νορβ.) 7ος
- 51–Γκ. Κάχουτ (Αυστρ.) 10–1ος
- 52–Π. Ντίκτριχ (Γερμ.) 43–4ος
- 53–Κ. Κανίνεν (Φινλ.) 8ος
- 54–Ο. Σμιθ (ΗΠΑ) 35–3ος
- 55–Ο. Τσιρόντε (Γαλ.) 45–5ος
- 56–Γ. Όσνερ (Γερμ.) 21–2ος
- 57–Τζ. Κέμπερ (ΗΠΑ) 60–6ος





Με τους καταπληκτικούς «Γέρους» έκλεισαν οι Αγώνες μέσα σε αθλητικότερο πνεύμα και ιδανική οργάνωση.

Ακολούθησε δεξίωση για «πεινασμένους» αθλητές και παράγοντες και προσφορά αναμνηστικών δώρων από τον πρόεδρο της Γερμανικής Ομοσπονδίας κ. Άλμπερτ Μπούσεκ.

Η όλη φιλοξενία και οργάνωση των αγώνων, από τη στιγμή της άφιξης των αποστολών στο αεροδρόμιο μέχρι τη στιγμή της αναχώρησης από αυτό, ήταν ακόμα μια επιτυχία του Άλμπερτ Μπούσεκ και των ανθρώπων του επιτελείου της Γερμανικής Ομοσπονδίας. Αισθανόμαστε υποχρεωμένοι για την περιποίηση και ευχόμαστε κάποτε να τους το ανταποδώσουμε.

Θύμιος Περισίδης



"ΚΤΙΣΤΕ" ΓΕΡΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ



Όσο πιο σκληρά γυμνάζεστε κι' ενδιαφέρεστε να κάνετε μύς, τόσο μεγαλύτερη ανάγκη έχετε από πρωτεΐνες, θιταμίνες, αμινοξέα, μέταλλα, για να «κτίσετε» γερά το σώμα σας.

Γι' αυτό σας είναι απαραίτητα τα προϊόντα SURF CITY (ΣΕΡΦ ΣΙΤΥ).

Τα προϊόντα ΣΕΡΦ ΣΙΤΥ είναι συμπληρωματικά διατροφής και χρησιμοποιούνται από **αθλητές όλων των ειδών, από άτομα που αθλούνται μόνο τους για καλύτερες επιδόσεις και από όσους κάνουν BODY BUILDING.**

Περιέχουν υψηλές πρωτεΐνες (φωτικές ή ζωικές) που απορροφούνται τέλεια, πολυθιταμίνες, και μέταλλα, που συνδυάζονται και συνλειτουργούν «κτίζοντας» τέλεια το σώμα σας.

Αθλητές όλης της Ελλάδας. Για «άτρωτο» σώμα: ΣΕΡΦ ΣΙΤΥ. Τιποτε Καλύτερο!

Η σειρά ΣΕΡΦ ΣΙΤΥ περιλαμβάνει:

- Στιγμιαία φυτική πρωτεΐνη 90,6%
- Εμπλουτισμένη μαγιά μύθρας και ΡΑΒΑ
- Πολυθιταμίνες και μέταλλα • Μόσλειμαν - Πρωτεΐνες για τον σχηματισμό μυών
- Πρωτεΐνες αυγού και γάλακτος με λεκιθίνη.

ΣΕΡΦ ΣΙΤΥ άθληση και υγιεινή ζωή

LOBELIN DST

ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ. 9917220, ΘΕΣΣΟΝΙΚΗ, ΤΗΛ. 900144

SURF CITY
ΣΕΡΦ ΣΙΤΥ
Εισάγονται συσκευασμένα από την Αγγλία

ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΑΠΟΨΕΩΝ ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΤΟΥ 20ου ΑΙΩΝΑ

ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΒΑΡΗ 'Η ΜΗΧΑΝΕΣ;

Από τον Μάικ Μέντζερ
Απόδοση: Θύμιος Περισίδης

Μια από τις ευχαριστήσεις που νιώθει κανείς, όταν γυμνάζεται στο γυμναστήριο του Γκολντ στη Βενετία, είναι η ζωντανή ατμόσφαιρα ενθουσιασμού που προκαλεί η παρουσία πολλών μπόντυ-μπιλντερς από όλο τον κόσμο που γυμνάζονται μαζί πλάι-πλάι και ανταλλάσσουν πληροφορίες και απόψεις.

Σε ένα από τα διαλείμματα μιας πρόσφατης προπόνησής μου εκεί, με πλησίασε ένας καλοαναπτυγμένος μπόντυ-μπιλντερ που ήθελε να ρωτήσει «μόνο μια ερώτηση», πράγμα που κανένας φιλόδοξος μπόντυ-μπιλντερ δεν μπορεί να κάνει. Φυσικά, η μία του ερώτηση οδήγησε σε συνακόλουθο καταιγισμό άλλων ερωτήσεων, αλλά δεν με ένοιαζε, γιατί οι απορίες του ήταν έξυπνες και προβληματίζαν τη σκέψη. Στη συνέχεια της συζήτησής μας ο συνομιλητής μου μού είπε ότι είχε παρακολουθήσει τα σεμινάρια όλων σχεδόν των κορυφαίων μπόντυ-μπιλντερς στον κόσμο. Υποστήριζε ότι ενώ είχε πληροφορηθεί αρκετά σημαντικά πράγματα από μερικούς πρωταθλητές στις περισσότερες περιπτώσεις έφευγε από τα σεμινάρια απογοητευμένος. Πολύ συχνά η πληροφόρηση ήταν αντιφατική και σε μερικές περιπτώσεις ακόμη και λάθος. Όπως, για παράδειγμα, ρώτησα:

«Γιατί όχι, Μάικ, αυτό είναι εύκολο», μου απάντησε. «Έχω τόσα πολλά παραδείγματα. Πολύ πρόσφατα ένας από τους μεγαλύτερους μπόντυ-μπιλντερς όλων των εποχών έδωσε ένα σεμινάριο στο γυμναστήριό μας και μεταξύ άλλων είπε ότι, για να φτιάξει κανείς μυικό

προσδιορισμό στους μηριαίους μυώνες, πρέπει να αποφεύγει τα βαθιά καθίσματα (σκουώτ), γιατί έχουν αρνητική επίδραση σ' αυτό, ενώ η καλύτερη άσκηση είναι οι εκτάσεις των μηρών».

«Ο.Κ., έκανε λάθος», απάντησα. «Το αμφισβήτησες;»

«Ναι, του είπα ότι δεν μπορεί κανείς να ξεχωρίσει τις ασκήσεις, σε ασκήσεις προσδιορισμού και σε ασκήσεις μάζας και όγκου. Αυτό το δικαιολόγησα λέγοντας ότι εφόσον τα σκουώτ ενεργοποιούν περισσότερους μυώνες καίνε και περισσότερες θερμίδες από τις εκτάσεις μυών και κατά συνέπεια οδηγούν γρηγορότερα στον προσδιορισμό των μυικών μαζών».

«Και τί απάντησε σ' αυτό ο πρωταθλητής;» ρώτησα.

«Πριν προλάβει να απαντήσει, κάποιος από το ακροατήριο πετάχτηκε και μου φώναξε ότι ήμουν τρελός και ότι ήθελε να μάθει πόσους τίτλους είχα κερδίσει. Ο πρωταθλητής τότε παρατήρησε ότι είχε πολλά περισσότερα χρόνια πείρα και ότι προφανώς ήταν πολύ πιο επιτυχημένος. Τότε συνειδητοποίησα ότι το σεμινάριο του δεν είχε σαν σκοπό την ανταλλαγή απόψεων και ιδεών αλλά ήταν ο μονόλογος ενός υπερφίαλου εγωιστή. Έτσι, σώπασα».

Είπα στο νεαρό μπόντυ-μπιλντερ ότι είχε κάνει πολύ καλά που ρώτησε τον πρωταθλητή, αλλά ίσως να ήταν καλύτερα που δεν έσπρωξε περισσότερο τα πράγματα, και συνέχισα την προπόνησή μου.

Αυτό το είδος συμπεριφοράς που περιγράφηκε από το νεαρό

μπόντυ-μπιλντερ αρχίζει να υπερχύει ανάμεσα στους αθλητές των σπορ δύναμης σε όλο τον κόσμο. Παντού, όσοι αναζητούν την αλήθεια, θέτουν υπό αμφισβήτηση τις παραδοσιακές μεθόδους προπόνησης και τα διαιτολόγια. Δεν καταπίνουν στα τυφλά τις συμβουλές πρωταθλητών, ούτε είναι διατεθειμένοι να υποκλιθούν παθητικά στην αυθεντία τους.

Θέλουν συγκεκριμένη και εμπειριστατωμένη αιτιολόγηση, θέλουν να ξέρουν το ΓΙΑΤΙ! Μερικοί από τους οπαδούς του «παραδοσιακού» μπόντυ-μπιλντινγκ ανησυχούν και αναστατώνονται όλο και περισσότερο καθώς γίνονται μάρτυρες της κατάρριψης της εικόνας που έχουν για το μπόντυ-μπιλντινγκ από ειδικούς αθλητρους, φυσιολόγους, διαιτολόγους και φιλόδοξους μπόντυ-μπιλντερς.

Δεν είναι περίεργο που οι νέοι ερευνητικοί μπόντυ-μπιλντερς συχνά έρχονται σε σύγχυση από το ανακάτωμα αντιφατικών απόψεων πάνω στα σετς, τις επαναλήψεις, τη συχνότητα των προπονήσεων και το σύστημα που θα πρέπει να ακολουθήσουν.

Εδώ και πολλά χρόνια τα διάφορα περιοδικά βρίθουν με άρθρα που προωθούν αντιφατικές απόψεις ακριβώς σχετικά με το ποιός είναι ο καλύτερος τρόπος προπόνησης.

Τώρα, σαν να μην έφταναν όλα αυτά, προστίθεται στο δίλημμα των μπόντυ-μπιλντερς η αυξανόμενη σε ένταση διχογνωμία μεταξύ των οπαδών της χρήσης των ελευθέρων βαρών και εκείνων που εξυμνούν τη χρήση των μηχανών.

Αν και υπάρχουν πολυάριθμοι τύποι μηχανών σωματικής άσκησης στην αγορά όπως: Ναυτίλος, Γιουνιβέρσαλ, Κάιζερ, Τρίτων και Ντάινα Καμ για να αναφέρουμε τους πιο σημαντικούς, σίγουρα το επίκεντρο της καταιγίδας είναι οι μηχανές τύπου Ναυτίλος. Εν μέρει αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι ο κατασκευαστής των μηχανών αυτών είναι ο μόνος, που διεξάγει δικές του ευρείας κλίμακας έρευνες πάνω στη φυσιολογία και αθλητιατρική και εκδίδει τα αποτελέσματα των μελετών, που όμως συνήθως καταρρίπτουν τις γενικά παραδεκτές από τον υπόλοιπο κόσμο απόψεις. Ένας άλλος λόγος που οι μηχανές τύπου Ναυτίλος αποτελούν το επίκεντρο τόσων αντιγνώμων είναι ίσως το γεγονός ότι το εργοστάσιο που τις κατασκευάζει κατέχει τα πρωτεία στις πωλήσεις εξοπλισμού γυμναστηρίων σχετικά με το οποίο αξίζει να αναφέρουμε ότι για το 1981 αναφέρεται τοπικός μόνο τζίρος του ύψους των 350 εκατομμυρίων δολαρίων.

Είναι πολύ βασικό για τους μπόντυ-μπιλντερς που προσπαθούν να καταλήξουν σε μια λύση μέσα από τόσες αντιφατικές απόψεις, να λάβουν υπόψη τους ότι, όσο κι αν φαίνεται παράξενο, οι προλήψεις των ανθρώπων που είναι αναμιγμένοι στις υποθέσεις αυτές, κινούν σημαντικά νήματα στο παιχνίδι. Πολυμένη δειγματοληψία και διεστραμμένη παρουσίαση στατιστικών χρησιμοποιούνται πολύ συχνά σαν στοιχεία που «αποδεικνύουν» σωστές απόψεις των οποίων ακριβώς οι αντίθετες είναι οι σωστές.

Οι περισσότερες από τις απόψεις που έχουν γραφτεί σχετικά με τις διάφορες μεθόδους προπόνησης προέρχονται από τους ίδιους τους κατασκευαστές των διαφόρων οργάνων γυμναστικής, γεγονός που τις κάνει εξ αρχής ύποπτες.

Εμείς, στο Ερευνητικό Κέντρο

Γουίντερ, δεν ενδιαφερόμαστε να αποδείξουμε ότι κάποιος έχει δίκιο ή άδικο. Μια τέτοια προσέγγιση θα οδηγούσε σε πόλωση από τη μεριά μας και θα έκανε τα συμπεράσματά μας εξίσου ύποπτα. Εκείνο που μας ενδιαφέρει είναι μια αντικειμενική εικόνα βασισμένη σε πραγματικά υπαρκτά στοιχεία, έτσι ώστε ο κάθε μπόντυ-μπιλντερ να μπορεί να πάρει τις δικές του αποφάσεις σχετικά με το ποιά είναι η καλύτερη μέθοδος προπόνησης.

Ο κάθε μπόντυ-μπιλντερ θα μπορέσει να καταλήξει σε κάποιο συμπέρασμα μόνον εάν εξετάσουμε τα διάφορα σημεία διαφωνιών με την επαρκή πληροφόρηση. Η συζήτηση που ακολουθεί θα τον βοηθήσει να πάρει τις αποφάσεις του.

ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΒΑΡΗ - ΤΑ ΥΠΕΡ ΚΑΙ ΤΑ ΚΑΤΑ

Πριν ο Άλαν Κάλμπερτ επινοήσει και κατασκευάσει την μπάρα με τους δίσκους, περίπου στην αρχή του αιώνα μας, ο μπόντυ-μπιλντερ και ο αθλητής δύναμης, όπως τους ξέρουμε σήμερα, δεν υπήρχαν. Είναι φανερό ότι με τη χρήση της μπορούσε κανείς να αναπτύξει μυική μάζα που ήταν απλά αδύνατον να γίνει πριν από την εμφάνισή της. Συγκριτικά με οτιδήποτε προϋπήρχε, η μπάρα ήταν το εργαλείο θαύμα.

Το γεγονός ότι η μπάρα είναι ένα αποδοτικό εργαλείο – όταν χρησιμοποιείται σωστά – δεν μπορεί να το αρνηθεί κανένας, εφόσον η πλειονότητα των σημερινών πρωταθλητών του μπόντυ-μπιλντινγκ κυριολεκτικά γεννήθηκαν από αυτήν. Αυτό πάλι δεν αλλάζει το γεγονός ότι η χρήση της μπάρας έχει ορισμένα μειονεκτήματα.

Για να γίνουν κατανοητά αυτά τα μειονεκτήματα της μπάρας, πρέπει να ρίξουμε μια ματιά στις βασικές αρχές αποδοτικότητας της γυμναστικής μεθοδολογίας. Ενώ τα διάφορα μέρη του σώματος κινούνται

γύρω από έναν άξονα, η πλειονότητα τού εξοπλισμού με ελεύθερα βάρη έχει τη δυνατότητα να παρέχει την αντίσταση μόνο πάνω σε μια «ευθεία γραμμή» ή ακόμη και μόνο πάνω στην ίδια διεύθυνση. Σε αυτό οφείλεται το γεγονός ότι στις περισσότερες ασκήσεις το βάρος φαίνεται να βαραίνει περισσότερο σε ορισμένες θέσεις από άλλες, και πολύ σπάνια μας δίνει την παραμικρή αντίσταση στη θέση της τέλει σύσπασης, στη μοναδική δηλαδή θέση που μπορεί να ενεργοποιηθεί το 100% των μυικών ινών.

Η δίπλωση (κάμψη), για παράδειγμα, μια κίνηση που είναι περιστροφική σε ένα τόξο περίπου 160 μοιρών, παρέχει αποδοτική αντίσταση μόνο πάνω σε ένα πολύ μικρό τμήμα ολόκληρης της κίνησης. Και αυτό συμβαίνει στο σημείο όπου οι πηγές βρίσκονται παράλληλοι με το έδαφος, όπου δηλαδή η βαρύτητα τραβάει το βάρος κατευθείαν προς τα κάτω και αυτός που γυμνάζεται τραβάει το βάρος κατευθείαν προς τα πάνω. Μόλις το βάρος περάσει το σημείο αυτό, η αποδοτική αντίσταση μειώνεται και το βάρος «ελαφραίνει», για να καταλήξει σε μικρή ή καθόλου αντίσταση στο σημείο όπου η σύσπαση είναι πλήρης.

Σε εκείνες τις ασκήσεις με μπάρα που μπορείς να ακινητοποιήσεις το βάρος και να το κρατήσεις στην κορυφαία θέση που η σύσπαση είναι πλήρης στην ουσία δεν υπάρχει πια αντίσταση για να αντιπαχτεί στη σύσπαση. Αυτό είναι ένα σοβαρό ελάττωμα της χρήσης της μπάρας, διότι αναμφίβολα η κορυφαία θέση πλήρους σύσπασης είναι πολύ σημαντική για την ενεργοποίηση της ανάπτυξης.

Παραδείγματα ασκήσεων με μπάρα, όπου εμφανίζεται το πρόβλημα αυτό είναι τα σκουότς, οι πιέσεις ποδών, οι πιέσεις γενικά όλων των ειδών και οι κάμψεις. Κατά την τελική ακινητοποίηση του βάρους, όλη η αποδοτική αντίσταση αφαι-

ρείται από τους μυώνες και υποστηρίζεται από τα κόκαλα που έχουν ευθυγραμμιστεί με τη διεύθυνση του βάρους. Όταν συμβαίνει αυτό, οι μυώνες αναπαύονται, χαλαρώνουν και, εφόσον δεν υπάρχει αντίσταση για να τους φορτίσει, περιορίζεται και η ενεργοποίηση του μηχανισμού ανάπτυξης.

Η ύπαρξη του δύσκολου σημείου – το σημείο όπου η αντίσταση είναι μεγαλύτερη από την υπόλοιπη κίνηση – κάνει ξεκάθαρο το γεγονός ότι οι μυώνες εργάζονται σκληρότερα σε ορισμένες θέσεις από άλλες. Αντίστοιχα, στις θέσεις όπου το βάρος μπορεί να υποστηριχτεί με μικρή ή καθόλου μυική συμμετοχή, φαίνεται καθαρά ότι οι μυώνες δεν γυμνάζονται καθόλου.

Όλα τα παραπάνω αποδεικνύουν ότι οι ασκήσεις με μπάρα παρέχουν την αντίσταση στις πλέον αδύναμες θέσεις των μυώνων, ενώ δεν μπορούν να δώσουν καθόλου αντίσταση στις θέσεις όπου οι μυώνες εμφανίζουν τη μέγιστη δύναμή τους. Επειδή όμως όλοι γνωρίζουμε ότι η αντίσταση και η ένταση είναι οι παράγοντες εκείνοι που ενεργοποιούν το μηχανισμό ανάπτυξης, γίνεται φανερό ότι, όπου δεν υπάρχει αντίσταση, δεν ενεργοποιείται ανάπτυξη. Παρόλη όμως την ύπαρξη των περιοριστικών παραγόντων, υπάρχουν ασκήσεις πολύ αποδοτικές με ελεύθερα βάρη που τελικά βέβαια θα γινόντουσαν πολύ πιο αποδοτικές χωρίς αυτούς τους περιορισμούς.

ΕΙΔΙΚΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ - ΤΑ ΥΠΕΡ ΚΑΙ ΤΑ ΚΑΤΑ

Εάν τα ειδικά μηχανήματα γυμναστικής δεν παρέχουν πλεονεκτήματα που να αποζημιώνουν με το παραπάνω τα από κατασκευής μειονεκτήματά τους, τότε καλύτερα να προσηλωθεί κανείς στην προπόνηση με ελεύθερα βάρη. Ακολουθούν μερικά από τα πιο «φωναχτά» μειονεκτήματα και τα πλεονεκτήματα των μηχανών:

Μηχανικός περιορισμός ή «καθοδηγούμενη αντίσταση». – Το μειονέκτημα που αποτελεί κατασκευαστικό χαρακτηριστικό των περισσότερων μηχανημάτων χωρίς εξαίρεση είναι η «καθοδηγούμενη αντίσταση». Η αντίσταση που παρέχεται από τα μηχανήματα αυτά είναι μηχανικά περιορισμένη σε μια συγκεκριμένη «τροχιά» σε αντίθεση με την μπάρα, που επιτρέπει ελευθερία κινήσεων προς όλες τις διευθύνσεις. Επειδή μάλιστα οι ασκήσεις με μπάρα μπορούν να προσομοιώσουν τη μηχανική των κινήσεων σε διάφορα σπορ είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν για να βελτιώσουν τις επιδόσεις στα σπορ αυτά. Οι μηχανές δεν επιτρέπουν παρόμοια χρήση λόγω της περιορισμένης ελευθερίας στην τροχιά των κινήσεων.

Αντίστροφη Γεωμετρία. – Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, οι μπάρες παρέχουν αντίσταση μόνο προς μια διεύθυνση – προς τα κάτω, κατακόρυφα, αποτέλεσμα της δράσης της βαρύτητας. Με τις τροχαλίες η αντίσταση μπορεί να πάρει επιλεκτικά οποιαδήποτε κατεύθυνση. Αλλά ακόμα και στις περιπτώσεις αυτές πάλι τελικά η αντίσταση είναι πάνω σε μία διεύθυνση και ακόμη προς μία κατεύθυνση. Καταλήγει λοιπόν κανείς σε ασκήσεις όμοιες με αυτές που γίνονται με μπάρα και ίσως και λιγότερο αποδοτικές. Φυσικά δικαιώνεται η ύπαρξη μηχανημάτων, που γυμνάζουν μυώνες ή μυικές ομάδες σε κινήσεις, που δεν γίνονται με την μπάρα. Παραδείγματα εφαρμογών που αξίζουν ή εφαρμογών στις οποίες απλά έχει αλλάξει η διεύθυνση κίνησης συμβατικών ασκήσεων με μπάρα είναι η μηχανή «φτερών» και η μηχανή πιέσεων ποδιών. Οι μηχανές που η λειτουργία τους βασίζεται στην αρχή των μοχλών είναι οι λιγότερο αποδοτικές, οι λιγότερο παραγωγικές από όλες.

Αν και οι μηχανές με μοχλούς

δεν φθείρονται τόσο γρήγορα όσο εκείνες που χρησιμοποιούν συρματόσχοινα, η λειτουργικότητά τους γρήγορα πέφτει. Οι μηχανές που χρησιμοποιούν μοχλούς έχουν καμπύλες αντίστασης αντίθετες από τις αντίστοιχες καμπύλες δύναμης των μυώνων σε συνάρτηση με το μήκος τους. Στις περισσότερες περιπτώσεις παρέχεται υπερβολική αντίσταση στη θέση τέλει έκτασης ή στην πιο αδύναμη θέση, πράγμα που κάνει μερικές φορές αδύνατο να ξεκινήσει η κίνηση, και πολύ μικρή αντίσταση στο μεσοδιάστημα της κίνησης και στις θέσεις της σύσπασης, κάνοντας την υπόλοιπη κίνηση πολύ εύκολη με μικρή ή καθόλου αποδοτική αντίσταση.

Οι μηχανές που ονομάζονται μεταβλητής αντίστασης – μεταξύ των οποίων οι πιο γνωστές είναι οι Ναυτίλος – αυξάνουν κλιμακωτά την παρεχόμενη αντίσταση καθόλη την τροχιά της κίνησης ή κινήσεων, σε μια προσπάθεια να ξεπεράσουν τα μειονεκτήματα των ελευθέρων βαρών. Στις Ναυτίλος επιτυγχάνεται η αυτόματη μεταβολή της αντίστασης σε απόλυτη αντιστοιχία με τις καμπύλες δύναμης των μυώνων μέσα σε όλο το μήκος της τροχιάς των κινήσεων με τη χρήση εκκέντρων τροχαλίων. Και, αν και μπορεί οι Ναυτίλος να μη δίνουν την τέλεια αντιστοιχία δύναμης-αντίστασης που υπόσχεται ο κατασκευαστής τους, η ισορροπία πάντως που επιτυγχάνεται είναι πολύ μεγαλύτερη από αυτή που δίνεται από τις μπάρες και από τις μηχανές αντίστροφης γεωμετρίας που κυκλοφορούν στο εμπόριο.

Απόδοση ισχύος. – Έχει γίνει η σκέψη ότι οι μηχανές Ναυτίλος δεν επιτρέπουν πολύ γρήγορες κινήσεις και ως εκ τούτου δεν επιτρέπουν την ανάπτυξη της ισχύος που είναι απαραίτητη για να αποκτήσει μάζα ένας μπόντυ-μπάλντερ. Η αλήθεια είναι ότι οι κατασκευαστές των Ναυτίλος υποστηρίζουν ότι οι κινήσεις όλων των ασκήσεων πρέ-

πει να εκτελούνται αργά με ελεγχόμενη σκοπιμότητα, βήμα προς βήμα, έτσι ώστε να εκμηδενίζεται η πιθανότητα, η ορμή να βοηθάει την ολοκλήρωση των κινήσεων μειώνοντας έτσι την ισχύ και την έκταση σε αυτές, για να μην αναφέρουμε το γεγονός ότι οι σκόπιμες ελεγχόμενες κινήσεις κάνουν όλες τις ασκήσεις ασφαλέστερες.

