ΣΥΝ... ΚΕ... ΕΚΔ... ΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΩΝΕΣ

No 22, ΤΟΜΟΣ 4.

ΔΕΚ 88, ΔΡΧ. 4



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΙΑΤΡΙΚΑ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ
ΑΓΩΝΕΣ
ΤΑ ΝΕΑ
ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

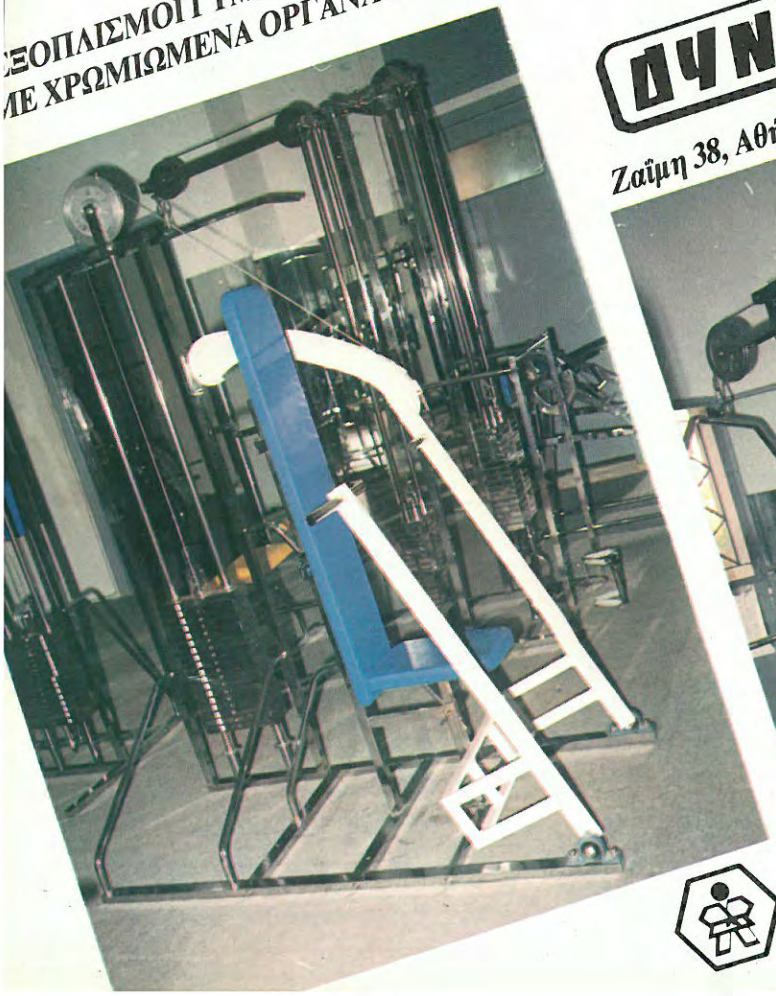
Ο ΜΠΕΝ ΓΟΥΗΝΤΕΡ ΚΑΙ Η ΓΥΝΑΙΚΟΜΑΣΤΙΑ ΣΤΑ ΔΙΚΑΣΤΗΡΙΑ



ΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ
ΜΕ ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΑ ΟΡΓΑΝΑ ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑΣ

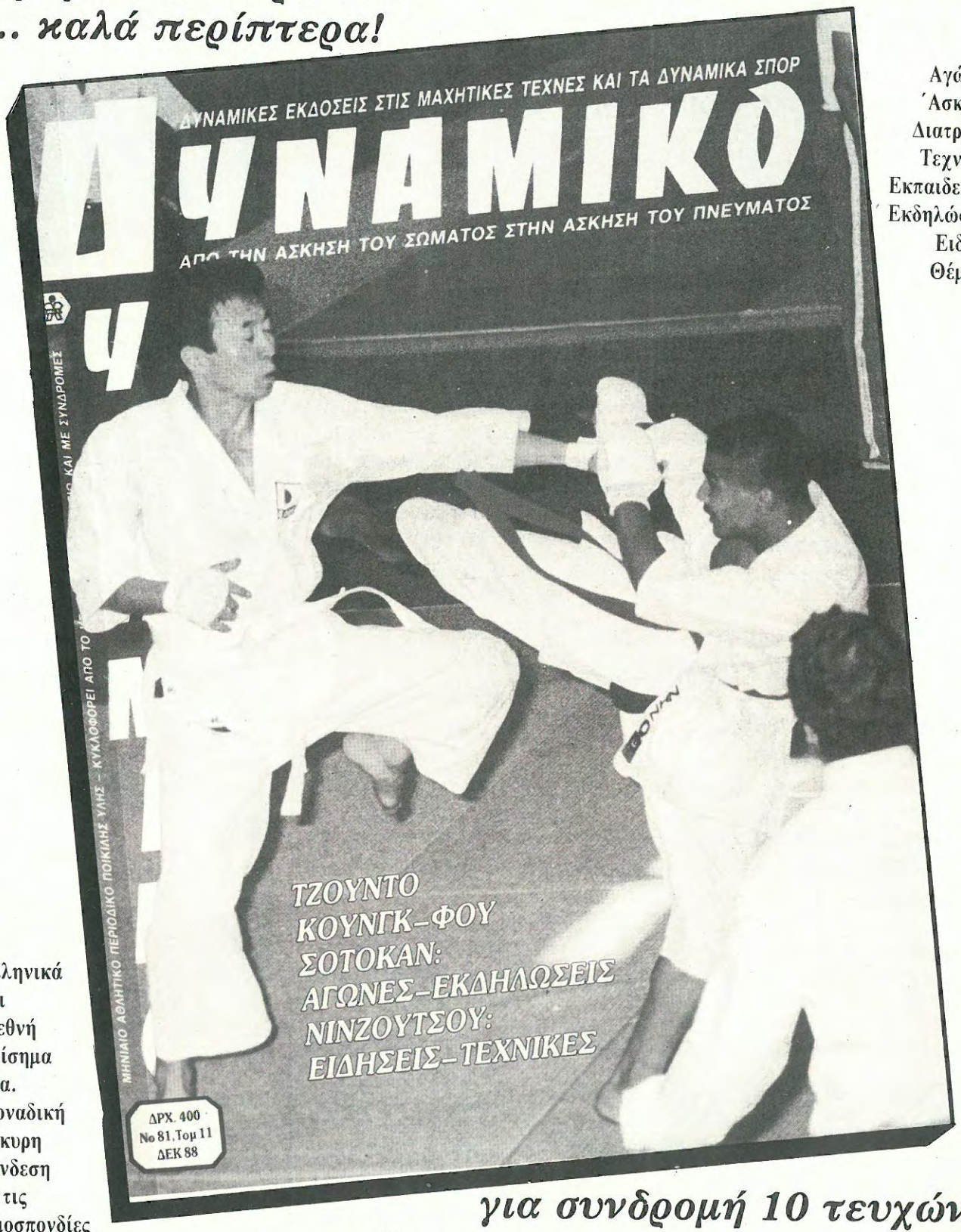
ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Ζαΐμη 38, Αθήνα, Τηλ. 82.24.794





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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

No 22, ΤΟΜΟΣ 4, ΔΕΚ 88, ΔΡΧ. 400

ΚΑΥΤΑ ΘΕΜΑΤΑ

Ο Περσίδης Κρίθηκε Αθώος ..... Από τον Θύμιο Περσίδη 17
Η IFBB: Πως Εμφανίζεται! Πως είναι! .. Τζεφ Έβερσον, Θύμιος Περσίδης 25
Οι Αρτηρίες σας Είναι Γεμάτες Ακαθαρσίες ..... από τον Θύμιο Περσίδη 76

ΑΓΩΝΕΣ–ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

WABBA–ΚΥΠΕΛΛΟ: Ένας Νέος Αγώνας ... από τη Γιάννα Αναστοπούλου 8

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ–ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ

Κάθυ Πάλυο ..... από τον Θύμιο Περσίδη 44

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Τα Γιγαντιαία Σετ ..... από τον Θύμιο Περσίδη 4
Η Αρχή του Πλημμυρίσματος ..... από τη Γιάννα Αναστοπούλου 6
Αερόμπικ ..... από τη Γιάννα Αναστοπούλου 74
Ελαστικότητα ..... από την Πάτσυ Πίλκινγκτον 93

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

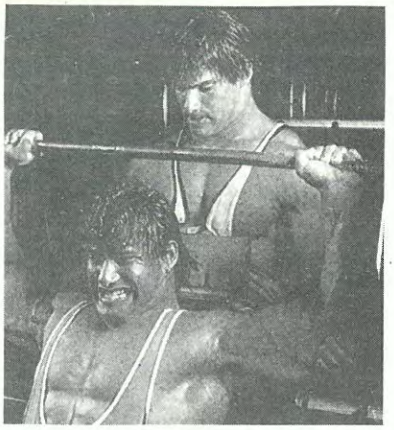
Γεύση χωρίς Αλάτι ..... από την Μύριαμ Γκόρντον 39
Τα Αμινοξέα ..... από τον Μαρκ Οτσίπιντι 56
Προσοχή! ..... από την Γιάννα Αναστοπούλου 62
Γάλα! ..... από την Γιάννα Αναστοπούλου 65
Η Αξία των Λαχανικών στο Μπόντυ Μπίλντιν .....
..... από την Γιάννα Αναστοπούλου 72
Οι Δηλητηριάσεις των Τροφίμων ..... από την Γιάννα Αναστοπούλου 78

ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Η ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ: Γενική Θεώρηση ..... από τον Γιώργο Ροντογιάννη 30
Τα Προβλήματα της Καρδιάς ..... από την Γιάννα Αναστοπούλου 68
Το Μπόντυ Μπίλντιν και η Ανάπτυξη των Οστών .. Γιάννα Αναστοπούλου 70
Διαβάστε το! ..... από τον δρα Άντριου Πρέντις 90

ΠΟΙΚΙΛΑ ΘΕΜΑΤΑ

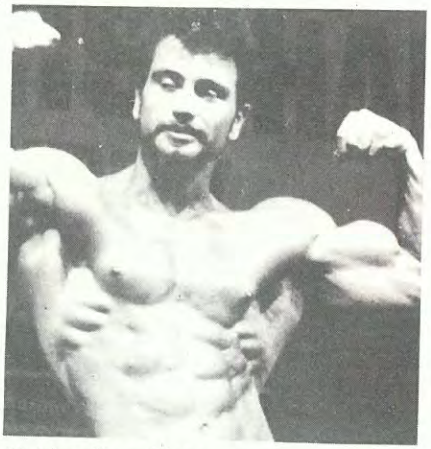
Οι Δίδυμοι Βάρβαροι .....
Η προπόνηση με Βάρη ..... από τη Γιάννα Αναστοπούλου 47
Είσαι Εκτόμορφος; ..... από τον Στηβ Ραϊμόντι 51



Γιγαντιαία Σετ



Κύπελλο WABBA



Οι Μεγάλες Δίκες του ... Μπίλντιν Μπόλντιν

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

IFBB

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

ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΟΙΚΙΛΗΣ ΥΛΗΣ

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

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

Στο εξώφυλλο βλέπετε τον Πήτερ Χένσελ και την Ρενάτε Χόλλαντ (Γερμανούς) σε στιγμιότυπο από την παρουσίασή τους σαν ζευγάρι γκεστ πόουζερς στους Πανευρωπαϊκούς 1986 στο Εσσεν της Γερμανίας.



Από τον Εκδότη

Βρισκόμαστε σε μια πολύ κρίσιμη καμπή της ιστορίας της Σωματικής Διάπλασης στην Ελλάδα. Όλοι ξέρουμε πως ακριβώς είναι η κατάσταση που επικρατεί. Το άθλημα με βεβαρυμένο ιστορικό, όσον αφορά στην εκμετάλλευσή του από ιδιώτες, έφτασε στο σημείο να παρουσιάσει την αναλαμπή της δημοκρατικής διαχείρησης πριν δυο-τρία χρόνια, όσο το προσπάθησα δηλαδή εγώ προσωπικά. Αυτό ίσως ακούγεται λίγο άσχημα να δηλώνεται από εμένα, αλλά τυχαίνει να είναι η θλιβερή πραγματικότητα. Και λέω θλιβερή γιατί δεν θα ήθελα με τίποτα να μου αποδίδεται αυτή η τιμή του μοναδικού στην πρώτη γραμμή και όλων των πολλών άλλων στα μετόπισθεν! Και ρίσκο, και αποδυναμωμένο!

Αλλά ας αναρωτηθούμε, γιατί να συμβαίνει αυτό;

Μέχρις ότου ανάλαβα την αντιπροσώπευση της Ελλάδας στην IFBB και της IFBB στην Ελλάδα επικρατούσε το ΧΑΟΣ. Από τη στιγμή εκείνη μπήκε κάποια τάξη και κάποιοι σκοποί και στους αθλητές και στα γυμναστήρια που τους ετοίμαζαν: Η δημιουργία δημοκρατικής ομοσπονδίας. Από τη στιγμή που άρπαξαν ύπουλα αυτή την ομοσπονδία τα παιδάκια το πράγμα στράβωσε χειρότερα από πριν. Ορθώθηκαν πάνω από κάθε τι άλλο τα προσωπικά τους συμφέροντα και θεμελιώθηκε η εξάρτησή μας από τον Μπεν Γουήντερ και τα συμφέροντά του: γίναμε με μια λέξη ... Γουαντεροκατάστημα! (Τώρα όμως φτιάχνεται Ομοσπονδία με 40 συλλόγους για αρχή!)

Γιατί όμως βρήκαν πρόσφορο έδαφος τα παιδάκια; Γιατί δεν βοήθησαν όσοι είχαν και έχουν τα ίδια πιστεύω με εμένα, που τελικά είναι και οι περισσότεροι; Η απάντηση είναι γνωστή. Για τον ίδιο λόγο που υποφέρουμε και στην πολιτική, και στα συνδικαλιστικά, και στα συλλογικά και σε όποια περίπτωση η εξέλιξη εξαρτάται από την σύμπραξη πολλών: Οι σωστοί μένουν να κοιτάζουν, οι έχοντες συμφέροντα χώνονται και οι ενδιαφερόμενοι μοιραία επικρατούν. Με λίγα λόγια κολυμπάμε στη ... βλακεία!. Υπάρχει μεγαλύτερο συμφέρον από το να επικρατήσει το σωστό;

Στη συγκεκριμένο περίπτωσή μας υπάρχει και ένας άλλος παράγοντας που κάνει το άθλημα κακορίζικο: Τα φάρμακα! Οσοι είναι βουτηγμένοι στο φάρμακο, είτε παίρνουν οι ίδιοι είτε εμπορεύονται εγκληματικά βολεύονται πιο καλά όταν το άθλημα ταλαιπωρείται. Όλοι αυτοί όμως και τα φάρμακά τους μαζί (στην τσάντα, στο ψυγείο ή και στο χρηματοκιβώτιο ακόμα) είναι το θεριό που σπαρταράει με το καρφωμένο κοντάρι στο λαιμό, είναι ο βρυκόλακας που σφαδάζει με την καρφωμένη σφήνα στην καρδιά (για όσους βλέπουν ... θρίλλερ αυτό!) και όχι βέβαια από εμένα. Ο αντίπαλος που τους εκμηδενίζει είναι το κύλισμα του χρόνου. Εγώ απλά κάθισα στο πρώτο κάθισμα για να το γλεντήσω καλύτερα! Και πραγματικά έτσι γίνεται!

Μερσί για την ... ακρόαση
Θύμιος Περσίδης

ΕΝΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΓΙΑ ΜΕΓΙΣΤΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΤΑ ΓΙΓΑΝΤΙΑΙΑ ΣΕΤ

Από τον Θύμιο Περσίδη

Η αρχαία Ελληνική μυθολογία, μιλάει για τον Μύλωνα, έναν παλαιστή που συνήθιζε να γυμνάζεται σηκώνοντας στους ώμους του ένα νεαρό μοσχάρι. Ο Μύλωνας διατήρησε την συνήθεια αυτή επί μήνες, μέχρι που το μοσχάρι μεγάλωσε και έγινε ένα εύρρωστο βόδι. Μαζί μ' αυτό όμως αναπτύχθηκε και η δύναμη του Μύλωνα.

Σας θυμίζει τίποτα αυτή η ιστορία; Ο Μύλωνας μπορεί να θεωρηθεί κατά κάποιο τρόπο ο πατέρας της εξάσκησης με προοδευτικά αυξανόμενη αντίσταση. Παρόλα αυτά, το μεγάλο βήμα για την ανάπτυξη της προπόνησης με βάρη έγινε αρκετούς αιώνες αργότερα, όταν ανακαλύφθηκαν οι μπάρες με δίσκους.

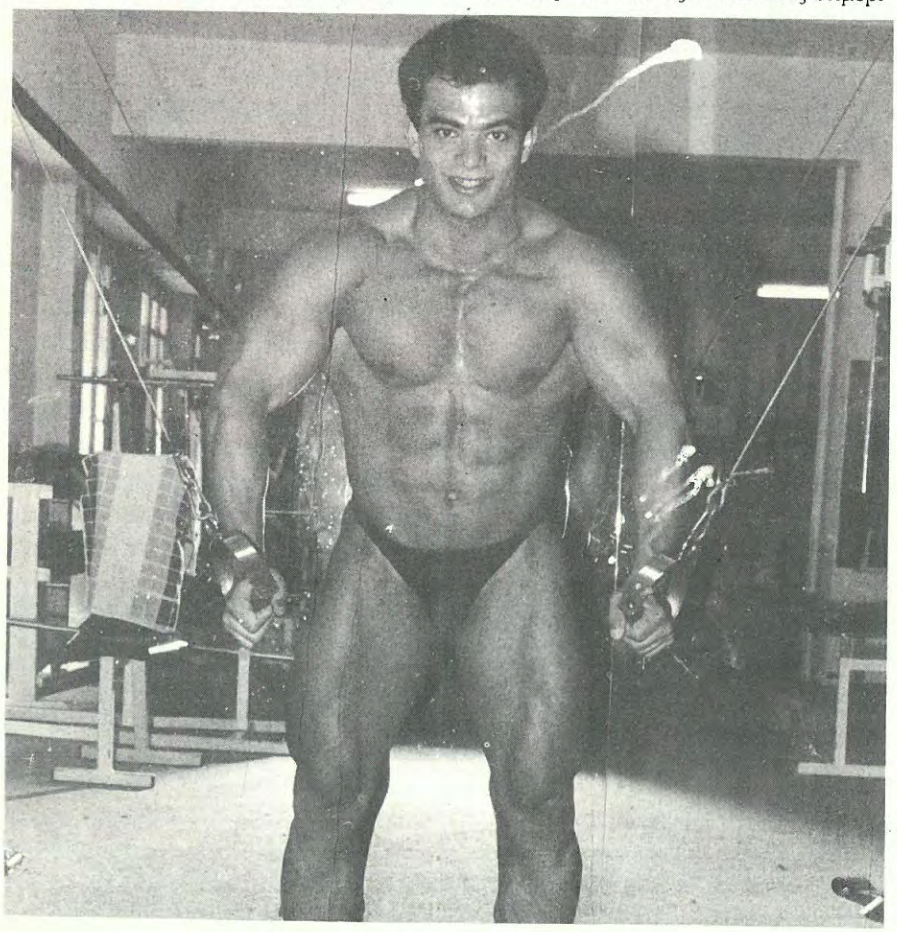
Οι πρώτοι αθλητές του μπόντυ μπίλντιν φαίνονται να έχουν σώματα μη αναπτυγμένα και ακατέργαστα σύμφωνα με τα σημερινά δεδομένα. Αυτό συμβαίνει γιατί η μπάρα όπως και οποιοδήποτε άλλο εργαλείο είναι αποτελεσματικό μόνο όταν χρησιμοποιείται σωστά. Οι αθλητές της εποχής εκείνης δεν μπόρεσαν να αξιοποιήσουν τις σωματικές τους ικανότητες απλούστατα γιατί δεν γνώριζαν τις σημερινές αρχές προπόνησης.

Κατά κάποιο τρόπο οι παλιοί εκείνοι αθλητές ήταν πιο άξιοι από τους σημερινούς, από την άποψη ότι αγωνίζονταν για τους στόχους τους στα τυφλά, χωρίς καθοδήγηση, με τα μέσα που είχαν, ελπίζοντας για κάτι καλύτερο.

Αφού ανακαλύφθηκε η μπάρα με δίσκους, το μόνο που έμενε να ανακαλυφθεί ήταν οι λογικές αρχές και οι κανόνες που βασίζονται στις απαιτήσεις του ανθρώπινου σώματος.

Οι φαινομενικά μάταιες προσπάθειες των παλιών αθλητών απέδωσαν καρπούς. Μέσα από το λάθος και την παρατήρηση, βγήκαν πληροφορίες που συγκεντρώθηκαν και επεξεργάστηκαν. Όλοι οι σύγχρονοι πρωταθλητές έχουν χρησιμοποιήσει αυτές τις αρχές και όλοι όσοι θέλουν να γίνουν οι πρωταθλητές του αύριο, πρέπει να τις χρησιμοποιήσουν. Ο παράγοντας «τύχη» δεν έχει θέση πλέον στις προπονήσεις. Ο καθένας μπορεί να κάνει χρήση των αρχών της σωστής προπόνησης.

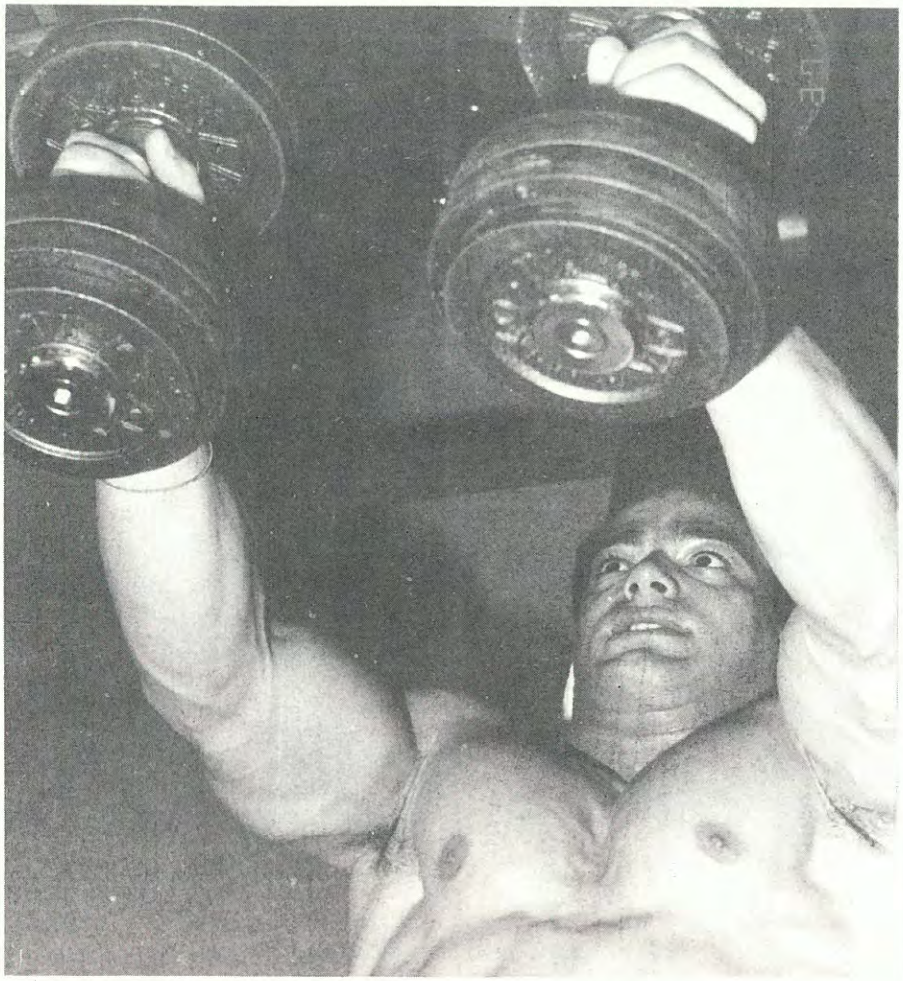
Εμείς, θα ασχοληθούμε σε αυτό το άρθρο με την αρχή των Γιγαντιαίων Σετ.



Οι περισσότεροι αθλητές ακολουθούν στις προπονήσεις τους το σύστημα των Απλών Σετ. Αυτό σημαίνει ότι κάνουν έναν ορισμένο αριθμό από σετ για μια μυϊκή ομάδα ή ένα συγκεκριμένο μυώνα και στην συνέχεια κάνουν έναν αριθμό σετ για μια διαφορετική μυϊκή ομάδα ή μυώνα. Θα έλεγε κανείς, ότι το σύστημα αυτό είναι πολύ απλό στην σύλληψή του. Κάποτε όμως το θεωρούσαν αδιανόητο. Συνήθιζαν να εκτελούν ένα σετ για κάθε μέρος του σώματος. Όταν κάποιος έριξε την ιδέα για μια σειρά από σετ, συνάντησε δυσκολίες και αντιδράσεις και πέρασε πολύς καιρός ώσπου να καθιερωθεί αυτό το σύστημα. Κάθε καινούργιο σύστημα που ανακαλύφθηκε από τότε, είχε την ίδια τύχη: μια σειρά δυσκολιών μέχρι την καθιέρωσή του.

Το ίδιο συνέβη και με το σύστημα των Γιγαντιαίων Σετ.

Το σύστημα αυτό απευθύνεται σε προχωρημένους μπόντυ μπίλντερς και αφορά την εκγύμναση ενός μυώνα εντατικά και από διάφορες γωνίες για την πλήρη ανάπτυξή του. Για παράδειγμα, οι ώμοι αποτελούνται από τρεις διαφορετικές κεφαλές, την οπίσθια, την πλάγια και την μπροστινή. Είναι λογικό λοιπόν ότι γυμνάζοντάς τις με τρεις διαφορετικές ασκήσεις, εκτελώντας την μια μετά την άλλη, χωρίς ενδιάμεση ανάπαυση, η ένταση κορυφώνεται στο ζενίθ. Το ίδιο και η ανάπτυξη!



Τα γιγαντιαία σετ είναι πολύ επώδυνα και απαιτούν το ξεπέρασμα του φράγματος του πόνου.

Θα μου πείτε, τι διαφορά έχουν από τις συνηθισμένες μεθόδους προπόνησης; Η βασική διαφορά βρίσκεται στην σειρά των ασκήσεων με τις οποίες προπονούμε έναν συγκεκριμένο μυώνα. Για παράδειγμα, όταν θέλουμε να γυμνάσουμε το στήθος μας, κάνουμε 3 με 4 διαφορετικές ασκήσεις εκτελώντας τρία έως πέντε σετ στην κάθε μια. Ένα τυπικό πρόγραμμα στήθους θα μπορούσε να ήταν το εξής:

5 σετ πιέσεων πάγκου
5 σετ πιέσεων σε επικλινή πάγκο
4 σετ εκτάσεων στήθους με αλτήρες
4 σετ εκτάσεων στο πεκ–ντεκ

Ο συνηθισμένος χρόνος ανάπαυσης ανάμεσα στα σετ κυμαίνεται από 30 δευτερόλεπτα έως 1 λεπτό. Με την διαδικασία αυτή, τελειώνοντας την πρώτη άσκηση που είναι η πίεση πάγκου και έχοντας κάνει 5 σετ, η ενεργητικότητά σας και η δύναμή σας είναι μειωμένες, με αποτέλεσμα η επόμενη άσκηση, οι πιέσεις σε επικλινή, να γίνεται με μειωμένη ένταση. Όταν δε, φτάσετε στην τελευταία άσκηση είστε εξουθενωμένος. Έτσι ενώ γυμνάζεται ικανοποιητικά το μέρος του στήθους στο οποίο στοχεύουν οι πιέσεις πάγκου, το σημείο εκείνο της μυϊκής ομάδας στο οποίο στοχεύουν οι εκτάσεις στο πεκ ντεκ, δεν γυμνάζεται αποτελεσματικά. Αυτό σημαίνει ότι η ανάπτυξή του θα είναι ελλειπής.

Την λύση στο πρόβλημα, την δίνουν τα γιγαντιαία σετ. Κι αυτό, γιατί δεν δίνουν ιδιαίτερη έμφαση σε ένα σημείο μιας μυϊκής ομάδας. Μ' αυτόν τον τρόπο η ένταση μοιράζεται ισόποσα στα διαφορετικά σημεία του μυώνα.

Ένα γιγαντιαίο σετ μπορεί να αποτελείται από τέσσερις έως εφτά διαφορετικές ασκήσεις. Ένα τυπικό γιγαντιαίο σετ στήθους θα μπορούσε να ήταν το εξής:

1 σετ πίεσης πάγκου
1 σετ εκτάσεων στήθους
1 σετ βυθίσεων στο δίζυγο
1 σετ πιέσεων στον επικλινή
1 σετ κροσόβερ
1 σετ πουλ–όβερ

Αν επαναλάβετε αυτόν τον κύκλο ασκήσεων 4 φορές, μπορείτε να πείτε ότι έχετε κάνει 4 γιγαντιαία σετ. Ξεκινώντας από τις πιέσεις πάγκου και καταλήγοντας στο πουλ–όβερ, οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται χωρίς ξεκούραση. Ανάμεσα στους κύκλους, μπορείτε να ξεκουραστείτε ώσπου να πάρετε μια ανάσα και να είστε έτοιμος για το επόμενο γιγαντιαίο σετ.

Έπειτα από αρκετό καιρό εξάσκησης με το συγκεκριμένο σύστημα, θα διαπιστώσετε ότι θα είστε σε θέση να ξεκουράζεστε λιγότερο ανάμεσα στα γιγαντιαία σετ. Αυτό θα αυξήσει και την ένταση της προπόνησής σας. Ωστόσο μην κάνετε κούρσα με τον χρόνο! Αν μειώσετε κατά πολύ τον χρόνο ξεκούρασης, θα έχετε προβλήματα με την ολοκληρωτική ανάπτυξη του συγκεκριμένου μυώνα. Για να μην οδηγηθείτε σε υπερπροπόνηση εξαιτίας της μεγάλης έντασης που δέχονται οι μυώνες, αρκούν 3 με 4 γιγαντιαία σετ των τεσσάρων με πέντε ασκήσεων το καθένα.

Ένα άλλος τρόπος για καλύτερα αποτελέσματα, είναι η αλλαγή των ασκήσεων από καιρό σε καιρό. Δηλαδή μπορείτε την μια βδομάδα να αρχίσετε το γιγαντιαίο σετ με πιέσεις πάγκου και την επόμενη να αρχίσετε με πιέσεις αλτήρων, διατηρώντας τις υπόλοιπες ασκήσεις στην ίδια σειρά. Επίσης να χρησιμοποιείτε βάρη που μπορείτε να ελέγξετε. Η χρησιμοποίηση υπερβολικού βάρους καταστρέφει την αυστηρότητα της άσκησης, μειώνει την αποτελεσματικότητά της και μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε τραυματισμούς.

Αν είστε αρχάριος, αφήστε να περάσουν έξι μήνες προπόνησης, στους οποίους θα συγκεντρωθείτε στην σωστή εκμάθηση του τρόπου εκτέλεσης των ασκήσεων. Μετά από τους έξι μήνες θα έχετε ένα δυνατότερο σώμα, πλήρη έλεγχο των ασκήσεων και θα μπορέσετε να συμπεριλάβετε σούπερ σετ και τρι–σετ στην προπόνησή σας. Αφού περάσουν αρκετοί μήνες εξάσκησης με αυτόν τον τρόπο, θα είστε σε θέση να χρησιμοποιήσετε προς όφελός σας τα γιγαντιαία σετ.

Καλή επιτυχία!

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

ΘΕΜΕΛΙΑΚΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΥΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Η ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΠΛΗΜΜΥΡΙΣΜΑΤΟΣ

Από τη Γιάννα Αναστοπούλου

Αν ρωτήσετε τους σημερινούς αστέρες του μπόντυ μπίλντιν ποιά είναι η Αρχή του Πλημμυρίσματος και πως χρησιμοποιείται, το πιο πιθανό είναι ότι οι περισσότεροι θα σας κοιτάξουν με ανοιχτό το στόμα. Αυτό είναι κρίμα, αν σκεφτεί κανείς ότι η Αρχή του Πλημμυρίσματος είναι ο πυρήνας της σύγχρονης προπόνησης. Στην πραγματικότητα, η Αρχή του Πλημμυρίσματος ήταν μια από τις πρώτες πραγματικές επαναστάσεις στο μπόντυ μπίλντιν.

Εκείνο που παρατηρεί κανείς στους σύγχρονους πολλά υποσχόμενους νεαρούς μπόντυ μπίλντερς, είναι μια ολοκληρωτική έλλειψη γνώσεων σχετικά με τις ρίζες του αθλήματος. Είναι φυσικό που οι περισσότεροι απ' αυτούς δεν ξέρουν την Αρχή του Πλημμυρίσματος. Σίγουρα, πολλοί απ' αυτούς θα θεωρήσουν την λέξη «πλημμύρισμα» συνώνυμη της λέξης «πρήξιμο», αλλά δεν είναι το ίδιο πράγμα.

Μεταφρασμένη στην σύγχρονη περίεργη γλώσσα του μπόντυ μπίλντιν, η λέξη πλημμύρισμα έχει να κάνει με την υπερχείλιση ενός μέρους του σώματος με αίμα. Υπερχείλιση σημαίνει να πάμε όσο το δυνατόν περισσότερο αίμα σε μια περιοχή, σε όσο το δυνατόν συντομότερο χρόνο. Μα, θα μου πείτε, τι σχέση έχει το αίμα με το μπόντυ μπίλντιν; Πολύ μεγάλη! Η πρωτεΐνη χτίζει μυώνες, ενώ οι υδατάνθρακες και τα λίπη παράγουν ενέργεια. Τι είναι εκείνο όμως που μεταφέρει την πρωτεΐνη και τις ουσίες ενέργειας στους μυώνες σας; Το αίμα. Το οξυγόνο δίνει ζωή στους ιστούς. Το οξυγόνο είναι απαραίτητο για ενέργεια. Τι είναι εκείνο που δίνει οξυγόνο στους μυώνες και τους ξεφορτώνει από τα άχρηστα υποπροϊόντα της διαδικασίας της ανάπτυξης; Το αίμα! Και ποιός είναι ο καλύτερος τρόπος για να πάτε αίμα στους μυώνες σας; Το πλημμύρισμα.

Ξέρετε πως γυμνάζονταν οι μπόντυ μπίλντερς του παρελθόντος; Συνήθως ακολουθούσαν το σύστημα των τριών ημερών και γύμναζαν κάθε μέρος του σώματος κάθε μέρα προπόνησης.

Στην πραγματικότητα, εκείνο τον καιρό το μπόντυ μπίλντιν δεν έμοιαζε πολύ με το σύγχρονο. Οι μπόντυ μπίλντερς δεν χώριζαν το πρόγραμμά τους σε μέρη του σώματος. Εκείνο έκαναν, ήταν ένα πρόγραμμα διαφόρων ασκήσεων για ολόκληρο το σώμα και χωρίς ιδιαίτερη σειρά. Για παράδειγμα, ένας μπόντυ μπίλντερ μπορούσε να κάνει ένα σετ στρατιωτικών πιέσεων, ένα σετ σκουώτ, ένα σετ δικεφάλων, ένα σετ πίεσης πάγκου, ένα σετ άρσης σαγονιού, ένα σετ εκτάσεις ποδιών κτλ, μέχρι να κάνει ένα σετ για κάθε μέρος του σώματος. Αυτό το πρόγραμμα επαναλαμβανόταν τρεις φορές την εβδομάδα.

Σήμερα, αυτό το είδος προπόνησης θα ονομαζόταν κυκλική προπόνηση για φυσική κατάσταση, κατάλληλη για έναν υπάλληλο και γενικά κάποιον που θέλει να περάσει την ώρα του. Σήμερα γνωρίζουμε ότι αυτού του είδους η προπόνηση για όλο το σώμα είναι αποτελεσματική για την τόνωση του σώματος ή την εισαγωγή κάποιου στο μπόντυ μπίλντιν. Οπωσδήποτε όμως δεν είναι κατάλληλη για τον σοβαρό μπόντυ μπίλντερ!

Με την Αρχή του Πλημμυρίσματος ήρθε στο προσκήνιο η προπόνηση των διαφόρων μερών του σώματος. Οι αθλητές παρατήρησαν ότι ο βασικότερος παράγοντας για την ανάπτυξη ογκωδών μυώνων ήταν το γέμισμά τους με αίμα. Όταν κάνει κανείς μια σειρά ασκήσεων για ένα μέρος του σώματος, όπως είναι οι δικέφαλοι για παράδειγμα, χρησιμοποιεί την Αρχή του Πλημμυρίσματος. Όταν κάνει πολλαπλά, επαναλαμβανόμενα σετ μιας ή περισσότερων ασκήσεων για τον ίδιο μυώνα, χρησιμοποιεί και πάλι την Αρχή του Πλημμυρίσματος. Επίσης, χρησιμοποιούμε την Αρχή του Πλημμυρίσματος όταν κάνουμε την μια μετά την άλλη, διαφορετικές ασκήσεις για το ίδιο μέρος του σώματος. Όπως βλέπετε δεν μιλάμε για τίποτε άλλο, παρά για την τυπική προπόνηση για κάθε μέρος του σώματος.

Μερικοί μπόντυ μπίλντερς, οι οποίοι έχουν κάποια αβέβαιη ιδέα του σχεδίου πλημμυρίσματος, το θεωρούν σαν ένα επαναλαμβανόμενο πρήξιμο του μυώνα. Ένα παράδειγμα θα μπορούσε να είναι οι κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες, στις οποίες εξουθενώνεται ο μυώνας με την χρησιμοποίηση χωρίς διάλλειμα ολοένα και αυξανόμενου βάρους. Στην πραγματικότητα, αν και η τακτική αυτή θα μπορούσε να θεωρηθεί μέρος της Αρχής Πλημμυρίσματος, αναφέρεται συχνότερα με την ονομασία «καταβρόχθισμα»! Το «καταβρόχθισμα» δεν είναι τίποτε άλλο, παρά το προσωρινό γέμισμα ενός μυώνα με αίμα. Το πλημμύρισμα είναι η υπερχείλιση του μυώνα με αίμα για περισσότερη ώρα και εμφανίζεται κατά την διάρκεια της προπόνησης ενός μέρους του σώματος.

Σήμερα, οι μπόντυ μπίλντερς σε όλο τον κόσμο θεωρούν την Αρχή του Πλημμυρίσματος δεδομένη κάθε φορά που γυμνάζουν ένα μέρος του σώματός τους. Η προπόνηση διαφορετικού μέρους του σώματος κάθε φορά, είναι ο μοναδικός τρόπος εξασφάλισης μεγάλων ποσοτήτων αίματος για το συγκεκριμένο μυώνα. Όταν οι πρωταθλητές γυμνάζουν δύο ή και περισσότερα μέρη του σώματος κατά την διάρκεια της ίδιας προπόνησης, φροντίζουν σχεδόν πάντα τα μέρη αυτά ν' ανήκουν στην ίδια ανατομική περιοχή, όπως για παράδειγμα είναι το στήθος και οι ώμοι, οι δικέφαλοι και οι τρικέφαλοι, οι τετρακέφαλοι και οι δικέφαλοι των πο-



διών. Σπάνια ένας μπόντυ μπίλντερ γυμνάζει μαζί το στήθος και τους μηρούς του. Το μυστικό είναι να διατηρηθεί μια συγκεκριμένη περιοχή γεμάτη με αίμα για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Αυτό εξασφαλίζει μεγαλύτερη ευκολία ανάπτυξης.

Η μέθοδος αυτή όχι μόνο αναπτύζει μεγάλους μυώνες, αλλά βοηθάει και στην αποφυγή τραυματισμών επειδή αυξάνει την εσωτερική θερμοκρασία των μυώνων και των τενόντων στην περιοχή που προπονούμε αυξάνοντας την ροή του αίματος πριν αρχίσει η πραγματικά βαριά προπόνηση.

Η Φυσιολογία του Πλημμυρίσματος

Τι πραγματικά συμβαίνει όταν κάνουμε επαναλαμβανόμενα σετ, επαναλήψεις και ασκήσεις για μια συγκεκριμένη περιοχή του σώματος ακολουθώντας την Αρχή του Πλημμυρίσματος;

Όπως αναφέρθηκε προηγούμενα, οι μυώνες αναπτύσσονται μόνο όταν γεμίζονται ικανοποιητικά με αίμα που μεταφέρει θρεπτικά στοιχεία. Είναι φανερό, ότι ένας δρομέας μεγάλων αποστάσεων, ο οποίος έχει οπωσδήποτε μεγάλη ροή αίματος στα πόδια του, δεν αναπτύσσει μυϊκό μέγεθος στα πόδια ανάλογο με ενός μπόντυ μπίλντερ. Όμως, δεν έχει ο δρομέας αυτός μεγαλύτερο μυϊκό όγκο και γράμμωση στα πόδια απ' ό,τι στον κορμό; Και βέβαια έχει! Ο λόγος είναι η ροή του αίματος. Οι μυώνες των ποδιών του είναι πάντα γεμάτοι με αίμα.

Για έναν μπόντυ μπίλντερ, το πιο ουσιαστικό στοιχείο για την μυϊκή ανάπτυξη είναι η ένταση των μυϊκών ινών σε τέτοιο βαθμό που να δημιουργείται υπερτροφία. Δεν φτάνει όμως μόνο αυτό! Η μέγιστη μυϊκή ανάπτυξη απαιτεί πολύ περισσότερα διαφορετικά οι αθλητές δύναμης (αρσιβαρίστες, πάουερ λίφτερς κτλ) θα είχαν το ίδιο μεγάλους μυώνες με τους μπόντυ μπίλντερς. Μια ματιά στον μέσο Ολυμπιακό αρσιβαρίστα, πάουερ λίφτερ ή σφαιροβόλο αρκεί για να μας πείσει ότι αυτό δεν συμβαίνει! Χρειάζεται και κάτι άλλο. Αυτό το «κάτι» είναι το αίμα, σε συνδυασμό με ένα συγκεκριμένο επίπεδο αντίστασης, απαραίτητο για την ανάπτυξη των ινών.

