ΥΓΕΙΑ & ΜΥΣ...ΕΣ

19 ΤΟΜΟΣ 4 ΦΕΒ 88 ΔΡΧ. 400

ΠΑΝΩ ΑΠΟ 30.000 ΑΝΑΓΝ

IFBB



ΧΕΡΙΑ ΠΛΑΤΗ
ΩΜΟΙ ΜΕΣΗ
ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ
ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ
ΜΗΡΟΙ – ΓΑΜΠΕΣ
ΣΚΛΗΡΗ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΚΑΥΤΑ
ΘΕΜΑΤΑ

ΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ
ΑΓΚΟΣΜΙΟΙ
ΓΩΝΕΣ IFBB

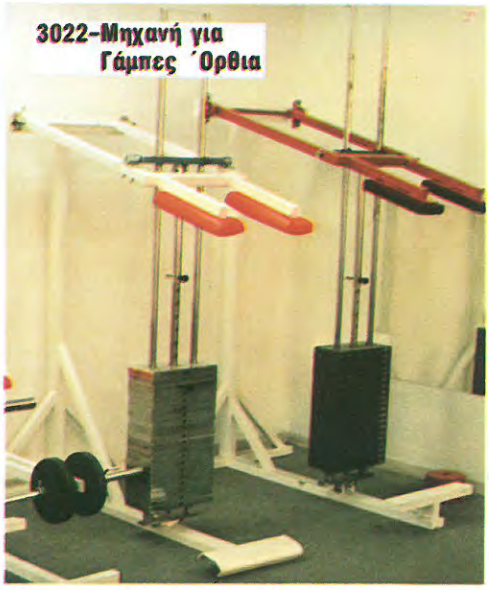
ΕΑ-ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ
ΩΝ ΕΕΟΣΔ ΚΑΙ IFBB













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



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

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



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



ΜΕ ΔΥΟ ΜΟΝΟ «ΚΟΜΜΑΤΙΑ»
ΕΧΕΤΕ ΕΝΑ ΔΙΚΟ ΣΑΣ
ΠΛΗΡΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΝΕΟ ΜΟΝΤΕΛΟ:

ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΨΗΛΗ ΚΑΙ ΧΑΜΗΛΗ

με Κάθισμα-Αντίσταση και Στοπ Ποδιών
με δυνατότητες να κάνετε:
Έλξεις από Ψηλά με Μπάρα
Πιέσεις Τρικεφάλων
Έλξεις Κωπηλατικής
Κάμψεις Δικεφάλων
Έλξεις Θωρακικών ή Δελτοειδών
Εκτάσεις Προσαγωγών ή Απαγωγών
Υπερεκτάσεις Γοφών



ΝΕΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

ΣΥΝΘΕΤΟΣ ΠΟΛΥΠΑΓΚΟΣ

εύχρηστος και ευέλικτος προσφέρει:
Οριζόντιες Πιέσεις
Επικλινείς Πιέσεις
Ψηλούς Ορθοστάτες για Σκουώτ
Δίζυγο για Βυθίσεις
Μαξιλάρι για Δικεφάλους
Όργανο για Τετρακεφάλους
Όργανο για Δικεφάλους Ποδιών



ΔΥΝΑΜΙΚΟ
Πρώτο στις νέες Ιδέες
και Κατασκευές για Άθληση

Από τον Εκδότη

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Ο χώρος είναι μικρός γι' αυτό θα είμαι ... τηλεγραφικός!

Η Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης περνάει κρίση γι' αυτό πρέπει όλοι να ενεργοποιηθείτε και να λάβετε θέσεις.

Στόχος μας: Δημοκρατική Ομοσπονδία, ανοιχτή σε όλους τους Έλληνες ανεξαρτήτως παρελθόντος, με ίσους όρους και ίσα δικαιώματα.

ΟΧΙ το άθλημα στην εκμετάλλευση!

Κάνετε αμέσως τα Γυμναστήρια Συλλόγους.

Μόνος αντιπρόσωπος της IFBB στην Ελλάδα εξακολουθεί να είναι ο Θύμιος Περσίδης, ο οποίος θα παραδώσει αυτή τη διασύνδεση ΜΟΝΟ σε νόμιμα και ηθικά θεμιτά εκλεγμένο Διοικητικό Συμβούλιο Δημοκρατικής Ομοσπονδίας.

Πανευρωπαϊκοί Αγώνες IFBB: 29 ΑΠΡ – 2 ΜΑΪ στη Λισαβώνα. Θα έχουν τεστ αναβολικών. Θα πάνε αθλητές χωρίς αγώνες στην Ελλάδα, όπου κι αν έπαιρναν μέρος αγωνιστικά έως τώρα, με επιλογή που θα γίνει μια εβδομάδα πριν. Τηλεφωνείστε στο 8224794 όσοι ενδιαφέρεστε.

Πανελλήνιο Κύπελλο IFBB: 15 Μαΐου σε αίθουσα που θα καθοριστεί σύντομα. Στείλτε συμμετοχές Ε. Περσίδη, Ζαΐμη 38, Αθήνα 106 83, τηλ. 8224794. Οι νικητές θα πάνε στους Μεσογειακούς στη Σμύρνη.

Μεσογειακοί IFBB: 27-30 Μαΐου στη Σμύρνη. Θα στείλουμε πλήρη ομάδα πέντε αθλητών που θα βγουν από το Πανελλήνιο Κύπελλο.

Θέμα Ελληνικής Ομοσπονδίας: Δεν υπάρχει περίπτωση να φτιαχτεί και να μην είναι το ίδιο προσιτή σε ΟΛΟΥΣ. Αυτή που έφτιαξαν (αν έφτιαξαν) είναι σαν να μην υπάρχει. Όλοι οι Έλληνες αθλητές είναι το ίδιο δεκτοί και όλα τα Γυμναστήρια έχουν ίσα δικαιώματα.

Οι Ελληνικές Αθλητικές Αρχές και όλος ο Κόσμος της Γυμναστικής είναι απόλυτα πληροφορημένος για τα ονόματα και τα προβλήματα της Σωματικής Διάπλασης.

Επαφή για την Ομοσπονδία στο 8224794.

Θύμιος Περσίδης
Πρόεδρος ΕΕΟΣΔ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

No 19 ΤΟΜΟΣ 4 ΦΕΒ 88 ΔΡΧ. 400

Από τον Εκδότη 2

ΓΕΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Προσπάθεια ..... *από τον Μάϊκ Μέντζερ* 4
Η Σημασία της Αναπνοής στις Ασκήσεις ..... *από τον Μ. Γιέσις* 23
Στην Τεκίλα λέμε ΟΧΙ! ..... *από τον Τιμ Περς* 30
Αλληλογραφία με τους Αναγνώστες 40
Η Δίψα για τη Νίκη ..... *από την Λάουρα Κομπς* 44

ΑΓΩΝΕΣ – ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Παγκόσμιοι Ανδρών 1987 – Μαδρίτη..... *από τον Θύμιο Περσίδη* 9
Μις Ολύμπια 1986..... *από την Λάουρα Γκόρμαν* 24
Μίστερ Ολύμπια 1986..... *από τον Ρικ Γουέην* 48

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Η Ομορφιά και η Μπάρα..... *από τον Μπιλ Ντόμπινς* 17
Πρόγραμμα Αναπτυξης Στήθους..... *από τον Λη Χάνεϋ* 33
Τα Χέρια του Σκωτ ..... *από τον Μάϊκ Μέντζερ* 58
Προπόνηση Αρνητικής Αντίστασης..... *από τον Ρ. Γκόρντον* 76

ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Γίνε ένας Υπεράνθρωπος ..... *από τον Άρμαντ Τάννυ* 42
Η Διατροφή των Πρωταθλητών ..... *από τον Μπ. Σεντρέλλα* 73

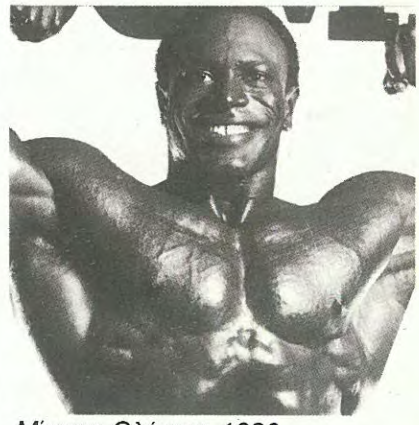
Στο εξώφυλλο βλέπετε την Βάνα Τσουπρακάκου, 5η στους Παγκόσμιους Γυναικών 1986 στην Σιγκαπούρη και μοναδική Ελληνίδα αθλήτρια που «χτύπησε» τα μεγάλα ονόματα στο διεθνή χώρο του αθλήματος.



Παγκόσμιοι Ανδρών 1987 – Μαδρίτη.



Μις Ολύμπια 1986.



Μίστερ Ολύμπια 1986.



Στην Τεκίλα λέμε ... ΟΧΙ!

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

Ιδρυτής - Ιδιοκτήτης - Εκδότης:
ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ
Γραφεία Περιοδικού:
ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 106 83
Τηλ. 82.24.794

ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΟΙΚΙΛΗΣ ΥΛΗΣ

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΕ 10 ΤΕΥΧΗ ΤΟ ΧΡΟΝΟ (ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ ΕΚΤΟΣ ΙΟΥΛΙΟ ΚΑΙ ΑΥΓΟΥΣΤΟ)

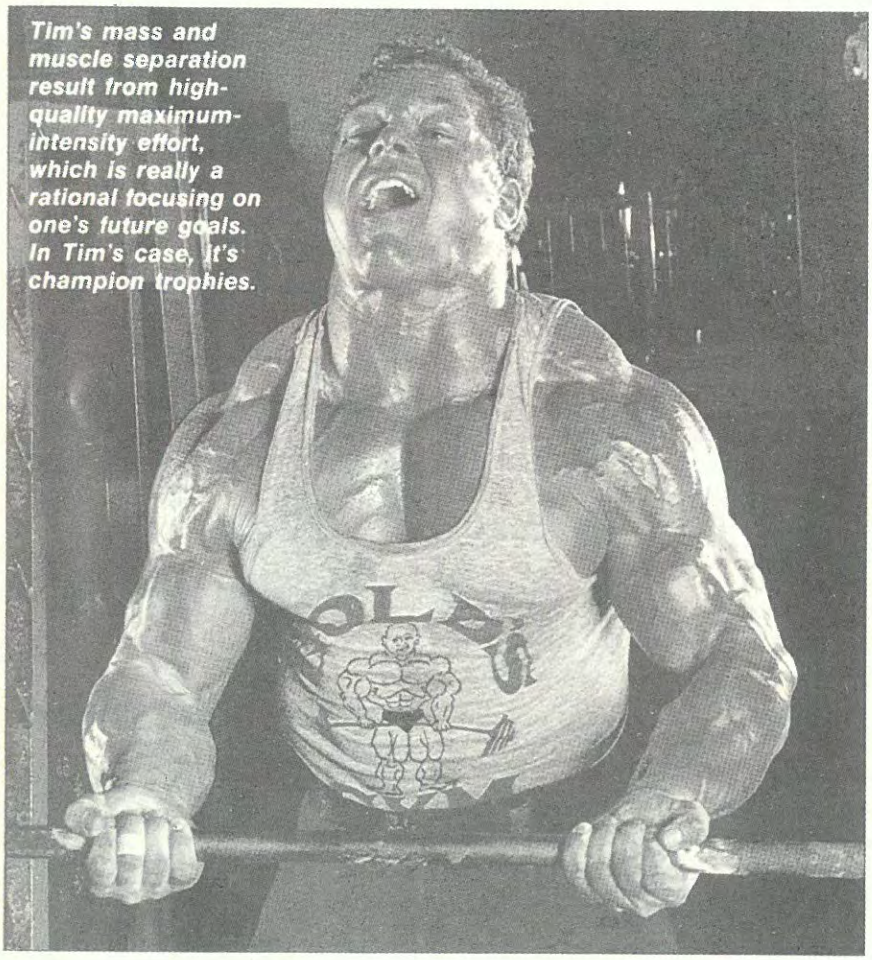
COPYRIGHT © 1988 : ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΛΥΤΗ ΚΥΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΡΘΡΟ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΠΟΥ ΔΗΜΟΣΙΕΥΟΥΜΕ ΚΑΙ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΤΟΥΣ ΧΩΡΙΣ ΤΗ ΓΡΑΠΤΗ ΑΔΕΙΑ ΜΑΣ.

ΜΕ ΑΥΤΗΝ ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΕΙΣ ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΜΥΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΧΩΡΙΣ ΑΥΤΗ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ ΘΑ ΜΕΙΝΕΙ ΜΠΛΟΚΑΡΙΣΜΕΝΟ ΣΤΗ ΜΕΤΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

Από τον Μάικ Μέντζερ
ΦΩΤΟ: Τζων Μπάλικ
Απόδοση: Νίκος Ραφτάκης

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



Tim's mass and muscle separation result from high-quality maximum-intensity effort, which is really a rational focusing on one's future goals. In Tim's case, it's champion trophies.

Photographed at Gold's Gym, Venice, CA.

Η προσπάθεια είναι η βάση του μπόντυ-μπίλντιγκ. Χωρίς προσπάθεια κανείς δεν μπορεί να αξιοποιήσει την Αρχή της Υπερφόρτισης, τις βεβιασμένες επαναλήψεις, ή όλες αυτές τις προχωρημένες τεχνικές που επιτρέπουν σε κάποιο να αποκομίσει τα μέγιστα οφέλη από το σπορ.

Τα θεμέλια του Συστήματος μπόντυ-μπίλντιγκ του Γουήντερ είναι η ιδέα της προσπάθειας που ξοδεύεται, επαναλαμβάνεται και πολλαπλασιάζεται. Η μυική ανάπτυξη εξαρτάται από τη συνεχώς αυξανόμενη προσπάθεια. Εκτός του ότι κάνει τους μυώνες να αναπτύσσονται, η προσπάθεια πλουτίζει την προπόνηση με αγαλλίαση και ικανοποίηση. Δεν υπάρχει ευχαρίστηση στην αγγαρεία. Η προσπάθεια, όταν την κάνεις φίλη σου, μπορεί να σου προσφέρει μεγάλη χαρά.

Επειδή το θέμα είναι ζωτικής σημασίας για το μπόντυ-μπίλντιγκ ζήτησα από τον Μάϊκ Μέντζερ να γράψει ένα άρθρο στο οποίο η προσπάθεια διερευνάται σε βάθος για τους αναγνώστες μας.

Τζο Γουήντερ
Προπονητής Πρωταθλητών

Όπως μου ζητήθηκε, κάθισα και ερεύνησα το θέμα στο βάθος που ο Τζόε πιστεύει ότι του αξίζει. Θα αρχίσω την έκθεση των απόψεών μου σχετικά με την προσπάθεια, ανακαλώντας την πρώτη από τις υψηλές ποιότητας προσπάθειές μου στο μπόντυ-μπίλντιγκ. Το επίπεδο της

προσπάθειας ήταν τόσο υψηλό και συνοδευόταν από τόση χαρά και από τέτοιο άλμα προόδου σε σχέση με προηγούμενες προπονήσεις που απλά και μόνο η ανάκλησή της στη μνήμη με ωθεί σχεδόν στα "Όρια του Πόνου".

Γύρω στα 1972, είχα αρχίσει να σκέφτομαι σοβαρά να γίνω πρωταθλητής του μπόντυ-μπίλντιγκ. Γυμναζόμουν μαζί με δύο αστυνομικούς από την Ουάσιγκτον, που είχαν αποφασίσει ακριβώς το ίδιο πράγμα και που τους άρεσε να προτρέπει ο ένας τον άλλο σε μεγαλύτερες προσπάθειες. Εκείνη τη στιγμή έκανα διπλώσεις Σκοτ με ένα βάρος που με περιόριζε στις 5 με 6 επαναλήψεις. Καθώς έκανα τις διπλώσεις ρυθμικά, ένα, δύο, τρεις και τέσσερεις φορές συνειδητοποίησα ξαφνικά μια έκρηξη δύναμης και ενέρνειας βαθιά μέσα μου. Οι αστυνομικοί συναθλητές μου αντιλήφτηκαν ότι κάτι έξω από το συνηθισμένο συνέβαινε στο μυστηριώδη και μανιακό νεαρό που ονομαζόταν Μέντζερ. Βρισκόμουν λοιπόν στην έκτη επανάληψη χωρίς να δείχνω σημάδια επιβράδυνσης του ρυθμού μου ή εξάντλησης.

Με το που έφτασα τις οχτώ επαναλήψεις έπαψα να έχω συνείδηση της παρουσίας των συναθλητών μου καθώς αυτοί και όλο το περιβάλλον έσβησαν στο βάθος των αισθήσεών μου. Η προσοχή μου συγκεντρωνόταν όλο και περισσότερο έντονα στο βάρος που χειριζόμουν και στους δικεφάλους μου μέχρι που απέκτησε τη δύναμη μιας μεγάλης πυρκαγιάς. Καθώς συνέχιζα στις 9 και 10 επαναλήψεις ήταν σαν να είχα παραδοθεί στην ορμή του ρυθμού της όλης διαδικασίας. Τελικά έβγαλα άλλη μια επανάληψη για να συμπληρώσω τελικά έντεκα επαναλήψεις, έξι ολόκληρες επαναλήψεις παραπάνω από την καλύτερη επίδοσή μου στο παρελθόν στις διπλώσεις Σκοτ με το ίδιο βάρος.

Δεν ήταν παρά η στιγμή που άφησα κάτω το βάρος που συνειδητοποίησα ότι κάτι ασυνήθιστο είχε συμβεί. Καθώς κάθισα κάτω για να ξελαχανιάσω και να σκουπίσω τον ιδρώτα μου κυριεύτηκα από την πλήρη σημασία του τι σημαίνει να γυμνάζεσαι καταβάλλοντας το 100% της έντασης της προσπάθειας. Έπαψε πια η θεωρία της έντασης να είναι απλά μια αφηρημένη έννοια στο μυαλό μου. Η ένταση και η ποιότητα της προσπάθειας έγιναν τότε συγκεκριμένες οντότητες που κυρίεψαν με τις διαστάσεις τους όλο μου το είναι και έδωσαν κατεύθυνση σε όλες τις μελλοντικές μου ενέργειες. Η προσέγγισή του "όλα ή τίποτα" στην ανάπτυξη του σώματος έγινε η βάση μιας ιδιοφυούς φιλοσοφίας με πρακτική εφαρμογή στη ζωή γενικότερα. Με απλούστερα λόγια, αν κάτι αξίζει να το κάνει κανείς, τότε αφιέρωσέ του όλα όσα μπορείς να δώσεις ή μην το προσπαθήσεις καθόλου.

Επειδή παρόμοιες κορυφαίες προσπάθειες συμβαίνουν σχετικά σπάνια, ξεχωρίζουν μέσα στη μνήμη μας. Συνήθως είναι σημαδεμένες από μια μεγαλύτερη από τη συνηθισμένη συγκέντρωση στο παρόν με την επίφαση μιας αίσθησης αυξημένης προσωπικής δύναμης. Όταν υπερβαίνουμε, έστω και κατά ένα βαθμό, τα προηγούμενα επίπεδα προσπάθειάς μας κατά κανόνα κάνουμε άλματα προόδου. Αυτές οι κορυφαίες προσπάθειες μας βοηθούν να ανέβουμε σε ψηλότερα λειτουργικά επίπεδα και σαν τέτοιες αποτελούν ισχυρότατες εμπειρίες μάθησης. Μας φέρνουν σε στενότερη επαφή με ό,τι ο ψυχολόγος Γουίλλιαμ Τζέημς ορίζει σαν "κρυφά αποθέματα".

Ο Δόκτωρ Τσαρλς Γκάρφηλντ, ο παγκοσμίου φήμης ειδικός στις κορυφαίες επιδόσεις, συγγραφέας για το M & F και μπόντυ-μπίλντερ ο ίδιος υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι των κορυφαίων επιδόσεων αντιλαμβάνονται τη σημασία του νόμου του Παρέτο ή τον κανόνα 20-80, δηλαδή ότι το 20% της δραστηριότητας φέρνει το 80% του κέρδους. Αυτή η θεμελιώδης Αρχή περιγράφει το γεγονός ότι είναι η ποιότητα και όχι η ποσότητα της προσπάθειας που παράγει αποτελέσματα. Ο Γκάρφηλντ τονίζει ότι η ένταση και η συγκέντρωση είναι ικανότητες που μπορούν να μαθευτούν και ότι αντιπροσωπεύουν τα κύρια στοιχεία των κορυφαίων επιδόσεων. Άτομα που γυμνάζονται ατελείωτα σε χαμηλά επίπεδα έντασης και συμμετοχής απλά γίνονται επιδεκτικά στην ποσότητα της εργασίας με φτωχά αποτελέσματα. Από την άλλοι οι κορυφαίοι αθλητές κινούνται από μια έντονη ορμή προς την επιτυχία που υλοποιείται σε μια μανιώδη, απόλυτη συγκέντρωση.

ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΒΙΩΣΗ

Η φύση δεν αφήνει στα ζωντανά της πλάσματα περιθώρια για την πολυτέλεια της αδράνειας. Σε όλα τα επίπεδα της βιολογίας αδράνεια σημαίνει θάνατος. Η ζωή είναι αυτο αναπαραγόμενη και αυτο συντηρούμενη δράση που μπορεί να διατηρηθεί μόνο από την πρόθυμη απόκριση στις προκλήσεις της ύπαρξης, μέσα από μια αδιάκοπη προσπάθεια.

Η ζωή είναι ανάπτυξη. Όταν δεν κινείται μπροστά, παρασύρεται σε πισωκύλισμα. Επιβιώνουμε μόνο όσο προχωρούμε μπροστά. Η επιβίωση είναι ένα πρόβλημα που δεν μπορεί να λυθεί μια κι έξω. Στην πραγματικότητα η λύση βρίσκεται στην αναγνώριση της ανάγκης για συνεχή προσπάθεια.

Το ανθρώπινο γένος εξελίχτηκε μέσα από αδιάκοπη πάλη. Επειδή ο άνθρωπος ξεχώρισε από τα άλλα είδη έχοντας τη δυνατότητα σύνταξης λογικών συλλογισμών - το μυαλό - θα εξαντλήσει τα όρια των δυνατοτήτων του μόνο αν χρησιμοποιήσει τη δύναμη της λογικής του για να συγκεντρώσει τις δυνάμεις του στους μελλοντικούς του σκοπούς. Το άτομο που είναι πρόθυμο να εξελιχθεί φυσικά και διανοητικά πρέπει να είναι πρόθυμο να καταβάλλει συνεχείς προσπάθειες. Δεν εννοώ ότι η προσπάθεια αυτή θα κατευθύνεται πάντοτε εναντίον απρόσμενων συμφορών και κρίσεων, αν και οι αντιξοότητες παρέχουν συχνά ισχυρότατα κίνητρα εξέλιξης. Η προσπάθεια για την οποία μιλάω είναι κατευθυνόμενη σε συγκεκριμένους στόχους, όπως η επίτευξη ιδιαίτερων αρετών ζωής ή το ξεπέρασμα επιτεύξεων του παρελθόντος.

Επειδή η ζωή από τη φύση της είναι ένας διαρκής αγώνας, έχουμε πάντοτε να αντιμετωπίσουμε την πιθανότητα της ήττας. Ο άνθρωπος αντλεί ιδιαίτερη ευχαρίστηση από την επιτυχημένη προσπάθεια, διότι

επιβεβαιώνει με τον τρόπο αυτό την πιθανότητα επιτυχίας στη ζωή.

Η αυτοεκτίμηση κάθε ατόμου αναχαιτίζεται από την αίσθηση του βαθμού ελέγχου πάνω στην πραγματικότητα. Όποτε ολοκληρώνουμε μια συνειδητή προσπάθεια, όπως όταν αντιμετωπίζουμε μια αντίθετη δύναμη, δηλαδή σαν να κάνουμε 200 κιλά στο πάγκο, αισθανόμαστε μια ιδιαίτερη δύναμη να γεννιέται μέσα μας, μια αίσθηση "θέλησης". Η ακλόνητη αυτοπεποίθηση των πρωταθλητών μπόντυ-μπίλντερς πηγάζει ακριβώς από το γεγονός ότι έχουν επιτύχει τους στόχους τους με την καταβολή της κατάλληλης προσπάθειας. Αφιέρωσαν τον απαραίτητο χρόνο και ξόδεψαν την αναγκαία ενέργεια για να αναπτύξουν το θετικό προς τη ζωή αυτοσεβασμό τους. Εκτιμούν την αξία της ζωής και της ευτυχίας αρκετά για να τους αφιερώσουν όλες τους τις προσπάθειες. Σαν αποτέλεσμα είναι δίκαια υπερήφανοι για αυτό.

Άτομα που αποφευγουν την προσπάθεια μπορεί να καταλήξουν με προβλήματα εγγενή με την έννοια και αξία που αποδίνουν στη ζωή. Η χρόνια αποφυγή κάθε προσπάθειας ατροφεί τα εσωτερικά αποθέματα δυνάμεων των ατόμων. Αυτή η αίσθηση ανικανότητας αντιμετώπισης της ζωής κάνει παρόμοια άτομα να αισθάνονται στο έλεος ακόμα και των πιο ασήμαντων δυσκολιών.

Η θέληση χρειάζεται ένα σημείο αναφοράς γύρω από το οποίο θα συγκεντρώσει τις δυνάμεις της. Το μπόντυ-μπίλντιγκ πάντοτε λειτουργούσε σαν ισχυρό διεγερτικό που έκανε πιο έντονη τη σημασία της δικής μου ζωής ανεβάζοντας την συχνά σε μεταφυσικά επίπεδα. Η παρακάτω περικοπή είναι από το ημερολόγιο των προπονήσεών μου πριν από τη νίκη μου στους αγώνες Μίστερ Υφήλιος 1978 και περιγράφει αυτή ακριβώς την ανώτερη αίσθηση σαν αποτέλεσμα των προσπαθειών μου κατά την προετοιμασία για τους αγώνες:

"Η ιδέα ότι όλη αυτή η βασανιστική προετοιμασία, οι στερήσεις και το ανυποχώρητο κυνήγι του στόχου μου με έχει ανεβάσει σε ένα υψηλότερο επίπεδο ύπαρξης, αρχίζει να παίρνει πραγματικές διαστάσεις για μένα. Η ζωή απόκτησε μεγαλύτερη σημασία για μένα μέσα από τη διαδικασία αυτή. Αν και υπάρχει ένα στοιχείο έντασης και δυσφορίας σχετιζόμενο με το ανώτερο επίπεδο ύπαρξης, μπορώ μόνο να πω ότι είμαι ευτυχισμένος που βρίσκομαι σε αυτό και ότι είμαι γενικά σε φοβερή διέγερση από όλες τις απόψεις - διανοητική, συναισθηματική και ψυχική".

Το σύνολο των δραστηριοτήτων της ζωής μου - εξωτερικές, εσωτερικές, μυικές συναισθηματικές, σεξουαλικές και ναι ακόμη και ψυχικές - κοντολογής η ουσία της ύπαρξής μου δεν έχουν ποτέ άλλοτε την ένταση και το περιεχόμενο που έχουν σε περιόδους μεγάλων προσπαθειών. Τα συσσωρευμένα αποτελέσματα αυτής της αύξησης της συνολικής μου ισχύος με ανεβάζουν ποιοτικά σε ανώτερα επίπεδα ζωής.

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ

Ένα από τα μεγαλύτερα επιτεύγματα συγκεντρωμένης προσπάθειας στο χώρο του γυμναστηρίου έγινε από τον Κάσεϋ Βαϊέητορ σε μια προπόνηση των ποδιών του πριν από τη νίκη του στους αγώνες Μίστερ Υφήλιος 1971. Ο Κάσεϋ έκανε 25 ασταμάτητες επαναλήψεις στη μηχανή πιέσεων ποδιών με 375 κιλά. Αμέσως χωρίς την παραμικρή ανάπαυση πρόσθεσε κι άλλα πιάτα 100 επιπλέον κιλών και έκανε με το συνολικό βάρος άλλες 22 επαναλήψεις.

Μετά από αυτό οι καρδιακοί παλμοί του Κάσεϋ ξεπερνούσαν κατά πολύ τους 200 το λεπτό, η δε αναπνοή του ήταν μια συνεχής αγωνιώδης προσπάθεια για να ρουφήξει λίγο αέρα. Αλλά αυτό δεν ήταν το επιστέγασμα των προσπαθειών του Κάσεϋ. Αφού έκανε τις εκτάσεις ποδιών μέχρι του σημείου του στιγμιαίου τέλειου μυικού κάματου, προχώρησε χωρίς καθόλου ανάπαυση σε 12 επαναλήψεις σκουώτ με 250 κιλά! Τι άλλο έκανε ο Κάσεϋ για τους τετρακέφαλούς του εκείνη την ημέρα; Σίγουρα αστειεύεσαι. Ο Κάσεϋ δεν έκανε τίποτα άλλο για το μπροστινό μέρος των μηρών του εκείνη την προπόνηση όχι γιατί δεν ήθελε ή γιατί δεν έπρεπε αλλά γιατί πολύ απλά κυριολεκτικά αδυνατούσε να κάνει οτιδήποτε άλλο!

Άξιζε όμως πράγματι αυτή η υπεράνθρωπη προσπάθεια; Ο ουσιαστικός στόχος του Κάσεϋ για να καταβάλει τέτοια προσπάθεια και μάλιστα τρεις φορές τη βδομάδα, κάθε βδομάδα, ήταν ο τίτλος του Μίστερ Αμέρικα. Τελικά πέτυχε τον σκοπό του με το πιο εντυπωσιακό τρόπο κατακτώντας όλους τους ενδιάμεσους τίτλους και όλα αυτά στην τρυφερή ηλικία των 19 χρονών.

Το σώμα μπορεί να μάθει να καταβάλει από τον τύπο της προσπάθεια υψηλής ποιότητας. Ο προσαρμοστικός μηχανισμός του σώματος είναι εξαιρετικός και μπορεί να αποκριθεί σε πολλές μορφές διέγερσης. Κάθε μορφή στρες ενεργοποιεί και την αντίστοιχη διαδικασία προσαρμογής. Αντίστοιχα αν αναζητάς την ενεργοποίηση μιας συγκεκριμένης διαδικασίας προσαρμογής όπως για παράδειγμα την αύξηση της μυικής μάζας, της δύναμης ή της αντοχής, τότε πρέπει το σώμα να υποβληθεί σε ειδική μορφή στρες. Το γεγονός ότι ειδικές απαιτήσεις οδηγούν σε ειδικές φυσιολογικές προσαρμογές είναι γνωστό στην "εργοφυσιολογία" σαν ιδιαιτερότητα.

Οι έντονες προσπάθειες έχουν σαν αποτέλεσμα την αύξηση της μυικής μάζας και της δύναμης. Η ένταση αναφέρεται στο ποσοστό της στιγμιαία καταβαλόμενης προσπάθειας. Η προσπάθεια εκείνη που θα ενεργοποιήσει τους μηχανισμούς ανάπτυξης με τη μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα, είναι εκείνη που ανέρχεται στο 100% της μέγιστης που μπορεί να καταβάλει κανείς. Η διάρκεια της προσπάθειας, στοιχείο αντίστροφα ανάλογο με αυτή, αναφέρεται στο πραγματικό χρόνο που ξοδεύεται στην καταβολή της προσπάθειας. Προσπάθειες μεγάλης διάρκειας, όπως το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων φέρνει σαν αποτέλεσμα την ανάπτυξη καρδιοαγγειακής αντοχής, αλλά η επίδρασή της στην ανάπτυξη των σκελετικών μυών και της δύναμης είναι φτωχή.

Η ποιότητα της προσπάθειας - ο παράγοντας ένταση - είναι το σημαντικότερο πράγμα για τους μπόντυ-μπίλντερς και τους αθλητές δύναμης. Η ένταση της

προσπάθειας πρέπει να είναι αρκετά υψηλή ώστε να ενεργοποιεί την αντίστοιχη προσαρμογή που είναι η αύξηση. Σαν κανόνας ο παράγοντας της έντασης πρέπει να ξεπερνάει το 50% της μέγιστης ικανότητας και όσο αυτός αυξάνεται, αυξάνεται αντίστοιχα και ο ρυθμός ανάπτυξης. Εκείνοι που ενδιαφέρονται για μέγιστη μυική ανάπτυξη πρέπει να γυμνάζονται διαρκώς σε επίπεδα έντασης 100% της μέγιστης.

ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΕΓΕΡΣΗ

Ο συνηθισμένος βαθμός συναίσθησης και το επίπεδο της ψυχολογικής διέγερσης κειμένεται από τον βαθύ ύπνο ή λήθαργο μέχρι την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε όταν περπατάμε. Σε εξαιρετικά ψηλά επίπεδα διέγερσης βρισκόμαστε σε κατάσταση έξαρσης και ταραχής. Κάτω από σπάνιες συνθήκες έχουμε την εμπειρία του τρόμου και του πανικού. Ο υψηλός βαθμός διέγερσης χαρακτηρίζεται από μεταβολές στην ηλεκτρική δραστηριότητα του εγκεφάλου, όπως καταγράφεται από το εγκεφαλογράφημα, αύξηση του ρυθμού των καρδιακών παλμών, επιτάχυνση των αναπνευστικών κινήσεων και από ηλεκτρική ενεργοποίηση του δέρματος.

Τα επίπεδα της διέγερσης μπορούν να μεταβληθούν εύκολα από παραστάσεις του περιβάλλοντος ή από φάρμακα. Δυνατοί κρότοι προκαλούν αύξηση της διέγερσης ενώ η αποστέρηση του ύπνου προκαλεί τη μείωσή της. Οι αμφεταμίνες ή η καφεΐνη ενός φλυτζανιού καφέ τείνουν να ανεβάσουν ψηλά τη διέγερση, ενώ ένα ηρεμιστικό τη μειώνει.

Ανάλογα με τη φύση της απόδοσης κάποιας δραστηριότητας υπάρχει ένα βέλτιστο επίπεδο διέγερσης που επιτρέπει την καλύτερη αυτή απόδοση. Γενικά η απόδοση βελτιώνεται ανάλογα με την αύξηση του βαθμού διέγερσης μέχρι ένα συγκεκριμένο επίπεδο, πέρα από το οποίο αρχίζει να φθίνει, σχέση που είναι γνωστή σαν νόμος Γιέρκς-Ντόντσον. Ούτε η απόλυτη νηφαλιότητα ούτε ο τυφλός τρόμος είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές ψυχολογικές καταστάσεις και για αυτό μπορούν να κάνουν πολύ λίγα για τη βελτίωση της εκτέλεσης κάποιου έργου. Το επίπεδο όμως της διέγερσης που απαιτείται για να τρέξει κανείς ευκολότερα γρήγορα ή να έχει καλύτερη απόδοση σε μια προπόνηση με βάρη πρέπει να είναι πολύ ψηλότερο από αυτό που χρειάζεται για να περάσει κανείς κλωστή στο βελόνι.

Ποιό είναι το βέλτιστο επίπεδο διέγερσης για τη προσπάθεια μιας προπόνησης στο μπόντυ-μπίλντιγκ; Προσωπικά βρίσκω ότι το επίπεδο διέγερσης που έχω όταν ξυπνάω το πρωί είναι τελείως ανεπαρκές για να αποδώσω μέγιστο σωματικό έργο. Αισθάνομαι ότι χρειάζομαι τουλάχιστον μια ώρα ξύπνιας δραστηριότητας πριν τα διάφορα ένζυμα ενέργειας των συστημάτων του κορμιού μου ξυπνήσουν αρκετά για να μου επιτρέψουν να αποδώσω όσο θέλω μέσα στο γυμναστήριο.

Η διέγερση αλλάζει προοδευτικά επίπεδα κατά τη διάρκεια της ημέρας αρχίζοντας από το χαμηλό επίπεδο του πρωϊνού ξυπνήματος και ανεβαίνοντας όσο πλησιάζουν οι απογευματινές ώρες για να αρχίσουν να ξαναπέφτουν από κει και πέρα. Η απόδοση λοιπόν της προσπάθειας μέσα στο γυμναστήριο ποικίλει ανάλογα με την ώρα της ημέρας. Στις περισσότερες περιπτώσεις το καταλληλότερο επίπεδο διέγερσης για προπόνηση πρέπει να αποφασιστεί από το ίδιο το άτομο, που μπορεί να σταθμίσει όλους τους σχετικούς παράγοντες όπως η βολικότητα σε σχέση με τις άλλες ασχολίες, η συναισθηματική κατάσταση και η γενικότερη κινητοποίηση.

ΑΞΙΕΣ, ΚΙΝΗΤΡΟ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

Η ποιοτική προσπάθεια που απαιτείται από τα προγράμματα υπερένταση απαιτεί αφθονία κινήτρων και πραγματικό φυσικό και ψυχικό κουράγιο. Προφανώς ένα καλόγυμνασμένο κορμί, σε άριστη φυσική κατάσταση, είναι ικανό για καθολική προσπάθεια οποιαδήποτε ώρα. Επειδή όμως η καθολική προσπάθεια θέτει τρομακτικές απαιτήσεις από τον προσαρμοστικό μηχανισμό του σώματος, το μυαλό συχνά αντιδρά σε αυτήν. Όλοι μας αισθανόμαστε συχνά, πέρα από καταστάσεις ανάγκης, την απροθυμία του μυαλού να εμπλέξει το σώμα σε καθολική φυσική προσπάθεια.

Μπορείς να θυμηθείς κάποια περίσταση που ήρθες στο γυμναστήριο με μια γενική αίσθηση κόπωσης ψάχνοντας για μια δικαιολογία να αποφύγεις την προπόνηση; Το βρίσκεις αδύνατο να συγκεντρωθείς σε αυτό που θάπρεπε να κάνεις. Ένα βάρος που κανονικά σου επέτρεπε να κάνεις δέκα διπλώσεις τώρα νομίζεις ότι είναι αδύνατον να κάνεις έστω και πέντε. Φαντάσου τώρα μια σκηνή: τι στιγμή που είσαι έτοιμος να παραιτηθείς κάποιος κακομούτσουνος τύπος σου βάζει ένα πιστόλι στο κεφάλι και απαιτεί από σένα να σηκώσεις το βάρος και να κάνεις με αυτό δέκα επαναλήψεις γιατί αλλοιώς θα σου τινάξει τα μυαλά στον αέρα. Τι κάνεις τότε εσύ; Πιάνεις το βάρος κι αντί για δέκα επαναλήψεις κάνεις δεκαπέντε!

Το κίνητρο τροφοδοτήθηκε από την επιθυμία να διατηρήσεις μια αξία. Όσο μεγαλύτερη αξία αποδίνουμε σε κάτι τόσο μεγαλύτερο είναι το κίνητρο για να αποκτήσουμε ή να διαφυλάξουμε αυτό το κάτι. Όταν αυτή η αξία κινδυνεύει θα ανακαλύψεις ότι διαθέτει δυνάμεις που ούτε φανταζόσουν. Είναι καταπληχτικό το τι μπορείς να κάνεις όταν η ζωή σου ή η ζωή κάποιου που αγαπάς εξαρτάται από αυτό.

Όσο μεγαλύτερη αξία αποδίδεις στην απόκτηση ενός μυώδους κορμιού τόσο πιο πιθανή γίνεται η απόκτηση του γιατί το κίνητρο δεν θα είναι προβληματικό. Η εγκαθίδρυση αυτής της αξίας απαιτεί ένα άτομο να εστιάσει τη συνείδησή του και το μυαλό του στο να κάνει αυτή ακριβώς την επιλογή - να αφιερωθεί σε μια προσπάθεια.

Οι κύκλοι του μπόντυ-μπίλντιγκ συμπεριλαμβάνουν κι εκείνους που κατέχονται από αρνητική διάθεση στη προσπάθεια που καταβάλλουν εκφρασμένη μέσα από μια σκληρή πειθαρχικότητα στις προπονήσεις τους προσπαθώντας να ανακαλύψουν έτσι τις αξίες και αρχές που θα τους οδηγήσουν στο μπόντυ-μπίλντιγκ. Αυτοί οι τύποι αρνητικού ψυχισμού είναι ενδεικτικοί μιας πληθώρας δογματικών τύπων που πιστεύουν ότι επειδή απλά θέλουν μεγάλους

μυώνες, κάπου, κάποτε, κάτι θα συμβεί και παφ! θα αποκτήσουν ένα τρομερό σώμα. Η άποψη ότι η σκληρή δουλειά καθοδηγούμενη από λογικές αρχές ήταν ο μόνος συνδυασμός που έκανε την ανθρωπότητα να πετύχει οτιδήποτε άξιζε μέχρι σήμερα - από την εφεύρεση του ηλεκτρισμού μέχρι την αποστολή στο φεγγάρι - δεν πέρασε ποτέ από το μυαλό τους.

Όταν σοβαρή κατάθλιψη έκανε το ψυχολόγο Γουίλλιαμ Τζέημς να σχεδιάζει την αυτοκτονία του, ευτυχώς κατόρθωσε να ανατρέψει την απόφασή του. Μόλις δέχτηκε ότι μπορεί να ελέγξει τη θέληση του, η πρώτη του ελεύθερη επιλογή ήταν να πιστέψει στην ιδέα αυτή. Μετά βρήκε το δρόμο του για μια γρήγορη και τέλεια ανάρρωση από την κατάθλιψη στην οποία είχε περιπέσει και η οποία τον οδηγούσε στην αυτοκτονία. Πρώτα-πρώτα πρέπει κανείς να θεμελιώσει στέρεα τα κίνητρά του για να μπορέσει να καταβάλει την ποιοτική προσπάθεια που χρειάζεται για να γίνει πρωταθλητής του μπόντυ-μπίλντιγκ. Κανείς άλλος δεν μπορεί να αντικαταστήσει τη δική σου δουλειά.

Η ανάπτυξη προσωπικής φιλοσοφίας σχετικά με την προσπάθεια, που να βασίζεται σε αντικειμενικά λογικές αρχές, απαιτεί χρόνο και αφοσίωση, αλλά η αμοιβή είναι πολύ μεγαλύτερη από το τίμημα. Καθώς η φιλοσοφική αυτή άποψη θα παίρνει κάποιο συγκεκριμένο σχήμα παράλληλα θα γίνεσαι πιο αποφασιστικός στις κινήσεις σου και η προσωπική σου δύναμη, αυτό το χάρισμα, θα επιδρά σε όλους τους ανθρώπους με τους οποίους έρχεσαι σε επαφή. Αλλά δεν μπορείς να σκέφτεσαι και να γράφεις μόνο για αυτό, πρέπει και να ενεργείς! Έτσι λοιπόν ενεργοποίησε περήφανα τις δυνάμεις σου για να επιτύχεις τους στόχους που τοποθετείς τις αξίες σου. Διάλεξε να γίνεις πρωταθλητής και κάνε ότι σου είναι δυνατό για να φτιάξεις τη φυσική κατάσταση που θέλεις!

ΜΑΙΚ ΜΕΝΤΖΕΡ



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.**



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ



ΟΚΤ 1987

Από την παράταξη των εθνικών ομάδων. Διακρίνεται ο κ. Βασιλόπουλος με την πινακίδα GRECIA. Πίσω του μόνος «καθαρός» από τους πρωταθλητές μας ο Γιάννης Διακογιάννης. Οι Λεβεντέλης, Παπαδογεωργάκος, Κατσούρης



ΜΑΔΡΙΤΗ

θα πάρουν άραγε ποτέ μέρος σε αγώνες με τεστ αναβολικών; Δεν είναι δικό μου το ερώτημα, αλλά όσων τους χειροκρότησαν σε αγώνες.





Από τον Θύμιο Περσίδη

Η ιστορική και παραδοσιακή Μαδρίτη ήταν η πόλη που φιλοξένησε τους Παγκόσμιους Ανδρών 1988 στο γνωστό της στάδιο Palacio De Deportes στις 25 Οκτωβρίου. Η οργάνωση ήταν της Ισπανικής Ομοσπονδίας και του προέδρου της Ραφαέλ Σαντόχα. Τελικά λειτούργησε παρά τα αρκετά μικροελαττώματα.

Αντίθετα, με τους Παγκόσμιους του 1986 στο Τόκυο που αποκλείστηκαν 13 αθλητές από τα τεστ αναβολικών, στη Μαδρίτη η επιτροπή των γιατρών τους βρήκε όλους «καθαρούς» προς μεγάλη ικανοποίηση των Τζο και Μπεν Γουήντερ που αγωνίζονται για την Ολυμπιακή αναγνώριση του Μπόντυ-Μπίλντιν. Ο δόκτωρ Μπομπ Γκόλντμαν ήταν επί κεφαλής της επιτροπής των γιατρών και ο «παγκόσμια γνωστός ειδικός σ' αυτά τα τεστ» Professor Manfred Donike. Ο Μπομπ Γκόλντμαν ισχυρίζεται ότι η επιτυχία αυτή οφείλεται κυρίως στο ότι οι αθλητές εξετάστηκαν στους εθνικούς τους αγώνες πριν από τους Παγκόσμιους. Άλλοι μάλιστα (όπως ο Βραζιλιάνος Λουίζ Φρέϊτας) υποχρεώθηκαν να εξεταστούν σε αναγνωρισμένο εργαστήριο και να στείλουν τα αποτελέσματα στην ομοσπονδία τους για να τους επιτραπεί να αντιπροσωπεύσουν τη χώρα τους. (Ο Φρέϊτας ήταν «θετικός» στο Τόκυο).

Αυτά βέβαια αναφέρονται από τους αρμόδιους και πολλούς αθλητικογράφους, αλλά οφείλω να υπογραμμίσω ότι σαν Θύμιος Περσίδης διατηρώ κάποιες επιφυλάξεις.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ —65 Κ

Από την πρώτη αυτή κατηγορία φάνηκε για άλλη μια φορά ότι το επίπεδο των αθλητών στους Παγκόσμιους και μετά την εφαρμογή των τεστ αναβολικών έχει πέσει. Φυσικά αυτό είναι ένα ελπιδοφόρο μήνυμα, όσο και αν του δίνω εμπιστοσύνη κατά μικρό ποσοστό, γιατί αφήνει να διαφαίνεται η ελπίδα να φτάσει εποχή για το μπόντυ-μπίλντιν που ο κάθε αθλητής θα συναγωνίζεται τους άλλους αθλητές σαν άτομα και όχι σαν «καμικάζι» με πλάτες κλίκες γιατρών και εργαστηρίων. Μόλις το μέτρο των τεστ εφαρμοστεί με σοβαρότητα, υπευθυνότητα και ειλικρίνεια και στην Ελλάδα, θα ανατραπεί η μόστρα των πρωταθλητών (ήδη οι γνωστοί μας αποφεύγουν τα τεστ όπως ο ... Δράκουλας το σκόρδο) μια και πολλοί πίνουν το αναβολικό όπως εγώ την ... Κόκα-κόλα.

Στην κατηγορία αυτή, όπως και για τις επόμενες, πήραν μέρος ... δεν ξέρουμε πόσοι και ποιοί, γιατί ο κ. Ραφαέλ Σαντόχα δεν θεωρεί υποχρέωσή του να κατατοπίζει τις εθνικές ομοσπονδίες για τους έξω από τη δεκαπεντάδα αθλητές που ετοιμάζονται τόσα χρόνια για τέτοιους αγώνες και ταξιδεύουν τη μισή Γη για να πάρουν μέρος. Από ό,τι θυμάμαι θα πρέπει να πήραν μέρος δέκα επτά αθλητές.

Για την κατηγορία αυτή δεν ξέρουμε επίσης τις κρίσεις των κριτών διότι ο κ. Ραφαέλ Σαντόχα πιστεύει πως οι κριτές είτε έχουν επιτυχία 90% είτε 10% είναι υπεράνω της κρίσης (και της αγανάκτησης) μιας εθνικής ομοσπονδίας.

INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDERS

IFBB

FINAL PLACES COMBINED SCORE SHEET (AMATEURS)

Competition 41 WORLD CHAMPIONSHIP Category BANTAMWEIGHT

Place MADRID SPAIN Date 24-25 OCTOBER 1987

No.	NAME	COUNTRY	Round 1	Round 2	Total	Place
1	FC CHUNG-SHWI	MAURITIOS	66			13°
3	JEAN GAGNON	CANADA	51			10°
4	ARTURO GARCIA	SPAIN	38			9°
6	JOSE BALLESTES	SPAIN	10	9	19	2º
7	MOHAMED COFTY	EGYPT	7	8	15	1º
8	MUSTAFA ULUSSOGLU	TURKEY	20	17	37	3º
9	FRANCISCO DURAN	SPAIN	34	28	62	6º
10	KATSUMI ISHIMURA	JAPAN	53			11°
11	SAMUEL GOMEZ	SPAIN	37			8°
12	HANG DONG KI	KOREA	31	21	52	5º
13	SIT OUABO	MOROCCO	67			14°
14	JOHN RUEHLMAN	USA	35			7°
15	ENRIQUE VALENTI	ANDORRA	75			15°
16	MOHAMED ANVOR	EGYPT	21	22	43	4º
17	SHERIKO RAMUIDAN	IRAN	57			12°

Το μόνο που έχουμε είναι η χονδρική βαθμολογία των 15 πρώτων την οποία και σας δίνουμε.

Στην έκτη θέση βρέθηκε ο Ισπανός Φρανσίσκο Ντουράν ξεσηκώνοντας θύελλα χειροκροτημάτων, όπως και κάθε Ισπανός φυσικά.

Στην πέμπτη θέση ήρθε ο Κορεάτης Χανγκ Ντονγκ Κι, συμπαθέστατος, σε πολύ καλή κατάσταση και με φανερή πείρα αγώνων. Το κοινό έδειξε να τον περίμενε σε ψηλότερη θέση.

Την τέταρτη θέση πήρε ο Αιγύπτιος Μωχάμεντ Ανβόρ, αθλητής νέος, σκληρός και επίμονος που θα τον βλέπουμε σε πρώτες θέσεις τα επόμενα χρόνια.

Την τρίτη θέση πήρε ο καταπληκτικός Τούρκος Μουσταφά Ουλουσογκλού, ο οποίος έχει πάρει οκτώ φορές τον εθνικό τίτλο και δύο Πανευρωπαϊκούς. Γυμνάζεται 18 χρόνια και έχει ένα σώμα που αν εξαιρέσεις το χαμηλό του ύψος δύσκολα βρίσκεις ελλείψεις.

Τη δεύτερη θέση κέρδισε ο Ισπανός Χοσέ Μπαλλέστες προς τέρψιν του Ισπανικού ακροατήριου, συμμετρικότατος αλλά με μάλλον έλλειψη μυικής μάζας.

Τέλος, πρώτος αναδείχτηκε ο 25-χρονος Αιγύπτιος Μωχάμεντ Λόφτυ. Σπουδαστής στη Γυμναστική Ακαδημία, κάνει ένα χρόνο θητεία στο στρατό. Έχει νικήσει το Πρωτάθλημα Μέσης Ανατολής και τους Παγκόσμιους Εφήβων το 1983. Έχει καταπληκτικούς κοιλιακούς, καλή πλάτη και εξαιρετική μυικότητα.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ —70 Κ.

Η Ισπανία εμφάνισε σ' αυτούς τους αγώνες μια ισχυρή ομάδα δέκα αθλητών (4 στα -65, 3 στα -70, 1 στα +90 και 2 σε άλλες κατηγορίες που δεν μπήκαν στις δεκαπεντάδες).

Η κατηγορία των 70 κιλών είχε πολλά γνωστά ονόματα όπως των Λοπέζ, Σαντέκ, Παρκ (Κορέα), Ραμπανάλ (κριτής στους Μεσογειακούς της Λευκωσίας), Γκομέζ, Αντρεότι. Σε ιδιαίτερο μέρος δίνουμε το χονδρικό φύλλο αγώνων με τις συνολικές βαθμολογίες.

Ο Κορεάτης Γιουνγκ Παρκ (4η θέση το 1986) πήρε την 6η θέση. Ήταν αρκετά γραμμωμένος αλλά είχε ελλείψεις στη μυική μάζα. Η ελεύθερη πόζα του έδειχνε αθλητή με πείρα και ταλέντο.

Ο Ισπανός Αλφόνσο Γκομέζ πήρε την 5η θέση. Είχε πολύ φαρδείς ώμους και γι' αυτό το υπόλοιπο σώμα του έδειχνε πιο πολύ τις ελλείψεις, κυρίως στα πόδια. Ο γνωστός μας Ισπανός Βιτσέντε Σεγκόβια (στις εξάδες τα 2-3 τελευταία χρόνια) δεν κατάφερε να μπει στην δεκαπεντάδα).

Ο Ιταλός Λουτσιάνο Αντρεότι κατάκτησε την τέταρτη θέση που αποτελεί ιδιαίτερη επιτυχία γι' αυτόν αν θυμηθούμε πως πέρυσι στο Τόκυο ήταν ανάμεσα στους 13 «θετικούς» του τεστ. Με εμπειρία και ταλέντο ο παλιός αυτός αθλητής έκλεισε την πόζα του με ένα φλικ-φλακ που άρεσε στους θεατές.

Στην τρίτη θέση κατατάχτηκε ο Τζόζε Γκούζμαν ένας από τους μόλις δύο Αμερικανούς που πέρασαν το τεστ στην Αμερική και ήρθαν στους Παγκόσμιους. Αν σκεφτούμε ότι η Αμερική με το αμέτρητο πλήθος αθλητών στο μπόντυμπίλντιν (έχει τόσους όσους έχει όλος ο άλλος κόσμος σχεδόν) κάνει τεστ στους πρώτους της, αποκλείει δεκατρείς και στέλνει τρεις (ούτε καν πέντε για πλήρη ομάδα) από τους οποίους ο ένας βγαίνει 3ος και ο άλλος 7ος, σκεφτόμαστε πώς εξηγούνται αυτά τα φαινόμενα:

1) Η IFBB δεν έχει πια πέραση στην Αμερική και δεν έχει αθλητές, οπότε η Ελλάδα αναλογικά ... σκίζει!