Εκείνο που δεν αληθεύει είναι ότι οι κινήσεις δεν μπορούν να γίνουν γρήγορα. Η αλήθεια είναι ότι, αν και ο κατασκευαστής είναι ενάντια σε αυτού του είδους την άσκηση, που τη θεωρεί αντιπροδοτική και επικίνδυνη, γρήγορες κινήσεις μπορούν να εκτελεστούν στις μηχανές Ναυτίλος.

Άμεση αντίσταση. - Έχω ήδη αναφέρει το γεγονός ότι οι μπάρες δεν μπορούν να δώσουν άμεσα την αντίσταση γιατί λόγω βαρύτητας η αντίσταση παρέχεται μόνο σε ευθεία γραμμή και συνήθως πάνω στην ίδια διεύθυνση, σε μέλη του σώματος που κινούνται περιστροφικά και κατά συνέπεια αλλάζουν συνεχώς τη διεύθυνση πάνω στην οποία κινούνται. Εξ αιτίας αυτού, το βάρος φαίνεται ελαφρύτερο σε μερικές θέσεις και βαρύτερο σε άλλες και συχνά δεν δίνει καμιά αντίσταση στα σημεία της τέλει αύσπασης, που είναι τόσο σημαντικά για τη μυική ανάπτυξη.

Από όσα ξέρω, οι μηχανές Ναυτίλος είναι οι μοναδικές στις οποίες έχουν γίνει προσπάθειες να ξεπεραστεί αυτό το μειονέκτημα δίνοντας αντίσταση που αντιστέκεται άμεσα στην κίνηση ή με διαφορά φάσης 180 μοιρών με αυτή. Κατά πόσο αυτό έχει τελικά επιτευχθεί, μπορεί να συζητηθεί. Στα προηγούμενα έχει θεωρηθεί μόνο η μία από τις δύο διαφορετικές σημασίες της «αμεσότητας» της αντίστασης πάνω στην άσκηση. Η άλλη σημασία της «αμεσότητας» αναφέρεται σε σχέση με το «κύριο κινητήριο» μυών ή το σωματικό μέλος που κινείται από τους εν λόγω μυώνες.

Από την άποψη αυτή, οι μηχανές Ναυτίλος έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να παρέχουν την αντίσταση συνεχώς αντίθετη προς τη σύσπαση του κύριου κινητηρίου μυών. Στην περίπτωση μάλιστα των λατίσιμους, οι Ναυτίλος παρέχουν την αντίσταση μέσω του πάνω μέρους των χεριών, των μπράτσων, αντί των πήχων και των χεριών, όπως συμβαίνει σε κάθε άλλη συμβατική μηχανή ή στις ασκήσεις με ελεύθερα βάρη. Στις ασκήσεις για τα «φτερά» που η αντίσταση μεταφέρεται μέσω των πήχων και των χεριών δημιουργείται ένας αδύναμος σύνδεσμος με τη μορφή των πιο αδύναμων συνεργών μυών των χεριών, που αναγκάζονται να συμμετέχουν στην κίνηση. Έτσι τα «φτερά» δεν φτάνουν ποτέ σε κατάσταση πλήρους εξάντλησης, γιατί τα χέρια εξαντλούνται πιο γρήγορα.

ΣΥΝΘΕΣΗ

Άτομα που έχουν ξοδέψει ένα μεγάλο μέρος της ζωής τους σε χρόνο, κόπο και χρήματα για να κατασκευάσουν την εφαρμογή μιας συγκεκριμένης ιδέας, χάνουν την αντικειμενικότητα της κρίσης τους μπροστά στην προσμονή της αποδοχής της δημιουργίας τους από τους άλλους. Ο εθελουφλισμός αυτός έχει επηρεάσει τους εφευρέτες, κατασκευαστές και προωθητές των ελευθέρων βαρών και των μηχανών και τη φιλοσοφία πίσω από το καθένα. Η αντίθεση από εμπορική/οικονομική έχει πάρει τη μορφή της νοητικής/φιλοσοφικής.

Οι οπαδοί των ελευθέρων βαρών τονίζουν το γεγονός ότι η συντριπτική πλειοψηφία των σημερινών μπόντυ-μπιλντερς και αθλητών δύναμης έχουν γυμναστεί με ελεύθερα βάρη. Το επιχείρημά τους όμως δεν έχει και τόσο απόλυτη ισχύ, γιατί μαζί με τους πρωταθλητές έχουν γυμναστεί με ελεύθερα βάρη και όλοι οι αποτυχημένοι. Εκείνοι πάλι που υποστηρίζουν τις μηχανές είναι το ίδιο τυφλοί υποστηρίζοντας ότι οι κατασκευές

αυτές θα δώσουν αποτελέσματα ανήκουστα για τα ελεύθερα βάρη.

Οι τακτικές που χρησιμοποιούνται στην προώθηση των προϊόντων αυτών έχουν συγκεντρωθεί τόσο πολύ στις σχετικά μικρές διαφορές τους που έχουν χάσει τελείως την επαφή τους με μια πολύ βασική ομοιότητά τους. Τα ελεύθερα βάρη και οι μηχανές είναι και τα δύο εργαλεία προοδευτικής αντίστασης και πρέπει η λειτουργία τους να ακολουθεί πιστά τις βασικές φυσιολογικές αρχές της προοδευτικότητάς και της υπερφόρτισης για να μπορούν να είναι αποδοτικές για οποιονδήποτε. Οι μηχανές δεν είναι και τόσο διαφορετικές από τα ελεύθερα βάρη. Άσχετα με τίποτα τα δύο διαλέγει ο κάθε μπόντυ-μπιλντερ, πρέπει να μετακινεί μια αντίσταση μια ορισμένη απόσταση σε ορισμένο χρόνο. Είτε χρησιμοποιεί ελεύθερα βάρη είτε μηχανές είτε οποιαδήποτε αντίσταση, κάθε άτομο θα γίνει δυνατότερο μόνο αν αυξάνει προοδευτικά το επίπεδο της αντίστασης αυτής.

Αναγνωρίζοντας ότι τα ελεύθερα βάρη και οι μηχανές, το κάθε είδος με τη σειρά του, έχει τα δυνατά και αδύνατα σημεία του, δεν θα ήταν προτιμότερο να ανακαλύψουμε τα ισχυρά σημεία του καθενός και να τα εκμεταλλευτούμε από το να συνεχίσουμε να συγκεντρώνουμε την προσοχή μας στα μειονεκτήματα; Ο Τζοε Γουίντερ έχει ερευνήσει τα μειονεκτήματα και τα πλεονεκτήματα των μηχανών και των ελευθέρων βαρών όσο πιο αντικειμενικά γίνεται.

Η συνεχής έρευνα του οδήγησε στο συμπέρασμα ότι υπάρχει τρόπος ένας μπόντυ-μπιλντερ να εκμεταλλευτεί με τον καλύτερο τρόπο τα πλεονεκτήματα και των δύο ειδών σε συνδυασμό. Η εφαρμογή αυτής της ιδέας βασίστηκε σε αυτό που ονόμασε «προσαρμογή τριών φάσεων» του μπόντυ-μπιλντερ.

Σύμφωνα με τον Γουίντερ, πρέπει να λάβει κανείς υπόψη τις ανά-

γκες του μπόντυ-μπιλντερ σε κάθε μία από τις τρεις αυτές φάσεις. Ο αρχάριος, για παράδειγμα, πρέπει να αναπτύξει νευρομυϊκό συντονισμό, συνολική δύναμη μαζί με μια κινητική αισθητική ικανοποίηση από την προπόνησή του. Ενώ λοιπόν οι Γιουνιβέρσαλ, Ναυτίλος, Κάιζερ και οι άλλες μηχανές μπορούν να αναπτύξουν συνολική δύναμη και να βελτιώσουν τη φυσική κατάσταση, δεν επιτρέπουν την ελευθερία των κινήσεων ούτε για την εξάσκηση μεγάλων συνεργαζόμενων μυϊκών μαζών με μια κίνηση, ούτε για την ανάπτυξη της βασικής δύναμης και του νευρομυϊκού συντονισμού.

«Ο αρχάριος δεν πρέπει να ενδιαφέρεται για την ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης σε λεπτομέρειες εμφάνισης», λέει ο Τζοε Γουίντερ. «Πρώτα πρέπει να κτιστούν στέρεα θεμέλια. Οι μπάρες και τα ελεύθερα βάρη εξυπηρετούν καλύτερα το σκοπό αυτό, διότι ενεργοποιούνται περισσότεροι μύες κάτω από την ίδια αντίσταση. Η καθοδηγούμενη αντίσταση που παρέχεται από τις μηχανές είναι πολύ περιοριστική και απομονώνει περισσότερο τις διάφορες μυϊκές ομάδες αν και σε μερικές ενεργοποιούνται και μερικοί συνεργοί μύες. Ένα καλό παράδειγμα είναι οι όρθιες πιέσεις με μπάρα, άσκηση που πρακτικά ενεργοποιεί σε μια συντονισμένη συνεργασία όλες τις μυϊκές ομάδες του σώματος αναπτύσσοντας έτσι μεγάλη συνολική δύναμη και νευρομυϊκό έλεγχο. Αυτό το είδος της συντονισμένης κίνησης που γίνεται με την μπάρα είναι πολύ καλύτερο για την ανάπτυξη των θεμελίων της δύναμης από τις απομονωμένες κινήσεις που εκτελούνται στις περισσότερες μηχανές. Όταν ήμουν νεαρός, 16 χρόνων περίπου, και είχα κολλήσει στα 100 κιλά στις πιέσεις, μπορούσα να κάνω 105 και μερικές φορές και 110 με τη βοήθεια όλου του σώματος. Ανεβάζοντας το μεγαλύτερο βάρος πάνω από το κεφάλι και μετά κατεβάζο-

ντάς το ελεγχόμενα ενεργοποιούσα περισσότερες μυϊκές ίνες και ενίσχυα την αυτοπεποίθησή μου.

Αν εξακολουθούσα να κάνω αστηρές πιέσεις δεν θα μπορούσα να κάνω αύξηση του βάρους για βδομάδες. Η ελευθερία των κινήσεων που επιτρέπεται από τα ελεύθερα βάρη μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να διδάξει τον αρχάριο μπόντυ-μπιλντερ να κατευθύνει τη δύναμή του σε μια συγκεκριμένη περιοχή και να την απελευθερώνει εκρηκτικά στη χρήση μεγαλύτερων βαρών. Επίσης, τα ελεύθερα βάρη δίνουν την ψυχολογική ικανοποίηση της υπερνίκησης ενός μεγαλύτερου βάρους, ενός μεγαλύτερου εμπόδιου. Αυτή η άμεση, οπτική, επαφή με την αύξηση είναι το καύσιμο ανατροφοδότησης των κινήτρων κάθε μπόντυ-μπιλντερ για να συνεχίσει με μεγαλύτερο ενθουσιασμό. Οι περισσότερες μηχανές δεν μπορούν να δώσουν αυτό το πολύτιμο στοιχείο και ο πιο άπειρος αρχάριος μπορεί να βαρεθεί και να τα παρατήσει.

Καθώς ο αρχάριος συνεχίζει να γυμνάζεται τακτικά και κανονικά με βασικές ασκήσεις αναπτύσσει συμπαγή θεμελιώδη δύναμη και μάζα και εξοικειώνεται με τις λειτουργικές του δυνατότητες.

Συνεχίζοντας ο Γουίντερ περιγράφει την εξέλιξη των αναγκών του μπόντυ-μπιλντερ καθώς εισέρχεται στο επόμενο στάδιο:

«Μετά από έξι μήνες με ένα χρόνο κανονικής προπόνησης, με ελεύθερα βάρη, ο μπόντυ-μπιλντερ θα πρέπει να αρχίσει να συγκεντρώνει την προσοχή του στην ανάπτυξη των διαφόρων μερών του σώματος ξεχωριστά, και στη δυνατότητα να τα ελέγχει σαν μέσο καλλιέργειας της εμφάνισης του. Στο σημείο αυτό ο μπόντυ-μπιλντερ μπορεί επίσης να συγκεντρωθεί στα αδύναμά του σημεία, εφόσον δεν αναπτύσσονται όλα τα μέρη ισοδύναμα. Η εξειδίκευση αυτή είναι απαραίτητη για να δια-

τηρηθεί η ισορροπία και η συμμετρία. Ο εξασκούμενος θα έκανε πολύ καλά αν στο σημείο αυτό της ανάπτυξής του χρησιμοποιούσε μηχανές στο ποσοστό του 25% του συνολικού χρόνου της προπόνησής του.

Στο τρίτο στάδιο της ανάπτυξης, ο μπόντυ-μπιλντερ που προετοιμάζεται για αγώνες, μπορεί να χρησιμοποιήσει όλων των τύπων τους εξοπλισμούς, μηχανές, τροχαλίες και ελεύθερα βάρη. Οι τροχαλίες και οι ισοτονικές κινήσεις μαζί με όλων των ειδών τις βυθίσεις και έλξεις θα τον βοηθήσουν να αυξήσει τον προσδιορισμό του, πέρα από το γεγονός ότι θα καλύψει έτσι τα αδύνατα σημεία του. Μπορεί ακόμη να χρησιμοποιεί τα ελεύθερα βάρη για τη διατήρηση του μυϊκού όγκου καθώς και να στηρίζει τη διατήρηση της ισορροπίας και την τελειοποίηση της εμφάνισης του με τη χρήση των μηχανών. Ο πιο προχωρημένος μπόντυ-μπιλντερ είναι καλό να γυμνάζεται κύρια με ελεύθερα βάρη για την ανάπτυξη του μυϊκού όγκου ιδίως κατά τις μη αγωνιστικές περιόδους. Οι μηχανές είναι σπουδαίες κύρια για τις αγωνιστικές περιόδους για να δώσουν την τελειοποίηση στην εμφάνιση».

Κλείνοντας ο Γουίντερ θέλει να τονίσει ότι, ενώ τα ελεύθερα βάρη και οι μηχανές μπορούν να κάνουν θαύματα αντίστοιχα με τον τρόπο τους και τη σωστή τους χρήση, τίποτα δεν είναι μαγικό και μόνο η ολοκληρωμένη αφοσίωση και η συνεχής προσπάθεια μπορεί να δώσουν τα καλύτερα αποτελέσματα. Έτσι, καθώς ο μπόντυ-μπιλντερ γίνεται πιο έμπειρος, μπορεί να οργανώσει τη δική του μορφή προπόνησης με βάση αυτό που έχει αποφασίσει ότι ταιριάζει καλύτερα στις περιοδικές του ανάγκες. Οτιδήποτε και να αποφασίσει κανείς, ελπίζω η απόφαση αυτή να στηριχτεί στην αντικειμενική μελέτη όλων των διαθέσιμων πληροφοριών.



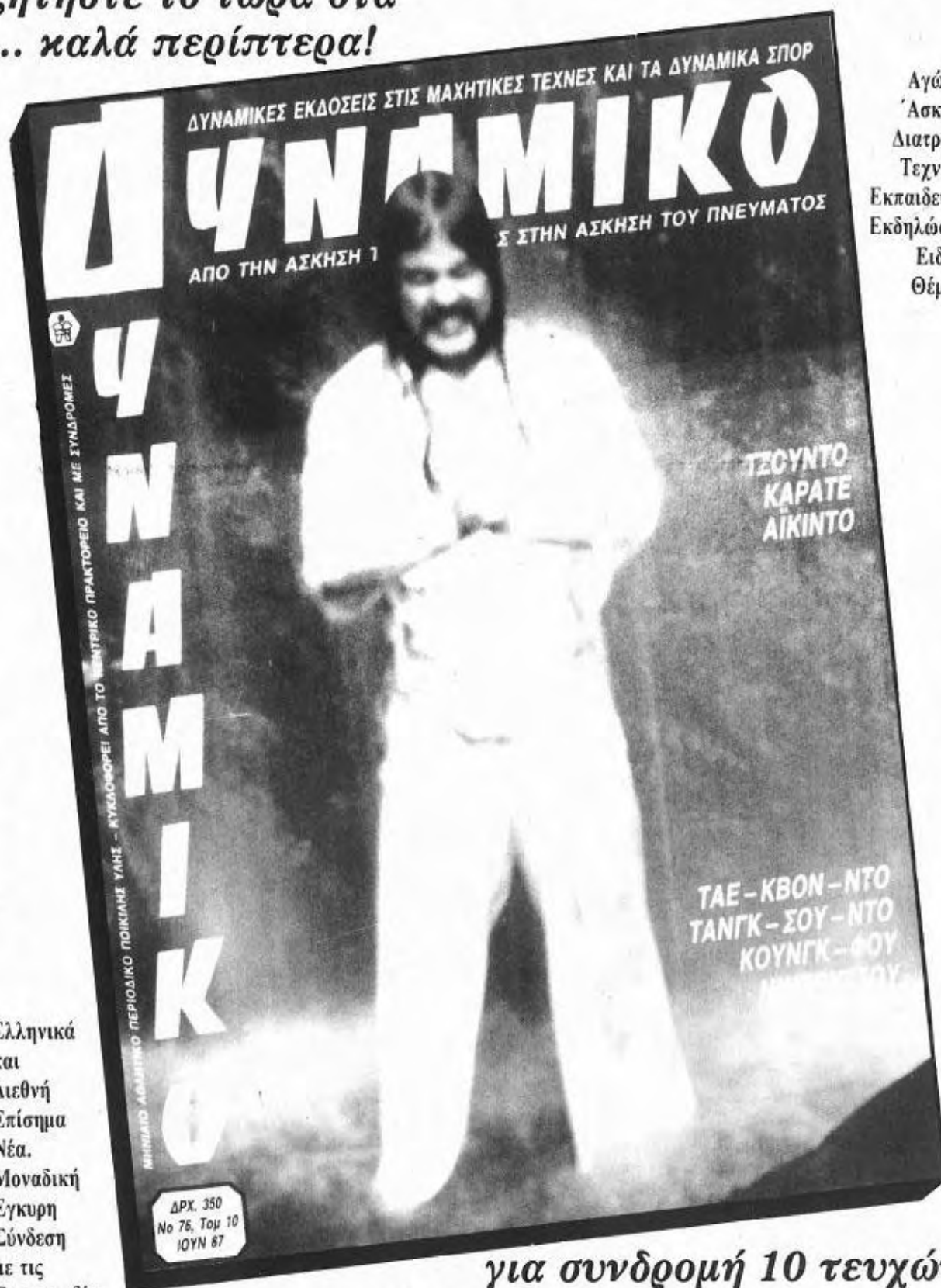
Κυκλοφορεί δίμηνο
το Γερμανικό *FLEX*



για συνδρομή γράψτε:
FLEX-Redaction

*Z. H. Herrn Busek, Rostfach 800323,
8000 Munchen, W. GERMANY*

ζητήστε το τώρα στα
... καλά περίπτερα!



Αγώνες
Άσκηση
Διατροφή
Τεχνικές
Εκπαιδευτές
Εκδηλώσεις
Ειδικά
Θέματα

Ελληνικά
και
Διεθνή
Επίσημα
Νέα.
Μοναδική
Έγκυρη
Σύνδεση
με τις
Ομοσπονδίες

για συνδρομή 10 τευχών
στείλτε μας την αξία τους - 10%

Προς: Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, Ρ.Ρ. Εξάρχεια, 10022 Αθήνα

Η ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΚΟΡΥΦΑΙΑΣ ΣΥΣΠΑΣΗΣ ΤΟΥ ΓΟΥΗΝΤΕΡ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΙΑ ΣΕΝΑ

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

Ο ΔΡΟΜΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΓΙΣΤΟ

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΥΡΙΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΩΣΗ

Από τον Μάικ Μέντζερ
Απόδοση: Νίκος Ραφτάκης
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεθέ

Αν και τελευταία το M & F πλατύνει το φάσμα των θεμάτων που δίνει στη δημοσιότητα συμπεριλαμβάνοντας περισσότερα άρθρα σχετικά με την διατροφή, την υγεία και τις γυναικείες δραστηριότητες στον τομέα, ο σκληροπυρηνικός μπόν-

τυ-μπήντερ εξακολουθεί να είναι ο κύριος στόχος του M&F και η πρώτη αγάπη του εκδότη του Τζο Γουήντερ. Ο Τζο γνωρίζει ότι ο σκληρός μπόντυ μπήντερ διαβάζει το περιοδικό του κύρια για ένα λόγο: να ανακαλύψει στις σελίδες του τη μέθοδο που θα τον κάνει ικανό να κτίσει τη μεγαλύτερη μυϊκή μάζα στο μικρότερο δυνατό χρόνο.

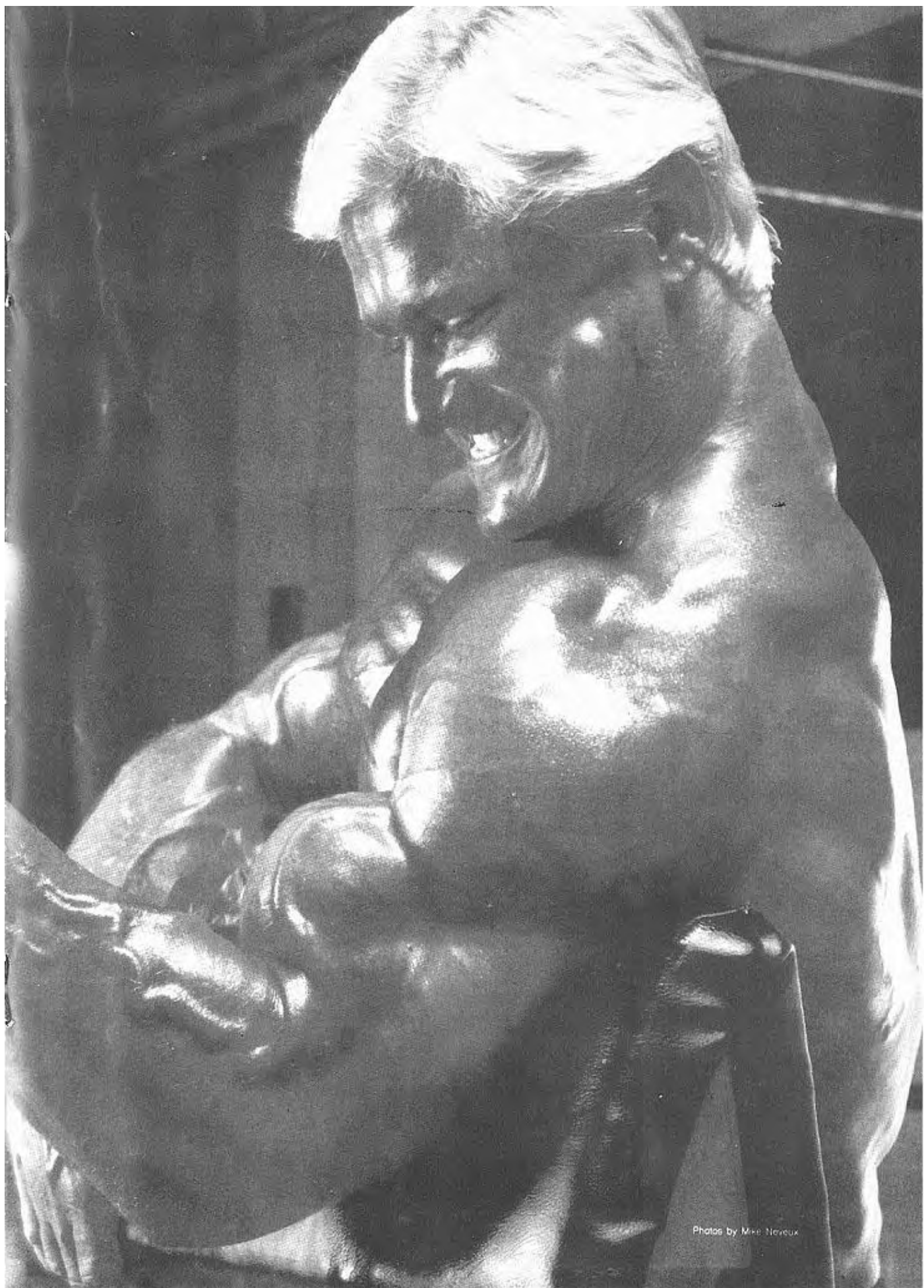
Μέσα στις σελίδες αυτές οι αναγνώστες θα βρουν άρθρα

που επεξηγούν το αποτελεσματικότερο σύστημα μπόντυ-μπήντιγκ του Γουήντερ και διευκρινίζουν τις θεμελιώδεις αρχές του, τις Αρχές Γουήντερ. Χωρίς την πλήρη και συνολική

Οι αρχές εκγύμνασης του Τζο Γουήντερ εφαρμόζονται από όλους τους κορυφαίους αθλητές. Στη φωτογραφία ο Τομ Πλατζ εφαρμόζει την αρχή της κορυφαίας σύσπασης που του έδωσε 3,5 κιλά καθαρών μυών σε ένα χρόνο.



