ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΕΣ

No 20 ΤΟΜΟΣ 4

ΜΑΙ 88 ΔΡΧ.

IFBB



ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ
ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

«ΞΕΠΟΥΛΗΜΑ»
ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΔΙΑΙΤΑ,
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

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

ΠΑΓΚΡΑΤΙ :
ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 30

ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΔΙΠΛΑ ΚΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ
ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΕΣ

★ ΓΥΜΝΑΖΕΙ ΚΑΙ Ο
ΠΑΝΟΣ ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ



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

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

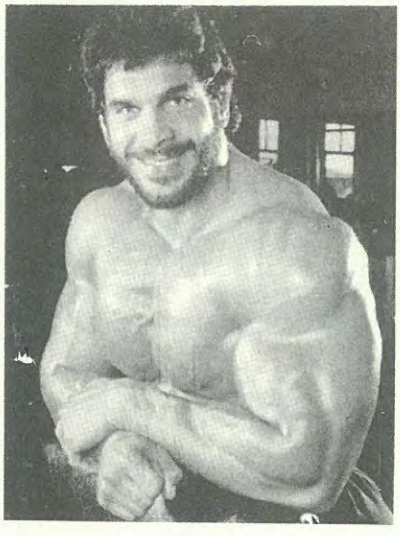
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

No 20 ΤΟΜΟΣ 4 ΜΑΪ 88 ΔΡΧ. 400

Καταγγελία: Τραστ Εμπόρων Εκμεταλλεύεται
τον Αθλητισμό ..... από τον Θ. Περσίδη 3
Μια Πραγματική Ογκώδης
Πλάτη ..... από τον Λου Φερίνιο 9
Επιτεθείτε στην Πλάτη ..... από τον Α. Κάλινγκ ... 16
Η Αρχή της Απομόνωσης ..... από τον Τζο Γουήντερ ... 22
Η Αλλη Πλευρά
της Βαριάς Προπόνησης ..... από τον Μάικλ Γιέσις ... 27
Η Αρχή του Κιναισθητικού Ορίου .. από τον Ρ. Πάρντη ... 30
΄Εχεις Προσόντα
Μίστερ Ολύμπια; ..... από τον Μάϊκ Μέντζερ ... 34
Η Τζουλιέτ στην Κορυφή .. από τον Στηβ Γουένερστρομ ... 40
Οι Βασικές Αρχές της Προετοιμασίας
για Αγώνες ..... από τον Μπιλ Ντόμπινς ... 47
Χημικές Ουσίες και Γυναίκες ..... από τον Γ. Ταίηλος ... 54
Μπέρυ Ντε Μέϋ ..... από τον ΄Αρμαντ Τάννυ ... 60
Η Κόρυ Κερδίζει Πάλι 64
Φάρμακα και Γυναίκες 72
Ο Πρώτος ΄Ηρωας των Ολύμπια ..... από τον Ρικ Γουέην ... 75
Η Κοινή μας Προπόνηση .. από τον Στηβ Γουένερστρομ ... 82
Διατροφή κατά Τύπο Σώματος .. από τον Μπιλ Ντόμπινς ... 86
Αλληλογραφία ..... από τον Θ. Περσίδη ... 90







Στο εξώφυλλο βλέπετε την Κάρλα Σεντάκα Πρωταθλήτρια Αμερικής και Κόσμου 1987 στην ελαφριά κατηγορία. Ποζάρει δείχνοντας εντυπωσιακούς δικέφαλους.

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

IFBB

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

ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΟΙΚΙΛΗΣ ΥΛΗΣ

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

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

ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ: ΤΡΑΣΤ ΕΜΠΟΡΩΝ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΕΤΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ



Από τόν Θύμιο Περσίδη

BODY-BUILDING ΑΘΛΗΜΑ Ή ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ!

Άλλοι το λένε **Καλλιστεία**, άλλοι το λένε **Άθλημα** αλλά τελικά ειναι μια από τις πιο καλοστημένες **Επιχειρήσεις.**

Η βασική σκέψη είναι το να προσελκύσεις τα μεγάλα πλήθη (αυτά αφήνουν ζουμερά κέρδη) χτυπώντας σε ευαίσθητα σημεία του εγωισμού και της αυταρέσκειας. Για να τους πείσεις ότι δεν ενεργείς κερδοσκοπικά βάζεις μπροστά μια ψεύτικη ιδιότητα που τη λένε **Αθλητικό Πνεύμα ή Ολυμπιακή Ιδέα** και μετά ... πουλάς κάργα.

Αλλά τι σχέση εχουν όλα αυτά με το Μπόντυ Μπίλντιν!

Καμιά ιδιαίτερη. Απλά **... ολα αυτά είναι το Μπόντυ Μπίλντιν.**

Σε πολλούς δεν θα αρέσει αυτό το άρθρο, αλλά δεν πειράζει. Λυπάμαι αλλά θα είμαι ιδιαίτερα σκληρός στην κριτική μου γιατί πιστεύω ότι έχει εγκατασταθεί και λειτουργεί παγκόσμια μια κατάσταση εκμετάλλευσης.

Το Μπόντυ Μπιλντιν όπως ξέρουμε όλοι δεν είναι παρά μια ειδίκευση στην εξάσκηση με βάρη και στη διατροφή. Και υπάρχει ένα μέτρο σύγκρισης των ανθρώπων που επιδίδονται σ' αυτή την ειδίκευση (των αθλητών) οι Αγώνες.

Να λοιπόν πως λειτουργεί η παγκόσμια κερδοφόρα επιχείρηση. Δημιουργούμε στο απλοϊκό μυαλό του νέου το ιδανικό ενός όμορφου, μυώδους και υγειούς σώματος, μάλιστα του δίνουμε και μερικά έντεχνα φτιαγμένα πρότυπα, γιατί η εικόνα είναι πολλές φορές πιο ισχυρή από κάθε παρότρθνση. Στη συνέχεια ... μελλώνουμε το χάπι με τις δάφνες των πρώτων, των καλύτερων και πιο ... δυνατών. Το χάπι είναι έτοιμο και του το δίνουμε να το καταπιεί. Το καταπίνει, του αρέσει και αρχίζει να γυμνάζεται σαν ... λυσσασμένος σε μηχανήματα που του πουλάμε εμείς, να τρώει σαν λυσσασμένος τις τροφές αθλητών που πουλάμε εμείς, να φοράει τα μπλουζάκια και τα βρακάκια που του πουλάμε εμείς, να παίρνει μέρος σε αγώνες που διοργανώνουμε εμείς, και κυρίως να μας φέρνει σαν λυσσασμένος φίλους του και άγνωστους έτοιμους για ένα ακόμα μελλωμένο χάπι που θα δημιουργήσει άλλο ένα κορόιδο που κυνηγώντας μια ανύπαρκτη αθλητική ιδέα θα προσθέτει συνεχώς έσοδα στις τσέπες μας

Είτε σας αρέσει, είτε όχι, έτσι λειτουργεί η Διεθνής Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης σήμερα κύριοι.

Αυτή είναι η ιδέα της Σούπερ Χονδρικής Πώλησης της Αθλητικής Ιδέας όπως την έχει εγκαθιδρύσει ο Μπέν Γουήντερ σε όλο τον κόσμο. Η εφαρμογή της υπό την έννοια της Μέσο-Χονδρικής Πώλησης ... δουλεύεται από τον Ραφαέλ Σαντόχα για την περίπτωση των Μεσογειακών (και άλλων δυστυχώς) χωρών και η Ελλάδα βέβαια μέσα (τιμή μας κ. Σαντόχα να σας πληρώνουμε τον φόρο βλακείας μας), ενώ τέλος η Απλά Χονδρική Πώληση της Αθλητικής Ιδέας για την περίπτωσή μας διεκπεραιώνεται στην Ελλάδα από το νέο Αστέρι εξυπνάδας και καπατσοσύνης κύριο Τρύφωνα Καραχάλιο. Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία πως όταν ο Γουήντερ έδωσε την αντιπροσωπεία για την Ελλάδα στον Καραχάλιο του έδωσε και το δικαίωμα της εκμετάλλευσης της αθλητικής ιδέας καθώς και ... της βλακείας των Ελλήνων αθλητών. Το ευχάριστο βέβαια γι' αυτόν είναι ότι οι τελευταίοι ανταποκρίνονται ικανοποιητικότατα!

Όταν όμως στήνεις μια δουλειά ένοχη, για να εξασφαλίσεις κάλυψη πρέπει να κλείσεις τα στόματα αυτών που καταλαβαίνουν. Σ' αυτή την περίπτωση η λύση είναι να δημιουργείς συνένοχους. Τους δημιουργείς λοιπόν σε όλα τα επίπεδα. Σε επίπεδο ηπείρων βάζεις τους αντιπροέδρους σου. Σε επίπεδο κρατών διαλέγεις τους αντιπροσώπους σου και σε επίπεδο Καραχάλιου βρίσκεις τον ... Λεβεντέλη σου. Φυσικά δεν εννοώ τον συγκεκριμένο Λεβεντέλη, αλλά εννοώ τον μπαϊλντισμένο από την προσπάθεια χωρίς αντάλλαγμα αθλη-

τή, ο οποίος προκειμένου να βγει από το τέλμα ξεπουλάει τη συνείδησή του στη σκέψη ακόμα και του ελάχιστου προσκαιρου κέρδους.

Αλλά έτσι είναι ο αθλητισμός. ΧΩΡΙΣ ΑΝΤΑΛΛΑΓΜΑ!

Την όλη επιχείρηση του ξεπουλήματος της αθλητικής ιδέας δεν τη στηρίζει όμως ένα μόνο άτομο στη λιανική της έκφραση. Συνένοχοι σ' αυτό το ξεπούλημα γίνονται και όλοι οι αθλητές που χρησιμοποιούν και όλα τα γυμναστήρια που εμπορεύονται τα προϊόντα που υποκινούν τις συνειδήσεις στο ξεπούλημα της αθλητικής ιδέας.

Ρίχνω ένα σύνθημα εδώ.

Σταματήστε τώρα αμέσως να αγοράζετε τα εμπορικά προϊόντα που οδηγούν έντεχνα στο ξεπούλημα του αθλητισμού.

Όλα τα παραπάνω δεν είναι λόγια χωρίς αποδείξεις. Όταν ανέλαβα την IFBB, έξι μήνες αργότερα ο Γουήντερ με πέταξε από αντιπρόσωπο της επειδή βρήκε αντιπρόσωπο στα προϊόντα του, τον Κώστα Στεφανίδη. Βέβαια τότε δεν τα κατάφερε! Τώρα η ιστορία επαναλαμβάνεται με τον Καραχάλιο. Το παιδάκι έσκασε τα εκατομμύριά του μέσω Σαντόχα αυτή τη φορά και ο τελευταίος του υποσχέθηκε τα κορόϊδα της Ελλάδας. Ο Σαντόχα όμως δεν ήταν καλός στην ιστορία. Του είχε διαφύγει το κεφάλαιο ΠΕΡΣΙΔΗΣ. Αλλά και εγώ να βαρεθώ με τις βλακείες τους και να πάψω να ασχολούμαι, πιστεύω πως έχω δημιουργήσει κάποιο πυρήνα στις σκέψεις των αθλητών, ώστε να μην αφήσουν να εδραιωθεί στη χώρα μας μια τέτοια κατάσταση.

Εκτός όμως από την επιχειρηματική άποψη της όλης θπόθεσης υπάρχει και η ... εγκληματική. Η ντροπή του αθλήματος που όλοι είναι χωμένοι μέσα μέχρι το λαιμό ενώ η μαγκιά τους είναι τόσο ξώφαλτση που κανένας δεν τολμάει να βγει στην κοινωνία και να το φωνάξει:

Και αναβολικά καργάρω και ο πρώτος είμαι!

Και το έγκλημα συντελείται και με το διασυρμό της ευγενούς άμιλλας στον αθλητισμό, αλλά και πιό άμεσα με την καταστροφική και χωρίς έλεγχο εισροή των αναβολικών στεροειδών στο ναό της υγείας, που είναι μεν το σώμα του αθλητή αλλά που διοικείται από την αφέλειά του, τις εξαπατημένες επιθυμίες του και μερικές φορές από τον εγκληματικό γυμναστή του.

Αν το ποσοστό των ενεργών αθλητών των διάφορων αθλημάτων που χρησιμοποιούν φάρμακα για να βελτιώσουν την απόδοσή τους είναι 20% τότε στο Μπόντυ-Μπίλντιν το ποσοστό αυτό ανεβαίνει στο 80%!

Αν οι ειδικοί μου πουν ΟΧΙ, τότε θα τους πω 90%!

Καθώς κυλούσαν τα χρόνια, η επιχείρηση του Μπόντυ-Μπίλντιν ξαφνικά τρόμαξε από τον κίνδυνο δυσφήμησής της από τους υποψήφιους νεκρούς που έπαιρναν τα αναβολικά με τη σέσουλα και άρχισε να δημοσιεύει συμβουλευτικά άρθρα για το τι ακριβώς κάνει το κάθε φάρμακο και πως πρέπει να τα παίρνει κανείς με παρακολούθηση γιατρού. Διαβάσαμε και αναδημοσιεύσαμε συνεντεύξεις περήφανων γιατρών στο MUSCLE & FITNESS που κουράρανε εκατοντάδες αθλητών, οι οποίοι έπαιρναν σε ... διακριτικές δόσεις αναβολικά στεροειδή για να ανεβάσουν (ευγενώς) τις αθλητικές τους επιδόσεις σε ψηλότερα επίπεδα. Είναι η μοντέρνα άποψη για την υποστήριξη του αθλητή από συνεργείο προπονητών, γιατρών για τα τυχόν τραύματά του, τα ψυχολογικά του ή τη διατροφή του, αλλά και γιατρών και χημικών για τις ... ενεσούλες του.

Τα χρόνια κύλησαν και ο INTERNATIONAL επιχειρηματίας Μπεν Γουήντερ φαντάστηκε το Μπόντυ Μπίλντιν Ολυμπιακό Άθλημα. Έκανε τις επαφές του με τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή από όπου του είπαν. **«Μα εσείς τα παίρνετε!»**

Τι να έκανε; Να εφάρμοζε αμέσως τεστ αναβολικών στους αγώνες; Θα έμενε μόνος του και θα έπεφτε κατακόρυφα η πελατεία σε όλο τον κόσμο. Τότε επινόησε τις παρωδίες των τεστ αναβολικών, όπως γίνονται σήμερα σε παγκόσμιους αγώνες, ενώ άρχισε να δημοσιεύει άρθρα για το πόσο αργότερα από τη λήψη του ανιχνεύεται το κάθε φάρμακο! Ο πρωταθλητής της βαριάς κατηγορίας στο Λας Βέγκας, που τον χειροκρότησαν 8000 άτομα, είχε εμφανή συμάδια γυναικομαστίας, ατράνταχτη απόδειξη της χρήσης αναβολικών στεροειδών, όπως μαρτυρούν φωτογραφίες που αφήνουν για πάντα αποδειγμένη τη ντροπή αυτή του αθλητισμού.

Μερικές καθαρές Εθνικές Ομοσπονδίες διαμαρτυρήθηκαν για την αργοπορία εφαρμογής των τεστ.

Δυό χρόνια αργότερα, στους Παγκόσμιους του Τόκυο, έγιναν τα πρώτα τεστ. Δεν ήμουν εκεί για να ξέρω τι έγινε. Ήμουν όμως στους Παγκόσμιους Γυναικών στη Σιγκαπούρη, στους Πανευρωπαϊκούς Ανδρών και Γυναικών στο Έσσεν, στους Παγκόσμιους της Μαδρίτης και σε άλλους διεθνείς αγώνες. Η υποκρισία της IFBB και η εξαπάτηση της κοινής γνώμης ήταν άνευ προηγουμένου.

Παρακολουθώντας τους αγώνες της IFBB παρατήρησα ότι η IFBB είναι μια πολυεθνική εταιρεία, που ανήκει στους Τζο (Ιωσήφ) και Μπεν (Βενιαμίν) Γουήντερ και σε συνεργάτες τους. Οι Χάρρις Κάγκαν (Γεν. Γραμ. της IFBB), Ζακ Μπλόμερτ (αρχηγός κριτών) και Ραφαέλ Σαντόχα (Γραμ. Κριτών και συντονιστής αγώνων), οι οποίοι διοργανώνουν τους αγώνες και κατευθύνουν τα αποτελέσματα, είναι υπάλληλοι ή ε-

μπορικοί συνεργάτες αυτής της πολυεθνικής. Οι Εθνικές Ομοσπονδίες που παίρνουν μέρος στους αγώνες αυτούς είνα ψεύτικες ή αφελείς. Οι μισοί κριτές είναι πιόνια, ώστε να κατευθύνονται τα αποτελέσματα και τα τεστ αναβολικών είναι παρωδίες.

Αυτή η κατάσταση επικρατεί διεθνώς, ενώ εντός Ελλάδος έχουν αναλάβει να την διαιωνήσουν τα πιόνια των Γουήντερ και Σαντόχα. Τρύφωνας Καραχάλιος, Γιάννης Βασιλοπουλος, Ιορδάνης Λεβεντέλης, Πέννυ Λεβεντέλη, Δημήτρης Παπαδογεωργάκης, Σπύρος Κατσούρης, Αντώνης Κλήπφελ, Βασίλης Σερέτης, Παντελής Αρβανίτης και Σπύρος Καλάδελφος. Όλοι αυτοί δημιούργησαν μια κλειστή και ψεύτικη Ομοσπονδία, υπόδουλη στα συμφέροντα των Γουήντερ και Σαντόχα.

Καταγγέλω δημόσια από αυτή τη θέση το ξεπούλημα της αξιοπρέπειας των Ελλήνων Αθλητών στα συμφέροντα του Μπεν Γουήντερ από τους παραπάνω συγκεκριμένους ανθρώπους.

Καταγγέλω από αυτή τη θέση ότι τουλάχιστον σε τρία ιδρυτικά αυτής της ομοσπονδίας γυμναστήρια, οι ιδιοκτήτες τους έχουν χρησιμοποιήσει αναβολικά και έχουν συστήσει φάρμακα σε αθλητές τους.

Καταγγέλω ότι τα υπόλοιπα γυμναστήρια αυτής της ομοσπονδίας τελούν εν γνώσει της όλης κατάστασης και όμως συμμετέχουν στην ολέθρια για τους αθλητές κατεύθυνση του αθλήματος.

Καταγγέλω τέλος τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού για αδιαφορία και στρουθοκαμηλισμό έναντι των αθλημάτων που δεν είναι Ολυμπιακά, αλλά απασχολούν ένα μεγάλο μέρος των Ελλήνων, οι οποίοι μένουν απροστάτευτοι στήν εκμετάλλευση και στους απατεώνες και έρμαια φοβερών κινδύνων.

Αλλά ας δούμε ένα-ένα τα παραπάνω πρόσωπα.

Ο ΜΠΕΝ ΓΟΥΗΝΤΕΡ

Το 1981 του ζήτησα την άδεια να παίρνω άρθρα από τα περιοδικά του για τα δικά μου, πληρώνοντας φυσικά δικαιώματα, όπως έκανα και με άλλες εκδοτικές εταιρείες. Μου απάντησε πως αυτά τα δικαιώματα τα έχει δώσει στον Σταύρο Τριανταφυλλίδη. Το 1983, όταν η IFBB είχε διαλύσει στην Ελλά-



Μπεν Γουήντερ

δα του ζήτησα την άδεια να την αναδιοργανώσω. Τον Φεβρουάριο του 1984 μου ζήτησε 100 δολλάρια για συνδρομή και ανέλαβα την αναδιοργάνωση. Τον Μάρτιο του 1984 μου έστειλε την απόδειξη της συνδρομής και μέχρι τον Οκτώβριο 84 είχαμε αλλάξει 4-5 γράμματα. Ξαφνικά, 10 μέρες πριν τους Πανελλήνιους που διοργάνωνα και 20 πριν τους Παγκόσμιους στο Λας Βέγκας που θα πηγαίναμε και είχα κόψει και εισητήρια, μου γράφει επειγόντως ότι είχα γίνει Πρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας ... κατά λάθος της γραμματέας του, η οποία δεν είχε προσέξει πως είχε προηγηθεί κάποιος Κώστας Στεφανίδης. Ο Στεφανίδης είχε αγοράσει τροφές από τον Γουήντερ για την Ελλάδα και ο Γουήντερ του πούλησε και την Ελληνική Ομοσπονδία.

Αυτό με έκανε ... Τούρκο, που λένε!

Του στέλνω τέλεξ πως έχω την απόδειξη οχτώ μήνες στα χέρια μου και πως αν επιμείνει θα βρεθούμε στα δικαστήρια.μου απαντάει με τέλεξ. «Πάρε με αμέσως τηλέφωνο.» Τον παίρνω τηλέφωνο στο Μόντρεαλ και μου λέει:πάρε την ομάδα σου και ελάτε στο Λας Βέγκας.

Κάνω τους αγώνες εδώ, οι οποίοι είχαν τότε 120.000 έσοδα και 120.500 έξοδα, και ξεκινάω για Λας Βέγκας με αθλητή την Αυτού Μεγαλειότητα τον Ιορδάνη Λεβεντέλη. Εξοδα ταξειδιού 200.000 παρακαλώ και παρά την υπόσχεση του Λεβεντέλη ότι θα συνεισφέρει στο μεγάλο αυτό έξοδο, όσα είδατε, είδα! Στο Λας Βέγκας συμφωνούμε να κάνουμε μια ομοσπονδία με τον Στεφανίδη και τον Γιαννακόπουλο. Η συμφωνία αθετήθηκε αμέσως μόλις φτάσαμε στην Ελλάδα από τους Στεφανίδη, Γιαννακόπουλο και Γουήντερ. Γράφω τότε ένα άρθρο Ελληνικά και Αγγλικά για την όλη ιστορία με τίτλο πάνω-κάτω: «Ο Γουήντερ είναι ο μεγαλέμπορος της αθλητικής ιδέας» και στέλνω το περιοδικό στον Γουήντερ.

Συγκαλει επειγόντως ... διηπειρωτικό Πειθαρχικό Συμβούλιο για να με καθαιρέσει από Πρόεδρο της Ελληνικής Ομοσπονδίας, και το κάνει. Ταυτόχρονα γράφω δεύτερο άρθρο και το στέλνω σε όλες τις ξένες ομοσπονδίες.

«Αμάν βρε παιδάκι μου σταμάτα και να το συζητήσουμε», ήταν η αντίδραση.

Το συζητήσαμε και ήταν να πάρω και την αντιπροσωπεία των προϊόντων του. Μάλιστα μου επέτρεψε και την δωρεάν μετάφραση άρθρων των περιοδικών του με την υποχρέωση να γράφω 'Ευγενής προσφορά του προέδρου της IFBB κ. Μπεν Γουήντερ'. Κάποτε βέβαια μου έγραψε γράμμα 'Αρκετά κάναμε

τον ευεργέτη και στην Ελλάδα, καιρός να πουλήσουμε και κανένα χαπάκι'. Και τότε εμφανίστηκε ο Ραφαέλ Σαντόχα Γκομέζ, Πρόεδρος της Ισπανικής Ομοσπονδίας και αποκλειστικός αντιπρόσωπος του Γουήντερ για τις Μεσογειακές και άλλες Χώρες. Ο φέρελπις αυτός νέος κάνει ένα ταξείδι εις τας Αθήνας κάποτε το 1986 και συζητάει με τα 10 ψημάρια που ενδιαφέρονταν τότε για την αντιπροσωπεία της Γουήντερ. Μεταξύ αυτών και εγώ φυσικά. Το να γίνω μόνιμο



Ραφαέλ Σαντόχα

ψημάρι όμως ήταν προτέρημα δυσβάσταχτο για μένα μια και ούτε λίγο ούτε πολύ ο Ραφαέλ μου ζήτησε royalties 3,5 εκατομμύρια με την υπογραφή των συμβολαίων πληρωτέα έξω παρακαλώ και χωρίς να φαίνονται πουθενά. Φυσικά τον ξαπέστειλα ευγενώς από κει που ήρθε τον άνθρωπο, ενώ τον ρώτησα προβλέποντας το μέλλον αν θα ξαναβάλουν χέρι στην αθλητική Ελληνική Ομοσπονδία τώρα που θα ορίσουν αντιπρόσωπο στην Ελλάδα.

Με διαβεβαίωσε έντονα πως δεν έχει καμιά σχέση η ομοσπονδία με τις μπίζνες. Φυσικά και δεν τον πίστεψα γιατί είμαι πεπεισμένος ότι η IFBB δεν είναι τίποτα άλλο από μια έξυπνα στημένη διεθνή επιχείρηση απόλυτης εκμετάλλευσης του αθλητισμού.

Βρήκαν τελικά οι Γουήντερ και Σαντόχα τους Καραχάλιους (υιόν, πατέρα και παπού; ούτε ξέρω ποιούς και πόσους, αλλά ο Τρύφωνας δεν μπορεί να γεννήθηκε με ένα μάτσο εκατομύρια στο χέρι) και η δουλίτσα εκλείσθει.

Με γειά τους και με χαρά τους.

Αλλά μαζί με την αντιπροσώπευση των προϊόντων στον Καραχάλιο οι Γουήντερ και Σαντόχα του έταξαν και τη βλακεία των Ελλήνων.

Εδώ όμως κολλάει η συνταγή, γιατί η βλακεία των Ελλήνων μόλις μας τέλειωσε. Το χτένι έφτασε στον κόμπο.

Δεν είμαστε διατεθειμένοι να επιτρέψουμε σε καμιά συμμορία εμπόρων την εκμετέλλευση της Αθλητικής Ιδέας και του αθλητικού δυναμικού της χώρας μας.

Ο ΡΑΦΑΕΛ ΣΑΝΤΟΧΑ

Γι' αυτόν δεν θα πω τίποτα μια και είναι πιο ... κοντός ακόμα και από μένα.

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι είναι σκλαβάκι των Γουήντερ και Σαντόχα. Έχει έδρα της τα γραφεία του Καραχάλιου, που είναι υπάλληλος του Σαντόχα, Πρόεδρο τον χωρίς προσωπικότητα Βασιλόπουλο, Γραμματέα τη γυναίκα του Λεβεντέλη που είναι υπάλληλος του Καραχάλιου και Ταμία τον Αρβανίτη (και αθλητή και κριτή και ότι κατεβάσει η... γκλάβα τους), στενό συνεργάτη και ελεγχόμενο από τον Καραχάλιο. Με μέλη τρία τουλάχιστο γυμναστήρια στα οποία αποδεδειγμένα κυκλοφορούν αναβολικά λέτε να αναγνωριστεί από το κράτος ή θα τους κλείσει μέσα το πρώτο Πρωτοδικείο που θα τους πάρει ... συνέντευξη;

Ο ΤΡΥΦΩΝΑΣ ΚΑΡΑΧΑΛΙΟΣ

Δεν υπάρχει αμφιβολία πως αδιαφορεί τελείως για το άθλημα, άλλωστε δεν μπορεί να κάνει και αλλιώς γιατί μόλις του βάζουν τα αφεντικά τη φωνή, του κόβονται ... τα τσίσα. Ο Καραχάλιος βλέπει



Τρύφωνας Καραχάλιος

τους αθλητές σαν ... κατοστάρικα. Αντιπρόσωπος των Σαντόχα και Γουήντερ ενδιαφέρεται μόνο πως θα τα κονομήσει. Κάποτε μου εκμυστηρεύτηκε αλαζονικά πως «απ' έξω» τον επιθυμούν Πρόεδρο της Ελληνικής Ομοσπονδίας. Αυτό το βήχα τους τον έκοψα με την απειλή πως θα τους κατηγορήσω διεθνώς ότι ο Γουήντερ επιβάλει για Προέδρους Εθνικών Ομοσπονδιών τους κατά τόπους αντιπροσώπους του. Έτσι βρήκε τον φιλόδοξο ... Ραν Ταν Πλαν για Πρόεδρο, τον Λεβεντέλη για ... γαύγισμα, τη γυναίκα του σαν υπάλληλο για να αμοίβει και να ελέγχει το γαύγισμα και δυό τρεις άλλους αποφασισμένους να ξεπουλήσουν για να οικονομήσουν.

Πολύ ωραίο το περιοδικό που βγάζει! Είμαι περίεργος πόσο θα το βγάζει ακόμα. Εύχομαι και το καλοκαίρι!

Ο ΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ

Εγώ τον έκανα διεθνή κριτή και ο Λεβεντέλης ... Πρόεδρο, όπως άλλωστε και του το πέταξε κιόλας κατάμουτρα.



Γιάννης Βασιλόπουλος

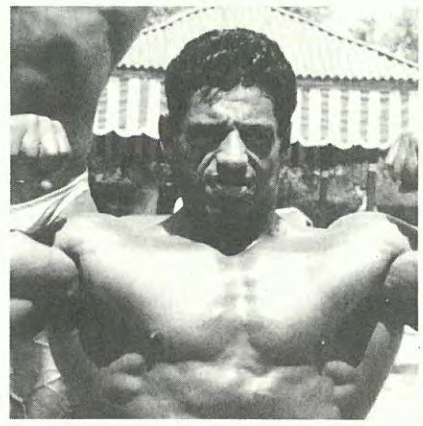
Ανάξιος κάθε εμπιστοσύνης περπατήθηκε έξω και μυήθηκε από εμένα στα διοικητικά της ομοσπονδίας για να εκμεταλλευτεί μια πονηρή ευκαιρία και να κυριαρχήσει ανάμεσα στους ακατάλληλους.

Γνώστης της όλης κατάστασης υποταγής της Εθνικής μας Ομοσπονδίας και της κυκλοφορίας των αναβολικών στα γυμναστήρια, τα παράβλεψε όλα για την ευτελή προσωπική του φιλοδοξία. Είναι ο κατάλληλος συνεργάτης του Καραχάλιου!

Ο ΙΟΡΔΑΝΗΣ ΛΕΒΕΝΤΕΛΗΣ

Οκτώ συνεχείς χρονιές πρωταθλητής Ελλάδας! Πραγματικό αθλητικό φαινόμενο!

Είναι ο πυρήνας που τίναξε στον αέρα την Ομοσπονδία που φτιάχναμε για να την ξεπουλήσει στον Καραχάλιο καθαρά και μόνο για προσωπικά του οφέλη μια και η γυναίκα του βγάζει το περιοδικό του Καραχάλιου.



Ιορδάνης Λεβεντέλης

Στο τεύχος Υγεία & Μυώνες Ιανουαρίου 1988 τον κατηγόρησα ανοιχτά ότι έπαιρνε φάρμακα και ότι τα διαδίδει και σε αθλητές που γυμνάζονται στο γυμναστήριό του. **Αν ήταν καθαρός θα διαμαρτυρόταν ή και θα μου έκανε μήνυση για δυσφήμηση. Αλλά δεν έκανε τίποτα απολύτως, πράγμα που σημαίνει πλήρη αποδοχή των κατηγοριών.**

Το θαυμαστό λοιπόν αθλητικό φαινόμενο δεν ήταν τίποτα άλλο παρά ένα θαυμαστό ... χημικό φαινόμενο. Αυτά προς πληροφόρηση όσων τον έχουν χειροκροτήσει.

Στο γυμναστήριό του κυκλοφορούν αναβολικά; Πρέπει να το κλείσει το κράτος; Με τα ερωτήματα αυτά αφήνω να ασχοληθεί κάποιος εισαγγελέας.

Ο ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΑΔΟΓΕΩΡΓΑΚΗΣ

Ο Δημήτρης Παπαδογεωργάκης έπαιξε έναν ιδιαίτερα αχάριστο ρόλο στο ξεπούλημα της Ομοσπονδίας στον Καραχάλιο. Παρά την προβολή του από το περιοδικό μου και την ευνοϊκή μεταχείρηση σαν αθλητή, ενίσχυσε την Ομοσπονδία των Συμφερόντων. Στο τεύχος Υγεία & Μυώνες Ιανουερίου 1988 τον κατηγόρησα ανοιχτά για χρήση φαρμάκων και για διάδοση στους αθλητές του γυμναστηρίου του. Φυσικά δεν έβγαλε τσιμουδιά, γιατί αφενός ήδη έχει φιγουράρει εξώφυλλο σε περιοδικό μου με γυναικομαστία που ... βγάζει μάτι, αφετέρου ο καλός του αθλητής στους Πανελλήνιους του 1986 Δημήτρης Ασημομύτης έδωσε τρανταχτή συνέντευξη-σοκ στην τηλεόραση με πλάτη προς το φακό, όπου παραδέχτηκε ότι παίρνει ο ίδιος φάρμακα καθώς και πολλοί αθλητές του Μπόντυ Μπίλντιν.



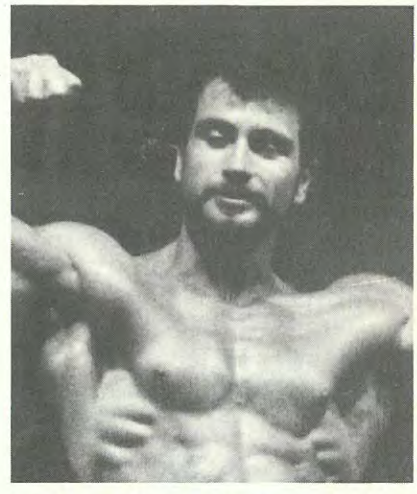
Δημήτρης Παπαδογεωργάκης

Σημειώστε εδώ ότι ο Δημήτρης Παπαδογεωργάκης έχει δύο γυμναστήρια. Σκεφτόσαστε τι έγκλημα γίνεται αν εκεί κυκλοφορούν αναβολικά;

Ο ΣΠΥΡΟΣ ΚΑΤΣΟΥΡΗΣ

Άλλη μια περίεργη μορφή!

Ο ειδήμων συμβουλάτορας του τι να παίρνεις ώστε να μη σε πιάνουν τα τεστ.



Σπύρος Κατσούρης

Στο τευχος Υγεία & Μυώνες Ιανουαρίου 1988 τον κατηγόρησα ανοιχτά ότι χρησιμοποιεί και διαδίδει στο γυμναστήριό του φάρμακα, όπως αποδεικνύεται από φωτογραφίες των αθλητών του σε παλιότερους αγώνες. Αν ήταν καθ αρός θα μου έκανε μήνυση για δυσφήμηση. Αλλά δεν έκανε τίποτα, πράγμα που σημαίνει πλήρη αποδοχή των κατηγοριών.

Το θράσος του να κοροϊδεύει κατάμουτρα τους αθλητές των αγώνων αποδεικνύεται από το ότι εμφανίζεται Πρόεδρος του Συλλόγου του, Κριτής σε Αγώνες και αθλητής μαζί.

Το κράτος οφείλει να κάνει έρευνα και για αυτό το γυμναστήριο.

Ο ΑΝΤΩΝΗΣ ΚΛΗΠΦΕΛ

Έχει το INTERNATIONAL GYM στη Φιλοθέη και φαίνεται να τη βρίσκει σαν αντιπρόεδρος μιας ομοσπονδίας με βάση τα γυμναστήρια που κυκλοφορούν αναβολικά!

Πραγματικά το τελευταίο έχει γίνει η καλύτερη διαφήμηση. Σου τραβάει τους «χαπάκηδες» που τα ψάχνουν!

Ο ΒΑΣΙΛΗΣ ΣΕΡΕΤΗΣ

Με γυμναστήριο στην Κυψέλη, αλλά χωρίς καμιά προσωπικότητα υποστηρίζει όποια κατάσταση θα δώσει έσοδα στο γυμναστήριό του, ανεξάρτητα αν αυτή είναι καταστροφική για τους νέους που θέλουν να γυμναστούν.

Ενσυνείδητα ενέχεται σε μια οργάνωση που ξεπουλάει το εθνικό μας συμφέρον και διαδίδει τις απαγορευμένες χημικές ουσίες, και μάλιστα παρά τον χαρακτηρισμό του από τον Καραχάλιο (και από μικροφώνου παρακαλώ!) σαν ... αθλητή μάπα!

Ο ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ ΚΑΙ Ο ΣΠΥΡΟΣ ΚΑΛΑΔΕΛΦΟΣ

Εχουν το PARAMOUNT στον Πειραιά.

Καμιά σχέση με το άθλημα, τα βλέπουν όλα σαν επιχείρηση που θα τους δώσει έσοδα. Πρώτα αθλητές, μετά κριτές, μετά ταμίες και άλλα τέτοια. Ενέχονται ενσυνείδητα στην καταδικαστέα Ομοσπονδία των ξένων συμφερόντων και των αναβολικών.

Ο ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

Ας πούμε και κάτι γι'αυτόν.

Ανέλαβε την IFBB στην Ελλάδα από το 1984 και ως το Μάιο 1987 χρηματοδότησε όλους τους αγώνες μέσα στην Ελλάδα και διέθεσε όλα τους τα έσοδα και περισσότερα για να βγούνε Έλληνες αθλητές σε διεθνείς αγώνες. Αυτό δεν είχε γίνει ποτέ μέχρι τότε σε τόσο εκτεταμένη κλίμακα και δεν έγινε φυσικά και μετά από τον Καραχάλιο και την παρέα του, οι οποίοι δεν έστειλαν κανένα αθλητή ούτε στους Παγκόσμιους της Μαδρίτης ούτε στους ούτε στους Πανευρωπαϊκούς της Λισαβώνας.

Ο Θύμιος Περσίδης έκανε πολύ καλά τη δουλειά του. Οδήγησε τον Μανώλη Τζινίδη στην 4η θέση στο Πανευρωπαϊκό Εφήβων και τη Βάνα Τσουπρακόου στην 5η θέση στο Παγκόσμιο Γυναικών, αλλά και διαμαρτηρήθηκε για την παρωδία του τεστ της IFBB που έβγαλε θετική την τελευταία στο Πανευρωπαϊκό του 1987.

Οι κορυφαίες αθλητικές μορφές Λεβεντέλης, Παπαδογεωργάκης και Κατσούρης που επαναστάτησαν θέλοντας τον έμπορο ηγήτορα, αποδείχτηκαν στην ουσία ΑΝΙΚΑΝΟΙ να σταθούν σε διεθνές επίπεδο χωρίς φάρμακα, αφού εξαφανίστηκαν από τους διεθνείς αγώνες με τεστ και παράμειναν στους Μεσογειακούς χωρίς τεστ (μέχρι βέβαια να μπουν και εκεί τεστ).

Αλλά και για τον λόγο αυτό, η επανάστασή τους ήταν κάτι φυσικό, γιατί όλοι ξέρανε το πρόγραμμα του Περσίδη να βάλει τεστ και στους Πανελλήνιους, οπότε οι προαναφερόμενοι θα έσβηναν για πάντα από τους αγώνες.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Έχουν αποδειχτεί πλέον οι ρόλοι που παίζουν τα διάφορα πρόσωπα μέσα και έξω από την Ελλάδα στη Σωματική Διάπλαση.

Αν στην όλη υπόθεση βάλουμε τον τίτλο ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ τότε πολύ καλά κάνουν τα παιδάκια και το έχουν ρίξει στην κονόμα. Μοιραία τότε οι υποτιθέμενοι αθλητές θα καταλήγουν μανεκέν της πεντάρας για μπλουζάκια ή μπράβοι σε καταγώγια και οι αθλήτριες ... γυμνασμένες καμπαρετζούδες.

Αν όμως βάλουμε στη σωματική διάπλαση τον τιτλο ΑΘΛΗΜΑ τότε πρέπει να απομονωθούν όσοι αναφέρονται σ' αυτό το άρθρο και η ομοσπονδία τους σαν αποδειγμένο καρκίνωμα της αθλητικής ιδέας σε μια χώρα που πιστεύουμε ότι ενδιαφέρεται για την παραδοσιακή αθλητική της κληρονομιά και τον μεγάλο στόχο της επιστροφής των Ολυμπιακών Αγώνων στην κοιτίδα τους.

Ο μεγάλος και κύριος φορέας ενός αθλήματος είναι οι αθλητές του και οι φίλαθλοι. Απευθύνομαι λοιπόν σε όλους εσάς και σας μεταφέρω όλη την ευθύνη της κατάστασης. **Δείξτε έμπρακτα την αντίθεσή σας στην εκμετάλλευση.**

Μην μπαίνετε σε γυμναστήριο που διαδίδει αναβολικά. Μην πηγαίνετε σε αγώνες Ομοσπονδίας που ξεπουλάει την εθνική μας υπόσταση.

Θυμιος Περσίδης

Η ΣΚΛΗΡΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΚΑΙ Η ΑΦΟΣΙΩΣΗ ΒΟΗΘΗΣΑΝ ΤΟΝ ΛΟΥ ΦΕΡΙΝΙΟ ΝΑ ΚΤΙΣΕΙ...

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

ΜΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΟΓΚΩΔΗΣ ΠΛΑΤΗ!

Από τον Μπιλ Ντόμπινς

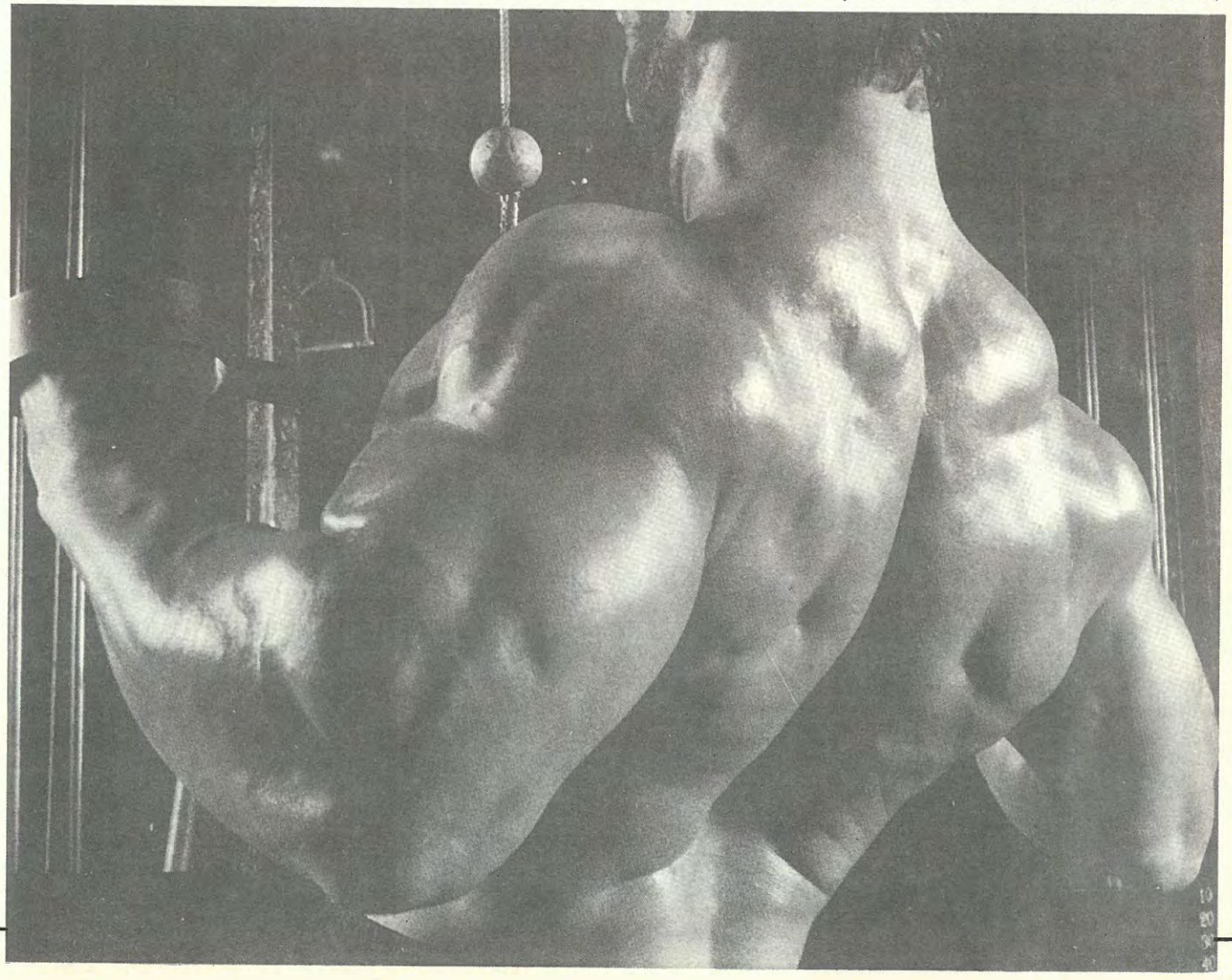
«Θα θέλαμε να έρθουμε και να φωτογραφήσουμε την προπόνηση του Λου Φερίνιο για την πλάτη του στο Γυμναστήριο ΚΟΣΜΟΣ», είπε ο Τζο Γουήντερ στον Τζο Γκολντ στο τηλέφωνο. «Εντάξει», απάντησε ο Τζο Γκολντ, «ελάτε και δουλέψτε σαν το σπίτι σας». Ο Γκολντ πέρασε από το Γυμναστήριο αργότερα εκείνο το απόγευμα κατά τη διάρκεια της συνάντησης για να πει ένα γεια και έμεινε κατάπληκτος.

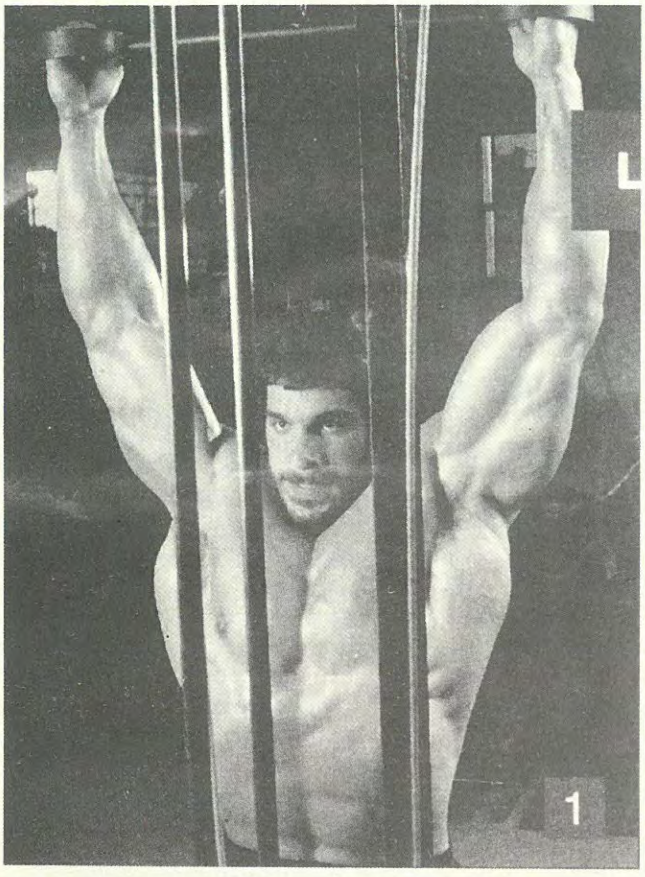
«Τι στην ευχή συμβαίνει εδώ πέρα;».

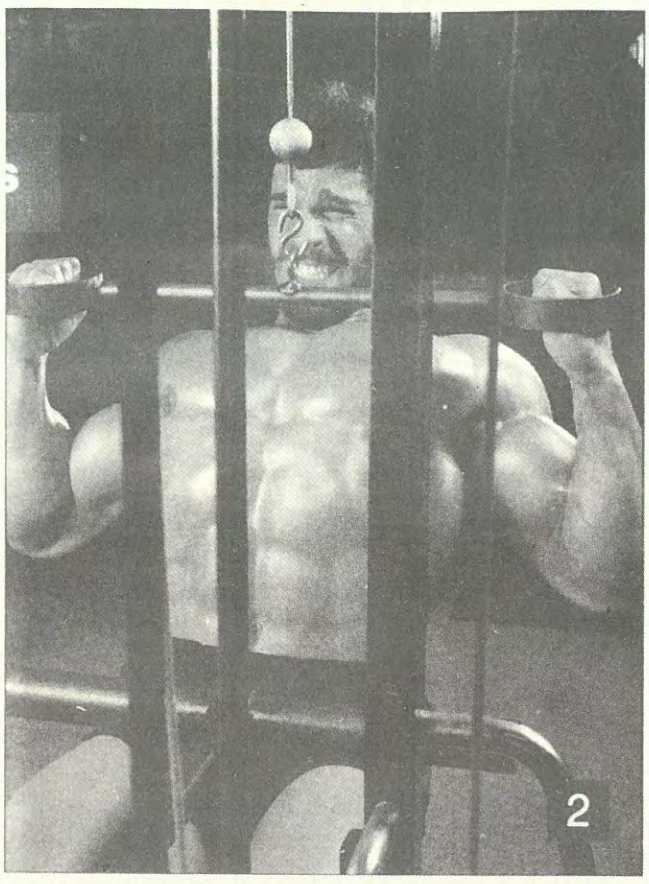
Οι φωτογραφίσεις στο γυμναστήριο συνήθως είναι ανιαρές. Ο Μάικ Νεβέ, ο Τζον Μπάλικ κι εγώ φθάνουμε βαρυφορτωμένοι με φώτα και εξοπλισμό. Κάθε νέο στήσιμο απαιτεί τρία κινούμενα φώτα, ξεμπλεγμένα ηλεκτρικά στοιχνιά, τη δημιουργία καινούργιων φωτιστικών διαρρυθμίσεων, τη λήψη μετρήσεων του φωτός, και μερικές φορές τη λήψη φωτογραφιών με πολαρόιντ για να βεβαιωθούμε ότι όλα είναι στημένα σωστά.

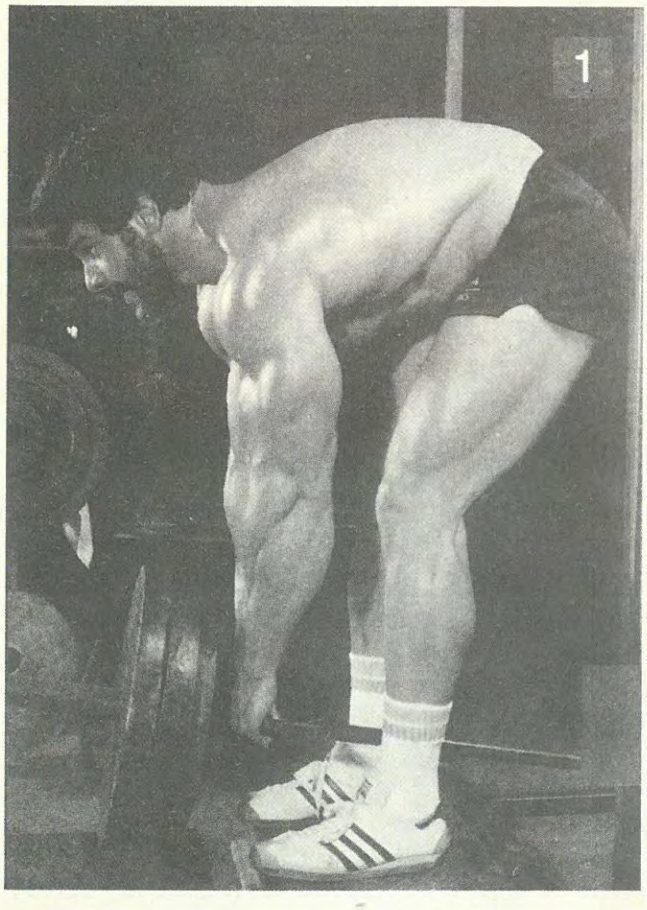
Αυτό μπορεί να είναι πολύ δύσκολο για τον μπόντυ-μπίλντερ. Ποτέ δεν κάνει μια πραγματική άρση, αλλά πρέπει να περιμένει, όσο ο φωτογράφος στήνει το υλικό του και μετά να κάνει τις επαναλήψεις του καθώς τα στροβοσκόπια αστράφτουν γύρω του.

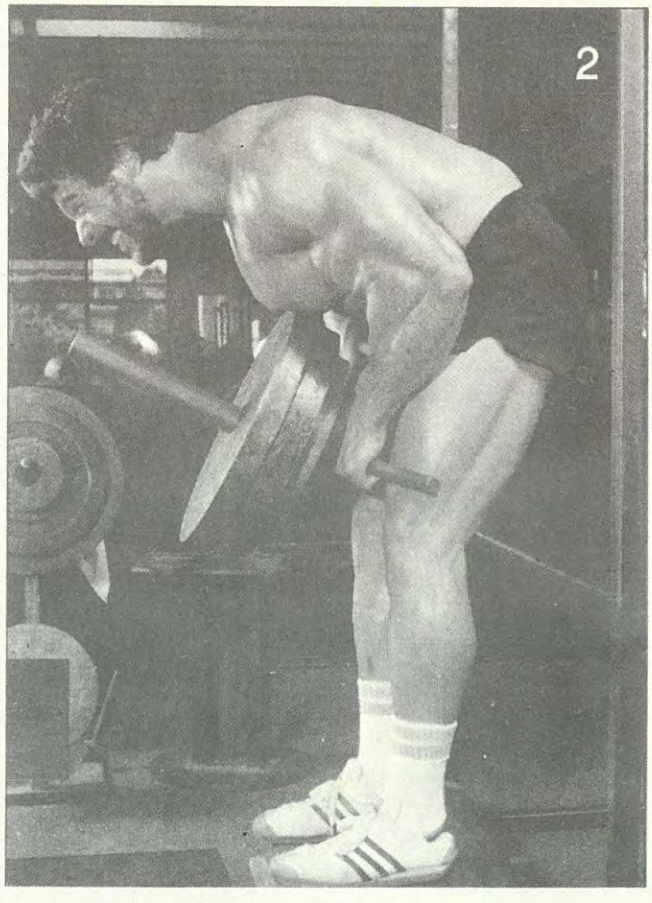
(Να φωτογραφίζεσαι καθώς κάνεις πιέσεις πάγκου με 200 κιλά αφού έχεις κάτσει χωρίς να ασκή-




1


2


1


2

σαι για 10 λεπτά, κάνοντας 5-6 επαναλήψεις, με κάθε φλέβα στο λαιμό σου να προεξέχει σαν αυτοκινητόδρομος σε οδικό χάρτη και μετά να έχεις τον φωτογράφο να σου λέει, «κάνε 3 με 4 ακόμη — θέλω να πάρω και ασπρόμαυρες φωτογραφίες επίσης»).

Αλλά όταν ο Λου Φερίνιο αποφάσισε να βρεθεί στην καλύτερη φόρμα της ζωής του για να γυρίσει την ταινία «Ηρακλής», αποφάσισε να μη χάσει καθόλου χρόνο ή ενέργεια κάνοντας τέτοιου είδους φωτογράφιση. «Μπορείτε να τραβήξετε όσες φωτογραφίες θέλετε», είπε στον Τζο Γουήντερ, «αλλά δεν έχω χρόνο για να ποζάρω. Θα προπονούμαι στ' αλήθεια».

Στην αρχή, αυτό έμοιαζε σαν ανυπέρβλητο εμπόδιο. Ο Φράνκο Κολούμπου είχε κάνει την ίδια συμφωνία όταν προπονείτο για τα Ολύμπια, αλλά τα κατάφερα φωτογραφίζοντάς τον έξω από το γυμναστήριο «ΚΟΣΜΟΣ» στην πίσω πλευρά. Μ' αυτό τον τρόπο δεν χρειάστηκα τα στροβοσκόπια, μπορούσα να παίρνω πόζες του Φράνκο συνέχεια καθώς αυτός έκανε τα σετ του. Αλλά για την προπόνηση της πλάτης του ο Λου χρειαζόταν να προπονηθεί μέσα.

«Μην ανησυχείς, Λου», του είπε ο Τζο, «απλώς εμφανίσου εκεί και εγώ θα φροντίσω τα υπόλοιπα».

Έτσι αυτό ήταν που παρατήρησε ο Τζο Γκολντ όταν μπήκε μέσα την ώρα της φωτογράφισης· ο Λου και ο συνεργάτης του στην προπόνηση Ίρα Μπανκάρσκι περνούσαν από τη μια άσκηση στην άλλη, κάνοντας το ένα σετ μετά το άλλο. Ήταν, κατά συνέπεια, η γαλήνη στο μάτι του τυφώνα· μια ολόκληρη οχλαγωγία περιστρεφόταν γύρω τους.

Ο φωτογράφος Μάικ Νεβέ πιθανότατα ποτέ δεν δούλεψε τόσο γρήγορα και τόσο σκληρά στη ζωή του. Γονάτιζε, στεκόταν, αναρριχόταν σε ένα πάγκο, προσπαθώντας να βρει τη σωστή γωνία προτού ο Λου τελειώσει το σετ του. Την ίδια ώρα έπρεπε να μετακινήσει τα φώτα όσο πιο γρήγορα γινόταν και είχε κανονίσει ένας βοηθός του να κρατάει με το χέρι του κάποιο φως. «Λίγο ψηλότερα... σωστά, τώρα μετακινήσου αριστερά... Ωραία!».

Στο μέσον αυτού του χάους — που δεν φαινόταν να αποσπά ούτε στο ελάχιστο τον Λου — ο Τζο Γουήντερ επιτηρούσε. Όποτε ο Λου σταματούσε για μια ανάσα, ο Τζο θα τούδινε μια πετσέτα ή θα του έτριβε στην πλάτη του λίγο περισσότερο λάδι για να ξεχωρίζουν οι μυώνες στις φωτογραφίες. Λόγω των δεκαετιών της πείρας που είχε απ' τη δουλειά του με φωτογράφους, παρατηρούσε στενά τις δραστηριότητες του Μάικ — «πάρε μια από αυτή τη γωνία... πιο κοντά... θέλω να δω πόσο φανταστικοί είναι αυτοί οι πλευρικοί μυώνες!».

Για να καλύψει εντελώς την προπόνηση, ο Τζο μου είχε ζητήσει να τραβήξω μαυρό-ασπρες φωτογραφίες — ανεπίσημες φυσικές πόζες. Έτσι, βρήκα τον εαυτό μου να τραβάω τόσες πόζες του Μάικ και του Τζο όσο και της ρουτίνας του Λου για την πλάτη του. Ήταν σαν οποιαδήποτε άλλη φωτογράφιση σε γυμναστήριο είχα παρακολουθήσει να είχε γίνει σε αργή κίνηση.

«Ο Λου αλήθεια δείχνει σπουδαίος», είπε ο Τζο στον Τζο Γκολντ

«Σίγουρα», απάντησε ο Γκολντ, «αλλά εσύ δείχνεις να δουλεύεις πιο σκληρά από ό,τι αυτός!».

Μετά τη φωτογράφιση, πήγα με τον Λου στο σπίτι του στη Σάντα Μόνικα να μιλήσουμε σχετικά με την προπόνηση της πλάτης του. Καθίσαμε στο γραφείο του και ο Λου μου έδειξε μερικές φωτογραφίες από το καινούργιο του βιβλίο, «Ο Απίστευτος Λου Φερρίνιο», φωτογραφίες ενός ψιλόλιγνου έφηβου που μόνο αόριστα έμοιαζε με τον γίγαντα των 123 κιλών που στεκόταν μπροστά μου.

«Η πλάτη μου ήταν σχεδόν το πιο αργά αναπτυσσόμενο τμήμα του σώματός μου» μου είπε ο Λου, «προσπάθησα συσσωρεύοντας όλο και περισσότερα βάρη. Η πλάτη μου μεγάλωνε, αλλά οι βραχίονές μου και το στήθος μου αναπτύσσονταν αρκετά πιο γρήγορα και αισθανόμουν ότι ήμουν δυσανάλογος».

Όπως πολλοί άλλοι μπόντυ-μπίλντερς, όταν ο Λου ήταν νέος που πρωτοπροσπαθούσε να φτιάξει τη σωματική διάπλαση πρωταθλητού, αισθανόταν ότι έπρεπε συνεχώς να αποδεικνύει πόσο δυνατός ήταν. Σαν αποτέλεσμα, έκανε άρση βαρών που ήταν πολύ βαρειά για να αφήσει περιθώριο για αυστηρή τεχνική και επαρκή απομόνωση. Αυτή είναι μια φυσική αντίδραση, κάτι που απλώς πρέπει να μάθετε να μην το κάνετε.

«Αλλά πολλοί μπόντυ-μπίλντερς ποτέ δεν μαθαίνουν», τονίζει ο Λου. «Το βλέπω αυτό όλη την ώρα στο γυμναστήριο. «Όλοι προσπαθούν να αποδείξουν πόσο δυνατοί είναι όταν πρέπει να ανησυχούν σχετικά με το πώς θα αναπτύξουν το είδος της ποιοτικής σωματικής διάπλασης που θα τους επιτρέψει να κερδίσουν σε αγώνες».

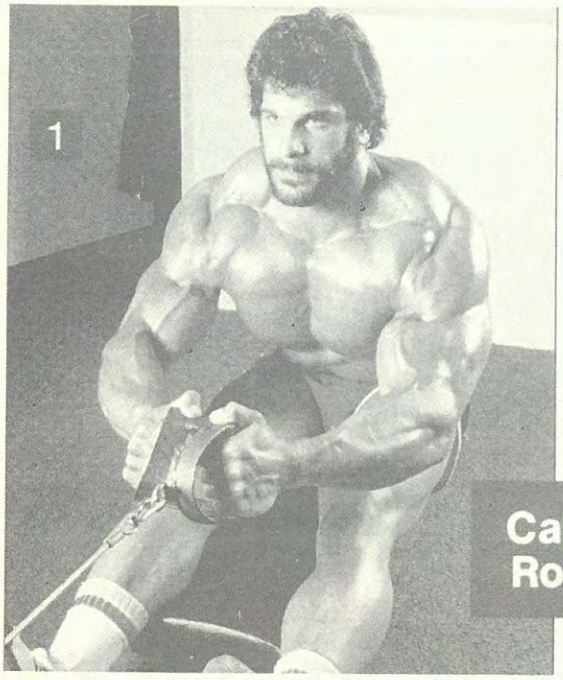
Ήταν αυτή η ανακάλυψη που έκανε για τον εαυτό του που επέτρεψε στον Λου να μεταμορφώσει την πλάτη του από ένα καταφανώς αδύναμο σημείο σ' ένα αξιοσημείωτο μέρος του σώματος. Αντί να δουλεύει με μεγάλα βάρη, βρήκε ότι οι μυώνες του αναπτύσσονταν καλύτερα με:

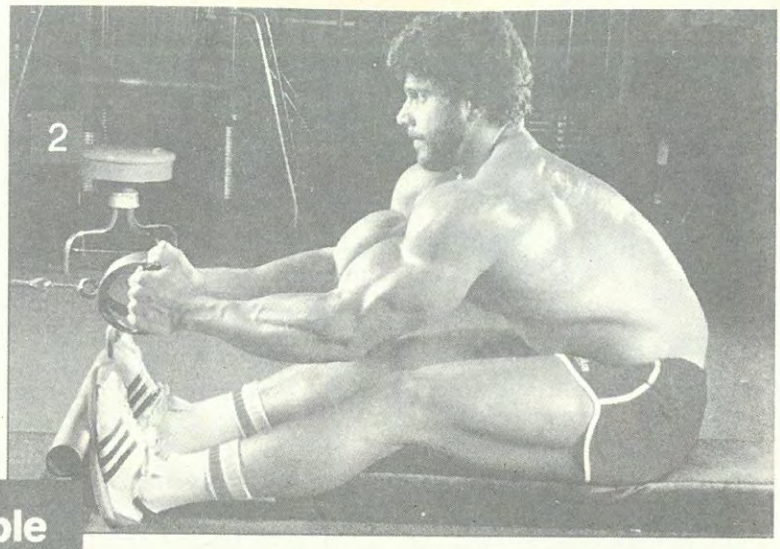
α) αυστηρή τεχνική
β) άσκηση με πλήρη ακτίνα κίνησης
γ) απομόνωση
δ) αυτοσυγκέντρωση

Αυτό το έξτρα 10% που παίρνετε χρησιμοποιώντας τις Αρχές Αργής - Συνεχούς και Κορυφαίας Συστολής, περνώντας από την πλήρη συστολή στην πλήρη έκταση, διατηρώντας το βάρος κάτω από έλεγχο όλη την ώρα, εντείνοντας τους μυώνες όλη την ώρα, και βρίσκοντας τη σωστή τομή — αυτή είναι η διαφορά μεταξύ του να είσαι επιτυχημένος στο μπόντυ-μπίλντιγκ και του να είσαι απλώς ένας ακόμη τύπος που προπονείται στο γυμναστήριο.

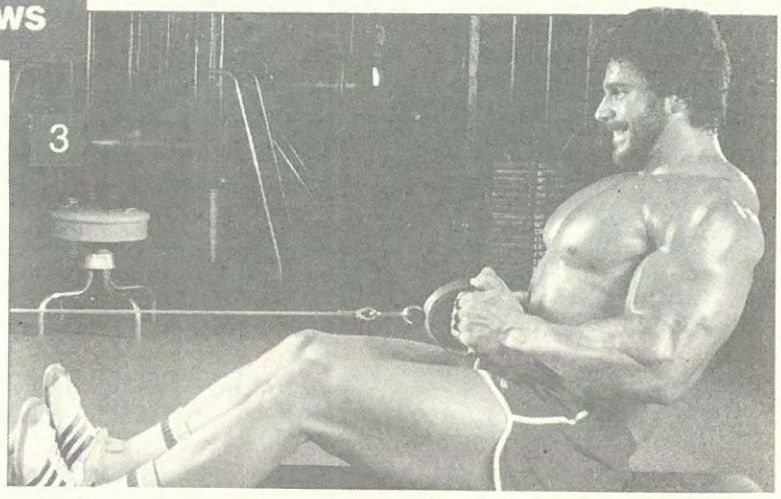
«Φυσικά, πρέπει επίσης να δουλεύετε τους μυώνες με επαρκή αντίσταση. Αλλιώς, δεν μεγαλώνουν. Αλλά «επαρκή» είναι συχνά πολύ λιγότερο από ό,τι νομίζει ο κόσμος. Ένας τρόπος για να πούμε πόσο είναι το αρκετά, είναι να δοκιμάσουμε μια κίνηση χρησιμοποιώντας πολύ λίγο βάρος και συγκεντρωθείτε στο πώς αισθάνεστε. Μετά εξακολουθείστε να προσθέτετε βάρος μέχρι να χάσετε αυτό το συναίσθημα — μόλις δεν θα μπορείτε πια να βρίσκετε σ' αυτή τη σωστή τομή, αυτό σημαίνει ότι χρησιμοποιείτε υπερβολικό βάρος. Μπορεί να είστε ικανοί να το σηκώσετε, αλλά δεν θα μπορείτε να το σηκώσετε σωστά, έτσι κάντε λίγο πίσω και κάντε το σωστά την επόμενη φορά».

Το κτίσιμο όγκου, πιστεύει ο

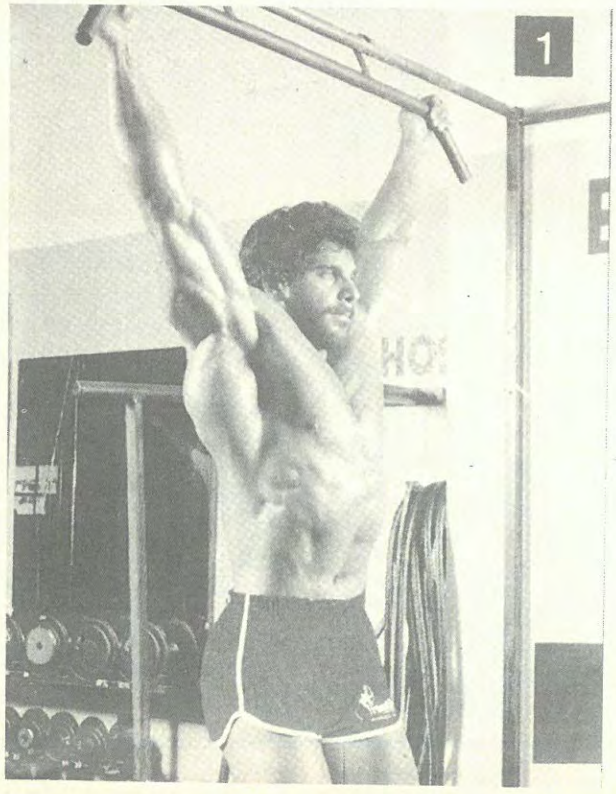


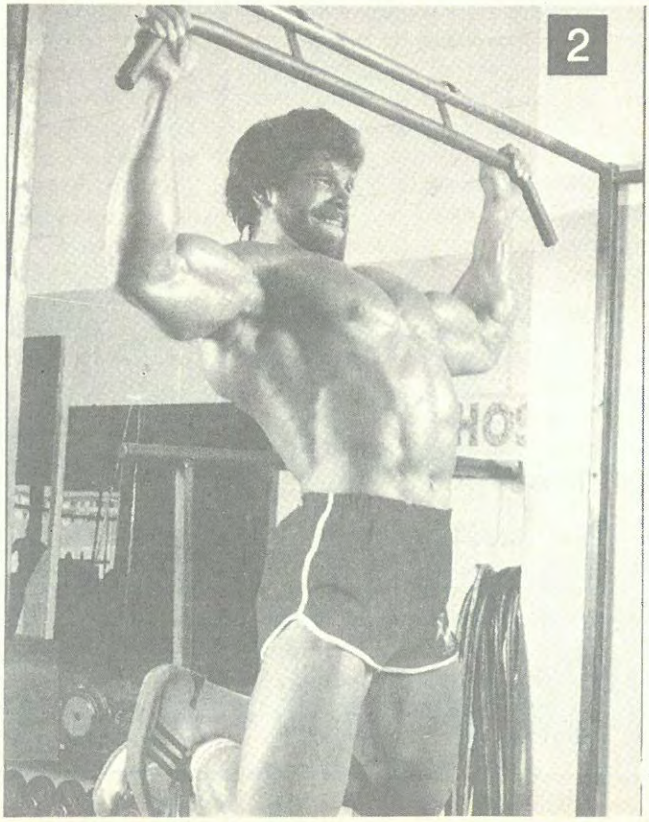


Cable Rows



Λου, επίσης αναμιγνύει τη χρήση δυναμικών κινήσεων όπως οι άρσεις θανάτου και οι σειρές με μπάρες σε σκυφτή στάση, ασκήσεις στις οποίες χρησιμοποιείτε έναν αριθμό διαφορετικών μυώνων μαζί παρά να παλεύετε για απομόνωση και στις οποίες το καθαρό βάρος είναι τόσο σημαντικό όσο και η αυστηρή τεχνική. Λέει ότι ασκήσεις σαν αυτή έπαιξαν μεγάλο ρόλο στο κτίσιμο του μεγέθους και της συμπαγικότητας της πλάτης του. Αλλά η πλάτη χρειάζεται

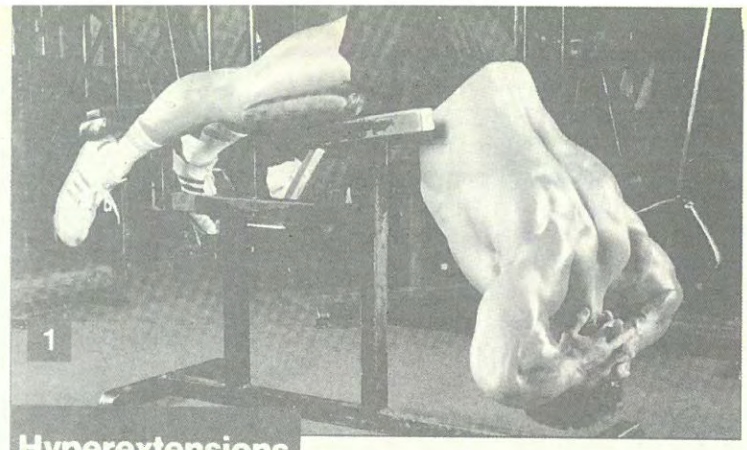




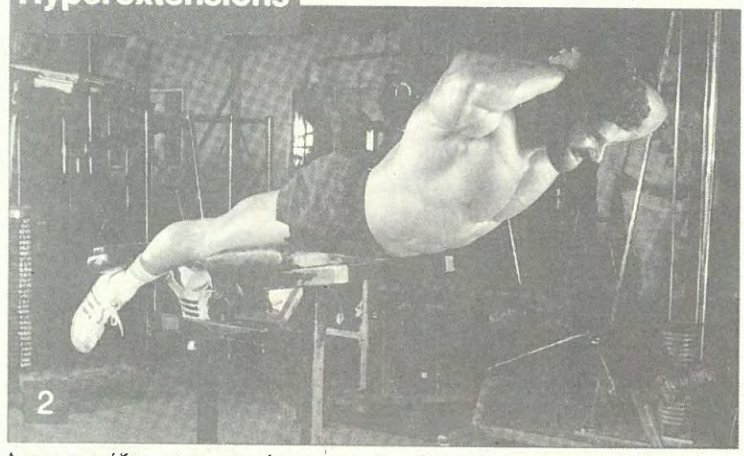
ποιότητα, όπως το σχήμα, η αναλογία και ο διαχωρισμός καθώς και μάζα — και αυτό σημαίνει τη χρήση πολλών ασκήσεων απομόνωσης με έναν αυστηρό τρόπο.

«Η προπόνηση της πλάτης που φωτογράφισε ο Τζο σήμερα, είναι αυτή που σχεδίασα για να με φέρει σε φόρμα για τον «Ηρακλή», εξηγεί ο Λου. «Προπονούμαι για την ταινία σαν να ήταν αγώνας. Συνήθως, περνάω το πρώτο μέρος της χρονιάς κάνοντας περισσότερες κινήσεις δύναμης για όγκο και τους τελευταίους τρεις μήνες πριν από έναν αγώνα προσπαθώ για μέγιστη ποιότητα. Η εκπαίδευσή μου για τον Ηρακλή είναι σαν να προσπαθώ να είμαι σε φόρμα για έναν αγώνα».

