ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΜΥΪΚΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

No 17 ΤΟΜΟΣ 3

ΔΕΚ 87 ΔΡΧ. 400

IFBB



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ
ΓΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ
ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Photos by Balik and Nevaux

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





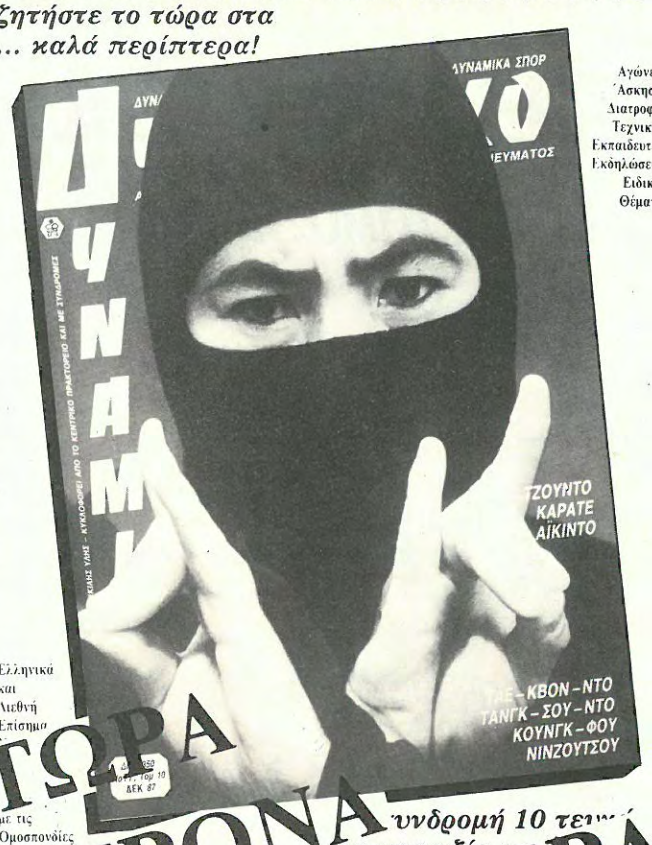
ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ, ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΠΟ 10 Π.Μ. ΕΩΣ 9 Μ.Μ.
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ : ΝΙΚΟΣ ΡΑΦΤΑΚΗΣ

ζητήστε το τώρα στα
... καλά περίπτερα!



Αγώνες
Άσκηση
Διατροφή
Τεχνικές
Εκπαιδευτές
Εκδηλώσεις
Ειδικά
Θέματα

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



για συνδρομή 10 τευχών
στείλτε μας την αξία τους – 10%
Προς: Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, P.R. Εξάρχεια, 10022 Αθήνα

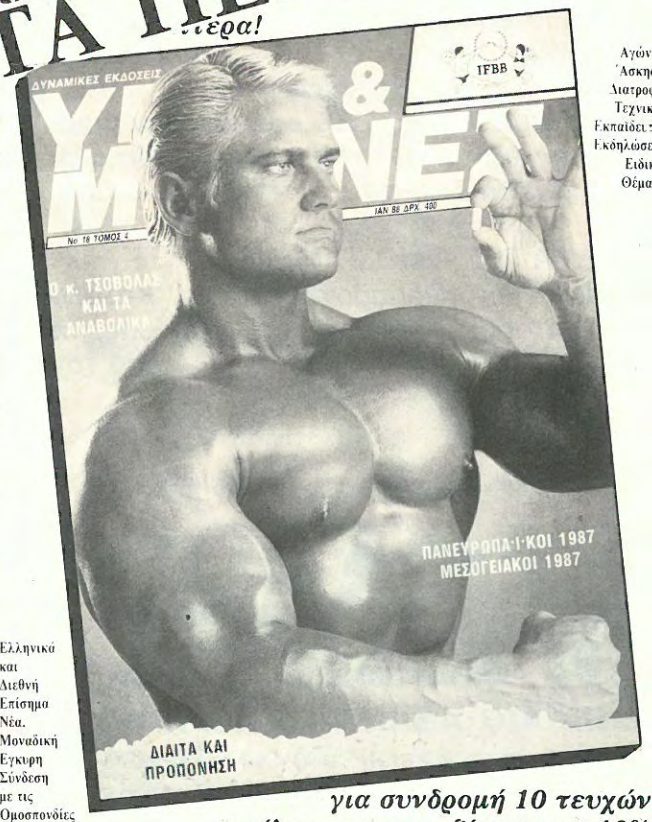
ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ ΤΩΡΑ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ

ζητήστε το τώρα στα
... καλά περίπτερα!



Αγώνες
Άσκηση
Διατροφή
Τεχνικές
Εκπαιδευτές
Εκδηλώσεις
Ειδικά
Θέματα

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



για συνδρομή 10 τευχών
στείλτε μας την αξία τους – 10%
Προς: Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, P.R. Εξάρχεια, 10022 Αθήνα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

No 17 ΤΟΜΟΣ 3 ΔΕΚ 87 ΔΡΧ. 400

Από τον Εκδότη 2

ΑΓΩΝΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ
Παγκόσμιοι Γυναικών 1983 .... από τον Μπιλ Ρέϋνολντς 12
Πλάκιντζερ και Πήρσον
Πρώτοι στα Ζευγάρια .... από τον Μπιλ Ρέϋνολντς 19

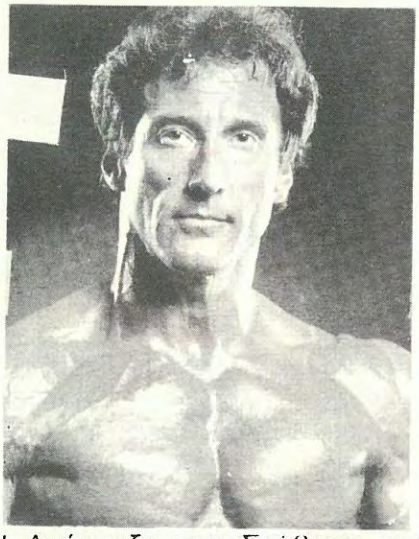
ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
Κλασσικοί Βραχίονες ..... από τον Κρις Ντίκερσον 26
Οι Συμπαγείς Μυώνες ..... από τον Ντην Τόρναμπην 54
Η Ανάπτυξη του Στήθους μου
΄Ηταν ένα Μαρτύριο ..... από τον Φράνκ Ζέην 60

ΔΙΑΦΟΡΑ ΘΕΜΑΤΑ
Κατεβαίνοντας στον Τάφο .. από τον Μπόμπ Γκόλντμαν 9
Τα λάθη μου με ΄Εκαναν
Μίστερ Ολύμπια ..... από τον Ρικ Γουέην 36
΄Ομορφα Στήθη ..... από τον Τζέφρυ ΄Εβερσον 42
Τα Μυστικά των Βραχιόνων μου .. από την Σήλα Χέρμαν 48
Κακό Αίμα ..... από τον Φρέντερικ Χάτφηλντ 65
Ναι, οι Χορτοφάγοι Μπορούν να Φτιάξουν κι Αυτοί
Μυώδη Σώματα ..... από τον Τ. Φρέϋζερ 68

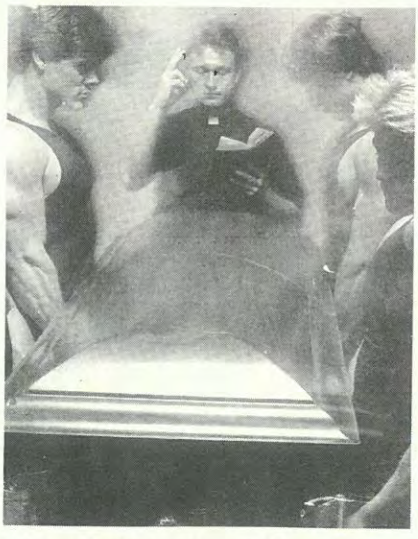
ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ
Λεβεντέλης, Παπαδογεωργάκης, Κατσούρης και
Καραχάλιος: Ποιά Είναι η Γνώμη σας; Μας Εξαπάτησαν
ή ΄Οχι; Η ΥΠΕΔΑ τι λέει; ..... από τον Θύμιο Περσίδη 3



Πλάκιντζερ και Πήρσον



Η Ανάπτυξη του Στήθους μου



Κατεβαίνοντας στον Τάφο

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

IFBB

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.

ΗΤΑΝ ΔΙΚΑΙΗ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΄Η ΣΤΡΟΦΗ ΣΥΜΦΕΡΟΝΤΩΝ; ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΤΗΣ ΑΠΟΤΟΜΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ; ΛΕΤΕ ΝΑ «ΕΧΑΨΑΝ» ΟΤΙ ΘΑ ΠΑΝΕ ΣΤΟ ... ΟΛΥΜΠΙΑ;

ΛΕΒΕΝΤΕΛΗΣ ΠΑΠΑΔΟΓΕΩΡΓΑΚΗΣ ΚΑΤΣΟΥΡΗΣ ΚΑΙ ΚΑΡΑΧΑΛΙΟΣ! ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΓΝΩΜΗ ΣΑΣ; ΜΑΣ ΕΞΑΠΑΤΗΣΑΝ ΄Η ΟΧΙ; Η ΥΠΕΔΑ ΤΙ ΛΕΕΙ;



Από τον Θύμιο Περσίδη

ΣΤΟ ΟΛΥΜΠΙΑ,ΟΧΙ ΒΕΒΑΙΑ Ο ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΣ, ΑΛΛΑ ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΠΡΩΤΟΙ ΕΙΝΑΙ ΚΙΟΛΑΣ ... ΜΕΣΑ!

΄Ολα άρχισαν από τους Μεσογειακούς στην Κύπρο:

—Πρόεδρος είσαι εσύ; Εσύ είσαι παπατζής! μου είχε πει ο Λεβεντέλης μετά τους αγώνες και τελείως στα καλά καθούμενα.

΄Εμεινα άφωνος και στις υπόλοιπες βρισιές που είπε. ΄Εψαχνα να βρω γιατί τις είπε. Δεν καταλάβαινα! Και να σκεφθήτε πως ήταν ο άνθρωπος που είχα πληρώσει τα περισσότερα για ταξίδια του σε αγώνες του εξωτερικού. ΄Ηταν ο «άνθρωπος» που είχα πάρει κυριολεκτικά από το χεράκι και τον είχα πάει στο Λας Βέγκας για τους Παγκόσμιους του 1984 μέσα σε μια Οδύσσεια τόσο ανώμαλων καθυστερήσεων και αλλαγών αεροπλάνων, που αν δεν ήμουν εγώ να τον πάω και αν κατάφερνε αλλιώς να φύγει από την Ελλάδα για εκείνο το ταξίδι θα βρισκόταν στο Βόρειο Πόλο και ακόμα θα έκανε «μοστ-μάσκιουλαρ» στους... πιγκουίνους. Τώρα, πρωτοστατεί στην «κίνηση» λόγω προσωπικών του συμφερόντων.

Το δεύτερο στάδιο της κλιμάκωσης χρονολογείται στις πρώτες μέρες του Ιουλίου, όταν ήρθαν Σαντόχα και Μακκάουι για σεμινάρια δήθεν διατροφής. Ο Τρύφωνας Καραχάλιος, αντιπρόσωπος των προϊόντων Γουήντερ στην Ελλάδα άρχισε να διαδίδει ότι άλλαξε ο Περσίδης από Πρόεδρος της IFBB στην Ελλάδα και μπήκε ο... Καραχάλιος.

Αυτός μπορεί να είναι ο ευσεβής πόθος για όλους τους Καραχάλιους του κόσμου, αλλά εμένα με ρωτήσανε;

Τα επόμενα στάδια εκτυλίχθηκαν μέσα στους Ιούλιο, Αύγουστο, Σεπτέμβριο με τη μορφή συγκεντρώσεων (κρυφά από μένα) των αναφερομένων τεσσάρων, και άλλων ίσως γυμναστηριούχων που τους προσκαλούσαν οι τέσσερεις, με αντικείμενο την... αλλαγή Προέδρου. ΄Οταν σε μια συγκέντρωση

του χειμώνα είχαν έρθει και άλλα γυμναστήρια (της WABBA) για συζήτηση και ο Μπουρνάζος είχε πει «έξω ο Περσίδης από τη συζήτηση», τότε ο Λεβεντέλης είχε δηλώσει «μέσα ο Περσίδης γιατί είναι σωστός!». Τι του έταξε άραγε ο Καραχάλιος και άλλαξε; Περίεργο!

Δεν υπολογίσατε όμως παιδάκια πως ο Περσίδης είναι λίγο «σκληρό καρύδι».

Φυσικά για την αλλαγή Προέδρου δεν υπήρχε κανένας απολύτως λόγος. Οι μέχρι τώρα αγώνες μας σημείωναν όλο και μεγαλύτερη επιτυχία. Στις συσκέψεις μας είμασταν όλοι σύμφωνοι σε όλα και η διαδικασία για τη δημιουργία της ομοσπονδίας προχωρούσε κανονικά. Όλα αυτά βέβαια μέχρι τον Μάιο '87.

Υποθέτω πως τη «διάβρωση» την προκάλεσε ο Καραχάλιος (ίσως με την παραίνεση του Σαντόχα) στο Κύπελλο (τον Απρίλιο στο Κάραβελ) και αυτοί που την δέχτηκαν ευχαρίστως ήταν οι Λεβεντέλης, Παπαδογεωργάκης, Κατσούρης, δεν ξέρω με τι υποσχέσεις. Ίσως με τις υποσχέσεις να τους δημιουργήσει WEIDER-SHOP ή να τους χρησιμοποιήσει σε διαφημίσεις ή και ίσως να τους προωθήσει στο... Μίστερ Ολύμπια (... Άγιε Φανούριε!). Ακολούθησαν ίσως ένα-δυο γυμναστήρια λόγω ειδικών συμφερόντων όπως το ΠΑΡΑΜΑΟΥΝΤ στον Πειραιά των Αρβανίτη - Καλάδελφου που έθεσαν μάλιστα και τον Καραχάλιο σαν αντιπρόσωπό τους στην Ομοσπονδία. Ποιο είναι το συμφέρον: Είναι η δημιουργία WEIDER-SHOP (μαγαζιού με αγορά σε χαμηλότερες τιμές των προϊόντων Γουήντερ) από τους Αρβανίτη - Καλάδελφο.

Με δυο λόγια μόλις εμφανίστηκε ο Καραχάλιος το άθλημα πνίγηκε από τα συμφέροντα. Γι' αυτό θα τονίζω κάθε τόσο: Ούτε έξω από την Ομοσπονδία δεν πρέπει να περνάει.

Αλλά οι τρεις Λεβεντέλης, Παπαδογεωργάκης και Κατσούρης εδώ και πολύ καιρό δεν είναι πραγματικοί αθλητές, αλλά καθαροί επαγγελματίες μια και η επίδοσή τους στο άθλημα της Σωματικής Διάπλασης είναι άμεσα συνδεδεμένη με τον κόσμο που «τραβάνε» στα Γυμναστήρια - Επιχειρήσεις τους.

Θα μου πείτε:
Δηλαδή μας το «παίζεις» με το ζόρι Πρόεδρος!
Όχι βέβαια! σας απαντώ.

Αλλά ας κάνουμε και μια σύγκριση ανάμεσα στα γυμναστήρια των τριών από τη μια και εμένα από την άλλη.

Στους Πανελλήνιους του ΟΚΤ '84 πήραν μέρος 29 αθλητές από τους οποίους 6 ήταν από τα γυμναστήρια των Τριών (Λεβεντέλη, Κατσούρη και Παπαδογεωργάκη) και 23 ήρθαν από άλλα γυμναστήρια ή ανεξάρτητοι αποδεικνύοντας έτσι την εμπιστοσύνη τους στο πρόσωπό μου και στη γραμμή που υποσχέθηκα πως θα τηρήσω: Επίσημη Ομοσπονδία και έξω τα Αναβολικά!

Στο Πρωτάθλημα '85 (ΟΚΤ '85), στους 56 αθλητές οι 16 ήταν από τα γυμναστήρια των τριών και 40 όχι!

Στο Κύπελλο '86 (ΑΠΡ '86), στους 47 αθλητές οι 13 ήταν από τα γυμναστήρια των τριών και οι 34 όχι.

Στο Πρωτάθλημα '86 (ΟΚΤ '86), στους 78 αθλητές οι 15 ήταν από τα γυμναστήρια των τριών και οι 63 ΟΧΙ!

Στο Κύπελλο '87 (ΑΠΡ '87), στους 40 αθλητές οι 3 ΜΟΝΟ ήταν από τα γυμναστήρια των τριών και οι 37 ΟΧΙ!

Στους Αγώνες που ουσιαστικά «άρπαξαν» στα χέρια τους τον ΝΟΕ '87 στο Ιντερκοντινένταλ, πήγαν οι αθλητές που είχαν κάνει προετοιμασία για το Πρωτάθλημα που ξέρανε της IFBB με την εγγύηση που παρείχαν οι προηγούμενες διοργανώσεις και φυσικά ΕΓΩ. Λυπάμαι αλλά έγινε κατάφορη εξαπάτηση αθλητών και κοινού.

Στις 7 ΟΚΤ '87 έστειλα στα Γυμναστήρια την επόμενη Εγκύκλιο.

Προς τα Γυμναστήρια
Μέλη της Ε.Ε.Ο.Σ.Δ.
Ενημερωτική Εγκύκλιος
7 Οκτωβρίου 1987

1. Μετά από διάφορες φήμες που κυκλοφορούν σχετικά με εσωτερική κρίση στην ΕΕΟΣΔ πληροφορούμε ότι τίποτα δεν άλλαξε στη δομή της και στους στόχους της. Ο Πρόεδρος μένει ο ίδιος, τα μέλη είναι τα ίδια, νέα μέλη είναι ευπρόσδεκτα, Πανελλήνιοι θα γίνουν και σε διεθνείς της IFBB θα πάρουμε μέρος. Άλλωστε είναι γνωστό ότι τώρα πια είμαστε και Η ΜΟΝΗ Ομοσπονδία στην Ελλάδα.

2. Οι Πανελλήνιοι 1987 για Άνδρες, Έφηβους και Γυναίκες θα γίνουν το Σάββατο 7 Νοεμβρίου 1987 στο ξενοδοχείο INTERCONTINENTAL. Υπεύθυνοι για τη διοργάνωση αυτών των αγώνων ορίστηκαν οι κ.κ. Κατσούρης, Λεβεντέλης, Καραχάλιος και Παπαδογεωργάκης. Η Ζύγιση θα γίνει την Παρασκευή στις 8.00 το βράδυ στο Γυμναστήριο CHAMPION'S GYM του κ. Σερέτη, Καυκάσου 47-49, Κυψέλη. Οι συμμετοχές των αθλητών θα πρέπει να δοθούν στο γνωστό έντυπο στα γραφεία της Ομοσπονδίας ή στην Επιτροπή Αγώνων (κ. Καραχάλιο, τηλ. 9931. 801). Από τα ίδια μέρη μπορείτε να πάρετε και Κανονισμούς Αγώνων.

3. Στους Παγκόσμιους της IFBB στη Μαδρίτη (22 Οκτωβρίου 1987) θα πάρουμε μέρος με τον αθλητή Γιάννη Διακογιάννη και όποιον άλλον έχουν να προτείνουν οι Σύλλογοι - Μέλη και τον εγκρίνει η Τεχνική Επιτροπή της ΕΕΟΣΔ. Στη Μαδρίτη θα γίνει τεστ αναβολικών.

4. Θα πάρουμε μέρος και στους Παγκόσμιους Εφήβων τον Νοέμβριο στη Γερμανία. Βαλκανικοί Αγώνες (μέσα Νοεμβρίου) τελικά δεν θα γίνουν λόγω έλλειψης συμμετοχής.

Για την Ε.Ε.Ο.Σ.Δ.
Ο Πρόεδρος
Θύμιος Περσίδης

Αλλά καμιά συμφωνία μας δεν τήρησαν οι Λεβεντέλης, Παπαδογεωργάκης, Κατσούρης και Καραχάλιος! Εισιτήρια των αγώνων δεν είχα δει, ενώ είχαν κιόλας πουληθεί, και την αφίσα των αγώνων την είδα στη... Μαδρίτη! (Πολύ International αυτός ο... Καραχάλιος!). Φυσικά κατάλαβα το φιάσκο που ψηνότανε και έστειλα στα γυμναστήρια την επόμενη Ανακοίνωση:

IFBB

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ



HOTEL
ATHENAEUM
INTER·CONTINENTAL
ΑΙΘΟΥΣΑ BALL ROOM

ΣΑΒΒΑΤΟ **7**
ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 1987
ΩΡΑ: 7 μ.μ.
Προκριματικοί
αγώνες:
7.11.1987
& ώρα 10.30 π.μ.

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ

IFBB

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ & ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ
ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ:
ΤΗΛ. (01) 9931801 - 9936446

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
ΑΘΗΝΑ, 26 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 1987

Προς τα Γυμναστήρια της ΕΕΟΣΔ και την Επιτροπή που της ανατέθηκε να οργανώσει τους Πανελλήνιους Αγώνες της 7ης Νοεμβρίου 1987.

Ως Πρόεδρος της ΕΕΟΣΔ και ως αντιπρόσωπος της IFBB στην Ελλάδα επισημαίνω τα ακόλουθα:

1. Σε σύσκεψη των Γυμναστηρίων της ΕΕΟΣΔ συμφωνήθηκε τα άτομα Λεβεντέλης, Παπαδογεωργάκης, Κατσούρης, Καραχάλιος και Βασιλόπουλος να οργανώσουν τους Πανελλήνιους 1987 δίνοντας λεπτομερή αναφορά για κάθε ενέργειά τους στην ολομέλεια των Γυμναστηρίων της ΕΕΟΣΔ και εγώ ως Πρόεδρος να συγκεντρώσω τα καταστατικά των Συλλόγων για να τα προωθήσω για την ίδρυση της Ομοσπονδίας. ΑΥΤΟ ΔΕΝ ΤΗΡΗΘΗΚΕ!

2. Αντίθετα οι τέσσερεις πρώτοι από την Επιτροπή των παραπάνω Πέντε εκμεταλλεύονται τη δικαιοδοσία τους μεροληπτώντας υπέρ Γυμναστηρίων που ευνοούν και κατά μη φιλικών τους Γυμναστηρίων. Βασικά και μεγάλα λάθη είναι ότι οι τρεις πρώτοι από τους παραπάνω πέντε, ενώ είναι αθλητές εν ενεργεία, θέτουν αυθαίρετα τους εαυτούς τους στις θέσεις των Κριτών, πράγμα που εγγυάται μια μεροληπτική κρίση σε βάρος των μη φιλικών τους Γυμναστηρίων και αθλητών. Εναλλακτικά ή και επιπρόσθετα έχουν προσκαλέσει δύο Ισπανούς για να κάτσουν στις θέσεις των κριτών βάζοντάς μας στο μέτωπο τη στάμπα ότι είμαστε ΑΝΙΚΑΝΟΙ να διοργανώσουμε τους Εθνικούς μας Αγώνες. Το τρίτο και χειρότερο είναι ότι παρά τις συμφωνίες μας για ίση μεταχείριση προς όλους τους συλλόγους, συγκεντρώνουν τα δικά τους και φιλικών τους Συλλόγων καταστατικά κρυφά και εσπευσμένα για να αφήσουν έξω από τη νέα Ομοσπονδία τους μη φιλικούς τους συλλόγους.

Μετά από όλα αυτά:

1. Απαιτώ από τους Λεβεντέλη, Παπαδογεωργάκη, Κατσούρη, Καραχάλιο και Βασιλόπουλο να τηρήσουν τα όσα συμφωνήσαμε. Περιμένω σε τρεις ημέρες από σήμερα, δηλαδή μέχρι την Παρασκευή 30 Οκτωβρίου 1987, λεπτομερή αναφορά ΓΡΑΠΤΑ για κάθε ενέργεια τους σχετικά με τους αγώνες (εισιτήρια, διαφημίσεις, προσκλήσεις, κριτές, συμμετοχές, προϋπολογισμό κτλ.).

2. Να μην εμφανιστούν στο τραπέζι των Κριτών ούτε οι παραπάνω αθλητές, ούτε όχι Έλληνες Κριτές.

3. Να κατατεθούν αμέσως στα χέρια μου όλα τα επίσημα δικαιολογητικά των Συλλόγων για την ίδρυση της Ομοσπονδίας.

Αν αυτά δεν γίνουν μέχρι την Παρασκευή 30 Οκτωβρίου 1987, τότε:

1. ΑΚΥΡΩΝΩ με απόλυτα δική τους ευθύνη τους αγώνες της 7ης Νοεμβρίου, οι οποίοι δεν είναι πλέον Πανελλήνιοι της ΕΕΟΣΔ και ούτε ανήκουν στην IFBB της οποίας είμαι ο αντιπρόσωπος με ακλόνητο έγγραφο πιστοποιητικό στο όνομά μου. Αυτό θα το επιβάλλω με τη βοήθεια της Αστυνομίας και με μάρτυρες τους ίδιους τους αθλητές θα υποβάλλω μηνύσεις για κάθε αφίσα που εξαπατά τους αθλητές με παραποιημένη την αλήθεια.

2. Απαγορεύω την ανάμιξη του κ. Σαντόνχα και οποιουδήποτε άλλου μη Έλληνα στα εσωτερικά θέματα της Ελληνικής Ομοσπονδίας. Σε κάθε άλλη περίπτωση θα δημιουργήσω διεθνές ζήτημα.

3. Προειδοποιώ αθλητές και συλλόγους ότι πέφτουν θύματα πλεκτάνης που έχει σκοπό να εκμεταλλεύεται κάθε τους προσπάθεια εφ' όρου ζωής.

4. Η συνέχεια θα δοθεί στα δικαστήρια για να καθαρίσει το άθλημα από τα αναβολικά και τους πατρώνους του.

Αθήνα, 26 Οκτωβρίου 1987
Θύμιος Περσίδης
Πρόεδρος της ΕΕΟΣΔ

Υ.Γ.: Η ανακοίνωση αυτή δόθηκε στη Μαδρίτη 26 Οκτωβρίου 1987 στους κ.κ. Βασιλόπουλο, Διακογιάννη και Σερέτη.

Η απάντηση ήταν η επόμενη Εξώδικη Διαμαρτυρία και Δήλωση από τον δικηγόρο του Καραχάλιου στο όνομα του Κατσούρη που μου φάνηκε λίγο αστεία!

ΕΝΩΠΙΟΝ ΠΑΝΤΟΣ ΔΙΚΑΣΤΗΡΙΟΥ ΚΑΙ ΑΡΧΗΣ
ΕΞΩΔΙΚΟΣ ΔΙΑΜΑΡΤΥΡΙΑ ΚΑΙ ΔΗΛΩΣΙΣ

Του εις Αιγάλεω Αττικής εδρεύοντος (οδός Κολοκοτρώνη 13) Σωματείου με την επωνυμία «Αθλητικός Σύλλογος Σωματικής Διάπλασης Αιγάλεω» νομίμως εκπροσωπουμένου υπό του Προέδρου αυτού Σπυρίδωνος Κατσούρη.

Προς τον
Κύριον Θύμιο Περσίδη, Έμπορο αθλητικών οργάνων, κάτοικο Αθηνών, οδός Ζαΐμη 38.

Αθήνα 31 Οκτωβρίου 1987.

Μετ' εκπλήξεως πληροφορηθήκαμε την από 26 Οκτωβρίου 1987 «Ανακοίνωση - Προειδοποίησή» σας την οποίαν απευθύνατε προς τα Γυμναστήρια Σωματικής Διάπλασης. Επ' αυτής σας γνωρίζωμε τα ακόλουθα:

1. Οι Πανελλήνιοι Αγώνες Σωματικής Διάπλασης (πρωτάθλημα) της 7ης Νοεμβρίου 1987 που θα γίνουν στο Ξενοδοχείο «Ιντερκοντινένταλ» οργανώνονται, όπως πολύ καλά γνωρίζετε, από το Σύλλογό μας, σε άμεση συνεργασία με άλλους ένδεκα Συλλόγους Σωματικής Διάπλασης, οι οποίοι όλοι είναι και τα ιδρυτικά μέλη της ιδρυθείσης ήδη «Ελληνικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης». Από ό,τι γνωρίζομε, εσείς ως άτομο, δεν έχετε καμία νόμιμο σχέση και αρμοδιότητα στην Ομοσπονδία αυτή.

2. Οι ανωτέρω αγώνες διοργανώνονται από το Σωματείο μας, το οποίο ήδη έχει διαθέσει άνω των εξακοσίων χιλιάδων (600.000) δραχμών δια την προετοιμασίαν αυτών.

3. Το σήμα της IFBB, το χρησιμοποιήσαμε κατόπιν ιδικής σας παρακλήσεως και δια την ειδική σας επαγγελματική προβολή και ανεγράφη μόνον στις αφίσσες και στα εισιτήρια των ανωτέρω οργάνων. Κατόπιν της ανωτέρω ανακοινώσεώς σας, σας δηλώνομε ότι θα διαγράψουμε το ανωτέρω σήμα, από όπου είναι εφικτό, εκτός αν εσείς εντός έξη (6) ωρών από της λήψεως της παρούσης, μας ζητήσετε εγγράφως να μην προβούμε στην ανωτέρω διαγραφή.

4. Οι διατυπούμενες απειλές και εκφράσεις στην ανωτέρω ανακοίνωσή σας (παράγραφος 3) είναι

καθόλα παράνομες και συκοφαντικές δια τον Σύλλογό μας και δια τους εργαζομένους συνεργάτες Συλλόγους και αθλητές που λαμβάνουν μέρος στην οργάνωση των ανωτέρω αγώνων.

Δηλούμε δε ότι επιφυλασσόμεθα όλων των νομίμων δικαιωμάτων μας δια αστικήν αποζημίωσή μας και ποινικό κολασμό των τυχόν παρανόμων πράξεών σας.

Αρμόδιος Δικαστικός Επιμελητής παρακαλείται να επιδώση νόμιμα την παρούσα προς τον Θύμιο Περσίδη, προς γνώση του και δια τις νόμιμες συνέπειες, αντιγράφων αυτήν ολόκληρον εις την έκθεσιν επιδόσεως. Επεκολήθη ένσημον ΤΠΔΑ δραχμών 60.

Ο Πληρεξούσιος Δικηγόρος
του «Αθλητικού Συλλόγου
Σωματικής Διάπλασης Αιγάλεω»
ΔΣΑ 1543/87

Το πιο αστείο ήταν το «της ιδρυθείσης ήδη» και το ότι «παρακάλεσα να βάλουν το σήμα της IFBB στην αφίσα και στα εισιτήρια για δική μου επαγγελματική προβολή»!

Οι μέρες κύλησαν και οι αγώνες έγιναν με τα επόμενα εισιτήρια. Ο κόσμος πήγε γιατί ήταν προετοιμασμένος να πάει.

ΤΑ ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

№

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
1987

№





ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

ATHENAEUM INTERCONTINENTAL
ΑΙΘΟΥΣΑ BALL ROOM ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ 7.00 μ.μ.
ΣΕΙΡΑ ΔΡΧ. 1500

Αλλά εδώ θα κάνω μια πλακίτσα στα παιδάκια:

ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΦΟΡΙΑ
ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΥΠΕΔΑ
ΠΡΟΣ ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ
(και μη μου πείτε πως δεν διαβάζετε κάτι που δημοσιεύεται!).

Οι κύριοι Καραχάλιος, Λεβεντέλης, Παπαδογεωργάκης και Κατσούρης διοργάνωσαν αγώνες Σωματικής Διάπλασης στις 7 ΝΟΕ '87 στο ξενοδοχείο ΙΝΤΕΡΚΟΝΤΙΝΕΝΤΑΛ. Η αναγγελία των αγώνων (αφίσα) έγινε στο όνομα Ελληνική Ερασιτεχνική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης, η οποία είναι ΑΝΥΠΑΡΚΤΗ και οι θεατές (3000 περίπου) πλήρωσαν εισιτήρια 1500 δρχ., όπως βλέπετε, που εκδόθηκαν στο όνομα του ΑΝΥΠΑΡΚΤΟΥ Αθλητικού Συλλόγου Σωματικής Διάπλασης. Αφήστε που «τσίμπησαν» και «μερικό χρήμα» από διαφημίσεις!

Απορία Περσίδη:

ΠΟΙΟΙ ΤΣΕΠΩΣΑΝΕ ΤΟ ΧΡΗΜΑ!!!

Είμαι περίεργος για τη συνέχεια!

Με μεγάλη μου λύπη όμως πληροφορώ τους αθλητές που πήραν μέρος σ' αυτούς τους αγώνες πως οι Λεβεντέλης, Παπαδογεωργάκης, Κατσούρης και Καραχάλιος κατάστρεψαν τη σειρά των Αγώνων της IFBB προβάλλοντας δικά τους συμφέροντα και στρέφοντας τους σκοπούς της υπό ίδρυση Ομοσπονδίας. **Πανελλήνιοι το 1987 ΔΕΝ έγιναν και οι κόποι των αθλητών πήγαν χαμένοι** γιατί δεν καταγράφονται σε καμιά ιστορία.

➔



International Federation of Body-Builders

MR. BEN WEIDER, C.M.
INTERNATIONAL PRESIDENT
2875 BATES ROAD
MONTREAL, QUE., CANADA H3S 1B7
TELEPHONE: (514) 731-3783
TELEX: 05-827669 WEIDER MTL

affiliated with: —
General Association of International Sports Federations;
International Council of Sport and Physical Education (UNESCO);
Union of International Associations.

May 21st 1987

Mr. Thimios Persidis,
President GABF,
38 Zaimi St,
Athens 10683
GREECE

Dear Mr. Persidis,

This is your official receipt to acknowledge payment of $200.00 USA which represents your annual affiliation fee for 1987.

This amount has been noted in our files accordingly and we wish to thank you for your attention in this matter.

Sincerely yours,

P. Kagan

Mrs. P. Kagan,
Executive Secretary

PK/ms

Πρόεδρος της IFBB για την Ελλάδα εξακολουθεί να είναι ο Θύμιος Περσίδης, όπως αναγνωρίζεται και από την ίδια την IFBB. Η ΕΕΟΣΔ εξακολουθεί να βρίσκεται υπό σύσταση με γυμναστήρια που γίνονται σύλλογοι και καταθέτουν (δημοκρατικά και όλοι ίσοι προς ίσον) τα καταστατικά τους στα γραφεία της ΕΕΟΣΔ.

Και το κυριότερο: **Αγώνες Κυπέλλου IFBB τον Απρίλιο με έξοδο των καλύτερων σε Πανευρωπαϊκούς και Μεσογειακούς.**

Θύμιος Περσίδης
Πρόεδρος ΕΕΟΣΔ

ΚΑΤΕΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΣΤΟΝ ΤΑΦΟ!

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

Από τον Μπομπ Γκόλντμαν
Απόδοση: Μίνα Καρύδη
Ελληνικός τίτλος από τον Θύμιο Περσίδη

Ντιάναμπολ, άναβαρ, Γουΐνστρολ, Ντέκα-Ντουραμπολίν, μεθενόλη τα πέντε φάρμακα που χρησιμοποιούσε τα τελευταία τέσσερα χρόνια είναι απλώς μια πικρή ανάμνηση. Τώρα έχει να κάνει με πιο ζωτικά θέματα. Έχει χάσει σχεδόν 20 κιλά μέσα σε λίγους μήνες· ζει μέσα σε ένα συνεχή πόνο. Τα μάτια του έχουν το χρώμα του χαρτονιού, αν και λίγο κιτρινισμένα σαν των σημαδεμένων από τη νικοτίνη δοντιών το δέρμα του, κάποτε μαλακό και υγιές, τώρα τεντώνει σαν λεπτό σταχτοπράσινο λατικό (τεχνητο λατέξ κατασκευής βαφών) κατά μήκος των αρθρώσεων και των οστών του, που απειλούν το εύθραστο φράγμα. Το στομάχι του φουσκώνει θυμίζοντας παιδί που λιμοκτονεί στην Ινδία. Είναι μόνο 26 ετών κι όμως το σώμα του έχει την εμφάνιση που είναι τόσο συνηθισμένη ανάμεσα στα θύματα του καρκίνου κατά τη διάρκεια των τελευταίων εβδομάδων της ζωής τους. Όχι πολύ καιρό πριν ήταν ένας εύρωστος μυώδης μπόντυ-μπίλντερ με όνειρα για μια καριέρα στο χώρο της σωματικής διάπλασης. Αλλά τώρα το αναπόφευκτο γεμίζει τις ώρες του, γιατί έχει προσχωρήσει στις τάξεις αυτών που αντιμετωπίζουν μια ζοφερή πραγματικότητα.

Φόβος, θυμός, μίσος, αυτοκατηγορία· αυτά και άλλα σκοτεινά πρόσωπα που ο καθένας μας προτιμάει να αγνοεί έχουν γίνει οι μόνιμοι σύντροφοι του. Όταν έχει λιγότερο από ένα μήνα να ζήσεις - και το ξέρεις - τι άλλο υπάρχει παρά μια αδιάκοπη εσωτερική ενδοσκόπηση;

Έχει καρκίνο του ήπατος, έχει φθάσει στο σημείο να μην περιμένει τίποτα από το μέλλον. Τα κάποτε υγιή κύτταρα που καθάριζαν το σώμα του έχουν αντικατασταθεί από μεταλλαγές που αφαιρούν τη ζωή του. Το μόνο που μπορεί να κάνει τώρα είναι μένει ξαπλωμένος στο κρεβάτι, με ένα συνεχή, κελαριστό, τσιτσιριστό ήχο στο λαιμό του που πολλοί αποκαλούν "επιθανάτιο ρόγχο". Αγκομαχάει για να αναπνεύσει, ελάχιστα αντιλαμβανόμενος τον καθετήρα που γλιστράει μέσα στην ουρήθρα του, τις βελόνες στα χέρια του ή τα σωληνάκια του οξυγόνου που ήταν στερεωμένα στα ρουθούνια του.

Σαν αθλίατρος στο Κολλέγιο της χειροπρακτικής Ιατρικής του Σικάγου, έχω παραστεί μάρτυρας σε αμέτρητους θανάτους από καρκίνο, αλλά δεν έχω γίνει ακόμα άτρωτος στη θέα τους. Αν και δεν ήμουν παρών στο θάνατο αυτού του 26χρονου μπόντυ-μπίλντερ, αυτό δεν είναι απαραίτητο για να μπορώ να γράψω μια περιγραφή ακόμα και στον ύπνο μου. Το μόνο που χρειαζόταν να κάνω είναι να διαβάσω μια ιατρική καταγραφή σχετικά με το θάνατο στα "Χρονικά της Εσωτερικής Παθολογίας" και ολόκληρη η εικόνα ξεδιπλώθηκε στιγμιαία μπροστά μου, σαν επαναλαμβανόμενος εφιάλτης.

Στα 1965 δυο γιατροί διαπίστωσαν μια σχέση μεταξύ ηπατοκυτταρικού καρκίνου και της χρήσης αναβολικών στεροειδών. Κατά τη διάρκεια των επόμενων δυο δεκαετιών, οι αποδείξεις πλήθαιναν σταθερά, κι όμως μέχρι σήμερα οι περισσότεροι μπόντυ-μπίλντερς και οι άλλοι αθλητές κοροϊδεύουν τον επικίνδυνο δεσμό μεταξύ στεροειδών και καρκίνου.

Μιας και καμιά από τις περιπτώσεις, σκέφτηκαν οι αθλητές, δεν είχε σχέση με τον κόσμο των σπορ, οι αποδείξεις δεν ήταν αρκετά πειστικές. Το συνηθισμένο ρεφραίν που πολύ συχνά ακουγόταν στα γυμναστήρια ήταν: "λοιπόν, δεν μπορείτε να μου αποδείξετε ότι ένας αθλητής έχει πεθάνει από αναβολικά!"

Εδώ και χρόνια λέω ότι υπάρχει πράγματι αρκετή απόδειξη και δεν είναι απαραίτητο να πεθάνει ο αθλητής για να συνειδητοποιήσουν οι άλλοι τον κίνδυνο των αναβολικών. Λοιπόν, με την αναφορά στα "Χρονικά της Εσωτερικής Παθολογία" - που θεωρούνται από πολλούς σαν τη βίβλο των ειδικών στην Εσωτερική Παθολογία - οι αθλητές και ιδιαίτερα οι μπόντυ-μπίλντερς, δεν μπορούν πλέον να αγνοούν τις αποδείξεις. Σύμφωνα με την αναφορά από ιατρούς-παθολόγους από το Νοσοκομείο Περιφέρειας της Λατρόμπη (Πενσυλβάνια): στις 6 Ιουλίου 1983, ένας 26χρονος μπήκε στο νοσοκομείο να εξεταστεί για απώλεια βάρους και καθολική αδιαθεσία. Δεν είχε ιστορικό πάθησης του ήπατος. Επί χρόνια είχε αγωνιστεί σε αγώνες μπόντυ-μπίλντερς και είχε πάρει αναβολικά στεροειδή για να αυξήσει τον μυικό του όγκο. Κατά τη διάρκεια των τεσσάρων χρόνων πριν από την εισαγωγή του, είχε χρησιμοποιήσει μεθαντροστενολόνη, οξαντρολόνη, στανοζόλη, ναντρολόνη, ντεκανοάτη και μεθονολόνη.... Ο ασθενής αρνήθηκε να υποστεί χημειοθεραπεία και πέθανε στις 27 Σεπτεμβρίου 1983.

Η αυτοψία έδειξε ότι το συκώτι του νέου άντρα είχε αντικατασταθεί από τον καρκίνο, ο οποίος είχε επίσης εξαπλωθεί στους πνεύμονές του και σε όλη την κοιλιακή του κοιλότητα. Οι γιατροί κατέληξαν: αυτός ο ασθενής αντιπροσωπεύει την πρώτη αναφερθείσα υπόθεση τέτοιας κακοήθειας σε έναν κατά τα άλλα υγιή αθλητή που παίρνει αδρογόνα για αυτό το σκοπό (να αυξήσει το σκελετικό μυικό όγκο)". Τα τελευταία αυτά λόγια των γιατρών ακούγονται σαν δυσοίωνη προειδοποίηση: "Η ενδεχόμενη σχέση μεταξύ στεροειδών και ηπατικού καρκινώματος είναι σημαντικό να αναγνωριστεί εξ



1984

αιτίας του ενδιαφέροντος που εκφράζεται από μερικούς αθλητές για τη λήψη τέτοιων φαρμάκων".

Μπορώ να ακούσω ήδη ορισμένους μπόντυ-μπίλντερς: "Ναι, λοιπόν έχω κάνει εξετάσεις και παρακολουθώ τα επίπεδα των ενζύμων μου. Ολοφάνερα, ο νέος που πέθανε δεν έπαιρνε αυτές τις προφυλάξεις". Το γεγονός είναι, πως ο καρκίνος του ήπατος μπορεί να μην εκδηλώνεται από τις ενδείξεις των ενζύμων του ήπατος. Επιπλέον, όταν θα έχουν ανέβει τα επίπεδα των ενζύμων μπορεί να είναι πια πολύ αργά γιατί σε αυτό το στάδιο ο όγκος μπορεί να εξαπλώνεται ήδη. Το άλλο θέμα που πρέπει να σκεφτείτε είναι η γενετική κληρονομικότητα. Μερικοί άνθρωποι έχουν μια προδιάθεση για παθήσεις του ήπατος, τις οποίες η χρήση των αναβολικών μπορεί να επιδεινώσει. Μπορεί να ζυγίζετε 100 κιλά και να είστε γεροί σαν άλογο, αλλά από τη στιγμή που τα αναβολικά ενεργοποιούν τα γενετικά χαρακτηριστικά, σίγουρα σας περιμένουν μεγάλα προβλήματα.

Τελικά, το ερώτημα συνοψίζεται σε ένα απλό θέμα: "αξίζει ένα τρόπαιο τον ενδεχόμενο κίνδυνο;" δεν το πιστεύω, ιδιαίτερα όταν βλέπετε τις πιθανές παρενέργειες από την αναβολική χρήση:

1) Αύξηση στην παραγωγή των σπερματογόνων αδένων, κάτι που έχει σαν αποτέλεσμα την ωρίμανση των φλυκταινών (μόλυνση).

2) Υπερασβεστίωση, μια παρεμπόδιση της έκκρισης του ασβεστίου, που μπορεί να εξασθενίσει και να κουράσει έναν αθλητή, να ανεβάσει την πίεση του αίματός του και να οδηγήσει σε υπέρταση. Η αυξημένη υπερασβεστίωση μπορεί να οδηγήσει σε πέτρες στα νεφρά, έλκη, αλλαγές στη συμπεριφορά και υπερβολικά αποθέματα ασβεστίου στις αρθρώσεις, μάτια και δέρμα.

3) Υπερκορτιζόλη, μια αύξηση στα επίπεδα του ορού κορτιζόλης, που οδηγεί σε κατακράτηση αλατιού και νερού από τα νεφρά, προκαλώντας υψηλή πίεση του αίματος και αλλαγές στη συμπεριφορά που κυμαίνονται από την κατάθλιψη μέχρι και τα ψυχωτικά επεισόδια.

4) Δυσλειτουργία του ήπατος που προκαλείται από συμφόρηση των αιμοφόρων αγγείων του ήπατος, που μπορεί να οδηγήσει σε διευρυμένο συκώτι ή σπλήνα, αιμορροΐδες ή έμετο με αίμα. Μια πιο σοβαρή παρενέργεια μπορεί να είναι ο σχηματισμός κύστεων γεμάτων από αίμα στο συκώτι, που οδηγεί σε δυνατές, οδυνηρές κοιλιακές κράμπες, ακόμα και στο θάνατο. Υπάρχει η πιθανότητα καρκίνου του ήπατος.

5) Δευτερογενής 'πολυκυθεμία', μια υπερπαραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, που μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα το κοκκίνισμα του δέρματος και μια αίσθηση φαγούρας μετά από ένα ζεστό ντους ή μπάνιο.

6) Μεγέθυνση του προστάτη ή υπερτροφία του αδένα του προστάτη, που έχει σαν αποτέλεσμα επώδυνες ουρήσεις, μια ανικανότητα διατήρησης μιας σταθερής ροής ούρων και μια συχνή ανάγκη για ούρηση. Αν και οι αποδείξεις δεν είναι τελεσίδικες όσον αφορά την αναβολική χρήση και τον καρκίνο του προστάτη, αυτή η πιθανότητα πρέπει να μένει στη σκέψη σας συνέχεια.

7) Ατροφία των όρχεων, μειωμένη παραγωγή σπέρματος.

Αυτά αντιπροσωπεύουν λίγες μόνο από τις γνωστές πιθανές παρενέργειες της αναβολικής χρήσης. Πολλές από αυτές σταματάνε με τη διακοπή της χορήγησης αναβολικών, αλλά αυτό που με φοβίζει είναι ότι για πολλούς αθλητές μπορεί να είναι ήδη πολύ αργά. Πόσοι πολλοί, αναρωτιέμαι θα πάθουν (ή έχουν πάθει) καρκίνο του ήπατος; Πάρα πολλοί νέοι βρίσκονται καθ' οδόν προς τη στεροειδική καταστροφή. Υποπτεύομαι μάλιστα ότι στο κοντινό μέλλον οι περιπτώσεις θα αρχίσουν να αναδύονται στην επιφάνεια, αλλά αντί να βλέπουμε μια εδώ και μια εκεί, θα έχουμε πολλές περιπτώσεις και θα εμφανίζονται με μεγαλύτερη συχνότητα.

Σύμφωνα με τις αποκαλύψεις στους Αγώνες της Παν Αμ 1983, η ιατρική κοινότητα έχει συνειδητοποιήσει περισσότερο τις επιδημικές αναλογίες του συμπτώματος. Από τώρα και στο εξής, όταν οι ιατρικές παθήσεις συσσωρεύονται μεταξύ των αθλητών - ασθενών τους, οι γιατροί θα εξετάζουν πιο προσεκτικά και είναι πολύ πιθανό σε πολλές περιπτώσεις ο ένοχος να είναι τα ανδρογόνα.

Καταλαβαίνω πόσο σημαντική είναι η νίκη για τους αθλητές. Ήθελα κι εγώ πολύ να νικήσω όταν ήμουν μαθητής στο γυμνάσιο. Έκανα προπόνηση μέχρι και έξη ώρες την ημέρα, τόσο πολύ το ήθελα. Αλλά είναι άδικο για τους γονείς, τους προπονητές και τις ομοσπονδίες των αθλημάτων να θέτουν τους αθλητές κάτω από την έντονη πίεση να κερδίσουν με οποιοδήποτε κόστος. Μακροπρόθεσμα, οι αθλητές χάνουν και τα αθλήματα υποφέρουν.

Πιστεύω ότι ο Μπεν Γούντερ, μέσω της IFBB, κάνει μεγάλα άλματα σε μια προσπάθεια να εξαλείψει αυτό το αρνητικό φαινόμενο. Ούτε στον Μπεν, ούτε σε μένα αρέσει να κάνουμε τους αστυνομικούς, αλλά πιστεύουμε ότι πρέπει να κάνουμε κάτι για να βοηθήσουμε τους ανθρώπους γύρω μας. Το να μην κάνεις τίποτα σημαίνει ότι είσαι μέρος του προβλήματος. Είναι αλήθεια για παράδειγμα, ότι το έγκλημα θα συνεχίσει να υπάρχει και ότι οι άνθρωποι θα συνεχίσουν να αρρωσταίνουν, αλλά αυτό σημαίνει ότι οι αστυνομικοί θα έπρεπε να πάνε σπίτι τους ή ότι οι γιατροί θα έπρεπε να σταματήσουν να εξασκούν την ιατρική;

Οι περισσότεροι μπόντυ-μπίλντερς και οι άλλοι αθλητές βλέπουν τους εαυτούς τους στο τρίτο πρόσωπο. Δεν συνειδητοποιούν, ή δεν το επιθυμούν, το τι κάνουν στους εαυτούς τους μέσω των αναβολικών. Για αυτό χρειάζεται να κάνουμε μια βιώσιμη προσπάθεια να φθάσουμε στην ουσία του προβλήματος. Αν δεν το κάνουμε, φοβάμαι πως ο θάνατος του 26χρονου μπόντυ-μπίλντερ που περιέγραψα στην αρχή αυτού του άρθρου είναι ένας οιωνός για ό,τι επακολουθήσει στο κοντινό μέλλον.

ΜΠΟΜΠ ΓΚΟΛΝΤΜΑΝ

ΣΕΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΟ ΓΟΥΕΜΠΛΕ·Υ·

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 1983

Από τον Μπιλ Ρέϋνολντς
Απόδοση: Θύμιος Περσίδης





Joe Weider and middleweight winner Inger Zetterqvist



Aschwander, Laurant and Mes

Το κίνημα του γυναικείου μπόντυ μπίλντινγκ ανέβηκε σε νέα ύψη στη σύντομη αλλά εντυπωσιακή του ιστορία την 1η Οκτωβρίου με την παρουσίαση του ΄Οσκαρ Σταίητ του Παγκόσμιου Ερασιτεχνικού Πρωταθλήματος της IFBB στο Γουέμπλεϋ της Αγγλίας. Παρά την αντιπροσώπευσή της από τις πρωταθλήτριες Αμερικής στη Βαρειά και Ελαφριά κατηγορία οι Η.Π.Α. ήρθαν δεύτερες χάνοντας την πρωτιά από μερικές απίστευτα καταπληκτικές Ευρωπαίες.

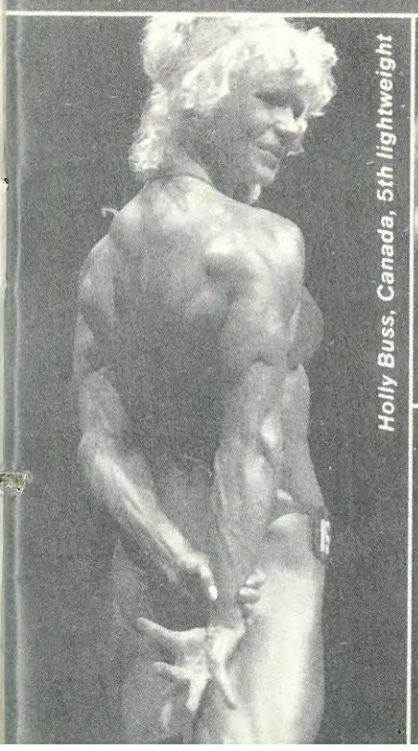
Οι μεγάλες νικήτριες του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος ήταν, η Ολλανδέζα ΄Ερικα Μες στην κατηγορία των ελαφρών βαρών και η Σουηδέζα ΄Ινγκερ Ζέττερκβιτς στη μεσαία κατηγορία. Από την Αμερική η Σούζαν Ρόμπερτς κατατάχθηκε τέταρτη στην ελαφριά κατηγορία και η Λόρι Μπόουεν τρίτη στη μεσαία κατηγορία. Δύο πολύ καλές νεαρές Καναδέζες, η Χόλλυ Μπους (πέμπτη ελαφρά) και η Κάρλα Τεμπλ (πέμπτη μεσαία) έκαναν επίσης θαυμάσιες εμφανίσεις.

Αυτό το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα είχε 37 συμμετοχές από 22 χώρες. Δεν είναι ακόμα τόσο αντιπροσωπευτικό όσο το Παγκόσμιο Αντρικό πρωτάθλημα αλλά είναι σίγουρα έτη φωτός πιο μπροστά από το παγκόσμιο πρωτάθλημα του 1979 στο Λος ΄Αντζελες που αναδείχτηκε νικήτρια η Λίζα Λάιον. Εκτός από τις Στέλλα Μαρτίνεζ και Μπέττυ Μπράουν από τη Νότια Καλιφόρνια, όλες οι υπόλοιπες συμμετοχές το χρόνο εκείνο ήταν από το Λος ΄Αντζελες.

Η διοργάνωση του ΄Οσκαρ τράβηξε συμμετοχές από τόσο απομακρυσμένες μεταξύ τους χώρες όπως τη Χράφνιλντουρ Βαλμπγιορνσντοτιρ και τη Ρόζα Ολαρσντότιρ από την Ισλανδία, την Γκλέννις Φραίηζερ από τη Νέα Ζηλανδία, τη Μαρία Οκτάβια ΄Ισσα από τη Βενεζουέλλα, τη Σούζυ Μάρτιν από την Αυστραλία, την Τέρι Μουρ από τη Σιγκαπούρη και τη Ντολόρες Μπερτόνι από τη Νέα Καληδονία. Ενώ συνήθως παίρνω συνέντευξη μόνο από τις αθλήτριες εκείνες που νομίζω ότι έχουν τις περισσότερες ελπίδες να κατακτήσουν τις κορυφαίες έξι θέσεις της κάθε κατηγορίας, εντυπωσιάστηκα τόσο πολύ από την ομορφιά αυτών των καταπληκτικών αθλητριών που περι-

Pirjo Haapalo, Lori Bowen and Inger Zetterqvist

Photos by Neveux and Balik



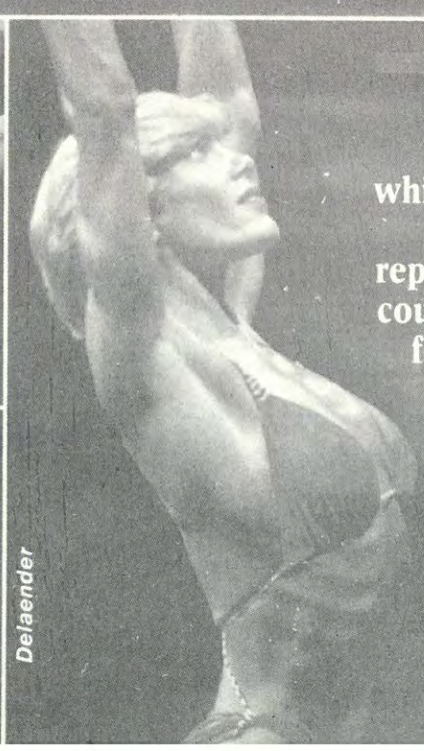
Holly Buss, Canada, 5th lightweight



Fuhrer



Sundby



Delaender

"Internationally, the accent is on muscle, which was the downfall of America's two representatives. No one could possibly deny the femininity of winners Erika Mes and Inger Zetterqvist, and both displayed diamond-hard physiques."

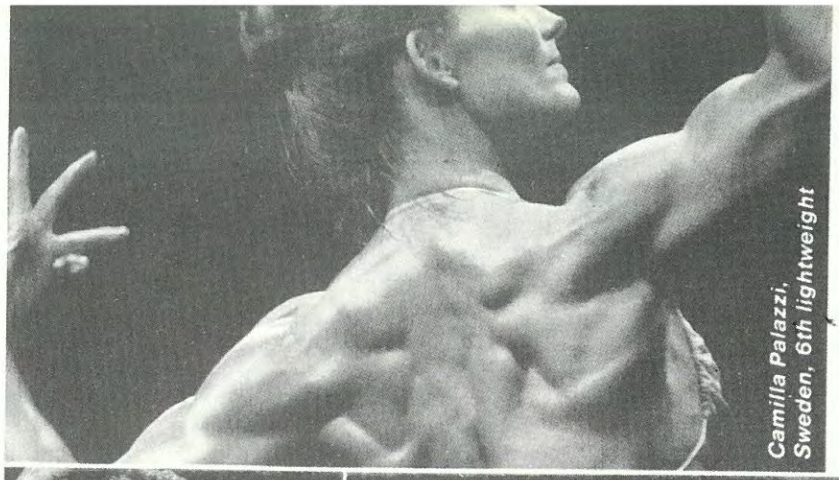
πλανιόμουνα ζαλισμένος στα παρασκήνια και στο ξενοδοχείο μέχρι που μίλησα και με τις 37.

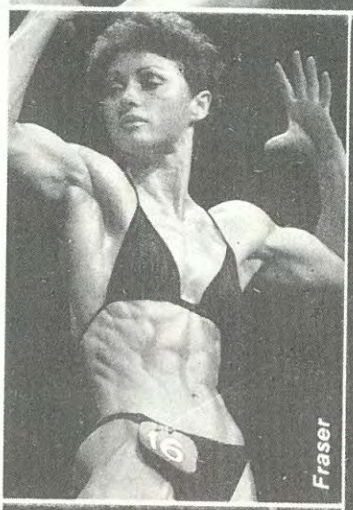
Ο Όσκαρ Σταίητ επίσης, είχε την εντυπωσιακή βοήθεια της σουηδικής εταιρίας Σολάνα του Νταίηβιντ Ρίλεϋ και της βρετανικής ομοσπονδίας Υγείας και Σωματικής Ανάπτυξης. Οι μεγαλόψυχες αυτές συνεισφορές βοήθησαν για να γίνει το Παγκόσμιο Γυναικείο Πρωτάθλημα μια τόσο επιτυχημένη διοργάνωση.

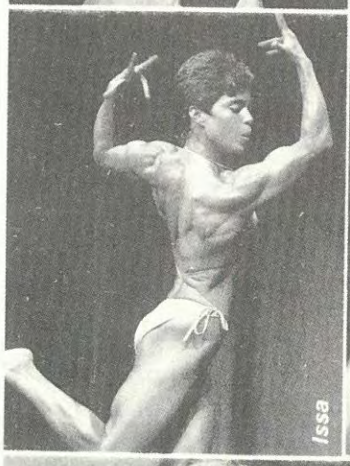
Οι αγώνες έγιναν σε συνδυασμό με τους τελικούς του Αντρικού Παγκόσμιου Γκραν Πρι στο Κέντρο Συσκέψεων του Γουέμπλεϋ όπου είχαν γίνει και οι αγώνες για το Μίστερ Ολύμπια 1982. Τη διοργάνωση παρακολούθησε ένα κοινό 3.000 ενθουσιωδών Βρετανών οπαδών του μπόντυ μπίλντινγκ. Είναι φανερό ότι οι οπαδοί του μπόντυ μπίλντινγκ στη Βρετανία που κάποτε ήταν το θέατρο των διαγωνισμών γυναικείας ομορφιάς έχουν αναπτύξει κρίση και γούστο για τις πραγματικές γυναίκες μπόντυ μπίλντερς.

