

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ



№ 16 ΤΟΜΟΣ 3 ΝΟΕ 87 ΔΡΧ. 400

ΠΑΝΩ ΑΠΟ 30.000 ΑΝΑΓΝΩΤΕΣ



ΧΕΡΙΑ ΠΛΑΤΗ
ΩΜΟΙ ΜΕΣΗ
ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ
ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ
ΜΗΡΟΙ – ΓΑΜΠΕΣ
ΣΚΛΗΡΗ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ





2601-Πάγκος Κοιλιακών
Ρυθμιζόμενος

2602-Σκάλα για 4
Πάγκους Κοιλιακών



2609-Ρωμαϊκή Καρέκλα
και Υπερεκτάσεις



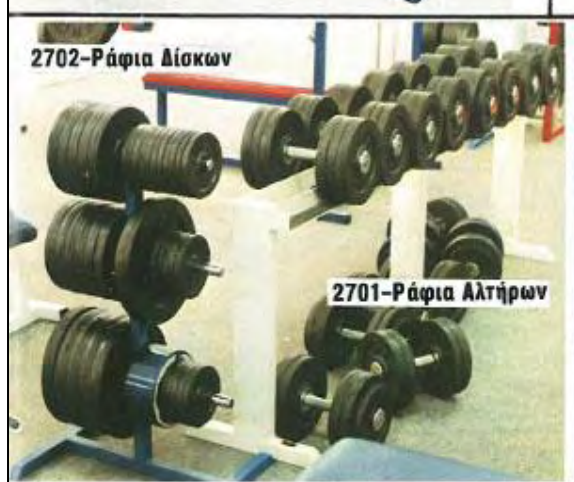
2607-Δίζυγο και
Άρσεις Ποδιών



2601-Πάγκος Κοιλιακών
Με Καμπούρα



2610-Διπλό Όργανο
Συστροφών Μέσης



2702-Ράφια Δίσκων

2701-Ράφια Αλτήρων



2703-Ράφια
Αλτήρων-Δίσκων



2706-Ράφια για 10
Φορτωμένες Μπάρες



2604-Μονόζυγο Τοίχου

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

Θύμιος Περισίδης, 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.



Αποκλειστικότητα!!!

ΠΑΓΚΟΣ ΔΙΠΛΟΣ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ

με ανασήκωμα μπροστά



2813-Κωπηλατική Βαρών



14-Πάγκος Εκτ.-Διπλ. Ποδιών Χρωμίου



2804 - Πάγκος Πιέσεων Επικλινής



2814-Πάγκος Εκτάσεων-Διπλώσεων Ποδιών



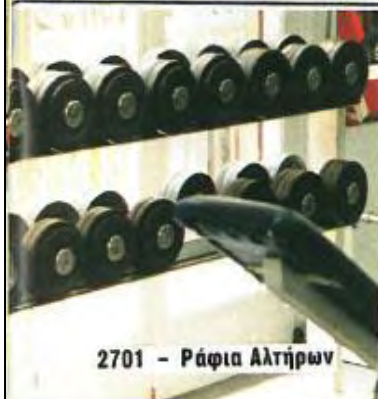
2810-Πάγκος Δικεφάλων



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 Φινιρίσμα. 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 Περσιδής,
Μηχανολόγος Ε.Μ.Π.



2817-Όργανο Σκουώτ ΣΜΙΘ

2819-Όργανο Πιέσεων Ποδιών Κατακόρυφο Χρωμίου



2818-Όργανο Πλάγιων Σκουώτ Χρωμίου



2822-Όργανο για Γάμπες Ορθία Χρωμίου



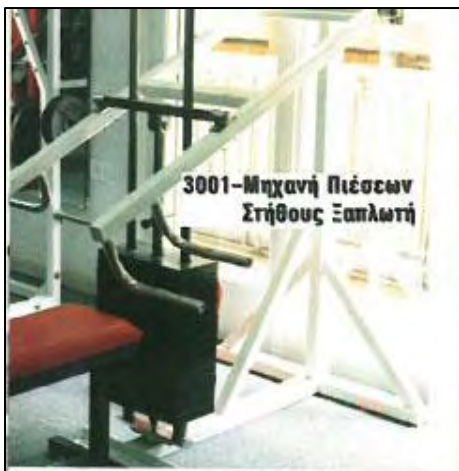
2820-Όργανο Πιέσεων Ποδιών Πλάγιο



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
Φθνή ή Ακριβά
Λειτουργικά
Ετοιμοπαράδοτα

★
Μηχανές
με Πλάκες

Πρωτότυπα
Σχέδια



3006-Τροχαλία Τοίχου Ψηλή
με Κάθισμα και Στοι



3019-Μηχανή Πλάγιων Σκουώτ



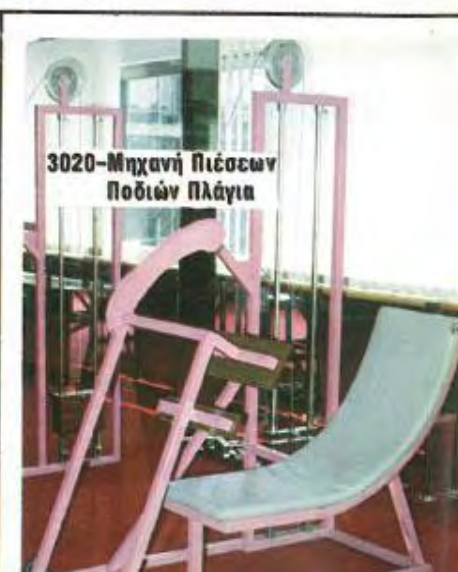
3020-Μηχανή Πιέσεων
Ποδιών Καθιστή



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 Μαρσούκα 7
(Πάρδος Πατρών 364). Τηλ. 2011.021.
Γυμνάζει ο Σωτήρης Παπαδημητρίου.



**ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
Athletic Center**



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



**Apollo
fitness**

POLO FITNESS,
Λύρνης 3,
α Φιλαδέλφεια,
λ. 2513.274.





HEALTH CENTER
Alexander

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



CHIC



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 magazine covers at the top. The left cover is titled "ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ" and shows a female bodybuilder in a white bikini. The right cover is titled "ΥΓΕΙΑ ΜΥΩΝΕΣ" and shows a male bodybuilder in a red suit. Below the covers are several cans of supplements: "PROVITA", "GAIN WEIGHT 1000", "MINERAL VITAMIN DRINK", "WEIDER CRASH WEIGHT GAIN FORMULA NO. 7", and "AS. ARNOLD SCHWARZENEGGER ALLROUND ATHLETEN Aminovit". Two dumbbells are placed in front of the cans. A large, stylized text overlay reads "ΔΥΝΑΜΙΚΟ" (DYNAMIC) and "82.24.794 ΠΑΡΤΕ ΤΩΡΑ ΠΡΟΤΕΙΝΕΣ - ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ" (GET IT NOW - RECOMMENDED - VITAMINS AT THE BEST PRICES).

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΟΥΣ ΠΡΟΧΕΙΡΟΒΕΝΟΥΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΥΓΕΙΑ ΜΥΩΝΕΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ IFBB
ΑΓΓΕΛΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

PROVITA
Κονκέντρο για βελτιστοποίηση της ανάπτυξης και της αντοχής

GAIN WEIGHT 1000
Κονκέντρο για βελτιστοποίηση της ανάπτυξης και της αντοχής

MINERAL VITAMIN DRINK
Ποτήρι συμπληρωματικό

WEIDER CRASH WEIGHT GAIN FORMULA NO. 7
NETTOGEWICHT 1500 g

AS. ARNOLD SCHWARZENEGGER ALLROUND ATHLETEN Aminovit

ΔΥΝΑΜΙΚΟ
82.24.794 ΠΑΡΤΕ ΤΩΡΑ ΠΡΟΤΕΙΝΕΣ - ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ

ζητήστε το τώρα στα
... καλά περίπτερα!



Αγόνες
Άσκηση
Λειτουργία
Τεχνικές
Εκπαίδευση
Εκδηλώσεις
Ειδικά
Θέματα

ζητήστε το τώρα στα
... καλά περίπτερα!



Αγόνες
Άσκηση
Λειτουργία
Τεχνικές
Εκπαίδευση
Εκδηλώσεις
Ειδικά
Θέματα

για συνδρομή 10 τευχών
στείλτε μας την αξία τους - 10%
Προς: Ε. ΠΕΡΣΙΑΔΗ, Π.Ρ. Εξάρχεια, 10022 Αθήνα

ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ ΤΩΡΑ

για συνδρομή 10 τευχών
στείλτε μας την αξία τους - 10%
Προς: Ε. ΠΕΡΣΙΑΔΗ, Π.Ρ. Εξάρχεια, 10022 Αθήνα

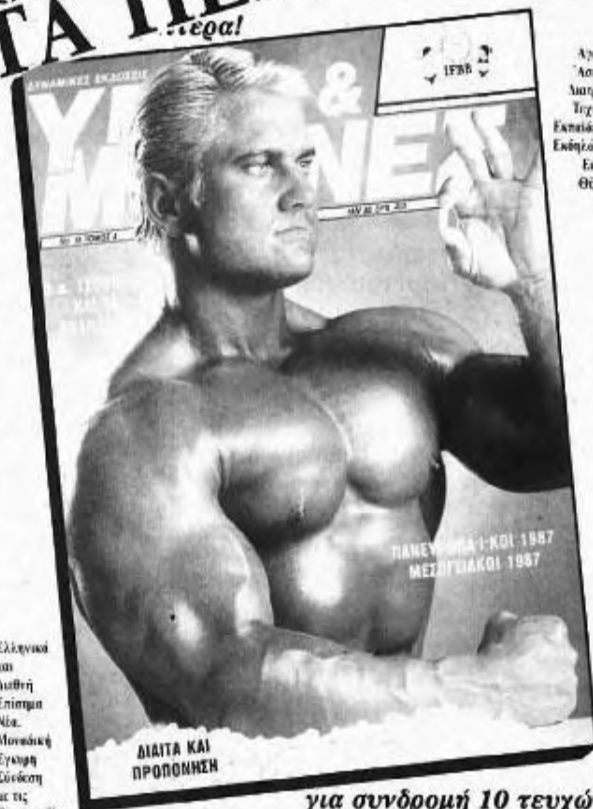
ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ

για συνδρομή 10 τευχών
στείλτε μας την αξία τους - 10%
Προς: Ε. ΠΕΡΣΙΑΔΗ, Π.Ρ. Εξάρχεια, 10022 Αθήνα

ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ



Αγόνες
Άσκηση
Λειτουργία
Τεχνικές
Εκπαίδευση
Εκδηλώσεις
Ειδικά
Θέματα



Αγόνες
Άσκηση
Λειτουργία
Τεχνικές
Εκπαίδευση
Εκδηλώσεις
Ειδικά
Θέματα

για συνδρομή 10 τευχών
στείλτε μας την αξία τους - 10%
Προς: Ε. ΠΕΡΣΙΑΔΗ, Π.Ρ. Εξάρχεια, 10022 Αθήνα

για συνδρομή 10 τευχών
στείλτε μας την αξία τους - 10%
Προς: Ε. ΠΕΡΣΙΑΔΗ, Π.Ρ. Εξάρχεια, 10022 Αθήνα

ΕΛΑΤΕ ΟΛΟΙ ΝΑ ΣΥΖΗΤΗΣΟΥΜΕ

Τελικά, είτε βρισιές τραβάει ο οργανισμός σας είτε μπουινές, εγώ θα περάσω το όνομά μου στην ιστορία του ελληνικού μπόντυ-μπιλντιν σαν του ανθρώπου που ξύπνησε τους Έλληνες του αθλήματος.

Μόνο τα ζώα κουνάνε χέρια - πόδια χωρίς να σκέπτονται.

Για εκείνους που σκέπτονται (όσο λίγοι κι αν είναι) διαχωρίζω τις κατηγορίες των ανθρώπων που ασχολούνται με το άθλημα στις εξής:

1) Τα Ζώα: Εξήγησα πώς τα διακρίνουμε. (Να δεις που κανείς δεν θέλει τον εαυτό του σ' αυτή την κατηγορία!).

2) Οι Λαπάδες: Είναι αυτοί που βλέπουν τί γίνεται, σκέπτονται το σωστό, αλλά δεν κάνουν τίποτα.

3) Οι Βλάκες: Σκέπτονται, αλλά δεν καταλαβαίνουν ούτε τα πιο εύκολα.

4) Οι Εκμεταλλευτές: Έμποροι ή Αθλητές που έχουν 100% στόχο την κερδοσκοπία από το άθλημα.

5) Οι Πουλημένοι: Νέο κύμα! Ξεπουλάνε κάθε αξία για να γίνουν κι αυτοί εκμεταλλευτές.

6) Οι Αδιάφοροι: Παριστάνουν ότι ασχολούνται και ενδιαφέρονται αλλά η εξέλιξη του Μπόντυ-Μπίλντιν είναι το τελευταίο που τους ενδιαφέρει.

7) Και τέλος: ΕΓΩ.

Ο στόχος των όσων γράφω είναι να ενεργοποιηθούν οι Λαπάδες και οι Αδιάφοροι ώστε να προφυλάξουμε το άθλημα από τους Εκμεταλλευτές και τους Πουλημένους. Οι Εκμεταλλευτές προσπαθούν να απομυζήσουν το οποιοδήποτε δικό τους

κέρδος από οποιαδήποτε πλευρά του αθλήματος και των αθλητών. Οι Πουλημένοι προσπαθούν να αφήσουν το πεδίο της Σωματικής Διάπλασης στην Ελλάδα ανοιχτό σε εκμετάλλευση από εξωτερικές πολυεθνικές με αντάλλαγμα κάποια «ψίχουλα» και ένα «κόκκαλο» που τους έταξαν.

Η όλη κατάσταση φαίνεται αστεία σε σύλληψη και εκτέλεση, αλλά αν σκεφτείτε τον κόσμο του Μπόντυ-Μπίλντιν στην Ελλάδα θα δείτε ότι το κόλπο πιάνει. Άλλωστε, γιατί όχι, αφού έχει πιάσει και σε άλλες πενήντα χώρες «κάφρων»!

Τα κέρδη όμως **διαβρώνουν** τις αξίες και ο αθλητισμός **βασιζέται** στις αξίες. Κάτι πρέπει να κάνουμε για να κρατήσουμε το άθλημα ανεξάρτητο και ανεπηρέαστο από τα υλικά οφέλη των γυμναστηρίων, των εμπορών και των πολυεθνικών. Πρώτο και κύριο βήμα είναι μια «συμπαγής» και ακλόνητη Ομοσπονδία. Μια Ομοσπονδία φτιαγμένη από Συλλόγους που να έχουν προσωπικότητα και απαιτήσεις στον αθλητισμό. Μια Ομοσπονδία φτιαγμένη από Συλλόγους των οποίων όλα τα μέλη να συμμετέχουν στη Διοίκησή τους, να ξέρουν τους στόχους του Συλλόγου τους, να ξέρουν ότι ο «κάποιος» αντιπρόσωπός τους θα μιλάει για το συμφέρον του Συλλόγου και του αθλήματος και όχι για το προσωπικό του συμφέρον. Θέλουμε μια Ομοσπονδία στην οποία οι αντιπρόσωποι των Συλλόγων, οι οποίοι θα μπουν και στο Διοικητικό της Συμβούλιο, θα έχουν την πυγμή και την προσωπικότητα να καθήσουν σε ένα τραπέζι συζητήσεων σε παγκόσμιο συνέδριο (όπου υπάρχουν συμφωνίες και διαφωνίες) σαν ίσοι προς ίσο με την Αμερική, τη Γερμανία, την Αγγλία

και όλες τις άλλες χώρες, και όχι να είναι «ψοφίμια της καρπαζάς», υποχείρια του υπάλληλου του υπάλληλου του αφεντικού και παίρνοντας τις πενταροδεκάρες για την τσέπη τους να ανοίγουν τις πόρτες της Ελληνικής Ομοσπονδίας σε κάθε είδους εκμετάλλευση.

Πώς όμως θα γίνουν όλα αυτά;

Ένας μόνο τρόπος υπάρχει: Κατατοπιστείτε στο θέμα **ΟΛΟΙ**. Ενδιαφερθείτε! Στελεχωστε Συλλόγους. Ελέγχετε τους αντιπροσώπους σας να μεταφέρουν τις αποφάσεις και τις θέσεις του Συλλόγου σας και όχι της τσέπης τους. Ελάτε να συζητήσουμε όλοι μαζί. Δεν υπάρχουν WABBA, NABBA, IFBB ή όποιες άλλες. Πάμε να φτιάξουμε την Ελληνική Ομοσπονδία για να καλύψουμε το Ελληνικό Αθλητικό Δυναμικό μας. Πηγαίνετε σε κάποιο δικηγόρο και κάνετε τα γυμναστήριά σας Συλλόγους ΤΩΡΑ. Όπως και να βρίσκεστε την ημέρα της συζήτησης, όποιοι και να είστε ελάτε να συζητήσουμε ελεύθερα το

ΣΑΒΒΑΤΟ, 6 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ, 11 π.μ.

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ ΠΡΕΖΙΝΤΕΝΤ, ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ

Ελεύθερα, αβίαστα, χωρίς υποχρέωση. Θα εκλέξουμε ένα προεδρείο (3 άτομα) που θα κατευθύνουν δημοκρατικά τη συζήτηση. Θα κάνουμε μια καταμέτρηση του δυναμικού του αθλήματος, θα ορίσουμε στόχους και θα χαράξουμε γραμμή. Όσοι έχουν συλλόγους ως τότε ακόμα καλύτερα. Όσοι δεν έχουν θα τους βοηθήσουμε να φτιάξουν. Το κυριότερο όμως είναι το εξής:

Μην το αμελήσετε. Να έρθετε οπωσδήποτε! Είναι η τελευταία ευκαιρία! Το μέλλον του αθλήματος βρίσκεται στα χέρια όλων μας.

Θύμιος Περισίδης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

№ 16 ΤΟΜΟΣ 3 ΝΟΕ 87 ΔΡΧ. 400

Από τον Εκδότη 2

ΑΓΩΝΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Πανερωπαϊκοί 1982 από τον Άρμαντ Τάννυ 4
Μις Ολύμπια 1983 από τη Σέηλα Χέρμαν 12

ΟΔΗΓΙΕΣ - ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Πώς το Κατάφερε από τον Μπιλ Ρέυνολντς 22
Χρειάστηκαν Αίμα, Ιδρώτας και Δάκρυα για την Ανάπτυξη
των Βραχιόνων μου από τον Κ. Βάϊατορ 26
Σκοτώνοντάς το Γλυκά από τον Μπιλ Ντόμπινς 33
Οι Μηροί του Μπομπ Πάρις από τον Ρικ Γουέην 42
Ασκήσεις για Δύναμη από τον Ντένις Τινερίνο 50
Μέγιστη Ανάπτυξη Στήθους από τον Ντένις Τινερίνο 56
Στήθος Σχεδιασμένο
από την Ίνγκερ από την Ι. Τσέτερκβιστ 61
Η Ένταση στην Προπόνηση
με Ώθησε στην Κορυφή .. από τον Άρμαντ Τάννυ 66

ΔΙΑΦΟΡΑ ΘΕΜΑΤΑ

Η Περιοδικότητα των Προπονήσεων και η Μακροβιότητα
του Μπόντυ-Μπίλντιν από τον Τζο Γουήντερ 70
Συμβουλές Σκληρής
Προπόνησης από τον Μάικ Μέντζερ 76



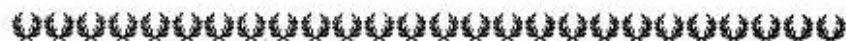
Μις Ολύμπια 1983



Πώς το Κατάφερε



Ανάπτυξη των Βραχιόνων μου



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.

ΟΙ ΜΥΩΝΕΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΙ ΑΣΤΑΜΑΤΗΤΑ ΣΕ ΝΕΑ ΕΠΙΠΕΔΑ

ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ 1982

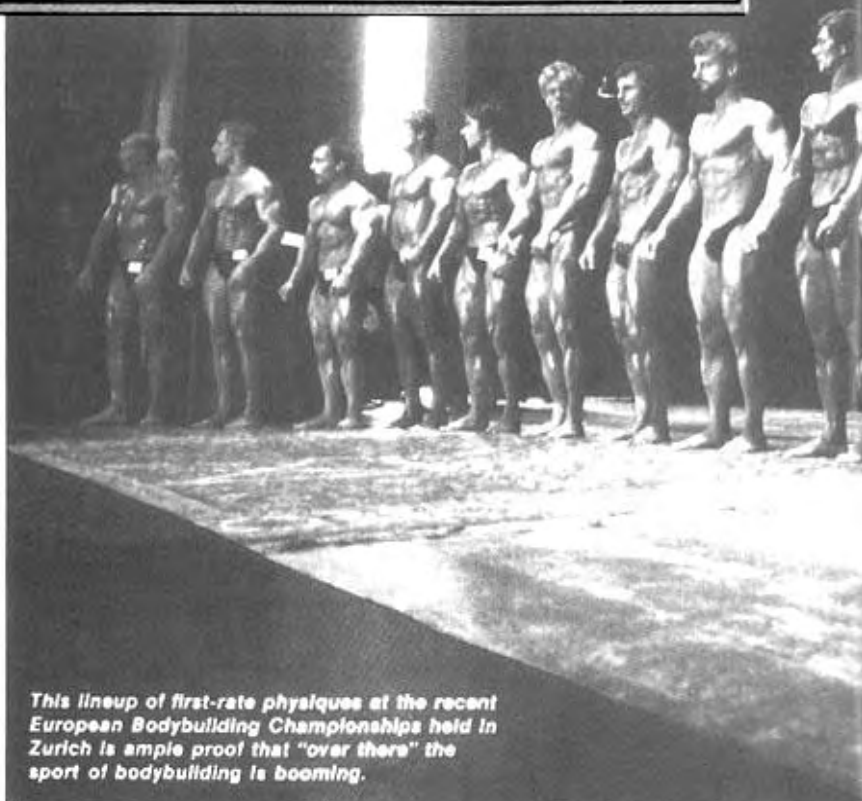
Από τον Άρμαντ Τάννου
Απόδοση: Μίνα Καρύδη

Το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Μπόντυ-μπιλντιγκ του 1982 που έγινε στην Πρωτεύουσα των Τραπεζών του κόσμου επέδειξε ένα λαμπυρίζοντα θησαυρό ανδρικής και γυναικείας σωματικής τελειότητας.

Από τον Άρμαντ Τάννου

Η μικρή χώρα της Ελβετίας αφήνει τεράστιες εντυπώσεις. Οι ψηλές άσπρες κορυφές των Άλπεων, οι άφθονες πράσινες κοιλάδες από κάτω, οι απαστράφτουσες λίμνες, το θρυλικό Μάτερχορν, οι ποδηλάτες που οδηγούν αδιάφορα στις λωρίδες της γρήγορης κυκλοφορίας, τα καθαρά και ευτυχισμένα πρόσωπα των παιδιών, οι πανταχού παρούσες Τράπεζες και καθόλου λιγότερο οι κορυφαίες ποιότητες μπόντυ-μπιλντερς στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα στη Ζυρίχη.

Είναι εκπληκτικό πράγματι να βλέπει κανείς τόσους πολλούς μυώνες ποιότητας (ένα σύνολο 90 αγωνιζομένων από 21 χώρες) και να ξέρεις ότι δεν υπάρχει ούτε ένας Αμερικανός μπόντυ-μπιλντερ ανάμεσά τους. Επίσης είναι ασύληπτο ότι ολόκληρο το Πρωτάθλημα, και ανδρών και γυναικών, τα Προκριματικά και τα Τελικά θα μπορούσε να οργανωθεί τόσο επιτυχημένα σε μια μόνο μέρα - πράγμα που οφείλεται κυρίως σε μια ικανή Επιτροπή της Ελβετικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Μπόντυ-μπιλντιγκ και στον Πρόεδρο της Γιόζεφ Σμιτ. Έχω να νοιώσω τόσο κατάπληκτος και ικανοποιη-



This lineup of first-rate physiques at the recent European Bodybuilding Championships held in Zurich is ample proof that "over there" the sport of bodybuilding is booming.



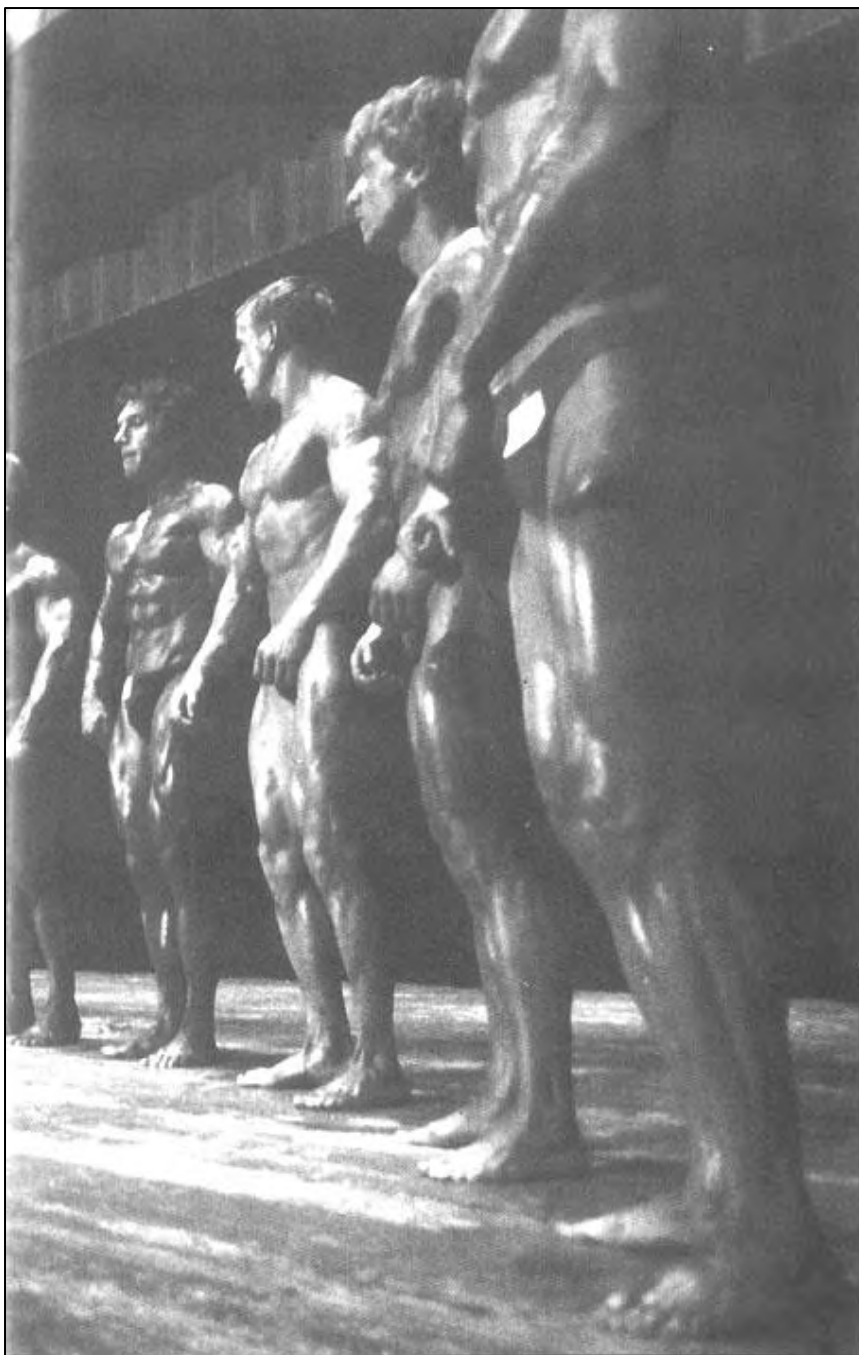
F. Hodzic, Yugoslavia



T. Ulusoglu, Turkey



Hend, Germany, 1st Lightweight



μένος από το τελευταίο μου μονοήμερο ταξίδι στη Ντίσνεϋλαντ, σκέτη διασκέδαση αλλά και πολύ βαρύ καθήκον. Το γεγονός είναι ότι, το επόμενο πρωί, ο Εκτελεστικός Αντιπρόεδρος της IFBB Όσκαρ Στέητ, ο οποίος είχε προεδρεύσει στο Πρωτάθλημα χωρίς διακοπή από τις 8 π.μ. μέχρι σχεδόν τα μεσάνυχτα και ο οποίος είναι ξακουστός για την τρομερή του ενεργητικότητα ανήγγειλε: «Την επόμενη χρονιά ο αγώνας θα επεκταθεί σε δύο μέρες».

Ένα πράγμα είναι σίγουρο, δεν υπήρξε ούτε ένα λεπτό πλήξης. Πρόσεξε κανείς άραγε την όμορφη λίμνη της Ζυρίχης, κατά μήκος της πολυάσχολης λωφόρου από το όμορφο, στολισμένο Μέγαρο του Κοινοβουλίου όπου ολόκληρο το πλήρωμα της συνάντησης αποβιβάστηκε από τα λεωφορεία για τα Πρωινά Προκριματικά, ή τις βάρκες να κάθονται ακίνητες μέσα στο νερό, ή τον υγρό, ζεστό ανοιξιάτικο αέρα; Πιθανόν όχι. Δεν υπήρχε καιρός για χασομέρια. Άστε το αυτό στους συγγραφείς. Σήμερα υπήρχαν έργα να γίνουν, στόχοι να επιτευχθούν, τίτλοι να κατακτηθούν.

Ο αγώνας πραγματικά αρχίζει την προηγούμενη νύχτα στην ατμόσφαιρα, συνωστισμένη αίθουσα ζύγισης στο Νόβα Πάρκ Οτέλ, τα αρχηγεία της συνάντησης. Τα σωματικά βάρη είναι απρόβλεπτα.

Όπως είναι γνωστό, οι ευνοούμενοι ανεβαίνουν στη ζυγαριά, μυώδη, πανομοιότυπα γυμνά για πρώτη φορά, ο κόσμος τεντώνεται να δει και οι επιδοκίμασιες ακούγονται δυνατά. Κοιτάχτε τον Γερμανό ελαφρών βαρών Χόφεντ! Τι σώμα! Ένας βαρέων βαρών από την Ολλανδία που λέγεται Ντε Μέϋ είναι φανταστικός!

Ποιος έχει ακούσει γι' αυτόν, άραγε; Αρκετά μεγάλα ονόματα από προηγούμενα ερασιτεχνικά διεθνή μήτινγκ είναι τα εξής: Ντεβίτις, Μινάρικ, Ράϊμαν, Νότε, Χόλικ, Βέζελε, Πεκ... Πεκ! Ο δημοφιλής Τσεχοσλοβάκος επιστρέφει στους αγώνες μετά από απουσία πέντε χρόνων! Δωδεκάδες από άλλους είναι εντελώς άγνωστοι. Όλοι τους είναι πρωταθλητές από τις αντίστοιχες χώρες τους. Οι γυναίκες επίσης, είναι παρούσες.

Μερικές τις είχαμε δει μόλις ένα

μήνα πριν στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Γυναικών στο Λας Βέγκας. Όλες έδειχναν καλύτερες από ποτέ. Η Αγγλίδα πρωταθλήτρια Άντζελα Γκράχαμ, η Τζόλυ Μπαουμγκάρτνερ από τη Γαλλία και η Ζακλίν Ρους από την Ολλανδία.

Όπως και στο Λονδίνο την περασμένη χρονιά, το επίπεδο είναι υψηλό – αν όχι υψηλότερο. Από παγκόσμια άποψη η ήπειρος της Ευρώπης έχει κάνει μεγαλύτερα βήματα από οποιαδήποτε άλλη. Οι απεσταλμένοι από τις Ευρωπαϊκές χώρες αναφέρουν τρομερή πρόοδο στο άθλημα. Πολλά ταλέντα ξαναεμφανίζονται, άλλα απλώς αναδύονται. Οι ελαφρών βαρών Τεβφίκ Ουλούσογλου από την Τουρκία και ο Ρέϊγιο Κιβιόγια από τη Φινλανδία έχουν βρεθεί ανάμεσα σε νικητές που κερδίζουν βραβεία περισσότερο από μια φορά. Ο ελαφρών βαρών Φικρέτ Χόντζικ από τη Γιουγκοσλαβία κέρδισε το τρόπαιο Μπεν Γουήντερ το 1981 σαν ο πιο βελτιωμένος μπόντυ-μπιλντερ της χρονιάς.

Η κατηγορία των μεσαίων βαρών, όπως συνήθως, είναι πολύ ποιοτική. Ο Γκάμπριελ Γουάιλντ από τη Γερμανία ήταν Τζούνιор Μίστερ Ευρώπης. Ο Γιόρμα Βαρθεβάρα της Σουηδίας τοποθετείται συνεχώς ψηλά. Ο Άντον Χόλικ από την Τσεχοσλοβακία επέστρεψε για να υπερασπιστεί τον τίτλο του. Ο Άλι Τεζ από την Τουρκία βρίσκεται πάντοτε ανάμεσα σ' αυτούς που κερδίζουν μετάλλια.

Η κατηγορία ελαφρών - βαρέων βαρών ήταν πάντα η πιο δύσκολη. Ο Ανγκελίτο Λέστα από την Αγγλία, επίσης Τζούνιор Ευρωπαίος Πρωταθλητής, ήρθε πέμπτος στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της περασμένης χρονιάς. Ο Ουλφ Λάρσον από τη Σουηδία είναι πολύ αρεστός. Ο Χέρμπετ Τσάουντι από την Αυστρία είναι ανερχόμενος. Ο πολύ γνωστός Λίμπορ Μινάρικ από την Τσεχοσλοβακία έχει επιστρέψει επίσης για την υπεράσπιση του τίτλου του. Ο Κέϊγιο Ράϊμαν από τη Φινλανδία είναι ένας από τους μεγαλύτερους αντίπαλους του Μινάρικ. Είναι ενδιαφέρον να προσέξουμε ότι για πρώτη φορά υπάρχει ένας άντρας από την Ισλανδία, ο Γκουντμούντουρ Σίγκουρντσον, ένας πρώην αγωνιζόμενος αρισβαρίστας.

Ο Τσεχοσλοβάκος βαρέων βα-

L. Minarik, Czechoslovakia, 1st Light-Heavyweight

M. Pillotis, England

Coussieu, France

DeVitis, France



A. Pek, Czechoslovakia



M. Grossler, Austria



W. O'Malley, England

Photos by Michel Koveux



A. Lesta, England



B. DeMey, Holland, 1st Heavyweight



K. Reiman, Finland



J. Vesely, Czechoslovakia



H. Tscheudi, Austria



C. Janitsch, Austria

ρών Αλόις Πεκ, που την τελευταία φορά τον είδαμε όταν τοποθετήθηκε τρίτος μετά τον Καλ Σζκάλακ και τον Μάικ Μέντζερ στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του 1977 στη Γαλλία, είναι πάλι, σύμφωνα με τον προπονητή του, πάλι σε κορυφαία φόρμα. Οι Τσεχοσλοβάκοι έχουν μια δεύτερη απειλή στην κατηγορία βαρέων βαρών – τον Γιόζεφ Βέζεζελ, ο οποίος ήταν στους κορυφαίους τρεις στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στην Αίγυπτο. Η Αυστρία έχει έναν καινούργιο νεαρό Άρνολντ Σβάρτσενεγκερ στο πρόσωπο του Μάνφρεντ Γκρόσλερ. Ο Αυστριακός Κρίσκαν Γιάνατς έχει τοποθετηθεί ξανά τρίτος. Ο γνωστός Άγγλος βετεράνος Γουώλτερ Ο' Μάλλεϋ έχει παραμείνει ένας ισχυρός διεκδικητής με την πάροδο των χρόνων. Ο Ολλανδός Μπέρν ντε Μέϋ, που μόλις έχει περάσει την εφηβεία, έχει όλα τα σημάδια ενός πολύ καλού μπόντυμπιλντερ.

Μεταξύ των αναγνωρίσιμων γυναικών είναι και η Ζακλίν Ρους από την Ολλανδία, ελαφρών βαρών (μέχρι 52 κιλών), που ήρθε τρίτη στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα την περασμένη χρονιά και έχει αξιοσημείωτη διεθνή εμπειρία. Έχουμε και την Τζόζυ Μπάουμ-γκάρντνερ από τη Γαλλία που έχει κερδίσει αγώνες στις Ηνωμένες Πολιτείες και πήρε καλή θέση στους Παγκόσμιους Αγώνες. Όλα τα άλλα πρόσωπα στην ελαφρότερη κατηγορία είναι άγνωστα στους οπαδούς στο Δυτικό Ημισφαίριο. Μια από τις πιο όμορφες είναι η Λίσερ Φροστ-Λάρσεν από τη Δανία.

Στην κατηγορία μεσαίων βαρών (πάνω από 52 κιλά) είναι η πάντοτε δημοφιλής Αγγλίδα μοντέλο Άντζελα Γκράχαμ που έχει κερδίσει αρκετούς τίτλους στην Αγγλία τον περασμένο χρόνο. Η Γερμανίδα Βέρα Μπέντελ, ακούστηκε, ότι θα προκαλέσει αίσθηση. Από τον τελευταίο της αγώνα έχει πάρει 6,5 κιλά «μυώνων» και λέγεται ότι είναι ισάξια των πιο μυωδών Αμερικανίδων Λώρα Κομπς και Λίζα Έλλις. Μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα για τους κριτές. Η Ντόρις Μπάριλο από τις ΗΠΑ της Επιτροπής Γυναικών της IFBB ανησυχεί λίγο εξαιτίας του ότι δεν προτιμάει τον αρρενωπό μυώδη τύπο γυναίκας. Γενικά, οι Ευρωπαίοι κριτές είναι



P. Ravasi, Switzerland



C. Andersson, Sweden



B. Bure, Denmark



C. White, England



B. Seel, Germany



L. Sundby, Norway



J. Roos, Holland, 1st Lightweight



C. Laurant, Belgium

γνωστό ότι επίσης ευνοούν τον γυναικείο (θηλυκό) τύπο. Μάλιστα, στη συνάντηση των κριτών πριν από τον αγώνα, η Μπαρίλο δήλωσε ότι οι αρρενωποί τύποι γυναικών οπωσδήποτε δεν ευνοούνται. Έγινε αναφορά στο νέο βιβλίο οδηγιών για την επιλογή γυναικών: το κύριο ζήτημα είναι ποιά σωματική κατασκευή θα πρέπει να έχει μια γυναίκα.

Όσον αφορά το Ομαδικό Πρωτάθλημα, οι υπερασπιστές πρωταθλητές, οι Τσέχοι, είναι οι ευνοούμενοι, με τους Βέζελυ, Πεκ, Μινάρικ και Χόλικ. Ο προπονητής τους είπε ότι σημαίνει πολλά γι' αυτούς επειδή, αν τα πάνε καλά εδώ, θα πάρουν αξιόλογη βοήθεια από την Κυβέρνησή τους έτσι ώστε να μπορέσουν να προπονηθούν σαν ομάδα για το επερχόμενο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στο Βέλγιο.

(Οι αγώνες καλύτερου Ομαδικού Ποζαρίσματος από τις Εθνικές Ομάδες έχει γίνει μια δημοφιλής παρουσίαση στους Διεθνείς αγώνες στα τελευταία μερικά χρόνια. Η ιδέα ανήκει στον Τζούλιεν Μπλόμαερτ, Αντιπρόεδρο της IFBB για την Ευρώπη, ο οποίος πρότεινε να συντομέσουν τις βραδυνές εκτελέσεις με την αφαίρεση της μακριάς πομπής των ατομικών ρουτινών ποζαρίσμάτων. Μιας και μόνο έξη φιναλίστ από κάθε μια από τις τέσσερις κατηγορίες βάρων – ένα σύνολο 24 ανδρών – αγωνίζονται στην πραγματικότητα στα βραδυνά τελικά, ο Μπλόμαερτ πρότεινε κάθε εθνική ομάδα να ποζάρει σαν ομάδα (αποτελούμενη από τέσσερα άτομα), δίνοντας σ' όλους τους αγωνιζόμενους την ευκαιρία να εμφανιστούν άσχετα με τον αν είναι φιναλίστ ή όχι. Η καλύτερη ομάδα Ποζαρίσματος κερδίζει το αντίστοιχο βραβείο).

Η άλλη δραστηριότητα της παραμονής των αγώνων είναι μια δεξίωση που διοργανώθηκε από το Δημοτικό Συμβούλιο της Νόβα-Παρκ, με τον Αντιδήμαρχο της Ζυρίχης Δρ. Εμίλιο Λάιμπερχερ να χαιρετάει αγωνιζόμενους και απεσταλμένους.

Την ημέρα του αγώνα, τα προκριματικά άρχισαν ακριβώς στις 9.00 π.μ. Η επιτροπή των κριτών με επικεφαλής τον Ζακ Μπλόμαερτ Πρόεδρο της Επιτροπής των Κριτών της IFBB, υπομονετικά ανα-

λαμβάνει την κοπιαστική, ατέλειωτη δουλειά των Προκριματικών, πράγμα που είναι πολύ δύσκολο εξαιτίας της υψηλής ποιότητας ταλέντων στη Ζυρίχη. Οι Ευρωπαίοι μπόντυ-μπιλντερς έχουν κυριαρχήσει στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα αυτά τα τελευταία χρόνια.

Στην κατηγορία ελαφρών βαρών των ανδρών ο Χέρμαν Χόφεντ από τη Γερμανία είναι ένα καθαρό φαβορί. Στις επόμενες κατηγορίες ανδρών, η πρόβλεψη του νικητή δεν είναι τόσο εύκολη. Η τυχαία μουσική κατά τη διάρκεια του ελεύθερου ποζαρίσματος του Γύρου 3 κάνει λίγα για να βελτιώσει ή δραματοποιήσει τις ατομικές ρουτίνες, θέτοντας ένα πρόσθετο βάρος στους κριτές.

Οι πολλές συγκρίσεις μετατρέπουν την κατηγορία βαρέων βαρών σε μια ολοκληρωτική μάχη. Αρκετοί που πλησίασαν τις πρώτες θέσεις στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στη Αίγυπτο έχουν επιστρέψει: Άντον Χόλικ, Έρβιν Νότε, Ανγκελίτο Λέστα, Κεϊγιο Ράιμαν, Λίμπορ Μινάρικ, Μισέλ Ντεβίτις και Γιόζεφ Βέζελυ. Για να ολοκληρώσουμε, είναι όλοι τους εξαιρετικά ευπαρουσίαστα παιδιά.

Και στη κατηγορία ελαφρών βαρών και των μεσαίων βαρών γυναικών, κανείς μπορεί να πάρει μια ιδέα για το ποιές είναι οι επικρατέστερες από το πόσες φορές καλούνται έξω για συγκρίσεις. Η Ζακλίν Ρους και η Μάργιο Σελίν κλήθηκαν στο μπροστινό και κεντρικό μέρος της σκηνής πολλές φορές, όπως και η Άντζελα Γκράχαμ, η Λίσερ Φροστ-Λάρσεν και η Τζόζυ Μπάουμ-γκάρτνερ.

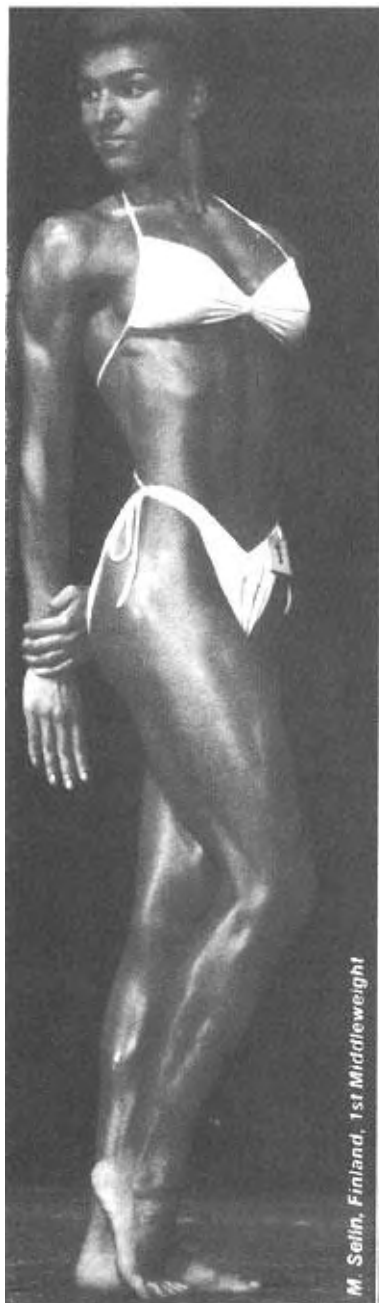
Το βραδυνό θέαμα ξεκινάει σε μια κατάμεστη αίθουσα με μια αναγγελία από τον Τζούλιεν Μπλόμαερτ, Αντιπρόεδρο της IFBB για την Ευρώπη. Έπαιξε ένα ρόλο-κλειδί στον συντονισμό όλων των ομοσπονδιών που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα και φρόντισε πολλές από τις οργανωτικές λεπτομέρειες του αγώνα. Επίσης απαιτούνται λεφτά για να διοργανωθούν τέτοιοι αγώνες – αυτό ρυθμίστηκε από τον Ρολφ Χούνζικερ, έναν μπόντυ-μπιλντερ που είναι γενικός διευθυντής της U.T.C. Fitness, ένα παράρτημα της Jemoli Ltd, χρηματοδότης και υποστηρίκτρια του πρωταθλήματος.

Μετά ακολουθεί η παρέλαση των κρατών με κάθε αποστολή να παραλαμβάνει μια κυρία επί των τιμών με τη συνοδεία της δικιάς της εθνικής μουσικής. Η φαντασμαγορία και η ωραιότητα είναι ένα διεγερτικό απεριτίφ για το κύριο πρόγραμμα που θα ακολουθήσει.

Το Ποζάρισμα των Εθνικών Ομάδων είναι ο πρώτος αγώνας. Η επίδειξη μυώνων είναι σχεδόν συναρπαστική. Η θέα τεσσάρων μπόντυ-μπιλντερς, των καλύτερων στις χώρες τους, εκτελώντας μια ρουτίνα ακρίβειας, δημιουργεί την έξαψη που συναντάται στα ομαδικά αθλήματα όπως το τόμπογκαν (είδος ελκύθρου) ή κωπηλασία, αυτή τη βαθειά αίσθηση της κίνησης και της δύναμης. Οι άγριες επευφημίες συνεχίζουν αμείωτες σ' όλη την αίθουσα. Η Αγγλική ομάδα με τους Ρόμπιν Σπένσερ, Μάικλ Πιλιότις, Ανγκελίτο Λέστα και Γουώλτερ Ο' Μάλλεϋ κερδίζει το Τρόπαιο Ομαδικού Ποζαρίσματος κάτω από την προφορική παρότρυνση των Αγγλικών οπαδών. Η Τσεχοσλοβακία ήρθε δεύτερη και το Βέλγιο και η Γαλλία ήρθαν τρίτες και οι δυο μαζί.

Οι έξι φιναλίστ από κάθε κατηγορία επιλέχθηκαν νωρίτερα την ίδια μέρα για τον βραδυνό αγώνα. Τώρα κινούνται και κάμπτουν τους μυώνες τους στη δικιά τους μουσική και συγκίνηση ανεβαίνει, μια και είναι κάτι πολύ διαφορετικό από τις στεγνές εκτελέσεις των Προκριματικών. Αυτό είναι το Ευρωπαϊκό Ερασιτεχνικό Μπόντυ-μπιλντγκ στις καλύτερες του στιγμές, εξίσου καλό με το Αμερικανικό ή οποιοδήποτε άλλο.

Η κατηγορία ελαφρών βαρών ανήκει στον Χέρμαντ Χόφεντ από τη Γερμανία. Με υπέροχες αναλογίες και μυϊκή συγκρότηση σας θυμίζει τον αψεγάδιαστο Αιγύπτιο ελαφρών βαρών Μακάβι, και η σαφής περιγράμμιση του ζωντανεύει αναμνήσεις από τη ζωηρή εντύπωση που έκανε στην κατηγορία ελαφρών βαρών μια δεκαετία πριν ο Πιέρ Βαν Ντε Στην. Στο πόουζ-ντάουν ο Χόφεντ παίρνει και τις επτά ψήφους. Το τελικό σύνολο του από 306 είναι το υψηλότερο της συνάντησης και το υψηλότερο σε οποιοδήποτε ερασιτεχνικό διεθνή αγώνα μέχρι σήμερα. Ο Ντιντιέ Καμπρόλ από τη Γαλλία ήρθε δεύ-



M. Selin, Finland, 1st Middleweight



A. Hølland, Norway



A. Graham, England



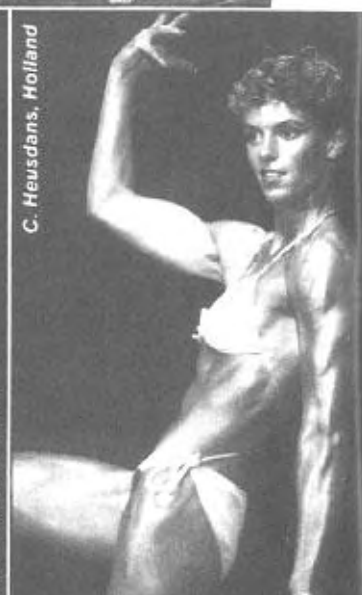
V. Bourcelet, Belgium



H. Valbjørnsdóttir, Iceland



A. Gillberg, Sweden



C. Heusdens, Holland



L. Frost-Larsen, Denmark



V. Bendel, Germany



C. Calmels, France



τερος και ο Άντυ Στήνμπεκ από την Ολλανδία τρίτος.

Στην κατηγορία μέσων βαρών ο Άντον Χόλικ από τη Τσεχοσλοβακία, ο νικητής της προηγούμενης

χρονιάς πέφτει στην τρίτη θέση πίσω από τον νικητή Έργουιν Νότε από το Βέλγιο και τον δεύτερο επιλαχόντα Ντανιέλ Κουσιέ από τη Γαλλία. Το κοκκινωπό μέηκ-απ του σώματος του Γάλλου είναι σχεδόν τόσο καθαρό όσο και μια κηλίδα λαδιού στη θάλασσα, αλλά αυτό αντισταθμίζεται από τη δυναμική του ανάπτυξη και τους εξαιρετικούς του κοιλιακούς σύμφωνα με την «ηπειρωτική» παράδοση. Ο Βέλγος Νότε έχει μια εκλεπτυσμένη ανάπτυξη και τέλειες αναλογίες. Το υπέροχο ελεύθερο ποζάρισμα τον συνεισφέρει στην απόκτηση 301 ψήφων σαν τελικό σκορ.

Στην κατηγορία ελαφρών - βαρέων βαρών, ο υπερασπιστής του τίτλου Λίμπορ Μινάρικ από την Τσεχοσλοβακία κερδίζει πάλι. Ο Μινάρικ έχει αυτή την εμφάνιση ολικής σωματικής διάπλασης, μοιάζοντας πολύ με τον Αμερικανό Μάικ Μέντζερ, με πολύ μυϊκό βάθος και πυκνότητα. Ο Μισέλ Ντεβίτς από τη Γαλλία, δεύτερος, έχει τις τέλειες αναλογίες μιας στην ουσία απεγάδιαστης δομής. Είναι ογκώδης; τα πόδια του είναι άριστα και το ποζάρισμά του υπέροχο. Ο Κέιγιο Ράιμαν από τη Φινλανδία, άπαχος και «κατακομματισμένος», τρίτος στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στο Κάιρο τον περασμένο Σεπτέμβριο, ήρθε τρίτος και σ' αυτό επίσης. Ο Ανγκελίτο Λέστα από την Αγγλία, με φουντωτούς πλευρικούς και τέλειες αναλογίες, έχει τη διάπλαση ενός νικητή, αλλά συνεχίζει να είναι κατά κάποιο τρόπο μαλακός. Το ποζάρισμα των τριών κορυφαίων ανδρών συμβάδιζε με τις υψηλές ποιότητες της σωματικής τους διάπλασης.

Στην κατηγορία βαρέων βαρών ο ανταγωνισμός μετατρέπεται σε μια μάχη όλα για όλα. Ο ενθουσιασμός του πλήθους παραμένει σε υψηλό σημείο κατά τη διάρκεια ολόκληρης της τέλεσης της κατηγορίας βαρέων βαρών. Ο Κρίστιαν Γιάνατς από την Αυστρία ξέρει να ενθουσιάζει το κοινό και μαζί με τα τελευταία πόδια του έχει μια έξυπνη, πρωτοπόρα ρουτίνα. Ο Τζιοβάνι Κουρταρέλλι από την Ιταλία είναι λίγο μαλακός, αλλά είναι γεμάτος! Γεμάτος! με μεγάλες δυνατότητες. Ο ογκώδης Μάνφρεντ Γκρόσλερ από την Αυστρία έχει παρόμοιες δυνατότητες μ' αυτές του Άρνολντ. Ο Βίλχελμ Χωκ από τη

Γερμανία έχει γιγαντιαίους θωρακικούς και δελτοειδείς.

Ο πιο μεγαλόσωμος στην κατηγορία βαρέων βαρών με έναν ιδανικό συνδυασμό μεγάλου πλάτους και τεράστιων γαμπών, είναι ο ψηλός, γοητευτικός Γιόζεφ Βέζελυ από την Τσεχοσλοβακία, που ήρθε τρίτος στο Κάιρο. Έχει μια απαλή ρουτίνα, τυπική σε όλες τις Τσεχοσλοβακικές εκτελέσεις, με καλές αλλαγές. Ο Βάλτερ Ο' Μάλλεϊ από την Αγγλία θα πρέπει να ραφινάρει το ελεύθερο ποζάρισμά του αλλά τα καταφέρνει χάρη στη δύναμη της σπουδαίας του σωματικής διάπλασης. Για το περισσότερο από το αναστατωμένο πλήθος, είναι πιθανόν η πρώτη τους ματιά στον Μπέρνι Ντε Μέϊ από την Ολλανδία, μιας και αυτός είναι ο πρώτος του σοβαρός διεθνής αγώνας. Δείχνει τόσο νέος. Κι όμως έχει γοργή, ρέουσα ρουτίνα απόλυτα ταιριασμένη με τον μεγάλο του καταπληκτικό σκελετό και εκτοπίζει βαθμιδών τον Βέζελυ από τον τίτλο.

Ο Αλντρίκ Πεκ από την Τσεχοσλοβακία, που επανήλθε στους αγώνες μετά από αρκετά χρόνια, δίνει μια τυπική, άριστη, αθλητική εκτέλεση. Αλλά παρά τις κερδοφόρες ποιότητες του σε σωματική διάπλαση, μέγεθος και αναλογία, η έλλειψη του σε πραγματική περιγράμμιση τον τοποθετεί στην τρίτη θέση.

Στην κατηγορία ελαφρών βαρών των γυναικών (κάτω από 52 κιλά) η νικήτρια είναι η Ζακλίν Ρους από την Ολλανδία. Το όμορφο φτιαγμένο σώμα της ξανθής Ζακλίν είναι στην πιο καλή του κατάσταση. Αν μπορέσει να ελαττώσει τη νευρικότητά της στον ποζάρισμά της μπορεί να κερδίσει ακόμα περισσότερους πόντους.