The squeeze is on! Superstar Tom Platz made the Weider Peak Contraction Principle the foundation of his 1982 pre-Olympia campaign for mass, shape and cuts. The principle helped him gain seven pounds of muscle in a year.



αντίληψη και εφαρμογή των αρχών αυτών είναι πολύ αμφίβολο αν ένας μπόντυ μπίλντερ θα μπορέσει ποτέ να φτάσει το μέγιστο όριο του φυσικού του δυναμικού.

Με την άδεια ελεύθερης χρήσης άρθρων του Muscle and Fitness στο ΥΓΕΙΑ και ΜΥΩΝΕΣ όλα αυτά τα πλεονεκτήματα και οι προσφορές περνάνε στον Έλληνα αναγνώστη.

Τελευταίες εκδόσεις του M&F έχουν καλύψει την Αρχή των κλονισμένων Σετ, την Αρχή της προ-εξάντλησης, και την Αρχή των Αρνητικών Επαναλήψεων.

Ενώ βέβαια όλες αυτές και οι υπόλοιπες από τις περίφημες Αρχές Γουήντερ είναι ανεκτίμητης σημασίας τη μια ή την άλλη στιγμή στο πρόγραμμα προπόνησης ενός μπόντυ μπίλντερ, η Αρχή της Κορυφαίας Σύσπασης αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της κάθε αποτελεσματικής άσκησης με αντίσταση και είναι η πιο παρεξηγημένη και η περισσότερο κακοεφαρμοσμένη από όλες τις Αρχές Γουήντερ.

Το πιο βασικό θέμα στην προπόνηση με βάρη είναι η σύσπαση. Για να ενεργοποιηθεί σε μέγιστα επίπεδα η μυική ανάπτυξη, πρέπει να προκαλέσουμε την σύσπαση όσο περισσότερων από τις διαθέσιμες μυικές ίνες γίνεται. Για να επιτευχθεί η 100% συμμετοχή ενός δοσμένου μυώνα σε κάποια άσκηση πρέπει να είναι σε κατάσταση πλήρους σύσπασης ενώ στη θέση αυτή πρέπει να υπάρχει αρκετή αντίσταση ώστε να εξαναγκαστούν σε σύσπαση όλες οι μυικές ίνες.

Ποια είναι η Αρχή της Κορυφαίας Σύσπασης;

Η Αρχή της Κορυφαίας Σύσπασης Γουήντερ λέει ότι η μέγιστη διέγερση ανάπτυξης συμβαίνει μόνον όταν όλες οι μυικές ίνες ενός μυώνα έλθουν

σε πλήρη σύσπαση. Καθώς ένας μυώνας κινείται στο μεγαλύτερο εύρος της κίνησης που μπορεί να εκτελέσει, όλο και περισσότερες μυικές ίνες ενεργοποιούνται μέχρις ότου τελικά, στη θέση της πλήρους σύσπασης έχει ενεργοποιηθεί ολόκληρη η μάζα του μυώνα. Είναι λοιπόν απαραίτητο να χρησιμοποιούνται ασκήσεις στις οποίες παρέχεται αρκετή αντίσταση στις θέσεις της μεγάλης σύσπασης.

Παρέχοντας την κατάλληλη αντίσταση σ' όλο το εύρος της κίνησης, εξασφαλίζεται η ανάπτυξη του μυώνα σε όλο του το μήκος. Η ανάπτυξη αυτή του κάθε μυώνα σε ολόκληρο το μήκος του, τονίζει το διαχωρισμό του από τις διπλανές μυικές ομάδες. Αυτός ο διαχωρισμός ή προσδιορισμός είναι το επιστέγασμα της ωριμότητας μιας σωματικής διάπλασης και βοηθάει στην πιο εντυπωσιακή επίδειξη κάθε σωματικού μέρους ξεχωριστά.

Πως πρέπει να χρησιμοποιείται η Αρχή της Κορυφαίας Σύσπασης

Κατ' αρχήν ρίξε μια ματιά στα βασικά στοιχεία φυσιολογίας που περιγράφουν τις αποτελεσματικές μεθόδους άσκησης. Ενώ τα μέλη του ανθρώπινου κορμιού κινούνται περιστροφικά, γύρω από κάποιον άξονα-άρθρωση, ο συνηθισμένος (συμβατικός) εξοπλισμός βαρών μπορεί να εφαρμόσει την αντίσταση μόνο επάνω σε μια ευθεία ή ακόμη και μόνο προς μια κατεύθυνση. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα το χρησιμοποιούμενο βάρος να το αισθάνεται κανείς βαρύτερο σε ορισμένες θέσεις και ελαφρύτερο σε άλλες. Σπάνια υπάρχει αντίσταση στη θέση τέλειης σύσπασης, στη μοναδική θέση, αν θυμάσαι, όπου μπορούν να ενεργοποιηθούν το 100% του αριθμού των ινών του μυώνα που εργάζεται.

Η δίπλωση δικεφάλου, για παράδειγμα, είναι μια περιστροφική κίνηση πάνω σε ένα τόξο περίπου 160 μοιρών και παρέχει απευθείας αποτελεσματική αντίσταση μόνο πάνω σε ένα πολύ μικρό κομμάτι του όλου τόξου. Μόνο στο σημείο όπου οι πήχεις είναι παράλληλοι με το έδαφος και τραβούν ευθεία προς τα πάνω εφαρμόζεται η αντίσταση απευθείας στον δικέφαλο. Μόλις κατά την κίνησή του το βάρος περάσει από το σημείο αυτό η αποτελεσματική αντίσταση μειώνεται και το βάρος παρέχει μικρή ή και καθόλου αντίσταση στη θέση της κορυφαίας σύσπασης.

Κατά την εκτέλεση της τελικής φάσης ορισμένων ασκήσεων με μπάρα είναι φανερά αισθητό ότι ο εργαζόμενος μυώνας δεν φορτίζεται με καμιά αντίσταση. Παρόμοιες ασκήσεις όπου συμβαίνει αυτό το «κλείδωμα», στη κίνηση είναι τα σκουότ, οι πιέσεις ποδών, οι πιέσεις για το επάνω μέρος του σώματος κάθε είδους, οι διπλώσεις και αρκετές άλλες. Κατά το «κλείδωμα» όλη η αποτελεσματική αντίσταση αφαιρείται από τους μυώνες γιατί όλο το φορτίο υποστηρίζεται από τα οστά που έχουν ευθυγραμμισθεί. Οι μυώνες χαλαρώνουν και δεν διεγείρονται πια.

Ο περιορισμός της «κλείδωσης» στη κίνηση δεν υπάρχει στις έλξεις όλων των ειδών, στις εκτάσεις τρικεφάλων, και στις εκτάσεις τετρακεφάλων κάνοντας τις έτσι πολύ αποτελεσματικές ασκήσεις για τη διέγερση του μηχανισμού ανάπτυξης. Ασκήσεις σε επικλινή επίπεδα, που γίνονται με το σώμα σε τέτοιες θέσεις ώστε να εμποδίζονται τα οστά να υποστηρίξουν το βάρος σε ένα τελικό «κλείδωμα» της κίνησης, είναι καλό να επινοούνται για να μειώνουν αυτό το σημαντικό ελάττωμα των περισσότερων ασκήσεων με βάρη.

Για τη μέγιστη ενεργοποίηση όλων των μυικών ινών σε όλο το εύρος των κινήσεων, ιδιαίτερα στη θέση τέλειης σύσπασης, οι Μηχανές Ναυτίλος είναι οι

καλύτερες. Το επαναστατικό στοιχείο των μηχανών Ναυτίλος και Πολάρις είναι τα χρησιμοποιούμενα έκκεντρα γύρω από τα οποία κυλίνουν τα συρματόσχοινα που φέρουν την αντίσταση. Με τον τρόπο αυτό παρέχεται συνεχώς αυξανόμενη αντίσταση, η οποία γίνεται μέγιστη στις θέσεις όπου χρειάζεται περισσότερο, δηλαδή στις θέσεις τέλειας σύσπασης.

Επειδή ακριβώς απαιτείται επαρκής αντίσταση στις θέσεις πλήρους σύσπασης των μυώνων, για να έχουμε μέγιστη ενεργοποίηση του μηχανισμού ανάπτυξης, φαίνεται λογικό ότι κανονικά θάπρεπε να κάνει κανείς μόνον τις ασκήσεις που επιτρέπουν κάτι τέτοιο. Υπάρχουν όμως και άλλες ασκήσεις όπως τα σκουώτ και οι διπλώσεις με «κλέψιμο», που δεν παρέχουν κορυφαία σύσπαση, αλλά όμως είναι ασκήσεις προφανώς πολύ αποτελεσματικές. Προτείνω λοιπόν για κάθε μυϊκή ομάδα τουλάχιστον μια άσκηση που παρέχει αντίσταση στη θέση πλήρους σύσπασης.

Ο ρόλος της Σκέψης στην Αρχή της Κορυφαίας Σύσπασης

Καμιά άλλη από τις Αρχές δεν απαιτεί μεγαλύτερη πνευματική συγκέντρωση. Ο νους πρέπει να είναι συγκεντρωμένος στη μυϊκή δράση σε όλο το εύρος της κίνησης ενώ ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στη θέση κορυφαίας σύσπασης, όπου πυροδοτείται ο μέγιστος αριθμός νευρικών παλμών. Κατά την πρακτική εφαρμογή της Αρχής αυτής η σκέψη πρέπει να είναι απόλυτα συγκεντρωμένη στο μυώνα που εργάζεται και όχι στο βάρος.

Πρέπει να φαντάζεται κανείς τους μυώνες να συσπώνται από τη θέση της πλήρους έκτασης μέχρι τη θέση της πλήρους σύσπασης. Στην τελική θέση ο μυώνας πρέπει να συσπάται πέρα από το όριο που υποβάλλει η διαθέσιμη αντίσταση. Η διχοτόμηση μυαλού και μυώνων παύει να υφίσταται καθώς όλα ξεχνιούνται. Αυτήν την παροδική ένωση του κορμιού με το πνεύμα προς μια

κατεύθυνση την ονομάζω το Ζεν του μπόντυ μπιλντινγκ. Όποιος επιδιώκει πλήρη και γρήγορη ανάπτυξη θα πρέπει να εφαρμόσει αυτή την αρχή. Οι βιοχημικές μεταβολές που έχουν σαν αποτέλεσμα τη μυϊκή ανάπτυξη είναι βασικά οι ίδιες για όλα τα άτομα. Ο τύπος, λοιπόν, της διέγερσης που απαιτείται για να προκαλέσει αυτές τις βιοχημικές μεταβολές είναι ο ίδιος για όλο το ανθρώπινο είδος: μυϊκές συσπάσεις υψηλής έντασης.

Αν χρησιμοποιηθεί με έξυπνο και μελετημένο τρόπο, η Αρχή της Κορυφαίας Σύσπασης είναι μια από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους του Συστήματος γούντερ για την αύξηση της μυϊκής μάζας, την τόνωση του διαχωρισμού και τη βελτίωση του προσδιορισμού. Η χρήση της μαζί με άλλες από τις Μεγάλες Αρχές Γουήντερ την κάνει διπλά αποτελεσματική.

Εφάρμοσε στα προγράμματά σου αυτές τις μεγάλες αρχές όχι όπως νομίζεις ότι θάπρεπε να είναι, αλλά όπως ο Τζο Γούντερ τις προορίζει να είναι.

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

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - 82.24.794 - ΑΘΗΝΑ

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΗ :

«ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΔΕΝ ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΟΥΣ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΕΡΣ.
ΤΟ ΜΟΝΟ ΠΟΥ ΚΑΤΑΦΕΡΝΟΥΝ ΤΕΛΙΚΑ ΕΙΝΑΙ
ΝΑ ΚΑΤΑΣΤΡΕΨΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΡΙΕΡΑ ΤΟΥΣ».

ΚΑΙ ΜΙΑ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΣΤΕΡΟΕΙΔΩΝ

Από τον Γκρεγκ ΝτεΦέρο
Απόδοση: Νίκος Ραφτάκης

Πολλοί ενθουσιώδεις νεαροί μπόντυ-μπιλντέρς, εντυπωσιασμένοι από το μυστικισμό του επαγγελματικού μπόντυ-μπιλντινγκ, προσπαθούν να το μιμηθούν με όλους τους δυνατούς τρόπους. Παρασυρμένοι από το ζήλο τους συχνά πέφτουν θύματα των συμβουλών των αυτοαποκαλούμενων αυθεντιών του μπόντυ-μπιλντινγκ ή άπληστων πρωταθλητών που ανοικτά τους οδηγούν στη χρήση ορμονών και αναβολικών. Συμβουλές για το κυνήγι της γρήγορης επιτυχίας που σερβίρονται στους αθώους ανερχόμενους μπόντυ-μπιλντέρς οδηγούν τους εντυπωσιασμένους νεαρούς των οποίων τα σώματα δεν έχουν φτάσει τα όρια της φυσιολογικής μεταβολικής ανάπτυξης στους αρρωστημένους φαύλους κύκλους της ορμονικής κατάχρησης.

Η μανία των στεροειδών, όπως λέει ο Τζο Γουίντερ, λερώνει σήμερα την αθλητική σκηνή, ιδιαίτερα στη Νότια Καλιφόρνια όπου επικρατεί η διαστρεμμένη ψυχολογία της επιτυχίας «νίκη με κάθε τίμημα».

Δεν είναι όμως μόνο οι νέοι που αφήνονται στο ύπουλο χάρη των εμπόρων φαρμάκων και ορμονών. Ακόμη και οι ώριμοι μπόντυ-μπιλντέρς που χάνουν την υπομονή τους να φτιάξουν το σώμα τους με τη σκληρή γυμναστική πέφτουν θύματα της κοχλάζουσας κακής χρήσης φαρμάκων.

Και ενώ πολλοί εμπλέκονται στους φαύλους κύκλους των παρενεργειών από τη χρήση φαρμάκων, οι περισσότεροι κρατούν μυ-

στικά τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν σχετικά με τη χρήση στεροειδών. Πολύ σπάνια ένας μπόντυ-μπιλντέρ αναφέρεται σ' αυτά δημόσια όπως κάνει εδώ ο Γκρεγκ ΝτεΦέρο.

Αναλαμβάνει την ευθύνη και σχετίζει σωστά τα προβλήματα με την κακή χρήση ορμονών, γιατί μιλάει μέσα από τη μεγάλη του προσωπική εμπειρία.

Αν και το επίθετό του κατά λέξη σημαίνει «φτιαγμένος από σίδηρο», η πρόσφατη συνέντευξη του Γκρεγκ στο αρχηγείο του Γουίντερ αποκάλυψε έναν άνθρωπο εκπληκτικής ευαισθησίας και ενόρασης. Έχοντας επίγνωση ότι η απόπειρά του για αυτο-αποκαλύψεις θα μπορούσε δικαιολογημένα να ερμηνευτεί σαν εκλογίκευση ή ακόμη και σαν εξιλέωση για τη χρήση φαρμάκων από τη μεριά του, ο Γκρεγκ θέτει το θέμα μπροστά του και το αντιμετωπίζει χωρίς την παραμικρή επιείκεια.

«Ναι», παραδέχεται. «Έκανα αρκετά λάθη σχετικά με τα φάρμακα. Θέλω πάντως να ξεκαθαρίσω τώρα ότι δεν σκοπεύω να απολογηθώ για τις πράξεις μου ούτε να αποδώσω τον εαυτό μου σαν αποδιοπομπαίο τράγο στην κατακραυγή του κοινού.

»Δεν είμαι πανεπιστήμων. Για μένα η ανθρώπινη εμπειρία είναι μια σειρά πειραμάτων και δοκιμών και σκοπεύω να αντιμετωπίσω τα λάθη μου σαν ανατροφοδότηση της γνώσης μου, σαν ευκαιρίες μάθησης. Πάντοτε προσπαθώ να οφελούμαι από τα λάθη μου, και αν και

οι άλλοι αποφασίσουν να κάνουν κάτι τέτοιο τόσο το καλύτερο.

»Σκέφτηκα ότι, αν δώσω προς τα έξω έμφαση σε αυτό που με δίδαξε η εμπειρία μου, ίσως σώσω τις ζωές εκείνων που έχουν ήδη σηματοδοτηθεί από τη χρόνια κακή χρήση φαρμάκων. Ταυτόχρονα προσπαθώ να παραμείνω ρεαλιστής. Ξέρω πολύ καλά ότι στο παρελθόν δεν υπήρχαν ούτε η προϊστορία ούτε οι προειδοποιήσεις για να αποτρέψουν μερικούς μπόντυ-μπιλντέρς από την κατάχρηση στεροειδών και άλλων επικίνδυνων ουσιών.

»Αν όμως η ιστορία μου μπορεί να εκτρέψει έστω και ένα νέο μπόντυ-μπιλντέρ από τη βέβαιη πορεία προς την καταδίκη, αισθάνομαι ότι τότε θα έχω συνεισφέρει επάξια στο μπόντυ-μπιλντινγκ. Σήμερα νομίζω ότι είναι ευθύνη όλων των ενδιαφερομένων να σταματήσουν με κάθε τρόπο την παλίρροια της χρήσης αναβολικών».

Μόλις ο Γκρεγκ βεβαιώθηκε ότι η ιστορία του θα συνεισέφερε σημαντικά στο μπόντυ-μπιλντινγκ, άρχισε υπενθυμίζοντάς μου την πρώτη μας συνάντηση, στους αγώνες Μίστερ Η.Π.Α. 1977. Θυμάμαι τώρα πόσο είχα εντυπωσιαστεί εγώ και όλοι οι άλλοι από την εμφάνιση εκείνου του νεοφερμένου που έμοιαζε για όλο τον κόσμο με τον Σουλβέστερ Σταλλόνε στο Ρόκυ. Εκείνο που τράβηξε την προσοχή όλων ήταν η τεράστια, σκληρή σαν βράχος, σωματική διάπλαση που φαινόταν να υπόσχεται ανερχόμενη δόξα.

Πρόθυμα αυτοσυστήθηκα ανακα-

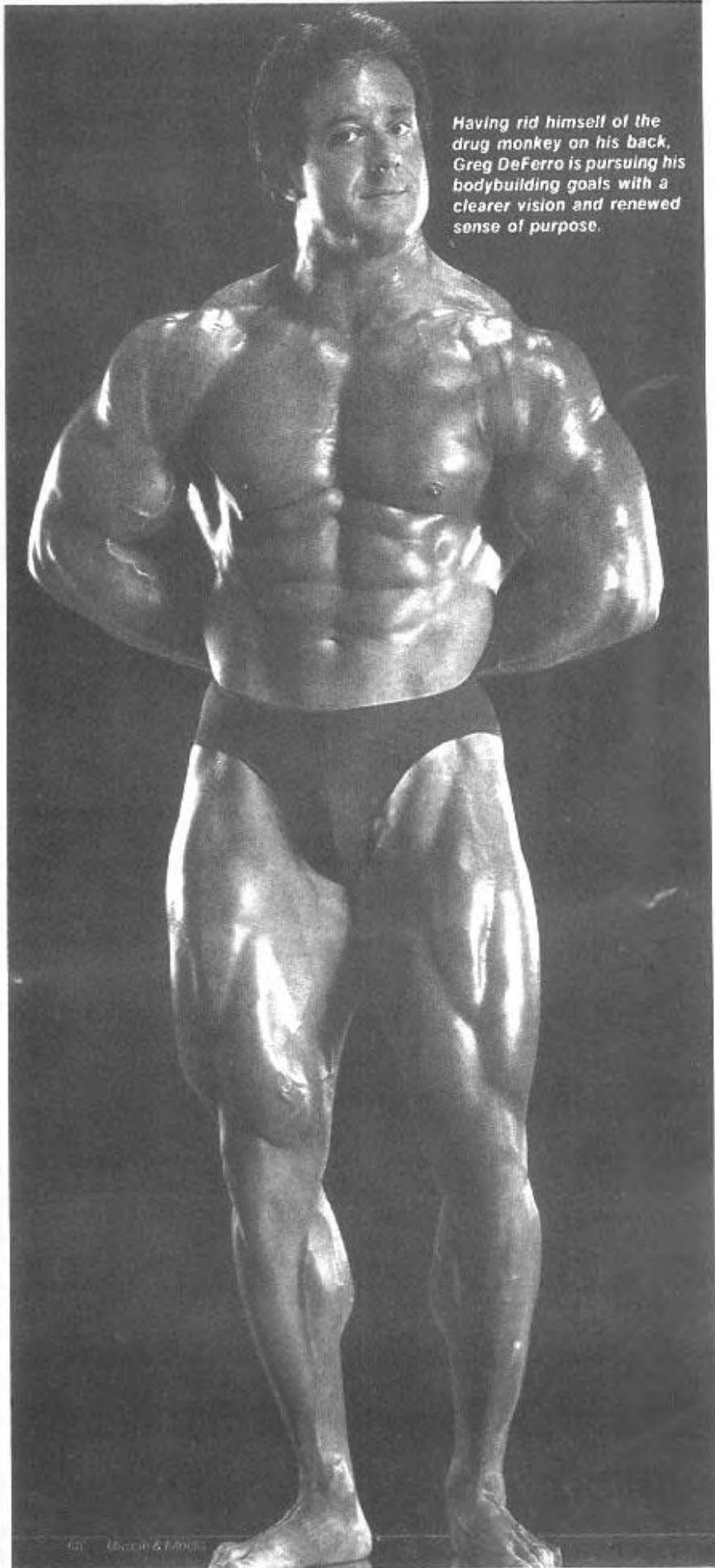
λύπτοντας έναν αξιαγάπητο σιδερένιο άνθρωπο. Φαινόταν ευτυχισμένος με την κατάκτηση της τρίτης θέσης πίσω από τη νέμεση του Μίστερ Αμερική Ραίυ Μέντζερ και Καλ Σκάλακ, τους νικητές των αγώνων.

Επειδή εκείνοι ακριβώς οι αγώνες σημάδεψαν το εντυπωσιακό ντεπούτο του Γκρεγκ στους εθνικούς αγώνες του μπόντυ-μπιλντινγκ, σκέφτηκε ότι θα ήταν και η καταλληλότερη αφετηρία της ιστορίας του: «Τότε σε εκείνους τους αγώνες είχα πλησιάσει τόσο πολύ στη νίκη παίρνοντας τις μικρότερες δόσεις αναβολικών που συνήθως συστήνουν οι γιατροί. Σαν αποτέλεσμα, ξαναβλέποντας σήμερα την όλη μου πορεία, δυσκολεύομαι πραγματικά να δικαιολογήσω την κατάχρηση φαρμάκων που άρχισα να κάνω στο εξής. Άρχισα να παίρνω 150 mgs τεστοστερόνη την εβδομάδα μαζί με 150 mgs Ντέκα-Ντουραμπολίν, 150 mgs Ντουραμπολίν και επιπλέον οκτώ ταμπλέτες Γουίνστρολ την ημέρα. Σποραδικά κατάπινα και κάνα δύο δισκία Μαξιμπολίν. Προφανώς η συνολική εβδομαδιαία δόση μου σε μιλιγκράμς ήταν στα ύψη.

»Τα τρία επόμενα χρόνια που γυμναζόμουν με το υπόβαθρο αυτό, με έκαναν να πιστέψω ότι η επιτυχία μου δεν μπορεί να αποδοθεί στη χρήση αναβολικών. Δεν είχα βελτίωση κατά 500% στην εμφάνισή μου. Η βελτίωση δεν ήταν ανάλογη του ποσοστού των φαρμάκων που κατάπινα. Οι φωτογραφίες το αποδεικνύουν.

»Όποιος μπόντυ-μπιλντερ δεν μπορεί να δει αυτό που ξεκάθαρα δείχνουν οι φωτογραφίες μου πριν και μετά διατρέχει τον κίνδυνο να υποστεί τις σοβαρότατες συνέπειες της κατάχρησης αναβολικών τα οποία μπορούν από να τον τρελάνουν μέχρι και να τον σκοτώσουν.

»Τις μεγαλύτερες δόσεις φαρμάκων τις πήρα τότε που προετοιμαζόμουν για τους αγώνες Μίστερ Αμερική 1980. Από τότε άρχισα να μειώνω τις δόσεις μου κατά 42% περίπου, προσπαθώντας να αποτοξινωθώ ακόμη περισσότερο. Επίσης, αντικατάστησα το Ντουραμπολίν με Πριμαμπολίν Ακεταιλτ, επειδή το τελευταίο δεν έχει τόσο άσχημες δευτερεύουσες παρενέργειες στη σεξουαλική συμπεριφορά, από τις οποίες συνέρχεται κα-



Having rid himself of the drug monkey on his back, Greg DeFerro is pursuing his bodybuilding goals with a clearer vision and renewed sense of purpose.