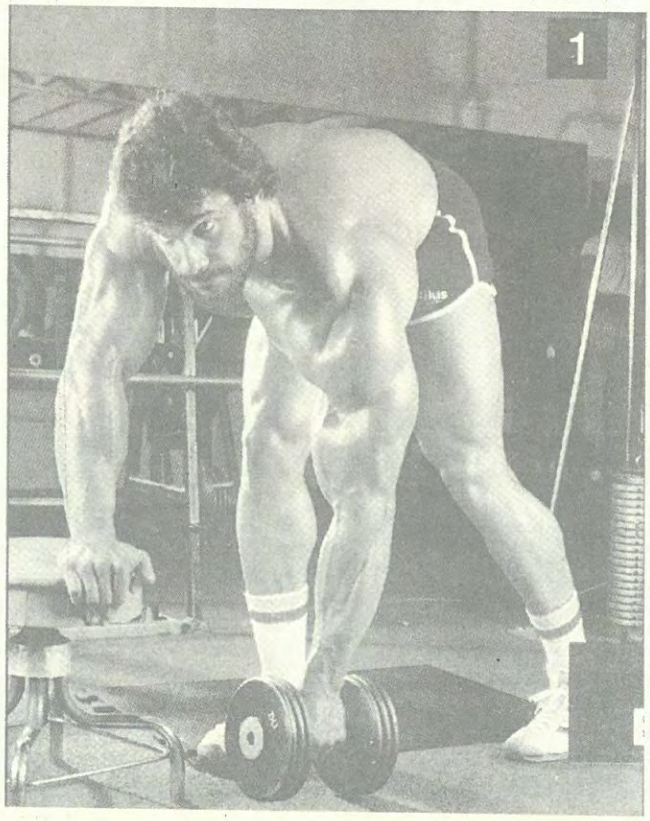
Προπονώντας κάθε μέρος του σώματος δυο φορές τη βδομάδα, στον Λου αρέσει να σχεδιάζει την πλάτη του αμέσως μετά την εκγύμναση του στήθους του. «Οι ασκήσεις είναι συμπληρωματικές», λέει, γιατί όταν συστέλλετε το στήθος εκτείνετε τους πλευρικούς, και όταν συστέλλετε τους πλευρικούς, εκτείνετε τους θωρακικούς. Τη στιγμή που τελειώνω την προπόνηση του στήθους μου, η πλάτη προθερμαίνεται και είναι έτοιμη για να ξεκινήσω. Και μετά τη ρουτίνα της πλάτης μου, μπορώ να αισθανθώ μια συνολική «άντληση» μπρος και πίσω».

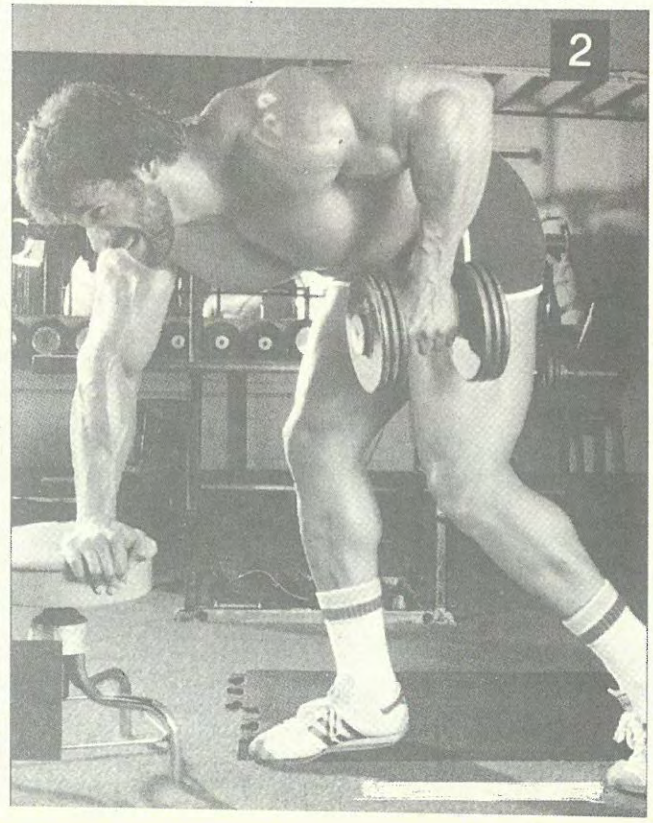


Hyperextensions



Ο Λου αρχίζει την εκγύμναση της πλάτης του με «πηγούνια» πλατειάς λαβής. Αντίθετα με αυτά που πιστεύουν πολλοί άλλοι μπόντυ-μπίλντερς, αυτός πιστεύει ότι τα «πηγούνια» με στενή λαβή είναι στην πραγματικότητα ένας πολύ καλύτερος τρόπος απόκτησης όγκου και συμπαγικότητας στο μέσο της πλάτης. Χρησιμοποιώντας μια πλατειά λαβή, αυτό που πετυχαίνετε είναι μια τρομακτική τάνυση (έκταση) — «έχω πολύ όγκο αλλά θέλω ο Ηρακλής να έχει τους πλατύτερους δυνατόν πλευρικούς. Έτσι κρατιέμαι στο βάθος του «πη-



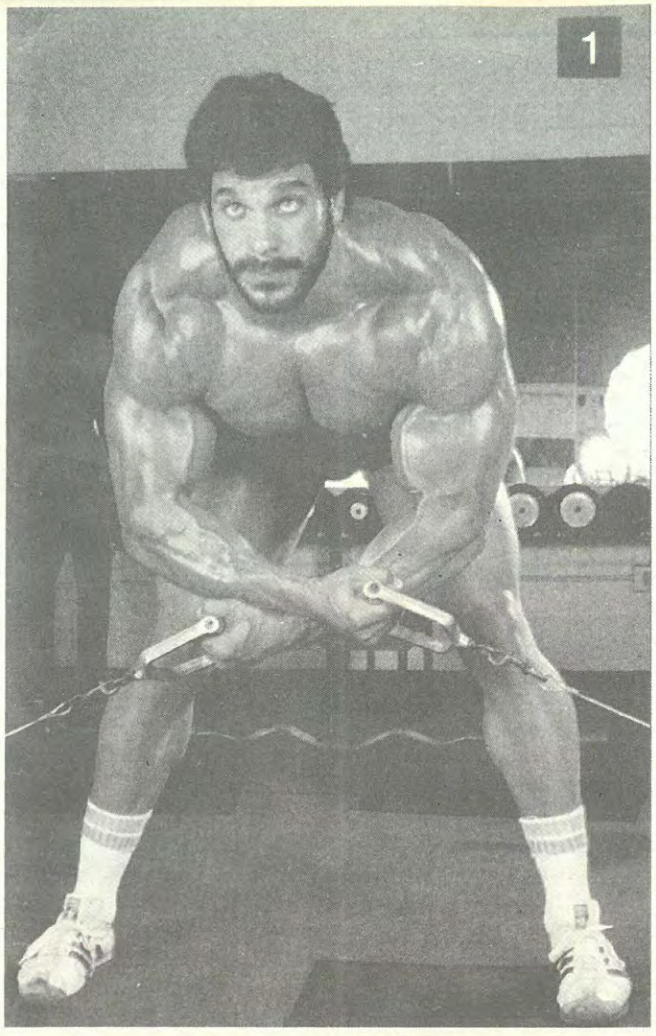


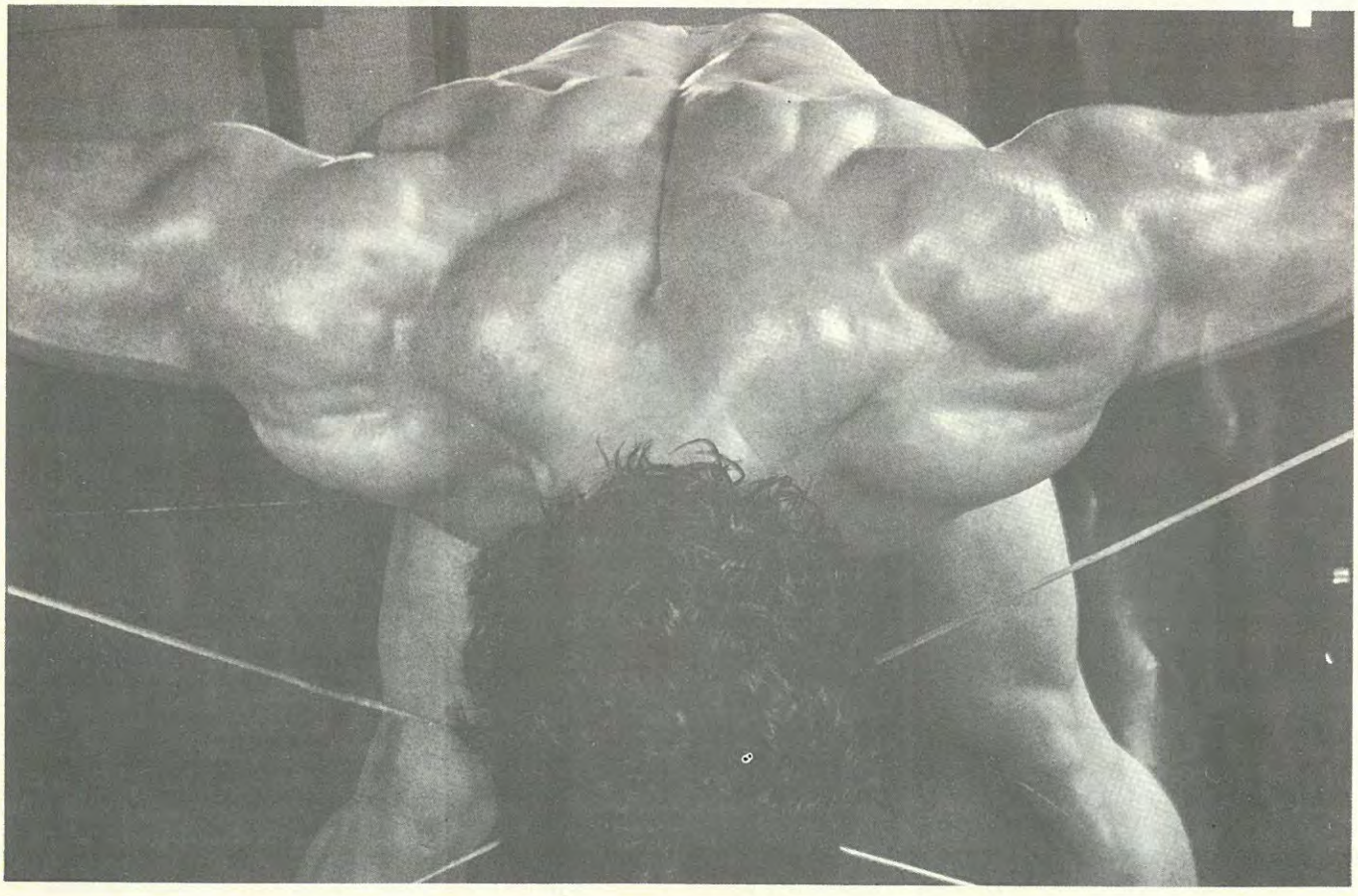
γουνιού» και αισθάνομαι τους πλευρικούς μου να ωθούν μέχρι τον ανώτατο βαθμό. Μετά τραβάω τον εαυτό μου προς τα πάνω και φέρνω τη σταυρωτή μπάρα στο στήθος μου».

Σ' αυτή την άσκηση, ο Λου δεν προσθέτει βάρος. Αλλά θυμηθείτε, το δικό του σωματικό βάρος είναι γύρω στα 123 κιλά, αξιοσημείωτη αντίσταση από μόνη της.

Μετά, ο Λου προχωράει στις σειρές με μπάρα σε σχήμα Τ. Αντίθετα με πολλούς άλλους μπόντυ-μπίλντερς, όμως, δεν προσπαθεί να συσσωρεύσει 8-9 δίσκους και να μετατρέψει την κίνηση σε άσκηση δύναμης. Αντί αυτού, συγκεντρώνεται σε αυστηρή γραμμή κρατώντας σταθερά, χωρίς να αφήνει το κάτω μέρος της πλάτης του να πάρει μέρος στην άσκηση, εκτείνοντας όλο το σώμα του και αισθανόμενος μια πλήρη έκταση στους πλευρικούς τους και μετά ανεβάζοντας τους δίσκους στο στήθος του και πιέζοντας τους μυώνες της πλάτης μαζί.

«Οι μπόντυ-μπίλντερς παθαίνουν ζημιά κάνοντας σειρές ασκήσεων με μπάρα σε σχήμα Τ», εξηγεί ο Λου, «επειδή χρησιμοποιούν τόσο πολύ βάρος που πρέπει να συμμετέχουν τα πόδια και το κάτω





μέρος της πλάτης για να σηκωθεί η μπάρα. Αυτό βάζει τρομακτική πίεση στον αδύναμο σύνδεσμο — το κάτω μέρος της πλάτης. Αλλά όταν συνειδητοποιείτε ότι αυτή είναι στην πραγματικότητα μια άσκηση απομόνωσης και θα πρέπει να την κάνετε με εξαιρετική αυστηρότητα αντί με υπερβολικά βάρη, δεν θα τραυματίζεστε και πέρα από αυτό θα έχετε πολύ καλύτερα αποτελέσματα.

«Μετά από τις σειρές με μπάρα Τ», συνεχίζει ο Λου, «περνάω στα πουλ-ντάουνς με στενή λαβή. Πάλι, εκτείνω όλο το δρόμο προς τα πάνω, στην κορυφή, μετά φέρνω τις χειρολαβές αργά κάτω προς το στέρνο. Αυτό μου δίνει μια πιο πλήρη συστολή από αυτή που μπορώ να πετύχω με τα «πηγούνια». Για αυτό λέω ότι τα «πηγούνια» είναι βασικά μια άσκηση έκτασης, ενώ τα πουλ-ντάουνς σου δίνουν όγκο και συμπαγικότητα».

Ο Λου συμβουλεύει να πιέζετε τους αγκώνες προς τα κάτω και προς τα πίσω όσο πιο μακριά γίνεται καθώς συστέλλετε τους πλευρικούς και πιέζετε τους μυώνες της πλάτης μαζί σαν να κάνετε μια πόζα πλάτης. Μια πλήρης κίνηση σαν κι αυτή σας επιτρέπει να αναπτύξετε το κάτω μέρος των πλευρικών μυώνων σας καθώς και το πάνω και μεσαίο τμήμα της πλάτης σας.

«Χρησιμοποιώντας ένα τρυκ που έμαθα από τον Τζο Γουίντερ, στο κατώτατο σημείο της κίνησης, κάμπτω την πλάτη μου σαν να έκανα μια πόζα της πλάτης. Αυτό μου δίνει μια πολύ καλύτερη συστολή, αλλά επίσης με βοηθάει να αναπτύξω έλεγχο πάνω σ' αυτούς τους μυώνες, έτσι ώστε, όταν είμαι πάνω στη σκηνή να είμαι ικανός να κάμψω κάθε μυώνα σύμφωνα με τη θέλησή μου».

Οι σειρές με καλώδια, η επόμενη άσκηση στη ρουτίνα πλάτης του Λου, είναι μια ακόμη άσκηση που βλέπει συχνά τους μπόντυ-μπίλντερς να κάνουν λανθασμένα. Ο σκοπός κάθε σειράς άσκησης, τονίζει, είναι να αφήσουμε τους ώμους να πέσουν μπροστά — χωρίς να συντρίβουν το κάτω μέρος της πλάτης — και μετά να πάμε τους ώμους όλο προς τα πίσω — χωρίς να αφήσουμε το κάτω μέρος της πλάτης να βοηθήσει την άρση. Αυτό είναι αδύνατο αν μεταχειρίζεστε τις σειρές σαν άσκηση δύναμης και να εργάζεστε πολύ βαρειά.

«Χρησιμοποιώ μόνο περί τα 80 κιλά για αυτή την άσκηση», λέει ο Λου. «Κρατάω τους αγκώνες μου ελαφρά λυγισμένους, εκτείνω τους πλευρικούς μου καθώς χαμηλώνω το βάρος και μετά τραβάω τις χειρολαβές πίσω στο στομάχι μου — όχι στο στήθος μου, επειδή αυτό σημαίνει ότι οι δικέφαλοι πρέπει να εργαστούν πολύ σκληρά. Είμαι επίσης προσεκτικός να μη κάθομαι πιο πίσω από την παράλληλη θέση προς τη μηχανή. Άμα γέρνω προς τα πίσω, τότε συμμετέχει το κάτω μέρος της πλάτης και αυτή υποτίθεται ότι δεν είναι άσκηση για το κάτω μέρος της πλάτης».

Κάτι ακόμη, ο Λου διατηρεί την πλήρη συστολή για ένα λεπτό, κάμπτοντας κάθε μυώνα στο πάνω μέρος της πλάτης του, δημιουργώντας όχι μόνο μια επιπρόσθετη ισομετρική άσκηση αλλά δουλεύοντας για την ανάπτυξη ολικού ελέγχου πάνω στους μυώνες της πλάτης του.

Μερικοί μπόντυ-μπίλντερς χρησιμοποιούν πουλ-όβερς με αλτήρες σαν μέρος της εκγύμνασης του στήθους τους, μιας και ένα αποτέλεσμα αυτής της άσκησης είναι μια έκταση της κοιλότητας των πλευρών. Αλλά οι μυώνες που κάνουν την περισσότερη από τη δουλειά είναι οι πλευρικοί, έτσι ο Λου περιλαμβάνει πουλ-όβερς στη ρουτίνα της πλάτης του.

«Χρειάζεστε μια πλήρη έκταση για να ωφεληθείτε από τα πουλ-όβερς», λέει ο Λου. «Αυτό σημαίνει να ξαπλώσετε κατά μήκος του πάγκου και να κρατήσετε τα οπίσθια σας κάτω. Την ίδια ώρα, χαμηλώνετε το βάρος αργά στην άλλη κατεύθυνση, κρατώντας τους βραχίονές σας ελαφρά λυγισμένους».

Όταν ο Λου φέρνει το βάρος ψηλά πίσω, σταματάει προτού οι βραχίονές του είναι ακριβώς πάνω από το κεφάλι του. Κρατώντας το βάρος πίσω πάνω από το κεφάλι του αντί πάνω από το στήθος του, ποτέ δεν ανακουφίζει τους πλευρικούς του από την ένταση, δουλεύοντάς τους σ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

Η τελευταία άσκηση που κάνει ο Λου για την πλάτη του είναι οι υπερεκτάσεις. Κάνει τέσσερα σετ, κρατώντας ένα 10κιλο δίσκο πίσω από τον λαιμό του. «Οπωσδήποτε, στο τέλος μιας προπόνησης της πλάτης το κάτω μέρος της πλάτης είναι ήδη καταπονημένο, ακόμα και αν έχετε προσπαθήσει να το κρατήσετε έξω από τις ασκήσεις. Έτσι τέσσερα σετ με εξτρά βάρη είναι ό,τι χρειάζομαι».

Θεωρείται αυτονόητο ότι η προπόνηση του κάτω μέρους της πλάτης στην αρχή της εκγύμνασης δημιουργεί έναν αδύνατο δεσμό που θα περιορίσει την ικανότητά σας να προπονείτε την υπόλοιπη πλάτη σας με την πιο πλήρη δυνατή εντατικότητα.

Ένα άλλο πράγμα που κάνει ο Λου για να έχει το μεγαλύτερο όφελος από την εκγύμναση της πλάτης του είναι να τεντώνεται μεταξύ των σετ. «Μου αρέσει να αρπάζομαι από κάτι με το ένα χέρι και να τραβάω τους πλευρικούς μου όσο πιο δυνατά μπορώ. Το στρέτσινγκ (τέντωμα) σας επιτρέπει να έχετε μια πληρέστερη συστολή στο επόμενο σετ σας. Φυσικά, ποζάρω με την πλάτη μου, χρησιμοποιώντας την Αρχή της Απομονωμένης Έντασης του Γουίντερ συστέλλοντας όλους τους μυώνες μου. Έτσι ακόμα κι όταν βρίσκομαι μεταξύ των σετ δεν ξεκουράζομαι — σχεδόν πάντα είτε θα τεντώνομαι είτε θα κάμπτω.

Αυτές οι φαινομενικά μικρές λεπτομέρειες, τονίζει ο Λου — η ανάγκη για αυστηρή τεχνική και για πράγματα όπως το στρέτσινγκ και η κάμψη — δεν είναι μόνο για προχωρημένους μπόντυ-μπίλντερς. Είναι βασικές και θα πρέπει να μάθετε να τις κάνετε από την πρώτη στιγμή που θα μπείτε στο γυμναστήριο.

«Μισώ να βλέπω παιδιά, στα οποία δεν έχουν δείξει τον σωστό τρόπο για προπόνηση», εξηγεί ο Λου, «επειδή οι κακές συνήθειες που αποκτάει στην αρχή μπορούν μερικές φορές να μείνουν μαζί σας για χρόνια ολόκληρα — ή μια ζωή. Μου χρειάστηκε πολύς χρόνος για να διορθώσω τις δικές μου κακές συνήθειες και θα ήθελα να γλυτώσω χρόνο και από μπελάδες του μπόντυ-μπίλντιγκ που έρχονται σε μένα για συμβουλή. Το μπόντυ-μπίλντιγκ είναι απλώς πολύ δύσκολο χωρίς να βάζετε επιπλέον εμπόδια στο μονοπάτι σας».

Μπιλ Ντόμπινς

Πρέπει να τολμήσετε κάτι περισσότερο από τις βασικές ασκήσεις για να εξερευνήσετε μεθόδους που θα κάνουν την πλάτη σας πλατύτερη και πιο «κομματιασμένη» από ποτέ! Ιδού πώς ανταποκρίθηκε η πλάτη μου στην προσέγγισή μου σαν Βίκιγκ!

ΕΠΙΤΕΘΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΣΑΣ ΣΑΝ ΒΙΚΙΓΚ

Από τον Αντρέα Κάλινγκ

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

Συνήθιζα να συμφωνώ με την παλιά σχολή της προπόνησης της πλάτης — κάνετε όλες τις νεκρές άρσεις, σειρές με μπάρες και τροχαλίες που μπορείτε να καταφέρετε και θα καταλήξετε με μια συμπαγή εντυπωσιακή πλάτη. Ενιά μήνες περίπου πριν κερδίσω τον τίτλο του Μίστερ Ιντερνάσιοναλ σήκωνα πάνω από 230 κιλά στις άρσεις θανάτου όταν κάτι έσκασε στην πλάτη μου. Το περιστατικό αυτό με έκανε να επανεκτιμήσω τη στρατηγική της προπόνησης της πλάτης μου.

Το κάτω μέρος της πλάτης μου πονούσε τόσο άσχημα την πρώτη εβδομάδα που είναι αμφίβολο αν είχα 20 λεπτά ύπνου κάθε νύχτα. Ακόμα και μετά από εκτεταμένες χειροπρακτικές και φυσικοπαθητικές θεραπείες, ήμουν ανίκανος να σηκώσω οποιοδήποτε βάρος χωρίς σημαντικό πόνο ενώ λύγιζα τη μέση μου και το στήθος μου ήταν παράλληλο προς το έδαφος. Οπωσδήποτε, με τους αγώνες να πλησιάζουν, δεν μπορούσα να συμπεριλάβω στη ρουτίνα της πλάτης μου τις σειρές και τις άρσεις θανάτου που πίστευα ότι είχαν δουλέψει τόσο καλά για μένα. Φυσικά, πίστευα ότι είχα μια καλή πλάτη σ' εκείνο το σημείο. Πέρασαν όμως αρκετοί μήνες για να καταφέρω μια πραγματικά ανώτερη ανάπτυξη της πλάτης για το μοναδικό μου σκελετό.

Μιας και δεν μπορούσα να εκτελέσω άρσεις θανάτου, έπρεπε να τυποποιήσω μια ρουτίνα πλάτης που να αποτελείται σχεδόν ολοκληρωτικά από μια μεγάλη ποικιλία πουλντάουν στη μηχανή πλευρικών για ραχιαιο-πλευρικούς μυώνες μου, υπερεκτάσεις για τους σπονδυλικούς ορθωτήρες μυώνες και, για τους τραπεζοειδείς μου, ανυψώσεις με αλτήρες με το κεφάλι μου να στηρίζεται στα επενδεδυμένο άκρο ενός επικλινούς πάγκου και τα πόδια μου ελαφρά λυγισμένα.

Φοβόμουν ότι αυτή η ρουτίνα δεν θα έφερνε καν την πλάτη μου στο προηγούμενο επίπεδό της, όχι μάλιστα να τη βελτιώσει στο σημείο που θα ήμουν ανταγωνιστικός στους επιθυμητούς αγώνες Μίστερ Ιντερνάσιοναλ. Εντός μόλις τριών ή τεσσάρων εβδομάδων πρόσεξα μια εκπληκτική αλλαγή στην ανάπτυξη της πλάτης μου. Οι πλευρικοί μου δεν ήταν μόνο πιο πλατείς — όπως αναμένετο από την προμελέτη των πουλντάουν της ρουτίνας μου — αλλά ολόκληρη η πλάτη μου ήταν «κομματιασμένη» από τη βάση του κρανίου μου μέχρι τους ανορθωτήρες μυώνες στη βάση της σπονδυλικής μου στήλης! Δεν μπορούσα να το πιστέψω!

Μόνο ένας χαζός διαφωνεί με την επιτυχία, έτσι συνέχισα να χρησιμοποιώ την ίδια ρουτίνα πλάτης με ελάχιστες παραλλαγές μέχρι τη βδομάδα των αγώνων Μίστερ Ιντερνάσιοναλ. Ενώ προετοιμαζόμουν να αγωνιστώ στο πρόσφατο Παγκόσμιο Επαγγελματικό Πρωτάθλημα. Επέστρεψα στη χρήση της ίδιας ρουτίνας πλάτης. Πάλι η πλάτη μου βελτιώθηκε δραματικά. Οι μαύροι μπόντυ-μπίλντερς — Μπεκλς, Χάνεϋ, Φοξ — είχαν σπουδαίες πλάτες και ικανοποιήθηκα πολύ όταν ένας ειδικός στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα μου είπε: «Αντρέα, η πλάτη σου είναι σχεδόν τόσο καλή, όσο και των μαύρων μπόντυ-μπίλντερς!».

Πώς γυμνάζω την πλάτη μου; Ακολουθώ έναν κύκλο τεσσάρων ημερών, όλο το χρόνο, δηλαδή προπονούμαι τις τρεις μέρες και ξεκουράζομαι την τέταρτη. Φυσικά, είμαι οπαδός της Ενστικτώδους Προπονητικής Αρχής του Γουήντερ, έτσι όταν το σώμα μου μου λέει ότι χρειάζεται μια επιπλέον μέρα ξεκούρασης συνήθως του την παρέχω. Ερωτώ μόνο τον εαυτό μου για να σιγουρευτώ ότι ξεκουράζομαι εξαιτίας εσωτερικής κούρασης και όχι τεμπελιάς.

Συνήθως εκγυμνάζω την πλάτη μου την τρίτη προπονητική μου μέρα, μια μέρα πριν τη μέρα ανάπαυσης. Μετά την εκγύμναση της πλάτης μου, προπονώ τους δικέφαλους και τους πήχεις. Μερικές φορές κάνω και κοιλιακούς αν πιστεύω ότι δεν έχω προπονήσει επαρκώς τους κοιλιακούς μου τη μέρα της προπόνησης των ποδιών μου.

Κάθε λογικός μπόντυ-μπίλντερ πρέπει να αρχίσει μια εκγύμναση με μια πλήρη προθέρμανση. Η εκγύμναση της πλάτης μου δεν



ANDREAS CAHLING
IFBB MR. INTERNATIONAL

αποτελεί εμπόδιο, ιδιαίτερα μετά τον τραυματισμό του κατώτερου τμήματος της πλάτης μου. Αρχίζω με πέντε λεπτά περίπου ελαφρής αεροβικής άσκησης, πρωταρχικά για να κάνω το αίμα μου να κυκλοφορήσει, μετά ακολουθούν πέντε λεπτά εκτάσεις των μυών της πλάτης μου σε μια ποικιλία κινήσεων.

Είναι σημαντικό να κάνετε πάντοτε πρώτα αεροβικές ασκήσεις, επειδή μπορεί να τραυματίσετε μια άρθρωση κάνοντας εκτάσεις όταν το σώμα σας είναι κρύο.

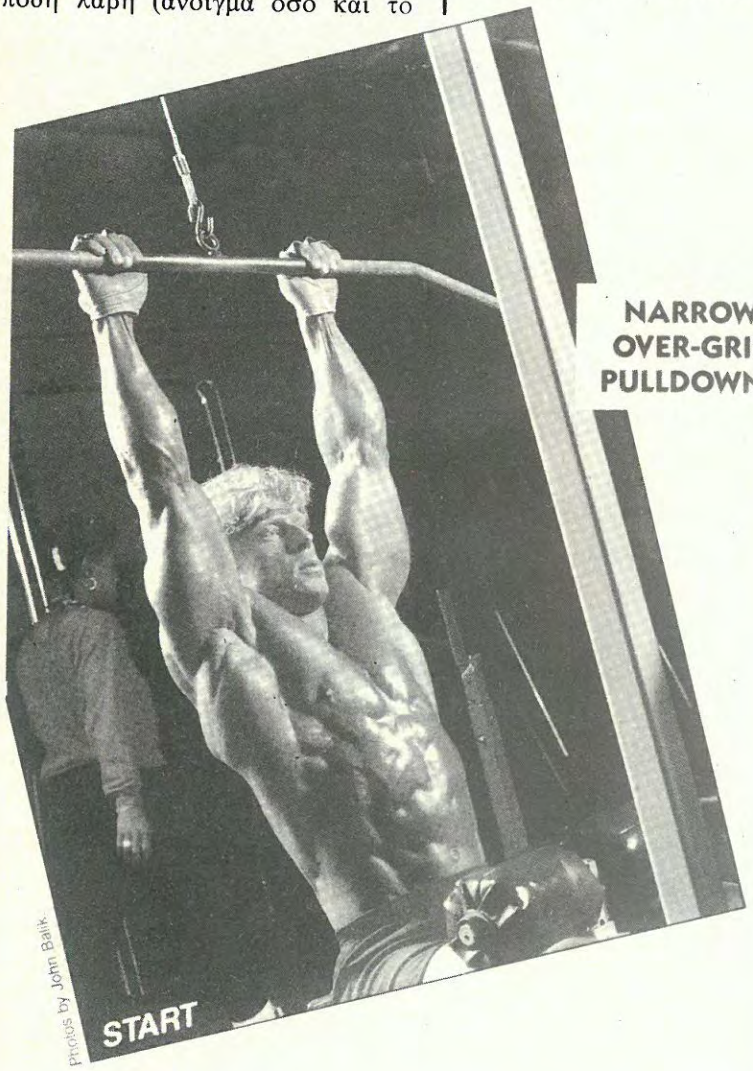
Για πολλούς μπόντυ-μπίλντερς, η προαναφερθείσα προθέρμανση πρέπει να είναι αρκετή, αλλά πιστεύω ότι θα πρέπει να κάνω ένα ή δυο ελαφρά σετ με βάρη πριν ξεκινήσω πραγματικά τη ρουτίνα μου. Σ' αυτή την περίπτωση, η πρώτη μου άσκηση θα είναι πουλντάουνς στο στήθος μου με ανάποδη λαβή (άνοιγμα όσο και το πλάτος των ώμων), έτσι θα κάνω ένα σετ από 10-15 επαναλήψεις με περίπου το 60% του βάρους που χρησιμοποιώ στην κανονική μου προπόνηση. Αν παρόλα αυτά εξακολουθώ να μην αισθάνομαι να έχω προθερμανθεί εντελώς, μπορεί να κάνω ένα δεύτερο σετ από 10-12 επαναλήψεις με το 75% του βάρους της κανονικής μου προπόνησης. Να θυμάστε ότι και τα δύο σετ είναι καθαρά προθερμαντικά, έτσι υπάρχει πολύ λίγη προπονητική ένταση.

Σ' όλη την προπόνηση της πλάτης μου προσέχω να χρησιμοποιώ πολύ αυστηρό στυλ σε κάθε άσκηση, ιδιαίτερα από την άποψη της κίνησης του βάρους αργά με πλήρη τροχιά. Για να κερδίσω περισσότερα από το αρνητικό μισό της κίνησης, κάνω τον αρνητικό κύκλο της άσκησης περισσότερο αργά από ό,τι τον θετικό κύκλο.

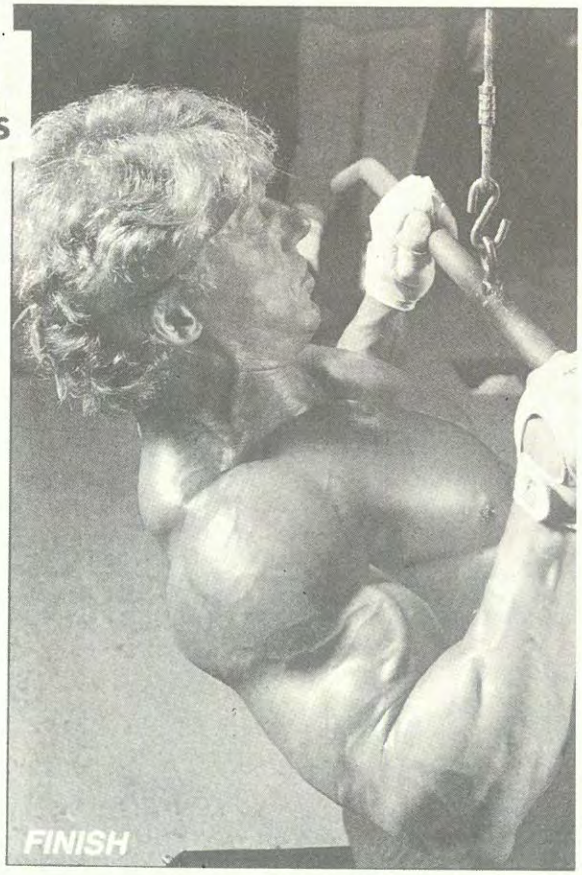
Ένα άλλο μυστικό που πρέπει να ξέρετε είναι ότι η πλάτη σας πρέπει πάντα να σχηματίζει τόξο στην τελική θέση των πλευρικών σας ασκήσεων. Αν μελετήσετε βιβλία ανατομίας και κινησιολογίας θα μάθετε ότι μπορείτε να συστάλετε πλήρως τους πλευρικούς σας μόνο όταν η πλάτη σας σχηματίζει τόξο.

Εκτελώ σχεδόν το ίδιο πρόγραμμα και στην εκτός αγώνων περίοδο καθώς και πριν από αγώνες. Κάνω μόνο μία έξτρα άσκηση πριν από έναν αγώνα και τον υπόλοιπο καιρό κάνω 6-8 επαναλήψεις ανά σετ, ενώ πριν από έναν αγώνα εκτελώ 8-12 επαναλήψεις κάθε άσκησης με ένα ελαφρύτερο βάρος.

Η πρώτη άσκηση για την πλάτη μου είναι δύο ή τρία σετ πουλντάουν μέχρι το στήθος μου με ανάποδη λαβή (άνοιγμα όσο το πλάτος των ώμων μου), μια καλή κίνηση για το πάνω τμήμα των πλευρικών. Οι παλάμες πρέπει να είναι στραμμένες προς το σώμα. Κανονικά κάνω μόνο τρία σετ αν δεν έχω την αίσθηση της βαθιάς σύστασης στους πλευρικούς μου μετά από τα πρώτα δύο σετ. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να πετυχαίνετε μια πλήρη έκταση στην αρχή



NARROW OVER-GRIP PULLDOWNS



κάθε επανάληψης. Μετά τραβήξτε την μπάρα όσο πιο πολύ μπορείτε προς το στήθος σας σιγουρευόμενοι ότι σχηματίζετε τόξο με την πλάτη σας καθώς τελειώνετε την έλξη.

Η δεύτερη κίνηση των πλευρικών μου είναι ίδια με την πρώτη εκτός του ότι χρησιμοποιώ μια λαβή όπου οι παλάμες είναι στραμμένες αντίθετα από το σώμα. Είναι σημαντικό και να κάνετε μια μεγάλη έκταση στην κορυφή της κίνησης και να πιέσω τα πτερύγια των ώμων μου, το ένα προς το άλλο, στο κατώτατο σημείο της άσκησης. Κάνω δυο σετ από αυτή την άσκηση.

Ακολουθούν μπροστινά πουλντάουνς με πλατια λαβή. Η άσκηση είναι πρωταρχικά για την ανάπτυξη του πλάτους των ραχιαίων αλλά κάνοντάς την αργά και με μεγάλη αυτοσυγκέντρωση, βελτιώνετε τις τομές γύρω από τους ρομβοειδείς σας και τα κατώτερα άκρα των τραπεζοειδών μυών σας.

Η τέταρτη άσκηση για την πλάτη μου ποικίλλει: είτε σειρές Gorbin-Gentry ή σειρές με αλτήρα με το ένα χέρι λυγισμένος με το γόνατό μου πάνω σ' ένα επίπεδο πάγκο και τις αρθρώσεις των δαχτύλων μου να είναι στραμμένες αντίθετα από το σώμα. Η εκλογή εξαρτάται από τον εξοπλισμό, αν και μερικές φορές το σώμα μου μου λέει ποια να κάνω ακόμα και όταν έχω εξοπλισμό κατάλληλο και για τις δυο κινήσεις. Κάθε περίπτωση προσφέρει τη μόνη άσκηση συμπαγικότητας που εκτελώ για τους πλευρικούς μου και εξακολουθώ να κάνω μόνο δυο σετ από κάθε κίνηση.

Τα πούλνταουνς πίσω από το λαιμό είναι τα επόμενα στο πρόγραμμά μου. Παρεκκλίνω από το συνηθισμένο τύπο των δυο σετ ανά κίνηση κάνοντας τρία με τέσσερα σετ από αυτή την άσκηση. Θεωρώ ότι οι τέσσερις πρώτες κινήσεις στη ρουτίνα της πλάτης μου γίνονται πρωταρχικά για τους επιφανειακούς μυώνες της πλάτης, ενώ τα πουλντάουνς πίσω από το λαιμό με μια πλατιά λαβή εκτείνουν με πιο πολύ ένταση τους εσωτερικούς μυώνες της πλάτης γύρω από τα πτερύγια του ώμου. Μιας και αυτή είναι η μόνη άσκηση που εκτελώ για τους εσωτερικούς μυώνες μου, κάνω περισσότερα σετ.

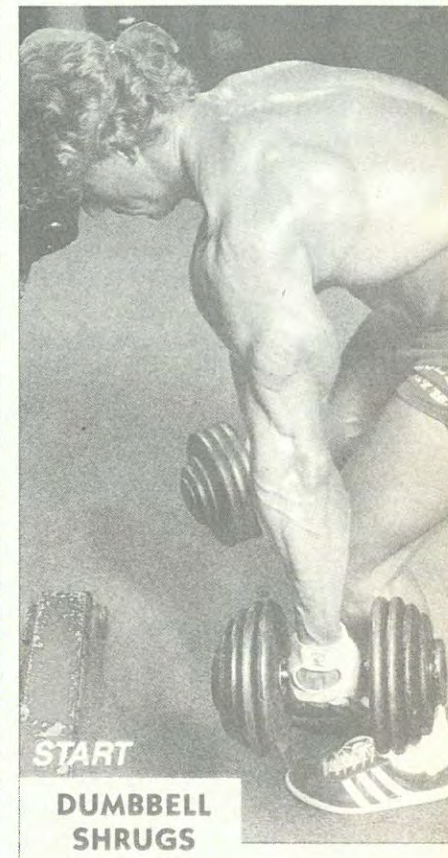
Η έκτη άσκηση των πλευρικών, τα πούλνταουν με τεντωμένα χέρια, περιλαμβάνεται μόνο κατά τη διάρκεια ενός κύκλου κορύφωσης για να προσθέσω λεπτομέρεια και ραφινάρισμα στη σωματική μου διάπλαση. Εκτελώ την κίνηση με περίπου μια λαβή με άνοιγμα όσο και το πλάτος των ώμων ενώ στέκομαι μακριά από την μπάρα και κάμπτω το σώμα μου ελαφρά. Κάνω δύο ή τρία σετ, βασικά για το δέσιμο μεταξύ των οδοντωτών και των κάτω πλευρικών μου μυώνων.

Τελειώνω το πρόγραμμα της προπόνησης της πλάτης μου με μια άσκηση για το κάτω μέρος της πλάτης μου και μια για τους τραπεζοειδείς. Για το κάτω μέρος της πλάτης μου κάνω τρία ή τέσσερα σετ από υπερεκτάσεις. Αν δεν χρησιμοποιήσω βάρος, τότε κάνω 30-50 επαναλήψεις από κάθε σετ. Όταν κρατώ ένα βάρος πίσω από το κεφάλι μου, κάνω επαναλήψεις υπερεκτάσεων, 10-15 περίπου.

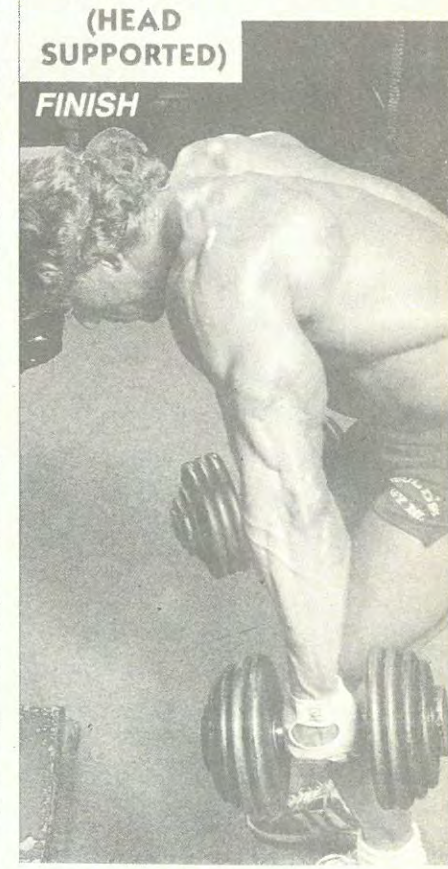
Η άσκησή μου για τους τραπεζοειδείς μπορεί να είναι είτε άρση των ώμων με αλτήρα και το κεφάλι μου να στηρίζεται κάπου, ή κανονικές άρσεις των ώμων με μπάρα κατά τις οποίες το βάρος σηκώνεται από μια σχάρα για να προστατέψω το κάτω μέρος της πλάτης μου από περαιτέρω τραυματισμό. Σε οποιαδήποτε περίπτωση, εκτελώ τρία ή τέσσερα σετ από 10-15 επαναλήψεις από κάθε κίνηση. Η άσκηση που διάλεξα εξαρτάται σχεδόν εντελώς από τη διάθεσή μου.

Οπωσδήποτε δεν κάνω πολλά συνολικά σετ για κάθε μυική ομάδα μυώνων σε σύγκριση με τους περισσότερους κορυφαίους μπόντυ-μπίλντερς, αλλά μεγιστοποιώ την ένταση σε κάθε σετ. Κάνω κάθε σετ μέχρι εξάντλησης και μερικές φορές κάνω μερικές καύσεις Γουήντερ (επαναλήψεις σε μια μερική ακτίνα κίνησης) στο τέλος ενός σετ για να τα συνεχίσω πέρα από το σημείο της φυσικής μυικής εξάντλησης.

Πιστεύω ότι σχεδόν οποιοσδήποτε μπόντυ-μπίλντερ μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτή τη ρουτίνα προς όφελός του και ίσως να έχετε παρόμοια αποτελέσματα στην ολοκληρωτική ανάπλαση της πλάτης

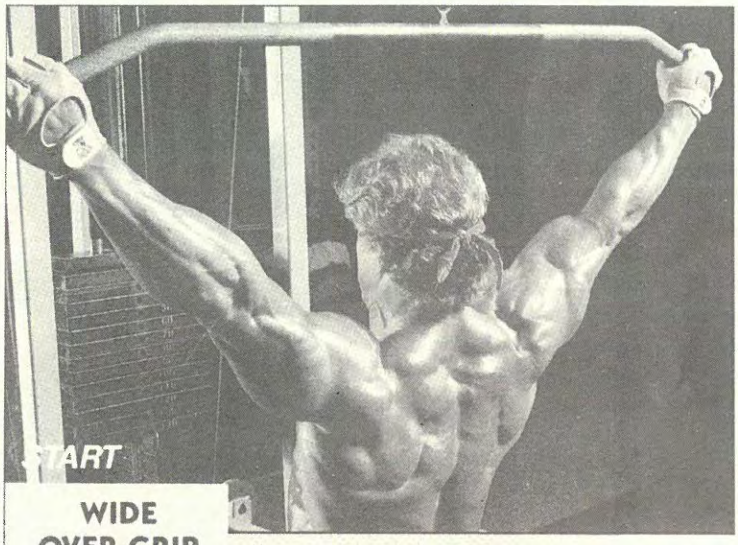


DUMBBELL SHRUGS (HEAD SUPPORTED)

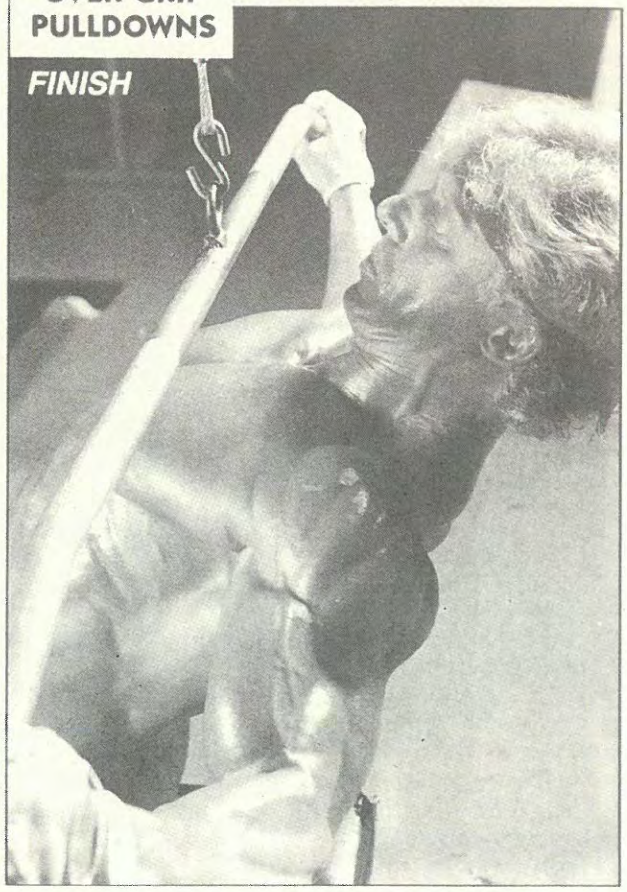


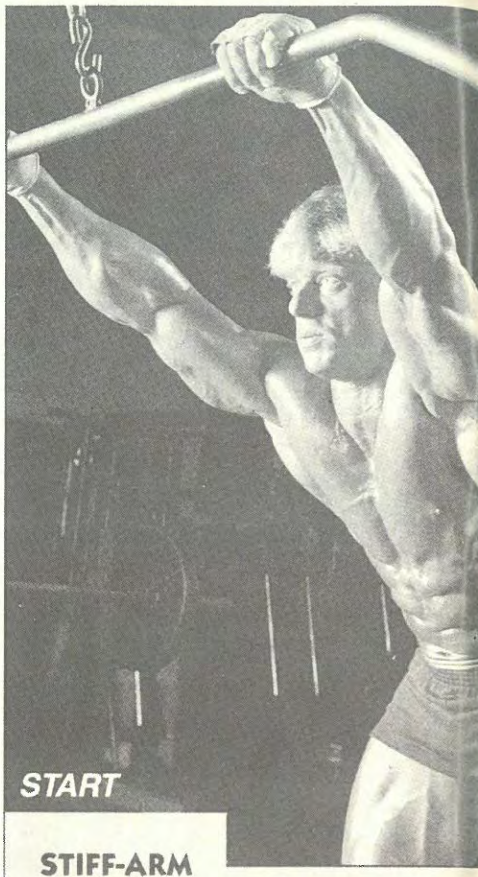
σας όπως έκανα εγώ. Προτείνω στους αρχάριους να κάνουν μόνο ένα ή δύο σετ από κάθε κίνηση και να ανεβάζουν τα συνολικά σετ τους έπειτα καθώς η αναρρωτική τους ικανότητα βελτιώνεται.

Τελικά, πρέπει να παραδεχτώ ότι οφείλω στην Προπονητική Αρχή της Απομονωμένης Εντατικής Σύσπασης του Γουήντερ την ανάδειξη των αληθινά τέλειων μυικών λεπτομερειών στην πλάτη μου που είχα στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα. Κάθε νύχτα αφού τελειώσω την εξάσκηση στις πόζες για κάθε ένα από τρεις προκριματικούς γύρους της IFBB, έκαμπτα την πλάτη μου όσο πιο δυνατά μπορούσα σε μια πόζα διπλών δικεφάλων με τον τρόπο που ο Τζο Γουήντερ μου έχει δείξει για 10-12 δευτερόλεπτα, ξεκουράζομαι μερικά δευτερόλεπτα, επαναλαμβάνω τη διαδικασία και συνεχίζω τις εναλλακτικές

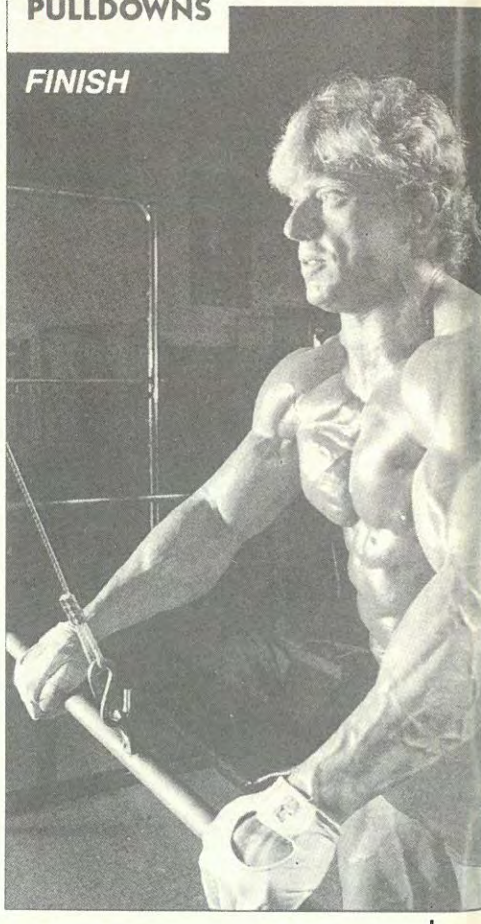


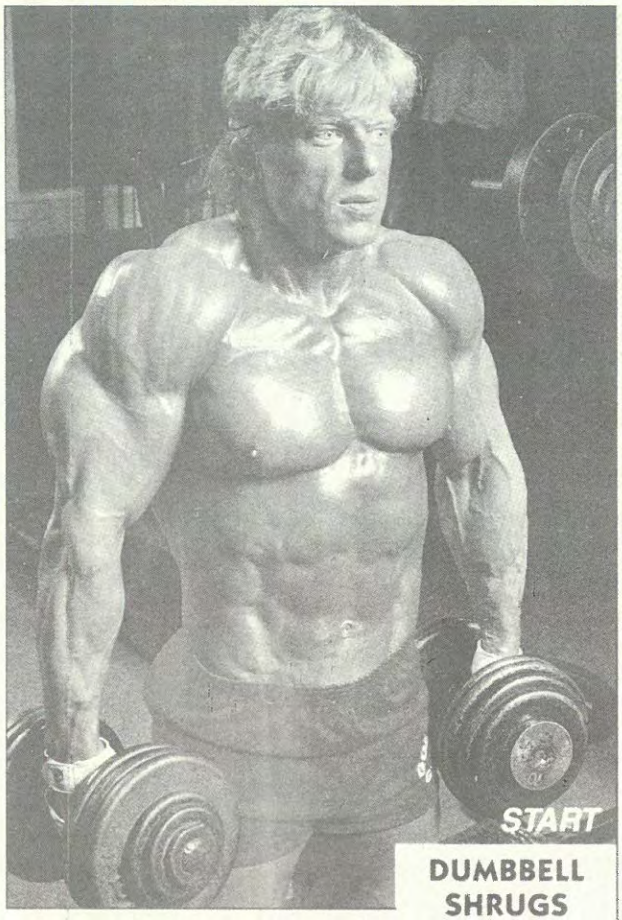
WIDE OVER-GRIP PULLDOWNS



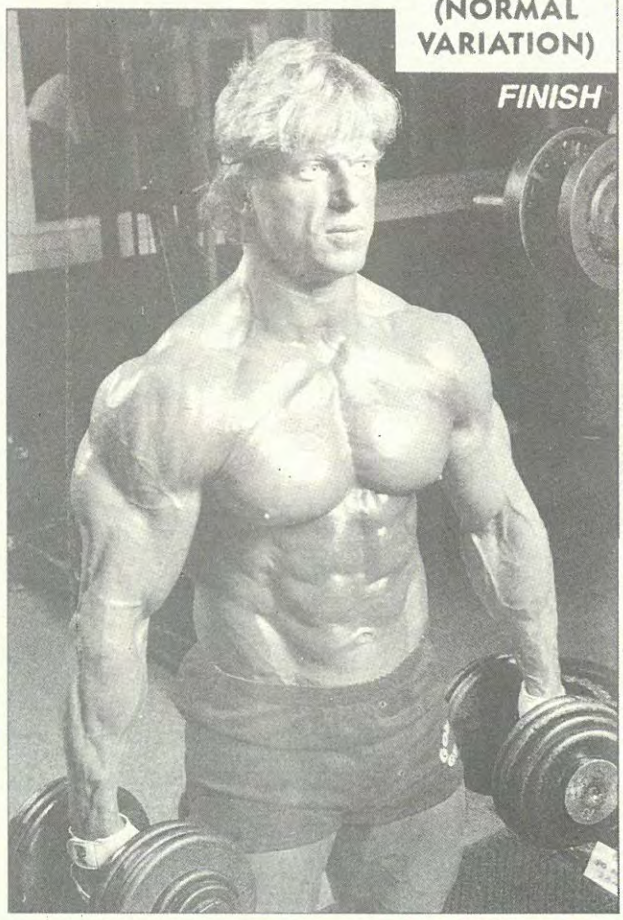


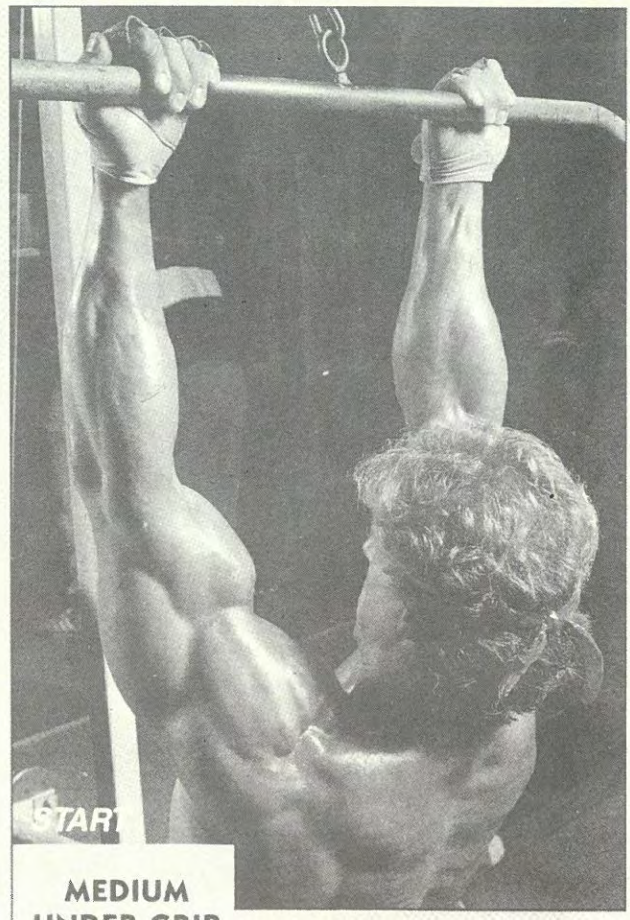
STIFF-ARM PULLDOWNS



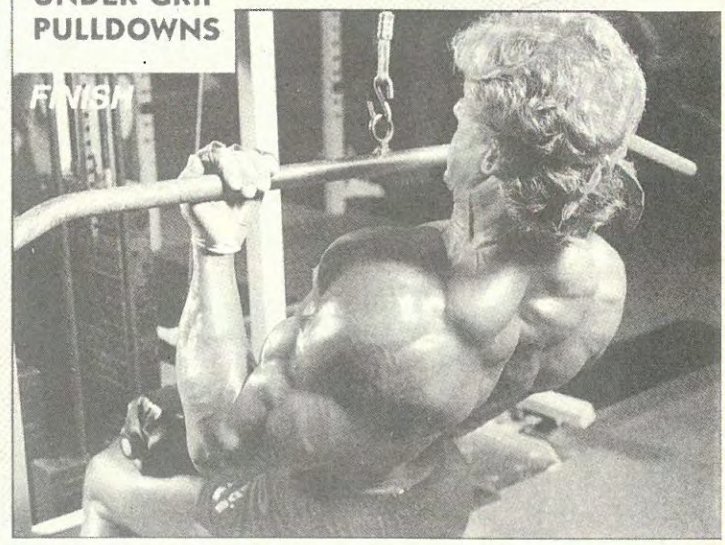


DUMBBELL SHRUGS (NORMAL VARIATION)



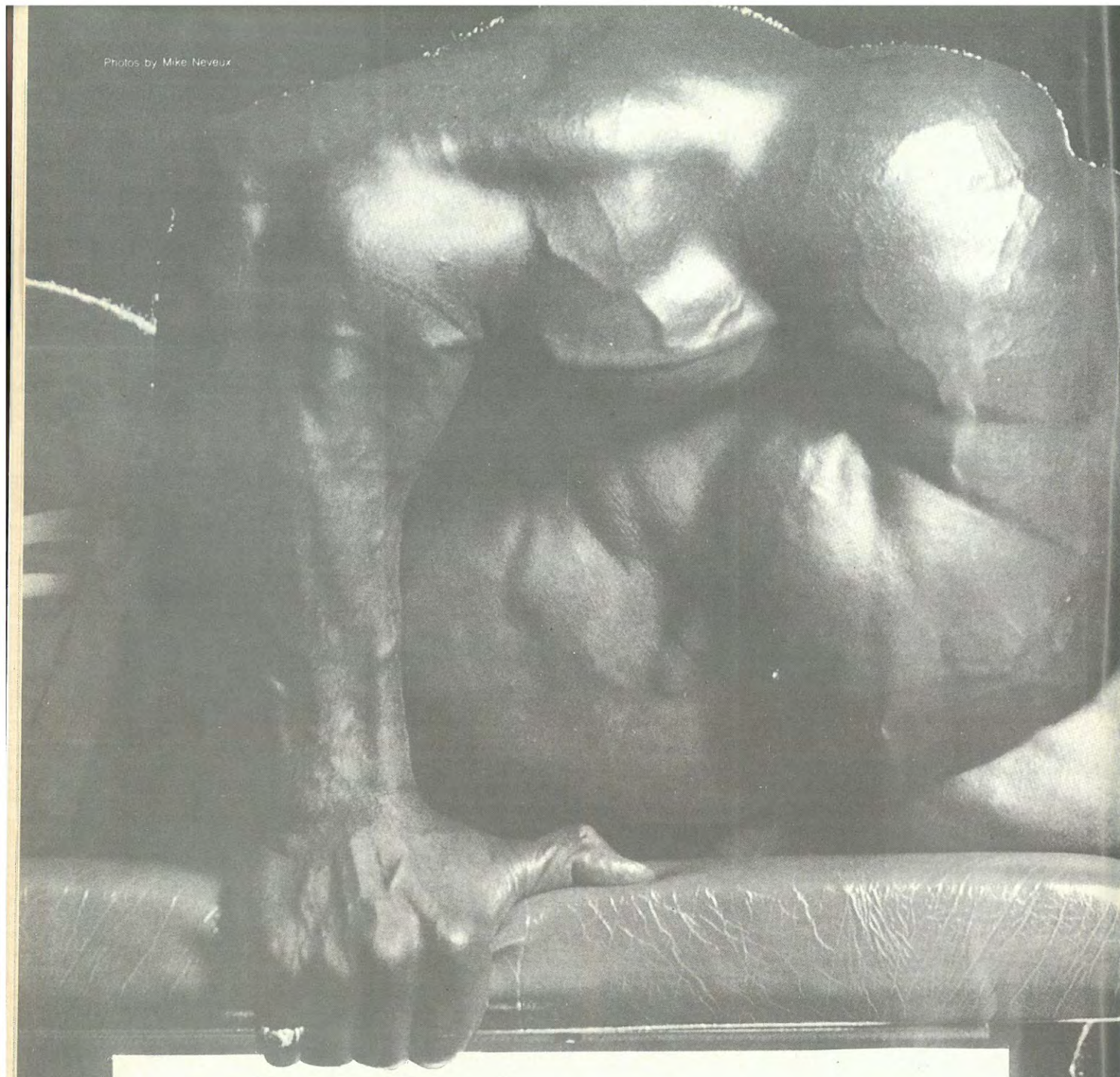


MEDIUM UNDER-GRIP PULLDOWNS



περιόδους ξεκούρασης με περιόδους έντονης σύσπασης των μυών της πλάτης μου μέχρις ότου θα έχω κάνει 20-25 επαναλήψεις από αυτές τις πολύ δυνατές κάμψεις. Η χρήση της Απομονωμένης Έντασης μ' αυτό τον τρόπο μου έδωσε μια πλάτη που θα έκανε τους Βίκιγκς προγόνους μου περήφανους για μένα!

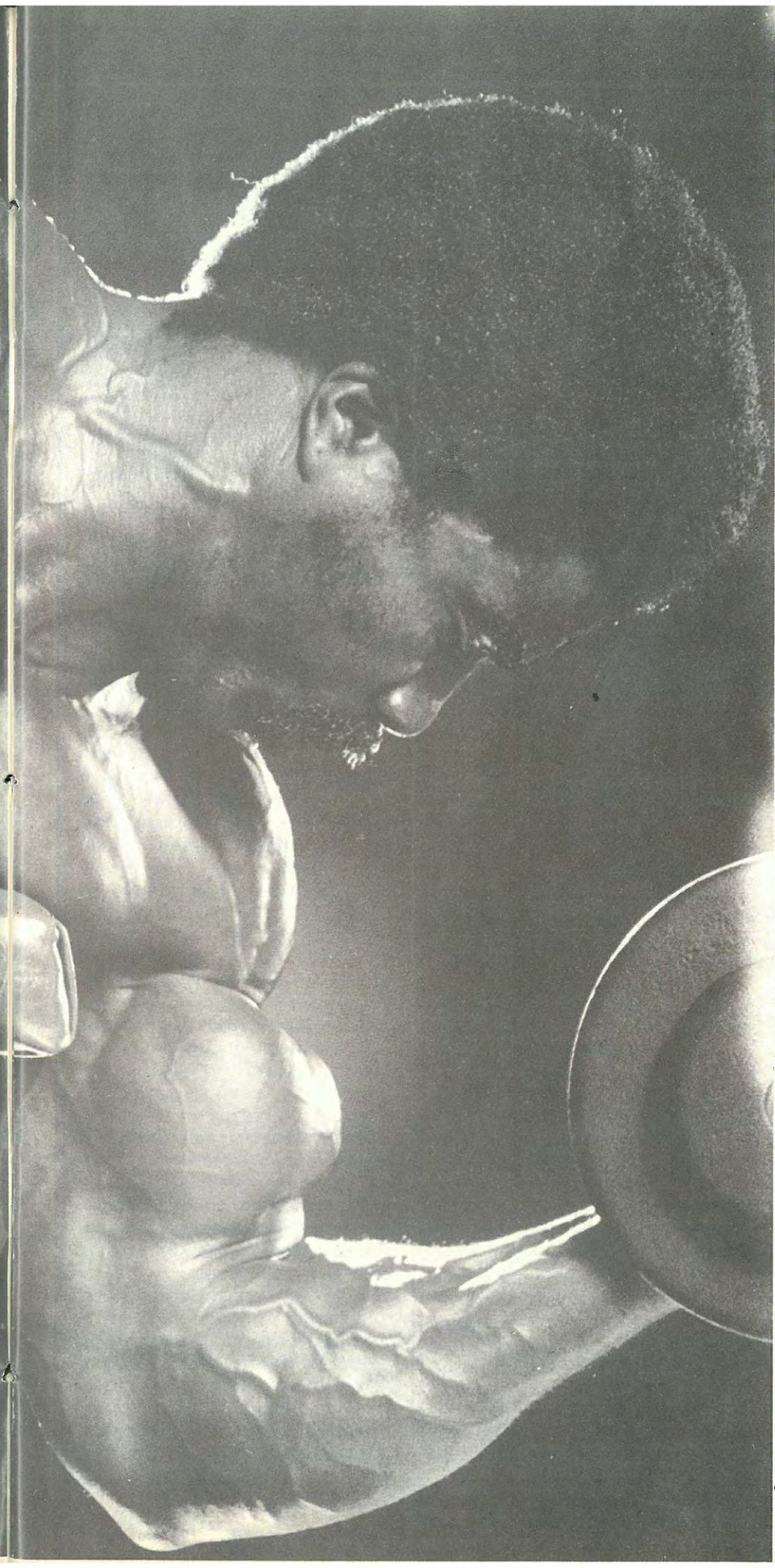
Αντρέας Κάλινγκ



Η ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗΣ

Από τον Τζο Γουήντερ

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



Σχεδόν όλοι συμφωνούν ότι οι σημερινές κορυφαίες σωματικές διαπλάσεις είναι ανώτερες από αυτές του χθες αν και μια βιαστική σύγκριση αποκαλύπτει κάτι πολύ ενδιαφέρον: οι μοντέρνοι πρωταθλητές δεν είναι πιο μεγαλόσωμοι. Αν αφαιρέσετε τις στατιστικές ανωμαλίες τέτοιες όπως ο Τομ Πλατζ ή ο Μπέρτιλ Φοξ θα βρείτε ότι οι σύγχρονοι «μέσοι» πρωταθλητές είναι λίγο μικρότεροι, ότι διαθέτουν μάλιστα λιγότερη μάζα. Ενώ ούτε ένας σύγχρονος μπόντυμπίλντερ δεν είναι ογκώδης όπως ήταν ο Μπιλ Περλ ή ο Σέρτζιο Ολίβα κατά τη διάρκεια της μεσουράνησής του, μπορούμε ακόμη να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι το επίπεδο της σωματικής διάπλασης έχει εξελιχθεί αξιοσημείωτα στις τελευταίες δύο δεκαετίες.

Το μόνο χαρακτηριστικό που επιτρέπει στον πρωταθλητή της δεκαετίας του 1980 να υπερτερήσει των ηρωικών προγόνων του είναι η συνθετικότητα της σωματικής του διάπλασης, δηλαδή η πλουσιότητα της λεπτομέρειας που γεμίζει τον μυικό του όγκο. Ενώ οι κορυφαίοι πρωταθλητές προηγούμενων δεκαετιών ανάπτυξαν μυικό μέγεθος σαν του γαργαντούα, τα ποικίλα σωματικά τους μέρη ήταν μόνο σχετικά διαχωρισμένα. Και σε μερικές περιπτώσεις τα διάφορα μέρη του σώματος έμοιαζαν να συγχωνεύονται σε μεγάλες άμορφες μάζες.

Ο Τομ Πλατζ είναι ένα παράδειγμα πρωταθλητού με μοντέρνα σωματική διάπλαση. Όχι μόνο η μυικότητα του Τομ είναι αναπτυγμένη στο μέγιστο βαθμό, αλλά το κάθε μέρος του σώματος είναι από μόνο του μια ξεχωριστή μυική οντότητα, ξεχωρίζοντας επιβλητικά από όλα τα άλλα μυικά συγκροτήματα. Εκτός του ότι κάθε μυώνας του Τομ είναι καθαρά οριοθετημένος, είναι επίσης γεμάτος από κορυφές, πεδιάδες, γραμμώσεις, φλέβες και άλλες περίπλοκες λεπτομέρειες. Κοντάζοντας τους συσπασμένους τετρακέφαλούς του, ο παρατηρητής όχι μόνο βλέπει τον τεράστιο εσωτερικό και εξωτερικό να υψώνονται και να ξεχωρίζουν σωστά στις κατάλληλες θέσεις τους, επίσης προσέχει πως καθένας τους διασπάται σε ζωντανά ατομικά συστατικά. Το ίδιο μπορεί να πει κανείς για το στήθος και την πλάτη του Τομ. Αν ήταν να

κρίνουμε τις σωματικές διαπλάσεις σύμφωνα με τον ορισμό της εξέλιξης ενός ανθρωπολόγου (η ύλη εξελίσσεται από απλή σε αιώνια αναπτυσσόμενα επίπεδα οργάνωσης και δομής) τότε η σωματική διάπλαση του Τομ Πλατζ μπορούμε να πούμε ότι είναιη πιο εξελιγμένη σήμερα. Η μυικότητα δείχνει σαν μια πλούσια χρυσοκεντημένη ταπετσαρία συνυφασμένη με υψηλής πλοκής υπο-κατασκευές που θαμπώνουν το μάτι!

Πώς θα πρέπει να ερμηνεύσουμε αυτή την εξέλιξη στο επίπεδο της σωματικής τελειότητας; Τι έκαναν ο Τομ Πλατζ, ο Σαμίρ Μπανούτ και ο Τιμ Μπέλκναπ για να αναπτύξουν τέτοιες υψηλά εκλεπτυσμένες, σε στυλ ροκοκό, σωματικές διαπλάσεις; Λοιπόν, όπως οποιοσδήποτε άλλος, έτσι και ένας μπόντυ-μπίλντερ έπρεπε να αποκτήσει ένα γερό υπόστρωμα ογκώδους μάζας μέσα από βασικές ασκήσεις. Βασικά αυτές είναι σύνθετες κινήσεις που αναμιγνύουν πολυάριθμους μυώνες έτσι ώστε να εργάζονται συγχρόνως και σε συγχρονισμό με τις πολλαπλές αρθρώσεις. Εκτελεσμένες με μεγάλα συστήματα βαρών, ασκήσεις όπως τα σκουώτ, οι άρσεις θανάτου, οι πιέσεις, οι κάμψεις, οι βυθίσεις κ.λ.π. επέτρεψαν σ' αυτούς τους προπονητές να αναπτύξουν τη γενική σωματική δύναμη που απαιτείται για να υποκινήσει προοδευτικά μέγιστη ανάπτυξη σε μέγεθος. Ακόμα και άνδρες σαν τους Άρνολντ και Ρόμπυ Ρόμπινσον που σχετίζονται τυπικά με ρουτίνες μαραθώνιου, οι οποίες αναμιγνύουν αναρίθμητες εξωτικές ασκήσεις, ανάπτυξαν τον εκπληκτικό όγκο τους μέσω χρόνων σκληρής τακτικής προπόνησης με τις βασικές ασκήσεις. Ακόμη και σήμερα ο Άρνολντ και ο Ρόμπυ βασίζονται σε τακτικές δόσεις βασικών ασκήσεων του μπόντυ-μπίλντιγκ είτε για να διατηρήσουν, είτε για να αυξήσουν τη δύναμη και το μέγεθός τους.

Το Πρώτο Βήμα

Ο Τζο Γουήντερ συμβουλεύει έντονα όλους τους αρχάριους και ημιπροχωρημένους μπόντυμπίλντερς να εστιάσουν τις προπονητικές τους προσπάθειες ολοκληρωτικά στις βασικές ασκήσεις. Για τους αρχικούς έξι ως δώδεκα μήνες — μερικοί αθλητές βάρους μπορεί να απαιτούν μέχρι και 24 μήνες — ο αρχάριος προπονείται μέσω αυτού που καλείται 1η Φάση: Περίοδος Προσαρμογής. Σ' αυτό το σημείο ο σκοπός του (της) είναι να αναπτύξει δυνατότητες «βαζελίνης». Αυτές είναι: γενική δύναμη, συγχρονισμός μυικών ομάδων, δομική ακεραιότητα, σωματικό θάρρος, μυικός όγκος και μια οικειότητα με τη λειτουργική δυνατότητα.

Η δομική και λειτουργική ακεραιότητα του νευρομυικού συστήματος πρέπει να εδραιωθεί πριν ένας μπόντυ-μπίλντερ ή άλλος αθλητής μπορεί να ελπίζει ότι θα κινηθεί προς τα ανώτερα όρια αύξησης ή απόδοσης. Στο μπόντυμπίλντιγκ, αυτή η ακεραιότητα εκφράζεται τελικά με την ισορροπημένη συμμετρία.