Η Λίσερ Φροστ-Λάρσεν από τη Δανία εκτοπίζει την Τζόλυ Μπάουμ-γκάρτνερ από τη Γαλλία από τη δεύτερη θέση για ένα βαθμό. Η Λίσερ έχει μια δυνατή, ευχάριστη, ενεργητική ρουτίνα που της δίνει το ανώτερο σκορ στο ποζάρισμα.

Η Τζόλυ Μπάουμ-γκάρτνερ, ταχρίνα εκτελέστρια με μυώδεις καμπύλες, έχει την ψυχραιμία και την πλήρη, ώριμη ανάπτυξη που την κάνει να διακρίνεται αμέσως. Η ρουτίνα ποζαρίσματος της αυτή τη φορά είναι σχεδόν τέλεια. Η τρίτη της τοποθέτηση είναι μια απογοή-

τευση σε πολλούς.

Η Προύντενς Ραβάσι από την Ελβετία έχει καλή περιγράμμιση στο πάνω μέρος του σώματός της. Η ρουτίνα της είναι απαλή και ευχάριστη. Η Ντάγκμαρ Σούζο, επίσης Ελβετίδα, έχει υπέροχη μυικότητα και μια ελκυστική πληρότητα. Η Λιβ Σάντμπαϊ, άπαχη και ευλύγιστη, θα μπορούσε να προκαλέσει αίσθηση με περισσότερο όγκο.

Στην κατηγορία μέσων βαρών (πάνω από 52 κιλά) η όμορφη και σε καλή κατάσταση Μάργιο Σελίν έρχεται πρώτη, με τη βοήθεια μιας πολύ χαριτωμένης ρουτίνας.

Η Άντζελα Γκράχαμ από την Αγγλία που ήρθε δεύτερη έχει αυτή την πρώτης τάξης ποιότητα που συνοδεύεται από την ισορροπημένη, φυσική ομορφιά και πλήρη ανάπτυξη. Όλες οι πόζες και οι αλλαγές της είναι σχεδόν τέλειες.

Η Άζα Γκίλμπεργκ από τη Σουηδία με την άπαχη μυικότητα, δίνει μια παράσταση που θα μπορούσε να περιγραφεί καλύτερα σαν περήφανη, ζωηρή και καλοφροντισμένη. Ήρθε τρίτη.

Η Κόνυ Χιούσντανς από την Ολλανδία, ψηλή και άπαχη, με μια καθαρή, απλή εκτέλεση, έρχεται τέταρτη. Η τοποθέτηση της Βέρα Μπέντελ στην πέμπτη θέση προκαλεί την αναμενόμενη οργή. Περνούν αρκετά λεπτά για να καταλαγιάσουν οι αποδοκimasίες.

Το κοινό, επηρεασμένο από το να παρατηρεί ώρες ολόκληρες την ανδρική μυικότητα, φαίνεται συναισθηματικά φορτισμένο και τείνει να κρίνει τις γυναίκες με τα ανδρικά μυϊκά κριτήρια. Η Γερμανίδα Βέρα είναι εξαιρετικά μυώδης και δίνει μια καλή παράσταση, αλλά αλλιώς κρίνονται οι άνδρες και αλλιώς οι γυναίκες, όχι η μέγιστη μυικότητα και η Βέρα αντιμετωπίζει τον πιο σκληρό και καλοσηματισμένο ανταγωνισμό στην Ευρώπη. Στην 6η θέση η Βερονίκ Μπουρσελέ από το Βέλγιο, της οποίας η καλο-ισορροπημένη ανάπτυξη επιδεικνύεται αποτελεσματικά και με τέλεια ψυχραιμία.

Προσκεκλημένος για ποζάρισμα ο Σαμίρ Μπανούτ, ο «Μίστερ Τελειότητα», δίνει στο σόου την τελευταία του πινελιά ποιότητας.

ΚΟΜΨΗ,
ΜΥΩΔΗΣ
ΚΑΙ ΣΕΞΥ
Η ΚΑΡΛΑ
ΝΤΑΝΛΑΠ
ΣΑΡΩΣΕ ΣΤΟΥΣ
ΑΓΩΝΕΣ...

ΜΙΣ ΟΛΥΜΠΙΑ 1983

Από τη Σέηλα Χέρμαν
Απόδοση: Θύμιος Περσιδης
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ
και Τζων Μπάλικ

«Όταν η σκόνη των αγώνων κατακάθισε η Κάρλα Ντάνλαπ ήταν η επιλογή όλων για τον τίτλο».

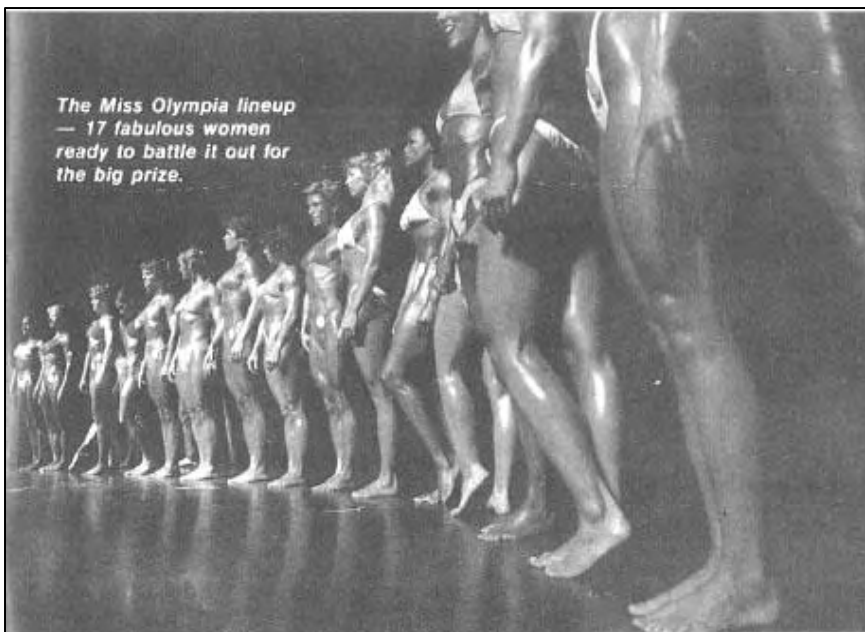
Η Κάρλα Ντάνλαπ είναι γνωστό ότι δεν γιορτάζει ποτέ τα γενέθλιά της. Εφέτος έκανε μια εξαίρεση: «Δεν κερδίζω συχνά 10.000 δολάρια (το χρηματικό έπαθλο για το Μις Ολύμπια) σαν δώρο γενεθλίων», λέει η κάτοχος του τίτλου για το 1983. «Το γιορτάσαμε πολύ ωραία στο Ντάιαμοντ Τζιμ. Ο Τζων Κέμπερ παραλίγο να σπάσει το φως

*When
the dust
settled,
Carla
Dunlap was
everyone's
choice for
the title.*

By Sheila Herman



Photos by Neveux and Bank



The Miss Olympia lineup — 17 fabulous women ready to battle it out for the big prize.



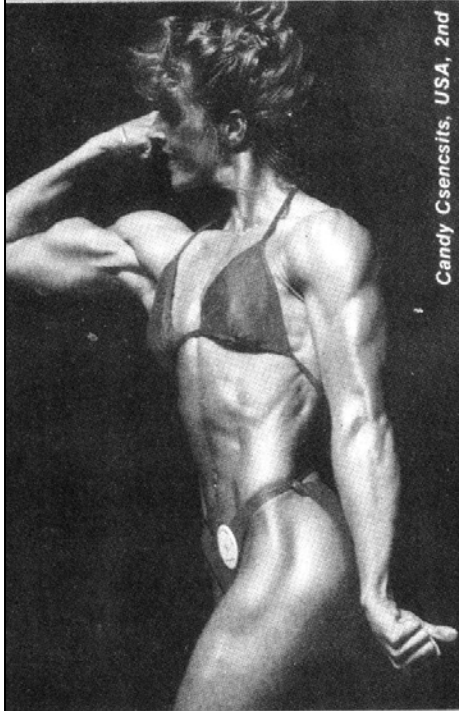
Kike, Candy, Inger — great physiques, but not quite what the judges wanted.



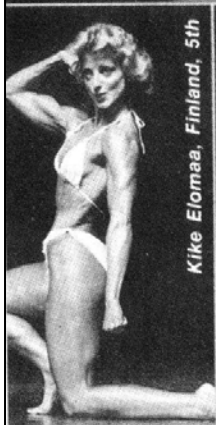
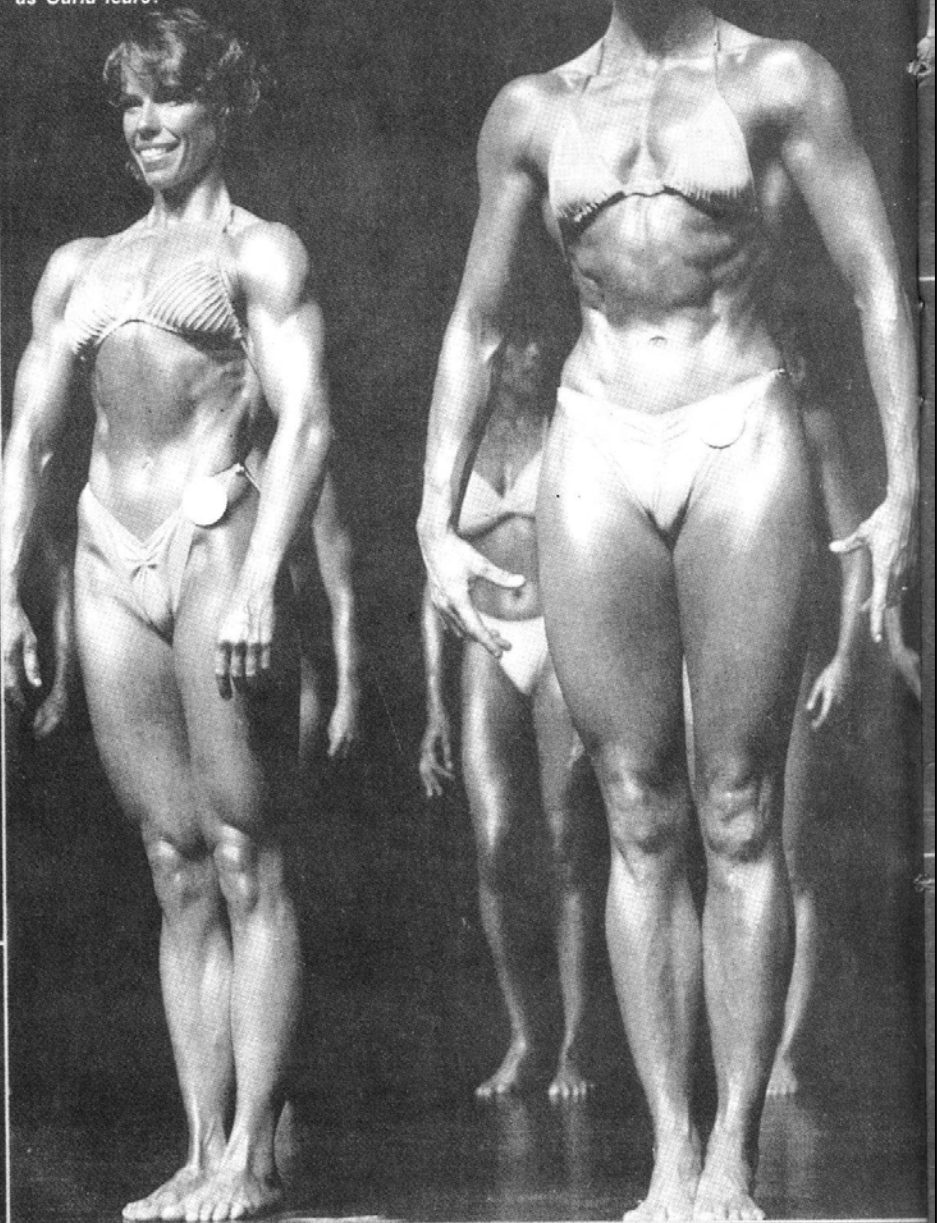
“They used their skills as body sculptors to build physiques the judges would like. Such an elusive goal. What would the judges like this year?”



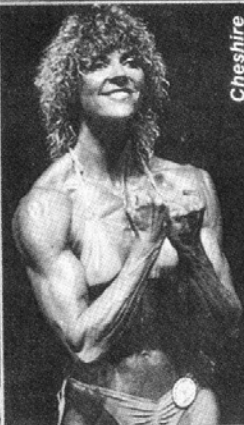
Lynn Conkwright vs Inger Zetterqvist — the tightest minicontest of the show. Is Inger a long carbon copy of the Conk, as Carla fears?



Candy Csencsits, USA, 2nd



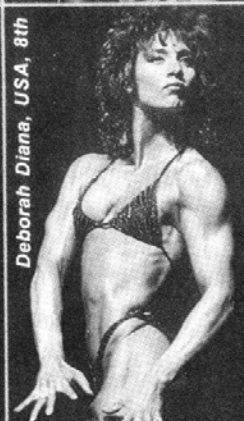
Kike Elomaa, Finland, 5th



Cheshire



Frost-Larsen



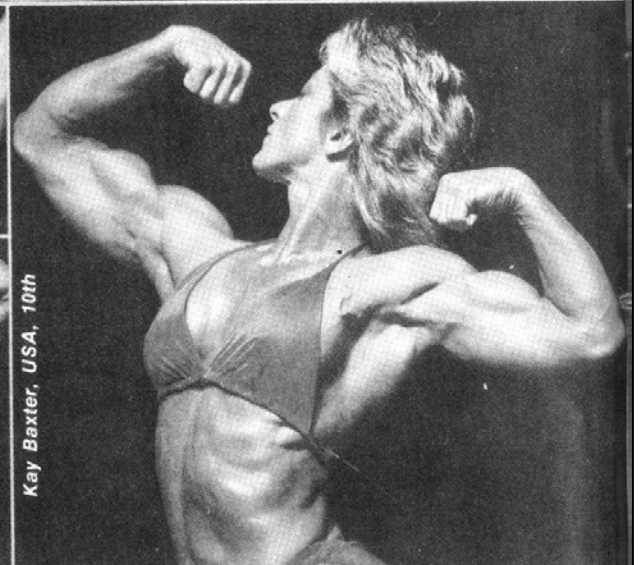
Deborah Diana, USA, 8th



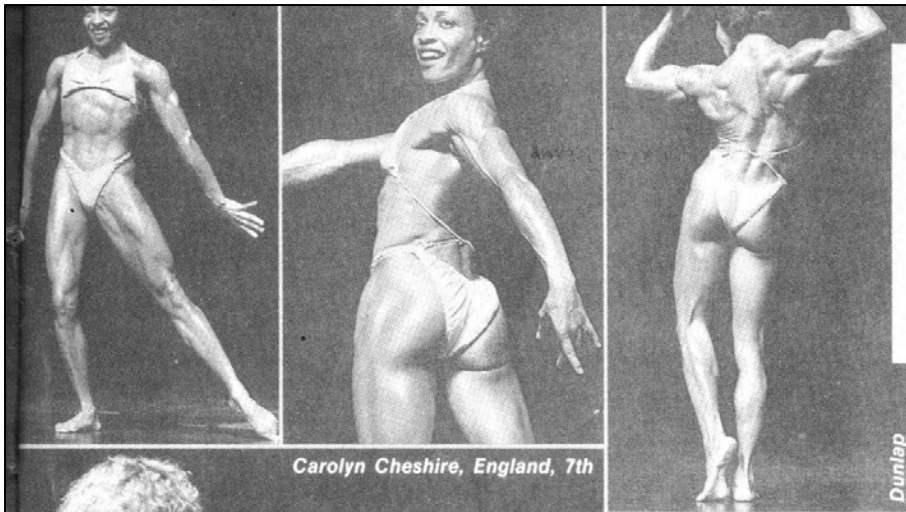
Selin



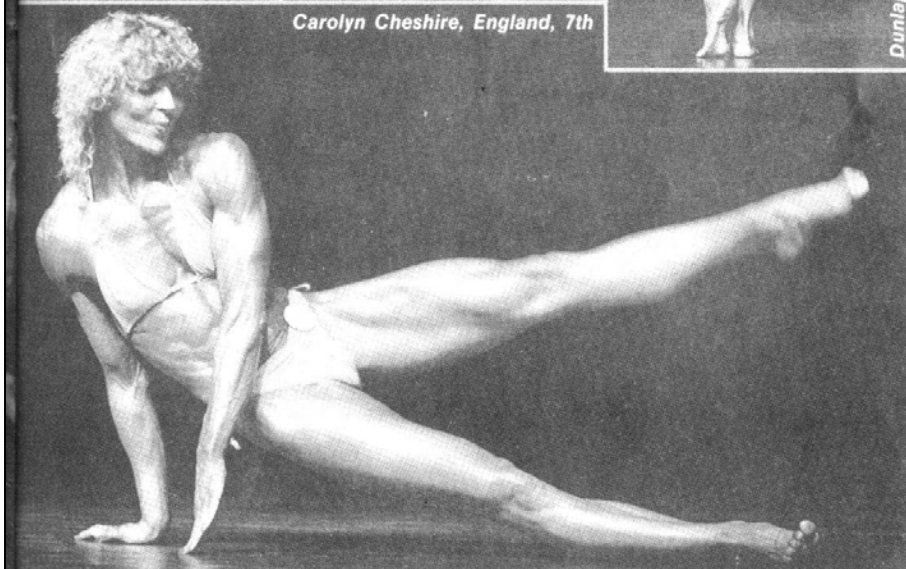
Zetterqvist



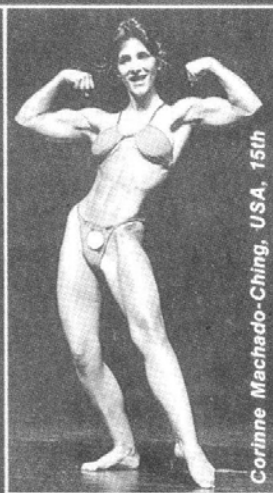
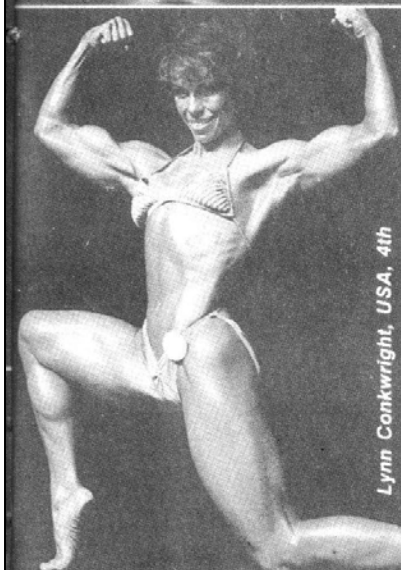
Kay Baxter, USA, 10th



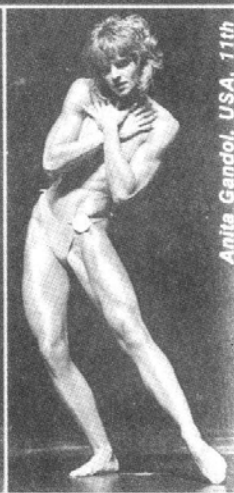
Carolyn Cheshire, England, 7th



Lynn Conkwright, USA, 4th



Corinne Machado-Ching, USA, 15th



Anita Gandol, USA, 11th



Patsy Chapman, USA, 17th



Kathy Ruth, USA, 16th



Melinda Perper, USA, 14th



Georgia Fudge, USA, 13th



με το φελό της σαμπάνιας. Η γυναίκα του, Σίρλεϊ, είχε φτιάξει μια καρυδόπιτα για μένα. Επίσης είχαμε πίτσες – υπέροχη πηγή πρωτεϊνών – και άφθονες μπίρες – που αντικαθιστούν ένα μεγάλο μέρος από τους χαμένους ηλεκτρολύτες».

Το απόγευμα των αγώνων (στις 22 Οκτωβρίου στις 8:54 το απόγευμα ακριβώς) η Κάρλα γινόταν 29 ετών. Το ίδιο απόγευμα κατακτούσε τον ύπατο τίτλο του γυναικείου επαγγελματικού μπόντυμπιλντινγκ. Οι ανταγωνίστριές της βέβαια δεν ήταν τόσο συναισθηματικές ώστε να της τον παραχωρήσουν τόσο εύκολα. Η Κάντυ Σέν-ξιτς στην καλύτερα φόρμα της καριέρας της ήρθε δεύτερη. Η 'Ινγκερ Ζέττερκβιτς κάτοχος και του Πανευρωπαϊκού και του Παγκόσμιου τίτλου κατάλαβε την τρίτη θέση. Σύμφωνα με τα λεγόμενα της Κάρλα, «η 'Ινγκερ μου φέρνει εφιάλτες, γραμμάριο με γραμμάριο, καμπύλη με καμπύλη, μοιάζει με ακριβές αντίγραφο της Λυν Κονκράϊτ». Η Κονκράϊτ ήρθε τέταρτη μόνο επτά πόντους πίσω από την 'Ινγκερ μετά από το σκληρότερο μικροαγώνα του σώου. Η Κάικ Ελόμα, πέμπτη, δεν κατόρθωσε να πλησιάσει την επιτυχία που γνώρισε το 1981, όταν κατάκτησε και τον τίτλο της Πρωταθλήτριας Κόσμου και τον τίτλο της Μις Ολύμπια. Κρίνοντας από τις αντιδράσεις του κοινού, αυτό μπορεί να τοποθετούσε τη Λύσσερ Φροστ-Λάρσεν υψηλότερα, αλλά κατατάχθηκε έκτη.

* * *

Ποιά ακριβώς είναι η Λίσσερ Φροστ-Λάρσεν; Δύο φορές Πρωταθλήτρια Δανίας, πήρε αργυρό μετάλλιο στους Πανευρωπαϊκούς του 1982, κατατάχθηκε ένατη στο Μις Ολύμπια '82 και όγδοη στο Παγκόσμιο Επαγγελματικό Πρωτάθλημα του '83. Επιπλέον, είναι η τρίτη Ευρωπαία με τη διάκριση να είναι διεθνής κριτής της IFBB. Υ-

πήρξε κριτής στους Πανευρωπαϊκούς που νίκησε η Ίνγκερ Ζέτερκεβιτς. Η Λίσσερ είναι 30 ετών και είναι συνδιοκτίτης του Γυμναστηρίου Σωματικής Τέχνης, στην Κοπεγχάγη. Το χαρακτηριστικό της είναι ότι μασάει αδιάκοπα ταίχλα. «Με βοηθάει πολύ στη διαίτα μου», υποστηρίζει.

Ο διοργανωτής Τζωρτζ Σνάιντερ δεν θα μπορούσε να στήσει ιδανικότερη διοργάνωση. Το Γουίλλιαμ Τέννετ Ωντιπόριουμ στο Γουώρμινστερ της Πενσυλβάνια υπήρξε ο χώρος των πρώτων αγώνων για πάρα πολλές σήμερα διάσημες γυναίκες μπόντυ μπιλντερς: οι αγώνες για τις καλύτερες του κόσμου το 1979. Ήταν η πρώτη εμφάνιση για την Κάρλα Ντάνλαπ, την Καίη Μπάστερ, την Ντέμπορα Νταϊάνα και την Πάτου Τσάπμαν, που ήρθαν πάλι εδώ να αγωνιστούν, και εγώ πάλι εδώ αλλά όχι σε αγωνιστικό ρόλο. Τα ηχητικά, τα φώτα και οι θέσεις, όλα έμοιαζαν να μην έχουν το παραμικρό ψεγάδι. Ήταν σαν ο Τζωρτζ να είχε πάρει ακόμα και τη θεία συγκατάθεση μιας και ο καιρός ήταν τέλειος. Ήταν μια κρουστάλλινη ψυχρή ημέρα, ακριβώς όπως ο Θεός έφτιαξε τον Οκτώβριο να είναι.

Συνέχεια σε όλη τη διάρκεια των αγώνων, άλλοτε στο βάθος και αρκετά συχνά ανάμεσα στις αθλήτριες πάνω στη σκηνή κινούνταν οι κάμερες του κινητού κινηματογραφικού συνεργείου Γκαϊνς και Μπάτλερ. Παρόλη τη μεγάλη κινητικότητα τους αποδείχτηκε ότι δεν μπορούσαν να αποσπάσουν την προσοχή του πεινασμένου κοινού. Όταν ο επικεφαλής των κριτών Όσκαρ Σταϊτ ανακοίνωσε ότι οι λήψεις εκείνες θα χρησιμοποιούνταν στο φιλμ «Πάμπινγκ Άιον II» το κοινό αντίδρασε με τόσο προβλέψιμο τρόπο όσο τα σκυλιά του Πάβλωφ, χειροκροτώντας άγρια σε κάθε έκκληση. Τίποτα δεν θα μπο-



Selin, Baxter



Marjo Selin, Finland, 9th



Diana



Cheshire



Machado Ching



Dunlap



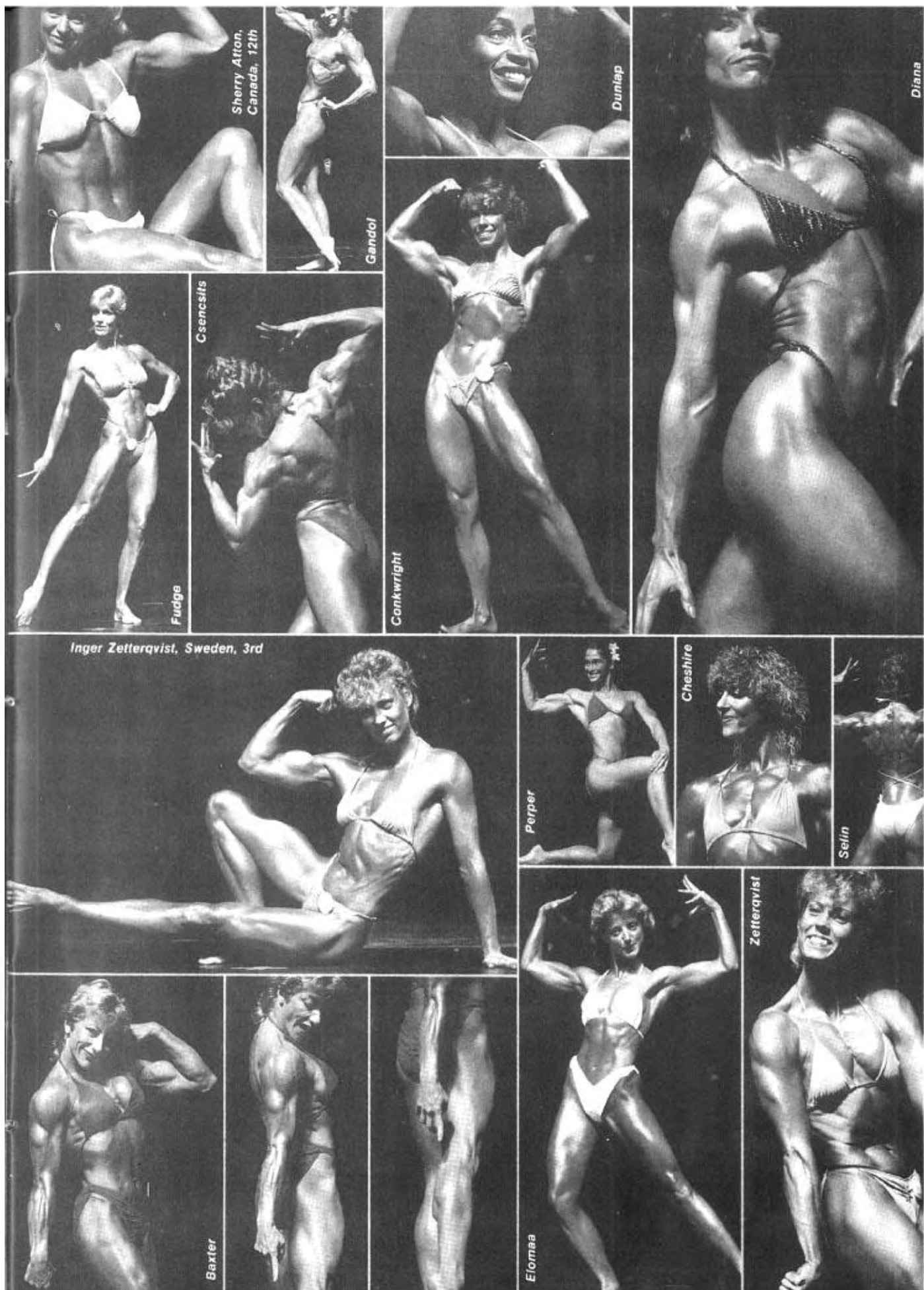
Lisser Frost-Larsen, Denmark, 6th



Csencsis



Cheshire





ρούσε να θεωρηθεί πολύ για να το ζητήσεις από το κοινό εκείνο, αν λάμβανες υπόψη σου την αντίδρασή του.

* * *

Στα παρασκήνια έπεσα πάνω στη Τζώρτζια Φουντζ. «Συγχωρέστε με για την εμφάνισή μου», μου είπε πριν καν ανοίξω το στόμά μου. «Δεν σχεδίαζα να λάβω μέρος στους αγώνες. Έφθασα την Τετάρτη με σκοπό μόνο να τους παρακολουθήσω και σκέφτηκα, «Γιατί στο καλό; Γιατί όχι;». Η Τζώρτζια κομφευόταν με το καινούργιο της κτένισμα που ήταν κοντύτερο, πιο σπορ και σίγουρα την έδειχνε αρκετά νεώτερη από το προηγούμενο. «Ο φίλος μου μου πρότεινε να ανανεώσω την εμφάνισή μου». Φίλος; «Α, ναι, πήραμε διαζύγιο», είπε ρίχνοντας μια ματιά στον πρώην σύζυγό της.

«Εξακολουθώ να είμαι ο νούμερο ένα υποστηρικτής της», είπε ο Ντικ υποχωρητικά. «΄Ασχετα με την επίσημη πολεμική κατάσταση μεταξύ τους εξακολουθούν να μοιράζονται το κοινό τους δεσμό με το μπόντυ μπιλντινγκ.

* * *

Όπως πάντοτε, αφιέρωσα αρκετό χρόνο για να ενημερωθώ για τις προσωπικές και επαγγελματικές ζωές και των νεοφερμένων και νέων αθλητριών και των γυναικών που γνώριζα καλά από παλαιότερα. Όσο μιλούσα με τη Λίσαερ Φροστ-Λάρσεν τόσο περισσότερο μου άρεσε. Δουλεύει πολύ σκληρά και παίρνει πολύ σοβαρά όλα τα σχετιζόμενα με το άθλημα. Ακολουθεί από τον περασμένο μήνα μια αυστηρή διαίτα 300/400 θερμίδων την ημέρα.

Η Κάρλα Ντάνλαπ από την άλλη λέει, «αν έκανα τη διαίτα που κάνουν οι περισσότερες μπόντυ μπιλντερς πριν από τους αγώνες θα εξαφανιζόμουν». Τι έφαγε λοι-



πόν η Κάρλα την ημέρα πριν από τους αγώνες; «Στρεϊδόσουπα, βρασμένες γαρίδες με σάλτσα τομάτας, λαχανικά τουρσί και ζεστές πατάτες με βούτυρο».

Η Λίσσερ και η Κάρλα «δεν είχαν τόσο όγκο όσο πέρου», όπως παρατήρησαν και οι άλλοι κριτές. Η Κάρλα όμως υποστηρίζει ότι εφέτος είναι κατά ένα τουλάχιστο κιλό βαρύτερη (είναι 56 κιλά με ύψος 1.55 μ.). Προφανώς το ένα αυτό παραπάνω κιλό έχει πάει στα κατάλληλα σημεία και σίγουρα σημαίνει μεγαλύτερη γενική μυϊκή πυκνότητα.

* * *

Η Κάικ Ελόμας διακήρυξε ότι αυτοί θα ήταν και οι τελευταίοι της αγώνες, αλλά το έχουμε ξανακούσει αυτό από πολλούς μπόντυ μπιλντερς. Η Κάικ τώρα έχει άλλη σοβαρή ασχολία: είναι τραγουδίστρια ποπ μουσικής. «Τον περασμένο μήνα, τραγούδησα 26 από τις νύκτες του», είπε η Κάικ. «Τραγουδώ σε κέντρα με ορχήστρα, όπου οι άνθρωποι χορεύουν. Μερικές φορές τραγουδώ και κάνω και επιδείξεις μπόντυ μπιλντινγκ. Τρία χρόνια πριν, στη Φιλανδία, οι άνθρωποι δεν είχαν καθόλου καλή γνώμη για το μπόντυ μπιλντινγκ. Από τότε μίλησα σε χίλια διαφορετικά μέρη σε όλη τη χώρα και κατόρθωσα να αλλάξω τη γνώμη τους. Φοβάμαι όμως ότι το μπόντυ μπιλντινγκ κινδυνεύει και πάλι σήμερα γιατί οι γυναίκες γίνονται πολύ μυώδεις».

* * *

Ενώ πολλοί συμφωνούν στο σημείο αυτό με την Κάικ, άλλοι εκτιμούν το πόσο όμορφα μπορούν να σχηματίσουν οι γυναίκες το κορμί τους με το μπόντυ μπιλντινγκ. Η Ανίτα Γκάντολ και η Καρολύν Τσεσάιρ αποτελούν δύο υπέροχα παραδείγματα. «Ξέρω καλά ότι είμαι ωραιότερη τώρα», λέει η Ανίτα χωρίς να είναι φαντασμένη. «Δεν εκπλήσσομαι καθόλου που οι άλλοι μπορούν και αντιλαμβάνονται την αυτοπεποίθηση που νοιώθω. Αντιμετωπίζω πιο θετικά τον εαυτό μου και γυμνάζομαι με τη διάθεση αυτή. Ο τρόπος που αισθάνεσαι μπορεί να επιφέρει αλλαγές στην εμφάνισή σου».

Η Καρολύν Τσεσάιρ συμφώνησε. Έχει αγωνισθεί σε όλους τους προηγούμενους αγώνες για το Μις Ολύμπια και κάθε φορά βελτιώνε-

ται. Σήμερα εμφανίζεται γραμμωμένη με όλους τους δυνατούς τρόπους που μπορεί να φανταστεί κανείς. «Η τελειοποίηση του εαυτού σου είναι συνάρτηση του πόσο καλά γνωρίζεις το κορμί σου, του πόσο τίμια είσαι με τον εαυτό σου σχετικά με τις ανάγκες σου και τα ελαττώματα που πρέπει να επικεντρώσουν την προσοχή σου», λέει. «Ελπίζω ότι έχω βελτιωθεί αρκετά για να μπορέσω να μπω στην τελική εξάδα. Δεν αισθάνομαι ότι άφησα τίποτα στην τύχη. Γυμνάστηκα, έκανα σκληρή διαίτα και εξασκήθηκα πολύ στις πόζες μου. Είμαι έτοιμη».

Η Καϊή Μπάξτερ προετοιμάστηκε διαφορετικά το χρόνο αυτό. «Σταμάτησα να γυμνάζομαι σαν άντρας», λέει. «Αφιέρωσα περισσότερο χρόνο στα πόδια μου και λιγότερο στο επάνω μέρος του κορμού. Δεν έχω τόσες φλέβες όσες πέρις. Χρησιμοποίησα τις ικανότητές μου και τις γνώσεις μου σαν γλύπτης για να φτιάξω το κορμί που αρέσει στους κριτές».

Τι απατηλός στόχος όμως! Οι διαδικασίες των προκριματικών ήταν πολύ κρυφές για να μπορέσει να εξηγηθεί το μυστήριο. Ο Όσκαρ Σταϊντ αποδίδει τη σύγχυση στη μεγάλη ποικιλία των τύπων των γυναικείων σωμάτων.

Πράγματι, οι κλίσεις των κριτών για συγκρίσεις αντανakλούσαν αυτή ακριβώς τη σύγχυση. Στο πρώτο γύρο για την αξιολόγηση της μυϊκής ανάπτυξης, κλήθηκαν για να συγκριθούν η Λίσσερ, η Λυν και η Κάρλα. Η Λίσσερ είχε καταπληκτική γράμμωση. Όλοι οι μύες διακρίνονταν καθαρά. Η Λυν ήταν λεία αλλά όμως είχε τόσο καταπληκτικούς μακρείς, καλοσχηματισμένους και γεμάτους μύες. Η Κάρλα βέβαια συνδιάζει τα καλύτερα στοιχεία και των δύο.

* * *

Η σύγκριση ανάμεσα στη Λίσσερ και την Ίνγκερ ανάδειξε την Λίσσερ καλύτερη σε γράμμωση (τελικά καλύτερη από όλες από την άποψη αυτή με δεύτερη την Τσεσάιρ) και την Ίνγκερ να υπερέρχει στη γενικότερη ανάπτυξη ενός θαυμάσιου γυναικείου κορμιού. Η Ίνγκερ φαινόταν σαν να μην είχε καθόλου πλευρά, μόνο καταπληκτικούς ορθούς και πλάγιους κοιλιακούς και οδοντωτούς μύες.

* * *

Η σύγκριση της Ντέμπορα Νταϊάνα με την Κάντυ Σένξιτς ήταν μια έκπληξη. Η Ντέμπορα ήταν φιλήδονα μυώδης, όμορφα σχηματισμένη και δεν φαινόταν καθόλου στεγνή και πεινασμένη. Η πλάτη ήταν το μόνο μέρος του σώματος των δύο που θα μπορούσε να συγκριθεί γιατί τα πόδια και το στήθος της Κάντυ είναι από μόνα του υψηλής κλάσης. Η επόμενη σύγκριση της Κάντυ με την Μαργιώ Σέλιν και την Ανίτα Γκάντολ ήταν πιο ταιριαστή σε σωματικούς τύπους γυναικών.

* * *

Οι συγκρίσεις μυϊκής ανάπτυξης συνεχίστηκαν. Η σύγκριση μεταξύ της Κάικ, της Ίνγκερ και της Κάρλα τόνισε μόνο τα ελαττώματα στη διάπλαση της Κάικ. Η Τζώρτζια κλήθηκε για σύγκριση, το ίδιο και η Σέρυ Άττον (μια φιγούρα παγοδρόμου, τι σιλουέτα!), η Μίντυ Πέρπερ (με εκείνα τα χέρια), η Κάθου Ρουθ (η μόνη αθλήτρια χωρίς άλλο εθνικό τίτλο ή εμπειρία άλλων αγώνων Μις Ολύμπια), η Κορίν Ματσάντο - Ταινγκ (με τόσες απραγματοποιητές δυνατότητες με βάση αυτήν την όμορφη φυσική διάπλαση). Όλες οι αθλήτριες πόζαραν συγκριτικά εκτός από μια τρανταχτή εξαίρεση: την Καϊή Μπάξτερ.

Οι κριτές σκέφτηκαν πριν φωνάξουν την Καϊή να ποζάρει συγκριτικά. Το κοινό ανυπομονούσε. Φωνές ξεσηκώθηκαν από το βάθος του θεάτρου: «Τι γίνεται με την Καϊή;» Τελικά κλήθηκε μαζί με την Πάτσυ Τσάπμαν και την Μαργιώ Σέλιν, μια σύγκριση που έδωσε την εντύπωση απρόσεκτης και βιαστικής επιλογής. Μετά τις προκρίσεις η Καϊή παρατήρησε, «φαντάζομαι ότι είμαι κάτι σαν το γέρικο σκυλί του μπόντυ μπιλντινγκ. Είναι ωραίο να ακούς το κοινό να σε επιδοκιμάζει, μόνο που θα 'θελα να μπορούσα να προκαλέσω και στους κριτές την ίδια αντιμετώπιση».

Ο δεύτερος γύρος ήταν ο γύρος της εκτίμησης, που δεν ονομάζεται πια γύρος συμμετρίας γιατί ο Όσκαρ Στέντ νομίζει ότι ο όρος «συμμετρία» είναι αρκετά παραξηγημένος και η πραγματική του σημασία αμφισβητήσιμη. Παρά την αλλαγή του όρου οι κριτές τελικά φάνηκαν να διαφωνούν στην κρίση τους περισσότερο από ότι στο προηγούμενο γύρο της μυϊκής ανάπτυξης. Στο ξεκίνημα η Κάρλα πήρε έξι ψήφους για την πρώτη

θέση, ενώ ο κριτής Ζακ Μπλόμαρτ έδωσε την πρωτιά στην Ζέτερκβιτς. Στο γύρο της εκτίμησης η Κάρλα πήρε μόνο τέσσερεις ψήφους για την πρώτη θέση και τρεις ψήφους για την τρίτη θέση. Η Ανίτα Κολούμπου έδωσε την πρωτιά στην Κάντυ ενώ και ο Μπλόμαρτ και η Κάρολ Ντηκαίη έκριναν πρώτη την Κάικ Έλομα.

Τα σκορς για την Ζέτερκβιτς και την Κονκράιτ βελτιώθηκαν ανά έξι πόντους για την κάθε μία από τον πρώτο γύρο στον δεύτερο. Εντυπωσιακή αντίθεση έκανε η συνολική αλλαγή εννέα πόντων στο σύνολο της Φροστ-Λάρσεν. Αν και η κριτής Κολούμπου κατάταξε την Φροστ-Λάρσεν έκτη σε μυϊκή ανάπτυξη και δέκατη τέταρτη σε εκτίμηση, δεν μπορεί η γνώμη ενός κριτή να αλλάξει το σύνολο. Με την εξαίρεση της Μαίριλυν Νταιήβις όλοι οι κριτές παρατήρησαν την ίδια αδυναμία.

Στο απογευματινό μέρος του σώου όλες οι αθλήτριες κρίθηκαν για το προσωπικό τους ποζάρισμα. Έχει παρατηρηθεί ότι το ποζάρισμα των γυναικών είναι πολύ πιο ενδιαφέρον από το αντίστοιχο των ανδρών. Η Ντέμπορα Νταϊάνα εξηγεί την ανάπτυξη της γυναικείας πόζας ως εξής: «Κατ' αρχήν δεν θέλαμε να φαινόμαστε λεπτές. Έπρεπε να αποδείξουμε ότι είχαμε μυώνες, έτσι κάναμε τις ίδιες πόζες με τους άντρες. Τότε όμως πολλοί άνθρωποι επαναστάτησαν στην ιδέα ότι οι γυναίκες έδειχναν τόσους πολλούς μυώνες. Τώρα πρέπει να αποδείξουμε την θηλυκότητά μας! Έχουμε διανύσει όλο τον κύκλο και αυτό φαίνεται πραγματικά από το ποζάρισμα».

Οι γυναίκες που ξεχωρίζουν στο μυαλό μου για τις πόζες τους είναι η Ντάνλαπ, η Κονκράιτ, η Σένξιτς και η Μπάξτερ. Η ρουτίνα της Καίη Μπάξτερ με τη μουσική υπόκρουση της «Λίμνης των Κύκνων» απόπνεε ένα ευαίσθητο δράμα. Ήταν ένας συνδυασμός μπαλέτου και γυμναστικής, δοσμένος με ποιότητα και αξιοπρέπεια. Ήταν μια πολύ αξιολάτρευτη ρουτίνα, από μια αθλήτρια που είχε αγνοηθεί το πρωινό της ίδιας ημέρας.

Η Κάντυ Σένξιτς ήταν φανερά το

τοπικό φαβορί. Εισέπραξε την ίδια έκρηξη χειροκροτημάτων με την Ντάνλαπ και τη Φροστ-Λάρσεν. Ίσως επειδή ήταν τόσο δημοφιλής της επιτράπηκε να ποζάρει και δεύτερη φορά ενώ οι κριτές υπολόγιζαν τα συνολικά σκορ του γύρου των παρουσιάσεων. Η ρουτίνα της περιλάμβανε κινήσεις γυμναστικής που θα ήταν επικίνδυνες αν γίνονταν πάνω στο ολισθηρό πάτωμα του βάθρου, έτσι ποζάρησε πάνω σε ένα κομμάτι χαλί. Δυστυχώς, η Κάντυ ποζάρισε μετά την Λυν Κονκράιτ, γιατί διαφορετικά η Λυν θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει το ίδιο χαλί.

Η παρουσίαση της Λυν είχε σαν μουσική υπόκρουση το κύριο θέμα της ταινίας «Φλάσντανς». Η ερμηνεία της Λυν είναι μια από τις καλύτερες που έχω δει για το σκοπό που έγινε το «Ράιντ Λάικ Δη Γουίντ» του 1983. Έδωσε καινούργια πνοή ζωής στη μουσική με τα στριφογυρίσματα της, τα ακροβατικά της άλματα και τη χαρακτηριστική της πόζα, την πόζα της βελόνας.

Μετά ήταν η Κάρλα - μια παρουσίαση υποδειγματική, πραγματικό αρχέτυπο - που έχει πιάσει την πεμπτοσύνη της πόζας. Χρησιμοποίησε μια προσεκτική παραλλαγή του «1999» του Πρινς με εισαγωγή και επίλογο από το «Θρίλλερ» του Μάικλ Τζάκσον.

«Άκουσα το «1999» μια μέρα στο γυμναστήριο και σκέφτηκα, «ΩΩΩ, θα ήταν υπέροχο να ποζάρω με αυτό!» λέει η Κάρλα. «Η μελωδία του είναι ιδανική για το μπόντυ μπιλντινγκ».

Το κομμάτι αυτό αρχίζει με ένα μανιακό γέλιο κι εκείνη κινείται στη σκηνή δείχνοντας ότι τα έχει χαμένα. Τότε αρχίζει το «1999» και ποζάρει σε μια προσεκτικά χορογραφημένη διαδοχή στάσεων, αρκετά διαφορετικά από τις ενστικτώδεις πόζες της του παρελθόντος. Κάμπει τους μυώνες της, χορεύει και σκιαμαχεί για να ταιριάξει με το ρυθμό. Όταν ξαφνικά η μουσική σταματάει και ακούγεται και πάλι το μανιακό γέλιο, η Κάρλα σκεπάζει τα αυτιά της και πάλλει ολόκληρο το κορμί της. Η όλη ρουτίνα είχε μια αιθέρια ονειρική ποιότητα και παρόλα αυτά έδειξε όλους τους μυώνες της και ιδιαίτερα ε-

κείνους τους φανταστικούς δικεφάλους των ποδιών της.

Από τη στιγμή που τελείωσε το τελικό ποζάρισμα, το κοινό αγωνιούσε να μάθει τη νικήτρια. Όχι ότι δεν διασκέδαζαν περιμένοντας. Οι επιδείξεις από τον Σαμίρ Μπάννα-ουτ και από τον Γρεκ Ντε Φέρρο ήταν πραγματικά εντυπωσιακές. Αλλά δεν μπορεί να κρατήσει κανείς ένα ανυπόμονο κοινό να περιμένει περισσότερο.

Όλοι είχαν τις προτιμήσεις τους. Η ανακοίνωση της κατάταξης της Φροστ-Λάρσεν στην έκτη θέση προκάλεσε και αρκετά γιουχαίσματα δυσαρέσκειας (και 1.000 δολάρια για κείνη). Η Ελόμα κατέλαβε την πέμπτη θέση και άλλα 1.000 δολάρια. Η Κονκράιτ (τέταρτη) κέρδισε 3.000 δολάρια. Η Ζέτερκβιτς (τρίτη) 4.000 δολάρια. Η Σένξιτς τα 6.000 δολάρια της δεύτερης θέσης και η Κάρλα όπως ήδη αναφέρθηκε τα 10.000 δολάρια της πρωτιάς. Ακολούθησαν οι συνηθισμένες για μετά τους αγώνες συζητήσεις σχετικά με το ποιά θα έπρεπε να καταταγεί υψηλότερα. Τυπικά οι περισσότεροι άνθρωποι είχαν κατά νου 10 γυναίκες μέσα στην τελική εξάδα.

Το μόνο πράγμα στο οποίο συμφωνούσαν όλοι ήταν ότι η Κάρλα Ντάνλαπ ήταν η νικήτρια. Ήταν η επιλογή όλων, ακόμη και των ανταγωνιστριών της. Η απουσία της Ρέιτσελ Μακλίσ, της Λάουρα Κομπς και της Σίλεϋ Γκρούβελ έδωσε τα κίνητρα για προβληματισμούς του είδους «Τί θα γινόταν αν;», συζητήσεις μεταξύ οπαδών δηλαδή, που είναι πολύ χαρακτηριστικές ανάμεσα σε αγωνιστικές περιόδους. Με την Κάρλα Ντάνλαπ σαν Μις Ολύμπια για το 1983, θα πρέπει να περιμένουμε να λύσουμε τις απορίες μας στους εφετινούς αγώνες!



Ο ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΗΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΤΟΥ '82. Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΛΗ ΧΑΝΕΪ, ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΠΩΣ ΤΟ ΚΑΤΑΦΕΡΕ!

Από το Περιοδικό «Muscle & Fitness».

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

Από τον Μπιλ Ρέυνολντς

Απόδοση: Μίνα Καρύδη

Εντελώς Απόκοσμος. Θηριωδώς Ογκώδης. Οι φράσεις αυτές έρχονται γρήγορα στο νου κάποιου όταν βλέπει φωτογραφίες φωτογραφίες του Λη Χάνεϋ, του 22χρονου που πρόσφατα κέρδισε και το Αμερικάνικο πρωτάθλημα και το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στην κατηγορία βαρέων βαρών.

Εκείνο το γεγονός που υπερδεύει πιο πολύ το μυαλό όμως, σχετικά με τον Χάνεϋ, είναι η αποκάλυψη ότι γυμνάζεται με βάρη μόνο γύρω στα τέσσερα χρόνια!

«Πιστεύω ότι η σωματική μου κατασκευή είναι κατάλληλη για το μπόντυ-μπιλντιγκ», εξηγεί ο Λη με συγκρατημένη απλότητα. «Άρχισα την προπόνηση με βάρη στα δεκαεφτά μου σαν αναπληρωματικός στο φούτμπωλ. Μετά, κατά τη διάρκεια της επόμενης χρονιάς έσπασα το πόδι μου πράγμα που με απέκλεισε από το φούτμπωλ για εκείνη τη χρονιά. Για αρκετούς μήνες η μόνη άσκηση που μπορούσα να κάνω ήταν η εκγύμναση με βάρη.

«Έγινε γρήγορα δυνατότερος και πιο μυώδης — ιδιαίτερα στο πάνω μέρος του σώματός μου — ανυπομονούσα να έρθει η επόμενη σαιζόν του φούτμπωλ. Ειρωνικότατα, όμως, έσπασα το άλλο πόδι μου και κατέληξα ξανά πίσω στην αίθουσα με τα βάρη. Μερικές φορές απλώς δεν μπορείς να νικήσεις!

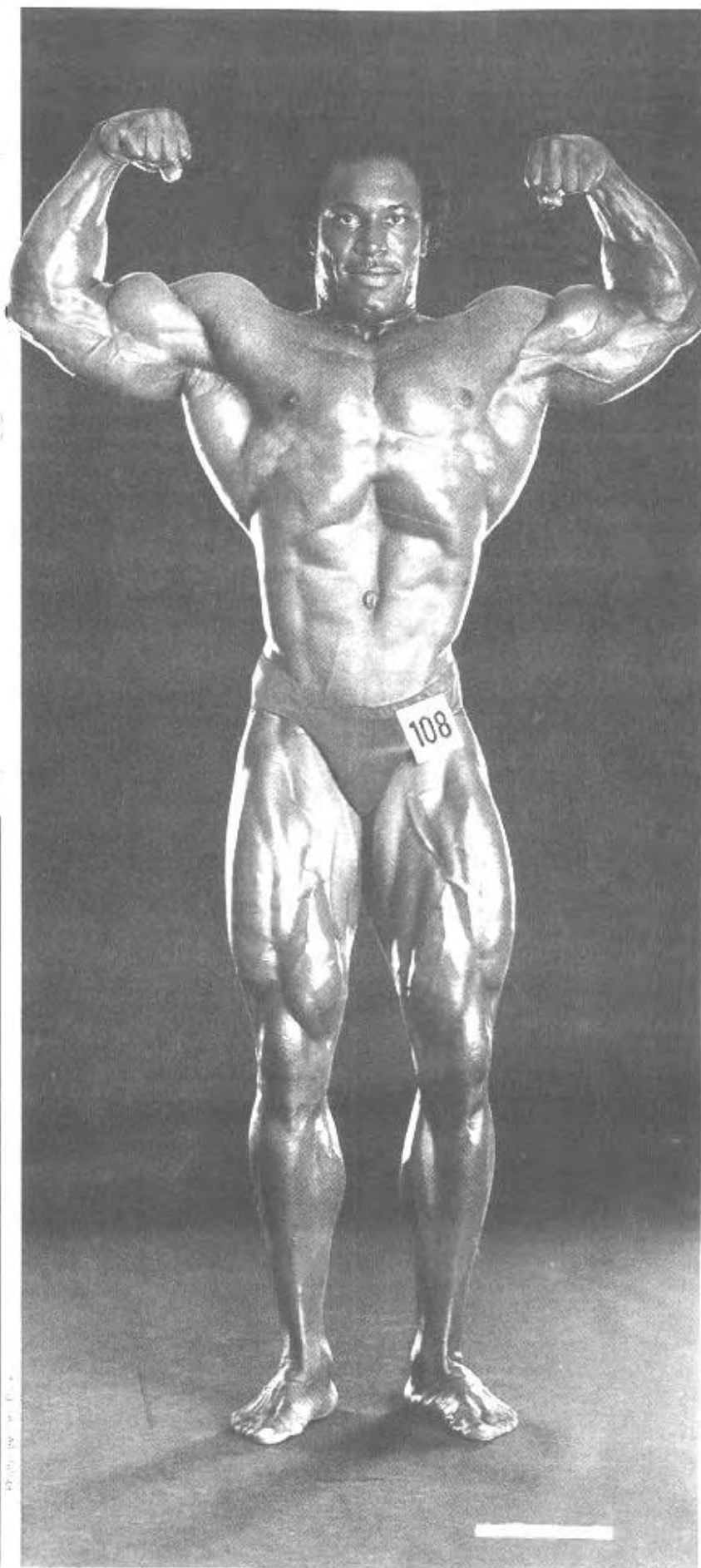
Αφού αποφοίτησα από το Γυμνάσιο, γράφτηκα στο Κολλέγιο Σπάρτανμπουργκ Μέθοδιστ στο Σπάρτανμπουργκ, στη Νότια Καρολίνα

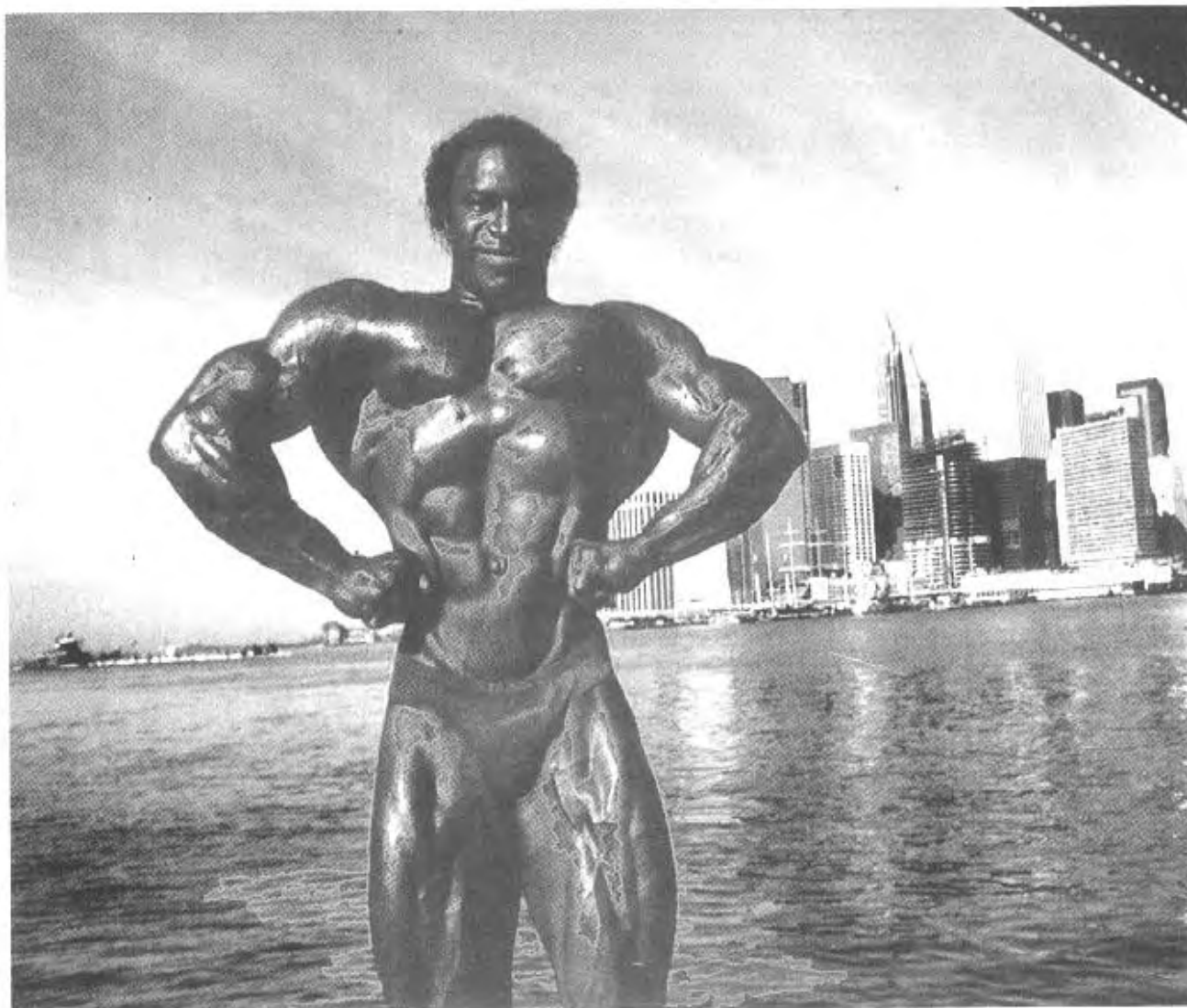


(και τελικά έλαβε ένα δίπλωμα σαν σύμβουλος νέων). Μόλις άρχισα το κολλέγιο, άρχισα να παίρνω στα αλήθεια σοβαρά την προπόνησή μου στο μπόντυ-μπιλντιγκ. Μέσα σε μερικούς μήνες αισθάνθηκα έτοιμος για τον πρώτο μου αγώνα, τα Μίστερ Νότια Καρολίνα το 1978. Δεν νίκησα αλλά η κατάταξή μου με ενθάρρυνε.