νείς μετά από μήνες.

«Πρωτοχρησιμοποίησα Τεστοστερόνη το 1981. Η ιατρική βεβαιώνει ότι η κανονική χρήση της Τεστοστερόνης μπορεί τελικά να προκαλέσει καρκίνο, συνήθως στον προστάτη, που αποτελεί και τον αδενικό στόχο των ανδρογόνων ορμονών. Ένα άλλο πράγμα που πολλοί μπόντυ-μπιλντερς δεν συνειδητοποιούν, είναι ότι μαζί με τις ανδρογόνες ορμόνες το σώμα τους παράγει και τις θηλυκές ορμόνες, τα οιστρογόνα. Η ευαισθητή ισορροπία μεταξύ των δύο αυτών τύπων ορμονών διαταράσσεται από τα στεροειδή αναβολικά και η διαταραχή αυτή παραμένει και αρκετά μετά τη διακοπή της λήψης των φαρμάκων. Μόλις κάποιος λοιπόν σταματήσει να παίρνει αναβολικά, αυτόματα τα επίπεδα παραγωγής των οιστρογόνων ανεβαίνουν. Αυτός ακριβώς είναι ο λόγος που πολλοί μπόντυ-μπιλντερς "φουσκώνουν σαν μπαλόνια" από την κατακράτηση ύδατος.

«Επίσης, ένα άλλο πρόβλημα που προκαλείται σαν αποτέλεσμα της χρήσης των στεροειδών, είναι η γυναικομαστία, δηλαδή η ανάπτυξη των αδένων στο στήθος των ανδρών. Πολλοί μπόντυ-μπιλντερς διεθνούς διαμετρήματος αναπτύσσουν γυναικείο στήθος, το οποίο δυστυχώς δεν φεύγει μετά από τη διακοπή της λήψης του φαρμάκου. Μόνο με χειρουργική επέμβαση είναι πια δυνατόν να διορθωθεί το κακό. Ένας διάσημος μπόντυ-μπιλντερ παγκόσμιας ακτινοβολίας που δεν συμμετέχει πλέον σε αγώνες έχει ανεπανόρθωτα βλάψει το πεπτικό του σύστημα με την υπερβολική λήψη φαρμάκων. Ο οργανισμός του δεν μπορεί πια να αφομοιώσει τις πρωτεΐνες και αναγκάζεται να τρέφεται με ειδικά προχωνευμένα αμινοξέα».

Στο σημείο αυτό σχολίασα τα είδη των διαφόρων φαρμάκων των οποίων η διάθεση αυξάνεται καθημερινά, ειδικότερα αυτά που φέρουν εξωτικά ονόματα και που είναι λιγότερο γνωστά. Καθώς δεν μπόρεσα να θυμηθώ συγκεκριμένα ονόματα, ο Γκρεγκ πήρε γρήγορα το λόγο και άρχισε να αραδιάζει ένα κατεβατό από προελεύσεις και ονομασίες από τη συνεχώς διευρυνόμενη αυτή εξωτική φαρμακοποιία.

«Κάθε χρόνο ένας επώνυμος

μαύρος Γάλλος έμπορος εμφανίζεται να περιοδεύει σε όλη τη Νότια Καλιφόρνια και σε άλλες περιοχές των Η.Π.Α. πουλώντας μια μεγάλη ποικιλία από παρόμοια προϊόντα. Το βασικότερο από τα φάρμακα που εμπορεύεται φέρει την ονομασία "Θειομουκάση" και έχει αρχίσει να γίνεται ιδιαίτερα δημοφιλές. Σύμφωνα με τις οδηγίες που συνοδεύουν το φάρμακο, η Θειομουκάση συνδυαζόμενη με μια δίαιτα φτωχή σε θερμίδες μειώνει την κυτταρίτιδα. Ένα από τα προβλήματα που σχετίζονται με τα περισσότερα από τα φάρμακα αυτά είναι ότι οι οδηγίες που τα συνοδεύουν είναι στα Γαλλικά. Η Θειομουκάση μπορεί να γίνει εξαιρετικά επικίνδυνη, αν την πάρει κανείς όταν κάνει κάποια θεραπεία με αντιβιοτικά. Ο συνδυασμός μπορεί να αποδειχτεί μοιραίος και το προσέκτους του φαρμάκου το αναφέρει. Όμως, βλέπεις ότι οι οδηγίες είναι στα γαλλικά και φυσικά ο έμπορος δεν μπαίνει στον κόπο να εξηγήσει τους πιθανούς κινδύνους».

Αγωνιώντας να με πληροφορήσει και σχετικά με άλλες εξωτικές ουσίες που έχει δοκιμάσει προσωπικά ο ίδιος, ο Γκρεγκ συνεχίζει την ιστορία του.

«Ένα άλλο νέο φάρμακο που κυκλοφορεί, ονομάζεται Σάικλαναίητ. Όταν πρωτοάκουσα για αυτό, οι φήμες που το συνόδευσαν μιλούσαν για ένα επαναστατικό φάρμακο που επιταχύνει δραματικά τη μυϊκή ανάπτυξη και καίει όλα τα λίπη μέσα σε μια νύκτα. «Εντάξει. Απίθανο!», σκέφτηκα. Φυσικά δεν έφερε κανένα από τα αποτελέσματα που διατεινόταν ότι φέρνει, αλλά εξακολουθεί να πουλιέται για αστρονομικά ποσά στη μαύρη αγορά και θεωρείται ό,τι καλύτερο έχει κυκλοφορήσει μέχρι τώρα. Έχω δει πολλούς αθλητές να παίρνουν πρώτα ένα φάρμακο για το οποίο δεν είχα ξανακούσει ποτέ πριν και μετά να ρωτάνε τι προκαλεί το φάρμακο αυτό!

«Ένα άλλο φάρμακο είναι η Τροφοβολίνη, πάλι από τη Γαλλία. Λένε ότι αν πάρεις Τροφοβολίνη δεν θα χάσεις ποτέ. Φυσικά αυτοί που διαδίδουν κάτι τέτοιο είναι αυτοί που πουλάνε το φάρμακο. Αυτά τα ύπουλα καθάρματα θα έλεγαν στα παιδιά οτιδήποτε, αρκεί να φτιάξουν μια όμορφη εικόνα για το δη-

λητήριο που πουλάνε».

Οι θέσεις του Γκρεγκ φαίνονται αρκετά εμπειριστικωμένες. Φαίνεται ότι πολλοί ασυνείδητοι και άπληστοι μπόντυ-μπιλντερς προσπαθούν να πλουτίσουν από το σπορ τους με κάθε τρόπο. Όπως σε όλα τα επαγγελματικά σπορ, για κάθε μπόντυ-μπιλντερ που κατορθώνει να κερδίσει πολλά χρήματα, χιλιάδες άλλοι δεν το καταφέρνουν. Οι μπόντυ-μπιλντερς αυτοί που είναι επιδεκτικοί λόγω αθωότητας ή είναι από φύση τους τεμπέληδες πέφτουν με τα μούτρα κάθε φορά που εμφανίζεται οποιοδήποτε ύποπτο νέο προϊόν. Νομίζουν ότι οτιδήποτε καινούργιο είναι και καλύτερο.

Ο Γκρεγκ συνεχίζει τη συζήτηση σχετικά με άλλο ένα φάρμακο και τις επιδράσεις του επάνω του.

«Πολλοί μπόντυ-μπιλντερς παίρνουν Α.Χ.Γ. (HCG), Ανθρώπινη Χοριονική Γοναδοτροφίνη, πριν από τους αγώνες. Η ουσία αυτή χρησιμοποιείται κύρια για να αυξήσει την έκκριση Τεστοστερόνης. Όταν την πήρα, μου προκάλεσε μεγάλη κατακράτηση ύδατος. Επίσης προκάλεσε έντονη φλεγμονή στο αγγειακό μου σύστημα. Είχα χρησιμοποιήσει Α.Χ.Γ. σε συνδυασμό με άλλα φάρμακα πριν από τους αγώνες για το Μίστερ Αμερική και εκτός από την κατακράτηση ύδατος, αύξησε υπερβολικά την πίεσή μου.

«Για να λέμε την αλήθεια, αισθάνομαι πολύ τυχερός που δεν έχω πάθει καμία πραγματικά σοβαρή παρενέργεια από τη χρόνια χρήση των στεροειδών. Αρκετοί από τους συγχρόνους μου μπόντυ-μπιλντερς δεν μπορούν να υποστηρίξουν δυστυχώς κάτι τέτοιο.

«Ένας από τους τρομερούς κινδύνους που σχετίζονται με τη χρήση αυτών των φαρμάκων είναι το αναφυλακτικό σοκ, που δεν είναι τίποτα άλλο από μια άλλη ονομασία για την υπερβολική αλλεργική απόκριση του οργανισμού στην αφομοίωση ενός προϊόντος. Μπορεί να συμβεί το ίδιο εύκολα με τα αναβολικά όπως και με την πενικιλίνη. Ένα παρόμοιο σοκ μπορεί να προκαλέσει το θάνατο. Γνωρίζω ένα σημαντικό αριθμό διάσημο μπόντυ-μπιλντερς που έχουν την εμπειρία της βίαιης οργανικής αντίδρασης από τη χρήση στεροειδών αναβολικών.

»Τα συμπτώματα μιας τέτοιας αντίδρασης είναι πυρετός, τοπικά πρηξίματα, πόνος, κρύος ιδρώτας, έλλειψη όρεξης και διάρροια. Τελικά όλα αυτά μπορεί να οδηγήσουν σε τέτανο του αναπνευστικού συστήματος και φυσικά στο θάνατο. Η συμβουλή μου σ' αυτούς που επιμένουν να παίρνουν διάφορα φάρμακα είναι να ειδοποιήσουν τουλάχιστον το γιατρό τους να το ξέρει, έστω κι αν αυτός δεν συμφωνεί με τη χρήση φαρμάκων. Τουλάχιστον, αν κάτι συμβεί, κάποιος ειδικός θα ξέρει να διαγνώσει τα συμπτώματα και να δώσει τη βοήθεια που χρειάζεται. Αλλιώς φοβάμαι ότι παίζουν κάτι σαν τη ρώσικη ρουλέτα.

»Τώρα που έχω μειώσει τη λήψη αναβολικών κατά 42% εισπράττω περισσότερα φιλοφρονήματα από ποτέ για τη βελτιωμένη μου εμφάνιση. Πριν από τη μείωση έπαιρνα τόσα πολλά αναβολικά που, για να μπορέσω να ελέγξω σ' ένα βαθμό την κατακράτηση ύδατος, αναγκάζομουν να παίρνω ταυτόχρονα και τόνους διουρητικά. Μόλις έφτανε η στιγμή των αγώνων, είχα πια τελείως ξεπλυθεί. Έδειχνα είτε υπερπροπονημένος είτε υποπροπονημένος. Όταν κακομεταχειρίζεσαι το σώμα σου με αυτό τον τρόπο δεν είναι δυνατόν να δείχνεις

υγιής.

»Καθώς συνεχίζω να συμμετέχω σε αγώνες, θα προσπαθήσω να αποτοξινώσω τελείως τον εαυτό μου από όλα τα φάρμακα μέχρι να μπορώ πια να αγωνίζομαι χωρίς να χρησιμοποιώ κανένα».

[Οι φωτογραφίες που συνοδεύουν το άρθρο αυτό δείχνουν τον Γκρεγκ όπως είναι σήμερα χωρίς τη χρήση κανενός φαρμάκου.]

Ο Γκρεγκ συνειδητοποιεί ότι πολλοί θα τον χλευάσουν για την εξομολόγησή του αυτή και θα υποψιαστούν ότι πίσω της κρύβονται άλλα κίνητρα.

Προβληματίζομαι όμως για τα κίνητρα αυτών που αμφισβητούν την ακεραιότητα του Γκρεγκ. Αυτοί οι ίδιοι άνθρωποι είναι εκείνοι που αρνούνται να πιστέψουν ότι η κατάλληλη διαίτα και η σκληρή προπόνηση ακόμη μετράνε για κάτι.

Τελευταία ο Τζο Γουίντερ μου ανέφερε κάποιες διαδόσεις που είχε ακούσει. Φαίνεται ότι μερικοί υποστηρίζουν ότι η εντυπωσιακή βελτίωση του Τομ Πλατς τον περασμένο χρόνο ήταν κύρια αποτέλεσμα της ΣΤΗ ή κάποιας άλλης ζωικής τέλος πάντων ορμόνης. Ξέροντας πολύ καλά πόσο σκληρά δούλεψε ο Τομ για να πετύχει την ανάπτυξη αυτή, ο Μάστερ Μπλάστερ εκφράστηκε σχετικά με το δικό του υβρεολόγιο.

«Αισθάνομαι κουρασμένος και αηδιασμένος», λέει ο Τζο, «και το ίδιο αισθάνομαι και οι ίδιοι οι πρωταθλητές όταν ακούν μερικούς ανθρώπους να διατείνονται ότι τα φάρμακα είναι εκείνα που τους έκαναν αυτό που είναι. Αν αυτό ήταν αλήθεια, τότε όποιος έπαιρνε φάρμακα θα γινόταν Μίστερ Υψηλός. Οι άνθρωποι που κατηγορούν τον Τομ Πλατς για κατανάλωση περιεργών χημικών σκευασμάτων απλά ψάχνουν για δικαιολογίες για τη δική τους στασιμότητα. Η απροθυμία τους να γυμναστούν αρκετά και να τραφούν κατάλληλα τους μετατρέπει σε κακούς κουτοσμπόληδες».

Άσχετα με τα όσα υποστηρίζουν οι διάφοροι αποπλανητές, το πνεύμα του Γκρεγκ δείχνει καλή διάθεση με στόχο την αποτροπή άλλων αθλητών από το να κάνουν χρήση φαρμάκων με τρόπο παρόμοιο με το δικό του. Όπως είπε κι ο Γκρεγκ στο τέλος της συζήτησής μας: «Η γνώση είναι δύναμη. Όσο πιο πλούσια γίνεται, τόσο καλύτερος γίνεται. Εκείνοι που νομίζουν ότι μπορούν να αντικαταστήσουν τη γνώση και την αφοσιωμένη σοβαρή προσπάθεια με φάρμακα είναι καταδικασμένοι».

□

Γκρεγκ Ντεφέρο

**ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΟΙ ΑΛΤΗΡΕΣ ΚΑΙ ΔΙΣΚΟΙ
ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΟΙ ΠΑΓΚΟΙ
ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΕΣ ΜΠΑΡΕΣ ΚΑΙ ΘΗΚΕΣ
ΟΡΓΑΝΑ ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΑΠΑΙΤΗΣΕΩΝ
ΔΥΝΑΜΙΚΟ - 8224794 - ΑΘΗΝΑ**

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ, ΣΙΓΚΑΠΟΥΡΗ ΔΕΚ 1986

Story and Photos
Thimios Persidis

ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΘΡΙΑΜΒΟΣ — 5η ΘΕΣΗ



Καθυ Παλιω



Γκούιτι Φρόντερ



Ζουλιέτ Μπέρνγκμαν



Μτελίκαντ Σέφερ

Ο καλύτερος τρόπος να κατεβείτε από το αεροπλάνο στη Σιγκαπούρη είναι να κάνετε μια βουτιά χωρίς αλεξίπτωτο από ύψος 1.000 μέτρων. Θα πέσετε «μαλακά» σε μια απέραντη και πάμφθηνη αγορά ηλεκτρονικών, φωτογραφικών, μεταξωτών, μαργαριταριών και άλλων «εξωτικών» προϊόντων γαρνιρισμένων με μπόλικη από τη φιλοξενία των κατοίκων. Με λίγα λόγια, τα βίντεο και οι βιντεοκάμερες εκεί είναι όπως τα... καρπούζια και τα πεπόνια εδώ.

Αλλά εμείς πήγαμε για αγώνες. Και για θέση!



Σύσκεψη Παραγόντων



Η φιλοξενία άψογη, οι άνθρωποι του επιτελείου του κ. Πωλ Τσούα περιποιοητικότατοι, η Σιγκαπούρη υπέροχη.

Αθλήτριες από πολλές χώρες με έμφαση στις εξωτικές υπάρξεις της Ανατολής. Σκληρός ο ανταγωνισμός στις πρώτες θέσεις. Στα πρώτα ονόματα της ελαφριάς κατηγορίας η Βάνα Τσουπρακάκου πήγαινε για δεύτερη μεγάλη επιτυχία της Ελλάδας το 1986.

ΕΛΑΦΡΙΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

17 αθλήτριες και οι περισσότερες από χώρες με παράδοση στο άθλημα.

Έλεγχος αναβολικών και η Τσουπρακάκου μέσα. Όλες καθαρές. Αγώνες άψογοι με την επίβλεψη και οργάνωση του Πωλ Τσούα, Αντιπροέδρου της IFBB για την Ασία.



Φρέϋζερ- Ίλινγκουωρθ- Χόλαντ





Μπορντούας-Βάνα-Γκουναμπέρκερ

Περιγραφή δώσαμε στο προηγούμενο τεύχος. Φωτογραφίες μας και αποτελέσματα σ' αυτό:



Βάνα-Φρέϋζερ-Λοπουλίσσα

- 1-Μπορντούας (Καν.) 57-6η
- 2-Ογκάκι (Ιαπ.)
- 3-Φρέϋζερ (Ν. Ζηλ.) 39-4η
- 4-Λη (Σιγκ.)
- 5-Λοπουλίσσα (Ολλ.) 29-3η
- 6-Βονγκ Σιν Φαν (Μαλ.)
- 7-Ιλινγκγουώρθ (Αυστραλ.) 21-2η
- 8-Χόλαντ (Γερμ.) 16-1η
- 9-Μπένισεκ (Σιγκ.)
- 10-Σάτο (Ιαπ.)
- 11-Τσουπρακάκου (Ελλ.) 54-5η
- 12-Κλαμπώ (Βελγ.)
- 13-Κριστόφερσον (Νορβ.)
- 14-Λιού Βεν Γιεν (Ταϊβ.)
- 15-Γκουναμπέρκερ (Γαλλ.)
- 16-Με Χονγκ (Μαλ.)
- 17-Ρόμπερτς (Γκουάμ.)

Η Τσουπρακάκου μας έκανε περήφανους νικώντας αθλήτριες από χώρες όπως ο Καναδάς, το Βέλγιο, η Νορβηγία, η Γαλλία, το Γκουάμ.

**Λοπουλίσσα
- Ίλινγκγουώρθ
- Χόλαντ**





Φρέϋζερ-Χόλαντ-Βάνα



Απονομή στα — 52 κ.





Η Μπέργκμαν
καταπληκτική
γκεστ-πούζερ.



Γούντλεϊ-Φρόντερ-Κάρσον



ΜΕΣΑΙΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

- 18-Πηρς (Αυστραλ.)
- 19-Σανγκ Τσινγκ (Ταϊβ.)
- 20- Άλλεν (Ν. Ζηλ.)
- 21-Ράμος (Ισπ.) 45-5η
- 22-Τζίνινγκ (Σιγκ.)
- 23-Μάκια (Βραζ.)
- 24-Καρέρας (Γαλ.)
- 25-Φρόντερ (Γερμ.) 14-1η
- 26-Σίπος (Βέλγ.)
- 27- Όστενσεν (Νορβ.) 42-4η
- 28-Γούντλεϋ (Ολλ.) 28-2η
- 29-Γουίλλιαμς (Σιγκ.)
- 30-Χάνσεν (Νορβ.) 47-6η
- 31-Σιού Γιούτ Λάι (Μαλ.)
- 32-Κάρσον (Σουη.) 32-3η

Όστενσεν-Ράμος-Κάρσον



Απονομή στα — 57 κ.





ΒΑΡΙΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

- 33-Πάλμο (ΗΠΑ.) 16-1η
- 34-Βάνακαν (Ολλ.) 28-3η
- 35-Σέφερ (Γερμ.) 17-2η
- 36-Βαντάλ (Βέλγ.) 62-6η
- Σόντεμπεργκ (Βελγ.) 62-6η
- 38-Μπλάκι (Καν.) 42-4η
- 39-Χαϊνγκ Πινγκ (Ταϊ.)
- 40-Ντόγκολαγκ (Σιγκ.)
- 41-Λούγκο (Μεξ.)



Βαντάλ-Σόντεμπεργκ-Λούγκο



Μπλάκι-Σόντεμπεργκ-Βανταλ





Βάνακαν-Πάλμο-Σέφερ

Απονομή στα + 57 κ.



Οι αγώνες έγιναν σε μια πολύ έντονη και ταυτόχρονα φιλική ατμόσφαιρα. Η επιτυχία της Ελληνίδας αθλήτριας που έβαλε για δεύτερη φορά το 1986 την Ελλάδα στις πρώτες θέσεις ήταν μοναδική. Από 11η στους Πανευρωπαϊκούς της Βαρσοβίας τον Απρίλιο χάρη στην επιμονή της και στη σκληρή προπόνηση βρέθηκε 5η στους Παγκόσμιους τον Δεκέμβριο.



Μια υπέροχη δεξίωση με χορό και ευρωπαϊκό-ανατολίτικες λιχουδιές συνοδευόμενες από δώρα προς όλους έκλεισε το τριήμερο των αγώνων.

Η Ελληνική αποστολή θα ήθελε να απευθύνει ευχαριστίες στον κ. Πωλ Τσούα και το επιτελείο του για την υποδοχή και την περιποίηση και ευχόμαστε να τους το ανταποδώσουμε σύντομα στην Ελλάδα.

Θύμιος Περσίδης

ORGANISING COMMITTEE

For The 4th World Women Bodybuilding Championships.



PAUL CHUA
(Organising Chairman)



RICHARD H. K. TENG
(Dy Organising Chairman)



M. LETCHMENON
(Organising Secretary)



ZAMBARI ASMООIN
(Technical Chairman)



JILL SINCLAIR WONG
(Chairperson:
Women's Committee)



DANNY CHUA
(Finance Chairman)



C. K. CHEONG
(Chairman: Food
and Accommodation)



MAJOR FELIX POH
(Chairman: Invitation
and Liason Officer)



ROHAIZAT HANAFI
(Chairman: Transport)



K. THIAGARAJAN
(Chairman: Security)



DR TONY HO
(Committee)



ALLAN LIANG
(Committee)



V.K. SELVAM
(Committee)



KAREN LAU
(Committee)



SEETHA KANDASAMY
(Committee)



K. RAJARETHNAM
(Committee)

ΦΛΑΣ! ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΙ, ΛΕΥΚΩΣΙΑ, ΜΑ·Ι·ΟΣ '87

Καταπληκτική φιλοξενία, φιλικότατο περιβάλλον, «καθαροί» αγώνες, φιλαθλητικό πνεύμα.

Λεπτομέρειες και αποτελέσματα στο επόμενο τεύχος.

Λεβεντέλης: 2ος στα - 80 κιλά. Παπαδογεωργάκης: 2ος στα + 90 κιλά.

Από τον Θύμιο Περσιόδη

**ΠΛΗΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ**



Ντίνο Φουμαγκάλι (Ιταλία)

Χουάν Ζιλ Λιρόν (Ισπανία)

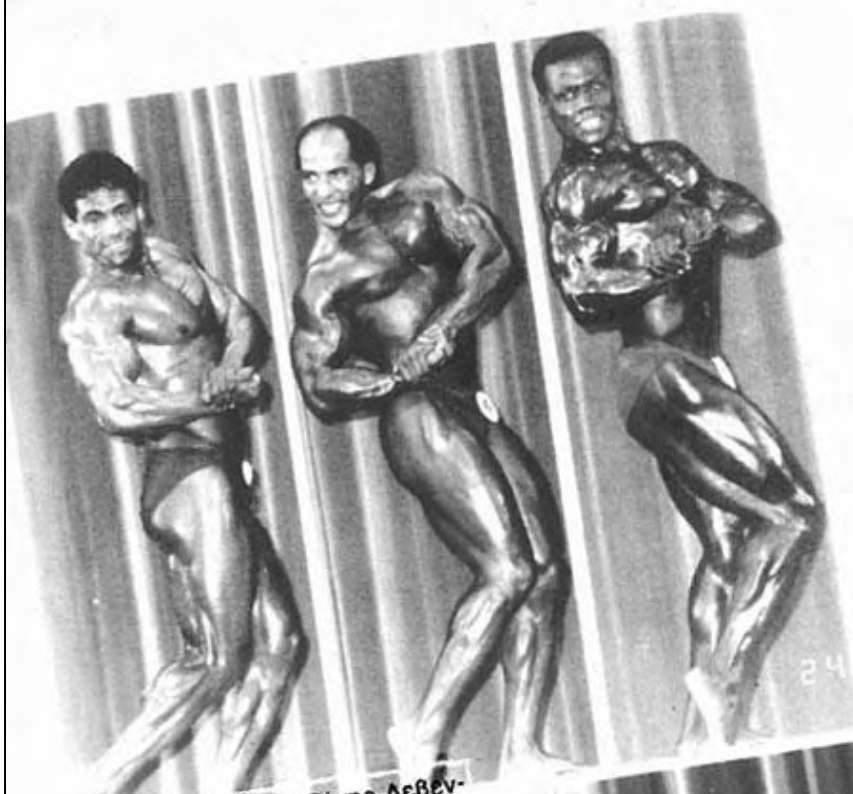
Γιάννης Διακογιάννης (Ελλάδα)

Τρεις καταπληκτικοί Αιγύπτιοι στα - 70 κ.
Από αριστερά: Εσμάτ Σαντέκ (2ος), Μοχά-
μεντ Σαγιέντ (1ος) και Ανβόρ Αχμεντ (3ος).
Three astounding Egyptians at - 70 kg.
category. From left: Esmat Sadek Abdalla
(2nd), Mohamed Sayed (1st) and Anvor
Ahmed Mohamed (3rd).