ΤΟ ΓΙΓΑΝΤΙΑΙΟ ΑΛΜΑ ΜΠΡΟΣΤΑ

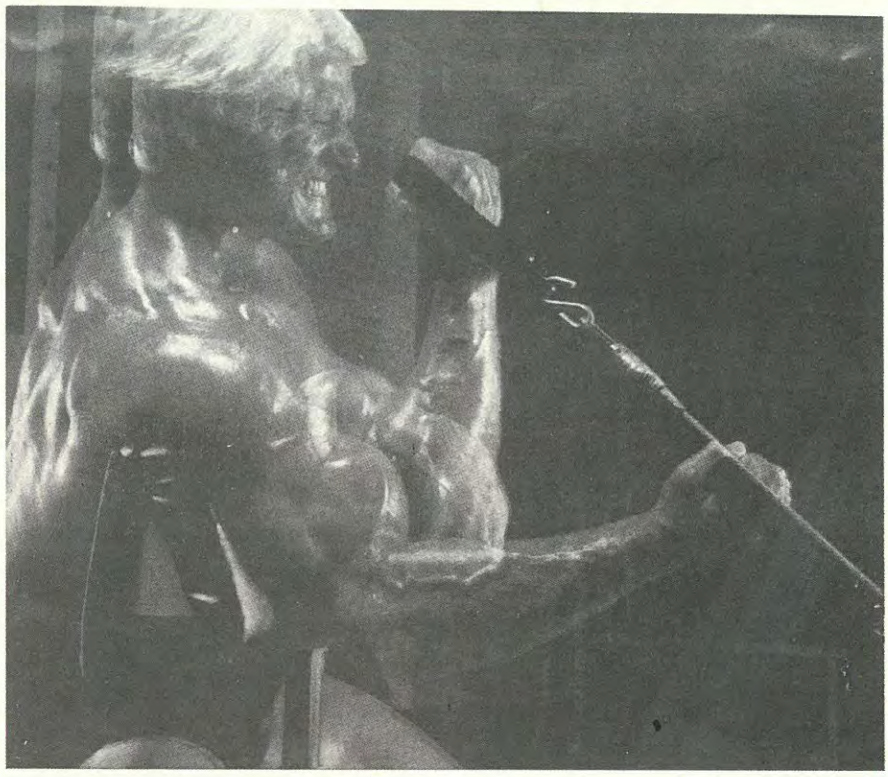
Όταν ένας μπόντυ-μπίλντερ έχει επιτυχώς ολοκληρώσει την 1η Φάση της Προσαρμογής το μυαλό του και το σώμα του είναι ικανοποιητικά προετοιμασμένα για να αρχίσουν να εργάζονται με τις αρχές που θα ωθήσουν την αναδυόμενη μαζί του προς μια υψηλότερη συνθετικότητα φόρμας και εκλεπτυσμού. Σ' αυτό το επίπεδο — τη 2η Φάση Προσαρμογής — ο μπόντυ-μπίλντερ αρχίζει να επεκτείνει τις αποδοτικότητες του πυρήνα (της βάσης) που πέτυχε στη 1η Φάση και ολοκληρώνει το νευρομυικό του σύστημα. Σ' αυτό το σημείο — τώρα που έχει αναπτύξει αυτό, στο οποίο ο Τζο Γουήντερ αναφέρεται σαν «κριτική μάζα» ή σαν το ελάχιστο επίπεδο ανάπτυξης που απαιτείται για αγώνα — ο μπόντυ-μπίλντερ πρέπει να συγκεντρωθεί σε ασκήσεις που θα απομονώσουν ιδιαίτερα μέλη του σώματος και θα αυξήσουν επίσης τον διαχωρισμό μεταξύ τους. Βασικά, ο υπογραμμισμένος σκοπός της 2ης Φάσης Προσαρμογής είναι η δημιουργία «ιεραρχικής συνείδησης». Αυτό σημαίνει ότι ο φιλόδοξος μπόντυ-μπίλντερ αντιλαμβάνεται μια αίσθηση της σχέσης των πολυάριθμων μερών του σώματος με το δομικό/λειτουργικό σύνολο.

Στη 2η Φάση της Προσαρμογής ο μπόντυ-μπίλντερ, ο οποίος έχει πίσω του τουλάχιστον ένα ολόκληρο χρόνο σκληρής τακτικής προπόνησης θα πρέπει να προσθέσει μια διμερή άσκηση απομόνωσης στις βασικές σύνθετες κινήσεις που εκτελεί για κάθε μέρος του σώματος. Οι διμερής κινήσεις απομόνωσης είναι εκείνες που δουλεύουν έναν ιδιαίτερο μυώνα συγχρόνως και από τις δυο πλευρές του σώματος χωρίς να αναμιγνύουν γειτονικούς μυώνες. Οι διμερείς κινήσεις απομόνωσης για τις διάφορες μυικές ομάδες περιλαμβάνουν εκτάσεις του μηρού, κάμψεις ποδιού, υψώσεις δακτύλων του ποδιού, πουλ-όβερς, εκτάσεις με αλτήρες, πλευρικές με αλτήρες, εκτάσεις τρικεφάλων και κάμψεις μπράτσων.

Επιπλέον, κατά τη διάρκεια της φάσης ο μπόντυ-μπίλντερ πρέπει να χρησιμοποιεί μηχανές όπως ο Ναυτίλος, που επιτρέπουν την περιστροφή των αρθρώσεων γύρω από ένα μόνο άξονα άρθρωσης. Το να προπονείτε ένα μυώνα γύρω από ένα μόνο άξονα άρθρωσης παρέχει τη δυνατότητα στο άτομο να δραστηριοποιήσει έναν υψηλότερο βαθμό συνειδητής πρόθεσης σε μια άσκηση. «Η υψηλή πρόθεση» αναφέρεται στην ενέργεια και στη συνειδητοποίηση του κατευθυνόμενου σκοπού που ένα άτομο μεταφέρει στη δραστηριότητά του. Όσο πιο μεγάλη πρόθεση μεταφέρει κάποιος στην άσκηση κάποιου δοθέντος μυώνος, τόσο πιο μεγάλη είναι η δυνατότητα για ενεργοποίηση της εντατικότητας της συστολής. Επιπρόσθετα, όσο πιο μικρή είναι η περιοχή που εκγυμνάζεται, τόσο πιο μεγάλη είναι η δυνατότητα για συστολή.

Οι ασκήσεις απομόνωσης παρέχουν τη δυνατότητα στον μπόντυμπίλντερ να ασκήσει μεγαλύτερο συνειδητό έλεγχο πάνω σε μια σύσπαση, επιτρέποντάς του έτσι να αναμίξει μεγαλύτερο αριθμό ιστών σε οποιαδήποτε δοθείσα σύσπαση.

Για να είναι στο έπακρον αποτελεσματικές, οι ασκήσεις απομόνωσης πρέπει να εκτελούνται σχετικά αργά και κάτω από μεγάλο έλεγχο. Χρησιμοποιώντας την Αρχή Ελέγχου της Συστολής και την Αρχή Απομόνωσης του Γουήντερ θα μειώσετε την ανάμιξη εξωτερικών δυνάμεων όπως είναι οι μοχλοί και η κεκτημένη ταχύτητα (ορμή), οι οποίες λιγοστεύουν τη συνολική μυική ανάμιξη, την εντατικότητα



της συστολής και τα τελικά αποτελέσματα.

Επιπρόσθετα στην προώθηση μιας πιο πλήρους ανάπτυξης, ο βελτιωμένος συνειδητός έλεγχος και η αυξημένη πρόσληψη ιστού βοηθούν τον μπόντυ-μπίλντερ διδάσκοντάς του πώς να απομονώνει καλύτερα και να χειρίζεται με τέχνη τη μυικότητά του όταν ποζάρει. Για μια περίοδο χρόνου, καθώς ο μπόντυ-μπίλντερ ωριμάζει και μαθαίνει πώς να συστέλει τους μυώνες του με συνεχώς αυξανόμενη πρόθεση, ο διαχωρισμός των μυώνων αυξάνεται και αρχίζουν να εμφανίζονται γραμμώσεις μέσα στους μυώνες.

ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΒΗΜΑ

Η περίοδος του χρόνου που χρειάζεται για να φθάσετε «την κρίσιμη μάζα» ποικίλλει από άτομο σε άτομο. Στην πλειοψηφία των υποθέσεων αυτό το σημείο ακολουθεί ένα με δυο χρόνια τακτικής εντατικής προπόνησης, αλλά από τη στιγμή που ένας μπόντυ-μπίλντερ αποφασίζει να αρχίσει την προετοιμασία για τον πρώτο του αγώνα, η απόκτηση επιπρόσθετης μυικής μάζας θα πρέπει να παύσει να είναι η μεγαλύτερη έννοια.

Πιθανώς, είναι σ' αυτό το σημείο που ο μπόντυ-μπίλντερ αισθάνεται ικανοποιημένος με τη γενική πρόοδο και τώρα πρέπει να ασχοληθεί με άλλους παράγοντες.

Σ' αυτό το τελευταίο επίπεδο — την 3η Φάση Προσαρμογής — ο μπόντυ-μπίλντερ θα πρέπει να έχει τρεις στόχους: την εξαφάνιση σχεδόν όλων των κατάλοιπων σωματικού λίπους, τη δημιουργία, όσο πιο πολύ γίνεται, μυικού διαχωρισμού και το «χάραγμα» της ενδομυικής λεπτομέρειας. Στους σημερινούς αγώνες σωματικής διάπλασης αυτοί οι τρεις παράγοντες δείχνουν να είναι αποφασιστικά στοιχεία για επιτυχία.

Ενώ η απώλεια σωματικού λίπους — αποτέλεσμα της προοδευτικά ελαττούμενης λήψης θερμίδων — θα βελτιώσει τον διαχωρισμό και τη λεπτομέρεια σ' ένα σημαντικό βαθμό, μόνο μέσω της σωστής χρήσης της Αρχής Απομόνωσης του Γουήντερ που μπορεί να φέρει τους μυώνες σας στην απαιτούμενη αποκορύφωση της κατάστασής τους μέχρι την ημέρα του αγώνα. Στην 3η Φάση της Προσαρμογής πρέπει προοδευτικά να ελαττώσει τον αριθμό των σύνθετων κινήσεων και να αυξήσει τον αριθμό των κινήσεων απομόνωσης.

Η κατάσταση ενός μπόντυ-μπίλντερ θα πρέπει να είναι το κριτήριο με το οποίο θα υπολογίσει πότε πρέπει να αρχίσει την προετοιμασία για τους αγώνες. Η περίοδος θα πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον έξι και όχι παραπάνω από δέκα εβδομάδες. Κατά τη διάρκεια του πρώτου μισού της προετοιμασίας για αγώνες, οι βασικές σύνθετες ασκήσεις και οι διμερείς ασκήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν εξίσου κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μιας και ο μπόντυ-μπίλντερ θα πρέπει να συνεχίσει να διατηρεί κάποιο μικρό ενδιαφέρον για τον όγκο και τη δύναμη καθώς αφιερώνει αυξανόμενη προσοχή στο διαχωρισμό και τη λεπτομέρεια.

Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μισού της προετοιμασίας για αγώνες, ο διαχωρισμός και η λεπτομέρεια θα πρέπει να γίνουν οι μοναδικοί σας στόχοι. Όσο καιρό η λήψη θερμίδων δεν ελαττώνεται πολύ δραστικά και η ψύχωση δεν οδηγεί στην καταφανή υπερπρόπόνηση, ο όγκος μπορεί να διατηρηθεί. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων τεσσάρων εβδομάδων ή τόσο περίπου της προετοιμασίας για αγώνες, ο μπόντυ-μπίλντερ θα πρέπει να συγκεντρωθεί πρωταρχικά στις διμερείς και μονομερείς ασκήσεις απομόνωσης.

Οι μονομερείς ασκήσεις απομόνωσης δεν εκγυμνάζουν μόνο μυώνες γύρω από ένα μόνο άξονα άρθρωσης, αλλά εκγυμνάζουν επίσης μια πλευρά του σώματος την κάθε φορά. Η εκτέλεση ασκήσεων απομόνωσης για τη μια πλευρά του σώματος αφήνει περιθώρια για έναν ακόμη μεγαλύτερο όγκο μυώνων. Όταν η προσπάθεια συγκεντρώνεται σε μια συνεχώς ελαττούμενη μυική περιοχή, η δύναμη της νευρολογικής διέγερσης που ενεργοποιεί έναν μυώνα φθάνει τον απόλυτο μέγιστο βαθμό.

Η κατεύθυνση του μεγαλύτερου δυνατού ποσού συσταλτικής δύναμης σ' ένα μόνο μυώνα τελικά θα «κάψει» ή θα «χαράξει» ένα μυώνα με την πολυμορφία του σχεδίου που παράγει ένα σώμα σαν κι αυτό ενός Πλατζ ή ενός Μπέλκναπ.

Ενώ οι αλτήρες είναι μια ελάχιστη αναγκαιότητα για την εκτέλεση μονομερών ασκήσεων απομόνωσης, οι μηχανές Ναυτίλος είναι ακόμα καλύτερες, μιας και η κατευθυνόμενη περιστροφή που παράγουν θα ελευθερώσει ακόμα περισσότερη ενέργεια για να χρησι-

μοποιηθεί στη συστολή. Με τις μηχανές Ναυτίλος δεν χάνετε κυριολεκτικά τίποτα από την ενέργεια που δαπανάται στη διατήρηση της ισορροπίας που απαιτείται με τα ελεύθερα βάρη. Η διατήρηση του σώματός σας σε ισορροπία ενώ σηκώνετε μεγάλα βάρη είναι μια ολοφάνερη αναγκαιότητα για τον πάουερ-λίφτερ και τον Ολυμπιακό αρσιβαρίστα. Αλλά δεν υπάρχει απολύτως καμιά ανάγκη για τον μπόντυ-μπίλντερ να στενοχωρεί τον εαυτό του για την ισορροπία και όσο πολύ μπορεί να διαγράψει το πρόβλημα τόσο το καλύτερο.

Σαν ένα πρόσθετο στις ασκήσεις απομόνωσης πριν από έναν αγώνα ο μπόντυ-μπίλντερ πρέπει να εφαρμόζει την Αρχή της Έντασης της Απομόνωσης (ISO-Tension) μεταξύ των σετ και μετά τις προπονήσεις. Τεντώνοντας και κάμπτοντας τους μυώνες μέσω συνειδητού ελέγχου χωρίς τη βοήθεια βαρών, ο μπόντυ-μπίλντερ μπορεί να περιορίσει το επίκεντρό του σε ακόμα πιο μικρές περιοχές και στην πραγματικότητα να μάθει να συστέλλει τμήματα ενός μυώνα! Φυσικά, αυτό απαιτεί μεγαλύτερη εντατική προσήλωση από ό,τι οι μονομερείς ασκήσεις απομόνωσης, αλλά δεν είναι ένα ακατόρθωτο έργο. Οι φυσιολόγοι έχουν στην πραγματικότητα διδάξει τους ανθρώπους που εξαρτιώνται από βιο-ανατροφοδοτικά μηχανήματα να διεγείρουν μονοκινητήρια νευρο-κύτταρα μέσα σ' ένα μυώνα! Η πρακτική αξία της εκμάθησης του εντατικού ελέγχου πάνω σε πολυάριθμους σκελετικούς μυώνες θα πρέπει να είναι τόσο φανερή στον μπόντυ-μπίλντερ που δεν θα αναπτυχθεί εδώ.

Η Αρχή της Απομόνωσης του Γουήντερ είναι σαν ακτίνα λέηζερ στο οπλοστάσιο Γουήντερ που σκοπεύει στην επίτευξη της τελικής εμφάνισης. Με τη χρησιμοποίηση του άλλου βαρέος πυροβολικού, όπως την Αρχή Υπερφόρτωσης του Γουήντερ και τις πολλές λειτουργικά σχετικές τεχνικές της — το Κλέψιμο, οι Βεβιασμένες Επαναλήψεις και οι Αρχές Συστημάτων Σετ — θα είστε ικανοί να φθάσετε σε αφάνταστα επίπεδα μεγέθους και δύναμης. Η μάχη δεν μπορεί να κερδιθεί, όμως, χωρίς τη βοήθεια περισσότερο πολύπλοκων Αρχών: τις Αρχές Απομόνωσης και Ελέγχου της Συστολής. Μόνο μέσω της συνδυασμένης χρήσης τους θα είστε ικανοί να φέρετε το σώμα σας σε ένα αποκορύφωμα τελειότητας στην 3η Φάση Προσαρμογής — την πιο σημαντική σας περίοδο, την αγωνιστική.



ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΩΣ ΘΑ ΕΧΕΤΕ ΤΗ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΩΦΕΛΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗΣ ΤΟΥ ΓΟΥΗΝΤΕΡ.

Η ISO - εντατική κάμψη συμπληρώνει την Αρχή της Απομόνωσης επειδή ενώνει το μυαλό, τα νεύρα και τους μυώνες σε μια με όλες τους τις δυνάμεις κάμψη των μυώνων.

Η αρχή της απομόνωσης έχει καλύτερα αποτελέσματα με αλτήρες, καλώδια, μηχανές Ναυτίλος και πολυάριθμες άλλες μηχανές άσκησης.

Οι ασκήσεις απομόνωσης θα πρέπει να εκτελούνται αργά. Συγκεντρωθείτε όσο πιο πολύ μπορείτε στον μυώνα που εκγυμνάζετε καθώς κινείστε από την πλήρη έκταση στην πλήρη συστολή και ξανά πάλι πίσω στην πλήρη έκταση. Κρατήστε την απόλυτα συσπασμένη στάση τουλάχιστον 2-3 δευτερόλεπτα για ένα αποτέλεσμα αποκορύφωσης της συστολής πριν επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης.

Η μέθοδος απομόνωσης είναι πάρα πολύ αποτελεσματική όταν δουλεύετε μια περιοχή του μυώνα μέχρι την εξάντλησή του χωρίς να αναμιγνύετε ασκήσεις για άλλες περιοχές. Για παράδειγμα, αν αρχίσετε με τις μπροστινές κεφαλές των δελτοειδών σας, κάνετε όλες τις ασκήσεις για αυτή την περιοχή πριν προπονήσετε τη μεσαία πλευρά και τις πίσω περιοχές.

Κάνετε δύο ή τρεις ασκήσεις για κάθε περιοχή που απομονώνετε. Αν θέλετε να εκγυμνάσετε τους πλευρικούς σας, για παράδειγμα, διαλέξτε τρεις ασκήσεις που πιέζουν άμεσα τους άνω, μέσους και κάτω πλευρικούς χωρίς να εξαναγκάζετε άλλους μυώνες να δράσουν. Η ανάμιξη άλλων μυώνων θα ελαττώσει την πίεση στους πλευρικούς.

Ποτέ μην κλέβετε όταν χρησιμοποιείτε την Αρχή της Απομόνωσης στην προπόνηση του Γουήντερ. Το κλέψιμο πάντα αναγκάζει εξωτερικούς μυώνες να συμμετάσχουν, ανατρέποντας το αποτέλεσμα της απομόνωσης.



Η Αρχή Απομόνωσης προσθέτει πυκνότητα, σχήμα, σαφήνεια και μυριάδες γραμμώσεις.

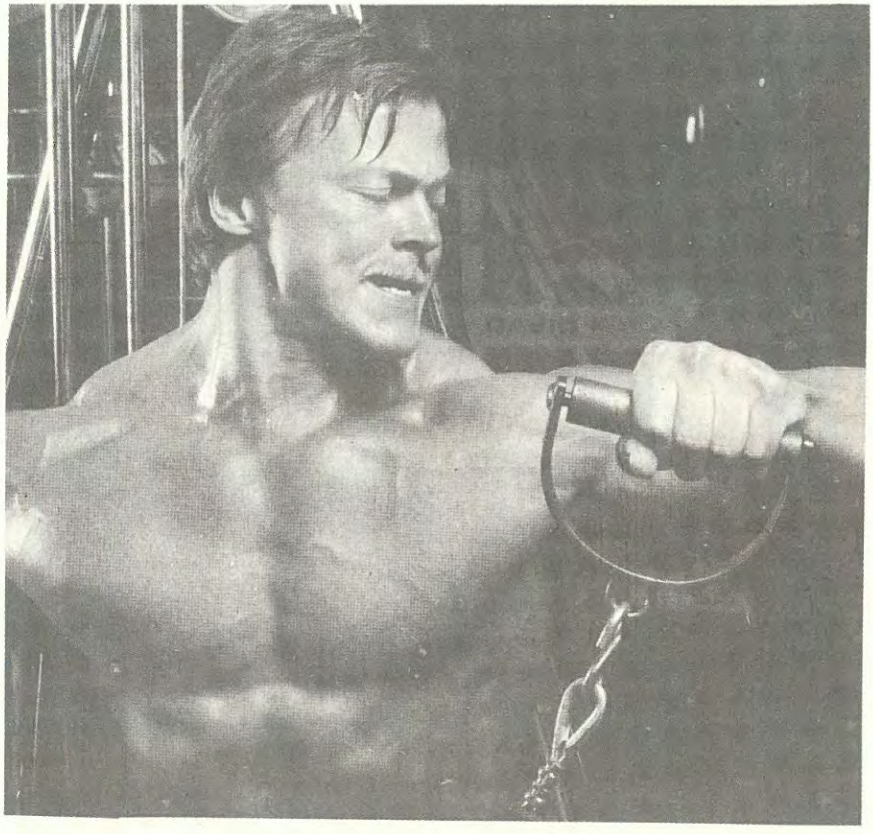
Για καλύτερα αποτελέσματα, διατηρείστε το επίπεδο σωματικού λίπους σας όχι περισσότερο από 8-10% όταν χρησιμοποιείτε την Αρχή της Απομόνωσης στην Προπόνηση, του Γουήντερ. Αν διαθέτετε περισσότερο σωματικό λίπος από αυτό, δεν θα μπορέσετε να δείτε τα αποτελέσματα της Αρχής της Απομόνωσης.

Τζο Γουήντερ

Η ΑΛΛΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΗΣ ΒΑΡΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

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

Από τον Μάϊκλ Γιέσις



Βαρειά προπόνηση, συνεχή σετ, σούπερ σετ, επαναλήψεις, προεξάντληση. Σας φαίνονται γνωστοί αυτοί οι όροι; Θα πρέπει, αν ασχολείστε με το βαρέων βαρών μπόντυ μπίλντιγκ δίνοντας έμφαση μάζα και στη δύναμη. Χρειάζεστε μεγάλα βάρη (υψηλής εντατικότητας προπονήσεις) για να δημιουργήσετε υπερφόρτωση στους μυώνες σας ώστε να σας δώσουν κέρδη ανάπτυξης. Αλλά αυτά τα ίδια ωφέλη κουβαλούν μαζί τους μια καταστρεπτική παρενέργεια: εξασθενημένες αρθρώσεις, συνδέσμους και τένοντες.

Όταν ένας μυώνας συστέλεται σε μια κίνηση κάμψης έλκει τα οστά μέσα στην κλείδωση κατά τη διάρκεια των πρώτων σταδίων της έλξης. Όσο πιο βαρύ είναι το βάρος, τόσο πιο μεγάλη είναι η δύναμη της έλξης που ωθεί ένα οστό προς το άλλο. Με άλλα λόγια, τα οστά πιέζονται μαζί. Σ' αυτή την ενέργεια οι bursae (που είναι στην ουσία αρθροσιελικοί θύλακες που περιέχουν λιπαντικό υγρό) και άλλες κατασκευές που χωρίζουν και προστατεύουν τα οστά συμπιέζονται μέχρι το ανώτατο σημείο τους. Αυτό δημιουργεί μεγάλη πίεση στις επιφάνειες των οστών και στις κατασκευές που υποστηρίζουν τις αρθρώσεις.

Η συστροφή των δικέφαλων μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να διευκρινήσει αυτό το σημείο. Στην αρχική θέση το μπράτσο εκτείνεται πλήρως ως τη μέγιστη επιμήκυνση του μυώνα και εξασφαλίζει μια πιο δυναμική συστολή. Τα εξαιρετικά μεγάλα βάρη, όμως, όχι μόνο συνεισφέρουν στην πλήρη έκταση των μυώνων, αλλά επίσης ωθούν τα οστά να χωρίσουν το ένα από το άλλο. Έτσι, προτού η οποιαδήποτε περιστροφή του κάτω μέρους του χεριού μπορέσει να αρχίσει να υψώνει το βάρος, η συστολή του μυώνα πρέπει πρώτα να ωθήσει τα οστά το ένα κοντά στο άλλο μέσα στην άρθρωση. Αυτό βοηθά στην προστασία της άρθρωσης έτσι ώστε να μη διαλυθεί. Αν δεν συνέβαινε αυτό, οι σύνδεσμοι, των οποίων η δουλειά είναι να διατηρούν ακέραιη την άρθρωση, θα πιεζόντουσαν βίαια. Όμως, επειδή υπάρχουν περίοδοι χαλάρωσης του μυώνα (ειδικά στην αρχή της κίνησης), εξακολουθεί να ασκείται σοβαρή πίεση στους συνδέσμους.

Εξαιτίας των βαρέων βαρών υπάρχει μια μεγάλη ποσότητα τριβής στον τένοντα καθώς διασχίζει τα οστά. (Να θυμόσαστε ότι οι μυώνες δεν διασχίζουν τις αρθρώσεις. Οι τένοντες, που είναι μια προέκταση των μυώνων, τις διασχίζουν). Για να ελαττωθεί η τριβή, υπάρχουν θήκες τενόντων που περιέχουν αρθροσιελικό υγρό για να μπαίνει η κίνηση του τένοντα κατά μήκος των επιφανειών των οστών. Αλλά όσο πιο μεγάλα είναι τα βάρη, τόσο πιο πολύ καταπονούνται αυτές οι κατασκευές.

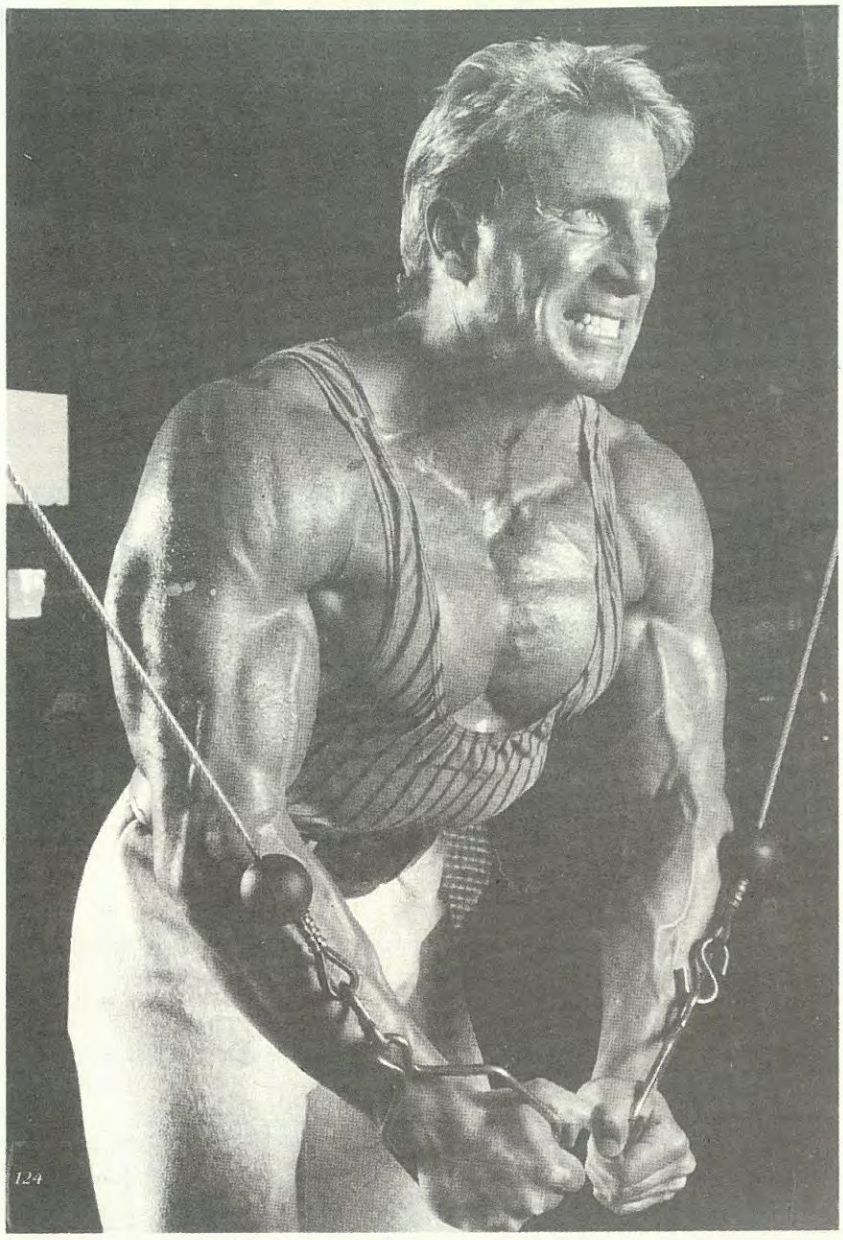
Επίσης άλλα προβλήματα παρουσιάζονται σε άλλες αρθρώσεις και κινήσεις. Όταν κάνετε εκτάσεις της άρθρωσης του γόνατου σε μερικές από τις πιο δημοφιλείς μηχανές άσκησης, το πόδι σας τοποθετείται σε μια ακραία θέση κάμψης, π.χ. λυγίζεται απότομα κάτω από τον μηρό. Όταν αρχίζετε από αυτή τη θέση και όταν χρησιμοποιείτε πολύ μεγάλα βάρη, ασκείτε τρομακτική πίεση στην επιγονατίδα και στο σύνδεσμο της επιγονατίδας. Αντί να μένει στο αυλάκι του όταν γίνεται έκταση της άρθρωσης του γόνατου, υπάρχει μια τάση για το οστό να εξέρχεται απ' το αυ-

λάκι, πράγμα που δημιουργεί τρομακτική πίεση στην άρθρωση. Επιπρόσθετα, υιοθετώντας τη μέγιστη λυγισμένη θέση, τα οστά σας ωθούνται μακριά το ένα από το άλλο με μεγάλη πίεση, πράγμα που με τη σειρά του θέτει μεγάλη πίεση στην άρθρωση. Όχι μόνο οι σύνδεσμοι τίθενται σε μέγιστη ένταση, αλλά και οι μηνίσκοι σας εξαναγκάζονται σχεδόν να βγουν από τη θέση τους. Οι μηνίσκοι είναι επιγονατίδες κατασκευασμένες από σκληρό χόνδρο που χωρίζει το κνημιαίο από το μηριαίο οστό. Επίσης επιτρέπουν την κίνηση στην άρθρωση του γόνατου και εμποδίζουν την τριβή.

Για να περιπλακεί πιο πολύ το πρόβλημα, καθώς η δύναμη και η μάζα αυξάνονται, χάνετε σε ελαστικότητα. Αυτό συμβαίνει εξαιτίας δύο συντελεστών. Πρώτα, όταν χρησιμοποιείτε πολύ μεγάλα βάρη, υπάρχει μια τάση να μην ολοκληρώνετε εντελώς την κίνηση. Το κάνετε αυτό για να γίνει πιο εύκολη η άσκηση, ειδικότερα στην αρχή ή το τέλος ορισμένων εξετάσεων. Δεύτερον, όταν χρησιμοποιείτε πολύ μεγάλα βάρη, οι μυώνες υφίστανται μια μέγιστα δυναμική σύσπαση. Μετά από μια μεγάλη περίοδο εκτέλεσης τέτοιων συστολών, ο μυώνας προσαρμόζεται σ' αυτή την πίεση κονταίνοντας. Έτσι χάνετε κάποια ελαστικότητα.

Για να θεραπεύσετε αυτή την κατάσταση, πρέπει να συμπεριλάβετε ασκήσεις ελαστικότητας στο πρόγραμμά σας. Αυτό ισχύει ακόμα και σε εκείνους που ήδη έχουν εξαιρετική ελαστικότητα. Δεν πρέπει να παρασυρθείτε και να πιστέψετε ότι απλώς επειδή μπορείτε να εκτελέσετε ορισμένες ασκήσεις που δεν μπορούν οι άλλοι, δεν πρέπει να προσθέσετε ασκήσεις ελαστικότητας στη ρουτίνα σας. Κι όμως πρέπει. Η μόνη διαφορά είναι ότι θα σας πάρει περισσότερο χρόνο να χάσετε την ελαστικότητά σας από ότι στους άλλους που είναι πιο σφιχτοί στις αρθρώσεις τους.

Επιπλέον, πρόσφατη έρευνα έχει δείξει ότι σε ασκήσεις μεγάλης εντατικότητας οι αυξήσεις σε δύναμη και μάζα είναι πιο γρήγορες και μεγαλύτερες από τις ανταποκρινόμενες αυξήσεις του μυώνα και των κατασκευών που υποστηρίζουν την άρθρωση. Εξαιτίας αυτού, οι μυώνες γίνονται πολύ πιο μεγαλύτεροι από τις ενώσεις και τον υποστηρικτικό συνδετικό ιστό. Αυτό δημιουργεί μια επισφαλή κατάσταση, καθιστώντας σας ευάλωτους σε τραυματισμούς.



Το πρόβλημα περιπλέκεται ακόμη πιο πολύ αν κάνετε χρήση στεροειδών. Σε αυτή την περίπτωση οι μυώνες γίνονται εξαιρετικά δυνατότεροι από τις κατασκευές υποστήριξης, κάνοντας σας πιο επιρρεπείς σε τραυματισμούς. Αυτός είναι ένας λόγος για τον οποίο βλέπετε τόσους πολύ σοβαρούς τραυματισμούς να συμβαίνουν στους κορυφαίους αρσιβαρίστες που βρίσκονται σε «σπουδαία φόρμα».

Στις σκληρές προπονήσεις, οι περιοχές που δέχονται την περισσότερη πίεση είναι τα γόνατα, η πλάτη, οι ώμοι και οι αγκώνες. Κι αυτό συμβαίνει σε ασκήσεις όπως τα σκουότ, πιέσεις πάνω από το κεφάλι, πουλ-όβερ (έλξεις πέρα από κάτι), πιέσεις σε πάγκο, πέταγμα αλτήρων και οι ποικίλες σειρές. Ο λόγος για αυτό είναι ότι στην εκτέλεση αυτών των ασκήσεων, περισσότερα από ένα τμήματα του σώματος αναμιγνύονται για να κάνουν την κίνηση αυτή δυνατή.

Για παράδειγμα, κάνοντας σκουότ, τοποθετείται μεγάλη πίεση στα γόνατα και την πλάτη. Τα γόνατα προμηθεύουν την αρχική κινητήρια ώθηση αλλά η πλάτη πρέπει να είναι αρκετά δυνατή για να χειριστεί τα βάρη στους ώμους. Στη

σειρά κάμψεων προς τα μπροστά, η μεγαλύτερη πίεση πέφτει στο κάτω μέρος της πλάτης, παρόλο ότι δουλεύουν τα χέρια και οι ώμοι. Στην έλξη, η κύρια ενέργεια συμβαίνει στους ώμους, αλλά η πίεση ασκείται στους αγκώνες. Γι' αυτό λυγίζετε τους αγκώνες σας. Αφαιρεί την πίεση.

Η πίεση δεν μπορεί πάντα να ελαττωθεί όπως μπορεί στην έλξη με λυγισμένο χέρι. Πιο συχνά παραμένει και πρέπει να αντιμετωπιστεί με άλλους τρόπους. Ο πιο καλός τρόπος για να γίνει αυτό είναι να προετοιμαστούν οι αρθρώσεις επαρκώς ώστε να αντέξουν την πίεση. Αυτό γίνεται με δύο τρόπους: 1) Αναπτύσσοντας επιπρόσθετη μυϊκή δύναμη των δευτερευουσών αρθρώσεων που παίρνουν μέρος σε ξεχωριστές ασκήσεις και 2) Κάνοντας ασκήσεις για να βελτιώσετε τη δύναμη των τενόντων, των συνδέσμων και άλλων κατασκευών αρθρώσεων.

Το να επιτύχουμε το πρώτο έργο είναι πολύ εύκολο. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι μεγάλα βάρη, ασκήσεις με λίγες επαναλήψεις για την ανάπτυξη των μυώνων (80-90% μέγιστων ασκήσεων για 3-6 επαναλήψεις, τρεις μέρες τη βδομάδα). Το δεύτερο όμως είναι λίγο περισσότερο δύσκολο. Για να αναπτύξετε τις κατασκευές υποστήριξης των αρθρώσεων πρέπει να αυξήσετε την κυκλοφορία στην περιοχή για να αποκτήσετε μια μεγαλύτερη προμήθεια αίματος. Για να το πετύχετε αυτό πρέπει να κάνετε ασκήσεις με πολλές επαναλήψεις και χαμηλή αντίσταση. Αυτό είναι το κλειδί για τη δυνάμωση των συνδέσμων, τενόντων και άλλων κατασκευών ιστών στις αρθρώσεις. Επίσης χορηγείτε την απαραίτητη ανάπτυξη του κυκλοφοριακού συστήματος για την υποστήριξη της μυϊκής δύναμης και των κερδών σε μάζα.

Το να επιτύχουμε το πρώτο έργο είναι πολύ εύκολο. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι μεγάλα βάρη, ασκήσεις με λίγες επαναλήψεις για την ανάπτυξη των μυώνων (80-90% μέγιστων ασκήσεων για 3-6 επαναλήψεις, τρεις μέρες τη βδομάδα). Το δεύτερο όμως είναι λίγο περισσότερο δύσκολο. Για να αναπτύξετε τις κατασκευές υποστήριξης των αρθρώσεων πρέπει να αυξήσετε την κυκλοφορία στην περιοχή για να αποκτήσετε μια μεγαλύτερη προμήθεια αίματος. Για να το πετύχετε αυτό, πρέπει να κάνετε ασκήσεις με πολλές επαναλήψεις και χαμηλή αντίσταση. Αυτό είναι το κλειδί για τη δυνάμωση των συνδέσμων, τενόντων και άλλων κατασκευών ιστών στις αρθρώσεις. Επίσης χορηγείτε την απαραίτητη ανάπτυξη του κυκλοφοριακού συστήματος για την υποστήριξη της μυϊκής δύναμης και των κερδών σε μάζα.

Το πόσες πολλές επαναλήψεις και πόσο συχνά πρέπει να γίνουν δεν μπορούν να προσδιοριστούν ειδικά για τον καθένα. Εξαρτάται από το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης, το σύνολο της δύναμής σας, της μυϊκής σας μάζας κ.λπ. Γενικά, όσο πιο χαμηλό είναι το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης, τόσο πιο μεγάλη είναι η ανάγκη για πολλές επαναλήψεις, ειδικά όταν έχετε γρήγορα κέρδη.

Όσο πιο ψηλό είναι το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης τόσο πιο μεγάλη είναι η ανάγκη για πολλές επαναλήψεις σε αυτές τις αρθρώσεις που είναι πιο ευάλωτες σε τραυματισμούς.

Γενικά, θα πρέπει να κάνετε περίπου 40-50 επαναλήψεις. Συνήθως γίνονται στην περίοδο προθέρμανσης πριν αρχίσει η άρση μεγάλων βαρών. Επίσης, οι ασκήσεις πρέπει να αφορούν μόνο μια άρθρωση. Δηλαδή, να περιλαμβάνουν μόνο ένα μέρος του σώματος. Για παράδειγμα, για τις εκτάσεις του αγκώνα, μπορείτε να κάνετε πιέσεις του αγκώνα πάνω από το κεφάλι (Γαλλικές συστροφές). Για την πλάτη, μπορείτε να κάνετε καλημέρες (good mornings) ή υψώσεις από την πλάτη και για τα γόνατα μπορείτε να κάνετε εκτάσεις γονάτου.

Τόσες πολλές επαναλήψεις μπορούν να γίνονται συχνά, ανάλογα με τις δυνατότητες σας. Γενικά, ένα σετ γίνεται 1-3 φορές τη βδομάδα.

Πρέπει επίσης να αναφερθεί ότι το να κάνετε πολλές επαναλήψεις είναι ιδιαίτερα σημαντικό (και ωφέλιμο) στα νεανικά σας χρόνια ή όταν πρωτοξεκινάτε να σηκώνετε βάρη. Σε αυτά τα στάδια, οι πολλές επαναλήψεις χρειάζονται για την ανάπτυξη δυνατών και φυσιολογικά λειτουργούντων μυώνων, για να μάθουμε πώς να εκτελούμε σωστά τις ασκήσεις και για την ανάπτυξη της δύναμης και της μυϊκής αντοχής. Αν κάνετε μεγάλης εντατικότητας ασκήσεις χωρίς αυτήν την προετοιμασία, θα υφίσταστε συνεχώς τραυματισμούς.

Ένας άλλος τρόπος για να εμποδίσετε τα επιβλαβή αποτελέσματα της συνεχούς επανάληψης μεγάλης εντατικότητας προπονήσεων, είναι να προσθέσετε καλισθένικς (γυμναστικές ασκήσεις) στις προπονήσεις σας. Εκτός από τα ψυχολογικά ωφέλη των γυμναστικών ασκήσεων, αυτός ο τύπος δραστηριότητας είναι πολύ βολικός και μπορεί να ταιριάξει με το πρόγραμμα σας πολύ εύκολα.

Οι γυμναστικές ασκήσεις μπορούν να γίνουν το πρωί, αν κάνετε την κύρια προπόνησή σας το απόγευμα ή το βράδυ. Ή μπορούν να γίνουν το βράδυ αν κάνετε την προπόνησή σας ή νωρίς το απόγευμα.

Η γυμναστική άσκηση μπορεί επίσης να αποτελέσει τμήμα της προπόνησης σας στην προθέρμανση και μερικές φορές στο τέλος, στην προοδευτική ελάττωση των ασκήσεων. Η εκτέλεση 40-60 σιτάπς, εγέρσεις από την πλάτη, ή άλλων ασκήσεων χωρίς βάρη πρέπει να είναι μια σχετικά ελαφριά προπόνηση σας για σας, εξαιρετική για την αύξηση της κυκλοφορίας σας και την αύξηση των κατασκευών υποστήριξης. Μαζί με αυτό, προετοιμάζουν το σώμα σας για την κύρια προπόνηση.

Όταν οι γυμναστικές ασκήσεις χρησιμοποιούνται στην περίοδο ελάττωσης των ασκήσεων κατά το τέλος ή μερικές ώρες μετά την προπόνησή σας, γίνονται εξαιρετικά μέσα δυνάμωσης. Εξαιτίας της αυξημένης ροής αίματος, αφαιρούν πολλά από τα συσσωρευμένα άχρηστα προϊόντα και διοχετεύουν επιπρόσθετο οξυγόνο για την καύση γαλακτικού οξέος και άλλων καταλοίπων.

Έτσι, η πίεση και η ένταση στις οποίες εκτίθεται το σώμα σας όταν κάνετε βαρειά προπόνηση, μπορούν να αντιμετωπιστούν. Χρειάζεται μόνο να προσθέσετε πολλές επαναλήψεις και γυμναστικές ασκήσεις (καλισθενικές) στην προπόνησή σας. Όχι μόνο προετοιμάζουν το σώμα σας για την πίεση, αλλά σας επιτρέπουν επίσης να πετύχετε ακόμη μεγαλύτερα ωφέλη που δεν τα είχατε ούτε φανταστεί.

ΜΗΝ ΠΡΟΠΟΝΕΙΣΤΕ ΠΟΤΕ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΟΡΙΟ ΤΟΥ ΜΕΓΙΣΤΟΥ ΟΦΕΛΟΥΣ! ΜΑΘΕΤΕ ΤΑ ΟΡΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΕΠΕΚΤΕΙΝΕΤΕ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΜΙΚΡΟΤΕΡΟ ΚΙΝΔΥΝΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ

Η ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΚΙΝΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥ ΟΡΙΟΥ

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

Από τον Ρίτσαρντ Πάρντη
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ
Απόδοση: Νίκος Ραφτάκης

Η Αρχή του Κιναισθητικού Ορίου έχει αρκετά κοινά σημεία με την έννοια της επιστημονικής μεθόδου στην έρευνα, δηλαδή η απάντηση σε μια έρευνα ή σε ένα γεγονός μπορεί να είναι τόσο εμφανής που μπορεί εύκολα να παραβλεφθεί. Στο μπόντυ-μπίλντιγκ ο φανατικός ασκούμενος μπορεί να είναι τόσο απορροφημένος από την επιθυμία του να προοδεύσει ώστε να παραβλέψει αυτή την τόσο προφανή αλλά πολύ σημαντική αρχή. Ας εξηγήσω όμως τι ακριβώς εννοώ αναφέροντας μια εμπειρία που είχα σε ένα γυμναστήριο μερικές εβδομάδες πριν.

ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Ένα απόγευμα, μια νεαρή γυναίκα που γυμναζόταν πρόσεξα ότι καθόμουν τεμπέλικα καθώς αναπαυόμουν μεταξύ δυο σετ πιέσεων στον επικλινή πάγκο. Με ρώτησε αν είχα την καλωσύνη να τη βοηθήσω να κάνει ένα σετ πιέσεων στον πάγκο. Πάντοτε πρόθυμος να επιδείξω τον ιπποτισμό μου δέχτηκα ευχαρίστως να την βοηθήσω. Από τη στιγμή που συμπλήρωσε την τρίτη της επανάληψη ήταν προφανές ότι δεν αποκόμιζε και πολλά από το σετ. Άρχισε να κάμπτει τη μέση της στην τέταρτη επανάληψη και έπρεπε να την βοηθήσω για τις υπόλοιπες έξι. Σηκώθηκε από τον πάγκο παραπονούμενη ότι έπασχε



Intelligent bodybuilders train within their kinesthetic physical means. Controlling each movement and learning to isolate the muscle is critical for success.

από έναν επίμονο τραυματισμό στους δελτοειδείς.

Με όσο μεγαλύτερη διπλωματία διέθετα την ρώτησα μήπως θα μπορούσα να της κάνω μια υπόδειξη. Άρχισα να της λέω ότι θα μπορούσε να ωθεληθεί περισσότερο από την κίνηση αν μείωνε το βάρος και αντί να κάνει πιέσεις στον οριζόντιο πάγκο να ανασήκωνε την πλάτη του πάγκου για πέντε εκατοστά. Πρόσθεσα ότι τότε ίσως κατάφερνε να βρει το κιναισθητικό της όριο.

Με κοίταξε με απορία. "Το κιναισθητικό όριο; Τι είναι αυτό;"

Της εξήγησα ότι η αρχή βασίζεται στο γεγονός ότι κάθε μυώνας σε μια συγκεκριμένη μέρα έχει ένα ορισμένο όριο διέγερσης και ανταπόκρισης. Αν κάποιος το ξεπεράσει αυτό το όριο, τότε αρχίζουν να συσπώνται λιγότερες μυικές ίνες και κατά συνέπεια το φορτίο κατευθύνεται στους συνδέσμους.

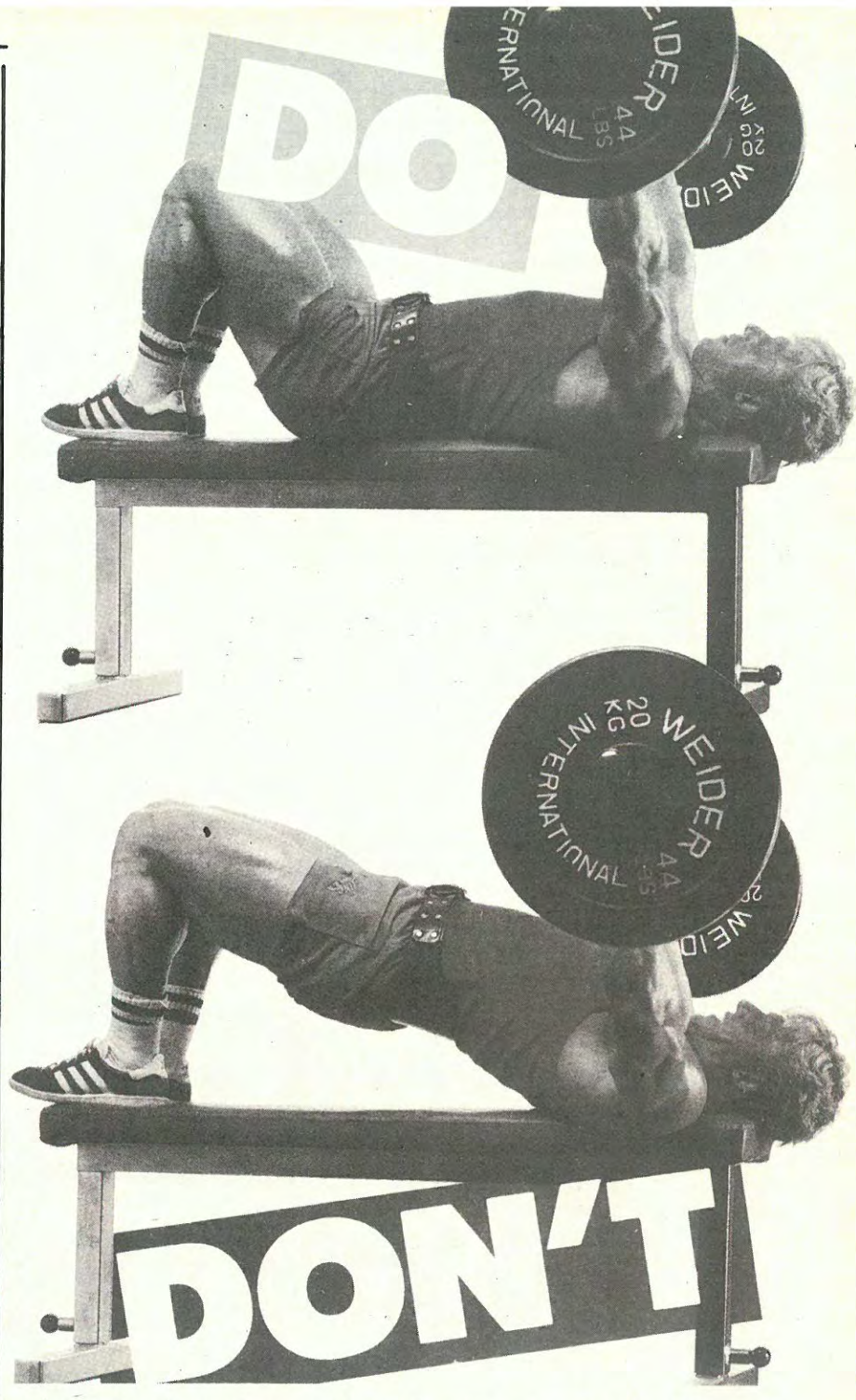
Ένα άτομο που υπερβαίνει το κιναισθητικό του(ή της) όριο είναι πολύ πιο επιρρεπές στους τραυματισμούς και στην καθυστέρηση της ανάρρωσης από αυτούς, ενώ παράλληλα η μυική του ανάπτυξη είναι μικρότερη από την αναμενόμενη για την προσπάθεια που καταβάλλει.

Εξήγησα ότι το κιναισθητικό όριο είναι μια λειτουργία σχέσης διέγερσης-ανταπόκρισης των νευροχημικών δραστηριοτήτων μέσα στους μυώνες. Με ρώτησε: "πως θα ξέρω κάθε φορά ότι έχω φτάσει το κιναισθητικό μου όριο;"

"Το ξέρεις γιατί μέσα στο όριο αισθάνεσαι ότι έχεις απόλυτο έλεγχο των κινήσεων και μπορείς να αισθανθείς τους μυώνες να συσπώνται", της είπα.

Η ΑΡΧΗ

Το κιναισθητικό όριο συνήθως προσεγγίζεται, όταν κάποιος κάνοντας ένα σετ νιώθει ότι χρησιμοποιεί το τέλειο βάρος για την ημέρα αυτή. Καθώς κοιτάζω γύρω στο γυμναστήριο, μου δημιουργείται η εντύπωση ότι οι περισσότεροι μπόντυ-μπίλντερς φτάνουν το όριο περίπου στο τρίτο ή τέταρτο σετ κύκλων από έξι ή επτά σετ. Η γυναίκα που βοήθησα με πληροφόρησε ότι το καλύτερο ρεκόρ της ήταν 52 κιλά, ενώ μπορούσε να κάνει 10 επαναλήψεις με σωστή τεχνική μόνο με 35 κιλά. Όταν πήγε στο δεύτερο σετ πήδηξε στα 40 κιλά, ενώ μπόρεσε να κάνει μόνο 4 επαναλήψεις χωρίς βοήθεια. Στο τρίτο της σετ συχνά πήγαινε στα 45 κιλά για μια ή δύο δύσκολες επαναλήψεις και στη συνέχεια ξανάπεφτε στα 40 κιλά για άλλα δύο σετ. Το σετ που έκανε για ζέσταμα ήταν μέσα στο όριο "Κ", αλλά τα υπόλοιπα τέσσερα το ξεπερνούσαν. Το αποτέλεσμα των προσπαθειών της ήταν υπερφορτισμένη δελτοειδείς και ταλαιπωρημένοι τένοντες.



Η πολύ βαριά προπόνηση στα σκουώτ, όπως και σε οποιαδήποτε άλλη άσκηση, μπορεί να είναι καταστροφική. Χρησιμοποιείτε πάντα καλή τεχνική για να μεγιστοποιήσετε την κιναισθητική σας δυνατότητα.

Η ΛΥΣΗ

Αρχικά, ρύθμισα τον πάγκο της 5 εκατοστά πιο πάνω, άλλαξα το άνοιγμα των χεριών της στα 72 εκατοστά και το βάρος στα 36 κιλά.

Μόλις τελείωσε το πρωτο σετ κατά τον παραπάνω τρόπο είπε ότι αισθάνθηκε καλύτερη μυική απόκριση σε σχέση με όλες τις προπονήσεις της στο παρελθόν και για πρώτη φορά έκανε 8 επαναλήψεις με αυστηρό στυλ. Και πάνω από όλα δεν αισθάνθηκε σχεδόν καμιά καταπόνηση στους συνδέσμους των δελτοειδών της.

Ενώ η χρήση του σωστού βάρους για κάθε μυώνα είναι το κλειδί της Αρχής του Κιναισθητικού Ορίου, η γωνία της κίνησης και η απόσταση των χεριών παίζουν εξ ίσου σημαντικό ρόλο. Μια ορθή αντίληψη των βασικών της φυσιολογίας είναι παράγοντας ζωτικής σημασίας αν κάποιος θέλει να επωφεληθεί τα μέγιστα από τις προσπάθειές του. Μην ακολουθείς το πλήθος, αλλά προσπάθησε να καλλιεργήσεις μια ευαίσθησία στο σώμα σου. Αν οι γωνίες των μοχλών σου σου προκαλούν επικίνδυνη καταπόνηση τότε άλλαξέ τις. Οι βεβιασμένες επαναλήψεις είναι μόνο για τους πολύ προχωρημένους αθλητές και για μικρά μόνο χρονικά διαστήματα. Μάθε να γυμνάζεσαι ανάλογα με το τι ζητάει το σώμα σου και όχι σύμφωνα με προγράμματα άλλων. Θυμήσου ότι υπερβαίνοντας το κιναισθητικό σου όριο σημαίνει απλά ότι γυμνάζεσαι ακολουθώντας ένα υπέρζηλο "εγώ" και όχι τη λογική.

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟ ΚΙΝΑΙΣΘΗΤΙΚΟ ΤΟΥ ΟΡΙΟ

Για να ανακαλύψει κανείς το ατομικό του όριο πρέπει να γυνωρίζει τη φυσική του κατάσταση, την ικανότητα των μυώνων να αναλαμβάνουν από την κόπωση και τη δύναμη των συσπάσεών τους. Υπάρχει επίσης διαφορά αναλογιών δύναμης μεταξύ αντρών και γυναικών. Με αυτό εννοώ ότι η διαφορά σε βάρος μεταξύ αυτού με το οποίο ένας άντρας μπορεί να κάνει 10 επαναλήψεις πιέσεων επί πάγκου





Photos by Mike Neveux

και αυτού που μπορεί να κάνει μόνο μια επανάληψη είναι πολύ μεγαλύτερη αναλογικά από αυτή μιας γυναίκας. Για παράδειγμα στατιστικές μελέτες έδειξαν ότι ένας άντρας μπορεί να σηκώσει για μια μόνο φορά 30 με 40 κιλά περισσότερα από το βάρος με το οποίο μπορεί να κάνει 10 επαναλήψεις με την ίδια κίνηση, ενώ μια γυναίκα μπορεί να υπερβεί το βάρος με το οποίο κάνει 10 επαναλήψεις μιας κίνησης μόνο κατά 13 με 20 κιλά για να φτάσει το ρεκόρ της στη κίνηση αυτή.

Χρησιμοποιώντας την αναλογία αυτή σαν μονάδα καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι οι γυναίκες μπορούν να χειριστούν αυξήσεις από 3 έως 4.5 κιλά από σετ σε σετ ενώ οι άντρες από 7 μέχρι 9 κιλά. Κάνοντας τέτοιες βηματικές αυξήσεις από σετ σε

σετ φθάνει κανείς το κιναισθητικό του όριο στο τρίτο σετ.

Έχετε κατά νου ότι το όριο δεν βασίζεται τόσο στον αριθμό των επαναληψεων αλλά περισσότερο στην ικανότητα των μυών να ενεργοποιήσουν στις συσπάσεις το μεγαλύτερο δυνατό μυικών ινών. Μη σκέφτεστε επαναλήψεις, συγκεντρωθείτε στην αυστηρή τεχνική!

Αρχίστε βρίσκοντας το βάρος το οποίον επιτρέπει την αυστηρή εκτέλεση 10 επαναλήψεων. Συνήθως το μέγιστο κιναισθητικό όριο μπορεί να βρεθεί όταν μια άσκηση μπορεί να εκτελεστεί με αυστηρό στυλ για 6-8 επαναλήψεις για τις γυναίκες και για 5-6 επαναλήψεις για τους άντρες. Να θυμάστε πάντοτε ότι αν πρέπει να κάνετε άτσαλες κινήσεις με το σώμα για να κινήσετε ένα βάρος τότε έχετε ξεπεράσει το κιναισθητικό όριο.

Μόλις βρείτε το κατάλληλο βάρος (συνήθως στο τρίτο σετ), αφήστε το για άλλα δυο σετ και μετά πηγαίνετε στην επόμενη άσκηση. Εξ αιτίας του τρομακτικού φουσκώματος των μυών μετά από την εκγύμνασή του στα κατάλληλα όρια η χαρά μπορεί να σας υποκινήσει να συνεχίσετε την ίδια άσκηση. Πηγαίνετε όμως καλύτερα στην επόμενη άσκηση, γιατί το φούσκωμα σημαίνει την επιτυχία στην κίνηση εκείνη.

Για να μεγιστοποιήσετε τις προσπάθειές σας και να αποφύγετε τον κίνδυνο της υπερπροπόνησης, μην κάνετε ποτέ παραπάνω από δεκαπέντε σετ για ένα μέρος του σώματος.

Όταν ψάχνετε για το όριο "Κ" μη διστάσετε να δοκιμάσετε μερικές αλλαγές στην απόσταση μεταξύ των χεριών σας ιδιαίτερα στις ασκήσεις πιέσεων. Υπάρχει μια τάση στους περισσότερους μπόντυ-μπίλντερς να πιάνουν τη μπάρα πλατύτερα από όσο πρέπει. Κάτι τέτοιο προκαλεί μόνο καταπόνηση των τενόντων ενώ παράλληλα ελαχιστοποιεί την ενεργοποίηση των μυών. Η καλύτερη απόσταση χεριών είναι όταν η μπάρα δημιουργεί την εντύπωση ότι ακολουθεί την κίνηση και δεν σπρώχνει μακριά από την κίνηση. Όταν είστε κάτω από τη μπάρα έχετε τον έλεγχο!

Κάντε ένα κατάλογο των σημείων που υπογράμμισα παραπάνω για την επόμενη προπόνησή σας. Ξεχάστε όλες τις παλιές σας συνήθειες και εφαρμόστε αυτές τις αρχές. Νομίζω ότι σας περιμένει μια ευχάριστη έκπληξη!

ΡΙΤΣΑΡΝΤ ΠΑΡΝΤΗ

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

ΑΙΜΑ, ΙΔΡΩΤΑΣ, ΔΑΚΡΥΑ, ΠΟΝΟΣ ΚΑΙ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΚΕΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΥΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ!

ΕΧΕΤΕ Ο,ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΤΙΤΛΟ ΤΟΥ ΜΙΣΤΕΡ ΟΛΥΜΠΙΑ;

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

Από τον Μάικ Μέντζερ

Από τότε που ο Τζο Γουήντερ δημιούργησε τους αγώνες Μίστερ Ολύμπια, το 1965, η σπουδαιότητά τους έχει διαποτίσει ολόκληρο τον κόσμο του μπόντυ-μπίλντιγκ. Συνειδητοποιώντας με οξυδέρκεια ότι μια ύπουλη στασιμότητα καταλάμβανε το άθλημα, ο Μάστερ Μπλάστερ άρπαξε τη νίκη από τα σαγόνια της μετριότητας με τη μεγαλύτερη συνεισφορά του στο μπόντυ-μπίλντιγκ.

Ανάμεσα στην πληθώρα των αγώνων σωματικής διάπλασης κάθε χρονιά, κανένας δεν αναστατώνει το πλήθος τόσο όσο η παρέλαση των υποψήφιων Μίστερ Ολύμπια. Όπως οι παλιοί θεοί επάνω σ' αυτό το φανταστικό ελληνικό βουνό, οι σημερινοί διεκδικούντες τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια αναπνέουν μια διυλισμένη ατμόσφαιρα, ενώ οι λιγότερο θνητοί τους παρατηρούν να παίζουν μέχρι τέλους τον πρωταρχικό τύπο ανθρώπινου δράματος.

Για να καταφέρει να φτάσει στη σκηνή των Ολύμπια ο μπόντυ-μπίλντερ πρέπει να έχει νου τόσο γερό όσο και το σώμα του. Σύμφωνα με τον συνεργάτη του Muscle & Fitness Τσαρλς Γκάρφηλντ, τον διαπρεπή ειδικό πάνω στις διανοητικές πλευρές της κορυφαίας επίδοσης, οι υποψήφιοι Μίστερ Ολύμπια παροτρύνονται από μια αναζήτηση για την αθανασία που ωθεί τους άντρες πολύ πιο πέρα απ' τη δόξα και την περιουσία. Ο Δρ. Γκάρφηλντ, έχει ορίσει το κίνητρο σαν «σύμπλεγμα των Ολύμπια» ή αυτή η έμφυτη πάλη προς την τελειότητα και την αυτοπραγματοποίηση που υπάρχει σε όλους μας.

Σε αντίθεση με το «Ολυμπιακό Σύμπλεγμα» του Γκάρφηλντ εμείς οι άνθρωποι κατέχουμε επίσης ένα σκοτεινό αντίστοιχο «το Σύμπλεγμα του Άτυχου» που περιγράφηκε πρώτη φορά από τον Αμερικανό ψυχολόγο Άμπραχαμ Μάσλοου. Κάποια μέρα ο Μάσλοου ρώτησε τους μαθητές του: «Ποιος από σας πιστεύει ότι θα πετύχει κάτι σπουδαίο στο πεδίο που διάλεξε;». Μετά από μια μακριά σιωπή, ο Μάσλοου είπε: «Αν όχι εσείς, τότε ποιος;». Και άρχισαν να καταλαβαίνουν τι εννοούσε. Αυτή είναι η πλάνη της ασημαντότητας, η βεβαιότητα ότι είστε άτυχοι, ανάξιοι και ασήμαντοι, το «Σύμπλεγμα του Άτυχου».

Είναι η φύση της σχέσης μεταξύ του Ολυμπιακού Συμπλέγματος και το Σύμπλεγμα του Άτυχου στον καθένα από μας που θα καθορίσει όλες τις επιτυχίες και όλες τις αποτυχίες μας. Αν και τα δυο κίνητρα είναι εγκατεστημένα στο νευρικό μας σύστημα, το πόσο πολύ οποιοδήποτε από αυτά κυριαρχήσει, καθορίζει το αν θα κινηθούμε προς τα μπρος και πόσο μακριά, ή αν θα παραμείνουμε στάσιμοι στην ίδια μας την αυτο-υποτίμηση.

Αυτή η αδιάκοπη πάλη που οι δυνάμεις του φωτός και του Έρωτα διεξάγουν με εκείνες του σκοταδιού και του θανάτου στις ψυχές μας παρέχει σ' όλους μας την ευκαιρία για γενναιότητα. Στην επιθυμία μας να παραστούμε μάρτυρες «του θεάματος της ανθρώπινης φύσης που μοχθεί στο έπακρον» οι περισσότεροι από μας δεν καταφέρνουν να δουν τον λανθάνοντα ηρωισμό που υπάρχει μέσα μας. Ο ηρωισμός δεν χρειάζεται να αναζητάται σε ματωμένες μάχες. Μπορεί να βρεθεί σε κάθε γυμναστήριο σε κάθε μέρος της γης.

Όταν παλεύουμε ενάντια στα πιο μεγάλα βάρη που ένα ανθρώπινο σώμα μπορεί να κινήσει, είναι που η αξίωση για κουράγιο είναι αδιάκοπη. Εκεί κάπου, κάθε μέρα του χρόνου, η ανθρώπινη φύση υφίσταται τρομερά βάσανα.

Τα ανώτερα όρια

Στη δεκαετία του 1960 οι έρευνες για τον εγκέφαλο απέδειξαν ότι οι άνθρωποι μπορούσαν να ελέγξουν λεπτές εσωτερικές διαδικασίες που επί πολύ καιρό πιστευόταν ότι ήταν αδύνατο να ελεγχθούν

συνειδητά. Στο εργαστήριο, οι άνθρωποι εκπαιδεύονταν πώς να επιταχύνουν και να επιβραδύνουν το ρυθμό της καρδιάς τους, πώς να αλλάζουν την ηλεκτρική δραστηριότητα πάνω στην επιφάνεια του δέρματός τους και ακόμα και να θέτουν σε κίνηση ένα μόνο κινητικό νεύρο. Η Μπάρμπαρα Μπράουν μια πρωτοπόρος ερευνήτρια βιοανάδρασης, έχει παρατηρήσει ότι αυτή η βαθειά βιολογική επίγνωση αντανακλάει την ικανότητα του νου να αλλάζει κάθε φυσιολογικό σύστημα, κάθε κύτταρο στο σώμα.

Σαν μπόντυ-μπίλντερς, ρωτάμε φυσικά αν τέτοιες ικανότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να αλλάξουν τα κύτταρα των μυών μας, την εμφάνιση των σωμάτων μας. Η απάντηση είναι ένα ανεπιφύλακτο ΝΑΙ! Τι απόδειξη μπορώ να επικαλεστώ για να αποδείξω το επιχείρημά μου; Ο Μπόγιερ Κόυ είναι απόδειξη. Ο Φρανκ Ζέην είναι απόδειξη. Ο Ρέυ Μέντζερ, ο Ρόυ Κάλλεντερ, ο Τομ Πλατζ — οποιοσδήποτε από τους συμμετέχοντες στα Ολύμπια — είναι απόδειξη των δυνάμεων του νου.

Ο Μπόγιερ Κόυ δεν είναι μάντης. Όταν άρχισε να προπονείται, δεν ήξερε τι του επεφύλασσε το μέλλον. Ούτε εγώ ήξερα, ένα αδύνατο δωδεκάχρονο τίποτα. Ω, μπορώ να ακούω τώρα: «Ναι, αλλά εσείς είχατε τις γενετικές δυνατότητες να γίνετε πρωταθλητές». Αυτό το επιχείρημα γίνεται πολύ βολικό. Έχετε δει ποτέ καμιά εικόνα του Ρόυ Κάλλεντερ πριν ασχοληθεί με το μπόντυ-μπίλντιγκ; Γιατί έμοιαζε σαν ένα τρόφιμο του Άουσβιτς. Ακόμα και ο Άρνολντ στα δεκαπέντε του ήταν ένας ψηλόλιγνος νεαρός.

Αυτό δεν το λέω για να μειώσω τη σπουδαιότητα των γενετικών στον καθορισμό των ανωτάτων ορίων. Αλλά οι δυνατότητες είναι μόνο η έκφραση μιας πιθανότητας, κάτι που μπορεί να εκτιμηθεί με ακρίβεια μόνο εκ των υστέρων. Με άλλα λόγια ποτέ δεν θα μάθετε πόσο καλός θα μπορούσατε να είχατε γίνει εκτός κι αν προσπαθήσετε. Και αυτό πολύ απλά είναι η απάντηση στην ερώτηση: Ποιοι είναι οι Ολύμπια; Οι Ολύμπια έχουν κάνει, σ' ένα βαθύ πνευματικό επίπεδο, μια σφοδρή δέσμευση να φθάσουν τα ανώτερα επίπεδα των σωματικών τους δυνατοτήτων. Ενώ πολλοί από μας μπορεί να θεωρούν την αναζήτηση για δόξα και χρήμα το κύριο κίνητρο του προχωρημένου μπόντυ-μπίλντερ, αυτό είναι ένα πολύ μικρό τμήμα. Τα υπόλοιπα προχωρούν πολύ, πολύ βαθύτερα. Είναι σχεδόν αδύνατο για τον μέσο άνθρωπο να κατανοήσει την εξαιρετική προσπάθεια που γίνεται για να φτιαχτεί μια σωματική διάπλαση κατάλληλη για τα Μίστερ Ολύμπια.

Η πραγματοποίηση του «Ολυμπιακού Σύνδρομου» απαιτεί να ενεργοποιήσουμε τις τεράστιες δυνάμεις του ασυνείδητου.

Μια φόρμουλα για να προσεγγίσετε αυτές τις δυνάμεις και να επιτύχετε το μεγαλείο ενός Ολύμπια είναι να συνδυάσετε το πάθος που κατευθύνεται σε στόχο με τη φυσιολογική μοναδικότητα και την κατάλληλη προπόνηση. Από πού προέρχεται το κίνητρο για την τελειότητα, το Ολυμπιακό Σύνδρομο; Ο Τσαρλς Γκάρφηλντ, παραθέτει την υπόθεση του Αλ Έρτερ, τέσσερις φορές Ολυμπιακός νικητής με χρυσό μετάλιο στο δίσκο, ο οποίος διάλεξε να προπονηθεί σ' ένα μικρό γήπεδο γυμνάσιου χωρίς προπονητές και συνεργάτες, κάτω από συνθήκες πολύ πιο μέτριες από ό,τι η αξία του θα μπορούσε να εγγυηθεί. Όταν ρωτήθηκε πώς μπορούσε να προπονείται τόσο σκληρά κάτω από τέτοιες συνθήκες, ο Έρτερ απάντησε «δεν αγωνίζομαι με άλλους δισκοβόλους· αγωνίζομαι με την ιστορία».

Μέσω της θέσπισης στόχων μεγάλης σπουδαιότητας είναι που θα ελευθερώσετε τα δυναμικά κρυμμένα αποθέματα του ασυνειδήτου για το είδος της απόδοσης που οδηγεί σε Ολυμπιακά επιτεύγματα. Το υφιστάμενο κίνητρο για να φθάσετε στην κορυφή σε οποιοδήποτε πεδίο είναι εσωτερικό, και αυτό το κίνητρο μπορεί να καλλιεργηθεί συνειδητά σε οποιονδήποτε για να μας βοηθήσει να φθάσουμε τα ανώτερα όρια των ανθρώπινων δυνατοτήτων. Αυτό προϋποθέτει ότι οι πρωταθλητές δεν γεννιούνται, αλλά γίνονται.

Οι Ρώσοι έχουν αναπτύξει ένα ολόκληρο πεδίο μελετών που καλείται «ανθρωπομεγιστολογία» η οποία είναι η μελέτη των ανωτέρων ορίων των ανθρώπινων δυνατοτήτων. Ερευνώντας εκείνα τα άτομα που έχουν φθάσει στην κορυφή του επαγγέλματος ή αθλήματος που έχουν διαλέξει, οι Ρώσοι έχουν σταθεί ικανοί να καταγράψουν με ακρίβεια τι απαιτείται για να φθάσει κανείς στο αποκορύφωμα των επιδόσεών του. Οι επιστήμονες στις Ηνωμένες Πολιτείες αρχίζουν επίσης να ενδιαφέρονται περισσότερο γι' αυτό τον τύπο έρευνας και να μαθαίνουν πώς να αυξάνουν το κίνητρο και τα επιτεύγματα σε σουπερανθρώπινα επίπεδα.

ΑΥΤΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑ

Ρίχνοντας μια ματιά σε μερικά από τα ειδικά χαρακτηριστικά αυτών που έχουν πετύχει τα υψηλότερα επίπεδα στο μπόντυ-μπίλντιγκ μπορεί να καταλάβουμε καλύτερα τι απαιτείται για να φθάσετε πραγματικά το Ολυμπιακό επίπεδο. Ιδού ένα προφίλ ενός μπόντυ-μπίλντερ Ολυμπιακού επιπέδου:

1) Είναι πολύ καλός στο να υπερβαίνει τα προσωπικά και πνευματικά επίπεδα. Γνωρίζει ότι ένα «όριο» είναι καθαρά ένα προσωρινό επίπεδο επιτευγμάτων που μπορεί να ξεπεραστεί. Μη μένοντας ποτέ ικανοποιημένος με το να συνεχίζει να υπάρχει και να λειτουργεί μέσα στα υπάρχοντα όρια του, ο Ολύμπια παλεύει πάντα να κάνει μια ακόμα επανάληψη, να αποκτήσει λίγο παραπάνω όγκο εδώ ή εκεί, να γίνει ακόμα πιο γραμμωμένος. Έχει αναπτύξει την ικανότητα να εγχύει έναν υψηλό βαθμό καλλιεργημένου σκοπού στις προπονήσεις του και στην προετοιμασία του για αγώνες.