2) Το αναβολικό στην Αμερική πάει σύννεφο, οπότε η Ελλάδα που το αναβολικό έκανε ... ομοσπονδία, πάλι ... σκίζει!

Τέλος πάντων, ο Γκούζμαν έκανε καλή παρουσίαση αλλά υστερούσε αρκετά μπροστά στην Αμερικάνικη φήμη και παράδοση.

Τη δεύτερη θέση πήρε ο Ισπανός Χουάν Κάρλος Λόπεζ και ίσως ήταν καλύτερη από ό,τι έπρεπε. Ο Λόπεζ είναι παλιός αθλητής με πείρα και με καταπληκτικές πόζες. Υστερούσε όμως σε γράμμωση από τον παλιό του εαυτό όπως τον έβλεπα τα τρία τελευταία χρόνια. Επί πολλά χρόνια γυμνάζεται στη Γερμανία όπου έχει και δικό του γυμναστήριο. Μάλιστα μέχρι πριν δυο-τρία χρόνια κατέβαινε στους Παγκόσμιους με τη Γερμανική ομάδα.

Ο πρωταθλητής όμως των 70 κιλών ήταν ο Αλγερινός Μωχάμεντ Μπεναζίζα, 28 χρόνων που ... κατοικοεδρεύει όμως στη ... Λυών (Γαλλία). Ο Μπεναζίζα γυμνάζεται επτά χρόνια και αυτός ήταν ο ... πρώτος του αγώνας. Ουσιαστικά ποτέ δεν τον ενδιέφεραν οι αγώνες, αλλά κατέβηκε στους Παγκόσμιους χάρη στην επιμονή των συναθλουμένων του. Ο Μπεναζίζα ήταν συμμετρικότατος με χτυπητά αναπτυγμένα χέρια, πλάτη και κοιλιακούς.

Στην κατηγορία αυτή αγωνίστηκε και ο Έλληνας Γιάννης Διακογιάννης (και όχι στα -65 κ,) όπως φαίνεται και στις φωτογραφίες, ο μόνος από τους «διεθνείς» μας που δεν έχει να φοβηθεί τίποτα από το τεστ αναβολικών. Οι άλλοι «διεθνείς» μας Κατσούρης, Λεβεντέλης και Παπαδογεωργάκης για άλλη μια φορά μας εγκατέλειψαν προτιμώντας να «φτιάξουν» με τον αντιπρόσωπο των Γουήντερ και Σαντόχα κ. Τρύφωνα Καραχάλιο μια νέα ομοσπονδία (όπως λένε) κρυφά και γρήγορα από όλους τους άλλους ενδιαφερόμενους συλλόγους-γυμναστήρια με στόχο να μονοπωλήσουν το άθλημα. Ευτυχώς όμως για εμάς και δυστυχώς για εκείνους η ομοσπονδία τους (αν

INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDERS

FINAL PLACES COMBINED SCORE SHEET (AMATEURS)

Competition 41 WORLD CHAMPIONSHIPS Category LIGHT WEIGHT

Place MADRID. Date 25 oct. 1987.

No.	NAME	COUNTRY	Round 1	Round 2	Total	Place
25	JUAN CARLOS LOPEZ	SPAIN.	14	12	26	2°
26	ANDRE CHARETTE	CANADA.	61		61	13°
27	MOHAMED BENAZIZA	ALGERIA.	5	5	10	1°.
29	ESMAT SADEK	EGYPT	30		30	7°
31	ALEJANDRO FDEZ.	SPAIN	44		44	9°
34	AGUSTIN PINEIRO	ARGENTINA.	37		37	8°
35	JOSE GUZMAN	U.S.A.	17	18	35	3°
38	YOUSIF HASSAN	IRAK	57		57	10°
43	LEVI RUMBEVAS.	INDONESIA	60		60	12°
44	YOUNG PARK	KOREA.	29	29	58	6°
45	KENT DORKY	SWEDEN	67		67	11°
46	JOSE FABANNAL	FRANCE.	59		59	11°
48	ALFONSO GOMEZ	SPAIN	23	24	47	5°
50	LUCIANO ANDREOTI	ITALY	19	20	39	4°
51	LEROY STEPHENSON	ENGLAND	63		63	14°



Κατηγορία πετεινού (—65): Μπαουέστες (6), Λόφτυ (7), Ντουράν (9) σε συγκρίσεις διπλών ραχιαίων.





Ουλουσογκλού (8), Ντογκ Κι (12) και Ρούελμαν (14) σε συγκρίσεις διπλών δικεφάλων.





Γκαρθία (4), Λόφτυ (7) και Ανβόρ (16) σε συγκρίσεις διπλών δικεφάλων (πίσω).

Κάτω: Οι έξι πρώτοι της κατηγορίας —80 κ. σε διπλούς δικεφάλους (από πίσω). Από αριστερά: Γιαστρέμπσκι (57), Μπενφάτο (61), Κάρσι (63), Τσαντ (70), Μαμπρούκ (80) και Μπράϊαν (82) σε συγκρίσεις διπλών δικεφάλων.





Ο Γιάννης Διακογιάννης (μέση) σε συγκρίσεις με αντιπάλους του στη μάχη να μπει στη δεκαπεντάδα. Τα πράγματα έδειξαν πως θέλει κι άλλη προσπάθεια για κάτι που είναι μέσα στις δυνατότητές του.

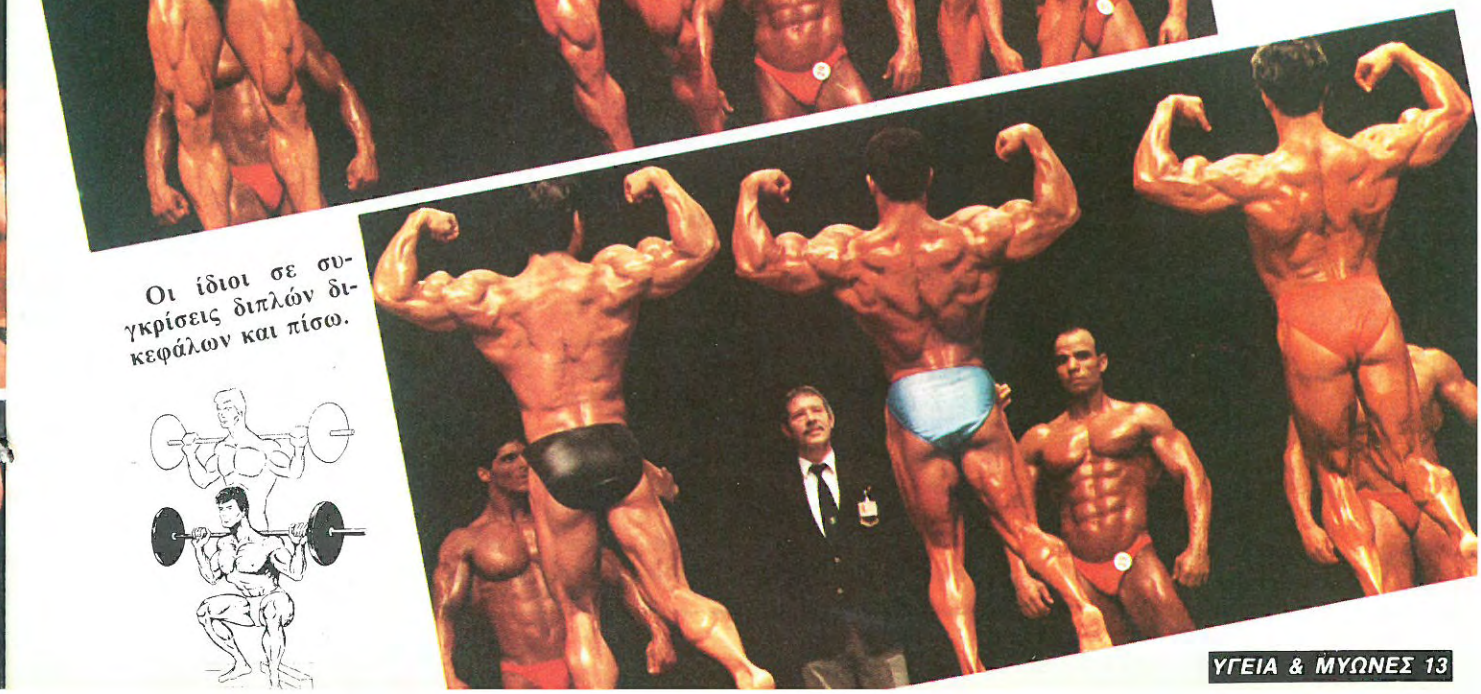


Ας ελπίσουμε να δούμε και άλλους «καθαρούς» αθλητές σε διεθνείς αγώνες. Ας ελπίσουμε να επικρατήσει ενδιαφέρον και λογική μετά τη σημερινή «ανακατωσούρα» που προκάλεσε ο Τρύφων Καραχάλιος στην Ελληνική Σωματική Διάπλαση.



Κατηγορία —70 κ.: Λοπές (25), Μπενάζίζα (27) και Γκομές (48) σε συγκρίσεις διπλών δικεφάλων.





Οι ίδιοι σε συγκρίσεις διπλών δικεφάλων και πίσω.

φτιάχτηκε) είναι εκ των προτέρων τιναγμένη στον αέρα, γιατί ήδη έχει διατυπωθεί και δημοσιευτεί άποψη σχετικά με τη σχέση αναβολικών και συλόγων-μελών αυτής της «ομοσπονδίας» η οποία άποψη δεν βρήκε καμιά αντίδραση (όπως και ήταν φυσικό) από μέρους τους πράγμα που αποδεικνύει ατράνταχτα ότι την αποδέχονται.

Ο Γιάννης Διακογιάννης λοιπόν αγωνίστηκε στα 70 κ. και δεν μπήκε στην δεκαπεντάδα. Γνωρίζοντας όμως την υπομονή του και την επιμονή του πιστεύουμε και ελπίζουμε κάποτε να τον δούμε σε καλές θέσεις.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 80 Κ.

Η πιο δυνατή κατηγορία όπως πάντα. Και η κατηγορία που δεν συμφώνησε το κοινό με τις κρίσεις των κριτών. Σ' αυτές τις κρίσεις θα ήθελα πολλά να προσθέσω αλλά ο κ. Σαντόχα μας θεωρεί ακόμα υπανάπτυκτους (ή ... επικίνδυνους;) για να μας δίνει τα λεπτομερή αποτελέσματα των κρίσεων. Δεν υπάρχει όμως άθλημα στο οποίο ένας λειτουργός του να θεωρείται πιο ψηλά από μια εθνική ομοσπονδία. Και δεν υπάρχει άθλημα στο οποίο να είναι απόρρητη η επώνυμη κρίση του κάθε κριτή. Είναι αναφέρετο δικαίωμα κάθε εθνικής ομοσπονδίας να μπορεί να ελέγχει αν οι κριτές κάνουν σωστά τη δουλειά τους. Κάπου εδώ θα αρχίσουν να μπαίνουν εμπόδια στις τρίπλες που τελευταία πάνε να προεκταθούν έντεχνα και στην Ελλάδα.

Ανεξάρτητα απ' όλα αυτά δίνουμε τα χοντρικά αποτελέσματα της βαθμολογίας, ενώ την έκτη θέση πήρε ο Μιροσλάβ Γιαστρέμπσκι από την Τσεχοσλοβακία. Τρεις φορές πρωταθλητής στους Πανευρωπαϊκούς, 3ος στους Παγκόσμιους του 1985, αλλά αυτή τη φορά ανέτοιμος για τους αγώνες, αγράμματος και αδύνατος αναλογικά με τον παλιό εαυτό του επειδή τελευταία είχε αφοσιωθεί στη νεοαποκτηθείσα φάρμα του.

Η πέμπτη θέση για τον Φιλιππινέζο Σιμεόν Κάρσι, από τα φαβορί των χωρών της Νοτιοανατολικής Ασίας με την παρατήρηση των ελλείψεων στα πόδια.

Ο πιο μυώδης της κατηγορίας με ίδια πόδια με τους πρώτους, με

INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDERS

IFBB

FINAL PLACES COMBINED SCORE SHEET (AMATEURS)

Competition 41 WORLD CHAMPIONSHIP Category MIDDLE WEIGHT

Place MADRID. Date 25.X.87.

No.	NAME	COUNTRY	Round 1	Round 2	Total	Place
√3	IMAD JASIM	IRAK	47		47	10°
√4	WILHELM JASINOWSKI	GERMANY	√4		√4	11°
√7	HIROSLAV JASTREZESKI	CZECHOSLOVAKIA	31	29	60	6°
√9	DONIO MOSSINO	ITALY	68		68	15°
61	FRANCIS BENNFATO	FRANCE	11	11	22	2°
63	SIMEON CARSI	PHILIPPINES.	31	26	√7	√°
70	PREM CHAND	INDIA	17	17	34	4°
76	ANTONW MONTES	DENMARK	36		36	7°
80	SLAD MASBOUK	EGYPT	8	9	17	1°
82	JOSEPH BRAN	CANADA	11	11	22	3°
89	ANTON HOLIC	CZECHOSLOVAKIA	47		47	8°
91	FRANZ KLAUS	GERMANY	66		66	14°
93	MUSTAFA SAPITAS	SWEDEN.	60		60	12°
94	HENDERSON THORNE	BARBADOS	47		47	9°
99	PETER JENSEN	DENMARK.	62		62	13°

ίσως καλύτερα χέρια, με ίσως καλύτερους κοιλιακούς, με αναντίρρητα την καλύτερη πλάτη όλων των κατηγοριών και με το μεγάλο λάθος να μην έχει συμπατριώτη του κριτή στις καρέκλες, ήταν ο Ινδός Πρεμ Τσαντ. Όταν τον πρωτοείδα το 1984 στο Λας Βέγκας ήταν τεράστιος σε όγκο είχε φοβερή πλάτη, αλλά του έλλειπε η γράμμωση. Τότε είχε πάρει την 15η θέση (αν θυμάμαι καλά). Το 1985 στο Γκέτεμποργκ πήρε την 4η το βραβείο του περισσότερο βελτιωμένου αθλητή και θυμάμαι πως χωρίς να είχε χάσει απολύτως τίποτα είχε προσθέσει πάνω του ποιότητα σε γράμμωση. Το 1986 στο Τόκυο που δεν πήγα πέτυχε την 2η θέση. Τέλος το 1987 στη Μαδρίτη ήταν για μένα ο πρώτος της κατηγορίας. Οφείλω να παραδεχτώ όμως πως δεν είχε την άνεση, την ευχέρεια και την εμπειρία των Μαμπρούκ και Μπενφάτο στην ελεύθερη πόζα. Έτσι, ίσως περίμενα να κερδίζει τον πρώτο γύρο και όχι τον δεύτερο.

Ο Τσαντ είναι ένας από τους πιο σκληρά προπονούμενους αθλητές. Λέει ότι προπονείται σκληρά 6 μήνες στην Ινδία και στην Σιγκαπούρη καθημερινά τρεις ώρες το πρωί, τρεις ώρες το απόγευμα και δύο τη νύχτα, ενώ ακολουθεί δίαιτα χορτοφάγου.

Τέταρτος στο Τόκυο το '86, τρίτος στη Μαδρίτη το '87 ο Καναδός Τζόζεφ Μπράϊαν Γουέσλεϋ είχε πολύ όγκο επάνω με κάποιες ελλείψεις στα πόδια. Μια από τις ασάφειες που μας αφήνει η βαθμολογική ενημέρωση του κ. Σαντόχα είναι το πώς και γιατί κρίθηκαν ο Μπενφάτο 2ος και ο Μπράιαν 3ος ενώ είχαν την ίδια βαθμολογία σε πρώτο και δεύτερο γύρο. Η απάντηση ίσως είναι ότι ζυγίστηκαν και ο Μπενφάτο ήταν ελαφρύτερος, αλλά κάτι τέτοιο δεν ακούστηκε να έγινε.

Δεύτερος ο Γάλλος Φράνσις Μπενφάτο (τρίτος το 1986). Όχι ιδιαίτερα γραμμωμένος ήταν ο αθλητής με την πιο χτυπητή διαφορά μεταξύ πλάτης και μέσης. Η λεπτή του μέση έδειχνε και μεγάλα τα πόδια του χωρίς να είναι. Όμορφα συμμετρικός και μια κλασσική παρουσίαση στην ελεύθερη πόζα ίσως ήταν τα προτερήματα που εκτίμησαν οι κριτές και τον ανέβασαν στην 2η θέση.

Πρώτος το ... λιοντάρι της ερήμου, ο Αιγύπτιος Σαάντ Μαμπρούκ, ογκωδέστερος από κάθε άλλη φορά, γραμμωμένος όχι πολύ, με κινήσεις στις πόζες και στην ελεύθερη όμοιες με ... χορτασμένου λιονταριού που γλύφεται στον ήλιο, που μετακινείται νωχελικά για τη φωλιά του, που αδιαφορεί για τους αντιπάλους του σίγουρο για την υπεροχή του. Από τους καλύτερους και πιο επίμονους αθλητές της Αιγύπτου! Και εφευρετικότερους θα έλεγα μια και στο τεστ του Τόκυο το 1986 αντί για τα δικά του ούρα έδωσε κάποιου άλλου που τα είχε σε ... μπουκαλάκι στο βρακάκι. Τον πήραν όμως μυρουδιά οι Γιαπωνέζοι και τότε αποκλείστηκε από εκείνους τους αγώνες (και κάτι ακούσαμε για πέντε χρόνια αποκλεισμό αλλά αυτό δεν έγινε ποτέ).

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 90 Κ.

Στην κατηγορία αυτή κυριάρχησε η Τσεχοσλοβακία που διαθέτει μια ομάδα από καταπληκτικούς αθλητές.

Στην έκτη θέση κατατάχθηκε ο Τούρκος Αχμέτ Ενουνλού ένας πολύ παλιός και πολύ καλός αθλητής που οι παλιότεροι θα τον θυμούνται: 3ος στους Παγκόσμιους του 1976, 2ος το 1971 και το 1973 και πρώτος το 1974 και 1981. Η συμπεριφορά του στην αποδοχή της 6ης θέσης έδειξε άνθρωπο με πραγματικά αθλητικό πνεύμα, άλλωστε αυτό φαίνεται και από την ιστορία των συμμετοχών του. Μάλλον έχει γυμναστήριο στη Γερμανία.

Την πέμπτη θέση πήρε ο Άγγλος Ίαν Ντόουη. Ο Ντόουη ήταν λίγο πεσμένος κυρίως στα πόδια από τις δύο περασμένες του συμμετοχές όπου είχε κατακτήσει την 3η θέση (1983 και 1986).

Ο Σουηδός Ινγκ Γκουάρ Λάρσον, ιδιοκτήτης γυμναστηρίου στη χώρα του πήρε την τέταρτη θέση. Είχε ιδιαίτερα αναπτυγμένους μηρούς και πολύ καλές πόζες. Η γράμμωσή του πολύ καλή αλλά στη συμμετρία του οι αναπτυγμένοι του μηροί δημιουργούσαν απαιτήσεις για πιο αναπτυγμένο κορμό και γάμπες.

Ο Αυστριακός Αντρέας Χούνζερ πήρε την τέταρτη θέση. Είχε όγκο και γράμμωση, αλλά έδειχνε λίγο αδέξιος στις πόζες, ενώ το στομάχι του του χάλαγε λίγο τους κοιλιακούς.

Οι δύο πρώτες θέσεις κατάληξαν «οικογενειακό» θέμα των Τσεχοσλοβάκων.

Στη δεύτερη θέση ο Τσεχοσλοβάκος Λιμπόρ Μινάρικ καταπληκτικός και παλιός αθλητής με εμφανέστατα προσόντα σε όλα τα μέρη του σώματός του. Έμπειρος και άνετος με συγκρατημένα πλήρη και απέριττη ελεύθερη πόζα υστέρησε σε όγκο και συμμετρία από τον συμπατριώτη του που τον νίκησε, ενώ κέρδισε με μια διαφορά δέκα βαθμών τον Αυστριακό. Τρεις φορές πρώτος στους Πανευρωπαϊκούς και δεύτερος στους Παγκόσμιους του '86.

Η πρώτη θέση ανήκε επάξια στον πιο σωστά ολοκληρωμένο αθλητή των αγώνων. Αν διακινδυνεύαμε τη φράση «αυτός τα έχει όλα», θα έπρεπε να την πούμε για τον Τσεχοσλοβάκο Παβόλ Γιαμπλονίτσκυ, ο οποίος έξι μήνες πριν είχε κερδίσει τον πανευρωπαϊκό τίτλο. Δίκαια ξεχώρισε με οχτώ βαθμούς από τον πολύ καλό επίσης δεύτερο.

INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDERS

FINAL PLACES COMBINED SCORE SHEET (AMATEURS)

Competition WORLD CHAMPIONSHIP Category LIGHT HEAVY WEIGHT

Place MADRID SPAIN Date 24-25 OCTOBER 1987

No.	NAME	COUNTRY	Round 1	Round 2	Total	Place
102	ERWIN KNELLER	GERMANY	39			9°
104	MIROSLAW DASKIEWICZ	POLAND	38			8°
105	PAVOL JABLONSCKY	CZECOSLOV	8	6	14	1ª
107	LIBOR MINARIK	"	10	12	22	2°
110	EDVARDO ASUNCION	SPAIN	73			15°
111	JOSE ANTONIO MENDES	PORTUGAL	58			11°
112	ING GVAR CARSON	SWEDEN	21	20	41	4°
113	AHMED ENDNW	TURKEY	29	30	59	6°
114	JOHANI HOKKANEN	FINLAND	68			14°
117	IAN OOWE	ENGLAND	25	25	50	5°
118	ARMANDO DEFANT	ITALY	33			7°
122	GERARD THIBEL	FRANCE	98			10°
125	PETTER BJERKE	NORWAY	58			12°
126	ANDREAS HUNZER	AUSTRIA	19	13	32	3°
128	MAURICIO SANTORO	ITALY	63			13°

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ +90 Κ.

Μόλις παρατάχθηκαν οι πάνω των 90 κιλών αθλητές ξεχώρισε ο πρώτος: ο Βραζιλιάνος Λουίζ Φρέϊτας. Κάτοικος Ηνωμένων Πολιτειών πλέον, «θετικός» στο Τόκυο (όπου πρακτικά κέρδισε την κατηγορία του αλλά αποκλείστηκε από το τεστ), καθαρός στη Μαδρίτη, όπου δήλωσε ότι αν δεν τον έπαιρναν για τεστ θα πήγαινε εθελοντικά για να αποδείξει πως ήταν «καθαρός».

Στην έκτη θέση ο Αυστριακός Μάνφρεντ Γκρόσλερ με πολύ καλή γενική δομή αλλά με ελλείψεις στα πόδια, μάλλον θα τον δούμε σε ψηλότερες θέσεις σε επόμενους αγώνες.

Στην πέμπτη θέση ο Αλγερινός Σόελ Νούρι, έκτος στα -90 το 1986. Ο Νούρι μένει τώρα στη Γενεύη και το 1984 είχε κερδίσει τον τίτλο του Μίστερ Γαλλία. Ανέβηκε μια κατηγορία με κάποια υστέρηση στα πόδια που ακολουθούν πιο αργά. Πάντως το σώμα του δείχνει ακόμα ξεκούραστο και πρόθυμο να ανταποκριθεί σε επόμενες προσπάθειες.

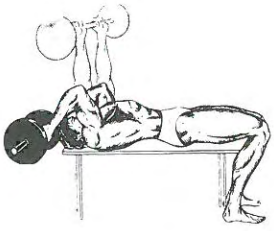
Συνέχεια στη σελ. 65



Μπεναζίζα (27), Σαντέκ (29) και Πινέϊρο (34) σε συγκρίσεις διπλών δικεφάλων.



Μπεναζίζα (27), Γκούζμαν (35) και Αντρεότι (50) σε συγκρίσεις δικεφάλων.





Κατηγορία—80 κ.: Μαμπρούκ (80), Μπράϊαν (82) και Τσαντ (70) σε συγκρίσεις διπλών δικεφάλων.





Οι ίδιοι δείχνουν τις τρεις καλύτερες πλάτες των αγώνων.

Η ΜΑΡΣΙΑ ΓΚΕΜΠΕΛ ΕΙΝΑΙ ΚΟΒΕΡΓΚΕΡΛ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΠΛΕΫΜΠΟΫ, ΑΛΛΑ ΜΗΝ ΞΕΓΕΛΑΣΤΕΙΤΕ ΝΟΜΙΖΟΝΤΑΣ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΑΛΑΚΗ ΚΑΙ ΧΑΔΙΑΡΑ ΑΥΤΗ Η ΚΑΛΛΟΝΗ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΤΑ «ΣΙΔΕΡΑ» ΚΑΙ ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΤΑΤΡΕΨΕΙ ΤΟΥΣ ΜΥΩΝΕΣ ΣΕ ΕΡΓΟ ΤΕΧΝΗΣ

Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ Η ΜΠΑΡΑ

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

Από τον Μπιλ Ντόμπινς
ΦΩΤΟ: Λάνγκτον, Μπανκ και Ντόμπινς
Απόδοση: Μίνα Καρύδη

Οι διαφημίσεις στην τηλεόραση για τα ινστιτούτα υγείας δίνουν μια ορισμένη εντύπωση· τα όμορφα κορίτσια μερικές φορές προπονούνται με μηχανές ασκήσεων αλλά 1) δεν χρησιμοποιούν ελεύθερα βάρη, 2) δεν ιδρώνουν ποτέ, και 3) δεν ενδιαφέρονται να αναπτύξουν τους μυώνες τους.

Φορούν πάντα μοντέρνες εφαρμοστές φόρμες και θερμαντικά των ποδιών. Καθώς εκγυμνάζονται στις Μηχανές Ναυτίλος, σας δίνουν την εντύπωση ότι η άσκηση με αντίσταση είναι διασκέδαση - πρέπει να είναι δηλαδή, επειδή τα κορίτσια χαμογελούν πάντα.

Φαίνονται σαν να έχουν μόλις βγει από ένα ινστιτούτο ομορφιάς. Το μακιγιάζ τους είναι τέλειο. Καθαρές, τακτοποιημένες, αυθάδεις και σέξυ.

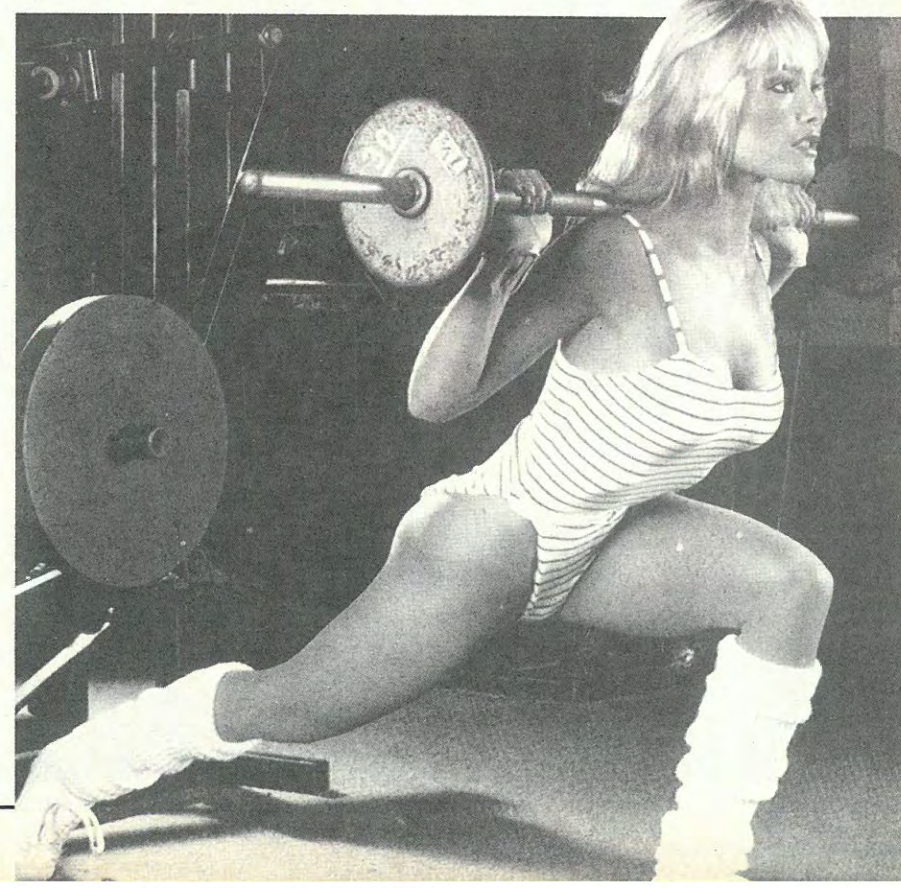
Το "GOLD'S GYM" είναι ένα εντελώς διαφορετικό περιβάλλον, εννοείται. Η Μαρία Γκονζάλες δεν φοράει μοντέρνα στολίδια. Και οι μηχανές Ναυτίλος είναι απλώς ένα στοιχείο σε μια μακριά, εξαντλητική προπόνηση. Η Βικτόρια Πρίνσιπαλ δεν προπονείται εδώ.

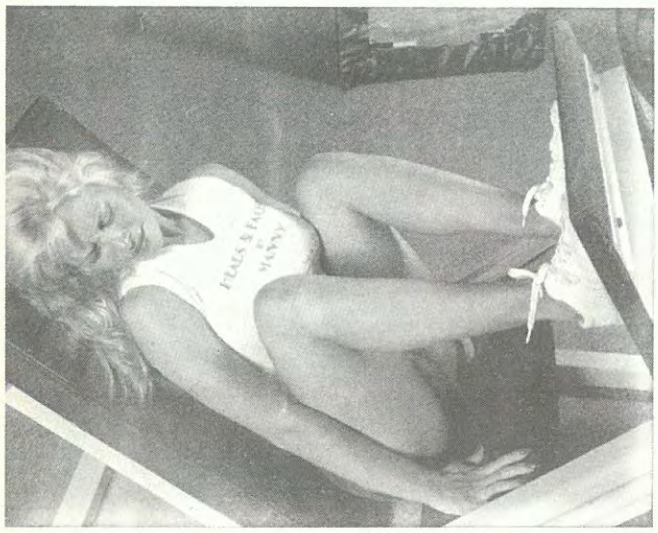
Αλλά η Μάρσια Γκέμπελ προπονείται και υπάρχουν κάποιοι που πιστεύουν ότι η Μάρσια κάνει τη Βικτώρια Πρίνσιπαλ (ηθοποιό στο Ντάλας) να μοιάζει με αγόρι πριν από την εφηβεία. Η Μάρσια Γκέμπελ είναι μια εκτυφλωτική Τευτονική ξανθιά. Είναι ένα επιτυχημένο μοντέλο. Με ένα γεμάτο στήθος, στενή μέση, καλοσχηματισμένους γοφούς και πόδια, η σιλουέτα της θα έδειχνε πιο κατάλληλη στο Πλεϋμπόϋ από ότι στου Γκολντ. Στη πραγματικότητα, έχει εμφανιστεί σε ένα εξώφυλο του πλεϋμπόϋ για τον οργανισμό του Χέφνερ, που είναι ένας φόρος τιμής στον κόσμο της ομορφιάς.

Η Μάρσια προφανώς ανήκει στον κόσμο των σκουλαρικιών και του βαψίματος των ματιών. Έτσι, γιατί κάνει άραγε μια σκληρή ρουτίνα του μπόντυ-μπίλντιγκ στη Μέκκα του μπόντυ-μπίλντιγκ;

"Πρέπει να ομολογήσω" λέει η Μάρσια με ένα θλιμμένο χαμόγελο να απλώνεται στο πρόσωπό της, "πως είμαι σχετικά καινούργια στο χώρο του μπόντυ-μπίλντιγκ. Όταν ήμουν 16 χρονών περίπου, η αδελφή μου κι εγώ συνηθίζαμε να κατεβαίνουμε στη παραλία της Σάντα Μόνικα και θεωρούσαμε τους μυώδεις άνδρες που βλέπαμε εκεί πολύ αφύσικους. "Κοίτα αυτό τον τύπο", λέγαμε. "Είναι τόσο αλλόκοτος". Πίστευα στα αλήθεια πως ένα σώμα τόσο αναπτυγμένο ήταν απωθητικό".

Έτσι, τι την έκανε να αλλάξει γνώμη; Ένα βράδυ, η Μάρσια ήταν καλεσμένη σε ένα πάρτυ στο Δυτικό Μέγαρο του Χιου Χέφνερ, εκδότη του Πλεϋ-





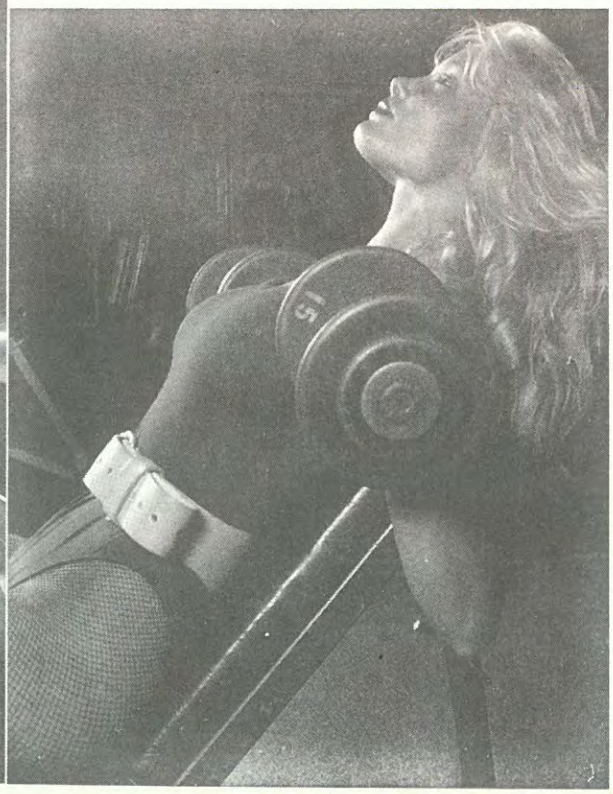


μπόϋ. Αυτή και μια φίλη της συνοδεύτηκαν στο γυρισμό από έναν επιτυχημένο μεσίτη διαφόρων προϊόντων, τον Λένγουορθ Λ. Χόλνς. Η χημική αντίδραση πρέπει να ήταν ισχυρή γιατί μόλις μια βδομάδα μετά, ο Λεν και η Μάρσια άρχισαν να βγαίνουν ραντεβού· ο Λεν, αποδείχτηκε ότι ήταν μπόντυ-μπίλντερ.

"Μια νύχτα, μόλις είχαμε αρχίσει να βγαίνουμε μαζί", θυμάται η Μάρσια, "ο Λεν μου είπε ότι πήγαινε στο γυμναστήριο. "Ω", απάντησα, "γυμνάζεσαι με τις μηχανές Ναυτίλος; όχι, μου είπε, έκανε μπόντυ-μπίλντιγκ στο Γυμναστήριο του Γκολντ· δεν είχα ακούσει ποτέ για το Γκολντ'ς Τζυμ;

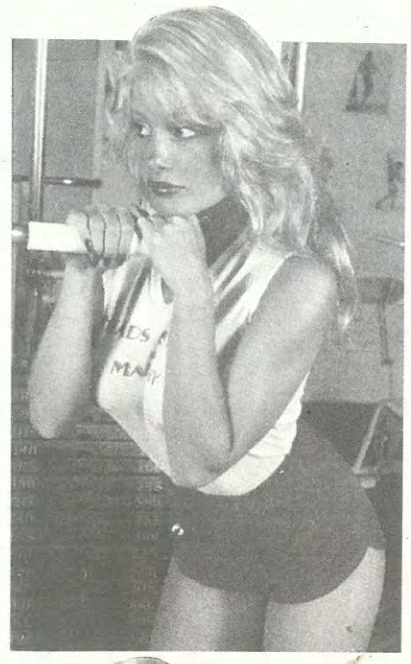
"Ω, όχι", του είπα, "δεν προσπαθείς να γίνεις σαν ένας από αυτούς τους

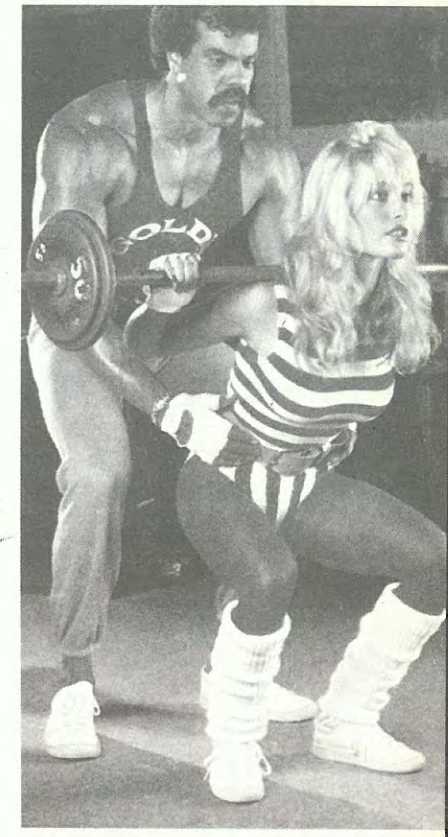




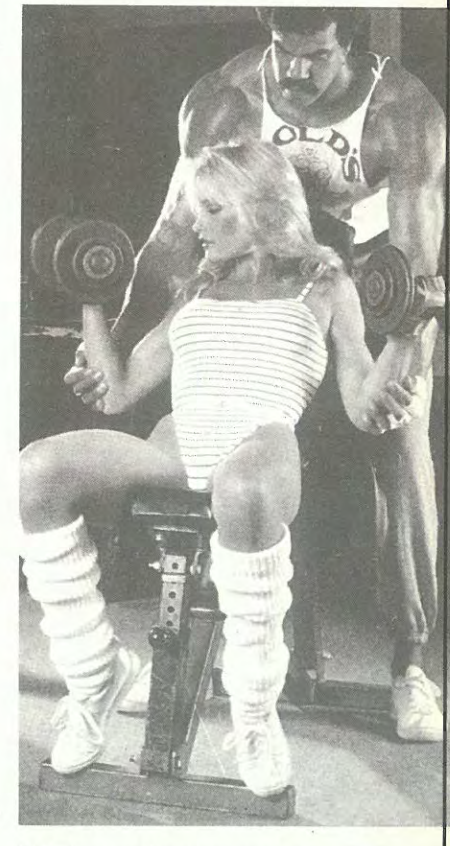
μεγάλους, ογκώδεις, μυώδεις, αλλόκοτους τύπους, έτσι; Ο Λεν ζύγιζε περίπου 85 κιλά και ήταν 1,90 και πίστευα ότι είχε ένα σπουδαίο σώμα. Δεν ήθελα να γίνει πιο μεγαλόσωμος και ογκώδης".

Ο Λεν είχε προειδοποιήσει τη Μάρσια σχετικά με το ενδιαφέρον του για το μπόντυ-μπίλντιγκ. Μερικές μέρες μετά την πρώτη συνάντηση τους, της έδειξε φωτογραφίες του να παίρνει μυώδεις πόζες. Αλλά δεν είχε καταλάβει εκείνη τη φορά. Είχε κρατήσει κλειστό το στόμα της - η διαδικασία του φλερτ ήταν στη πλήρη άνθηση της - αλλά θυμάται ότι σκέφτηκε: "γιατί στην οργή









μου δείχνει αυτές τις φωτογραφίες; είναι με τα εσώρουχά του!"

Ο Λεν έπεισε τη Μάρσια να πάει στου Γκολντ μαζί του εκείνο βράδυ. Την προειδοποίησε ότι δεν είναι Στούντιο Ομορφιάς. Αλλά εκείνη δεν πήρε σοβαρά υπόψη της την προειδοποίηση. Έχει δοκιμάσει προπόνηση με Ναυτίλος σε ένα στούντιο Ομορφιάς και ήξερε τις συνομιλίες που διεξάγονταν από πολλές γυναίκες: "πήγες σε εκείνο το πάρτυ χτες το βράδυ;" "μου αρέσει πολύ η φόρμα σου".

"Απλώς δεν ήμουν προετοιμασμένη για του Γκολντ", λέει η Μάρσια, "Φοράω αυτό το καυτό σορτς και ένα εφαρμοστό μπλουζάκι. Νόμιζα ότι είχα ένα σπουδαίο σώμα, αλλά θαμπώθηκα και καταταράχτηκα όταν μπήκα μέσα. Ήταν όπως μου το είχε περιγράψει ο Λεν, μόνο πιο ακραίο εκόμη. Αισθάνθηκα σαν μικρό αρνάκι, φοβισμένο και νευρικό. Τρελλάθηκα λίγο όταν μπήκαν μέσα οι "Βάρβαροι" (δυο αδέλφια γνωστά με αυτό τον τίτλο), είπα στον Λεν, "νομίζω ότι αυτοί οι τύποι με κοιτάζουν περίεργα".

"Χρειάστηκε λίγος χρόνος για να προσαρμοστεί η Μάρσια στον Γκολντ", εξηγεί ο Λεν.

"Αλλά χρειάστηκε και το γυμναστήριο λίγο καιρό για να συνηθίσει τη Μάρσια. Το πρώτο απόγευμα που την έφερα στο γυμναστήριο, ένας μπόντυ-



Photos by Langdon, Bob and Dobbins

μπίλντερ που παρακολουθούσε πιέσεις πάγκου, αφαιρέθηκε τόσο πολύ εξ αιτίας της, που σχεδόν πέταξε 150 κιλά στο στήθος του συναθλητή του, που βοηθούσε".

Από όλες τις απόψεις, ο Λεν ήταν πιθανότατα το καλύτερο πιθανό πρόσωπο για να κάνει τη Μάρσια να ενδιαφερθεί για το μπόντυ-μπίλντιγκ. Ήταν αρκετά μεγαλόσωμος για να την εντυπωσιάσε αλλά, εκείνο τον καιρό, όχι πραγματικά τεράστιος με την έννοια του μπόντυ-μπίλντιγκ. Είχε αρκετές γνώσεις σχετικά με το μπόντυ-μπίλντιγκ αλλά επίσης ήταν και επιτυχημένος στις δουλειές του, πράγμα που αύξαινε την αξιοπιστία του για κείνη. Πάνω από όλα, ήταν πεπεισμένος ότι το μπόντυ-μπίλντιγκ είναι ο καλύτερος τρόπος για να φτιάξεις και αναπτύξεις το σώμα σου - ειδικά οι γυναίκες.

"Άρχισα να προπονούμαι όταν ήμουν στο σχολείο στη Βοστώνη στα 1975", εξηγεί ο Λεν. "Πήγα στο Ευρωπαϊκό Κέντρο Υγείας για να χρησιμοποιήσω το Τζακούζι και τη σάουνα. Οι φίλοι μου με πίεζαν να δοκιμάσω την αίθουσα με τα βάρη, αλλά με τα 70 κιλά μου ντρεπόμουν πολύ. Παρόλα αυτά, τριγύριζα εκεί μέσα και έβλεπα τους διάφορους τύπους να ενθαρρύνουν τους εαυτούς τους για τον πάγκο πιέσεων και αποφάσισα να τον δοκιμάσω και εγώ. Μου έκανε πραγματικά έκπληξη το πως ανταποκρίθηκε το σώμα μου. Σε μερικούς μήνες πίεζα μεγαλύτερο βάρος από ότι αυτοί".

Ο Λεν συνέχισε να προπονείται για τα επόμενα λίγα χρόνια. Στο μεταξύ, άρχισε την επιχείρησή του και κατέληξε να οδηγεί Ρολς-Ρόϋς. Αφότου μετακόμισε στην Καλιφόρνια, ανακάλυψε το Γκολντ'ς Τζυμ.

Καθώς η Μάρσια παρακολουθούσε τη σωματική διάπλαση του Λεν να αλλάζει, πρόσεξε ότι και η στάση της απέναντι στο ανδρικό σώμα άλλαζε ανάλογα. "Πίστευα ότι ο Λεν φαινόταν υπέροχος στα 85 κιλά, αλλά αν ζύγιζε 105 κιλά - το σημερινό του βάρος - όταν πρωτοσυναντηθήκαμε, μπορεί να μη δημιουργούσα σχέση μαζί του".

"Αλλά όταν τον παρακολουθούσα να αυξάνει σε όγκο και να αναπτύσσει μυώνες, είχα την ευκαιρία να μάθω να εκτιμώ τις αλλαγές. Στην πραγματικότητα, έμαθα να θαυμάζω τη σωματική διάπλαση του αγωνιζόμενου μπόντυ-μπίλντερ. Δεν μου φαίνεται πια αλλόκοτος".

Και ο Λεν και η Μάρσια αξίζουν συγχαρητήρια για τον σχεδιασμό του προπονητικού προγράμματος της Μάρσια. Ο Λεν γιατί κατάλαβε ότι το μπόντυ-μπίλντιγκ θα ήταν η καλύτερη εκγύμναση για αυτήν και η Μάρσια γιατί εμπιστεύτηκε την κρίση του και δεν ανησύχησε μήπως αναπτύξει υπερβολικά ογκώδεις μυώνες.

"Δεν θα μπορούσα να το έκανα αυτό χωρίς την ενθάρρυνση του Λεν", παραδέχεται η Μάρσια. "Μου είπε ότι έχω τις δυνατότητες για να αποκτήσω υπέροχα πόδια- μέχρι τότε πίστευα ότι ήδη είχα σπουδαία πόδια - και μου έδωσε ασκήσεις που θα έφτιαχναν ορισμένες περιοχές του σώματος μου. Πίστευα ότι έδειχνα χαζή στου Γκολντ'ς και ότι οι άνθρωποι δεν με έπαιρναν στα σοβαρά. Αλλά από τότε που άρχισα να προπονούμαι με τον Λεν, ακολουθώντας όσο μπορώ τη ρουτίνα του, συνήθισα σε αυτό".

"Από την αρχή κιόλας, μου άρεσε να σηκώνω μπάρες και αλτήρες πιο πολύ από τις μηχανές. Σου δίνουν ένα πολύ καλό συναίσθημα από τον εξοπλισμό Ναυτίλος. Και γρήγορα είδα αλλαγές και στον εαυτό μου. Τα πόδια μου έγιναν δυνατότερα, οι μηροί μου πιο καλοσχηματισμένοι, τα μπράτσα μου πιο σφιχτά. Δεν χρειάστηκε πολύ καιρός για όλα αυτά"!

"Μου άρεσε η σιλουέτα της Μάρσια", λέει ο Λεν, "αλλά μπορούσα να πω από τη στιγμή που τη συνάντησα ότι θα μπορούσε να την κάνει ακόμα πιο φανταστική με την προπόνηση. Πήγε να δει το προσωπικό του Πλέϋμπόϋ μετά από απουσία πέντε ή έξη μηνών και έμειναν κατάπληκτοι. Της είπαν πόσο πολύ βελτιώθηκε το σώμα της, πίστευαν ήδη ότι είχε ένα εξαίρετο σώμα. Όταν τους είπε ότι η βελτίωση ήταν το αποτέλεσμα από το μπόντυ-μπίλντιγκ, δεν μπορούσαν να το πιστέψουν. Οι άνθρωποι απλώς δεν καταλάβαιναν ότι οι μυώνες είναι υπεύθυνοι για το σχήμα του σώματος και ότι το μπόντυ-μπίλντιγκ είναι ο καλύτερος τρόπος για να διαπλαστεί σωστά ο μυώνας.

Η Μάρσια παραδέχεται ότι τα κριτήρια της σχετικά με το ανθρώπινο σώμα έχουν αλλάξει. "Μου άρεσε πριν το σώμα μου", λέει, "αλλά τώρα μου αρέσει καλύτερα". Δεν είναι ότι θέλω να αναπτύξω τεράστιους μυώνες. Όσο κι αν θαυμάζω τις αγωνιζόμενες γυναίκες μπόντυ-μπίλντερς, δεν θέλω αυτό το είδος σωματικής κατασκευής για τον εαυτό μου. Αλλά θέλω να κάνω το σώμα μου πιο σφιχτό και πιο καλοσχηματισμένο - και ο καλύτερος τρόπος για να το πετύχει κανείς αυτό είναι η προπόνηση με το παραδοσιακό μπόντυ-μπίλντιγκ. Αυτό που απαιτεί αυτή η προπόνηση είναι πολλή δουλειά με μπάρα και αλτήρες.

"Νομίζω ότι είναι ενδιαφέρον ότι η Μάρσια κι εγώ κάνουμε την ίδια βασική ρουτίνα αλλά για διαφορετικούς σκοπούς". εξηγεί ο Λεν. "Αναπτύσσω τους μυώνες μου όσο πιο πολύ μπορώ, έτσι προπονούμαι με όλο και πιο μεγάλα βάρη και πραγματικά πιέζω πολύ. Η Μάρσια προπονείται για πιο καλή περιγράμμηση, έτσι βάζει λιγότερα βάρη και κάνει περισσότερες επαναλήψεις ενώ χρησιμοποιεί τις ίδιες βασικές ασκήσεις. Αυτό απλώς δείχνει πως μπορείς να προσαρμόσεις την προπόνηση στο μπόντυ-μπίλντιγκ σε μια ποικιλία ατομικών στόχων".

Η εικόνα της γυναικείας σιλουέτας - η αισθητική της - αλλάζει στη δεκαετία του 1980. Προσέξτε την καταπληκτική επιτυχία του περιοδικού "ΣΕΗΠ", τις φανταστικές πωλήσεις του Γουόρκ-άουτ Μπουκ (Βιβλίο Εκγύμνασης) της Τζέην Φόντα, το περιοδικό Λάϊφ που ανακηρύσσει το μπόντυ-μπίλντιγκ το άθλημα της δεκαετίας και τον αυξημένο αριθμό μελών στα γυμναστήρια και στα Ινστιτούτα Υγείας κατά μήκος της χώρας (Η.Π.Α.). Τό μήνυμα είναι καθαρό: ο υγιής είναι και όμορφος· οι μυώνες είναι της μόδας!

Μια καριέρα που απαιτεί σωματική τελειότητα συνεπάγεται συνεχή βελτίωση, κάτι που η Μάρσια το γνωρίζει πολύ καλά. Και από αυτή την άποψη, το μπόντυ-μπίλντιγκ μπορεί να αποτελέσει το κέρας της Αμάλθειας για αυτή. Ήδη τα σημάδια ήταν εκεί. "Ο

καθένας από τους προηγούμενους πελάτες μου", λέει, "που με ξαναείδε από τότε που άρχισα το μπόντυ-μπίλντιγκ, μου ζητάει να αναλάβω κι άλλη δουλειά. Η ανάπτυξη των μυών δεν μου έχει δυσκολέψει την καριέρα, αντίθετα τη βοήθησε!

Το άθλημα, είναι φανερό, ότι έχει προσφέρει κι άλλα πλεονεκτήματα, εκτός από τους ψυχολογικούς παράγοντες. Η Μάρσια αισθάνεται ότι το μπόντυ-μπίλντιγκ της προσφέρει μια αίσθηση εκπλήρωσης, ιδιαίτερα όταν έχει σηκώσει τόνους βαρών κατά τη διάρκεια μιας εκγύμνασης. Και η ικανότητα να το κάνει αυτό κατά τη διάρκεια μιάμισυ ώρας την κάνει να αισθάνεται πολύ ικανή.

"Οι γυναίκες δεν έχουν τόσες διεξόδους στο άγχος όσες οι άντρες", τονίζει η Μάρσια. "Το μπόντυ-μπίλντιγκ είναι ένας καλός τρόπος για να εκτονωθείς. Εξάλλου, όταν μια γυναίκα συνειδητοποιεί ότι άσχετα με το πόσο θηλυκιά διαλέγει να είναι, δεν χρειάζεται να είναι αδύναμη και αβοήθητη συγχρόνως, αρχίζει να αναρωτιέται για την αυτοπεποίθησή της".

"Η επαφή της Μάρσια με το μπόντυ-μπίλντιγκ", λέει ο Λεν. "Έχω πάρει πριν και μετά μετρήσεις και είναι εκπληκτική η διαφορά: οι ώμοι της είναι πιο πλατείς, τα πόδια της είναι πιο αναπτυγμένα, τα μπράτσα της πιο μεγάλα - κι όμως διατηρεί την ομορφιά της. Το αποτέλεσμα είναι εντελώς αισθητικό.

"Επιπλέον, διασκεδάζουμε να προπονούμαστε μαζί σαν ζευγάρι. Πηγαίνουμε στο γυμναστήριο όπως άλλα ζευγάρια πάνε στον κινηματογράφο ή σε ένα κοκτέηλ πάρτυ. Βελτιώνουμε τους εαυτούς μας σωματικά και ψυχολογικά και είμαστε πιο κοντά γιατί είναι κάτι που μπορούμε να μοιραστούμε".