Ας επανέλθουμε στον δρομέα μεγάλων αποστάσεων. Χωρίς προπόνηση με αντίσταση και με μεγάλη ροή αίματος, τι συμβαίνει; Ο δρομέας αποκτά μεγάλη γράμμωση, φλεβικότητα και αντοχή, αλλά όχι σπουδαία πράγματα όσον αφορά την μυϊκή μάζα. Ο δρομέας χρησιμοποιεί ένα είδος πλημμυρίσματος χωρίς αντίσταση. Φυσιολογικά, το συνεχές πλημμύρισμα αυξάνει την αντοχή των μυώνων του αυξάνοντας τον αριθμό των μικροσκοπικών αγγείων που διασχίζουν αυτούς τους μυώνες, και αυξάνοντας επίσης τον αριθμό των μιτοχονδρίων (που είναι υπεύθυνα για την αύξηση της παραγωγής ενέργειας) στα κύτταρα.

Ας συγκρίνουμε την περίπτωση του δρομέα με την περίπτωση ενός μπόντυ μπίλντερ. Όταν ένας μπόντυ μπίλντερ πλημμυρίζει με αίμα ένα μέρος του σώματός του κάνοντας επαναλαμβανόμενα σετ, επαναλήψεις και ασκήσεις, δεν αυξάνει απλώς το μέγεθος των μυϊκών ινών εξαιτίας της προοδευτικής αντίστασης, αλλά επίσης διογκώνει το υγρό πρωτεϊνούχο καλούπι των μυϊκών του κυττάρων (σαρκόπλασμα). Το αίμα φέρνει οξυγόνο και θρεπτικά στοιχεία και απομακρύνει το γαλακτικό άλας και το διοξείδιο του άνθρακα. Το κύτταρο πρέπει να διογκωθεί για να διευκολύνει αυτή την διαδικασία, όπως επίσης και για να δημιουργήσει χώρο στο εσωτερικό του για το επιπλέον μιτοχονδριακό μέγεθος. Το καθαρό αποτέλεσμα του πλημμυρίσματος ενός μέρους του σώματος, επομένως, είναι το επιπλέον μυϊκό μέγεθος, η αντοχή και η φλεβικότητα!

Η προπόνηση ανά μέρος του σώματος, έχει και ένα ακόμα πλεονέκτημα. Δημιουργεί καλύτερο μυϊκό σχήμα. Το πλημμύρισμα απαιτεί ασκήσεις διαφόρων γωνιών, οι οποίες αναπτύσσουν όλες τις μυϊκές κεφαλές. Επίσης αναπτύσσουν όλους τους τύπους μυϊκών ινών οι οποίες επηρεάζουν το σχήμα των μυώνων. Επομένως, ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να αναπτύξετε ολοκληρωμένα όλες τις περιοχές του σώματός σας είναι η προπόνηση ανά σωματικό μέρος με πλημμύρισμα.

Μην ξεχνάτε λοιπόν την Αρχή του Πλημμυρίσματος. Είναι μια από τις βάσεις όλων των αποτελεσματικών κανόνων για μεγάλη μυϊκή ανάπτυξη.

Γιάννα Αναστοπούλου

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ WABBA 1988

ΕΝΑΣ ΝΕΟΣ ΑΓΩΝΑΣ

Από τη Γιάννα Αναστοπούλου

Ακολουθώντας το παράδειγμα άλλων οργανώσεων η WABBA θέσπισε από φέτος έναν νέο θεσμό, το Πανελλήνιο Κύπελλο, που θα γίνεται κάθε χρόνο το φθινόπωρο. Το φετεινό πρώτο Πανελλήνιο Κύπελλο έγινε στο ξενοδοχείο Holiday Inn, την Κυριακή στις 6 Νοέμβρη. Ο αριθμός των αθλητών που συμμετείχαν ήταν πολύ μικρός, αλλά είναι φυσικό από την στιγμή που πρόκειται για καινούργιο αγώνα. Βέβαια, υπήρξε και κάποιος λάθος συντονισμός. Ο αγώνας αναγγέλθηκε επίσημα από τα περιοδικά Bodybuilding και Musclemag μόλις μια βδομάδα πριν από την τέλεσή του. Πολλοί άνθρωποι που είχαν ακούσει πριν από μήνες ότι ο αγώνας ίσως γινόταν, δεν διακινδύνευσαν μια προετοιμασία που θα πήγαινε χαμένη.

Ελπίζω και πιστεύω ότι του χρόνου τα πράγματα θα είναι καλύτερα.

Την διοργάνωση του αγώνα ανέλαβε ο γνωστός σε όλους μας ΑΘΛΗΤΗΣ. Συνδιοργανωτές ήσαν οι κύριοι Θωκταρίδης και Κωστάλας. Οι προκριματικοί είχαν οριστεί για τις 11 το πρωί και οι τελικοί για τις 9 το βράδυ.

Ας τους παρακολουθήσουμε λοιπόν.

Οι Προκριματικοί

Βρισκόμουν εκεί από τις 9 το πρωί. Είχα λοιπόν την ευκαιρία να παρακολουθήσω από κοντά όλες τις προετοιμασίες που γίνονται για να μπορέσουν οι μεν αθλητές να αγωνιστούν χωρίς προβλήματα, οι δε θεατές να παρακολουθήσουν τον αγώνα με την άνεσή τους.

Παιδιά από τα γυμναστήρια των διοργανωτών τακτοποιούσαν τις καρέκλες, δοκίμαζαν και ξαναδοκίμαζαν την ένταση των μεγαφώνων για την μουσική των αθλητών, κουβαλούσαν βάρη στα αποδυτήρια και γενικά πρόσφεραν ό,τι μπορούσε ο καθένας. Κινητήρια δύναμη της ομάδας αυτής των ανθρώπων και συντονιστής των ενεργειών τους ήταν ο συμπαθής σε όλους μας Νίκος Βουτσίνος, άνθρωπος με τεράστια πείρα στην διοργάνωση αγώνων μπόντυ μπίλντιν, δεξί χέρι του Αντρέα Ζαπατίνα και ψυχή του ΑΘΛΗΤΗ. Τον έβλεπα ντυμένο πρόχειρα να κουβαλάει πράγματα, να τακτοποιεί τις λεπτομέρειες της τελευταίας στιγμής και γενικά να κάνει ό,τι περνούσε από το χέρι του. Ξαφνικά τον έχασα από τα μάτια μου και τον είδα μετά από 20 λεπτά περίπου, περιποιημένο, με το κοστούμι του, να κάθεται στην είσοδο και να κόβει τα πρώτα εισιτήρια! Πραγματικά, άσπρος σίφουνας!

Στην αίθουσα διεξαγωγής των αγώνων στήθηκαν 4 περίπτερα. Τα τρία ανήκαν σε εταιρίες εισαγωγής συμπληρωμάτων διατροφής και το τέταρτο στο World Gym του Ηρακλή Παπαϊωάννου. Οι εταιρίες στις οποίες ανήκαν τα τρία πρώτα περίπτερα ήσαν η Davina, η MLO και η Power Play.

Παρακολουθώντας τις ετοιμασίες, η ώρα πέρασε, ο κόσμος συγκεντρώθηκε, οι αθλητές που θα συμμετείχαν ήρθαν όλοι και ο Γιώργος Θωκταρίδης που την ημέρα εκείνη εκτελούσε και χρέη παρουσιαστή, κήρυξε την έναρξη του αγώνα. Στην συνέχεια παρουσίασε την επιτροπή των κριτών, οι οποίοι ήσαν οι εξής:

Τσολάκης Χρήστος – εκδότης του βορειοελλαδίτικου περιοδικού Superman, Αβράμη Λίτσα – πρωταθλήτρια, 2η νικήτρια του Μις Ευρώπη 1988, Χατζηγεωργίου Χρήστος – παλιός πρωταθλητής και με διεθνείς διακρίσεις, Σιατραβάνης Αλέκος – παλιός πρωταθλητής, ένας από τους καλύτερους μπόντυ μπίλντερς της Ελλάδος και άνθρωπος που έχει θυσιάσει την προσωπική και επαγγελματική του ζωή στο μεγαλείο του αθλητισμού, Βολικός Διονύσης – πρωταθλητής και με διεθνείς συμμετοχές, Γιάννης Διακογιάννης – πρωταθλητής με διεθνείς συμμετοχές, Μαραγκάκης Σπύρος – πρωταθλητής Ελλάδος, Παπαϊωάννου Ματούλα – πρωταθλήτρια, έκτη Μις Ευρώπη 1987 και οι Βουτσίνος Νίκος, Ραφτάκης Νίκος και Αδαμόπουλος Κώστας, τρεις θεωρητικοί του αθλήματος.

Υπήρχε και ένα δεύτερο τραπέζι κριτών, των οποίων η βαθμολογία δεν θα επηρέαζε τ' αποτελέσματα του αγώνα, αλλά θα αποτελούσε κριτήριο για την μελλοντική τους χρησιμοποίηση σε αγώνες. Πιστεύω ότι πρέπει ν' αναφέρω τα ονόματά τους. Ήσαν οι: Μακρής Παναγιώτης, Μπρης Αλέκος, Λαζαρίδης Λάζαρος, Καστρινάκης Αντώνης, Τσαγλιώτης Νεκτάριος, Μίχας Δημήτριος, Ελευθερίου Κυριάκος και Καρύδας Σπύρος.

Μετά από μερικές σύντομες επεξηγήσεις προς τους κριτές, από τον Γιώργο Θωκταρίδη, άρχισαν οι προκριματικοί. Πρώτη εμφανίστηκε η κατηγορία των εφήβων.







Κούκος και Καρανικόλας
Βασίλης Πάλλης
Γιώργος Μαραβάς
Παναγιώτης Μπαϊρακτάρης
Θανάσης Κετούγιας







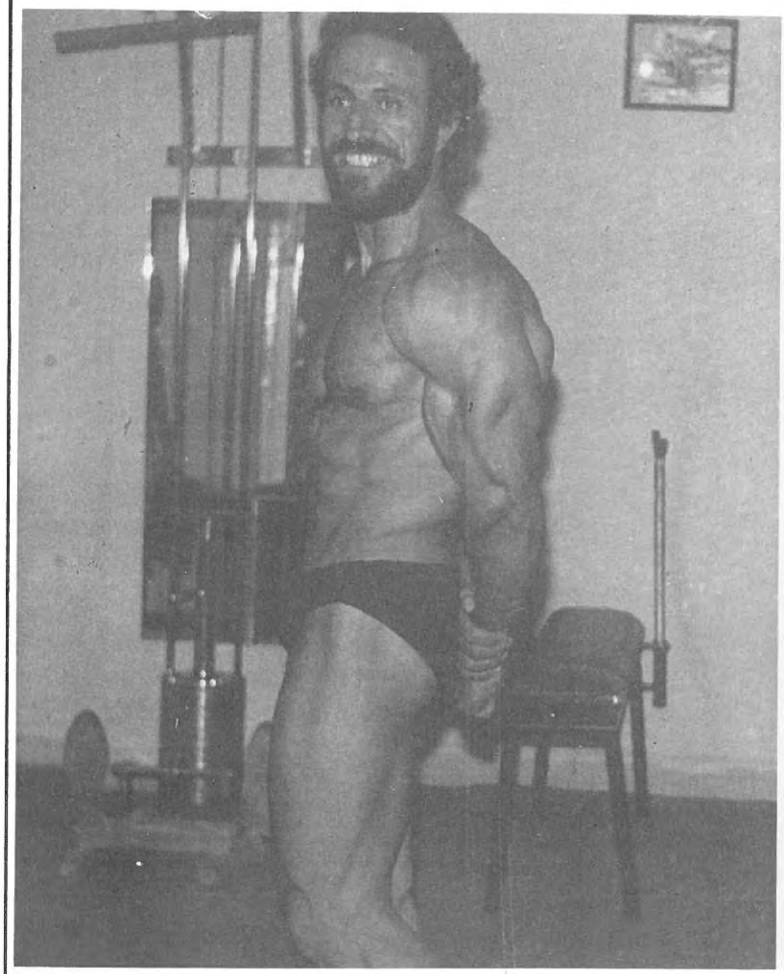


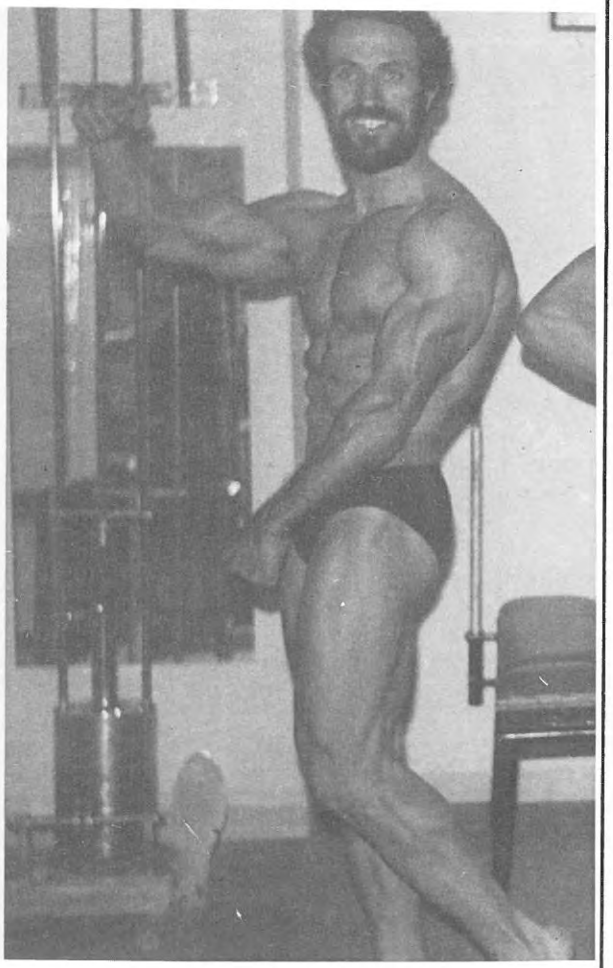




ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕ ΕΜΠΕΙΡΟ ΥΠΕΥΘΥΝΟ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΕΙ ΝΕΟΥΣ ΚΑΙ ΠΑΛΙΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Ο ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΥΚΟΣ ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΣΤΗ «ΦΩΛΙΑ ΤΟΥ»!





Επιτέλους ο γνωστός πρωταθλητής Γιάννης Κούκος άνοιξε το δικό του Γυμναστήριο έτοιμος να προσφέρει την πείρα και τις γνώσεις του σε παλιούς και νέους αθλητές της Σωματικής Διάπλασης καθώς και σε όλους όσους θέλουν τώρα να αρχίσουν να γυμνάζονται.

Το Γυμναστήριο λειτουργεί όλες τις ώρες και για όλες τις ηλικίες για άνδρες και γυναίκες. Θα έχετε γρήγορα αποτελέσματα σε ένα φιλικό και πολιτισμένο περιβάλλον.





Κατηγορία Εφήβων

Ο μικρός αριθμός των εφήβων που δήλωσαν συμμετοχή στον αγώνα, δεν άφηναν περιθώρια για περισσότερες από μια κατηγορίες. Έτσι παρουσιάστηκαν όλοι μαζί.

Τρία νέα παιδιά λοιπόν, ήρθαν την ημέρα εκείνη για να μας δείξουν τα αποτελέσματα των κόπων τους. Ήταν ο 20χρονος Μαραβάς Γιώργος από τη Νέα Ιωνία του Βόλου με τον αριθμό 11, ο Πάλλης Βασίλης, 19 χρονών, από την Αθήνα, με τον αριθμό 12 και ο Μπαϊρακτάρης Παναγιώτης, επίσης 19 χρονών και από την Αθήνα, νικητής τζούνιορ Μίστερ Ελλάς 1988, με τον αριθμό 13.

Οι αθλητές εξετάστηκαν από τους κριτές σε στάση ηρεμίας (ρηλάξ) από μπροστά, πλάγια και πίσω και στην συνέχεια στις υποχρεωτικές πόζες. Από την πρώτη στιγμή ξεχώρισε ο Πάλλης εξαιτίας της πολύ καλής γράμμωσης που είχε και η οποία φαινόταν ιδιαίτερα όταν έκανε μοστ μάσκιουλαρ, οπίσθια διπλή δικεφάλων και πλάγια τρικεφάλων. Ο Μαραβάς είχε περισσότερο μυϊκό όγκο, αισθητά καλύτερους τετρακέφαλους και ιδιαίτερα αξιόλογους δικεφάλους ποδιών. Η γράμμωση όμως του Πάλλη όπως αποδείχθηκε αργότερα, έπαιξε αποφασιστικό ρόλο για το πόρισμα των κριτών. Αυτό είναι κάτι που αποτελεί πλέον πραγματικότητα σε παγκόσμιο επίπεδο. Ο γραμμωμένος αθλητής υπερτερεί πάντα.

Ο Μπαϊρακτάρης έχει αποδείξει την αξία του σαν αθλητής βγαίνοντας νικητής στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 1988, αλλά σ' αυτό τον αγώνα μας ήρθε αγράμματος. Παρόλα αυτά, στεκόταν άνετα δίπλα στους συναθλητές του. Εκείνο που επισήμανα σαν λάθος του, ήταν η έλλειψη αγωνιστικότητας. Φαινόταν να έχει παραιτηθεί από την προσπάθεια να ξεχωρίσει και αυτό είναι κάτι που επηρεάζει αρνητικά τους κριτές. Είναι σαν να τους λες «μη με προσέχετε»! Με το καλοφτιαγμένο σώμα και τους ωραίους μυώνες που έχει, είναι κρίμα να μην δείχνει αυτοπεποίθηση. Δεν συμφωνείς Παναγιώτη;-

Μετά τις συγκρίσεις ακολούθησαν τα ατομικά ποζαρίσματα με μουσική της επιλογής κάθε αθλητή.

Πρώτος βγήκε ο Μαραβάς, ο οποίος ήταν εύθυμος, ενθουσιώδης, ευρηματικός και φαινόταν καθαρά ότι του άρεσε αυτό που έκανε. Η ποικιλία των κινήσεων και η άνεσή του φανέρωναν ότι είχε ασχοληθεί με το ποζάρισμά του αρκετά. Είναι πραγματικά ωραίο να βλέπεις νεαρούς αθλητές να δίνουν σημασία σε κάτι που ακόμα και έμπειροι μπόντυ μπίλντερς παραμελούν.

Ο Πάλλης πρέπει να προσέξει λιγάκι στο σημείο αυτό. Δεν κρατούσε τις πόζες όσο έπρεπε και οι κινήσεις του ήσαν ασταθείς. Όμως το βλέμμα του ήταν αποφασιστικό και φανέρωνε πείσμα. Όταν μάλιστα έκανε τις μοστ μάσκιουλαρ ξεχνούσε κανείς τις ατέλειες της παρουσίασής του. Μια τελευταία υπόδειξη που θα ήθελα να του κάνω, είναι να προσέξει το κούρεμά του. Το μακρύ ή φουντωτό μαλλί μειώνουν την εμφάνιση του αγωνιστικού μπόντυ μπίλντερ και αυτό είναι κάτι γενικά αποδεκτό.

Ο Μπαϊρακτάρης έκανε ένα ποζάρισμα με ήρεμες και σταθερές κινήσεις. Και πάλι του έλειπε η αγωνιστικότητα, πράγμα που το παρατήρησε το κοινό και προσπαθούσε να τον ενθαρρύνει με προτροπές.

Στην συνέχεια ακολούθησε η χαμηλή κατηγορία των αντρών.

Χαμηλή Κατηγορία Αντρών

Στην κατηγορία αυτή είχαμε δύο αθλητές. Τον παλαίμαχο Θανάση Κυ-

Παναγιώτης Δημητρόπουλος,

Γιώργος Κατσίβελος

Χρήστος Σακελλαρόπουλος,

Στέργιος Δεβετζής

Μιχάλης Γαγιωτάκης



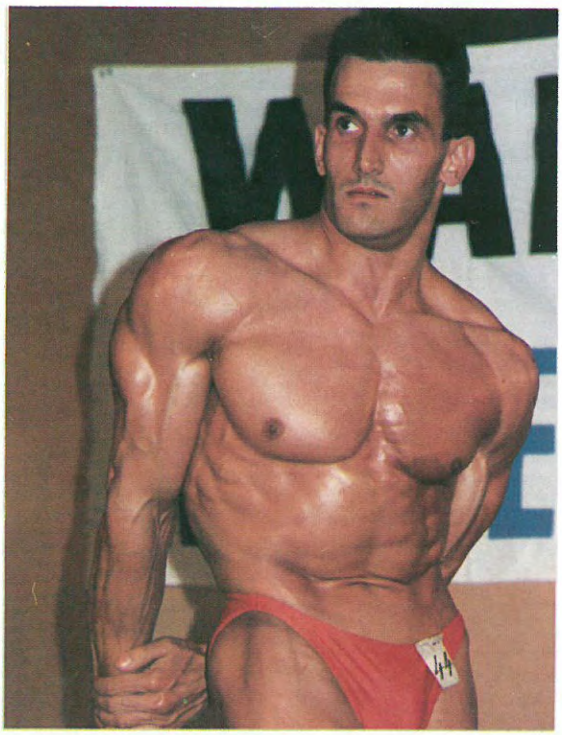


Βασίλης Ζαχείλας





Σπύρος Φρατζιάς



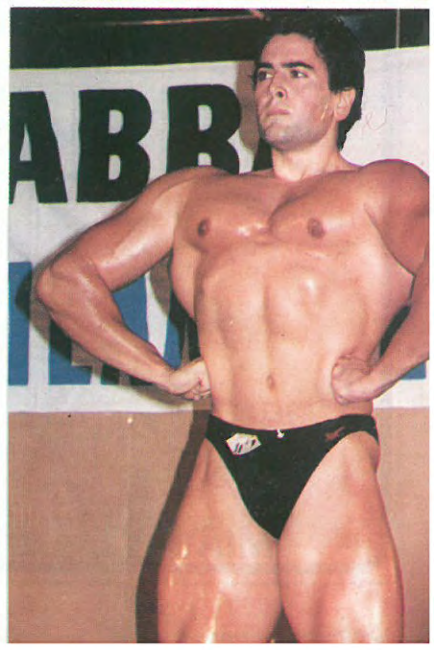


Βασίλης Γεωργακόπουλος



Δημήτρης Αργυρούλης





ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ: ΤΟ ΠΙΟ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ «ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ»







ΔΥΝΑΜΙΚΟ,
Ζαΐμη 38,
Αθήνα 10683,
τηλ. 82.24.794.

ΜΙΑ ΛΥΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

τούγια από το Αγρίνιο, αθλητή με πάρα πολλές συμμετοχές και διακρίσεις, που είχε τον αριθμό 21 και τον 27χρονο Δημητρόπουλο Παναγιώτη από τον Πύργο της Ηλείας με τον αριθμό 22. Ο Δημητρόπουλος έχει κερδίσει τον τίτλο του Μίστερ Πελοπόννησος 1987 και έχει πάρει την τρίτη θέση στο Μίστερ Ελλάς του 1988.

Από τους δύο αθλητές ξεχώρισε ο Δημητρόπουλος με πολύ μεγάλη ανάπτυξη, ιδιαίτερα στον κορμό. Ο Θανάσης Κυτούγιας δεν βρισκόταν στην καλύτερη φόρμα του και επειδή είναι αθλητής που έχει συναγωνιστεί μεγάλα ονόματα στον ελληνικό χώρο, θα θέλαμε να τον δούμε στην παλιά φοβερή κατάστασή του. Οπωσδήποτε του αξίζουν συγχαρητήρια για το αγωνιστικό του πνεύμα που τον ωθεί να παίρνει μέρος στους αγώνες έστω και για την χαρά που προσφέρει ο συναγωνισμός.

Συγχαρητήρια αξίζουν και στον Δημητρόπουλο, ο οποίος πήρε μέρος στον αγώνα τελευταία στιγμή. Ήταν άρρωστος και δεν σκόπευε να συμμετάσχει. Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι δεν είχε μαζί του ούτε μαγιώ, ούτε κασσέττα. Τελικά βρήκε μαγιώ με την βοήθεια του Άρη Κωστάκου, ο οποίος του διάλεξε επίσης για να ποζάρει το μουσικό κομμάτι Eye of the tiger (Το μάτι της Τίγρης).

Μεσαία Κατηγορία Αντρών

Στην μεσαία κατηγορία παρουσιάστηκαν 4 αθλητές.

Με τον αριθμό 31 ήταν ο Κατσίβελος Γιώργος, 26 χρονών από την Αθήνα. Ο 23χρονος Σακελλαρόπουλος Χρήστος από την Αθήνα, εμφανίστηκε με τον αριθμό 32. Ο αθλητής αυτός είχε βγει 2ος στο Μίστερ Κεντρική Ελλάς 1988. Τρίτος παρουσιάστηκε ο Δεβετζής Στέργιος, 25 χρονών από την Αθήνα, με τον αριθμό 33. Ο Δεβετζής είχε βγει πέμπτος στο Μίστερ Ελλάς 1988. Τον αριθμό 34 είχε ο 27χρονος Μιχάλης Γαυγιωτάκης από το Ρέθυμνο, Μίστερ Κρήτη 1985 και 2ος στο Μίστερ Ελλάς της IFBB το 1985 και 1986.

Από τους τέσσερις αθλητές ξεχώρισε ο Μιχάλης Γαυγιωτάκης, ο οποίος φαινόταν ότι θα ήταν και ο νικητής των τελικών. Τον ακολουθούσε ο Δεβετζής, ενώ ο Κατσίβελος με τον Σακελλαρόπουλο δεν είχαν αισθητές διαφορές και όπως αποδείχθηκε αργότερα δυσκόλεψαν τους κριτές.

Ο Σακελλαρόπουλος ξεχώρισε με το ποζάρισμά του. Είχε διαλέξει ένα πολύ όμορφο τραγούδι, το οποίο έδενε απόλυτα με το ποζάρισμά του το οποίο ήταν σταθερό και άνετο.

Ξεχωριστό ποζάρισμα έκανε και ο Μιχάλης Γαυγιωτάκης.

Ψηλή Κατηγορία Αντρών

Στην κατηγορία αυτή είχαμε πέντε αθλητές.

Το νούμερο 41 είχε ο Μπούτης Αλέξανδρος, 28 χρονών από την Αθήνα. Για τον αγώνα αυτό δεν ήταν έτοιμος και θέλει αρκετή δουλειά ακόμα. Επίσης πρέπει να προσέξει το ποζάρισμά του και το χρώμα του.

Το νούμερο 42 είχε ο Αργυρούλης Δημήτρης, 24 χρονών από την Αθήνα, 2ος νικητής του Τζούνιορ Μίστερ Ελλάς 1985. Ο Αργυρούλης έκανε μια







Συνέχεια στη σελ. 81

Φωτεινή Τσάνου









ΟΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥ ΜΠΙΑΝΤΙΝ - ΜΠΟΛΝΤΙΝ

Ο ΠΕΡΣΙΔΗΣ ΚΡΙΘΗΚΕ ΑΘΩΟΣ

ΓΚΡΑΤΣΙΑΣ ... ΚΑΡΑΧΑΛΙΕ: Η ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΟΥ ΣΒΗΝΕΙ

Όπως μας την Άναψε ο Σπύρος Κατσούρης

Μήνυση

Σπυρίδωνος Κατσούρη, / κατοίκου Περιστερίου Αττικής, / οδός Πάροδος Σουλίου 6.
ΚΑΤΑ
Θύμιου Κ. Περσίδη, κατοίκου Αθηνών, οδός Ζαΐμη 38, εκδότου και ιδιοκτήτου του μηνιαίου αθλητικού περιοδικού με τίτλο «ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ»

Αθήνα 14-7-1988

Προς τον
Εισαγγελέα Πλημμελειοδικών Αθηνών

ΕΝΤΑΥΘΑ

Διατηρώ γυμναστήριο σωματικής διάπλασης στο Αιγάλεω Αττικής (Κολοκοτρώνη 13). Το έτος 1987 συνέστησα αθλητικό σωματείο με την επωνυμία «ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ», που εγκρίθηκε από το Πολυμελές Πρωτοδικείο Αθηνών και καταχωρήθηκε στα βιβλία σωματείων με αριθμό 15399/3687/4-6-87. Σκοπός του άνω συλλόγου είναι η άσκηση των νέων στο άθλημα της σωματικής διάπλασης με βάρη και ειδικά όργανα.

Πρόσφατα το άνω σωματείο, του οποίου είμαι πρόεδρος, έγινε μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης (BODY BUILDING).

Το γυμναστήριό μου είναι από τα πλέον γνωστά στην αθλούμενη νεολαία και έχει έντονη ενεργό δραστηριότητα.

Ο έναντι μηνυόμενος ο οποίος είναι εκδότης και ιδιοκτήτης του μηνιαίου αθλητικού περιοδικού με τίτλο «ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ», δημοσίευσε κατ' επανάληψη, στο περιοδικό του άρθρα και σχόλια δυσφημιστικά για μένα και το γυμναστήριό μου, τα οποία με προσβάλλουν ως άτομο και αθλητή. Ειδικώτερον.

Ο μηνυόμενος διατύπωσε επανειλημένα και υποστήριξε στο περιοδικό του, που εκδίδει στην Αθήνα και σε καίρια σημεία αυτού την κατηγορία ότι χρησιμοποιώ και διαδίδω στο γυμναστήριό μου αναβολικά φάρμακα.

Συγκεκριμένα στο τεύχος 18 του μηνός Ιανουαρίου 1988 και στο κεφάλαιο υπό τον τίτλο «ΟΙ ΧΑΠΑΚΗΔΕΣ», εκτός των άλλων αθλητών και γυμναστηριούχων, κατηγορεί ευθέως εμένα (σελίδα 28) ότι δήθεν στο γυμναστήριό μου υπάρχουν αθλητές με εμφανή σημάδια γυναικομαστίας, που αποδεικνύει ότι κάνουν χρήση αναβολικών .....

Στο τεύχος 20 του Μαΐου 1988 και δη στις σελίδες 3-8 και υπό τον τίτλο «ΤΡΑΣΤ ΕΜΠΟΡΩΝ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΕΤΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ» πέραν των άλλων επανέρχεται σε μένα και στο γυμναστήριό μου με τις ίδιες κατηγορίες, ότι δηλαδή χρησιμοποιώ και διαδίδω στο γυμναστήριό μου φάρμακα, όπως αποδεικνύεται από φωτογραφίες αθλητών μου στους αγώνες.

Όλα τα ανωτέρω που διατυπώνει και υποστηρίζει ο μηνυόμενος είναι ψευδή, κακόβουλα, απαράδεκτα και αθάσιμα, στοχεύουν δε να προσάψουν μομφή, να με μειώσουν ηθικά και να με βλάψουν επαγγελματικά.

Ο μηνυόμενος γνωρίζει πολύ καλά ότι όλα αυτά είναι αναληθή, αλλά λόγοι σκοπιμότητας του επιβάλλουν να ακολουθήσει αυτή την τακτική και λασπολογία σε βάρος μου.

Από την παράνομη, υπαίτια και κατά παράβαση των αρχών της καλής πίστης και των συναλλακτικών ηθών συμπεριφορά του μηνυόμενου υπέστην ηθική βλάβη και άμεση και ανεπανόρθωτη βλάβη των συμφερόντων μου.

Επειδή οι παραπάνω πράξεις του μηνυόμενου προβλέπονται και τιμωρούνται από τον Π.Κ.

Επειδή δηλώνω ότι παρίσταμαι και ως πολιτικώς ενάγων για χρηματική ικανοποίηση από την ζημία που υπέστην και υφίσταμαι από την παράνομη συμπεριφορά του μηνυομένου.

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ ΑΥΤΟΥΣ
Μηνύοντας αυτόν
ΖΗΤΩ

Την κατά νόμο παραδειγματική τιμωρία του.

Προς απόδειξη των ανωτέρω επισυνάπτω στη μήνυσή μου τα παρακάτω έγγραφα, ήτοι: 1) κεκυρωμένο φωτοαντίγραφο του τεύχους 18, σελ. 26 - 29 και 2) κεκυρωμένο φωτοαντίγραφο του τεύχους 20, σελ. 3,7 και 8.

Μάρτυρες δε προτείνω τους παρακάτω:

1.- Ιωάννη Δαμασκηνό, κάτοικο Αθηνών, Λεάνδρου 29 (Κολωνός).
2.- Κωνσταντίνο Δαλαβούρα, κάτοικο Περιστερίου Αττικής, οδός Σισίνη 17.

Ο ΜΗΝΥΤΗΣ
ΣΠΥΡΟΣ ΚΑΤΣΟΥΡΗΣ

Ένορκη Εξέταση Μάρτυρα

Του ΙΩΑΝΝΗ ΔΑΜΑΣΚΗΝΟΥ

Γυμνάζομαι τρία χρόνια στο γυμναστήριο του κ. Κατσούρη κι έχω λάβει μέρος σε πέντε αγώνες, οι τρεις από τους οποίους είχαν οργανωθεί από τον κ. Περσίδη και τα όσα αναφέρονται στα επίμαχα δημοσιεύματα, ειδικώτερα για το γυμναστήριο του κ. Κατσούρη, είναι και ψευδέστατα και κακόβουλα και αποσκοπούν στο να αυξήσουν την κυκλοφορία του περιοδικού και κατ' αυτόν τον τρόπο θίγεται η τιμή και επαγγελματική υπόσταση του κ. Κατσούρη, έμμεσα δε μειώνει κι εμάς τους αθλητές.

Ένορκη Εξέταση Μάρτυρα

Του Κων/νου Δαλαβούρα

Από τον Οκτώβριο του 1987, γυμνάζομαι στο γυμναστήριο του κ. Κατσούρη και μου προκάλεσαν έκπληξη τα δημοσιεύματα στο περιοδικό του κ. Περσίδη, καθ' ότι ουδέποτε υπέπεσε στην αντίληψή μου να χορηγούνται αναβολικά στους γυμναζόμενους. Κατά τη γνώμη μου τα δημοσιεύματα θίγουν την αξιοπιστία του γυμναστηρίου και μειώνουν και βλάπτουν τον κ. Κατσούρη.

Η εκδίκαση της υπόθεσης έγινε την Τετάρτη 9 Νοεμβρίου 1988, στο Δεύτερο Τριμελές Πλημμελιοδικείο (κτίρια πρώην Σχολής Ευελπίδων).

Ήταν μια καταπληκτική απ' όλες τις απόψεις δίκη, την οποία εκτός των άμεσα ενδιαφερόμενων παρακολούθησαν και οι αξιότιμοι Ιορδάνης Λεβεντέλης, Δημήτρης Παπαδογεωργάκης, Γιάννης Βασιλόπουλος, Βασίλης Σερέτης, αλλά και ο ... Διευθύνων Σύμβουλος της ΝεοΕΕΟΣΔ κ. Τρύφων Καραχάλιος ... τηλεφωνικώς. Μετά από εξονυχιστική έρευνα η απόφαση του δικαστηρίου κατακεραύνωσε, με όλη τη σημασία της λέξης, τα αναβολικά. Χαρακτηριστικό του ενδιαφέροντος του δικαστηρίου ήταν το γεγονός ότι ενώ από τις 9 π.μ μέχρι τις 2 μ.μ εκδικάστηκαν ή αναβλήθηκαν 28 υποθέσεις, για την συγκεκριμένη δίκη παραχωρήθηκαν 3 1/2 περίπου ώρες.

Πριν από την δίκη έγινε προσπάθεια συμβιβασμού των δύο μερών από τον Γιάννη Διακογιάννη, ο οποίος ήταν μάρτυρας υπεράσπισης. Ο άνθρωπος αυτός βρέθηκε σε εξαιρετικά δύσκολη θέση γιατί ενώ έπρεπε να υποστηρίξει τον Θύμιο Περσίδη ο οποίος ήταν αθώος, από την άλλη έπρεπε να στραφεί εναντίον ενός φίλου και συναθλητή του, του Σπύρου Κατσούρη.

Εδώ πρέπει ν' αναφερθούν και ορισμένα έκτροπα που έγιναν πριν από την δίκη και κατά την διάρκεια της προσπάθειας συμβιβασμού. Οι Δημήτρης Παπαδογεωργάκης και Ιορδάνης Λεβεντέλης πλησίασαν τον μάρτυρα υπεράσπισης, Γιάννη Διακογιάννη, και προσπαθώντας να τον εκφοβίσουν εκτόξευσαν διάφορες απειλές, όπως για παράδειγμα «πρόσεξε τι θα πεις για μένα», «όπου κι αν πας θα σε βρω», «είσαι καθαρός από αναβολικά; Θα σε καθαρίσω εγώ». Επίσης προσπάθησαν να τον μειώσουν και να τον προσβάλλουν, λέγοντάς του ότι είναι «ρουφιάνος» γιατί «κάρφωνε» στον Περσίδη όσα άκουγε στις συγκεντρώσεις της Ομοσπονδίας κτλ. Φυσικά ούτε που τους πέρασε από το μυαλό ότι δεν χρειάζεται να «καρφωθεί» τίποτα στον Περσίδη, γιατί υποτίθεται ότι οι συγκεντρώσεις της Ομοσπονδίας είναι ανοιχτές για όλο τον κόσμο. Άλλωστε το ... «Αυτί του Περσίδη» είναι πάνω στο Γραφείο του Καραχάλιου!

Από την άλλη μεριά, ο Σπύρος Κατσούρης, αν και μηνυτής και άμεσα ενδιαφερόμενος προσπάθησε να προφυλάξει τον Διακογιάννη και να σταματήσει τις προσβλητικές εκδηλώσεις των άλλων.

Η ΔΙΚΗ

Η εκδίκαση της υπόθεσης άρχισε με την μαρτυρία του Σπύρου Κατσούρη, ο οποίος τόνισε ότι δεν χρησιμοποιεί αναβολικά, δεν τα διακινεί στο γυμναστήριό του και ότι τα δημοσιεύματα τον συκοφαντούν και του δημιουργούν φοβερό πρόβλημα στη δουλειά του.

Ο κατηγορούμενος Θύμιος Περσίδης κατέθεσε στο δικαστήριο ορισμένες φωτογραφίες που έδειχναν τον κ. Κατσούρη και συγκεκριμένους αθλητές του γυμναστηρίου του (δεν θέλουμε ν' αναφέρουμε τα ονόματά τους) με φανερά σημάδια γυναικομαστίας. Ο κ. Κατσούρης παραδέχθηκε ότι πρόκειται για γυναικομαστία, αλλά τόνισε ότι είναι μια πάθηση που είναι δυνατόν να οφείλεται σε παθολογικούς λόγους και δεν είναι απαραίτητα απόδειξη χρήσης αναβολικών.



Μεταξύ των άλλων, ο κ. Κατσούρης είπε ότι έχει πάρει μέρος σε αγώνες με αντιντόπινγκ κοντρόλ (έλεγχο αναβολικών) και ότι αν έπαιρνε αναβολικά θα είχαν ανιχνευθεί. Επίσης δήλωσε ότι η μοναδική ελληνίδα αθλήτρια που έχει βρεθεί θετική σε έλεγχο αναβολικών, είναι η κ. Βάνα Τσουπρακάκου, η οποία την εποχή που ανακαλύφθηκε πως χρησιμοποιούσε απαγορευμένες ουσίες προπονιόταν στο γυμναστήριο του κ. Περσίδη. Όταν δε ρωτήθηκε από τον δικηγόρο του κ. Περσίδη, αν η Τσουπρακάκου προπονιόταν ή απλώς εργαζόταν στο συγκεκριμένο γυμναστήριο, ο κ. Κατσούρης δήλωσε ότι προπονιόταν, γιατί κάποια φορά που την πήρε εκεί τηλέφωνο, εκείνη του

δήλωσε ότι βρισκόταν «στην μέση της προπόνησης».

Μετά την μαρτυρία του κ. Κατσούρη, εξετάστηκαν οι μάρτυρες κατηγορίας, δηλαδή ο Γιάννης Δαμασκηνός και ο Κωνσταντίνος Δαλαβούρας. Και οι δύο μάρτυρες εμφανίστηκαν συγχισμένοι, έπεφταν σε αντιφάσεις, δήλωσαν άγνοια γύρω από το θέμα της γυναικομαστίας και των αναβολικών και είπαν ότι δεν έχουν παρατηρήσει διακίνηση απαγορευμένων ουσιών στο γυμναστήριο του κ. Κατσούρη. Το δικαστήριο τους εξέτασε εξονυχιστικά και μεταξύ των άλλων τους ρώτησε για το θέμα της Τσουπρακάκου. Εκείνοι απάντησαν ότι πράγματι γυμναζόταν επί μακρού στο γυμναστήριο του κ. Κατσούρη, αλλά την εποχή που βρέθηκε θετική προπονιόταν στο γυμναστήριο του κ. Περσίδη.

Η εκδίκαση της υπόθεσης συνεχίστηκε με την εξέταση των μαρτύρων υπεράσπισης, οι οποίοι ήσαν ο Γιάννης Διακογιάννης και η Γιάννα Αναστοπούλου. Πρώτος κλήθηκε ο Γιάννης Διακογιάννης, ο οποίος ανεβαίνοντας στο βήμα είπε τα εξής: «Κ. Πρόεδρε πριν πω όσα γνωρίζω για την υπόθεση, θα ήθελα να κάνω την πρόταση που εσείς ο ίδιος υποστηρίξατε για συμβιβασμό. Τα παιδιά (εννοούσε τον κ. Κατσούρη και τους λοιπούς αθλητές που βρίσκονταν στην αίθουσα και τόσο άσχημα του είχαν φερθεί προηγουμένως) είναι φίλοι μου και δεν θέλω να πω αυτά που έχω να πω». Ενώ τα έλεγε αυτά, ο μάρτυρας ήταν εμφανέστατα αναστατωμένος και στενοχωρημένος, ακριβώς επειδή βρέθηκε εκ των πραγμάτων σε τόσο δύσκολη θέση.