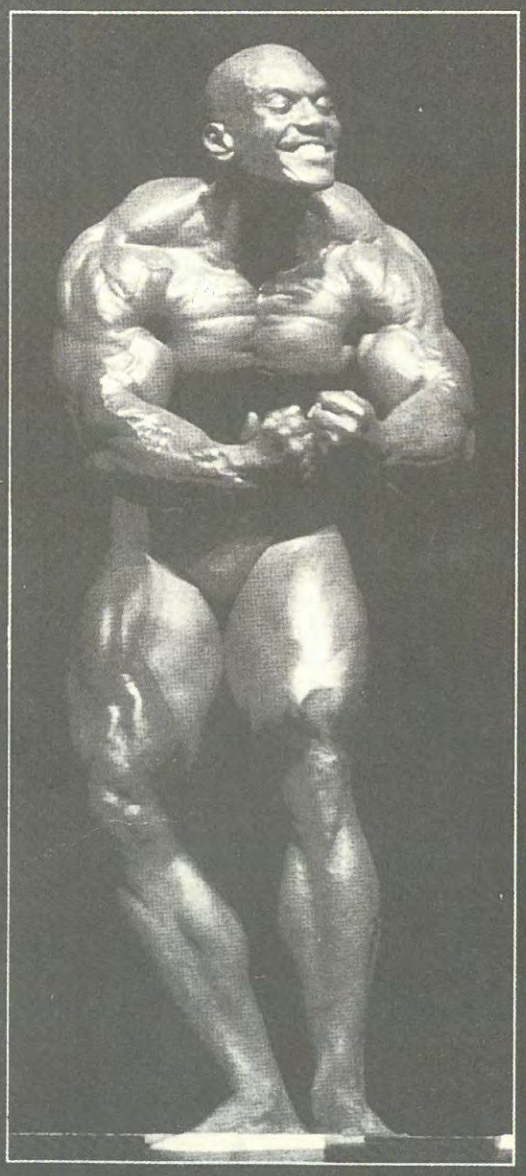
Ένα καλό τέτοιο παράδειγμα αποτελεί ο Φρανκ Ζέην. Ενώ πολλοί πίστευαν ότι ο Ζέην είχε υπερκαλύψει τις δυνατότητές του, αρνήθηκε να εγκαταλείψει και τελικά πήρε τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια τρεις συνεχόμενες φορές. Ακόμα και τώρα, έχοντας περάσει τα σαράντα, ο Ζέην συνεχίζει να ελέγχει τα προσωπικά του όρια σε καθεμιά από τις προπονήσεις του.

Γνωρίζει ότι αν μπορεί να συνεχίζει να υπερβαίνει τα προηγούμενα όρια του σε μεγέθη βαρών, επαναλήψεις και αντοχή θα ανεβάσει τα ανώτερα όρια της τελειότητας του μπόντυ-μπίλντιγκ σε αφάνταστα ύψη.

DO YOU HAVE WHAT IT TAKES TO BE AN

OLYMPIAN?

In a recent photo, Larry Scott displays the superb arm development that won him his first Olympia title.



2) Ο Ολύμπια έχει μάθει να συγκεντρώνεται στις θετικές σκέψεις. Προτιμάει, από το να κολλάει πάνω στα λάθη του, τις ήττες και τις σωματικές του ελλείψεις σαν αρνητικές, να τα θεωρεί σαν αναπόφευκτες «προκλήσεις» που παρέχουν πολύτιμες ευκαιρίες για γνώση και διορθώσεις στο δρόμο για την επιτυχία. Πολλοί μπόντυ-μπίλντερς συγκεντρώνουν τη σκέψη τους τόσο πολύ σε μια σωματική έλλειψη που οι «μπαταρίες της θέλησής» τους αδειάζουν και τελικά παραλύουν από την αδράνεια. Ένας Ολύμπια όπως ο Μπόγιερ Κόυ, από την άλλη πλευρά, που υποφέρει από μια ατέλεια στην κοιλιακή περιοχή, τελειοποίησε την υπόλοιπη σωματική του διάπλαση έτσι ώστε η ατέλεια να είναι λιγότερο αξιοπρόσεκτη.

Ενώ μερικοί αντιμετωπίζουν μια ήττα σαν προσωπική αποτυχία και σταματούν να προσπαθούν, ένας Ολύμπια αναλύει αυτό που προκάλεσε την ήττα του και χρησιμοποιεί την πληροφορία για να τα πάει καλύτερα στον επόμενο αγώνα του. Θυμάμαι που συζητούσα με τη Βάλερυ Κόυ, τη γυναίκα του Μπόγιερ το επόμενο πρωί μετά τα Μίστερ Ολύμπια του Σύδνεϋ. Είπε ότι καθώς αυτή και ο Μπόγιερ ετοιμαζόντουσαν να κοιμηθούν, ο Μπόγιερ επαναλάμβανε την παράστασή του. Το έκανε ξανά και ξανά μέχρι που τελικά, πριν κοιμηθεί, ψιθύρισε: «Βάλερυ, το ξέρω ότι μπορώ να νικήσω την επόμενη χρονιά!». Όπως η συμπεριφορά του Μπόγιερ Κόυ υπονοεί, οι Ολύμπια δεν είναι περφεξιονιστές αλλά αγαπούν να προοδεύουν.

Η ικανότητα να κατευθύνουν τις σκέψεις τους και τη στάση τους θετικά δεν είναι έμφυτα. Είναι κάτι που οι Ολύμπια έχουν εκπαιδεύσει τους εαυτούς τους να κάνουν. Οι κορυφαίοι πρωταθλητές όπως ο Άλμπερτ Μπεκλς και ο Κρις Ντίκερσον έχουν πράγματι διδάξει τους εαυτούς τους να κατευθύνουν τη στάση τους προς την επιτυχία. Έχουν μάθει να ελέγχουν με ακρίβεια τις σκέψεις τους και τη στάση τους και όταν βλέπουν πως αναπτύσσεται μια αρνητική σκέψη, τη σταματούν στη γέννησή της, δημιουργώντας σκόπιμα μια θετική. Η έρευνα έχει δείξει ότι μια αρνητική σκέψη προσελκύει παρόμοιες σκέψεις. Το συμπέρασμα που απορρέει από αυτό είναι ότι το ίδιο κάνει και μια θετική σκέψη. Τα νευρικά κύτταρα που μεταφέρουν θετικές σκέψεις έχουν τη δύναμη να αναμιγνύουν όλο και περισσότερα νευρικά κύτταρα στη συνηθισμένη τους δραστηριότητα. Αν συνεχιστούν αυτές οι θετικές σκέψεις, αρχίζει μια αλυσιδωτή αντίδραση που μπορεί να είναι πολύτιμη σαν εργαλείο για τον μετασχηματισμό της σωματικής διάπλασης κάποιου.

3) Οι Ολύμπια είναι έμπειροι στο να θέτουν στόχους. Ο άνθρωπος είναι ένα ζώο που προσανατολίζεται προς το μέλλον. Δείχνει τον καλύτερό του εαυτό μόνο όταν έχει κάτι να προσμένει. Για να αναπτύξει τη διανοητική ετοιμότητα που απαιτείται για να προπονείται με συνεχώς αυξανόμενη Ολυμπιακή εντατικότητα, ο μπόντυ-μπίλντερ πρέπει να θέτει στόχους.

Βραχυπρόθεσμοι στόχοι: Ένας Ολύμπια βλέπει κάθε εκγύμναση σαν ένα εμπόδιο που πρέπει να υπερνικηθεί. Πολλοί, όπως ο Φρανκ Ζέην, κρατεί ακριβή αρχεία κάθε εκγύμνασης σαν μέσο μέτρησης της αύξησης της εντατικότητας με μεγαλύτερη ακρίβεια. Ο Φρανκ κάνει μια καθημερινή εξάσκηση στο να κάθεται κάτω πριν από κάθε εκγύμναση και να αναθεωρεί τα βάρη, τα σετ και τις επαναλήψεις που έκανε στην προηγούμενη προπόνηση. Μετά, εκείνη τη στιγμή, καταγράφει τους στόχους του για την προπόνηση που ακολουθεί.

Μακροπρόθεσμοι στόχοι: Ο Ολύμπια έχει μάθει ότι, χωρίς να ξέρει πού θέλει να φθάσει, ποτέ δεν θα φθάσει πουθενά. Ο στοχος του να κερδίσει τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια είναι ένα δυναμικό διεγερτικό που αυξάνει τη σημασία των εκγυμνάσεών του. Η σημασία των εκγυμνάσεων διεγείρει τη δύναμη της θέλησης και τη ζωτικότητα, η οποία με τη σειρά της προμηθεύει τον Ολύμπια με αυξημένη πρόσβαση στα κρυμμένα αποθέματα που κάνουν τις σούπερανθρώπινες προπονήσεις καθημερινή υπόθεση.

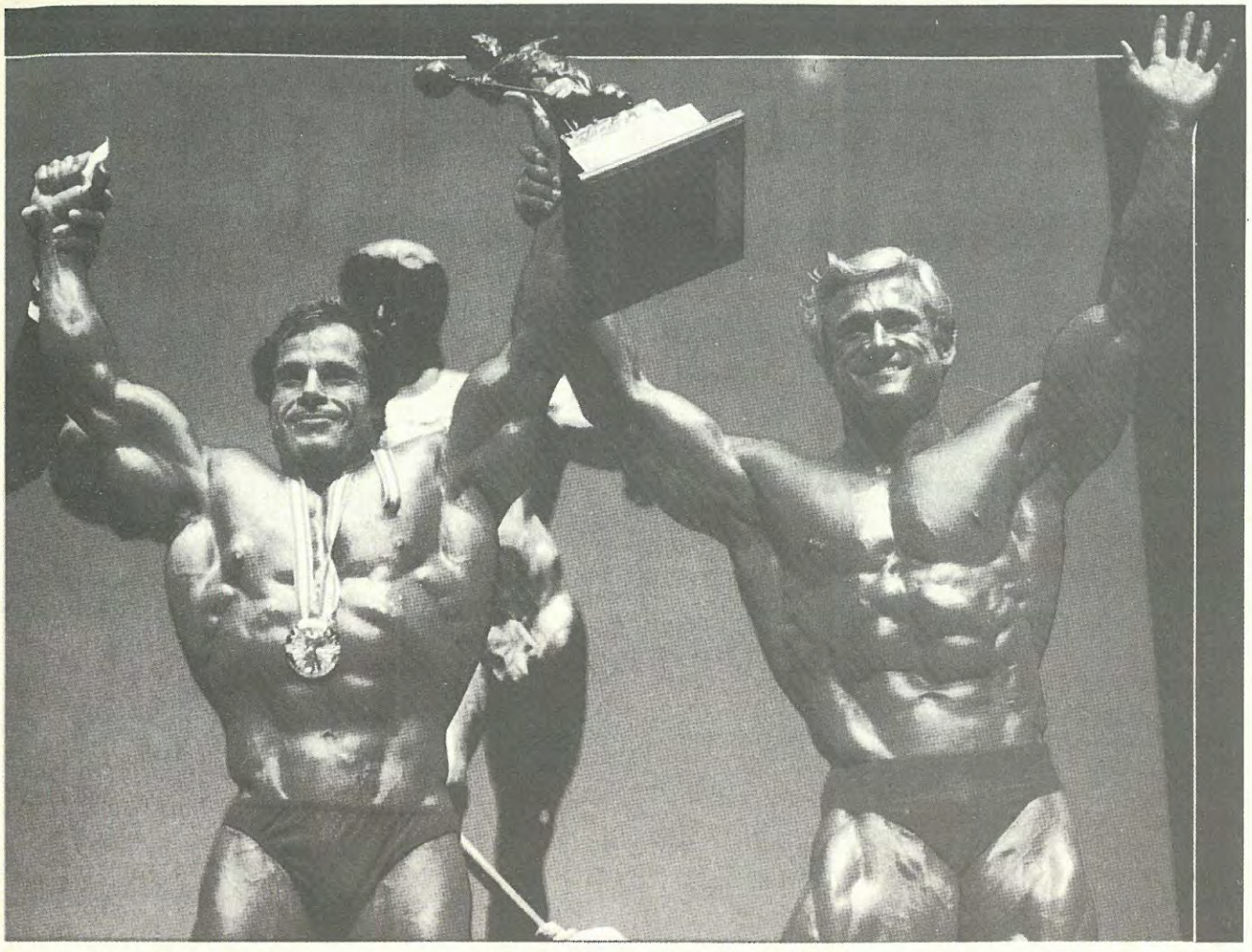
Για εκείνους των οποίων οι καρδιές ξεχειλίζουν από επιθυμία και θέληση, δεν θα υπάρξουν όρια στα επιτεύγματά τους. Τίποτα λιγότερο από τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια δεν θα ικανοποιήσει την όρεξή τους για επιτυχία.

4) Οι Ολύμπια έχουν μάθει να ξεπερνούν τους φόβους τους για την επιτυχία και το άγνωστο. Η επιτυχία είναι πολύ δελεαστική, όμως όταν ένας μπόντυ-μπίλντερ πλησιάζει το επίπεδο ενός Ολύμπια αντιμετωπίζει αυξημένες ευθύνες και πιέσεις από τον ανταγωνισμό. Αν δεν έχει μάθει ακόμα πώς να συνδιαλέγεται συνειδητά με αυτές τις απαιτήσεις που προκαλούν ανησυχία, μηχανεύεται ασυνείδητα μεθόδους για να σαμποτάρει τον εαυτό του.

Το ταξίδι του μπόντυ-μπίλντερ σε Ολυμπιακά ύψη μπορεί να θεωρηθεί σαν να παίρνει κάποιος θέση σε μια πυραμίδα. Στην αρχή, ο μπόντυ-μπίλντερ βρίσκεται στη βάση, αναμιγμένος με χιλιάδες άλλους που σκοπεύουν στην κορυφή της πυραμίδας. Εάν επιμείνει, όλο και πετυχαίνοντας κάτι στο δρόμο, θα συνεχίσει να κινείται κοντύτερα προς την κορυφή. Καθώς το μονοπάτι στενεύει, οι πιθανότητες να συνεχίσει να ανεβαίνει ελαττώνονται. Ο ανταγωνισμός γίνεται όλο και πιο σκληρός και ο μπόντυ-μπίλντερ που δεν είναι προετοιμασμένος ψυχολογικά να αρπάξει τη σφενδόνη και τα βέλη θα σταματήσει εκεί που είναι ή θα οπισθοχωρήσει.

Καθώς πλησιάζει στην κορυφή της πυραμίδας όλο και περισσότερα μάτια καρφώνονται πάνω του, κάνοντάς τον να αισθάνεται σαν καρφιτσωμένη πεταλούδα που παρατηρείται κάτω από ένα ισχυρό μικροσκόπιο. Και καθώς συνεχίζει να κερδίζει αγώνες, οι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερες απαιτήσεις από αυτόν σε κάθε συμμετοχή του. Αν συνεχίσει να είναι «κατευθυνόμενος», δηλαδή αν επιτρέψει αλλωνών τις προσδοκίες να τον παρακινούν, η πίεση γίνεται αβάσταχτη, καθώς η αυτο-εκτίμησή του εξαρτάται ολοένα και περισσότερο από τις νίκες του. Η ήττα έχει σαν αποτέλεσμα την αποδοκιμασία από άλλους και τον μειωμένο αυτοσεβασμό για τον μπόντυ-μπίλντερ, πράγμα που θα τον εμποδίσει από το να συνεχίσει τις προσπάθειες του προς την κορυφή.

Ο μπόντυ-μπίλντερ στην κορυφή της πυραμίδας, ένας Μίστερ Ολύμπια, δεν φοβάται την επιτυχία ή την αποτυχία, επειδή έχει μάθει να αυτο-παροτρύνεται. Έχει αναπτύ-



ξει την αποδεσμευτική τεχνική να αγωνίζεται ενάντια στον εαυτό του, ή με κάτι αφηρημένο όπως η ιστορία. Για τον Ολύμπια, η επιτυχία δεν εξαρτάται πλέον από τη νίκη ή την ήττα, ούτε από εξωγενείς ανταμειβές που προέρχονται από τη νίκη σε αγώνες (δόξα, τρόπαια, χρήματα). Για να ενισχύσει τον αυτοσεβασμό του ο Ολύμπια γίνεται «αυτο-πραγματοποιών» δηλαδή κάποιος που προσβλέπει υπερβολικά σε εξωγενείς ανταμοιβές σαν κίνητρό του.

Η επιθυμία του να κερδίσει εσωτερική κυριαρχία — αποδεικνύοντας την τελειότητα και αγωνιστικότητά του στον εαυτό του — τον κάνει άνοσο στις συνηθισμένες ανησυχίες και πιέσεις που συχνά συνοδεύουν την επιτυχία.

5) Ο Ολύμπια είναι έμπειρος στο να εξασκεί τη φαντασία του και στο να κάνει δοκιμές νοερά. Στο βιβλίο του Ψυχο-Κυβερνητική, ο Μάξγουελ Καλτζ εξηγεί γιατί αυτή η προσέγγιση είναι σημαντική για την επιτυχία. Λέει: οι ψυχολόγοι έχουν αποδείξει πέρα από κάθε αμφιβολία ότι το ανθρώπινο νευρικό σύστημα δεν μπορεί να πει τη διαφορά μεταξύ μιας πραγματικής εμπειρίας και μιας εμπειρίας πλασμένης με τη φαντασία ζωντανά και λεπτομερώς». Ο μεγαλύτερος Ολύμπια από όλους ο Άρνολντ Σβαρτσενέγκερ, το έχει εφαρμόσει από διαίσθηση επί χρόνια για να βελτιώσει τις προσπάθειες του στο μπόντυ-μπίλντιγκ. Όταν προπονείται για έναν αγώνα ο Άρνολντ φανταζόταν τους δικεφάλους του για παράδειγμα τεράστιους σαν βουνά να γεμίζουν το γυμναστήριο.

Κι εγώ επίσης έχω βασιστεί πολύ στη φαντασία μου για να βελτιώσει τη σωματική μου διάπλαση. Επί τρεις βδομάδες που έκανα προπόνηση πριν από τη νίκη μου στα Μίστερ Αμέρικα στα 1976, μόλις που κοιμήθηκα. Κι όμως συνήθιζα να ξυπνάω κάθε πρωί αναζωογονημένος και ανυπομονούσα να πάω στο γυμναστήριο. Όλη τη νύχτα πριν από κάθε εκγύμναση συνήθιζα να κοιτάζω το ταβάνι σαν να ήταν οθόνη κινηματογράφου και φανταζόμουν με το νου μου την προπόνηση της επόμενης μέρας. Προσπαθούσα να δω πόσο επιτυχής θα ήταν· φανταζόμουν την κάθε επανάληψη από κάθε σετ, έτσι ώστε να ξεπερνάω προοδευτικά μεγαλύτερες απαιτήσεις σε βάρη. Τελικά, κατά τη διάρκεια της τελευταίας μου εβδομάδας από σχεδόν άγρυπνες νύχτες, είδα τον εαυτό μου στη νοερή οθόνη κινηματογράφου σαν τον νικητή του αγώνα.

Απεικόνισα με τον νου μου οτιδήποτε που θα μπορούσε να με οδηγήσει στη στιγμή που θα αναγγελόμουν νικητής — από την είσοδό μου στο Φελτ Φόρουμ μέχρι την ενθουσιώδη αποδοχή μου του τρόπαιου του νικητή.

Η φαντασία είναι ένας άμεσος δεσμός με το υποσυνείδητο και σαν τέτοιο είναι ένα δυναμικό εργαλείο. Κανείς δεν μπορεί να πραγμα-

τοποιήσει τους στόχους του μέχρι να τους ενοραματιστεί καθαρά με το μάτι του νου του. Οι Ολύμπια έχουν μια διαισθητική αντίληψη, τουλάχιστον της αποτελεσματικότητας μιας τέτοιας πνευματικής τεχνικής. Οι άλλοι έχουν συνειδητοποιήσει ότι αυτή η ικανότητα είναι τόσο σημαντική όσο και η σωματική προπόνηση και όπως ο Φρανκ Ζέην την έχουν καλλιεργήσει έντονα.

ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΣΥΝΟΡΑ;

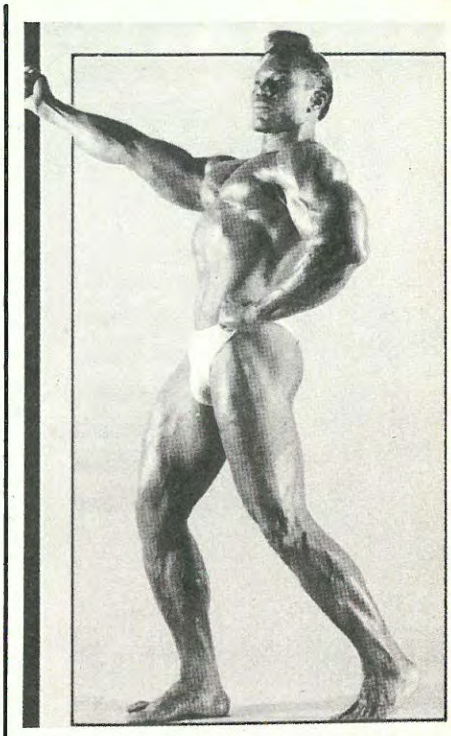
Οι μπόντυ-μπίλντερς είναι συχνά τόσο παθιασμένοι στην αναζήτησή τους για νέες προπονητικές θεωρίες, διαιτολογική πληροφόρηση, ή νέες πιθανότητες σε φάρμακα και εξοπλισμό που θα μπορούσε να τους προσφέρει τη δριμύτητα που χρειάζονται για να εκτιναχτούν σε Ολυμπιακό επίπεδο, που τείνουν να παραμελούν το μυαλό και την εκπαίδευσή του σαν μέσο βελτίωσης των σωματικών τους διαπλάσεων. Ξοδεύουν τόσο πολύ χρόνο ψάχνοντας «έξω» σε καινούργιες επιστημονικές προόδους και τεχνολογία που παραβλέπουν τις «εσωτερικές» δυνατότητες του μεγαλύτερου μετασχηματιστικού μηχανήματος στον κόσμο, του ανθρώπινου μυαλού.

Ο ανθρώπινος νους θεωρείται ότι είναι το μόνο αυτο-εξελισσόμενο πράγμα που υπάρχει! Και όσο πιο πολύ εξελίσσεται, όσο πιο πολύ αναπτύσσει τις φυσικές δυνατότητές του, τόσο πιο πολύ έλεγχο θα μας δώσει πάνω στα σώματά μας.

Είναι αμφίβολο ότι θα δούμε πολλές καινοτομίες στις θεωρίες για επιστημονική προπόνηση ή τεχνολογικές προόδους που θα προσφέρουν στον μπόντυ-μπίλντερ τα μέσα που απαιτούνται για αυξανόμενη εντατική προπόνηση ώστε να έχει σαν αποτέλεσμα ένα γιγαντιαίο άλμα μπροστά στα υπάρχοντα επίπεδα τελειότητας του μπόντυ-μπίλντιγκ. Το να προχωρήσει κανείς πέρα από τα σύνορα της εντατικότητας πράγμα που πραγματοποιούν τώρα οι μπόντυ-μπίλντερς απαιτεί μεγαλύτερη πρόσβαση στις κρυμμένες μετασχηματιστικές δυνάμεις που βρίσκονται για το μεγαλύτερο μέρος τους σε αδράνεια στο υποσυνείδητο. Και γνωρίζουμε ότι αυτό μπορεί να γίνει μόνο αναμιγνύοντας την πνευματική προπόνηση μαζί με τη σωματική.

Αν και μοιάζει απίθανο, είναι πολύ πιθανό ότι μέσα σε μια ή δυο δεκαετίες, τα σημερινά επίπεδα ανάπτυξης ενός Ολύμπιου να γίνουν συνηθισμένο πράγμα. Αν το βρίσκετε αυτό δύσκολο να το πιστέψετε, κοιτάξτε πίσω στα υψηλότερα επίπεδα ανάπτυξης που έχουν επιτελεστεί πριν από δέκα χρόνια περίπου και θα δείτε ότι σήμερα είναι συνηθισμένο πράγμα.

Ο Τζον Λίλυ, ψυχολόγος και ερευνητής δελφινιών, έχει πει: «Το μόνο όριο που έχει ο άνθρωπος



είναι αυτό που ο νους του συλλαμβάνει». Έχοντας δει τους Ζέην και τους Κόυ της σημερινής πραγματικότητας των Ολύμπια, μας κόβεται η ανάσα όταν σκεφτόμαστε ότι κάπου στον κόσμο ένας νέος μπόντυ-μπίλντερ έχει συλλάβει με το νου του μια σωματική διάπλαση ακόμα υψηλότερου επιπέδου. Είναι ακριβώς το είδος της πίστης στο θαύμα που θα καθορίσει ποιος θα είναι ο αυριανός Μίστερ Ολύμπια.

Μάικ Μέντζερ

ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΓΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΑΘΗΝΑΣ-ΕΠΑΡΧΙΑΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ – 8224794

1986: IFBB WOMEN'S PRO WORLD

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

Η ΤΖΟΥΛΙΕΤ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Από τον Στηβ Γουένερστρομ
Φωτο: Μάϊκ Νεβέ

Υπήρχαν πολλά θέματα να συζητήσει κανείς στο σαλόνι του ευρύχωρου ξενοδοχείου Σκάϊλαϊν στο Τορόντο πριν από το ετήσιο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Γυναικών της IFBB που έγινε φέτος σ' αυτή την πόλη. Στα περασμένα χρόνια το εύθυμο κουτσομπολιό πριν από τους αγώνες περιστρεφόταν γενικά γύρω από το ποιανής η πόζα του στήθους θα ξετινάξει κάποιας άλλης την πόζα από τη σκηνή στον πρώτο γύρο των προκαταρκτικών. Αυτή τη χρονιά, όμως, η συζήτηση πήρε ένα πολύ πιο σοβαρό τόνο.

Ο γραμματέας Χάρις Κόγκαν της IFBB μας πληροφόρησε ότι τα τεστ του για έκθεση σε ακτινοβολία με την επιστροφή του από τη Βαρσοβία και τα Ευρωπαϊκά Πρωταθλήματα βγήκαν αρνητικά, ησυχάζοντας το μυαλό μου σχετικά με την προοπτική ότι μπορεί να καταδικαζόμουν σε ένα μόνιμο πορτοκαλί χτένισμα. Είχα πάει στη Βαρσοβία μαζί με τους Κόγκαν, Μπεν Γουίντερ, Μάϊκλ Ρέϋνολντς και Τζέρυ Κιντέλα — χωρίς να αναφέρω 100 σχεδόν αθλητές από όλη την Ευρώπη — για να καλύψω τον Ευρωπαϊκό διαγωνισμό και είχα περάσει δύο ανησυχητικές μέρες κάτω από το σύννεφο της μεγαλύτερης πυρηνικής καταστροφής του πλανήτη μας. Αν και οι παγκόσμιες υποθέσεις στην πολιτική αρένα βρισκόντουσαν πρώτα απ' όλα στο μυαλό μας, οι Παγκόσμιες υποθέσεις στην εξέδρα ποζαρίσματος σύντομα απαίτησαν την προσοχή μας.

Για αυτούς που κρατάνε στατιστικά, οι αγώνες αυτής της χρονιάς σημάδεψαν την έκτη φορά σε μια αδιάσπαστη αλυσίδα, η οποία άρχισε το 1981 με τη Λυν Κόνκραιτ κερδίζοντας το πρώτο Επαγγελματικό Πρωτάθλημα στο Ατλάντικ Σίτυ. Από το 1984 η αθλητική αυτή συνάντηση στεγάζεται στο Τορόντο στο ξενοδοχείο Σκάϊλαϊν.

Ένα σημαντικό στοιχείο χρησιμοποιήθηκε στους αγώνες αυτή τη χρονιά: το τεστ ναρκωτικών ουσιών, επιτυχές στους αγώνες για τη Μις Ολύμπια του 1985, εφαρμόστηκε για δεύτερη φορά σε ένα αγώνα επαγγελματικού μπόντυ μπίλντιγκ. Ο Μπομπ Γκόλντμαν, DO, χρησιμοποίησε ένα πιο πλήρες τεστ αυτή τη φορά, το οποίο τσάκωσε μια διεκδικήτρια, την Τζέρι Μίλλερ, η οποία ισχυρίστηκε ότι είχε πάρει τα ανιχνευθέντα στεροειδή επτά μήνες πριν από το διαγωνισμό.

Με 18 γυναίκες από 7 χώρες να λαβαίνουν μέρος, οι αγώνες αυτής της χρονιάς ήταν απόλαυση για έναν παίκτη. Ορισμένες ζωτικές περιστάσεις έκαναν τους αγώνες μια ανοιχτή μάχη για τη θέση που άδειασε από την πρωταθλήτρια της προηγούμενης χρονιάς, τη Μαίρη Ρόμπερτς. Σε μια προσπάθεια να προετοιμαστεί καλύτερα για το Μις Ολύμπια αυτής της χρονιάς, η Μαίρη αποφάσισε να μη λάβει μέρος στο Παγκόσμιο Επαγγελματικό Διαγωνισμό προτιμώντας να μην υπερασπίσει τον τίτλο της. Η στρατηγική δεν είναι ασυνήθιστη. Η Κάρλα Ντάνλαπ η οποία κέρδισε το Παγκόσμιο Επαγγελματικό Πρωτάθλημα το '83, είναι η μόνη Παγκόσμια Επαγγ. Πρωταθλήτρια που επέστρεψε να υπερασπίσει τη νίκη της της προηγούμενης χρονιάς.

Επιπρόσθετα, η Τίνα Πλάκιντζερ δεύτερη επιλαχούσα, προσπέρασε το Επαγγ. Παγκόσμιο Πρωτάθλημα για να ανταποκριθεί σ' άλλες υποχρεώσεις της, παραιτούμενη έτσι από την ευκαιρία να βελτιώσει την κατάταξη της προηγούμενης χρονιάς, αλλά και να υπερασπίσει επίσης τον τίτλο της στα Μικτά Ζευγάρια που κέρδισε την προηγούμενη χρονιά μαζί με τον Τόνυ Πήρσον.

Αυτές οι απουσίες προστέθηκαν σ' αυτές της Κάρλα Ντάνλαπ, που ήταν απασχολημένη σε φιλικό ποζάρισμα στη Γερμανία και της Κόρυ Έβερσον που προπονείται για την εμφάνιση της στα επόμενα Μις Ολύμπια. Το πεδίο αφέθηκε εντελώς ελεύθερο για τη γρήγορα αναπτυσσόμενη λεγεώνα των ανερχόμενων και αυτών που προσχωρούν στους επαγγελματίες. Αυτός ο διαγωνισμός υποσχόταν να ήταν ένας χωρίς ευνοούμενους και υπήρχε μια ερώτηση σχετικά με το πόσοι σταθεροί διεκδικητές είχαν απομείνει.

Ο πρώτος γύρος βρήκε την Ντένις να υπερέχει της Μπέργκμαν καθώς κάθε μιά τους πήρε τους πιο ανώτατους βαθμούς για την πρώτη και δεύτερη θέση. Το ύψος και το βάρος της Ντένις έδειχναν εντυπωσιακά. Όμως οι διαστάσεις και η σαφήνεια που οδήγησαν την Ντένις στη νίκη στο Λος Άντζελες τον Μάρτιο αναμφισβήτητα απουσίαζαν εδώ. Είπε η Ντιάνα μόλις

From l: Bergmann, Ragain, Dennis, McKean and Selin posedown.





Penny Price, 7th





Dawn Marie Gnaegi, 6th

From l: D. Anderson, Temple, K. Anderson, Bendel, Gnaegi, Selin

πριν τους προκριματικούς: «Και εγώ και ο Κέβιν αρρωστήσαμε από έναν ιό γρίππης την προηγούμενης εβδομάδα και μόλις που στέκομαι στα πόδια μου. Το επίπεδο ενέργειας μου είναι γύρω στο μηδέν, αλλά νομίζω ότι απλώς φταίει η απίστευτη τύχη μου πριν από μεγάλους αγώνες. Πάντα θα πάει κάτι στραβό ακριβώς την τελευταία στιγμή».

Σ' αυτό το παράδειγμα η κακή της τύχη ήταν αρκετή για να στρέψει το εκκρεμές προς την κατεύθυνση της Τζούλιετ Μπέργκμαν, γιατί ήταν στο δεύτερο γύρο που η Μπέργκμαν επέστρεψε σαν κυνηγός συμμορίας για να ισοφαρίσει το σκορ.

Επειδή η Ντέννις είχε πέσει κάτω από το επιθυμητό της βάρος για το διαγωνισμό, λόγω του ιού της γρίππης, η γενική κατάσταση των μυώνων της και η γενική εμφάνισή της μειώθηκε. Η Μπέργκμαν απ' την άλλη πλευρά ήταν καταπληκτική στο δεύτερο γύρο. Ο συνδυασμός των δύο έδεσε το σκορ σε ένα αδιέξοδο 15 βαθμών.

Στα παρασκήνια κατά το τέλος των πρωϊνών προκριματικών, ήταν μια πλήρη αυτοπεποίθησης Μπέργκμαν που πρόφερε: «η Νταϊάνα Ντέννις και εγώ, πρέπει να είμαστε πολύ κοντά γιατί νομίζω ότι είναι πιο καλοσχεδιασμένη, αλλά το σώμα μου είναι καλύτερο. Δεν πιστεύω ότι θα φτάσω ποτέ αυτό το επίπεδο σχεδιασμού, εκτός αν θυσιάσω μερική μυϊκή μάζα και αυτό μπορεί να μην είναι προς όφελός μου. Μου αρέσει όπως είμαι τώρα».

Με τις Ντέννις και Μπέργκμαν να έχουν υπερτερήσει κατά τους κριτές στο πρώτο και το δεύτερο γύρο, η σκηνή στήθηκε γρήγορα για την επίδειξη ρουτίνας και ποζαρίσματος. Ο πάνθηρας και η τίγρη... Τί μάχη!

Στα χαρτιά, ο γύρος του ποζαρίσματος μπορεί να ήταν μια εύκολη δουλειά για την Ντέννις, αν βασιστούμε σε προηγούμενες εμπειρίες και στη φινέτσα της σε αυτόν τον τομέα. Αλλά αργότερα, η επιμονή της Ντέννις να φτάσει την επίδειξη της φυσικής κατάστασής της στο επίπεδο, στο οποίο η ίδια αναφέρεται σαν «επίτευγμα τέχνης» έχει αποσπάσει μια πλατειά ποικιλία από γνώμες για την αξία του στο καθαρό άθλημα. Άσχετα από τη γνώμη του καθένα για τις ρουτίνες της, είναι πάντα αξιοσημείωτες. Με λίγα λόγια, η φήμη της Ντέννις σήμαινε ότι η Τζούλιετ Μπέργκμαν, η οποία έχει αρχίσει να εμφανίζεται σαν ολοκληρωμένη ποζέρ, θα πρέπει να κάνει τέλεια οποιαδήποτε από τις προηγούμενες ρουτίνες της για να ξεπεράσει την Ντένις σ' αυτό το γύρο.

Φαινόταν όμως ότι ήταν η μέρα της Μπέργκμαν καθώς παρουσίαζε ένα πρώτης τάξης δίλεπτο καλαίσθητης μυϊκής επίδειξης. Το χαμόγελο για το οποίο έχει επικριθεί ότι δεν επιδείκνυε, τώρα υπήρχε σε αφθονία. Η μουσική της ήταν ζωηρή και πρόσθετε πνευματική ζωντάνια σε κάθε της κίνηση. Οι τρομερές γάμπες της Μπέργκμαν προξένησαν ένα δυνατό βρυχυθμό καθώς προέταξε τη μία, έπειτα την άλλη κατά τη διάρκεια της ρουτίνας της. Η καλοπροσεγμένη συμμετρία της ήταν φανερή σχεδόν σε κυματοειδή σάρκα της. Στριφογύριζε ανάμεσα στις πόζες της που μόνο με τη θέληση να κερδίσει που μόνο μια πρωταθλήτρια διαθέτει. Ήταν το σώμα της Μπέργκμαν, του οποίου οι διαστάσεις των δικεφάλων και των γαμπών είναι πανομοιότυπες, και του οποίου οι μηροί και η γραμμή της μέσης είναι επίσης εφάμιλλα που έκαναν το πλήθος να ψιθυρίζει για αρκετό διάστημα αφότου τελείωσε η ρουτίνα της.

Με τα προκαταρκτικά βήματά της κατάφερε, σαν αποτέλεσμα, να αγγίξει τον Παγκόσμιο τίτλο, και εναπόκειτο στην εξασθενημένη από γρίππη Νταϊάνα Ντέννις να προσπαθήσει να αναγκάσει τους κριτές να βγάλουν την απόφαση από το τελικό ποζάρισμα.

Κατά ενδιαφέρον τρόπο, η κατάταξη των Μικτών Ζευγαρών στο αντίστοιχο διαγωνισμό, πριν από το ποζάρισμα του τελικού των γυναικών, φαινόταν ότι δούλευε σταθερά προς όφελος της Μπέργκμαν. Εδώ ήταν που η ρουτίνα της με τον παρτενέρ της Τόνυ Πήρσον φαινόταν να την ανυψώνει σε ένα νέο επίπεδο εμπιστοσύνης που δεν είχε ποτέ πριν αποκαλυφθεί στην προσωπικότητά της, πάνω στη σκηνή.

Κατά την ώρα που ανακοινώθηκε το τελικό ποζάρισμα και οι πέντε κορυφαίες επανακλήθηκαν στη σκηνή απ' τον παρουσιαστή Γουίνστον Ρόμπερτς, το σκορ των 6 βαθμών της Μπέργκμαν και των 9 βαθμών της Ντέννις στον τρίτο γύρο, έδωσαν στην Ολλανδή Πρωταθλήτρια ακόμα πιο δυνατή ώθηση για το τέταρτο και τελικό γύρο.

Όσον αφορά τα ποζαρίσματα, έχουν υπάρξει αρκετές καυτές στιγμές σε προηγούμενους επαγγελματικούς αγώνες. Η Ρέϊτσελ Μακ Λις και η Κάρλα Ντάνλαπ, οι δύο τους μόνο μπορούν να θυμηθούν περισσότερες από μια χούφτα. Αλλά τα τελικά των επαγγελματικών αγώνων αυτής της χρονιάς θα θυμούνται σαν έναν από τους πιο ικανοποιητικούς για τη θετική ενέργεια και αθλητική φλόγα. Και πάλι οι κύριοι χαρακτήρες ήταν η Μπέργκμαν και η Ντέννις, αλλά η σκηνή πήρε τη μορφή ρουτίνας γάτα με ποντίκι παρά τίγρης με πάνθηρα. Έμοιαζε σαν η Μπέργκμαν να είχε μυρίσει αίμα και προχωρούσε να σκοτώσει τη λεία της. Με συνοδεία δυνατής μουσικής το ποζάρισμα άρχισε αρκετά αθώα. Πλευρά με πλευρά, οι διεκδικήτριες του τίτλου επέδειξαν τις δικές τους προσωπικές σειρές από πόζες με τις οποίες τραβούσαν την προσοχή.

Μετά συνέβηκε. Το κυνήγι άρχιζε! Η Ντένις κινήθηκε στη μια πλευρά του γκρουπ ακολουθούμενη γρήγορα από τη δυναμική Μπέργκμαν. Μήπως έκανε λάθος η Μπέργκμαν παίρνοντας από πίσω την Ντένις, παραδεχόμενη έτσι την ανωτερότητα της Ντένις; Όχι, αυτή ήταν μια Τζουλιέτ Μπέργκμαν που αισθάνθηκε ότι η Ντένις το 'βαζε στα πόδια και προσπαθούσε απλώς να κόψει όλους τους δρόμους διαφυγής. Όταν η Ντένις κινήθηκε πάλι προς την άλλη πλευρά της σκηνής, η πονηρή Μπέργκμαν έγινε πάλι η σκιά της. Ξανά και ξανά η σκηνή επαναλήφθηκε. Με κάθε μετατόπιση των δύο αυτών σούπερ σωματικών διαπλάσεων, το πλήθος αισθάνθηκε την αναπτυσσόμενη αντιπαράθεση μεταξύ αυτών των δύο και ο βρυχηθμός έγινε ακόμα πιο εκκωφαντικός.

Μόνο η φθίνουσα μουσική και η επιστροφή του Γουίνστον Ρόμπερτς στο μικρόφωνο έφερε ένα τέλος στη συναρπαστική κλίμακα αυτού του άνευ προηγουμένου ποζαρίσματος. Η εξάντληση ήταν στο πρόγραμμα αυτής της ημέρας καθώς και η Μπέργκμαν και η Ντένις φουσκώσανε για να εισπνεύσουνε μεγάλες δόσεις οξυγόνου.

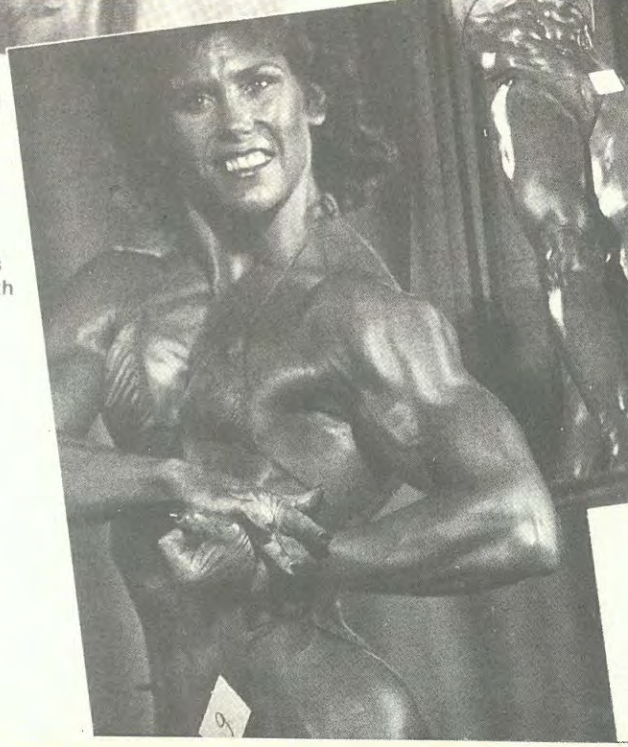
Ο αγώνας μεταξύ Μπέργκμαν και

"Certainly the most noticeable change in this year's Pro World was the preponderance of new faces within the ranks of the top placers."

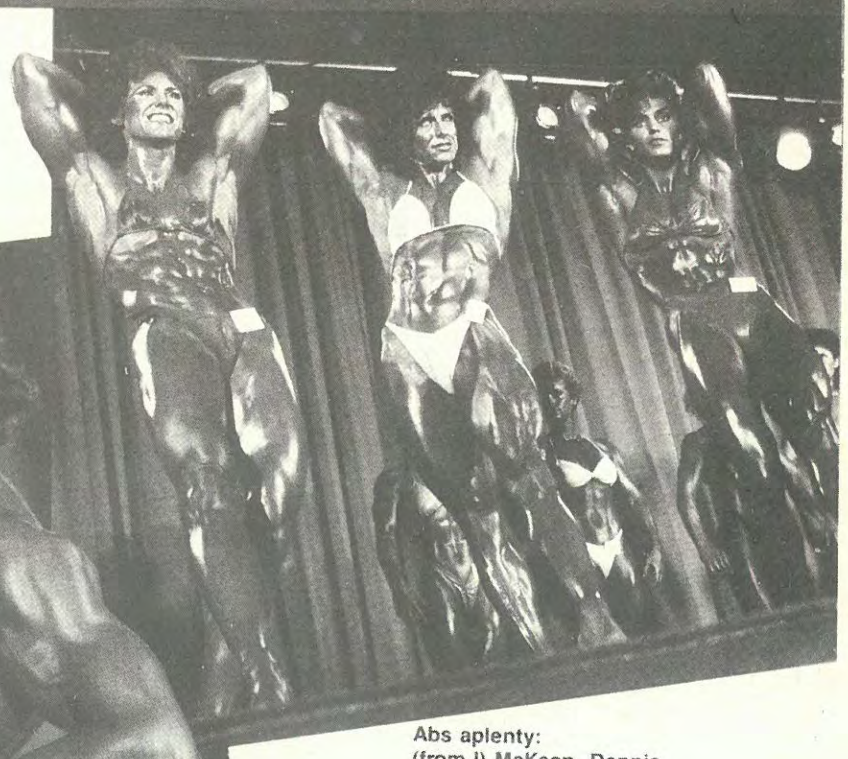
With a 3rd place finish, Janice Ragain finally arrived in the pros.



r years of
petition, Marjo Selin
) earned her rightful
e among the
shers.



Sue Ann McKean's outing garnered 5th place.



Abs aplenty:
(from l) McKean, Dennis, Selin

Ντένις δεν ήταν η μόνη μάχη που διεξήχθηκε στο Τορόντο. Στην πραγματικότητα ένα ολόκληρο πλήθος από εκείνα τα νέα πρόσωπα που αναφέραμε νωρίτερα ήταν απασχολημένα προσπαθώντας να κάνουν την παρουσία τους αισθητή. Και καθώς ο Ντένις και ο Μπέργκμαν ανακτούσαν την ψυχραιμία τους με το ζωηρό ποζάρισμα, οι Καλιφορνέζες Τζάνις Ράγκαιν και Σου Αν Μακ Κην επίσης ανακάλυψαν χαρούμενες ότι περιλαμβάνονται μεταξύ των επιζόντων των δραστηριότητων του 4ου γύρου.

Ίσως είναι λίγο λανθασμένος χαρακτηρισμός να αποκαλέσει κανείς τέτοιες άξιες πρώην ερασιτέχνιδες «νέα πρόσωπα», αλλά στο επαγγελματικό επίπεδο αυτό ακριβώς είναι. Για τη Ράγκαιν αυτή ήταν η τελευταία κίνηση προς το ανώτατο επίπεδο των επαγγελματικών βαθμίδων μετά την κατάταξή της σαν δεύτερη επιλαχούσα, στο Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Γυναικών της IFBB του 1985 και μια άξια τοποθέτηση στην 6η θέση στο Επαγγελμ. πρωτάθλημα στο Λος Άντζελες τον Μάρτιο.

Για τη Μακ Κην, το 1986 θα είναι μια χρονιά που θα θυμάται για πολύ καιρό σαν το κρίσιμο σημείο στην καριέρα της σαν μπόντυ μπίλντερ. Με δυό κατατάξεις στην τέταρτη θέση στο Μις Ιντερνάσιοναλ και στο Επαγγελμ. Πρωτάθλημα του Λος Άντζελες, η Μακ Κην ήταν ένα ενθουσιώδες νέο παιδί στη γειτονιά για τους Παγκόσμιους Επαγγελματικούς αγώνες.

Και οι δύο, η Ράγκαιν και η Μακ Κην, φάνηκαν καλές στους πρώτους τους Επαγγελμ. Παγκόσμιους Αγώνες και βρισκόντουσαν σε υποδειγματική αγωνιστική κατάσταση. Η Μακ Κην είχε διατηρήσει την άριστη φόρμα της από τους δύο προηγούμενους αγώνες της τον Μάρτιο, ενώ η Ράγκαιν είχε πράγματι βελτιώσει τη μυϊκότητά της από το Λος Άντζελες. Είχε επιστρέψει στην απαστράπτουσα σαφήνεια που είχε δείξει πριν τους αγώνες στο Λος Άντζελες. Οι πόζες της πλάτης της, στην πραγματικότητα, ήταν οι καλύτερες του διαγωνισμού. Φαίνεται σαν η ανυπόμονα αναμενόμη σύγκριση πλάτης μεταξύ των Μαίρη Ρόμπερτς, Κλαιρ Φυρ και Ράγκαιν να γίνει πραγματικότητα στα Μις Ολύμπια του '86, για τα οποία η Ράγκαιν διαθέτει τα απαραίτητα προσόντα με την τοποθέτηση της στην 3η θέση σ' αυτόν τον Αγώνα. Αυτός ο Αγώνας θα πρέπει να κάνει μερικές Κάμερες να πάρουν φωτιά.

Μιλώντας σχετικά με το ζέσταμα των φακν μιας κάμερας, η Φινλανδέζα Μάργιο Σελίν έκανε ακριβώς αυτό καθώς έπιανε την τέταρτη θέση μεταξύ των 5 κορυφαίων για το τελικό ποζάρισμα. Δείχνοντας απολύτως σαγηνευτική με όμορφο χρώμα δέρματος και το συνηθισμένο βασιλικό ύφος, έφερε ένα τέλεια ακονισμένο σώμα στο διαγωνισμό και κατάφερε να μπει στον κύκλο των νικητών. Για τη Μάργιο ήταν ο 4ος Παγκόσμιος Επαγγελματικός Διαγωνισμός της και η πι ανώτερη θέση που έχει πάρει μέχρι τώρα. Το 1984 μόλις έχασε μια πόουζντάουν (posedown) στάση με μια τοποθέτηση στην 6η θέση. Γλίστρησε στην 9η θέση την περασμένη χρονιά. Αλλά κανείς δεν μπορεί να αρνηθεί ότι η Σελίν ήταν εντυπωσιακή αυτή τη φορά. Η πείρα και προσοχή της στη λεπτομέρεια πέτυχαν το αποτέλεσμα.

Όταν ανακοινώθηκε ότι η Σου Αν Μακ Κην παίρνει την 5η θέση και πήρε το τσεκ της των 1000 δολλαρίων, το χαμόγελο της Σελίν μεγάλωσε. Καθώς η Σελίν άκουγε το όνομά της να ανακοινώνεται στην 4η θέση, ένα νεύμα επιδοκιμασίας παρατηρήθηκε. Χίλια πεντακόσια δολλάρια ήταν δικά της.

Αφότου η Τζάνις Ράγκαιν δέχτηκε το βραβείο των 2.000 δολλαρίων για την τρίτη θέση, έμειναν να αγωνιούν η Ντένις και η Μπέργκμαν για τα τελευταία μερικά λεπτά πριν την ημέρα της Κρίσης. Χωρίς έκφραση η Τζουλιέτ Μπέργκμαν έσφιξε το χέρι της Ντένις καθώς το πρόσωπο της Νταϊάνας μόρφαζε σαν παιδί που του αφαιρούν ένα αγκάθι από το πρόσωπο. Ήταν ώρα δαγκώματος των χειλιών.

Μετά ήρθε. Τα νέα που περίμενε η Τζουλιέτ Μπέργκμαν και τα νέα που η Νταϊάνα Ντένις έλπιζε να μην ακούσει ποτέ. Η Τζουλιέτ Μπέργκμαν ήταν η καινούργια πρωταθλήτρια των Παγκόσμιων Επαγγελματικών Αγώνων. Το άσχημο συναίσθημα της ήττας στιγμιαία συνοφρύωσε το πρόσωπο της Νταϊάνα καθώς ένα εύκολο χαμόγελο ανάβλυσε κάτω από τα μπρούτζινα μάγουλα της Μπέργκμαν.

Αντίθετα προς τη Μαίρη Ρόμπερτς που νίκησε το 1985 μετά από 4 χρόνια αναμονής, η Μπέργκμαν κέρδισε αυτό το γεμάτο αίγλη τίτλο με την πρώτη της προσπάθεια. Τέτοια είναι η μοναδικότητα αυτού του αθλήματος όταν πρόκειται για αγώνες μεταξύ γυναικών. Για την Νταϊάνα Ντένις σήμαινε ένα επιπρόσθετο ποσό 3.500 στα κέρδη της από τους Επαγγελματικούς Αγώνες του Λος Άντζελες. Για την Μπέργκμαν ήταν 7.000 καθαρά δολλάρια που θα έπαιρνε μαζί της στην Ολλανδία.

***

Με τέσσερεις από τις πέντε φιναλίστ να κάνουν την πρώτη εμφάνιση τους σ' αυτό τον αγώνα και τη Μάργιο Σέλιν να ενεργεί σαν βετεράνος αυτού του γκρουπ, αρκετές διαγωνιζόμενες έγιναν μάρτυρες μερικών εντυπωσιακών και δραματικών αλλαγών στις κατατάξεις τους στο διαγωνισμό.

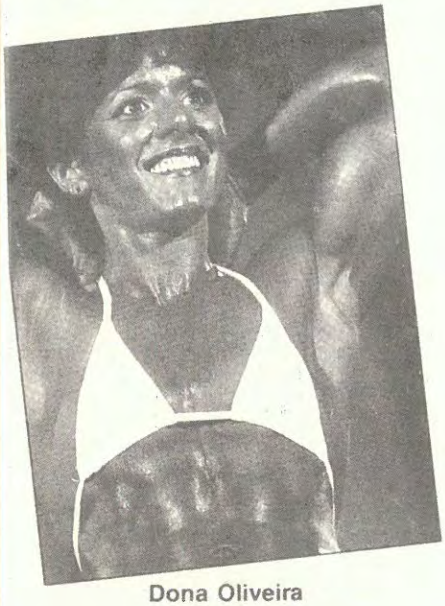
Φυσικά, η Σελίν βγήκε έξω μυρίζοντας σαν παροιμιακό τριαντάφυλλο, με τη μετακίνησή της από την ένατη θέση στην 4η από την προηγούμενη χρονιά αλλά άλλες δεν υπήρξαν τόσο τυχερές. Δυό αγωνιζόμενες που την προηγούμενη χρονιά ήταν μέσα στις πέντε πρώτες, αυτή τη χρονιά απέτυχαν να μπουν ακόμα και στις 15 πρώτες.

Η Γερμανίδα Βέρα Μπέντελ που ήρθε τρίτη το 1985, γλίστρησε στην 16η θέση δείχνοντας επίπεδη και άσχημα προετοιμασμένη για αγώνα αυτού του επιπέδου. Ακόμα πιο δραματική ήταν η κατάταξη στη 17η θέση της Καναδέζας διακεκριμένης Ντεάννα Πάντιγκ. Ενώ ήρθε τέταρτη στην πρώτη της προσπάθεια στους Παγκόσμιους Επαγγελματικούς Αγώνες του 1985, τώρα έδειχνε ακατέργαστη αν και η υπέροχη διάπλαση της λανθάνουσας σπουδαίας φυσικής κατασκευής της τεντωνόταν για να ξεφύγει από τα στρώματα πυκνού δέρματος.

Υπήρξαν κι άλλες εκπλήξεις. Η Κάρλα Τεμπλ επέστρεψε για να αγωνιστεί γρήγορα στη 15η θέση. Αν και είχε όλη της την ομορφιά προσώπου και σώματος για την οποία ήταν ξακουστή, η έλλειψη αληθινής μυϊκότητας την εμπόδισαν να ανεβεί ψηλότερα. Επιπρόσθετα η προετοιμασία της άφησε κάτι να επιθυμείται απ' το κοινό, καθώς εκτέλεσε την ίδια ρουτίνα ποζαρίσματος στην ίδια μουσική,



Susie Jaso



Dona Oliveira

Dominique Darde





Mixed pairs titlists Bergmann and Tony Pearson. That's five in a row for Tony!



MIXED-PAIRS WINNERS

Full Mixed-Pairs report next month.

Kevin Lawrence and Diana Dennis took second flying away.

Chris Dickerson teamed with Dona Oliveira for third place.

με τα οποία είχε μεγάλη επιτυχία στο κοινό του Μόντρεαλ στη διεγερτική παράστασή της στα Ολύμπια του 1984. Για μια αγωνιζόμενη με τη δική της ικανότητα, συνδυασμένη με ένα ταλέντο ποζαρίσματος, η ρουτίνα και η μουσική βοήθησαν στην απογοήτευση των ελπίδων της για μια επιστροφή.

Η Ντάουν Μαρί Γκνάγκι κράτησε καλά το επίπεδο της, βελτιώνοντας την 8η θέση του 1985 με το να μετακινηθεί στην έκτη. Μάλιστα, μαζί με τη Σελίν, η Γκνάγκι ήταν η μόνη άλλη διεκδικήτρια που βελτίωσε τη θέση που είχε το 1985. Η έβδομη, όγδοη και ένατη θέση πήγαν σε τρεις Αμερικάνες που σημείωσαν αίσθηση σε εθνικό επίπεδο κατά την προηγούμενη χρονιά. Η Τεξανή Πένυ Πράϊς ήρθε σχεδόν από το πουθενά για να σταθεί στην 7η θέση μεταξύ των σημερινών κορυφαίων επαγγελματιών υπερτερώντας μιας ομάδας διαγωνιζόμενων με εντυπωσιακά διαπιστευτήρια. Μετά από μια κατάταξη στην 8η θέση στα Πανεθνικά Πρωταθλήματα το 1985, μια 15η θέση στους Εθνικούς της NPC και μια κορυφαία 10η θέση στα Μις Ιντερνάσιοναλ του IFBB το 1986, η τοποθέτηση της Πράϊς σ' αυτό το διαγωνισμό είναι αξιοσημείωτη.

Από τη Σούζυ Τζέϊσο έλλειπε η σαφήνεια που εξολόθρευσε όλες τις άλλες στη σκηνή στα ελαφρά βάρη των Εθνικών και των USA στα NPC σόου της περασμένης χρονιάς, αλλά παρόλα αυτά κέρδισε μια κορυφαία 10η θέση.

Σαν την Τζέϊσο, η πρωταθλήτρια των USA αγώνων της NPC, Ντόνα Ολιβέϊρα θυσίασε μερική μυϊκότητα για να προσθέσει νέα διάπλαση, πράγμα που της έδωσε την ένατη θέση. Κι όμως, αυτή της η φυσική κατάσταση ήταν πολύ πιο αγωνιστική από εκείνη που οι θαυμαστές της είχαν ελπίσει ότι θα την ωθούσε στις κορυφαίες θέσεις στα Μις Ολύμπια της προηγούμενης χρονιάς. Οι Παγκόσμιοι Επαγγελματικοί Αγώνες ουσιαστικά ήταν ένας αγώνας που της επέτρεψε να συγκατατεθεί μεταξύ των καλύτερων του κόσμου. Εξαρτάται από αυτή να βελτιώσει αξιοσημείωτα την κατάταξη της στη δέκατη έβδομη θέση στα Ολύμπια της περασμένης χρονιάς, όταν τα Μεγάλα Ο επιστρέψουν τον Νοέμβριο, αν προσκληθεί φυσικά.

Στη δέκατη θέση ήταν η Γαλλίδα Ντομινίκ Ντάρντε. Η χυτή μυϊκή φυσική της κατάσταση παρόλα αυτά διατηρεί μια κοκκαλιάρικη εμφάνιση από τη σκληρή δίαιτα, αλλά οι μυώνες είναι λεπτομερείς. Έχοντας κερδίσει το Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Γυναικών της IFBB το 1989, το επαγγελματικό μέλλον της Ντάρντε μπορεί να είναι ακλόνητο καθώς παλεύει να ανακτήσει την κάποτε εντυπωσιακή μυϊκή πληρότητά της. Η κατάταξη της στη 10η θέση μπορούσε κάλιστα να είναι ανώτερη με κάποιο πρόσθετο μυϊκό βάρος.

Η εντέκατη θέση πήγε στη Μισέλ Τόμας που ήταν μια από τις γυναίκες με το πιο γραμμωτό σώμα του αγώνα. Πάντοτε πρόθυμη για μια ζωηρή συζήτηση, σχετικά με το μπόντυ-μπίλντιγκ, η Τόμας είναι μια ισχυρή ανταγωνίστρια. Αν αισθάνεται ότι μια ομάδα κριτών την αγνοεί, είναι πιθανόν μέσα στο αγωνιστικό ρεπερτόριο της να χρησιμοποιήσει τα δύο δάχτυλά της για να σφυρίξει και να τραβήξει την προσοχή τους κατά τη διάρκεια ενός προκαταρκτικού γύρου. Οτιδήποτε είναι πιθανό μ' αυτό το δέμα μυϊκής ενέργειας.

Το 1985, η Τεξανή Νταϊάνα Άντερσον βγήκε στο φως της δημοσιότητας με μια τοποθέτηση στην πέμπτη θέση στους Παγκόσμιους Επαγγελματικούς Αγώνες. Αυτή τη χρονιά οι Πράϊς, Τζέϊσο, Ολιβέϊρα, Ντάρντε και Τόμας (όλες αγωνιζόμενες πρώτη φορά σαν επαγγελματίες) βοήθησαν να εκτιναχτεί η Άντερσον σε μια αξιοληπτη 12η θέση στις κατατάξεις. Μυϊκά μεγαλύτερη από την προηγούμενη χρονιά, η κατασκευή της Άντερσον απλώς εξαφανίστηκε ανάμεσα σε τόσες πολλές ποικίλουσες φυσικές δομές.

Η παλαίμαχη Ανίτα Γκαντόλ υπέφερε σχεδόν με τον ίδιο τρόπο. Αλλά στην περίπτωση της Γκάντολ, της άξιζε αλήθεια μια καλύτερη θέση. Στην καλύτερή της κατάσταση από τα Μις Ολύμπια του '83, έδειξε ένα ψηλό βαθμό λεπτομέρειας οφειλόμενη στην αυστηρή δίαιτα. Η μυϊκότητα της ήταν μικρότερη από ότι σε προηγούμενους αγώνες, αλλά η γενκή της εμφάνιση ήταν η καλύτερη που είχε ποτέ.

Μια άλλη νεοφερμένη σε αυτόν τον αγώνα ήταν η Κρίστα Άντερσον από το Κολοράντο, που ήταν δεύτερη επιλαχούσα μετά τη Τζέρυ Μίλλερ στους Πανεθνικούς της NPC στο Ντητρόϊτ την περασμένη χρονιά. Η Άντερσον έκανε μια γερή πρώτη εμφάνιση σε διεθνές επίπεδο, παίρνοντας την έκτη θέση στα Μις Ιντερνάσιοναλ της IFBB. Τα φωτεινά ξανθά χρώματα της και η εντυπωσιακή της εμφάνιση την έκαναν να ξεχωρίζει στις προκαταρκτικές παρατάξεις, αλλά η φυσική της κατάσταση δεν ήταν σωστή κατά κάποιο τρόπο· της έλλειπε μια κοφτερή σαφήνεια που είχε δείξει στο παρελθόν.

Οπωσδήποτε η πιο αξιοπρόσεκτη αλλαγή στους Παγκόσμιους Επαγγελμ. Αγώνες αυτής της χρονιάς ήταν η υπεροχή νέων προσώπων ανάμεσα στις φιναλίστ.

Επιπρόσθετα, η καθιέρωση του τεστ ναρκωτικών ουσιών σε αυτό τον αγώνα αντιπροσωπεύει περαιτέρω πρόοδο στη διαχειριστική επίβλεψη του αθλήματος. Αν τέτοια τεστ συνεχιστούν, το άθλημα θα ανυψωθεί στα μάτια του κόσμου και θα γίνει αποδεχτό πιο πλατειά σαν νόμιμο.

ΤΕΛΙΚΑ ΕΠΙΣΗΜΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΟΥ 1986 ΤΗΣ IFBB

1) Τζουλιέτ Μπέργκμαν, Ολλανδία
2) Νταϊάνα Ντένις, ΗΠΑ
3) Τζάνις Ράγκαιν, ΗΠΑ
4) Μάργιο Σέλιν, Φινλανδία
5) Σου Αν Μακ Κην, ΗΠΑ
6) Ντάουν Μαρί Γκνάγκι, ΗΠΑ
7) Πένυ Πράϊς, ΗΠΑ
8) Σούζυ Τζέϊσο, ΗΠΑ
9) Ντόνα Ολιβέϊρα, ΗΠΑ
10) Ντομινίκ Ντάρντε, Γαλλία
11) Μισέλ Τόμας, ΗΠΑ
12) Νταϊάνα Άντερσον, ΗΠΑ
13) Ανίτα Γκάντολ, ΗΠΑ
14) Κρίστα Άντερσον, ΗΠΑ
15) Κάρλα Τεμπλ, Καναδάς
16) Βέρα Μπέντελ, Γερμανία
17) Ντιάνα Πάντιγκ, Καναδάς
18) Άννα Σάντσεζ, Πουέρτο Ρίκο

ΕΙΔΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ ΤΗΣ I.F.B.B.

ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΙΑ ΥΓΙΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΡΙΝ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

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

ΜΙΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΗΣ IFBB ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ.

Από τον Μπιλ Ντόμπινς

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΠΕΝ ΓΟΥΝΤΕΡ

Το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης σαν μορφή άθλησης και τρόπου ζωής είναι μια από τις υγιέστερες ενασχολήσεις στον κόσμο. Ακολουθώντας τις αρχές προπονήσεις και διατροφής, που ανάπτυξε με τα χρόνια ο αδελφός μου, Τζο Γουήντερ, οι αθλητές έχουν γίνει δυνατότεροι, υγιέστεροι και από πλευράς σύστασης των σωμάτων τους σε λογικότερα πλαίσια. Αντί να γερνάει, να χάνει μυϊκό όγκο και να παίρνει πάχος, ο αθλητής μπορεί να συνεχίσει να αυξάνει σε μυϊκό όγκο και μυϊκό τόνο και να διατηρήσει το συσσωρευμένο στο σώμα του λίπος στα κατώτατα δυνατά όρια.

Με το να είναι δυνατότερος και υγιέστερος, ο αθλητής, έχει μεγαλύτερη ενέργεια. Και, πέρα απ' αυτό, μεγελύτερη αυτοπεποίθηση. Με αυτό το σκεπτικό, η IFBB έχει υιοθετήσει το ρητό: **«Η Σωματική Διάπλαση είναι σημαντική για τη Διάπλαση των Εθνών.»**

Άσχετα με αυτό, οποιοσδήποτε έχει σχέση με αθλητές Σωματικής Διάπλασης που συμμετέχουν σε αγώνες, αθλητές που προπονούνται για τους Ολυμπιακούς ή οποιοδήποτε άτομο που επιδιώκει μια «πρώτη θέση» στο άθλημά του, ξέρει ότι υποβάλλουν τους εαυτούς τους σε φοβερές πιέσεις, με σκοπό να κατακτήσουν διεθνείς τίτλους. Αυτές οι πιέσεις είναι συχνά τόσο φοβερές, ώστε μόνον όσοι αθλητές βρίσκονται σε εξαιρετική φόρμα, με τα καλύτερα προγράμματα προπόνησης και διατροφής μπορούν να ανταπεξέλθουν χωρίς κακά επακόλουθα.

Εντούτοις, παρ' ότι ένα μέρος πίεσης που δέχονται είναι αναπόσπαστο τμήμα του να ξεπεράσουν τα όρια της ανθρώπινης φύσης, βλέπουμε αθλητές σωματικής διάπλασης που δημιουργούν και αυξάνουν τους κινδύνους ενάντια στην υγεία τους –πράγμα άσκοπο. Μερικοί επιχειρούν να αυξήσουν το μυϊκό τους όγκο χρησιμοποιώντας φάρμακα τύπου αναβολικών στεροειδών. Πάνω σ' αυτό το θέμα, η IFBB είναι τελείως αντίθετη με τη χρήση στεροειδών. Δυστυχώς, δεν είναι τα στεροειδή τα μόνα φάρμακα στα οποία εθίζονται οι αθλητές.

Το άθλημα της σωματικής διάπλασης είναι μοναδικό ανάμεσα στα άλλα σπορ, συνδυάζοντας με ιδιαίτερο τρόπο τη μεγαλύτερη δυνατή ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος με την ελαχιστοποίηση του λίπους που περιέχεται στο σώμα. Επιπλέον, για να φαίνεται ο αθλητής πραγματικά γραμμωμένος και μυώδης, πρέπει να αποτρέψει τον οργανισμό του από την κατακράτηση από τους υποδόριους ιστούς νερού. Στην προσπάθειά τους, όμως, να επιτύχουν κάτι τέτοιο, πάρα πολλοί αθλητές αγνοούν ορισμένες βασικές οργανικές αρχές, οι οποίες κυριαρχούν πάντα, ακόμα και στην προετοιμασία τους για να κατέβουν σε αγώνες. Ορισμένοι το επιχειρούν με υπερβολικές εξουθενωτικές δίαιτες και διουρητικά.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η IFBB ανέθεσε στον Μπιλ Ντόμπινς να ερευνήσει το συγκεκριμένο ζήτημα, συμβουλευόμενος κορυφαίους ειδήμονες του αθλήματος, και να συντάξει μια αναφορά σχετικά με το πώς μπορεί ο αθλητής σωματικής διάπλασης να βρίσκεται σε τέλεια φόρμα στη σκηνή χωρίς να καταφύγει σε εξαντλητικές δίαιτες και διουρητικά που δεν οφελούν στην υγεία.

Ελπίζω, όλοι οι αθλητές σωματικής διάπλασης στον κόσμο, ερασιτέχνες και επαγγελματίες, άνδρες και γυναίκες, να διαβάσουν σχολαστικά αυτή την

αναφορά, να εφαρμόσουν τις αρχές που υποδεικνύει στο πρόγραμμα προετοιμασίας τους και να αποφύγουν λάθη που θα μπορούσαν να βλάψουν την υγεία τους.

ΜΠΙΛ ΝΤΟΜΠΙΝΣ

Ο Μπιλ Ντόμπινς είναι συγγραφέας και φωτογράφος, που ασχολείται με το άθλημα σωματικής διάπλασης και τη συγγραφή άρθρων σχετικών με αυτό τα τελευταία δέκα χρόνια. Έχει γράψει μια σειρά βιβλίων για τη σωματική διάπλαση, την υγεία και τη διατροφή, συν δύο στα οποία έχει συνεργαστεί με τον Άρλοντ Σβαρτσενένγγερ και άλλο ένα σε συνεργασία με τον Μπρους Τζέννερ, σχετικά με τη σωματική αγωγή των εφήβων.

Ο Μπιλ υπήρξε ο πρώτος αρχισυντάκτης του περιοδικού FLEX και είναι τακτικός συνεργάτης, σε άρθρα και φωτογραφίες, των περιοδικών «MUSCLE & FITNESS» και «SPORTS FITNESS».

Επιπλέον, ο Μπιλ ενέργησε ως ο πρώτος σύνδεσμος της IFBB με τη γυναικεία σωματική διάπλαση, συνέταξε τον πρώτο οδηγό - σύμβουλο για τους διεθνείς αγώνες γυναικείας σωματικής διάπλασης και υπήρξε επί σειρά ετών ειδικός συνεργάτης του προέδρου της IFBB, Μπεν Γουήντερ.

Απ' το Μπιλ Ντόμπινς, σε συνεργασία με τους:

Καθηγητή Έρνστ Γιοκλ Μ.Δ., Δρα Τσαρλς Γκάρφηλντ, Φρέντρικ Σ. Χάτφηλντ Ph, D, Μάικλ Γιέσις Ph. D, Φρανκ Ι. Kars Ed. D., Βίκτωρ Λ. Κατς Ed. D, **Τζεφ Έβερσον, Άρμαντ Τάννυ, Ρικ Γονέην, Μπιλ Ρέυνολντ, Άρνολντ Σβαρτζενέγγερ, Φρεανκ Ζέην, Λου Φερρίνο, Σαμίρ Μπαννούτ, Λη Χάνεϋ, Ρέιτσελ Μακ Λις, Μπομπ Πάρις, Άλμπερτ Μπεκλς, Τομ Πλαζ, Μπομπ Μπέρντσανγκ και Κρις Ντίκερσον.**

Ευχαριστώ ιδιαίτερα τους:

Τζο Γουήντερ και το Ερευνητικό Κέντρο Γουήντερ.

Τομ Πόλαρντ, Κέντρο Ανθρωπίνων Βιολειτουργιών.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

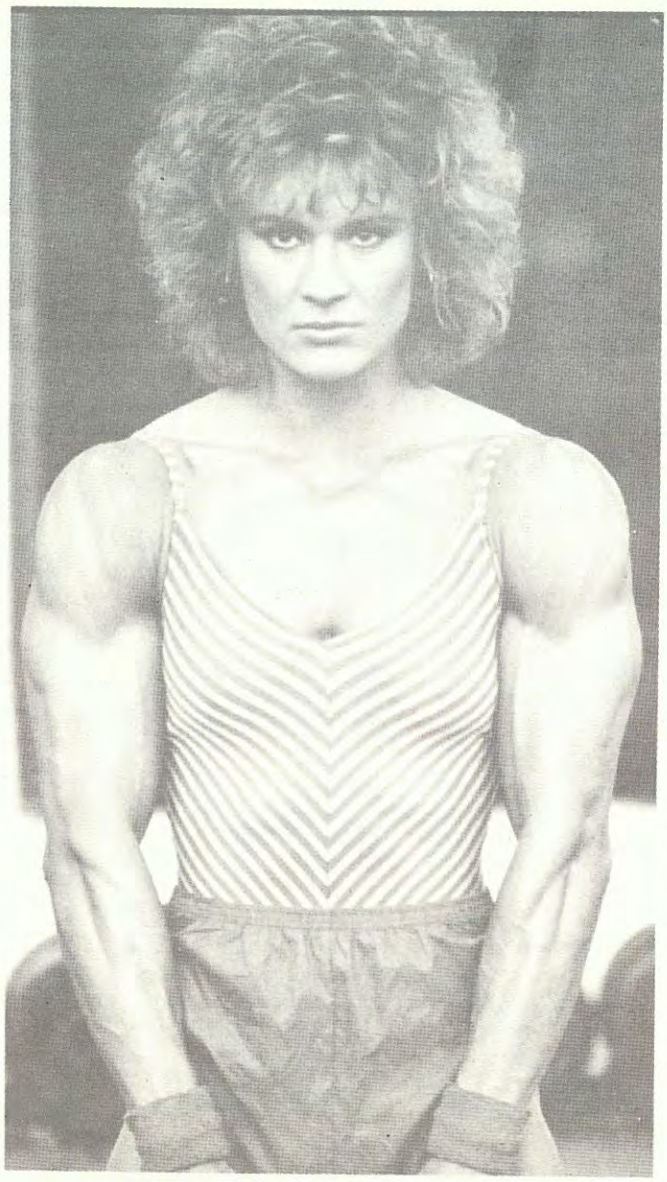
Η απόκτηση σπουδαίας φυσικής διάπλασης, στο χώρο του αθλήματος, είναι θέμα σληρής προπόνησης, καλών τεχνικών και εξαιρετικής γενετικής προδιάθεσης. Ο αγωνιστικός χώρος, όμως, ζητάει απ' τον αθλητή σωματικής διάπλασης να κατέχει την τέχνη επίδειξης του αναπτυγμένου σώματός του, γεγονός που υποδηλώνει, ότι ο αθλητής πρέπει να ξέρει τον τρόπο πώς να τονίσει την λεπτομέρεια πάνω στο κορμί του.