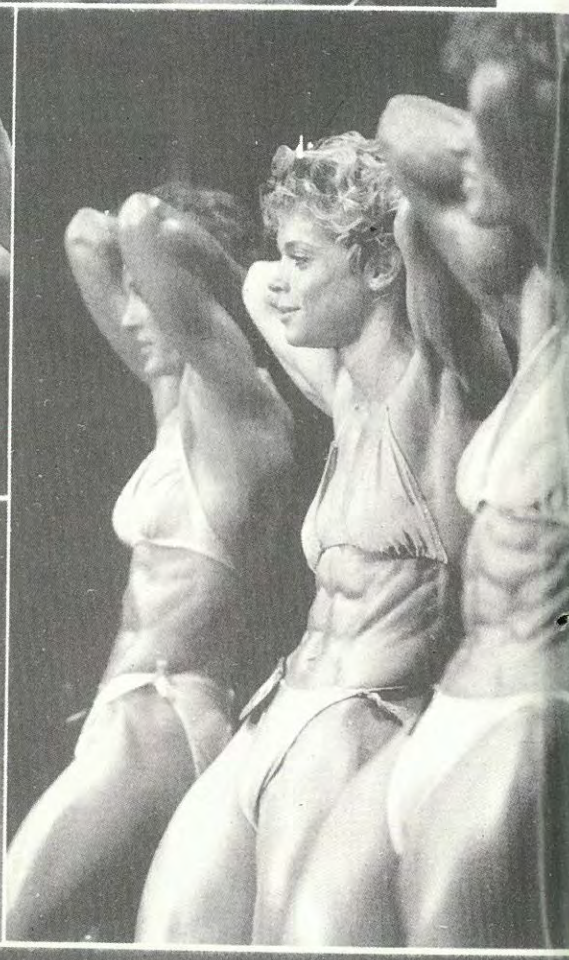
Από την αρχή των προκριματικών ήταν φανερό ότι η μάχη στην ελαφρά κατηγορία θα δινόταν μεταξύ της εκθαμβωτικής Έρικα Μες (Ολλανδία), της μυώδους Άστριντ Ασβάντερ (Ελβετία) και της καταπληκτικά γραμμωμένης σε λουρίδες Κριστίν Λωράν (Βέλγιο). Αυτό δεν σημαίνει ότι η Σούζαν Ρόμπερτς και η Χόλλυ Μπους δεν ήταν καταπληκτικές αλλά από την αρχή φάνηκε ότι εξορίζονταν στις κατώτερες θέσεις από τους κριτές με επικεφαλής τη Ντόρις Μπαριλλώ.

Τελικά, η έκτη θέση δόθηκε στην Καμίλλια Παλάτσι, που παρά το όνομά της είναι από τη Βαστέρας της Σουηδίας, που βρίσκεται κοντά στη Στοκχόλμη. Η μητέρα της είναι Σουηδέζα και ο πατέρας της Ιταλός. Στα 32 της, η Καμίλια κάνει μπόντυ μπίλντινγκ για δυο χρόνια, έχει αναδειχθεί δύο φορές πρωταθλήτρια Σουηδίας στην ελαφριά κατηγορία και έχει καταταγεί δεύτερη στους πανευρωπαϊκούς του '83. Αν δεν φαινόταν κατά κάποιον τρόπο «ρουφηγμένη» στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα μπορεί να κατακτούσε υψηλότερη θέση. Στην πραγματικότητα ήταν μαζί με τη


Camilla Palazzi, Sweden, 6th lightweight


Fraser

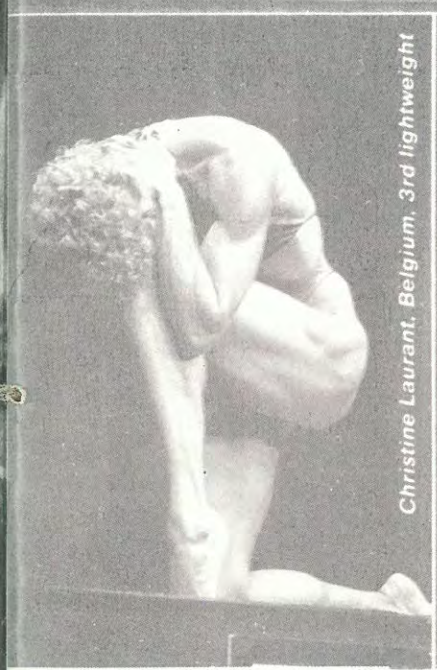

Issa



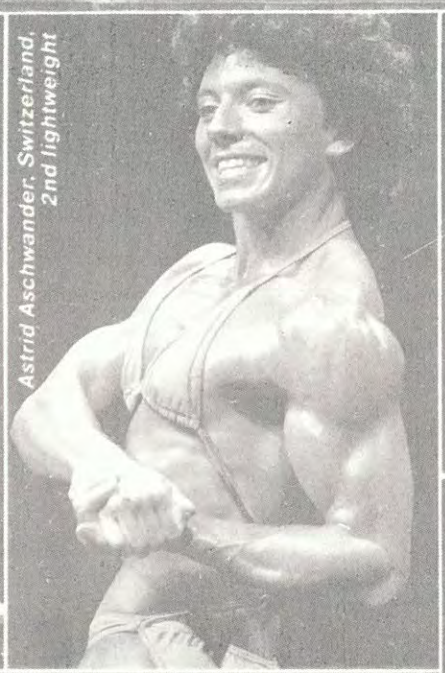

Pirjo Haapalo and Carla Temple



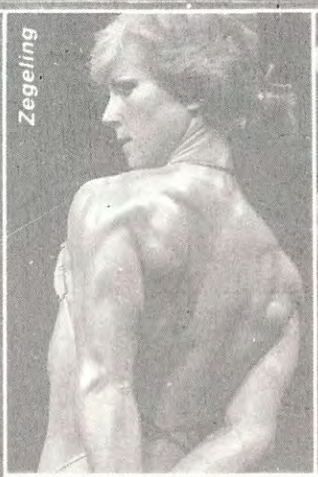
Lightweight finalists



Christine Laurant, Belgium, 3rd lightweight



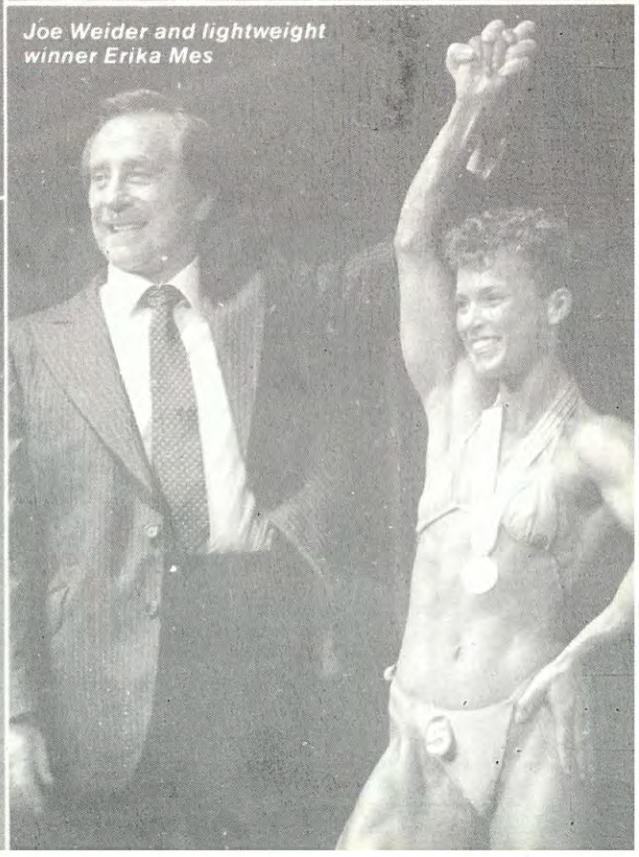
Astrid Aschwander, Switzerland, 2nd lightweight



Zegeling



Hagen



Joe Weider and lightweight winner Erika Mes



Susan Roberts, USA, 4th lightweight

Χόλλυ Μπους στην πέμπτη θέση, αλλά τελικά έπεσε στην έκτη θέση με ελάχιστη διαφορά.

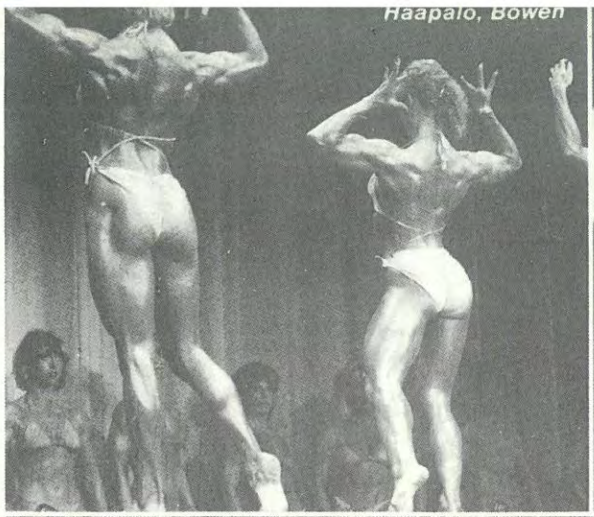
Η Χόλλυ Μπους είναι τεχνικός ακτίνων - Χ από το Βίννιπεγκ της Μανιτόμπα. Η Χόλλυ που είναι εικοσιτεσσάρων ετών, γυμνάζεται επίσης για δύο χρόνια, και είναι η σημερινή πρωταθλήτρια Καναδά στα ελαφρά βάρη. Η Χόλλυ έχει καλή συμμετρία και αναλογίες και αν συνεχίσει με σκληρή προπόνηση τελικά θα αναδειχθεί σε μια από τις καλύτερες γυναίκες στο ερασιτεχνικό μπόντυ μπίλντινγκ. Μετά από τους αγώνες φαινόταν λίγο απογοητευμένη αλλά η γνώμη μου είναι ότι θάπρεπε να είναι αυτοδίκαια περήφανη για την κατάταξή της στο παγκόσμιο.

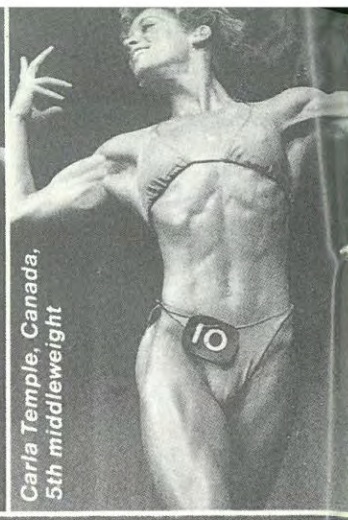
Η Σούζαν Ρόμπερτς η σύγχρονη πρωταθλήτρια της Καλιφόρνια και της Η.Π.Α. στην ελαφριά κατηγορία κατατάγηκε τέταρτη με μια απίθανη σωματική διάπλαση τόσο σε συμμετρία όσο και σε προσόντα αλλά έχανε ίσως στη μυική ανάπτυξη που φάνηκε ότι ήταν το βασικό κριτήριο των κριτών στους αγώνες αυτούς. Η Σούζαν είναι από το Μοντέστο της Καλιφόρνια όπου μαζί με τον σύζυγό της Τζέρρυ είναι ιδιοκτήτες και διευθυντές ενός γυμναστηρίου. Η Σούζαν 30 ετών γυμνάζεται σκληρά τα τελευταία τρία χρόνια.

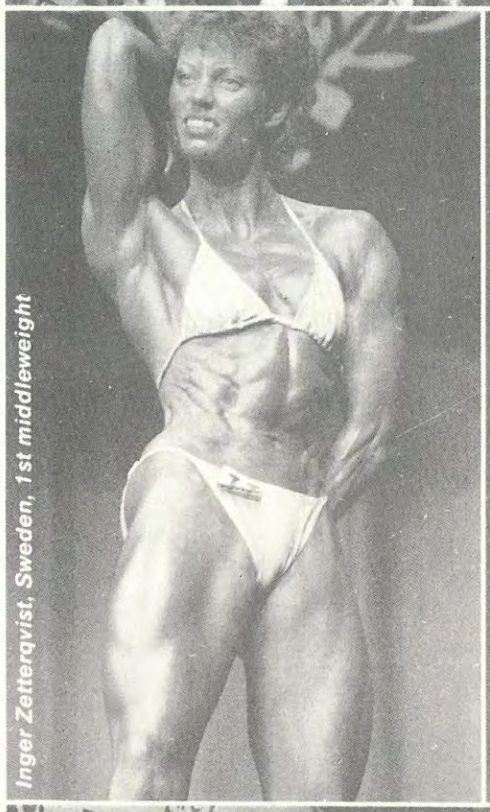
Η Κριστίν Λωράν, χωρίς αμφιβολία μια από τις πιο μυώδεις γυναίκες που έχω δει, ήρθε τρίτη. Γραμματέας σε κάποιο υπουργείο η Κριστίν μένει στις Βρυξέλλες. Είναι 32 ετών και γυμνάζεται για δύο χρόνια. Η Κριστίν είναι η μία από τις δύο Βελγίδες μπόντυ μπίλντερς (η Έρβιν Νοτ είναι η άλλη) που πήραν επιχορήγηση από τη Βελγική Ολυμπιακή Επιτροπή πράγμα που αποτελεί εξαιρετική τιμή.

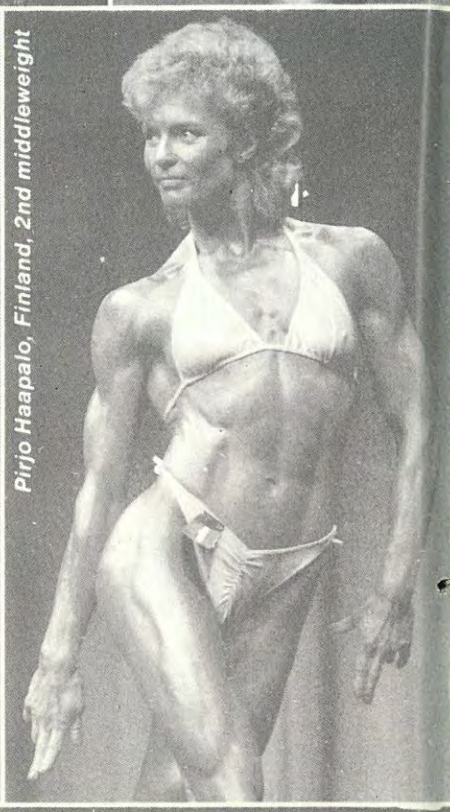
Αν είχε λίγο μεγαλύτερη μυική μάζα θα μπορούσε να έχει νικήσει στην κατηγορία της.

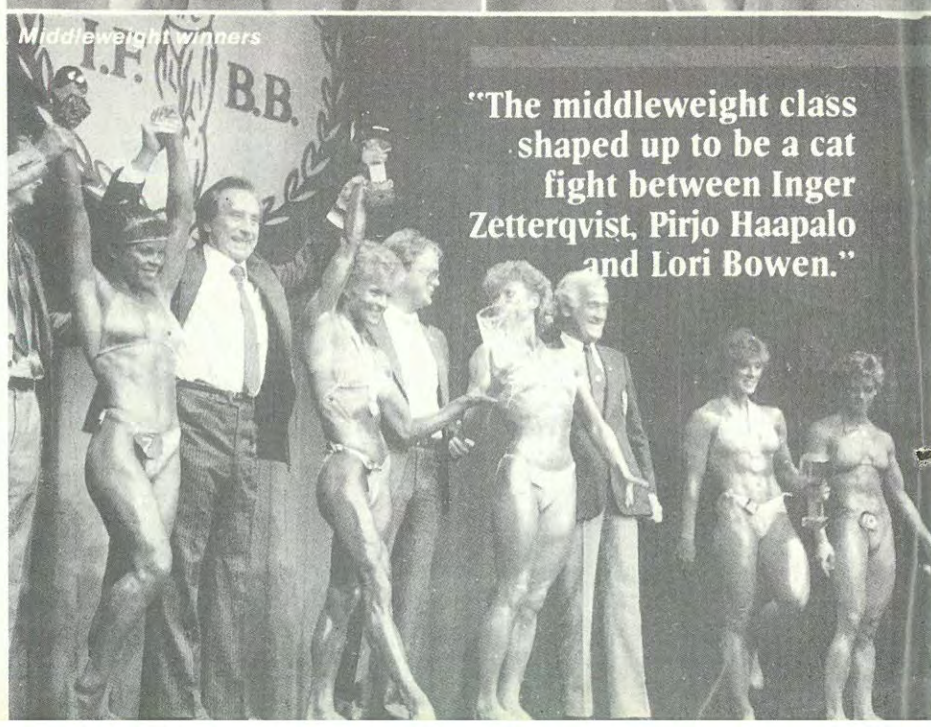
Τη δεύτερη θέση στους τελικούς κατέλαβε η φετινή πρωταθλήτρια Ευρώπης στην Ελαφριά Κατηγορία Άστριντ Ασβάντερ που μένει στην πόλη Άαροβ της Ελβετίας και εργάζεται σαν γυμνάστρια. Η Άστριντ νίκησε στο τελικό ποζάρισμα, αλλά κατατάγηκε έξι πόντους πίσω από την Έρικα Μες. Είχε τους καλύτερους κοιλιακούς που











έχω δει σε γυναίκα μπόντυ μπίλντερ αλλά της έλλειπε το χάρισμα που είχε η Έρικα Μες.

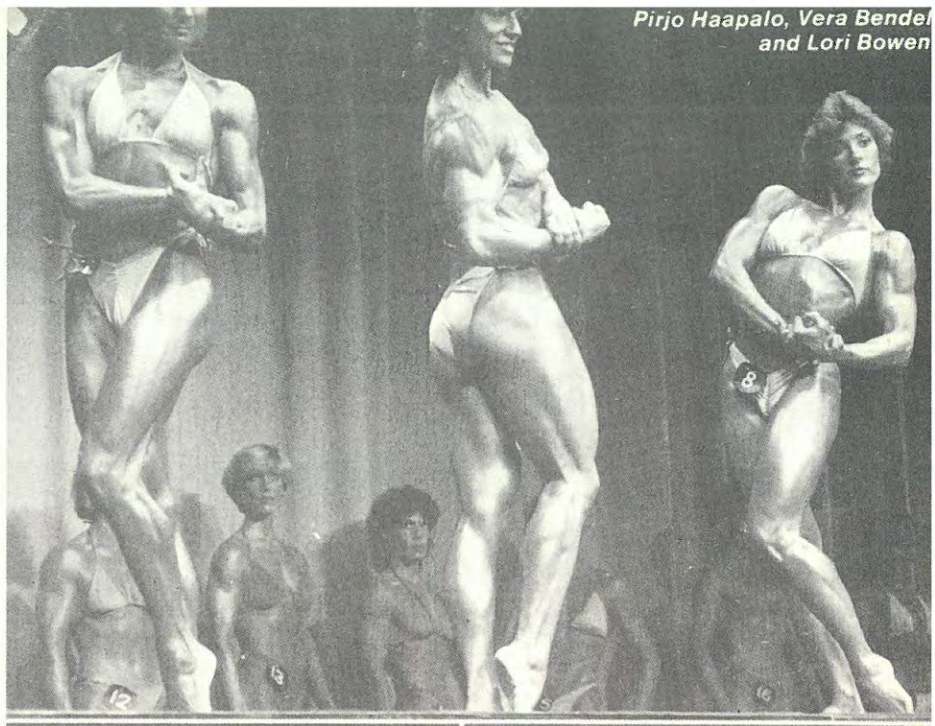
Η Έρικα Μες κατάγεται από το Ρόττερνταμ και γυμνάζεται τέσσερα χρόνια στο μπόντυ μπίλντινγκ. Αυτή και ο Μπέρρυ Ντε Μέυ κέρδισαν το Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ζευγαριών του 1982 και η ίδια έχει νικήσει σε διάφορους παγκόσμιους και πανευρωπαϊκούς αγώνες αγωνιζόμενη με άλλες Ομοσπονδίες. Προσχωρώντας στην IFBB τον περασμένο χρόνο, έχει μέχρι τώρα καθιερώσει τον εαυτό της σαν μια από τις εξέχουσες φυσιογνωμίες στο χώρο του γυναικείου μπόντυ μπίλντινγκ σε ηλικία μόνον 21 ετών.

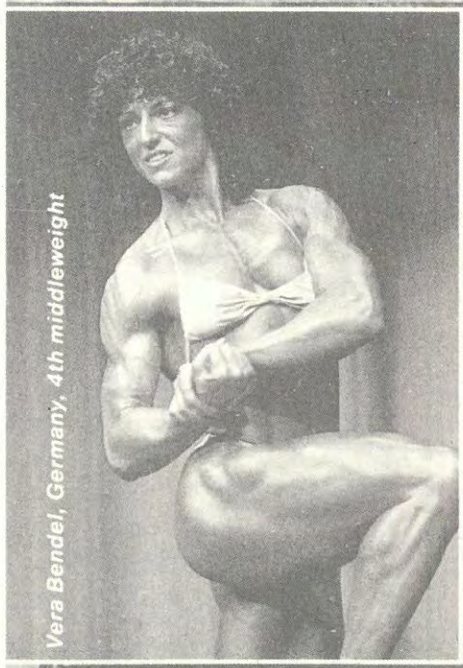
Η Έρικα έχει μια καταπληκτική σωματική διάπλαση αλλά εκείνο που της εξασφάλισε τον τίτλο ήταν η σπινθηροβόλα απόδοσή της στις πόζες κάθε γύρου. Αντίθετα με την Παγκόσμια Πρωταθλήτρια στα Μεσαία βάρη, Ίνγκερ Ζέττερκβιτς, η Έρικα αποφάσισε να μη λάβει μέρος στους τελευταίους αγώνες για το Μις Ολύμπια, προτιμώντας αντ' αυτού να γυμναστεί σκληρά άλλον ένα χρόνο πριν στραφεί στο επαγγελματικό μπόντυ μπίλντινγκ.

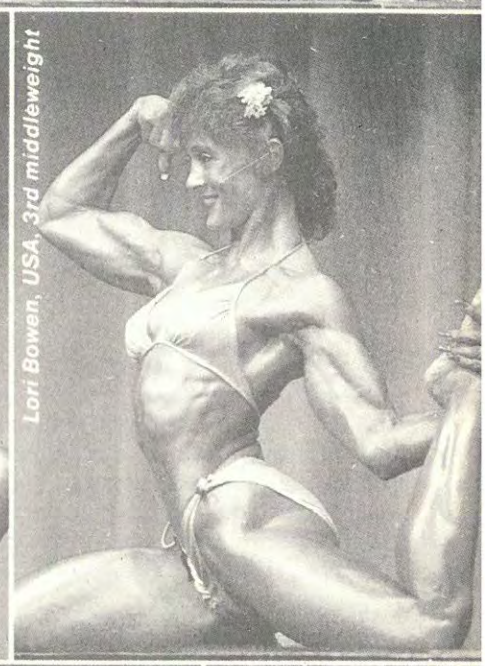
Στη μεσαία κατηγορία βαρών η τελική μάχη φάνηκε από την αρχή ότι θα δινόταν μεταξύ της Ζέττερκβιτς, της Τίργιο Χάαπαλο (Φιλανδία) και της Λόρι Μπόουεν. Η τελική ανάλυση βρήκε τις τρεις μεγάλες αυτές αθλήτριες να διαφέρουν μόνο κατά 10 πόντους μεταξύ τους.

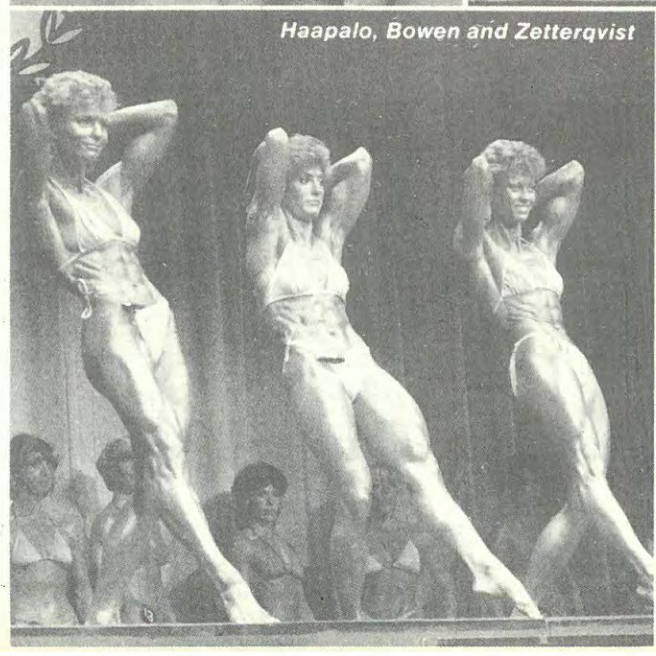
Η Ανίτα Πίννοκ η μόνη φιναλίστ από την εξαμελή βρετανική ομάδα (κάθε χώρα έχει το δικαίωμα να δώσει το πολύ από δύο αθλήτριες σε κάθε κατηγορία) κατέλαβε την έκτη θέση. Η Ανίτα που κατάγεται από το Μπρίστολ γυμνάζεται μόνο για ενάμισυ χρόνο. Είναι πρωταθλήτρια Βρετανίας στα μεσαία βάρη και ήρθε τρίτη στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα του 1983. Η Ανίτα που είναι 20 ετών εργάζεται σαν γυμνάστρια.

Η Κάρλα Τεμπλ ήρθε πέμπτη. Η Κάρλα, 22 ετών μένει στο Βανκούβερ της βρετανικής Κολούμπια, όπου εργάζεται για την προώθηση του Ολυμπιακού Κέντρου Υγείας. Είναι πρωταθλήτρια Καναδά στη βαρειά κατηγορία (ύψος: 1,65 μ. και


Pirjo Haapalo, Vera Bendel and Lori Bowen


Vera Bendel, Germany, 4th middleweight


Lori Bowen, USA, 3rd middleweight


Haapalo, Bowen and Zetterqvist



βάρος: 60 κιλά). Η Κάρλα δείχνει ότι έχει πολύ μεγάλες δυνατότητες, όπως και η Χόλλυ Μπους, έτσι είμαι σίγουρος ότι οι μετοχές του καναδικού ερασιτεχνικού μπόντυ μπίλντινγκ ανεβαίνουν.

Μυώδης με μεγάλη μυική μάζα η Βέρα Μπέντελ δυο φορές πρωταθλήτρια Γερμανίας ήρθε τελικά τέταρτη και επέδειξε ανάρμοστη συμπεριφορά ποζάροντας για το κοινό κάτω από το βάθρο της σκηνής πριν από την τελική παρουσίαση. Σε ηλικία 32 ετών γυμνάζεται για τέσσερα χρόνια και έχει λάβει μέρος στους αγώνες Μις Ολύμπια 1981. Μένει στο Χάναου και μελετάει για να γίνει καθηγήτρια των σπορ. Ενώ η Βέρα έχει αρκετή μάζα τουλάχιστον σε σχέση με όσες γυναίκες μπόντυ μπίλντερς έχω δει, η σωματική της διάπλαση στερείται της ποιότητας και της συμμετρίας που χαρακτηρίζουν τις κορυφαίες πρωταθλήτριες.

Η Λόρι Μπόουεν επέδειξε καταπληκτική συμμετρία και ποιότητα καθώς και καταπληκτική επιδεξιότητα στις πόζες, αλλά δεν είχε τη μυική υπεροχή των δύο πρώτων νικητών. Καθηγήτρια και μαθήτρια η ίδια, η 25χρονη μπόντυ μπίλντερ από το Σαν Αντόνιο σχεδίαζε να κάνει το επαγγελματικό της ντεμπούτο στο Παγκόσμιο κύπελλο στο Σήζαρς Πάλλας το Δεκέμβριο του 1983. Η Λόρι είναι σήμερα πρωταθλήτρια Η.Π.Α. και Αμερικής και με μεγαλύτερη μυική ανάπτυξη θα είναι πολύ δύσκολο να ηττηθεί κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες, και σε οποιοδήποτε αγωνιστικό επίπεδο.

Η Πίργιο Χάαπαλο βαθμολογήθηκε πολύ κοντά, αλλά τελικά κατέλαβε τη δεύτερη θέση σε μεσαία κατηγορία. Είναι 24 ετών και γυμνάζεται για τέσσερα χρόνια, εκ των οποίων τα δύο τελευταία με τον φίλο της Κεϊτζιο Ρ έιμαν (πρώην Παγκόσμιο Πρωταθλητή για το '82 και το '83). Από την Τζυβάσκυλα της Φιλανδίας, η Πίργιο ανακηρύχτηκε πρωταθλήτρια Φιλανδίας για το 1982. Η Πίργιο ήταν εμφανώς περισσότερο μυώδης από την Ίνγκερ Ζέττερκβιτς, αλλά δεν είχε τη μυική μάζα της Ίνγκερ. Σύμφωνα με τη δική μου γνώμη θα μπορούσε να είχε νικήσει στους αγώνες αυτούς αν η σύνθεση των κριτών ήταν διαφορετική και τούτο γιατί το να συγκρίνει κανείς την Πίργιο με την Ίνγκερ είναι σαν να συγκρίνει μήλα με πορτοκάλια, πολύ καλά μήλα και πολύ καλά πορτοκάλια.

Φυσικά η Ίνγκερ Ζέττερκβιτς ήρθε πρώτη και μερικές εβδομάδες αργότερα κατόρθωσε να έρθει τρίτη στους αγώνες για το Μις Ολύμπια. Η Ίνγκερ 26 ετών από την Ουψάλα της Σουηδίας γυμνάζεται για τρία χρόνια. Έχει κερδίσει το Σουηδικό, Πανευρωπαϊκό και το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα για το 1983 και μια άλλη ημέρα με διαφορετικούς κριτές θα μπορούσε ακόμη και να έχει κατακτήσει και τον τίτλο της Μις Ολύμπια. Διαθέτει καταπληκτική ποιότητα και συμμετρία και είναι μια από τις πιο θηλυκές γυναίκες του μπόντυ μπίλντινγκ.

Η παραπάνω είναι η τελείως προσωπική μου γνώμη, αλλά νομίζω ότι οι ηγέτες της Αμερικάνικης Ομοσπονδίας του Γυναικείου Μπόντυ Μπίλντινγκ θα έκαναν πολύ καλά αν αναθεωρούσαν τα κριτήρια αξιολόγησης που έχουν καθιερώσει τουλάχιστον στους Εθνικούς Αμερικάνικους αγώνες. Ο τύπος της σωματικής διάπλασης — όπως αυτή της Σου ΜακΚήν ή της Λέσλυ Κόζλοου — που θα μπορούσε να νικήσει σε ένα Παγκόσμιο Πρωτάθλημα καταλαμβάνει μόνο τη δεύτερη, τρίτη και τέταρτη θέση στα Αμερικάνικα Πρωταθλήματα.

Η έμφαση στους δικούς μας εθνικούς αγώνες γυναικών δίνεται στη θηλυκότητα της γυναίκας πράγμα που σημαίνει μια σωματική διάπλαση κατ' αρχήν με μικρότερη γράμμωση και προσδιορισμό. Διεθνώς η έμφαση δίνεται στη μυική ανάπτυξη και στη μυώδη εμφάνιση, πράγμα που σήμανε και τον καταποντισμό των αντιπροσωπευτριών μας στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα. Κανείς δεν θα μπορούσε να αμφισβητήσει τη θηλυκότητα της Έρικα Μες και της Ίνγκερ Ζέττερκβιτς ενώ και οι δύο επέδειξαν αδαμάντινα σκληρά σώματα. Συμφωνώ με τη Λάουρα Κομπς, την πρωταθλήτρια Αμερικής για το 1980 που είπε «Το μπόντυ μπίλντινγκ σημαίνει μυώνες, και πολλούς μάλιστα!».

Όπως συνηθίζεται σε διεθνείς αγώνες δεν έγινε τελικό συγκριτικό ποζάρισμα μεταξύ των νικητριών των διαφόρων κατηγοριών. Η κάθε μια είναι παγκόσμια πρωταθλήτρια και το αξίζει. Το να αναδείξει κανείς μια πρωταθλήτρια όλων των κατηγοριών θα σήμαινε μόνο ότι θα έπρεπε να μειώσει την αξία της διάκρισης μιας από τις καταπληκτικές αθλήτριες: την Έρικα Μες, Παγκόσμια Πρωταθλήτρια στα Ελαφρά Βάρη και την Ίνγκερ Ζέττερκβιτς Παγκόσμια Πρωταθλήτρια στα Μεσαία Βάρη.

ΣΗΜΕΡΑ ΚΙ ΟΛΑΣ
ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ.

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

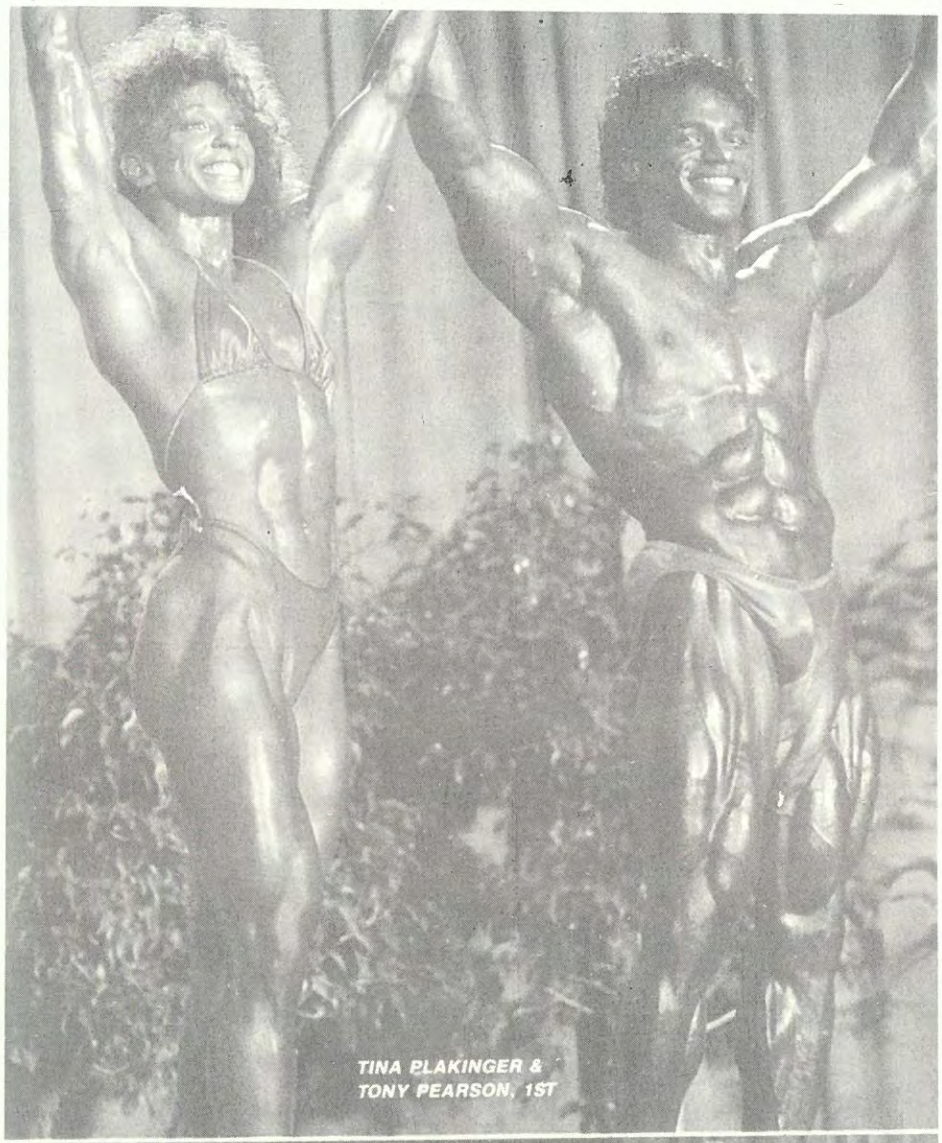
ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ, ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΜΟΛΙΣ ΒΓΑΙΝΕΙ
ΘΑ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ.

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ ΕΞΑΠΛΩΝΟΝΤΑΙ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

ΠΛΑΚΙΝΤΖΕΡ ΚΑΙ ΠΗΡΣΟΝ ΠΡΩΤΟΙ ΣΤΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ

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

Από τον Μπιλ Ρέϋνολντς
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ
και Τζων Μπάλικ
Απόδοση: Μίνα Καρύδη

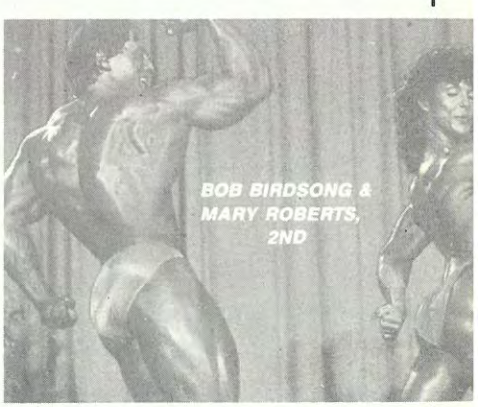

TINA PLAKINGER & TONY PEARSON, 1ST



'Ενα δυναμικό νέο ζευγάρι αναδύθηκε στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα αυτής της χρονιάς στο Τορόντο καθώς ο Τόνυ Πήρσον διάλεξε την Τίνα Πλάκιντζερ για τρίτη του παρτενέρ σε τρία χρόνια και κέρδισε το τρίτο διαδοχικά Παγκόσμιο στέμμα του. 'Ηταν ο πρώτος παγκόσμιος τίτλος της Τίνας και η τοποθέτησή της εκεί της άξιζε απόλυτα.

Ο διαγωνισμός μικτών ζευγαριών έχει διανύσει πλήρη κύκλο από το πρώτο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα το 1980 στην Ατλάντικ Σίτυ. Εκείνες τις μέρες, το αρμονικό, συγχρονικό ποζάρισμα ήταν το στυλ της εποχής και μόνο λίγα επικίνδυνα πετάγματα επιχειρούνταν. Οι πρώτοι παγκόσμιοι πρωταθλητές, Κρις Ντίκερσον και Στέησυ Μπέντλεϋ βασίστηκαν στο συγχρονισμό και σε μια τολμηρή κίνηση κατά την οποία ο Κρις τίναξε τη Στέησυ ψηλά κατά μήκος των τεντωμένων χεριών του, πίσω από το λαιμό.

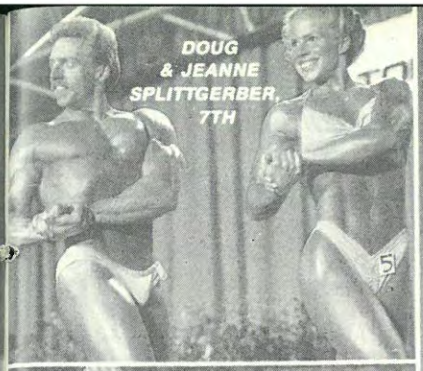
Κατά τα επόμενα χρόνια, οι ανυψώσεις έγιναν της μόδας στο διαγωνισμό μικτών ζευγαριών


BOB BIRDSONG & MARY ROBERTS, 2ND


IFBB


And the winner is . . . Mary Roberts!



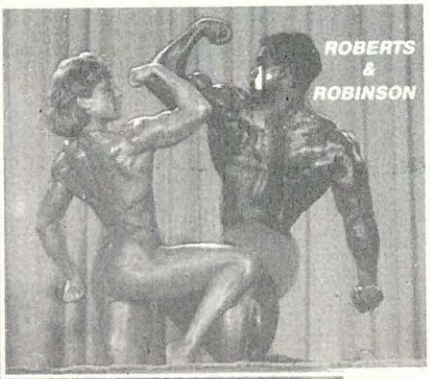






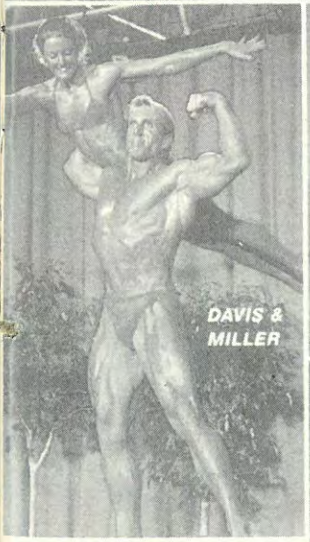
έχοντας ως συνέπεια πολλές γυναίκες να πέφτουν κατά τη διάρκεια της εξάσκησης και πολλές φορές ακόμα και πάνω στη σκηνή κατά τη διάρκεια του αγώνα. Αρκετός αριθμός ζευγαριών ακολούθησαν τη γενική τάση, συνδυάζοντας ανυψώσεις με παραδοσιακές, συγχρονισμένες πόζες.

Ο Τόνυ Πήρσον οπωσδήποτε δεν έχει τίποτα εναντίον των γυναικών μιας και έχει κερδίσει το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ζευγαριών με τρεις από αυτές - Σέλλεϋ Γκρούβερλ, Κάρλα Ντάνλαπ και Τίνα Πλάκιντζερ. Όμως,











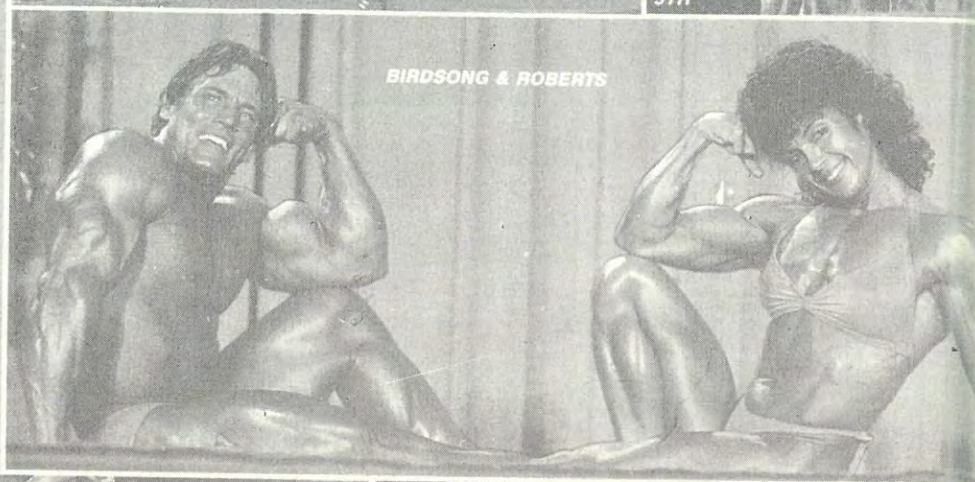





ROBBY ROBINSON &
SUSAN ROBERTS, 3RD

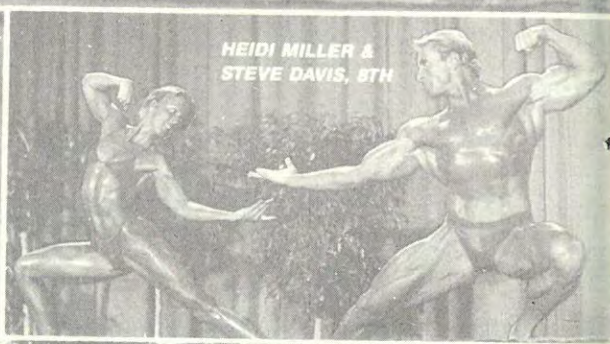

KEVIN LAWRENCE &
DIANA DENNIS, 4TH

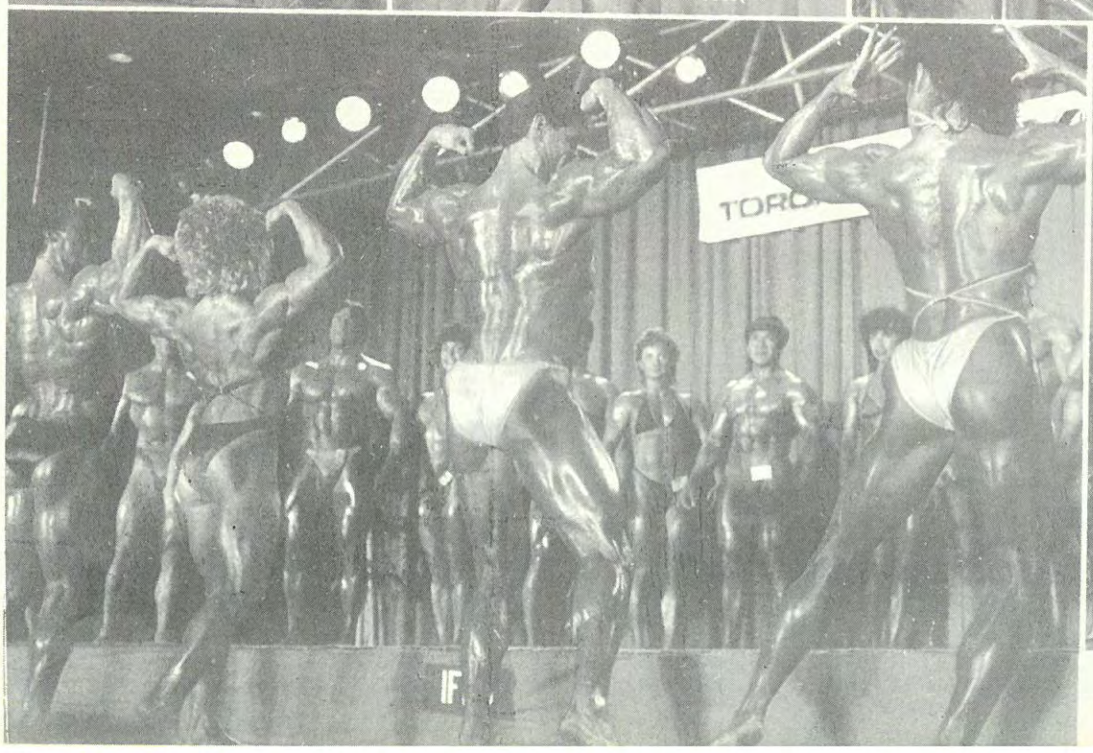

LEE
LABRADA
& DINAH
ANDERSON,
5TH


BIRDSONG & ROBERTS


EZ &
VADO, 10TH


CARRASCO &
BERMUDEZ,
11TH


HEIDI MILLER &
STEVE DAVIS, 8TH




GARY LEONARD &
KAY BAXTER, 6TH

πρέπει να είναι εναντίον της ανύψωσης τους γιατί ποτέ δεν έχει κάνει άρσεις σε καμιά από τις ρουτίνες (ζευγαριών) του. Αλλά έχει φέρει και από ένα καινούργιο παρτενέρ στην κορυφή κάθε χρονιά.

Αυτή τη χρονιά ο Τόνυ και η Τίνα έκαναν μια ρουτίνα που σχεδόν κάθε ζευγάρι θα μπορούσε να συνθέσει και εκτελέσει, αν είχε το χρόνο να ασχοληθεί. Η μόνη πρωτότυπη κίνηση ήταν ένα είδος μπρέηκντανς στην οποία κρατιόντουσταν από τα χέρια και ο Τόνυ άρχισε μια στραβή κίνηση κατά μήκος του σώματος του από το ελεύθερο χέρι του προς την Τίνα η οποία την έστειλε πίσω στο Τόνυ. Αυτό που ο Τόνυ και η Τίνα έκαναν ήταν ένα συγχρονισμένο ποζάρισμα, αλλά το έκαναν τόσο καλά ώστε υπερτέρησαν ολοκληρωτικά των υπολοίπων του αγώνα και αυτών με τις άρσεις ακόμα.

Αυτή ήταν μια ιδιαίτερα ικανοποιητική νίκη για την Τίνα που μόνο λεπτά νωρίτερα είχε ξεπεράσει μια απογοητευτική κατάταξη στη δεύτερη θέση στον ατομικό αγώνα. Η απόκτηση του πρώτου παγκόσμιου τίτλου της, θα της δώσει την αυτοπεποίθηση που θα τη βοηθήσει να προωθηθεί στην κορυφή των επαγγελματικών βαθμίδων.

Ο Μπομπ Μπίρντσογκ και η Μαίρη Ρόμπερτς ήρθαν δεύτεροι. Κι αυτοί συμπληρώνουν ο ένας τον άλλο στον ίδιο βαθμό με τους Τόνυ και Τίνα, έτσι η απόφαση διαμορφώθηκε από τις ρουτίνες και μόνο και ο Τόνυ με την Τίνα έκλεψαν το σόου.

Η Σούζαν Ρόμπερτς (καμιά σχέση με τη Μαίρη) πόζαρε χαριτωμένα με ένα εντυπωσιακό Ρόμπυ Ρόμπινσον για να









κερδίσουν την τρίτη θέση. Παρόλη την απαγόρευση στους επαγγελματίες, δεν τιμωρήθηκαν για μια αποτελεσματική χρήση ενός "κόκκινου ρόδου". Ο Ρόμπυ τελικά ξανα-απόκτησε τη μάζα που διέθετε στις μεγάλες μέρες του και χρειάζεται μόνο λίγο παραπάνω δίαιτα για να ανακτήσει τη θρυλική μυικότητα και πυκνότητα του.

Παρόλη την σαν είδος τέχνης ρουτίνα τους στα μικτά ζευγάρια ο Κέβιν Λώρενς και η Νταϊάνα Ντένις πήραν μόνο την 4η θέση. Ο Κέβιν κατά τη διάρκεια της μη αγωνιστικής περιόδου έκανε εγχείρηση στο γόνατό του, έτσι δεν βρισκόταν σε άριστη φόρμα. Αλλά κι η Νταϊάνα δεν ήταν επίσης στην πιο καλή της κατάσταση.

Ακόμα αγωνίζονται σαν ερασιτέχνες - είναι πράγματι οι υπερασπιστές του τίτλου των Ερασιτεχνών Παγκόσμιων Πρωταθλητών - έτσι έχω ένα προαίσθημα ότι κρατιούνται πίσω λίγο ώστε να δείχνουν στην πιο άριστη φόρμα τους κατά τη διάρκεια της ερασιτεχνικής περιόδου αργότερα αυτή τη χρονιά.

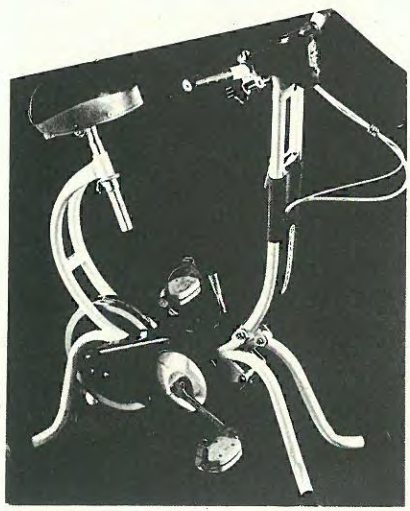
Το βιαστικά φτιαγμένο ζευγάρι των Λη Λαμπράντα και Νταϊάνα Άντερσον (ο Λη ήταν ο 4ος παρτενέρ της Νταϊάνα μέσα σε 2 εβδομάδες) κατέληξε στην 5η θέση. Παρόλη την έλλειψη χρόνου προετοιμασίας (συμπεριλαμβανομένης και της έλλειψης δίαιτας για τον Λη), έδειχναν ωραία οι δυο τους (η αδελφή του Λη - η Λώρη - είναι παντρεμένη με τον Σαμίρ Μπανούτ).

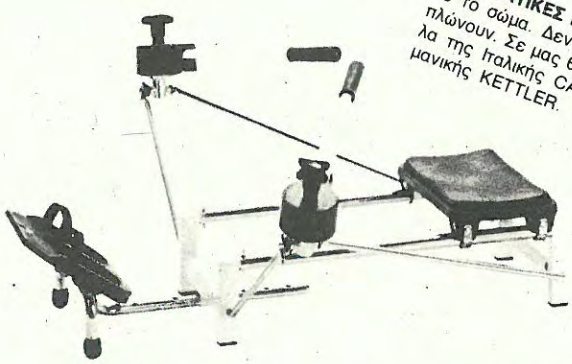
Μόλις ένα βαθμό πίσω από τους Λαμπράντα-Άντερσον βρίσκονταν ο ανανεωμένος Γκάρυ Λέοναρντ και η αξιόλογη Καίη Μπάξτερ. Ο Γκάρυ ποτέ δεν κατάφερε κατί σπουδαίο αφότου κέρδισε τους Πανεθνικούς του 1980, αλλά βρισκόταν στην καλύτερη φόρμα που τον έχω δει ποτέ από τότε. Όσο μεγάλη κι αν ήταν η Καίη, ο Γκάρυ κυριολεκτικά την πετούσε γύρω του σε μερικές από τις ανυψώσεις του. Σαν αποτέλεσμα της αξιοσημείωτης κατάστασής του, ο Γκάρυ πέτυχε το σκοπό του· μια πρόσκληση στην ερχόμενη Νύχτα των Πρωταθλητών στη Νέα Υόρκη.

Ο Νταγκ και η Τζην Σπλίτγκεργκερ, ερασιτέχνες, ήταν λίγο πιο πίσω στην έβδομη θέση, ακολουθούμενοι από την ομάδα του Στηβ Ντέηβις και Χάϊντι Μίλλερ. Τα τελευταία τρία ζευγάρια ήταν οι Μαρκ Μωρία και Ντόνα Λέα (Καναδά), Σεζάρ Λοπέζ και Αντέλα Αρεβάντο (Μεξικό) και Σάμιουελ Καράσκο και Λούλου Βερμούντεζ (Μεξικό).

ΜΠΙΛ ΡΕΥΝΟΛΝΤΣ

ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ





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

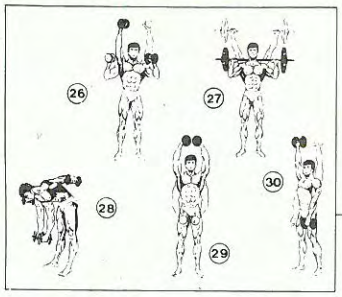


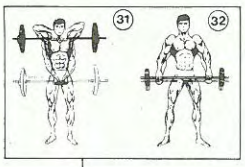
KETTLER JOGGING: Κυλιόμενος διάδρομος για τρέξιμο μέσα στο σπίτι. Εξασφαλίζει τις φυσιολογικές συνθήκες για ένα αθλητικό τρέξιμο απαιτήσεων με χιλιομετρητή, όταν ο καιρός είναι κακός για έξω ή όταν βρίσκεστε μακριά από κατάλληλους χώρους. Με βοηθητικές χειρολαβές μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για βάδισμα κινησιοθεραπείας μεγάλων ατόμων.

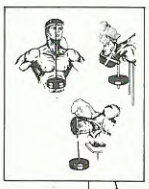
Με την πίεση της δουλειάς, της καθημερινότητας των ψυχολογικών, αισθηματικών, οικονομικών, οικογενειακών, εργασιακών κτλ. προβλημάτων έχετε εγκαταλείψει στην τύχη την υγεία τη δική σας και της οικογένειάς σας. Τρία όργανα γυμναστικής στο σπίτι μπορούν να μεταφέρουν προβλήματα υγείας μέχρι και δέκα χρόνια 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 γυμνάζεστε ...επειδή τα πληρώσατε!).

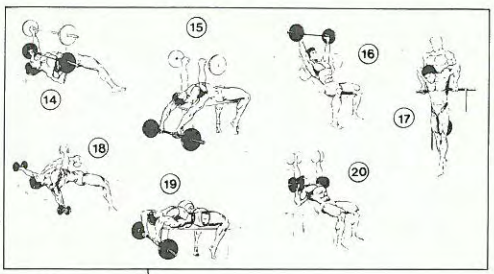
Φυσικά, σ' εμάς θα τα βρείτε στην καλύτερη τιμή και ποιότητα: ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.

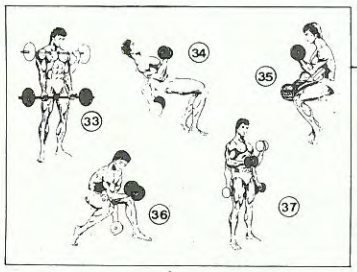
ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ

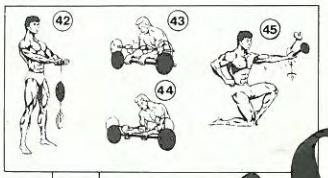






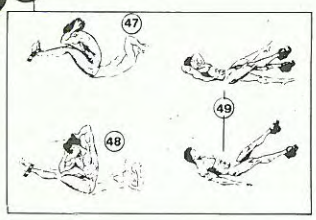


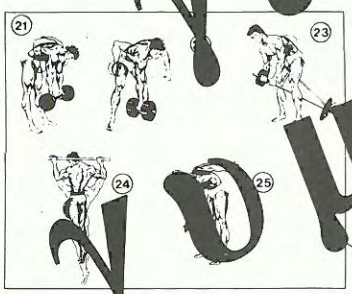


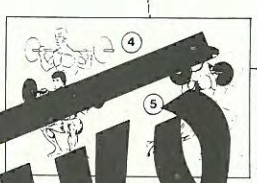


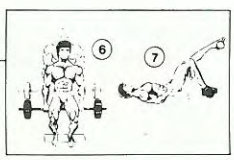




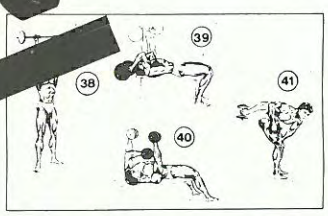


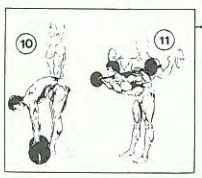


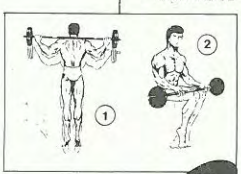
















ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΗΣ
ΔΕΛΤΟΕΙΔΗΣ
ΚΟΡΑΚΟΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ
ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ
ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ
ΣΤΕΡΝΟΚΛΕΙΔΟΜΑΣΤΟΕΙΔΗΣ
ΟΜΟΟΙΟΕΙΔΗΣ
ΣΤΕΡΝΟΥΙΟΕΙΔΗΣ
ΜΕΣΟΣ ΣΚΑΛΗΝΟΣ
ΟΠΙΣΘΙΟΣ ΣΚΑΛΗΝΟΣ
ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΣΚΑΛΗΝΟΣ
ΜΑΚΡΟΣ ΚΕΡΚΙΔΙΚΟΣ
ΕΚΤΕΙΝΩΝ ΚΑΡΠΟΥ
ΩΛΕΝΙΟΣ ΚΑΜΠΤΗΡ ΚΑΡΠΟΥ
ΜΑΚΡΟΣ ΠΑΛΑΜΙΚΟΣ
ΕΛΑΣΣΩΝ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟΣ
ΜΕΙΖΩΝ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟΣ
ΜΕΙΖΩΝ ΡΟΜΒΟΕΙΔΗΣ
ΠΛΑΤΥΣ ΡΑΧΙΑΙΟΣ
ΤΕΝΙΤΗΣ
ΜΑΚΡΟΣ ΠΡΟΣΑΓΩΓΟΣ
ΟΡΘΟΣ ΜΗΡΙΑΙΟΣ
ΕΞΩ ΠΛΑΤΥΣ ΜΗΡΙΑΙΟΣ
ΡΑΠΤΙΚΟΣ
ΕΣΩ ΠΛΑΤΥΣ ΜΗΡΙΑΙΟΣ
ΑΓΚΩΝΙΑΙΟΣ
ΚΟΙΝΟΣ ΕΚΤΕΙΝΩΝ ΔΑΚΤΥΛΟΥΣ
ΩΛΕΝΙΟΣ ΕΚΤΕΙΝΩΝ ΚΑΡΠΟ
ΜΕΣΟΣ ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΣ
ΜΕΓΑΣ ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΣ

ΒΛ. ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟΥΝ ΣΤΗΝ ΜΠΡΟΣΤΙΝΗ ΟΨΗ ΤΟΥ ΠΗΧΗ

ΓΑΜΠΕΣ

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

ΚΝΗΜΗ

3 – ΚΑΜΨΕΙΣ ΚΝΗΜΗΣ

ΠΟΔΙΑ

4 – ΒΑΘΕΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ (ΣΚΟΥΤ)
5 – LUNGES
6 – ΧΑΚ ΣΚΟΥΤ
7 – ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ
8 – ΔΙΠΛΩΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ ... ΣΤΑΣΗ
9 – ΔΙΠΛΩΣΕΙΣ ΠΟΔΙ... ΣΤΑΣΗ

ΜΕΣΗ – ΓΛΟΥΤ...