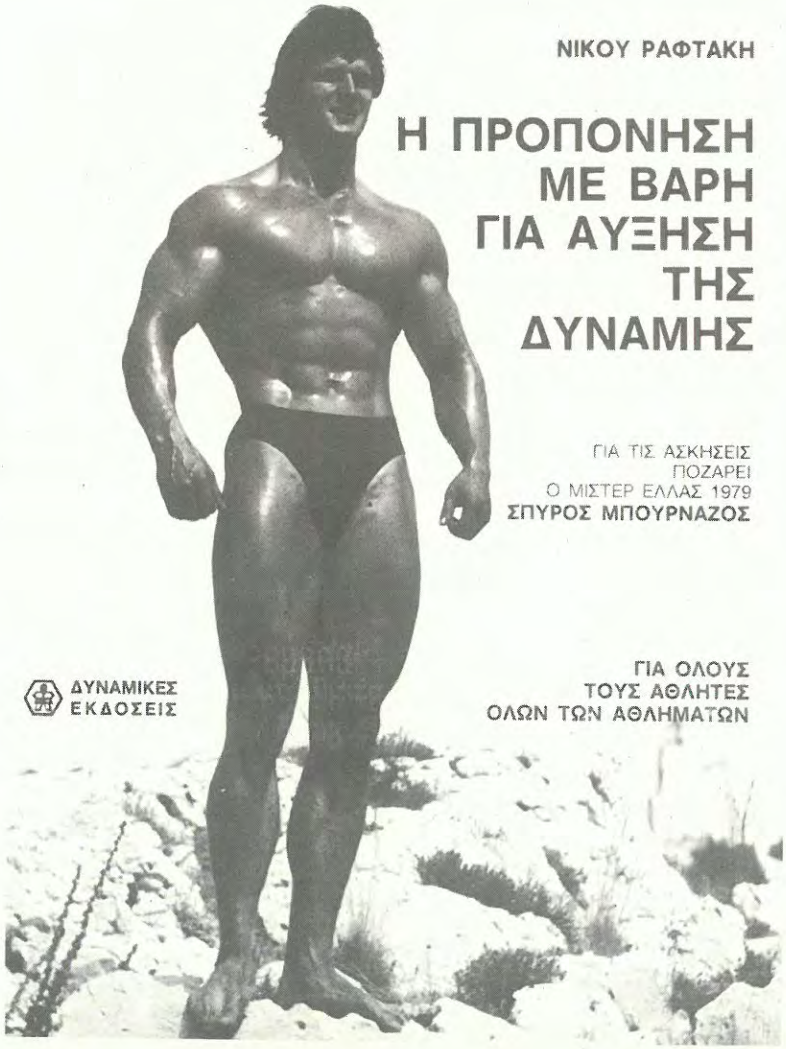
ΜΠΙΛ ΝΤΟΜΠΙΝΣ

ΖΗΤΕΙΣΤΕ ΤΟ ΑΠΟ ΤΟ **ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

ΠΟΖΑΡΕΙ ΕΙΔΙΚΑ
Ο ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ
ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ
ΖΑ·Ι·ΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 10683



ΝΙΚΟΥ ΡΑΦΤΑΚΗ

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΠΟΖΑΡΕΙ
Ο ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ 1979
ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ
ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΑ ΑΘΛΙΑΤΡΙΚΗΣ, ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑΣ, ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

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

Από τον Μίκαελ Γιέσις, PhD

«Ανάπνεε κανονικά!». «Μην κρατάς την αναπνοή σου!». «Έκπνεε αργά!».

Σας φαίνονται γνωστά; Οι παρατηρήσεις αυτές είναι συνηθισμένες, όταν προπονείσαι και μάλιστα με μεγάλα βάρη.

Αλλά, είναι σωστές; Ο αρσιβαρίστας αναπνέει πράγματι κανονικά, όταν κάνει μια πολύ έντονη άσκηση; Μπορεί να εκπνέει αργά, όταν σηκώνει το βάρος; Αν παρατηρήσουμε από κοντά κάποιον αθλητή που σηκώνει πολύ μεγάλα βάρη, θα δούμε ότι στη διάρκεια του δύσκολου μέρους της άρσης κρατάει την αναπνοή του.

Πώς ξεπήδησαν τόσες λανθασμένες παρατηρήσεις; Κατά πάσα πιθανότητα, οφείλονται στο φαινόμενο Βαλσάλβα, το οποίο επίσης ονομάζεται «Ελιγμός Βαλσάλβα». Όταν ο αθλητής σηκώνει πολύ μεγάλο βάρος, η εσωθωρακική πίεση που ασκείται είναι μεγάλη. Αυτό συμβαίνει, όταν κάνει προσπάθεια να εκπνεύσει, ενώ η επιγλωττίδα είναι κλειστή. Σε αρκετές περιπτώσεις, η πίεση που ασκείται είναι τόση, ώστε φράσσει αιμοφόρα αγγεία, ιδιαίτερα τις φλέβες μέσω των οποίων μεταφέρεται το αίμα στην καρδιά. Εξαιτίας αυτού του λόγου, οι φλέβες που βρίσκονται κοντά στην επιδερμίδα εξέχουν (η κυκλοφορία του αίματος επιβραδύνεται σημαντικά, προκαλώντας διόγκωση των φλεβών). Έχετε υπόψη σας, ότι κάτω από κανονικές συνθήκες, προκειμένου να κυκλοφορήσει το αίμα στο κυκλοφορικό σύστημα, η ενδοαγγειακή πίεση είναι μεγάλη. Οποιοδήποτε εμπόδιο στην πορεία του αίματος προκαλεί αύξηση της πίεσης στο σημείο εκείνο και η οποία μεταδίδεται πολύ γρήγορα σε παραπλήσιες περιοχές. Κοιτάξτε το πρόσωπο και τον λαιμό του αρσιβαρίστα που βρίσκεται σε κατάσταση μέγιστης συστολής. Οι φλέβες του θα φαίνονται εξογκωμένες και σαν να πρόκειται να πεταχτούν έξω από το δέρμα.

Εάν συνεχιστεί η εσωθωρακική πίεση, μπορεί να επηρεάσει σε σημαντικό βαθμό τη ροή του φλεβικού αίματος. Η πίεση του αίματος θα πέσει, σε αυτή την περίπτωση, απότομα και ο αθλητής μπορεί να λιποθυμήσει. Ακόμη, η αυξημένη πίεση μπορεί να προκαλέσει ρήξη αιμοφόρων αγγείων με εύθραυστα τοιχώματα, οδηγώντας τον αθλητή σε μια πολύ επικίνδυνη αν όχι θανατηφόρα κατάσταση.

Δεν υπάρχει αντίρρηση, ότι το φαινόμενο Βαλσάλβα μπορεί να είναι επικίνδυνο. Όμως, επιβλαβές είναι μόνο σε περίπτωση, που ο αθλητής έχει προβλήματα με το κυκλοφορικό σύστημα ή σε περίπτωση, που κρατάει πολύ την αναπνοή του. Οι παρατηρήσεις δείχνουν, ότι όταν σηκώνεις βάρη ή ασχολείσαι με οποιοδήποτε άλλο άθλημα, κρατάς την αναπνοή σου μόνο για πολύ μικρά διαστήματα. Επίσης — και το πιο σημαντικό — εάν δεν κρατάς την αναπνοή σου, είναι αδύνατο να σηκώσεις βάρη ή να κάνεις κάτι άλλο σε κάποιο άλλο σπορ.

Οι άρσεις μεγάλων βαρών παρουσιάζουν ευκολίες και δυσκολίες καθ' όλη τη διάρκεια της εκτέλεσής τους. Σε γενικές γραμμές, η δυσκολότερη φάση είναι στα πρώτα στάδια της άρσης και η ευκολότερη στο τελικό στάδιο. Όταν αισθανθείτε το βάρος να πλησιάζει το τελικό σημείο εκπνεύστε βαθειά. Αυτό συντομεύει το χρόνο κατακράτησης της αναπνοής.

Με τις διαστάσεις που έχει πάρει η δημοτικότητα της άρσης βαρών, αρκετοί αθλητές που συμμετέχουν σε αγώνες πιέζουν τους εαυτούς τους μέχρις ορίων, προκειμένου να σηκώσουν όσο μεγαλύτερα βάρη μπορούν. Παίρνοντας θάρρος από τα «Συνέχισε, δώσ' του. Θα τα καταφέρεις» εκτελούν άρσεις για πολύ μεγάλα χρονικά διαστήματα, στα οποία κρατούν την ανάσα τους. Εξαιτίας του φαινομένου Βαλσάλβα, θα πρέπει να δίδεται ιδιαίτερη προσοχή, ώστε να μην κρατάει ο αθλητής πολύ την αναπνοή του. Οι αρσιβαρίστες πρέπει να περνούν συχνά από γιατρό για τσεκ-απ.

Πρέπει να ελέγχετε την αναπνοή σας, όταν σηκώνετε βάρη. Εισπνέετε πριν την άρση (όταν ξεπερνάτε την αντίσταση), κρατάτε την αναπνοή σας στη διάρκεια της άρσης και εκπνέετε αμέσως μετά το δυσκολότερο στάδιο ή μετά τη συμπλήρωση της άρσης. Κανονίζετε το βάθος της αναπνοής σας σε σχέση με την αντίσταση του βάρους. Αυτό σημαίνει, ότι τόσο βαθύτερα εισπνέετε, όσο μεγαλύτερη είναι η αντίσταση που συναντάτε κατά την άρση (δηλαδή, όσο μεγαλύτερο είναι το βάρος που σηκώνετε). Κατά συνέπεια, όσο αυξάνει το βάρος, τόσο βιαιότερη είναι η εκπνοή. Το κλειδί είναι, ότι πρέπει να κρατάτε την αναπνοή σας μόνο για μικρά διαστήματα και να εκπνέετε βίαια.

Μίκαελ Γιέσις

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

Μις Ολύμπια 1986

Από την Λάουρα Γκόρμαν

Είναι δύσκολο για κάποιον να κάνει προγνώσεις για τα αποτελέσματα του αγώνα Μις Ολύμπια. Η αναστάτωση των γυναικείων ορμονικών ρευμάτων συνδυασμένη με στρες και ένταση, δημιουργεί έναν κόσμο αβεβαιότητας. Τουλάχιστον φαίνεται ότι εμείς οι γυναίκες έχουμε μεγαλύτερη δυσκολία να ετοιμαστούμε για έναν αγώνα σωματικής διάπλασης. Επειδή το σώμα μας περιέχει περισσότερο φυσικό λίπος, η δίαιτα για τον αγώνα παίρνει ένα πιο ειδικό νόημα.

Ακόμα και το να διαλέξεις το κατάλληλο μαγιό — αυτό είναι ένα πρόβλημα τεράστιων διαστάσεων. Οι άντρες χρειάζονται λιγότερα από 5 δευτερόλεπτα για να φορέσουν τα μαγιώ τους. Τίποτα το σπουδαίο. Οι γυναίκες πρέπει να φέρουν μαζί τους σύνεργα ραψίματος, για να κάνουν διευθετήσεις την τελευταία στιγμή έτσι ώστε το πάνω μέρος των μαγιώ τους να μη φουσκώνει, εκθέτοντας διάφορα σημεία ή έτσι ώστε τα κορδόνια στην πλάτη να μη σπάσουν κάτω από τη δύναμη της πλευρικής διαστολής.

Τα κάτω μέρη αποτελούν μεγαλύτερο πρόβλημα. Ο Θεός να σας βοηθήσει αν είναι πολύ σφιχτά. Τα μαγιώ δένονται, ξαναδένονται και ξαναδένονται ακόμα μια φορά. Για να κάνεις το μαγιώ να εφαρμόζει σωστά, μπορεί να χρειαστεί περισσότερο από μια ώρα. Χτένισμα και βάψιμο απαιτούν άλλη μια ώρα.

Η επιτυχία εξαρτάται από την κατατρόπωση των ορμονικών δαιμόνων, η σωστή προσαρμογή του μαγιώ, το να δείχνεις θηλυκιά και το να αναπτύξεις το σώμα σου, ώστε ν' αγταποκρίνεσαι στις απαιτήσεις των κριτών. Η Κορίνα πέτυχε οπωσδήποτε απ' όλες τις απόψεις!

Μετά την παρουσίασή της το 1985 όλοι αναρωτιόντουσαν τί θα μπορούσε να κάνει επιπλέον την επόμενη φορά. Το ανακαλύψαμε. Οι περισσότεροι από όσους παρακολούθησαν τη ρουτίνα παραδειγματική αισθάνονται ότι ποτέ δεν θα υπάρξει κάτι ισάξιο. Ήταν τόσο πολύ καλή. Όπως είπε και ο Ρόμπερτ Κέννεντυ, εκδότης του Muscle Mag International ήταν η καλύτερη ρουτίνα που είχε δει ποτέ σε Μίστερ ή Μις Ολύμπια, η καλύτερη ρουτίνα όλων των εποχών από όλους τους μπόντυ μπίλντερς.

Νωρίτερα μέσα στο 1986, υπήρχαν υπόνοιες ότι κάτι περίεργο συνέβαινε. Η Κορίνα γυμναζόταν από τις 8 — 11 π.μ. και από 7 — 9 μ.μ. Περνούσε τα απογεύματα της κλεισμένη μέσα σε μια ειδικά καθρεπτισμένη αίθουσα στο Γουώρνερ Σέντερ Κλαμπ στο Γούντλαντ Χιλς της Καλιφόρνια. Εκεί, σε απόλυτη απομόνωση, διαμόρφωσε τη ρουτίνα ποζαρίσματός της. Ακόμα και ο άντρας της ο Τζεφ δεν επιτρεπόταν να τη δει μέχρι δύο μήνες πριν τον αγώνα, οπότε ήταν κατά 70% έτοιμη για τη συμμετοχή της στα Μις Ολύμπια.

Σχεδόν όπως μια επαγγελματίας χορεύτρια, η Κορίνα ξόδευε 4 ώρες την ημέρα προσπαθώντας να τελειοποιήσει τη ρουτίνα της. Στην προσπάθειά της αυτή επιδεινώθηκε ένα κάταγμα λόγω πίεσης στο αριστερό της πόδι, ένα σπάσιμο που νόμιζε ότι είχε θεραπευτεί. Χειροτέρεψε μέχρι που υποχρεώθηκε να χρησιμοποιήσει δεκανίκια και να κάνει ζεστά και κρύα μπάνια εναλλάξ. Κατά καιρούς σκέφτηκε να μη λάβει μέρος στους αγώνες, μια ιδέα που βρήκε υπερασπιστή τον άντρα της Τζεφ, ο οποίος είπε ότι το να διαθέτει περίπου 8 ώρες την ημέρα για την προετοιμασία της υπεράσπισης του τίτλου της μπορεί να την ξεθέωνε τελικά.

Αλλά η Κορίνα αισθανόμενη ότι τίποτα λιγότερο από την τελειότητα ήταν αρκετό, επέμεινε. Και πράγματι οποιοσδήποτε χαρακτηρισμός εκτός από τέλειο, θα ήταν κατώτερος από την πραγματικότητα, καθώς η Κορίνα κυριάρχησε εντελώς πάνω στις αντιπάλους της στο «Μεγάλο Μήλο» (Νέα Υόρκη). Αν σύγκρινε κανείς σημεία του σώματος, οι καλύτεροι δικέφαλοι και τρικέφαλοι ανήκαν στην Κορίνα και την Κλαιρ Φυρ. Η καλύτερη πλάτη ήταν της Κορίνας μόνο, με δεύτερη την Έλλεν Βαν Μάρις. Ιγνυακοί τένοντες και τετρακέφαλοι καλύτεροι ήταν της Κορίνας και κοιλιακοί μυώνες μοιράζονταν ανάμεσα στην Κορίνα, την Κλαιρ Φυρ και Μπεβ Φράνσις.

Αλλά αυτά ήταν απλώς ξεχωριστά σημεία του σώματος. Όταν


Janice Ragain
Mary Roberts
DRUG-
FREE...
Marjo Selin
Ellen Van Maris
Susie
Jaso

συγκρίνει κανείς τη συμμετρία και την αναλογία η Τζούλιετ Μπέργκμαν και η Έλεν Βαν Μάρις ήταν δεύτερες σε απόσταση. Και μετά κρινόταν η παρουσία στη σκηνή, το χάρισμα και η παρουσίαση. Ακόμα και αν υπήρχε κάποια ίση με την Κορίνα σε καθαρή ανάπτυξη μάζα, πυκνότητα, σκληρότητα και αναλογίες, θα είχε ακόμα να τα βγάλει πέρα με τη συμπεριφορά της Κορίνα και το μυστικισμό της πάνω στη σκηνή. Δεν υπάρχει καμιά που να ποζάρει καλύτερα στο μπόντυ μπίλντιγκ και καμιά άλλη που να μεταχειρίζεται την τέχνη της με τέτοιο σεβασμό και αφοσίωση.

Ο τίτλος της Μις Ολύμπια σημαίνει κάτι ειδικό. Όπως και η Ρέϊτσελ, η Κίκη και η Κάρλα πριν από αυτή, η Κορίνα Έβερσον έχει την επιβλητικότητα μιας Μις Ολύμπια πάνω της, μια σπουδαιότητα χαρακτηριστικών που την ξεχωρίζουν από τις άλλες, μια συνολική σωματική εμφάνιση που συνθέτει εικόνες αφθάστου επιπέδου, αλλά ένα επίπεδο άξιο θαυμασμού από όλες. Η Κορίνα Έβερσον φοράει καλά το στέμμα της Μις Ολύμπια. Θα πρέπει να υπάρξει κάποια το ίδιο σπέσιαλ με αυτή για να της το πάρει. Ακόμη και αν αποσυρθεί η παρουσία της στον κόσμο της σωματικής διάπλασης θα είναι αισθητή για πολύ καιρό ακόμα.

Ενώ η Κορίνα μας κατέπληξε τόσο υπέροχα ξεπερνώντας τον εαυτό της, οι υπόλοιπες διαγωνιζόμενες επίσης έδωσαν στο κοινό μια καλή κατάσταση — με μερικές περισσότερες εκπλήξεις στην πορεία.

Η Κλαιρ Φυρ που ήρθε έκτη το '84 και πέμπτη το '85, ανέβηκε στη δεύτερη θέση για το 1986. Κάτι μου λέει πως ξέρει τι κάνει. Αν θυμόσαστε, το '85 η Κλαιρ είχε περάσει τρίτη στα προκαταρκτικά και γλίστρησε στην πέμπτη θέση μετά τη ρουτίνα ποζαρίσματος. Αυτή τη χρονιά έγινε μια διαφορετική εξέλιξη.

Το ποζάρισμα της Κλαρ ήταν ένα μοντέλο ακρίβειας. Συγκεντρώθηκαν στους δικεφάλους και στην επίδειξη της πλάτης της τα ισχυρότερα σημεία της. Ήταν σωματικά βελτιωμένη επίσης. Πιο λεπτή και πιο σφιχτή στο πάνω μέρος του σώματος, τώρα διαθέτει μυώνες πιο πολύ ανάλογους με το σκελετό της. Καθώς η Κλαιρ έχει στενό σκελετό, η ελαττωμένη μυικότητά της στο πάνω μέρος του σώματός της την έκανε να δείχνει πιο πολύ ισορροπημένη.

Η μυικότητα του πάνω μέρους του σώματός της ήταν ανάγλυφα τονισμένη και ξεχωρισμένη και τα πόδια της ήταν βελτιωμένα, αλλά ακόμα της έλλειπαν οι πλήρεις καμπύλες στους τετρακέφαλους, στους ιγνυακούς τένοντες και βαθιά μπροστινά χωρίσματα στους μηρούς της. Οι τρικέφαλοι, δικέφαλοι και το πίσω πάνω μέρος της πλάτης της Κλαιρ ήταν εξαίρετο. Αν μπορεί να κάνει πιο συμπαγή και να ευρύνει τους πλευρικούς μυώνες της και να αναπτύξει τα πόδια της, θα μπορούσε πιθανά να κερδίσει σε μερικά χρόνια.

Ένα πράγμα δεν είχαν υπολογίσει όλοι οι εμπειρογνώμονες όταν πρόβλεπαν ότι οι πρώτες 4 θέσεις ανήκαν στις Έβερσον, Ντένις, Μπέργκμαν και Ρόμπερς και αυτό ήταν η ατσάλινη αποφασιστικότητα της Κλαιρ. Αυτή η αφοσίωση και φλόγα της επέτρεψαν να οφεληθεί τόσο πολύ από ένα σκελετό που δεν είναι από γεννησιμιού του ο καλύτερος για μπόντυ μπίλντιγκ.

Με το κατά πολύ βελτιωμένο της ποζάρισμα και κατάσταση, η Κλαιρ ήταν επάξια για τη δεύτερη θέση και κατά 10.000 δολλάρια ευτυχέστερη.

Η Έλεν Βαν Μάρις ήταν μια ακόμα έκπληξη. Απέραντα υποτιμημένη την προηγούμενη χρονιά, η Έλεν έχει γίνει αρκετά συμπαγής για να κερδίσει την τρίτη θέση. Με την Έβερσον καθαρή και άνετη νικήτρια (έλαβε ψήφους για την πρώτη θέση από κάθε κριτή σε όλους τους γύρους), η Έλεν έφτασε να πολεμάει στενά με την Κλαιρ για τη δεύτερη θέση. Μόνο η πείρα και το σκηνικό ραφινάρισμα της Κλαιρ την προώθησαν πιο μπροστά απ' την Έλεν. Δεν υπήρχε καθαρή διαφορά σωματικής μυικότητας ανάμεσά τους.

Πάνω στη σκηνή η Έλεν έκανε τεχνικά λάθη. Μερικές φορές στεκόταν λίγο στραβά, έγερνε πίσω το πάνω μέρος του σώματός της όταν πόζαρε (αντί να γέρνει μπροστά), και μερικές φορές ξεχνούσε να σφίξει τα πόδια της, μια βασική αμαρτία. Η Κλαιρ δεν έκανε αυτά τα λάθη.

Συγκρίνοντας τις δυό αυτές, η Κλαιρ είναι πιο στενή κατά μήκος της πλάτης και των ώμων με πιο πλατείς γοφούς. Όμως, η Κλαιρ είχε καλύτερο χρώμα και πιο χαλαρωμένη παρουσίαση. Η Έλεν είχε μια όμορφη, καλοσχεδιασμένη ρουτίνα ποζαρίσματος, ενώ της Κλαιρ ήταν καθαρά λειτουργική. Και οι δυό γυναίκες είχαν εξαίρετους δικέφαλους και τρικέφαλους. Η Βαν Μάρις πιθανότατα έχει το προβάδισμα στα πόδια και την πλάτη. Αν και ήταν τόσο κοντά στη δεύτερη, η Έλεν ήταν ευτυχισμένη με την τρίτη θέση της. Νικάει τη γυναίκα της εξοχής Τζουλιέτ Μπέργκμαν κάθε φορά που συναντιούνται. Νομίζω πως αυτή είναι η πέμπτη φορά. Η Βαν Μάρις ήταν πιθανότατα (μαζί με την Έβερσον) η περισσότερο βελτιωμένη στο διαγωνισμό.

Η Νταϊάνα Ντένις, που θα μπορούσε να υπάρξει μια πραγματική διεκδικήτρια, δεν ήταν στην καλύτερη φόρμα της. Έδειχνε μάλλον υπερκαταπονημένη, παρόλο ότι το σώμα της ήταν πιο σκληρό από την προηγούμενη χρονιά. Η Ντιάνα και ο παρτενέρ της Κέβιν Λώρενς, παραμένουν πολύ απασχολημένοι κατά τη διάρκεια της εκτός αγώνων εποχής, με ποζάρισμα για επιδείξεις, κάνοντας δουλειά για βίντεο και επιδείξεις τέχνης και με φιλανθρωπικές ασχολίες. Όλα αυτά διατηρούν σε καλή κατάσταση την Νταϊάνα αλλά την απομυζούν υπερβολικά. Αυτό δείχνει πάνω στη σκηνή. Η Νταϊάνα μπορεί να ήταν κοντά στην εξάντληση εξαιτίας του επιβαρυμένου προγράμματός της.

Από κάθε άποψη, η Νταϊάνα δεν είχε αυτό το ειδικό ραφινάρισμα και ήρθε τέταρτη. Η μάζα και η φυσική κατάσταση της Νταϊάνα δεν ήταν άσχημες, αλλά η γενική «εμφάνιση» της δεν ταίριαζε με τα συνηθισμένα της επίπεδα. Όταν συγκρίνεις την Νταϊάνα με άλλες, δεν έχει πολλές αδυναμίες, μόνο οι δικέφαλοι της χρειάζονται βελτίωση. Σε σύγκριση με την Κλαιρ Φυρ, η Νταϊάνα έχει καθαρά καλύτερα πόδια και πιο πλατείς ώμους ανάλογα με τους γοφούς της. Η Κλαιρ στο μεταξύ διαθέτει περισσότερο συμβατική κατασκευή στους κοιλιακούς και καλύτερους μυώνες στο πάνω μέρος της πλάτης.

Η δεύτερη επιλαχούσα της περασμένης χρονιάς, η Μαίρη Ρόμπερτς, γλίστρησε στη πέμπτη θέση σε αυτά τα Μις Ολύμπια. Αυτή τη χρονιά, σαν τη Φυρ, η Ρόμπερτς ήταν πιο σαφώς περιγεγραμμένη και πιο μικρόσωμη. Όμως, αντίθετα με την Κλαιρ, το χάσιμο μάζας δεν δούλεψε προς όφελος της Μαίρης.

Αντίθετα με την Κορίνα και την Νταϊάνα, η Μαίρη δεν δείχνει εντυπωσιακή όταν στέκεται χαλαρωμένη. Όμως, όταν σφίγγει το σώμα της, ελευθερώνεται όλη η κόλαση. Το πάνω μέρος του σώματος της χωρίζει και αύλακες ξεπηδούν.

Ατυχώς, αυτή δεν είναι η περίπτωση με τη μυικότητα των ποδιών της. Αλλά όταν στέκεται χαλαρωμένη πλάγια, η ωριμότητα των ποδιών της είναι φανερή πάλι με καμπυλώδη πληρότητα στους τετρακεφάλους και ιγνυακούς τένοντες. Οι μόνες άλλες που το διαθέτουν αυτό είναι η Έβερσον και η Βαν Μάρις.

Η Μαίρη παρουσίασε μια ωραία, απαλή ρουτίνα ποζαρίσματος, αντίθετα με τη συνηθισμένη της που ξεσήκωνε το κοινό. Με τη Φυρ, τη Βαν Μάρις και την Έβερσον να έχουν βελτιωθεί και με το να βρίσκεται η Μαίρη στην ίδια κατάσταση με την προηγούμενη χρονιά (πιο σαφώς περιγεγραμμένη αλλά κατά κάποιο τρόπο πιο μικρόσωμη), έπεσε 3 θέσεις πίσω. Νομίζω ότι ήταν μια απρόσμενη κατάταξη για τη Μαίρη και το περισσότερο από το ακροατήριο. Η Μαίρη είχε παραλείψει το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Γυναικών το Μάϊο εξαιτίας προβλημάτων στην πλάτη της, τα οποία μπορεί να ήταν ένας παράγοντας των προετοιμασιών της για τα Μις Ολύμπια.

Η Τζούλιετ Μπέργκμαν από την Ολλανδία σχεδόν εμφανίζεται σε κατάσταση ύπνωσης καθώς στέκεται χαλαρωμένη στην παράταξη, αλλά αρπάζει φωτιά για συγκρίσεις και ατομικό ποζάρισμα όπου έχει βελτιωθεί τρομακτικά. Ο μέντορας της, Τζιμ Λένσβελντ, ανέφερε ότι υποφέρει από νεύρα η Τζουλιέτ πριν από έναν αγώνα. Αυτό την κάνει να κατακρατεί νερό, που τη μαλακώνει. Όποια και αν είναι η ατυχία της, η Μπέργκμαν δεν έχει καταφέρει ακόμη να δείξει το καλύτερο εαυτό της για τα Μις Ολύμπια. Την περασμένη χρονιά, η παγκόσμια ερασιτεχνική πρωταθλήτρια γλίστρησε στην 14η θέση, αλλά αυτή τη χρονιά ανέβηκε στην έκτη σ' αυτό το αστρικό πεδίο. Πολύ καλή πρόοδος για μια σχετικά νεοφερμένη.

Σε σχέση με άλλες γυναίκες που έχουν παρόμοια κατασκευή (η Μαίρη Ρόμπερτς, Τζάνις Ράγκαιην και Κλαιρ Φυρ), η Τζουλιέτ έχει καλύτερο σκελετό για μπόντυ μπίλντιγκ. Οι πλατείς της ώμοι και η στενή της μέση γίνονται πολύ αισθητά σε σύγκριση με τις παραπάνω τρεις γυναίκες, αλλά λειτουργούν αρνητικά όταν στέκεται μεταξύ της Βαν Μάρις και της Έβερσον.

Η Τζουλιέτ έχει σωστά αναπτυγμένες μυικά γάμπες και μηρούς, αλλά σίγουρα θα χάσει σε μέγεθος (όπως επίσης και στο πάνω μέρος του σώματός της) καθώς γίνεται πιο σκληρή και ξεχωρίζουν οι μυώνες της καθώς ωριμάζει. Χρειάζεται μεγαλύτερη πυκνότητα μυώνων και σαφή περιγράμμηση για να σταθεί με τη Βαν Μάρις και τη Φυρ. Αυτό, απλώς, θέλει χρόνο. Η Τζουλιέτ έχει ωραία αναπτυγμένους ώμους, πλάτη και δικέφαλους και είναι πολύ ευχάριστο να τη βλέπεις να εκτελεί.

Αν είχε η Τζουλιέτ εμφανιστεί σε άριστη φόρμα, το είδος της φόρμας που δεν έχει ακόμη αποκτήσει αλλά που σίγουρα είναι ικανή να επιτύχει, θα μπορούσε να είχε ανέβει και στη δεύτερη θέση.

Από την έβδομη ως τη δέκατη θέση δεν ήταν εύκολο για τους κριτές ν' αποφασίσουν ποιές θα τις καταλάβουν. Η Σου Αν Μακ Κην πάντα δείχνει σε φόρμα, αλλά οι βαθμοί της παρέκκλιναν από το πέντε στο δέκα-τέσσερα. Η Σου Άνν είναι μυώδης και καλά αναπτυγμένη αλλά είναι ογκώδης στη μέση (πράγμα που είναι κοινό στους αθλητές δύναμης). Αυτό κάνει τους ώμους της να δείχνουν στενότεροι από ό,τι είναι.

Η Σου Άνν, μία από τις λίγες διαγωνιζόμενες χωρίς φανερές αδυναμίες σημείων του σώματός της, τελείωσε έβδομη. Όταν τη συγκρίνετε με την Τζουλιέτ Μπέργκμαν, έκτη, σαν καταπλήσσει το γεγονός ότι σε σαφή περιγράμμιση και μυικότητα η Σου Άνν κερδίζει άνετα. Από την άλλη πλευρά η Μπέργκμαν έχει πολύ πιο άριστη κατασκευή. Οι κριτές πρέπει να αποφασίζουν πώς να ξεχωρίζουν αυτά τα δύο. Αυτό παραμένει το πιο δύσκολο στοιχείο της βαθμολόγησης στους διαγωνισμούς.

Η Τζάννις Ράγκαιν που δείχνει καλύτερη σε κάθε διαδοχικό αγώνα, πήρε την όγδοη θέση. Μοιάζοντας σαν διασταύρωση ανάμεσα στη Μαίρη Ρόμπερτς και την Κλαιρ Φυρ, η Τζάνις χρειάζεται μόνο να αναπτύξει το μέγεθος και τις καμπύλες των ποδιών της για να συμβαδίσουν με το πολύ εντυπωσιακό πάνω μέρος του σώματός της και να ανεβεί ανάμεσα στις πέντε πρώτες θέσεις.

Η Κάρλα Ντάνλαπ, Μις Ολύμπια το 1983, έπεσε στη 9η θέση. Αυτό ήταν ένα σοκ για όλους. Η Κλάρα δεν είχε ποτέ τερματίσει έξω από τις πέντε πρώτες θέσεις σε οποιαδήποτε από τις πέντε εμφανίσεις της σε αντίστοιχα Μις Ολύμπια. Αλλά ήταν καθαρά εκτός φόρμας, καθόλου κοντά στη συνηθισμένη της εμφάνιση. Η Κάρλα ανέφερε ότι είχε ενοχλήσεις από μια εντερική διαταραχή τα τελευταία λίγα χρόνια, πράγμα που ανακόπτει την ικανότητά της να αφομοιώνει τροφή και έχει αναμφισβήτητα δυσχεράνει την πρόοδό της από το 1983.

Όπως πάντα, το ποζάρισμά της ήταν πρωτοποριακό. Αυτή τη φορά όμως δεν μπόρεσε να την προωθήσει στις πρώτες πέντε θέσεις. Ο διαγωνισμός Μις Ολύμπια έχει γίνει τόσο ανταγωνιστικός που οποιαδήποτε παίρνει μέρος σε λιγότερο από την καλύτερή της φόρμα έχει χάσει προτού αρχίσει.

Στη 10η θέση ήταν η Μπεβ Φράνσις. Αυτή ήταν μια μη-δημοφιλής απόφαση για εκείνους από το κοινό που τους αρέσουν οι άφθονοι μυώνες. Η Μπεβ χρειαζόταν πιο έντονες γραμμές, ειδικά στους μηρούς της. Θα έπρεπε να εγκαταλείψει την έντονα μυώδη πόζα της. Ακόμα και αν ενθουσιάζει το πλήθος, δεν δελεάζει τους κριτές. Όταν σκεφτείς το παρελθόν της Μπεβ στην άρση δυνάμεων, τότε συνειδητοποιείς ότι έχει καταφέρει περισσότερα από οποιαδήποτε από τους άλλους μπόντυ μπίλντερς πάνω στη σκηνή από την άποψη ότι άλλαξε όλη τη σωματική της εμφάνιση. Είναι πάρα πολύ πιο αναλογική, καλοσχηματισμένη και συμμετρική από ό,τι ήταν μόλις δύο χρόνια πριν. Ότι έχασε η άρση δυνάμεων το κέρδισε το μπόντυ μπίλντιγκ. Και μιας και μπήκε στις πρώτες δέκα, θα επιστρέψει βελτιωμένη πάλι την επόμενη σαιζόν.

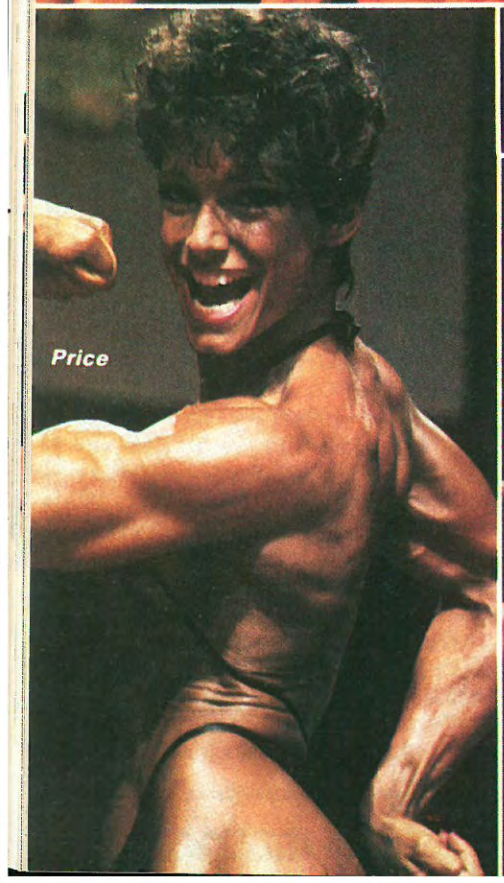
Οι Ντόνα Ολιβέϊρα, Μάργιο Σελίν, Ντομινίκ Ντάρντε, Ρένυ Πράϊς, Σούζυ Τζέϊσο, Έρικα Γκίζεν και Ντάουν Μαρί Γκνάγκι τελείωσαν έξω από τις 10 πρώτες θέσεις με καμιά ιδιαίτερη σειρά. Παρόλα αυτά ακόμα και αυτές οι αθλήτριες εμφανίστηκαν σε πολύ καλή φόρμα.

Πάνω από όλα, αυτός ήταν ένας ακόμη διαγωνισμός Μις Ολύμπια που άξιζε να παρευρεθεί κανείς.

Λάουρα Γκόρμαν



SPIRIT...






Carla Dunlap
Penny Price
Mary R
Juliette Bergmann
Dennis
Van Maris
Bev Francis

Ο ΞΕΝΟΙΑΣΤΟΣ ΚΑΙ ΜΟΝΑΧΙΚΟΣ ΚΑΟΥΜΠΟΥ ΠΙΣΤΕΥΕ ΟΤΙ ΤΑ ΠΡΟΒΑΤΑ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΙΝΟΥΝ ΤΕΚΙΛΑ, ΑΛΛΑ ΝΑ ΒΟΣΚΟΥΝ ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΣΤΟ ΔΙΚΟ ΤΟΥΣ ΛΙΒΑΔΙ!

ΣΤΗΝ ΤΕΚΙΛΑ ΛΕΜΕ... ΟΧΙ!



Από τον Τιμ Περς

ΟΙ ΦΟΒΕΡΟΙ ΝΤΑΛΤΟΝ ΟΜΩΣ ΚΑΡΓΑΡΙΖΑΝ ΤΕΚΙΛΑ ΤΑ ΠΡΟΒΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΝΙΚΗΣΟΥΝ ΣΤΟ «ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ ΤΟΥ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΥ ΠΡΟΒΑΤΟΥ»



Περίληψη προηγούμενου

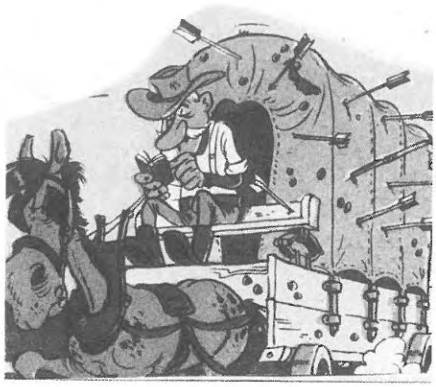
Θυμίζουμε το προηγούμενο για όσους το έχασαν, αλλά καλά θα κάνουν να το βρουν να το διαβάσουν γιατί είναι όλο ζουμί.

Στο μακρινό Γουέστ οι Ντάλτον ποτίζουν τεκίλα τα πρόβατα για να κάνουν εντυπωσιακούς τους διαγωνισμούς για το «Πιο Δυνατό Πρόβατο». Ο Λούκυ Λουκ προσπαθεί να ξεκαθαρίσει την κατάσταση και να δημιουργήσει δημοκρατική και ελεύθερη ομοσπονδία προβατοτρόφων όπως είχαν όλοι συμφωνήσει αρχικά. Οι Ντάλτον όμως κατευθύνονται από τα στενά προσωπικά τους συμφέροντα. Και η σύγκρουση είναι αναπόφευκτη:

Στον κεντρικό δρόμο της Μπόντυ Τάουν από τη μια οι Ντάλτον, ο κακός Τζόε, ο φιλόδοξος Τζακ, ο νυφίτσας Γουίλλιαμ και ο σπίρτος Αβερέλ, και από την άλλη το πιο γρήγορο πιστόλι του Γουέστ, ο Λούκυ Λουκ.

Οι κάτοικοι της πόλης πίσω από τις γρίλλιες τους, τα πρόβατα μια ζωή άφωνα τα μαντριά τους και έξω από το σαλούν ο Ραν Ταν Πλαν χασμουριέται και παρακολουθεί έτοιμος να πει «αφέντη» όποιον του ρίξει κόκκαλο. Ένα κοράκι ξύνει τα νύχια του στο καμπαναριό και ο νεκροθάφτης ξετυλίγει τη μεζούρα. Πάει για ένα ή τέσσερα;

Οι Ντάλτον κάνουν ένα βήμα μπροστά. Ο Λούκυ κάνει δύο και ξαφνικά...



Συνέχεια και Τέλος

Οι Ντάλτον ξανακάνουν ένα βήμα μπροστά! Ο Λούκυ ξανακάνει δύο!

Ο Ραν-Ταν-Πλαν μπερδεύει τη γλώσσα του με την ουρά του. Το κοράκι φτερουγίζει στο καμπαναριό και ο νεκροθάφτης έχει ανοίξει τη μεζούρα στο 1,70. Ο δυνατός αέρας φέρνει άμμο και ξερά πουρνάρια από την έρημο. Οι κάτοικοι της πόλης δύσκολα παρακολουθούν τη φοβερή αναμέτρηση.

Τέσσερα ζευγάρια μάτια έχουν καρφωθεί στη φιγούρα του Λούκυ Λουκ: είναι ο στόχος που πρέπει να λείψει από τη μέση. Είναι το εμπόδιο για την εφαρμογή των καλοστημένων σχεδίων εκμετάλλευσης των προβάτων.

Τέσσερα χέρια τινάζονται σαν αστραπή σε τέσσερα πιστόλια που κρέμονται από τέσσερεις ζώνες.

Τέσσερεις πυροβολισμοί ακούγονται σαν ένας. Η Μπόντυ Τάουν συγκλονίζεται από την ομοβροντία. Κοιτάζουν όλοι τον Λούκυ Λουκ

περιμένοντάς τον να πέσει. Άλλοι τέσσερεις πυροβολισμοί ακούγονται σαν ένας.

-Κόσκινο τον κάνανε, σκέφτονται οι κάτοικοι της Μπόντυ Τάουν και παίρνουν τα στυπόχαρτα να μαζέψουν τον Λούκυ Λουκ.

Αλλά ο Λούκυ Λουκ δεν πέφτει!

-Τα αυτιά στο χώμα και τα χέρια στην κολότσεπη, ακούγεται η ειρωνική φωνή του καθώς φυσάει τις κάνες των εξάσφαιρών του.

Τι είχε γίνει;

Τη στιγμή που οι Ντάλτον τίναζαν σαν αστραπή τα χέρια τους στα πιστόλια τους ο Λούκυ... ξύθηκε, σήκωσε το καπέλλο του, έφτυσε το τσιγάρο του, ήπιε μια γουλιά κόκακόλλα, τράβηξε τα εξάσφαιρα, πυροβόλησε και έκοψε τις ζώνες των Ντάλτον πριν τις αγγίξουν και ξανάβαλε τα εξάσφαιρα στις θήκες.

Οι Ντάλτον αλαφιασμένοι έσκυψαν αστραπή να αρπάξουν τα πιστόλια τους οπότε ο Λούκυ... ξαναξύθηκε, ήπιε άλλη μια γουλιά κόκα, άναψε τσιγάρο, τράβηξε, πυροβόλησε τα πιστόλιά τους που τινάχτηκαν δέκα μέτρα πίσω και ξανάβαλε τα εξάσφαιρα στις θήκες.

Το κοράκι έφυγε κράζοντας με απογοήτευση, ο νεκροθάφτης μάζεψε τη μεζούρα και τράβηξε για το γραφείο ανεργίας.

-«Εννοώ και τα δυό αυτιά ταυτόχρονα στο χώμα και τα δυο χέρια ταυτόχρονα στην ίδια κολότσεπη», τους εξήγησε ειρωνικά. «Όπως το κάνει ο Τζακ».

Πραγματικά, ο Τζακ είχε σκάψει μια λακκούβα και είχε χώσει το κεφάλι μέσα, ώστε να ακουμπάνε και τα δυο αυτιά στο χώμα.

Οι κάτοικοι της πόλης ξετρελλάθηκαν από την έκβαση της αναμέτρησης.

-Μαζί σου Λούκυ! Δεν τους θέλουμε τους Ντάλτον.

-Εμείς όμως την φτιάξαμε την Ομοσπονδία, ούρλιαξε ο Γουίλλιαμ.

-Είναι σαν να μην υπάρχει, είπε ο Λούκυ. Κάνατε ματσαραγκιά για να αφήσετε όλους τους άλλους απ' έξω. Άλλωστε είσαστε κατηγορούμενοι για διάδοση τεκίλας στα μαντριά σας. Θα σας πάω στο δικαστήριο και θα ζητήσω να σας πάρουν τις άδειες των μαντριών σας γιατί καταστρέφετε τα πρόβατα και δηλητηριάζετε την κοινωνία ολόκληρη. Με τέτοια ρετσινιά δεν θα ξανανοίξετε μαντρί ούτε σε είκοσι χρόνια και εσείς και όλοι όσοι είναι κολλητοί σας.

-Όρθιοι και εξαφανιστείτε τώρα μέχρι να έρθει ο δικαστής, κατάληξε ο Λούκυ ενώ μάζευε τα πιστόλιά τους.



Η ΦΟΒΕΡΗ ΔΙΚΗ

Δυό μέρες πέρασαν χωρίς κανένα ιδιαίτερο και την τρίτη μέρα φάνηκε από την έρημο σέρνοντας ένα σύννεφο σκόνης η ταχυδρομική άμαξα που θα έφερνε τον δικαστή. Απογοήτευση όμως διαδέχτηκε τη χαρά των κατοίκων της Μπόντυ Τάουν που περίμεναν να τελειώσει αυτή η υπόθεση. Όταν η άμαξα... φρενάρισε μπροστά στο σαλούν είδαν τον οδηγό να ξεψυχάει τρυπημένο από πέντε ινδιάνικα βέλη ενώ ο συνοδός ήταν ήδη νεκρός με δεκατέσσερα βέλη στο κορμί του. Πριν ξεψυχήσει ο οδηγός στα χέρια του Λούκυ του ψιθύρισε:

-.....α....α....άτσι! και πέθανε!

-Οι Γουαμπάτσι! είπαν όλοι.

-Όχι, είπε ο Λούκυ. Κοιτάξτε!

Γύρισαν όλοι προς την έρημο. Όλοι οι περήφανοι πολεμιστές των Γουαμπάτσι με πρώτο τον αρχηγό τους τον Μεγάλο Γκόμινο, ερχόντουσαν με ειρηνικές προθέσεις.

Τον λόγο πήρε ο Μεγάλος Γκόμινο:

-Εγκώ ντεν χτύπησα άμαξα. Εγκώ τέλει ομοσποντία. Εγκώ ήρτα ακούσει ντίκη!

Μια πόρτα έτριξε και η έκπληξη έγινε:

Ο δικαστής βγήκε από την άμαξα κατασκονισμένος και ιδρωμένος αλλά ψύχραιμος και αυστηρός όπως πάντα.

-Να ετοιμαστεί το σαλούν για τη δίκη, διάταξε.

Μια ώρα πέρασε. Ο Λούκυ Λουκ και ο Μεγάλος Γκόμινο κάπνισαν την πίπα της ειρήνης. Ο δικαστής φρεσκαρίστηκε και οι κάτοικοι της Μπόντυ Τάουν γέμισαν το σαλούν για να παρακολουθήσουν τη δίκη.

Αντίπαλοι:
Λούκυ Λουκ και Ντάλτον.

Ο Λούκυ κατηγόρησε τους Ντάλτον ότι δηλητηριάζουν τον αθλητισμό των προβάτων. Οι Ντάλτον αρνήθηκαν λέγοντας απόδειξέ το. Ο Λούκυ έφερε πέντε ατράνταχτους μάρτυρες και πέντε ατράνταχτες αποδείξεις.

Και ο δικαστής κατάληξε:

-Η επιεικέστερη απόφαση που μπορώ να πάρω είναι διάλυση της ομοσπονδίας σας και στέρηση για πέντε χρόνια της φίλαθλης ιδιότητας.

Ο Τζόε γρύλλιζε σε... σολ μείζονα!

Ο Τζακ έκανε το... παγώνι!

Ο Γουίλλιαμ άρχισε τις... φιλολογίες!

Ο Αβερέλ δεν κατάλαβε (δεν είχα και καμιά απαίτηση).

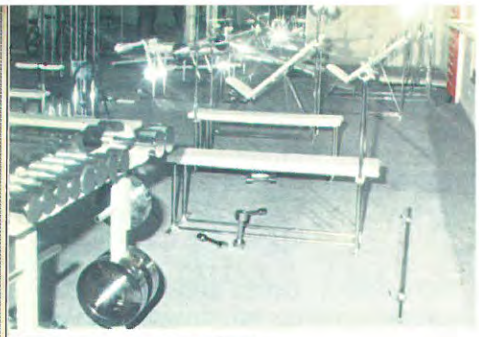
Και τέλος ο Ραν-Ταν-Πλαν προσπαθούσε να λύσει το φιόγκο που είχε δέσει τρεις μέρες τώρα τη γλώσσα του με... την ουρά του.

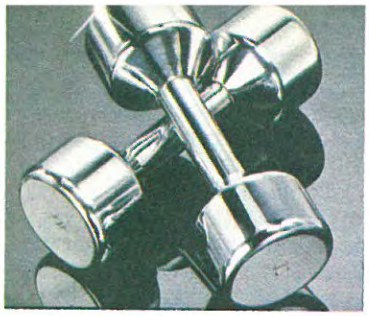
ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η ιστορία μας είχε ευτυχισμένο τέλος.

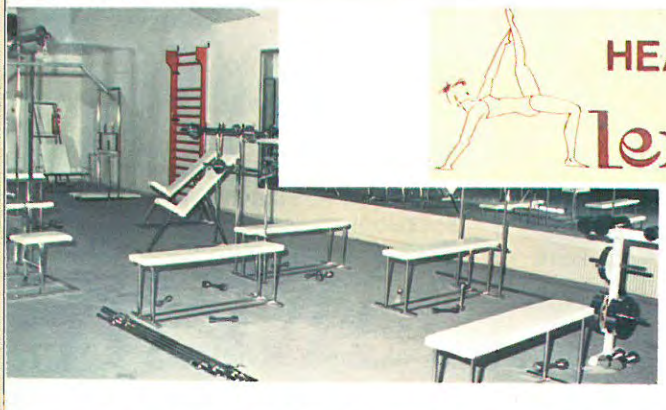
Ο δικαστής έφυγε με τη συνοδεία των πολεμιστών Γουαμπάτσι. Ο Λούκυ Λουκ και ο Μεγάλος Γκόμινο συνεργάστηκαν για τη δημιουργία μιας μεγάλης Ομοσπονδίας Προβάτων και οι Ντάλτον περιμένουν να περάσουν τα πέντε χρόνια. Οι ίδιοι όμως πέρασαν στις συνειδήσεις όλων των προβάτων σαν οι άνθρωποι που άφησαν μια μαύρη κηλίδα στην ιστορία του αθλήματος.

Τιμ Περς



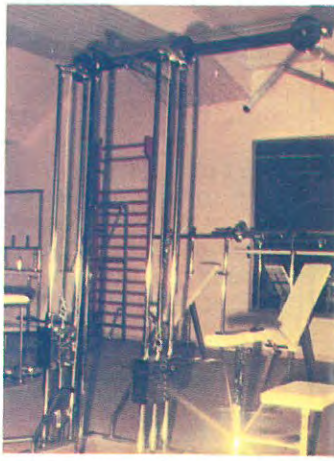






HEALTH CENTER

Alexander



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

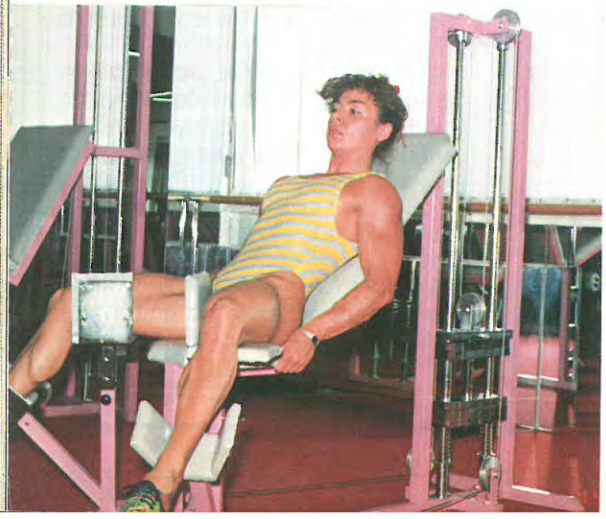


CHIC





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





Κέντρα επιστημονικού
αδυνατίσματος
και ομορφιάς

Σας κάνουν Σικ
στο κορμί
και στο πρόσωπο

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

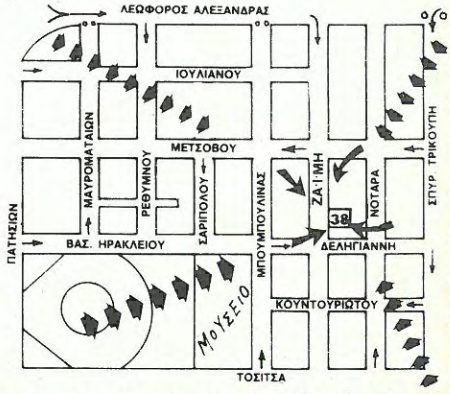
ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΥΠΕΡΑΓΟΡΑ ΒΙΒΛΙΟΥ, Νοταρά 75
ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Μπουμπουλίνας 10

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.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΤΗΘΟΥΣ

Από τον Λη Χάνεϋ
3 φορές Μίστερ Ολύμπια
Απόδοση: Μίνα Καρύδη

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

Οι θωρακικοί είναι φανταχτεροί μυώνες. Μαζί με τους δικέφαλους, κάθε νέος μπόντυ-μπίλντερ θέλει να χτίσει τους θωρακικούς του. Ατυχώς, πολλοί ανερχόμενοι μπόντυ-μπίλντερς δεν καταφέρνουν να προπονήσουν τα στήθη τους σωστά και καταλήγουν με επίπεδους και μη-εντυπωσιακούς θωρακικούς. Έτσι σ' αυτό το άρθρο θα πω και στους αρχάριους και στους πιο προχωρημένους μπόντυ-μπίλντερς πώς να προπονήσουν τα στήθη τους για να πετύχουν μέγιστη ανάπτυξη των θωρακικών.

Μεταξύ των αγαπημένων μου ηρώων μπόντυ-μπίλντερς της παιδικής μου ηλικίας, ο Άρνολντ Σβάρτσενέγκερ, ο Φράνκο Κολούμπου και ο Ρόμπυ Ρόμπινσον είχαν τόσο ανώτερη ανάπτυξη στήθους που με ενέπνευσαν να προπονήσω τους θωρακικούς μου όλο και πιο σκληρά. Κάθε φορά που ένας από αυτούς τους σούπερ σταρ είχε ένα άρθρο για το στήθος στο Muscle & Fitness, το μελετούσα επί ώρες.

Μέσω αυτών των άρθρων και των πειραμάτων στο ίδιο μου το σώμα, κατόρθωσα να σχεδιάσω μια σχεδόν αλάνθαστη ρουτίνα για την ανάπτυξη ογκωδών, καλοσχηματισμένων και βαθιά γραμμωμένων θωρακικών. Μιας και κάθε σώμα αντιδρά διαφορετικά, δεν μπορώ να εγγυηθώ ότι αυτή η ρουτίνα θα λύσει τα προβλήματά σας περί ανάπτυξης στήθους. Το πρόγραμμά μου όμως θα σας δώσει ιδέες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε με κέρδος στις δικές σας προπονήσεις. Χρειάζεται μόνο να πειραματιστείτε με τις ρουτίνες μου, χρησιμοποιώντας την Ενστικτώδη Προπονητική Αρχή του Γουήντερ και να καθορίσετε τι δουλεύει καλύτερα για σας.