58 ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ





At the - 80kg category: Jordan Leventelis (2nd), Ceasar Pimentel (Portugal - 1st), Hussein Matwally (Egypt - 3rd).

As Greek concern, Leventelis was FIRST both because Portugal is a mediterranean country as I am a... cardinal and also because Pimentel was found positive in the drug test fifteen days ago at the European Championships in Essen. In Greece the participation of Ceasar Pimentel is considered a great mistake of the IFBB officials Raphael Santonja and Jacques Blommaert.

Στα - 80 κιλά: Ιορδάνης Λεβεντέλης (2ος), Σήζαρ Πιμεντέλ (Πορτογαλία - 1ος), Χουσεΐν Ματουαλί (Αίγυπτος - 3ος).

Για τους Έλληνες ο Λεβεντέλης ήταν ΠΡΩΤΟΣ διότι η Πορτογαλία είναι μεσογειακή χώρα όσο εγώ είμαι... καρδινάλιος αλλά και διότι ο Πιμεντέλ βρέθηκε θετικός στον έλεγχο φαρμάκων 15 μέρες πριν στους Πανερωπαϊκούς του Essen. Στην Ελλάδα η συμμετοχή του Σήζαρ Πιμεντέλ θεωρείται σαν μεγάλο λάθος των αρμόδιων της IFBB Ραφαέλ Σαντόχα και Ζακ Μπλόμερτ.



Στα + 90 κιλά: Παπαδογεωργάκης (2ος), Κωνσταντίνου (Κύπρος, 3ος) και Καμινότο (Ιταλία, 1ος).

At the + 90 kg category: Papadogeorgakis (2nd), Constantinou (Cyprus, 3rd) and Caminoto (Italy, 1st).

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



Εμπειρία στην αθλητική διατροφή

Η ΠΡΩΤΗ ΜΟΥ ΜΕΓΑΛΗ ΗΤΤΑ

ΕΓΙΝΕ ΤΟ 1969

Εκδότης: Στο άρθρο αυτό, που γράφτηκε το 1969, ο Άρνολντ μας περιγράφει πώς ακριβώς αισθάνθηκε κατά την πρώτη του μεγάλη ήττα και πώς χρησιμοποίησε το μάθημα που πήρε για να φτιάξει το πιο μεγαλειώδες σώμα που είδε ποτέ ο κόσμος.

Για να είμαι ειλικρινής, δεν μπορώ να πω ότι στην αρχή υπήρξα και πολύ διαφορετικός από όλους που ξεκίνησαν κάποια στιγμή να γυμνάζονται με βάρη. Το μόνο που μπορούσα να καταλάβω ήταν το μεγάλο μέγεθος. Ο προσδιορισμός και ο διαχωρισμός στη μυική ανάπτυξη ήταν για μένα μόνο λογοπαίγνια. Το μόνο που είχε σημασία για μένα ήταν να φτιάξω απίστευτα τεράστιους μυώνες. Δεν ήθελα παρά να βλέπω τους ανθρώπους να αναφωνούν με έκπληξη αντικρύζοντας τη μυική μου μάζα. Στα όνειρά μου έβλεπα τους άντρες να με χαζεύουν με δυσπιστία και τα κορίτσια να αγωνίζονται ποιά να με πρωτοκατακτήσει. Όλοι έχουν παρόμοια όνειρα όταν αρχίζουμε να γυμναζόμαστε. Μερικοί δεν προοδεύουν πέρα από το στάδιο αυτό και παραμένουν «τανκς των πλαζ» που όμως γκρεμίζονται κάτω από τους προβολείς των αγώνων.

Πόσες φορές δεν έχετε δει κάποιο τερατώδη μπόντυ-μπιλντερ και δεν έχετε αναρωτηθεί γιατί δεν έχει ποτέ νικήσει σε αγώνες;

Στην αρχή της καριέρας μου θυμάμαι ένα μαμούθ από μυώνες να γυμνάζεται στο γυμναστήριο που πήγαινα στην Αυστρία. Η γνώμη μου τότε ήταν ότι το τέρας εκείνο θα μπορούσε να νικήσει σε όλους τους αγώνες που ήταν σε θέση να εφεύρει το ανθρώπινο μυαλό, και δεν ήμουν ο μόνος που είχα αυτή την άποψη. Όλοι μας στο γυμναστήριο τον ενθαρρύνουμε να λάβει μέρος σε κάτι αγώνες σωματικής διάπλασης που γινόντουσαν τότε κοντά.

Φαινόταν πολύ διστακτικός και πάντοτε έλεγε ότι δεν ήταν ακόμη έτοιμος για να λάβει μέρος σε αγώνες. Η άποψή του μας φαινόταν τότε σαν ψεύτικη μετριοφροσύνη κι έτσι συνεχίσαμε να πιέζουμε το φτωχό τον άνθρωπο μέχρι που τελικά συμφώνησε.

Σχεδόν ολόκληρο το γυμναστήριο πήγε να παρακολουθήσει εκείνους τους αγώνες. Ο ήρωάς μας δεν μπορούσε πια να υποχωρήσει. Ήμασταν τόσο βέβαιοι για τη νίκη του που είχαμε ετοιμάσει και το ανάλογο εορταστικό γλέντι για μετά τους αγώνες.

Τελικά οι αγώνες άρχισαν και ένας-ένας οι αγωνιζόμενοι παρέλασαν μπροστά μας. Ο ήρωάς μας ήταν προτελευταίος στη σειρά.

Πιστεύω ότι ήμασταν τόσο ανυπόμονοι να ευχαριστηθούμε την αναμενόμενη αντίδραση του κοινού όσο και για να δούμε οι ίδιοι το γιγαντά μας.

Ενθουσιαζόμασταν με τη σκέψη όλης εκείνης της μυικής μάζας κάτω από τους προβολείς. Το όνομά του ακούστηκε και όλοι κρατήσαμε την αναπνοή μας. Ακολούθησε σιγή. Κανείς δεν εμφανίστηκε στη σκηνή. Μπορεί τα πόδια του να ήταν παγωμένα. Τότε εμφανίστηκε.

Ήταν πράγματι ένα θλιβερό θέαμα. Έμοιαζε με ένα μεγάλο κομμάτι ζυμάρι. Όχι ότι ήταν παχύς. Ήταν μόνο ογκώδης κι αυτό ήταν όλο. Η μάζα που μας είχε εντυπωσιάσει μέσα στο γυμναστήριο ήταν εκεί, αλλά, όταν έσφιξε το μπράτσο του, φούσκωνε όλο μονοκόμματο, κι άρχιζες να αναρωτιέσαι πού σταματούσαν οι δικέφαλοι και άρχιζαν οι τρικέφαλοι. Δεν υπήρχε καθόλου σχηματισμός ή διαχωρισμός των μυικών ομάδων.

Τι είχε συμβεί; Είχαμε όλοι κάνει το κοινό λάθος να νομίσουμε ότι το μόνο που χρειαζόταν να κάνει κάποιος για να κερδίσει ήταν να γίνει τεράστιος. Νομίζαμε ότι ένα μπράτσο 50 εκατοστά ήταν καλύτερο

Από τον Άρνολντ

Σβαρτσενέγκερ

Απόδοση: Νίκος Ραφτάκης

από ένα 48 εκατοστά. Δεν ήταν όμως έτσι. Απλά, ήταν δύο εκατοστά μεγαλύτερο. Ήταν αποτελεσματικότερη από οποιαδήποτε εικόνα, από οποιοδήποτε άρθρο, ήταν σαν ένα κτύπημα ανάμεσα στα μάτια. Το είχα ζήσει σαν αυτόπτης μάρτυρας. Κανείς δεν μπορούσε να διεκδικήσει ένα μεγάλο τίτλο χωρίς προσδιορισμό, διαχωρισμό και σχήμα.

Δυστυχώς, το μάθημα δεν ήταν τόσο βαθύ. Γρήγορα παρασύρθηκα στο κυνηγητό της μεγάλης μάζας. Ήταν σχετικά εύκολο για μένα να κερδίζω όγκο κι έτσι εύκολα ξαναπαρασύρθηκα να πιστεύω ότι ήταν καθήκον μου να γίνω τεράστιος. Ο καθρέπτης και οι φίλοι μου μού έλεγαν ψέματα και για άλλη μια φορά έπεσα στην παγίδα να πιστέψω ότι το μεγάλο μέγεθος ήταν το μοναδικό κριτήριο μεγαλείου στο μπόντυ-μπιλντινγκ. Θαρρώ πως είναι και το προνόμιο να διαθέτω και κάποιο σχετικό φυσικό σχηματισμό, πράγμα που με βοήθησε να κερδίσω πολλούς αγώνες.

Τότε αποφάσισα να προσπαθήσω για κάτι μεγάλο: Τον τίτλο Μίστερ Υφήλιος της NABBA. Κέρδισα τον ερασιτεχνικό τίτλο με σχετική ευκολία και βασιζόμενος σ' αυτό άρχισα να αισθάνομαι αήττητος.

Ήταν τότε ακριβώς που ο Τζο Γουίντερ με προσκάλεσε στις Η.Π.Α. για να δείξω σε όλους τα επιτεύγματά μου. Ήμουν κατευχαριστημένος με την προσφορά. Αυτή ήταν η ιδανική ευκαιρία για να μπω στο μεγάλο παιγνίδι.

Ο Τζο μού είπε ότι θα μπορούσα να λάβω μέρος στους αγώνες για το Μίστερ Υφήλιος της IFBB στη Φλόριντα.

«Θα αντιμετωπίσεις μερικούς από τους μεγαλύτερους αθλητές στον κόσμο», μου είπε ο Τζο.

Για μια στιγμή, σκέφτηκα ότι είχε αμφιβολίες για τη νίκη μου. Εγώ να χάσω; Αδύνατον. Σκέφτηκα.

Θα είχατε νομίσει ότι είχα πιάσει το μήνυμα όταν ο Τζο μου πρότεινε

να κάνω μερικές σκληρές προπονήσεις πριν από τους αγώνες. Και βέβαια θα είχατε νομίσει ότι είχα πιάσει το νόημα, όταν για πρώτη φορά είδα από κοντά το Φρανκ Ζαϊν. Ο Φρανκ είχε γυμναστεί σκληρότερα από ποτέ για τους αγώνες αυτούς.

Είχα την ευκαιρία να προσέξω καλά το Φρανκ καθώς ζεσταινόμασταν για να ανεβούμε στη σκηνή. Δεν μπορούσα να πιστέψω στα μάτια μου. Δεν είχα ποτέ ξαναδεί τέτοιο μυϊκό σχηματισμό και ποιότητα ούτε τέτοιο ηλιοκαμμένο χρώμα στη ζωή μου. Έμοιαζε σαν να τον είχαν βάψει μπρούτζινο με πινέλο. Κοίταξα τον εαυτό μου στον καθρέπτη και ύστερα κοίταξα και εκείνον. Φαίνονταν διπλάσιος από εκείνον, αλλά ήμουν απλά μεγάλος χωρίς να έχω το διαχωρισμό και τη γράμμωση που θα έπρεπε.

Για πρώτη φορά άρχισα να αμφιβάλλω για το αλάνθαστο της κρίσης μου.

Γνωρίζετε τα αποτελέσματα εκείνων των αγώνων. Η συνειδητοποίηση ότι είχα κάνει κάτι λάθος με είχε κυριολεκτικά χαστουκίσει στο πρόσωπο. Και τότε, για πρώτη φορά ύστερα από χρόνια, θυμήθηκα τον άνθρωπο εκείνο στο γυμναστήριο που όλοι νομίζαμε ότι ήταν καλός επειδή είχε μεγάλη μυϊκή μάζα.

Στην πραγματικότητα είχα γίνει κάτι σαν εκείνον, απλά γιατί αισθανόμουν ότι ο μεγάλος όγκος από μόνος του μπορούσε να κατακτήσει μεγάλους τίτλους.

Ανακάλυψα γρήγορα ότι δεν χρειαζόταν καν να ζητήσω βοήθεια. Ο Τζο ήρθε κοντά μου αμέσως μόλις έπεσε η αυλαία των αγώνων.

«Εντάξει», είπε, «ας δούμε τώρα πώς θα γίνεις ο μεγαλύτερος πρωταθλητής του κόσμου».

Έμεινα εμβρόντητος με τη συμπεριφορά του. Εδώ με είχε κουβαλήσει στις Ηνωμένες Πολιτείες μόνο και μόνο για να δοκιμάσω την πρώτη μου μεγάλη ήττα. Αλλά ο Τζο έκρινε ότι είχα το δυναμικό και τις δυνατότητες να γίνω ο καλύτερος και ήταν αποφασισμένος να το αποδείξει.

Από τη Φλόριντα πήγα στη Νότια Καλιφόρνια για να γυμναστώ εκεί για τους αγώνες του επόμενου χρόνου. Εκεί, κάτω από το λαμπερό ήλιο και ανάμεσα στα βάρη, θα μπορούσα να τελειοποιήσω τους



μυώνες μου.

Πριν φύγω, ο Τζο μου έδωσε προσεκτικές οδηγίες για τις περιοχές του σώματός μου που θα έπρεπε να συγκεντρώσω περισσότερο τις προσπάθειές μου.

Γνωρίζοντας ότι χρησιμοποιούσα πολλές τυποποιημένες ασκήσεις στα προγράμματά μου, μου πρότεινε να εμπλουτίσω την ποικιλία των τρόπων εκτέλεσής τους. Οι κινήσεις με «κλέψιμο» ήταν καλές για όγκο, αλλά είχα αρκετό όγκο. Για το σχηματισμό και τον προσδιορισμό των μυών μου ο Τζο έκρινε ότι το καλύτερο θα ήταν να αρχίζα να κάνω τις κινήσεις μου ελαφρύτερες, αυστηρότερες και με μεγαλύτερη συγκέντρωση.

Ανακάλυψα λοιπόν ότι σχεδόν κάθε γνωστή άσκηση μπορούσε να γίνει πολύ σκληρότερη απλά και μόνο με την αυστηρότερη κίνηση και την πνευματική συγκέντρωση. Επίσης, βρήκα ότι είχα τα καλύτερα αποτελέσματα όταν γυμναζόμουν μπρόστά στον καθρέπτη και συγκέντρωνα όλη την ένταση στους μυώνες που μπορούσα να στοχεύσω με τα μάτια μου. Αντί να κάνω μόνο τις τυπικές διπλώσεις με μπάρα για τους δικέφαλους μου, τώρα έκανα και επικλινείς διπλώσεις και διπλώσεις στον πάγκο πρίτσερ. Ακόμα και οι επαναλήψεις ήταν διαφορετικές, καθώς τώρα προσπαθούσα

να βγάλω όσα περισσότερα μπορούσα από κάθε επανάληψη και ωθώντας τον εαυτό μου στην κορυφή της έντασης για κάθε μιά. Ένας ολόκληρος χρόνος πέρασε με αυτό το είδος προπόνησης και ήμουν τελικά έτοιμος να διεκδικήσω ξανά τον τίτλο του Μίστερ Υφήλιος της IFBB. Αυτή τη φορά νίκησα και τελικά κατόρθωσα μέχρι και την κατάκτηση του τίτλου του Μίστερ Ολύμπια.

Είναι πάντοτε καλό να μαθαίνεις από άλλους – ειδικά αν έχουν περάσει από τα ίδια μονοπάτια πριν από σένα. Μιλώ μέσα από την προσωπική μου εμπειρία όταν σας λέω ότι όταν αρχίσετε να γυμνάζεστε πρέπει ο στόχος σας να είναι η ποιότητα και όχι η ποσότητα.

Είναι εύκολο να παρασυρθείς κάνεις από τα αποτελέσματα της μεζούρας. Θυμηθείτε να κοιταχτείτε στον καθρέπτη και να προσπαθήσετε να ονομάσετε τους μυώνες που βλέπετε. Αν πλέον δεν μπορείτε να πείτε με βεβαιότητα πού αρχίζει ο ένας και πού τελειώνει ο άλλος, αρχίστε να γυμνάζεστε για προσδιορισμό. Αν δεν μπορείτε να ξεχωρίσετε τον ένα μυώνα από τον άλλον, δεν θα γίνετε ποτέ πρωταθλητής και άλλωστε αυτή δεν είναι και η ουσία της όλης προσπάθειας;

Άρνολντ Σβαρτσενέγκερ

ΔΙΩΣΤΕ ΤΟ ΠΕΡΙΤΤΟ ΠΑΧΟΣ ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΣΗ ΣΑΣ

Από τη Σήλεϊ Γκρούγουελ
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ

Για μία γραμμή μέσης σαν τη δική μου δοκιμάστε τον συνδυασμό μου τεχνικών άσκησης και δίαιτας για να χάσετε το έξτρα βάρος και να οφίξετε το σώμα σας.

Μία σέξυ μέση είναι σαν μία όμορφη θέα στην εξοχή - όσες φορές και αν τη δεις, δείχνει το ίδιο καλή σαν τη πρώτη φορά. Για τις γυναίκες η ανάπτυξη μιας σφιχτής μέσης και μιας λεπτής σέξυ εμφάνισης είναι συνήθως το σκληρότερο μέρος της προπόνησης τους. Απαιτείται υπομονή, αφοσίωση και πολύ σκληρή δουλειά.

Η δημιουργία αυτής της σέξυ, χειμαρώδους εμφάνισης απαιτεί περισσότερα από απλώς σκληρή προπόνηση. Χρειάζεται επίσης ένα έξυπνο, αποτελεσματικό πλάνο της προπόνησης. Συχνά μία απογοητευτική άποψη της προπόνησης, ειδικά για γυναίκες που μόλις αρχίζουν το πρόγραμμα σφιξίματος και κτισίματος του κορμιού τους, χωρίζει τις αποδεδειγμένες μεθόδους προπόνησης από τη φαινομενικά ατελείωτη θάλασσα των ατεκμηρίωτων συμβουλών.

Στα τέσσερα χρόνια προπόνησης μου και διαγωνισμών έμαθα πολλές χρήσιμες πληροφορίες για το επάγγελμα οι οποίες με βοήθησαν να φτειαξω ακριβώς το είδος σώματος που θέλω.

ΜΥΣΤΙΚΑ ΜΙΑΣ ΣΕΞΥ ΜΕΣΗΣ

Χρησιμοποιώ ένα κύκλο προπόνησης για να κρατήσω τη γραμμή της μέσης μου ελεύθερη από λίπη και γεμάτη από καλοσχηματισμένους γυναικείους μύες. Προπονούμε έξι μέρες τη βδομάδα και ακολουθώ τον

εξής κύκλο άσκησης για τη μέση τρεις φορές στην αρχή κάθε γύμνασης μου.

ΠΡΟ-ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΖΕΣΤΑΜΑ

Ξεκινώ κάθε κοιλιακές περιφερειακές ασκήσεις με ένα σετ περιστροφικών κινήσεων. Με τα πόδια μου χωριστά το ένα από το άλλο όσο περίπου είναι το πλάτος των ώμων μου, τοποθετώ ένα ξύλινο ραβδί πίσω από το λαιμό μου και κάνω πενήντα περίπου περιστροφές προς κάθε πλευρά. Διατηρώ μία πλήρους έκταση κίνηση και κάνω ένα καλό τέντωμα με κάθε επανάληψη. Αν χρειάζομαι περισσότερο χρόνο προθέρμανσης, ίσως επειδή αληθινά πίεσα τον εαυτό μου τη προηγούμενη μέρα, κάνω ένα σετ από πενήντα πλαϊνές κάμψεις και εκτάσεις πάνω από το κεφάλι μετά τις περιστροφές μου. Τότε ίσως κάνω δύο σετ από περίπου είκοσι υπερεκτάσεις. Αν και οι υπερεκτάσεις είναι πρωταρχικά ασκήσεις του κατώτερου μέρους της πλάτης επίσης προσφέρουν μία γενική προθέρμανση στο υπογάστριο.

Ο ΚΥΚΛΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

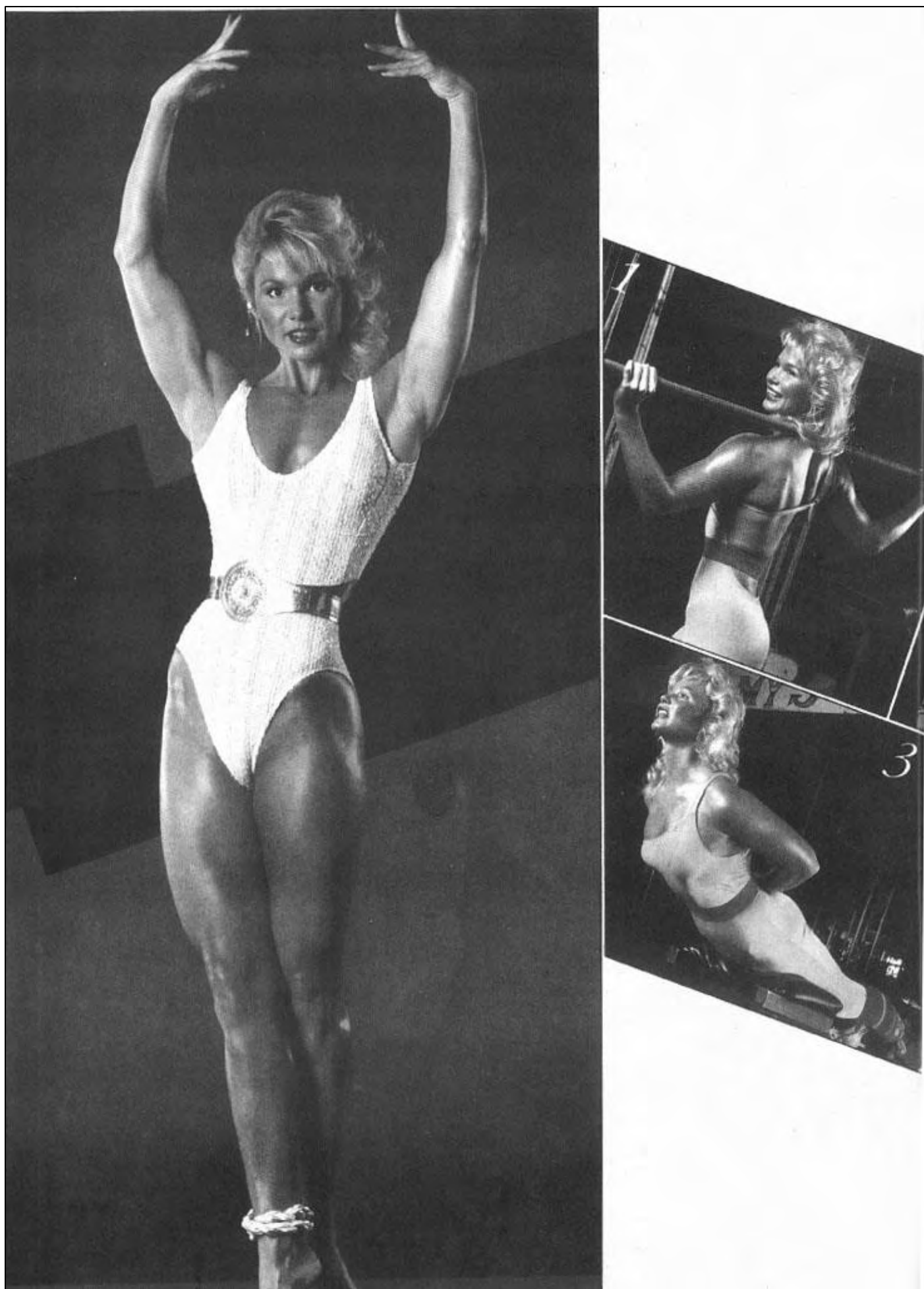
1) Έλξεις σχοινιού: Αυτή είναι μία εξαιρετική άσκηση για τα μεσοπλευρία και άνω υπογάστριο. Με 25 κιλά στη μηχανή έλξης κρατώ τους αγκώνες μου δίπλα στο κεφάλι μου και αργά κάμπτω τη μέση μου μέχρι οι αγκώνες μου να αγγίζουν τα γόνατα μου. Κάνω περίπου είκοσι επαναλήψεις και αλήθεια πετυχαίνω μία καλή καύση.