Η πρόταση συμβιβασμού, τελικά, δεν έγινε δεκτή από τη μεριά του μηνυτή και η διαδικασία συνεχίστηκε. Ο πρόεδρος του δικαστηρίου σε κάποια στιγμή ρώτησε τον Διακογιάννη πώς γνωρίζει ότι ο Σπύρος Κατσούρης χρησιμοποιεί αναβολικά. Ο μάρτυρας δήλωσε ότι εκτός του ότι είναι φανερό στις φωτογραφίες που επιδείχτηκαν στο δικαστήριο, του το έχει πει προσωπικά ο ίδιος ο κ. Κατσούρης. Τότε, ο πρόεδρος έφερε τον κ. Κατσούρη μπροστά στον κ. Διακογιάννη και ζήτησε από τον δεύτερο να ρωτήσει τον πρώτο αν θυμάται ότι παραδέχθηκε σε συνομιλία τους πως παίρνει αναβολικά. Ο Διακογιάννης έκανε αυτό που του ζήτησε ο πρόεδρος και ο κ. Κατσούρης αρνήθηκε να παραδεχθεί ότι έχει πει κάτι τέτοιο. Ήταν μια συγκλονιστική στιγμή, όχι μόνο για τον Διακογιάννη και τον Κατσούρη, αλλά και γιαυτούς που παρακολουθούσαν την δίκη, όπου οι δικαστές έψαχναν να βρουν δείγμα αστάθειας στη βεβαίωση του μάρτυρα, το οποίο και δεν βρήκαν γιατί ήταν απόλυτα ειλικρινής.

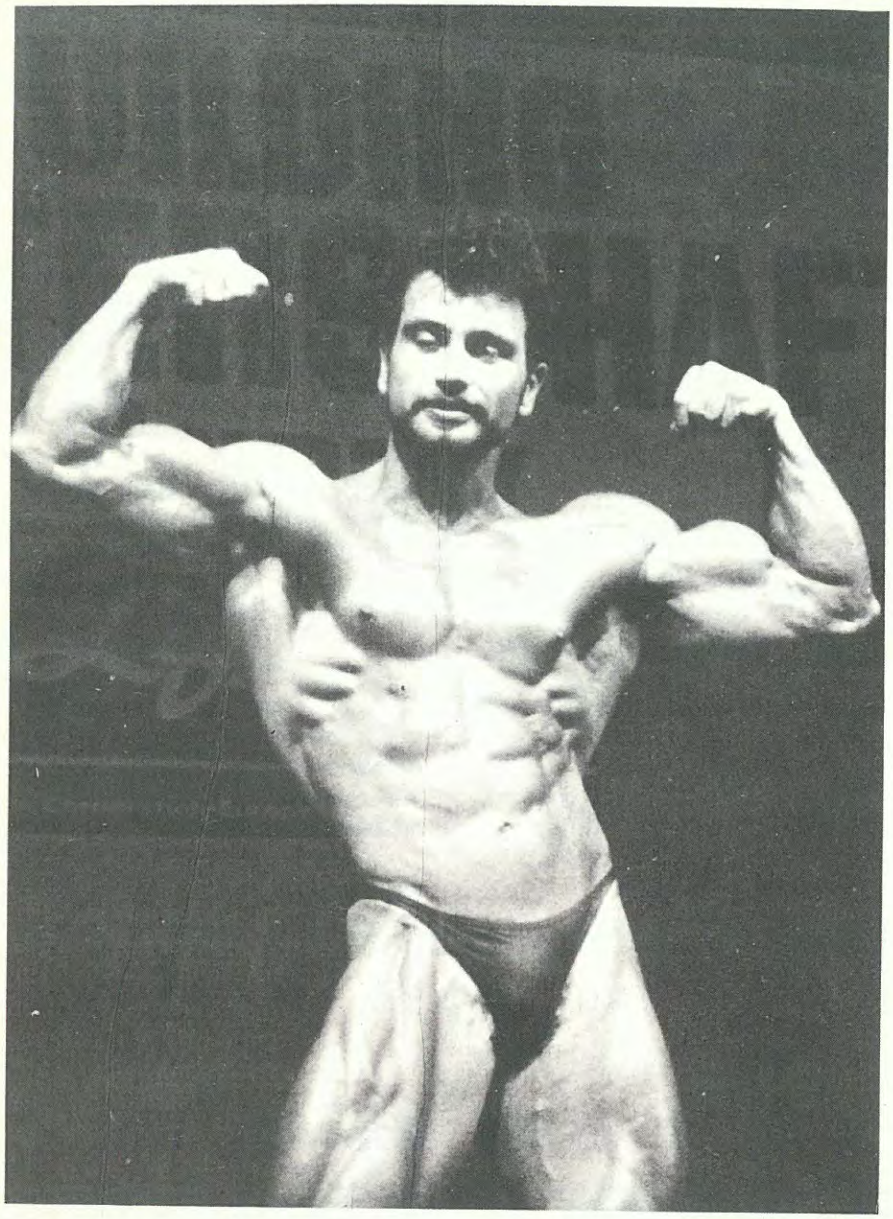
Η εξέταση των μαρτύρων τελείωσε με την κατάθεση της Αναστοπούλου, στην οποία το δικαστήριο έδειξε τις φωτογραφίες που είχε καταθέσει ο Περσίδης, της ζήτησε να πει όσα γνωρίζει σχετικά με την γυναικομαστία και την χρήση αναβολικών. Επίσης την ρώτησε αν και πώς γνωρίζει ότι ο κ. Κατσούρης χρησιμοποιεί αναβολικά και αυτή επιβεβαίωσε την μαρτυρία του προηγούμενου μάρτυρα.

Μετά το τέλος της εξέτασης των μαρτύρων υπεράσπισης κλήθηκε ν' απολογηθεί ο Θύμιος Περσίδης.

Ο Θύμιος Περσίδης με την αυτοπεποίθηση και τη σταθερότητα που του πρόσφερε η γνώση ότι είναι αθώος (μερσί για τα καλά λόγια!), αλλά και με την όρεξη της ... εκκίνησης για μια σειρά 4–5 δικών, μίλησε με ειλικρίνεια και σαφήνεια για όλη την υπόθεση. Είπε για την αυτοκρατορία των αναβολικών, τους αθλητές και τις αθλήτριες οι οποίοι ουσιαστικά είναι θύματα εκμετάλλευσης μεγάλων παγκοσμίων οικονομικών συμφερόντων. Μίλησε για την προσπάθεια από μέρους του και σε συνεργασία με αθλητές της δημιουργίας μιας καθαρής από αναβολικά ελληνικής ομοσπονδίας σωματικής διάπλασης και είπε ότι από τη στιγμή που οι προσπάθειές του τορπιλλίστηκαν από τα οργανωμένα συμφέροντα γνωστών ξένων και Ελλήνων, και ναυάγησαν, δεν είχε άλλη διέξοδο από τη γνωστοποίηση των γεγονότων στην κοινή γνώμη και την αναπόφευκτη αναφορά συγκεκριμένων ατόμων. Αναφέρθηκε στα γεγονότα που έγιναν στο Έσσεν και το θετικό αποτέλεσμα του ελέγχου της Τσουπρακάκου. Μίλησε για τον δόκτορα Ντόνικε, ο οποίος βρήκε θετική μόνο την Τσουπρακάκου ανάμεσα σε 17 αθλήτριες της κατηγορίας της και ο οποίος είναι ο άνθρωπος που βοήθησε στον καταποντισμό του Μπεν Τζόνσον, ο οποίος απ' ό,τι λέγεται και γράφεται στον διεθνή τύπο «τιμωρήθηκε» στους Ολυμπιακούς Αγώνες επειδή έσπασε το συμβόλαιό του με την πολυεθνική ADIDAS.

Ο Περσίδης με ειλικρίνεια απάντησε σε σχετική ερώτηση του εισαγγελέα, ότι απέλυσε την Τσουπρακάκου από το γυμναστήριό του, όχι επειδή βρέθηκε θετική σε έλεγχο αναβολικών, αλλά για άλλο λόγο. Η Τσουπρακάκου ό,τι έμαθε το έμαθε στον Κατσούρη. Τόνισε και πάλι ότι εκείνοι που πρέπει να τιμωρηθούν δεν είναι οι αθλητές και οι αθλήτριες, αλλά όσοι τους σπρώχνουν στη χρήση καταστρεπτικών ουσιών λόγω οικονομικών συμφερόντων, και μάλιστα με κύριο ένοχο τον Μπεν Γουήντερ, Πρόεδρο της Διεθνούς Ομοσπονδίας.

ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΦΕΛΗ ΘΥΜΑΤΑ! ΟΣΟΙ ΤΑ ΕΜΠΟΡΕΥΟΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΕΣ!



Είπε επίσης ότι η Ομοσπονδία που υπάρχει αυτή τη στιγμή είναι περιχαρακωμένη και δεν προωθεί τους αθλητές, αλλά τους εκμεταλλεύεται.

Είπε πολλά ο Θύμιος Περσίδης εκείνη την ημέρα και θα άξιζε τον κόπο να παρακολουθήσει κανείς τη δίκη, αλλά θα τα ξαναπεί δεκαπλάσια και στις επόμενες, στις οποίες είσαστε και ... προσκεκλημένοι.

Μετά την απολογία του Περσίδη, το λόγο πήρε ο κ. Εισαγγελέας ο οποίος είπε ότι δεν θέλει ν' αμφιβάλλει για την αλήθεια των λόγων του κατηγορούμενου, αλλά επειδή ακριβώς αντέδρασε στην όλη κατάσταση αφού έφυγε από την ιδρυθείσα Ομοσπονδία, δεν έχει πειστεί ότι τα δημοσιεύματά του δεν είχαν σκοπό να θίξουν συγκεκριμένα άτομα. «Έπειτα απ' αυτό», είπε ο εισαγγελέας, «ζητώ να κριθεί ένοχος για δυσφήμιση».

Στην συνέχεια το λόγο πήρε η πολιτική αγωγή, δηλαδή ο δικηγόρος του μηνυτή. Αυτός δήλωσε ότι ο Περσίδης είναι «προκλητικός, προσβλητικός, επικίνδυνος» και χρησιμοποιεί δήθεν «πυροσβεστικές μεθόδους»! Επίσης επιχείρησε να μειώσει την ειλικρίνεια και ανιδιοτέλεια των μαρτύρων υπεράσπισης, λέγοντας ότι η μια συνεργάζεται με τον Περσίδη και ο άλλος προβάλλεται μέσω των περιοδικών του (με το ένα άρθρο δηλαδή που έγραψε ο Διακογιάννης στο τεύχος του Οκτωβρίου!). Με λίγα λόγια το γεγονός ότι είναι πρωταθλητής, έχει εκπροσωπήσει την χώρα διεθνώς και είναι δηλωμένος εχθρός των αναβολικών, δεν του δίνει το δικαίωμα να γράψει ένα άρθρο σ' ένα περιοδικό, χωρίς να θεωρηθεί ότι προβάλλει τον εαυτό του! Ευτυχώς, όπως φάνηκε με την απόφαση του δικαστηρίου, αυτές οι δηλώσεις δεν επηρέασαν κανέναν.

Με τη σειρά του, ο δικηγόρος υπεράσπισης μίλησε απλά, με σαφήνεια και ειλικρίνεια. Τόνισε το γεγονός ότι ο Περσίδης θα μπορούσε να έχει αποπροσανατολίσει το δικαστήριο λέγοντας ότι απέλυσε την Τσουπρακάκου επειδή βρέθηκε θετική, ότι δεν ήξερε τίποτα για την χρησιμοποίηση αναβολικών από αθλητές όταν προσπαθούσε να ιδρύσει μαζί με άλλους ομοσπονδία και ότι το γεγονός ότι δεν έκανε κάτι τέτοιο αποδεικνύει την ακεραιότητα και την ειλικρίνειά του. Τόνισε ότι σκοπός του Περσίδη δεν είναι να βλάψει την τιμή και την υπόληψη κάποιων ανθρώπων, αλλά να προστατεύσει τους νεαρούς αθλητές από την μάστιγα των αναβολικών. Επίσης είπε, ότι ο Περσίδης δικαιολογείται απόλυτα που δεν έγραψε ανάλογα δημοσιεύματα όσο καιρό συνεργαζόταν με τους υπόλοιπους για την ίδρυση ομοσπονδίας, γιατί μεταξύ τους είχε γίνει συμφωνία να καθαρίσουν το άθλημα από τα αναβολικά, άσχετα με το τι είχε κάνει ο καθένας προσωπικά στο παρελθόν. Από τη στιγμή που η συμφωνία αυτή δεν τηρήθηκε, ο Περσίδης ήταν αναγκασμένος να δράσει άμεσα.

Ο δικηγόρος υπεράσπισης επικαλέστηκε τη σωστή κρίση των δικαστών και τελείωσε την αγόρευσή του.

Στην συνέχεια ο πρόεδρος δήλωσε ότι το δικαστήριο θα αποχωρούσε να συνεδριάσει για να βγάλει την απόφαση.

Έπειτα από 20 λεπτά περίπου, το δικαστήριο επανήλθε και ο πρόεδρος ανακοίνωσε την απόφαση, η οποία ήταν ΑΘΩΩΤΙΚΗ για τον Περσίδη.

Και ... Μέλλον Έχουμε

Αθωωτική λοιπόν η απόφαση και ... με τις υγείες σας! Και είμαστε και ορεξάτοι για να αντιμετωπίσουμε τους εμπόρους των φαρμάκων και της αθλητικής ιδέας.

Αλήθεια, πόσους συλλόγους έχει άραγε η ομοσπονδία των Καραχάλιου,

Βασιλόπουλου, Κατσούρη, Λεβεντέλη, Παπαδογεωργάκη, Αρβανίτη, Καλάδελφου, Κλίπφελ και Σερέτη; (Πως λένε χαϊδευτικά ... τον Πρόεδρό της;) Πόσο «αθλητική» είναι; Τι γίνονται τα λεπτά του ταμείου που τα υπολογίζω κοντά στα έξι εκατομμύρια;

Όλα αυτά είναι ερωτηματικά που με βασανίζουν φοβερά τις νύχτες και δεν κοιμάμαι! Θέλω να ρωτήσω τον Ταμία της Ομοσπονδίας τους, τον Παντελή Αρβανίτη από το PARAMOUNT, Πειραιά. Έχουμε ραντεβού για δημόσια συζήτηση στις 21 Δεκεμβρίου σε δικαστήριο του Πειραιά. Ελπίζω να μου έχει τις απαντήσεις, αλλιώς τι με προσκαλεί;

Η Πρόσκληση

ΜΗΝΥΣΗ
Παντελή Αρβανίτη του Χαραλάμπους, κατοίκου Πειραιώς, οδός Κοντζιάδων αρ. 1

ΚΑΤΑ
Ευθυμίου (Θύμιου) Περσίδη, εκδότου, ιδιοκτήτου, δ/ντου και δημοσιογράφου του μηνιαίου περιοδικού με τον τίτλο «ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ» (Ζαΐμη αρ. 38, ΑΘΗΝΑ) κατοίκου Αθηνών.

Αξιότιμε κε Εισαγγελέα,

Μηνύω τον Ευθύμιο Περσίδη για συκοφαντική δυσφήμιση και εξύβριση, πράξεις που έλαβαν χώρα και στον Πειραιά και κάτω από τις ακόλουθες συνθήκες:

Ο μηνυόμενος το πρώτο δεκαήμερο του μηνός Μαΐου 1988 κυκλοφόρησε και στον Πειραιά το υπ' αριθμ. 20 τεύχος του περιοδικού του με τίτλο «ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ», το οποίο εκδίδεται στην Αθήνα.

Στο ανωτέρω τεύχος (αρ. 20), κατεχώρησε δημοσίευμα – άρθρο που έγραψε ο ίδιος, μέσα στο οποίο περιέχονται αφ' ενός μεν εξυβριστικές εκφράσεις, αφ' ετέρου δε ψευδή και συκοφαντικά περιστατικά, με σκοπό να βλάψει την τιμή και την υπόληψή μου στον Πειραιά, τελώντας εν γνώσει της αναληθείας των, αφού γνώση αυτών των σε βάρος μου συκοφαντιών έλαβαν πλήθος ανθρώπων (αναγνωστών του άνω περιοδικού του μηνυομένου, συναδέλφων, πελατών μου κλπ).

Του ανωτέρω δημοσιεύματος εγώ έλαβα γνώση περί τα μέσα Μαΐου 1988.

Για το δημοσίευμα – άρθρο αυτό ευθύνεται κατά νόμον ο ίδιος ο μηνυόμενος ως εκδότης, ιδιοκτήτης, διευθυντής του περιοδικού αλλά και συντάκτης του άρθρου.

Στο δημοσίευμα – άρθρο αυτό που καταχωρήθηκε στο τεύχος αρ. 20 του Μαΐου 1988 με τον τίτλο:

«ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ: ΤΡΑΣΤ ΕΜΠΟΡΩΝ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΕΤΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ» περιέχονται και οι ακόλουθοι εξυβριστικοί χαρακτηρισμοί, ψευδή και συκοφαντικά περιστατικά με τα οποία ο μηνυόμενος έβλαψε την τιμή και την υπόληψή μου (τελώντας εν γνώσει της αναληθείας των).

Συγκεκριμένα:

«....Η ντροπή του αθλήματος που όλοι είναι χωμένοι μέσα μέχρι το λαιμό ενώ η μαγκιά τους είναι τόσο ξώφαλτση που κανένας δεν τολμάει να βγει στην κοινωνία και να φωνάξει: και αναβολικά καργάρω και ο πρώτος είμαι!

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

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

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

«Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι είναι σκλαβάκι των Γουήντερ και Σαντόχα. Έχει έδρα της τα γραφεία του Καραχάλιου, που είναι υπάλληλος του Σαντόχα, Πρόεδρο τον χωρίς προσωπικότητα Βασιλόπουλο, Γραμματέα τη γυναίκα του Λεβεντέλη που είναι υπάλληλος του Καραχάλιου και Ταμία τον Αρβανίτη (και αθλητή και κριτή και ό,τι κατεβάσει η γκλάβα τους), στενό συνεργάτη και ελεγχόμενο από τον Καραχάλιο.»

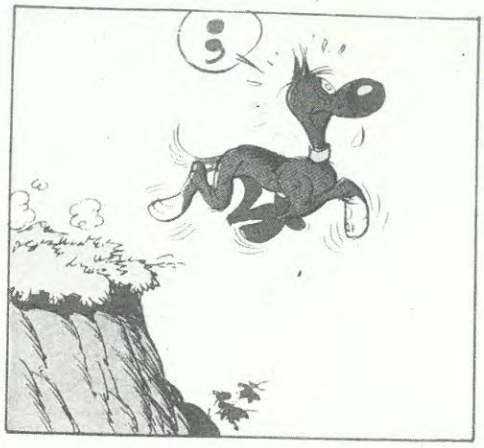
Ο ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ ΚΑΙ Ο ΣΠΥΡΟΣ ΚΑΛΑΔΕΛΦΟΣ

Έχουν το PARAMOUNT στον Πειραιά.

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

Όπως είναι φανερό οι παραπάνω χαρακτηρισμοί και τα αναφερόμενα ψευδή γεγονότα (ότι είμαι η ντροπή του αθλήματος, «χωμένος μέχρι το λαιμό» στα αναβολικά, συντελώ στο «έγκλημα της εισροής των αναβολικών στεροειδών» στο σώμα του κάθε αθλητή, ότι είμαι «πιόνι του Γουήντερ και του Σαντόχα», ότι έχω «δημιουργήσει μια κλειστή και ψεύτικη ομοσπονδία υπόδουλη στα συμφέροντα των Γουήντερ και Σαντόχα», ότι «ξεπούλησα την αξιοπρέπεια των Ελλήνων αθλητών στα συμφέροντα του Μπεν Γουήντερ», ότι είμαι «σκλαβάκι των Γουήντερ και Σαντόχα», ότι «ελέγχομαι» από τον Καραχάλιο χωρίς να έχω δική μου γνώμη και προσωπικότητα κατά τον μηνυόμενο, ότι δεν έχω «καμιά σχέση με το άθλημα» (του Body Building), τα βλέπω όλα σαν επιχείρηση που θα δώσει έσοδα», ότι συμμετέχω και για τον λόγο αυτό «ενέχομαι στην καταδικαστέα Ομοσπονδία των ξένων συμφερόντων και των αναβολικών» κ.α) εκδηλώνουν σαφώς και αδικαιολογήτως αμφισβήτηση της τιμής και υπολήψεώς μου με πρόθεση βλάβης τους, ξεπερνούν δε κάθε ανεκτό, και επιβαλλόμενο μέτρο κριτικής και ελέγχου και αυτό γιατί ούτε κατά διάνοιαν αποτελούν «άσκηση (δήθεν) δημοσιογραφικού καθήκοντος» για την δήθεν επίκριση πράξεων που ενδιαφέρουν την κοινή γνώμη.







Κατά συνέπεια ο μηνυόμενος ισχυριζόμενος και διαδίδων τα άνω ψευδή γεγονότα και εξυβριστικές εκφράσεις, τελών εν γνώσει της αναληθείας τους είχε αποκλειστικό σκοπό να με συκοφαντήσει και εξυβρίσει βλάπτοντάς με τόσον ατομικά όσον και επαγγελματικά για δικό του όφελος.

Από το άνω δημοσίευμα – άρθρο του μηνυόμενου έχω υποστεί σοβαρή ηθική βλάβη για την αποκατάσταση της οποίας ζητώ χρηματική ικανοποίηση ενός εκατομμυρίου δραχμών (1.000.000 δρχ.).

Παράλληλα ζητώ κατά νόμον να δημοσιευθεί η καταδικαστική απόφαση στον ίδιο χώρο του άνω περιοδικού «ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ» καθώς και σε μια πρωινή και απογευματινή εφημερίδα της Αθήνας ή του Πειραιά με δαπάνη του μηνυομένου.

Επειδή έτσι και με βάση τα παραπάνω ο μηνυόμενος διέπραξε εις βάρος μου τα αδικήματα της συκοφαντικής δυσφημίσεως και εξυβρίσεως, πράξεις που προβλέπονται και τιμωρούνται από τα άρθρα 362–363, 361 Π.Κ.

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ ΑΥΤΟΥΣ

Καταμηνύω τον παραπάνω ενώπιόν σας

ΖΗΤΩ

Την ποινική δίωξη και δέουσα τιμωρία του.

Δηλώνω δε ότι παρίσταμαι ως πολιτικώς ενάγων για την επιδίκαση σε μένα χρηματικής ικανοποιήσεως εκ δρχ. 1.000.000, για την ηθική βλάβη που υπέστην από τα εις βάρος μου ποινικά αδικήματα.

Να δημοσιευθεί η καταδικαστική απόφαση στο περιοδικό «ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ» και σε δύο ακόμη καθημερινές εφημερίδες του Πειραιά ή της Αθήνας μια απογευματινή και μια πρωινή, με δαπάνη του μηνυόμενου.

Πληρεξούσιο δικηγόρο μου και αντίκλητο διορίζω τον Δικηγόρο και κάτοικο Πειραιώς κ. Ιωάννη Θ. Ηρειώτη (Ηρώων Πολυτεχνείου αρ. 81 – τηλ. 4184018 – 4528426).

Συνημμένα προσκομίζω

Απόσπασμα του υπό κρίσιν δημοσιεύματος – άρθρου του μηνυόμενου.

Μάρτυρες προτείνω τους:

1. Σπυρίδωνα Καλάδελφο, του Πέτρου κάτοικο Πειραιώς οδός Κοντζιαδών αρ. 5.

2. Ευάγγελο Κυριάκη, του Ιωάννου κάτοικο Πειραιώς οδός Ζέας αρ. 65.

3. Δημήτριο Στυλιάνού του Ευαγγέλου κάτοικο Κορυδαλλού Αττικής οδός Διομήδους αρ. 20.

4. Μιχάλη Αγγελάκη του Γεωργίου κάτοικο Πειραιώς οδός Αγ. Σπυρίδωνος αρ. 1.

Πειραιάς 11 Ιουλίου 1988

Με τιμή

Ο ΜΗΝΥΤΗΣ

ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ

ΕΝΟΡΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΡΤΥΡΑ

Του ΣΠΥΡΙΔΩΝΑ ΚΑΛΑΔΕΛΦΟΥ

Είμαι συνεταίρος του μηνυτή. Έλαβα γνώση του άρθρου του περιοδικού ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ, υπό τον τίτλο ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ – ΤΡΑΣΤ ΕΜΠΟΡΩΝ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΕΤΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ. Θεωρώ το κείμενο εξ ολοκληρίαν αναληθές, ανακριβές, ανυπόστατο και συκοφαντικό για τον μηνυτή, για μένα και άλλους συναδέλφους που αναφέρονται σε αυτό. Πιστεύω ότι ο μηνυόμενος κ. Περσίδης υπέβαλλε την παρούσα μήνυση από λόγους αντεκδικήσεως, διότι δεν κατάφερε να εκλεγεί στο συμβούλιο της Ελληνικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης, με αποτέλεσμα να έχει οικονομική φθορά. Έκτοτε έχει αρχίσει δια δύο περιοδικών να καταφέρεται κατά των μελών του Συμβουλίου της ανωτέρω Ομοσπονδίας.

ΕΝΟΡΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΡΤΥΡΑ

Του ΜΙΧΑΗΛ ΑΓΓΕΛΑΚΗ

Είμαι γνωστός και πελάτης του μηνυτή κ. Αρβανίτη. Έλαβα γνώση του άρθρου υπό τον τίτλο ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ – ΤΡΑΣΤ ΕΜΠΟΡΩΝ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΕΤΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, του περιοδικού ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ. Θεωρώ το κείμενο αυτό αναληθές και συκοφαντικό για τον μηνυτή, τον κ. Καλάδελφο και λοιπούς που αναφέρονται και δύναται να βλάψει την τιμή και υπόληψη του μηνυτού, και να τον ζημιώσει ηθικά και οικονομικά, τόσον σαν άτομο όσοο και σαν επαγγελματία.

ΕΝΟΡΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΡΤΥΡΑ

Του ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ

Είμαι γνωστός και πελάτης του μηνυτού κ. Αρβανίτη. Έλαβα γνώση και εδιάβασα το άρθρο υπό τον τίτλο ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ – ΤΡΑΣΤ ΕΜΠΟΡΩΝ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΕΤΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗ-

ΤΙΣΜΟ, του περιοδικού ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ. Θεωρώ το περιεχόμενο του κειμένου αυτού ανυπόστατο και συκοφαντικό για τον μηνυτή και δύναται να βλάψει την τιμή και υπόληψή του, και να τον ζημιώσει ηθικά και οικονομικά, τόσον σαν άτομο όσο και σαν επαγγελματία.

Μικρή Γεύση Πραγματικότητας

Εκτός από το Ταμείο της Ομοσπονδίας σας που πρέπει να μας φέρεις κ. Αρβανίτη για να δούμε που πάνε τα λεφτά, να έχεις ... αμυδρά υπόψη σου και τη δημιουργία μιας άλλης Ομοσπονδίας που έχει ... λίγο περισσότερους συλλόγους από τους δικούς σας. Διάβαζε συνέχεια.

Πανελλήνια Ένωση Σωματικής Διάπλασης

ΚΟΙΝΗ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ - ΔΗΛΩΣΗ

Οι υπογράφοντες ιδιοκτήτες γυμναστηρίων Σωματικής Διάπλασης εκτιμώντας την κρίσιμη στιγμή στην οποία βρίσκεται το άθλημά μας σήμερα συμφωνούμε να προωθήσουμε τα γυμναστήριά μας προς ίδρυση συλλόγων και στη συνέχεια της Πανελλήνιας Ένωσης Σωματικής Διάπλασης σε εύλογα σύντομο χρονικό διάστημα.

Τη συμφωνία αυτή κάνουμε και τη δήλωση αυτή υπογράφουμε επειδή δεν συμφωνούμε με οποιαδήποτε υπάρχουσα υποτιθέμενη ομοσπονδία και επίσης για να επιβεβαιώσουμε τη μεταξύ μας συμφωνία κυρίων με στόχο απόλυτα τη ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΗ διαχείριση της τύχης του αθλήματος της Σωματικής Διάπλασης στη χώρα μας.

Η εκλογή της Προσωρινής Διοικούσας Επιτροπής έχει σκοπό την κατά το δυνατό οργάνωση και επίσπευση της προετοιμασίας της Ομοσπονδίας.

Αθήνα, 5 Νοεμβρίου 1988

Ε. Περσίδης, Χ. Παπακώστας, Β. Ζαχείλας, Α. Καστρινάκης, Π. Αναστασόπουλος, Α. Σιατραβάνης, Δ. Βολικός, Γ. Χατζηϊωαννίδης, Γ. Αναστοπούλου, Π. Παναγιωτόπουλος, Γ. Θωκταρίδης, Χ. Χατζηγεωργίου, Γ. Κωτσιόπουλος, Δ. Μίχας, Γ. Κωστάλας, Σ. Μαραγκάκης, Γ. Κούκος, Θ. Κετούγιας, Σ. Καρύδας, Α. Μπρης, Ε. Χονδροματίδης.

ΜΠΕΝ ΓΟΥΗΝΤΕΡ: Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΕΝΟΧΟΣ

Η Γυναικομαστία και ο Μπεν Γουήντερ

Για το θέμα αυτό σας δίνουμε ένα μέρος επιστολής του Ηλία Παγιαννίδη όπως την είχαμε δημοσιεύσει το Μάιο του 1985.

ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΠΡΟΣ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΑ ΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗ

Δευτέρα, 8 Απρίλη 1985

Αγαπητέ κ. Περσίδη,
μελέτησα προσεκτικά το 2ο τεύχος του περιοδικού σας ΔΥΝΑΜΙΚΟ 2 (ΜΑΡ/ΑΠΡ 85) και νομίζω, πως .... Ένα άλλο θέμα, που θα ήθελα με αγανάκτηση να επισημάνω, είναι η προβολή που έγινε μέσω του περιοδικού σας (του οποίου είμαι τακτικός αναγνώστης), καθώς και μέσω των περιοδικών που ελέγχει η IFBB (FLEX, MUSCLE & FITNESS, SPORT REVUE) στον Μάικ Κρίστιαν, Μίστερ Υφήλιο 1984. Δεν χρειάζεται κανείς να είναι ειδικός για να δει, ότι ο Κρίστιαν έχει εμφανή και προχωρημένη γυναικομαστία. Ανοίξτε το τελευταίο τεύχος στην σελίδα 35 και θα διαπιστώσετε ότι ο εν λόγω αθλητής γύρω από τη θηλή στο στήθος έχει ένα εξόγκωμα που φυσικά δεν είναι λίπος μια και ολόκληρος είναι καταγραμμωμένος. Είναι μαστικός αδένας, ο οποίος αναπτύχθηκε λόγω της χρήσης αναβολικών φαρμάκων.

Μα, θα μου πείτε, πως είναι δυνατόν αρσενικές ορμόνες να δίνουν θηλυκά χαρακτηριστικά. Είναι πολύ απλό και επιστημονικά αποδεδειγμένο.

Στον οργανισμό κάθε ανθρώπου υπάρχει μια ισορροπία (λόγος) στην έκκριση ανδρικών και γυναικείων ορμονών. Κανένας δεν είναι 100% άνδρας και καμιά δεν είναι 100% γυναίκα. Τα ανδρικά και τα γυναικεία χαρακτηριστικά συνυπάρχουν σε όλα τα άτομα, θήλεα και άρρενα. Αυτό που κάνει τον κρίσιμο καθορισμό του φύλου του ατόμου είναι η υπερίσχυση κάποιου από τα χαρακτηριστικά και έχει άμεση σχέση με την ορμονική έκκριση που συντελείται στον οργανισμό.

Παίρνοντας εξωγενώς αρσενικές ορμόνες, ο άνθρωπος διαταράσσει αυτό το λόγο (την αναλογία έκκρισης) αρσενικών και θηλυκών ορμονών. Αναγκάζεται λοιπόν ο οργανισμός για να διατηρήσει την ισορροπία να κάνει υπερίσχυση οιστρογόνων (θηλυκών ορμονών). Όταν μετά από κάποιο χρόνο σταματήσει ο αθλητής να παίρνει αρσενικές ορμόνες, ο οργανισμός εξακολουθεί για αρκετό διάστημα να παράγει οιστρογόνα, που είναι τόσο πολλά, όσο κατ' αναλογία ήταν και η ποσότητα των αναβολικών που χρησιμοποιήθηκε. Παράλληλα, έχει επέλθει διακοπή της παραγωγής από τον οργανισμό δικών του αρσενικών ορμονών μια και υπάρχει εξωγενής χορήγηση αυτών.

Και, τότε είναι που παρουσιάζονται τα θηλυκά χαρακτηριστικά και κυρίως η γυναικομαστία, η οποία δεν γίνεται αμέσως αντιληπτή, γιατί με την διακοπή των αναβολικών μετά από έναν

αγώνα, συνήθως ο αθλητής παίρνει πολλά κιλά. Τα κιλά αυτά αποτελούνται από λίπος, υδατάνθρακες σε μορφή γλυκογόνου, που αποθηκεύονται στους μυς (και σε άλλα όργανα), καθώς και άφθονο νερό. Η κατακράτηση νερού οφείλεται στην ενεργοποίηση των μηχανισμών άμυνας του οργανισμού ενάντια στην αφυδάτωση που υπεθλήθη πριν τον αγώνα, λόγω χρήσης διουρητικών ή άλλων μεθόδων αφυδάτωσης από τον αθλητή. Παίρνοντας αυτά τα κιλά λοιπόν, ο αθλητής πιστεύει ότι αυτό που έχει συσσωρευτεί στο στήθος είναι λίπος.

Διερωτηθήκατε μήπως, γιατί ο Κρίστιαν, αφού κέρδισε το Μίστερ Υφήλιος, δεν κατέβηκε στο Μίστερ Ολύμπια, αν και έκανε θυελλώδεις δηλώσεις ότι θα το κερδίσει φέτος;

Όταν στον επόμενο αγώνα ο αθλητής «γραμμώσει» (χάσει δηλαδή μεγάλα ποσοστά λίπους), βλέπει ότι το λίπος γύρω από την θηλή δεν υποχωρεί. Είναι, όμως, αργά για να πει, ότι δεν θα κατέβει στο συγκεκριμένο αγώνα, για τον οποίο προετοιμάστηκε, έκανε δηλώσεις ή δεσμεύτηκε με συμβόλαιο. Και φτάνουμε στο φαινόμενο τύπου Κρίστιαν, που ο άνθρωπος αγωνίζεται και κερδίζει με μια «ΤΑΜΠΕΛΑ» πάνω του που λέει ξεκάθαρα: «Κάνω κατάχρηση φαρμάκων».

Εγώ διερωτήθηκα και νομίζω, βρήκα την απάντηση. Πιστεύω, ότι ο Κρίστιαν θα εγχειρήσει τους υπερανξημένους μαστικούς αδένες που του χάρισαν τα αναβολικά και θα τον δούμε να ξαναγωνίζεται χωρίς γυναικομαστία αυτή τη φορά και για κάθε προσεχή φορά (όταν αφαιρείται ο μαστικός αδένας, δεν υπάρχει περίπτωση επανεμφάνισής του, κάτι που έκανε ο Χούμπερτ Μετ, ο γνωστός πανύψηλος Γερμανός Μίστερ Υφήλιος, ο οποίος, αφού τον χάσαμε αρκετό διάστημα, επανήλθε χωρίς «ΤΑΜΠΕΛΑ» στο Μίστερ Ολύμπια). Αυτό τον καιρό είναι χαμένοι και οι Ρότζερ Γουώκερ από την Αυστραλία και Τόνυ Έμμοτ από την Αγγλία. Σίγουρα ασχολούνται με το πρόβλημα αυτό και πιστεύω θα τους ξαναδούμε στη σκηνή απαλλαγμένους από το άγχος κάθε σύγχρονου μπόντυ μπίλντερ, μια και η ιατρική έχει κάνει μεγάλα άλματα στις μέρες μας. Για τον Τόνυ Έμοτ, θα ήθελα να προσθέσω, πως αν υπήρχε έπαθλο για τη μεγαλύτερη γυναικομαστία, θα το κέρδιζε σίγουρα.

Και καλά, αυτοί οι κύριοι έχουν το θράσσος να κατεβαίνουν σε αγώνες με αυτό το αίσχος πάνω στα σώματά τους. Δέχομαι επίσης, ότι όλα αυτά τα ιατρικά στοιχεία περί γυναικομαστίας είναι φυσικό να είναι άγνωστα στο ευρύ κοινό που απλώς παρακολουθεί το Σπορ. Πως όμως νοούνται κριτές Παγκοσμίου αγώνα να δίνουν πρώτη θέση σ' έναν άνθρωπο που θα έπρεπε να αποκλειστεί; Τι πιο τρανταχτό, πιο χειροπιαστό από αυτή την οφθαλμοφανέστατη αλήθεια; Τι ψάχνουμε για αντιντόπινγκ κοντρόλ και μιλάμε για έξοδα και κόστος στα διεθνή συνέδρια κύριοι;



Ας μην γελιόμαστε. Η IFBB και κάθε άλλη ομοσπονδία ξέρει, ότι εαν υπάρξει αντιντόπινγκ κοντρόλ σε διεθνείς αγώνες, το μπόντυ μπίλντιν θα γυρίσει 50 χρόνια πίσω. Έχουν όλοι οι πατρώνες του Σπορ αποδεχθεί σιωπηλά τη χρήση φαρμάκων που στέλνουν υγιείς ανθρώπους στα νοσοκομεία (πολλοί μιλάνε για νεκροταφεία). Και από την άλλη, δημοσιεύουν άρθρα στα περιοδικά τους κατά των αναβολικών.

Έχω με τα μάτια μου διαβάσει (και τα θέτω στην διάθεση κάθε αμφισβητούντος) στα περιοδικά Muscle & Fitness, Flex άρθρα που μιλώντας για τις παρενέργειες των διαφόρων αναβολικών σκευασμάτων και την τοξικότητα ενός εκάστου, τα κατατάσσουν ανάλογα με τη δημοτικότητά τους στους αθλητές σωματικής διάπλασης και ανάλογα με την «αθωότητά» τους. Δείχνουν δηλαδή έμμεσα στον αθλητή ποιό φάρμακο να προτιμήσει. Τον εξοικειώνουν με την ιδέα ότι κι άλλοι χρησιμοποιούν και δεν έπαθαν τίποτα. Τον εξωθούν, με λίγα λόγια, στην εύκολη λύση, αλλά πάντα τα άρθρα αυτά, γραμμένα από γιατρούς, καταλήγουν στο μονότονο πια «Μη χρησιμοποιείτε στεροειδή ή εμείς δεν συνιστούμε τη χρήση τέτοιων φαρμάκων κτλ, κτλ.» Μα, τέλος πάντων, σε ποιού πνευματικού επιπέδου ανθρώπους απευθύνονται; Δεν καταλαβαίνουμε ότι σπρώχνουν το μπόντυ μπίλντερ στα φάρμακα; Ας μην ονειρευόμαστε καλύτερα. Δεν πρόκειται να υπάρξει ποτέ αντιντόπινγκ κοντρόλ στο μπόντυ μπίλντιν (εκτός ίσως από τη Σουηδία, όπου υπάρχει νόμος που απαγορεύει τη διεξαγωγή αγώνων χωρίς έλεγχο αντιντόπινγκ). Όπως και δεν θα γίνει ποτέ το μπόντυ μπίλντιν Ολυμπιακό άθλημα. Όχι γιατί δεν είναι σε θέση να γίνει. Μπορεί κάλλιστα και έχει όλα τα χαρακτηριστικά που απαιτούνται γιαυτό (εδώ έγινε η ρυθμική κολύμβηση Ολυμπιακό άθλημα!!!). Δεν θα γίνει γιατί δεν θέλουν οι μεγαλέμποροι του Σπορ. Πίσω από το «αθώο» αυτό σπορ κρύβονται πολυεθνικές και Τραστ. Κεφάλαια που δεν θα επιτρέψουν ποτέ να θιγούν τα συμφέροντά τους.

Μη ξεχνάτε ότι παρόλη τη δημοκρατικότητα αλλά και το φιλελευθερισμό που σας διακρίνει, είστε και σεις ένα γρανάζι σ' αυτό το μηχανισμό. Κατηγορείτε με τα άρθρα σας την αυτοκρατορία Γουήντερ, αλλά παράλληλα αποδέχεσθε και πασχίζετε για την προεδρεία της IFBB στην Ελλάδα (!).

Νομίζω, ότι καταλαβαίνω από που πηγάζει το οξύμορο αυτής της συμπεριφοράς. Είναι από τη μια η συνείδηση κι από την άλλη το συμφέρον, που μάχονται μέσα στον ίδιο άνθρωπο. Ελπίζω προσωπικά, να κερδίσει το πρώτο ....»

Αυτά περίπου από τον Ηλία Παγιαννίδη στα οποία δεν χρειάζεται να απαντήσω εδώ. Δεν μπορώ όμως να μην αφήσω ... ένα πικρό δάκρυ να κυλήσει στο χαρτί που έχασα την Προεδρία σε ... δημοκρατικές εκλογές από τον Ραν Ταν Πλαν!

Παρουσίαση Άρθρου
από τον Θύμιο Περσίδη

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ; ΠΟΙΟΣ ΤΗΝ ΔΙΟΙΚΕΙ; ΤΙ ΚΑΝΕΙ;

Η IFBB

Από τον Τζεφ Έβερσον
Περιοδικό Muscle & Fitness



Η Διεθνής Ομοσπονδία των Μπόντυ Μπίλντερς (IFBB) άρχισε σαν ιδέα στο μυαλό των αδελφών Μπεν και Τζο Γουήντερ στην δεκαετία του σαράντα. Και ο Μπεν και ο Τζο ήθελαν να δουν το μπόντυ μπίλντιν να αυξάνεται σε δημοτικότητα και να κερδίζει τον σεβασμό που του άξιζε σαν άθλημα, παγκόσμια. Οι σημερινοί μπόντυ μπίλντερς πρέπει να μακαρίζουν το τυχερό τους αστέρι που οι δύο αυτοί άντρες αποφάσισαν να ενεργήσουν σύμφωνα με τις επιθυμίες τους.