Κατά τη δική μου άποψη, οι περισσότεροι μπόντυ-μπίλντερς δεν κάνουν καλή πρόοδο με τις εκγυμνάσεις των στηθών τους επειδή υπερπροπονούν αυτό το μέρος του σώματός τους. Σπάνια ξεπερνάω τα 15 συνολικά σετ στις ρουτίνες του στήθους μου και κανονικά προπονώ τους θωρακικούς μου δυο φορές την εβδομάδα, όλο το χρόνο. Σ' αντίθεση, έχω δει εκατοντάδες μπόντυ-μπίλντερς να κάνουν 20-30 σετ στην προπόνηση του στήθους τους κάθε φορά, κάνοντας συχνά τρεις προπονήσεις τη βδομάδα. Δεν είναι παράξενο που αυτά τα άτομα είναι χρονικά υπερπροπονημένα.

Για την ανάπτυξη ενός ογκώδους και «κομματιασμένου» στήθους:

1) Συγκεντρωθείτε στις βασικές ασκήσεις, τέτοιες όπως οι πιέσεις πάγκου, οι επικλινείς πιέσεις σε μπάρα και οι παράλληλες βυθίσεις στην μπάρα.

2) Εκτελέστε κινήσεις που πιέζουν τις άνω, κάτω και μεσαίες περιοχές των θωρακικών σας.

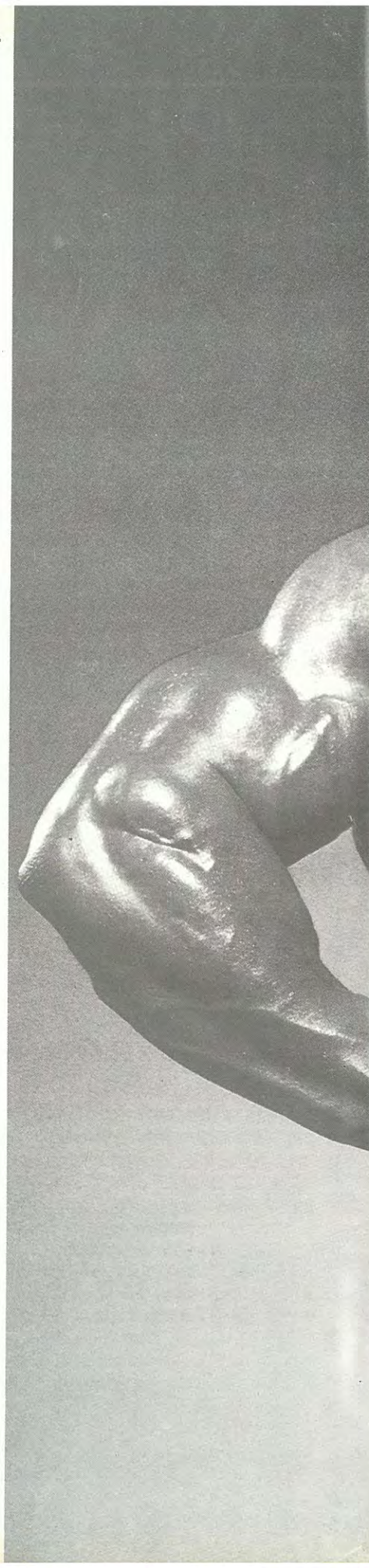
3) Προπονηθείτε σκληρά και εκτελέστε τα σετ με βάρη σε στυλ πυραμίδας (δηλαδή προσθέτετε βάρος σε κάθε σετ).

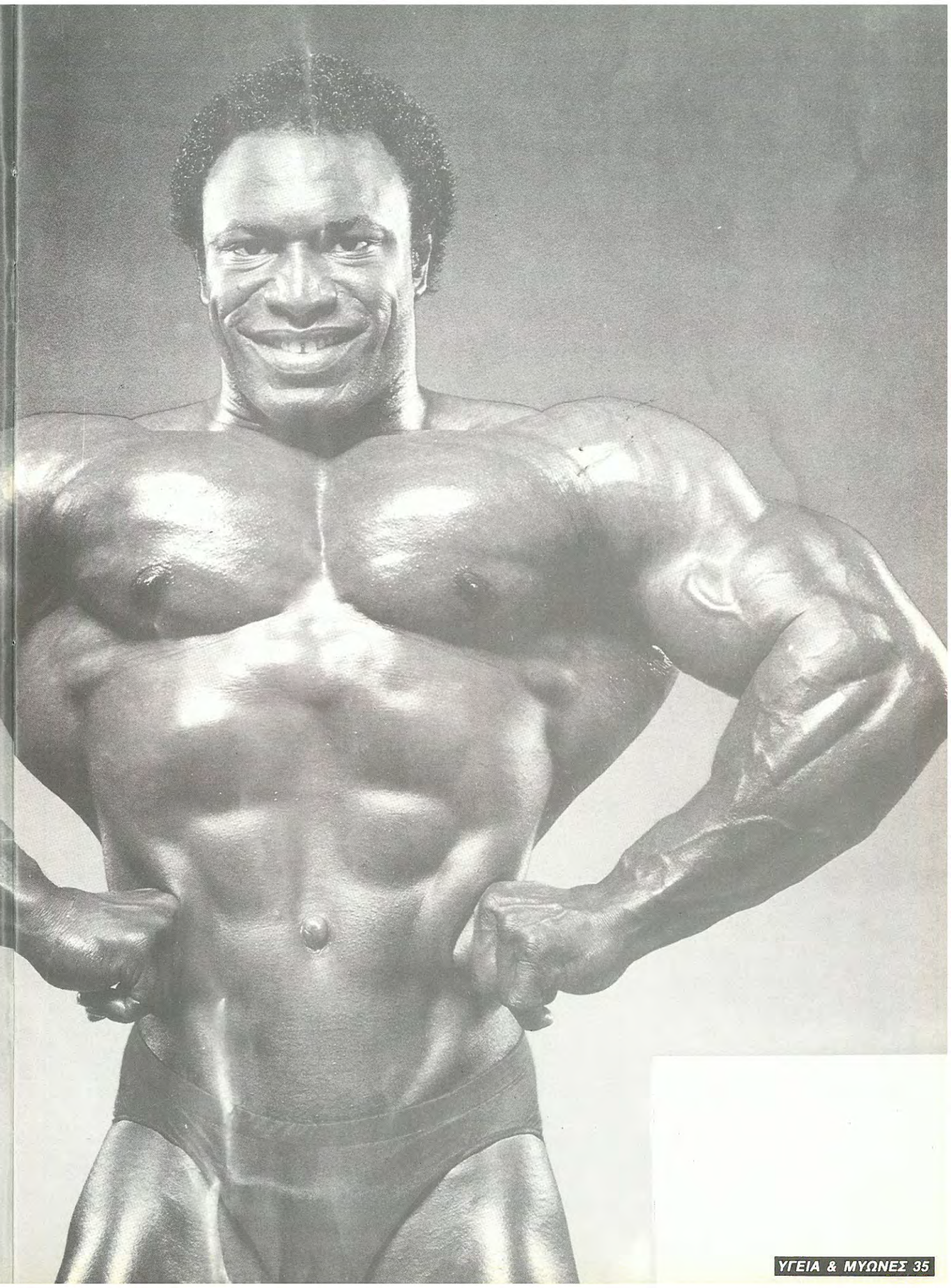
4) Χρησιμοποιήστε σχετικά λίγες επαναλήψεις (4-6 είναι οι καλύτερες για μένα).

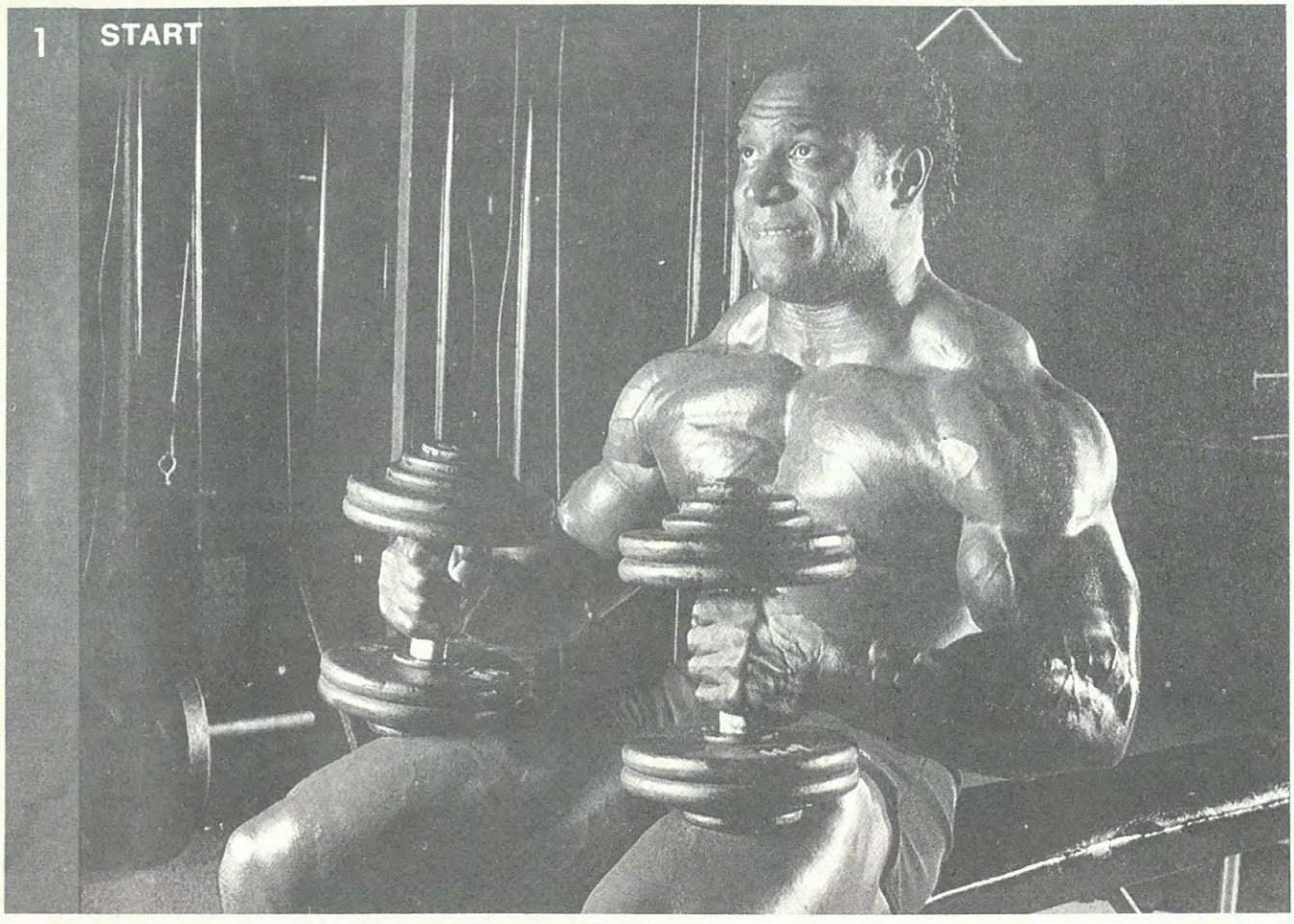
5) Χρησιμοποιήστε πολύ αυστηρή φόρμα.

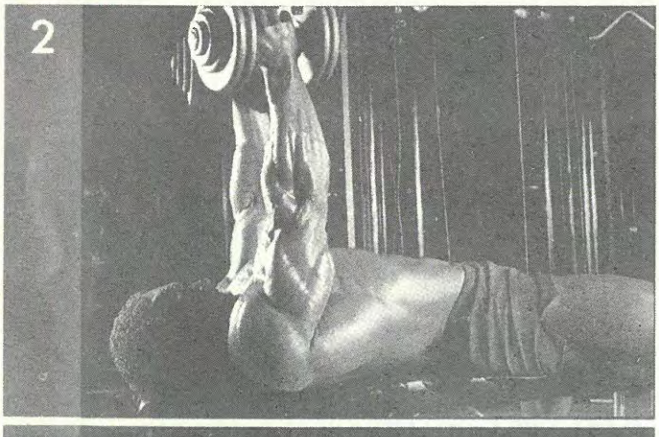
6) Προπονηθείτε μέχρι εξάντλησης, και στο τελευταίο σετ κάθε κίνησης κάνετε βεβιασμένες επαναλήψεις.

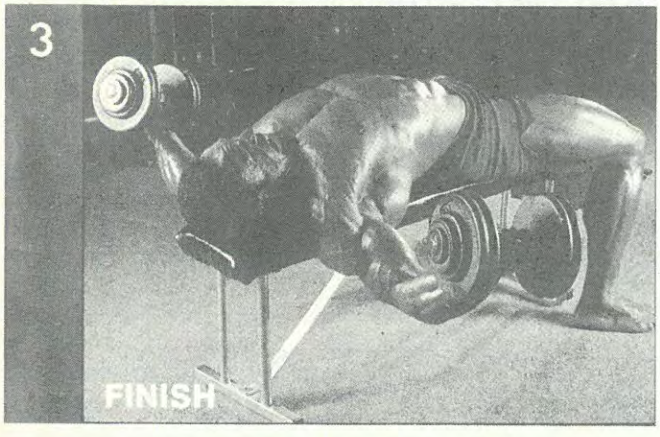
Η πιο βασική θωρακική άσκηση







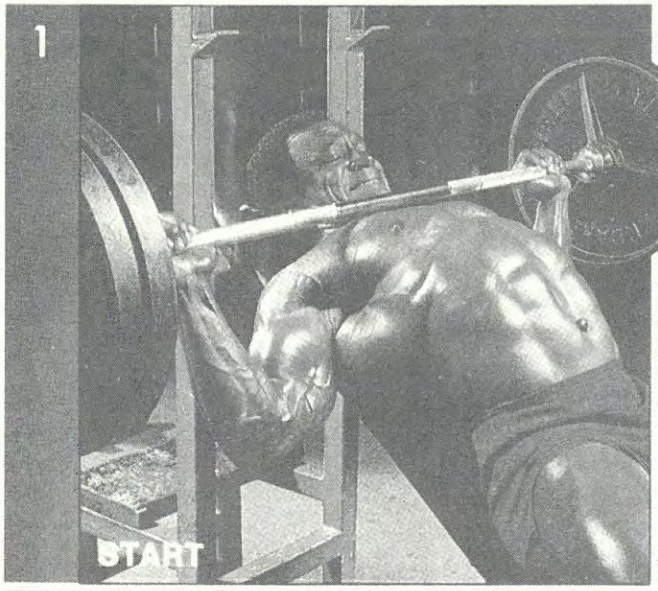


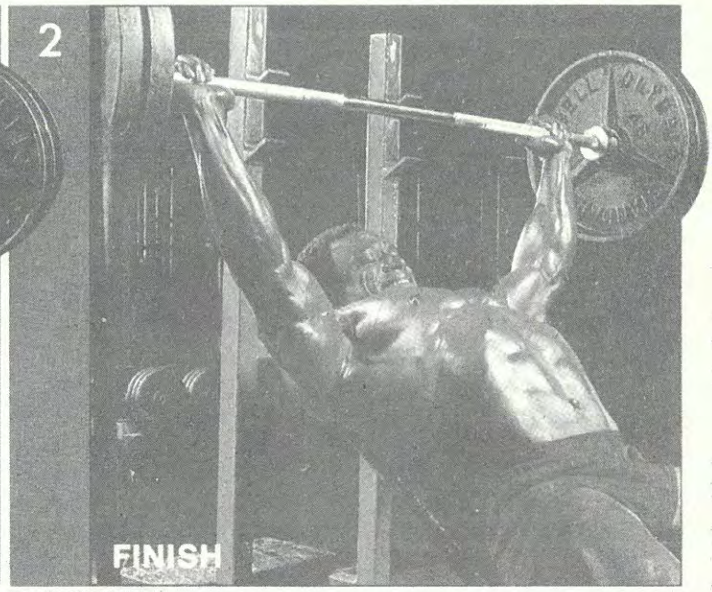


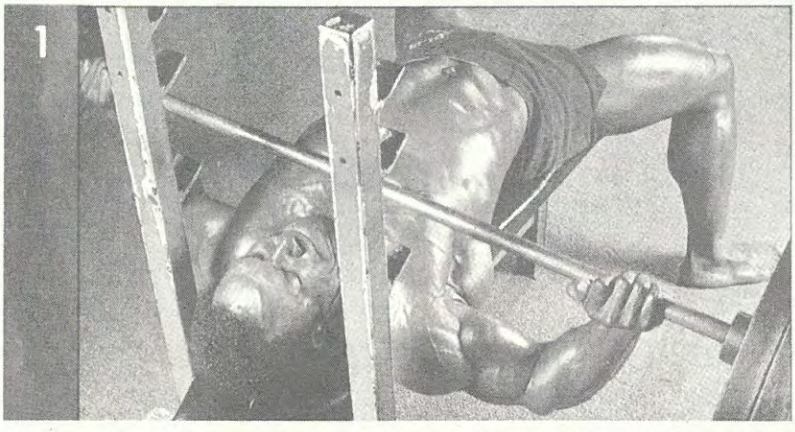
— και αυτή που ήταν η πιο ωφέλιγια μένα — είναι οι πιέσεις πάγκου. Χρησιμοποιώ μια σχετικά ανοικτή λαβή για να προσθέσω πλάτος στη δομή των θωρακικών μου, για να προσθέσω στο γενικό θωρακικό όγκο και να εκτείνω κάποιους μικρότερους μυώνες που περιβάλλουν το στήθος.

Όταν προθερμανθώ αρκετά για τον πάγκο, τυλίγω τους αγκώνες μου με Σούπερ-τυλίγματα και για να τους προστατέψω όταν χρησιμοποιώ μεγάλα βάρη και για να εμποδίσω τους αγκώνες και τους τρικέφαλους το να αποσπούν τους θωρακικούς μου από την πίεση που πρέπει να δέχονται. Από μια θέση με τους βραχίονές μου εντελώς ακινητοποιημένους, χαμηλώνω αργά την μπάρα για να αγγίξει το στήθος μου, σιγουρευόμενος ότι οι βραχίονές μου ταξιδεύουν σχεδόν κατευθείαν έξω από τα πλευρά μου. Μετά σπρώχνω το βάρος ελαφρά πίσω στο σημείο εκκίνησης.

Κανονικά κάνω 5-6 επαναλήψεις ανά σετ στον πάγκο πιέσεων αλλά σε σπάνιες περιπτώσεις θα κάνω

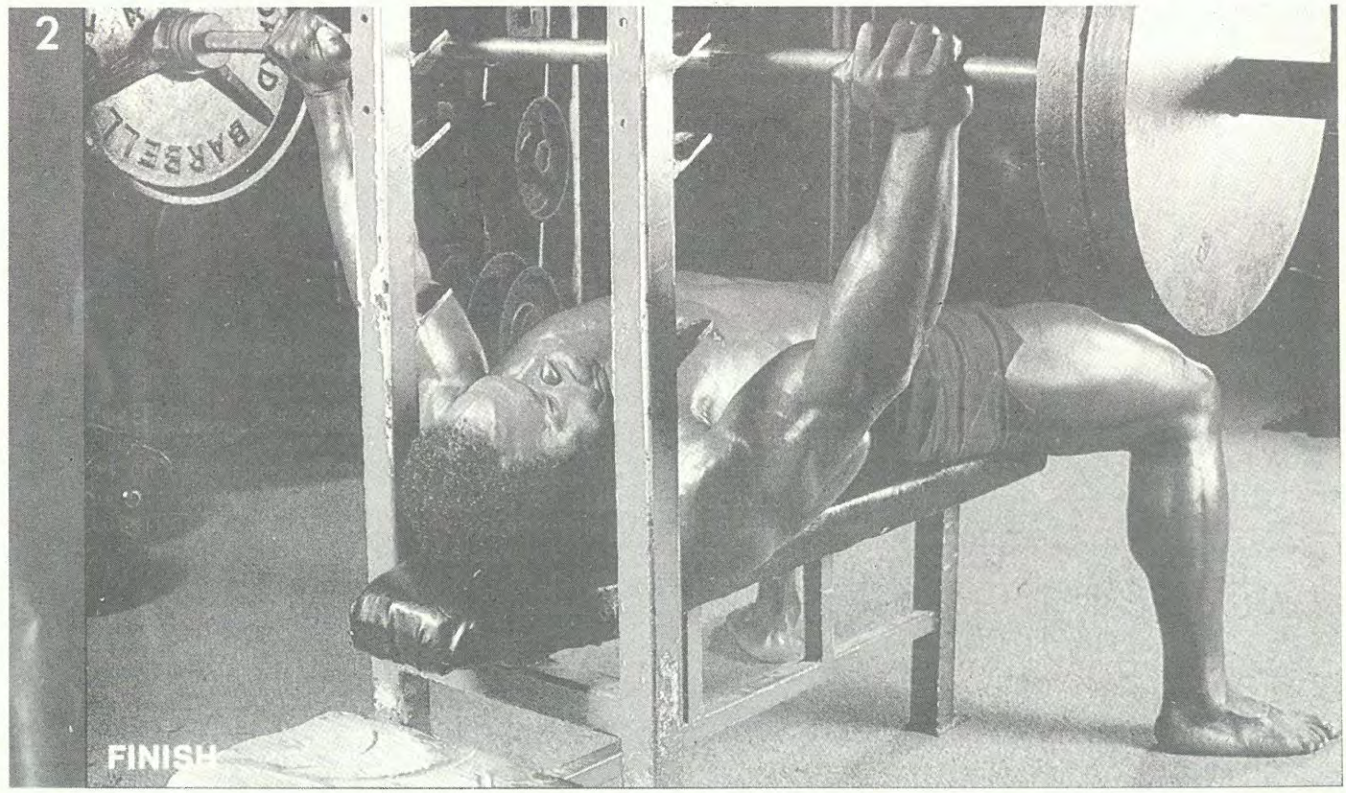






πολύ λίγες, δηλ. 1-2. Αυτό συμβαίνει πάντα σε εποχή εκτός αγώνων όταν προσπαθώ να αποκτήσω λίγη παραπάνω δύναμη στο στήθος και τους ώμους μου. Αλλά μιας και υπάρχει μια αυξημένη πιθανότητα τραυματισμού όταν κάνετε περιορισμένα μονά και διπλά, ελαττώνω τις επαναλήψεις μου μόνο μια φορά κάθε δυο βδομάδες.

Η καλύτερη κίνηση για το πάνω τμήμα των θωρακικών που εγώ έχω βρει είναι οι επικλινείς πιέσεις με μπάρα. Έχω κάνει πολλές επικλι-

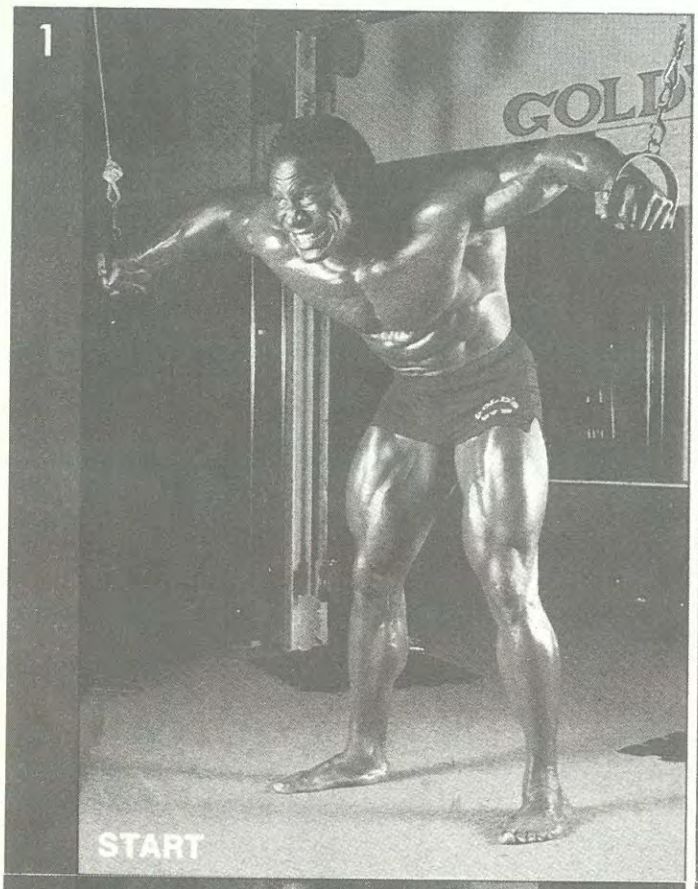


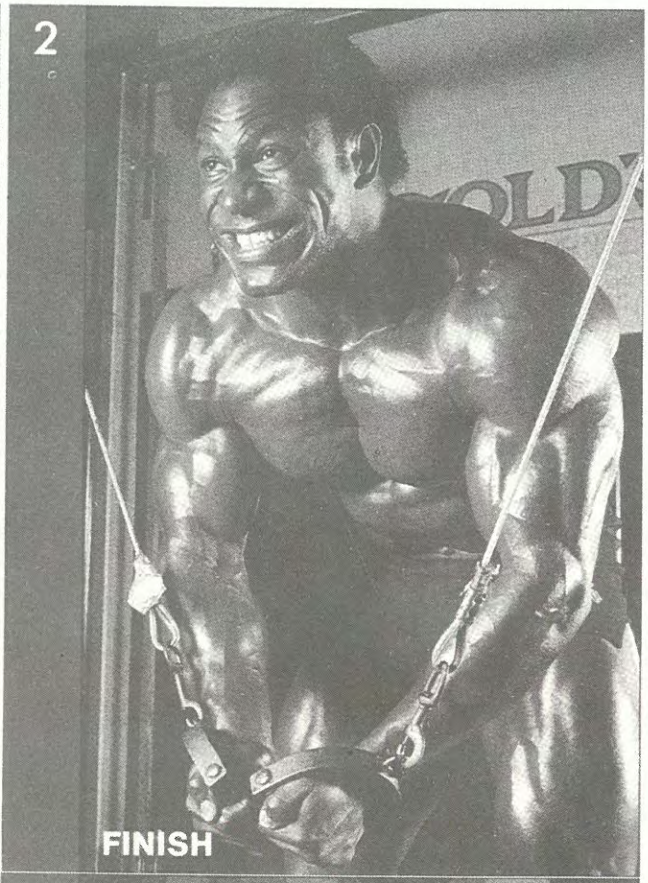
νείς χρησιμοποιώντας αλτήρες, αλλά δεν νομίζω ότι κερδίζω πολύ σε όγκο μ' αυτές. Χρησιμοποιώ μια αρκετά ανοιχτή λαβή για τις επικλινείς μου, αν και όχι τόσο ανοιχτή όσο στις πιέσεις πάγκου. Εσείς θα πρέπει φυσικά να πειραματιστείτε για να δείτε ποια παραλλαγή διεγείρει τους θωρακικούς σας πιο πολύ.

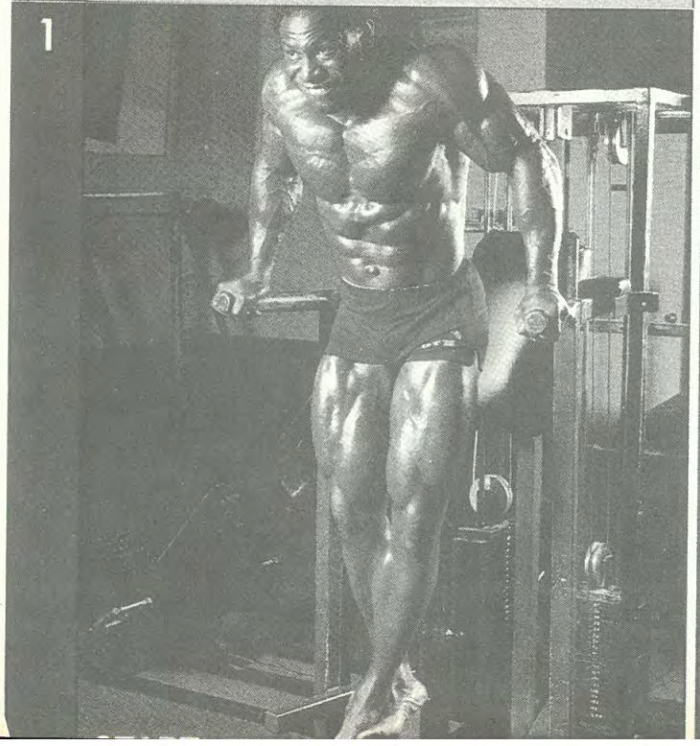
Σε κάθε επανάληψη στις επικλινείς πιέσεις, αρχίζω εντείνοντας τους θωρακικούς μου πολύ σκληρά όταν τα μπράτσα μου είναι τεντωμένα. Μετά διατηρώντας τους θωρακικούς μου τεντωμένους στο μάξιμουμ, χαμηλώνω αργά την μπάρα μέχρι να αγγίξει το πάνω μέρος του στήθους μου στη βάση του λαιμού μου. Τελικά, πιέζω αργά το βάρος πίσω στο σημείο εκκίνησης.

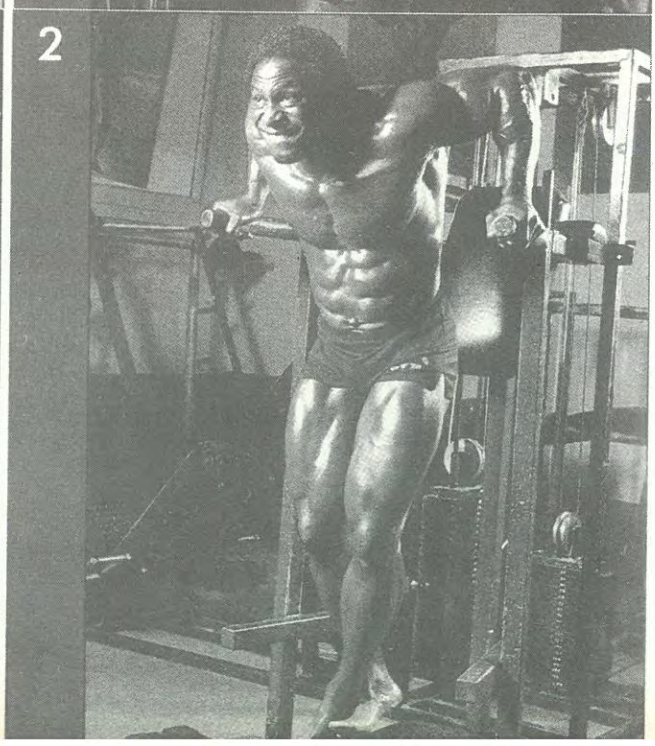
Σκεφτείτε τους θωρακικούς σας σαν ατσάλινα ελατήρια που συμπιέζονται καθώς χαμηλώνετε το βάρος. Τα ελατήρια συμπιέζονται εντελώς όταν η μπάρα αγγίζει το στήθος σας και εκτείνεται για να βοηθήσουν να ωθήσετε το βάρος προς τα πάνω.

Η βύθιση με παράλληλες μπάρες είναι μια εξαίρετη άσκηση για το κατώτερο τμήμα των θωρακικών.









Οι περισσότεροι μπόντυ-μπίλντερς κάνουν βυθίσεις όλο το χρόνο, αλλά φαίνεται ότι πετυχαίνω αρκετή ανάπτυξη του κάτω μέρους των θωρακικών μου από τους πάγκους μου, έτσι δεν κάνω βυθίσεις τόσο συχνά. Όμως, παραμένει μια εξαίρετη θωρακική άσκηση και ελπίζω να τη δοκιμάσετε.

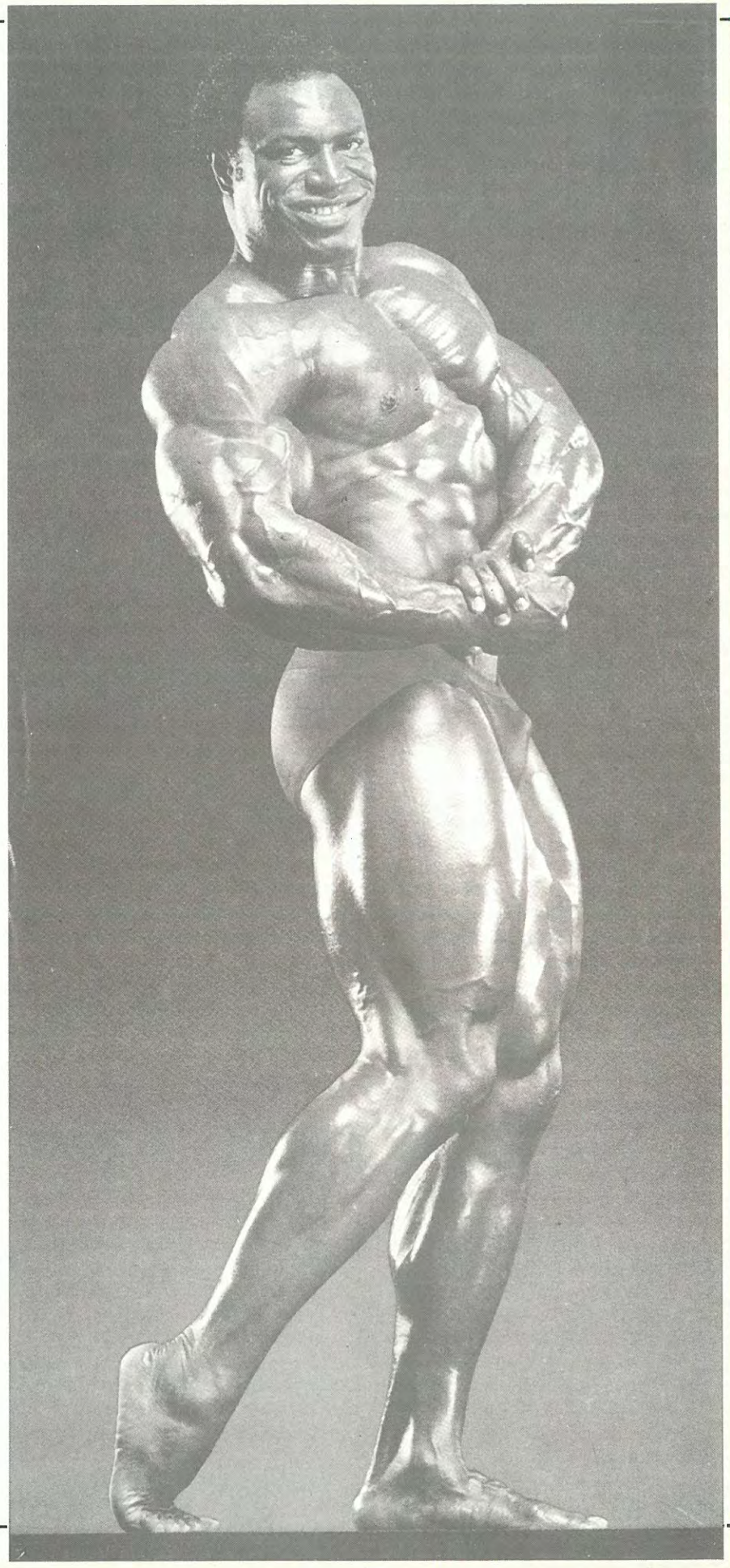
Υπάρχουν αρκετές παραλλαγές βυθίσεων με παράλληλες μπάρες. Για να εκτείνετε τις χαμηλότερες και έξω περιοχές των θωρακικών σας πρέπει να γέρνετε μπροστά στην άσκηση. Αν κάνετε βυθίσεις με κατακόρυφο το στήθος σας, τότε αφαιρείτε την πίεση από τους θωρακικούς σας και τη μεταφέρετε περισσότερο στους τρικέφαλους και στους πρόσθιους δελτοειδείς. Ένας καλός τρόπος για να κρατάτε το στέρνο σας επικλινές καθώς κάνετε βυθίσεις με παράλληλες μπάρες είναι να χαμηλώνετε το πηγούνι σας προς το στήθος σας.

Κάνω πολλές εκτάσεις σε επίπεδο πάγκο στις εκγυμνάσεις του στήθους σας. Χρησιμοποιώντας ένα ζευγάρι μέτρια βαριών αλτήρων, κινώ τα μπράτσα μου ελαφρά και τα κρατάω λυγισμένα κατά τη διάρκεια της κίνησης. Μετά χαμηλώνω ελαφρά τους αλτήρες ίσια έξω από τα πλευρά μου σε ημικυκλικά τόξα όσο πιο χαμηλά είναι δυνατόν.

Από την πιο χαμηλή θέση, υψώνω αργά τους αλτήρες πίσω μέχρι να αγγίζουν ο ένας τον άλλο ακριβώς πάνω από το στήθος μου. Ένα μυστικό της δικιάς μου φιλοσοφίας για τη θωρακική προπόνηση είναι να εντείνω τους θωρακικούς μου όσο πιο δυνατά μπορώ σ' αυτή τη θέση. Έχω αναπτύξει μια τεχνική κατά την οποία στρέφω τους καρπούς μου στην κορυφή της κίνησης έτσι οι παλάμες μου βλέπουν το κεφάλι μου.

Η τελευταία μου θωρακική άσκηση — και αυτή που χρησιμοποιώ πιο πολύ πριν από έναν αγώνα — είναι τα σταυρωτές έλξεις στο κροσόβερ. Αυτή είναι η άσκηση που είναι υπεύθυνη για το λάξευμα των θωρακικών μου. Μου αρέσει να κρατάω τις παλάμες μου προς τα κάτω και κατά τη διάρκεια της κίνησης χρησιμοποιώ τις Προπονητικές Αρχές της Συνεχούς Έντασης και της Κορυφαίας Σύσπασης του Γουήντερ.

Μου αρέσει να γέρνω ελαφρά



μπροστά, όταν κάνω σταυρωτές-έλξεις και συγκεντρώνομαι στην συμπίεση και ένταση των θωρακικών μου καθώς τα χέρια μου συναντιούνται μπροστά από τους γοφούς μου στο πιο ακραίο σημείο της κίνησης. Αυτή η ακραία θέση είναι σχεδόν σαν να παίρνετε μια μυική πόζα σε έναν αγώνα και χρησιμοποιώ την Αρχή της Απομονωμένης Έντασης του Γουήντερ κρατώντας την «πόζα» και εντείνοντας τους θωρακικούς μου όσο πιο σκληρά γίνεται για δύο ή τρία δευτερόλεπτα πριν επιτρέψω στα χέρια μου να επιστρέψουν αργά στο σημείο εκκίνησης.

Τώρα, πιστεύω ότι ανυπομονείτε να δείτε τα προπονητικά προγράμματα στήθους που προτείνω. Ιδού μια καλή ρουτίνα θωρακικών σε επίπεδο αρχαρίων που μπορείτε να εκτελέσετε δύο ή τρεις μέρες τη βδομάδα:

1) Πιέσεις Πάγκου: 3×6-8 (τρία σετ, 6-8 επαναλήψεις).

2) Επικλινείς Πιέσεις: 3×6-8.

Από τη στιγμή που οι θωρακικοί σας είναι σε θέση να δεχτούν βαριά άσκηση μπορείτε να προσθέσετε δυο σετ (από 8 επαναλήψεις) εκτάσεων σ' αυτό το πρόγραμμα.

Είναι σημαντικό για τους αρχάριους να μάθουν να εκτελούν κάθε άσκηση πριν αρχίσουν να αυξάνουν τα βάρη. Η σωστή φόρμα είναι τόσο σημαντική που προτείνω να ρωτήσετε έναν έμπειρο μπόντυ-μπίλντερ να σας βοηθήσει να μάθετε να κάνετε κάθε κίνηση αργά και σωστά από την αρχή.

Οι αρχάριοι πρέπει επίσης να δίνουν προσοχή στην επέκταση των κοιλοτήτων των πλευρών τους. Μπορεί να ακούγεται λίγο ακατόρθωτο, αλλά μπορείτε να το κάνετε αυτό, εκτείνοντας τους χόνδρους που συνδέουν τα πλευρά με το στέρνο σας. Αυτό επιτυγχάνεται κάνοντας 2-3 σετ από 10-12 επαναλήψεις πουλόβερ με αλτήρα σε πάγκο στο τέλος της ρουτίνας του στήθους σας. Η κοιλότητα των πλευρών σας εκτείνεται πολύ αργά, έτσι πρέπει να συνεχίσετε αυτά τα πουλόβερ μέχρι που το στήθος σας φτάσει το μέγεθος που χρειάζεστε για να υποστηρίζει ένα ζευγάρι ογκωδώς αναπτυγμένων θωρακικών.

Οι αρχάριοι — όπως και οι έμπειροι μπόντυ-μπίλντερς — πρέπει επίσης να παρακολουθούν συνεχώς την ανάπτυξη του στήθους τους για να βεβαιωθούν ότι ούτε καθυστερεί ούτε προηγείται πολύ της υπόλοιπης σωματικής σας διάπλασης. Ο μυικός όγκος θα σας βοηθήσει να κερδίσετε αγώνες, αλλά μόνο όταν οι μυώνες σας είναι σε αναλογία. Έτσι να είστε πολύ αυστηρός στην αξιολόγηση του επιπέδου ανάπτυξης των θωρακικών σας και κάθε άλλου μυικού γκρουπ που αποτελεί τη σωματική σας διάπλαση.

Στο επίπεδο των ημι-προχωρημένων μπόντυ-μπίλντερς, συστήνω αυτή τη ρουτίνα στήθους:

1) Πιέσεις Πάγκου: 4-5×6.

2) Επικλινείς Πιέσεις με Μπάρα: 3&5.

3) Εκτάσεις σε Επίπεδο Πάγκο: 3×6.

Βλέπω πολλούς ημιπροχωρημένους μπόντυ-μπίλντερς να χρησιμοποιούν τροχαλίες στις τακτικές ρουτίνες στήθους τους πράγμα που εγώ θεωρώ άσκοπο. Οι τροχαλίες-είναι καλά μόνο για βελτίωση και γράμμωση των θωρακικών πριν από αγώνες. Οι ημιπροχωρημένοι οπωσδήποτε δεν χρειάζεται να ανησυχούν σχετικά με θωρακικές λεπτομέρειες. Πρέπει να δώσουν την προσοχή τους στο θωρακικό όγκο, που θα αποκτήσουν όταν κάνουν βαριές ασκήσεις στον πάγκο, επικλινείς και εκτάσεις.

Σαν αγωνιζόμενος μπόντυ-μπίλντερ, έχω δυο ρουτίνες στήθους, μια για την απόκτηση όγκου στην εκτός αγώνων περίοδο και την άλλη για βελτίωση και γράμμωση πριν από αγώνες. Ιδού τα σημερινά μου προγράμματα για το στήθος:

ΕΚΤΟΣ ΑΓΩΝΩΝ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
1) Πιέσεις Πάγκου μετά από ένα σετ προθέρμανσης)	4-5	5-6
2) Επικλινείς Πιέσεις Πάγκου	4	5-6
3) Εκτάσεις σε Επίπεδο Πάγκο	3	6-8

ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΑΓΩΝΩΝ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
1) Πιέσεις Πάγκου	5	8
2) Επικλινείς Πιέσεις	4	8
3) Εκτάσεις	4	10
4) Καλωδιακά Κροσόβερς	2-3	10

Όπως δήλωσα στα άρθρα μου περί της φιλοσοφίας μου για την προπόνηση, όταν χτίζω όγκο, μου αρέσει να κάνω πολλές βεβιασμένες επαναλήψεις. Ιδιαίτερα κάνω βεβιασμένες επαναλήψεις στους πάγκους μου και στις επικλινείς, τις δυο κινήσεις που θεωρώ κλειδιά για την ανάπτυξη μέγιστου θωρακικού όγκου.

Όταν πρωτο-επισκέφτηκα την Καλιφόρνια, ο Τζο Γουήντερ με δίδαξε πώς να χρησιμοποιώ την Προπονητική Αρχή της Απομονωμένης Έντασης και έχει ήδη αυξήσει κατά πολύ τη σκληράδα και τον καθορισμό των θωρακικών μου. Τους τεντώνω όσο πιο δυνατά μπορώ για έξι ως οχτώ δευτερόλεπτα, μετά ξεκουράζομαι για 20-30 δευτερόλεπτα πριν τους τεντώσω πάλι. Κάνω 10-15 από αυτές τις «επαναλαμβανόμενες κάμψεις» σε δύο ή τρεις θέσεις για τους θωρακικούς μου και χρησιμοποιώ Απομονωμένη Ένταση κυρίως τη νύχτα όταν θα έχω τελειώσει την προπόνηση της μέρας.

Καθώς είπα στην αρχή, δεν μπορώ να εγγυηθώ ότι θα αναπτύξετε ένα τιτάνιο στήθος χρησιμοποιώντας την προπονητική μου φιλοσοφία, τις ασκήσεις και τις ρουτίνες μου. Αλλά αν δοκιμάσετε να κάνετε αυτά που συνιστώ σ' αυτό το άρθρο, είμαι βέβαιος ότι θα δείτε μεγάλη βελτίωση στην ανάπτυξη των θωρακικών σας σε πολύ σύντομο διάστημα.

Λη Χάνεϋ



ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ

Θεωρούμε επιβεβλημένο να α-αναφέρουμε ότι η αντίδραση των αναγνωστών μας στο προηγούμενο τεύχος, που έκανε ιδιαίτερη αίσθηση, ήταν αυθόρμητη και εντυπωσιακή σε τηλεφωνήματα και επιστολές. Τους ευχαριστούμε για τη συμπαράσταση και παρακαλούμε να μας γράψουν ονόματα και περιστατικά, γιατί δημιουργήσαμε φάκελλο ντοκουμέντων. Πάντα υπό πλήρη εχεμύθεια!



ΠΡΟΣ κ. Θύμιο Περσίδη Πρόεδρο της Ελληνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης.

Κύριε Περσίδη σαν Έλληνας πολίτης και αθλητής θα ήθελα να σας συγχαρώ και να σας εκφράσω τον θαυμασμό για την ύστατη προσπάθεια την οποία καταβάλετε δια να απομακρύνετε από το χώρο της Σωματικής Διαπλάσεως τα στεροειδή αναβολικά και τις άλλες (θαυματουργές) ουσίες. Ξέρουμε και εμείς οι απλοί ερασιτέχνες αθλητές όσο και εσείς τις μεγάλες δυσκολίες που αντιμετωπίζετε έναντι των διεθνών μονοπωλείων, κερδοσκόπων εμπόρων και ακόμα από ορισμένους ασυνείδητους πρωταθλητές (γυμναστές) που η θέα του χρήματος τους έχει οδηγήσει στο να εγκληματούν έναντι των αθλητών τους, παροτρείνοντάς τους σε άγνωστη σε αυτούς χρήση αναβολικών με αντάλλαγμα υπέρογκα ποσά. Θέλω να ξέρετε ότι όπως εγώ έτσι και οι άλλοι ερασιτέχνες body builder πιστεύουν και ενισχύουν τον δίκαιο αγώνα σας. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να βοηθήσουμε όλοι όσοι γνωρίζουμε ή έχουμε κάποια προσωπική πείρα για τα αναβολικά.

Έχω πέσει και εγώ θύμα του συστήματος ευτυχώς όχι από (σωτήρα) γυμναστή αλλά από τον ίδιο μου τον εαυτό λόγω της δίψας μου για πρωταθλητισμό. Έχω κάνει δυο δίμηνες χρήσεις στεροειδών «με σχετική προφύλαξη μπορώ να πω» στα 4 χρόνια που γυμνάζομαι. Εκείνο που έχω να πω είναι ότι τα αναβολικά δεν είναι τίποτα άλλο από μια ψευδαίσθηση όπως και τα ναρκωτικά. Όταν τα χρησιμοποιείς είσαι «μεγάλος» ο πιο δυνατός, όταν τα αφήνεις κρύβεσαι μέσα στα φαρδιά ρούχα σου. Ο όγκος, η ομορφιά του σώματος, η δύναμη, κερδίζεται με τη σκληρή προπόνηση, τη σωστή διατροφή, την τάξη της προσωπικής ζωής και την πίστη σε αυτό που κάνεις.

ΟΧΙ ΜΕ ΤΗΝ ΤΕΜΠΕΛΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΚΟΛΗ ΛΥΣΗ.

Θα αναφέρω ορισμένα παραδείγματα για ορισμένους αφελείς αθλητές που εμπιστεύονται τον κάθε κομπογιαννίτη δίνοντας τους κόπους ακόμα και μιας εβδομάδας σκληρής εργασίας για μια αναβολική ένεση. Σε κάποιο γυμναστήριο που πήγαινα ένας αθλητής λόγω κατασκευής δυσκολευόταν να αναπτυχθεί. Αντιλαμβανόμενος ο «ειδικός» γυμναστής την αδυναμία του αθλητή, του πρότεινε χρήση αναβολικών αλλά χωρίς να ρωτάει πολλά ο πρότερος. Ξέρω καλά ότι στις τέσσερεις ενέσεις η μια ήταν αναβολική, αξίας 200 δρχ. περίπου, και οι άλλες αμπούλες απεσταγμένου νερού (placebo) αξίας 17 δρχ.! Για όνόμα του Θεού, πλήρωνε 3000 δρχ. τη μια ένεση. (Χωρίς ΦΠΑ λόγω του ότι ήταν καλό παιδί!).

Σε άλλο γυμναστήριο ο «ειδικός» είχε προτείνει μια μυστική πόσιμη βιταμίνη! έναντι των 1000 δρχ. με προϋπόθεση 20 κιλά αύξηση στον πάγκο! Έβαζε λοιπόν, το «καμάρι» του γυμναστηρίου να την πίνει και να τραβάει τα κιλά. Αξία της βιταμίνης ούτε 70 δρχ., και πόσα άλλα που δεν μας φτάνουν 10 φύλλα να γράφω.

Μήπως όλοι εσείς ξέρετε ότι όταν κάνετε χρήση αναβολικών πρέπει να κάνετε γενικές εξετάσεις: αίματος, τεστοστερόνης, και ένα σωρό άλλες, πριν, κατά την διάρκεια και στο τέλος της περιόδου; Ξέρετε ότι αυτά τα διαόλια όπου βρουν χτυπάνε; Ποιο νομίζετε ότι είναι το μυστικό των «πρωταθλητών»; Να σας πω: Οι μεγάλες δόσεις τόσες που ούτε στα άλογα του ιπποδρόμου δεν κάνουν.

Έχουν καταντήσει τους αγώνες αρένα και τους αθλητές μονομάχους που φωνάζουν, «χαίρε καίσαρ, οι μελοθάνατοι σε χαιρετούν». Αλλά θα ήθελα να ρωτήσω αυτούς τους πρωταθλητές, γυμναστές και θαυματοποιούς σωμάτων: πώς αισθάνονται όταν παίρνουν από τους αθλητές τις οικονομίες τους που με κόπο και ιδρώτα έχουν κερδίσει;

Φυσικά υπερηφάνεια!

Εσείς πρέπει να ήσασταν αυτοί που θα τους αποθαρρύνετε και εάν κανένας επέμενε τότε «να νίπτατε τας χείρας». Το σώμα των αθλητών είναι μια τράπεζα υγείας, αλλά εσείς το καταντήσατε χρηματιστήριο.

Κύριε Περσίδη, εύχομαι αληθινά και είμαι σίγουρος ότι θα πετύχετε τον αξιοθαύμαστο σκοπό σας, και θα σώσετε το άθλημα από την διαφθορά. Αφήστε τις άλλες (αδελφέ) διοργανώτριες εταιρίες να μοιράζουν κύπελα, μετάλλια, και λεφτά σε αυτούς που θέλουν. Φτιάξτε την δικιά μας οργάνωση, τους δικούς μας τίμιους αγώνες, με anti-doping control και όσο για έπαθλο, φτάνει ένα κλαδί ελιάς για να δικαιώσει τους κόπους και τους αγώνες μας.

Αθήνα, 9 Φεβρουαρίου 1988

Μετά τιμής

Καλαμπούκας Ανδρέας

Ερασιτέχνης body builder

ΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΡΙΚΟΣ ΠΟΥ ΥΠΟΛΟΙΠΕΤΑΙ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΜΑΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΑΣ ΣΑΝ ΑΘΛΗΤΗ ΣΩΜΑΤ. ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

ΓΙΝΕ ΕΝΑΣ ΥΠΕΡΑΝΘΡΩΠΟΣ

Από τον Άρμαντ Τάννυ

Οι υδατάνθρακες μπορεί να αυξήσουν το μυικό όγκο και να προσφέρουν επιπλέον ενέργεια στους αθλητές που κάνουν σκληρή προπόνηση.

Η κατανάλωση υδατανθράκων απασχολεί από το 1967 τους ερευνητές σε μια προσπάθειά τους να αποδείξουν, ότι ένας ιδιαίτερος τρόπος διατροφής και προπόνησης μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της αντοχής των αθλητών. Αυτός ο τρόπος αφορούσε αθλητές των οποίων τα αποθέματα γλυκογόνου εξαντλούνταν μετά από σκληρή άθληση. Στη συνέχεια, ακολουθούσαν μια δίαιτα, χαμηλή σε υδατάνθρακες για τρεις ημέρες. Στο τέλος, για άλλες τρεις ημέρες έτρωγαν πολλούς υδατάνθρακες. Το αποτέλεσμα ήταν μεγάλα αποθέματα γλυκογόνου και αυξημένη αντοχή.

Η ικανότητα αποθήκευσης γλυκογόνου καθορίζει την αντοχή του ατόμου. Όσο περισσότερο μπορεί να αποθηκεύσει ο οργανισμός, τόσο περισσότερο χρονικά και τόσο πιο έντονα θα καταφέρει να αθληθεί. Συνήθως οι αθλητές φτάνουν στο όριο πόνου μετά από $1^1/_2$-2 ώρες συνεχούς κι έντονης προπόνησης, όταν τα αποθέματα γλυκογόνου στο σώμα έχουν εξαντληθεί. Αναπνέουν με δυσκολία, τα πόδια αρχίζουν να λυγίζουν.