2) Άρσεις ποδιών: Αμέσως μετά τις έλξεις σχοινιού κάνω άρσεις των ποδιών. Αρχίζω με το να κάθομαι σε ένα επίπεδο

πάγκο με τη πλάτη μου εντελώς όρθια. Κρατιζόμενη από την άκρη του πάγκου για ισορροπία κάνω από πενήντα ως εκατό επαναλήψεις, χρησιμοποιώντας τρεις διαφορετικές γωνίες. Θα κάνω κάποιες επαναλήψεις υψώνοντας τα πόδια μου τεντωμένα ίσια προς το στήθος μου, μερικές διπλωμένα προς τα δεξιά και μερικές διπλωμένα προς τα αριστερά. Αυτά για το κατώτερο υπογάστριο και τα πλάγια. Χρησιμοποιώ την Αρχή Συνεχούς Έκτασης του Weider για να εξασφαλίσω συνεχή αντίσταση στο κατώτερο υπογάστριο κατά τη διάρκεια και μεταξύ κάθε επανάληψης.

3) Crunches: Μετά δουλεύω το ανώτερο υπογάστριο πάλι, αυτή τη φορά με crunches. Με τα δάχτυλα μου συνενωμένα πίσω από το κεφάλι μου, ξαπλώνω στο πάτωμα και βάζω τα κάτω μέρη των ποδιών μου στο πάγκο. Καθώς σηκώνω το πάνω μέρος του σώματος μου προς τα πάνω και φέρνω τους αγκώνες μου στα γόνατα μου, επίσης φέρνω τους γοφούς μου προς τα πάνω. Αλήθεια καταφέρνω ένα πολύ καλό τρίξιμο έτσι, πολύ καλύτερο παρά αν κρατούσα τους γοφούς μου στο έδαφος όταν ανασηκώνομαι. Κάνω περίπου εκατό αργές, με αυτοσυγκέντρωση, επαναλήψεις και καθώς είμαι με τα πόδια ψηλά, αλλάζω τη γωνία καθώς ανασηκώνομαι.

4) Άρσεις αιωρούμενων ποδιών: Η τελική άσκηση στο κύκλο αυτό προπόνησης της μέσης μου, είναι η άρση αιωρούμενων ποδιών. Αρπάζω τη κάθετη μπάρα με τα χέρια μου ανοιχτά όσο περίπου το πλάτος των ώμων μου και κάνω ένα σετ από 15-20 επαναλήψεις. Κρατώ τα πόδια μου τεντωμένα, πράγμα που αληθινά ωφελεί το κατώτερο υπογάστριο. Σαν



αρχάρια, παρόλα αυτά, μπορεί να θέλετε να αρχίσετε κρατώντας τα γόνατα σας γεμμένα μέχρι να είστε ικανοί να το κάνετε με ίσια πόδια. Οι άρσεις αιρούμενων ποδιών είναι ένας σπουδαίος τρόπος να τελειώσετε το κύκλο προπόνησης σας.

Η ΔΙΑΙΤΑ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΧΑΣΙΜΟ ΒΑΡΟΥΣ

Η δίαιτα είναι εξαιρετικά

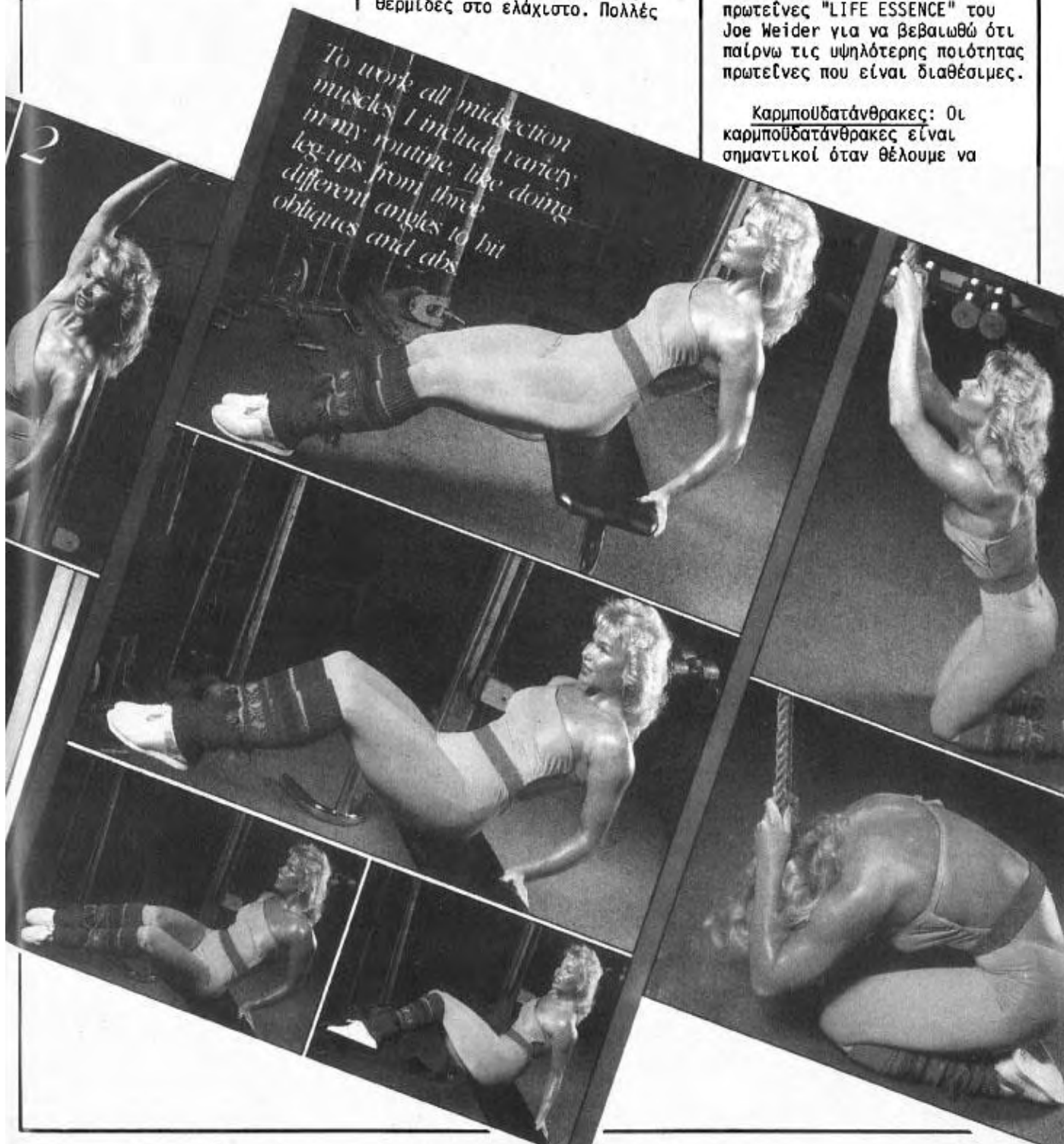
σημαντική όταν χάνετε βάρος. Έχω βρει πολύ αποτελεσματικό το να παρακολουθώ τέσσερεις πλευρές της τροφής που τρώω: πρωτεΐνες, καρμπουδατάνθρακες, θερμίδες και λίπη.

Πρωτεΐνες: Οι κύριες πηγές πρωτεΐνης είναι το κοτόπουλο και το ψάρι, ειδικά ο τόνος. Αυτά προμηθεύουν υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες ενώ περιορίζουν τα λίπη και τις θερμίδες στο ελάχιστο. Πολλές

γυναίκες καινούργιες στη προπόνηση με βάρη δεν παίρνουν αρκετές πρωτεΐνες, ειδικά όταν προσπαθούν να χάσουν βάρος. Σας συστήνω να τρώτε περίπου 60 γρμ την ημέρα υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη* πρωτεΐνη με όλα τα ουσιαστικά αμινοξέα. Αν και το ψάρι και το κοτόπουλο είναι εξαιρετικές πηγές πρωτεΐνης, μερικές φορές όμως δεν είναι αρκετά. Για αυτό συμπληρώνω τη δίαιτα μου με τα αμινοξέα και τις σούπερ πρωτεΐνες "LIFE ESSENCE" του Joe Weider για να βεβαιωθώ ότι παίρνω τις υψηλότερης ποιότητας πρωτεΐνες που είναι διαθέσιμες.

Καρμπουδατάνθρακες: Οι καρμπουδατάνθρακες είναι σημαντικοί όταν θέλουμε να

To work all midsection muscles, I include variety in my routine, like doing leg-ups from three different angles to hit obliques and abs



λεπτύνουμε και να σφίξουμε το σώμα γιατί προμηθεύουν το σώμα με ενέργεια. Παρόλα αυτά, θα πρέπει να μείνετε μακριά από απλά carbs που βρίσκονται στα γλυκά και να συγκεντρωθείτε στο να τρώτε σύνθετα carbs που βρίσκονται στα λαχανικά, μερικούς τύπους φρούτων και σε φυσικούς σπόρους.

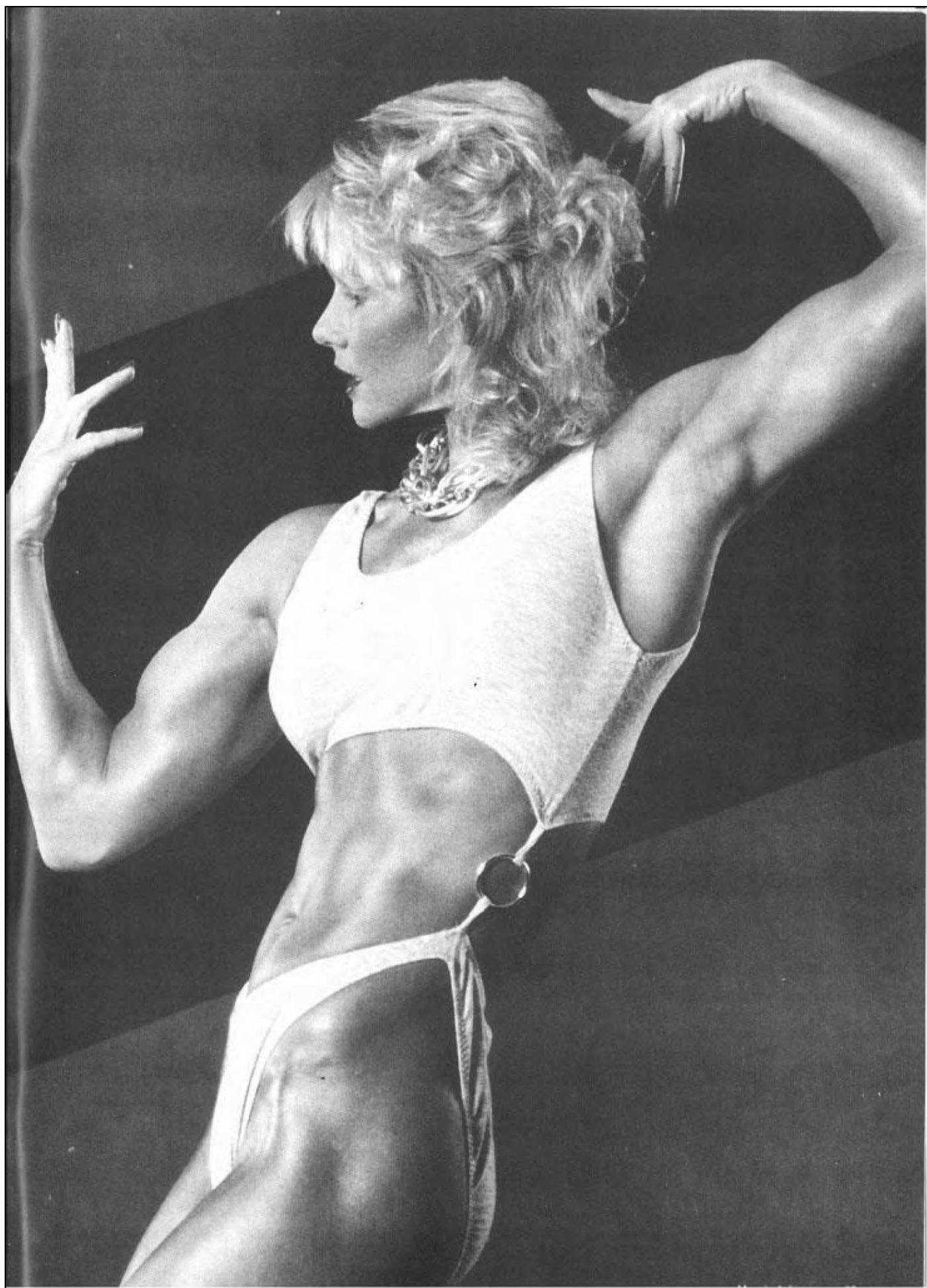
Τρώω ένα μίνιμουμ 50 γρ. σύνθετων καρμποϋδατανθράκων την ημέρα, αλλά πρέπει να πειραματιστείτε για να ανακαλύψετε ποιά πρέπει να είναι η καθημερινή λήψη σας. Να είσαστε προσεκτικοί όμως, για να μην ελαττώσετε τη λήψη καρμποϋδατανθράκων σας πάρα πολύ. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα

χαμηλή ενέργεια και επίπεδη εμφάνιση.

Θερμίδες: Επειδή μισό κιλό βάρους σώματος ισοδυναμεί με 3.500 θερμίδες, η δίαιτα μου για χάσιμο βάρους είναι βασικά μία δίαιτα χαμηλών θερμίδων. Κάθε φορά που το σώμα σας καίει 3.500 περισσότερες θερμίδες από ότι καταναλώνει, χάνει μισό κιλό βάρους σώματος. Για αυτό ακριβώς πριν από ένα διαγωνισμό, όταν πρέπει να βρίσκομαι σε άριστη φόρμα, ελαττώνω τη καθημερινή μου λήψη θερμίδων στις 900 θερμίδες την ημέρα. Αυτό μου επιτρέπει εύκολα να χάσω ένα κιλό τη βδομάδα.

Λίπη: Διατηρώ χαμηλά τη λήψη





λιπαρών όταν χάνω βάρος, ειδικά πριν από ένα διαγωνισμό. Αν και δεν παρακολουθώ πόσα γραμμάρια λιπαρών τρώω κάθε μέρα βεβαιώνομαι ότι οι τροφές που τρώω είναι τροφές λίγων λιπαρών.

Σχεδιάγραμμα Φαγητού: Τρώω δύο γεύματα την ημέρα τα οποία συμπληρώνω με ένα ή δύο πρόχειρα γεύματα. Συνήθως παίρνω ένα μικρό πρωινό από πρωτεΐνες και ίσως κάποιο φρούτο. Κανονικά δεν τρώω γεύμα, αλλά αν πεινάσω μπορεί να φάω ένα σφιχτά βρασμένο αυγό, ένα κομμάτι κοτόπουλου ίσως κάποιο φρούτο. Για δείπνο τρώω μία πρόχειρη πράσινη σαλάτα με καρότα, πιπεριές και το αποτελειώνω με σάλτσα από λάδι και ξύδι.

ΑΕΡΟΒΙΚΗ

Το να λεπτύνεις είναι βασικά μία διαδικασία με δύο στάδια. Πρώτα πρέπει να χάσεις το σωματικό λίπος και μετά να δημιουργήσεις μία μυώδη σιλουέτα. Έχω ανακαλύψει ότι το κτίσιμο μυώδους κορμιού γίνεται καλύτερα μέσω προπόνησης με βάρη, αλλά είναι η αεροβική που καίει καλύτερα το περιττό σωματικό λίπος. Να γιατί, επιπρόσθετα της προπόνησης μου με βάρη, κάνω πολύ τρέξιμο και ποδηλασία.

Συνήθως τρέχω γύρω στα δύο και μισό μίλια την ημέρα και

μετά ποδηλατώ για περίπου τρία μίλια. Εν τούτοις, όσο πιο συχνά μπορώ ποδηλατώ για 30-40 μίλια τη φορά. Αυτό όχι μόνο δυναμώνει το καρδιοαγγειακό μου σύστημα αλλά μου προμηθεύει επίσης και μία εξαιρετική γυμναστική για τα πόδια.

ΤΡΙΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

1) **Προσπάθεια και λάθος:** Το να αρχίσεις ένα πρόγραμμα χάσιμου βάρους και σφιξίματος του σώματος μπορεί να είναι υπερδεμένο στην αρχή επειδή υπάρχει τόσο πολύ λανθασμένη πληροφόρηση. Και αυτές οι ιδιοτροπίες μπορεί να αποβούν επικίνδυνες. Συνεπώς, θα πρέπει να μέινετε πιστοί σε ασφαλείς, δοκιμασμένες από τον χρόνο, αρχές υγείας όπως αυτές που συνιστά αυτό το περιοδικό.

Παρόλα αυτά πως μαθαίνετε να εφαρμόζετε όλες αυτές τις διαθέσιμες ελεγμένες αρχές στις ατομικές σας ανάγκες; Προσπάθεια και λάθος. Πρέπει να πειραματιστείτε και να προσπαθήσετε καινούργιες ασκήσεις και συνδυασμούς τροφής. Με αυτό τον τρόπο θα βρείτε πως ανταποκρίνεται το σώμα σας σε διάφορες μεθόδους προπόνησης και έτσι να επιταχύνετε τη πρόοδο σας.

2) **Να θέσετε στόχους:** Το στήσιμο στόχων είναι ένα πλεονέκτημα. Βάλτε και σύντομους και μακρυπρόθεσμους

στόχους. Γράψτε τους κάτω και βάλτε τους κάπου όπου μπορείτε να τους βλέπετε, όπως στο ψυγείο.

Βραχυπρόθεσμοι στόχοι μπορούν να τίθενται καθημερινοί εβδομαδιαίοι ή μηνιαίοι. Μακρυπρόθεσμοι στόχοι, όπως το να κερδίσετε ένα διαγωνισμό ή να επιτύχετε ένα ιδανικό βάρος σώματος, παίρνουν πιο πολύ καιρό. Να κάτι πολύ σημαντικό στο στήσιμο στόχων. Χρησιμοποιήστε τους βραχυπρόθεσμους σκοπούς σας σαν κατασκευαστικούς λίθους για να σας βοηθήσουν να πετύχετε τους μακρυπρόθεσμους στόχους σας.

Επίσης δεν χρειάζεστε στα αλήθεια, να θέτετε τους στόχους σας με τη μορφή μετρήσεων των διαστάσεων σας. Καλύτερα να έχετε μία νοερή εικόνα του πως θέλετε να δείχνετε. Οι σκοποί σας μπορεί να πλησιαστούν όταν το σώμα σας δείχνει σαν τη νοερή εικόνα σας.

3) **Να είστε επίμονες:** Το αδυνάτισμα και το σφίξιμο του σώματος χρειάζονται χρόνο. Το νέο σας σέξυ σώμα δεν θα έρθει σε μία νύχτα. Πρέπει να συνεχίσετε μέχρι να πετύχετε τα αποτελέσματα που θέλετε.

Αλλά αυτά τα αποτελέσματα θα έρθουν. Και θα είσαστε πάρα πολύ χαρούμενοι που μπήκατε στο κόπο να τα πετύχετε.

ΣΗΜΕΡΑ ΚΙ ΟΛΑΣ ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ.

ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΤΗ ΣΕΙΡΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ
(ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ – ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ – ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ)
ΚΑΙ ΣΤΕΙΛΤΕ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΑΓΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΞΙΑ 10 ΤΕΥΧΩΝ
ΣΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: **Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, Ρ.Ρ. ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ 100 22**

ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ, ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΜΟΛΙΣ ΒΓΑΙΝΕΙ
ΘΑ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ.

ΠΩΣ ΕΒΑΛΑ ΤΙΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΠΑΓΚΟΥ
ΝΑ ΜΟΥ «ΧΤΙΣΟΥΝ» ΕΝΑ ΣΤΗΘΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ

ΓΙΑ ΤΕΛΕΙΟΥΣ ΘΩΡΑΚΙΚΟΥΣ

Από τον Μπόυερ Κόου
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ

Κάποτε είχα πάθος με τις πιέσεις στον πάγκο. Όταν πρωτόαρχισα να γυμνάζομαι, το μόνο που ήξερα για το μπόντυ-μπιλντινγκ ήταν ότι έπρεπε να σηκώνει κανείς μεγάλα βάρη για να φτιάξει μεγάλους μυώνες. Επειδή ένας αρχάριος με μικρή έστω πείρα είναι σε θέση να χειριστεί σημαντικά βάρη στον πάγκο, η κίνηση αυτή γρήγορα έγινε η αγαπημένη μου άσκηση για το στήθος. Παλαιότερα στη Λέικ Τσαρλς, Λ.α., συνήθιζα να αφιερώνω μια ολόκληρη ώρα από την προπόνηση του στήθους μου μόνο στις πιέσεις στον πάγκο.

Τώρα όμως που έχω ξοδέψει περισσότερο από τη μισή μου ζωή στο μπόντυ-μπιλντινγκ, συνειδητοποιώ ότι εκείνη η μέθοδος ήταν τελείως λανθασμένη. Αναπαυόμουν για πολύ χρόνο ανάμεσα στα σετς και γενικά προπονούσα υπερβολικά τους μυώνες του στήθους. Βέβαια εκείνη την εποχή σχεδόν οι περισσότεροι γύμναζαν τους θωρακικούς τους με όμοιο τρόπο. Οι βυθίσεις στο δίζυγο και οι πιέσεις στον πάγκο ήταν οι δυο βασικές ασκήσεις προπόνησης του στήθους, μάλιστα πολλοί από μας έκαναν τις βυθίσεις στο δίζυγο για τους τρικεφάλους.

Όταν ήμουν έφηβος, ένα από τα όνειρά μου στην προπόνηση ήταν να φτάσω τα 200 κιλά στις πιέσεις στον πάγκο με αυστηρό στιλ, πριν

αποφοιτήσω από το γυμνάσιο. Κατόρθωσα να πετύχω το ρεκόρ μου αυτό τέσσερεις μήνες πριν από ό,τι σχεδίαζα. Πράγματι, όταν τελείωσα το γυμνάσιο μπορούσα να κάνω μια αυστηρή επανάληψη με 210 κιλά στον πάγκο.

Οι προπονήσεις για το στήθος μου δεν είχαν καμιά ποικιλία μέχρις ότου πήγα στο κολέγιο και άρχισα να γυμνάζομαι κάτω από την καθοδήγηση του Ρεντ Λερίλ (Μίστερ Αμερική 1960 και ο οποίος είχε ένα καταπληκτικό γυμναστήριο στο Λαφαγιέτ, Λ.Α.). Ο Ρεντ μου έδωσε μια μεγάλη ποικιλία κινήσεων των θωρακικών, που θα μπορούσα να κάνω, όλες τους το ίδιο καλές ή και καλύτερες από τις πιέσεις στον πάγκο για την ανάπτυξη των θωρακικών.

Στην ουσία άλλωστε οι τυπικές πιέσεις στον πάγκο γυμνάζουν περισσότερο την μπροστινή κεφαλή των δελτοειδών παρά την κύρια μάζα των θωρακικών. Επίσης βοηθούν στην προσθήκη μάζας στα εξωτερικά και κατώτερα τμήματα των θωρακικών παρά στα άλλα μέρη της μυϊκής ομάδας. Νομίζω ότι οι επικλινείς πιέσεις – σε οποιαδήποτε μορφή – είναι πολύ πιο οφέλιμες για έναν μπόντυ-μπιλντερ από τις πιέσεις στον οριζόντιο πάγκο, γιατί οι επικλινείς πιέσεις χαρίζουν καλύτερη συνολική ισορρο-

πία στη μάζα των θωρακικών μυώνων.

Αυτόν τον περασμένο χρόνο κατόρθωσα να ενεργοποιήσω μεγαλύτερη μυϊκή ανάπτυξη των θωρακικών από ποτέ, μειώνοντας το συνολικό αριθμό των σετς για κάθε μέρος του σώματος και κάνοντας κάθε σετ με το μεγαλύτερο δυνατό βάρος χρησιμοποιώντας πολύ αυστηρή τεχνική. Μετά από ένα πολύ καλό ζέσταμα, κάνω το πρώτο μου σετ με το μεγαλύτερο βάρος που μπορώ να χειριστώ. Μετά μειώνω το βάρος κατά 5-10 κιλά σε κάθε επόμενο σετ, καθώς οι μυώνες μου κουράζονται όλο και περισσότερο.