Το 1946, ο Μπεν και ο Τζο ίδρυσαν την IFBB. Εκείνη την εποχή, υπήρχαν μόνο δύο επίσημα κράτη-μέλη. Ο Καναδάς και οι Ηνωμένες Πολιτείες. Χάρη όμως στις ακούραστες προσπάθειες του Μπεν Γουήντερ, CM, μέχρι το 1969 ο αριθμός αυτός είχε ανέβει στις 49 χώρες-μέλη. Την ίδια χρονιά η IFBB έγινε αποδεκτό μέλος από την Γενική Συνέλευση της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Αθλημάτων (GAISF). Η GAISF, που έχει την έδρα της στο Μόντε Κάρλο, επικοινωνεί και συνεργάζεται με όλες τις αναγνωρισμένες παγκόσμιες αθλητικές ομοσπονδίες. Συνεργάζεται στενά με την Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή και είναι υπεύθυνη για τον εναρμονισμό των αθλητικών δραστηριοτήτων που είναι Ολυμπιακές ή μη Ολυμπιακές.

Η GAISF αναγνωρίζει μόνο έναν οργανισμό ή ένωση σε κάθε άθλημα και σε διεθνή βάση. Στο μπόντυ μπίλντιν, η GAISF αναγνωρίζει την IFBB. Γιατί μόνο την IFBB και όχι και κάποιες άλλες οργανώσεις; Η IFBB από το 1969 που είχε 45 χώρες-μέλη, έχει φτάσει σήμερα στις 127 χώρες. Αυτή η ανάπτυξη φαινόμενο έχει κάνει την IFBB την έκτη μεγαλύτερη διεθνή ερασιτεχνική αθλητική ομοσπονδία στον κόσμο! Η IFBB είναι μια ομάδα του μπόντυ μπίλντιν που γίνεται σεβαστή από όλες τις διεθνείς αθλητικές ομοσπονδίες της GAISF. Παίρνει μέρος στα ετήσια συνέδρια και της GAISF και της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής.

Η IFBB έχει την έμμεση αναγνώριση της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής, γιατί η επίσημη εφημερίδα της ΔΟΕ δημοσιεύει τα αποτελέσματα των Παγκόσμιων Πρωταθλημάτων της IFBB και επίσης, από καιρό σε καιρό, δημοσιεύει νέα των δραστηριοτήτων της IFBB. Το 1984, η IFBB διοργάνωσε το Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα καθώς και τις συναντήσεις του Διεθνούς Συνεδρίου στο Λας Βέγκας. Στον αγώνα πήραν μέρος ομάδες από 63 χώρες-μέλη. Δεν είναι πολλοί οι διεθνείς οργανισμοί που μπορούν να επιδείξουν μια τέτοια εντυπωσιακή συμμετοχή!

Σαν διεθνής ομάδα, η IFBB σχετίζεται με έναν μόνο εθνικό οργανισμό του μπόντυ μπίλντιν από κάθε χώρα-μέλος. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, ο οργανισμός αυτός ονομάζεται Εθνική Επιτροπή Σωματικής Κατασκευής (NPC). Η NPC έχει δύο κατηγορίες, μια για τους άντρες, με επικεφαλής τον Τζιμ Μάνιον και μια για τις γυναίκες, με επικεφαλής την Κάντι Σένσιτς. Και οι δύο συνεργάζονται μεταξύ τους και εμπίπτουν στους ίδιους γενικούς κανόνες της IFBB και τις αρχές της NPC. Δεδομένου ότι η IFBB είναι δημοκρατικός οργανισμός, κάθε τέσσερα χρόνια γίνονται εκλογές για το Εκτελεστικό Συμβούλιο. Κάθε άτομο αναγνωρισμένο και προτεινόμενο από την εθνική ομοσπονδία της χώρας του μπορεί να θέσει υποψηφιότητα για το συμβούλιο.

Σε διεθνή βάση, η IFBB συνεργάζεται μόνο με εθνικές ομοσπονδίες κάνοντας δεκτές ομάδες ατόμων για αγώνα. Χωριστά άτομα δεν γίνονται δεκτά στους αγώνες, εκτός κι αν είναι μέλη

ομάδας επιλεγμένης από την ομοσπονδία κάθε χώρας.

Πέρα από την τεράστια παγκόσμια συμμετοχή και δημοτικότητα, τι άλλο κάνει την IFBB μοναδική στο χώρο του μπόντυ μπίλντιν; Η IFBB έχει μια ιατρική και τεχνική γραμματεία με επικεφαλής έναν από τους πιο γνωστούς παγκόσμια αθλητίατρους, τον Ερνστ Τζοκλ, MD. Ο δόκτωρ Τζοκλ διδάσκει και εξασκεί την ιατρική στο Πανεπιστήμιο του Κεντάκυ – Λέξινγκτον και έχει διδάξει και στο Πανεπιστήμιο του Βερολίνου. Άνθρωποι σαν τον δόκτορα Τζοκλ προσφέρουν στην IFBB τον παγκόσμιο σεβασμό.

Η IFBB στέλνει με περιοδικές αναφορές στους προέδρους και γραμματείς των αναγνωρισμένων εθνικών ομοσπονδιών και στις 156 Ολυμπιακές χώρες-μέλη. Κάθε οργανισμός από κει και πέρα είναι ελεύθερος, δωρεάν, να τυπώσει και να διανείμει όλες τις τελευταίες πληροφορίες στην διατροφή και αθλητική προπόνηση που έχει να προσφέρει η IFBB. Οι πληροφορίες αυτές δίνονται στους προπονητές και τους αθλητές που έχουν σχέση με την ολυμπιακή γραμματεία κάθε χώρας-μέλους, με την ελπίδα ότι μπορεί να συμβάλλουν στην βελτίωση της παρουσίασης των αθλημάτων.

Δεν είναι μυστικό σε κανέναν, εκτός από τους κακώς πληροφορημένους και τους ανθρώπους με κακή θέληση, ότι ο Μπεν Γουήντερ υπήρξε η κινητήρια δύναμη για την γρήγορη ανάπτυξη και αποδοχή της IFBB. Μέχρι το 1985, ο Μπεν επισκέφτηκε κάπου 90 χώρες για να προωθήσει το μπόντυ μπίλντιν, συμπεριλαμβανομένης της Σοβιετικής Ένωσης και της Κίνας. Χάρη στις ακούραστες ανθρωπιστικές του προσπάθειες για έναν υγιή αθλητισμό, του απονεμήθηκαν τρία διεθνή παράσημα υπεροχής και υπηρεσιών.

Στον Μπεν απονεμήθηκε το Παράσημο του Καναδά, η μεγαλύτερη κυβερνητική διάκριση για Καναδό πολίτη. Είναι ανάλογο του Αμερικάνικου Μεταλλίου Ελευθερίας. Το βραβείο του Μπεν αναγνωρίζει την συνολική του συνεισφορά στην Καναδική και παγκόσμια κοινότητα. Το 1984, ο Μπεν έφτασε στο απόγειο της προσωπικής του επιτυχίας όταν προτάθηκε επίσημα για Βραβείο Νόμπελ Ειρήνης. Η πρόταση αυτή έγινε σε αναγνώριση των προσπαθειών του Μπεν να εμπνεύσει την αδελφότητα όλων των φυλών των ανθρώπων με την βοήθεια του απολιτικοποιημένου αθλητισμού. Και, μόλις πρόσφατα, στον Μπεν δόθηκε το Βραβείο Διακεκριμένων Υπηρεσιών από την Αθλητική Ακαδημία των Ηνωμένων Πολιτειών στο Μομπάιλ της Αλαμπάμα. Το βραβείο αυτό απονέμεται ετήσια στον άνθρωπο που έχει συνεισφέρει περισσότερο στην ανάπτυξη του αθλητισμού παγκόσμια!

Εκτός απ' αυτά τα διεθνή βραβεία, ο Μπεν έλαβε αμέτρητες τιμές από διεθνή αθλητικά σώματα κυβερνήσεων που ευγνωμονούν τα χρόνια του μόχθου του. Ένα εξαιρετικό παράδειγμα αυτής της ευγνωμοσύνης είναι το Πολωνικό Αθλητικό Μετάλλιο, το οποίο απονεμήθηκε στον Μπεν από τον δόκτορα Μ. Ρένκε, τον επίσημο υπουργό αθλητισμού και πρόεδρο της Πολωνικής Εθνικής Ολυμπιακής Επιτροπής. Με την έγκριση του δόκτορα Ρένκε, η ομοσπονδία αθλημάτων σε συνεργασία με την πολωνική ομοσπονδία του μπόντυ μπίλντιν, την TKKF, θα διοργανώσουν το Πανευρωπαϊκό Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα του 1986. Σ' αυτόν τον αγώνα θα στείλουν αθλητές 25 ευρωπαϊκά κράτη.

Η οργανώτρια γραμματεία αυτού του πρωταθλήματος έχει κλείσει πρώτης κατηγορίας ξενοδοχεία και ένα εξαιρετικό μέρος διεξαγωγής των αγώνων στην Βαρσοβία. Το πιο σημαντικό πράγμα, πάντως, είναι το γεγονός πως αυτή είναι η πρώτη φορά στην ιστορία που ένα διεθνώς αναγνωρισμένο ηπειρωτικό πρωτάθλημα θα γίνει σε σοσιαλιστική χώρα. Ο Ζακ Μπλόμερτ, πρόεδρος της γραμματείας κριτών της IFBB, πήρε από τον Μπεν Γουήντερ την εντολή να κάνει ένα ταξίδι αναγνώρισης για να εξακριβώσει αν το ξενοδοχείο και ο τόπος διεξαγωγής των αγώνων ανταποκρίνονται στα ψηλά στάνταρ της IFBB. Ο Μπλόμερτ στην επιστροφή από την Βαρσοβία ανέφερε ότι όλα είναι κατάλληλα, και ότι οι ομάδες και οι θεατές που θα επισκεφτούν την Πολωνία για το Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα θα γυρίσουν στις πατρίδες τους με ωραίες αναμνήσεις.

Αν και έχει πετύχει μια σειρά επιτευγμάτων που θα θάμπωναν και τον Λεονάρντο Ντα Βίντσι, ο Μπεν Γουήντερ δεν είναι διατεθιμένος να επαναπαυθεί στις δόξες του. Λέει: «Ο μεγαλύτερος στόχος μου είναι να δω το μπόντυ μπίλντιν να τυχαίνει επίσημης αναγνώρισης από την Ολυμπιακή Επιτροπή. Αυτό, στην συνέχεια, ίσως ανοίξει το δρόμο για να γίνει το μπόντυ μπίλντιν επίσημο άθλημα των Ολυμπιακών Αγώνων».

Τζεφ Έβερσον

Η ΑΠΟΨΗ ΤΟΥΣ ΚΑΙ Η ΑΠΟΨΗ ΜΟΥ



Από το 1984 παρακολουθώ από κοντά πολλούς διεθνείς αγώνες της IFBB. Σας δίνω μερικά αναντίρρητα γεγονότα και μετά τα συμπεράσματα.

Τον Οκτώβριο του 1984 ο Μπεν Γουήντερ, ο Πρόεδρος της IFBB, προσπάθησε να παραμερίσει τον Περσίδη από «Πρόεδρο» της IFBB στην Ελλάδα και να βάλει τον Στεφανίδη, ο οποίος μόλις είχε αρχίσει να φέρνει τροφές Γουήντερ στην Ελλάδα. Σε πρώτη φάση απέτυχε και ξαναπροσπάθησε σε 3-4 μήνες συγκαλώντας μάλιστα και το Παγκόσμιο Πειθαρχικό Συμβούλιο για να τιμωρήσει τον Περσίδη, επειδή είχε δημοσιεύσει την υπόθεση. Και η δεύτερη προσπάθεια απέτυχε. Θυμίζουμε εδώ ότι πριν τον Περσίδη, αντιπρόσωπος της IFBB στην Ελλάδα ήταν ο έμπορος τροφών και οργάνων Γουήντερ Σταύρος Τριανταφυλλίδης. Στις σχέσεις μου με την IFBB και στα ταξίδια μου στο εξωτερικό, αλλά και όπως δημοσιεύουν ασύ-

στολα τα περιοδικά της IFBB, διαπίστωσα ότι οι συντριπτικά περισσότεροι «Πρόεδροι» των εθνικών ομοσπονδιών των χωρών είναι και έμποροι των τροφών και οργάνων της πολυεθνικής Γουήντερ.

Η τρίτη και ... φαρμακερή προσπάθεια του Μπεν Γουήντερ να ορίσει Πρόεδρο στην Ελλάδα τον εμπορικό του αντιπρόσωπο έγινε πρόσφατα με τον Καραχάλιο και μάλιστα ... νομίζουνε ότι το κατάφεραν. Ο Καραχάλιος δεν εμφανίζεται άμεσα αλλά τα χέρια του κουνάνε μαριονέτες!

Στους αγώνες μπόντυ μπίλντιν ... προ Χριστού οι αθλητές συναγωνίζονταν μεταξύ τους. Λίγα χρόνια πριν από σήμερα ο συναγωνισμός γινόταν μεταξύ των κριτών. Οι χώρες με πολλούς κριτές έβγαζαν και πολλούς αθλητές στις πρώτες θέσεις. Άλλωστε οι μισοί κριτές παγκοσμίων αγώνων δεν έπιαναν το απαραίτητο ποσοστό επιτυχίας στις κρίσεις τους ώστε να δικαιολογούν τη θέση τους. Σήμερα οι αγώνες γίνονται μεταξύ ... βιοχημικών. Με την απειλή των τεστ, την υποκρισία της IFBB στα τεστ και την παρωδία των τεστ όπως γίνονται, η φιλοξενούσα τους αγώνες χώρα περνάει όλους τους πιο καλούς δικούς της, ενώ οι άλλες (όπως οι Η.Π.Α π.χ) κατεβαίνουν και κάτω από τον δέκατο στους εθνικούς τους αγώνες για να βρουν καθαρούς (πάντα με το φόβο του τεστ). Ταυτόχρονα αν εμφανιστεί κάποιος ξένος πολύ καλός η φιλοξενούσα χώρα μπορεί να τον αποκλείσει με τον ... βιοχημικό της.

Στα περιοδικά της IFBB έχουν δημοσιευτεί πάμπολλα άρθρα κατά των αναβολικών στεροειδών με τον πιο κατάλληλο τρόπο για να διδάξουν τους αδαείς τι να παίρνουν, πως να το παίρνουν και πόσο καιρό πριν τους αγώνες να το σταματήσουν, ώστε να μην τους πιάσουν.

Ο Μπεν Γουήντερ προσπαθεί επίμονα να κάνει το άθλημα Ολυμπιακό. Αυτό φυσικά θα δεκαπλασιάσει την αίγλη του αθλήματος, του Γουήντερ και των ... προϊόντων Γουήντερ.

Το άρθρο του Έβερσον γράφτηκε πριν από το Πανευρωπαϊκό του 1986 στη Βαρσοβία. Από τότε βέβαια γίνανε και άλλα.

Οι σκέψεις που ακολουθούν τα γεγονότα είναι:

Ο Μπεν Γουήντερ συστηματικά μοσχοπουλάει την αθλητική ιδέα, πατρωνάροντας με το δίκτυο των αντιπροσώπων του το άθλημα ακόμα και στα πιο μακρυνά σημεία της γης. Εμάς μας έχει αναλάβει ο Καραχάλιος. Τιμή μας!

Τα τεστ αναβολικών είναι καθαρή απάτη και η φοβερή φασαρία εναντίον των αναβολικών είναι θέατρο. Η προσπάθεια έχει στόχο να βάλει το άθλημα έστω και σε μια προ-ολυμπιακή περίοδο, πράγμα που είναι αρκετό για να δεκαπλασιάσει τον τζίρο της πολυεθνικής Γουήντερ.

Και λοιπόν, τι κάνουμε τώρα; Τα παρατάμε και ασχολούμαστε με το ... τάβλι;

Δεν νομίζω!

Δεν είναι όλες οι εθνικές ομοσπονδίες με το πλευρό του Γουήντερ, όπως έχω διαπιστώσει.

Οι Καραχάλιος, Βασιλόπουλος, Λεβεντέλης, Παπαδογεωργάκης και τα άλλα δικά τους παιδάκια θα μείνουν θεατές της εξέλιξης της Ελληνικής και πραγματικά δημοκρατικής Ομοσπονδίας, η οποία τώρα ιδρύεται ανεξάρτητη από ομοσπονδίες του εξωτερικού και μόνο για τα συμφέροντα των ελλήνων αθλητών και την εξυπηρέτηση της αθλητικής ιδέας.

Θύμιος Περσίδης

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

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

PROVITA

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

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

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

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

GAIN WEIGHT

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

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

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

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

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

AMINOVIT

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

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

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

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

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

CRASH WEIGHT GAIN (FORMULA No 7)

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

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

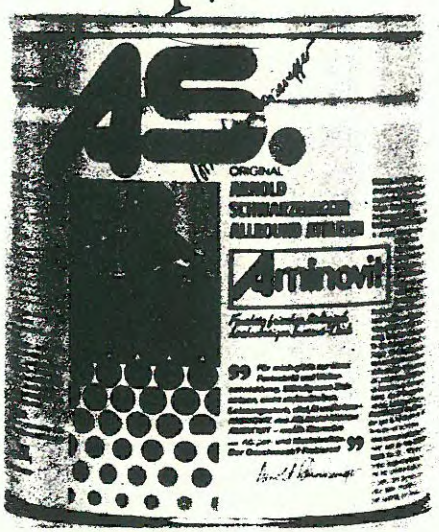
MINERAL VITAMIN DRINK

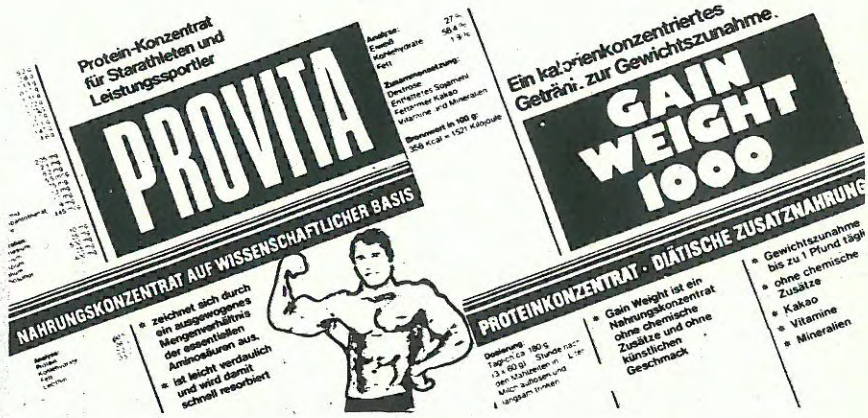
Εισάγεται συσκευασμένο από τη Γερμανία σε κουτιά του 1 κιλού και είναι ιδιαίτερα περιεκτική συμπύκνωση Βιταμινών, μεταλλων και ιχνοστοιχείων. Από τη πρώτη λήψη κιόλας γίνεται έντονα αισθητή η διαφορά σε αντοχή και δύναμη στην προπόνηση ή στον αγώνα. Φυσιολογική απόδοση: Τα 100 γραμμάρια Μίνερα Βίταμιν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

Περιέχει:

Μέταλλα:		Βιταμίνες:	
Κάλιο	690 mg	B1	2,0 mg
Νάτριο	100 "	B2	2,5 "
Μαγνήσιο	20 "	B6	2,2 "
Κάλσιο	380 "	B12	6,2 mcg
Σίδερο	22 "	C	86,0 mg
Φωσφατίνη	7 "	E	15,0 "
		Κάλσιο D	
		Παντοθενικό	10,00 mg
		Folsaure	0,5 "
		Βιοτίνη	187,5 mcg

AMINOBIT: ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΩΡΑ ΜΟΝΟ 5500 ΔΡΧ





Η ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ: Γενική Θεώρηση

Από τον Γιώργο Ροντογιάννη
Επίκουρο Καθηγητή Αθλητιατρικής
του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

1. Η αθλητιατρική και οι άλλες Επιστήμες

Η Αθλητιατρική είναι μια Επιστήμη για τον άνθρωπο, τον οποίο βλέπει από την άποψη των σωματικών (κινητικών) δραστηριοτήτων και της άθλησης, και ως βασική της επιδίωξη έχει τη διατήρηση, βελτίωση ή αποκατάσταση της καλής υγείας του.

Από τις άλλες Επιστήμες η Αθλητιατρική δανείζεται τον τρόπο σκέψης, χρήσιμα στοιχεία, εμπειρίες και μεθοδολογία, που μετά την απαραίτητη προσαρμογή τα χρησιμοποιεί ενσωματώνοντάς τα στο δικό της αποκλειστικό και ανεξάρτητο κορμό γνώσης, εμπειρίας και μεθόδου.

Πολλά δανείζεται η Αθλητιατρική από το περιεχόμενο των Επιστημών του Αθλητισμού: την Εργοφυσιολογία, την Βιοχημεία της Άσκησης, την Βιοκινητική, την Κινησιολογία, την Φυσιοθεραπεία και την Κινανθρωπομετρία, που αποτελούν τον τομέα των Βιολογικών Επιστημών (1, 2), στον οποίο και η ίδια κατατάσσεται, όπως και από την Αθλητική Ψυχολογία και Κοινωνιολογία, που ανήκουν στις Επιστήμες Συμπεριφοράς (3).

Δανείζεται όμως στοιχεία και από την Ανατομία, την Φυσιολογία, την Βιοχημεία, την Ιστολογία, και την Υγιεινή, βασικές βιολογικές Επιστήμες, και από την Εσωτερική Παθολογία – ιδιαίτερα την Καρδιολογία, την Τραυματολογία, την Παιδιατρική, την Γηριατρική κ.τ.λ, κλάδους της Ιατρικής Τέχνης και Επιστήμης (4,5,6).

Πολλά, τέλος, παίρνει και από την Φυσιολογία του Περιβάλλοντος.

Η Αθλητιατρική, όμως δεν δέχεται μόνο ευνοϊκές επιδράσεις από άλλες Επιστήμες, αλλά με την σειρά της κι αυτή επηρεάζει θετικά τις ίδιες και τον Αθλητισμό και την Ιατρική γενικά (1).

Αλλά, όπως και οι άλλες Επιστήμες, η Αθλητιατρική δίνει μεγάλη σημασία στην επιστημονική έρευνα. Στα δεδομένα της Επιτροπής Αθλητισμού του Συμβουλίου της Ευρώπης για την περίοδο 1976–1979 η Αθλητιατρική κρατεί την πρώτη θέση μεταξύ των υπολοίπων Επιστημών του Αθλητισμού αναφορικά με τη συμμετοχή στην έρευνα με ένα ποσοστό 14.2% επί του συνόλου (8).

Η Αθλητιατρική λοιπόν θέτει ερευνητικούς στόχους, χρησιμοποιεί τη σύνθεση και την ανάλυση, ενώ σέβεται πάντα τις ηθικές αξίες και τις δυνατότητες του ανθρώπου και όχι μόνο αποφεύγει να βλάψει τον άνθρωπο ακολουθώντας λανθασμένη (ή απαγορευμένη) μέθοδο, αλλά αντίθετα θέτει βασικό της στόχο την προστασία της υγείας του ανθρώπου, ο οποίος δοκιμάζεται στη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων, και άλλοτε επιζητεί και επιδιώκει τη βελτίωση της υγείας του μέσω της μυϊκής δραστηριότητας.

2. Σημασία της Αθλητιατρικής για τον άνθρωπο

Η σωματική (κινητική) δραστηριότητα, της οποίας μορφή είναι και ο Αθλητισμός, είναι για τον άνθρωπο θεμελιώδης ζωτική ανάγκη ή βασική βιολογική λειτουργία (9), η δε σύγχρονη αντίληψη περί Αθλητιατρικής προέκυψε ακριβώς από την αναγνώριση αυτής της πραγματικότητας και αποσκοπεί στην επίλυση συναφών (προς την υγεία) προβλημάτων.

Η Αθλητιατρική ερμηνεύει τη βιολογία του ανθρώπου υπό το φως των νεωτέρων επιστημονικών δεδομένων με τον πρακτικό πάντοτε σκοπό της αντιμετώπισης των προβλημάτων στις ιδιαίτερες συνθήκες, στις οποίες και για διάφορους λόγους μπορεί να βρεθεί ο μυϊκά ασκούμενος άνθρωπος (4). Η ερμηνεία αναφέρεται στις φυσιολογικές, πιο πολύ στις παθοφυσιολογικές προσαρμογές και ανταποκρίσεις του φυσιολογικά ασκούμενου ανθρώπου, και όλο και περισσότερο στις θεραπευτικές εφαρμογές της μυϊκής άσκησης στον πάσχοντα και μειονεκτικό άνθρωπο (10,11).

Και όμως, παρά την επιστημονική επιβεβαίωση της σημασίας της μυϊκής δραστηριότητας για τον ανθρώπινο οργανισμό, σε όλες τις κοινωνίες που έχουν προχωρημένη βιομηχανική οικονομία ο άνθρωπος παρουσιάζει μια τάση προοδευτικής μείωσης των κινητικών του δραστηριοτήτων και με ένα ρυθμό ανάλογο με το ρυθμό αυτοματισμού της καθημερινής ζωής (11). Δεν είναι βέβαια να υποτιμάται σχετικά με αυτό και η σημασία και άλλων παραγόντων: ψυχο–κοινωνικών, πρακτικών, οικονομικών κ.τ.λ, που δεν είναι άμεσα δεμένοι με την επαγγελματική απασχόληση ενός ανθρώπου (4).

Όχι σπάνια, όμως, γίνεται εσφαλμένη χρησιμοποίηση όλο και μεγαλύτερου μέρους του χρόνου που έχει ο άνθρωπος στη διάθεσή του, και παρουσιάζεται όλο και περισσότερο απροθυμία –και είναι το χειρότερο– για άθληση (9,11,12)· ιδιαίτερα αυτό συμβαίνει στους μεσήλικους και τους ηλικιωμένους, που αρνούνται τη μυϊκή δραστηριότητα· ίσως γιατί, λαθεμένα, τη θεωρούν προνόμιο των νέων.

Ως αποτέλεσμα της προοδευτικής αυτής μείωσης των κινητικών δραστηριοτήτων είδαμε να κάνει την εμφάνισή της από τη δεκαετία του 50 σε πολλές δυτικές χώρες (4,12) και με κάποια καθυστέρηση και στη δική μας η νόσος της υποκινητικότητας, που είναι κύριος εξωγενής παράγοντας γήρανσης και «εκφύλισης» του ανθρώπου (13). Και όμως η σωματική δραστηριότητα χρησιμοποιήθηκε αποτελεσματικά από τους αρχαιότατους κι όλας χρόνους και εξακολουθεί να χρησιμοποιείται και σήμερα, και μάλιστα ευρύτατα, για θεραπευτικούς σκοπούς (Ιατρογενείς κινητικές δραστηριότητες – 9).

Και αποτελεί η κίνηση πολλές φορές αναντικατάστατο μέσο για τη φροντίδα της υγείας του ανθρώπου από άποψη προληπτική, διαγνωστική, θεραπευτική και εκτιμητική (9)· η δε Αθλητιατρική, αναζητώντας τρόπους να βοηθήσει τον άνθρωπο να παρατείνει ίσως τη ζωή του, αλλ' οπωσδήποτε να βιώσει μια απολαυστική ή τουλάχιστον μια ανεκτή ζωή, όταν συμβαίνει για πολλούς λόγους να πέφτει η ποιότητά της, βρίσκει στην κίνηση αποτελεσματικότατο μέσο.

Εκεί, όμως, όπου προπάντων η Αθλητιατρική εκδηλώνει το ενδιαφέρον της είναι οι αγωνιστικού τύπου αθλητικές δραστηριότητες (η Αθλητιατρική, όπως και όλες οι επιμέρους Επιστήμες του Αθλητισμού οφείλουν την όχι μόνο εντυπωσιακή ανάπτυξή τους σήμερα, αλλά ακόμη και την ύπαρξή τους στην αδιάκοπη επιδίωξη του ανθρώπου για όλο και καλύτερη αθλητική απόδοση· και είναι προς αυτό που κατ' εξοχήν προσανατολίζεται ο άνθρωπος), όπου για την επικράτηση και νίκη μέσω της επίτευξης υψηλής αθλητικής απόδοσης κατά τη διάρκεια της αθλητικής αναμέτρησης, ο οργανισμός του ανθρώπου δοκιμάζεται, και σε μέγιστο κάποτε βαθμό, και οι υπερβολικές απαιτήσεις της προσπάθειας συναντούν, με τάση μάλιστα και να ξεπεράσουν, τα απώτερα βιολογικά όρια των ανθρωπίνων δυνατοτήτων (14,15).

Η Αθλητιατρική σ' αυτές τις περιπτώσεις αντιμετωπίζει την αδιάκοπη προσπάθεια του ανθρώπου για μια ολοένα μεγαλύτερη απόδοση (14,15). Σέβεται την προσπάθεια, τη μελετά, προτείνει τρόπους αποτελεσματικότερης και ασφαλέστερης δραστηριότητας και αυξάνει συνεχώς την ετοιμότητά της για ορθές παρεμβάσεις προτού ο αθλητής υποστεί ζημία, ενώ βελτιώνει τα μέσα και τις μεθόδους, που διαθέτει για τις αναπόφευκτες παρεμβάσεις στις περιπτώσεις, που ο αθλητής δοκιμάζει την δυσάρεστη εμπειρία των εκδηλώσεων από την απώλεια της καλής του υγείας, ως αποτελέσματος της αθλητικής του δραστηριότητας· όπως βελτιώνει και τα μέσα και τις μεθόδους για να επαναφέρει γρήγορα και σε πλήρη, κατά το δυνατόν, ικανότητα τον οργανισμό του αθλητή.

Κύριο έργο της Αθλητιατρικής στην αντιμετώπιση του αθλητή στον Αγωνιστικό Αθλητισμό είναι να τον βοηθήσει με την προπόνηση να φθάσει στην κατάσταση της υψηλότερης δυνατής απόδοσης, χωρίς όμως να υπερβεί και τα θεωρούμενα ανώτατα φυσιολογικά όρια· αλλά και όταν τα υπερβεί και πέσει στο χώρο της παθολογίας, να τον βοηθήσει να επανέρθει στην πρότερή του κατάσταση.

Μεταξύ των σημαντικών και ενδιαφερόντων θεμάτων της Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας και της Αθλητιατρικής είναι χωρίς άλλο εκείνα που σχετίζονται με τη συμπεριφορά και την παθολογία του ανθρώπου κατά την μυϊκή δραστηριότητα σε περιβάλλον γιαυτόν δυσμενές από άποψη θερμοκρασίας, υγρασίας, πνέοντος ανέμου, βαρομετρικής πίεσης, ηλιακής και υπεριώδους ακτινοβολίας κ.λ.π. Στις περιπτώσεις αυτές οι παρεμβάσεις της Αθλητιατρικής έχουν προληπτικό κυρίως χαρακτήρα, αλλά όταν και όπου εμφανισθούν παθολογικές εκδηλώσεις οι παρεμβάσεις της αποβλέπουν στην αποκατάσταση της βλάβης και επαναπόκτησης της καλής υγείας από τον ασκούμενο άνθρωπο.

3. Εξέλιξη της Αθλητιατρικής

Η Αθλητιατρική, όπως και άλλες Επιστήμες, έχει βαθειές τις ρίζες στην Ελλάδα.

Ο Ηρόδικος από τη Σηλύμβρια της Θράκης (5ος π.Χ αιώνας) υπήρξε ο πρώτος ίσως στον κόσμο επώνυμος αθλητίατρος, που ασχολήθηκε ιδιαίτερα με τις θεραπευτικές εφαρμογές της μυϊκής άσκησης για την αντιμετώπιση χρόνιων ρευματικών παθήσεων, ενώ παράλληλα είχε τη φροντίδα αθλητών, των οποίων, ως γυμναστής, επιμελείτο την αθλητική προετοιμασία (προπόνηση). Αργότερα ο Γαληνός από την Πέργαμο (περί το 130 μ.Χ) ασχολήθηκε με την αντιμετώπιση των αθλητικών κακώσεων (16,17).

Θα ήταν παράδοξο, αν η εξέλιξη των Ολυμπιακών Αγώνων και των άλλων σημαντικών και οργανωμένων αθλητικών εκδηλώσεων, που πραγματοποιούνταν σε τακτά χρονικά διαστήματα στην Αρχαία Ελλάδα, δεν συνοδεύονταν από παράλληλη ανάπτυξη και του κλάδου εκείνου της Ιατρικής, που αναφέρεται στη φροντίδα της υγείας των αθλητών, και ο οποίος σήμερα ονομάζεται Αθλητιατρική. Και πράγματι φαίνεται, ότι κατά την περίοδο αυτή η γνώση του ανθρώπινου σώματος και των αναγκών του καθώς και των επιδράσεων της μυϊκής δραστηριότητας σ' αυτό ήταν σε ικανό βαθμό γνωστή και διαδεδομένη (1).

Στην εποχή μας τώρα η ανάπτυξη και εξέλιξη της Αθλητιατρικής ακολουθεί από κοντά την ανάπτυξη και εξέλιξη του Αγωνιστικού και του Μαζικού Αθλητισμού και των σχετικών μ' αυτήν επιμέρους επιστημών, καθώς και των εφαρμογών της μυϊκής άσκησης στην Κλινική Ιατρική.

Η Αθλητιατρική απέβλεπε αρχικά προπάντων στην αντιμετώπιση των κακώσεων των αθλητών, οι οποίες ήταν απότοκες της αθλητικής τους δραστηριότητας και στην υποβοήθηση των αθλητών στην επιδίωξή τους για επίτευξη μέγιστης αθλητικής απόδοσης· με τον καιρό δε και συγκεκριμένα στη διάρκεια των τελευταίων εκατό ετών το ενδιαφέρον της περιεστράφει στην αξιολόγηση και βελτίωση της αθλητικής απόδοσης (10,18,19,20,21,22,23) αυτό προ πάντων πρόσφατα αλλά και στην πρόληψη των παθολογικών καταστάσεων των αθλητών, που είναι είτε άμεσα είτε έμμεσα συνέπεια της αθλητικής τους δραστηριότητας (24,25).

Αλλά η Αθλητιατρική εξελίσσεται και διευρύνεται πλέον εντυπωσιακά, καθώς εκτός του Αγωνιστικού αναπτύσσεται τα τελευταία 20 χρόνια και ο Μαζικός Αθλητισμός, με τον οποίο ο άνθρωπος ψυχαγωγείται, αποκτά τη σωματική του επάρ-

κεια, προστατεύει ή ακόμη και βελτιώνει την κατάσταση της υγείας του, καθώς διευρύνονται αδιάκοπα οι εφαρμογές της μυϊκής άσκησης στην Κλινική Ιατρική για προληπτικούς, διαγνωστικούς, θεραπευτικούς και εκτιμητικούς λόγους (9,26,27,28,29,30).

Σήμερα το σώμα γνώσης της Αθλητιατρικής είναι τεράστιο και ποικίλο, η δε χρησιμοποίησή του από Ιατρούς, έχει εντυπωσιακά αποτελέσματα, όπως τη μείωση των αθλητικών κακώσεων από άποψη συχνότητας και βαρύτητος (24,31) ίσως δε και λοιπής αθλητικής παθολογίας, με συνέπεια τη διατήρηση γενικά και τη βελτίωση της υγείας των αθλητών -απαραίτητη προϋπόθεση για την επίτευξη μέγιστης αθλητικής απόδοσης-, την καλύτερη αντιμετώπιση των εκδηλώσεων της αθλητικής παθολογίας, τη βελτίωση της σωματικής επάρκειας και της υγείας των αθλουμένων και την ασφαλή και αποτελεσματική χρήση της μυϊκής δραστηριότητας σε πλήθος περιπτώσεων στην Κλινική Ιατρική (32).

Στην ανάπτυξη της Αθλητιατρικής συνέβαλαν: η ίδρυση το 1928 της Federation International de Medecine Sportive (FIMS) στο St. Moritz της Ελβετίας, και των Εθνικών Αθλητιατρικών Εταιρειών, η διδασκαλία του αντικειμένου της Αθλητιατρικής σε προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές της Ιατρικής, της Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, και της Φυσιοθεραπείας, η αναγνώριση και ανάπτυξη της ειδικότητας της Αθλητιατρικής σε ορισμένες χώρες της Δυτικής Ευρώπης (Ιταλία, Γαλλία, Ολλανδία κ.α) και Αμερικής (Βραζιλία) και σ' όλες τις χώρες της ανατολικής Ευρώπης, η ειδίκευση ιατρών στην Αθλητιατρική (Αυστρία, Ελβετία, Δυτική Γερμανία), η ίδρυση και λειτουργία αθλητιατρικών Κέντρων και Ινστιτούτων, η έρευνα βέβαια θεμάτων που αφορούν στην Αθλητιατρική, οι σχετικές με την τελευταία διεθνείς επιστημονικές εκδηλώσεις, και η κυκλοφορία επιστημονικών εκδόσεων.

Μητρική χώρα της σύγχρονης Αθλητιατρικής θεωρείται η Γερμανία (32), όπου το 1912 ιδρύθηκε η πρώτη Εταιρεία Αθλητιάτρων στο κόσμο. Το 1913 χρησιμοποιήθηκε διεθνώς ο τίτλος αθλητίατρος (Sport Physician), το 1924 εκδόθηκε το πρώτο αθλητιατρικό περιοδικό απ' όπου προήλθαν οι πρωτοβουλίες για την ίδρυση της FIMS το 1928.

Στην Ελλάδα, το 1958, ιδρύθηκε από φιλάθλους Έλληνες ιατρούς πρώην πρωταθλητές, γυμναστές και ιατρούς με ειδικές σπουδές ή με πολύχρονη πείρα στην υπηρεσία του Ελληνικού Αθλητισμού, η Ελληνική Αθλητιατρική Εταιρεία, της οποίας σκοπός είναι: «η επιστημονική έρευνα και μελέτη των θεμάτων των σχετικών με την υγιεινή και Ιατρική της Φυσικής Αγωγής, του Αθλητισμού και των συναφών εκδηλώσεων αυτού, ως και η συμβολή εις την επίλυσιν των σχετικών προβλημάτων». Από το 1960 η Ελληνική Αθλητιατρική Εταιρεία είναι τακτικό μέλος της FIMS με το δικαίωμα ν' αντιπροσωπεύει στην Ελλάδα την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (W.H.O) για ότι αφορά στα προβλήματα της υγείας των Ελλήνων αθλητών (16).

Η Ελληνική Αθλητιατρική Εταιρεία με σειρά ενεργειών της επέτυχε να γνωρίσει την Αθλητιατρική στον ιατρικό και Φίλαθλο κόσμο της χώρας και στις αθλητικές διοικήσεις και παράλληλα οργάνωσε σειρά επιστημονικών εκδηλώσεων, μερικές από τις οποίες ήταν με διεθνή συμμετοχή ή και διεθνείς και διευκόλυνε την στον εξωτερικό κόσμο μετεκπαίδευση στην Αθλητιατρική των πρώτων Ελλήνων ιατρών.

Στη χώρα μας η άσκηση της Αθλητιατρικής, παρά τις προσπάθειες που έγιναν μέχρι σήμερα από άτομα και φορείς, δεν επετεύχθει.

Στην Ελλάδα η Αθλητιατρική διδάσκεται από το 1983-84 στους φοιτητές των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Αθηνών και Θεσσαλονίκης, νεώτερα δε και στους φοιτητές Φυσιοθεραπείας των Τεχνολογικών Ιδρυμάτων της Αθήνας· δεν διδάσκεται όμως στους φοιτητές της Ιατρικής.

Η Αθλητιατρική ως σήμερα δεν είναι στην Ελλάδα αναγνωρισμένη ως ειδικότητα της Ιατρικής* και φυσικά δεν υπάρχει θεσμικό πλαίσιο που να σχετίζεται με την άσκησή της· ασκείται δε συνήθως από μη ειδικευμένο ιατρικό προσωπικό και δεν είναι καθορισμένο πως, που και από ποιόν πρέπει να ασκείται.

Αλλά και οι εκπαιδευμένοι στην Αθλητιατρική και οι ειδικευμένοι σ' αυτήν Έλληνες Ιατροί και ελάχιστοι είναι και δεν μπορούν να ασκήσουν επαγγελματικά ολοκληρωμένα και αποτελεσματικά λόγω του νομοθετικού κενού** που υπάρχει.

4. Οριοθέτηση του Περιεχομένου της Αθλητιατρικής

Η Αθλητιατρική έχει αντικείμενο μελέτης τον άνθρωπο και τα προβλήματα της υγείας του, όταν αυτός:

α. Πραγματοποιεί κινητικές δραστηριότητες με σκοπό:

1. την επικράτηση, ή και την ψυχαγωγία, με συμμετοχή σε δραστηριότητες αγωνιστικού τύπου,
2. την ανάπτυξη και διατήρηση της σωματικής του επάρκειας με συμμετοχή συνήθως σε δραστηριότητες μη αγωνιστικού τύπου,

* Ειδική Επιτροπή για την Ειδικότητα της Αθλητιατρικής, η οποία συνεστήθη με απόφαση του Υπουργού Υγείας - Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων (28 Ιανουαρίου 1987) αφού μελέτησε διεξοδικά το πρόβλημα της Ιατρικής αυτής ειδικότητας και έλαβε υπόψη της τις υπάρχουσες ανάγκες της χώρας σ' ότι αφορά την ιατρική φροντίδα των αθλητών, πρότεινε ομόφωνα με εισήγησή της (12.9.1987) προς το Κεντρικό Συμβούλιο Υγείας του ίδιου Υπουργείου να δημιουργηθεί ανεξάρτητη ειδικότητα Αθλητιατρικής με περιορισμένο αριθμό ειδικευομένων, να ασκούν δε την Αθλητιατρική ιατροί με συγγενείς ειδικότητες, αφού προηγουμένως επιμορφωθούν σχετικά, και να προσφέρεται τριτοβάθμια περίθαλψη στους αθλητές από ειδικούς άλλων ειδικοτήτων, που προηγούμενα θα έχουν ειδικά εκπαιδευθεί. Μετά την κατάθεση της Εισήγησης για την Ειδικότητα της Αθλητιατρικής αναμένεται η νομοθετική ρύθμιση της νέας ειδικότητας και του τρόπου με τον οποίο θα μπορούν να ειδικευθούν σ' αυτήν οι έλληνες ιατροί.

** Η μόνη νομοθετική ρύθμιση περί της Αθλητιατρικής που ισχύει σήμερα αναφέρεται στο νόμο 75/1975 «Περί Οργανώσεως του Εξωσχολικού Αθλητισμού και Ρυθμίσεως Συναφών Θεμάτων» και συγκεκριμένα στο άρθρο 48 του Κεφαλ. Θ, αφορά δε στο Δελτίο Υγείας Αθλητών.