Οι σημερινοί μαραθωνοδρόμοι, σκιέρ μεγάλων αποστάσεων, ποδηλάτες, κολυμβητές και αθλητές σωματικής διάπλασης τρέφονται με ικανοποιητικές ποσότητες υδατανθράκων, προκειμένου να εξασφαλίσουν επιπλέον ενέργεια. Μια δημοφιλής μέθοδος εξασφάλισης ενέργειας για τους δρομείς μεγάλων αποστάσεων είναι να τρώνε μεγάλη ποσότητα ζυμαρικών πριν τους αγώνες. Τα λεπτά μακαρόνια και οι φωλιές είναι ιδανικές πηγές υδατανθράκων. Τα ζυμαρικά είναι φτηνά και εύκολα στο μαγείρεμα.

Στο άθλημα της σωματικής διάπλασης, καθώς και σε άλλες έντονες δραστηριότητες που απαιτούν αντοχή, το γλυκογόνο παίζει κρίσιμο ρόλο. Ο μεγάλος φόρτος εργασίας της έντονης προπόνησης, ιδιαίτερα εκείνης που έχει πολύ μικρά ή καθόλου διαλλείματα ανάμεσα στα σετ οδηγεί σε σπατάλη μεγάλης ποσότητας γλυκογόνου. Τέτοια προγράμματα προπόνησης συνήθως δεν διαρκούν περισσότερες από $1^1/_2$-2 ώρες. Αποτελούν ακραία περίπτωση άθλησης, σε όλη τη διάρκεια της οποίας οι σφιγμοί παραμένουν υψηλοί. Η μείωση του γλυκογόνου στο σώμα παρουσιάζεται με τη μορφή κούρασης. Ολόκληρο το σώμα είναι κουρασμένο, όχι απλώς ένα σημείο. Η προπόνηση μπορεί να συνεχιστεί, αλλά μόνο με μεγαλύτερα διαλλείματα ανάπαυσης και με λιγότερο έντονο ρυθμό.

Η μείωση των υδατανθράκων, όμως, μπορεί να αυξήσει την ικανότητα των μυών να αποθηκεύουν γλυκογόνο και κατά συνέπεια, αυξάνει σημαντικά την αντοχή του αθλητή. Ειδικά για τον αθλητή της σωματικής διάπλασης η μείωση των υδατανθράκων πριν τους αγώνες προσφέρει συχνά τις εξής δυνατότητες:

1) Επιπλέον ενέργεια την ημέρα των αγώνων.

2) Αυξημένος μυικός όγκος κατά τη διάρκεια της μείωσης ο οποίος συμπίπτει με τη χαμηλή σε θερμίδες δίαιτα του αθλητή στις δύο εβδομάδες που προηγούνται των αγώνων.

3) Επιπλέον ενέργεια κατά την είσοδο του αθλητή στη σκληρή φάση ήπιου ή έντονου προπονητικού κύκλου.

Το σώμα έχει μεγαλύτερα οφέλη από την άποψη της δύναμης και του μεγέθους, όταν έχει να αντιμετωπίσει νέους και διαφορετικούς βαθμούς προπόνησης. Ένα από τα φόβητρα του αθλητή που συμμετέχει σε αγώνες είναι η πλήρης έλλειψη ενέργειας στη διάρκεια της χαμηλής σε θερμίδες δίαιτάς του στις λίγες ημέρες που προηγούνται των αγώνων. Καταναλώνοντας πολλούς υδατάνθρακες τις τελευταίες δύο-τρεις ημέρες, το υψηλό επίπεδο ενέργειας του επιτρέπει ισοτονική προπόνηση, η οποία προσδίδει μέγεθος στους μυώνες.

Ο Δρ. Ντέιβιντ Ρ. Λαμ, κινησιολόγος στο Πανεπιστήμιο Περντιού του Γουέστ Λαφαγιέτ της Ιντιάνα, λέει ότι η φάση μείωσης των υδατανθράκων από πρώτη άποψη προκαλεί σημαντική αύξηση του γλυκογόνου των μυώνων, η οποία μπορεί να αποδωθεί στο ένζυμο που συνθέτει το γλυκογόνο.

Ο Ντέιβιντ Λ. Κόστιλ, Δρ., διευθυντής του Εργαστηρίου Ανθρώπινης Λειτουργίας του Πανεπιστημίου του Μπωλ Στέητ της Ιντιάνα, λέει ότι οι αθλητές αντοχής μπορούν να αποθηκεύσουν περισσότερο από διπλάσιο γλυκογόνο από τα αγύμναστα άτομα. Όπως ο μυώνας αντισταθμίζει τη σκληρή άθληση, έτσι ακριβώς η ποσότητα του αποθηκευμένου γλυκογόνου αυξάνει συνεχώς με τη μείωση των υδατανθράκων. Ο Κόστιλ λέει, ότι οι πολύ γυμνασμένοι αθλητές αντοχής χρησιμοποιούν λιγότερο γλυκογόνο από το μέσο άτομο, διότι το καλά αναπτυγμένο σύστημα μεταφοράς οξυγόνου τους επιτρέπει να καίνε μεγαλύτερο ποσοστό λίπους. Επιπλέον, χρησιμοποιούν λιγότερο οξυγόνο για την άθλησή τους.

Η μείωση των αποθεμάτων γλυκογόνου είναι πιο αισθητή στους μυώνες στους οποίους ασκείται άμεσα τάση σε κάποιο άθλημα. Στους ποδηλάτες τα αποθέματα γλυκογόνου των τετρακεφάλων τους μειώνονται σε μεγαλύτερο βαθμό απ' ό,τι στους κολυμβητές, στους οποίους παρατηρείται πιο αισθητή πτώση του γλυκογόνου των φτερών και των θωρακικών μυώνων.

Όταν γυμνάζεται κάθε τμήμα του σώματος, εμφανίζεται μύωση σε όλες τις μυικές ομάδες, στον ίδιο βαθμό.

Η εκγύμναση κάποιου μυώνα αυξάνει τη δυνατότητα αποθήκευ-

σης γλυκογόνου. Για παράδειγμα, ένας καλογυμνασμένος δεξιός τετρακέφαλος παράγει πολύ μεγαλύτερη δύναμη και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από έναν αγύμναστο αριστερό τετρακέφαλο.

Με πλήρη ανάπαυση, ο βαθμός ανάρρωσης από την πλήρη άντληση γλυκογόνου είναι 90% σε 24 ώρες. Τουλάχιστον δύο ημέρες χρειάζονται για πλήρη ξεκούραση.

Ένα μειονέκτημα για τα αυξημένα αποθέματα γλυκογόνου είναι η κατακράτηση νερού: τρία γραμμάρια νερού συσσωρεύονται με ένα γραμμάριο υδατανθράκων (γλυκογόνο). Αυτό μπορεί να προκαλέσει δυσκαμψία των μυώνων και να δυσχεράνει ίσως την εμφάνιση στα πρώτα λεπτά των αγώνων, αλλά προς το τέλος τους το επιπλέον γλυκογόνο αποτελεί πλεονέκτημα.

Πρόσφατες έρευνες αντιτίθενται στα λουκούλια γεύματα με ζυμαρικά των μαραθωνοδρόμων. Σύμφωνα με αυτές η διατροφή με υδατάνθρακες με τη μορφή σιτάλευρου και μακαρονιών δεν είναι πλήρης και μπορεί να προκαλέσει ανωμαλίες στα έντερα. Ο Δρ Ράσελ Ρ. Ραίητ, διευθυντής του Εργαστηρίου Ανθρώπινης Λειτουργίας στο Πανεπιστήμιο της Καρολίνας της Κολούμπια, λέει ότι η δίαιτα δεν πρέπει να αποτελείται κατά 100% από υδατάνθρακες γιατί χρειάζονται και μικρές ποσότητες λιπών και πρωτεϊνών. Συμπληρώνει, ότι υπάρχει κίνδυνος όταν κατευθυνόμαστε στα άκρα, όπως συμβαίνει άλλωστε και με οποιονδήποτε διαιτολογικό χειρισμό.

Ο Δρ Νάθαν Τζ. Σμιθ του Εργαστηρίου Αθλητιατρικής Ουάσινγκτον του Σηάτλ, προτείνει ορισμένους υγρούς συμπληρωματικούς υδατάνθρακες χωρίς τα σχετικά προβλήματα πέψης. Συμβουλεύει μια δίαιτα υδατανθράκων, χαμηλή σε αλάτι, σε συνδυασμό με ένα μειωμένο πρόγραμμα προπόνησης για τις τρεις-τέσσερις ημέρες που προηγούνται των αγώνων.

Βιοψίες μυώνων που έγιναν πριν από τεστ αντοχής έγιναν από τον Δρ Λαμ τον Περντού, πρόεδρο του Αμερικανικού Κολλεγίου Αθλητριατικής. Τα συμπεράσματα έδειξαν, ότη η αύξηση του γλυκογόνου μετά από δίαιτες με ρύζι ή ζυμαρικά ήταν μόνο η μισή εκείνης με συμπληρωματικούς υδατάνθρακες.

Οι περισσότεροι ερευνητές υποστηρίζουν, ότι η δίαιτα υδατανθράκων πρέπει να εφαρμόζεται τρεις-τέσσερις φορές το χρόνο και δεν θα 'πρεπε να την ακολουθεί όποιος έχει πρόβλημα με τον μεταβολισμό του. Πιστεύεται, ότι προκαλεί σοκ στο σώμα, που μόνον υγιή άτομα μπορούν να αντέξουν.

Όλοι οι αθλητές πρέπει να αντικαθιστούν το γλυκογόνο που καταναλώνουν στη διάρκεια της προπόνησης. Ο Δρ. Κόστιλ του Μπιλ Στέητ λέει, ότι ένα 70% ποσοστό υδατανθράκων σε μια δίαιτα συν αρκετή ξεκούραση αυξάνει το επίπεδο γλυκογόνου των αθλητών αντοχής αρκετά επάνω από το κανονικό.

Οι αθλητές σωματικής διάπλασης πρέπει να καταναλώνουν επιπλέον υδατάνθρακες στη διάρκεια της σκληρής φάσης του προπονητικού τους κύκλου. Αυτή τη φορά μπορεί να διαρκέσει για εβδομάδες. Ο αθλητής που γυμνάζεται έντονα εύκολα καταναλώνει τα αποθέματα γλυκογόνου. Κατά συνέπεια, χρειάζεται μια καθημερινή δίαιτα περιεκτικότητας 70% σε υδατάνθρακες, προκειμένου να καλύψει την έλλειψη.

Πρέπει να δοκιμάσει και τα ζυμαρικά και τους υγρούς συμπληρωματικούς υδατάνθρακες, για να δει ποιο από τα δύο είδη τον εξυπηρετεί καλύτερα.

Την τελευταία εβδομάδα πριν το Μίστερ Ολύμπια του '81, ο Ντάννυ Παντίγια (που κατά πολλούς έπρεπε να έχει ανακηρυχτεί νικητής) πήρε επίτηδες τρία κιλά αυξάνοντας την κατανάλωση υγρών. Πήγε από τα 67 κιλά στα 70 και η γράμμωσή του ήταν θαυμάσια. Είχε προετοιμαστεί, όμως, για την αλλαγή με οχτώ μηνών σκληρή προπόνηση.

Ό,τι είναι καλό για τον αθλητή που συμμετέχει σε αγώνες, είναι εξίσου καλό και για οποιονδήποτε σοβαρό αθλητή της σωματικής διάπλασης. Η μείωση των υδατανθράκων και η αύξηση του γλυκογόνου στο σώμα αποτελούν τον καταλύτη για τα εμπόδια που έχει να αντιμετωπίσει ο αθλητής και οδηγούν σε πληρέστερη εκπλήρωση του στόχου του.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΓΛΥΚΟΓΟΝΟ

Το γλυκογόνο είναι η καύσιμη ύλη του σώματος και το γλυκογόνο που συσσωρεύεται στους μυώνες η κύρια πηγή ενέργειας του αθλητή στη διάρκεια σκληρής προπόνησης.

Το γλυκογόνο προέρχεται από τους υδατάνθρακες που τρώμε. Το σώμα μετατρέπει τους υδατάνθρακες σε γλυκόζη, την οποία το συκώτι διοχετεύει στο αίμα για τις ανάγκες των οργανικών διεργασιών. Η περίσσεια μετατρέπεται σε γλυκογόνο. Με αυτή τη μορφή αποθηκεύει το σώμα τους υδατάνθρακες. Το γλυκογόνο μπορεί να μετατραπεί πάλι σε γλυκόζη. Αυτό συμβαίνει, όταν το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα πέσει.

Το συκώτι είναι κύριο όργανο μετατροπής του γλυκογόνου σε γλυκόζη. Ο σκελετικός, ο καρδιακός και ο ιστός των σπλάχνων συσσωρεύουν γλυκογόνο σε μικρές ποσότητες.

Κατά τη διάρκεια ήπιας άθλησης οι μυώνες χρησιμοποιούν ίσα ποσά λιπών και υδατανθράκων. Αλλά για εντονότερη προπόνηση, προτιμούν να χρησιμοποιούν τα αποθέματα υδατανθράκων που βρίσκονται με τη μορφή γλυκογόνου στα μυικά κύτταρα. Οι υδατάνθρακες απαιτούν μικρότερη ποσότητα οξυγόνου απ' όση τα λίπη, για να καούν. Κάτω από συνθήκες εντονότερης άθλησης, το σώμα προτιμάει να χρησιμοποιεί το γλυκογονο, επειδή ακριβώς χρειάζεται λιγότερο οξυγόνο.

Αν και το σώμα έχει 50 φορές μεγαλύτερα αποθέματα λιπών από των υδατανθράκων, τα αποθέματα λιπών βρίσκονται έξω από τους μυώνες και δεν καίγονται αμέσως. Σε περίπτωση εξάντλησης των αποθεμάτων γλυκογόνου, το σώμα καταφεύγει στα λιπαρά οξέα, ενώ παρατηρείται σταδιακή πτώση της ισχύος.

Όπως αναφέραμε προηγουμένως, ο οργανισμός καίει γλυκογόνο. Τα άτομα που δεν αθλούνται, μετατρέπουν τους υδατάνθρακες που παίρνουν με τις τροφές σε λίπος, διότι τα αποθέματα γλυκογόνου δεν διατίθενται για ενεργειακούς σκοπούς.

Η ικανότητα αποθήκευσης γλυκογόνου ενός γυμνασμένου αθλητή είναι 25% μεγαλύτερη του μέσου ατόμου. Θεωρητικά, το γλυκογόνο θα έπρεπε να εξαντλείται σε λιγότερα από δύο λεπτά ισομετρικής άσκησης μέγιστης συστολής. Η συγκέντρωση όμως γαλακτικού οξέος περιορίζει το χρόνο άθλησης σε λίγα λεπτά.

Είναι δυνατό να αυξήσει κανείς τα αποθέματα γλυκογόνου κατά 60% με μια μέθοδο γνωστή σαν «αποθήκευση υδατανθράκων» κατά την οποία ο μυώνας υπερφορτώνεται με γλυκογόνο σε περίοδο υπερτροφοδότησης με υδατάνθρακες. Έτσι οι δυνατότητες πάνε πέρα από το συνηθισμένο.

Άρμαντ Τάννυ

ΕΛΕΥΘΕΡΩΣΕ ΤΗΝ ΤΙΤΑΝΙΑ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ... ΣΟΥΠΕΡ-ΓΟΥΜΑΝ

Η ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΤΗ ΝΙΚΗ

Από τη Λάουρα Κομπς, Μις Αμέρικα
Απόδοση: Νίκος Ραφτάκης
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ και Μπομπ Γκάρντνερ

Ο ανθρώπινος νους, αν αξιοποιηθεί σωστά, είναι πηγή μοναδικών δυνάμεων. Έχει στείλει ανθρώπους στο φεγγάρι, δημιούργησε μεγάλους πολιτισμούς και έφτιαξε μια γενιά μπόντυ-μπίλντερς, που δεν έχει καμιά σχέση με τους προγόνους τους στο σιδερένιο άθλημα μόνο μία ή δύο δεκαετίες πριν.

Ναι, κυρίες μου, έχετε μέσα σας δυνάμεις που μπορούν να σας κάνουν μια σούπερ-γούμαν, αν μάθετε πώς να τις αξιοποιείτε. Αλλά πώς; Στο άρθρο αυτό θα σας πω πώς, και τότε θα μπορείτε να αρχίσετε το κυνήγι των δικών σας επιδιώξεων στο μπόντυ-μπίλντινγκ.

Σε ένα πρόσφατο σεμινάριο μια φιλόδοξη γυναίκα μπόντυ-μπίλντερ με ρώτησε σε τι ποσοστό η επιτυχία μου στο σπορ μπορεί να αποδοθεί σε πνευματική δύναμη. Της απάντησα στο 100%. Μπορεί – και έχει γίνει – να έχω κάνει τη σωστή δίαιτα και την ιδανική προπόνηση κατά την προετοιμασία μου σε αγώνες και τελικά στους αγώνες αυτούς να μη δείχνω τόσο καλή επειδή ο νους μου δεν ήταν απόλυτα δοσμένος σ' αυτούς. Αν ο νους δεν κινεί την ικανότητα του σώματος να αναπτύσσεται, τότε άλες οι προπονήσεις και οι δίαιτες θα πάνε χαμένες.

Αν δεν υπάρχει η δύναμη της θέλησης για τη νίκη, απλά δεν θα μπορέσετε να αντέξετε την εξαντλητική προπόνηση και την αυστηρή δίαιτα που είναι ο απαραίτητος συνδυασμός για να κατακτήσει κανείς έναν τίτλο υψηλού επιπέδου στο μπόντυ-μπίλντινγκ.

Έχω κερδίσει αρκετούς τίτλους στο μπόντυ-μπίλντινγκ και σε άλλα σπορ και μου αρέσει το συναίσθημα. Γνωρίζω πολύ καλά ότι, όταν εξαντλώ όλες μου τις δυνατότητες στις προπονήσεις μου και όταν είμαι επιδεκτική στην αυστηρή δίαιτα πριν από τους αγώνες, θα κερδίσω.

Δύο μήνες πριν κερδίσω το Παναμερικανικό Πρωτάθλημα το Σεπτέμβριο του 1980 έγραψα στο ημερολόγιο των προπονήσεών μου.

«Αν θέλεις να γίνεις Πρωταθλήτρια Αμερικής, πρέπει να ψάξεις μέσα και να ανακαλύψεις τη δύναμη εκείνη της θέλησης για τη νίκη που μπορεί να προέλθει μόνο από σένα. Πρέπει να αρνηθείς στον εαυτό σου όλες τις μικρότερες επιθυμίες και ευχαριστήσεις και να συγκεντρώσεις όλες σου τις δυνάμεις σ' αυτό που είναι για σένα το πιο σημαντικό. Έχοντας αυτά τα πράγματα στο μυαλό σου, μπορείς να καθορίσεις την τύχη σου. Όταν πραγματοποιήσεις τα πράγματα αυτά, τότε η νίκη θα είναι δική σου και μόνο δική σου».

Και πραγματικά, έψαξα πολύ βαθιά μέσα μου για αυτή τη δύναμη της θέλησης να νικήσω. Καθώς γυμναζόμουν για τον τίτλο της Μις Αμέρικα, ήξερα ότι καμιά γυναίκα στα λογικά της δεν θα πίεζε τον εαυτό της τόσο πολύ, έτσι ήμουνα σίγουρη ότι θα νικήσω. Για να πετύχω αυτόν το σκοπό, βασάνιζα πρόθυμα τον εαυτό μου καθημερινά στο γυμναστήριο.

Το μπόντυ-μπίλντινγκ είναι ερωμένη του καθήκοντος. Δεν επιτρέπει ανθρώπους με αδύναμη θέληση να νικήσουν. Ανάμεσα στους μεγάλους πρωταθλητές του σπορ δεν υπάρχει θέση για κάποιον που να μην φλέγεται από πόθο για την επιτυχία σε πείσμα όλων των δυσκολιών, για κάποιον που νὰ μην είναι διατεθειμένος να εξαντλήσει κάθε όριο στην προσπάθεια να επιτύχει το σκοπό του.

Η προσπάθεια της κατάλληλης προετοιμασίας για τη νίκη σε κάποιο αγώνα δεν αξίζει πραγματικά, εκτός αν τελικά νικήσεις. Αφιερώνω όλη τη δύναμη της θέλησής μου, την αυτοπειθαρχία μου, το πάθος μου και το κουράγιο μου στην προετοιμασία για τη νίκη και είναι ανόητο να κάνω μια τέτοια επένδυση μόνο και μόνο για να γυρίσω στο σπίτι με το κύπελο της δεύτερης ή τρίτης θέσης. Συγκεντρώνομαι απόλυτα στους επερχόμενους αγώνες, θυσιάζοντας την κοινωνική μου ζωή και οτιδήποτε άλλο μια γυναίκα θεωρεί σημαντικό, για να εμφανιστώ στη σκηνή στην καλύτερή μου φόρμα.

Αν δεν είσαι σε θέση να κάνεις ό,τι καλύτερο μπορείς, καλύτερα να αποσυρθείς από τους αγώνες μέχρι να είσαι σε θέση να τα δώσεις όλα. Μπορείς να λάβεις μέρος σε αγώνες έχοντας επενδύσει λιγότερο από το 100% των δυνατοτήτων σου, αλλά δε θα νικήσεις.

Έτσι, το πρώτο βήμα είναι η καλλιέργεια της θέλησης για τη νίκη – της επιθυμίας για την κατάκτηση του μεγαλείου. Χωρίς αυτή θα μείνει κανείς καταδικασμένος στο επίπεδο του «θα μπορούσα...» ή «τα κατάφερα το ίδιο καλά με...». Δεν

θέλεις τίποτα περισσότερο στη ζωή από το να επιτύχεις στο μπόντυ-μπίλντινγκ; Αν ναι, ξεκίνα.

Σαν επόμενο βήμα πρέπει να θέσεις τους στόχους σου στην προετοιμασία στο μπόντυ-μπίλντινγκ. Οι στόχοι στο μπόντυ-μπίλντινγκ είναι δύο ειδών, μακροπρόθεσμοι και βραχυπρόθεσμοι. Ο μακροπρόθεσμος στόχος είναι η επίτευξη του τελικού επιπέδου φυσικής κατάστασης που έχεις για ιδανικό. Οι βραχυπρόθεσμοι στόχοι είναι μέρη από αυτό το μοναδικό μακροπρόθεσμο στόχο, μέρη που φαίνονται πιο προσιτά από εκείνο το απομακρυσμένο στον ορίζοντα.

Στην προπόνηση του μπόντυ-μπίλντινγκ, όσο περισσότερο βάρος χειρίζεσαι στις πιέσεις στον πάγκο, τόσο πιο μυώδεις θα γίνουν οι θωρακικοί και οι δελτοειδείς σου. Αν τώρα μπορείς να κάνεις 6 πιέσεις στον πάγκο με 50 κιλά, είναι πολύ δύσκολο να φτάσεις να κάνεις 6 επαναλήψεις με 75 κιλά. Ας υποθέσουμε όμως ότι χρειάζεται μια περίοδος περίπου δύο χρόνων για να καταφέρεις να κάνεις πιέσεις στον πάγκο με 75 κιλά. Η απόφαση να προσπαθήσεις να πετύχεις κάτι τέτοιο είναι ένας στόχος μακροπρόθεσμος.

Για να καταφέρεις να αυξήσεις το βάρος στις πιέσεις στον πάγκο κατά 25 κιλά σε δύο χρόνια, δεν χρειάζεται παρά να προσθέτεις 1 $^{1}/_{4}$ κιλά περίπου κάθε μήνα. Η αύξηση αυτή κατά 1 $^{1}/_{4}$ κιλά κάθε μήνα είναι ένας βραχυπρόθεσμος προσιτός στόχος που η επίτευξη μιας σειράς από τέτοιους μικρούς στόχους θα σε οδηγήσει αναπόφευκτα στην επίτευξη του μακροπρόθεσμου στόχου σου να κάνεις πιέσεις στον πάγκο με 75 κιλά. Μπορείς να φανταστείς πόσο πιο εντυπωσιακό θα έχει γίνει το πάνω μέρος του κορμού σου όταν θα ΄χεις πια καταφέρει να χειρίζεσαι πραγματικά αυτό το βάρος.

Το να οραματίζεσαι πως θα φαίνεσαι, είναι το επόμενο βήμα στην επίτευξη μιας θετικής νοητικής προσέγγισης στο μπόντυ-μπίλντινγκ. ΄Οταν πρωτοαφιέρωσα τον εαυτό μου στο μπόντυ-μπίλντινγκ, έφτιαξα μέσα μου μια εικόνα για το πώς θα ήθελα να γίνω τελικά. Και με τα χρόνια, παρά τις επανειλημμένες αμφισβητήσεις από κριτές και άλλους επίσημους του μπόντυ-μπίλντινγκ, έχω διατηρήσει την ίδια εικόνα.

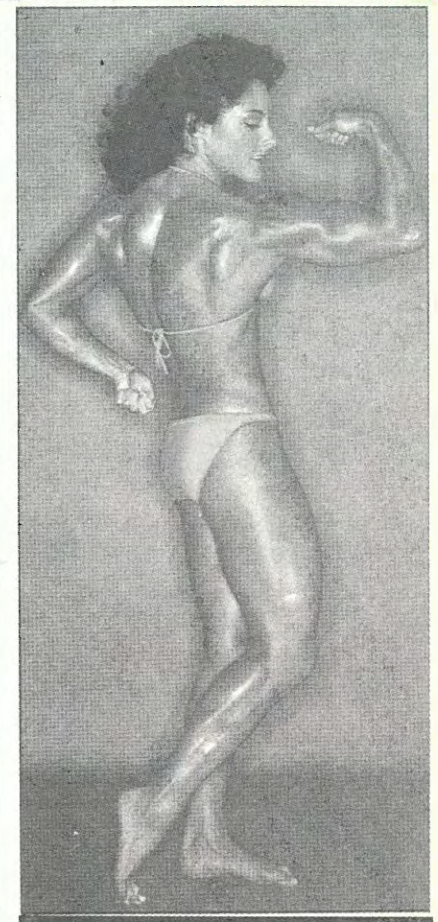
Το χρόνο που πέρασε δημοσιεύτηκαν στο M & F μερικές φωτογραφίες μου στις οποίες φαινόμουν περισσότερο μαλακιά, πράγμα που οδήγησε τους οπαδούς μου στη σκέψη ότι τελικά η αντίληψή μου για τη φυσική τελειότητα είχε καταλήξει σε πιο συμβατικές μορφές. Στην πραγματικότητα όμως στις φωτογραφίες εκείνες ήμουν τόσο σκληρή όσο και πάνω στη σκηνή στους αγώνες.

Οι φωτογραφίες μπορούν να δημιουργήσουν μεγάλη ποικιλία εντυπώσεων. Ο φωτισμός, ιδιαίτερα κατά τη φωτογράφηση στο μπόντυ-μπίλντινγκ, είναι εκείνος που δημιουργεί την αίσθηση του κορμιού. Και στις νεώτερες αυτές φωτογραφίες, ο φωτισμός και ο φακός της μηχανής με έκαναν να φαίνομαι πιο μαλακιά.

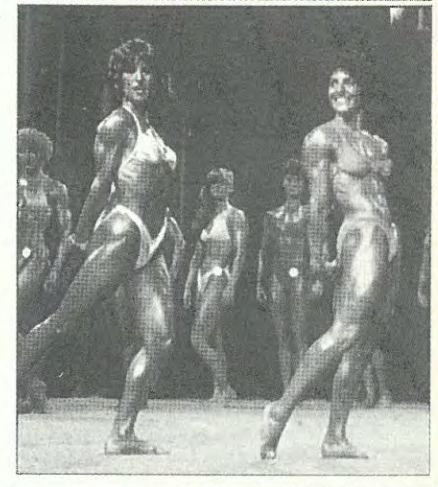
Η θηλυκότητα μπορεί να είναι είτε σκληρή είτε μαλακιά. Κατ΄ αρχήν, είχα ερωτευθεί την ιδέα να γίνω όσο πιο μυώδης και ογκώδης γίνεται, αλλά τώρα πια δεν πρόκειται να περιοριστώ σε αυτό το πρότυπο. Θέλω να επιτύχω ταυτόχρονα φυσική ισορροπία με στόχο μια ολοκληρωμένη αισθητικά εμφάνιση. Οι γυναίκες μπορούν και πρέπει να έχουν μυική μάζα και να φαίνονται μυώδεις, αν θέλουν να λέγονται μπόντυ-μπίλντερς.

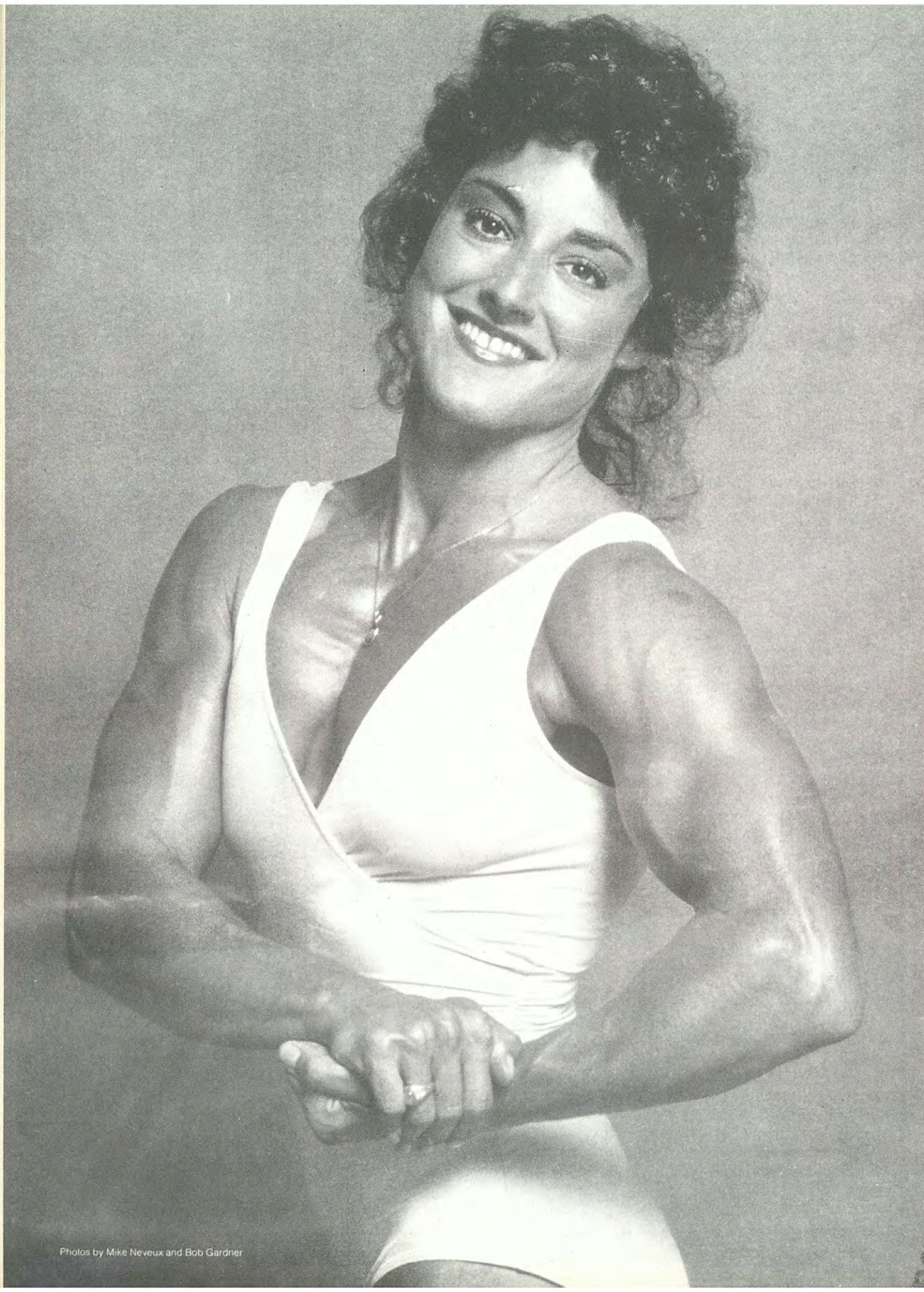
΄Ασχετα με ποιό δρόμο πρόκειται να ακολουθήσει η διαιτησία στο γυναικείο μπόντυ-μπίλντινγκ, πρόκειται να επιμείνω στις απόψεις μου και θα κατεβαίνω στους αγώνες με την εμφάνιση που εγώ νομίζω ότι πρέπει να έχει μια γυναίκα μπόντυ-μπίλντερ. Καμιά πίεση από το κοινό ή τους επίσημους του μπόντυ-μπίλντινγκ δεν πρόκειται να με μεταπείσει. Μπορεί να αλλάξω την εμφάνισή μου από το λαιμό και πάνω – κτένισμα και μακιγιάζ –αλλά από το λαιμό και κάτω θα παραμείνω μπόντυ-μπίλντερ.

Δεν προσπαθώ να επηρεάσω τις δικές σας επιλογές για τον τύπο του σώματος που θα θέλατε να φτιάξετε. Η θηλυκότητα μπορεί να είναι και σκληρή και μαλακιά και η επιλογή ανάμεσα στα δύο είναι δική σας. Από τη στιγμή όμως που αποφασίσετε, προσηλωθείτε στην άποψή σας. Δεν έχει καμιά σημασία τι αρέσει στους άλλους, γιατί είστε









Photos by Mike Neveux and Bob Gardner

εσείς που ζείτε με το κορμί σας. Επιδιώξτε αυτό που σας αρέσει.

Καθώς αναπτύσσετε τη δική σας εικόνα για τη φυσική τελειότητα του μέλλοντος, κάντε την όσο πιο ρεαλιστική γίνεται. Όταν κλείνετε τα μάτια σας, να βλέπετε κάθε λεπτομέρεια της μυικής σας ανάπτυξης, κάθε φλέβα, κάθε διαχωρισμό. Το όραμά σας πρέπει να είναι τόσο ζωντανό, όσο η μια κινηματογραφική εικόνα που προβάλλεται στο μέσα μέρος από τα βλέφαρά σας.

Από τη στιγμή που έχετε καταλήξει στην εικόνα αυτή, μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε για να επιστρατεύσετε τη βοήθεια του υποσυνείδητού σας στην επιτυχία του στόχου σας. Μόλις το υποσυνείδητο προγραμματιστεί, μπορεί να σας βοηθήσει να αποφεύγετε να τρώτε άχρηστες και βλαβερές τροφές και να κάνετε προπονήσεις, δηλαδή να αφοσιωθείτε ολοκληρωτικά στο σκοπό σας. Τότε το μπόντυ-μπίλντινγκ παύει να είναι ένα δύσκολο φορτίο και γίνεται ευχαρίστηση.

Η νοερή απεικόνιση είναι μια λειτουργική μορφή αυτού που οι ψυχολόγοι ονομάζουν «αυτο-ενεργοποίηση». Πολύ πιθανά έχετε δει γυναίκες που για χρόνια ονειρευόντουσαν να γίνουν κάτι, νοσοκόμες, πιλότοι ή οτιδήποτε, και που τελικά κατάφεραν να πραγματοποιήσουν το όνειρό τους. Τα κατάφεραν μέσα από την αυτο-ενεργοποίηση ή μέσα από μια αθέλητη εφαρμογή της διαδικασίας της νοερής απεικόνισης.

Να ονειρεύεστε συνειδητά, ας πούμε 20 λεπτά κάθε βράδυ, πριν πέσετε για ύπνο. Απλά, καθώς είστε ξαπλωμένες, χαλαρώστε και συνθέστε την εικόνα που έχετε για τη φυσική τελειότητα μέσα στο μυαλό σας. Μοιάζει σχεδόν σαν δημιουργική ονειροπόληση. Μπορεί όλο αυτό να σας φαίνεται πολύ απλοϊκό, αλλά λειτουργεί αποτελεσματικά για έναν μπόντυ-μπίλντερ ή οποιονδήποτε άλλον αθλητή.

Όσο πιο πολύ ονειροπολείτε, τόσο πιο πολύ θα προσεγγίζετε το όραμά σας. Τελικά θα καταφέρετε να αισθάνεστε την αίσθηση των αγώνων σχεδόν με τη μυρωδιά του λαδιού πάνω στο σώμα σας. Ακόμη, μπορείτε να καταφέρετε να αισθάνεστε πως είναι όταν νικάς. Όταν φτάσετε στο σημείο αυτό, πραγματικά έχετε πετύχει.

Στους αγώνες για τον τίτλο Μις Αμερική 1980, είχα φτιάξει στο μυαλό μου τόσο τέλεια τη νοερή εικόνα της νίκης μου που δεν μπορούσα να αντέξω την αναμονή των αγώνων. Ήξερα ότι ήμουν η καλύτερη, κι αυτό έδινε στο κορμί μου την ακτινοβολία του νικητή. Αν παρακολουθήσετε αρκετούς αγώνες μπόντυ-μπίλντινγκ, θα δείτε πολλές γυναίκες με τέτοια ακτινοβολία, καθώς και γυναίκες που δείχνουν ότι θα χάσουν από το πρώτο δευτερόλεπτο που πατάνε το πόδι τους στη σκηνή, γυναίκες που μπορεί κατά τα άλλα να έχουν εξαιρετική ανάπτυξη.

Μερικοί πρωταθλητές του μπόντυ-μπίλντινγκ αλλάζουν τη νοερή τους εικόνα όσο περνούν τα χρόνια, αλλά έχω κολλήσει σε αυτή την ίδια. Η μόνη αλλαγή είναι αυτή που γίνεται πάνω στο κορμί μου καθώς προσεγγίζω όλο και περισσότερο την εικόνα αυτή. Οι βραχυπρόθεσμοι στόχοι μου περιλαμβάνουν τη βελτίωση των πλέον αδύνατων σημείων του κορμιού μου, αλλά δεν ξεχνώ ότι ο τελικός μου στόχος είναι να κάνω πραγματικότητα την εικόνα που έχω φτιάξει για τον εαυτό μου.

Η τελική πνευματική μου τεχνική που χρησιμοποιώ στο μπόντυ-μπίλντινγκ είναι να θέτω στον εαυτό μου καθημερινά ερωτήσεις γύρω από τα κίνητρά μου: θέλεις να φτάσεις ένα νέο επίπεδο προσωπικής τελειότητας; Θέλεις να ξεπεράσεις ό,τι έχεις πετύχει μέχρι σήμερα; Είσαι διατεθειμένη να κάνεις θυσίες για να πετύχεις αυτούς τους στόχους;

Δεν μπορείς να κοροϊδεύεις τον εαυτό σου κάνοντας αυτές τις ερωτήσεις γιατί το μπόντυ-μπίλντινγκ απαιτεί γνήσια προσπάθεια και αφοσίωση. Δυστυχώς, πολλές γυναίκες μπόντυ-μπίλντερς κοροϊδεύουν τον εαυτό τους. Φαίνεται με την πρώτη ματιά ότι δεν κάνουν αυτά που λένε ότι κάνουν γιατί τότε θα έδειχναν πολύ καλύτερες από ό,τι είναι.

Πρέπει λοιπόν να είσαι τίμια στον εαυτό σου. Ανακάλυψε τα αδύνατά σου σημεία και κάνε κάτι γι' αυτά.

Αν κάνεις πράξη τις πνευματικές τεχνικές που περιέγραψα στο άρθρο αυτό, κάποια μέρα μπορείς να γίνεις μια σούπερ-γούμαν.

Λάουρα Κομπς

ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΣΤΟ ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

ΘΑ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ
ΓΙΑ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ
ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ ΓΙΑ ΔΕΚΑ ΤΕΥΧΗ
ΕΙΝΑΙ 20% ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΔΕΚΑ ΣΗΜΕΡΙΝΑ ΤΕΥΧΗ

ΣΤΕΙΛΤΕ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΑΓΗ ΠΡΟΣ:
Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, P.R. ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ 10022

ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΤΟ ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ
ΜΟΛΙΣ ΒΓΑΙΝΕΙ ΘΑ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ

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

Μίστερ Ολύμπια 1986

Από τον Ρικ Γουέην

Συνέβηκε στην Ακαδημία της Μουσικής του Μπρούκλιν. Ήμουν τότε αρκετά νέος και φαντασιόπληκτος για να είμαι επιρρεπής στην αντίληψη ότι ήταν μέσα στις δυνατότητες μου να αλλάξω το γενικά παραδεκτό αμετάκλητο πεπρωμένο του Άρνολντ Σβάρτζενεγκερ, του 21χρονου φαινόμενου στο μπόντυ μπίλντιγκ από την Αυστρία, ήδη 2 φορές Μίστερ Υφήλιος (της NABBA).

Θυμάμαι ότι ο Άρνολντ ζούσε στη Σάντα Μόνικα της Καλιφόρνια, για ένα χρόνο περίπου, σαν καλεσμένος του Τζο Γουίντερ. Εν πάσει περιπτώσει, κυκλοφορούσε η φήμη ότι ο Τζο πλήρωσε το νοίκι του διαμερίσματος του Άρνολντ στη Σάντα Μόνικα, για να μην πούμε τίποτα για τους περιβόητους λογαριασμούς φαγητού του. Στην τελευταία μας συνάντηση στο Λονδίνο, Αγγλία, μόλις πριν φύγει από την Ευρώπη για την Καλιφόρνια. Είχα διαβεβαιώσει τον Άρνολντ ότι είχα κουραστεί από τους αγώνες μπόντυ μπίλντιγκ ότι σκόπευα οπωσδήποτε να ξεκινήσω πολιτική καριέρα στην πατρίδα μου, το νησί Σάντα Λουτσία στην Καραϊβική.

Έτσι στην αθλητική συνάντηση στην Ακαδημία του Μπρούκλιν — οι αγώνες Μίστερ Υφήλιος της IFBB το 1969 — ο Άρνολντ μου υπενθύμισε το σχέδιο αποχώρησης μου, έπειτα πρότεινε με το αμίμητο στυλ του, ότι θα έπρεπε να ξεκινούσα το πολιτικό μου μέλλον και να άφηνα τα Μίστερ Υφήλιος της IFBB σ' αυτούς που ήταν ολοφάνερα καλύτερα εξοπλισμένοι για να κερδίσουν. Όταν αντέδρασα λέγοντας του ότι θα χρειάζονταν περισσότερα από όσα διαθέτει αυτός για να με σταματήσει, ο Άρνολντ με κάλεσε σ' ένα άδειο καμαρίνι όπου ξεντύθηκε πρόχειρα, έπειτα προχώρησε στην ανεπίσημη επίδειξη, προς προσωπικό μου όφελος, αυτού που αργότερα την ίδια μέρα θα έβαζε φωτιά στη Νέα Υόρκη.

Ειλικρινά, αυτό που είχε κάνει ο Άρνολντ στη σωματική του διάπλαση μετά από ένα μόλις χρόνο στο Γυμναστήριο "Gold's" μπέρδευε το νου. Οπωσδήποτε δεν θα πίστευα σε αυτή τη βελτίωση αν δεν έβλεπα με τα δικά μου γυμνά, κατάπληκτα, εντελώς ζαλισμένα μάτια. Μετά από αυτό, λοιπόν, τα υπόλοιπα είναι αυτονόητα.

Κέρδισε τον τίτλο Μίστερ Υφήλιος εκείνης της χρονιάς με λίγη προσπάθεια, άσχετα αν και εγώ και ο Φράνκο Κολούμπου δεν είμασταν εύκολα θύματα. Ο Μάστερ της τεχνικής ψυχολογικής εκφόβισης είχε κερδίσει πάλι. Πράγματι, ο Άρνολντ κέρδισε όχι μόνο τον κύριο τίτλο, αλλά επίσης μάζεψε αρκετά βραβεία για διάφορα μέρη του σώματος, τα οποία πριν από αυτόν ανήκαν σε μένα κάθε φορά που συμμετείχα σε ένα αγώνα. Μαζί με αυτά και το βραβείο καλύτερων χεριών, για όνομα του Θεού!

Λίγα λεπτά πριν την έναρξη του Μίστερ Ολύμπια του 1986 στις 11 Οκτωβρίου, είχα κάποιο λόγο να θυμηθώ την ιδιαίτερη παράσταση του Άρνολντ στο καμαρίνι της Ακαδημίας του Μπρούκλιν πριν από 17 χρόνια. Περιστρεφόμουνα γύρω από τη σκηνή στην Αίθουσα Θεάτρου του Μνημείου των Βετεράνων μαζί με εκατό άλλους ρεπόρτερς, μηχανικούς σκηνής, και ανθρώπους με το πρόσωπο σαν τρωκτικό που ήταν ίσως ελεύθεροι από λίπος διεκδικητές του τίτλου Μίστερ Ολύμπια, όταν μια γνωστή φωνή με νότια προφορά έφτασε στα αυτιά μου: Ρικ!

Γύρισα. Λίγα μέτρα μακριά, ο Λη Χάνεϋ ντυμένος με μπλε σουέτ κουστούμι, έψαχνε απεγνωσμένα τρόπο να δραπετεύσει από μια ντουζίνα περίπου δραστήριους φωτογράφους με τα φλας τους να αναβοσβήνουν και οι οποίοι φορούσαν πάνω τους μικρές πράσινες κάρτες αναγνώρισης «Μη φεύγεις, Ρικ», κραύγασε. «Θέλω να σού δείξω κάτι».

Έμεινα εκεί γύρω. Αργότερα, στο ιδιαίτερό μου καμαρίνι, ο Χάνεϋ χωρίς να μιλήσει έβγαλε γρήγορα το πάνω μισό μέρος του κουστουμιού του και πριν προλάβω να προφέρω ένα συγχαρητήριο σχόλιο, πήρε τρεις πόζες με την πιο μυική ποικιλία. Κατάπληξη είναι μόλις και μετά βίας η λέξη που θα περιέγραφε την αντίδρασή μου. Τα σαγόνια μου έπεσαν. Ένας σβώλος μεγάλος σαν τη γροθιά μου ξαφνικά αναπτύχθηκε στο λαιμό μου. Η γλώσσα μου έγινε πριονίδι. Σε όλα μου τα χρόνια σαν αγωνιζόμενος, σ' όλα μου τα χρόνια σαν ρεπόρτερ, δεν είχα ποτέ μου πριν συναντήσει οτιδήποτε ακόμα και απόμακρα εφάμιλλο του μη καλυμμένου με λάδι, εκπληκτικού πάνω μέρος σώματος που ο Λη Χάνεϋ αποκάλυψε για προσωπική μου παρατήρηση μόλις πριν την έναρξη των Ολύμπια του 1986.

«Πωπω!» Κατάφερα να πω. «Αυτό που έχεις κάνει στον εαυτό σου σε λιγότερο από ένα χρόνο είναι απλώς απίστευτο. Πώς είναι τα πόδια;»

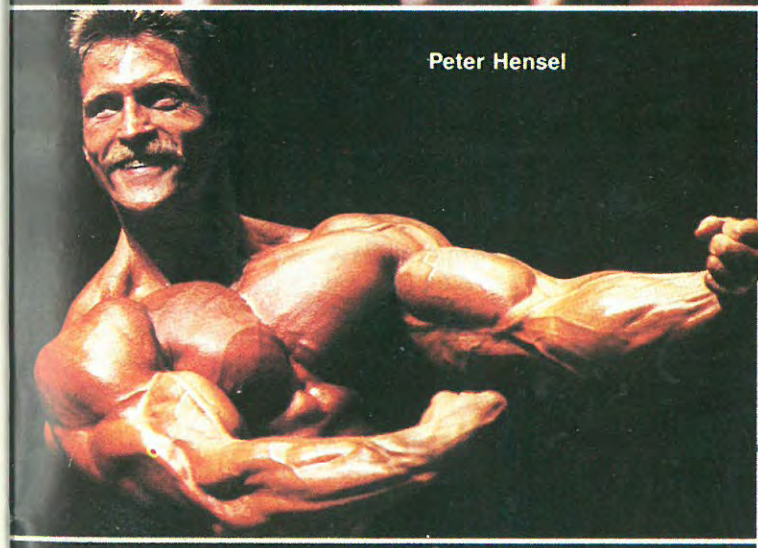
Κατέβασε τα παντελόνια του. «Τί πιστεύεις;»

Ποιός μπορούσε να σκεφτεί; Με δυσκολία πίστευα στα μάτια μου.

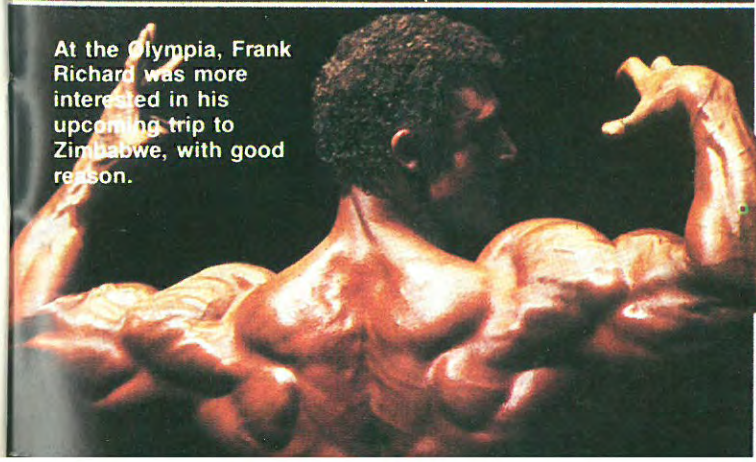
Αργότερα, μου φάνηκε ότι ο Λη μπορεί να προσπαθούσε να μου πει κάτι — απλώς για την περίπτωση που σκεπτόμουν ότι υπήρχε οποιοσδήποτε στον κόσμο (ας αφήσουμε τον Ριτς Γκασπάρι) με ακόμη και



Gary Leonard, John Terilli and Frank Richard really put their best pecs forward. It simply wasn't their day.



Peter Hensel



At the Olympia, Frank Richard was more interested in his upcoming trip to Zimbabwe, with good reason.



Ron Love concealed whole lot more than actually showed.

την πιο παραμικρή ευκαιρία να αλλάξει τη μοίρα του Χάνεϋ στα Ολύμπια.

Στην πραγματικότητα ο Χάνεϋ δεν άφησε τίποτα στη φαντασία. Μετά από την εκτός προγράμματος επίδειξη του στο καμαρίνι, οι αγώνες δεν είχαν καμιά αγωνία για μένα: Όσο αφορά εμένα, η μόνη εναπομένουσα ερώτηση ήταν: Τί μπορούν ο Τζιμ Τόμιρερ και ο Άρνολντ πιθανόν να κάνουν για να βάλουν επικεφαλής άλλους προωθητές στα Ολύμπια; Ερχόμενοι σ' αυτά, να βάλουν τους εαυτούς τους;

Είχαν αρκετή ιστορία, αυτοί οι δύο — όπως ο Σέρτζιο Ολίβα (ας αναπαύεται εν ειρήνη) έχει λόγο να γνωρίζει: Το 1970, μετά από πίεση του Τζιμ Λόριμερ, ο Σέρτζιο είχε τη τελευταία στιγμή συμμετάσχει άθελα τους στους Παγκόσμιους Αγώνες που χρηματοδότησε το AAV του Λόριμερ στην Θεατρική Αίθουσα του Μνημείου των Βετεράνων, αγνοώντας εντελώς ότι ο Άρνολντ (ο οποίος ήταν τότε στην Αγγλία για να κερδίσει τον τρίτο τίτλο Μις Υφήλιος της NABBA) ήταν σχεδιασμένο να αγωνιστεί στο Κολούμπους.

Ο Λόριμερ είχε προφανώς αμελήσει να αναφέρει ότι είχε κάνει ειδικές ταξιδιωτικές προετοιμασίες που θα εγγυόνταν τη συμμετοχή του Άρνολντ στους Παγκόσμιους Αγώνες. Τί σοκ που δοκίμασε ο Σέρτζιο όταν είδε τον Άρνολντ πάνω στη σκηνή — πολύ αργά για να κάνει οτιδήποτε που δεν θα έκανε τον Κουβανό να φανεί δειλός. Ένα ακόμη μεγαλύτερο σοκ περίμενε τον Σέτζιο που είχε ήδη κερδίσει το μεγαλύτερο βραβείο του μπόντυ μπίλντιγκ σε 3 διαδοχικές περιπτώσεις και που αποδίδονταν σ' αυτόν, από όλο τον κόσμο, η κατά κάποιο τρόπο πρόωρη αποχώρηση του Λάρυ Σκοτ από τη σκηνή των Μίστερ Ολύμπια: Ναι, ο Άρνολντ πάτησε πάνω στον Σέρτζιο σημαδεύοντας την αρχή του τέλους του μύθου Ολίβα. Αλλά μπορείτε να διαβάσετε για όλα αυτά με φρικτές λεπτομέρειες, στο βιβλίο ΠΟΛΕΜΟΣ ΜΥΩΝΩΝ, ακόμη διαθέσιμο από τη βιβλιοθήκη Γουίντερ.

Το ζευγάρι Λόριμερ/Σβάρτζενεγκερ διοργάνωσε την πρώτη του παρουσίαση body-building το 1976, με την οργάνωση των αγώνων Μίστερ Ολύμπια και Μίστερ Ιντερνάσιοναλ και τα δύο παταγώδεις επιτυχίες. Το χρηματικό βραβείο των Ολύμπια ανέβηκε εκείνη τη χρονιά από το φοβερό ποσό των 1.000 δολαρίων στα 5.000 δολάρια. Ο Λόριμερ και ο Άρνολντ οργάνωσαν τους πιο σημαντικούς αγώνες του IFBB στα 1977, 1978 και 1979. Οι θαυμαστές μπορεί να θυμούνται ότι στα· 1979 το ζευγάρι Λόριμερ/-Σβάρτζενεγκερ ήταν επίσης υπεύθυνοι για τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα. Αυτοί οι αγώνες έγιναν το Σάββατο πριν από τα Ολύμπια, τα οποία για πρώτη φορά στις Ηνωμένες Πολιτείες, έγιναν Κυριακή.