Σήμερα γυμνάζω το στήθος μου (όπως και τα υπόλοιπα μέρη του σώματος) δύο φορές την εβδομάδα. Γυμνάζω την πλάτη και το στήθος μου την ίδια μέρα και ξεκινάω πρώτα με το πρόγραμμα της πλάτης. Η πλάτη είναι μεγαλύτερη μυϊκή ομάδα από το στήθος και προτιμώ να γυμνάζω πρώτα τις μεγαλύτερες μυϊκές ομάδες. Χρειάζονται σημαντικές ποσότητες ενέργειας για να γυμνάσει κανείς μια μεγάλη μυϊκή ομάδα και έτσι μπορώ να έχω τα καλύτερα αποτελέσματα γυμνάζοντας τα μεγάλα μυϊκά συμπλέγματα πρώτα, όταν τ' αποθέματά μου ενέργειας είναι μεγαλύτερα.

Όταν αρχίζω το πρόγραμμα για

το στήθος, έχω ήδη ζεσταθεί αρκετά από την προπόνηση της πλάτης που έχει προηγηθεί, όμως κάνω και πάλι ένα καλό ζέσταμα στους θωρακικούς μου. Φυσικά μια πλήρης προθέρμανση μειώνει σημαντικά τις πιθανότητες τραυματισμού από την έκταση της προπόνησης. Επίσης πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι με μια καλή προθέρμανση μπορείτε να χειριστείτε μεγαλύτερα βάρη σε όλες τις ασκήσεις ενεργοποιώντας έτσι περισσότερο το μηχανισμό μυικής ανάπτυξης.

Το παρόν πρόγραμμά μου για το στήθος αποτελείται από τέσσερις ασκήσεις: Επικλινείς Πιέσεις στον Πάγκο, Θωρακικές Συσπάσεις (στην ειδική μηχανή), Κατακόρυφες Πιέσεις Πάγκου και Επικλινείς Συσπάσεις, όλες στις δικές μου μηχανές Μπόντυ-Μάστερς.

Προτιμώ να κάνω τις περισσότερες ασκήσεις των θωρακικών σε τέτοιες μηχανές, γιατί όλες έχουν έκκεντρα, που εξασφαλίζουν τη σωστή κατανομή της αντίστασης σε όλο το εύρος της κίνησης για τους μυώνες που δουλεύουν. Έτσι λοιπόν, η χρήση των μηχανών αυτών μου επιτρέπει να εφαρμόζω ταυτόχρονα δύο Αρχές Γουίντερ: την Αρχή της Συνεχούς Τάσης και την Αρχή της Κορυφαίας Σύσπασης.

Πολλοί μπόντυ-μπιλντερς δεν έχουν πρόσβαση σε Μπόντυ-Μάστερς ή άλλες μηχανές. Έτσι λοιπόν, θα προσπαθήσω να σας δώσω ισοδύναμα των μηχανικών κινήσεων με μπάρα και αλτήρες. Τα ελεύθερα βάρη δεν μπορούν να δώσουν τόσο καλά αποτελέσματα όσο οι μηχανές μου αλλά, παρόλα αυτά, μπορεί κανείς να κτίσει θαυμάσιους θωρακικούς με μπάρα και αλτήρες.

Αφού ολοκληρώσω έναν κύκλο προθέρμανσης, κάνω επικλινείς πιέσεις στη μηχανή Μπόντυ-Μάστερς. Την άσκηση αυτή μπορείτε καλύτερα να την αντικαταστήσετε με επικλινείς πιέσεις με αλτήρες ή μπάρα. Στη μηχανή τα χερούλια εί-



ΑΡΧΗ/«Η Μηχανή Θωρακικών Εκτάσεων έχει χρησιμοποιηθεί εκτεταμένα τα τελευταία χρόνια και από άνδρες και από γυναίκες μπόντυ-μπιλντερς και είναι ένα σπουδαίο μέσο για τη γενική ανάπτυξη των θωρακικών μυώνων»./ΤΕΛΟΣ





ναι ρυθμιζόμενα, έτσι ώστε να μπορεί κανείς να χαμηλώσει τα χέρια του πολύ πιο κάτω από το επίπεδο του πάγκου από ό,τι μπορεί να το κάνει στις κανονικές επικλινείς πιέσεις πάγκου. Επίσης, στη μηχανή είσαι σε πολύ ασφαλέστερη θέση και πιέζει από κάτω προς τα πάνω. Και οι δύο παράγοντες συντελούν σε καλύτερη ποιότητα κίνησης.

Κάνω 3-4 σετς των οκτώ επαναλήψεων στις επικλινείς πιέσεις. Και έχω κατά νου ότι στο πρώτο μου σετ κάνω πάντοτε το μεγαλύτερο μου βάρος και μετά στα επόμενα σετ το μειώνω διαδοχικά.

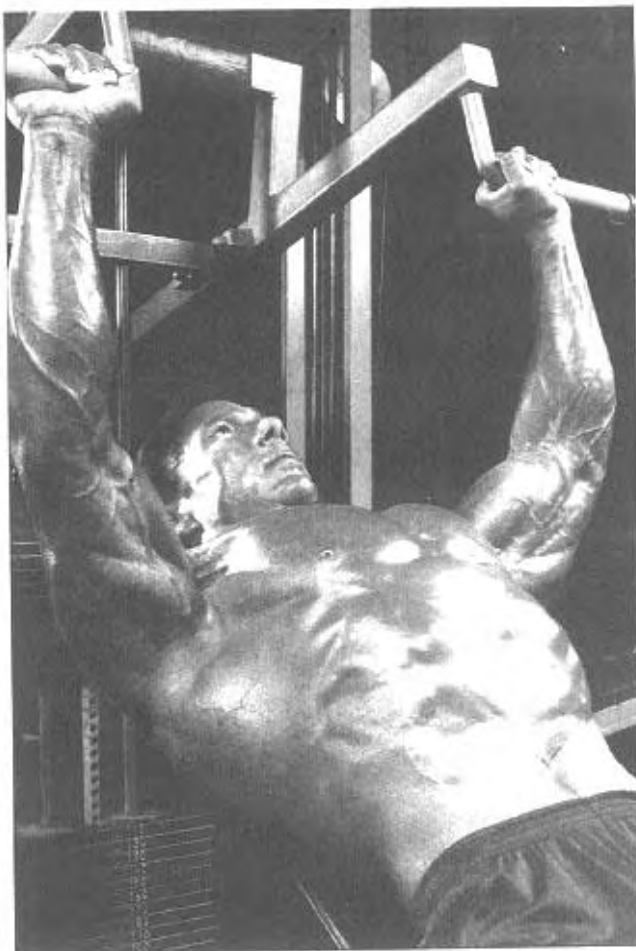
Στη συνέχεια, πηγαίνω στη Μηχανή Θωρακικών Εκτάσεων. Και πάλι, τα έκκεντρα της μηχανής παρέχουν μια συνεχή τάση στους θωρακικούς μυώνες, πράγμα που δεν είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί με την ισοδύναμη άσκηση που εκτελείται με ελεύθερα βάρη, τις Εκτάσεις Αλτήρων δηλαδή. Τα περισσότερα γυμναστήρια σήμερα διαθέτουν αυτή τη μηχανή, γιατί

ΑΡΧΗ/«Κάνω εκτεταμένη χρήση της Επικλινούς Μηχανής Θωρακικών Εκτάσεων για να προσθέσω όγκο στους άνω θωρακικούς μυώνες και στα σημεία που συνδέονται οι θωρακικοί με τους δελτοειδείς»./ΤΕΛΟΣ



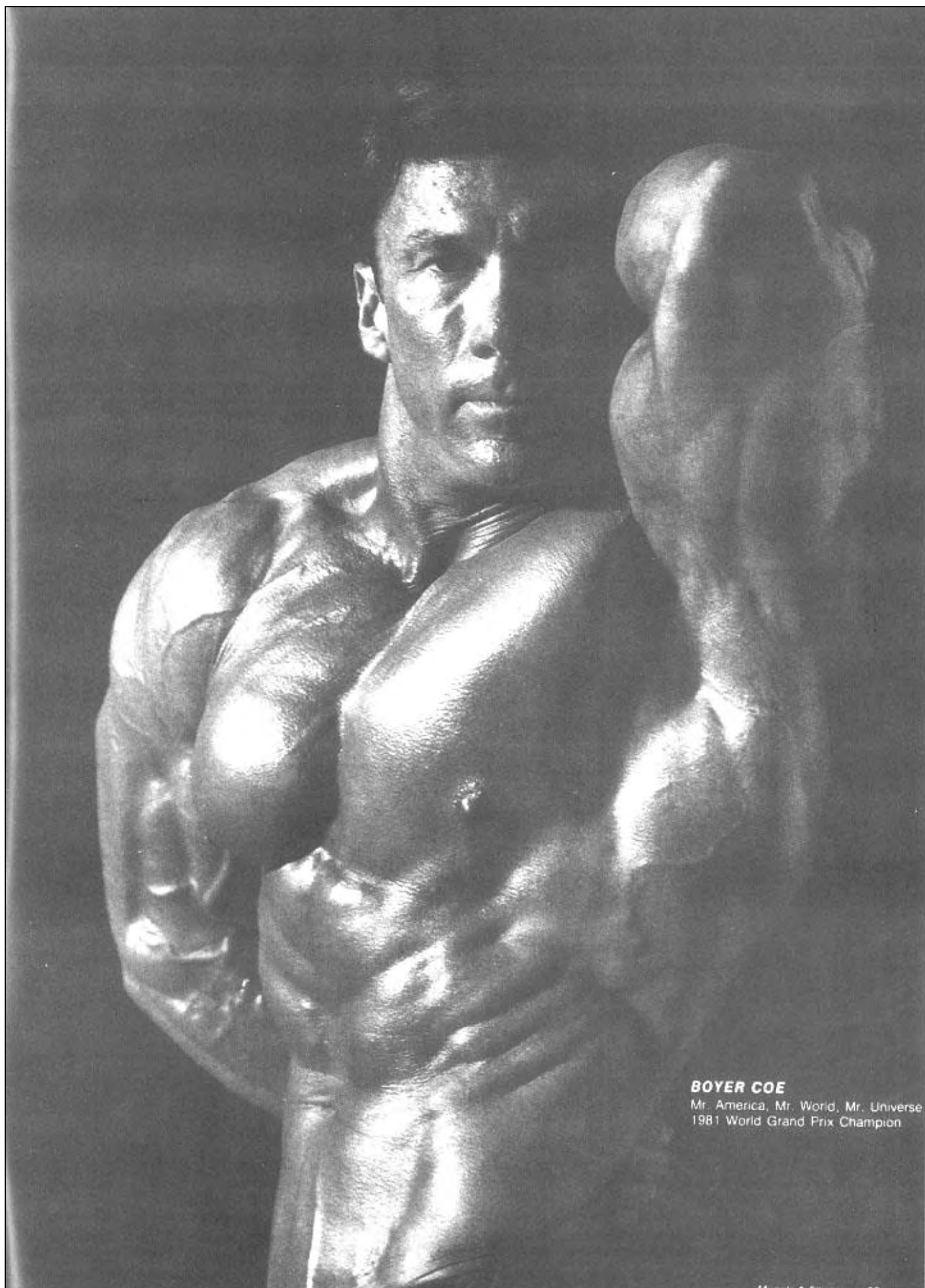


ΑΡΧΗ/«Οι Επικλινείς Πιέσεις πάνω σε μια μηχανή πίεσης σε συνδυασμό με τις Επικλινείς Εκτάσεις χτίζουν μυώνες στους άνω θωρακικούς και τους μπροστινούς δελτοειδείς»./ΤΕΛΟΣ



ΑΡΧΗ/«Είναι πολύ πιο αποτελεσματικό το να κάνετε Πιέσεις Πάγκου πάνω στη μοναδική μας Μηχανή Κάθετων Πιέσεων Μπόντυ-Μάστερς παρά να κάνετε την ίδια κίνηση με μια μπάρα ή δύο αλτήρες»./ΤΕΛΟΣ





έχει γίνει αποδεκτή από την πλειοψηφία των μπόντυ-μπιλντερς στον κόσμο. Κάνω επίσης και για την κίνηση αυτή 3-4 σετς από 8 επαναλήψεις στο καθένα.

Όταν χρησιμοποιείς τη μηχανή εκτάσεων, πρόσεξε τρεις σημαντικούς παράγοντες. Προσπάθησε να κρατάς το κεφάλι προς τα πίσω ακουμπισμένο πάνω στο κατακόρυφο μαξιλαράκι του καθίσματος της μηχανής καθόλη τη διάρκεια της άσκησης. Αν σκύβεις το κεφάλι μπροστά, τότε χάνεις τη συγκέντρωση στην απομόνωση των θωρακικών και αποκτάς την τάση να κάνεις σπασμωδικές κινήσεις. Επίσης πρέπει να χρησιμοποιείς μόνο τους πήχεις σου και όχι τα χέρια σου. Στο τέλος βεβαιώσου ότι σε κάθε επανάληψη φέρνεις τα δύο μαξιλαράκια να ενωθούν μπροστά από το στήθος σου, προκαλώντας μια ολοκληρωμένη και έντονη σύσπαση των θωρακικών.

Η κίνηση αυτή φορτίζει τις εσωτερικές άκρες των θωρακικών, οι οποίες πολύ δύσκολα επηρεάζονται από άλλη άσκηση. Επίσης, μου αρέσει η άσκηση αυτή, γιατί προκαλεί βαθιές μυϊκές γραμμώσεις κατά μήκος της μάζας των θωρακικών. Χωρίς τη λεπτομερή αυτή μυϊκή ανάπτυξη θα μου ήταν πολύ δύσκολο να έχω τις επιτυχίες που κατόρθωσα μέχρι σήμερα στο μπόντυ-μπιλντινγκ και ειδικά τον περασμένο χρόνο.

Η τρίτη άσκησή μου είναι μια κίνηση όμοια με τις πιέσεις στον πάγκο, που όμως γίνεται στη δική μου μηχανή Μπόντυ-Μάστερς από κατακόρυφη θέση. Όπως είπα, η κίνηση αυτή μοιάζει με τις συνηθισμένες πιέσεις στον πάγκο με δύο αλτήρες ή με μπάρα, αλλά είναι πολύ ανώτερη από εκείνη σε τέσσερα σημαντικά σημεία:

Πρώτον, κάθεσαι κατακόρυφος αντί να είσαι ξαπλωμένος κι έτσι έχεις τη δυνατότητα να παρακολουθείς τον εαυτό του σε καθρέπτη καθώς κάνεις την άσκηση.

πράγμα που με τη σειρά του διευκολύνει την πνευματική συμμετοχή.

Δεύτερον, το γεγονός ότι είσαι καθιστός εκμηδενίζει την πιθανότητα να βρεθείς καθηλωμένος με ένα βάρος πάνω στο στήθος σου.

Τρίτον, η μηχανή έχει δύο ξεχωριστά χερούλια. Έτσι, δεν υπάρχει περίπτωση να περιοριστεί το τέντωμα των θωρακικών από την μπάρα κατά την προέκταση των μυώνων.

Τέταρτον, το ενσωματωμένο έκκεντρο εξασφαλίζει τη σωστή κατανομή της έντασης στη φόρτιση των μυώνων σε όλο το μήκος της κίνησης που εκτελείται κατά την άσκηση.

Στις κατακόρυφες πιέσεις κάνω 2-3 σετς των οκτώ επαναλήψεων το καθένα χρησιμοποιώντας το μεγαλύτερο βάρος όπως πάντα στο αρχικό σετ. Σαν εναλλακτικές ασκήσεις μπορείς να κάνεις πιέσεις στον πάγκο με μπάρα ή αλτήρες ή ακόμα πιέσεις πάγκου σε μηχανές Γιουνιβέρσαλ ή Ναυτίλος.

Η τελευταία μου άσκηση για το στήθος γίνεται στη μηχανή κεκλιμένων εκτάσεων. Αυτή η άσκηση είναι ανάλογη με τις εκτάσεις αλτήρων στον επικλινή πάγκο, αν και στη μηχανή τα έκκεντρα κάνουν την άσκηση σημαντικά πιο έντονη για το ίδιο βάρος. Η άσκηση αυτή φορτίζει τα επάνω μέρη των θωρακικών με μεγάλη ένταση, πράγμα που με βοήθησε να βελτιώσω σε μεγάλο βαθμό το επάνω μέρος του στήθους μου και ιδιαίτερα τα δεσμάτα των θωρακικών με τους δελτοειδείς. Και πάλι κάνω 2-3 σετς από επαναλήψεις το καθένα στην άσκηση αυτή.

Από όλες τις ασκήσεις για τους θωρακικούς που έχω κατά καιρούς δοκιμάσει, δύο μόνον έχουν αποδειχτεί ιδιαίτερα αποτελεσματικές σε σχέση με τις άλλες. Η πρώτη είναι, εφόσον εκτελείται σωστά, οι βυθίσεις στο δίζυγο. Κάποτε ολόκληρο το πρόγραμμα του στήθους

μου αποτελείτο αποκλειστικά από βυθίσεις στο δίζυγο με μεγάλα βάρη. Θυμάμαι ότι στα 18α γενέθλιά μου, έκανα πέντε ολόκληρες βυθίσεις στο δίζυγο με 80 κιλά πρόσθετο βάρος δεμένο επάνω μου. Οι επαναλήψεις αυτές έγιναν με κατέβασμα τελείως κάτω και με ανέβασμα τελείως επάνω σε κάθε μία από αυτές. Όταν κάνεις βυθίσεις, κράτα πάντοτε τους ώμους σου φουσκωμένους προς τα εμπρός, το σαγόνι στο στήθος και τα πόδια αρκετά μπροστά από το σώμα, ώστε να μπορείς να τα βλέπεις όλη την ώρα. Η θέση αυτή του σώματος φορτίζει τους θωρακικούς περισσότερο έντονα. Μια σχεδόν όρθια στάση του κορμού μεταφέρει περισσότερη ένταση στους τρικεφάλους παρά στους θωρακικούς.

Μια άλλη άσκηση που εκτελούσα αδιάκοπα κάποτε, αν και όχι απαραίτητα σε προπονήσεις του στήθους είναι το πουλόβερ με βαρύ αλτήρα ξαπλωμένος κάθετα πάνω σε οριζόντιο πάγκο. Η κίνηση αυτή επηρεάζει και τους θωρακικούς μυώνες πολύ έντονα και τους οδοντωτούς μυώνες. Στους έφηβους μπόντυ-μπιλντερς η άσκηση αυτή θα φέρει και ανάπτυξη του θωρακικού θόλου, αν χρησιμοποιείται τακτικά.

Θα χρειαζόταν ίσως να μειώσεις το συνολικό αριθμό των σετς για να συντονίσεις αυτή την προπόνηση με τις ειδικές ανάγκες μυϊκής αποκατάστασης (ανάρρωσης), αλλά σε κάθε περίπτωση το πρόγραμμά μου για την τελειοποίηση του στήθους θα σου επιφέρει καταπληκτικά αποτελέσματα. Απλά επέμενε σ' αυτό και φρόντιζε πάντοτε να γυμνάζεσαι με το 100% των δυνάμεών σου.

ΣΤΟΝ ΠΥΡΕΤΟ ... ΤΗΣ ΕΛΠΙΔΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΟΞΑΣ

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

Από τον Τζακ Νήαρυ
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου



Υπάρχει μια βασική ανασφάλεια η οποία αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα στον αθλητή της σωματικής διάπλασης μέσα από έναν μαρτυρικό κόσμο κόπου, γιγαντιαίων σετ και περιορισμένων θερμίδων: ο φόβος μήπως το σώμα του είναι υποαναπτυγμένο.

Αυτό είναι. Τίποτε παραπάνω από μια ανικανότητα του να ζει κάτω από τη σκιά μιας πιο αδύνατης και πιο νευρώδους «έκδοσης» του εαυτού του.

Γι' αυτό προπονείται σαν δαιμονισμένος, σαν άνθρωπος που έχει υποπέσει σε αμάρτημα, χωρίς να αφήσει μια μέρα να πάει χαμένη. Το αμάρτημα είναι εφήμερο.

Στον πυρήνα της κατάστασης αυτής βρίσκεται η αναζήτηση ενός μη υπαρκτού μονοπατιού που οδηγεί σε μια αξιοθαύμαστη φυσική διάπλαση. Στις μέρες μας το μονοπάτι είναι τα αναβολικά στεροειδή.

Πόσο γελοίοι είναι μερικοί από τους αθλητές της σωματικής διάπλασης! Προπονούνται με «ζήλο» για να γίνουν κάποιοι Έλληνες θεοί, σύμβολα υγείας και δύναμης. Προκειμένου να συντομεύσουν το χρόνο που θα τους φέρει δόξα, παίρνουν συνθετικές ορμόνες. Αντί να καλυτερεύσουν την υγεία, αυτές οι ουσίες, μετατρέπουν το δέρμα τους σε σεληνιακό τοπίο και τους κλείνουν μια θέση για τον «άλλο κόσμο».

Κρίμα για όσους δεν ξέρουν τίποτε για τα αδενικά εκκρίματα, το ασφαλές υποκατάστατο των αναβολικών στεροειδών.

Κρίμα για όσους γνωρίζουν την αξία των παραπάνω, αλλά συνεχίζουν να κάνουν χρήση στεροειδών.

Τα στεροειδή μπορεί να είναι ακόμη της μόδας, αλλά αξίζει να σημειωθεί, ότι τα αδενικά εκκρίματα γίνονται καθημερινά όλο και δημοφιλέστερα στον κόσμο της σωματικής διάπλασης. Το αδενικό έκκριμα που προέρχεται από ζων-

τανούς γεννητικούς ιστούς συντελεί στην ικανότητα του σώματος να εξασφαλίσει τον υπεύθυνο παράγοντα για την παρασκευή ορμονών για τη δόμηση μυικών ιστών χωρίς να επιφυλάσσει κινδύνους όπως συμβαίνει με τις συνθετικές ορμόνες.

Σύμφωνα με τον Τζέφρυ Μπλαντ Διδάκτορα στο Μπάτζετ Σάουντ του Τακόμα της Ουάσιγκτον στον τομέα της Βιοχημείας Τροφίμων, τα αδενικά εκκρίματα μπορούν να χαρακτηριστούν σαν πολυεπετίδια που ενεργοποιούν τους ιστούς.

Κατά την άποψή του, «παραμένει ακόμα μυστηριώδης η συμπεριφορά της δράσης των αδενικών εκκρίματων. Πιστεύεται, ότι θέτουν συγκεκριμένους αδένες σε λειτουργία. Για παράδειγμα, ας υποθέσουμε, ότι κάποιο άτομο έπαιρνε απόφιο έκκριμα από τον θυμό αδέν. Ο θυμός αδένος του, ο οποίος είναι υπεύθυνος για την παραγωγή αντισωμάτων, θα υποχρεωνόταν σε λειτουργία».

Το σημείο-κλειδί στη θεραπεία με αδενικά εκκρίματα είναι ότι τα κύτταρα ενός είδους βοηθούν ομοιά τους κύτταρα. Κατά τον συλλογισμό αυτό, τα αδενικά εκκρίματα του ήπατος βοηθούν το συκώτι, τα εκκρίματα των επινεφριδίων τα επινεφρίδια κ.ο.κ. Τα πιο σημαντικά στον αθλητή της σωματικής διάπλασης είναι εκείνα που εκκρίνονται από τους όρχεις που παράγουν την τεστοστερόνη, απαραίτητη στη μετατροπή των πρωτεϊνών σε μυικούς ιστούς.

«Παρά να κάνει χρήση συνθετικών στεροειδών που παρέχουν στον οργανισμό ορμόνες για την αύξηση του μυικού συστήματος», λέει ο Ντον Πάρτριτζ, «ο αθλητής της σωματικής διάπλασης μπορεί να πάρει σε απόφια μορφή φυσικά εκκρίματα των γεννητικών αδένων, προκειμένου οι δικοί του όρχεις να δουλέψουν σε τέτοιο βαθμό, ώστε

να παράγουν φυσικές ορμόνες για την αύξηση των μυώνων του».

Ίσως τρέμετε στη σκέψη του να καταπιείτε όρχεις ταύρου. Να είστε σίγουροι, ότι μετά από επεξεργασία έχουν τη μορφή ταμπλέτας ή κάψουλας και καθόλου δεν μοιάζουν στην όψη με τους αδένες του ζώου στην πραγματική τους μορφή.

Η επεξεργασία είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματικότητα των εκκριμάτων. Η αξία έγκειται στη διατήρηση των αδένων νωπών (η θερμοκρασία σκοτώνει τους πολύτιμους ενεργούς παράγοντες και τα ένζυμα). Ο Δρ. Μπλαντ παραδέχεται σαν τις καταλληλότερες μεθόδους την αζεοτροπική και της καταψύξεως.

Τα αδενικά εκκρίματα δεν είναι καινούρια ανακάλυψη. Γύρω στο 1.400 π.Χ., ο Ινδός παθολόγος Σουσράτα σύστησε τους γεννητικούς αδένες της τίγρης σαν φάρμακο για τη θεραπεία της ανικανότητας.