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

ΣΤΗΘΟΣ

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

ΩΜΟΠΛΑΤΗ

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

ΔΕ... ΕΙΣ

26 – ... ΠΙΕΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ
27 – ΟΠΙΣΘΟΛΑΙΜΙΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ
28 – ΣΚΥΦΤΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ
29 – ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΝΑΤΑΣΕΙΣ ΑΛ... ΩΝ
30 – ΜΠΡΟΣΤΙΝΕΣ ΑΝΑ... ΗΡΩΝ
31 – ΟΡΘΙΑ ΚΟΠΗΛΑΤΙΚ...
32 – ΑΝΑΣΗΚΩΜΑΤΑ ΤΟ... ΩΜΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ

ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ

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

ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ

38 – ... ΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΜΠΑ...
39 – ... ΚΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ
40 – ... ΛΑΓΗ ΓΑΛΛΙΚΩΝ ...ΣΕΩΝ
41 – ... ΣΕΙΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΛ... ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ

ΠΗΧΗ

42 – ΔΙ... ΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟ ΡΟΛΕΡ
43 – ... ΩΣΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΠΑΛΑΜΕΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ
44 – ΔΙΠΛΩΣΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΠΑΛΑΜΕΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΑΝΩ
45 – ΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΑΛΤΗΡΑ
46 – ΔΙΠΛΩΣΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΕ ΤΙΣ ΠΑΛΑΜΕΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ

ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

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

ΑΥΧΕΝΑΣ

52 – ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΑΥΧΕΝΑ

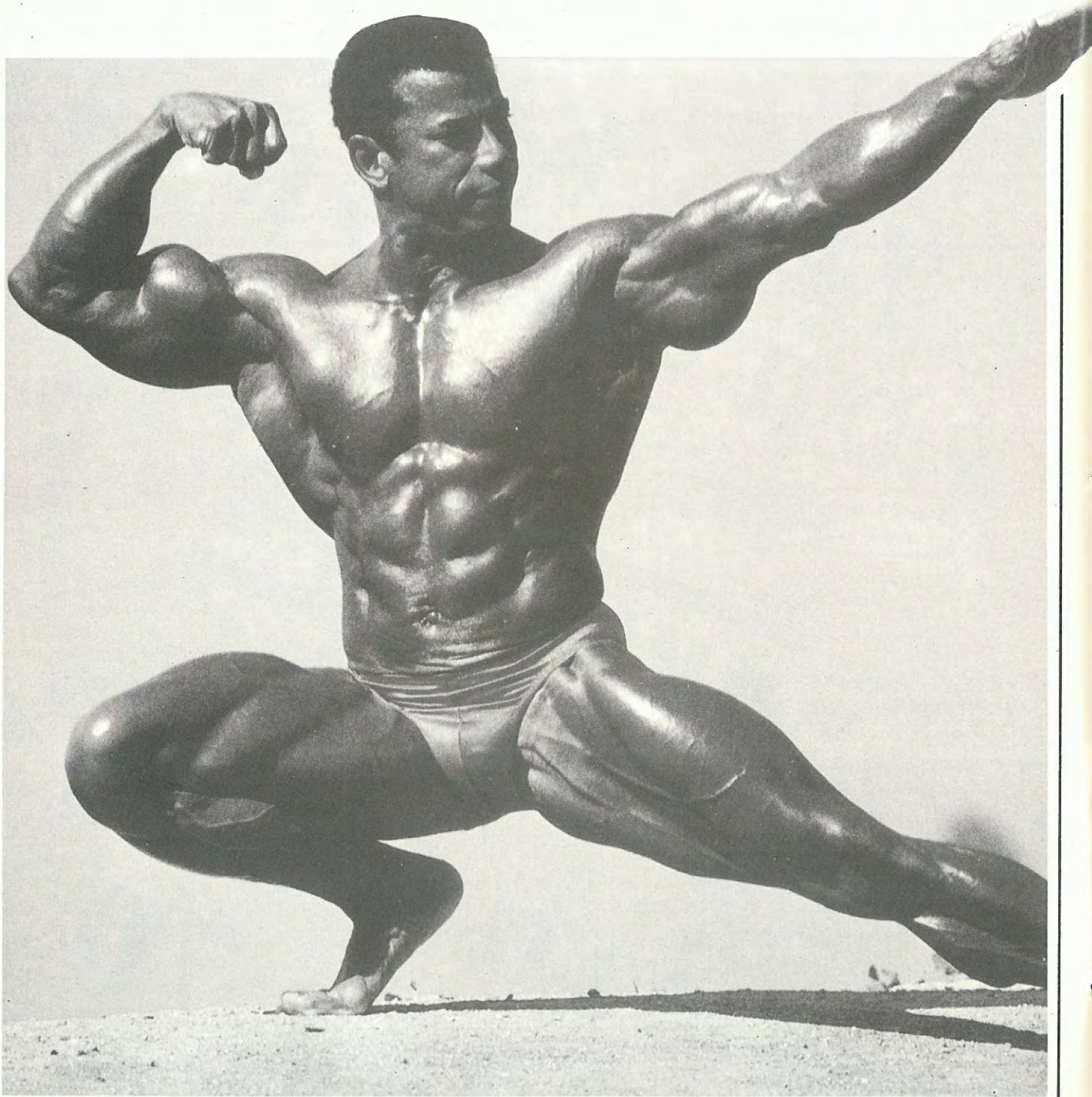
για καθε γυμναζόμενο σε διαστασ 50 x 70
ΠΥΝΑΜΙΚΟ

Η ΑΝΟΡΘΟΔΟΞΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΚΛΑΣΣΙΚΩΝ ΒΡΑΧΙΟΝΩΝ

ΚΛΑΣΣΙΚΟΙ ΒΡΑΧΙΟΝΕΣ

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

Από τον Κρις Ντίκερσον
Απόδοση: Μίνα Καρύδη



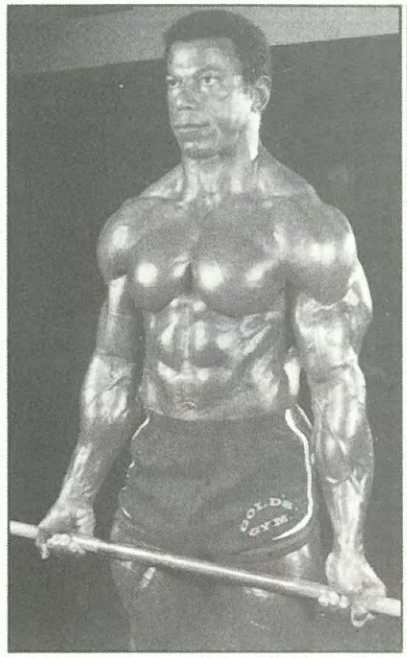
Η φιλοσοφία μου για την προπόνηση των χεριών είναι ριζικά διαφορετική από αυτή των περισσοτέρων μπόντυ-μπίλντερς. Από την εποχή της πρώτης μου προπόνησης στο Γυμναστήριο του Μπιλ Περλ στην Πασαντένα, είχα δηλώσει το σεβασμό μου στην ανάπτυξη τέλεια ισορροπημένων σωματικών αναλογιών.

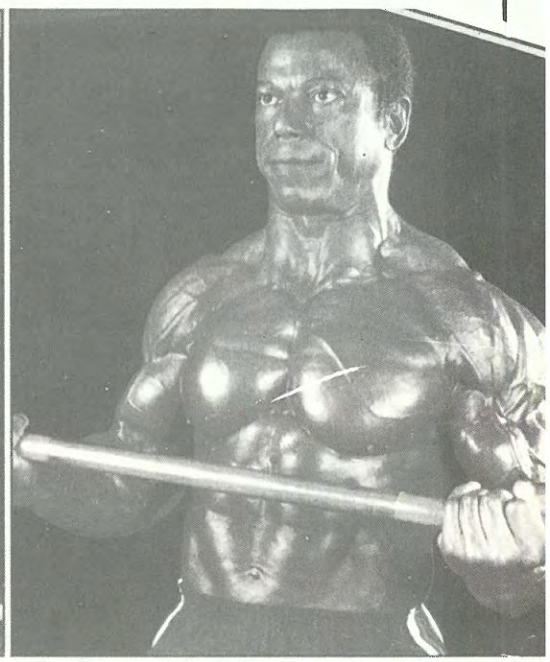
Για να αριστοποιήσω τη συμμετρία μου και τις αναλογίες μου, έχω χρησιμοποιήσει εκτεταμένα την Προπονητική Αρχή της Προτεραιότητας του Μυώνα. Έχω προπονήσει τα ασθενή σημεία μου πρώτα από όλα στις εκγυμνάσεις μου για να αφιερώσω μέγιστη διανοητική και σωματική ενέργεια σ' αυτά. Έχω κάνει περισσότερα συνολικά σετ για τα ασθενέστερα σημεία μου και λιγότερο για τα δυνατά και ανταποκρινόμενα μέρη του σώματος όπως οι γάμπες μου και οι πήχεις μου.

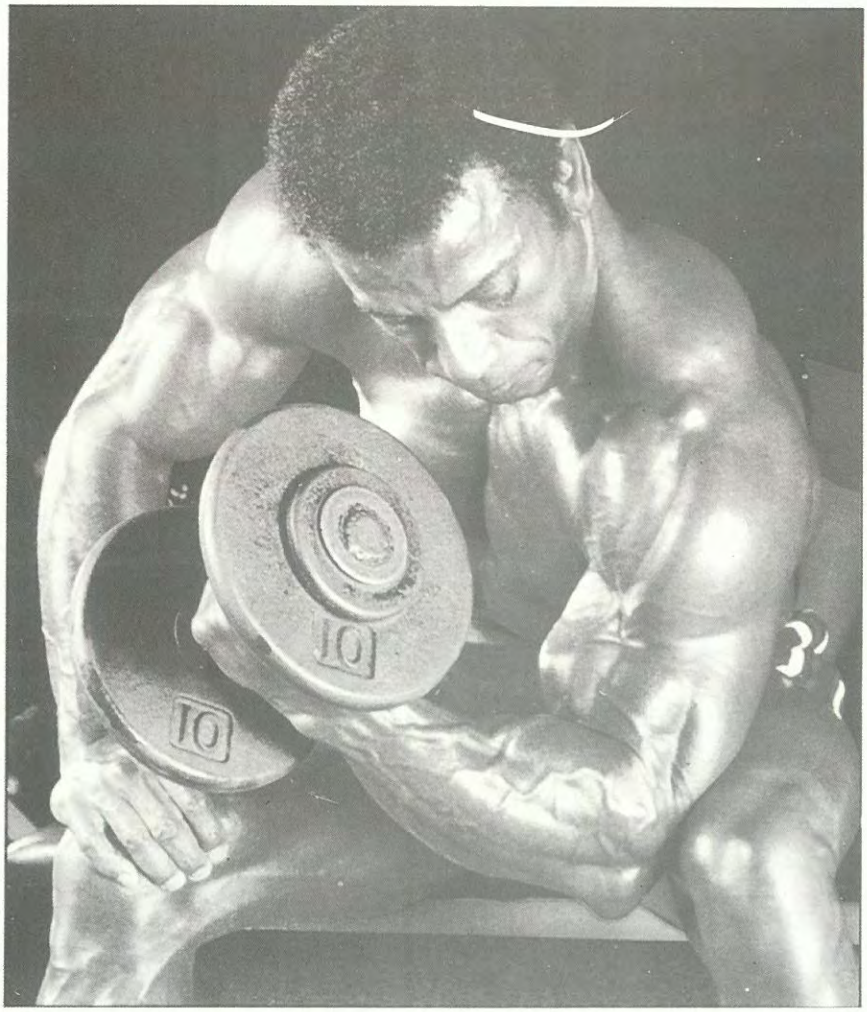
Πολλοί πιστοί οπαδοί του μπόντυ-μπίλντιγκ έχουν κριτικάρει τους βραχίονές μου σαν μη-αναπτυγμένους. Στην πραγματικότητα βρίσκονται σε ιδανική αναλογία με το υπόλοιπο της σωματικής μου διάπλασης. Πολλοί πρωταθλητές μπόντυ-μπίλντερς θα μπορούσαν να βελτιώσουν κατά μεγάλο βαθμό τις σωματικές αναλογίες τους κάνοντας λιγότερη εκγύμναση των χεριών τους και εφαρμόζοντας την ενέργεια που εξοικονομείται για την αύξηση της προπόνησης των λιγότερο ανταποκρινόμενων μερών του σώματος, όπως οι γάμπες ή οι δελτοειδείς. Τότε θα μπορούσαν να πλησιάσουν τον μοναδικό μου βαθμό γενικής σωματικής ανάπτυξης.

Λόγω των ισορροπημένων αναλογιών μου, οι βραχίονές μου δεν διακρίνονται αμέσως σ' αυτόν που τους παρατηρεί. Οι άνθρωποι απλώς δεν είναι συνηθισμένοι να βλέπουν κάποιον με μια απουσία δυνατών ή ασθενών μυικών ομάδων, έτσι μερικές φορές αντιδρούν αρνητικά στην ανάπτυξη των χεριών μου. Αλλά οι καλύτεροι μπόντυ-μπίλντερς έχουν όντως ένα ελάχιστο βαθμό για υπέρ και υποαναπτυγμένα μέρη του σώματος και σ' αυτό οφείλεται το ότι αυτοί οι άνθρωποι συνεχώς κερδίζουν τους μεγαλύτερους τίτλους.

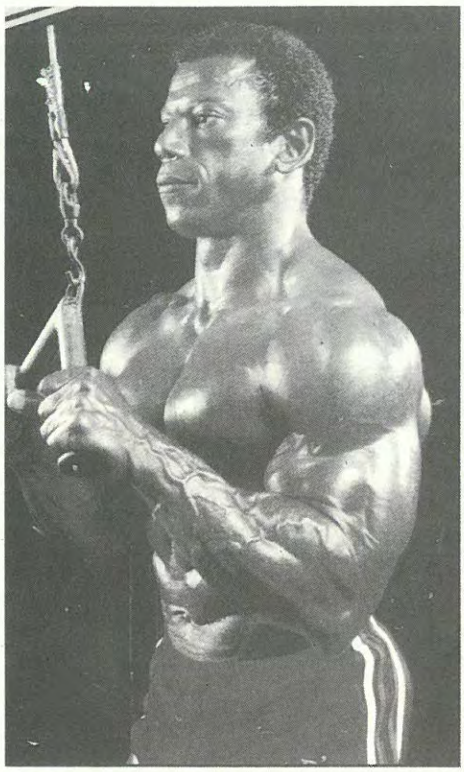
Οι μυώνες του βραχίονα ανταποκρίνονται καλά στην προπόνηση, αν και πρέπει να είμαι λίγο πιο προσεκτικός στις εκγυμνάσεις των δικεφάλων μου για να τους διατηρήσω ανταποκρινόμενους. Οι δελτοειδείς μου είναι μεγάλοι και δυνατοί και οι πήχεις μου επίσης ανταποκρίνονται εύκολα. Έτσι για να αισθανθώ πραγματικά τους δικέ-

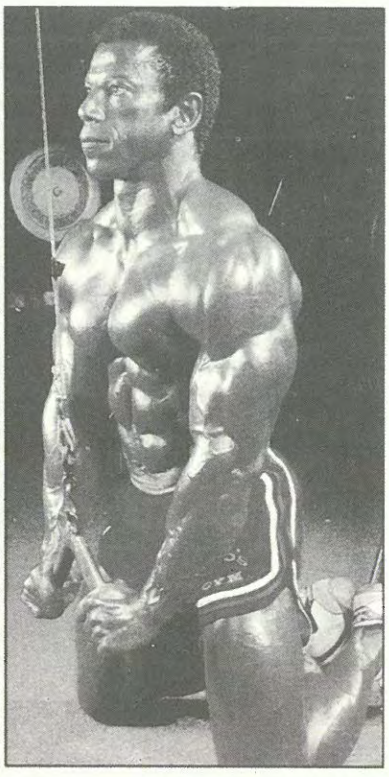






Photos by Mike Neveux Exercises photographed at Gold's Gym, Venice, Calif.



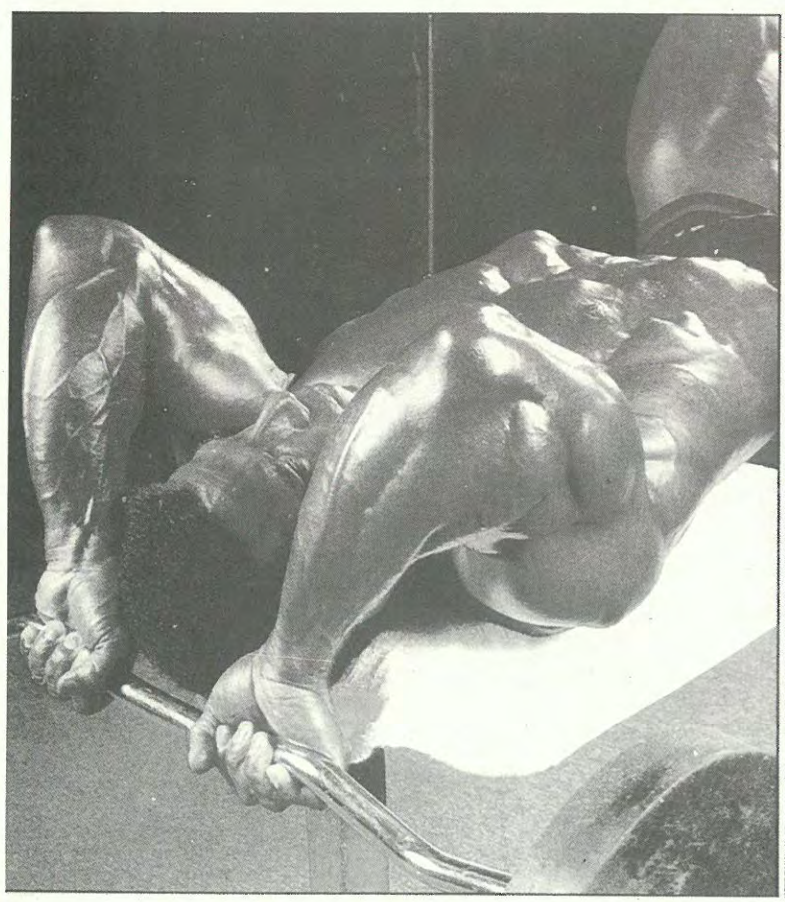


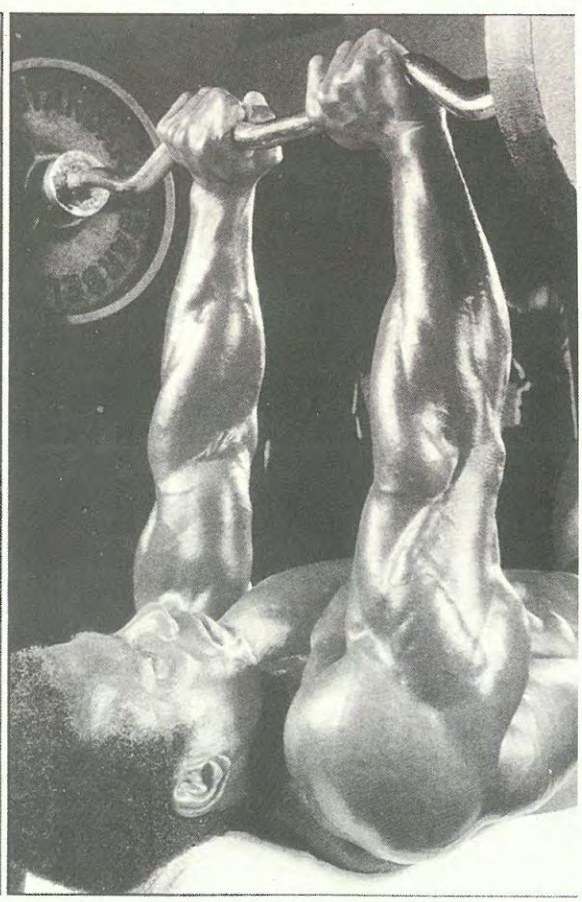
φαλούς μου να δουλεύουν — δηλαδή να εμποδίσω τους δελτοειδείς μου και /ή τους πήχεις μου από το να φορτώσουν το βάρος στις κινήσεις των δικεφάλων μου — πρέπει να συγκεντρωθώ στους δικεφάλους και να αποφύγω τα εξαιρετικά μεγάλα βάρη σε οποιαδήποτε από αυτές τις ασκήσεις.

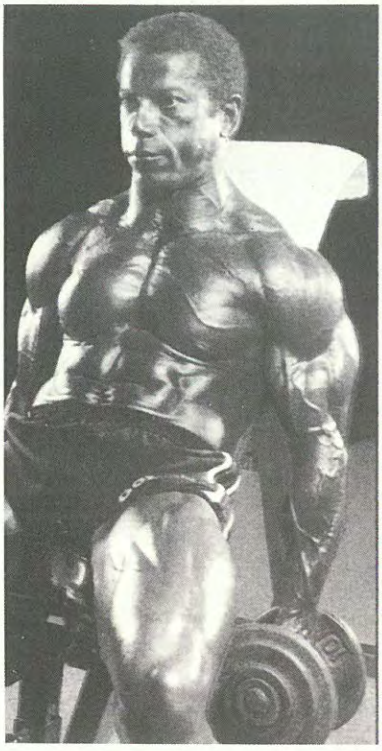
Δεν έχω κάνει καμιά άμεση προπόνηση των πήχεών μου για πολλά χρόνια επειδή οι πήχεις μου ανταποκρίνονται απλώς από τους ποικίλους τύπους κάμψεων που κάνω για τους δικεφάλους μου και από το σφίξιμο της μπάρας στις ασκήσεις της πλάτης μου.

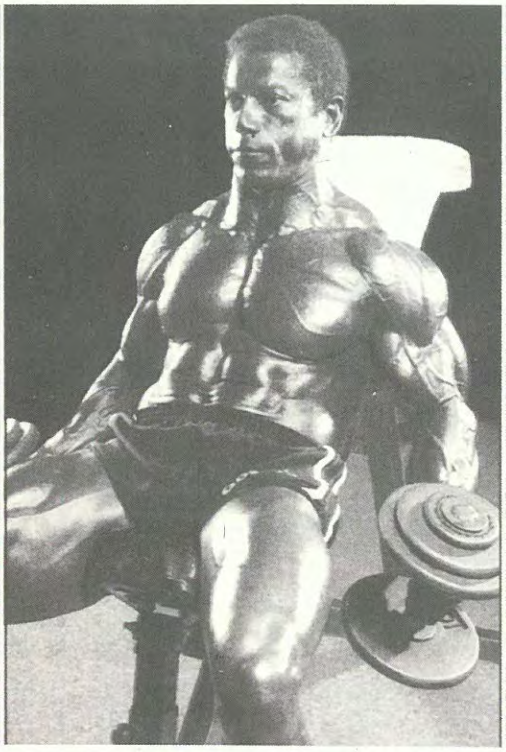
Επειδή είναι μικρές μυικές ομάδες, μου αρέσει να προπονώ τα χέρια μου είτε στο τέλος των προπονήσεών μου ή χωριστά. Κάνω τους δικεφάλους και τρικεφάλους μου σε διαφορετικές μέρες — από το να κάνω σούπερσετ και για τα δύο την ίδια μέρα — επειδή χρειάζεται να συγκεντρώνομαι απόλυτα σε κάθε μυική ομάδα για να την απομονώνω από το υπόλοιπο σώμα μου.

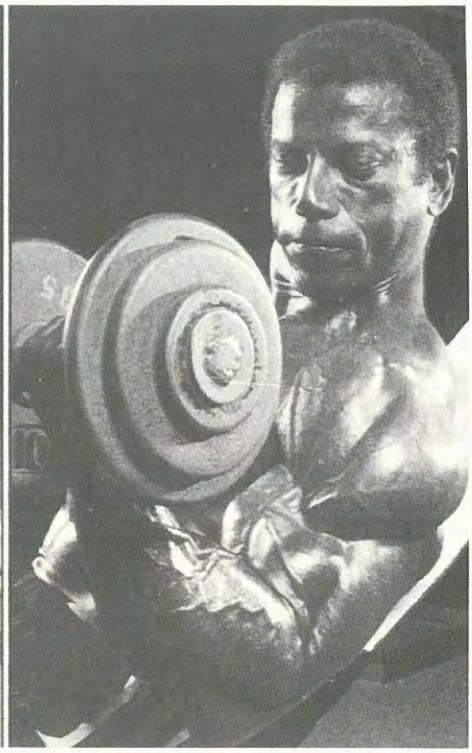
Συνήθως κάνω την προπόνηση των τρικεφάλων μου μετά την εκγύμναση του στήθους μου, μιας και η πίεση στο πρόγραμμα για το στήθος προθερμαίνει τους τρικέφαλους και τους αγκώνες μου. Μερικές φορές θα κάνω τρικέφαλους μετά από τους ώμους μου για τους ίδιους λόγους. Γενικά προπονώ τους δικεφάλους μου αφού τελειώ-





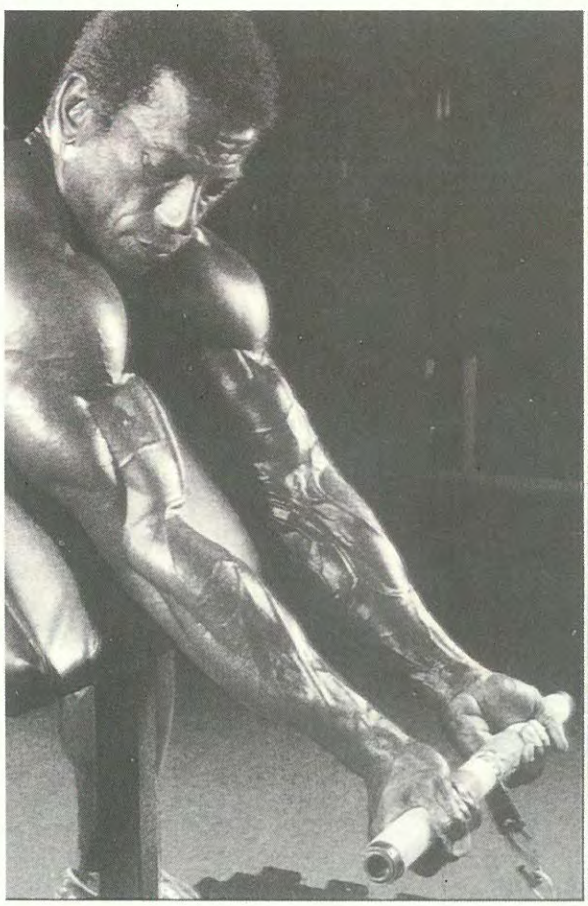


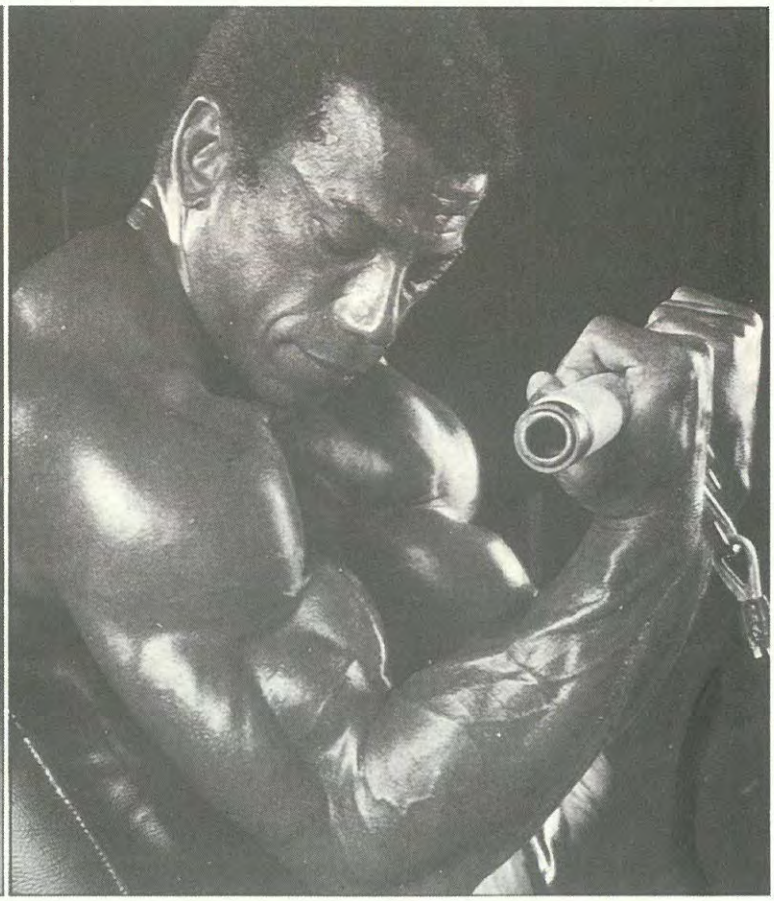




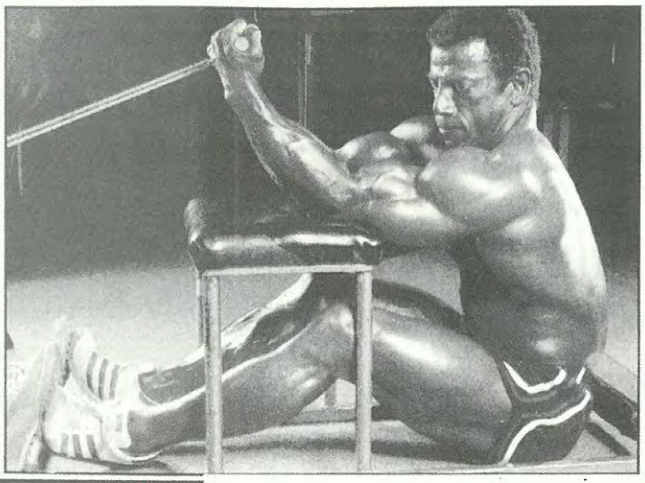
σω με τους πλευρικούς μου, επειδή η έλξη που κάνω για τους πλευρικούς μου προθερμαίνει τους δικεφάλους μου.

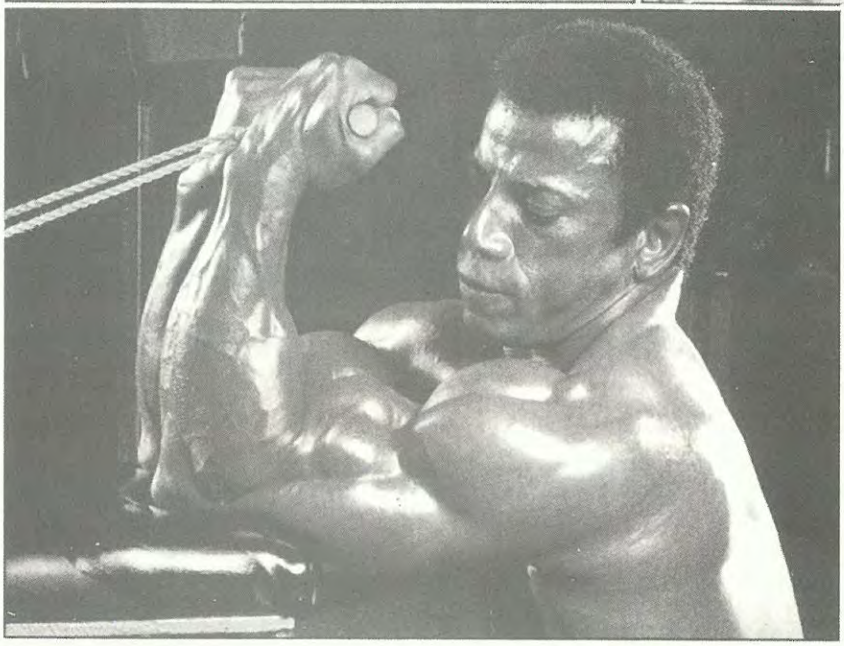
Συνήθως προπονώ δικέφαλους και τρικέφαλους τρεις φορές τη βδομάδα, αν και περιστασιακά θα τους ξετινάξω κατά τη διάρκεια της εκτός αγώνων περιόδου δυο φορές τη μια εβδομάδα και τρεις φορές την άλλη σε μια διαχωριστική ρουτίνα πέντε ημερών. Πολ-



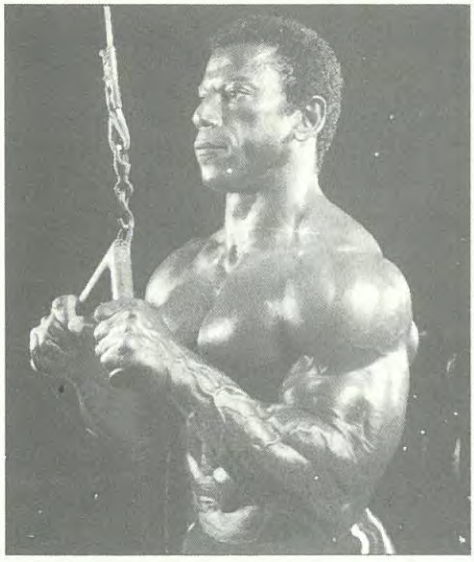


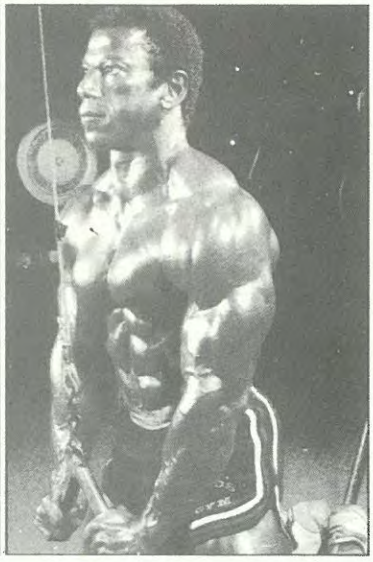






λοί μπόντυ-μπίλντερς βρίσκουν ότι δυο εκγυμνάσεις τη βδομάδα στην εκτός αγώνων περίοδο θα τους βοηθήσει να αυξήσουν τον μυικό όγκο, ενώ τρεις εκγυμνάσεις τη βδομάδα πριν από έναν αγώνα είναι το καλύτερο για τη βελτίωση της μυικής λεπτομέρειας.





Η πρώτη μου άσκηση για τους δικέφαλους είναι η βασική μου κίνηση, Κάμψεις με Μπάρα σε Όρθια Στάση.

Αν κλέψω σε κάποιο σημείο της εκγύμνασης των δικεφάλων μου, θα είναι σ' αυτή την άσκηση και τότε θα κλέψω μόνο στις τελευταίες μια ή δυο επαναλήψεις για να αυξήσω την ένταση της προπόνησής μου. Οι αρχάριοι δεν γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν την Αρχή του Κλεψίματος του Γουήντερ για να αυξήσουν την ένταση. Αντίθετα, κλέβουν για να απομακρύνουν την πίεση από τους δικέφαλους. Έτσι είναι καλύτερο για τους αρχάριους να κάνουν όλες τις ασκήσεις τους σε αυστηρή φόρμα. Σε επίπεδο Ολύμπια όμως, μπορούμε να κλέψουμε για να κάνουμε μια κίνηση πιο δύσκολη· αυτό σημαίνει, ότι κλέβουμε απλώς για να ολοκληρώσουμε μια επανάληψη που κανονικά δεν θα μπορούσαμε να είχαμε κάνει.

Κάνω δώδεκα επαναλήψεις με μέτρια βάρη στο πρώτο μου σετ των Κάμψεων με Μπάρα, πρωταρχικά για να κάνω το αίμα να τρέξει στους δικεφάλους μου. Μετά προσθέτω βάρος σε κάθε διαδοχικό σετ ενώ κάνω 10, 8 και 8 επαναλήψεις. Οι Κάμψεις με Μπάρα σε Όρθια Στάση είναι η κίνησή μου για την ανάπτυξη συνολικού όγκου και δύναμης στις ασκήσεις κάμψεις.

Η δεύτερη άσκησή μου για τους δικέφαλους στην παρούσα στιγμή είναι οι Επικλινείς Κάμψεις με Αλτήρα, που πιέζει τις κατώτερες προσφύσεις των δικεφάλων μου. Κάμπτω τους αλτήρες ελαφρά προς τα έξω μακριά από το σώμα μου,

αλλά όχι με την υπερβολική κίνηση που χρησιμοποιεί συχνά ο Μπιλ Περλ. Κάμπτοντας τους αλτήρες ελαφρά προς τα έξω σαν κι αυτό, μπορώ επίσης να πιέζω την εξωτερική κεφαλή των δικεφάλων μου. Στις Επικλινείς Πιέσεις μου κάνω τέσσερα σετ από οχτώ επαναλήψεις με ένα σχετικά αμετάβλητο βάρος σε κάθε σετ. Επίσης χρησιμοποιώ την Προπονητική Αρχή της Αργής, Συνεχούς Έντασης του Γουήντερ σ' αυτή την άσκηση.

Από τις Επικλινείς Κάμψεις κάνω τέσσερα σετ από 12 επαναλήψεις στις Καλωδιακές Κάμψεις Πρήτσερ. Αυτή, επίσης, είναι μια εξαίρετη κίνηση για τη χρησιμοποίηση συνεχούς έντασης. Η Τροχαλίαεπίσης μου επιτρέπει να χρησιμοποιώ την Προπονητική Αρχή της Κορυφαίας Σύσπασης του Γουήντερ για να βελτιώσω την κορυφή των δικεφάλων μου. Αν δεν έχετε δυνατότητες για κορυφή δικεφάλων, τότε δεν θα την αποκτήσετε άσχετα από το τι ασκήσεις κάνετε. Ακόμα, πρέπει να κάνετε κινήσεις κορυφαίων συσπάσεων για τους δικέφαλούς σας για να τονίσετε την κορυφή σας, αρκεί να έχετε δυνατότητα για μια σπουδαία κορυφή.

Η τελική μου κίνηση για τους δικέφαλους είναι οι Κάμψεις με Τροχαλίασε Καθιστή Θέση. Κάνω τρία σετ από 10 επαναλήψεις, πράγμα που εξαντλεί τους δικεφάλους μου. Όπως μπορείτε να δείτε στις συνοδευτικές φωτογραφίες αυτή είναι μια πολύ καλή κίνηση για τη χρήση της Προπονητικής Αρχής της Κορυφαίας Σύσπασης (έχοντας μεγάλη αντίσταση στους δικέφαλους όταν αυτοί βρίσκονται στην πλήρως συσπασμένη θέση).

Η προπόνηση των τρικεφάλων μου αρχίζει με τέσσερα σετ Πούσνταουνς με Τροχαλία σε μια όρθια στάση. Αυτή είναι μια καλή προθέρμανση για τον αγκώνα. Η άσκηση επίσης τοποθετεί άμεση πίεση στην εξωτερική κεφαλή των τρικεφάλων. Χρησιμοποιώ μια στενή λυγισμένη μπάρα και μου αρέσει να γέρνω κατά την κίνηση. Όπως στις Κάμψεις με την Μπάρα, κάνω 12, 10, 8 και 8 επαναλήψεις σ' αυτή την άσκηση, προσθέτοντας βάρος σε κάθε διαδοχικό σετ.

Η δεύτερη κίνηση για τους τρικέφαλούς μου είναι οι Εκτάσεις των Τρικεφάλων σε Όρθια Στάση με μια ίσια μπάρα. Κάνω τέσσερα σετ από οχτώ επαναλήψεις. Αυτή είναι μια καλή κίνηση για το κτίσιμο όγκου και πιέζει ιδιαίτερα τη μεγάλη εσωτερική κεφαλή των τρικεφάλων μου. Μερικές φορές στη θέση αυτής της άσκησης θα κάνω Εκτάσεις Τρικεφάλων σε Όρθια Στάση με έναν αλτήρα σε κάθε χέρι.

Έπειτα, κάνω τέσσερα σετ από 10 επαναλήψεις στις εκτάσεις τρικεφάλων με τροχαλία γέρνοντας μακριά από μια ψηλή τροχαλία και χρησιμοποιώντας μια λαβή από σχοινί. Προσέχω πολύ να κάμπτω τους ώμους μου εντελώς στην αρχή αυτής της άσκησης, ακόμη και μέχρι το σημείο να προσπαθώ να αγγίξω με τα χέρια μου τους τραπεζοειδείς μου πίσω από τον λαιμό μου σε κάθε επανάληψη. Θα πρέπει να χαμηλώσετε το κεφάλι σας ανάμεσα στους ώμους σας για να πετύχετε μια αρχική στάση τόσο χαμηλή. Αυτή η άσκηση είναι εξαίρετη για την πίεση και των τριών κεφαλών των τρικεφάλων μου.

Η τελευταία μου κίνηση για τους τρικεφάλους είναι τα Πούσνταουνς με Τροχαλία σε γονατιστή θέση για δύο σετ από δέκα επαναλήψεις το κάθε ένα. Όταν την κάνω γονατιστός, τα Πούσνταουνς επιτρέπουν λιγότερο κλέψιμο, εξ αιτίας αυτού, βρίσκω ότι αυτή είναι μια καλή άσκηση για την ολοκλήρωση της ρουτίνας των τρικεφάλων μου.

Θα προσέξατε ότι στην πραγματικότητα κάνω ένα σετ λιγότερο για τους τρικεφάλους μου από ό,τι για τους δικεφάλους μου, αν και συστήνω στους περισσότερους μπόντυ-μπίλντερς να κάνουν λίγα περισσότερα συνολικά σετ για τους τρικέφαλους από ό,τι για τους δικέφαλους. Μιας και οι τρικέφαλοι είναι τα τρία πέμπτα του συνολικού όγκου των άνω βραχιόνων, χρειάζονται λίγη περισσότερη διέγερση στις περισσότερες περιπτώσεις. Οι τρικέφαλοί μου ανταποκρίνονται γρήγορα, όμως, έτσι μπορώ να ξεμπερδεύω κάνοντας λιγότερα συνολικά σετ για αυτούς σε σχέση με την προπόνηση των δικεφάλων μου.

Θα πρέπει επίσης να σημειώσετε ότι αυτή η ρουτίνα του πάνω μέρους των βραχιόνων χρησιμοποιείται για μόνο τέσσερις ως έξι εβδομάδες, μετά αντικαθίσταται από μια εντελώς νέα ρουτίνα προπόνησης των βραχιόνων. Γενικά, όσο πιο μεγάλη είναι η ποικιλία των ασκήσεων που κάνετε για τους βραχίονες με την πάροδο των χρόνων τόσο πιο καλή θα είναι η τελική ανάπτυξη των βραχιόνων σας.

Οπωσδήποτε, η ρουτίνα των βραχιόνων μου προορίζεται μόνο για έναν μπόντυ-μπίλντερ επιπέδου Ολύμπια. Ένας αρχάριος ή μέσος θα υπερπροπονείτο πολύ γρήγορα. Για αυτά, θα ήθελα να προτείνω τις επόμενες δυο ρουτίνες για αρχάριους και μέσους μπόντυ-μπίλντερς. Κάνετε το κάθε πρόγραμμα τρεις μη διαδοχικές μέρες τη βδομάδα.

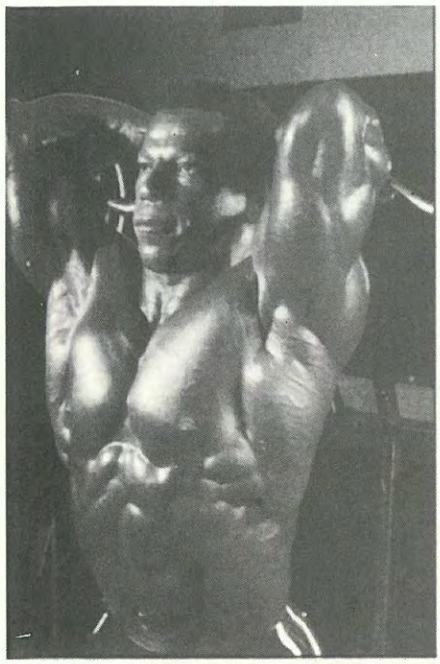
ΡΟΥΤΙΝΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
1) Κάμψεις με Μπάρα σε Όρθια Στάση	4	8-10
2) Κάμψεις με Αυτοσυγκέντρωση σε Καθιστή Στάση	4	8-10
3) Πούσνταουνς με Τροχαλία	4	8-10
4) Εκτάσεις Τρικεφάλων Ξαπλωμένοι (EZ-κάμψεις)	4	8-10

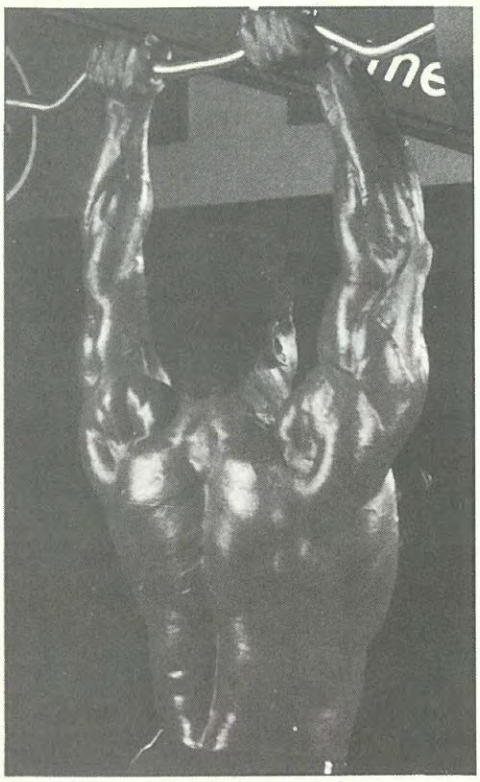
ΡΟΥΤΙΝΑ ΜΕΣΩΝ

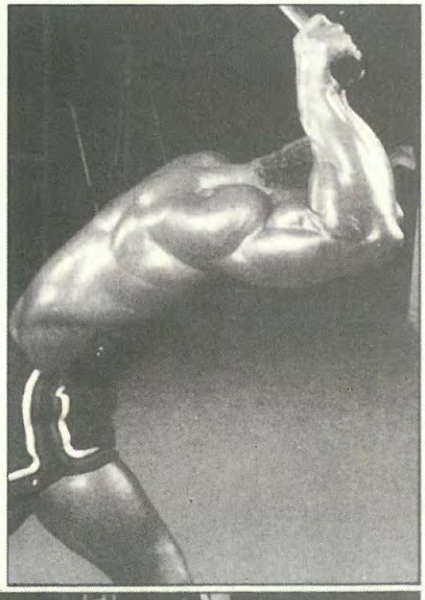
ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
1) Επικλινείς Κάμψεις με Αλτήρα	4	8-10
2) Καλωδιακές Κάμψεις Πρήτσερ	4	8-10
3) Καλωδιακές Κάμψεις με Αυτοσυγκέντρωση σε καθιστή στάση	4	8-10
4) Πούσνταουνς με Τροχαλία	4	8-10
5) Εκτάσεις Τρικεφάλων σε Όρθια Στάση	4	8-10

Συνήθως συστήνω σε όλους τους μπόντυ-μπίλντερς να κάνουν Κάμψεις με Αυτοσυγκέντρωση σε Καθιστή Θέση, μιας και είναι μια από τις πιο καλές ασκήσεις κατά την οποία μπορείς να αντιστρέψεις το χέρι ενώ κάμπτεις. Τα περισσότερα άτομα δεν καταλαβαίνουν ότι η λειτουργία των δικεφάλων είναι αφενός να κάμπτει το χέρι και αφετέρου να στρέφει το χέρι. Η αντιστροφή σημαίνει το στρίψιμο του καρπού από μια θέση με την παλάμη προς τα κάτω στην αρχή μιας

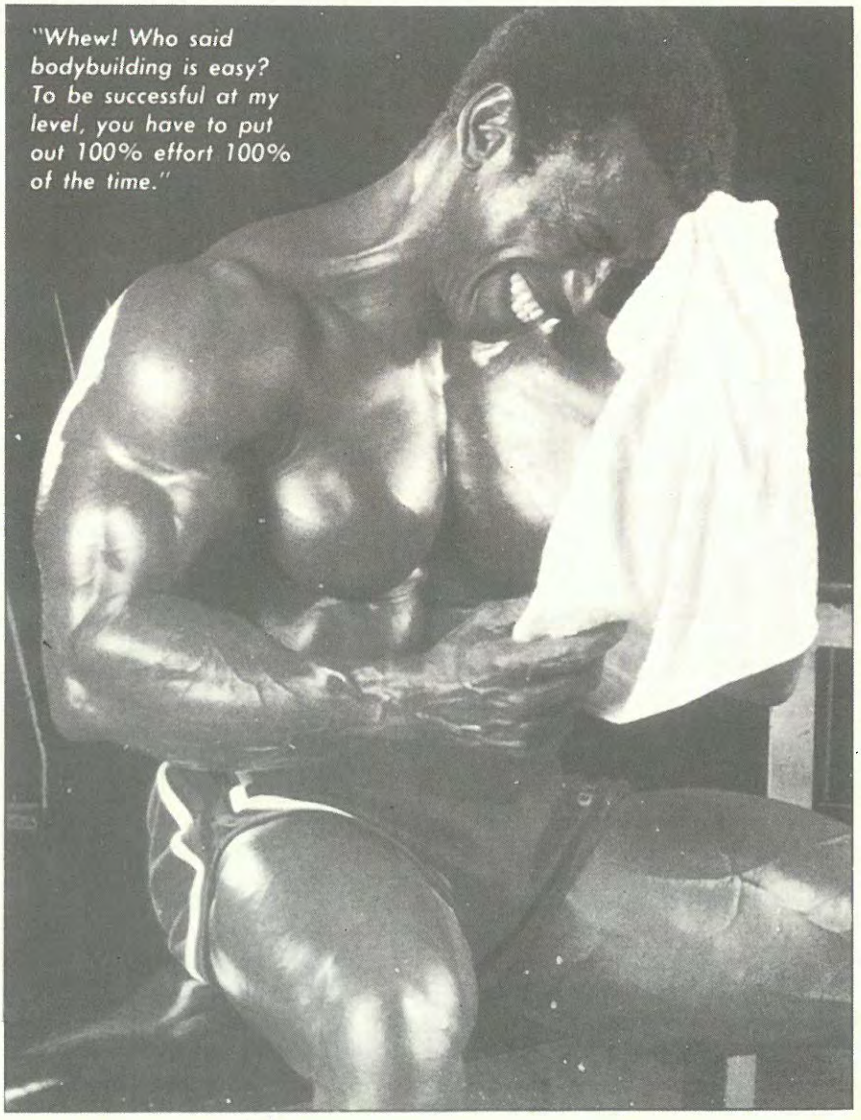











"Whew! Who said bodybuilding is easy? To be successful at my level, you have to put out 100% effort 100% of the time."

κάμψης, σε μια θέση με την παλάμη προς τα πάνω στο τέλος της.

Όλες οι κάμψεις με αλτήρα σας επιτρέπουν να αντιστρέψετε το χέρι σας ενώ κάμπτετε, αλλά οι Κάμψεις με Αυτοσυγκέντρωση σε Καθιστή Θέση είναι συνήθως η καλύτερη κίνηση για να το κάνετε αυτό. Ο βραχίονάς σας στηρίζεται επίσης γερά πάνω στο πόδι σας, πράγμα που σας εμποδίζει να κλέβετε πολύ καθώς κάνετε την κίνηση.

Μπορεί επίσης να σταθούν πηγή έμπνευσης για σας οι φωτογραφίες ανάπτυξης των βραχιόνων πρωταθλητών μπόντυ-μπίλντερς. Καθώς ανερχόμουνα, θαύμαζα πολύ την ανάπτυξη του πάνω μέρους του βραχίονα του Μπιλ Περλ, αν και δεν ήταν πραγματικά «κομματιασμένος» με τα σημερινά επίπεδα. Όμως, από καθαρό όγκο, σχήμα και ισορροπία οι βραχίονές του είναι απίθανοι. Μ' άρεσαν πάντα τα χέρια του Ρικ Γουέην, επίσης. Και μεταξύ των νεότερων μπόντυμπίλντερς έχω εντυπωσιαστεί από τα χέρια του Νορβηγού Γκούναρ Ρόσμπο.

Τελειώνοντας, θα ήθελα να αναγγείλω ότι θα κάνω άλλη μια προσπάθεια για τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια αυτή τη χρονιά. Θα γίνει στο Λονδίνο, που από καιρό είναι μια από τις αγαπημένες μου πόλεις. Εξακολουθώ να είμαι αισιόδοξος σχετικά με τα Ολύμπια. Θα είμαι στην καλύτερη φόρμα μου, έτσι πιστεύω ότι θα κερδίσω. Θα ήθελα επίσης να δω τον Φράνκο να συμμετέχει στα Ολύμπια, έτσι ώστε να συναγωνιστούμε. Δεν φοβάμαι αυτόν ή κανένα άλλο από τους άλλους αγωνιζόμενους μιας και αγωνίζομαι μόνο ενάντια στον εαυτό μου.

Έχω μείνει σκόπιμα μακριά από αγώνες αυτή τη χρονιά. Είναι δύσκολο να κάνετε αξιοσημείωτη βελτίωση όταν πρέπει να κορυφώνετε τόσο συχνά για επαγγελματικούς αγώνες σ' όλο τον κόσμο. Επίσης, οι κριτές είναι βασικά οι ίδιοι από επαγγελματικό αγώνα σε επαγγελματικό αγώνα και μπορεί να κουραστούν λιγάκι από σένα. Θέλω ένα φρέσκο ξεκίνημα και σκοπεύω να γίνω λίγο πιο συμπαγής αυτή τη χρονιά, αλλά να παραμείνω το ίδιο «κομματιασμένος» όπως και στο παρελθόν.

Πιστεύω ότι χρειάζομαι τρεις καλούς μήνες συνολικής προπόνησης με το διπλό διαχωριστικό σύστημα του Γουήντερ για να φτάσω στην πιο άριστή μου κατάσταση. Θα προπονούμαι στου Γκολντ τις πιο πολλές φορές και προς το τέλος σχεδιάζω να πάω στο Όρεγκον στο γυμναστήριο του Μπιλ Περλ όπως έκανα το 1980.

Οι βραχίονές μου — όπως και η ισορροπία της σωματικής μου διάπλασης — θα είναι πολύ βελτιωμένα πάνω στη σκηνή στα Μίστερ Γιούνιβερς αυτής της χρονιάς. Και σκοπεύω για το χρυσό!

Κρις Ντίκερσον



ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ... ΤΩΡΑ!...

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

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

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

PROVITA

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

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

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

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

GAIN WEIGHT

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

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

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

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

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

AMINOVIT

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

Όταν μιλάμε σήμερα για μυώνες, τότε τις περισσότερες φορές μας έρχεται σχεδόν αυτόματα στο νου το όνομα του Άρνολντ Σβαρτζενέγγερ. Μεταξύ 1967-1975 κέρδισε τα σπουδαιότερα πρωταθλήματα στη Σωματική Διάπλαση, οπόταν και αποσύρθηκε θεληματικά, αφού για 6 ολόκληρα χρόνια έμεινε ακατανίκητος. Μετά από πάροδο 5 χρόνων ο Άρνολντ Σβαρτζενέγγερ αποφάσισε εντελώς ξαφνικά να επανέλθει στους αγώνες. Προετοιμάστηκε για ακριβώς 77 μέρες πριν και τελικά κέρδισε στη Λυρική Σκηνή του ΣΥΔΝΕΥ της Αυστραλίας το 1980 για 7η φορά τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια.

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

Η πολυετής πείρα του ΄Αρνολντ στις σκληρές προπονήσεις μας έδωσε, με τη συνεργασία πρωτοπόρων φυσιολόγων στον τομέα της διατροφής, το AMINOBIT. Το AMINOBIT έχει αυτόν τον εξισορροπημένο συνδιασμό θρεπτικών υλών, που ανταποκρίνεται στα τελευταία επιστημονικά επιτεύγματα και που ενδείκνυται για τον καθένα μας, εφόσον καταπονεί τους μυώνες του πάνω από το κανονικό. Στη δουλειά, τον ελεύθερο χρόνο ή τα σπορ.

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

CRASH WEIGHT GAIN (FORMULA No 7)

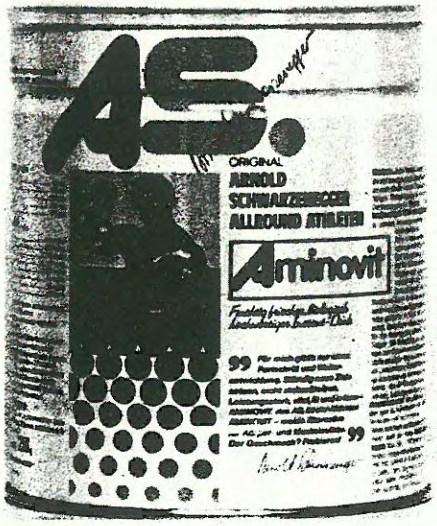
Αποτέλεσμα συνεργασίας των εταιρειών Γουήντερ και Μπρούμερ για όσους θέλουν γρήγορο και ασφαλές κέρδος βάρους. ΄Ενας ισορροπημένος συνδυασμός συμπυκνωμένων υδατανθράκων και πρωτεϊνών που μπορεί να προστίθεται σε οποιαδήποτε φυσική δίαιτα. Οι υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες περιέχουν όλα τα βασικά και απαραίτητα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

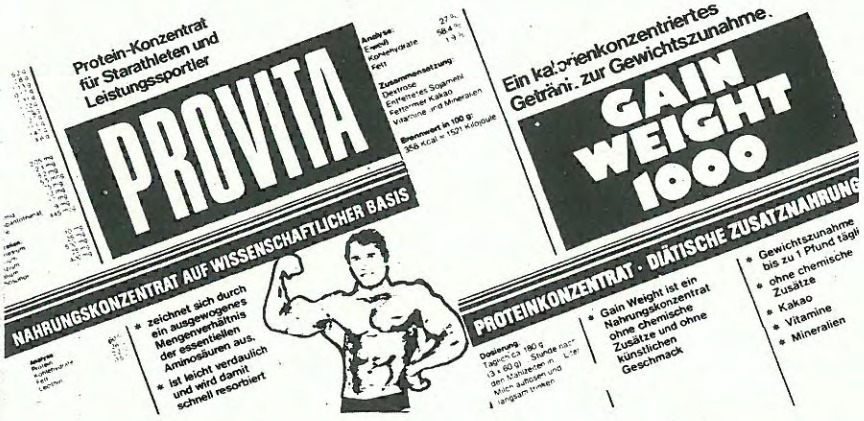
Σύσταση: Πρωτεΐνες 25%, Υδατάνθρακες 65%, Λίπος 5% (το μισό είναι βασικά λιπώδη οξέα). Μέταλλα σε ισορροπία: Σόδιο, Ποτάσιο, Κάλσιο, Μαγνήσιο, Φωσφόρος. ΄Ολες τις βασικές Βιταμίνες. Τα 100 γραμμάρια Κρας διαλυμένα σε μισό λίτρο γάλα δίνουν 129 Kcal.

