ΥΓΕΙΑ & ΜΥΣ ΝΕΣ

IFBB

No 21, ΤΟΜΟΣ 4, ΝΟΕ 88, ΔΡΧ. 400



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

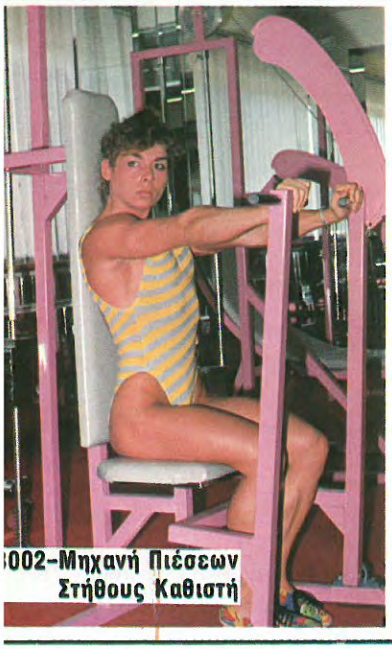
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΙΑΤΡΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ο ΜΠΙΕΝ ΓΟΥΗΝΤΕΡ ΚΑΙ Η ΓΥΝΑΙΚΟΜΑΣΤΙΑ ΣΤΑ ΔΙΚΑΣΤΗΡΙΑ


3001-Μηχανή Πιέσεων Στήθους Ξαπλωτή


3005-Μηχανή Κωπηλατικής Καθιστή


3014-Μηχανή Τετρακεφάλων Καθιστή


3002-Μηχανή Πιέσεων Στήθους Καθιστή

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

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

Μηχανές με Πλάκες

Πρωτότυπα Σχέδια


3006-Τροχαλία Τοίχου Ψηλή με Κάθισμα και Στοπ


3019-Μηχανή Πλάγιων Σκουώτ


3020-Μηχανή Πιέσεων Ποδιών Καθιστή


3016-Μηχανή Δικεφάλων Ποδιών Ξαπλωτή


3010-Μηχανή Θωρακικών (Pec-Deck)

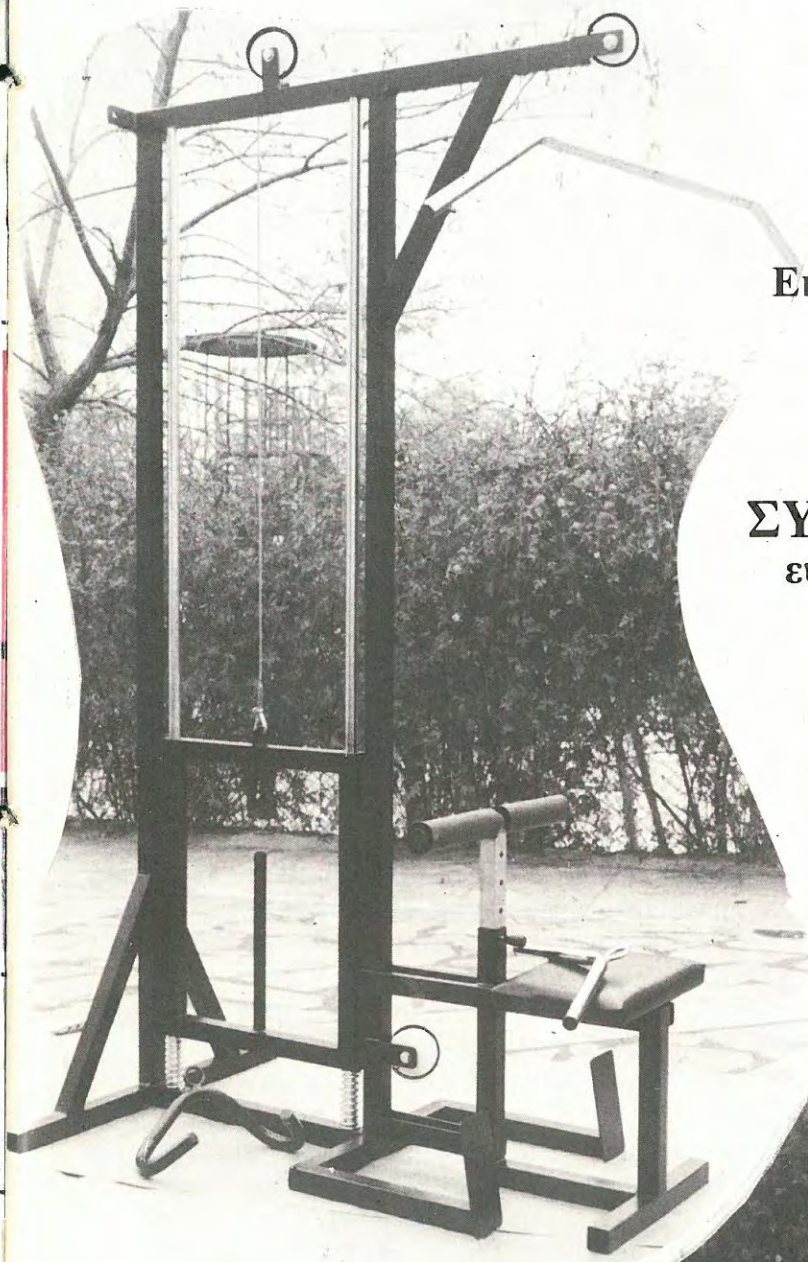

3020-Μηχανή Πιέσεων Ποδιών Πλάγια

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:
΄Ελξεις από Ψηλά με Μπάρα
Πιέσεις Τρικεφάλων
΄Ελξεις Κωπηλατικής
Κάμψεις Δικεφάλων
΄Ελξεις 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
΄Οργανο για Τετρακεφάλους
΄Οργανο για Δικεφάλους Ποδιών



ΔΥΝΑΜΙΚΟ
Πρώτο στις νέες Ιδέες
και Κατασκευές για ΄Αθληση

Από τον Εκδότη

Ξαφνικά γίναμε πολύ–πολύ επίκαιροι.

«Για κοίτα αναβολικά στο Μπόντυ–Μπίλντιν!» Θα πουν με θαυμασμό οι Πρόεδροι των δικαστηρίων στις οποίες θα βρεθούμε αντιμέτωποι με τους Αρβανίτη και Καλάδελφο (PARAMOUNT, Πειραιά), Σπύρο Κατσούρη (Περιστέρι), Ιορδάνη Λεβεντέλη (JORDAN, Κυψέλη) και Δημήτρη Παπαδογεωργάκη (OLYMPIANS, Γέρακα και Νέα Μάκρη).

Σε μιά εποχή που ο άνθρωπος–σφαίρα Μπεν Τζόνσον μετά από τη χρυσή πρωτιά του με το θρυλικό 9.79 στα εκατό μέτρα στους Ολυμπιακούς της Σεούλ βρέθηκε «φαρμακωμένος», του αφαιρέθηκε το χρυσό και πήρε όπως–όπως τα μπογαλάκια του και εξαφανίστηκε από το Ολυμπιακό Χωριό! Μετά την αποπομπή ολόκληρων εθνικών ομάδων, όπως της Άρσης Βαρών της Βουλγαρίας, λόγω αναβολικών! Μετά την αφαίρεση χρυσών και αργυρών μεταλλίων από επώνυμους αλλά τελικά θετικούς στα τεστ αθλητές! Μετά από τις εκατοντάδες σελίδων που αφιέρωσαν επιτέλους οι Ελληνικές εφημερίδες για να θυμηθούν και αναφέρουν παραδείγματα τραγικών περιπτώσεων αθλητών που χρησιμοποίησαν αναβολικά στεροειδή! Μετά από όλα αυτά, με πόσο λέτε ενδιαφέρον θα παρακολουθήσουν το κοινό και οι εφημερίδες τέσσερεις δίκες με επίκεντρο τα φάρμακα;

Ανακατεμένοι όσο ποτέ αρχίζουμε αυτή τη χρονιά.

Πέντε Ομοσπονδίες γίναμε στην Ελλάδα (και λίγες λέω). Η IFBB από καλύτερη έγινε η χειρότερη γιατί δουλεύει ολοφάνερα για το συμφέρον 6–7 ανθρώπων και για τη φιλοδοξία ενός αξιολύπητου (ας είναι καλά ο Λεβεντέλης).

Πέρα από τη δική μου γνώμη και τις δικές μου προβλέψεις για την πλήρη αποτυχία του πυροτεχνήματος του Καραχάλιου αυτό αποδεικνύεται και αναντίρρητα από το ότι μέσα σε ένα χρόνο η υπό τον έλεγχό του Ομοσπονδία δεν έχει γράψει ΟΥΤΕ ΕΝΑ νέο σύλλογο–μέλος. Και έχουν δίκιο οι άνθρωποι. Πως να παρουν αθλητές και σύλλογοι μέρος σε μια ομοσπονδία που τα μέλη της διοίκησης το «παίζουν» ταυτόχρονα και διοίκηση και κριτές και αθλητές και οργανωτές και ταμίες και έμποροι και όλα για την τσέπη τους. Και ο ποιό χαζός εντυπωσιάζεται από το πυροτέχνημα την πρώτη στιγμή. Μετά το σκέπτεται και βλέπει το φιάσκο: Η γνωστή ομάδα σκίζει από άποψη εκμετάλλευσης της αθλητικής ιδέας, των αθλητών και των φιλάθλων.

Επιχείρηση ψυχρή και πλοκάμι της πολυεθνικής ο Καραχάλιος, ... δάφνινα στεφάνια δόξας ο Βασιλόπουλος (απογοήτευσε και τους πιό επιεικείς κριτές του), για Λεβεντέλη και Παπαδογεωργάκη δεν συζητάμε (αυτοί δεν απογοήτευσαν κανένα), ο Κατσούρης κατεβασε μερικά σκαλιά τη νοημοσύνη του γιατί ποντάρησε σε μια κατάσταση εξαρχής καταδικασμένη (στους επόμενους αγώνες θα είναι και κριτής και αθλητής ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ). Οι Αρβανίτης, Καλάδελφος, Κλίπφελ, Μεντής και Σερέτης ακολουθούν βλέποντας και γνωρίζοντας και συμμετέχοντας απόλυτα σε όλα.

Είμαστε έτοιμοι για μεγάλες μάχες η έκβαση τών οποίων είναι ήδη γνωστή.

Θύμιος Περσίδης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

No 21, ΤΟΜΟΣ 4, ΝΟΕ 88, ΔΡΧ. 400

ΚΑΥΤΑ ΘΕΜΑΤΑ

Αναβολικά Στεροειδή στον Αθλητισμό ..... Μπεν Γουήντερ 4
Φάκελλος Στεροειδή ..... Μπιλ Ντόμπινς, Δρ. Ρ. Κερρ 5
Με Αχαλίνωτη και Μεγαλόπρεπη Υποκρισία ..... Θύμιος Περσίδης 8
ΟιΜεγάλες Δίκες του Μπίλντιν Μπόλντιν ..... Θύμιος Περσίδης 18
Τι τα Κάνετε τα Λεφτά; ..... Θύμιος Περσίδης 19
Το Μπόντυ Μπίλντιν Είναι Ελληνικό ..... Τζο Γουήντερ, Θύμιος Περσίδης 20
Στάδιο Ειρήνης, Φιλίας και Ντροπής ..... Θύμιος Περσίδης 28
Μαύρες Σελίδες της IFBB ..... Θύμιος Περσίδης 43
ΑΝΟΙΧΤΗ ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ προς την ΥΠΕΔΑ ..... Θύμιος Περσίδης 90

ΑΓΩΝΕΣ – ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Πανελλήνιοι WABBA /Μάιος 1988 ..... Θύμιος Περσίδης 9
Πολύ Κακό για το Τίποτα ..... το «Αυτί του Περσίδη» 58
Μια Μεγάλη Νίκη ..... Γκέηλ Χωλλ 65

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Πρόγραμμα Όγκου ..... Γιάννης Διακογιάννης 24
Για την Ακίνδυνη Άθληση στη Μεγάλη Ζέστη 30
Σπάστε το Φράγμα του Πόνου ..... Θύμιος Περσίδης 39
Αερόμπικ ..... Γιάννα Αναστοπούλου 75
Χωρίς Πόνο δεν Υπάρχει Κέρδος ..... Βάνα Τσουπρακάκου 78

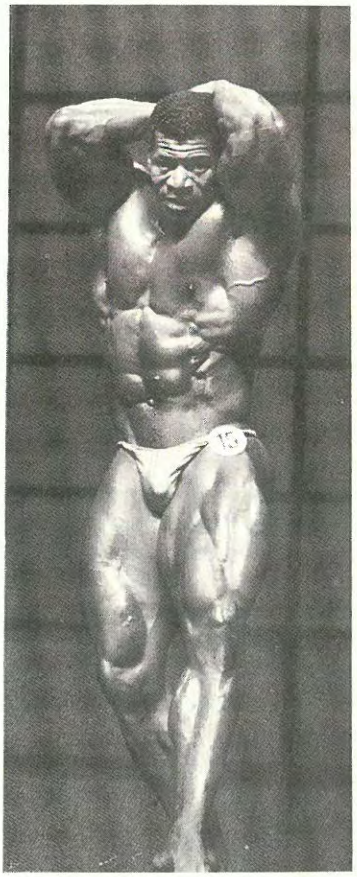
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Βιταμίνη Ε ..... Γιάννα Αναστοπούλου 38
Τα Αδενικά Συμπληρώματα ..... Θύμιος Περσίδης 56
Ο Συνδυασμός των Τροφών 82
Οι Δικέφαλοι των Ποδιών ..... Γιάννα Αναστοπούλου 92

ΠΟΙΚΙΛΑ ΘΕΜΑΤΑ

Γνωριμία με τη Λίτσα Αβράμη ..... Γιάννα Αναστοπούλου 14
Τα Βασικά Σημεία της Σωματικής Διάπλασης ..... Θύμιος Περσίδης 32
Η Τιμωρία του Περσίδη από το Πειθαρχικό της IFBB 48
Ο Παράγοντας Φύλο και η Καρδιά σας ..... Γιάννα Αναστοπούλου 53





ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

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

ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΟΙΚΙΛΗΣ ΥΛΗΣ

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

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

ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Από τον Μπεν Γουήντερ, Πρόεδρο της ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΤΩΝ ΜΠΙΟΝΤΙ ΜΠΙΛΝΤΕΡΣ (IFBB)

Τα αναβολικά στεροειδή είναι σχεδόν όλα συνθετικά παράγωγα της ανδρικής ορμόνης τεστοστερόνης. Διεγείρουν την ανάπτυξη των σκελετικών μυών, τη συγκέντρωση αιμογλοβίνης και την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και ελαττώνουν το σωματικό λίπος.

Το Αμερικανικό Κολλέγιο Ιατρικής των Σπορ έχει αναθεωρήσει την παλαιότερη τοποθέτησή του πάνω στη χρήση στεροειδών και τώρα συμφωνεί ότι μπορούν να βελτιώσουν τη μυϊκή ανάπτυξη και δύναμη, αν χρησιμοποιούνται με έντονα προπονητικά προγράμματα. Τα αποτελέσματα μεταβάλλονται σε μεγάλο βαθμό όμως και μπορεί να συμβούν στον έναν αθλητή αλλά όχι στον άλλο, ή ακόμη να μην έχουν την ίδια επίδραση στον ίδιο αθλητή σε διαφορετικές χρονικές περιόδους.

Τα Στεροειδή και η Βλάβη στο Συκώτι

Τα στεροειδή έχουν πολυάριθμα καταστρεπτικά αποτελέσματα πάνω στην υγεία του αθλητή. Κατά την πάροδο των τελευταίων 25 χρόνων, οι ιατρικές μελέτες έχουν δείξει σταθερά ότι η χρήση στεροειδών προκαλεί αύξηση στην παραγωγή ενζύμων του συκωτιού και άλλων παραλλακτικών του αίματος, ενδεικτικών της βλάβης του συκωτιού. Στο Ινστιτούτο Κόλγκαν χρησιμοποιούν την αύξηση των ενζύμων του συκωτιού σαν μια σχεδόν αλάνθαστη ένδειξη ότι ένας κατά τα άλλα υγιής αθλητής χρησιμοποιεί απαγορευμένα στεροειδή.

Τα Στεροειδή και ο Καρκίνος του Συκωτιού

Η χρήση στεροειδών συνδέεται επίσης στενά με τον καρκίνο του συκωτιού. Υπάρχουν τώρα πέντε μελέτες που δείχνουν ότι η μακρόχρονη χρήση στεροειδών από τους άνδρες ακολουθείται από τον καρκίνο του συκωτιού. Η τραγωδία αυτών των περιπτώσεων είναι ότι η μέση ηλικία την εποχή της διάγνωσης του καρκίνου είναι μόνο 18 χρόνια! Ευτυχώς, στις περισσότερες περιπτώσεις οι όγκοι οπισθοχωρούν μετά τη διακοπή της χρήσεως των στεροειδών.

Τα Στεροειδή και οι Παθήσεις των Νεφρών και του Προστάτη

Η μακρόχρονη χρήση στεροειδών από τους μπόντι μπίλντερς συνδέεται επίσης με τον καρκίνο των νεφρών. Πολλές πειραματικές εργασίες έχουν δείξει ότι τα στεροειδή προκαλούν επίσης καρκίνο του προστάτη. Η φλεγμονή του προστάτη, που μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερο σοβαρές καταστάσεις για τον προστάτη, είναι μια κοινή παρενέργεια της απαγορευμένης χρήσης στεροειδών στους αθλητές, ειδικά σε αυτούς που έχουν περάσει την ηλικία των 30 χρόνων.

Τα Στεροειδή και οι Καρδιοαγγειακές Παθήσεις

Η χρήση των στεροειδών ελαττώνει επίσης την ευεργετική υψηλή πυκνότητα λιποπρωτεϊνών στο αίμα, αυξάνει την καταστρεπτική χαμηλή πυκνότητα λιποπρωτεϊνών και αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοαγγειακής νόσου. Οι μελέτες που αναφέρθηκαν πρόσφατα στην Εφημερίδα του Αμερικανικού Ιατρικού Συνδέσμου πάνω στη χρήση στεροειδών από τους μπόντι μπίλντερς και τους πάουερ λίφτερς δείχνουν ότι αυτή η επίδραση αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής, συμφόρησης ή άλλου καρδιαγγειακού τραύματος κατά τη διάρκεια έντονων ασκήσεων όπως τα σκουώτ και οι άρσεις θανάτου.

Τα Στεροειδή και η Διανοητική Διαταραχή

Τέλος, τα στεροειδή προκαλούν καταστρεπτικές διανοητικές αλλαγές. Η αποκαλούμενη «στεροειδικη οργή» είναι μια πραγματικότητα. Στο Πανεπιστήμιο Ώμπερν πρόσφατη έρευνα έχει δείξει ότι η χρήση στεροειδών προκαλεί ασυγκράτητο θυμό και εχθρικότητα στους αθλητές δύναμης. Αυτές οι αλλαγές επιδρούν δυσμενώς σε όλες τις σχέσεις τους: με προπονητές, δασκάλους, συναδέλφους και φίλους.

Περίληψη: Πέστε ΟΧΙ στα Στεροειδή

Ανακεφαλαιώνοντας, η χρήση στεροειδών προκαλεί ευμετάβλητα και ασταθή αποτελέσματα πάνω στη δύναμη και την αντοχή, ενώ υποβάλλουν τους αθλητές σε σημαντικό κίνδυνο της υγείας τους, της καριέρας τους και των προσωπικών τους σχέσεων. Είναι ευχάριστο να βλέπουμε ότι δεν επιτρέπεται πλέον στους Αμερικάνους ιατρούς (παθολόγους) να δίνουν συνταγές τέτοιων φαρμάκων για αθλητική χρήση και ότι οι κυριότεροι αθλητικοί οργανισμοί συμπεριλαμβανομένης και της Διεθνούς Ομοσπονδίας των Μπόντι Μπίλντερς (IFBB) έχουν θεσπίσει υποχρεωτικό έλεγχο φαρμακευτικών ουσιών στους αγώνες τους.

ΜΠΕΝ ΓΟΥΗΝΤΕΡ

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΤΕΤΟΙΑ ΦΑΡΜΑΚΑ; ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΘΕΙ Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ;

ΦΑΚΕΛΛΟΣ ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ

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

Συνέντευξη του Μπιλ Ντόμπινς
με τον Δρ Ρόμπερτ Κερρ

Ένα άρθρο που αποδεικνύει:

1) ***Την εξάπλωση των στεροειδών στους αμερικανούς μπόντυ μπίλντερς.***
2) ***Την προτροπή των νέων αθλητών από τους Γουήντερ προς τα αναβολικά, πως δήθεν ελεγχόμενα, δεν παρενεργούν.***
3) ***Την μεθοδευμένη υποκρισία της IFBB.***

Ο Δρ. Ρόμπερτ Κερρ είναι παθολόγος στο Σαν Γκάμπριελ της Καλιφόρνια. Ένα μεγάλο μέρος από τους ασθενείς του είναι αθλητές στους οποίους χορηγεί συνταγές για στεροειδή και άλλα αναβολικά. Στη συνέντευξη που ακολουθεί, ο Δρ. Κερρ εξηγεί πώς ξεκίνησε η σχέση του με τους αθλητές, ποιά είναι η γνώμη του για τη χρήση και κατάχρηση στεροειδή και δίνει ορισμένες λεπτομέρειες σχετικά με τη δομή των αναβολικών και τα αποτελέσματα που επιφέρουν στον ανθρώπινο οργανισμό.

ΕΡ: Δρα Κερρ, σε πόσους ασθενείς σας δίνετε συνταγές για αναβολικά;
ΑΠ: Τα τελευταία 17-18 χρόνια πρέπει να έχω δώσει γύρω στις 8.000.
ΕΡ: Αυτό φαίνεται κάπως ασυνήθιστο για γιατρό οικογενειακό σε βασικές γραμμές. Πώς ξεκίνησε αυτό;
ΑΠ: Πριν από χρόνια, όταν γυμναζόμουν στο γυμναστήριο του Μπιλ Περ στην Πασαντένα, αρκετοί αθλητές σωματικής διάπλασης με πλησίαζαν για να ζητήσουν την προσωπική μου γνώμη πάνω στη χρήση στεροειδών. Ποιά έπρεπε να χρησιμοποιήσουν ή αν επιβάλλονταν κυρώσεις για όποιον έπαιρνε τέτοια φάρμακα και με βάση ποια στοιχεία;

Λοιπόν ουδέποτε διδαχθήκαμε τέτοια πράγματα στο Πανεπιστήμιο και έβλεπα κι ο ίδιος πως έπρεπε να βρω τρόπο να βοηθήσω αυτούς τους ανθρώπους ώστε να μην πάθουν τίποτα. Συμφώνησα να τους βοηθήσω και συγχρόνως ξεκίνησα μια προσπάθεια να πλουτίσω τις γνώσεις μου πάνω στα στεροειδή.
ΕΡ: Και τα πράγματα άρχισαν από εκείνο το σημείο και μετά;
ΑΠ: Την πρώτη βραδυά που συμφώνησα να δω κάποιους έπρεπε να εμφανίσθηκαν τουλάχιστον 50 άτομα. Οπότε δεν ξεκίνησα με έναν ασθενή, αλλά με αρκετούς.
ΕΡ: Ήταν δύσκολο να βρείτε τις πληροφορίες που ζητούσατε πάνω στα στεροειδή;
ΑΠ: Κατά ένα μέρος, ναι. Τις υπόλοιπες τις συνέλεξα βάσει των δικών μου ερευνών. Για παράδειγμα, εξέταζα καθέναν από τους αθλητές αυτούς περίπου κάθε τρεις μήνες. Σε όλο εκείνο το διάστημα κάναμε 40 τεστ αίματος, 9 ούρων, και σε άρρενα άτομα που δεν είχαν υποβληθεί σε τεχνητή στείρωση εξέταση σπέρματος. Κρατάω ακριβή στοιχεία επάνω στα φάρμακα που έχουν δοθεί στο άτομο, τα αποτελέσματα, τις παρενέργειες κ.ο.κ.
ΕΡ: Τι σκοπεύετε να κάνετε με όλες αυτές τις πληροφορίες που έχετε στα χέρια σας;
ΑΠ: Προφανώς με βοηθούν να γράφω τα σωστά φάρμακα στις διάφορες περιπτώσεις αθλητών. Όμως, εάν ένας παθολόγος θέλει να ασχοληθεί με το θέμα των αναβολικών σε τυχόν απορίες του πάνω σε ασθενείς του, για παράδειγμα, αυτούς που έπαθαν πρόσφατα εγκεφαλική συμφόρηση, μπορώ να του παράσχω αρκετές πληροφορίες. Ευτυχώς, μπορούμε να δημιουργήσουμε κάποιο ενδιαφέρον στη θεραπευτική αγωγή αυτών των φαρμάκων, όπως θα μπορούσαμε με οποιαδήποτε άλλη μορφή θεραπείας.
ΕΡ: Φυσικά καταλαβαίνετε, ότι το κοινό ενδιαφέρεται τόσο για τις καταγεγραμμένες παρενέργειες στεροειδών, ώστε αρκετοί αναγνώστες αυτού του άρθρου δεν θα καταλάβουν καθόλου γιατί δίνετε τα φάρμακα αυτά στους αθλητές. Ποιές είναι οι ηθικές αξίες που υπεισέρχονται στη συγκεκριμένη περίπτωση;
ΑΠ: Όλα τα φάρμακα παρουσιάζουν παρενέργειες και βέβαια τα στεροειδή δεν εξαιρούνται του κανόνα. Όλα τα φάρμακα είναι εφοδιασμένα με μια λίστα πιθανών παρενεργειών και αντενδείξεων. Οι συνηθέστερες παρενέργειες, όπως η ανεπάρκεια ήπατος, τα προβλήματα με τα νεφρά, η φαλάκρα, η στειρότητα και η ατροφία των όρχεων, πραγματικά επηρεάζουν ορισμένα άτομα. Όμως, αυτά, τα συμπτώματα δεν εμφανίστηκαν σε κανέναν από τους ασθενείς μου στη διάρκεια των 18 χρόνων που δίνω συνταγή για στεροειδή. (Κι ελπίζω να μην γίνει αυτό ποτέ.). Επομένως, σύμφωνα με τα συμπεράσματα που προκύπτουν, η χρήση αναβολικών στεροειδών καθίσταται ασφαλέστερη από εκείνη άλλων τύπων φαρμάκων όπως τα αντιβιωτικά ή τα φάρμακα για την υπέρταση και την καρδιά, τα οποία εμφανίζουν σε μεγαλύτερο ποσοστό παρενέργειες.
ΕΡ: Αυτό σημαίνει ότι εγκρίνετε τη χορήγηση στεροειδών στους αθλητές;
ΑΠ: Το σκεπτικό να παίρνει κά-

(τεστοστερόνη ορρού, ελεύθερη και ραδιενεργή τεστοστερόνη).

ΕΡ: Υπάρχουν τεστ που δίνουν γρήγορα αποτελέσματα;

ΑΠ: Εάν το μικροβιολογικό εργαστήριο ήταν κοντά στον τόπο διεξαγωγής των αγώνων, τα αποτελέσματα θα ήταν έτοιμα σε λίγες ώρες. Οι περισσότερες πόλεις δεν έχουν εργαστήρια για τεστ, γεγονός που συνήθως απαιτεί μέρες ή ακόμη και εβδομάδες.

ΕΡ: Με αυτό τον τρόπο όμως, εάν αρχίσουμε να περνάμε τακτικά από τεστ τους αθλητές σωματικής διάπλασης, μερικοί από αυτούς που έχουν προκριθεί, ίσως χάσουν τους τίτλους μέρες ή και εβδομάδες αργότερα.

ΑΠ: Δυστυχώς, αυτό είναι αλήθεια. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι κάτι που θα μπορεί να γίνεται σε αγώνες και να δίνει σχεδόν αμέσως αποτελέσματα. Φυσικά, πάλι θα είχαμε το πρόβλημα του ότι οι αθλητές θα προσπαθούσαν να αποφύγουν το τεστ ή θα έπαιρναν αναβολικά που δεν ανιχνεύονται με ορισμένα τεστ.

ΕΡ: Τι γίνεται με την ιδέα να απαγορευτεί η χορήγηση συνταγών για αναβολικά από γιατρούς προς αθλητές;

ΑΠ: Εάν δεν επιτρεπόταν στους γιατρούς να αλλάξουν ή να σχεδιάσουν ασφαλή προγράμματα για αθλητές, οι δεύτεροι θα έπαιρναν τα φάρμακα από τη μαύρη αγορά και θα είχαμε να αντιμετωπίσουμε πολύ σοβαρότερα προβλήματα.

ΕΡ: Κάτω από τέτοιες συνθήκες οι τιμές των φαρμάκων θα πήγαιναν στα ύψη.

ΑΠ: Βέβαια!

ΕΡ: Τι γίνεται με τις αθλήτριες σωματικής διάπλασης; Έχετε χορηγήσει στεροειδή σε καμιά;

ΑΠ: Μέχρι πέρυσι ήταν αρκετές οι ασθενείς μου, αλλά αποτελούσαν μόνο ένα μικρό μέρος του συνολικού αριθμού ατόμων που παρακολουθώ. Πρόσφατα, ο αριθμός έχει μειωθεί. Ίσως εδώ παίζει ρόλο το γεγονός, ότι γίνονται ολοένα διστακτικότερες προς τους γιατρούς θέλοντας να προφυλάξουν τη φήμη τους και εξασφαλίζουν τα φάρμακα από το γυμναστήριο. Νομίζω ότι καταλαβαίνουν, ότι τα κέρδη που αποκομίζουν από τα στεροειδή δεν τους ανεβάζουν σε πλεονεκτικότερη θέση στους αγώνες. Οι γυναίκες που κερδίζουν στους αγώνες είναι πολύ μυώδεις, αλλά όχι τόσο ογκώδεις. Με άλλα λόγια, κάνουν φυσική προπόνηση και σωστή δίαιτα, για να παράγουν ποιοτικά παρά ποσοτικά κέρδη.

ΕΡ: Χορηγείτε διαφορετικά φάρμακα στις γυναίκες από ό,τι στους άνδρες;

ΑΠ: Βεβαίως. Δεν έχω ποτέ γράψει μεγάλης συγκέντρωσης ανδρογεννητικά φάρμακα σε γυναίκες. Αντίθετα, συστήνω ανδρογεννητικά στεροειδή μικρής περιεκτικότητας για δύναμη και γράμμωση παρά για όγκο. Όμως, απ' ό,τι βλέπω, οι αθλήτριες της σωματικής διάπλασης ουδέποτε χρησιμοποιούσαν αναβολικά στεροειδή σε μεγάλες ποσότητες και σήμερα στην πλειοψηφία τους απέχουν από αυτά.

ΕΡ: Ποιό νομίζετε, ότι θα είναι το μέλλον των αναβολικών στεροειδών στο χώρο των σπορ;

ΑΠ: Κατά τη γνώμη μου οι αθλητές θα χρησιμοποιούν πάντα αναβολικά κάποιας μορφής. Τα στεροειδή όμως είναι απλώς μια μέθοδος προσέγγισης. Στις ημέρες μας βλέπουμε εξάπλωση της χρήσης της ορμόνης ανάπτυξης, η οποία θα εξακολουθήσει εφόσον διατίθεται σε συνθετική μορφή. Από ό,τι έχουμε διαπιστώσει, η χρήση της ορμόνης δεν προκαλεί παρενέργειες. Επίσης, διεξάγονται πειράματα πάνω σε μια χημική ουσία που θα προκαλεί την παραγωγή ορμόνης ανάπτυξης. Στο μέλλον, περιμένω την παρασκευή επαναστατικότερων αναβολικών.

ΕΡ: Τα αναβολικά δίνουν καλύτερους αθλητές· όμως, πιστεύετε ότι υπάρχουν πρωταθλητές που δεν θα είχαν φτάσει σε αυτό το σημείο αν δεν χρησιμοποιούσαν στεροειδή ή κάποια άλλη ουσία;

ΑΠ: Μερικά άτομα αντιδρούν καλύτερα στα αναβολικά από άλλα. Εντούτοις, λόγω της ποικιλίας αναβολικών που διατίθενται στην αγορά είμαι σίγουρος ότι οι κορυφαίοι αθλητές αποκομίζουν τα ίδια κέρδη από αυτά. Καθένας γίνεται καλύτερος, αλλά ο πρώτος παραμένει πρώτος. Για παράδειγμα, τα στεροειδή δίνουν οριστικά ωφέλη, τα οποία όμως δεν επαρκούν από μόνα τους. Δεν μπορούν να μετατρέψουν οποιονδήποτε σε Άρνολντ Σβαρτζενέγγερ.

ΕΡ: Τι γίνεται εάν ο αθλητής που δεν κατεβαίνει σε αγώνες παίρνει αναβολικά;

ΑΠ: Ελπίζω, ότι η απάντηση σε αυτό το ερώτημα θα συγκαταλέγεται στις έρευνές μου. Σαν κοινωνία, γερνάμε συνεχώς. Ζούμε περισσότερο και η ποιότητα ζωής υποβαθμίζεται εφόσον τα σώματά μας είναι τρωτά. Για μεγάλα σε ηλικία άτομα που θέλουν να διατηρήσουν τη σωματική τους δύναμη ή άτομα που πέρασαν στο παρελθόν μια ασθένεια ή κάποιον τραυματισμό, τα αναβολικά ίσως είναι ό,τι χρειάζονται. Πιστεύω, ότι αυτές οι έρευνες, οι οποίες βασίζονται στις παρατηρήσεις σε αθλητές διαφόρων σπορ και ειδικότερα της σωματικής διάπλασης, μπορεί να αποδειχθούν πολύ χρήσιμες στο μέλλον.

Τα φάρμακα στα Σπορ
Ένα Νέο Κοινωνικό Φαινόμενο;

Από τη φύση τους, τα αθλήματα είναι μια εκλεκτική επιδίωξη. Συμπεριλαμβάνει τα αποτελέσματα της ευστροφίας, πείρας του ατόμου και συνεπώς δεν εκπλήσσει το γεγονός, ότι τα φάρμακα έχουν ακολουθήσει πορεία μέσα από το απαραβίαστο του χώρου των σπορ. Η σύνθεση της κοινωναίς μας το επιβάλλει αυτό. Η ακόρεστη επιθυμία της κοινωνίας για πιο μεγαλόσωμους, δυνατούς και ικανούς αθλητές διακηρύσσει όλες τις μορφές υπερβολών στον κόσμο της άθλησης. Από εκεί και πέρα είναι θέμα του κοινωνικού συνόλου πώς θα καταφέρει να ελέγξει το τέρας που έχει το ίδιο δημιουργήσει.

Κανείς ανάμεσά μας δεν είναι καλύτερα εφοδιασμένος να εισάγει τους αθλητές στον τρόπο αποφυγής της κατάχρησης ή εσφαλμένης χρήσης από τον ίδιο τον αθλίατρο. Είναι εμψυχωτικό το θερμό ενδιαφέρον ορισμένων αθλητιάτρων πάνω στο συγκεκριμένο πρόβλημα, όπως εγκαρδιωτικό είναι και το γεγονός ότι όλο και περισσότεροι αθλητές καταφεύγουν σε αθλητίατρους που ασχολούνται με αγωνιστικά αθλήματα για πληροφορίες και αλλαγές στους τρόπους χρήσης των αναβολικών στεροειδών.

Τα φάρμακα αυτά καθ' εαυτά δεν είναι καταστρεπτικά. Η κακή χρή-

ποιος χάπια χωρίς ουσιαστικό λόγο είναι εσφαλμένο. Εντούτοις, είτε εγκρίνω είτε όχι αυτά τα φάρμακα, οι αθλητές θα τα πάρουν, ούτως ή άλλως. Εφόσον ξέρω ότι θα τα πάρουν, σαν γιατρός πρέπει να σιγουρέψω την όσο το δυνατό ασφαλέστερη λήψη τους.

ΕΡ: Όμως, πόσο ασφαλή είναι τα στεροειδή. Μπορούν κατόπιν συνταγής γιατρού να χορηγηθούν σε μεγάλο αριθμό αθλητών χωρίς να δημιουργήσουν προβλήματα;

ΑΠ: Κοιτάζοντας τα αρχεία μου το '82, βλέπω ότι έξι από τους ασθενείς μου υπόφεραν από γυναικομαστία. (Σημ.: Υπερβολική ανάπτυξη του ανδρικού μαστικού ιστού), πέντε παρουσίασαν ακμή και ένας είχε υπέρταση. Σε όλες τις περιπτώσεις, δεν σταμάτησα την παροχή του φαρμάκου. Απλώς, αντικατέστησα τα τάδε αναβολικά στεροειδή με άλλα και τα προβλήματα εξαφανίσθηκαν. Και, αυτό ήταν μόνο ένα μέρος από τους χιλιάδες ασθενείς μου.

ΕΡ: Ήταν μια συνηθισμένη χρονιά;

ΑΠ: Την προηγούμενη χρονιά, το '81, οι στατιστικές διαφέραν κάπως. Είχα 15 ασθενείς με ακμή, 12 με ελαφριάς μορφής υπέρταση και μόνο ένα με γυναικομαστία. Και σε εκείνη την περίπτωση τα προβλήματα υπερκεράστηκαν εύκολα.

ΕΡ: Τι γίνεται με τις ιστορίες που ακούμε για αθλητές που αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα ή ακόμη θανάσιμα προβλήματα; Είναι απλώς ιστορίες;

ΑΠ: Είμαι σίγουρος, ότι έχουν αναφερθεί περιστατικά σοβαρών παρενεργειών. Υπάρχει περίπτωση να παίρνει κάποιος αναβολικά κάτω από την καθοδήγηση γιατρού, με ελεγχόμενες ιατρικές δοκιμασίες για αλλαγή των βιοχημικών αντιδράσεων του οργανισμού και μια άλλη περίπτωση αθλητών σωματικής διάπλασης να εξασφαλίζουν τα φάρμακα μέσα από το γυμναστήριο ή από το Μεξικό και να ακολουθούν τη δικιά τους φαρμακευτική αγωγή χωρίς την παραμικρή ιδέα του τι κάνει και γιατί. Σε πολλές περιπτώσεις, όταν ένας αθλητής παραπονιέται για παρενέργειες, ανακαλύπτω ότι παίρνει φάρμακα πέρα από εκείνα που του έχω συστήσει ή η δοσολογία είναι πολύ μεγάλη. Τα αναβολικά είναι ισχυρότατα φάρμακα και δεν πληρώνει για να κάνει ανοησίες με αυτά.

ΕΡ: Αλλά, πιστεύετε ότι εξυπηρετούν τους αθλητές;

ΑΠ: Απόλυτα, όπως κάθε σοβαρός αθλητής θα πει. Φτιάχνεις μεγαλύτερους μυώνες σε μικρότερο χρονικό διάστημα με τη χρήση τέτοιων φαρμάκων και όποιοι δεν το βλέπουν έτσι, πέφτουν έξω. Σου επιτρέπουν να προπονείσαι με ρυθμό που μπορεί να οδηγήσει σε υπερπροπόνηση και αρνητική ισορροπία αζώτου σε περίπτωση που δεν χρησιμοποιείς στεροειδή και επιπλέον σου δίνουν τη δυνατότητα να συνεχίσεις να φτιάχνεις μυϊκή μάζα. Μπορείς να προπονείσαι περισσότερο και εντονότερα, να αναρρώνεις γρηγορότερα και να υποφέρεις λιγότερο από μεταπροπονητικούς πόνους.

ΕΡ: Υπάρχουν αναβολικά που δρουν καλύτερα από άλλα;

ΑΠ: Αυτό εξαρτάται από το άτομο και τι επιδιώξεις έχει. Ορισμένα στεροειδή προκαλούν αύξηση της δύναμης, άλλα της μυϊκής μάζας και άλλα της σύνθεσης φωσφορικών αλάτων για μυϊκή ενέργεια. Όμως, έχω καθιερώσει ένα πλάνο για κάθε ασθενή. Απλούστατα, δεν μπορείς να κολλήσεις σε ένα γενικό πρόγραμμα και να περιμένεις να σου βγάλει σωστά αποτελέσματα για όλες τις περιπτώσεις.

ΕΡ: Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει τεστ για ανίχνευση στεροειδών ουσιών σε διεθνείς ερασιτεχνικές αθλητικές συναντήσεις και πολύ περισσότερα στους Ολυμπιακούς του '84 στο Λος Άντζελες. Η AFWB έχει ήδη ξεκινήσει τα τεστ από το Αμερικανικό Γυναικείο Πρωτάθλημα σωματικής διάπλασης, ενώ η IFBB βρίσκεται στο στάδιο του πειραματισμού. Ποιό κατά τη γνώμη σας θα είναι το καλύτερο αποτέλεσμα των φαρμακευτικών δοκιμασιών;

ΑΠ: Βασικά, θα ξεπηδήσει μια γενιά αθλητών πολύ σχολαστικότερων στο θέμα των φαρμάκων και των ιατρικών δοκιμασιών. Εκτιμώ την προσπάθεια που γίνεται. Άλλωστε, οι αθλητές αυτοί καλύτερα να μην είχαν χρησιμοποιήσει στεροειδή. Εντούτοις, θα συνεχίσουν τα φάρμακα και απλώς θα κάνουν κάθε τι δυνατό να διαψεύσουν τα τεστ.

ΕΡ: Μπορούν, όμως, να κάνουν κάτι ή όχι;

ΑΠ: Πριν από καιρό συζήτησα με μια σειρά αθλητών που συμμετείχαν στους Ολυμπιακούς. Αυτό που τους ενδιέφερε ήταν πόσο διάστημα έπρεπε να περάσει από τη διακοπή λήψη στεροειδών, ώστε να μην φαίνονται στις ιατρικές δοκιμασίες. Ένας εξήγησε, τι είχε πει σε κάποιους Ρώσους αθλητές. Είπε, ότι πίστευε ότι το αιματολογικό τεστ δεν θα ανίχνευε τη Διαναβολη. εάν σταματούσε τη χορήγηση του φαρμάκου 14 μέρες πριν τους αγώνες. Οι Ρώσοι γέλασαν με αυτό, λέγοντας του πως χρειαζόντουσαν μόλις 11 μέρες.

ΕΡ: Άρα, αυτό σημαίνει, ότι σε χώρες όπως η Ρωσία όπου ο ερασιτεχνικός αθλητισμός ελέγχεται από την κυβέρνηση, στην ουσία ερευνά τρόπους παράκαμψης των τεστ;

ΑΠ: Ακριβώς! Και αργά ή γρήγορα οι τεχνικές τους θα διαδοθούν σε όλους. Όχι μόνο αυτό, αλλά ίσως αρχίσουν να ονειρεύονται όλη την ώρα νέα φάρμακα, για τα οποία δεν έχουμε ακούσει ποτέ και για τα οποία δεν υπάρχουν ιατρικά τεστ ανίχνευσης.

ΕΡ: Τι γίνεται με τα τεστ; Υπάρχουν μερικά καλύτερα από άλλα;

ΑΠ: Ναι. Όμως δεν έχουμε βρει ακόμη το ιδεώδες. Όπως συμβαίνει, όσο ακριβέστερη είναι η ιατρική δοκιμασία, τόσο πιο ακριβά κοστίζει και αυτός ο παράγοντας κάνει τα καλύτερα τεστ υπερβολικά ακριβά για τα περισσότερα αθλήματα, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής διάπλασης.

ΕΡ: Η AFWB έκανε τεστ ούρων. Γιατί;

ΑΠ: Νομίζω, ότι οι περισσότεροι ερευνητές δεν βρίσκουν ικανοποιητικά τα τεστ ούρων για ανίχνευση στεροειδών. Τώρα συνειδητοποιούμε ότι τα 17-κετονοστεροειδή κάποτε θεωρούνταν ως η καλύτερη ένδειξη χρήση στεροειδών, ενώ στην ουσία αποτελούσαν περισσότερο ένδειξη για έκκριση ορμονών από τα επινεφρίδια.

ΕΡ: Σχετικά με τα τεστ αίματος;

ΑΠ: Γενικά, το αιματολογικό τεστ είναι ανώτερο από των ούρων, αλλά καμιά από τις μεθόδους που εφαρμόζονται δεν είναι απόλυτα ακριβής και ορισμένοι τύποι τεστ αίματος είναι χρονοβόροι και ακριβοί. Υπάρχουν επίσης νομικές κυρώσεις στο θέμα της συλλογής δειγμάτων αίματος. Υπάρχουν ακόμη πολλές αντιφωνίες ως προς το ποια είναι η καλύτερη μέθοδος τεστ

ση και η κατάχρηση αυτών από διάφορα άτομα τους έχει προσδώσει αρνητικό χαρακτηρισμό. Σύμφωνα με την κοινή γνώμη τα φάρμακα από τη μια μεριά θαυμάζονται για τα αυξητικά τους αποτελέσματα στο θέμα της επίδοσης, ενώ από την άλλη θεωρούνται καταραμένα λόγω των παρενεργειών που προκαλούν. Τα αναβολικά στεροειδή έχουν αποδειχθεί σχετικά ασφαλή εάν χρησιμοποιούνται σε συνδιασμό με τις συμβουλές ενός αθλητιάτρου και αρκετά αποτελεσματικά στο θέμα της καλυτέρευσης των αθλητικών επιδόσεων. Στην περίπτωση των αθλητών σωματικής διάπλασης, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι το μέγεθος και η δύναμη των μυώνων μπορούν να αυξηθούν με τη χρήση στεροειδών. Οποιοιδήποτε κίνδυνοι προκύπτουν από μακροχρόνια χρήση είναι αποδεκτοί από ορισμένους, ενώ άλλοι βλέπουν τους κινδύνους σαν μια καλή πρόφαση για την αποφυγή της χρήσης αναβολικών.

Η άθληση αντιμετωπιζόταν πάντοτε σαν η προσωποποίηση της υγείας και της άριστης σωματικής διάπλασης, ιδιαίτερα στο άθλημα της σωματικής διάπλασης. Δεν υπάρχουν ενδείξεις, ότι τα στεροειδή χαρίζουν είτε καλύτερη υγεία είτε καλύτερη σωματική κατάσταση σε κανονικά άτομα. Το εμφανές αποτέλεσμα είναι, όσοι παίρνουν είτε ενδιαφέρονται να καλυτερεύσουν τις ευκαιρίες που τους δίδονται για καριέρα ή να εμπλακούν σε κανένα μανιακό εγωκεντρικό ταξίδι, όπως για παράδειγμα να προσπαθήσουν να διαπρέψουν παρά τις συνέπειες καθαρά και μόνο για λόγους αυτοπροβολής. Εάν συμβαίνει κάτι τέτοιο, γεννιέται ανάγκη παρακολούθησης του αθλητή από αθλητίατρο και από ψυχίατρο. Αλλά ποιός είναι αυτός που θα θεραπεύσει τις ασθένειες της κοινωνίας;

Φρέντρικ Χάτφηλντ, PhD

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ

Ίσως αληθεύει, ότι για τους περισσότερους αθλητές που παίρνουν στεροειδή σε εργαστηριακά επιτρεπτές δόσεις κάτω από την παρακολούθηση γιατρού υπάρχουν λιγότεροι κίνδυνοι και παρενέργειες απ' ό,τι φαντάζεται γενικά κανείς. Όμως, τα αναβολικά στεροειδή είναι ισχυρά φάρμακα στα οποία καλό είναι να δοθεί πολλή προσοχή.

Στο βιβλίο του «Αναβολικά στεροειδή και Σπορ», ο Δρ. Τζέημς Ράιτ κάνει έναν κατάλογο των πιο συνηθισμένων παρενεργειών της χρήσης στεροειδών:

1) Γαστρεντερικές διαταραχές (πόσιμα στεροειδή) όπως ανορεξία, καύσιμο της γλώσσας, ναυτία, διάρροια, δισκοιλιότητα.
2) Μυϊκές κράμπες και σπασμοί.
3) Κυκλοθυμικότητα.
4) Πονοκέφαλοι.
5) Ρινορραγίες.
6) Ζάλη, εξασθένηση, λήθαργος.
7) Εξανθήματα στο χώρο της ένεσης.
8) Ερεθισμένες θηλές του στήθους.
9) Γυναικομαστία (υπερβολική ανάπτυξη των ανδρικών μαστών).
10) Αλλαγή της λειτουργίας του θυρεοειδή αδένα.
11) Ακμή (μερικές φορές αρκετά σοβαρής μορφής).

Αν και ο έμπειρος γιατρός μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τα περισσότερα από τα παραπάνω συμπτώματα, το γεγονός ότι υπάρχουν πρέπει να χρησιμεύει σαν προειδοποιητικό σήμα κινδύνου για τη χορήγηση πολύ επικίνδυνων και συχνά χωρίς γνώση των συνεπειών χημικών καταλυτών στον οργανισμό.

ΤΕΛΟΣ

ΜΕ ΑΧΑΛΙΝΩΤΗ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟΠΡΕΠΗ ΥΠΟΚΡΙΣΙΑ

Από τον Θύμιο Περσίδη



Προηγήθηκαν δυο άρθρα παρμένα από το αμερικάνικο Muscle & Fitness των Γουήντερ. Τα άρθρα αυτά, και ακριβώς όπως είναι γραμμένα, αποδεικνύουν ότι τα αναβολικά στεροειδή κρύβουν φοβερούς κινδύνους για την υγεία του χρήστη. Η συνέντευξη του γιατρού δεν είναι τίποτα άλλο παρά μια θρασύτατη ομολογία δημιουργίας αθλητών-απατεώνων και μια χονδροειδέστατη προτροπή προς τους αθλητές για το τι, πόσο και πως να τα παίρνουν.

Αυτή ήταν η γραμμή του Μπεν Γουήντερ και της IFBB για όλο τον κόσμο.

Και οι Έλληνες αθλητές δεν έμειναν πίσω φυσικά. Όχι μόνο έγιναν και είναι και σήμερα, θιασώτες των βλαβερών φαρμάκων αλλά βρίσκονται στην οικτρή θέση να υπεραμύνονται αυτής της κατακριτέας κατάστασης.

ΜΙΑ ΜΟΝΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΕΤΑ ΤΟΥΣ «ΣΤΗΜΕΝΟΥΣ» ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥ ΚΑΡΑΧΑΛΙΟΥ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ WABBA

ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ INTERNATIONAL GYM COMPETITION LINE WORLD GYM











Από την Γιάννα Αναστοπούλου

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΛΙΤΣΑ ΑΒΡΑΜΗ

Συνάντησα για πρώτη φορά την Λίτσα Αβράμη τον Δεκέμβρη του 1986, στο INTERNATIONAL GYM του Γιώργου Θωκταρίδη όπου και γυμναζόταν. Σαν πιστή οπαδός του γυναικείου μπόντυ μπίλτιν δεν έχασα την ευκαιρία να την πλησιάσω και να της κάνω μερικές ερωτήσεις. Από την πρώτη στιγμή μου έκανε εντύπωση ο σεμνός και φιλικός της χαρακτήρας. Βλέπετε, μέχρι εκείνη την ημέρα είχα συναντήσει αρκετές κοπέλλες που με έναν δυό μήνες γυμναστικής με βάρη στο ενεργητικό τους, θεωρούσαν τον εαυτό τους ισάξιο – αν όχι ανώτερο – της Κορίνα Έβερσον!

Η Λίτσα μου είπε ότι σκόπευε να λάβει μέρος στο αναμενόμενο Μις Άρτεμις της WABBA και ότι θα ήθελε πολύ να κερδίσει την πρώτη θέση. Είπαμε μερικές κουβέντες ακόμα και κλείσαμε ραντεβού για τον Ιούνιο του 1987, οπότε και θα γινόταν ο αγώνας. Οι μήνες πέρασαν και είχαν σχεδόν ξεχάσει την Λίτσα. Ώσπου έφτασε ο Ιούνιος ...

Εκείνη την χρονιά η συμμετοχή των κοριτσιών ήταν μεγάλη (για τα ελληνικά δεδομένα). Πήραν μέρος οκτώ κοπέλλες από τις οποίες μόνο οι τρεις είχαν ξαναλάβει μέρος σε αγώνα. Οι άλλες ήταν άγνωστες. Σκέφτηκα ότι ο αγώνας θα είχε ενδιαφέρον και όπως αποδείχθηκε εκ των υστέρων, είχα δίκιο! Οι κοπέλλες παρουσίαζαν ποικιλία σωματικών διαπλάσεων. Άλλες εμφάνιζαν το προσφιλές στο ευρύτερο κοινό, καλλίγραμμο «θηλυκό» σώμα και άλλες το προσφιλές σε μένα μυώδες σώμα. Η κατάσταση αυτή δίχασε τόσο πολύ τους κριτές που χώρισαν τον αγώνα σε δύο μέρη: τον αγώνα «PHYSICAL» και τον αγώνα «MUSCULAR». Στον πρώτο αγωνίστηκαν οι κοπέλλες με τα καλλίγραμμα σώματα και στον δεύτερο εκείνες με τα μυώδη (και καλλίγραμμα κατά την γνώμη μου).

Η Λίτσα αγωνίστηκε στον δεύτερο αγώνα. Δε μπορούσε άλλωστε να γίνει διαφορετικά. Ήταν εντελώς αλλαγμένη από την πρώτη φορά που την είδα. Καταγραμμωμένη – όσο καμιά άλλη Ελληνίδα μέχρι τότε – και μυώδης. Είχε βέβαια ελλείψεις, κυρίως στα πόδια που ήταν και το αδύνατο σημείο της. Παρόλα αυτά το γενικό σύνολο ήταν κάτι παραπάνω από εντυπωσιακό. Βγήκε πρώτη στη σκηνή για το ατομικό της ποζάρισμα, πράγμα που επηρέασε την παρουσίασή της, η οποία φανέρωνε την αμηχανία, την αβεβαιότητα και τον εκνευρισμό που ένοιωθε. Όλα αυτά σε συνδυασμό με τις κάποιες σωματικές αδυναμίες της, έδωσαν το τελικό προβάδισμα στην Βάνα Κοψιά – μια άλλη καταπληκτική νεοφερμένη – που κατάφερε να κερδίσει την πρώτη θέση.

Μια βδομάδα μετά, η Λίτσα πήρε μέρος στο Μις Ευρώπη της WABBA που έγινε στην Αθήνα, αλλά δεν κατάφερε να μπει στην εξάδα.

Όλα αυτά θα έλεγε κανείς ότι θα την αποθάρρυναν, αλλά συνέβη ακριβώς το αντίθετο. Έπρεπε να κερδίσει την πρώτη θέση στο Άρτεμις και θα το επιχειρούσε τον επόμενο χρόνο. Σαν να μην έφτανε αυτό, αποφάσισε να πάρει μέρος και στον αγώνα Μις Κόσμος της WABBA που θα γινόταν στην Ιταλία τον Νοέμβριο του 1987. Οι φίλοι της προσπάθησαν να την πείσουν να μην το επιχειρήσει. Τρεις αγώνες στην σειρά και μέσα σε τόσο μικρό χρονικό διάστημα είναι κάτι το εξουθενωτικό. Παρόλα αυτά εκείνη πήρε μέρος και αντίθετα με ότι ισχύει σε αυτές τις περιπτώσεις, κατάφερε να βγει όγδοη. Σύμφωνα δε με όσους παρακολούθησαν από κοντά τους αγώνες έπρεπε να κερδίσει καλύτερη θέση. Μετά από αυτό τι άλλο μπορούσε να θέλει; Μα το Άρτεμις φυσικά! Έχοντας αυτό τον στόχο, άρχισε να προετοιμάζει τον εαυτό της όσο το δυνατόν καλύτερα.

Καταλαβαίνοντας ότι το ποζάρισμά της ήταν φτωχό και της κόστιζε πόντους στην βαθμολογία, άρχισε μαθήματα χορού. Πέρα από αυτό, προπονιόταν εφτά μέρες την βδομάδα (ναι, σωστά διαβάσατε. Εφτά!).

Εγώ, την είδα δύο μήνες περίπου πριν από τον αγώνα. Μου έκανε παράπονα για τον δικέφαλο του χεριού της που την πονούσε και την εμπόδιζε στην προπόνηση. Μετά από κάποιες εξετάσεις ανακάλυψε ότι οι ενοχλήσεις οφείλονταν σε τενοντίτιδα. Ο γιατρός της, της έγραψε μια σειρά από φάρμακα για να καταπολεμήσει τον πόνο. Η Λίτσα έπειτα από πολύ σκέψη, αποφάσισε να μην τα χρησιμοποιήσει γιατί φοβόταν ότι θα της προκαλέσουν κατακράτηση υγρών, πράγμα που όλοι ξέρουμε πόσο καταστρεπτικό είναι για την εμφάνιση ενός αθλητή. Καταλαβαίνετε πόσο άσχημα επιδρά σωματικά και ψυχολογικά το να γυμνάζεται κανείς με πόνους και μάλιστα τη στιγμή που στοχεύει σε κάποιον τίτλο. Η επιθυμία της Λίτσας όμως ήταν τόση που την βοήθησε να το ξεπεράσει κι αυτό.

Ώσπου ήρθε η μέρα του αγώνα. Όπου η Λίτσα κατάφερε να αφήσει με ανοιχτό το στόμα την κατάμεστη από θεατές αίθουσα Ολύμπια του ξενοδοχείου Κάραβελ. Εγώ την είχα δει στα αποδυτήρια πριν βγει στην σκηνή και λυπόμουνα όλους εκείνους που θα την έβλεπαν ξαφνικά, για το σοκ που θα πάθαιναν! Βλέπετε, η Λίτσα είχε καταφέρει το ακατόρθωτο. Μέσα σε ένα χρόνο από το προηγούμενο Μις Άρτεμις και λαμβάνοντας μέρος σε άλλους αγώνες ενδιάμεσα, είχε μεταμορφώσει κυριολεκτικά το σώμα της. Τα πόδια της – το αδύνατο σημείο που λέγαμε – ήσαν τεράστια, κα-



ταγραμμωμένα, με καμπυλωτούς τετρακέφαλους και τεράστιους δικέφαλους. Οι γάμπες της ήσαν παγκοσμίου επιπέδου. Ο άλλοτε μονοκόμματος κορμός της είχε ένα θαυμάσιο σχήμα V. Οι κοιλιακοί της ήσαν μεγάλοι και γραμμωμένοι, τέλειος σύνδεσμος του κορμού με τα πόδια. Οι τρικέφαλοι και οι τραπεζοειδείς της ήσαν γραμμωμένοι. Οι ώμοι της τεράστιοι. Παρουσίαζε κάποια έλλειψη στους δικεφάλους των χεριών της, αλλά ας μην ξεχνάμε κάτω από ποιές συνθήκες τους γύμναζε.

Πέρα από αυτά, είχε ένα θαυμάσιο μαύρισμα και ένα πολύ ωραίο μαγιό.

Εκεί όμως που πραγματικά απόρησα, ήταν όταν βγήκε να ποζάρει. Τα χρήματα που είχε διαθέσει για τα μαθήματα χορού είχαν πιάσει τόπο. Ποζάρισε με το τραγούδι «Oh, yes!» των Yello και ήταν μια διαφορετική, ανανεωμένη Λίτσα, γεμάτη αυτοπεποίθηση, που εκτελούσε πολύπλοκες χορευτικές φιγούρες σε συνδυασμό με δυναμικές πόζες. Το τι έγινε φυσικά, δεν περιγράφεται!

Το επακόλουθο όλων αυτών ήταν το κύπελλο της πρώτης θέσης και ένα τεράστιο χαμόγελο ευτυχίας από την Λίτσα. Το πρώτο πράγμα που μου είπε όταν την είδα αργότερα ήταν: «Ελπίζω να τα πάω καλά στο Μις Ευρώπη που θα γίνει στην Γερμανία». Αν είναι δυνατόν! Η κοπέλλα δεν είχε κατέβει καλά καλά από την σκηνή και σκεφτόταν τον επόμενο αγώνα! Μου φαίνεται ότι αν την υποχρεώσει κανείς να σταματήσει να λαμβάνει μέρος σε αγώνες θα ... μαραζώσει.

Πάντως και στο Μις Ευρώπη (της WABBA) έλαβε μέρος και καλά τα πήγε, δεδομένου ότι βγήκε δεύτερη ανάμεσα σε 17 διαγωνιζόμενες. Μετά από αυτό σκέφτηκα ότι θα ήταν καλό να της πάρω μια συνέντευξη για να σας πει τις εντυπώσεις της η ίδια, από πρώτο χέρι. Ας την ακούσουμε λοιπόν:

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ: Λίτσα, πριν από όλα θα ήθελα να μας πεις τα κλασσικά: πότε και γιατί άρχισες τα βάρη και πως αντέδρασε το στενό οικογενειακό σου περιβάλλον.

ΛΙΤΣΑ ΑΒΡΑΜΗ: Άρχισα πριν από τρία χρόνια και αν σου πω το γιατί μάλλον δεν θα το πιστέψεις. Ήμουνα αισθητά υπέρβαρη και έπρεπε να χάσω κιλά. Έτσι διάλεξα τον πιο αποτελεσματικό τρόπο. Δίαιτα σε συνδυασμό με προπόνηση με βάρη.

Υ & Μ: Πάντως, αν κρίνω από τις γραμμώσεις στους τρικέφαλους και τους μηρούς σου, νομίζω ότι κατάφερες να αδυνατίσεις αρκετά!

Λ.Α: Ναι, κι εγώ της ίδιας γνώμης είμαι! (γελάει) Οι γονείς μου πήραν με καλό μάτι την όλη ιστορία και με βοήθησαν πάρα πολύ. Ε, όταν άρχισα να τους πηγαίνω και τα κύπελλα, ενθουσιάστηκαν! Προβλήματα μου δημιουργεί η συμπεριφορά των ανθρώπων που με βλέπουν στον δρόμο. Οι αντιδράσεις τους ποικίλουν. Άλλοι με κοιτάζουν με λοξό βλέμμα και προσποιούνται ότι δεν συμβαίνει τίποτα, ενώ άλλοι με παρατηρούν απροκάλυπτα με αποτέλεσμα πολλές φορές να πέφτουν πάνω σε κολώνες και δέντρα! Είναι φυσικό βέβαια να αντιδρούν έτσι, αλλά πέρα από την αστεία πλευρά της υπόθεσης, είναι ενοχλητικό να σε κοιτάζουν σαν μόλις να κατέβηκες από τον Άρη. Μερικοί δε, δεν αρκούνται στην παρατήρηση, αλλά κάνουν και σχόλια του τύπου «πως είναι έτσι αυτή;» κτλ.

Υ & Μ: Αν κρίνω από την αφοσίωσή σου στο μπόντυ μπίλντιν δεν φαίνεται να σε επηρεάζει αυτό.

Λ.Α: Δεν με επηρεάζει, αλλά με ενοχλεί. Δεν ασχολούμαι με το μπόντυ μπίλντιν επιφανειακά, ούτε περιστασιακά και οπωσδήποτε δεν πρόκειται να με πτοήσουν οι γνώμες του κόσμου. Αγαπώ το άθλημα αυτό και θα ασχολούμαι μαζί του όσο καιρό μπορώ να το κάνω.

Υ & Μ: Ας αφήσουμε αυτό το θέμα και ας ασχοληθούμε με την πρόσφατη νίκη σου στο Μις Ευρώπη της WABBA και τις εντυπώσεις σου από τον αγώνα αυτό. Πως ένοιωθες πηγαίνοντας να λάβεις μέρος;

Λ.Α: Αυτή την φορά είχα μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση εξαιτίας της πρώτης θέσης που πήρα στο Μις Άρτεμις. Όταν φτάσαμε στην Γερμανία όμως και πήγαμε να μας βγάλουν φωτογραφίες για τις αθλητικές μας κάρτες, όλη μου η αυτοπεποίθηση εξανεμίστηκε. Έβλεπα τις άλλες κοπέλλες και μου φαίνονταν τεράστιες. Πίστευα ότι όλες ήταν καλύτερες από μένα. Την ημέρα των προκριματικών όμως διαπίστωσα ότι κι εκείνες αισθάνονταν άβολα. Στην διάρκεια της προθέρμανσης έβγαλα το κάτω μέρος της φόρμας μου και τις είδα να με κοιτάζουν καλά καλά. Παρόλα αυτά, ούτε κι αυτό με έκανε να νοιώσω καλύτερα. Για να καταλάβεις, όταν την ημέρα των τελικών ανακοίνωσαν την τελική εξάδα ήμουν σίγουρη ότι δεν ήμουν μέσα, μέχρι που άκουσα το όνομά μου. Κατά διαβολική σύμπτωση ήταν τελευταίο στον κατάλογο. Καταλαβαίνεις τι αγωνία τράβηξα! Το μεγαλύτερο μαρτύριο όμως ήταν όταν άρχισε η ανακοίνωση των θέσεων.

Μόλις άκουσα την έκτη θέση, είπα «βγήκα πέμπτη». Δεν μου περνούσε από το μυαλό ότι μπορεί να ήμουν σε μεγαλύτερη θέση. Στην συνέχεια άκουσα την



Δημητρόπουλος

Μελισσουργός





Φραγκούλης



Κυτούγιας

Διαμαντάκος





Μελισσουργός











Συνέχεια στη σελ. 84.