Στη δεκαετία που διανύουμε, αυτό το είδος τονισμού της λεπτομέρειας παίζει όλο και μεγαλύτερο ρόλο στα αποτελέσματα στους αγώνες. Το μέγεθος των μυών παραμένει κρίσιμος παράγοντας, αλλά ο συνδυασμός μεγέθους και ποιότητας είναι αυτός που έχει τις περισσότερες πιθανότητες για νίκη.

Σε μια προσπάθεια να αποκτήσουν πρωταθλητικό κορμί, πολλοί αθλητές καταφεύγουν σε προγράμματα προετοιμασίας, που είναι 1) Χάσιμο χρόνου, γιατί δεν φέρνουν αποτέλεσμα και 2) πολύ ανθυγιεινά. Αυτό, ως προς ένα μεγάλο βαθμό, οφείλεται στην ουσιαστική άγνοια γύρω από τη λειτουργία του σώματος και των οργανικών συστημάτων του. Πρόσφατες έρευνες, που χρηματοδοτήθηκαν από την IFBB, οδηγούν στο συμπέρασμα, ότι καλύτερη δυνατή προετοιμασία, ιδιαίτερα την τελευταία εβδομάδα πριν τους αγώνες, μπορεί να είναι το ευκολότερο μέρος της προσπάθειας για απόκτηση πρωταθλητικού σώματος.



Ο ΑΡΝΟΛΝΤ ΣΒΑΡΤΖΕΝΕΓΓΕΡ αποτελεί ζωντανή απόδειξη του ότι δεν μπορείς να φαίνεσαι τεράστιος και μυώδης στη σκηνή, αν πριν τους αγώνες στερήσεις τον οργανισμό σου από τις θερμίδες και τις θρεπτικές ουσίες. Ο Άρνολντ φρόντιζε πάντα να κερδίζει βάρος (μυώνες και ενέργεια - όχι λίπος) τη εβδομάδα πριν τους αγώνες.



Η Μις Ολύμπια 1984, ΚΟΡΥ ΕΒΕΡΣΟΝ, ξέρει καλά ότι οι μυώνες αποτελούνται σε ποσοστό μεγαλύτερο του 75% από νερό και η αφυδάτωση του σώματος, κυρίως με τη βοήθεια διουρητικών, απλούστατα το κάνει να φαίνεται μικρότερο και κάπως πλαδαρό.

ΠΛΗΣΙΑΖΟΝΤΑΣ ΣΤΗΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Άσχετα από το πόσο αλλάζετε τη δίαιτα και το πρόγραμμα προπόνησής σας την τελευταία εβδομάδα πριν τους αγώνες, δεν μπορείτε να είσαστε σε τέλεια φόρμα εάν δεν έχετε, όλο τον προηγούμενο καιρό προπονηθεί και τραφεί σωστά.

Η διατροφή πριν τους αγώνες είναι υποκειμενικό θέμα, αλλά υπάρχουν κανόνες κοινά αποδεκτοί. Πρέπει να προσέχετε τη διατροφή σας ώστε:

1. Να μη χάνετε σημαντικές ποσότητες μυϊκής μάζας συγχρόνως με την απώλεια λίπους.
2. Να μην επιβραδύνεται ο ρυθμός μεταβολισμού σας τόσο, ώστε να μην μπορεί να καεί εύκολα το λίπος του σώματος.
3. Να παρέχετε στο σώμα σας την ενέργεια που χρειάζεται για να αθληθεί.

Σας συμβουλεύουμε, επίσης να μην κάνετε δίαιτα μέχρι την ημέρα των αγώνων για να χάσετε βάρος. Πρέπει να έχετε βάρος ίσο ή μικρότερο του βάρους της κατηγορίας σας τουλάχιστον μια εβδομάδα πριν του αγώνες. Στη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας θα προσπαθήσετε να διατηρήσετε σταθερό το βάρος σας ή να πάρετε κανένα κιλό, ακολουθώντας το πρόγραμμα που σας δίνουμε.

ΣΩΜΑ ΑΞΙΩΣΕΩΝ

Για αρκετά χρόνια οι αθλητές σωματικής διάπλασης είχαν την εντύπωση, ότι το γραμμωμένο σώμα επιτυγχάνεται καλύτερα με όσο, το δυνατό μεγαλύτερη μείωση του λίπους του σώματος και τη αφυδάτωσή του με μείωση των υγρών που πίνει. Μετά, όμως, από τεστ που έγιναν σε αθλητές σωματικής διάπλασης –άνδρες και γυναίκες– η IFBB και το Ερευνητικό κέντρο Γουήντερ υποστηρίζουν, ότι ο ιδανικός τρόπος προετοιμασίας για τους αγώνες είναι με **όσο το δυνατόν περισσότερο λίπος στο σώμα και νερό, όσο φαίνεστε ακόμη γραμμωμένοι!**

Η απώλεια υπερβολικής ποσότητας λίπους από το σώμα είναι λάθος, διότι το σώμα του αθλητή σωματικής διάπλασης, πέρα από το ότι είναι φοβερά μυώδες, περιέχει περισσότερο από το κανονικό ποσό ενδομυϊκού λίπους. Το λίπος αυτό προσδίδει μέγεθος και φόρμα στους μυώνες. Όταν απομακρυνθεί, λοιπόν, το σώμα φαίνεται μικρότερο και όχι πολύ σφιχτό.

Άλλο ένα λάθος, που κάνουν οι αθλητές είναι ότι κατά τη γνώμη τους φαίνεται, κανείς περισσότερο γραμμωμένος και μυώδης, όταν υποβάλλει το σώμα του σε αφυδάτωση.

Σίγουρα, η μεγάλη ποσότητα νερού στους υποδόριους ιστούς χαλάει τη φόρμα του σώματος. Αλλά, οι μυώνες είναι κατά 75% νερό και σε κάθε γραμμάριο γλυκογόνου (ενέργειας που προέρχεται από τους υδατάνθρακες) που συσσωρεύονται στο σώμα για ενεργειακούς σκοπούς, αντιστοιχούν 2,7 γραμμάρια νερού. Κατά συνέπεια, όσο περισσότερο νερό κατακρατείται στον οργανισμό, τόσο ογκωδέστερο και πιο μυώδες φαίνεται το σώμα, **με την προϋπόθεση βέβαια να διοχετευτεί το νερό αυτό στους μυώνες αντί να παραμείνει στους υποδόριους ιστούς.**

ΕΛΕΓΧΟΣ ΝΕΡΟΥ

Ένας από τους κυρίαρχους παράγοντες, στην προετοιμασία του αθλητή που συμμετέχει σε αγώνες, είναι ο έλεγχος του νερού στο σώμα του. Υπάρχουν, βασικα, δύο τρόποι διοχέτευσης όσο το δυνατόν περισσότερου νερού στα κύτταρα:

1. Αλλάζοντας την ισορροπία των ηλεκτρολυτών στην κυτταρική μεμβράνη, οπότε το νερό από εξωκυτταρικό γίνεται ενδοκυτταρικό.
2. Αφομοιώνοντας ο οργανισμός μεγάλες ποσότητες γλυκογόνου παράλληλα με τριπλάσιες ποσότητες νερού.

ΝΑΤΡΙΟ

Σε γενικά πλαίσια, η ισορροπία νερού στην κυτταρική μεμβράνη εξαρτάται από την ισορροπία καλίου (μέσα στο κύτταρο) νατρίου (έξω από το κύτταρο). Εάν υπάρχει περίσσεια καλίου, το νερό διαπερνάει

την κυτταρική μεμβράνη και εισέρχεται στο κύτταρο. Εάν υπάρχει πορίσσεια νατρίου, συμβαίνει το αντίθετο αποτέλεσμα.

Οι αθλητές σωματικής διάπλασης, μπορούν να διοχετεύουν το επιπλέον νερό στα κύτταρα των μυϊκών τους ιστών, μεταβάλλοντας την ισορροπία καλίου-νατρίου. Αυτό γίνεται με τους εξής τρόπους:

1) Μειώνοντας την κατανάλωση νατρίου.
2) Παίρνοντας κάψουλες ή ταμπλέτες καλίου.

Το πρόβλημα είναι, ότι το σώμα τείνει πάντα στο να διατηρεί την ισορροπία καλίου-νατρίου. Όταν μειώνεται η κατανάλωση νατρίου, ο οργανισμός αρχίζει να απεκκρίνει κάλιο, προκειμένου να διατηρήσει σταθερή την ισορροπία μεταξύ των δύο μετάλλων. Κατά συνέπεια, **θα πρέπει να περιορίζετε το νάτριο μόνο για διάστημα τριών ημερών πριν τους αγώνες.** Η μείωση του νατρίου για αρκετές εβδομάδες θα καταλήξει σε πτώση των επιπέδων καλίου.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΝΑΤΡΙΟΥ

Λόγω του ότι το σώμα είναι ομοιοστατικός οργανισμός (προσπαθώντας να διατηρεί την ισορροπία), εάν κάνετε μεγάλη χρήση νατρίου, ο οργανισμός τείνει να κατακρατήσει τόσο κάλιο, όσο χρειάζεται για τη διατήρηση της ισορροπίας. Άρα, εάν παίρνετε με τις τροφές μεγάλη ποσότητα νατρίου, για διάστημα μιας εβδομάδας ή μεγαλύτερο, ενώ την επόμενη εβδομάδα σκοπεύετε να μειώσετε σημαντικά την ποσότητα αυτή, όταν τελικά ακολουθήσετε δίαιτα χαμηλή σε νάτριο, τα επίπεδα καλίου στον οργανισμό θα είναι υψηλά, με αποτέλεσμα να πετύχετε ανισορροπία ανάμεσα στα δύο στοιχεία, γεγονός που θα οδηγήσει στην εισροή του νερού στα κύτταρα.

Η ποσότητα νατρίου στον οργανισμό δεν πρέπει να είναι μεγάλη. Και η μέθοδος, δεν συνιστάται για εκτεταμένες χρονικές περιόδους, εφόσον συνδέεται με ασθένειες, όπως η υπέρταση. Αυτή η μέθοδος που ανέφερα παραπάνω είναι για πολύ μικρά διαστήματα.

ΚΑΛΙΟ ΣΑΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΤΡΟΦΗ

Τις τρεις τελευταίες ημέρες πριν τους αγώνες, η χαμηλή σε νάτριο διατροφή πρέπει να συνδιάζεται με συμπληρώματα καλίου. Πόσο ακριβώς ποτάσσιο χρειάζεται ο οργανισμός καθημερινά, εξαρτάται από το άτομο. Σε γενικές γραμμές, όμως, ένας άνθρωπος βάρους 90 κιλών χρειάζεται γύρω στα 100 μιλλιγραμμάρια επί πέντε φορές την ημέρα (συνολικά 500 μιλλ. γραμ.).

Έχετε υπόψη σας, ότι **το κάλιο δεν πρέπει να λαμβάνεται με άδειο στομάχι, αλλιώς τα αποτελέσματα μπορεί να είναι πολύ δυσάρεστα.**

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Το μέγεθος των μυώνων εξαρτάται από το μέγεθος των μυϊκών ινών. Επίσης, καθορίζεται σε σημαντικό βαθμό από τον εφοδιασμό των μυώνων με αίμα (η σκληρή προπόνηση οδηγεί στη δημιουργία επιπλέον τριχοειδών αγγείων, τα οποία βοηθούν στην καλύτερη αιμάτωση των μυώνων) και την ποσότητα γλυκογόνου που μπορεί να συσσωρεύσει το σώμα.

Εάν προπονείστε σκληρά και ακολουθείτε ανάλογη δίαιτα για να κατεβείτε σε αγώνες, θα υπάρχει ανεπάρκεια γλυκογόνου στον οργανισμό. Επειδή, όμως, το σώμα είναι προγραμματισμένο να ανταπεξέρχεται στις περισσότερες μορφές ανεπάρκειας, θα είναι ήδη προδιατεθιμένο να αποθηκεύσει μεγαλύτερη από την κανονική ποσότητα γλυκογόνου. Όμως, με την κατάλληλη διατροφή μπορείτε να ξεπεράσετε ακόμη και τις ικανότητες του οργανισμού σας.

Αυτό επιτυγχάνεται με τον περιορισμό των υδατανθράκων στη δίαιτά σας για διάστημα τριών περίπου ημερών ή μέχρι να πάθετε κέτωση.

Εάν συμβεί το δεύτερο, το σώμα σας θα είναι προετοιμασμένο να «ρουφήξει» τους υδατάνθρακες, σαν ηλεκτρική σκούπα. Κάτω από φυσιολογικές συνθήκες, σε 100 γραμμάρια μυϊκού βάρους αντιστοιχούν 4 έως 5 γραμμάρια αποθηκευμένου γλυκογόνου.

Η συσσώρευση υδατανθράκων στον οργανισμό καταλήγει, στην προκειμένη περίπτωση, στα εξής αποτελέσματα:

1. Ποιό ογκώδεις, σφιχτούς και φορμαρισμένους μυώνες
2. Πολύ μεγάλες ποσότητες νερού, που συνδιαζόμενο με το γλυκογόνο, κάνει το σώμα να φαίνεται πιο ογκώδες.

ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΣΕ ΥΣΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Ένας αθλητής σωματικής διάπλασης, βάρους 67,5 κιλών, θεωρητικά θα μπορούσε να αποθηκεύσει περίπου 9.000 θερμίδες λόγω υδατανθράκων· κάποιος βαρύτερος μεγαλύτερο αριθμό θερμίδων. Αν και δεν θα συμβούλευα κάτι τέτοιο, είναι σαφές ότι η λήψη μερικών εκατοντάδων γραμμαρίων υδατανθράκων δεν είναι ικανοποιητική.

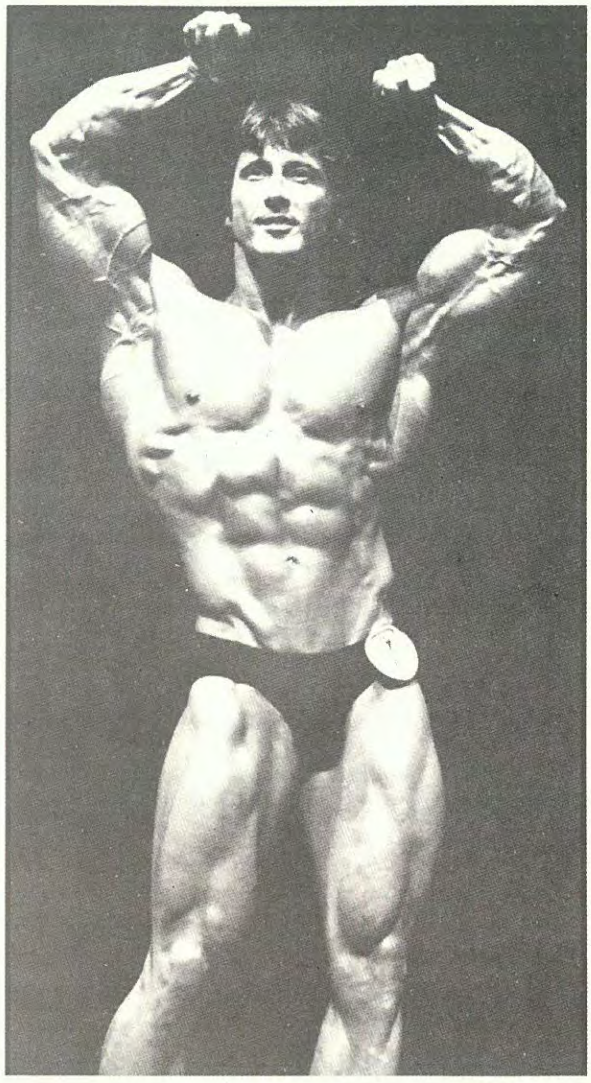
Λόγω οργανικών διαφορών, όπως η μυϊκή μάζα, το συνολικό μέγεθος του σώματος και ο ρυθμός μεταβολισμού, είναι δύσκολος ο προσδιορισμός της ακριβούς ποσότητας υδατανθράκων ημερησίως. Η ποσότητα εξαρτάται από το αν παρουσιάζει το σώμα σας ανεπάρκεια όταν ξεκινάτε τη διαδικασία.

Όμως, ακόμη κι ένας σχετικά μικρόσωμος αθλητής σωματικής διάπλασης, πρέπει πριν τους αγώνες να παίρνει κατά μέσον όρο γύρω στις 3.000-5.000 θερμίδες υδατανθράκων. Εφόσον το σώμα δεν είναι σε θέση να απορροφήσει πολύ μεγάλα ποσά υδατανθράκων την ίδια στιγμή, θα πρέπει να τρώγονται με ρυθμό 100 περίπου θερμίδων ανά ώρα.

Εφόσον ένα γραμμάριο υδατανθράκων αποδίδει 4 θερμίδες, συνεπάγεται ότι τουλάχιστον 25 γραμμάρια αυτών μπορούν να φαγωθούν την ώρα.

Το σώμα χρειάζεται τουλάχιστον 12 ώρες μέχρι να «φορτίσει» τελείως από την ενέργεια που αποδίδουν κατά τον καταβολισμό οι υδατάνθρακες. Αυτό σημαίνει, ότι η διαδικασία φόρτισης δεν πρέπει να ξεκινάει μετά την Τετάρτη το βράδυ, όταν οι αγώνες γίνονται το Σάββατο.

Υπάρχουν διαφορές από οργανισμό σε οργανισμό, που υπαγορεύουν το χρονικό διάστημα αυτής της διαδικασίας. Ο Άρνολντ Σβαρτζενέγγερ και ο Φράνκο Κολούμπου, για παράδειγμα, ξεκινούσαν μια εβδομάδα πριν τους αγώνες (παρ' ότι έτρωγαν καθημερινά κανονικές ποσότητες υδατανθράκων). Οι γυναίκες φαίνεται, ότι έχουν ικανότητα ταχύτερης «φόρτισης» από τους άνδρες, ίσως διότι έχουν μικρότερη μυϊκή μάζα· άρα χρειάζονται μικρότερο αριθμό γραμμαρίων γλυκογόνου.



Όπως φαίνεται στη φωτογραφία, κανείς δεν γνωρίζει καλύτερα από τον 3 φορές Μίστερ Ολύμπια, ΦΡΑΝΚ ΖΕΗΝ, την ανάγκη παροχής στον οργανισμό υδατανθράκων και νερού πριν τις αθλητικές συναντήσεις.

Εάν σε χρονικό διάστημα τριών ημερών απαιτείται μια ελάχιστη ποσότητα 4.000 θερμίδων υδατανθράκων (1.000 γραμμαρίων), αυτό σημαίνει ότι καταναλίσκονται περισσότερες από 1.330 θερμίδες την ημέρα (330 γραμ. υδατανθράκων). Ένας μέσος όρος 100 θερμίδων (ή 25 γραμμαρίων) υδατανθράκων την ώρα, επί 16ώρου βάσεως, ξεπερνάει ελαφρά το παραπάνω ποσό. Όσο κι αν φαίνεται μεγάλος ο αριθμός αυτός, 25 γραμμάρια την ώρα αντιστοιχούν σε μια ψητή πατάτα ή δύο μικρά πορτοκάλια.

Οι μεγαλόσωμοι αθλητές προφανώς έχουν μεγαλύτερες ανάγκες σε υδατάνθρακες. Μπορούν 1. να παίρνουν μεγαλύτερες ποσότητες υδατανθράκων την ώρα ή 2. να «φορτίζονται» για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ή 3. να κάνουν και τα δύο. Δεν είναι και τόσο καλό το να παίρνουν πλούσια γεύματα σε μια δόση μόνο και όσο πλησιάζει η ημέρα των αγώνων, τόσο πιο επικίνδυνη θεωρείται η συμπεριφορά αυτή διατροφής.

ΠΟΙΑ ΕΙΔΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΑΝΤΑΙ;

Βασικά, δεν έχει σημασία τι είδη υδατανθράκων τρώτε στη διάρκεια της διαδικασίας «φόρτισης», αλλά είναι ανούσιο το να παίρνετε θερμίδες χωρίς θρεπικές ουσίες. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες και τα φρούτα είναι ό,τι καλύτερο μπορείτε να πάρετε. Οι ψητές πατάτες, το ρύζι και το πλήρες ψωμί είναι τροφές πλούσιες σε κυτταρίνη και σε σύνθετους υδατάνθρακες. Τα πράσινα λαχανικά, ιδιαίτερα τα νωπά, επίσης συστήνονται. Τα φρούτα είναι φτωχά σε μέταλλα, αλλά πλούσια σε βιταμίνες.

Σε όλη αυτή τη διάρκεια, σημειώνεται ηθελημένα πτώση του νατρίου. Γι' αυτό, προσέχετε τι τρώτε, ιδίως την προηγούμενη της επίδειξης.

Οι τροφές που περιέχουν μεγάλη ποσότητα λευκής ζάχαρης καλό είναι να αποφεύγονται, εφόσον εξαναγκάζουν το σώμα σε έκκριση μεγάλων ποσών ινσουλίνης, με αποτέλεσμα να οδηγείται το σώμα σε κατακράτηση νερού από τους υποδόριους ιστούς.



Η ΡΕΙΤΣΕΛ ΜΑΚΛΙΣ, δύο φορές Μις Ολύμπια, πιστεύει ότι η δίαιτα κάνει τον αθλητή να φαίνεται αδύνατος, αλλά χρειάζεται πριν τους αγώνες σωστή θρέψη με υδατάνθρακες για όσο το δυνατόν πιο μυώδες και φορμαρισμένο σώμα.

ΠΙΝΕΤΕ ΝΕΡΟ

Το να πίνετε πολύ λίγα υγρά, για να αφυδατωθεί το σώμα σας, είναι σοβαρό λάθος. Όμως, εφόσον σε όλο αυτό το διάστημα θα ακολουθείτε δίαιτα με λίγο νάτριο, το νερό που πίνετε θα πρέπει να είναι απεσταγμένο.

Το πόσο νερό πρέπει να πίνετε εξαρτάται από εσάς. Όμως, να θυμάστε ότι θα τρέφεστε με πολλούς υδατάνθρακες και θα χρειάζεται να πίνετε 3πλάσια ποσότητα νερού.

Στην ουσία, όταν βρίσκεστε σε περίοδο «φόρτισης»

και περιορισμένης κατανάλωσης νατρίου, δεν υπάρχει απολύτως κανένα πρόβλημα με το να πίνετε πολύ νερό. Έχετε ανοίξει ένα δρόμο στο σώμα, όπου το θα νερό εισρέει στους μυώνες και, μη έχοντας έξοδο απόδρασης, αναγκαστικά παραμένει εκεί. Απλούστατα οποιεσδήποτε υπερβολές στό θέμα του νερού θα αποφευχθούν στην προκειμένη περίπτωση.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Η προπόνηση με βάρη προκαλεί σπατάλη μεγάλων ποσοτήτων γλυκογόνου των μυώνων. Κατά συνέπεια, εάν είναι μειωμένα τα αποθέματα υδατανθράκων στον οργανισμό, υπάρχει λόγος να προπονείστε σκληρά. Αλλά, εάν βρίσκεστε σε περίοδο «φόρτισης», είναι ανούσιο να σπαταλάτε το γλυκογόνο που με τόσο κόπο προσπαθούν οι μυώνες να αποθηκεύσουν.

Άρα, το πρόγραμμα προπόνησης της τελευταίας εβδομάδες, δεδομένου ότι αρχίζετε τη διαδικασία «φόρτισης» την Τετάρτη, διαμορφώνεται ως εξής:

1) Κυριακή έως Τετάρτη: Προπόνηση με πολλές επαναλήψεις.

2) Τετάρτη έως Σάββατο: Συστηματικό ποζάρισμα.

ΠΟΖΑΡΙΣΜΑ

Το ποζάρισμα θεωρείται σαν ο καλύτερος τύπος άσκησης πριν τους αγώνες. Όταν παίρνετε πόζα, δεν δαπανάτε πολύ γλυκογόνο. Αντίθετα, κάνετε πιο σφριγηλό το σώμα και πιο φορμαρισμένο και, συνάμα, αποκτάτε την αντοχή που χρειάζεστε για τα ποζαρίσματα στους αγώνες.

ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Τα τελευταία χρόνια, οι αθλητές σωματικής διάπλασης γενικά και οι αθλήτριες ειδικότερα έχουν εντάξει στα προαγωνιστικά τους προγράμματα την αεροβική γυμναστική. Όμως, όταν γίνεται σε υπερβολικό βαθμό, δηλαδή πάνω από 45 λεπτά της ώρας, καθημερινά, δεν συνιστάται για τους αθλητές σωματικής διάπλασης, οι οποίοι επιζητούν την ανάπτυξη και διατήρηση της μυικής τους μάζας. Οι αθλητικές δραστηριότητες που απαιτούν αντοχή τείνουν μάλλον στο να μειώσουν παρά να αυξήσουν την μυϊκή μάζα. Άλλωστε, εάν οι αθλητές έχουν προπονηθεί και τραφεί σωστά τις εβδομάδες που προηγούνταν των αγώνων, δεν υπάρχει λόγος να κάψουν πολλές θερμίδες.

Στη διάρκεια των ημερών δίαιτας χαμηλής σε υδατάνθρακες, η αεροβική γυμναστική συντελεί στη μείωση του γλυκογόνου του σώματος. Άρα, σε τούτη την περίπτωση έχει κάποια κέρδη για τον αθλητή σωματικής διάπλασης. Όμως, εάν είναι σε περίοδο «φόρτισης» αυτό είναι το τελευταίο πράγμα που θα μπορούσε να κάνει.

Λίγη ελαφριά αεροβική δραστηριότητα πριν τους αγώνες μπορεί να αποβεί επικερδής για τον αθλητή. Η αργή αεροβική δραστηριότητα βοηθάει στη διέγερση του βασικού μεταβολισμού χωρίς να σπαταλήσουν μεγάλα ποσά γλυκογόνου των μυώνων.

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Το σώμα σας δεν έχει ανάγκη από φοβερές ποσότητες πρωτεϊνών στην περίοδο «φόρτισης». Ένα γραμμάτιο πρωτεΐνης ανά 1 κιλό βάρους σώματος είναι αρκετό, εάν λαμβάνεται καθημερινά.

Η ποσότητα αυτή, όμως, πρέπει να μοιράζεται σε 4-5 γεύματα την ημέρα αντί απλώς σε τρία. Αυτό οφείλεται στο γεγονός, ότι η πρωτεΐνη στο πεπτικό σύστημα προκαλεί αύξηση του ρυθμού βασικού μεταβολισμού κατά 30%, ενώ τα λίπη και οι υδατάνθαρκες προκαλούν αντίστοιχη αύξηση μόνο κατά 10%. Συνεπώς, εάν τρώτε πρωτεϊνούχες τροφές κατά διαστήματα στη διαρκεια της ημέρας, ο οργανισμός σας θα είναι σε θέση να κάψει περισσότερες θερμίδες και, φυσικά, να χρησιμοποιήσει καλύτερα τα λευκώματα στη διατροφή σας.

ΛΙΠΗ

Αρκετοί αθλητές σωματικής διάπλασης, ενώ βρίσκονται σε περίοδο «φόρτισης», τρώνε είδη όπως γλυφιτζούρια ή λουκουμάδες. Παράλληλα με το ότι περιέχουν πολλή ζάχαρη, περιέχουν και πολύ λίπος. Τα λίπη δεν είναι τόση χρήσιμη τροφή σε αυτή την περίοδο.

Το λίπος, όμως, μεταβολίζεται αργά, διατηρώντας έτσι τα επίπεδα σακχάρου του αίματος σταθερά και προφυλάσσει από την αίσθηση πείνας. Οι σταθερές τιμές του σακχάρου αποτρέπουν τον οργανισμό από την έκκριση μεγάλων ποσοτήτων ινσουλίνης, η οποία θα οδηγούσε σε κατακράτηση νερού από τους υποδόριους ιστούς.

Άρα, λίγο λίπος δεν βλάπτει. Για παράδειγμα, φάτε τον κρόκο και το ασπράδι του αυγού ή λίγο άπαχο βοδινό. Ακόμη θέλετε να αποφύγετε τις υπερβολικές θερμίδες. Αλλά, εάν κάνετε δίαιτα για εκτεταμένο χρονικό διάστημα κι έχετε στερηθεί για μια εβδομάδα τους υδατάνθρακες, ο οργανισμός παίρνει τόσο περιορισμένες θερμίδες όσες είναι αδύνατο να πάρετε σε μια σωστά προγραμματισμένη δίαιτα θερμίδες που ένα μέρος τους θα μετατραπόταν σε λίπος.



Ο ΛΗ ΧΑΝΕΫ κρατάει το σώμα του σε φόρμα όλο το χρόνο. Όταν φτάσει η ώρα να κατεβεί στους Μίστερ Ολύμπια, ακολουθεί προσεκτική, αλλά όχι σκληρή δίαιτα, προπονείται πολύ έντονα και προσέχει το νερό και τους υδατάνθρακες που παίρνει την τελευταία εβδομάδα.

ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ

Για να δίνει το σώμα σας την καλύτερη δυνατή εντύπωση πρέπει να έχει όσο το δυνατόν περισσότερο νερό, στα σωστά μέρη. Τα διουρητικά προκαλούν το αντίθετο αποτέλεσμα, διότι προκαλούν απέκκριση του νερού.

Τα διουρητικά κάνουν το σώμα να φαίνεται κάπως πλαδαρό και μικρότερο, αλλά –το σημαντικότερο– μπορεί να δημιουργήσουν κινδύνους για την υγεία. Τουλάχιστον ένας διεθνής ερασιτέχνης αθλητής σωματικής διάπλασης πέθανε από υπερβολική χρήση διουρητικών. Γι' αυτό συστήνουμε να ελαττώσετε τη χρήση νατρίου, να φροντίσετε για τη συσσώρευση όσο το δυνατόν μεγαλύτερης ποσότητας γλυκογόνου στους μυώνες και να θέσετε τελείως εκτός προγράμματος τα διουρητικά.

ΣΑΟΥΝΑ

Η σάουνα, το ατμόλουτρο ή οποιοδήποτε άλλο είδος προκαλεί υπερβολική εφύδρωση είναι απλώς ένας άλλος τρόπος αφυδάτωσης του σώματος και απώλειας πολύτιμου νερού. Μόνο σε περίπτωση που πίνετε απεσταγμένο νερό σε ποσότητα ανάλογης αυτής που απεκκρίνεται από το δέρμα, μπορεί να έχει οφέλη στην προαγωνιστική προετοιμασία σας. Αυτή τη φορά αποβάλλεται αλάτι από το σώμα, ρίχνοντας με αυτό τον τρόπο τα επίπεδα νατρίου. Από την άλλη, το σώμα ενυδατώνεται κανονικά.

Τονίζω εδώ, ότι μια από τις προτεραιότητες του σώματος είναι να διατηρεί το επίπεδο του ορρού του αίματος σταθερά. Όταν αφυδατώνεται το σώμα, διοχετεύει νερό από άλλα μέρη (π.χ. μυϊκά κύτταρα) στο αίμα.

ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

Τα αναβολικά στεροειδή έχουν σαν κύρια παρενέργεια την τάση να προκαλούν κατακράτηση υπερβολικών ποσοτήτων νερού. Οι αθλητές σωματικής διάπλασης που χρησιμοποιούν στεροειδή, ειδικότερα εκείνοι με υψηλούς δείκτες ανδρογεννητικών, πρήζονται στο σώμα και αντιμετωπίζουν πολλά και σοβαρά προβλήματα με τη γράμμωση.

Άλλα φάρμακα έχουν παρόμοιες επιδράσεις. Η κορτιζόνη, για παράδειγμα, η οποία χρησιμοποιείται σαν παυσίπονο και σε περιπτώσεις τραυματισμών που οφείλονται σε υπερβολική προπόνηση, προκαλεί και αυτή σημαντικότατη κατακράτηση νερού.

Η απάντηση είναι απλή: Μην χρησιμοποιείτε φάρμακα ή, γενικότερα, ουσίες που προκαλούν υπερβολική κατακράτηση νερού. Επιπλέον η διαδικασία μείωσης των υδατανθράκων καταλήγει σε προσωρινή κατάσταση αφυδάτωσης, γεγονός το οποίο βοηθάει στον περιορισμό του οιδήματος λόγω υπερβολικής ποσότητας νερού.

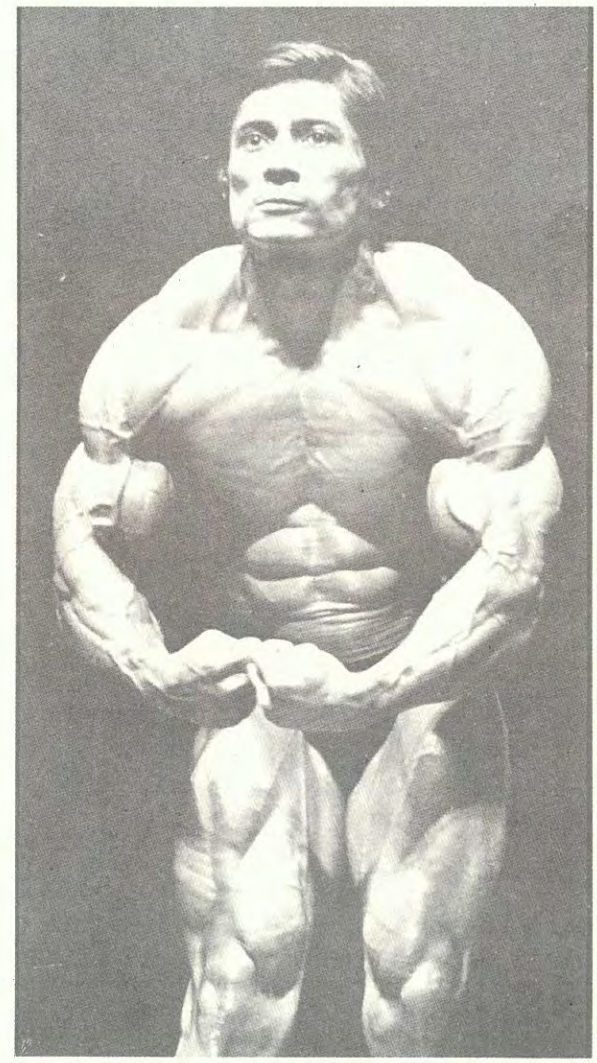
Πάντως, εάν παρατηρήσετε μεγάλη κατακράτηση νερού στους υποδόριους ιστούς στις τρεις ημέρες, που προηγούνται των αγώνων, ακολουθείτε το πρόγραμμα που προτείναμε παραπάνω, με μια αλλαγή.

Εφόσον υπάρχει αφθονία νερού στό σώμα σας, κόψτε δραστικά το νερό που πίνετε. Αυτό θα προκαλέσει εισροή του υποδόριου νερού στα μυϊκά κύτταρα. Μόλις το καταφέρετε αυτό και εξαφαλίσετε τη δημιουργία γράμμωσης, μπορείτε να αυξάνετε την ποσότητα νερού που πίνετε πάντα με στόχο αποθήκευσης υδατανθράκων και νερού.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Κυριακή - Τετάρτη Βράδυ
- *Προπόνηση με πολλές επαναλήψεις*
- *Μέτρια αεροβική γυμναστική*
- *Μέση έως υψηλή κατανάλωση νατρίου*
- *Περιορισμένη λήψη υδατανθράκων*

Τετάρτη Βράδυ - Πέμπτη
- *Λίγη ή καθόλου προπόνηση*
- *Ποζάρισμα*
- *Καθόλου ή λίγη αεροβική γυμναστική*
- *Υδατάνθρακες (100 θερμίδες/ώρα)*
- *Λίγο νάτριο*
- *Άφθονο απεσταγμένο νερό*
- *Κάλιο σε ταμπλέτες ή κάψουλες.*



Στο παρελθόν, μια από τις ξεχωριστές μορφές όλων των εποχών στη σωματική διάπλαση, ο ΝΤΑΝΝΥ ΠΑΝΤΙΓΙΑ κατέφευγε σε εξαντλητικές δίαιτες με αποτέλεσμα να μην είναι σε φόρμα στους επαγγελματικούς αγώνες.

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ... ΟΙ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ... ΤΑ ΕΠΑΚΟΛΟΥΘΑ...

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

Από τον Γουίλλιαμ Ταίηλος, MD

ΧΗΜΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Η χρήση αναβολικών στεροειδών και ορμονών ανθρώπινης ανάπτυξης μεταξύ αθλητριών είναι ήδη σημαντική και αυξάνεται κατά ένα ανησυχητικό ρυθμό. Στην πραγματικότητα κανένα μέρος του κόσμου, όσον αφορά τα γυναικεία αθλήματα, δεν είναι ακηλίδωτο από την κακή χρήση αυτών των χημικών ουσιών από γυναίκες που προσελκύονται από τα υποθετικά ευεργετικά αποτελέσματα στις επιδόσεις και τις φυσικές καταστάσεις τους.

Αυτό περιλαμβάνει οπωσδήποτε και το μπόντυ-μπίλντιγκ.

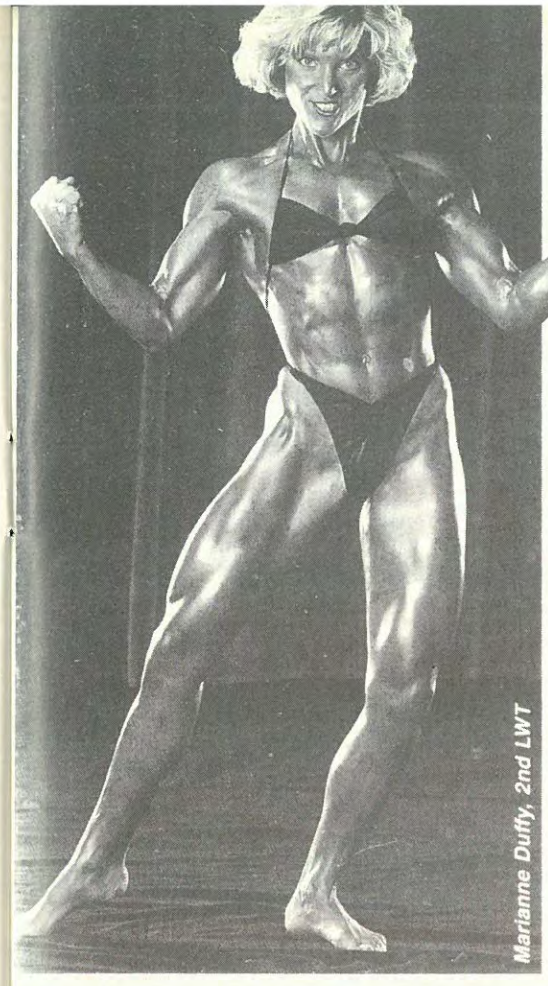
Τα αναβολικά στεροειδή είναι συνθετικοί τύποι τεστοστερόνης, μια ορμόνη του ανδρικού φύλου. Οι γυναίκες όμως, εκκρίνουν ένα μικρό ποσό ανδρικών ορμονών μέσω του επινεφριδίου (ενδοκρινής αδένας του νεφρού), αν και το ποσό είναι περίπου 100 φορές λιγότερο από του άνδρα. Η τεράστια αυτή διαφορά περιορίζει τη μυϊκή μάζα των γυναικών και τη δύναμή τους. Επίσης σημαίνει ότι ακόμα και πολύ χαμηλές δόσεις αντρικών συνθετικών ορμονών μπορεί να έχουν μεγάλα αποτελέσματα στο σώμα μιας γυναίκας και τις αθλητικές επιδόσεις της. Είναι απλά ζήτημα ποσοστών: μερικά χιλιοστόγραμμα επιπρόσθετων αναβολικών στεροειδών καθημερινά αντιπροσωπεύουν για μια αθλήτρια μια σημαντική αλλαγή στο αναβολικό δυναμικό της.

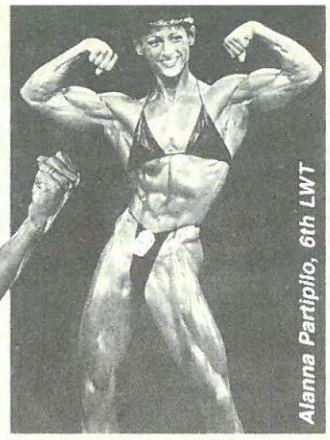


Η χαμηλή δοσολογία που χρειάζεται στις γυναίκες-αθλήτριες για να αυξήσουν τις επιδόσεις τους, προάγει την κατάχρηση των στεροειδών από τη γυναίκα. Οι δόσεις είναι συνήθως τόσο χαμηλές ώστε οι καθοριστικοί μηχανισμοί του σώματος μπορούν να ελαττώσουν τις συγκεντρώσεις υποπροϊόντων των αναβολικών-στεροειδών τόσο γρήγορα, ώστε να μη μπορούν να ανιχνευτούν στα τεστ ούρων. Με άλλα λόγια, ανάλογα με το ποια αναβολικά-στεροειδή θα χρησιμοποιήσει μια αθλήτρια μπορεί να χρησιμοποιήσει μια στρατιά από αναβολικά στεροειδή χαμηλής δόσης, μία ή δύο εβδομάδες πριν τους αγώνες και παρόλα αυτά το τεστ της να βγει «καθαρό».

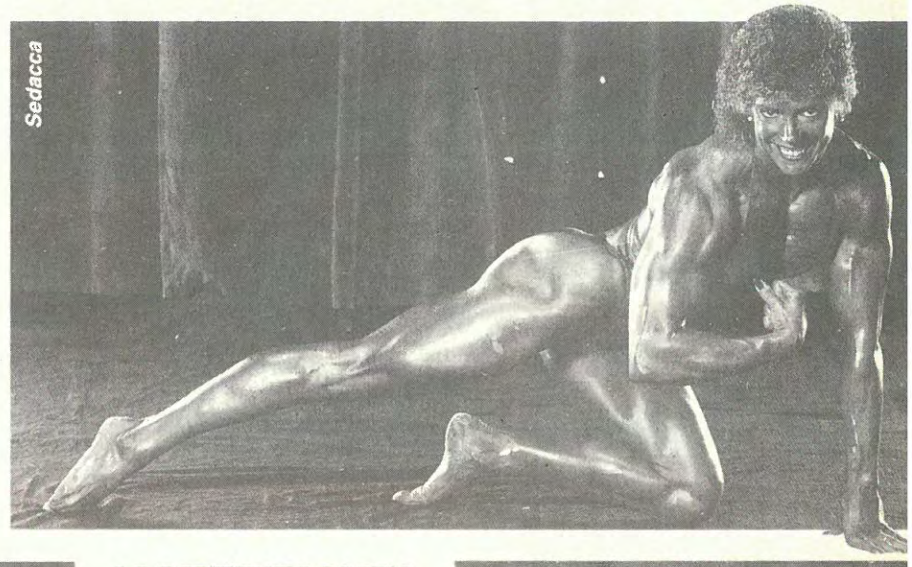
Αυτό το δίλημμα έχει περιπλέξει το πρόβλημα για «καθαρές» γυναίκες μπόντυ-μπίλντερς. Με όλο και περισσότερες γυναίκες να χρησιμοποιούν στεροειδή με ευκολία και ατιμωρησία οι υπόλοιπες ίσως να αισθάνονται πως θα χρειαστεί να πάρουν μόνο και μόνο για να είναι ισάξιές τους στους αγώνες.

Ακόμα πιο τρομακτική είναι η πιθανότητα η χρήση στεροειδών να είναι μόνο η άκρη του αναπτυσσόμενου παγόβουνου. Πρόοδοι στις τεχνικές ανακατασκευής DNA έχουν κάνει πιθανή τη μαζική παραγωγή συνθετικών ορμονών ανθρώπινης ανάπτυξης. Μια σημαντική μαύρη αγορά υπάρχει τώρα για αυτά τα φάρμακα-θαύματα και την κατάχρησή τους από μερικούς αθλητές και αθλήτριες. Είναι ήδη μια θλιβερή πραγματικότητα. Αν και υπάρχει μία λυπηρή έλλειψη σταθερής έρευνας στα αποτελέσματα των αναβολικών στεροειδών και των ορμονών ανθρώπινης ανάπτυξης στο ανθρώπινο σώμα, ένας αριθμός επιβλαβών επακόλουθων της χρήσης στεροειδών έχουν τεκμηριωθεί λεπτομερώς. Αυτός περιλαμβάνει έναν αυξημένο κίνδυνο καρδιοαγγειακής νόσου και όγκου στο συκώτι· επίσης ακμής και φαλάκρας· και στους άντρες ατροφίας των όρχεων και μείωσης παραγωγής σπέρματος. Η ψυχολογική βλάβη είναι επίσης σημαντική.


Marianne Duffy, 2nd LWT

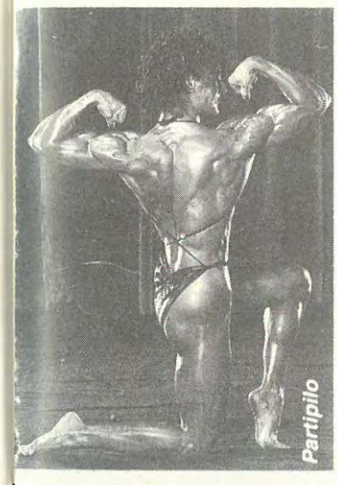

Alanna Partipilo, 6th LWT


Diane Garity, 5th LWT

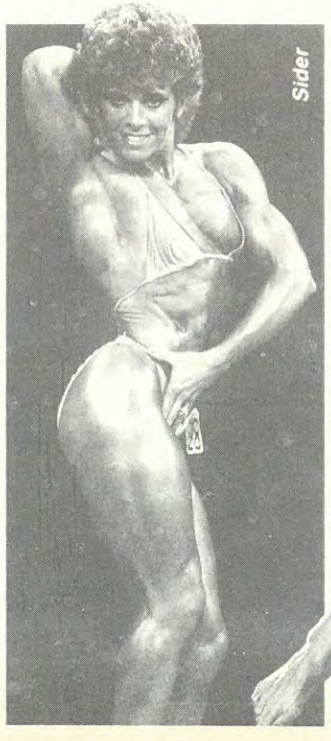

Sedacca

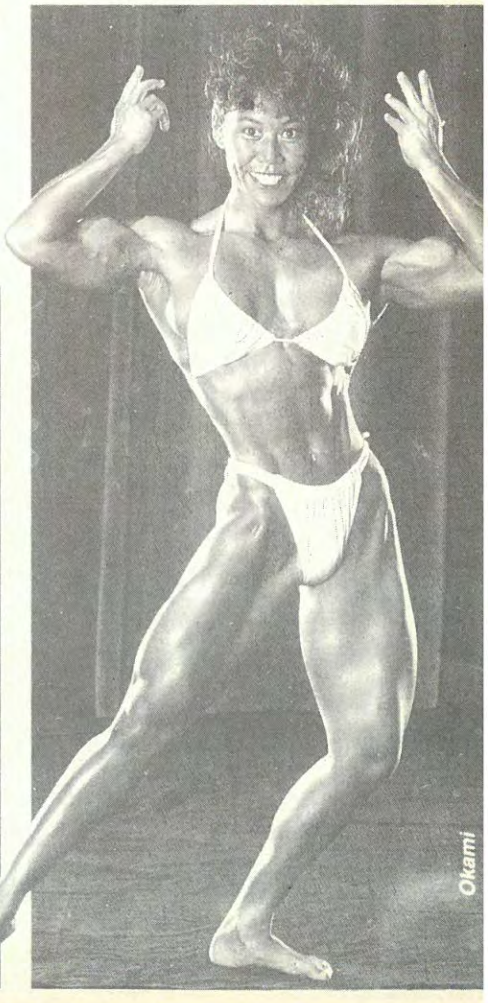
LIGHTWEIGHTS

"Shapely Lori Okami, a former powerlifting world record holder, swept aside Marianne Duffy and Charla Sedacca to win the lightweights."

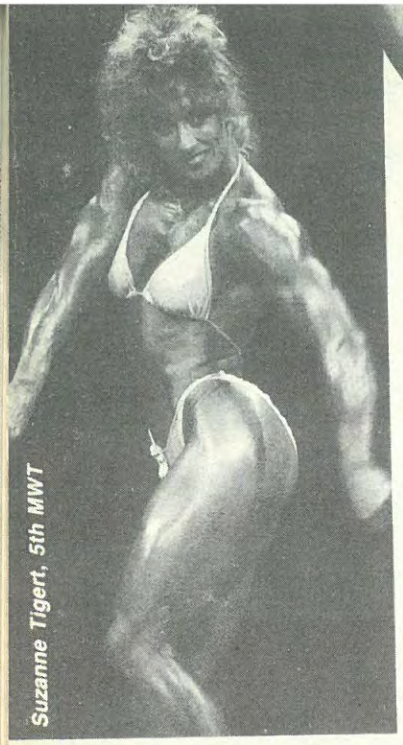

Partipilo




Sider

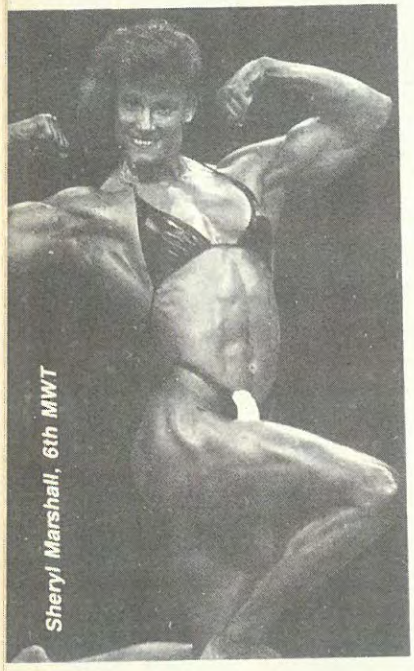

Okami


Duffy



Suzanne Tigert, 5th MWT

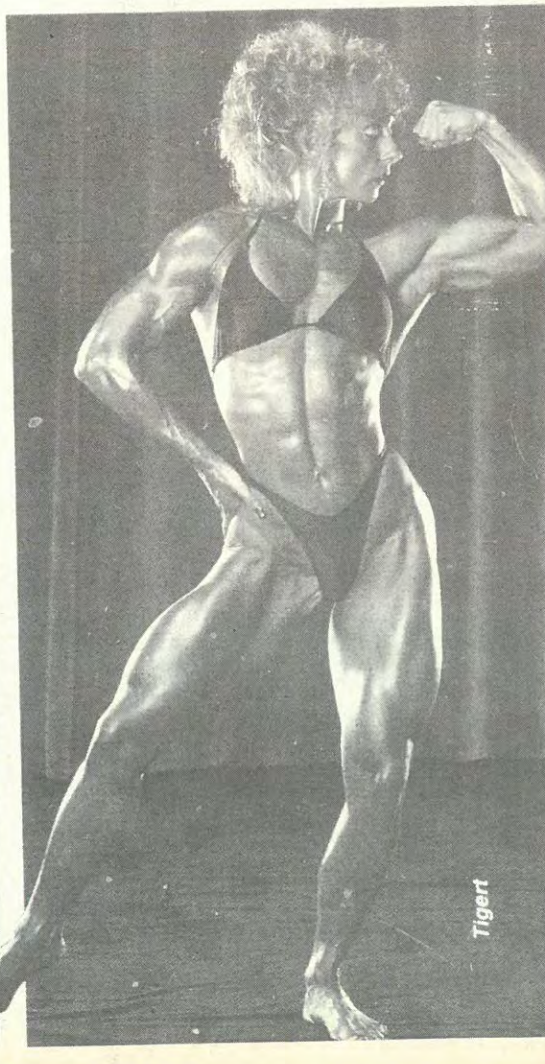




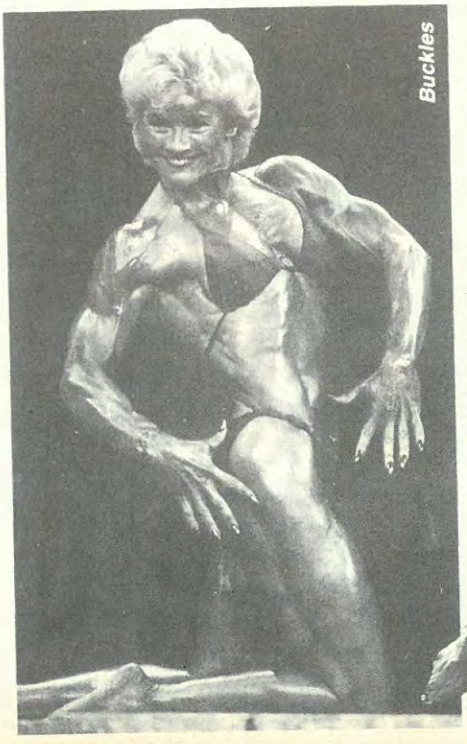
Sheryl Marshall, 6th MWT

MIDDLEWEIGHTS

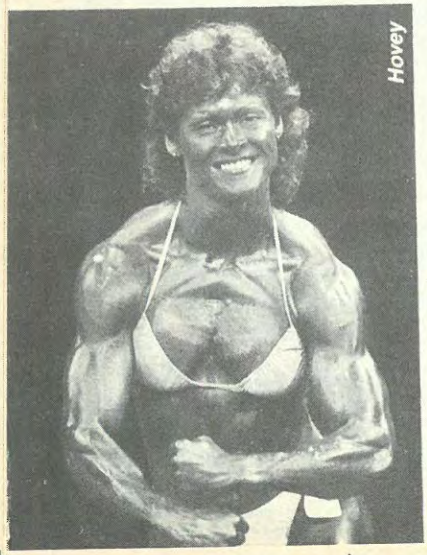
"The middleweight division featured a sensational battle between veteran Velma Buckles and two great new faces, Valerie Basilone and Mary Hovey. The big winner was Basilone, the younger sister of Julie McNew."



Tigert

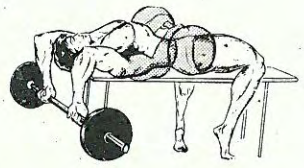


Buckles



Hovey

Γιατί, τότε, μια αθλήτρια που προπονείται θα χρησιμοποιούσε στεροειδή; Τι κάνουν αυτά για αυτή; Αυτά είναι τα αναφερθέντα ευεργετικά ψυχολογικά αποτελέσματα των αναβολικών στεροειδών στην αθλητική επίδοση μιας γυναίκας;



- Μία αύξηση στη συγκέντρωση αιμογλοβίνης και όγκο αίματος, πράγμα που βελτιώνει την αεροβική δυνατότητα και την αντοχή.
- Μια μεγαλύτερη αύξηση στο σχηματισμό μυϊκής μάζας σαν αποτέλεσμα της προπόνησης.
- Μια μείωση του λίπους του σώματος και μια αύξηση της αναλογίας άπαχης μάζας σώματος ανά κιλό.
- Αυξημένη αγγειακότητα στους προπονημένους μυώνες.
- Πιο αποτελεσματική αποθεράπευση των τενόντων, μυών και οστών· ως εκ τούτου δυνατότητα να προπονούνται με μεγαλύτερη ένταση.
- Πιθανή προστασία εναντίον καταγμάτων από καταπόνηση.
- Μια ελάττωση στον καταβολισμό της μεταπροπονητικής περιόδου που προκαλούν οι προπονήσεις υψηλής έντασης.

Αν λάβετε υπόψη σας μόνο αυτά τα φυσιολογικά ευεργετήματα δεν είναι δύσκολο να καταλάβετε γιατί αυξάνεται η χρήση αναβολικών στεροειδών μεταξύ των αθλητριών. Αλλά υπάρχουν πολλά που πρέπει να λάβετε υπόψη εκτός από τα ευεργετήματα μόνο. Το να εντοπίσουμε τις δυσμενείς συνέπειες της χρήσης στεροειδών δεν είναι μια αποκρυσταλλωμένη υπόθεση. Μιλώντας γενικά, κάθε αλλαγή που προκαλεί μια ορισμένη χημική ουσία η οποία δεν είναι ένα από τα επιθυμητά αποτελέσματα, θεωρείται σαν δυσμενής. Παρόλα αυτά, πολλές από τις αλλαγές που προκαλούνται από τη χρήση στεροειδών μπορεί να θεωρηθεί ανεκτή από ορισμένες γυναίκες και εντελώς αντίθετα από άλλες.

Πολλές από τις αλλαγές έχουν να κάνουν με την εμφάνιση. Μειωμένο μέγεθος στήθους, για παράδειγμα, μπορεί να θεωρηθεί σαν δυσμενές αποτέλεσμα από μια γυναίκα και σαν θεόσταλτο από άλλη. Απ' την άλλη πλευρά, παρόλο ότι αλλάζει η στάση απέναντι στη θηλυκότητα, λίγες γυναίκες θα θεωρούσαν τη σκούρα τρίχα στο πρόσωπο ή την αύξηση των τριχών στο σώμα τίποτα άλλο από δυσμενές αποτέλεσμα.

Επίσης πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι πολλές από τις αλλαγές που προέρχονται από τη χρήση στεροειδών είναι βλαβερές για όλες τις γυναίκες. Σ' αυτές περιλαμβάνονται η υπέρταση, η κατακράτηση ούρων κλπ.

Και αν έτσι μπερδεύεται πιο πολύ η υπόθεση, η αλήθεια είναι πως μερικά από τα δυσμενή αποτελέσματα εξαρτιώνται από την ποσότητα των στεροειδών που λαμβάνεται. Κάποιες από τις αλλαγές είναι αντιστρέψιμες και μερικές όχι. Μερικές συμβαίνουν μόνο όσο οι αθλήτριες παίρνουν τις χημικές ουσίες και μερικές μόνο αφού σταματήσουν να τις πάρουν.

Τα ισχυρά ψυχολογικά αποτελέσματα των αναβολικών στεροειδών είναι σημαντικοί συντελεστές στη χρήση τους από αθλήτριες· την ίδια στιγμή η μακροπρόθεσμη ψυχολογική βλάβη που προκαλείται από στεροειδή μπορεί να είναι μια δυσμενής κατάσταση μεγάλου ενδιαφέροντος.

Παραθέτω έναν κατάλογο αυτών που οι χρήστες στεροειδών, που προπονούνται, θα θεωρούσαν σαν ευεργετικά ψυχολογικά αποτελέσματα.

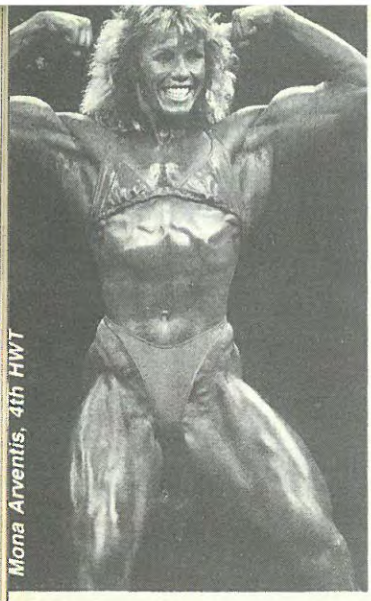
- Ένα γενικό «ψυχολογικό ανέβασμα».
- Μια δυνατότερη επιθυμία για προπόνηση και διάκριση.
- Πιο επιθετική συμπεριφορά.
- Βελτιωμένη διανοητική εντατικότητα και μια καλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης.
- Αυξημένη αντοχή στον πόνο.
- Μειωμένη ικανότητα να δέχονται φτωχή προσωπική επίδοση.
- Αυξημένη ικανότητα να θέτουν και να πετυχαίνουν στόχους.

Οπωσδήποτε αυτός είναι ένας ελκυστικός κατάλογος για οποιαδήποτε μπόντυ-μπίλντερ που ονειρεύεται επιτυχία στο άθλημά της. Αλλά θα ήταν αφελές να πιστέψει ότι αυτά τα δυναμικά, ουσιώδη παράγωγα ανδρικής ορμόνης δεν θα προκαλέσουν ψυχολογική καταστροφή στις αθλήτριες.

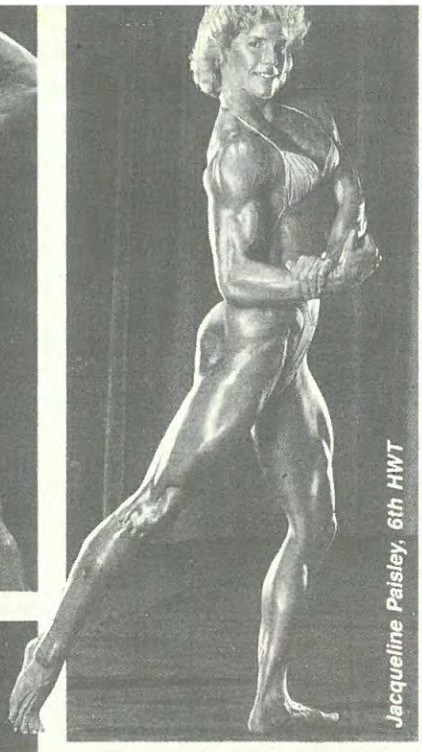
Στην πραγματικότητα, φαίνεται ότι υπάρχει μια πολύ πιο σύνθετη παράταξη διαταραχών στη φυσική ορμονική ισορροπία των γυναικών αθλητριών που παίρνουν στεροειδή παρά στους αντίστοιχους άντρες. Ένα ορμονικό σύστημα που ελέγχεται από εστρογενή και μετατρέπεται ξαφνικά σ' ένα σύστημα επηρεασμένο από τεστοστερόνη, μπορεί να δεχτεί αλληλοσυγκρουόμενα ή αντιμαχόμενα ορμονικά σήματα. Μιας και η ορμονική ισορροπία των ανθρώπων πιστεύεται ότι είναι συνδεδεμένη με τις διαδικασίες σκέψης τους, η χρήση των στεροειδών από γυναίκες αναπόφευκτα οδηγεί σε σημαντικές αλλαγές στις ψυχολογικές κατατομές τους, χαρακτηριστικά συμπεριφοράς και ψυχολογικές δραστηριότητες. Δεν υπάρχει λεπτομερής μοντέρνα θεωρία που να εξηγεί με ακρίβεια πώς τα στεροειδή προκαλούν αλλαγές διάθεσης και άλλες ψυχολογικές μεταβολές στις γυναίκες. Αλλά αυτές οι αλλαγές σε πολλές γυναίκες-αθλητές είναι πραγματικές και μπορεί να φέρουν καταστροφικά μακροπρόθεσμα αποτελέσματα.



Κλινικές παρατηρήσεις δείχνουν ότι τα στεροειδή επηρεάζουν το μυαλό της γυναίκας, έτσι ώστε να δεχτεί βαθειές σωματικές και εμφανισιακές αλλαγές σαν «φυσικό» κομμάτι του εαυτού της κατά τη διάρκεια της περιόδου που παίρνει τα φάρμακα. Όταν όμως σταματήσει τη χρήση στεροειδών για οποιοδήποτε λόγο αυτό το σύνδρομο της «αυτο-δικαιολόγησης» σβήνει. Έπειτα υποφέρει μέσα από



Mona Arventis, 4th HWT



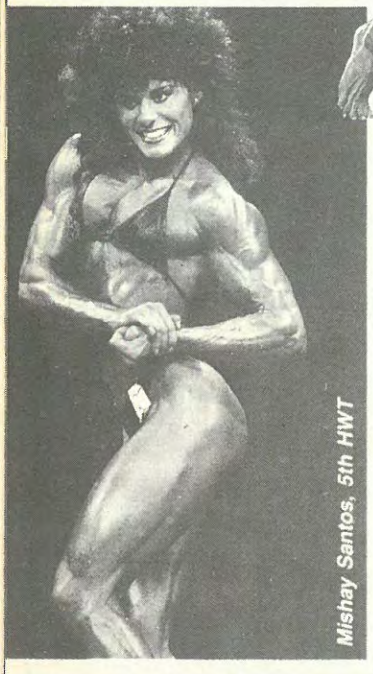
Jacqueline Paisley, 6th HWT



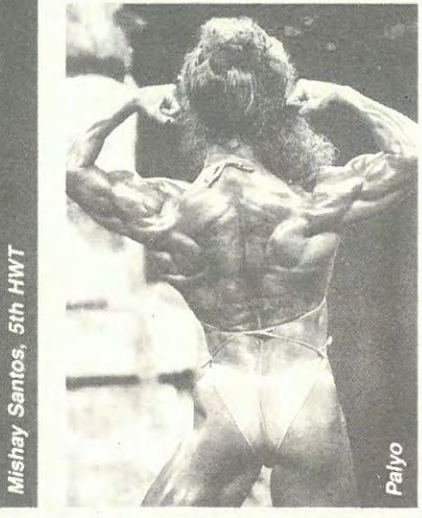
Dodane and Ridell

HEAVYWEIGHTS

"Traditionally, the winner of the heavyweight division wins the overall title, and this year was no exception. And the heavyweight class was very competitive."



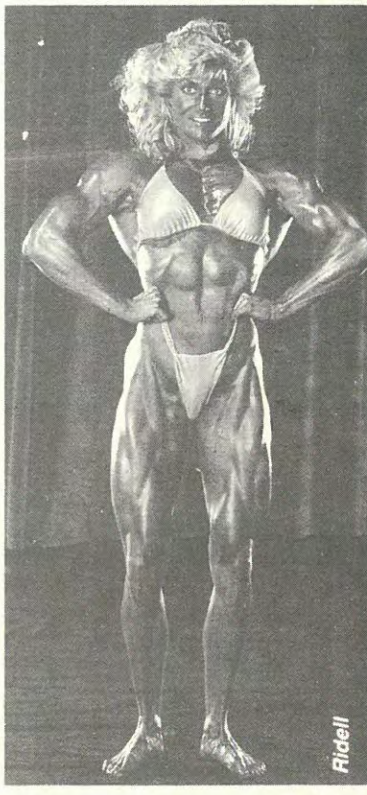
Mishay Santos, 5th HWT



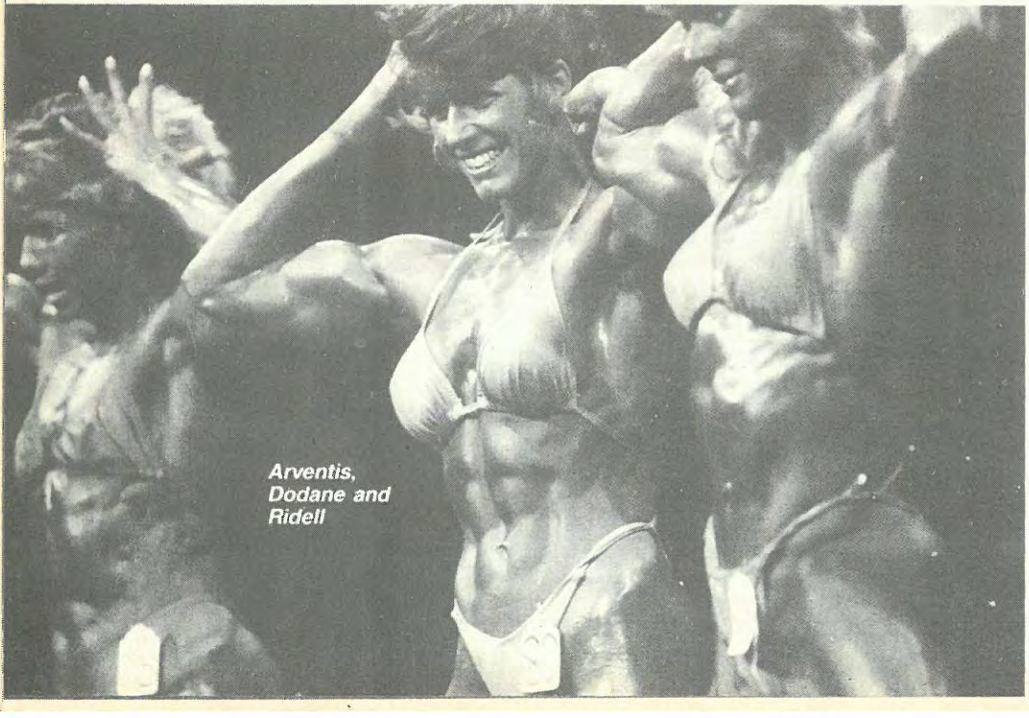
Palyo



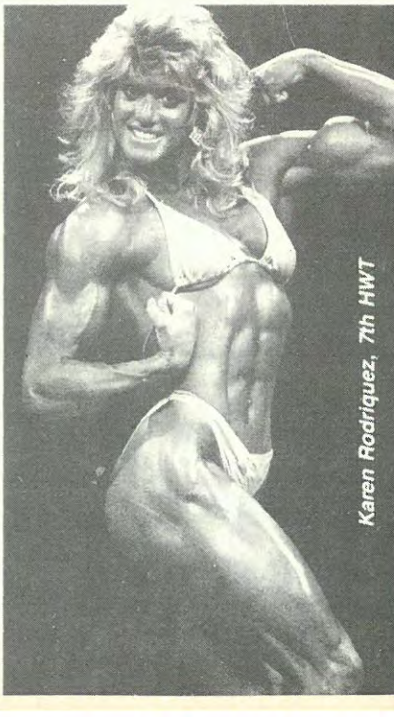
Arventis



Ridell



Arventis, Dodane and Ridell



Karen Rodriquez, 7th HWT

μια προοδευτική εσωτερική μάχη που δίνει για να δεχτεί την αλλαγμένη αντίληψη του εαυτού του.

Με άλλα λόγια, όσο καιρό χρησιμοποιεί τα στεροειδή, μια αθλήτρια μπορεί εύκολα να δεχτεί τέτοιες έντονες (και αμετάκλητες) αλλαγές όπως πιο βαθειά φωνή, σημάδια από ακμή και ανάπτυξη σκούρας τρίχας στο πρόσωπο. Όταν σταματά τη χρήση στεροειδών αυτή η έτοιμη αποδοχή της «καινούργιας της εμφάνισης» σιγά-σιγά εξαφανίζεται, αλλά οι μεταβολές μένουν.

Το ενδεχόμενο ψυχολογικής βλάβης είναι πάρα πολύ μεγάλο. Σίγουρα, η πλευρά της χρήσης των στεροειδών που έχει να κάνει με την «αυτο-δικαιολόγηση» είναι κάτι που κάθε γυναίκα-αθλήτρια πρέπει να γνωρίζει πριν ακόμα σκεφτεί να διασχίσει αυτό το επικίνδυνο μονοπάτι.

Αξίζει να τονίσουμε ότι η χρήση στεροειδών από γυναίκα τείνει να είναι ένας δρόμος προς μια κατεύθυνση μόνο. Από τη στιγμή που θα εμφανιστούν οι φανερές αμετάκλητες μεταβολές στην εμφάνιση δεν μπορεί να επιστρέψει στην προστεροειδή κατάσταση. Και άσχετα με το πόσο αφοσιωμένη είναι, ή πόσο τέλεια η φυσική της κατάσταση, μια γενειοφορούσα, με ουλές ακμής, φαλακρή γυναίκα-αθλήτρια, με μια χοντρή φωνή και ένα ανδροπρεπές πρόσωπο έχει πληρώσει ένα τρομερό τίμημα για οποιαδήποτε μολυσμένη με χημικά φάρμακα επιτυχία που μπορεί να έχει αποκτήσει.

Είναι πιθανό ότι παίρνοντας μερικά από τα λιγότερα ανδρογενή στεροειδή, οι γυναίκες-αθλήτριες θα μπορούσαν ν' αποφύγουν πολλά από τα ανδροπρεπή αποτελέσματα. Αλλά δεν υπάρχουν μελέτες που να υποστηρίζουν αυτή τη γνώμη. Μάλιστα πολλές γυναίκες διαγωνιζόμενες στρέφονται προς την πιο ανδροπρεπή καθαρή τεστοστερόνη (αντίθετα με τα συνθετικά αναβολικά στεροειδή). Κι αυτό γιατί είναι πιο εύκολο να περάσουν στα τεστ ούρησης των περισσοτέρων οργανωμένων αθλητικών συναντήσεων μικρές ποσότητες τεστοστερόνης στο σώμα παρά στεροειδή.

Άλλες παρακάμπτουν με επιτηδειότητα ολόκληρη την υπόθεση του τεστ χρησιμοποιώντας ορμόνες ανθρώπινης ανάπτυξης. Πολλοί ειδικοί, συμπεριλαμβανομένων και ολυμπιακών προπονητών και εκπαιδευτών, συμφωνούν ότι η χρήση ορμονών ανάπτυξης αυξάνεται. Έτσι δεν φαίνεται να υπάρχει φως στο τέλος αυτού του τούνελ — εκτός, φυσικά, από την κοινή λογική και σεβασμό για το πιο τέλειο από όλες τις δημιουργίες, το ανθρώπινο σώμα.



ΑΘΛΗΤΕΣ ΦΡΑΝΚΕΣΤΑ·Ι·Ν

Με πρόσφατες προόδους στην ικανότητά μας να βελτιώνουμε την ανθρώπινη αθλητική επίδοση με χημικές ουσίες, οι δημοσιογράφοι ρωτούν τώρα αν ο εργαστηριακά κατασκευασμένος σούπερ-αθλητής είναι σχεδόν πραγματικότητα. Φανταστείτε να ταΐζει κανείς ναρκωτικά μια έγκυο γυναίκα η οποία θα γίνει πιο ψηλή από τον Ρολφ Σαμσόν, πιο γρήγορη από τον Καρλ Λιούις και πιο δυνατή απ' τον Μάρβιν Χάγκλερ.

Μπορούμε πράγματι να πετύχουμε τέτοια σύνθεση; Και ακόμα και αν μπορούσαμε θα το θέλαμε;

Η απάντηση στην πρώτη ερώτηση είναι όχι. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να συνθέσουμε hGH (ορμόνη ανθρώπινης ορμόνης), επί χρόνια διαθέσιμη μόνο από πτώματα. Η F.D.A. μπορεί να επιτρέψει τη διανομή της συνθετικής hGH αργότερα αυτή τη χρονιά. Δεν υπάρχουν μελέτες σχετικά με το πώς η hGH επηρρεάζει ώριμους αθλητές ή φυσιολογικά ψηλά παιδιά. Αλλά αθλητές που τη χρησιμοποιούν είναι πεπεισμένοι ότι φτιάχνει δύναμη και η hGH έχει βρεθεί ότι παροτρύνει την ανάπτυξη σε κοντά παιδιά, που δεν έχουν φυσικά υποφυσιογενή ανεπάρκεια.