MINERAL VITAMIN DRINK

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

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





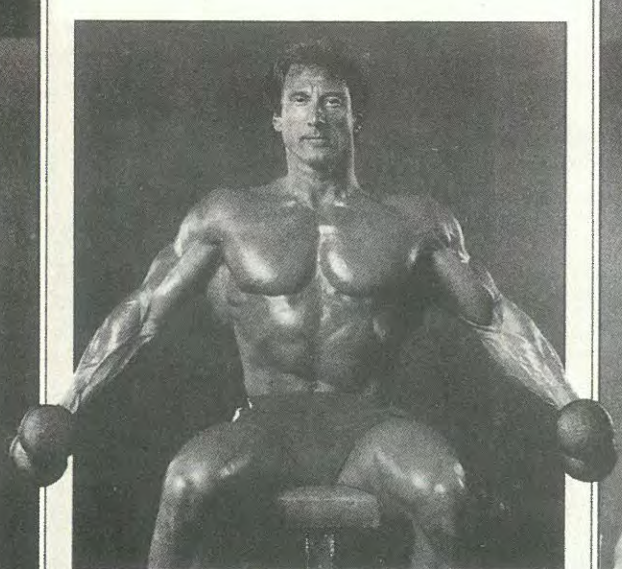
Από τον Ρικ Γουέην

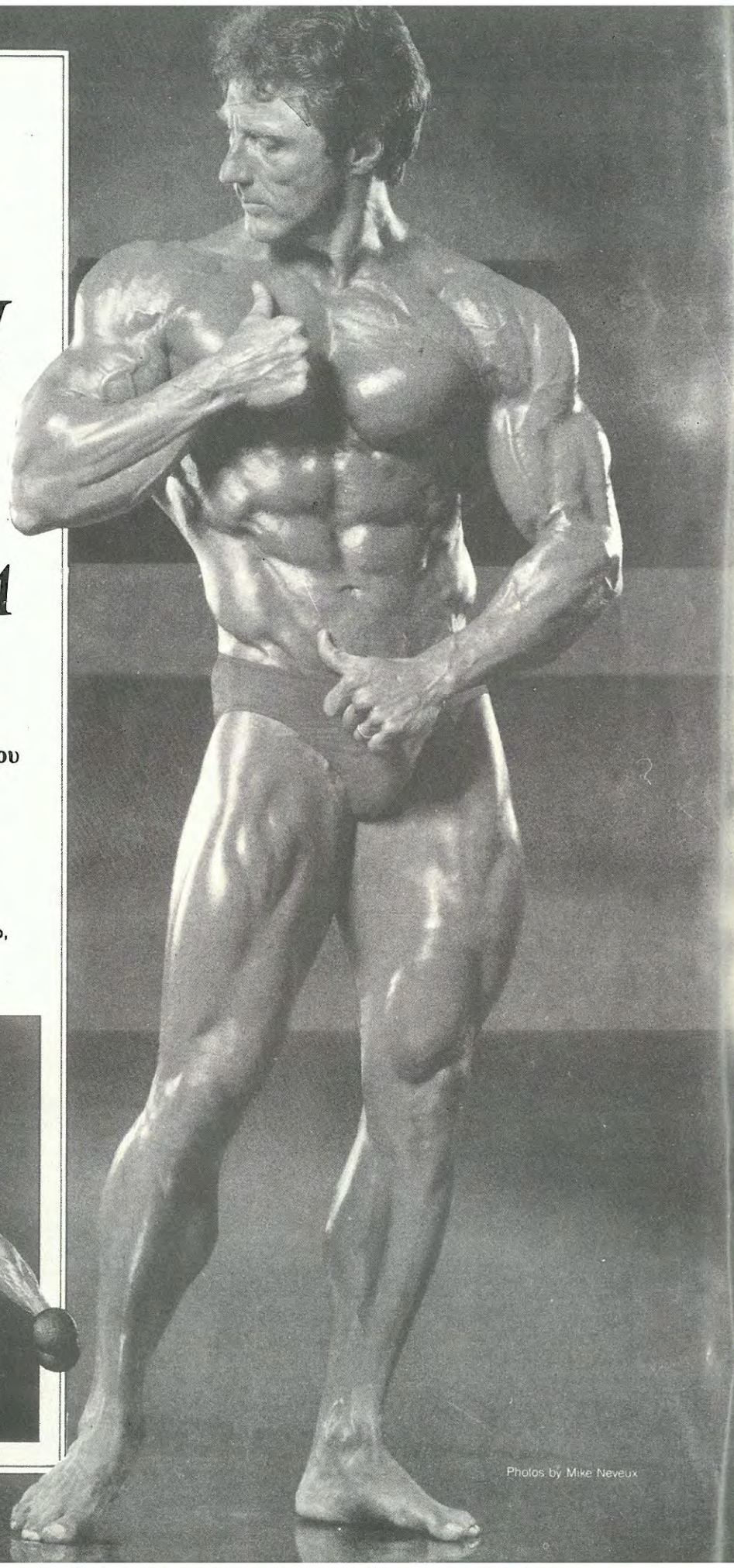
Ο ΦΡΑΝΚ ΖΕΗΝ ΕΠΙΜΕΝΕΙ:

ΤΑ ΛΑΘΗ ΜΟΥ ΜΕ ΕΚΑΝΑΝ ΜΙΣΤΕΡ ΟΛΥΜΠΙΑ

Υιοθετώντας μια θετική συμπεριφορά εκμάθησης παρά μια αρνητική ο Φρανκ Ζέην έχει ξεπεράσει τις αδυναμίες του και συνειδητοποιεί ότι μπορεί πάντα να βρει νέους τρόπους για να βελτιωθεί!

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





Pholos by Mike Neveux

Αν οι πραγματικά δυνατοί δεν φοβούνται να εμφανιστούν αδύναμοι, έτσι κι οι συνετοί δεν είναι ποτέ τυφλοί στη σφαλερότητά τους. Μόνο ένας χαζός θα μπορούσε να πει ότι υπάρχει στον κόσμο οτιδήποτε τόσο αμετάκλητα εφήμερο όσο η ζωή.

Ο Φρανκ Ζέην δεν είναι οπωσδήποτε ανόητος. Είναι δυνατός και στο σώμα και στο νου. Μιλάει για τα λάθη του σαν να ήταν ουλές από μάχες, που αξίζουν μετάλια. Ώριμος στα 41 χρόνια του, είναι εδώ και 28 χρόνια ένας αφοσιωμένος μπόντυ-μπίλντερ. και ενώ η αφοσίωσή του έχει συχνά ανταμειφθεί γενναιόδωρα, υπήρξαν φρικτές στιγμές όταν οι δαίμονες της περηφάνειας και της υποκρισίας είχαν καθήσει στο πρόσωπό του, εμποδίζοντας την όρασή του.

Το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του, τονίζει, έχει εργαστεί στενά με το σώμα του. Μέχρι τώρα θα πρέπει να είναι έμπειρος στο να προβλέπει τις συνέπειες κάθε μικρής προπονητικής στροφής. Αλλά λέει πως όχι, δεν είναι. Αυτό που τον έχουν διδάξει σχεδόν 30 χρόνια μπόντυ-μπίλντιγκ είναι σε κάθε γωνία σε περιμένει και ένα καινούργιο μάθημα.

Αρκετούς μήνες πριν, κατά τη διάρκεια μιας συνέντευξής του για ένα άρθρο που εμφανίστηκε στο τεύχος του Δεκεμβρίου 1983 του Muscle & Fitness και είχε σαν τίτλο «Προσαρμοστικότητα: Το Κλειδί για τη μακροβιότητα στο μπόντυ-μπίλντιγκ», ανέφερα ότι ο Άρνολντ είχε εκφράσει μια απροθυμία να αγωνιστεί ξανά στα Μίστερ Ολύμπια επειδή ήταν πεπεισμένος ότι δεν θα μπορούσε να χειριστεί τα τεράστια βάρη που ήταν απαραίτητα γαι επιτυχείς προετοιμασίες.

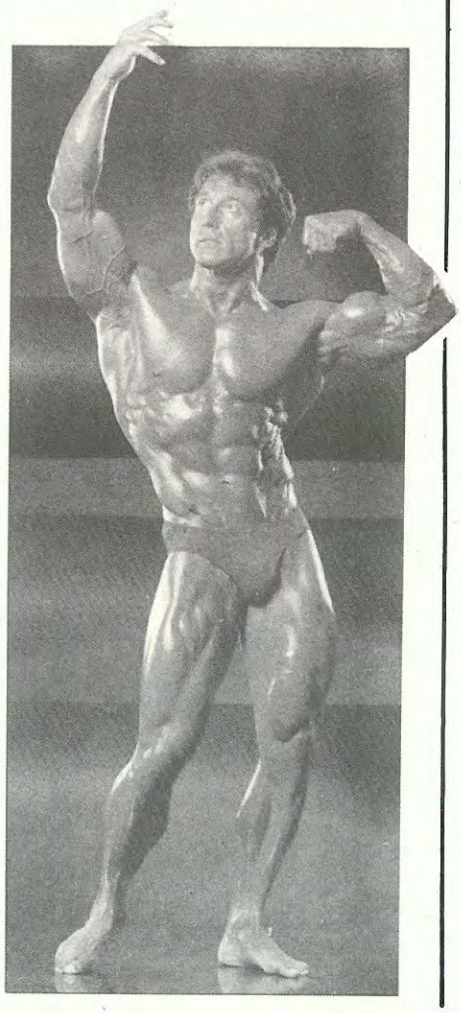
Σύμφωνα με την αναμφισβήτητα πρόχειρη ρητορική υπερβολή του Άρνολντ, οι μπόντυ-μπίλντερς είναι οι μόνοι αγωνιστικοί αθλητές που δηλώνουν πίστη στην ίδια τους την αθανασία. Παρατήρησε ότι οι παίκτες του φούτμπωλ ήξεραν πότε έπρεπε να σταματήσουν μια προπόνηση, όπως και οι μάγοι του μπάσκετμπωλ, ακόμα και ο Μωχάμετ Άλι.

«Τυπικές αερολογίες του Άρνολντ», ανταπάντησε ο Ζέην. Είπε ότι το ίδιο όραμα που οδήγησε τον Άρνολντ στο να κερδίσει επτά φορές τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια, τον είχε τελικά εγκαταλείψει.

Και κάτι άλλο: Σύμφωνα με τον Ζέην ο Άρνολντ απόρριψε τις μηχανές σαν άχρηστο υλικό σε σύγκριση με τα ελεύθερα βάρη — κι ας μην έχει δώσει στ' αλήθεια ούτε μια ευκαιρία στις μηχανές.

Το υπονοούμενο της τελευταίας δήλωσης ήταν ότι ο Φρανκ είχε ο ίδιος προπονηθεί με μηχανές και βρήκε ότι ήταν τουλάχιστον τόσο αποτελεσματικές όσο οι μπάρες και οι αλτήρες. Πράγματι, ότι περίμενε ότι θα ήταν οπωσδήποτε περισσότερο εντυπωσιακός στα Μίστερ Ολύμπια του 1983 από όσο είχε υπάρξει ποτέ όσο ασχολείτο με το μπόντυ-μπίλντιγκ, παρόλο ότι ένας τραυματισμένος ώμος τον είχε εμποδίσει να κάνει τις συνηθισμένες προπονήσεις με μεγάλα βάρη για το πάνω μέρος του σώματός του.

Λοιπόν, τελικά αποδείχτηκε ότι ο Φρανκ είχε κάνει λάθος. Οι κριτές των Μίστερ Ολύμπια δεν τον είδαν τόσο δυνατό όσο αυτός είχε δει τον εαυτό του. Η δική τους



άποψη ήταν, ότι στο Μόναχο δεν ήταν τόσο εντυπωσιακός ή αντάξιος του τίτλου, όσο ήταν στις τρεις προηγούμενες συνεχείς συμμετοχές του στα Μίστερ Ολύμπια στο Κολούμπους του Οχάιο.

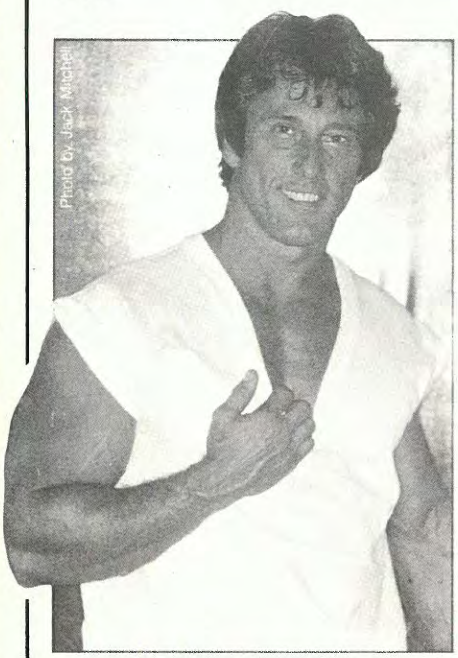
Να είστε σίγουροι πως ο Φρανκ καταστενοχωρέθηκε. Δεν υπήρξε ποτέ καμιά χαρά στην ήττα. Δεν βοήθησε όταν οι φίλοι του που τον αγαπούσαν πάρα πολύ επέμεναν ότι η συμμετοχή του στα Ολύμπια υπήρξε τόσο καλή όσο και οι προηγούμενες το '77, '78 και '79. Ίσως και καλύτερη. Οι ρεπόρτερ το επαινούσαν μπροστά του και στα δημοσιευμένα άρθρα τους για τα Μίστερ Ολύμπια του '83. Και έλεγαν την αλήθεια μόνο κατά την απουσία του.

Αλλά τα γεγονότα έπρεπε να αντιμετωπιστούν. Μόνο έτσι θα μπορούσε να διορθωθούν αποτελεσματικά τα λάθη. Ο Φρανκ, όπως τόσοι πολλοί από εμάς ήταν απρόθυμος να δει την αλήθεια κατά πρόσωπο. Στην πορεία όμως, η λογική επικράτησε. Ο Φρανκ παραδέχτηκε από μόνος του ότι η συμμετοχή του στα Ολύμπια του '83 μπορεί να υπήρξε ασυλλόγιστη. Μπορεί να ήταν λανθασμένη.

Εννέα μήνες πριν από τον αγώνα έπεσε από τη μηχανή και τραυμάτισε άσχημα τον δεξιό του ώμο. Ήταν τέτοιος ο πόνος που είχε αναγκαστεί να παραμείνει μακριά απ' το γυμναστήριο. Αλλά έμεινε πολύ λίγο διάστημα. Ο ενθουσιασμός, χωρίς να αναφέρουμε την τυφλή φιλοδοξία και την επιμονή του για μια τέταρτη νίκη στα Μίστερ Ολύμπια άσχετα από το τίμημα, τον οδήγησαν πίσω στο γυμναστήριο. Μόνο που τώρα δεν θα μπορούσε να χειριστεί βαρειές πιέσεις πάγκου και εκτάσεις, ούτε καμιά από τις άλλες βαρειές κινήσεις του στήθους και των δελτοειδών που πρωτύτερα είχαν προσφέρει ανεκτίμητη συνεισφορά στις επιτυχημένες συμμετοχές του στους αγώνες.

Αυτή τη φορά η λογική δεν επικράτησε. Όχι με τη ματαιότητα να επικρατεί. Αντιμέτωπος με το δίλημμα ή να επισκεφτεί τον γιατρό ή να προπονηθεί με πόνο, ο Φρανκ διάλεξε την οδό της παραφροσύνης. Αποφάσισε ότι αυτό που δεν θα μπορούσε τώρα να επιτύχει με βαρειές μπάρες και αλ-

τήρες (γιατί ο πόνος στον ώμο του είχε γίνει αβάσταχτος) θα έπρεπε να το πετύχει με άλλα μέσα. Ξέχασε αυτό που ο μεγάλος Ρεγκ Παρκ του είχε πει πριν από χρόνια, ότι αν είσαι ικανός να εκγυμνάζεσαι με ένα ορισμένο μεγάλο αριθμό βαρών, και για οποιοδήποτε λόγο αναγκαστείς να προπονείσαι 10 ή 20% κάτω απ' αυτά τα βάρη, οι μυώνες σου θα ατροφήσουν.



Ενώ έκανε προπόνηση για τα Ολύμπια του '83, ο Φρανκ έκανε τις περισσότερες ασκήσεις για το στήθος και τον ώμο του στις μηχανές Ναυτίλος. Και κατέληξε με θωρακικούς και δελτοειδείς που δεν ήταν ούτε στο ελάχιστο τόσο συμπαγείς όσο ήταν, όταν το μεγαλύτερο μέρος της προπόνησής της γινόταν με βαρειές μπάρες αλτήρες.

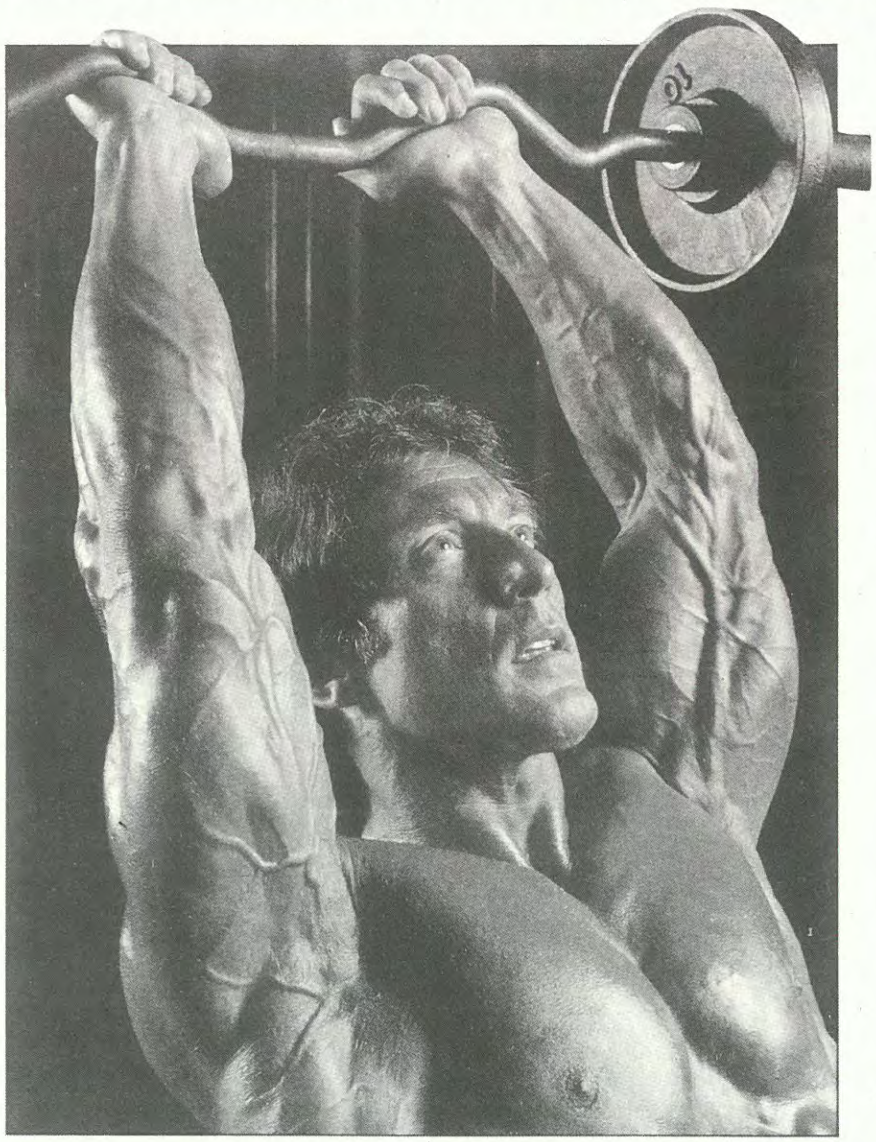
Ομολογουμένως, στα Μίστερ Ολύμπια του '82 στο Λονδίνο δεν ήταν τόσο «κομματιασμένος» όσο θα ήθελε, αλλά κανείς δεν μπορεί να αμφισβητήσει ότι είχε όγκο. Ίσως πιο ογκώδης απ' όσο είχε εμφανιστεί ποτέ σε αγώνες. Η μυική πυκνότητα αποτελούσε μια άμεση συνέπεια των βαρειών πιέσεων στον πάγκο, των πιέσεων πίσω απ' το λαιμό, βαρειών εκτάσεων και επικλινών. Άρχιζε με 12 επαναλήψεις και προοδευτικά αύξανε τον αριθμό των βαρών έτσι ώστε για τα δυο τελευταία του σετ να είναι μόλις σε θέση να κάνει τρεις επαναλήψεις. Αυτό το είδος προπόνησης, παραδέχτηκε στο τέλος, πως ήταν το καλύτερο γι' αυτόν.

Όχι ότι απέρριψε τις προπονήσεις με μηχανές. Πράγματι, συνδυασμένη με εκγυμνάσεις με ελεύθερα βάρη, μια τέτοια προπόνηση ήταν πολύ καλή. Αλλά οπωσδήποτε δεν θα 'πρεπε κανείς να την κάνει μόνη της. Όχι αν αυτό που έχεις στο νου σου είναι ο τίτλος του Μίστερ Ολύμπια.

Μήπως τώρα συμφωνούσε με τον Άρνολντ στο θέμα της αθανασίας του μπόντυ-μπίλντιγκ; Όχι, όχι στ' αλήθεια. Πώς μπορούσε ο Άρνολντ να ισχυρίζεται ότι ο τίτλος του Μίστερ Ολύμπια είναι πέρα από τις δυνατότητες μεγαλύτερων σε ηλικία μπόντυ-μπίλντερς όταν ο Κρις Ντίκερσον είχε ήδη αποδείξει το αντίθετο; Ο Ζέην είχε κερδίσει τον τίτλο σε ηλικία 40 χρονών. Και έπειτα υπήρχε ο Άλμπερτ Μπεκλς που είχε περάσει τα πενήντα και μπορούσε ακόμα να κερδίζει αγώνες.

Το πιο λογικό πράγμα που μπορείς να κάνεις αμέσως μετά από έναν τραυματισμό, λέει ο Φρανκ, είναι να εξεταστείς από έναν ειδικό. Δεν υπάρχει τίποτα ηρωικό στο να γυμνάζεσαι τραυματισμένος. Οπωσδήποτε όχι το είδος της προπόνησης που έκανες πριν από ένα τέτοιο τραυματισμό.

Είπε ότι έχουν δοθεί πολλές κακές συμβουλές σε αφελείς, ευεπηρέαστους νέους μπόντυ-μπίλντερς μέσα από έντυπα του μπόντυ-μπίλντιγκ. Δεν υπάρχει απολύτως κανένα κέρδος στην προπόνηση με πόνο, επιμένει τώρα. Εκτός ίσως από την αναγκαστική αποχώρηση από το άθλημα. Παραπονέθηκε ότι



είχε επιτραπεί στους ανεύθυνους, ανόητους συγγραφείας όλα αυτά τα χρόνια να παρέχουν επικίνδυνες, παραπλανητικές πληροφορίες σε ανύποπτους αναγνώστες. Το είδος του πόνου που καταλήγει σε κέρδη, δηλαδή, το είδος που προκύπτει από το παραγωγικό στρες, δεν σχετίζεται καθόλου με τον πόνο που συνοδεύει έναν τραυματισμό. Ο τελευταίος τύπος πόνου θα πρέπει να θεωρείται σαν σήμα για να σπεύσουμε στον γιατρό.

Δεν υπάρχει κανένας καλός λόγος γιατί θα πρέπει οποιοσδήποτε να ρισκάρει μόνιμη αναπηρία με αντάλλαγμα μια πιθανή νίκη. Ή για δυο με τρεις χιλιάδες δολλάρια.

Μπορούμε να πούμε με χαρά, πως ο Φρανκ Ζέην ξαναβρήκε πάλι την προηγούμενη καλή του υγεία και προπονείται με το συνετό στυλ που είχε πριν το 1983. Δηλαδή, με μεγάλα βάρη έξι μέρες τη βδομάδα. Ο τραυματισμός του ώμου του δεν θεραπεύτηκε χωρίς ειδική φροντίδα. Χρειάστηκε μια οδυνηρή εγχείρηση, πράγμα που υπογράμμισε το γεγονός ότι ο πρώην δάσκαλος Φρανκ είχε υποτιμήσει τις συνέπειες της πτώσης του, μετά πρόσθεσε πίεση στο τραύμα του με τις προσπάθειες του να «δουλέψει γύρω από αυτό».

Πάντα του εκπαιδευτικός, προσφέρει αυτή τη μικρή καλή συμβουλή: ποτέ μη ντραπείτε να παραδεχτείτε ένα λάθος. Ποτέ μην αναγκάσετε τους τραυματισμένους μυώνες να κάνουν δουλειά που ταιριάζει μόνο σε δυνατά, υγιή άκρα.

Λέει ότι ήταν επικίνδυνα ανόητο εκ μέρους του να επιχειρήσει ένα πρόγραμμα προπόνησης για τα Ολύμπια μ' έναν καταπονημένο ώμο. Γιατί θα μπορούσε να το είχε πληρώσει με την καριέρα του, όπως τουλάχιστον ένας πρωταθλητής φαίνεται πως το πληρώνει τώρα.

«Παρόλα αυτά» λέει ο Φρανκ, «έχω μάθει απ' τα λάθη μου, πράγμα που μου θυμίζει ότι τα λάθη δεν χρειάζεται να είναι καν λάθη, όχι αν μαθαίνουμε από αυτά. Θα μπορούσατε να πείτε πως τα λάθη μου με βοήθησαν να κερδίσω τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια τρεις φορές»!

Ποιος ξέρει, του χρόνου τέτοιο καιρό μπορεί να 'χουν γίνει τέσσερις!

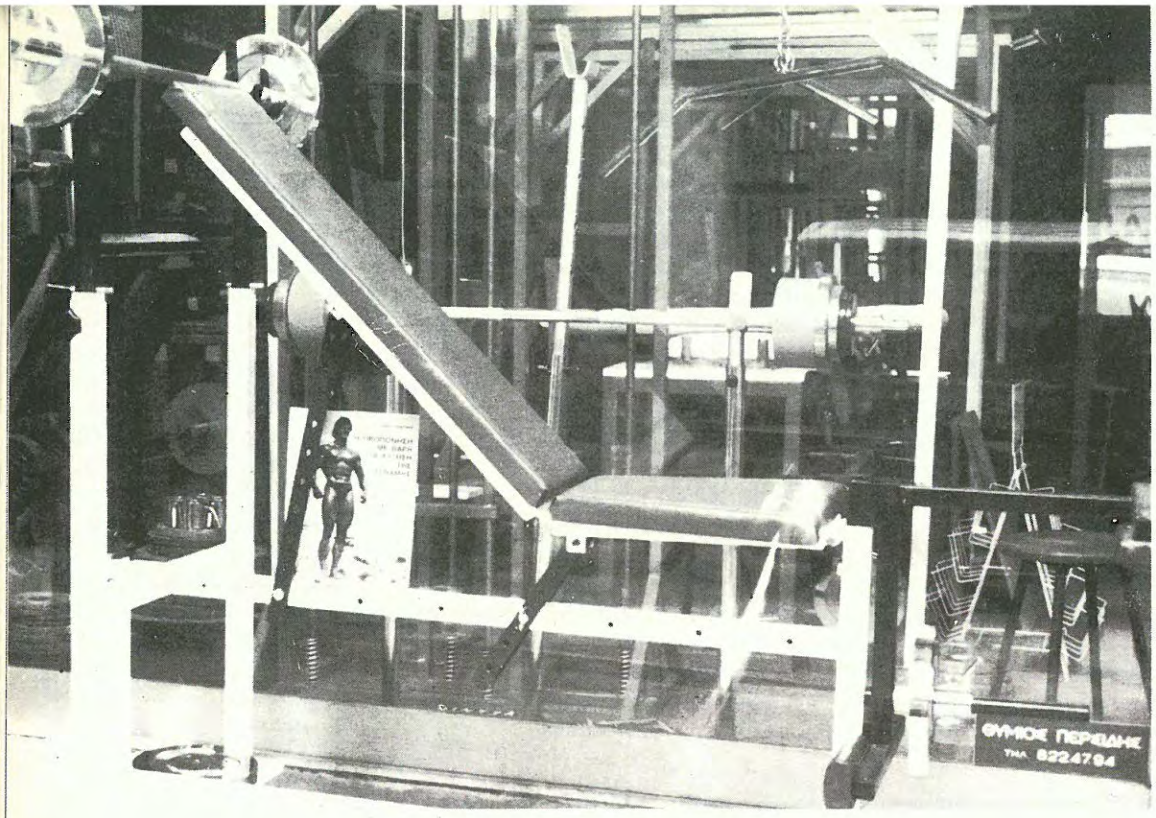
Ρικ Γουέην

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

ΔΥΝΑΜΙΚΟ – 8224794 – ΑΘΗΝΑ

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



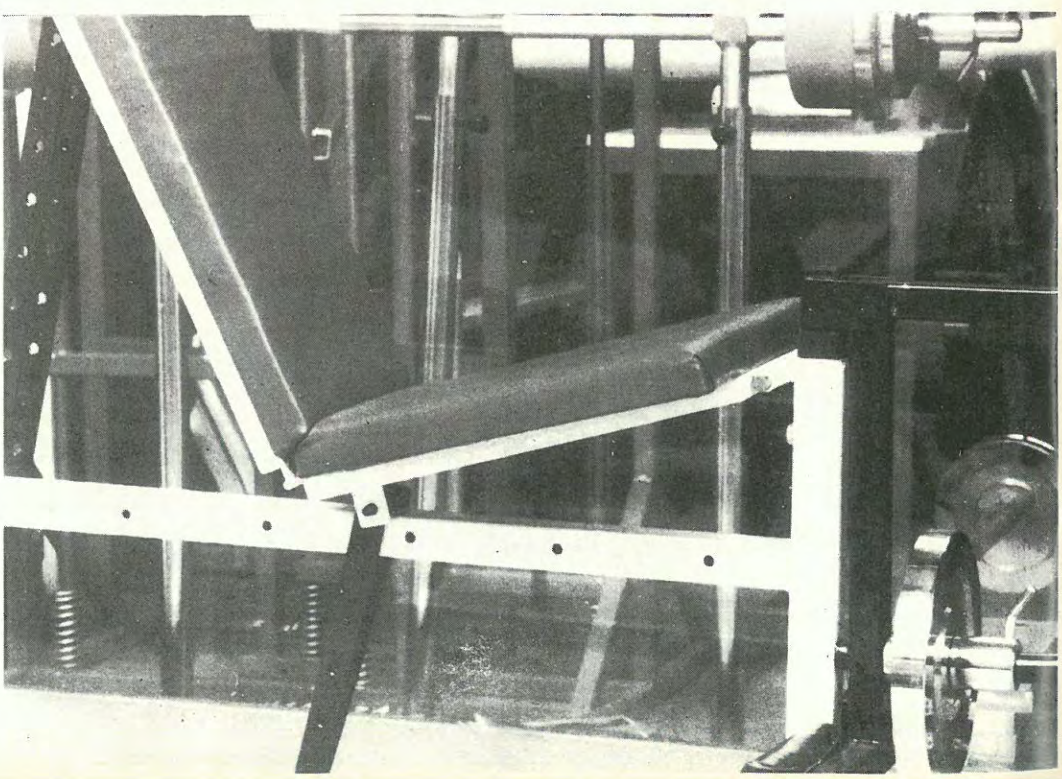
ΟΡΙΖΟΝΤΙΟ
ΚΑΘΙΣΜΑ ΤΕΤΡΑ

ΔΙΖΥΓΟ
ΨΗΛΟ
ΤΡΟΧΑΛΙ

ΝΕΑ ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ

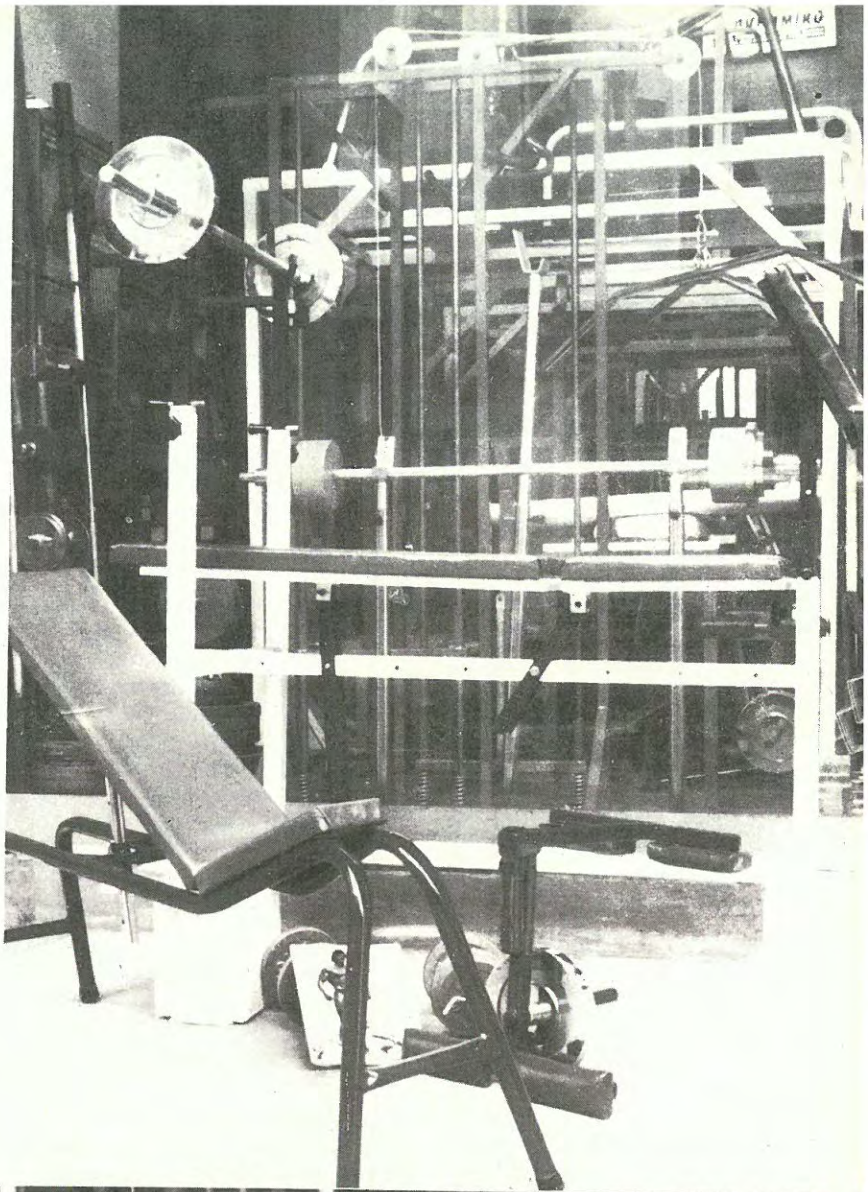
ΠΟΛΥΠΑΓΚΟΣ ΑΡΘΡΩΤΟΣ – ΣΥΝΘΕΤΟΣ ΔΕΚΑ ΟΡΓΑΝΑ ΣΕ ΕΝΑ

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



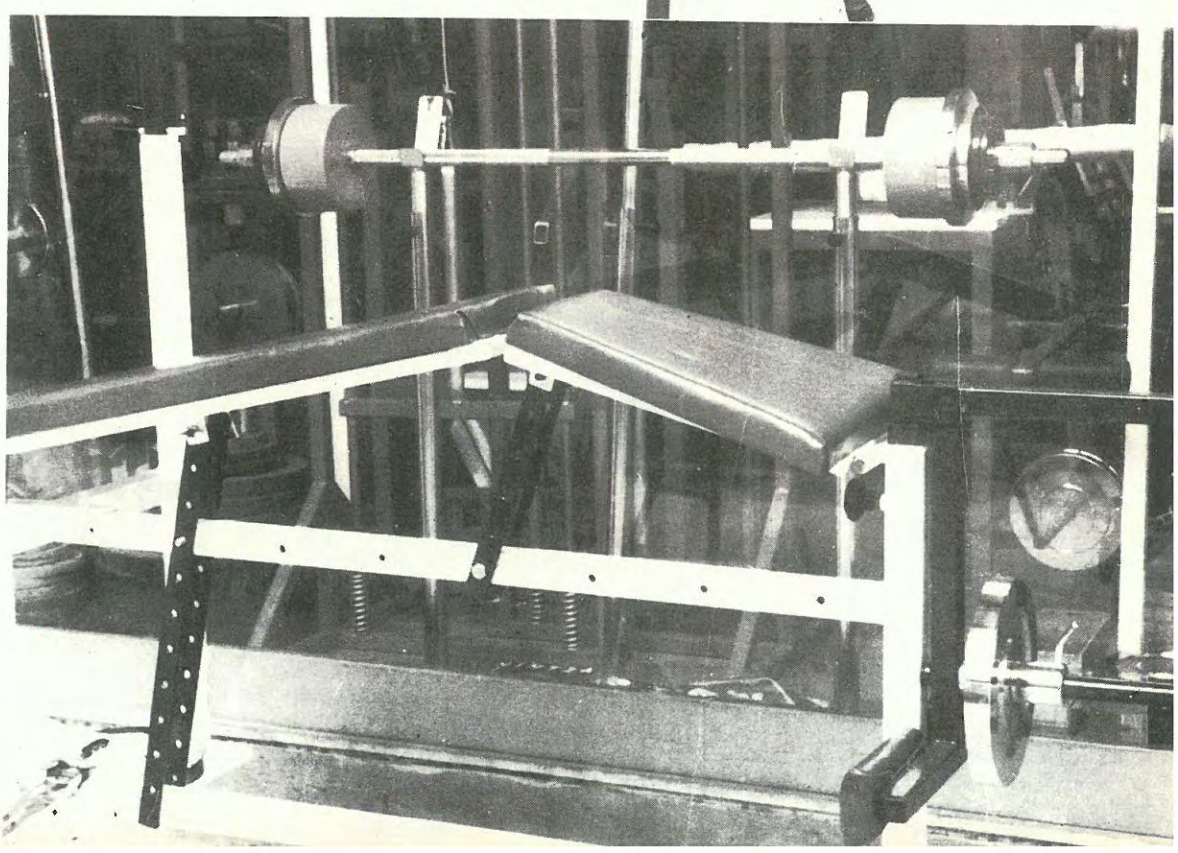
Σ – ΕΠΙΚΛΙΝΗΣ – ΚΑΤΑΚΛΙΝΗΣ
ΚΕΦΑΛΟΥ – ΚΑΤΑΚΛΙΝΗΣ ΔΙΚΕΦΑΛΟΥ

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



ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΠΡΩΤΟ ΣΤΙΣ ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ
ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΣΗ



ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΟΤΙ ΚΑΘΕ ΓΥΝΑΙΚΑ ΤΑ ΕΠΙΘΥΜΕΙ ΚΑΙ Ο ΑΝΔΡΙΚΟΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ ΤΑ ΕΠΙΔΟΚΙΜΑΖΕΙ! ΕΝΑΣ ΕΙΔΙΚΟΣ ΜΕΛΕΤΑΕΙ ΤΙΣ ΜΟΝΤΕΡΝΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ

ΟΜΟΡΦΑ ΣΤΗΘΗ

Από τον Τζέφρυ Έβερσον
ΦΩΤΟ: Λουκ Εξστάϊν
Απόδοση: Μίνα Καρύδη

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

Ο Μαρκ Ήντεν έχει γίνει πλούσιος εξαιτίας της συνεχούς απασχόλησης της Αμερικής με το γυναικείο στήθος. Το μέγεθος και το σχήμα του γυναικείου στήθους αποτελεί ψυχολογική, συναισθηματική και σωματική έννοια για πολλές γυναίκες. Η διεισδυτική εικόνα του Αμερικάνικου γυναικείου κάλλους περιλαμβάνει τέλεια σχηματισμένο στήθος χωρίς ούτε ένα ελάττωμα.

Πολλές διαφημισμένες κρέμες και συσκευές του εμπορίου παραπλανούν τις γυναίκες κάνοντας τις γυναίκες να πιστεύουν ότι τα στήθη μπορούν να αυξηθούν σε μέγεθος, αλλά εμείς στου Γουήντερ γνωρίζουμε καλύτερα. Δεν μπορείτε να αυξήσετε μαγικά το μέγεθος του στήθους σας, αλλά μπορείτε να κάνετε τη γραμμή τους πιο ελκυστική μέσω δίαιτας και τεχνικών ασκήσεων που περιγράφονται στο τέλος αυτού του άρθρου.

Από μόνη της καμιά σωματική προπόνηση όσο έντονη κι αν είναι δεν θα βελτιώσει ή θα προσθέσει όγκο στο στήθος. Αν χάσετε αρκετή ποσότητα σωματικού λίπους, το μέγεθος του στήθους πιθανότατα θα μειωθεί σημαντικά. Αλλά η πράξη της άσκησης από μόνη της, από την άποψη αλλαγών σε ορισμένα σημεία, είναι άχρηστη όσο αναφορά τη βελτίωση του μεγέθους του στήθους. Οι γυναίκες που τείνουν προς την φυσική μυικότητα συνήθως δεν έχουν τα ορμονικά χαρακτηριστικά για μεγάλα στήθη. Οι γυναίκες που έχουν πράγματι την ορμονική χημεία για μεγάλα στήθη έχουν πολύ μεγαλύτερη δυσκολία στο να κερδίσουν μυικότητα. Αυτή είναι η πραγματικότητα.

Οι μαστικοί αδένες συνίστανται από ινώδεις ιστούς, λιπώδεις ιστούς και λοβούς. Ο λοβίδιος ιστός κατασκευάζει τον ιστό του αδένα. Οι εκτεταμένοι λοβοί συνδέονται μέσω διάκενων ιστών, αιμοφόρων αγγείων και πόρων. Ο ινώδης ιστός διεισδύει στο εξωτερικό τμήμα του στήθους, ακριβώς όπως οι λιπαροί ιστοί περιβάλλουν τον αδένα, καταλαμβάνοντας τα διαστήματα μεταξύ των λοβών του στήθους.

Το λίπος καθορίζει το μέγεθος και το σχήμα του στήθους. Μόνο η περιοχή που είναι χαμηλότερα από το τμήμα της φλύκταινας - ρώγας στερείται λίπους. Σε αυτή την περιοχή συγκεντρώνονται αιμοφόρα αγγεία, νευρικές απολήξεις και μυικές, στυτικές (ανορθούμενες) ίνες. Αν και ο μεγάλος και μικρός θωρακικός βρίσκονται κάτω από το στήθος, δεν υπάρχει μυώνας μέσα στο ίδιο το στήθος. Μιας και το μέγεθος και το σχήμα του στήθους είναι αρμονικά καθορισμένο, λίγα μπορούν να γίνουν χωρίς χειρουργική επέμβαση, που να επηρεάζουν τη βασική δομή του.

Οι γυναίκες μπορούν, όμως, να βελτιώσουν το σχήμα της γραμμής του στήθους τους έμμεσα, ανυψώνοντας την επιφάνεια του στήθους. Αυτό γίνεται μέσω βελτιωμένης μυικής λειτουργίας. Οι γυναίκες που επιθυμούν ένα στήθος που να δείχνει μεγαλύτερο, μπορούν να ανυψώσουν τα στήθη τους αναπτύσσοντας τον μεγάλο και μικρό θωρακικό, τον πρόσθιο οδοντωτό και τη μυικότητα του πάνω μέρους της πλάτης. Εξασκώντας και αναπτύσσοντας τον μεγάλο θωρακικό δεν θα αυξήσετε μόνο τις διαστάσεις της γενικής γραμμής του στήθους, αλλά επίσης θα το ανυψώσετε για μια πιο ελκυστική καμπύλη.

Οι γυναίκες που επιθυμούν μικρότερα στήθη, πρέπει πρώτα να εκτιμήσουν πόσο σωματικό λίπος μπορούν με ασφάλεια να χάσουν με την προπόνηση και τη δίαιτα. Ελαττώνοντας τα συνολικά αποθέματα σωματικού λίπους μπορείτε να ελαττώσετε το μέγεθος των στήθων σας. Στην πραγματικότητα, οι αγωνιζόμενοι μπόντυ-μπίλντερς βρίσκουν ότι τα στήθη τους γίνονται μικρότερα όταν κάνουν δίαιτα. Ο συνδυασμός αεροβικής προπόνησης και μπόντυ-μπίλντιγκ ελαττώνει το σωματικό λίπος στο μίνιμουμ. Όταν οι γυναίκες σταματούν να προπονούνται και ξαναγυρίζουν στο κανονικό διαιτολόγιο, το σωματικό λίπος αυξάνεται και το ίδιο κάνει και η γραμμή του στήθους.

Για να επιτύχουν μια πραγματική αύξηση του μεγέθους του στήθους τους πολλές γυναίκες καταφεύγουν σε πλαστική χειρουργική. Κάθε χρόνο, χιλιάδες γυναίκες μεγευθύνουν, μικραίνουν ή διορθώνουν τα στήθη τους. Μερικές το βρίσκουν αυτό προσβλητικό. Άλλοι πιστεύουν ότι δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ αυτού και του σφραγίσματος των δοντιών (ιατρικά είναι πολύ διαφορετικό από το να σφραγίσετε τα δόντια σας). Στα 1981, η Αμερικάνικη Ένωση Πλαστικών και Επιδιορθωτών-Χειρούργων αποκάλυψε ότι η μεγεύθυνση του στήθους ήταν η πιο συχνή πλαστική χειρουργική επέμβαση, με 72.000 περιπτώσεις το χρόνο, με μέσο κόστος τις 2.000-3.000 δολ. (270.000-410.000 δρχ.).

Η ελάττωση του στήθους ερχόταν πέμπτη σε συχνότητα, με κατά μέσο όρο 32.000 περιπτώσεις τον χρόνο με κόστος το 1981 από 2.000-4.000 δολλάρια. Η ανόρθωση του στήθους ερχόταν όγδοη με 1.500-2.500 δολλάρια. Στις περιπτώσεις αυτές οι τιμές περιλαμβάνουν αναισθησία και παραμονή στο νοσοκομείο καθώς και πληρωμή του γιατρού.

ΑΥΞΗΣΗ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ

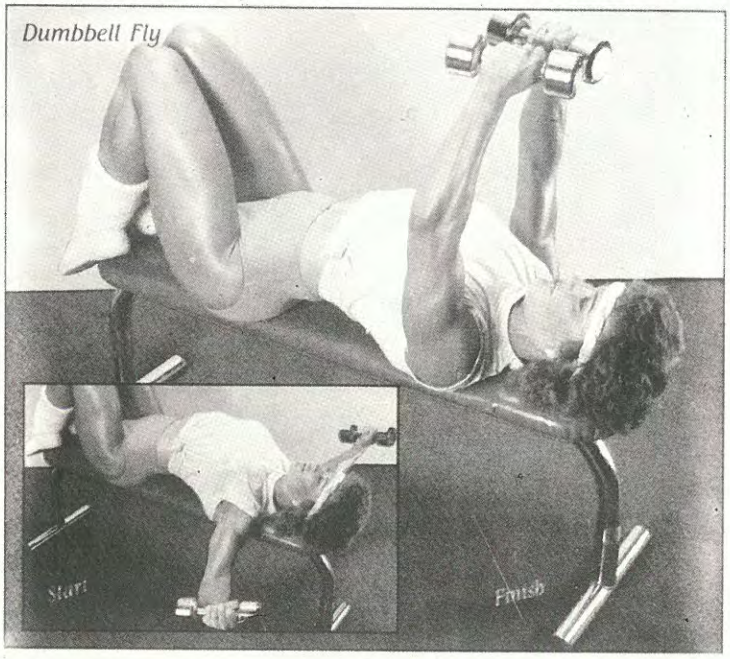
Πριν από τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, οι προσπάθειες για την αύξηση του στήθους περιελάμβαναν μεταμόσχευση δέρματος και λίπους που το έπαιρναν από τις περιοχές του υπογάστριου και των οπισθίων. Στα τελευταία 40 χρόνια η εμφύτευση διαφορετικών τύπων σιλικόνης έχει γίνει κάτι το συνηθισμένο. Τρεις βασικοί τύποι μοσχευμάτων χρησιμοποιούνται σήμερα.

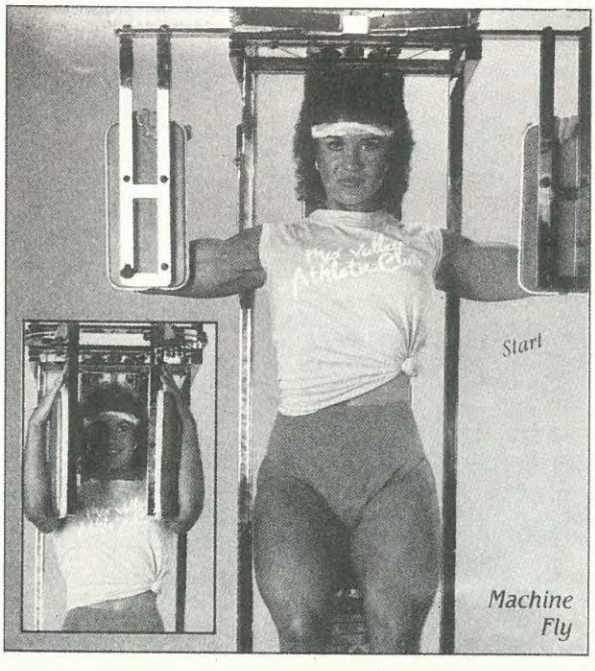
Ένας κοινός τύπος αποτελείται από ελαστικό κύτταρο σιλικόνης με καθαρό ζελέ μέσα. Ένας άλλος είναι επίσης ένα ελαστικό κύτταρο, αλλά είναι διογκωμένο. Από τη στιγμή που τοποθετείται μέσα, γεμίζεται με υγρό αλατόνερο, ή σιλικόνη. Ο τρίτος τύπος είναι το συνδυασμένο μόσχευμα που αποτελείται από ένα εσωτερικό φάκελλο γεμισμένο με ζελέ σιλικόνης που περιβάλλεται από ένα εξωτερικό κύτταρο σιλικόνης. Τα μοσχεύματα υπάρχουν σε διάφορα μεγέθη και σχήματα αρχίζοντας από πολύ μικρά. Οι ενέσεις σιλικόνης δεν χρησιμοποιούνται πια. Είναι επισφαλείς και παράνομες στις Η.Π.Α.

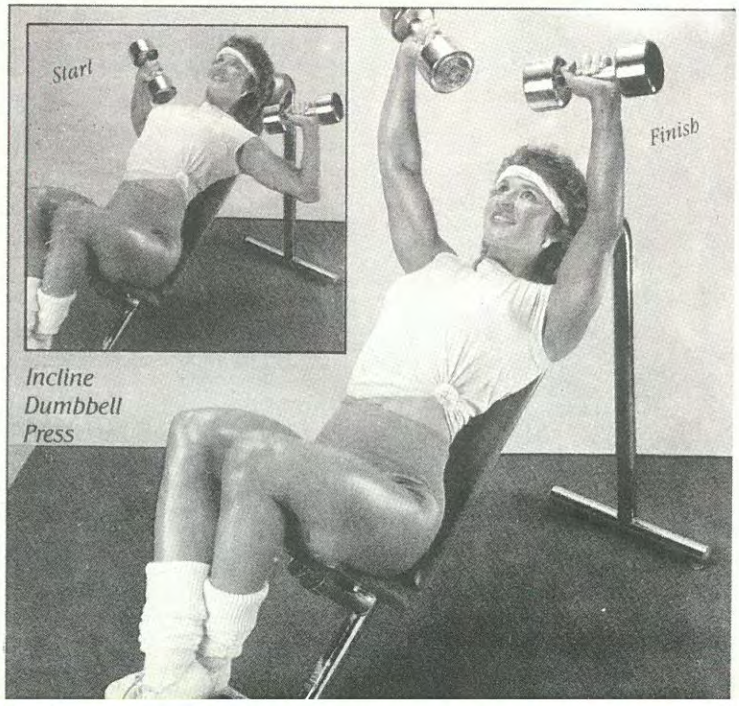
Η επέμβαση διεξάγεται με τρεις διαφορετικούς τρόπους, είτε με γενική αναισθησία ή με τοπική αναισθησία και χορήγηση καταπραϋντικού. Μερικές φορές η τομή γίνεται κάτω από τον κορμό του στήθους. Καθώς το μόσχευμα πέφτει μέσα στη θήκη του για μια περίοδο χρόνου, η ουλή της τομής κρύβεται μέσα σε μια φυσική πτυχή του στήθους και έτσι είναι μερικά κρυμμένη. Μια ορατή ουλή παραμένει αλλά είναι μικρή· μπορεί να εξαφανιστεί με τον καιρό, μπορεί και όχι.

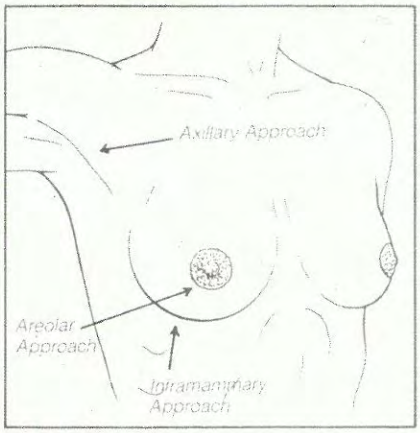
Ένας δεύτερος τρόπος επέμβασης υιοθετεί μια τομή στη περιοχή κάτω από τη ρώγα. Αυτή η επέμβαση δεν διαταράσσει την επιφάνεια του στήθους και η ουλή είναι καλά κρυμμένη. Ο Δρ Γουΐλσον Τούρμπεϋ, ένας αισθητικός χειρούργος στην Ταρζάνα της Καλιφόρνιας, λέει: "Η τομή κάτω από τον βραχίονα είναι βασικά μια τυφλή διαδικασία, όταν πρόκειται για τεμαχισμό του ιστού. Καμιά φορά καταλήγει σε περισσότερη αιμορραγία στο χώρο του θυλακίου, αλλά είναι η καλύτερη εκλογή αν ο ασθενής ανησυχεί σχετικά με το αν θα φαίνεται η ουλή".