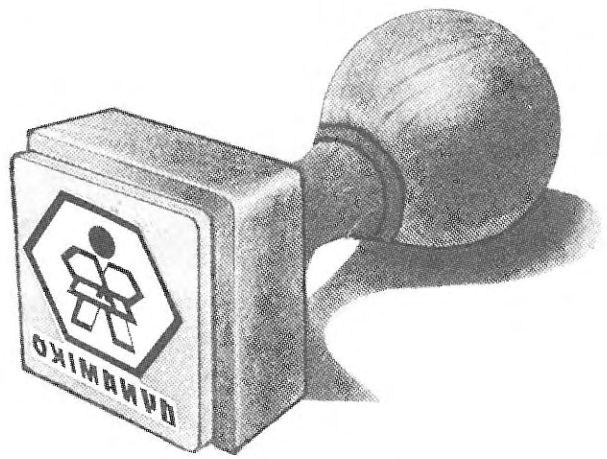






Ζητάτε
το σωστό γυμναστήριο;

Αν ο εξοπλισμός του
έχει τη σφραγίδα ...



... τότε το βρήκατε!

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Από απλούς πάγκους μέχρι πολυόργανα 12 θέσεων.

Στις 22 Μαίου, Σάββατο, έγιναν οι Παν ελλήνιοι Αγώνες WABBA στην αίθουσα ΟΛΥΜΠΙΑ του ξενοδοχείου ΚΑΡΑΒΕΛ με οργανωτές το INTERNATIONAL GYM (γυμναστήριο), την COMPETITION LINE (εταιρία εισαγωγής οργάνων γυμναστικής) και το WORLD GYM (γυμναστήριο). Οργανωτικά οι αγώνες υστέρησαν σε μερικά σημεία πράγμα που οφειλόταν στην «πρώτη φορά» των οργανωτών, αλλά από άποψη συνεργασιμότητας και προοπτικών κέρδισε την εμπιστοσύνη των αθλητών και των φιλάθλων. Φυσικά η επόμενη φορά θα είναι καλύτερη.

Παρά τα οργανωτικά της μικρολάθη η διοργάνωση είχε σωστά τα βασικά της στοιχεία πράγμα που την έκανε να υπερτερεί από την προ εβδομάδος αντίστοιχη διοργάνωση του Καραχάλιου που ήταν βέβαια πιό φανταχτερή αλλά τα αποτελέσματα κατευθύνονται από συμφέροντα. Οι κριτές ήταν καθαρά αντικειμενικοί και οι αθλητές είχαν εμπιστοσύνη σαυτό. Άλλωστε αυτή είναι και η βάση των αγώνων αυτής της μορφής. Αν ο αθλητής έχει εμπιστοσύνη στον οργανωτή για την αμεροληψία των κριτών, τότε πηγαίνει, αν δεν έχει, δεν πηγαίνει. Και στον Καραχάλιο αρχίζω να προβλέπω απώλειες.

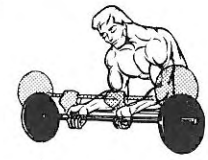
Η αίθουσα γέμισε από φιλάθλους και οι προκριματικοί το πρωί και οι τελικοί το βράδυ διεξήχθηκαν μέσα σε πλαίσια αθλητικού πνεύματος.

Οι Προκριματικοί

Οι ώρες των προκριματικών πέρασαν αφήνοντας έντονο το συναίσθημα του εκνευρισμού και της αγωνίας για το τι έγραψαν οι κριτές στα χαρτιά τους! Εκτός από τις εύκολες κατηγορίες, οι άλλες δίχαζαν τις απόψεις των φιλάθλων. Γενικά από την πείρα μου σαν διοργανωτής και κριτής ελληνικών αγώνων και μελετητής διεθνών αγώνων, τα κριτήρια αξιολόγησης των αθλητών στο άθλημα της σωματικής διάπλασης περιέχουν μεγάλο ποσοστό υποκειμενικότητας, πράγμα που γεννάει την ανάγκη ειδικής προειδοποίησης και προετοιμασίας κριτών και αθλητών για το τι κανόνες θα ισχύσουν και με τι βαρύτητα ο καθένας. Ανάλογα θα πρέπει και το κοινό να έχει υπόψη του την ύπαρξη αυτής της ιδιομορφίας του αθληματος, ενώ από την άλλη μεριά οι κριτές δεν θα πρέπει να το εκμεταλλεύονται εσκεμένα ή όχι.

Οι προκριματικοί λοιπόν κύλησαν αφήνοντας 3–4 κατηγορίες ξεκαθαρισμένες ως προς τα αποτελέσματα και 2–3 με έντονα διχασμένες γνώμες. Γενικά άφησαν την εντύπωση της μικρής συμμετοχής κυρίως στους έφηβους και της έλλειψης των μεγάλων ονομάτων της WABBA, παλιών καλών αθλητών που βλέπαμε ή ακούγαμε για χρόνια και ξαφνικά έδειξαν να κουράστηκαν ή να θέλουν πιά άλλου είδους κίνητρα.

Από τα πρώτα της βήματα η διοργάνωση άφησε καλές εντυπώσεις και κυρίως δεν έδωσε την εντύπωση της αχαλίνωτης εκμετάλλευσης του αθλητή και του φίλαθλου όπως παραδείγματος χάρη το φιάσκο του Καραχάλιου στη Νύχτα των Πρωταθλητών (όπως αναγγέλθηκε, αλλά Γκράν ... Πριτς!, όπως αποδείχτηκε) όπου ο θεατής πλήρωνε 6000 δρχ και τον έψαχνε ... ιδιωτική αστυνομία στην είσοδο για φωτογραφικές μηχανές και χωρίς αυτό να του το πούνε πρίν του πάρουν τα έξι χιλιάρικα. Είδατε συστήματα που μας έφερε από την Αμερική; Λέτε να πιάσουν;



Οι Τελικοί

Το απόγευμα της ίδιας μέρας έγιναν οι Τελικοί και δόθηκαν τα αποτελέσματα. Οι αγώνες έγιναν κατά κατηγορίες ύψους και χωριστά για Εφήβους, Άνδρες, Γυναίκες.

Στην Τρίτη Κλάση των Εφήβων πήραν μέρος οι επόμενοι:

Δημήτρης Σιαμαντάς, 17 χρόνων, από το Αγρίνιο, που πήρε και την 3η θέση.

Θεόδωρος Γκέκας, 18 χρόνων, από την Πάτρα, 2ος.

Κώστας Ραφαϊλίδης, 19 χρόνων, από την Αριδαία, 1ος.

Η κατηγορία δεν παρουσίασε ιδιαιτερότητες παρά μόνο τη συμμετρία και τη φυσική ανάπτυξη των νέων αυτών, που με σωστή προπόνηση και διατροφή έχουν και οι τρεις τους πολύ καλές προοπτικές για το μέλλον.

Στη Δεύτερη Κλάση πήραν μέρος οι:

Κώστας Αμούρης, 17 χρόνων, από την Αθήνα, πού ήρθε 3ος.

Νίκος Χριστοδουλόπουλος, 16 χρόνων από την Πάτρα, 2ος.

Κώστας Παπαστεφανάκης, 18 χρόνων από τον Πειραιά που ήρθε 1ος.

Και μόνο το πολύ νεαρό της ηλικίας αυτών των Εφήβων είναι μια εγγύηση για μελλοντικές τους επιτυχίες και μάλιστα μετά από αυτήν την όχι ψηλού επιπέδου θέβαια αλλά οπωσδήποτε αξιόλογη εμφάνηση.

Στην Πρώτη Κλάση των Εφήβων πήραν μέρος 4 αθλητές.

4ος ήρθε ο Ηλίας Καπετσώνης, 18 χρόνων από την Κω.

Ο Θανάσης Θανασιάς, 19 χρόνων από το Αιγάλεω ήρθε 3ος.

Ο Αλέξης Διαμαντόπουλος, 19 χρόνων από την Αθήνα ήρθε 2ος και

Ο Παναγιώτης Μπαϊρακτάρης, 19 χρόνων από τον Πειραιά ήρθε 1ος.

Η κατηγορία αυτή των Εφήβων είχε πιό δύσκολα σώματα σαν πιό μεγαλώσωμα. αλλά δεν έδειξε να της λείπει η ποιότητα μέσα πάντα στα λογικά πλαίσια.

Και στις τρεις κατηγορίες το κοινό έδειξε ευχαριστημένο από τις συμμετοχές και από τα αποτελέσματα, πράγμα που εγγυάται σε τελική ανάλυση μεγαλύτερη συμμετοχή στην επόμενη διοργάνωση.

Μετά από την ανάδειξη των νικητών των κατηγοριών έγινε και αγώνας για τον Γενικό Τίτλο, πράγμα στο οποίο πάντα διαφωνούσα ριζικά. Πραγματικά, αν σκεφθήτε ότι οι κατηγορίες δεν δημιουργήθηκαν για να βγάζουμε πολλούς νικητές αλλά για να περιορίζουμε τις επιρροές της φύσης στα αποτελέσματα και να απομονώνουμε και να επιβραβεύουμε την προσπάθεια του αθλητή, τότε η δημιουργία του Γενικού Τίτλου αχρηστεύει αυτή την προσπάθεια και ταυτόχρονα μειώνει τους νικητές που δεν κερδίζουν τον Γενικό.

Νικητής του Γενικού Τίτλου αναδείχτηκε ο Κώστας Ραφαϊλίδης.



Στην 3η Κλάση των Ανδρών:

Έξω από την εξάδα ήρθαν οι αθλητές Χρήστος Παπακώστας, 39 χρόνων από την Καρδίτσα, Τάσος Δημόπουλος, 24 χρόνων από την Τρίπολη, και Μιχάλης Πολυμνιάδης, 23 χρόνων από τη Λέσβο.

Την έκτη θέση πήρε ο παλαίμαχος και αξιοθαύμαστος γιαυτό αθλητής Θανάσης Κυτούγιας, 35 χρόνων από το Αγρίνιο. Με κριτήριο τις προηγούμενες εμφανήσεις του σε καλύτερες θέσεις ακόμα και με καλύτερους αντιπάλους, ίσως να πρέπει να έχουμε την απαίτηση να τον βλέπουμε σε καλύτερη φόρμα.

Την πέμπτη θέση πήρε ένας πρωτοεμφανιζόμενος αθλητής, ο Σταύρος Διαμαντάκος, 27 χρόνων από τον Πειραιά. Η πα-


4




ΒΑΤΟΠΕΔΙΟΥ 11 ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ
MO

πέμπτη, την τέταρτη και την τρίτη νικήτρια. Το όνομά μου δεν ήταν ανάμεσα σε καμία από αυτές. Παραζαλισμένη και μην καταλαβαίνοντας καλά καλά τι συνέβαινε γύρω μου, άκουσα την ανακοίνωση της δεύτερης θέσης: «Λίτσα Αβράμη από την Ελλάδα». Ακόμα δεν μπορώ να το πιστέψω!

Υ & Μ: Τώρα φαντάζομαι ότι θα ξεκουραστείς λιγάκι. Έτσι δεν είναι;

Λ.Α: Μάλλον όχι. Σκοπεύω να πάρω μέρος στο Μις Κόσμος της WABBA που θα γίνει τον Νοέμβριο στην Γουαδελούπη. Από κει και πέρα βλέπουμε!

Υ & Μ: Το περίμενα ότι θα πεις κάτι τέτοιο. Αναρωτιέμαι αν θα «χορτάσεις» ποτέ τους αγώνες.





Λ.Α: Μάλλον όχι! Εξάλλου τώρα μόλις άνοιξα δικό μου γυμναστήριο και ο καλύτερος τρόπος για να το διαφημίσω είναι να κερδίζω έπαθλα.

Υ & Μ: Να και μια καινούργια είδηση! Σου εύχομαι καλή επιτυχία. Θα ήθελα να σου κάνω και μια τελευταία ερώτηση: τι γνώμη έχεις για τα στεροειδή;

Λ.Α: Είναι καταστρεπτικά! Όποιος τα χρησιμοποιεί παίζει με την υγεία και την ζωή του. Αρκεί η σκληρή προπόνηση και η σωστή διατροφή για να πετύχει κανείς αυτά που θέλει. Θα χρειαστεί περισσότερο καιρό ίσως από κάποιον που χρησιμοποιεί στεροειδή, αλλά θα διατηρήσει το πολυτιμότερο αγαθό, την υγεία του. Εξάλλου τι νόημα έχει να βγαίνεις πρώτος όταν δεν έχεις στηρίξει την νίκη στις δικές σου δυνάμεις; Ούτε είναι δυνατόν να ισχυριστούμε ότι ο αθλητής που χρησιμοποιεί στεροειδή βλάπτει μόνο τον εαυτό του και κανέναν άλλο, γιατί γίνεται πρότυπο χιλιάδων νέων που ίσως ακολουθήσουν το παράδειγμά του.

Υ & Μ: Λίτσα σε ευχαριστώ για όσα μας είπες και σου εύχομαι να γυρίσεις με μια καλή θέση από την Γουαδελούπη. Εύχομαι επίσης να διατηρήσεις ακέραιο το αγωνιστικό σου πνεύμα γιατί εκείνο που μετράει δεν είναι τόσο το να φτάσεις στην κορυφή, αλλά να διατηρηθείς εκεί.

ΓΙΑΝΝΑ ΑΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΥ

ΗΡΘΕ Ο ΚΑΙΡΟΣ ΝΑ ΜΠΕΙ Ο ΚΑΘΕ ΚΑΤΕΡΓΑΡΗΣ ΣΤΟΝ ΠΑΓΚΟ ΤΟΥ

ΟΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥ ΜΠΙΛΝΤΙΝ ΜΠΟΛΝΤΙΝ!

Επιτέλους θα ξεμουδιάσουμε! Οι πρώτες μηνύσεις πέσανε. Οι Αρβανίτης και Κατσουρης μας μήνυσαν ότι δήθεν τους συκοφαντήσαμε! Ο Καραχάλιος μας παράγγειλε επιδεικτικά ότι και οι Παπαδογεωργάκης και Λεβεντέλης μας μήνυσαν. Περίεργα πράγματα μα την αλήθεια. Ή κουράγιο έχουν ή μυαλό ... δεν έχουν.

Μα τί τους είπα; Τα μόνα που είπα ήταν πως κάτι φαίνεται στις φωτογραφίες του Παπαδογεωργάκη, κάτι έχει παραδεχτεί και μάλιστα από τηλεοράσεως ο πρωταθλητής της γκάφας, και ... τέως πουλέν του Παπαδογεωργάκη, Ασημομύτης, κάποιες δηλώσεις έχει κάνει δημόσια ο Λεβεντέλης, κάποιες περίεργες εμφανίσεις έχουν κάνει ο Κατσούρης και αρκετοί αθλητές του σε αγώνες, πως ο μόνος Έλληνας αθλητής που βρέθηκε θετικός σε διεθνή διοργάνωση ήταν γέννημα-θρέμμα του γυμναστήριου του Κατσούρη, πως στην ομοσπονδία όλων αυτών και γνωρίζοντας όλα αυτά συμμετέχει σε κύρια θέση ο Αρβανίτης και τέλος πως όλους τους χρησιμοποιεί για να κάνει τη δουλειά του ο Καραχάλιος, μαζί με τον ... Ραν Ταν Πλαν που δεν τολμάει να μου κάνει ο ίδιος κάποια μήνυση, αλλά σπρώχνει τους άλλους μπροστά αδιαφορώντας για το πόσο θα τους κοστίσει.

Μα στα σωστά σας, είναι ψέματα όλα αυτά; Μήπως είσαστε παλαβοί; Το αδίκημα της συκοφαντικής δυσφήμησης στοιχειοθετήται όταν οι ισχυρισμοί είναι ψεύτικοι και αυτός που τους διαδίδει δια του τύπου γνωρίζει ότι είναι ψεύτικοι και τους διαδίδει για να ζημιώσει την τιμή και την υπόληψη των άλλων. Όλα όσα ισχυρίστηκα εγώ είναι άλλα γνωστά σε εκατοντάδες ανθρώπους και άλλα δημοσιευμένα σε περιοδικά.

Από την άλλη μεριά ο Ελληνικός νόμος τιμωρεί, αν δεν απατώμαι, με δύο χρόνια φυλακή όσους χρησιμοποιούν αναβολικά, όσους τα προμηθεύουν και όσους τα διαδίδουν από τα γυμναστήριά τους. Προσωπικά θα προχωρήσω αυτές τις δίκες μέχρι το τέλος και θα είμαι αμείλικτος προς όλους. Θα προκυψει απότι προβλέπω κάποια ζημιά για όλους, από την οποία το μικρότερο κομμάτι θα υποστώ εγώ. Καλό για τους παραπάνω κυρίους θα ήταν να αποσύρουν όλοι μαζί από τώρα τις μηνύσεις τους.

Σαν επιβεβαίωση των απόψεών μου, διαβάζουμε κάθε μέρα (τις μέρες αυτές που γράφεται αυτό το άρθρο) τις ειδήσεις των εφημερίδων για αποκλεισμούς αθλητών από τους Ολυμπιακούς της Σεούλ, για αποχωρήσεις ολόκληρων εθνικών ομάδων και για αφαίρεση μεταλλείων από διάσημους Ολυμπιονίκες. Εσείς που έχετε προσωπική εμπειρία στη διακίνηση των αναβολικών στα ελληνικά γυμναστήρια γνωρίζετε ότι ο πρησμένος από τα φάρμακα δεν έχει μέλλον παραπάνω από την περιορισμένη φιγούρα στους 10-20 φίλους του.

Για κάθε αντίθετη περίπτωση πάντως και επειδή πρέπει να φυλάμε τα ρούχα μας για να μας μένουν τα μισά απευθύνομαι προς όλους τους αναγνώστες τού περιοδικού και τους τονίζω την κρισιμότητα των καιρών και τη θανάσιμη απειλή που αποτελούν τα αναβολικά για τον αθλητισμό και και την υγεία των αθλητών. Με το χέρι στην καρδιά και με πλήρη συναίσθηση ότι η πράξη αυτή θά αποτελεί γενναία αντίσταση στη φθοροποιό για τον αθλητισμό διάδοση των στεροειδών περιμένω επώνυμα κάθε καταγγελία κάθε ενέργειας ή απόδειξης χρήσης αναβολικών από αθλητές και γυμναστήρια, η οποία και θα χρησιμοποιηθεί ανώνυμα ώστε να μη θιγούν άτομα, γιατί αντικειμενικός μου σκοπός δεν είναι τα άτομα πού με μήνυσαν αλλά η κατάσταση πού επικρατεί και την οποία ολοι μας γνωρίζουμε.

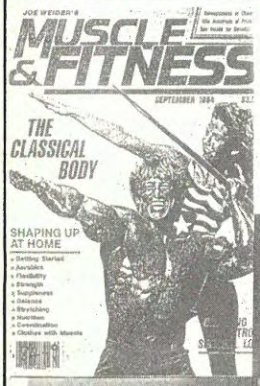
Συγκεντρώστε στοιχεία και ελάτε μάρτυρες στις δίκες των αναβολικών για να τα διώξουμε μια και καλή από τα γυμναστήρια της χώρας μας. Στείλτε μου φωτογραφίες και μαρτυρίες για κάθε περιστατικό που αποδεικνύει τη διάδοσή τους στα γυμναστήρια ή και την ανάμειξη συγκεκριμένων ανθρώπων με συστάσεις και προτροπές προς αθλητές να τα χρησιμοποιήσουν. Ο πόλεμος ενάντια στη μάστιγα αυτή του αθλητισμού δεν είναι μόνο δικός μου. Είναι ένας πόλεμος που αφορά όλους όσους δεν χρησιμοποίησαν ποτέ τους αναβολικά (αθλητές και φίλαθλους), όλους όσους χρησιμοποίησαν εκβιασμένοι από την κατάσταση που επικρατεί, αλλά και όλους όσους έχουν και τις παραμικρές τύψεις για το κακό που έκαναν χρησιμοποιώντας και συνιστώντας τα. Φυσικά μένουν απέξω από μια τέτοια πρόσκληση όλοι όσοι τά χρησιμοποίησαν,τα σύστησαν σε νέους αθλητές και ακολουθούν ακόμα κρύβοντάς το φυσικά μια τέτοια τακτική με σκοπό να εκμεταλλευτούν την κατάσταση της διακίνησης τών απαγορευμένων φαρμάκων στη μαύρη αγορά για αποκόμιση παράνομων κερδών. Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία πως αυτοί οι άνθρωποι αρνούνται κάθε ανάμειξή τους στη μεγάλη υπόθεση των αναβολικών, ενώ οι ίδιοι την διογκώνουν. Ένας χαρακτηρισμός λοιπόν τους ταιριάζει: είναι ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΕΣ.

Θύμιος Περσίδης

ΤΟ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΙΝ ΕΙΝΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟ

Από τόν Θύμιο Περσίδη

Anybody can reproduce FREE this article in any language and for any kind of printed form all over this miserable world.



From MUSCLE & FITNESS September 1984

EDITORIAL

BY JOE WEIDER, Trainer of Champions since 1936

Bodybuilding: It's Greek to Me





The bodybuilding image goes back to the early Greeks, who worshiped the strength and beauty of the body. They celebrated the body by rendering it in bronze or stone statuary, portraits and friezes.

Greek sculptors had an irresistible inclination to idealize. They took an arm from one athlete, a leg from another, and they assembled the parts into a configuration they deemed perfect. They created a role model that was the embodiment of the athletic warrior god. They considered these model gods superior human beings. They created gods in their own likeness, or how they idealized themselves. Most honored in art were the athletes who had won victories at Olympia and Delphi. These then became the people's Olympian gods, athletes and heroes such as Hercules and Achilles.

Greek sculptors had every opportunity to observe their athletes in action. The artists had a natural sense of beauty, and they preserved only what they considered superior. At first the sculptural ideals were all male. As the art proliferated, however, public taste became more refined, and eventually artists chiseled representations of women, children and older men according to the Hellenic ideal.

Until recently the only artistic standard of physical comparison we had was in reference to these Olympian gods created by the great Greek sculptors. At the turn of the century bodybuilders such as Eugen Sandow went to the museums and studied the

(Continued on page 156)

Greek statues in order to refine their own physiques. When I was a kid in the Thirties I too went to the museums to study the statues, as did early bodybuilding writers like Mark Berry and George Jowett. Those statues helped us form the ideals represented by our elite bodybuilders today.

When the famous statue of Sandow was made, it had in it the Greek tradition: relatively slim arms and legs by today's standards, well-developed pectorals, obliques and glutes and fairly good deltoids. Even though Sandow was used as the model, the statue had classical Greek lines and bodyparts. In an earlier èra of modern bodybuilding we were presented with the French version of the ideal physique. We in America called it the Continental look. There was much of the Greek ideal in it, with emphasis on a well-developed midsection. Many early bodybuilding articles had photos featuring that classical look with the good midsection.

The ancient Greeks might experience cultural shock were they to see what we have done with the human body today. We have created phenomenal specimens of muscular development that would boggle the minds of those early idealists. Their gods had composite physical forms that were essentially imaginative: art as an extension of reality.

Today we have made these dreams come true. The modern bodybuilder has followed in the footsteps of the Greek Olympian gods. Obsessed with heroic proportions as they were, how far would the Greeks have taken physical development had they our knowledge of weight training? The Greeks would also have been deeply respectful of our modern bodybuilders. They would have appreciated the modern bodybuilding lifestyle. They celebrated mighty accomplishments on which much of their art was based. Too, they would have been more respectful of the herculean effort it takes to build the exotic physiques we have created today.

Our Weider Lifestyle systems of training continue to blaze new trails into the future. When humans eventually hit the ulitmate peak of development, we are likely to see a whole new species of beings. Great muscular development has become commonplace today. It eventually, perhaps, will be the norm. The Greeks translated development into deity. We have turned it into a sport.

Humans are venturesome. From dreams come deeds. Leonardo da Vinci

drew pictures of flying machines, but not until nearly four centuries later did the Wright brothers make their own flying machine actually fly. Thus, when haunted those museums long ago, felt there must be a way to create flesh and blood likenesses of those silent, ethereal, Olympian gods.

In 1965 I created the Mr. Olympia contest. The name seemed appropriate. The time had come to enter the hallowed ground of the ancient Greek gods with incarnate image. We live among them. □

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ: ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΘΛΗΜΑ

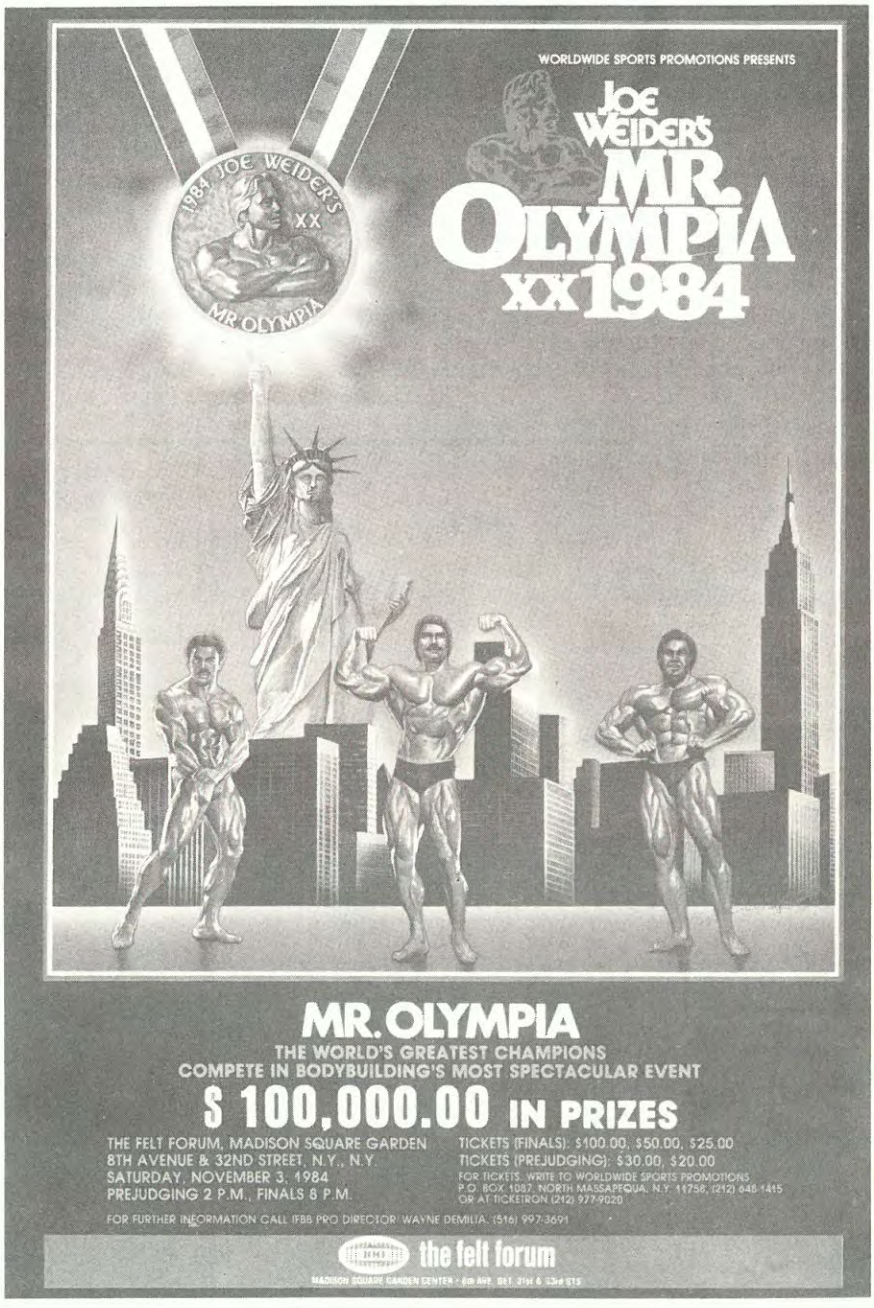
Από τον Τζο Γουήντερ
Απόδοση: Θύμιος Περσίδης

Η έννοια "σωματική διάπλαση" αναζητείται στην αρχαία Ελλάδα· στους Έλληνες, που λάτρεψαν τη δύναμη και την ωραιότητα του σώματος· στους Έλληνες, που τίμησαν το σώμα, απεικονίζοντάς το πάνω στο χαλκό, την πέτρα, τα διακοσμητικά περιζώματα.

Οι Έλληνες γλύπτες είχαν μία ακαταμάχητη κλίση στο να αποδίδουν τις μορφές με ιδανικό τρόπο. Χρησιμοποιούσαν ως μοντέλλα το χέρι ενός αθλητή, το πόδι άλλου, συνθέτοντας με αυτό τον τρόπο την τέλεια, κατά τη γνώμη τους, φιγούρα. Έπλαθαν τη μορφή που απεικόνιζε τον αθλητικό θεό του Πολέμου. Τους αγαλμάτινους θεούς τους θεωρούσαν ανώτερους των ανθρώπων. Ανάλογα της αρεσκείας τους ή της ιδανικής εικόνας που είχαν σχηματισμένη στο μυαλό τους, απέδιδαν τους θεούς στην ύλη. Πλέον τιμώμενα πρόσωπα της τέχνης θεωρούνταν οι αθλητές, οι οποίοι είχαν θριαμβεύσει στην Ολυμπία ή στους Δελφούς· αθλητές, οι οποίοι αργότερα καθιερώθηκαν ως οι Ολύμπιοι θεοί των ανθρώπων· αθλητές και ήρωες, όπως ο Ηρακλής και ο Αχιλλέας.

Οι Έλληνες γλύπτες είχαν όλες τις ευκαιρίες να μελετήσουν τους αθλητές στη διάρκεια των δραστηριοτήτων τους. Σαν καλλιτέχνες, είχαν μία φυσική αίσθηση της ομορφιάς και διαφύλασσαν μόνον ό,τι θεωρούσαν ανώτερο. Κατά την πρώιμη περίοδο της τέχνης στην Ελλάδα, τα γλυπτά πρότυπα αφορούσαν αποκλειστικά στο ανδρικό στοιχείο. Η εξέλιξή της οδήγησε σε κάποια εκλέπτυνση της κοινής αρεσκείας, ή οποία επιζητούσε γυναικείες, παιδικές μορφές ή φιγούρες ηλικιωμένων ατόμων, σύμφωνα πάντα με τα Ελληνικά πρότυπα σκέψης.

Μέχρι πρότινος, τα μόνα διαθέσιμα μέτρα σύγκρισης της φυσικής διάπλασης στο χώρο των καλών τεχνών περιορίζονταν σε κείνα των Ολυμπίων θεών, που αποδόθηκαν από τους μεγάλους Έλληνες γλύπτες. Με την είσοδο του αιώνα που διατρέχουμε, αθλητές Σωματικής Διάπλασης όπως ο Γιουτζήν Σάντου, επισκέφτηκαν μουσεία και μελέτησαν Ελληνικά γλυπτά, με την προοπτική να εξελίξουν τη διάπλαση των σωμάτων τους. Όταν ήμουν παιδί, πήγαινα και γω στα μουσεία, με σκοπό να μελετήσω τα αγάλματα, όπως έκαναν πρώιμοι αρθρογράφοι της Σωματικής Διάπλασης (π.χ. Μαρκ Μπέρρυ, Τζωρτζ Τζάουετ). Τα γλυπτά μας οδήγησαν στη δημιουργία προτύπων τα οποία στις ημέρες μας αντιπροσωπεύονται από κορυφαίους αθλητές.



Το περίφημο γλυπτό του Σάντοου ακολουθεί καθαρά τα Ελληνικά πρότυπα: σχετικά λεπτά χέρια και πόδια -σύμφωνα με τα σημερινά δεδομένα- καλά αναπτυγμένοι θωρακικοί και γλουτοί και αρκετά καλοί δελτοειδείς. Αν και χρησιμοποιήθηκε σαν μοντέλλο ο Σάντοου, το γλυπτό χαρακτηρίζεται από τις κλασσικές Ελληνικές γραμμές και τα κλασσικά Ελληνικά τμήματα του σώματος. Στην πρώιμη περίοδο της σύγχρονης σωματικής διάπλασης, εμφανίστηκε η Γαλλική έκδοση της ιδανικής φυσικής διάπλασης· η "Ευρωπαϊκή Ιδέα", οπως την αποκαλούμε εμείς στην Αμερική. Υπάρχουν σε αυτήν πολλά στοιχεία των Ελληνικών προτύπων με έμφαση στην καλή ανάπτυξη της κοιλιακής χώρας. Ορισμένα από τα πρώτα άρθρα σωματικής διάπλασης δημοσίευσαν φωτογραφίες που απεικόνιζαν την κλασσική εικόνα με καλά αναπτυγμένη την κοιλιακή περιοχή.

Οι αρχαίοι Έλληνες ίσως αντιμετώπιζαν με ταραχή τη μορφή, που αποδίδουμε σήμερα στο ανθρώπινο σώμα. Έχουμε δημιουργήσει καταπληκτικά είδη μυϊκής ανάπτυξης, τα οποία θα κλόνιζαν τον νου των αρχαίων ιδεαλιστών. Οι θεοί τους είχαν λάβει μορφές καθαρά φανταστικές· η τέχνη σαν προέκταση του υπαρκτού.

Σήμερα, έχουμε φτάσει στην υλοποίηση των ονείρων. Ο σύγχρονος αθλητής σωματικής διάπλασης βαδίζει στα ίχνη των αρχαίων Ολύμπιων Θεών. Άραγε, εάν οι Έλληνες κατείχαν τις γνώσεις μας πάνω στην προπόνηση με βάρη, σε ποιο βαθμό εξέλιξης θα είχαν φτάσει; Σημασία έχει το γεγονός, ότι θα εκτιμούνταν στα μάτια των σύγχρονων αθλητών και, φυσικά, θα εκτιμούσαν τη σύγχρονη σωματική διάπλαση. Θα εκτιμούσαν τις Ηράκλειες προσπάθειες που καταβάλλονται για τη δόμηση των εξωτικών σωμάτων που έχουμε δημιουργήσει. Τα νέα συστήματα προπόνησης συνεχίζουν τη χάραξη νέων οδών στο μέλλον. Όταν θα καταφέρουν οι άνθρωποι να αγγίξουν τη ψηλότερη κορυφή εξέλιξης, θα βρεθούμε προ ενός νέου είδους όντων. Η μεγάλη μυϊκή ανάπτυξη έχει καταντήσει επιδίωξη πολλών. Ίσως, κάποτε αποτελέσει κοινό τρόπο ζωής.

Οι Έλληνες ερμήνευσαν την ανάπτυξη αυτή με τη μορφή θεϊκής οντότητας. Εμείς την κάναμε άθλημα.

Οι άνθρωποι είναι ριψοκίνδυνοι. Τα όνειρα οδηγούν στη δημιουργία νέων αναγκών. Ο Λεονάρντο ντα Βίντσι έφτιαξε σχέδια ιπτάμενων μηχανών· μόνον, όμως, μετά από τέσσερις αιώνες οι αδελφοί Ράιτ κατάφεραν να κάνουν την πρώτη ιπτάμενη συσκευή να πετάξει. Με το ίδιο σκεπτικό, όταν εγώ επισκεπτόμουν τα μουσεία, πριν από μερικές δεκαετίες, συλλογιζόμουν ποιος τρόπος θα μπορούσε να επινοηθεί, για την ανάπτυξη της σάρκας, έτσι όπως αποδιδόταν στις σιωπηλές αιθέριες μορφές των Ολυμπίων Θεών.

Το 1965, ίδρυσα τους αγώνες Μίστερ Ολύμπια: φαινόταν η καταλληλότερη ονομασία. Είχε φτάσει πλέον η ώρα να πατήσουμε το καθαγιασμένο χώμα της αρχαίας Ελλάδας, με την εικόνα ενσαρκωμένη. Ζούμε ανάμεσα στους αρχαίους Έλληνες θεούς.

JOE WEIDER

Προς
τον Τζο Γουήντερ (το Μπεν Γουήντερ και την IFBB)

Από τον Θύμιο Περσίδη,
Πρόεδρο της ΕΕΟΣΔ

Αγαπητέ κ. Γουήντερ,

Αναφερόμενος στο δικό σου EDITORIAL που κοσμεί το τεύχος Σεπτεμβρίου 1984 του Muscle & Fitness, θα ήθελα να κάνω πρώτα μερικές διευκρινήσεις και αμέσως μετά ένα μεγάλο παράπονο:

Διευκρίνηση Πρώτη: Ο Ηρακλής ήταν ήρωας της Ελληνικής Μυθολογίας, γνωστός για τη φοβερή του δύναμη. Ο Αχιλλέας ήταν φοβερός πολεμιστής (σχεδόν άτρωτος) και αναφέρεται σε συγκεκριμένα ιστορικά γεγονότα.

Διευκρίνηση Δεύτερη: Οι "Ολύμπιοι" ήταν μόνο οι έξι θεοί και οι έξι θεές που κατοικούσαν στο βουνό Όλυμπο. Οι Αρχαίοι Έλληνες συνήθιζαν να ηρωποιούν τους μεγάλους πολεμιστές και τους πρώτους αθλητές, πιστεύοντας ότι μετά το θάνατότους καλούντο από τους θεούς στον Όλυμπο και έτσι γίνονταν "ημίθεοι" (και όχι "Ολύμπιοι").

Διευκρίνηση Τρίτη: Ο Όλυμπος είναι βουνό στη Θεσσαλία και η Ολυμπία είναι χωριό στην Πελοπόννησο. Όλα αυτά βρίσκονται φυσικά στην Ελλάδα. Στην Ολυμπία γινόντουσαν οι Ολυμπιακοί Αγώνες, ό που το έπαθλο των νικητών ήταν ένα απλό δάφνινο στεφάνι, μαζί με τη βαθειά και απέραντη εκτίμηση

Messrs.
Joe Weider (Ben Weider and IFBB)

From
Thimios Persidis
President of the GABF

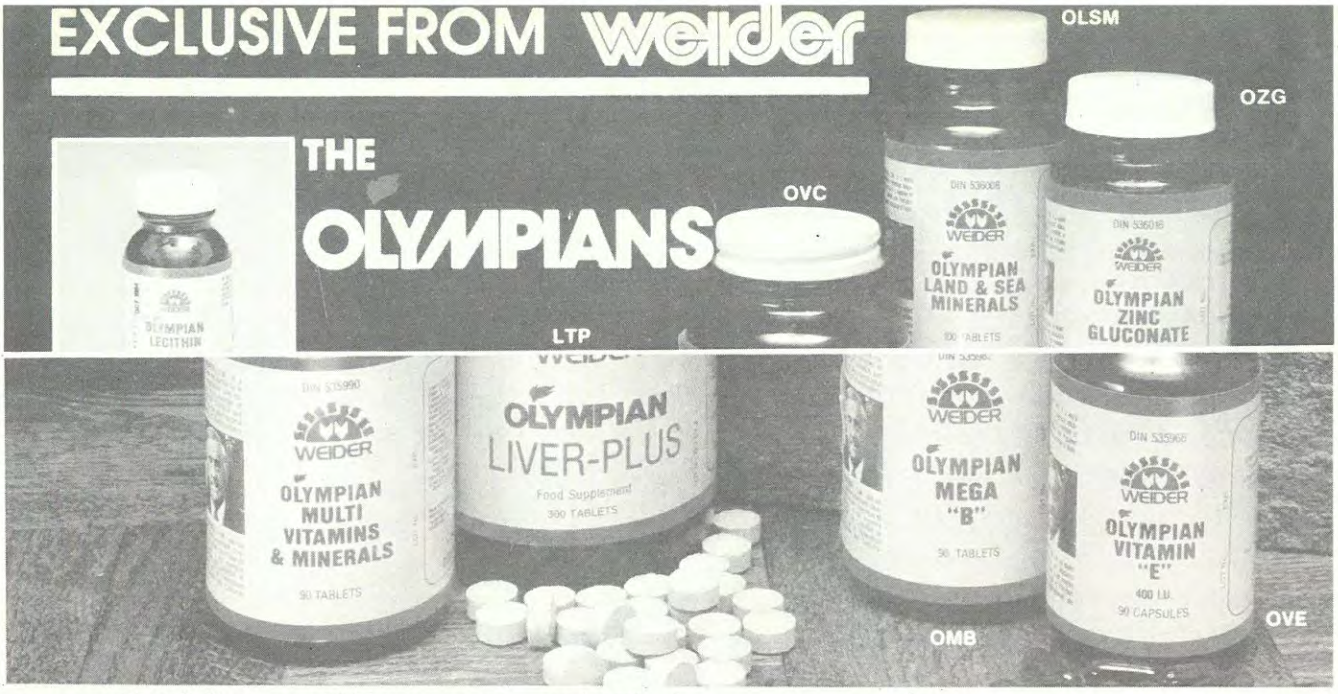
Dear Mr. Weider,

With reference to your editorial in "Muscle & Fitness", September '84 issue, I'd like to point out a few things before expressing a serious complaint:

First Point:Hercules is a hero of Greek Mythology, known for his extreme power. Achilles, on the other hand, was a magnific ent warrior (almost invulnarable) and his name is connected with specific historical events.

Second Point: The "Olympian deities were 12 in total: six Gods and six Godesses, who were settled in the holly mountain of Olympus. Ancient Greeks used to name "heroes"the great warriors and the best athlets, believing that after death the latter would rise to Olympus, would settle down there as "Half-Gods"(and not as "Olympian Gods").

Third Point:"Olympus"is a mountain in Thessalia;"Olympia"is a small village at Peloponnese. Olympia is the site where during the ancient times the Olympic Games took place. The prize awarded to the winners was just a laurel wreath, as with the deep esteem and respect of all Greeks for the winner and never the worthless amount of



και το σεβασμό όλων των Ελλήνων για το πρόσωπό τους, και ποτέ το ευτελές ποσό των ... 100.000 Δολλαρίων του Μίστερ Ολύμπια. Μια απόδειξη του ό τι το ποσόν των 100.000 Δολλαρίων είναι πολύ ευτελές, είναι το ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Αρχαίας Ελλάδας σταματούσαν και πολλές φορές απέτρεπαν τους πολέμους και τις από αυτούς καταστροφές και θανάτους. Δεν νομίζω, πως το Μίστερ Ολύμπια θα φτάσει ποτέ σε τέτοια τελειότητα. Θα ήταν άτοπη λοιπόν οποιαδήποτε συσχέτιση.

Διευκρίνηση Τέταρτη: Οι Αρχαίοι Έλληνες δεν θα αντιμετώπιζαν ποτέ με ταραχή τη μορφή που απο δίδετε σήμερα εσείς στο ανθρώπινο σώμα. Θα το έλεγαν "καλό", όταν "λειτουργούσε" άψογα. (Οι Αρχαίοι Έλληνες έλεγαν "καλή" μια ρόδα, όχι όταν ήταν όμορφη ή εντυπωσιακή στην όψη, αλλά όταν"κύλαγε άψογα", δηλαδή όταν έκανε καλά τη δουλειά για την οποία φτιάχτηκε.) Άλλωστε, πιστεύω, ότι οι πολύ καλοί επαγγελματίες αθλητές αξίζουν το ένα δέκατο (1/10) των καλών επαγγελματιών πολεμιστών, οποιασδήποτε εποχής και χώρας, γιατί ο αθλητής αγωνίζεται για την νίκη, που, αν χάσει ξαναπροσπαθεί, ενώ ο πολεμιστής πρέπει να είναι ο "πρώτος" σε κάθε αγώνα του. Και, στην αρχαίαΕλλάδα δεν υπήρχε καλός αθλητής που να μην ήταν καλός πολεμιστής πρώτα.

Και, τώρα το διεθνές μας παράπονο:

Κύριε Τζο Γουήντερ,

Διοργανώνεις μαζί με τον αδελφό σου, Μπεν, αγώνες με τον τίτλο "Μίστερ Ολύμπια", χαρακτηρίζεις τις τροφές σου "Τροφές των Ολύμπιων" και τα όργανα γυμναστικής σου με παρόμοια ονόματα.

Και όμως, όλα αυτά είναι πνευματική κληρονομιά των Ελλήνων.

Δεν αισθάνεστε σαν να μπήκατε στο δικό μας σπίτι και μας πήρατε μερικά δικά μας έπιπλα για να επιπλώσετε το δικό σας "μαγαζί";

Και, σαν επιστέγασμα όλων αυτών, μας βγάζετε και από μια διεθνή ομοσπονδία στην οποία μας ανήκει μια τιμητική θέση!

Θύμιος Περσίδης
Πρόεδρος της ΕΕΟΣΔ

... $100,000, that equals the prize ofthe year's Mr. Olympia. A proof to how truly worthless is this amount, is that during the Olympic Games all fights seized;maybe, seized for ever. It is my opinion that in case could Mr. Olympia ever reach that stage of perfection. So, under no circumstances could any comparisons be made.

Fourth Point:Ancient Greeks could never suffer a "cultural shock", if ever seeing the improvement succeeded in today's bodies. They concidered a human body as "good" if it "functioned" perfectly well. (Ancient Greeks said that wheels were good not because of the good impressionthey created when seen, but when they "rolled" sufficiently). Besides, according to my believes, all top pro-athlets equal the 1/10th only of the great pro-warriors of any period, of any place, of any country, because athlets compete in order to win and in case of failure, they compete again and again. On the contrary, warriors have to be No.1 in any fight. In other words, all ancient top athlets were, first of all, good warriors.

And, now's the time for our "international" complaint:

Mr. Weider,

Your brother, Ben, and you organize competitions by the title "Mister Olympia", you name your food stuff "Foods of the Olympians" and, that is going on with your gym equipment.

Besides, you know that all these are characterized as "cultural heirdom" of the Greek people.

Don't you have any stings of concience after having "broken into our own house and took our furniture in order to furnish your shop"?

As an end to all these, you've completely slammed an International Federation's door in our face;a federation in which, according to our opinion, we deserve an honorific post.

Thimios Persidis
President of the GABF

ΜΙΑ ΠΑΡΕΞΗΓΗΜΕΝΗ ΕΝΝΟΙΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΓΚΟΥ

Από τον Γιάννη Διακογιάννη

Σημείωση του εκδότη: *Ο Γιάννης Διακογιάννης γεννήθηκε στην Αθήνα, στις 8.9.1962. Οι συμμετοχές του στην IFBB είναι: Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 1986 όπου κατέλαβε την 1η θέση στην κατηγορία ανδρών –70 κιλών και Πανελλήνιο Κύπελλο 1987 όπου κατέλαβε την 1η θέση στην ίδια κατηγορία. Έχει εκπροσωπήσει την Ελλάδα στους Μεσογειακούς, Πανευρωπαϊκούς και Παγκόσμιους Αγώνες του 1987. Η μοναδικότητα της συμμετοχής του στους Παγκόσμιους Αγώνες δείχνει ότι δεν έχει να φοβηθεί τίποτα από τον έλεγχο στεροειδών. Αντίθετα τον επιζητά, όπως προσωπικά έχω διαπιστώσει. Εύχομαι και πιστεύω ότι η συμμετοχή του Γιάννη Διακογιάννη θα αποτελέσει μια αφετηρία για επιτυχημένες διεθνείς συμμετοχές σε αγώνες με έλεγχο στεροειδών και από άλλους αθλητές μας. Όσο για τον ίδιο, πιστεύω ότι έχει κατορθώσει να δημιουργήσει μυϊκό όγκο αντάξιο των διεθνών αστέρων της κατηγορίας του και αν κατορθώσει να κάνει τα ίδια και στον τομέα της γράμμωσης, τότε θα χαρούμε διεθνείς επιτυχίες. Ας σημειωθεί ότι μέχρι σήμερα ποτέ Έλληνας αθλητής δεν έχει μπει στην 15αδα των Παγκόσμιων της IFBB.*

Κατά καιρούς έχω ακούσει πολλές φορές από φιλάθλους και από πελάτες του γυμναστηρίου μου την ίδια ερώτηση: «Πως θα αποκτήσω μεγάλο μυϊκό όγκο;». Φαίνεται λοιπόν ότι η βασική επιδίωξη των περισσότερων αθλητών – είτε αυτοί κατεβαίνουν σε αγώνες είτε όχι – είναι η απόκτηση μεγάλου, συμπαγούς και επιβλητικού όγκου. Και αλήθεια, πόσο δίκιο έχουν! Θυμηθείτε και εσείς οι ίδιοι το συναίσθημα που σας δημιουργείται στους αγώνες μπόντυ μπίλντιν καθώς βλέπετε τους αθλητές μιας κατηγορίας να ανεβαίνουν ένας ένας πάνω στην σκηνή, όταν ξαφνικά προβάλλει κάποιος ο οποίος έχει μεγάλη διαφορά όγκου από τους άλλους.

Θυμηθείτε πως νεκρώνονται τα πάντα μέσα σε μια στιγμή. Μια ατέλειωτη στιγμή θαυμασμού και απορίας συγχρόνως, σαν κάτι να μην πηγαίνει καλά με την ικανότητα όρασης του κοινού. Όταν όμως το πρώτο ξάφνιασμα περάσει, εκείνο που απομένει είναι η έμπρακτη επιδοκιμασία που δικαιώνει τον πρωταθλητή για τον ιδρώτα και τους πόνους που κατέβαλε στην προσπάθειά του να πετύχει μια τόσο μεγάλη διαφορά από τους συναγωνιστές του.

Ενώ όμως, η επίτευξη μεγάλου μυϊκού όγκου είναι σπουδαίο αθλητικό κατόρθωμα, πολλοί άνθρωποι το παρεξηγούν. Αυξάνουν το βάρος τους σε τρομακτικό βαθμό και δεν αποκτούν μόνο καθαρούς μυώνες αλλά και αρκετό ... καθαρό λίπος. Ύστερα, όταν πλησιάζει ο καιρός των αγώνων πρέπει να υποβάλλουν τον εαυτό τους σε μαρτύρια για να χάσουν το λίπος. Και όταν όλα αυτά γίνουν, ο εν λόγω αθλητής διαπιστώνει ότι τα καθαρά μυϊκά κιλά που πρόσθεσε είναι το πολύ από 2 μέχρι 4.

Άλλο βασικό λάθος είναι η καταστροφή της συμμετρίας. Στην προσπάθειά τους για μεγάλη μυϊκή μάζα, πολλοί αθλητές προσπαθούν να αυξήσουν τρομερά τις επιδόσεις τους στην δύναμη, πράγμα εν μέρει σωστό. Όμως θυσιάζουν το σωστό στυλ για να σηκώσουν περισσότερο βάρος με αποτέλεσμα την δημιουργία αθλητών με τεράστιους αλλά κακόμορφους μυώνες. Για παράδειγμα, υπερτροφία και υπερανάπτυξη των γλουτιαίων ή υπερβολική ανάπτυξη του κάτω στήθους σε σχέση με το επάνω και γενικά δημιουργία μονοκόμματων και χωρίς φινέτσα μυώνων.

Ένα καλό παράδειγμα αθλητή με τρομακτικά ογκώδεις μυώνες (σε σχέση με το ύψος του βέβαια) και με σωστή διαμόρφωση, είναι ο Φράνκο Κολούμπου. Ο Φράνκο μολονότι είχε υπερφυσικά μεγάλη δύναμη, δεν «έκλεβε» ποτέ. Δεν θυσίαζε δηλαδή το στυλ των ασκήσεων. Τα τεράστια βάρη που σήκωνε, τα σήκωνε εξαιτίας της δύναμής του και όχι με την βοήθεια τεχνασμάτων που αναπτύσσουν περισσότερο τις ψευδαισθήσεις του κάθε φιλόδοξου αθλητή, παρά τους ίδιους του τους μυώνες. Άλλο θετικό χαρακτηριστικό αυτού του 2 φορές Μίστερ Ολύμπια (1976 και 1981) είναι ότι έπαιρνε το πολύ 3–5 περιττά κιλά μετά από κάθε αγώνα. Ότι παραπάνω έπαιρνε ήταν καθαρό μυϊκό βάρος.

Ένα παράδειγμα λανθασμένου μυϊκού όγκου αποτελεί ο Μπέρτιλ Φοξ. Ομολογουμένως είναι πολύ ανεπτυγμένος αθλητής, αλλά πολύ ασύμμετρος με υπερβολική ανάπτυξη γλουτιαίων, μονοκόμματα πόδια κ.α. Και το χειρότερο είναι ότι αυξάνει τόσο το βάρος του, που στην προσπάθειά του να γραμμώσει αποτυγχάνει πάντα. Είναι θλιβερό για έναν επιβλητικό αθλητή της δικής του κλάσης να χάνει από αθλητές 10 κιλά ελαφρύτερους.

Σε τελική ανάλυση λοιπόν τι σημαίνει «κάνω πρόγραμμα όγκου»;

Πρόγραμμα όγκου σημαίνει ότι προσπαθούμε να αυξήσουμε όσο περισσότερο γίνεται την μυϊκή μας μάζα σε όλα τα σημεία, προσθέτοντας όσο το δυνατόν λιγότερο λίπος. Φυσικά εκείνη την περίοδο δεν ενδιαφερόμαστε τόσο για την εμφάνιση και τον τονισμό μικρών μυώνων και διάφορων λεπτομερειών της ανατομίας μας, όσο μας ενδιαφέρει ο όγκος. Διαμορφώνουμε τεράστιο όγκο, αν αυτό είναι δυνατόν, και του δίνουμε το τελικό φινίρισμα αργότερα, όταν πια θα έχουμε ολοκληρωθεί σαν αθλητές.

Επίτευξη του Τελικού Σκοπού

Σε πάρα πολλές έρευνες στην Ευρώπη και την Αμερική έχει αποδειχθεί ότι το είδος της έντασης που προκαλείται σε έναν μυώνα από την χρήση όσο το δυνατόν μεγαλύτερου βάρους σε μικρότερο χρόνο, τείνει στην αύξηση της υπετροφίας και την διόγκωση ενός μυώνα. Το αντίθετο (δηλαδή μικρή αντίσταση και για πολύ περισσότερη ώρα) τείνει στην αύξηση της αντοχής. Εδώ πρέπει να διευκρινίσω κάτι: στην άρση βαρών και στο πάουερ λίφτιν υπάρχουν τεχνικές με την βοήθεια των οποίων κατορθώνουμε να δώσουμε «φόρα» στο βάρος που προσπαθούμε να σηκώσουμε. Έτσι, επειδή έχουμε



δώσει κάποια μεγάλη αρχική ταχύτητα στο βάρος, είναι περισσότερο εύκολο για μας να το σηκώσουμε. Στο μπόντυ μπίλντιν όμως δεν μας ενδιαφέρει απλώς το να σηκώσουμε ένα μεγάλο βάρος, αλλά το να φέρουμε τους μυώνες μας σε φοβερή ένταση σε μικρό χρόνο. Γιαυτό χρησιμοποιούμε μεγάλο βάρος κάνοντας τις επαναλήψεις με αργό ρυθμό και αυστηρές κινήσεις. Η χρήση μεγάλων βαρών έχει πάρα πολλές θετικές επιδράσεις. Όπως εγώ συνηθίζω να λέω, όλοι σχεδόν οι πρωταθλητές κατά την διάρκεια της καριέρας τους έχουν χρησιμοποιήσει και βαριά και ελαφριά κιλά στις ασκήσεις τους. Υπάρχουν όμως αθλητές που έφτασαν πολύ ψηλά με χρήση αποκλειστικά μεγάλων βαρών όπως ο Νταίηβ Τζόουνς, ο Σέρτζιο Ολίβα, ο Μπέρτιλ Φοξ, ο Φράνκο Κολούμπου, ο Μπιλ Περλ κ.α, ενώ δεν υπάρχει ούτε ένας αθλητής που να έφτασε στην κορυφή με χρήση αποκλειστικά ελαφρών βαρών.

Ακόμα και ο Φρανκ Ζέην δεν είχε κερδίσει τον επίζηλο τίτλο του Μίστερ Ολύμπια – τον οποίο προσπαθούσε επί χρόνια να πάρει – μέχρι που αποφάσισε να χρησιμοποιήσει μεγαλύτερα βάρη. Ο ίδιος είχε γράψει σε ένα άρθρο του το 1977: «κάνετε βαριά προπόνηση για διαρκή αποτελέσματα». Και να σκεφθείτε ότι ο Φρανκ Ζέην ήταν πάντα υπέρμαχος των ελαφρών βαρών.

Πράγματι, η χρήση μεγάλων βαρών δίνει σκληρότερους μυώνες, χοντρότερες μυϊκές ίνες, δυνατότερους τένοντες και όλα αυτά σε συνδυασμό μεταξύ τους αφήνουν διαρκέστερα αποτελέσματα. Πρόσφατα, σε μια έρευνα που έγινε σε αρσιβαρίστες και μπόντυ μπίλντερς αποδείχθηκε ότι η χρήση μεγάλων βαρών, κατασκευάζει πυκνότερους και βαρύτερους μυώνες σε σχέση με τους μυώνες μερικών από τους μπόντυ μπίλντερς που χρησιμοποιούν αποκλειστικά μικρά βάρη.

Επίσης, σε πρόσφατα πάλι έρευνες καταρρίφθηκαν δύο παλιότερες επιστημονικές θεωρίες. Η πρώτη έλεγε ότι οι τένοντες δεν δυναμώνουν είτε γυμναζόμαστε είτε όχι. Η δεύτερη έλεγε ότι ο αριθμός των μυϊκών ινών του κάθε ανθρώπου είναι σταθερός και δεν μεταβάλλεται. Τώρα πια, έχει αποδειχθεί ότι και οι τένοντες δυναμώνουν και οι μυϊκές ίνες ενός μυώνα μπορούν να αυξηθούν σε αριθμό. Και τα δύο αυτά φαινόμενα για να συμβούν, χρειάζεται χρήση μεγάλων βαρών. Ας σημειωθεί όμως ότι και τα δύο αυτά φαινόμενα δεν υφίστανται σε μεγάλο βαθμό, και κυρίως αυτό της αύξησης των μυϊκών ινών.

Άλλη βασική αρχή στα προγράμματα όγκου είναι η χρήση ασκήσεων οι οποίες δουλεύουν μεγάλες μυϊκές περιοχές. Ευνόητο είναι ότι ένας μεγάλος μυώνας θα προσθέσει και μεγαλύτερη μάζα από έναν μικρότερο. Επίσης οι ασκήσεις που δουλεύουν τους μεγάλους μυώνες έχουν σαν αποτέλεσμα να αναγκάζουν και τους μικρότερους μυώνες που συνεργάζονται με αυτούς, να δουλέψουν μαζί τους. Οι βαρύτερες αλλά και βασικότερες ασκήσεις για το κάθε μέρος του σώματος είναι οι εξής:

ΣΤΗΘΟΣ: Πάγκος-Οριζόντιος – Δίζυγο
ΠΛΑΤΗ: Άρση Θανάτου – Κωπηλατική – Πουλ–Όβερ
ΩΜΟΙ: Οπισθολαίμιες Πιέσεις – Άρσεις Σαγονιού
ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ: Κάμψεις Δικεφάλων με Μπάρα – Αντίστροφες Κάμψεις Δικεφάλων με Μπάρα.
ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ: Κλειστή Πίεση Πάγκου – Γαλλικές Εκτάσεις
ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΙ: Σκουώτ
ΜΗΡΙΑΙΟΙ ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ: Κάμψεις από Ξαπλωτή Θέση
ΓΑΜΠΕΣ: Ανυψώσεις στην Μηχανή για Γάμπες

Για τους τραπεζοειδείς δεν αναφέρω κάποια ειδική άσκηση διότι επηρεάζονται πολύ από τις άρσεις θανάτου και σαγονιού. Επίσης οι άρσεις θανάτου αρκούν και για τους πήχεις. Όσο γιά τους τετρακέφαλους, εκτός από τα σκουώτ, πολύ βαριά άσκηση είναι και οι πιέσεις ποδιών. Όμως, το τρομερό πλεονέκτημα του σκουώτ σε σχέση με τις πιέσεις ποδιών είναι ότι το πρώτο δεν δίνει όγκο μόνο στους τετρακέφαλους αλλά δίνει και στους μηριαίους δικέφαλους και στην πλάτη και γενικά θέτει τον οργανισμό σε αληθινή δοκιμασία.

Τώρα θα εξετάσουμε το πως φτιάχνεται ένα πρόγραμμα όγκου. Υπάρχουν πολλές απόψεις. Μια από αυτές είναι η ειδίκευση στις τρεις βασικότερες άρσεις. Αυτές είναι ο πάγκος, η άρση θανάτου και το σκουώτ. Αυτές οι ασκήσεις πέρα από το ότι είναι οι δημοφιλέστερες, έχει αποδειχθεί από την πείρα των πρωταθλητών ότι είναι οι πιο προσοδοφόρες για μάζα και ισχύ. Οι περισσότεροι όμως μπόντυ μπίλντερς συμπεριλαμβάνουν και τις άλλες ασκήσεις που προανέφερα και έτσι η δημιουργία ενός προγράμματος γίνεται δυσκολότερη. Το σύστημα που σε μένα προσωπικά έχει πολύ καλά αποτελέσματα, είναι ο χωρισμός των πιέσεων από τις έλξεις. Δηλαδή γυμνάζω την μια μέρα το στήθος, τους ώμους, τους τρικέφαλους και τους τετρακέφαλους και την δεύτερη μέρα της πλάτη, τους δικέφαλους και τους μηριαίους δικέφαλους. Όσο για τις γάμπες μου, τις γυμνάζω και τις δύο μέρες. Την τρίτη μέρα ξεκουράζομαι.

Ο σκοπός για τον οποίο φτιάχνουμε ένα πρόγραμμα είναι επειδή προσπαθούμε να μην κουράζουμε τους ίδιους μυώνες κάθε μέρα, ώστε να προλαβαίνουν να «αναρρώνουν».

Ο χωρισμός των ασκήσεων σε ασκήσεις που πιέζουμε και σε ασκήσεις που έλκουμε νομίζω ότι είναι πολύ λογικός διότι είναι εντελώς αντίθετες κινήσεις. Επίσης, μέσα σε δύο προπονήσεις έχουμε εξασκήσει όλο μας το σώμα. Γιαυτό την τρίτη μέρα την αφήνω κενή.

Πολύ σημαντικό στα προγράμματα όγκου είναι το ζέσταμα. Πρέπει να είναι αρκετά καλό επειδή στην συνέχεια θα χρησιμοποιήσουμε μεγάλα βάρη. Στο ζέσταμα αυξάνουμε προοδευτικά την αντίσταση και το κάθε βάρος που χρησιμοποιούμε δεν το σηκώνουμε για όσες επαναλήψεις μπορούμε, αλλά για λίγες, ίσα ίσα να ζεσταθούμε. Δεν πρέπει να μας κουράσει το ζέσταμα διότι δεν θα κατορθώσουμε στην συνέχεια να σηκώσουμε τα μεγαλύτερα δυνατόν βάρη. Μετά το ζέσταμα, όμως, σε κάθε σετ βγάζουμε μέχρι και την τελευταία επανάληψη που μπορούμε.

Να το πρόγραμμά μου:

1η ΜΕΡΑ
1. Πάγκος: α) ζέσταμα β) 1Χ10 – 1Χ6 – 1Χ3 – 5Χ1
2. Δίζυγο: α) ζέσταμα β) 1Χ10 – 1Χ6 – 6Χ3
3. Οπισθολαίμιες πιέσεις: α) ζέσταμα β) 1Χ10 – 1Χ6 – 1Χ3 – 5Χ1
4. Κλειστή πίεση πάγκου: α) ζέσταμα β) 1Χ10 – 3Χ6 – 3Χ3
5. Γαλλικές εκτάσεις: α) ζέσταμα β) 3Χ10
6. Σκουώτ: α) ζέσταμα β) 1Χ10 – 1Χ6 – 1Χ3 – 8Χ1
7. Ανυψώσεις γαμπών: α) ζέσταμα β) 1Χ20 – 1Χ15 – 1Χ10 – 12Χ5

2η ΜΕΡΑ
1. Άρση θανάτου: α) ζέσταμα β) 1Χ10 – 1Χ6 – 1Χ3 – 10Χ1
2. Κωπηλατική: α) ζέσταμα β) 1Χ10 – 1Χ6 – 10Χ3
3. Άρσεις σαγονιού: α) ζέσταμα β) 1Χ10 – 1Χ6 – 5Χ3
4. Κάμψεις δικεφάλων: α) ζέσταμα β) 1Χ10 – 1Χ6 – 4Χ3
5. Αντίστροφες κάμψεις δικεφάλων: α) ζέσταμα β) 1Χ10 – 6Χ5
6. Κάμψεις μηριαίων δικεφάλων: α) ζέσταμα β) 1Χ10 – 9Χ6
7. Ανυψώσεις γαμπών: α) ζέσταμα β) 1Χ20 – 1Χ15 – 1Χ10 – 12Χ5

Στα τελευταία σετ των προαναφερθέντων ασκήσεων, αν δεν βγαίνουν οι επαναλήψεις που γράφω, τότε αφαιρώ λίγο βάρος και συνεχίζω. Για παράδειγμα, αν κάποιος στον πάγκο φτάσει να σηκώνει σε μονή επανάληψη 105 κιλά και μετά από μια ή δύο μονές αποτύχει, τότε για τις τρεις μονές που του απομένουν μπορεί να χρησιμοποιήσει 102 κιλά.