Η ερώτηση, αν θέλουμε να κατασκευάσουμε αθλητές-Φρανκεστάιν, πάει κατευθείαν στην καρδιά του τι σημαίνει ανταγωνιστικά αθλήματα. Λίγη έρευνα της ψυχής τους από τους αθλητές, προπονητές και το γενικό κοινό μπορεί να τους οδηγήσει στο να αναρωτηθούν τι θα σημαίνει μια νίκη ή ένα παγκόσμιο ρεκόρ αν ήταν αποτέλεσμα ορμονικών χειρισμών ή γενετικών μηχανισμών, παρά ένα πραγματικό χάρισμα ή ταλέντο του διαγωνιζόμενου.

Πέρα από το ηθικό ζήτημα, η κατάχρηση της hGH από προπονούμενους αθλητές είναι ένα κριτικό πρόβλημα αυτή τη στιγμή. Ο Δρ. Γουίλλιαμ Ν. Ταίηλορ, συνεργάτης "Muscle & Fitness" γράφοντας στη στήλη «Ψυχολογία Σήμερα» ζήτησε να επιβληθεί ρύθμιση στην hGH και περιέγραψε τα ακόλουθα βήματα προς αυτό το τέλος:

- Η F.D.A. πρέπει να καταχωρήσει το συνθετικό hGH σαν υψηλά ελεγχόμενη χημική ουσία.
- Η F.D.A. πρέπει να τοποθετήσει όλους τους άλλους τύπους συνθετικής hGH και συγγενών-ορμονών που αναπτύσσονται αργότερα στην ίδια κατηγορία, έτσι ώστε η τοποθέτηση κάθε φιαλιδίου να είναι γνωστή, τεκμηριωμένη και ερμηνευμένη από ένα ιατρικό επαγγελματία.
- Πειράματα με αυτές τις ορμόνες πρέπει να διεξάγονται μόνο σε εγκεκριμένα εργαστήρια από έμπειρους ενδοκρινολόγους για να καθορίσουν την ασφάλεια και αποτελεσματικότητά τους στη θεραπεία παιδιών και άλλων που μπορεί να ωφεληθούν από τη χρήση τους
- Αν βρεθούν ιατρικές χρήσεις για τις ορμόνες πρέπει να προσδιοριστούν σαν φάρμακα «Σχεδιάγραμμα ΙΙ». Αυτό απαιτεί να συνοδεύει μια ειδική διάγνωση κάθε υπογραφή.
- Καθώς η νόμιμη ιατρική χρήση θα επεκτείνεται το καθεστώς ορμονών θα πρέπει να επανεκτιμηθεί για μειωμένο έλεγχο. Αλλά αυτές οι ορμόνες δεν θα πρέπει να γίνουν φάρμακα γενικών ιατρικών συνταγών μέχρι να υπάρξει μια καλά αποδεδειγμένη ιατρική χρήση για αυτά.

Γουίλλιαμ Ταίηλος, MD

ΜΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΑΛΛΑΓΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΔΙΝΕΙ ΣΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΤΟΥ ΜΠΕΡΥ ΝΤΕ ΜΕΫ ΜΙΑ ΟΞΥΔΕΡΚΗ ΔΡΙΜΥΤΗΤΑ

ΜΠΕΡΥ ΝΤΕ ΜΕΫ: ΤΟ ΠΙΟ ΣΑΦΕΣ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ

Από τον Άρμαντ Τάννυ

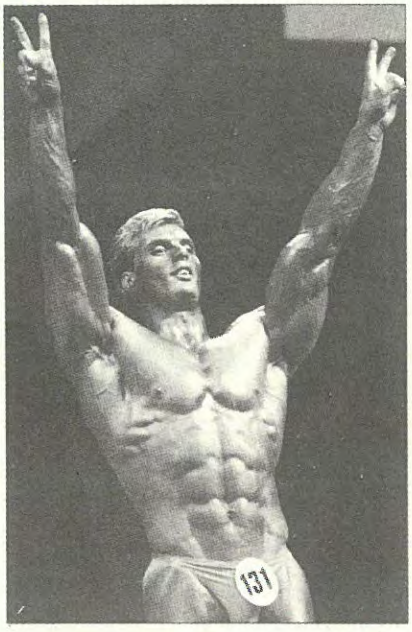
Από το Περιοδικό «Muscle & Fitness». Ευγενής Προσφορά του κ. Μπεν Γουήντερ, Προέδρου της IFBB.

Πώς δημιούργησε ο Μπέρυ Ντε Μέυ τέτοια αλλαγή στο σώμα του μέσα στο χρόνο που μας πέρασε; Όταν κέρδισε στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα στη Ζυρίχη το 1982 ήταν ήδη κυριολεκτικά ένα σώμα θαύμα, έχοντας μόλις περάσει την εφηβεία, μεγαλόσωμος, μυώδης και γραμμωμένος. Γράψαμε σχετικά μ' αυτό.

Μέχρι που εμφανίστηκε στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στα 1983 στη Σιγκαπούρη, είχε καταφέρει να περάσει σχεδόν απαρατήρητος για μια ολόκληρη χρονιά, αφήνοντας την Ολλανδία για μια περίοδο για να προπονηθεί στο Γυμναστήριο του Γκολντ στη Βένις της Καλιφόρνιας. Είχε γίνει εξαιρετικά ογκώδης, αλλά απέφυγε τις φωτογραφήσεις, εξηγώντας ότι δεν ήταν αρκετά γραμμωμένος.

Στη Σιγκαπούρη αποκάλυψε μια μυική ποιότητα που δεν έχει επιδειχτεί μέχρι σήμερα είτε σε ερασιτεχνικό είτε σε επαγγελματικό επίπεδο. Ήταν «χωρισμένος σε κομμάτια» αν εξακολουθεί να σας αρέσει αυτή η έκφραση. Αλλά περισσότερο απ' αυτό ήταν οι βαθειές αυλακιές μεταξύ των μυικών ομάδων όπως οι δελτοειδείς και οι θωρακικοί και οι τετρακέφαλοι και ακόμη η έντονη σκιαγράφηση των τομέων μέσα σ' ένα γκρουπ. Μεταλλικό μαύρισμα του δέρματος, τόσο λεπτό, έμοιαζε σαν τέλεια δουλειά βαψίματος με σπρέυ. Βάλτε τα όλα σε μια υπέροχη σωματική κατασκευή και το αποτέλεσμα είναι συνταρακτικό.

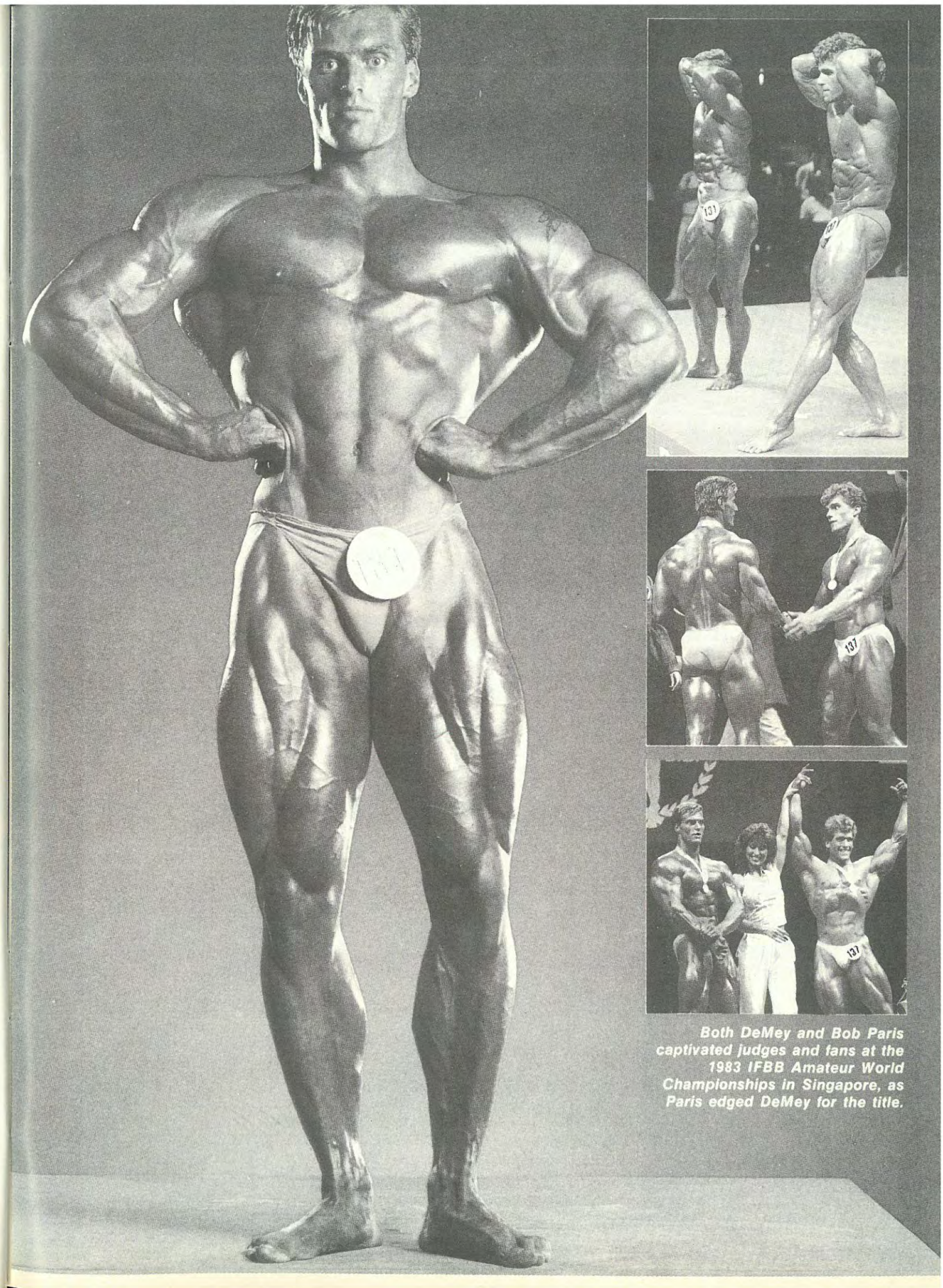
Οι μπόντυ-μπίλντερς συνήθως



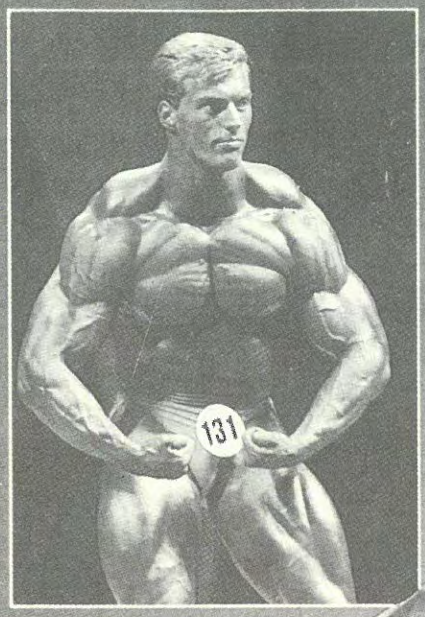
φορτώνουν τον οργανισμό τους με υδατάνθρακες στην περίοδο 24 ωρών πριν από έναν αγώνα. Ο Μπέρυ είχε αποφασίσει ότι μια μέρα φόρτωσης δεν ήταν αρκετή για να αποκαταστήσει τις απαραίτητες θερμίδες. Άρχισε τη λήψη υδατανθράκων δύο μέρες πριν από το μεγάλο γεγονός με τον Αμερικάνο Πρωταθλητή Μπομπ Πάρις. «Την Τετάρτη το βράδυ πριν από τον αγώνα έφαγα τέσσερα πιάτα σπαγγέτι», λέει ο Μπέρυ. «Τη μέρα των προκριματικών έφαγα μερικά φρούτα, δυο πιάτα σπαγγέτι και 10 πατάτες — με τίποτα πάνω τους φυσικά. Μια ώρα πριν από τον αγώνα έφαγα πολύ μέλι και ήπια λίγο κρασί. Έμοιαζε να πηγαίνει ακριβώς μέσα στους μυώνες μου και ήμουν σε θέση να σηκώσω βάρη πολύ πιο γρήγορα και πιο ολοκληρωμένα. Όλη η τροφή που έφαγα ήταν χωρίς αλάτι έτσι μπορούσα να τρώγω χωρίς να διψάω. Φυσιολογικά, με αλάτι στην τροφή, θα διψούσα. Αν αναγκαζόμουν να πιω νερό μετά το αλάτι που είχα βάλει στον οργανισμό μου θα έχανα σε γράμμωση. Για να εμποδίσω μια επακόλουθη απώλεια σε κάλιο, πήρα ένα συμπλήρωμα κάλιου/ασβέστιου.

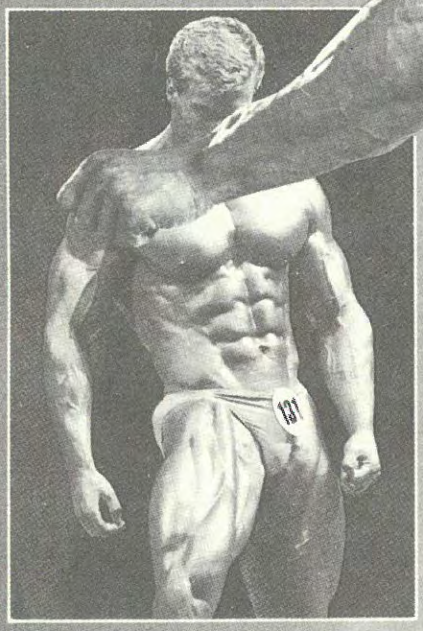
Όταν μιλήσαμε στη Ζυρίχη το 1982, ο Μπέρυ περιέγραψε όλη την προπόνησή του σαν βαρειά με σκοπό να αποκτήσει μέγιστο μέγεθος. Τρεις μήνες πριν από τους αγώνες της Σιγκαπούρης έκανε με μεγάλο βάρος ορισμένες μόνο βασικές ασκήσεις όπως οι πιέσεις πάγκου. Εγκατέλειψε τα βαρειά σκουώτ γιατί δεν ήθελε τα πόδια του να γίνουν πιο μεγάλα. Αντίθετα, έκανε μόνο εκτάσεις ποδιών για τους τετρακέφαλούς του, επτά σετ από 20 επαναλήψεις. Τα πόδια του παρέμειναν μεγάλα, και οι πολλές επαναλήψεις που δεν είχε χρησιμοποιήσει ποτέ για προπόνηση πριν από αγώνες τόνισαν τις ραβδώσεις μεταξύ των μυώνων. Για τους δικέφαλους των ποδιών του ο Μπέρυ χρησιμοποίησε επίσης επαναλήψεις στις κάμψεις ποδιών, οχτώ σετ από 20 επαναλήψεις. Δουλεύει όλα τα μέρη του σώματος δυο φορές τη βδομάδα.

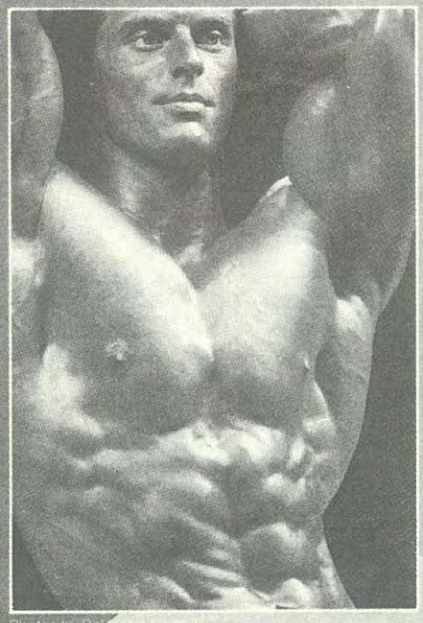
«Κάνω κάθε σετ μέχρι εξάντλησης και σταματώ να μετράω όταν αρχίζω να πονάω» λέει. Γελάει



Both DeMey and Bob Paris captivated judges and fans at the 1983 IFBB Amateur World Championships in Singapore, as Paris edged DeMey for the title.







Photos by Ba[illegible]

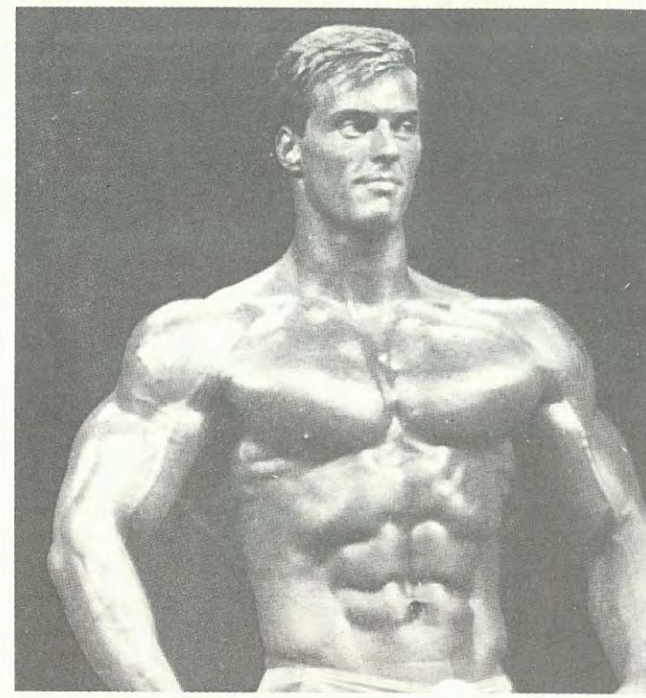
Sporting muscular definition usually seen only on veterans, newcomer DeMey maximizes results by leaving nothing to chance.

όταν αναφέρει ότι εξακολουθεί να προπονείται φορώντας τα ακουστικά του Γουόκμαν του, ακούγοντας την αγαπημένη του μουσική, όπως και την περασμένη χρονιά.

Αυτή η συζήτηση με τον Μπέρυ γίνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας μόλις πριν από τα νυχτερινά τελικά στη Σιγκαπούρη. Τα προκριματικά έγιναν την προηγούμενη μέρα. Σ' ένα θανάσιμο στενό ανταγωνισμό ο Μπομπ Πάρις τον είχε εκτοπίσει και πήρε τον τίτλο. Αν ένιωθε καμιά απογοήτευση ο Μπέρυ μετά, χάθηκε μέσα στη βαθειά του ικανοποίηση γι' αυτό που είχε πετύχει στην πιο πρόσφατή του προπόνηση. «Είμαι νέος, είμαι μόνο εικοσιένα χρόνων. Είμαι σίγουρος ότι θα βελτιωθώ ακόμη περισσότερο. Έχω τον χρόνο να κερδίσω αυτόν τον τίτλο», είπε.

Γνώριζε νωρίτερα εκείνη τη χρονιά ότι χρειαζόταν περισσότερο όγκο στο πάνω μέρος του σώματος και ένα πιο συμπαγές κάτω μέρος της πλάτης για να εξισορροπήσουν τα πιο ογκώδη πόδια του: Αύξησε τα μπεντ-όβερ ρόουινγκ με μπάρα, κάνοντας περίπου είκοσι επαναλήψεις με πάνω από 180 κιλά, ένας τεράστιος άθλος δύναμης. (Ο ίδιος ο Άρνολντ υποστήριζε πάντοτε ότι η κίνηση ρόουινγκ με μπάρα έκανε περισσότερα για το σώμα του από οποιαδήποτε άλλη άσκηση). Αν και ο Μπέρυ ήταν σχετικά αδύναμος όταν άρχισε να κάνει αυτή την άσκηση, η δύναμή του αυξήθηκε γρήγορα, βοηθήθηκε από την υπάρχουσα δύναμη της πλάτης του που την είχε αποκτήσει από χρόνια συνεχών πουλντάουν.

Ο Μπέρυ έμεινε στην Καλιφόρνια όλο το καλοκαίρι του 1983. «Ήξερα ότι θα μου άρεσε εκεί, αλλά δεν το ήξερα ότι θα μου άρεσε τόσο πολύ» παραδέχεται. «Ο καιρός είναι τέλειος για προπόνηση, και το ίδιο και το κλίμα του μπόντυ-μπίλντινγκ. Είναι ένα περίφημο μέρος για να προπονείται κανείς. Οι συνηθισμένοι άνθρωποι στην Καλιφόρνια σέβονται το μπόντυ-μπίλντιγκ. Παρόλα αυτά, πιστεύω όντως ότι η τροφή πίσω στην Ολλανδία είναι καλύτερη και πιο φρέσκια. Στην Καλιφόρνια πολλά απ' τα τρόφιμα είναι κατεψυγμένα και μαγειρεμένα με πάρα πολύ αλάτι. Πιστεύω ότι πρέπει να είσαστε πολύ προσεκτικοί σχετικά με τη λήψη σας σε αλάτι σαν ανταγωνιστικός μπόντυ-μπίλντερ».



Το 1982 ο Μπέρυ αγωνίστηκε ζυγίζοντας 102 κιλά. Στη Σιγκαπούρη ζύγιζε 97 κιλά με ίδιο όγκο και βαθύτερες αυλακιές. Είχε αποφασίσει ότι έπρεπε να αποκτήσει βαθύτερες αυλακιές αφότου είδε τον Ντένηλ Ράπλινγκερ στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του 1982 στο Μπριζ του Βελγίου. Ο Ράπλινγκερ είχε εξαιρετικές αυλακιές σ' ένα σχετικά μικρό σωματικό βάρος αλλά φαινόταν πιο ογκώδης από ποτέ. «Οι βαρέων βαρών μπόντυ-μπίλντερς φοβούνται να χάσουν βάρος, αλλά δεν πρέπει. Αν ξεφορτωθούν 4-5 κιλά, θα αποκτήσουν βαθύτερες αυλακιές και αυτό από μόνο του θα τους κάνει να δείχνουν πιο ογκώδεις. Φυσικά, είναι μια οφθαλμαπάτη», λέει ο Μπέρυ. «Στην περίπτωσή μου, αν και είμαι 4 κιλά ελαφρύτερος αυτή τη χρονιά, οι μηροί μου έχουν μεγαλύτερες διαστάσεις, αποδεικνύοντας ότι μπορείτε να κερδίσετε σε μυικό όγκο χωρίς να πρέπει να κερδίσετε βάρος».

Κανονικά οι νέοι άντρες των 21 χρόνων δεν έχουν να επιδείξουν τις τομές του Ντε Μέυ. Γιατί; «Συγκεντρώνονται αποκλειστικά στην προπόνησή τους, λέει ο Μπέρυ. «Δεν δίνουν αρκετή προσοχή στη διατροφή τους. Το μπόντυ-μπίλντιγκ είναι 50% διατροφή».

Ενώ ο Μπέρυ ήταν στην Καλιφόρνια, έμαθε τα σημαντικά σημεία της διατροφής. Από τον Σαμίρ Μπανούτ προσωπικά έμαθε σχετικά με την κατακράτηση νερού. Από το Muscle & Fitness έμαθε σχετικά με τα αμινοξέα για το κτίσιμο μυών, την ισορροπία κάλιου/ασβεστίου και όλα τα τελευταία γεγονότα πάνω στα συμπληρώματα και την προπόνηση. Το να συνθέτεις ένα μυώδες σώμα, είναι σαν να συνθέτεις ένα έργο», λέει. «Παίρνεις όλα τα απαραίτητα συστατικά μαζί, τα βάζεις στις σωστές θέσεις, και μετά παρουσιάζεις το τελειωμένο προϊόν».

Ο Μπέρυ θεωρεί τον ανταγωνισμό στο μπόντυ-μπίλντιγκ περισσότερο σαν ένα συνεχιζόμενο αγώνα για προσωπική τελειότητα παρά σαν μια μάχη μεταξύ διεκδικητών. Έχει ένα βαθύ σεβασμό για αυτούς τους ανθρώπους πάνω στη σκηνή μαζί του και είναι περήφανος να είναι ένας απ' αυτούς. «Μερικοί άνθρωποι στη χώρα μου πιστεύουν ότι παίρνω πολύ στα σοβαρά το μπόντυ-μπίλντιγκ. Δεν το νομίζω. Θέλω να είμαι όσο πιο τέλειος μπορώ σ' ό,τι κάνω καλύτερα. Αν τα πάω καλά, η χώρα μου επωφελείται», δηλώνει.

Αληθινά, ολόκληρος ο κόσμος ωφελείται απ' αυτό που άνδρες σαν τον Μπέρυ Ντε Μέυ κάνουν με το άθλημα του μπόντυ-μπίλντιγκ.

Άρμαντ Τάνυ

1985: Η ΚΟΡΥ ΚΕΡΔΙΖΕΙ ΠΑΛΙ

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

ΜΙΣ ΟΛΥΜΠΙΑ **1985**
10 ΠΡΩΤΕΣ ΘΕΣΕΙΣ

1) Κορίνα Έβερσον 15.000$
2) Μαίρη Ρόμπερτς 7.000$
3) Νταϊάνα Ντένις 4.000$
4) Κάρλα Ντάνλαπ 3.500$
5) Κλαιρ Φυρ 2.000$
6) Τίνα Πλάκιντζερ 1.500$
7) Έλεν Βαν Μόρις 1.000$
8) Γκλάντις Πορτουγκίς 800$
9) Λόρι Μπόουεν-Ράϊς 750$
10) Ντάϊνα Άντερσον 250$

Καθώς σεργιάνιζε μέσα στο Macy's (κατάστημα) μια μέρα αφότου εκμηδένισε τις ανταγωνίστριες της για 2η συνεχή χρονιά, η Κορίνα Έβερσον παρέμεινε ατάραχη. Και αυτό δεν ήταν εύκολο. Όχι μόνο αυτή και ο σύζυγος της Τζεφ έπρεπε να απαντήσουν στις ίδιες παλιές ερωτήσεις για αυτό τον ρεπόρτερ και για ένα από το «USA Σήμερα». Έπρεπε επίσης να αποφεύγει τους δυσάρεστους ψεκαστήρες αρωμάτων του Macy's, οι οποίοι επέμεναν να την πετροβολούν με αναθυμιάσεις που μύριζαν πιο βρωμερά και από τα λιπάσματα που χρησιμοποιούνται στην ύπαιθρο του Ιλλινόϊς όπου μεγάλωσε.

Το απόκοσμο ανάστημα της ποτέ δεν έγειρε. Η Κορίνα δεν αγόρασε κανένα άρωμα. Οι φόροι επί των πωλήσεων της Νέας Υόρκης δεν έκαναν σπουδαία πράγματα μ' αυτή. Στην πραγματικότητα αυτό που έκανε η Κορίνα αυτό το Σαββατοκύριακο των Ευχαριστιών ήταν να προετοιμαστεί όμορφα για ένα διαγωνισμό φυσικής κατάστασης. Από τη στιγμή που πάτησε στη σκηνή του Felt Forum του Madison Square Garden, υπέροχη μέσα σε ένα φωτεινό λεμονί μαγιώ ποζαρίσματος δικού της μοντέλου, κανένα λογικό άτομο δεν αμφέβαλε για τη νίκη της.

Η παρέα των σούπερ σταρ που καθόταν και παρακολουθούσε ανάμεσα στο ακροατήριο των 5.300 (τα Μίστερ Ολύμπια συγκέντρωσαν λίγο παραπάνω από 5.000 άτομα) περιλάμβανε και τη Μις Ενεργοποίηση, Μαίρη Λου Ρέτον. Ο διαγωνισμός των Μις Ολύμπια του 1985 ανέδειξε την ελίτ των γυναικών του μπόντυ μπίλντιγκ. Λίγα άτομα μόνο δεν εμφανίστηκαν σε αυτό τον εορτασμό του μυϊκού κάλλους. Η Ντιάννα Πάντιγκ, το χρυσό κορίτσι του Καναδά, έμεινε στο Γουίνιστεγκ τρέμοντας από το κρύο και με μια περίπτωση άδειου πορτοφολιού. Η Κάρλα Τεμπλ βρισκόταν στο ακροατήριο, διαλέγοντας να μην ξεσηκωθεί να λάβει μέρος αυτή τη χρονιά. Η Ρέϊτσελ Μακ Λις εμφανίστηκε για τόσο διάστημα ώστε να φέρει σε δύσκολη θέση τον εαυτό της με ένα αυτο-εξυπηρετικό λόγο, κοριτσιού από την κοιλάδα, που κανένας δεν κατάλαβε.

Υποθέσεις γινόντουσαν, ότι αυτός θα ήταν ο διαγωνισμός όπου υποτίθεται ότι όλες οι γυναίκες θα αποτύχαιναν στο τεστ για έλεγχο των στεροειδών. Ο έλεγχος για στεροειδή φαίνεται πως δεν έκανε καμμιά διαφορά για αυτές τις επαγγελματίες και κανείς δεν έφερε αντίρρηση στη διεξαγωγή του αν και ένα ζευγάρι ερασιτεχνών μπόντυ-μπίλντερς άσκησε σθεναρή πίεση για τη συμπερίληψη του τεστ στον ερασιτεχνικό διαγωνισμό. Αποδεδειγμένα, εκεί όπου ακμάζει ο συρφετός αυτό που παίρνουν ναρκωτικά. Καμιά από τις αγωνιζόμενες στα Μις Ολύμπια δεν αποδείχτηκε θετική στο τεστ. Αυτό σήμαινε ότι είτε καμιά δεν είχε ποτέ χρησιμοποιήσει στεροειδή, ή ότι δεν χρησιμοποίησαν στεροειδή για την προετοιμασία αυτού του διαγωνισμού, ή ότι όποια από αυτές τις γυναίκες η οποία μπορεί να έχει ανακατευτεί στην ελεεινή σκηνή των ανδρικών ορμονών είχε σταματήσει αρκετό καιρό πριν ώστε στο τεστ να φανεί αρνητική. Μιας και τα νέα τεστ είναι ικανά να ανιχνεύουν λογικές δόσεις στεροειδών, που έχουν παρθεί από το στόμα, 4-7 βδομάδες πριν από το τεστ και στεροειδή εγχυμένα με ένεση 3-6 βδομάδες πριν το τεστ, θεωρήθηκε δεδομένο από τους περισσότερους ότι οποιοδήποτε αξιόλογο όφελος απ' τα ναρκωτικά θα είχε από καιρό χαθεί.

Κι έτσι οι έλεγχοι στεροειδών θεωρήθηκαν επιτυχία και θα συνεχιστούν και επεκταθούν από την IFBB.

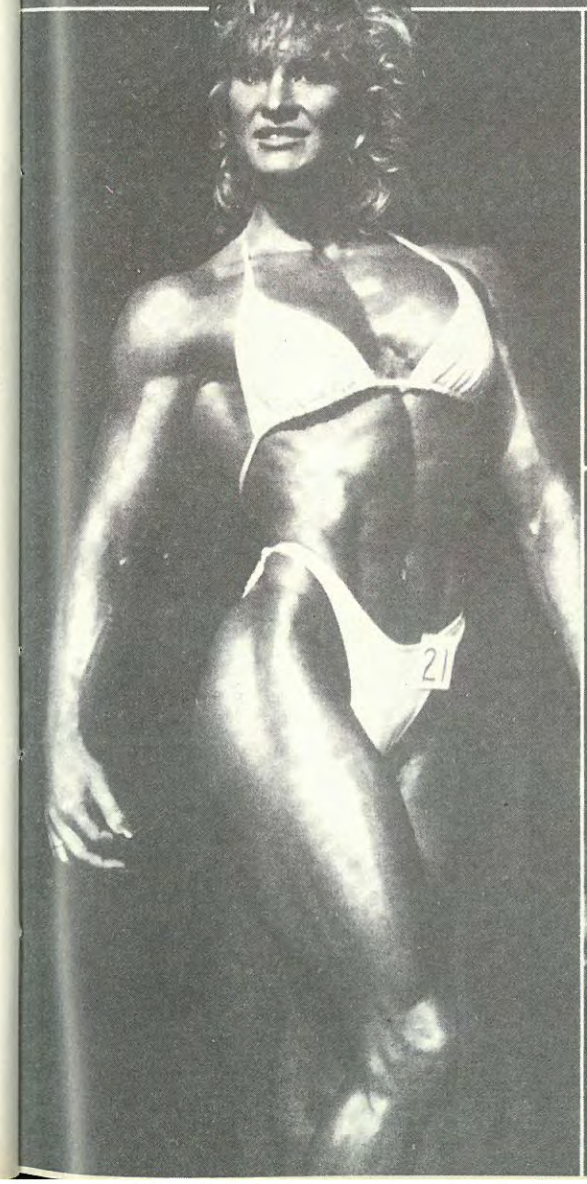
Όταν οι γυναίκες βγήκαν στη σκηνή για πρώτη φορά, η γενική ομολογία του ακροατηρίου ήταν «Ποιά θα βγει 2η;» Η Κορίνα Έβερσον ήταν αψεγάδιαστη. Κάθε ένας από τους κριτές και τους εναλλασσόμενους της έδωσαν το No 1 και στους 4 γύρους. Ζυγίζοντας 67 κιλά (κάπου 600 γραμ. λιγότερο από την προηγούμενη χρονιά), η Κορίνα αντιπροσώπευε μια απειλητική τελειότητα. Καμιά από τις συναγωνιζόμενες της δεν είχε τη γενετική δομή των οστών της και το σχήμα των μυώνων της. Έχει τους πιο πλατείς ώμους, τη μικρότερη μέση και τις πιο μικροσκοπικές αρθρώσεις γονάτων. Αυτή η φυσική νετική ανωτερότητα, όταν συνδυάζεται με όμορφη εμφάνιση και χάρισμα παρουσίας στη σκηνή, την κάνουν να ξεχωρίζει ακόμα και σ' ένα ανεκπαίδευτο μάτι. Προσθέστε τις ανώτερες διαστάσεις των μυώνων της με την καλο-ισορροπημένη αναλογία και το δέρμα της σαν Πολυνήσιας και τα πράγματα γίνονται πολύ δύσκολα για τον ανταγωνισμό της.

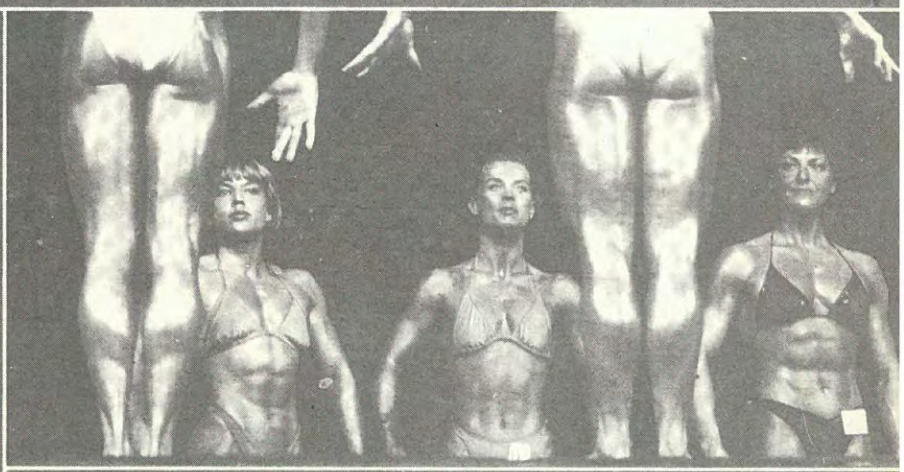
Η Κορίνα βελτιώθηκε πιο πολύ και από την περσινή της κατάσταση που της χάρισε τη νίκη. Οι σαρωτικοί τετρακέφαλοί της, συνδυασμένοι με τους καλύτερους ιγνυακούς τένοντας στο άθλημα και τις μακριές κομψές γάμπες είναι τόσο καλοί που καμιά άλλη δεν μπορεί να τους πλησιάσει. Η Κορίνα ανέβασε τους δελτοειδείς της και το πάνω πίσω μέρος του σώματός της στο ίδιο επίπεδο με την Κλαιρ Φυρ, και καμία δεν διέθετε τη συμπαγικότητα του πάνω μέρους του στήθους της, το πλάτος των πλευρικών, τους οδοντωτούς και τους μεσοπλεύριους μυώνες της.

Και τότε σαν συμπλήρωμα του μαυρισμένου σκούρου δέρματός της και του πρωτότυπου μαγιώ της, έδωσε την πιο μοναδική παράσταση ποζαρίσματος της βραδιάς. Η μουσική συνοδεία της περιλάμβανε το



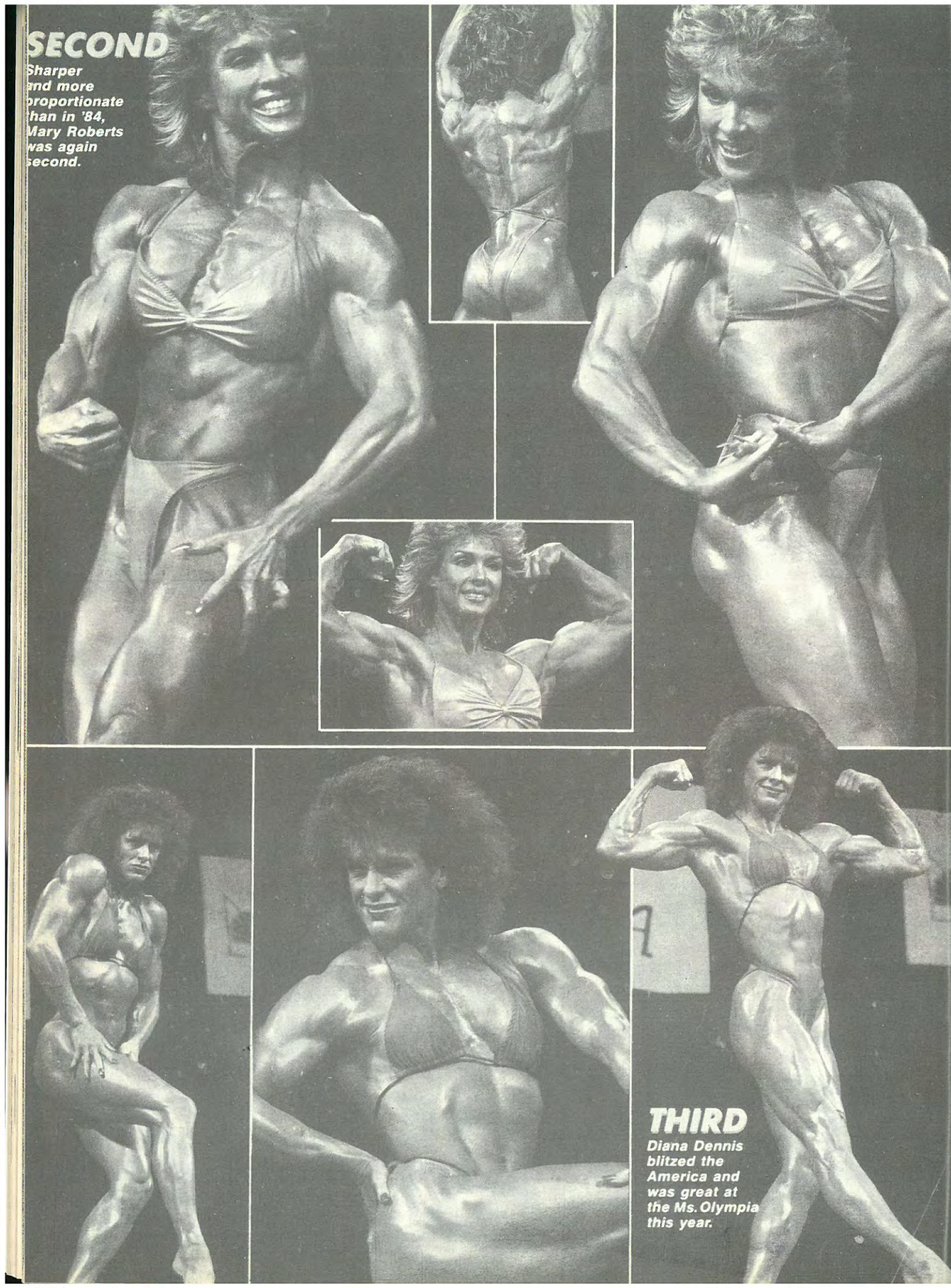
Compulsory comparisons featured (L-R) Corinna, Marjo Selin and Gladys Portugues.





Also obvious, Juliette Bergman, Dona Oliveira and several others had suffered greatly from peaking too often for the 1985 world titles.




SECOND
Sharper and more proportionate than in '84, Mary Roberts was again second.
THIRD
Diana Dennis blitzed the America and was great at the Ms. Olympia this year.

«Κορίνα, Κορίνα» του Τζο Τάρνερ, το «No one's going to bread my stride» του Μάθιου Γουάλντερ και το «Fool's overture» των Νταίερ Στρέιτς. Αν και πόζαρε με ένα σπασμένο κόκαλο στην πατούσα της (πράγμα που κανείς δε γνώριζε), παρουσίασε μια αψεγάδιαστη ρουτίνα με μυώνες που επιδείχτηκαν αθλητικά και παιχνιδιάρικα, πράγμα που ταίριαζε με τη δικιά της προσωπικότητα.

Ήταν επίσης άμεσα ολοφάνερο ότι μερικές που ήταν οι ευνοούμενες πριν από τον αγώνα είχαν χάσει τη φόρμα τους. Η Ντόνα Ολιβέϊρα δεν ήταν στην κατάσταση που ήταν στους Πανεθνικούς και Παγκόσμιους Αγώνες. Η Τζουλιέτ Μπέργκμαν, από την Ολλανδία, εμφανίστηκε πάρα πολύ πιο βαρειά. Η Λόρι Μπόουεν εμφανίστηκε πάρα πολύ πιο ελαφριά και μερικές γυναίκες δεν έπρεπε να εμφανιστούν καθόλου.

Το ίδιο ολοφάνερο ήταν πως οι Μαίρη Ρόμπερτς, Κλαιρ Φυρ, Νταϊάνα Ντένις, Έλλεν Βαν Μάρις και Τίνα Πλάκιντζερ βρίσκονταν σε πολύ καλή φόρμα.

Η πρώτη που βγήκε στη σκηνή ήταν η Σαν Σεκόγια Λυν Πίρι, που έχει δίπλωμα χειροπρακτικού από το Φοίνιξ. Αν και η Λυν βρισκόταν σε λογική φυσική κατάσταση συνεχίζει να πέφτει κάτω από το τρέχον επίπεδο, ίσως έχοντας φτάσει στην ακμή της στο 1982. Κάποιος από το κοινό υπαινίχθηκε ότι δείχνει καλύτερα με εσώρουχα, πράγμα που τονίζει το γεγονός ότι η Λυν είναι θύμα της ίδιας της της επιτυχίας. Μιας και είναι μοντέλο και γιατρός της χειροπρακτικής, κανείς απορεί πού βρίσκει το χρόνο και προπονείται.

Έμοιαζε με ιατρικό συνέδριο όταν ακολούθησε η νοσοκόμα Ντόνα Ολιβέϊρα. Η Ντόνα είχε παρτενέρ τον Ντέϊβιντ Πόντε στο Πανεθνικό Πρωτάθλημα και μετά συνέχισαν για να κερδίσουν τον γενικό Πανεθνικό τίτλο και τους Παγκόσμιους Αγώνες. Υπήρξε σπουδαίος χρόνος αυτός για αυτή. Κέρδισε ένα μάθημα, όμως: Δεν είναι εύκολα να βρίσκεσαι στην κορυφή σε 3 μεγάλους διαγωνισμούς. Δεν μπήκε στις 10 πρώτες, αλλά αν είχε φτάσει σε άριστη φόρμα είναι σίγουρη ότι θα έμπαινε.

Η Καίη Μπάτζερ είχε ανακοινώσει ότι αυτά ήταν τα τελευταία της Μις Ολύμπια, ίσως αισθανόμενη ότι ποτέ δεν θα πετύχαινε τίποτα σπουδαίο. Η γυναίκα με τις καλύτερες γάμπες στον αγώνα πέτυχε μια από τις καλύτερες ανταποκρίσεις του κοινού. Ένας κριτής σχολίασε ότι η μέση της Καίη ήταν πολύ ανοιχτή και οι κλειδώσεις των στραγγάλων και των γονάτων πολύ βαριές. Αυτή η βαρύτητα του κάτω μέρους του σώματός της τείνει να επισκιάσει την εξαιρετική μυϊκότητα και γενική ισορροπία της. Η Καίη δεν έχει ασθενή σημεία αλλά αποτυγχάνει σε γενικό καθορισμό και συμμετρία. Κι αυτή επίσης απέτυχε να μπει στις πρώτες 10 θέσεις.

Η Λυν Κόνκραϊτ έχει εμφανιστεί σ' όλους τους διαγωνισμούς της Μις Ολύμπια, όπως και η Αγγλίδα Κάρολιν Τσέσαϊρ. Η Λυν ήταν λίγο πιο βαριά από ό,τι έπρεπε. Έχει σπουδαίους μακρείς δικέφαλους και μια καλή πλάτη, αλλά χρειάζεται περισσότερη μάζα στα πόδια για να πάει πιο μπροστά. Η Τζόϊ Νίκολς η επόμενη αγωνιζόμενη έχει σπουδαίους μηρούς αλλά μειονεκτούσε στις γάμπες και χρειαζόταν περισσότερη ωριμότητα στους μυώνες πάνω από τη μέση. Αυτή και η Λυν Πέρι ήταν οι ψηλότερες αγωνιζόμενες.

Η Κρις Αλεξάντερ βρισκόταν σε σπουδαία φόρμα στο διαγωνισμό για την ταινία «Πάμπινγκ Άϊρον ΙΙ», και θα έπρεπε να κάνει ό,τι έκανε τότε. Ακόμη μπορεί να γίνει μια σπουδαία μπόντυ-μπίλντερ αν υποχρεώσει τον εαυτό της σε Σπαρτιάτικη προπόνηση. Το ίδιο και με την Ανίτα Γκάντολ· χρειάζεται περισσότερο χρόνο προπόνησης. Στη περίπτωση της, η γενετική συμμετρία υπάρχει ήδη, έτσι προσθέτοντας περισσότερη μυϊκή μάζα θα φτάσει στην κορυφή.

Πράγμα που μας φέρνει στη Μαίρη Ρόμπερτς. Η Μαίρη ήταν πιο λεπτή και πιο σφιχτή σε σχέση με το 1984, και αυτό της πήγαινε καλύτερα. Οι δελτοειδείς της εξακολουθούν να είναι το δυνατό της σημείο. Επίσης ποζάρει με τις καλύτερες πόζες. Από την πλεονεκτική θέση που βρισκόμουν, η δεύτερη θέση ήταν μεταξύ αυτής και της Κλαιρ Φυρ. Και οι δύο τους έχουν εξαιρετικούς δελτοειδείς, τρικέφαλους και πάνω πίσω μέρος του σώματος. Η Μαίρη προηγήθηκε της Κλαιρ μετά το 3ο γύρο. Συνεχίζει να βελτιώνεται.

Η Κάρλα Ντάνλαπ, πρώην Μις Ολύμπια, τραυμάτισε την πλάτη της κάνοντας σκουώτς 3 βδομάδες πριν τον αγώνα, έτσι δεν μπόρεσε να προετοιμαστεί ακριβώς όπως θα ήθελε. Ήταν πιο βαρειά από το προηγούμενο χρόνο, πράγμα που ωφέλησε το πάνω μέρους του σώματός της, αλλά έβλαψε τους μηρούς της. Η Κάρλα είχε ένα δραστήριο χρόνο και δεν αποφάσισε να λάβει μέρος στο διαγωνισμό παρά πολύ αργά μέσα στη χρονιά. Το να είσαι το πιο νέο σύμβολο του σεξ στο μπόντυ-μπίλντιγκ είναι ένας φυσικός ρόλος για κάποια με τους δικούς της ευχάριστους τρόπους. Η Κάρλα κατέληξε τέταρτη.

Αυτό το κορίτσι του Μίλλερ, η Λόρι Μπόουεν - Ράϊς, ήταν ο συνήθης κοινωνικός εαυτός της πάνω στη σκηνή. Είναι αγωνίστρια. Οποιαδήποτε που επιστρέφει για να διαγωνιστεί έχοντας γεννήσει μόλις 6 μήνες νωρίτερα είναι ένα αληθινό κίτρινο ρόδο του Τέξας. Η Λόρι είχε πετάξει από πάνω της πάρα πολύ από τη μάζα που διέθετε το 1983 μέσω αεροβικής και πήρε μόλις την 9η θέση. Για να βάλω τα πράγματα στη σωστή τους θέση, αν είχε εμφανιτεί εδώ με τη φόρμα που είχε στους Επαγγελματικούς Παγκόσμιους Αγώνες του 1983, θα την τοποθετούσα στην 3η θέση.

Η Κάρολιν Τσεσάϊρ και η Λύδια Τσενγκ εμφανίστηκαν μετά τη Λόρι. Καμιά τους δεν βρισκόταν στην καλύτερη της κατάσταση αν και η Κάρολιν δείχνει καλύτερη όντας πιο βαρειά, ενώ η Λύδια όχι. Η Λύδια χρειάζεται να γυρίσει πίσω στο γυμναστήριο μαζί με την Κρις Αλεξάντερ.

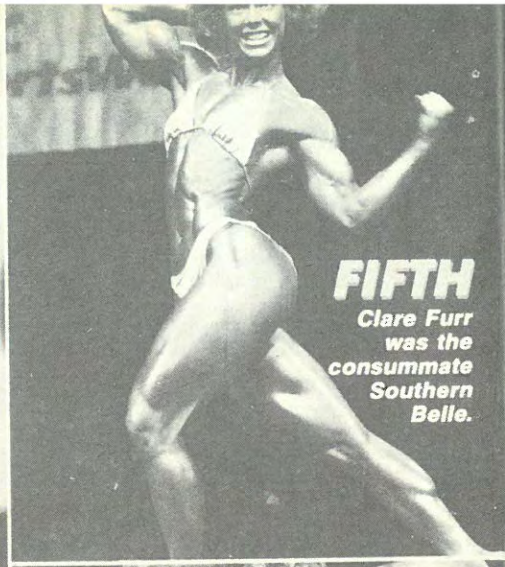
Η Κλαιρ Φυρ, πρώην παγκόσμια πρωταθλήτρια, η «νότια καλλονή» ήρθε για να κάνει κάποια ζημιά. Σκληρή αγωνίστρια, πολέμησε με όλες της τις δυνάμεις. Η πλατφόρμα για τα ποζαρίσματα ήταν η αιτία καταστροφή της. Η Κλαιρ αναγκάστηκε να προσαρμόσει τη ρουτίνα ποζαρίσματος της εκείνη τη στιγμή, γιατί κάποιο ασυγχώρητο μέλος είχε κατασκευάσει μια πλατφόρμα που ήταν πάρα πολύ στενή. Φυσικά έδειχνε ανήσυχη, ενώ πόζαρε, από το φόβο της μήπως πέσει (η πλατφόρμα ήταν επίσης πάρα πολύ ψηλή).

Η Κλαιρ είχε εξαιρετικούς δελτοειδείς, τρικέφαλους, κοιλιακούς μυώνες και πάνω πίσω μέρος ακόμα και αν μειονεκτούσε σε ισορροπία μιας και τα πόδια της ήταν πολύ



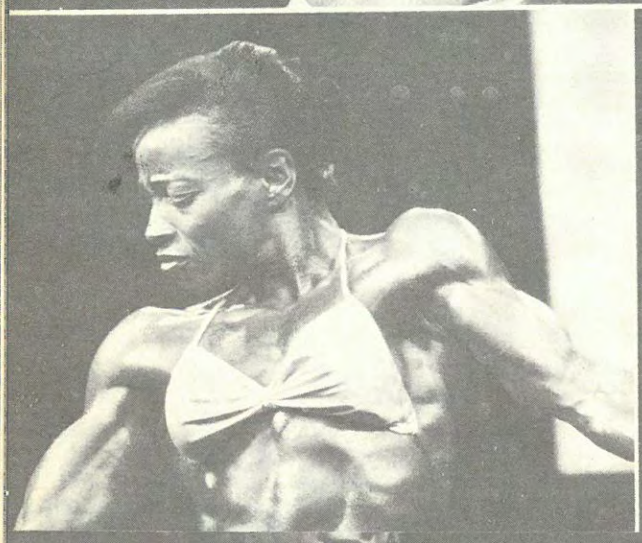
FOURTH

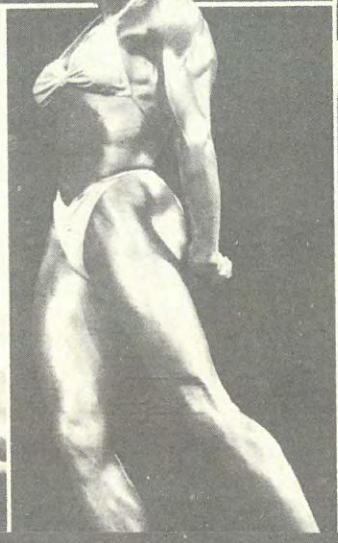
Former Olympia winner Carla Dunlap was again in great shape.

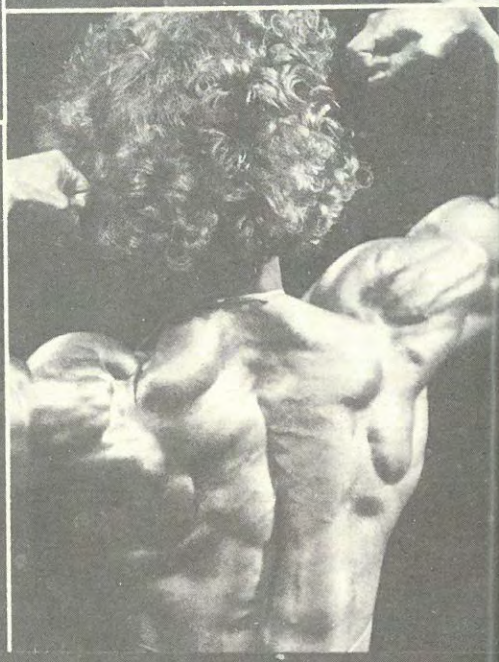


FIFTH

Clare Furr was the consummate Southern Belle.

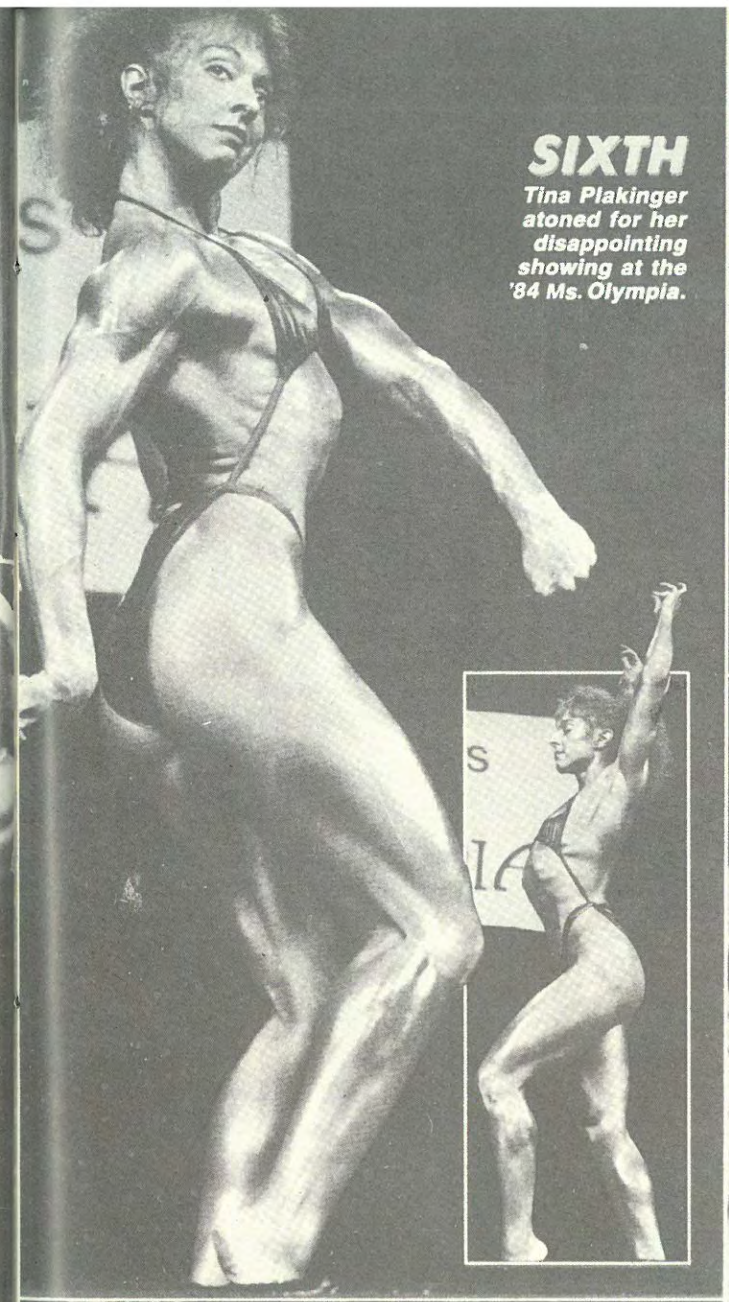






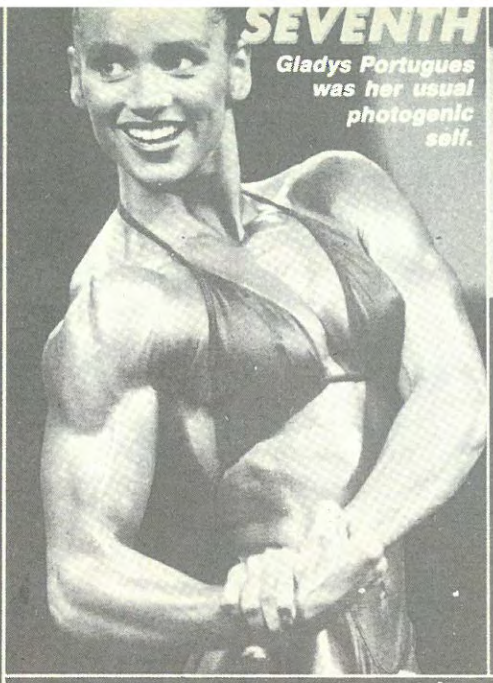


From the outset it was clear that Corinna topped a field led by Mary Roberts, Clare Furr, Diana Dennis, Carla Dunlap and Tina Plakinger.



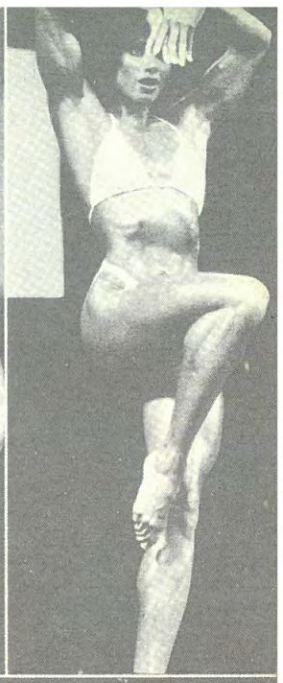
SIXTH

Tina Plakinger atoned for her disappointing showing at the '84 Ms. Olympia.



SEVENTH

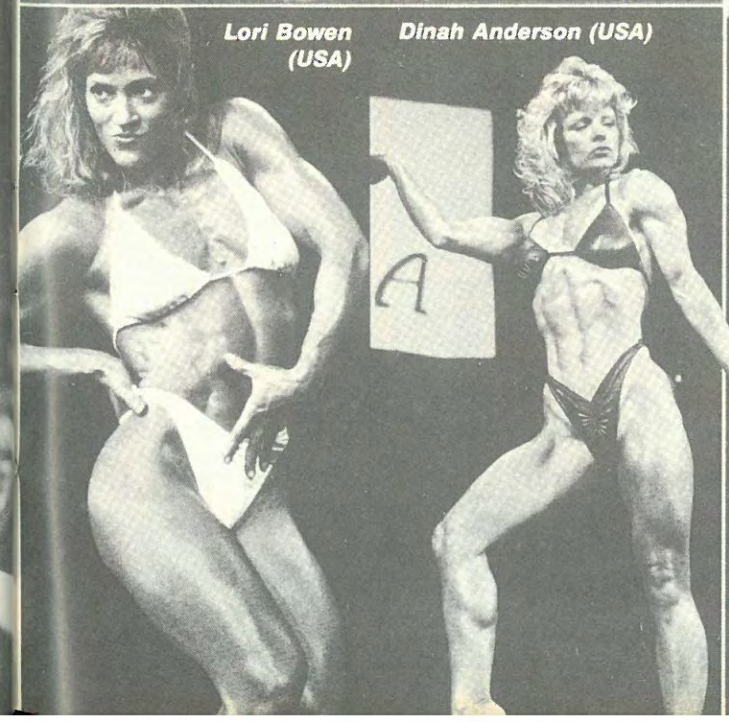
Gladys Portugues was her usual photogenic self.





EIGHTH

Great symmetry and fine muscularity trademarked Holland's Ellen van Maris.



Lori Bowen (USA)

Dinah Anderson (USA)



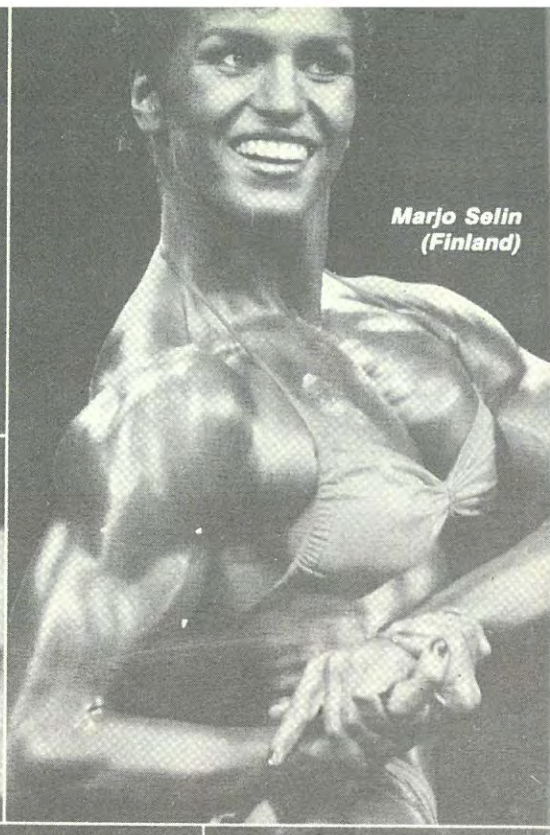
Vera Bendel (West Germany)



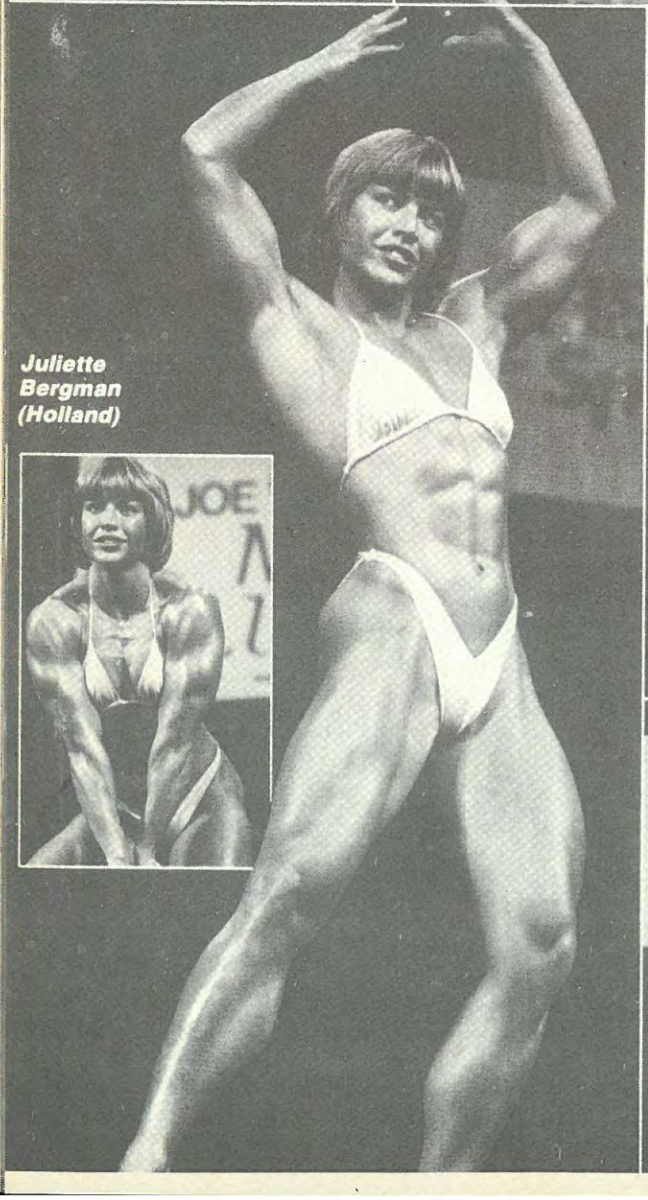
Lynn Conkwright (USA)



Chris Alexander (USA)

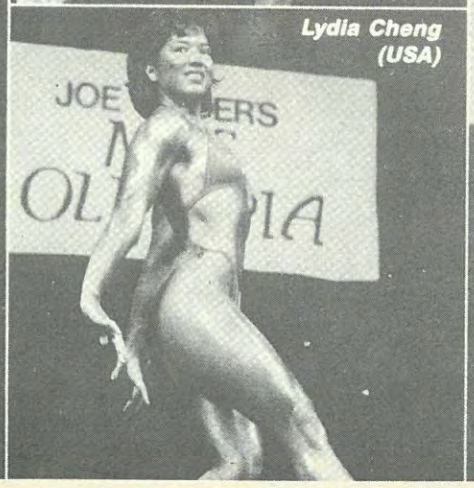


Marjo Selin (Finland)



Juliette Bergman (Holland)

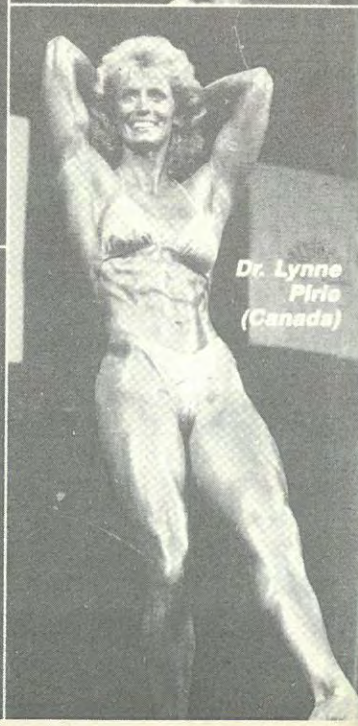




Lydia Cheng (USA)



Dona Oliveira (USA)



Dr. Lynne Piria (Canada)

μεγάλα για το σκελετό της και εξαιτίας μιας ασταθούς (αυτή τη φορά) ρουτίνα ποζαρίσματος. Ήρθε πέμπτη.

Η Βέρα Βέντελ ήταν μια ξένη σε ξένη γη. Το μόνο άτομο με το οποίο μπορούσε να επικοινωνήσει στα παρασκήνια ήταν η Κορίνα Έβερσον, που καταλαβαίνει Γερμανικά. Όπως βεβαίωσε η Κορίνα, δεν θα βρεις πιο φιλική γυναίκα από αυτή. Η φιλικότητα παρόλα αυτά δεν συμπεριλαμβάνεται στα προσόντα που βαθμολογούνται από τους κριτές και η Βέρα δεν βρισκόταν σε καλή φόρμα, όπως ήταν όταν ήρθε τρίτη στους πρόσφατους Επαγγ. Παγκόσμιους Αγώνες.

Η Έρρικα Μες μαζί με την Κορίνα Έβερσον και την Νταϊάνα Ντέννις αποδείχτηκαν οι πιο δημοφιλείς στο κοινό. Μερικές φορές όμως, τα πλήθη καταλαβαίνουν λίγα πράγματα σχετικά με το τι κάνει επιτυχημένη μια ρουτίνα μυώνων, εκτιμά μόνο αυτό που είναι ψυχαγωγικό. Όχι ότι υπάρχει τίποτα κακό σ' αυτό, εφόσον οι κριτές γνωρίζουν τη διαφορά. Η Έρικα, όπως και η συμπατριώτισα της Τζουλιέτ Μπέργκμαν έχει ύψος 5΄1΄΄ που είναι χαμηλό για κάποια που διεκδικεί τον τίτλο της Μις Ολύμπια. Αυτό σχεδόν υποδηλώνει ότι θα 'πρεπε να υπάρχουν 2 κατηγορίες ύψους όπως στις μέρες του Άρνολντ και του Φράνκο. Πιστεύω αληθινά ότι αυτό έχει αποδειχτεί δημοφιλές στο κοινό. Η Έρικα ενθουσίασε το ακροατήριο και τελείωσε μόλις έξω από τις 10 πρώτες.

Η σιλουέτα της Τζουλιέτ Μπέργκμαν επισκιάστηκε από πλεόνασμα νερού. Η Τζουλιέτ έχει καλή δομή αλλά έχει πάρα πολύ μάζα στα πόδια της· χρειάζεται να προσθέσει μυϊκή ωριμότητα και συμπαγικότητα στο στήθος και τους τρικέφαλους της. Αν είχε εμφανιστεί σ' άριστη φόρμα, αυτή, όπως και η Ντόνα Ολιβέϊρα, θα είχε τοποθετηθεί στις πρώτες οκτώ θέσεις περίπου.

Δυό κριτές πρόσεξαν ότι η Νταϊάνα Ντένις έδειχνε καλύτερη εδώ από ό,τι έδειχνε στους Πανεθνικούς, όπου νίκησε κιόλας, και προχώρησε πιο μπροστά απ' την Κάρλα Ντάνλαπ στην τρίτη θέση (θα 'πρεπε να τονίσω ότι η τοποθέτηση της Φυρ στην 5η θέση απέσπασε την πιο μεγάλη αποδοκιμασία του κοινού). Η Νταϊάνα Ντένις έχει πολύ καλή κατασκευή, αλλά οι ώμοι της ακόμα υπερτερούν των μηρών της. Το αποπλανητικό ποζάρισμά της είναι πολύ ευχάριστο στο κοινό, ένα στυλ που αρέσει πολύ σε ορισμένους κριτές, αλλά σε άλλους φαίνεται λίγο υπερβολικά θεατρικό. Είναι πολύ ισχυρή αγωνίστρια και ποτέ δεν παίρνει μέρος σε έναν διαγωνισμό βρισκόμενη σε κατάσταση λιγότερο από την καλύτερη πιθανή.

Η Νταϊάνα Άντερσον μόλις που κέρδισε κάποιο χρηματικό βραβείο, αλλά μέχρι που να πετάξει πίσω στο Τέξας θα έχει μάλλον ξοδέψει τα 250$ που κέρδισε από την κατάταξη της στη δέκατη θέση.

Η Τίνα Πλάκιντζερ έδειχνε πολύ καλή και πολλοί από τους εμπειρογνώμονες ακροατές θα την τοποθετούσαν μέχρι και στην τρίτη θέση. Η κατασκευή των δελτοειδών της είναι μικρή σε σχέση με τα πόδια της, αλλά ποζάρει υπέροχα και ήταν πολύ πιο βελτιωμένη από τον προηγούμενο χρόνο, όταν έκανε υπερκατανάλωση αμυγδάλων.

Η Γκλάντις Πορτουγκίζ έπεσε από την έβδομη στην όγδοη θέση μη έχοντας τοποθετήσει ακόμα τη μάζα ποδιών και τη φόρμα που χρειάζεται για να αγωνιστεί για τις πρώτες πέντε θέσεις. Είναι μια από τις πιο δημοφιλείς και εμφανίσιμες αθλήτριες, με σπουδαίους δελτοειδείς και καλή παρουσία στη σκηνή. Όσο για τη βελτίωση των αδύνατων σημείων της, ο μέντορας Μοχάμεντ Μακάβι τονίζει ότι χρειάζονται 2-3 χρόνια για να βελτιώσει κάποιος μια αδυναμία του. Έτσι θα συνεχίσει τον αγώνα, όπως και όλες οι άλλες.

Η τελευταία υποψήφια, η Δανή Έλλεν Βαν Μάρις, έδειχνε καλύτερη απ' την προηγούμενη χρονιά: καλύτερο χρώμα, καλύτεροι δικέφαλοι και καλύτερα πόδια. Οι κριτές συμφώνησαν και τη μετακίνησαν απ' την ένατη στην έβδομη θέση. Ρεαλιστικά, από τις 10 κορυφαίες αθλήτριες, η Έλλεν Βαν Μάρις έχει τη δεύτερη καλύτερη συμμετρία μετά την Έβερσον.

Ο Τζον Τράετα των Παραγωγών Χάϊ Μπαρ έφερε τον διαγωνισμό της Μις Ολύμπια χρόνια πιο μπροστά από όπου ήταν πριν. Συνδυάζοντας τον με το Big Apple Sports Fest (Φεστιβάλ των Σπορ της Νέας Υόρκης) που αυτός θέσπισε, βοήθησε να τοποθετηθεί το μπόντυμπίλντιγκ στο χαρτί. Υπήρχε περισσότερη δημοσιότητα σ' αυτό τον διαγωνισμό (Σικάγο, Τρίμπιουν, Νιου Υόρκ Ποστ, Λος Άντζελες Τάϊμς, Σπορτς Ιλλουστρέϊτεντ, Πίπολ και οι υπηρεσίες της UPI και AP) παρά σε οποιοδήποτε άλλο Μίστερ ή Μις Ολύμπια στο παρελθόν. Ο Μπεν Γουίντερ συμφώνησε με αυτή τη γνώμη και απέδωσε τον διαγωνισμό στον Τράετα και τον Γουέϊν Ντε Μίλια πάλι αυτό το χρόνο — ίδιο καιρό, ίδιο μέρος. Ο Ντε Μίλια υπόσχεται καλύτερα πράγματα αυτή τη χρονιά περιλαμβανομένων και τεστ. Αυξημένα χρηματικά βραβεία είναι κάτι που όλες οι γυναίκες καλωσορίζουν. Έτσι, από άποψη σκηνής, επιδεξιότητας, παραγωγής και γενικού επαγγελματισμού, αυτά ήταν τα καλύτερα Μις Ολύμπια που έχουν γίνει ποτέ. Τα υψηλά σημεία ανταγωνιστικότητας του περιλάμβαναν τη δυνατή εμφάνιση της Νταϊάνα Ντένις στα πρώτα της Μις Ολύμπια, την επιστροφή της Λόρι Μπόουεν-Ράϊς και μια γενική εντυπωσιακή επίδειξη μυϊκότητας από όλες (μάλλον, στις περισσότερες) διαγωνιζόμενες.