Φυσικά, στα 1980 ο Άρνολντ ήταν πάρα πολύ απασχολημένος στο Σύδνεϋ της Αυστραλίας για να μπορέσει να διοργανώσει τα Ολύμπια — όπως σίγουρα όλοι γνωρίζουν. Αυτή ήταν η χρονιά που ο Πωλ Γκράχαμ οργάνωσε τους αγώνες που σημαδεύτηκαν με την 7η νίκη του στα Ολύμπια. Μερικούς μήνες μετά την περιπέτεια στην Αυστραλία ο Λόριμερ και ο Άρνολντ έστησαν τους ιδιαίτερα επιτυχημένους Παγκόσμιους Επαγγελματικούς Αγώνες στην Αίθουσα Θεάτρου του Μνημείου των Βετεράνων στο Κολούμπους, το οποίο είχε φιλοξενήσει όλες τις διοργανώσεις τους. Την επόμενη χρονιά τα χρηματικά βραβεία των Ολύμπια ανέβηκαν στις 50.000 δολλάρια. Φυσικά, οι διοργανωτές ήταν πάλι ο Λόριμερ και ο Άρνολντ.

Για λίγο διάστημα μετά από αυτό, φαίνεται πως οι πιο επιτυχημένοι διοργανωτές αγώνων μπόντυ μπίλντιγκ αποφάσισαν να σταματήσουν. Ο Άρνολντ είχε, φυσικά, πέσει με τα μούτρα στο Χόλυγουντ. Φαινόταν πως τα σχέδιά του σχετικά με εμφανίσεις στο σινεμά δεν θα του επέτρεπαν ποτέ να ασχοληθεί με αγώνες σωματικής διάπλασης. Αλλά εκεί που είχαμε πειστεί ότι είχαμε ότι δεν θα ξαναβλέπαμε τους Λόριμερ/Σβάρτζενεγκερ μαζί πια, μας έδωσαν λόγο να αναθεωρήσουμε τις απόψεις μας με τα πολύ επιτυχημένα Μίς Ιντερνάσιοναλ και τους Παγκόσμιους Επαγγελματικούς Αγώνες τον Μάρτιο 1986.

Και τώρα ήρθε πάλι η ώρα των Ολύμπια, με τον Άρνολντ τώρα μεταξύ των πιο ακριβοπληρωμένων Χολυγουντιανών σταρ και με τον από πολύ καιρό συνεργάτη του Τζιμ Λόριμερ να κάνει παραγωγές και να σκηνοθετεί. Όχι ότι ο Άρνολντ δεν είχε τίποτα καλύτερο να κάνει. Για να παραστεί στο Κολούμπους, έπρεπε να κλέψει χρόνο από το γύρισμα του έργου «Ο άρπαγας». Όπως το θέτει ο Λόριμερ, «όταν σκεφτείς ότι αυτός ο άνθρωπος παίρνει πάνω από 3 εκατομμύρια για κάθε ταινία του ξέρεις ότι δεν ήρθε εδώ για τα λεφτά». Μάλιστα, πριν ο Άρνολντ υπογράψει για να κάνει την τελευταία του ταινία, οι παραγωγοί του έπρεπε να συμφωνήσουν να του δώσουν τρεις μέρες άδεια για τους αγώνες Ολύμπια. Ας μην αμφιβάλλει κανείς για την αγάπη του Άρνολντ για το άθλημα του μπόντυ μπίλντιγκ.

Ας πάμε τώρα λίγο και στα παρασκήνια καθώς οι διεκδικητές του τίτλου Μίστερ Ολύμπια 1986 προετοιμάζονται για τη μάχη. Μόλις είχα παραστεί σε ένα ιδιωτικό σόου από τον νικητή του αγώνα των χρόνων 1984 — 1985 και αισθάνομαι κάποια λύπη για αυτούς που θα προσπαθήσουν να αναμετρηθούν μαζί του αυτή την ημέρα που αποδεικνύεται μέρα του Κολόμβου, δηλαδή μέρα εορτασμού του πνεύματος της περιπέτειας ή, ανάλογα με τη φύση σου, της απερισκεψίας.

Α, να ο Μπέρτιλ Φοξ με μαγιώ! Λοιπόν, αυτή είναι έκπληξη. Αλήθεια, η τελευταία φήμη ήταν πως ο Μπέρτιλ είχε φτάσει στο Κολούμπους δύο βδομάδες πριν, αλλά αυτό δεν σήμαινε ότι είχε πράγματι εμφανιστεί πάνω στη σκηνή. Κρίνεις μια λεοπάρδαλη από τα ίχνη της. Λοιπόν, όπως εμφανίστηκα. Και από την πρώτη στιγμή, είναι εύκολο να δεις ότι προορίζεται για περισσότερες ουλές. Στέκεται μπροστά από έναν καθρέφτη των παρασκήνιων σφίγγοντας και σφίγγοντας, σαν να μην τολμούσε να χαλαρώσει ούτε για ένα λεπτό ακόμη — από φόβο μη χάσει την μυικότητά του ή το μυαλό του. Το πρόσωπο του είναι όπως συνήθως αγέλαστο. Είναι επίσης άδειο από λίπη. Αλλά το κάτω μέρος της πλάτης του, οι θωρακικοί του, αυτά τώρα είναι μια άλλη ιστορία. Το χειρότερο είναι πως αυτός ο άντρας που κάποτε ήταν η αδιάψευστη απόδειξη ότι οι μαύροι μπορούν να αναπτύξουν υπέροχες γάμπες τώρα μοιάζει σαν να στέκεται πάνω σε πόδια πουλιού. Δείχνει τόσο μόνος, χωρίς την Κιμ δίπλα του να του κρατάει το χέρι· έχουν χωρίσει τώρα εδώ και ένα χρόνο. Σκέφτηκα να τον πλησιάσω, να του προσφέρω ίσως μια ενθαρυντική κουβέντα. Αλλά αποφάσισα να μην το κάνω. Ο άνθρωπος αυτός είναι περιβόητος για την κακή διάθεση και τις αμφιταλαντεύσεις του.

Αντίθετα, πλευρίζω τον Ριτς Γκασπάρι, που μοιάζει να λάμπει από αυτοπεποίθηση. Κι αυτός φοράει

κιόλας μαγιό και είναι αλειμμένος με λάδι και έτοιμος για δράση. Αν υπάρχει καμιά αλήθεια στην επίμονη φήμη ότι είχε μπει στο νοσοκομείο μετά από μια καρδιακή προσβολή, λοιπόν, σίγουρα είχε μια γρήγορη ανάρρωση. «Πώς τα πας Ριτς;» τον ρώτησα. «Μια χαρά» απαντάει, μετά συνεχίζει για να μου πει ότι ενώ οι φήμες τον διασκέδασαν, η μητέρα του δεν τις βρήκε και πολύ αστείες. Μάλιστα, άρχισε και εξακολουθεί να του λέει να είναι προσεκτικός, να μην το παρακάνει με την προπόνηση του στο γυμναστήριο.

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 10 εβδομάδων πριν από τους αγώνες, ο Γκασπάρι, με δική του απόφαση, «απομόνωσε τον εαυτό του από όλους». Είχε προετοιμαστεί για μια σκληρή μάχη και τώρα αισθάνεται ότι είναι τόσο καλός όσο θα μπορούσε πιθανόν να είναι σε αυτό το σημείο της καριέρας του. Σαν για να με πείσει, συνεχίζει: «Είμαι μεγαλύτερος· η μέση μου είναι μικρότερη· είμαι συμμετρικός τώρα». Η μητέρα του, ο πατέρας του, οι δύο αδελφοί του, η αδελφή του, η ανηψιά, ο ανηψιός, χωρίς να αναφέρω τη μνηστή του Μισέλ και τη δική της οικογένεια εμφανίστηκαν όλοι — με κάπου 50 ακόμη παλαβούς για τον Γκασπάρι — για να κρατήσουν ψηλά την αυτοπεποίθησή του.

Πώς καταφέρνει να μένει πεινασμένος; «Υποθέτω ότι είναι το κίνητρο που με ωθεί» λέει. «Θέλω στ' αλήθεια να γίνω Μίστερ Ολύμπια. Είναι το πιο σημαντικό για μένα».

Η φήμη έλεγε ότι ο Μάϊκ Κρίστιαν αποφάσισε να αγωνιστεί στα Ολύμπια λιγότερο από 3 μήνες πριν από αυτά. Όταν το άκουσε αυτό, ο Λη Χάνεϋ είχε αναφέρει αποδοκιμαστικά: «οποιοσδήποτε που παραμένει αναποφάσιστος σχετικά με έναν αγώνα όπως τα Ολύμπια για τόσο πολύ διάστημα, οπωσδήποτε δεν έχει τη θέληση να πετύχει». Κάτι σχετικά με αυτή τη δήλωση υπονοεί ότι ο Λη περιμένει λίγη αντίδραση από τον Κρίστιαν που δεν εμφανίστηκε στη Νύχτα των Πρωταθλητών αυτής της χρονιάς, γεγονός που θεωρείται από όλους σαν προθέρμανση για τα Ολύμπια.

Λίγα λεπτά προτού ο παρουσιαστής καλέσει όλους τους Γιαπωνέζους πάνω στη σκηνή, ο Κρίστιαν μου λέει: «είναι αλήθεια πως αποφάσισα να αγωνιστώ μόλις πριν από 6 βδομάδες αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν σκοτωνόμουν στην προπόνηση. Ήθελα να βρίσκομαι στην καλύτερή μου φόρμα, να ήμουν σκληρότερος, μεγαλύτερος από όσο είχα υπάρξει ποτέ. Από τη στιγμή που κατάφερα να αποκτήσω την εμφάνιση που ήθελα, ήξερα πως ο αγώνας δεν θα διεξαχθεί χωρίς εμένα.

Τελευταίο κάλεσμα: «Παρακαλώ όλοι οι διαγωνιζόμενοι πάνω στη σκηνή!». Η φωνή της εξουσίας (Γουέϊν ντε Μίλια) ήχησε μάλλον ανυπόμονη. Έσπευσα στη θέση μου στην περιοχή της ορχήστρας, κιόλας κατειλημμένη από κριτές με αυστηρά πρόσωπα, φωτογράφους και άλλα μέλη των προνομιούχων τάξεων των κάποτε μεγάλων μπόντυ μπίλντερς. Μεταξύ αυτών: ο Άγγλος Κρις Λαντ, με γυαλιά, άσπρο κασκέτο και ταιριαστό κοστούμι· οι νέοι εκδότες Τζον Μπάλικ και ο Μάϊκ Νεβέ και ο Μαρκ Γουίντερ, οπλισμένος με μια καινούργια Μινόλτα, αποφασισμένος αναμφισβήτητα να αποδείξει ότι αυτό που το προηγουμένως αναφερθέν ζευγάρι έχει κάνει για τα οικογενειακά περιοδικά στην πάροδο 10 χρόνων, θα μπορούσε να το κάνει κι αυτός αν του δινόταν καιρός.

Η παράταξη: Μάικ Κρίστιαν, Ριτς Γκασπάρι, Ρον Λαβ, Γιόζεφ Γκρόλμους, Άλμπερτ Μπέκλος, Γιούσουπ Γουίλκοζ, Έντουαρντ Καβάκ, Γκάρυ Λέοναρντ, Τομ Πλατζ, Μπέρυ Ντε Μέϋ, Λη Χάνεϋ Τζον Τέριλι, Χέρμαν Χόφεντ, Πήτερ Χένσελ, Φρανκ Ρίτσαρντ και Μπέρτιλ Φοξ (το πρόγραμμα περιλάμβανε το Μοχάμεντ Μακάβυ και τον Ντέϊβ Χωκ που δεν κατάφεραν να εμφανιστούν).

Δεν υπάρχει κανένα κοινό στη γη, ούτε ακόμα και στη Ν. Υόρκη, που να φτάνει τον ενθουσιασμό του πλήθους του Κολούμπους στους αγώνες για τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια. Καθώς αναγγελόταν κάθε υποψήφιος προχωρούσε ανάμεσα σε μια έκρηξη από χειροκροτήματα αντάξια του Μάϊκλ Τζάκσον. Για τα ευνοούμενα ονόματα — Ντε Μέϋ, Γκασπάρι, Χάνεϋ, Κρίστιαν, Πλατζ, Μπεκλς, όμως το Κολούμπους έμοιαζε να ανακαλύπτει νέα ύψη έκστασης.

Ο Γκασπάρι, ο Κρίστιαν και ο Χάνεϋ ήταν οι πρώτοι που προσκλήθηκαν στη σκηνή για συγκρίσεις, ενισχύοντας την άποψη ότι το τρίο επρόκειτο να υποβληθεί σε ειδική εξέταση — και ας πάει στο καλό η κατασκευασμένη αγωνία! Όσον αφορά τον Γκασπάρι, για αυτόν ο Κρίστιαν θα μπορούσε και να είχε μείνει και σπίτι του στο Λος Άντζελες. Το μόνο όνομα στη λίστα επίθεσης του Γκασπάρι, ήταν καθαρά αυτό του Χάνεϋ, ο κάποτε συμπροπονούμενος του. Αν νωρίτερα είχε σκόπιμα αποφύγει τη συζήτηση με τον υπερασπιστή του τίτλου, πάνω στη σκηνή ήταν μια εντελώς διαφορετική ιστορία, με τον Γκασπάρι αποφασισμένο να αφήσει τις ενέργειες του να μιλήσουν για αυτόν.

Άσχετα με το τί έβλεπαν άλλοι, ήταν ο Κινγκ Κονγκ. Μεγαλύτερος από τον Άρνολντ στις καλύτερες στιγμές του (ο Χάνεϋ ζύγιζε κοντά στα 115 κιλά σε περίοδο αγώνων), μεγαλύτερος και ψηλότερος από τον Σέρτζιο, με οπωσδήποτε περισσότερο διαχωρισμένους μυώνες (οι καιροί απαιτούν απερίσκεπτα ένα βαρέων βαρών σώμα να συνοδεύεται από ένα διαχωρισμό μυώνων όπως ενός ελαφρών βαρών σώματος), ο Χάνεϋ παρέμενε ο άνθρωπος που έπρεπε να νικηθεί είτε διάλεξε να το παραδεχτεί ο Γκασπάρι είτε όχι.

Τί άλλο πρόσφερε λοιπόν ο Γκασπάρι εκτός από απίστευτη αυτοπεποίθηση; Πολλά, αγαπητέ αναγνώστη, πολλά. Οι δελτοειδείς του ήταν απλώς απαράβλητοι. Οι μηροί του και οι γάμπες του ήταν σκέτη τελειότητα. Αν και οι κοιλιακοί του ήταν πάντα λίγο άτονοι, οι γραμμώσεις στους θωρακικούς του σε έκαναν να το ξεχνάς. Αλλά αυτό που σου χτυπούσε στο μάτι αλήθεια, ήταν ότι ο Γκασπάρι είχε καταφέρει κατά κάποιο τρόπο να διορθώσει την προηγούμενη ογκώδη εμφάνισή του. Ναι, αυτός ο Γκασπάρι είχε τελικά αποκτήσει συμμετρία. Αλλά με κάποιο τίμημα, κανείς φαντάζεται. Ναι, δεν μπορεί κάποιος να μη σκέπτεται ότι στη διαδικασία της ανασυγκρότησης του εαυτού του, ο Γκασπάρι είχε ελαττώσει την εκγύμναση των κοιλιακών του, μήπως και αποφύγει τον τονισμό των μειονεκτημάτων του. Αν είναι έτσι, πρέπει να πούμε ότι αυτό που έδειξε πάνω στη σκηνή άξιζε αρκετά το τίμημα που πλήρωσε.

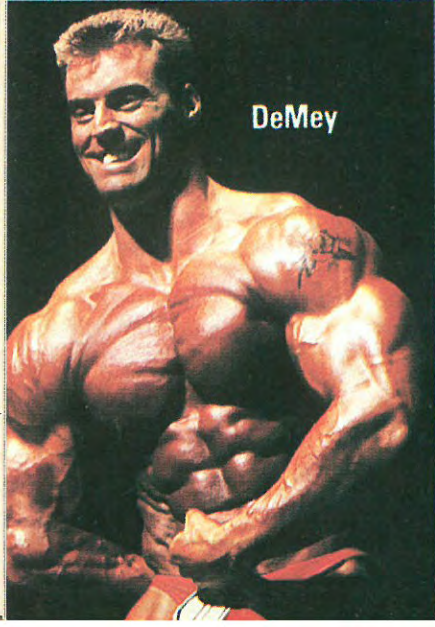
Ο Κρίστιαν, από την άλλη μεριά, εκτός από τις γάμπες του, ήταν επίσης σε φόρμα νικητού. Ήταν πράγματι μεγαλύτερος από όσο τον έχω δει ποτέ και σχεδόν χωρίς λίπη. Υπήρχε μια υγιής λάμψη στο δέρμα του (παρόλο ότι το πρόσωπο του έμοιαζε να το έχει δανειστεί από ένα νεκροταφείο), που συγκρινόταν μόνο με αυτή του Ρον Λαβ στον οποίο θα επανέλθουμε όταν έρθει η ώρα του. Δεν υπήρχε ούτε ένας μυώνας που να μη συμμορφωνόταν όταν ο Κρίστιαν τον διέταξε να βγει έξω. Αλλά σχεδόν από το εναρκτήριο σήμα βασανιζόταν από κράμπες στους μηρούς του. Ναι, το

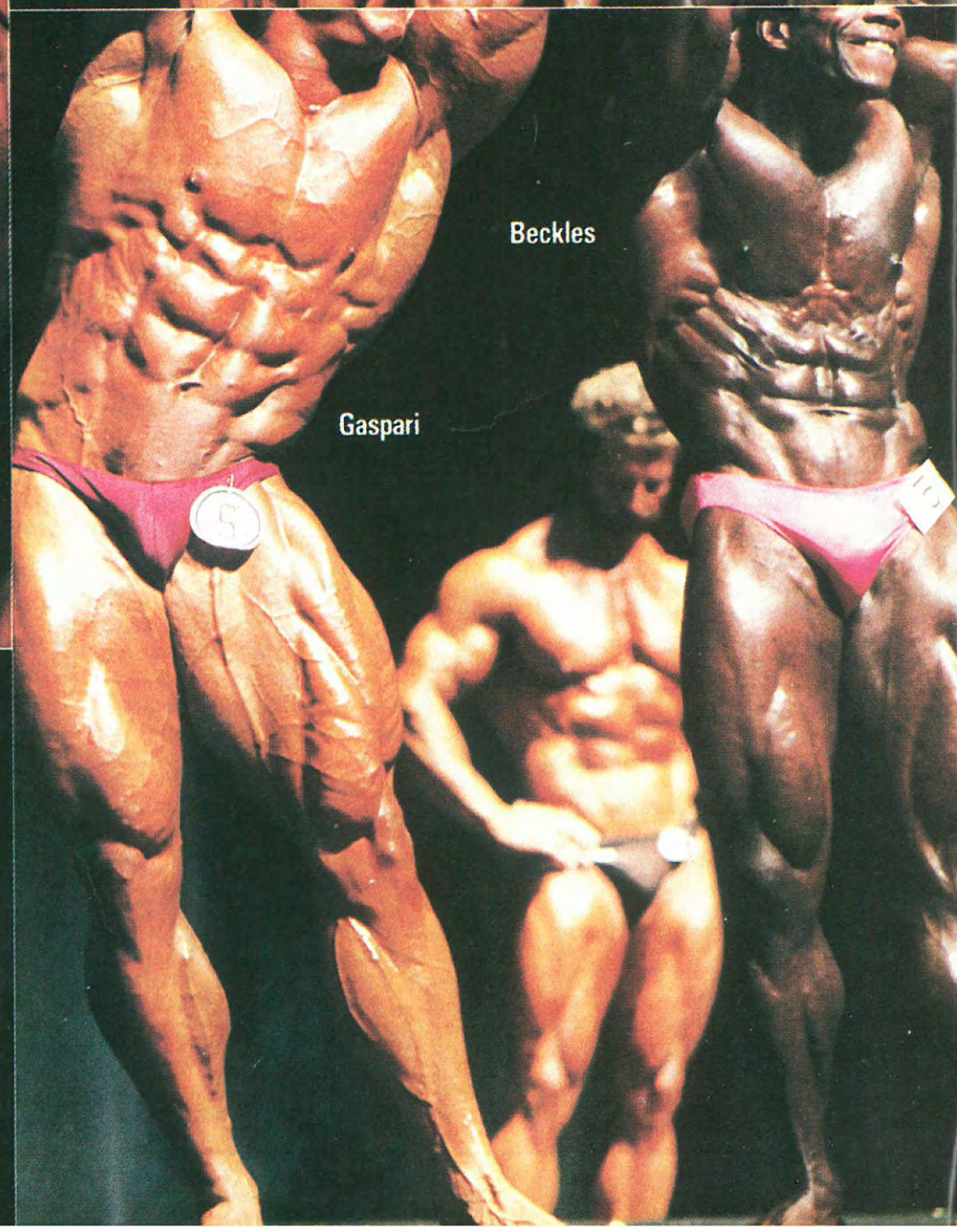




Christian Albert les battled way to and h. The peans were ar behind Berry ey and r Hensel in and sixth. l Fox made a t comeback placed nth. A big was felt, gh, when Platz fell the top ten!








Love
DeMey
Platz
Terilli
Beckles
Kawak

τίμημα που πληρώνουν οι σούπερ βαρέων βαρών μπόντυ μπίλντερς για τη μυική τους περιγράμμιση είναι πράγματι υψηλό.

Ο Μπέρυ ντε Μέϋ ήταν στην Ντε Μέϋ φόρμα του ακόμη μια φορά. Ήταν ολοφάνερο, είχε καταφέρει να μην επαναλάβει τα λάθη που στην πολύ πρόσφατη Νύχτα των Πρωταθλητών τον είχαν καταστήσει θύμα του (να τολμήσω να το πω;) Ντέϊβ Χωκ. Θα πρέπει να καταλογίσω στον Μπέρυ το πιο ωραίο πρόσωπο του αγώνα. Η εμφάνιση του πρέπει σίγουρα να έχει την ίδια απήχηση στην πλειοψηφία που είχε και ο Φρανκ Ζέϊν στην εποχή του. Τώρα, αν θα δούμε ποτέ τέτοια σώματα να παίρνουν ξανά τις ανώτατες θέσεις στα Μίστερ Ολύμπια είναι κάτι που θα το διαπιστώσουμε με τον καιρό.

Σε πρώτη όψη, σκέφτηκα στ' αλήθεια ότι ο Άλμπερτ Μπέυλς θα ανάγκαζε τους Γκασπάρι και Κρίστιαν — αν όχι τον Χάνεϋ — να αγωνιστούν για να κερδίσουν τις θέσεις τους. Αλλά γρήγορα ανακάλυψα ότι έκανα λάθος. Απλώς, δεν είναι η μέρα του Άλμπερτ και από την έκφραση του καταδικασμένου που είχε στο πρόσωπο του, μπορούσες να πεις ότι γνώριζε πως μόνο ένα θαύμα θα τον έσωζε από ολοκληρωτική καταστροφή. Είχε φτάσει από τη Γερμανία μοίνο μια μέρα περίπου νωρίτερα και απέδωσε την κατάσταση του μυαλού και του σώματος του στην επίδραση της υπερατλαντικής πτήσης (θα πίστευε κανείς ότι μέχρι τώρα αυτός ο βετεράνος θα ήξερε καλύτερα από το να διακινδυνεύει το μέλλον του στα Ολύμπια, όταν μάλιστα δεν έχει και τον χρόνο στο πλευρό του!).

Ο Γερμανός Πήτερ Χένσελ, ο οποίος είχε εύκολα ξεχωρίσει τον εαυτό του από τον σωρό στα τελευταία Παγκόσμια Πρωταθλήματα, ήταν ακόμα σε θαυμάσια φόρμα. Η συμμετρία του γελειοποιούσε τη μάζα του Μπέρτιλ, αλλά ακόμα και ο Πήτερ πρέπει να αναγνώρισε τη θέση του στο Κολούμπους. Το ίδιο και οι Χέρμαν Χόφεντ και Γιόζεφ Γκρόλμους που είχαν κάνει το σαγόνι του Ντόουσον να κρεμάσει κατά τη διάρκεια της συνάντησής τους στο Γκέτενμποργκ το 1985. Από εκεί που καθόμουν εγώ, ο Γκρόλμους έμοιαζε πολύ σαν τον Υδροχόο, τον φέροντα νερό. Και όσο για τον Γιούσουντ Γουίλκοζ, έναν τζέντλεμαν και πάρα πολύ αξιοπρεπή, όσο πιο λίγα φίλοι μου πούμε για αυτόν τόσο το καλύτερο. Είχε προπονηθεί συνολικά τρεις μήνες για τους αγώνες. Και, Θεέ μου, πώς το έδειχνε!

Α, ναι, ο Ρον Λαβ. Τί όμορφη σωματική κατασκευή που διαθέτει αυτός ο βαρέων βαρών μπόντυ μπίλντερ. Η πλάτη του συγκρίνεται προς όφελός του με αυτή του Χάνεϋ· είχε τους πιο πλατείς ώμους πάνω στη σκηνή· οι κοιλιακοί του πρόβαλαν σαν τούβλα· και οι μηροί του συγκρινόντουσαν με των καλύτερων. Η μόνη αταίριαστη νότα στο τραγούδι του Λαβ προερχόταν από το κάτω μέρος των ποδιών του. Όμως, το μεγαλύτερο ψεγάδι του Λαβ βρισκόταν στον τρόπο που παρουσίαζε τις χάρες του. Ήταν σαν να είχε έρθει στο Κολούμπους μόνο για να περιπαίξει το κοινό του. Ποτέ δεν έσφιξε αρκετά τους δικέφαλους του... ούτε τους κοιλιακούς ούτε τους πλευρικούς του. Ήταν σαν να ήταν αποφασισμένος να μη φανεί πολύ μυώδης. Το έχω ξαναπεί: Όταν ο Λαβ μάθει να αγαπάει αυτό που κάνει, με πάθος εννοώ, τότε πρόσεξε κόσμε.

Ποιός είναι καλύτερος για να κάνει κριτική στον Φρανκ Ρίτσαρντ από τον Φρανκ Ρίτσαρντ; «Τη Νύχτα των Πρωταθλητών ήμουν λίγο περισσότερο μαζεμένος. Νομίζω πως αυτή τη φορά διαθέτω περισσότερο μέγεθος σε όλο μου το σώμα. Ίσως να μην είναι τόσο διαχωρισμένοι οι μυώνες μου. Ναι, δεν είναι τόσο πολύ όσο ήταν νωρίτερα αυτή τη χρονιά στη Νέα Υόρκη. Ο αγώνας είναι μεταξύ του Ρίτσι (Γκασπάρι) και του Μάικ Κρίστιαν. Δεν νομίζω ότι ο Λη είναι τόσο καλός όσο ήταν την περασμένη χρονιά». Τί θαμπωτικό χρώμα που είναι αυτό το πράσινο (το χρώμα της ζήλειας).

Και ο Τέριλι και ο Λέοναρντ έμοιαζαν ευτυχισμένοι και μόνο που βρισκόντουσαν στα Ολύμπια. Προφανώς γνώριζαν ότι σε αυτή την περίπτωση ήταν έξω από τις δυνατότητές τους.

Ο Τομ Πλατζ, όπως ο Λη Χάνεϋ, αγνοήθηκε το περισσότερο μέρος των προκαταρκτικών, για διαφορετικούς λόγους, φυσικά όποτε ο Τομ εκαλείτο έξω για συγκρίσεις, όμως, παρουσίαζε όλα όσα διέθετε — που μπορεί να μην ήταν μεγάλα σε ποιότητα, αλλά ήταν αρκετά σε ποσότητα. Αυτό ο Τομ το απέδωσε στην «αφυδάτωση».

Ο Έντουαρντ Κάβακ ήταν καλύτερος από ότι είχε υπάρξει στην τελευταία Νύχτα των Πρωταθλητών αλλά για τα Ολύμπια ήταν ακόμη αρχάριος. (Μετά, θα με κατηγορήσει για αγένεια: «είπες πως ήμουν παχύς στη Νέα Υόρκη, αλλά δεν ανέφερες ποτέ γιατί ήμουν παχύς!» Σαν να νοιαζόταν κανείς).

Από οποιαδήποτε άποψη έμοιαζε σαν ο Μάϊκ Κρίστιαν και ο Ριτς Γκασπάρι να παίζαν με τη φωτιά. Όταν οι δυό τους προσκλήθηκαν να επιδείξουν τις πλάτες τους ενάντια σε αυτή του Λη Χάνεϋ, ο Γκασπάρι, όπως συνήθως, προτίμησε να υποκριθεί πως ο Κρίστιαν δεν υπήρχε. Αλλά ο Κρίστιαν δεν το ανέχτηκε αυτό. Κινήθηκε πλησιέστερα προς το Γκασπάρι, τόσο κοντά ώστε ήταν αδύνατες οι εκτάσεις των πλευρικών και οι διπλοί δικέφαλοι, όχι χωρίς μεταξύ τους συγκρούσεις που κάνανε τους οπαδούς τους να φτάνουν στο ταβάνι!

Αμέσως μετά τα προκαταρκτικά, μίλησα με τον Λη Χάνεϋ: «Ήταν μειονέκτημα το ότι προπονήθηκες στην Ατλάντα;» Ο υπερασπιστής του τίτλου γέλασε. «Όχι, εντελώς το αντίθετο» είπε. «Η πρώτη μου χρονιά στην Ατλάντα, ήταν σαν να έπρεπε να προπονηθώ με εικόνες στο μυαλό μου. Η αλήθεια είναι ότι στην Καλιφόρνια, όπου μπορώ να δω τους άλλους τύπους να προπονούνται, μερικές φορές μπαίνω στον πειρασμό να μη σπρώξω τον εαυτό μου στα όρια της αντοχής του.

Βλέπω κάποιον εκεί και σκέφτομαι: "Λοιπόν δεν μοιάζει τόσο σπουδαίος". Και αυτό σημαίνει ότι μπορώ να παραλείψω ένα με δύο σετ. Καταλαβαίνεις τί εννοώ; Αλλά στην Ατλάντα, είμαι μόνος, εκτός από τις εικόνες στο κεφάλι μου. Βλέπω τον Μάϊκ Κρίστιαν να μοιάζει με τον Κινγκ Κογκ και τον Ριτς Γκασπάρι 20 κιλά πιο μεγαλόσωμο από όσο είναι στην πραγματικότητα και κατατεμαχισμένο. Ο Άλμπερτ επίσης, είναι πιο μεγαλόσωμος και διαχωρισμένος με γραμμώσεις. Κι αυτές οι εικόνες με κάνουν να εργάζομαι όπως δεν μπορείς να φανταστείς για να μείνω επικεφαλής.

Είπε ότι θα προπονείται 15 επιπλέον εβδομάδες για τα Ολύμπια του 1986. Για το περισσότερο μέρος του χρόνου παρέμεινε σε εξαιρετική φόρμα. Έφαγε πίτσα μόνο δυό φορές σ' ολόκληρο τον χρόνο.

Τον πείραζα σχετικά με την αυτόματη απαντητική συσκευή του τηλεφώνου του που άρχιζε: «Εδώ Λη Χάνεϋ, 2 φορές Μίστερ Ολύμπια». Σχεδίαζε ένα καινούργιο μήνυμα τώρα;» Γέλασε πάλι. «Ξέρεις, όταν με ρώτησες την προηγούμενη χρονιά πώς αισθάνθηκα που κέρδισα τον τίτλο για δεύτερη χρονιά, σκέφτηκα τότε ότι δεν είχα καταλάβει πώς αισθάνθηκα την πρώτη φορά μέχρι που κέρδισα για δεύτερη φορά. Τώρα μπορώ να σου πω πώς απλώς αγαπώ να είμαι Μίστερ Ολύμπια».

«Πώς αισθάνθηκες, έχοντας τρελαθεί κυριολεκτικά στην προπόνηση, να σε έχουν αφήσει να στέκεσαι εδώ, όταν όλοι οι άλλοι συγκρίνονται με όλους τους άλλους;»

«Δεν με πείραξε καθόλου. Ξέρω γιατί δεν με φώναξαν έξω».

«Πρόσεξα ότι όταν τελικά σε φώναξαν έξω, έκανες στην ουσία όλη σου τη ρουτίνα μπροστά στους κριτές».

«Ήθελα να καταστήσω σε όλους γνωστό ποιός είναι ο πρωταθλητής. Βλέπεις Ρικ, δεν είμαι στα αλήθεια τόσο σεμνός όσο νομίζει ο κόσμος. Στην πραγματικότητα τρελαίνομαι που αυτοί οι τύποι με αναγκάζουν να προπονούμαι τόσο πολύ σκληρά για κάθε Ολύμπια. Και σχετικά με το μήνυμα της απαντητικής μου συσκευής: Νομίζω πως θα τηλεφωνήσω στην οικονόμο μου και θα της πω να το αλλάξει ως εξής: «Εδώ Λη Χάνεϋ, τρεις φορές Μίστερ Ολύμπια! Αλήθεια».

Αλήθεια;

Με προσοχή ζήτησα μια δήλωση από τον σκληρό Μπέρτιλ: «Στα αλήθεια δεν ξέρω τί βλέπουν στον Γκασπάρι. Δεν είναι τίποτα», είπε. «Δεν διαθέτει τίποτα».

Είχε κανένα σχόλιο για τα προκαταρκτικά; «Ναι. Είναι φανερό ότι η εύνοια παίζει μεγάλο ρόλο εδώ. Ούτε μια φορά δεν με κάλεσαν έξω σε αντιπαράθεση με τον Λη Χάνεϋ».

Μερικοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν ποτέ πότε είναι εκτός παιχνιδιού.

Η βραδυνή παράσταση, όπως το προηγούμενο σόου, προσέλκυσε ένα πλήθος από φανατικούς του μπόντυ μπίλντιγκ που στεκόταν όρθιο, μια ενέργεια που δεν διέφυγε από τον Μπεν Γουίντερ, Πρόεδρο της IFBB που ήταν σε μοναδική φόρμα.

«Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους οπαδούς που ταξίδεψαν από όλη την Αμερική, τον Καναδά και άλλες χώρες για να υποστηρίξουν αυτό το ιστορικό γεγονός». Και σαν για να υπογραμμίσει την ευγνωμοσύνη του ο Γουίντερ ανακοίνωσε ότι «λόγω της αθρόας συνάθροισης κόσμου, είμαστε σε θέση να εκπληρώσουμε μια από τις μυστικές μας επιθυμίες: τα χρηματικά βραβεία έχουν αυξηθεί από το ανακοινωθέν ποσόν των 100.000 δολλαρίων σε 120.000 δολλάρια. Πράγμα που ήταν αμέσως καλά νέα για άλλους περισσότερο και για άλλους λιγότερο ανάλογα με το αν το όνομά σου ήταν Λη Χάνεϋ ή Γκορν Λέοναρντ.

Ο Πρόεδρος της IFBB υπενθύμισε στο κοινό ότι ο αγώνας μεταδιδόταν ζωντανός μέσω δορυφορικής τηλεόρασης σε 10 άλλες Αμερικάνικες πόλεις, επτά Καναδικές και 27 άλλες χώρες σ' όλον τον κόσμο.

Έπειτα, ο Μπεν Γουίντερ εκ μέρους της IFBB έδωσε στον αδελφό του Τζο, ένα ειδικό βραβείο σε αναγνώριση της προσφοράς του στο άθλημα του μπόντυ μπίλντιγκ. Ο Άρνολντ Σβάρτζενεγκερ έλαβε επίσης ένα βραβείο για παρόμοια αφοσίωση. Αλλά ενώ ο Τζο απλώς ευχαριστούσε «που μού δώσατε την ευκαιρία να σας υπηρετήσω», ο Άρνολντ έλαβε την ευκαιρία να είναι απλώς ο Άρνολντ.

Μαρτυρία: Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κ. Μπεν Γουίντερ και την IFBB για αυτή τη σπουδαία και απρόσμενη επιβράβευση. Πρέπει να παραδεχτώ ότι αν και μ' αρέσει πολύ να παίρνω βραβεία από την IFBB ή από όποια μου τα δίνει, αυτή τη φορά αισθάνομαι λίγο τρομαγμένος. Όπως θυμάμαι, ο τελευταίος άνθρωπος που πήρε αυτό το βραβείο ήταν ο Φερδινάνδος Μάρκος. Και όλοι γνωρίζουμε τι συνέβηκε σ' αυτόν. Μήπως η λήψη αυτού του βραβείου σημαίνει ότι τώρα πρέπει να αγοράσω στη Μαρία 3.000 ζευγάρια παπούτσια;

Πριν ξεσηκώσει τη σκηνή ο Άρνολντ, σύστησε τον φίλο του και συνέταιρό του Τζιμ Λόριμερ και τον Λου Φερίνιο «ο πολύ καλός μου φίλος και σπουδαίος ηθοποιός». Πράγματι ο Άρνολντ κάλεσε τον Λου να προσφέρει στο κοινό την πιο μυική του πόζα, πράγμα που ο Λου έκανε όσο μπορούσε καλύτερα με τη σημερινή του κατάσταση. Η τελευταία κουβέντα του Άρνολντ έκανε το κοινό να καθήσει σε βελόνες: «Αυτός ο Λου θα ποζάρει με τα εσώρουχά του».

Χάρη στον υπέροχο φωτισμό σκηνής, δεν υπήρχε ούτε ένας διεκδικητής του τίτλου που να μοιάζει εκτός τόπου στη σκηνή των Ολύμπια. Ακόμα και ο πιο μαλακός από αυτούς έδειχνε να έχει χωρίσματα γύρω από τη μέση τους. Φυσικά, μερικοί ανταμείφθηκαν με χειροκρότημα που σήκωνε το ταβάνι, αλλά ήταν ο Τομ Πλατζ που δέχτηκε την πιο δυνατή και πιο μακρόχρονη επευφημία. Τί εκτελεστής! Το κουράγιο του δεν έχει όρια. Ξεκίνησε χωρίς μεγάλη εντύπωση (επίδραση), αλλά έπειτα, εκεί που σκεφτόσουν ότι είχε φτάσει στο τέλος της ρουτίνας του, η μουσική του ξαφνικά άλλαξε στο «Τουίστ εντ Σάουντ», και ο Τομ, σαν άνθρωπος δαιμονισμένος, έσπευσε στο μπροστινό μέρος της σκηνής, μάτια που πέταγαν φλόγες, για να παρουσιάσει το εναπομείναν μέρος της ρουτίνας του. Το κοινό γρήγορα έπιασε το πνεύμα του και για τα επόμενα τρία λεπτά, τουλάχιστον, τον αντιμετώπισαν σαν τον μοναδικό του σόου. Άσχετα με το τι αποφάσισαν οι κριτές, όσο αφορούσε το ακροατήριο, ο Τομ Πλατζ δεν ήταν χαμένος.

Σύντομα ήταν ώρα να ανακοινωθούν οι φιναλίστ: Κρίστιαν, Γκασπάρι, Λαβ, Γκρόλμους, Μπέκλς, Χένσελ, Χάνεϋ, Ντε Μέϋ, Τέριλι και Φοξ. Η δέκατη θέση πήγε στον Γκρόλμους, που πήρε 1.000 δολλάρια από τον Μάϊκ Γουίλεϊ της μπίρας Κουρς, έναν από τους χρηματοδότες. Ο Τζον Τέριλι, ένατος, πήρε 1.500 δολλάρια από τον Ογκ Νεάταλ, εκτελεστικός αντιπρόεδρος της Μπάλλυ Φίτνες, έναν άλλο χρηματοδότη. Η όγδοη θέση και 2.500 δολλάρια πήγαν στον Ρον Λαβ, ανάμεσα σε γιουχαΐσματα από το ανυπόμονο κοινό. Ο Μπέρτιλ Φοξ, έβδομος και αγέλαστος, δέχτηκε 3.000 δολλάρια από τον Πρόεδρο της Άτλας Φίτνες. Απέμειναν τώρα οι έξι πρώτες θέσεις. Μετά τα συνηθισμένα ποζαρίσματα περισσότερα λεπτά μοιράστηκαν. Ο Πήτερ Χένσελ πήρε 4.000 δολλάρια για την έκτη τοποθέτηση· ο Μπέρυ Ντε Μέϋ έλαβε 6.000 δολλάρια και την πέμπτη τοποθέτηση και ο Άλμπερτ Μπέκλς ανταμείφθηκε με την τετάρτη και 9.000 δολλάρια.

Τελικά, οι μεγάλοι τρεις. «Στην τρίτη θέση» ανάγγειλε ο Λεν Μπόσλιν ενώ το πλήθος κράτησε την ανάσα του, ο «Μάϊκ Κρίστιαν».

Ο Μάϊκ έλαβε ένα τσεκ για 13.000 δολλάρια.

Τώρα ο Χάνεϋ και ένας Γκασπάρι με πετρωμένο πρόσωπο στεκόντουσαν δίπλα-δίπλα. (Αμέσως μετά το τελευταίο ποζάρισμα ο Γκασπάρι απέθεσε ένα φιλί στο μάγουλο του Χάνεϋ, σαν για να τον διαβεβαιώσει ότι τώρα που η μάχη ήταν σχεδόν τελειωμένη, μπορούσαν να είναι πάλι καλοί φίλοι).

«Στη δεύτερη θέση» συνέχισε ο Μπόσλιν, «ο Ριτς Γκασπάρι».

Έτσι τελείωσε ίσως το πιο επιτυχημένο Μίστερ Ολύμπια.

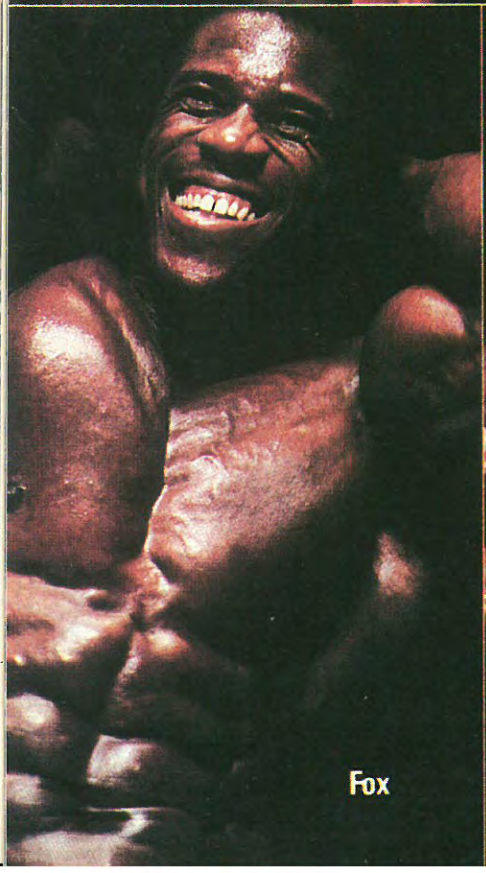
Ο Λη Χάνεϋ διατήρησε τον τίτλο του και μάζεψε 55.000 δολλάρια για τους κόπους του.

Ο Ριτς πήγε σπίτι πλουσιότερος κατά 25.000 δολλάρια.

Ρικ Γουέην

lympia a third time. Will Lee's great shape, mass and per-
proportion propel him to break Arnold's record?

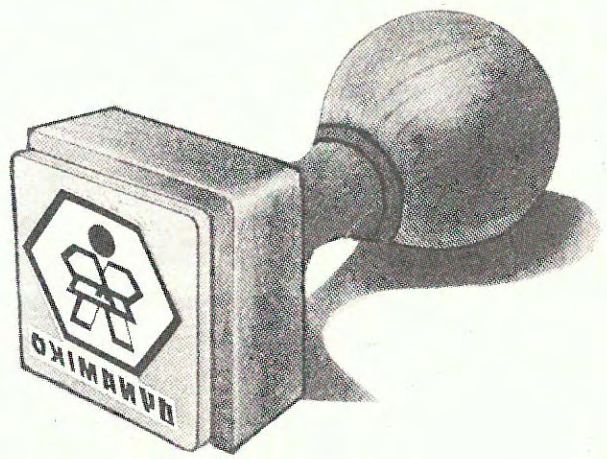






Ζητάτε
το σωστό γυμναστήριο;

Αν ο εξοπλισμός του
έχει τη σφραγίδα ...



... τότε το βρήκατε!

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Από απλούς πάγκους μέχρι πολυόργανα 12 θέσεων.

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΟΥ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΜΥΣΤΙΚΑ. ΜΕΛΕΤΗΣΤΕ ΤΗ!

ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΟΥ ΣΚΩΤ: ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΑΛΛΗ ΦΟΡΑ

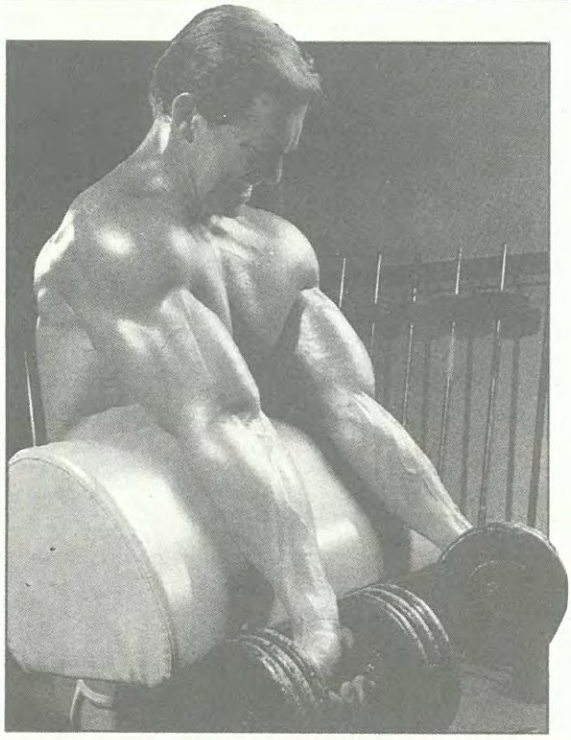
Από τον Μάικ Μέντζερ
Απόδοση: Νίκος Ραφτάκης
ΦΩΤΟ: Τζων Μπάλικ και Μάικ Νεβέ

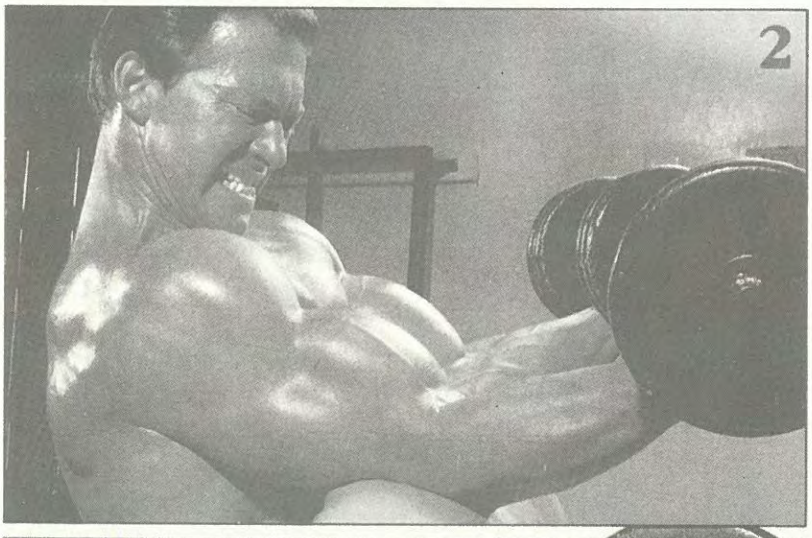
Η προπόνηση των χεριών του πρώτου Μίστερ Ολύμπια δεν είναι πια μυστικό.

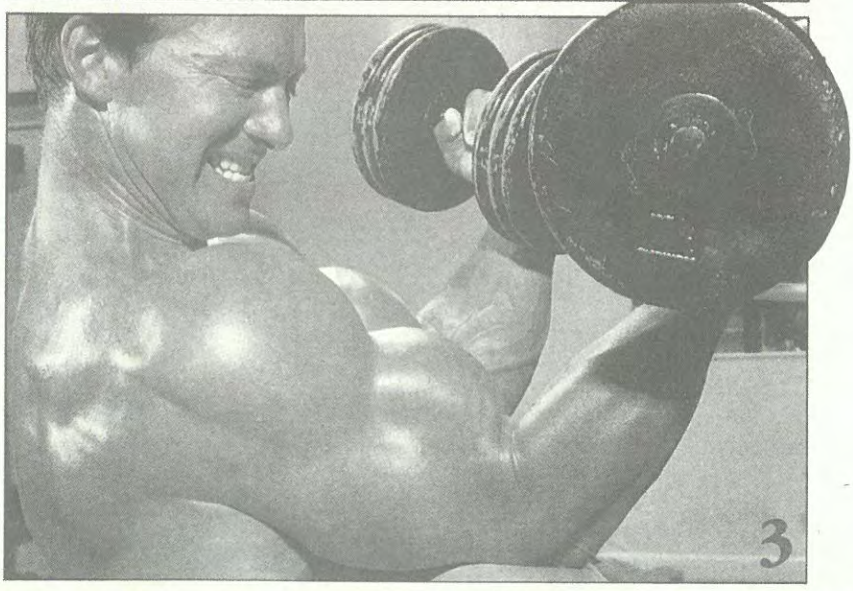
«Ποτέ, ούτε και στα πιο άγρια όνειρά μου δεν φαντάστηκα κάτι τόσο απίθανοόσο ο Λάρρυ Σκωτ!» έγραψε ο Ρικ Γουαίην σαν υπότιτλο σε ένα άρθρο του στο οποίο περιέγραφε τη νίκη του Λάρρυ Σκωτ για δεύτερη φορά στους αγώνες Μίστερ Ολύμπια. Σαν αυτόπτης μάρτυρας των αγώνων εκείνων μπορώ να σας βεβαιώσω ότι την εντύπωση του Ρικ τη μοιράστηκαν όλοι οι θεατές της διοργάνωσης συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού μου.

Μου ήταν εξαιρετικά δύσκολο να καταλάβω πώς ένας άντρας που είχε προκαλέσει την τόσο έντονη αγάπη και θαυμασμό τόσων ανθρώπων εκείνο το βράδι στην Ακαδημία Μουσικής του Μπρούκλιν, μπορούσε ταυτόχρονα να παραμένει τόσο άγνωστος στην πλειοψηφία των ανθρώπων. Ίσως ποτέ άλλοτε στην ιστορία – και πολύ πιθανά και ποτέ ξανά – περισσότεροι από 2.000 άνθρωποι συγκεντρωμένοι σε ένα μέρος αφιέρωσαν τόση μεγάλη συγκίνηση σε έναν άντρα. Μόλις ο Λάρρυ έκανε τη σήμερα διάσημη αργή-αποκαλυπτική εμφάνισή του στη σκηνή, τα χειροκροτήματα και οι ζητωκραυγές έφτασαν σε τέτοια ένταση που μπορούσα σχεδόν να αισθανθώ τους κραδασμούς.









΄Εχω παρακολουθήσω σχεδόν όλες τις σημαντικές διοργανώσεις του μπόντυ μπίλντινγκ πριν και μετά από τότε και έχω παρατηρήσει την αγωνιστική συμπεριφορά όλων των μεγάλων, συμπεριλαμβανομένων του Ολίβα, του Σβαρτσενέγγερ, του Πουλ, του Κου, του Ζαίην, του Κολούμπου, του Ντραίητερ και του Κόρνεϋ. Και σας βεβαιώνω ότι ούτε ένας από αυτούς δεν πλησίασε κάν την επιδοκιμασία με την οποία το κοινό υποδέχτηκε το Λάρρυ Σκωτ κατά την εμφάνισή του στη σκηνή το 1966.

Η ταύτιση του Σκωτ με τους οπαδούς του είχε κάτι σχεδόν μυστικιστικό. Από τότε οι πιο επίμονοι κριτικοί του μπόντυ μπίλντινγκ έχουν ασχοληθεί να εξηγήσουν το φαινόμενο Σκωτ χωρίς τελικά να το πετύχει κανείς.

΄Αλλοι πρωταθλητές, όπως ο Ρηβς ή ο Σβαρτσενέγκερ μπορεί να είναι γνωστοί στον κόσμο, αλλά κανείς δεν αγαπήθηκε από τους οπαδούς του όπως ο Λάρρυ Σκωτ. Μερικοί λένε ότι οφειλόταν στην καθαρά αμερικάνικη εμφάνιση και παρουσία του. ΄Αλλοι πάλι υποστηρίζουν ότι οι καιροί ήταν τέτοιοι που οι άνθρωποι χρειαζόντουσαν κάποιον ήρωα, τότε που ενθαρρύνονταν με κάθε τρόπο οι αντιηρωικές φυσιογνωμίες. Είμαι σίγουρος ότι όλες αυτές και άλλες εξηγήσεις βοηθούν να ερμηνευτεί η εντύπωση που προκάλεσε ο Λάρρυ Σκωτ.

Αλλά ότι κι αν λέγεται, αν ο Λάρρυ δεν είχε αυτά τα τεράστια σχεδόν τέλεια μπράτσα, είμαι βέβαιος ότι θα κατέληγε στους υπότιτλους του αθλήματος. Τα μπράτσα του Σκωτ ήταν τόσο μ-ε-γ-ά-λ-α τη βραδιά εκείνη της νίκης του για δεύτερη φορά στα Μίστερ Ολύμπια που αν περπάταγε στη σκηνή με τα χέρια κανείς δεν θα είχε διακρίνει τη διαφορά. Τα χέρια του ήταν τόσο ογκώδη, σαν πόδια.