Στο δίζυγο, αυξάνουμε την αντίσταση προσθέτοντας βάρη στο σώμα μας με μια ειδική ζώνη.

Στην άρση θανάτου χρησιμοποιώ συνήθως το όργανο πάουερ ρακ. Εκεί μπορώ και κάνω την μισή κίνηση. Δηλαδή από την μέση και πάνω. Με την μισή άρση θανάτου πετυχαίνω λιγότερη



ανάπτυξη γλουτιαίων και σηκώνω περισσότερο βάρος. Επίσης, για την άσκηση αυτή θέλω να προσθέσω ότι μαζί με το σκουώτ είναι οι «χρυσές» ασκήσεις για την ανάπτυξη όγκου διότι μπορούμε να σηκώσουμε τεράστια βάρη και να επηρεάσουμε όλους τους μυώνες του σώματος.

Τις άρσεις σαγονιού μολονότι γυμνάζουν και ώμους και τραπέζιους, τις κάνω την ημέρα των έλξεων, διότι η ίδια η άσκηση είναι μια έλξη.

Στις άρσεις γαμπών κάνω κάτι που δεν συνηθίζεται. Βάζω πολύ μεγάλα βάρη. Χρησιμοποιώ όλες τις πλάκες της μηχανής που έχω στο γυμναστήριό μου και ύστερα προσθέτω και 12 δίσκους των 20 κιλών με ένα σύστημα που έχω κατασκευάσει. Μ' αυτό τον τρόπο πετυχαίνω μαζί με την εξάσκηση των γαμπών μου και καθολικό σφίξιμο σε όλο μου το μυϊκό σύστημα, το οποίο προσπαθεί να αντέξει το μεγάλο βάρος που έχω ακουμπήσει στους ώμους μου.

Στο σημείο αυτό πρέπει να εξηγήσω ότι στους προχωρημένους μπόντυ μπίλντερς η μεγαλύτερη καθαρή μυϊκή αύξηση που μπορεί να σημειωθεί μέσα σ' ένα χρόνο είναι περίπου 4 κιλά. Στους αρχάριους και στους λίγο ανεπτυγμένους όμως, μπορεί να είναι και περισσότερη από 4 κιλά. Αυτό δεν πρέπει να μας απαγοητεύει. Η διαφορά ενός αθλητή που πρόσθεσε 4 κιλά μυώνες πάνω στο σώμα του είναι φοβερά μεγάλη και αυτό διότι οι καθαροί μυώνες ζυγίζουν λίγο και είναι μεγάλοι σε όγκο. Διαψεύδω το μύθο ότι όσοι έχουν μεγάλους μυώνες είναι και βαριοί. Στην καλύτερη φόρμα της ζωής μου, στους Παγκόσμιους αγώνες στην Μαδρίτη, ζύγιζα μόνο 67 κιλά και πιστεύω ότι ήμουν από τους ογκώδεις αθλητές της κατηγορίας μου.

Ας μιλήσουμε τώρα για την διατροφή. Παλιά υπήρξαν αθλητές όπως ο Μπρους Ράνταλ, ο οποίος έφτασε στο σημείο με κατάλληλες ασκήσεις και διατροφή να ζυγίζει 190 κιλά και να έχει διαστάσεις όπως 61 πόντους χέρι, 61 πόντους γάμπα, 91 πόντους μηρό, 167 πόντους θώρακα και ... 158 πόντους μέση. Στην προσπάθειά του να αυξήσει όγκο έτρωγε τεράστιες ποσότητες τροφών, όπως 40 αβγά την ημέρα, αμέτρητα λίτρα γάλακτος και πολλά άλλα. Επίσης έκανε σκουώτ του ενός τετάρτου με κολοσσιαία βάρη και άλλες παρεμφερείς ασκήσεις.

Ο αθλητής αυτός υπήρξε ένας από τους καλύτερους. Όμως η τακτική του θεωρείται πια αναχρονιστική. Ο σύγχρονος μπόντυ μπίλντερ μπορεί να φτάσει σε τεράστια μυϊκή ανάπτυξη χωρίς να χρειαστεί να γίνει αντιαισθητικός πρώτα. Ο Άρνολντ Σβαρτσενέγκερ, ο Φράνκο Κολούμπου, ο Σέρτζιο Ολίβα, ο Λη Χάνεϊ, ο Ματ Μέντενχωλ, ο Ριτς Γκασπάρι έχουν κατορθώσει να φτιάξουν τεράστιους μυώνες χωρίς να γίνουν ποτέ παχείς και διατηρώντας πάντοτε την αγαλμάτινη ομορφιά και τις αναλογίες τους.

Οπωσδήποτε όμως θα πρέπει όποιος προσπαθεί να φτιάξει μεγάλο όγκο να τρώει πολύ μεγάλες ποσότητες από θρεπτικά συστατικά. Το λιγότερο 3 γραμμάρια πρωτεΐνης για κάθε κιλό σωματικού βάρους. Πολλούς υδατάνθρακες για να εξασφαλίσει ικανοποιητικά επίπεδα ενέργειας. Όλες τις βιταμίνες και μέταλλα που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός και σε ικανοποιητική

ποσότητα. Μην ξεχνάτε ότι ο οργανισμός του μπόντυ μπίλντερ είναι μεγάλος και δεν του αρκούν οι ποσότητες των συστατικών που θεωρούνται αρκετές για έναν κανονικό άνθρωπο. Τέλος, χρειάζεται και μια ποσότητα λιπαρών η οποία δεν πρέπει να είναι πολύ μεγάλη. Τα πιο υγιεινά λιπαρά είναι τα ακόρεστα λιπαρά. Αυτά είναι κυρίως τα φυτικά λιπαρά. Όμως τα ζωικά λίπη που είναι και σχεδόν πάντα κεκορεσμένα είναι και πλουσιότερα σε βιταμίνες. Το θέμα της διατροφής είναι πολύ μεγάλο. Είναι πρακτικά αδύνατο να σας γράψω σε ένα άρθρο όλα τα βασικά στοιχεία που πρέπει να ξέρει κανείς γιαυτήν. Θα σας πω λοιπόν μερικούς βασικούς κανόνες για την αύξηση όγκου:

1. Πρέπει να τρώμε πολλά γεύματα καθόλη την διάρκεια της ημέρας.
2. Πρέπει να τρώμε ποικιλίες τροφών καθημερινά για να μην στερούμαστε κανένα θρεπτικό συστατικό.
3. Πριν την προπόνηση πρέπει να έχουμε φάει αρκετά γεύματα υδατανθράκων για να έχουμε αρκετή ενέργεια στην προπόνηση.
4. Πρέπει να τρώμε τροφές κατάλληλα συνδυασμένες ουτωσώστε να χωνεύονται εύκολα και να μπορούμε να φάμε περισσότερα γεύματα. Άλλωστε κάνοντας σωστούς συνδυασμούς έχουμε και καλύτερη αφομοίωση και κατά συνέπεια και ανάπτυξη.
5. Πρέπει να κάνουμε χρήση συμπληρωμάτων διατροφής. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να παίρνουμε πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα και υδατάνθρακες στα γνωστά και πολυσυζητημένα μας κουτιά. Δεν θα ασχοληθώ βέβαια με αυτή την ανόητη, επιπόλαιη, οπισθοδρομική και αντιεπιστημονική αντίληψη μερικών που μπερδεύουν τα θρεπτικά συστατικά σε κουτιά με τα φάρμακα του ντοπαρίσματος που και αυτά είναι σε κουτιά. Ότι βρίσκεται σε κουτί δεν είναι απαραίτητα και ... φάρμακο.

Κατά την προσωπική μου άποψη ένας αρχάριος το λιγότερο που θα χρειαστεί από συμπληρώματα διατροφής είναι 40 γραμμάρια μιας καλής πρωτεΐνης, 20 ταμπλέτες αποξηραμένου συκωτιού, 1 ταμπλέτα πολυβιταμίνης – πολυμετάλλων, 40 γραμμάρια μαγιά μπύρας, 40 γραμμάρια γύρη λουλουδιών και 1000 μιλιγραμμάρια βιταμίνης C.

Βέβαια στους μέσους αθλητές η ανάγκη τροφών και συμπληρωμάτων είναι κατά πολύ μεγαλύτερη.

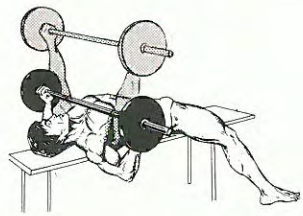
Πιστεύω ότι θα θέλατε να σας εξηγήσω πολύ περισσότερα πράγματα ακόμη. Για παράδειγμα το γιατί τα συμπληρώματα διατροφής είναι απαραίτητα ή το γιατί διάλεξα τα παραπάνω συμπληρώματα σαν απαραίτητα ή για το σε ποιές τροφές βρίσκουμε το κάθε θρεπτικό συστατικό που ψάχνουμε και για συνδυασμούς και τρόπους μαγειρεύματος τροφών και άλλα πολλά.

Άλλωστε πολλά ακόμα θα μπορούσα να σας πω για διάφορες προπονητικές μεθόδους, όπως των ειδικεύσεων σε μια κίνηση ή των μισών επαναλήψεων ή των αρνητικών επαναλήψεων ή την χρήση των στραπς (βοηθητικές λουρίδες) ή τις διαφορές των μηχανών από τα ελεύθερα βάρη ή το αν η μεγάλη αιμάτωση και το πρήξιμο που δίνουν τα ελαφριά βάρη την ώρα της προπόνησης σημαίνουν αύξηση όγκου κ.τ.λ.

Όλα αυτά όμως είναι αδύνατον να σας τα εξηγήσω σε ένα μόνο άρθρο. Χρειάζεται μια μεμονωμένη και λεπτομερής ανάλυση για το κάθε ένα από αυτά. Πιστεύω να σας βοήθησα με όλα αυτά που σας ανάφερα και ελπίζω να ήταν κατανοητά και να διευκρίνισα τα βασικά και κύρια σημεία των απορίων σας.

Σας κλείνω λοιπόν ραντεβού για περισσότερες πληροφορίες και ανάλυση καινούργιων θεμάτων σε προσεχή τεύχη του Υγεία και Μυώνες. Ως τότε, καλή πρόοδο!

Φιλικότατα
ΓΙΑΝΝΗΣ ΔΙΑΚΟΓΙΑΝΝΗΣ





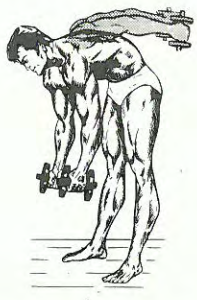
ΠΩΛΕΙΤΑΙ

ΤΟ ΠΛΗΡΩΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΕΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΔΙΑΚΟΓΙΑΝΝΗ

ΣΤΗ ΛΕΩΦΟΡΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 166



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 9732.318



ΣΤΑΔΙΟ ΕΙΡΗΝΗΣ ΦΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΝΤΡΟΠΗΣ

Από τον Θύμιο Περσίδη

Η καινούργια ομοσπονδία του Καραχάλιου ως γνωστόν έκανε αγώνες στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας. Λίγες μέρες πριν τους αγώνες αυτούς προειδοποίησα τον διευθυντή του Σταδίου κ. ΚΟΝΤΟΖΑΜΑΝΗ με την επόμενη επιστολή:

Προς τον Διευθυντή
του Σταδίου Ειρήνης και Φιλίας
κ. ΚΟΝΤΟΖΑΜΑΝΗ
Εθνάρχου Μακαρίου
Νέο Φάληρο

Κοινοποίηση:
Γενική Γραμματεία Αθλητισμού

Αθήνα, 10 Μαΐου 1988

Αξιότιμε κύριε,

Λέγομαι Θύμιος Περσίδης, είμαι Ηλ/γος-Μηχ/γος ΕΜΠ (κατασκευάζω εξοπλισμούς γυμναστηρίων) και εκδότης πανεπιστημιακών συγγραμμάτων και αθλητικών περιοδικών.

Έμαθα πως στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας θα γίνουν το Σάββατο 14 Μαΐου 1988 Αγώνες Μπόντυ Μπίλντιν από κάποια υποτιθέμενη Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης. Επειδή τυχαίνει να γνωρίζω σε βάθος πρόσωπα και πράγματα σας εφιστώ την προσοχή στα επόμενα.

Της παραπάνω Ομοσπονδίας, η οποία είναι μέλος της Διεθνούς Ομοσπονδίας IFBB, ήμουν εγώ «Πρόεδρος» (δηλ. σύνδεσμος με τη Διεθνή) από αρχές 1984 μέχρι προ μηνών, οπότε εκδιώχθηκα λόγω της αντίθεσής μου προς την κατάφορη εμπορική εκμετάλλευση των αθλητών και προς την καταστροφική και ανέλεγκτη χρήση αναβολικών και άλλων φαρμάκων.

Η ιστορία είναι πολύ μεγάλη και το θέμα φτάνει όπου νάναι στα δικαστήρια.

Σαν πρόχειρες αποδείξεις των όσων ισχυρίζομαι σας δίνω δύο φωτογραφίες εξώφυλλα περιοδικών μου: Η μία είναι του παγκόσμιου πρωταθλητή 1984 (Λας Βέγκας) στη Βαριά κατηγορία Αμερικανού Μάικ Κρίστιαν και η δεύτερη του Έλληνα πρωταθλητή Δημήτρη Παπαδογεωργάκη. Η εξόγκωση του μασκικού αδένα και των δύο είναι απόδειξη χρήσης αναβολικών.

Στο άρθρο σελ. 26 του επισυναπτόμενου περιοδικού μου Υγεία και Μυώνες Νο 18 κατηγορώ ανοιχτά τρεις συλλόγους της Ομοσπονδίας που νοίκιασε για αγώνες την αίθουσα του Σταδίου Ειρήνης και Φιλίας, για διάδοση απαγορευμένων φαρμακευτικών ουσιών.

Σας δίνω όλα αυτά τα στοιχεία, γιατί θεωρώ ότι θα ήταν ΜΕΓΑΛΟ ΛΑΘΟΣ να στιγματιστεί ένα Στάδιο-Ιδανικό με μια εκδήλωση λατρείας των καταστροφικών, αντιαθλητικών και αντικοινωνικών απαγορευμένων φαρμάκων.

Με εκτίμηση
ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

Κοινοποίηση προς όλες τις εφημερίδες

Δυστυχώς ο Διευθυντής του Σταδίου Ειρήνης και Φιλίας κύριος ΚΟΝΤΟΖΑΜΑΝΗΣ αντέδρασε τελείως ανεύθυνα και λέρωσε το Στάδιο επιτρέποντας να γίνουν οι αγώνες με διοργανωτή την ομοσπονδία των αναβολικών, με κριτές τους κατ, εξοχή θιασώτες των αναβολικών, τα πιόνια του εκμεταλλευτή της αθλητικής ιδέας Μπεν Γουήντερ!

Αυτά μας έγραψε σε επιστολή του μετά μερικές μέρες ο κ. Κοντοζαμάνης:

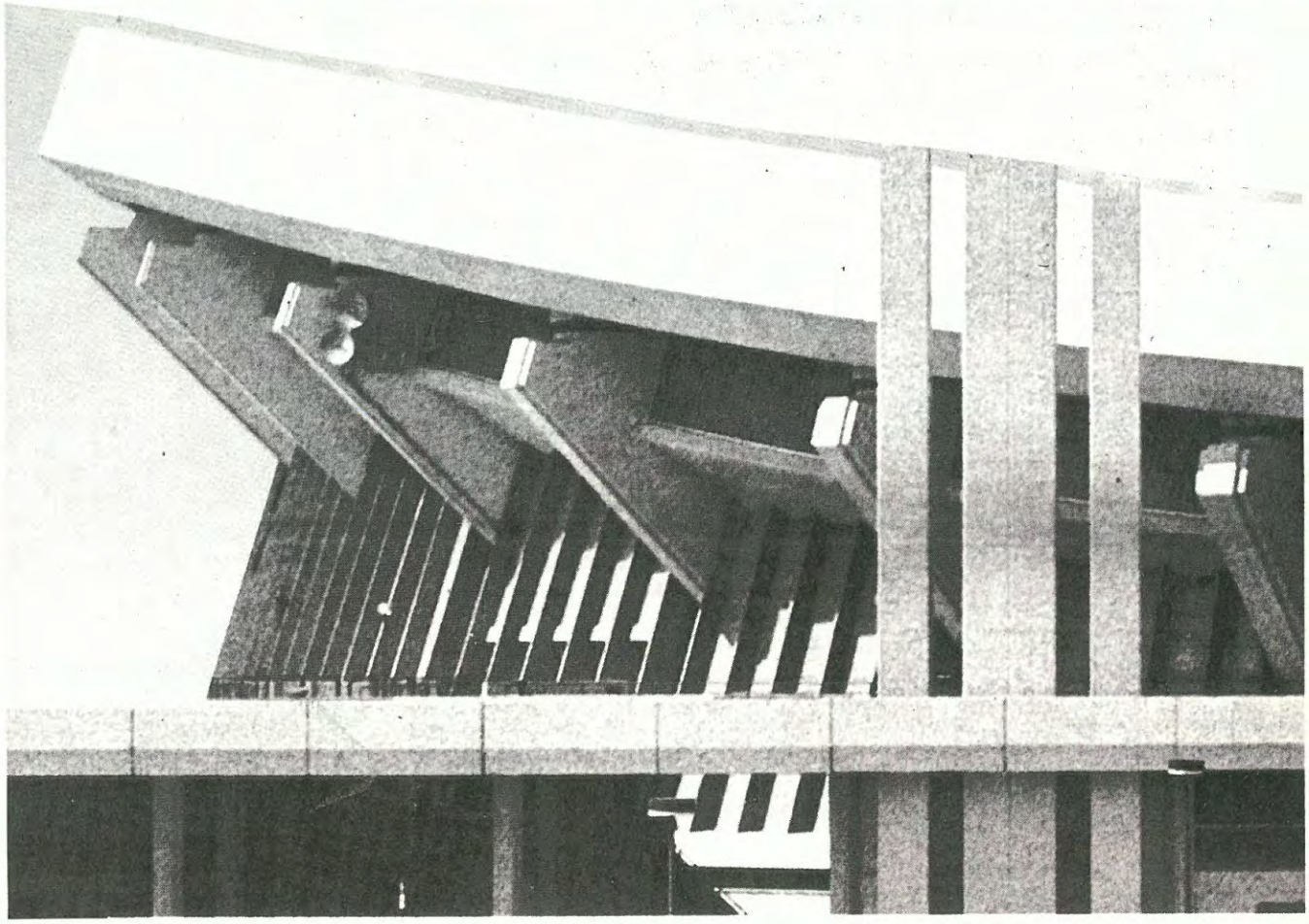
Προς: Τον κ. Θύμιο Περσίδη
Ζαΐμη 38
Αθήνα 106 83

Αξιότιμε Κύριε,

Σε απάντηση της από 10.5.88 επιστολής σας έχω να σας κάνω την πιο κάτω ενημέρωση: Αρχικά, με την επιστολή σας αρνήσατε να μου δηλώσετε τις θέσεις σας χρονικά, μια και η επιστολή έφτασε στα χέρια μου στις 11.5.88 και ο χρόνος ήταν λίγος για να εξετάσω το περιεχόμενό της με άνεση.

Παρά ταύτα, ενεργώντας τηλεφωνικά για γρηγορότερο αποτέλεσμα, κάλεσα την «υποτιθέμενη» όπως μου γράφετε Ομοσπονδία για έρευνα. Πρέπει δε να με καταλάβετε ότι ανησύχησα γιατί ήδη είχα υπογράψει πριν δυό μήνες συμφωνητικό μαζί της και είχα εισπράξει προκαταβολή του ενοικίου της αίθουσας που τους διέθεσα.

Οι άνθρωποι της Ομοσπονδίας λοιπόν μου προσκόμισαν καταστατικό εγκεκριμένο από το Πρωτοδικείο Αθηνών και υπογεγραμμένο από 9 αθλητικούς συλλόγους. Παράλληλα τους έθεσα υπόψη την επιστο-



λή σας και την ίδια μέρα μου απάντησαν με δική τους επιστολή στην οποία σαφώς αναφέρουν ότι θα ασκήσουν κάθε νόμιμο και δυνατό μέσο για αποκατάσταση της αλήθειας, δεδομένου ότι δεν αποδέχονται το περιεχόμενο της επιστολής σας.

Επειδή κ. Περσίδη εγώ δεν είμαι ο ειδικός για να αποφανθεί στο αν χρησιμοποιούνται αναβολικά, αλλά άλλες αρχές, επειδή σαν διευθυντής του Σταδίου παραχωρώ τις αίθουσες του Σταδίου σε όλες τις πολιτικές τάσεις και αθλητικές ομοσπονδίες χωρίς διάκριση, αφού πρώτα βέβαια μου αποδείξουν όλοι αυτοί την νομιμότητα της ύπαρξής τους, σας παρακαλώ να μην αμφιβάλετε ότι το Στάδιο – Ιδανικό παραμένει έτσι και το προσέχω όπως θα το προσέχατε και εσείς αν είχατε την ευθύνη.

Οι διαφορές σας με τους άλλους κυρίους δεν με αφορούν. Τη λύση θα τη δώσει η δικαιοσύνη.

Αφού σας ευχαριστήσω θερμά για την επιστολή σας και αφού σας παρακαλέσω να δημοσιεύσετε και αυτή τη δική μου.

Διατελώ με τιμή
Παναγιώτης Κοντοζαμάνης
Διευθυντής του Σταδίου Ειρήνης
και Φιλίας

Ειλικρινά λυπάμαι για την τροπή που πήραν τα πράγματα κ. Κοντοζαμάνη, αλλά εκτός του ότι κέρδισες το λαχείο, σου ανήκει και η τιμή της μετονομασίας του Σταδίου σε ΣΤΑΔΙΟ ΕΙΡΗΝΗΣ, ΦΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΝΤΡΟΠΗΣ γιατί με απόλυτη γνώση σου φιλοξένησες τα ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΤΟΥ· ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΙΔΕΩΔΟΥΣ. Οι διοργανωτές εκείνων των αγώνων μόλις τελείωσαν και βγήκαν από το Στάδιο είπαν και με το δίκιο τους: Τώρα όποιος θέλει ας τα βάλει μαζί μας. Δεν μας κουνάει κανείς από τους στόχους μας.. Και οι στόχοι τους είναι οι ίδιοι με εκοίνους που είχαν στο παρελθόν.

Απαντώ όμως στην επιστολή σου κατά παράγρφο:

Δεν οφείλω από πουθενά να σου δηλώσω τη θέση μου κ. Κοντοζαμάνη, γιατί εγώ δεν είμαι δημόσιο πρόσωπο που να λογοδοτώ για τις αρμοδιότητές μου. Αντίθετα εσύ προσωπικά έχεις την ευθύνη να ελέγξεις ποιούς βάζεις στο Στάδιο. Αν το Στάδιο έβγαλε 500.000 δρχ από αυτή την ενοικίαση και η ζημιά από την προβολή και εξάπλωση της Ομοσπονδίας των Αναβολικών αποτιμούμενη σε δρχ (αν γίνεται) είναι 5.000.000, τότε ποιός ευθύνεται για τη ζημιά. Φυσικά η ζημιά είναι ανεκτίμητη αν η επιτυχία που εσύ βοήθησες σπρώξει τους αθλητές μιας ακόμα χρονιάς στα αναβολικά.

Είναι αστείο να ισχυρίζεσαι ότι ικανοποιήθηκες από τις εξηγήσεις που σου έδωσαν και από την επιστολή που σου προσκόμισαν, γιατί ότι έγραφα στην επιστολή που σου έστειλα δεν τα κρατούσα μυστικά, αλλά τα δημοσίευα κατά καιρούς ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΟΥΝ γιατί λέω την αλήθεια. Άλλωστε γνωρίζεις πολύ καλά ότι αν δεν αναγνωριστεί ένα άθλημα από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, η Ομοσπονδία του ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ. Άρα σαν την ομοσπονδία που φιλοξένησες μπορεί να υπάρχουν όσες θέλουμε στην Ελλάδα. Τέλος μην προφασίζεσαι αναρμόδιος γιατί η Γυναικομαστία που σου έστειλα φωτογραφία βγάζει μάτι και ο άνθρωπος που την είχε στρογγυλλοκάθησε στο τραπέζι των κριτών βάζοντας καλή βαθμολογία σε όποιον είχε τις δικές του απόψεις για την αθλητική ιδέα που για άλλη μια φορά το Στάδιο φιλοξένησε εκείνο το βράδυ!

ΝΤΡΟΠΗ ΜΑΣ ΛΙΓΑΚΙ, ΕΙ ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

Οδηγίες από την Πανελλήνια Εταιρεία ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Για την ΑΚΙΝΔΥΝΗ ΑΘΛΗΣΗ στη μεγάλη ζέστη

Λίγο καθυστερημένα (20 Αυγούστου) λάβαμε την επόμενη ανακοίνωση της Πανελλήνιας Εταιρείας Προληπτικής Ιατρικής Αθλουμένων και Μεθοδολογίας της Άσκησης.

Παρόλα αυτά τη δημοσιεύουμε γιατί έχει πολλά χρήσιμα στοιχεία για όσους αθλούνται συστηματικά.

ΑΘΗΝΑ, ΙΟΥΛΙΟΣ 1988

Επειδή έχουν παρατηρηθεί σημαντικές περιπτώσεις προβλημάτων θερμοπληξίας σε άτομα που αθλούνται (αθλητές – αθλούμενοι γενικά), η Εταιρεία Προληπτικής Ιατρικής Αθλουμένων και Μεθοδολογίας της Άσκησης, εντόπισε, μελέτησε και διατύπωσε τα περισσότερα βασικά σημεία που χρειάζονται για να προσεχθούν, ώστε να ελαχιστοποιηθούν οι ενδεχόμενοι κίνδυνοι από την άθληση στην περίοδο μεγάλης ζέστης (καύσωνα).

Χρήσιμο θεωρήσαμε να παραθέσουμε βασικά σημεία γνώσεων ώστε να γνωρίζουμε το τι συμβαίνει, για να είναι δυνατή η σωστή χρήση των μηχανισμών άμυνας του ίδιου του οργανισμού και να αποφεύγονται τα λάθη που οδηγούν σε υπερθέρμανση – υπερπυρεξία – θερμοπληξία.

Όπως κάθε μηχανή έτσι και ο άνθρωπος χρειάζεται μια στάθμη θερμοκρασίας στην οποία λειτουργεί καλύτερα.

Συνήθως θερμοκρασία επιφανείας υγειούς ανθρώπινου σώματος είναι γύρω από 36 με 37 βαθμούς Κελσίου, με μικρές διακυμάνσεις λόγω φύλου, φυλής, εργασίας, περιόδου, αεροκρασίας κτλ.

Θερμοκρασία περιβάλλοντος 20 έως 22 βαθμούς Κελσίου, με τις υπόλοιπες ατμοσφαιρικές συνθήκες σε ομαλά επίπεδα, θεωρείται ευχάριστη (ικανοποιητική ισορροπία). Όταν η θερμοκρασία περιβάλλοντος είναι μεγαλύτερη από 28 βαθμούς, τίθενται σε κινητοποίηση μηχανισμοί πρόσθετης αποβολής θερμότητας. Όταν η θερμοκρασία περιβάλλοντος είναι μεγαλύτερη από 38 βαθμούς τότε όχι μόνο έχει δυσκολία να αποβάλει θερμότητα, αλλά προσλαμβάνει επί πλέον.

Η αύξηση της θερμοκρασίας στον άνθρωπο μπορεί να παρουσιασθεί με τις εξής μορφές:

1. Αμυντικός μηχανισμός (π.χ ίωση).
2. Σήμα κινδύνου.
3. Αποτέλεσμα υπερβολικής προσπάθειας (έντονη άσκηση).
4. Αδυναμία αποβολής.
5. Απώλεια δυνατότητας του ελέγχου, είτε από καταστροφή του θερμορυθμιστικού κέντρου (τον θερμοστάτη στον υποθάλαμο) ή από προβλήματα από τους ανιχνευτές (ειδικούς δέκτες στο δέρμα, κοιλιά κτλ).

Η αύξηση της θερμοκρασίας πάνω από 43 βαθμούς Κελσίου αποτελεί δυσμενές περιβάλλον για τις μεταβολικές δυνατότητες των ευγενών κυττάρων του ανθρώπινου οργανισμού και οδηγεί στον θάνατο.

Το στρατηγείο του ανθρώπινου εγκεφάλου διαθέτει ειδικό θερμορυθμιστικό κέντρο (στον υποθάλαμο) που αγρυπνά, παρακολουθεί και προσπαθεί να εξισορροπεί την παραγωγή και την αποβολή θερμότητας.

Η πλεονάζουσα θερμότητα αποβάλλεται:

- με «αγωγή» (μετάδοση θερμότητας κατά την επαφή θερμότερης με ψυχρότερη επιφάνεια, κυμαίνεται περίπου στο 15%).
- με ακτινοβολία (κυμαίνεται περίπου στο 60%).
- με «εξάτμιση» αποβολή θερμότητας κατά την μετατροπή του υγρού σε αέριο (κυμαίνεται περίπου στο 12%).

Ο ανθρώπινος οργανισμός προσπαθεί να αποβάλλει την πλεονάζουσα θερμότητα με διάφορους τρόπους όπως:

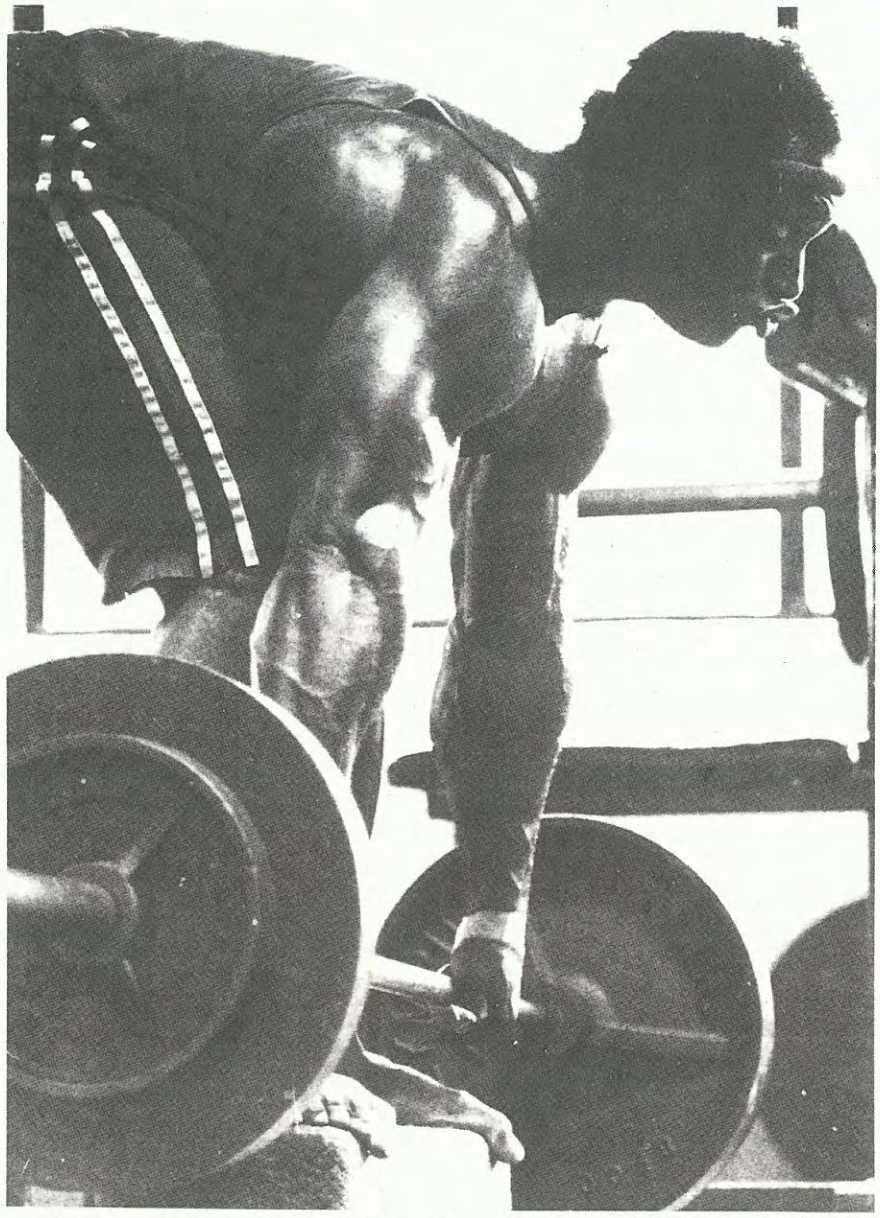
α1) με την αναπνοή (εξέρχεται θερμότερος αέρας και εισέρχεται ψυχρότερος).
α2) με την επιφάνεια του δέρματος (ποσότης – ποιότης ρούχων).
α3) με την μεταβολή της επιφάνειας επαφής που επιτυγχάνεται με την μεταβολή του εύρους των αγγείων.
β1) με τον ιδρώτα (εξάτμιση = μεταβολή υγρού σε αέριο).
β2) με την εξάτμιση υγρού πάνω στο δέρμα.

Στα στοιχεία αυτά πρέπει να συνυπολογιστούν και προστεθούν η υγρασία περιβάλλοντος, η κίνηση του αέρα, η ακτινοβολία του ήλιου, κτλ, κτλ.

Η άθληση γίνεται όταν υπάρχει:
καλή υγεία
καλή φυσική κατάσταση
κατάλληλες συνθήκες
ειδικές συνθήκες

Κάθε κίνηση έχει συνήθως αποτέλεσμα την επιπλέον παραγωγή ποσού θερμότητας. Αυτό συμβαίνει και σε κάθε άσκηση και στην αθληση.

Όταν η θερμοκρασία περιβάλλοντος είναι μεγάλη, δεν πρέπει να προστίθεται και εκούσια επί πλέον ποσότητα θερμότητας.



Η αναγκαία άσκηση που χρειάζεται για την διατήρηση της φυσικής κατάστασης πρέπει να γίνεται σε ώρες με χαμηλότερη θερμοκρασία περιβάλλοντος και με ορισμένες προυποθέσεις.

Ένας πολύ σπουδαίος (απαραίτητος) συμπαραστάτης των αθλούμενων είναι το νερό.

Η χρήση άφθονου νερού πρέπει να γίνεται και εσωτερικά και εξωτερικά.

Εσωτερικά πίνεται (είτε σκέτο, είτε με οποιαδήποτε μορφή «αναψυκτικού» κατά προτίμηση όχι αλκοολούχου) κατά διαστήματα άφθονο και γουλιά γουλιά.

Εξωτερικά γίνεται «περίχυση», (αν γίνεται συνεχώς) με άφθονο νερό στο πρόσωπο, στα μπράτσα, στα χέρια, στο στήθος κτλ. Δροσίζει για περισσότερο χρόνο η χρήση νερού σε θερμοκρασία περιβάλλοντος.

Χρειάζεται να δίδεται προσοχή και στα ρούχα.

Τα χρησιμοποιούμενα ρούχα στη ζέστη πρέπει να είναι:

α) λεπτά
β) ελαφρά
γ) ανοιχτόχρωμα
δ) ευρύχωρα
ε) προστατευτικά από τον ήλιο
ζ) προστατευτικά στο κεφάλι

Προσοχή και στο φαγητό.

Το φαγητό στη ζέστη πρέπει να είναι ελαφρύ και δροσιστικό. Χρήσιμα θεωρούνται τα φρούτα, οι σαλάτες, τα λαχανικά κλπ.

Φάρμακα στη ζέστη και άθληση χρειάζονται μεγάλη προσοχή. Αν χρησιμοποιούνται φάρμακα στη ζέστη και στην άθληση, πρέπει να υπάρχει σύμφωνη γνώμη των Ιατρών.

Η άσκηση πρέπει να σταματά οπωσδήποτε μόλις παρουσιαστούν συμπτώματα ενδεικτικά θερμοπληξίας.

Τέτοια είναι:

Κράμπες
Στέγνωμα – αφυδάτωση
«Ανατριχίλα» στο στήθος
«Ανατριχίλα» στα μπράτσα
Θαμπή όραση
Βάρος στο κεφάλι
Αστάθεια
Ναυτία
Λιποθυμική διάθεση
Ίλιγγος
Σύγχυση
Λίγα ούρα

Η ταχυκαρδία, η ταχύπνοια, είναι επιπλέον στοιχεία.

Ο υψηλός πυρετός 40 έως 43 βαθμούς Κελσίου, δίνει την τελική σφραγίδα και σήμα συναγερμού γιατί μπορεί να επακολουθήσει υπνηλία, λήθαργος, κώμα, οπότε μπορεί να είναι αργά πλέον.

Σε αυτές τις περιπτώσεις η άσκηση σταματά αμέσως.

Με οποιονδήποτε τρόπο χρησιμοποιούμε άφθονο νερό, επιθέματα με οπιδήποτε δροσερό. Βεντάλιες, ανεμιστήρες: σε υγρό δέρμα.

Ηρεμία, δροσιά, ελαφρύ φαγητό, πολύ νερό, πολλά υγρά.

Τονίζονται ακόμη βασικά στοιχεία Πρώτων Βοηθειών για την περίπτωση που θεωρηθεί ότι ο αθλούμενος έχει υποστεί θερμοπληξία.

α) Τοποθετείστε τον πάσχοντα στον ίσκιο γρήγορα και προσεκτικά με τα πόδια ψηλότερα από το σώμα.
β) Περιλούζετε τον πάσχοντα με οποιοδήποτε υγρό που μπορεί να εξατμισθεί σε θερμοκρασία περιβάλλοντος (νερό, αναψυκτικά κλπ).
γ) Κύμα αέρα πρέπει να δημιουργηθεί, έστω και με ένα χαρτόνι.
δ) Να χορηγηθεί νερό σκέτο ή με αλάτι ή αναψυκτικά κτλ, σε αρκετή ποσότητα.
ε) Να γίνουν ελαφρές μαλάξεις στους καρπούς και στα σφυρά για επιτάχυνση της κυκλοφορίας.
ζ) Πρέπει να απομακρυνθεί το πλήθος και κάθε αντικείμενο που «κόβει» τον αέρα.
η) Να προωθηθεί, εφόσον συνεχίζει συμπτώματα γρήγορα προς ιατρική βοήθεια και καταλληλότερη κάλυψη.

ΔΗΜ. Θ. ΡΑΜΜΟΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΕΝΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ

Από τον Θύμιο Περσίδη

Παρακολουθώντας διάφορους αγώνες σωματικής διάπλασης έχω παρατηρήσει αθλητές με τεράστιο όγκο, γράμμωση και καλοσχηματισμένους μυώνες, από τους οποίους όμως λείπει η συμμετρία. Για να γίνει κάποιος πρωταθλητής πρέπει να έχει όλες τις παραπάνω ιδιότητες.

Όταν αναφέρομαι στο μυϊκό όγκο πρέπει να ξέρετε ότι δεν εννοώ απλά το μέγεθος των μυώνων. Το να έχει κάποιος αθλητής μεγάλους μυώνες χωρίς ποιότητα, δε σημαίνει τίποτα. Γιαυτό μιλώντας για μυϊκό όγκο εννοώ εκτός από το μέγεθος του μυώνα, την πυκνότητα και τη σκληράδα του.

Όσον αφορά τη συμμετρία, εννοώ την κατασκευή του σώματος και τις αναλογίες των μυώνων, Όταν κάποιος έχει κοντά πόδια και μακρύ κορμό, στενούς ώμους και φαρδιά λεκάνη, στραβά γόνατα, σκολίωση ή αφύσικα μακριά χέρια, είναι αυτονόητο ότι η συμμετρία του πάσχει αισθητά.

Από κει και πέρα υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που έχουν σχέση με την εικόνα του αθλητή. Ένας από αυτούς είναι ο διαχωρισμός των μυώνων. Αυτό σημαίνει ότι οι μυώνες πρέπει να είναι «σκαλισμένοι» πάνω στο σώμα και να είναι εύκολο στον παρατηρητή να ξεχωρίσει, για παράδειγμα, που τελειώνουν οι θωρακικοί μυώνες και που αρχίζουν οι κοιλιακοί, πως χωρίζεται ο οπίσθιος δελτοειδής από τους τραπέζιους και τους πλάγιους δελτοειδείς. Ένα καλό παράδειγμα του πως επηρεάζεται η εμφάνιση ενός αθλητή από το μυϊκό διαχωρισμό, αποτελούν οι αρσιβαρίστες. Όλοι τους έχουμε δει και ξέρουμε πως είναι δυνατοί και με μεγάλους μυώνες. Παρόλα αυτά φαίνονται μονοκόμματοι και όχι τόσο ωραίοι από αισθητικής πλευράς, ακριβώς επειδή τους λείπει ο μυϊκός διαχωρισμός.

Το σχήμα των μυώνων έχει να κάνει με την κατασκευή του μυώνα, καθώς επίσης με το κατά πόσο είναι εξίσου ανεπτυγμένες όλες οι κεφαλές ενός μυώνα. Έχω δει αθλητές με τεράστιους εμπρόσθιους δελτοειδείς και ανύπαρκτους οπίσθιους, καθώς επίσης και αθλητές με ανεπτυγμένο το εξωτερικό σημείο της γάμπας και επίπεδο το εσωτερικό. Οι ελλείψεις αυτές, βέβαια, δεν οφείλονται πάντα στην κακή προετοιμασία του αθλητή. Πολλές φορές είναι αποτελέσματα γεννετικών προδιαγραφών.

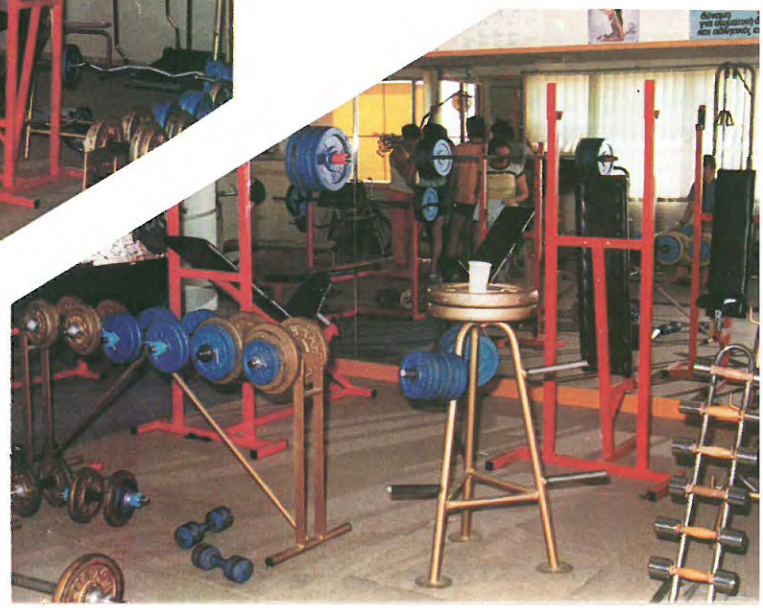
Όλοι ξέρουμε πως ο Μ.Μέντενχωλ έχει όμορφους μακριούς μυώνες στις γάμπες του, ενώ ο Αλμπερτ Μπέκλς έχει κοντές κακοσχηματισμένες γάμπες. Ο κάθε άνθρωπος έχει τα δικά του ιδιαίτερα χαρακτηριστικά γνωρίσματα.

Για τη γράμμωση δεν χρειάζεται να πω πολλά πράγματα. Όλοι ξέρουμε ότι δεν είναι γραμμωμένος ο αθλητής του οποίοι οι μυώνες είναι καλυμμένοι με λίπος. Στην ουσία αυτό είναι που χωρίζει τον μπόντι μπίλντερ από τον αρσιβαρίστα και τον πάουερ λίφτερ. Από την άλλη μεριά εκείνο που χωρίζει τον πρωταθλητή από τον αθλητή είναι ότι ο πρώτος περνάει τα όρια και αντί για γραμμωμένος είναι αυτό που λέμε «κομμένος». Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να ξεχωρίσει κανείς πάνω του ακόμα και τις μυϊκές ίνες των επιμέρους μυϊκών ομάδων. Έτσι βλέπουμε πολλές φορές οριζόντιες γραμμώσεις στους τρικέφαλους, τους τετρακέφαλους και τους γλουτιαίους.

Όλα όσα ανέφερα παραπάνω είναι τα βασικά σημεία της σωματικής διάπλασης ενός πρωταθλητή. Στο παρελθόν βέβαια ο κάθε πρωταθλητής δεν ήταν απαραίτητο να τα έχει όλα για να κερδίσει κάποιον αγώνα. Σήμερα όμως που το μπόντι μπίλντινγκ έχει εξελιχθεί πολύ, είναι απαραίτητη η παρουσία τους σε κάποιον που θέλει να κερδίσει μεγάλους τίτλους. Κι αυτό γιατί σήμερα οι πρωταθλητές πρέπει να είναι ολοκληρωμένοι. Παίζει ρόλο ακόμα και το ποζάρισμα. Στο παρελθόν αρκούσε να έχεις δύναμη και όγκο. Πολλές φορές το μπόντι μπίλντινγκ ερχόταν σε δεύτερη μοίρα. Οι σημερινοί αθλητές από την άλλη μεριά έχουν περισσότερα κίνητρα να γυμναστούν σωστότερα και περισσότερο. Έχει υπεισέλθει βλέπετε και ο οικονομικός παράγοντας στο άθλημα. Αν κάποιος γίνει πρωταθλητής είναι δυνατόν να κερδίζει



ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ 331
Νίκος Κουτσόλαμπρος
Μεσογείων 331
Τηλ. 64.71.747



* *Εξοπλίστηκαν από το ΔΥΝΑΜΙΚΟ*
* *Σας τα συνιστούμε ανεπιφύλακτα*





Κέντρο Γυμναστικής, Αλέξανδρου Κάνεπα
Μουρνιδών & Γιαμπουδάκη, ΧΑΝΙΑ ΚΡΗΤΗΣ





πολλά χρήματα. Δεν πιστεύω ότι οι σημερινοί αθλητές έχουν μεγαλύτερους μυώνες από τους πρωταθλητές του παρελθόντος. Απλά έχουν παραπάνω ποιότητες. Παλιότερα οι κριτές έψαχναν για όγκο και όχι για γράμμωση. Ζητούσαν τις κλασσικές, όμορφες γραμμές του Στηβ Ρηβς για παράδειγμα. Οι αθλητές επιδίωκαν τη δύναμη και το μέγεθος. Σήμερα προτιμούνται ο διαχωρισμός και η γράμμωση.

Πιστεύω, βέβαια, ότι υπάρχουν και μερικοί πρόσθετοι λόγοι στις αλλαγές των προτύπων. Σήμερα έχουμε πιο εξελιγμένα μηχανήματα, καθώς επίσης και περισσότερο επιστημονικές γνώσεις για την προπόνηση και τη διατροφή. Όλα αυτά έχουν συμβάλλει αρκετά στην αλλαγή της αντιμετώπισης του αθλήματος από τους αθλητές.

Θα ήταν παράλειψη να μην αναφέρω και τα αναβολικά στεροειδή. Οι αθλητές σήμερα πιστεύουν ότι παίρνοντας τις χημικές αυτές ουσίες θα γίνουν πιο ογκώδεις. Αυτή είναι μια λαθεμένη αντίληψη. Αθλητές με εξαιρετικά ανεπτυγμένους μυώνες υπήρχαν πολύ πριν εμφανιστούν τα στεροειδή. Εκείνο που δεν έχουν καταλάβει οι σημερινοί μπόντι μπίλντερς είναι ότι εκείνο που έχει σημασία είναι η σκληρή δουλειά και η σωστή διατροφή. Όλοι θέλουν να γίνουν πρωταθλητές πριν καλά καλά πιάσουν μπάρα στα χέρια τους. Ας μην ξεχνάμε εξάλλου ότι ακόμα και με τη χρήση στεροειδών, αν δεν έχουμε τις γεννετικές προδιαγραφές, δεν πρόκειται ποτέ να γίνουμε σαν τον Λη Χάνεϊ. Από την άλλη, ποτέ δεν ξέρουμε που μπορούμε να φτάσουμε αν δεν δοκιμάσουμε τις δυνατότητές μας. Στην προσπάθειά μας αυτή πάντως, δεν θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται και οι χημικές ουσίες. Το να είσαι πρωταθλητής για μια νύχτα, δεν έχει κανένα νόημα. Τι σημαίνει αυτό; Σημαίνει πως είναι ανώφελο να παίρνεις στεροειδή και να καταστρέφεις τον εαυτό σου για να σε θαυμάσουν όλοι την ημέρα του αγώνα και έπειτα από μερικούς μήνες να μην σε αναγνωρίζουν στον δρόμο. Γιατί όλοι ξέρουμε πως τα αποτελέσματα των στεροειδών είναι προσωρινά.

Θα με ρωτήσετε ίσως τι πρέπει να κάνει κανείς για να μπορέσει να αποκτήσει τη σωματική διάπλαση ενός πρωταθλητή. Η απάντηση είναι «να γυμνάζεται εντατικά, να τρώει σωστά και να προσπαθήσει να βελτιώσει τα σημεία που ανέφερα πιο πάνω». Ας τα μελετήσουμε όμως αναλυτικότερα:

Καταλαβαίνετε ότι για να αποκτήσετε όγκο δεν πρέπει να τρώτε «σαν πουλάκι». Είναι απαραίτητη η καθημερινή λήψη αρκετών θερμίδων: Επίσης πρέπει να καταναλώνετε ποιοτική πρωτεΐνη και πολλούς υδατάνθρακες.

Όσον αφορά την προπόνηση, θα πρέπει να ασχοληθείτε πιο πολύ με τις βασικές βαριές ασκήσεις που γυμνάζουν τις μεγάλες μυϊκές ομάδες, καθώς επίσης και εκείνες που απαιτούν τη συνεργασία των αρθρώσεων. Ξεχάστε τις πολλές επαναλήψεις και προτιμείστε τις λίγες επαναλήψεις με βαριά κιλά. Προτιμήστε τις ακόλουθες ασκήσεις: πιέσεις πάγκου, σκουώτς, κωπηλατικές, άρσεις θανάτου, κάμψεις δικεφάλων, οπισθολαίμιες πιέσεις, κοιλιακούς.

Να μην ξεχνάτε να δίνετε τον απαραίτητο χρόνο στους μύες σας ώστε να αναρρώνουν πλήρως.

Όσον αφορά τώρα το σχήμα των μυώνων σας, μπορείτε να το βελτιώσετε κάνοντας ποικιλία ασκήσεων. Αυτό είναι σημαντικότερο για τους μυώνες εκείνους που αποτελούνται από πολλές κεφαλές. Επίσης μπορείτε να κάνετε την ίδια άσκηση από διαφορετικές γωνίες. Για παράδειγμα μην κάνετε πιέσεις μόνο σε ίσιο πάγκο, αλλά και σε επικλινή. Έτσι θα βελτιώσετε το σχήμα του στήθους σας. Ένα άλλο παράδειγμα είναι οι ώμοι. Δεν αρκεί να κάνετε οπισθολαίμιες πιέσεις. Κι αυτό γιατί οι ώμοι αποτελούνται από πολλές κεφαλές, οι οποίες πρέπει να αναπτυχθούν εξίσου. Έτσι λοιπόν θα πρέπει να προσθέσετε στο πρόγραμμά σας πλάγιες εκτάσεις από όρθια θέση και πλάγιες εκτάσεις από σκυφτή θέση.

Υπάρχει ένας έξυπνος τρόπος για να βελτιώσετε το σχήμα των μυώνων σας. Από τη στιγμή που δουλεύετε κάθε κεφαλή ενός μυ ξεχωριστά και δε βλέπετε αποτελέσματα, αλλάξτε τακτική. Βελτιώστε το γενικό σχήμα του συγκεκριμένου μυώνα, Για παράδειγμα, αν έχετε κοντούς μύες στις γάμπες, γυμνάστε όσο το δυνατόν περισσότερο το χαμηλό τους σημείο. Έτσι θα δώσετε την εντύπωση μακρύτερων μυώνων. Αυτό θα το πετύχετε εκτελώντας άρση γαμπών από καθιστή θέση.

Για να βελτιώσετε το σχήμα των μυώνων σας οι καλύτερες ασκήσεις είναι οι εξής: υπερεκτάσεις, άρσεις σαγονιού, εκτάσεις στήθους, κάμψεις αυτοσυγκέντρωσης, ποικίλες ασκήσεις κοιλιακών, ανασηκώματα ώμων, πλάγιες εκτάσεις ώμων από όρθια και σκυφτή θέση, κωπηλατικές, πουλ – όβερς με αλτήρα, πιέσεις ποδιών, χακ – σκουώτ, άρσεις γαμπών από όρθια και καθιστή θέση.

Συναντώ συχνά μπόντι μπίλντερς οι οποίοι προσπαθούν χρόνια να πετύχουν μυϊκό διαχωρισμό, αλλά το μόνο που έχουν καταφέρει είναι να μοιάζουν σαν να έχει πάρει τυχαία κάποιος μάζες από κρέας και τις έχει τοποθετήσει στο σώμα τους.

Για να πετύχετε το σκοπό σας, χρειάζεται κι εδώ να κάνετε ποικιλία ασκήσεων ώστε οι μυώνες σας να χρησιμοποιήσουν όλες τους τις μυϊκές ίνες.

Πρέπει να αναπτύσσετε τους μυώνες σας με την βοήθεια διαφορετικών ασκήσεων, κάνοντας συνδυασμό μεγάλου και μέτριου αριθμού επαναλήψεων. Με αυτό τον τρόπο φτιάχνετε καλοσχηματισμένους και καλοδιαχωρισμένους μυώνες. Και αυτό είναι που διακρίνει τον πρωταθλητή από τον κοινό αθλούμενο.

Όπως είπα και στην αρχή, η συμμετρία είναι ζήτημα γεννετικών προδιαγραφών. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι αν κάποιος δεν είναι προικισμένος από την φύση πρέπει να παρατήσει τις προσπάθειες. Πάντα υπάρχει δυνατότητα για βελτίωση. Εκείνο που χρειάζεται είναι αφοσίωση στην προπόνηση και μυαλό για να «σχεδιάσετε» από την αρχή τους μυώνες σας. Πολλές φο-

ρές θα χρειαστεί να μειώσετε την εξάσκηση μιας μυϊκής ομάδας ώστε να βελτιώσετε τη συμμετρία σας. Αν για παράδειγμα έχετε φαρδιά μέση και στενούς ώμους, ο μόνος τρόπος για να βελτιώσετε τη συμμετρία σας είναι να χάσετε λίπος από την περιοχή της μέσης (αν υπάρχει) ενώ ταυτόχρονα θα προσπαθήσετε να αυξήσετε το άνοιγμα των ώμων σας κάνοντας πλάγιες εκτάσεις με αλτήρες.

Πρέπει να κρίνετε αντικειμενικά τον εαυτό σας, να παραδέχεστε τις ελλείψεις σας και στη συνέχεια να διαλέγετε τις κατάλληλες ασκήσεις για να τις διορθώσετε. Με αυτό τον τρόπο θα βελτιώσετε τη συνολική σας εμφάνιση και συμμετρία.

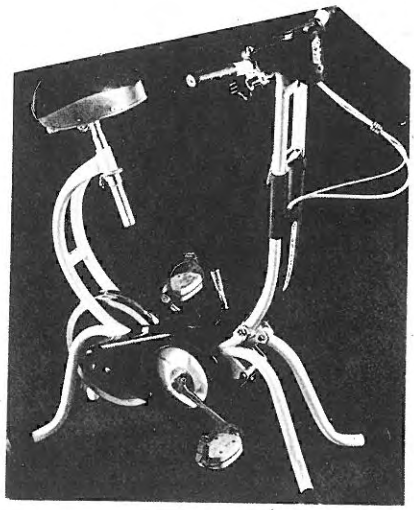
Τέλος για να πετύχετε την «κομμένη» εμφάνιση και να αποκτήσει οριζόντιες στους μηρούς, τους τρικέφαλους και τους γλουτιαίους, πέρα από τη σκληρή δίαιτα και προπόνηση πρέπει να μάθετε να συστέλλετε όσο το δυνατόν περισσότερο τους μυώνες σας. Αν όταν τελειώνετε μια άσκηση συστέλλετε τους μυώνες για μερικά δευτερόλεπτα, θα αρχίσουν να παρουσιάζονται όλο και περισσότερες οριζόντιες. Οπωσδήποτε, βέβαια, παίζουν κι εδώ ρόλο οι γεννετικές προδιαγραφές.

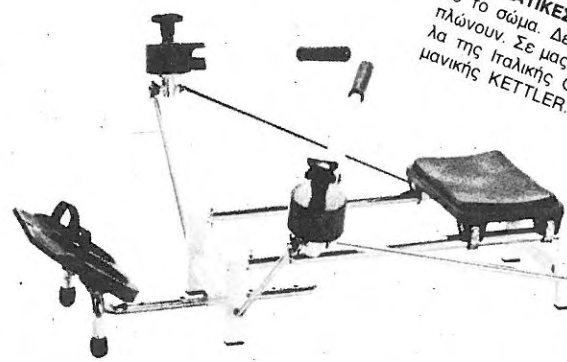
Πάντως βοηθάνε πολύ σε αυτή την περίπτωση οι προχωρημένες τεχνικές προπόνησης. Συνήθως οι αθλητές που κάνουν αρνητικές και αναγκαστικές επαναλήψεις παρουσιάζουν μεγάλη λεπτομέρεια στους μύες.

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι πρωταθλητές γίνονται εκείνοι που είναι αποφασισμένοι να δουλέψουν σκληρά και που χρησιμοποιούν σωστά το μυαλό τους.

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ





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



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

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

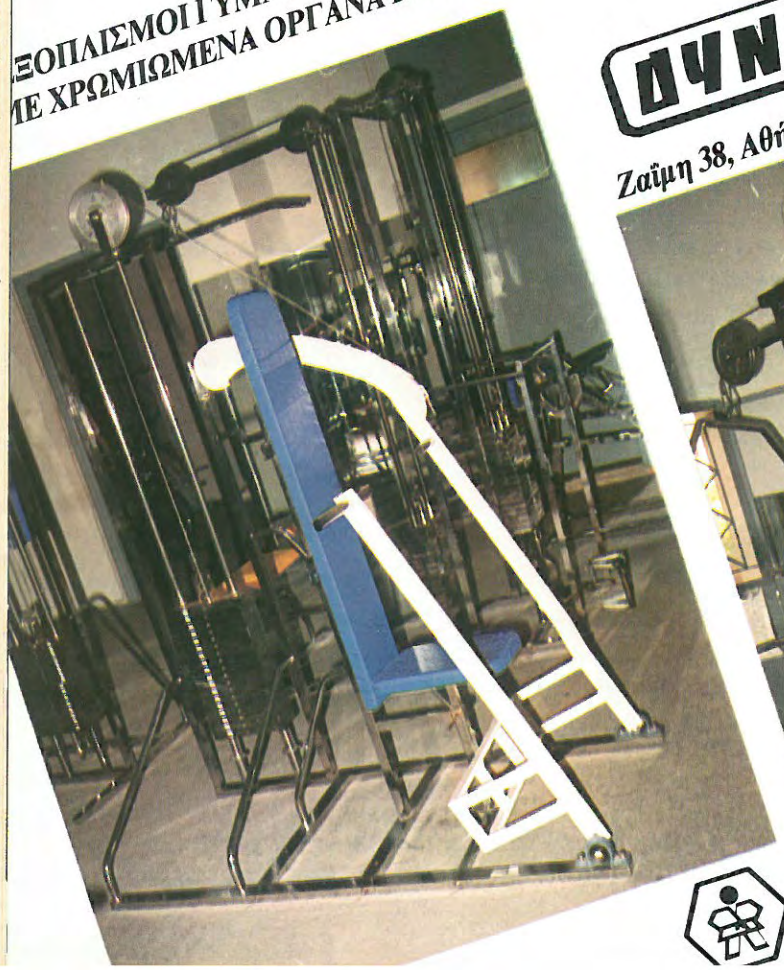
Φυσικά, σ' εμάς θα τα βρείτε στην καλύτερη τιμή και ποιότητα: **ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.**



ΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ
ΜΕ ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΑ ΟΡΓΑΝΑ ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Ζαΐμη 38, Αθήνα, Τηλ. 82.24.794

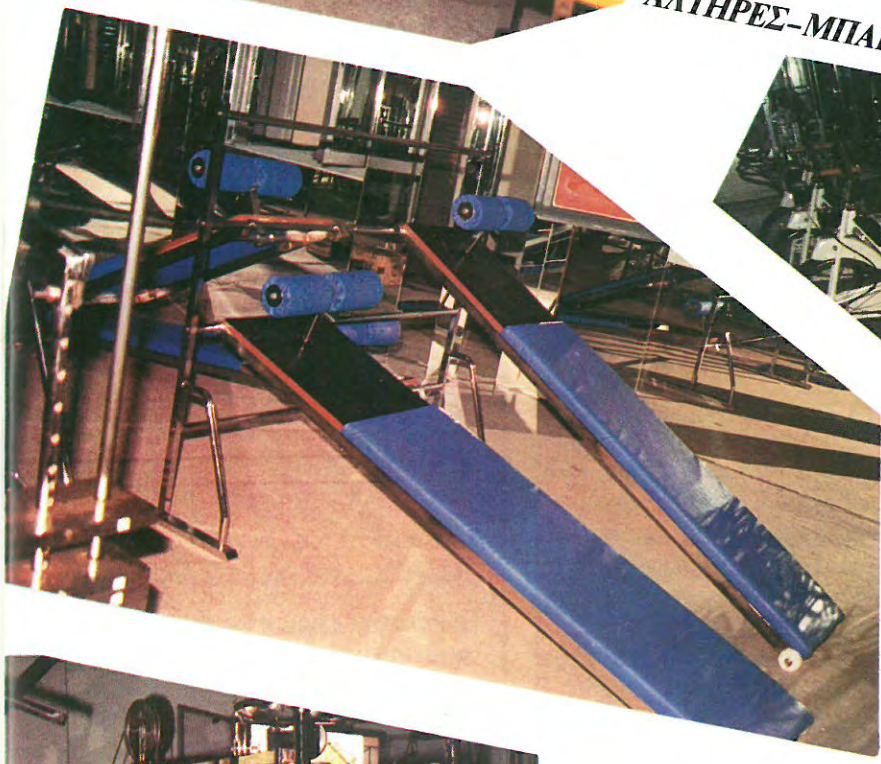








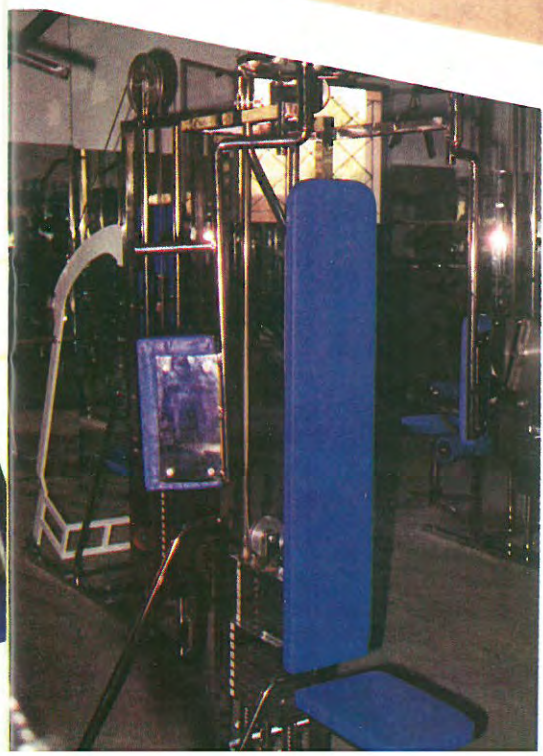
ΑΛΤΗΡΕΣ-ΜΠΑΡΕΣ-ΠΑΓΚΟΙ-ΜΗΧΑΝΕΣ ΜΕ ΠΛΑΚΕΣ





Τηλ. 82.24.794
Θύμιος Περσίδης,
Ηλ/γος – Μηχ/γος ΕΜΠ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ





ΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ ΛΕΝΕ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΗ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε

Από την Γιάννα Αναστοπούλου

Είναι σίγουρο πως οι πιο πολλοί από σας θεωρείτε την βιταμίνη Ε χρήσιμη σαν αφροδισιακό! Λυπάμαι παιδιά, αλλά παίρνοντάς την δεν πρόκειται να αυξηθούν οι ... ικανότητές σας. Απλά θα λειτουργεί καλά το αναπαραγωγικό σας σύστημα. Αυτό το συμπέρασμα βγήκε το 1922, όταν έγιναν έρευνες πάνω σε ποντίκια. Αποδείχθηκε ότι τα ποντίκια των οποίων η διατροφή δεν περιλάμβανε βιταμίνη Ε παρουσίαζαν ανωμαλίες στο αναπαραγωγικό τους σύστημα. Τα αρσενικά ήσαν στείρα και τα θηλυκά γεννούσαν παρουσιάζοντας σοβαρές επιπλοκές. Εξάλλου η βιταμίνη Ε ονομάζεται και τοκοφερόλη που σημαίνει «αυτή που φέρνει την γέννα», από τις λέξεις τόκος=γέννα και φέρω.