ILDING
RSCHAFT '8

3. τη διατήρηση και τη βελτίωση της υγείας του ή την πρόληψη «εκφυλιστικού» τύπου παθήσεων, με τη συμμετοχή του σε δραστηριότητες, κατά κανόνα, μη αγωνιστικού τύπου,
4. τη θεραπεία ή την αποκατάσταση της υγείας του με συμμετοχή πάντοτε σε μη αγωνιστικού τύπου δραστηριότητες,
5. τη διάγνωση διαφόρων παθήσεων ή την εκτίμηση της ισχύος οργάνων ή του οργανισιού του ή της αποτελεσματικότητας εφαρμοζόμενης θεραπείας, και
6. όταν στερείται μυϊκής δραστηριότητας (νόσος υποκινητικότητας).

Από την οριοθέτηση αυτή της Αθλητιατρικής βλέπουμε το πολυσύνθετο, και πολύπλευρο της εφαρμοσμένης αυτής Επιστήμης, καθώς αντικείμενο του ενδιαφέροντός της είναι ο άνθρωπος, είτε ο υψηλής αθλητικής απόδοσης, είτε ο κανονικός, ή ο άνθρωπος που μειονεκτεί και πάσχει, ο άνθρωπος που ασκείται για ψυχαγωγία και αυτός που ασκείται για επικράτηση, αυτός που πραγματοποιεί συστηματικά μυϊκές δραστηριότητες κι αυτός που είναι υποκινητικός.

Η Αθλητιατρική, κατά διατύπωση της FIMS του 1977, αντιπροσωπεύει το κλάδο της θεωρητικής και Πρακτικής Ιατρικής, ο οποίος μελετά την επίδραση της κίνησης, της προπόνησης και της άθλησης καθώς και την έλλειψη κίνησης στον υγιή και πάσχοντα άνθρωπο κάθε ηλικίας με σκοπό τα προκύπτοντα πορίσματα να καθίστανται χρήσιμα για τον πληθυσμό και για προληπτικούς θεραπευτικούς σκοπούς και για την αποκατάσταση.

Οι κύριες παρεμβάσεις της Αθλητιατρικής είναι: η Πρόληψη, η Εκτίμηση–Αξιολόγηση, η Θεραπεία–Αποκατάσταση και η Μεγιστοποίηση.

Στις περιπτώσεις των αθλητών του Αγωνιστικού Αθλητισμού βρίσκουν εφαρμογή και οι τέσσερις βασικού τύπου παρεμβάσεις της Αθλητιατρικής. Στην περίπτωση των αθλητών του Μαζικού Αθλητισμού και ειδικότερα σε όσους επιδιώκουν με τη μυϊκή δραστηριότητα μόνο τη διατήρηση ή βελτίωση της υγείας τους η επαύξηση των εφεδρειών του οργανισμού τους βρίσκει εφαρμογή η Προληπτική Αθλητιατρική. Σε όσους, τέλος, επιδιώκουν με τη μυϊκή δραστηριότητα την επαναπόκτηση της ψυχο–σωματικής τους ακεραιότητας έχει κυρίως εφαρμογή η Θεραπευτική Αθλητιατρική.

Η απασχόληση του ανθρώπου με τις κινητικές δραστηριότητες, που σχετίζονται με τον Αγωνιστικό ή τον Μαζικό Αθλητισμό, απαιτεί ψυχοσωματική προσπάθεια, η οποία απαραίτητα πρέπει να βρίσκεται υπό ιατρικό έλεγχο, ώστε και ακίνδυνα να ασκείται και τεχνικά να προάγεται (33).

Η συμπαράσταση της Αθλητιατρικής στον Αγωνιστικό Αθλητισμό είναι απαραίτητη για να μην προκαλεί η άθληση βλάβη, όπως είναι και στον Μαζικό Αθλητισμό αναγκαία για να αποβαίνει αυτός ωφέλιμος (34).

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: Η ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ: Γενική Θεώρηση

1. Η Αθλητιατρική και οι άλλες Επιστήμες
2. Σημασία της Αθλητιατρικής για τον άνθρωπο
3. Εξέλιξη της Αθλητιατρικής
4. Οριοθέτηση του περιεχομένου της Αθλητιατρικής
5. Προϋποθέσεις εφαρμογής της Αθλητιατρικής
6. Επιδιώξεις της Αθλητιατρικής και διαδικασίες εφαρμογής της
7. Ανάγκες της χώρας μας από αθλητιατρική άποψη

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

8. Εισαγωγή
9. Κανόνες υγιεινής και συμπεριφοράς του αθλητή. Δικαιώματα και υποχρεώσεις
10. Η υγιεινή των αθλητών
11. Η υγιεινή της αθλητικής εξάρτησης
12. Διατροφή των αθλητών
13. Υγιεινή των αθλητικών χώρων και εγκαταστάσεων
14. Ανεπιθύμητες ενέργειες του doping στους αθλητές
15. Περί ικανότητας και ανικανότητας για άθληση
16. Εσωτερικός Υγειονομικός Κανονισμός

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: Η ΑΘΛΗΣΗ ΑΙΤΙΑ ΝΟΣΗΣΗΣ

17. Προβλήματα υγείας elite αθλητών
18. Αθλητικές κακώσεις
19. Κόπωση των αθλητών
20. Θερμικές κακώσεις αθλητών
21. Πνιγμός
22. Ορεσειπάθειες
23. Καλοήθη ασκησιογενή σύνδρομα
24. Ασκησιογενής μυαλγία
25. Οσφυαλγία αθλητών

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ: ΙΑΤΡΟ–ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΜΑΖΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

26. Κίνηση – σωματική επάρκεια – υγεία
27. Το παιδί, ο έφηβος και ο αθλητισμός
28. Ο μεσήλικος και ο αθλητισμός
29. Οι ηλικιωμένοι και ο αθλητισμός
30. Η γυναίκα και ο αθλητισμός

ΜΕΡΟΣ ΠΕΜΠΤΟ: ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ

31. Ανθρωπομετρία
32. Κακώσεις των παλαιστών και η πρόληψή τους
33. Προληπτική αθλητιατρική

ΜΕΡΟΣ ΕΚΤΟ: ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

5. Προϋποθέσεις εφαρμογής της Αθλητιατρικής

Από τα προηγούμενα γίνεται προφανές, ότι για την επιτυχή εφαρμογή της Αθλητιατρικής απαραίτητη προϋπόθεση είναι, εκτός από την επαρκή γνώση και εμπειρία της Ιατρικής, η βαθειά γνώση των μορφών και υποδιαιρέσεων του Αθλητισμού και των αθλητών, η γνώση των Επιστημών του Αθλητισμού –κυρίως του Τομέα των Βιολογικών Επιστημών και της Αθλητικής Ψυχολογίας–, επιπλέον η γνώση της νόσου της υποκινητικότητας και των εφαρμογών της μυϊκής δραστηριότητας στην Κλινική Ιατρική, και τέλος η ικανοποιητική γνώση της Φυσιολογίας του Περιβάλλοντος.

Η εκτίμηση–αξιολόγηση του αθλητή σήμερα δε μπορεί να πραγματοποιηθεί παρά μόνο με τη φυσιολογική θεώρηση και με τη γνώση που βοηθείται από λειτουργικές δοκιμασίες και μορφολογικές μετρήσεις. Δεν μπορεί να γίνει με γνώμονα τα κλινικά κριτήρια ή τη σημειολογία την πιο προχωρημένη, ακόμα κι όταν αυτή πραγματοποιεί αντικειμενική παρατήρηση οργανισμού εμφανώς υγιούς.

Ακόμη η εκτίμηση–αξιολόγηση του αθλητή δε μπορεί να ολοκληρωθεί από εκτιμητές μιας ειδικότητας. Χρειάζεται η συνεκτίμηση διαφόρων ειδικών κατά κύριο λόγο κλινικών, αλλά και άλλων μη ειδικών, μη ιατρών.

Εξάλλου η λειτουργική εκτίμηση–αξιολόγηση των αθλητών πρέπει να γίνεται κυρίως από ιατρο–προληπτική άποψη, αλλά όχι σπάνια και από ιατρο–θεραπευτική. Ο ιατρο–προληπτικός έλεγχος των αθλητών έχει μεγάλη σπουδαιότητα και συνιστά μια από τις θεμελιώδεις υποχρεώσεις της Ιατρικής γενικά και της Αθλητιατρικής ειδικότερα.

6. Επιδιώξεις της Αθλητιατρικής και διαδικασίες Εφαρμογής της

Η Αθλητιατρική ενδιαφέρεται και για το Μαζικό Αθλητισμό και για τον Αγωνιστικό – γιαυτόν περισσότερο – και δείχνει μεγάλο ενδιαφέρον για την Κλινική Ιατρική, στην οποία πολλές φορές έχει να προτείνει ενδιαφέρουσες ή μοναδικές λύσεις.

Η Αθλητιατρική ενδιαφέρεται για τον άνθρωπο κάθε ηλικιας και φύλου, για τον κανονικό και μειονεκτούντα και πάντοτε βέβαια σχετικά με τη σωματική του δραστηριότητα και πάντα από την άποψη της υγείας, και ενεργεί σε κάθε περίπτωση με τον ενδεδειγμένο τρόπο.

Στις περιπτώσεις των αθλητών ή υποψηφίων αθλητών του Αγωνιστικού Αθλητισμού οι επιδιώξεις της Αθλητιατρικής εκδηλώνονται με ποικίλες παρεμβάσεις στα πλαίσια συγκεκριμένων διαδικασιών κατά πως η κάθε φορά περίπτωση τις κάνει απαραίτητες – όπως συμβαίνει:

1. Με την εκτίμηση της πρωτογενούς ικανότητας του υποψηφίου αθλητή, ώστε ή να επιτρέπεται να επιβαρυνθεί ψυχοσωματικά και σε μέγιστο ακόμη βαθμό ή όχι στην περίπτωση κατά την οποία αποκαλύπτεται η ύπαρξη πάθησης εξαιτίας της οποίας αντενδείκνυται συστηματική άθληση.

Η διαδικασία με την οποία καθορίζεται η ικανότητα ή όχι του νέου υποψηφίου αθλητή καλείται Αρχική Επιλογή και γίνεται με κλινικό, ανθρωπομετρικό και εργαστηριακό έλεγχο (35 36).

2. Με την επανεκτίμηση της ικανότητας του συστηματικά αθλούμενου ώστε να επιβαρύνεται χωρίς κίνδυνο η υγεία του. Αυτή η διαδικασία της Αθλητιατρικής καλείται Περιοδικός έλεγχος (35,36) και πραγματοποιείται, όπως και η Αρχική Επιλογή, αναγνώριση κατά τον Περιοδικό Έλεγχο του αθλητή τυχόν αρχόμενης ή εν ενεργεία παθολογικής κατάστασης κάνει ευχερή στη συνέχεια την έγκαιρη και ολοκληρωμένη αντιμετώπισή της.

3. Με την πρόληψη των εκδηλώσεων αθλητικής παθολογίας από άποψη συχνότητας και βαρύτητας. Η πρόληψη της αθλητικής παθολογίας, προπάντων για elite αθλητές, δικαιώνει τις σχετικές προς την κατεύθυνση αυτή προσπάθειες της Αθλητιατρικής και τη σημασία της για τον Αγωνιστικό Αθλητισμό.

Η πρόληψη της αθλητικής παθολογίας όμως είναι πολύπλοκη και σύνθετη διαδικασία, που βασίζεται εκτός των άλλων, στη συστηματική παρακολούθηση και έλεγχο της αθλητικής προετοιμασίας και αγωνιστικής δραστηριότητας του αθλητή (14,24,34).

Με τον τρόπο αυτό μπορεί να προσδιοριστούν – αλλά σε πολύ περιορισμένο ακόμη βαθμό – τα απώτερα φυσιολογικά όρια απόδοσης της αντοχής ενός αθλητή πέρα από τα οποία εκτείνεται ο χώρος της παθολογίας (14,15,37,38).

Ο αναγκαίος για τον προσδιορισμό των απώτερων ορίων προσαρμογής και των δυνατοτήτων των αθλητών έλεγχος είναι κυρίως λειτουργικός, συμπληρωματικά δε ανθρωπομετρικός και κλινικός.

Με τον έλεγχο και την παρακολούθηση είναι δυνατόν να προσδιορίζεται η μέγιστη απόδοση των αθλητών, να εκτιμάται η προσαρμογή της υψηλής απόδοσης ιδίως αθλητών στην ειδική αθλητική προετοιμασία (προπόνηση), και να γίνονται οι απαραίτητες, όπου και όταν χρειάζεται, και αναγκαίες ενέργειες, που αποβλέπουν στη βελτίωση της προσαρμοστικής ικανότητας των αθλητών, πράγμα που έχει θετικές επιπτώσεις στην υγεία τους, παράλληλα δε βελτιώνει και την αθλητική τους απόδοση (15,39).

4. Με την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των οξέων και επειγόντων, αλλά και των χρόνιων παθολογικών περιστατικών των αθλητών και στη συνέχεια με την κατά το δυνατόν ταχύτερη αποκατάσταση της ζημίας και την ασφαλέστερη αθλητική επαναδραστηριοποίησή τους.

Αντιμετωπίζοντας όμως τον αθλητή του Αγωνιστικού Αθλητισμού ο ιατρός είναι υποχρεωμένος να διατηρεί το ήθος των αθλητών, των οποίων έχει την ευθύνη της υγείας, σε υψηλό επίπεδο αποφεύγοντας πάντα επικίνδυνες για την υγεία και συνήθως απαγορευμένες παρεμβάσεις ώστε να ωφελεί και να μην βλάπτει.

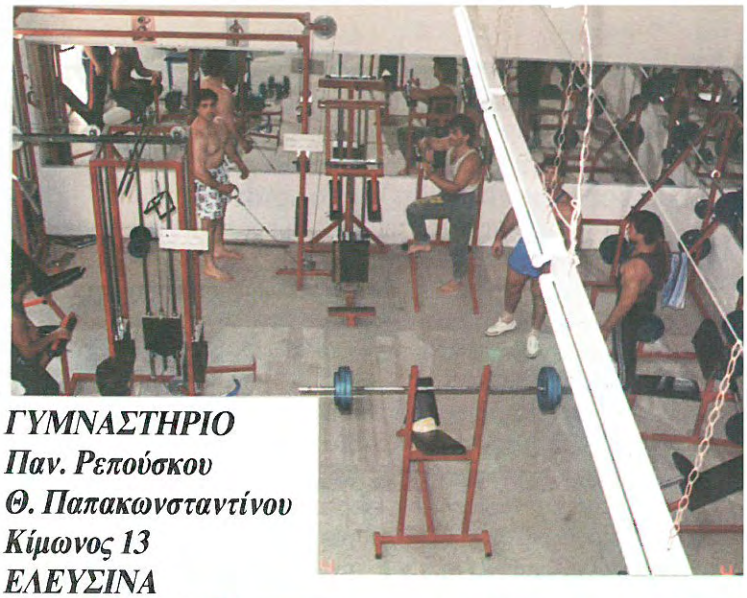
Στην περίπτωση του Μαζικού Αθλητισμού η Αθλητιατρική επιδιώκει μέσω της άθλησης να επιτύχει βελτίωση της σω-


SPORT
SNICKERIER









ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
Παν. Ρεπούσκου
Θ. Παπακωνσταντίνου
Κίμωνος 13
ΕΛΕΥΣΙΝΑ



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



ΑΕΡΟΜΠΙΚ – ΚΑΡΑΤΕ – ΜΠΟΝΤΥ ΜΠΙΛΝΤΙΝ

Σία Γεωργακοπούλου, 25ης Μαρτίου 3,
ΣΚΑΛΑ ΩΡΩΠΟΥ





ματικής του αθλουμένου επάρκειας, που επιτρέπει στον άνθρωπο να ζει ευχάριστα, αποδοτικά και σε πλήρη υγεία (9). Οι σκοποί της Αθλητιατρικής πραγματοποιούνται εν προκειμένω:

1. Με τον προσδιορισμό του βαθμού προπονητικότητας, όσων επιθυμούν να αθλούνται,

2. Με το σχεδιασμό του συνιστώμενου είδους άθλησης για την οποία το άτομο είναι ικανό και τουτο ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, την κατάσταση της υγείας και τη φυσική του κατάσταση, και,

3. Με τον καθορισμό των προϋποθέσεων και συνθηκών που απαιτούνται για την ασφαλή άθλησή τους.

Ο βαθμός προπονητικότητας ενός ατόμου, ο σχεδιασμός στη συνέχεια του ενδεδειγμένου είδους άθλησης και ο καθορισμός των προϋποθέσεων και συνθηκών άθλησης γίνονται κατορθωτοί μετά από κλινικό και εργαστηριακό έλεγχο κάθε υποψηφίου για άθληση. Ο έλεγχος πρέπει να προηγείται της άθλησης, ιδίως στην περίπτωση μεσηλίκων και ηλικιωμένων, και να επαναλαμβάνεται ανάλογα με την περίπτωση κατά τακτά χρονικά διαστήματα. Με τον έλεγχο αυτό καθορίζεται η ικανότητα του ατόμου να επιβαρύνεται σωματικά και οι τυχόν αντενδείξεις που σε κάθε περίπτωση συντρέχουν.

Η Αθλητιατρική, τέλος, με την εφαρμογή θεραπευτικής άσκησης στην Κλινική Ιατρική επιδιώκει να βοηθήσει το άτομο να αντιμετωπίσει από θεραπευτική άποψη διάφορες, χρόνιες συνήθως, παθήσεις. Το είδος της πάθησης, και η κατάσταση της υγείας του πάσχοντος πρέπει να είναι γνωστά, ώστε ο σχεδιασμός του συνιστώμενου κατά περίπτωση είδους της μυϊκής άσκησης και ο καθορισμός των προϋποθέσεων και συνθηκών εφαρμογής τους, να εξασφαλίζουν τα καλύτερα θεραπευτικά αποτελέσματα χωρίς ανεπιθύμητες συνήθειες για τον ασκούμενο. Μεγάλος είναι ο αριθμός των παθήσεων των οποίων η θεραπεία βοηθείται σε άλλοτε άλλο βαθμό από την εφαρμογή μυϊκής άσκησης.

Ο αθλητίατρος, όπως φαίνεται, έχει να επιτελέσει ποικίλο έργο γιατί οι άνθρωποι που τον χρειάζονται πραγματοποιούν όχι μόνο διαφορετικού τύπου μυϊκή δραστηριότητα αλλά και για διάφορους σκοπούς και γιαυτό απαιτούν και διαφορετική αντιμετώπιση.

Τις πιο πάνω διαδικασίες ο αθλητίατρος πρέπει να τις γνωρίζει και αποτελεσματικά να εφαρμόζει ανάλογα με το χώρο, όπου κληθεί να υπηρετήσει: αθλητικό Σύλλογο, αθλητική Ομοσπονδία, Αθλητικό Κέντρο, αθλητική αποστολή, αθλητικό χώρο στη διάρκεια προπόνησης ή αγώνα.

Ο αθλητίατρος τέλος οφείλει να είναι σε θέση να αντιμετωπίζει σειρά ειδικών προβλημάτων υγείας των αθλούμενων. Παράλληλα όμως θα εξαρτάται σταθερά στην προσπάθειά του αυτή από τη βοήθεια και άλλων ειδικών.

7. Ανάγκες της χώρας μας από Αθλητιατρική άποψη

Πόσο μεγάλη ανάγκη έχει η χώρα μας την Αθλητιατρική μπορούν να δείξουν και να βεβαιώσουν ορισμένα δεδομένα.

Σε πρόσφατη μελέτη (40) σχετικά με την πρόωρη εγκατάλειψη της άθλησης από τους καλύτερους εφήβους αθλητές και αθλήτριες στίβου και σχετικά με τις αιτίες της εγκατάλειψης κατά την περίοδο 1970–1988, την πρώτη θέση μεταξύ των αιτίων είχαν τα προβλήματα υγείας. Κατά τις απαντήσεις των αθλητών που ρωτήθηκαν η ελλιπής Ιατρική (προληπτική και θεραπευτική) φροντίδα ήταν στις περισσότερες περιπτώσεις η κύρια αιτία που οδήγησε στα προβλήματα υγείας. Και πρέπει να σημειωθεί, ότι τα περισσότερα από αυτά τα προβλήματα μπορούσαν να αποφευχθούν, ή/και μπορούσαν να αντιμετωπισθούν σχετικά εύκολα.

Κατά τα μέσα της δεκαετίας του 70 το σύνολο των αθλητών του Αγωνιστικού, που ήταν γραμμένοι στη δύναμη των αθλητικών Ομοσπονδιών υπολογίζονταν σε περίπου 225.000 (41)· οι δε αθλούμενοι του Μαζικού Αθλητισμού ήταν όλοι οι μαθητές Γυμνασίων και Λυκείων της χώρας – άτομα ηλικίας 12–18 ετών – στους οποίους εδιδάσκετο το μάθημα της Γυμναστικής (Σωματική Αγωγή).

Για τον αριθμό των αθλητών του Αγωνιστικού Αθλητισμού κατά το διάστημα της δεκαετίας του 80 δεν έχουμε επίσημα δεδομένα στη διάθεσή μας. Ωστόσο φαίνεται πως είναι λογικό να δεχθούμε, ότι ο αριθμός τους είναι μεγαλύτερος εκείνων της προηγούμενης δεκαετίας, ενώ στους αθλητές, μαθητές Μέσης Παιδείας που μετέχουν στο Μαζικό Αθλητισμό, πρέπει να προστεθούν και όσοι συστηματικά από το 1984 και μέχρι σήμερα μετέχουν στα προγράμματα Μαζικού Αθλητισμού της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού «Παιδί και Αθλητισμός» και «Αθλητισμός και Γυναίκα», οι οποίοι υπολογίζονται σε περίπου 650.000 – 700.000. Ακόμη μάλιστα και όσα παιδιά – περιορισμένος αριθμός – ηλικίας 6–12 ετών γυμνάζονται συστηματικά στα Δημοτικά Σχολεία της χώρας.

Στη διάρκεια των επομένων δέκα ετών προβλέπεται, και δικαιολογημένα, εντυπωσιακή αύξηση του αριθμού των Αθλητών του Αγωνιστικού Αθλητισμού και πολύ περισσότερο του Μαζικού Αθλητισμού· προπάντων δε αν η χώρα μας επιλεγεί τελικά να οργανώσει τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1996. Σ' αυτή την περίπτωση δεν αποκλείεται ο αριθμός των συστηματικά αθλούμενων να φτάσει τα 2.500.000 – 3.000.000 και η αναλογία των αθλητών προς το σύνολο του πληθυσμού αν είναι 1/5 – 1/4, όπως συμβαίνει ήδη σε χώρες με πολύ οργανωμένο Αθλητισμό: Σουηδία, Ολλανδία, Βέλγιο, Γιουγκοσλαβία κ.τ.λ (41).

Η ανάγκη να αντιμετωπισθεί αμέσως τώρα από άποψη υγειονομική ο ήδη μεγάλος αυτός αριθμός αθλητών και σωματικά ασκούμενων γενικά και προπάντων ο μεγαλύτερος αριθμός εκείνων που θα αθλούνται στα επόμενα χρόνια και η ανάγκη της κάλυψης των αθλητιατρικών απαιτήσεων των Ολυμπιακών Αγώνων του 1996, επιβάλλει επιτακτικά την οργάνωση και ανάπτυξη του Τομέα της Αθλητιατρικής στην Ελλάδα και φυσικά και την άμεση αναγνώριση της Αθλητιατρικής ως ειδικότητας της Ιατρικής.

Γιατί μόνο έτσι θα μπορέσει η χώρα μας να ετοιμάσει την Ιατρική υποδομή και να αποχτήσει την αναγκαία Ιατρική ειδική στελέχωση που θα εξασφαλίζει την υγεία του αθλούμενου τμήματος του πληθυσμού της και μαζί με άλλους αναγκαίους παράγοντες τη θέση που η Ιστορία της την υποχρεώνει να έχει μεταξύ των πολιτισμένων εθνών.

Συνέχεια στο επόμενο τεύχος.

ΓΕΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΑΛΑΤΙ!

Από την Μύριαμ Γκόρντον, C.H.E
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Το αλάτι ήταν τόσο πολύτιμο για τους αρχαίους Ρωμαίους, ώστε το χρησιμοποιούσαν για νόμισμα. Η αγγλική λέξη salary που σημαίνει μισθός, προέρχεται από την λατινική salaris που σημαίνει αλάτι. Μόνο οι προνομιούχοι αριστοκράτες είχαν το δικαίωμα να έχουν στην κατοχή τους αλάτι.

Οι καιροί έχουν αλλάξει! Σήμερα, πολλοί από μας χρησιμοποιούμε υπερβολική ποσότητα αλατιού στο φαγητό μας. Πολύ αλάτι σημαίνει πολύ σόδιο. Το κοινό μαγειρικό αλάτι περιέχει περίπου 40% σόδιο, και το μεταλλικό αυτό άλας περιέχεται σε πολλές φυσικές και κατεργασμένες τροφές και ποτά. Η μαγειρική σόδα, το μπέικιν πάουντερ και πολλά φάρμακα όπως οι ασπιρίνες και τα αντιοξεικά, περιέχουν επίσης αλάτι. Οι περισσότεροι άνθρωποι καταπίνουν πολύ περισσότερο σόδιο απ' όσο θα φαντάζονταν.

Το σόδιο είναι ζωτικό για την ομαλή λειτουργία του σώματος. Είναι ένας από τους βασικούς ρυθμιστές της πίεσης και της ισορροπίας του νερού και είναι απαραίτητο για την ομαλή ευαισθησία των κυττάρων των νεύρων. Το σόδιο επίσης βοηθά να ηρεμήσουν οι συστελλόμενοι μυώνες και να απορροφήσει το σώμα τα θρεπτικά στοιχεία, όπως είναι η γλυκόζη και τ' αμινοξέα.

Όλοι χρειαζόμαστε κάποια ποσότητα σοδίου. Αλλά πολύ απ' αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υπέρταση (ψηλή πίεση του αίματος) η οποία με την σειρά μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή προσβολή και συγκοπή. Οι ειδικοί δεν μπορούν να πουν με ακρίβεια ποιοί είναι εκείνοι που αναπτύσσουν ψηλή πίεση αίματος, αλλά οι έρευνες έχουν δείξει ξεκάθαρα ότι εμφανίζεται συχνότερα σε πληθυσμούς με μεγάλη κατανάλωση αλατιού. Και από την στιγμή που η μείωση της λήψης σοδίου μπορεί να μειώσει την πίεση του αίματος σε ανθρώπους που έχουν υπέρταση, φαίνεται λογικό ν' αποφεύγουμε τις υπερβολικές ποσότητες, πρωτού εμφανιστεί κάποιο πρόβλημα.

Πέρα από τα μεγάλα οφέλη που έχει η μείωση της κατανάλωσης σοδίου, ίσως εκπλαγείτε με μερικά από τα λιγότερο σημαντικά πλεονεκτήματά της. Οι άνθρωποι που κόβουν δραστικά το αλάτι μπορεί να παρατηρήσουν ένα γρήγορο χάσιμο μερικών ανεπιθύμητων κιλών από νερό.

Διατηρείστε ελάχιστη την ποσότητα αλατιού που χρησιμοποιείτε στο μαγείρεμα. Οι νόστιμες συνταγές που σας δίνω δεν περιέχουν πρόσθετο αλάτι – η κάθε μια είναι γευστική και σίγουρα θα σας ικανοποιήσει. Τα «έξοχα φιλλέτα» και το «κοτόπουλο του μπόντυ μπίλντερ» μπορούν να συμπεριληφθούν ανάμεσα στα καλύτερα μενού.

Χρησιμοποιείστε διαφορετικά καρυκεύματα. Τα βότανα και τα μπαχαρικά είναι χαμηλά σε σόδιο και τα πικρά ποτά προσθέτουν γεύση σε όλα τα τρόφιμα.

Μπορείτε να φτιάξετε ένα μίγμα από καρυκεύματα ως εξής: ανακατέψτε 5 κουταλάκια του τσαγιού σκόνη σκόρδου, με 2 1/2 κουταλάκια του τσαγιού μουστάρδα σε σκόνη, 1 1/4 κουταλάκια του τσαγιού τριμένα φύλλα θυμαριού, 1/2 κουταλάκι του τσαγιού τριμένο άσπρο πιπέρι και 1/4 κουταλάκι του τσαγιού σελινόσπορους. Ανακατέψτε τα υλικά καλά, βάλτε τα σ' ένα βαζάκι και χρησιμοποιείστε τα στο κρέας, τα πουλερικά, το ψάρι, τα λαχανικά, τις σούπες και τις σαλάτες.

Οι ακόλουθες συμβουλές προέρχονται από διαιτολόγους οι οποίοι εργάζονται με ιατρικές συνταγές για δίαιτες χαμηλές σε σόδιο. Ακολουθώντας δύο ή τρεις από αυτές θα μειώσετε αισθητά την λήψη σας σε σόδιο.

1. Χρησιμοποιείστε σκόνη κρεμμυδιού και σκόρδου στην θέση των έτοιμων ζωμών βοδινού ή κοτόπουλου. Φτιάχτε δικούς σας σπιτικούς ζωμούς χρησιμοποιώντας νιφάδες αφυδατωμένων λαχανικών.

2. Όταν φτιάχνετε σάντουιτς, χρησιμοποιείστε μαρούλι, αγγούρι και τομάτες για δροσερή γεύση, στην θέση της έτοιμης μαγιονέζας. Πασπαλίστε τα λαχανικά με βότανα για να προσθέσετε άρωμα.

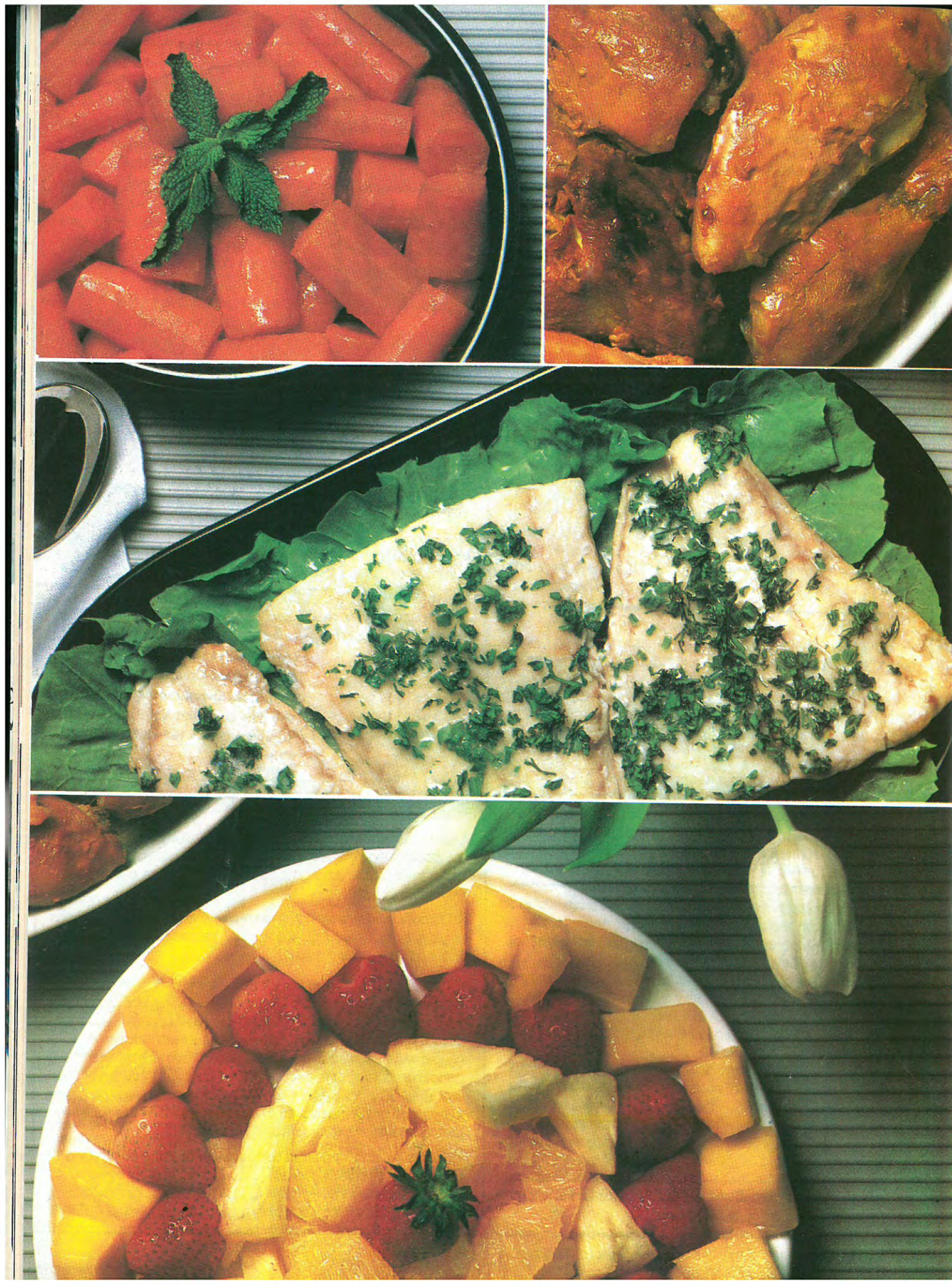
3. Πριν ψήσετε ή βράσετε το κοτόπουλο, περιχύστε το με χυμό λεμονιού και βότανα, ή με καρυκεύματα για πουλερικά. Το ίδιο κάντε και με το ψάρι.

4. Οι έτοιμες σάλτσες για σαλάτες περιέχουν μεγάλες ποσότητες σοδίου. Φτιάχτε δικές σας με χυμό λεμονιού ή ξύδι, βότανα και ελάχιστο λάδι. Χτυπήστε τα υλικά καλά, μέσα σ' ένα βαζάκι κλεισμένο με καπάκι.

5. Για εσάς που αγαπάτε την νότια κουζίνα, μαγειρέψτε λαχανικά με κόκαλο βοδιού στην θέση του χοιρινού κόκαλου. Προσθέστε άφθονο μαύρο πιπέρι.

6. Μπορείτε να φτιάξετε νόστιμες μπουκίτσες χρησιμοποιώντας γιαούρτι ανακατεμένο με σπόρους άνηθου, σκόνη κρεμμυδιού και σκόρδου. Μπορείτε επίσης να φτιάξετε ένα γευστικότατο σνακ πλάθοντας κεφτέδες από ρύζι μαζί με σκόνη τσίλι (χωρίς αλάτι), κρεμμυδιού και σκόρδου. Τους κεφτέδες αυτούς μπορείτε να τους ζεστάνετε στον φούρνο ή σε ένα τηγάνι που δεν χρειάζεται λάδι. Μια άλλη λιχουδιά είναι το ποπ κορν. Μην χρησιμοποιήσετε πρόσθετο αλάτι ή βούτυρο. Αντίθετα, χρησιμοποιείστε σκόνη κρεμμυδιού ή σκόρδου.

7. Για να δώσετε το άρωμα του λουκάνικου στην σάλτσα για τα μακαρόνια, φτιάξτε φρέσκια σάλτσα με τομάτα προσθέτοντας τα τυπικά βότανα που χρησιμοποιούνται στα λουκάνικα, όπως ο βασιλικός, ο μάραθος και η σκόνη κρεμμυδιού ή σκόρδου.



ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΟ ΑΛΑΤΙ

Αυτοκρατορική Φρουτοσαλάτα

2 φλυτζάνια φρέσκο μάνγκο κομμένο σε κύβους
2 φλυτζάνια φρέσκο ανανά κομμένο σε κύβους
2 φλυτζάνια φρέσκες φράουλες
2 φλυτζάνια ζουμερές φέτες πορτοκαλιού κομμένες στα δύο

Τοποθετείστε τα φρούτα κυκλικά και ανά χρώμα μέσα σ' ένα πιάτο. Περιχύστε τα αν θέλετε με χυμό πράσινου λεμονιού ανακατεμένο με μέλι. Πριν σερβίρετε, βάλτε το πιάτο στο ψυγείο. Δίνει 6 με 8 μερίδες.

ΧΥΜΟΣ ΠΡΑΣΙΝΟΥ ΛΕΜΟΝΙΟΥ ΜΕ ΜΕΛΙ

Μισό φλυτζάνι μέλι
2 κουταλιές της σούπας χυμός φρέσκου πράσινου λεμονιού

Ανακατέψτε το χυμό του λεμονιού με το μέλι. Προσθέστε το μίγμα στα φρούτα.

ΕΞΟΧΑ ΦΙΛΛΕΤΑ

4 μεσαίου μεγέθους φιλλέτα μπακαλιάρου, γλώσσας ή άλλου ψαριού.
1 κουταλιά της σούπας λάδι ελιάς
3/4 κουταλάκι του γλυκού τριμένο μαύρο πιπέρι
2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομένο φρέσκο κρεμμυδάκι
2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομένο φρέσκο μαϊντανό
2 κουταλιές της σούπας φιλοκομένο φρέσκο άνηθο

Βάλτε τα φιλλέτα του ψαριού μέσα σ' ένα τηγάνι. Αλείψτε τα με το λάδι. Πασπαλίστε τα με το πιπέρι. Ανακατέψτε το κρεμμυδάκι, τον άνηθο και τον μαϊντανό και πασπαλίστε με το μίγμα το ψάρι ομοιόμορφα. Καλύψτε το τηγάνι με αλουμινόχαρτο. Ψήστε στους 350 βαθμούς για 10 λεπτά, ή μέχρι το ψάρι να μπορεί να τρυπηθεί εύκολα με πιρούνι. Δίνει 4 μερίδες.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΤΟΥ ΜΠΟΝΤΥ ΜΠΙΛΝΤΕΡ

2 ψητά κοτόπουλα
1 κουταλιά της σούπας πάπρικα
1 φλυτζάνι τοματοχυμό
3/4 του φλυτζανιού έτοιμη μουστάρδα
1 κουταλάκι του τσαγιού σκόνη σκόρδου

Αφαιρέστε από τα κοτόπουλα τις φτερούγες και τους λαιμούς και κρατείστε τα για μια άλλη φορά (μπορούν να διατηρηθούν στην κατάψυξη). Βάλτε τα υπόλοιπα κοτόπουλα σ' ένα τηγάνι. Πασπαλίστε τα με πάπρικα. Βάλτε την μουστάρδα σ' ένα μικρό μπωλ. Προσθέστε τον τοματοχυμό σιγά σιγά ενώ ταυτόχρονα ανακατεύετε. Προσθέστε την σκόνη σκόρδου. Αργά ρίχτε το μίγμα πάνω από το κοτόπουλο στο τηγάνι. Ψήστε στους 350 βαθμούς για 45 λεπτά. Δίνει 4 με 6 μερίδες.

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΑΠΟ ΚΑΡΟΤΟ

Μισό κιλό φρέσκα καρότα, πλυμένα και κομένα σε κομμάτια των 5 πόντων
Μισό φλυτζάνι νερό
3 κουταλιές της σούπας μαργαρίνη ή βούτυρο χωρίς αλάτι
1/4 του φλυτζανιού ελαφριά σκούρα ζάχαρη
Φύλλο δυόσμου για γαρνιτούρα

Βάλτε τα καρότα και το νερό σ' ένα τηγάνι. Καλύψτε το. Αφήστε το νερό να βράσει και στην συνέχεια μειώστε την θερμοκρασία. Βράστε για 10 λεπτά ή μέχρι τα καρότα να μαλακώσουν και να πιούν το νερό. Προσθέστε μαργαρίνη. Ανακατέψτε ελαφρά μέχρι να λιώσει και στην συνέχεια ρίξτε την ζάχαρη. Ανακατέψτε ελαφρά μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και να γυαλίσουν τα καρότα. Σερβίρετε βάζοντας στην κορυφή το φύλλο του δυόσμου. Δίνει 4 μερίδες.

Μύριαμ Γκόρντον

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

ΔΥΝΑΜΙΚΟ – 8224794 – ΑΘΗΝΑ

«Είμαστε ό,τι Είμαστε ... τέλειοι.»

ΟΙ ΔΙΔΥΜΟΙ ΒΑΡΒΑΡΟΙ

Ποτέ δεν έχουν κερδίσει κανένα τίτλο, ποτέ δεν έχουν ούτε καν αγωνιστεί. Παρόλα αυτά είναι περισσότερο γνωστοί από αρκετούς που έχουν τα ράφια τους γεμάτα έπαθλα. Σχεδιάζουν να κατακτήσουν πρώτοι την πρώτη νίκη συνδυασμού στο Μίστερ Αμερική.

«Οι ζωές μας κυβερνούνται από τη δική μας ηθική και όχι από τους νόμους σας. Ο μόνος νόμος που αναγνωρίζουμε είναι ο Νόμος του Βαρβάρου.»

Οι δίδυμοι δεν είναι τελείως όμοιοι. Μόλις συνηθίσει κανείς στην εμφάνισή τους, μπορεί εύκολα να τους ξεχωρίσει. Με κάποιο τρόπο όμως είναι περισσότερο δεμένοι από οποιουσδήποτε άλλους δίδυμους. Είναι δεμένοι με ένα κοινό μύθο.

«Ο κόσμος είναι δικός μας και θα τον κατακτήσουμε. Έχουμε θέσει τους στόχους μας και θα προτιμούσαμε να πεθάνουμε παρά να μην τους πραγματοποιήσουμε. Ακόμα κι αν κατρακυλήσουμε προς τα πίσω, μια μέρα θα ξανανέβουμε πάλι ψηλά για να κατακτήσουμε τους στόχους μας.»

Οι άνθρωποι ρωτούν,«Είναι αληθινοί ή είναι στητοί, ψεύτικοι;». Αλλά όταν τους παρακολουθεί κανείς γίνεται φανερό ότι η ερώτηση δεν έχει νόημα. Μια πόζα που κρατάει υπερβολικά πολύ και που φτάνει μέχρι τα άκρα τελικά δεν μπορεί κανείς να τη διακρίνει από την πραγματικότητα. Από ένα σημείο και μετά, η πραγματικότητα γίνεται μύθος και ο μύθος πραγματικότητα.