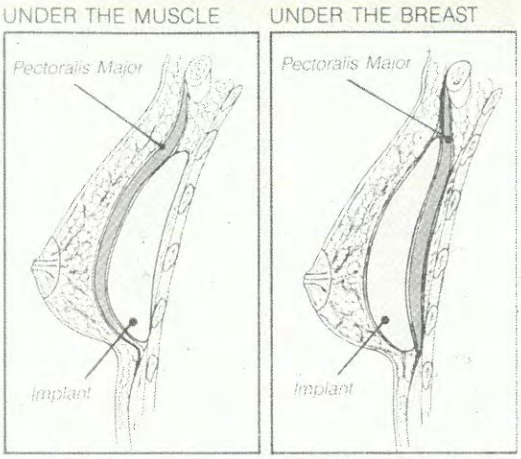
Τα μοσχεύματα μπορούν να τοποθετηθούν κάτω από τον

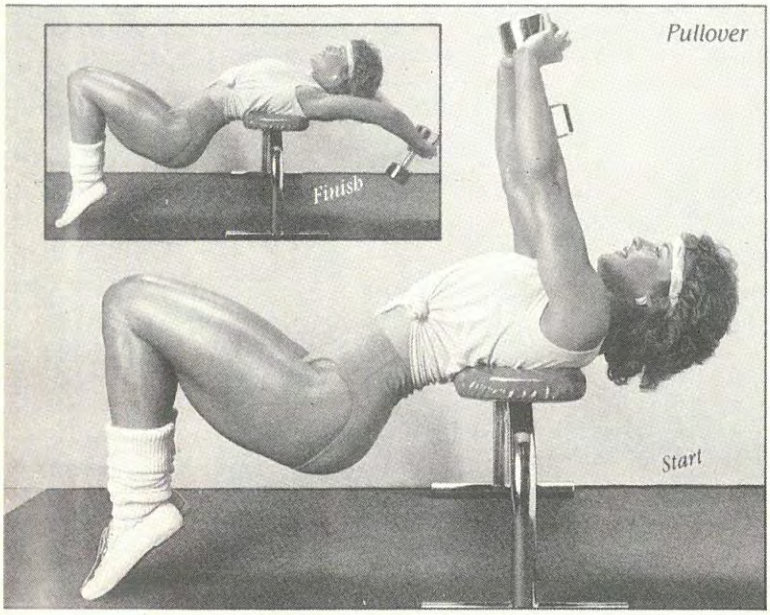




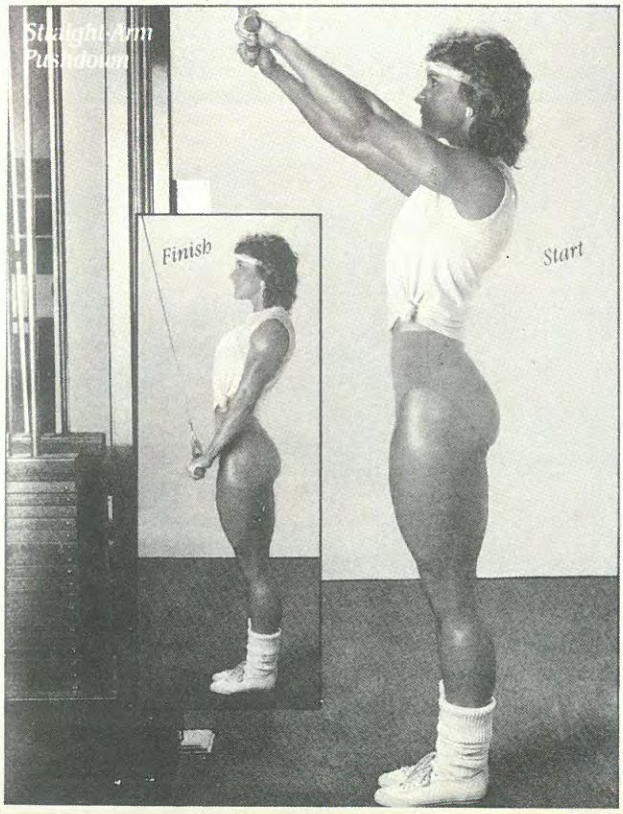



Axillary Approach
Areolar Approach
Intramammary Approach


UNDER THE MUSCLE
UNDER THE BREAST
Pectoralis Major
Implant
Pectoralis Major
Implant


Pullover
Finish
Start


Squat
Start
Finish

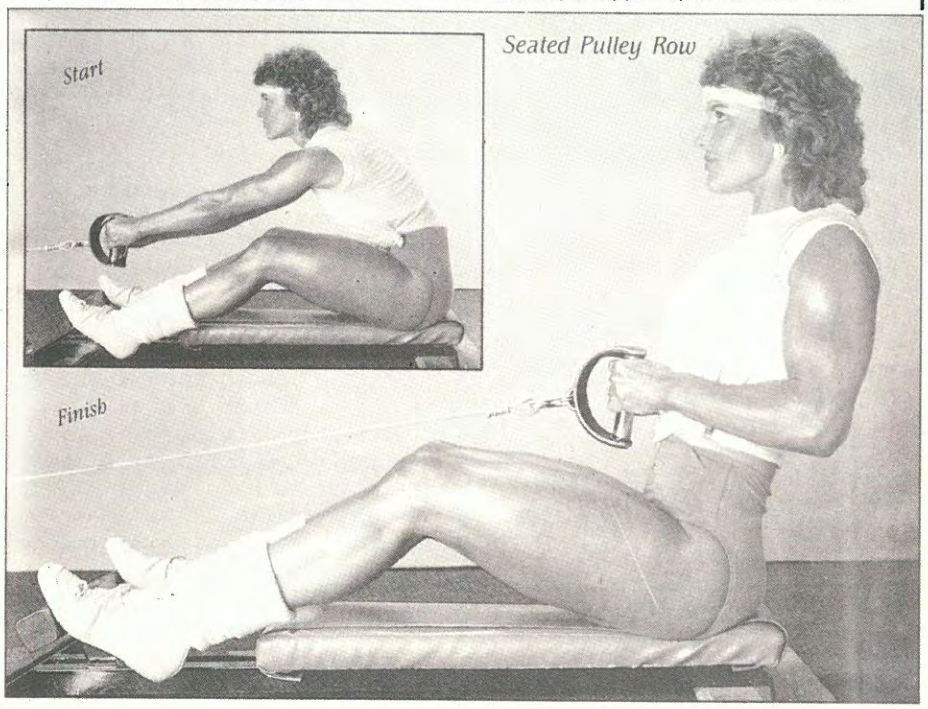

Straight Arm Pushdown
Finish
Start

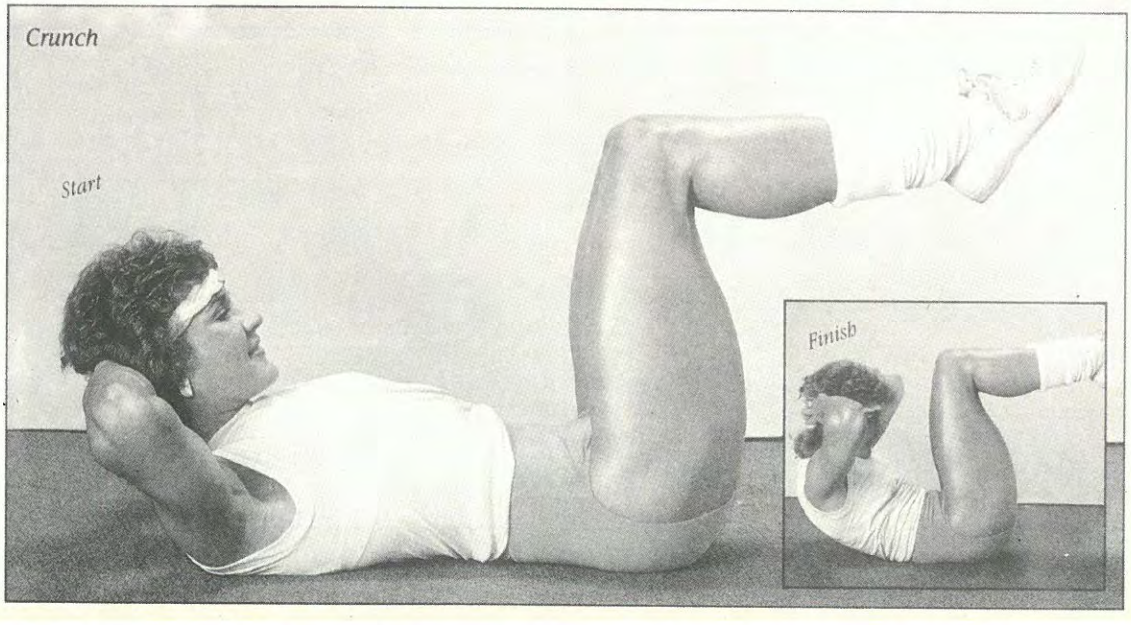

Finish
Upright Row
Start

υπάρχοντα ιστό του στήθους ή κάτω από τον μεγάλο θωρακικό μυώνα. Ο Δρ Τούρμπεϋ συνεχίζει: "Η δημιουργία ενός ωραία σχηματισμένου θυλακίου μοσχεύματος κάτω από τον μεγάλο θωρακικό δεν συνεπάγεται οπωσδήποτε και πολύ κόψιμο. Υπάρχει ένα φυσικό θυλάκιο μεταξύ του μεγάλου θωρακικού και της κοιλότητας του πλευρού. Με λίγη βοήθεια από τις άκρες των δαχτύλων του χειρούργου, μπορείτε να έχετε μια φυσική περιοχή σχηματισμένη με πολύ μικρή εξωτερική παρέμβαση. "Ο Δρ 'Εντουαρντ Τερίνο, ένας πλαστικός χειρούργος στο Γουέστλειχ Βίλατζ της Καλιφόρνια, λέει ότι η δημιουργία ενός θυλακίου για το μόσχευμα μπορεί να συνεπάγεται πολύ κόψιμο, αλλά όχι απαραίτητα πολύ έντονο τεμαχισμό που προκαλεί αιμορραγία στο χώρο του θυλακίου.

Υπάρχει διαφωνία όσον αφορά το αν το μόσχευμα πρέπει να τοποθετείται κάτω από το στήθος ή κάτω από το θωρακικό μυώνα. Ο Δρ Μάϊκλ Βήνερ του Μάντισον, Ουϊσκόνσιν λέει: "Για την πλειοψηφία των ανθρώπων, η τοποθέτηση του μοσχεύματος κάτω από τον μυώνα δουλεύει καλύτερα. Ο μυώνας εξυπηρετεί σαν δύναμη ανάπτυξης, εμποδίζοντας το μόσχευμα να συγκολληθεί με την εντομή του ιστού. Κάποια σκέψη πρέπει να δοθεί στη δυναμική φύση του αγώνα ενός αθλητή. 'Οταν το μόσχευμα πάει κάτω από τον μυώνα, μερικές ίνες είναι αμετάβλητα κομμένες. Αν ξαναγίνει εντομή κατά τη διάρκεια της αποθεραπείας, υπάρχει κάποια πιθανότητα αλλαγής των μηχανικών ιδιοτήτων. Αυτή είναι μια θεωρητική σκέψη. Ο Δρ Ευγένιος Τάνσκι ένας επιφανής χειρούργος από το Σικάγο, σχολιάζει: "πιστεύω ότι η τοποθέτηση κάτω από τον μυώνα υπερέχει σε όλες τις περιπτώσεις. Ο σχηματισμός δυνατής συστολής είναι λιγότερο διαδεδομένος όταν το μόσχευμα είναι κάτω από τον μυώνα. Για να γίνει αυτό μόνο μερικές ίνες των θωρακικών κόβονται. Κόβονται ελάχιστα στην κατεύθυνση των ίδιων των ινών, έτσι οποιαδήποτε ουλή βρίσκεται σε ευθεία γραμμή με το τράβηγμα του μυώνα. Το μόσχευμα γλιστράει μεταξύ των ινών σε ένα φυσικό θυλάκιο κάτω από τον μεγάλο θωρακικό και πάνω από τον μικρό θωρακικό και τον θώρακα. Υπάρχει κάποια ανύψωση των συνδέσμων, αλλά δεν υπάρχει καμιά αναστάτωση της λειτουργίας".

Οι γιατροί προειδοποιούν ότι οποιαδήποτε θέση τοποθέτησης μπορεί να παρουσιάσει ενδεχόμενα μειονεκτήματα για τους μπόντυ-μπίλντερς. Με το μόσχευμα κάτω από τον θωρακικό μυώνα, το μόσχευμα μπορεί να κινείται μαζί με τον μυώνα. Αυτή η κατά κάποιο τρόπο παράξενη κίνηση μπορεί να είναι ορατή όταν ο μυώνας συσπάται πράγμα που μπορεί να είναι πολύ στενόχωρο για τον ασθενή. Αλλά με το μόσχευμα μόλις κάτω από τον ιστό του στήθους, καθώς ο μπόντυ-μπίλντερ μειώνει το σωματικό λίπος, συμπεριλαμβανομένου και του





λίπους στους ιστούς του στήθους, το μόσχευμα έχει λιγότερο ή καθόλου μάζα και το περίγραμμα του μοσχεύματος μπορεί να φανεί κάτω από το δέρμα.

Οι χειρούργοι τόνισαν την επιτυχία αυτής της επέμβασης αλλά επέστησαν την προσοχή στο ότι δεν αποκλείονται κάποιες πιθανές επιπλοκές. Μια πιθανή επιπλοκή είναι η απώλεια της ικανότητας θηλασμού. Ενώ πολλές γυναίκες είναι ικανές να θηλάσουν μετά από εγχείρηση τοποθέτησης μοσχεύματος στο στήθος, μερικές δεν είναι. Η διατήρηση της έκκρισης γάλακτος δεν είναι πάντα δυνατή, λέει ο Δρ Τερίνο. Αυτό είναι κάτι που οι γυναίκες που βρίσκονται σε ηλικία αναπαραγωγής, πρέπει να συζητήσουν διεξοδικά με τους γιατρούς τους πριν αποφασιστεί οποιαδήποτε ενχείρηση.

Μια άλλη πιθανή περιπλοκή είναι τα σκληρυνθέντα στήθη. Το σώμα ανταποκρίνεται σε ένα ξένο αντικείμενο όπως σε έναν εισβολέα. Σχηματίζει σκληρό ιστό γύρω από το μόσχευμα. Αν σημαδευτεί πολύ η περιοχή, το μόσχευμα παραμορφώνεται εξ αιτίας του ότι σπρώχνεται σε ένα μικρότερο χώρο. Αυτό προκαλεί μια αίσθηση σκλήρυνσης στα στήθη.

Ο Δρ Γουήνερ λέει: "Περίπου το 20% από αυτές που δέχονται μοσχεύματα κάτω από το στήθος αναπτύσσουν σημαντική σκλήρυνση. Πολύ λιγότερη σκλήρυνση έχουμε όταν η επέμβαση γίνεται κάτω από τον βραχίονα. Η σκλήρυνση μπορεί να συμβεί μέσα σε λίγες μέρες, εβδομάδες ή και χρόνια ακόμη".

Ο Δρ Τάνσκι προσθέτει: "Η πείρα μου δείχνει ότι λιγότερο από 5% των μοσχευμάτων που τοποθετούνται κάτω από τον μυώνα αναπτύσσουν συστολές. Παρόλα αυτά, μέχρι και το 50% αποκτούν κάποια ελάχιστη σκλήρυνση όταν το μόσχευμα μπαίνει κάτω από το στήθος. Για να προφυλαχτεί η κάψουλα από τη σκλήρυνση, παίρνονται προφυλακτικά μέτρα".

Ο Δρ Τερίνο έχει ανακαλύψει ότι η σκλήρυνση συμβαίνει στο 20-30% των εγχειρήσεων εισαγωγής μοσχευμάτων, με έναν ανάλογο ρυθμό και για τις δυο διαδικασίες.

Οι αισθητικοί χειρούργοι συνιστούν την προσοχή στο να μη χρησιμοποιούνται πάρα πολύ μεγάλα μοσχεύματα ανάλογα με τη σωματική κατασκευή ενός ανθρώπου. Ο Δρ Τάνσκι βάζει τους ασθενείς τους να μιλήσουν με ένα ψυχολόγο όταν πιστεύει ότι χρειάζονται γνωμάτευση όσον αφορά το μέγεθος του στήθους και την προσωπική εικόνα τους.

Σαν ένα ακόμη μέτρο προφύλαξης από τη σύσπαση, οι χειρούργοι προσέχουν να ελέγχουν την υπερβολική αιμορραγία στο χώρο του μοσχεύματος. Ο Δρ Τάνσκι χορηγεί πάντα στους ασθενείς του ψευδάργυρο, βιταμίνες Κ, C, Ε και τετρακυκλίνη δυο βδομάδες πριν από την εγχείρηση για να προετοιμαστεί το σώμα για την ανάρρωση. Μετά από την εγχείρηση φοριέται ένας ειδικός συμπιεστικός επίδεσμος.

Το μαλακό μασάζ βοηθάει επίσης στην παρεμπόδιση της συστολής ή της σκλήρυνσης μετά από την εμφύτευση, τονίζει ο Δρ Τούρμπεϋ.

Αν συμβεί σημαντική συστολή η εξωτερική πίεση με αναισθησία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να σπάσει η κάψουλα. Η αρχική εντομή μπορεί επίσης να ανοιχτεί ξανά έστι ώστε ο ιστός της ουλής να μπορέσει να ελευθερωθεί για πάντα. Αλλά το να φτιάξετε τον ιστό της ουλής χειρουργικά, δεν σας εξασφαλίζει ότι δεν θα επαναληφθεί η σκλήρυνση.

Άλλες πιθανές παρανέργειες περιλαμβάνουν ευαισθησία, υπνηλία και ναυτία. Η χειρουργική μεγέθυνση δεν προκαλεί καρκίνο του στήθους.

Η χειρουργική επέμβαση για τη μεγέθυνση του στήθους συνήθως κρατάει δυο ώρες. Απαγορεύεται κάθε δραστηριότητα για τις επόμενες 24 ώρες. Μετά από μια βδομάδα συνήθως, αφαιρούνται τα ράμματα. Η κανονική, όχι σθεναρή δραστηριότητα μπορεί να ξαναρχίσει πέντε μέρες μετά την εγχείρηση αλλά χωρίς καθόλου ανύψωση του πάνω μέρους του σώματος. Από την έκτη εβδομάδα και μετά δεν υπάρχουν περιορισμοί στην άσκηση. Σαν μια γενική χειρουργική διαδικασία η μεγέθυνση είναι ασφαλής, αποτελεσματική και εξασφαλίζει μεγάλη ικανοποίηση στον ασθενή.

ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ

Οι θρυλικές Αμαζόνες φημίζονταν ότι αφαιρούσαν το ένα από τα στήθη τους για να αυξήσουν τις ικανότητες τους σαν τοξότριες. Πολλές γυναίκες σήμερα βρίσκουν ότι τα μεγάλα στήθη είναι ενοχλητικά και επιζήμια για την υγεία και την εμφάνισή τους.

Το 1961, ο γνωστός πλαστικός χειρούργος Τζ. Στρόμπεκ έγραψε: "Τα συμπτώματα των προβλημάτων από υπερβολικά μεγάλα στήθη είναι προοδευτικά. Περιλαμβάνουν μια αύξηση των πόνων του πάνω μέρους της πλάτης με μόνιμες αλλαγές στη σπονδυλική στήλη, οδυνηρή συμπίεση στον ώμο, προβλήματα δέρματος κάτω από το στήθος, κοινωνικές και ψυχολογικές αλλαγές.

Οι γυναίκες που ασχολούνται με αθλήματα όπως το τέννις και το τρέξιμο μπορεί να αισθανθούν οδυνηρή ενόχληση από μεγάλα αιωρούμενα στήθη. Είναι επίσης δύσκολο για τις γυναίκες που έχουν μεγάλα στήθη να προμηθευτούν κομψό ρουχισμό και σε μοντέρνο στυλ. Εξ αιτίας αυτών των προβλημάτων, όλο και περισσότερες γυναίκες αποφασίζουν να μικρύνουν το στήθος τους.

Αντίθετα με τις μεγεθύνσεις του στήθους ή τις διαδικασίες ανασχηματισμού, οι σμικρύνσεις του στήθους μερικές φορές καλύπτονται από ασφάλειες ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης. Η επέμβαση κρατάει περίπου 4 ώρες κάτω από γενική αναισθησία και απαιτεί 2-3 μέρες παραμονής στο νοσοκομείο (Η μεγέθυνση γενικά δεν απαιτεί παραμονή στο νοσοκομείο τη νύχτα). Κατά την εγχείρηση, αφαιρείται ο λιπαρός ιστός και η εξωτερική περιοχή ανασχηματίζεται. Η περιοχή της ρώγας μετακινείται σε μια πιο κανονική, υψηλότερη στάθμη. Η ουλή της εγχείρησης παραμένη ορατή κατεβαίνοντας κάτω από την ρώγα και εγκάρσια προς τις πλευρές του στήθους. Η ελάττωση απαιτεί μια μεγαλύτερη περίοδο ανάρρωσης. Αρχικά, η δραστηριότητα περιορίζεται. Ένας ειδικός

στηθόδεσμος συμπιεστικός φοριέται περιοδικά για 6-8 βδομάδες, μετά από τις οποίες οι κανονικές δραστηριότητες μπορούν να ξαναρχίσουν. Δεν υπάρχει καμιά αυξημένη πιθανότητα για πάθηση του στήθους όπως ο καρκίνος,μετά από ελάττωση του. Η ικανότητα της έκκρισης γάλακτος είναι πιο δύσκολο να διατηρηθεί, αλλά μπορεί να γίνει. Όπως και με τη μεγέθυνση και τις περισσότερες διαδικασίες ανάπλασης του στήθους, η μείωση του παρέχει πολύ ικανοποίηση στον ασθενή.

Διηγείται ο Δρ Τάνσκι: "Λίγους μήνες πριν, ήρθε στο γραφείο μου μια καλοντυμένη γυναίκα που υπέφερε από σοβαρή ρευματοειδή αρθρίτιδα για να δει αν μπορούσε να μικρύνει τα στήθη της. Το βάρος και το μέγεθος των στήθων της προκαλούσαν μεγάλο πόνο και ενόχληση στη σπονδυλική της στήλη. Η εξέταση αποκάλυψε μια μόνιμη καμπύλη στη σπονδυλική στήλη και βαθειές αυλακιές εκεί που οι τιράντες του στηθόδεσμου της εφάπτονταν με τους ώμους της. Έγινε η επέμβαση με μια αξιοσημείωτη ανακούφιση από όλα τα συμπτώματα της και εκείνη έμεινε απόλυτα ικανοποιημένη".

ΜΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΗΘΟΥΣ

Ιδου ειδικά προγράμματα ασκήσεων σχεδιασμένα να βοηθήσει βοηθήσουν να αναπτύξετε τους μυώνες που βρίσκονται κάτω από το στήθος και να συνεισφέρουν στη καλύτερη στάση του σώματος, κάτι που βοηθάει στην ανύψωση της γραμμής του στήθους. Οι ασκήσεις μπορούν να εκτελεστούν από μόνες τους ή επιπρόσθετα σε οποιοδήποτε σχεδιάγραμμα ακολουθείτε τώρα.

ΕΙΔΙΚΗ ΡΟΥΤΙΝΑ ΜΕΓΕΘΥΝΣΗΣ ΤΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ

Τρεις μέρες τη βδομάδα:

1. Εκτάσεις με αλτήρες: 3Χ8 (3 σετ από 8 επαναλήψεις το καθένα).
2. Εκτάσεις στο Πεκ-ντεκ: 3Χ8
3. Επικλινείς πιέσεις με αλτήρες: 3Χ8
4. Πουλ-όβερ με μπάρα: 3Χ10
5. Έλξεις με τεντωμένο χέρι στη μηχανή για πλευρικούς: 2Χ8
6. Πλήρη σκουώτ: 3Χ8
7. Έλξεις με τροχαλία: 2Χ8
8. Σιτ-άπς για κοιλιακούς: 3Χ20

Επιπρόσθετα στην προπόνηση σας με βάρη, προσθέστε λίγο τζόκιγκ ή δραστηριότητες με βαθειές αναπνοές για να αυξήσετε τις ικανότητες των πνευμόνων σας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ ΤΗΣ ΠΛΑΤΗΣ

Τέσσερεις μέρες τη βδομάδα:

1. Στατική ποδηλασία, τζόκιγκ ή γρήγορο περπάτημα: 30-60 λεπτά.
2. Εκτάσεις με αλτήρες: 4Χ20
3. Πουλ-όβερ με μπάρα: 3Χ12
4. Πίσω έλξεις στη μηχανή πλευρικών: 3Χ12
5. Κοιλιακές αναδιπλώσεις:4Χ20
6. Διπλώσεις-εκτάσεις με γόνατο στο στήθος: 20

Η αεροβική σας δραστηριότητα μπορεί να γίνεται πιο συχνά. Μπορεί να είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα που αυξάνει τους χτύπους της καρδιάς σας κατά 75% το μέγιστο για 30 λεπτά ή παραπάνω. Οι ασκήσεις του μπόντυ-μπίλντιγκ είναι για να αυξήσουν την υγιή λειτουργία και τη δύναμη στην πλάτη σας για να βοηθήσουν στην ανακούφιση του πόνου. Να κινείστε γρήγορα κατά τη διάρκεια της προπόνησης μιας και προσπαθείτε να κάψετε θερμίδες. Χαμηλό σωματικό λίπος σημαίνει μια ελάττωση στο μέγεθος του στήθους.

Για να βοηθήσετε στη ελάττωση του μεγέθους του στήθους, ακολουθείστε ένα διαιτολόγιο χαμηλό σε θερμίδες. Βεβαιωθείτε, όμως ότι είναι διαιτητικά εξισορροπημένο. Μην εξαλείψετε κάθε ίχνος λίπος - απλώς ελαττώστε το. Αποφύγετε τις ακόλουθες τροφές: βούτυρο, μαγιονέζα, κρεμώδεις σούπες, γαρνιρίσματα σαλατών, παγωτό, γάλα, καραμέλες, σοκολάτα, σιρόπι, κέϊκ, γλυκά, κρόκο αυγού, κόκκινο κρέας, τυρί, οινοπνευματώδη και κατεψυγμένες τροφές.

Ελπίζουμε ότι οι πληροφορίες σε αυτό το άρθρο δεν θα ρίξουν μόνο κάποιο φως σε ένα θέμα που έχει παρεξηγηθεί πολύ, αλλά επίσης θα σας βοηθήσουν στην αναζήτησή σας για τη βελτίωση της σωματικής σας εμφάνισης και αυτοσεβασμού. Αλλά άσχετα με το τι είδους στήθους έχετε θυμηθείτε ότι η ομορφιά είναι κάτι το επιφανειακό.

ΤΖΕΦΡΥ ΕΒΕΡΣΟΝ

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

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - 82.24.794 - ΑΘΗΝΑ

Η ΜΑΙΡΗ ΡΟΜΠΕΡΤΣ ΚΑΛΥΠΤΕΙ ΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΑΓΩΝΩΝ ΜΕ ΠΕΠΛΑ ΜΥΣΤΗΡΙΟΥ. ΠΑΡΟΛΑ ΑΥΤΑ, ΤΗΝ ΚΑΤΑΦΕΡΑΜΕ ΝΑ ΜΑΣ ΑΠΟΚΑΛΥΨΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΡΟΥΤΙΝΑ.

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΒΡΑΧΙΟΝΩΝ ΜΟΥ

Από την Σήλα Χέρμαν
Απόδοση: Μίνα Καρύδη

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

Είναι δύσκολο να αποσπάσεις τα μυστικά της προπόνησης από κάποια που πιστεύει ότι τα μυστικά πρέπει να παραμένουν μυστικά. Για τη Μαίρη Λουίζα Ρόμπερτς, νικήτρια του Αμερικάνικου Πρωταθλήματος Μπόντυ-μπίλντιγκ Γυναικών του 1981 (ελαφρών βαρών) ένα μυστικό είναι ένα μυστικό. Δηλαδή, σχεδόν. Λέει, «η μυστικότητα είναι ένα σημαντικό μέρος του ανταγωνισμού. Κάνω ασκήσεις που τις καθορίζω μόνη μου. Είναι κάτι πολύ επιστημονικό και δεν μπορώ να το εξηγήσω σε κανένα το πώς το κάνω».



Δεν ωφελεί να προσπαθείς να την ακολουθήσεις μέσα στο γυμναστήριο για να την παρατηρήσω καθώς γυμνάζεται. Ξεγλιστράει από το συνηθισμένο της γυμναστήριο οχτώ βδομάδες πριν από έναν αγώνα. Θα περίμενες από αυτή να επιδείξει την παγκόσμιας κλάσης σωματική της διάπλαση, αλλά όχι — είναι πακεταρισμένη με φαρδιά ρούχα όταν κυκλοφορεί στο δρόμο και κάνει τις προθερμάνσεις της στα παρασκήνια σ' έναν αγώνα. Αυτό ήταν ένα δύσκολο καρύδι για σπάσιμο.

Έπρεπε να μάθω τα μυστικά της. Έτσι σκέφτηκα: πήγαινέ την σ' ένα εστιατόριο δυο βδομάδες πριν από το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, μπούκωσέ την με σαλάτα, κάνε την τρελή από επιθυμία για φαγητό, και αυτό θα την κάνει να μιλήσει. «Ας μιλήσουμε για δικέφαλους, Μαίρη Λου», είπα.

«Ουδέν σχόλιο», είπε η Μαίρη Ρόμπερτς.

Σκέφτηκα λοιπόν: «Μάθε ό,τι μπορείς, Σήλα». Έτσι ας σας πω όλα όσα είναι γνωστά για τη ρουτίνα προπόνησης των βραχιόνων. Αλλά πρώτα μερικά στοιχεία για το παρελθόν.

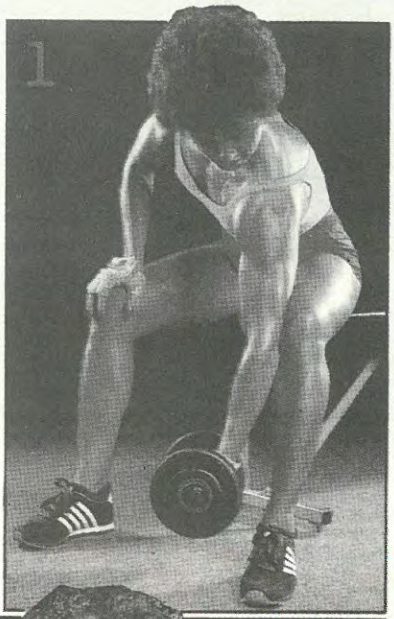
Πίσω στα σκοτεινά χρόνια του γυναικείου μπόντυ-μπίλντιγκ (1980) έγινε ένας αγώνας που δεν έχει επαναληφθεί ποτέ από τότε — το Πρωτάθλημα Μπόντυ-μπίλντιγκ του Ρόμπυ Ρόμπινσον. Η Καίη Μπάξτερ το κέρδισε και μια εκπληκτική νεοφερμένη ήρθε δεύτερη. Αυτή η νεοφερμένη είχε προπονηθεί για τρεις μήνες περίπου, έκανε αυστηρή δίαιτα για τους δύο από αυτούς τους μήνες, μετά έδειξε στον κόσμο έναν τύπο σωματικής διάπλασης που δεν είχε επιδειχτεί πιο πριν. Η Μαίρη Ρόμπερτς έφερε στη σκηνή πιθανότατα την πρώτη «κομματιασμένη» γυναίκα μπόντυ-μπίλντερ του κόσμου. Με ύψος 1,57 και 45 κιλά, η εμφάνιση της Μαίρης προκάλεσε μεγάλη αίσθηση.

«Οι άνθρωποι δεν ήξεραν για τι πράγμα έψαχναν σε μια γυναίκα μπόντυ-μπίλντερ», θυμήθηκε η Μαίρη. «Σκέφτηκα, να λανσάρω ένα καινούργιο στυλ. Τώρα τα κορίτσια εμφανίζονται πιο άπαχα, περισσότερο περιγραμμισμένα».

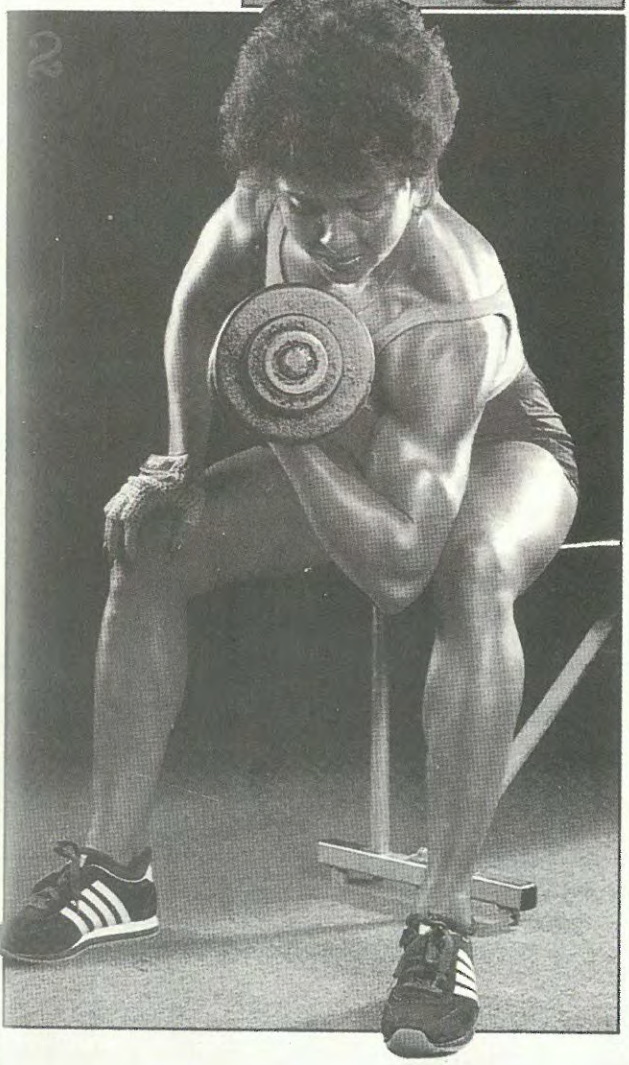
Είναι δύσκολο να πιστέψεις ότι η γυναίκα που ανέβηκε στη σκηνή του Σήζαρς Πάλας στο Λας Βέγκας και κέρδισε τον Αμερικάνικο τίτλο στην κατηγορία ελαφρών βαρών, λιγότερο από δυο χρόνια πριν δεν ήταν καθόλου αναπτυγμένη. Και αυτοί οι βραχίονες — έχετε δει αυτές τις ογκώδεις μυώδεις κεφαλές, κεφαλές γεμάτες από δύναμη κάμψης! Έτσι ρώτησα (αδιάφορα), «Πώς έφτιαξες αυτά τα χέρια σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα, Μαίρη;».

«Δεν θέλω να μπω σε λεπτομέρειες», απάντησε.

Μετά από την απογοητευτική κατάταξή της στη δεύτερη θέση στον αγώνα του Ρόμπυ Ρόμπινσον, πέρα-



NCENTRATION
CURL



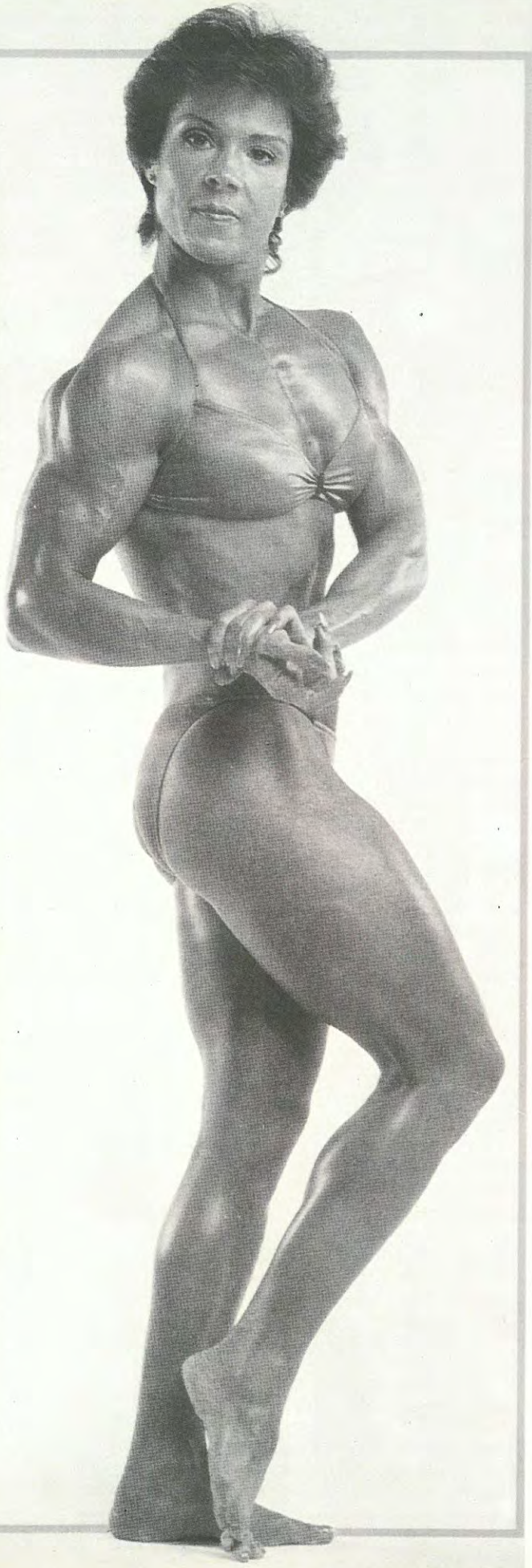


Photo by Bob Gardner

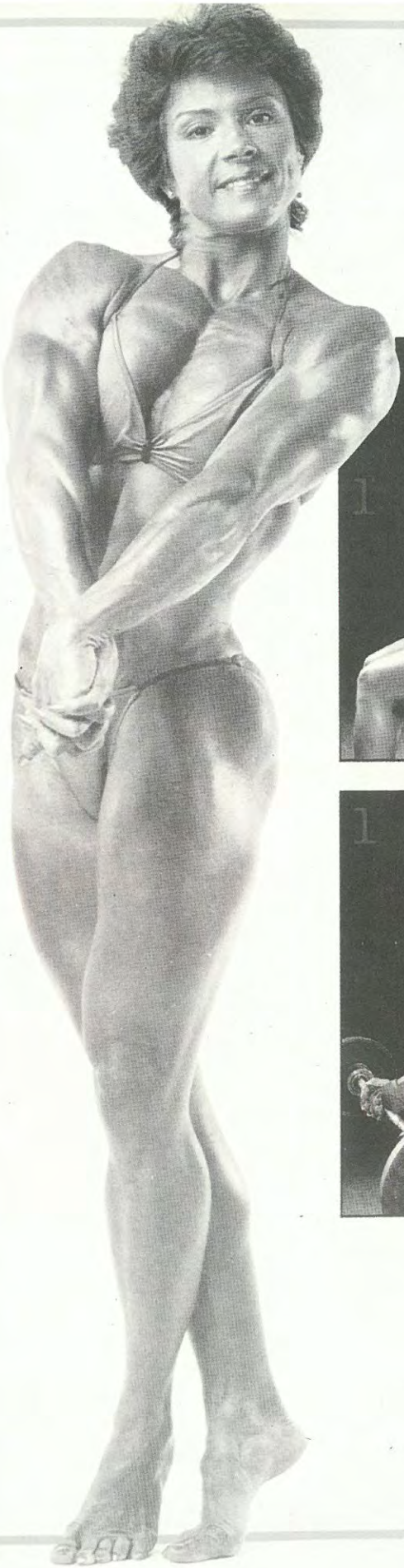
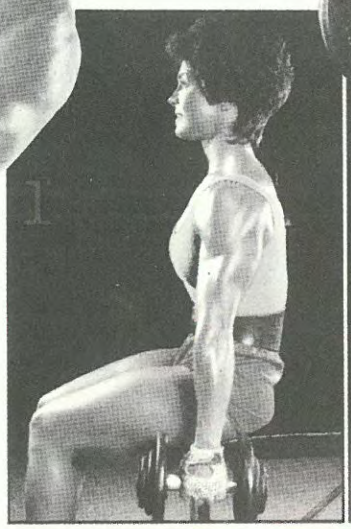
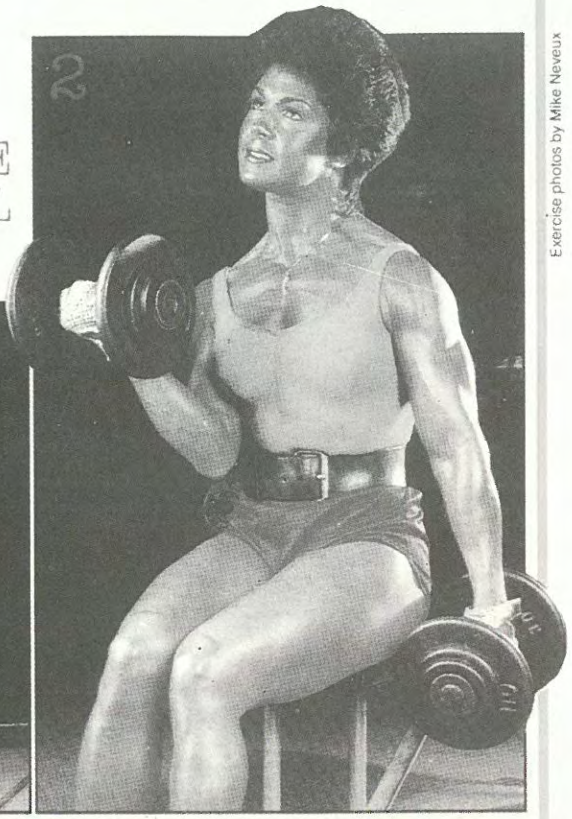


Photo by Bob Gardner

ALTERNATE CURL





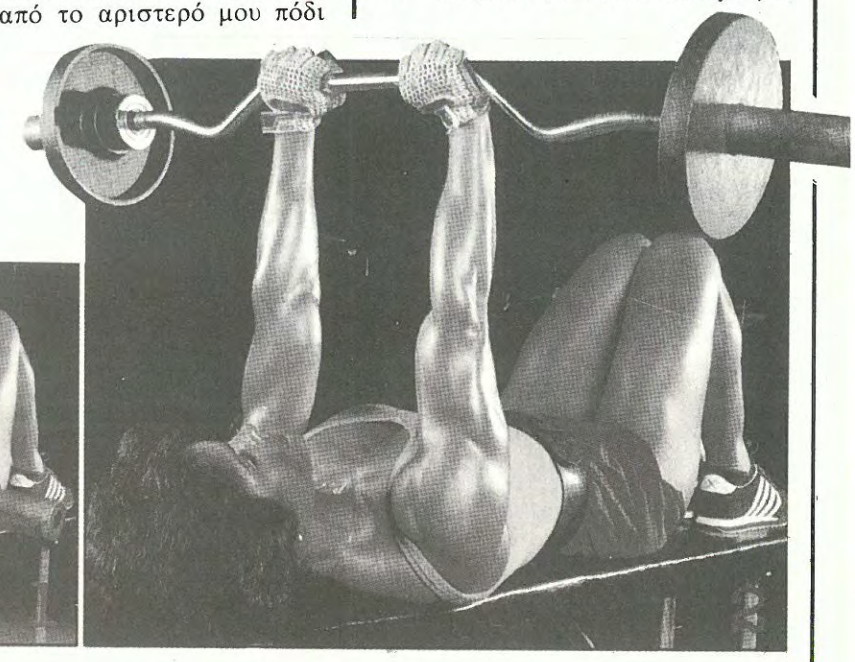
PREACHER CURL

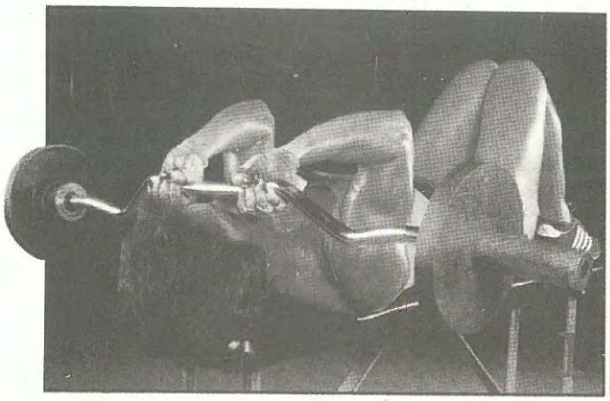


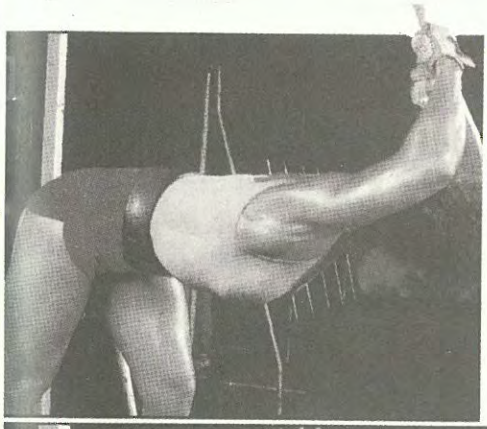


Exercise photos by Mike Neveux

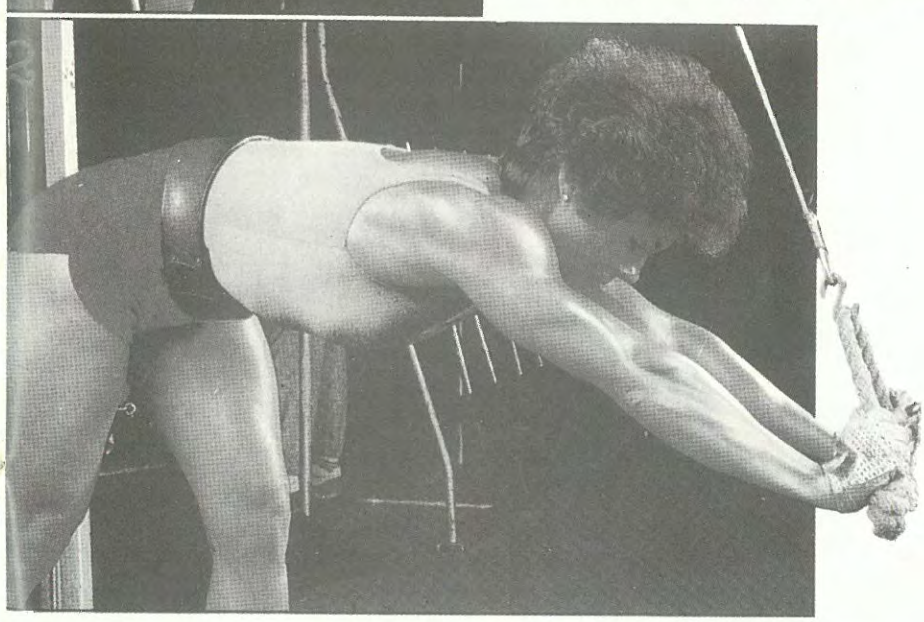
σε ένας χρόνος πριν η Μαίρη αγωνιστεί πάλι. Το κενό αυτό δεν ήταν καθόλου διακοπές. Ήταν ένα διάλειμμα λόγω ενός τραυματισμού στην πλάτη. «Μετά από την εγχείρηση που έκανα στην πλάτη μου, ένιωσα βαθειά κατάθλιψη επειδή θυμήθηκα τι μπορούσα να κάνω στο γυμναστήριο πριν, και μετά την εγχείρηση δεν μπορούσα να σηκώσω ούτε το πόδι μου. Ξεκουράστηκα επί επτά μήνες ώστε να αποκατασταθεί η υγεία μου πρώτα. Οι μυώνες στο αριστερό μου πόδι είχαν αρχίσει να ατροφούν. Τα αντανακλαστικά μου είχαν εξαφανιστεί από το αριστερό μου πόδι επειδή το ισχιακό μου νεύρο είχε ατροφήσει για τόσο πολύ καιρό».







Ο επόμενος αγώνας της ήταν ο Μις Γουέστερν Αμέρικα του 1981. Η Μαίρη ήταν έτοιμη και βαρειά (49 κιλά). Είχε αυτό που ζητούσαν οι κριτές — περισσότερο όγκο. «Ήξερα ότι έπρεπε να κερδίσω λίγο μέγεθος, για να αναπτύξω πυκνότητα. Αυτός ο αγώνας ήταν απλώς μια προετοιμασία για το Αμέρικα. Δεν είχα βρεθεί στη σκηνή για ένα χρόνο. Ήθελα να νιώσω τη σκηνή, να νιώσω το κοινό, έτσι ώστε να μπορέσω να τους κατακτήσω. Δεν ενδιαφέρομαι στ' αλήθεια εναντίον ποιας αγωνίζομαι. Βρίσκομαι εκεί για να επιδείξω τι έχω κάνει με τη σωματική μου διάπλαση, έτσι δεν φοβάμαι καμιά.



«Ειδικά γι' αυτούς τους βραχίονες», είπα, αρπάζοντας την ευκαιρία. Γέλασε. Άρχιζα να την καταφέρνω. Ή ίσως να ήταν αυτό το μισό ποτήρι ξύδι από κόκκινο κρασί με το οποίο είχε καταβρέξει τη σαλάτα της. Άρχιζε να χαλαρώνει.

«Κοίτα, ξέρω ότι δεν μπορείς να μου πεις όλα σου τα μυστικά. Απλώς πες μου ό,τι μπορείς», είπα μ' ένα χαμόγελο. Έλπιζα ότι δεν ακουγόμουν σαν να παρακαλάω. Έγειρε μπροστά σαν να είμασταν δυο κατάσκοποι σ' εμπιστευτική αποστολή κάπου στη Μέση Ανατολή. Μετά άρχισε να μιλάει.

Έχω ορισμένα τρυκ που περιλαμβάνουν την εκγύμναση ορισμένων μυώνων που κάνουν τη σωματική μου διάπλαση να δείχνει ομορφότερη. Υπάρχουν ορισμένες γωνίες που κάνω στις τροχαλίες που κάνουν τους μυώνες μακρύτερους, κι όχι κοντούς και τετραγωνισμένους. Εκτελώ μια πλήρη ακτίνα κίνησης και ακόμα πιο πολύ. Όπως στις Εκτάσεις Τρικεφάλων με Τροχαλία. Στο τέλος της έλξης, γύρω προς τα έξω τις παλάμες των χεριών μου. Αυτό απομονώνει και

συστέλλει τους τρικέφαλους περισσότερο από το να κάνω μόνο τις εκτάσεις. Μπορώ να σου πω ορισμένα πράγματα, αλλά δεν μπορώ να σου πω τα πάντα!».

Από τη στιγμή που άρχισε, η Μαίρη συνέχισε με φόρα. «Πολλά χαρακτηριστικά δεν μπορούν να αναπτυχθούν μέσω των ασκήσεων. Είναι απλώς κληρονομικοί παράγοντες, όπως οι διαχωρισμοί στους δικέφαλους. Οι άνθρωποι κάνουν λάθος όταν λένε ότι οποιοσδήποτε μπορεί να αποκτήσει διαχωρισμένους δικέφαλους με μια ορισμένη άσκηση. Κοιτάξτε τον Σέρτζιο Ολίβα — έχει μεγάλους βραχίονες αλλά δεν είναι διαχωρισμένοι.

Είναι οπωσδήποτε πάντως εντυπωσιακός. Εγώ πιστεύω πιο πολύ στη συμμετρία. Μερικοί άνθρωποι δεν πιστεύουν ότι μπορεί να έχεις και μυικότητα και συμμετρία, αλλά εγώ διαφωνώ. Πιστεύω ότι πρέπει να προσθέσεις όγκο στο σώμα σου για να το κάνεις συμμετρικό. Για να επιλύσετε τα προβλήματα συμμετρίας κατά καιρούς απαιτείται να προσθέσετε όγκο στο σώμα σας — όχι απαραίτητα να αφαιρέσετε τον επιπλέοντα όγκο αλλά να προσθέσετε όγκο εκεί που ανήκει. Και για να αναπτύξετε μέγεθος πρέπει να εργαστείτε σκληρά».

Για τη Μαίρη Ρόμπερτς, το να εργαστείς σκληρά σημαίνει περισσότερα από το να σηκώνεις απλώς μεγάλα βάρη, αν και το κάνει και αυτό επίσης. Βαρειά προπόνηση σημαίνει να εκγυμνάζεσαι με μια διαχωριστική ρουτίνα έξί μέρες τη βδομάδα. Δυόμισυ ώρες το πρωί και άλλες τόσες το βράδυ. Τις τελευταίες τρεις μέρες τα βάρη είναι πολύ ελαφρύτερα. «Όταν αισθάνομαι δυνατή μπορώ να κάνω Εναλλακτικές Κάμψεις με Αλτήρες των 20 κιλών. Αν κάνω δίαιτα, θα είμαι τυχερή αν μπορέσω να κάνω με 10 κιλά. Εξαρτώνται όλα από το πώς αισθάνομαι».

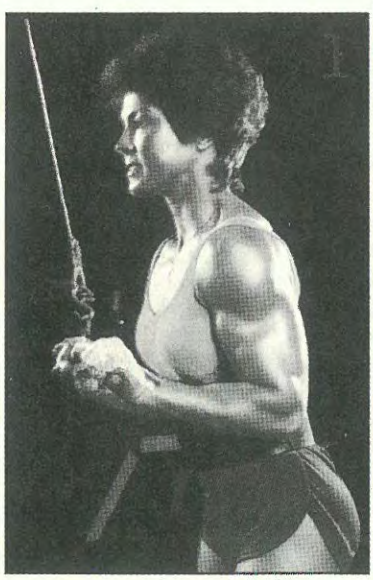
«Μερικές φορές πηγαίνω στο γυμναστήριο, αρχίζω να προπονούμαι και δεν έχω διάθεση, έτσι σταματάω. Το σώμα μου λέει κάτι. Μου λέει ότι χρειάζομαι ξεκούραση» εξηγεί η Μαίρη. Ακούγεται γνώριμο; Πρέπει γιατί αυτή είναι η Ενστικτώδης Προπονητική Αρχή του Γουήντερ. Σημαίνει ότι πρέπει να ακούς το σώμα σου. Σημαίνει επίσης να αποφεύγεις την υπερπροπόνηση, εμποδίζοντας τους τραυματισμούς και κερδίζοντας μεγαλύτερα ωφέλη από την εκγύμνασή σου όταν βρίσκεσαι σε φόρμα.

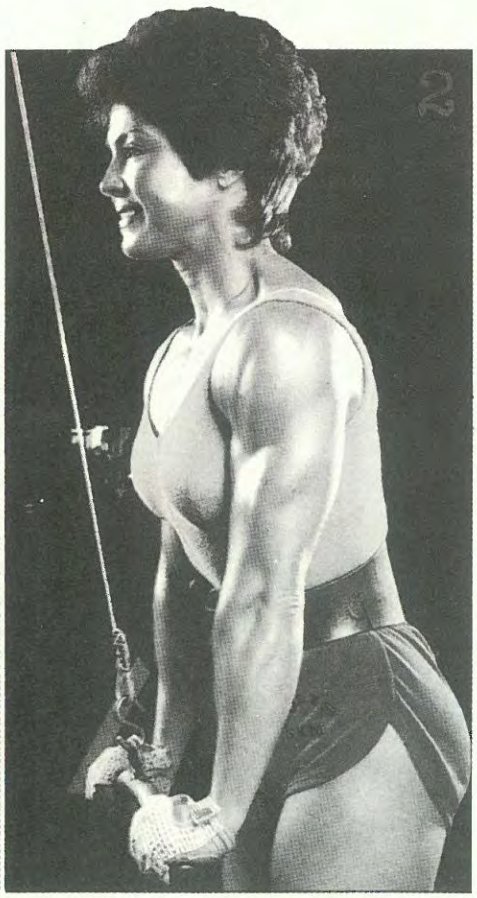
Η Ενστικτώδης Προπονητική Αρχή του Γουήντερ παίζει ένα σημαντικό ρόλο στην προπόνηση των βραχιόνων της Μαίρης. Για παράδειγμα, για να προπονήσει τους βραχίονές της (δικέφαλους και τρικέφαλους) κάνει 15-18 σετ (6-8 επαναλήψεις ανά σετ) στις βαρειές ημέρες και 10 σετ στις ελαφρές μέρες. Για τους δικέφαλους, ο συνολικός αριθμός των σετ αποτελείται από τον συνδυασμό των Κάμψεων με αυτοσυγκέντρωση, τις κάμψεις Πρήτσερ με μπάρα EZ, τις Κάμψεις Τροχαλίας , τις Κάμψεις με μια Ολυμπιακή μπάρα (σε όρθια στάση) και οι Εναλλακτικές Κάμψεις με Αλτήρα. Ακριβώς πόσα πολλά σετ από κάθε άσκηση ορίζονται από το πώς αισθάνεται η Μαίρη εκείνη την ορισμένη μέρα. Και τα βάρη που διαλέγει να σηκώσει πάλι, εξαρτώνται από το επίπεδο δύναμής της εκείνη τη στιγμή.

Ένα ακόμη ενδιαφέρον πράγμα που αποκάλυψε η Μαίρη ήταν ότι προπονεί τους πήχεις της τέσσερις μέρες τη βδομάδα. Αναγνωρίζει ότι ο όγκος του βραχίονα αποτελείται από ισορροπημένη ανάπτυξη δικεφάλων και τρικεφάλων και επίσης ότι το μέγεθος του πάνω μέρους του βραχίονα πρέπει να εξισορροπεί με το μέγεθος του πήχυ.

Υπάρχουν μερικά πράγματα που η Μαίρη τα κρατάει μυστικά, όπως τα προσωπικά προπονητικά τρυκ που έχουν όλοι οι έμπειροι μπόντυμπίλντερς και υπάρχουν άλλα πράγματα που αυτή θεωρεί ασήμαντα. Όταν ρωτήθηκε πόσο μεγάλοι είναι οι βραχίονές της, η απάντησή της ήταν γρήγορη και σταθερή. «Δεν κρατάω καθόλου μετρήσεις για το σώμα μου. Απλώς κοιτάζω στον καθρέφτη».

Ούτε εγώ ξέρω πόσο μεγάλοι είναι γιατί δεν πλεύρισα τη Μαίρη με μια ταινία μετρήματος, αλλά σίγουρα είναι μεγαλύτεροι από 23,5 πόντους. Πάντως αυτό είναι άσχετο γιατί είναι φανερό ότι οι προπονητικές τεχνικές της έχουν αποτέλεσμα. Η συνταγή της για γεμάτους, μυώδεις βραχίονες είναι απλή: υψηλής ενέργειας προπονήσεις μετριασμένες από την ενστι-





κτώδη προπονητική αρχή του Γουήντερ. Με τον Γουήντερ και τα βάρη, μπορείτε και σεις να πετύχετε!

Σήλα Χέρμαν

ΩΦΕΛΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Εναλλακτικές Κάμψεις: «Κάθομαι στην άκρη ενός επίπεδου πάγκου και κάμπτω τα βάρη με παλινδρομική κίνηση. Προσέξτε πώς φέρνω σε ύπτια θέση το χέρι που κάνει τις κάμψεις».

Κάμψεις Πρήτσερ: «Βεβαιωθείτε ότι εκτελείτε μια πλήρη έκταση μέχρι κάτω-κάτω και μετά κάμψτε την μπάρα αργά προς τα πάνω μέχρι ενός σημείου κάτω από το πηγούνι σας».

Κάμψεις με Αυτοσυγκέντρωση: «Στηρίξτε γερά το μπράτσο που γυμνάζετε πάνω στο εσωτερικό του γόνατου και να έχετε στο νου σας το «κορύφωμα» καθώς κάμπτετε αργά τον αλτήρα εντελώς προς τα πάνω».

Εκτάσεις Τρικεφάλων σε Οριζόντια Θέση: «Το μυστικό αυτής της κίνησης είναι να κινήσετε τους αγκώνες όσο πιο λίγο μπορείτε, πράγμα που θέτει μέγιστη πίεση στους τρικέφαλους».

Εκτάσεις Τρικεφάλων: «Για τη μακριά κεφαλή των τρικεφάλων, μπορείτε να κάνετε εκτάσεις στη θέση που δείχνει η φωτογραφία. Βεβαιωθείτε ότι λυγίζετε τους βραχίονές σας, όμως, περισσότερο στην αρχή.

Πιέσεις προς τα κάτω για Τρικεφάλους: «Γύρτε ελαφρά προς τα μπρος και ακουμπήστε τους αγκώνες σφιχτά πάνω στα πλευρά σας όπως κάνετε μια πλήρη πίεση προς τα κάτω από το πηγούνι σας μέχρι τους μηρούς σας».



ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ... ΤΩΡΑ!...

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

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

ΟΙ ΣΥΜΠΑΓΕΙΣ ΜΥΩΝΕΣ

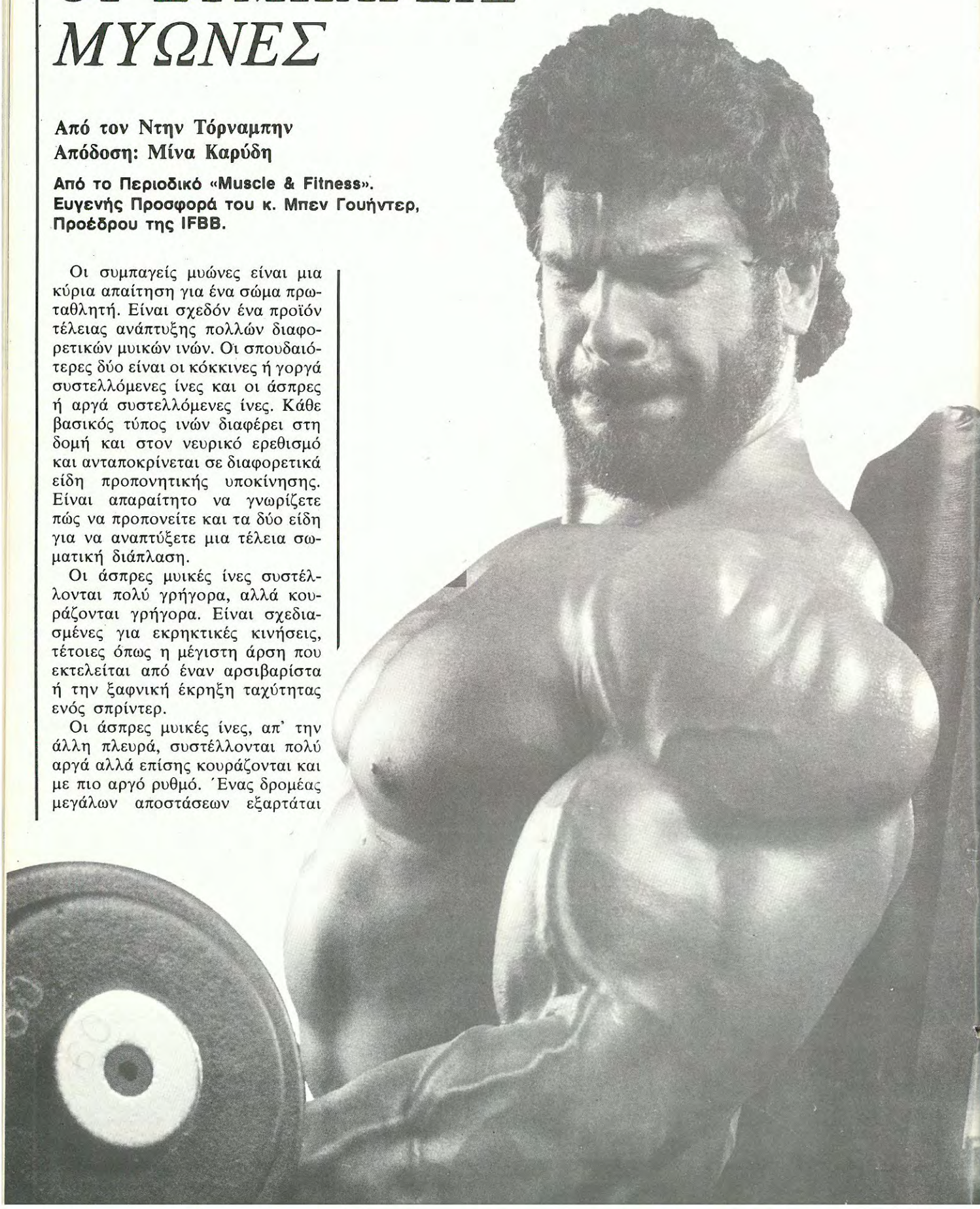
Από τον Ντην Τόρναμπην
Απόδοση: Μίνα Καρύδη

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

Οι συμπαγείς μυώνες είναι μια κύρια απαίτηση για ένα σώμα πρωταθλητή. Είναι σχεδόν ένα προϊόν τέλειας ανάπτυξης πολλών διαφορετικών μυικών ινών. Οι σπουδαιότερες δύο είναι οι κόκκινες ή γοργά συστελλόμενες ίνες και οι άσπρες ή αργά συστελλόμενες ίνες. Κάθε βασικός τύπος ινών διαφέρει στη δομή και στον νευρικό ερεθισμό και ανταποκρίνεται σε διαφορετικά είδη προπονητικής υποκίνησης. Είναι απαραίτητο να γνωρίζετε πώς να προπονείτε και τα δύο είδη για να αναπτύξετε μια τέλεια σωματική διάπλαση.