Η βιταμίνη Ε ανακαλύφθηκε το 1922, αλλά την απομόνωσαν και της έδωσαν όνομα το 1936. Από τότε μέχρι σήμερα η φήμη των ευεργετικών δυνατοτήτων της έχει εξαπλωθεί τόσο πολύ, που οι σύγχρονοι μπόντυ μπίλντερς την θεωρούν απαραίτητη στην καθημερινή τους διατροφή. Πιστεύεται ότι η βιταμίνη Ε διατηρεί τη νεότητα, βοηθάει στην αποφυγή καρδιακών παθήσεων, αυξάνει τα επίπεδα της καλής χοληστερίνης –ναι, υπάρχει και καλή χοληστερίνη– βοηθάει στην καταπολέμηση των κακών επιδράσεων του τσιγάρου και της ρύπανσης, εξουδετερώνει μερικές ουσίες που προκαλούν καρκίνο και ενισχύει την αφομοίωση του οξυγόνου από τους ιστούς του ανθρώπινου σώματος. Επιπλέον, πολλοί επιστήμονες πιστεύουν ότι είναι από τις λιγότερο τοξικές βιταμίνες και δρα σαν αντιοξειδωτικό των κυττάρων των ιστών.

Αυτό σημαίνει ότι δεν αφήνει το οξυγόνο να ενωθεί με στοιχεία και χημικές ουσίες που δεν πρέπει. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που οι μπόντυ μπίλντερς χρησιμοποιούν την βιταμίνη Ε. Γίνεται με αυτόν τον τρόπο παραγωγικότερη χρήση του οξυγόνου και κατά συνέπεια αυξάνεται η αντοχή των μυών κατά την διάρκεια των προπονήσεων. Σαν αντιοξειδωτικός παράγοντας, η βιταμίνη Ε βοηθάει στην παράταση της νεότητας. Για όλους μας αυτό είναι ευεργετικό, αλλά για έναν μπόντυ μπίλντερ ακόμα περισσότερο. Ένα νεανικό, σφριγηλό σώμα υπερτερεί πάντα και οπωσδήποτε συνοδεύεται από μια λάμψη ζωτικότητας.

Ας δούμε όμως με ποιόν τρόπο η βιταμίνη Ε παρατείνει την νεότητα. Όταν τα κύτταρά μας αρχίζουν και εκφυλίζονται, αρχίζουμε να γερνάμε. Οπότε το πόσο θα ζήσουμε εξαρτάται από την καλή υγεία των κυττάρων του οργανισμού μας. Εννοείται ότι αν αυτά αντέξουν περισσότερο, θα αντέξουμε και μεις περισσότερο. Όπως είπαμε παραπάνω η βιταμίνη Ε δρα σαν αντιοξειδωτικό, καταπολεμώντας τις μολυσματικές και άχρηστες ουσίες. Μ' αυτόν τον τρόπο βοηθάει τα κύτταρα να ζήσουν περισσότερο και παρατείνει τη νεότητα.

Έτσι πολλοί μπόντυ μπίλντερς καταφεύγουν στην βοήθεια της βιταμίνης Ε για ένα νεανικό και σφριγηλό σώμα.

Το 1946, δύο επιστήμονες από τον Καναδά, οι αδελφοί Σιούτ, ισχυρίστηκαν ότι μπόρεσαν να θεραπεύσουν καρδιακές παθήσεις χορηγώντας μεγάλες δόσεις βιταμίνης Ε. Από τότε οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι η χρήση της Ε βοηθάει την καρδιά και της απέδωσαν την ικανότητα να εμποδίζει την θρόμβωση του αίματος. Να λοιπόν άλλος ένας λόγος για τον οποίο οι μπόντυ μπίλντερς πρέπει να χρησιμοποιούν αυτή την βιταμίνη.

Η γερή καρδιά αποτελεί βασικό παράγοντα κατά την διάρκεια εντατικών και εξουθενωτικών προπονήσεων. Είναι το όργανο που τροφοδοτεί με αίμα όλα τα μέρη του σώματος, προσφέροντας «τροφή» και ενέργεια στους μυώνες. Χωρίς τροφή οι μυώνες –όπως και οι ζωντανοί οργανισμοί– χάνουν την αντοχή και την ενεργητικότητά τους. Και η αντοχή σε συνδυασμό με την ενεργητικότητα είναι το κλειδί της επιτυχίας του μπόντυ μπίλντερ.

Εκείνο που πρέπει να θυμάστε είναι ότι πρέπει εκτός από τα συμπληρώματα που περιέχουν Ε, να παίρνετε την βιταμίνη και από φυσικές πηγές. Ακολουθεί ένας πίνακας τροφών πλούσιων σε βιταμίνη Ε:

Οι καλύτερες πηγές της βιταμίνης Ε (με σειρά προτεραιότητας)

Λάδι από φύτρο σιταριού
Ηλιόσποροι
Αμύγδαλα
Ηλιέλαιο
Καρύδια
Φουντούκια
Μουρονόλαδο
Φύτρο σιταριού, ωμό
Φυστίκια
Καλαμποκέλαιο
Φυστικοβούτυρο
Μαργαρίνη από καλαμποκέλαιο
Σογιέλαιο
Φυστικέλαιο
Αστακός
Σολωμός

ΓΙΑΝΝΑ ΑΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΥ

ΠΩΣ ΘΑ ΑΥΞΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ ΜΥΩΝΕΣ

ΣΠΑΣΤΕ ΤΟ ΦΡΑΓΜΑ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ!

Από τον Θύμιο Περσίδη

Πολλές φορές έχω ακούσει τους Έλληνες αθλητές να αναρωτιούνται τι είναι εκείνο που κάνει τους ξένους πρωταθλητές να αποκτούν τεράστια μυϊκή μάζα, ενώ οι ίδιοι δεν τα καταφέρνουν. Πολλοί βιάζονται να απαντήσουν: τα στεροειδή. Και τους απαντώ: όχι απαραίτητα. Εκτός από τις γεννετικές προδιαγραφές που διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο, εκείνο που κάνει έναν αθλητή να έχει μεγαλύτερη μυϊκή μάζα από έναν άλλο, είναι απλά το γεγονός ότι ο πρώτος γυμνάζεται ... σκληρότερα!

Παρατηρώντας τους αθλητές να γυμνάζονται στα γυμναστήρια, βλέπω ότι μόλις φτάσουν στο όριό τους αντοχής του πόνου σταματάνε το σετ. Αντίθετα για έναν πρωταθλητή το σετ αρχίζει ακριβώς την στιγμή που φτάνει στο όριο του πόνου! Η πρόκληση γιαυτόν δεν είναι να φτάσει σε αυτό το όριο, αλλά να το ξεπεράσει. Αυτό του εξασφαλίζει την αύξηση της μυϊκής μάζας. Οι μεγάλοι πρωταθλητές γυμνάζονται σε τέτοια απερίγραπτα επίπεδα έντασης που θα έκαναν έναν κοινό άνθρωπο να ιδρώνει μόνο και μόνο με το να τους παρακολουθεί!

Σίγουρα ενδιαφέρει όλους τους αθλητές το πως θα μπορέσουν με ασφάλεια να ξεπεράσουν τα όρια του πόνου ώστε να επιτύχουν την μεγαλύτερη δυνατή μυϊκή ανάπτυξη. Από αυτά που έχουν κατά καιρούς πει οι μεγάλοι πρωταθλητές καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι οι αρχές που ευθύνονται κατά το μεγαλύτερο ποσοστό για το ξεπέρασμα του φράγματος του πόνου είναι οι εξής: οι αναγκαστικές, αρνητικές και μισές επαναλήψεις, το «κλέψιμο» και τα σετ αφαίρεσης.

Σ' αυτό το σημείο θέλω να τονίσω ότι αν κάποιος θυμίζει ... Αιθίοπα, δεν είναι δυνατόν να ελπίζει ότι θα μεταμορφωθεί μέσα σε μια νύχτα σε ... τέρας, ακολουθώντας τις παραπάνω αρχές. Για να ανταποκριθεί το σώμα όπως πρέπει σε προχωρημένες τεχνικές, πρέπει να προηγηθεί σκληρή δουλειά μέσα στα όρια του εφικτού. Το καρδιαγγειακό σύστημα και οι μυώνες για να αντέξουν και να ανταποκριθούν στην υπερβολική πίεση χρειάζονται χρόνο. Έτσι για μερικούς μήνες οι αρχάριοι πρέπει να αφοσιωθούν στην εκμάθηση της σωστής εκτέλεσης των ασκήσεων και να μην πιέζουν τον εαυτό τους μέχρι τα όρια της εξάντλησης. Φυλάξτε τον ενθουσιασμό σας για αργότερα!

Είναι σίγουρο ότι μετά από 3–4 μήνες σωστής εκγύμνασης, θα έχετε χτίσει ένα αρκετά μυώδες σώμα. Μέχρι εκείνη την ημέρα επιτρέπεται να φτάνετε στα όρια της εξάντλησης μόνο σε ένα ή δύο σετ. Από τους 4 μήνες και μετά μπορείτε να αυξήσετε σιγά σιγά αυτά τα εξουθενωτικά σετ, μέχρι που όλο σας το πρόγραμμα να γίνεται με αυτό τον τρόπο. Φτάνοντας σ' αυτό το σημείο, θα είστε σε θέση να ξεπεράσετε και αυτό το όριο για ένα ή δύο σετ. Το αν η προπόνησή σας θα γίνεται όσο το δυνατόν πιο εντατικά, εξαρτάται από την διάθεση και την ικανότητά σας να αγνοήσετε και να ξεπεράσετε τον αφόρητο πόνο.

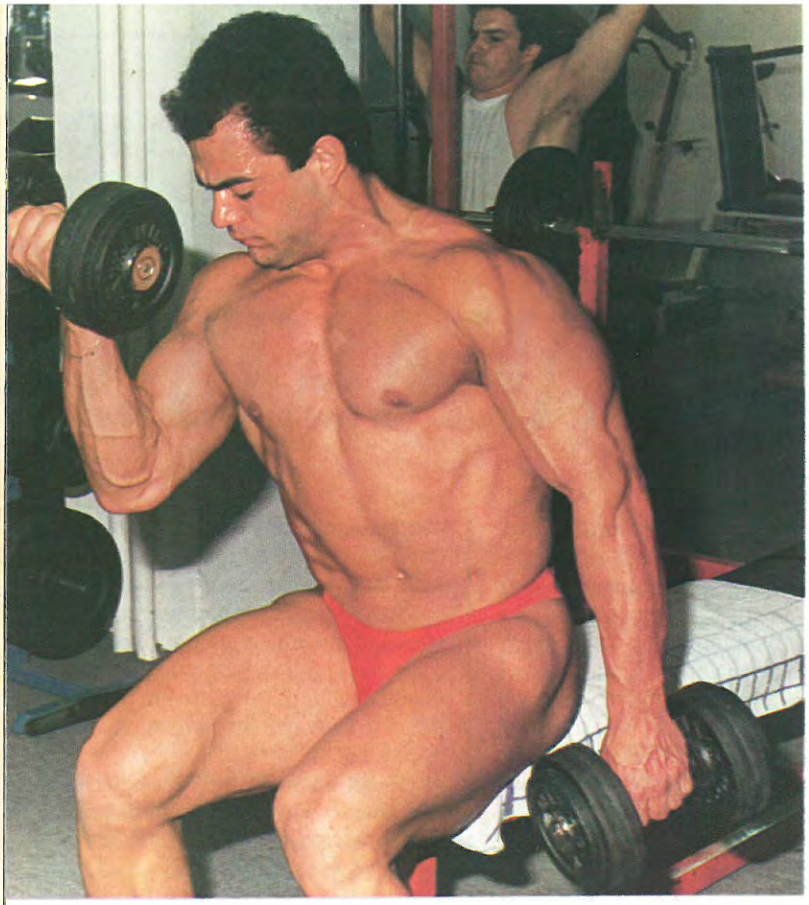
Αν δεν ξέρετε τι σημαίνει προπόνηση μέχρι το όριο της εξάντλησης, αφήστε με να σας εξηγήσω. Έχετε φτάσει στο όριο της εξάντλησης όταν δεν μπορείτε να εκτελέσετε άλλη μια αυστηρή επανάληψη σε ένα σετ. Ας υποθέσουμε ότι κάνετε πίεση πάγκου και κάπου στην όγδοη επανάληψη η μπάρα σας μένει στο στήθος και σας είναι αδύνατον να την κουνήσετε έστω και για ένα χιλιοστό. Ουσιαστικά έχετε φτάσει στο σημείο που στο μπόντυ μπίλντιν αποκαλείται κάματος.

Ο ορισμός της έννοιας «εξάντληση» εξαρτάται από τον αθλητή. Ο Τομ Πλατζ είναι φημισμένος για τις πραγματικά απάνθρωπες προπονήσεις που κάνει. Γιαυτόν εξάντληση σημαίνει να μην μπορεί να κουνήσει το βάρος ούτε για ένα χιλιοστό και δεν σταματάει το σετ παρά μόνο όταν φτάσει σε αυτό το σημείο. Λέγεται ότι κάποτε έκανε σκουώτ με τόσο μεγάλο βάρος και επί τόσες επαναλήψεις που η μπάρα τον πλήγωσε στον λαιμό και άρχισε να τρέχει αίμα. Εκείνος όμως δεν σταμάτησε το σετ παρά μόνο όταν δεν τον κρατούσαν πια τα πόδια του!

Άλλοι πρωταθλητές θεωρούν αυτό που κάνει ο Τομ Πλατζ υπερβολή και πιστεύουν ότι αρκεί το αυστηρό στυλ και το σύστημα της πυραμίδας για να πετύχουν μεγάλη μυϊκή ανάπτυξη. Ισχυρίζονται ότι δεν πρέπει να ξεπερνάει κανείς τα όρια εξάντλησης γιατί υπάρχει κίνδυνος ανεπανόρθωτου τραυματισμού. Μερικοί πρωταθλητές από την άλλη – ανάμεσα στους οποίους συγκαταλέγεται και ο Λη Χάνεϊ – πιστεύουν ότι πρέπει να ξεπερνιέται το όριο εξάντλησης αλλά όχι σε όλα τα σετ. Λένε ότι εκείνο που μετράει είναι η αυτοσυγκέντρωση. Αν την ώρα που γυμνάζεται κάποιος, τον απασχολεί μόνο η προπόνηση, τότε έχει πλήρη έλεγχο πάνω στο βάρος και μπορεί σε δύο τρία σετ να ξεπεράσει το όριο αντοχής του χωρίς αυτό να εγκυμονεί τον κίνδυνο τραυματισμού. Η υπερβολή όμως θα μπορούσε να οδηγήσει σε βλάβες.

Όπως είπα και παραπάνω, οι αναγκαστικές, μισές και αρνητικές επαναλήψεις, τα σετ αφαίρεσης και το κλέψιμο, βοηθάνε τους μυώνες να συνεχίζουν να εργάζονται πολύ πιο πέρα από το όριο εξάντλησης. Η προπόνηση κατά την οποία ξεπερνιέται κατά πολύ το όριο εξάντλησης είναι το σήμα κατατεθέν του γνήσιου και επιτυχημένου μπόντυ μπίλντερ.

Ας μην ξεγελιόμαστε όμως! Όλες οι παραπάνω μέθοδοι είναι εξαιρετικά επώδυνες. Όταν γυμνάζεται κανείς με αυτό τον τρόπο, νοιώθει σαν να του περνάνε καμινέτο πάνω από τους μυώνες! Αυτό οφείλεται στην συσσώρευση









καματογόνων ουσιών στο σημείο που εργάζεται. Πολλοί πρωταθλητές θεωρούν αποτυχημένο ένα σετ όταν δεν νοιώθουν αυτόν τον πόνο! Όχι, δεν πρόκειται για μαζοχισμό! Απλά ο πόνος αποτελεί την εγγύηση της αποτελεσματικότητας του σετ.

Ας δούμε λοιπόν μια μια τις τεχνικές που θα μας βοηθήσουν να πετύχουμε τον πολυπόθητο ... πόνο!

Το κλέψιμο. «Σπουδαίο πράγμα!» θα μου πείτε, «Όλοι κλέβουμε στις ασκήσεις». Δεν διαφωνώ. Η διαφορά σας όμως από τους πρωταθλητές είναι ότι εσείς χρησιμοποιείτε το κλέψιμο σε όλη την διάρκεια της άσκησης για να ανακουφιστείτε από τον πόνο, ενώ εκείνοι το χρησιμοποιούν όταν δεν μπορούν να κάνουν πια άλλες αυστηρές επαναλήψεις για να εντείνουν τον πόνο! Το κλέψιμο είναι πολύ αποτελεσματικός τρόπος για την αύξηση της μυϊκής μάζας. Απ'όσα μας λένε οι πρωταθλητές όμως, πρέπει πρώτα να έχουμε κάνει 6 με 8 αυστηρές επαναλήψεις πριν το αρχίσουμε. Φτάστε λοιπόν στο όριο εξάντλησης και μετά ... κλέψτε ελεύθερα.

Για εκείνους που δεν γνωρίζουν πως να κλέβουν, να τι μας λέει το ...εγχειρίδιο του Καλού Κλέφτη: Ας υποθέσουμε ότι κάνετε κάμψεις δικεφάλων και στην όγδοη επανάληψη νοιώθετε ότι είναι αδύνατον να ολοκληρώσετε άλλη μια. Για να αναγκάσετε τους απρόθυμους μυώνες να ξεπεράσουν την αδυναμία τους πρέπει να βρεθεί κάποιος τρόπος να αφαιρεθούν κιλά από την μπάρα που κρατάτε. Εσείς δεν έχετε βοηθό όμως. Ο ευκολότερος λοιπόν τρόπος είναι να τινάξετε το σώμα σας ελαφρά προς τα πίσω, δίνοντας ώθηση στη μπάρα και διευκολύνοντας την άρση. Κάνοντας αυτή την κίνηση εκτός από τους δικέφαλους εμπλέκονται και άλλοι μυώνες στο σήκωμα του βάρους, γιαυτό και η μέθοδος του κλεψίματος δεν πρέπει να εφαρμόζεται από την αρχή της άσκησης. Όταν πια θα έχετε καταφέρει να σηκώσετε την μπάρα, προσπαθείστε να την κατεβάσετε όσο πιο αργά γίνεται και με το αυστηρότερο στυλ.

Μην φανταστείτε ότι μπορείτε να κάνετε 10 και 15 επαναλήψεις με κλέψιμο. 2 με 3 είναι αρκετές. Από κει και πέρα οι μυώνες είναι τόσο εξουθενωμένοι που δεν υπάρχει πλέον κανένα κέρδος στην χρησιμοποίηση αυτής της τεχνικής.

Οι αναγκαστικές επαναλήψεις. Όταν κάνετε επαναλήψεις με κλέψιμο, το κακό είναι ότι δεν μπορείτε να ελέγξετε πόση ακριβώς δύναμη πρέπει να βάλετε για να ξεπεράσετε το σημείο κολλήματος. Άλλες πάλι φορές, όση δύναμη και αν βάλετε δεν καταφέρνετε να σηκώσετε το βάρος. Σ' αυτό ακριβώς το σημείο χρειάζεται ένας βοηθός και η μέθοδος των αναγκαστικών επαναλήψεων.

Όταν φτάσετε στο σημείο που δεν μπορείτε να κάνετε άλλη επανάληψη, ο βοηθός σας, θα τραβήξει την μπάρα από την μέση της – ή τους αλτήρες – δίνοντας την κατάλληλη ώθηση για την άρση του βάρους. Αντίθετα με τις επαναλήψεις που γίνονται με κλέψιμο, ένας βοηθός είναι σε θέση να ρυθμίσει το ποσοστό βοήθειας που προσφέρει.

Οι αναγκαστικές επαναλήψεις είναι απαραίτητες, γιατί αν δεν ζοριστεί συστηματικά ένας μυώνας, είναι αδύνατον να αποκτήσει την μεγάλη μυϊκή μάζα που απαιτείται για την νίκη σε έναν αγώνα. Αν είστε πολύ δυνατός, ίσως διαπιστώσετε ότι ένας άνθρωπος δεν αρκεί για να σας προσφέρει τη βοήθειά του. Σ' αυτή την περίπτωση θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε δύο άτομα, καλά συντονισμένα μεταξύ τους.

Τα σετ αφαίρεσης. Η μέθοδος των σετ αφαίρεσης μοιάζει πολύ με την τεχνική των αναγκαστικών επαναλήψεων. Η διαφορά βρίσκεται στο ότι οι δύο βοηθοί που είναι απαραίτητοι για τα σετ αφαίρεσης, δεν σπρώχνουν το βάρος για να σας βοηθήσουν στην άρση του, αλλά αφαιρούν κάθε φορά κάποια ποσότητα δίσκων από την μπάρα για να γίνει ευκολότερη η εκτέλεση της άσκησης. Αν η άσκηση που κάνετε, γίνεται με αλτήρες, πρέπει να έχετε στην διάθεσή σας μια σειρά από προοδευτικά ελαφρύτερα ζευγάρια αλτήρων.

Την μέθοδο της αφαίρεσης χρησιμοποιούσε πολύ συχνά ο Άρνολντ Σβαρτσενέγκερ, ο οποίος μάλιστα χαριτολογώντας την είχε ονομάσει μέθοδο «στρίκινγκ» (γδυσίματος). Ο Άρνολντ είχε προσθέσει μια δική του παραλλαγή για να γίνονται ακόμα πιο επίπονα και αποτελεσματικά τα σετ αφαίρεσης. Δεν χρησιμοποιούσε κολλάρα στις μπάρες, τις οποίες μάλιστα φόρτωνε με δίσκους των πέντε κιλών για να αφαιρείται σταδιακά το βάρος. Οι βοηθοί του στέκονταν αριστερά και δεξιά, έτοιμοι να βγάλουν από έναν δίσκο, κάθε φορά που ο πρωταθλητής δεν ήταν σε θέση να εκτελέσει άλλη επανάληψη. Με το να μην χρησιμοποιούνται κολλάρα, ο χρόνος αφαίρεσης των δίσκων ήταν ελάχιστος και η ένταση που έπεφτε στους μυώνες σχεδόν συνεχής.

Φανατικός οπαδός των σετ αφαίρεσης είναι και ο Μπέρτιλ Φοξ. Νομίζω ότι η ανάπτυξή του μιλάει από μόνη της!

Οι αλτήρες προσφέρονται ακόμα περισσότερο για την εκτέλεση των σετ αφαίρεσης γιατί μπορούν να χρησιμοποιηθούν χωρίς βοηθό, αρκεί να υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός ζευγαριών στην διάθεσή σας όπως είπα και προηγούμενα.

Μερικοί πρωταθλητές συνδυάζουν τα σετ αφαίρεσης με το σύστημα της βαθμιαίας αύξησης του βάρους. Αρχίζουν δηλαδή από ένα ελαφρύ βάρος, το οποίο αυξάνουν σε κάθε σετ. Όταν φτάσουν στο μεγαλύτερο βάρος που μπορούν να σηκώσουν, εφαρμόζουν την μέθοδο της αφαίρεσης. Είναι μια πολύ αποτελεσματική μέθοδος, της οποίας οπαδός είναι ο Φρανκ Ζέην, ο οποίος ισχυρίζεται ότι η τεχνική αυτή έχει προσφέρει πολύ στην αύξηση της ποιότητας και της μάζας των χεριών του.

Ο 4 φορές Μίστερ Ολύμπια, Λη Χάνει, υποστηρίζει ανεπιφύλακτα το σύστημα της αφαίρεσης, το οποίο μάλιστα λέει ότι χρησιμοποιεί στις προαγωνιστικές περιόδους. Αντίθετα, στις περιόδους εκτός αγώνων, χρησιμοποιεί περισσότερο την μέθοδο των αναγκαστικών επαναλήψεων. Εκείνο που πιστεύει ο κορυφαίος αυτός πρωταθλητής ότι κάνουν λάθος οι αρχάριοι, είναι το ότι χρησιμοποιούν τα σετ αφαίρεσης εκτεταμένα, την στιγμή μάλιστα που δεν είναι σε θέση να έχουν πλήρη έλεγχο του βάρους. Ισχυρίζεται ότι από την στιγμή που αρχίζει η υπερβολή, χάνονται και τα πλεονεκτήματα που έχει να προσφέρει η μέθοδος αυτή.

Οι μισές επαναλήψεις. Όταν δεν υπάρχει κάποιος να σας βοηθήσει, ένας εξαιρετικός τρόπος για να σπρώξετε τον εαυτό σας πέρα από το όριο της εξάντλησης, είναι η εκτέλεση μισών επαναλήψεων. Ιδιαίτερα στην κατώτερη θέση κάθε άσκησης, είναι πολύ εύκολο να εκτελεστούν αυτές οι γρήγορες και μερικές επαναλήψεις. Η ακτίνα εκτέλεσης των μισών επαναλήψεων δεν ξεπερνάει συνήθως τα 5–6 εκατοστά. Η εκτέλεσή τους πρέπει να γίνει εκρηκτικά και γρήγορα, με τον ίδιο ρυθμό σχεδόν που κάνουμε σκοινάκι. Είναι προτιμότερο να γίνονται στην θέση όπου ο μυώνας συσπάται πλήρως. Ένας καλός τρόπος για να εξασκηθείτε σε αυτή την τεχνική είναι να κάνετε μισές επαναλήψεις στις κάμψεις δικεφάλων των ποδιών από ξαπλωτή θέση. Αφού τελειώσετε ένα σετ, μην μπορώντας να κάνετε άλλες επαναλήψεις, κάντε μισές, υψώνοντας το βάρος μέχρι εκεί που μπορείτε.

Αρκετοί από τους μεγάλους πρωταθλητές πιστεύουν ότι η μέθοδος αυτή προσθέτει μυϊκή πυκνότητα.

Οι αρνητικές επαναλήψεις. Έχει επιστημονικά αποδειχθεί ότι είναι δυνατόν να αυξηθεί η μυϊκή μάζα ενός αθλητή, αν αυτός εκτελέσει το αρνητικό μέρος μιας άσκησης. Αρνητικό μέρος της άσκησης, είναι το κατέβασμα του βάρους. Αν κάνετε κάμψεις δικεφάλων με μπάρα, το αρνητικό μέρος αποτελεί το χαμήλωμα της μπάρας από το λαιμό προς τα κάτω. Σημαντικός παράγοντας για την αποτελεσματικότητα της αρνητικής επανάληψης, αποτελεί ο ρυθμός χαμηλώματος. Αν δηλαδή στις κάμψεις δικεφάλων, αφήσετε την μπάρα να πέσει απότομα προς τα κάτω κατά την διάρκεια του χαμηλώματος, δεν κερδίζετε και πολλά πράγματα. Πρέπει να έχετε σηκώσει το βάρος σχετικά αργά και στην συνέχεια να το κατεβάσετε έτσι, που ο χρόνος χαμηλώματος να είναι σχεδόν διπλάσιος από τον χρόνο ανεβάσματος.

Οι πραγματικές αρνητικές επαναλήψεις όμως, γίνονται όταν χρησιμοποιείτε ένα βάρος πολύ μεγαλύτερο απ' αυτό που μπορείτε να σηκώσετε. Θα χρειαστούν δύο βοηθοί για να σηκώσουν το βάρος για σας και να σας παρακολουθούν καθώς θα προσπαθήσετε να μειώσετε τον χρόνο καθόδου του βάρους όσο περισσότερο γίνεται. Το μόνο κακό σε αυτή την περίπτωση, είναι ότι χρειάζεστε απαραίτητα βοηθούς.

Υπάρχει ένας ακόμα συνδυασμός, **οι αναγκαστικές αρνητικές επαναλήψεις.** Γίνονται ως εξής: κάνετε 5–6 επαναλήψεις σε μια άσκηση για προθέρμανση. Στην συνέχεια εκτελείτε άλλες 5 σηκώνοντας το βάρος μόνο σας. Έπειτα ο βοηθός σας αρχίζει να σπρώχνει την μπάρα ή τον αλτήρα προς τα κάτω, εμποδίζοντας την προσπάθειά σας να σηκώσετε το βάρος. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να σας ρίξει το βάρος από τα χέρια! Απλά θα πρέπει να βάζει τόση δύναμη όση χρειάζεται για να δυσκολέψει την ολοκλήρωση της επανάληψης.

Μια παραλλαγή της παραπάνω τεχνικής, που δεν απαιτεί όμως την ύπαρξη βοηθού, είναι η εξής: σηκώνετε το βάρος με τα δυό σας χέρια (ή πόδια, ανάλογα με την άσκηση) και στη συνέχεια το κατεβάζετε με το ένα χέρι (ή πόδι).

Επίλογος

Όλες οι τεχνικές που περιέγραψα παραπάνω είναι αποτελεσματικές για την αύξηση της έντασης των προπονήσεών σας. Μπορείτε να πειραματιστείτε με κάθε μια από αυτές ή να τις συνδυάσετε μεταξύ τους. Η επιτυχία ή η αποτυχία των στόχων σας εξαρτάται από την ικανότητά σας να ξεπεράσετε το φράγμα του πόνου. Χωρίς πόνο δεν υπάρχει κέρδος! Όσο πιο πολύ πονέσετε, τόσο πιο πολύ θα αναπτυχθείτε!

Όμως προσέξτε. Το κλειδί για την επιτυχία είναι η μετριοπάθεια. Δεν είναι δυνατόν να γυμνάζεστε με υπερβολική ένταση καθημερινά και επί χρόνια χωρίς να πάθετε κάποια ζημιά. Ένας τρόπος για να αποφύγετε τον κίνδυνο της υπερπροπόνησης και κατά συνέπεια τους τραυματισμούς, είναι να γυμνάζεστε για 4 βδομάδες υπερεντατικά και τις επόμενες 4 βδομάδες να γυμνάζεστε σκληρά αλλά όχι πέρα από το όριο της εξάντλησης. Με τις ατέλειωτες υπερεντατικές προπονήσεις είναι δυνατόν να πάθετε μικροτραυματισμούς που με τον καιρό επιδεινώνονται και μετατρέπονται σε μόνιμα και πολλές φορές αξεπέραστα τραύματα. Μην επιδιώκετε το τέλος μιας καριέρας πριν ακόμα αρχίσει.

Αν είστε αρχάριος ξεκινήστε με προσοχή. Αν είστε πιο προχωρημένος γυμναστείτε μια βδομάδα υπερεντατικά, την επόμενη μέχρι το όριο εξάντλησης και πάλι από την αρχή. Θα αναπτυχθείτε χωρίς να τραυματιστείτε. Ακολουθείστε το ένστικτό σας καθώς αποκτάτε εμπειρία. Αυτό δεν σημαίνει όμως ότι πρέπει να επινοήσετε δικες σας μεθόδους, με τις οποίες θα θυσιάζετε το στυλ για χάρη της εφαρμογής δήθεν προχωρημένων τεχνικών.

Εκείνο που μετράει πάνω απ' όλα είναι ο τρόπος εκτέλεσης της άσκησης. Οι επαναλήψεις πρέπει να γίνονται με σταθερό ρυθμό, χωρίς απότομες κινήσεις. Μόνο έτσι ενεργοποιείται κατάλληλα ο μυώνας και ωφελείται από την ένταση που πέφτει πάνω του.

Ελπίζω πως δεν χρειάζεται να μιλήσουμε για την σημασία της προθέρμανσης. Θέλω όμως να τονίσω και την σημασία της αποθέρμανσης. Το τέλος ενός προγράμματος προπόνησης πρέπει να συνοδεύεται από τεντώματα για την χαλάρωση των μυώνων. Οι μυώνες πρέπει να απαλλάσσονται από τις άχρηστες ουσίες που συσσωρεύονται πάνω τους κατά την διάρκεια της προπόνησης.

Ακολουθείστε τις παραπάνω μεθόδους, ξεπεράστε το φράγμα του πόνου και απολαύστε τους καρπούς των κόπων σας.

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

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

ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΘΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΕΤΑΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΕΥΧΟΣ ΜΕΧΡΙΣ ΟΤΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΘΕΙ ΤΟ ΚΡΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ ΚΑΙ Η ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΕΟΣΔ

Μάυρες σελίδες της IFBB Μέσα και έξω από την Ελλάδα

IFBB BLACK PAGES IN AND OUT OF GREECE



1 – Το Μάρτιο του 1984 ο Θύμιος Περσίδης μετά από αλληλογραφία δύο χρόνων με τον Μπεν Γουήντερ, Πρόεδρο της IFBB αναλαμβάνει τη διοίκηση και ανασυγκρότηση της Ελληνικής Ομοσπονδίας που είχε διαλύσει. Τον Οκτώβριο του 1984 ο Μπεν Γουήντερ επιχειρεί να δώσει την αρχηγία της Ελληνικής Ομοσπονδίας στον Κώστα Στεφανίδη που αγόρασε την αντιπροσωπία των τροφών Γουήντερ για την Ελλάδα. Το εγχείρημα του Γουήντερ αποτυγχάνει και ο Θύμιος Περσίδης παραμένει Πρόεδρος, αναδιοργανώνει την Ελληνική Ομοσπονδία και βγάζει για πρώτη φορά διαφορετικούς αθλητές σε συνεχείς διεθνείς αγώνες. Ταυτόχρονα μεταφέρει δημοκρατικά την αρμοδιότητα της διοίκησης της Ελληνικής Ομοσπονδίας από τα χέρια του ενός ατόμου στις διοικήσεις των νέων υπό δημιουργία συλλόγων. Μία πέμπτη θέση στους Παγκόσμιους Γυναικών 1986 και μία τέταρτη στους Παγκόσμιους Εφήβων 1986 θεωρούνται επιτυχίες που ποτέ δεν ειχε ξαναδεί το άθλημα (και έχουν δει λίγες Ελληνικές Ομοσπονδίες).

2 – Αλλά από το τέλος του 1986 νέος αντιπρόσωπος των προϊόντων Γουήντερ εμφανίζεται στην Ελλάδα και για όσους ξέρουν τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί η IFBB θεωρείται σίγουρο ότι θα υπάρξουν και εξελίξεις στην Ομοσπονδία.

3 – Στις 30-ΑΠΡ-87 η Ελληνική Εθνική ομάδα με αρχηγό τον Θύμιο Περσίδη φθάνει στο Έσσεν της Γερμανίας για να πάρει μέρος στους Πανευρωπαϊκούς. Στους αγώνες αυτούς ο Ζακ Μπλόμ-

1– On March 1984, Thimios Persidis, after 2 years of correspondence with Ben Weider, President of IFBB, undertakes the administration and reestablishment of Greek Federation which is dissolutioned. On October 1984 Ben Weider tries to pass the lead to Kostas Stephanidis, who has bought the right to represent Weider Products in Greece. Mr Weider's attempt is unsuccesful and Thimios Persidis remains a president, reorganizes the Greek Federation and leads for the first time, several athletes to successive international championships. At the same time, he democratically transports the administration to the newly established associations. A fifth place at 1986 Women's World Amateur Championships and a fourth place at 1986 Jr. World Championships, are considered successes which never had the sport before (and few Greek Federations have seen).

2– But at the end of 1986 a new agent of Weider Products appears in Greece and those who know the way IFBB acts, believe that there is going to be an evolution in Greek Federation.

3– At 30th April 1987, the Greek national team arrives in Essen, Germany, in order to compete at the European Championships. At that contest, Jacques Blommaert, chairman of the IFBB judge comittee deliberately wrongs the Greek female athlete Vana Tsouprakakou, by leading her unproperly before the judges. That way, Tsouprakakou's certification from Dr Donike as the ONLY positive female athlete, would be unnoticed. Rafael Santonja, general repre-

μερτ, αρχηγός κριτών της IFBB αδικεί θεληματικά την Ελληνίδα αθλήτρια Βάνα Τσουπρακάκου κατά την παρουσίασή της στους κριτές. Έτσι, η πιστοποίηση της Τσουπρακάκου ως ΜΟΝΗΣ αθλήτριας «θετικής» από τον υπεύθυνο του τεστ Δρα Ντόνικε θα περνούσε απαρατήρητη. Ο Ραφαέλ Σαντόχα, γενικός αντιπρόσωπος του Γουήντερ για τη Μεσόγειο και τη Μέση Ανατολή και όπως είναι φυσικό γενικός ... δερβέναγας στα θέματα αθλητών και κριτών της IFBB κάνει ότι μπορεί για να αποτρέψει τον Θύμιο Περσίδη από το να κάνει ένσταση. Ο Περσίδης όμως κάνει την πρώτη ένσταση που έχει ποτέ υποβληθεί στην IFBB για αυτό το λόγο. Και αυτό για να μη νομίζουν ότι μας εξαπατούν κατάμουτρα. Όλες οι λεπτομέρειες του φιάσκου περιγράφονται στο τεύχος ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ No 18 ΙΑΝ '88. Ο Δρ Ντόνικε υποσχέθηκε στην Ελληνική αντιπροσωπεία πως σε 2-3 ημέρες θα είχε την απάντηση του δεύτερου τεστ. Μέχρι τον Απρίλιο του 1988 που με έσβησαν από Πρόεδρο επειδή δεν γίνομαι άβουλο πιόνι τους, δεν είχα πάρει καμιά απάντηση από τον Δόκτορα! Τον Ιούνιο 1987 πήρα την ενημερωτική εγκύκλιο της IFBB που με πληροφορούσε όπως και όλες τις εθνικές ομοσπονδίες, ότι η ελληνίδα αθλήτρια είχε βρεθεί θετική και στο δεύτερο τεστ και γι' αυτό το λόγο είχε αποκλειστεί για ένα χρόνο από εθνικούς και διεθνείς αγώνες. Αυτό το θεωρούμε σαν ευθεία προσβολή της πατρίδας μας.

4 – Ο αποκλεισμος της Τσουπρακάκου για ένα χρονο επειδή τόλμησε να διαμαρτυρηθεί και η συμμετοχή και πρωτιά του επίσης θετικού, αλλά υπάκουου, Πορτογάλλου Σήζαρ Πιμεντέλ στους Μεσογειακούς της Κύπρου δεκαπέντε μόνο μέρες μετά τους Πανευρωπαϊκούς του Έσσεν, αποδεικνύουν την υποκρισία της IFBB και τη διοίκησή της κατά τα συμφέροντα των ανθρώπων που την ελέγχουν. Και όταν λέμε υποκρισία δεν εννοούμε το ψεύτικο ενδιαφέρον που δείχνει η IFBB για να καθαρίσει το άθλημα, αλλά την οργανωμένη προσπάθεια εξαπάτησης της κοινής γνώμης και της Ολυμπιακής Επιτροπής πως το άθλημα είναι καθαρό από τα αναβολικά.

Το πιό γελοίο στην όλη υπόθεση είναι πως αυτή η εξαπάτηση της κοινής γνώμης και της Ολυμπιακής Επιτροπής επιχερείται να γίνει με τον πιό ηλίθιο τρόπο.

5 – Ο Περσίδης τα έγραψε όλα όπως έγιναν στο περιοδικό του Ελληνικά και Αγγλικά και το περιοδικό ταξίδεψε σε όλες τις Εθνικές Ομοσπονδίες. Η διοίκηση της IFBB ρεζιλεύτηκε. Η Ολυμπιακή Επιτροπή και ο κ. Σάμαρανκ είναι ενήμεροι για το τι συμβαίνει στην IFBB.

6 – Η IFBB φρόντισε έντεχνα, δήθεν τιμωρώντας τον Περσίδη και ενισχύοντας συστηματικά τον Καραχάλιο, αντιπρόσωπο των προϊόντων Γουήντερ, να πετύχει μια αλλαγή στη δομή της Ελληνικής Ομοσπονδίας. Η Ελληνική Ερασιτεχνική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης (ΕΕΟΣΔ) καθαρά δημιούργημα του Θύμιου Περσίδη, όπως αποδεικνύεται από δημοσιεύσεις δύο χρόνων αρπάχτηκε από τον Καραχάλιο και τους χωρίς μέλλον λόγω αναβολικών αθλητές και οδηγείται πια από διοίκηση υπόδουλη στον αντιπρόσωπο των Σαντόχα και Γουήντερ σε κατάσταση εκφυλισμού της Εθνικής μας υπόστασης.

Ο Τρύφωνας Καραχάλιος έχοντας την υποστήριξη του Ραφαέλ Σαντόχα φρόντισε να διαβρώσει την υπάρχουσα Ελληνική Ομοσπονδία ακριβώς στο σημείο πριν γίνει αυτόνομη και ανεξάρτητη. Αυτή τη στιγμή η Ελληνική Ομοσπονδία κατευθύνεται από τα ξένα συμφέροντα.

7 – Μελετώντας τα αποτελέσματα των Παγκόσμιων Αγώνων παρατηρεί κανείς ότι συμβαίνουν τα εξής περίεργα πράγματα. Αντί οι μάχες για τις πρώτες θέσεις να δίνονται μεταξύ των αθλητών, δίνο-

sentative of Weider Products in Mediterranean and Midle East and therefore general ... inspector of IFBB athletes and judges, does whatever is possible to prevent Thimios Persidis objection. But Persidis dares to do the first objection ever done to IFBB for that kind of reason. And he does so, because he does not want IFBB leaders to believe that they are able to full us right on the face. You can read all the details of that mockery to Persidis Greek magazine number 18, dated January 1988. Dr Donike prommised to Greek delegation that within 2-3 days he would send the result of the second test. On April 1988 IFBB removed me from president because I didn't accept to be obedient. Up to then I haven't had any answer from the Doctor! On June 1987 I received IFBB circular which informed me and all the National Federations, that Tsouprakakou's second samble was found positive too and therefore she had been suspended for one year. This is considered a direct offence to our country.

4– Tsouprakakou's suspension as a reason of her courage to protest and positive Cesar Pimentel's partipication and first place at the Mediterranean Championships 15 days after the European Championships in Essen, prove IFBB hypocrisy and administration according to its leaders benefits. And when we say «hypocrisy» we don't mean the faulse interest which IFBB shows for the sport's purification, but the organized attempt to convince the public opinion and the Olympic Committee that the sport is clean from anabolic steroids. And the most ridiculous thing in the case is that public opinion's and Olympic Committee's imposture is tried to done with the most silly way.

5– Persidis has written ererything the way it has done in his magazine in English and Greek. The magazine has travelled to all the National Federations. IFBB leaders exposed to the public contempt. The Olympic Committee and Mr Samaranch are informed about what happens to IFBB.

6– IFBB skilfully tried to change the structure of the Greek Federation, using Persidis's so-called punishment and Karahalios's systematic support. Greek Amateur Body Building Federation, Thimios



Persidis's pure work was carried away from Karahalios and unpromising –because of steroids use– athletes and is guided to a state of national degeneration from leaders enslaved to Santonja's and Weider's representative. Tryfon Karahalios with the support of Rafael Santonja managed to corrode the exist Greek Federation exactly before its independence and autonomy. At this moment the Greek Federation is guided from foreign advantages.

7– Searching the results of World Amateur Championships one has to admit that strange things happen:

Let us frankly examine the results of the contests within the last ten years in combination with the judges at every category and the

νται μεταξύ των διαιτητών και σήμερα μεταξύ των ... γιατρών που κάνουν το τεστ αναβολικών! Χωρίς φόβο και πάθος ας μελετήσουμε τα αποτελέσματα των αγώνων τα τελευταία δέκα χρόνια σε συνδυασμό με τους κριτές σε κάθε κατηγορία και τη χώρα που έγιναν οι αγώνες.

8 – Ένα έγκλημα συντελείται σε βάρος των αθλητών της σωματικής διάπλασης. Κάποια δύναμη τους σπρώχνει στα αναβολικά. Και για να διαπραχθεί αυτό το έγκλημα σε τόσο μεγάλη κλίμακα υπάρχει ένας διάχυτος ηθικός αυτουργός και οι κατά τόπους συνεργοί του.

Αν θέλουμε να δούμε ποιοί συγκεκριμένα παράγοντες και ποιά συγκεκριμένα πρόσωπα δημιουργούν στον νέο των 18 ετών την επιθυμία να στραφεί στα αναβολικά και τη δυνατότητα να τα βρει και να τα χρησιμοποιήσει στα πλαίσια της χώρας μας, τότε πρέπει να δεχτούμε τα εξής:

Ποιό ιδανικό βάζει στόχο ο νέος των 18 ετών; Βάζει στόχο τους πρωταθλητές που βλέπει στα σχετικά περιοδικά. Τι κάνει για να τους φτάσει; Εδώ διακρίνουμε δύο κατηγορίες: εκείνους που απλά γυμνάζονται για τον εαυτό τους και εκείνους που γυμνάζονται εντατικά για να πάρουν μέρος σε αγώνες. Θα ασχοληθούμε με τους δεύτερους, οι οποίοι καταλήγουν και στο ολέθριο ολίσθημα. Παρά την έντονη προσπάθεια οι κόποι τους δεν φέρνουν αποτέλεσμα και στην αναζήτηση του τι φταίει φτάνουν στο κοινό μυστικό. «Αυτοί που βλέπεις και είναι τέρατα παίρνουν και τα κατάλληλα χημικά σημπληρώματα. Χωρίς αυτά δεν καταφέρνεις τίποτα. Άσε να σε καθοδηγήσω εγώ που ξέρω τα κόλπα!» Αυτή είναι η συμβουλή του προχωρημένου συναθλητή ή και του γυμναστή ακόμα. Ακόμα και τα περιοδικά του είδους συμβουλευουν έμεσα αλλά συστηματικά τι να παίρνουν οι καινούργιοι για αποτελέσματα και τι να παίρνουν οι προχωρημένοι για να μην ανιχνεύεται στα τεστ. Αυτή ειναι η χαρακτηριστική πολιτική που ακολουθούσε τα τελευταία χρόνια το περιοδικό «MUSCLE AND FITNESS» των Γουήντερ. Δεν ήταν μόνο η πολιτική του περιοδικού όμως που εξωθούσε τους αθλητές σε κάθε ειδους μέσο για την αυταπάτη του παροδικά μυώδους σώματος, αλλά και η πολιτική της IFBB πράγμα που αποδεικνύεται αντικειμενικά. Υπάρχουν πάμπολλες αποδείξεις αποδοχής αθλητών σε πρώτες θέσεις διεθνών αγώνων της IFBB με αποδειγμένη την χρήση αναβολικών από αυτούς. Τόσες πολλές που δεν θα δώσουμε χώρο εδώ να τις κατονομάσουμε.

9 – Ξαφνικά ο Μπεν Γουήντερ πιέστηκε από δύο παράγοντες για να διώξει τα αναβολικά από την IFBB. Ο ενας ήταν η πίεση ορισμένων εθνικών ομοσπονδιών για Διεθνή Ομοσπονδία χωρίς αναβολικά και ο άλλος ήταν το δικό του προσωπικό συμφέρον. Το πρώτο είναι αυτονόητο και το δεύτερο θα γίνει αμέσως τώρα: Ρίξτε μια ματιά στα σπορ που από μη Ολυμπιακά έγιναν Ολυμπιακά. Θα δείτε πως μέσα σε λίγα χρόνια δεκαπλασιάστηκε η δημοτικότητά τους. Το να δεκαπλασιαστεί η δημοτικότητα του Μπόντυ Μπίλντιν σημαίνει τεράστια κέρδη για τη βιομηχανία των συμπληρωμάτων διατροφής και των οργάνων γυμναστικής που αν στις λίγες προηγμένες χώρες μπορεί να ικανοποιούνται κατά 40% (ας πούμε) από τα προϊόντα Γουήντερ, στις άλλες θα είναι πάνω από 80%, αν λάβουμε υπόψη μας και την επιτακτική προτίμηση του Γουήντερ να βάζει προέδρους ή «ελεγκτές» των εθνικών ομοσπονδιών τους κατά τόπους αντιπροσώπους του. Πάρτε παράδειγμα από τους δικούς μας Καραχάλιους!

10 – Όσο δυνατός όμως και αν είσαι δεν μπορείς να γυρίσεις με τα χέρια σου έναν χείμαρο. Και ο καταστρεπτικός χείμαρος των αναβολικών έχει παρασύρει μια γενιά αθλητών. Τη στιγμή που ο Μπεν Γουήντερ δήλωνε στο Γκέτεμποργκ τον Νοέμβριο του 1985 ότι το 1986 στο Τόκυο οι Παγκόσμιοι θα ειχαν τεστ αναβολικών, ώστε να δει η διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή ότι το άθλημα είναι καθαρό, country in which the contests were held. Instead of having fights between the athletes for the first places, we have fights between the judges and today between the ... doctors who conduct the drug testing!

8– A crime is promoted against athletes of body building. Some force pushes them to steroids use. And to have such a crime in such a great rank, there must be an instigator author and his local accomplices. If we want to find out which specific factors and which specific persons create to the 18 years old youngster the desire to use steroids and the ability to find and buy them in our country, we must accept the following: what is the ideal of an 18 years old youngster? To be like the champions he reads about in magazines. What does he do to reach them? Here we have to discriminate two categories: the first is composed from those who train for themselves and the second from those who train to compete at a contest. We shall give our attention to the second ones, because these are who end at the fatal mistake. In spite their intense try, they cannot notice any result and searching what's wrong they discover the common secret. «Those huge guys you see use the proper chemical supplements. You can do nothing without them. Let me, guide you, I am an expert!» This is his expert companion or even his istructor advice. Even the body building magazines indirectly advice which are the proper drugs for grownth and which are those for drug testing «beating». This is the policy followed by Weider's MUSCLE AND FITNESS magazine, the last years. But it was not only the magazine's policy which guided athletes in every way to the self-deception of a transient muscled body; it was also IFBB policy, which can be objectively proven. There are several evidences for the acceptance of athletes whom drug use is proven to the first places at IFBB international championships. There are so many, that we can not state all of them here.

9– Suddenly, Ben Weider forced from two factors to clean IFBB from steroids. The first was the pressure from some national federations for a clean from steroids International Federation and the second was his own personal benefit. The first reason is obvious and the second is going to be right now. Take a look at the sports which from non-Olympic became Olympic. You will notice that within a few years their popularity became 10 times bigger. A ten times grownth of body building popularity, means monstrous profits for the industry of supplements and gym machinery; If we assume that in the few previous countries those profits cover a fraction of 40%, then in the other countries that fraction is over 80%. That concludes from the fact that Weider shows an imperative preference to appoint presidents or controllers at the nationals federations his products representatives. Take the examble of our Karahalioss!

10– But, even if you are the strongest you cannot turn back a river by your hands. And the destroying river of steroids has already swept a generation of athletes. The moment Ben Weider declared on November 1985 in Gothenburg that there was going to be a drug testing at Men's World Amateur Championships in Tokyo, so the Olympic Committee could see that the sport is clean, at the same moment he knew that he needed 20 years to clean that sport and he had to find a way to mislead the public opinion and basically the International Olympic Committee.

But the carefully studied thoughts Ben Weider made to perfume the ... manure, remind of a unsuccesful childlike puppet show. Among the 50 men who were tested at 1986 Men's World Amateur Championships in Tokyo, 12 were on steroids; that means a fraction of 28%. The juggler Rafael Santonja managed to eliminate that fraction

εκείνη την ίδια στιγμή ήξερε πως για να καθαρήσει αυτό το άθλημα χρειάζονται είκοσι χρόνια και επομένως έπρεπε να βρει τρόπους να παραπλανήσει την κοινή γνώμη και κυρίως την Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή.

Οι περισπούδαστες όμως σκέψεις του Μπεν Γουήντερ για να ... αρωματίσει την κόπρο του Αυγείου θυμίζουν αποτυχημένο παιδικό κουκλοθέατρο.

α) Στους Παγκόσμιους Ανδρών 1986 στο Τόκυο πιάνονται 12 ... αναβολισμένοι στους 50 που εξετάστηκαν, δηλ. ένα ποσοστό 28%, το οποίο ο θαυματοποιός Ραφαέλ Σαντόχα καταφέρνει να το εξαφανίσει στο μηδέν στους Παγκόσμιους 1987 που διοργανώνει ο ίδιος στη Μαδρίτη. Πως το κατάφερε;

β) Στους Διεθνείς Αγώνες με τεστ αναβολικών παρατηρούνται μερικά περίεργα φαινόμενα. Η Αμερική με το μεγαλύτερο πλήθος αθλητών κατεβάζει αθλητές που στο εθνικό της πρωτάθλημα πιάνουν θέσεις μετά την δέκατη. Η Αμερική επίσης στο Παγκόσμιο Γυναικών 1986 στη Σιγκαπούρη στέλνει μόνο μια αθλήτρια, ενώ οι άλλες δύο ... χάνουν το αεροπλάνο. Η Αμερική στο Παγκόσμιο Γυναικών στο Ρένο της Νεβάδα σαρώνει και τις τρεις κατηγορίες με κάτι τέρατα που θα παίρνανε θέσεις ακόμα και στο επαγγελματικό.

γ) Παλιοί γνωστοί πρωταθλητές κατεβαίνουν αγνώριστοι από τη ... στέρηση των φαρμάκων που τους έφτιαχναν παλιότερα.

δ) Παρουσιάζεται μια περίεργα κατακόρυφη επιτυχία για τις χώρες που φιλοξενούν κάθε φορά τους αγώνες.

ε) Αθλητές που τη μια χρονιά πιάνονται θετικοί, την επόμενη βγαίνουν πρώτοι!

ζ) Αθλητές που προέρχονται από χώρες που δεν έχουν εργαστήρια για τεστ και ίσως ούτε την επίσημη υποστήριξη της χώρας τους χρησιμοποιούνται σαν εξιλαστήρια θύματα για να δείξει η IFBB ότι πραγματικά ... ξεσκαρτάρει.

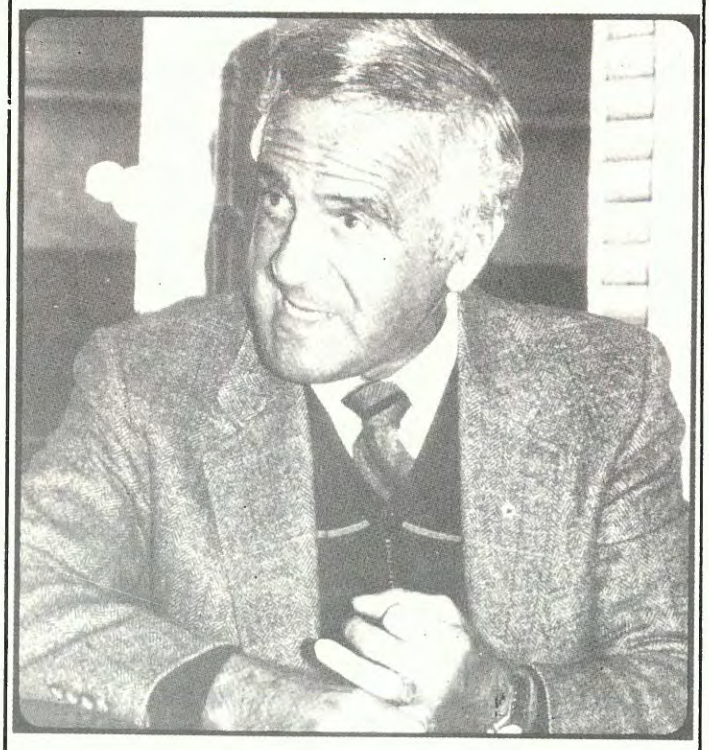
η) Και το πιό χοντρό απ' όλα: ανεβαίνουν κατακόρυφα η ποιότητα και η συμμετοχές των αθλητών ... στη WABBA, που φυσικά δεν κάνει ακόμα τεστ αναβολικών και ούτε θα κάνει γιατί δεν είναι τόσο καπάτσα όσο ο Μπεν Γουήντερ. Είναι για να γελάει και να κλαίει ταυτόχρονα κανείς!

11 – Με τους Γουήντερ και Σαντόχα θα λογαριαστούμε σε άλλα επίπεδα. Τους θεωρώ τελείως ακατάλληλους για τη διοίκηση της IFBB και το ίδιο τους θεωρούν και οι διοικήσεις πολλών Εθνικών Ομοσπονδιών. Η καθαίρεσή τους δεν θα αργήσει. Τονίζω εδώ την απαράδεκτη έλλειψη στο καταστατικό της IFBB λεπτομερούς διαδικασίας για εκλογές προέδρου και μελών Διοικητικού συμβουλίου, καταφανή απόδειξη της εκμετάλλευσης όλης της IFBB από ένα άτομο. Στο Τόκυο μάλιστα συνέβει το εξής γελοίο: Ο υπάλληλος του Μπεν Γουήντερ κύριος Χάρρις Κάγκαν είπε στο Διεθνές Συνέδριο «Προτείνω τον κ. Μπεν Γουήντερ για πρόεδρο της IFBB για τα επόμενα τέσσερα χρόνια». Και οι αντιπρόσωποι των εθνικών ομοσπονδιών στους οποίους τα 3/4 είναι και αντιπρόσωποι των προϊόντων Γουήντερ δεν είχαν καμιά αντίρρηση. Από τους άλλους ποιός να μιλήσει; Η πλάκα είναι πως ο Μπεν Γουήντερ είπε: «Σας ευχαριστώ πολύ.»!

12 – Δουλεύουμε όλοι λοιπόν για την τσέπη του Μπεν Γουήντερ ξεπουλώντας γι' αυτόν την αθλητική ιδέα και τα συμφέροντα της πατρίδας μας και των αθλητών. Και για τις άλλες χώρες ας ενδιαφερθούν οι αρμόδιοι, αλλά για την Ελλάδα; Ποιός θα μας σώσει από τα πλοκάμια του Γουήντερ στην Ελλάδα; Ποιός θα μας σώσει από την Ομοσπονδία που ελεγχει ο Γουήντερ με τον Σαντόχα και τους Καραχάλιους; Λέω Καραχάλιους γιατί δεν μπορεί το παιδάκι να βρέθηκε έκθετο στους δρόμους με ... πενήντα εκατομύρια στο χέρι! Οπωσδήποτε υπάρχει ολόκληρη ... επιχειρηματική οικογένεια από πίσω

at 0% at 1987 Men's World Amateur Championships in Madrid which promoted by him. How did he do it? At the international championships with drug testings we can see some strange phenomenons. U.S.A who has the most athletes, sends bodybuilders able to take lower than the 10th places at the nationals. U.S.A also, sent at 1986 Women's World Amateur Championships only one athlete; the other two ... missed the plane. U.S.A at 1987 Women's World Amateur Championships in Reno, Nevada, swept the 3 categories with athletes able to compete at the profess!onal level. Several top athletes come to the contests unrecognizable because of the lack of steroids use which had helped them at the past. Athletes which were positive one year, take the first place the next year! Athletes which come from countries unable to do drug testings are used from IFBB as expiatories victims to prove that it really ... clears up. And the worst is that there is a zenith ascent to the quality and partipication of athletes to WABBA, which ofcourse does not do drug testing and is not going to do because it is not as clever as Ben Weider. The case is for laughters and tears!

11 – I shall settle up my differences with Weiders and Santonja in other levels. I consider them totally unable to lead IFBB and the same is believen from the administrations of other national federations. I emphasize here the unacceptable lack in IFBB regulation of a detailed procedure for the election of president and members of the administrative board. Weider's employee, Mr Harris Kagan said at the International Congress (Tokyo, Nov 1986), «I suggest Mr Ben Weider as IFBB president for the next 4 years». And the representatives of the national federations which were composed by 3/4 of Weider Products representatives had no contradictions. And from the rest 1/4 nobody dared to speak. The funny is that Ben Weider said, «Thank you very much»...!



12 – We have to accept that we work for Ben Weider's pocket, selling of for his shake the athletic idea and our country's and athletes' interests. Concerning the other countries let the propers to decide,

να βοηθάει. Και πάλι δεν φτάνουν τα λεφτά για να ... πετύχεις. Θέλεις και μια αγριοφωνάρα, θέλεις και μερικούς συνεργάτες που να αποφασίσουν την εκμετάλλευση των πάντων για το προσωπικό τους συμφέρον.

Και εδώ ρωτώ δημόσια τους επόμενους:

Γιατί συμμετέχετε στο ξεπούλημα της χώρας μας, στην εκμετάλλευση των αθλητών και στην εκτροπή τους προς τα αναβολικά; Γιατί συμμετέχετε σε μια ομοσπονδία που αποδειγμένα εκμεταλλεύεται τους Έλληνες αθλητές και φιλάθλους για χάρη του Μπεν Γουήντερ;

ΓΙΑΤΙ;

Η ερώτηση απευθύνεται προς τους:
Γιάννη Βασιλόπουλο, Πρόεδρο της ΕΕΟΣΔ
Ιορδάνη Λεβεντέλη, πρωταθλητή των Αναβολικών
Πέννυ Λεβεντέλη, υπάλληλο του Καραχάλιου
Δημήτρη Παπαδογεωργάκη, πρωταθλητή των Αναβολικών
Σπύρο Κατσούρη, ... συμβουλάτορα των Αναβολικών
Αντώνη Κλήπφελ και Δημήτρη Μεντή, ιδιοκτητών του International Gym στη Φιλοθέη
Βασίλη Σερέτη, ιδιοκτήτη του Champion's Gym στην Κυψέλη
Παντελή Αρβανίτη και Σπύρο Καλάδελφο, ιδιοκτητών του PARAMOUNT GYM

Όλοι εσείς χρωστάτε πολλές εξηγήσεις στους Έλληνες αθλητές και φιλάθλους, όπως και στην Ελληνική κοινή γνώμη. Όσο για μένα στόχος μου δεν είσαστε εσείς. Θα σας έπεφτε και πολύ! Εγώ δεν ασχολούμε με πιόνια. Δύο είναι οι στόχοι μου: Τα Αναβολικά και ο Μπεν Γουήντερ!

Άλλωστε το ψάρι βρωμάει από το κεφάλι! Στόχος μου λοιπόν είναι μια καταδίκη της εκμετάλλευσης της Αθλητικής Ιδέας από τον Μπεν Γουήντερ στα Ελληνικά Δικαστήρια.

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

but here in Greece who is going to save us from Ben Weider's nails? Who is going to save us from a federation controlled by Weider, Santonja and Karahalioss? And I say Karahalioss because it is not possible for the kid to has been found abandoded in the streets with 50 millions in his pocket! There is for sure an entire ... enterprising family to help. And again the money is not enough to ... succeed. You need a cruel voice and some collaborators to decide the using of everyone for their own benefit.

And I ask here in public the next persons:

Why do you participate in the selling of your country, in the using of the athletes and in their deviation to steroids? Why do you participate in a federation which proven uses the Greek athletes and those who are fond of athletics, for Ben Weider's shake?

WHY?

The question is apllied to:
Yiannis Vasilopoulos – GABBF president.
Jordan Leventelis, Steroid champion.
Penny Leventelis, Karahalios's employee.
Dimitris Papadogeorgakis, Steroid champion.
Spiros Katsouris, ... Steroid adviser.
Antonis Klippfel and Dimitris Mentis, owners of International Gym in Plilothei.
Vassilis Seretis, owner of Champions Gym in Kipseli.
Pantelis Arvanitis and Spiros Kaladelphos, owners of Paramount Gym.

All of you owe many explanations to Greek athletes and those which are fond of athletics and to the Greek public opinion. Concerning of me, I don't see you as a target. That would be too flattering for you! I don't deal with puppets. My targets are two: Steroids and Ben Weider! As we say in Greece «the fish starts to rotten from the head»! My target is Ben Weider's conviction from the Greek courts.

THIMIOS PERSIDIS

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

ΔΥΝΑΜΙΚΟ – 82.24.794 – ΑΘΗΝΑ

Η ΤΙΜΩΡΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΣΙΔΗ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΟ ΤΗΣ IFBB

PERSIDIS PUNISHMENT FROM IFBB DISCIPLINARY COMMITTEE



Η ιστορία άρχισε από τον Απρίλιο του 1987 και περιγράφεται λεπτομερώς στο τεύχος Νο 18 του ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ, το οποίο είναι και διαθέσιμο δωρεάν σε κάθε ενδιαφερόμενο. Τονίζω σ' αυτό το σημείο πως στους Πανευρωπαϊκούς 1987 στο Έσσεν οι Σαντόχα, Ζακ Μπλόμμερτ και Δρ Ντόνικε είχαν ανακοινώσει με ανεπαρκή στοιχεία σαν θετική στο τεστ αναβολικών την Ελληνίδα αθλήτρια Βάνα Τσουπρακάκου, πράγμα που θεωρείται μεγάλη προσβολή για την Ελλάδα.

Σαν σύνδεση με τα προηγούμενα θα παραθέσω το επόμενο τέλεξ από εμένα προς τον Μπεν Γουήντερ, στο οποίο όπως ήταν φυσικό δεν πήρα ποτέ απάντηση.

ΤΕΛΕΞ
ΠΡΟΣ ΤΟΝ κ. ΓΟΥΗΝΤΕΡ

Αγαπητέ κ. Γουήντερ

Τις πρώτες μέρες του Ιουλίου 1987 ο κ. Σαντόχα και ο κ. Μακάουι ήρθαν στην Ελλάδα για σεμινάρια με θέμα τη διατροφή, που οργανώθη-

The story began on April 1987 and it is written with details at Persidis issue number 18, which can be given free to everybody who concerns. I empasize here the fact that at 1987 European Championships in Essen, Santonja, Jacques Blommert and Dr Donike had certificated positive the greek female athlete Vana Tsouprakakou without the proper evidence. That is considered a great offence against Greece.