«Νίκησα στον επόμενο αγώνα. Αυτός ήταν ο Μίστερ Νότος, τον πρώτο από τους δύο αγώνες ανοικτής κατηγορίας που θα κέρδιζα πριν ακόμη συμμετάσχω σ' έναν αγώνα εφήβων. Κατά τη διάρκεια του 1979 έλαβα μέρος και κέρδισα και τον Μίστερ Νότια Καρολίνα για Εφήβους και τον Μίστερ Αμερिका για Εφήβους. Στον τελευταίο αυτόν αγώνα ζύγιζα 95 κιλά.

«Νίκησα στον επόμενο αγώνα. Αυτός ήταν ο Μίστερ Νότος, τον πρώτο από τους δύο αγώνες ανοικτής κατηγορίας που θα κέρδιζα πριν ακόμη συμμετάσχω σ' έναν αγώνα εφήβων. Κατά τη διάρκεια του 1979 έλαβα μέρος και κέρδισα και τον Μίστερ Νότια Καρολίνα για Εφήβους και τον Μίστερ Αμερिका για Εφήβους. Στον τελευταίο αυτόν αγώνα ζύγιζα 95 κιλά.





Στα 1980 ήρθα τέταρτος στην κατηγορία βαρέων βαρών στον αγώνα Μίστερ ΗΠΑ. Οι γνώσεις μου περί διατροφής και προπόνησης ήταν πολύ περιορισμένες. Όμως με τα 99 κιλά μου ήμουν ο δεύτερος πιο μεγαλόσωμος αγωνιζόμενος εκεί, παρόλο ότι ήμουν ο νεότερος διεκδικητής. Αισθάνθηκα ότι προόδευα.

Ατυχώς, έχασα έναν ολόκληρο χρόνο προπόνησης το 1981, όταν έπαθα τραυματισμό του καρπού και χρειάστηκε εγχείριση. Επιπλέον ο συνεργάτης μου στην προπόνηση και εγώ ανοίγαμε δύο Κέντρα Υγείας — το Ολύμπιαν Φίτνες Σέντερ στο Σπάρτανμπουργκ και το Ολύμπιαν Φίτνες Σέντερ II στο Φόρεστ Σίτυ, στη Βόρεια Καρολίνα — και αυτό ήταν εξαιρετικά χρονοβόρο.

«Προς το τέλος του 1981 ήμουν σε θέση να επιστρέψω στη σοβαρή προπόνηση και μέχρι τον Φεβρου-

άριο του 1982 ήμουν πάλι σε σπουδαία φόρμα, κερδίζοντας τον τίτλο του Μίστερ Ατλάντα ΗΠΑ. Τον Ιούνιο κέρδισα τον τίτλο του Τζούνιор Μίστερ Αμερική. Πολλοί άνθρωποι στο Τζούνιор Αμερική είπαν ότι έδειχνα ιδιαίτερα καλά και με ενθάρρυναν να συμμετάσχω στο Αμερικάνικο Πρωτάθλημα στη Νέα Υόρκη.

«Προπονήθηκα σκληρότερα από ποτέ κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού και μέρος από το φθινόπωρο, μετά κατευθύνθηκα προς τη Νέα Υόρκη. Δεν μου πέρασε καθόλου απ' το μυαλό ότι θα κέρδιζα, κι όμως κέρδισα. Έκανα ό,τι μπορούσα πίσω στον τόπο μου από προπόνηση και διαίτα και απλώς έλπιζα για το καλύτερο. Με ύψος 1,78, ζύγιζα 105 «κατακομματιασμένα» κιλά στα Αμερική και στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα μια βδομάδα μετά.

Η νίκη στο Παγκόσμιο Πρωτά-

θλημα στο Βέλγιο ήταν ένα άλλο όνειρο που βγήκε αληθινό, ιδιαίτερα μιας και η αμερικάνικη ομάδα μας τα πήγε τόσο καλά. Τώρα σχεδιάζω να συμμετάσχω στο Παγκόσμιο Επαγγελματικό κύπελλο στο Ατλάντικ Σίτυ τον Φεβρουάριο, και μετά στη «Νύχτα των Πρωταθλητών» στη Νέα Υόρκη τρεις μήνες αργότερα. Έπειτα, θα πραγματοποιήσω όλα τα όνειρά μου με το να λάβω μέρος στα Μίστερ Ολύμπια αυτή τη χρονιά στο Μόναχο, της Γερμανίας.

Αμερική, Παγκόσμιο, Ολύμπια — πολύ σπουδαίο υλικό για ένα νέο Κολοσσό με τόσο λίγη προπόνηση και αγωνιστική πείρα. Κανείς θα μπορούσε, πράγματι, να πει ότι η ιδέα του να αγωνιστεί κάποιος στα Ολύμπια μετά από μόνο τέσσερα χρόνια προπόνησης θα έκανε πολλές απαραβίαστες ιδέες του μπόντυ-μπιλντιγκ να μοιάζουν με βιτρίνα. Στο κάτω-κάτω, ακόμα

και ο θρυλικός Άρνολντ Σβάρτσενέγκερ, το είδωλο του Χάνεϋ, προπονήθηκε για πέντε χρόνια πριν από την απόκτηση του τίτλου του Μίστερ Υφήλιος!

«Το μυστικό της επιτυχίας μου πιθανότατα βρίσκεται στην πνευματική μου προσέγγιση», αποκαλύπτει ο Λη. «Πολλοί νέοι άνδρες που εμφανίζονται στη σκηνή τώρα απογοητεύονται πολύ στη βιασύνη τους να γίνουν τόσο καλοί όσο και οι πρωταθλητές που βλέπουν στο Muscle & Fitness. Γίνονται ανυπόμονοι σχετικά με την πρόοδό τους και οι μπόντυ-μπιλντερς χωρίς υπομονή εξαντλούν τις δυνάμεις τους, τραυματίζουν τους εαυτούς τους ή καταλήγουν σε παράλογη χρήση φαρμακευτικών ουσιών για να φθάσουν στην κορυφή. Αυτό είναι πολύ ανόητο, μιας και ποιοτική σωματική διάπλαση μπορεί να αποκτηθεί μόνο με σκληρή εργασία και χρόνο.

«Ευτυχώς, έμαθα να θέτω βραχυχρόνιους στόχους για τον εαυτό μου όταν ανέβαινα. Απλώς πρέπει να διασπάτε τους μακροχρόνιους στόχους σας σε μικρότερα, εύκολο-αποκτούμενα βήματα: Για παράδειγμα, δεν είχα αρχίσει καν να σκέφτομαι σχετικά με την απόκτηση του τίτλου Μίστερ Αμερική Τζούνιορ μέχρι που κέρδισα τον τίτλο Αμερική Εφήβων, ή το Αμερικάνικο Πρωτάθλημα μέχρι που κέρδισα το Αμερική Τζούνιορ και τα λοιπά. Όλα συνέβησαν απίστευτα γρήγορα για μένα, αλλά εξακολουθώ να κάνω ένα βήμα την κάθε φορά και θα συνεχίσω να το κάνω».

Οι βασικές ασκήσεις αποτελούν τη βάση των προπονήσεων του Χάνεϋ και στην εκτός αγώνων περίοδο και πριν από αγώνες. «Προπονούμαι βαριά με βασικές ασκήσεις όλο το χρόνο» δηλώνει. «Χρησιμοποιώ ένα σύστημα κατά το οποίο προπονούμαι τρεις μέρες τη βδομάδα και μετά διάχωρίζω τις προπονήσεις μου κατά τη διάρκεια του χρόνου ακόμα και στην εκτός αγώνων εποχή.

«Στην εκτός αγώνων εποχή κάνω αρκετά λιγότερα σεντ για κάθε μέρος του σώματος και προπονούμαι πιο αργά. Για παράδειγμα, για το στήθος μου θα κάνω δέκα με δώδεκα συνολικά σεντ (εκτός αγώνων) και δεκαπέντε ή τόσο πριν

από έναν αγώνα. Οι επαναλήψεις μου στην εκτός αγώνων περίοδο είναι περίπου πέντε και πριν από έναν αγώνα πιθανόν θα ανέβω σε οχτώ επαναλήψεις ανά σεντ. Μ' αρέσει να δουλεύω τα βάρη σε σύστημα πυραμίδας στις περισσότερες ασκήσεις, αυξάνοντας το βάρος σε κάθε διαδοχικό σεντ.

Πριν από έναν αγώνα χρησιμοποιώ την Αρχή Ποιοτικής Προπόνησης του Γουήντερ, επιταχύνοντας τις προπονήσεις μου. Ενώ ξεκουράζομαι για περίπου 60 δευτερόλεπτα μεταξύ των σεντ στην εκτός αγώνων περίοδο, τα διαλείμματα ανάπαυσης μου πριν από αγώνες είναι τόσο σύντομα όσο είναι τα 15 δευτερόλεπτα. Εξ αιτίας αυτής της γρήγορης προπόνησης και ενός σωστού διαιτολόγιου, τα βάρη μου πραγματικά πέφτουν. Στην εκτός αγώνων περίοδο κάνω πέντε επαναλήψεις στον πάγκο πιέσεων με 200-220 κιλά, αλλά εν όψει αγώνων δεν είμαι σε θέση να χρησιμοποιήσω περισσότερο από 160 κιλά σ' αυτή την κίνηση.

Ένα παράδειγμα της προσέγγισης του Λη είναι η ρουτίνα του στήθους του για τις εκτός αγώνων και πριν από αγώνες περιόδους, είναι το ακόλουθο:

ΕΚΤΟΣ ΑΓΩΝΩΝ

ΑΣΚΗΣΗ ΣΕΤ ΕΠΑΝΑΛ

1) Πιέσεις Πάγκου (μετά από ένα σεντ προθέρμανσης) 4-5 5

2) Πιέσεις Επικλινείς 4 5
3) Επίπεδες εκτάσεις Πάγκου 3 6-8

ΠΡΟ

1) Πιέσεις Πάγκου 5 8
2) Πιέσεις Επικλινείς 4 8
3) Επίπεδες Εκτάσεις Πάγκου 4 10
4) Καλωδιακά Κροσόβερς 2-3 10

«Μου αρέσει να κάνω βεβιασμένες επαναλήψεις στο τέλος των περισσότερων σεντ», εξηγεί ο Χάνεϋ. «Θέλω στο τέλος να αισθάνομαι ότι έχω πλήρως προπονήσει τους μυώνες μου και ότι έχω κάνει μερικές καλές άρσεις. Κάνω οτιδήποτε με μια αυστηρή τεχνική, χρησιμοποιώντας έντονη αυτοσυγκέντρωση. Είμαι πάντα ικανός να κάνω μια καλή προπόνηση. Ποτέ δεν έκανα αυτό που θ' αποκαλούσα κακή προπόνηση».

Παρόλο ότι δεν είχε κάνει ποτέ μια κακή προπόνηση, ο Λη Χάνεϋ είχε μέρη του σώματός του που αργούσαν να αναπτυχθούν. Τα πόδια του ήταν πραγματικά άσχημα, «εν μέρει επειδή είχαν σπάσει και τα δύο όταν έπαιζα φούτμπωλ», λέει. Είχα ένα καλό σώμα από την αρχή, αλλά δεν είχα πολύ μυώδη πόδια. Για να αναπτύξω τα πόδια μου, έπρεπε να τα προπονώ πολύ σκληρά και με εξαιρετικά μεγάλα βάρη.

«Χρησιμοποίησα την Αρχή Προτεραιότητας Μυώνων στην



PHOTOS BY NIKOS NIKOLAKIS

Προπόνηση στα πόδια μου, προπονώντας τα δυο φορές τη βδομάδα ξεχωριστά. Μ' αυτόν τον τρόπο μπρούσα να αφιερώσω μέγιστη ενέργεια στην εκγύμναση των μηρών και των γαμπών μου. Αν δούλευα τα υστερούντα σωματικά μου μέρη αργότερα δεν θα μπορούσα να πετύχω κορυφαία εντατικότητα».

Πώς οργανώνει ο Λη το πρόγραμμα προπόνησής του για να εξυπηρετήσει την προπόνηση προτεραιότητας. Ιδού ένας χάρτης των ειδικών μυικών ομάδων που προπονεί κάθε μέρα:

ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ

Π.Μ.	Μ.Μ.
Στήθος	Ώμοι
Γάμπες	Κοιλιακοί

ΔΕΥΤΕΡΗ ΜΕΡΑ

Π.Μ.	Μ.Μ.
Γάμπες	Μηροί
Κοιλιακοί	

ΤΡΙΤΗ ΜΕΡΑ

Π.Μ.	Μ.Μ.
Βραχίονες	Πλάτη
Γάμπες	Κοιλιακοί

«Η πρωινή μου προπόνηση αρχίζει γύρω στις 8.00 και θα εργαστώ για δεύτερη φορά στις 7.00 το βράδυ. Πριν από έναν αγώνα, θα επιστρέψω ξανά πριν από τον ύπνο και θα κάνω μερικά ποζαρίσματα και αεροβικές ασκήσεις. Την τέταρτη μέρα του κύκλου μου είναι πάντα μέρα αποχής απ' το γυμναστήριο, αλλά κατά τη διάρκεια ενός προ-αγωνιστού κύκλου και μερικά ποζαρίσματα και αεροβικές ασκήσεις».

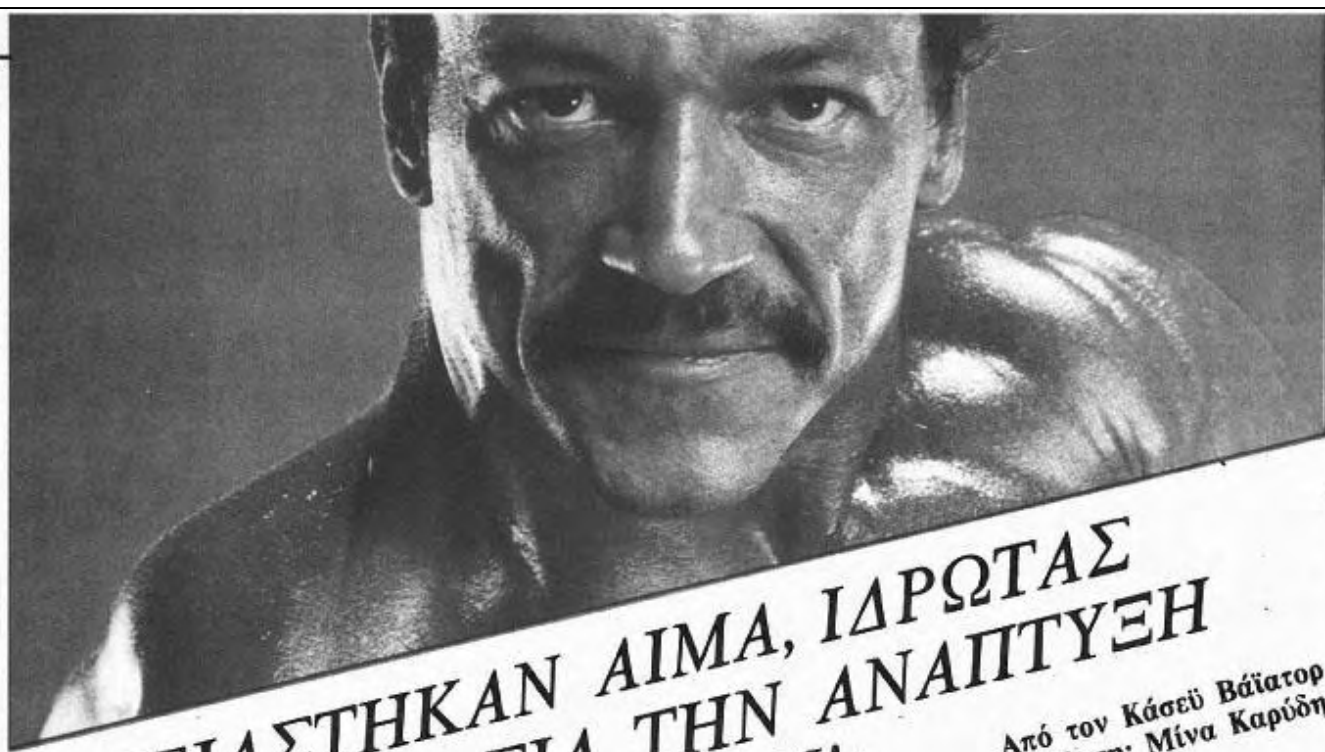
Ο Λη αισθάνεται ότι η δύναμη είναι ένας καθοριστικός παράγοντας στο μπόντυ-μπίλντινγκ: «Για να είναι πραγματικά ογκώδης, ένας μπόντυ-μπίλντερ πρέπει να είναι και δυνατός, επίσης. Υπάρχει μια άμεση σχέση μεταξύ της δύναμης για πέντε ή έξι επαναλήψεις που κινούν το βάρος σε μια ιδιαίτερη άσκηση. Για να το θέσουμε απλά, όσο πιο δυνατός είστε, τόσο πιο ογκώδεις είναι οι μύες σας».

Ο Χάνεϋ σχεδίασε να περάσει λίγο καιρό προπονούμενος στη Νότια Καλιφόρνια πριν από το Επαγγελματικό Παγκόσμιο Κύπελλο τον Φεβρουάριο και για την ώθηση που θα του έδινε η προπό-

νηση μαζί με άλλους προπονητές και σαν ανιχνευτικό ταξίδι για πιθανή εγκατάσταση στο Λος Άντζελες. Χωρίς αμφιβολία, θα δείτε σύντομα φωτογραφίες από ασκήσεις και άρθρα με τον Λη στο Muscle & Fitness, μιας και οι φωτογράφοι μας θα είναι έτοιμοι να τον φωτογραφίσουν στου Γκολντ (το Γυμναστήριο) όταν θα βρίσκεται σε άριστη φόρμα.

Για να τερματίσουμε τη συνέντευξη ρώτησα τον Λη γιατί είναι ένας μπόντυ-μπίλντερ. Συλλογίζεται την ερώτηση, και μου απαντάει: «Απολαμβάνω την πρόκληση. Το μπόντυ-μπίλντινγκ είναι ένα από τα πιο δύσκολα αθλήματα, μιας και προπονούμαστε τόσο σκληρά όσο οποιοσδήποτε αθλητής και επιπλέον το κάνουμε αυτό όταν τα αποθέματα ενέργειας μας μειώνονται με τη διαίτα. Και μου αρέσει η ιδέα ότι μετατρέπω τον εαυτό μου σ' ένα βαδίζον, ομιλόν, αναπνέον άγαλμα. Το μπόντυ-μπίλντινγκ είναι και τέχνη και άθλημα και αυτό έχει μεγάλη απήχηση σε μένα. Είμαι σίγουρος ότι αυτό είναι που αρέσει σε κάθε μπόντυ-μπίλντερ σχετικά με το σπουδαίο μας άθλημα».

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

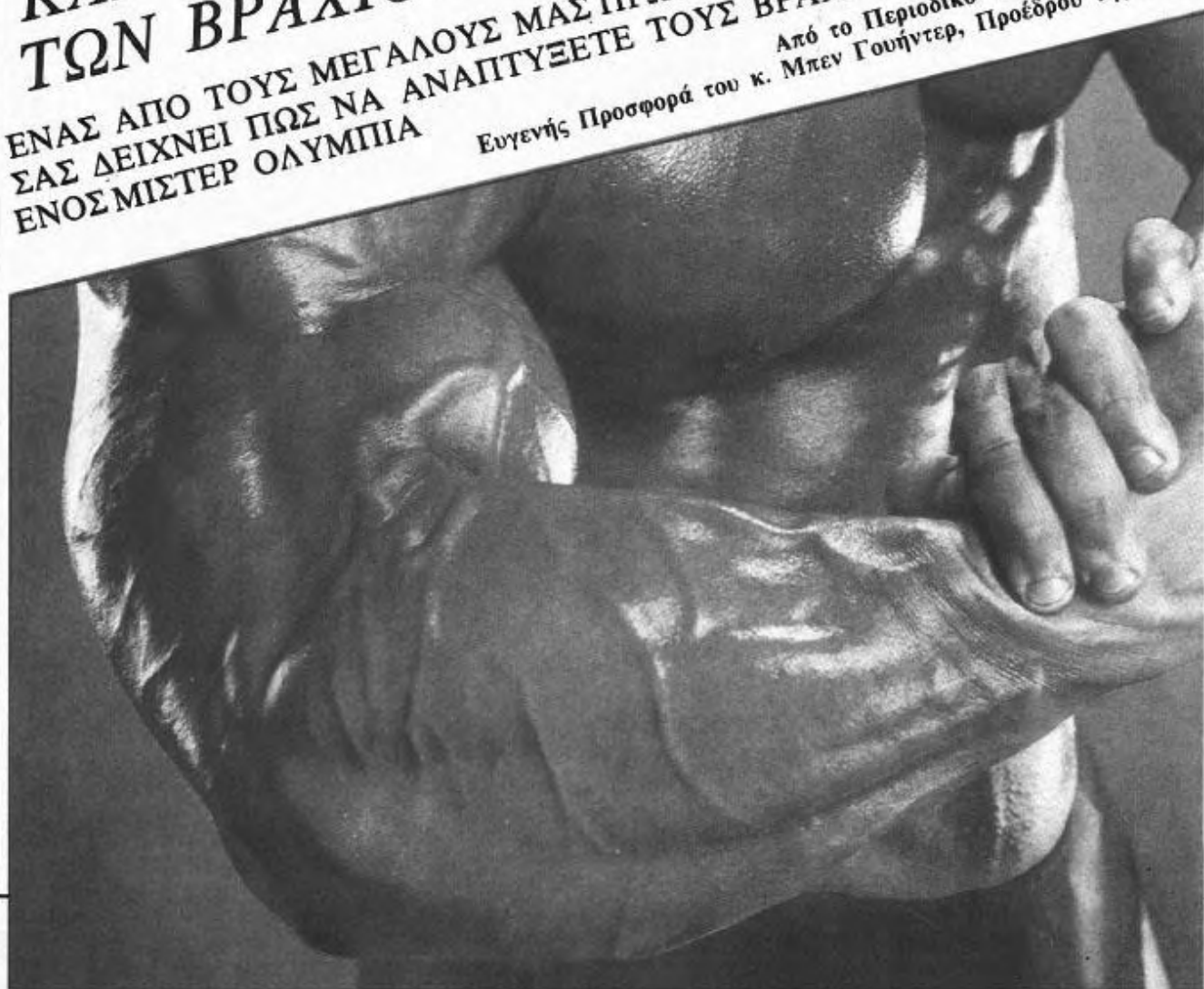


«ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΑΝ ΑΙΜΑ, ΙΔΡΩΤΑΣ ΚΑΙ ΔΑΚΡΥΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΒΡΑΧΙΟΝΩΝ ΜΟΥ!»

Από τον Κάσεϋ Βάϊατορ
Απόδοση: Μίνα Καρύδη

ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΕΓΑΛΟΥΣ ΜΑΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ,
ΣΑΣ ΔΕΙΧΝΕΙ ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ ΤΟΥΣ ΒΡΑΧΙΟΝΕΣ
ΕΝΟΣ ΜΙΣΤΕΡ ΟΛΥΜΠΙΑ

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



Τα μεγάλα, μυώδη μπράτσα είναι ένα αναπόσπαστο μέρος της αμερικάνικης κουλτούρας. Στο ποίημά του «Ο σιδεράς του χωριού», που δημοσιεύτηκε το 1842, ο Χένρυ Γουόντγουορθ Λονγκφέλλου έγραψε:

Κάτω από την απλωμένη καστανιά στέκεται ο σιδεράς του χωριού. Ο σιδεράς, ένας δυνατός άντρας είναι αυτός με τα μεγάλα και μυώδη χέρια. Και οι μύνες των ρωμαλέων του μπράτσων είναι δυνατοί σαν κομμάτια από σίδηρο.

Όπως μπορείτε να δείτε, πάνω από έναν αιώνα πριν, οι άνθρωποι θαύμαζαν τα δυναμικά αναπτυγμένα μπράτσα. Και σήμερα, όταν οι άνθρωποι ζητούν από ένα μπόντυ-μπίλντερ να «δείξει κάποιο μύνα του», περιμένουν να ανεβάσουμε τα μανίκια μας και να κάμψουμε τους δικέφαλους. Οι δικέφαλοι είναι το αγαπημένο γκρουπ μύνων του κοινού. Αυτός είναι ένας πρωταρχικός λόγος που γοητεύη-

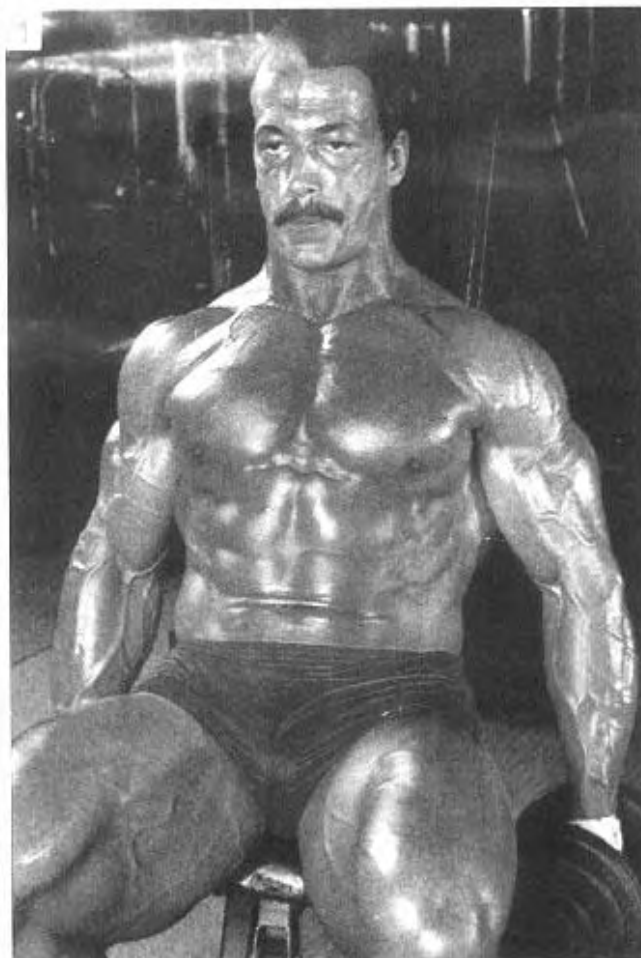
κα με την ανάπτυξη των δικεφάλων σε τόσο νεαρή ηλικία. Από την πρώτη μου προπόνηση στο γκαράζ μου στη Νέα Ιβηρία της Λουιζιάνα, κατά τη διάρκεια της εφηβείας μου σκόπευα στο κτίσιμο ογκωδών δικεφάλων. Έκανα πολ-



λές κάμψεις και πηγούνια (άσκηση που κρέμεσαι από μια ράβδο στον αέρα) — σχεδόν οι μόνες ασκήσεις αντίστασης που γνώριζα εκείνο τον καιρό και αργά οι δικέφαλοι μου αναπτύχθηκαν από το μέγεθος καρυδιού στο σημερινό μέγεθός τους της περιμέτρου των 52,5. Με κάθε μικρή αύξηση στους δικεφάλους μου πέταγα απ' τη χαρά μου.

Υπάρχουν τρεις μύνες στο πάνω μέρος των βραχιόνων. Όπως ίσως ήδη γνωρίζετε, οι τρικέφαλοι είναι το μεγαλύτερο από αυτά τα μυικά γκρουπ και συστέλλεται για να ισιώσει τον βραχίονά σας από μια λυγισμένη θέση. Ο δικέφαλος μύνας συστέλλεται για να κάμψει τον βραχίονά σας από μια ίσια θέση. Ο μικρότερος βραχιόνιος μύνας που βρίσκεται κάτω από τους δικέφαλους επίσης εξυπηρετεί στην κάμψη των βραχιόνων σας, ιδιαίτερα όταν η παλάμη σας είναι στραμμένη προς τα κάτω, όπως σε μια αντίστροφη κάμψη.

Οι δικέφαλοι μύνες στην πραγματικότητα έχουν δυο λειτουργίες. Κάθε μπόντυ-μπίλντερ γνωρίζει ότι



Photos by Balik and Neveux



οι δικέφαλοι κάμπουν τον βραχίονά του, αλλά πόσοι συνειδητοποιούν ότι οι δικέφαλοι επίσης στρέφουν το χέρι. Δηλαδή αυτό σημαίνει η στροφή του χεριού από τη θέση όπου η παλάμη βλέπει προς τα κάτω, σε μια θέση όπου η παλάμη στρέφεται προς τα πάνω. Αν δεν κάνετε αυτή την κίνηση κάτω από αντίσταση, δεν μπορείτε να αναπτύξετε πλήρως τους μυώνες σας.



Μπορείτε εύκολα να δείτε το αποτέλεσμα αυτής της περιστροφής στους δικεφάλους σας. Σταθείτε μπροστά από έναν καθρέφτη και κάμψτε τον ένα βραχίονα. Κινήστε τον καρπό σας έτσι ώστε οι αρθρώσεις των δαχτύλων σας να δείχνουν μακριά από τον ώμο σας, μετά περιστρέψτε τις προς τον ώμο σας. Προσέξτε πόσο πολύ φουσκώνει καθώς ο καρπός σας κινείται.

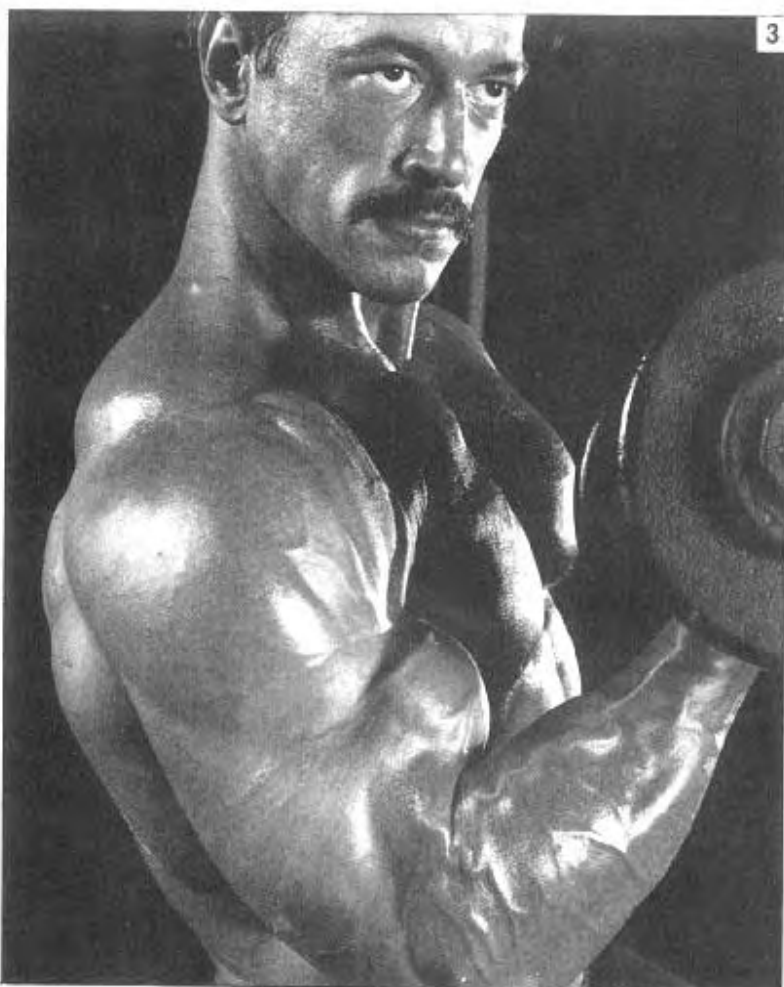
Η περιστροφή αυτή είναι αδύνατη όταν κάνετε κάμψεις με μια μπάρα, αλλά μπορείτε και πρέπει να περιστρέφετε τα χέρια σας σε όλες τις παραλλαγές των κάμψεων με αλτήρα. Επειδή μια ΕΖ-μπάρα κάμψεων κρατάει τα χέρια σας μακριά από μια περιστροφική θέση, βλέπω πολλούς μπόντυ-μπίλντερς να χρησιμοποιούν τις ΕΖ-μπάρες κάμψεων, αλλά να πετυχαίνουν μικρή ανάπτυξη από αυτό που κάνουν.

Το σχήμα και το τελικό μέγεθος των δικεφάλων σας είναι λειτουργικές κληρονομικότητας. Μερικοί μπόντυ-μπίλντερς είναι γεννημένοι με την ικανότητα να κτίζουν δικε-

φάλους με μεγάλη κορυφή ενώ άλλοι έχουν σχετικά επίπεδη ανάπτυξη δικεφάλων. Ο Μπόγιερ Κού, για παράδειγμα, έχει μια απίστευτη κορυφή, ενώ οι δικέφαλοι του Σέρτζιο Ολίβα έδειχναν μάλλον επίπεδοι, παρόλο ότι είναι απίστευτα ογκώδεις. Έτσι όταν κάνετε κάμψεις με αυτοσυγκέντρωση και άλλες κινήσεις για να προσθέσετε κορυφή στους δικεφάλους σας, μπορούν μόνο να επιτείνουν. Αν δεν έχετε τη δυνατότητα, δεν θα αποκτήσετε κορυφή.

Η ανάπτυξη των δικών μου δικεφάλων είναι κατά κάποιο τρόπο κάτι μεταξύ του Κού και του Ολίβα. Έχω μια αρκετά καλή κορυφή, αλλά επίσης και δικεφάλους που είναι μακρείς και γεμάτοι. Πάλι, εγώ κάνω βασικά τις ίδιες ασκήσεις για τα χέρια όπως οποιοσδήποτε άλλος όλα αυτά τα χρόνια και είναι κυρίως η κληρονομικότητα που μου έχει δώσει το σχήμα των δικεφάλων που επιδεικνύω στους αγώνες.

Ο όγκος είναι ένας άλλος γενετικά καθορισμένος παράγοντας.



Φυσικά, πρέπει να προπονήστε με μεγάλα βάρη για να κτίσετε μεγάλους δικέφαλους, αλλά επίσης πρέπει να έχετε την κληρονομικότητα για να αποκτήσετε μέγιστο μυϊκό όγκο. Έχω κάνει συχνά αρκετές αυστηρές επαναλήψεις με 100 κιλά σε κάμψεις μπάρας, αλλά ούτε και αυτές δεν θα μου έδιναν το σημερινό μυϊκό όγκο των δικεφάλων μου αν δεν διέθετα τη γενε-

τική προδιάθεση για την ανάπτυξη τέτοιου όγκου.

Αν έχετε δυσκολίες σχετικά με το κτίσιμο του όγκου των δικεφάλων, θα πρότεινα να ελαττώνετε τον αριθμό των σετ που κάνετε για τους δικεφαλούς σας και να ξοδεύσετε αρκετή ενέργεια στην εκτέλεση πολύ βαριών σειρών με μπάρα και σειρές με τροχαλία σε καθιστή θέση. Η βαριά εκγύμναση της πλάτης μπορεί να αποτελεί τη λύση όταν ένας μπόντυ-μπίλντερ έχει προβλήματα με τον όγκο των δικεφάλων του. Μερικές φορές δεν μπορούν να αναπτυχθούν επειδή κάνουν περισσότερα από τα κανονικά σετ για τους δικεφαλούς σας. Η υπερπροπόνηση οποιουδήποτε μέρους του σώματος είναι μια βέβαια αιτία ανάκαμψης της ανάπτυξης.

Στο κατώτατο επίπεδο ανάπτυξης, θα πρέπει να έχετε καλά αποτελέσματα από την εκτέλεση τριών ή τεσσάρων σετ κάμψεων με μπάρες σε κάθε προπόνηση. Διατηρείστε τις επαναλήψεις σας στο επίπεδο των 6-8 και χρησιμοποιήστε

σωστή φόρμα. Το πιο σημαντικό είναι να προσέχετε να προσθέτετε συνεχώς αντίσταση στην μπάρα. Αυτή και οι άλλες προτεινόμενες ασκήσεις περιγράφονται στο τέλος του άρθρου.

Μετά από έξι περίπου βδομάδες προπόνησης, προτείνω να προχωρήσετε στο εξής πρόγραμμα για τους δικεφαλούς σας:

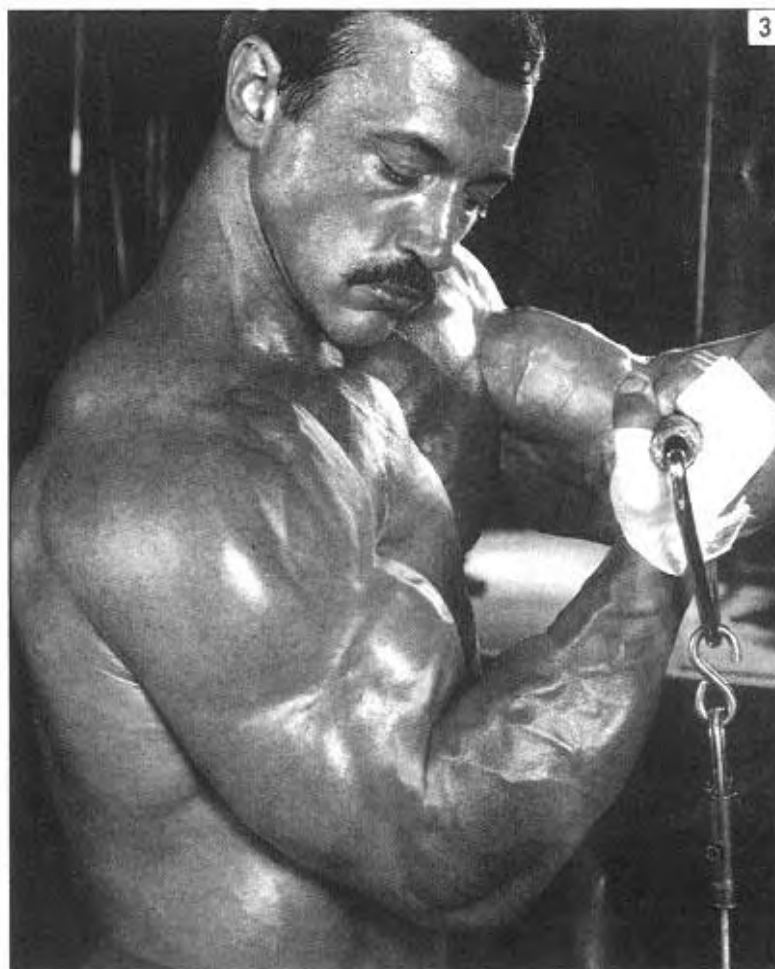
1) Εναλλακτικές κάμψεις με αλτήρα: 3×6-8 (3 σετ από 6-8 επαναλήψεις).

2) Κάμψεις με αυτοσυγκέντρωση: 3×6-8.

3) Αντίστροφες κάμψεις: 3×6-8.

Οι εναλλακτικές κάμψεις είναι για τον όγκο, οι κάμψεις με αυτοσυγκέντρωση για το σχήμα, και οι αντίστροφες κάμψεις για το κτίσιμο των βραχιόνιων μυώνων. Προσέξτε να αντιστρέψετε τα χέρια σας στις εναλλακτικές κάμψεις με αλτήρα.

Στο αγωνιστικό επίπεδο, ένα τυπικό πρόγραμμα δικεφάλων σε εποχή όχι αγωνιστική θα ήταν περίπου έτσι:



1) Επικλινείς Κάμψεις με Αλτήρα: 4*6-8.

2) Κάμψεις με Μπάρες: 3*6-8.

3) Εναλλακτική Κάμψη με Αλτήρα: 3*6-8.

4) Αντίστροφες Κάμψεις: 3*6-8.

Ένα τυπικό πρόγραμμα για αθλητές για τους δικέφαλους είναι το εξής:

1) Εναλλακτικές Κάμψεις με Αλτήρα: 4*8-10.

2) Επικλινείς Κάμψεις με Αλτήρα: 4*8-10.

3) Αντίστροφες Κάμψεις: 4*8-10.

4) Κάμψεις με αυτοσυγκέντρωση: 4*8-10.

Ιδού η ρουτίνα που χρησιμοποίησα πολύ επιτυχώς στην προετοιμασία για τα Ολύμπια 1982 (όπου ήρθα τρίτος):

1) Κάμψεις με μπάρα: 4-5*8-10.

2) Επικλινείς Κάμψεις με Αλτήρα: 4-5*8-10.

3) Αντίστροφες Κάμψεις: 3-4*8-10.

4) Εναλλακτικές Κάμψεις με Αλτήρα: 3-4*8-10.

5) Κάμψεις με αυτοσυγκέντρωση: 3-4*8-10.

6) Κάμψεις Τροχαλίας με ένα Χέρι: 1-2*10-15 (για μια τελική άρση).

Σας συστήνω να προπονείτε τα μπράτσα σας μόνο δυο φορές τη βδομάδα σε περίοδο μη-αγωνιστι-

κή. Προπόνηση τριών ημερών τη βδομάδα θα πρέπει να διαρκεί μόνο πέντε ή έξι εβδομάδες πριν από έναν αγώνα. Ενώ σε μερικούς μπόντυ-μπίλντερς αρέσει να κάνουν δικέφαλους και τρικέφαλους την ίδια μέρα, συχνά κάνοντας πολλά σέτ και για τα δυο αυτά μυικά γκρουπ, εγώ προτιμώ να δουλεύω τους δικέφαλους μου με την πλάτη μου και τους τρικέφαλους μου με το στήθος και τους ώμους.

Δεν χρησιμοποίησα καθόλου σούπερσετ στο πρόγραμμα προετοιμασίας μου για τα Ολύμπια, αλλά έκανα εκτεταμένη χρήση της προπονητικής Αρχής της Αργής, Συνεχούς Έντασης του Γουήντερ. Και με σύσταση του Μάστερ Μπλάστερ (ο Τζο Γουήντερ), έκανα πολύ χρήση της Συστολής με Απομονωμένη Ένταση, κάμπτοντας τους δικέφαλους μου κυριολεκτικά εκατοντάδες φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας για να πετύχω το μέγιστο βαθμό σκληρότητάς τους.

Καθώς χρησιμοποιείτε τις ρουτίνες που προτείνω εδώ, μην παρασυρθείτε και κάνετε όσα κάνω εγώ στη δικιά μου προπόνηση. Το μεγαλύτερο λάθος που ένας υπερ-ανυπόμονος νέος μπόντυ-μπίλντερ μπορεί να κάνει είναι η υπερβολική εκγύμναση των βραχιόνων του. Στο μπόντυ-μπίλντινγκ το πολύ δεν είναι απαραίτητα και καλύ-

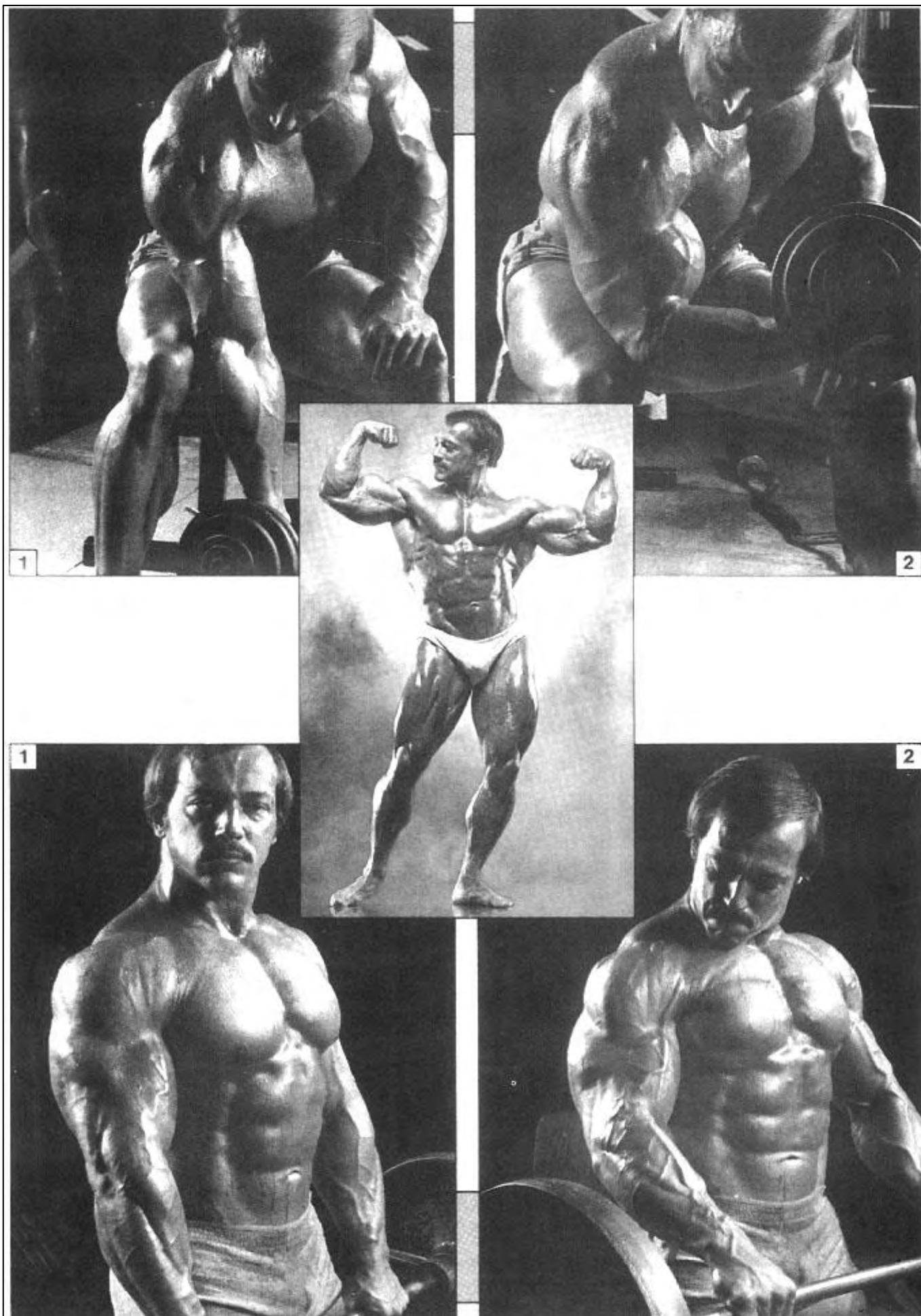
τερο. Επιμένετε να κάνετε ένα σωστό ποσοστό εκγύμνασης για το επίπεδο ικανότητάς σας και σύντομα θα έχετε ένα φανταστικό σέτ δικεφάλων.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Κάμψεις με μπάρες: Πιάστε την μπάρα έχοντας τα χέρια σας τόσο ανοικτά όσο και το πλάτος των ώμων σας. Τεντώστε εντελώς τα χέρια σας και κρατήστε το πάνω μέρος των βραχιόνων σας αντίθετα από τα πλευρά σας κατά τη διάρκεια της κίνησης. Στο σημείο εκκίνησης η μπάρα πρέπει να ξεκουράζεται κατά μήκος του πάνω μέρους των μηρών σας. Από αυτή τη θέση κάμψτε ελαφρά την μπάρα σε ένα ημικυκλικό τόξο μέχρι το πηγούνι σας, χρησιμοποιώντας μόνο τη δύναμη των δικεφάλων σας. Χαμηλώστε το πίσω κάνοντας την ίδια ημικυκλική κίνηση στο σημείο εκκίνησης και επαναλάβετε την κίνηση για τον επιθυμούμενο αριθμό επαναλήψεων.

Εναλλακτικές Κάμψεις με Αλτήρα: Πιάστε δυο μέτρια βαρείς αλτήρες και σταθείτε όρθιοι με τους βραχιόνες σας ίσιους και με το πάνω μέρος τους να πιέζεται πάνω στις πλευρές του στέρνου σας. Στο σημείο εκκίνησης, οι παλάμες σας πρέπει να είναι στραμμένες προς τα μέσα προς τους μηρούς σας. Αργά





κάμψτε τον αλτήρα με το αριστερό σας χέρι προς τα μέσα, βεβαιούμενοι ότι περιστρέφετε το χέρι σας καθώς το κάνετε αυτό. Από την κορυφή της κίνησης, χαμηλώστε ελαφρά αυτό τον αλτήρα, ενώ υψώνετε το άλλο χέρι με τον αλτήρα. Καθώς χαμηλώνετε έναν αλτήρα αντιστρέψτε τη διαδικασία περιστροφής. Συνεχίστε να κάμψτε τους αλτήρες με παλινδρομική κίνηση για τον απαιτούμενο αριθμό επαναλήψεων.

Αντίστροφες Κάμψεις με Αλτήρες: Αυτή η κίνηση είναι ακριβώς σαν την κάμψη με μπάρα, εκτός του ότι γίνεται με μια αντίστροφη λαβή

(με τις παλάμες σας προς τα πόδια σας στο σημείο εκκίνησης).

Κάμψεις με αυτοσυγκέντρωση: Καθίστε στο άκρο ενός επίπεδου πάγκου άσκησης και κρατήστε έναν ελαφρύ αλτήρα στο δεξί σας χέρι. Τοποθετήστε τους τρικέφαλους του δεξιού σας βραχίονα απέναντι στο εσωτερικό μέρος του δεξιού σας μηρού κοντά στο γόνατο. Μπορείτε είτε να τοποθετήσετε το αριστερό σας χέρι στον αριστερό σας μηρό ή να το ακινητοποιήσετε πίσω από την πλάτη σας. Ισιώστε εντελώς το δεξί σας μπράτσο, μετά κάμψτε το βάρος αργά προς τον ώμο σας. Χαμηλώστε το πίσω προς

το σημείο εκκίνησης και επαναλάβετε την κίνηση. Προσέχετε να κάνετε σ' όλες τις ασκήσεις με ένα χέρι τον ίδιο αριθμό σετ και επαναλήψεων και για τα δυο.

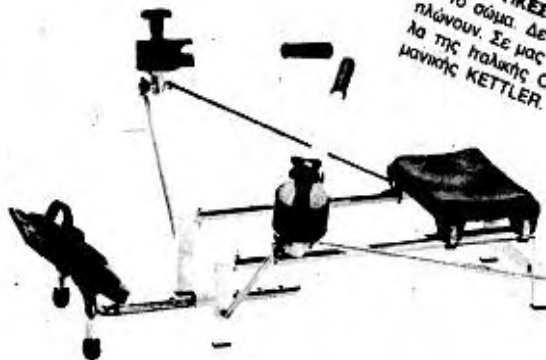
Καλωδιακές Κάμψεις με ένα βραχίονα: Σταθείτε όρθιοι με τη θηλειά μιας τροχαλίας εδάφους στο ένα χέρι. Στηρίξτε γερά το πάνω μέρος του μπράτσου σας απέναντι στην πλάγια πλευρά του στέρνου σας, και τραβήξτε τη τροχαλία από αυτή τη θέση.

Κάσεϋ Βάϊατορ

ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ



KETTLER JOGGING: Κυλιόμενος διάδρομος για τρέξιμο μέσα στο σπίτι. Εξασφαλίζει τις φυσιολογικές συνθήκες για ένα αθλητικό τρέξιμο απαιτήσεων με χυλιόμε- τή, όταν ο καιρός είναι κακός για έξω χώρους. Με βοηθητικές χειρολαβές μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για βόδια και φυσιοθεραπείας μεγάλων ατόμων.



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

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

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

ΕΝΑ ΠΟΛΥΜΟΡΦΟ ΤΕΡΑΣ ΣΑΣ ΚΡΑΤΑΕΙ
ΣΤΗΝ ΑΦΑΝΕΙΑ! ΠΡΟΠΟΝΗΘΕΙΤΕ «ΣΚΛΗΡΑ»

«ΣΚΟΤΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΓΛΥΚΑ!»