Το μόνο πράγμα που έλλειπε ήταν η ισχυρή αίσθηση ανταγωνισμού που έχω δει σ' άλλα Μις Ολύμπια γιατί δεν υπήρχε πολύς ανταγωνισμός. Όταν απένειμαν στην Κορίνα Έβερσον για δεύτερη συνεχή χρονιά τον τίτλο της Μις Ολύμπια (και το τσεκ των 15.000 δολ. που πήγαιναν μαζί του), το χειροκρότημα του κοινού δεν είχε την αίσθηση μιας ευχαριστημένης έκπληξης, αλλά μάλλον σήμαινε: «καλώς καμωμένο».

Καθώς τελείωνε αυτό το σόου, η δυό φορές πρωταθλήτρια δεν θα πρέπει να σκεφτόταν και πολύ τα χρήματα που κέρδισε. Καθώς πόζαρε ευτυχισμένα μεταξύ του Μπεν και του Τζο Γουίντερ, τα μάτια της ερευνούσαν τις πρώτες σειρές για τον άντρα της Τζεφ. Όταν τελικά τον επισήμανε, τον κάλεσε πάνω στη σκηνή, όλπου αγκαλιαστήκανε με συναίσθημα καθώς οι κάμερες του NBC κυλούσαν προς τα έξω για το καθυστερημένο πρόγραμμα της τηλεόρασης. Καθώς η συγκινητική σκηνή τελείωνε, σκεφτόμουνα μόνο ότι φαίνεται πως θα είναι ένας ακόμη μακρύς χρόνος μεταφοράς αποσκευών για τον Τζεφ.

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

ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥΣ ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΠΟΝΤΥ ΜΠΙΛΝΤΕΡΣ

Από τον Θύμιο Περσίδη

"Μια γυναίκα δεν μπορεί να είναι ποτέ υπερβολικά λεπτή ή υπερβολικά πλούσια (δηλαδή πάντα υπάρχει περιθώριο για λίγο ακόμη)". Άσχετα με το αν συμφωνούμε συνειδητά με αυτό το κλισέ, οι περισσότερες από τις γυναίκες μπόντυ-μπίλντερς ενεργούν σαν αυτή η ρήση να ήταν αληθινή. Σαν γυναίκες μπόντυ-μπίλντερς γίνονται παράδειγμα για το αντίθετο μέσα από τις αρετές ενός σφιχτού υγειούς κορμιού, όμως τελικά σαν από ειρωνεία όταν προετοιμάζονται για αγώνες γίνονται θύματα αυτού του παλιού κλισέ.

Το γεγονός ότι ο προσδιορισμός και η γράμμωση είναι τόσο επιθυμητά από έναν αθλητή μπόντυ-μπίλντερ, κρύβει πίσω του τη λογική ότι το περισσότερο είναι και καλύτερο. Πολλοί αθλητές αισθάνονται ότι δεν θα μπορούσαν ποτέ να γίνουν τόσο γραμμωμένοι με τις μυικές ίνες τους και τις μυικές τους ομάδες να ξεχωρίζουν και να διακρίνονται τόσο καθαρά. Ένα πρόβλημα δημιουργείται εδώ αν και όχι άμεσα σχετιζόμενο με τη χαμηλή περιεκτικότητα σε σωματικό λίπος. Το πρόβλημα γεννιέται από τις ανθυγιεινές αντιαποτελεσματικές μεθόδους που χρησιμοποιούνται από μερικές μπόντυ-μπίλντερς στην προσπάθειά τους να επιταχύνουν τη διαδικασία του αδυνατίσματος με τελικό στόχο τη μυική γράμμωση.

Δεν υπάρχει τρόπος να "κόψει κανείς δρόμο" στην ανάπτυξη του κορμιού ενός πρωταθλητή και το ίδιο συμβαίνει και με τη μείωση του σωματικού λίπους. Προσωπικά μου φαίνεται πολύ εύκολο να ξεχωρίσω τις αθλήτριες που κατέφυγαν σε τέτοιου είδους δραστικά μέτρα για να εξασφαλίσουν την απαιτούμενη μείωση του σωματικού λίπους. Εννέα περιπτώσεις στις δέκα, απλά κατάφεραν να μειώσουν τις πιθανότητες νίκης στους αγώνες που έλαβαν μέρος. Μπορεί να φαίνονται αδύνατες, αλλά επίσης φαίνονται αφυδατωμένες και νευρικές, με ξεφουσκωμένους μυώνες και άτονη συμπεριφορά. Ο κριτής μπορεί να μη σκεφτεί συνειδητά. "Η κυρία φαίνεται εξουθενωμένη. Πιθανά έχει κάνει ακατάλληλη και ανθυγιεινή δίαιτα" αλλά σίγουρα η προσοχή του θα δοθεί στις αθλήτριες που θα δείχνουν υγιείς, γεμάτες ζωντάνια και καλή διάθεση.

Όμως η νηστεία, η πλήρης αποχή από τροφές και άλλα τέτοια ακατάλληλες και ανθυγιεινές συνήθειες δεν αποτελούν τώρα το πρόβλημά μας. Η χρήση και η κατάχρηση χημικών είναι πιο ύπουλη, γιατί οι μπόντυ-μπίλντερς γίνονται πολύ απρόσεκτοι γύρω από τα φάρμακα που πουλιούνται χωρίς συνταγή γιατρού ή με συνταγές που μπορεί κανείς εύκολα να προμηθευτεί χωρίς να έχει συγκεκριμένο πρόβλημα. Δεκεπέντε με είκοσι τα εκατό των ανθρώπων παίρνουν κάθε χρόνο χάπια δίαιτας. Συχνά δεν δίνεται καμιά σημασία στις παρενέργειες αυτού του "ασφαλούς" φαρμάκου που μπορούν να γίνουν υπερβολικά βλαβερές για ένα σοβαρό αθλητή.

Τα παρακάτω είναι μερικά από τα πιο συνηθισμένα φάρμακα και τα οποία πολλές αθλήτριες μπόντυ-μπίλντερς μπορεί να ξέρουν.

ΧΑΠΙΑ ΔΙΑΙΤΑΣ: Πολλές μπόντυ-μπίλντερς πιστεύουν ότι όσα από τα φάρμακα πουλιούνται χωρίς συνταγή γιατρού είναι ασφαλή. Αλλά αυτό είναι λανθασμένο συμπέρασμα! Ένα από τα βασικά συστατικά των απλών χωρίς συνταγή φαρμάκων δίαιτας είναι μια ουσία που ονομάζεται φαινυλπροπανολαμίνη, ένα διεγερτικό που χημικά και φαρμακολογικά σχετίζεται με τις αμφεταμίνες. Από το 1980 η φαινυλπροπανολαμίνη χρησιμοποιείται σαν μειωτικό της όρεξης στα χάπια δίαιτας και σήμερα βρίσκεται σαν συστατικό σε πάνω από 70 φάρμακα του είδους. Τα Ντιετάκ, Ντεξατρίμ, Κοντρόλ και Ντεξατρίμ Έξτρα Στρενθ συνδυάζουν 25 με 75 μιλιγκράμ φαινυλπροπανολαμίνης με καφεΐνη, άλλο ένα γνωστό διεγερτικό.

Έρευνες σε πάνω από τρεις χώρες, απέδειξαν ότι η φαινυλπροπανολαμίνη δεν είναι ένα ακίνδυνο φάρμακο. Πιθανές παρενέργειες είναι κατάθλιψη, ψυχικές διαταραχές, πονοκέφαλοι,



ερεθιστικότητα, επιθετικότητα, διαταραχές του ύπνου, αύξηση της πίεσης του αίματος και πιθανός θάνατος.

Οι μπόντυ-μπίλντερς μπορεί να χρησιμοποιούν χάπια δίαιτας για να καίνε τα λίπη σαν καύσιμο στην προπόνησή τους και να μειώνουν την όρεξη στις περιόδους αυστηρής δίαιτας, αλλά πρέπει να έχουν υπόψη τους ότι η προπόνηση με βάρη κάτω από την επήρεια τέτοιων διεγερτικών μπορεί να αποβεί εξαιρετικά επικίνδυνη.

ΑΜΦΕΤΑΜΙΝΕΣ: Οι αμφεταμίνες επίσης διεγείρουν το κεντρικό νευρικό σύστημα και μπορούν να μειώσουν την όρεξη. Έχουν χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της παχυσαρκίας και της υπερκινητικής συμπεριφοράς.

Οι αντίθετες αντιδράσεις συμπεριλαμβάνουν, ξηροστομία, ανορεξία, αϋπνία, καταπιεστική διάθεση και ερεθιστικότητα. Παρατεταμένη χρήση μπορεί να οδηγήσει σε ανικανότητα και αλλαγές του λίμπιντο.

Οι μπόντυ-μπίλντερς επίσης είναι γνωστό ότι χρησιμοποιούν αμφεταμίνες για να αυξήσουν την ενέργειά τους για την προπόνηση με βάρη και τις αερόβιες ασκήσεις ειδικά όταν καταναλίσκουν πολύ λίγες θερμίδες.

ΘΥΡΟΕΙΔΗ: Η γεννέτηρα λέξη θυροειδής αναφέρεται στην παρασκευή συνθετικού ή αποξηραμένου θυροειδούς αδένα ζώων που περιέχει ευεργετικές ορμόνες. Η ουσία αυτή προτείνεται για τη θεραπεία του υποθυροειδισμού κατά του οποίου ο θυροειδής αδένας υπολειτουργεί (Ο αδένας αυτός ρυθμίζει το βασικό μεταβολικό ρυθμό, το μεταβολισμό των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και των λιπών, την κατανάλωση οξυγόνου, τον αναπνευστικό ρυθμό, τη θερμοκρασία του σώματος, την καρδιακή απόδοση και τον όγκο του αίματος.).

Οι ανεπιθύμητες παρενέργειες της υπερδοσολογίας περιλαμβάνουν καρδιακή αρρυθμία, απώλεια βάρους, πονοκεφάλους, θερμοπληξίες, μεταβολές της όρεξης και απώλεια λεπτών μυικών ινών.

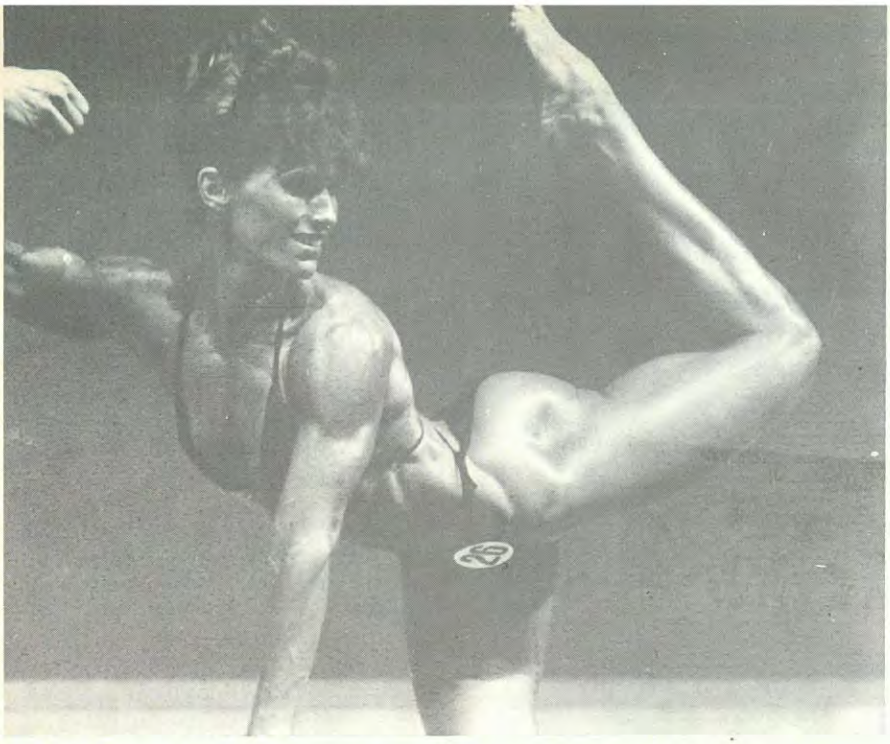
Μερικοί μπόντυ-μπίλντερς χωρίς να πάσχουν από υποθυροειδισμό παίρνουν τις ορμόνες αυτές με την ελπίδα ότι θα επιταχύνουν το μεταβολικό τους ρυθμό και ότι θα κάψουν με αυτό τον τρόπο πιο γρήγορα το αποθηκευμένο λίπος. Όμως με τον τρόπο αυτό διακινδυνεύουν να βλάψουν ανεπανόρθωτα την ορμονική ισορροπία του οργανισμού τους.

ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ: Ταχείας δράσης τα ισχυρά διουρητικά όπως το Λασίξ αυξάνουν την ούρηση και διευκολύνουν την έκκριση του νατρίου, του κάλιου, του χλωρίου του ασβεστίου και του Μαγνήσιου. Τα διουρητικά χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία των οιδημάτων που σχετίζονται με τα καρδιακά εμφράγματα, τη κύρωση του ήπατος και τις ρινικές νόσους.

Ανεπιθύμητες παρενέργειες μπορεί να είναι η διατάραξη της ισορροπίας των υγρών και των ηλεκτρολυτών, αφυδάτωση, ναυτία, έμετοι, διάρροια και κράμπες, ιδιαίτερα στα κάτω άκρα και στη κοιλιακή χώρα.

Οι μπόντυ-μπίλντερς συχνά χρησιμοποιούν διουρητικά για να μειώσουν την κατακράτηση του ύδατος και το φούσκωμα που προκαλείται από αυτήν αν και οι ιστοί των μυών και των οργάνων χάνουν το νερό πρώτα, πριν απορριφθεί το υπόδοριο νερό. Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι στεγνή και πλατιά εμφάνιση στους μυώνες. Επίσης η προσπάθεια να αντισταθμίσει κανείς τη διατάραξη της ισορροπίας των ηλεκτρολυτών παίρνοντας επιπλέον ποσότητες κάλιου δεν είναι καθόλου βέβαιο ότι θα επαναφέρει τον οργανισμό στη φυσική του ισορροπία (το κάλιο είναι απαραίτητο γιατί ρυθμίζει την πυκνότητα των υγρών μέσα στα κύτταρα, την αγωγιμότητα των νεύρων και τις συστολές των καρδιακών, σκελετικών και λείων μυών. Πλεονάζον κάλιο μπορεί να προκαλέσει καρδιακή αρρυθμία και ακόμη και καρδιακή προσβολή.

ΚΑΘΑΡΤΙΚΑ: Καθαρτικά όπως το EX-LAX χρησιμοποιούνται για παροδική ανακούφιση απο δυσκοιλιότητα.



Ανεπιθύμητες παρενέργειες είναι ναυτία και πόνοι στην κοιλιακή χώρα. Χρόνια χρήση και μεγάλες δόσεις μπορούν να οδηγήσουν σε διατάραξη της ισορροπίας των ηλεκτρολυτών στο αίμα, αφυδάτωση και απώλεια κάλιου.

Οι μπόντυ-μπίλντερς χρησιμοποιούν καθαρτικά στην προσπάθειά τους να πετύχουν μερική αφυδάτωση πριν από τους αγώνες και να μην έχουν φουσκωμένη κοιλιά. Όμως την εμφάνισή τους και τις πόζες τους μπορεί να επηρεάσει πολύ άσχημα η αδυναμία και οι κράμπες που πιθανόν να προκληθούν από τη χρήση τους.

Είναι προφανές ότι η χρήση παρόμοιων ουσιών μπορεί να είναι όχι μόνο αντιαποτελεσματική αλλά και επικίνδυνη. Κάθε φάρμακο ή ορμόνη που διεγείρει το κεντρικό νευρικό σύστημα και επιταχύνει το μεταβολικό ρυθμό μπορεί εύκολα να προκαλέσει απώλεια των λεπτών μυικών ιστών.

Απ'ότι πιστεύουν οι ειδικοί γύρω από το θέμα αυτό, όταν ένας μπόντυ-μπίλντερ προετοιμάζεται για αγώνες είναι αναμενόμενο να προπονείται περισσότερο και να τρέφεται λιγότερο. Επιταχύνοντας όμως το μεταβολισμό του με χημικά μπορεί να προκαλέσει σημαντική απώλεια μυικών ιστών. Αν ένας αθλητής τρώει 50% περισσότερο όταν παίρνει τέτοια φάρμακα τότε μπορεί να μειώσει παρόμοιες ανεπιθύμητες παρενέργειες .

Τα φάρμακα που πουλιούνται χωρίς συνταγή αλλά και με συνταγή γιατρού μπορεί να σε φέρουν αντιμέτωπο με περίεργες αντιδράσεις του κορμιού σου, που τις περισσότερες φορές είναι δύσκολο να διαγνωσθούν. Οι ουσίες αυτές περιορίζουν την όρεξη και δίνουν τη ψευδαίσθηση παραπανήσιας ενέργειας. Έτσι δύσκολα μπορείτε να έχετε επίγνωση του αν προπονείστε υπερβολικά ή τρέφεστε πολύ λίγο ή αν αναπαύεστε κανονικά. Επιπλέον οι επικίνδυνες παρενέργειες μπορεί να αυξήσουν το άγχος της περιόδου πριν από αγώνες.

Ένα από τα πιο σημαντικά οφέλη που μπορεί κανείς να έχει από το μπόντυ-μπίλντιγκ είναι η αυτοεπίγνωση. Μπορείς να μάθεις τόσα πολλά για το κορμί σου, τις δυνατότητές του για μυική ανάπτυξη, το βασικό μεταβολικό του ρυθμό, το φυσικό του τρόπο να ρυθμίζει τη θερμοκρασία του, τους κατασκευαστικούς του περιορισμούς ή ελαττώματα.

Φάρμακα όμως που τεχνητά αλλάζουν το ρυθμό με τον οποίο το σώμα καίει τα καύσιμά του, διεγείρουν το κεντρικό σύστημα και αναγκάζουν τα κύτταρα να εκκρίνουν νερό και μεταλλικά άλατα σίγουρα δεν σου αποκαλύπτουν τις ανάγκες του κορμιού σου και τις εσωτερικές του λειτουργίες. Η αυτογνωσία τυφλώνεται και η απόκριση του σώματος μπλοκάρεται.

Η γυναίκα μπόντυ-μπίλντερ που καταφεύγει σε χημικά ή εξεζητημένες μεθόδους δεν κυβερνά το κορμί της αλλά το προδίνει. Δείχνει ότι δεν εμπιστεύεται τη φυσική ύπαρξή της, πράγμα που μπορεί να αποβεί μόνο σε δική της ζημιά. Είναι γνωστό πόσο δύσκολο είναι για μια γυναίκα να πάρει μερικά κιλά καθαρούς μυώνες κάθε χρόνο. Έχοντας αυτό βασικά σα σκοπό, όποια μέθοδος δίαιτας ή αφυδάτωσης που προκαλεί απώλεια μυικών ινών δεν μπορεί να είναι καλή. Μέσα στις λίγες βδομάδες που μεσολαβούν πριν από τους αγώνες μπορεί νά χάσει μια γυναίκα όλο το μυικό κέρδος που πέτυχε το χρόνο που πέρασε.
Δεν υπάρχουν μαγικά χάπια ή θαυματουργές δίαιτες. Μια πρωταθλήτρια έχει μάθει το σώμα της και τις ανάγκες του. Τρέφεται με την απαραίτητη ποσότητα θερμίδων και θρεπτικών ουσιών, προπονείται έντονα και συχνά στο πρόγραμμά της περιλαμβάνει αερόβιες ασκήσεις.

Τα φάρμακα απλά διαταράσσουν τη φυσική ισορροπία των φυσικών κύκλων και ρυθμών του σώματος. Όπως έχουν αποδείξει οι ειδικοί δεν υπάρχει υποκατάστατη μορφή δίαιτας για την αύξηση των αεροβίων ασκήσεων επί μεγάλο χρονικό διάστημα, όταν υπάρχει πάχος που πρέπει να απορριφθεί.

Σαν αθλήτρια πρέπει να συνειδητοποιήσεις ότι οι κριτές στο μπόντυ-μπίλντιγκ εκτιμούν κάθε κομμάτι του κορμιού σου αλλά και την ισορροπημένη συνολική σου παρουσία. Όταν δυο γυναίκες είναι πολύ κοντά στο συναγωνισμό είναι πολύ συνηθισμένο να ακούσεις αργότερα τους κριτές να σχολιάζουν: "Ήταν και οι δυο σπουδαίες μπόντυ-μπίλντερς αλλά δεν μπορούσα παρά να προωθήσω εκείνη που δεν είχε βαθουλωμένα μάγουλα και βλέμμα σβησμένο από την πείνα, εκείνη με τη καλή μυική ανάπτυξη και προσδιορισμό, εκείνη που φαινόταν πιο φυσικά αναπτυγμένη". Το να είσαι γραμμωμένη είναι καλό αλλά το να το τραβάς στα άκρα σε βάρος της μυικής ποσότητας μπορεί να αποβεί κακό, πολύ κακό!

Θύμιος Περσίδης

«Ο ΠΙΟ ΔΙΑΣΗΜΟΣ ΕΡΗΜΙΤΗΣ ΤΟΥ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΙΓΚ, Ο ΠΡΩΤΟΣ ΜΙΣΤΕΡ ΟΛΥΜΠΙΑ ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙ ΚΑΙ ΚΗΡΥΣΣΕΙ ΤΟ ΕΥΑΓΓΕΛΙΟ ΤΟΥ ΜΠΟΝΤΥ- ΜΠΙΛΝΤΙΓΚ ΜΕ ΕΝΑ ΦΛΟΓΕΡΟ ΖΗΛΟ».

Ο ΠΡΩΤΟΣ ΗΡΩΑΣ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑ

Από τον Ρικ Γουέην

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

Είμαστε στο 1969. Βρισκόμαστε στο Χολυγουντιανό σπίτι ενός κάποτε διάσημου ηθοποιού ο οποίος, σύμφωνα με την καθομιλουμένη στον καναπέ του ψυχιάτρου, είναι επαρκώς αναμιγμένος στο μπόντυ-μπίλντιγκ ώστε να έχει οργανώσει ένα πάρτυ προς τιμή ενός επισκέπτη-πρωταθλητή, από την Ανατολική Ακτή. Οι προσκεκλημένοι αναψοκοκκινίζουν στην προοπτική να δουν τον Λαρυ Σκοτ δίπλα τους, τον Λάρυ Σκοτ που εξαφανίστηκε από το μυικό προσκήνιο στο απώγειο της δημοτικότητάς του και είχε υποσχεθεί να παρευρεθεί στο πάρτυ.

Επί τρία χρόνια οι αντιφάσεις είχαν συσσωρεύσει παραπλανητικά στοιχεία: ο Λάρυ θεάθηκε στην παραλία της Βενετίας δείχνοντας τόσο πελώριος όσο και στα 1965! Ο Λάρυ είχε ταλαιπωρηθεί από προβλήματα με το συκώτι του και ήταν τόσο αδύνατος που οι δικέφαλοί του δεν μπορούσαν να σχηματίσουν την παραμικρή προεξοχή σ' ένα μυικό γκρουπ! Ο Λάρυ ετοιμαζόταν για τα επόμενα Ολύμπια και ήταν φανταστικός!

Σύμφωνα με μια ψευδή φήμη, ο Σκοτ είχε ποζάρει για τον Άρτι Ζέλλερ, τον άσο φωτογράφο του μπόντυ-μπίλντιγκ ο οποίος ήταν επίσης καλεσμένος στο Χολυγουντιανό πάρτυ και ορκίζεται στη Νίκον του ότι δεν έχει σημαδέψει με τους φακούς του τον Σκοτ επί χρόνια. Έπρεπε όλοι να μείνουμε με τις αβεβαιότητές μας μέχρι την προσδοκούμενη επανεμφάνιση του πιο διάσημου ερημίτη του μπόντυ μπίλντιγκ. Για να το πούμε στα ίσια, ο Σκοτ πάντοτε ευχαριστιόταν με την προσδοκία του κοινού για την εμφάνισή του. Ήρθε αργά. Η Ρέητσελ, η Γιαπωνέζα γυναίκα του, είχε πιαστεί από το δεξί του μανίκι. Το κάποτε χαρακτηριστικό χάλκινο μαύρισμά του είχε πεθάνει ή παραμεληθεί. Τώρα φαινόταν χλωμός σαν το γάλα. Η χρυσή χαίτη που είχε πυροδοτήσει σεξουαλικές ανησυχίες από τα εξώφυλλα των περιοδικών σ' όλο τον κόσμο ήταν τώρα αδύνατη στο μπροστινό μέρος, ανοιχτή καστανή και στυλιζαρισμένη με τον άφυλο τρόπο της χορωδίας του Ιερού Ναού. Αυτός ο αναγεννημένος Σκοτ δεν παρουσίαζε την παραμικρή ομοιότητα με τον νεαρό ημίθεο που είχε σηκώσει την αυτοκρατορική Νέα Υόρκη δυο φορές στα πόδια της και που τις ίδιες φορές απέσπασε το πιο πολυπόθητο βραβείο του μπόντυ-μπίλντιγκ. Που είχε αποσυρθεί ανίκητος. Που ήταν ο πρώτος ήρωας των Ολύμπια!

Ο Τζο Γουήντερ στα 1965 είχε συλλάβει και δημιουργήσει τον αγώνα που θα παρείχε την αδιαφιλονίκητη ετήσια λύση στο πιο σκληρό ερώτημα του μπόντυ-μπίλντιγκ. Ο πρόγονος θυμάται την προ-Ολυμπιακή περίοδο: «Έπρεπε να κάνω κάτι», λέει. «Πάρα πολλοί πρωταθλητές τα εγκατέλειπαν στα 25 τους, πολύ πριν αξιοποιήσουν όλες τις δυνατότητές τους». Έχοντας κερδίσει τα Μίστερ Υφήλιος και χωρίς να υπάρχουν άλλοι παγκόσμιοι τίτλοι για κατάκτηση, έστρεψαν την προσοχή τους σε άλλες επιδιώξεις. Μερικοί έγιναν εκπαιδευτές γυμναστηρίων, μερικοί στράφηκαν στην επαγγελματική πάλη, άλλοι συνέχιζαν να προπονούνται δυο ή τρεις φορές τη βδομάδα χωρίς σοβαρό κίνητρο.

Η Διεθνής Ομοσπονδία των Μπόντυ-μπίλντερς διοργάνωσε τα πρώτα Ολύμπια στη Νέα Υόρκη. Ο αγώνας είχε δημιουργήσει σάλο για μήνες. Μόνο εκείνοι οι πρωταθλητές που είχαν κατακτήσει τους τίτλους Μίστερ Κόσμος και Μίστερ Υφήλιος θα ήταν κατάλληλοι για να αγωνιστούν στη νέα αυτή διοργάνωση. Οι πιο σεβαστοί ήρωες της ημέρας, ειδικά εκείνοι που επί χρόνια είχαν ανακηρύξει τους εαυτούς τους «πιο σπουδαίους» προσκλήθηκαν, μερικοί μέσω του με διεθνή κυκλοφορία περιοδικού του Γουήντερ Muscle Builder, άλλοι με πιο άμεση επικοινωνία.

Η μεγάλη νύχτα ήρθε και οπαδοί του μπόντυ-μπίλντιγκ από όλη την Αμερική, Ευρώπη και Καραϊβική κατέφθασαν στη Μουσική Ακαδημία του Μπρούκλιν για να ζητωκραυγάσουν τους ευνοουμένους τους. Για πολλούς, η απογοήτευση θα έφθανε γρήγορα. Μόλις είχαν ρυθμιστεί οι διαφωνίες για τα Μίστερ Αμέρικα, Μίστερ Κόσμος και Μίστερ Υφήλιος της χρονιάς, ο Μπαντ Πάρκερ, ο εκφωνητής της βραδιάς, ήρθε στο μικρόφωνο για να αναφέρει ότι μέχρι τότε δεν είχαν λάβει καμιά θετική απάντηση από τους Μπιλ Περλ, Τζον Γκρίμεκ, Ρεγκ Παρκ, Στηβ Ρηβς και

Κλάρενς Ρος. Πιθανότατα, είχαν αποδεχτεί πια την πραγματική τους θέση. Ή ίσως είχαν ανακηρύξει τους εαυτούς τους «υπεράνω όλων».

Υπήρχαν όμως αντισταθμίσεις. Από την Αγγλία, υπήρχε ο Ερλ Μέυναρντ. Λίγα λεπτά νωρίτερα μόνο είχε ανακηρυχτεί από την IFBB Μίστερ Υφήλιος 1965. Υπήρχε και ο Μίστερ Υφήλιος της NABBA εκείνης της χρονιάς. Έτσι ο Μέυναρντ υπερηφανευόταν ότι αγωνιζόταν ενάντια στους καλύτερους του κόσμου. Το χειροκρότημα καθώς πόζαρε ήταν ενθαρρυντικά δυνατό, αλλά παρόλα αυτά υπήρχε, χωρίς αμφιβολία, ανυπομονησία στον ήχο. Η πρωτύτερη εμφάνισή του στα Μίστερ Υφήλιος τον είχαν καταστήσει κάτι «ήδη γνωστό».

Ο επόμενος ήταν ο Τσακ Σάιπς. Έχοντας τη φήμη του πιο δυνατού μπόντυ-μπίλντερ της ημέρας — μερικοί έλεγαν ότι έκανε πιέσεις πάγκου με πάνω από 270 κιλά στο γυμναστήριο του στον Καναδά! — ο Σάιπς επέδειξε μια σκληρή σαν βράχο σωματική διάπλαση που συμπλήρωνε τον θρύλο του. Θα ήταν δύσκολος αντίπαλος, άσχετα από το ότι ο Σάιπς δεν ήταν με κανένα τρόπο το πιο χαριτωμένο παγώνι που κόρδωσε το παράστημά του στη Μουσική Ακαδημία του Μπρούκλιν.

Μετά ακολούθησε ένας ικανότατος σόουμαν από το Νιου Τζέρσεϋ, ο Χάρολντ Πουλ και ήταν η Μεγάλη Μαύρη Ελπίδα του μπόντυ-μπίλντιγκ. Έκανε την καλύτερή του πόζα πρώτα. Την πιο μυική πόζα. Και ξεσήκωσε την αίθουσα! Ο Χάρολντ Πουλ ήταν ο πρώτος βαρέων βαρών μπόντυ-μπίλντερ που επέδειξε βαθειές μυικές γραμμώσεις. Πριν από τον ερχομό του είχε γενικά δεδομένο ότι ένας άνδρας δεν θα μπορούσε να έχει και μυική πυκνότητα και διαχωρισμούς. Έπρεπε να διαλέξει είτε το ένα, είτε το άλλο. Οι διαχωρισμοί ήταν κάτι συνώνυμο με τους μπόντυ-μπίλντερς ελαφρών βαρών. Η πρώτη πόζα ήταν ο καταλύτης για σκανδαλώδη συμπεριφορά στην αίθουσα. Πυροδότησε Μπητλομανιακές κραυγές που δεν κατασίγασαν, ούτε και όταν ο Πουλ είχε εξαφανιστεί στα παρασκήνια.

Μέσα στο πανδαιμόνιο άκουγες τον Μπαντ Πάρκερ να προσπαθεί να συστήσει τον επόμενο διεκδικητή. Άκουγες: «... και κύρι... φόρνια... ο απίστ....». Κομματιαστές λέξεις που έκαναν τόση πολύ αίσθηση όσο και ο θόρυβος που τώρα γέμιζε το αμφιθέατρο. Η ενισχυμένη απ' τα μεγάφωνα φωνή του παρουσιαστή με το μοχέρ κοστούμι δύσκολα ταίριαζε μ' αυτό το κοινό της Νέας Υόρκης που ήταν ήδη πολύ ξαναμμένο για την εμφάνιση του επόμενου σταρ.

«Λά-ρυ! Λά-ρυ! Λά-ρυ!». Αυτό που συνέβη πριν δεν ήταν τίποτα σε σύγκριση με αυτή την απεριόριστη επίδειξη ενθουσιασμού και λατρείας. Και όλα αυτά πριν ακόμα βάλει ο Σκοτ το πόδι του στη σκηνή:

Ένα ανήσυχο ύφος εμφανίστηκε στο πρόσωπο του παρουσιαστή. Στράφηκε από το μικρόφωνο, έκανε νεύμα με τα χέρια του εξοργισμένος και φώναξε σε κάποιον στα παρασκήνια με τα μάτια του απλανή. «Πού είναι ο Σκοτ;» στρίγγλισε. «Πού στην οργή είναι ο Σκοτ, για όνομα του Χριστού!». Η απελπισία είχε μέχρι τότε πλήρως καταλάβει το συκώτι του Μπαντ Πάρκερ.

Δεν χρειαζόταν να ανησυχεί. Ο Λάρυ Σκοτ βρισκόταν μερικά μέτρα μόλις μακριά στην πιο σκοτεινή γωνιά της σκηνής, λαδωμένος και φουσκωμένος, απολαμβάνοντας ήσυχα τη μαζική υστερία που η προοπτική του ερχομού του είχε πυροδοτήσει στην αδιατάρακτη Νέα Υόρκη. Μετά από τέτοια επίδειξη, ποιος κριτής με τα σωστά του, θα τολμούσε να υποθέσει ότι οποιοσδήποτε από αυτούς που είχαν εμφανιστεί πριν από τον Σκοτ άξιζε πιο πολύ το δικαίωμα να αποκαλεί τον εαυτό του Βασιλιά των Μπόντυ-μπίλντερς, Πρωταθλητή των Πρωταθλητών;

Μίστερ Ολύμπια!

Η εμφάνιση του Σκοτ στο Μπρούκλιν εκείνη τη νύχτα του Σεπτέμβρη στα 1965 ήταν μια γραμμή διαχωρισμού μεταξύ εκείνης της περιόδου όταν, πιθανόν, υπήρχαν ορισμένα όρια στις δυνατότητες ενός ανθρώπου στο μπόντυ-μπίλντιγκ και τώρα όταν τέτοιες δυνατότητες είναι απεριόριστες.

Ανέβηκε στην εξέδρα και προσεκτικά τοποθέτησε τον εαυτό του κάτω από την ηλεκτρική λάμπα έτσι ώστε οι δελτοειδείς, οι δικέφαλοί του, οι θωρακικοί του και οι τραπεζοειδείς του υψώθηκαν από τα φώτα και τις σκιές, ένα σπέσιαλ εφέ που έμοιαζε να προσθέτει στιγμιαία νέα απίστευτα εκατοστά στην πρωτύτερη μονολιθική του εμφάνιση. Τώρα προχώρησε στην πρώτη από τις σειρές των ποζαρισμάτων αλά Σκοτ από τις οποίες επέδειξε μια παράταξη πρώτης ποιότητας μυών που παρόμοιο της δεν είχε ποτέ επισκεφτεί την ανθρώπινη φαντασία. Ο Μεγάλος Σκωτ, στα 1965 ήταν φοβερός!

Αν στο παρελθόν είχε υπάρξει ανθρώπινος, δηλαδή να κάνει αρκετά λάθη ώστε να επιτρέψει στον Χάρολντ Πουλ να κερδίσει ένα τίτλο Μίστερ Υφήλος, ο Σκοτ ήταν τώρα πέρα από σύγκριση. Με ύψος 1,70 ζύγιζε λίγο περισσότερο από 90 κιλά, χωρίς καθόλου λίπος. Οι βραχίονές του, από τους καρπούς με τα μικρά οστά μέχρι τις παχείς πλάκες που κάλυπταν τους ώμους του, ήταν τέλειοι στην κατασκευή τους· συμπαγείς πήχεις σε αρμονία με το πάνω μέρος των βραχιόνων που ήταν τόσο φουσκωμένοι που σου έπαιρναν την ανάσα. Οι συσπασμένοι δικέφαλοι του Σκοτ, άσχετα από το αν οι πήχεις ήταν τεντωμένοι ή λυγισμένοι στο ύψος του ώμου, ήταν ασύγκριτοι.

Μπορεί να είχε ποζάρει με τη ρευστότητα ενός Μπαρίσνικωφ, αλλά ο Σκοτ ποτέ δεν σε άφηνε να φανταστείς ότι είχε αναπτύξει τους τεράστιους μηρούς και γάμπες του εκτελώντας πιρουέτες και πλιέ. Ω, όχι! Χωρίς να στο 'χουν πει, ήξερες ότι τέτοιοι μυώνες σαν κι αυτούς που είχε ο Σκοτ στα πόδια του θα μπορούσαν να προέρχονταν μόνο από το σκουώτ και τις ξανα-ανορθώσεις, πάλι και πάλι και πάλι.

Στωικά οι άλλοι διεκδικητές περίμεναν να βγει η απόφαση υπέρ του Σκοτ. Η ανακοίνωση του παρουσιαστή στο τέλος της παρουσίασης του Λάρυ ήταν σχεδόν ένα κλισέ· από πριν έρθει το κοινό της Νέας Υόρκης είχε ρίξει τη δικιά του ψήφο και δεν ήταν σε διάθεση να ανεχτεί απογοήτευση. Όσο αφορούσε αυτούς τους ψηφοφόρους, ο Σκοτ αυτή τη νύχτα ήταν ο μεγαλύτερος μπόντυ-μπίλντερ πάνω στη γη, αξίζοντας πιο πολύ από όλους το ασημένιο στέμμα πάνω στο οποίο ήταν χαραγμένες οι λέξεις Μίστερ Ολύμπια, 1965. Τελικά ο έβενος και το ελεφαντοστούν ήταν σε αρμονία.

Στα 1966 ο Λάρυ Σκοτ επαναεπισκέφτηκε την αυτοκρατορική πόλη για τον δεύτερο θρίαμβό του στα Ολύμπια, μετά από τα οποία ράγισε τη συλλογική καρδιά του μπόντυ-μπίλντιγκ ανακοινώνοντας από τη σκηνή ότι είχε κάνει την τελευταία εμφάνισή του στα Ολύμπια. Δεν υπήρχε κανένα νόημα στο να αποδεικνύει ξανά και ξανά ότι ήταν ο καλύτερος μπόντυμπίλντερ στον κόσμο. Είχε κάνει αισθητή την παρουσία του· είχε κριθεί βασιλιάς του αθλήματός του σε δυο διαδοχικές περιπτώσεις και ήταν ικανοποιημένος. Ήταν καιρός να κινηθεί, να εγκαταλείψει τα παιδιαρίσματα, να συγκεντρωθεί στην εκπλήρωση των συζυγικών όρκων του, να είναι καλός πατέρας και να κάνει μια ασφαλή καριέρα. Θα ήταν διαθέσιμος για σεμινάρια και επιδείξεις ποζαρισμάτων, τίποτα παραπάνω. Ήδη είχε χαραμίσει πάρα πολύ πολύτιμο χρόνο απονέμοντας τιμές στο βωμό του Νάρκισσου...

Πέντε χρόνια αργότερα, στο προηγούμενα αναφερθέν Χολυγουντιανό συμβάν, οι συναθροισμένοι πιστοί ήταν δύσπιστοι καθώς ένας άχρωμος και παραμελημένος Λάρυ Σκοτ σήκωσε το βιολί του για μια επαναληπτική παράσταση του σκηνικού της αποχώρησής του· μίλησε με λύπη για τα χρόνια και τις 30 ώρες τη βδομάδα που είχε σπαταλήσει για τις διεκδικήσεις του στα Ολύμπια. Τελικά, οι ανταμοιβές δεν ήταν καθόλου ανάλογες με τις προσπάθειές του. Όχι, η αποχώρησή του δεν επισπεύτηκε από τον Σέρτζιο Ολίβα. Ή από τον Άρνολντ Σβαρτζενέγκερ. Ήταν απλώς ότι το μπόντυ-μπίλντιγκ έχει αφαιρέσει απ' τη ζωή του τον συγχρονισμό. Τον είχε καταναλώσει, είχε καταστρέψει τον πρώτο του γάμο. Από την αποχώρησή του και μετά είχε μια φορά ακόμα βαπτιστεί στο Αίμα του Αμνού και βρήκε τον Σωτήρα του. Παρά την αδύνατη εμφάνισή του ήταν ευτυχισμένος.

Αλλά μη χάνετε το κέφι σας, αγαπητοί αναγνώστες, ο πυρετός θα περάσει.

Ο Λάρυ Σκοτ γεννήθηκε πριν 45 χρόνια από ένα ζευγάρι Μορμόνων στο Μπλάκφοντ του Άϊνταχο αλλά μεγάλωσε στο κοντινό Ποκατέλλα. Όταν ήταν 17 χρονών πήγε μ' ένα φίλο στο Σωλκ Λέικ Σίτυ, όπου ο Τζωρτζ Άϊφερμαν και ο Στηβ Ρηβς επρόκειτο να εμφανιστούν εκτός συναγωνισμού στον ετήσιο αγώνα Μίστερ Ρόκυ Μάουνταιν. Ο Λάρυ γυμναζόταν με βάρη για πέντε ή έξι μήνες όταν πήγαν εκεί και είχε διαλέξει τους ευνοούμενούς του από τους πρωταθλητές που έβλεπε συχνά, στην καλή συλλογή του από περιοδικά για μυώνες. Του άρεσε ιδιαίτερα ο Τζωτζ Πέην. Πράγματι, ο Λάρυ είχε εμπνευστεί και άρχισε το μπόντυ-μπίλντιγκ αφότου πήρε το μάτι του μια εφημερίδα του Γουήντερ με τον Πέην στο εξώφυλλο.

Αλλά ο Στηβ Ρηβς υπήρξε πάντα το καλύτερο πρότυπό του. Το παιδί δύσκολα μπορούσε να περιμένει για την εμφάνιση του σταρ στο Σωλτ Λέικ Σίτυ. Ο Λάρυ και ο φίλος του είχαν έρθει νωρίς στην πόλη και, με ώρες για ξόδεμα, περιπλανόμενοι έφτασαν στο Αμερικάνικο Στούντιο Υγείας στη Μέην Στρητ, όπου ο Τζωρτζ Άϊφερμαν και ο φίλος του, ο Μπομπ Ντελμόντεκε, κάνανε προπόνηση.

«Πιάσαμε να μιλάμε για τον Ρηβς» θυμάται ο Σκοτ τώρα, «πόσο φανταστικός ήταν και όλα αυτά, και ξαφνικά ο Άϊφερμαν λέει «θα ήθελες να τον συναντήσεις; Αστειευόταν; θυμάμαι την όλη εμπειρία έντονα. Φορούσα ένα ροζ νάυλον σακάκι και έτρεμα από έξαψη καθώς ακολούθησα τον Άϊφερμαν στο δωμάτιο ξενοδοχείου που μοιραζόταν με τον Ρηβς: Βρήκαμε τον Στηβ στο κρεβάτι, καλυμμένος ως επί το πλείστον κάτω από ένα λεπτό καφέ κάλυμμα του κρεβατιού, αλλά με τα πόδια του να σέρνονται το ένα στη μια, το άλλο στην άλλη πλευρά του κρεβατιού. Ω, αυτές οι γάμπες, με θάμπωσαν. Περπάτησα μέχρι τα πλάγια του κρεβατιού του Ρηβς και πριν το καταλάβω, οι λέξεις βγήκαν από το στόμα μου: Πώς έγινε έτσι μεγάλος; Θέλω να γίνω μεγαλόσωμος! Ο Ρηβς κοίταξε πάνω από το κεφάλι μου τον Τζωρτζ Άϊφερμαν, ανοιγόκλεισε τα μάτια του και μετά είπε ήσυχα «με μπάρες και αλτήρες». Του είπα ότι τα περιοδικά μου δεν έλεγαν κάτι τέτοιο και ο Ρηβς είπε, «γιατί δεν πας σπίτι να τα κάψεις όλα; αυτό έκανα και εγώ. Τώρα θα έλεγα σ' ένα νεαρό να προπονείται τέσσερις ως έξι μέρες τη βδομάδα και να μη χάνει ποτέ του μια προπόνηση. Θα του έλεγα να μάθει όσο πιο πολλά είναι δυνατόν σχετικά με τη διατροφή· το επιτυχημένο μπόντυ-μπίλντιγκ είναι κατά 80% διατροφή. Αν είναι λεπτός, θα συμβούλευα τον νεαρό να προσπαθήσει να πίνει μέχρι και ένα γαλόνι γάλα την ημέρα. Και θα του έλεγα να δουλεύει με μεγάλα βάρη. Θα του έλεγα να κάνει όχι λιγότερο από έξι επαναλήψεις στο κάθε στ και ποτέ λιγότερες από 10 επαναλήψεις για τις γάμπες του και τους πήχεις του. Τελικά, θα επέμενα ποτέ να μην παραμελήσει αυτές τις γάμπες και πήχεις».

Ο Λάρυ είχε μάθει αυτά τα μαθήματα από τον Μπιλ Περλ, έναν άνδρα που θαυμάζει πολύ. Πάντοτε ένιωθε δέος για τον Περλ έναν αξιόλογο μπόντυ-μπίλντερ στις δεκαετίες του '50 και του '60 ιδιαίτερα. Όταν πρωτοσυναντήθηκαν, ο Περλ φορούσε ένα τεράστιο πουκάμισο με μανίκια μέχρι τους αγκώνες και ο Λάρυ έμεινε άναυδος από τους πήχεις του.

«Ήταν φοβεροί», θυμάται ο Σκοτ. «Πριν συναντήσω τον Περλ, δεν είχα δώσει ποτέ πολύ σημασία σ' αυτό τον τομέα της σωματικής διάπλασης. Όταν ένας τύπος μίλαγε για τεράστιους μυώνες, καταλάβαινες βέβαια αυτόματα ότι εννοούσε μεγάλους δικέφαλους. Αλλά ήταν φανερό ότι πήχεις σαν τον Περλ δεν ξεφύτρωναν ξαφνικά στους αγκώνες σου. Ο Μπιλ μου είπε ότι είχε δουλέψει τόσο σκληρά τους δικούς του όσο και το πάνω μέρος των βραχιόνων του που συχνά χρησιμοποιούσε 115 κιλά για κάμψεις καρπού με μπάρα. Από την πρώτη μου συνάντηση με τον Περλ και έπειτα, ποτέ δεν παραμέλησα τους πήχεις μου».

Αμέσως μετά την αρχική του επαφή με τον Στηβ Ρηβς, ο Λάρυ Σκοτ μετακινήθηκε στη Νότια Καλιφόρνια. Πρώτα εκγυμνάστηκε στο Χόλυγουντ Χελθ Στούντιο όπου συνάντησε τη μεγαλύτερη πηγή έμπνευσής του, τον Λου Ντέγκνι, ο οποίος, υπήρξε ένας δημοφιλής κινηματογραφικός Ηρακλής, όπως ο Ρηβς. Κατά τη γνώμη του Σκοτ, ο Ντέγκνι, βρισκόταν πολύ πιο μπροστά από την εποχή του. Από αυτόν, ο νεαρός Σκοτ έμαθε έννοιες του μπόντυ-μπίλντιγκ που παρέμεναν άγνωστες στον κόσμο του μπόντυ-μπίλντιγκ μέχρι πρόσφατα. Η προπονητική

ένταση, για παράδειγμα.

Από όλες τις προσωπικότητες του μπόντυ-μπίλντιγκ που ο Λάρυ Σκοτ συνάντησε στην Καλιφόρνια, όμως, κανείς δεν ήταν τόσο εκκεντρικός — ή τόσο αξιαγάπητος — όσο ο Βινς Τζιρόντα.

«Ήταν τόσο πολύ μέσα στα πράγματα!» λέει ο Σκοτ. «Δεν είχα ποτέ μου ένα πρόβλημα στην προπόνηση που ο Βινς δεν μπορούσε να λύσει: Μάλιστα, συχνά είχε τέσσερις λύσεις σ' ένα πρόβλημα και, να σου πω κάτι, είχαν αποτέλεσμα και οι τέσσερις. Αλλά τι τύπος! Θυμάμαι την πρώτη φορά που γνωριστήκαμε. Είχα ήδη εμφανιστεί σε δυο περιοδικά και πίστευα ότι ήμουν αρκετά γνωστός από το κοινό του μπόντυ-μπίλντιγκ. Έτσι όταν μπήκα για πρώτη φορά στου Βινς, είπα, Γεια σου είμαι ο Λάρυ Σκοτ. Μη με ρωτήσετε τι περίμενα, αλλά σίγουρα δεν είναι αυτό που πήρα. Ο Βινς με κοίταξε και είπε: «ναι, λοιπόν; ω, τότε ισοπεδώθηκα. Αλλά του Βινς αυτές τις μέρες ήταν το μόνο γυμναστήριο στην πόλη για τον σοβαρό μπόντυ-μπίλντερ. Έτσι γράφτηκα. Και θέλω να πω ότι ποτέ δεν το μετάνοιωσα».

Στα 1960 ή '61, δεν είναι σίγουρος ποτέ, ο Σκοτ ήρθε τρίτος στους αγώνες Μίστερ Λος Άντζελες. Ένας νέος άντρας που λεγόταν Φράνκλιν Τζόουνς ανακηρύχτηκε ο πιο μυώδης, και αυτό στάθηκε αρκετό για να επιστρέψει ο Σκοτ στου Βινς με νέα αποφασιστικότητα.

«Αυτή τη στιγμή ξεχνώ ποιος ανακηρύχτηκε Μίστερ Λος Άντζελες εκείνης της χρονιάς», λέει ο Σκοτ σήμερα. Αυτό που ήξερα μόνο ότι έπρεπε να νικήσω τον Τζόουνς την επόμενη φορά που θα συναντιόμασταν. Ήμουν σίγουρος ότι μπορούσα να γίνω πιο μυώδης».

Λίγο καιρό μετά τον αγώνα, ο Σκοτ συνάντησε τον Ρήο Μπλερ έναν διαιτολόγο που ο Σκοτ χαρακτήρισε σαν πρώτης τάξης. Ο Λάρυ έπαιρνε 2 κιλά πρωτεΐνης σε σκόνη κάθε οχτώ μέρες με τα κανονικά του γεύματα και σύντομα κέρδισε 5 κιλά. Λίγους μήνες μετά από την αποτυχία του να κερδίσει τον τίτλο του Μίστερ Λος Άντζελες, εξέπληξε και τον εαυτό του και τους σύγχρονούς του όταν κέρδισε εύκολα τον τίτλο του Μίστερ Καλιφόρνια. Σ' αυτό το σημείο ο Λάρυ Σκοτ ανέβηκε στο τρένο της δόξας.

Σύντομα ανακάλυψε τις προπονητικές αρχές που δούλευαν καλύτερα γι' αυτόν και που ακολουθεί μέχρι σήμερα. Κάτω από τη σωστή καθοδήγηση του Βινς Τζιρόντα άρχισε να χειρίζεται μεγάλα βάρη στις εκγυμνάσεις του και ενστερνίσθηκε ορισμένες Αρχές του Γουήντερ όπως το κλέψιμο, βεβιασμένες επαναλήψεις, σούπερσετ και διαχωρισμένες ρουτίνες στο πρόγραμμά του των έξι ημερών τη βδομάδα.

Ο Σκοτ ανακάλυψε μια ιδιαίτερη αγάπη για την εκγύμναση με αλτήρες και τις κάμψεις Πρήτσερ στον πάγκο. Πράγματι, πριν περάσει πολύς καιρός έκανε κάμψεις Πρήτσερ με αλτήρες 50 κιλών σε κάθε χέρι. Για Ύπτιες Πιέσεις Τρικεφάλων, χρησιμοποίησε μια 135κιλη μπάρα.

Σήμερα λέει, «αν με ρώταγες ποια μόνο άσκηση συνέβαλε περισσότερο στην ανάπτυξη των δικεφάλων μου θα σου έλεγα χωρίς δισταγμό ότι αυτή είναι η Κάμψη Πρήτσερ. Το πρόβλημα είναι, ότι οι περισσότεροι από τους πάγκους πρήτσερ που συναντάω έχουν κατασκευαστεί άσχημα. Κάνουν την Κάμψη Πρήτσερ ένα μαρτύριο. Αλλά ο Πάγκος που χρησιμοποίησα στου Βινς ήταν ένα έργο τέχνης. Δεν υπάρχει κάμψη που να αναπτύσσει το κατώτερο τμήμα και το κύρτωμα των δικεφάλων καλύτερα από τις βαριές Κάμψεις Πρήτσερ, είτε διαλέγετε αλτήρες, είτε μπάρες».

Οι περίφημοι δελτοειδείς του Σκοτ προήλθαν από Πιέσεις με Αλτήρα χωρίς κλείδωμα με βάρη μέχρι 70 κιλά και αυστηρές Πλευρικές Υψώσεις.

Ο Λάρυ παραδέχεται ότι το Ντιαναμπόλ συνείσφερε στην ογκώδη σωματική διάπλαση που επέδειξε στα 1965 και '66 Ολύμπια και την οποία πολλοί θεώρησαν ότι προηγείτο από την εποχή τους.

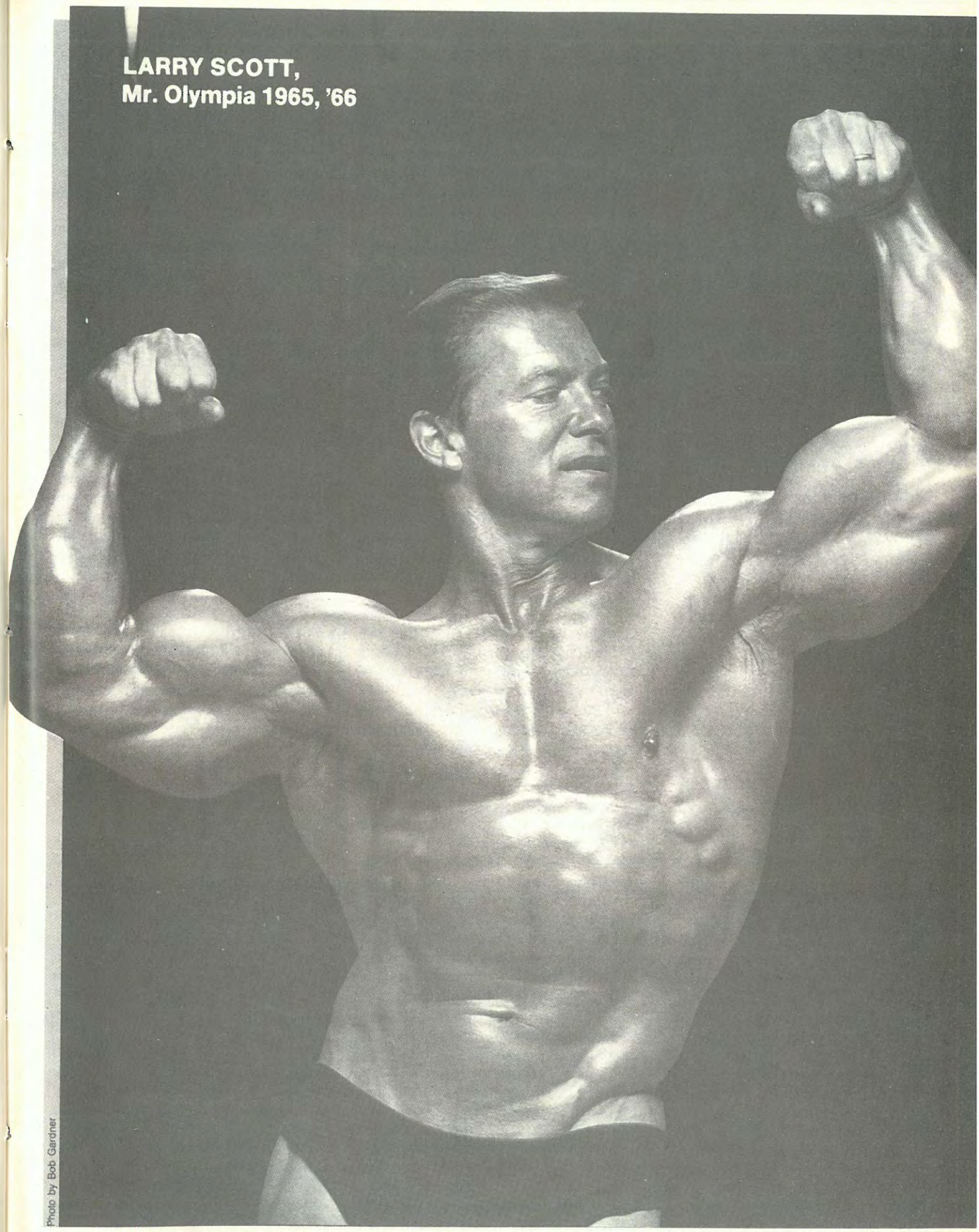
«Θυμάμαι ότι ξαφνικά φούσκωσα μόλις άρχισα να παίρνω Ντιαναμπολ», λέει ο Σκοτ. «Μπορεί να ήταν ψυχολογικό, ή ίσως ο οργανισμός μου να αντέδρασε καλά στο φάρμακο. Δεν είμαι πάντως 100% ότι μπορεί να μην πετύχαινα χωρίς αυτό. Πάντοτε πρόσεχα ιδιαίτερα τη διατροφή μου. Και χρησιμοποίησα πολύ μεγάλα βάρη στην προπόνησή μου. Το φάρμακο ήταν απλώς ένας από τους πολλούς συντελεστές που έπρεπε να ληφθούν υπόψη. Πρέπει να προσθέσω ότι τα δύο χάπια την ημέρα που έπαιρνα τότε κατέληγαν να είναι μεγάλη δόση. Σήμερα είναι μια διαφορετική ιστορία. Εκπλήσσομαι όταν ακούω τι παίρνουν οι νέοι. Απίστευτα μαζικές δόσεις απ' οτιδήποτε μπορούν να προμηθευτούν».

Τόνισε ότι σε πέντε χρόνια ποτέ δεν παρέλειψε ούτε μια προπόνηση. Έβαλε ό,τι είχε και δεν είχε στην προπόνησή του. Εκγυμνάσθηκε με μια ένταση που λίγοι έχουν εφαρμόσει ακόμη και μέχρι αυτή τη μέρα.

«Μερικοί από τους τύπους στου Βινς συνήθιζαν να έρχονται σε μένα και να ρωτάνε τι θα έπρεπε να κάνουν σαν προετοιμασία για αγώνες. Οι προπονήσεις μου μόλις άλλαζαν κατά τη διάρκεια της εκτός αγώνων περιόδου. Προπονιόμουν σκληρά, άσχετα από το ποια εποχή του χρόνου ήταν. Αλλά μόλις πριν από έναν αγώνα, ας πούμε τρεις μήνες πριν, έπαυα να πίνω γάλα. Ίσως το γεγονός ότι δεν άφησα ποτέ τον εαυτό μου να χάσει τη φόρμα του τα λέει όλα».

Όταν ξαφνικά εγκατέλειψε το προσκήνιο στα 1966, υπήρχαν φήμες ότι η κατάχρηση στεροειδών είχε καταστρέψει το συκώτι του Σκοτ. Εκτός από μια αλλαγή στη σεξουαλική διάθεση, κάποια ακμή και μερική απώλεια μαλλιών, δεν είχε υποστεί καμιά άσχημη παρενέργεια από τη λήψη Ντιαναμπόλ. Και αυτό μόνο σε πολύ μικρές δόσεις. Νομίζω ότι αυτό που μου έδωσε περισσότερο μέγεθος, περισσότερη συμπαγικότητα από τους άλλους ήταν η ανάγκη να γίνω μεγαλόσωμος. Αν επρόκειτο να τα καταφέρω απέναντι στους γίγαντες ήξερα πως έπρεπε να αναπτύξω περισσότερη πυκνότητα. Γι' αυτό το λόγο πίεσα τον εαυτό μου να χειριστεί μεγάλα βάρη κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Το Ντιαναμπόλ ήταν ένας πολύ μικρός παράγοντας σ' όλα αυτά».

Το μετάνοιωσε ποτέ που τα εγκατέλειψε όλα τότε; Καθόλου, είπε ο Σκοτ. Ο κόσμος τείνει να ξεχνάει ότι στα 1965 τα Ολύμπια δεν πρόσφεραν χρηματικό βραβείο. Όλο και όλο αυτό που κέρδισε ήταν ένα στέμμα. Τη δεύτερη φορά που κέρ-



LARRY SCOTT,
Mr. Olympia 1965, '66

Photo by Bob Gardner

δισε τον τίτλο κέρδισε 1.000 δολ.

«Μπορείς να φανταστείς να είσαι υποχρεωμένος να ζεις με χίλια δολλάρια τον χρόνο;» ρωτάει. «Έπρεπε να έχω άλλη μια απασχόληση για να επιβιώσω. Δεν ήταν όπως είναι σήμερα, χάρη στους Γουήντερ υπάρχουν Αγώνες Γκραντ Πρι και άλλοι που προσφέρουν καλά χρηματικά βραβεία».

Αλλά τα λεφτά δεν ήταν ο μόνος λόγος για το ότι αποσύρθηκε όταν ήταν πάρα πολύ δημοφιλής. Είχε μόλις ξεκινήσει τον δεύτερο γάμο του και έχοντας πρόσφατα επιστρέψει στον τρόπο ζωής των Μορμόνων από τον οποίο είχε απομακρυνθεί φθάνοντας στο Χόλυγουντ, γνώριζε σωστά ότι θα έβρισκε ασφάλεια και ευτυχία μόνο μέσα από τον κύκλο της οικογένειας του. Η σκέψη μιας πιθανής δεύτερης αποτυχίας ήταν αρκετή για να τον αποτραβήξει από το ανταγωνιστικό μπόντυ-μπίλντιγκ.

«Δεν μπορώ να είμαι σίγουρος ότι το μπόντυ-μπίλντιγκ κατέστρεψε τον πρώτο μου γάμο», λέει. «Αυτό που ξέρω μόνο είναι ότι δεν έβαλα σ' αυτήν τη σχέση όλη την ενέργεια που αφιέρωσα στην προπόνηση. Αυτή η πρώτη αποτυχία με επηρέασε πολύ και δεν επρόκειτο να την επαναλάβω. Ήξερα πως αν ο δεύτερος γάμος μου επρόκειτο να πετύχει θα χρειαζόταν περισσότερη προσπάθεια από όση έβαλα στον πρώτο. Κατέληξα στο συμπέρασμα ότι δεν μπορείς να είσαι εκεί πάνω στη σκηνή δίνοντάς τα όλα και ακόμα να σου μένουν αρκετά για την οικογένεια σου. Κάποιος πρόκειται να υποφέρει. Στο τέλος-τέλος τα πράγματα καταλήγουν στις προτεραιότητές σου. Εγώ προτίμησα τη νέα μου οικογένεια από το μπόντυ-μπίλντιγκ.

Είχε απομακρυνθεί από τον τρόπο ζωής των Μορμόνων όταν ήρθε στην Καλιφόρνια και όσο πιο πολύ έμενε με τον κόσμο του Χόλυγουντ τόσο πιο εύκολο έγινε να πείσει τον εαυτό του ότι η θρησκευτική του ανατροφή υπήρξε ανόητη. Ξεγλιστρώντας από τον Μορμονισμό είχε χάσει την αίσθηση της κατεύθυνσης. Είχε πάρει αποφάσεις βασιζόμενες σε γήινη φιλοσοφία. Για παράδειγμα, είχε φτάσει στο σημείο να θεωρεί τον γάμο του σαν παγίδα που τον επηρέαζε από το να εκφράζει ελεύθερα τον εαυτό του, εννοώντας ότι τον εμπόδιζε να πάρει μέρος στην ακολασία (διαφθορά) που αποτελεί τόσο πολύ ένα μέρος της υψηλής ζωής του Χόλυγουντ».

«Η ύπαρξη του Χόλυγουντ προϋπέθετε ότι η ελευθερία σήμαινε να μη λες ποτέ όχι στη μαριχουάνα, στο παράνομο σεξ και τα λοιπά. Η γυναίκα μου πάτησε το πόδι της κάτω και εγώ αναγκάστηκα να πάρω μια απόφαση· ή θα άλλαζα ή θα την έχανα. Λοιπόν, προτίμησα να επιστρέψω στη θρησκεία μου καλύτερα παρά να κάνω οτιδήποτε που θα κατέστρεφε τον γάμο μου».

Ο Λάρυ είχε αντιμετωπίσει μερικές αφυπνιστικές αλήθειες κατά τη διάρκεια της αποχώρησής του. Η αληθινή δύναμη, είχε ανακαλύψει, δεν είχε καμιά σχέση με τους μυώνες. Ερχόταν από μέσα μας. Ένα ολοκληρωμένο άτομο έπρεπε να διαθέτει ακεραιότητα χαρακτήρα· έπρεπε να έχει μια καλή σχέση με τον Δημιουργό του.

«Όταν παράτησα το προσκήνιο του μπόντυ-μπίλντιγκ», λέει ο Σκοτ, «πολλοί άνθρωποι απομακρύνθηκαν από κοντά μου. Νόμιζα ότι ήταν φίλοι μου, αλλά όταν δεν με 'βαζαν πια στα εξώφυλλα των περιοδικών δεν θέλαν να με ξέρουν. Ήταν σαν να είχα γίνει εντελώς διαφορετικό πρόσωπο όταν έπεσα από τα 90 στα 70 κιλά.

Αποθαρρύνθηκε. Άρχισε να σκέφτεται ότι αν αυτοί οι άνθρωποι ήταν το είδος των φίλων που προσέλκυε όταν ήταν σταρ του μπόντυ-μπίλντιγκ, ίσως τότε κάτι πάνω του να ήταν σαν κι αυτούς. Έγινε λίγο φιλόσοφος. Μετά από ένα διάστημα άρχισε να προπονείται πάλι στο γκαράζ του. Αλλά σύντομα έβρισκε δικαιολογίες για να παραλείπει την εκγύμνασή του. Άρχισε να πηγαίνει στο Ενσίνο Χελθ Κλαμπ, πεπεισμένός ότι εκεί θα έβρισκε άλλους σοφιστικέ ανθρώπους καθώς και ότι θα είχε επαφές για σύναψη ασφαλιστικών συμβολαίων. Δεν έγινε έτσι.

«Ανακάλυψα ότι τα χρόνια της πειθαρχίας στο μπόντυ-μπίλντιγκ δεν μου επέτρεψαν να μιλάω σε κανένα κατά τη διάρκεια των εκγυμνάσεών μου», λέει ο Σκοτ. «Δεν πούλησα καμιά ασφάλεια και οπωσδήποτε δεν έκανα καθόλου φίλους. Έπειτα, ο εξοπλισμός δεν ήταν πολύ ικανοποιητικός. Μετά από ένα διάστημα επέστρεψα στον Βινς.

Ο Λάρυ Σκοτ έχει επιστρέψει στους κόλπους των Μορμόνων στο Σωλτ Λέικ Σίτυ εδώ και μερικά χρόνια. Έχει παρατήσει τις ασφάλειες όπως φαίνεται. Αυτό τον καιρό διευθύνει ένα επιτυχημένό Υγείας και Τέννις Κλαμπ που φέρνει το όνομά του. Το κέντρο ικανοποιεί τις ανάγκες υγείας χιλίων μελών και ανδρών και γυναικών. Υπάρχουν εγκαταστάσεις για τους ανθρώπους που απλώς θέλουν να διατηρηθούν σε φόρμα και γι' αυτούς που ονειρεύονται να γίνουν πρωταθλητές του μπόντυ-μπίλντιγκ. Και ο Λάρυ Σκοτ είναι πιο ευτυχής απ' ό,τι ήταν εδώ και χρόνια.

Κατά τη διάρκεια μιας πρόσφατης επίσκεψης στη Νότια Καλιφόρνια, ο Λάρυ πέρασε απ' τα γραφεία του Muscle & Fitness. Εκτός από τα μαλλιά σε στυλ παιδιού χορωδίας, θα μπορούσε εύκολα να είναι ο Σκοτ της δεκαετίας του '60. Φαινόταν σε καλή κατάσταση και ήταν καθ' ολοκληρία τόσο μεγάλος και συμπαγής όσο ήταν στο μεσουράνημά του στα Ολύμπια. Κατά κάποιο τρόπο ο Λάρυ είχε αντισταθεί με επιτυχία στις φθορές των τελευταίων δώδεκα χρόνων ή τόσο χωρίς καμιά άμεσα αισθητές ουλές. Δεν πέρασε πολύ ώρα πριν να καταλάβει το δωμάτιο η νοσταλγία. Ο Λάρυ θυμήθηκε την πρώτη του συνάντηση με τον Σέρτζιο Ολίβα.

«Αυτό έγινε πίσω στο Ολύμπια του '66», είπε ο Σκοτ. «Ξεκουραζόμουν στο καμαρίνι μου όταν μπήκε μέσα με τον Τζο Γουήντερ. Ο Σέρτζιο φορούσε ένα από αυτά τα φανελλάκια με τα οποία κυκλοφορούσε συνήθως, αυτές με τα κοντά μανίκια που ήταν χωρισμένα από τους πήχεις του ως τους δελτοειδείς του. Έρριξα μια ματιά σ' αυτούς τους βραχίονες και πάγωσα. Πωπώ! Και η μέση του! Ο Σκωτ ένωσε τα μεσαία δάχτυλά του και τους αντίχειρές του μαζί σ' ένα κύκλο. «Εννοώ ότι ήταν σαν κι αυτό. Αργότερα, καθώς ο Ολίβα πόζαρε στους αγώνες του Μίστερ Υφήλιος, γλίστρυσα κρυφά στην αίθουσα θεάτρου για να ρίξω μια ματιά. Το ακροατήριο είχε ξετρελαθεί. Κανείς δεν είχε δει ποτέ κάτι παρόμοιο σαν τον Σέρτζιο. Οι ογκώδεις μηροί, οι τεράστιοι πλευρικοί, δελτοειδείς από δω μέχρι

εκεί. Απίστευτο! Το ποζάρισμά του χρειαζόταν οπωσδήποτε βελτίωση, αλλά ποιος νοιαζόταν; Καθώς παρατηρούσα, άκουσα κάποιον να λέει: Αυτός ο άνδρας θα είναι ο επόμενος Μίστερ Ολύμπια! Επέστρεψα στο καμαρίνι μου να προετοιμαστώ για τη δική μου εμφάνιση. Όχι, δεν φοβήθηκα. Αποφάσισα να βάλω τα δυνατά μου ό,τι και αν συνέβαινε».

Όπως εξελίχθηκε η υπόθεση, οι κριτές αποφάσισαν ότι ο Σκοτ ήταν ο καλύτερος άνδρας. Κανένας δεν είχε υποπτευθεί τότε ότι ο Σκοτ είχε αποφασίσει να αποσυρθεί — αν κέρδιζε.

«Ο Ολίβα δεν είχε τίποτα να κάνει με την απόφασή μου να τα παρατήσω», είπε ο Σκοτ. «Μάλιστα, αν είχα χάσει εκείνη τη χρονιά θα είχα επιστρέψει το '67». Μια μπλε φλόγα άστραψε στα μάτια μου. «Για να νικήσω!».

Αποδείχτηκε ότι ο Λάρυ Σκοτ δεν είχε χάσει ποτέ του την επαφή με το άθλημά του. Εξέφρασε απογοήτευση για μερικά πρόσφατα περιστατικά και διατηρεί την άποψη ότι το μπόντυ-μπίλντιγκ χρωστάει στον Άρνολντ Σβαρτσενέγκερ περισσότερα απ' όσα του αναγνωρίζουν. Ο Άρνολντ έβαλε το μπόντυ-μπίλντιγκ στον παραδοσιακό αμερικάνικο τρόπο ζωής, λέει ο Σκωτ.

Ο Σκοτ έχει καλά λόγια και για τους Τζο και Μπεν Γουήντερ. Έχουν κάνει το μπόντυ-μπίλντιγκ αυτό που είναι σήμερα, λέει — έχουν δημιουργήσει τους αστέρες που έχουν εξαπλώσει το Ευαγγέλιο τους με τόσο καλό αποτέλεσμα.

Ο πρώτος ήρωας των Ολύμπια ήταν ιδιαίτερα ενθουσιώδης σχετικά με το γυναικείο μπόντυ-μπίλντιγκ. Δεν ήταν σίγουρος σχετικά με προσωπικές προτιμήσεις, ακόμα το σκεφτόταν, αλλά για ένα πράγμα ήταν σίγουρος, οι γυναίκες έχουν προσθέσει αλατοπίπερο στο άθλημα. Αρκετές εκγυμναζόντουσαν στο Λάρυ Σκοτ Χελθ και Ράκετ Κλαμπ στο Νορθ Σολτ Λέικ Σίτυ.

Θα το σκεφτόταν ποτέ ο Λάρυ να ξαναγύριζε στη σκηνή των Ολύμπια; Χαμογέλασε παιχνιδιάρικα το απίθανο μπράτσο του σε μια απίστευτη πόζα διπλών δικεφάλων. «Ποιος μπορεί να ξέρει»; παρατήρησε απαλά, ντροπαλά. «Ποιος μπορεί να ξέρει;».