Αυτές ήταν μερικές από τις σκέψεις που πέρασαν από το μυαλό μου καθώς περίμενα να πάρω συνέντευξη από τον Λάρρυ, ενώ εκείνος βρισκόταν στο μέσον της διαδικασίας μιας φωτογράφισής του. Καθώς ο Λάρρυ έπαιρνε ομοβροντίες από εκρηκτικές πόζες για τη φωτογραφική μηχανή του Τζων Μπαλίκ, δεν μπόρεσα να μην προσέξω ότι σε ηλικία 45 ετών ο Μέγας Σκωτ δεν είχε τα χέρια που διέ-

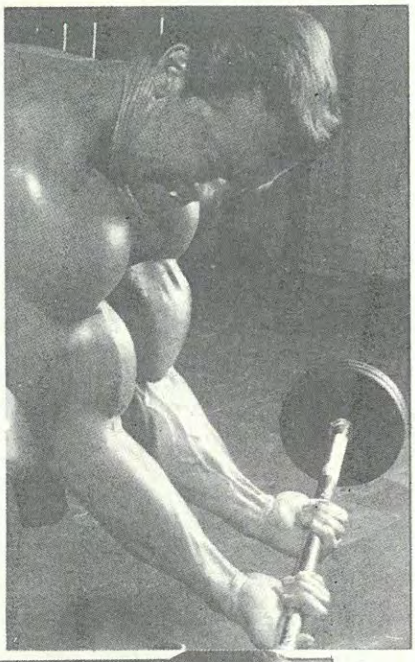
θετε την εποχή της δόξας του. Για να πούμε την αλήθεια, τα χέρια του είναι καλύτερα τώρα παρά τότε που βρισκόταν στην κορυφή και κέρδιζε σε αγώνες. ΄Οχι μόνο τα χέρια του ήταν τόσο μεγάλα και σχηματισμένα όσο ποτέ, αλλά τώρα οι δικέφαλοί του είχαν για πρώτη φορά πετάξει μια φοβερή κορυφή. Και ήταν αυτό ακριβώς το θέμα με το οποίο ξεκίνησα τη συνέντευξη αγωνιώντας να μάθω τι καινούργια κόλπα μπορούσε να έχει ανακαλύψει ένα «γέρικο σκυλί» όλα αυτά τα χρόνια.

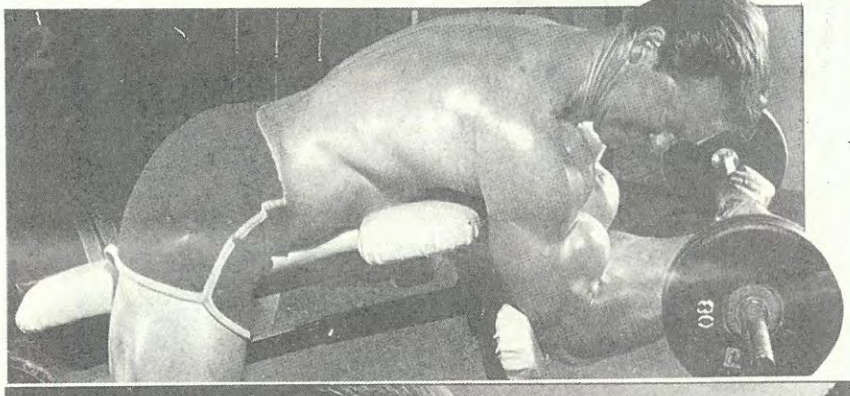
«Λάρρυ, και εγώ και ο Τζων Μπαλίκ προσέξαμε ότι οι δικέφαλοί σου είναι πολύ πιο πεταγμένοι στις κορυφές από άλλοτε», είπα. «Τι τους έχεις κάνει για να πεταχτούν έτσι προς τα έξω;».

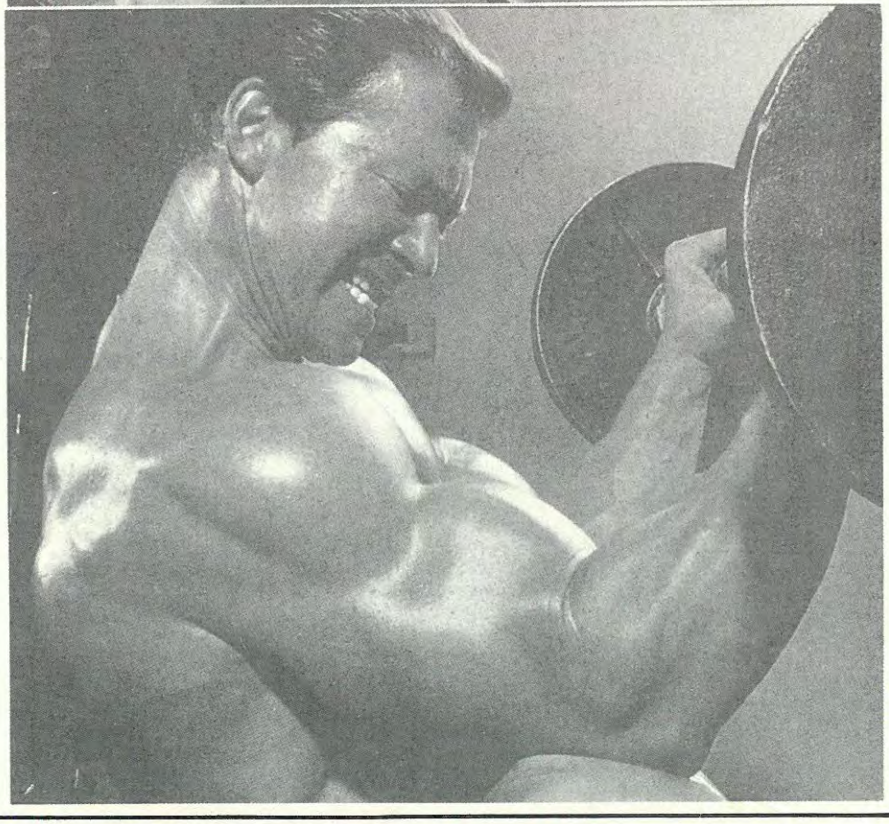
«Λοιπόν, για να πούμε την αλήθεια, δεν έχω κάνει τίποτα ιδιαίτερο όσο αφορά τουλάχιστον στην προπόνηση. Στην πραγματικότητα το πρόγραμμα που ακολουθώ σήμερα για τα χέρια είναι σχεδόν το ίδιο με εκείνο που έκανα τις εποχές των επιτυχιών μου στα Μίστερ Ολύμπια. Χρησιμοποιώντας όμως την Ισο-τασική Αρχή του Γουίντερ, έχω καταφέρει να αποκτήσω μεγαλύτερο συνειδητό έλεγχο σε όλους τους μυώνες του σώματός μου συμπεριλαμβανομένων και των δικεφάλων μου. Τώρα, όταν ποζάρω, αντί να πετάω απλά τα χέρια μου στον αέρα, καταφέρνω πολύ μεγαλύτερο σύνδεσμο με τους μυώνες μου, πράγμα που βοηθάει τις μυϊκές ομάδες να ξεπετάγονται χώρια η μια με την άλλη με μεγαλύτερη ευκολία».

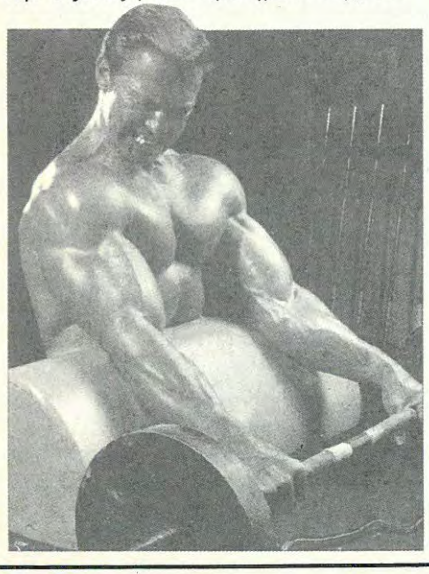
Στη συνέχεια συζητήσαμε για την εξέλιξη των κριτηρίων της σωματικής διάπλασης με τα χρόνια και πως η καλλιέργεια στενότερης σχέσης μεταξύ μυαλού και κορμιού φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη αυτή. Ο Σκωτ παρατήρησε ότι πάντοτε μπορούσε να επιτύχει ένα πολύ πιο συνειδητό σύνδεσμο μεταξύ του μυαλού και των μυώνων των χεριών του σε σύγκριση με άλλους μπόντυ μπίλντερς, πράγμα που πολύ πιθανόν να κάνει τα χέρια του να ξεχωρίζουν σαν το καλύτερο μέρος του σώματός του.

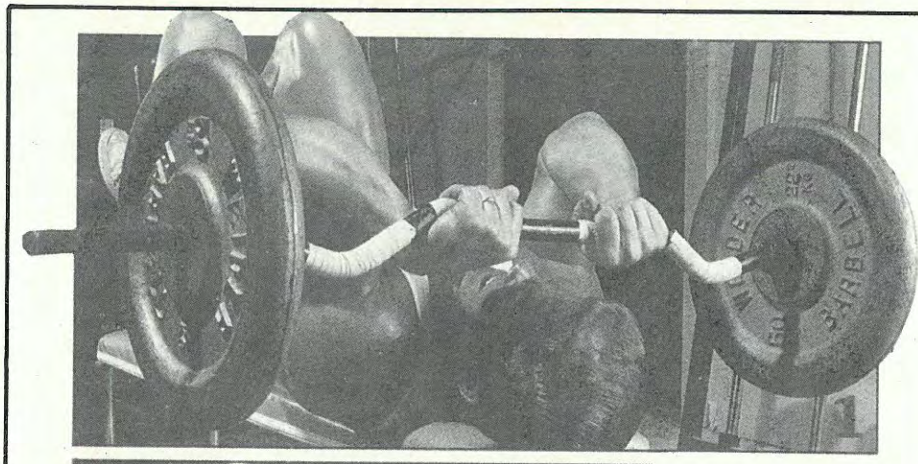
Αλλά μαζί με τη σημασία του ελέγχου του μυαλού πάνω στο σώμα, θεωρεί ότι υπάρχει και ένας άλλος σημαντικός παράγοντας υπεύθυνος για την καταπληκτική του ανάπτυξη στον τομέα των χεριών.

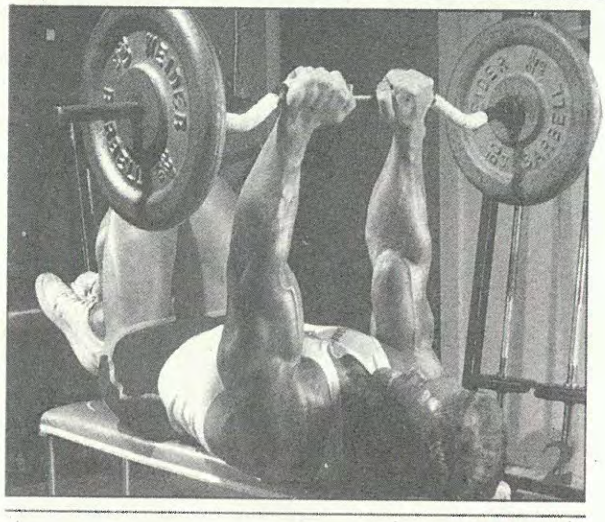


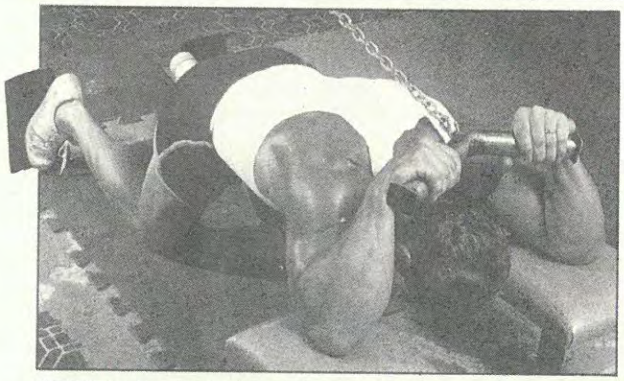


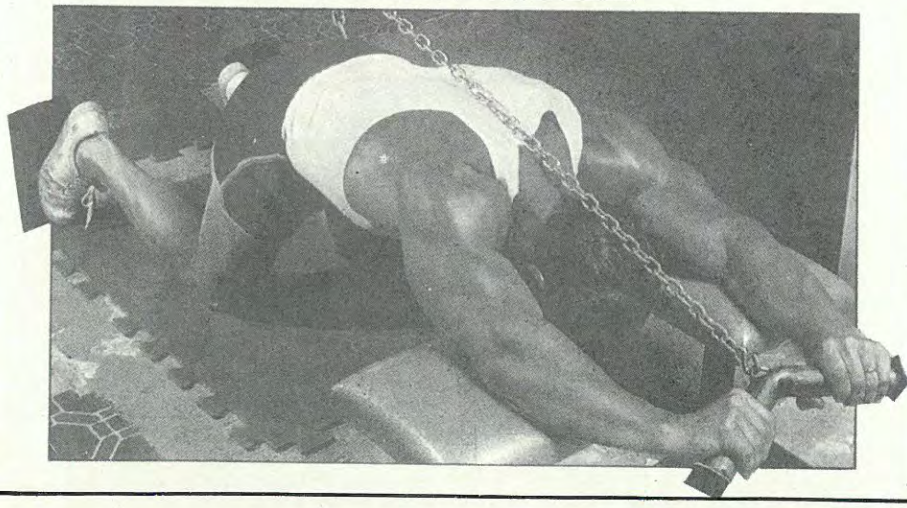












«Καθώς ανάφερα, Μάϊκ, η σημερινή μου ρουτίνα είναι η ίδια με εκείνη χρόνια τώρα. Ακόμα εξακολουθώ να χρησιμοποιώ τον πάγκο πρίτσερ σαν το επίκεντρο της εκγύμνασης των μπράτσων μου. Έχω δοκιμάσει πολλούς άλλους διαφορετικούς τρόπους για τα μπράτσα, αλλά για μένα τίποτα δεν είναι καλύτερο από τον πάγκο πρίτσερ, αν αυτός είναι σωστά σχεδιασμένος και κατασκευασμένος».

Ελπίζοντας να συλλέξω πληροφορίες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν τη δική μου προπόνηση για τα μπράτσα πίεσα το Λάρρυ για πιο συγκεκριμένες λεπτομέρειες: «Τί θεωρείς σαν σωστά σχεδιασμένο πάγκο πρίτσερ;».

«Κατ' αρχήν, Μάϊκ, η μπροστινή του επιφάνεια πρέπει να είναι κυρτή. Επίσης, το στήριγμά του πρέπει να είναι τοποθετημένο αρκετά μπροστά ώστε όταν αρχίσεις να χειρίζεσαι μεγάλα βάρη να μπορείς να πετάς τους γοφούς σου μπροστά χωρίς να κτυπάς πάνω στο στήριγμα. Το αφρολέξ με το οποίο είναι καλυμμένος ο πάγκος πρέπει να είναι από υλικό με μεγάλη πυκνότητα ώστε να μην πονάνε οι αγκώνες. Για την ανάπτυξη τώρα της κορυφής των δικεφάλων χρησιμοποιώ έναν πάγκο με κλίση σχεδόν 90 μοιρών. Για το χαμηλότερο τμήμα των δικεφάλων – αυτός είναι και ο λόγος που χρησιμοποιώ τον πάγκο πρίτσερ – είναι κατάλληλη μια γωνία 45 μοιρών. Το μπροστινό τμήμα του πάγκου πρέπει επίσης να είναι αρκετά ρηχό έτσι ώστε, όταν χρησιμοποιείς αλτήρες, αυτοί να μην κτυπούν στο κάτω του μέρος, γιατί είναι οι δικέφαλοι που πρέπει να φρενάρουν και να σταματούν την κίνηση προς τα κάτω. Έχουμε πειραματισθεί εδώ με διάφορους τύπους πάγκων από τους οποίους κανένας δεν μας ικανοποιούσε. Έτσι, τελικά κατασκευάσαμε έναν που βασιζόταν στο σχέδιο εκείνου με τον οποίο γυμναζόμουνα στο γυμναστήριο του Βινς Τζιρόντα».

Ενώ ο Σκωτ επαναλάμβανε συνέχεια ότι δεν είχε κάνει καμμιά ιδιαίτερη αλλαγή στην προπόνησή του για να βελτιώσει τις κορυφές των δικεφάλων του, κάποια στιγμή πρόσθεσε ότι σποραδικά έκανε διπλώσεις σε «πάγκο αράχνη» που είναι διπλώσεις πρίτσερ σε κατακόρυφη έννοια. Όμως είπε ότι δεν τις

θρα έτσι ώστε οι αγκώνες να ακουμπάνε ψηλά πάνω στα βάθρα και το κεφάλι να μπορεί να σκύψει χαμηλά ανάμεσά τους. Κάνουμε ζευγαρωτές τις πρώτες ασκήσεις αυτές σε σούπερσετ από έξι επαναλήψεις και τέσσερεις βεβιασμένες την κάθε μία. Συμπληρώνουμε έτσι τέσσερα σούπερσετς με αργό όμως ρυθμό».

Ο Λάρρυ αποτελειώνει τους τρικεφάλους του με έναν ασυνήθιστο τρόπο, χάνοντας εκτάσεις στη μηχανή τρικεφάλων. Κάνει ένα σετ εκτάσεων με περίπου 68 κιλά, κάνει ένα γύρω το γυμναστήριο και επανέρχεται αμέσως κάνοντας άλλο ένα σετ. Το κάνει αυτό σε δύο σειρές. Μετά μειώνει την απόσταση που περπατάει ανάμεσα στα σετ στα 3,5 μ. Και στη συνέχεια τελειώνει με απόσταση αρκετή μόνο για να συνέλθει η αναπνοή του. «Αυτό είναι πραγματικά ένας καταπληκτικός τρόπος για να κλείσεις το πρόγραμμα των τρικεφάλων σου», λέει ο Λάρρυ. «Ο Νταίηβ και εγώ τακτοποιούμε τις δύο μηχανές με τρόπο ώστε να μη σκοντάφτουμε ο ένας πάνω στον άλλον, έτσι ο καθένας ακολουθεί τον δικό του ρυθμό».

Ο Σκωτ ολοκληρώνει την προπόνηση των χεριών του με ασκήσεις για τους πήχεις αρχίζοντας με βαριές κάμψεις των καρπών και ελαφρές κάμψεις καρπών. Αυτός και ο Νταίηβ κάνουν δύο σούπερσετ από 20 επαναλήψεις η κάθε μια, εναλλάσσοντας τις δύο ασκήσεις. Ο Λάρρυ κάνει τα δύο σετ της σειράς πρώτος και ακολουθεί ο Νταίηβ. Από κει πάνε στη μηχανή Διπλώσεων για κάμψεις με ανάποδη λαβή για τον ακτινοειδή βραχιόνιο και χρησιμοποιούν περίπου 114 κιλά για επτά έως οχτώ επαναλήψεις. Μετά από τρία με τέσσερα σετς Ανάποδων Διπλώσεων στη μηχανή, ο Λάρρυ και ο Νταίηβ θα κλείσουν την εκγύμναση των πήχεων με άλλο ένα ζευγάρι σειρών από βαριές και ελαφρές κάμψεις καρπών, όπως άρχισαν. Καμιά φορά προσθέτουν ανάποδες Διπλώσεις καρπών στην άλλη πλευρά του πάγκου πρίτσερ για την εξωτερική πλευρά του πήχυ, αν και ο Λάρρυ πιστεύει ότι η άσκηση αυτή έχει πολύ περιορισμένη αξία, γιατί συνήθως ο αντίχειρας εξαντλείται πολύ γρήγορα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΕΡΙΩΝ
ΔΙΚΕΦΑΛΕΣΟΥ ΛΑΡΡΥ ΣΚΩΤ

1. Διπλώσεις πρίτσερ με αλτήρες 4-6 σετς των 6 επαναλήψεων με τέσσερεις βεβιασμένες.
2. Διπλώσεις μπάρας πρίτσερ – 4-6 σετς των 6 επαναλήψεων με τέσσερεις βεβιασμένες.
3. Ανάποδες Διπλώσεις Στραβόμπαρας στον πάγκο πρίτσερ με τον ίδιο τρόπο όπως και παραπάνω.

Τρικέφαλοι:

1. Ύπτιες πιέσεις τρικεφάλων με στραβόμπαρα – 4-6 σετς των έξι επαναλήψεων με τέσσερεις βεβιασμένες σε σούπερ σετ με:
2. Εκτάσεις τρικεφάλων στη μηχανή (Λονγκ πουλ) – 4-6 σετς των έξι επαναλήψεων με τέσσερεις βεβιασμένες.
3. Εκτάσεις τρικεφάλων στη μηχανή – από μόνη της όπως και παραπάνω.

Πήχεις:

2 σούπερσετ με 20 επαναλήψεις σε κάθε άσκηση:

1. Βαρειές κάμψεις καρπών.
2. Ελαφρές κάμψεις καρπών.
3. Ανάποδες Διπλώσεις στη μηχανή – 3-4 σετς των οκτώ επαναλήψεων.
4. Βαρειές και ελαφρές κάμψεις καρπών – όπως και παραπάνω.

Αφού έφυγαν ο Λάρρυ με τον Νταίηβ, ο Τζων Μπαλίκ και εγώ συζητήσαμε σχετικά με την επιρροή του Σκωτ στο μπόντυ μπίλντινγκ. Ας δούμε την αλήθεια, οι μπόντυ μπίλντερς παντού χρησιμοποιούν σαν βασικό κριτήριο για την ανάπτυξη των χεριών, τα χέρια του Λάρρυ Σκωτ. Ο Τζων και εγώ δεν μπορέσαμε να σκεφτούμε κανέναν από τους πρόσφατους μπόντυ μπίλντερς που θα μπορούσε η συνολική ανάπτυξη των χεριών τους – δικέφαλοι, τρικέφαλοι, πήχεις – να συναγωνιστεί τα χέρια του Λάρρυ σήμερα σε ηλικία 45 ετών! Κοιτάξτε προσεκτικά τις φωτογραφίες που συνοδεύουν αυτό το άρθρο και νομίζω ότι θα συμφωνήσετε. Θα ήταν πολύ ενδιαφέρον να διαπιστώσουμε αν θα ισχύει το ίδιο σε πέντε χρόνια από τώρα, δηλαδή όταν ο Λάρρυ είναι 50 ετών. Σε περίπτωση που ενδιαφέρεσαι, θα βρεις την απάντηση σε κάποιο M & F του 1987, που ο Λάρρυ υποσχέθηκε να ποζάρει για άλλο ένα άρθρο για την ανάπτυξη των χεριών τότε.

ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
ΓΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΑΘΗΝΑΣ-ΕΠΑΡΧΙΑΣ

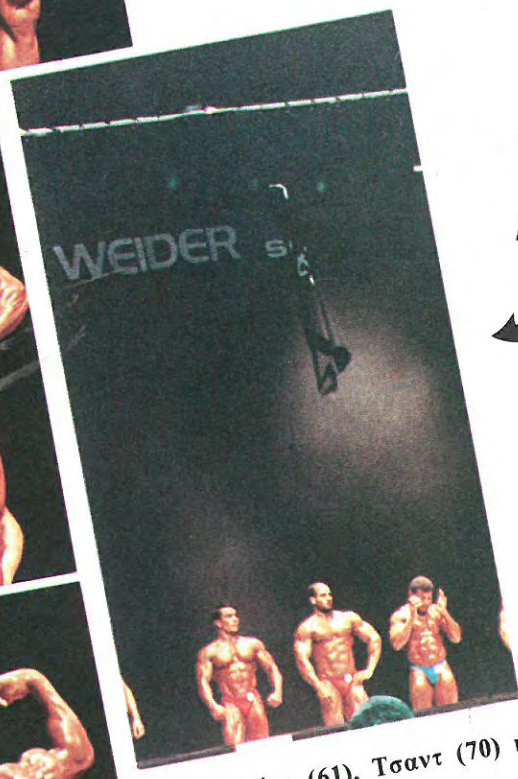
ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ – 8224794



Μαμπρούκ, Μπράϊαν και Τσαντ. Από κάτω: Γιαστρέμπσκι (57), Τσαντ (70) και Κάρσι (63) σε διπλούς δικεφάλους.





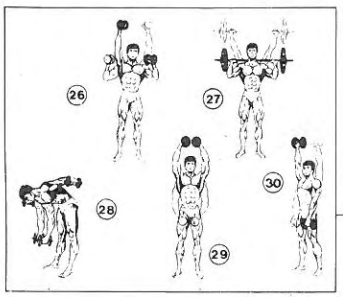
Μπενφάτο (61), Τσαντ (70) και Μαμπρούκ (80).
Κάτω η ομάδα της Τσεχοσλοβακίας σε καταπληκτική παρουσίαση.

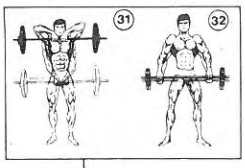




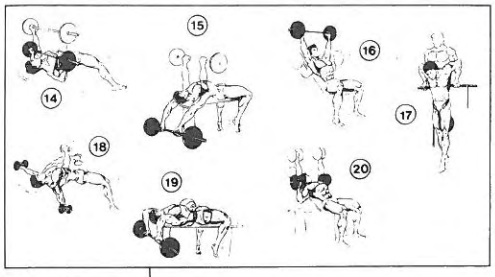


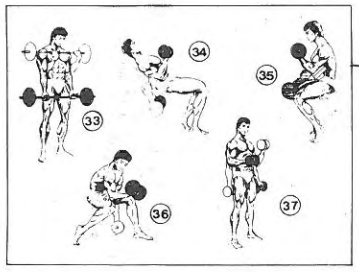
ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ

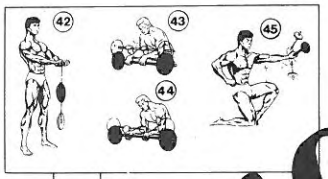




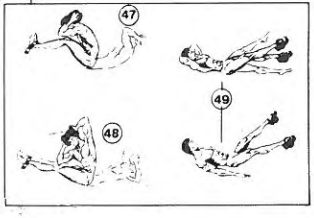


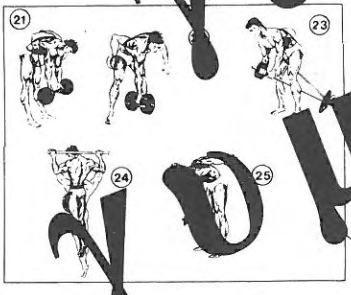


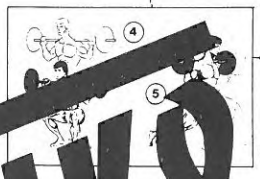


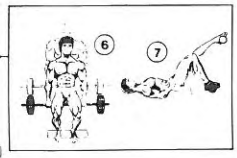


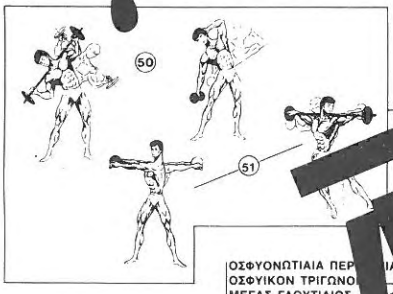


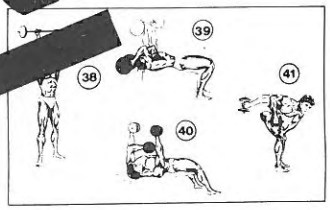


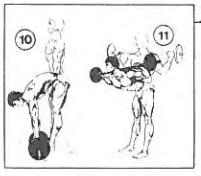


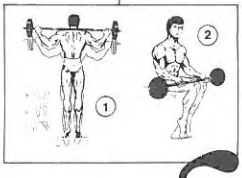


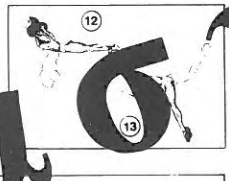














ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΗΣ
ΔΕΛΤΟΕΙΔΗΣ
ΚΟΡΑΚΟΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ
ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ
ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ
ΣΤΕΡΝΟΚΛΕΙΔΟΜΑΣΤΟΕΙΔΗΣ
ΟΜΟΟΙΟΕΙΔΗΣ
ΣΤΕΡΝΟΥΟΕΙΔΗΣ
ΜΕΣΟΣ ΣΚΑΛΗΝΟΣ
ΟΠΙΣΘΙΟΣ ΣΚΑΛΗΝΟΣ
ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΣΚΑΛΗΝΟΣ
ΜΑΚΡΟΣ ΚΕΡΚΙΔΙΚΟΣ
ΕΚΤΕΙΝΩΝ ΚΑΡΠΟΥ
ΩΛΕΝΙΟΣ ΚΑΜΠΤΗΡ ΚΑΡΠΟΥ
ΜΑΚΡΟΣ ΠΑΛΑΜΙΚΟΣ
ΕΣΩ ΛΟΞΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΣ
ΚΝΗΜΙΑΙΟΣ
ΕΚΤΕΙΝΩΝ ΔΑΚΤΥΛΟΥΣ
ΜΑΚΡΟΣ ΕΚΤΕΙΝΩΝ ΜΕΓΑ ΔΑΚΤΥΛΟ
ΤΕΝΙΤΗΣ
ΜΑΚΡΟΣ ΠΡΟΣΑΓΩΓΟΣ
ΟΡΘΟΣ ΜΗΡΙΑΙΟΣ
ΕΞΩ ΠΛΑΤΥΣ ΜΗΡΙΑΙΟΣ
ΡΑΠΤΙΚΟΣ
ΕΣΩ ΠΛΑΤΥΣ ΜΗΡΙΑΙΟΣ
ΕΛΑΣΣΩΝ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟΣ
ΜΕΙΖΩΝ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟΣ
ΜΕΙΖΩΝ ΡΟΜΒΟΕΙΔΗΣ
ΠΛΑΤΥΣ ΡΑΧΙΑΙΟΣ
ΕΞΩ ΛΟΞΟΣ
ΑΓΚΩΝΙΑΙΟΣ
ΚΟΙΝΟΣ ΕΚΤΕΙΝΩΝ ΔΑΚΤΥΛΟΥΣ
ΩΛΕΝΙΟΣ ΕΚΤΕΙΝΩΝ ΚΑΡΠΟ
ΒΛ. ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟΥΝ ΣΤΗΝ ΜΠΡΟΣΤΙΝΗ ΟΨΗ ΤΟΥ ΠΗΧΗ
ΜΕΣΟΣ ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΣ
ΜΕΓΑΣ ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΣ
ΟΣΦΥΟΝΩΤΙΑΙΑ ΠΕΡ
ΟΣΦΥΙΚΟΝ ΤΡΙΓΩΝΟ
ΜΕΓΑΣ ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΣ
ΜΑΚΡΟΣ ΠΕΡΟΝΙΑΙΟΣ
ΒΡΑΧΥΣ ΠΕΡΟΝΙΑΙΟΣ
ΑΧΙΛΛΕΙΟΣ ΤΕΝΩΝ

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 ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ
9 – ΔΙΠΛΩΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΣΤΑΣΗ

ΜΕΣΗ – ΓΛΟΥΤ

10 – ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ
11 – ΑΣΚΗΣΗ «ΚΑΛΗΜΕΡ
12 – ΥΠΕΡΕΚΤΑΣΕΙΣ

ΣΤΗΘΟΣ

14 – ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΠΑΡΑΣ ΣΤΟΝ ΟΡ ΠΑ
15 – ΠΟΥΛΟΒΕΡ ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΕ
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 ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΜΠΑΡΑ
22 – ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΕΝΑΝ ΑΛΤΗΡΑ
23 – ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΜΠΑΡΑ «Τ»
24 – ΟΠΙΣΘΟΔΑΙΜΙΕΣ ΕΑΞΕΙΣ ΣΤΟ ΜΟΝΟΖΥΓΟ
25 – ΣΚΥΦΤΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ

ΔΕ[illegible]ΕΙΣ

26 – [illegible] ΠΙΕΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ
27 – ΟΠΙΣΘΟΔΑΙΜΙΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ
28 – ΣΚΥΦΤΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩ
29 – ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΝΑΤΑΣΕΙΣ
30 – ΜΠΡΟΣΤΙΝΕΣ ΑΝΑ ΗΡΩΝ
31 – ΟΡΘΙΑ ΚΩΠΗΛΑΤΙ
32 – ΑΝΑΣΗΚΩΜΑΤΑ ΤΩ ΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡ

ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ

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

ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ

[illegible] ΕΙΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΜΠΑ
[illegible] ΚΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ
[illegible] ΑΓΗ ΓΑΛΑΚΤΩΝ
[illegible] ΕΙΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΛ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ

ΠΗΧΕ

[illegible] ΔΙΠΛΩΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟ ΡΟΛΛΕΡ
43 – ΔΙΠΛΩΣΕΙΣ 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

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

για καθε γυμναζόμενο
ΔΥΝΑΜΙΚΟ
σε διαστασ 50 x 70

Συνέχεια από τη σελ. 16:

Πολύ καλός και ο Ισπανός Χουάν Χερνάντεζ που πήρε την τέταρτη θέση. Είχε τους καλύτερους κοιλιακούς της κατηγορίας με ελλείψεις στα χέρια, γάμπες και ελεύθερη πόζα.

Τρίτος ο Γερμανός Γκούντερ Κούνι, πρωταθλητής Γερμανίας το 1986 και τρίτος στους Πανευρωπαϊκούς του ίδιου χρόνου. Μυώδης και γραμμωμένος, έμπειρος και ευέλικτος, έδειχνε να του λείπει μυική μάζα κυρίως στα πόδια σε σύγκριση με τους πρώτους.

Μόνος αντίπαλος του Φρέϊτας φάνηκε να είναι ο Νορβηγός Γκέϊρ Μπόργκαν Πώλσεν που μένει στο Όσλο και παλιότερα ήταν αρσηβαρίστας. Τρεις φορές πρωταθλητής Νορβηγίας ίσως είχε ποιότητα που νικήθηκε από τον όγκο του Βραζιλιάνου και τον περιόρισε στη δεύτερη θέση.

Ο Φρέϊτας «έπιασε» τον τίτλο που κυνηγούσε εδώ και τρία-τέσσερα χρόνια. Είχε το πιο εντυπωσιακό σώμα των αγώνων. Από τότε που τον πρωτοείδα (τρία χρόνια πριν) ήταν καθαρά μια «υπερβολική μυική μάζα» που κάθε χρόνο έβαζε και δυο σκαλιά ποιότητας πάνω της. Είναι μια από τις στρατηγικές για να φτάνει κανείς σε επαγγελματικούς αγώνες με εξασφαλισμένη κάποια καλή θέση. Να δούμε ποια θέση θα χτυπήσει στο Μίστερ Ολύμπια με σημερινά 106 κιλά σε ύψος 1,78 μ. και με άλλα 4-5 κιλά που προγραμματίζει να βάλει μέχρι τότε.

ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΑ

Το βράδυ των τελικών άρχισε με την παρέλαση των εθνικών ομάδων και τους ομαδικούς αγώνες.

Καταπληκτικές οι ομάδες της Αιγύπτου (πρώτη θέση), της Ισπανίας (10μελής, δεύτερη θέση) και της Τσεχοσλοβακίας (τρίτη θέση). Το κύπελλο καλύτερης παρουσίασης το πήρε η Γερμανική ομάδα.

INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDERS

IFBB

FINAL PLACES COMBINED SCORE SHEET (AMATEURS)

Competition 41 WORLD CHAMPIONSHIP Category HEAVY WEIGHT

Place MADRID Date

No.	NAME	COUNTRY	Round 1	Round 2	Total	Place
144	MANFRED GROSSLER	AUSTRIA	33	26	59	6°
145	SOHEL NOURI	ALGERIA	30	26	56	5°
147	LUIZ FREITAS	BRASIL	6	6	12	1°
148	PETER KERANEN	FINLAND	44		44	8°
150	VIGGO SNOGHOI	DENMARK	50		50	10°
151	LUCIEN DELBEKE	BELGIUM.	73		73	15°
152	MICHEL DEVITIS	FRANCE.	48		48	9°
154	GEIR BORGAN.	NORWAY	10	11	21	2°
155	FREDERIK VAN	HOLLAND	61		61	12°
156	JUAN A°. HERNANDEZ	SPAIN	23	23	46	4°
157	GUNTER KUHNI	GERMANY	15	14	29	3°
158	FRANCOIS JEAN	SWITZERLAND	52		52	11°
159	DAWEL FILLERDON	POLAND.	43		43	7°
160	JYRKY SUVOLAINEN	AUSTRALIA	66		66	14
164	JONI KONTIOMAA	FINLAND	61		61	13.

Πολύ καλή ήταν και η παρουσίαση της Κυπριακής ομάδας που αποτελούσαν οι Σταύρος Μαλακτός και Ντίνος Κωνσταντίνου δείχνοντας ότι οι Κύπριοι ανασυγκροτούν αργά αλλά σταθερά μια ομάδα σε διεθνή επίπεδα.

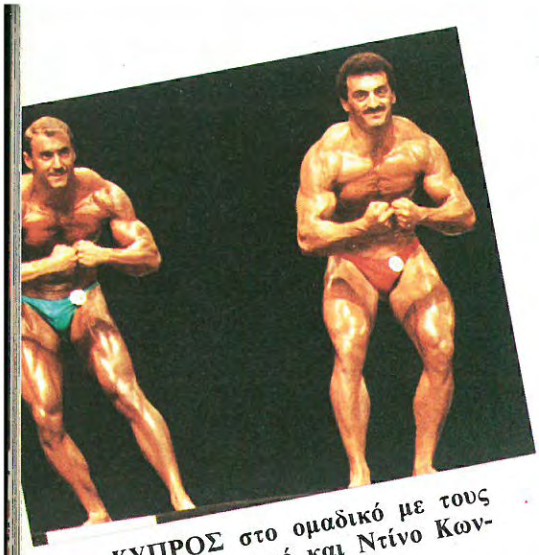
Μια και οι Ισπανοί εκτιμούν, κατά πως φαίνεται, τη μεγάλη φυσική δύναμη στα διαλείματα παρουσίασαν προς τέρψη του κοινού έναν ... υπερφυσικό μπεμπέ να παίζει με μπαλλίτσες και κύβους βάρους ... 200 κιλών. Στις φωτογραφίες θα δείτε τον Ινάκι Περουρέρα στο αγαπημένο του ... παιχνίδι.

Ο Τόνυ Πήρσον με την Ζουλιέτ Μπέργκμαν παρουσίασαν ελεύθερη πόζα ζευγαριού πολύ εντυπωσιακή. Επίσης η Ρενάτε Χόλλαντ και ο Γκάρυ Στράϊντομ παρουσίασαν από μια ελεύθερη πόζα με μουσική.

Μετά το τέλος των αγώνων ακολούθησε η καθιερωμένη δεξίωση με όμορφα φαγητά και ... 4000 δρχ. εισιτήριο για όσους δεν ήταν φιλοξενούμενοι (λογικό). Ένα καταπληκτικό συγκρότημα μας έδωσε μια σειρά από αντιπροσωπευτικούς λαϊκούς ισπανικούς χορούς φλαμένγκο (ελπίζω να τα λέω ... σωστά) και ήταν ένα θετικό αντιστάθμισμα του Ραφαέλ Σαντόχα προς την μεγάλη προσβολή προς την ελληνική αποστολή που την περιγράφω στο προηγούμενο τεύχος και καλά θα κάνετε να την διαβάσετε για να είστε μέσα στα πράγματα.

ΠΑΡΑΠΟΝΑ ΔΙΑΜΑΡΤΥΡΙΕΣ ΝΕΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Στο προηγούμενο τεύχος εκθέσαμε τις απόψεις μας για την αναταραχή που έχει προκληθεί στην ΕΕΟΣΔ. Ο Ραφαέλ Σαντόχα αντιπρόσωπος των προϊόντων Γουήντερ στη Μεσόγειο και Μέση Ανατολή επιχειρεί πραξικοπηματικά να τοποθετήσει τον Τρύφωνα Καραχάλιο, αντιπρόσωπο των προϊόντων Γουήντερ στην Ελλάδα, επικεφαλής (πρόεδρο ή έμμεσα απόλυτα επηρεάζοντα) της Ελληνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλα-



ΚΥΠΡΟΣ στο ομαδικό με τους Σταύρο Μαλακτό και Ντίνο Κωνσταντίνου.



Η Αυστριακή ομάδα στο ομαδικό.



Απονομή στα —65 κ. από τους Τζο και Μπεν Γουήντερ.



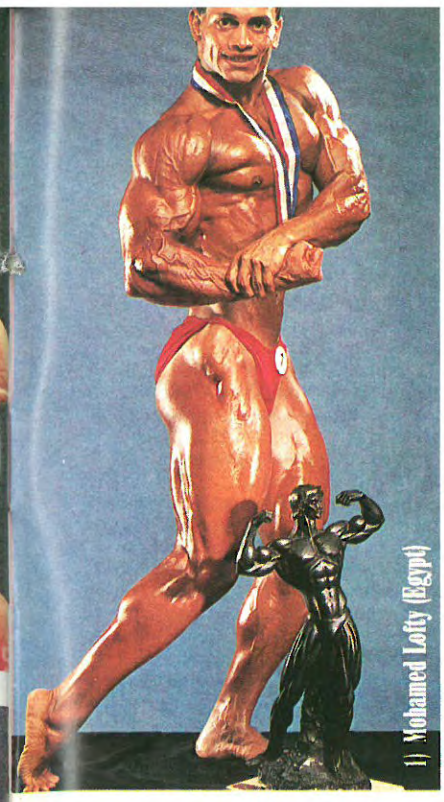
Ένα δυνατό... παιδάκι που τρώει... όλο το φαΐ τους (και ίσως και των... άλλων έπαιζε με μπαλλίτσες και τουβλάκια... 200 κ.



Απονομή στα —80 κ. τους Τζο και Μπεν [illegible]τερ.







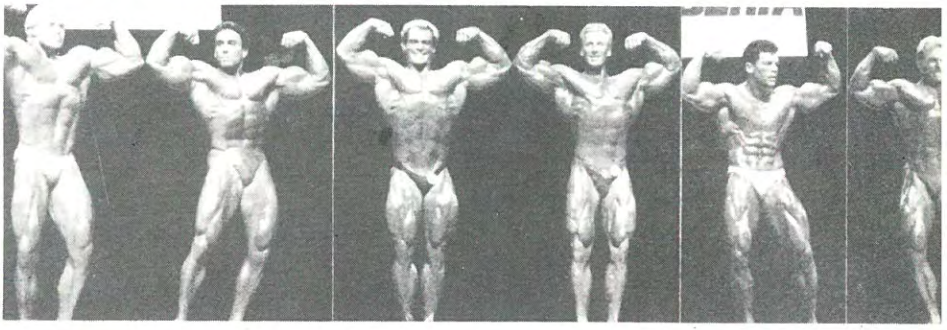
1) Mohamed Lofty (Egypt)



1) Mohamed Benaziza (Algeria)

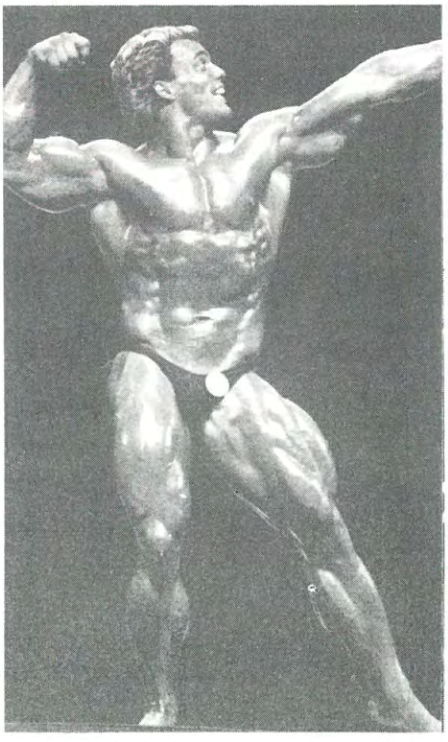


1) Saad Mabrouk (Eg





uiz Freitas (Brazil)



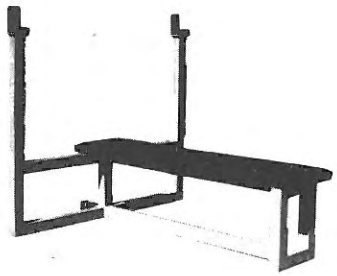
1) Pavel Jablonicky (Czechoslovakia)



ΓΙΑ ΒΑΡΙΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ!

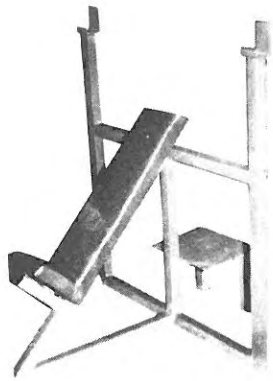
Θέλετε όργανα βαριά, δυνατά, να «γεμίζουν το μάτι», για πολλά κιλά; Μπορούμε να σας κατασκευάσουμε (ή τα έχουμε ήδη έτοιμα!). Το κοινό σας θέλει γυμναστήριο με βαρύ εξοπλισμό, τόσο βαρύ που να μείνει και μετά τον... Τρίτο Παγκόσμιο Πόλεμο; Τηλεφωνείστε μας για ραντεβού να το συζητήσουμε.

Ήδη έχουμε κετασκευάσει και λειτουργούν σε γυμναστήρια τα επόμενα όργανα:



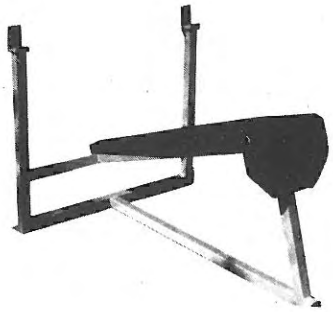
Βάρη-Μπάρες

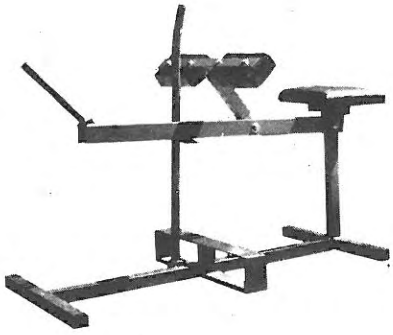
Αλτήρες Μόνιμοι (από 2,5 έως 40 κιλά που να αυξάνονται κάθε 2,5 κιλά), Θήκες Αλτήρων, Δίσκοι (από 1,25 έως 20 κιλά ποσότητες, ανάλογα με τις μπάρες), Θήκες Δίσκων, Μπάρες (ό,τι μήκος θέλετε) Απλές και Ολυμπιακές, Θήκες για Μπάρες, Ορθοστάτες Μπάρας, Ζώνες Άρσης Βαρών.



Όργανα χωρίς Βάρη

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





Όργανα με Βάρη

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

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

σης. Η υποστήριξη αυτή διάβρωσε τη συνοχή της Ελληνικής Ομοσπονδίας.

Με τη σειρά του ο Τρύφωνας Καραχάλιος μη έχοντας δικό του γυμναστήριο-σύλλογο προσεταιρίστηκε παρέχοντας καθαρά οικονομικά οφέλη τα γυμναστήρια των Λεβεντέλη, Παπαδογεωργάκη, Κατσούρη και Πάραμάουντ.

Η επόμενη κίνηση ήταν να προωθηθεί ύπουλα, και αστραπιαία ένα ύποπτο καταστατικό ομοσπονδίας με στόχο να μείνουν απέξω πολλοί άλλοι σύλλογοι και να κρατηθεί στα χέρια τους η διοίκηση για τα επόμενα χρόνια.

Αυτό θα τους είναι κομματάκι δύσκολο γιατί δέκα γυμναστήρια δεν αντιπροσωπεύουν τα πάνω από διακόσα. Θα τους είναι δύσκολο γιατί όλη η μυστική διαδικασία που ακολούθησαν είναι μεμπτή και αποσκοπεί στην υποδούλωση και εκμετάλλευση του αθλήματος από τα συγκεκριμένα άτομα. Και θα τους είναι όχι δύσκολο αλλά μάλλον αδύνατο γιατί οφείλουν πρώτα να λογοδοτήσουν στην κοινή γνώμη και πολύ γρήγορα σε αθλητικό δικαστή για τις υπόνοιες διακίνησης αναβολικών από τα γυμναστήριά τους. Υπόνοιες που διατύπωσα δημόσια εδώ και τρεις μήνες από το **ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ** και στις οποίες η παντελής έλλειψη οποιασδήποτε απάντησης αποδεικνύει την πλήρη αποδοχή.

Προσωπικά εγώ σκοπεύω στη δημιουργία Ομοσπονδίας καθαρής από αναβολικά και ανοιχτά δημοκρατικής. Όλοι έχουν αναφαίρετο δικαίωμα ίσης συμμετοχής και ίσης μεταχείρησης.

Η θέση μου είναι ως προς την IFBB είναι ακλόνητη: Δεν δέχομαι παρεμβάσεις στον Ελληνικό χώρο ενώ ταυτόχρονα αναγνωρίζομαι από την IFBB ως ο μόνος συνδετικός κρίκος της με τον Ελληνικό Κόσμο του Αθλήματος.

Απόδειξη για αυτό είναι η απόλυτη εξουσιοδότηση για επιλογή των Ελλήνων αθλητών που θα πάνε στους διεθνείς αγώνες.

Καλώ λοιπόν όλους τους γυμναστηριούχους που ενδιαφέρονται να ορθοποδήσει το άθλημα και να πάψει να είναι αντικείμενο εκμετάλλευσης:

Ενεργοποιηθείτε για τη δημιουργία δημοκρατικής Ομοσπονδίας. Είναι ο μόνος τρόπος να το σώσουμε.

Θύμιος Περσίδης

ΓΙΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥΧΟΥΣ:

ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΚΑΙ ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΑΡΡΥΘΜΙΣΗ ΟΡΓΑΝΩΝ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΩΝ

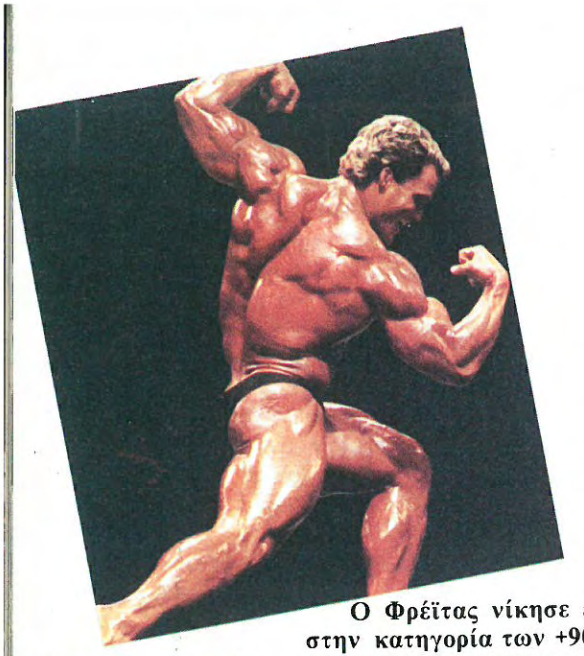
ΓΙΑ ΜΕΓΙΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΣΑΣ ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ – ΝΙΚΟΣ ΡΑΦΤΑΚΗΣ

8224794

Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΕΙ ΤΟΥΣ ΠΕΛΑΤΕΣ ΣΑΣ ΚΑΙ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΗΝ ΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΣΑΣ



Ο Φρέϊτας νίκησε εύκολα στην κατηγορία των +90 κ.



Η Ρενάτε Χόλλαντ έκανε μια καταπληκτικά αισθησιακή παρουσίαση.



Ο... Αντώνης Πήρσον και Ζουλιέτ Μπέργκμαν πρόσφεραν μια άλλη νότα με ποζάρισμα τους.



Το μόνο καταπληκτικό που αναγνωρίζω στον Ραφαέλ Σαντόχα είναι το ισπανικό συγκρότημα που μας συγκλόνισε όλους με το παραδοσιακό ισπανικό τραγούδι και χορό το βράδυ της αποχαιρετιστήριας δεξίωσης.





Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΩΝ

Από τον Μπέρναρντ Σεντρέλλα,
Σύμβουλο σε θέματα διατροφής
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου
ΦΩΤΟ: Τζων Μπάλικ

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

ΤΟ ΑΛΑΤΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Ο ΖΕΣΤΟΣ ΚΑΙΡΟΣ

ΕΡ: Ζω σε περιοχή με πολύ ζεστό κλίμα και ιδρώνω πολύ και στη δουλειά και στην προπόνηση. Νομίζετε, ότι θα ήταν καλή ιδέα να αρχίσω να παίρνω ταμπλέτες αλατιού; Αν ναι, πότε είναι η καλύτερη εποχή;

ΑΠ: Το αλάτι είναι το ιχνοστοιχείο που βρίσκεται στη μεγαλύτερη αναλογία στο αίμα. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, η πρόσθεση επιπλέον αλατιού στη διατροφή, εκτός από ακραίες περιπτώσεις, κρίνεται περιττή και ίσως επιβλαβής για τον οργανισμό. Ο μέσος Αμερικανός καταναλώνει περίπου 60 φορές περισσότερη από την ελάχιστη ποσότητα αλατιού που απαιτείται καθημερινά. Το ιχνοστοιχείο αυτό εμπεριέχεται σε όλες σχεδόν τις φυσικές τροφές. Μια μεγάλη σαλάτα από φρέσκα νωπά λαχανικά, εκτός από τις βιταμίνες και τα μέταλλα, χορηγεί στον οργανισμό αρκετό αλάτι για καθημερινή δίωρη προπόνηση σε θερμοκρασία περιβάλλοντος 35^0 κελσίου. Σας συμβουλεύω να απαλλαγείτε από τις ταμπλέτες. Προκαλούν υπερβολική κατανάλωση αλατιού. Όταν τα επίπεδα του μετάλλου αυτού μειωθούν εξαιρετικά στο αίμα, θα αρχίσετε να το αποζητάτε και συνάμα θα καταλήξετε στο να τρώτε αλατισμένα φαγητά. Κατά τον ίδιο τρόπο, αν η περιεκτικότητα του αίματος σε αλάτι είναι πολύ υψηλή, θα αρχίσετε να αποφεύγετε την αλμυρή γεύση. Οι ταμπλέτες άλατος καθιστούν αυτό το σύστημα ισορροπίας και ελέγχου άχρηστο.