Από τον Μπιλ Ντόμπινς
Αρχισυντάκτης του FLEX
Απόδοση: Νίκος Ραφτάκης
ΦΩΤΟ: Τζων Μπάλικ

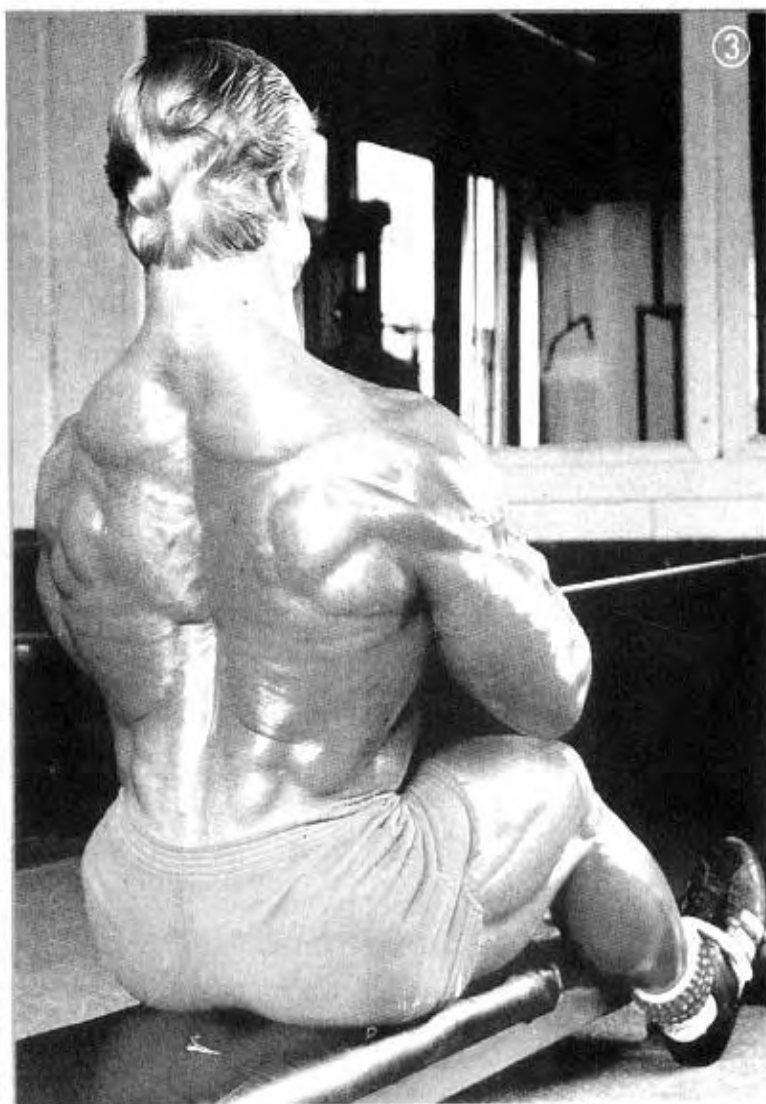
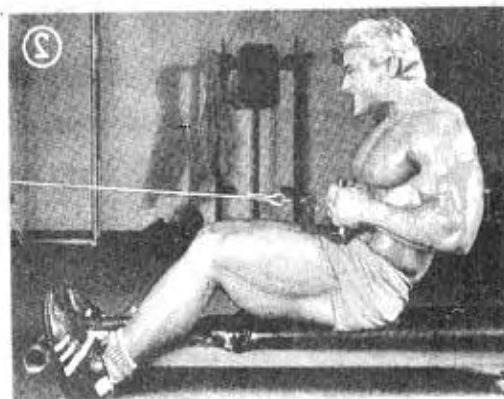
Όταν ανέβηκε στη σκηνή, στους αγώνες για το Μίστερ Ολύμπια του 1981, τα πόδια του Τομ Πλατς τράβηξαν αμέσως όπως συνήθως την προσοχή του κοινού. Μεγαλύτερα, πιο προσδιορισμένα και γραμμωμένα από ποτέ, ήταν πράγματι ένα καταπληκτικό θέαμα.

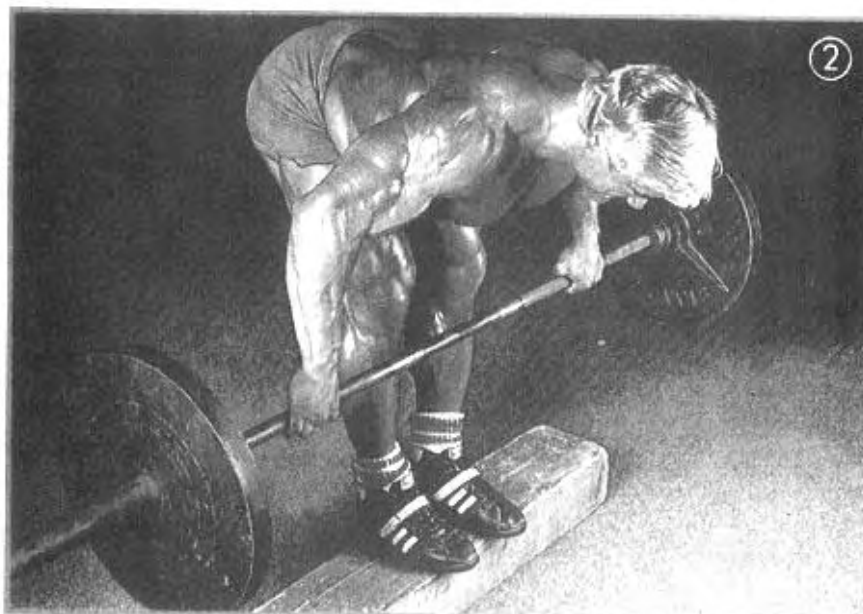
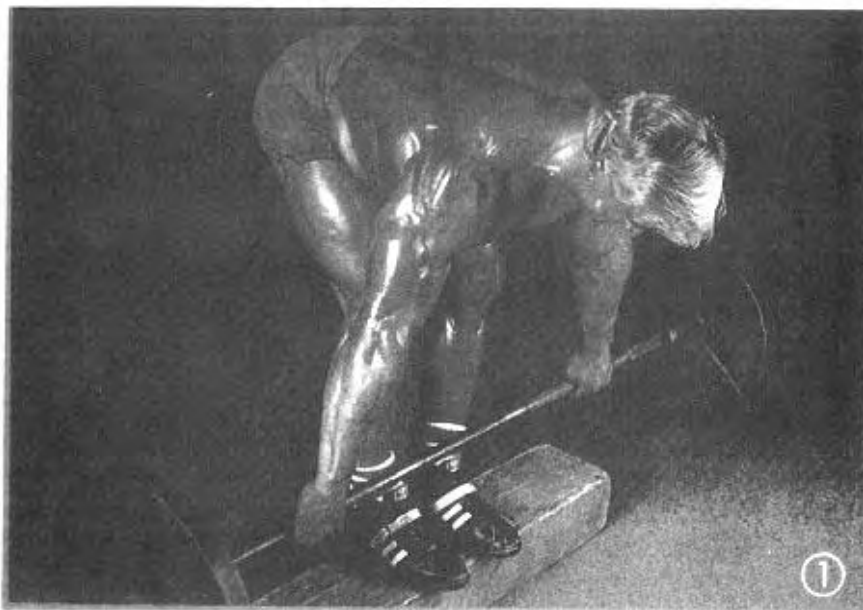
Αυτό ήταν το αναμενόμενο. Το αναπάντεχο ήταν η ποιότητα και η ανάπτυξη του επάνω κορμιού του Τομ. Από καιρό έχουμε μάθει να τον θεωρούμε σαν δύο διαφορετικούς μπόντυ μπιλντερς – έναν με το κάτω κορμί του υπερβολικά αναπτυγμένο για τον άλλον με το πάνω κορμί. Αλλά καθώς στεκόταν εκεί πάνω στη σκηνή μαζί με τους άλλους διεκδικητές του τίτλου Μί-

στερ Ολύμπια έδειχνε να έχει μια καταπληκτική ισορροπία και ποιότητα. Το πάνω μέρος έδειχνε θαυμάσια αναπτυγμένο.

Όταν ζητήθηκε από τους αθλητές να γυρίσουν έτσι ώστε οι κριτές να κρίνουν την ανάπτυξη της πλάτης τους, οι πιο κατατοπισμένοι οπαδοί του, ακόμα κι αυτοί που πέθαιναν για τον Πλατς, ήξεραν ότι

τώρα θα αποκαλυπτόταν η κύρια αδυναμία της σωματικής του διάπλασης. Όλοι ήξεραν ότι η πλάτη του δεν είχε το φάρδος που έπρεπε και ότι το άνοιγμα των ραχιαίων του δεν είχε την ποιότητα του επιπέδου του Ολύμπια ή τουλάχιστον έτσι ήταν στο προηγούμενο Ολύμπια. Σύμφωνα μάλιστα με το ομαδικό ασυνείδητο του μπόντυ μπιλ-





ντινγκ δεν υπήρχε τρόπος να πραγματοποιήσει κανείς τέτοια βελτίωση μέσα σε ένα χρόνο. Όχι τουλάχιστον αν θυμόταν κανείς πώς έμοιαζε στην Αυστραλία δίπλα στον Φράνκο Κολούμπου και τον Ρόυ Κάλλενταρ. Απλά στον τομέα της πλάτης δεν μπορούσε να ανταγωνιστεί.

Και όμως μπορούσε! Τα φτερά του ήταν αναπτυγμένα, μπορεί όχι τόσο φαρδεια όσο του φαινομένου Κάλλενταρ ή τόσο βαθειά και χαμηλά όσο του καταπληκτικού Κολούμπου αλλά δύσκολα θα μπορούσε κανείς να τα χαρακτηρίσει σαν αδύνατο σημείο. Όποιος κοιτάζε τώρα έναν-έναν όλους εκείνους τους κορυφαίους μπόλντ

μπιλντερ έβλεπε ότι ο Τομ κρατούσε τη θέση του.

Τέτοια καταπληκτική βελτίωση μέσα σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα προκάλεσε μουρμουρητό θαυμασμού αλλά και δυσπιστίας. Αν ο Πλάτς είχε βελτιωθεί τόσο πολύ μέσα σε ένα χρόνο θα μπορούσε άραγε να έχει παρόμοια βελτίωση και τον επόμενο χρόνο; Και αν ναι, ποιός θα μπορούσε να τον αντιμετωπίσει; Και πώς το πέτυχε;

«Παραδέχομαι», λέει ο Τομ Πλάτς, «ότι η προπόνηση της πλάτης πάντοτε ήταν δύσκολη για μένα. Είχα πρόβλημα συγκέντρωσης πνευματικής στις προπονήσεις της πλάτης. Έχω στο μυαλό μου κάθε μέρος του σώματος σαν μια ξεχωριστή αίσθηση – το καθένα μου προκαλεί ένα ιδιότυπο αίσθημα.

Η προσπάθεια να συντονιστώ με την αίσθηση της προπόνησης της πλάτης κράτησε περισσότερο από την αντίστοιχη προσπάθεια για όλα τα άλλα μέρη».

Αποφασισμένος να φτιάξει ένα τέλειο σώμα για την εμφάνισή του στο Ολύμπια ο Τομ Πλάτς δεν άφησε τίποτα στην τύχη. Μετά τη νίκη του Μίστερ Υφήλιος στο Ακαπρύλλο, προσπάθησε με ειλικρίνεια να εκτιμήσει τις δυνάμεις του αλλά και τις αδυναμίες του. Γνώριζε ότι τα πόδια του ήταν φαινόμενο αλλά ήθελε να φτιάξει και το πάνω μέρος του κορμιού εξίσου φανταστικό. Προσπάθησε λοιπόν να φτιάξει ένα πρόγραμμα που θα διόρθωνε όλα τα αδύνατα σημεία του, θα του έδινε χέρια τόσο εντυπωσιακά όσο οι μηροί του και πλάτη τόσο καταπληκτική όσο οι δικέφαλοι των ποδιών του.





«Το πρώτο βήμα ήταν καθαρά πνευματικό», εξηγεί ο Τομ, «Ήξερα ότι οι μέθοδοι εκγύμνασης των ποδιών μου ήταν σωστές – μπορούσα να δω τα αποτελέσματα. Έτσι προσπάθησα να προσεγγίσω μεθόδους εκγύμνασης της πλάτης σαν να επρόκειτο για πόδια. Προσπάθησα να καλλιεργήσω τον ίδιο τύπο πνευματικής συμπεριφοράς και να χρησιμοποιήσω μερικές από τις ίδιες τεχνικές προπόνησης».

Η νέα προσέγγιση του Τομ στην προπόνηση της πλάτης συμπεριλαμβάνει τα παρακάτω:

1) Την Αρχή Προτεραιότητας του Γουίντερ. Προπονούσε πρώτα-πρώτα την πλάτη του ενώ ήταν ακόμα ξεκούραστος και δυνατός βάζοντας στο γενικότερο πλάνο του την προπόνηση της πλάτης την πρώτη ημέρα ενός κύκλου τεσσάρων ημερών με τη μέθοδο σπλιτ.

Το Διαχωρισμένο Πρόγραμμα Αγωνιστικής Προπόνησης του Τομ Πλατς

Ημέρα 1 Πρωί
Πλάτη, οπίσθια κεφαλή δελτοει-

δών, τραπεζοειδείς.

Απόγευμα
Κοιλιακοί (1 ώρα).

Ημέρα 2 Πρωί
Στήθος, μπροστινές και πλάγιες κεφαλές δελτοειδών, γάμπες.

Απόγευμα
Αερόβιες ασκήσεις (Ποδηλασία, 1 ώρα).

Ημέρα 3 Πρωί
Χέρια.

Απόγευμα
Κοιλιακοί (1 ώρα).

Ημέρα 4 Πρωί
Μηροί, γάμπες.

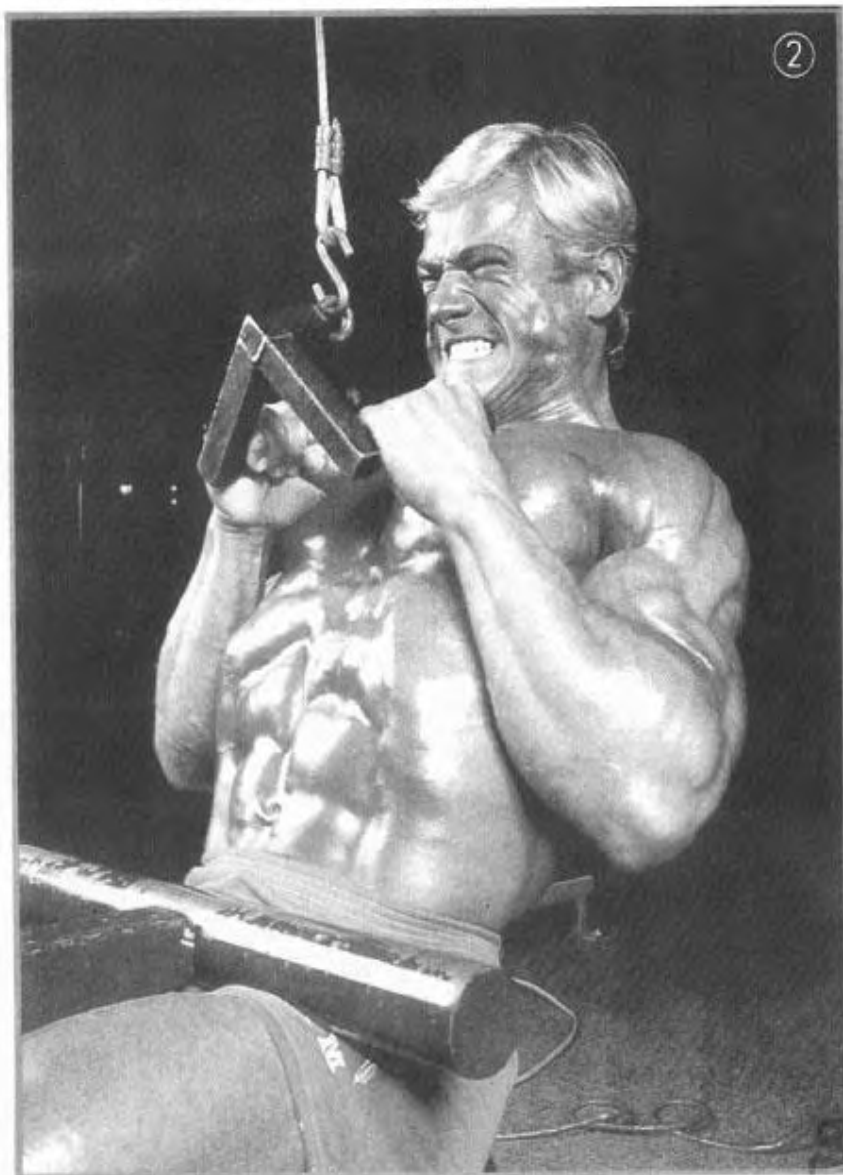
Απόγευμα
Αερόβιες ασκήσεις (Ποδηλασία, 1 ώρα).

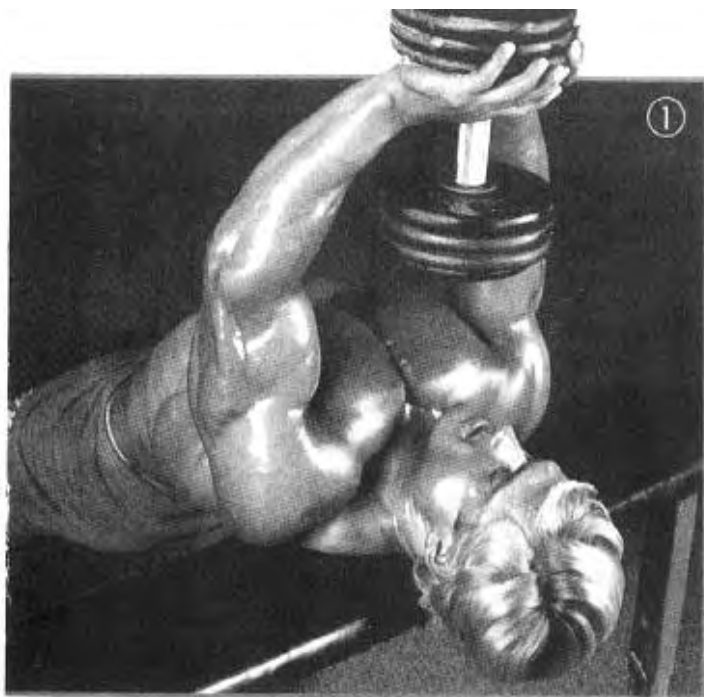
2) Την Αρχή Υπερ-εντατικής

Προπόνησης Γουίντερ. Ξεκίνησε να γυμνάζει την πλάτη του με τον ίδιο τύπο παρατεταμένων σετς που χρησιμοποιούσε στην εκγύμναση των ποδιών, ενώ παράλληλα εφαρμόζε και άλλες αρχές όπως οι βεβιασμένες επαναλήψεις και οι ισομετρικές συσπάσεις.

3) Πίεζε τον εαυτό του να γυμνάζεται με πιο αυστηρό τρόπο. Αντί να πετάει έτσι γενικά τα βάρη, αποφάσισε να απομονώσει τους μυώνες της πλάτης του και να τους αναγκάσει να εργαστούν στο πλήρες εύρος της κίνησης που μπορούν να κάνουν, με πολύ τέντωμα σε κάθε επανάληψη.

4) Αποφάσισε να αφιερώσει όσο χρόνο απαιτούσε η σωστή προπόνηση της πλάτης του έστω κι αν οι άνθρωποι άρχιζαν να σκέφτονται ότι είχε μετακομίσει στο γυμναστήριο.





«Μερικές ημέρες η προπόνηση της πλάτης μου έπαιρνε πάνω από τρεις ώρες», παραδέχεται ο Τομ. «Πηγαινοερχόμουν μεταξύ του γυμναστηρίου του Γκολντ και του γυμναστηρίου Κόσμος. Η προσπάθειά μου ήταν συγκεντρωμένη στο να πιάσω τη σωστή αίσθηση να μπω στο πραγματικό νόημα της άσκησης της πλάτης. Δεν είχε καμιά σχέση το πόσο θα κρατούσε αυτό. Κυνηγούσα μόνο τα αποτελέσματά».

Πειραματίστηκε με όλες τις ασκήσεις για την πλάτη που επινόησε ποτέ ο άνθρωπος και κατέληξε σ' εκείνες που το ένστικτό του του υπέδειξε σαν τις πιο αποτελεσματικές. Καθώς το Ολύμπια 1981 πλησίαζε, περιόρισε το πρόγραμμά του για την πλάτη στις παρακάτω ασκήσεις: Έλξεις οπισθολαιμίες, «ειδικές έλξεις», κωπηλατική με την μπάρα «Τ», κωπηλατική στην τροχαλία, σκυφτή κωπηλατική, πουλόβερ με αλτήρα και άρσης θανάτου.

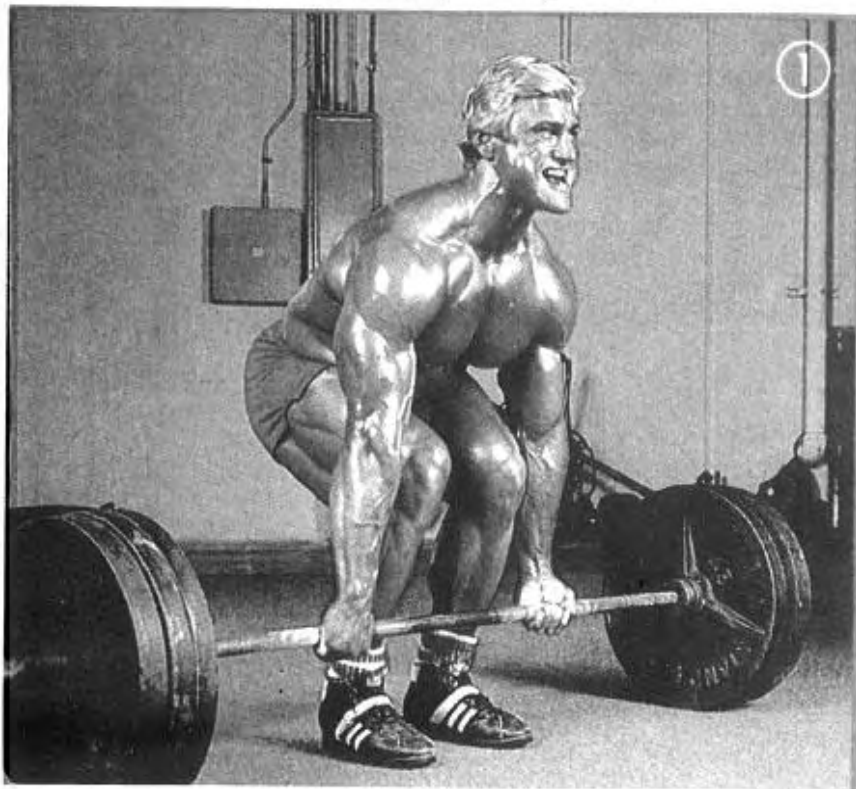
«Κάνω έλξεις με ανοιχτή λαβή έχοντας τα χέρια μου ακριβώς στα σημεία που η μπάρα αρχίζει να λυγίζει. Επίσης είμαι σταθερός οπαδός της χρήσης λουριδων για τις λαβές. Δεν θέλω να σταματήσω τα σετ μόνο και μόνο επειδή τα χέρια μου έχουν κουραστεί τόσο που δεν μου επιτρέπουν να συνεχίσω να κρατάω την μπάρα. Η πλάτη άλλωστε είναι πολύ μεγαλύτερη και δυνατότερη από τα χέρια».

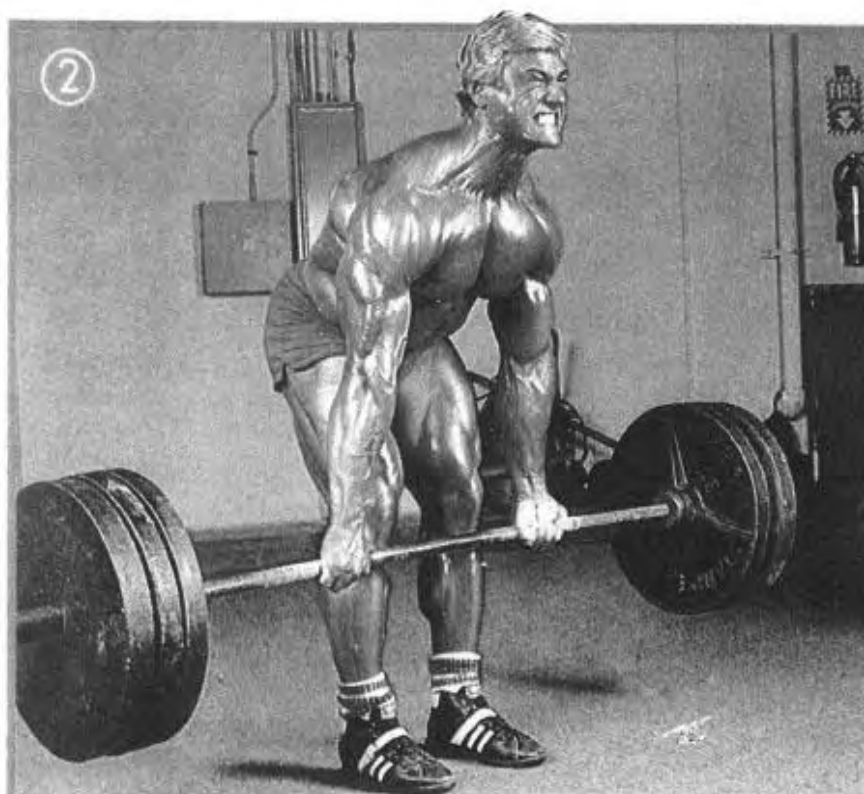
Στις έλξεις ο Τομ εφαρμόζει την

τεχνική της παράστασης των σετ. Κάνει πλήρεις επαναλήψεις όσο μπορεί χρησιμοποιώντας μόνο το βάρος του σώματός του. Όταν κουραστεί και δεν μπορεί πια να κάνει πλήρεις επαναλήψεις, κάνει τις μισές και μετά μόνο τα τέταρτα της

κίνησης. Τελικά μένει κρεμασμένος από το μονόζυγο, κι ενώ οι μυώνες του πια μόλις που μπορούν να συσπαστούν αυτός ακόμα προσπαθεί να τους κάνει να κινηθούν.

«Από τη στιγμή που μπορείς να κάνεις κάποιο μυώνα σου να συ-





σπαστεί έστω και λίγο, έστω και ελάχιστα», τονίζει ο Τομ, «αυτό σημαίνει ότι υπάρχει κάποια μυϊκή ίνα που δεν έχει ακόμα εξαντληθεί. Μου αρέσει να συνεχίζω μέχρις ότου να μην είναι δυνατή ούτε η παραμικρή σύσπαση. Τότε είμαι σίγουρος ότι αποκόμισα τα μέγιστα οφέλη από το σετ».

Για ποικιλία ο Πλάτς από καιρό σε καιρό αντικαθιστά τις οπισθολαίμιες με ανοικτές έλξεις μπροστά στο λαιμό. Έχει όμως την εντύπωση ότι η κίνηση αυτή δεν απομονώνει ούτε φορτίζει τους ραχιαίους τόσο αποτελεσματικά, έτσι κάνει την άσκηση αυτή μόνο σποραδικά.

Μετά τις έλξεις ο Τομ κάνει μια άσκηση που επινόησε και σε έλλειψη άλλου ονόματος την ονομάζει «ειδικές έλξεις». Γυμναζόμενοι μια φορά στο Παλμ Σπρινγκς κάνοντας έλξεις σε ίσια μπάρα, που δεν μου αρέσει και τόσο. Τελικά έφτασα στο σημείο της πλήρους εξάντλησης και δεν μπορούσα να κάνω άλλη επανάληψη. Καθώς κρεμιόμουν λοιπόν από την μπάρα με τα χέρια τεντωμένα μου ήρθε η ιδέα να «σπρώξω» αντί να τραβήξω. Ήταν σαν να ήθελα να σηκωθώ μέχρις ότου τα χέρια μου να φτάσουν τεντωμένα μπροστά στην κοιλιά μου. Φυσικά δεν μπορείς να σηκώσεις το σώμα σου τελείως μ' αυτόν

τον τρόπο, αλλά εντοπίζεται έτσι φοβερό φορτίο στην πλάτη. Μοιάζει με τις κινήσεις ενός γυμναστή της ενοργάνου στους κρίκους».

Ο Τομ βρίσκει την άσκηση αυτή, τις ειδικές έλξεις, καταπληκτική για διαχωρισμό και ανάπτυξη ιδιαίτερα του δεσίσματος των διαφόρων μεμονωμένων μυών της πλάτης. Τονίζει όμως ότι ή άσκηση αυτή είναι κάθε άλλο παρά βασική και δεν θα την συνιστούσε σε αρχαίους, οι οποίοι έχουν πρώτα ανάγκη να κτίσουν τη μυϊκή μάζα θεμέλιο πριν αρχίσουν την καλλιέργεια των λεπτομερειών όπως ο Τομ.

Η επόμενη του Τομ είναι η κωπηλατική με μπάρα σχήματος «Τ». Στο παρελθόν φόρτωνε πάνω στην μπάρα άπειρο αριθμό πιάτων και αύξανε το βάρος με όποιο τρόπο μπορούσε. Τελικά όμως το ένστικτό του του είπε ότι δεν αποκόμιζε από την εκγύμναση της πλάτης αυτά που ήθελε και χρειαζόταν, έτσι άλλαξε ριζικά την τεχνική του με την μπάρα «Τ».

«Όταν γυμναζόμουν για το Ολύμπια, άρχισα να κάνω την άσκηση αυτή πολύ-πολύ αργά. Σήκωνα την μπάρα με αργή «σκοπιμότητα», την συγκρατούσα στο ανώτερο σημείο και μετά την κατέβαζα πολύ αργά αφήνοντας τους μυώνες μου να τεντώσουν τελείως στο τέλος της.

Έχω παρακολουθήσει τον Ρού Κάλλενταρ να χρησιμοποιεί αυτή την ίδια μέθοδο και έχει μια από τις πιο μεγαλειώδεις πλάτες στο μπόντυ μπιλντινγκ. Η μεγαλύτερη δυνατή κίνηση και η αρχή της συνεχούς κίνησης είναι το μυστικό της αποτελεσματικότερης εκτέλεσης της κωπηλατικής με μπάρα «Τ».

Ο Τομ χρησιμοποιεί και πάλι δερμάτινες λουρίδες για λαβές στην κωπηλατική στην τροχαλία. Επίσης αγκιστρώνει τους καρπούς του γυρίζοντάς τους ελαφρά προς τα μέσα, έτσι ώστε να κρατάει τους δικεφάλους του όσο πιο αμέτοχους στην άσκηση γίνεται. Επίσης προσέχει να τραβάει τα χερούλια προς την κοιλιά του παρά προς το στήθος του. Με τον τρόπο αυτό το μεγαλύτερο μέρος της δουλειάς το κάνουν οι ραχιαίοι και όχι τα χέρια.

«Στην κωπηλατική στην τροχαλία κάνω επίσης παρατεταμένα σετ και δουλεύω τους μυώνες της πλάτης μέχρι τέλεια εξάντληση. Θυμάμαι μια φορά που έκανα την άσκηση αυτή στο γυμναστήριο Κόσμος είχα φτάσει στο σημείο να μην μπορώ να κάνω ούτε μισές επαναλήψεις και να προσπαθώ να βιάσω τους μυώνες μου να συσπαστούν έστω και λίγο, όταν ο Φράνκο Κολούμπου με πλησίασε φουριόζος λέγοντας: «Τομ, τι στο καλό κάνεις εκεί πέρα; Φαίνεσαι σαν να προσπαθείς να αυτοκτονήσεις!».

Για άλλη μια φορά, ο Πλάτς τονίζει την ανάγκη του τελείου μυϊκού τεντώματος στην κωπηλατική με τροχαλία. Τέντωσε τους ραχιαίους προς τα μπρος όσο πιο πολύ γίνεται (χωρίς να σπάσεις τη μέση σου!), μετά όρθωσε το κορμί σου, τράβηξε τους ώμους τελείως προς τα πίσω σφιγγοντάς τους μαζί σαν να προσπαθούσες να λειώσεις μια ντομάτα ανάμεσα στις ωμοπλάτες σου.

«Αν το βάρος που χρησιμοποιείς είναι πολύ βαρύ για να μπορείς να εκτελείς την κίνηση αυτή με αυστηρή τεχνική για οκτώ ή δέκα επαναλήψεις, απλά κοροϊδεύεις τον εαυτό σου και θα 'πρεπε να χειρίζεσαι μικρότερο βάρος», πιστεύει ο Τομ.

Η επόμενη άσκηση, σκυφτή κωπηλατική με μπάρα, είναι η άσκηση που δημιουργεί στον Τομ Πλάτς το μεγαλύτερο πρόβλημα μέσα στο γυμναστήριο. Γνωστή σαν την κύρια άσκηση που κτίζει τη μεγάλη μάζα



στους ραχιαίους, φαίνεται από πρώτης όψης σαν την άσκηση εκείνη που θα άρεσε ιδιαίτερα σε ένα θερμό οπαδό των σκουάτ, όπως, ο Τομ, αλλά αυτός ποτέ δεν κατόρθωσε να βρει το σωστό τρόπο, το σωστό «πιάσιμο», στην άσκηση αυτή.

«Είναι μια πραγματικά προβληματική άσκηση για μένα», παραδέχεται, «αν και της αφιερώνω τις καλύτερες προσπάθειες μου. Μερικοί

μπόντυ μπιλντερς κάνουν σκυφτή κωπηλατική και οι ραχιαίοι τους έτσι απλά φουσκώνουν. Αλλά εγώ έχω πρόβλημα στο να βρω τη σωστή αίσθηση στην κίνηση, μου είναι πολύ ασταθής και τη χάνω γρήγορα. Έτσι λοιπόν την κάνω σποραδικά, μερικές φορές λίγο πιο συχνά και άλλες μορφές περνάνε εβδομάδες για να τη συμπεριλάβω στο πρόγραμμά μου».

Ο Τομ δεν έχει τέτοιου είδους

προβλήματα με το πουλόβερ αλτήρα, μια άσκηση που ευχαρισιάζεται και η οποία πιστεύει ότι τον οφελεί πάρα πολύ. Για να εκτελέσει την άσκηση αυτή ξαπλώνει ανάσκελα κάθετα σε έναν ψηλό πάγκο και πιάνει τον βαρύτερο αλτήρα που μπορεί να χειριστεί – συνήθως γύρω στα 70 κιλά».

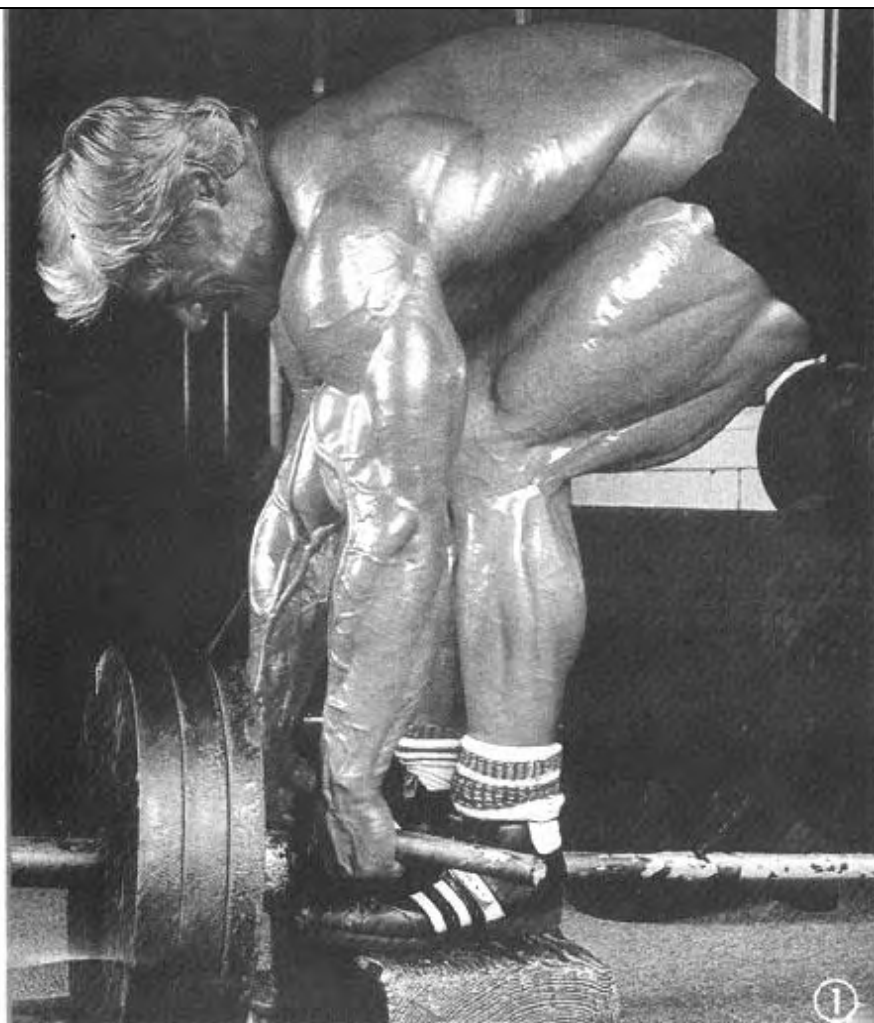
«Το τέντωμα είναι το πιο σημαντικό μέρος των πουλόβερς», εξηγεί ο Τομ. «Χαμηλώνω τον αλτήρα

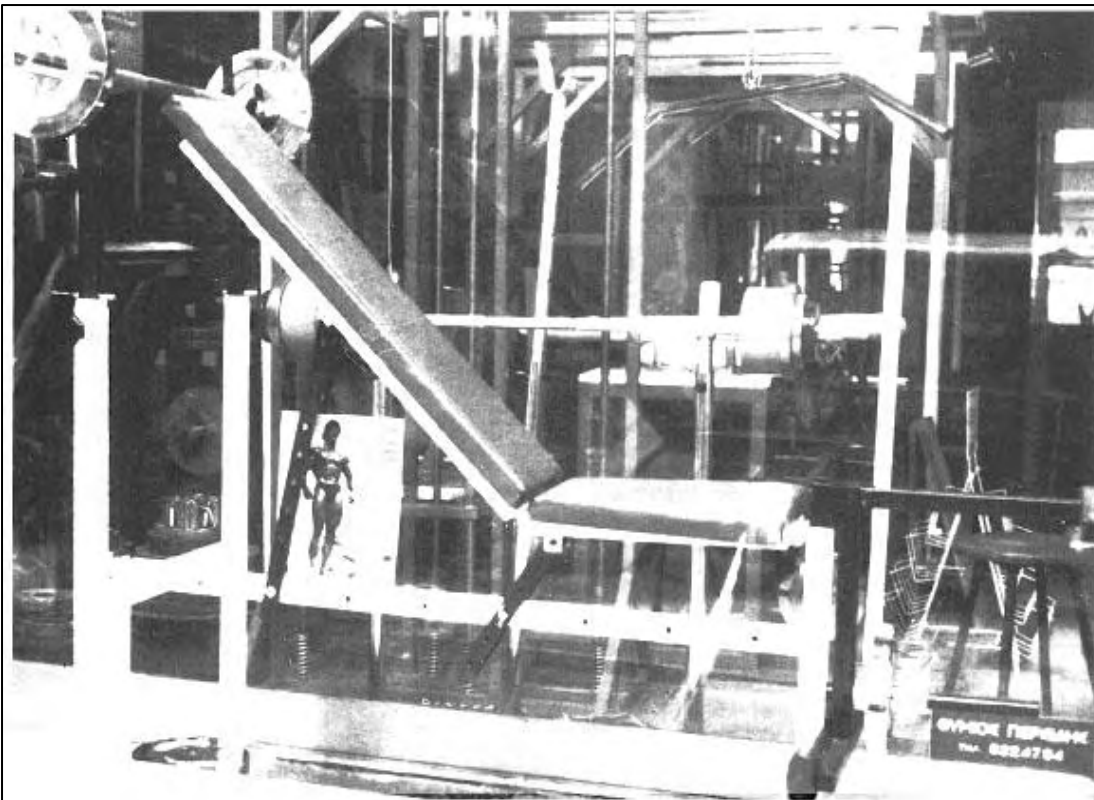
όσο μπορώ πιο κάτω. Όταν πια έχω κουραστεί πολύ για να κάνω άλλη μια επανάληψη, αφήνω τον αλτήρα να κρέμεται από τα χέρια μου και τραβάω με τα φτερά και το θώρακα. Τότε λέω στο βοηθό μου να πιέσει λίγο τον αλτήρα για να αυξηθεί η ένταση της ύστατης αυτής προσπάθειας και να μεγαλώσει το τέντωμα». Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο Τομ μπορεί και νοιώθει την άσκηση αυτή.

Ο Τομ προειδοποιεί άλλους μπόντυ μπίλντερς που θα θελήσουν να αντιγράψουν τον τρόπο που εκτελεί την άσκηση αυτή, να είναι προσεκτικοί. Έχοντας αφιερώσει πολύ χρόνο στα τεντώματα του κορμιού του ο Τομ είναι συνηθισμένος στο είδος της καταπόνησης. Αν αρχίσεις ξαφνικά και προσπαθήσεις να τεντωθείς έτσι χωρίς προετοιμασία τότε είναι πολύ πιθανό να τραυματιστείς.

«Τελειώνω την προπόνηση της πλάτης με άρσεις θανάτου», λέει ο Πλατς. «Πιστεύω ότι είναι μια από τις καλύτερες ασκήσεις για την ανάπτυξη συνολικής δύναμης και μυϊκής μάζας. Στις προπονήσεις για το Ολύμπια έφτασα μέχρι τα 300 περίπου κιλά για τρεις ή τέσσερις επαναλήψεις. Μερικές μέρες ένοιωθα ότι θα μου άρεσε να κάνω περισσότερες επαναλήψεις, κι έτσι έβαζα πάνω στην μπάρα γύρω στα 200 κιλά και έκανα είκοσι επαναλήψεις χωρίς διάλειμμα».

Ο Τομ Πλατς εφαρμόζει ασυνήθιστες μεθόδους στην προπόνησή του, αλλά αυτές οι ενστικτώδεις παρεκκλίσεις μέσα στα πλαίσια των Αρχών Προπόνησης Γουίντερ απλά αντανakλούν τη μοναδική ποιότητα που είναι μέρος της Πρωταθλητικής προσωπικότητας του Τομ. Η ικανότητά του να μετατρέπει ένα αδύνατο σημείο σε ισχυρό, είναι η απόδειξη των αποτελεσμάτων που μπορεί να έχει κανείς από τη σωστή προπόνηση και από την αγωνιστική επιθυμία. Άλλωστε αυτά είναι και η σπονδυλική στήλη του αθλήματος και η πλάτη του Τομ είναι ζωντανό επιχείρημα υπέρ αυτής της άποψης.



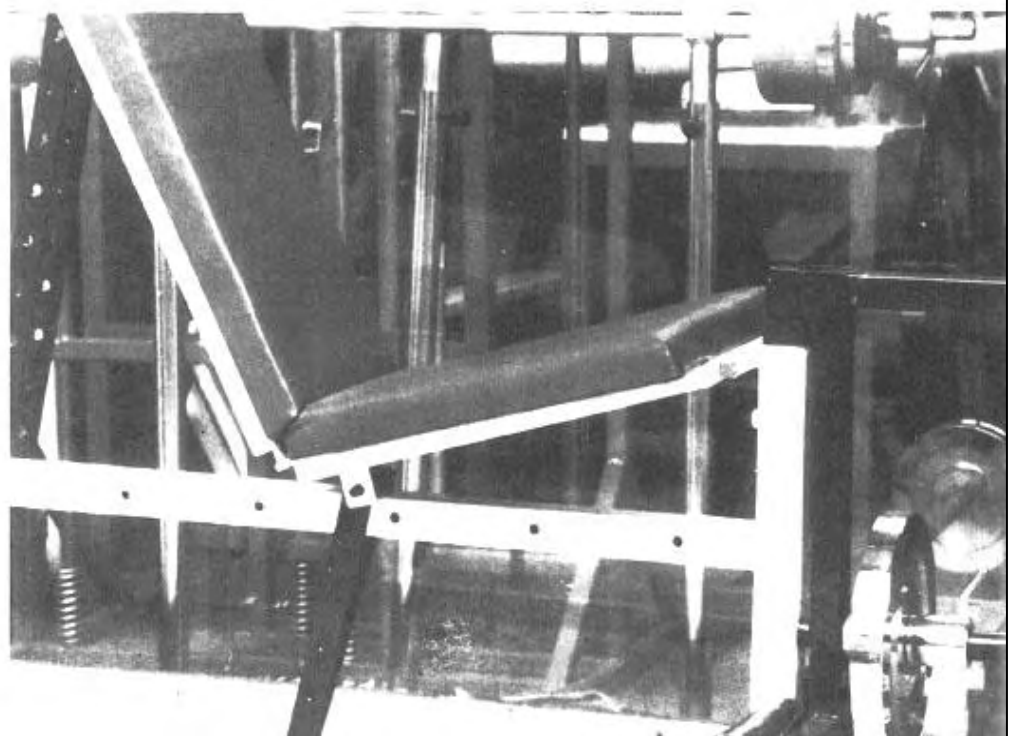


ΟΡΙΖΟΝΤΙΟ
ΚΑΘΙΣΜΑ ΤΕΤΡΑ

ΔΙΖΥΓ
ΨΗΛΑ
ΤΡΟΧΑΛ

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

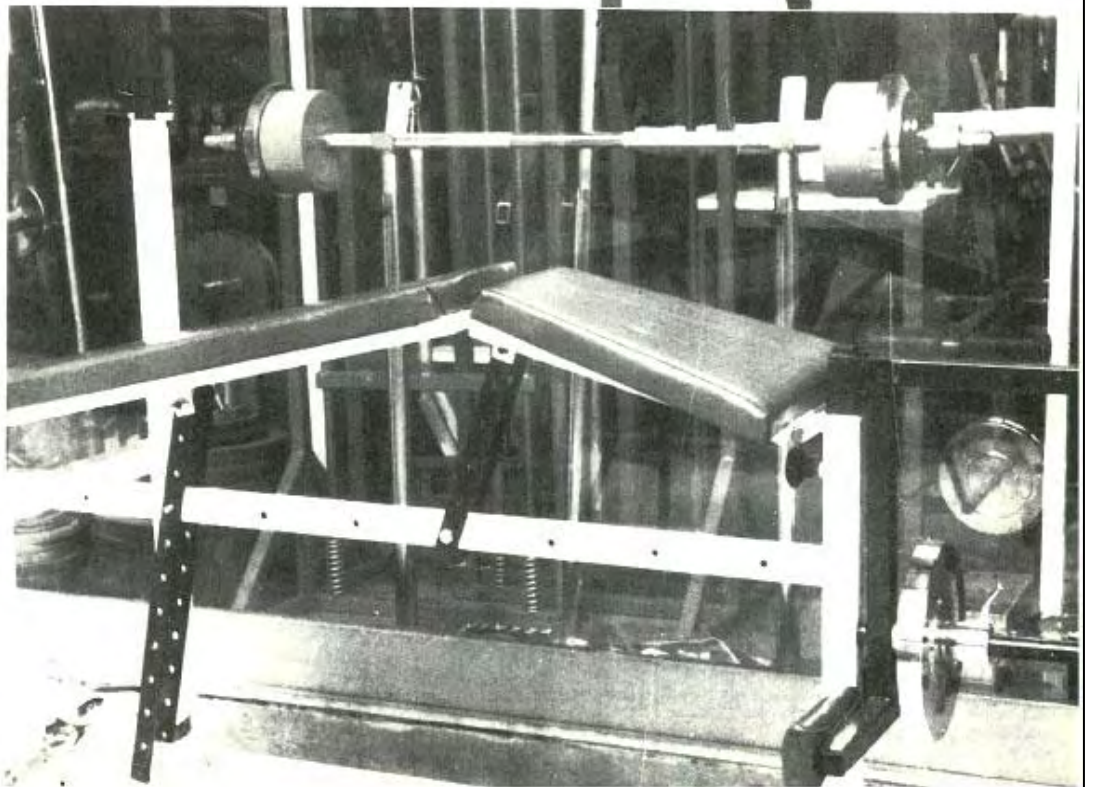
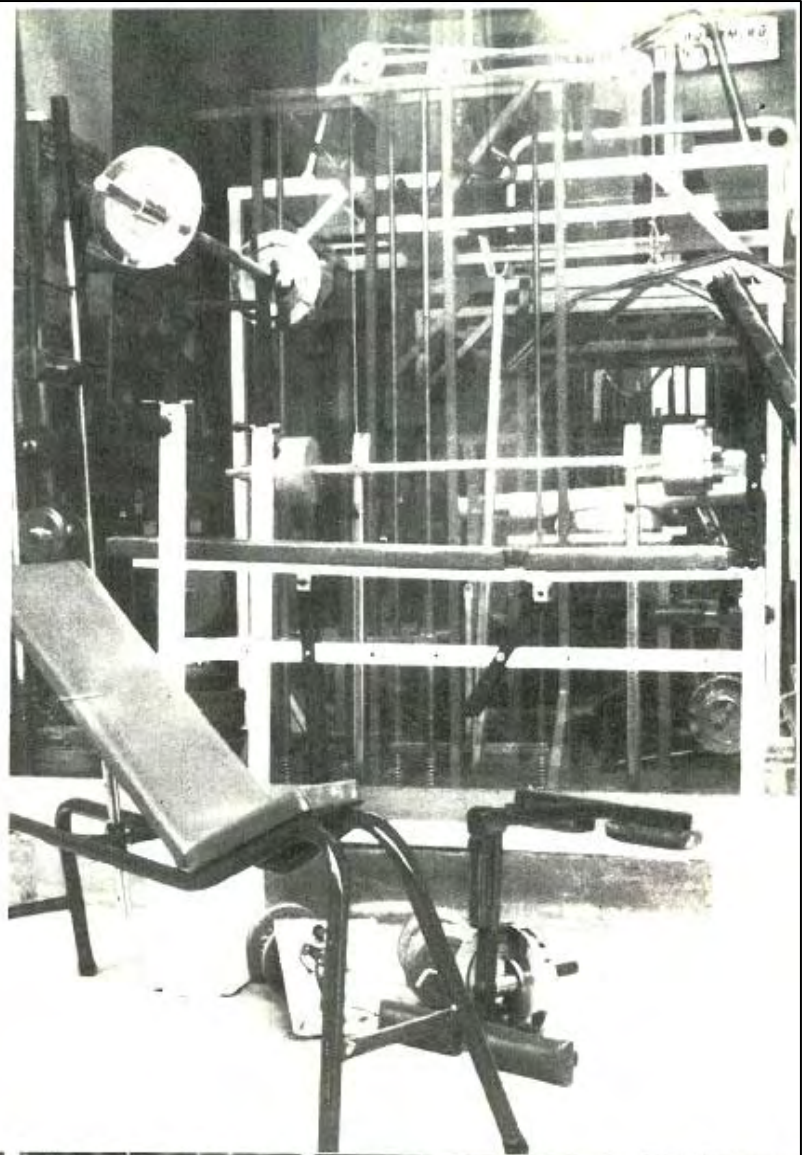
ΜΕ ΤΡΕΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ
ΚΑΙ ΜΕ ΚΙΝΗΤΟΥΣ ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ
ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΙΣ ΣΩΣΤΕΣ ΘΕΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΣΚΗΣΗ



ΟΣ - ΕΠΙΚΛΙΝΗΣ - ΚΑΤΑΚΛΙΝΗΣ
ΔΙΚΕΦΑΛΟΥ - ΚΑΤΑΚΛΙΝΗΣ ΔΙΚΕΦΑΛΟΥ

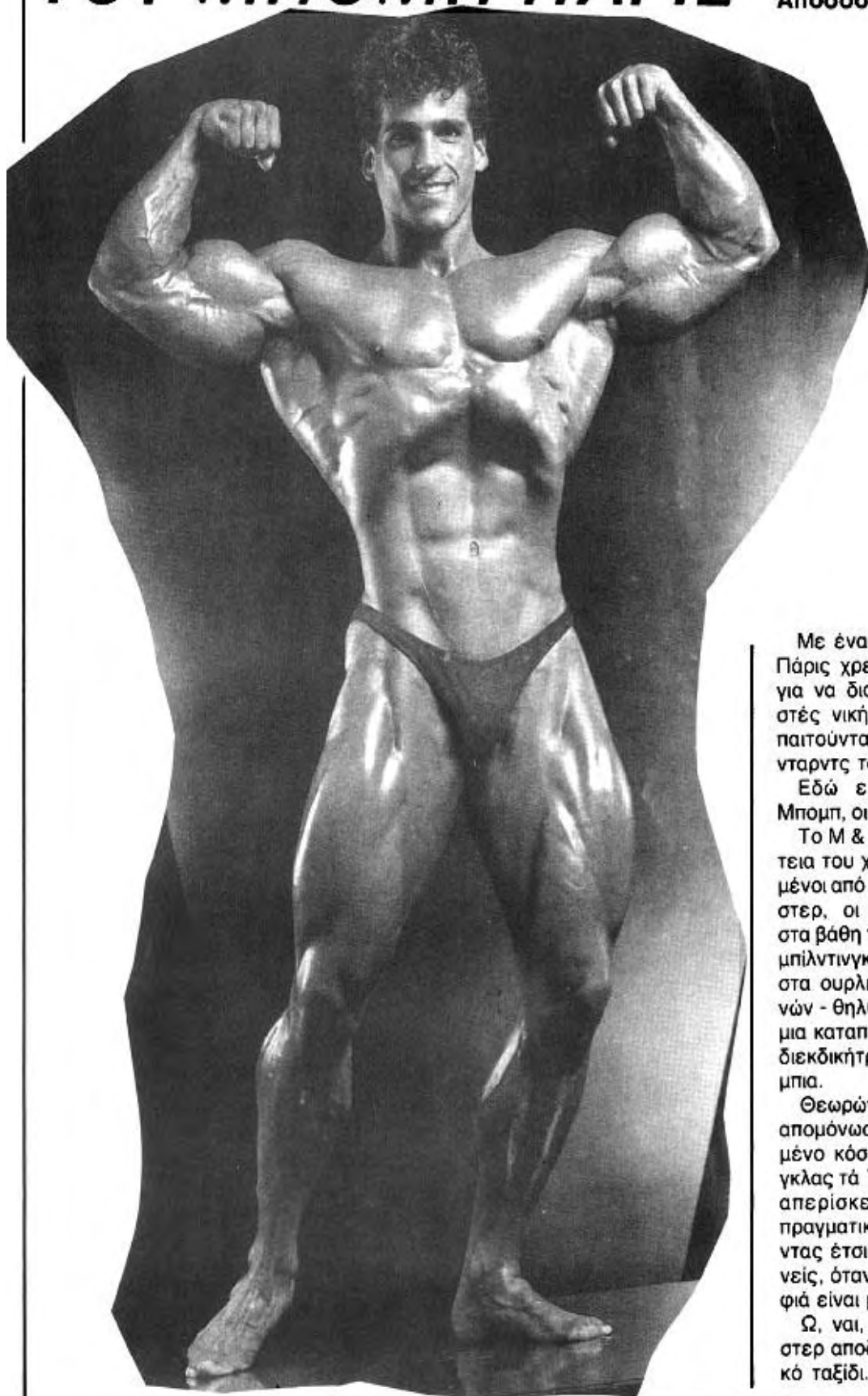
Ο ΚΑΙ ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ
ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΩΤ
ΙΑ ΨΗΛΩΝ - ΧΑΜΗΛΩΝ ΕΛΞΕΩΝ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΠΡΩΤΟ ΣΤΙΣ ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ
ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΣΗ



ΟΙ ΜΗΡΟΙ ΤΟΥ ΜΠΟΜΠ ΠΑΡΙΣ

Από τον Ρικ Γουέην
Απόδοση: Νίκος Ραφτάκης



Με έναν κορμό σαν τον Μπομπ Πάρις χρειάζονται τρομερά πόδια για να διατηρήσει κανείς τις σωστές νικήτριες αναλογίες που απαιτούνται από τα υψηλά στάνταρντς των αγώνων της IFBB.