Ρώτησα τον Λάρυ για το καλύτερο σημείο της καριέρας του. Μια σοβαρή έκφραση κατέλαβε το πρόσωπό του. Όχι, δεν ήταν το ταξίδι στην Ευρώπη, αν και οπωσδήποτε υπήρξε μια συγκλονιστική εμπειρία. Και δεν ήταν ο γύρος της Ιαπωνίας, αν και του έδωσε μεγάλη ευχαρίστηση η επίσκεψη του τόπου γέννησης της γυναίκας του. Οπωσδήποτε δεν ήταν ο πρώτος ή ο δεύτερος θρίαμβός του στα Ολύμπια, αν και είχε μείνει κατάπληκτος από τη λατρεία που έχουν προκαλέσει οι εμφανίσεις του.

«Α», είπε τελικά, «ξέρω. Το καλύτερο σημείο της καριέρας μου στο μπόντυ-μπίλντιγκ ήταν όταν απευθύνθηκα στο ακροατήριο στους αγώνες Μίστερ ΗΠΑ, 1975 στο Μάντισον Σκουέαρ Γκάρντεν. Στα 1964, μετά που κέρδισα τον τίτλο του Μίστερ Υφήλιος, μου ζήτησαν να πω μερικές λέξεις στο ακροατήριο του Μίστερ Καλιφόρνια. Πήγα μέχρι το μικρόφωνο και ανακάλυψα ότι μόλις και μετά βίας μπορούσα να αρθρώσω μια λέξη. Αλλά όταν έπαψα να αγωνίζομαι στα Μίστερ Ολύμπια και ξαναέγινα πάλι ο κ. Σκοτ, ήταν τόσο εύκολο να μιλήσω σ' αυτές τις χιλιάδες των ανθρώπων στο Μάντισον Σκουέαρ Γκάρντεν. Βλέπεις, δεν προσπαθούσα πλέον να εκθειάσω τον Λάρυ Σκοτ, Μίστερ Ολύμπια. Αισθάνθηκα εντελώς ελεύθερος, γνωρίζοντας ότι ο Πατέρας μου στον ουρανό με αγαπούσε γι' αυτό ακριβώς που ήμουν. Θα μπορούσα να συνεχίσω να μιλάω επ' άπειρον. Ναι, αυτό ήταν το καλύτερο σημείο για μένα».

Αυτή τη νύχτα στο Μάντισον Σκουέαρ Γκάρντεν, ο Λάρυ Σκοτ είχε ανακαλύψει ότι το εγώ είναι μια τρομερή δύναμη που μπορεί να είναι χρήσιμη σαν υπηρέτης, αλλά ήταν ισοπεδωτικό σαν αφέντης.

Ο Σκοτ και η γυναίκα του έχουν πέντε παιδιά, τέσσερα αγόρια και ένα κορίτσι των οποίων οι ηλικίες ποικίλλουν από 14 ως 7. Εμπνευσμένος από τον Λάρυ Σκοτ, που βρίσκεται τώρα τόσο κοντά στη φόρμα που είχε στα Μίστερ Ολύμπια όσο, ας πούμε, το σήμερα στο χθες — ή το αύριο — το μεγαλύτερο από τα αγόρια του έχει αρχίσει να κάνει μπόντυ-μπίλντιγκ. Ομολογουμένως, είναι πιο μικρόσωμος από το μέσο 14χρονο Αμερικάνο, αλλά δεν αποθαρρύνεται. Γιατί ξέρει ότι κάποτε ο πατέρας του υπήρξε πιο μικρόσωμος από τον μέσο όρο. Και κοιτάξτε τον τώρα!

Ρικ Γουέην

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.

Η ΚΟΙΝΗ ΜΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ ΝΙΚΗΤΕΣ!

Από τον Στηβ Γουένστρομ

Τα μάτια τους συναντήθηκαν με καθηλωτική προσοχή. Στεκόμενοι στήθος με στήθος. Οι απαλές καμπύλες των τετρακεφάλων τους ακούμπησαν ελαφρά καθώς κίνησε αργά το χέρι της προς τα κάτω κατά μήκος του μηρού του.

Η ατσαλένια ματιά μεταμορφώθηκε σ' ένα σεμνό χαμόγελο καθώς γύρισαν τα κεφάλια τους για να χαιρετήσουν το ενθουσιασμένο κοινό.

Τώρα που έχω την αμέριστη προσοχή σας, θα σας εξηγήσω ότι αυτός δεν είναι ο πρόλογος ενός απ' αυτά τα ερωτικά μυθιστορήματα που είναι τόσο δημοφιλή αυτές τις μέρες. Ούτε είναι μια σκηνή από τις πάντοτε δημοφιλείς σαπουνόφουσκες. Στην πραγματικότητα, περιγράφει ένα κομμάτι απ' αυτούς τους επιδέξιους αθλητικούς αγώνες γνωστούς σαν αγώνες μπόντυμπίλντερς μικτών ζευγαριών. Ειδικά, αναφέρεται με τους πιο πρόσφατους Αμερικανούς Πρωταθλητές, τη Νταϊάνα Ντένις και τον Κέβιν Λώρενς. Σ' αυτή τη γρήγορα αναπτυσσόμενη δραστηριότητα, η Νταϊάνα και ο Κέβιν έχουν προσθέσει μια συναρπαστική διάσταση που έχει αναντίρρητα σπρώξει το άθλημα σε καινούργια ύψη αναγνώρισης και αποδοχής.

Οι αγώνες μικτών ζευγαριών έχουν αναπτυχθεί σταθερά από τότε που ο Κρις Ντίκερσον και η Στένσυ Μπέντλεϋ κέρδισαν το πρώτο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Μικτών Ζευγαριών τέσσερα χρόνια πριν. Το 1983 στο Ντένβερ, η Νταϊάνα και ο Κέβιν έγιναν το τέταρτο ζευγάρι που έχει κερδίσει τον ελκυστικό αυτό τίτλο.

Το στοιχείο-κλειδί στην παρουσίαση της Νταϊάνα Ντένις και του Κέβιν Λώρενς σαν ζευγάρι πρωταθλητών προχωράει πολύ πέρα από την απλή ανάπτυξη μιας ρουτίνας ποζαρίσματος που επιδεικνύει δυο υπέροχες σωματικές διαπλάσεις. Αυτοί οι δυο έχουν αφοσιωθεί εντελώς στην επιτυχία της επίδειξής τους σαν ζευγάρι.

«Έχουμε προσέξει βλέποντας πολλά άλλα κορυφαία ζευγάρια ότι μοιάζουν σαν να αποτελούν απλώς μια ομάδα μόλις πριν από έναν αγώνα, συνθέτουν μια ρουτίνα και αγωνίζονται. Θέλουμε να δείξουμε πως η τέχνη δυο σωματικών διαπλάσεων που ποζάρουν μαζί μπορεί να σημαίνει πολλά περισσότερα από δυο λεπτά μόνο χορογραφημένων κινήσεων. Ο λόγος που φτάσαμε τόσο μακριά, τόσο σύντομα ήταν ότι βάλαμε όλη την ενέργεια μας στο να γίνουμε μια ενότητα — να εμφανιστούμε σαν ένα άτομο πάνω στη σκηνή».

«Και πώς συνέβηκε αυτή η ένωσή σας;».

Αυτό οφείλεται στη συγγραφέα-μπόντυ-μπίλντερ Κλώντια Γουίλμπουρν. Θυμάται η Νταϊάνα. «Έκανα προπόνηση στο Γυμναστήριο του Νταν Χάουαρντ στο Φάουνταιν Βάλεϋ αρκετό καιρό και κάποια μέρα με πλησίασε η Κλώντια με την ιδέα ενός αγώνα για ζευγάρια. Είπε ότι αν ποτέ σκεφτόμουν ότι μπορεί να μου άρεσε να το κάνω, ήξερε ακριβώς ποιον θα έπρεπε να γνωρίσω. Όπως αποδείχτηκε, ο Κέβιν επίσης έκανε προπόνηση στου Χάουαρντ αλλά δεν τον είχα δει ποτέ (ή τουλάχιστον δεν τον είχα προσέξει). Από τη στιγμή που η Κλώντια μου τον περιέγραψε, αποφάσισα να έχω το νου μου. Θα πρέπει να ήταν μοιραίο, γιατί την επόμενη φορά που ήμουν στο γυμναστήριο, εμφανίστηκε. Από την εξώπορτα πήγα κατ' ευθείαν προς αυτόν και πριν ακόμα φθάσω εκεί, με κοίταζε ήδη που ερχόμουν. Είχε ένα μεγάλο χαμόγελο στο πρόσωπό του και τα υπόλοιπα είναι ήδη ιστορία!».

Δεν έχασαν χρόνο, αλλά αναμίχθηκαν αμέσως στη σκηνή του διαγωνισμού μικτών ζευγαριών. Λίγες μέρες αργότερα — λίγος χρόνος για να συνθέσεις μια ρουτίνα — συμμετείχαν στο Σούπερμποουλ του Μπόντυ-μπίλντιγκ ΙΙ στο ξενοδοχείο Ντίσνεϋλαντ στο Άναχάιμ και ήρθαν δεύτεροι. Μετά τον αγώνα αποφάσισαν να πέσουν με τα μούτρα στη δουλειά.

Λέει η Νταϊάνα, «αυτό που πραγματικά με εντυπωσίασε στον Κέβιν ήταν η δημιουργικότητά του. Ήθελε σοβαρά να κάνουμε κάτι το μοναδικό. Άρχισα να πιστεύω ότι μπορύσαμε να κάνουμε μια πραγματική συνεισφορά στους αγώνες ζευγαριών και αισιοδοξούμε να ενθαρρύνουμε και άλλους να αγωνιστούν επειδή θα τους άρεσε αυτό που θα έβλεπαν σε μας».

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο της αυξανόμενης αφοσίωσής τους στην αγωνιστική φύση του αθλήματος ήταν η απόφασή τους να άρχίσουν να προπονούνται μαζί με πλήρες ωράριο και να συναντιούνται για να φτιάξουν μια ρουτίνα πριν από τους αγώνες.

«Αυτό πράγματι ήταν το καθοριστικό στοιχείο για μας», διηγείται ο Κέβιν. «Νομίζω ότι από τη στιγμή που αρχίσαμε να προπονούμαστε μαζί τακτικά, μας βοήθησε αυτό να δούμε τις μυικές ατέλειες ο ένας του άλλου και δουλέψαμε για να τις διορθώσουμε στο γυμναστήριο. Ποτέ δεν υπήρξαμε στο



παραμικρό αρνητικοί ο ένας απέναντι του άλλου. Όλη η κριτική υπήρξε εποικοδομητική και είχε καλό αποτέλεσμα.

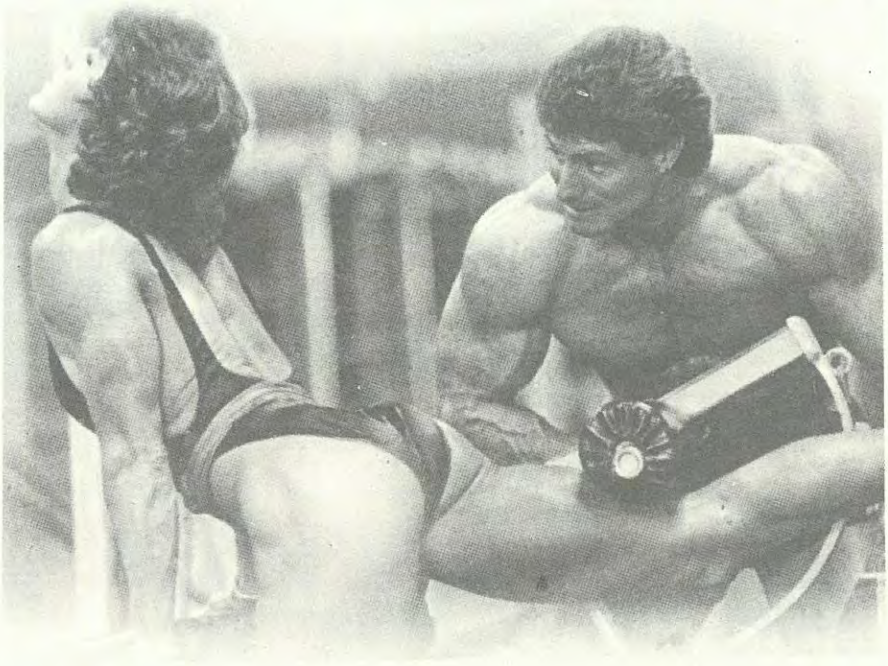
Κάνουμε ακριβώς τις ίδιες εκγυμνάσεις με τα ίδια σετ και τις ίδιες επαναλήψεις. Υπάρχει μια διαφορά στο βάρος φυσικά, αλλά βασικά όλα τα άλλα είναι τα ίδια: Κάνω λίγες παραπάνω ασκήσεις απ' ό,τι κάνει η Νταϊάνα, αλλά αυτό είναι όλο. Ξέρεις, προσέξαμε ότι αφότου προπονούμαστε μαζί, οι σωματικές διαπλάσεις μας αυξάνουν σε μυώνες κατά τον ίδιο τρόπο. Οι μυώνες παίρνουν σχεδόν τα ίδια σχήματα. Πάντοτε πίστευα ότι τα σώματά μας ήταν παρόμοια, αλλά είναι αληθινά απίστευτο πόσο μοιάζει η μυικότητά μας στο γενικό πλαίσιο της σύγκρισης ενός άντρα και μιας γυναίκας».

Καθώς η εποχή άλλαξε και ήρθαν οι καλοκαιρινοί μήνες, η Νταϊάνα και ο Κέβιν αγωνίστηκαν και νίκησαν στο Πρωτάθλημα του Σαν Ντιέγκο. Μετά έλαβαν μέρος στο Πρωτάθλημα της Καλιφόρνιας αλλά ήρθαν τέταρτοι προς απογοήτευσή τους. Κατά ένα παράξενο τρόπο, αυτός ο αγώνας απέδειξε ότι ήταν μια κρίσιμη καμπή στην καριέρα τους.

«Κατά ένα τρόπο αφαίρεσε όλη την πίεση από μας καθώς ετοιμαζόμασταν για το Αμερικάνικο Πρωτάθλημα, αν και δεν το συνειδητοποιήσαμε εκείνο τον καιρό», λέει ο Κέβιν. «Εννοώ, πως αν σας άρεσαν τα στοιχήματα, ποιες νομίζετε πως θα ήταν οι πιθανότητες να κερδίσει το Αμερικάνικο Πρωτάθλημα το ζευγάρι που κατέλαβε την τέταρτη θέση στο Πρωτάθλημα της Καλιφόρνια;

«Χαίρομαι που έχουμε την ευκαιρία να μιλήσουμε γι' αυτόν τον αγώνα τώρα, γιατί κατέληξα στο να πιστεύω ότι οι κριτές στο Καλιφόρνια απλώς δεν ήταν έτοιμοι για τη ρουτίνα μας.

Βλέπεις, όλοι φαίνεται πως πιστεύουν ότι ήρθαμε τέταρτοι γιατί πέταξα την Νταϊάνα. Στην πραγματικότητα, δεν την πέταξα καθόλου. Είναι απλώς ότι μια κίνηση στη ρουτίνα μας απαιτεί από μένα να λικνίσω αργά την Νταϊάνα στους ώμους μου και μετά από μια περιστροφή κυλά προς το πάτωμα και σταματάει στα πόδια μου. Σ' αυτό το σημείο κρατάω τον καρπό και τον αστράγαλό της καθώς αντικρύζει το κοινό. Στο Καλιφόρνια, στράφηκε προς τα κάτω τόσο γρήγορα που σταμάτησε ακριβώς στο επίπεδο του πατώματος και οι κριτές πιθανότατα πίστεψαν ότι δεν ήταν σκόπιμο. Τέλος πάντων, μας σκότωσαν στην παρουσίασή μας».



Μετά από μια δεύτερη κατάταξη στο Νάσιοναλ Μπόντυ-μπίλντιγκ Φαίαρ στην Καλιφόρνια στο τέλος του καλοκαιριού, η Νταϊάνα και ο Κέβιν άρχισαν να προετοιμάζονται για το Αμερικάνικο Πρωτάθλημα.

«Κυρίως», λέει η Νταϊάνα, «προπονηθήκαμε εξαντλητικά για τελευταίους λίγους μήνες και προσπαθήσαμε να εκλεπτύνουμε τη ρουτίνα μας μέχρι το σημείο που απλώς φαινόταν φυσικό σε μας. Θέλαμε να ήταν κάτι που να έρρεε με καλλιτεχνική ομορφιά και την ίδια στιγμή να δείχνει μια αθλητική επιβλητικότητα που ο καθένας θα αναγνώριζε».

Και οι δυο συμμετείχαν σ' αυτό τον αγώνα βρισκόμενοι στην καλύτερη φόρμα τους. Οι κριτές αναγνώρισαν τα ολοφάνερα προσόντα τους από την αρχή.

Λέει ο Κέβιν, «δεν ξέρω ποια υπήρξε η ιστορία των ζευγαριών, αλλά στοιχηματίζω ότι είμαστε το πρώτο ζευγάρι που είχε ποτέ μια τέλεια βαθμολογία. Δεν καυχιέμαι, αλλά στ' αλήθεια αισθανόμαστε πολλά ωραία για την παράστασή μας στο Ντένβερ».

Αυτοί που είδαν τον Κέβιν και τη Νταϊάνα να αγωνίζονται στο Ντένβερ πρόσεξαν ότι η ηλεκτρική τους αλληλεπίδραση με το πλήθος καθώς εκτελούσαν τη ρουτίνα τους ήταν καταφανής. Η ενέργεια ήταν ειλικρινής καθώς έμοιαζαν να τροφοδοτούνται από τη συνέχεια αυξανόμενη ανταπόκριση του πλήθους.

Η νίκη θα πρέπει να υπήρξε σαν ένα όνειρο. Μόνο εννιά μήνες νωρίτερα είχαν συναντηθεί και αποφασίσει να δοκιμάσουν τους αγώνες μικτών ζευγαριών.

Η Νταϊάνα και ο Κέβιν θα ήθελαν να κερδίσουν μια πρόσκληση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Μικτών Ζευγαριών, κάτι που θα ταίριαζε ωραία με τη φιλοσοφία τους. «Για να είσαι ο καλύτερος, πρέπει να συνεργάζεσαι με τον καλύτερο».

Στηβ Γουένστρομ

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

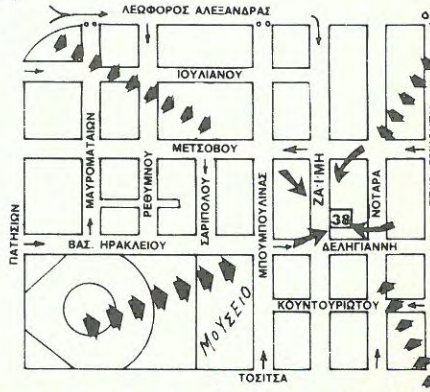
ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΥΠΕΡΑΓΟΡΑ ΒΙΒΛΙΟΥ, Νοταρά 75
ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Μπουμπουλίνας 10

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.



ΕΝΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟ ΠΛΑΝΟ ΠΟΥ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΝΟΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΣΑΣ ΤΥΠΟ!

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΥΠΟ ΣΩΜΑΤΟΣ

Από τους Σβάρτσενεγκερ και Μπιλ Ντόμπινς

ΦΩΤΟ: Πωλ Πριμπλ
Απόδοση Νίκος Ραφτάκης

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

Νέοι μπόντυ-μπίλντερς διαρκώς με πλησιάζουν, είτε στο γυμναστήριο, είτε κατά τα σεμινάριά μου για να ρωτήσουν σχετικά με τα προγράμματα προπόνησης που προτείνω. Αλλά όλοι αυτοί οι εμπνευσμένοι μπόντυ-μπίλντερ, τόσο ενθουσιασμένοι να αποκτήσουν τη σωστή πληροφόρηση σχετικά με την προπόνησή τους από την αρχή, συχνά παραβλέπουν την πλευρά του μπόντυ-μπίλντιγκ που αφορά τη δίαιτα και διατροφή.

Αυτό είναι ένα σοβαρό λάθος. Οι νέοι μπόντυ-μπίλντερς θα έπρεπε να αρχίσουν να μαθαίνουν αμέσως μαζί με το πρώτο τους πρόγραμμα στο μπόντυ μπίλντιγκ, πως να τρώνε σωστά. Η τελική τους επιτυχία εξαρτάται από την επίγνωση του πως ακριβώς η διατροφή τους βοηθάει να χάσουν ή να κερδίσουν βάρος και να φτιάξουν μυική μάζα και προσδιορισμό. Είναι το ίδιο σημαντικό με τη σωστή προπόνηση (και αν είσαι ένας προχωρημένος μπόντυ-μπίλντερ που δεν μπορεί να προχωρήσει περισσότερο, το πρόβλημα μπορεί να είναι η δίαιτά σου).

Όταν ξεκινάς ένα πρόγραμμα μπόντυ-μπίλντιγκ, ζητάς από το σώμα σου να ανταπεξέλθει σε εξαιρετικά σκληρή πειθαρχία και δεν μπορεί να ανταποκριθεί σωστά εκτός κι αν του δώσεις τις τροφές που απαιτεί. Όμως-όπως τα άτομα διαφέρουν σημαντικά σχετικά με το είδος της προπόνησης που τους ταιριάζει οι διάφοροι τύποι σώματος απαιτούν και διαφορετικό τύπο διατροφής. Το μεγαλύτερο μέρος αυτής της διαφοράς του σωματικού τύπου καθορίζεται από γενετικούς κληρονομικούς παράγοντες.

ΣΩΜΑΤΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ

Μια δημοφιλής μέθοδος διαχωρισμού σε κατηγορίες των σωματικών τύπων αναγνωρίζει τρεις διαφορετικούς φυσικούς τύπους, που ονομάζονται "σωματότυποι".

. Ο εκτόμορφος - χαρακτηρίζεται από κοντό κορμό, μακριά πόδια, μακριά στενά πέλματα και χέρια και πολύ μικρή αποθήκευση πάχους. Έχει στενό θώρακα και ώμους, με μακριά χέρια και γενικά λεπτούς μακρείς μυώνες.

. Ο μεσόμορφος - πλατύ στήθος, μακρύ κορμό, συμπαγή μυική κατασκευή και μεγάλη δύναμη.

. Ο ενδόμορφος - μαλακούς μυώνες, στρογγυλό πρόσωπο, κοντό λαιμό, ανοιχτούς γοφούς και μεγάλη αποθήκευση πάχους.

Φυσικά, κανείς δεν ανήκει αποκλειστικά στη μια κατηγορία ή στην άλλη, αλλά είναι συνδυασμός και των τριών τύπων. Αυτό το σύστημα αναγνωρίζει 88 ξεχωριστές κατηγορίες που καθορίζονται εξετάζοντας σε κάθε άτομο το βαθμό κυριαρχίας κάθε μιας από τις βασικές κατηγορίες, χρησιμοποιώντας έτσι μια κλίμακα από το 1 έως το 7. Κάποιος που φέρει τα παραπάνω χαρακτηριστικά: εκτόμορφος 2, μεσόμορφος 6, ενδόμορφος 5, είναι τύπος ενδομεσόμορφος. Χαρακτηρίζεται από καλή μυική κατασκευή, που όμως έχει την τάση να φέρει πολύ πάχος. Οποιοσδήποτε σωματικός τύπος μπορεί να αναπτυχθεί με την κατάλληλη διατροφή και προπόνηση, αλλά άτομα με διαφορετικούς σωματικούς τύπους θα πρέπει να έχουν διαφορετικούς αρχικούς στόχους αν και τελικά θά έχουν τον ίδιο σκοπό.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΤΟΜΟΡΦΟ: Ο ακραίος τύπος εκτόμορφου έχει σαν πρώτο αντικειμενικό στόχο να κερδίσει βάρος και φυσικά με τη μορφή μυικής μάζας. Ο τύπος αυτός που από φύση του προορίζεται για μαραθώνιο, θα ανακαλύψει ότι η μυική μάζα αναπτύσσεται πολύ αργά και συχνά θα πρέπει να πιέζει τον εαυτό του να τρώει αρκετά για να εξασφαλίζει συνεχή ανάπτυξη. Για τους λόγους αυτούς για τον εκτόμορφο συστήνω:

1) Να ακολουθήσει τις βασικές ασκήσεις, να κάνει πολλές κινήσεις δύναμης και γενικά να ακολουθεί εκείνο το πρόγραμμα που φτιάχνει τη μέγιστη μυική μάζα.

2) Να κάνει ολοκληρωμένες προπονήσεις που να συμπεριλαμβάνουν όλες τις βασικές ασκήσεις, αλλά να αφήνει μεγαλύτερα διαλείμματα ανάπαυσης, αν αυτό είναι αναγκαίο, για να βοηθήσει το σώμα του να ανταπεξέλθει με το επίπεδο αυτό της προσπάθειας.

3) Να δίνει μεγάλη προσοχή στη διατροφή, να τρώει περισσότερες θερμίδες από ότι συνήθιζε μέχρι τώρα και αν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιεί ειδικές τροφές-πρόσθετα, όπως πρωτεϊνούχα ποτά για να κερδίσει βάρος.

4) Να περιορίζει τις άλλες δραστηριότητές του (τρέξιμο, κολύμπι, άλλα σπορ) στο ελάχιστο έτσι ώστε να εξοικονομεί θερμίδες για το χτίσιμο μυικής μάζας.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΕΣΟΜΟΡΦΟ: Ο μεσόμορφος θα το

βρει σχετικά εύκολο να φτιάξει μυική μάζα, αλλά θα πρέπει να εξασφαλίσει αρκετή ποικιλία ασκήσεων στο πρόγραμμά του. ώστε οι μυώνες του να αναπτυχθούν συμμετρικά και να αποκτήσουν ωραίο σχήμα, παρά να γίνουν χοντροί και ασχημάτιστοι. Για τους λόγους αυτούς για τον μεσόμορφο συστήνω:

1) Ένα συνδυασμό βαριών κινήσεων δύναμης και μια ποικιλία ασκήσεων σχηματισμού. Όσο μεγαλύτερη είναι η ποικιλία των ασκήσεων τόσο καλύτερη είναι η ποιότητα, αναλογία και συμμετρία της σωματικής διάπλασης.

2) Σχετικά μεγάλης διάρκειας προπονήσεις με μικρότερο χρόνο ανάπαυσης από τον εκτόμορφο. Αλλά να έχει κατά νου ότι η σωματική διάπλαση του μεσόμορφου ανταποκρίνεται τόσο καλά στην προπόνηση ώστε δεν χρειάζονται προπονήσεις πολύ μεγάλης διάρκειας.

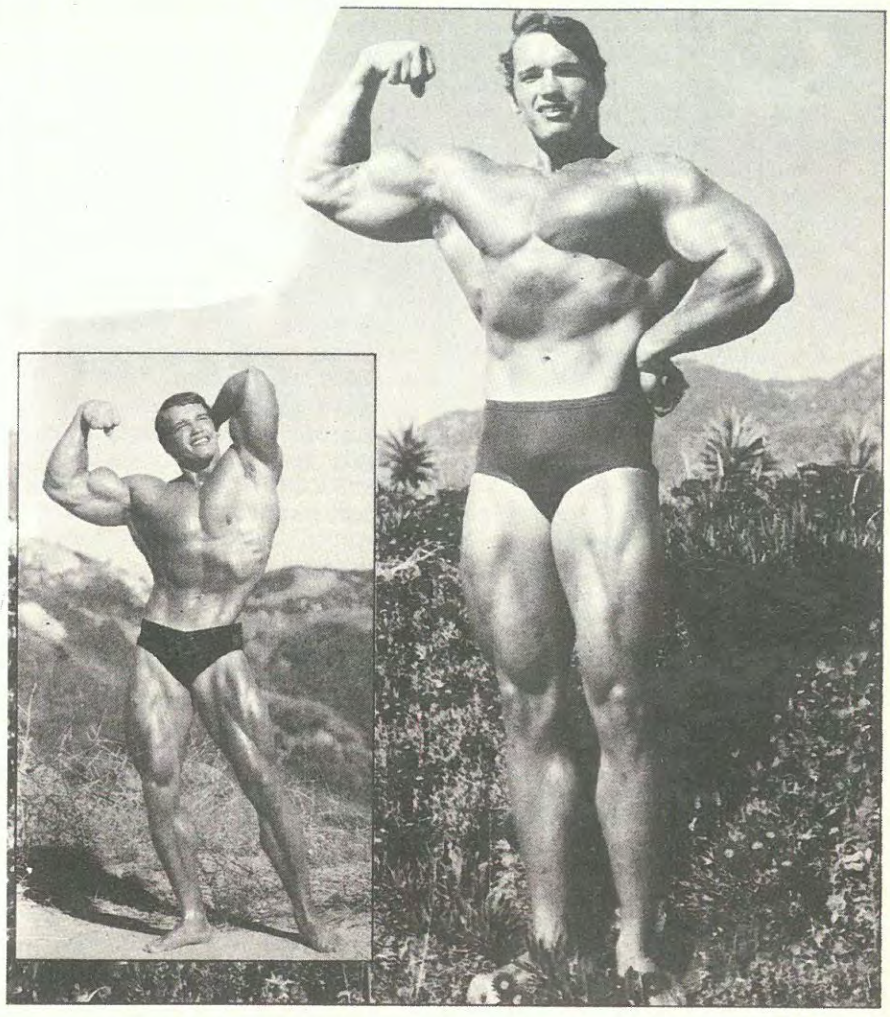
3) Μια καλή, ισορροπημένη δίαιτα με πολλές πρωτεΐνες και υψηλό θερμιδικό επίπεδο που θα εξασφαλίσουν 4 με 5 κιλά αγωνιστικού βάρους για όλο το χρόνο και όχι 13 με 18 κιλά υπέρβαρο το οποίο θα πρέπει να χαθεί με ειδική αγωγή πριν από τους αγώνες.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΝΔΟΜΟΡΦΟ: Ο ενδόμορφος γενικά δεν αντιμετωπίζει προβλήματα στο χτίσιμο μυικής μάζας, αλλά πρέπει να ασχοληθεί προσεκτικά με το χάσιμο πάχους καθώς επίσης και με τη διατήρηση μιας προσεκτικής δίαιτας ώστε να μη ξανακερδίσει αυτό το πάχος. Για τους παραπάνω λόγους για τον ενδόμορφο συστήνω:

1) Προπόνηση που να περιλαμβάνει πολλές επαναλήψεις με πολλά σετ με το μικρότερο δυνατό διάλειμμα ανάμεσά τους με κύριο στόχο το κάψιμο του πάχους.

2) Πρόσθετες αερόβιες ασκήσεις όπως ποδηλασία ή προπόνηση στο στατικό ποδήλατο, ή άλλες δραστηριότητες, που καταναλίσκονται πολλές θερμίδες.

3) Μια δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες που περιέχει όμως τη σωστή θρεπτική ισορροπία. Όχι "μηδέν" σε όλα, αλλά την



ελάχιστη ποσότητα πρωτεϊνών, υδατανθράκων και λιπών, καθώς επίσης και συμπληρώματα με βιταμίνες και μεταλλικά άλατα ώστε να εξασφαλιστεί το σώμα από την έλλειψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών.

Έχουν υπάρξει πρωταθλητές με όλους τους τύπους σωμάτων. Ο Στηβ Νταίηβις κάποτε ζύγιζε 120 κιλά, πράγμα που σημαίνει ότι είχε τάσεις περισσότερο προς τον ενδόμορφο τύπο. Το κάψιμο όλου αυτού του λίπους και η αντικατάστασή του με ποιοτικούς μυώνες ήταν απαραίτητο βήμα πριν αρχίσει να ελπίζει ότι θα κατακτήσει ένα τίτλο στο μπόντυ-μπίλντιγκ. Ο Κεν Πασαριέλλο, Μίστερ Υφήλιος στην ελαφριά κατηγορία, ξεκίνησε από τα 112 κιλά και έπεσε στα 70 για να κατακτήσει τον τίτλο, πράγμα που τον κατατάσσει στην ίδια κατηγορία.

Ο Φρανκ Ζέην, από την άλλη είναι περισσότερος εκτόμορφος. Τα κέρδη σε μυική μάζα πάντοτε στοίχιζαν στον Φρανκ πολύ χρόνο για να τα πετύχει, αλλά το γεγονός αυτό δεν τον εμπόδισε από το να καταχτήσει τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια τρεις φορές. Είμαι μεσομορφικός τύπους και μπορώ να φτιάξω μυική μάζα σχετικά εύκολα. Έτσι ήμουν σε θέση να φτιάξω 110 κιλά μυώνες σε ηλικία 19 ετών. Αλλά η φυσική μου κατασκευή με έκανε να έχω την τάση να λεπταίνω, που σημαίνει ότι είμαι περισσότερο εκτομεσόμορφος παρά ενδομεσόμορφος. Ο Ντέηβ Ντρέππερ είναι κλασσικός τύπος ενδόμορφου έχοντας την τάση να παίρνει βάρος και να παχαίνει, αλλά αυτό δεν τον εμπόδισε από το να διατηρείται λεπτός και σκληρός για τους αγώνες, σαν αποτέλεσμα σκληρής προπόνησης και αυστηρής δίαιτας.

Αν και στην πραγματικότητα κανείς κορυφαίος μπόντυ-μπίλντερ δεν είναι ούτε πολύ εκτόμορφος ούτε πολύ

ενδόμορφος. Τα σώματά τους θα είχαν ελλείψεις και ελαττώματα όσον αφορά στις σωστές αναλογίες, συμμετρία και μυική μάζα και προσδιορισμό. Αλλά μπορείτε να δείτε ότι μπόντυ-μπίλντερς όπως ο Χούμπερτ Μετς τείνουν περισσότερο προς την εκτο-πλευρά του μεσόμορφου ενώ άλλοι όπως ο Κρις Ντίκερσον και ο Κεν Γουώλερ κερδίζουν βάρος εύκολα και είναι περισσότερο ενδο-μεσόμορφοι. Ο Ένγκ Κόρνεϋ είναι πιθανά ο περισσότερο ενδόμορφος από τους σύγχρονους ενεργούς μπόντυ-μπίλντερς. Παρόλο όμως τους διαφορετικούς σωματικούς τύπους ο καθένας από τους αθλητές αυτούς διεκδίκησαν με την ίδια αξία τους τίτλους ενάντια σε τελείως μεσόμορφους τύπους, όπως ο Τομ Πλατζ και ο Κάσεϋ Βαϊέητορ.

Η επίγνωση του σωματικού σας τύπου μπορεί να σας γλιτώσει από χαμένο χρόνο και προσπάθειες. Ένας εκτόμορφος που γυμνάζεται σαν ενδόμορφος, θα υπερπροπονείται και δεν θα έχει ανάπτυξη. Ο ενδόμορφος που νομίζει ότι είναι μεσόμορφος θα αναπτύσσεται, αλλά θα έχει πάντοτε προβλήματα να κρατάει το λίπος σε χαμηλά επίπεδα. Ορισμένες αρχές προπόνησης είναι οι ίδιες για όλους. Ο τρόπος όμως οργάνωσης της προπόνησης και πως αυτή συνδυάζεται με τη δίαιτα και τη διατροφή πρέπει να είναι εντελώς διαφορετικός και σε άμεση σχέση με το σωματικό τύπο που σας έδωσε η φύση.

ΠΩΣ ΝΑ ΚΕΡΔΙΣΕΤΕ ΒΑΡΟΣ

Ένα κοινό και συνηθισμένο πρόβλημα ανάμεσα σε νεαρούς μπόντυ-μπίλντερς είναι μια δυσκολία να κερδίσουν βάρος. Το να είναι κανείς σκελετωμένος και να έχει πρόβλημα να πάρει κάποιο σημαντικό ποσοστό βάρους είναι ένα πρόβλημα που κατά πάσα πιθανότητα απασχολεί τους ακραίους εκτόμορφους τύπους, αλλά μπορεί να απασχολήσει και τον καθένα που τρώει πολύ λίγες θερμίδες ώστε να έχει τη δυνατότητα να κερδίσει βάρος.

Προφανώς είναι προτιμότερο να προσθέσει κανείς βάρος σε μυώνες παρά σε πάχος. Όμως, αν δεν αυξήσετε την κατανάλωση θερμίδων θα έχετε προβλήματα να φτιάξετε μυώνες όσο σκληρά κι αν γυμνάζεστε. Άτομα που είναι πολύ αδύνατα συνήθως δεν τρώνε αρκετά ώστε να παρέχουν στο σώμα τους τις πρώτες ύλες που χρειάζεται για να αναπτυχθεί. Μαζί λοιπόν με την προπόνησή τους χρειάζεται να αναπροσαρμόσουν και τη διατροφή τους.

Η αύξηση του βάρους απαιτεί πρώτα-πρώτα περισσότερο φαγητό. Και για να φάει κανείς περισσότερο πρέπει να τρώει πιο συχνά, τουλάχιστον πέντε γεύματα την ημέρα. Πάντως αντί να κάθεται κανείς για πέντε ξεχωριστά γεύματα την ημέρα, μια καλή εναλλακτική λύση είναι να τρώει τρία καλά γεύματα και να συμπληρώνει τη διατροφή του με ειδικά ποτά-διαλύματα υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες και θερμίδες.

Αυτό ακριβώς έκανα όταν ήμουν 15 χρονών και είχα την απελπισμένη επιθυμία να κερδίσω βάρος. Δεν είχα το χρόνο να τρώω περισσότερα από τρία γεύματα την ημέρα και ανακάλυψα ότι πίνοντας πρωτεϊνούχα ποτά όχι μόνο ικανοποίησα τις ανάγκες μου για επιπλέον θερμίδες και πρωτεΐνες αλλά ταυτόχρονα μου κόστιζε και πολύ λιγότερο.

Η κύρια ανάγκη του εκτόμορφου εντοπίζεται στη λήψη επιπλέον θερμίδων, σαν ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, που θα προωθήσουν την ανάπτυξη. Παρόλον όμως που υποστηρίζω τη συμπληρωματική πρόσληψη τροφών, είμαι τελείως ενάντιος στην κατανάλωση "άδειων" θερμίδων όπως άσπρο αλεύρι, ζάχαρη, ηδύποτα, αναψυκτικά και άλλα που πιάνουν χώρο στο στομάχι, βλάπτουν την υγεία και δεν παρέχουν τα απαραίτητα ζωτικά θρεπτικά συστατικά.

Η ανάπτυξη που έχετε σαν στόχο μπορεί να συμβεί μόνον, όταν τρέφετε τα κύτταρά σας, και η διατροφή αυτή μπορεί να γίνει σωστά μόνο αν στην πράξη ακολουθείτε μια ωφέλιμη, σωστά υπολογισμένη δίαιτα και αποφεύγετε τις "σκουπιδοτροφές" καθώς και τις περισσότερες κονσερβαρισμένες και υπερκατεργασμένες τροφές.

Επίσης χρειάζεστε αρκετές πρωτεΐνες για να φτιάξετε την πρόσθετη μυική μάζα. Η μέγιστη ποσότητα συμπληρωματικών πρωτεϊνών που χρειάζεται στους περισσότερους αρχάριους για να προωθήσουν τη μυική τους ανάπτυξη στο μπόντυ-μπίλντιγκ (και πολλοί πιστεύουν ότι το νούμερο είναι μικρότερο) είναι ένα γραμμάριο πρωτεΐνης για κάθε 500 γραμμάρια σωματικού βάρους. Αυτό σημαίνει ότι ένας άντρας 70 κιλών χρειάζεται 35 γραμμάρια πρωτεΐνης την ημέρα, πράγμα που μεταφράζεται ως εξής:

	Γραμμάρια
Δύο αυγά	12
Ένα ολόκληρο στήθος κοτόπουλου	50
Έξι ουγγιές κονσερβαρισμένου τόννου	48
Τρεις ουγγιές τυρί	21
Δύο φλιτζάνια γάλα χωρίς κρέμα	18
Ένα κομμάτι ψωμί ολικής άλεσης	3
ΣΥΝΟΛΟ	152

Οδηγοί διατροφής με λεπτομερείς περιεκτικότητες των συνηθισμένων τροφών σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, θερμίδες, βιταμίνες και μεταλλικά άλατα πωλούνται στα περισσότερα καταστήματα υγιεινών τροφών).

Οι νεαροί μπόντυ-μπίλντερς ενδιαφέρονται υπερβολικά για την κατανάλωση πρωτεϊνών. Ένας νεαρός μπόντυ-μπίλντερ που γυμνάζεται στο Γουώρλντ Τζυμ για παράδειγμα μου είπε ότι η δίαιτά του ήταν κατά 70% πρωτεΐνες. Οι περισσότεροι ειδικοί διαιτολόγοι συμφωνούν ότι ακόμα και το 20% είναι πιθανότατα υπερβολικό ποσοστό. (Στη πραγματικότητα εγώ έτρωγα πρωτεΐνες σε ποσοστό μεγαλύτερο από 20% αλλά ήμουν προσεκτικός και ρύθμιζα τη λήψη θερμίδων έτσι ώστε να μην παχαίνω, γιατί η επιπλέον ποσότητα πρωτεϊνών εφόσον δεν απορριφθεί από τον οργανισμό και αφομοιωθεί, αποθηκεύεται με τη μορφή λίπους).

ΠΩΣ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΠΑΧΟΣ

Πολλοί μπόντυ-μπίλντερς δεν έχουν τόσο μεγάλο πρόβλημα να αποκτήσουν μυική μάζα αλλά αγωνίζονται συνέχεια για να διατηρηθούν στεγνοί. Αυτό είναι συχνά το πρόβλημα με τους ενδομορφικούς σωματότυπους αλλά μπορεί να γίνει πρόβλημα

και στον καθένα που έχει την τάση να τρώει πολύ. Επίσης το πρόβλημα αυτό μπορεί να επηρεάσει όλο τον κόσμο, γιατί με την ηλικία πέφτει ο μεταβολισμός και τα άτομα αποκτούν μεγαλύτερη τάση να παχαίνουν.

Οι ενδόμορφοι τύποι αναπτύσσουν εύκολα μυώνες αλλά έχουν μια έμφυτη αντίσταση να αναπτύξουν μυικό προσδιορισμό και γράμμωση. Περίπου το 20% των ενδόμορφων πάσχουν από υπολειτουργία του θυρεοειδούς, μια κατάσταση που μπορεί εύκολα να διαγνωσθεί από τους γιατρούς και να θεραπευτεί.

Το να απαλλαγεί κανείς από το υπερβάλλον πάχος είναι κατ' αρχήν ένα βασικό μαθηματικό πρόβλημα: η λήψη λιγότερων θερμίδων από αυτές που καταναλίσκονται και τότε το σώμα αναγκάζεται να κάψει μέρος των αποθηκευμένων υπό μορφή λίπους θερμίδων για να καλύψει την ενεργειακή διαφορά. Η απότομη όμως περικοπή ποσοτήτων τροφών από τις καθημερινές μας ανάγκες μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες παρενέργειες. Αν δεν τρώτε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά δεν θα έχετε την απαιτούμενη ενέργεια για να γυμνάζεστε εντατικά και κατά συνέπεια το σώμα δεν θα είναι σε θέση να χτίσει πυκνούς μυώνες.

Η νηστεία φαίνεται κατ' αρχήν ότι είναι ο γρηγορότερος τρόπος για να χάσει κανείς πάχος, αλλά η αναλογία της απώλειας σε μυική μάζα σε σχέση με την απώλεια λίπους είναι 60:40. Δηλαδή στην πραγματικότητα χάνει κανείς περισσότερους μυώνες από ότι λίπος.

Οι δίαιτες επίσης που στερούνται εντελώς υδατανθράκων μπορεί να προκαλέσουν εξαιρετικά προβλήματα. Εξ αιτίας της απουσίας του άμεσου καυσίμου, των υδατανθράκων, το σώμα αρχίζει και μεταβολίζει μαζί με το λίπος και μυώνες. Αυτού του είδους η δίαιτα έχει κάποια εφαρμογή με τη μορφή δραστικού μέτρου κατά την προετοιμασία για αγώνες, αλλά δεν είναι τακτική που θά 'πρεπε να προτιμηθεί για μακροπρόθεσμο έλεγχο του βάρους.

Η σωστή απάντηση είναι μια ισορροπημένη, χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες δίαιτα, που παρέχει τις αναγκαίες ποσότητες πρωτεϊνών για τη μυική ανάπτυξη, τους απαραίτητους υδατάνθρακες για ενέργεια ενώ ταυτόχρονα αναγκάζει το σώμα να διασπά μέρος του αποθηκευμένου λίπους. Αυτό σημαίνει ότι κάθε θερμίδα είναι υπολογίσιμη. Ποτέ μην τρώτε ό,τι δεν ικανοποιεί τις θρεπτικές σας ανάγκες και προσπαθείτε να παίρνετε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά με τροφές που περιέχουν τις λιγότερες δυνατές θερμίδες.

Ο χειρότερος τρόπος να χάσει κανείς πάχος, ιδιαίτερα αν είναι ενδόμορφος είναι να βιάζεται. Οι δίαιτες στέρησης υποβάλλουν τον οργανισμό σε φοβερό στρες, ενώ τελικά μαζί με το κάψιμο των λιπών προκαλούν και παράλληλη διάσπαση μυικών ινών. Αντί να προσπαθήσετε να χάσετε το παραπανήσιο πάχος σε ένα ή δύο μήνες, δώστε στον εαυτό σας έξι μήνες ή ακόμη και ένα χρόνο. Η ακόμα και δύο χρόνια αν πραγματικά χρειάζονται τόσα. Όσο πιο αργά χαθεί, τόσο πιο πολύ θα διατηρηθείτε αδύνατοι.

Όταν προσπαθείτε να χάσετε πάχος και να παραμείνετε στεγνοί, με την προϋπόθεση ότι είστε αρκετά λογικός ώστε να μην καταναλίσκετε αναψυκτικά και επιδόρπια η καλύτερη κίνηση είναι να περιορίσετε τις τροφές που είναι πλούσιες σε λίπη. Τα λίπη έχουν τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε θερμίδες. Μισό κιλό λίπους έχει περίπου 3.500 θερμίδες, ενώ μισό κιλό καθαρής πρωτεΐνης περιέχει 1600 μόνο θερμίδες. Έτσι λοιπόν έχετε το νου σας στις τροφές που περιέχουν λίπη και περιορίστε τις όσο το δυνατόν περισσότερο από τη δίαιτά σας.

Οι μπόντυ-μπίλντερς που προσπαθούν να κάνουν δίαιτα κόβοντας τελείως τους υδατάνθρακες κάνουν μεγάλο λάθος. Οι υδατάνθρακες είναι απαραίτητοι για ενέργεια και παράλληλα παρέχουν έναν αριθμό απαραίτητων θρεπτικών συστατικών. Οι υδατάνθρακες όμως υπάρχουν σε δυο διαφορετικές μορφές: τους σύνθετους υδατάνθρακες που συναντιούνται στα λαχανικά και τα απλά σακχαρα που συναντιούνται στα φρούτα και που έχουν ασύγκριτα μεγαλύτερη θρεπτική αξία από οτιδήποτε περιέχει λευκή κατεργασμένη ζάχαρη. Η κατεργασμένη ζάχαρη έχει τέτοια συμπυκνωμένη μορφή που δεν συναντιέται στη φύση και που για αυτό το λόγο ξεγελάει τον οργανισμό ότι υπάρχει στο σώμα μεγαλύτερη ποσότητα τροφής από ότι υπάρχει στην πραγματικότητα. Το σώμα τότε απελευθερώνει πολύ ινσουλίνη, η οποία με τη σειρά της ρίχνει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα κάτω από τα φυσιολογικά όρια προκαλώντας έτσι προσωρινή υπογλυκαιμία με αποτέλεσμα αύξηση της πείνας, κατάθλιψη και ερεθισμένα νεύρα. Έχετε κατά νου ότι πολλές τροφές ταχείας παρασκευής, κονσερβαρισμένες ή κατεργασμένες περιέχουν υψηλά ποσοστά έξτρα ζάχαρης.

Ακολουθούν μερικές προτάσεις καλής επιλογής τροφών:

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ

Για να λάβει κανείς τη μέγιστη ποσότητα πρωτεϊνών μαζί με τις ελάχιστες έξτρα θερμίδες από τα συνυπάρχοντα λίπη, ας διαλέξει τις παρακάτω τροφές:
Ψάρι (οποιοδήποτε άπαχο ψάρι. Προσοχή, πολλά ψάρια περιέχουν σχετικά μεγάλες ποσότητες λίπους ενώ πολλά θαλασσινά όπως οι γαρίδες περιέχουν τρομακτικά ποσοστά χοληστερίνης. Αν αμφιβάλλετε, ελέγξτε το από τον οδηγό τροφίμων σας).

Πουλερικά (κοτόπουλο, γαλοπούλα. Αφαιρείτε πάντοτε το δέρμα που είναι συνήθως πολύ παχύ. Μερικά πουλερικά όπως η πάπια είναι παχύτερα από άλλα).

Αυγά

Τόννος σε κονσερβα (συσκευασμένος σε νερό και όχι σε λάδι. Το λάδι προσθέτει περιττές άχρηστες θερμίδες).

Άπαχο Γάλα (όχι "μικρής περιεκτικότητας").

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι παρακάτω τροφές είναι θρεπτικές αλλά περιέχουν μεγάλο ποσοστό λιπών.

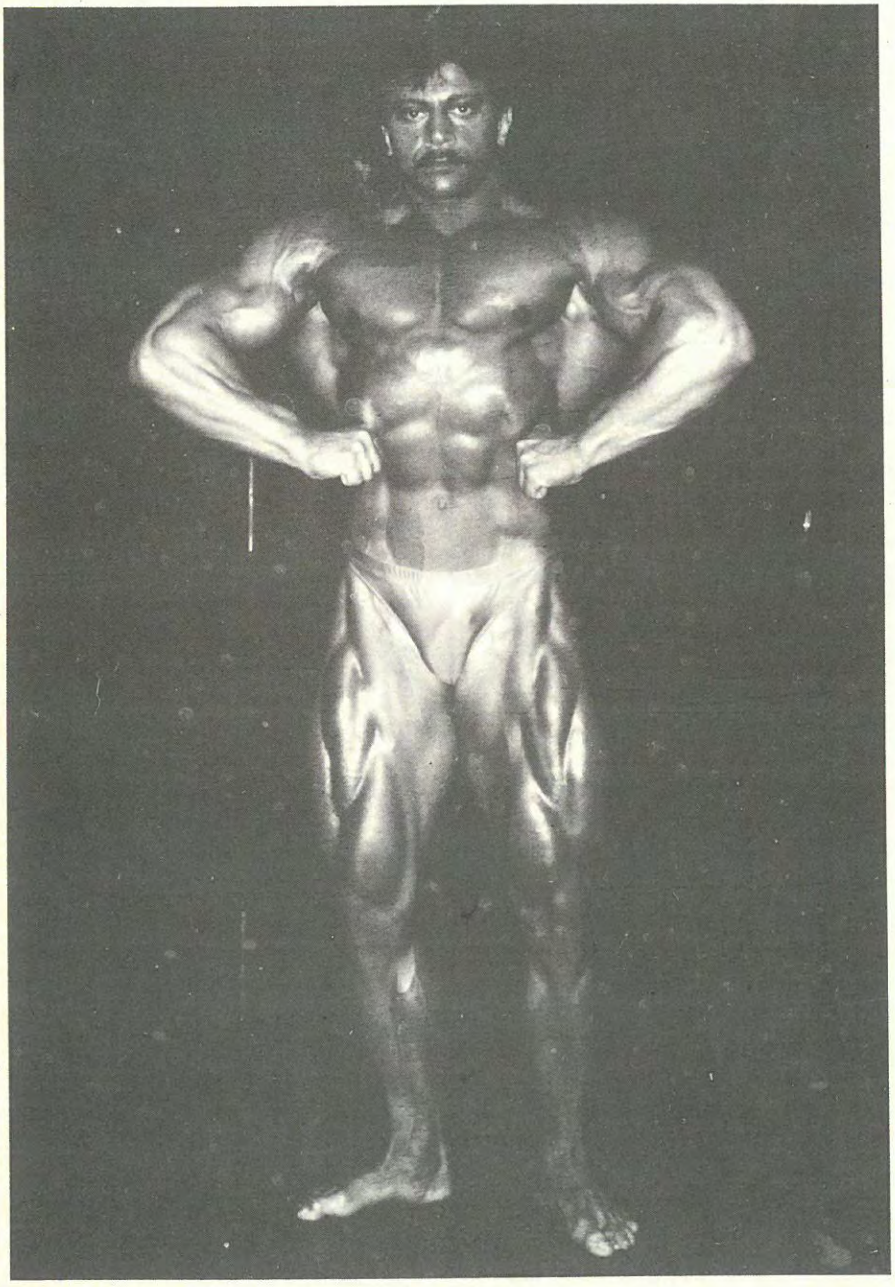
Φιλέτο (επιμένετε σε άπαχα κομμάτια. Ένα κομμάτι φιλέτο τριών ουγγιών περιέχει 330 θερμίδες, από 20 γραμμάρια πρωτεΐνης και 27 γραμμάρια λίπους. Σε σύγκριση με αυτό ένα πιο στεγνό κομμάτι του ίδιου μεγέθους θα μπορούσε να δώσει περίπου 220 θερμίδες, από 24 γραμμάρια πρωτεΐνης και μόνο 13 γραμμάρια πάχους).

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ





Μόναχο τη 18-4-88

Σεβαστέ κύριε Περσίδη, το όνομά μου είναι Παύλος Μεντής και είμαι μέλος της IFBB.

Το 1977 έλαβα μέρος σε αγώνες της IFBB για πρώτη φορά.

Της 16 Μαΐου στο Μόναχο, πρωτάθλημα "εθνικής Βαυαρίας" στα 80 κιλά και της 28 Νοεμβρίου στο Φίλσμπιμπουργκ, πρωτάθλημα "διεθνής Βαυαρίας" στα 80 κιλά και κέρδισα και τις δυό φορές τους τίτλους.

Θα ήθελα ευχαρίστως να λάβω τον Απρίλιο στο κύπελο Ελλάδος μέρος, αλλά δυστυχώς δεν μου δώθηκε ευκαιρία να προετοιμαστώ εντατικά γι΄ αυτόν τον αγώνα.

Το Φθινόπωρο θα κατέβω με σιγουριά κάτω στην Ελλάδα, για να αγωνιστώ για το πρωτάθλημα Ελλάδος και να προκριθώ για τον παγκόσμιο στην Αυστραλία.

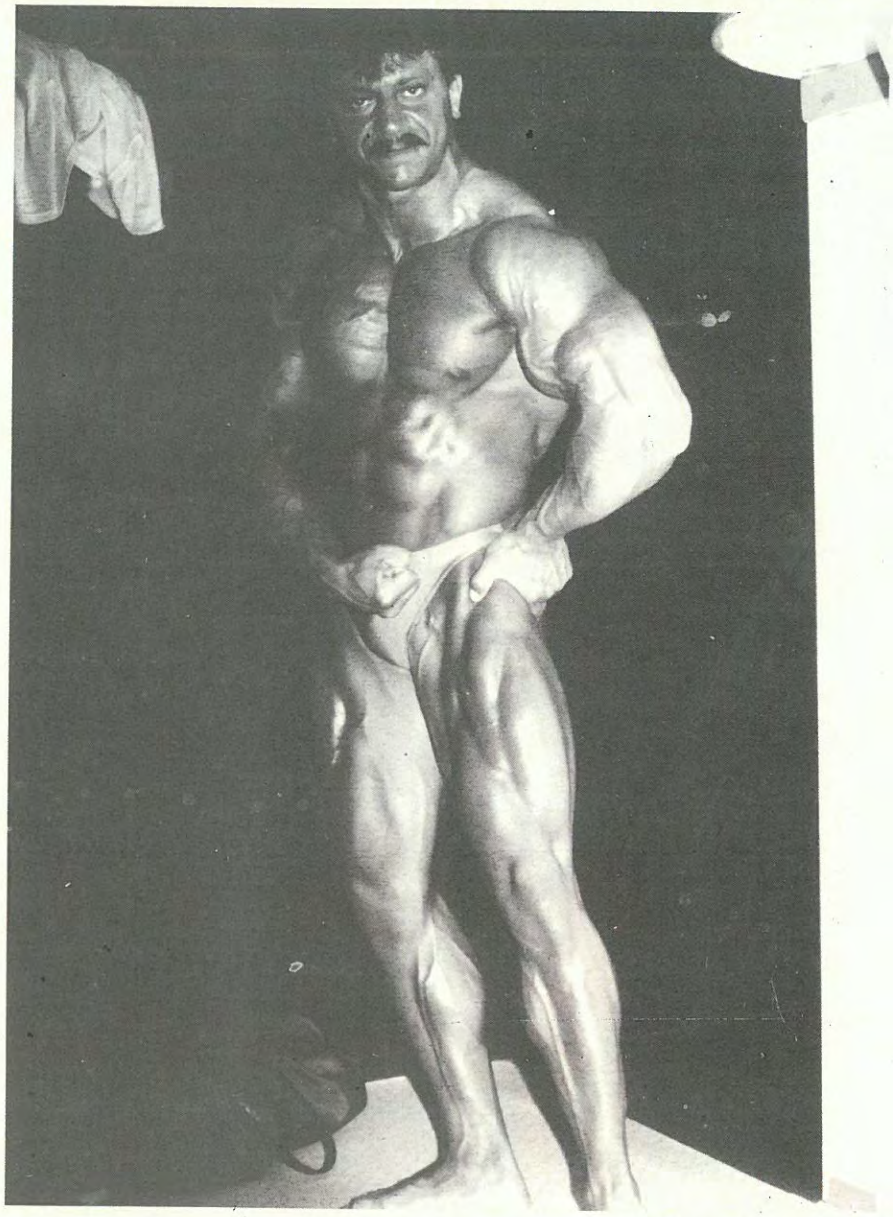
Είδη έχω, αρχίσει εντατικά τις προετοιμασίες και ελπίζω να βρώ πολλούς φίλους στην πατρίδα μου.

Θα πέρνω στο μέλλον τηλέφωνο, για να ενημερώνομαι πότε θα γίνει το πρωτάθλημα Ελλάδος και πότε πρέπει να εμφανιστώ στην Ελλάδα.

Σας στέλνω και κάτι φωτογραφίες, απ΄ τον περασμένο χρόνο.

Φίλε Παύλο Μεντή

Σε περιμένουμε για τους Πανελλήνιους και σου ευχόμαστε καλή προπόνηση. Αν γνωρίζεις και άλλους ΄Ελληνες αθλητές, πες τους να κατέβουν τον Οκτώβριο στο Πανελλήνιο.



Παύλος Μεντής

Αγαπητέ μου κύριε Περσίδη,

Μετά από κάμποσους αγώνες εδώ στην Γερμανία θέλω να προετοιμασθώ για τους Πανελλήνιους αγώνες του 1988.

Σας παρακαλώ να μου πήτε πότε και που θα είναι αυτοί οι αγώνες και τις προυποθέσεις πρέπει να φέρω.

Σας παρακαλώ να μου πήτε και ένα Studio που μπορώ να προετοιμασθώ περίπου 2 εβδομάδς προτού τους αγώνες.

Σας ευχαριστώ από τώρα.

Χαιρετισμούς Τανακόπουλος

Φίλε Λάζαρε Τανακόπουλε,

Σου στέλνω τις πληροφορίες που ζητάς. Στείλε μας κάποιες καλές φωτογραφίες σου για δημοσίευση. Αν γνωρίζεις και άλλους Έλληνες αθλητές, πες τους να κατέβουν τον Οκτώβριο στο Πανελλήνιο.



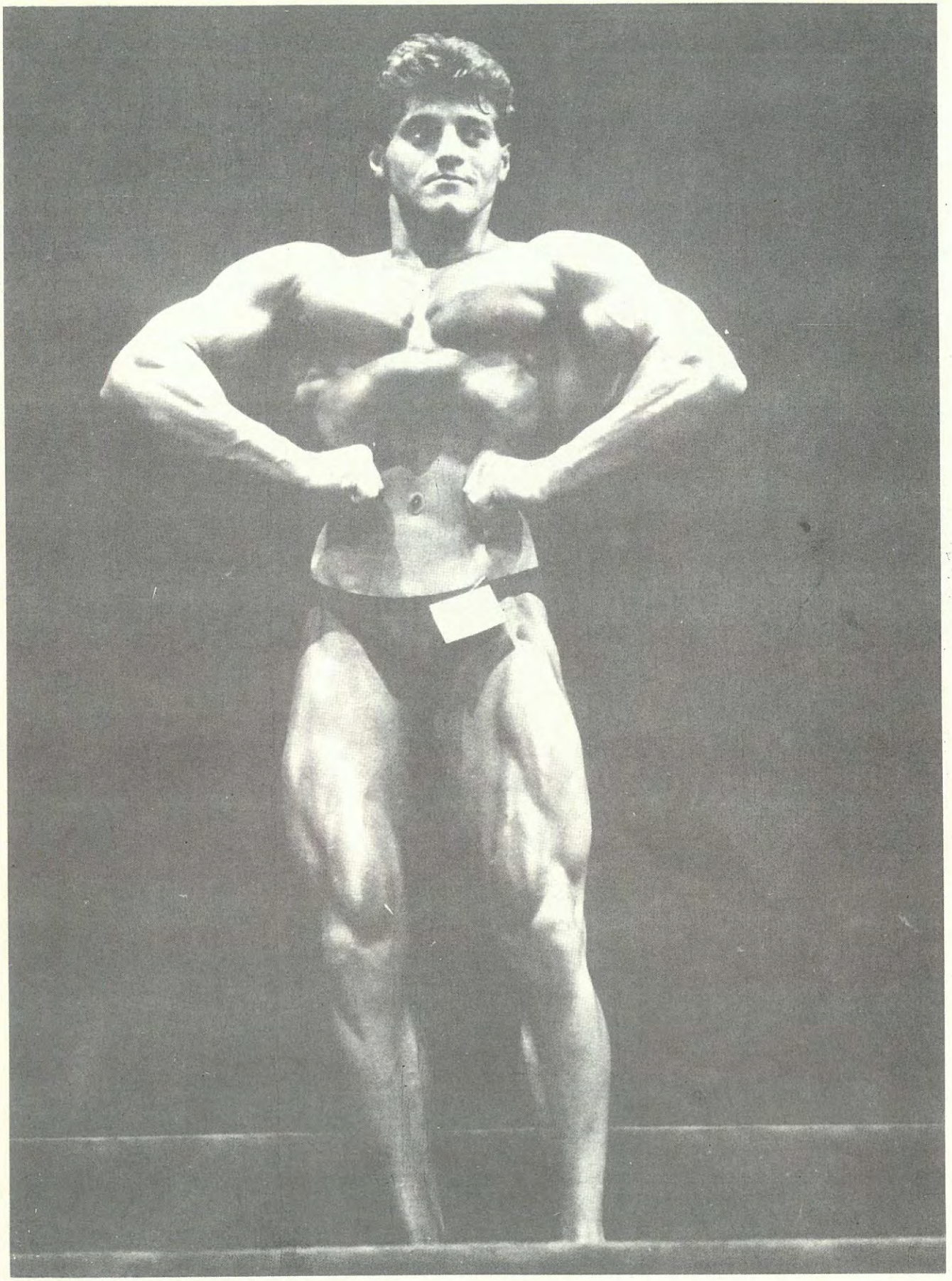




Κύριε Περσίδη:

Τι κάνετε, εύχομαι να είστε καλά. Εγώ τα πάω μια χαρά. Στο τελευταίο μας τηλεφώνημα, σας είχα πει πως φεύγω στην Ελβετία για αγώνα.
Ε, λοιπόν βγήκα δεύτερος, αλλά παρά τρίχα φαλακρού να έβγαινα πρώτος. Τέλος πάντων ήμουνα 6 βδομάδες σε διακοπές και γύρισα τον Φεβρουάριο και ο Αγώνας ήταν στις 27-2, με μόνο δυό εβδομάδες δίαιτα τι θέλω άλλο.
Τα δικά μου σχέδια είναι τώρα ένας ακόμη Αγώνας στις 16 Απριλίου. Μετά είμαι καλεσμένος στην έκθεση του Body - Building την FIBO που γίνετε κάθε χρόνο στην Κολωνία. Με κάλεσαι μια επιχείρηση που φτιάχνει μηχανές γυμναστικής για επίδειξη. Και προχωράμε για την ώρα διατηρώ την φόρμα μου όλο τον χρόνο και την καλυτερεύω, μέχρι τον Οκτώβρη για το Μίστερ Ελλάς. Γιατί το έχω μεγάλη μανία. Και ελπίζω να φύγουμε μαζί για το παγκόσμιο πρωτάθλημα. Οι φωτογραφίες που σας στέλνω είναι λίγο θαμπές αλλά μου τις έστειλε ένας από την Ελβετία, ήθελα να σας τις στείλω για να ξέρετε περίπου πως είμαι μέχρι στιγμής. Η ασπρόμαυρη είναι πιο παλιά περίπου 2 1/2 ετών αλλά την βρίσκω καλή και γι΄αυτό στέλνω και αυτήν.

Ιωάννης Διρβάνης

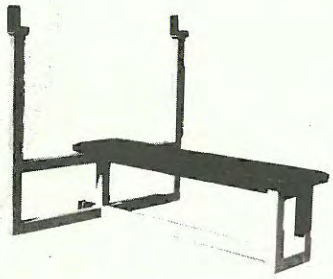


Γιάννης Διρβάνης

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.**

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

-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 (TAEKWONDO)	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 Σ+ΙΧΤ	1000
2322	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ Σ+ΙΧ 100εκ	3000
2323	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ Σ+ΙΧ 120.	3200
2324	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ Σ+ΙΧ 140.	3400
2325	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ Σ+ΙΧ 160.	3600
2326	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ Σ+ΙΧ 180.	3900
2327	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ Σ+ΙΧ 200.	5200
2328	ΜΠΑΡΕΣ 200εκΧ30γιλ+ΧΡΩ-Σ+	10000
2329	ΜΠΑΡΑ ΔΙΚΕ+ΑΛΩΝ,ΣΥΜΠ-ΣΩΛ	7000
2330	Σ+ΙΧΤΗΡΕΣ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟΙ..(Ζ)	450
2441	ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ...	1800
2342	ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕ+ΑΛΩΝ 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 ΔΙΚΕ+ΑΛΩΝ....	
	ΙΚΗ ΚΑΡΕΚΛΑ.....	
2432	ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΡΥΘΜΙΖΟΜ	9000
2433	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ+ΕΠΙΚΛ	6000
2434	ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΔΙΚΕ+ΑΛΩΝ ΑΠΛΟ .	850
2435	ΠΑΓΚΟΣ ΔΙΚΕ+ΑΛΩΝ.....	
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 προιόν 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-BAR).	17000
2814 ΠΑΓΚΟΣ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣ ΠΟΔΙΩΝ	26000
2815 ΡΑΦΙΑ ΜΠΑΡΑΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΤ..	36000
2816 ΚΛΟΥΒΑ ΣΚΟΥΤ.....	35000
2817 ΟΡΓΑΝΟ ΣΚΟΥΤ : SMITH....	52000
2818 ΟΡΓΑΝΟ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΤ ...	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 ΒΩΡΑΚΙΚΩΝ..... 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 ΣΚΟΥΤ ..... SQUAT MACHINE	110000
3019 ΜΗΧΑΝΗ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΤ.... 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

ζητήστε το τώρα στα
... καλά περίπτερα!



Αγώνες
Άσκηση
Διατροφή
Τεχνικές
Εκπαιδευτές
Εκδηλώσεις
Ειδικά
Θέματα

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

για συνδρομή 10 τευχών
στείλτε μας την αξία τους – 20%
Προς: Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, P.R. Εξάρχεια, 10022 Αθήνα



3011-Τροχαλίες Σταυρωτών Έλξεων Στήθους (Cross Over)



3009-Τροχαλία Δαπέδου Ψηλή + Χαμηλή

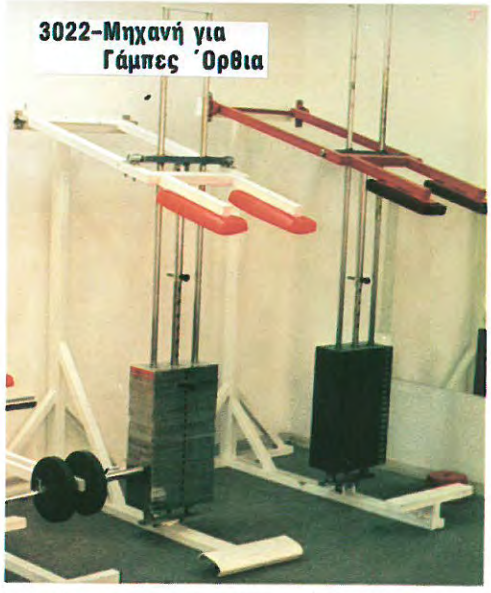
Δύο θέσεων (Χρωμίου)



3021-Μηχανή Προσαγωγών



3003-Μηχανή Δικεφάλων



3022-Μηχανή για Γάμπες Όρθια



3018-Μηχανή Σκουώτ

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

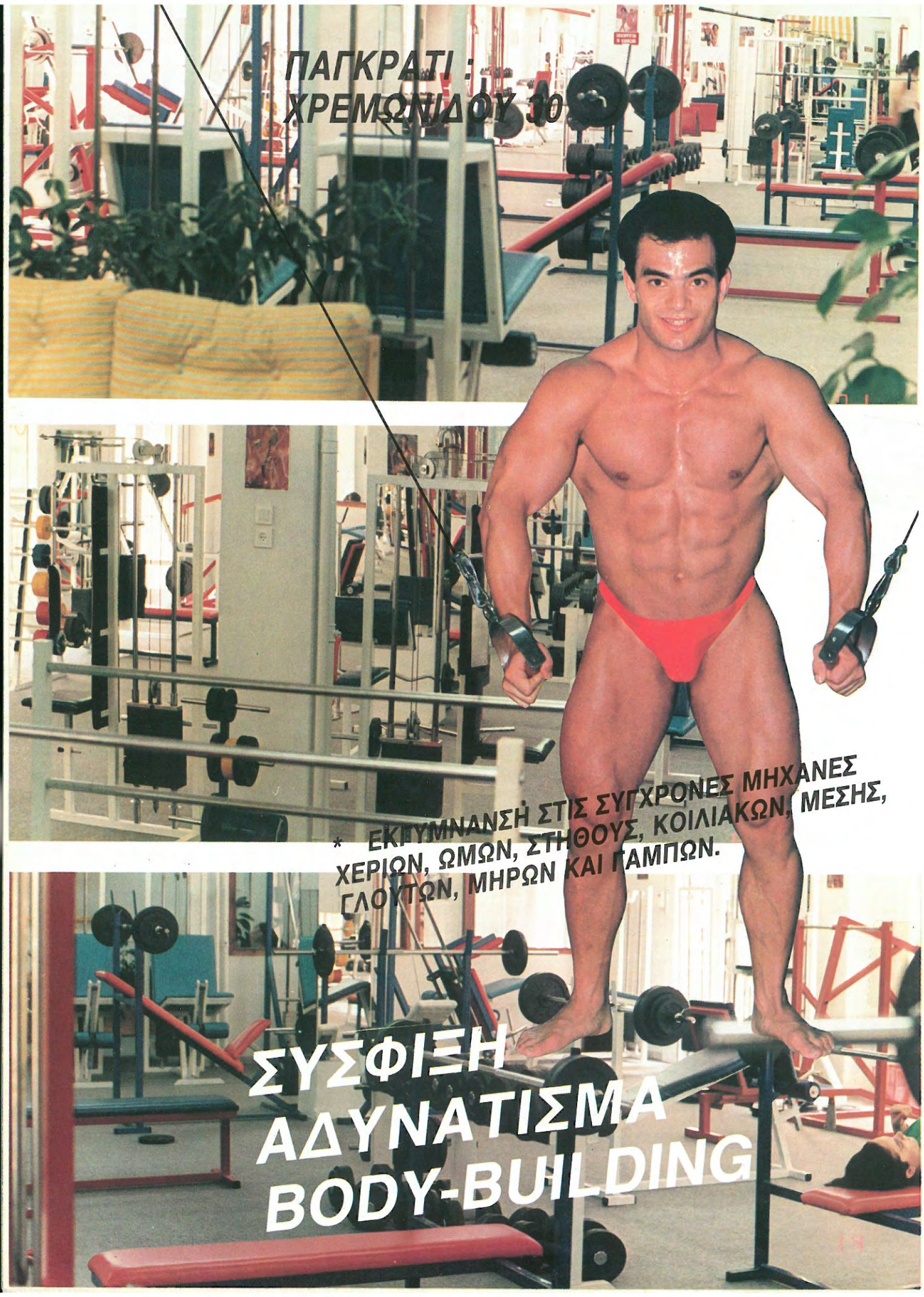
Γυμναστήρια που εξοπλίσαμε: ΑΔΩΝΙΣ (Κιάτο), HAGACURE (Αγ.Παρασκευή), BODYLINE (Πατησίων), BODYLINE (Σύνταγμα), BODYLINE (Πειραιά), Α. Καραβά (Χανιά), Στάδιο Μεγάρων (Μέγαρα), Δημοτικό Γυμναστήριο Γαργαλιάνων (Γαργαλιάνους), Κώστας Σουμαλεύρης (Γιάννενα), ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ (Παγκράτι), Δημήτρης Λιούλιος (Τρίκαλα),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



3023-Μηχανή για Γάμπες Καθιστή

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




ΠΑΓΚΡΑΤΙ :
ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 10
* ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΣΤΙΣ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ
ΧΕΡΙΩΝ, ΩΜΩΝ, ΣΤΗΘΟΥΣ, ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ, ΜΕΣΗΣ,
ΓΛΟΥΤΩΝ, ΜΗΡΩΝ ΚΑΙ ΓΑΜΠΩΝ.
ΣΥΣΦΙΞΗ
ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ
BODY-BUILDING