«Δεν υπάρχει υπερβολική προπόνηση. Είναι μια έννοια που χρησιμοποιούν αυτοί που έχουν αδύναμη σκέψη. Υπάρχει μόνο λιγώτερη τροφή, έλλειψη ύπνου και αδύναμη θέληση.»

Δεν υπάρχει η παραμικρή αμφιβολία ότι είναι δυνατοί. Αντιλαμβάνονται την αποτυχία σαν προσωπική ήττα, σαν δημόσια ατίμωση. Θα ανταποκρίνονταν στη πρόκληση οποιουδήποτε βάρους άσχετα με το κίνδυνο. Μέχρι τώρα όμως έχουν με κάποιο τρόπο επιβιώσει από τέτοιες προσπάθειες.

«Είμαστε πηγές αστείρευτης ενέργειας. Η ενέργεια αλλάζει αλλά ποτέ δεν σβήνει. Γι αυτό είμαστε αθάνατοι.»

Στο γυμναστήριο πολύ συχνά σταματούν για να ποζάρουν, επιδεικνύοντας πελώριους ώμους, πλάτες, στήθη και χέρια. Τα πόδια τους όμως παραμένουν καλυμμένα. Γιατί; Ίσως να έχουν κάποια τρομερή αδυναμία, κάποιο φοβερό ελάττωμα. Αν όμως τους δει κανείς να κάνουν Σκουώτ με απίθανα βάρη, απορρίπτει τις πιθανότητες αυτές. Απλά είναι ένα ακόμη στοιχείο του μύθου του Βάρβαρου.

«Η γενετική μας κατασκευή είναι τέλεια και την ημέρα, που θα εμφανιστούμε στη σκηνή θα αποκαλύψουμε σώματα μεγαλύτερα, σκληρότερα και πιο συμμετρικά από όσο μπορεί κανείς να φανταστεί.»

«Το μυαλό και το σώμα είναι ένα. Όταν αναπτύσσεται το ένα, αναπτύσσεται και το άλλο. Οσο πιο δυνατό και μεγαλύτερο γίνεται το σώμα τόσο πιο ευφυές και το μυαλό.»

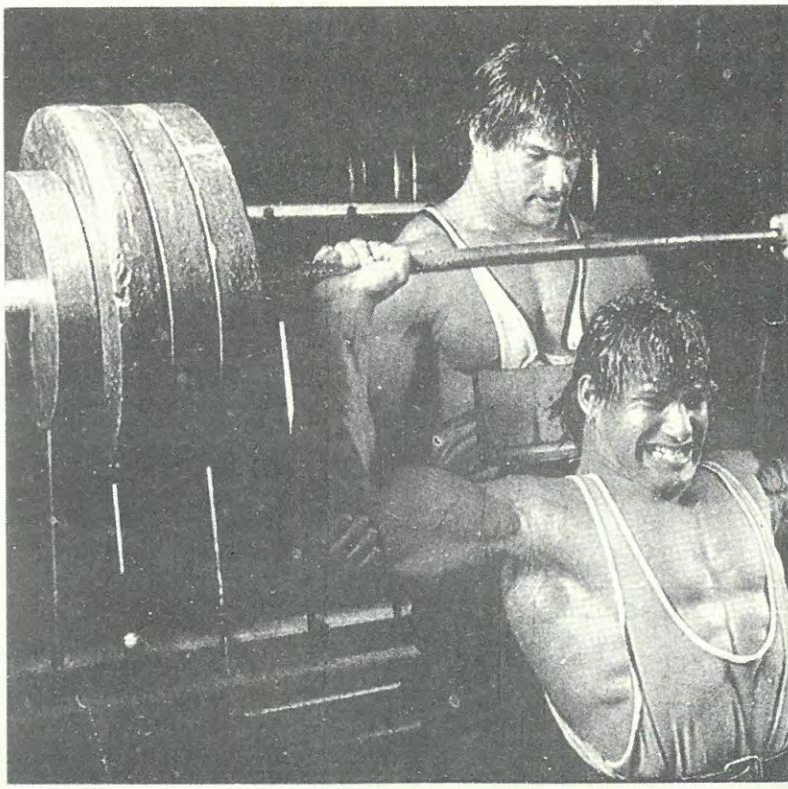
Πριν από κάποια φωτογραφική λήψη, γυμνάζονται για κανά μισάωρο με απίστευτα βαριά βάρη. Και μετά μόλις περάσουν πέντε λεπτά μπροστά στη κάμερα, επαναστατούν. «Έχασα τον όγκο μου. Δείχνω απαίσιος.» Ο φωτογράφος πρέπει να περιμένει να ξανακάνουν άλλη μια σειρά ασκήσεων, προσπαθώντας να ξανακερδίσουν τη «χαμένη» τους μάζα.

«Το πρωί πριν από τη πρώτη μας προπόνηση, πέφτουμε σε αυτοϋπνωση. Μέσα από το διαλογισμό νικάμε την απαισιοδοξία και την αρνητική σκέψη. Τα σώματά μας είναι δυνατά και μπορούν να κάνουν οτιδήποτε τα διατάξει το μυαλό. Το πνεύμα πρέπει να προσπαθήσει για να επιτρέψει στο σώμα να αναπτυχθεί.»

Σε ένα λογικό κόσμο, εκείνος είναι μια παράλογη δύναμη. Είναι το υποσυνείδητο στοιχείο στο μετά-Φροϋδικό μπόντυ-μπίλντιν.

«Τα στήθη μας θα γίνουν μεγάλα σαν βουνά και οι κοιλιακοί μας βαθείς σαν ποτάμια. Ακόμη κι εμείς δεν μπορούμε να φανταστούμε πόσο μάκρια μπορούμε να φτάσουμε, πόσα πολλά μπορούμε να πετύχουμε.»

«Ο άνθρωπος που βλέπει το αόρατο, μπορεί να πετύχει το αδύνατο. Δεν είναι δυνατόν να ηττηθούμε, γιατί αρνούμαστε να παραδεχτούμε την ήττα. Καμιά δύναμη στο κόσμο δεν μπορεί να μας αντιτεθεί.



Όπως ο πεινασμένος λύκος, προτιμούμε να πεθάνουμε παρά να οπισθοχωρήσουμε. Δε πιστεύουμε – ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ.»

Για τους Βάρβαρους η δύναμη και η ποιότητα είναι συνώνυμη. Κοιτάξτε οποιονδήποτε κορυφαίο μπόντυ–μπίλντερ, λένε, και θα διαπιστώσετε ότι το πιό δυνατό μέρος του σώματός του είναι και το καλύτερο. Ο Τομ Πλατς έχει τα καλύτερα πόδια στο μπόντυ–μπίλντιν και πιθανόν και τα δυνατώτερα. Ο Φράνκο Κολούμπου έχει μια καταπληκτική πλάτη που συνάμα είναι και τρομερά δυνατή. Ο σκοπός λοιπόν, των βαρβάρων είναι να δυναμώσουν όσο γίνεται κάθε μυώνα για να πετύχουν έτσι και την καλύτερη φυσική του ανάπτυξη.

Δεν έχουν ποτέ καθορισμένο πρόγραμμα ασκήσεων. Κάθε φορά που έρχονται στο γυμναστήριο κάνουν και διαφορετική προπόνηση. Εφαρμόζουν στα άκρα την αρχή της ενστικτώδους προπόνησης, αναγκάζοντας το σώμα να κάνει διαφορετικές ασκήσεις σε διαφορετικές σειρές σε κάθε προπόνηση αποφεύγοντας την επανάληψη των ομοίων και σηκώνοντας τα μεγαλύτερα βάρη, αψηφώντας τους συνδέσμους και τους τένοντες που, ξεσκίζονται, από την προσπάθεια.

«Για να πετύχει το μπόντυ μπίλντιν πρέπει να είναι «μαγικό». Πρέπει να ξεπεράσει κανείς το σώμα και το πνεύμα και να ζει σε μια πραγματικότητα όπου δεν υπάρχουν όρια. Αυτοί που πιστεύουν ότι το μπόντυ–μπίλντιν δεν είναι παρά προπόνηση και δίαιτα, μια τεχνική που μπορεί να μαθευτεί και μια ρουτίνα προπόνησης που πρέπει να ακολουθήσουν, τελικά θα αποτύχουν. Για να ξεπεράσει κανείς τα όρια πρέπει να ξεπεράσει την πραγματικότητα.»

Καυγαδίζουν αδιάκοπα. «Πιάσε αυτό το βάρος, ηλίθιε», φωνάζει ο Νταίηβιντ στον Πήτερ, ή ο Πήτερ στον Νταίηβιντ. Αλλά και οι υπόλοιπες ιστορίες που ακούγονται γι αυτούς είναι αληθινές. Χαστουκίζει ο ένας τον άλλον για να του αποσπάσει τη μέγιστη προσπάθεια. Τρίβουν τις μπότες τους στο πρόσωπο του άλλου. Οι φορεσιές ξυλοκόπων, που φορούσαν κάποτε σήμερα έχουν αντικατασταθεί από ακόμη πιο περίεργα κοστούμια: φαρδιά Αραβικά παντελόνια. «Γυμνάζουμε πολύ σκληρά τους σβέρκους μας» λένε ο Πήτερ και ο Νταίηβιντ, «και έχουμε τους καλύτερους σβέρκους στο μπόντυ– μπίλντιν». «Τα βάρη υπάρχουν για να σηκώνονται. Δεν βάζουμε κανένα όριο στη προπόνησή μας. Βάζουμε περισσότερα πιάτα πάνω στη μπάρα για τις Οπισθολαίμιες Πιέσεις από όσα οι περισσότεροι μπόντυ μπίλντερς για τις πιέσεις στον πάγκο.»

«Οι άνθρωποι που ακούνε για μας νομίζουν ότι πρόκειται για υπερβολές μέχρις ότου να μας παρακολουθήσουν να γυμναζόμαστε. Οι ιστορίες για μας δεν είναι φτιαχτές. Κάνουμε πράγματα που οι άλλοι δεν τολμούν ούτε να σκεφτούν. Δεν είναι περίεργο που έχουμε γίνει θρύλος.»

«Το να είσαι Βάρβαρος», εξηγούν ο Πήτερ και ο Νταίηβιντ, «είναι μια ψυχοπνευματική κατάσταση στην οποία δέχεσαι το αδύνατο. Ο πολιτισμός ενεργοποιεί διαδικασίες που διαρκώς θέτουν όρια στους ανθρώπους. Ο καθένας, άντρας ή γυναίκα, μπορεί να γίνει βάρβαρος αν είναι διατεθιμένος να πληρώσει το τίμημα.»

«Ο φόβος κάνει τους ανθρώπους μικρούς. Εμείς δεν φοβόμαστε τίποτα, γι αυτό θα συνεχίσουμε να μεγαλώνουμε. Θα θριαμβεύσουμε. Κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να σταθεί εμπόδιο στο δρόμο μας. Θα είμαστε οι πρώτοι που θα κερδίσουμε το τίτλο συνδέσμου, στους αγώνες για τον Μίστερ Αμερική.»

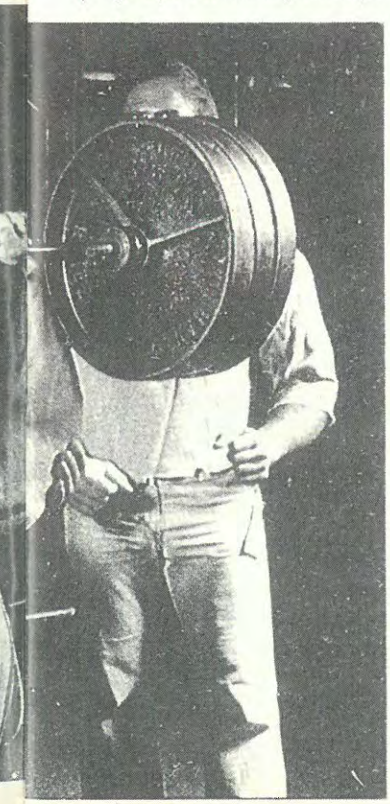
«Ανεβήκαμε στην κορυφή του μεγαλείου και σταθήκαμε ανάμεσα στα αστέρια. Κάποτε υπήρχαν θεοί στη φύση αλλά ξέχασαν τη δύναμή τους και έγιναν κοινοί θνητοί. Το πνεύμα μας αναζήτησε και βρήκε το κλειδί για την επίτευξη του έσχατου σκοπού. Οι θεοί για άλλη μια φορά θα περπατήσουν πάνω στη γη έτοιμοι να ανταποκριθούν σε κάθε πρόκληση.»

«Δεν μας απασχολεί το τι σκέφτονται οι άλλοι άνθρωποι. Οι ενέργειές μας δεν στοχεύουν στο να εντυπωσιάσουν κανένα. Κάνουμε ό,τι κάνουμε γιατί είμαστε ότι είμαστε. Εξασκούμαστε για την επιτυχία και γιαυτό το λόγο θα πετύχουμε. Αρκούμαστε σε αυτά που έχουμε, αλλά όχι σε αυτό που είμαστε. Δεν αναζητάμε τη δύναμη, γιατί είμαστε δυνατοί.»

Το πρόβλημα είναι ότι θα υπάρξουν πολλοί, που θα θελήσουν να μοιάσουν στους Βαρβάρους, να ενεργούν και να ζουν όπως εκείνοι. Αλλά αυτό είναι αδύνατον. Κανείς δεν επιλέγει να είναι ένα τέτοιο άτομο. Δεν μπορεί κανείς να θέλει να είναι σαν τον Νταίηβιντ και τον Πήτερ, όπως δεν μπορεί να θέλει να είναι σαν τον Άρνολντ, τον Σέρτζιο ή όποιο από τους μοναδικούς αυτούς μπόντυ–μπίλντερς. Στους περισσότερους από μας η πραγματική μας ταυτότητα παραμένει θαμμένη κάτω από τα αλλεπάλληλα κοινωνικά προσωπεία. Σε μερικούς ανθρώπους όμως η φύση αυτή είναι τόσο ανήσυχη, που τελικά βρίσκει το δρόμο για να ανέβει στην επιφάνεια αψηφώντας τις συνέπειες.

Οι μπόντυ μπίλντερς πολύ συχνά μιλάνε για τη πρακτική της ενόρασης και της φαντασίας στις προπονήσεις τους. Ο Κρις Ντίκερσον πολλές φορές φαντάζεται ότι είναι ο Τζέκις Χαν και ότι το γυμναστήριο είναι ο κόσμος που τον περιμένει να τον κατακτήσει. Οι Βάρβαροι εκμεταλλεύονται την ιδέα αυτή στα άκρα. Ζωντανεύουν τη φαντασίωσή τους και την ζούνε 24 ώρες το 24ωρο. Η φαντασίωση και η πραγματικότητα έχουν γίνει ένα.

Οι Βάρβαροι είναι αυθεντικοί. Δεν μπορεί να αντιγραφτούν. Δεν έχει κανένα νόημα. Οι ενέργειές τους δεν έχουν καμιά σημασία παρά μόνο για τους εαυτούς τους. Μπορεί κανείς να τους εκτιμήσει αλλά όχι και να τους κρίνει. Απλά είναι αυτό, που είναι. ■



ΠΩΣ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΘΥ ΠΑΛΥΟ

Από τον Θύμιο Περσίδη.

Τί είναι αυτό που κάνει ένα πρωταθλητή του μπόντυ-μπίλντιν; Όλοι γνωρίζουμε ότι η γενετική υπεροχή, η προπόνηση και η δίαιτα είναι βασικοί παράγοντες. Για την Κάθυ Πάλυο, όμως, ο δρόμος προς τις νίκες της στους αγώνες National Gold's Classic της NPC στη Καλιφόρνια και στο Εθνικό Πρωτάθλημα Μπόντυ-μπίλντιγκ Γυναικών το 1986 συμπεριλάμβαναν επίσης τη χρήση τεχνικών αλλαγής τακτικής στην προπόνησή της.

Η αλλαγή τακτικής είναι απλώς μια διαδικασία εκπαίδευσης. Αλλάζετε το σχέδιο τακτικής ανταμείβοντας το είδος συμπεριφοράς που θέλετε να ενθαρρύνετε και αγνοώντας ή τιμωρώντας απερίφραστα το είδος εκείνης που επιθυμείτε να αποθαρρύνετε.

Οι συνέπειες που υφίστασθε σαν αποτέλεσμα μιάς ειδικής πράξης σας έχουν άμεση σχέση με το αν θα επαναλάβετε ή όχι αυτή τη τακτική στο μέλλον. Αν συμβεί κάτι ευχάριστο είναι πιθανό να επαναλάβετε αυτή τη τακτική στο μέλλον. Αυτή είναι γνωστή σαν Αρχή της Θετικής Υποστήριξης. Η αντίθετή της αρχή είναι η αρχή της τιμωρίας. Αν οι συνέπειες είναι δυσάρεστες, θα αποφύγετε αυτή τη τακτική στο μέλλον.

Οι τακτικές που είναι σημαντικές στους επιτυχημένους μπόντυ μπίλντερς, όπως η Κάθυ, έχουν να κάνουν με την ανάπτυξη της σωματικής τους κατασκευής σε αισθητικά ευχάριστες σιλουέττες μέσω προπόνησης και δίαιτας. Εξ ίσου σημαντική είναι η τακτική με την οποία κερδίζετε αγώνες.

Θα αρχίσουμε με τις τακτικές που ενθαρρύνουν τη σκληρή προπόνηση. Αν μια περίοδος σκληρής προπόνησης ανταμειφθεί, το πιο πιθανό είναι ότι θα προπονηθείτε τουλάχιστον το ίδιο σκληρά την επόμενη φορά που θα γυμναστείτε. Ο όρος «άντληση» έχει χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει τον τρόπο που ένας μυώνας αισθάνεται όταν ασκείται και φουσκώνει με αίμα. Αν απολαμβάνετε ή μάθετε να απολαμβάνετε αυτή την αίσθηση, τότε αυτή γίνεται η θετική ενίσχυσή σας.

Ο Άρνολντ Σβάρτσενεγκερ είναι ένας μπόντυ-μπίλντερ που γνωρίζει πώς να κάνει τη θεωρία αυτή πράξη. Εξομοίωσε το πρήξιμο με μια σεξουαλική εμπειρία. (Και αυτό είναι όσο πιο θετική ενίσχυση μπορείτε να αποκτήσετε).

Για την Κάθυ, το πρήξιμο είναι «οπωσδήποτε μια ευχάριστη αισθησιακή εμπειρία. Είναι ένα πλήρες αίσθημα, ένα αίσθημα σαν να εκτείνεται το δέρμα σας. Καταλαβαίνετε ότι αυξάνεστε σε μέγεθος. Αν δεν νοιώσω αυτή την αίσθηση, ξέρω πως δεν έκανα μια καλή προπόνηση.»

Αν είστε ένας αρχάριος μπόντυ-μπίλντερ η εκμάθηση κατάλληλων προπονητικών τεχνικών θα σας βοηθήσει να αισθανθείτε το πρήξιμο. Και με το να πρήζετε μυϊκές ομάδες κανονικά και συστηματικά σε συνδυασμό με μία καλή δίαιτα, έχετε το όφελος μιάς περαιτέρω θετικής ενίσχυσης όταν κοιτάζεστε στον καθρέφτη και όταν οι άλλοι σχολιάζουν τη φανερή βελτίωσή σας.

Η τοποθέτηση στόχων είναι πάντοτε ένα σπουδαίο κίνητρο σε οποιοδήποτε πρόγραμμα μεταβολής τακτικής – στόχους για τη φυσική σας κατάσταση, όπως επίσης και στόχους για την αγωνιστική σας καριέρα. Στα τέλη του 1984, αφότου δέχτηκε μια αρνητική κρίση από μερικούς κριτές ότι δηλαδή οι γάμπες και τα πόδια της δεν ήταν στην κατάλληλη αναλογία με το πάνω μέρος του σώματός της. Η Κάθυ έθεσε σαν στόχο της την αύξηση του μεγέθους της γάμπας της κατά μία ίντσα και τις διαστάσεις των μηρών της κατά δύο ίντσες. Αύξησε την ένταση των προπονήσεων της σ'αυτές τις περιοχές και κράτησε εκτεταμένες σημειώσεις των βελτιώσεών της.

Μένοντας προσκολλημένη σε μια αυστηρή δίαιτα υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες και υδατάνθρακες και γνωρίζοντας τον αριθμό των θερμίδων που έχει ανάγκη το σώμα της για να διατηρήσει τις αναλογίες άπαχης μυϊκής μάζας, η Κάθυ κατάφερε να παρακολουθήσει και να αξιολογήσει την πρόοδό της. Επίσης έκανε μετρήσεις του σωματικού λίπους ώστε να είναι σίγουρη ότι πράγματι κέρδιζε μυϊκή μάζα. Επειδή η διαδικασία της ανάπτυξης μυϊκού ιστού είναι αργή, έπαιρνε τις διαστάσεις κάθε μήνα. Αν τα πόδια της και οι γάμπες της κέρδιζαν σε μέγεθος ήξερε ότι το προπονητικό της πρόγραμμα πήγαινε καλά. Αν δεν αναπτύσσονταν, άλλαζε το πρόγραμμά της μέχρι που βρήκε το σωστό.

Η τοποθέτηση προπονητικών στόχων και η διατήρηση λεπτομερών αρχείων δεν είναι καινούργιες ιδέες. Το θέμα είναι ότι είναι αποτελεσματικές. Και η διαδικασία της εκπλήρωσης αυτών των στόχων εξασφαλίζει μια αυτο-διαιωνιζόμενη θετική υποστήριξη.

Οι αγωνιστικοί στόχοι είναι τόσο σημαντικοί όσο και οι στόχοι προπόνησης. Το μυστικό στη χρησιμοποίηση των διαγωνιστικών στόχων σαν αποτελεσματική τεχνική μεταβολής της τακτικής είναι να βεβαιώνεστε ότι είναι ρεαλιστικοί. Αν λάβετε μέρος σεέναν αγώνα και κερδίσετε η αρχή της θετικής υποστήριξης εκπληρώνεται: όλη αυτή η γυμναστική και η δίαιτα ανταμείβεται από το ευχάριστο επακόλουθο της νίκης (χωρίς να αναφέρουμε τις συνδεόμενες ανταμοιβές όπως ένα τρόπαιο, η προσοχή του κοινού και η επιδοκιμασία, το ίδιο από φίλους και συγγενείς και η δημοσιότητα). Σαν αποτέλεσμα, θα συνεχίσετε να εργάζεστε σκληρά πάνω στη σωματική σας κατάσταση. Επίσης θα ενθαρρυνθείτε να λάβετε μέρος σε έναν άλλο αγώνα σχετικά σύντομα – και να νικήσετε.

Οι εξωπραγματικοί αγωνιστικοί στόχοι οδηγούν στην εφαρμογή της αρχής της τιμωρίας. Σε αυτή την περίπτωση, η προπόνησή σας και η δίαιτά σας φέρνουν δυσάρεστα αποτελέσματα· όπως το να μη κερδίσετε τον αγώνα, να μη λάβετε ένα τρόπαιο και να μην αποσπάσετε την επιδοκιμασία του κοινού. Κατά συνέπεια, είναι λιγότερο πιθανό να εντείνετε την προπόνηση και τη δίαιτά σας στο μέλλον.

Η εμπειρία δείχνει ότι πολλοί νικητές μπόντυ-μπίλντερς μετά από έναν

αγώνα το Σάββατο, γυρίζουν στο γυμναστήριο από τη Δευτέρα. Οι χαμένοι τείνουν να το αναβάλλουν, μερικές φορές ακόμα αποσύρονται και νωρίς και δεν γυρίζουν ποτέ στο γυμναστήριο.

Για να αποκτήσετε τη πεποίθηση ότι θα νικήσετε, η θετική ενίσχυσή σας πρέπει να έρχεται συχνά και νωρίς στη διαδικασία. Αν η καθυστέρηση μεταξύ της τακτικής (δηλαδή προπόνηση και δίαιτα) και της ανταμειβής (νίκη) είναι πάρα πολύ μεγάλη, η ανταμειβή θα έχει λίγη επίδραση στη μεταβολή της τακτικής σας.

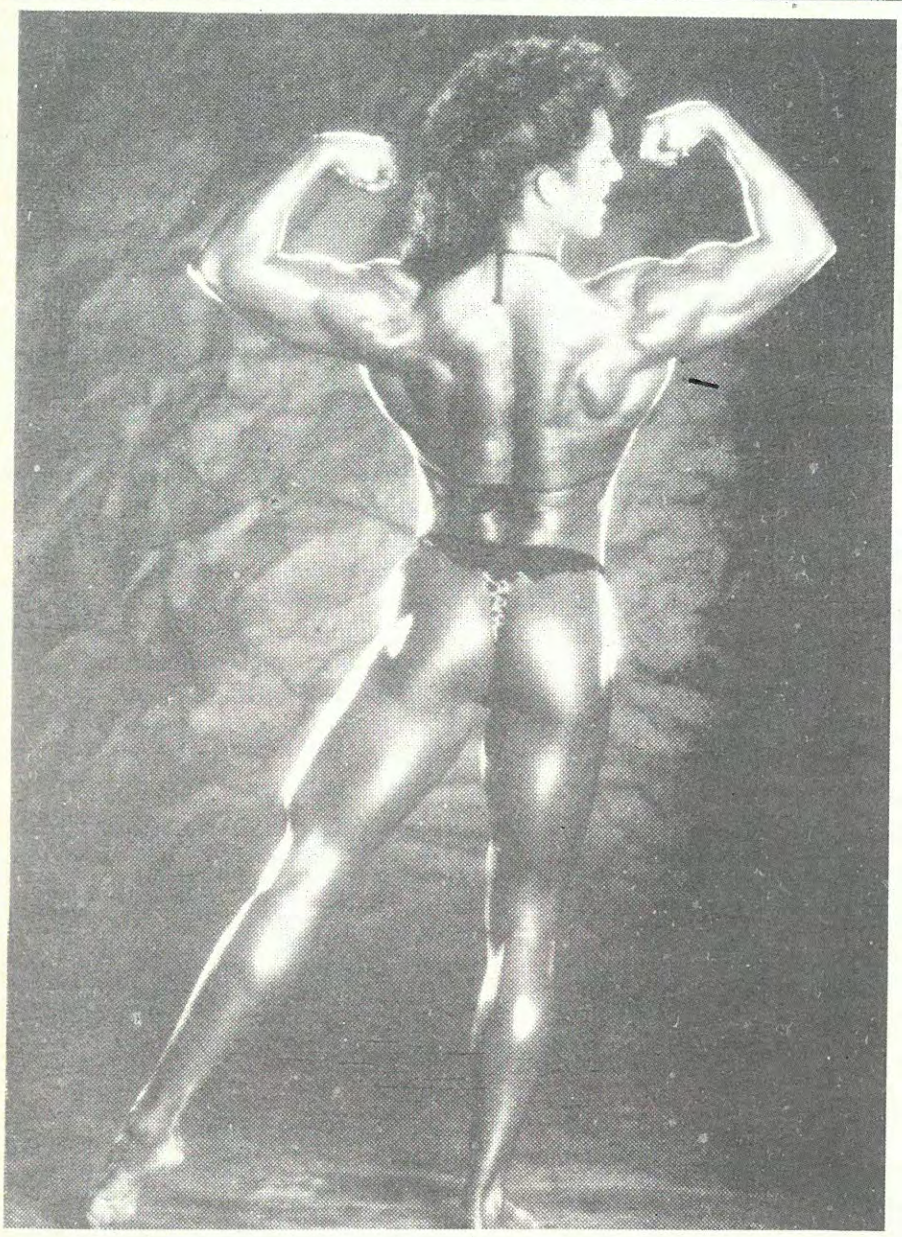
Για να σιγουρευτεί η Κάθυ ότι θα ανταμειβόταν νωρίς στη καριέρα της, έλαβε μέρος σε ένα μεγάλο αριθμό από αγώνες που ήταν όλο και περισσότερο ανταγωνιστικοί. Ο πρώτος αγώνας της έγινε το Μάϊο του 1984· οι Εθνικοί του Σεπτέμβρη 1986 ήταν ο 23ος της.Αυτό σημαίνει 23 αγώνες μέσα σε 28 μήνες και δεν πήρε κατώτερη θέση από τη τέταρτη σε οποιοδήποτε από αυτούς. Συγκρίνετε αυτό με τους μπόντυ μπίλντερς που περιμένουν και εργάζονται ολόκληρο το χρόνο για έναν μεγάλο αγώνα και δεν μπαίνουν ούτε στους πρώτους δέκα στη κατηγορία τους. Όχι μόνον χάνουν τα ωφέλη της θετικής υποστήριξης, αλλά επίσης δεν αποκτούν την εμπειρία και την έκθεση (στο κοινό) – απαραίτητη για οποιονδήποτε μπόντυ–μπίλντερ που θέλει μια ευκαιρία για καριέρα – που απόκτησε η Κάθυ από την συμμετρική της σε όλους αυτούς τους αγώνες.

Αν και η Κάθυ απογοητεύτηκε κατά κάποιο τρόπο από την τοποθέτησή της στη 4η θέση στη πρώτη της εμφάνιση, πιέστηκε να αγωνιστεί πάλι όσο πιο σύντομα γινόταν. Το επόμενο Σαββατοκύριακο αγωνίστηκε και κέρδισε και τη κατηγορία της και τον γενικό τίτλο. Αν και ο ανταγωνισμός δεν ήταν τόσο σκληρός στον δεύτερο αγώνα, παρόλα αυτά μια τέτοια νίκη της έδωσε όλη την ενίσχυση που χρειαζόταν για να την ωθήσει να συνεχίσει να προπονείται και να κάνει δίαιτα.

Ο τρίτος αγώνας της έγινε δύο βδομάδες μετά τον δεύτερο και ο τέταρτος μόνο 3 βδομάδες μετά από αυτόν. Έστησε αυτό το εξαντλητικό σχεδιάγραμμα για να ωφεληθεί από την αρχή της θετικής ενίσχυσης καθώς και από μια τρίτη αρχή μεταβολής τακτικής, την αρχή αρνητικής ενίσχυσης, η οποία βασικά αναφέρει ότι αν μια τακτική έχει σαν αποτέλεσμα τον τερματισμό κάποιου πράγματος που δεν σας αρέσει πιθανότατα θα επαναλάβετε αυτή τη τακτική.

Ο Άρνολντ Σβάρτσενεγκερ πιστεύει πως αυτή η ιδέα της αρνητικής ενίσχυσης εφαρμόζεται στο μπόντυ–μπίλντιν. Όπως είπε στο «Flex» του Απρίλη του '84: «Δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από το να γνωρίζετε την ημερομηνία της επόμενής σας προσπάθειας σε αγώνα για να παρακινήσει έναν αληθινά μαχητικό μπόντυ–μπίλντερ σε μεγαλύτερες προσπάθειες στο γυμναστήριο. Η καθαρή εικόνα της κακής εμφάνισης πάνω στη σκηνή,











της γελειοποίησής σας επειδή δεν προπονηθήκατε ή κάνατε δίαιτα αρκετά σκληρά, θα πρέπει να είναι αρκετό κίνητρο για να σας κάνει να εκτελέσετε αυτά τα επιπλέον σετ και επαναλήψεις και να διατηρήσετε τη πειθαρχία μιάς αυστηρής δίαιτας χωρίς να έχετε καρφωμένη στο νου σας την ημερομηνία του αγώνα ... απλώς δεν φθάνετε όλη την ώρα στα όρια σας και δεν κερδίζετε ένα πρωτάθλημα.»

Πολλοί μπόντυ-μπίλντερς ενστικτωδώς κατανοούν την αξία της συμμετοχής σε ένα μεγάλο αριθμό διαγωνισμών στους οποίους έχουν μια ευκαιρία να κερδίσουν. Η καλύτερη συμβουλή μου στους νεοφερμένους στο άθλημα είναι να συμμετέχετε ακόμα και στο πιο χαμηλού επιπέδου αγώνα που μπορείτε να βρείτε από τη στιγμή που αισθάνεστε ότι δεν θα ντροπιάσετε τον εαυτό σας πάνω στη σκηνή. Με το να εκθέτετε τον εαυτό σας στον αγώνα, ανακαλύπτετε τα αδύνατα σημεία σας – και τις δυνάμεις σας. Τα «η εξάσκηση κάνει τη τελειότητα» και «η εμπειρία είναι ο καλύτερος δάσκαλος» είναι κάτι περισσότερο από απλώς παλιά γνωμικά. Και μιά και έχετε κερδίσει αυτή την προκαταρκτική εμπειρία που αποδεικνύει ότι είστε αρκετά καλοί για να κερδίσετε μικρούς αγώνες μπορείτε να αρχίσετε να διαλέγετε αγώνες που θα έχουν αληθινά μια θετική επίδραση στη καριέρα σας.

Απ'τη στιγμή που θα μάθετε μια τακτική δεν χρειάζεται να την ενισχύεται συνέχεια για να διατηρείται και μπορείτε να διανύεται όλο και πιο μεγάλες περιόδους μεταξύ ενισχύσεων. Η Κάθυ εξακολουθεί να αγωνίζεται συχνά· παρόλα αυτά τους έχει ελαττώσει αξιοσημείωτα και αυτή τη χρονιά πιθανότατα θα διαγωνιστεί σε μόνο δύο ή τρεις αγώνες.

Η χρησιμοποίηση των τεχνικών μεταβολής τακτικής έδωσαν στην Κάθυ ένα πλεονέκτημα απέναντι σε άλλους διεκδικητές. Περισσότεροι μπόντυ-μπίλντερς θα έκαναν καλά να ακολουθήσουν το παράδειγμά της με αυτές τις δυναμικές και ψυχολογικές τεχνικές. Το όφελος προχωράει πιο πέρα από αυτά που μπορείτε να κερδίσετε μέσω της προπόνησης και της δίαιτας. Το αποκαλούμε Δύναμη της Πάλυο.

Θύμιος Περσίδης

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ

Από την Γιάννα Αναστοπούλου

Στο μυαλό πολλών ανθρώπων η προπόνηση με βάρη είναι στενά συνδεμένη με υπερανεπτυγμένα αρσενικά, γεμάτα φλέβες και τεράστιους μυώνες. Δεν είναι ν' απορεί λοιπόν κανείς, που πολλοί άνθρωποι, και ιδιαίτερα γυναίκες, φοβούνται να πάνε στο γυμναστήριο. Κανείς δεν θέλει να ταλαιπωρηθεί και να πονέσει όταν το τίμημα είναι φουσκωμένοι μυώνες· στο κάτω κάτω της γραφής κανείς δεν θέλει να προσθέσει βάρος. Εξάλλου όλοι γνωρίζουν ότι η αεροβική προπόνηση είναι εκείνη που χαρίζει γερή καρδιά και πνευμόνια.

Στην πραγματικότητα, όμως, υπάρχουν πολλοί και σοβαροί λόγοι για τους οποίους θα έπρεπε όλοι να γυμναζόμαστε με βάρη· και πιστέψτε με, οι λόγοι αυτοί, καμία σχέση δεν έχουν με το μπόντυ μπίλντιν. Καταρχήν, ένας φανερός λόγος για όσους παίρνουν τον αθλητισμό στα σοβαρά, είναι η προφύλαξη από τραυματισμούς. Η προπόνηση με βάρη δεν είναι το θαυματουργό φάρμακο για τα πάντα, αλλά δυναμώνοντας τους μυώνες μπορείτε να μειώσετε αισθητά τον κίνδυνο τραυματισμών κρούσης – φανταστείτε τους μυώνες σαν απορροφητήρες οι οποίοι τραβούν την κρούση και προστατεύουν τις αρθρώσεις. Η προπόνηση με βάρη είναι απαραίτητη από την στιγμή που πολλά αθλήματα δεν προκαλούν μέγιστη μυϊκή ανάπτυξη· οι δρομείς, για παράδειγμα, έχουν πολύ μικρό κατακόρυφο άλμα.

Επιπλέον, πολλά αθλήματα προκαλούν την ανάπτυξη μιας ομάδας μυών σε βάρος των υπολοίπων. Ένα φτωχά ισορροπημένο σώμα έχει προδιάθεση για τραυματισμούς και επομένως είναι πολύ σημαντικό το δυνάμωμα και των δύο πλευρών μιας άρθρωσης το ίδιο, π.χ του δικέφαλου και του τρικέφαλου, του στήθους και του πάνω μέρους της πλάτης. Είναι λογικό αν σκεφτείτε ότι οι μυώνες αποτελούν τους παράγοντες ισορροπίας του σώματος – όπως ακριβώς οι τροχοί σ' ένα αυτοκίνητο. Δοκιμάστε να τρέξετε με μεγάλη ταχύτητα μ' ένα αυτοκίνητο που έχει διαφορετική ατμοσφαιρική πίεση στα λάστιχά του και θα διαπιστώσετε ότι κινδυνεύετε να τσακιστείτε.

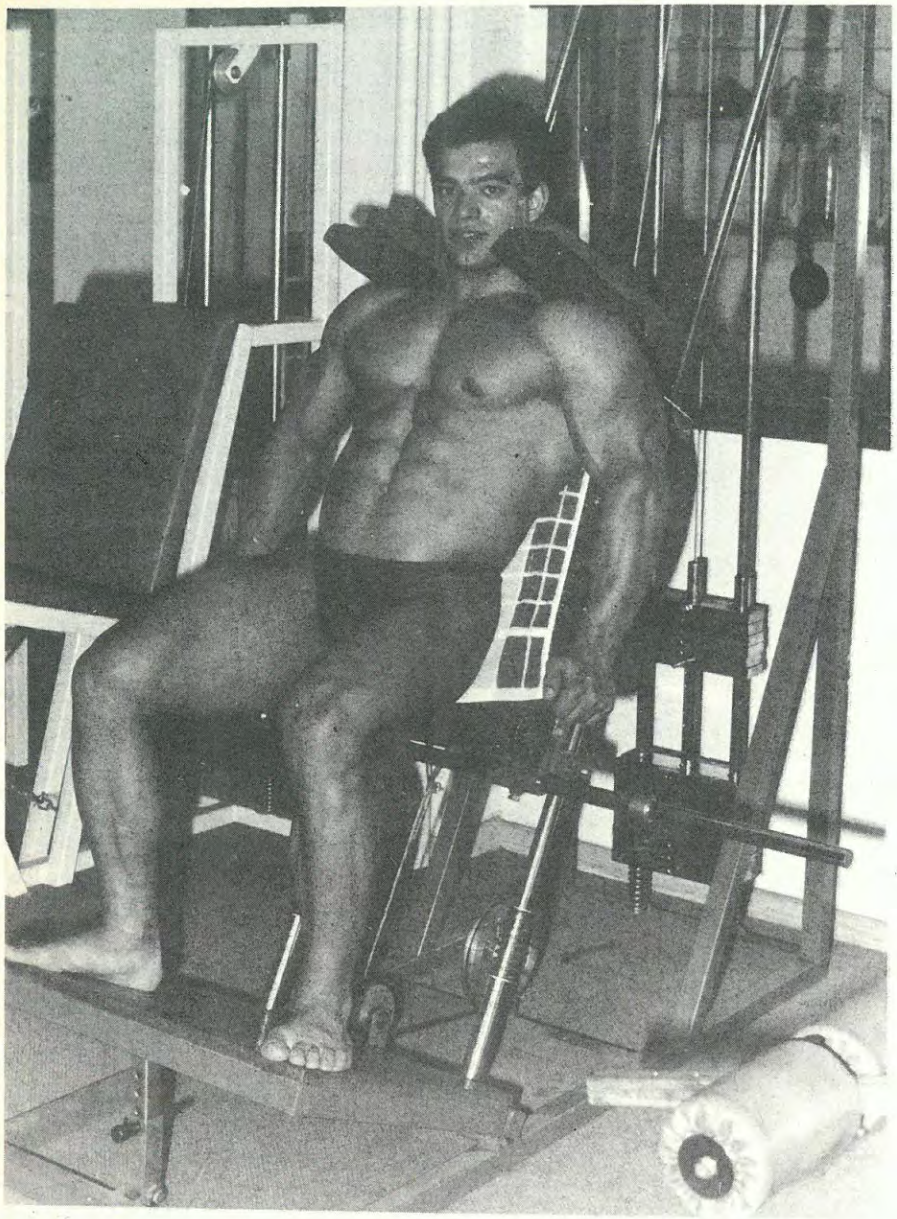


Τα οφέλη της γυμναστικής με βάρη δεν περιορίζονται μόνο στους μυώνες, αλλά και σε άλλα μέρη του σώματος. Η προπόνηση με βάρη αυξάνει την ελαστικότητα των τενόντων – των σκληρών εκείνων ινών που συνδέουν τους μυώνες με τα οστά – οι οποίοι συχνά αποτελούν γόνιμο έδαφος για αθλητικούς τραυματισμούς. Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχουν οφέλη και για τα οστά: δεν είναι μόνο οι μυώνες που ανταποκρίνονται στην προπόνηση με βάρη. Οι οστεοπρωτεΐνες διεγείρονται όταν δέχονται ένταση κι αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να γίνονται πιο γερά τα οστά. Αυτό βέβαια είναι πολύ σημαντικό για την προφύλαξη από τραυματισμούς και είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο στις γυναίκες οι οποίες εξαιτίας των ορμονικών αλλαγών τους γίνονται ιδιαίτερα ευαίσθητες σε εύθραστα οστά (οστεοπόρωση).

Η προπόνηση με βάρη, εκτός των άλλων, βελτιώνει την αθλητική ικανότητα. Η μυϊκή δύναμη του σώματος είναι ιδιαίτερα σημαντική για τις δραστηριότητες αντοχής (τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση). Οι μυώνες είναι το μέρος απ' όπου απελευθερώνεται ενέργεια – είναι θάλαμοι καύσεων και ισχύος. Δεν υπάρχει ούτε μια αθλητική δραστηριότητα που να μην απαιτεί ισχύ. Για παράδειγμα, φανταστείτε ότι βρίσκεστε πάνω σ' ένα ποδήλατο: η ταχύτητα με την οποία τρέχετε σχετίζεται άμεσα με το πόσο γρήγορα και πόσο σκληρά γυρνάτε τα πεντάλ. Έρχεται μια στιγμή που το γύρισμα των πεντάλ πιο γρήγορα γίνεται αντιπαραγωγικό και πρέπει να αλλάξετε ταχύτητα και να κάνετε πεντάλ αντιμετωπίζοντας μεγαλύτερη αντίσταση. Αυτό απαιτεί μεγαλύτερη προσπάθεια από μέρους των μυώνων των ποδιών, και κατά συνέπεια μεγαλύτερη μυϊκή δύναμη.