Εδώ είναι οι ασκήσεις του Μπομπ, οι ρουτίνες και οι τεχνικές!

Το M & F προκάλεσε μια περιπέτεια του χειρίστου είδους. Οδηγημένοι από τον αρχιεκδότη Τζων Φόστερ, οι αναγνώστες ταξίδεψαν στα βάθη της ζούγκλας του μπόντυ μπιλντινγκ για να κρυφακούσουν στα ουρλιαχτά των γυμνών ιθαγενών - θηλυκών τεράτων, που είχαν μια καταπληκτική ομοιότητα με τις διεκδικήτριες του τίτλου Μις Ολύμπια.

Θεωρώντας σαν δοσμένη την απομόνωσή τους από τον πολιτισμένο κόσμο τα ζωντανά της ζούγκλας τ'άβγαλαν όλα στη φόρα και απερίσκεπτα αποκάλυψαν την πραγματική τους φύση προκαλώντας έτσι το σοκ που παθαίνει κανείς, όταν ανακαλύπτει ότι η ομορφιά είναι μόνο επιδερμική.

Ω, ναι, το άρθρο αυτό του Φόστερ αποδείχτηκε ένα καταπληκτικό ταξίδι. Στη συνέχεια οι στενο-

χωρημένοι ταξιδιώτες έγραψαν στο περιοδικό ότι μπορεί μεν το άρθρο να ήταν απομυθοποιητικό αλλά τελικά ανύψωσε την εκτίμηση του κόσμου προς αυτούς που βρίσκονται από την άλλη μεριά του φράκτη στο μπόντυ μπιλντινγκ και ότι τουλάχιστον υπάρχουν άντρες που φέρονται σαν άντρες.

Φοβάμαι όμως πως δεν έχετε μάθει τίποτα ακόμη! Λυπάμαι, αλλά πρέπει να σας πληροφορήσω ότι στα δάση του μπόντυ μπιλντινγκ δεν κυκλοφορούν μόνο χαμογελαστοί τύποι με κρυμμένα μαχαίρια αλλά και με μυτερές προβοσκίδες που μοιάζουν πολύ με τους ανωφελείς κώνωπες.

Τίποτα από τα παραπάνω δεν είναι νέο για τον Μπομπ Πάρις. Από τη στιγμή που έγινε εξώφυλλο αυτού του περιοδικού, ή μάλλον πολύ νωρίτερα, από τότε δηλαδή που έκανε την εμφάνισή του στην έκδοση του Μαρτίου 1983, οι βρυκόλακες του μπόντυ μπιλντινγκ βάλανε στο μάτι τα ερυθρά αιμοσφαίρια του Μπομπ. Τι είχε κάνει για να αξίζει ένα πεντασέλιδο αφιέρωμα στο M & F; Γιατί διαλέχτηκε εκείνος για να ποζάρει με την ντίβα Μακλίσ στο Ακαπούλκο;

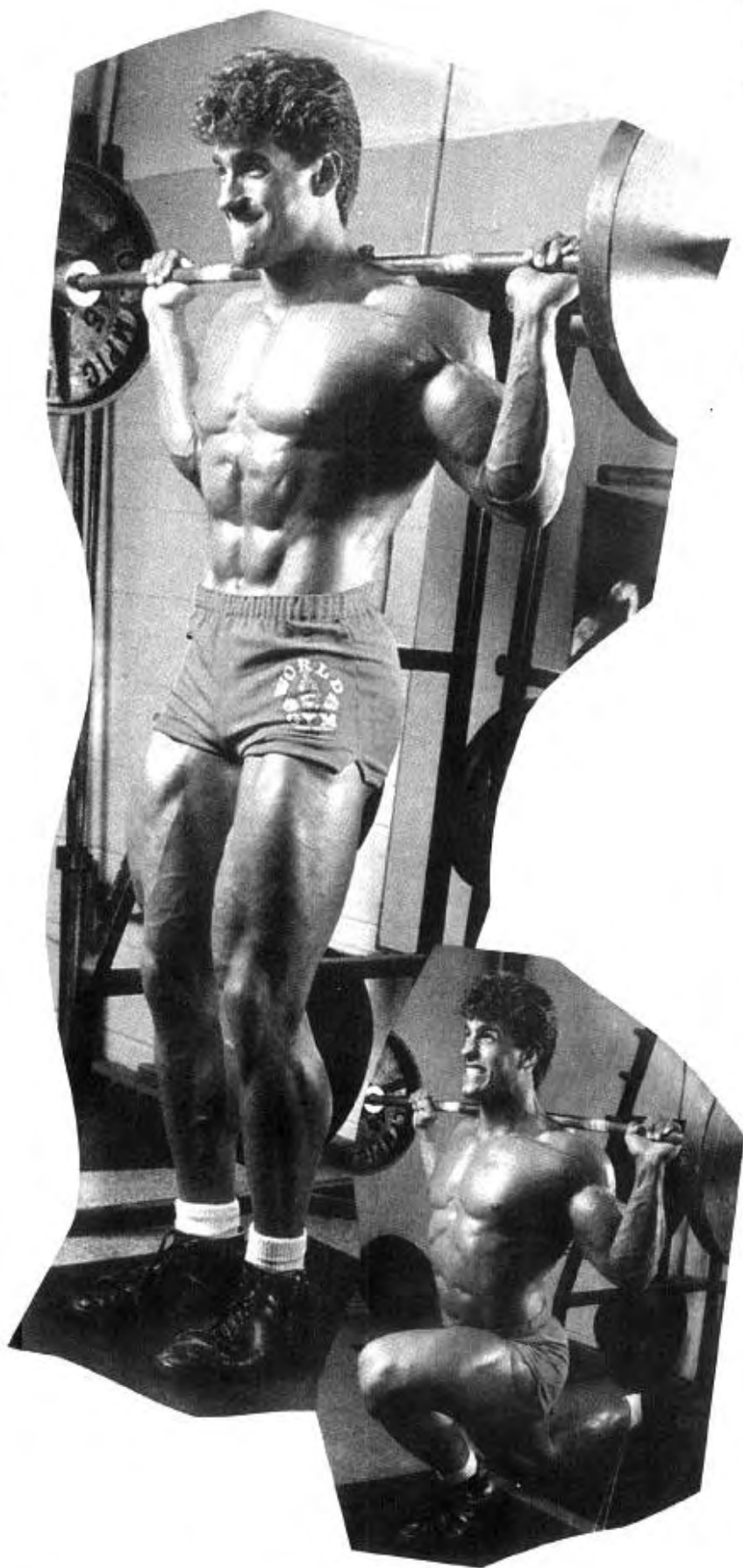
Τα κουνούπια του μπόντυ μπιλντινγκ δεν έχουν μάτια. Η αντίληψή τους είναι από φύση μειωμένη. Λειτουργεί με την αρχή που λειτουργούν τα αυτόματα βλήματα που έλκονται από τις πηγές θερμότητας. Ο Πάρις αποτέλεσε φυσικό στόχο απλά και μόνο επειδή ήταν καυτός.

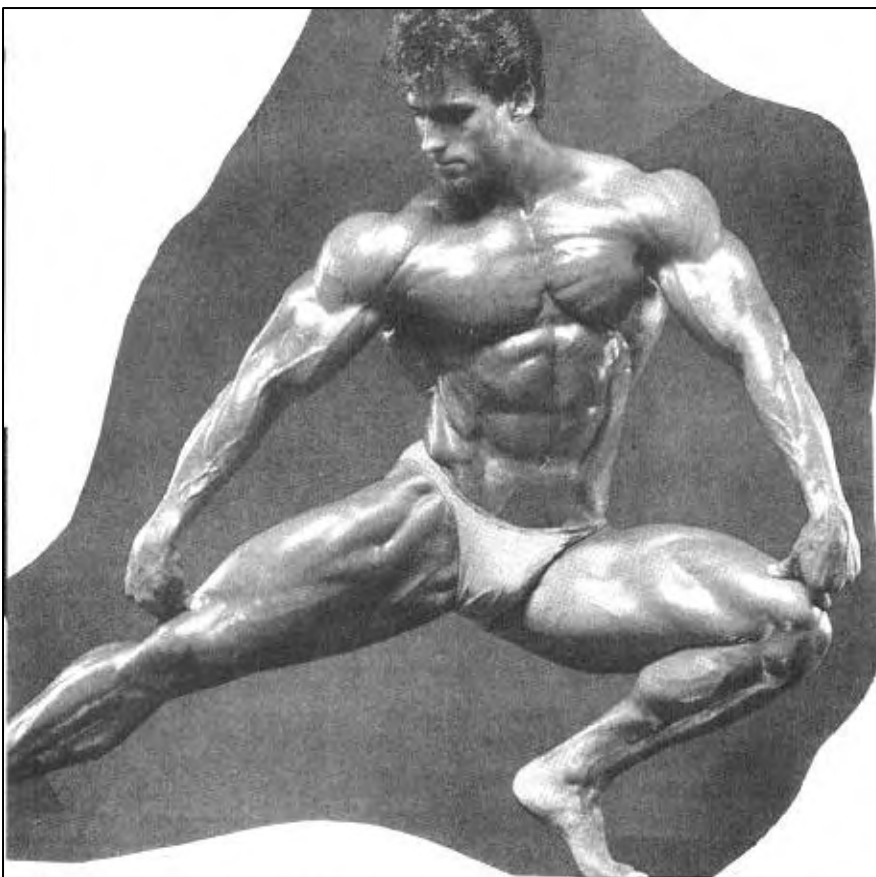
Η προσοχή αυτή στενοχωρούσε πολύ τον Μπομπ στην αρχή. Μετά γρήγορα έμαθε τα κατατόπια της ζούγκλας και μπορούσε να την διασχίζει, όταν δεν είχε άλλη επιλογή, αλλά ποτέ χωρίς την κουνουπιέρα του. Άλλωστε είχε πάρει αρκετά μαθήματα στην αντιμετώπιση της ψυχικής καταπόνησης.

★ ★ ★

Όταν συνάντησα για πρώτη φορά τον Πάρις, ήταν τιμωρημένος.

Δύο εβδομάδες αργότερα στο Εθνικό Πρωτάθλημα του μπόντυ μπιλντινγκ στη Νέα Υόρκη το 1982, ο αθλητής από το Κολούμπους της Ινδιάνα κοιμήθηκε στο τιμόνι του οχήματος των ονείρων του και τρακάρισε άσχημα. Συνήλθε μόνο την τελευταία στιγμή για να δει ένα Νότιο με το όνομα Λη Χάνεϋ να φεύγει με το πρώτο βραβείο της ημέ-





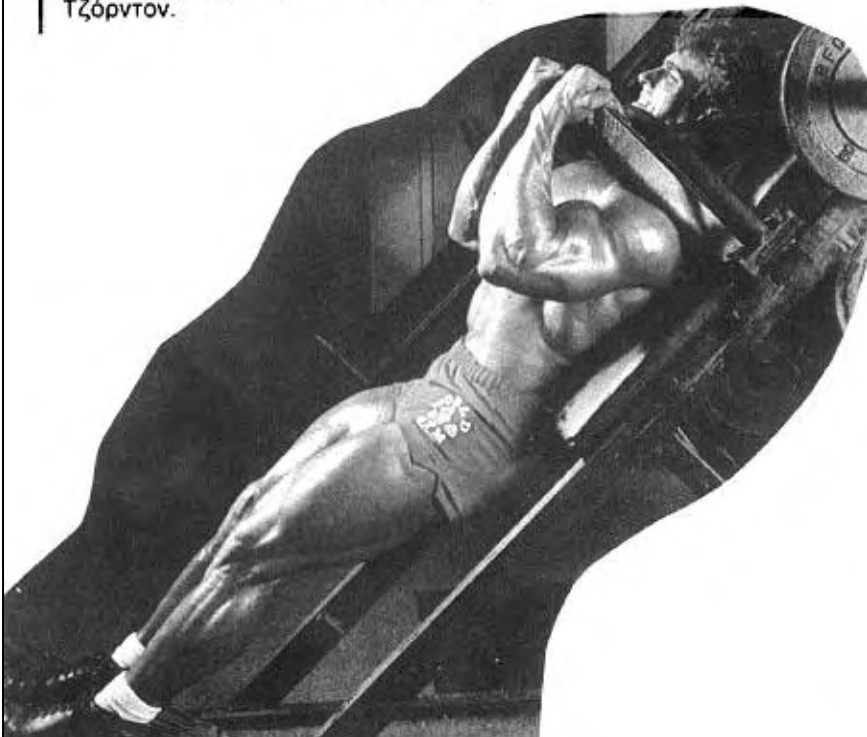
Χοσέ για τους αγώνες Μίστερ Καλιφόρνια '82, έψαχνε να βρει ένα κατάστημα δίσκων ανοιχτό στο Τσάινο ντε Μάγιο διότι είχε ξεχάσει το κομμάτι της μουσικής για την ελεύθερη πόζα του στο Λος Άντζελες και αντιμετώπιζε την άσχημη προοπτική να ποζάρει χωρίς μουσική. Η αγωνία του από το λάθος αυτό είχε σαν αποτέλεσμα να έρθει δεύτερος με πρώτο τον Τζων Τζόρντον.

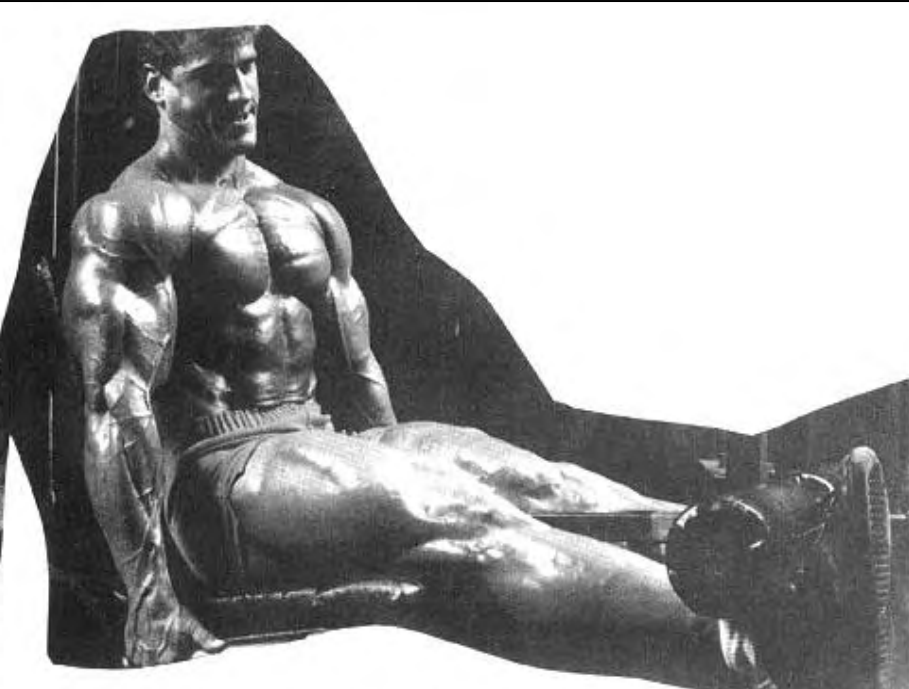
Στους εθνικούς αγώνες του '83 το όμορφο πρόσωπό του μπορεί να ήταν πιο αδύνατο από συνήθως αλλά στα μάτια του έλαμπε η φλόγα της νιότης. Όταν ακόμη και τελείως άγνωστοι ερχόντουσαν να του ευχηθούν καλή επιτυχία στους αγώνες, ο Πάρις χαμογελούσε, έσφιγγε χέρια και τους έδειχνε την

ευγνωμοσύνη του.

Αντίθετα με ορισμένες άλλες προσωπικότητες του μπόντυ μπιλνινγκ που αξίζει να παραμείνουν ανώνυμες εδώ, ο Πάρις φαινόταν να διασκεδάζει υπογράφοντας τα πολυάριθμα αυτόγραφα, που εμφανίζονταν μπροστά του κάθε φορά που έβγαине στο λόμπυ του Χάλυνταϊν του Σαν Χοσέ.

Εδώ φυσικά υπάρχει η αντίθετη άποψη που θα προσπαθούσε να μας πείσει ότι η απότομη συμπεριφορά, τα νεκρά μάτια, τα βαθουλωμένα μάγουλα και τα τεντωμένα νεύρα είναι οι φυσικές συνέπειες





ρας εκείνης. Ο Ματ Μέντενχολ κατάλαβε τη δεύτερη θέση.

Η άποψη των κριτών ήταν ότι ο Μπομπ Πάρις δεν ήταν τίποτα άλλο παρά ένας βαρύς αθλητής τρίτης κατηγορίας.

Απαρηγόρητος επέστρεψε στο σπίτι του στο Λος Άντζελες για να αναλογιστεί το άμεσο παρόν και μέλλον του, και καταριόταν τον εαυτό του για την απροσεξία του στη Νέα Υόρκη. Έχοντας σχεδιάσει εδώ και ένα χρόνο να αγωνιστεί στην ελαφρά - βαριά κατηγορία είχε αφήσει τον εαυτό του να κερδίσει βάρος μέσα στις τελευταίες ημέρες, παραμονές των αγώνων.

Την ημέρα των αγώνων ήταν δύο κιλά βαρύτερος από το όριο της ελαφράς-βαριάς κατηγορίας και δεν είχε την απαραίτητη μάζα για να αντιμετωπίσει τους Λη Χάνεϊ και Ματ Μέντελχολ που ανήκουν από φύση τους στη βαριά κατηγορία.

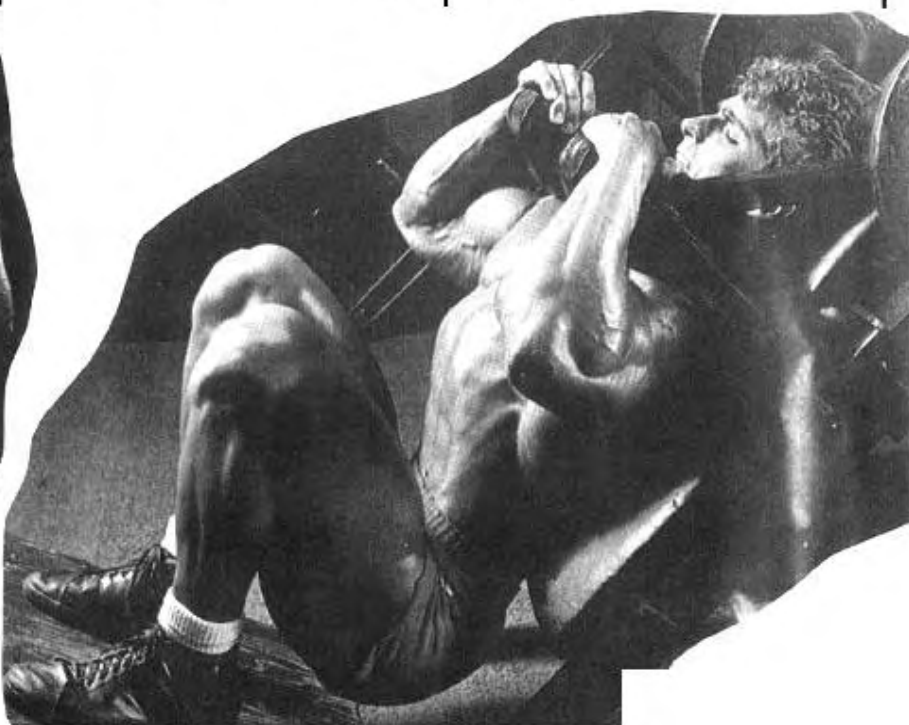
Επιπλέον, ο Πάρις αγωνίστηκε με την νοοτροπία και τον ψυχισμό του χαμένου. Συντριμμένος από την ίδια του τη βλακεία άρπαξε ένα ξυράφι και αφού έρριξε μια τελευταία ματιά στην εικόνα του που τόσο συχνά είχε παρομοιαστεί με αυτή του Στηβ Ρηβς ξύρισε τελειώς τα χρυσά μαλλιά του κεφα-

λιού του.

Σίγουρα η τιμωρία αυτή ήταν υπερβολική για το έγκλημα. Από την οπτική γωνία όμως του θύματος το φαλακρό του κεφάλι αλά Γιουλ Μπρύνερ θα του υπενθύμιζε για αρκετές εβδομάδες το ντρόπιασμά του.

Μια εβδομάδα αφού κατάκτησε τον τίτλο στο Εθνικό Πρωτάθλημα του 1983 ο και πάλι σγουρομάλλης Πάρις δεν είχε ξεχάσει τα λάθη του περασμένου χρόνου, ούτε τα μαθήματα που είχε πάρει.

Θυμάται ότι πηγαίνοντας με το φίλο του και βοηθό του στις προπονήσεις Ματ Μπινέττι στο Σαν



κινήσεις που απαιτούν μεγάλα βάρη για να έχουν καλά αποτελέσματα πηγαίνω να σπάσω τα ρεκόρ μου χρησιμοποιώντας τεχνικές λιγότερο αυστηρές».

Ο Πάρις πιστεύει στη μετατροπή απλών πραγμάτων σε Ηράκλεια έργα. Οι απλές διπλώσεις δικεφάλων με μπάρα γίνονταν δύσκολες και κατά συνέπεια πολύ πιο αποτελεσματικές αν οι καρποί κρατιούνται χαλαροί κατά το μεγαλύτερο μέρος της κίνησης, οι αγκώνες κολλημένοι στα πλευρά και οι καρποί τελικά στην κορυφή της κίνησης ισκλώνουν. Στο τέλος της κίνησης οι αγκώνες σηκώνονται όσο πιο ψηλά γίνεται για να προκληθεί πιο τέλεια η κορυφαία σύσπαση.

Με τα χρόνια ο Πάρις έχει αναπτύξει μια ιδιαίτερη εμπιστοσύνη στις 20 ή 25 κινήσεις που συγκροτούν τα διάφορα προγράμματα της προπόνησής τους.

«Όταν ετοιμάζομαι για αγώνες», λέει, «προτιμώ δύο ξεχωριστά προγράμματα για κάθε μέρος του σώματος. Τη μια ημέρα θα χρησιμοποιήσω μια συγκεκριμένη ομάδα ασκήσεων, ας πούμε για στήθος/πλάτη και την άλλη ημέρα για την πλάτη/στήθος, θα αλλάξω. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει ότι ποτέ δεν θα με πιάσεις να κάνω τις ίδιες ασκήσεις για πλάτη/στήθος δύο φορές την ίδια εβδομάδα. Καθοδηγούμαι καθαρά από το ένστικτό μου.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΜΠΟΜΠ ΠΑΡΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΗΡΟΥΣ

Στις εκδόσεις του M & F των ερχόμενων μηνών θα αναφερθούμε με λεπτομέρειες στο πως ο Μπομπ Πάρις κατόρθωσε να κατακτήσει το Εθνικό και Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στο μπόντυ μπίλντινγκ. Προς το παρόν ας δούμε το πρόγραμμά του για τους μηρούς:

- Εκτάσεις Τετρακεφάλων (30 επαναλήψεις).
- Πιέσεις Ποδιών (25 επαναλήψεις).
- Χακ Σκουώτ (15-20 επαναλήψεις).
- Λάντζες (30 επαναλήψεις για το κάθε πόδι).

Οι παραπάνω ασκήσεις εκτελούνται με τη μέθοδο των γιγαντιαίων σετ, έξι συνολικά. Τα βάρη αυξάνονται από σετ σε σετ. Οι επαναλή-

ψεις ποτέ δεν πέφτουν κάτω από 10 ακόμη και με τα μεγαλύτερα βάρη.

- Παράλληλα Σκουώτ (15 επαναλήψεις).

- Διπλώσεις Ποδιών (ξαπλωτές ή όρθιες).

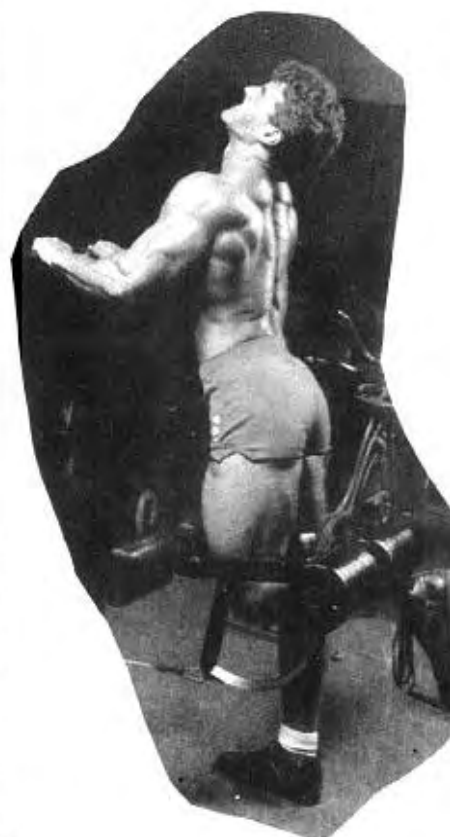
Οι τελευταίες δύο κινήσεις γίνονται σε σούπερ σετ. Αξίζει να ασυμπενθυμίσω ότι ο Μπομπ Πάρις είναι ένας υπερ-πρωταθλητής και γυμνάζεται ανάλογα. Τα παραπάνω γίνονται μόνον όταν προετοιμάζεται για αγώνες και φυσικά δεν είναι για αρχαρίους. Κατά τις μη αγωνιστικές περιόδους σχεδόν όλες οι ασκήσεις γίνονται με τον ορθόδοξο απλό τρόπο.

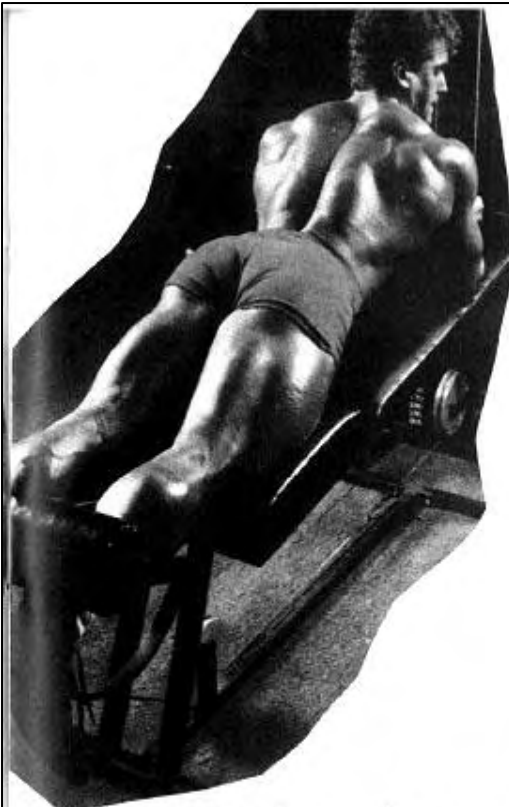
«Ο τρόπος που αισθάνομαι κάθε μέρα καθορίζει αυτά που θα κάνω μέσα στο γυμναστήριο». Αυτός ο τρόπος άλλωστε αποτελεί μέρος της Φιλοσοφίας του ανανεωμένου Συστήματος Γουήντερ.

Ο Πάρις είναι πάντοτε έτοιμος να αντιμετωπίσει τους μεγαλύτερους εχθρούς ενός αθλητή την ανία και την τεμπελιά. Μετά από προσπάθειες και λάθη έξι ετών είναι πλέον πεπεισμένος ότι κάθε μπόντυ μπίλντερ είναι από μόνος του ένας νόμος φυσικός και πρέπει να ταιριάζει τις προπονήσεις του ανάλογα. Φυσικά κερδίζει κανείς πολλά διαβάζοντας για τις εμπειρίες των άλλων πρωταθλητών, αλλά σε τελική ανάλυση το κάθε άτομο πρέπει να διαλέξει εκείνο ποιές αρχές εκγύμνασης και ποιά συστήματα ταιριάζουν καλύτερα στην ψυχολογική και φυσική του κατασκευή.

«Για αρκετούς λόγους», λέει ο Πάρις, «δεν θα ήθελα να συζητήσω αυτό που ονομάζεται επιστήμη του μπόντυ μπίλντινγκ». Τα λόγια του φαινόταν να υπονοούν ότι εκτός κι αν κάποιος γυμνάζεται σύμφωνα με τα λεγόμενα των θεωρητικά ειδικών οι προσπάθειές του θα πάνε χαμένες. «Το αντίθετο μάλλον είναι το σωστό», λέει ο Πάρις, «γιατί πώς μπορεί κάποιος να φτιάξει ένα σύστημα γενικής χρήσης όταν είμαστε όλοι τόσο διαφορετικοί, στη συμπεριφορά, στη φυσιολογία, στην ψυχή και με τόσους άλλους τρόπους;»

Για το μεγαλύτερο μέρος του '83, ο Πάρις γυμναζόταν για δύο συνεχόμενες ημέρες και ξεκουραζόταν την τρίτη. Μερικές φορές





των προετοιμασιών για αγώνες σωματικής διάπλασης. Ιερό μπλε! φαινόταν να λέει η χαλαρή ψυχή του Πάρις στο Σαν Χοσέ. Οι πολεμικές συμπεριφορές έχουν τόση σχέση με το σωστό πνεύμα του μπόντυ μπίλντινγκ όσο και τα μεταξένια πορτοφόλια με τα αυτιά των γουρουνιών.

★ ★ ★

Ο Μπομπ Πάρις άρχισε τις προετοιμασίες για το Πρωτάθλημα του 1983 μόνο λίγες ημέρες μετά την άτυχη περιπέτειά του στη Νέα Υόρκη.

Περισσότερο από κάθε άλλη φορά συγκεντρώθηκε στην εκτέλεση των κινήσεων από πλήρη έκταση σε πλήρη συστολή, μια τακτική που του έχει μέχρι σήμερα χαρίσει ένα από τα πιο συμμετρικά κορμιά στο μπόντυ μπίλντινγκ.

Το βάρος που χρησιμοποιούσε εξαρτιόταν αποκλειστικά από το αποτέλεσμα. Για παράδειγμα, ενώ σχεδόν όλοι γύρω του έκαναν διπλώσεις πρήτσερ με παραπάνω από 80 κιλά ο Πάρις σπάνια χρησιμοποιούσε περισσότερα από 40.

«Με τις ασκήσεις κορυφαίας σύσπασης όπως οι διπλώσεις πρήτσερ», λέει, «είμαι ιδιαίτερα προσεκτικός. Χρησιμοποιώ βάρη που οι περισσότεροι άνθρωποι θα θεωρούσαν ελαφρά, αλλά ο κύριος στόχος μου δεν είναι τα ρεκόρ άρσης αλλά ο μυϊκός κάματος. Από την άλλη σε



ξεκουραζόταν για δύο ημέρες αν του το υπαγόρευε το ένστικτό του. Κατά τις τελευταίες ημέρες πριν από τους αγώνες γυμναζόταν έξι ημέρες την εβδομάδα με τη μέθοδο σπλιτ. Για το μεγαλύτερο μέρος του προηγούμενου χρόνου γυμναζόταν τέσσερις ημέρες στις επτά, τις περισσότερες φορές ολόκληρο το σώμα σε κάθε προπόνηση.

Σύμφωνα με το σκεπτικό του Πάρις η αρχή προπόνησης που έφερνε το καλύτερο αποτέλεσμα ήταν εκείνη που «μου επέτρεπε να συνεχίζω να εξαντλώ τους μυώνες μου πέρα από τα όρια». Με αυτά υπονοεί την ένταση που είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας στις προπονήσεις του Πάρις. Ένταση για τον Πάρις δεν σημαίνει άπειρο αριθμό επαναλήψεων και σετ. Ο Πάρις πολύ σπάνια κάνει περισσότερα από πέντε με έξι σετ στην κάθε άσκηση, αλλά σίγουρα δεν μιλάμε για καθόλου συνηθισμένο σετ.

Ας δούμε το πρόγραμμα με το οποίο γύμναζε τους μηρούς του πριν από το Εθνικό Πρωτάθλημα του '83. Αποτελείτο από έξι ασκήσεις: εκτάσεις τετρακεφάλων, πιέσεις ποδιών, χακ σκουώτς, λάντζες, κανονικά σκουώτς και διπλώσεις ποδιών. Η πρώτη τετράδα γίνεται σύμφωνα με την αρχή των γιγαντιαίων σετ του Γουήντερ. Αυτό σημαίνει ότι ο Πάρις κινείται χωρίς διάλειμμα από την πρώτη μέχρι και την τέταρτη άσκηση.

Ο σύντροφός του στην προπόνηση Ματ αιωρείται από πάνω του συνέχεια και τον ωθεί να ολοκληρώσει 30 εκτάσεις τετρακεφάλων, 30 πιέσεις ποδιών, 15 χακ σκουώτς και 30 λάντζες. Στο σημείο αυτό που ολοκληρώνεται το πρώτο Γίγαντ σετ του Πάρις, ο Ματ κάνει το δικό του κύκλο τριών ασκήσεων δίνοντας στον Πάρις το χρόνο να αναπαυθεί. Η διαδικασία αυτή επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές ακόμα για να συμπληρωθεί το σύνολο των πέντε γίγα σετς, αν και ο Μπιτέττι επιμένει ότι πολλές φορές κάνουν πολύ περισσότερα, ή τουλάχιστον έτσι φαίνεται!.

Σχεδόν όλοι συμπεραίνουν από τα παραπάνω ότι τα βάρη που χρησιμοποιούν πρέπει να είναι σχετικά μικρά για να επιτρέπουν τόσες πολλές επαναλήψεις. Ε, λοιπόν σας πληροφορώ ότι ισχύει το αντίθετο. Κατά παραδοχή τα προγράμ-

ματα του Πάρις για τα πόδια είναι πολύ-πολύ βαριά. Μόνον όταν κάνει τις λάντζες χρησιμοποιεί βάρος μικρότερο από 130 κιλά!

ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΓΟΥΗΝΤΕΡ ΚΛΕΙΔΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ Ο ΠΑΡΙΣ ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΗΡΟΥΣ ΤΟΥ.

- Κορυφαία Σύσπαση.
- Αρχή του Ενστίκτου
- Αρχή των Γιγαντιαίων-Σετ
- Αρχή των Σούπερ-Σετ

«Πιστεύω ακράδαντα ότι η διαφορά μεταξύ της προπόνησης για δύναμη και του μπόντυ μπίλντινγκ βρίσκεται περισσότερο στη μέθοδο προπόνησης παρά στα βάρη που χρησιμοποιούνται», λέει ο Πάρις. «Πολύ συχνά αρχάριοι αλλά και γνωστοί πρωταθλητές προβληματίζονται πολύ με το βάρος πάνω στην μπάρα. Θα μπορούσα να χειριστώ πολύ μεγαλύτερα βάρη αν δεν συγκεντρωνόμουν τόσο πολύ στο να εκτελώ τις κινήσεις απόλυτα από την πλήρη έκταση στην πλήρη συστολή».

Ο Πάρις συνοδεύει τα γιγαντιαία σετ του με βαθεία καθίσματα και διπλώσεις ποδιών σε σούπερ σετ.

Τι; Θα ρώταγε κανείς. Βαθεία καθίσματα μετά από όλα αυτά!

Αυτή ακριβώς ήταν και η δική μου αντίδραση. Σύμφωνα με όλα τα θεωρητικά βιβλία, «τα βαθεία καθίσματα πρέπει να γίνονται όταν οι μηροί είναι ξεκούραστοι και δυνατόι και όταν το ενεργειακό επίπεδο είναι ψηλό». Μια διαφορετική άποψη για την Αρχή Προτεραιότητας του Γουήντερ που αντιτίθεται στη θεωρία της προεξάντλησης.

«Αν και οι μηροί μου είχαν ξεσκιστεί από τα προηγούμενα σετ», εξηγεί ο Πάρις, «είμαι ικανός να κάνω βαθεία καθίσματα με τα μέγιστα βάρη ή τουλάχιστον μέγιστα για αυτό το στάδιο της προπόνησης. Πράγμα που είναι και αυτό που παίζει τον αποφασιστικό ρόλο».

Ο σκοπός του, μου υπενθυμίζει, δεν έχει να κάνει με ρεκόρ στην άρση βαρών. Αλλά μάλλον ο μοναδικός σκοπός του είναι η καλύτερη ανάπτυξη των μηρών.

«Αν μπορώ να κάνω 135 κιλά να ζυγίζουν 225», λέει, «τότε οι μηροί μου δεν μπορούν να καταλάβουν τη διαφορά και πρέπει να καταβάλουν την προσπάθεια που πρέπει για να κινήσουν 225 κιλά στις επαναλήψεις που εγώ επιμένω».

Ο Πάρις έχει εδώ ένα δικίο. Κάτι άλλο τώρα, αλλάζει τις θέσεις από τα πέλματά του, όταν κάνει βαθεία καθίσματα, «προσπαθώ να μεταφέρω την καταπόνηση σε περιοχές των μηρών που θα μπορούσαν κατά τα άλλα να μην φορτίζονται τόσο πολύ». Επίσης βυθίζεται τόσο χαμηλά ώστε οι μηροί του να έρχονται παράλληλοι με το πάτωμα. Ποτέ χαμηλότερα.

Η χρήση κάποιας μικρής δοκού κάτω από τα τακούνια είναι τελείως αυθαίρετη. «Αν αυτή κάνει τα βαθεία καθίσματα πιο άνετα», λέει, «τότε να χρησιμοποιείται οπωσδήποτε. Αν όχι, τότε να μην χρησιμοποιείται».

Μήπως ο Πάρις ανησυχεί ότι τα βαθεία καθίσματα θα έχουν αρνητική επίδραση στους γλουτούς του; Κάθε άλλο. Εκτελεί τα σκουώτς σαν μπόντυ μπίλντερ με τους μηρούς και όχι με τους γλουτούς και τη μέση, όπως πολλοί αθλητές της άρσης βαρών, των οποίων η μόνη φιλοδοξία είναι να σηκώσουν το μεγαλύτερο δυνατό βάρος με μια επανάληψη.

Ο Πάρις λέει ότι τα σκουώτς μεγαλώνουν πράγματι τους γοφούς, αλλά πολύ σπάνια στο σημείο της αλλόκοτης υπερβολής. Οι αθλητές με μεγάλους γοφούς έχουν αρχίσει στραβά και θα πρέπει να αναθεωρήσουν την επιλογή τους των ασκήσεων για τους μηρούς.

«Είμαι πολύ προσεκτικός στις κινήσεις μου», λέει ο Πάρις. «Τελευταία, προσπαθώ να φτιάξω περισσότερη μάζα στο χαμηλότερο μέρος των μηρών χωρίς να επηρεάσω την πιο γεμάτη περιοχή. Αυτός ακριβώς είναι και ο λόγος που αφιερώνω τόσο χρόνο στις μηχανές του Χακ σκουώτς και των πιέσεων ποδιών. Απαιτούνται έξυπνοι συλλογισμοί για τους φτιαχτεί η μυϊκή μάζα που θα οδηγήσει στη νίκη».

Έτσι λοιπόν ο Πάρις συνοδεύει τα βαθεία καθίσματα με διπλώσεις ποδιών είτε από όρθια θέση είτε από οριζόντια. Και στις δύο περιπτώσεις κατευθύνει τη φόρτιση στους δικεφάλους των ποδιών και όχι στους γοφούς του.

Από την οριζόντια θέση στον πάγκο προσπαθεί να κρατάει τους γοφούς του κολλημένους πάνω στον πάγκο καθόλη τη διάρκεια της άσκησης. Πάντως κλίνει περισσότερο στην εκτέλεση των διπλώ-

σεων από όρθια στάση, γιατί πιστεύει ότι με τον τρόπο αυτό απομονώνονται καλύτερα οι δικέφαλοι μυών των ποδιών.

Ο τρόπος που αντιδρούν οι μυώνες κάτω από φόρτιση είναι το αντικείμενο του ενδιαφέροντος του Πάρις. Κατά την άποψή του μια άσκηση που δεν δίνει τη σωστή αίσθηση πρέπει να απορρίπτεται έστω κι αν αυτή έχει κάνει θαύματα πάνω στο κορμί του Μ. Ολύμπια.

Κατά τις μη αγωνιστικές περιόδους, ο Πάρις ακολουθεί ένα πολύ βασικότερο πρόγραμμα. Χρησιμοποιεί μεγαλύτερα βάρη, πιο χαλαρό στυλ προπόνησης, λιγότερες επαναλήψεις και λιγότερα σετ. Τα Γιγασετ και τα Σούπερ-σετ εξαιρούνται από τα προγράμματα. Πάντως, είτε υπάρχουν στον ορίζοντα αγώνες είτε όχι, μερικά πράγματα παραμένουν ακλόνητα: η βαθειά συγκέντρωση, οι πλήρεις συσπάσεις και εκτάσεις και η ένταση.

Θα έπρεπε να σημειωθεί ότι ο Πάρις πάντοτε προθερμαίνει τους μύλους του ποδηλατώντας 30 ολόκληρα λεπτά στο στατικό ποδήλατο πριν αρχίσει την προπόνηση με βάρη.

«Οι ανόητοι που φορτίζουν τους μυώνες τους με μεγάλα βάρη πριν ζεσταθούν αρκετά», λέει ο Πάρις «πηγαίνουν γυρεύοντας για τραυματισμό».

★ ★ ★

Δεν χρειάζεται να το πούμε ότι ο Πάρις δεν θεωρεί το Γουώρλντ Τζιμ το ιδανικό περιβάλλον.

Η μόνη του επικοινωνία με το περιβάλλον κατά τις προπονήσεις του περιορίζεται μεταξύ αυτού και

του Ματ Μπιτέττι. Κι αυτή γίνεται πολύ-πολύ αθόρυβα.

Μόλις τελειώσει την προπόνησή του ο Πάρις κάνει ένα γρήγορο ντους και φεύγει για το σπίτι του, μακριά από το μυώδες περιβάλλον για να βρεθεί με πραγματικούς φίλους. Πράγμα που δεν σημαίνει ότι δεν έχει φίλους στους κύκλους του μπόντυ μπιλντινγκ.

«Υπάρχουν μερικοί πολύ σωστοί άνθρωποι στο μπόντυ μπιλντινγκ», λέει. «Αλλά προτιμώ να βρίσκομαι μακριά από το γυμναστήριο όσο πιο πολύ γίνεται. Θεωρώ το Γουώρλντ Τζιμ σαν το χώρο εργασίας μου. Και όσο ωραίο κι αν είναι για τέτοιο δεν είναι μέρος για χαλάρωση και ξεκούραση».

Γι' αυτό το λόγο ο Πάρις στρέφεται στην πισίνα του και τα βιβλία του και τις μαγνητοταινίες του για την αντιμετώπιση του στρες.

«Αυτή είναι μια πλευρά του μπόντυ μπιλντινγκ που είναι τελείως παραμελημένη», λέει. Η συμπεριφορά του στο Σαν Χοσέ τον περασμένο Νοέμβριο ήταν αποτέλεσμα ωρών μελέτης για την αντιμετώπιση του αρνητικού στρες.

Καθόλη τη διάρκεια των αγώνων διατήρησε απόλυτο αυτοέλεγχο έχοντας παράλληλα και την υποστήριξη έμπιστων φίλων όπως ο Ματ Μπιτέττι, που φρόντισε να κυλήσουν όλα ομαλά. Έχοντας κατά νου τι συνέβη στο Σαν Χοσέ τον περασμένο χρόνο, ο Πάρις πήρε μαζί του πέντε εγγραφές της μουσικής του. Επίσης κουβάλησε όλα τα πρόσθετα που θα του επέτρεπαν να διατηρήσει τη φόρμα του και την ψυχική του ηρεμία.

Κοιμήθηκε καλά. Στο χώρο προθέρμανσης, την ημέρα των αγώνων, όταν οι άλλοι είχαν χάσει τα μυαλά τους στην προσπάθεια, ο Πάρις ήταν υπόδειγμα ψυχραιμίας.

Σε κάποιο σημείο, όταν πλέον ήταν ξεκάθαρο ότι η μάχη στην κατηγορία βαρέων βαρών θα δινόταν μεταξύ των Ρόρυ Λάιντελμέγιερ, Μάικ Κρίστιαν και Πάρις, οι δύο πρώτοι έσφιξαν τα χέρια και έτρεξαν μέσα σε δυνατά χειροκροτήματα στο μπροστινό μέρος της σκηνής. Οι οπαδοί του Πάρις στο ακροατήριο του φώναζαν να έρθει κι αυτός μπροστά. Αν άκουσε, δεν έδωσε καμιά σημασία.

«Μου αρέσει πολύ ο Μάικ», είπε μετά ο Πάρις. «Ήταν πραγματικά καταπληκτικός στο Σαν Χοσέ. Αν όμως άφηνα τον εαυτό μου να παρασυρθεί, είτε στο δωμάτιο της προθέρμανσης, είτε πάνω στη σκηνή, το αρνητικό στρες μπορούσε να έχει άσχημη επίδραση όχι μόνο στην απόδοσή μου αλλά και στην ίδια μου την εμφάνιση. Τέτοιου είδους στρες μπορεί να προκαλέσει και κατακράτηση ύδατος στο σώμα. Άλλωστε, αν ακολουθούσα τον Ρόρυ και το Μάικ μπροστά στη σκηνή, θα ήταν σαν να παραδεχόμουν ότι ήταν οι κύριοι αντίπαλοί μου. Είχα προετοιμαστεί για τους αγώνες αυτούς και δεν είχα σκοπό να αποπροσανατολιστώ».

Το μυαλό μου ήταν θετικά συγκεντρωμένο. Πνευματικά έχω ανατρέξει σε οτιδήποτε συνέβη στα Πρωταθλήματα του '83 πάνω και κάτω από τη σκηνή».

**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

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΥΝΑΜΗ

ΦΩΤΟ: Τζων Μπάλικ
Μάικ Νεβέ

Πάντα έδινα μεγάλη σημασία στη φυσική κατάσταση και την ενεργητικότητα. Όταν ήμουνα παιδί, είχα αρχίσει να ειδωλοποιώ ήρωες με αναπτυγμένα σώματα, όπως τον Ταρζάν ή τον Ηρακλή. Συχνά έμενα ξύπνιος μέχρι αργά μόνο και μόνο για να δω τον Τζώννυ Βάι-σμιλλερ ή τον Στηβ Ρηβς στη νυχτερινή ταινία. Από τότε που μπήκα στο γυμνάσιο και άρχισα να ψάχνω τον εαυτό μου, ξεκίνησα ένα πρόγραμμα έντονης άθλησης που συμπεριλάμβανε πολλά αθλήματα και πολύωρη καθημερινή γυμναστική.

Ενώ η σωματική αγωγή με βοηθούσε πολύ – κάθε χρόνο έπαιρνα βραβείο στη γυμναστική – δεν μου έδινε τη γραμμωμένη «ηρωική» διάπλαση που τόσο πολύ επιθυμούσα. Μόνον όταν ο πατέρας μου μου αγόρασε το πρώτο σετ αλτήρων άρχισε να αναπτύσσεται ο εξωμορφικός τύπος μου.

Στην αρχή νόμιζα, ότι ο λόγος που το σώμα μου αναπτυσσόταν τόσο γρήγορα ήταν ότι η προπόνηση με βάρη είναι πολύ πιο σκληρή από τη σωματική αγωγή. Εφόσον στη δεύτερη περίπτωση δεν υπήρχε αντίσταση, το κορμί μου δεν μπορούσε να επηρεαστεί στο θέμα της μυϊκής ανάπτυξης. Η αυξημένη αντίσταση που οφειλόταν στα βάρη ήταν ό,τι ζητούσα.

Ο χρόνος απόδειξε ότι ο λόγος αυτός ήταν κατά ένα μέρος σωστός. Ενώ η αυξανόμενη αντίσταση είναι παράγοντας κρίσιμος για την ανάπτυξη μυϊκού όγκου και δύναμης, δεν είναι η αντίσταση αυτή που στην ουσία ευθύνεται για την εμφάνιση των παραπάνω χαρακτηριστικών. Απαιτείται μεγαλύτερη προσπάθεια, στοιχείο που αποτελεί τον μοναδικό σημαντικότερο παράγοντα που επηρεάζει τη μυϊκή μάζα και την ισχύ. Με απλά λόγια, η ένταση είναι το ποσοστό της στιγμιαίας προσπάθειας που καταβάλλει κάποιος.

Στη σωματική αγωγή ο αθλητής μπορεί να εκτελέσει εκατοντάδες, ακόμη και χιλιάδες επαναλήψεις σε



μερικές ασκήσεις. Σπάνια φτάνει σε βαθμό εξουθένωσης, όπου απαιτείται 100% ένταση προσπάθειας. Όμως, όταν χρησιμοποιεί μια φορτωμένη μπάρα η αντίσταση καθιστάει αδύνατη την πραγματοποίηση περισσότερων από πέντε επαναλήψεις.

Γιατί Αυξάνει το Μέγεθος των Μυώνων

Πρωταρχικός σκοπός των εμβίων όντων είναι η συσσώρευση και διατήρηση της ενέργειας και, φυσικά, η εφαρμογή του νόμου της ομοιότητας. Η ανάπτυξη μυϊκών ιστών πάνω από τα φυσιολογικά επίπεδα είναι στην ουσία διακοπή του στάτους κβο κι απαιτεί επιπλέον ενέρ-

γεια για τη δόμηση και συντήρησή τους. Οι μυώνες αναπτύσσονται μόνο όταν υπάρχει ο κατάλληλος λόγος. Εάν το μέγεθος και η δύναμη του μυώνα μπορούν να αντέξουν κάτω από κανονικές συνθήκες μια ήπιας μορφής προπόνηση, δεν πρόκειται να υπάρξει αύξηση. Άλλωστε όλοι οι αθλητές σωματικής διάπλασης γνωρίζουν προς μεγάλη τους λύπη, ότι η ανάπτυξη είναι ένας εξαιρετικά χρονοβόρος παράγοντας που πρέπει ούτως ή άλλως να ληφθεί υπόψη. Είναι ουτοπία να πιστεύει κανείς ότι μπορεί να επιτευχθεί με ελαφριά προπόνηση. Μόνο η σκληρή προσπάθεια μπορεί να αναγκάσει τον οργανισμό να αλλάξει το στάτους κβο και να οδηγήσει σε ανάπτυξη.

ΑΡΣΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ ◀

Κρατάτε σταθερούς τους ώμους σας και θα δείτε ότι με την άσκηση αυτή θα αναπτυχθούν ο θώρακας και τα χέρια σας. Αλλά, μην κλέβετε. Ακολουθείτε αυστηρά τις υποδείξεις.

ΣΚΟΥΩΤ ▶

Ο «πατέρας» των ασκήσεων με βάρη, τα σκουώτ, δυναμώνουν όχι μόνο τους μηρούς αλλά παράλληλα την πλάτη και το στήθος. Κρατάτε το κεφάλι ψηλά και την πλάτη ίσια.

Ένας τρόπος με τον οποίο μπορεί ο αθλητής να πετύχει τη μεγαλύτερη δυνατή μυϊκή ανάπτυξη είναι να συμπεριλάβει στο πρόγραμμα προπόνησης τη γυμναστική με βάρη. Για να γίνει πιο εύσωμος, πρέπει πρώτα να γίνει πιο δυνατός και το αντίθετο.

Οι πιο μυώδεις αθλητές σωματικής διάπλασης όπως οι Πλατζ, Μπέλκναπ και Ραίυ Μέντζερ προπονήθηκαν πολύ σκληρά για να φτάσουν στο σημείο που έφτασαν. Ο Σέρτζιο Ολίβα ήταν πρωταθλητής στην άρση βαρών, προτού ασχοληθεί με τη σωματική διάπλαση. Ο Φράνκο Κολούμπου έχει κάνει άρσεις θανάτου με περισσότερα από 315 κιλά στην μπάρα. Οι Μπέλκναπ, Πλατζ και Ραίυ Μέντζερ μπορούν





ακόμη να κάνουν σκουώτ σηκώνοντας πάνω από 270 κιλά για 5 ή κάπου τόσες επαναλήψεις.

Μην Συγκρίνετε το Σώμα σας με Άλλων

Αρκετοί είναι οι αθλητές σωματικής διάπλασης που δεν δέχονται ότι το μέγεθος και η δύναμη του μυώνα είναι αλληλένδετα στοιχεία. Σαν επιχειρήματα χρησιμοποιούν δύο άτομα: το ένα κοντό και λιγότερο μυώδες αλλά πιο δυνατό και το άλλο ψηλό με περισσότερη μυϊκή μάζα.

ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΕ ΠΑΓΚΟ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ▲

Μια άσκηση αποτελεσματική, διότι προσδίδει όγκο στους θωρακικούς, ειδικότερα στους άνω.

ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΣΕ ΚΑΜΨΗ ▼ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Έχετε τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα και σηκώστε την μπάρα μέχρι το στομάχι. Χαμηλώστε την αργά για να ασκηθεί η μεγαλύτερη δυνατή τάση στους μυώνες.



Πολλοί δεν λαμβάνουν υπόψη τους, ότι δεν μπορούν να γίνουν ακριβείς συγκρίσεις μεταξύ ατόμων. Μπορεί να είναι αλήθεια, ότι ο κοντός έχει μπράτσο 41 εκατοστά και μπορεί να κάνει άρσεις με βάρος 90 κιλών, ενώ ο ψηλός που έχει μπράτσο 46 εκατ. σηκώνει «μόνο» 72 κιλά. Τονίζουμε σε αυτό το σημείο, ότι ο τύπος με το μικρότερο μπράτσο θα είναι πιο δυνατός όταν το χέρι του πάει στα 43, διότι η αύξηση θα οφείλεται σε αυξημένη μυϊκή μάζα. Κατά τον ίδιο τρόπο ο ψηλός θα έχει μεγαλύτερη δύναμη εάν το χέρι του αυξηθεί κατά 3 εκατοστά.

Κάτι άλλο, το οποίο έχει μεγάλη σημασία, είναι ότι ο πιο μικροκαμωμένος έχει κοντύτερα κόκκαλα, άρα σηκώνει τα βάρη σε μικρότερο ύψος. Αυτό το χαρακτηριστικό του δίνει το πλεονέκτημα στην αύξηση της δύναμης. Πλεονέκτημα θα έχει επίσης όταν, για παράδειγμα, ο τένοντας των δικεφάλων του προσφύεται στην κεκρίδα και όχι στο βραχιόνιο οστό.