As a connection with what happened I give you the next telex, from me to Weider, to which ofcourse I never got an answer.

TELEX TO MR WEIDER

Dear Mr Weider

in the first days of July 1987 Mr Santonja and Mr Makkawy came to Greece for seminars concerning nutrition organized by your commercial representative in food Mr Karahalios. Since then Mr Karahalios with the cooperation of some Greek body builders which didn't enter the 1987 European due to steroids test, is ambitious enough to try to overrule my efforts to have the Greek federation recognized by the athletic authorities of Greece. Mr Karahalios movement is approved and reinforced, as he and the athletes I mentioned above declared to me, by Mr Santonja, although Mr Santonja had declared personally to me in the

καν από τον εμπορικό σας αντιπρόσωπο στις τροφές κ. Καραχάλιο. Από τότε, ο κ. Καραχάλιος με τη συνεργασία μερικών Ελλήνων μπόντυ μπίλντερς οι οποίοι δεν συμμετείχαν στο Ευρωπαϊκό Πρωταθλήμα 1987 λόγω του τεστ για στεροειδή, φιλοδοξούν να ανατρέψουν τις προσπάθειές μου για την αναγνώριση της Ελληνικής Ομοσπονδίας από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού της Ελλάδας. Η κίνηση του κ. Καραχάλιου επιδοκιμάζεται και ενισχύεται, όπως μου δήλωσαν αυτός και οι αθλητές που ανέφερα παραπάνω, από τον κ. Σαντόχα αν και ο κ. Σαντόχα μου είχε δηλώσει προσωπικά στο παρελθόν ότι η IFBB δεν αναμιγνύεται ποτέ στις εσωτερικές υποθέσεις των εθνικών ομοσπονδιών και ότι δεν είναι σημαντικό ο αντιπρόσωπος των προϊόντων Γουίντερ σε μια χώρα να είναι επίσης και Πρόεδρος της Εθνικής Ομοσπονδίας αυτής της χώρας.

Είμαι αποφασισμένος να χρησιμοποιήσω κάθε δύναμη που έχω στη διάθεσή μου να εμποδίσω αυτό να συμβεί. Να είστε σίγουροι γιαυτό. Ζητώ από σας να σταματήσετε τον κ. Σαντόχα και τον κ. Καραχάλιο και να συστήσετε στον κ. Σαντόχα να μην αναμιγνύεται στις εσωτερικές υποθέσεις της Ελληνικής Ομοσπονδίας. Αν δεν γίνει αυτό, θα λυπηθώ αλλά θα χρησιμοποιήσουμε όλη τη δύναμη που έχουμε στη διάθεσή μας για να εμποδίσουμε τη δημιουργία φραγμών από ξένους, στην ανάπτυξη και αναγνώριση της ελληνικής ομοσπονδίας.

Με εκτίμηση
Θύμιος Περσίδης, πρόεδρος
Ελληνικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας
Σωματικής Διάπλασης

Ακολούθησαν οι Παγκόσμιοι της Μαδρίτης και το τεύχος Νο 18 του περιοδικού μου.

Στις 19-ΦΕΒ-88 πήρα από τον Μπεν Γουίντερ το επόμενο γράμμα:

Αγαπητέ κ. Περσίδη,

Ευχαριστώ για την τελευταία έκδοση του περιοδικού σου που μου έστειλες Νο 18, ΙΑΝ 88.

Στις σελίδες 6 έως 14 δημοσιεύεις ένα άρθρο, το οποίο διατυπώνει μερικές πολύ σοβαρές κατηγορίες εναντίον ορισμένων αξιόλογων μελών του Διοικητικού Συμβουλίου.

Το άρθρο αυτό θέτει υπό ερωτηματικά την τιμή τους και την υπόληψή τους, ενώ οι κατηγορίες είναι τόσο σοβαρές ώστε απαιτούν λεπτομερή έρευνα.

Θα ήθελα να σε βεβαιώσω ότι θα γίνει μια δίκαιη εκτίμηση των κατηγοριών σου. Όταν αυτή η έρευνα τελειώσει, θα συστήσω μια ειδική επιτροπή για να μελετήσει τις κατηγορίες σου καθώς και τις απαντήσεις των ανθρώπων που κατηγορείς και να καταλήξει σε τελικό συμπέρασμα.

Αν υπάρχει καμιά πρόσθετη πληροφορία που μπορείς να μου δώσεις, παρακαλώ στείλε τη σε μένα ώστε να αποτελέσει μέρος της υπόθεσης.

Μπεν Γουίντερ, Πρόεδρος

Έστειλα και άλλο τέλεξ στον κ. Γουίντερ στο οποίο δεν απάντησε. Ο λόγος είναι ότι ήταν απόλυτα ενήμερος της ανταρσίας μερικών Ελλήνων αθλητών με αρχηγό τον αντιπρόσωπό του Τρύφωνα Καραχάλιο και, επειδή γνωρίζει από παλιότερα τον Περ-

past that IFBB is never interfering to the internal affairs of the National Federations and that is not essential the Weider Products representative in a country to be also president of the national federation of that country.

I'm determined to use every power I've got in my disposal to prevent this from happening. Please be sure of that.

I ask from you to stop Mr Santonja and Mr Karahalios and to recommend to Mr Santonja not to interfere to the internal affairs of the Greek Federation. If this won't happen, I shall regret but we will use all the power we've got in our disposal to prevent the creation of impediments, from foreigners to the development and recognition of the Greek federation.

With esteem
Thimios Persidis
President of the
Greek Amateur Bodybuilding Federation

After that, the Men's World Amateur Championships took place in Madrid and my issue number 18 was published.

At 19th February 1988 I received the following letter from Ben Weider:

Dear Mr Persidis,

Thank you for sending me your latest edition of your magazine number 18 Tomoe 4, dated January 1988.

You have published an article on pages 6 through 14, which make some very serious accusations against some of the senior members of the IFBB Executive.

This article questions their integrity and honor, and the accusations are so serious that they require a thorough investigation.

I wish to assure you of fair evaluation of all your accusations. When this investigation has been completed, I will convene a special Ad Hoc committee to study your accusations and the replies from the various people you accuse, and come to a final conclusion.

If there is any additional information you wish to send me, please do so as it will become part of the case.

Wishing you well, I am,
Sincerely yours,

Mr Ben Weider, C.M. Ph.D.,
PRESIDENT

I sent another telex to Mr Weider in which he didn't replied. The reason is that he is well informed on the rebellion of some Greek athletes with Tryfon Karahalios as a leader and due to the fact that he knows Persidis from the past he is afraid of him and waited to continue after the application of Persidis opponents in Greece.

At 4th May 1988 I sent Weider the following telex:

Dear Mr Weider

I wait for an answer to my previous telex.

You know that Mr Santonja incited the creation of a new federation in Greece. I believe that you are well informed of this. This federation is

σίδη και τον φοβάται, περίμενε να επιβληθούν οι αντιπαλοί του στην Ελλάδα και μετά να συνεχίσει.

Στις 4-ΜΑΙ-88 έστειλα στον Γουήντερ το επόμενο τέλεξ:

Αγαπητέ κ. Γουήντερ

Περιμένω απάντηση στο προηγούμενο τέλεξ μου.

Γνωρίζεις πως ο Σαντόχα ευνόησε τη δημιουργία μιας νέας ομοσπονδίας στην Ελλάδα. Πιστεύω πως εισαι απόλυτα ενημερωμένος γι' αυτό. Αυτή η ομοσπονδία είναι ό,τι εγώ προετοίμαζα, δεν είναι ακόμα νόμιμη, δεν είναι ακόμα αποδεκτή γιατί όλοι ξέρουν την αλήθεια, και θα αντιμετωπίσει ορισμένες κατηγορίες από εμένα στα Ελληνικά δικαστήρια πολύ γρήγορα.

Ο γραμματεύς σου Χάρρις Κάγκαν με ρωτάει για απαντήσεις στις ερωτήσεις σας σχετικά με τις κατηγορίες κατά του Δρα Ντόνικε και των άλλων. Το θέμα παίρνει μεγάλες διαστάσεις εδώ στην Ελλάδα.

Πριν ένα χρόνο ήμουν ο εκπρόσωπος της χώρας μου στους Πανευρωπαϊκούς του Έσσεν. Υπό αυτή την ιδιότητα έκανα μια ένσταση για το θετικό αποτέλεσμα της Ελληνίδας αθλήτριας στο τεστ και ζήτησα ένα δεύτερο τεστ. Αυτό το θέμα είναι επίσημα σοβαρό για την Ελλάδα.

Σήμερα, ένα χρόνο μετά, ακόμα περιμένω για την επίσημη, σοβαρή, γραπτή απάντηση από τα επίσημα, σοβαρά εργαστήρια. Πού είναι το έγγραφο που ο κ. Ντόνικε και ο κ. Σαντόχα οφείλουν στη χώρα μου;

Είναι φανερό πόσο πολύ επίσημα σοβαροί είναι οι δύο αυτοί κύριοι, αλλά και η όλη κατάσταση επίσης.

Λυπάμαι πολύ για τη φορά που πήραν τα πράγματα, αλλά δεν είναι από δικό μου λάθος και το ξέρεις.

Θύμιος Περσίδης
Όχι Πρόεδρος, αν το προτιμάς
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

ΤΕΛΕΞ ΤΟΥ ΚΑΓΚΑΝ

17 ΜΑΙΟΥ 1988

Αγαπητέ κ. Περσίδη

Λάβαμε το γράμμα σου με ημερομηνία 27 Απριλίου, καθώς και την επιταγή των 200 δολλαρίων που έστειλες για την συνδρομή του 1988.

Σε πληροφορούμε ότι σου επιστρέφουμε την συνδρομή σου γιατί εσύ και ο οργανισμός σου βρίσκεστε κάτω από έρευνα.

Οι προσωπικές και δημόσιες επιθέσεις που έκανες ενάντια στο ιατρικό μας συμβούλιο αντιτίθενται στις αρχές και τους κανονισμούς της IFBB. Έχει δε συσταθεί ένα ειδικό συμβούλιο το οποίο θα αξιολογήσει αυτές τις επιθέσεις. Μέχρι να βγει αυτή η απόφαση δεν θα επιτρέψουμε ούτε σε σένα ούτε στην ομοσπονδία σου να λάβει μέρος σε οποιεσδήποτε επίσημες δραστηριότητες της ομοσπονδίας.

Θα λάβεις την απόφασή μας μέσα σε λίγες εβδομάδες. Σε παρακαλούμε να δεχθείς τις θερμότερες ευχές μας.

Ειλικρινά δικός σου,
Χάρρις Κάγκαν
Γενικός Γραμματέας

what I prepared, is not legal yet, not accepted now, because everybody knows the truth, and it will face several charges from me in Greek courts very soon.

Mr Harris Kagan asks me (?) about responses to your questions regarding my serious accusations against Mr Donike etc.

The matter takes great dimensions here in Greece.

One year ago, I was the representative of my country to the European championships in Essen. I protested in written for the positive result of greek woman athlete and I asked for a second test. This matter is official serious for Greece.

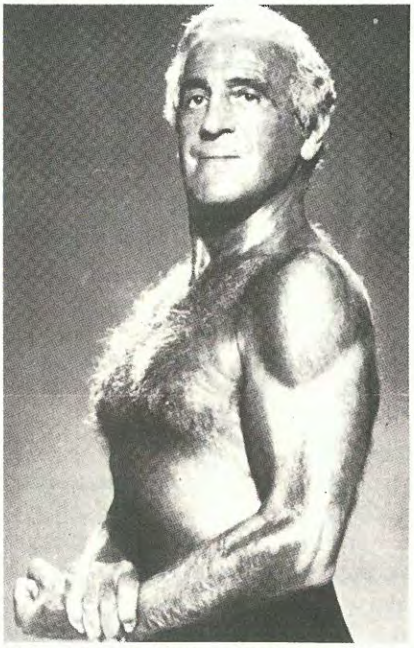
Today, one year after, I still wait for the official serious answer in written from the official serious laboratories. Where is this document that Mr Donike and Mr Santonja owe to my country?

It is obvious how much official serious these two gentlemen are but the whole situation too.

I am very sorry for the turn the things take.

It is not my fault and you know this.

Thimios Persidis
Not president, if you prefere,
Greek Amateur Body Building Federation



Telex of May 17th, 1988, from Mr Harris Kagan

Dear Mr Persidis,

Re: your letter dated April 27, and your cheque in the amount of US dollars 200.00 for your affiliation fee for 1988.

Pls be informed that we are returning your affiliation fee because you and your organization are now under investigation.

The personal and public attacks that you made against our medical committee contravenes the rules and regulations of the IFBB. A special committee has been convened to evaluate these attacks. Until this decision is reached we shall not allow you or your federation to be active in any official activities of the federation.

You will have our decision within a few weeks. Pls accept the expression of our best wishes.

Sincerely yours,

Harris Kagan
General secretary

Επιστολή του Μπεν Γουίντερ

Αγαπητέ κ. Περσίδη

Σου εσωκλείω τα αποτελέσματα της συνεδρίασης του Πειθαρχικού Συμβουλίου, σε απάντηση των κατηγοριών σου ενάντια στην Επιτροπή Ελέγχου Αναβολικών της IFBB και του μεταγενέστερου δυσφημιστικού άρθρου σου που δημοσιεύτηκε στο ελληνικό περιοδικό σου με αριθμό 18, Τόμος 4, του Ιανουαρίου 1988.

Γνωρίζεις πολύ καλά ότι είναι ενάντια στον Καταστατικό Χάρτη, τις Αρχές και τον Ηθικό Κώδικα της IFBB να κάνεις τέτοιες παραπλανητικές και συκοφαντικές δηλώσεις χωρίς αποδείξεις. Το δυσφημιστικό άρθρο σου είχε σαν αποτέλεσμα τον αποκλεισμό σου για δυό χρόνια και σου υπενθυμίζουμε ότι αυτή είναι η δεύτερη φορά που αποκλείεσαι.

Με τις καλύτερες ευχές μου,
Ειλικρινά δικός σου,
Κ. Μπεν Γουίντερ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΗΣ ΤΟΥ ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΠΟΥ ΕΓΙΝΕ ΣΤΟ ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΤΗΣ IFBB ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΟΥ ΜΟΝΤΡΕΑΛ, ΣΤΟΝ ΚΑΝΑΔΑ, ΤΗΝ ΠΕΜΠΤΗ 24 ΜΑΙΟΥ ΣΤΙΣ 9 Π.Μ.

ΠΑΡΟΝΤΕΣ: Κ. Μπεν Γουίντερ – Πρόεδρος
Κ. Χάρρις Κάγκαν – Γενικός Γραμματέας
Κ. Ουίνστον Ρόμπερτς – Μέλος
Κα. Π. Κάγκαν – Πρακτικογράφος

Επίσης πάρθηκαν οι γνώμες μέσω υπερατλαντικής τηλεφωνικής συνδιάλεξης των Γουέιν Ντε Μίλια και Ντόμινικ Τσέρτο – αντιπροέδρων, του Τζιμ Μάνιον – αντιπροέδρου της IFBB στην Βόρεια Αμερική, των Ζακ Μπλόμμερτ και Ραφαέλ Σαντόχα – προέδρου και γραμματέα του συμβουλίου των κριτών της IFBB, του δόκτορα Μπομπ Γκόλντμαν – αρχηγού της Επιτροπής Ελέγχου Αναβολικών της IFBB και του δόκτορα Φρήντχελμ Μπόυκερ – μέλους του Ιατρικού Συμβουλίου της IFBB. Η συνεδρίαση έγινε εξαιτίας ενός άρθρου που γράφτηκε και δημοσιεύτηκε από τον κ. Ε. Περσίδη της Αθήνας (Ελλάδα) στο τεύχος με αριθμό 18, τόμος 4, του Ιανουαρίου 1988. Το άρθρο αυτό ήταν συκοφαντικό και δυσφημιστικό και έκανε επίθεση στην Επιτροπή Ελέγχου Αναβολικών της IFBB, συμπεριλαμβανομένου του δόκτορα Μπομπ Γκόλντμαν, του καθηγητή δόκτορα Μάνφρεντ Ντόνικε και του δόκτορα Φρήντχελμ Μπόυκερ. Στο άρθρο αυτό ο κ. Περσίδης ισχυρίστηκε ότι το Ιατρικό Συμβούλιο ενήργησε με αντιεπαγγελματικό τρόπο και ότι ήταν τελείως προκατειλημμένο απέναντι στην ελληνίδα αθλήτρια, κα. Τσουπρακάκου.

Μετά την αξιολόγηση του άρθρου και αφού λήφθηκαν υπόψη όλα τα γεγονότα, θεωρήθηκε ότι το άρθρο είναι εντελώς αντίθετο με τα περιστατικά που συνέβησαν στην πραγματικότητα στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα μπόντυ μπίλντιν που έγινε στο Έσσεν τον περασμένο χρόνο. Στις 19 Φεβρουαρίου, στάλθηκε στον κ. Περσίδη, Πρόεδρο της Ελληνικής ερασιτεχνικής ομοσπονδίας μπόντυ μπίλντιν ένα γράμμα που του ζητούσε να παρουσιάσει τις απαραίτητες αποδείξεις για τις κατηγορίες του ενάντια στην Επιτροπή Ελέγχου Αναβολικών της IFBB.

Μέχρι σήμερα η IFBB δεν έχει λάβει καμία απάντηση σε αυτό το γράμμα.

Για να ολοκληρώσει τα γεγονότα, ο κ. Περσίδης σκόπιμα έστειλε το τεύχος αυτό σε πολλούς επισήμους κυβερνήσεων και αθλητικών οργανισμών προκαλώντας τεράστια ζημιά στην IFBB.

Letter of May 24th, 1988, from Ben Weider, C.M., Ph.D., ABCD...

Dear Mr Persidis,

Enclosed you will find the results of a Disciplinary Committee meeting, in response to your accusations against the IFBB Doping Commission, and your subsequent defammatory article published in your Greek magazine No 18 Tomoe 4, dated January 1988.

You are fully aware that it is against the IFBB Constitution and Rules and the Code of Ethics to make such misleading and slanderous statements without proof. Your defammatory article has resulted in a two year suspension and we remind you, this is the second time that you have been suspended.

Wishing you well, I am,

Sincerely yours,

Mr Ben Weider, C.M. Ph.D.,
President

MINUTES OF A DISCIPLINARY COMMITTEE MEETING HELD AT THE IFBB HEADQUARTERS IN THE CITY OF MONTREAL, CANADA, ON TUESDAY MAY 24TH AT 9 A.M.

PRESENT: Mr Ben Weider, C.M. Ph.D. — President
Mr Harris Kagan — General Secretary
Mr Winston Roberts — Member – Professional Division
Ms P. Kagan — Recording Secretary

And in consultation by long-distance telephone with Wayne Demilia and Dominic Certo, Vice-Presidents professional division; Jim Manion, IFBB Vice-President North America; Jacques Blommaert and Rafael Santonja, chairman and secretary IFBB judges committee; Dr Bob Goldman head, IFBB doping commission and Dr Friedhelm Beuker, member IFBB medical committee.

The meeting was convened because of an article written and published by Mr E.Persidis of Athens Greece in his publication No 18 Tomoe 4 dated January 1988. This article was slanderous and libellous and attacked the IFBB doping commission including Dr Bob Goldman, Professor Dr Manfred Donike and Dr Friedhelm Beuker. In this article Mr Persidis stated that the medical committee acted in an unprofessional manner and that there was absolute prejudice against the Greek female athlete, Ms Tsouprakakou.

In evaluating the article and after obtaining all the facts the article in question was found to be totally contrary to the events that actyally happened at the European bodybuilding championships organized in Essen last year. On the 19th February, a letter was sent to Mr Persidis, President of the Greek amateur bodybuilding federation asking him to supply the necessary proof of his accusations against the IFBB doping commission.

No reply to this letter has been received by the IFBB to date.

To complicate matters, Mr Persidis deliberately forwarded this issue to numerous government and sport officials which created untold harm to the IFBB.

After a thorough analysis of the accusations in the article in question and Mr Persidis' dishonorable actions, it was decided that the accusa-

Μετά από επισταμένη ανάλυση των κατηγοριών του εν λόγω άρθρου και των ανέντιμων ενεργειών του κ. Περσίδη, αποφασίστηκε ότι οι κατηγορίες εναντίον της Επιτροπής Ελέγχου Αναβολικών δεν ήταν απλώς συκοφαντικές, αλλά επίσης αντίθετες με τον καταστατικό χάρτη και τους κανονισμούς της IFBB.

Σύμφωνα με τον Καταστατικό Χάρτη της IFBB, άρθρο 24, παράγραφος 1, «Πειθαρχία» και άρθρο 24, παράγραφος 8, κατηγορίες αυτού του είδους που είναι επιζήμιες και προκατειλημμένες απέναντι στην IFBB, απαγορεύονται.

Η συνεδρίαση του Πειθαρχικού Συμβουλίου έκρινε τον κ. Περσίδη υπεύθυνο ενεργειών που είναι αντίθετες από εκείνες που περιμένει κανείς από έναν επίσημο της IFBB, καθώς και αντίθετες στον «Ηθικό Κώδικα» της IFBB, πράγμα που προκάλεσε την ατίμωση της IFBB.

Ήταν ομόφωνη η απόφαση του Πειθαρχικού Συμβουλίου να αποκλείσει τον κ. Περσίδη για μια περίοδο δύο χρόνων αρχίζοντας από τις 24 Μαΐου του 1988.

Αυτή η απόφαση εμποδίζει τον κ. Περσίδη από οποιαδήποτε ενέργεια μέσα στην Ελληνική ή διεθνή ομοσπονδία του μπόντυ μπίλντιν για μια περίοδο δύο χρόνων.

Υπογράφεται στις 24 Μαΐου 1988 από τα παρόντα μέλη στην πόλη του Μοντρεάλ, στον Καναδά.

Απάντηση Περσίδη

Δεν χρειάζεται να το συζητάμε πολύ. Από τη στιγμή που εσύ Μπεν Γουήντερ απόκτησες αντιπρόσωπο των προϊόντων σου στην Ελλάδα ήταν βέβαιο πως θα έκανες τα πάντα για να του δώσεις και τον έλεγχο της Ελληνικής Ομοσπονδίας. Είναι η ίδια μέθοδος που εφαρμόζεις σε τόσες και τόσες χώρες. Είναι κάτι που δεν κρύβεται με τίποτα αλλά πάντα το καταφέρνεις.

Σχετικά με τις απαντήσεις που έβαζες τον Κάγκαν δήθεν να μου ζητάει, τις θεώρησα περιττές. Είσαι απόλυτος γνώστης της όλης κατάστασης και την εγκρίνεις από τη στιγμή που τιμωρείς προσωπικά την Ελληνίδα αθλήτρια με ένα χρόνο αποκλεισμό, ενώ το καταστατικό γράφει αποκλεισμό μόνο από τους συγκεκριμένους αγώνες που βρέθηκε θετική, ενώ οι δικές σου επιστολές πριν από τους αγώνες γράφουν το ίδιο, ενώ ο Σαντόχα βγάζει πρώτο τον Πιμεντέλ στους Μεσογειακούς δεκαπέντε μόλις μέρες μετά το ίδιο με την Τσουπρακάκου θετικό αποτέλεσμα στα τεστ του Ντόνικε. Όλα αυτά αποδεικνύουν ότι είσαι ο κατευθύνων νους του όλου σχεδίου που στόχο έχει να καταπνίγει στη γέννησή της και την παραμικρή αντίρρηση. Μετά από αυτό εξαφανίστηκε και μικρή εκτίμηση που σου είχα!

Εύχομαι να μου κάνεις μήνυση, ώστε να σε φέρω αντιμέτωπο με την Ελληνική Κυβέρνηση γιατί διασύρεις το όνομα των Ελλήνων αθλητών και μάλιστα σε ιδιαίτερα ευαίσθητη περίοδο.

ΟΛΑ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΟΤΙ ΕΙΣΑΙ Ο ΥΠ' ΑΡΙΘΜΟΝ ΕΝΑ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΤΗΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΕΑΣ

Όλοι όμως το γνωρίζουν αυτό. Και στην Ολυμπιακή Επιτροπή και στην GAISF και στις εθνικές ομοσπονδίες. Απομένει στις συνειδήσεις τους να ξυπνήσουν επιτέλους και να σε βγάλουν από πρόεδρο της IFBB, όπως και κάθε τσιράκι σου, που ξεπουλάει τη χώρα του και την αθλητική ιδέα για τα κοινά σας συμφέροντα, από τις θέσεις κλειδιά που τους βάζεις.

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

tions against the doping commission were not only slanderous, but also contravened the constitution and Rules of the IFBB.

According to the IFBB constitution, article 24, paragrap 1, «discipline» and article 24, paragraph 8, accusations of this nature which are detrimental and prejudicial to the IFBB, are forbidden.

The disciplinary committee meeting found Mr Persidis responsible for having acted in a manner contrary to what is expected from an IFBB official and the IFBB «code of ethics», a result of which has brought dishonor to the IFBB.

It was the unanimous decision of the disciplinary committee to suspend Mr Persidis for a period of two years commencing with the date May 24th 1988.

This decision prevents Mr Persidis from holding any position within the Greek or international bodybuilding federation for a period of two years.

Signed this 24th of May 1988 by the members present in the city of Montreal, Canada.

Ben Weider, President

Harris Kagan, General Secretary

Winston Roberts, Member Professional Division

Pamela Kagan, Recording Secretary

Persidis' answer:

There is no need for much talk. From the moment that you Ben Weider got a representative of your products in Greece, it was sure that you would do anything possible to give him the control of the Greek Federation. It is the same method which you apply in so many countries. It is something you cannot hide, but you always manage to do.

Concerning the answers you put Kagan to pretend that he needed, I considered them useless. You are fully aware of the entire situation and you approve it from the moment you personally suspend the Greek female athlete for one year, in spite the fact that the regulations talk about suspension ONLY from the contest in which she was found positive, and in spite the fact that your own letters before the specific contest write the same thing and in spite the fact that Santonja at the Mediterranean championships gives the first place to Pimentel who was found positive 15 days before, the same day Tsouprakakou was found positive from Dr Donike. All those things show that you are the directing mind of this plan which has as a target to stop even the slightest objection. After that I lost the small esteem I had for you! I wish you will bring a charge against me, so I shall be able to take you before the Greek courts because you slander the name of Greece and Greek athletes in a very sensitive period.

EVERYTHING SHOWS THAT YOU ARE NUMBER 1 USER OF THE ATHLETIC IDEA

But everyone knows that. Even in the Olympic Committee, the GAISF and the national federations. It is upon their conscience to aware and to pause you from president of IFBB, as with every of your puppets which sells of their country and the athletic idea for your com mon benefits.

THIMIOS PERSIDIS

ΕΝΑ ΑΚΟΜΑ ΠΡΑΓΜΑ ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ ΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ!

Ο ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΦΥΛΟ ΚΑΙ Η ΚΑΡΔΙΑ ΣΑΣ

Από την Γιάννα Αναστοπούλου

Είναι οι άντρες και οι γυναίκες ίσοι στην αντοχή; Ο όρος αντοχή είναι πολύ γενικός και περιλαμβάνει πολύ διαφορετικές λειτουργίες. Έχει σχέση με έναν σωματικό δείκτη της γενικής αντοχής του σώματος επίσης γνωστό σαν «καρδιαγγειακή αντοχή». Αν και τα δύο φύλα είναι ανατομικά παρόμοια σε σχέση με τις ικανότητες αντοχής, διαφέρουν στην δυνατότητα να λειτουργούν στα μέγιστα επίπεδα. Από την στιγμή που τα δύο φύλα παρουσιάζουν παρόμοια εκτέλεση σε μέτρια επίπεδα εξάσκησης, θα περιοριστώ στις πληροφορίες που αφορούν την μέγιστη καρδιαγγειακή αντοχή, γνωστή επίσης σαν μέγιστη κατανάλωση οξυγόνου.

Τι Είναι η Καρδιαγγειακή Αντοχή;

Ορισμένο σαν η ικανότητα να εργάζεσαι ή να ασκείσαι για μεγάλες χρονικές περιόδους χωρίς να κουράζεσαι, αυτό το σωματικό στοιχείο έχει γίνει συνώνυμο με την φυσική κατάσταση. Τα στοιχεία που επηρεάζουν την μέγιστη αντοχή στους άντρες και τις γυναίκες είναι ο σταθερός ρυθμός κατανάλωσης οξυγόνου και ο μέγιστος ρυθμός με τον οποίο μπορεί να καταναλωθεί το οξυγόνο σε μικρά χρονικά διαστήματα. Τα κριτήρια αυτά επηρεάζονται από την καρδιακή παραγωγή και το κόστος σε οξυγόνο.

Μέγιστη Κατανάλωση Οξυγόνου

Η κατανάλωση οξυγόνου αυξάνεται με την άσκηση μέχρι που φτάνει τελικά σε ένα τέρμα. Αυτό το τέρμα είναι γνωστό σαν μέγιστη κατανάλωση οξυγόνου – το σημείο στο οποίο εισέρχεται στο σώμα η μέγιστη ποσότητα οξυγόνου και χρησιμοποιείται για περιορισμένα χρονικά διαστήματα μυϊκής εργασίας. Η μέγιστη κατανάλωση οξυγόνου καθορίζεται από τρεις λειτουργίες:

Την μέγιστη καρδιακή παραγωγή: την ποσότητα του αίματος που φεύγει από την καρδιά ανά λεπτό. Το στοιχείο αυτό είναι το αποτέλεσμα της ποσότητας χτύπων της καρδιάς και του καρδιακού σφυγμού (αριθμός συστολών). Επίσης, εξαρτάται κατά πολύ από την ικανότητα του αίματος να μεταφέρει οξυγόνο στους σκελετικούς μυώνες που εργάζονται και το χρησιμοποιούν για πηγή ενέργειας.

Το αναερόβιο «κατώφλι»: αφορά το σημείο αύξησης της έντασης όταν η ενέργεια προκαλείται από παράγοντες διαφορετικούς από το οξυγόνο (αεροβίωση). Η αναπνοή σ' αυτό το σημείο γίνεται γρήγορη, το γαλακτικό οξύ αυξάνεται και προκαλεί μυϊκή κούραση. Είναι δυνατόν να βιώσεις αυτό το «κατώφλι» αν, για παράδειγμα, τρέξεις 4 ή 5 χιλιόμετρα και μετά σπριντάρεις για μερικά μέτρα. Η καρδιά σου θα χτυπήσει γρηγορότερα, η θερμοκρασία του σώματός σου θ' ανέβει και οι μυώνες σου θα εξουθενωθούν από την αύξηση παραγωγής γαλακτικού οξέος. Αυτό είναι το αναερόβιο «κατώφλι» σου. Ο δείκτης αυτός μπορεί να υπολογιστεί σαν ποσοστό μέγιστης κατανάλωσης οξυγόνου (συνήθως 70%) και έχει αποδειχθεί ότι σε κορυφαίους αθλητές αντοχής φτάνει μέχρι 90%. Ο τύπος μυϊκών ινών και η ικανότητα μεταβολισμού του λίπους έχουν σχέση με το αναερόβιο «κατώφλι».

Η ικανότητα για άσκηση: αφορά την χρησιμοποίηση του οξυγόνου σε κάθε ειδικότερη εξάσκηση. Η παράμετρος αυτή είναι ιδιαίτερη σε κάθε άτομο και έχει σχέση με το επίπεδο της εκτέλεσης της εργασίας και της ενεργητικότητας (που εξαρτάται από το σύστημα μεταφοράς του οξυγόνου) που είναι διαθέσιμη στους μυώνες που εργάζονται. Η αξία αυτή είναι ανάλογη της κατανάλωσης του οξυγόνου σε μέτρια επίπεδα εργασίας. Τα στοιχεία αυτά επηρεάζονται από τα σωματικά χαρακτηριστικά, τις ικανότητες (μηχανικές και νευρομυϊκές) και την δυνατότητα ελαστικής ενέργειας (ενέργειας δηλαδή που μπορεί να αποκατασταθεί κατά την διάρκεια της φάσης ανάπαυσης από ρυθμικές μυϊκές κινήσεις). Οι δραστήριοι αθλητές αντοχής έχουν τον μεγαλύτερο δείκτη εργασίας σε δεδομένα επίπεδα κατανάλωσης οξυγόνου. Αυτό κατά ένα μέρος οφείλεται στην ικανότητα της άσκησης (κόστος σε οξυγόνο) που καθορίζεται από την ποσότητα του οξυγόνου που καταναλώνεται και την ποσότητα της εργασίας που παράγεται. Η μη ικανή άσκηση απαιτεί μεγαλύτερες ποσότητες οξυγόνου, ενώ παράγει λίγο οφέλιμο έργο. Το αν τα δύο φύλα διαφέρουν στην ικανότητα καρδιαγγειακής αντοχής, μπορεί να παρατηρηθεί στην μέγιστη καρδιακή παραγωγή, στο αναερόβιο «κατώφλι» ή στην ικανότητα της άσκησης.

Η Μέγιστη Καρδιακή Παραγωγή

Οι άντρες και οι γυναίκες διαφέρουν κατά πολύ σε αυτό το σημείο. Τα στοιχεία που προκαλούν αυτές τις διαφορές είναι το μέγεθος της καρδιάς, η σύσταση του αίματος, η σύνθεση του σώματος και το σωματικό μέγεθος. Το καθένα έχει την επιρροή του στα ψηλά επίπεδα αεροβικής ικανότητας.

Το Μέγεθος της Καρδιάς

Η καρδιά είναι ένας μυώνας και όπως οι περισσότεροι μυώνες όσο πιο μεγάλος είναι τόσο μεγαλύτερη ικανότητα συστολής έχει. Και στην περίπτωση της καρδιάς, τόσο μεγαλύτερη είναι η ποσότητα του αίματος που μπορεί να διοχετευθεί στο σώμα. Αυτό είναι ζωτικό για την προμήθεια αεροβικής ενεργητικότητας που διατίθεται στους σκελετικούς μυώνες που εργάζονται. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχουν θετικές σχέσεις ανάμεσα στο μέγεθος της καρδιάς και την ποσότητα του αίματος. Καθώς η εξάσκηση αυξάνει το μέγεθος της καρδιάς, αυξάνει ταυτόχρονα την ποσότητα του αίματος, καθώς και την δυνατότητά του να μεταφέρει οξυγόνο. Από την στιγμή που η μέγιστη καρδιακή παραγωγή είναι προϊόν των μέγιστων επιπέδων του καρδιακού σφυγμού και του αριθμού των καρδιακών χτύπων, και από την στιγμή που τα δεδομένα έχουν δείξει ότι υπάρχει διαφορά στην μέγιστη κατανάλωση οξυγόνου ανάμεσα στα δύο φύλα, παρουσιάζεται και διαφορά στην μια από τις δύο προαναφερόμενες παράμετρους. Αυτό δεν φαίνεται να αποτελεί σημαντική διαφορά στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς ανάμεσα στα δύο φύλα. Αν και οι παλμοί μειώνονται με την πάροδο του χρόνου, μειώνονται με τον ίδιο ρυθμό και για τους άντρες και για τις γυναίκες. Από την άλλη μεριά, ο αριθμός των χτύπων στα μέγιστα επίπεδα εξάσκησης είναι σημαντικά διαφορετικός. Μια έρευνα έδειξε ότι οι άντρες με κάθε χτύπο προωθούν 40% περισσότερο αίμα από τις γυναίκες. Αυτό οφείλεται στο μεγαλύτερο μέγεθος της καρδιάς τους.

Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

Η αιμογλοβίνη, το συστατικό που μεταφέρει το οξυγόνο στο αίμα, έχει επίσης σχέση με την μέγιστη καρδιακή παραγωγή. Γιατί; Επειδή όσο μεγαλύτερη είναι η περιεκτικότητα αιμογλοβίνης του αίματος, τόσο μεγαλύτερη είναι η δυνατότητα του αίματος να προσφέρει ενέργεια στους μυώνες που εργάζονται αεροβικά. Οι άντρες έχει παρατηρηθεί πως έχουν μεγαλύτερα φυσιολογικά επίπεδα αιμογλοβίνης από τις γυναίκες. Η συνηθισμένη ποσότητα για τους άντρες είναι 14 με 18 γραμμάρια αιμογλοβίνης ανά 100 μιλιλίτρα αίματος, ενώ για τις γυναίκες είναι 12 με 16 γραμμάρια. Όσο μικρότερο είναι το επίπεδο αιμογλοβίνης, τόσο λιγότερο οξυγόνο μπορεί να μεταφέρει το αίμα στους μυώνες.



Η Σύνθεση του Σώματος

Η διαφορά ανάμεσα στην καθαρή μυϊκή μάζα και το λίπος είναι ολοφάνερη. Όσο περισσότερο βάρος από λίπος έχεις, τόσο περισσότερη εργασία απαιτείται από το καρδιαγγειακό σου σύστημα, ειδικά σε μεγάλα επίπεδα παρουσίασης. Από την φύση τους οι γυναίκες έχουν περισσότερο λίπος από τους άντρες. (Η συσσώρευση λίπους κατά ένα μέρος οφείλεται στα οιστρογόνα.) Αν και είναι δυνατόν να δει κανείς γυναίκες αθλήτριες παγκόσμιας κλάσης όπως η Μαίρη Ντέκερ με σώματα που φαίνεται να έχουν πολύ λίγο λίπος, οι παγκόσμιας κλάσης άντρες αθλητές σε παρόμοια αθλήματα έχουν ακόμα λιγότερο. Η προπόνηση αντοχής δεν μειώνει τις διαφορές που παρουσιάζονται στην σύνθεση του σώματος ανάμεσα στις γυναίκες και τους άντρες.

Το Σωματικό Μέγεθος

Η μέγιστη καρδιακή παραγωγή έχει μεγάλη σχέση με την ποσότητα των σκελετικών μυώνων που χρησιμοποιούνται στην εξάσκηση. Οι άντρες (κατά κανόνα) είναι μεγαλύτεροι, με λιγότερο λίπος και περισσότερους σκελετικούς μυώνες. Το λίπος είναι διαφορετικό από τους μυώνες, από την στιγμή που δεν παράγουν έργο. Ακόμα και στους άντρες, το υπερβολικό λίπος είναι μειονέκτημα.

Η προπόνηση αντοχής αυξάνει τα μιτοχόνδρια (τα στοιχεία που υπάρχουν στα κύτταρα και παράγουν αεροβική ενέργεια) των σκελετικών μυώνων, καθώς και τα αεροβικά ένζυμα που ευθύνονται για τον αεροβικό μεταβολισμό. Οι αργά καμπτόμενες μυϊκές ίνες έχουν μεγάλες δυνατότητες οξείδωσης και επομένως προσαρμόζονται ευκολότερα στις αεροβικές δραστηριότητες. Η κατανομή των ινών στους άντρες και τις γυναίκες είναι παρόμοια, αν και οι γρήγορα καμπτόμενες μυϊκές ίνες στους άντρες είναι πιο χοντρές. Η συζήτηση που κάνουμε όμως αφορά την αεροβική δυνατότητα. Οι γρήγορα καμπτόμενες μυϊκές ίνες παίζουν ελάχιστο ρόλο στις ασκήσεις αντοχής. Τα ένζυμα που ευθύνονται για την οξείδωση των μιτοχονδρίων παρουσιάζονται με αυξημένα επίπεδα στους άντρες, πράγμα που κά-



νει την αεροβική εξάσκηση πιο εύκολη για τους άντρες. Εξαιτίας αυτού του γεγονότος οι άντρες έχουν και μεγαλύτερη ικανότητα καρδιαγγειακής αντοχής.

Διαφορές: Αναερόβιο «Κατώφλι»

Όπως είπαμε νωρίτερα, το αναερόβιο «κατώφλι» μπορεί να υπολογιστεί σαν ποσοστό της μέγιστης κατανάλωσης οξυγόνου. Έτσι, ένα ψηλότερο αναερόβιο «κατώφλι» αποτελεί ένδειξη μεγαλύτερης κατανάλωσης οξυγόνου. Και τα δύο αυξάνονται με την προπόνηση αντοχής. Από την στιγμή που η μέγιστη κατανάλωση οξυγόνου είναι μεγαλύτερη στους άντρες, είναι φανερό ότι το αναερόβιο «κατώφλι» είναι επίσης ψηλότερο στους άντρες.

Οι Μυϊκές Ίνες

Το είδος των μυϊκών ινών μπορεί να περιορίσει ή να βοηθήσει την αεροβική δραστηριότητα, ανεξάρτητα από το φύλο. Από την στιγμή που οι γρήγορα καμπτόμενες μυϊκές ίνες δεν έχουν καλή παρουσίαση στην αεροβική δραστηριότητα, εκείνοι που έχουν μεγαλύτερη κατανομή αργά καμπτόμενων ινών έχουν και μεγαλύτερο αναερόβιο «κατώφλι» και επομένως ψηλότερη μέγιστη κατανάλωση οξυγόνου. Δεν φαίνεται να υπάρχει διαχωριστική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα όσον αφορά την κατανομή των αργά καμπτόμενων ινών.

Ο Μεταβολισμός του Λίπους

Η γλυκόλυση είναι το «σπάσιμο» των αποθηκευμένων υδατανθράκων (γλυκογόνου). Όσο μεγαλύτερη συγκέντρωση καυσίμων οφειλόμενων σε λίπος υπάρχει για ενέργεια, τόσο μικρότερη είναι η ανάγκη γλυκόλυσης. Η προπόνηση αντοχής διευκολύνει την χρησιμοποίηση μεγάλων ποσοτήτων καυσίμων οφειλόμενων σε λίπος για την αεροβική δραστηριότητα. Οι γυναίκες και οι άντρες που έχουν παρόμοια επίπεδα μέγιστης κατανάλωσης οξυγόνου έχουν και παρόμοιο μεταβολισμό λίπους.

Διαφορές: Η Ικανότητα για Άσκηση

Οι διαφορές των αντρών και των γυναικών στην ικανότητα για άσκηση οφείλονται κυρίως στις μεγαλύτερες μυϊκές ομάδες των αντρών και την μεγαλύτερη μηχανική τους ικανότητα στο τρέξιμο. Στην περίπτωση του δρόμου μεγάλων αποστάσεων ή την ποδηλασία, τα πόδια των αντρών, με τις μεγαλύτερες μυϊκές τους ομάδες, μπορούν να χρησιμοποιήσουν μεγαλύτερες ποσότητες οξυγόνου και μπορούν επίσης να αντέξουν την μεγάλη μυϊκή εργασία που απαιτείται, εξαιτίας της μεγαλύτερης μάζας. Αν και μικρής διαφοράς, η ανατομική δομή των κάτω άκρων των γυναικών μετά την εφηβεία προκαλεί μικρότερη ικανότητα. Για παράδειγμα, (μιλώντας γενικά πάντα) οι γυναίκες έχουν πιο κοντά πόδια και επομένως είναι αναγκασμένες να κάνουν περισσότερες συστολές από τους άντρες όταν τρέχουν ή κάνουν ποδηλασία. Η φαρδύτερη λεκάνη που έχουν οι περισσότερες ενήλικες γυναίκες μπορεί στην πραγματικότητα να λοξεύσει το μηριαίο οστό έτσι ώστε το πόδι να πέσει κατευθείαν κάτω από το σωματικό κέντρο βάρους. Η κατάσταση αυτή δημιουργεί την ανάγκη μεγαλύτερου κόστους σε οξυγόνο και μπορεί επομένως να περιορίσει την μέγιστη ικανότητα για εξάσκηση αντοχής. Οι κορυφαίες γυναίκες αθλήτριες αντοχής μπορεί να μην παρουσιάζουν τέτοια χαρακτηριστικά, και επομένως μπορεί να έχουν μερικές φορές παρόμοια παρουσίαση με τους άντρες.

Συμπέρασμα

Αν και οι γυναίκες πλησιάζουν την ικανότητα αντοχής των αντρών, μερικά σωματικά χαρακτηριστικά μπορεί να συνεχίσουν να αποτελούν περιοριστικούς παράγοντες. Οι άντρες εξακολουθούν να δείχνουν ανωτερότητα στο τρέξιμο (με ποσοστό 10 έως 15%) και στην κολύμβηση (6 με 8%). Είναι δυνατόν η διαφορά αυτή να μειωθεί εξαιτίας των επιστημονικών προπονητικών τεχνικών, αλλά ταυτόχρονα οι άντρες θα ωφελούνται απ' αυτές τις νέες ανακαλύψεις όπως ακριβώς και οι γυναίκες. Τα αποτελέσματα της προπόνησης είναι παρόμοια σε άντρες και γυναίκες, αλλά η τωρινή γνώση μας δείχνει κάποιες ουσιαστικές διαφορές ανάμεσα στα φύλα στην μέγιστη δυνατότητα κατανάλωσης οξυγόνου.

ΓΙΑΝΝΑ ΑΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΥ

ΜΥΘΟΣ Ή ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ;

ΤΑ ΑΔΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ

Από τον Θύμιο Περσίδη

Από τα πολύ παλιά χρόνια πιστευόταν ότι τρώγοντας ένας άνθρωπος ορισμένα μέρη από το σώμα ενός ζώου ή ακόμα και ενός ανθρώπου, μεταφερόταν σ' αυτόν η ιδιότητα των οργάνων που έτρωγε. Οι πρωτόγονοι λαοί της Αφρικής που επιδίδονταν στον καννιβαλισμό, πίστευαν ότι τρώγοντας την καρδιά των αντιπάλων τους αποκτούσαν την ανδρεία τους. Και για να μην νομίζουμε ότι μόνο οι λαοί αυτοί της Αφρικής είναι βάρβαροι, πρέπει να ξέρουμε ότι η ίδια αντίληψη ίσχυε και στην αρχαία Ελλάδα!

Οι βιομηχανίες παραγωγής συμπληρωμάτων διατροφής δεν ήταν δυνατόν να αφήσουν την ευκαιρία να πάει χαμένη. Το αποτέλεσμα ήταν να κατακλυστεί η αγορά από συμπληρώματα κατασκευασμένα από ωμούς και αποξηραμένους ζωικούς αδένες. Οι διαφημίσεις στα περιοδικά και τα καταστήματα υγιεινών τροφών εκθειάζουν την αποτελεσματικότητα των προϊόντων αυτών: «αποξηραμένη καρδιά για την σωστή κυκλοφορία του αίματος», «αποξηραμένοι όρχεις για την έκκριση τεστοστερόνης», «αποξηραμένα επινεφρίδια για την καταπολέμηση του άγχους». Όλα αυτά, εκτός του ότι είναι ... ανατριχιαστικά, είναι και ψέμματα! Οι κατασκευαστές των προϊόντων αυτών υποστηρίζουν ότι ο αποξηραμένος αδένας όταν φαγωθεί μεταφέρει κάποιες «πληροφορίες» στον ζωντανό αδένα, με αποτέλεσμα να ενισχύεται η λειτουργία του. Τίποτα δεν θα μπορούσε να ήταν πιο λαθεμένο απ' αυτό. Είναι σαν να επικροτούμε τους πρωτόγονους που έτρωγαν τις καρδιές των αντιπάλων τους για να αποκτήσουν την ανδρεία τους!

Ένας αδένας για να λειτουργεί με ορισμένο τρόπο, πρέπει να έχουν «αποτυπωθεί» γενετικά οι συγκεκριμένες «πληροφορίες». Κάποιες επιστημονικές μελέτες που έγιναν στην Γερμανία, έδειξαν ότι υπάρχει πιθανότητα κάποια άτομα αδένων να μπορέσουν να φτάσουν στον αδένα «στόχο» και να του μεταφέρουν «πληροφορίες». Η διαφορά όμως βρίσκεται στο γεγονός ότι αυτό μπορεί να επιτευχθεί μόνο με ενέσιμο αδενικό ιστό. Οι βιομηχανίες που παράγουν αδενικά συμπληρώματα αναφέρουν φυσικά στο κοινό τα πειράματα της Γερμανίας, χωρίς να κάνουν νύξη για την σημαντική αυτή λεπτομέρεια.

Τι συμβαίνει όμως όταν καταπίνουμε ένα αδενικό συμπλήρωμα; Πολύ απλά, με την διαδικασία της χώνεψης τα συμπληρώματα αυτά μετατρέπονται σε αμινοξέα. Ακόμα κι αν υποθέταμε ότι οι «πληροφορίες» που μεταφέρουν αυτά τα συμπληρώματα, ταιριάζανε με τα ανθρώπινα γονίδια, με την χώνεψη καταστρέφονται εντελώς. Αυτό συμβαίνει γιατί οι «πληροφορίες» μεταφράζονται σε μια σειρά αμινοξέων, τα οποία καταστρέφονται με την πέψη. Έτσι ο ζωντανός αδένας δεν παίρνει καμία «πληροφορία», πράγμα που τελικά αποτελεί σωτήριο πλεονέκτημα. Κανένας δεν νομίζω ότι θα επιθυμούσε ένα ζευγάρι ... κέρατα ταύρου στο κεφάλι του!

Οι βιομηχανίες παρασκευής αδενικών συμπληρωμάτων συνοδεύουν τα προϊόντα τους με πληροφορίες για τις ορμόνες που αυτά περιέχουν. Βέβαια, δεν είναι ψέμμα ότι οι όρχεις του ταύρου περιέχουν τεστοστερόνη. Η περιεκτικότητα όμως σε τεστοστερόνη των ωμών αποξηραμένων όρχεων ταύρου είναι αμελητέα. Αν συνέβαινε το αντίθετο, εξάλλου, τα συμπληρώματα αυτά θα κατατάσσονταν αυτόματα στην κατηγορία των χημικών παρασκευασμάτων ή φαρμάκων που όλοι γνωρίζουμε πως δεν είναι δυνατόν να προμηθευτούμε χωρίς την συνταγή γιατρού. Για να βγει μια σταγόνα αποτελεσματικού ορμονικού εκχυλίσματος χρειάζονται τεράστιες ποσότητες αδένων. Οπότε, αν κάποιος σας πει ότι τα αδενικά συμπληρώματα που πουλάει περιέχουν αποτελεσματικές ποσότητες ορμονών, μην τον πιστέψετε!

Εξάλλου, ας σκεφτούμε και κάτι άλλο. Ξέρουμε πολύ καλά ότι προμηθεύοντας το σώμα μας με πρόσθετες ορμόνες, καταστρέφουμε την ικανότητά του να παράγει μόνο του τις ίδιες ορμόνες. Την επόμενη φορά λοιπόν που κάποιος θα προσπαθήσει να σας πουλήσει αδενικά συμπληρώματα, λέγοντάς σας ότι περιέχουν ορμόνες, απαντείστε του απλά ότι ... θέλετε την υγεία σας!

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ



ΤΩΡΑ ΠΕΤΑΜΕ
ΣΕ ΑΛΛΑ ΕΠΙΠΕΔΑ!

ΤΟ **ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ. 82.24.794

ΕΞΟΠΛΙΖΕΙ ΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ
ΜΕ ΤΗΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΛΕΞΗ
ΤΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ!



ΣΑΣ ΠΡΟΜΗΘΕΥΟΥΜΕ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΕΚΤΥΠΩΤΕΣ ΜΕ ΤΑ ΕΙΔΙΚΑ ΜΑΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ, ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ



ΔΙΕΥΘΥΝΣΙΟΓΡΑΦΟΣ
ΠΕΛΑΤΟΛΟΓΙΟ
ΕΣΟΔΑ–ΕΞΟΔΑ ΜΕ ΦΠΑ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ
ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΛΗΣ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Θύμιος Περσίδης,
Ηλ/γος – Μηχ/γος ΕΜΠ
Τηλ. 82.24.794

ΠΟΛΥ ΚΑΚΟ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙΠΟΤΑ!

Από το «Αυτί του Περσίδη»

Αν είστε από το ... σπάνιο εκείνο είδος ανθρώπου που ασχολείται με εκείνα τα ... περίεργα παραλληλόγραμμα αντικείμενα που λέγονται βιβλία, τότε θα καταλάβατε ότι ο τίτλος αυτού του άρθρου αποτελεί και τον τίτλο ενός έργου του Σαίξπηρ, ενώ ο υπότιτλος αποτελεί παράφραση ενός έργου του Μαρκές. Βέβαια ο Σαίξπηρ και ο Μαρκές πολύ λίγη σχέση έχουν με τους αγώνες μπόντυ μπίλντινγκ, αλλά θα μου επιτρέψουν πιστεύω να χρησιμοποιήσω τους τίτλους τους για να περιγράψω το ... φιάσκο της 17ης Σεπτεμβρίου 1988, ημέρα Σάββατο, που τελέστηκε στο Αθλητικό Κέντρο Γλυφάδας.

Πριν προχωρήσω όμως στην εξιστόρηση των τεράτων και σημείων που συνέβησαν εκείνη την ημέρα, καλό ήταν να σας πω λίγα λόγια για τον εαυτό μου, ώστε να ξέρετε με ποιόν έχετε να κάνετε.

Είμαι το «Αυτί του Περσίδη» και καλά θα κάνετε να μην με ταυτίζετε με τον ίδιο τον Περσίδη. Μπορεί να αποτελώ μέλος του, αλλά είμαι αυτόνομο και δρω σαν άτομο. Βρίσκομαι παντού, τα ακούω όλα και τα βλέπω όλα (βλέπετε, αν και αυτί, έχω μάτια). Κάνω παρέα με τις κακές γλώσσες, τις φήμες, τα λόγια που ακούγονται πίσω από τις πλάτες των ανθρώπων που αφορούν. Δεν μου ξεφεύγει τίποτα. Το αγαπημένο μου χόμπυ είναι να βγάζω στην φόρα τα «άπλυτα» εκείνων που αξίζουν κάτι τέτοιο. Είμαι καλό με τους σωστούς και μικρόψυχο με τους μικροπρεπείς. Προσέχτε λοιπόν! Αν είστε καλά παιδιά δεν πρόκειται να σας ενοχλήσω. Αν όμως είστε άτακτοι τότε ... φυλαχτείτε! Δεν πρόκειται να μου γλυτώσετε!

Και τώρα, αφού γνωριστήκαμε, ας έρθουμε στο «ψητό»:

Οι Φήμες Οργιάζουν!

Πριν από δυό τρεις μήνες, καθώς καθόμουν ξένοιαστο, με πλησίασε μια φήμη και μου είπε: «Τα 'μαθες τα νέα; Έρχονται οι πρωταθλητές, η αφρόκρεμα, τα τέρατα, οι υπεράνθρωποι, τ' αστέρια!». Περιττό να σας πω ότι δεν κατάλαβα τίποτα και χρειάστηκε κάμποση ώρα για να μου εξηγήσει τι ακριβώς επρόκειτο να συμβεί. Όταν συνειδητοποίησα αυτά που μου έλεγε, δεν πίστευα στο ... αυτί μου! Ήταν δυνατόν; Θα βλέπαμε επιτέλους τους ανθρώπους που κατακλύζουν τις σελίδες των ξένων περιοδικών; Στο κάτω κάτω μια απλή φήμη το έλεγε. Και οι φήμες δεν ... φημίζονται για την αλήθεια των λόγων τους. Και όμως φίλοι μου! Όπως αποδείχθηκε αργότερα, ήταν αλήθεια! Η ελληνική έκδοση του MUSCLE AND FITNESS δικαίωσε την φήμη. Διαβάσα σ' ένα τεύχος τα εξής:

Η ΝΥΧΤΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΩΝ
17 και 18 Σεπτεμβρίου
Αθλητικό Κέντρο Γλυφάδας
Γήπεδο Μπάσκετ
Συμμετέχουν:

Ριτς Γκασπάρι	Σόουν Ρέι
Λη Λαμπράντα	Άλμπερτ Μπέκλες
Μάικ Κρίστιαν	Εντουάρντο Καβάκ
Μπέρι Ντε Μέι	Ραλφ Μέλερ
Ρον Λοβ	Μάικ Κουίν
Ρόμπυ Ρόμπινσον	Μπράιαν Μπιουκάναν
Πήτερ Χένσελ	Φιλ Χιλ
Μάικ Άσλεϊ	Μπεν Γουήντερ

Τι συγκίνηση! Βέβαια μου κόπηκαν λίγο τα φτερά όταν έμαθα ότι το εισιτήριο είχε 3000 για τους προκριματικούς και 6000 για τους τελικούς! Παρόλα αυτά είπα: «Χαλάλι τους! Είναι η αφρόκρεμα». Άλλωστε όπως ακούστηκε οι διοργανωτές της οργάνωσης (βλέπε Weider Hellas) θα έδιναν 10.000.000 για να τους φέρουν στην Ελλάδα. Από κάπου έπρεπε να βγάλουν κι αυτοί τα έξοδά τους! Και ως συνήθως θα τα έβγαζαν από την ... τσέπη των φιλάθλων, που ήδη έχουν τσοντάρει με τους προηγούμενες αγώνες της υποτιθέμενης Ομοσπονδίας! Άρχισα λοιπόν να κάνω οικονομίες, να κόβω από δω, να κόβω από κει, για να εξοικονομήσω τα χρήματα ... (Ακόμα και το ...χαβιάρι έκοψα!)

Η Καλή Μέρα Φαίνεται από το Πρωί

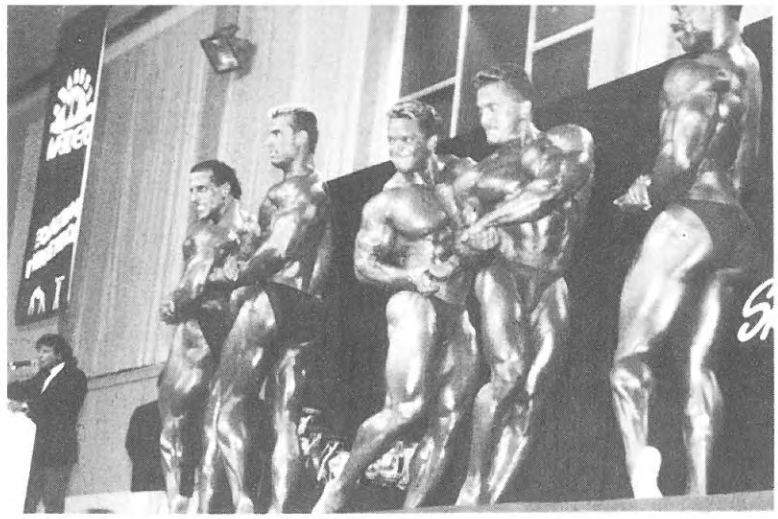
Όσο καιρό εγώ μάζευα τα χρήματα, γίνονταν ανακατατάξεις και ανασχεδιασμοί. Κυκλοφόρησε καινούργιο τεύχος του MUSCLE AND FITNESS που ειδοποιούσε το φίλαθλο κοινό ότι η Νύχτα των Πρωταθλητών θα γινόταν Σάββατο 17 Σεπτεμβρίου (μία μέρα). Το εισιτήριο επίσης άλλαξε. Ο εξώστης εκτιμήθηκε για 4000 και η πλατεία για 6000, το οποίο και πλήρωσα στον Καραχάλιο... πατήρ μεταμφιεσμένος σε ...γηραιό Μπόντυ Μπίλντερ.

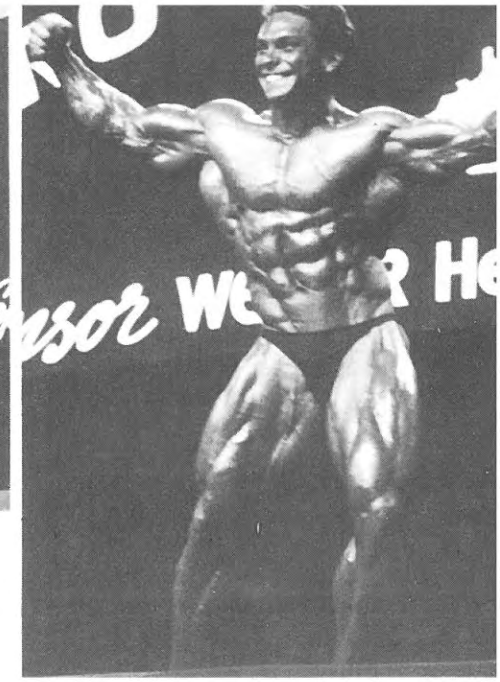
Εδώ πρέπει να σας ομολογήσω μια αδυναμία μου. Είμαι τύπος που δεν του αρέσουν οι αλλαγές. Όταν αλλάζουν τα σχέδια, αναστατώνομαι. Άσε που αρχίζω να υποψιάζομαι ότι τα πράγματα δεν πάνε καλά. Και ξέρετε κάτι; Ποτέ δεν πέφτω έξω. Παρακάτω θα καταλάβετε ότι αυτές οι αλλαγές που έγιναν ήσαν οι αστραπές πριν από την καταιγίδα.

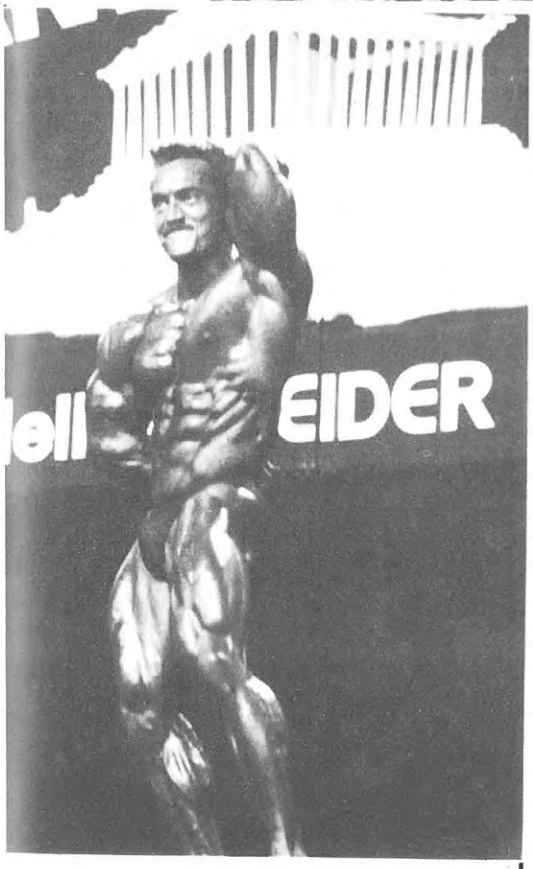
Η Μέρα της Κρίσεως

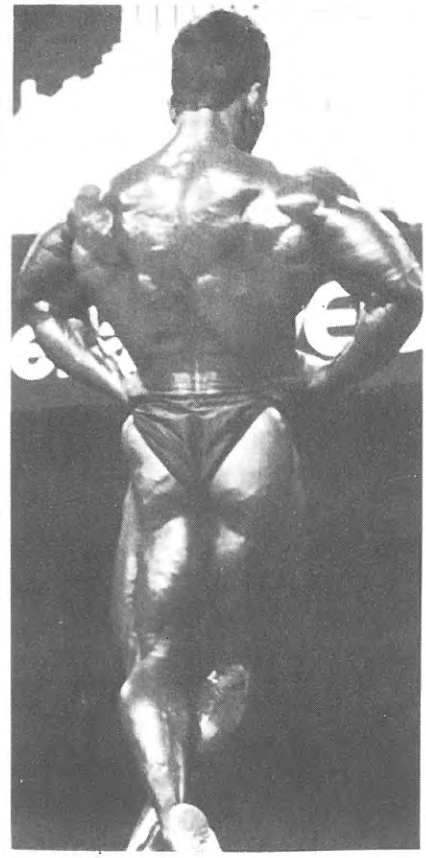
Και φτάσαμε στην μεγάλη μέρα. Οι προκριματικοί θα άρχιζαν στις 12 το μεσημέρι και οι τελικοί στις 7 το βράδυ. Εγώ ήμουν εκεί από τις 9.30 το πρωί μεταμφιεσμένος σε «σεκιούριτο» της Κατράτζος! Κι αυτό γιατί θέλω να βρίσκομαι πάντα μέσα στα πράγματα, ώστε να μπορώ να ενημερώνω όσους ενδιαφέρονται.