Οι άσπρες μυικές ίνες συστέλλονται πολύ γρήγορα, αλλά κουράζονται γρήγορα. Είναι σχεδιασμένες για εκρηκτικές κινήσεις, τέτοιες όπως η μέγιστη άρση που εκτελείται από έναν αρσιβαρίστα ή την ξαφνική έκρηξη ταχύτητας ενός σπρίντερ.

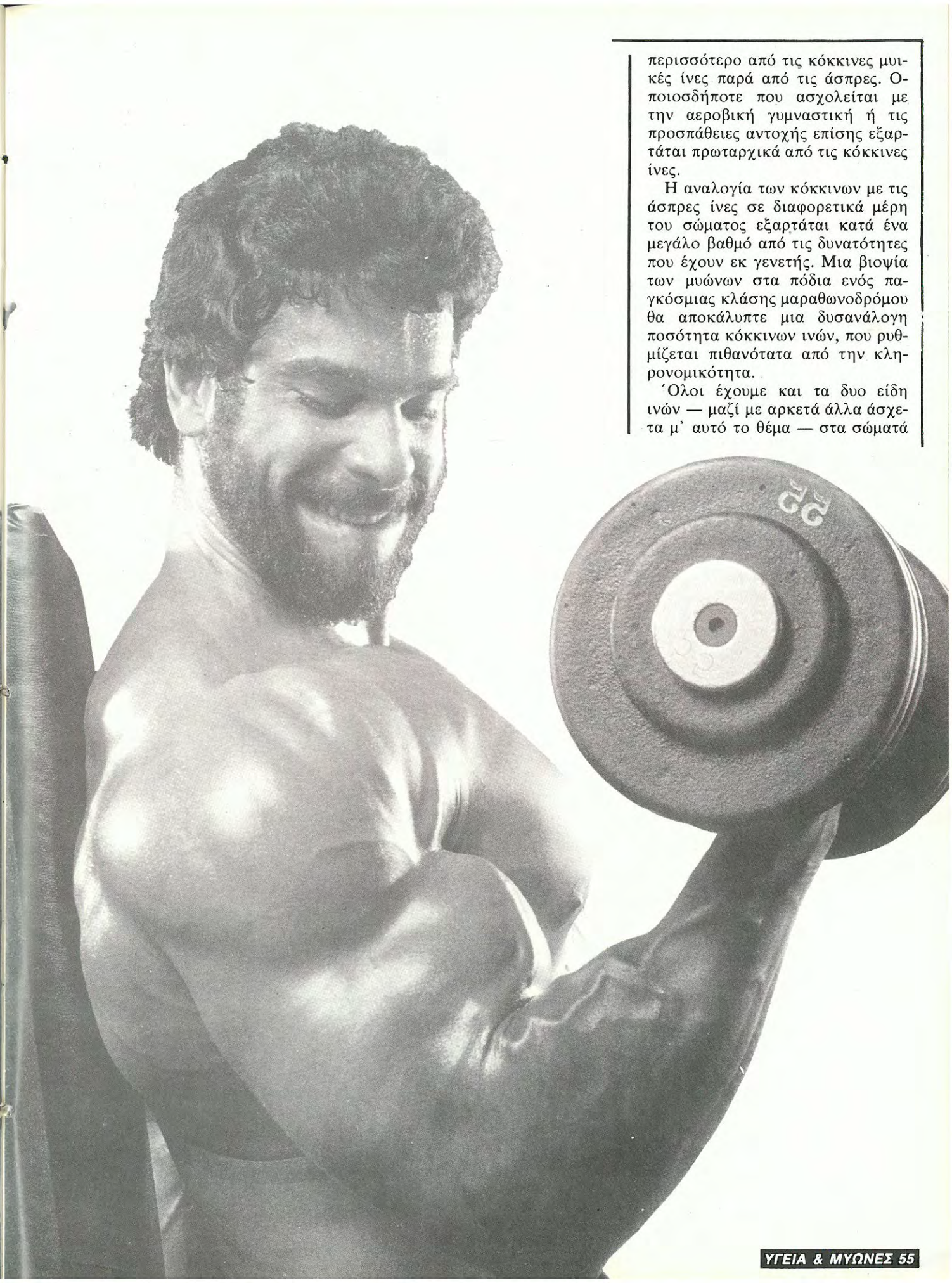
Οι άσπρες μυικές ίνες, απ' την άλλη πλευρά, συστέλλονται πολύ αργά αλλά επίσης κουράζονται και με πιο αργό ρυθμό. Ένας δρομέας μεγάλων αποστάσεων εξαρτάται



περισσότερο από τις κόκκινες μυικές ίνες παρά από τις άσπρες. Οποιοσδήποτε που ασχολείται με την αεροβική γυμναστική ή τις προσπάθειες αντοχής επίσης εξαρτάται πρωταρχικά από τις κόκκινες ίνες.

Η αναλογία των κόκκινων με τις άσπρες ίνες σε διαφορετικά μέρη του σώματος εξαρτάται κατά ένα μεγάλο βαθμό από τις δυνατότητες που έχουν εκ γενετής. Μια βιοψία των μυών στα πόδια ενός παγκόσμιας κλάσης μαραθωνοδρόμου θα αποκάλυπτε μια δυσανάλογη ποσότητα κόκκινων ινών, που ρυθμίζεται πιθανότατα από την κληρονομικότητα.

Όλοι έχουμε και τα δυο είδη ινών — μαζί με αρκετά άλλα άσχετα μ' αυτό το θέμα — στα σώματά

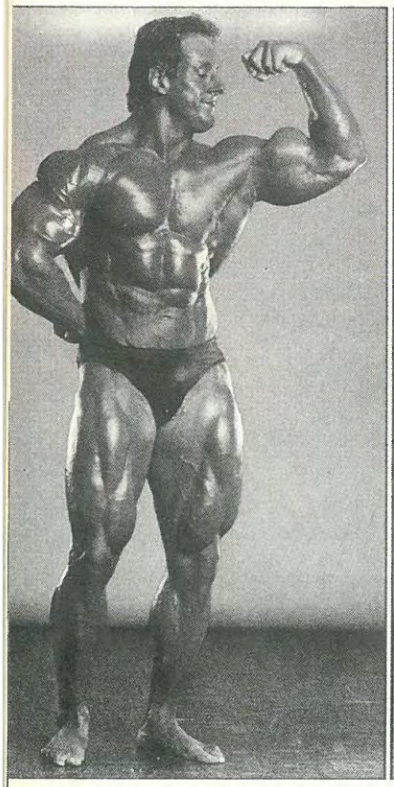


μας. Πρέπει να επινοήσουμε προγράμματα προπόνησης που να διεγείρουν το κάθε είδος. Για την εξάμηνη προπόνηση που περιγράφω, η προπόνηση των κόκκινων ινών αναφέρεται σαν «προπόνηση δύναμης» και η προπόνηση των άσπρων ινών σαν «προπόνηση έντασης».

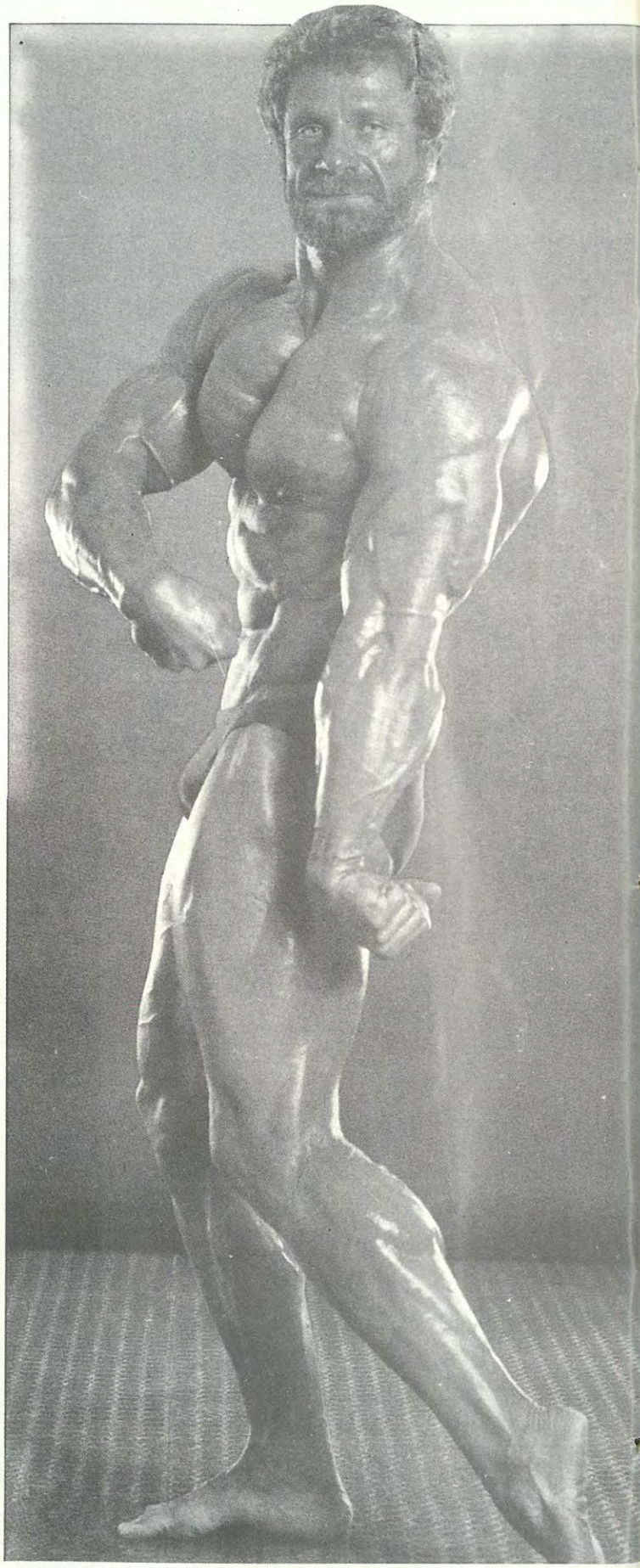
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΓΙΑ ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΙΝΕΣ
Πολλές επαναλήψεις Χ σύντομη ανάπαυλα = Αντοχή.
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΑΣΠΡΕΣ ΙΝΕΣ
Εκρηκτικές Επαναλήψεις Χ Μεγάλα Βάρη = Δύναμη

Η προπόνηση δύναμης απαιτεί πολλές σχετικά επαναλήψεις και ελάχιστες περιόδους ανάπαυσης μεταξύ των σετ. Είναι σχεδιασμένη να θέτει σε δοκιμασία την αεροβική, υψηλής αντοχής ιδιότητα των κόκκινων μυικών ινών, που γίνεται στο πρόγραμμά μας μέσω πολλών επαναλήψεων σε σύντομο διάστημα, παρά λίγων επαναλήψεων με υπερβολικά μεγάλα βάρη.

Στην προπόνηση έντασης δεν είναι η ταχύτητα της προπόνησης που σας δίνει το αποτέλεσμα αλλά, αντίθετα, η ταχύτητα της κάθε επανάληψης μαζί με τη χρήση των



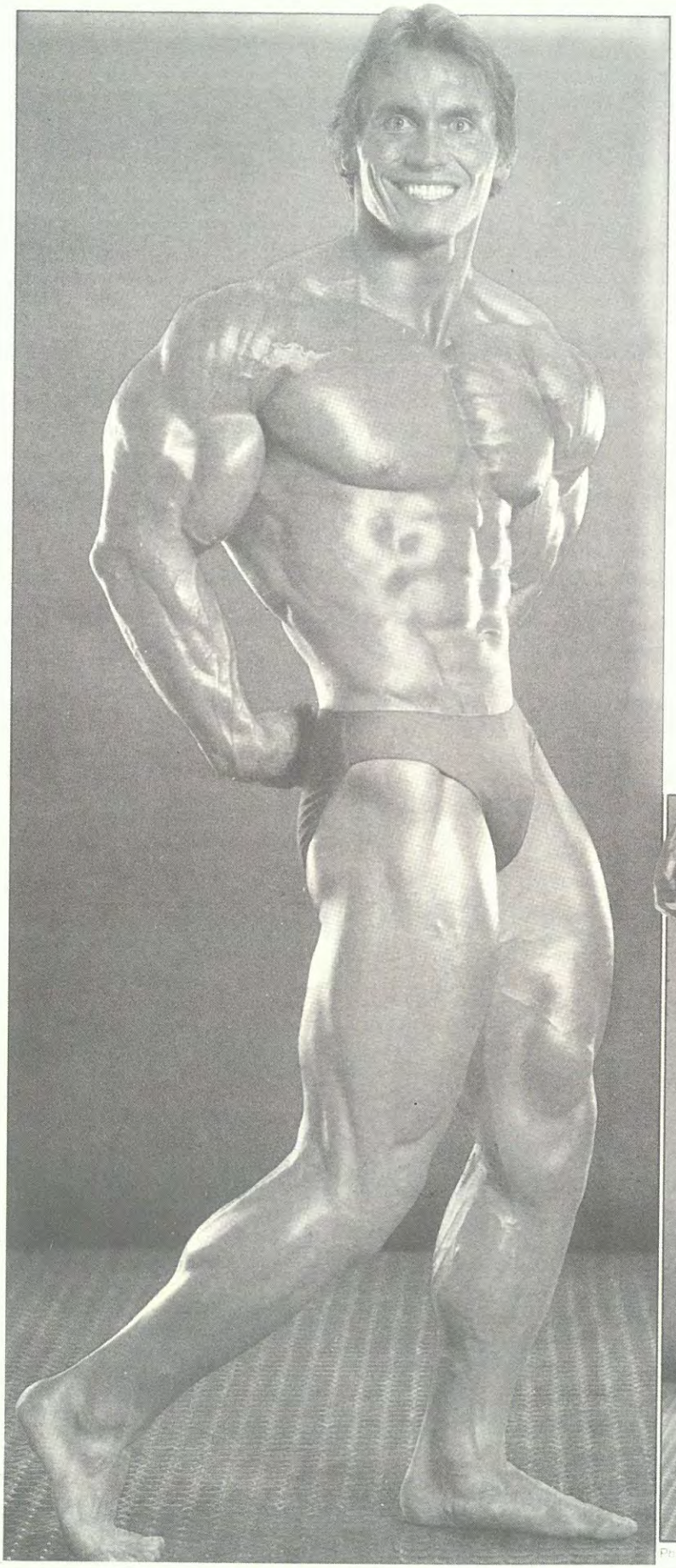


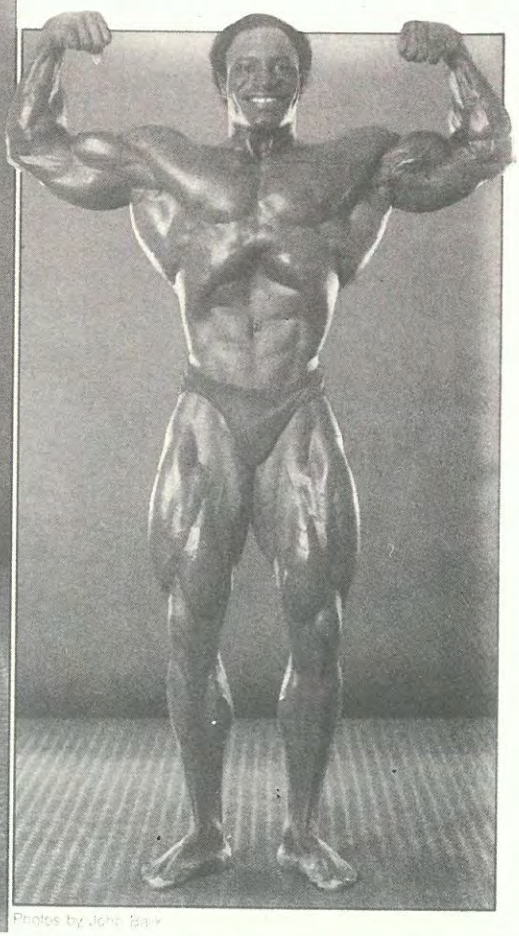


μέγιστων δυνατών βαρών. Οι άσπρες ίνες ανταποκρίνονται καλύτερα σε εκρηκτικές κινήσεις που εκτελούνται με πολύ μεγάλα βάρη. Για την προπόνηση έντασης δεν θα θέλατε να σηκώσετε ένα βάρος σε τρία δευτερόλεπτα ενώ μπορεί να γίνει σε δύο, ή να χρησιμοποιήσετε βάρη που είναι πολύ ελαφριά για μέγιστη διέγερση.

Αυτή η ποικιλία προπόνησης έχει έναν αριθμό άλλων πλεονεκτημάτων. Η προπόνηση έντασης έχει μια τάση να παχαίνει (υπερτροφία) τις ίδιες τις μυικές ίνες. Η προπόνηση δύναμης φέρνει περισσότερο αίμα και γι' αυτό περισσότερα θρεπτικά στοιχεία στην περιοχή που εξασκείται, πράγμα που βελτιώνει και την αντοχή και την αγγειακότητα.

Η ατομική φυσιολογία, δηλ. σαν το μήκος της κοιλιάς του μυώνα μεταξύ του σημείου αφετηρίας και του σημείου πρόσφυσης, επίσης παίζει ρόλο στη συνολική ανάπτυξη. Δεν μπορείτε φυσικά να αυξήσετε το μήκος ενός μυώνα, αλλά μπορείτε να πετύχετε τη μέγιστη ανάπτυξη των μυώνων που έχετε





Photos by John Balik

μ' ένα συνδυασμό έκτασης των μυών/τενόντων όσο το δυνατόν πιο πολύ και εκτέλεσης ασκήσεων από μια ποικιλία γωνιών για να δουλέψει ο μυώνας όσο το δυνατόν πιο πολύ.

Το ακόλουθο πρόγραμμα απευθύνεται σ' όλους τους παραπάνω συλλογισμούς. Οι προπονήσεις πρέπει να γίνονται με ένα πρόγραμμα μιας μέρας ανάπαυσης μετά την πρώτη εκγύμναση, δυο μέρες μετά τη δεύτερη, μια μέρα μετά την τρίτη κ.ο.κ. Η ποσότητα των βαρών που προτείνεται για χρήση, είναι, φυσικά, σχετική με το επίπεδο δύναμης του ατόμου, έτσι θα ποικίλλει. Το πρόγραμμα των επαναλήψεων, όμως, είναι απαραίτητο για να πετύχουμε ιδιαίτερα αποτελέσματα, έτσι ακολουθήστε με ακρίβεια αυτές τις οδηγίες.

ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΟ ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΜΥΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ

Οι ακόλουθοι χάρτες δείχνουν πώς μπορείτε να προπονήσετε κάθε μέρος του σώματος δυο φορές τη βδομάδα, χρησιμοποιώντας την προπόνηση δύναμης τη μια φορά και την προπόνηση έντασης την άλλη. Μετά από κάθε άσκηση καταρτίζετε τον αριθμό των βαρών και των επαναλήψεων που πρέπει να κάνετε για κάθε σετ. Πρέπει τότε να προσαρμόσετε τα βάρη σας σύμφωνα με το επίπεδο δύναμής σας. Για παράδειγμα, σηκώνω μεγάλα βάρη στον πάγκο, ανεβαίνοντας στα 165 κιλά για κάθε μια επανάληψη. Καθορίστε το μέγιστο βάρος σας για τις πιέσεις πάγκου, μετά καθορίστε την αναλογία του με τη δικιά μου, το δικό μου βάρος με το δικό σας. Η απάντηση είναι το ποσοστό διαφοράς μεταξύ των επίπεδων δύναμής μας. Πολλαπλασιάστε την ποσότητα των βαρών με αυτό το ποσοστό για να καθορίσετε τα επίπεδα βαρών σας. Για παράδειγμα αν το μάξιμουμ που κάνετε στις πιέσεις πάγκου είναι 115 κιλά, διαιρέστε το με τα 165 και θα πάρετε 68%. Πολλαπλασιάστε όλα τα βάρη με το 68 για να καθορίσετε τα μέγιστα βάρη που μπορείτε να χειριστείτε με ασφάλεια.

Ντην Τόρναμπην

ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ

Α. ΣΤΗΘΟΣ (ένταση)
1) Πιέσεις Πάγκου: 60×10, 100×8, 125×6, 140×6, 150×1, 165×1
2) Επικλινείς Εκτάσεις: 25×8, 30×6, 35×5, 40×3, 45×2
3) Πουλ-όβερ: 45×8, 50×6

Β. ΩΜΟΙ (όγκος)
1) Πλευρικές: 15×15, 25×8
2) Καθιστές Πιέσεις: 50×15, 60×12, 75×8
3) Κάμψεις Πλευρικών: 10×15, 10×15, 15×10
4) Ορθή Κωπηλατική: 40×15, 50×12, 60×8

Γ. ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ (όγκος)
1) Κάμψεις Αυτοσυγκέντρωσης: 25×15, 35×12, 40×8
2) Έλξεις με Τροχαλία σε Όρθια Στάση: 40×15, 50×12, 60×8
3) Επικλινείς κάμψεις με Αλτήρες: 15×15, 30×12, 30×8
4) Κάμψεις Δικεφάλων: 40×15, 50×12, 60×8

Δ. ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ (Ένταση)
1) Επικλινείς άρσεις ποδιών: Βάρος Σώματος×30, ΒΣ×40, ΒΣ×20
2) Ρωμαϊκή καρέκλα: 20×10, 30×10, 40×10
3) Διπλώσεις Κορμού-Ποδιών: 25×20, 25×30, 25×50
4) Πλάγια σιτ-απ: 24×15, 50×10, 50×20

ΔΕΥΤΕΡΗ ΜΕΡΑ

Α. ΠΟΔΙΑ (όγκος)
1) Εκτάσεις Ποδιών: 50×20, 60×15, 70×12, 80×8
2) Πιέσεις Ποδιών: 140×15, 160×12, 180×12, 200×8
3) Κάμψεις Ποδιών: 35×20, 45×15, 55×12, 60×8
4) Άρσεις θανάτου με Τεντωμένα Πόδια: 45×12, 55×10, 35×15

Β. ΠΛΑΤΗ (ένταση)
1) Άρσεις Θανάτου: 60×15, 100×10, 140×8, 165×6 180×5, 200×3
2) Ανορθώσεις Ώμων: 60×12, 100×10, 140×8, 160×6, 180×5, 210×4
3) Κωπηλατική με Ένα Χέρι: 35×10, 40×8, 50×6, 55×4, 60×3
4) Οπισθολαίμιες Έλξεις με Τροχαλία: 75×8, 80×6, 85×4, 95×3

Γ. ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ (όγκος)
1) Αντίστροφα Πρες-ντάουν: 35×15, 40×12, 45×8, 40×10
2) Εκτάσεις σε Ύπτια Στάση: 35×12, 30×15, 40×10
3) Πους-άπς Τρικεφάλων: ΒΣ×20, ΒΣ×20, ΒΣ×15
4) Εκτάσεις με Αλτήρα σε Καθιστή Στάση: 10×15, 15×15, 20×12

Δ. ΓΑΜΠΕΣ (Ένταση)
1) Πιέσεις Ποδιών (στις μύτες ποδιών): 135×10, 150×8, 180×6, 215×5, 225×5, 135×15
2) Έκταση Ενός Ποδιού: ΒΣ×5 λεπτά, ΒΣ×5 λεπτά

ΤΡΙΤΗ ΜΕΡΑ

Α. ΣΤΗΘΟΣ (Όγκος)
1) Εκτάσεις με τροχαλία: 20×20, 25×15, 30×12
2) Επικλινείς Πιέσεις: 60×20, 80×15, 90×12, 80×12
3) Επικλινείς Εκτάσεις: 15×15, 20×12, 25×10
4) Βυθίσεις: ΒΣ×25, 10×15, 15×12, ΒΣ×20

Β. ΩΜΟΙ (Ένταση)
1) Καθιστές Πιέσεις: 60×10, 70×8, 80×5, 90×3, 100×3, 75×6
2) Όρθια Κωπηλατική: 20×8, 25×6, 30×4, 35×4, 25×6
3) Κάμψεις Πλευρικών: 25×8, 30×4, 35×4, 25×6

Γ. ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ (Ένταση)

1) Κάμψεις σε Όρθια Στάση: 60×10, 80×6, 90×5, 100×3, 110×2, 85×6
2) Κάμψεις Ενός Χεριού με Αυτοσυγκέντρωση: 20×6, 25×4, 30×4, 20×6
3) Αντίστροφες Κάμψεις: 35×8, 40×8, 45×6, 55×6

Δ. ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

1) Πλαϊνές Κάμψεις με Ράβδο: 15 επαναλήψεις, 20, 20, 10
2) Γόνατα - μέσα: ΒΣ×15, ΒΣ×20, ΒΣ×25, ΒΣ×20
3) Επικλινείς Συστροφές (με ράβδο): 30, 40, 50
4) Πλαϊνές Αναδιπλώσεις: ΒΣ×20, ΒΣ×40, ΒΣ×15

ΤΕΤΑΡΤΗ ΜΕΡΑ

Α. ΠΟΔΙΑ (Ένταση)

1) Σκουώτ: 60×15, 125×8, 185×6, 250×3
2) Εκτάσεις Ποδιών: 30×12, 40×10, 50×6, 60×4
3) Κάμψεις Ποδιών: 30×10, 40×8, 45×6, 55×4, 65×4, 50×6, 45×8

Β. ΠΛΑΤΗ (Όγκος)

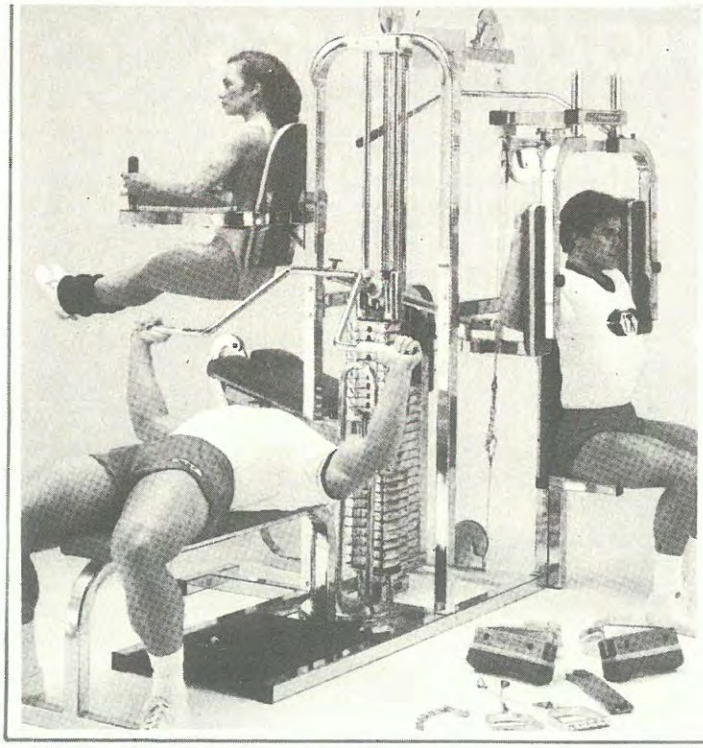
1) Πουλ-όβερ: 35×20, 40×15, 45×12, 50×10
2) Κωπηλατική στη χαμηλή τροχαλία: 80×15, 90×12, 100×12
3) Πιέσεις κάτω με Τεντωμένους Βραχίονες: 30×25, 35×15, 30×20, 35×12
4) Έλξεις στο Μονόζυγο: ΒΣ×8, ΒΣ×10, ΒΣ×12

Γ. ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ (Ένταση)

1) Σε πάγκο με Στενή Λαβή: 50×8, 85×6, 100×5, 110×3, 100×6, 85×8
2) Αντίστροφες Ύπτιες Εκτάσεις: 45×8, 50×6, 55×4, 50×6
3) Κικ-μπακ: 25×8, 30×6, 35×4

Δ. ΓΑΜΠΕΣ (όγκος)

1) Άρσεις σε Όρθια Στάση: 90×30, 115×20, 135×15, 160×20
2) Άρσεις Γαϊδάρου: ΒΣ×15, ΒΣ×20, ΒΣ×30, ΒΣ×30
3) Άρσεις Δαχτύλων των Ποδιών: ΒΣ×50, ΒΣ×40, ΒΣ×30



ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΑ ΠΟΛΛΩΝ ΘΕΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΩΝ
Η ΝΕΑ ΜΟΔΑ ΣΤΑ ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

8224794 - ΑΘΗΝΑ

ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΖΟΥΜΕ
ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ
ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΕΣ

Ο ΣΟΥΠΕΡΣΤΑΡ ΖΕΗΝ ΒΓΑΖΕΙ ΤΕΛΙΚΑ ΕΝΑ ΒΑΡΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΤΟΥ

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

Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ ΜΟΥ ΗΤΑΝ ΕΝΑ ΜΑΡΤΥΡΙΟ

Από τον Φρανκ Ζέην
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ
Απόδοση Μίνα Καρύδη

Κατά τη διάρκεια της περασμένης χρονιάς άρχισα να ασχολούμαι με την ποδηλασία. Γοητευμένος όπως ήμουν με το καινούργιο μου χόμπυ, πήρα μια άσχημη τούμπα και τραυμάτισα τον ώμο μου. Δεν μπορούσα να προπονηθώ για έναν ολόκληρο μήνα. Ο αγώνας Μίστερ Ολύμπια πλησίαζε και εγώ δεν ήμουν σε θέση να κάνω καθόλου επικλινείς ή οριζόντιες πιέσεις πάγκου, δύο ασκήσεις στις οποίες πάντα βασιζόμουν για να διατηρήσω το πάνω μέρος του σώματος μου.

Έπρεπε να κάνω κάποια άσκηση πίεσης και έπρεπε να βρώ κάτι που δεν θα με πονούσε. Με τα ελεύθερα βάρη, είτε μπάρες, είτε αλτήρες, τα βάρη κινούνται με αστάθεια και θα μπορούσα να ξανατραυματίσω τον ώμο μου. Έκανα επικλινείς πιέσεις στις μηχανές Γιουνιβέρσαλ και Σμιθ, ανυψωμένες μόνο κατά 10-15 μοίρες, πράγμα που ταχτοποίησε το πάνω μέρος των θωρακικών μου. Όμως το κάτω μέρος ήταν πάντα πολύ καλά αναπτυγμένο και εγώ είχα αποφασίσει ότι δεν χρειαζόταν καθόλου παραπάνω δουλειά. Έκανα περίπου πέντε σετ επικλινών πιέσεων, φτάνοντας τα 90 κιλά με προσαυξήσεις δέκα κιλών και αρχίζοντας με μια 45κιλη προθέρμανση.

Πήγα σε τρία γυμναστήρια: στου Γκολντ, όπου χρησιμοποίησα τη μηχανή Γιουνιβέρσαλ και λίγο από τον εξοπλισμό Πολάρις για διάφορα μέρη του σώματος μου· στο Γουέρλντ, όπου έκανα την περισσότερη από την προπόνηση μου· και στο Κέντρο Μπόντυ-Μπίλντιγκ της Σάντα Μόνικα.

Είχα πολλά χρόνια να σκεφτώ την ανάπτυξη του στήθους μου. Πιστεύω ότι το στήθος του Στηβ Ρηβς είναι ακόμη το καλύτερο. Δεν νομίζω ότι οι μεγάλοι θωρακικοί δείχνουν καλοί. Αφαιρούν από τους δελτοειδείς και τους βραχίονες και ακόμη και από την πλάτη μια καλή όψη.

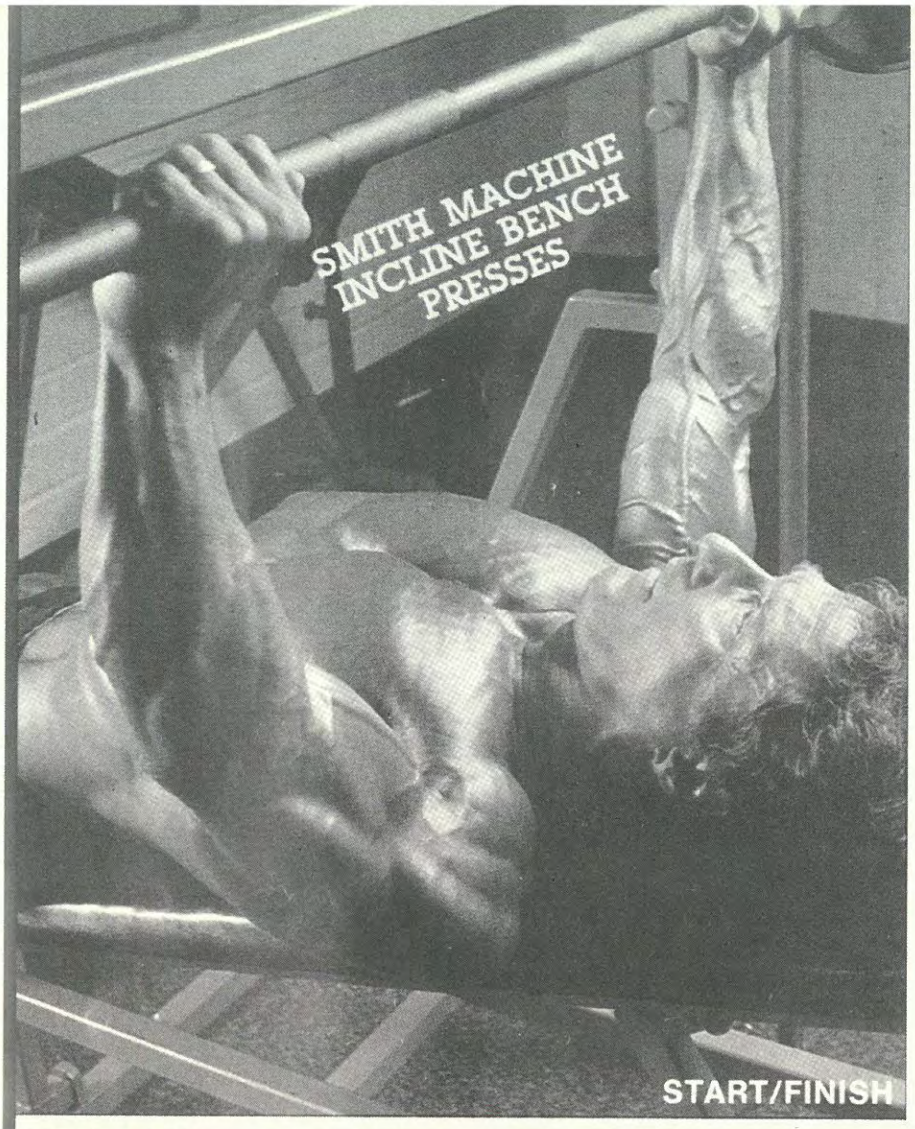
Εκτός από το μπόντυ-μπίλντιγκ με ενδιαφέρουν και άλλες δραστηριότητες και αθλήματα, όπως η ποδηλασία και η τοξοβολία. Δεν χρειάζεστε μεγάλους θωρακικούς στα περισσότερα αθλήματα. Χρειάζεστε πράγματι δελτοειδείς, βραχίονες και πλάτη. Ακόμη και οι κολυμβητές δεν χρειάζονται μεγάλους θωρακικούς: είναι μια παρεμπόδιση.

Όταν ο Άρνολντ και εγώ αρχίσαμε να κάνουμε τοξοβολία περιλάμβανα την πλάτη επειδή μαζί, είχε πάντα σημάδια στους θωρακικούς του από τη χορδή του τόξου, γιατί ήταν τόσο μεγάλοι ώστε έμπαιναν στο δρόμο του.

Οι θωρακικοί πρέπει να είναι χωρίς λίπος, πλατείς, αστράφτοντες και γραμμωμένοι, χωρίς να είναι υπερβολικά αναπτυγμένοι στο κάτω μέρος τους και με κάποια θωρακική ανάπτυξη για να δώσει διαχωρισμό. Αυτό είναι που σκέφτηκε ο Στηβ Ρηβς 30 χρόνια πριν και η δικιά του ανάπτυξη μιλάει από μόνη της. Ο Ντον Χάουγορθ είχε επίσης θωρακικούς που θαύμαζα.

Δεν κάνω πολύ βαρειά δουλειά στο στήθος μου πια. Αυτό που κάνω εγώ είναι να δουλεύω το στήθος μου με τους δελτοειδείς μου και την πλάτη μου. Οι δελτοειδείς και η πλάτη είναι περιοχές με μεγάλους μυώνες και η δουλειά που γίνεται στους θωρακικούς ταιριάζει εύκολα. Στο παρελθόν δούλευα στήθος, ώμους και τρικέφαλους, αλλά τώρα έχω αντικαταστήσει τρικέφαλους με την πλάτη.

Αρχίζω με οποιοδήποτε από τους τρεις - δελτοειδείς, θωρακικούς ή πλάτη. Η χρησιμοποίηση της Αρχής Απομονωμένης Έντασης Γουήντερ μετά από την εκγύμναση του στήθους μου και η ένταση των θωρακικών βοηθάει τις γραμμώσεις. Την περασμένη χρονιά δούλευα το στήθος μου κάθε τρεις μέρες περίπου. Τον τελευταίο μήνα της προπόνησης μου για το Μίστερ Ολύμπια 1983 εκγυμνάστηκα ανάλογα με το πως ένιωθα. Αν οι δελτοειδείς μου ήταν πολύ πονεμένοι, δούλευα περιοχές μακριά από αυτούς. Δυο βδομάδες πριν από τον αγώνα στις 5 Σεπτεμβρίου άρχισα να χρησιμοποιώ τη διπλά διαχωρισμένη ρουτίνα του Γουήντερ, δουλεύοντας τα πόδια το πρωΐ και το στήθος με τους ώμους το απόγευμα, σύμφωνα με το γραφτό ημερολόγιό μου. Την έκτη εβδομάδα δούλεψα την πλάτη μου. Την έβδομη έκανα βραχίονες το πρωΐ και πόδια τη νύχτα. Την όγδοη έκανα στήθος και ώμους το πρωΐ. Την ένατη δούλεψα μόνο την πλάτη μου. Πριν φύγω για τη Γερμανία προπονήθηκα έντεκα μέρες στη σειρά. Εκγύμνασα ό,τι χρειαζόταν πιο πολύ βελτίωση. Κοίταζα στον καθρέφτη κάθε πρωΐ και αποφάσιζα τη ρουτίνα της μέρας. Μερικές φορές δούλευα τα ίδια μέρη του σώματος δυο μέρες στη σειρά.

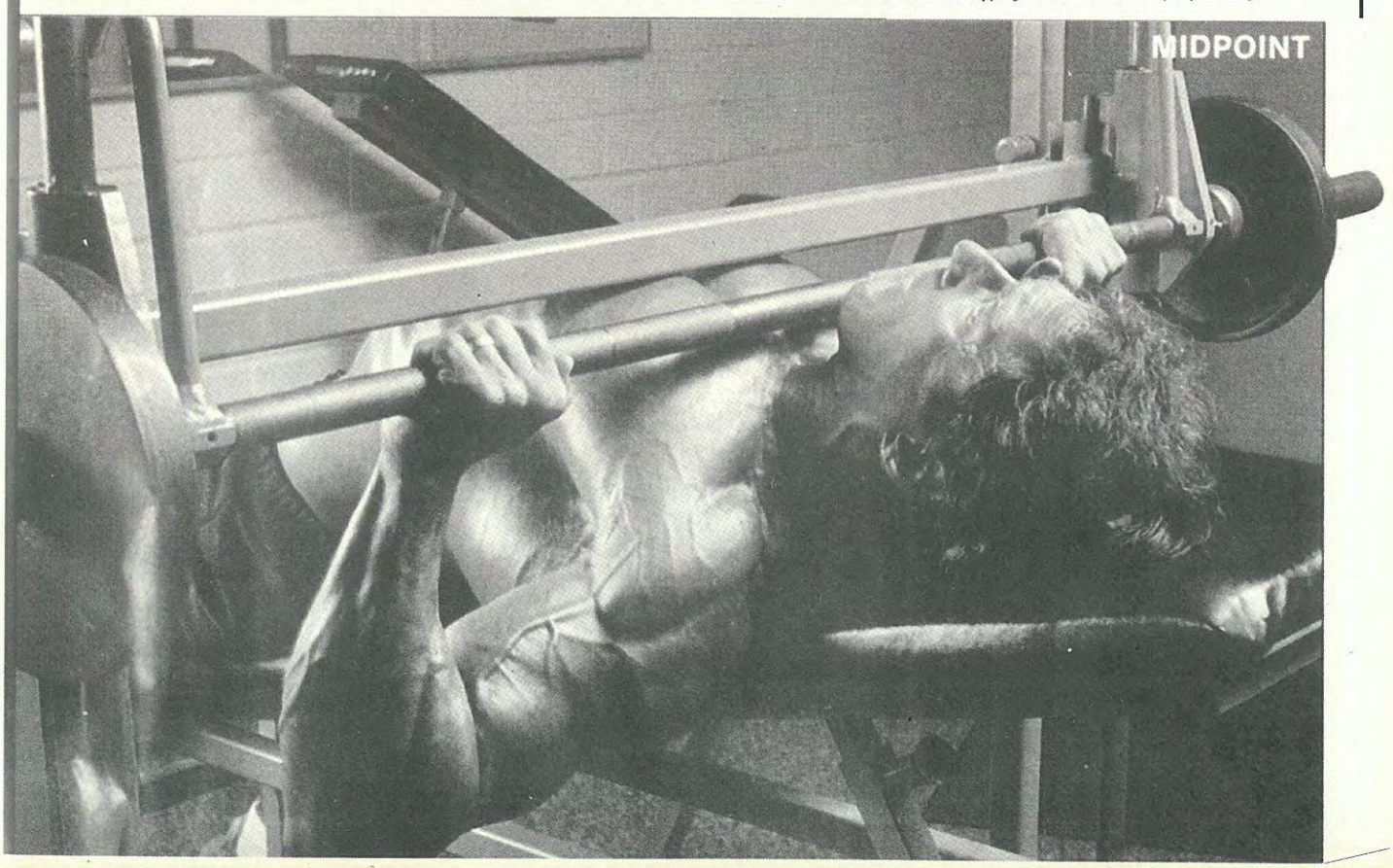


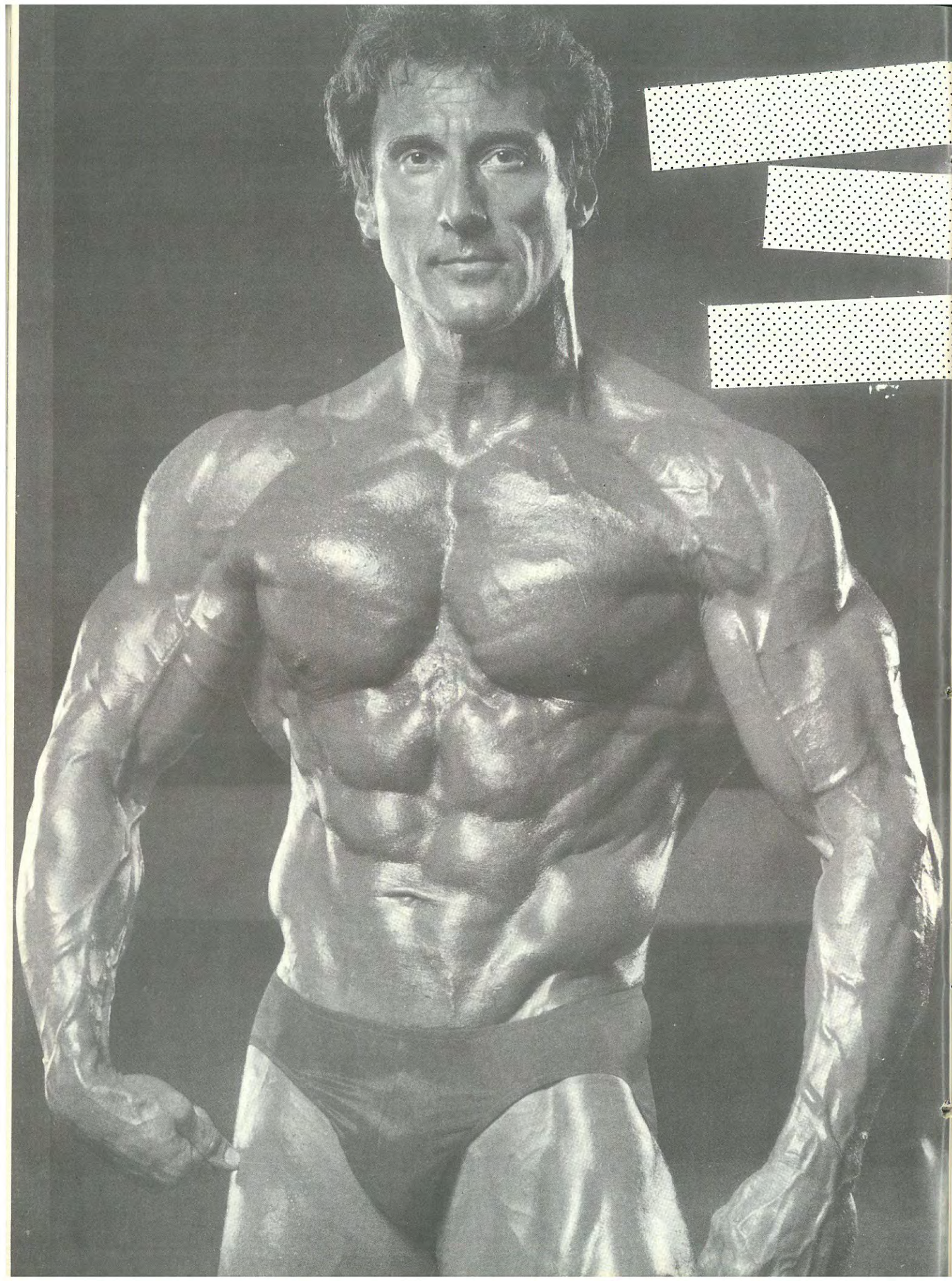
Δούλευα το στήθος μου κάθε τρίτη ή τέταρτη μέρα.

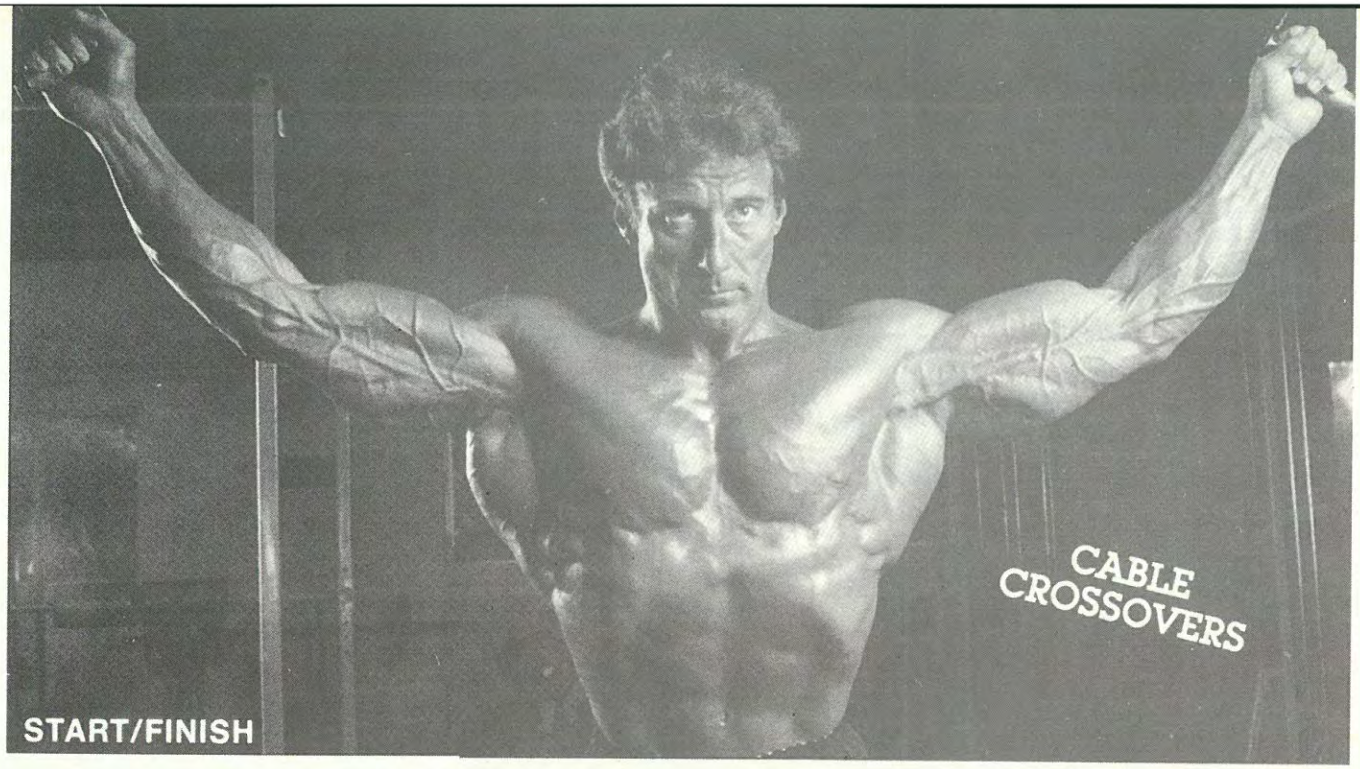
Μια ακόμη άσκηση που έχω κάνει στο παρελθόν είναι οι πιέσεις πάγκου, αν και σ' αυτό το σημείο τις αποφεύγω επειδή αναπτύσσει το κάτω μέρος των θωρακικών. Παρόλα αυτά, κάνει ολόκληρο το πάνω μέρος του σώματος μεγαλύτερο. Επίσης με ενδιαφέρει να κάνω επικλινείς ασκήσεις όλων των ειδών.

Μου αρέσουν επίσης τα πουλ-όβερς. Φημίζομαι για την ανάπτυξη των οδοντωτών μου μυών, που έχω αποκτήσει κυρίως με πουλ-όβερ με αλτήρες. Συχνά κάνω την άσκηση αποκλειστικά για τους οδοντωτούς. Μου αρέσει να κάνω τα πουλ-όβερ τελευταία στην εκγύμναση του στήθους μου επειδή με οδηγεί στις έλξεις προς τα κάτω καθώς αρχίζω την προπόνηση των πλευρικών μου. Μπορεί επίσης να με οδηγήσει στους πίσω δελτοειδείς. Μου αρέσει να τελειώνω ένα μέρος του σώματος με μια άσκηση που γυμνάζει επίσης και το επόμενο μέρος του σώματος που πρόκειται να προπονήσω. Λειτουργεί σαν προθέρμανση.

Οι βυθίσεις είναι επικίνδυνες. Γνωρίζω πολλούς μπόντυ-μπίλντερς που έχουν τραυματιστεί με αυτές. Υπήρχαν εποχές που έκανα βαρειές







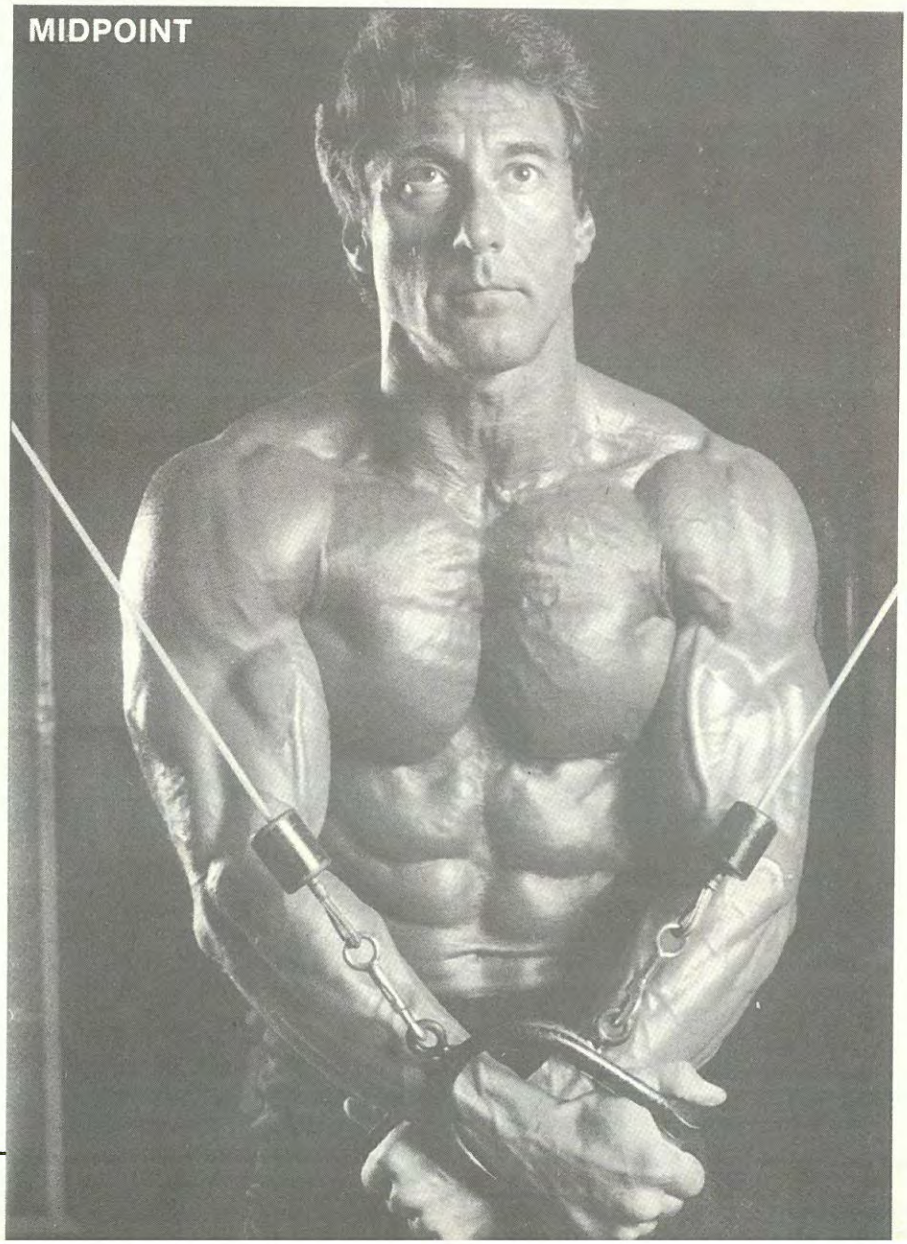
βυθίσεις, οχτώ επαναλήψεις με 45 κιλά, αλλά δεν τις έκανα τελευταία εξ αιτίας του τραυματισμού του ώμου μου.

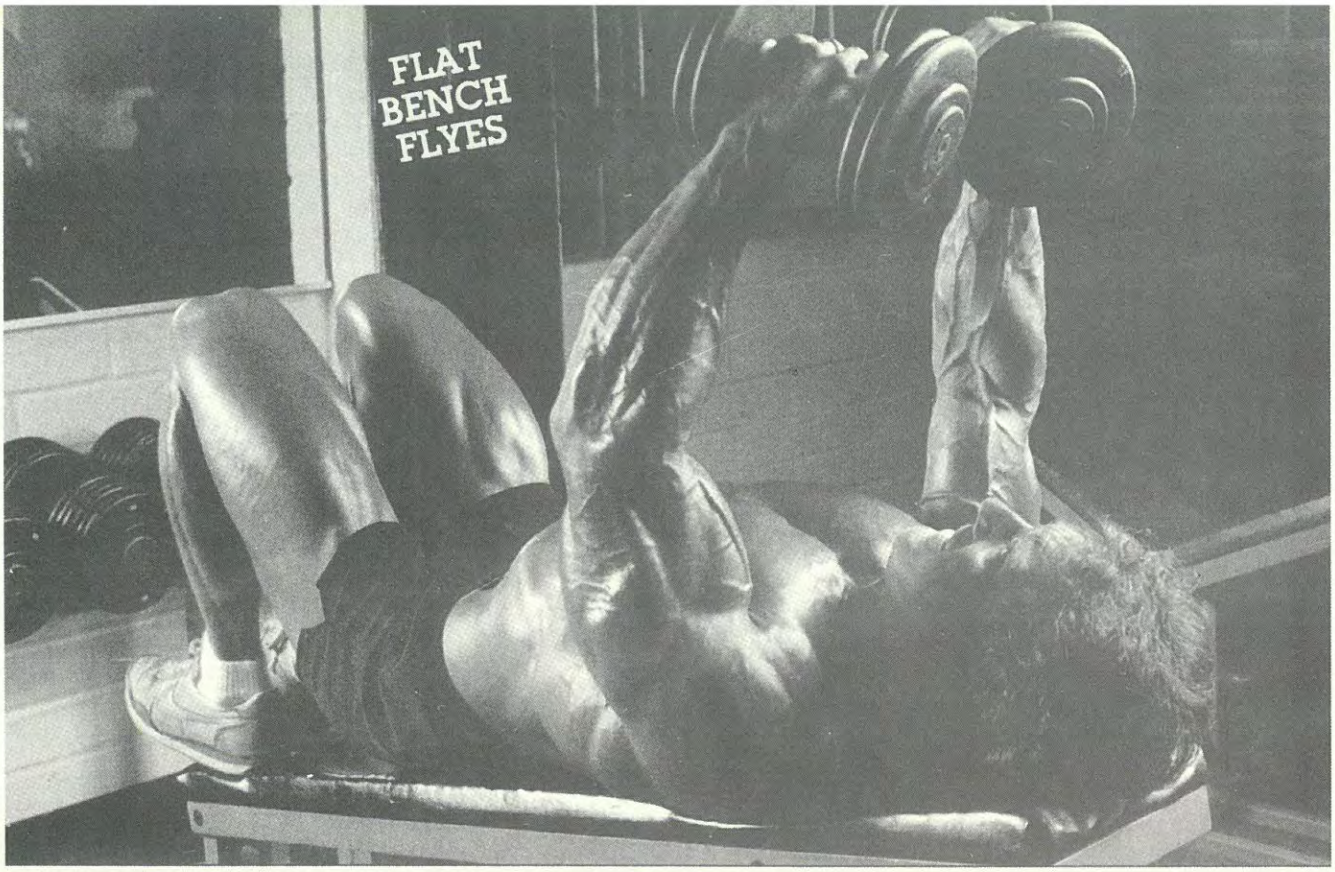
Εξ αιτίας αυτού του τραυματισμού δεν ήμουν σε θέση να κάνω τις τέσσερεις κύριες βασικές ασκήσεις: πιέσεις πάγκου, επικλινείς πιέσεις με μπάρα σε μια γωνία 30 μοίρες, καθιστές πιέσεις με αλτήρα σε μια γωνία 75 μοίρες και βυθίσεις. Έπρεπε να συγκεντρωθώ πιο πολύ στις κινήσεις απομόνωσης. Αυτό είναι που είναι καλό σχετικά με τις μηχανές Γιουνιβέρσαλ, Σμιθ και Πολάρις· απομονώνουν ένα μυώνα και σας επιτρέπουν να δουλέψετε γύρω από έναν τραυματισμό.