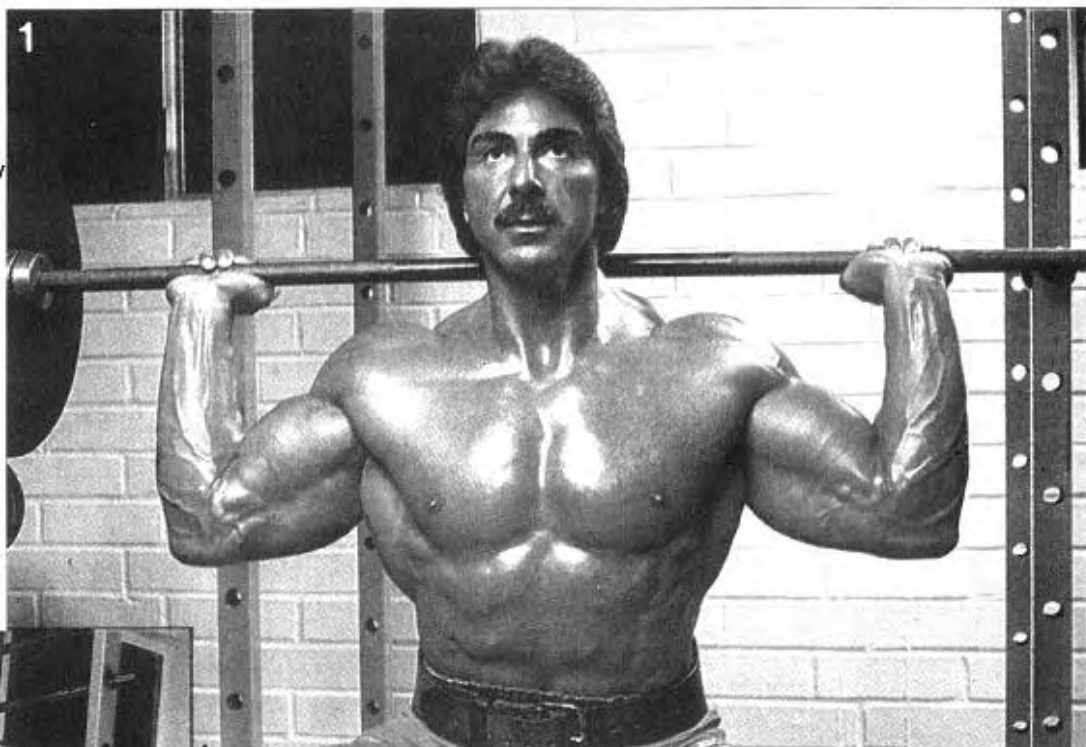
Επίσης, μπορεί το νευρομυϊκό του σύστημα να είναι καλύτερο. Ένα κυβικό εκατοστό των μυώνων του μπορεί να αποδώσει περισσότερη ισχύ από ανάλογο όγκο του ψηλού αθλητή.

Αρκετά συχνά μάλιστα ένα άτομο με μεγαλύτερους μυώνες μπορεί



ΟΠΙΣΘΟΛΑΙΜΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ

Αυξάνουν το πλάτος των δελτοειδών ενισχύοντας τις πρόσθιες και πλάγιες κεφαλές τους. ➤



να βρίσκεται σε μειονέκτημα λόγω του μεγαλύτερου μεγέθους. Όσο αυξάνει ο μυώνας τόσο η γωνία μεταξύ αυτού και του τένοντα αλλάζει – μοιραία. Μερικές φορές αυτή η αλλαγή οδηγεί σε δυσκολίες. Ενώ η ικανότητα δύναμης ή «είσοδος δύναμης» αυξάνει σε αναλογία με τις αυξήσεις του μεγέθους των μυώνων, η πραγματική δύναμη ή «έξοδος δύναμης» δεν παρουσιάζει άνοδο αναλογικά. Εξαιτίας αυτών και άλλων διαφορών μεταξύ αθλητών, είναι δύσκολη η πραγματοποίηση ακριβών συγκρίσεων. Αυτές μπορεί να τις κάνει

μόνο ο ίδιος ο αθλητής στον εαυτό του σε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο.

Προπόνηση με Βάρη για Μυϊκή Μάζα και Δύναμη

Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή.

- 1) Σκουώτ
- 2) Κωπηλατική σε Κάμψη
- 3) Άρσεις Θανάτου
- 4) Άρσεις του Σώματος στα Δάκτυλα των Ποδιών
- 5) Πιέσεις σε Πάγκο (επικλινή κατά προτίμηση)
- 6) Βυθίσεις με Αγκώνες προς τα Έξω (στήθος)

ΒΥΘΙΣΕΙΣ (οι αγκώνες προς τα μέσα) ➤

Σπουδαία άσκηση για τους μυώνες του στήθους και τους τρικεφαλούς. Κατεβαίνετε όσο πιο χαμηλά μπορείτε για ένα πλήρες τέντωμα.





ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

Οι κοιλιακοί είναι κι αυτοί μυώνες, γι' αυτό αντιμετωπίζετέ τους σαν μυώνες. Χρησιμοποιείτε δίσκο για την άσκηση.



ΒΥΘΙΣΕΙΣ (οι αγκώνες προς τα έξω)

Με τη λαβή αυτή οι αγκώνες πιέζονται πολύ προς τα έξω, με συνέπεια την άσκηση μεγαλύτερης τάσης στους θωρακικούς. Και σε αυτή την περίπτωση πρέπει να κατεβαίνετε όσο πιο χαμηλά μπορείτε.

ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ

Άλλη μια άσκηση που γυμνάζει ολόκληρο το σώμα, ιδιαίτερα την πλάτη και τους μηρούς. Κρατάτε το κεφάλι ψηλά.



ΑΡΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΑΜΠΕΣ

Αυτή γυμνάζει όλα τα μέρη των γαστροκνημιακών, αλλά πρέπει στο χαμηλότερο σημείο να τεντώνονται ενώ στο υψηλότερο να συστέλλονται, ώστε τα αποτελέσματα να είναι τα καλύτερα δυνατά.



- 7) Οπισθολαίμιες Άρσεις Μπάρας
- 8) Άρσεις για τους Δικέφαλους
- 9) Βυθίσεις με Αγκώνες προς τα Μέσα (τρικέφαλοι)
- 10) Άσκηση για Κοιλιακούς

Προτού ξεκινήσετε ένα σετ σκουώτ με μεγάλα βάρη, κάντε μερικά ελαφρότερα σετ με ποσοστό βάρους περίπου 60%-40% από αυτό που θα χρησιμοποιήσετε για ένα σετ 8 επαναλήψεων μέχρις εξουθένωσης. Στη συνέχεια κάντε το πρώτο ουσιαστικό σετ σας με βάρος που επιτρέπει την εκτέλεση 8 επαναλήψεων. Όμως, μην κολάτε σε ένα νούμερο. Αντί για 8, μπορείτε να κάνετε 9 επαναλήψεις. Είναι σημαντικό να εκτελείτε ένα σετ μέχρι μυϊκής κοπώσεως (εκτός ασκήσεων, όπως τα σκουώτ ή οι πιέσεις σε επικλινή πάγκο όπου

προέχει το θέμα «ασφάλεια»).

Κάνετε δύο σετ των 5-8 επαναλήψεων το καθένα, με ασκήσεις προθέρμανσης, όπου αυτές κρίνονται αναγκαίες.

Κατά διαστήματα προσθέτετε δυναμικές επαναλήψεις στις ασκήσεις σας. Έχετε κάποιον δίπλα σας προκειμένου να σας προσφέρει βοήθεια μετά την τελευταία δυνατή θετική επανάληψη που μπορείτε να εκτελέσετε με τη μεγαλύτερη κατορθωτή προσπάθεια. Ο,τιδήποτε κάνει την άσκηση πιο απαιτητική ή έντονη είναι ένα βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση.

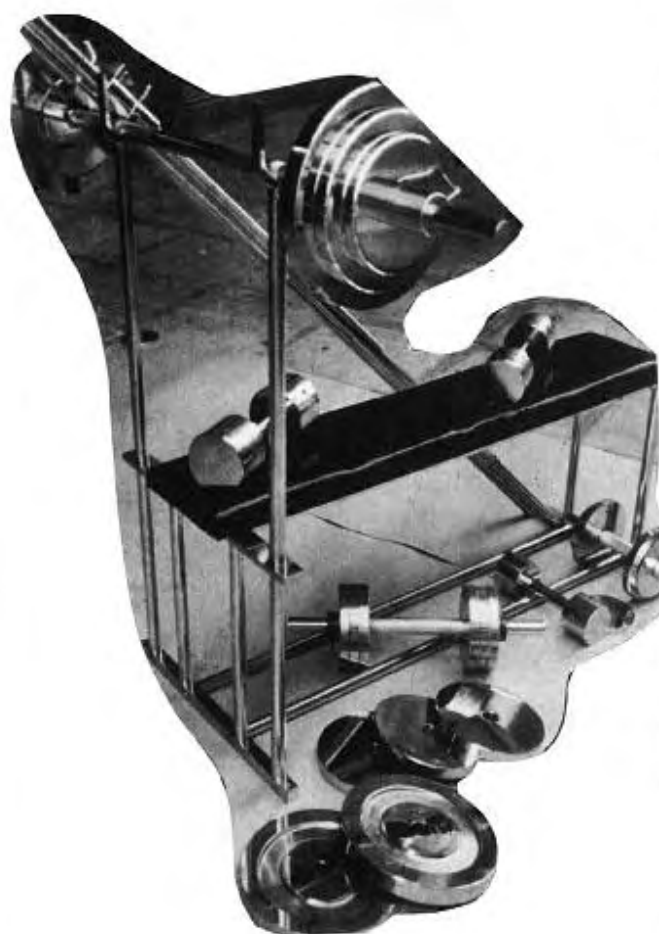
Σιγά-σιγά μειώστε το χρόνο προπόνησης, ελαττώνοντας παράλληλα το διάστημα ανάπαυσης μεταξύ των σετ. Αυτό αυξάνει την ένταση και τα αποτελέσματα φανερώνονται πιο νωρίς. Μην εξελιχθεί όμως

η προπόνηση σε αγώνα κατά του ρολογιού. Εάν βιάζεστε, θα έχετε προβλήματα με το καρδιαγγειακό σας σύστημα. Ξεκουράζεστε αρκετά μετά από κάθε σετ.

Από τη στιγμή που δεν αντιμετωπίζετε προβλήματα εκτελώντας 10-11 επαναλήψεις με τη βοήθεια ενός συγκεκριμένου βάρους, αυξήστε το κατά ένα 10%, ώστε στη συνέχεια να μπορείτε να κάνετε μόνο οχτώ επαναλήψεις.

Η σωματική διάπλαση δεν είναι ενόργανη, κλασσικός χορός ή τζαζερσαϊζ. Είναι σκληρή, βάρβαρη, απαιτητή και, σε τελική ανάλυση όχι για «λεπτεπίλεπτους». Εάν θέλετε να μοιάζετε με πρωταθλητή, καλύτερα να προπονεύστε όπως οι πρωταθλητές. Σκληρή, έντονη προπόνηση με βάρη. Ραντεβού στο γυμναστήριο!

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



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

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

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

Η ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΤΗΣ ΚΟΙΛΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΠΛΕΥΡΩΝ
ΚΑΙ Η ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ ΣΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ
ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΛΗΚΤΙΚΗ ΘΩΡΑΚΙΚΗ
ΜΑΖΑ ΚΑΙ ΓΡΑΜΜΩΣΗ!

ΜΕΓΙΣΤΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗΘΟΥΣ!

Από τον Ντέννις Τινερίνο
Απόδοση: Μίνα Καρύδη

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

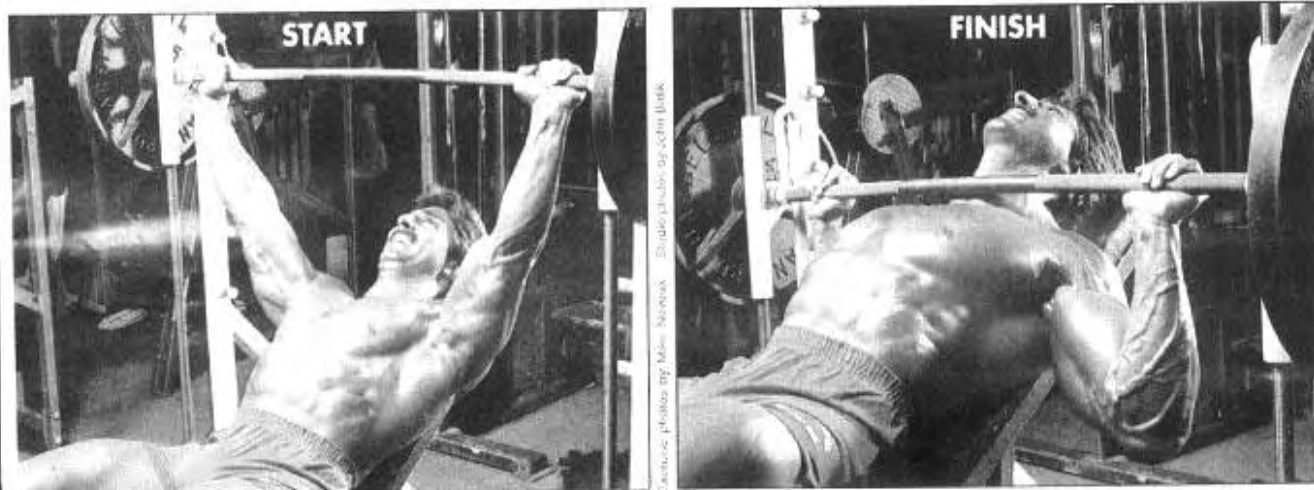
Με όλο τον διαθέσιμο εξοπλισμό για την εκγύμναση του στήθους εξακολουθώ να προτιμώ τις βασικές ασκήσεις. Ξεχάστε τα πεκ-ντεκ (μηχανή εκτάσεων θωρακικών), τις φανταχτερές διατάξεις τροχαλίας και όλες τις μηχανές που υποτίθεται ότι εκτείνουν τους θωρακικούς από κάθε πιθανή γωνία. Απλώς δώστε μια Ολυμπιακή μπάρα Γουήντερ και ένα ρυθμιζόμενο πάγκο επικλινών ασκήσεων και θα μπορούσα να προπονήσω το στήθος μου για έναν αγώνα σαν τα Μίστερ Ολύμπια χωρίς να υστερήσω σε τίποτα!

Υπάρχουν δυο πλευρές της ανάπτυξης του στήθους που πρέπει να λάβετε υπόψη σας στις προπονήσεις σας. Οποσδήποτε, πρέπει να έχετε συμπαγές, καλο-ισορροπημένους και γραμμωμένους θωρακικούς. Πρέπει επίσης να διαθέτετε μια πλήρως αναπτυγμένη πλευρική κοιλότητα, πάνω στην οποία θα επιδεικνύετε τους θωρακικούς σας.



Φαίνεται απίθανο ότι θα μπορούσατε να μεγαλώσετε την κοιλότητα των πλευρών σας. Στο κάτω-κάτω, είναι αδύνατο να μακρύνουν τα οστά, έτσι δεν είναι; Παρόλα αυτά, κάνοντας σούπερ-σετ με μια ειδική έκδοση των σκουότ με διασταυρούμενα πούλ-όβερ αλτήρων πάγκου, μπορείτε να εκτείνετε αργά το μήκος των χόνδρων που συνδέουν τα πλευρά σας με τον θώρακά σας, ή τα οστά του στήθους. Αυτό έχει το καθαρό αποτέλεσμα της επιμήκυνσης των πλευρών σας και της επέκτασης του όγκου της πλευρικής σας κοιλότητας.

Για να πάρετε μια αξιοπρεπή πόζα στήθους κατά τη διάρκεια του 2ου γύρου των προκαταρκτικών του αγώνα, πρέπει να έχετε μια πλήρως αναπτυγμένη πλευρική κοιλότητα. Αυτό προσθέτει επίσης στην έκδηλη μάζα ολόκληρου του στήθους σας. Έτσι δεν πρέπει πρτ



πλευρικής σας κοιλότητας.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΠΕΚΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ

Είναι ευκολότερο να επιμηκύνουμε τους χόνδρους που συνδέουν τα πλευρά στο στήρνο σας όταν βρισκόσαστε ακόμη στην εφηβεία σας. Τότε το σώμα σας εξακολουθεί να μεγαλώνει και αυτοί οι χόνδροι είναι σχετικά εύπλαστοι και εκτείνονται πολύ εύκολα. Ακόμα, μπορείτε να προσθέσετε 6,5 πόντους στην περιφέρεια του στήθους σας με έξι εβδομάδες εξειδίκευση στην επέκταση της πλευρικής κοιλότητας, άσχετα με την ηλικία σας.

Η πρώτη άσκηση σ' αυτό το πρόγραμμα είναι τα σκουότ αναπνοής. Αυτή η κίνηση είναι απλώς ένα πλήρες σκουότ με έναν προκαθορισμένο αριθμό βαθιών αναπνοών που παίρνονται μεταξύ των επαναλήψεων.

Τοποθετήστε μια σχετικά ελαφριά μπάρα πίσω από το λαιμό σας και πάρτε θέση για ένα σετ από σκουότ. Αδειάστε εντελώς τους πνεύμονές σας, μετά αναπνεύστε βαθιά. Πάρτε τρεις από αυτές τις βαθιές αναπνοές, κρατήστε την τρίτη, κάνετε σκουότ προς τα κάτω και εκπνεύστε μόνο αφού είστε στα μισά του δρόμου προς τη θέση του πλήρους σκουότ.

Μεταξύ κάθε μίας από τις 10 πρώτες επαναλήψεις του σετ σας των σκουότ αναπνοής, πάρτε τρεις βαθιές αναπνοές. Αναπνεύστε μέσα κι έξω τέσσερις φορές από την ενδέκατη μέχρι την εικοστή επανάληψη και πάρτε πέντε βαθιές αναπνοές μεταξύ κάθε μιας από τις τελευταίες πέντε. Αυτές οι 25 επα-

ναλήψεις μπορεί να φαίνονται πολλές για ένα σετ, αλλά θα χρειαστείτε αυτές τις πολλές επαναλήψεις για να ενεργοποιήσετε πλήρως την αναπνοή σας. Και δεν θα πρέπει ποτέ να εκτελείτε αυτή την κίνηση με βάρη μεγαλύτερα από το σωματικό σας βάρος. Πρέπει να δίνετε έμφαση στη βαθιά αναπνοή, όχι στα βάρη που χρησιμοποιείτε.

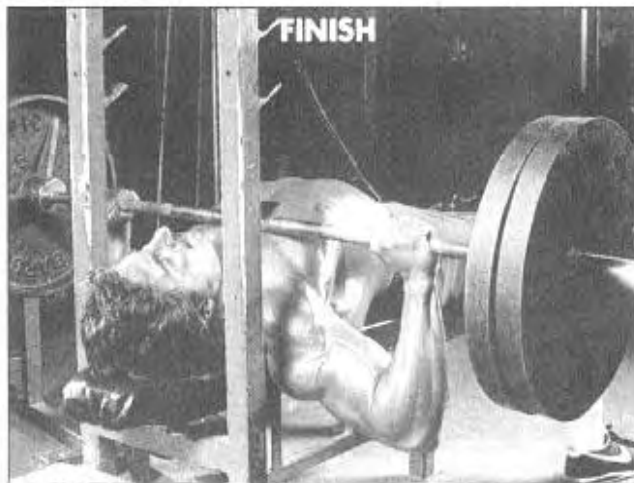
Από τη στιγμή που τελειώνετε το σετ των σκουότ με αναπνοές, θα πρέπει αμέσως να εκτελέσετε ένα σετ διασταυρούμενων πουλόβερ με αλτήρες σε πάγκο για 20 επαναλήψεις. Μόνο τότε μπορείτε να ξεκουραστείτε για δύο ή τρία λεπτά πριν επαναλάβετε το σούπερ-σετ της επέκτασης στήθους. Οι

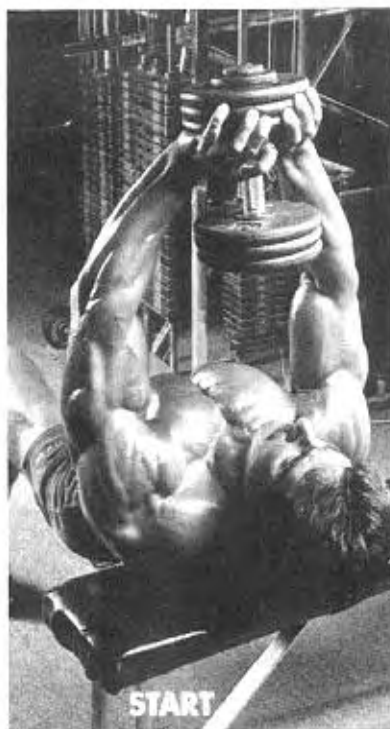


λιγότερο πεπειραμένοι μπόντυ - μπίλντερς μπορούν να κάνουν δύο ή τρία από αυτά τα σούπερ-σετ, ενώ οι προχωρημένοι μπορούν να εκτελέσουν τέσσερα με πέντε.

Τα διασταυρούμενα πουλόβερ σε πάγκο είναι σημαντικά για την έκταση της πλευρικής σας κοιλότητας. Γίνονται κρατώντας ένα μέτριο βαρύ αλτήρα και με τα δυο χέρια ενώ είσαστε ξαπλωμένοι με μόνο τους ώμους σας και το πάνω μέρος της πλάτης σας να αγγίζει έναν επίπεδο πάγκο άσκησης. Τα πόδια σας πρέπει να τοποθετηθούν ανοιχτά, στο πάτωμα όσο και το πλάτος των ώμων σας και οι γοφοί σας θα πρέπει να κρατηθούν ελαφρά κάτω από το επίπεδο των ώμων σας κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αν χαμηλώσετε τους γοφούς σας λίγο περισσότερο όταν ο αλτήρας βρίσκεται στην πιο χαμηλή θέση της κίνησης, μπορείτε να πετύχετε μια ακόμα μεγαλύτερη έκταση στην πλευρική σας κοιλότητα και τους θωρακικούς.

Αρχίστε αυτή την κίνηση με τις παλάμες σας ενάντια στην κάτω πλευρά του πάνω σετ των δίσκων του αλτήρα και με τους αντίχειρές σας γύρω από τη λαβή του αλτήρα για να τον εμποδίσει να γλιστρήσει από τα χέρια σας κατά τη διάρκεια ενός σετ. Οι βραχίονές σας θα πρέπει να είναι ελαφρά λυγισμένοι και ο αλτήρας να κρατιέται ακριβώς πάνω από το στήθος σας. Ενώ αναπνέετε όσο πιο βαθιά μπορείτε, χαμηλώστε ελαφρά τον αλτήρα προς τα πίσω και κάτω σ' ένα ημικυκλικό τόξο σε μια θέση τόσο χαμηλή πίσω από το κεφάλι σας όσο και άνετη συγχρόνως. Επιστρέψτε το βάρος στη θέση εκκίνησης και εκπνεύστε.





Επαναλαμβάνω, πρέπει να γίνω συνούπερσετ 25 επαναλήψεων σκουότ με αναπνοές με 20 επαναλήψεις διασταυρούμενων πουλόβερ με αλτήρα σε πάγκο. Αν κάνετε προπόνηση λιγότερο από ένα χρόνο, εκτελέστε δύο ή τρία από αυτά τα συνούπερσετ επέκτασης στήθους. Οι μπόντυ-μπίλντερς με μεγαλύτερη πείρα μπορούν να ωφεληθούν με τέσσερα ή πέντε συνούπερσετ.

Θα πρέπει να φθάσετε τους στόχους σας όσον αφορά την επέκταση του στήθους σας σε έξι μήνες. Σ' αυτό το σημείο, μπορείτε να παραλείψετε τα σκουότ αναπνοής από το πρόγραμμά σας. Συνεχίστε όμως, χρησιμοποιώντας διασταυρούμενα πουλόβερ σε πάγκο στο πρόγραμμα του στήθους σας από καιρό σε καιρό. Τα πουλόβερ θα κρατήσουν την πλευρική σας κοιλότητα ευλύγιστη ενώ θα δραστηριοποιούν συγχρόνως την ανάπτυξη των θωρακικών σας.

ΘΩΡΑΚΙΚΗ ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑ

Όταν άρχισα το μπόντυ-μπίλντινγκ, έκανα εκτεταμένη χρήση των πιέσεων πάγκου, επικλινών πιέσεων και βυθίσεων στο δίζυγο. Αυτές οι κινήσεις έκαναν γρήγορα ογκώδεις τους θωρακικούς μου (το κάτω μέρος), μέχρι το σημείο όπου το πάνω μέρος τους φαινόταν επίπεδο και όχι επιβλητικό.

Από τη στιγμή που αυτή η αδυναμία έγινε έκδηλη, έβαλα μπροστά ένα ειδικευμένο πρόγραμμα ποικίλων τύπων επικλινών πιέσεων και επικλινών εκτάσεων. Χρησιμοποιώντας Προπονητική Αρχή Μυικής Προτεραιότητας του Γουήντερ κατά αυτό τον τρόπο (δουλεύοντας το πάνω μέρος των θωρακικών μου πρώτα στη ρουτίνα του στήθους μου), ήμουν σε θέση να φέρω γρήγορα τους θωρακικούς μου σε τέλεια ισορροπία.

Η αναλογία είναι το κύριο κλειδί για τη θωρακική τελειότητα. Φυσικά πρέπει να προσέχετε να διατηρείτε την ανάπτυξη του στήθους σας σε αναλογία με το υπόλοιπο της σωματικής σας κατασκευής. Οι θωρακικοί σας μπορούν να είναι είτε πολύ μεγάλοι, είτε πολύ μικροί.

Θα πρέπει επίσης να παρακολουθήσετε την ισορροπία με των διαφόρων όψεων της σύνθετης ομάδας των θωρακικών μυώνων — πάνω θωρακικοί, κάτω θωρακικοί, εσωτερικοί θωρακικοί, εξωτερικοί θωρακικοί και τα λοιπά. Και θα πρέπει να χρησιμοποιείτε πάντα πολλές κινήσεις Απομονωμένης Έντασης ανάμεσα στα σετ σας της θωρακικής προπόνησης για να σιγουρευτείτε ότι θα ελαττώσετε το βάρος σας για τους αγώνες και οι θωρακικοί σας θα είναι εντελώς γραμμωμένοι — σχεδόν σαν να έχουν γρατζουνιστεί από τίγρη — όταν τεντώνετε τους μυώνες σας.

Όπως μπορείτε να δείτε, είναι μια σχετικά περίπλοκη διαδικασία για να αναπτύξετε τέλεια ισορροπημένους θωρακικούς. Αλλά με τη χρησιμοποίηση των προτεινόμε-

νων προπονητικών ρουτινών που αναφέρονται παρακάτω, δεν θα πρέπει να συναντήσετε πάρα πολλές δυσκολίες.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΘΩΡΑΚΙΚΟΥΣ

Τα προγράμματα της θωρακικής προπόνησης που προτείνω παρουσιάζουν δυσκολίες για όλα τα επίπεδα προπονητικής πείρας. Οι αρχάριοι είναι μπόντυ-μπίλντερς με λιγότερο από τρεις μήνες σταθερής προπόνησης, οι ημι-προχωρημένοι έχουν προπονηθεί λιγότερο από ένα χρόνο και οι προχωρημένοι περισσότερο από ένα χρόνο.

ΡΟΥΤΙΝΑ ΣΤΗΘΟΥΣ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ

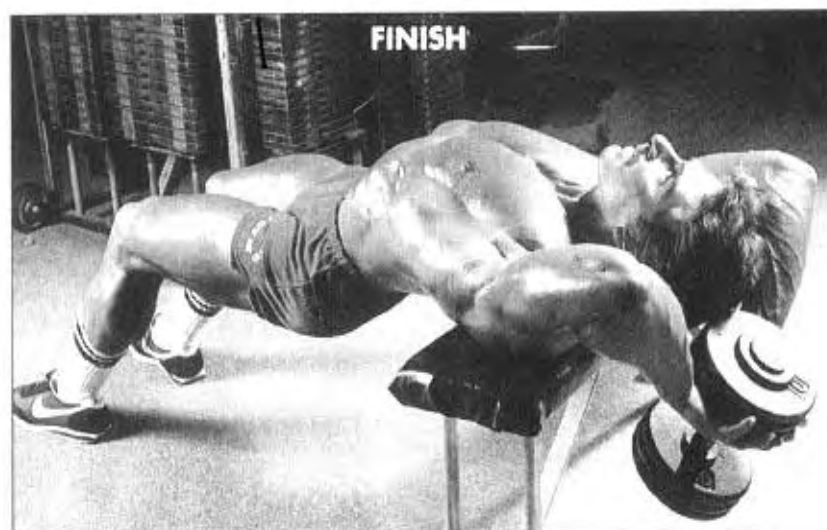
	ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
ΑΣΚΗΣΗ		
1) Πιέσεις Πάγκου	3	6-10
2) Επικλινείς Πιέσεις	3	6-10

ΡΟΥΤΙΝΑ ΣΤΗΘΟΥΣ ΓΙΑ ΗΜΙΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ

	ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
ΑΣΚΗΣΗ		
1) Επικλινείς Πιέσεις σε Μηχανή Σμιθ	4	6-8
2) Βυθίσεις	3-4	8-10
3) Πιέσεις Πάγκου	3-4	6-8

ΡΟΥΤΙΝΑ ΣΤΗΘΟΥΣ ΓΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ

	ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
ΑΣΚΗΣΗ		
1) Επικλινείς Πιέσεις σε Μπάρα	4	6-8
2) Επικλινείς Πιέσεις σε Μηχανή Σμιθ	4	6-8
3) Πιέσεις Πάγκου	4	6-8
4) Βυθίσεις	4	8-12



Η Ρουτίνα Στήθους για Προχωρημένους είναι μια που ακολουθώ δυο φορές τη βδομάδα σε εποχή μη αγώνων. Μετά, πριν από έναν αγώνα, θα προσθέσω και μερικά σταυρωτές έλξεις διασταυρούμενα πουλόβερ πάγκου και ίσως μερικά σετ εκτάσεων σε θωρακική μηχανή. Επίσης ανεβάζω τις επαναλήψεις ελαφριά και μειώνω τη διάρκεια του διαλείμματος ανάπαυσης μεταξύ των σετ.

Όπως μπορείτε να δείτε, προπονώ το στήθος μου χρησιμοποιώντας τις βασικές ασκήσεις. Αν και εσείς επίσης επιστρέψετε στις βασικές και χρησιμοποιήσετε μεγάλα βάρη σε αυστηρή φόρμα σ' όλες τις ασκήσεις, σύντομα θα έχετε ένα Ηράκλειο στήθος!

ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Πιέσεις Πάγκου: Αυτή είναι η πιο βασική από τις ασκήσεις στήθους, και αυτή που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πιο πολλά βάρη. Οι πάγκοι πιέζουν δυνατά τους θωρα-

κικούς, τους πρόσθιους δελτοειδείς και τρικεφάλους. Ξαπλώστε με την πλάτη σας πάνω σ' έναν επίπεδο πάγκο άσκησης και πιάστε γερά την μπάρα που βρίσκεται στη σχάρα του πάγκου, τοποθετώντας τα χέρια σας 8-15 εκ. πιο ανοιχτά από το πλάτος των ώμων σας από την κάθε πλευρά. Βγάλτε την μπάρα από τη σχάρα και κρατήστε την με τεντωμένα χέρια ακριβώς πάνω από τις αρθρώσεις του ώμου σας. Βεβαιούμενοι ότι το πάνω μέρος των χεριών σας κινούνται έξω από τα πλευρά σας, λυγίστε αργά τα χέρια σας και χαμηλώστε την μπάρα προς τα κάτω για να αγγίξετε το μέσο του στήθους σας. Πιέστε το βάρος προς το σημείο εκκίνησης και επαναλάβετε.

Επικλινείς Πιέσεις Πάγκου: Οι επικλινείς μετατοπίζουν το βάρος κυρίως στο πάνω μέρος των θωρακικών σας αλλά εξακολουθούν να ασκούν μεγάλη πίεση στους πρόσθιους δελτοειδείς και τρικεφάλους μυών. Ξαπλώστε με την πλάτη σας στον επικλινή πάγκο και

πιάστε με τον ίδιο τρόπο την μπάρα όπως και με τις πιέσεις πάγκου. Υψώστε την μπάρα έξω από τη σχάρα του πάγκου τεντώνοντας τους βραχιόνες σας. Κρατώντας τους αγώνες σας πίσω, χαμηλώστε αργά την μπάρα ώστε να αγγίξετε το πάνω μέρος του στήθους σας στη βάση του λαιμού σας. Πιέστε την μπάρα πίσω στο σημείο εκκίνησης και επαναλάβετε.

Επικλινείς Πιέσεις σε Μηχανή Σμιθ: Αυτή η κίνηση είναι παρόμοια σε αποτέλεσμα και εκτέλεση με τις επικλινείς πιέσεις πάγκου. Θα βρείτε ότι μπορείτε συνήθως να ωφεληθείτε περισσότερο από την κίνηση όταν την κάνετε με μηχανή, επειδή δεν χρειάζεται να ανησυχείτε σχετικά με την εξισορρόπηση της μπάρας.

Βυθίσεις: Οι βυθίσεις χαράζουν μια καθαρή γραμμή γύρω από τις κατώτερες και εξωτερικές πλευρές των θωρακικών σας. Η κίνηση επίσης πιέζει τους πρόσθιους δελτοειδείς και τους τρικεφάλους. Σημειώστε

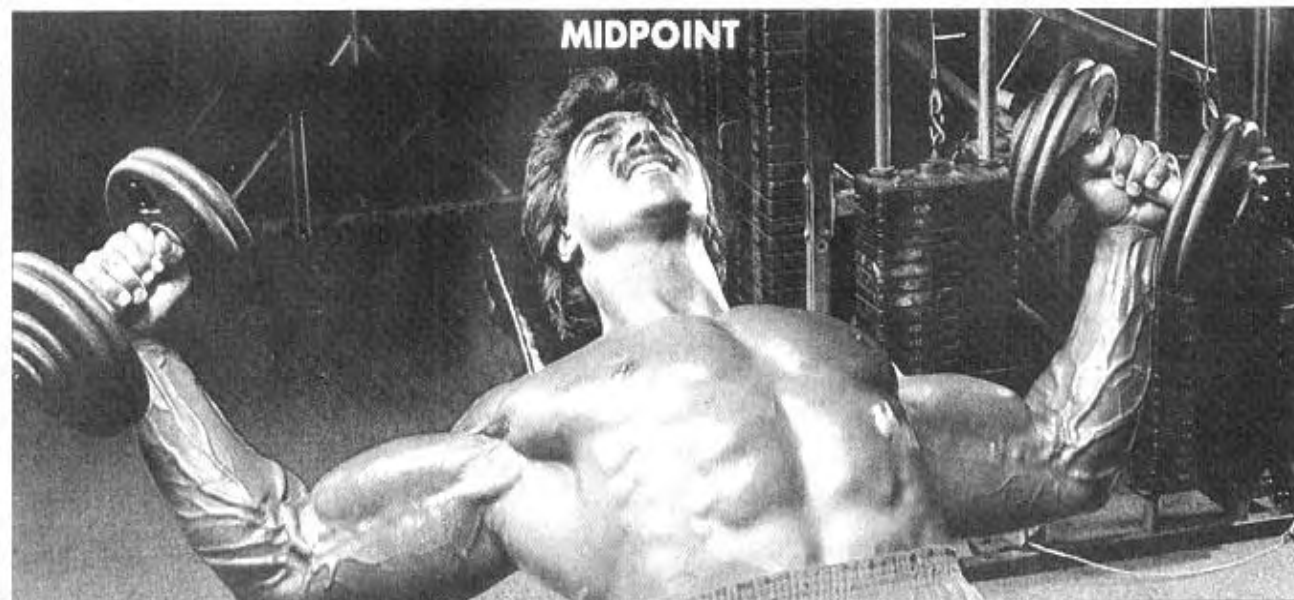


ότι κάνω τις βυθίσεις μου με τις αρθρώσεις των δαχτύλων μου να είναι στραμμένες αντιμέτωπες. Αρχίστε με τους βραχίονές σας ελαφρά λυγισμένους και χαμηλώστε το στήρνο σας όσο πιο χαμηλά από το επίπεδο των ραβδών γίνεται. Μετά πιέστε προς τα πάνω σε μια θέση και κρατηθείτε εκεί για μια συνεχή ένταση στους θωρακικούς σας.

Σταυρωτές Έλξεις: Αυτή είναι η καλύτερη κίνηση για τη γράμ-μωση των θωρακικών και το γέμι-σμα στις εσωτερικές άκρες της μυϊκής ομάδας όπου αυτές προ-σκολλούνται στο στήρνο. Σταθείτε ανάμεσα στις τροχαλίες και πιά-στε τις χειρολαβές. Με τις παλά-

μες προς το πάτωμα, εκτείνετε τους βραχίονές σας προς τα πάνω όπως δείχνει η φωτογραφία. Μετά, χρη-σιμοποιώντας θωρακική δύναμη, κινήστε αργά τα χέρια σας σε ημι-κυκλικά τόξα προς τα κάτω μέχρι να αγγίζουν το ένα το άλλο μερικά εκατοστά μπροστά από τους γο-φούς σας. Κρατήστε αυτήν τη συσταλμένη στάση — σαν να έχετε πάρει μια μυώδη πόζα — για ένα λεπτό πριν επιστρέψετε τα χέρια σας στο σημείο εκκίνησης. Νομί-ζω ότι θα βρείτε ότι ωφελείστε λίγο περισσότερο από την κίνηση αν γέρνετε λίγο τη μέση σας προς τα μπρος όταν την κάνετε.

Ντένις Τινερίνο



MIZUNO

ΤΟ ΑΝΑΛΑΦΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΩΡΑ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - ΖΑΪΜΗ 38 - ΑΘΗΝΑ



Η σκληρά προπονούμενη σταιρ με τη νέα σωματική διάπλαση σκέφτεται ότι η προπόνηση του στήθους βοήθησε την θηλυκή της υπόσταση, δεν την έβλαψε! Αυτή η ρουτίνα ξετινάζει μύθους σχετικά με τις γυναίκες και τους μυώνες!

ΣΤΗΘΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΝΓΚΕΡ

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

Όπως τα είπε στον Μπιλ Ρέυνολντς
Απόδοση: Μίνα Καρύδη

Από την πρώτη εβδομάδα που άρχισα να προπονούμαι με βάρη, απόλαυσα τις εκγυμνάσεις του στήθους μου. Υπάρχει ένας πολύ καλός λόγος γι' αυτό: Ασχολιόμουν με τα σπορ σ' όλη μου τη ζωή' είχα πολύ επίπεδο στήθος όταν άρχισα το μπόντυ-μπίλντιγκ και προπονώντας το στήθος μου σκληρά κατάφερα να αναπτύξω καμπύλες εκεί όπου δεν είχα καμία!

Φυσικά, δεν μπορείτε να αυξήσετε τον λιπαρό ιστό του στήθους κάνοντας πιέσεις πάγκου, αλλά μπορείτε να σφίξετε και να περι-

γράψετε τους βρισκόμενους από κάτω θωρακικούς μυώνες που στηρίζουν και προστατεύουν το στήθος σας. Το καθαρό αποτέλεσμα για μένα ήταν μια ευχάριστη βελτίωση της θηλυκότητάς μου και η φιλοσοφία μου για το μπόντυ-μπίλντιγκ ήταν πάντα να προπονούμαι πρώτα για μια θηλυκή εμφάνιση και έπειτα για μυικότητα.

Σ' έναν ανταγωνιστικό μπόντυ-μπίλντερ όπως εγώ οι πολύ αναπτυγμένοι θωρακικοί μύες βελτιώνουν σημαντικά τις ευκαιρίες που έχει κάποιος να κερδίσει άλλους μεγάλους τίτλους. Έτσι έδινα εκ νέου μορφή στο προηγούμενο επίπεδο στήθους μου. Αναπτύσσω πυκνότητα και μυικότητα στους θωρακικούς μυώνες σε τέτοιο βαθμό ώστε έχω κερδίσει ένα Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, προς μεγάλη μου έκπληξη.

Ακολουθώ ένα κύκλο προπόνησης τεσσάρων ημερών κατά τον οποίο εκγυμνάζομαι για τρεις διαδοχικές μέρες και ξεκουράζομαι την τέταρτη. Στην πρώτη μου μέρα γυμνάζω το στήθος και τους τρικέφαλους· τη δεύτερη την πλάτη και τους δικέφαλους· την τρίτη τους μηρούς και τους ώμους. Προπονώ τους κοιλιακούς μου μόνο μια ή δυο φορές τη βδομάδα στην εκτός αγώνων περίοδο. Και επειδή οι γάμπες μου αναπτύσσονται τόσο εύκολα, σπάνια κάνω καμιά άμεση εκγύμναση στις γάμπες μου.

Αν μόλις αρχίζετε το μπόντυ-μπίλντιγκ, μπορείτε να προπονήσετε επικερδώς ολόκληρο το σώμα

σας σε κάθε μια από τις τρεις εβδομαδιαίες προπονήσεις. Παρόλα αυτά, μετά από τέσσερις ως έξι μήνες σταθερής προπόνησης, θα πρέπει να προχωρήσετε σε μια διαχωριστική ρουτίνα τεσσάρων ημερών. Και μετά από ένα χρόνο προπόνησης, σας συστήνω να ακολουθήσετε τον κύκλο μου των τεσσάρων ημερών. Για έναν προχωρημένο μπόντυ-μπίλντερ, αυτό επιτρέπει την καλύτερη γενική συχνότητα προπόνησης για κάθε μυικό γκρουπ καθώς και επαρκή χρόνο για να ανακτήσετε πλήρως τις δυνάμεις





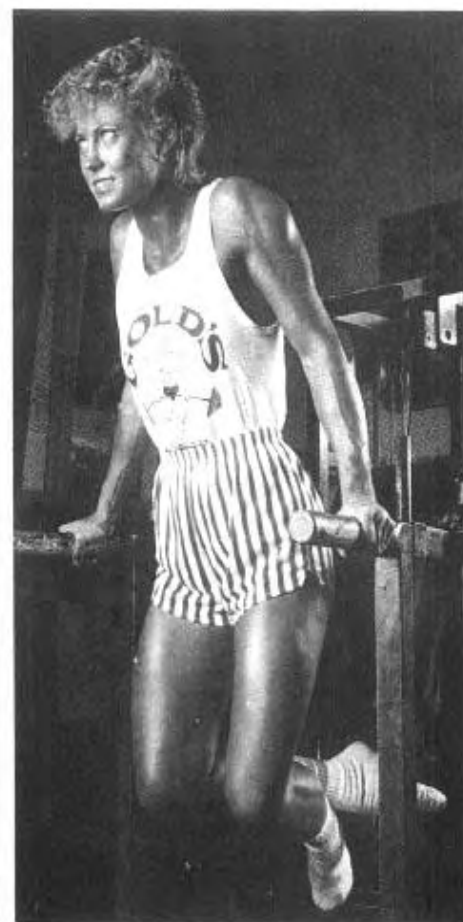
σας μεταξύ των εκγυμνάσεων κάθε τμήματος του σώματος. Μέχρι που άρχισα να ακολουθώ ένα κύκλο τεσσάρων ημερών δεν είχα αρχίσει να έχω αληθινά ωφέλη απ' το μπόντυ-μπίλντιγκ· πιστεύω ότι και εσείς θα έχετε μια παρόμοια εμπειρία.

Ένα σημαντικό λάθος που κάνουν πολλές αφοσιωμένες γυναίκες μπόντυ-μπίλντερς είναι η υπερπροπόνηση του στήθους τους. Μπορεί να διαβάσετε στο Muscle & Fitness για το πώς η τάδε νικήτρια προπονεί το στήθος της με 15-20 συνολικά σετ σε κάθε εκγύμναση και υποθέτετε ότι αυτός θα είναι ένας κατάλληλος αριθμός σετ για σας. Στις περισσότερες περιπτώσεις, αυτός είναι πολύ μεγάλος όγκος για να μπορέσει να τον χειριστεί το σώμα σας και σύντομα θα οδηγηθείτε στην υπερπροπόνηση.

Είμαι σίγουρη ότι πολλές υψηλού επιπέδου μπόντυ-μπίλντερ πράγματι εκτελούν 20 σετ στην προπόνηση του στήθους σε μια εκγύμναση, αλλά αυτό είναι πιθανότατα μόνο για λίγες εβδομάδες πριν από έναν αγώνα. Κατά τη διάρκεια ενός κύκλου εκτός αγώνων περιόδου, η ίδια μπόντυ-μπίλντερ πιθανότατα θα κάνει τα μισά.

Προπονούνται σχεδόν το ίδιο και στην περίοδο εκτός αγώνων και πριν από αγώνες και κορυφώνω χειριζόμενη επιδέξια το διαιτολόγιο μου και το ποσόν της αεροβικής προπόνησης που κάνω κάθε μέρα. Και έχω ανακαλύψει μέσω της Ενστικτώδους Προπονητικής Αρχής Γουήντερ ότι μπορώ να κάνω περισσότερα από 18 συνολικά σετ για ένα μεγάλο και σύνθετο μυϊκό γκρουπ σαν τους θωρακικούς μου. Αλλά αξιοποιώ κάθε σετ φθάνοντάς τα μέχρι την εξάντληση και συχνά ακόμη πιο πέρα με τη χρήση των βεβιασμένων επαναλήψεων.

Είναι καλύτερο να πιέξεις τα μεγάλα και σύνθετα μυϊκά γκρουπ από μια μεγάλη ποικιλία γωνιών. Γι' αυτό, συνήθως θα κάνω τέσσερις ή πέντε κινήσεις για το στήθος μου και μόνο δυο ή τρία σετ από κάθε άσκηση. Πάντοτε προσπαθώ να κάνω τουλάχιστον έξι καλές επαναλήψεις πριν κάνω 2-3 βεβιασμένες επαναλήψεις. Και συμπεριλαμβανομένων των βεβιασμένων επαναλήψεων, κανονικά εκτελώ 8-10 επαναλήψεις για κάθε σετ.





Επίσης πιστεύω στη χρησιμοποίηση της Προπονητικής Αρχής Μυικής Σύγχυσης του Γουήντερ. Οποιοδήποτε μυικό γκρουπ προσαρμόζεται γρήγορα σ' ένα ιδιαίτερο τύπο πίεσης και αρχίζει να ελαττώνει τον ρυθμό υπερτροφίας του. Αλλά όταν αλλάζω τις εκγυμνάσεις του στήθους μου κάθε εβδομάδα και μερικές φορές κάθε ημέρα προπόνησης, οι θωρακικοί μου δεν είναι ικανοί να προσαρμοστούν σ' ένα τύπο πίεσης. Έτσι

είναι αναγκασμένοι να αυξήσουν σε μέγεθος και δύναμη με τον πιο γρήγορο δυνατό ρυθμό.

Αυτό είναι ένα δείγμα ρουτίνας στήθους που μπορεί να εκτελέσω μετά από μια προθέρμανση:

—Πιέσεις Πάγκου με μπάρα: 3×8-10 (τρία σετ από 8-10 επαναλήψεις, αυξάνοντας το βάρος σε κάθε σετ).

—Επικλινείς Εκτάσεις με Αλτήρα: 2×8-10.

—Θωρακικές Εκτάσεις Ντεκ: 2×8-10.

—Διασταυρώσεις με τροχαλία: 2×10-15 (χωρίς βεβιασμένες επαναλήψεις).

Από μια εκγύμναση στην επομένη, μπορεί να κάνω τις πιέσεις πάγκου μου σε μια πολύ μικρή κλίση (περίπου 15-20°C). Μπορεί να κάνω εκτάσεις επιπέδου πάγκου και μπορεί να κάνω βυθίσεις σε παράλληλες μπάρες στη θέση των διασταυρώσεων με τροχαλία. Ή θα μπορούσα να αντιστρέψω τη σειρά για ένα καινούργιο αποτέλεσμα στους θωρακικούς μου. Ο αριθμός των διαφορετικών ρουτινών στήθους που μπορεί να κάνω είναι σχεδόν απεριόριστος.

Προπονούμαι βαριά, ιδιαίτερα στις βασικές ασκήσεις που κάνω για κάθε μέρος του σώματος. Για παράδειγμα, αντίθετα με τα σχετικά μακριά χέρια μου, πράγμα που κάνει την κίνηση περισσότερο δύσκολη για μένα, συνήθως φθάνω μέχρι τα 70 κιλά για τουλάχιστον 6 πλήρεις και χωρίς βοήθεια επα-



ναλήψεις σε ένα σετ πιέσεων σε πάγκο επίπεδο.

Αν μόλις αρχίζετε το μπόντυ-μπιλντινγκ, μπορείτε να κάνετε τρία σετ πιέσεων πάγκου για 8-12 επαναλήψεις το κάθε σετ. Λίγο αργότερα μπορείτε να προσθέσετε επικλινείς πιέσεις με αλτήρα ή μπάρα σ' αυτή τη ρουτίνα. Και σε μια περίοδο έξι μηνών, μπορείτε να πειραματιστείτε με όλες τις θωρακικές ασκήσεις για να καθορίσετε ποια έχει τα καλύτερα αποτελέσματα πάνω σας.

Ίσως το πρόγραμμα της προπόνησης του στήθους μου να είναι ιδανικό για την ατομική σας σωματική κατασκευή. Το πιο πιθανό είναι να ανακαλύψετε διαφορετικούς συνδυασμούς θωρακικών ασκήσεων, διαφορετικό αριθμό επαναλήψεων και φορτίων στα σετ και διαφορετικές προπονητικές αρχές που να έχουν καλύτερα αποτελέσματα στο δικό σας σώμα. Αυτή είναι μια εντελώς φυσιολογική κατάσταση πραγμάτων και σας ενθαρρύνω να χρησιμοποιήσετε την προπονητική φιλοσοφία του στήθους μου, τις ασκήσεις και το πρόγραμμα απλώς και μόνο σαν σημείο εκκίνησης για τους δικούς σας πειραματισμούς.

Πάντοτε να προπονείτε το στήθος σας συνεχώς σκληρά και να





μην παραλείπετε ούτε μια προπόνηση εκτός και αν είσατε άρρωστοι, τραυματισμένοι ή υπερπροπονημένοι. Χρειάζεται αφοσίωση και με σταθερότητα σκληρή δουλειά για να αναπτύξετε ένα καλοσχηματισμένο, θηλυκό μπόντυ-μπίλντερ, αλλά τα αποτελέσματα αξίζουν για να δουλέψει έτσι κανείς.

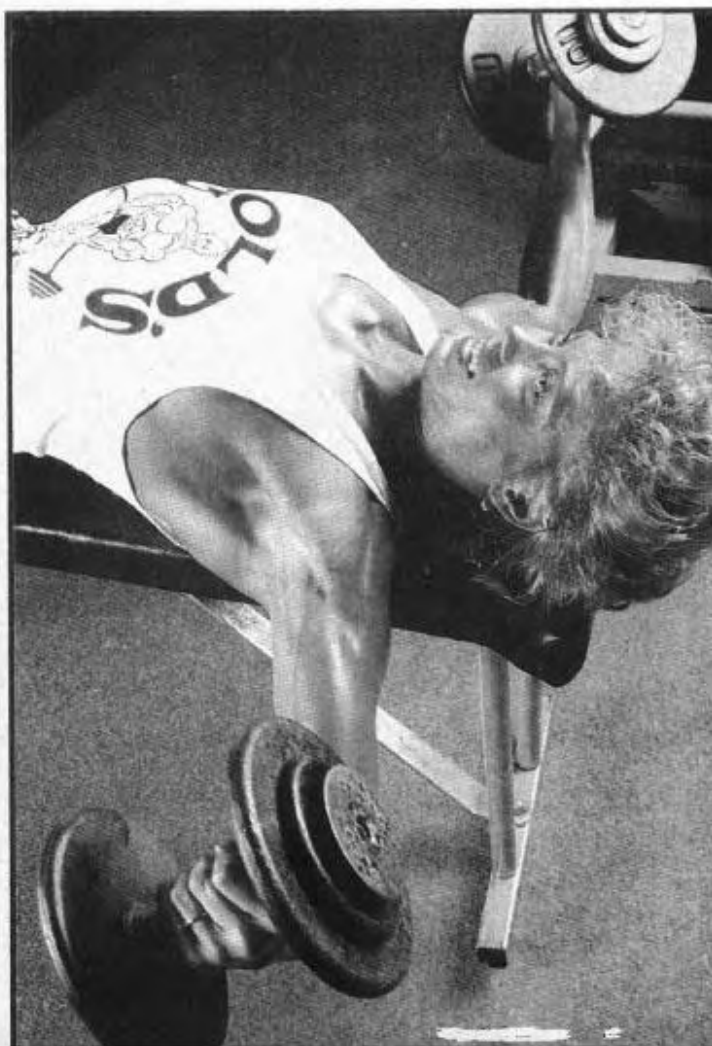
ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

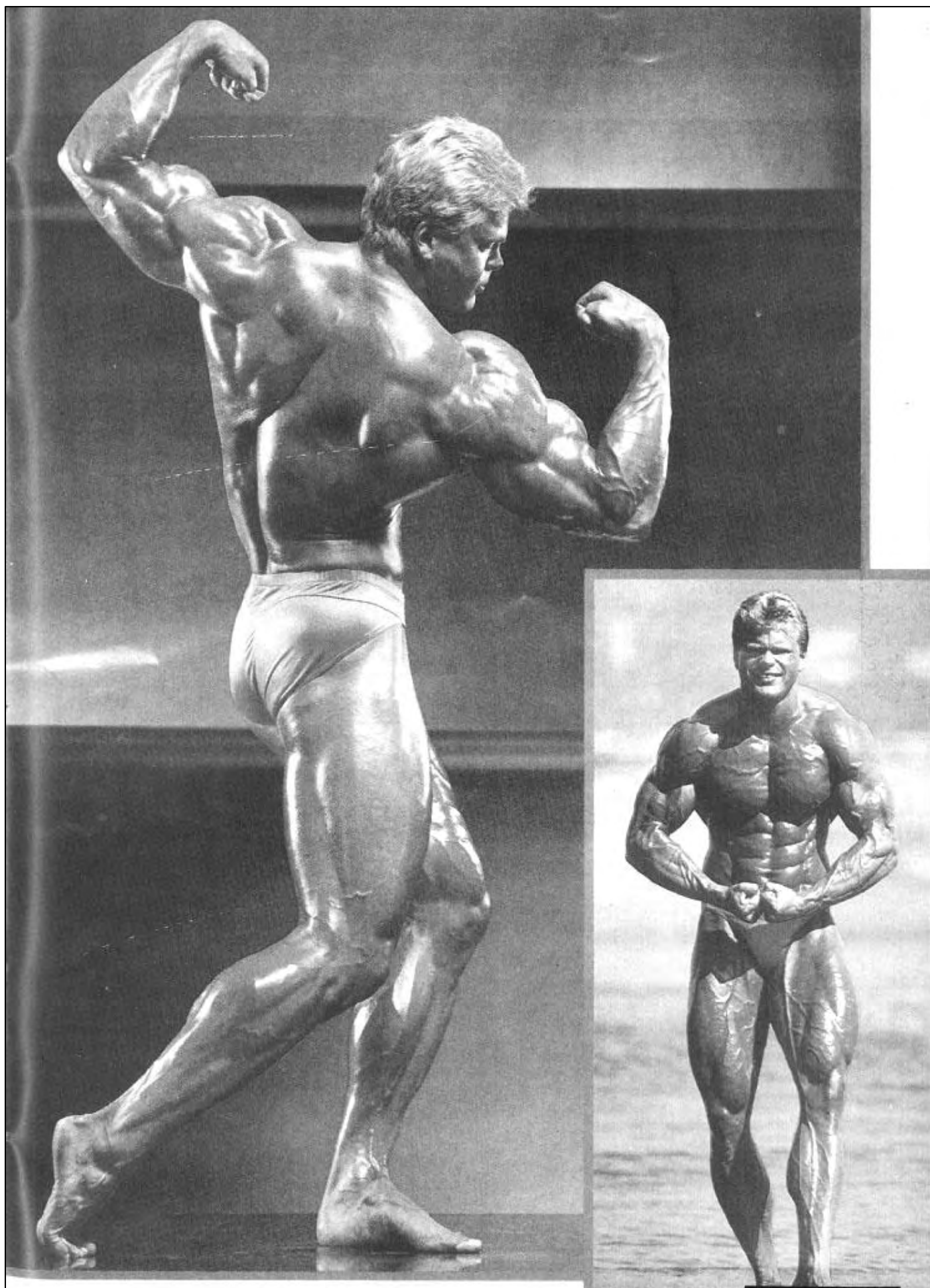
Πιέσεις Πάγκου: Φορτώστε μια μπάρα, που ακουμπάει στη σχάρα ενός πάγκου πιέσεων, με μια κατάλληλη ποσότητα βαρών. Ξαπλώστε πάνω στον πάγκο και κάντε μια λαβή πάνω στην μπάρα λίγο πλατύτερη από το άνοιγμα των ώμων σας, με τις παλάμες στραμμένες προς τα πόδια σας. Ισιώστε τα

μπράτσα σας για να ανασηκώσετε το βάρος από τη σχάρα σε μια θέση ακριβώς πάνω από τους ώμους σας. Κρατώντας τους αγκώνες μακριά από το σώμα σας κατά τη διάρκεια της κίνησης, λυγίστε τα χέρια σας κατεβάζοντας αργά την μπάρα κάτω ώστε να ακουμπήσει ελαφριά το πάνω μέρος του στήθους σας.