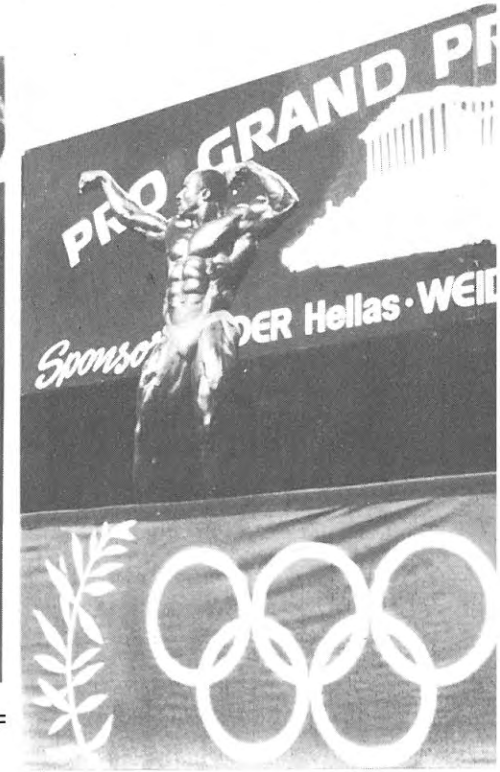
Αποδείχθηκε ότι είχαν και άλλοι την ίδια επιθυμία, γιατί από τις 11 ήταν συγκεντρωμένος μερικός κόσμος στην είσοδο του κτιρίου. Και μάλιστα ο παλιός «καλός» γνωστός κόσμος. Πρωταθλητές, σκιές του εαυτού τους εξαιτίας της μη χρήσης των ... προσφιλών τους βοηθημάτων (με λίγη καλή θέληση θα καταλάβετε ποιά εννοώ). Αθλητές, που προσπαθώντας να κλέψουν λίγη από













Προκλητική Εκμετάλλευση του Αθλητικού Ιδεώδους από τους Καραχάλιο, Σαντόχα και Γουήντερ: Οι αυτοχαρακτηρισμένοι αμοιβόμενοι επαγγελματίες της IFBB ποζάρουν πάνω από το διεθνές σήμα των Ολυμπιακών Αγώνων και το αρχαίο σύμβολό τους, το κλαδί της ελιάς. Αποσύνθεση!!!

την λάμψη των πρωταθλητών, περπατούσαν φουσκωμένοι, με τις πλάτες ανοιχτές και τα χέρια σχεδόν στην ... έκταση, πρόθυμοι να δείξουν την εύνοιά τους σε κάθε φουκαρά που έριχνε το βλέμμα του πάνω τους. Αθλήτριες με ελαφρό ... μουστάκι (εξαιτίας εκείνων των βοηθημάτων που λέγαμε) και ξυρισμένους τους πήχεις των χεριών τους για να μην φαίνεται η αναπτυγμένη τριχοφυΐα τους. «Κυριλάτοι» ντυμένοι στην τρίχα, της νοοτροπίας «εμείς ήρθαμε για να γελάσουμε με τους μπρατσάδες». «Κυριλάτες» στο-





Ριτς Γκασπάρι





Λη Λαμπράντα

Μπράιαν Μπιουκάναν



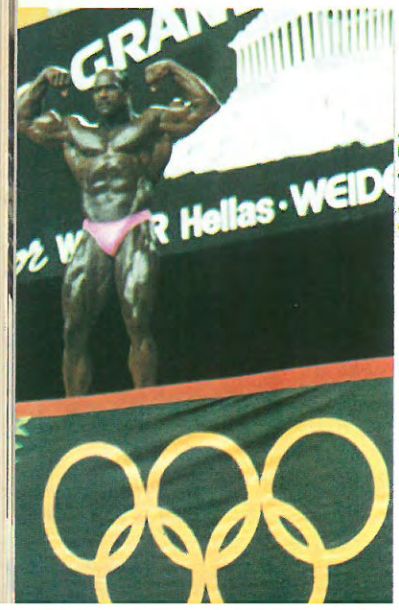


Εντουάρντο Καβάκ

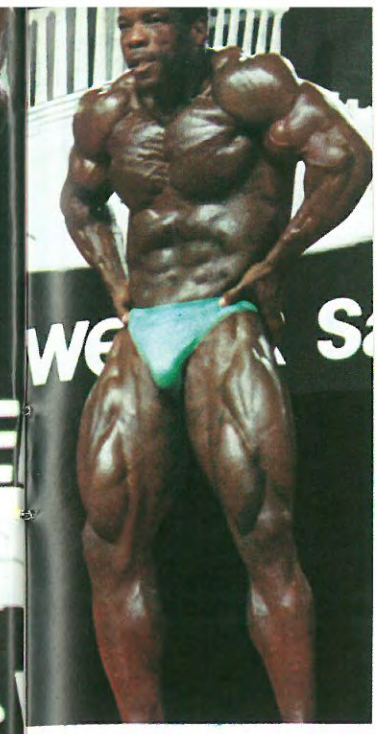
Μπομπ Πάρις







Μπιλ Ρίτσαρσον











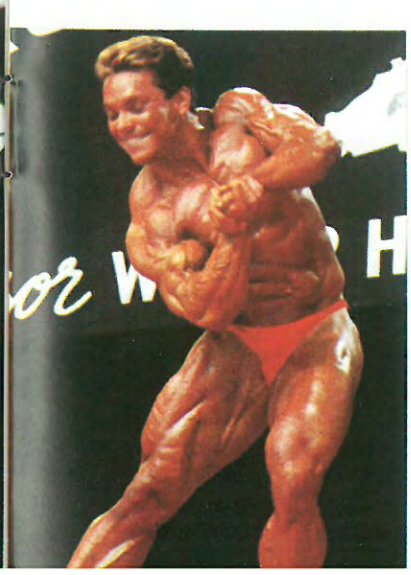




Μπέρι Ντε Μέι







Λη Λαμπράντα



λισμένες σαν ... λατέρνες, κουνιστές και λυγιστές, της νοοτροπίας «δεν είμαι η πιο ωραία;». Νυκτόβιοι, πανκόβιοι, «φρικιά» και άλλα συναφή είδη που πέρασαν απλώς για να κόψουν κίνηση.

Φανταστείτε λοιπόν όλα αυτά τα ετερόκλητα στοιχεία, να μιλάνε αδελφικά και αγαπημένα μεταξύ τους και να αρχίζουν να ρίχνουν «καρφιά» μόλις κάποιος απομακρυνόταν από κοντά τους. Λογάριασαν όμως χωρίς τον ξενοδόχο, που στην προκειμένη περίπτωση ήμουν εγώ.

Στο σημείο αυτό ήθελα να τονίσω κάτι. Μέσα σ' αυτό το πανηγύρι υπήρχαν και σωστά άτομα, που δεν επιτρέπουν στον εαυτό τους να ξεπέφτει σε κατώτερο επίπεδο, άνθρωποι σωστοί και μετρημένοι, άντρες και γυναίκες, πρωταθλητές, αθλητές και φίλαθλοι. Είναι όμως τόσο λίγοι που η παρουσία τους επιβεβαιώνει τον κανόνα. Τους θαυμάζω και τους χαίρομαι. Δεν χρειάζεται να πω ονόματα. Ξέρουν οι ίδιοι ποιοί είναι.

Τελικά, έφτασε η ώρα να μπούμε στην αίθουσα. Στην είσοδο υπήρχε η ασφάλεια που ανακοίνωσε στο κοινό ότι απαγορευόταν να έχουν φωτογραφικές μηχανές. Κάτι τελείως αψυχολόγητο, που αναστάτωσε τους κατόχους φωτογραφικών μηχανών, από την στιγμή που δεν είχε ανακοινωθεί από τους διοργανωτές αυτή η απαγόρευση. Πολλοί δεν είχαν που να αφήσουν τις μηχανές τους και αναγκάστηκαν να γυρίσουν σπίτια τους και να έρθουν αργότερα. Άλλοι, περισσότερο καπάτσοι, τις ... φυγάδευσαν στο εσωτερικό του κτιρίου. Εγώ την έκρυψα εκεί που δεν θα ...μ' έψαχναν.

Μετά το σχετικό μπουνίδι, κλωτσίδι και στριμωξίδι που παρατηρείται σε τέτοιες περιπτώσεις, έφτασα στην είσοδο. Εκεί στεκόταν ένας ευτραφής κύριος (κάποιος πρέπει να του μιλήσει για τα πλεονεκτήματα της άσκησης και της σωστής διατροφής) ο οποίος κρατώντας έναν μακρόστενο ανιχνευτή μεταλλικών αντικειμένων αποτέλεσε τον στόχο αρκετά πιπεράτων πειραγμάτων (αφήνω στην φαντασία σας το περιεχόμενό τους). Τον κορόιδεψα και πέρασα!

Μετά από κάποια σχετική περιπέτεια (δεύτερο ψάξιμο από άλλο φύλακα) κατόρθωσα να μπω στην αίθουσα που επρόκειτο να γίνουν οι αγώνες. Εκεί με περίμενε μια έκπληξη. Αυτοί που υπήρχαν μέσα στην αίθουσα θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν άνετα σαν «τρεις κι ο κούκος». «Μπα!», σκέφτηκα, «είναι νωρίς ακόμα, θα 'ρθουν αργότερα». Το αργότερα ήρθε χωρίς όμως να συνοδεύεται από το ανάλογο κοινό. Λίγο πριν αρχίσουν οι προκριματικοί μέτρησα γύρω στα 500 άτομα, συμπεριλαμβανομένων των κριτών, των διοργανωτών, των συνοδών των αθλητών και εκείνων που μπήκαν χωρίς να πληρώσουν λόγω του ότι ήσαν προσκεκλημένοι. Εδώ συνέβη το εξής περίεργο: το εισιτήριό μου έγραφε «πρόσκληση» αλλά εγώ έσκασα 6 χιλιάρικα για να το αποκτήσω. Εκείνοι που προσκλήθηκαν χωρίς να πληρώσουν, δεν είχαν κανένα απόκομμα στα χέρια τους. Ούτε εισιτήριο που να γράφει «πρόσκληση», ούτε πρόσκληση που να γράφει «εισιτήριο». Εγώ πάντα είχα την εντύπωση ότι ένα εισιτήριο γράφει πάνω του «εισιτήριο» και μια πρόσκληση γράφει πάνω της «πρόσκληση». Δεν καταλαβαίνω τίποτα! Μήπως μπορεί να μου εξηγήσει κανείς;
Ακόμα και την ΥΠΕΔΑ ρώτησα και περιμένω απάντηση.

Έχω Ράμματα για την Γούνα σας

Σ' αυτή την παράγραφό, θα δείξω όλο τον κακό μου εαυτό και λυπάμαι που το λέω.

Περίμενα μαζί με τους άλλους να αρχίσουν οι προκριματικοί, όταν κάποιος άρχισε να φωνάζει: «παιδιά, παιδιά, είδα τον Μέλλερ!». Γύρισα δεξιά και αριστερά, προσπαθώντας να διακρίνω κι εγώ τον διάσημο αυτό μπόντυ μπίλντερ και να τον χαιρετίσω γιατί είχαμε γνωριστεί στη Γερμανία. Με τα 2 περίπου μέτρα ύψος που έχει δεν θα ήταν καθόλου δύσκολο εξάλλου. Παρόλα αυτά δεν είδα τίποτα και με μεγάλη μου απαγοήτευση κατάλαβα ότι έπρεπε να περιμένω να τον δω πάνω στην σκηνή.

Σε λίγο άρχισαν να καταφθάνουν οι πρωταθλητές. Περπατώντας νωχελικά και αδιάφορα, αγνοώντας το κοινό σαν να ήταν συνηθισμένοι άνθρωποι και όχι οι «ημίθεοι» που με λαχτάρα περίμεναν οι φίλαθλοι, διέσχισαν την αίθουσα και κατευθύνθηκαν ο ένας μετά τον άλλο στα αποδυτήρια. Ο μόνος που φάνηκε φιλικός και χαιρέτησε χαμογελαστός το κοινό, ήταν ο Εντουάρντο Καβάκ. Οι φίλαθλοι τον χειροκρότησαν ενθαρρυμένοι, ύστερα από την «κρυάδα» των προηγούμενων.

Μαζί με τους πρωταθλητές κατέφτασε και ένας συφερτός από συνοδούς και κριτές. Στρογγυλοκάθησαν στις τιμητικές θέσεις, χωρίς να ρίξουν ούτε μια ματιά γύρω τους, έστω και από περιέργεια. Η σύζυγος ενός από τα εξέχοντα μέλη της Ελληνικής Ομοσπονδίας έτρεξε να αγκαλιάσει και να φιλήσει την κυρία Λαμπράντα, η οποία δεν παρέλειψε να πει κάποιο κοροϊδευτικό σχόλιο στις συμπατριώτισσές της όταν απομακρύνθηκε η εν λόγω σύζυγος. Κάτι παρόμοιο συνέβη και με τον Ραν Ταν Πλαν, ο οποίος με ύφος ειδικού έδωσε μερικές εξηγήσεις στους ξένους κριτές. Μόλις απομακρύνθηκε από κοντά τους άρχισαν τις γκριμάτσες και τις κοροϊδίες. Πραγματικά, ανεπανάληπτο ήθος και ευγένεια απέναντι στους οικοδεσπότες που τους φιλοξένησαν!

Επιτέλους, ύστερα από μια ώρα καθυστέρηση, αναγγέλθηκε η έναρξη των προκριματικών. Δεύτερη έκπληξη! Πάνω στην σκηνή ανέβηκαν οι εξής:

Ρόμπυ Ρόμπινσον	Ριτς Γκασπάρι
Μπιλ Ρίτσαρσον	Λη Λαμπράντα
Μάικ Άσλεϊ	Ρον Λοβ
Μπομπ Πάρις	Εντουάρντο Καβάκ
Μάικ Κουίν	Λούιζ Φρέιτας
Μπέρι Ντε Μέι	Μπράιαν Μπιουκάναν

Είχε έρθει και ο Άλμπερτ Μπέκλες, ο οποίος λόγω κάποιου τραυματισμού –όπως ειπώθηκε– ήταν εκτός συναγωνισμού και απλά θα εμφανιζόταν στους τελικούς σαν γκεστ πόζερ. Οι Φιλ Χιλ, Πήτερ Χένσελ, Σόουν Ρέι και Μάικ Κρίστιαν δεν μας τίμησαν με την παρουσία τους. Όσο για τον Ραλφ Μέλερ που όπως είπα προηγουμένως κάποιος ισχυρίστηκε ότι τον είδε ανάμεσα στο πλήθος, μάλλον το μετάνοιωσε και έφυγε για την Γερμανία!

Οι αθλητές οπωσδήποτε δεν ήσαν στην καλύτερή τους φόρμα, αν και είχε περάσει μόλις μια βδομάδα από το Μίστερ Ολύμπια στο οποίο είχαν λάβει

μέρος. Ορισμένοι, όπως ο Μπιλ Ρίτσαρσον και ο Λούιζ Φρέιτας ήταν εκτός τόπου και χρόνου. Προφανώς τους χρησιμοποίησαν σαν «τσόντες» για να καλύψουν το κενό εκείνων που δεν ήρθαν αν και είχε προγραμματιστεί η παρουσία τους.

Όταν άρχισαν οι συγκρίσεις φάνηκε ότι οι τρεις πρώτες θέσεις θα μοιράζονταν ανάμεσα στον Λη Λαμπράντα, τον Μπέρι ντε Μέι και τον Ριτς Γκασπάρι. Ο Ρίτσαρσον, ο Καβάκ και ο Φρέιτας αγνοήθηκαν τελείως.

Τα σχόλια του κοινού έδιναν και έπαιρναν. Οι περισσότεροι παπαγάλιζαν αυτά που είχαν διαβάσει στα περιοδικά, χωρίς να μπουν στον κόπο να χρησιμοποιήσουν την δική τους κρίση. Κάτι ξέρανε αυτοί που αποκαλέσανε τον Τύπο ... τέταρτη εξουσία! Ο Μπέρι Ντε Μέι και ο Μπομπ Πάρις έχαιραν της προτίμησης των θεατών, αντρών και γυναικών. Σίγουρα δεν ήσαν οι καλύτεροι, αλλά ήσαν οι πιο ψηλοί! Θα μου πείτε τι σχέση έχει το ύψος; Έχει και παραέχει! Τουλάχιστον με τα κριτήρια της πλειοψηφίας των θεατών εκείνη την ημέρα.

Όταν τελείωσαν οι συγκρίσεις, σύσσωμο το πλήθος σηκώθηκε να φύγει. Ευτυχώς τους συγκράτησε ο διοργανωτής, λέγοντάς τους πως υπάρχει και γύρος συμμετρίας! Όταν τελείωσε και αυτός ο γύρος, το κοινό ήταν πιο συγκρατημένο, μην ξέροντας αν υπήρχε και συνέχεια. Δεν υπήρχε και όλοι ανάπνευσαν ανακουφισμένοι, μιας και η ώρα ήταν περασμένη και τα στομάχια τους είχαν αρχίσει να διαμαρτύρονται!

Το Σόου

Στο εξωτερικό η λέξη «σόου» υποδηλώνει τον βραδυνό αγώνα. Στα ελληνικά με την λέξη «σόου» συνήθως δηλώνουμε κάτι οπωσδήποτε όχι αθλητικό αλλά νυχτερινό και μάλλον «πονηρό» θέαμα και συνήθως «στημένο». Στην περίπτωση της Νύχτας των Πρωταθλητών ταιριάζει η ελληνική έννοια της λέξης. Οι αθλητές έδειχναν βαριεστημένοι. Η αγωνιστικότητά τους ήταν πεσμένη στο μηδέν και δεν έκαναν τον κόπο να το κρύψουν. Εκτός από τον Λη Λαμπράντα ο οποίος αποδείχθηκε σωστός επαγγελματίας και τον Ριτς Γκασπάρι ο οποίος αποδείχθηκε ... σχιζοφρενής. Το γιατί θα σας το εξηγήσω παρακάτω.

Οι πρωταθλητές έκαναν τα ατομικά τους ποζαρίσματα. Ο Ρόμπυ Ρόμπινσον σε κάποια στιγμή χόρεψε μπρέικ ντανς και ενθουσίασε τον κόσμο. Ο Ρον Λοβ έκλεισε την παρουσίασή του με ένα έξυπνο λογοπαίγνιο. Την καλύτερη παρουσίαση έκανε κατά τη γνώμη μου ο Λη Λαμπράντα. Με σταθερές και κλασσικές πόζες που διαδέχονταν όμορφα η μια την άλλη, απέδειξε ότι είναι σωστός επαγγελματίας που δεν αφήνει τίποτα στην τύχη.

Την παράσταση έκλεισε ο Άλμπερτ Μπέκλες που εκτός του ότι δεν ξέρει να χορεύει –γιατί αυτό επιχείρησε– ξεχνάει την ηλικία του και παρασύρεται σε ένα ύφος που δεν του ταιριάζει καθόλου. Παρόλα αυτά, δεν παύει να είναι ένας θρύλος και το κοινό τον αποθέωσε.

Στα ποζαρίσματα, μας τα χάλασε ο υπεύθυνος επί της μουσικής ο οποίος μάλλον δεν ήξερε τι του γινόταν! Άλλοτε χαμήλωνε τον ήχο και άλλοτε τον έβαζε τόσο δυνατά που κόντευε να μας σπάσει τα τύμπανα.

Πριν από την απονομή των επάθλων έγινε το λεγόμενο ποζ–ντάουν όπου για μικρό χρονικό διάστημα όλοι οι αθλητές που βρίσκονται πάνω στην σκηνή κάνουν όποιες πόζες νομίζουν ότι τους ταιριάζουν καλύτερα. Εδώ ο Ριτς Γκασπάρι έδωσε ...«ρέστα». Σπρώχνοντας, χτυπώντας με τους αγκώνες και δείχνοντας τελείως αντιαθλητική συμπεριφορά, εκτόπισε αριστερά και δεξιά τους αντιπάλους του! Καθώς λέει όμως και μια παροιμία «γελάει καλά όποιος γελάει τελευταίος». Όταν έγινε η αναγγελία των νικητών, στην πρώτη θέση βρέθηκε ο Λη Λαμπράντα! Το κοινό, δείχνοντας ανάλογη αντιαθλητική συμπεριφορά με κείνη του Γκασπάρι άρχισε τα γιουχαΐσματα και τις αποδοκιμασίες, παρασυρμένο από την επιθυμία του να κερδίσει ο Γκασπάρι που ήταν πιο ογκώδης. Ποιός ξέρει; Ίσως οι θεατές να θεώρησαν ότι τους εκφράζουν οι αβροί του τρόποι!

Τέλος δόθηκαν και τα έπαθλα. Τα οποία βέβαια δεν ήσαν χρηματικά όπως γίνεται συνήθως στους επαγγελματικούς αγώνες (το χρηματικό θα δόθηκε στον αρχηγό του τσίρκου), αλλά ήσαν αντίγραφα αρχαϊκών αμφορέων, τα οποία μπορεί ν' αγοράσει κανείς στο Μοναστηράκι και την Πλάκα. Είπαμε βρε παιδιά, αλλά όχι κι έτσι! Μόλις τα πήραν στα χέρια τους οι πρωταθλητές άρχισαν να αστειεύονται και πρώτος απ' όλους ο Ρόμπυ Ρόμπινσον, ο οποίος ας σημειωθεί ότι πριν επιβιβαστεί στο πούλμαν που θα πήγαινε τους αθλητές στο ξενοδοχείο τους, χάρισε το έπαθλό του σε κάποιον από το πλήθος, με τα εξής χαρακτηριστικά λόγια: «Πάρτο γιατί θα το σπάσω»! Απ' αυτό και μόνο φαίνεται πόση σημασία δόθηκε από τους πρωταθλητές στον αγώνα αυτό. Ανοιχτοχέρης στα έπαθλα ο Καραχάλιος!

Ο μόνος που πήρε στα σοβαρά τον αγώνα ήταν ο Ριτς Γκασπάρι, ο οποίος έκλαιγε μέσα στο πούλμαν. Και είναι φυσικό αφού από το 1984 δεν έχει χάσει ποτέ σε αγώνα, εκτός από το Μίστερ Ολύμπια στο οποίο παίρνει συνέχεια τη δεύτερη θέση.

Όταν τελείωσε ο αγώνας οι θεατές περικύκλωσαν τα αποδυτήρια μήπως και δουν από κοντά κάποιον από τους πρωταθλητές. Δυστυχώς δεν υπολόγισαν το θερμό ταπεραμέντο των ... αστέρων. Ένας έξαλλος Μάικ Κουίν πετάχτηκε έξω από τα αποδυτήρια και άρχισε να φωνάζει στους σεκιούριτους επειδή άφηναν τον κόσμο να πλησιάσει τόσο κοντά! Οι υπόλοιποι πρωταθλητές απλώς απέφυγαν να πλησιάσουν τον κόσμο. Μόνο ο Λη Λαμπράντα, ο Ρον Λοβ, ο Εντουάρντο Καβάκ, ο Λούιζ Φρέιτας και ο Μπράιαν Μπιουκάναν φάνηκαν φιλικοί και καταδεκτικοί. Ο Μπιουκάναν μάλιστα είπε και δυό τρεις λέξεις στα Ελληνικά!

Ο κόσμος διαλύθηκε σιγά σιγά. Έμειναν μόνο οι επίμονοι που προσπαθούσαν να φωτογραφήσουν τους πρωταθλητές έξω από το πούλμαν που θα τους πήγαινε στο ξενοδοχείο. Η Νύχτα των Πρωταθλητών τελείωσε και αμφιβάλλω αν θα επαναληφθεί μετά από την ολοφάνερη οικονομική αποτυχία της. Εγώ πάντως ένοιωσα λίγο κορόιδο όταν έμαθα ότι από μια ορισμένη ώρα και μετά οι φύλακες άφηναν τον κόσμο να μπαίνει χωρίς εισιτήριο. Έξι χιλιάδες ήταν αυτές!

ΤΟ «ΑΥΤΙ» ΤΟΥ ΠΕΡΣΙΔΗ





Εντουάρντο Καβάκ





Μπομπ Πάρις



Μάικ Άσλεϊ

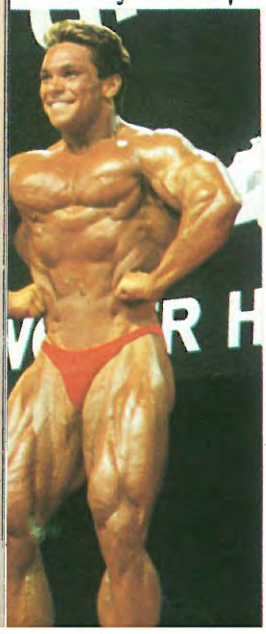
Μάικ Κουίν



Μάικ Κουίν



Ριτς Γκασπάρι







Λούιζ Φρέιτας



Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Γυναικών 1987

Μια μεγάλη νίκη

Κείμενο: Γκέηλ Χωλλ
Φωτογραφίες: Στηβ Γουένερστρομ
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Από το 1983 που καθιερώθηκε ο θεσμός του Παγκόσμιου Ερασιτεχνικού Πρωταθλήματος Γυναικών της IFBB, μόνο δύο Αμερικανίδες, η Κλερ Φερρ και η Κάθι Πάλυο, κατόρθωσαν να κερδίσουν τον επίζηλο τίτλο της Μις Υφήλιος. Αλλά το 1987 βρήκε πανέτοιμο ένα δυναμικό τρίο κοριτσιών από τις Ηνωμένες Πολιτείες και πριν προλάβει να σβήσει ο απόηχος του μεγάλου αυτού πρωταθλήματος η Κάρλα Σεντάκα, η Τζάνις Γκρέηζερ και η Ρένι Γκαζέλα είχαν ολοκληρώσει ένα χωρίς προηγούμενο σάρωμα και των τριών κατηγοριών βάρους. Κυριολεκτικά τους άφησαν όλους άναυδους στο Ρένο.

Επιτέλους!

Έπειτα από τέσσερα χρόνια αναμονής, το Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Γυναικών ήρθε στη Βόρειο Αμερική. Το Ρένο της Νεβάδα ήταν η τυχερή πόλη που θα καλοσώριζε τις 49 γυναίκες από 23 χώρες καθώς αυτές έφταναν στο ξενοδοχείο Μπάλι για να διεκδικήσουν τους παγκόσμιους τίτλους σαν οι καλύτερες ερασιτέχνιδες μπόντι μπίλντερς στον πλανήτη ... για να μη πω και το δικαίωμα να πάρουν μέρος στον αναμενόμενο αγώνα της Μις Ολύμπια και στα επαγγελματικά επίπεδα.

Για αυτό το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα η IFBB θα έκανε τεστ ντοπαρίσματος, επικεφαλής του οποίου θα ήταν ο Δόκτωρ Μπομπ Γκόλντμαν. Σαν αρχηγός διοίκησης του τεστ, ανέφερε ότι 10 διαγωνιζόμενες από κάθε κατηγορία θα επιλέγονταν για έλεγχο. Η επιλογή θα γινόταν με βάση την εμφανή δυνατότητα των αθλητριών να καταταχτούν στην τελική εξάδα. Οποιαδήποτε αθλήτρια έμπαινε στην εξάδα αυτή χωρίς προηγούμενα να έχει ελεχθεί θα έπρεπε να δώσει ένα δείγμα ούρων αφού τελείωναν οι προκριματικοί. Το δείγμα αυτό θα στελνόταν αμέσως στα εργαστήρια της UCLA που έχουν εγκριθεί από την Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή. Καμία αθλήτρια από αυτές που θα έμπαιναν στην τελική εξάδα δεν μπορούσε να αποφύγει τον έλεγχο αναβολικών στεροειδών.

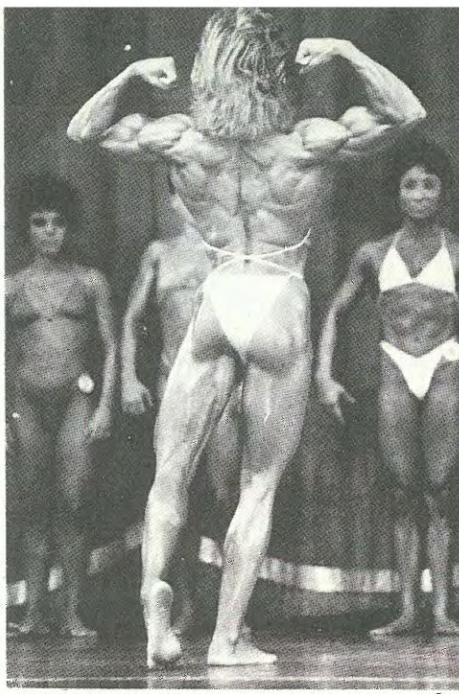
Πέντε αθλήτριες βρέθηκαν θετικές και αποκλείστηκαν από τους τελικούς το Σάββατο. Ήσαν η Κάθι Ίλινγκγουωρθ από την Αυστραλία, η μεσαίου βάρους Λούσι Φερνάντεζ από το Βέλγιο, η βαρέου βάρους Πέτρα Χέιντι από τη Δυτική Γερμανία, η Κέρριν Χίμινγκ από την Αυστραλία και η Νεγκρίτα Τζέιντ από τον Καναδά.

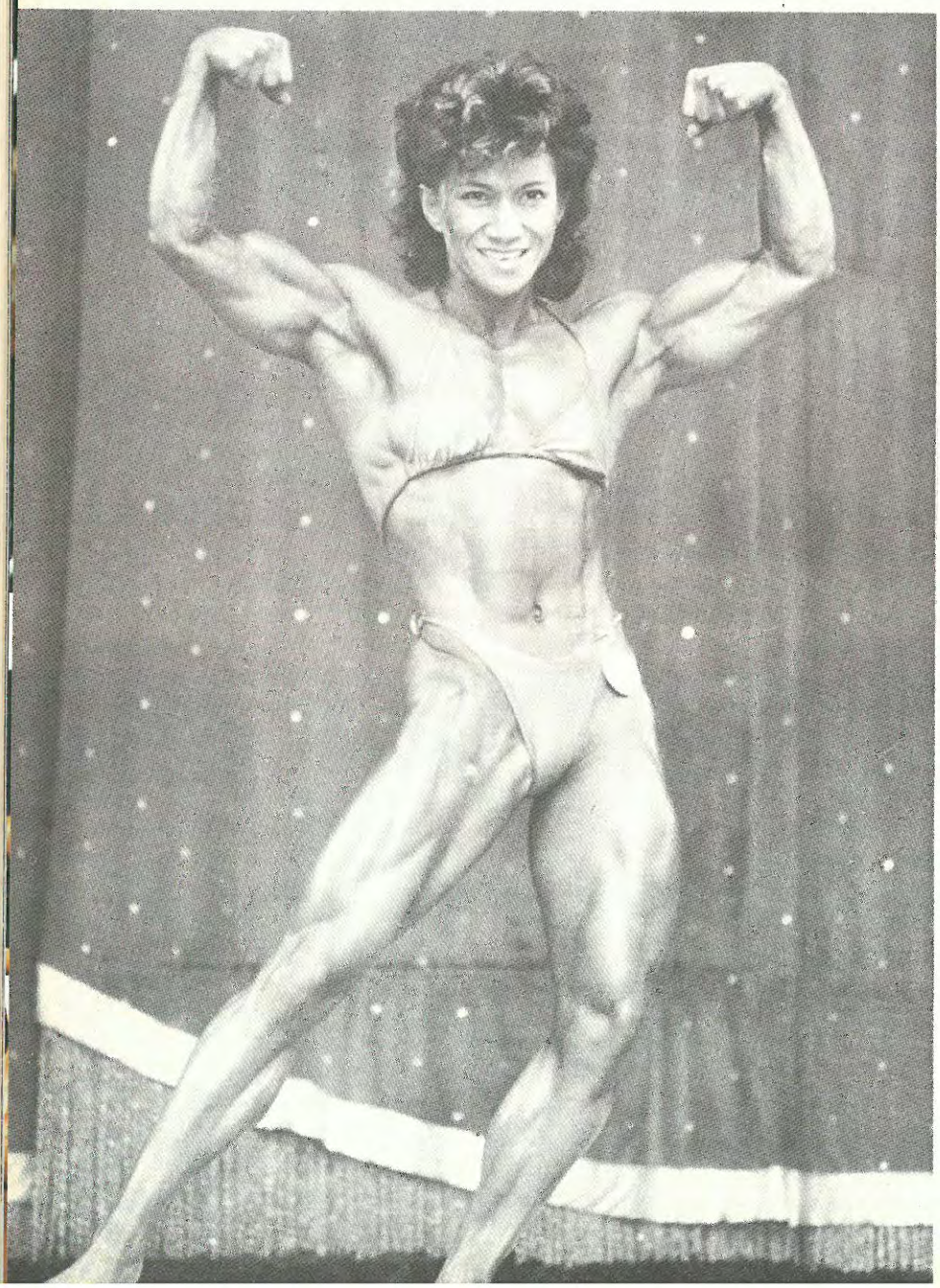
Το Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα αυτής της χρονιάς είχε σαν αποτέλεσμα ένα σάρωμα και των τριών κατηγοριών βάρους από μια δυνατή Αμερικανική ομάδα που την αποτελούσαν η Κάρλα Σεντάκα στην ελαφριά κατηγορία, η Ρένι Γκαζέλλα στη μεσαία κατηγορία και η Τζάνις Γκρέηζερ στη βαριά κατηγορία. Κανείς δε θα μπορούσε να προβλέψει αυτό το σάρωμα. Με τρεις πανέτοιμες όμως αθλήτριες, η Αμερικανική ομάδα ήταν διψασμένη για εκδίκηση. Βλέπετε, στο Πρωτάθλημα του περασμένου χρόνου που έγινε στη Σιγκαπούρη, η παρουσία των Ηνωμένων Πολιτειών ήταν λιγότερο από εντυπωσιακή.

Η ΣΕΝΤΑΚΑ ΑΝΑΖΩΠΥΡΩΝΕΙ ΤΙΣ ΕΛΠΙΔΕΣ ΤΩΝ ΑΜΕΡΙΚΑΝΩΝ ΓΙΑ ΝΙΚΗ

Μετά την κατάκτηση του γενικού εθνικού τίτλου από τη Σεντάκα μια βδομάδα νωρίτερα στο Μαϊάμι, ήταν πολύ δύσκολο για μια ξένη αθλήτρια να τη ρίξει από το θρόνο της. Και η ίδια δεν σκόπευε να απαγοητεύσει στο Ρένο τους οπαδούς της από την ιδιαίτερη πατρίδα της. Στην πραγματικότητα ήταν ... απλώς ανίκητη. Καμιά μυϊκή ομάδα πάνω της δε φαινόταν να υστερεί ή να μη βρίσκεται σε ισορροπία όταν συγκρινόταν με το γενικό σύνολο. Την απασχολούσε πριν από τους αγώνες το ξερό της δέρμα, αλλά κι αυτό το πρόβλημα λύθηκε με τη βοήθεια ενός κουτιού βαζελίνης. Το χρώμα της και ο τόνος του δέρματος ήσαν τέλεια. Ο διαχωρισμός των μυών και η γράμμωση δε θα μπορούσαν να είναι καλύτερα. Το μπροστινό μέρος των μηρών, οι δικέφαλοι των ποδιών και οι γλουτοί της νόμιζες ότι ήσαν σκιτσαρισμένα με το χέρι ... έτσι το να ποζάρει μπροστά στους κριτές ήταν απλώς μια τυπικότητα. Πάλι και όπως συνήθως, οι δικέφαλοι των χεριών της ήσαν από «άλλο πλανήτη». Οσο για το διαχωρισμό και τη λεπτομέρεια των ώμων της,



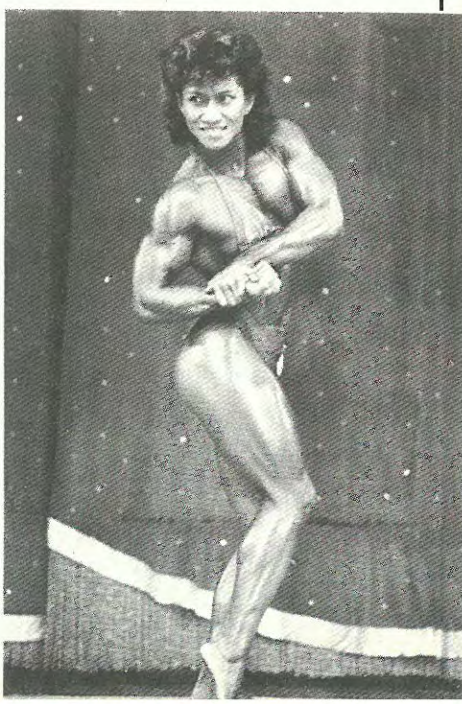




μόνο μια αθλήτρια μπορούσε να τα συναγωνιστεί ... η αδελφή της Τζάνις.

Έτσι, η Κάρλα Σεντάκα, μια 27χρονη διευθύντρια προσωπικού από την Ατλάντα, μεταφέρθηκε σε μια σχεδόν μαγική ατμόσφαιρα από τις νίκες της των τελευταίων εβδομάδων. Ήταν στην κορυφή του ερασιτεχνικού γυναικείου μπόντι μπίλντινγκ μη έχοντας πια άλλους κόσμους να κατακτήσει. Άραγε θα το πίστευε ποτέ αυτό η παρέα της στο Γυμναστήριο Κόφφι στην Ατλάντα;

Η Ίνα Λοπουλίσσα πάντως ήταν κάποια που το πίστεψε και είχε την ευκαιρία να το διαπιστώσει από ... πρώτο

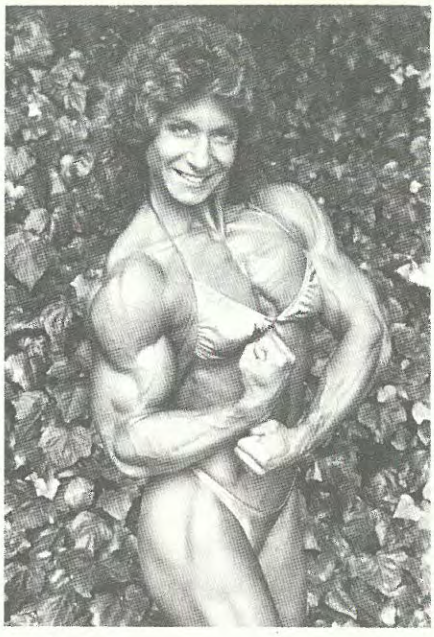


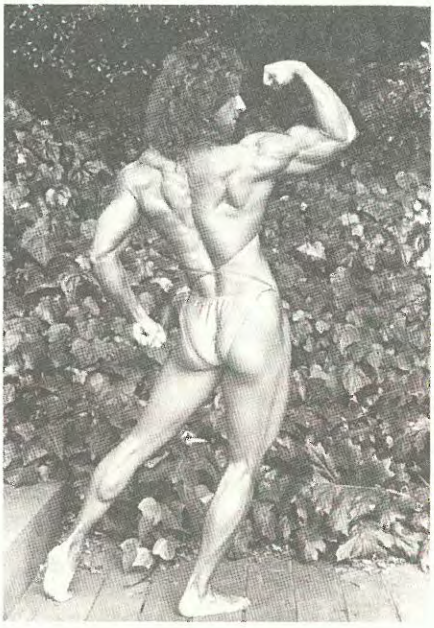
χέρι, από τη θέση της δεύτερης νικήτριας. Η μικροσκοπική δυναμική Ολλανδέζα είχε μπροστά στα μάτια της διαρκώς την Κάρλα Σεντάκα, και έβαλε τα δυνατά της σε μια προσπάθεια να εκτοπίσει την Αμερικανίδα πρωταθλήτρια. Για τη Λοπουλίσσα που αγωνιζόταν κάτω από τη σημαία των Ολλανδικών Αντιλλών, ήταν η δεύτερη φορά που έπαιρνε μέρος σε Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, αφού κατάφερε να θγει τρίτη τη περασμένη χρονιά στη Σιγκαπούρη. Ήταν σε καλύτερη γενική κατάσταση απ' ότι στη Σιγκαπούρη και προσπαθώντας να θυμίσει στους κριτές τα αναρίθμητα προσόντα της έτρεξε δίπλα στη Σεντάκα κατά τη διάρκεια του τελικού ποζαρίσματος της ελαφριάς κατηγορίας.

Πρώτα πόζαρε τους μηρούς της - μια έξυπνη κίνηση. Οι μηροί της ήσαν εξίσου γραμμωμένοι με της Σεντάκα όταν τους έσφιγγε, ελαφρά μεγαλύτεροι και με καλύτερη καμπύλη στο εξωτερικό τους μέρος. Στη συνέχεια λύγισε τους αγκώνες της για μια διπλή πόζα δικεφάλων και ώμων. Αυτό δεν έπιασε. Η πόζα ανήκε ολοκληρωτικά στη Σεντάκα. Ακολούθησε ένα μπροστινό άνοιγμα πλάτης και από τις δύο αθλήτριες. Εδώ η Λοπουλίσσα είχε να παρουσιάσει ελαφρά πιο γεμάτους θωρακικούς και λεπτότερη μέση. Ηταν μια αξιοθαύμαστη προσπάθεια της Ολλανδέζας, αλλά το στήθος της Σεντάκα ήταν σκληρότερο και η μέση της παρουσίαζε περισσότερες λεπτομέρειες. Οι μετακινήσεις της Λοπουλίσσα προκάλεσαν μια στιγμιαία επίκριση από τον αρχηγό των κριτών, Ζακ Μπλομάρ ... αλλά ποιός τον άκουγε. Ηταν αποφασισμένη να δείξει τη καλύτερη πόζα της, και το έκανε.

Η Λοπουλίσσα, μια πρώην χειρίστρια ηλεκτρονικών υπολογιστών, σχεδιάζει τώρα να ανοίξει ένα καινούργιο GOLD'S GYM στην Ολλανδία και αν η χαρούμενη προσωπικότητά της παίζει κάποιο ρόλο, τότε η επιτυχία του γυμναστηρίου είναι σίγουρη.

Η νικήτρια του Πανευρωπαϊκού Πρωταθλήματος του 1987 στην ελαφριά κατηγορία, Γκλόρια Μπουβιέ, είδε τον εαυτό της να παίρνει την τρίτη θέση. Η Γαλλίδα ντεκορατέρ, είχε ακόμα την ελκυστική διάπλαση που τη βοήθησε να κερδίσει τον Ευρωπαϊκό τίτλο, αλλά το επίπεδο της λεπτομερούς γράμμωσής της ήταν πεσμένο αισθητά.







Η τέταρτη θέση πήγε στην Νορβηγίδα οδοντογιατρό Αν Κριστίν Σκόβσεθ. Παίρνοντας μέρος για πρώτη φορά σε τέτοιον αγώνα, η Σκόβσεθ παρουσίασε μια ισορροπημένη διάπλαση, αλλά της έλειπε η αναγκαία γράμμωση και μυϊκότητα για να προκαλέσει τις τρεις πρωτες.

Η Καναδέζα βετεράνος αθλήτρια Λίζα Μπορντούας είναι ικανή να λαμβάνει μέρος στους αγώνες πάντα σε κατάσταση προχωρημένης γράμμωσης. Αυτή η χρονιά δεν αποτέλεσε εξαίρεση. Είχε κάνει πολύ σκληρή δίαιτα και κατά κάποιο τρόπο η εμφάνισή της ήταν λίγο «καμμένη», αλλά η μυϊκή κατασκευή της είναι είναι όμορφη και έχει μεγάλο θώρακα που τονίζει ωραία τη λεπτή της μέση.

Η έκτη και τελευταία νικητήρια θέση δόθηκε στην Έθι Κνούντσεν. Είναι σχεδιάστρια τεχνικού σχεδίου από το Στάβαντζερ της Νορβηγίας και χάρισε στη χώρα της το δεύτερο μετάλλιο της κατηγορίας. Η Κνούντσεν άρχισε το μπόντι μπίλντινγκ πρίν τέσσερα χρόνια σε μια προσπάθειά της να θεραπεύσει τους πονεμένους ώμους της ύστερα από ώρες δουλειάς πάνω από το τραπέζι του σχεδιαστηρίου. Τώρα, οι πόνοι από τη δουλειά της έδωσαν τη θέση τους στους πόνους της προπόνησης με βάρη, αλλά σύμφωνα με όσα λέει η ίδια, «δε θα τους άλλαζε με τίποτα».

Η μοναδική νεοζηλανδέζα αθλήτρια, Γκλένις Φρέιζερ Ρόμπερτς, πήρε μέρος για τέταρτη φορά σε Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα. Ήρθε έβδομη με μια διάπλαση που της έλειπε η σκληρότητα που μας έδειξε το 1986, πέφτοντας έτσι τρεις θέσεις χαμηλότερα από το πρωτάθλημα της Σιγκαπούρης, όπου είχε έρθει τέταρτη. Η Φρέιζερ Ρόμπερτς είχε πάρει δύο όγδοες θέσεις στα πρωταθλήματα του 1983 και 1984.

Η Ιαπωνία πήρε μέρος με δύο αθλήτριες στην ελαφριά κατηγορία. Τη Φούμι Έντο που πήρε την όγδοη θέση και τη Τζούνκο Ογιάκι που πήρε την δέκατη τρίτη. Ο Ογιάκι είχε καλύτερη σωματική διάπλαση, αλλά η Έντο είχε περισσότερη μυϊκότητα, ειδικά στους κοιλιακούς και το πάνω μέρος της πλάτης.

Η μικροσκοπική Ισπανίδα Ροζάριο Κολοράντο τερμάτισε ένατη, ενώ τη 10η θέση πήρε η Βίβιαν Μπερμούντεζ, κάτοχος του τίτλου της πρωταθλήτριας της Καραϊβικής. Ενδέκατη ήρθε η Αγγλίδα Τζόαν Μάρτιν.

Η Μόνα Ρόμπερτς, απόφοιτος του Κολλεγίου Βάσσερ, γεννήθηκε και μεγάλωσε στο Γκουάμ και ήταν η μοναδική αθλήτρια που εκπροσώπησε τη χώρα της σε αυτό το πρωτάθλημα. Σύμφωνα με τη Ρόμπερτς, το γυναικείο μπόντι μπίλντινγκ στο Γκουάμ δεν έχει την υποστήριξη που απολαμβάνει στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε πολλές Ευρωπαϊκές χώρες, αλλά η ίδια προσπαθεί πολύ για να βελτιώσει τη δημοτικότητά του. Τον περασμένο χρόνο στη Σιγκαπούρη -που ήταν και η πρώτη προσπάθειά της σε παγκόσμιο επίπεδο - πήρε την ενδέκατη θέση. Φέτος σε μια πολύ καλύτερη ελαφριά κατηγορία έπεσε μια θέση πιο κάτω. Η Ρόμπερτς διευθύνει μια δική της επαγγελματική σχολή φωτομοντέλλων στο Γκουάμ.

Η Νόρα Καλντέρα, από το Μεξικό, πήρε την δέκατη τέταρτη θέση. Αυτή και η συμπατριώτισσά της Αντέλα Αρεβάλο που αγωνίστηκε στη βαριά κατηγορία ήσαν οπωσδήποτε λιγότερο καλές από τις περισσότερες συναθλήτριές τους όσον αφορά τη μυϊκότητα και τα χαμηλά ποσοστά σωματικού λίπους, αλλά το Μεξικό αρχίζει να σχηματίζει πλήρεις εθνικές ομάδες και φαίνεται να κάνει ολοένα και μεγαλύτερες προσπάθειες στους διεθνείς αγώνες μπόντι μπίλντινγκ.

Η ΓΚΑΖΕΛΛΑ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΙΣ ΕΛΠΙΔΕΣ

Η Αμερικανίδα αθλήτρια στη μεσαία κατηγορία, Ρένι Γκαζέλλα, ήταν η μοναδική νικήτρια κατηγορίας με ομοφωνία των κριτών στο φετεινό Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα. Αυτό, περισσότερο από οτιδήποτε άλλο, λέει πολλά για τη γενική της φυσική κατάσταση. Κλήθηκε για συγκρίσεις μόνο δύο φορές και πήρε όλες τις πρώτες θέσεις και στους δύο γύρους της κρίσης.

Μια χαρούμενη Γκαζέλλα μας είπε μετά τον αγώνα: «Εδώ ένοιωθα μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση απ' ότι στους Εθνικούς. Στο Μαϊάμι υπήρχαν πολλές αθλήτριες που με την πρώτη ματιά φαινόντουσαν καλές. Έλπιζα να πάρω μια θέση ανάμεσα στις πέντε πρώτες. Εδώ όμως κατά τη διάρκεια της ζύγισης πήρε το μάτι μου τις περισσότερες από τις συναθλήτριές μου και κατάλαβα πως ήμουν μια ποιοτικά ανώτερη αγωνιζόμενη και καμιά δε θα ήταν σε θέση να με εκτοπίσει.»

«Το να εκπροσωπώ τις Ηνωμένες Πολιτείες ήταν για μένα μεγάλη τιμή», καταλήγει η Ρένι, «Σκόπευα να πάρω μια καλή θέση στους Εθνικούς, πράγμα που αποτελούσε το στόχο μου για τη φετεινή χρονιά και να που είμαι τώρα παγκόσμια πρωταθλήτρια. Πραγματικά δεν μπορώ να το πιστέψω.»

Η Γκαζέλλα κατάφερε να το κάνει πιστευτό στις υπόλοιπες όμως με ένα σώμα τεράστιο, σκληρό και υπερμυώδες. Εχοντας κατά πάσα πιθανότητα την καλύτερη κατασκευή χεριών στο άθλημα, συμπεριλαμβανομένων φυσικά και των ασύγκριτων τρικεφάλων της και διαθέτοντας «ωμούς» μυώνες και χαμηλό ποσοστό σωματικού λίπους ήταν τόσο ποιοτική που μπόρεσε εύκολα να επιβληθεί στις συναθλήτριές της. Καταλαβαίνοντας ότι δε μπορούσε να την απειλήσει καμία σε αυτόν τον τομέα, η Γκαζέλλα προτίμησε να παρουσιάσει ένα «απαλό» ποζάρισμα. Με μεγαλειώδεις αλλαγές, με χαμόγελα στη θέση μορφασμών έντασης, με ένα ελεγχόμενο ρυθμό στη θέση επιδεικτικών ακροβατισμών, η εμφάνισή της ήταν αναμφίβολα αποτελεσματική. Η πρόοδος της Γκαζέλλα κατά τη διάρκεια των τελευταίων χρόνων είναι το ίδιο σημαντική με το ρυθμό των νικών της και όπως αποδείχθηκε φέτος βρισκόταν στο κατάλληλο μέρος την κατάλληλη στιγμή.

Η Βελγίδα Κριστίν Λωράν έδωσε με επιτυχία τη μάχη για τη δεύτερη θέση. Οπως συνέβη και με τη Φρέηζερ Ρόμπερτς στην ελαφριά κατηγορία, αυτός ήταν ο τέταρτος αγώνας παγκοσμίου επιπέδου για τη Λωράν. Το 1983 είχε έρθει τρίτη στην ελαφριά κατηγορία. Επίσης τρίτη είχε έρθει το 1984. Το 1985 ήρθε όγδοη στη μεσαία κατηγορία. Τον περασμένο χρόνο είχε προσωρινά αποσυρθεί.

Η Λωράν φαινόταν καλή μεταξύ των άλλων κοριτσιών χωρίς στην ουσία να ξεχωρίζει. Οταν άρχισε να ποζάρει όμως, κέρδισε σημαντικό έδαφος. Είναι έμπειρη αθλήτρια και ξέρει πως να παρουσιάζει ιδιαίτερες πόζες που την κολακεύουν αφάνταστα.

Ακολουθώντας τη Λωράν, στην τρίτη θέση ήρθε η 30χρονη Εβα Όστενσεν από τη Νορβηγία. Είναι μητέρα ενός 6χρονου αγοριού και σύζυγος του ιδιοκτήτη ενός κλαμπ υγείας στην ιδιαίτερη πατρίδα της. Έχει κερδίσει δύο φορές τον τίτλο της Νορβηγίδας πρωταθλήτριας και η εντυπωσιακή της σωματική διάπλαση στολίζεται από ένα θαυμάσιο χαμόγελο που απλά φωτίζει τη σκηνή όταν αποφασίζει να ηρεμήσει. Κάθε φορά που χρησιμοποιεί αυτό της το όπλο, καθώς και τους θαυμάσιους κοιλιακούς τους, κερδίζει τους κριτές με το μέρος της.

Ήρεμη, με απαλούς τρόπους η Τίνα Γούντλεϊ ήταν η δεύτερη από τις αθλήτριες που εκπροσώπησαν τις Ολλανδικές Αντίλλες. Τερμάτισε στην τέταρτη θέση στο τρίτο της Παγκόσμιο Πρωτάθλημα. Αν και για τις περισσότερες από τις αγωνιζόμενες θα ήταν ευτυχία να τερματίσουν στην τέταρτη θέση, δε ίσχυε το ίδιο και για την Γούντλεϊ η οποία είχε έρθει δεύτερη τον περασμένο χρόνο στη Σιγκαπούρη. Η όμορφη σωματική διάπλαση της Γούντλεϊ έχει μια μοναδικότητα ... απαλές γραμμώσεις, αν μπορείτε να το φανταστείτε. Χωρίς υπερβολική φλεβικότητα ή εξαιρετικά σφικτό δέρμα, η Γούντλεϊ είχε αρκετό μυϊκό διαχωρισμό στις μεγάλες μυϊκές ομάδες, σε συνδυασμό με αρκετό μυϊκό μέγεθος. Πιστεύει ότι η έλλειψη επιθετικότητας από μέρους της, πράγμα που δυστυχώς απαιτεί το «θεατρικό» μέρος του αθλήματος, αποτελεί μειονέκτημα απέναντι στη φυσική της ποιότητα. Το ποζάρισμά της θα μπορούσε να είναι περισσότερο εμπνευσμένο, αλλά στην ουσία δεν της λείπουν πράγματα που δε θα μπορούσε να πετύχει σε μικρό χρονικό διάστημα.

Μια δοκιμασμένη και αληθινή πάουερ λίφτερ, η Γούντλεϊ είχε σηκώσει 181 κιλά στην άρση θανάτου με σωματικό βάρος 56 κιλών και είναι πρώην πρωταθλήτρια Ευρώπης και Κόσμου στο πάουερ λίφτινγκ. Μητέρα ενός 13χρονου κοριτσιού η Γούντλεϊ υποστηρίζει, «Οι ευκαιρίες να κερδίσει κανείς χρήματα από το μπόντι μπίλντινγκ στην Ολλανδία είναι πολύ λιγότερες απ' ό,τι στις Ηνω-



μένες Πολιτείες. Προσπάθησα να εφαρμόσω την τακτική του «προσωπικού προπονητή», αλλά απλά δεν έπιασε».

Η Παλόμα Ράμος εκπροσώπησε την Ισπανία στην μεσαία κατηγορία. Η 24χρονη κάτοικος της Βαρκελώνης, που γεννήθηκε στη Μαδρίτη, εργάζεται και προπονείται στο γυμναστήριο του αδελφού της. Η Ράμος που κατέλαβε τη πέμπτη θέση και που ασχολείται με το μπαλλέτο από τότε που ήταν πέντε χρονών, έχει γραμμές που προσθέτουν στη γενική της εικόνα. Χρειάζεται όμως μεγαλύτερη ανάπτυξη στους τραπέζιους, στους ώμους και στο πάνω μέρος της πλάτης για να φέρει σε ισορροπία την αναλογία των δελτοειδών με το υπόλοιπο σώμα της. Για τη Ράμος αυτή ήταν η δεύτερη χρονιά που πήρε τη πέμπτη θέση στη μεσαία κατηγορία σε Παγκόσμιο Πρωτάθλημα.

Η Σουηδέζα αθλήτρια Γκουνίλλα Στήρνμπεργκ είναι μια 36χρονη, γαλανομάτα ξανθιά με όμορφη συμμετρία, κολούθηση στις Ηνωμένες Πολιτείες, ήταν πρωταθλήτρια του Οχάϊο το 1987 και έχει πάρει μέρος κατά το παρελθόν στους Εθνικούς, καθώς και σε διοργανώσεις της NPC. Γεννημένη στο Πουέρτο Ρίκο, η μυώδης Ράμος μπορεί ν' ανεβεί αρκετές θέσεις αν επιδιώξει περισσότερη γράμμωση.

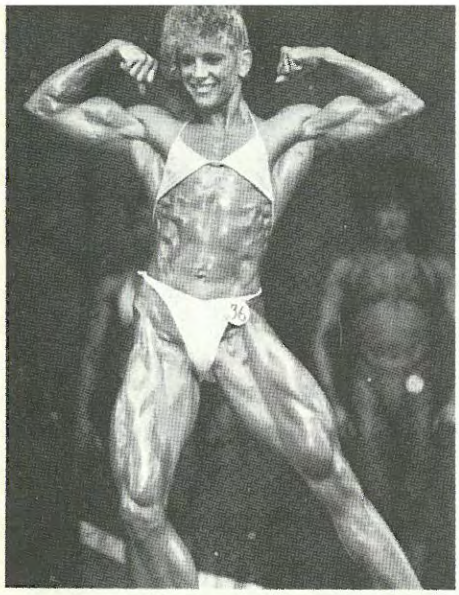
Στη δέκατη θέση ήταν η ομοιόμορφα ανεπτυγμένη Γερμανίδα Σαμπίν Αρνολντ.

Εκτός δεκάδος ήσαν η Καναδέζα Γκλόρια Τσέϊσον στην ΙΙη θέση και στη δωδέκατη θέση η θετεράνος Προύντενς Ραβάσι. Την Βραζιλία εκπροσώπησε η Κάριν Μαρίν παίρνοντας την Ι3η θέση, ακολουθούμενη από τη Ντέλλα Τόμας από τις Μπαχάμες. Η νικήτρια της βαριάς κατηγορίας του πρωταθλήματος της Καραϊβικής, Τόμας, έχει παρελθόν στο πάουερ λίφτινγκ και καλή φυσική κατασκευή, αλλά παραήταν μαλακή για αγώνα αυτού του επιπέδου.

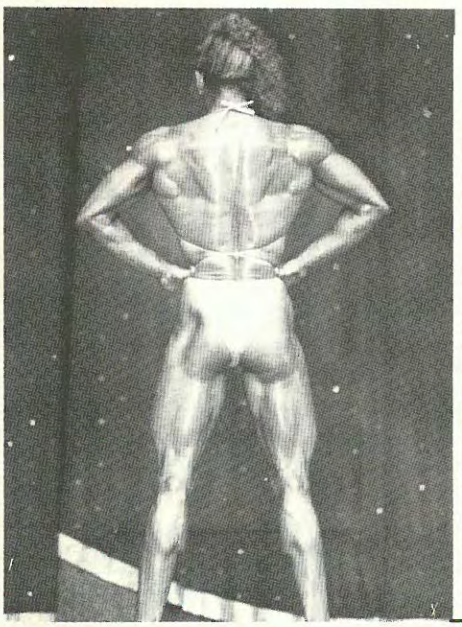
ωραίες γραμμωμένες γάμπες και βαθιά μαυρισμένο δέρμα. Η κλασσική της Σκανδιναβική εμφάνιση ήταν αρκετή για να της εξασφαλίσει την έκτη και τελική νικητήρια θέση.

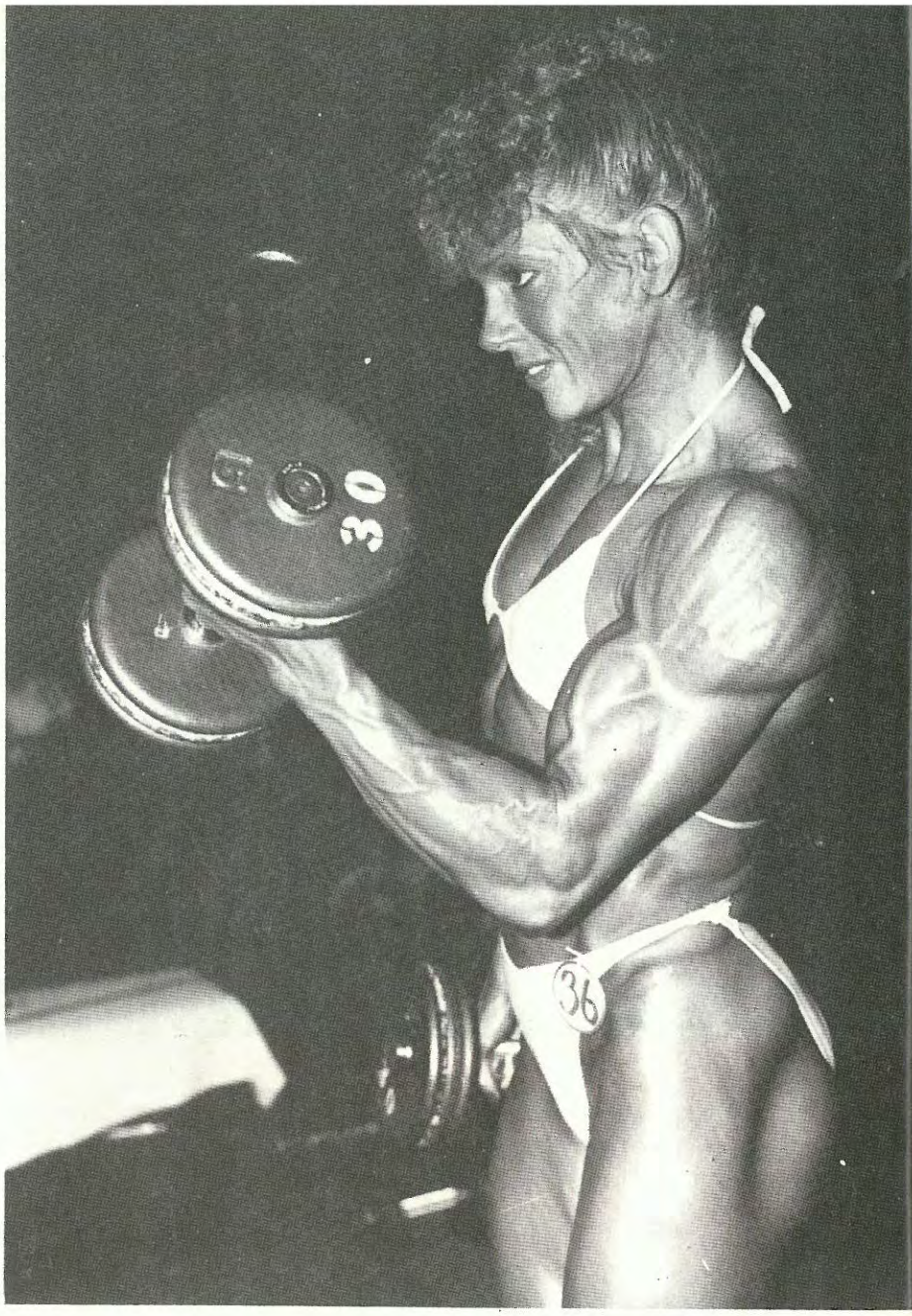
Λιγότερο μυώδης από τις έξι πρώτες, αλλά εξίσου εντυπωσιακή με όλες τις αθλήτριες της κατηγορίας ήταν η Μάριαν Γκάντζμπεργκερ από το Πορ ντε Μπου της Γαλλίας. Είχε κερδίσει το ασημένιο μετάλλιο στους Πανευρωπαϊκούς στη μεσαία κατηγορία και είχε έρθει έβδομη στους Παγκόσμιους της περασμένης χρονιάς στη Σιγκαπούρη παίρνοντας μέρος στην ελαφριά κατηγορία.