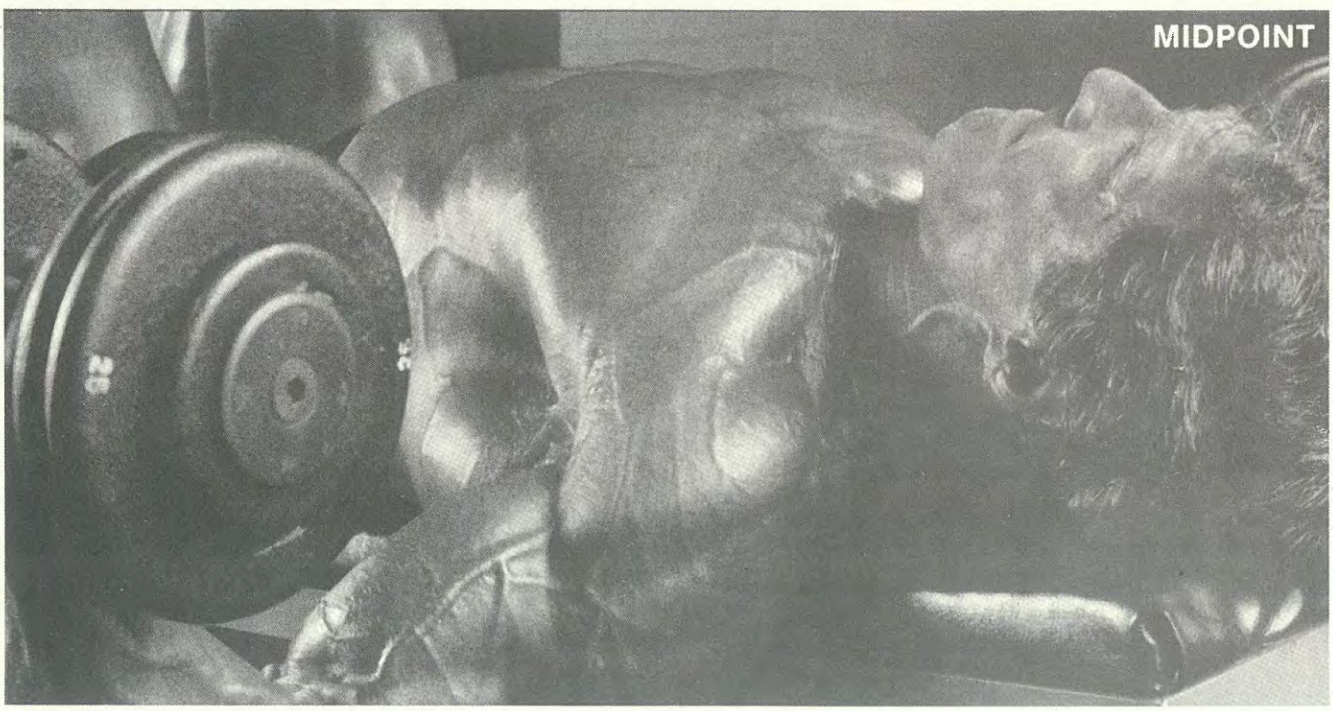
Διακινδυνεύετε όταν προπονείστε με έναν τραυματισμό, ειδικά όταν προετοιμάζεστε για έναν αγώνα. Είναι σχεδόν σαν να περπατάτε πάνω σε ένα τεντωμένο σχοινί. Φυσικά, μαζί με την ηλικία έρχεται και η ανάγκη για μεγαλύτερη φροντίδα. Αλλά νομίζω ότι εξακολουθώ να κρατιέμαι πολύ καλά.

Νομίζω ότι είναι καλή ιδέα να δουλέψετε και το στήθος και τους ώμους την ίδια μέρα αν έχετε κάποιο πρόβλημα με τους δελτοειδείς σας. Εγώ θα πολλές ασκήσεις για την πλάτη δουλεύουν τους πίσω δελτοειδείς.

Οι ασκήσεις για το στήθος, την πλάτη και τους δελτοειδείς







επηρεάζουν όλους τους δελτοειδείς. Για αυτό παίρνω την ευκαιρία να δουλεύω δύο-τρία μέρη ταυτόχρονα. Αυτό είναι το σύστημα προπόνησης που χρησιμοποίησα αυτή την περασμένη περίοδο και νομίζω ότι δούλεψε καλά για μένα. Με κατέστησε ικανό να παρακάμψω έξυπνα έναν τραυματισμό που θα μπορούσε αλλοιώς να με ανάγκαζε να τα παρατήσω. Με έπεισε επίσης να αναπτύξω το στήθος σύμφωνα με ένα σχέδιο που πίστευα πάντα ότι ήταν το καλύτερο για μένα. Στο παρελθόν αισθάνθηκα ότι έπρεπε να αποκτήσω όγκο για να προσαρμοστώ στις απαιτήσεις του ανταγωνισμού. Δεν νομίζω ότι θα επιδιώξω ποτέ το μέγεθος του στήθους που επεδίωκα κάποτε. Θα μπορούσα να πω ότι βγαίνει ένα βάρος από το στήθος μου. Έχω επιστρέψει στην ποιότητα που εκτιμώ πιο πολύ στο μπόντυ-μπίλντινγκ - τη συμμετρία.

ΦΡΑΝΚ ΖΕΗΝ

ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΑΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΑΡΟΧΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ!

ΚΑΚΟ ΑΙΜΑ

Από τον Φρέντερικ Χάτφηλντ
Απόδοση: Μίνα Καρύδη

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

Η ονομαστή μακροχρόνια έχθρα του 19ου αιώνα μεταξύ των Χάτφηλντ και ΜακΚόϋς (μια κατάσταση στην οποία εγώ δεν είχα καμιά σχέση γιατί προέρχομαι από διαφορετικό σόϊ) οφειλόταν, όπως έμαθα στο "κακό αίμα". Τι σήμαινε αυτό; και τι έχει να κάνει με το μπόντυ-μπίλντιγκ;

Λοιπόν, ο όρος κακό αίμα έχει πρόσφατα αποκτήσει για μένα μια καινούργια σημασία. Είχα την ευκαιρία να παρατηρήσω μρικά εκπληκτικά προβλήματα του αίματος που μπορούν να εμφανιστούν μεταξύ των μπόντυ-μπίλντερς και άλλων αθλητών. Μερικές από αυτές τις διαταραχές του αίματος δεν είναι άμεσα παρατηρητέες με την παραδοσιακή μέθοδο της ανάλυσης, που έχει να κάνει με τα περιγράμματα των ενζύμων και άλλω συστατικών του αίματος. Και μερικές από τις διαταραχές είναι σημαντικές για τη βελτίωση της δύναμης και του μεγέθους, χωρίς να αναφέρουμε την υγεία.

Ακριβώς το πως ανακατεύτηκα σε αυτό τον γοητευτικό τομέα προπόνησης είναι ενδιαφέρον γιατί είχε να κάνει με τις προετοιμασίες μου για το Παγκόσμιο Πρωτάθλημ στο πάουερ-λίφτιγκ. προσπαθώντας απεγνωσμένα να διορθώσω μια ατέλεια στη λαβή μου, ζήτησα τη βοήθεια του Δρ Ντίντριχ Σόπλερ. Ο Δρ Σόπλερ ειδικεύεται στον βελονισμό, ιδιαίτερα στον τύπο που χρησιμοποιεί μια ακτίνα λέηζερ.

Ο Δρ Σόπλερ μου είπε ότι έχει εργαστεί με μια ομάδα μπόντυ-μπίλντερς για να βελτιώσει τη δύναμη τους. Μια από τις τεχνικές που χρησιμοποιεί είναι η μικροσκοπική ανάλυση του αίματός τους. Έμεινα κατάπληκτος από την παράταξη των διαταραχών του αίματος που μπορούσε να εντοπίσει με μια απλή ορατή παρατήρηση! Αυτό που με κατέπληξε ακόμα περισσότερο ήταν τα αποτελέσματα που πετυχαίνει στις θεραπείες του! Το γνωρίζω αυτό από πρώτο χέρι, επειδή το οφείλω στην εμπειρογνωμοσύνη του το ότι είχα κάποια ελπίδα να νικήσω στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα. Πράγματι κέρδισα και ίσως να το ξέρετε, υποστηρίζω πολύ τις μεθόδους αυτού του επιστήμονα. Το τρόπαιό μου από το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα βρίσκεται στο γραφείο της ρεσεψιόν του.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΑΙΜΑ

Μια μικροσκοπική φωτογραφία του "καλού" αίματος δείχνει ότι τα ερυθρά αιμοσφαίρια, ομοιόμορφα κατασκευασμένα και επιπλέοντα ελεύθερα στο πλάσμα. Το ίδιο το πλάσμα είναι καθαρό με λίγο ή καθόλου σταγονίδια λίπους. Δεν υπάρχουν σημάδια θρόμβων, βακτηριδίων ή άλλης ξένης ύλης. Δεν υπάρχουν σημάδια ασθένειας ή πίεσης. Αυτό είναι το είδος του αίματος που θα πρέπει να κυλάει στο κυκλοφοριακό σύστημα ενός υγιούς ατόμου.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΚΟ ΑΙΜΑ

Ο χάρτης στο εργαστήριο του Δρ Σόπλερ απεικονίζει όχι λιγότερες από δύο δωδεκάδες διαφορετικές παθήσεις του αίματος. Οι περισσότερες από αυτές συμβαίνουν μόνο σε αληθινά άρρωστους ανθρώπους, αλλά λίγες είναι πολύ κοινές μεταξύ ανθρώπων που συνήθως θεωρούνται υγιείς, συμπεριλαμβανομένων και μερικών μπόντυ-μπίλντερς. "Οι μπόντυ-μπίλντερς βρίσκονται κάτω από πολύ πίεση", εξήγησε ο Δρ Σόπλερ. "Και αυτό μπορεί να οφείλεται στη βαρειά προπόνηση, το ψυχολογικό στρες ή ακόμη και σε φάρμακα όπως τα αναβολικά στεροειδή".

"Περίμενε ένα λεπτό!" Διέκοψα. "Εννοείς ότι η χρησιμοποίηση τέτοιων φαρμάκων μπορεί να επιφέρει αλλαγή στη φυσιολογική σύνθεση του αίματος;"

"Ναι, αυτό εννοώ", απάντησε ο καλός γιατρός. "Μάλιστα, μερικές από αυτές τις αλλαγές μπορούν να ανιχνευτούν με ένα απλό μικροσκόπιο ακόμη και προτού οι χημικές αναλύσεις τις ανακαλύψουν. Είναι δυνατό να θεραπευτούν αποτελεσματικά τέτοια προβλήματα όταν είναι ακόμη πολύ μικρά και εύκολα ανατρέψιμα".

Επιθυμώντας να καταλάβω εντελώς, ρώτησα "εννοείται ότι αν είχα κάποια πληγή στο συκώτι μου, για παράδειγμα, από τη χρήση στεροειδών ή από άλλα στρες, θα μπορούσατε να το δείτε αυτό στο αίμα μου;"

Δείχνοντας στο χάρτη του, ο Δρ Σόπλερ είπε: "Αυτό είναι κάτι που μπορεί να εμφανιστεί σαν μικροσκοπικά σε σχήμα αγκαθιών ογκίδια στο αίμα που λέγονται spicules. Τα spicules εμφανίζονται όταν το συκώτι

βρίσκεται υπό πίεση από τα φάρμακα, συμπεριλαμβανομένου και του αλκοόλ ή ακόμη από τέτοιες τροφές τις οποίες το σώμα σας δεν χειρίζεται καλά, τέτοιες όπως οι λιπαρές ή οι τηγανισμένες τροφές".

Αυτό με έκανε να αναπηδήσω! Είχα δει πριν αρκετό αίμα στο μικροσκόπιο, αλλά δεν είχα δει ξανά τέτοιο πράγμα σαν κι αυτό που μου έδειχνε ο Δρ Σόπλερ στον χάρτη του. "Έχετε καμιά αληθινή φωτογραφία των spicules;" ρώτησα. "Εννοώ μερικές τραβηγμένες από το αίμα των μπόντυ-μπίλντερς;" (Οι φωτογραφίες που συνοδεύουν αυτό το άρθρο είναι αυτές που έχει τραβήξει ο Δρ Σόπλερ από το αίμα των μπόντυ-μπίλντερς).

Λοιπόν, ο γιατρός συνέχισε να μου εξηγεί ότι πολλοί μπόντυ-μπίλντερς, των οποίων είχε εξετάσει το αίμα, είχαν τα μικρά spicules - περισσότεροι από ότι θα θεωρείτο φυσιολογικό. Επίσης μου έδειξε μερικές άλλες ανωμαλίες που ήταν τυπικές του αίματος αθλητές, τέτοιες όπως η παρουσία βακτηριδίων. Όμως, ενώ δεν είναι ασυνήθιστο να υπάρχουν βακτηρίδια στο αίμα, αν η ανοσοποιητική επάρκεια ενός ανθρώπου είναι χαμηλή, θα υπάρχουν περισσότερα μικρόβια.

Μήπως ένας άνθρωπος που παίρνει στεροειδή έχει περισσότερα βακτηρίδια από το κανονικό;" ρώτησα, γνωρίζοντας πολύ καλά την απάντηση.

"Ναι, έχει. Αυτό που είναι εξίσου ανησυχητικό, όμως, είναι ότι τα βακτηρίδια τείνουν να προωθήσουν τα αυξημένα επίπεδα της ανθρώπινης χοριονικής γοναδοτροπίνης (ΑΧΓ). Η ΑΧΓ μπορεί να προκαλέσει καρκίνο".

"Τι; Κόντευα να βάλω τα κλάματα - όλα τα παιδιά που χρησιμοποιούν αυτό το φάρμακο!" σκέφτηκα. "Φαινόταν σαν να δημιουργόταν κάποιος φαύλος κύκλος".

"Τίποτα καλά νέα υπάρχουν;" ρώτησα. "Σίγουρα υπάρχουν" ενθάρρυνε ο γιατρός. "Οποιαδήποτε από αυτές τις ανωμαλίες είναι αντιστρέψιμη μέσω της σωστής διατροφής ή της διακοπής της κατάχρησης φαρμάκων. Μάλιστα, μιας και εμφανίζονται τόσο σύντομα μετά την προσβολή, γίνεται μικρή ζημιά. Όταν αυτές οι καταστάσεις παραμένουν αθεράπευτες είναι που εμφανίζονται προβλήματα!"

Ανακουφισμένος, ρώτησα. "Υπάρχουν τίποτα ανωμαλίες του αίματος που οι μπόντυ-μπίλντερς ή οι άλλοι αθλητές που κάνουν βαρειά προπόνηση θα πρέπει να γνωρίζουν;

Λίγες. Πρώτα το 'rouleau' είναι μια κατάσταση στην οποία τα ερυθρά αιμοσφαίρια ενώνονται και σχηματίζουν μακριές αλυσίδες. Όταν η κατάσταση χειροτερεύει, καλείται "συγκέντρωση ερυθροκυττάρων", κατά την οποία τα ερυθρά αιμοσφαίρια συγκεντρώνονται μαζί σε ένα "αιμάτινο βούρκο". Όταν συμβαίνει οποιαδήποτε από αυτές τις περιπτώσεις, τα ερυθρά αιμοσφαίρια δεν μπορούν να χωρέσουν μέσα από τα τριχοειδή αγγεία για να θρέψουν τα μυικά σας κύτταρα. Το αποτέλεσμα είναι ότι κουράζεστε εύκολα και έχετε έλλειψη επαρκούς διατροφής και οξυγόνου".

"Μη χειρότερα!" αναφώνησα. "Τι υπάρχει ακόμη";

"Υπάρχει επίσης μια κατάσταση που καλείται "συγκέντρωση θρομβοκυττάρων". Συνέχισε ο Δρ Σόπλερ. Τα αιμοπετάλια στο αίμα συνενώνονται και σχηματίζουν θρόμβους. Αυτοί οι θρόμβοι μπορούν να οδηγήσουν σε καρδιακή προσβολή. Όταν η ΥΠΛ σας (υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη - το καλό "παιδί") είναι χαμηλότερη από ότι πρέπει τότε εμφανίζεται μια μεγαλύτερη τάση για συγκέντρωση θρομβοκυττάρων".

"Τα στεροειδή προκαλούν επίσης μια ελάττωση της ΥΠΛ σας έτσι;" ρώτησα.

"Ναι, έτσι είναι. Αλλά αν τρώτε πολύ λίγο ψάρι και πάρα πολύ κόκκινο κρέας, λίπη, βούτυρο, γαρνιρίσματα σαλάτας και άλλα τέτοια μπορεί επίσης να μειωθεί η ΥΠΛ".

"Υπάρχουν άλλες παθήσεις του αίματος για μπόντυ-μπίλντερς; ρώτησα, ελπίζοντας ότι δεν θα υπήρχαν. Ακριβώς εκεί και τότε αποφάσισα να δώσω το αίμα μου για εξέταση.

"Υπάρχει επίσης μια περίπτωση γνωστή σαν σύνδεση πρωτεϊνικων γονιδίων" την οποία έχω συναντήσει περισσότερο μεταξύ των μπόντυ-μπίλντερς. Είναι σαν η εξωτερική επιφάνεια των ερυθρών αιμοσφαιρίων να είναι κολλώδης με αχρησιμοποίητη πρωτεΐνη, αναγκάζοντας τα κύτταρα να κολλούν μεταξύ τους. Υποπτεύομαι ότι αυτό είναι το αποτέλεσμα αδυναμίας του ατόμου να χωνεύσει εντελώς την πρωτεΐνη που έχει φάει. Πολλοί μπόντυ-μπίλντερς καταναλίσκουν μεγάλες ποσότητες πρωτεΐνης, αλλά υποψιάζομαι ότι ο λόγος για την καταφανή τους ανικανότητα να τη χωνεύσουν προέρχεται από μια έλλειψη υδροχλωρικού οξέος στο στομάχι. Δεν υπάρχει κανένας αληθινός κίνδυνος σε αυτή την περίπτωση εκτός του ότι ο μπόντυ-μπίλντερ δεν ωφελείται στο μέγιστο βαθμό από το διαιτολόγιό του. Επίσης αν η σύνδεση πρωτεϊνικών γονιδίων γίνει πολύ διαδεδομένη θα μπορούσαν να επιβραδύνουν την κυκλοφορία με τον τρόπο που το 'rouleau' και η συγκέντρωση ερυθροκυττάρων το κάνουν".

"Πόση ποσότητα πρωτεΐνης θεωρείται υπερβολικιά;" ρώτησα. "Από ποιο σημείο και πέρα η χωνευμένη πρωτεΐνη δεν θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί εντελώς;"

"Είναι δύσκολο να πει κανείς", απάντησε. "Αλλά υποπτεύομαι ότι οι αθλητές της βαρειάς προπόνησης μπορούν να χρησιμοποιήσουν μέχρι και δύο γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους. Παρόλα αυτά, η ακριβής ποσότητα μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με διάφορους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης και της αποτελεσματικότητας της πέψης, του ρυθμού μεταβολισμού, της αναβολικής ανάγκης του σώματός σας σε μια δεδομένη στιγμή κτλ. Πιστεύω ότι η σύνδεση πρωτεϊνικών γονιδίων μπορεί να ελαχιστοποιηθεί αν η ποσότητα βιταμίνης Β3(νιασίνη) που παίρνετε είναι επαρκής.

"Θα σε ρωτήσω σχετικά με τις θεραπείες για όλες αυτές τις αρρώστειες του αίματος σε ένα λεπτό", είπα. "Αλλά, πρώτα υπάρχουν άλλες αρρώστειες που μπορεί να είναι συνηθισμένες μεταξύ των αθλητών που κάνουν σκληρή προπόνηση;"

Η μόνη άλλη που έχω παρατηρήσει είναι συνηθισμένη μεταξύ πολλών ανθρώπων αυτές τις μέρες, όχι μόνο μεταξύ των μπόντυ-μπίλντερς", είπε ο Δρ Σόπλερ. "Τα ερυθρά αιμοσφαίρια φαίνονται σαν μικροσκοπικοί 'στόχοι' στο μικροσκόπιο. Μάλιστα, έτσι τα ονομάζουμε

'κύτταρα-στόχοι'. Τα ερυθρά αιμοσφαίρια περιέχουν αιμογλοβίνη, η ουσία, της οποίας η βάση είναι το σίδηρο που μεταφέρει οξυγόνο. Η έρευνα μας δείχνει ότι η κατάσταση των 'κυττάρων-στόχων' μπορεί να προκαλείται από την αντικατάσταση της αιμογλοβίνης από χοληστερόλη, αφήνοντας τα ερυθρά αιμοσφαίρια χωρίς την ουσία αυτή που μεταφέρει οξυγόνο. Η περίπτωση αυτή μοιάζει πολύ με ορισμένους τύπους αναιμίας και φαίνεται ότι τα συμπτώματα είναι επίσης παρόμοια: λήθαργος, κούραση, ανικανότητα για γρήγορη ανάκτηση δυνάμεων μετά την άσκηση. Τα "κύτταρα-στόχοι" καταπολεμούνται πάρα πολύ αποτελεσματικά με την κατάλληλη διατροφή - προσθέτοντας σίδηρο στο διαιτολόγιό σας".

Λοιπόν όλα αυτά είναι όλα όσα ...δεν θα θέλατε να μάθετε εσείς οι μπόντυ-μπίλντερς για το αίμα σας! Αυτό που με εξέπληξε είναι το πόσο συχνά εμφανίζονται μερικές από αυτές τις ανωμαλίες του αίματος. Ο Δρ Σόπλερ έχει προσφέρει ακριβή θεραπευτικά μέσα για πολλές αλλά σπεύδει να προσθέσει ότι ορισμένα προβλήματα συχνά μπορεί να απαιτήσουν τη συμβουλή ενός αθλίατρου. Επίσης, είναι συνηθισμένο να βλέπουμε αρκετές διαταραχές να εκδηλώνονται ταυτόχρονα, καθιστώντας τη σωστή θεραπεία ένα αίνιγμα που μόνο ένας ικανός διαιτολόγος, σαν τον Δρ Σόπλερ, να μπορεί να επιλύσει.

ΦΡΕΝΤΕΡΙΚ ΧΑΤΦΗΛΝΤ

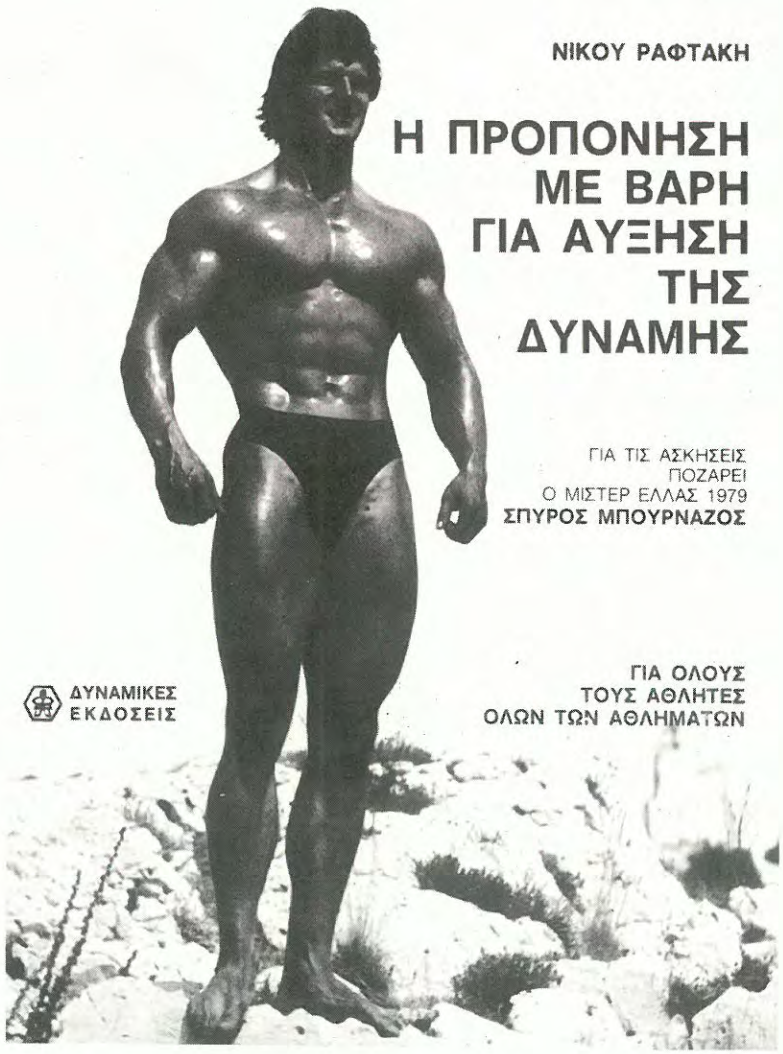


ΖΗΤΕΙΣΤΕ ΤΟ
ΑΠΟ ΤΟ **ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

ΠΟΖΑΡΕΙ ΕΙΔΙΚΑ
Ο ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ
ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ
ΖΑ·Ι·ΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 10683



ΝΑΙ ΟΙ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΟΙ ΜΥΩΔΗ ΣΩΜΑΤΑ!

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

Από τον Τσαρλς Φρέυζερ
Απόδοση: Νίκος Ραφτάκης

Μια δαιτητική επανάσταση λαμβάνει χώρα στο μπόντυ μπίλντινγκ. Το 1970 πολλοί μπόντυ μπίλντερς έκοψαν από το διαιτολόγιό τους τα προϊόντα του γάλακτος, το κόκκινο κρέας και τα αυγά. Σήμερα πολλοί μπόντυ μπίλντερς ακολουθούν το παράδειγμα του μεγάλου μπόντυ μπίλντερ όλων των εποχών Μπιλλ Περλ και του νέου πρωταθλητή Αντρέας Κάλινγκ αφαιρώντας επίσης από το διαιτολόγιό τους και τα ψάρια και τα πουλερικά. Γίνονται δηλαδή «αβολάκτο» χορτοφάγοι που σημαίνει ότι έχουν εξαιρέσει από τη δίαιτά τους όλα τα ζωικά προϊόντα εκτός από τα αυγά (οβο) και το γάλα (λάκτο).

Προβλέπω ότι το επόμενο βήμα θα είναι η εξαίρεση και των αυγών και του γάλακτος και των προϊόντων του. Οι μπόντυ μπίλντερς αποκτούν επίγνωση της θρεπτικής αξίας των φυτικών πρωτεϊνών, ιδιαίτερα των ξηρών καρπών και των σπόρων. (Βλ. «οι Ξηροί καρποί για Σένα» Μ & F Σεπτ. 1981). Καθώς οι οβολάκτο χορτοφάγοι καταναλίσκουν περισσότερους ξηρούς καρπούς και σπόρους τα διαιτητικά μειονεκτήματα του γάλακτος και των αυγών θα γίνονται πιο εμφανή, οπότε σιγά σιγά θα αρχίσει να δημιουργείται η νέα σχολή των αυστηρών χορτοφάγων μπόντυ μπίλντερς που δεν θα καταναλίσκουν καθόλου ζωικές τροφές.

Οι οπαδοί όμως αυτής της δίαιτας θα αντιμετωπίσουν μεγάλη αντίδραση όταν ανακοινώσουν ότι έχουν γίνει αυστηροί χορτοφάγοι. Πιστεύω ότι στο μεγαλύτερο ποσοστό της η αντίδραση αυτή θα βασίζεται σε αδικαιολόγητους φόβους, ανεξέταστο συνήθειο, παραπληροφόρηση και καθαρούς μύθους. Η κρεατοφαγία υποστηρίζεται από ισχυρότατες βιομηχανίες. Η κατανάλωση κρέατος έχει αυξηθεί σημαντικά στη χώρα αυτή από το 1940. Τα εστιατόρια βασίζουν το μενού τους στα διάφορα κρεατικά και ζωικά προϊόντα. Γενικά η αλλαγή φαίνεται αρκετά δύσκολη.

Στη συνέχεια θα προσπαθήσω να διαψεύσω δέκα (10) από τους κοινούς μύθους σχετικά με τη χορτοφαγία.

1) Οι χορτοφάγοι δεν παίρνουν αρκετές πρωτεΐνες.
2) Οι χορτοφάγοι είναι αδύνατοι και αδύναμοι.
3) Οι χορτοφάγοι είναι φανατικοί.
4) Η χορτοφαγία είναι θρησκεία.
5) Οι χορτοφάγοι πρέπει να προσθέσουν στο διαιτολόγιό τους ορισμένα ζωικά προϊόντα.
6) Οι χορτοφάγοι δεν μπορούν να πάρουν τις απαραίτητες ποσότητες βιταμίνης B_{12}.
7) Οι χορτοφάγοι δεν μπορούν να πάρουν αρκετό ασβέστιο.
8) Οι χορτοφάγοι δεν έχουν ζωντάνια.
9) Οι χορτοφάγοι δεν έχουν σεξουαλική ζωτικότητα.
10) Οι χορτοφάγοι δεν μπορούν να γίνουν καλοί αθλητές και μπόντυ μπίλντερς.

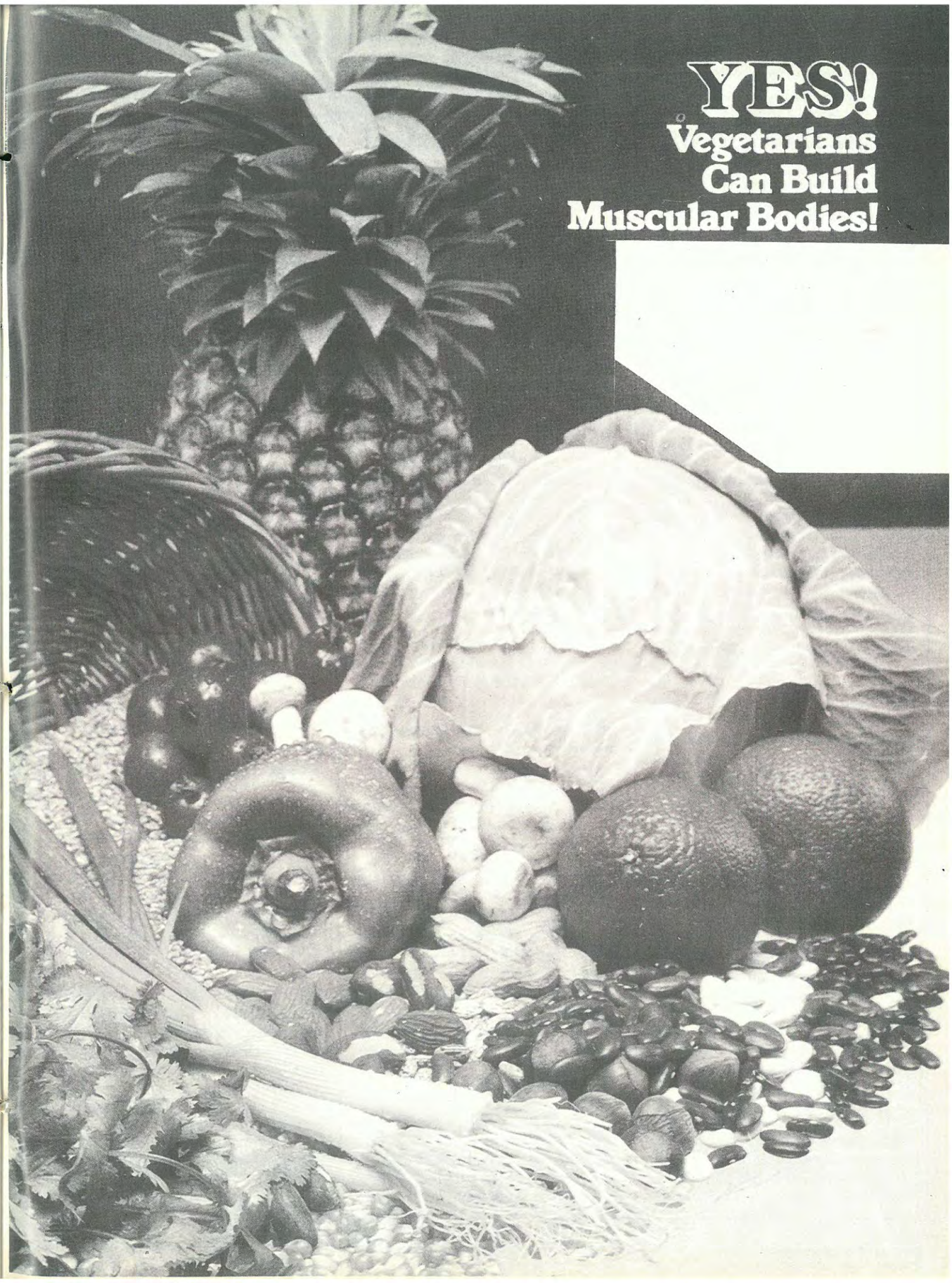
ΜΥΘΟΣ 1: οι χορτοφάγοι δεν παίρνουν αρκετές πρωτεΐνες.

Η πρώτη ερώτηση που θέτουν οι άνθρωποι που ακολουθούν ένα συμβατικό διαιτολόγιο μόλις συναντήσουν έναν χορτοφάγο είναι: «Από πού λαμβάνεις τις απαραίτητες πρωτεΐνες;». Η απάντηση είναι εύκολη. Η φύση έχει χαρίσει στο φυτικό βασίλειο τη μεγαλύτερη ποικιλία πρωτεϊνών στις πιο εύχρηστες συνθέσεις. Ο κρεατοφάγος είναι τυφλός στις συνήθειές του που ακόμη και όταν διαβάζει κάπου για τις περιεκτικότητες των διαφόρων φυτικών τροφών σε πρωτεΐνες απορρίπτει τελείως την ιδέα.

Ένας μη χορτοφάγος για παράδειγμα μπορεί να πληροφορηθεί ότι μια από τις πιο πλούσιες σε πρωτεΐνες τροφή στη φύση είναι το αράπικο φυστίκι με περιεκτικότητα 35% σε αμινοξέα. Συσχετίζει όμως τα αράπικα φυστίκια με τα διάφορα σνακς. Ποτέ δεν θα του περνούσε από το μυαλό ότι υπάρχουν άνθρωποι που τα τρώνε σαν κύρια τροφή στα γεύματά τους.

Και κανείς εκτός από έναν χορτοφάγο δεν θα σκεφτόταν να πάρει τις πρωτεΐνες του από ένα μπωλ ξηρών καρπών που εκτός από τη μεγάλη τους περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, είναι πλούσια πηγή μεταλλικών αλάτων και βιταμινών. Και αυτό είναι ό,τι ακριβώς έκανε στα τελευταία 60 χρόνια της μακράς δυνατής ζωής του, ο Τζωρτζ Χάκενσμιθ, μεγάλος μπόντυ μπίλντερ, αρσιβαρίστας, παλαιστής και φιλόσοφος.

Επειδή τα περισσότερα κρεατικά περιέχουν 15-20% πρωτεΐνες κάθε φυτική τροφή που δεν πλησιάζει


YES!
Vegetarians
Can Build
Muscular Bodies!

αυτή την περιεκτικότητα θεωρείται από τους μη χορτοφάγους «τροφή χωρίς πρωτεΐνες». Αλλά αντίθετα με την κοινή γνώμη σχεδόν όλα τα φυτά περιέχουν πρωτεΐνες. Πολύ λίγα φρούτα και λαχανικά έχουν λιγότερο από 1 έως 2%. Πιστεύω ότι κάθε τροφή που έχει πάνω από 2 ή 3% μπορεί να θεωρηθεί ψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες. Το μητρικό γάλα περιέχει πρωτεΐνες σε ποσοστό 2 με 3% πράγμα που παρέχει εξαιρετική θρεπτικότητα τον πρώτο δύσκολο χρόνο της ζωής που η ανάπτυξη είναι τόσο γρήγορη. Οι ενήλικες χρειάζονται πολύ λιγότερη πρωτεΐνη για να διατηρούνται σε καλή υγεία. Εάν τρώτε μια ποικιλία φυτικών τροφών, πιστεύω ότι είναι σχεδόν αδύνατον να μην παίρνετε αρκετές πρωτεΐνες! (Εκδ: Ανθρώπινο Γάλα $2^1/_2$% σε όγκο υγρού, αλλά το 10-11% των θερμίδων προέρχονται από τις πρωτεΐνες).

Ενώ οι ξηροί καρποί και οι σπόροι είναι οι φυτικές τροφές με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, άλλες μεγάλες κατηγορίες φυτών έχουν επίσης σημαντική ποσότητα πρωτεϊνών και, ιδιαίτερα τα όσπρια και τα σιτηρά. Το μειονέκτημα των τροφών αυτών είναι ότι συνήθως χρειάζονται επεξεργασία και μαγείρεμα για να αποκτήσουν καλή γεύση, αλλά όταν πάλι μαγειρευτούν δεν μπορούν πια να θεωρούνται από τις καλύτερες πρωτεϊνούχες τροφές. Το μόνο από τα σιτηρά που είναι πολύ νόστιμο ωμό είναι το φρέσκο καλαμπόκι το οποίο περιέχει 5-10% πρωτεΐνες.

Τα μόνα όσπρια που μπορούν να θεωρηθούν λογικά κάπως νόστιμα ωμά είναι ορισμένα κουκιά και μπιζέλια με τα περικάρπιά τους. Όταν μαγειρεύετε ωμά φρέσκα μπιζέλια δεν χρειάζεται παρά σύντομη έκθεσή τους στον ατμό. Δυστυχώς τα ξερά κουκιά χρειάζεται να μείνουν αρκετά μέσα στο νερό και να μαγειρευτούν.

Σχεδόν όλα τα σιτηρά (η βρόμη, το κριθάρι, ο κέχρος, το σιτάρι, το ρύζι και η σίκαλις) χρειάζονται ειδικό μαγείρεμα. Η μόνη σημαντική εξαίρεση είναι το καλαμπόκι.

Όλα τα κρεατικά και τα ζωικά προϊόντα (εκτός από την πηκτή) παρέχουν «πλήρεις» πρωτεΐνες, που περιέχουν τα 8-10 κύρια αμινοξέα στις σωστές αναλογίες. Δεν χρειάζεται όμως να φάμε πλήρεις πρωτεΐνες για να φτιάξει και να ξαναφτιάξει ο οργανισμός μας τους ιστούς του. Χρειάζεται μόνο να καταναλίσκουμε τροφές που περιέχουν μια ποικιλία από αμινοξέα μαζί με ορισμένες τροφές που περιέχουν τα κυριότερα από αυτά. (Τα κύρια αμινοξέα είναι εκείνα, τα οποία ο οργανισμός δεν μπορεί να συνθέσει μόνος του και ως εκ τούτου πρέπει να τα λαμβάνει από τις τροφές. Οι επιστημονικές έρευνες γύρω από το ζήτημα αυτό δεν έχουν ακόμα ολοκληρωθεί).

Υψηλό ποσοστό περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες ανευρίσκονται σε μερικές φυτικές τροφές όπως στον καρπό της σόγιας και στα αράπικα φυστίκια. Παρόλα αυτά εγώ προσωπικά δεν συστήνω τις δυο παραπάνω τροφές γιατί όπως και όλα τα σιτηρά και τα όσπρια ο καρπός της σόγιας πρέπει να μαγειρευτεί με ειδικό τρόπο και εκτός των πρωτεϊνών περιέχει και μεγάλο ποσοστό αμύλου. Το γεγονός αυτό τις κάνει τροφές πολύ συμπυκνωμένες που προκαλούν πεπτικά προβλήματα. Πιστεύω ότι η καλύτερη πηγή πρωτεϊνών είναι οι ξηροί καρποί. Περιέχουν όλα τα κύρια αμινοξέα και τα περισσότερα από τα υπόλοιπα 14. Μπορούν να φαγωθούν ωμοί και είναι νοστιμότατοι.

ΜΥΘΟΣ 2: Οι χορτοφάγοι είναι αδύνατοι και αδύναμοι.

Οι χορτοφάγοι συνήθως δεν έχουν πλεονάζον βάρος γιατί έχουν επίγνωση της σημασίας του για την υγεία. Επίσης οι ωμές τροφές που προτιμούν οι χορτοφάγοι ικανοποιούν την πείνα και καλύπτουν τις ανάγκες των ιστών πολύ πιο γρήγορα από το κρέας.

Συνήθως όμως οι χορτοφάγοι δεν είναι και ελαφρύτεροι από το φυσιολογικό. Εκείνοι που έχουν έλλειμμα βάρους και είναι υποαναπτυγμένοι σωματικά είναι έτσι επειδή αυτή είναι η επιλογή τους. Οι χορτοφάγοι που καταναλίσκουν τις φυσιολογικές ποσότητες τροφών και που ασκούνται φυσιολογικά έχουν το κανονικό μυώδες σωματικό βάρος και τη φυσιολογική ή ακόμα και μεγαλύτερη σωματική δύναμη.

ΜΥΘΟΣ 3: οι χορτοφάγοι είναι φανατικοί.

Δεν είναι φανατικοί. Απλά είναι ενθουσιώδεις όπως θα ήταν ο καθένας που θα έκανε μια ριζική αλλαγή στη ζωή του βασισμένη σε μια καινούργια αλήθεια. Ένας νέος χορτοφάγος θα προσπαθήσει να πείσει τους φίλους του να αλλάξουν κι αυτοί, όπως θα έκανε και ένας νέος μπόντυ μπίλντερ, δρομέας, μη καπνιστής ή σοσιαλιστής. Αυτή είναι η ανθρώπινη φύση. Αυτή είναι η έκφραση της επιθυμίας της ανθρώπινης φύσης να μοιράζεται τα αξιόλογα πράγματα. Άλλωστε αυτό είναι πράγματι και το πνεύμα που με ωθεί να γράψω αυτό το άρθρο.

Ακόμα κι αν ο χορτοφάγος δεν αναφέρει τίποτα σχετικά με τη νέα του διαιτολογική φιλοσοφία, από το ίδιο το παράδειγμά του μπορεί να κάνει τους γύρω του να αισθανθούν παράξενα και να προκαλέσει κατηγορίες περί φανατισμού του.

ΜΥΘΟΣ 4: Η χορτοφαγία είναι θρησκεία.

Κλείνοντας σήμερα είκοσι χρόνια αυστηρής χορτοφαγίας, έχω συναντήσει χιλιάδες άλλους χορτοφάγους. Όλοι αυτοί αντιπροσώπευαν κάθε θρησκεία και φιλοσοφία από το Χριστιανισμό μέχρι τον Ουμανισμό και από την αθεΐα μέχρι το Ζεν. Πιθανά στο μεγαλύτερο ποσοστό τους να μην είχαν καμιά σχέση με κανένα θρησκευτικό ή φιλοσοφικό σύστημα.

Η χορτοφαγία, όμως γενικότερα αν και σίγουρα από μόνη της δεν αποτελεί θρησκεία αποτελεί πρακτική πολλών θρησκευτικών συστημάτων. Οι περισσότερες από τις Ανατολικές Θρησκείες θέλουν τους οπαδούς τους χορτοφάγους. Υπάρχει επίσης μια ομάδα χορτοφάγων που ονομάζονται Βέγκανς και η φιλοσοφία των οποίων καταδικάζει το σκότωμα και την εκμετάλλευση κάθε μορφής ζωής. Αυτή θα λέγαμε είναι κάτι σαν Ηθική Χορτοφαγία.

ΜΥΘΟΣ 5: οι χορτοφάγοι πρέπει να προσθέσουν στο διαιτολόγιό τους ορισμένα ζωικά προϊόντα.

Οι οπαδοί της Φυσικής Υγιεινής αποτελούν τη μεγαλύτερη ομάδα αυστηρών φυτοφάγων στην Αμερική. Είμαι μέλος αυτής της ομάδας. Η Αμερικανική Ένωση Φυσικής Υγιεινής συμβουλεύει την ολοκληρωτική εξαίρεση των ζωικών τροφών. Προτείνει μια δίαιτα με κατάλληλους συνδυασμούς

φρούτων, ξηρούς καρπούς και πράσινα λαχανικά και με την ελάχιστη δυνατή μαγειρική επεξεργασία. Πολλοί οπαδοί αυτού του τρόπου ζωής διαβάζουν το M & F και συμπαθούν ιδιαίτερα το μπόντυ μπίλντινγκ και την προπόνηση με βάρη και ας σημειωθεί ότι προτείνουν πολύ σπάνια κάποια μορφή φυσικής άσκησης αν δεν είναι απόλυτα πεπεισμένοι ότι είναι η καλύτερη.

Σήμερα έχουν ολοκληρωθεί τρεις ή τέσσερις ζώσες γενιές οπαδών της Φυσικής Υγιεινής. Και σας διαβεβαιώνω ότι είναι η πιο απίστευτα υγιεινή ομάδα ανθρώπων που γνώρισα ποτέ μου. Και τα καταφέρνουν χωρίς να προσθέτουν στη δίαιτά τους κανένα είδος ζωικής τροφής.

ΜΥΘΟΣ 6: οι χορτοφάγοι δεν λαμβάνουν βιταμίνη B_{12}

Αυτό είναι τελείως αναληθές. Η βιταμίνη B_{12} παράγεται στα έντερα των θηλαστικών άσχετα με τη δίαιτά τους. Η παραγωγή αυτής της βιταμίνης (με βακτηριακή δράση) δεν απαιτεί την αφομοίωση κανενός είδους κρέατος, γάλακτος, τυριού, αυγών ή βούτυρου. Είναι μια από όλες τις θαυμάσιες φυσικές διεργασίες που γίνονται κάθε μέρα μέσα στο σώμα μας.

Προφανώς οι παραδοσιακοί διαιτολόγοι δεν αναρωτήθηκαν ποτέ από πού τα φυτοφάγα ζώα, όπως τα άλογα και τα πρόβατα παίρνουν τη βιταμίνη B_{12}. Από όλα τα θηλαστικά νομίζω ότι ο άνθρωπος είναι το πλέον φυσικά ικανό. (Εκδ. Στο άρθρο που ακολουθεί βλ. τη λεπτομερή ανάπτυξη της απόκρισης του Νόρμαν Ζέιλ στις γνώμες αυτές).

ΜΥΘΟΣ 7: οι χορτοφάγοι δεν παίρνουν αρκετό ασβέστιο.

Όπως δεν χρειάζεται να τρώτε τροφές που περιέχουν βιταμίνη B_{12} για να την παράγει ο οργανισμός έτσι δεν χρειάζεται να τρώτε κόκκαλα και δόντια για να τα έχετε. Κάποια λήψη ασβεστίου είναι απαραίτητη για τα δόντια, τα κόκκαλα, το μυαλό, τα μάτια, τα αγγεία, τα νύχια και το δέρμα. Μικρές ποσότητες ασβεστίου είναι επίσης απαραίτητες για τους τένοντες, τις μυικές συσπάσεις και τα νεύρα. Είναι όμως ακριβώς οι φυτικής προέλευσης τροφές και ιδιαίτερα τα πράσινα λαχανικά που θα 'πρεπε να καταναλίσκονται σαν άμεσες πηγές του απαραίτητου ασβεστίου καθώς και των λοιπών ηλεκτρολυτών που είναι αναγκαίοι για την αφομοίωσή του. (Εκδ. Για μια λίστα των τροφών των πλουσίων σε ασβέστιο βλ. το άρθρο του Νόρμαν Ζέιλ που ακολουθεί).

Οι περισσότεροι άνθρωποι παίρνουν τις αναγκαίες ποσότητες ασβεστίου από τα γαλακτερά προϊόντα, αλλά συνήθως δημιουργούν προβλήματα. Πιστεύω ότι το μόνο γάλα που θα 'πρεπε να πίνει ο άνθρωπος είναι το μητρικό γάλα. Το γάλα της αγελάδας προορίζεται για τα μοσχάρια και όχι για τον άνθρωπο. Επίσης, πολλοί άνθρωποι χάνουν την ικανότητα να χωνεύουν και να αφομοιώνουν το γάλα.

Επίσης πιστεύω ότι το σημερινό αγελαδινό γάλα προέρχεται από αγελάδες που έχουν μεγαλώσει κάτω από κάθε άλλο παρά ιδανικές και φυσιολογικές συνθήκες. Η διαδικασία της παστερίωσης που στοχεύει στην εξουδετέρωση ορισμένων βακτηρίων, καταστρέφει μαζί τις περισσότερες βιταμίνες, τα μεταλλικά άλατα και τα ένζυμα που χρειάζονται για την αφομοίωση του γάλακτος.

Πολλοί καταναλωτές γάλατος υποφέρουν από αλλεργικά συμπτώματα: βλεννώδεις ρινόροιες, ερεθισμούς του δέρματος μέχρι και αέρια στα έντερα.

ΜΥΘΟΣ 8: οι χορτοφάγοι δεν έχουν ζωντάνια.

Αα! Πολλοί δρομείς συμπεριλαμβανομένων μεταξύ τους και πολλών μαραθωνοδρόμων έχουν γίνει χορτοφάγοι γιατί πιστεύουν ότι θα τους βοηθήσει να αυξήσουν την αντοχή τους. Σε αρκετά σχετικά τεστ που έγιναν σε Ευρωπαίους δρομείς η συνολική απόδοση της ομάδας των χορτοφάγων αποδείχτηκε κατ' επανάληψη ανώτερη.

Ο Μάραιϋ Ροζ, που κέρδισε πολλά μετάλια στην κολύμβηση στους Ολυμπιακούς του 1956, σχεδόν είχε μεγαλώσει σαν αυστηρός χορτοφάγος. Μερικοί διακεκριμένοι επαγγελματίες αθλητές, όπως ο πρώην αστέρας του μπάσκετ μπωλ Μπιλ Γουώλτον, είναι χορτοφάγοι. Είναι πάντως δύσκολο να φτιάξεις ένα επιχείρημα υπέρ της χορτοφαγίας αναφέροντας διάσημα ονόματα. Γιατί; Υπάρχουν τόσο λίγοι χορτοφάγοι στην κοινωνία μας που είναι στατιστικά αδύνατον για τους περισσότερους από αυτούς να έχουν γίνει πρωταθλητές. Αλλά υπάρχουν ενδείξεις ότι οι χορτοφάγοι μπορούν να γίνουν ισοδύναμοι και πολύ συχνά και καλύτεροι από τους σαρκοφάγους συναθλητές τους.

ΜΥΘΟΣ 9: οι χορτοφάγοι δεν έχουν σεξουαλική ζωτικότητα.

Το γεγονός ότι η Ινδία, με τη συντριπτική Ινδουιστική πλειοψηφία της είναι μια από τις πιο πυκνοκατοικημένες χώρες στον κόσμο, καταρρίπτει τον μύθο αυτό. Στην πραγματικότητα οι περισσότεροι Ινδοί δεν έχουν τρόπο να προμηθεύονται ούτε καν την ποικιλία των τροφών που είναι σήμερα διαθέσιμη στην πλειοψηφία των χορτοφάγων. Παρόλο όμως το γεγονός αυτό η χορτοφαγία δεν φαίνεται να έχει περιστείλει τη σεξουαλική τους δραστηριότητα και τη γονιμότητά τους.

Υπάρχουν ορισμένες ενδείξεις ότι η σεξουαλική δυναμικότητα πιθανόν να είναι υψηλότερη σε ορισμένους κρεατοφάγους. Αυτή όμως η επιφανειακή ζωτικότητα δεν είναι και κατά ανάγκην ένδειξη γονιμότητας. Το διαιτολόγιο που βασίζεται στο κρέας και τα διάφορα μπαχάρια που συνοδεύουν τη μαγειρική του ενεργούν πράγματι σαν ερεθιστικά και διεγερτικά. Πιστεύω ότι ο ερεθισμός αυτός μπορεί να συμβάλλει στη σεξουαλική διέγερση.

Είναι επίσης αξιοπρόσεκτο ότι η γονιμότητα των Αμερικανών, των μεγαλύτερων κρεατοφάγων του κόσμου μειώνεται συνεχώς. Πιστεύω ότι ο αυξανόμενος ρυθμός της φθίνουσας γονιμότητας είναι σημάδι ότι η ποιότητα της δίαιτάς μας έχει φθαρεί.

ΜΥΘΟΣ 10: οι χορτοφάγοι δεν γίνονται καλοί αθλητές.

Ο μύθος αυτός έχει ήδη μισοσυζητηθεί, αλλά ας τον δούμε τώρα από μια άλλη οπτική γωνία. Η έμφυτη αθλητική ικανότητα δεν έχει και μεγάλη σχέση με τη δίαιτα. Οι μεγάλοι αθλητές έχουν προέλθει από όλα τα μέρη του κόσμου και από όλες τις εθνικές ομάδες και έχουν τραφεί με όλες τις δυνατές μορφές δίαιτας. Οι κυριότερες διαφορές μεταξύ των αθλητών πέρα από τις κληρονομικές καταβολές έχουν να κάνουν με το πόσο γρή-

γορα προοδεύει ένας αθλητής και για πόσο χρόνο μπορεί να διατηρηθεί σε κορυφαία αποδοτικότητα.

Έχω ήδη αναφέρει μερικούς από τους κορυφαίους χορτοφάγους αθλητές, όπως ο Μπιλλ Γουώλτον, ο Τζωρτζ Χάκενσμιθ και ο Μάραιϋ Ροζ. Όπως έχω ήδη εξηγήσει το γεγονός ότι οι χορτοφάγοι αθλητές αποτελούν σπάνιο φαινόμενο δυσκολεύει την ανεύρεση πολλών διάσημων ονομάτων στον αθλητικό κόσμο. Αλλά υπάρχουν μερικοί. Ο Ινδός Μπάτα ήταν ένας τεράστιος επαγγελματίας παλαιστής. Προπονείτο μια ολόκληρη ζωή. Όταν τελικά συνάντησε τους καλύτερους της Ευρώπης, τους κατατρόπωσε πάνω στο ρινγκ σαν να ήταν παιδιά. Η δύναμή του ήταν φοβερή ενώ είχε καταπληκτική ταχύτητα και συντονισμό κινήσεων.

Μια παλιά ρωσική παροιμία λέει, «Η λαχανόσουπα και το κουρκούτι είναι η τροφή και η δύναμή μας». Σε όλες τις φτωχές χώρες, η κρεατοφαγία αποτελούσε προνόμιο της άρχουσας τάξης και όχι των εργατών και των αγροτών. Φυσικά ο μοντέρνος Ρώσσος δεν τρέφεται πια κατ' αυτό τον τρόπο αλλά δεν καταναλίσκει τις ποσότητες κρέατος που καταναλίσκονται στη Δύση. Οι περισσότεροι Ρώσσοι δεν μπορούν να αγοράσουν πολύ κρέας τυρί και αυγά γιατί είναι ακριβότερα.

Παρόλα αυτά όμως σήμερα η ΕΣΣΔ παράγει τον μεγαλύτερο αριθμό καλών αθλητών στον κόσμο. Κυριαρχούν στο χώρο της Άρσης Βαρών, της Ενοργάνου Γυμναστικής και της Πάλης ενώ είναι πολύ δυνατοί στο μπάσκετ μπωλλ, στο βόλλεϋμπωλλ και στην κολύμβηση. Οι κρεατοφάγοι αντίπαλοί μου θα υποστηρίξουν εδώ ότι οι κορυφαίοι Ρώσσοι αθλητές λαμβάνουν ειδική φροντίδα και... πολύ κρέας. Αλήθεια! Αλλά η ειδική αυτή μεταχείριση έρχεται αφού ο αθλητής φτάσει τις κορυφαίες του επιδόσεις και σε ορισμένες περιπτώσεις ούτε και τότε. Στο μεγαλύτερο μέρος της ζωής του ή της ζωής της η τυπική δίαιτα του Ρώσου αθλητή αποτελείτο από σιτηρά, πατάτες, λαχανικά, όσπρια, φρούτα και μικρές ποσότητες από κρέας, τυρί, αυγά και χαβιάρι.

Το μεγαλύτερο μέρος των επιχειρημάτων μου εδώ αποτελούν προσωπική γνώμη και γενικολογία. Προς το παρόν δεν υπάρχει καμιά τελική απόδειξη του είδους της επίδρασης της αποκλειστικής φυτοφαγίας στις αθλητικές επιδόσεις. Σιγά σιγά όμως καθώς οι χορτοφάγοι πληθαίνουν θα αρχίσουν να εμφανίζονται διάφοροι χορτοφάγοι αθλητές μοναδικών επιδόσεων και ικανοτήτων.

Η χορτοφαγία έχει ένα πολλά υποσχόμενο μέλλον. Αυξανόμενος πληθυσμός της γης και φθίνουσες εκτάσεις εύφορης γης τελικά θα δείξουν ότι είναι προτιμότερο και αποδοτικότερο να χρησιμοποιείται η γη για καλλιέργειες φυτικών τροφών παρά για φάρμες διατροφής ζώων. Η γνώμη μου είναι ότι μέχρι το έτος 2000 ο κόσμος θα αναγκαστεί να γίνει εξ ολοκλήρου φυτοφάγος.

Έχοντας επίγνωση ότι αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό ζήτημα και αντικείμενο πολλών διαφωνιών καλωσορίζω οποιαδήποτε συζήτηση πάνω στο θέμα. Επίσης θα ήθελα πολύ να συλλέξω πληροφορίες για χορτοφάγους αθλητές: ποιοι είναι, πού βρίσκονται, τι τρώνε και ποιες είναι οι επιτεύξεις τους στο χώρο του αθλητισμού και του μπόντυ μπίλντινγκ. Παρακαλώ όποιος ενδιαφέρεται ας μου γράψει μέσω του M & F.

Τσαρλς Φρέϋζερ

ΟΧΙ! ΟΙ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΜΕ ΤΙΠΟΤΑ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΜΥΩΔΗ ΚΟΡΜΙΑ!

Από τον Νόρμαν Ζέϊλ

Η στροφή πολλών διάσημων μπόντυ μπίλντερς προς τη χορτοφαγία έχει προκαλέσει πολύ προβληματισμό και σύγχυση. Ο προβληματισμός αυτός είναι εύλογος. Οι περισσότεροι διαιτολόγοι συμφωνούν ότι μια δίαιτα βασισμένη αποκλειστικά στο φυτικό κόσμο μπορεί να είναι επαρκής αν είναι σωστά προγραμματισμένη. Μπορεί όμως να συντελέσει στη μυική ανάπτυξη αν ακολουθείται το τυχαίο σύνηθες διαιτολόγιο; Σίγουρα όχι. Δυστυχώς για να είναι αποτελεσματική προς την κατεύθυνση της μυικής ανάπτυξης μια φυτική δίαιτα απαιτεί ένα βαθμό ενόρασης και γνώσης που δεν είναι προσιτός από τον μέσο άνθρωπο.