Χωρίς να διστάσετε ή να σπρώξετε ξαφνικά την μπάρα από το στήθος σας, πιέστε την αργά πίσω προς το σημείο εκκίνησης. Αυτή η κίνηση προσθέτει όγκο στους θωρακικούς σας, τους πρόσθιους δελτοειδείς και τους τρικέφαλους. Όταν γίνονται σ' ένα λίγο επικλινή πάγκο, οι πιέσεις πάγκου θέτουν μεγαλύτερη ένταση στους άνω θωρακικούς απ' ότι σε οποιοδήποτε τμήμα του στήθους σας.

ΕΠΙΚΛΙΝΕΙΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ: Πιάστε δυο ελαφρούς αλτήρες και καθήστε πίσω σ' ένα πάγκο με κλίση 30°-45°. Εκτείνετε τους βραχίονές σας ακριβώς πάνω από τους ώμους σας με τις παλάμες σας αντικριστές. Λυγίστε τα χέρια σας ελαφρά και κρατήστε τα έτσι κατά τη διάρκεια της κίνησης. Με τους αγκώνες σας όσο πιο μακριά γίνεται, χαμηλώστε αργά τους αλτήρες κατευθείαν έξω από τα πλευρά σας και προς τα κάτω όσο πιο χαμηλά μπορείτε αισθανόμενοι άνετα. Χρησιμοποιήστε τη δύναμη των θωρακικών σας για να επιστρέψετε





**«ΑΠΟ ΤΟΤΕ ΠΟΥ Ο ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΒΑΡΕΩΝ
ΒΑΡΩΝ ΕΥΡΩΠΗΣ ΕΜΑΘΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ
ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ, ΕΦΤΙΑΞΕ ΕΝΑ ΣΩΜΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ!»**

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

Η ΕΝΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΩΘΗΣΕ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ!

Από τον Άρμαντ Τάνυ
Απόδοση: Μίνα Καρύδη

«Κατά τη διάρκεια της περασμένης χρονιάς έχω μάθει περισσότερα για το μπόντυ-μπιλντιγκ από ό,τι στα 10 ολόκληρα χρόνια που προπονούμαι», λέει ο Σουηδός Κρίστερ Έρικσον.

Η νίκη του Κρίστερ στην κατηγορία των βαρέων βαρών στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα του 1983 στο Μάλμο της Σουηδίας ολοκλήρωσε μια μεγάλη περίοδο προετοιμασίας και τον έβαλε στο κατώφλι του παγκοσμίου επιπέδου μπόντυ-μπιλντιγκ.

Αν και ήταν ο αγωνιζόμενος στην κατηγορία βαρέων βαρών της Σουηδικής ομάδας στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στο Ακαπούλκο και τη Μανίλα, δεν έτυχε καμίας αναγνώρισης και μόνο κάποια μικρή στο Κάιρο το 1981 όπου τοποθετήθηκε πέμπτος με σωματικό βάρος 92 κιλά. Στο Μάλμο, με 6 κιλά παραπάνω, η εμφάνιση του Κρίστερ σ' έκανε να σταθείς τετωμένος ξαφνικά με την ξαφνική συνειδητοποίηση ότι ήσουν μάρτυρας μιας καταπληκτικής επίδειξης μυώνων.

Πρώτα απ' όλα, ας τον κοιτάξουμε καλά. Είναι ο κλασσικός ψηλός, ξανθός, γαλανομάτης Σουηδός με την κοντή ανασηκωμένη μύτη, το γλυκό χαμόγελο και τη Σκανδιναβική γοητεία. Οι άνθρωποι πάνε στους αγώνες ελπίζοντας να δουν κάποιο καινούργιο πρόσωπο που θα τους κάνει εντύπωση, έτσι όταν ο Κρίστερ ανέβηκε στη σκηνή στο Μάλμο, το πλήθος ήταν δεόντως ικανοποιημένο. Στο μέσο των εκκωφαντικών επιδοκμασιών πρόσεχες ότι οι γυναίκες ήταν ιδιαίτερα συνεπαρμένες από την

προυσία του Κρίστερ. Ο συνδιασμός ψηλού σώματος (1,95) πλατιών ώμων, της εξαιρετικά γραμμωμένης μυϊκότητας, της έντονα υφασμένης αγγειακότητας και του Σκανδιναβικού δέρματος μετατρεμμένο με τη λάμπα υπεριώδων σε κοκκινόχρυσο, ήταν αρκετός για να ανάψει τα αίματα.

Φωτογραφίες του Κρίστερ τραβηγμένες πριν από τον αγώνα από την όμορφη συνοδό του Υβόν Μπαρούστα, στάλθηκαν στα γραφεία του Muscle & Fitness στο Γούντλαντ Χιλς και ο Κρίστερ προσγειωνόταν στο Λος Άντζελες μέσα σε λίγες μέρες κατόπιν εντολής του Τζο Γουήντερ. Αυτή η εβδομάδα φωτογραφήσεων και συνεντεύξεων δεν ήταν η πρώτη επίσκεψη του Κρίστερ στην Καλιφόρνια. Όπως πολλοί φιλόδοξοι μπόντυ-μπιλντιγκ σ' όλο τον κόσμο που κάνουν το προσκύνημά τους έτσι και ο Κρίστερ είχε περάσει δυο μήνες προπονούμενος στα μεγάλα γυμναστήρια της Δυτικής Ακτής το 1981.

Άρχισε σαν αρσιβαρίστας πριν από 10 χρόνια, αγωνιζόμενος στην κατηγορία των 85 κιλών. Η προπόνηση για αποκατάσταση που ακολούθησε έναν τραυματισμό τον οδήγησε στο μπόντυ-μπιλντιγκ. Συνέχισε να χρησιμοποιεί μπάρες και αλτήρες για το μπόντυ-μπιλντιγκ και μέχρι τώρα χρησιμοποιεί μηχανές πολύ λίγο.

«Πολλοί μπόντυ-μπιλντιγκ έχουν γίνει πολύ εξαρτημένοι από τις μηχανές» λέει. «Χρησιμοποιώντας τον βασικό εξοπλισμό είμαι ικανός να κάνω μια προπόνηση όπου και αν βρίσκομαι. Δεν εξαρ-

τώμαι από τον περίπλοκο εξοπλισμό των μεγάλων γυμναστηρίων».

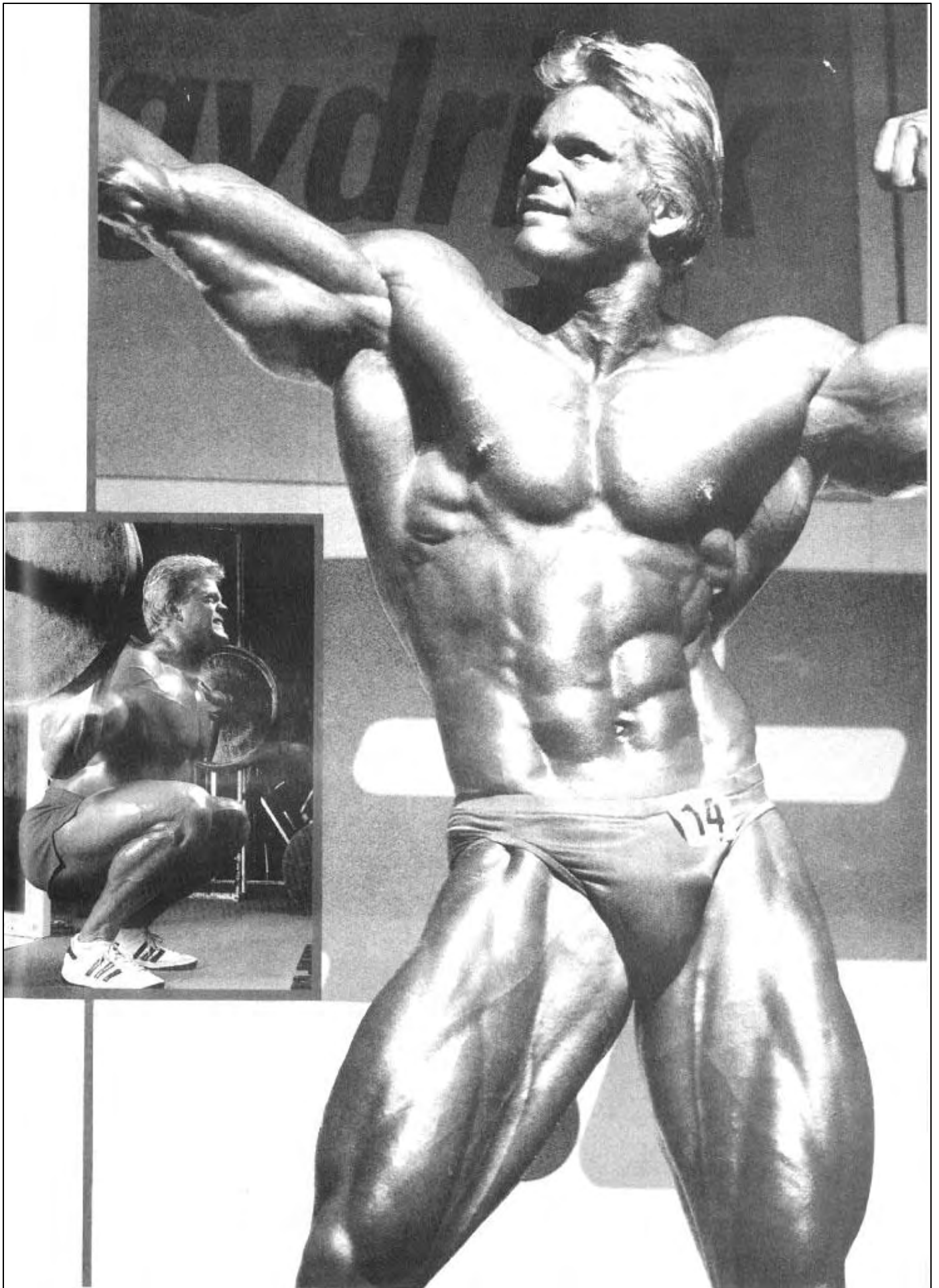
Επιμένει στις βασικές κινήσεις και χρησιμοποιεί την μπάρα για τα μεγάλα μυϊκά γκρουπ — πόδια, πλάτη, στήθος και ώμους. Κατά τη διάρκεια της πρώιμης προπόνησής του στο μπόντυ-μπιλντιγκ έκανε μέχρι και 25 σετ ασκήσεων για κάθε μέρος του σώματος.

«Ποτέ δεν είχα μεγάλα ωφέλη μ' αυτόν τον τρόπο» λέει. «Ήμουν πάντα υπερπροπονημένος και κουρασμένος».



Η μεγάλη αλλαγή ήρθε την περασμένη χρονιά όταν ο Τομ Πλατζ που έκανε επιδείξεις στη Σκανδιναβία, έμεινε στο σπίτι του Κρίστερ.

«Αυτό που έμαθα από τον Τομ και χρησιμοποίησα αυτόν τον περασμένο χρόνο ευθύνεται για τη μεγάλη αλλαγή στη σωματική μου



τους αλτήρες κατά μήκος του ίδιου τόξου στο σημείο εκκίνησης.

ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΓΚΟ: Αυτή η κίνηση είναι ακριβώς η ίδια όπως στις επικλινείς εκτάσεις, εκτός του ότι εκτελείται σε επίπεδο πάγκο. Οι επικλινείς εκτάσεις εκγυμνάζουν τους άνω θωρακικούς σας σκληρότερα, οι εκτάσεις σε επίπεδο πάγκο τους έξω θωρακικούς σας και οι επικλινείς εκτάσεις (που εκτελούνται με το κεφάλι σας στο κάτω μέρος ενός επικλινούς πάγκου) το κάτω μέρος των θωρακικών σας.



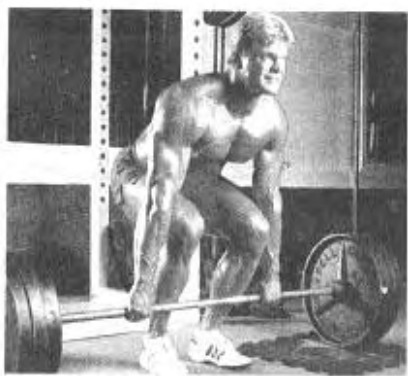
ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΠΕΚ-ΝΤΕΚ: Αυτή η άσκηση είναι παρόμοια με τις εκτάσεις σε επίπεδο πάγκο, εκτός του ότι διατηρεί συνεχή ένταση στους θωρακικούς κατά τη διάρκεια μιας πλήρους ακτίνας κίνησης. Οι εκτάσεις στο Πεκ-Ντεκ είναι ιδιαίτερα καλές για την εφαρμογή κορυφαίας σύσπασης στους θωρακικούς σας. Καθήστε στη θέση της μηχανής και πιέστε τους αγκώνες σας πίσω από τα κινητά μαξιλαράκια ακουμπώντας τα δάχτυλά σας στα πάνω άκρα. Από μια θέση πλήρους έκτασης με τα μαξιλαράκια τα άνω αριστερά και τ' άλλο δεξιά σας, χρησιμοποιείτε θωρακική δύναμη για να κινήσετε τα μαξιλαράκια προς τα μπρος μέχρι να αγγίξουν το ένα το άλλο ακριβώς μπροστά από το στήθος σας.

ΚΑΛΩΔΙΑΚΑ ΚΡΟΣΟΒΕΡΣ (ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΕΙΣ): Σταθείτε μεταξύ δυο υψηλών τροχαλιών με χειρολαβές-κρίκους συνδεδεμένους στη τροχαλία. Πιάστε τις χειρολαβές με τις παλάμες προς το πάτωμα, τους βραχίονες ελαφρά λυγισμένους και τεντωμένους προς τα πάνω σε μια γωνία 45% απ' το πάτωμα. Σκύψτε ελαφρά προς τα μπρος και διατηρείστε αυτή τη θέση καθ' όλη την κίνηση. Κινήστε αργά τα χέρια σας προς τα κάτω σε ημικυκλικά τόξα μέχρι που να αγγίξουν το ένα το άλλο λίγα εκατοστά μακριά από τους γοφούς σας. Τεντώνετε τους θωρακικούς και δελτοειδείς σας για λίγο σ' αυτή τη θέση πριν επιστρέψετε τα χέρια σας στο σημείο εκκίνησης. Τα κροσόβερς είναι καλά γιατί αναδεικνύουν τους εσωτερικούς θωρακικούς και χαράζουν καθαρή μυικότητα κατά μήκος των θωρακικών σας.



ΒΥΘΙΣΕΙΣ ΜΕ ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΜΠΑΡΕΣ: Αυτή η κίνηση αναπτύσσει το κάτω μέρος των θωρακικών, οι οποίοι δεν είναι ορατοί στη σωματική κατασκευή μιας γυναίκας μπόντου-μπίλντερ. Πιάστε ένα σει από παράλληλες μπάρες και πηδήξτε προς τα πάνω στηρίζοντας τον εαυτό σας με ίσους βραχίονες και παλάμες αντικριστές. Μπορείτε να λυγίσετε τα πόδια σας και να σταυρώσετε τους αστραγάλους σας κατά τη διάρκεια της κίνησης αν σας αρέσει. Γέρνοντας μπροστά όσο πιο πολύ μπορείτε κατά τη διάρκεια της κίνησης, λυγίστε εντελώς τα χέρια σας και χαμηλώστε το σώμα σας προς τα κάτω ανάμεσα στις μπάρες. Σπρώξτε σκληρά με τους θωρακικούς, δελτοειδείς και τρικέφαλους για να ισιώσετε τους βραχίονές σας και σπρώξτε το σώμα σας πίσω στο σημείο εκκίνησης.

Μπιλ Ρέυνολντς



διάπλαση», λέει. «Έμαθα σχετικά με την αρχή εντατικότητας του Τζο Γουήντερ».

Τα 6-10 σετ του ανά μέρος του σώματος σήμερα μπορεί να φαίνονται σαν εύκολο πράγμα αλλά όπως τα περιγράφει σε άρθρα που θα ακολουθήσουν σε επόμενες σελίδες, μπορούν να θέσουν σε δοκιμασία τη φαντασία. Οι επαναλήψεις κυμαίνονται από 6-15, ανάλογα την άσκηση, αλλά εκτός από τις μεγαλύτερες όπως τα σκουάτ και οι πιέσεις πάγκου φτάνει κάθε σετ μέχρι την εξάντληση, τελειώνοντας με μόνο αστείες επαναλήψεις. Το κύριο σημείο είναι ότι δεν χαλαρεί την αυστηρή φόρμα της άσκησης ακόμα και όταν φτάνει στα όρια της αντοχής του στις τελευταίες επαναλήψεις. Η μέθοδός του έχει προσφέρει μια εκρηκτική ανάπτυξη. Χρησιμοποιεί το σύστημα ολόκληρο το χρόνο και δεν το έχει αλλάξει ούτε και όταν προπονείται για αγώνες.

Του έχει δώσει επίσης μια πρόσθετη διάσταση στη δύναμη. Έσσερις μήνες πριν το Παγκόσμιο



Πρωτάθλημα αυτής της χρονιάς γύρισε στις Ολυμπιακές Άρσεις για να συμπληρώσει το μπόντυ-μπίλντινγκ του. Δεν είχε κάνει καθόλου άρση βαρών για εννιά χρόνια, αλλά για πλάκα δοκίμασε το μάζιμουμ και πέτυχε 130 κιλά με μια κίνηση και 160 με δύο. Αυτό ήταν πιο πολύ από ό,τι είχε κάνει ποτέ, μια φιλοφρόνηση στη δύναμη που είχε αποκτήσει με την υψηλής έντασης προπόνησή του στο μπόντυ-μπίλντινγκ.

Εκτός από ένα χρόνο μετά από το πρωτάθλημα του Καϊρού, έχει παραμείνει αγωνιστικός, έχοντας νικήσει το Σκανδιναβικό Πρωτάθλημα δυο φορές και το Σουηδικό τρεις. Όπως τόσοι πολλοί άλλοι μπόντυ-μπίλντερς στον κόσμο, εμπνεύστηκε από τον Άρνολντ. Πολλά από τα στυλ ασκήσεων του Άρνολντ, είναι καταγεγραμμένα στη μνήμη του και ο Κρίστερ τα χρησιμοποιεί μέχρι σήμερα.

Αν είχε αφοσιωθεί σε ένα από τα αθλήματα τρεξίματος, κανείς δεν μπορεί να ξέρει πόσο μακριά θα μπορούσε να φθάσει. Είναι ψηλός και γρήγορος. Πιο παλιά όταν προπονείτο για στίβο, έτρεχε 100 μέτρα σε 11,5 δευτερόλεπτα.

Όπως όλοι οι μπόντυ-μπίλντερς παγκόσμιας κλάσης, σήμερα είναι σχολαστικά αυστηρός με τη διαίτά του, φτάνοντας στο σημείο να καταγράφει και να ζυγίζει κάθε μερίδα φαγητού του. Τρώει υδατάνθρακες πριν από μια προπόνηση και πρωτεΐνες μετά.

«Το σώμα είναι σαν ένα αυτοκίνητο», λέει ο Κρίστερ. «Χρειάζεται ένα εύφλεκτο καύσιμο, υδατάνθρακα, όπως η γκαζολίνη για να ξεκινήσει και να τρέχει και πρωτεΐνες, όπως το λάδι, για να το

διατηρεί».

Μιλάει με ενθουσιασμό για μερικές πρόσφατες Σοβιετικές μελέτες πάνω στην προπόνηση με βάρη και στη λήψη πρωτεϊνών. Οι Σοβιετικοί ισχυρίζονται ότι αν προπονήσετε σκληρά, 2,12 γραμμάρια πρωτεϊνών ανά κιλό σωματικού βάρους την ημέρα σας παρέχουν μια σωστή ισορροπία νιτρογόνου για μέγιστη ανάπτυξη και ανταπόκριση. Λιγότερη πρωτεΐνη, μόνο 1,85 γραμ. ανά κιλό σωματικού βάρους, αποδείχτηκε ότι έχει σαν αποτέλεσμα μια αρνητική ισορροπία νιτρογόνου, κάνοντας την απόκτηση μυϊκού βάρους δύσκολη. Ανεξήγητη παρέμεινε από τους Σοβιετικούς η θετική ισορροπία νιτρογόνου που ακολουθούσε μια σκληρή εκγύμναση. Το μπόντυ-μπίλντινγκ του Κρίστερ είναι πράγματι μια σύνθεση των πιο καινούργιων ερευνών και μιας έμπνευσμένης προπόνησης.

Γεννημένος στη Στοκχόλμη στις 22 Μαΐου του 1956, ο Κρίστερ αποδίδει τη μυικότητά του σ' ένα ενθουσιώδες με αγάπη παπού που είχε μια φάρμα.

«Δούλευε σκληρά, ήταν πολύ δυνατός και έτρωγε πολύ φαγητό. Θυμάμαι τώρα τους μυώνες του. Ήταν "κομματιασμένος"!» αναφωνεί.

«Όταν φεύγω από το γυμναστήριο, ξεχνάω το μπόντυ-μπίλντινγκ. Γίνεστε καλύτεροι μπόντυ-μπίλντερ όταν δεν το σκέπτεστε όλη μέρα. Πρέπει να ζήσετε και το άλλο μέρος της ζωής», λέει. «Φυσικά πρέπει να σχεδιάσετε την προπόνησή σας και τα γεύματά σας. Η προπόνηση πρέπει να αποτελεί διασκέδαση για σας».

Άρμαντ Τάννου

Η ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΚΑΙ Η ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΙΝΓΚ

Από τον Τζο Γουίντερ
Απόδοση: Νίκος Ραφτάκης

Κατά την πρώτη έκδοση αυτού του άρθρου τον Αύγουστο του 1983 με τίτλο: «Κάνε περιοδικές τις προπονήσεις σου στο μπόντυ-μπιλντινγκ για να έχεις πρόοδο μια ολόκληρη ζωή», είχα συζητήσει τη βασική υπόθεση πίσω από την Αρχή της Περιοδικής Προπόνησης Γουίντερ: Το μυστικό στη μακροβιότητα της επιτυχίας στο μπόντυ-μπιλντινγκ είναι η εναλλαγή περιόδων υπερεντατικών προπονήσεων και αυστηρής διαίτας με περιόδους μικρότερης έντασης στην προπόνηση και χαλαρότερης διαίτας.

Εξήγησα κάθε απόχρωση βέλτιστης προπόνησης και διαίτας εκτός εποχής αγώνων. Στο άρθρο αυτό θα εξηγήσω πώς θα έπρεπε να προπονείσαι και να τρως σε εποχή προετοιμασίας για αγώνες. Θέλω επίσης να τονίσω ότι η Αρχή της Περιοδικής Προπόνησης Γουίντερ έχει εφαρμογή τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες.

ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ

Ένα από τα μεγαλύτερα σφάλματα που κάνουν ακόμα και σοβαροί μπόντυ-μπιλντερς είναι ότι μεταπηδούν απότομα από τις προπονήσεις και διαίτες εκτός εποχής στη σκληρή τάξη της προετοιμασίας για αγώνες. Υπάρχει τέτοια μεγάλη διαφορά ανάμεσα στα επίπεδα έντασης αυτών των δύο κύκλων που η απότομη αλλαγή από την εκτός εποχής φάση στη φάση

αγωνιστικής προετοιμασίας προκαλεί τρομερό σοκ στο σώμα. Αποτέλεσμα αυτού του σοκ είναι περιττό στρες και σοβαρά προβλήματα διατήρησης του προγράμματος προετοιμασίας και στην προπόνηση και στη διαίτα.

Η απότομη άλλωστε μετάβαση από την αγωνιστική περίοδο σε περίοδο χαλάρωσης μπορεί να προκαλέσει εξίσου σοβαρά προβλήματα. Έχω δει μπόντυ-μπιλντερς που μόλις άφησαν πίσω τους τους αγώνες να κερδίζουν 15 κιλά σε δύο βδομάδες. Μπορείς καθόλου να φανταστείς τι μπορεί αυτό να σημαίνει για την πίσή σου; Επιπλέον, όποιος σκληρά προπονημένος αθλητής σταματήσει απότομα κάθε φυσική δραστηριότητα μπορεί να πληγεί από τα δυσάρεστα συμπτώματα αυτοεγκατάλειψης.

Ήταν ξεκάθαρο για μένα ότι θα ήταν φρόνιμο οι μπόντυ-μπιλντερς να περνούν μια μεταβατική περίοδο διάρκειας μιάς ή δύο εβδομάδες μεταξύ των δύο κύκλων υψηλής και χαμηλής έντασης. Ακολουθώντας έναν ομαλότερο τρόπο μετάβασης από τη μία φάση στην άλλη, μπορείς να προτρέψεις προοδευτικά το σώμα σου να συνηθίσει στις εξωτερικές διεγέρσεις της προπόνησης και της διαίτας και να προετοιμάσεις σιγά-σιγά τους μυώνες σου να δεχτούν βαρύτερα και βαρύτερα φορτία.

Ο Άρνολντ Σβαρτσενέγγερ είχε πιάσει πολύ καλά το νόημα αυτού του συστήματος: «Μετά από τις νίκες μου στους αγώνες Μίστερ

Ολύμπια, ήθελα να ξεφύγω από το γυμναστήριο για λίγο, αλλά ταυτόχρονα να μην αφήσω το σώμα μου να αδρανήσει. Έκανα λίγο τρέξιμο, καταδύσεις, λίγο ποδηλασία ή οτιδήποτε άλλο με διασκέδαζε, αλλά ταυτόχρονα με κρατούσε σε κάποια σχετική σωματική δραστηριότητα. Αυτό έδινε στο σώμα μου και στο μυαλό μου μιά σχετική χαλάρωση από το υπερστρες της προετοιμασίας για τους αγώνες. Μετά, κατά την επιστροφή μου στο γυμναστήριο, μπορούσα να αρχίσω να προπονούμαι με ανανεωμένο ενθουσιασμό και ενέργεια».

Εάν εκτός εποχής συνήθιζες να τρως 3.500 θερμίδες την ημέρα, απλά δεν μπορείς να πέσεις απότομα σε ημερήσια κατανάλωση 1.500-1.800 θερμίδων. Είναι πολύ ευκολότερο να μειώσεις τη λήψη θερμίδων κατά 100-200 καθημερινά μέχρις ότου φτάσεις στο επιθυμητό επίπεδο. Επίσης μπορείς να αυξήσεις τις προπονήσεις σου κατά βαθμίδες με τους παρακάτω έξι τρόπους:

1) Αύξησε τη συχνότητα των προπονήσεων (περισσότερες προπονήσεις την εβδομάδα και / ή την ημέρα).

2) Γύμναζε κάθε μυική ομάδα πιο συχνά.

3) Βαθμιαία μείωσε τα διαλείμματα ανάμεσα στα σετς (σύμφωνα με την Αρχή Ποιοτικής Προπόνησης Γουίντερ).

4) Αύξησε το συνολικό αριθμό των σετς που κάνεις για κάθε μυική ομάδα καθώς και για όλο το σώμα.

5) Συγκεντρώσου περισσότερο πνευματικά στις προπονήσεις σου.

6) Χρησιμοποίησε στις προπονήσεις σου Υπερεντατικές Τεχνικές Γουίντερ όπως: σούπερ-σέτ, τρι-σέτ, γίγα-σέτ, συνεχούς τάσης, κορυφαίας σύσπασης, βεβιασμένων επαναλήψεων, αρνητικών επαναλήψεων και 150-τασικών συσπάσεων.

Συχνά με ρωτούν ακόμη και προχωρημένοι μπόντυ-μπίλντερς πόσο πριν από τους αγώνες πρέπει να αρχίσει η φάση προετοιμασίας. Το ζήτημα αυτό τελικά είναι τελείως προσωπικό, γιατί εξαρτάται από το πόσο γρήγορα αποκρίνεται το σώμα σου στα ερεθίσματα της προπόνησης και πόσο του έχεις επιτρέψει να αδρανήσει. Η ερώτηση αυτή μπορεί να πάρει μια απάντηση μόνο μέσα από τη διαδικασία της προσωπικής εμπειρίας και των λαθών με τη χρήση της Αρχής Ενστικτώδους Προπόνησης Γουίντερ.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΑΓΩΝΩΝ

Προφανώς πρέπει να χρησιμοποιήσεις την Αρχή της Ενστικτώδους Προπόνησης για να οργανώσεις τη δική σου προσωπική προσέγγιση σε όλη την προετοιμασία για τους αγώνες. Μπορώ όμως να δώσω μερικές κατευθυντήριες γραμμές που θα επιταχύνουν τις διαδικασίες των αναζητήσεών σου.

Αν και μπόντυ-μπίλντερς όπως ο Μάικ Μέντζερ θα διαφωνούσαν μαζί μου, είμαι πεπεισμένος ότι η κατ' αρχήν ποικίλη βέλτιστη προσέγγιση κάθε μπόντυ-μπίλντερ στην κορύφωση πρέπει να βασίζεται στην αύξηση του όγκου της προπονήσεως. Ο Φρανκ Ζάιν για παράδειγμα, κάνει το διπλάσιο αριθμό σέτ για όλο του το σώμα όταν προετοιμάζεται για αγώνες, από ότι όταν βρίσκεται σε περίοδο χαλάρωσης (περίπου σύνολο 200 σέτ για έναν πλήρη κύκλο κάλυψης όλου του σώματος πριν από αγώνες αντί 100 σέτ σε περιόδους χαλάρωσης).

Ο Όγκος επίσης των αερόβιων ασκήσεων πρέπει να αυξηθεί. Ο Σκοτ Ουίλσον, Μίστερ Υφήλιος, λέει: «Σε περίοδο χαλάρωσης πιθανά να κάνω περίπου 30 λεπτά

αερόβιας άσκησης - συνήθως σε στατικό ποδήλατο - τρεις ή τέσσερις φορές την εβδομάδα. Για τις τελευταίες έξι ή οκτώ εβδομάδες πριν τους αγώνες όμως θα κάνω μία ή δύο ώρες αερόβιας ασκήσεως καθημερινά. Συνήθως κάνω τη στατική μου ποδηλασία παρακολουθώντας κάποιο σόου στην τηλεόραση.

»Πιστεύω ότι οι αερόβιες προπονήσεις είναι κατ' εξοχήν υπεύθυνες για την ικανότητα που έχουν οι σύγχρονοι μπόντυ-μπίλντερς να διατηρούν μεγάλη μυϊκή μάζα σε συνδυασμό με χαμηλά ποσοστά σωματικού λίπους σε αγωνιστικές περιόδους. Επειδή αυτή η έμφαση που δίνουμε στις αερόβιες ασκήσεις είναι σχετικά νέα υπόθεση, οι περισσότεροι μπόντυ-μπίλντερς δεν έχουν ακόμα εκτιμήσει την πραγματική τους αξία. Καθώς οι γνώσεις βελτιώνονται, θα βλέπουμε συνεχώς καλύτερες φυσικές μορφές, ακόμα και στα επίπεδα των αρχαρίων».

Έχω ανακαλύψει ότι είναι σημαντικό να αυξάνονται καθημερινά οι προπονήσεις είτε πρόκειται για αερόβιες ασκήσεις είτε για ασκήσεις μπόντυ-μπίλντινγκ. Θα ανακαλύψεις ότι η καθημερινά αυξανόμενη συχνότητα προπόνησης ανεβάζει τους μεταβολικούς ρυθμούς, προκαλώντας γρήγορες καύσεις λίπους. Οι εργοφυσιολόγοι έχουν ανακαλύψει ότι ο BMP (Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός) του σώματος παραμένει σε υψηλό επίπεδο για τουλάχιστον μία ώρα μετά από κάθε σκληρή προπόνηση. Έτσι λοιπόν, όσο πιο συχνές είναι οι προπονήσεις, τόσο για μεγαλύτερο χρόνο καθημερινά διατηρείται ο BMP σε υψηλά επίπεδα με αποτέλεσμα μεγαλύτερη κατανάλωση σωματικού πάχους.

Η Αρχή Προπόνησης με το Σύστημα Γουίντερ Διπλού Διαχωρισμού χρησιμοποιείται από πολλούς επιτυχημένους μπόντυ-μπίλντερς. Στην απλούστερη μορφή του μπορείς να κάνεις μια προπόνηση για τις κύριες μυϊκές σου ομάδες το πρωί και άλλη μια για τις γάμπες, τους κοιλιακούς και τους πηγείς το απόγευμα ή το βράδυ.

Μια βαθμίδα πιο πάνω από το διαχασμένο αυτό διπλό σύστημα στην κλίμακα της έντασης είναι ένα σύστημα στο οποίο κάνεις δύο προπονήσεις τρεις φορές την εβδο-

μάδα και μία σε κάθε μία από τις άλλες τρεις με μία ημέρα τέλειαν ανάπαυσης. Ο Ρόμπυ Ρόμπινσον έχει ακολουθήσει ένα τέτοιο σύστημα Διπλού Διαχωρισμού με μεγάλη επιτυχία. Για ένα παράδειγμα από την προσέγγιση του Ρόμπινσον στο σύστημα Διπλού Διαχωρισμού μαζί με ένα πιο έντονο πρόγραμμα βλέπε το συνημμένο: «Διπλά Διαχωρισμένα Προγράμματα για γράμμωση».

Η ποιότητα στην προπόνηση είναι τόσο σοβαρή για έναν προχωρημένο μπόντυ-μπίλντερ όσο και ο μεγάλος όγκος προπόνησης πριν από τους αγώνες. Ο Κρις Ντίκερσον λέει: «Μειώνω προοδευτικά τα διαλείμματα ανάπαυσης μεταξύ των σέτ από 60-70 δευτερόλεπτα κατά την εκτός εποχής περίοδο σε 20-30 δευτερόλεπτα όταν φτάνω στην κορύφωση της προετοιμασίας για αγώνες. Ο αυξημένος ρυθμός προπόνησης σε συνδυασμό με το αυστηρό διαιτολόγιο χαμηλών θερμίδων φέρνει σαν αποτέλεσμα πτώση στα βάρη που χρησιμοποιώ. Όμως εφόσον κρατάς το επίπεδο των βαρών που χρησιμοποιείς πάντοτε στα ανώτατα όρια των δυνατοτήτων σου, μια μικρή πτώση σε κιλά σίδερο παίζει πολύ μικρό ρόλο.

»Η μυϊκή πυκνότητα είναι αποτέλεσμα της σωστής αναλογίας των προπονήσεων με μεγάλα βάρη τις μη αγωνιστικές περιόδους και των προπονήσεων με μικρότερα βάρη και μεγαλύτερη συχνότητα σε περιόδους προετοιμασίας για αγώνες. Στις αγωνιστικές προπονήσεις τα ελαφρότερα βάρη θα φαίνονται πολύ βαρύτερα σε σύγκριση με την αίσθηση που θα έχουν αυτά σε περιόδους ποιοτικής προπόνησης. Θυμήσου ότι μπορείς να αυξήσεις την ένταση της προπόνησης με τρεις θεμελιώδεις τρόπους:

1) Αυξάνοντας τα βάρη που χρησιμοποιείς.

2) Κάνοντας περισσότερες επαναλήψεις με το συνηθισμένο βάρος.

3) Κάνοντας τον ίδιο αριθμό επαναλήψεων και σέτ αλλά μειώνοντας το διάλειμμα ανάπαυσης μεταξύ των σέτ».

Μια σημαντική διαφορά μεταξύ των προπονήσεων εκτός εποχής και των προπονήσεων προετοιμασίας για αγώνες έγκειται στη χρήση βασικών ασκήσεων και ασκήσεων απομόνωσης των μυϊκών ομάδων.

Από το πρώτο μέρος αυτού του άρθρου θα έπρεπε να ξέρεις ότι πρέπει να κάνεις βασικές ασκήσεις σε περιόδους χαλάρωσης. Έχεις επίσης στη διάθεσή σου μια σειρά από τυπικές ασκήσεις και βασικές και κινήσεων που απομονώνουν κάθε μυϊκή ομάδα.

Σε περιόδους προετοιμασίας για αγώνες θα χρησιμοποιείς κύρια κινήσεις απομόνωσης των μυϊκών ομάδων με σχετικά μικρά βάρη (η Αρχή Απομονωτικής Προπόνησης Γουίντερ). Παράλληλα θα εξακολουθείς να εκτελείς μία ή δύο βασικές κινήσεις για κάθε μέρος του σώματος με σχετικά μεγάλα βάρη για να διατηρήσεις τη μέγιστη δυνατή μυϊκή μάζα.

Ο Ανδρέας Κάλινγκ λέει: «Μεταβαίνοντας απλά από τις ασκήσεις με μπάρες και μηχανές σε κινήσεις με αλτήρες και τροχαλίες θα σου επιτρέψει να αρχίσεις την τελειοποίηση του κορμιού σου σε περίοδο αγωνιστικής προετοιμασίας. Οι αλτήρες επιτρέπουν μεγαλύτερο εύρος κινήσεων στις περισσότερες ασκήσεις, ενώ οι τροχαλίες δίνουν στους εργαζόμενους μυώνες συνεχή αντίσταση».

Ανάλογα με το τι σημαίνει για σένα η Αρχή Ενστικτώδους Προπόνησης του Γουίντερ, υπάρχει μια ποικιλία άλλων τεχνικών Γουίντερ για εντατικοποίηση της προπόνησης, τις οποίες θα έπρεπε να ενεργοποιήσεις στις προπονήσεις σου. Μεταξύ αυτών είναι τα σούπερ-σετ, τα τρι-σετ, η γίγα-σετ, η συνεχής τάση, η κορυφαία σύσπαση, οι βεβιασμένες επαναλήψεις, οι αρνητικές επαναλήψεις και οι ISO-τασικές συσπάσεις.

Ο Ρόμπυ Ρόμπινσον συνοψίζει το πώς γυμνάζεται ένας πρωταθλητής πριν από τους αγώνες: «Πριν από όλα προπονούμαι σαν σκυλί πριν τους αγώνες. Η περίοδος χαλάρωσης μου έδωσε την ευκαιρία να θεραπεύσω τις "πληγές" και να δυναμώσω τους αδύναμους μυών μου. Όταν λοιπόν μπαίνω στην αγωνιστική περίοδο, βγάζω από τη μέση όλα τα μην».

«Αρχίζω γρήγορα να κάνω περισσότερα και περισσότερα σετ για κάθε μυϊκή ομάδα και σιγά-σιγά γλιστρώ σε προπονήσεις ποιότητας μειώνοντας προοδευτικά τα διαλείμματα ανάπαυσης μεταξύ των σετ μέχρι το ελάχιστο των 15-

20 δευτερολέπτων. Αυτό και μόνο φτάνει για να δημιουργήσει οδυνηρή κόπωση, αλλά επιμένω. Ο πόνος αυτός είναι ένα σίγουρο σημάδι ότι εργάζομαι όσο σκληρά πρέπει για να φτιάξω καλύτερη σωματική διάπλαση».

«Όπως μου έχει μάθει ο Μάστερ Μπλάστερ, "Χωρίς πόνο, δεν υπάρχει κέρδος". Ο Πέρου Τσερούτ, ο Αυστραλέζος προπονητής, υποστηρίζει ότι ο πόνος του είδους είναι σπουδαίο εξιλαστήριο. Πιθανά να μην συνδύασε τον πόνο της κόπωσης με την προπόνηση στο μπόντυ-μπιλντινγκ, αλλά πέτυχε διάννα για όλους εμάς τους σιδερένιους αθλητές».

«Για να μεγαλώσω την ένταση των προπονήσεων πριν τους αγώνες και φυσικά τον "πόνο" τους, εφαρμόζω με αυστηρότατο τρόπο μια σειρά από τις Αρχές Προπόνησης του Γουίντερ, ιδιαίτερα την Αρχή της Κορυφαίας Σύσπασης και την Αρχή της Συνεχούς Αργής Έντασης. Κάνω για παράδειγμα διπλώσεις δικεφάλων με μπάρα με κλειστή λαβή και έχοντας το σώμα παράλληλο με το έδαφος. Κάμπτω αργά την μπάρα προς τα πάνω νιώθοντας την αντίσταση σε κάθε χιλιστό της όλης κίνησης καθόλη την άσκηση. Στο τέλος μάλιστα της κίνησης θα κρατήσω το βάρος για μερικά δευτερόλεπτα, σφίγγοντας και λασκάροντας τους δικεφάλους μου. Είναι δύσκολο και σκληρό, ξέρω, αλλά έτσι γίνεται η μυϊκή πυκνότητα».

«Φυσικά χρησιμοποιώ και άλλες πολλές Αρχές του Γουίντερ στις αγωνιστικές μου προπονήσεις. Δεν κάνω σούπερ-σετ, τρι-σετ ή γίγα-σετς όπως οι άλλοι, αλλά κάνω Διπλά-Διαχωρισμένα προγράμματα. Χρησιμοποιώ την αρχή της ISO-τασικής σύσπασης, της απομόνωσης και των βεβιασμένων επαναλήψεων. Έρχονται στιγμές που η χρησιμοποίηση αυτών των αρχών στην προπόνηση προκαλεί αφάνταστο "πόνο", αλλά έχω γίνει φίλος με τον πόνο αυτό και είμαι αποφασισμένος να ανέβω μαζί του στην κορυφή».

Για να είμαι βέβαιος ότι έχεις αντιληφτεί σωστά τη διαφορά μεταξύ περιόδων προπόνησης εκτός αγώνων και προετοιμασίας για αγώνες ρίξε μια ματιά στο συνημμένο «Αγωνιστικά και μη προγράμ-

ματα για τους θωρακικούς» για ένα γενικό πλάνο προπόνησης κάθε τύπου.

Κοντολογίς, όταν βρίσκεσαι σε περίοδο προετοιμασίας για αγώνες, πρέπει να γυμνάζεσαι σκληρά και ασταμάτητα. Συνδυασμένο με μια σοφά προγραμματισμένη διαίτα, μια τέτοια φιλοσοφία προπόνησης θα σου επιτρέψει να καλλιεργήσεις σε βέλτιστο βαθμό τη μυϊκή σου κατάσταση διατηρώντας παράλληλα μεγάλη μυϊκή μάζα. Και αυτό είναι, ό,τι είναι το μπόντυ-μπιλντινγκ.

ΔΙΑΙΤΑ ΓΙΑ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

Τελευταία το εκκρεμές έχει απομακρυνθεί από τις παλιές δίαιτες χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες, προς μια νέα μορφή διαίτας πριν από αγώνες, κατά την οποία ο μπόντυ-μπιλντερ καταναλώνει μέτριες ποσότητες πρωτεϊνών, σημαντικές ποσότητες σύνθετων υδατανθράκων και ελάχιστα λίπη. Η αφρόκρεμα των μπόντυ-μπιλντερς χρησιμοποιεί και τα δυο είδη διαίτας και ως εκ τούτου είναι προφανές ότι και τα δύο «δουλεύουν» για την καλλιέργεια μεγάλης γράμμωσης.

Ο Φρανκ Ζαϊν μετράει τους υδατάνθρακες πριν από τους αγώνες και μπορεί να καταναλώσει πολλά λίπη (κύρια από ωμό κρέας) όταν κρατάει πολύ χαμηλά την κατανάλωση του σε υδατάνθρακες. Το κύριο πλεονέκτημα μιας τέτοιας διαίτας – εκτός από την αποτελεσματικότητά της στη μείωση του σωματικού λίπους και την κατακράτηση ύδατος – έγκειται στο ότι δεν δημιουργεί έντονο το συναίσθημα της πείνας. Τα λίπη διασπώνται αργά και οι θερμίδες τους μπαίνουν αργά και προοδευτικά μέσα στο αίμα. Αυτό εμποδίζει την πτώση της στάθμης της γλυκόζης μέσα στο αίμα που προκαλεί και τους πόνους της πείνας.

Αν είσαι σοβαρός μπόντυ-μπιλντερ θα πρέπει να πειραματιστείς και με τους δύο τύπους διαίτας, χαμηλή σε υδατάνθρακες και χαμηλή σε λίπη, εφαρμόζοντας την Αρχή της Ενστικτώδους Προπόνησης του Γουίντερ για να τις αξιολογήσεις. Πρέπει να αγοράσεις ένα

βιβλιαράκι με καταλόγους τροφών και των περιεκτικότητων τους σε υδατάνθρακες πριν αρχίσεις να πειραματίζεσαι με δίαιτες χαμηλές σε υδατάνθρακες. Θα χρειαστείς το βιβλιαράκι αυτό για να βρίσκεις τις τροφές που έχουν μικρή ή μηδέν περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και για να μπορείς να ξέρεις τη συνολική καθημερινή δική σου κατανάλωση σ' αυτούς.

Η χρονική στιγμή που θα αρχίσεις να εφαρμόζεις τις δίαιτες με λίγους υδατάνθρακες και λίγα λίπη πρέπει επίσης να διερευνηθεί, διότι πιθανά να πρέπει να αρχίσεις νωρίτερα, ειδικά αν έχεις αφήσει το βάρος σου να ανεβεί ψηλά την περίοδο χαλάρωσης. Επίσης αν τις μέρες κοντά στους αγώνες ανακαλύψεις ότι η διαίτα σε άφησε έστω και λίγο παχύτερο, θα πρέπει να φας λιγότερο τις επόμενες μέρες ή να επιταχύνεις τις καύσεις των λιπών. Θα καταφέρεις να ολοκληρώσεις τις προσπάθειές σου τη συγκεκριμένη ημέρα των αγώνων μόνον αν έχεις πειραματιστεί αρκετές φορές και έχεις κρατήσει λεπτομερείς σημειώσεις για το πόσο πολύ και το πόσο γρήγορα ανταποκρίνεται το κορμί σου στις μεταβολές των παραγόντων της διαίτας και της προπόνησης.

Άρχισε τον πειραματισμό σε σχέση με τις δίαιτες λίγων υδατανθράκων περιορίζοντας την καθημερινή κατανάλωση σε υδατάνθρακες κατά 120-150 γραμμάρια καθημερινά για μια βδομάδα. Αυτό συνήθως σημαίνει ότι πρέπει να περικόψεις τις ποσότητες γάλατος και διαφόρων άχρηστων εδεσμάτων. Στη συνέχεια πρέπει να αφαιρείς 20-30 επιπλέον γραμμάρια υδατάνθρακες για κάθε επόμενη εβδομάδα μέχρι να φτάσεις το ελάχιστο επίπεδο 30 γραμμαρίων ημερήσιας κατανάλωσης.

Έχω δει αρκετούς μπόντυ-μπιλντερς να ακολουθούν δίαιτες με μηδέν υδατάνθρακες αλλά χωρίς εξαίρεση καταλήγουν να ξεφωνίζουν από τρέλα. Το να καταναλώνει κανείς λιγότερα από 30 γραμμάρια υδατάνθρακες την ημέρα είναι εξαιρετικά ανθυγιεινό και επικίνδυνο.

Για ένα υποδειγματικό καθημερινό μενού χαμηλό σε υδατάνθρακες βλέπε το συνημμένο «Λίγους Υδατάνθρακες ή Λίγα Λίπη».

Επειδή ακριβώς μειώνοντας τα ποσοστά κατανάλωσης υδατανθράκων στην ουσία μειώνεις τις ποσότητες φρέσκιας τροφής, κινδυνεύεις από τροφική ανεπάρκεια. Για το λόγο αυτό οι περισσότεροι μπόντυ-μπιλντερς κατά την περίοδο προετοιμασίας τους για αγώνες αυξάνουν τις καταναλισκόμενες ποσότητες πρόσθετων βιταμινών και μεταλλικών αλάτων. Δεν θα χρειαστεί να πάρεις πολύ περισσότερες λιποδιαλυτές βιταμίνες (Α, D, Ε και Κ), αλλά θα χρειαστεί να παίρνεις τουλάχιστον τη διπλάσια ποσότητα της συνηθισμένης σε υδατοδιαλυτές βιταμίνες και μεταλλικά άλατα.

Ο Τομ Πλάτς είναι ένας από τους κορυφαίους οπαδούς της διαίτας με λίγα λίπη, πράγμα που του επέτρεψε να φτιάξει μια απίστευτα ογκώδη και μυώδη σωματική διάπλαση. Καθώς ανέφερα και παραπάνω, είναι περισσότεροι οι μπόντυ-μπιλντερς που ακολουθούν δίαιτες με λίγα λίπη παρά με λίγους υδατάνθρακες, ειδικά στο χώρο των γυναικών.

Ακολουθώντας μια διαίτα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπη δημιουργείς μια θερμιδική ανεπάρκεια στο σώμα (παίρνεις λιγότερες θερμίδες από αυτές που ξοδεύεις καθημερινά). Με κάθε συνολικό έλλειμμα 3.500 θερμίδων χάνεις ένα κιλό σωματικού λίπους. Και φυσικά, όταν έχεις χάσει αρκετό σωματικό λίπος, θα φαίνεσαι πολύ περισσότερο μυώδης από άλλοτε.

Ο πιο βολικός τρόπος να μειώσεις τη λήψη θερμίδων, είναι να περιορίσεις την κατανάλωση λιπών. Όταν ένα γραμμάριο λίπους διασπάται μέσα στο σώμα για να αποδώσει ενέργεια, ισοδυναμεί με εννέα θερμίδες. Αντίθετα, ένα γραμμάριο πρωτεΐνης ή υδατάνθρακα ισοδυναμεί μόνο με τέσσερις θερμίδες. Έχοντας υπόψη σου τώρα αυτές τις πληροφορίες μπορείς να καταλάβεις ότι τρώγοντας λιγότερα λίπη και περισσότερες πρωτεΐνες και / ή υδατάνθρακες, θα έχεις ένα καθαρό έλλειμμα θερμίδων.

Οι πλέον γνωστές πηγές λίπους είναι τα μαγειρεμένα φαγητά, τα λάδια στις σαλάτες, το γάλα και τα προϊόντα γάλατος, τα αυγά, οι ξηροί καρποί και το κόκκινο κρέας.

Όταν πειραματίζεσαι με δίαιτες μικρής περιεκτικότητας σε λίπη,

πρέπει βαθμιαία να αφαιρείς αυτού του είδους τις τροφές από το καθημερινό σου μενού. Αντικαθιστώντας απλά το κόκκινο κρέας με πουλερικά (καλό είναι να αφαιρείς την πέτσα πριν από το μαγείρεμα) και ψάρια, θα μειώσεις σημαντικά τα λίπη στο διαιτολόγιό σου.

Αργότερα, θα μπορείς να αξιολογείς τη σχετική περιεκτικότητα των τροφών σε λίπη χρησιμοποιώντας τους ειδικούς για το σκοπό αυτό πίνακες. Στους πίνακες αυτούς θα ανακαλύψεις ότι μερικά ψάρια έχουν περισσότερο λίπος από άλλα είδη και με βάση αυτό πρέπει να προσαρμόσεις ανάλογα και το μενού σου.

Το σώμα σου χρειάζεται λίπος για να λειτουργεί με υγιεινό τρόπο και ειδικότερα για τη διατήρηση της υγείας των νεύρων. Ακόμα και μια διαίτα με «μηδέν λίπη» περιέχει αρκετά λίπη για να λειτουργεί υγιεινά ο οργανισμός, έτσι δεν υπάρχει ουσιαστικός κίνδυνος σε μια διαίτα με λίγα λίπη. Στην πραγματικότητα, οι δίαιτες χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπη παρέχουν πιο καλή ισορροπία σε θρεπτικά συστατικά από ότι οι δίαιτες μικρής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες.

Για να αποκρυσταλλώσεις μιαν άποψη πάνω στις δίαιτες μικρής περιεκτικότητας σε λίπη, βλέπε το αντίστοιχο παράδειγμα μενού μιάς ημέρας στο «Λίγους Υδατάνθρακες ή Λίγα Λίπη».

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Σε τελική ανάλυση θα γίνεις καλύτερος μπόντυ-μπιλντερ και θα μπορείς να διατηρείς τη φόρμα σου για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα αν ακολουθείς πιστά την Αρχή Περιοδικής Προπόνησης Γουίντερ. Οι κύκλοι προπόνησης τις μη αγωνιστικές περιόδους θα σου επιτρέψουν να κτίσεις γενική μυϊκή μάζα και να βελτιώσεις τα αδύνατα σημεία σου, ενώ στους κύκλους των προπονήσεων πριν από τους αγώνες θα τελειοποιήσεις τη σωματική διάπλαση που έχεις φτιάξει την προηγούμενη περίοδο.

Η σχεδόν μισού αιώνα εμπειρία μου εργασίας με μπόντυ-μπιλντερς όλων των αγωνιστικών επιπέδων με οδήγησε στο συμπέρασμα ότι μπο-

ρεί κανείς να έχει τη μεγαλύτερη δυνατή πρόοδο οργανώνοντας τους κύκλους των προπονήσεων του έτσι ώστε να μη συμμετέχει σε περισσότερες από δύο αγωνιστικές εκδηλώσεις το χρόνο. Πολλοί μπόντυ-μπλάντερς Ολυμπιακού επιπέδου όπως ο Φρανκ Ζαϊν, αγωνίζονται μόνο μια φορά το χρόνο. Αυτό τους επιτρέπει να ακολουθούν έναν κύκλο εννέα μηνών προπονήσεων εκτός εποχής και τριών μηνών προετοιμασίας για τους αγώνες.

Σε μια περίοδο έξι μηνών μπορείς να έχεις έναν κύκλο κτισίματος τεσσάρων μηνών (περίπου ο ελάχιστος χρόνος μέσα στον οποίο μπορείς να κτίσεις κάποια μάζα) και μια φάση αγωνιστικής προετοιμασίας δύο μηνών. Έχουμε όλοι δει «κυνηγούς επάθλων» που προσπαθούν να αγωνίζονται κάθε Σαββατοκύριακο για μεγάλα χρονικά διαστήματα, αλλά δεν φαίνεται να επιτυγχάνουν καμιά βελτίωση επάνω τους και τελικά εξαντλούνται και σβήνουν.