Μοιάζοντας κάπως πιο μαλακή απ' ό,τι συνήθως, η Ευρωπαία πρωταθλήτρια Τζόις Παάρκενταμ πήρε την όγδοη θέση, ενώ την ακολούθησε στην ένατη θέση η Μαρτίζα Ράμος από το Πουέρτο Ρίκο, η οποία ήταν επίσης λιγότερο σκληρή απ' ό,τι στο παρελθόν. Η Ράμος που έχει αγωνιστεί κατ' εξα-







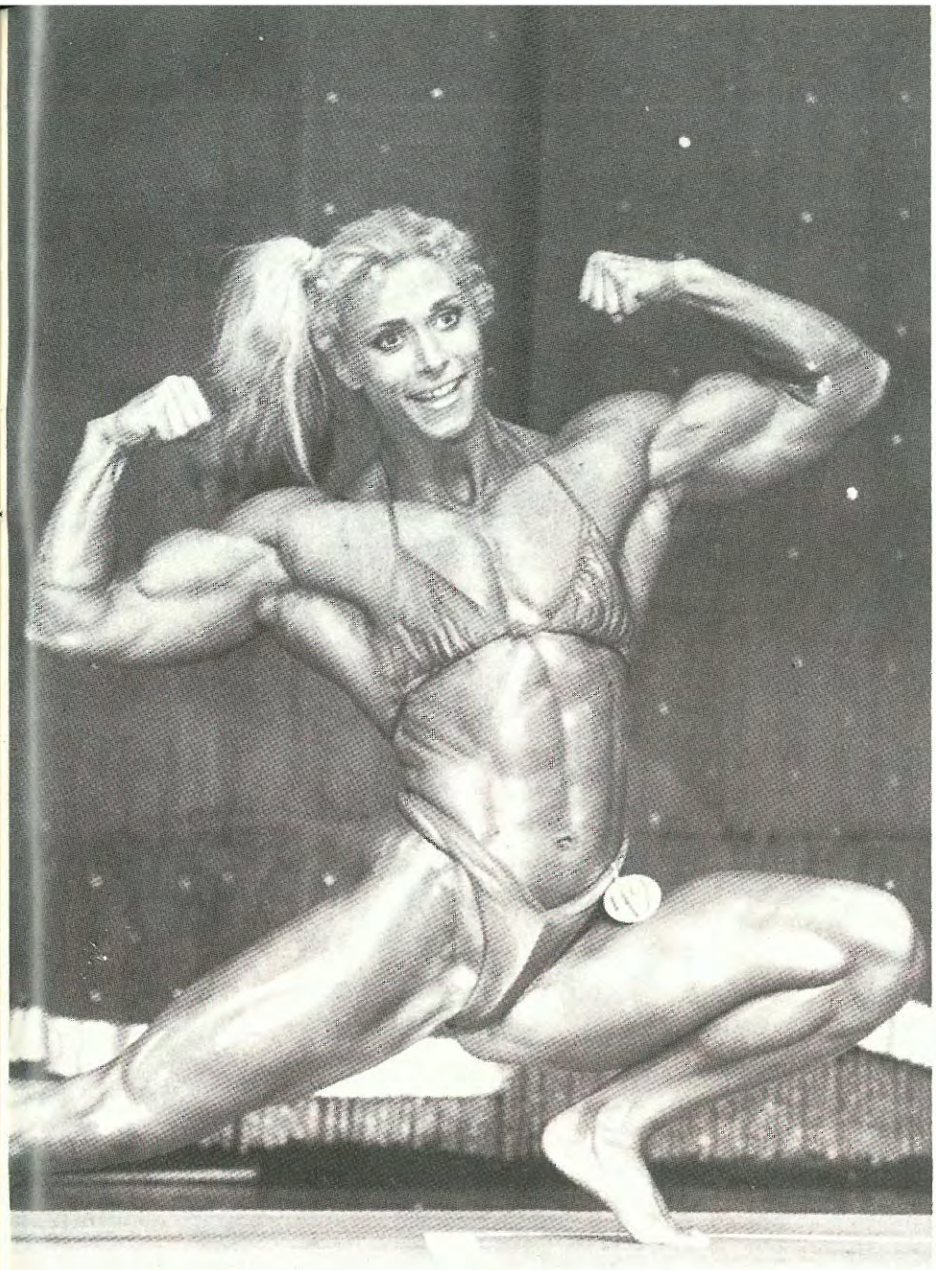


Η ΓΚΡΕΗΖΕΡ ΤΡΙΤΩΝΕΙ ΤΗ ΝΙΚΗ

Μετά τους προκριματικούς στο Ρένο, η Τζάνις Γκρέηζερ μας μίλησε για την εμπειρία που είχε στο Μαϊάμι με την αδελφή της Κάρλα και τη διπλή τους νίκη στους Εθνικούς. «Πιστεύαμε ότι η Κάρλα ήταν μια προικισμένη νικήτρια και ότι εγώ είχα ελπίδες να μπω στη τελική πεντάδα,» θυμάται η Τζάνις. «Όπως αποδείχθηκε και οι δυό μας νικήσαμε. Εδώ, το μόνο πράγμα που μας απασχολούσε ήταν τι θα ζητούσαν να βρουν οι κριτές αυτή τη φορά. Πιστεύαμε και οι δυό ότι μπορούσαμε να τα πάμε πολύ καλά.»

Όταν τέλειωσε ο γύρος των προκριματικών, ήταν φανερό ότι η Αμερικανίδα Τζάνις Γκρέηζερ είχε πολλές ελπίδες για την πρώτη θέση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, αλλά εξαρτιόταν από τους κριτές να κάνουν πραγματικότητα αυτές τις ελπίδες.

Η εκτίμηση ήταν σχετικά απλή. Το επίπεδο της κατάστασης της Γκρέηζερ









όπως ακριβώς και της αδελφής της ήταν ακατανίκητο. Απαλλαγμένη από λίπος παρουσίαζε απίστευτες λεπτομέρειες από όποια μεριά και αν την παρατηρούσες. Με κάθε βήμα που έκανε έβλεπε κανείς ολοκληρωτικό διαχωρισμό ανάμεσα στους τετρακέφαλους, τους μηριαίους δικέφαλους και τους γλουτιαίους. Το πίσω μέρος των ώμων της ήταν επίσης πέρα από κάθε όριο σύγκρισης. Από την άλλη μεριά βέβαια, το σώμα της φαινόταν κάπως τετράγωνο όταν συγκρινόταν με κάποιες άλλες αθλήτριες και η μέση της ήταν λίγο φαρδύτερη απ' ότι θα επιθυμούσε και η ίδια.

Πάντως, είχε κάνει οτιδήποτε περνούσε από το χέρι της για να είναι έτοιμη από κάθε άποψη για τον αγώνα αυτό.

Μητέρα ενός 10χρονου κοριτσιού και ενός 7χρονου αγοριού, η Γκρέηζερ στην κατάσταση που βρισκόταν κέρδισε μια νίκη με 12 πόντους παραπάνω από τη θεαματική Ολλανδέζα Χάνι Βαν Άκεν, μια νίκη που αυτή και ο άντρας της Μπρους θα μπορούν να επιδεικνύουν περήφανοι στο γυμναστή-

America's Winning Trio









ριό τους στο Νιούπορτ Νιούς της Βιρτζίνια.

Όσο για τη Χάνι Βαν Άκεν, την Ολλανδέζα γυναίκα θαύμα, ο αγώνας ήταν απλά δικός της γιατί παρουσίαζε μια απίστευτα πυκνή και εξαιρετικά συμμετρική σωματική διάπλαση. Εκείνο που πραγματικά χρειαζόταν ήταν να φτάσει ένα ποσοστό σωματικού λίπους γύρω στα δέκα τα εκατό όπως η Τζάνις Γκρέηζερ. Δεν το έφτασε όμως και τερμάτισε δεύτερη.

Έχοντας το πιο συμπαγές σώμα σε ολόκληρο τον αγώνα, η Βαν Άκεν υιοθέτησε ένα ύφος ποζαρίσματος όμοιο μ' εκείνο της Ρένι Γκαζέλλα -απαλό, αισθησιακό- μια πέρα για πέρα ευχάριστη παρουσίαση με το τραγούδι του Μάικλ Τζάκσον «Δε μπορώ να σταματήσω να σ' αγαπώ». Οπως αποδείχθηκε εκ των υστέρων, ούτε το κοινό μπορούσε να σταματήσει ν' αγαπά τη Βαν Άκεν, δείχνοντας την αποδοκιμασία του με σφυρίγματα και γιουχαΐσματα όταν της έδωσαν το βραβείο της δεύτερης θέσης. Εκείνη πάντως ήταν όλο χαμόγελα, καθώς κατάφερε να ανέβει μια θέση από τη τρίτη που είχε πάρει τη περασμένη χρονιά στη Σιγκαπούρη. Την επόμενη χρονιά πάντως οι αθλήτριες της βαριάς κατηγορίας θα τα βρουν «σκούρα» αν η Βαν Άκεν μπορέσει να μάθει κάτι από τις εμπειρίες του παρελθόντος.

Τρίτη ήρθε η καταπληκτική και εντυπωσιακά μυώδης Σούζαν Στούρερ από τη Δυτική Γερμανία. Ψηλή, λεπτή και απίστευτα γραμμωμένη η Στούρερ προκάλεσε τους επαίνους των παρατηρητών που έχουν γνώση του αντικειμένου, σαν αθλήτρια που θα μπορούσε να προστεθεί στην αφρόκρεμα των μπόντι μπίλντερς. Θα έλεγε κανείς ότι εκείνο που της χρειάζεται είναι να προσθέσει λίγο περισσότερους μύες που θα ταιριάξουν στην καλοφτιαγμένη σκελετική της κατασκευή. Και αυτή αναμένεται να κάνει μια δυνατή εμφάνιση το 1988, αν υποθέσουμε ότι θα κάνει σωστά τη δουλειά της.

Η συμπατριώτισσα της Χάνι Βαν Άκεν, Λένι Τοπς, τερμάτισε τέταρτη. Η Τοπς, έχει έρθει δυό φορές δεύτερη στο Ολλανδικό Πρωτάθλημα πίσω από τη Πέγκι Όουερλινγκ. Το Δεκέμβρη του 1986 ήρθε πρώτη στο πρωτάθλημα SUPERBOWL που έγινε στο Αναχέιμ. Εδώ, παρουσίασε καλή μυϊκή πυκνότητα, με χέρια που συγκαταλέγονται ανάμεσα στα καλύτερα του αθλήματος. Η Τοπς πήρε πρώτη φορά μέρος σε Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα και πήγε πολύ καλά, συνεχίζοντας έτσι την Ολλανδική παράδοση σε θαυμάσιες γυναίκες μπόντι μπίλντερς.

Η δυό φορές πρωταθλήτρια Αυστρίας Ελίζαμπεθ Φίνγκερλ ήρθε πέμπτη και ήταν σε εξαιρετική φόρμα. Η Φίνγκερλ έχει την εμφάνιση φωτομοντέλλου ψηλού επιπέδου. Με τη μυϊκή κατασκευή που διαθέτει και ένα ύψος 1.70, θυμίζει τη Μάργιο Σελίν όπως ήταν πριν από δυό χρόνια. Η καλύτερη πιο πρόσφατη διεθνής κατάταξη της Φίνγκερλ ήταν στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα του 1986 όπου κατετάγη έκτη.

Στην έκτη θέση βρέθηκε η Σουηδέζα Βερόνικα Ντάχλιν. Η Ντάχλιν, άλλη μια εντυπωσιακή Σκανδιναβή, παρουσίασε ένα όμορφο σε σχήμα κλεψύδρας σώμα, με κείνο το είδος μυών που έκανε πασίγνωστη τη Λόρι Μπόουεν πριν από τρία χρόνια. Σύμφωνα με τα λεγόμενά της η Ντάχλιν σχεδίαζε να λάβει μέρος στη μεσαία κατηγορία, αλλά ξεπέρασε το επιτρεπόμενο βάρος των 57 κιλών κατά ένα κιλό. Θα ήταν ενδιαφέρον να δούμε ποιά θέση θα μπορούσε να κερδίσει αν κατάφερνε να μπει στη μεσαία κατηγορία πιο γραμμωμένη απ' ότι έδειχνε στη βαριά. Ίσως το διαπιστώσουμε την επόμενη χρονιά.

Η συμπατριώτισσα της Ντάχλιν, Υβόν Ροσέλλ, την ακολούθησε στην έβδομη θέση έχοντας καλή φυσική κατάσταση, αλλά της έλειπε το γενικό μυϊκό σχήμα που θα μπορούσε να της εξασφαλίσει ψηλότερη θέση. Το ποζάρισμά της ήταν θεωρητικά ασφαλές, αλλά από άποψη γυμναστικής πολύ δύσκολο να το παρουσιάσει κανείς με την απαραίτητη ακρίβεια.

Σ' αυτό ακριβώς το σημείο η βαθμολογία μεταξύ των αγωνιζομένων δεν παρουσίασε μεγάλη διαφορά. Η Αυστραλέζα Μάντι Γουάγκσταφ με 55 πόντους πλησίασε κατά πολύ τη Ροσέλλ που είχε 53 πόντους. Με εντυπωσιακά γραμμωμένους τετρακέφαλους και καλή γενική κατασκευή ποδιών, που αποτελούσαν και το δυνατό της σημείο, η Γουάγκσταφ ξεπέρασε τη

Τα επίσημα αποτελέσματα του Παγκόσμιου Ερασιτεχνικού Πρωταθλήματος 1987 της IFBB:

Σημείωση: Σε κάθε μια από τις τρεις κατηγορίες, μετά τις έξι πρώτες θέσεις η βαθμολογία αφορά μόνο τον πρώτο γύρο κρίσης.

Ελαφριά κατηγορία

1- Κάρλα Σεντάκα, Η.Π.Α. 11
2- Ίνα Λοπουλίσσα, Ολλανδικές Αντίλλες 21
3- Γκλόρια Μπουβιέ, Γαλλία 34
4- Κριστίν Σκόβσεθ, Νορβηγία . 47
5- Λίζα Μπορντουάς, Καναδάς .. 55
6- Έβι Κνούντσεν, Νορβηγία 68
7- Γκλένις Φρέηζερ-Ρόμπερτς, Ν. Ζηλανδία 40
8- Φούμι Έντο, Ιαπωνία 49
9- Ροζάριο Κολοράντο, Ισπανία 53
10- Βίβιαν Μπερμούντεζ, Πουέρτο Ρίκο 53
11- Τζόαν Μάρτιν, Αγγλία 60
12- Μόνα Ρόμπερτς, Γκουάμ 61
13- Τζούνκο Ογιάκι, Ιαπωνία 65
14- Νόρα Καλντέρα, Μεξικό 75

Μεσαία κατηγορία

1- Ρένι Γκαζέλλα, Η.Π.Α. 10
2- Κριστίν Λωράν, Βέλγιο 25
3- Έβα Όστενσεν, Νορβηγία 37
4- Τίνα Γούντλεϊ, Ολλανδικές Αντίλλες 40
5- Παλόμα Ράμος, Ισπανία 53
6- Γκουνίλλα Στήρνμπεργκ, Σουηδία 62
7- Μάριαν Γκάντζμπεργκερ, Γαλλία 35
8- Τζόϊς Παάρκενταμ, Ολλανδία 39
9- Μαρίτζα Ράμος, Πουέρτο Ρίκο 39
10- Σαμπίν Άρνολντ, Δυτική Γερμανία 46
11- Γκλόρια Τσέϊσον, Καναδάς ... 56
12- Προύντενς Ραβάσι, Ελβετία ... 63
13- Κάριν Μαρίν, Βραζιλία 69
14- Ντέλλα Τόμας, Μπαχάμες 75

Βαριά κατηγορία

1- Τζάνις Γρέηζερ, Η.Π.Α. 12
2- Χάνι Βαν Άκεν, Ολλανδία 24
3- Σούζαν Στούρερ, Δυτική Γερμανία 27
4- Λένι Τοπς, Ολλανδία 49
5- Ελίζαμπεθ Φίνγκερλ, Αυστρία 54
6- Βερόνικα Ντάχλιν, Σουηδία .. 81
7- Υβόν Ροσέλλ, Σουηδία 53
8- Μάντι Γουάγκσταφ, Αυστραλία 55
9- Λίντα Φόρμπιν, Γαλλία 56
10- Άννα Κερβάντες, Ισπανία 62
11- Σίρκου Τόρνρους, Φινλανδία 64
12- Αννίτα Πίννοκ, Αγγλία 77
13- Τζοάννα Λούμπι, Τρινιντάντ και Τομπάγκο 80
14- Κριστίν Βαντέλε, Βέλγιο 84
15- Μαρία Ευγενία Πίντο, Βραζιλία 90
16- Αντέλα Αρεβάλο, Μεξικό

Αποκλείστηκαν: Κάθι Ίλινγουωρθ - Αυστραλία, Λούσι Φερνάντεζ - Βέλγιο, Κέρριν Χίμινγκ - Αυστραλία, Νεγκρίτα Τζέϊντ - Καναδάς, Πέτρα Χέϊντι - Δυτική Γερμανία.

Γαλλίδα Λίντα Φόρμπιν μόλις κατά ένα βαθμό.

Η Ισπανίδα Άννα Κερβάντες κατέληξε στη δέκατη θέση εξαιτίας των αγράμματων ποδιών της, αλλά κατάφερε να δημιουργήσει καλή τελική εντύπωση με τους τέλεια κορυφωμένους δικεφάλους της και ένα ρομαντικό ύφος ποζαρίσματος που δικαιολογεί φυσικά η Ισπανική της καταγωγή. Η κομψότητα της παρουσίασής της δημιούργησε σε πολλούς την επιθυμία να είχε έρθει σε καλύτερη κατάσταση.

Με δύο βαθμούς παραπάνω την ακολούθησε η Φινλανδή Σίρκου Τόρνρους, δείχνοντας όλα τα σημάδια της Φινλανδικής της προέλευσης. Η Τόρνρους βελτιώνεται συνέχεια και σ' αυτό τον αγώνα ήταν εμφανώς πιο μυώδης απ' ότι ήταν στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα του 1987 στο Έσσεν, όπου είχε κερδίσει τη τρίτη θέση.

Η Αγγλίδα βετεράνος Αννίτα Πίννοκ πήρε τη δωδέκατη θέση, ενώ η Τζοάννα Λούμπι από το Τρινιντάντ πήρε τη δέκατη τρίτη θέση.

Η Βελγίδα Κριστίν Βαντάλ, η Βραζιλιάνα Μαρία Πίντο και η Μεξικάνα Αντέλα Αρεβάλο έκλεισαν τη κατηγορία καταλαμβάνοντας τη δέκατη τέταρτη, τη δέκατη πέμπτη και τη δέκατη έκτη θέση αντίστοιχα.

ΓΚΕΗΛ ΧΩΛΛ

Το τίμημα του ελέγχου αναβολικών

Την περασμένη χρονιά στο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ στη Σιγκαπούρη η IFBB καθιέρωσε για πρώτη φορά έλεγχο αναβολικών στεροειδών σε διεθνές ερασιτεχνικό επίπεδο. Στον αγώνα αυτό όλες οι αθλήτριες ήσαν «καθαρές». Φέτος όμως τα πράγματα ήσαν διαφορετικά. Ο Δόκτωρ Μπομπ Γκόλντμαν ήταν επικεφαλής του ελέγχου και τα δείγματα των ούρων στάλθηκαν σε εργαστήριο που βρίσκεται στο Λος Άντζελες και έχει εγκριθεί από την Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή. Ο έλεγχος είχε σαν αποτέλεσμα να βρεθούν πέντε αθλήτριες θετικές ανάμεσα στις τριάντα που εξετάστηκαν πριν από τους τελικούς το θράδυ του Σαββάτου. Οι πέντε γυναίκες αποκλείστηκαν από τους αγώνες και η βαθμολογία τους εξαλείφθηκε από τα τελικά αποτελέσματα.

ΑΝΑΠΤΥΞΤΕ ΤΟΝ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΜΥΩΝΑ ΣΑΣ: ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΑΣ

ΑΕΡΟΜΠΙΚ!

Από την Γιάννα Αναστοπούλου

Υπάρχουν πολλές μορφές φυσικής κατάστασης (όπως είναι η μυϊκή δύναμη) και άλλοι τύποι εξάσκησης, αλλά όλοι απαιτούν από την καρδιά σας να στέλνει οξυγονωμένο αίμα στους μυώνες σας. Και η αεροβική εξάσκηση είναι ο μόνος αποτελεσματικός τρόπος για να επαναφέρετε σε καλή κατάσταση το καρδιαγγειακό σας σύστημα, συμπεριλαμβανομένου και του πιο σημαντικού μυώνα του σώματός σας που είναι η καρδιά.

Μέχρι σήμερα, όλος ο κόσμος γνωρίζει ότι η αεροβική εξάσκηση δεν σημαίνει απλά ένα μάτσο γυναίκες με φορμάκια να χοροπηδάνε γύρω γύρω στην αίθουσα του γυμναστηρίου με την συνοδεία μουσικής. Αυτό είναι αεροβικός χορός, μια μόνο από τις πολλές αεροβικές δραστηριότητες. (Και μάλιστα μια από τις καλύτερες. Επίσης – αν μπορείτε να ακολουθήσετε τον ρυθμό – αυτές οι τάξεις αεροβικού χορού είναι ο καλύτερος τόπος για να συναντήσετε γυναίκες!)

Ο δόκτωρ Κέννεθ Κούπερ (ο άνθρωπος που λίγο πολύ «εφεύρε» την αεροβίωση) ορίζει την αεροβική εξάσκηση σαν «άσκηση αντοχής που διαρκεί αρκετή ώρα και εξαρτάται από την επίτευξη ισορροπίας ανάμεσα στην λήψη και την δαπάνη του οξυγόνου». Αυτός είναι μάλλον ο λόγος που αυτό το είδος εξάσκησης ονομάζεται «αερόμπικ» και που στα Ελληνικά σημαίνει «με οξυγόνο».

Τι είδος άσκησης είναι η αεροβίωση; Γενικά, το τρέξιμο, το ζωηρό περπάτημα, το κολύμπι, το σκι, το τζόκιν, η ποδηλασία, το τέννις (όταν παίζεται με ιδιαίτερη ένταση) και η προπόνηση με βάρη.

Δεν είναι όμως μόνο η άσκηση που είναι αεροβική ή όχι. Είναι και το πως την κάνεις. Και ο τρόπος για να εξασκηθεί κανείς αεροβικά είναι ο ακόλουθος:

– Τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα (καλύτερα τέσσερις ή πέντε)

– Τουλάχιστον 20 με 30 λεπτά κάθε φορά

– Έχοντας κατά την διάρκεια της εξάσκησης τον καρδιακό παλμό–στόχο.

Ο όρος «καρδιακός παλμός–στόχος» είναι ένας από τους πρώτους που θα ακούσετε όταν ασχοληθείτε με την φυσική κατάσταση – και ένας από τους πιο μπλεγμένους, μέχρι να συνειδητοποιήσετε πόσο εύκολο είναι να βρείτε τον δικό σας.

Ο καρδιακός παλμός–στόχος αφορά τον αριθμό των καρδιακών χτύπων ανά λεπτό. Όταν ασκείστε, πρέπει να σπρώξετε τους ατομικούς καρδιακούς σας παλμούς σε μια ορισμένη τάξη για να μπορέσετε να αποκτήσετε τα καρδιαγγειακά πλεονεκτήματα που σας προσφέρει η η συγκεκριμένη δραστηριότητα.

Οι καρδιακοί παλμοί–στόχοι διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Πως μπορείτε να καθορίσετε την ιδιαίτερή σας ζώνη καρδιακών παλμών; Πολλοί ειδικοί χρησιμοποιούν τον παρακάτω τρόπο: αφαιρέστε την ηλικία σας από το 220 για να καθορίσετε τον ατομικό σας Μέγιστο Καρδιακό Παλμό (ΜΚΠ) και στην συνέχεια πάρτε το 60 και το 80% του ΜΚΠ σας για να καθορίσετε την ατομική σας ζώνη καρδιακών παλμών ανά λεπτό.

Αν είστε 25 χρονών, ο Μέγιστος Καρδιακός Παλμός σας είναι 195. Το 60% αυτού του αριθμού είναι το 117 και το 80% είναι το 156. Όταν ασκείστε, πρέπει να ανεβάζετε τον καρδιακό σας παλμό πάνω από το κατώτερο όριο του 117 (πράγμα που μεταφράζεται σε 20 παλμούς ανά 10 δευτερόλεπτα) αλλά να τον διατηρείτε κάτω από το ανώτερο όριο του 156 (πράγμα που μεταφράζεται σε 26 παλμούς ανά 10 δευτερόλεπτα) ώστε να είστε σε θέση να εργάζεστε και αρκετά σκληρά και για αρκετή ώρα ώστε να πετύχετε ένα προπονητικό αποτέλεσμα (καλυτέρευση της καρδιάς/των πνευμόνων/του κυκλοφοριακού συστήματος).

Αν είστε αρχάριος/αρχάρια στα προγράμματα φυσικής κατάστασης και βρίσκεστε σε κακή σωματική κατάσταση αλλά κατά τ' άλλα είστε υγιής, εξασκηθείτε στο κατώτερο επίπεδο (60%) κατά την διάρκεια των πρώτων μηνών. Καθώς βελτιώνεται η αντοχή σας, αυξήστε σταδιακά τους καρδιακούς σας παλμούς εξάσκησης στο 75%. Όταν φτάσετε σε καλή σωματική κατάσταση, μετά από έξι μήνες ή περισσότερο επίμονης αεροβικής εξάσκησης, μπορείτε να φτάσετε στο ανώτατο όριο (80%) ή λίγο παραπάνω (85%). Η επίτευξη αυτών των καρδιακών παλμών εγγυάται ότι πετυχαίνετε την προπονητική ένταση που απαιτείται για ένα προπονητικό αποτέλεσμα. (Αν έχετε ή υποψιάζεστε πως έχετε καρδιαγγειακά προβλήματα, κάντε έναν ιατρικό έλεγχο πριν ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα φυσικής κατάστασης.)

Το να φτάσετε απλώς την ζώνη των καρδιακών σας παλμών δεν αρκεί από μόνο του για να σας δώσει προπονητικό αποτέλεσμα – πρέπει να διατηρήσετε τους καρδιακούς σας παλμούς στην συγκεκριμένη ζώνη για αρκετό χρονικό διάστημα. Για πιο εντατικές αεροβικές δραστηριότητες, όπως είναι το σκοινάκι και το τζόκιν, 20 λεπτά στην ζώνη καρδιακών παλμών σας τρεις φορές την εβδομάδα είναι αρκετά για να πετύχετε ή να διατηρήσετε καλή καρδιαγγειακή κατάσταση. Της μέτριας έντασης αεροβικές δραστηριότητες όπως είναι η ποδηλασία, το ποδόσφαιρο, το ράκετ–μπολ και το γρήγορο περπάτημα, είναι αναγκαίο να τις κάνετε τουλάχιστον επί 30 λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα. Αυτές είναι οι μικρότερες διάρκειες για αεροβικές δραστηριότητες. Πολλοί ειδικοί προτείνουν 30λεπτες έως 60λεπτες προπονήσεις τρεις φορές την εβδομάδα και περισσότερο.

Οποιοδήποτε τύπο δραστηριότητας και αν διαλέξετε, μην υποθέσετε ότι επειδή απλώς φυσάτε και ξεφυσάτε έχετε πετύχει προπονητικό αποτέλε-

σμα. Ελέγξτε τον σφυγμό σας και σιγουρευτείτε ότι φτάσατε τον στόχο σας.

Για να πάρετε τον σφυγμό σας δεν είναι ανάγκη να έχετε ειδικό μηχάνημα (αν και μπορεί να το προτιμάτε). Το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα ρολόι και λίγη εξάσκηση.

Για να βρείτε τον σφυγμό σας, βάλτε την άκρη του παράμεσού σας πάνω από τις αρτηρίες της καρωτίδας σας (στον λαιμό πλάι από το «καρύδι» σας) ή πιέστε με τα δύο πρώτα δάχτυλα του χεριού σας την επιφάνεια που βρίσκεται στην βάση του αντίχειρα από την εσωτερική μεριά του καρπού του άλλου χεριού σας. Πιέστε ελαφρά μέχρι να νοιώσετε τον σταθερό ρυθμό του σφυγμού σας. Αν δεν βρείτε τον σφυγμό σας αμέσως, μετακινείστε ελαφρά τα δάχτυλά σας σε διάφορες θέσεις μέχρι να τον βρείτε. Ίσως θέλετε να κάνετε λίγη εξάσκηση πριν πάρετε στην ουσία τον σφυγμό σας την ώρα της άσκησης, οπότε και θα πρέπει να τον υπολογίσετε γρήγορα.

Για να καθορίσετε τον σφυγμό σας την ώρα της άσκησης, εξασκηθείτε πρώτα σκληρά και για πολύ ώρα μέχρις ώτου νομίσετε ότι έχετε αυξήσει τους παλμούς της καρδιάς σας. Στην συνέχεια σταματείστε την άσκηση, υπολογίστε αμέσως τον σφυγμό σας, ελέγξτε το ρολόι σας και μετρήστε τους παλμούς που έχετε σε ένα χρονικό διάστημα δέκα δευτερολέπτων. Πολλαπλασιάστε το νούμερο που θα βρείτε με το έξι για να υπολογίσετε πόσους παλμούς έχετε ανά λεπτό, και έπειτα συγκρίνετέ τους με την ζώνη των καρδιακών σας παλμών–στόχων. Αν βρίσκονται μεταξύ του 60 και του 80% που είπαμε πρωτύτερα, έχετε πετύχει τον στόχο.

Αν είστε 25 χρονών για παράδειγμα, ο αριθμός των χτύπων που θα μετρήσετε στα 10 δευτερόλεπτα πρέπει να κυμαίνεται από 20 έως 26, για να ανταποκρίνεται στο νούμερο 117 με 156 ανά λεπτό. Αν βρίσκεστε εκτός στόχου ίσως πρέπει να ασκηθείτε λίγο σκληρότερα για να αυξήσετε τους παλμούς σας, ή κάπως λιγότερο για να τους μειώσετε. Επίσης να θυμάστε ότι πρέπει να φτάσετε στο 80% σταδιακά.

Αναφέραμε πιο πάνω ορισμένες προυποθέσεις που απαιτούνται για να είναι η εξάσκηση αεροβική. Αν δεν ασκείστε με αυτό τον τρόπο δεν κάνετε κτήμα σας τα αεροβικά οφέλη της προπόνησης – αν και είναι δυνατόν να καίτε θερμίδες, να αναπτύσσετε τους μυώνες σας κτλ.

Και ποιά είναι τα αεροβικά οφέλη τα οποία πρέπει να πιστεύετε ότι θα αποκτήσετε; Το πιο σημαντικό, φυσικά, είναι ότι κάνετε καλό στο καρδιαγγειακό σας σύστημα. Όλοι έχουμε ακούσει ιστορίες τρόμου για 40χρονους που έπεσαν «ξεροί» ενώ έπαιζαν τέννις. Αν αυτοί οι άνθρωποι βρίσκονταν σε καλή αεροβική κατάσταση – αν δηλαδή, το καρδιαγγειακό τους σύστημα ήταν ανάλογο των απαιτήσεων που είχαν απ' αυτό – οι περισσότεροι θα ζούσαν ακόμα και θα εξακολουθούσαν να παίζουν τέννις. Μην ξεχνάτε ότι οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα κι αν έχετε (οποιαδήποτε) απαιτεί την μεταβίβαση οξυγονωμένου αίματος στους μυώνες που χρησιμοποιείτε. Έτσι λοιπόν η καλή αεροβική κατάσταση θα σας φανεί χρήσιμη σε οτιδήποτε κι αν κάνετε.

Υπάρχει άλλος ένας τρόπος με τον οποίο η καλή αεροβική κατάσταση σας βοηθά στην αποφυγή καρδιακής προσβολής. Οι άνθρωποι με καλή αεροβική κατάσταση έχουν ψηλότερα επίπεδα HDL (λιποπρωτεϊνών, δηλαδή, μεγάλης πυκνότητας) στο αίμα τους. Αυτό τους προσφέρει μεγαλύτερη αναλογία λιποπρωτεϊνών έναντι της χοληστερίνης, πράγμα που με την σειρά του τους αυξάνει τις πιθανότητες να μην πάθουν αρτηριοσκλήρωση.

Όπως ακριβώς συμβαίνει και με το μπόντυ μπίλντιν, με την αεροβική προπόνηση δυναμώνουν τα οστά. Όσο πιο πολύ εξασκούνται τα οστά σας, τόσο δυνατότερα και πιο χοντρά γίνονται. Τα γερά οστά είναι σημαντικός παράγοντας όσο μεγαλώνουμε – ειδικά για τις γυναίκες, που συχνά παθαίνουν οστεοπόρωση (εύθραυστα οστά) καθώς οι οργανισμοί τους παύουν να παράγουν οιστρογόνα.

Αν θέλετε να χάσετε βάρος και να εμφανίσετε την μυϊκότητά σας, η αεροβική εξάσκηση είναι ένας θαυμάσιος τρόπος για να το πετύχετε. Πρέπει να την συνδυάσετε με μια λογική δίαιτα, φυσικά. Από την στιγμή που πρέπει να κάψετε 3.500 θερμίδες για να χάσετε μισό κιλό περίπου, σχεδόν καμία μορφή εξάσκησης δεν είναι αρκετή για να σας κάνει να χάσετε βάρος γρήγορα. Το να χάνετε όμως 450 γραμμάρια κάθε δύο βδομάδες, δηλαδή 12 κιλά περίπου τον χρόνο, δεν χρειάζεται τίποτε περισσότερο από το κάψιμο 250 θερμίδων την ημέρα. Μπορείτε εύκολα να χάσετε 250 θερμίδες –πιο εύκολα από το να τις κερδίσετε– κάνοντας μισή ώρα (ή λιγότερο) τζόκιν, κολύμπι, ποδηλασία ή πολλές άλλες δραστηριότητες – υποθέτοντας πάντα ότι αυτή η μισή ώρα άσκησης θα γίνεται με τον καρδιακό σας παλμός–στόχο.

Έχει αποδειχθεί ότι η αεροβική εξάσκηση είναι κατάλληλη για την μείωση του άγχους. Μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε το άγχος κατά την διάρκεια μιας συγκεκριμένης κατάστασης μειώνοντας τις παρενέργειες που έχουν οι εκκρίσεις των αδένων σας πάνω στους παλμούς της καρδιάς σας. Και αν συνηθίζετε να κάνετε το πρόγραμμά σας στο τέλος μιας σκληρής μέρας, η αεροβική εξάσκηση μπορεί να σας ηρεμήσει και να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε το άγχος που σας έχει δημιουργήσει η εργασία σας.

Αν παίρνετε μέρος σε κάποιο άθλημα, η αεροβική εξάσκηση θα σας βοηθήσει να αποφύγετε τους τραυματισμούς. Η καλή αεροβική κατάσταση βοηθάει στην καθυστέρηση της άφιξης της κούρασης και οι αθλητές είναι πιο επιρρεπείς στους τραυματισμούς όταν είναι κουρασμένοι.

Μπορεί η προπόνηση με βάρη να θεωρηθεί αεροβική εξάσκηση; Ναι, αν την κάνετε με τον κατάλληλο τρόπο. Η κυκλική προπόνηση με βάρη απαιτεί να κάνετε μια σειρά από 10 ασκήσεις (σκουώτ, πιέσεις ώμων, κάμψεις δικεφάλων ποδιών, έλξεις, πιέσεις ποδιών, πιέσεις στήθους, κοιλιακούς, υπερεκτάσεις, κατακόρυφες εκτάσεις, κωπηλατική). Κάθε άσκηση πρέπει να γίνεται με βάρος περίπου 40% του μεγαλύτερου βάρους με το οποίο μπορείτε να βγάλετε μια επανάληψη και πρέπει να εκτελέσετε από 12 έως 15 επαναλήψεις σε κάθε κίνηση σε ένα διάστημα 30 δευτερολέπτων. Ξεκουραστείτε για 15 δευτερόλεπτα και συνεχίστε με την επόμενη άσκηση. Κάνετε δύο φορές τον κύκλο μέσα σε διάστημα 15 έως 20 λεπτών. Αυτό πρέπει να γίνεται τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα. Η υπερκυκλική προπόνηση με βάρη γίνεται περίπου με τον ίδιο τρόπο, με την διαφορά ότι αντί να ξεκουράζεστε για 30 δευτερόλεπτα ύστερα από κάθε σετ, τρέχετε επιτόπου για 20 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ. Και οι δύο αυτές μορφές προπόνησης με βάρη έχει αποδειχτεί ότι αυξάνουν τόσο την αεροβική σας δυνατότητα, όσο και την δύναμή σας.

Αυτές είναι οι μόνες μορφές προπόνησης με βάρη που ξέρουμε ότι μπορούν να το κάνουν αυτό. Οι υπόλοιπες δραστηριότητες που έχουν σχέση με βάρη κατατάσσονται σε μια από τις επόμενες κατηγορίες ασκήσεων:

Ισομετρικές ασκήσεις: Η συστολή ενός μυώνα χωρίς την κίνηση των αρθρώσεων. Γίνονται όταν σπρώχνουμε ένα ακίνητο αντικείμενο.

Ισοτονικές ασκήσεις: Η συστολή ενός μυώνα που ακολουθείται από την κίνηση των αρθρώσεων. Γίνονται όταν σηκώνουμε ένα βάρος ή κάνουμε πους-απς.

Ισοκινητικές ασκήσεις: Η άρση ενός βάρους με πλήρη ακτίνα κίνησης, η εξάσκηση με αντίσταση σε όλη την διάρκεια της άσκησης. Γίνονται όταν χρησιμοποιούμε μηχανές με ενσωματωμένα κιλά. (Η κυκλική και υπερκυκλική προπόνηση με βάρη συνδυάζει ισοκινητικές και ισοτονικές ασκήσεις).

Αναερόβιες ασκήσεις: Κίνηση που δεν απαιτεί την ισορροπία ανάμεσα στην λήψη οξυγόνου και την χρησιμοποίηση του οξυγόνου. Ο αγώνας ταχύτητας στα 60 μέτρα είναι αναερόβια άσκηση γιατί μπορεί κανείς να τρέξει αυτή την απόσταση κρατώντας την αναπνοή του. Από την άλλη μεριά ο μαραθώνιος είναι πολύ αεροβική άσκηση.

Η δημιουργία και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης στα περισσότερα αθλήματα απαιτεί πολλές διαφορετικές μορφές άσκησης. Αν παίζετε φούτμπολ, για παράδειγμα, χρειάζεστε προπόνηση με βάρη για να χτίσετε μυϊκή μάζα και δύναμη. Ακόμα χρειάζεστε ειδικές ασκήσεις για να βελτιώσετε την ευλυγισία σας και την ικανότητά σας να αλλάζετε κατεύθυνση απότομα. Και θα χρειαστείτε κάποια μορφή αεροβικού προγράμματος για να δώσετε στον εαυτό σας την αντοχή που απαιτείται για να μπορέσετε να ανταπεξέλθετε στις απαιτήσεις του παιχνιδιού.

Η αεροβίωση είναι μόνο ένα είδος φυσικής κατάστασης, βέβαια. Είναι όμως και ένα από εκείνα που αγνοούνται μερικές φορές όταν η προπόνηση γίνεται πολύ ιδιαίτερη. Έχουν γίνει έλεγχοι σε αθλητές άρσης βαρών και ακόμα και δρομέων μικρών αποστάσεων με πολύ κακή αεροβική ικανότητα! Και καθώς οι άνθρωποι (ιδιαίτερα οι άντρες) μεγαλώνουν σε ηλικία, η αεροβική ικανότητα γίνεται ολοένα και πιο ζωτική σαν τρόπος διατήρησης μιας υγιούς καρδιάς και ενός καλού καρδιαγγειακού συστήματος.

Είναι λογικό να είναι κανείς σε καλή κατάσταση από όλες τις απόψεις: δύναμης, ευλυγισίας και αντοχής. Η καλή αεροβική κατάσταση δεν αποτελεί απλά μέρος του συνόλου, αλλά το μέρος εκείνο που προσφέρει περισσότερο στην επίτευξη μακρύτερης, πιο υγιούς ζωής. □

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

ΠΩΣ ΓΥΜΝΑΖΩ ΤΟΥΣ ΜΗΡΟΥΣ ΜΟΥ

ΧΩΡΙΣ ΠΟΝΟ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΕΡΔΟΣ

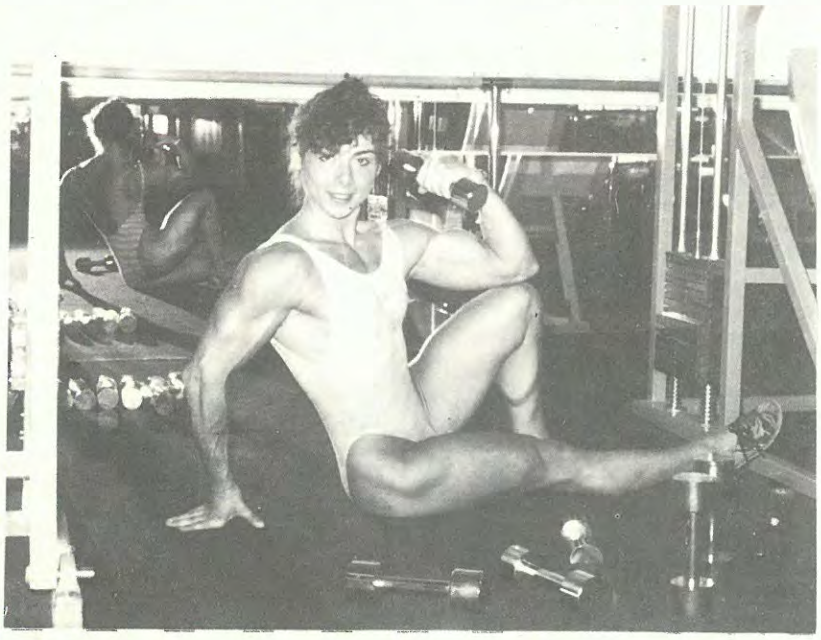
Από την Βάνα Τσουπρακάκου

Όλοι ξέρουμε την φράση «χωρίς πόνο δεν υπάρχει κέρδος». Όσο και να μην θέλουμε να το παραδεχτούμε, είναι αλήθεια ότι μόνο εκείνοι ή εκείνες που μπορούν να ξεπεράσουν το όριο του πόνου και να κάνουν μέχρι και την τελευταία δυνατή επανάληψη έχουν την δυνατότητα να γίνουν πρωταθλητές.

Το γεγονός αυτό έχει επαληθευτεί και εργαστηριακά. Είναι γνωστό πως όταν ένας μυώνας συσπάται με την μεγαλύτερη δυνατή ικανότητά του, αναπτύσσεται. Όταν τώρα, συσπαστεί με αυτό τον τρόπο έναν ορισμένο αριθμό φορών, αναπτύσσεται στο μεγαλύτερο δυνατό επίπεδο. Όλα αυτά σημαίνουν ότι πρέπει να εργαστείτε πολύ και εντατικά αν θέλετε να αναπτύξετε τους μυώνες σας. Βέβαια όλη αυτή η εξουθενωτική εργασία έχει δυσάρεστο αποτέλεσμα, το γνωστό μας πιάσιμο, που ωστόσο είναι και ευεργετικό. Κατά συνέπεια, δεν μπορούμε να αποφύγουμε τον πόνο. Χωρίς αυτόν δεν υπάρχει κέρδος!

Όπως είπα και παραπάνω, η διαφορά ανάμεσα στους νικητές και τους χαμένους βρίσκεται στο γεγονός ότι οι πρώτοι κάνουν τον πόνο σύμμαχό τους στην ανάπτυξη, ουσιαστικά επιζητώντας τον, σαν επιβεβαίωση μιας ολοκληρωμένης και επιτυχημένης προπόνησης.

Δεν είμαι διαφορετική από τους άλλους ανθρώπους, ούτε αποτελώ εξαίρεση. Η ιδέα του πόνου με απωθούσε. Και δεν εννοώ τον πόνο που προκαλείται από ένα χτύπημα, αλλά την φοβερή εκείνη αίσθηση κατά την διάρκεια των ασκήσεων, όταν νομίζεις ότι έχει πιάσει φωτιά όλο σου το σώμα. Αυτή η αδυναμία μου, έβαζε φρένο στην πρόοδό μου με αποτέλεσμα να κερδίσω μόλις την προτελευταία θέση στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Γυναικών του 1986. Μετά απ' αυτόν τον αγώνα κατάλαβα ότι έπρεπε να ξεπεράσω την αδυναμία μου και να αντιμετωπίσω τον πόνο αν ήθελα να πετύχω κάτι καλύτερο. Από τη στιγμή που το συνειδητοποίησα αυτό, η πρόοδός μου ήταν αρκετή για να μου εξασφαλίσει την πέμπτη θέση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Γυναικών της ίδιας χρονιάς.

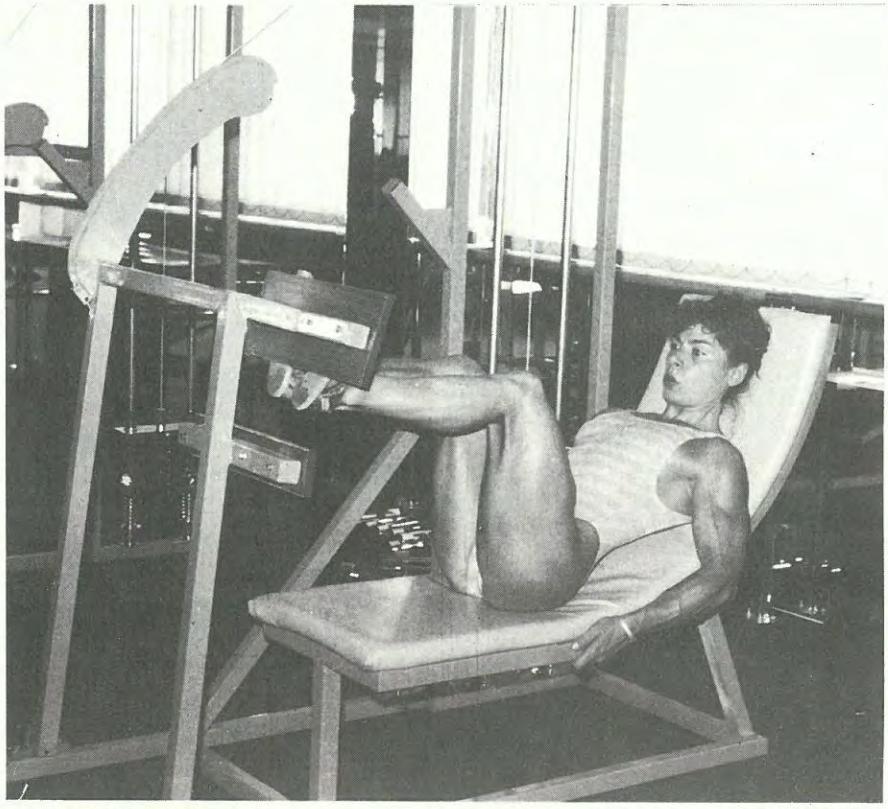


Μου αρκεί να καταλάβω αν μια γυναίκα έχει πιθανότητες να πετύχει στο απαιτητικό άθλημα του μπόντυ μπίλντιν, παρατηρώντας απλά και μόνο αν μπορεί να ξεπεράσει το φράγμα του πόνου κατά την διάρκεια προπόνησης των ποδιών της. Ξέρουμε ότι οι μυώνες των ποδιών και των γλουτών είναι οι μεγαλύτεροι που υπάρχουν στο ανθρώπινο σώμα. Ο πόνος που προκαλείται κατά την διάρκεια της εκγύμνασής τους είναι απερίγραπτος και δεν μπορεί να συγκριθεί με τον πόνο καμιάς άλλης άσκησης. Αν δεν έχετε την ικανότητα να ξεπεράσετε αυτό το μαρτύριο, δεν πρόκειται να κάνετε ούτε ένα βήμα προς την επιτυχία στον χώρο του αγωνιστικού μπόντυ μπίλντιν.

Μετά από αυτή την ... εισαγωγή σχετικά με τον πόνο, θα σας πω με ποιό τρόπο γύμνασα τα πόδια μου πριν από το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα. Ίσως θεωρήσετε κάπως περίεργη την προπονητική μου φιλοσοφία επειδή διαφέρει από αυτό που θεωρείται κανόνας για την εκγύμναση των ποδιών. Ωστόσο είναι αποτελεσματική και μου χάρισε την ευχαρίστηση να δω τον εαυτό μου ανάμεσα στις 6 πρώτες σε ένα Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της IFBB, πράγμα που μέχρι σήμερα δεν έχει κατορθώσει άλλη Ελληνίδα.

Το πρώτο πράγμα λοιπόν που έκανα κατά την διάρκεια της προετοιμασίας μου, ήταν να χωρίσω σε δύο μέρη την ημερήσια προπόνησή μου. Θα μου πείτε ότι αυτό δεν είναι κάτι ασυνήθιστο κάι το ξέρουμε όλοι σαν Σύστημα Διαχωρισμού. Συμφωνώ μαζί σας. Η προπόνησή μου διέφερε όμως στο γεγονός ότι αντί να γυμνάζω την ίδια μέρα τους τετρακέφαλους και τους δικέφαλους, γύμναζα την μια μέρα την πρώτη μυϊκή ομάδα και την άλλη μέρα την δεύτερη.

Μια δεύτερη καινοτομία μου αποτελεί το γεγονός ότι δεν περιλαμβάνω στις προπονήσεις των μηρών μου, λυγίσματα ποδιών προς τα μπρος ή τις λεγόμενες προβολές. Επίσης τις εκτάσεις τετρακεφάλων τις χρησιμοποιώ μόνο σαν προθέρμανση σε ένα πρόγραμμα που αποτελείται από βαριά σκουώτ, χακ σκουώτ και πιέσεις ποδιών. Θα μου πεί-



τε βέβαια ότι αυτό είναι πράγματι περίεργο. Είναι γνωστό ότι τις τελευταίες βδομάδες πριν από τον αγώνα όλοι οι αθλητές κάνουν εκτάσεις τετρακεφάλων για να αποκτήσουν περισσότερη γράμμωση. Εγώ πάντως έχω διαπιστώσει ότι το πρόγραμμα που ακολουθώ είναι αποτελεσματικό για μένα. Αυτό δεν σημαίνει ότι θα το ακολουθήσω για πάντα. Πάντα πειραματίζομαι με καινούργιες τεχνικές προπόνησης και διατροφής. Εκείνο που έχει σημασία είναι να αφήνουμε το ένστικτό να μας οδηγεί κάθε φορά.

Πριν από το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα γύμναζα τα πόδια μου δύο φορές τη βδομάδα. Όπως είπα χώριζα το πρόγραμμα σε δύο μέρη. Την πρώτη μέρα, έκανα πρόγραμμα δικεφάλων ποδιών και χεριών. Έκανα τα πόδια το βράδυ και προπονούσα τους δικέφαλους των ποδιών στην ώρα του μεσημεριανού. Την επόμενη μέρα είχα πρόγραμμα κοιλιακών και τετρακεφάλων. Γύμναζα τους κοιλιακούς το πρωί και τους τετρακέφαλους το απόγευμα. Το πρόγραμμα ήταν εξαντλητικό, ιδιαίτερα κατά τις τελευταίες 6 με 4 βδομάδες πριν από τον αγώνα, αλλά μια φωνή μέσα μου, μου έλεγε ότι ήταν ο μοναδικός τρόπος για να κάνω την καλύτερη εμφάνιση που μπορούσα στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα.

Το πρόγραμμα εκγύμνασης των δικεφάλων μου περιλάμβανε 6 με 8 σετ κάμψεων δικεφάλων. Ανάλογα με την διάθεση εκτελούσα τις κάμψεις από όρθια ή ξαπλωτή θέση. Όποια πάντως και από τις δύο κινήσεις κι αν έκανα, φρόντιζα να αρχίζω το πρόγραμμα με 2 σετ των 20 περίπου επαναλήψεων, χρησιμοποιώντας ελαφριά κιλά για προθέρμανση. Στην συνέχεια ακολουθούσαν 6–7 βαριά σετ με το σύστημα της αφαίρεσης. Το σύστημα της αφαίρεσης είναι πολύ δημοφιλές στους σοβαρούς μπόντυ μπίλντερς και μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην πλειοψηφία των ασκήσεων. Θα σας εξηγήσω πως γίνεται:

Μετά από τα 2 σετ προθέρμανσης, χρησιμοποιούσα όσο το δυνατόν περισσότερο βάρος μπορούσα για 2–3 αυστηρές επαναλήψεις. Αμέσως αφαιρούσα μια πλάκα από το σύνολο του βάρους και συνέχιζα τις επαναλήψεις μέχρι εκεί που δεν μπορούσα να συνεχίσω. Μην νομίζετε όμως ότι σ' αυτό το σημείο έφτανα στο τέλος. Αμέσως αφαιρούσα άλλη μια πλάκα και συνέχιζα όπως προηγουμένως. Αυτό επαναλαμβανόταν μέχρι που ένοιωθα τους δικεφάλους των ποδιών μου έτοιμους να εκραγούν! Είναι πολύ σκληρή και επίπονη μέθοδος, αλλά και πολύ πιο αποτελεσματική από τις αναγκαστικές επαναλήψεις. Φυσικά, δεν έκανα πάνω από 3 σετ αφαίρεσης κάθε φορά. Και όταν λέω 3 σετ αφαίρεσης, εννοώ την παραπάνω διαδικασία επαναλαμβανόμενη τρεις φορές!

Αν είστε αρχάρια ή γενικά δεν έχετε μεγάλη εμπειρία στο σύστημα της αφαίρεσης, θα πρέπει να κάνετε μόνο ένα σετ αφαίρεσης σε κάθε προπόνηση. Αυτό πρέπει να γίνει γιατί η ένταση που δοκιμάζουν οι μυώνες με αυτό το είδος της προπόνησης είναι πάρα πολύ μεγάλη και πρέπει να κάνετε μερικά προοδευτικά βαρύτερα προγράμματα για να συνηθίσετε ολοκληρωτικά τα σετ αφαίρεσης.

Ολοκληρώνω την εκγύμναση των δικεφάλων των ποδιών μου με μια άσκηση που χρησιμοποιείται σπάνια από τους Έλληνες αθλητές και αθλήτριες. Την άρση θανάτου με τεντωμένα πόδια. Για να γίνεται πιο αποτελεσματικά η άσκηση και να υπάρχει μεγαλύτερη ακτίνα κίνησης, την κάνω ανεβασμένη σε έναν πάγκο. Εκτελώντας την νοιώθω τους μυώνες μου να τεντώνονται μέχρι εκεί που δεν παίρνει άλλο.

Όπως είπα και πιο πάνω προπονούσα τους τετρακέφαλους μια μέρα μετά τους δικέφαλους. Στο πρόγραμμα των τετρακεφάλων περιλάμβανα και την προπόνηση των γαμπών. Συνήθως κάνω τις γάμπες στο τέλος της προπόνησης των τετρακεφάλων, αλλά εκείνη την εποχή είχα πάθει ένα τράβηγμα στην πατούσα εξαιτίας της εξαιρετικά σκληρής προπόνησης που έκανα. Το τράβηγμα αυτό με εμπόδιζε στην σωστή και ολοκληρωτική εξάσκηση των τετρακεφάλων, γιαυτό αναγκάστηκα να κάνω πρώτα τις γάμπες.

Επειδή η εξάσκηση των τετρακεφάλων είναι εξαιρετικά σκληρή και βαριά, κάνω πάντα 2–3 σετ εκτάσεων τετρακεφάλων σαν προθέρμανση. Αυτό προφυλάσσει τις αρθρώσεις των γονάτων και τους μυώνες μου από πιθανούς τραυματισμούς.

Αρχίζω πάντα την βασική προπόνηση των τετρακεφάλων με χακ σκουώτ. Η άσκηση αυτή είναι πιο αποτελεσματική όταν τοποθετούμε τα πόδια κοντά το ένα στο άλλο και προσπαθούμε κατά την διάρκεια της εκτέλεσης να νοιώσουμε την ένταση στην περιοχή γύρω από τα γόνατα. Συνήθως κάνω 4 με 5 σετ αυξάνοντας σταδιακά το βάρος. Ακολουθώντας αυτή την τακτική αρχίζω στο πρώτο σετ με 15 περίπου επαναλήψεις και καταλήγω στο τελευταίο με 6 έως 8 επαναλήψεις. Το σύστημα αυτό λέγεται σύστημα Πυραμίδας και το υιοθετώ και στα συνηθισμένα σκουώτ με μπάρα που είναι και η επόμενη άσκηση για τετρακέφαλους που κάνω. Η διαφορά βρίσκεται στο ότι κάνω περισσότερα σετ απ' ότι στο χακ σκουώτ· συνήθως 6 με 7. Ίσως ακούγεται περίεργο το γεγονός ότι

κάνω δεύτερη στο πρόγραμμά μου την βασικότερη άσκηση για πόδια, δηλαδή το σκουώτ. Αν έχετε συνηθίσει να κάνετε σκουώτ σαν πρώτη άσκηση για την εκγύμναση των τετρακεφάλων σας, ακολουθείστε το δικό μου πρόγραμμα και θα με θυμηθείτε. Αν είχαν φωνή οι μυώνες σας, θα τους ακούγατε να ουρλιάζουν μετά από αυτή την σειρά των ασκήσεων, ακόμα και αν χρησιμοποιούσατε πιο ελαφριά βάρη απ' ότι συνήθως.

Το πρόγραμμα προπόνησης των τετρακεφάλων μου τελειώνει με μερικά σετ πιέσεως ποδιών. Υπάρχουν δύο τύποι μηχανών πιέσεων ποδιών. Η οριζόντια και η κάθετη. Είναι και οι δύο αποτελεσματικές, αλλά εγώ προτιμώ την κάθετη. Στις πιέσεις ποδιών χρησιμοποιώ όσο το δυνατόν περισσότερο βάρος μπορώ και το διατηρώ ίδιο σε όλα τα σετ. Δεν υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού μετά από όλα εκείνα τα σετ από χακ σκουώτ και σκουώτ. Υπάρχει ένας τρόπος για να κάνετε πιο αποτελεσματική την άσκηση. Όταν φτάσετε στο τέρμα των δυνατοτήτων σας και δεν μπορείτε να κάνετε άλλη επανάληψη, λυγίστε τα γόνατα στο στήθος και έπειτα σπρώχτε τα με τα χέρια σας. Θα διαπιστώσετε με έκπληξη ότι τα γόνατα τεντώνονται εύκολα και η επανάληψη ολοκληρώνεται. Μ' αυτό τον τρόπο μπορείτε να κάνετε αναγκαστικές επαναλήψεις χωρίς την ανάγκη βοηθού.

Παρακάτω σας δίνω το πρόγραμμα εκγύμνασης των δικεφάλων και τετρακεφάλων μου:

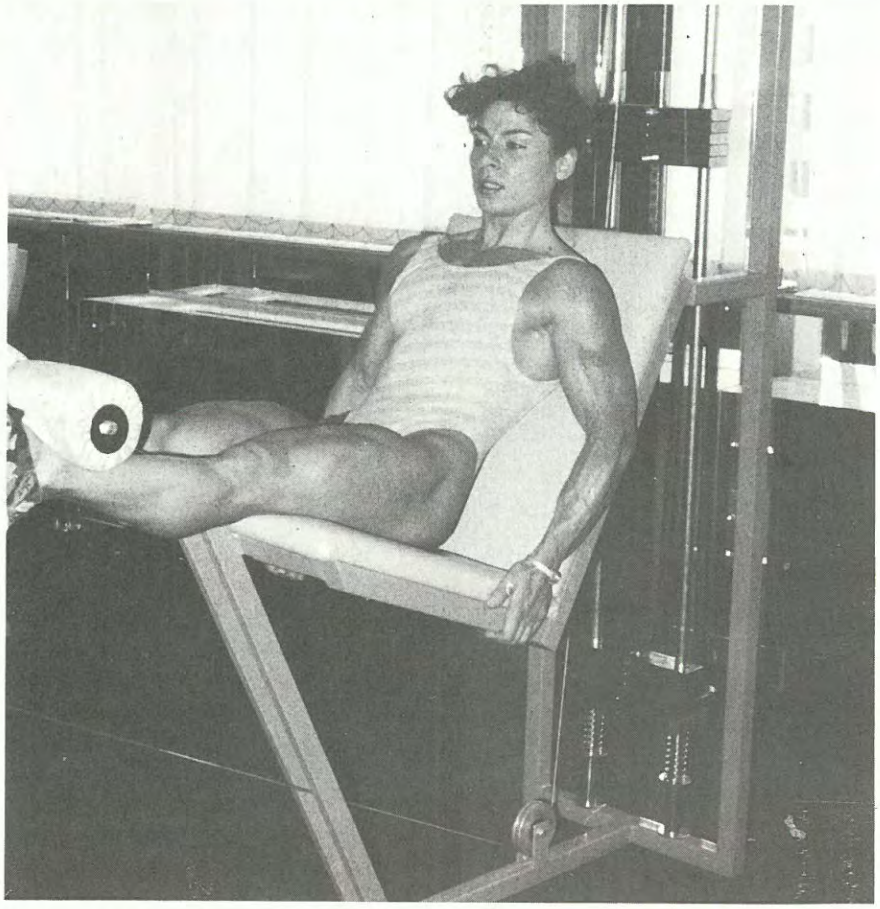
ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ ΠΟΔΙΩΝ

Άσκηση	Σετ	Επαναλήψεις
1– Κάμψεις δικεφάλων από όρθια ή ξαπλωθέση	6-7	15-18
2– Άρσεις θανάτου με τεντωμένα πόδια	3-5	10-12

ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΙ

Άσκηση	Σετ	Επαναλήψεις
1– Εκτάσεις τετρακεφάλων (μόνο για προθέρμανση)	2-3	15-20
2– Χακ Σκουώτ	4-5	15-8
3– Σκουώτ	6-7	15-8
4– Πιέσεις ποδιών	3-4	12-14

Μπορεί να κουραστείτε απλά και μόνο διαβάζοντας αυτό το πρόγραμμα. Αν προσπαθήσετε να το κάνετε να είστε



σίγουρες ότι θα αισθανθείτε κάτι παραπάνω από κούραση!

Οπωσδήποτε το πρόγραμμα αυτό είναι εξαιρετικά εξουθενωτικό και δεν το συστήνω στις αρχάριες. Όταν κάποιος δεν είναι εξοικειωμένος με τα βάρη, μια τέτοιου είδους προπόνηση μπορεί να οδηγήσει σε υπερπροπόνηση. Και η υπερπροπόνηση είναι κάτι που δεν ξεπερνιέται απλά και μόνο με μερικές μέρες ξεκούρασης. Γιαυτό το λόγο δίνω παρακάτω τρία προγράμματα για αρχάριες, μέσες και λίγο πιο προχωρημένες αθλήτριες:

ΧΑΜΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Άσκηση	Σετ	Επαναλήψεις
1– Εκτάσεις ποδιών	2-3	10-15
2– Σκουώτ	5	15-6*
3– Κάμψεις ποδιών από ξαπλωτή θέση	3-4	10-15

ΜΕΣΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Άσκηση	Σετ	Επαναλήψεις
1– Εκτάσεις ποδιών	3	15-20
2– Σκουώτ	4	15-6*
3– Πιέσεις ποδιών	4	15-6*
4– Κάμψεις ποδιών από όρθια θέση	3	10-15
5– Άρση θανάτου με τεντωμένα πόδια	3	10-15

ΛΙΓΟ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

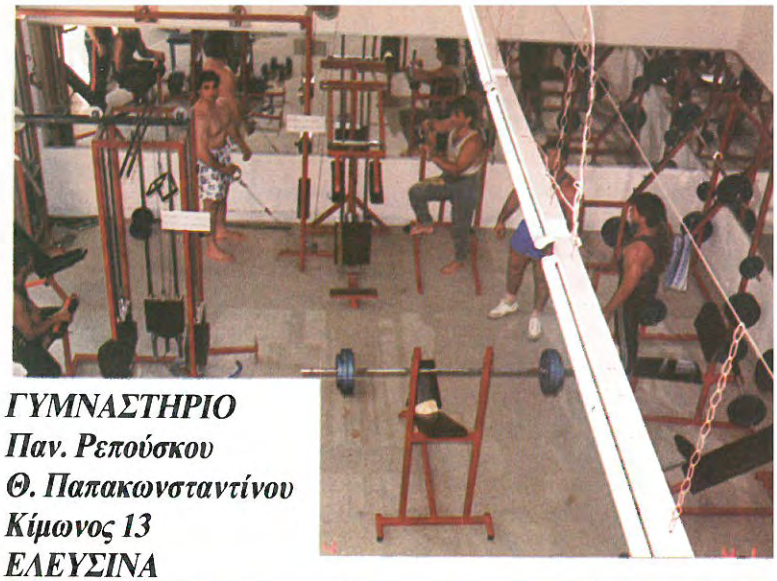
Άσκηση	Σετ	Επαναλήψεις
1– Εκτάσεις ποδιών	3	15-20
2– Χακ σκουώτ	4	15-6
3– Σκουώτ	5	15-6
4– Κάμψεις ποδιών από ξαπλωτή θέση	4	10-15
5– Άρσεις θανάτου με τεντωμένα πόδια	4	10-15

* Τα σετ να γίνονται με το σύστημα της Πυραμίδας

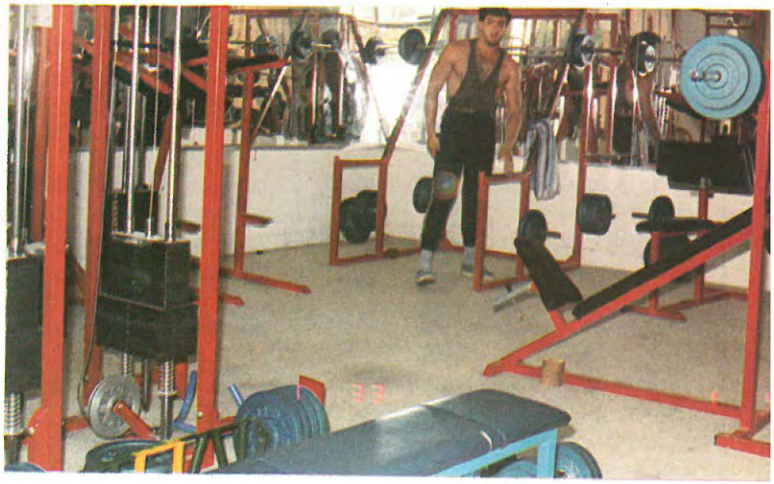
Αν ακολουθήσετε σταδιακά τα παραπάνω προγράμματα, θα είστε έτοιμες για πιο προχωρημένες προπονήσεις όπως είναι η δική μου. Το να ακολουθήσετε το πρόγραμμά μου, δεν σημαίνει ότι τα πόδια σας θα γίνουν όμοια με τα δικά μου. Αυτό εξαρτάται από τις γεννετικές και σκελετικές σας προδιαγραφές. Αν καταφέρετε να ξεπεράσετε τα όρια του πόνου είναι σίγουρο ότι θα φτάσετε στα όρια των δυνατοτήτων σας. Εμπρός λοιπόν!