Ακόμη και σήμερα, ορισμένοι δεν μπορούν να παραδεχτούν ότι ο αδένος ενός κατώτερου οργανισμού θα μπορούσε να επηρεάσει τον άνθρωπο. Στα 1952 και '72, ο Γερμανός παθολόγος Κμεντ περιέγραψε, πώς χρησιμοποίησε ραδιοενεργά ισότοπα για να εντοπίσει παράγοντες ιστών αδενικών εκκρίματων ζώων στους αντίστοιχους αδένες ενός ανθρώπινου δέκτη, όπου είχαν απορροφηθεί.

Οι παρασκευαστές δεν εγγυώνται μαζικά αποτελέσματα, όσον αφορά εκείνες τις ιδιότητες ορισμένων οργανικών εκκριμάτων που επηρεάζουν τη δόμηση των μυικών ιστών. Αλλά δεν υπάρχει αμφιβολία, ότι ο αθλητής της σωματικής διάπλασης επωφελείται της χρήσης τους.

Θυμηθείτε κάτι μόνο: Δεν είναι στεροειδή ούτε έχουν τις παρενέργειες των στεροειδών. Είναι το ασφαλές υποκατάστατο.

Τζακ Νήαρυ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

«ΣΚΛΗΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ»

Από τον Μάικ Μέντζερ

ΚΑΝΩ ΣΚΛΗΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ;

ΕΡ: Προπονούμαι εδώ και ενάμιση χρόνο και με ενδιαφέρει, τώρα, να μάθω πόσο σκληρά γυμνάζομαι. Παρ' ότι ορισμένες φορές νοιώθω εξαντλημένος (πότε-πότε για μέρες), σπάνια έχω την αίσθηση του ότι γυμνάζομαι αρκετά σκληρά. Το θέμα είναι, ότι θέλω να προπονούμαι έντονα για να αναπτύξω μεγάλους μυώνες. Υπάρχει τρόπος να πληροφορηθεί κανείς την ένταση άθλησής του;

ΑΠ: Κρίνοντας από τη φύση της ερώτησής σου, είναι αμφίβολο το κατά πόσο προπονείσαι τόσο σκληρά όσο θα άντεχες. Εάν γυμναζόσουν όσο εντονότερα μπορούσες ή εάν πλησίαζες αυτό το βαθμό, η πρόοδος που θα σημειωνόταν στο σώμα σου θα ήταν αναντίρρητη. Η πείρα έχει διδάξει τους περισσότερους από μας ότι η προπόνηση που γίνεται με την καταβολή της μέγιστης δυνατής προσπάθειας επιφέρει τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα στο σώμα. Το αποτέλεσμα που φέρνει η προπόνηση, όταν γίνεται σε διαφορετικούς βαθμούς έντασης γίνεται καλύτερα αντιληπτό, όταν παρατηρήσουμε τις αντιδράσεις του οργανισμού σε περίοδο πλήρους αδράνειας (ανάπαυσης) και πλήρους ενασχόλησης. Το αποτέλεσμα που έχει στον οργανισμό η μία ακραία κατάσταση διαφέρει ριζικά από εκείνο που έχει η άλλη.

Πλήρης Αδράνεια

Σφυγμοί: αργοί — 60 έως 75 ανά λεπτό.

Αναπνοή: ελαφριά και αργή — 12 έως 14 καρδιακοί παλμοί ανά λεπτό.

Ποσότητα εισπνεόμενου οξυγόνου: 20-25.

Μερική μέτρηση μεταβολισμού: 0,825

Σφυγμοί: Γρήγοροι - 150 έως 220 ανά λεπτό.

Αναπνοή: Πολύ γρήγορη — 50 έως 100 καρδιακοί παλμοί ανά λεπτό.

Ποσότητα εισπνεόμενου οξυγόνου: 30.

Μερική μέτρηση μεταβολισμού: 1,20.

Αυτοί αποτελούν απλώς τέσσερις δείκτες που δηλώνουν την αλλαγή που επέρχεται στον οργανισμό μας, όταν από το στάδιο ανάπαυσης μεταβαίνουμε στο στάδιο της πλήρους δραστηριότητας. Φυσικά, υπάρχουν κι άλλοι παράγοντες, όπως το pH και το γαλακτικό οξύ.

Η σκληρή προπόνηση επιφέρει σημαντικά αποτελέσματα στο σώμα, τα οποία διαφέρουν από άτομο σε άτομο και μπορούν να υπολογισθούν εργαστηριακά.

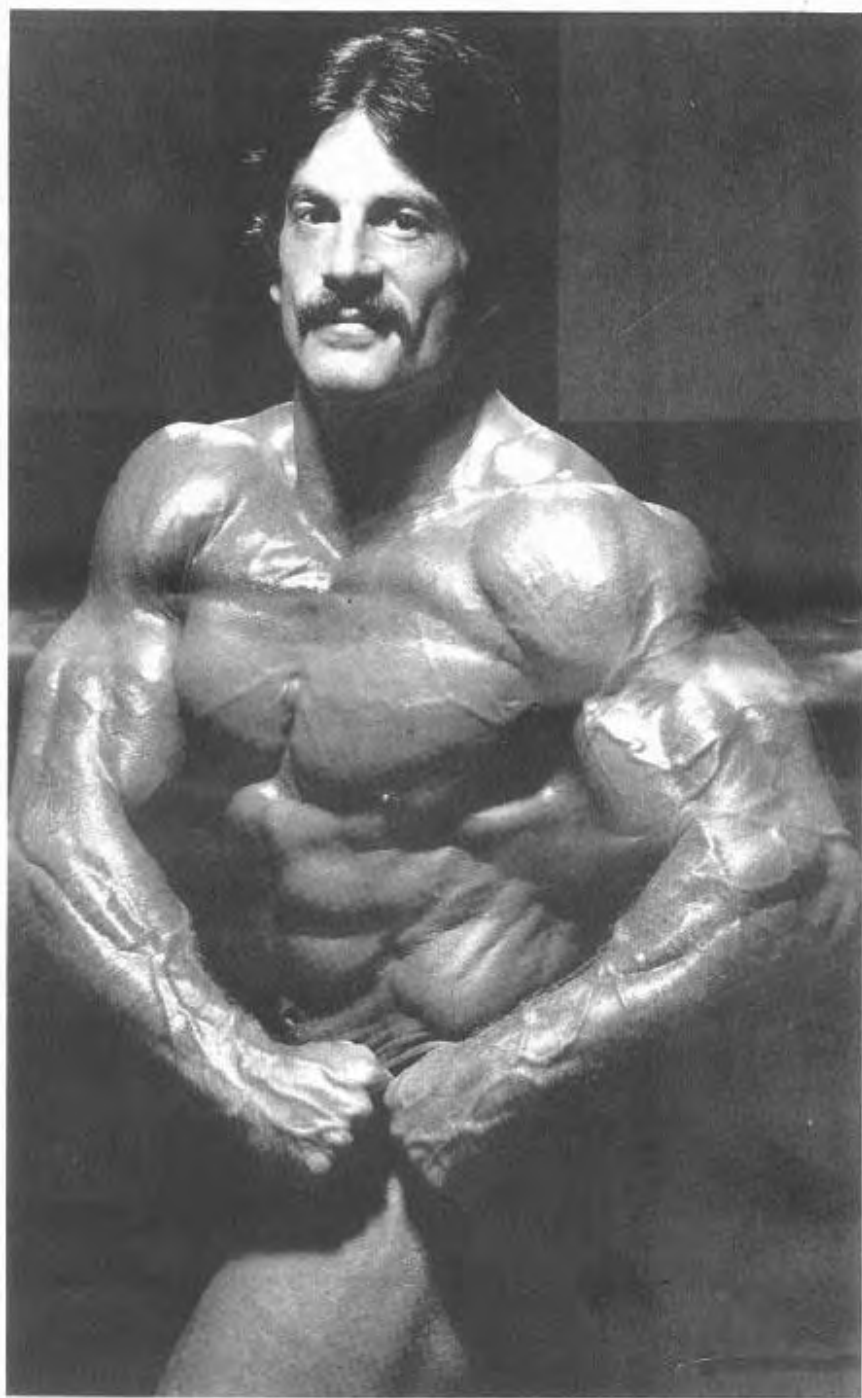
Τα αποτελέσματα είναι δραματικά και ο αθλητής δεν αισθάνεται συνήθως πολύ άνετα. Εάν μπορείς να μιλάς ανάμεσα στα σετ και εάν νοιώθεις την επιθυμία να προσθέσεις και άλλα στην προπόνησή σου, δεν γυμνάζεσαι όσο σκληρά θα μπορούσες. Στην αντίθετη περίπτωση, δεν θα είσαι σε θέση να μιλάς στο μεταξύ των σετ διάστημα, γιατί θα αναπνέεις πολύ βαριά και αντί να σκέφτεσαι να προσθέσεις και άλλα σετ, θα ψάχνεις για δικαιολογίες για να συντομεύσεις το χρόνο προπόνησής σου.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΥΣΤΟΛΗΣ ΚΑΙ ΓΡΗΓΟΡΕΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΕΡ: Κάτι που δεν αναφέρεται σε άρθρα είναι πόσο γρήγορα θα πρέπει να γίνονται οι επαναλήψεις μιας συγκεκριμένης άσκησης. Έχει σημασία η ταχύτητα με την οποία εκτελείς την επανάληψη;

ΑΠ: Ουσιαστικά, μετράει πολύ με ποια ταχύτητα εκτελείς τις ασκήσεις σου. Πρόσφατες έρευνες με τη βοήθεια δυναμομέτρου αποδεικνύουν την τεράστια διαφορά ανάμεσα στις γρήγορες και στις αργές επαναλήψεις. Οι ασκήσεις με μπάρα και αλτήρα, που ξεκινούν με ξαφνικό τίνιγμα και συνεχίζονται γρήγορα μέχρι το τέλος, προσδίδουν την απαραίτητη αντίσταση στο σώμα μόνο στην αρχή και στο τέλος τους. Αντίθετα, όσες ξεκινούν και τελειώνουν με σχετικά αργό τρόπο προσδίδουν αντίσταση σε όλη τη διάρκεια τους και, κατά συνέπεια, η μέθοδος αυτή επιφέρει μεγαλύτερα οφέλη.

Σύμφωνα με τις έρευνες αυτές, όταν η ταχύτητα με την οποία εκτελείται η άσκηση ξεπερνάει ένα συγκεκριμένο όριο αναπτύσσεται δύναμη λόγω ορμής, η οποία είναι υπεύθυνη για την εκτέλεση της άσκησης. Είναι βέβαιο, ότι οι ασκήσεις που συμπεριλαμβάνονται στο πρόγραμμα προπόνησής σας πρέπει να γίνονται συνειδητά και με ελεγχόμενο τρόπο. Το βάρος δεν πρέπει να ανασκώνεται από την αρχική θέση με ξαφνικό τίνιγμα. Η άσκηση πρέπει να αρχίζει και να συνεχίζεται αργά και ελεγχόμενα μέχρι το ανώτερο σημείο, όπου καλό είναι να υπάρχει μια στιγμι-



αία παύση. Εάν δεν είσαι σε θέση να συγκρατήσεις το βάρος σε αυτό το σημείο χωρίς να το αφήσεις να πέσει στην αρχική θέση, σημαίνει ότι δεν το έχεις σηκώσει μόνο με τη δύναμη της μυϊκής σύσπασης. Πρέπει να μπορείς να σηκώσεις οποιοδήποτε βάρος με τη βοήθεια της μυϊκής σύσπασης σε οποιοδήποτε ύψος. Αυτό είναι δυνατό λόγω της μεγαλύτερης δύναμής μας να κρατούμε σε μια σταθερή θέση το βάρος, παρά να το ανυψώνουμε.

Έχοντας φέρει το βάρος στην ψηλότερη θέση, με τη βοήθεια των

μυώνων πάντα, επανάφερε το αργά στην αρχική θέση. Η επαναφορά του βάρους διαρκεί τουλάχιστον όσο η άρση.

Υπάρχει και ο παράγοντας «ασφάλεια». Η άρση μεγάλων βαρών στην πράξη δεν καταλήγει ποτέ σε τραυματισμό. Το τίναγμα της μπάρας ή του αλτήρα σε συνδυασμό με αύξηση της ταχύτητας της άσκησης, καταλήγει σχεδόν πάντα σε τραυματισμό των ιστών, άσχετα από το εάν τα βάρη είναι βαριά, μεσαία ή ελαφρά.

Η ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΚΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΤΩΝ ΜΥΩΝΩΝ

ΕΡ: Προπονούμαι με τις μεθόδους σας «Σκληρής Προπόνησης» εδώ και δύο χρόνια και είμαι πολύ ικανοποιημένος με τα αποτελέσματα, που συμπεριλαμβάνουν και την κατάκτηση ενός τίτλου. Όμως, έχω μια απορία. Καθώς εξελίσσομαι σαν αθλητής της σωματικής διάπλασης, μήπως θα έπρεπε να προσθέσω περισσότερα σετ και να προπονούμαι κάπως συχνότερα; Είναι λογικό να χρειάζεται περισσότερη προπόνηση ο προχωρημένος αθλητής από τον μέσο ή τον αρχάριο.

ΑΠ: Όσο προοδεύεις σαν αθλητής, όχι μόνον οι ανάγκες σου για έντονη προσπάθεια μειώνονται, αλλά και η ικανότητα αντοχής της έντονης άσκησης αρχίζει να εξασθενεί. Αν και φαίνεται παράλογο, στην ουσία δεν είναι.

Παρότι η έντονη άθληση επιφέρει φοβερά κέρδη στο μέγεθος και τη δύναμη, δεν συντελεί ταυτόχρονα στην αύξηση της ικανότητας του σώματος για ξεκούραση σε σχέση με την εξάντληση που προξενεί η άσκηση.

Η αύξηση του μεγέθους και της δύναμης του μυώνα οδηγεί στην αύξηση της ικανότητάς του για εντονότερη άθληση. Όσο ο οργανισμός καταβάλλει μεγαλύτερες προσπάθειες, αυξάνουν οι ανάγκες όλων των υποσυστημάτων ανάρρωσης του σώματος. Ένας μεγαλόσωμος, δυνατός άντρας δεν είναι σε θέση να κάνει εξίσου σκληρή προπόνηση με έναν μικρόσωμο, αδύνατο άντρα. Φαίνεται, ότι ο αρχάριος ή ένα άτομο αδύνατο δεν μπορεί να ξεπεράσει εύκολα την ικανότητα του σώματός του για «υπερπροπόνηση», ακόμα και αν προπονείται τρεις ή και τέσσερις φορές περισσότερο απ' ό,τι χρειάζεται για αύξηση του όγκου. Όσο δυναμώνει όμως, οι ανάγκες ξεκούρασης του σώματός του αυξάνουν.

Εάν σκέφτεσαι να συνεχίσεις όσο το δυνατόν πιο σκληρή προπόνηση, πρέπει να περιορίσεις τον αριθμό των σετ σου. Ο αρχάριος έχει την ικανότητα να αυξήσει στα 300% περίπου τη δύναμή του, ενώ κατά 50% την αντοχή του στην άθληση. Εάν σκοπεύεις στην αύξηση του μυϊκού σου μεγέθους, πρέπει να μειώσεις τη διάρκεια προπόνησης.

Μάικ Μέντζερ

ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ



ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 30, ΠΑΓΚΡΑΤΙ

Άνετο περιβάλλον 300 μ² 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.

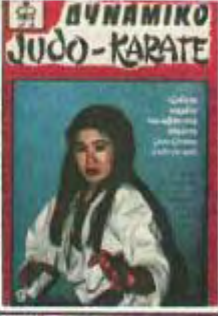
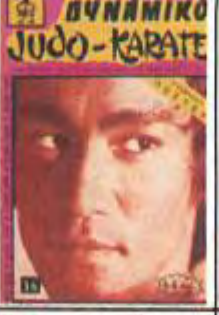
Με πενήντα μόνιμους αλτήρες και 20 μόνιμες μπάρες.

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, τέσσερις πάγκους οριζόντιους, τέσσερις πάγκους επικλινείς, έναν ανάποδο επικλινή, δύο πάγκους δικεφάλων, δύο κωπηλατικές βαρών, 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 (2x80 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.

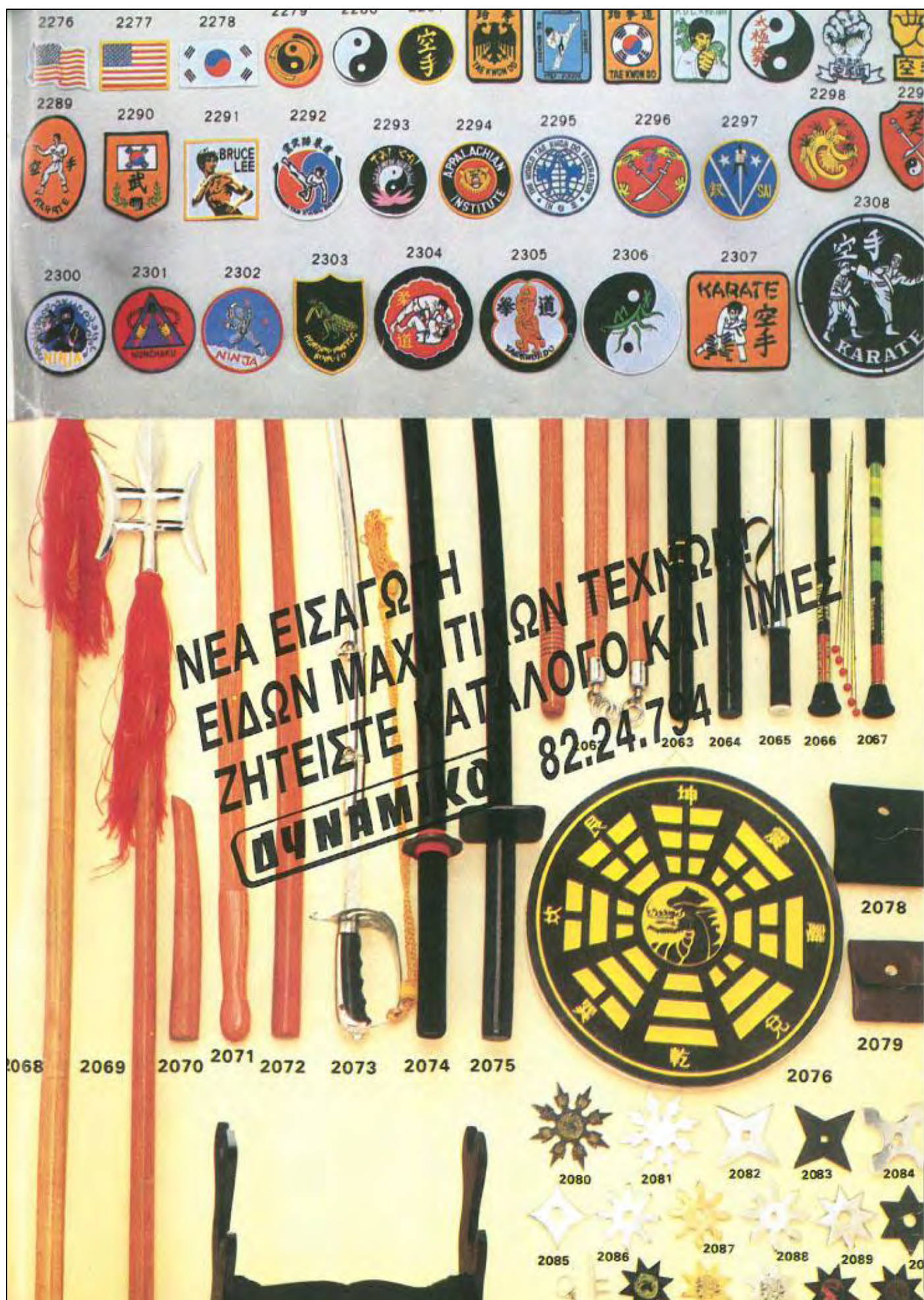
ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΠΟ 10 π.μ. μέχρι 9 μ.μ.

					
					
					
					
					
		Τζούντο, Καράτε, Τάε-Κβον-Ντο, Τανγκ-Σου-Ντο, Κουνγκ-Φου, άλλες Μαχητικές Τέχνες, Επίσημες Ομοσπονδίες: Όλη η Αλήθεια από το 1977 στους Τόμους του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ. Κάθε Χρόνο και Ένας Τόμος. Αποκτήστε τώρα τους Τόμους του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ. Απαραίτητο έργο για κάθε βιβλιοθήκη, (Αριθμός Τόμων περιορισμένος). Ε. ΠΕΡΣΙΔΗΣ, Ρ.Ρ. Εξάρχεια, Αθήνα 10022			



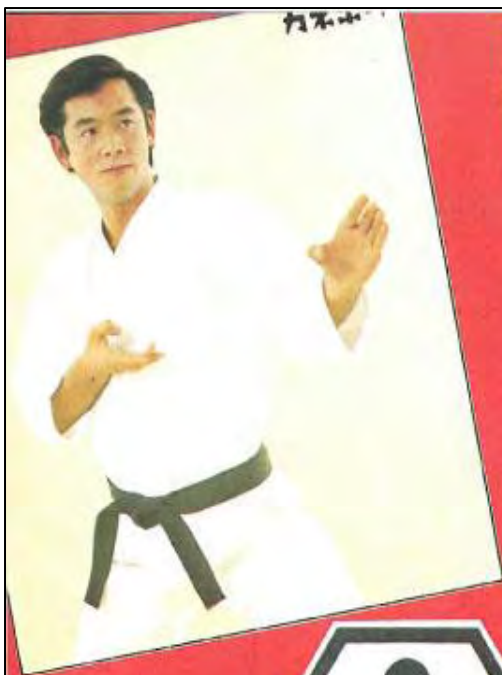
Τεύχη 6 ΤΟΜΟΣ 8					
	Τεύχη 6 ΤΟΜΟΣ 9	Τζούντο, Καράτε, Τάε-Κβον-Ντο, Τανγκ-Σου-Ντο, Κουνγκ-Φου, άλλες Μαχητικές Τέχνες, Επίσημες Ομοσπονδίες: Όλη η Αλήθεια από το 1977 στους Τόμους του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ. Κάθε Χρόνο και Ένας Τόμος. Αποκτήστε τώρα τους Τόμους του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ. Απαραίτητο έργο για κάθε βιβλιοθήκη. (Αριθμός Τόμων περιορισμένος) Ε. ΠΕΡΣΙΔΗΣ, Ρ.Ρ. Εξάρχεια, Αθήνα 10022.			
Τεύχη 6 ΤΟΜΟΣ 1					
	Τεύχη 6 ΤΟΜΟΣ 2	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ : Το Άθλημα, οι Αγώνες του, η Προπόνηση, η Διατροφή, τα «Ονόματα», οι Συμβουλές τους, Αθλητιατρικά Θέματα, Ειδικά Θέματα, η Επίσημη Ομοσπονδία. Μια κάλυψη μερική από το 1981 και συστηματική από το 1984. Κάθε Χρόνο και ένας Τόμος. Αποκτήστε τώρα τους Τόμους του ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ. Απαραίτητο έργο για καθένα που γυμνάζεται. (Αριθμός Τόμων περιορισμένος) Ε. Περσίδης, Ρ.Ρ. Εξάρχεια, Αθήνα 10022.			







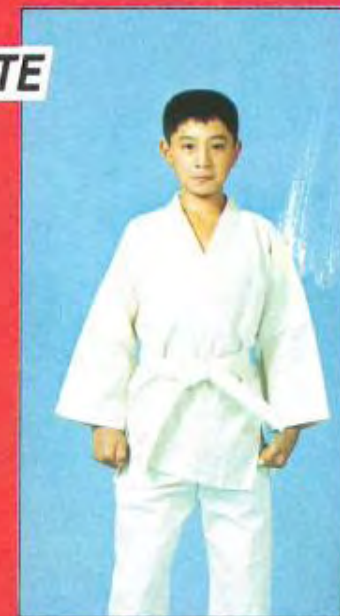




**ΦΟΡΜΕΣ
ΚΑΙ
ΖΩΝΕΣ**



**ΤΖΟΥΝΤΟ - ΚΑΡΑΤΕ
ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ
ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ**



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΔΙΠΛΑ ΚΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ
ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΕΣ



ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ, ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΠΟ 10 Π.Μ. ΕΩΣ 9 Μ.Μ.
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ : ΝΙΚΟΣ ΡΑΦΤΑΚΗΣ

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΤΕ ΤΩΡΑ
ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ
ΜΕ ΤΟ ΜΟΝΤΕΡΝΟ ΤΡΟΠΟ

ΠΑΓΚΡΑΤΙ :
ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 30

ΓΥΜΝΑΖΕΙ ΚΑΙ
5η ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ
ΒΑΝΑ ΤΣΟΥΠΡΑΚΑΚΟΥ

*** ΕΚΓΥΜΝΑΝΣΗ ΣΤΙΣ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ**
ΧΕΡΙΩΝ, ΩΜΩΝ, ΣΤΗΘΟΥΣ, ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ, ΜΕΣΗΣ,
ΓΛΟΥΤΩΝ, ΜΗΡΩΝ ΚΑΙ ΤΑΜΠΩΝ.

ΥΣΦΙΕΗ
ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ
BODY-BUILDING