Για να είναι εφικτή κάποια σημαντική πρόοδος, πρέπει από καιρού σε καιρό να διαθέτεις μια σχετικά μεγάλη περίοδο «κτισίματος» εκτός εποχής αγώνων. Επίσης πρέπει να έχεις περιοδικά και κύκλους κορύφωσης για να μπορείς να αξιοποιείς την πρόοδο που έχεις κάνει εν τω μεταξύ και για να μάθεις στην πράξη το καλύτερο για σένα τρόπο να κορυφώνεις τις δυνάμεις σου.

Μου αρέσει να παρομοιάζω το σύστημα αυτό των διαδοχικών εναλλαγών των κύκλων προπονήσεων εκτός εποχής και προπονήσεων προετοιμασίας για αγώνες σαν το παιχνίδι με τις καβάλες. Το καθαρό αποτέλεσμα είναι πρόοδος με λιγότερα συνολικά βήματα, το ίδιο ακριβώς πράγμα με την ταχύτητα με την οποία προοδεύεις σαν μπόντυ-μπλάντερ ακολουθώντας την Αρχή της Περιοδικής Προπόνησης του Γουίντερ.

Ελπίζω ειλικρινά ότι θα συμπεριλάβεις την Αρχή αυτή στη δική σου φιλοσοφία προπόνησης και ελπίζω ότι θα βρεις τον χρόνο να μου γράψεις τα αποτελέσματα της δικής σου εμπειρίας από την πρακτική εφαρμογή της. Θα έχεις απίστευτη πρόοδο αν χρησιμοποιήσεις την Αρχή Περιοδικής Προπόνησης του Γουίντερ.

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΘΩΡΑΚΙΚΟΥΣ

Αν η σημασία της Περιοδικής Προπόνησης δεν σου είναι ξεκάθαρη, αυτή η σύγκριση των βασικών διαφορών σε προγράμματα για τους θωρακικούς, σίγουρα θα σε διαφωτίσει. Θυμήσου ότι ο κύριος στόχος των προπονήσεων εκτός αγωνιστικής εποχής είναι να φέρεις την ανάπτυξη όλων των μερών του σώματος σε ένα επίπεδο και να κερδίσεις μυική μάζα, ενώ οι κύκλοι των προπονήσεων προετοιμασίας για αγώνες στοχεύουν στην καλλιέργεια της μυικής ποιότητας σε ανταγωνιστικά ύψη.

ΕΚΤΟΣ-ΕΠΟΧΗΣ

1) Πιέσεις Μπάρας στον Επικλινή Πάγκο: 6x6-8 (6 σετς από 6-8 επαναλήψεις).

2) Εκτάσεις Αλτήρων στον Οριζόντιο Πάγκο: 4x6-8.

3) Βυθίσεις στο Δίζυγο (με επιπρόσθετο βάρος): 4x6-8.

Βασικά Σημεία:

α) Ανάπαυση 60-70 δευτερόλεπτα μεταξύ των σετ.

β) Κάνε με το σύστημα της Πυραμίδας τα βάρη και τις επαναλήψεις.

γ) Να εκτελείς όλες τις ασκήσεις με τον αυστηρότερο «βιοχημικό» τρόπο. «Κλέψε» μόνο για να βιάσεις λίγο τον εαυτό σου πέρα από το στιγμιαίο κάματο.

δ) Με την προϋπόθεση της επαρκούς προθέρμανσης πρέπει να πιέζεις κάθε σετ μέχρι τουλάχιστον το όριο του στιγμιαίου κάματος.

ε) Κάνε πέρα από τις δυνατότητές σου βεβαιασμένες επαναλήψεις και αρνητικές επαναλήψεις.

στ) Συγκεντρώσου κάνοντας λίγες επαναλήψεις με μεγάλα βάρη.

ΕΠΟΧΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΑΓΩΝΩΝ

1) Πιέσεις Αλτήρων στον Επικλινή Πάγκο: 4x10-12 (τέσσερα σετ των 10-12 επαναλήψεων).

2) Σκυφτές εκτάσεις στήθους στην τροχαλία: 4x10-12.

3) Θωρακικές εκτάσεις στην

ανάλογη μηχανή.

4) Επικλινείς εκτάσεις στην ανάλογη μηχανή.

5) Δισταυρώσεις στις τροχαλίες: 4x10-12.

Βασικά Σημεία:

α) Αναπαύσου 30-40 δευτερόλεπτα (πιθανά και λιγότερο όταν γυμνάζεις μικρές μυικές ομάδες) ανάμεσα στα σετ.

β) Χρησιμοποίησε μέτρια βάρη και προσπάθησε να αυξήσεις επαναλήψεις.

γ) Κάνε σούπερ-σετ και χρησιμοποίησε την αρχή της προεξάντλησης αν είσαι βέβαιος ότι λειτουργούν αποτελεσματικά για σένα.

δ) Κάνε περισσότερα σετ συνολικά.

ε) Εφάρμοσε τις Αρχές της Συνεχούς Τάσης και της Κορυφαίας Σύσπασης.

στ) Εφάρμοσε την Αρχή της ISO-Τασικής Σύσπασης στις προπονήσεις σου και / ή άλλες ώρες της ημέρας.

ΔΙΠΛΑ-ΔΙΑΧΑΣΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΓΡΑΜΜΩΣΗ

Η Αρχή Γουίντερ των Διπλά Διαχωρισμένων Προγραμμάτων βελτιώνει το βασικό Μεταβολικό σου Ρυθμό και θα σε βοηθήσει να διατηρήσεις καλή γράμμωση για όλη την περίοδο της αγωνιστικής φάσης. Η αύξηση του όγκου, της ποσότητας, της προπόνησης είναι ο μόνος τρόπος να φτάσεις τη σωματική σου διάπλαση στη βέλτιστη κορύφωση. Ακολουθεί ένα παράδειγμα του διπλά-διαχωρισμένου προγράμματος που ακολουθεί ο Ρόμπερτ Ρόμπινσον και μια ακόμη παραλλαγή μεγαλύτερης έντασης για τα τελικά στάδια της προ-αγωνιστικής περιόδου.

**ΔΕ-ΤΕ-ΠΑ
(ΠΡΩΙ)
ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ
ΣΤΗΘΟΣ
ΔΕΛΤΟΕΙΔΕΙΣ
ΠΗΧΕΙΣ**

**ΔΕ-ΤΕ-ΠΑ
(ΑΠΟΓ)
ΓΑΜΠΕΣ
ΠΛΑΤΗ
ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ
ΑΥΧΕΝΑΣ**

**ΤΡ-ΠΕ-ΣΑ
ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ / ΓΑΜΠΕΣ
ΜΗΡΟΙ
ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ
ΠΗΧΕΙΣ**

Το τελικό βήμα προς την κορυφή στην κλίμακα της έντασης στα διαχωρισμένα προγράμματα είναι μια διπλή καθημερινή ρουτίνα:

ΔΕ-ΤΕ-ΠΑ
(ΠΡΩΙ)

ΓΑΜΠΕΣ
ΣΤΗΘΟΣ
ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ

ΤΡ-ΠΕ-ΣΑ
(ΠΡΩΙ)

ΓΑΜΠΕΣ
ΔΕΛΤΟΕΙΔΕΙΣ
ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ

ΔΕ-ΤΕ-ΠΑ
(ΑΠΟΓ)

ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ
ΠΛΑΤΗ
ΠΗΧΕΙΣ

ΤΡ-ΠΕ-ΣΑ
(ΑΠΟΓ)

ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ
ΜΗΡΟΙ
ΠΗΧΕΙΣ

ΔΙΑΙΤΑ ΜΙΚΡΗΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΛΙΠΗ

ΠΡΟΓΕΥΜΑ - Ασπράδια αυγών, νιφάδες σταριού με άπαχο γάλα, κομμάτια φρούτων, καφέ ή τσάι με λεμόνι ή φρουκτόζη, πρόσθετα.

ΓΕΥΜΑ - Τονοσαλάτα με σ τσάι, πρόσθετα.

ΣΝΑΚΣ - Άπαχο γιαούρτι, φρέσκα λαχανικά.

Αν συγκρίνεις τα παραπάνω δύο

παραδείγματα, θα διαπιστώσεις ότι μπορείς να φας πολύ μεγαλύτερη ποικιλία τροφών ακολουθώντας μια δίαιτα φτωχή σε λίπη.

Τζο Γουίντερ



ΓΙΑ ΤΗΝ PROVITA

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

Κατά την παραγωγή της Provita, φροντίζουμε για την υψηλή παροχή σε θρεπτικά συστατικά και την γευστικότητα για την άνετη λήψη, χωρίς να μας εμποδίζει το κόστος της διαδικασίας παραγωγής ή των άλλων υλικών.

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

Η Provita διακρίνεται για το υψηλό ποσοστό σε απαραίτητα αμινοξέα, που αποτελούν τους οικοδομικούς λίθους κάθε ανθρώπινου ιστού.

Η Provita έχει μια εξαιρετική γεύση και αναμιγμένη στο γάλα γίνεται γρήγορα και εύκολα ένα εύγευστο, κρεμώδες ρόφημα.

Για την εύκολη πέψη και απορρόφηση από το αίμα, που δημιουργεί και αναπληρώνει τους μυϊκούς ιστούς, δεν είναι αναγκαία η χρήση τεχνητών πεπτικών ενζύμων ή άλλων συμπληρωμάτων.

Η Provita χρησιμοποιείται από όλους τους αθλητές και κυρίως από τους Bodybuilders για τους οποίους η δύναμη, η αντοχή, η ζωτικότητα και η υγεία είναι πολύ σημαντικά.

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

Δοσολογία: 3 κουταλιές σούπας (περίπου 180 γρ.) σε 1/4 ή 1/2 του λίτρου νερό ή γάλα.

ΓΙΑ ΤΟ GAIN WEIGHT

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

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

ΓΙΑΤΙ ΤΟ GAIN WEIGHT 1000 ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΔΡΑΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΗ ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ!

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

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

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

Δοσολογία: 3 κουταλιές σούπας (περίπου 180 γρ.) σε 1/4 ή 1/2 του λίτρου νερό ή γάλα.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ «ΣΚΛΗΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ»

Από τον Μάικ Μέντζερ
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου
ΦΩΤΟ: Μπομπ Γκάρντνερ

ΦΥΣΙΚΑ ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ;

ΕΡ: Ο άντρας μου πρόσφατα μιλάει για «φυσικά στεροειδή». Θα ήθελα να ξέρω τις θετικές και αρνητικές παρενέργειες. Αυτές οι συνθετικές ουσίες δεν είναι τα ίδια στεροειδή με εκείνα που παίρνουν οι αθλητές της σωματικής διάπλασης, όπως π.χ. είναι το ντιαναμπολ;

ΑΠ: Λυπάμαι, αλλά δεν υπάρχουν φυσικά στεροειδή. Τα στεροειδή είναι χημικές ουσίες που παράγονται από τον ανθρώπινο οργανισμό ή παρασκευάζονται στο εργαστήριο. Η χημική τους δομή είναι οργανικής φύσεως και, κατά συνέπεια, είναι αρκετά ισχυρά σαν παράγοντες. Εξαιτίας τούτου, παρέχονται κατόπιν ιατρικής συνταγής.

Αυτά που αγοράζει ο άντρας σας δεν είναι στεροειδή και δεν πρόκειται να του παρουσιάσουν τις παρενέργειες ή τα αποτελέσματα των πραγματικών στεροειδών ουσιών. Το πιο πιθανό είναι να μην επιφέρουν καν αποτελέσματα. Όσοι πουλάνε τα «περίφημα φυσικά αναβολικά» σκοπεύουν μόνο στο να γεμίσουν την τσέπη τους, υποσχόμενοι μεγαλύτερη και ταχύτερη ανάπτυξη, χωρίς τον κίνδυνο παρενεργειών.

Συμβουλεύω τον άντρα σας να σταματήσει να σπαταλάει χρήματα στις άχρηστες αυτές ουσίες και να ακολουθήσει ένα καλό πρόγραμμα προπόνησης. Εάν προπονείται σκληρά και τρέφεται σωστά, δεν χρειάζεται τίποτε παραπάνω. Να ξεχάσει τα «μαγικά χάπια».

ΠΟΛΙΤΙΚΟ ΠΑΙΓΝΙΔΙ;

ΕΡ: Έχω διαβάσει αρκετά άρθρα που αναφέρονται στο άθλημα της σωματικής διάπλασης σαν «πολιτικό παιχνίδι» μάλλον, παρά σαν επαγγελματικό σπορ. Μερικές φορές συμμερίζομαι αυτή την άποψη, όπως και οι φίλοι μου. Δεν μπορώ να πιστέψω, πώς είναι δι-

νατόν ένας αθλητής της σωματικής διάπλασης να προπονείται τόσο σκληρά για τους αγώνες και μετά να χάνει ως δια μαγείας. Θεωρώ το άθλημα αυτό σαν έναν από τους καλύτερους τύπους φυσικής δραστηριότητας και πιστεύω, ότι δεν θα έπρεπε να υπεισέρχονται πολιτικά συμφέροντα στο χώρο αυτό. Τι λέτε;



ΑΠ: Αν και το ζήτημα που έθεσες δεν έχει σχέση με την προπόνηση, τώρα τελευταία έχω ερωτηθεί πάμπολλες φορές μέσα από γράμματα και σε δημόσιες εμφανίσεις μου πάνω σε αυτό.

Πρώτα απ' όλα, έχει υπόψη σου ότι ενώ είναι πράγματι άθλημα, είναι συγχρόνως ένα από τα υποκειμενικότερα σπορ. Δεν μοιάζει με την άρση βαρών, όπου νικητής ανακηρύσσεται ο αθλητής που καταφέρνει να σηκώσει το μεγαλύτερο βάρος ή με τους αγώνες δρόμου, όπου όποιος τερματίσει πρώτος καταλαμβάνει την πρώτη θέση. Αν και υπάρχουν στους αγώνες σωματικής διάπλασης ορισμένα κριτήρια επιλογής των νικητών, αυτά υπόκεινται στην κρίση του κάθε κριτή. Με άλλα λόγια, η επιλογή του αθλητή με το καλύτερο σώμα έγκειται στα γούστα του κριτή. Και, ποιος είμαι εγώ για να κρίνω τις προτιμήσεις του άλλου.

Αυτή λοιπόν είναι η επιλογή του νικητή σε αγώνες σωματικής διάπλασης. Η **IFBB** έχει ορίσει κάποια κριτήρια. Προκειμένου να είναι όσο το δυνατόν αντικειμενικότεροι οι κριτές, τίθεται επικεφαλής ένα άλλο πρόσωπο, αρμόδιο να επιβλέπει τη βαθμολόγηση του κάθε αθλητή, ενώ έχει την ισχύ να παρατηρήσει ή ακόμη να απομακρύνει από την κριτική επιτροπή εκείνο ή εκείνα τα μέλη των οποίων η βαθμολογία δεν συμφωνεί καθόλου με των υπολοίπων. Αυτό το σύστημα είναι ικανοποιητικό.

Φυσικά, τα πράγματα δεν είναι πάντα έτσι. Οι μέσοι όροι βαθμολογιών καλύπτουν τυχόν λάθη. Ας μην ξεχνάμε την εποχή πριν τους Μίστερ Ολύμπια του '81. Μήπως είχαν ποτέ οι Γουήντερ στους κριτές: «Ο Φράνκο ήταν μαζί μας για πολύ καιρό κι έχουμε ρίξει μπόλικά λεφτά επάνω του. Τώρα, κοιτάξτε να είσαστε καλοί κριτές και να διαλέξετε τον Φράνκο»;

Μπορώ να σου πω με ειλικρίνεια, ότι ποτέ δεν είπαν ή δεν θα έλεγαν κάτι τέτοιο. Είναι αδύνατον να «λαδώσεις» εφτά κριτές. Δεν νομίζεις, ότι θα είχαν ξεσκεπαστεί, μετά από τόσα χρόνια;

Στο Κολόμπους υπήρξαν αρκετές υποψίες. Αλλά για να πούμε την αλήθεια; ο Φράνκο ήταν σε φανταστική φόρμα. Άσχετα, όμως, από το πόσο καλός ήταν, δεν έπαψαν οι υπόνοιες λόγω της σχέσης του με τον Άρνολντ, τον υπεύθυνο διοργάνωσης. Η ανάλυση των πινάκων των αγώνων έδειξε, ότι έγινε σοβαρή δουλειά.

Με την ευκαιρία αυτή, Τζων, θα ήθελα να σου τονίσω, ότι παίρνω

και εγώ φέτος μέρος στους αγώνες. Εάν είχα αντιληφθεί το παραμικρό, θα είχα αποσυρθεί από τον αγωνιστικό χώρο.

ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ

ΕΡ: Εάν κάποιος προσπαθήσει να σε αποθαρρύνει για την προπόνησή σου, τι θα κάνεις; Ξέρεις τον τύπο εκείνο, που σου λέει, μετά από προπόνηση μονάχα δύο μηνών, «ποτέ δεν θα γίνεις τόσο ογκώδης, όσο οι τύποι εκείνοι στο περιοδικό». Όταν φτάνεις σε ένα σημείο και κάποιος σαν τον κ. Αντιρρησία αρχίζει να σε αποθαρρύνει, νοιώθεις ότι όλοι σε κοιτάζουν με περιφρονητικό βλέμμα. Σε αυτό το στάδιο, χωρίς μυϊκό όγκο, τι να κάνω;



Άλλο ένα πράγμα, κ. Μέντζερ. Χωρίς παρεξήγηση, αλλά εσείς οι πρωταθλητές λέτε ότι προπονεύστε σκληρά, αλλά ουδέποτε αναφερθήκατε στις ατυχίες που είχατε σαν αθλητές — κάτι θα μου έδινε έστω και κάποια ελπίδα. Ίσως, θα μπορούσατε να μου εκμυστηρευτείτε έστω και κάτι.

ΑΠ: Ξέρω, ότι οι γύρω αντιμετώπιζουν τους νέους αθλητές της σωματικής διάπλασης με κάποια

δυσарέσκεια και έλλειψη κατανόησης. Θυμάμαι έναν τύπο, που γυμναζόταν στον ίδιο σύλλογο με μένα και ο οποίος το μόνο που προσπαθούσε ήταν να με αποθαρρύνει συνέχεια από τους στόχους μου. Όταν προσπαθούσα να αναπτύξω το σώμα μου, με ρωτούσε εάν έχανα βάρος και κάθε φορά που ήθελα να αποκτήσω γράμμουση, έλεγε πως είχα πλαδαρέψει.

Δεν σταματάει όμως η αντίδραση στα γυμναστήρια. Ακόμα κι οι φίλοι μου, οι συμμαθητές μου, οι συγγενείς μου, αδύναμοι να καταλάβουν το ζήλο μου να αποκτήσω καλύτερο σώμα, προσπαθούσαν να με κάνουν να σταματήσω τη γυμναστική. Λόγια, όπως «Γιατί σπαταλάς το χρόνο σου στα γυμναστήρια, τη στιγμή που θα μπορούσες να διασκεδάσεις;». Η «Γιατί θέλεις να μοιάσεις σ' αυτούς τους τύπους?».

Όσο κι αν με πόναγαν, αυτά τα χτυπήματα, ποτέ δεν σκέφτηκα να τα παρατήσω. Όσο με κέντριζαν, τόσο πιο πείσμονας γινόμουν.

Έχεις να αντιμετωπίσεις πολλούς κυρίους Αντιρρησίες στη ζωή σου. Ακόμη και οι κορυφαίοι πρωταθλητές αντιμετωπίζουν τέτοια προβλήματα. Στη δικιά μου περίπτωση, ο Άρνολντ και ο Φράνκο προσπαθούσαν επανειλημμένα να με πείσουν, ότι ουδέποτε θα κέρδιζα τους Μίστερ Ολύμπια. Αυτές οι κακοήθειες το μόνο που κάνουν είναι να με ωθούν στο να δουλεύω σκληρότερα.

Ο Φρανκ Ζέην, επίσης, έχει πει αρκετές φορές, ότι ο Ρίκυ Γουέην, με όχι και τόσο κολακευτικά άρθρα είχε σχολιάσει στο παρελθόν το σώμα του. Το μόνο που κατάφερε ήταν να τον ενθαρρύνει τόσο, ώστε να αποδείξει πόσο λανθασμένος ήταν ο Ρίκυ.

Βλέπεις, λοιπόν, ότι δεν είναι μόνο οι αρχάριοι που κατακρίνονται, αλλά όλοι οι αθλητές σωματικής διάπλασης, σε όλα τα στάδια εξέλιξης, συμπεριλαμβανομένων και των νικητών των κορυφαίων τίτλων, όπως του Ζέην και μένα. Αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι κατά πόσο σε επηρεάζουν.

Όσο για ατυχίες, δεν έχουν χρονικό όριο. Εγώ, προσωπικά, κουράστηκα τόσο πολύ να αναπτύξω το σώμα μου, ώστε σκέφτηκα επανειλημμένα να τα παρατήσω. Θυμάμαι, ότι σαν έφηβος σκεφτόμουν, ότι το σώμα μου ίσως διέφερε από των άλλων και ανταποκρινόταν στη γυμναστική με βάρη μικραίνοντας όλο και περισσότερο. Δεν αστειεύομαι.

ΟΙ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ

Πρωτοπόροι στο χώρο των **Μαχητικών Τεχνών** δίνουμε από το 1977 στον Έλληνα αναγνώστη πρωτότυπες εκδόσεις ή μεταφράσεις διεθνώς επιτυχημένων εκδόσεων σε θέματα τζούντο, καράτε, ται-κβον-ντο, κουνγκ-φου, κτλ.

Από το 1983 διευρύνουμε τις εκδόσεις μας και σε θέματα **Σωματικής Διάπλασης** καθώς και σε θέματα Γενικής Γυμναστικής και Σπορ.

Τις **ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ** μας θα τις βρείτε στα καταστήματά μας και στα βιβλιοπωλεία που περιλαμβάνει ο πιο κάτω κατάλογος.

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΝΕΕΣ ΤΙΜΕΣ ΑΠΟ 1ης ΙΑΝ 1988

1. ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι 1-7, έκαστος 800
2. ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι 8-10, έκαστος 1.200
3. Μικρή Εγκυκλοπαίδεια Τζούντο 300
4. Το Τζούντο στην Πράξη: Ρίψεις 880
5. Το Τζούντο στην Πράξη: Έδαφος 880
6. Το καλύτερο Καράτε 1 980
7. Το καλύτερο Καράτε 2 980
8. Το καλύτερο Καράτε 3 980
9. Το καλύτερο Καράτε 4 980
10. Το πιο Σκληρό Καράτε 700
11. Η Ζωή του Μπρους Λη 800
12. Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας 800
13. NINTZA, ο Αόρατος Εκτελεστής 1.200
14. Η Προπόνηση με Βάρη 1.200
15. NINZOYTSOY: Απλές Τεχνικές 900

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ

Στα βιβλιοπωλεία του επόμενου πίνακα θα βρείτε τις εκδόσεις μας. Αν κανένα από αυτά δεν βρίσκεται κοντά σας, τότε στείλτε μας με ταχυδρομική επιταγή προς «**Ε. Περισίδη, Ζαΐμη 38, 106 83 Αθήνα**» την αξία των βιβλίων που θέλετε συν τα έξοδα αποστολής (βλέπε πίνακες τιμών) και θα σας τα στείλουμε αμέσως με το ταχυδρομείο. **Προσοχή: Κάθε τέτοια παραγγελία πρέπει να είναι ΑΝΩ των 1.000 δρχ.**

ΑΘΗΝΑ - ΚΕΝΤΡΟ

- ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ, Ιπποκράτους 9
- ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ, Πανεπιστημίου 34
- ΔΙΕΘΝΕΣ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ, Ιπποκράτους 2
- ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Εξάρχεια, Μουσείο
- ΕΠΙΛΟΓΗ, Ιπποκράτους 15
- ΖΑΛΩΝΗ, Γλάδστωνος 3, Πλ. Κάνιγγος
- ΚΑΡΑΒΙΑΣ, Ακαδημίας 58
- ΚΟΥΚΕΛΗ, Χαριλάου Τρικούπη 6
- ΛΥΜΠΕΡΗ, Πανεπιστημίου 59
- ΜΑΡΚΟΛΕΦΑΣ, Πατησίων 20
- ΝΙΚΟΛΑΤΟΣ, Σόλωνος 118
- ΧΙΩΤΕΛΗΣ, Ιπποκράτους 17

ΑΘΗΝΑ - ΣΥΝΟΙΚΙΕΣ - ΠΡΟΑΣΤΕΙΑ

- ΒΑΣΙΛΗΣ, Ανδριανουπόλεως 6, Περισσός

ΣΥΡΟΣ

- ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ Στάθης (Βιβ/λαιο)

ΤΡΙΠΟΛΗ

- ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ, Κύπρου 26
- ΦΕΡΡΕΣ ΕΒΡΟΥ
- ΓΙΑΝΝΟΥΔΗΣ, Βιβ/λαιο

ΚΥΠΡΟΣ - ΚΥΠΡΟΣ - ΚΥΠΡΟΣ

ΛΕΜΕΣΣΟΣ

- ΑΜΑΘΟΥΣ, Αγ. Φυλάξεως 49
- ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Αθηνών 30

ΛΕΥΚΩΣΙΑ

- ΙΩΑΝΝΟΥ, Καλλιπόλεως 73

ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ, Κολοκοτρώνη 1, Κηφισιά
ΚΟΤΖΙΑΣ, Αγ. Δημητρίου 62, Αγ. Δημήτριος
ΚΟΥΝΤΟΥΠΗΣ-ΣΤΑΜΑΤΙΟΥ, Φαιάκων 1-5,
ΦΟΙΝΙΞ, Μεσολογίου 20, Βύρωνας
Ν. Ιωνία

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

- ΥΠΕΡΑΓΟΡΑ ΒΙΒΛΙΟΥ, Νοτάρ 75
- ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Μπουμπουλίνας 10

ΣΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΠΟΛΕΙΣ

(Με αλφαβητική σειρά)

ΒΟΛΟΣ

- ΟΜΗΡΟΣ, Δημητριάδος 110

ΓΡΕΒΕΝΑ

- ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ, Μεγ. Αλεξάνδρου 4

ΔΡΑΜΑ

- ΜΠΟΥΡΑΣ, Άρμεν 20

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

- ΔΟΚΙΜΑΚΗΣ, Ταγμ. Τζουλάκη 8
- ΚΛΑΔΟΣ, Πλ. Ελευθερίου Βενιζέλου

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

- ΑΝΙΚΟΥΛΑ, Εγνατίας 148

- ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ, Ερμού 75

- ΣΑΛΤΟΣ, Αγγελάκη 33

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

- ΔΩΔΩΝΗ, Βλαχλείδη 8

ΚΑΛΑΜΑΤΑ

- ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ, Κανάρη 8

ΚΑΛΑΜΠΑΚΑ

- ΚΑΒΕΙΡΟΣ, Τρικάλων 65

ΚΟΖΑΝΗ

- ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ, Βασ. Γεωργίου 12

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

- ΧΑΤΖΗΑΠΟΣΤΟΛΟΥ, Μεγ. Βασιλείου 2

ΛΑΡΙΣΑ

- ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Κούμα 19

- ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ, Μεγ. Αλεξάνδρου 5,

ΝΑΟΥΣΑ

- ΠΡΙΜΕΝΤΑΣ, Ζαφειράκη 1

ΞΑΝΘΗ

- ΠΑΡΑΣΧΙΔΗΣ, Βασ. Γεωργίου 12

- ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ, 28ης Οκτωβρίου 224

ΠΑΤΡΑ

- ΓΚΟΤΣΗΣ, Κανάρη 56 & Αράτου

- ΖΕΡΒΑΣ, Κορίνθου 184

- ΣΟΦΗΣ, Κανακάρη 184

ΓΙΑ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ:
Είναι πολύ εύκολο να μας βρείτε: Ζαΐμη 38, πίσω από το Μουσείο της Πατησίων, όπως φαίνεται και στο διάγραμμα.



ΠΙΝΑΚΕΣ ΤΙΜΩΝ

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Στο κατάστημα ΔΥΝΑΜΙΚΟ Ζάιμη 38, Αθήνα 106 83 (Μουσείο) τηλ. 82.24.784, θα βρείτε όλα τα είδη που αναφέρονται στους πίνακές μας. Διαλέγουμε για σας ό,τι καλύτερο

-ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡ

ΚΩΔΙ --ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ-- ΠΡΑΙΣΗ

-1101 ΓΚΕΙΝ ΓΟΥΕΙΤ 1200γρ.....	5700
-1102 ΓΚΕΙΝ ΓΟΥΕΙΤ 600γρ.....	2900
-1103 ΠΡΟΒΙΤΑ 1200γρ.....	6100
-1104 ΠΡΟΒΙΤΑ 600γρ.....	3200
-1105 ΑΜΙΝΟΒΙΤ 1250 γρ.....	6700
-1106 ΚΡΑΣ ΓΟΥΕΙΤ ΓΚΕΙΝ...1500γρ	6700
-1107 ΜΙΝΕΡΑΛ ΒΙΤΑΜΙΝ ΜΤΡΙΝΚ...1γρ	3500

-2421 ΜΠΑΡΑΚΙΑ 35 ΕΚ ΜΕ ΣΙΟ ΣΦΙΚΤ. 1000	
-2422 ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΟ ΣΦΙΚΤ 100εκ 3000	
-2423 ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΟ ΣΦΙΚΤ 120 3200	
-2424 ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΟ ΣΦΙΚΤ 140 3400	
-2425 ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΟ ΣΦΙΚΤ 160 3600	
-2426 ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΟ ΣΦΙΚΤ 180 3500	
-2427 ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΟ ΣΦΙΚΤ 200 5200	
-2428 ΜΠΑΡΕΣ 200εκΧ30γρ με ΧΡΩ-ΣΦ 10000	
-2429 ΜΠΑΡΕΣ ΟΛΥΜΠ ΤΥΠΟΥ + ΧΡΩ-ΣΦ 22000	
-2441 ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΜΠΑΡΕΣ + ΣΦΙΚΤΗΡ. 50000	
-2431 ΜΠΑΡΑ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ (ΣΥΜ-ΣΦ) 7000	
-2432 ΣΦΙΚΤΗΡΕΣ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟΙ.....(2) 450	

-2441 ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ.....	1600
-2442 ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ... 1200	
-2443 ΛΑΒΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ... 1800	
-2444 ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΩΝ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ... 1300	
-2445 ΙΜΑΝΤΑΣ ΕΛΞΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΤΡΟΧΑΛ 1500	

1-ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ

ΚΩΔΙ --ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ-- ΤΙΜΗ

-2451 ΡΑΦΙΑ ΑΝΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ.....	8600
-2452 ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΜΕ ΠΙΡ ΑΣ+.....(2) 3800	
-2453 ΒΑΡΗ ΚΑΡΤ-ΑΣΤΡΑΓ (ΡΙΝΙΣΜ) (2) 1500	
-2454 ΒΑΡΗ ΚΑΡΤ-ΑΣΤΡΑΓ (ΣΙΔΕΡΑ) (2) 2000	
-2455 ΣΙΔΕΡΟΠΕΔΙΛΑ+ΜΠΑΡΑ+ΣΦΙΚΤ. (2) 1800	
-2456 ΠΕΡΙΚΑΡΠΙΑ (ΕΛΑΣΤ-ΔΕΡΜΑΤ) (2) 520	
-2457 ΓΑΜΤΙΑ ΜΠΑΡΑΣ.....(2) 0	
-2458 ΓΙΛΕΚΟ ΠΡΟΣΒ ΒΑΡΟΥΣ (5/9 ΚΙΛ) 5200	
-2459 ΖΩΝΗ ΑΡΙΣΤΗΣ ΒΑΡΩΝ (5 / 8 ΚΙΛ). 3500	
-2460 ΖΩΝΗ ΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΣΒ ΒΑΡΟΥΣ... 600	
-2461 ΖΩΝΗ ΜΕΣΗΣ ΠΡΟΣΒΕΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ... 0	
-2462 ΓΑΜΤΙΑ ΜΠΑΡΑΣ.....(2) 0	
-2463 ΓΙΛΕΚΟ ΠΡΟΣΒ ΒΑΡΟΥΣ (5/9 ΚΙΛ) 5200	
-2464 ΖΩΝΗ ΑΡΙΣΤΗΣ ΒΑΡΩΝ (5 / 8 ΚΙΛ). 3500	
-2465 ΖΩΝΗ ΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΣΒ ΒΑΡΟΥΣ... 600	
-2466 ΖΩΝΗ ΜΕΣΗΣ ΠΡΟΣΒΕΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ... 0	
-2471 ΜΕΤΑΛΛΙΚΗ ΖΩΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ... 6500	
-2472 ΡΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΕΥΘΥΣΙΩΝ... 6000	
-2473 ΡΑΓΚΟΣ ΠΙΞΕΩΝ ΟΡΓΙΣ+ΕΠΙΚ... 850	
-2474 ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΑΠΟ... 0	
-2475 ΡΑΓΚΟΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ..... 18000	
-2476 ΡΑΓΚΟΣ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ... 14000	
-2477 ΔΙΣΥΓΟ ΨΑΝΟ ++ ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ 5500	
-2478 ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΒΑΡΩΝ..... 18000	
-2479 ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΞΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ.....	
-2480 ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΕΛΞΕΩΝ ΨΑΝΟ+ΓΑΜΜΗ... 18000	

3-ΠΟΛΥ-ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ (ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ Ο ΦΠΑ)

ΚΩΔΙ --ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ-- ΠΡΑΙΣΗ-ΑΓΟΡΑ-

-2501 ΤΟΤΑΛ ΛΑΟΥΕΡ++++...	22000 10000
-2511 ΡΑΓΚΟΣ-ΣΥΝΘΕΤΟ.....++++...	33000 18000
-2521 ΤΡΟΧΑΛΙΑ-ΣΥΝΘΕΤΟ.....++++...	42000 22000

6-ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ: ΟΡΓΑΝΑ ΧΩΡΙΣ ΒΑΡΗ (ΔΕΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ

ΚΩΔΙ ----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ--- ΚΟΙ-40

-2601 ΡΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΕΥΘΥΣΙΩΝ...	17000
-2602 ΣΥΛΑΒ ΓΙΑ 4 ΡΑΓΚΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ 15000	
-2603 ΑΠΟΧΩΣΤΗΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ.....	33000
-2604 ΜΟΝΟΣΥΓΟ ΤΟΙΧΟΥ.....	12000
-2605 ΜΟΝΟΣΥΓΟ ΔΑΠΕΔΟΥ.....	38000
-2606 ΔΙΣΥΓΟ ΔΑΠΕΔΟΥ ΨΑΝΟ.....	14000
-2607 ΔΙΣΥΓΟ ΚΑΙ ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ....	23000
-2608 ΡΩΜΑΙΚΗ ΚΑΡΕΚΛΑ.....	15000
-2609 ΡΩΜΑΙΚΗ ΚΑΡ ++ ΥΠΕΡΕΚΤΑΣΕΙΣ. 17000	
-2609 ΔΙΠΛΟ ΟΡΓΑΝΟ ΣΥΣΤΡΩΣΕΩΝ ΜΕΣΗΣ 22000	

7-ΓΥ: ΡΑΦΙΑ-ΘΗΚΕΣ- ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΓΙΑ ΒΑΡ (ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΦΠΑ

ΚΩΔΙ ----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ--- ΚΟΙ-40

-2701 ΡΑΦΙΑ ΑΝΤΗΡΩΝ..(2Ρ X 1.5M)..	20000
-2702 ΡΑΦΙΑ ΔΙΣΚΩΝ.....	5000
-2703 ΡΑΦΙΑ ΑΝΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ.....	14000
-2704 ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΒΑΡΥ ΤΥΠΟΥ....(2) 14000	
-2705 ΘΗΚΕΣ ΓΙΑ ΑΔΕΙΕΣ ΜΠΑΡΕΣ....	18000
-2706 ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ 10 ΘΟΡΤΩΝ ΜΠΑΡΕΣ..	20000

8-ΓΥ: ΡΑΓΚΟΙ + ΟΡΓΑΝΑ ΜΕ ΠΡΟΣΒΕΤΑ ΒΑΡΗ (ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΦΠΑ

ΚΩΔΙ ----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ--- ΚΟΙ-40

-2801 ΡΑΓΚΟΣ ΠΙΞΕΩΝ ΟΡΓΙΣ-ΧΩΡ....	10000
-2802 ΡΑΓΚΟΣ ΠΙΞΕΩΝ ΟΡΓΙΣ-ΜΕΩΡ....	16000
-2803 ΡΑΓΚΟΣ ΠΙΞΕ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΧΩΡ..	15000
-2804 ΡΑΓΚΟΣ ΠΙΞΕ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΜΕΩΡ..	19000
-2804 ΡΑΓΚΟΣ ΠΙΞΕ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΜΕΩΡ..	19000
-2805 ΡΑΓΚΟΣ ΠΙΞΕ ΑΝΑΘ-ΕΠΙΚ-ΧΩΡ..	16000
-2806 ΡΑΓΚΟΣ ΠΙΞΕ ΑΝΑΘ-ΕΠΙΚ-ΜΕΩΡ..	19000
-2807 ΚΑΒΙΣΜΑ ΠΙΞΕΩΝ ΧΩΡ.....	14000
-2808 ΚΑΒΙΣΜΑ ΠΙΞΕΩΝ ΜΕΩΡ.....	19000
-2809 ΡΑΓΚΟΣ ΨΕΓΓΑΡΙ.....	19000
-2810 ΣΚΑΜΝΙ 40Χ50.....	7000
-2811 ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ (ΕΛΞΕΩΝ)..	
-2812 ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ (ΣΥΣΤΡΩΣΗΝ	
-2813 ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΒΑΡΩΝ (Τ-ΒΑΡ)....	17000
-2814 ΡΑΓΚΟΣ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ 26000	
-2815 ΡΑΦΙΑ ΜΠΑΡΑΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΒΤ.....	36000
-2816 ΚΛΟΥΒΑ ΣΚΟΥΒΤ.....	35000
-2817 ΟΡΓΑΝΟ ΣΚΟΥΒΤ : SMITH.....	52000
-2818 ΟΡΓΑΝΟ ΠΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΒΤ.....	60000
-2819 ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΞΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΚΑΤΑΚΟΡ 48000	
-2820 ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΞΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΠΑΓΙΟ 68000	
-2821 ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΚΑΒΙΣΤΟ... 15000	
-2822 ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΟΡΘΙΟ....	20000
-2823 ΟΡΓΑΝΟ ΠΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΒΤ+ΓΑΜΠΕΣ 58000	
-2824 ΝΥΡΓΟΣ ΔΥΟ ΔΙΠΛΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΩΝ. 60000	

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

ΚΩΔΙ --ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ-- ΣΙΔΕΡΟ

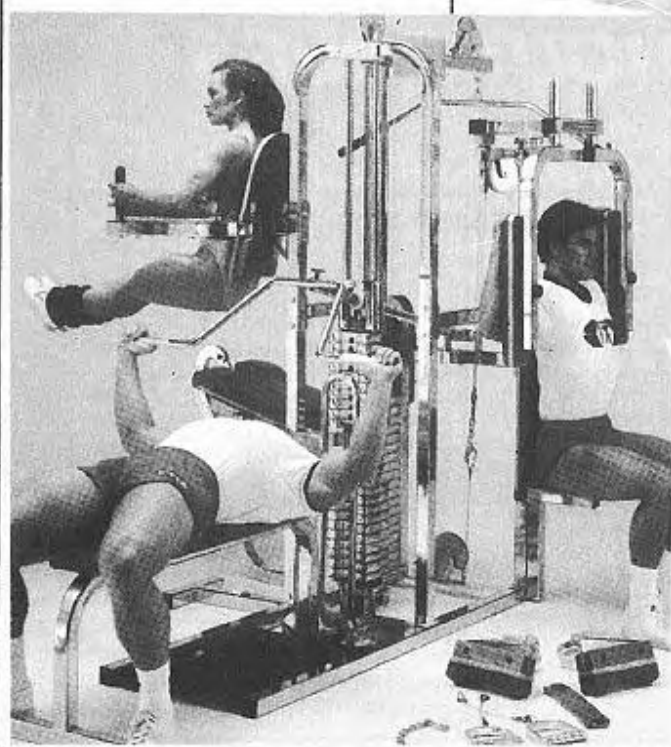
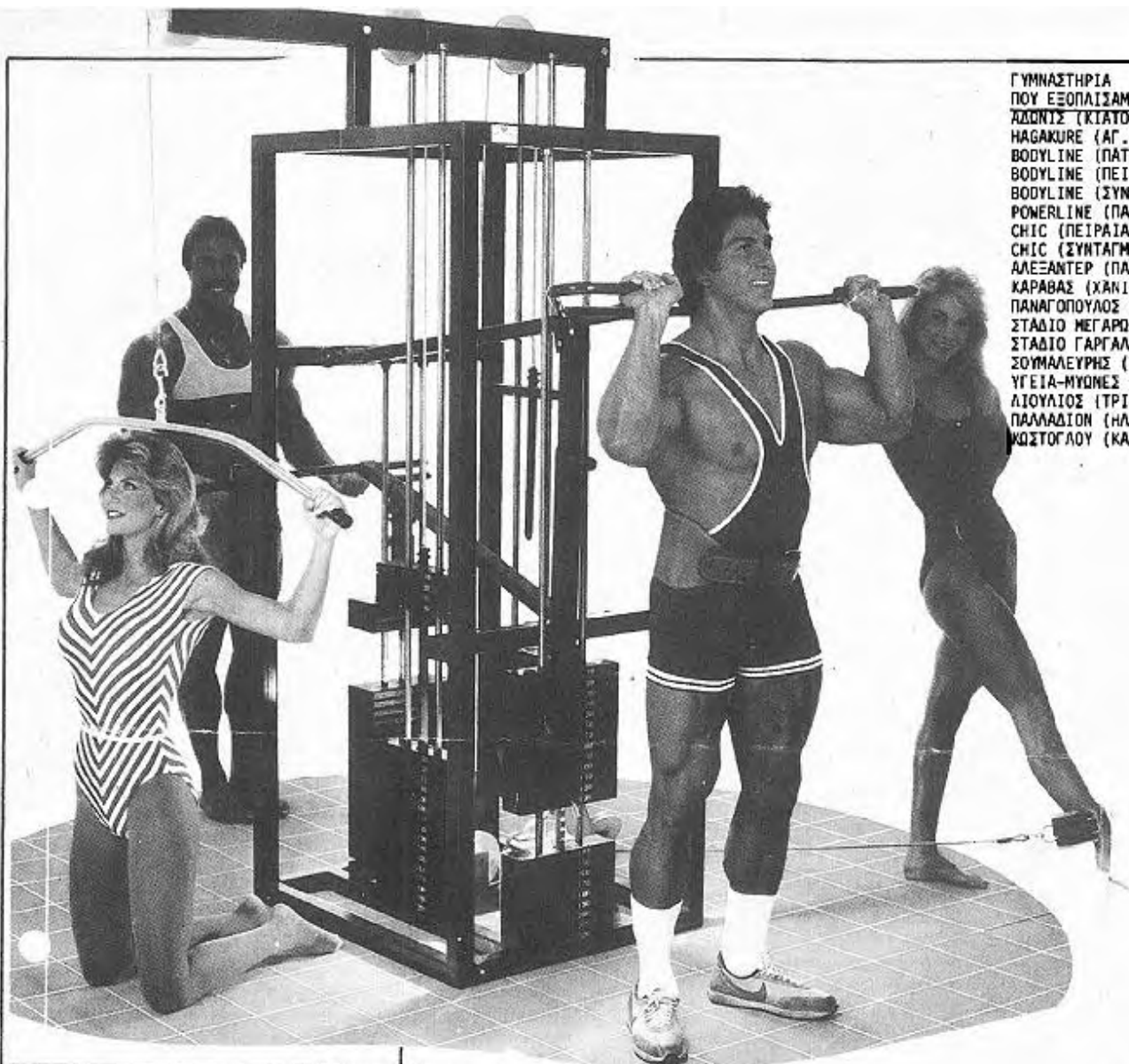
-2901 ΠΛΑΚΕΣ (ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ) 2.5 ΚΙΛ. 1800	
-2902 ΠΛΑΚΕΣ (ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ) 5 ΚΙΛ. 2500	
-2903 ΠΛΑΚΕΣ (ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ) 10 ΚΙΛ. 4500	

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

ΚΩΔΙ ----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ--- ΚΟΙ-40

-3001 ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΞΕΩΝ ΣΤΗΘΟΥΣ (ΣΑΠΛ). BENCH PRESS MACHINE.....	46000
-3002 ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΞΕΩΝ ΩΜΩΝ.....	
SHOULDER PRESS MACHINE.....	50000
-3003 ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ.....	
BICEPS MACHINE.....	70000
-3004 ΜΗΧΑΝΗ ΡΟΥΛ ΟΥΕΡ.....	80000
-3005 ΜΗΧΑΝΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ (ΚΑΒΙΣΤΗ) ROW MACHINE.....	70000
-3006 ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧΟΥ ΨΑΝΟ.....	
ME ΚΑΒΙΣΜΑ ΚΑΙ ΣΤΟΠ.....	45000
-3007 ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧΟΥ ΧΑΜΗΛΗ.....	
ME ΣΤΟΠ ΓΙΑ ΠΟΔΙΑ.....	45000
-3008 ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧ ΨΑΝΟ-ΙΑΝ.....	
ME ΚΑΒΙΣΜΑ-ΣΤΟΠ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ....	55000
-3009 ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΔΑΠΕΔΟΥ ΨΑΝΟ-ΙΑΝ....	
ME ΚΑΒΙΣΜΑ-ΣΤΟΠ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ....	65000
-3010 ΜΗΧΑΝΗ ΘΩΡΑΚΙΚΩΝ.....	
PEC-DECK.....	80000
-3011 ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΣΤΑΥΡΩΤ ΕΛΞΕΩΝ ΤΟΙΧ CROSS OVER.....	90000
-3012 ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΣΤΑΥΡΩΤ ΕΛΞΕΩΝ ΔΑΠΕ CROSS OVER.....	100000
-3013 ΜΗΧΑΝΗ ΔΕΛΤΟΕΙΔΩΝ.....	
DELTOID MACHINE.....	80000
-3014 ΜΗΧΑΝΗ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ ΚΑΒΙΣΤΗ. SEATED LEG EXTENSION.....	60000
-3015 ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΟΡΘΙΑ LEG CURL MACHINE.....	50000
-3016 ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΣΑΠΛ LEG CURL MACHINE.....	60000
-3017 ΜΗΧΑΝΗ ΕΚΤΑΣΕΩΝ-ΔΙΠΛΩΣΕΩΝ ΠΟΔ LEG EXTENSION-CURL.....	75000
-3018 ΜΗΧΑΝΗ ΣΚΟΥΒΤ.....	
SQ UA T MACHINE.....	110000
-3019 ΜΗΧΑΝΗ ΠΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΒΤ.....	
HACK SQUAT MACHINE.....	100000
-3020 ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΞΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΟΡΓΙΣ.....	
LEG PRESS MACHINE.....	90000
-3021 ΜΗΧΑΝΗ ΠΡΟΣΒΑΓΕΩΝ.....	
	70000
-3022 ΜΗΧΑΝΗ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΟΡΘΙΑ Calf Machine.....	55000
-3023 ΜΗΧΑΝΗ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΚΑΒΙΣΤΗ Calf Machine..(10X5).....	65000

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ
 ΠΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΑΜΕ:
 ΧΩΝΤΣ (ΚΙΛΤΟ)
 HAGA KURE (ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚ)
 BODYLINE (ΠΑΤΗΣΙΩΝ)
 BODYLINE (ΠΕΙΡΑΙΑ)
 BODYLINE (ΣΥΝΤΑΓΜΑ)
 POWERLINE (ΠΑΤΗΣΙΑ)
 CHIC (ΠΕΙΡΑΙΑ)
 CHIC (ΣΥΝΤΑΓΜΑ)
 ΑΛΕΞΑΝΤΕΡ (ΠΑΠΑΓΟΥ)
 ΚΑΡΑΒΑΣ (ΧΑΝΙΑ)
 ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΣ (Ν. ΦΙΛ)
 ΣΤΑΔΙΟ ΜΕΓΑΡΩΝ
 ΣΤΑΔΙΟ ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΩΝ
 ΣΟΥΜΑΛΕΥΡΗΣ (ΓΙΑΝΝΕΝΑ)
 ΥΓΕΙΑ-ΜΥΩΝΕΣ (ΠΑΓΚΡΑΤ)
 ΔΙΟΥΛΙΟΣ (ΤΡΙΚΑΛΑ)
 ΠΑΛΛΑΔΙΩΝ (ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ)
 ΚΩΣΤΟΓΛΟΥ (ΚΑΛΥΜΝΟΣ)



ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΑ ΠΟΛΛΩΝ ΘΕΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΩΝ
 Η ΝΕΑ ΜΟΔΑ ΣΤΑ ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

8224794 - ΑΘΗΝΑ

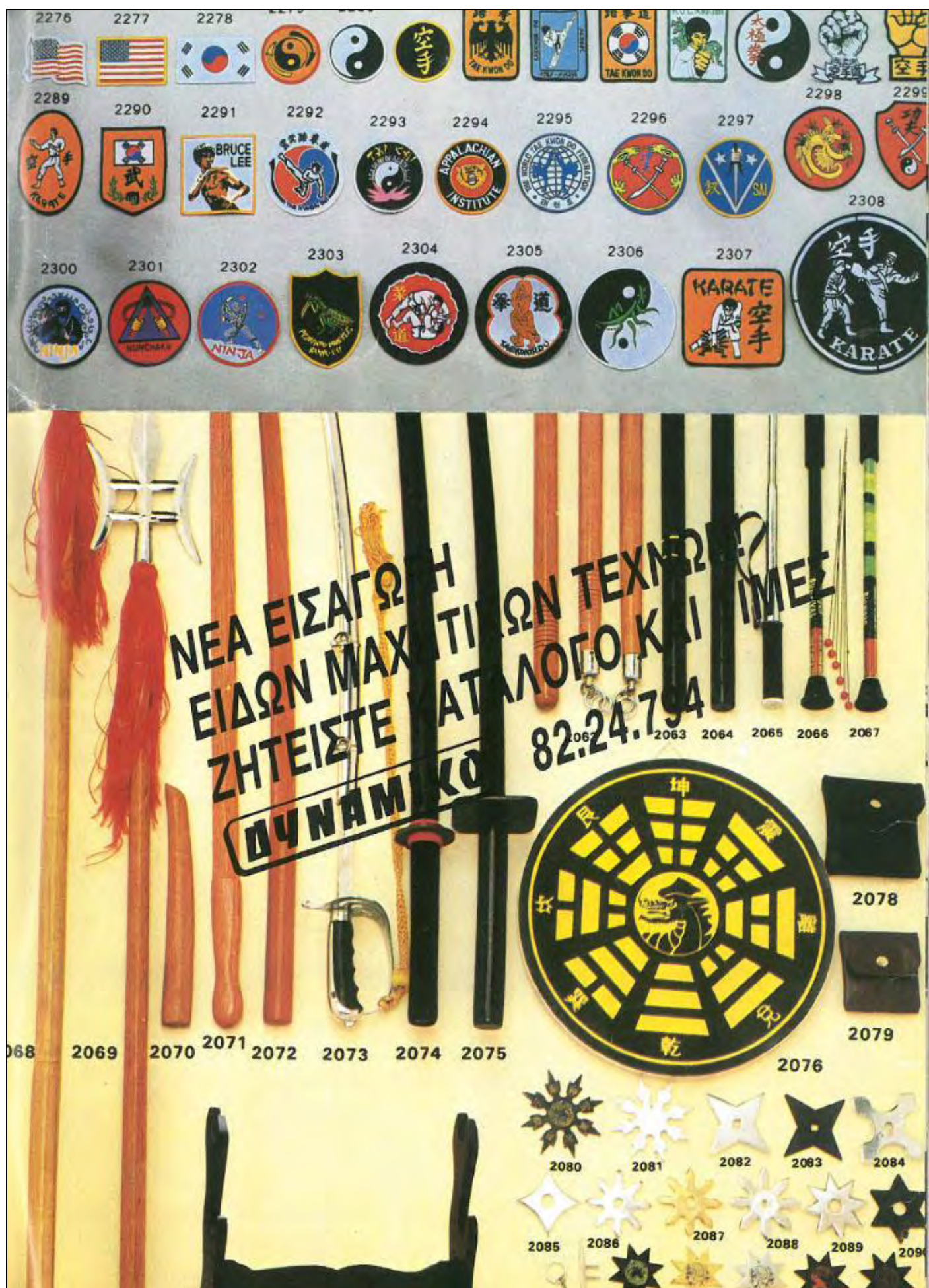
ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΖΟΥΜΕ
 ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ
 ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΕΣ

					Τεύχη 11 ΤΟΜΟΣ 1
			Τεύχη 9 ΤΟΜΟΣ 2		
	Τεύχη 9 ΤΟΜΟΣ 3	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			



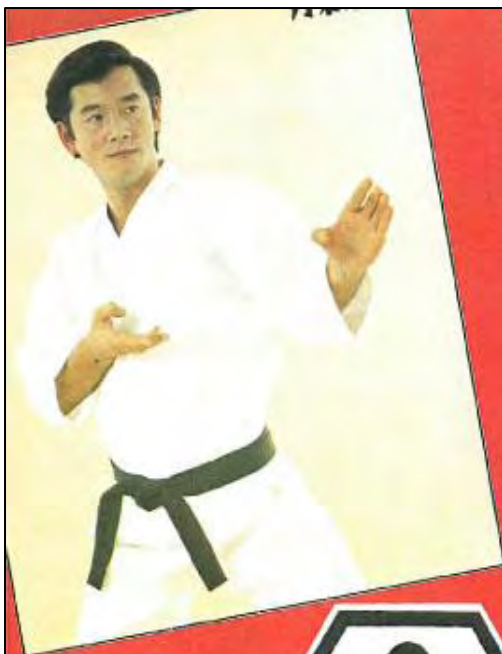
					
					
		Τζούντο, Καράτε, Τάε-Κβον-Ντο, Τανγκ-Σου-Ντο, Κουνγκ-Φου, άλλες Μαχητικές Τέχνες, Επίσημες Ομοσπονδίες: Όλη η Αλήθεια από το 1977 στους Τόμους του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ. Κάθε Χρόνο και Ένας Τόμος. Αποκτείστε τώρα τους Τόμους του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ. Απαραίτητο έργο για κάθε βιβλιοθήκη. (Αριθμός Τόμων περιορισμένος) Ε. ΠΕΡΣΙΔΗΣ, Ρ.Ρ. Εξάρχεια, Αθήνα 10022.			
					
					
		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. Αποκτείστε τώρα τους Τόμους του ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ. Απαραίτητο έργο για καθένα που γυμνάζεται. (Αριθμός Τόμων περιορισμένος) Ε. Περσιδης, 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
ΧΕΡΙΑ, ΟΜΟΝ, ΣΤΗΘΟΥΣ, ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ, ΜΕΣΗΣ,
ΓΑΥΤΩΝ, ΜΗΡΩΝ ΚΑΙ ΤΑΜΠΩΝ.**

**ΣΥΣΦΙΞΗ
ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ
BODY-BUILDING**