ΒΑΝΑ ΤΣΟΥΠΡΑΚΑΚΟΥ

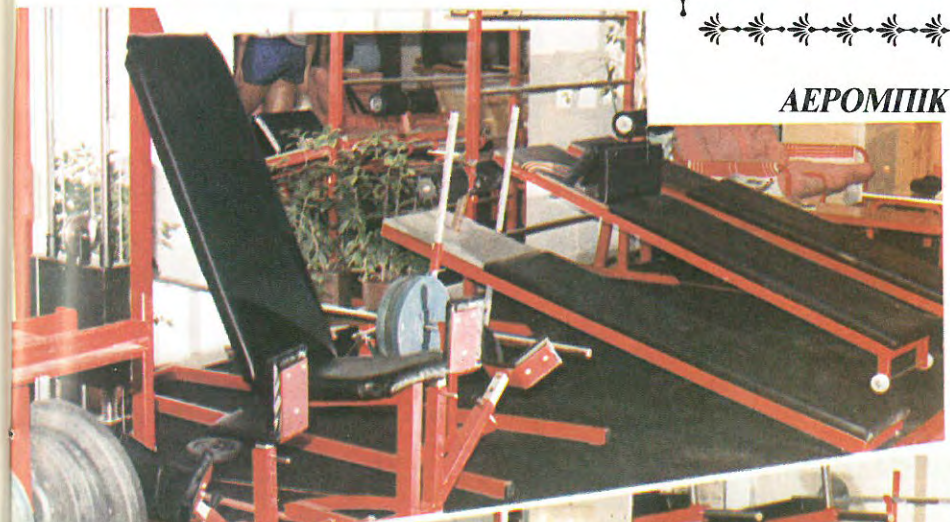




ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
Παν. Ρεπούσκου
Θ. Παπακωνσταντίνου
Κίμωνος 13
ΕΛΕΥΣΙΝΑ



* Εξοπλίστηκαν από το ΔΥΝΑΜΙΚΟ
* Σας τα συνιστούμε ανεπιφύλακτα



ΑΕΡΟΜΠΙΚ – ΚΑΡΑΤΕ – ΜΠΟΝΤΥ ΜΠΙΑΝΤΙΝ

Σία Γεωργακοπούλου, 25ης Μαρτίου 3,
ΣΚΑΛΑ ΩΡΩΠΟΥ





ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ



για καθε γυμναζόμενο

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Σε διαστασ 50 χ 70

ρουσίασή του ήταν πολύ καλή και αν συνεχίσει με τον ίδιο ρυθμό σίγουρα πάει για ψηλότερες θέσεις. Εκείνο που μας απογοήτευσε σαυτόν είναι το ότι έχει καρδιά ... λαγού. Γιατί; Διότι στο επόμενο τεύχος του Καραχάλιου η Ομοσπονδία των Αναβολικών τον δημοσίευσε σαν μόνο αιτήσαντα, γραπτώς παρακαλώ, συγνώμη από την ΕΕΟΣΔ επειδή τόλμησε να πάρει μέρος σε άλλους αγώνες εκτός της ΕΕΟΣΔ. Μεγάλη πλάκα ο τύπος. Ευτυχώς που βρέθηκαν οι Κλαδούχος, Πολυμνιάδης και Μπαϊρακτάρης και τους έγραψαν κανονικά, για να μπαίνουν τα πράγματα στη θέση τους.

Την τέταρτη θέση πήρε ο Παναγιώτης Αναστασόπουλος, 26 χρόνων από την Άρτα. Παρουσίασε πολύ καλύ συμμετρία και αναπτυξη με ανάλογη γράμμωση, αλλά θέλει ακόμα δουλειά γιά τις πρώτες θέσεις. Το σίγουρο είναι ότι έχει όλα τα προσόντα για να το καταφέρει.

Τρίτος ο Παναγιώτης Δημητρόπουλος, 27 χρόνων από τον Πύργο. Νίκησε με μικρές διαφορές τον Αναστασόπουλο και του ανήκουν τα ίδια καλά σχόλια. :εχει τις βάσεις για αξιόλογη εξέλιξη, αν δουλέψει με προσοχή και μεθοδικότητα.

Τη δεύτερη θέση πήρε ο Παναγιώτης Φραγκούλης, 24 χρόνων από το Αγρίνιο. Η παρουσίασή του είχε κάτι το διαφορετικό από εκείνες των συναθλητών του. Είχε κέφι και ευχαρίστηση για ό,τι έκανε εκείνη τη στιγμή χωρίς να δείχνει να ενδιαφέρεται και να τον επηρεάζει το αποτέλεσμα. Η αδιαφορία για τη νίκη ή ήττα του έδωσε την άνεση να παρουσιάση τις πόζες του με άνετο και στυλιζαρισμένο τρόπο. Προσεκτικά και στις λεπτομερειες γυμνασμένος, χωρίς να υπολοίπεται σε τίποτα από τους άλλους, με τους καλύτερους κοιλιακούς των αγώνων, υστερώντας σε όγκο από τον πρώτο της κατηγορίας και υπερτερώντας σε γράμμωση, μαζί και με την καλύτερη ελεύθερη πόζα των αγώνων, δίκαια πήρε τη δεύτερη θέση, ενώ ακούστηκαν γνώμες πως «χτυπούσε» ακόμα και την πρώτη.

Η πρώτη θέση της κατηγορίας σύμφωνα με τα γενικά παραδεχόμενα κριτήρια ήταν του Γιάννη Μελισσουργού, 26 χρόνων από τη Νάξο. Αισθητά ογκωδέστερος από όλους της κατηγορίας του, με χαρακτηριστικές όμως ελλείψεις στη γράμμωση των κοιλιακών και των μηρών, πράγμα που αν κυνήγαγε θα μειωνόταν αισθητά ο όγκος του, ο Μελισσουργός ήταν ο πέον μυώδης όλων των κατηγοριών.

Η κατηγορία σήκωσε θύελλα χειροκροτημάτων και για την ποιότητά της από άποψη συναγωνισμού και μυϊκής ανάπτυξης, αλλά και από την ιδιόμορφη παρουσίαση της ελεύθερης πόζας του Φραγκούλη, ο οποίος πήρε και το έπαθλο του καλύτερου ποζέρ των αγώνων.

Στην κατηγορία της Μέσης Κλάσης στην εξάδα δεν μπήκαν οι Γιάννης Κορφιάτης, 27 χρόνων από τον Πύργο, Βασίλης Αδαμόπουλος, 22 χρόνων από τον Πύργο, και Χρήστος Σακελαρόπουλος, 23 χρόνων από το Αιγάλεω.

Στην έκτη θέση ήρθε ο Τάσος Γεωργάκης, 23 χρόνων από την Αθήνα. Αισθητά πεσμένος ftπό προηγούμενες παρουσίες του ο Γεωργάκης μας είχε συνηθήσει σε άλλού είδους αγωνιστική παρουσίαση. Ας ελπίσουμε πως θα τον ξαναδούμε στα παλιά επίπεδα.

Την πέμπτη θέση πήρε ο Στέργιος Δεβετζής, 25 χρόνων από τη Λήμνο, με αρκετά καλή παρουσίαση.

Στην τέταρτη θέση βρέθηκε ο Αλέκος Αλεξίου, 22 χρόνων από την Αθήνα με επίσης καλή παρουσίαση.

Την τρίτη θέση πήρε ο γνωστός Στέλιος Μπουντούλης, 25 χρόνων από την Αθήνα. Αθλητής με προσόντα ο Μουντούλης έχει μείνει για χρόνια στάσιμος χωρίς αισθητή βελτίωση. Αν γυμνάζεται πραγματικά με την επιμονή που παίρνει μέρος στους αγώνες, τότε κάποια μέρα θα δείξει απότομα όλη αυτή τη δουλειά.

Στη δεύτερη θέση ο Δημήτρης Πλαγιανός, 26 χρόνων από την Καλαμάτα, έδειξε πολύ καλές προδιαγραφές για ακόμα καλύτερες παρουσιάσεις. Έχει ακόμα ελλείψεις και στη μυϊκότητα αλλά περισσότερο στη γράμμωση.

Η πρώτη θέση δόθηκε στον Γιώργο Σαζακλή, 23 χρόνων από την Πάτρα. Πραγματικά είχε λίγο μυϊκό όγκο περισσότερο από τους άλλους ενώ υπερτερούσε αισθητά σε γράμμωση.

Η κατηγορία της Πρώτης Κλάσης (των Ψηλών) συγκέντρωσε επίσης μεγάλο ενδιαφέρον από τους θεατές. Έξι αγωνιζόμενοι καλοί αθλητές με τους οπαδούς του ο καθένας από κάτω έδωσαν τον καλύτερο εαυτό τους για τη νίκη.

Στην έκτη θέση ο Κώστας Παντελίδης, 28 χρόνων από την Αθήνα, έκανε μια καλή παρουσίαση, αλλά θέλει ακόμα αρκετή δουλειά για να χτυπήσει καλύτερες θέσεις.

Το ίδιο ισχύει και για τον Βασίλη Γεωργακόπουλο, 20 χρόνων από την Αθήνα, που πήρε την πέμπτη θεση.

Στην τέταρτη θέση ο Χρήστος Τριανταφύλλου, 27 χρόνων από την Αθήνα, όπως και ο τρίτος Νίκος Τσουνάκης από την Πάρο, έδειξαν πολύ καλές βάσεις στις οποίες θα στηριχτούν ελπιδοφόρες προσπάθειες για μελλοντικές πρωτιές. Θέλουν ακόμα δουλειά για μυϊκό όγκο αλλά και προσπάθεια νωρίτερα από τους αγώνες για σωστή παρουσίαση.

Η μάχη της κατηγορίας έγινε ανάμεσα στους αθλητές Βαγγέλη Λαζάρου και Δημήτρη Κλαδούχο, αλλά και ανάμεσα στους θεατές και ανάμεσα στους κριτές. Οι γνώμες διχάστηκαν. Ο Κλαδούχος είχε την καλύτερη γράμμωση των αγώνων και ο Λαζάρου παρουσίαζε περισσότερο μυϊκό όγκο. Οι άπειροι θεατές έβλεπαν τον Λαζάρου για νικητή, αλλά αν είχαν παρακολουθήσει αγώνες του εξωτερικού θα παρατηρούσαν ότι οι κριτές των διεθνών αγώνων δινουν σε παρόμοιες περιπτώσεις τη νίκη στη γράμμωση. Για μένα προσωπικά που οι πρώτες θέσεις δεν με ενδιαφέρουν και τόσο θα έλεγα πως και οι δύο είναι πολύ καλοί αθλητές που πραγματικά τα έδωσαν όλα με πραγματικό πάθος για τη νίκη και θα συμφωνούσα με τη γνώμη των κριτών για νίκη του Κλαδούχου.

Η επόμενη ενέργεια της διοργάνωσης δεν με γέμισε, που ήταν φυσικά ο Γενικός Τίτλος των «Σίνιορς». Γενικός Νικητής ο Γιάννης Μελισσουργός και πλέον Μυώδης ο Δημήτρης Κλαδούχος είπαν οι κριτές και θα συμφωνούσα αν έλεγαν το ανάποδο. Στο καλύτερος ποζέρ ο Παναγιώτης Φραγκούλης συμφωνούμε όλοι.

Και περνάμε στους αγώνες Γυναικών που χωρίστηκαν σε ΑΡΤΕΜΙΣ Μάσκιουλαρ και Φύσικαλ, που με το συμπάθειο θα πει σε Σφιχτές και σε ... Μελάτες;

Στον αγώνα των Φύζικαλ πρώτη ήρθε η Γεωργια Κατωπόδη, 17 χρόνων από την Πρέβεζα, και δεύτερη η Αρετή Νάνου, 21 χρόνων από το Αγρίνιο.

Μιλώντας για τον τίτλο της Μάσκιουλαρ δεν μπορούμε να μην τονίσουμε την παρουσία της Λίτσας Αβράμη που κινήθηκε πάνω στη σκηνή χωρίς συναγωνισμό για να μας δείξει μια παρουσίαση Ευρωπαϊκών Αγώνων. Απόλυτα γραμμωμένη η Αβράμη έψαχνε για συναγωνισμό που δεν βρήκε και παρουσίασε μια ελευθερη πόζα που ξεσήκωσε. Μια παρατήρηση στην ελεύθερη πόζα της θα ήταν το ότι η κινητική σύνδεση μεταξύ των τελικών στάσεων είναι το 60% της πόζας, και σαυτό είχε ελάττωμα.

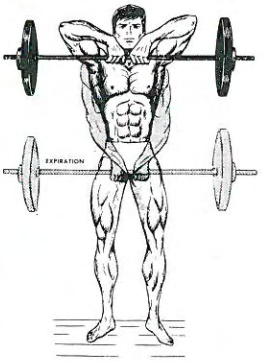
Ακολούθησε ένα πολύ καλό ποζάρισμα του Γιάννη Γκίνη, και ένα πολυ περίεργο ποζάρισμα της Ματούλας Παπαϊωάννου, η οποία δεν θύμιζε τίποτα από τον παλιό της εαυτό. Η ρουτίνα της ήταν πολύ καλή αλλά η γράμμωση ήταν περιορισμένη μόνο στο ... κούρεμα. Μια προσπάθεια έλξης ζευγαριών προς το Μπόντυ Μπίλντιν έγινε με το ποζάρισμα του ζευγαριού Γκίνη-Παπαϊωάννου και περιμένουμε το αποτέλεσμα.

Και με απονομή επάθλων τελείωσε η διοργάνωση αφήνοντας καλές εντυπώσεις στο κοινό και ελαφρές ανατριχίλες στον Καραχάλιο!

Συνέχεια από τη σελ. 13



Αναστασόπουλος







Αναστασόπουλος



Αλεξίου



Σαζακλής

Φραγκούλης







Κλαδούχος

Λαζάρου

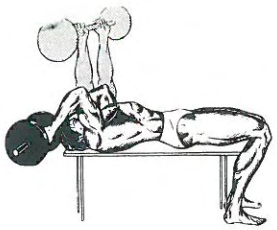








Λαζάρου



Κλαδούχος

Ένας Βασικός Παράγοντας για τη Νίκη

Ο ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ



Από τον Άγνωστο Πρωταθλητή

Συχνά με πλησιάζουν διάφοροι άνθρωποι και με ρωτάνε τι είναι εκείνο που άλλαξε ολοκληρωτικά την πορεία μου στο μπόντι μπίλντινγκ. Ξέρετε ποιά είναι η απάντησή μου; «Ο σωστός συνδυασμός των τροφών.» Από τις εμπειρίες μου στα χρόνια που ασχολούμαι με το μπόντι μπίλντινγκ, έχω καταλήξει στο συμπέρασμα ότι ο συνδυασμός των τροφών είναι ο βασικότερος παράγοντας για τη νίκη ή την ήττα. Αν δεν φάω σωστά δεν θα έχω την απαραίτητη ενέργεια για να αντιμετωπίσω ένα προπονητικό πρόγραμμα ψηλής έντασης και δεν θα είμαι σε θέση να αναρρώσω μετά από αυτό.

Θα μου πείτε λοιπόν, «πως μπορώ να συνδυάσω σωστά τις τροφές και γιατί πρέπει να το κάνω;». Πριν σας απαντήσω, ας μιλήσουμε λίγο για το πως λειτουργεί το σύστημα πέψης του ανθρώπου. Θα καταλάβουμε καλύτερα έτσι με ποιό τρόπο το σώμα μας χρησιμοποιεί για τις λειτουργίες του την τροφή που του δίνουμε.

Όλοι μας λίγο πολύ ξέρουμε ότι οι τροφές είναι ή πρωτεϊνούχες, ή υδατανθρακούχες, ή λιπαρές. Πόσοι όμως γνωρίζουμε ότι για να χωνευτεί και να απορροφηθεί η κάθε τροφή απαιτείται διαφορετκή κάθε φορά κατάσταση του στομαχιού; Για να χρησιμοποιηθεί, δηλαδή, πλήρως από τον οργανισμό μας η κάθε τροφή είναι απαραίτητο να υπάρχει κάποιο ορισμένο ένζυμο και το στομάχι μας να βρίσκεται είτε σε όξινη είτε σε αλκαλική κατάσταση. Γιαυτό ακριβώς το λόγο αν τρώτε τρόφιμα άσχετα μεταξύ τους, θα αντιμετωπίσετε άσχημες παρενέργειες.

Η φύση δεν έφτιαξε το στομάχι μας για να χωνεύει σύνθετα γεύματα. Αυτό σημαίνει ότι τρώγοντας μια τροφή, ανεξάρτητα από το αν περιέχει πρωτεϊνες, υδατάνθρακες ή λίπη, πρέπει πρώτα να της γίνει μια επεξεργασία. Την επεξεργασία αυτή την ονομάζουμε πέψη. Κατά τη διάρκεια της πέψης συμβαίνει μια σειρά από χημικές αλλαγές στις τροφές. Ας τις μελετήσουμε λοιπόν αυτές τις αλλαγές.

Πρώτα πρώτα για να διασπαστούν οι τροφές, χρειάζονται ένζυμα. Για να μπορέσουν αυτά τα ένζυμα να κάνουν σωστά τη δουλειά τους, απαιτούνται ορισμένες συνθήκες, οι οποίες είναι αυστηρά καθορισμένες από τη φύση. Έτσι καταλαβαίνουμε γιατί είναι ζωτικής σημασίας να γνωρίζουμε πως πρέπει να συνδυάζονται οι τροφές.

Ξέρετε τι είναι καταλύτης; Μια ουσία που επεμβαίνει για να γίνει μια χημική αντίδραση. Αυτό ακριβώς κάνουν τα ένζυμα. Προσέξτε, δεν παίρνουν μέρος στον συνδυασμό που προκύπτει, απλά τον προκαλούν. Τα ένζυμα μετατρέπουν τις σύνθετες τροφές σε απλές ενώσεις. Οι απλές αυτές ενώσεις είναι που μεταφέρονται στο αίμα μας και χρησιμεύουν στην ανάπλαση των ιστών και των κυττάρων.

Για κάθε είδος τροφής υπάρχει και το ανάλογο ένζυμο. Για παράδειγμα ένα ένζυμο που διασπά πρωτεϊνες δε μπορεί να διασπάσει και υδατάνθρακες και αντίστροφα ένα ένζυμο που διασπά υδατάνθρακες δε μπορεί να διασπάσει πρωτεϊνες. Και πέρα από αυτό, πολλές φορές χρειάζονται διαφορετικά ένζυμα για τη διάσπαση ουσιών που ανήκουν στην ίδια οικογένεια. Μπορεί δηλαδή να χρειαστεί διαφορετικό ένζυμο για τη διάσπαση μιας μορφής υδατάνθρακα και διαφορετικό για τη διάσπαση μιας δεύτερης μορφής υδατάνθρακα.

Και σα να μην έφταναν όλα αυτά, για να χωνευτεί μια τροφή, απαιτούνται διάφορες διαδικασίες από τις οποίες η κάθε μια απαιτεί διαφορετικό ένζυμο! Με αυτό τον τρόπο μια ομάδα ενζύμων δε μπορεί να εκτελέσει τη λειτουργία της αν δεν έχει γίνει σωστά η προηγούμενη λειτουργία, των προηγούμενων ενζύμων! Γα να αφομοιώθουν, για παράδειγμα, τα αμινοξέα από το σώμα, πρέπει πρώτα να έχουν μετατραπεί από την πεψίνη οι πρωτεϊνες σε πεπτόνες. Γλωσσοδέτης, δεν συμφωνείτε;

Τις πρωτεϊνες, τους υδατάνθρακες και τα λίπη τα ονομάζουμε υποστρώματα. Για να χρησιμοποιήσει

το σώμα μας όσο το δυνατόν καλύτερα τις ουσίες αυτές, πρέπει να τρώμε τους κατάλληλους συνδυασμούς τροφών στην κατάλληλη ώρα. Οι υδατάνθρακες για να διασπαστούν χρειάζονται αλκαλικό περιβάλλον. Οι πρωτεϊνες αντίθετα χρειάζονται όξινο περιβάλλον. Τα λίπη, ναι μεν χρειάζονται όξινο περιβάλλον όπως και οι πρωτεϊνες, αλλά απαιτούν διαφορετικά ένζυμα. Βλέπουμε δηλαδή ότι κάθε μια από τις θρεπτικές ουσίες χρειάζεται τελείως διαφορετικές συνθήκες από τις άλλες για να εκμεταλλευθεί στο μέγιστο από το σώμα. Έτσι, τρώγοντας ταυτόχρονα δυό διαφορετικές τροφές, εξουδετερώνει η μια την άλλη και δεν παίρνουμε όλα τα απαραίτητα στοιχεία που χρειαζόμαστε.

Όταν ετοιμάζομαι για έναν αγώνα και κάνω δίαιτα, εκείνο που επιδιώκω –όπως όλοι οι μπόντι μπίλντερς άλλωστε– είναι να χάσω λίπος διατηρώντας ανέπαφη τη μυϊκή μου μάζα. Για να το πετύχω αυτό ελαττώνω την καθημερινή λήψη θερμίδων ενώ ταυτόχρονα παίρνω ορισμένα ποσοστά πρωτεϊνών, υδατανθράκων και λιπών. Καταλαβαίνετε λοιπόν ότι από τη στιγμή που η ποσότητα της τροφής που καταναλώνω είναι περιορισμένη, πρέπει να την εκμεταλλεύομαι όσο το δυνατόν περισσότερο. Αν δεν κάνω τους σωστούς συνδυασμούς υπάρχει πιθανότητα να υποσιτιστώ, πράγμα που είναι καταστροφικό.

Παλιότερα, μη έχοντας τις γνώσεις που έχω τώρα, έκανα λάθη στη διατροφή μου με αποτέλεσμα να αισθάνομαι κουρασμένος, εκνευρισμένος και πρησμένος πριν από τους αγώνες. Το χειρότερο πράγμα πριν από έναν αγώνα, εκτός από την αίσθηση της κούρασης, είναι η κατακράτηση νερού και το «σβήσιμο» της γράμμωσης. Πολλές φορές είχα φτάσει σε αυτή την κατάσταση εξαιτίας του κακού συνδυασμού των τροφών. Με τον πειραματισμό και το λάθος κατάφερα να ξεπεράσω αυτά τα προβλήματα.

Εκείνο που έχει σημασία κάθε φορά είναι να τηρούμε ορισμένες βασικές αρχές σχετικά με τον συνδυασμό των τροφών. Με αυτό τον τρόπο θα είμαστε σε θέση να διατηρούμε «στεγνή» μυϊκή μάζα, ενώ ταυτόχρονα θα μπορούμε να φάμε περισσότερο. Για να μπορούμε να πούμε ότι η δίαιτα που κάνουμε είναι επιτυχημένη, πρέπει να διατηρούμε το μεταβολισμό μας σε ψηλό επίπεδο. Κάνοντας λαθεμένους τροφικούς συνδυασμούς, επιβραδύνουμε το μεταβολισμό μας, πράγμα που έχει σαν αποτέλεσμα τη μείωση της καύσης της τροφής και την αποθήκευσή της με τη μορφή λίπους στο σώμα μας.

Στη συνέχεια σας δίνω μερικές οδηγίες πάνω στους συνδυασμούς των τροφών που θα σας βοηθήσουν να έχετε μόνο νίκες.

Πρωτεϊνες, Υδατάνθρακες, Λίπη: Πώς Πρέπει να Συνδυάζονται

Σε κάθε γεύμα σας πρέπει να τρώτε ΜΟΝΟ ΕΝΑ είδος πρωτεϊνης που μπορείτε να το συνοδεύσετε με υδατάνθρακες που περιέχουν ίνες, όπως π.χ διάφορα είδη λαχανικών. Ο λόγος είναι ότι τα λαχανικά δεν κατεργάζονται από το στομάχι και δεν δίνουν θερμίδες. Χρησιμεύουν απλά για τη σωστή λειτουργία του εντέρου. Μην παρασυρθείτε και συνδυάσετε τις πρωτεϊνες με υδατάνθρακες που δεν περιέχουν ίνες. Το ίδιο ισχύει και για τα ξινά φρούτα. Επίσης αποφύγετε στα γεύματά σας το λίπος κι αυτό γιατί είναι ανασταλτικής σημασίας στη χώνευση της τροφής.

Όσον αφορά το λίπος, πρέπει να ξέρετε ότι οι πρωτεϊνούχες τροφές σχεδόν πάντα περιέχουν κάποιο ποσοστό λίπους, με αποτέλεσμα η επιπλέον λήψη του από τον άνθρωπο να είναι σπάνια απαραίτητη. Επίσης δεν πρέπει να ξεχνάτε ότι τα κεκορεσμένα λίπη είναι προτιμότερα από τα ακόρεστα. Μην προσθέτετε λάδι στα φαγητά σας. Επιβραδύνετε τη χώνευση έτσι. Στην προκειμένη περίπτωση δεν ισχύει το γνωστό «λαδάκι του Θεού»!

Όσο για τους υδατάνθρακες, ξέρουμε ότι διακρίνονται σε απλούς και σύνθετους. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες δεν πρέπει να συνδυάζονται ποτέ με πρωτεϊνες και λίπη, παρά μόνο με σύνθετους υδατάνθρακες. Τους απλούς υδατάνθρακες από την άλλη (ζάχαρα και φρούτα) πρέπει να τους χειριστούμε διαφορετικά. Βασικό είναι να μην συνδυάζουμε ποτέ τα γλυκά με τα ξινά φρούτα. Επίσης, πρέπει να τα τρώμε πάντα μόνα τους. Είναι εξαιρετικές πηγές γρήγορης ενέργειας, κι αυτό γιατί χωνεύονται μέσα σε πέντε έως δέκα λεπτά από τη στιγμή της λήψης τους.

Τελειώνοντας, σας δίνω έναν κατάλογο που θα σας βοηθήσει στους συνδυασμούς των τροφών. Πέρα όμως από αυτές τις τροφές υπάρχουν κι άλλες τις οποίες μπορείτε να συνδυάσετε μεταξύ τους για να έχετε τα ποθητά αποτελέσματα.

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ
Ξηροί καρποί
Γαλακτοκομικά προϊόντα
Σόγια
Όσπρια

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

ΜΕ ΙΝΕΣ

Μαρούλι	Μαϊντανός
Λάχανο	Ραδίκια
Μπρόκολο	Πιπεριές
Κουνουπίδι	Αντίδια

ΧΩΡΙΣ ΙΝΕΣ
Ρύζι
Μακαρόνια
Πατάτες
Δημητριακά
Ψωμί

ΞΙΝΑ ΦΡΟΥΤΑ
Ανανάς
Όλα τα εσπεριδοειδή
Ροδάκινα
Τομάτες (δεν είναι φρούτο αλλά δεν πρέπει να τρώγεται με πρωτεϊνη)

ΓΛΥΚΑ ΦΡΟΥΤΑ

Σταφύλια	Μπανάνες
Δαμάσκηνα	Κεράσια
Σύκα	Αχλάδια







Λίτσα Αβράμη

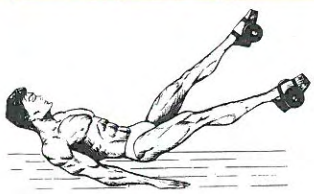
Γεωργία Κατωπόδη



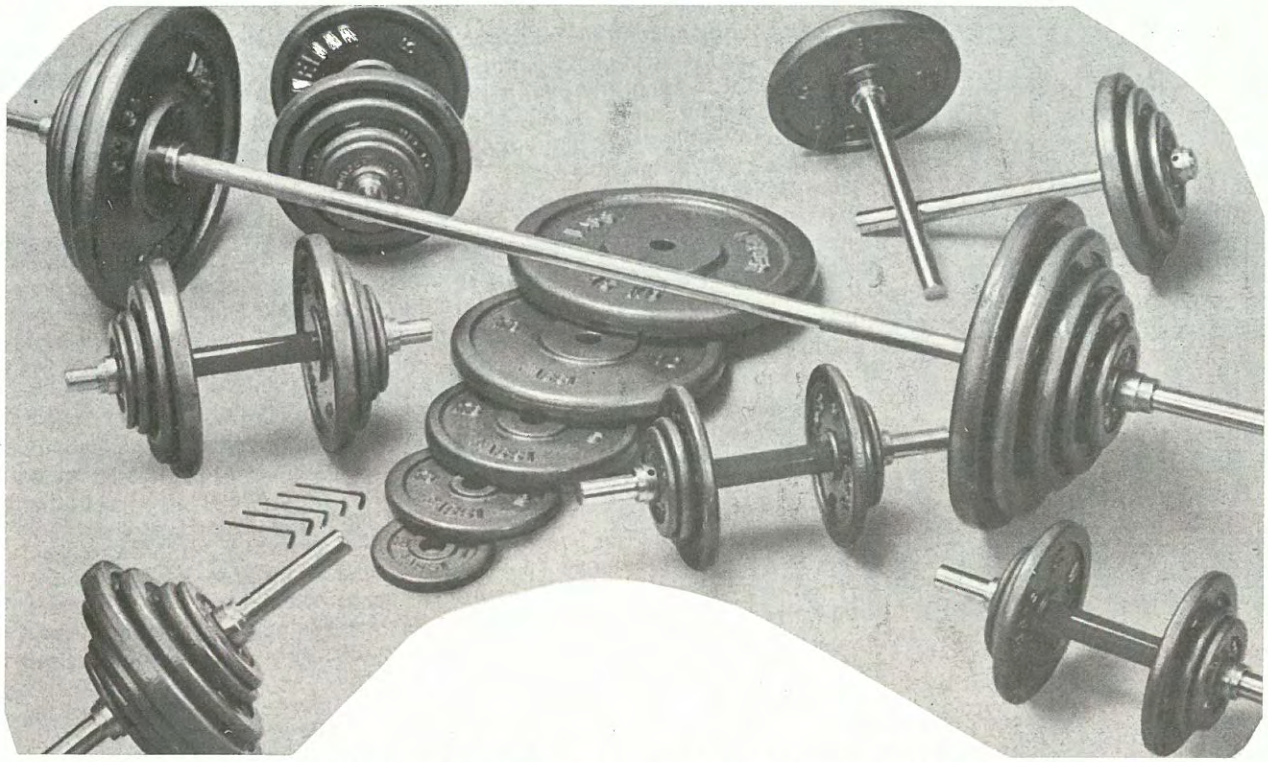
Σία Αδαμοπούλου







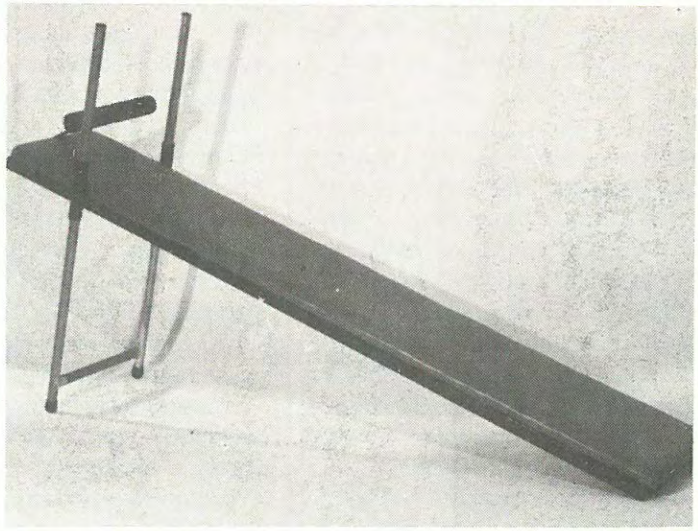
ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



Για προπόνηση με βάρη η βάση είναι ο χώρος. Τα λεφτά βρίσκονται! Αν έχετε ένα χώρο 2×3 μ. μπορείτε να φτιάξετε το προσωπικό σας γυμναστήριο, για το οποίο και σας προτείνουμε σε πρώτη φάση: **Πάγκο Πιέσεων, Πάγκο Κοιλιακών, Μπάρα 1,60 ή 1,80 με 37,5 βασικά κιλά** (2×1,25 και 2×2,5 και 2×5 και 2×10) και όσα θέλετε 10άρια από κει και πάνω για να έχετε όλες τις διαβαθμίσεις, **Δύο Μπαράκια 35 εκ. με 35 βασικά κιλά** (4×1,25 και 4×2,5 και 4×5) και όσα θέλετε 5άρια από κει και πάνω για όλες τις διαβαθμίσεις, **Ορθοστάτες Μπάρας, Θήκη Δίσκων-Αλτήρων, Μονόζυγο Πόρτας Μάξι Πάουερ και Ελατήρια Εκτάσεων Χεριών.**

Όλα αυτά είναι... σίδερα. Τα παίρνετε για όλη σας τη ζωή. Όσο πιο καλή ποιότητα πάρετε, τόσο πιο πολύ θα σας «τραβάνε» να γυμνάζεστε. Και όλα αυτά θα τα βρείτε στις καλύτερες ποιότητες και τιμές στο: **ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, 10683 Αθήνα, τ. 82.24.794.**





ΚΑΤΑΓΓΕΛΛΩ ΤΗΝ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΕΑΣ ΑΠΟ ΜΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

ΑΝΟΙΧΤΗ ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΥΠΕΔΑ ΚΑΙ ΤΗ ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΕΣΤ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ ΣΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΤΗΣ IFBB;

Ένα σύνολο ανθρώπων οι οποίοι είναι ήδη υπόλογοι για αρκετές τους πράξεις που διασύρουν την αθλητική ιδέα, έχουν δημιουργήσει με τη βοήθεια εξωτερικών κερδοσκοπικών οργανισμών κάποια υποθέμενη αθλητική ομοσπονδία στο όνομα της οποίας διενεργούν σεμινάρια, αγώνες, επιδείξεις και γενικά εκδηλώσεις για τις οποίες εισπράττονται μεγάλα ποσά από εισιτήρια και διαφημίσεις. Τα ποσά αυτά θεωρητικά εισπράτονται στο όνομα της υποθέμενης αθλητικής ομοσπονδίας, η οποία φυσικά δεν υπάρχει. Έτσι εξαπατώνται οι αθλητές και οι φίλαθλοι, ενώ τα εισπραττόμενα χρήματα (περίπου δύο έως πέντε εκατομμύρια για κάθε εκδήλωση) καταλήγουν ολοστρόγγυλα και ανέλεγκτα στις τσέπες των οργανωτών. Οι εισπράξεις αυτές γίνονται με εισιτήρια αθεώρητα από την εφορία και οι υποσχέσεις της υποθέμενες ομοσπονδίας όπα προορίζονται για ταξίδια αθλητών στο εξωτερικό και συμμετοχές σε διεθνείς αγώνες δεν εκπληρώνονται.

Οι υπέρογκες εισπράξεις άρχισαν από τον Οκτώβριο του 1987 στο «Intercontinental», ενώ στους Παγκόσμιους της Μαδρίτης (ΟΚΤ–87) η υποθεμένη ομοσπονδία δεν έστειλε ΚΑΝΕΝΑ αθλητή, πράγμα που σημαίνει πως δεν είχε κανένα έξοδο. Συνεχίστηκαν τον Απρίλιο του 1988 στο Στάδιο Ειρήνης, Φιλίας και Ντροπής, ενώ στους Πανευρωπαϊκούς της Λισσαβώνας 8 ΑΠΡ–88) η υποθέμενη ομοσπονδία δεν έστειλε ΚΑΝΕΝΑ αθλητή. Η επιτυχία των διοργανώσεων και της εξαπάτησης του φίλαθλου κοινού από την ομοσπονδία των αναβολικών αποθρασσύνει τους οργανωτές οι οποίοι διργάνωσαν τώρα μεγάλη εκδήλωση υπό την αιγίδα της δήθεν αθλητικής ομοσπονδίας και με οργανωτή πλέον τον υπεύθυνο για την όλη κατάσταση Τρύφωνα Καραχάλιο, αντιπρόσωπο των προϊόντων Γουήντερ, εκδότη του περιοδικού «MUSCLE AND FITNESS» και ελεγκτή τη υποθέμενες αθλητικής ομοσπονδίας. Η μεγάλη αυτή εκδήλωση, όπως και όλες οι άλλες, θα γίνει με εξαπάτηση του Ελληνικού Δημοσίου, αφού η ανύπαρκτη αθλητική ομοσπονδία δεν πληρώνει φόρο δημοσίων θεαμάτων, καθώς και κατάφωρη ειρωνεία των ηθικών αρχών της χώρας μας και του Αθλητικού Ιδεώδους δεδομένου ότι οι άνθρωποι που θα εμφανιστούν στην εκδήλωση αυτή είναι οι πιο διάσημοι επαγγελματίες αθλητές του μπόντυ μπίλντιν.

Και τι το κακό έχει αυτό το δεύτερο.

Αυτό το δεύτερο έχει το μεγάλο κακό ότι οι άνθρωποι αυτοί σαν επαγγελματίες δεν υποχρεούνται σε κανένα κανονισμό ελέγχου αναβολικών, τα οποία απαγορεύονται στον ερασιτεχνικό αθλητισμό, αλλά και από τους νόμους της χώρας μας. Αν αυτό το αρνούνται, που δεν πιστεύω, τότε ας μας φέρουν πιστοποιητικά από ένα επίσημο εργαστήριο της Ολυμπιακής Επιτροπής ότι είναι, καθαροί. Προέκταση αυτού του μεγάλου κακού θα είναι το ακόμα μεγαλύτερο ότι οι Έλληνες φίλαθλοι που θα π έσουν θύματα αυτών των ιδανικών, αυτόματα τείνουν να γίνουν χρήστες των απαγορευμένων ουσιών που υπόσχονται τα αποτελέσματα των πρωταθλητών.

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

Προς
την Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή
την Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή
την Γ.Γ. Αθλητισμού
την ΥΠΕΔΑ με αρ. πρωτ. 11361/16-7-88
κάθε Αρμόδια Ελληνική Αρχή

Σε συνέχεια των ενεργειών μου για την καταγγελία προς κάθε κατεύθυνση της εκμετάλλευσης του αθλητικού ιδεώδους από τον Μπεν Γουήντερ, Πρόεδρο της Διεθνούς Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης (ΔΟΣΔ) (και Διεθνή Έμπορο Συμπληρωμάτων Διατροφής και Αθλητικών Ειδών, Καναδάς), τον Ραφαέλ Σαντόχα. Εκτελεστικό Γραμματέα της ΔΟΣΔ (και γενικό Αντιπρόσωπο των προϊόντων Γουήντερ για τη Μεσόγειο και την Μέση Ανατολή, Ισπανία), και τον Τρύφωνα Καραχάλιο «Ελεγκτή» της Ελληνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης και εμπορικό αντιπρόσωπο των δύο προηγουμένων στην Ελλάδα, σας ενημερώνω για τα επόμενα:

1. Στις 21 – ΜΑΙ – 88 έγινε στην Νέα Υόρκη ο αγώνας «η Νύχτα των Πρωταθλητών», ο οποίος είχε χρηματικά έπαθλα και στον οποίο πήραν μέρος επαγγελματίες αθλητές της ΔΟΣΔ. Στη συνέχεια μερικοί από αυτούς τους αθλητές κάνουν ένα γύρο της Ευρώπης περνώντας από μεγάλες πόλεις και επαναλαμβάνοντας σε είδος «παράστασης» και αντίθετα από κάθε ερασιτεχνικό αθλητικό ιδεώδες έναν δήθεν αγώνα που τον ξαναλένε «Η Νύχτα των Πρωταθλητών» και που πληρώνουν αδρά για να τον δουν οι κατά τόπους αθλητές και φίλαθλοι, μη συνειδητοποιώντας πως αυτό που βλέπουν δεν είναι «Αθλητισμός» αλλά «περιοδεύον τσίρκο».

Εισπτήρια και Προσκλήσεις ΑΘΕΩΡΗΤΑ από την Εφορία μοσχοπουλιώνται από τον Καραχάλιο και τους συνεργάτες του.

2. Στην Αθήνα αυτό έγινε στις 17 – ΣΕΠ – 88 στο Αθλητικό Κέντρο Γλυφάδας οργανωμένο από τον αντιπρόσωπο των Γουήντερ και Σαντόχα κ. Τρύφωνα Καραχάλιο. Ο τελευταίος εκμεταλλεύεται την εποπτεία και τον απόλυτο έλεγχο που έχει στην Ελληνική Ομοσπονδία και χρησιμοποιεί τα γυμναστήρια της Ομοσπονδίας για να πουλήσει προσκλήσεις των 4000 και 6000 σε αθλητές και φιλάθλους. Αυτό ήδη αποτελεί μια σοβαρότατη εκμετάλελυση από τον ίδιο και τους γυμναστηριούχους συνεργάτες του ενός ερασιτεχνικού αθλητικού δικτύου για έναν καθαρά εμπορικό σκοπό ιδιαίτερα μεγάλου αντικειμένου, αν σκεφθεί κανείς ότι οι επαγγελματίες αυτοί αθλητές παίρνουν εκατομμύρια για να εμφανιστούν (από όπου κάποια ποσοστά πάνε στον Μπεν Γουήντερ που έχει φροντίσει να έχει ειδικό συμβόλαιο με τον κάθε έναν από αυτούς).

Εκτός από την αθλητική πλευρά του θέματος, εντύπωση κάνει και η θρασύτατη και κατάφορη περίπτωση φοροδιαφυγής και πραγματοποιείται επί σειρά διοργανώσεων της υποτιθέμενης Αθλητικής Ομοσπονδίας του κ. Καραχάλιου κάτω από τα «κλειστά» μάτια της ΥΠΕΔΑ και παρά τις δημοσιεύσεις του περιοδικού «ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ». Το ότι ο Καραχάλιος πουλάει αθεώρητες τυπωμένες «προσκλήσεις» και όχι εισιτήρια θεωρημένα από Εφορία για τις διοργανώσεις του των εκατομμυρίων δεν νομίζω ότι συμφωνεί με τη γραμμή του κ. Τσοβόλα!

3. Όλες οι καταγγελίες μου συνδέονται άμεσα με τη μεγάλη προσπάθεια που καταβάλλω για να αποκαλύψω και να σταματήσω, αν μπορεί να γίνει, τη μεγάλη διάδοση των αναβολικών στεροειδών που γίνεται από γυμναστήρια στη νεολαίο, αντικείμενο για το οποίο βρίσκομαι στα δικαστήρια μετά από αγωγές για δυσφήμιση, από το περιοδικό μου από δύο γυμναστηριούχους των συλλόγων της Ομοσπονδίας του κ. Καραχάλιου, οι οποίες αγωγές μαζί με κάθε βοηθητική τους κίνηση θα ήταν άδικο να χρηματοδοτηθούν από τα εκατομμύρια των παράνομων διοργανώσεων.

Ελπίζοντας (έστω και αργά) σε έλεγχο της όλης κατάστασης από κάθε αρμόδια Ελληνική αρχή, αναμένω,

Με τιμή
Θύμιος Περσίδης
Ηλ/γος Μηχ/γος Ε.Μ.Π
Εκδότης
Πρώην Πρόεδρος της Ελληνικής
Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης

Η ΝΥΧΤΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΩΝ

THE NIGHT OF THE CHAMPIONS

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ - INVITATION

Σάββατο 17 Σεπτεμβρίου 1988

Saturday, 17th September 1988

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΓΛΥΦΑΔΑΣ
(ΓΗΠΕΔΟ ΜΠΑΣΚΕΤ)

GLYFADA'S ATHLETIC CENTER
(BASKETBALL COURT)

№ 0045

ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΙ: 12 μεσημέρι (PRE - JUDGING):12 noon ΤΕΛΙΚΟΙ 19:00 μ.μ. (FINALS) 19:00 p.m.

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:
OFFICIAL SPONSORS: MUSCLE & FITNESS Ελληνική Έκδοση weider Hellas

RICH GASPARI
LEE LABRADA
MIKE CHRISTIAN
BERRY DE MEY
EDWARD KAWAK
MIKE ASHLEY
ROBBY ROBINSON
ALBERT BECKLES
RON LOVE
BRIAN BUHANAN
MIKE QUINN
PETER HENSEL
PHILL HILL
BOB PARIS
SEAN RAY
RALF MOLLER

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

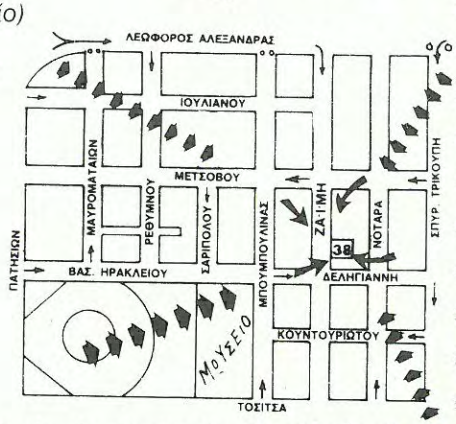
ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΥΠΕΡΑΓΟΡΑ ΒΙΒΛΙΟΥ, Νοταρά 75
ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Μπουμπουλίνας 10

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.



ΠΙΝΑΚΕΣ ΤΙΜΩΝ

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Στο κατάστημα ΔΥΝΑΜΙΚΟ Ζαΐμη 38, Αθήνα 106 83 (Μουσείο) τηλ. 82.24.794, θα βρείτε όλα τα είδη που αναφέρονται στους πίνακές μας. Διαλέγουμε για σας ό,τι καλύτερο

-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
-2421	ΜΠΑΡΑΚΙΑ 35 ΕΚ ΜΕ ΣΙΔ Σ*ΙΧΤ.	1000
-2422	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ Σ*ΙΧΤ 100εκ	3000
-2423	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ Σ*ΙΧΤ 120	3200
-2424	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ Σ*ΙΧΤ 140	3400
-2425	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ Σ*ΙΧΤ 160	3600
-2426	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ Σ*ΙΧΤ 180	3900
-2427	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ Σ*ΙΧΤ 200	5200
-2428	ΜΠΑΡΕΣ 200εκΧ30χιλ με ΧΡΩ-Σ*	10000
-2429	ΜΠΑΡΕΣ ΟΛΥΜΠ ΤΥΠΟΥ + ΧΡΩ-Σ*Ι	22000
-2441	ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΜΠΑΡΕΣ + Σ*ΙΧΤΗΡ.	50000
-2431	ΜΠΑΡΑ ΔΙΚΕ*ΑΛΩΝ (ΣΥΜΠ-ΣΒΛ)	7000
-2432	Σ*ΙΧΤΗΡΕΣ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟΙ.....(Ζ)	450
-2441	ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ.....	1600
-2442	ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕ*ΑΛΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ...	1200
-2443	ΛΑΒΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ..	1800
-2444	ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ..	1300
-2445	ΙΜΑΝΤΑΣ ΕΛΞΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΤΡΟΧΑΛ	1500

4-ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑ*Η-ΤΩΝ-ΕΙΩΝ-------	ΤΙΜΗ-
-2451	ΡΑ*ΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ.....	8600
-2452	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΜΕ ΠΙΡ ΑΣ*....(Ζ)	3800
-2453	ΒΑΡΗ ΚΑΡΠ-ΑΣΤΡΑΓ (ΡΙΝΙΣΜ)(Ζ)	1500
-2454	ΒΑΡΗ ΚΑΡΠ-ΑΣΤΡΑΓ (ΣΙΔΕΡΑ)(Ζ)	2000
-2455	ΣΙΔΕΡΟΠΕΔΙΛΑ+ΜΠΑΡΑ+Σ*ΙΧΤ.(Ζ)	1800
-2456	ΠΕΡΙΚΑΡΠΙΑ (ΕΛΑΣΤ-ΘΕΡΜΑΤ)(Ζ)	520
-2457	ΓΑΝΤΙΑ ΜΠΑΡΑΣ.....(Ζ)	
-2458	ΓΙΛΕΚΟ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡΟΥΣ (5/9 ΚΙΛ)	
-2459	ΖΩΝΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ (5 / 8 ΧΙΛ).	
-2460	ΖΩΝΗ ΚΕ*ΑΛΗΣ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡΟΥΣ...	
-2461	ΖΩΝΗ ΜΕΣΗΣ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ.	
-2462	ΓΑΝΤΙΑ ΜΠΑΡΑΣ.....(Ζ)	0
-2463	ΓΙΛΕΚΟ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡΟΥΣ (5/9 ΚΙΛ)	5200
-2464	ΖΩΝΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ (5 / 8 ΧΙΛ).	3500
-2465	ΖΩΝΗ ΚΕ*ΑΛΗΣ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡΟΥΣ...	600
-2466	ΖΩΝΗ ΜΕΣΗΣ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ.	0
-2471	ΜΕΤΑΛΛΙΚΗ ΖΩΝΗ ΔΙΚΕ*ΑΛΩΝ....	
-2472	ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΡΥΘΜΙΖΟΜ...	6500
-2473	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ+ΕΠΙΚΛ...	6000
-2474	ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΔΙΚΕ*ΑΛΩΝ ΑΠΛΟ	850
-2475	ΠΑΓΚΟΣ ΔΙΚΕ*ΑΛΩΝ.....	0
-2476	ΠΑΓΚΟΣ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣ ΠΟΔΙΩΝ..	18000
-2477	ΔΙΖΥΓΟ ΨΗΛΟ ++ ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ	14000
-2478	ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΒΑΡΩΝ.....	5500
-2479	ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ.....	
-2480	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΕΛΞΕΩΝ ΨΗΛΗ+ΧΑΜΗΛΗ.	18000

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

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑ*Η ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ--	ΠΩΛΗΣΗ-ΑΓΟΡΑ-
-2501	ΤΟΤΑΛ ΠΑΟΥΕΡ .....++++...	22000 10000
-2511	ΠΑΓΚΟΣ-ΣΥΝΘΕΤΟ....++++...	33000 18000
-2521	ΤΡΟΧΑΛΙΑ-ΣΥΝΘΕΤΟ..++++...	42000 22000

6-ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ: ΟΡΓΑΝΑ ΧΩΡΙΣ ΒΑΡΗ (ΔΕΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ

-ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑ*Η ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40
-2601	ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΡΥΘΜΙΖΟΜ...	17000
-2602	ΣΚΑΛΑ ΓΙΑ 4 ΠΑΓΚΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ	15000
-2603	ΑΠΟΜΟΝΩΤΗΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ.....	35000:
-2604	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΤΟΙΧΟΥ.....	12000
-2605	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΔΑΠΕΔΟΥ	38000:
-2606	-ΔΙΖΥΓΟ ΔΑΠΕΔΟΥ ΨΗΛΟ.....	14000
-2607	ΔΙΖΥΓΟ ΚΑΙ ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ....	23000
-2608	ΡΩΜΑΙΚΗ ΚΑΡΕΚΛΑ.....	15000
-2609	ΡΩΜΑΙΚΗ ΚΑΡ ++ ΥΠΕΡΕΚΤΑΣΕΙΣ.	17000
-2609	ΔΙΠΛΟ ΟΡΓΑΝΟ ΣΥΣΤΡΟ*ΩΝ ΜΕΣΗΣ	22000

7-ΓΥ: ΡΑ*ΙΑ-ΘΗΚΕΣ- -ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΓΙΑ ΒΑΡ (ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΦΠΑ

-ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑ*Η ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40
-2701	ΡΑ*ΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ..(2Ρ Χ 1.5Μ)..	20000
-2702	ΡΑ*ΙΑ ΔΙΣΚΩΝ.....	5000
-2703	ΡΑ*ΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ.....	14000
-2704	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΒΑΡΥ ΤΥΠΟΥ....(Ζ)	14000
-2705	ΘΗΚΕΣ ΓΙΑ ΑΘΕΙΕΣ ΜΠΑΡΕΣ.....	18000:
-2706	ΡΑ*ΙΑ ΓΙΑ 10 ΦΟΡΤΩΝ ΜΠΑΡΕΣ..	20000

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

-ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑ*Η ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40
-2801	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ-ΧΩΡ....	10000
-2802	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ-ΜΕΟΡ....	16000
-2803	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΧΩΡ..	15000
-2804	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΜΕΟΡ..	19000
-2804	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΜΕΟΡ..	19000
-2805	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΑΝΑΠ-ΕΠΙΚ-ΧΩΡ..	16000
-2806	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΑΝΑΠ-ΕΠΙΚ-ΜΕΟΡ..	19000
-2807	ΚΑΘΙΣΜΑ ΠΙΕΣΕΩΝ ΧΩΡ.....	14000
-2808	ΚΑΘΙΣΜΑ ΠΙΕΣΕΩΝ ΜΕΟΡ.....	19000
-2809	ΠΑΓΚΟΣ ΦΕΓΓΑΡΙ.....	19000
-2810	ΣΚΑΜΝΙ 40Χ50..... 7000	
-2811	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ (ΕΛΞΕΩΝ)..	
-2812	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ (ΣΥΣΤΡΟ*ΩΝ	
-2813	ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΒΑΡΩΝ (Τ-ΒΑΡ)....	17000
-2814	ΠΑΓΚΟΣ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ	26000
-2815	ΡΑ*ΙΑ ΜΠΑΡΑΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΑΤ.....	36000
-2816	ΚΛΟΥΒΑ ΣΚΟΥΑΤ.....	35000
-2817	ΟΡΓΑΝΟ ΣΚΟΥΑΤ : SMITH.....	52000
-2818	ΟΡΓΑΝΟ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΑΤ	60000
-2819	ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΚΑΤΑΚΟΡ	48000
-2820	ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΠΛΑΓΙΟ	:68000
-2821	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΚΑΘΙΣΤΟ...	15000
-2822	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΟΡΘΙΟ.....	20000
-2823	ΟΡΓΑΝΟ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΑΤ+ΓΑΜΠΕΣ	58000
-2824	ΠΥΡΓΟΣ ΔΥΟ ΔΙΠΛΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΩΝ.	60000

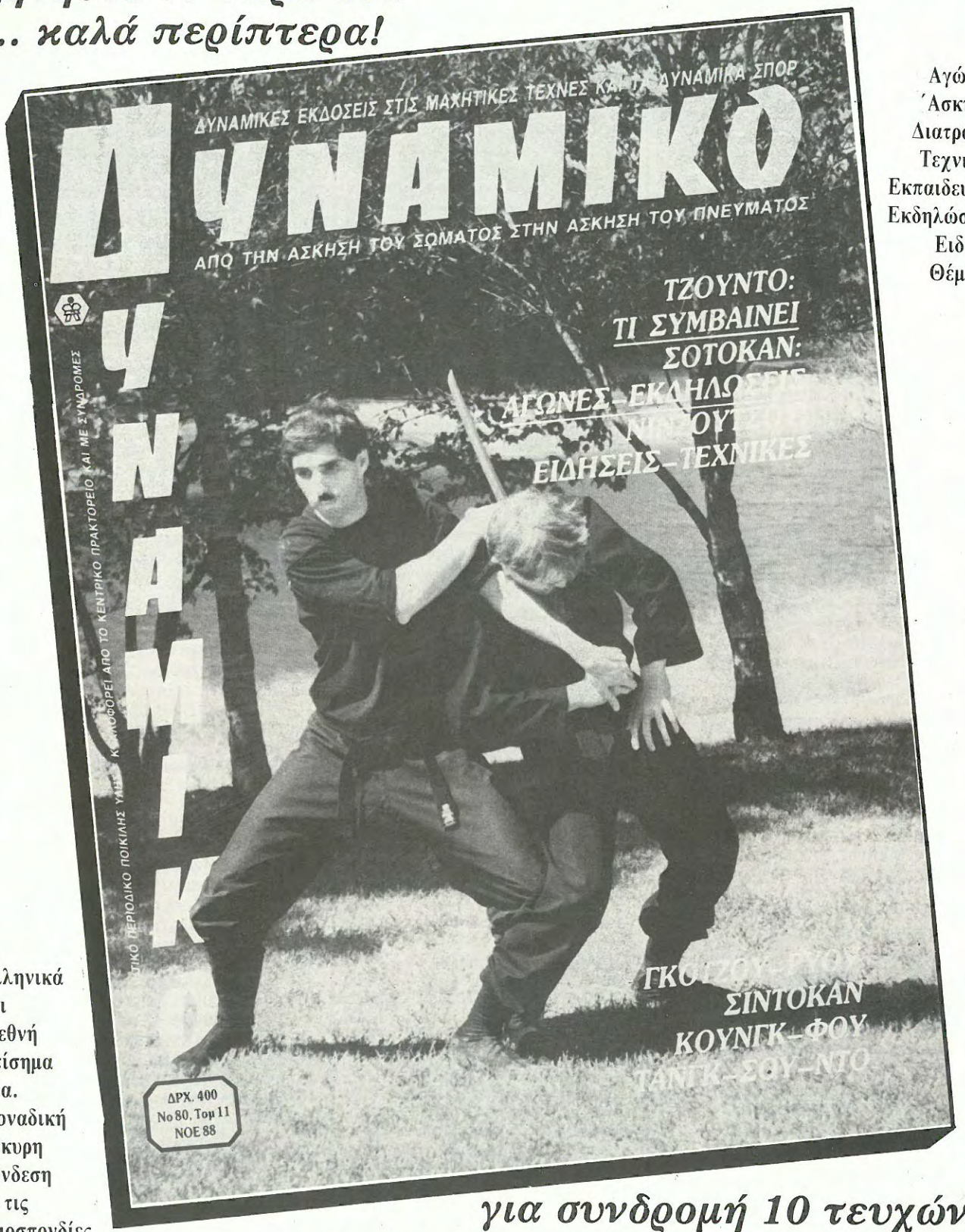
9-ΓΥ: ΠΛΑΚΕΣ ΚΑΙ ΛΑΒΕΣ ΓΙΑ ΜΗΧΑΝΕΣ (ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΦΠΑ

-ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑ*Η-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ-------	ΣΙΔΕΡΟ
-2901	ΠΛΑΚΕΣ (ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ) 2.5 ΚΙΛ.	1800
-2902	ΠΛΑΚΕΣ (ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ) 5 ΚΙΛ.	2500
-2903	ΠΛΑΚΕΣ (ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ) 10 ΚΙΛ.	4500

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

-ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑ*Η ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40
-3001	ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΣΤΗΘΟΥΣ (ΞΑΠΛ).	
-----	BENCH PRESS MACHINE.....	46000
-3002	ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΩΜΩΝ	
-----	SHOULDER PRESS MACHINE.....	50000
-3003	ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕ*ΑΛΩΝ	
-----	BICEPS MACHINE.....	:70000
-3004	ΜΗΧΑΝΗ POUL OVER.....	:80000
-3005	ΜΗΧΑΝΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ (ΚΑΘΙΣΤΗ)	
-----	ROW MACHINE.....	70000
3006	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧΟΥ ΨΗΛΗ.....	
----	ΜΕ ΚΑΘΙΣΜΑ ΚΑΙ ΣΤΟΠ.....	45000
3007	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧΟΥ ΧΑΜΗΛΗ.....	
----	ΜΕ ΣΤΟΠ ΓΙΑ ΠΟΔΙΑ.....	45000
3008	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧ ΨΗΛ-ΧΑΜ.....	
----	ΜΕ ΚΑΘΙΣΜΑ-ΣΤΟΠ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ....	55000
3009	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΔΑΠΕΔΟΥ ΨΗΛ-ΧΑΜ.....	
-----	ΜΕ ΚΑΘΙΣΜΑ-ΣΤΟΠ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ....	65000
-3010	ΜΗΧΑΝΗ ΒΩΡΑΚΙΚΩΝ.....	
-----	PEC-DECK.....	80000
-3011	ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΣΤΑΥΡΩΤ ΕΛΞΕΩΝ ΤΟΙΧ	
-----	CROSS OVER.....	90000
-3012	ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΣΤΑΥΡΩΤ ΕΛΞΕΩΝ ΔΑΠΕ	
-----	CROSS OVER.....	100000
-3013	ΜΗΧΑΝΗ ΔΕΛΤΟΕΙΔΩΝ.....	
-----	DELTOID MACHINE.....	80000
-3014	ΜΗΧΑΝΗ ΤΕΤΡΑΚΕ*ΑΛΟΥ ΚΑΘΙΣΤΗ.	
-----	SEATED LEG EXTENSION.....	60000
-3015	ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕ*ΑΛΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΟΡΘΙΑ	
-----	LEG CURL MACHINE	50000
-3016	ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕ*ΑΛΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΞΑΠΛ	
-----	LEG CURL MACHINE	60000
-3017	ΜΗΧΑΝΗ ΕΚΤΑΣΕΩΝ-ΔΙΠΛΩΣΕΩΝ ΠΟΔ	
-----	LEG EXTENSION-CURL.....	75000
-3018	ΜΗΧΑΝΗ ΣΚΟΥΑΤ	
-----	SQ UA T MACHINE... 110000	
-3019	ΜΗΧΑΝΗ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΑΤ.....	
-----	HACK SQUAT MACHINE.....	100000
-3020	ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΟΡΙΖ.....	
-----	LEG PRESS MACHINE.....	90000
-3021	ΜΗΧΑΝΗ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ	
-----	.....	:90000
-3022	ΜΗΧΑΝΗ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΟΡΘΙΑ	
-----	CALF MACHINE.....	55000
-3023	ΜΗΧΑΝΗ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΚΑΘΙΣΤΗ	
-----	CALF MACHINE..(10Χ5).....	65000

ζητήστε το τώρα στα
... καλά περίπτερα!



Αγώνες
Άσκηση
Διατροφή
Τεχνικές
Εκπαιδευτές
Εκδηλώσεις
Ειδικά
Θέματα

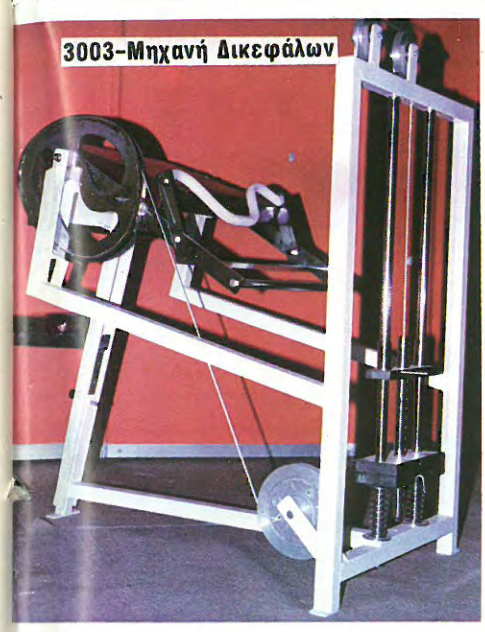
Ελληνικά
και
Διεθνή
Επίσημα
Νέα.
Μοναδική
Έγκυρη
Σύνδεση
με τις
Ομοσπονδίες

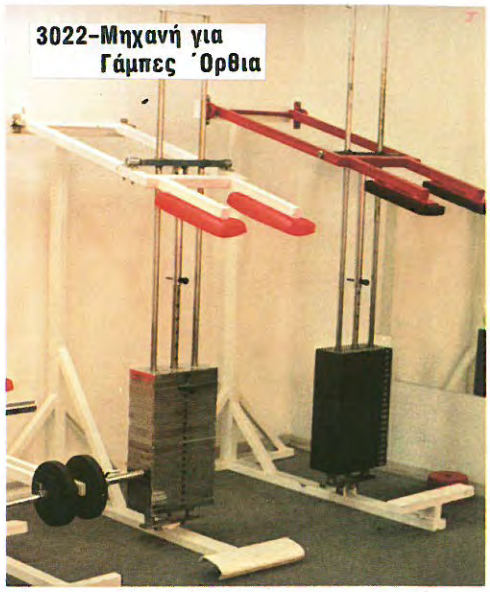
για συνδρομή 10 τευχών
στείλτε μας την αξία τους - 20%
Προς: Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, P.R. Εξάρχεια, 10022 Αθήνα

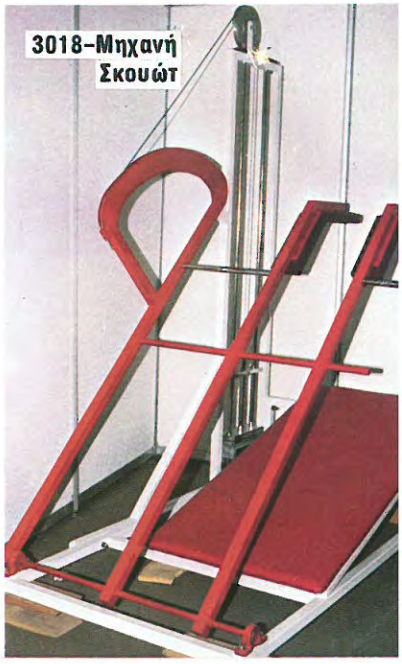










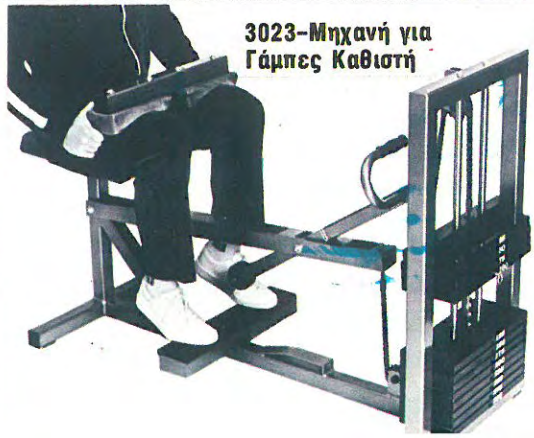


Πολυόργανο Τεσσάρων θέσεων 11 Ασκήσεων με δύο Ψηλές-Χαμηλές Τροχαλίες, μία θέση για Πιέσεις Στήθους ή Κάμψεις Δικεφάλων και μία θέση για Πιέσεις Ώμων.



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

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



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