Οι φυτικές δίαιτες βασίζονται μόνο σε φυτικά προϊόντα, φυτικά προϊόντα συν προϊόντα γάλακτος ή φυτικά προϊόντα συν προϊόντα γάλακτος και αυγά. Όσο πιο περιορισμένη γίνεται μια τέτοια δίαιτα τόσο πιο πιθανό είναι να δημιουργούνται ελλείμματα θρεπτικών ουσιών. Όταν στις δίαιτες συμπεριλαμβάνονται γαλακτερά και/ή αυγά ο κίνδυνος της θρεπτικής ανεπάρκειας μειώνεται σημαντικά.

Η αξία μιας δίαιτας μπόντυ μπίλντινγκ ποικίλης προέλευσης

έγκειται ακριβώς στο γεγονός ότι είναι πολύ πιθανότερο να παρέχει σε επάρκεια τα απαιτούμενα θρεπτικά συστατικά. Η υιοθέτηση διαιτών περιορισμένου φάσματος όπως είναι οι δίαιτες Μακροζωίας του Ζεν ή οι δίαιτες φρουτοφαγίας των Βέγκας χωρίς να ληφθούν υπόψη η περιορισμένη θρεπτικότητά τους σημαίνει καταστροφή για τον μπόντυ μπίλντερ. Αν όμως κάποιος πρόκειται να ακολουθήσει μια από τις δίαιτες αυτές και προσθέσει και μερικές ουγγιές κρέας τότε θα έχει «τέλεια» δίαιτα για το μπόντυ μπίλντινγκ.

Τόσο η ποσότητα όσο και η ποιότητα των πρωτεϊνών είναι το επίκεντρο του ενδιαφέροντος και του προβληματισμού και για τα δύο είδη δίαιτας. Η ποιότητα των πρωτεϊνών στις φυτικές τροφές και ιδιαίτερα στους δημητριακούς καρπούς είναι γενικά χαμηλότερη από αυτή των ζωικών πρωτεϊνών. Η ποιότητα των πρωτεϊνών εξαρτάται από το ποσοστό περιεκτικότητος των οκτώ από τα 22 αμινοξέα που συγκροτούν τη σύσταση των πρωτεϊνών και από το πόσο εύκολα μπορούν αυτά να χρησιμοποιηθούν στη μορφή που συναντιούνται.

Οι πρωτεϊνούχες τροφές ζωικής προέλευσης περιέχουν αυτά τα οκτώ αμινοξέα σχεδόν στις βέλτιστες περιεκτικότητες και σε άμεσα χρησιμοποιήσιμη μορφή κι έτσι λέμε ότι είναι πρωτεΐνες υψηλής ποιότητος.

Από την άλλη οι δημητριακοί καρποί έχουν μικρή περιεκτικότητα στο κύριο αμινοξύ λυσίνη κι έτσι παρέχουν πρωτεΐνες χαμηλότερης ποιότητας. Τα όσπρια όπως τα ξηρά κουκιά και τα μπιζέλια περιέχουν άφθονη λυσίνη αλλά περιέχουν σε μικρά σχετικά ποσοστά το αμινοξύ μεθιονίνη πράγμα που τα κάνει να παρέχουν επίσης χαμηλότερης ποιότητας πρωτεΐνες. Όταν πρωτεΐνες από δημητριακά και όσπρια τρώγονται μαζί, η μεθιονίνη που περιέχεται πλούσια στα δημητριακά και η λυσίνη που παρέχεται στα όσπρια συνθέτουν ένα σύνολο «ισορροπίας» στα περιεχόμενα αμινοξέα και το παρεχόμενο μίγμα πρωτεϊνών είναι τελικά καλύτερης ποιότητας. Μια τεράστια όμως ποσότητα από τις τροφές αυτές, ίση με τρία σχεδόν κύπελλα, είναι απαραίτητη για να δώσει την ποσότητα των πρωτεϊνών που περιέχονται μέσα σε ένα μπιφτέκι, σύμφωνα με το «Δίαιτα Για Ένα Μικρό Πλανήτη» του Φράνσις Λαππέ. Η χορτοφαγία έχει τα καλά της. Έχουν υπάρξει πολλοί μεγάλοι χορτοφάγοι και το πιο ενδιαφέρον γεγονός σχετικά με αυτούς είναι ότι όλοι κατάφεραν να επιβιώσουν και να συνεισφέρουν στον πολιτισμό ακολουθώντας διαφορετικού τύπου δίαιτες χορτοφαγίας. Ο κ. Φραίηζερ (συγγραφέας του άρθρου που προηγήθηκε περί φυτοφαγίας) είναι ευτυχισμένος και ικανοποιημένος ακόλουθος ενός τύπου δίαιτας αποκλειστικής φυτικής προέλευσης. Ο Μπιλ Περλ και ο Αντρέας Κάλινγκ έχουν προσθέσει στο διαιτολόγιό τους γαλακτερά προϊόντα και αυγά. Άλλοι άνθρωποι έχουν πειραματισθεί προσπαθώντας να ζήσουν με μια περιορισμένη ποικιλία τροφών όπως γάλα και ωμά λαχανικά.

Τα είδη δίαιτας που έχουν κατά καιρούς ακολουθήσει οι άνθρωποι είναι αμέτρητα. Εκείνο το γεγονός που ξεχνούν οι οπαδοί των διαφόρων τύπων δίαιτας είναι ότι όλοι οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί μεταξύ τους, ότι όλοι έχουμε διαφορετικούς μεταβολισμούς, διαφορετικές ενεργειακές ανάγκες, διαφορετικούς μηχανισμούς ανάπτυξης και ότι όλοι λειτουργούμε καλύτερα όταν τρεφόμαστε με μια μεγάλη ποικιλία τροφών, συμπεριλαμβανομένου και του κρέατος. Γιατί; Διότι μια ποικίλη δίαιτα είναι ο ευκολότερος τρόπος για να είμαστε σίγουροι ότι στη διατροφή μας συμπεριλαμβάνονται όλα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της ζωής.

Ας εξετάσουμε λοιπόν τώρα τους 10 μύθους του κ. Φραίηζερ ενάντια στη χορτοφαγία και ας δούμε την εφαρμογή που έχουν αυτοί στις ιδιαίτερες συνθήκες μας. Τα σχόλια αυτά δεν έχουν την έννοια της κριτικής αλλά φέρουν τα πορίσματα της σύγχρονης έρευνας και της προσωπικής εξέτασης του κόσμου της φυτοφαγίας. Ο κ. Φραίηζερ μας αφήνει με την εντύπωση ότι η χορτοφαγία είναι ο τρόπος διατροφής που πρέπει όλοι να ασχοληθούμε παρά τις ποικίλες ανάγκες μας. Διαφωνώ.

ΜΥΘΟΣ 1: οι χορτοφάγοι δεν παίρνουν αρκετές πρωτεΐνες

Το γεγονός και μόνον ότι οι χορτοφάγοι είναι ζωντανοί αποτελεί απόδειξη ότι καταναλίσκουν αρκετές πρωτεΐνες, εφόσον η ζωή χωρίς πρωτεΐνες είναι αδύνατη. Δεν είναι όμως όλες οι πρωτεΐνες το ίδιο, πράγμα που είναι εμφανές όταν συναντήσει κανείς κάποιον αποκλειστικά χορτοφάγο που δεν καταναλίσκει καμιά τροφή ζωικής προέλευσης. Οι περισσότεροι από τους «αυστηρά» χορτοφάγους που έχω συναντήσει δεν έχουν καθόλου υγιή εμφάνιση. (Φυσικά και οι άνθρωποι που συνηθίζουν να τρώνε τα «πάντα» δεν αποτελούν καθόλου προσωποποιήσεις της υγείας).

Σε πειράματα που έγιναν, αφού αφαιρέθηκαν από το αίμα ορισμένες πρωτεΐνες, δοκιμάστηκε στη συνέχεια η ικανότητα διαφόρων τύπων διαιτολογίων να αναπληρώσουν το έλειμμα αυτό ανασχηματίζοντας νέες πρωτεΐνες. Βρέθηκε λοιπόν ότι τα κρέατα προκαλούσαν άμεσα το σχηματισμό στο αίμα των διαφόρων πρωτεϊνών σε σχέση με τις πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης.

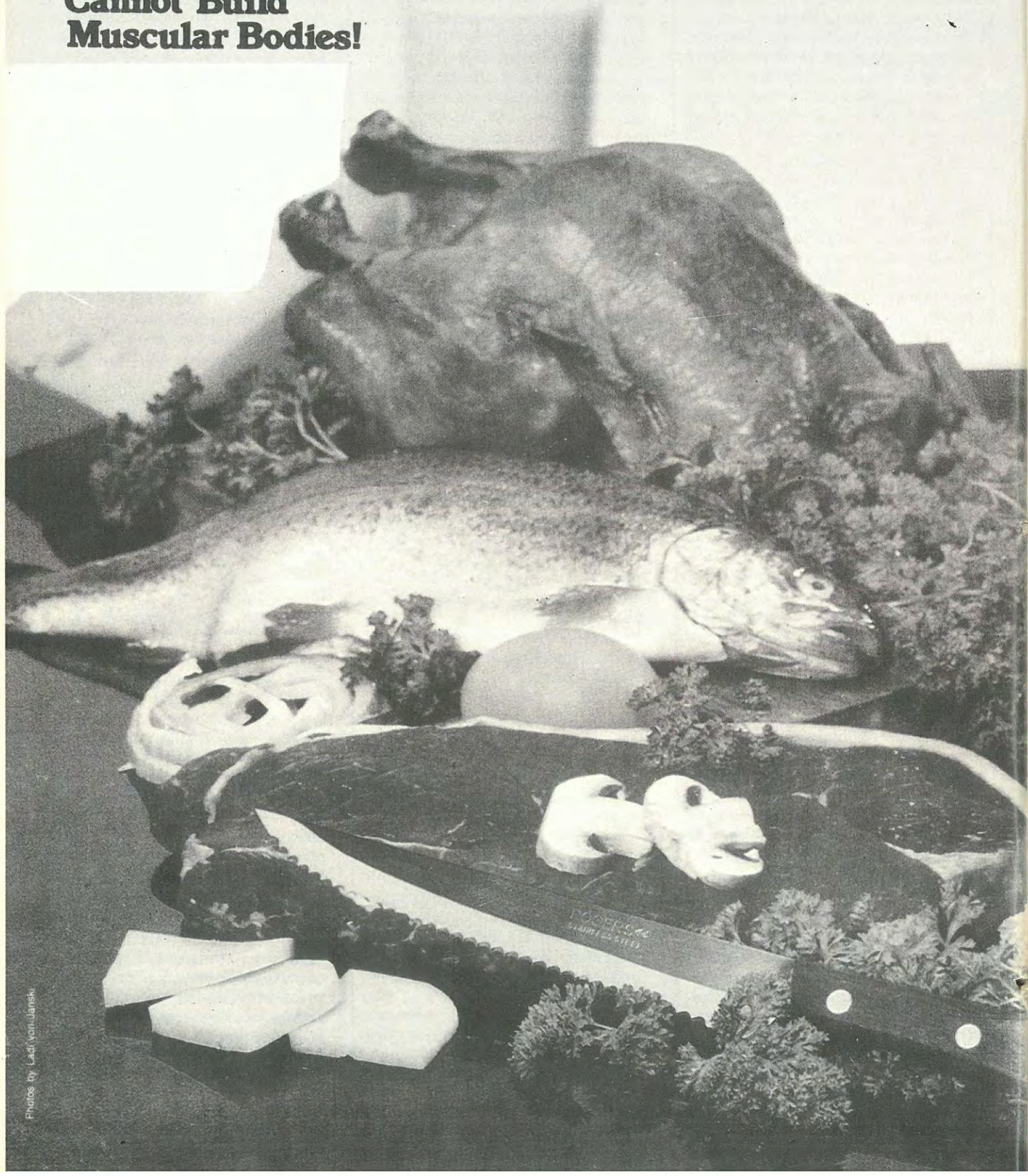
Τα πορίσματα πολλών άλλων πειραμάτων δείχνουν ότι όσο αυξάνει η καταναλισκόμενη ποσότητα και ποιότητα πρωτεϊνών από χαμηλά επίπεδα περιεκτικότητας μέχρι τα επαρκή ποσοστά, αυξάνει παράλληλα και η αντίσταση του οργανισμού στις μολύνσεις και στις άλλες ασθένειες.

Η αναφορά του κ. Φραίηζερ στα μπιζέλια και στα φυστίκια σαν θησαυρούς αμινοξέων είναι αληθινή. Αλλά πρέπει ξανά να θυμηθούμε ότι όλες οι πρωτεΐνες δεν είναι ίδιες. Είναι παραπλανητικό να κρίνει κανείς την αξία των τροφών μόνο από το ποσοστό των περιεχόμενων σ' αυτές πρωτεϊνών. Ορισμένες τροφές μπορεί να περιέχουν ένα σχετικά υψηλό ποσοστό πρωτεϊνών, αλλά εξαιτίας της έλλειψης ενός ή περισσοτέρων από τα κύρια αμινοξέα η βιολογική τους αξία να είναι πάρα πολύ μικρή. Για παράδειγμα η ζελατίνη (μια ζωική τροφή) είναι 100% πρωτεΐνη. Επειδή όμως στερείται ένα κύριο αμινοξύ και τα υπόλοιπα είναι σε μικρά σχετικά ποσοστά, έχει από μόνη της μικρή θρεπτική αξία.

Πολλές μελέτες έδειξαν ότι η απουσία ακόμη και ενός μόνο κύριου αμινοξέος, ή η παρουσία του σε μικρά ποσοστά μπορεί να περιορίσει τη χρησιμότητα και

NO WAY!

Vegetarians Cannot Build Muscular Bodies!



Photos by Ladi von Janski

αφομοίωση όλων των υπολοίπων αμινοξέων. Οι φυτικές τροφές δυστυχώς σπάνια περιέχουν τα κύρια αμινοξέα στις απαραίτητες ποσότητες. Οι περισσότερες όμως ζωικές τροφές (αυγά, γαλακτερά προϊόντα και πολλά κρέατα) ικανοποιούν τις ανθρώπινες ανάγκες σε αμινοξέα διότι οι αναλογίες των περιεχόμενων πρωτεϊνών είναι εξαιρετικά υψηλής αποδοτικότητας.

Ο Δρ Πωλ Κάννον του Πανεπιστημίου του Σικάγο το θέτει ως εξής: «Ο μηχανισμός σύνθεσης λειτουργεί με βάση την αρχή του όλα ή τίποτα και είναι τέλειος στο βαθμό που αν δεν είναι δυνατή η σύνθεση μιας πλήρους πρωτεΐνης να μην τη συνθέτει καθόλου».

ΜΥΘΟΣ 2: οι χορτοφάγοι είναι αδύνατοι και αδύναμοι.

Όντας κάποτε μέλος του Εθνικού Οργανισμού Υγιεινής και έχοντας ακολουθήσει τα διδάγματά του περίπου για τέσσερα χρόνια κατά τη διάρκεια των οποίων δεν έτρωγα καθόλου ζωικές τροφές και ζούσα με φρέσκα φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά και ξηρούς καρπούς πρέπει να παραδεχτώ ότι δυστυχώς όλα εκείνα τα τέσσερα χρόνια υπήρξε χαμένος χρόνος για την καριέρα μου στο μπόντυ μπίλντινγκ. Ένα παράδειγμα νομίζω ότι θα βοηθήσει στην σκιαγράφηση του συμπεράσματος αυτού.

Εκείνο τον καιρό ένας κοντινός φίλος, ο Μπομπ Κάτζα, σάρωνε όλα τα τοπικά πρωταθλήματα σωματικής διάπλασης για να συνεχίσει με την κατάκτηση του τίτλου Μίστερ Ε.Π.Α. Σχεδίαζε να συμετάσχει στους αγώνες Μίστερ Αμερική του επόμενου χρόνου και με κάλεσε να γυμναζόμαστε μαζί. Δεν είχα τη δυνατότητα να δεχτώ την πρότασή του, γιατί τότε παρακολουθούσα δύο δουλειές και αισθανόμουν ότι δεν θα μπορούσα να αντλήσω τις δυνάμεις που χρειάζόντουσαν για να εμπνεύσω τον Μπομπ στις προπονήσεις του. Για λίγους μήνες γυμναζόταν μόνος του (αν μπορεί να ονομάσει κανείς την προπόνηση σε ένα πολυσύχναστο γυμναστήριο «μοναχική»). Τέσσερις μήνες πριν από τους αγώνες Μίστερ Αμερική έχασα τη μια από τις δουλειές μου κι έτσι αποφάσισα να αρχίσω να γυμνάζομαι με τον Μπομπ.

Παρά το γεγονός ότι ήμουν εξαιρετικά πολυάσχολος, είχα κατορθώσει να προπονούμαι καθημερινά όλο αυτό το διάστημα κι έτσι η φυσική μου κατάσταση ήταν εξαιρετικά καλή. Το πρόγραμμα όμως που είχε ετοιμάσει για μας ο Μπομπ ήταν για μένα πραγματική έκπληξη. Ήταν ένας νέος και ιδιόμορφος τύπος προπόνησης για μπόντυ μπίλντινγκ που απαιτούσε τρομακτικά ποσά φυσικής προσπάθειας. Το πρόγραμμα των προπονήσεών μας ήταν περίπου το εξής:

Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή: Κορμός, περίπου 300 σετς διαφορετικών ασκήσεων. Κάτω μέρος του σώματος, περίπου 50 σετς διαφορετικών ασκήσεων.

Τρίτη, Πέμπτη, Σάββατο: Κάτω μέρος του σώματος, περίπου 150 σετς διαφορετικών ασκήσεων. Κορμός, περίπου 100 σετς διαφορετικών ασκήσεων.

Γενικά γυμναζόμασταν χωρίς διάλειμμα εκτός από κάποια περιστασιακή βόλτα στον ψύκτη του νερού. Εκτελούσαμε έξι ή δέκα σετς σε όλες τις ασκήσεις και προσπαθούσαμε να κρατάμε τις επαναλήψεις γύρω στις 10. Δεν γυμνάζαμε καθόλου τους κοιλιακούς μέχρι μια βδομάδα πριν από τους αγώνες για το Μίστερ Αμερική. Την Τρίτη, Πέμπτη και το Σάββατο κάναμε επίσης ένα με δύο μίλια τζόγκινγκ.

Κάθε βράδυ μετά την προπόνηση, ο Μπομπ εξασκούσε τις πόζες του και ζητούσε τις γνώμες των μελών του γυμναστηρίου. Όποτε ήταν παρών ο Σέρτζιο Ολίβα, σχολίαζε το μέγεθος των τρικεφάλων του Μπομπ ή τον μυικό προσδιορισμό της πλάτης του ή τα ελαττώματα κάποιας άλλης μυικής ομάδας. Αν ο Σέρτζιο υποδείκνυε κάποια αδυναμία πάντοτε κάναμε 10 με 20 σετς παραπάνω για την μυική ομάδα υπό αμφισβήτηση.

Και μετά ερχόταν η Κυριακή, όχι όμως για ανάπαυση για ένα φιλόδοξο υποψήφιο του τίτλου Μίστερ Αμερική. Το γυμναστήριο ήταν κλειστό τις Κυριακές αλλά ο Μπομπ πάντοτε κατάφερνε να βρει κάποιον να μας ανοίγει. Αυτή ήταν η ημέρα της ειδικής προπόνησης οπότε περιοριζόμασταν μόνο στο μέρος εκείνο του σώματος που απαιτούσε επιπλέον εργασία. Μια Κυριακή κάναμε 50 σετς Άρσεις Γαϊδούρας για τις Γάμπες εναλλάσσοντας κάθε σετ μέχρι την εξάντληση.

Μετά από τέσσερις μήνες από αυτή την τρελή προπόνηση είχα καλύτερο μυικό προσδιορισμό από τον παροιμιώδη ανατομικό χάρτη. Και ο Μπομπ είχε φτιάξει καλύτερο προσδιορισμό και μυική γράμμωση από τον ανατομικό χάρτη αλλά είχε κερδίσει και γύρω στα 13 κιλά βάρος ενώ εγώ ζήτημα είναι αν είχα πάρει 30 γραμμάρια.

Η δίαιτά μου βασιζόταν 100% σε φρέσκες φυτικές τροφές. Ο Μπομπ έτρωγε ένα μικρό φιλέτο με κάθε γεύμα και έπινε μισό λίτρο διάλυμα πρωτεϊνούχας σκόνης φτιαγμένης από χυμούς φρούτων, ζωικές πρωτεΐνες και αυγά. Ανάμεσα στα γεύματα έτρωγε 100 περίπου ταμπλέτες αποξηραμένου συκωτιού την ημέρα. Ο Μπομπ κατάκτησε τον τίτλο του Μίστερ Αμερική και δύο μήνες αργότερα νίκησε και στους αγώνες για το Μίστερ Κόσμος που έγιναν στην Ευρώπη. Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία στο μυαλό μου ότι κατά ένα μέρος οι νίκες του μπορούν να αποδοθούν στο γεγονός ότι η δίαιτα που ακολουθούσε βασιζόταν σε ζωικές πρωτεΐνες.

Διάφορα πειράματα τόσο σε αρουραίους όσο και σε σκυλιά που αναγκάστηκαν σε σωματική άσκηση, η δραστηριότητα ήταν πιο εύκολη και η ανάληψη από την κόπωση πολύ πιο γρήγορη όταν το 18% του καθημερινού διαιτολόγιου αποτελείτο από πρωτεΐνες. Έρευνες πάνω σε ανθρώπους το επαλήθευσαν αυτό ιδιαίτερα στις περιπτώσεις που οι πρωτεΐνες προέρχονταν από γάλα και αυγά.

Πρόσφατες μελέτες υποστηρίζουν τις απόψεις του κ. Φραίηζερ σχετικά με τη χρήση φυτικών προϊόντων για μια ισορροπημένη δίαιτα και σχετικά με ευεργετικά αποτελέσματα της κατανάλωσης φυτικών ιστών. Η λέξη κλειδί σχετικά με τη χρήση ζωικών ή φυτικών πρωτεϊνών είναι η «ισορροπία». Όπως ακριβώς προσπαθούμε να ισορροπήσουμε τα προγράμματα προπόνησής μας συμπεριλαμβάνοντας ασκήσεις για κάθε μυική ομάδα, θάπρεπε με όμοιο τρόπο να στοχεύουμε σε μια ισορροπημένη δίαιτα. Για τους περισσότερους από εμάς κάτι τέτοιο είναι εξαιρετικά δύσκολο.

ΜΥΘΟΣ 3: οι χορτοφάγοι είναι φανατικοί.

Αν αυτό αληθεύει τότε είμαι τυχερός που μέχρι στιγμής δεν έχω συναντήσει κανέναν φανατικό του είδους. Όπως έχει διευκρινήσει ήδη ο κ. Φραίηζερ η πληροφόρηση των φίλων σου για κάτι που σε έχει κάνει ευτυχισμένο είναι μια μορφή αγάπης. Οι σχέσεις μου με χορτοφάγους μέλη του Εθνικού Οργανισμού Υγιεινής κατά τις εβδομαδιαίες συναντήσεις τους και τα ετήσια συνέδριά τους μου έδειξαν ότι οι καλοί και γενναιόδωροι εκείνοι άνθρωποι ήταν τόσο φανατικοί όσο και ο γείτονάς μου στη διπλανή πόρτα.

ΜΥΘΟΣ 4: η χορτοφαγία είναι θρησκεία.

Δεν ξέρω από πού βρήκε τον μύθο αυτόν ο κ. Φραίηζερ, αλλά σε κάθε περίπτωση νομίζω ότι έχει καλύψει τελείως το ζήτημα με την ανάλυση που κάνει, οπότε θεωρώ οποιοδήποτε άλλο σχόλιο περιττό.

ΜΥΘΟΣ 5: οι χορτοφάγοι πρέπει να προσθέσουν στο διαιτολόγιό τους ορισμένα ζωικά προϊόντα.

Ο συνδυασμός διαφόρων τροφών φυτικής προέλευσης μπορεί να παράσχει ένα ικανοποιητικό επίπεδο αμινοξέων. Αλλά, και αυτό είναι ένα μεγάλο «αλλά», δεν έχω συναντήσει ούτε και ξέρω κανένα μπόντυ μπίλντερ που να μην χρησιμοποιεί ζωικές τροφές κάποιας μορφής. Ακόμη και ο Αντρέας Κάλλινγκ και ο Μπιλ Περλ που θεωρούν τους εαυτούς τους φυτοφάγους, όπως έχει ήδη αναφερθεί, δεν είναι αυστηροί χορτοφάγοι και έχουν αρκετή φρόνηση για να συμπεριλαμβάνουν στο καθημερινό τους διαιτολόγιο γαλακτερά προϊόντα και αυγά. Προφανώς κατάληξαν στην απόφαση αυτή με βάση επιστημονικά στοιχεία, και όχι γνώμες, που δείχνουν ότι ο ανθρώπινος οργανισμός όταν εκτελεί συστηματικά βαρύ φυσικό έργο απαιτεί πλήρεις πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης. Έχουν αποφασίσει δηλαδή ότι για τους εαυτούς τους μια δίαιτα χωρίς κρέας αλλά με γαλακτερά προϊόντα και αυγά είναι ανώτερη.

Γνωρίζουμε αρκετούς μπόντυ μπίλντερς που δεν καταναλίσκουν ούτε γαλακτερά προϊόντα, ούτε αυγά, ούτε αυτά που ονομάζονται κόκκινα κρέατα, αλλά περιορίζουν την κρεατοφαγία τους σε πουλερικά και ψάρια. Δεν είναι ούτε περισσότερο σωστοί ούτε περισσότερο λάθος από τον Μπιλ και τον Αντρέα, απλά προτιμούν μια δίαιτα με λιγότερα λίπη. Τρώγοντας πουλερικά και ψάρια είναι ο δικός τους τρόπος για να πετυχαίνουν τη μέγιστη λήψη πλήρων πρωτεϊνών ελαχιστοποιώντας την κατανάλωση λιπών και παράλληλα αποφεύγοντας τα πρόσθετα χημικά σκευάσματα αμινοξέων.

Οποτεδήποτε το ζήτημα της χορτοφαγίας έρχεται στο προσκήνιο κάποιου συνεδρίου της Εθνικής Ομοσπονδίας Υγείας, πάντοτε θα βρεθεί κάποιος να αφηγηθεί την ιστορία του Μπερνάρ Μακ Φάντεν, του πατέρα του κινήματος υγείας και αθλητισμού στις Η.Π.Α. Ο Μπερνάρ είχε την εμφάνιση του ανθρώπου που τρέφεται αποκλειστικά με φυτικές τροφές. Ήταν ένας ψηλός λιπόσαρκος άντρας με ισχυρή θέληση που γιόρτασε τα 85α γενέθλιά του τελώντας το γάμο του με ένα κορίτσι τόσο νεότερό του που θα μπορούσε να είναι η προέγγονή του και πέφτοντας στη συνέχεια με αλεξίπτωτο από ένα αεροπλάνο που πετούσε στο ίδιο ύψος με τα σύννεφα. Ο μάγειρας του Μπερνάρ, σύμφωνα με την ιστορία, αποκάλυψε ότι έτρωγε συκώτι καθημερινά, πράγμα που έκανε τους φυτοφάγους της χώρας να σοκαριστούν ανεπανόρθωτα. Πώς μπορούσε αυτός ο πλέον σεβαστός και δημοφιλής χορτοφάγος σε όλη τη χώρα να αψηφά έτσι το σώμα του και να καταναλίσκει κρέας σε κανονική καθημερινή βάση;

Τρομερό! Ο Μπερνάρ όμως ήταν σοφός (δεν ζεις μέχρι τα 85 σου χρόνια εκτός κι αν είσαι) και η απάντηση που έδωσε στις κριτικές που του έγιναν, μετά την αποκάλυψη του μυστικού του, ήταν η εξής: «Δεν θεωρώ το συκώτι κρέας, αλλά το φάρμακό μου».

ΜΥΘΟΣ 6: οι χορτοφάγοι δεν μπορούν να πάρουν τις απαραίτητες ποσότητες B_{12}

Η βιταμίνη B_{12} όπως και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας του συμπλέγματος Β, δεν είναι μια απομονωμένη ουσία αλλά αποτελείται από αρκετά στενά σχετιζόμενα στοιχεία. Η βασική λειτουργία της B_{12} είναι η συνεισφορά της στον σχηματισμό της αιμογλοβίνης των ερυθρών αιμοσφαιρίων ουσία που είναι απαραίτητη για τη μεταφορά του οξυγόνου στους ιστούς του σώματος. Το ποσό της βιταμίνης B_{12} που χρειάζεται κανείς κατά τη διάρκεια όλης της του της ζωής είναι πολύ μικρό αλλά όπως και τα περισσότερα μέλη της οικογένειας του συμπλέγματος της βιταμίνης Β είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της καλής υγείας και για τη μυική ανάπτυξη.

Ο κ. Φραίηζερ υποστηρίζει ότι η βιταμίνη B_{12} παράγεται στα έντερα των θηλαστικών ασχέτως με την προέλευση της τροφής τους. Θα θέλαμε να συμφωνήσουμε μαζί του, αλλά πρόσφατα επιστημονικά στοιχεία μας οδηγούν σε άλλα συμπεράσματα. Ο Γουίλλιαμ Καστλ και οι συνεργάτες του στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ ερευνούσαν τις δυνατότητες θεραπείας της κακοήθους αναιμίας. Στη συγκεκριμένη αυτή ασθένεια, ο ασθενής δεν έχει την οργανική ικανότητα να παράγει τη δική του βιταμίνη B_{12}. Βρέθηκε, πάντως ότι τρέφοντας τους ασθενείς με συκώτι ή βοδινούς μυώνες και φυσιολογικό γαστρικό υγρό, η αναιμία υποχωρούσε. Οι άνθρωποι που πάσχουν από κακοήθη αναιμία είναι άρρωστοι επειδή ακριβώς το σώμα τους δεν είναι σε θέση να συνθέσει μια ουσία που στα φυσιολογικά πεπτικά υγρά συνδυάζεται με τις ζωικές τροφές για να δώσει τη βιταμίνη B_{12}. Ο Δρ. Καστλ και οι συνεργάτες του δοκίμασαν πολλές τροφές και συνδυασμούς τροφών (συμπεριλαμβανομένων του αλευριού από φυστίκια, φρούτων και αλφάλφα) αλλά μόνο το κρέας έφερε σαν αποτέλεσμα την αφομοίωση της βιταμίνης B_{12}.

Μερικές φυτικές τροφές περιέχουν B_{12}, αλλά μόνο σε ιχνοστοιχεία. Αυτές είναι η μαγιά, το σιτάρι και ο καρπός της σόγιας. Όποιος σκοπεύει να ακολουθήσει μια δίαιτα χορτοφαγίας θα κάνει πολύ καλά να συμπεριλάβει πρόσθετα βιταμίνης B_{12} για να μπορέσει να διατηρήσει φυσιολογικές στομαχικές εκκρίσεις. Αν και η B_{12} συντίθεται με βακτηριακές ζυμώσεις στα έντερα, η τελική αφομοίωση κατευθείαν από την πηγή είναι δύσκολη. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η ουσία, που ονομάζεται εσωτερικός ουσιαστικός παράγων και που είναι απαραίτητη για την παραγωγή της βιταμίνης B_{12}, ανευρίσκεται μόνο

στο στομάχι και δυστυχώς οι βιταμίνες Β ως επί το πλείστον απελευθερώνονται στο μακρύ έντερο σχεδόν 6 μέτρα μακριά από το στομάχι.

Ο κ. Φραίηζερ μας ζητάει να συγκρίνουμε τους εαυτούς μας με τα μοσχάρια, τα άλογα και τους γορίλλες, όσον αφορά στη βιταμίνη B_{12}. «Πού αποκτούν τη δική τους;» ρωτάει. Η σύγκριση όμως είναι αποτυχημένη. Δεν θα διάλεγα να ακολουθήσω τη δίαιτα ενός μοσχαριού γιατί το πεπτικό μου σύστημα έχει μια εντελώς διαφορετική κατασκευή. Δεν ακολουθώ τη δίαιτα των αλόγων, των γοριλλών ή των καγκουρώ γιατί το πεπτικό μου σύστημα, όπως και όλων των ανθρώπων δεν έχει τα ένζυμα που είναι απαραίτητα για τη διάσπαση της κυτταρίνης και που είναι το κύριο συστατικό της τροφής τους για να απελευθερωθούν στη συνέχεια τα θρεπτικά στοιχεία που την αποτελούν. Τα περισσότερα ζώα αποσπούν την B_{12} και τη συνθέτουν πολύ πιο αποτελεσματικά από τον άνθρωπο. Όπως ακριβώς τα «κατώτερα» ζώα έχουν τη δυνατότητα να παράγουν βιταμίνη C, που εμείς οι άνθρωποι δεν μπορούμε, μπορούν επίσης να κάνουν και άλλα πράγματα για να διατηρηθούν στη ζωή που είναι τελείως ξένα σε εμάς. (Εκδότης: Αν και, όπως υποστηρίζει ο κ. Φραίηζερ, λίγη βιταμίνη B_{12} παράγεται με βακτηριακές ζυμώσεις στα έντερα, η ποσότητα εξ αυτής που τελικά αφομοιώνεται από τον οργανισμό πιστεύεται ότι είναι σχετικά ασήμαντη).

ΜΥΘΟΣ 7: οι χορτοφάγοι δεν μπορούν να πάρουν αρκετό ασβέστιο.

Δεν έχω ξανακούσει το «μύθο» αυτό, αλλά είναι απόλυτα προφανές ότι το ποσό του ασβεστίου που λαμβάνει ένας φυτοφάγος θα καθοριστεί από την ποσότητα, ποικιλία και ποιότητα των τροφών που καταναλίσκει και ισχύουν τα ίδια που ισχύουν και για κάθε άτομο που ακολουθεί μικτή δίαιτα. Για καλή υγεία οι ενήλικες χρειάζονται γύρω στα 800 μ+ 1000 mg ασβεστίου την ημέρα. Ο κ. Φραίηζερ λέει ότι τα καρύδια και τα πράσινα λαχανικά είναι πηγές ασβεστίου, αλλά το ίδιο είναι και τα προϊόντα του γάλατος. Οι περισσότεροι άνθρωποι σύμφωνα με τις στατιστικές της κυβέρνησης των Ε.Π.Α. παίρνουν καθημερινά τη μισή ποσότητα ασβεστίου από αυτήν που θα 'πρεπε.

Εκείνες από τις φυτικές τροφές που περιέχουν τα μεγαλύτερα ποσοστά ασβεστίου δεν είναι δυστυχώς καθόλου δημοφιλείς τροφές. Στον παρακάτω κατάλογο καταγράφονται οι πλουσιότερες μη γαλακτικής προέλευσης πηγές ασβεστίου με το ποσοστό ασβεστίου που αντιστοιχεί στην κάθε μια:

Αμύγδαλα	332mg
Βραζιλιάνικα καρύδια	260mg
Αράπικα φυστίκια	104mg
Μπρόκολα	195mg
Πράσινα Γογγύλια	376mg
Πράσινα Ραδίκια	337mg
Λάχανο	248mg
Σινάπι	308mg
Σπανάκι	223mg

Το κρέας είναι φτωχή πηγή ασβεστίου αλλά τα περισσότερα γαλακτερά προϊόντα είναι πολύ καλές πηγές. Οι παρακάτω περιεκτικότητες αντιστοιχούν σε 250gr από το κάθε προϊόν γάλακτος και είναι ενδιαφέρον να γίνουν οι σχετικές συγκρίσεις με τις φυτικές πηγές:

Γάλα	285mg (χιλιοστόγραμμα)
Αποβουτυρωμένο γάλα	298mg
Γάλα εβαπορέ (χωρίς ζάχαρη)	829mg
Τυρί (30gr)	160-220mg
συμπυκνωμένο γάλα.	635 mg
Σκόνη αποβουτυρωμένου γάλατος	1,190mg
Γιαούρτι	295mg

Φαίνεται ότι οι αποκλειστικοί χορτοφάγοι για να λάβουν τις απαραίτητες ποσότητες ασβεστίου είναι αναγκασμένοι να καταναλώσουν μεγάλες ποσότητες τροφών, περισσότερες από ό,τι συνειδητοποιούν. Αναρωτιέμαι αν οι περισσότεροι φυτοφάγοι έχουν ποτέ ασχοληθεί να υπολογίσουν τις ποσότητες ασβεστίου που καταναλίσκουν καθημερινά. Αν όχι, είναι κάτι που θα ήταν καλό να γίνει και πολύ εύκολο. Διάφορες σχετικές ρυθμίσεις θα μπορούσαν να γίνουν στη συνέχεια αν κριθεί απαραίτητο.

Μελέτες έδειξαν ότι άτομα με διάφορα χρόνια προβλήματα οστών έπαιρναν καθημερινά λιγότερα από 500mg ασβέστιο για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Τροφές όμως πλούσιες σε ασβέστιο είναι άμεσα διαθέσιμες. Άτομα με καθημερινή λήψη 1,250mg περίπου βρέθηκε ότι έχουν πολύ πυκνότερα οστά από εκείνα που καταναλίσκουν 750gr την ημέρα.

Όπως όλα τα κύτταρα στο σώμα, εκείνα που σχηματίζουν τα οστά (μια κατασκευή από χόνδρους δεμένη με σκληρό συνεκτικό ιστό) καταστρέφονται συνεχώς και πρέπει να αντικαθίστανται. Όταν το υλικό αντικατάστασης αυτών των κυττάρων είναι πολύ λίγο, το ασβέστιο και τα άλλα μεταλλικά άλατα απελευθερώνονται μέσα στο αίμα. Το αποτέλεσμα; Τα οστά γίνονται πορώδη και αδύναμα. Δεν βλέπω πώς μπορούν οι φυτοφάγοι να αποφύγουν το πρόβλημα αυτό εκτός κι αν υπολογίζουν τα γραμμάρια του ασβεστίου ή εμπλουτίζουν τη δίαιτά τους με γάλα ή ταμπλέτες ασβεστίου.

Τα λεγόμενα του κ. Φραίηζερ σχετικά με το γάλα και τις κατεργασίες που υφίσταται είναι απολύτως σωστά, αλλά θα πρέπει ίσως να προσθέσουμε ορισμένα σχόλια. Μερικά χρόνια πριν, έγινε ένα πείραμα πάνω σε 100 γάτες. Πενήντά από αυτές τρεφόντουσαν με μαγειρευμένο κρέας και παστεριωμένο γάλα. Μετά την ολοκλήρωση του πειράματος όλες ή οι περισσότερες από τις γάτες αυτές ήταν άρρωστες με τις περισσότερες ασθένειες που πλήττουν συνήθως το ανθρώπινο είδος. Οι άλλες 50 γάτες διατράφηκαν με ωμό κρέας και φρέσκο γάλα. Η ομάδα αυτή παράμεινε υγιής και «ευτυχισμένη». Το πείραμα επαναλήφτηκε πολλές φορές και το αποτέλεσμα ήταν πάντοτε το ίδιο. Με τον τρόπο αυτό αποδείχτηκε για άλλη μια φορά η ανωτερότητα της δίαιτας με φρέσκες ωμές τροφές.

Είναι πολύ εύκολο να ακολουθήσει κανείς μια δίαιτα που να είναι τουλάχιστον κατά 50% ωμή. Πώς; Τρώγοντας μια μεγάλη σαλάτα με φρέσκα φρούτα με το πρωινό και μια μεγάλη σαλάτα με πράσινα λαχανικά με το γεύμα και το δείπνο. Είναι καλό τα κρέατα να ψήνονται μόνο από τη μια πλευρά (είτε το πιστεύετε είτε όχι η γεύση τους δεν είναι καθόλου διαφορετική από τα κρέατα που είναι ψημένα και από τις δυο μεριές). Αν τρώτε δημητριακά, αγοράστε τους σπό-

ρους ωμούς από κάποιο κατάστημα υγιεινών τροφών και καλύψτε την ποσότητα που υπολογίζετε ότι θα φάτε με νερό και αφήστε τα στο ψυγείο για 24 ώρες. Όταν πρόκειται να τα φάτε, φάτε τα όπως είναι ή ζεστάνετέ τα λίγο αλλά μην τα βράσετε.

Γενικά δεν συστήνεται καθόλου να τρώτε ωμά αυγά σε καθημερινή βάση, αλλά μπορείτε να διατηρήσετε το πλεονέκτημα της ωμής τροφής τοποθετώντας απλά τα αυγά σε ένα δοχείο με κρύο νερό. Αφού τοποθετήσετε το δοχείο πάνω στην εστία, αφήστε το μέχρι να αρχίσει το νερό να βράζει, τότε αφαιρέστε τα αυγά.

Για ορεκτικά είναι καλό να χρησιμοποιείτε φρέσκες μόνο τροφές όπως φρούτα, ηλιόσπορους και φρέσκο τυρί. Όλα αυτά διατίθενται στα περισσότερα καταστήματα υγιεινών τροφών. Αν μένετε σε μέρος όπου η κατανάλωση φρέσκου γάλακτος είναι επιτρεπτή τότε μπορείτε να το κάνετε αν προτιμάτε σε κανονική βάση. Μπορείτε να εμπλουτίζετε τη δίαιτά σας με αποξηραμένο συκώτι ή κρέας, που θεωρείται επίσης ωμό λόγω του τρόπου με τον οποίο συσκευάζεται. Μάλιστα, υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να ακολουθήσετε μια δίαιτα μερικά ή ολοκληρωτικά βασισμένη σε φρέσκες ωμές τροφές, πράγμα που η Εθνική Ένωση Υγιεινής τονίζει ιδιαίτερα.

Αν είστε ένας από κείνους που δεν «αντέχουν» το γάλα, πρέπει προφανώς να το αποφεύγετε (εκτός πιθανόν από το γιαούρτι και τα σκληρά τυριά που πιθανόν να μην σας ενοχλούν). Τα αλλεργικά συμπτώματα που ο κ. Φραίηζερ αποδίδει στο γάλα δεν είναι καν αλλεργικά συμπτώματα. Απλά μπορεί το πεπτικό σας σύστημα να έχει σταματήσει να παράγει το ένζυμο (λακτάση) που είναι απαραίτητο για την αφομοίωση του σάκχαρου που περιέχει το γάλα (λακτόζη). Αν είστε ένα από τα άτομα αυτά θα το ξέρετε γιατί θα έχετε πεπτικά προβλήματα, υγρά μάτια και/ή βουλωμένη μύτη. Αν όμως είστε καθόλα υγιές άτομο δεν υπάρχει τίποτα κακό στην κατανάλωση του γάλακτος ή των αγαπημένων σας πρωτεϊνούχων σκευασμάτων και προσθέτων εφόσον φυσικά τηρείτε το σωστό μέτρο στην κατανάλωσή τους πράγμα που ισχύει και για όλες τις τροφές. Το σωστό μέτρο είναι το μυστικό.

ΜΥΘΟΣ 8: οι χορτοφάγοι δεν έχουν ζωντάνια.

Δεν έχουμε ξανακούσει τον μύθο αυτό, αλλά γνωρίζουμε ένα σεβαστό αριθμό χορτοφάγων μαραθωνοδρόμων που προφανώς δεν έχουν μικρότερη ζωτικότητα. Αλλιώς θα έπρεπε να καταφύγουν σε κάποιο άλλο σπορ λιγότερο εξαντλητικό. Γνωρίζουμε όμως επίσης έναν μεγάλο αριθμό κρεατοφάγων μαραθωνοδρόμων που έχουν επίσης μεγάλη ζωτικότητα ακόμη κι αν τρέχουν κατά μέσον όρο 15-20 μίλια την ημέρα.

Εκείνο που έχουν σαν κοινό παρονομαστή και οι δυο ομάδες — οι χορτοφάγοι και οι κρεατοφάγοι — είναι η άσκηση. Αυτός είναι ο αποφασιστικός παράγοντας σχετικά με τη ζωτικότητα εφόσον και οι δύο ομάδες είναι υγιείς και καταναλίσκουν τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες.

Η καλύτερη τροφή στον κόσμο χάνει κάθε αξία αν το ανθρώπινο σώμα δεν έχει την ικανότητα να μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά της από το πεπτικό σύστημα στα κύτταρα του σώματος. Αυτό επιτυγχάνεται μόνο με ένα πρόγραμμα συστηματικης και περιοδικής άσκησης που δυναμώνει την καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα.

Κάθε έθνος στον κόσμο στο οποίο η πλειοψηφία του πληθυσμού του ασκείται είναι ένα υγιές έθνος χορτοφάγο ή όχι. Οι άνθρωποι ασκούνται μέσα από την εργασία τους και τις καθημερινές τους ασχολίες ή μέσα από καθορισμένα για το σκοπό αυτό προγράμματα.

Πόσες φορές δεν έχετε μπει μέσα στο γυμναστήριο αντιμετωπίζοντας με φόβο την προοπτική της προπόνησής σας επειδή είστε κουρασμένος ή αισθάνεστε χωρίς ζωντάνια; Μετά αφού αρχίσετε, στα πρώτα κιόλας σετς και πριν ακόμα ολοκληρωθεί η προπόνηση, αρχίζετε να αισθάνεστε περίφημα και είστε έτοιμος να συνεχίσετε με ακόμα περισσότερα σετ. Μόνο η άσκηση έχει την ικανότητα αυτή να επιφέρει τέτοια αλλαγή στον μεταβολισμό σας «ξεπλένοντας» όλες τις καματογόνες ουσίες από το αίμα και επαναφέροντας αυτό το «αίσθημα ζωντάνιας».

Ο κ. Φραίηζερ λέει ότι υπάρχουν αναλογικά τόσο λίγοι χορτοφάγοι στην κοινωνία μας που είναι μάλλον απίθανο να γίνουν οι περισσότεροι από αυτούς πρωταθλητές. Αυτό είναι πιθανότατα αληθινό εφόσον όλοι οι φυτοφάγοι που έχω γνωρίσει προσωπικά στο γυμναστήριό μας είχαν επίγνωση ότι όσο καιρό ακολουθούν δίαιτα χορτοφαγίας οι δυνατότητές τους για πρόοδο θα ήταν εξαιρετικά μειωμένες. Για το λόγο αυτό ποτέ τους δεν γυμναζόντουσαν ιδιαίτερα σκληρά. Έμοιαζαν σαν να ερχόντουσαν στο γυμναστήριο για να γυμναστούν από καθήκον και όχι για να επιδοθούν σε κάτι που πραγματικά τους γεμίζει και αγαπούν. Γνώριζαν πράγματι από πρακτική εμπειρία ότι τα κέρδη που θα μπορούσαν να αποκομίσουν ήταν πολύ μικρά κι έτσι δεν γυμναζόντουσαν σκληρά;

Προς το παρόν έχουμε μόνο ένα χορτοφάγο άτομο που γυμνάζεται στο γυμναστήριό μας. Μια νέα γυναίκα, που είναι τόσο όμορφη που κάνει την Μπο Ντέρεκ να μοιάζει με τη Σφίγγα μπροστά της. Είναι επίσης «τελείως» απαλλαγμένη από κάθε περιττό λίπος πράγμα που της δίνει μια εκπληκτική εμφάνιση. Προπονείται όμως εδώ και δυο χρόνια τώρα και δεν είναι σε θέση να κάνει όρθιες πιέσεις πάνω από το κεφάλι με περισσότερα από 20 κιλά, χρησιμοποιεί τα ίδια 20 κιλά για πιέσεις στον πάγκο και για κωπηλατική, 15 κιλά για ένα σετ πέντε-έξι επαναλήψεων διπλώσεων δικεφάλων και 20 κιλά για άρσεις θανάτου. Είχε απόλυτα φυσιολογικά παιδικά χρόνια και έγινε χορτοφάγος μόνο ένα χρόνο πριν τελειώσει το κολλέγιο. Αισθάνεται ότι αυτή η έλλειψη δύναμης οφείλεται στη δίαιτά της, αλλά όπως λέει αισθάνεται συνάμα ευτυχισμένη γιατί είναι υγιής και δεν τη νοιάζει που είναι αδύναμη. Δεν έχω ποτέ συναντήσει κάποιον αποκλειστικό χορτοφάγο που να μην έχει μειωμένη φυσική δύναμη. Προφανώς θα υπάρχει κάποια σχέση.

ΜΥΘΟΣ 9: οι χορτοφάγοι δεν έχουν σεξουαλική ζωτικότητα.

Πάλι συναντάμε έναν πολύ λίγο διαδεδομένο μύθο, αλλά σίγουρα όπως αναφέρει ο κ. Φραίηζερ οι χορτοφάγοι δεν έχουν προβλήματα

στη διαιώνηση του είδους.

Σχετικά με τη μείωση του αναπαραγωγικού ρυθμού των Αμερικανών δεν καταλαβαίνω πώς ο κ. Φραίηζερ μπορεί και κάνει μια συσχέτιση «αιτίου και αιτιατού» μεταξύ κρέατος και μείωσης των γεννήσεων. Ο έλεγχος των γεννήσεων είναι το επίκεντρο των ερευνών των σχετικών επιστημονικών κύκλων και τα περισσότερα ζευγάρια προτιμούν να περιορίζουν το μέγεθος της οικογενείας τους, ενώ άλλα χωρίζουν πριν ακόμη αποκτήσουν παιδιά.

Κατηγορώντας την κρεατοφαγία σαν υπεύθυνο παράγοντα για τη μείωση του αναπαραγωγικού ρυθμού λέγοντας ότι είμαστε το «πλέον κρεατοφάγο έθνος» στον κόσμο (πράγμα που δεν συμβαίνει) είναι σαν να λέμε ότι το καλαμπόκι ευθύνεται για τη μείωση των γεννήσεων γιατί έχουμε σαν έθνος τη μεγαλύτερη κατανάλωση καλαμποκιού στον κόσμο. Δεν υπάρχει καμιά σχέση!

ΜΥΘΟΣ 10: οι χορτοφάγοι δεν μπορούν να γίνουν καλοί αθλητές και μπόντυ μπίλντερς.

Καθώς ο ίδιος ο κ. Φραίηζερ υποστηρίζει είναι πολλοί και διάφοροι οι παράγοντες συμπεριλαμβανομένων των γενετικών χαρακτηριστικών που καθορίζουν αν κάποιος θα γίνει καλός αθλητής ή όχι. Ο Άρνολντ Σβαρτσενέγγερ δεν θα έφτανε ποτέ στην κορυφή του μπόντυ μπίλντινγκ χωρίς ορισμένες προϋποθέσεις: γενετικό δυναμικό, κανονική και συνεχή προπόνηση, σκληρή δουλειά και μια δίαιτα που είχε καθορισθεί με βάση το συγκεκριμένο τύπο του σώματός του.

Ναι, είναι αλήθεια ότι υπάρχουν πολλοί αποκλειστικοί χορτοφάγοι καλοί αθλητές αλλά δεν γνωρίζω κανένα που να έχει επιδοθεί σε σπορ που απαιτούν ισχύ, μυική μάζα και δύναμη. Οι ιδιότητες αυτές φαίνεται ότι μπορούν να επιτευχθούν μόνον όταν καταναλίσκονται επαρκείς ποσότητες ζωικών πρωτεϊνών. Οι περισσότεροι χορτοφάγοι αθλητές επιδίδονται με επιτυχία σε σπορ που απαιτούν ελαφρύτερα σωματικά βάρη και αντοχή. Οι μπόντυ μπίλντερς, οι αρσιβαρίστες, οι παίκτες του ποδοσφαίρου και του μπέιζ μπωλ και οι παίκτες του πόλο χρειάζονται πιο δυνατά σώματα που για να χτιστούν απαιτούνται ζωικές πρωτεΐνες.

Τα σπορ μεγάλων αποστάσεων όπως οι δρόμοι μεγαλύτεροι του μιλίου, η κολύμβηση αποστάσεων, το μπάσκετ μπωλ και πιθανόν το σόκκερ απαιτούν το ελάχιστο της μυικής μάζας για να μπορεί το σώμα να εργάζεται αποτελεσματικά για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα. Αυτά επίσης ανήκουν στα σπορ στα οποία θα μπορούσαν να επιδοθούν οι χορτοφάγοι. Μάλιστα κ. Φραίηζερ αυτές είναι οι δυνατότητές μας από αθλητική άποψη. Ας μην ξεχνάμε ότι είμαστε όλοι άτομα και θα πρέπει να ρυθμίσουμε τη ζωή μας και το διαιτολόγιό μας ανάλογα με τις προσωπικές μας ιδιοτυπίες.

Νόρμαν Ζέιλ

ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ



ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 30, ΠΑΓΚΡΑΤΙ

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, ταε-κβον-ντο, κουνγκ-φου, κτλ.*

Από το 1983 διευρύναμε 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.	*ΝΙΝΤΖΑ, ο Αόρατος Εκτελεστής*	1.200
14.	*Η Προπόνηση με Βάρη*	1.200
15.	*ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ: 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. Περσίδη, 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
ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ, Κολοκοτρώνη 1, Κηφισιά
ΚΟΤΖΙΑΣ, Αγ. Δημητρίου 62, Αγ. Δημήτριος
ΚΟΥΝΤΟΥΠΗΣ-ΣΤΑΜΑΤΙΟΥ, Φαιάκων 1-5, Βύρωνας
ΦΟΙΝΙΞ, Μεσολογγίου 20, Ν. Ιωνία

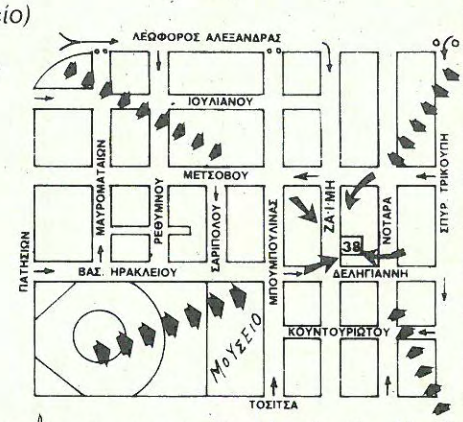
ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΥΠΕΡΑΓΟΡΑ ΒΙΒΛΙΟΥ, Νοταρά 75
ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Μπουμπουλίνας 10

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
ΣΥΡΟΣ
ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ Στάθης (Βιβ/λείο)
ΤΡΙΠΟΛΗ
ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ, Κύπρου 26
ΦΕΡΡΕΣ ΕΒΡΟΥ
ΓΙΑΝΝΟΥΔΗΣ, Βιβ/λείο

ΚΥΠΡΟΣ – ΚΥΠΡΟΣ – ΚΥΠΡΟΣ
ΛΕΜΕΣΣΟΣ
ΑΜΑΘΟΥΣ, Αγ. Φυλάξεως 49
ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Αθηνών 30
ΛΕΥΚΩΣΙΑ
ΙΩΑΝΝΟΥ, Καλλιπόλεως 73

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

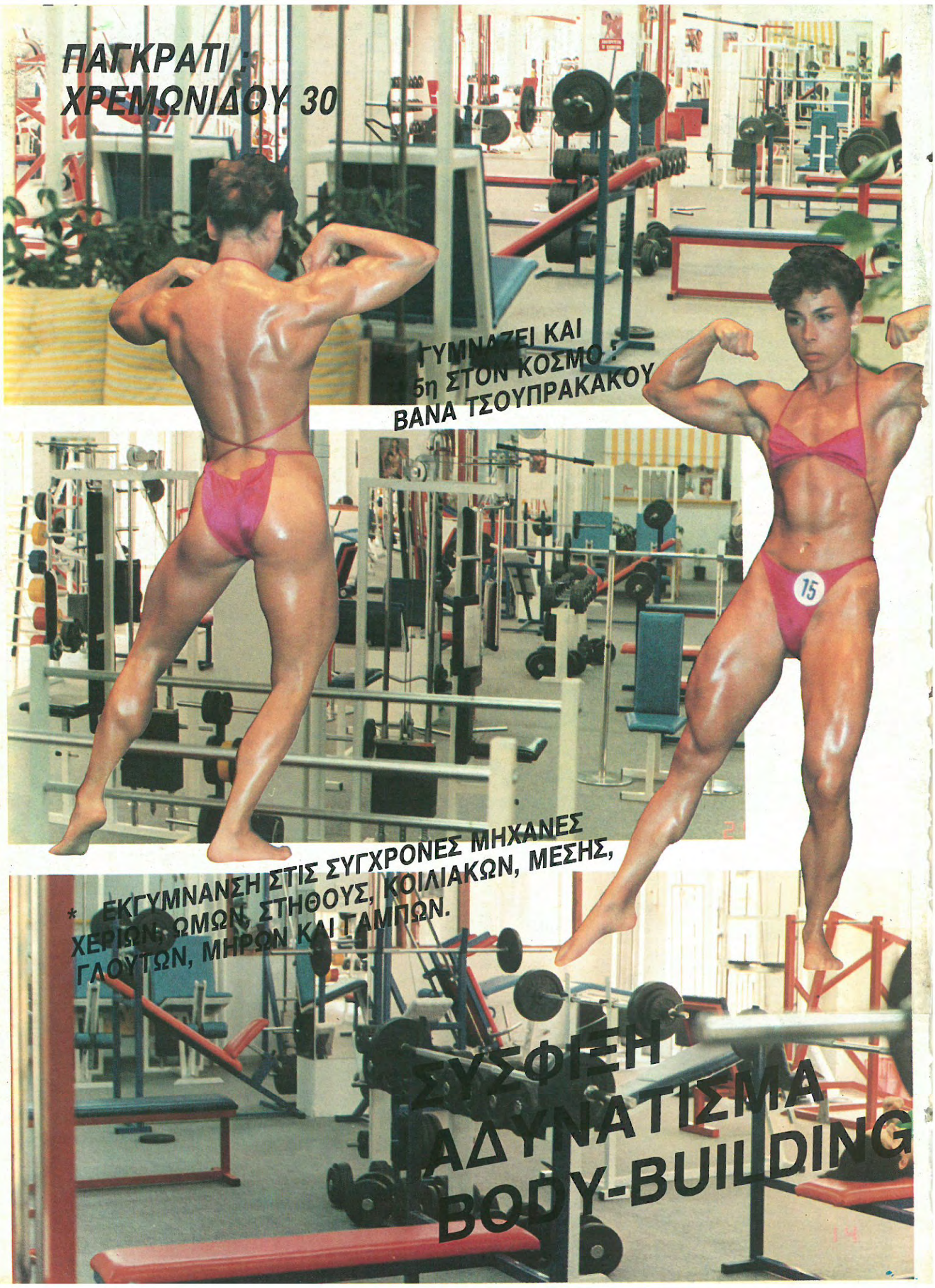


ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΔΙΠΛΑ ΚΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ
ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΕΣ



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

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΤΕ ΤΩΡΑ
ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ
ΜΕ ΤΟ ΜΟΝΤΕΡΝΟ ΤΡΟΠΟ



ΠΑΓΚΡΑΤΙ :
ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 30

ΓΥΜΝΑΖΕΙ ΚΑΙ
5η ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ !
ΒΑΝΑ ΤΣΟΥΠΡΑΚΑΚΟΥ

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

ΣΥΣΦΙΞΗ
ΔΥΝΑΤΙΣΜΑ
BODY-BUILDING