Ίσως ενδιαφέρεστε για τα συμπτώματα υπερβολικής ύπαρξης αλατιού στο αίμα: εφίδρωση, αποβολή καλίου από τα νεφρά, θρόμβωση του αίματος. Αυτά σημαίνουν, ότι όχι μόνο πρέπει να αποφεύγετε τις ταμπλέτες αλατιού, αλλά επιπλέον να μειώσετε την σημερινή κατανάλωσή του.

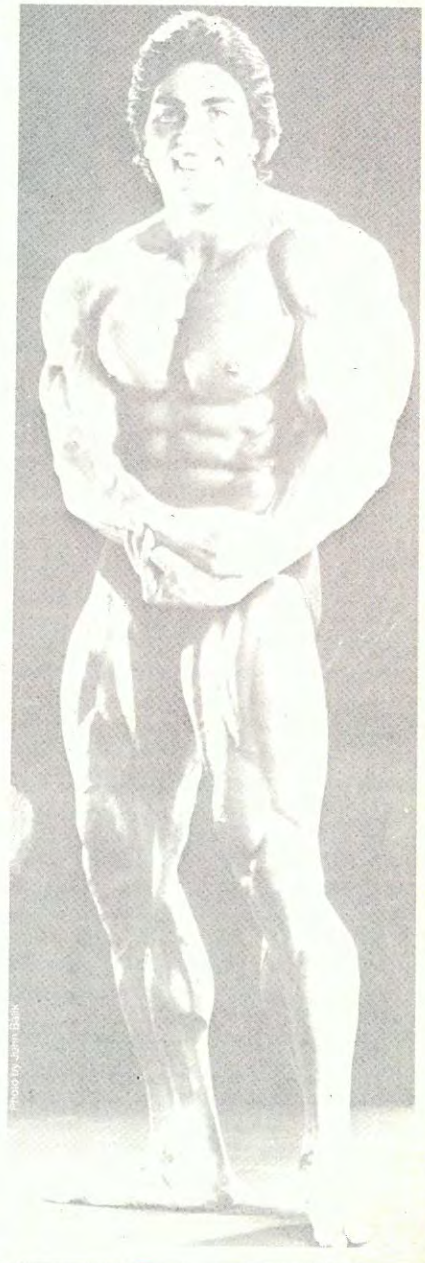
Άλλωστε, μη ξεχνάμε ότι προκαλεί κατακράτηση υγρών από τους μυικούς ιστούς.

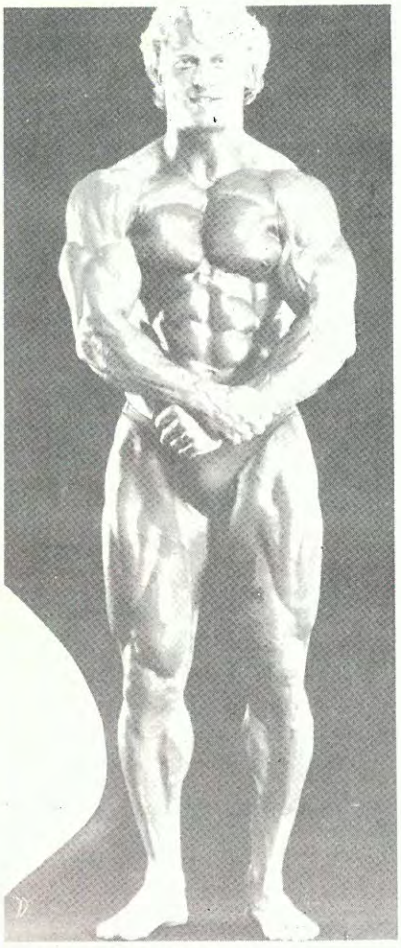
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΚΑΙ ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ

ΕΡ: Έχω ακούσει, ότι πολλοί πρωταθλητές της σωματικής διάπλασης και ισορροπημένοι διανοητικά άνθρωποι εμπλουτίζουν τακτικά τη διατροφή τους με ψευδάργυρο. Απ' ό,τι γνωρίζω, βοηθάει στη σεξουαλική ικανότητα και τη δόμηση του μυικού συστήματος, εφόσον διεγείρει το ενδοκρινικό σύστημα. Είναι αλήθεια; Θα μπορούσατε να με πληροφορήσετε για την ακριβή ποσότητα ψευδαργύρου που χρειάζεται το σώμα καθημερινά;

ΑΠ: Το ενδιαφέρον γύρω από το ουσιαστικής σημασίας μέταλλο που ονομάζεται, «ψευδάργυρος» έχει αυξηθεί σημαντικά την τελευταία διετία. Μεγαλύτερη συγκέντρωση αυτού παρατηρείται στο συκώτι, τα οστά, την επιδερμίδα, τον προστάτη, τα γεννητικά όργανα, τα σπερματοζωάρια, τα νύχια, τον κερατοειδή των ματιών και το αίμα.

Ο ψευδάργυρος αποτελεί συστατικό της ορμόνης ινσουλίνης και κατά συνέπεια εμπλέκεται στον μεταβολισμό των υδατανθράκων. Επιτρέπει τη δράση δύο ορμονών





σημαντικότατων στον κύκλο αναπαραγωγής του γυναικείου οργανισμού. Επίσης, παίζει ουσιαστικό ρόλο σαν ενεργό συστατικό ενός ενζύμου που σχετίζεται με το σύστημα αναπνοής των ιστών. Ενεργοποιεί ένζυμα, τα οποία συντελούν στην πέψη των πρωτεϊνών. Στον ανθρώπινο οργανισμό είναι απαραίτητος για τη φυσιολογική ανάπτυξη των γεννητικών οργάνων, την πρόληψη κατά των διαφόρων μορφών αναιμίας, την επούλωση τραυμάτων, τη γενική ανάπτυξη όλων των ιστών και την παρεμπόδιση της εμφάνισης νανισμού.

Πρόσφατες έρευνες στις Ηνωμένες Πολιτείες απέδειξαν, ότι ορισμένα άτομα παρουσιάζουν ανεπάρκεια σε ψευδάργυρο. Παιδιά στην Πολιτεία του Ντένβερ, όπως αποδείχθηκε παρουσιάζουν ανεπάρκεια του μετάλλου στα μαλλιά η οποία συνοδεύεται από ανορεξία και μικρό ανάστημα.

Οι καλύτερες πηγές ψευδαργύρου είναι οι φυσικές, νωπές, ακατέργαστες τροφές. Υψηλή περιεκτικότητα σε ψευδάργυρο παρουσιάζουν το αλεύρι, η μαγιά μπύρας, το συκώτι, ο καρπός του σταριού και του καλαμποκιού και τα θαλασσινά.

ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΑΝΑΠΑΥΣΗΣ

ΕΡ: Σε σχέση με το ύψος και το μέγεθος του σώματος, πόσος χρόνος ανάπαυσης μου χρειάζεται ανάμεσα στα σετ της ίδιας άσκησης και ανάμεσα στα σετ ξεχωριστών ασκήσεων;

ΑΠ: Η απάντηση σ' αυτή την ερώτηση μπορεί να διαφέρει κάπως από άτομο σε άτομο.

Τα διαλείμματα ανάμεσα στα σετ θεωρούνται σαν «χρόνος επαναφόρτισης», στη διάρκεια του οποίου ο οργανισμός στο σύνολό του προσαρμόζεται στις συνθήκες της άσκησης. Η φάση προσαρμογής ξεκινάει με την προθέρμανση και συνεχίζει μέχρι το τέλος της προπόνησης. Γι' αυτό το λόγο, επιβάλλονται τα διαλείμματα μεταξύ των σετ, εάν έχεις θέσει σαν στόχο σου τη μεγαλύτερη δυνατή ανάπτυξη του κορμιού σου και της δύναμής σου.

Η εικόνα του σώματός σου εξαρτάται κυρίως από τη διατροφή σου. Τα σούπερσετ που αφορούν διαφορετικούς μυώνες εξοικονομούν χρόνο στη διάρκεια της προπόνησης και εξασφαλίζουν την υγιή κατάσταση του καρδιαγγειακού συστήματος, αλλά δεν βοηθούν στη μεγαλύτερη δυνατή ανάπτυξη του μυικού συστήματος και της δύναμης του σώματος. Αν και οι μεμονωμένοι μυώνες ξεκουράζονταν αρκετά ανάμεσα στα σετ, δεν συμβαίνει το ίδιο με το νευρικό σύστημα, πράγμα που δυσχεραίνει κατά κάποιο τρόπο την προπόνηση.

Τα σούπερσετ που αφορούν το ίδιο τμήμα του σώματος επιτρέπουν την ανάπτυξη μεγαλύτερου μυικού όγκου (κατάλληλου για φωτογραφίες ή αγώνες), αλλά προκαλούν σταδιακή απώλεια του μεγέθους και της δύναμης, αν εκτελούνται πολύ συχνά. Αυτό οφείλεται στο γεγονός, ότι δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν μεγάλα βάρη.

Αν το διάλειμμα είναι πολύ μικρό, δεν θα μπορείς να εκτελέσεις το επόμενο σετ με την ανάλογη ένταση. Αντίθετα, αν είναι πολύ μεγάλο, οι μυώνες θα κρυώσουν. Είναι αδύνατο να προσδιοριστεί ο ακριβής χρόνος, εφόσον εμπλέκονται ορισμένοι παράγοντες, όπως ένταση, σύσταση του προγράμματος προπόνησης, αριθμός επαναλήψεων, τμήμα του σώματος και άσκηση που εξετάζεται.

Συνήθως το διάστημα είναι από ένα έως πέντε λεπτά. Ανάμεσα σε ασκήσεις για το ίδιο τμήμα του σώματος αρκούν τρία έως πέντε λεπτά.

Καθώς αποκτάς όλο και μεγαλύτερη πείρα, θα μάθεις να καθορίζεις τα διαλείμματά σου κατά τρόπο, ώστε να έχεις τη μέγιστη δυνατή απόδοση στην προπόνηση. Να γυμνάζεσαι σκληρά και τακτικά και όσο για τα διαλείμματα ανάπαυσης, θα τακτοποιηθούν από μόνα τους.

ΚΟΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

ΕΡ: Ποιες τροφές θεωρούνται καλύτερες για τον αθλητή της σωματικής διάπλασης;

ΑΠ: Υπάρχουν πολλές τροφές που ο αθλητής μπορεί να βρει στα σούπερ μάρκετ, χωρίς να ξοδεύει αξιόλογα ποσά στα ειδικά καταστήματα τροφών. Το κλειδί στην αγορά ενός είδους από ένα σούπερμάρκετ είναι να γνωρίζεις τις ανάγκες του οργανισμού σου και τη θρεπτική αξία αυτών που θα αγοράσεις.

Θα βρεις πρωτεΐνη με τη μορφή φρέσκων, άπαχων κρεάτων, θαλασσινών, αυγών, γάλακτος (προτείνω το αποβουτυρωμένο ή ημιαποβουτυρωμένο), τυριού, γιαουρτιού, βουτύρου. Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά είναι επίσης ωφέλιμα στον αθλητή. Τα φρέσκα φρούτα, τα λαχανικά και τα δημητριακά χορηγούν στον οργανισμό το μεγαλύτερο μέρος από τις βιταμίνες και τα μέταλλα που χρειάζεται.

Οι πατάτες είναι πλούσιες σε μέταλλα, ειδικά όταν ψήνονται και τρώγονται με τη φλούδα. Τα φρέσκα φρούτα εποχής είναι υγιεινά και η λύση σωτηρίας σε μια ζεστή μέρα. Τα φρούτα γενικά περιέχουν λίγες θερμίδες και είναι θαυμάσια πηγή μονοσακχαριτών, καλίου και βιταμίνης C.

Τα φρούτα, τα λαχανικά, το ψωμί και τα δημητριακά είναι οι πρωταρχικές πηγές φυσικών κυτταρικών ινών στη διατροφή. Είναι εύκολο να βρεις αρκετούς τύπους ψωμιού πλήρους αλέσεως, τους μόνους που θα πρέπει να αγοράζεις. Αν είναι με πίτουρο, ακόμη καλύτερα. Μια πολύτιμη τροφή είναι ο σπόρος σιταριού· αρκετά φτηνή και μεγάλης θρεπτικής αξίας.

Τα ειδικά καταστήματα; χρησιμοποίησέ τα σαν συμπληρώματα στα σούπερμάρκετ.

ΤΟ PH (ΠΕ-ΧΑ) ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

ΕΡ: Έχω ακούσει, ότι η υπερβολική γυμναστική κάνει οξύτερο

το PH του αίματος του αθλητή και ότι η δίαιτα που ακολουθεί χειροτερεύει τα πράγματα, προκαλώντας υπερκόπωση. Τι μπορώ να κάνω για να αποφύγω αυτή την κατάσταση;

ΑΠ: Έχουν γραφτεί ένα σωρό βιβλία και άρθρα πάνω στην όξινη-αλκαλική ισορροπία του οργανισμού. Αλλά, το να κάτσεις κάτω και να προσπαθήσεις να επιλέξεις την τροφή σου με τέτοιο τρόπο, ώστε να περιέχει ίσα ποσά όξινων και αλκαλικών ουσιών (πέρα από όλα τα άλλα που θα πρέπει να κοιτάξεις σε μια δίαιτα) θα ήταν υπερβολικά χρονοβόρο και δεν θα σου άφηνε αρκετό χρόνο ούτε για προπόνηση ούτε για άλλες δραστηριότητες.

Μερικές τροφές χαρακτηρίζονται σαν όξινες, το οποίο σημαίνει ότι μετά την πέψη τους από τον οργανισμό, το σώμα περιέχει λίγο περισσότερες όξινες απ' ό,τι αλκαλικές ουσίες. Σαν όξινες τροφές χαρακτηρίζονται το κρέας, τα αυγά, όλες οι ζωικές πηγές πρωτεϊνών (πλην του γάλακτος, το οποίο είναι ουδέτερο). Αλκαλικές τροφές είναι τα φρούτα και τα λαχανικά.

Είναι σίγουρο ότι το PH του αίματος πρέπει να βρίσκεται σε ορισμένα πλαίσια. Αν όχι, εμφανίζονται σοβαρές ασθένειες και μπορεί να επέλθει ο θάνατος. Αν η δίαιτα είναι ισορροπημένη, δεν υπάρχει πρόβλημα. Αυτό οφείλεται στο ότι ο οργανισμός έχει όξινα και αλκαλικά αποθέματα, που ως προς ένα βαθμό αποτελούν παράγοντα εξισορρόπησης. Με λίγα λόγια, ευτυχώς που το PH του αίματος δεν εξαρτάται αποκλειστικά από τη διατροφή.

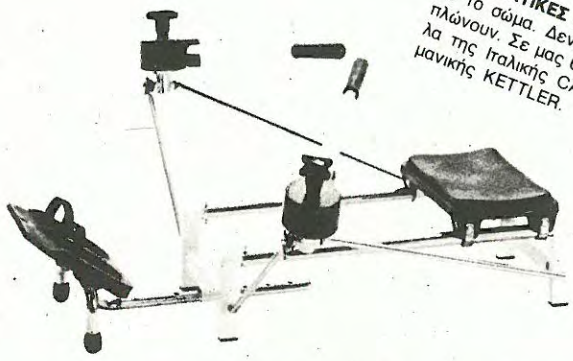
Η έντονη άθληση είναι αλήθεια, ότι τείνει να προκαλέσει ελαφρή όξινη αντίδραση στο αίμα και φαίνεται, ότι ο μέσος αθλητής σωματικής διάπλασης διαλέγει περισσότερο όξινες τροφές.

Η δίαιτα πρέπει να περιλαμβάνει είδη από τις επτά κύριες κατηγορίες τροφών. Οι πολύ αυστηρές δίαιτες ή οι δίαιτες με ένα μόνο είδος τροφής (όπως των λίγων υδατανθράκων) καλό είναι να αποφεύγεται.

Μπέρναρντ Α. Σεντρέλλα

ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ





ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ: Γυμνάζουν όλο το σώμα. Δεν πιάνουν χώρο, γιατί δίπλώνουν. 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 χιλιομέτρητη, όταν ο καιρός είναι κακός για ένα ή όταν βρίσκεστε μακριά από κατάλληλους χώρους. Με βοηθητικές χειρολαβές μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για βάδισμα κιησιοθεραπείας 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.**

ΘΕΜΑΤΑ ΑΘΛΙΑΤΡΙΚΗΣ, ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑΣ, ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ

Από τον Ρόμπερτ Γκόρντον, MEd
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ

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

Η προπόνηση με βάρη αρνητικής αντίστασης αποτελεί μια πολύ δημοφιλή μέθοδο άθλησης, αλλά παράλληλα και μια από τις πιο παρεξηγημένες και κακομεταχειρισμένες. Έχει την τύχη να είναι είτε φοβερά επωφελής είτε υπερβολικά καταστροφική (τα αποτελέσματα εξαρτώνται από τον τρόπο εφαρμογής της).

Η αρνητική αντίσταση προκαλεί μια συγκεκριμένη μορφή μυικής συστολής. Οι μυώνες συστέλλονται με τρεις βασικούς τρόπους: Μικραίνει το μήκος τους, όσο αυξάνει η τάση (ομόκεντρη συστολή)· αναπτύσσει τάση, αλλά το μήκος του παραμένει σταθερό (ισομετρική συστολή)· μακραίνει όσο αναπτύσσει τάση (εκκεντρική συστολή). Εξαιρουμένων ορισμένων ισοκινητικών συσκευών, οι οποίες περιορίζονται στη φάση ομόκεντρης συστολής, τα περισσότερα όργανα γυμναστικής, οι αλτήρες και οι μπάρες βαρών επεκτείνονται και στην εκκεντρική συστολή. Μην νομίζετε, ότι η εκκεντρική συστολή αφορά μόνο τα ελεύθερα βάρη.

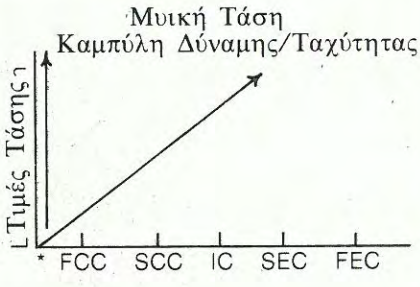
Για να καταλάβετε, πώς συνδέεται η προπόνηση αρνητικής αντίστασης με τη μυική συστολή, θα πρέπει να ρίξετε μια ματιά στο γράφημα δύναμης/ταχύτητας, που δείχνει τη σχέση ανάμεσα στην εξωγενή αντίσταση και την ταχύτητα της κίνησης. Προκειμένου να απεικονίσουμε την έννοια αυτή, ας μελετήσουμε τις άρσεις μπάρας βαρών, με την προϋπόθεση, ότι κάθε συστολή ανάγεται σε μέγιστη προσπάθεια.

Αν σηκώσετε μπάρα 5 κιλών με όσο το δυνατό μεγαλύτερη δύναμη, το αποτέλεσμα θα είναι γρήγορη, ομόκεντρη συστολή. Αλλά, εάν υποθέσουμε ότι η μπάρα έχει βάρος 50 κιλών και τη σηκώσετε με τον ίδιο τρόπο, το αποτέλεσμα θα είναι παρόμοιο, αλλά αυτή τη φορά η συστολή θα είναι αργή. Η μπάρα είναι τώρα φορτωμένη με βάρη 75 κιλών και τη σηκώνετε τμηματικά, προτού φτάσει στο ψηλότερο σημείο. Εδώ έχουμε ισομετρική συστολή, γιατί ο μυώνας αναπτύσσει τάση, αλλά δεν διαφοροποιείται στην ουσία το μήκος του.

Με την μπάρα στα 100 κιλά, ίσως δεν μπορέσετε να σηκώσετε το βάρος πάνω από τους γοφούς σας, αλλά εάν κάποιος σας βοηθήσει να το φτάσετε μέχρι το ύψος των ώμων, ίσως καταφέρετε να το επαναφέρετε στην αρχική του θέση. Αυτό ονομάζεται αργή εκκεντρική συστολή, εφόσον ο μυώνας επιμηκύνεται αργά κάτω από άσκηση τάσης. Αλλά, εάν η μπάρα φορτωθεί με 150 κιλά και την σηκώσετε μέχρι το ύψος των ώμων, όση αντίσταση κι αν προβάλετε η μπάρα θα επανέλθει πριν καλά-καλά το καταλάβετε στο σημείο απ' όπου ξεκίνησε. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η εκκεντρική συστολή συνήθως αποκαλείται «αρνητική συστολή» ή απλώς «αρνητική».

Σ' αυτό το σημείο πρέπει να ξεκαθαριστεί, γιατί κάθε συστολή πρέπει να ανάγεται σε μέγιστη προσπάθεια. Προφανώς, μπορείτε να αφαιρέσετε 5 κιλά από την μπάρα, όταν ο μυώνας βρίσκεται σε θέση πλήρους συστολής και να αφήσετε την μπάρα να πέσει όσο γρηγορότερα γίνεται· αυτό πράγματι θα προϋπέθετε μια γρήγορη εκκεντρική συστολή. Αλλά, αν δεν αντιστεκόσασταν όσο περισσότερο μπορούσατε, θα ήταν πραγματικά αρνητική η συστολή. Το ίδιο ισχύει για οποιαδήποτε άλλη μορφή συστολής, θα μπορούσατε να σηκώσετε μέχρι τη μέση μπάρα φορτωμένη με 5 κιλά και να σταματήσετε· αυτή θεωρητικά θα ήταν μια ισομετρική συστολή. Στην ουσία δεν θεωρείται ισομετρική, γιατί θα μπορούσατε να ξεπεράσετε εύκολα την αντίσταση και να εκτελέσετε πλήρως την άρση.

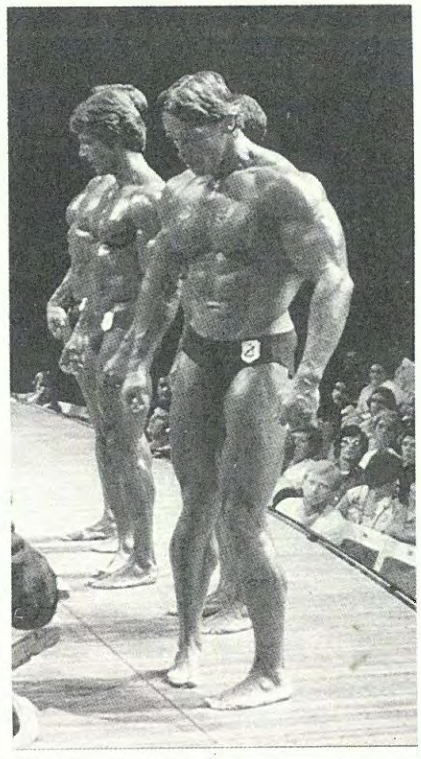
Αυτό, που ουσιαστικά πετύχατε, είναι να εξετάσετε έναν μυώνα κάτω από αυξημένες τιμές εξωγενούς αντίστασης. Αυτό φαίνεται στο ακόλουθο γράφημα:



Το γράφημα αυτό καθιστά σαφές το γεγονός, ότι εάν κάποιος χρησιμοποιεί τη μέγιστη δυνατή δύναμη, το μεγαλύτερο μέρος της τάσης που ασκείται στον μυώνα είναι εκκεν-

τρικό και με μεγάλη ταχύτητα. Επιφέρει αξιοσημείωτα αποτελέσματα στο μυώνα ο αρνητικός αυτός τύπος συστολής; Σύμφωνα με τον Α. Γκόλντμπεργκ του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ μπορεί να έχει μεγάλη επίδραση. Σε μια μελέτη που θεωρείται ως η πιο σχολαστική θεώρηση των παραγόντων που παίζουν ρόλο στην ανάπτυξη των μυώνων, βρέθηκε ότι τα υψηλά επίπεδα τάσης είναι ο σημαντικότερος τομέας στην εκούσια ανάπτυξη των σκελετικών μυώνων. Εφόσον η ταχεία εκκεντρική συστολή είναι υπεύθυνη για τις υψηλότερες δυνατές τιμές τάσης, είναι λογικό ο μυώνας να υφίσταται μέγιστη ανάπτυξη, όταν υπόκειται σε αυτή.

Προτού μεταπηδήσετε στην προπόνηση αρνητικής αντίστασης, πρέπει να έχετε υπόψη σας την πρακτική θεώρηση του θέματος. Η εκκεντρική προπόνηση υποβάλλει το μυώνα σε τρομακτική πίεση και οι πιθανότητες τραυματισμού αυξάνουν σε φοβερό βαθμό. Επιπλέον, το πιάσιμο και ο πόνος που



θα αισθανθείτε στους μυώνες σας δεν συγκρίνεται με οποιασδήποτε άλλης δραστηριότητας.

Πάντα φροντίζετε να προθερμαίνεσθε πριν επιχειρήσετε οποιαδήποτε προπόνηση αρνητικής αντίστασης και προσπαθείστε να την περιορίζετε σε μια μοναχά άσκηση για κάθε μυική ομάδα. Επαφίεται στον αθλητή να ανακαλύψει το σωστό σύμφωνα με εκείνον πρόγραμμα προπόνησης και ανάπαυσης. Να θυμάστε, ότι η υπερβολική προπόνηση μπορεί να έχει άσχημα επακόλουθα, γι' αυτό τρέφεστε σωστά και αναπαύεσθε αρκετά.

Αξίζει να επαναληφθεί, ότι όποιος κάνει προπόνηση αρνητικής αντίστασης πορεύεται ανάμεσα σε πολύ μεγάλα ωφέλη και πολύ μεγάλες πιέσεις. Εάν ληφθούν οι ανάλογες προφυλάξεις και υπάρξει συστηματική και όχι συχνή εφαρμογή, τα κέρδη που θα έχετε θα είναι σημαντικότατα.

Ρόμπερτ Γκόρντον



ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 30, ΠΑΓΚΡΑΤΙ
ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Στο κατάστημα ΔΥΝΑΜΙΚΟ,ΖΑΙΜΗ 38,ΑΘΗΝΑ 106 83, (ΜΟΥΣΕΙΟ), τηλ. 8224794, θα βρείτε όλα τα είδη που αναφέρονται στους πίνακές μας. Διαλέγουμε για σας ό,τι καλύτερο υπάρχει στην αγορά.

-ΒΙΒΛΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ--	ΠΩΛΗΣΗ
0101	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ.....	
0102	ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΙΟΥ.....	300
0103	ΤΑΙ-ΤΣΙ-ΤΣΟΥΑΝ.....	800
0104	ΑΕΡΟΒΙΩΣΗ.....	400
0105	ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ....	400
0106	ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ.	400
0107	ΑΥΤΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΤΙΒΟΣ.....	400
0108	ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΒΟΛΛΕΥ.....	400
0109	ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΚΙ.....	400
0110	ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΕΝΝΙΣ.....	400
0111	ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ...	400
0112	ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΖΟΓΚΙΝ....	400
0113	ΑΥΤΑ ΤΑ ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ.	400
0114	ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ...	400

-ΒΙΒΛΙΑ ΥΓΕΙΑΣ-ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ--	ΠΩΛΗΣΗ
0201	ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΠΡΟΛΗΠΤ ΙΑΤΡΙΚ.	300
0202	ΟΙ ΚΑΛΥΤ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ.	400
0203	ΠΛΗΡΗΣ ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ...	300
0204	ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ.....	400
0205	ΦΥΣΙΚΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ.....	350
0206	ΣΙΓΟΥΡΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ	300
0207	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΟΓΚΑ	550
0208	ΠΩΣ ΝΑ ΨΗΛΩΣΕΤΕ.....	350

-ΒΙΒΛΙΑ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ--	ΠΩΛΗΣΗ
0301	ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ:ΡΙΨΕΙΣ	880
0302	ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ:ΕΔΑΦΟΣ	880
0303	ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΡΑΤΕ 1.....	980
0304	ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΡΑΤΕ 2.....	980
0305	ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΡΑΤΕ 3.....	980
0306	ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΡΑΤΕ 4.....	980
0311	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 1	800
0312	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 2	800
0313	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 3	800
0314	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 4	800
0315	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 5	800
0316	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 6	800
0317	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 7	800
0318	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 8	1200
0319	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 9	1200
0321	ΤΟ ΠΙΟ ΣΚΛΗΡΟ ΚΑΡΑΤΕ.....	700
0322	ΜΙΚΡΗ ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔ. ΤΖΟΥΝΤ	300
0323	Η ΖΩΗ ΤΟΥ ΜΠΡΟΥΣ ΛΗ.....	800
0324	ΜΕΘΟΔΟΣ ΙΑΠΩΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ	800
0325	ΝΙΝΤΖΑ:ΑΟΡΑΤΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΗΣ	1200
0326	ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ:ΑΠΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ	900

-ΒΙΒΛΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ--	ΠΩΛΗΣΗ
0401	ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ .ΤΟΜΟΣ 1	1200
0402	ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ .ΤΟΜΟΣ 2	1200
0411	Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ	1200

-ΑΦΙΣΕΣ-ΠΟΣΤΕΡ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ--	ΠΩΛΗΣΗ
0501	ΜΠΡΟΥΣ ΛΗ. (ΜΟΝΟΣ).....	250
0502	ΜΠΡΟΥΣ ΛΗ. ΣΕ ΑΓΩΝΑ.....	250
0503	ΜΠΡΟΥΣ ΛΗ.ΣΚΗΝΕΣ ΑΠΟ ΕΡΓΑ	250
0504	ΤΖΟΥΝΤΟ (ΣΕ ΧΙΟΝΙΑ).....	250
0505	ΚΑΡΑΤΕ (ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ).....	250
0506	ΝΙΝΤΖΑ ΜΕ ΣΠΑΘΙ.....	250
0507	ΝΙΝΤΖΑ ΕΝΑΕΡΙΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ..	250
0508	ΦΟΥΝΑΚΟΣΙ ΓΚΙΤΣΙΝ.....	250
0509	ΣΙΓΚΟΡΟ ΚΑΝΟ.....	250
0510	ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ.....	400
0511	ΚΑΡΑΤΕ (ΕΥΑΙΣΘΗΤΑ ΣΗΜΕΙΑ)	250
0512	ΝΟΥΝΤΣΑΚΟΥ (ΒΑΣ.ΤΕΧΝΙΚΕΣ)	250
0513	ΝΙΝΤΖΑ ΜΕ ΣΦΕΝΤΟΝΑ.....	250
0514	ΝΙΝΤΖΑ ΣΕ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ.....	250
0515	ΝΙΝΤΖΑ ΜΕ ΦΥΣΟΚΑΛΑΜΟ.....	250
0516	ΤΡΕΙΣ ΝΙΝΤΖΑ ΣΤΗ ΣΤΕΓΗ...	250
0518	ΝΙΝΤΖΑ ΣΕ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	250

-ΦΟΡΜΕΣ-ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ-ΤΣΑΝΤΕΣ-ΔΙΑΦΟΡΑ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ--	ΠΩΛΗΣΗ
0601	ΜΙΖΟΥΝΟ (ΠΑΠΟΥΤΣ ΤΖΟΓΚΙΝ)	3700
0602	ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΑ ΔΥΤ. ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ	4200
0603	ΠΙΕΣΟΜΕΤ-ΣΦΙΓΜΟΜ ΗΛΕΚ/ΝΙΚΟ	14500
0611	ΤΣΑΝΤΕΣ ΑΘΛΗΤ ΜΕ 3 ΘΗΚΕΣ..	3000
0612	..ΙΔΙΕΣ+ΣΗΜΑ (ΔΥΝΑΜΙΚΟ)...	2500
0613	..ΙΔΙΕΣ+ΣΗΜ (ΥΓΕΙΑ+ΜΥΩΝΕΣ)	2500
0614	ΤΣΑΝΤ ΑΘΛ+ΣΗΜΑ (ΚΑΡΑΤΕ)...	1200
0615	ΤΣΑΝΤ ΑΘΛ+ΣΗΜΑ (ΤΑΕΚWONDO)	1200
0616	ΤΣΑΝΤ ΑΘΛ+ΣΗΜΑ (ΝΙΝΤΖΑ)...	1200

-ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ--	ΠΩΛΗΣΗ
1101	ΓΚΕΙΝ ΓΟΥΕΙΤ 1200γρ.....	5700
1102	ΓΚΕΙΝ ΓΟΥΕΙΤ 600γρ.....	2900
1103	ΠΡΟΒΙΤΑ 1200γρ.....	6100
1104	ΠΡΟΒΙΤΑ 600γρ.....	3200
1105	ΑΜΙΝΟΒΙΤ 1250 γρ.....	6700
1106	ΚΡΑΣ ΓΟΥΕΙΤ ΓΚΕΙΝ..1500γρ	6700
1107	ΜΙΝΕΡΑΛ ΒΙΤΑΜΙΝ ΝΤΡΙΝΚ:1κ	3500

-ΟΡΓΑΝΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ----	ΤΙΜΗ-Β
1601	ΜΠΟΝΤΥ ΣΕΙΠΕΡ.....	1000
1602	ΔΙΣΚΟΣ ΣΥΣΤΡΟΦΩΝ ΜΕΣΗΣ...	
1603	ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΣΥΣΦΙΞΗΣ ΣΤΗΘΟΥΣ	700
1604	ΚΟΡΙΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ.....	
1605	ΛΥΓΙΖΟΜΕΝΗ ΜΠΑΡΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	1800
1606	ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ ΣΤΗΘΟΥΣ.....	3500
1607	ΣΑΝΙΔΑ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ.....	2500

-ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ- -ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ----	ΤΙΜΗ-Β
1702	ΑΔΥΝ/ΤΟΣ ΦΟΡΜ (ΥΨΟΣ-ΠΕΡΙΦ)	3500
1703	ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ.....	
1704	ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΤΖΟΓΚΙΝ.....	42000

-ΜΙΚΡΟ-ΟΡΓΑΝΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ----	ΤΙΜΗ-Β
1801	ΓΚΕΤΕΣ ΑΝΑΣΤΡΟΦΗΣ ΑΝΑΡΤΗΣ	
1802	ΔΙΖΥΓΟ ΧΑΜΗΛΟ.....	1600
1803	ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΡΥΘΜΙΖ.	1200
1804	ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΕΚΤΑΣΕΩΝ ΧΕΡΙΩΝ.	1800
1805	ΛΥΓΙΖΟΜΕΝΗ ΜΠΑΡΑ ΔΙΠΛ-ΛΑΒ	2300
1806	ΛΥΓΙΖ ΜΠΑΡΑ ΔΙΠΛΟ ΕΛΑΤΗΡΙΟ	2700
1807	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΠΟΡΤΑΣ 65-90 ΕΚ.	1400
1808	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΠΟΡΤΑΣ 70-100 ΕΚ	1800
1809	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΠΟΡΤΑΣ 90-120 ΕΚ	2500
1810	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΤΟΙΧΟΥ 120 ΕΚ...	3500
1811	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΜΟΝΟΖ ΓΙΑ ΩΜΟΥΣ.	1600
1812	ΡΟΔΑΚΙ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΔΙΠΛΟ...	800
1813	ΡΟΔΑΚΙ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΕ ΦΡΕΝΟ	1600
1814	ΡΟΛΛΕΡ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ.....	550
1815	ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΑΠΛΟ.....	550
1816	ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΜΕ ΔΕΡΜΑ.....	650
1817	ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΜΕ ΜΕΤΡΗΤΗ.....	1200
1818	ΨΑΛΙΔΕΣ ΠΑΛΑΜΗΣ.....	600
1819	ΨΑΛΙΔΑ ΣΤΗΘΟΥΣ ΔΙΠΛΗ.....	1950

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Στο κατάστημα ΔΥΝΑΜΙΚΟ, ΣΑΙΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 106 83, (ΜΟΥΣΕΙΟ), τηλ. 8224794, θα βρείτε όλα τα είδη που αναφέρονται στους πίνακές μας. Διαλέγουμε για σας ό,τι καλύτερο υπάρχει στην αγορά και οι κατασκευές μας γίνονται με ιδιαίτερη φροντίδα από σωστά υλικά.

Χωρίζουμε τα είδη μας σε 10 κατηγορίες και ενημερώνουμε τους πελάτες μας για κάθε νέο προϊόν του ενδιαφέροντός τους. Έτσι μπορεί ο καθένας να μελετάει τι θέλει και να αγοράζει από το σπίτι του. Οι κατηγορίες είναι οι επόμενες και γράψτε μας για ποιές θέλετε να σας ενημερώνουμε:

1--ΒΙΒΛΙΑ-ΑΦΙΣΕΣ
2--ΦΟΡΜΕΣ-ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ-ΤΣΑΝΤΕΣ-ΔΙΑΦΟΡ
3--ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ
4--ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ -ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ-ΜΙΚΡΟΟΡΓΑΝΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ
5--ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ
6--ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ
7--ΜΗΧΑΝΕΣ ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ
8--ΕΙΔΗ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ-ΤΚΝ ΚΤΛ.
9--ΕΙΔΗ ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ ΚΑΙ ΜΑΧ-ΤΕΧΝ
10--ΕΙΔΗ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ ΚΑΙ ΦΟΥΛ-ΚΟΝΤΑΚΤ

-ΦΟΡΜΕΣ-ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ-ΤΣΑΝΤΕΣ-ΔΙΑΦΟΡΑ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ--	ΠΩΛΗΣΗ
0601	ΜΙΖΟΥΝΟ (ΠΑΠΟΥΤΣ ΤΖΟΓΚΙΝ)	3700
0602	ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΑ ΔΥΤ. ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ	4200
0603	ΠΙΕΣΟΜΕΤ-ΣΦΙΓΜΟΜ ΗΛΕΚ/ΝΙΚΟ	14500
0611	ΤΣΑΝΤΕΣ ΑΘΛΗΤ ΜΕ 3 ΘΗΚΕΣ..	3000
0612	..ΙΔΙΕΣ+ΣΗΜΑ (ΔΥΝΑΜΙΚΟ)...	2500
0613	..ΙΔΙΕΣ+ΣΗΜ (ΥΓΕΙΑ+ΜΥΩΝΕΣ)	2500
0614	ΤΣΑΝΤ ΑΘΛ+ΣΗΜΑ (ΚΑΡΑΤΕ)...	1200
0615	ΤΣΑΝΤ ΑΘΛ+ΣΗΜΑ (ΤΑΕΚWONDO)	1200
0616	ΤΣΑΝΤ ΑΘΛ+ΣΗΜΑ (ΝΙΝΤΖΑ)...	1200

-ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ--	ΠΩΛΗΣΗ
1101	ΓΚΕΙΝ ΓΟΥΕΙΤ 1200γρ.....	5700
1102	ΓΚΕΙΝ ΓΟΥΕΙΤ 600γρ.....	2900
1103	ΠΡΟΒΙΤΑ 1200γρ.....	6100
1104	ΠΡΟΒΙΤΑ 600γρ.....	3200
1105	ΑΜΙΝΟΒΙΤ 1250 γρ.....	6700
1106	ΚΡΑΣ ΓΟΥΕΙΤ ΓΚΕΙΝ..1500γρ	6700
1107	ΜΙΝΕΡΑΛ ΒΙΤΑΜΙΝ ΝΤΡΙΝΚ:1κ	3500

-ΟΡΓΑΝΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ----	ΤΙΜΗ-Β
1601	ΜΠΟΝΤΥ ΣΕΙΠΕΡ.....	1000
1602	ΔΙΣΚΟΣ ΣΥΣΤΡΟΦΩΝ ΜΕΣΗΣ...	
1603	ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΣΥΣΦΙΞΗΣ ΣΤΗΘΟΥΣ	700
1604	ΚΟΡΙΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ.....	
1605	ΛΥΓΙΖΟΜΕΝΗ ΜΠΑΡΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	1800
1606	ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ ΣΤΗΘΟΥΣ.....	3500
1607	ΣΑΝΙΔΑ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ.....	2500

-ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ- -ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ----	ΤΙΜΗ-Β
1702	ΑΔΥΝ/ΤΟΣ ΦΟΡΜ (ΥΨΟΣ-ΠΕΡΙΦ)	3500
1703	ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ.....	
1704	ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΤΖΟΓΚΙΝ.....	42000

-ΜΙΚΡΟ-ΟΡΓΑΝΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ----	ΤΙΜΗ-Β
1801	ΓΚΕΤΕΣ ΑΝΑΣΤΡΟΦΗΣ ΑΝΑΡΤΗΣ	
1802	ΔΙΖΥΓΟ ΧΑΜΗΛΟ.....	1600
1803	ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΡΥΘΜΙΖ.	1200
1804	ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΕΚΤΑΣΕΩΝ ΧΕΡΙΩΝ.	1800
1805	ΛΥΓΙΖΟΜΕΝΗ ΜΠΑΡΑ ΔΙΠΛ-ΛΑΒ	2300
1806	ΛΥΓΙΖ ΜΠΑΡΑ ΔΙΠΛΟ ΕΛΑΤΗΡΙΟ	2700
1807	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΠΟΡΤΑΣ 65-90 ΕΚ.	1400
1808	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΠΟΡΤΑΣ 70-100 ΕΚ	1800
1809	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΠΟΡΤΑΣ 90-120 ΕΚ	2500
1810	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΤΟΙΧΟΥ 120 ΕΚ...	3500
1811	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΜΟΝΟΖ ΓΙΑ ΩΜΟΥΣ.	1600
1812	ΡΟΔΑΚΙ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΔΙΠΛΟ...	800
1813	ΡΟΔΑΚΙ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΕ ΦΡΕΝΟ	1600
1814	ΡΟΛΛΕΡ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ.....	550
1815	ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΑΠΛΟ.....	550
1816	ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΜΕ ΔΕΡΜΑ.....	650
1817	ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΜΕ ΜΕΤΡΗΤΗ.....	1200
1818	ΨΑΛΙΔΕΣ ΠΑΛΑΜΗΣ.....	600
1819	ΨΑΛΙΔΑ ΣΤΗΘΟΥΣ ΔΙΠΛΗ.....	1950

-ΒΑΡΗ-ΜΠΑΡΕΣ-ΛΑΒΕΣ

ΚΩΔΙ	---ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ---	ΠΩΛΗΣΗ
2301	ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 1.5Κ.....	1600
2302	ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 2.5Κ.....	2050
2303	ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 3.5Κ.....	2500
2304	ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 5.0Κ.....	3250
2305	ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 7.5Κ.....	4500
2306	ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 10 Κ.....	5600
2320	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ (ΔΙΣΚΟΙ) ΚΙΛΟ: ΣΕ ΚΙΛΑ 1,25-2,5-5-10	140
2321	ΜΠΑΡΑΚΙΑ 35 ΕΚ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ	1000
2322	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧ 100εκ	3000
2323	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧ 120.	3200
2324	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧ 140.	3400
2325	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧ 160.	3600
2326	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧ 180.	3900
2327	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧ 200.	5200
2328	ΜΠΑΡΕΣ 200εκΧ30γιλ+ΧΡΩ-ΣΦ	10000
2329	ΜΠΑΡΑ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ,ΣΥΜΠ-ΣΩΛ	7000
2330	ΣΦΙΧΤΗΡΕΣ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟΙ..(Ζ)	450
2441	ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ...	1800
2342	ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ	1200
2343	ΛΑΒΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ	1800
2344	ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ	1300
2345	ΙΜΑΝΤΑΣ ΕΛΞΕΩΝ ΠΟΔ ΤΡΟΧΑΛ	1500

-ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ

ΚΩΔΙ	---ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ---	ΤΙΜΗ-Β
2401	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ.....	8600
2402	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΜΕ ΠΙΡ ΑΣΦ.(Ζ)	3800
2403	ΒΑΡΗ ΚΑΡΠ-ΑΣΤΡΑΓ (ΡΙΝ)(Ζ)	1500
2404	ΒΑΡΗ ΚΑΡΠ-ΑΣΤΡΑΓ (ΣΙΔ)(Ζ)	2000
2405	ΣΙΔΕΡΟΠΕΔΙΛΑ+ΜΠΑΡΑΚΙ (Ζ).	1800
2406	ΠΕΡΙΚΑΡΠΙΑ (ΕΛΑΣ-ΔΕΡΜ)(Ζ)	520
2407	ΓΑΝΤΙΑ ΜΠΑΡΑΣ.....(Ζ)	
2408	ΓΙΛΕΚΟ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡ (5/9 ΚΙΛ)	
2409	ΖΩΝΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ (5/8 ΧΙΛ	
2410	ΖΩΝΗ ΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡΟΥΣ	
2411	ΖΩΝΗ ΜΕΣΗΣ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡΟΥΣ.	
2412	ΖΩΝΗ ΜΕΤΑΛ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ....	
	ΙΚΗ ΚΑΡΕΚΛΑ.....	
2432	ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΡΥΘΜΙΖΟΜ	9000
2433	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ+ΕΠΙΚΛ	6000
2434	ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΑΠΛΟ .	850
2435	ΠΑΓΚΟΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ.....	
2436	ΠΑΓΚΟΣ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣ ΠΟΔΙΩΝ	18000
2437	ΔΙΖΥΓΟ ΨΗΛΟ+ ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ	14000
2438	ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΒΑΡΩΝ.....	5500
2439	ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ....	
2440	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΕΛΞΕΩΝ ΨΗΛ+ΧΑΜ..	18000

-ΠΟΛΥ-ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ (ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ Ο ΦΠΑ)

ΚΩΔΙ	---ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ---	ΤΙΜΗ-Β
2501	ΤΟΤΑΛ ΠΑΟΥΕΡ .....++++...	22000
2511	ΠΑΓΚΟΣ-ΣΥΝΘΕΤΟ....++++...	33000
2521	ΤΡΟΧΑΛΙΑ-ΣΥΝΘΕΤΟ..++++...	42000

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Στο κατάστημα ΔΥΝΑΜΙΚΟ,ΖΑΙΜΗ 38,ΑΘΗΝΑ 106 83, (ΜΟΥΣΕΙΟ), τηλ. 8224794, θα βρείτε όλα τα είδη που αναφέρονται στους πίνακές μας. Διαλέγουμε για σας ό,τι καλύτερο υπάρχει στην αγορά και οι κατασκευές μας γίνονται με ιδιαίτερη φροντίδα από σωστά υλικά.

Χωρίζουμε τα είδη μας σε 10 κατηγορίες και ενημερώνουμε τους πελάτες μας για κάθε νέο προϊόν του ενδιαφέροντός τους. Έτσι μπορεί ο καθένας να μελετάει τι θέλει και να αγοράζει από το σπίτι του. Οι κατηγορίες είναι οι επόμενες και γράψτε μας για ποιές θέλετε να σας ενημερώνουμε:

1--ΒΙΒΛΙΑ-ΑΦΙΣΕΣ
2--ΦΟΡΜΕΣ-ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ-ΤΣΑΝΤΕΣ-ΔΙΑΦΟΡ
3--ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ
4--ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ -ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ-ΜΙΚΡΟΟΡΓΑΝΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ
5--ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ
6--ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ
7--ΜΗΧΑΝΕΣ ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ
8--ΕΙΔΗ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ-ΤΚΝ ΚΤΛ.
9--ΕΙΔΗ ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ ΚΑΙ ΜΑΧ-ΤΕΧΝ
10--ΕΙΔΗ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ ΚΑΙ ΦΟΥΛ-ΚΟΝΤΑΚΤ

Μπορείτε να δώσετε την παραγγελία σας τηλεφωνικά ή ταχυδρομικά και θα εξυπηρετηθείτε με τον καλύτερο τρόπο. Κάθε παραγγελία πρέπει να υπερβαίνει τις 1000 δρχ. και χρεώνεται και με τα έξοδα αποστολής.

-ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ: -ΦΠΑ ΟΡΓΑΝΑ ΧΩΡΙΣ ΒΑΡΗ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ--	ΚΟΙΛ40
2601	ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΡΥΘΜΙΖΟΜ	17000
2602	ΣΚΑΛΑ 4 ΠΑΓΚΩΝ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ.	15000
2603	ΑΠΟΜΟΝΩΤΗΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ.....	
2604	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΤΟΙΧΟΥ.....	12000
2605	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΔΑΠΕΔΟΥ	38000
2606	-ΔΙΖΥΓΟ ΔΑΠΕΔΟΥ ΨΗΛΟ.....	14000
2607	ΔΙΖΥΓΟ ΚΑΙ ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ.	23000
2608	ΡΩΜΑΙΚΗ ΚΑΡΕΚΛΑ.....	15000
2609	ΡΩΜΑΙΚ ΚΑΡ + ΥΠΕΡΕΚΤΑΣΕΙΣ	17000
2609	ΔΙΠΛΟΟΡΓΑΝΟ ΣΥΣΤΡΟΦ ΜΕΣΗΣ	22000

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

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ--	ΚΟΙΛ40
2701	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ (2ΡΧ1,5Μ)..	18000
2702	ΡΑΦΙΑ ΔΙΣΚΩΝ.....	9000
2703	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ.....	14000
2704	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΒΑΡΥ ΤΥΠΟΥ.(Ζ)	16000
2705	ΘΗΚΕΣ ΓΙΑ ΑΔΕΙΕΣ ΜΠΑΡΕΣ..	18000
2706	ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ 10 ΦΟΡΤΩΜ ΜΠΑΡ.	20000

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

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ--	ΚΟΙΛ40
2801	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ-ΧΟΡ..	10000
2802	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ-ΜΟΡ..	16000
2803	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΧΟΡ	15000
2804	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΜΟΡ	19000
2805	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΑΝΑΠ-ΕΠΙΚ-ΧΟΡ	16000
2806	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΑΝΑΠ-ΕΠΙΚ-ΜΟΡ	19000
2807	ΚΑΘΙΣΜΑ ΠΙΕΣΕΩΝ ΧΟΡ.....	14000
2808	ΚΑΘΙΣΜΑ ΠΙΕΣΕΩΝ ΜΟΡ.....	19000
2809	ΠΑΓΚΟΣ ΦΕΓΓΑΡΙ.....	19000
2810	ΠΑΓΚΟΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ (ΚΑΘΙΣΤ)	16000
2811	ΣΚΑΜΝΙ 40Χ50.....	7000
2812	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ.....	
2813	ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΒΑΡΩΝ (Τ-ΒΑR).	17000
2814	ΠΑΓΚΟΣ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣ ΠΟΔΙΩΝ	26000
2815	ΡΑΦΙΑ ΜΠΑΡΑΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΑΤ..	36000
2816	ΚΛΟΥΒΑ ΣΚΟΥΑΤ.....	35000
2817	ΟΡΓΑΝΟ ΣΚΟΥΑΤ : SMITH....	52000
2818	ΟΡΓΑΝΟ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΑΤ ...	60000
2819	ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔ ΚΑΤΑΚΟΡ	48000
2820	ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΠΛΑΓ	68000
2821	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΚΑΘΙΣΤΟ	15000
2822	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΟΡΘΙΟ..	20000

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

ΚΩΔΙ	---ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ---	ΣΙΔΕΡΟ
2901	ΠΛΑΚΕΣ (ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ) 2.5Κ	1800
2902	ΠΛΑΚΕΣ (ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ) 5 Κ	2500
2903	ΠΛΑΚΕΣ (ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ) 10 Κ	4500

ΚΩΔΙ	---ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ---	ΠΩΛΗΣΗ
2907	ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ...	1550
2908	ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΜΟΝΟΖΥΓΟΥ...	2150
2909	ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ.....	1050
2910	ΛΑΒΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ.....	1550
2911	ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ ΕΛΞΕΩΝ.....	1150
2912	ΙΜΑΝΤΑΣ ΕΛΞΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ....	1300

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

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ--	
3001	ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΣΤΗΘ(ΞΑΠΛ) BENCH PRESS MACHINE	46000
3002	ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΩΜΩΝ ..... SHOULDER PRE MACHINE	50000
3003	ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ..... BICEPS MACHINE	70000
3004	ΜΗΧΑΝΗ POUL OVER.....	90000
3005	ΜΗΧΑΝΗ ΚΩΠΗΛΑΤ (ΚΑΘΙΣΤΗ). ROW MACHINE	70000
3006	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧΟΥ ΨΗΛΗ-ΧΑΜΗ ΜΕ ΚΑΘΙΣΜΑ-ΣΤΟΠ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ	55000
3007	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΔΑΠΕΔ ΨΗΛΗ-ΧΑΜΗΛ ΜΕ ΚΑΘΙΣΜΑ-ΣΤΟΠ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ	65000
3010	ΜΗΧΑΝΗ ΘΩΡΑΚΙΚΩΝ..... PEC-DECK	80000
3011	ΤΡΟΧΑΛ ΣΤΑΥΡΩΤ ΕΛΞΕΩΝ ΤΟΙΧ CROSS OVER	90000
3012	ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΣΤΑΥΡΩΤ ΕΛΞ ΔΑΠ CROSS OVER	100000
3013	ΜΗΧΑΝΗ ΔΕΛΤΟΕΙΔΩΝ..... DELTOID MACHINE	80000
3014	ΜΗΧΑΝΗ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ ΚΑΘΙΣ SEATED LEG EXTENSION	60000
3015	ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛ ΠΟΔΙΩΝ ΟΡΘ LEG CURL MACHINE	55000
3016	ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΠΟΔ ΞΑΠΛ LEG CURL MACHINE	60000
3017	ΜΗΧΑΝΗ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣ ΠΟΔΙΩ LEG EXTENSION-CURL	75000
3018	ΜΗΧΑΝΗ ΣΚΟΥΑΤ ..... SQUAT MACHINE	110000
3019	ΜΗΧΑΝΗ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΑΤ.... HACK SQUAT MACHINE	90000
3020	ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔ ΟΡΙΖΟΝ LEG PRESS MACHINE	90000
3021	ΜΗΧΑΝΗ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ ..... ADDUCTOR MACHINE	90000
3022	ΜΗΧΑΝΗ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΟΡΘΙΑ.. CALF MACHINE	55000
3023	ΜΗΧΑΝΗ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΚΑΘΙΣΤΗ CALF MACHINE	65000

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΔΙΠΛΑ ΚΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ
ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΕΣ

* ΓΥΜΝΑΖΕΙ ΚΑΙ Η 5η ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ : ΒΑΝΑ ΤΣΟΥΠΡΑΚΑΚΟΥ



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