Εξαφανίζοντας το Λίπος

Μέχρι εδώ όλα πάνε καλά, αλλά τι γίνεται αν δεν είστε αθλητής ή αθλήτρια; Προφανώς δεν σας έχω πείσει ακόμα να πάτε να γραφτείτε σ' ένα γυμναστήριο. Ποιός είναι λοιπόν ο λόγος που η προπόνηση με βάρη έχει γίνει τόσο δημοφιλής; Απλούστατα η προπόνηση με βάρη είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για ν' αλλάξουμε την φυσική εμφάνιση του σώματος.



Ένα λεπτό, σχηματισμένο και με καλές αναλογίες σώμα μπορεί να επιτευχθεί μόνο με το χάσιμο του λίπους και την αύξηση των μυών. Το λίπος ... σείεται, το δέρμα «κρεμάει» και φαίνεται χαλαρό και πλαδαρό. Από την άλλη μεριά, οι μυώνες δημιουργούν φυσικές καμπύλες και το δέρμα φαίνεται σταθερό και σφιχτό.

Η προπόνηση με βάρη θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε το σώμα των ονείρων σας με δύο τρόπους. Καταρχήν, με την αύξηση της μυϊκής πυκνότητας και μεγέθους και στην συνέχεια, μέσα από την επιρροή που έχει στον μεταβολικό ρυθμό. Μέχρι τώρα σίγουρα έχετε πέσει στην παγίδα της δίαιτας: μειώνετε την λήψη θερμίδων και το σώμα μειώνει τον μεταβολικό του ρυθμό. Ακόμα χειρότερα δε, όταν κάνετε δίαιτα χωρίς να γυμνάζεστε, το σώμα μειώνει τις «στεγνές» μυϊκές ίνες και διατηρεί το λίπος του. Η αλλαγή αυτή στην σύνθεση του σώματος έχει σαν αποτέλεσμα την περαιτέρω μείωση του μεταβολικού ρυθμού. Όταν χάσετε μυϊκό ιστό χρειάζεστε λιγότερες θερμίδες – ακόμα και την ώρα της ανάπαυσης – με αποτέλεσμα όσο πιο συχνά κάνετε δίαιτα τόσο λιγότερες θερμίδες να χρειάζεστε και τόσο πιο εύκολα να ξανακερδίσετε το χαμένο βάρος. Αυτό μπορεί ν' αποδειχτεί ιδιαίτερα καταθλιπτικό όταν το αποτέλεσμα αμέτρητων διαιτών είναι η αύξηση του ποσοστού του σωματικού σας λίπους και η μείωση του καθαρού μυϊκού ιστού.

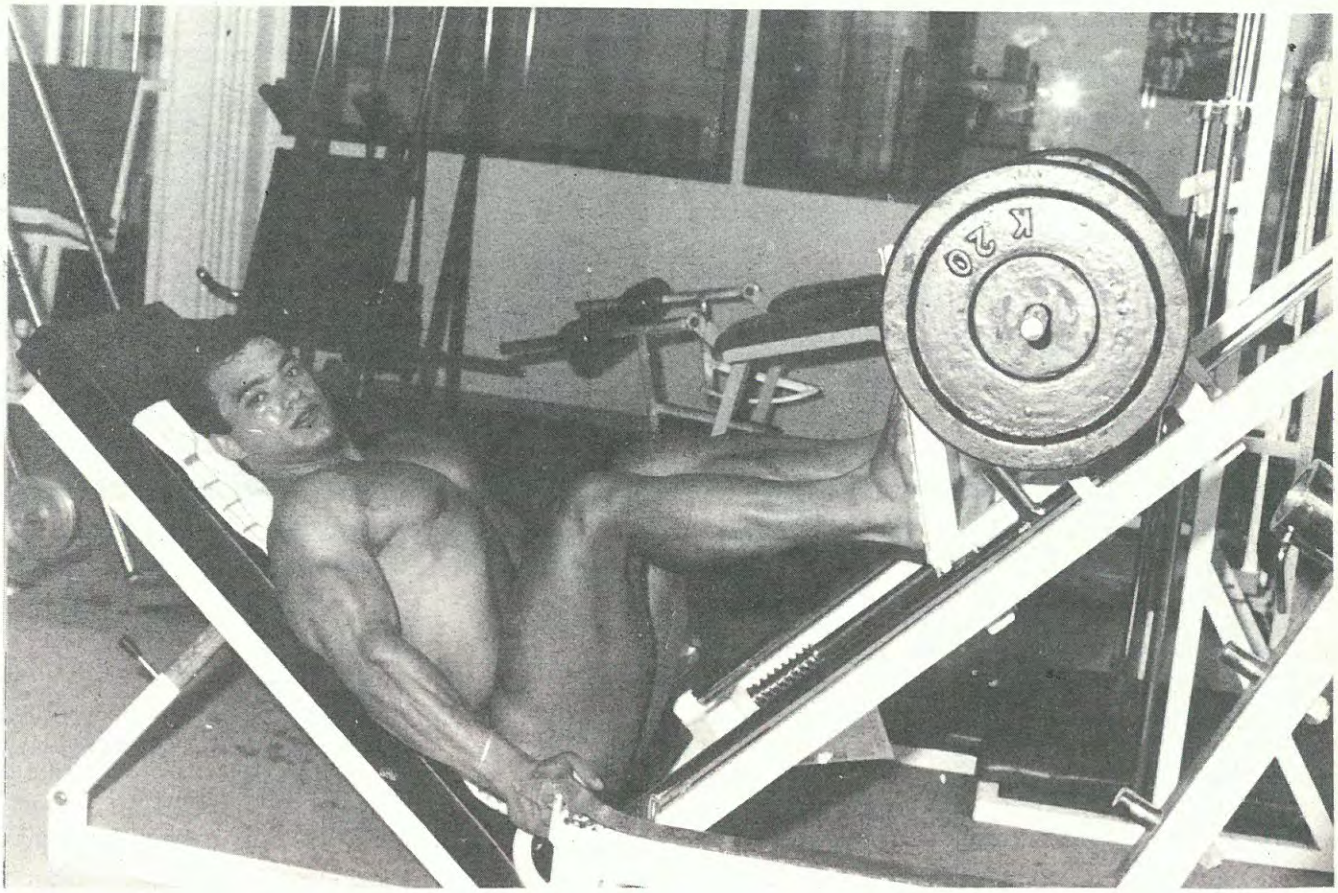
Ας πούμε όμως και κάτι ευχάριστο. Η προπόνηση με βάρη μπορεί να σας βοηθήσει να σπάσετε αυτόν τον καταθλιπτικό φαύλο κύκλο. Η προπόνηση με βάρη έχει ένα διπλό μειωτικό αποτέλεσμα στο σώμα: πρώτα, βοηθάει στο κάψιμο θερμίδων μέσω της έντονης εξάσκησης και δεύτερον, βοηθάει το σώμα να καίει επιπλέον θερμίδες ακόμα και την ώρα της ανάπαυσης. Οι μυώνες είναι πολύ δραστήριοι ιστοί – για κάθε 450 γραμμάρια επιπλέον μυώνων το σώμα χρειάζεται 50 παραπάνω θερμίδες την ημέρα.

Επιπλέον, η προπόνηση μπορεί στην πραγματικότητα να αντιστρέψει την επίδραση της διαδικασίας γήρανσης. Φυσικό επακόλουθο της διαδικασίας γήρανσης είναι οι αλλαγές στην σύνθεση του σώματος. Σε ηλικία 20 χρόνων, ο μέσος Αμερικανός άντρας έχει ποσοστό σωματικού λίπους 18% ανά 13 κιλά σωματικού βάρους. Σε ηλικία τριάντα χρόνων, το ποσοστό του καθαρού μυϊκού ιστού μειώνεται και το λίπος φτάνει το 24% ανά 18,5 κιλά σωματικού βάρους. Αυτές οι αλλαγές στην σύνθεση του σώματος έχουν σαν αποτέλεσμα την μείωση του μεταβολικού ρυθμού. Ευτυχώς, η προπόνηση με βάρη είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό όπλο με το οποίο μπορούμε να αντιμετωπίσουμε αυτή την κατάσταση. Σε μια έρευνα που έγινε σε 30χρονους Αμερικανούς, οκτώ βδομάδες κατάλληλης προπόνησης με βάρη αντέστρεψαν μυϊκή ατροφία 10 χρόνων.

Ενώ δεν πρέπει να αγνοούμε τα οφέλη που προσφέρει η αεροβική προπόνηση στην υγεία, πρέπει να τονίσουμε ότι δεν προσφέρει μυϊκή ανάπτυξη κι αυτός είναι ο λόγος που τόσες πολλές γυναίκες απελπίζονται όταν ύστερα από μήνες αεροβικού χορού, δεν βλέπουν σημαντικές αλλαγές στο σχήμα του σώματός τους.

Ποιοί Πρέπει να Γυμνάζονται

Σύμφωνα με τον δόκτορα Ουέσκοτ, όσο πιο γρήγορα αρχίζει να ενδιαφέρεται κανείς για το σώμα του, τόσο το καλύτερο: «Η καλύτερη ηλικία για ν' αρχίσει κανείς είναι ανάμεσα στα 9 και τα 14 χρόνια του· σ' αυτές τις ηλικίες η ανάπτυξη της δύναμης είναι γρηγορότερη απ' ό,τι σε οποιαδήποτε άλλη



ηλικία. Το 50% των Αμερικανόπουλων δεν είναι σε θέση να εκτελέσει ούτε μια άρση στο μονόζυγο».

Πολλές γυναίκες αποφεύγουν την προπόνηση με βάρη επειδή δεν θέλουν ν' αναπτύξουν «αντρικό» σώμα. Ο φόβος αυτός γίνεται πιο έντονος βλέποντας στα περιοδικά φωτογραφίες γυναικών μπόντυ μπίλντερς των οποίων τα σώματα ίσως μοιάζουν αντρικά. Σύμφωνα με τις συγγραφείς του βιβλίου «Σκληρά Σώματα», Γλάντυς Πόρτουγκεζ και Τζόις Βέντραλ, για να αποκτήσουν αυτό το είδος σώματος οι γυναίκες αυτές ξοδεύουν τουλάχιστον 4 ώρες στο γυμναστήριο σηκώνοντας μεγάλα βάρη. Επιπλέον, μερικές από τις πολύ αναπτυγμένες γυναίκες ίσως έχουν πειραματιστεί με στεροειδή και τεστοστερόνη.

Στην πραγματικότητα, είναι πολύ δύσκολο για τις γυναίκες να αναπτύξουν όγκο – οι ορμόνες τους απλούστατα δεν το επιτρέπουν. Οι μέσες γυναίκες έχουν λιγότερο από το ένα εκατοστό της ποσότητας τεστοστερόνης – μια ορμόνη διέγερσης των μυώνων – που στο αίμα τους, από τους άντρες. Όπως ακριβώς οι γυναίκες και οι άντρες αποθηκεύουν διαφορετικά το λίπος, έτσι έχουν και διαφορετική ικανότητα για την ανάπτυξη μυώνων. Οι άντρες πάντα θ' αρχίζουν δυνατότεροι και θα καταλήγουν δυνατότεροι, αλλά σωματικά οι γυναικείοι μυώνες είναι ίδιοι και η βελτίωση γίνεται με τον ίδιο ρυθμό.

Οι γυναίκες γενικά έχουν μανία με το χάσιμο βάρους και το μεγαλύτερο ποσοστό απ' αυτές δεν θέλει να προσθέσει μέγεθος. Αν εξασκείστε για να χάσετε βάρος, ένας συνδυασμός προγράμματος αεροβικής προπόνησης και προπόνησης με βάρη είναι ο πιο αποτελεσματικός. Σε μια έρευνα, μια ομάδα ανθρώπων χρησιμοποίησε την προπόνηση με βάρη για να ολοκληρώσει την αεροβική της προπόνηση. Οι άνθρωποι αυτοί έχασαν δυό φορές περισσότερο βάρος από εκείνους που έκαναν μόνο αεροβική προπόνηση.

Αν πρόκειται να κάνετε αεροβική εξάσκηση και αναερόβια προπόνηση την ίδια μέρα, θα πρέπει πριν πάτε στο γυμναστήριο να τελειώσετε με την αεροβική δραστηριότητα. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι η αεροβική προπόνηση δεν μειώνει την δύναμη, ενώ αν κάνετε πρώτα την προπόνηση με βάρη το πιο πιθανό είναι να εγκαταλείψετε στην μέση το αεροβικό πρόγραμμα.

ΣΕΤ: Πόσα;

Όλες οι μελέτες έχουν δείξει ότι, και στις γυναίκες και στους άντρες, μια φορά μιας άσκησης που διαρκεί 60 με 90 δευτερόλεπτα (ένα σετ), προκαλεί αρκετή διέγερση για ικανοποιητική αύξηση της μυϊκής δύναμης. (Αυτό βέβαια δεν ισχύει για τους/τις μπόντυ μπίλντερς οι οποίοι αποβλέπουν σε αύξηση του όγκου τους.)

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: Πόσες;

Οι μυώνες σας πρέπει να φτάνουν στο όριό τους. Η πιο ικανοποιητική μυϊκή διέγερση εμφανίζεται όταν το βάρος που χρησιμοποιείτε σας επιτρέπει να κάνετε από 8 μέχρι 12 επαναλήψεις. Το βάρος θα πρέπει να είναι το 75% της μέγιστης ικανότητάς σας περίπου. Όταν μπορείτε να κάνετε 12 επαναλήψεις θα πρέπει ν' αυξήσετε το βάρος στην επόμενη προπόνησή σας γιατί διαφορετικά θα φτάσετε σε πλατώ (σταθερό σημείο) και θ' αρχίσετε ν' οπισθοδρομείτε. Η κάθε επανάληψη πρέπει να διαρκεί περίπου 7 δευτερόλεπτα.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ: Πόσο γρήγορα;

Οι επαναλήψεις πρέπει να εκτελούνται με ήρεμο, αργό τρόπο, εφαρμόζοντας σταθερή δύναμη σε όλη την διάρκεια της κίνησης. Είναι επικίνδυνο να γυμνάζεστε πολύ γρήγορα, γιατί υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού. Πρέπει να ελέγχετε την κίνηση. Όταν ένα βάρος τινάζεται απότομα, κατευθύνεται στις αρθρώσεις και τους μυώνες δύναμη τρεις με τέσσερις φορές μεγαλύτερη από την επιθυμητή. Αυτό είναι και επικίνδυνο και αναποτελεσματικό.

μή και λιγότερη στην δύναμη των μυώνων. Επομένως, για λόγους ασφάλειας και αποτελεσματικότητας, είναι προτιμότερο να γυμνάζεστε αργά.

Καρδιαγγειακά Οφέλη

Καθώς γυμνάζεστε, ο καρδιακός σας ρυθμός αυξάνεται σταδιακά, επανάληψη με την επανάληψη και μέχρι να φτάσετε τις 10 επανάληψεις θα έχει διπλασιαστεί. Αν πηγαίνετε γρήγορα από το ένα σετ στο άλλο, θα μπορέσετε προσαρμόζεται και τελικά θα φτάσετε σ' ένα πλατώ δύναμης όπου θα σταματήσετε να παρατηρείτε πρόοδο. Αν μείνετε στο ίδιο προπονητικό πρόγραμμα για πολύ καιρό, το μυαλό και το σώμα σας είναι δυνατόν να «βαρεθούν». Ο καλύτερος τρόπος για να το αποφύγετε αυτό είναι να αλλάζετε ελαφρά τα προγράμματά σας. Για παράδειγμα, αν έχετε πρόσβαση σε ναυτιλομηχανές, μπορείτε να χρησιμοποιείτε κάθε φορά διαφορετική μηχανή για την ίδια μυϊκή ομάδα. Το ίδιο μπορεί να γίνει και με τα ελεύθερα βάρη.

ΑΥΞΗΣΤΕ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Όπως συμβαίνει με όλα τα πράγματα, στην προπόνηση με βάρη για να πετύχετε τα καλύτερα αποτελέσματα πρέπει να σπρώξετε τον εαυτό σας. Πως μπορείτε λοιπόν να βελτιωθείτε;

1. Μειώνοντας τις επαναλήψεις

Όταν φτάσετε στο σημείο που δεν μπορείτε να κάνετε άλλες επαναλήψεις, η λύση είναι να μειώσετε ελαφρά το βάρος και να κάνετε άλλες δύο ή τρεις επαναλήψεις. Μ' αυτό τον τρόπο, μπορείτε να κουράσετε ένα επιπλέον 5% των μυϊκών σας ινών. Η προπόνηση μ' αυτό τον τρόπο είναι ασφαλής, αλλά είναι επώδυνη και δεν συνίσταται στους αρχάριους.

2. Με βοηθητικές επαναλήψεις

Αντί να μειώσετε το βάρος, μπορείτε να έχετε τα ίδια αποτελέσματα αν σας βοηθήσει κάποιος να σηκώσετε το βάρος. Ο βοηθός σας θα βάζει μια ελαφριά δύναμη βοηθώντας σας να σηκώσετε το βάρος.

3. Μειώνοντας τον ρυθμό σας

Κάντε λιγότερες επαναλήψεις αλλά πιο αργά – περίπου 10 δευτερόλεπτα η κάθε επανάληψη. Διατηρείστε σταθερή την κίνηση και μην σταματάτε ανάμεσα στις επαναλήψεις.

4. Δίνοντας έμφαση στην αρνητική φάση της άσκησης

Όταν σηκώνετε το βάρος, κινείστε ενάντια στην δύναμη της βαρύτητας και εκτελείτε θετική εργασία. Όταν κατεβάζετε το βάρος ελέγχοντάς το κάνετε αρνητική εργασία. Κατά την διάρκεια της θετικής φάσης οι μυϊκές σας ίνες κονταίνουν. Κατά την διάρκεια της αρνητικής φάσης, οι ίδιες ίνες μακραίνουν.

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι για την ανάπτυξη δύναμης και ελαστικότητας των αρθρώσεων, η αρνητική φάση είναι πιο σημαντική από την θετική γιατί περιλαμβάνει περισσότερες μυϊκές ίνες. Ένας καλός κανόνας για να θυμάστε είναι ο εξής: σηκώστε το βάρος για δύο δευτερόλεπτα, χαμηλώστε το για 4 δευτερόλεπτα. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεστε διπλάσιο χρόνο για να χαμηλώσετε το βάρος απ' ό,τι για να το σηκώσετε. Αυτό περιλαμβάνει περισσότερες μυϊκές ίνες και είναι πολύ αποτελεσματικό σαν τρόπος προπόνησης. Πρέπει πάντως να γίνεται πολύ προσεκτικά γιατί αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο τραυματισμού.

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι είναι πιο παραγωγικό να γυμνάζεται κανείς αργά. Η άποψη αυτή αποδείχθηκε από μια μελέτη στην οποία οι συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν ένα πρόγραμμα στο οποίο το ένα πόδι γυμναζόταν αργά και το άλλο γρήγορα. Το πόδι που γυμναζόταν γρήγορα δεν παρουσίασε καμία πρόοδο στην δύναμη, ενώ το πόδι που γυμναζόταν αργά παρουσίασε βελτίωση της τάξης του 10%.

Όλα αυτά αποδεικνύουν την ανωτερότητα της αργής προπόνησης. Καταρχήν, οι αργές κινήσεις δημιουργούν μεγαλύτερη ένταση στις μυϊκές ίνες και επιπλέον, η γρήγορη προπόνηση βασίζεται περισσότερο στην ορ-

να διατηρήσετε τον καρδιακό σας ρυθμό στο προπονητικό επίπεδο, επομένως κρατείστε στο μίνιμουμ την ανάπαυση ανάμεσα στα σετ. Είναι λοιπόν δυνατόν να βελτιώσετε την καρδιαγγειακή σας κατάσταση με την βοήθεια της προπόνησης με βάρη και αν έχετε κάποιον τραυματισμό, μπορείτε να διατηρήσετε την αεροβική σας δυνατότητα ακόμα και αν δεν είστε σε θέση να γυμναστείτε κανονικά.

Τα Πλατώ Δύναμης

Όπως συμβαίνει πάντα, υπάρχει ένα «αποτέλεσμα μάθησης»· το σώμα

Υπάρχουν δεκάδες διαφορετικών ασκήσεων για τον ίδιο μυώνα.

Ένας άλλος τρόπος είναι να αντιμετωπίσετε τα πλατώ δύναμης αλλάζοντας το βάρος και τον αριθμό των επαναλήψεων. Μπορείτε ν' αυξήσετε το βάρος και να κάνετε λιγότερες επαναλήψεις, ή να μειώσετε το βάρος και να κάνετε περισσότερες επαναλήψεις. Μπορείτε να προπονηθείτε με το 75% του μέγιστου βάρους που μπορείτε να σηκώσετε και να κάνετε 12 επαναλήψεις ή να φτάσετε στο ίδιο επίπεδο εξουθένωσης κάνοντας 10 επαναλήψεις με το 80% του μέγιστου βάρους που μπορείτε να σηκώσετε.

Γιάννα Αναστοπούλου

ΔΙΑΒΑΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΑΡΘΡΟ!

Από τον Στηβ Ραϊμόντι
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

ΕΙΣΑΙ ΕΚΤΟΜΟΡΦΟΣ;

Για μερικούς, το να πάρουν βάρος είναι φοβερά δύσκολο και ενοχλητικό. Όλοι ξέρουμε πως η διαμόρφωση ενός καλοφτιαγμένου μυώδους σώματος μπορεί να χρειαστεί χρόνια προσπάθειας. Όταν άρχισα την προπόνηση με βάρη, ήμουν έφηβος. Για να βάλω μερικά κιλά στο κοκκαλιάρικο σώμα μου, χρειάστηκα έξι χρόνια. Ώσπου κάποια μέρα έμαθα για τις σωστές προπονητικές τεχνικές. Τελικά, κατάφερα να φτάσω με ύψος 1 μέτρο και 67 εκατοστά, σε βάρος 85 κιλών, με ποσοστό σωματικού λίπους 6%. Σήμερα είμαι πιο λεπτός και υγιέστερος, αλλά εξακολουθώ να είμαι μυώδης. Βλέπετε, ήμουν αυτό που οι φυσιολόγοι της άσκησης ονομάζουν «ο κλασσικός εκτόμορφος».

Τα ανθρώπινα πλάσματα χωρίζονται σε τρεις διαφορετικούς σωματικούς τύπους: εκτόμορφους, μεσόμορφους και ενδόμορφους. Ο ενδόμορφος είναι μεγαλοκόκαλος και κερδίζει βάρος αρκετά εύκολα. Ο μεσόμορφος έχει τον ιδεώδη σωματικό τύπο για μυϊκή ανάπτυξη. Συνήθως είναι αρκετά μυώδης χωρίς να έχει γυμναστεί. Τι τυχερός! Επίσης, μπορεί να παχύνει ευκολότερα από τον εκτόμορφο. Ο φυσικοθεραπευτής Γκλεν Γκρέι γράφει: «Οι εκτόμορφοι μπορούν εύκολα ν' αναγνωριστούν από τους μικροφτιαγμένους σκελετούς τους, την ελαφρύτερη δομή των οστών τους και την καλή συμμετρία».

Μια καλή ένδειξη είναι το μέγεθος του καρπού. Ο εκτόμορφος συνήθως έχει περίμετρο καρπού μικρότερη από 20 εκατοστά. Οι μυώνες του είναι συνήθως κάπως κοντύτεροι από των άλλων σωματικών τύπων και πιο λεπτοί. Ο εκτόμορφος χρειάζεται περισσότερο χρονικό διάστημα για την ανάπτυξη μεγέθους και δύναμης. Αν είσαι εκτόμορφος, θα χρειαστείς κάποιο χρόνο μέχρι ν' ανταποκριθεί το σώμα σου στην άσκηση, αλλά από την στιγμή που θα γίνει αυτό, δεν θα έχεις πρόβλημα να διατηρήσεις χαμηλό το ποσοστό του σωματικού σου λίπους. Μην απελπίζεσαι αν είσαι εκτόμορφος. Το πρόγραμμα που δίνω παρακάτω ίσως είναι αυτό που σου λείπει για να κερδίσεις μέγεθος.

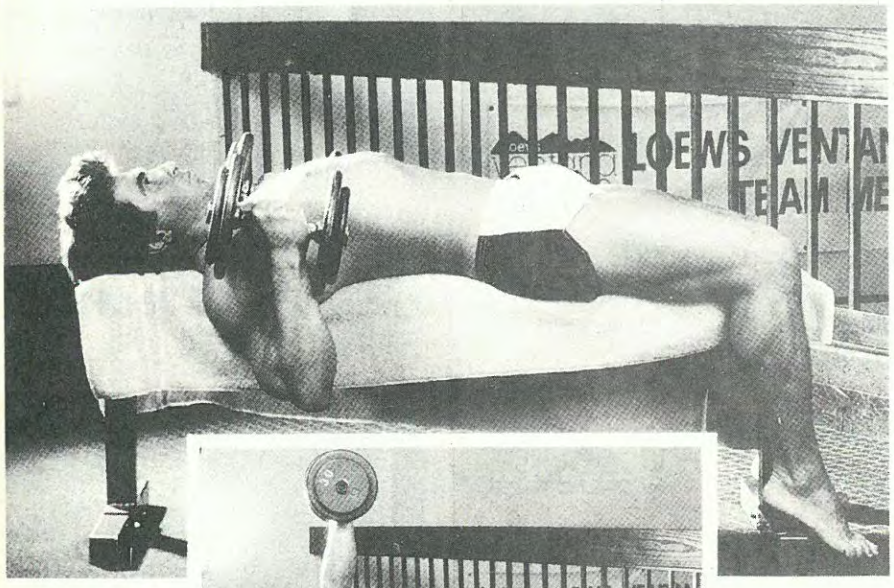
Η επίτευξη μυϊκής γράμμωσης για τον εκτόμορφο είναι κάπως δύσκολη. Πολλοί εκτόμορφοι θεωρούν ότι τους είναι σχεδόν αδύνατον να προσθέσουν πραγματικούς μυώνες ή να διαμορφώσουν ένα καλοφτιαγμένο σώμα. Αυτή η αρνητική αντιμετώπιση οφείλεται στην έλλειψη μεγέθους και δύναμης των οστών και των αρθρώσεων. Κάποτε είχα φτάσει σε βάρος 87 κιλών με ποσοστό σωματικού λίπους λιγότερο από 8% (το 1983). Γεννημένος εκτόμορφος, κατάφερα να ξεπεράσω τις γενετικές μου προδιαγραφές, τις γενετικές μου αναλογίες και έφτιαξα ένα από τα πιο καλοφτιαγμένα σώματα στις Ηνωμένες Πολιτείες. Μην απελπίζεσαι λοιπόν! Είναι κάτι που μπορείς να το καταφέρεις κι εσύ!

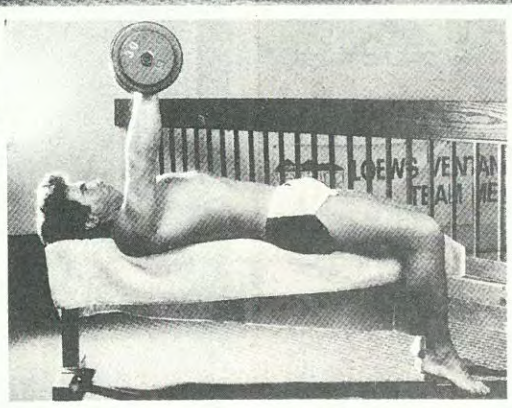
Για να κάνεις αυτό το προπονητικό πρόγραμμα για εκτόμορφους, δεν χρειάζεται να προπονείσαι πάνω από τέσσερις φορές την εβδομάδα. Θα κάνεις τρία σετ των 6–8 επαναλήψεων το καθένα. Θα χρησιμοποιείς από μέτρια έως βαριά κιλά. Αν δεις ότι μπορείς να κάνεις 10 ή περισσότερες επαναλήψεις με ελάχιστη προσπάθεια, θα αυξήσεις το βάρος. Την 1η και την 3η μέρα θα γυμνάζεις το στήθος, την πλάτη και τους ώμους. Την 2η και 4η μέρα θα γυμνάζεις τα χέρια και τα πόδια σου. Αυτό το πρόγραμμα είναι του τύπου πιέσεων–έλξεων. Δηλαδή, την μια μέρα γυμνάζεις τους μυώνες που πιέζουν (σπρώχνουν) και την άλλη τους μυώνες που τραβάνε. Για να είναι πιο εύκολο για σένα, να θυμάσαι ότι την πρώτη μέρα γυμνάζεις τον κορμό και την επόμενη τα άκρα. Καλή τύχη!



Σ.τ.Μ: Ο Στηβ Ραϊμόντι είναι αρθογράφος σε περιοδικά σχετικά με την υγεία, ειδικευμένος στην διαιτολογία και προσωπικός προπονητής.

ΔΕΥΤΕΡΑ ΚΑΙ ΠΕΜΠΤΗ





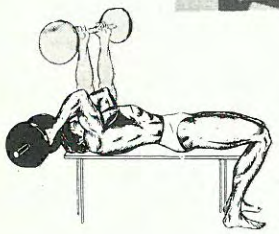
ΣΤΗΘΟΣ

Πιέσεις Πάγκου με Αλτήρες:

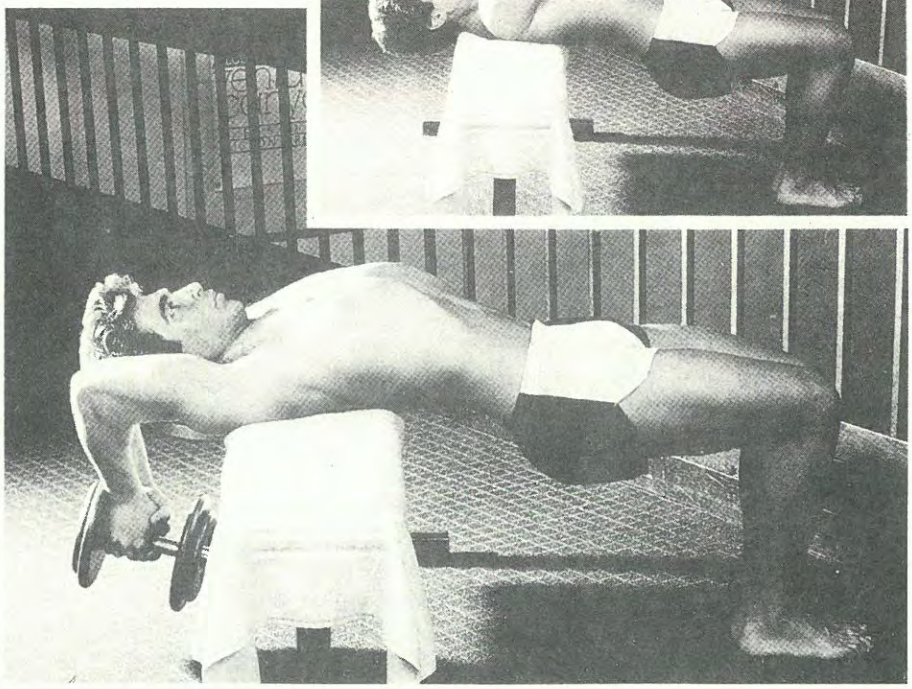
Μυώνες που συμμετέχουν: Οι θωρακικοί, οι μπροστινοί δελτοειδείς και οι τρικέφαλοι.

Ξαπλώστε με την πλάτη στον πάγκο με τα πόδια ν' ακουμπούν στο πάτωμα. Κρατήστε δύο αλτήρες (το βάρος να είναι τόσο που να μπορείτε εύκολα να τους χειριστείτε), με τα χέρια περίπου στο άνοιγμα των ώμων. Σπρώξτε τους αλτήρες προς τα πάνω, περιστρέφοντας τα χέρια σας ώστε οι αλτήρες να βρεθούν κατευθείαν πάνω από το στήθος σας. Αργά λυγίστε τους αγκώνες αφήνοντας τους αλτήρες να κατέβουν στους εξωτερικούς θωρακικούς μυώνες

Όταν σ' αυτή την άσκηση χρησιμοποιείτε μεγάλα βάρη, να χρησιμοποιείτε έναν βοηθό. Αν δεν μπορείτε να ολοκληρώσετε την τελευταία επανάληψη, ο βοηθός θα σας βοηθήσει σπρώχνοντας τους αγκώνες σας και δίνοντάς σας θάρρος. Μην το παρακάνετε.







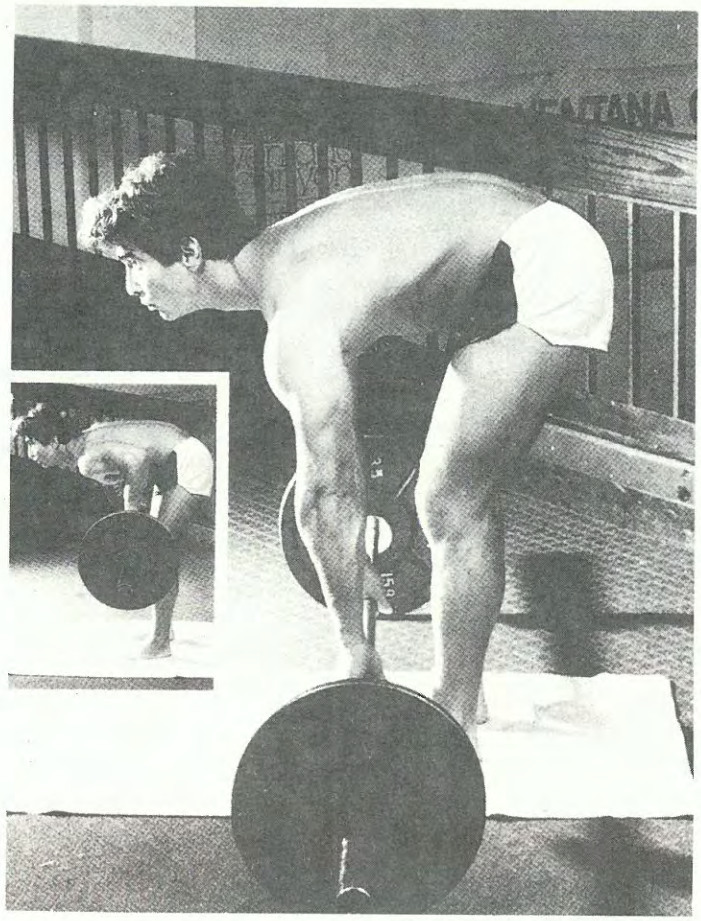
ΣΤΗΘΟΣ

Πουλ–όβερ με Αλτήρες:

Μυώνες που συμμετέχουν: ο πλατύς ραχιαίος και οι θωρακικοί.

Ξαπλώστε σε έναν πάγκο, με το κεφάλι ελαφρά έξω από την επιφάνειά του. Τα πόδια σας να ακουμπούν στο πάτωμα. Κρατήστε έναν αλτήρα κατευθείαν πάνω από το στήθος σας με τα χέρια ίσια και τους αγκώνες «κλειδωμένους». Απ' αυτή την θέση, αργά χαμηλώστε τον αλτήρα προς τα πίσω και κάτω μέχρι που τα χέρια σας να έρθουν σε παράλληλη με το πάτωμα θέση. Αργά αρχίστε να ανεβάζετε το βάρος, κρατώντας τα χέρια σχεδόν ίσια μέχρι να φτάσετε στην αρχική θέση.

Για να πετύχετε το μεγαλύτερο όφελος απ' αυτή την άσκηση, πρέπει να την εκτελέσετε με τα χέρια ελαφρά λυγισμένα σε όλη την διάρκεια της κίνησης.



ΠΛΑΤΗ

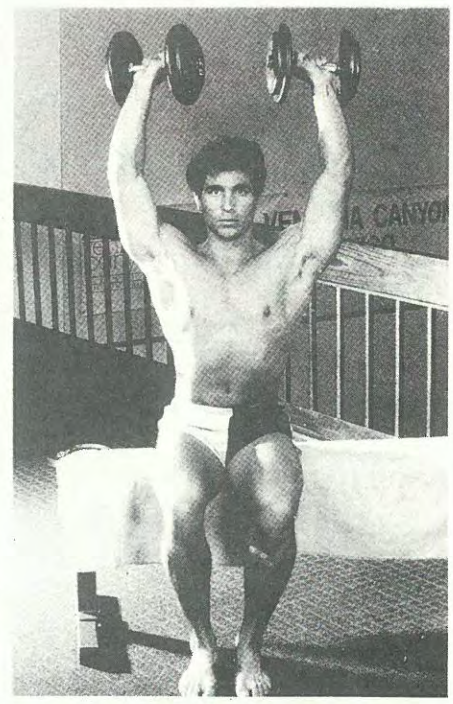
Κωπηλατική με Μπάρα από Σκυφτή Θέση:

Μυώνες που συμμετέχουν: Ο πλάγιος και οπίσθιος δελτοειδής, ο ελάσσων στρογγυλός (της ωμοπλάτης), ο τραπεζοειδής και ο ρομβοειδής.

Σταθείτε όρθιος με τα πόδια να απέχουν μεταξύ τους 7,5 με 15 εκατοστά. Πιάστε την μπάρα με ανοιχτή λαβή (περίπου στο άνοιγμα των ώμων). Με τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα, σκύφτε πάνω από την μέση σας μέχρι που το σώμα να έρθει σε παράλληλη με το πάτωμα θέση. Κρατήστε την πλάτη ίσια και αφήστε την μπάρα να κρέμεται από τα χέρια σας. Αργά, σηκώστε την μπάρα μέχρι ν' ακουμπήσει τους κοιλιακούς σας. Στην συνέχεια, χαμηλώστε αργά την μπάρα στην αρχική θέση.

Για να εξασφαλίσετε την σωστή ανάπτυξη των ραχιαίων, πρέπει να κρατάτε πάντα την πλάτη ίσια και παράλληλη με το πάτωμα. Να τραβάτε την μπάρα μέχρι τους κοιλιακούς σας, διαφορετικά θα συμμετέχουν στην κίνηση τα χέρια και το χαμηλό μέρος της πλάτης.





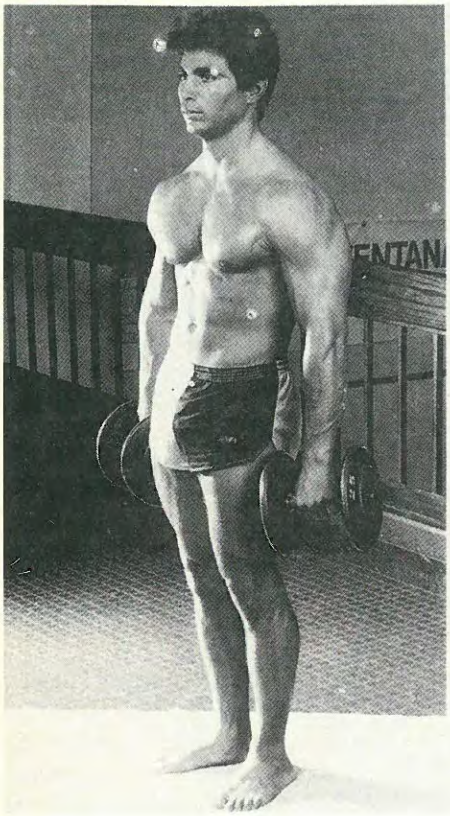
ΩΜΟΙ

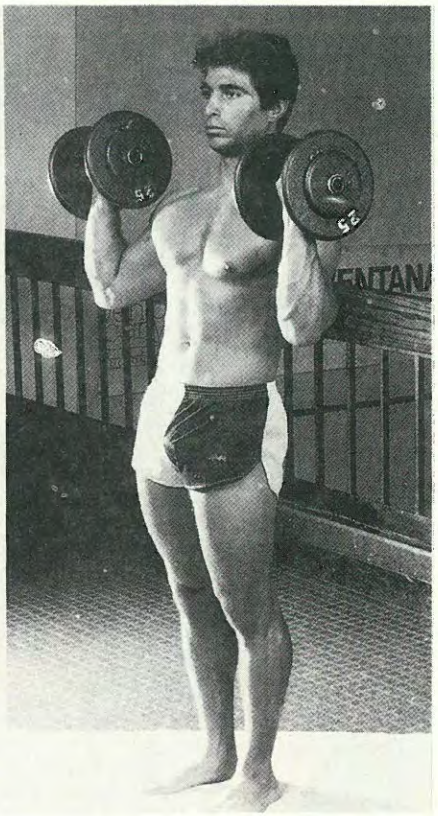
Πιέσεις με Αλτήρες Πάνω από το Κεφάλι:

Μυώνες που συμμετέχουν: η μπροστινή κεφαλή των δελτοειδών.

Καθήστε σ' έναν πάγκο κρατώντας έναν αλτήρα σε κάθε χέρι. Υψώστε τους αλτήρες στο ύψος των ώμων με τις παλάμες σας στραμένες προς τα μέσα. Αργά και ταυτόχρονα, πιέστε τους αλτήρες προς τα πάνω και περιστρέψτε τα χέρια σας, γυρίζοντας τις παλάμες προς τα έξω. Κρατήστε το βάρος σ' αυτή την θέση για μια στιγμή και στην συνέχεια χαμηλώστε αργά τους αλτήρες, γυρίζοντας τις παλάμες στην αρχική τους θέση.

Ίσως χρειαστεί χρόνος για να μάθετε την σωστή εκτέλεση αυτής της άσκησης, αλλά τα αποτελέσματα αξίζουν τον κόπο. Εκτελέστε αυτή την άσκηση ιδιαίτερα αργά και άνετα, γιατί η περιστροφή των αλτήρων ίσως σας κάνει να χάσετε τον έλεγχο.





ΤΡΙΤΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΧΕΡΙΑ

Ανστίστροψες Κάμψεις με Αλτήρες:

Μυώνες που συμμετέχουν: οι δικέφαλοι βραχιόνιοι, ο πρόσθιος βραχιόνιος, ο βραχιονοκερκιδικός και σε μικρότερο βαθμό ο κερκιδικός καμπτήρας του καρπού και ο ωλένιος καμπτήρας του καρπού.

Πιάστε δυό αλτήρες και σταθείτε όρθιος με τα πόδια και τα χέρια στο άνοιγμα των ώμων. Οι κάμψεις αυτές εκτελούνται όπως και οι κανονικές κάμψεις δικεφάλων, με την διαφορά ότι οι παλάμες σας κοιτάνε προς τα κάτω. Αφήστε τους αλτήρες ν' ακουμπούν στους μηρούς σας και τους αγκώνες να βρίσκονται στα πλάγια του σώματος. Αργά κάμψτε τους αλτήρες ημικυκλικά μέχρι το πάνω μέρος του στήθους σας. Αργά, χαμηλώστε τους αλτήρες κατά το ίδιο τόξο στην αρχική θέση.

Για να ρίξετε πιο μεγάλη ένταση στους δικέφαλους και ν' αυξήσετε την αντίσταση, χρησιμοποιείστε πιο κλειστή λαβή και μικρότερο βάρος.



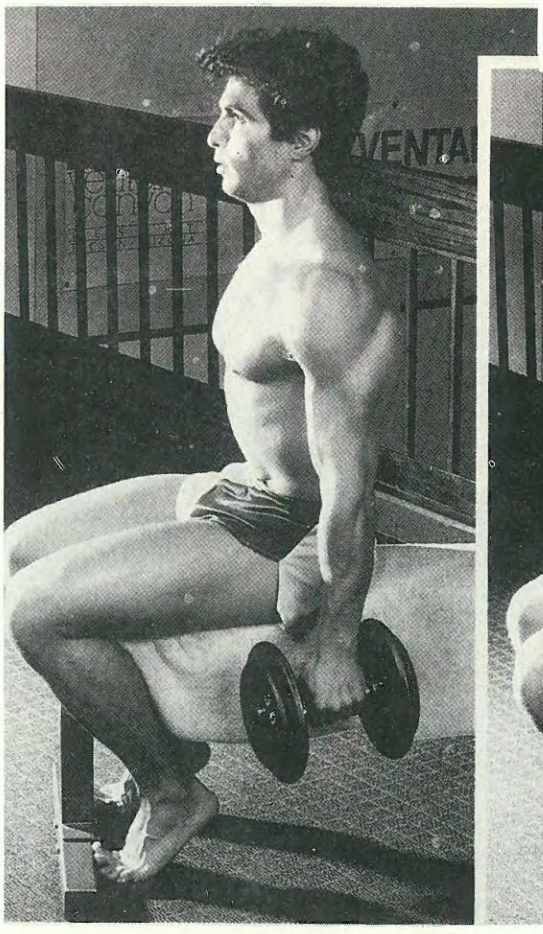
ΧΕΡΙΑ

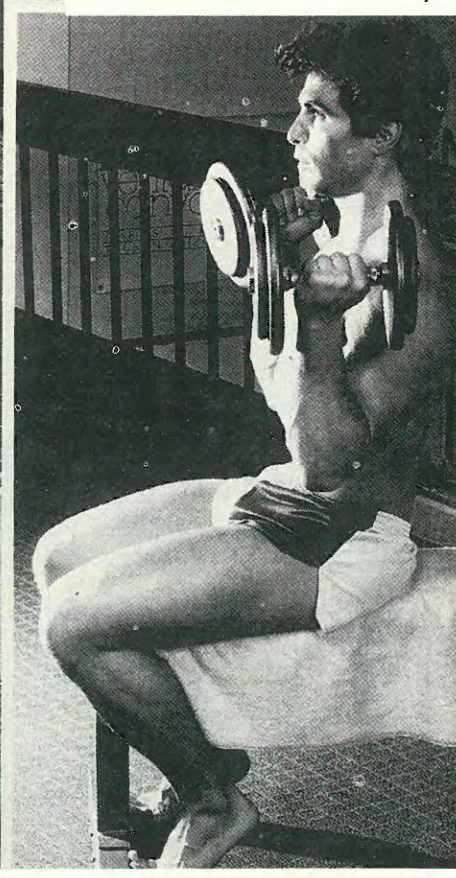
Κάμψεις με Αλτήρες από Καθιστή Θέση:

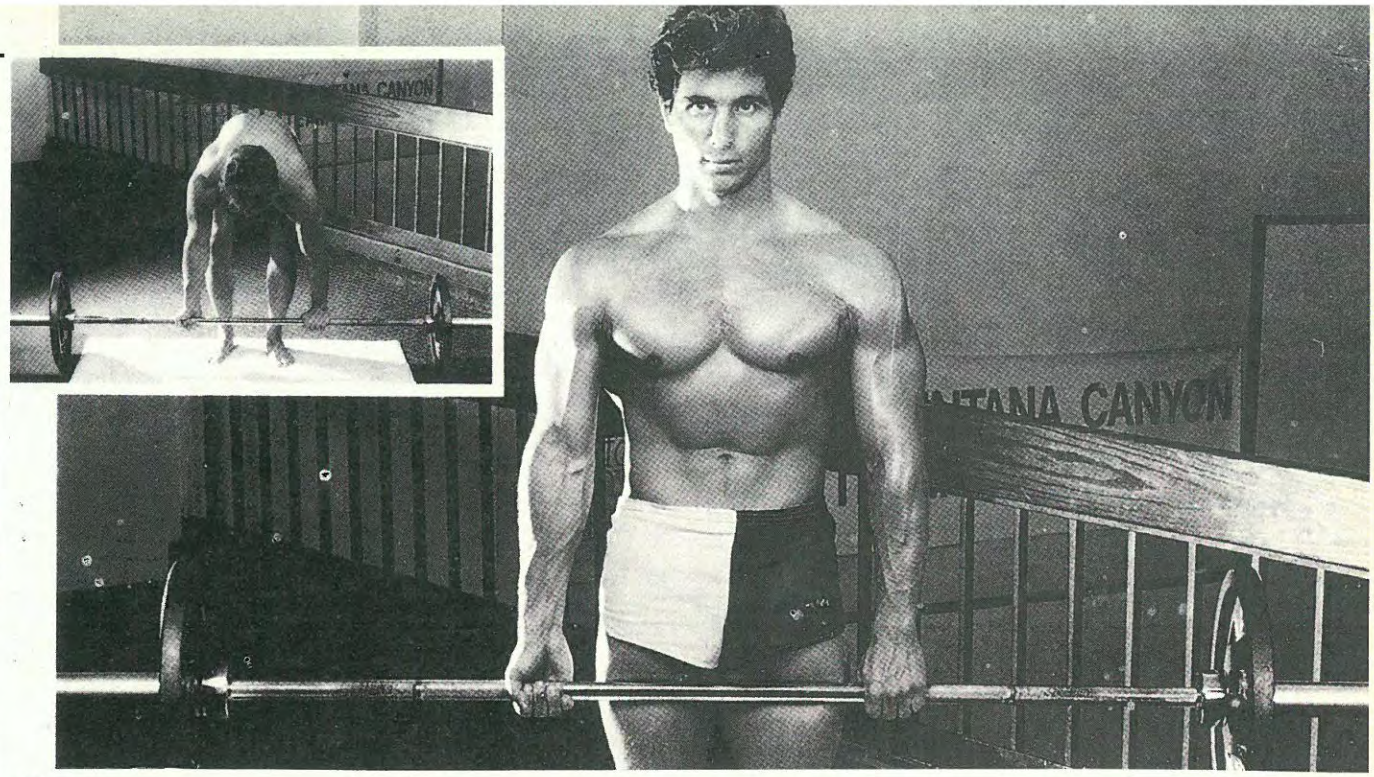
Μυώνες που συμμετέχουν: οι δικέφαλοι βραχιόνιοι, ο πρόσθιος βραχιόνιος και ο βραχιονοκερκιδικός.

Καθήστε στην άκρη ενός πάγκου. Πιάστε δυό αλτήρες με τις παλάμες στραμένες προς τα πάνω. Υψώστε τα χέρια και περιστρέψτε τα σε μισή κάμψη μέχρι τους μπροστινούς δελτοειδείς (ώμους). Σφίξτε τους μυώνες σας στην κορυφή της άσκησης και διατηρείστε το σφίξιμο για τρία δευτερόλεπτα. Στην συνέχεια χαμηλώστε τα χέρια στην αρχική θέση. Επαναλάβετε.

Μην ξεχνάτε να περιστρέφετε τα χέρια σας καθώς υψώνετε και χαμηλώνετε. Διατηρώντας την συστολή στην κορυφή της άσκησης, διεγείρετε την διαδικασία της ανάπτυξης αυξάνοντας την ένταση.







ΓΕΝΙΚΑ

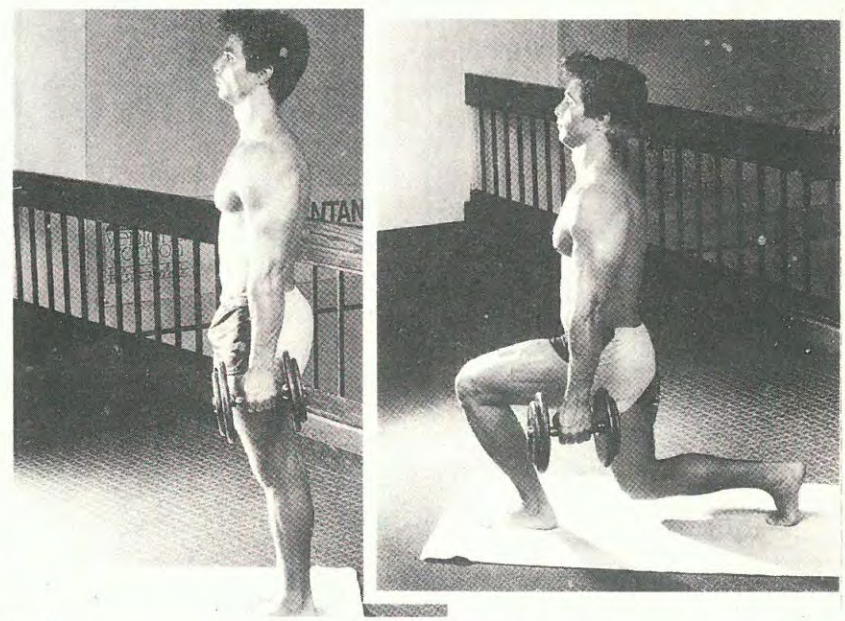
Άρσεις Θανάτου:

Μυώνες που συμμετέχουν: ο έξω πλατύς μηριαίος, ο μέσος πλατύς μηριαίος, ο έσω πλατύς μηριαίος, ο ορθός μηριαίος, ο μέγας γλουτιαίος και οι άνω ιγνυακοί.

Σταθείτε όρθιος, ακριβώς μπροστά από μια μπάρα που βρίσκεται στο πάτωμα. Σκύψτε, με λυγισμένα γόνατα, μέχρι η λεκάνη σας να έρθει στο περίπου στο ύψος των γονάτων. Στην θέση αυτή, η πλάτη σας πρέπει να είναι ίσια και σε γωνία 45 μοιρών με το πάτωμα. Κρατώντας τα χέρια σας ίσια, πιάστε την μπάρα με λαβή ελαφρά πιο ανοιχτή από το άνοιγμα των ώμων. Η μια παλάμη θα είναι στραμένη προς τα μέσα και η άλλη προς τα έξω. Αργά, σηκώστε την μπάρα τεντώνοντας τα γόνατα και τους γλουτούς μέχρι να έρθετε στην όρθια θέση (η πλάτη σας πρέπει να σχηματίσει μια ελαφριά καμάρα). Αργά χαμηλώστε την μπάρα πίσω στο πάτωμα.

Για να εξασφαλίσετε την γενική ανάπτυξη, διαφοροποιείστε την θέση των ποδιών σας. Για παράδειγμα, εκτελέστε την άσκηση από κλειστή, κανονική και ανοιχτή στάση.

Κάντε την άσκηση προσεκτικά. Μπορεί ν' αποδειχθεί επικίνδυνη αν δεν τηρηθούν οι κανόνες ασφαλείας. Χρησιμοποιείστε ειδική ζώνη υποστήριξης της μέσης αν το θεωρείτε απαραίτητο.



ΓΕΝΙΚΑ

Εκτάσεις των Ποδιών προς τα Εμπρός με Αλτήρες

Μυώνες που συμμετέχουν: ο έξω πλατύς μηριαίος, ο έσω πλατύς μηριαίος, ο μέσος πλατύς μηριαίος, ο όρθιος μηριαίος, ο μέγας γλουτιαίος και οι ιγνυακοί.

Καθήστε όρθιος, κρατώντας δυό αρκετά βαριούς αλτήρες στα πλευρά σας. Το άνοιγμα των ποδιών να είναι μεταξύ του ανοίγματος των ώμων και των γλουτών. Διατηρώντας τον κόρμο σε κατακόρυφη θέση, κάντε με το ένα πόδι ένα μεγάλο βήμα προς τα εμπρός, χαμηλώστε το σώμα προς τα κάτω και μπροστά μέχρι να αγγίξει ελαφρά το πάτωμα το γόνατο του αντίθετου ποδιού. Στην συνέχεια, ισιώστε το μπροστινό πόδι. Επαναλάβετε την διαδικασία με το άλλο πόδι.

Εκτελέστε αυτή την άσκηση αργά, συγκεντρώνοντας την προσοχή σας στην πλήρη ακτίνα κίνησης. Όταν την κάνετε για πρώτη φορά, χρησιμοποιείστε ένα ελαφρύ βάρος μέχρι να μάθετε την τεχνική. Στην συνέχεια αυξήστε σταδιακά το βάρος.

Στηβ Ραϊμόντι

ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΡΧΑΡΙΟ ΜΠΟΝΤΥ ΜΠΙΛΝΤΕΡ

ΤΑ ΑΜΙΝΟΞΕΑ

Από τον Μαρκ Οτσίπιντι, M.S
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Είναι πραγματικά εκπληκτικό το γεγονός ότι ύστερα από τόσα μακροσκελή άρθρα που έχουν γραφτεί στα περιοδικά τα σχετικά με το μπόντυ μπίλντιν εξακολουθεί να υπάρχει σύγχιση και διαφορά απόψεων όσον αφορά τα αμινοξέα. Η αντίθεση αφορά το αν ή όχι τα αμινοξέα ελεύθερης μορφής είναι ανώτερα σε ποιότητα, χρησιμότητα και μέγιστα αποτελέσματα για το σώμα. Πριν πω, σε σένα τον αναγνώστη, ποιά μορφή είναι καλύτερη και γιατί, πρέπει να εξηγήσω τι ακριβώς είναι τα αμινοξέα και πως λειτουργούν μέσα στο σώμα.

Τι Είναι τα Αμινοξέα;

Η ερώτηση αυτή έχει γίνει πολλές φορές και έχει απαντηθεί άλλες τόσες και πρέπει να την ξαναδούμε. Τα αμινοξέα είναι οργανικές συνθέσεις που περιέχουν στην δομή τους μια ρίζα αμίνης (NH2 ή 1 μέρος νιτρογόνου, 2 μέρη υδρογόνου) και μια ρίζα καρβοξυλίου (COOH ή 1 μέρος άνθρακα, 2 μέρη οξυγόνου και 1 μέρος υδρογόνου).

Σήμερα γνωρίζουμε 22 κύρια αμινοξέα, και εκατοντάδες κατώτερα αλλά επίσης σημαντικά αμινοξέα τα οποία δεν είναι γνωστά. Τα 22 γνωστά αμινοξέα χωρίζονται σε δύο ομάδες. Τα απαραίτητα, των οποίων η μεγαλύτερη ποσότητα προέρχεται από τα τρόφιμα που τρώμε, και τα μη-απαραίτητα τα οποία παράγονται (συνθέτονται) από τα 10 βασικά στην διατροφή μας. Ο όρος μη-απαραίτητα είναι αποπροσανατολιστικός γιατί μπορεί να δημιουργήσει σε κάποιον την ιδέα ότι οι ουσίες αυτές δεν είναι σημαντικές. Αυτό φυσικά δεν ισχύει. Οι δύο ομάδες και τα μέλη τους είναι οι εξής:

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ

1. Θρεονίνη
2. Αργινίνη
3. Λυσίνη
4. Μεθιονίνη
5. Βαλίνη
6. Φενυλανίνη
7. Λευκίνη
8. Τρυπτοφάνη
9. Ισολευκίνη
10. Ιστιδίνη

ΜΗ-ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ

1. Γλυσίνη
2. Αλανίνη
3. Σερίνη
4. Κυστεΐνη
5. Ασπαρτικό οξύ
6. Γλουταμικό οξύ
7. Κυστίνη
8. Τυροσίνη
9. Προλίνη
10. Γλουταμίνη
11. Κιτρουλίνη
12. Ορνιθίνη

Αυτά τα 22 αμινοξέα χωρίζονται σε πέντε ομάδες ή συστήματα μεταφοράς. Οι ομάδες αυτές είναι οι ακόλουθες:

ΟΥΔΕΤΕΡΑ ΑΜΙΝΟΞΕΑ

Τρυπτοφάνη Βαλίνη
Ιστιδίνη Μεθιονίνη
Φενυλανίνη Θρεονίνη
Ισολευκίνη Λευκίνη
Τυροσίνη

ΒΑΣΙΚΑ ΑΜΙΝΟΞΕΑ

Ορνιθίνη Αργινίνη
Λυσίνη



ΜΙΚΡΑ ΟΥΔΕΤΕΡΑ ΑΜΙΝΟΞΕΑ

Ασπαραγίνη Σερίνη
Γλουταμίνη Προλίνη

ΟΞΙΝΑ ΑΜΙΝΟΞΕΑ

Γλουταμικό Οξύ
Ασπαρτικό Οξύ

ΑΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΑ ΑΜΙΝΟΞΕΑ

Γλυσίνη Κιτρουλίνη
Κυστίνη Κυστεΐνη

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

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



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



ΔΥΝΑΜΙΚΟ
Πρώτο στις νέες Ιδέες
και Κατασκευές για Άθληση

Ορισμένα αμινοξέα έχουν ευκολότερη πρόσβαση στον εγκέφαλο εξαιτίας της ικανότητάς τους να διασχίζουν το εγκεφαλικό φράγμα αίματος. Σ' αυτά τα αμινοξέα περιλαμβάνονται η τρυπτοφάνη, η φενυλανίνη, η τυροσίνη και η γλουταμίνη.

Τώρα που ξέρουμε τα ονόματα των αμινοξέων, ας δούμε τι ακριβώς κάνουν τα αμινοξέα.

Τα αμινοξέα είναι το τελικό αποτέλεσμα της χώνεψης των πρωτεϊνών οι οποίες προέρχονται από τις τροφές. Είναι επίσης η αρχή των πρωτεϊνών, των ενζύμων και των ορμονών στο σώμα των ανθρώπων και των ζώων. Τα αμινοξέα περιέχουν νιτρογόνο – μερικά περισσότερο από άλλα – το οποίο είναι ένα απαραίτητο στοιχείο για ανάπτυξη και επιδιόρθωση των μυών του σώματος (σκελετικούς, καρδιακό, λείους). Όταν έχουμε ικανοποιητικές ποσότητες αμινοξέων στο σώμα, λέγεται ότι έχουμε θετική ισορροπία νιτρογόνου ή ότι βρισκόμαστε στην «φάση της ανάπτυξης». Αντίστροφα, όταν δεν υπάρχουν αρκετά αμινοξέα σε ελεύθερες πηγές (στο αίμα) τότε βρισκόμαστε σε μια κατάσταση γνωστή ως αρνητική ισορροπία νιτρογόνου. Αυτή είναι μια επίσης φυσιολογική φάση, η οποία μπορεί να διορθωθεί με την λήψη αμινοξέων, είτε μέσω συμπληρωμάτων διατροφής είτε τρώγοντας πρωτεϊνικά τρόφιμα τα οποία περιεχουν αμινοξέα.

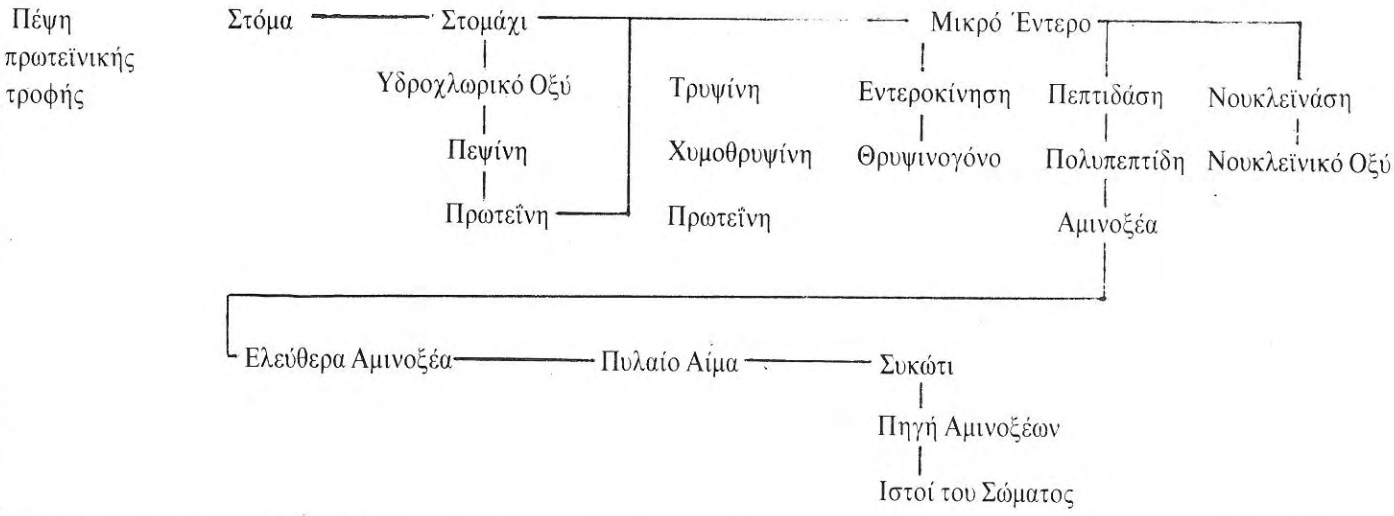
Από που Προέρχονται τα Αμινοξέα;

Τα αμινοξέα βρίσκονται σε όλα τα ζωντανά υλικά. Βρίσκονται σε χαμηλότερες συγκεντρώσεις στην φυτική ύλη και σε ψηλότερες συγκεντρώσεις στους ζωϊκούς ιστούς (ολοκληρωμένες πρωτεΐνες οι οποίες περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα). Οι ξεροί καρποί και τα όσπρια θεωρούνται μη ολοκληρωμένες πρωτεΐνες επειδή τους λείπουν ένα ή περισσότερα από τα απαραίτητα αμινοξέα. Αυτές οι μη ολοκληρωμένες πρωτεΐνες όταν συνδυάζονται μεταξύ τους δημιουργούν ολοκληρωμένες πηγές πρωτεΐνης.

και στην περίπτωση των αμινοξέων που έχουν αλυσίδες με διακλαδώσεις, για ενέργεια.

Παρατηρείστε στο πρώτο διάγραμμα (Α), ότι τα ένζυμα για την πέψη χρησιμοποιούνται πρώτα στο στομάχι και στην συνέχεια πάλι στο μικρό έντερο για την διάσπαση των συνδετικών δεσμών των πεπτιδίων. Τα αποτέλεσμα είναι να σχηματίζονται άχρηστα προϊόντα τα οποία παράγονται από την διάσπαση της πρωτεΐνης, κυρίως ουρία, ουρικό οξύ και αμμωνία. Αυτή η διαδικασία απαμίνωσης (διάσπασης της πρωτεΐνης) απαιτεί τεράστιες ποσότητες ενέργειας και δημιουργεί τα τοξικά άχρηστα υλικά που αναφέραμε προηγουμένως.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ Α. **ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΩΤΕΙΝΗΣ**



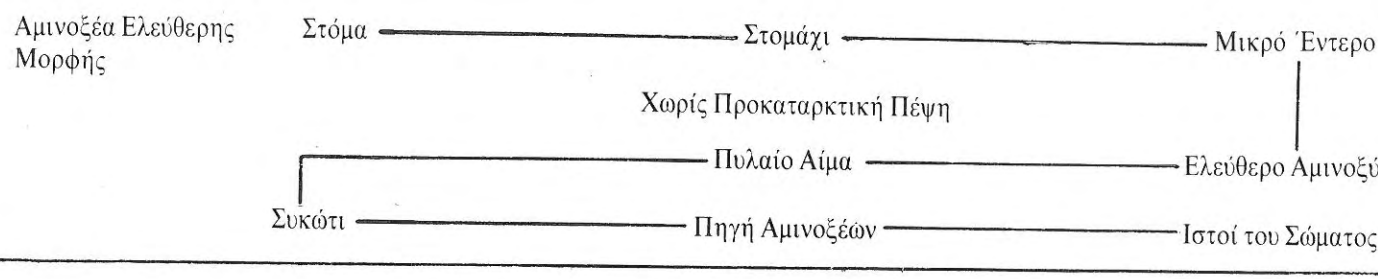
Με Ποιό Τρόπο τα Αμινοξέα Καταλήγουν στις Περιοχές του Σώματος;

Τα αμινοξέα μπαίνουν στο σώμα με δύο τρόπους. Ή σαν πρωτεϊνική πηγή η οποία πρέπει να διασπαστεί ή σαν αμινοξέα ελεύθερης μορφής (χωρίς προκαταρκτική πέψη). Και οι δύο μορφές μεταφοράς έχουν σαν αποτέλεσμα την χρησιμοποίηση των αμινοξέων για ανάπτυξη και επιδιόρθωση. Διαβάστε το διάγραμμα Β για να δείτε ποιός είναι ο καλύτερος τρόπος για να μεταφερθούν αυτά τα πολύ απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία στους μυώνες και να χρησιμεύσουν για ανάπτυξη, επιδιόρθωση

Όπως μπορείτε να δείτε στο διάγραμμα, για μέγιστα αποτελέσματα ο αθλητής θα έπρεπε να θέλει να ελαχιστοποιήσει οποιαδήποτε πρόσθετη εργασία έχει να κάνει το σώμα. Αυτή είναι η ομορφιά και η απλότητα της λήψης αγνών αμινοξέων για καλύτερα αποτελέσματα στην ανάπτυξη και επιδιόρθωση των μυϊκών ιστών.

Είναι απαραίτητο για σας που είστε αθλητές να θυμάστε ότι όταν παίρνετε μια ταμπλέτα αμινοξέων, η ταμπλέτα αυτή θα ακολουθήσει τον δρόμο του διαγράμματος Α (όπως ακριβώς και οποιαδήποτε άλλη πρωτεϊνική τροφή). Όταν προσπαθείτε να μεγιστοποιήσετε τις δυνατότητες του σώματός σας

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ Β.



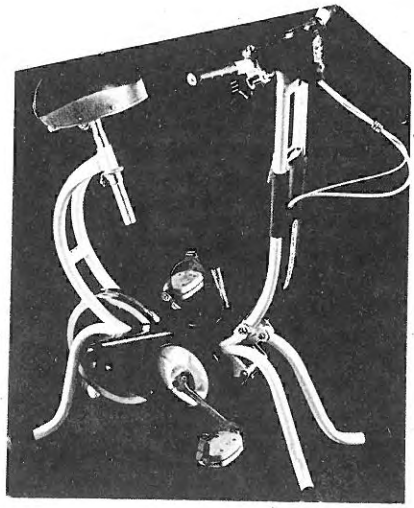
παίρνοντας προϊόντα αμινοξέων από καζεΐνη ή μερικές άλλες πηγές πρωτεΐνης, τότε προκαλείτε:

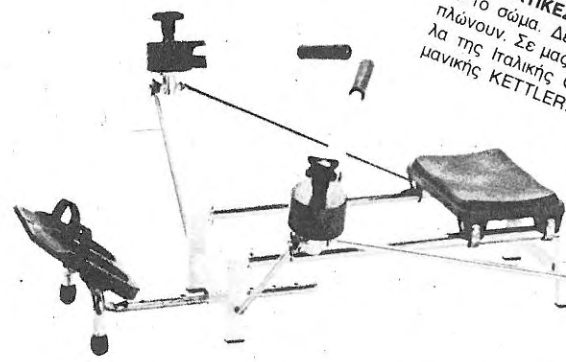
- Αυξημένα επίπεδα αμμωνίας, ουρικού οξέος και ουρίας, τα οποία, θυμηθείτε, είναι τοξικά και αφαιρούν νιτρογόνο από το σώμα.
- Φούσκωμα στην κοιλιά και εντερικά αέρια εξαιτίας του γεμίσματος, της κάλυψης και των εκδόχων που αποτελούν την ταμπλέτα.
- Ανισορροπία στα απαραίτητα αμινοξέα και ανικανότητα να ρυθμίσετε την ακριβή δόση των αμινοξέων με αλυσίδες που έχουν διακλαδώσεις (Λευκίνη, Ισολευκίνη και Βαλίνη).

Όχι μόνο βρέθηκε ότι τα αμινοξέα με διακλαδωμένες αλυσίδες αποτελούν το 15% των απαιτήσεων ενέργειας κατά την διάρκεια βαριών προπονήσεων, αλλά επίσης ότι η συγκέντρωση των τριών αυτών αμινοξέων στους σκελετικούς μυώνες είναι περίπου 85%

Μαρκ Οτσίπιντι

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 χλιομετρητή, 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 10682, τηλ. 82 24 704**







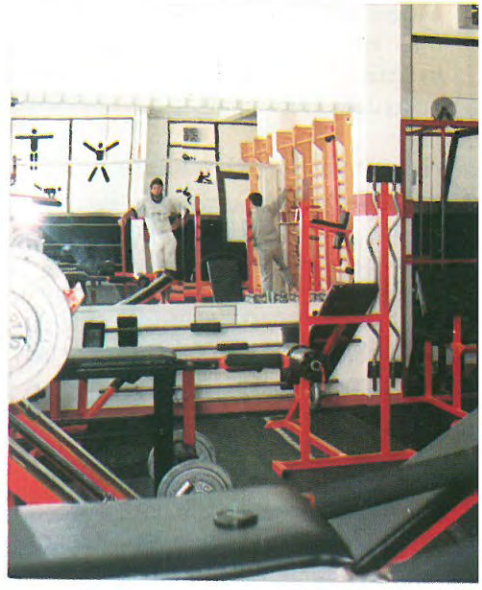


ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ 331
Νίκος Κουτσόλαμπρος
Μεσογείων 331
Τηλ. 64.71.747

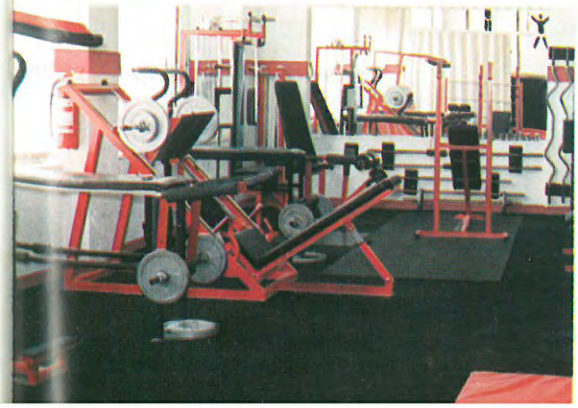


* *Εξοπλίστηκαν από το ΔΥΝΑΜΙΚΟ*
* *Σας τα συνιστούμε ανεπιφύλακτα*





Κέντρο Γυμναστικής, Αλέξανδρου Κάνεπα
Μουρνιδών & Γιαμπουδάκη, ΧΑΝΙΑ ΚΡΗΤΗΣ





ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΙ ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΚΑΚΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Από τη Γιάννα Αναστοπούλου

Το ποπ – κορν είναι ο καλύτερος φίλος των ανθρώπων που κάνουν δίαιτα.

Και ναι και όχι. Το ποπ – κορν που έχει ψηθεί χωρίς βούτυρο ή λάδι είναι ένα εξαιρετικό σνακ, χαμηλό σε θερμίδες και με μεγάλη περιεκτικότητα σε ίνες. Δυό φλιτζάνια τέτοιο ποπ – κορν περιέχουν μόνο 46 θερμίδες. Αλλά το έτοιμο, τυποποιημένο ποπ – κορν φαίνεται άκακο χωρίς να είναι. Τέτοιου είδους προϊόντα είναι δυνατόν να περιέχουν μέχρι και 60% λίπος ανά μερίδα! Το τηγανισμένο σε λάδι ποπ – κορν με λιωμένο βούτυρο από πάνω είναι ολοφάνερη παγίδα. Γιαυτό λοιπόν όταν πηγαίνετε στον κινηματογράφο σκεφτείτε καλά πριν αγοράσετε ένα σακουλάκι ποπ – κορν!

Η μαργαρίνη έχει λιγότερες θερμίδες από το βούτυρο.

Όχι ακριβώς. Η μαργαρίνη και το βούτυρο περιέχουν τον ίδιο αριθμό θερμίδων. Η διαφορά βρίσκεται στον βαθμό κορεσμού. Το βούτυρο περιέχει ψηλά κορεσμένα λίπη – το είδος δηλαδή που αυξάνει την χοληστερίνη στο αίμα. Η μαργαρίνη όμως, συνήθως αποτελείται από πολυακόρεστα λίπη (τα καλά!) τα οποία στην πραγματικότητα μπορούν να βοηθήσουν στην μείωση των επιπέδων χοληστερίνης. Να ελέγχετε τις ετικέτες όταν αγοράζετε μαργαρίνες, για να διαπιστώσετε αν περιέχουν λάδι καλαμποκιού ή σόγιας. Έτσι θα σιγουρευτείτε ότι το συγκεκριμένο είδος είναι, στην πραγματικότητα, πολυακόρεστο.

Αν θέλετε να χάσετε βάρος, κόψτε το ψωμί και τις πατάτες.

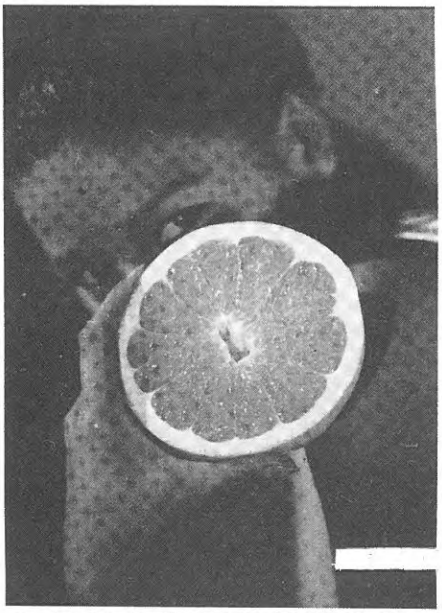
Αυτός είναι μύθος. Τα αμυλώδη τρόφιμα – τα οποία περιέχουν μεγάλες ποσότητες υδατανθράκων – χαίρουν της εκτίμησης των διαιτολόγων. Ο λόγος είναι ο εξής: οι υδατάνθρακες καίγονται από το σώμα σαν καύσιμο συχνότερα από τις πρωτεΐνες και τα λίπη. Στην πραγματικότητα, οι υδατάνθρακες αποθηκεύονται με την μορφή λίπους μόνο όταν το σώμα δεν έχει άλλο λίπος διαθέσιμο για καύσιμο. Τα λίπη συνήθως αποθηκεύονται στο σώμα και σπάνια καίγονται σαν καύσιμο. Γιαυτό προσέξτε την ποσότητα λαδιού και σάλτσας που βάζετε στις πατάτες σας – αυτά είναι οι πραγματικοί φταίχτες. Οι πατάτες είναι μια χαρά.

«Λάιτ» σημαίνει χαμηλό σε λίπος και θερμίδες.

Όχι πάντα. Μια ετικέτα που γράφει «λάιτ» μπορεί απλούστατα ν' αναφέρεται στο χρώμα ή την υφή ενός προϊόντος! Ελέγξτε προσεκτικά τα περιεχόμενα του προϊόντος για να σιγουρευτείτε ότι η ετικέτα «λάιτ» δεν είναι απλώς ένα εμπορικό κόλπο. Για να βεβαιωθείτε, υπολογίστε το ποσοστό λίπους σ' ένα προϊόν πολλαπλασιάζοντας τα γραμμάρια του λίπους που περιέχει με τον αριθμό 9 (επειδή κάθε γραμμάριο λίπους περιέχει 9 θερμίδες). Το τελικό αποτέλεσμα θα σας πει πόσες «θερμίδες λίπους» περιέχονται στο προϊόν. Αν το νούμερο αυτό είναι μεγαλύτερο από το 30% των συνολικών θερμίδων του προϊόντος, τότε το προϊόν δεν είναι χαμηλό σε λίπος. Αν μάλιστα η περιεκτικότητα σε λίπος είναι μεγαλύτερη από 50%, θα πρέπει ν' αποφύγετε οπωσδήποτε το συγκεκριμένο προϊόν.

Η βιταμίνη C είναι η καλύτερη άμυνα ενάντια στο κρύωμα.

Αν και αυτή η θεωρία είναι πολύ δημοφιλής, η ιδέα να παίρνουμε τεράστιες δόσεις βιταμίνης C ενάντια στα κρυώματα δεν έχει αποδειχθεί ποτέ επιστημονικά. Οι διαιτολόγοι προτείνουν να περιλαμβάνουμε 60 μιλιγραμμάρια βιταμίνης C στο καθημερινό διαιτολόγιό μας – μια ποσότητα που μπορούμε κάλλιστα να προμηθευτούμε πίνοντας ένα ποτήρι φρέσκο χυμό πορτοκαλιού. Και, από τη στιγμή που η βιταμίνη C δεν μπορεί ν' αποθηκευτεί στο σώμα, οποιαδήποτε ποσότητα πέρα από την προτεινόμενη δόση απλά θα αποβληθεί από το σώμα μέσω των ούρων.



Τα καφέ αβγά περιέχουν περισσότερα θρεπτικά στοιχεία από τα άσπρα.

Άλλος ένας μύθος. Το χρώμα που έχει το κέλυφος ενός αβγού δεν έχει καμία σχέση με την διαιτητική αξία του περιεχομένου του. Το χρώμα του

αβγού εξαρτάται από τη ράτσα της κότας που το γέννησε. Όπως και να' χει το πράγμα όμως, τα αβγά είναι εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης. Μην το παρακάνετε όμως – περιέχουν μεγάλες ποσότητες χοληστερίνης. Προσπαθείστε να τρώτε δύο ασπράδια και έναν κρόκο. Με τον τρόπο αυτό μειώνετε την χοληστερίνη και το λίπος.

Η ζάχαρη παχαίνει.

Εκείνο που μετατρέπει ένα γλυκό ή μια σοκολάτα σε εφιάλτη για όποιον ενδιαφέρεται για τα κιλά του, δεν είναι η ζάχαρη· είναι το βούτυρο, οι κρέμες και τα παράγωγα του γάλακτος. Τα σκληρά γλυκά – π.χ καραμέλες – τα οποία περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης, περιέχουν μικρές ποσότητες λίπους. Και, αν και δεν είναι τόσο κατάλληλα για τα δόντια σας, τα ζαχαρώδη προϊόντα είναι προτιμότερα από μια φέτα κέικ ή μια πάστα για να ικανοποιήσετε την γεύση σας.

Το μέλι είναι το καταλληλότερο υποκατάστατο της ζάχαρης.

Αν και το μέλι έχει καλύτερη φήμη, στην ουσία περιέχει τις διπλές θερμίδες από τη ζάχαρη επειδή είναι πολύ πυκνό. Τα θρεπτικά στοιχεία που περιέχονται σ' αυτό το φυσικό γλυκαντικό είναι τόσο λίγα σε ποσότητες που δεν δημιουργούν ένα πλήρες προϊόν. Αν προτιμάτε το μέλι από τη ζάχαρη, κάντε το μόνο επειδή προτιμάτε τη γεύση του. Και προσέξτε – ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι περιέχει 61 θερμίδες. Αντίθετα, ένα κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη περιέχει μόνο 46.

Τα καρότα βελτιώνουν την όραση.

Όχι ακριβώς. Τα καρότα περιέχουν βιταμίνη Α η οποία τρέφει τα υγιή μάτια και τον ιστό του δέρματος. Δεν μπορείτε όμως να βελτιώσετε την όρασή σας τρώγοντας τεράστιες ποσότητες καρότων. Τα περισσότερα προβλήματα όρασης, όπως είναι η μυωπία και η πρεσβυωπία, είναι κληρονομικά. Καλύτερα ν' αγοράσετε ένα καλό ζευγάρι γυαλιά – και να παίρνετε την βιταμίνη Α που χρειάζεστε από ποικίλες πηγές όπως είναι τα φυλλώδη λαχανικά, το γάλα και το συκώτι.

Γιάννα Αναστοπούλου



ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ... ΤΩΡΑ!...

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

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



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

ΤΟ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΣΩΜΑΤΑ; Η ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΙΣΩΣ ΣΑΣ ΚΑΤΑΠΛΗΞΕΙ

ΓΑΛΑ

Από την Γιάννα Αναστοπούλου

Μια φορά και έναν καιρό οι μπόντυ μπίλντερς που ήθελαν να αποκτήσουν όγκο έπιναν πολύ γάλα. Αυτό γινόταν σε μεγάλη κλίμακα ιδιαίτερα πριν κυκλοφορήσουν στην αγορά οι σύγχρονες σκόνες πρωτεΐνης. Το πλήρες γάλα προσφέρει πλήρη πρωτεΐνη, 20 θερμίδες ενέργειας ανά 28 γραμμάρια και μια μεγάλη ποικιλία βιταμινών και μετάλλων. Οι μπόντυ μπίλντερς έφτιαχναν «ροφήματα όγκου» δικιάς τους επινόησης, ανακατεύοντας γάλα, αβγά, μαγιά και ότι άλλο τους ερχόταν στο μυαλό. Μερικοί πρωταθλητές εξακολουθούν μέχρι σήμερα να χρησιμοποιούν το γάλα σαν μέσο για την απόκτηση όγκου.

Όμως η μόδα του να πίνει κανείς γάλα έχει περάσει πριν από δύο ή τρεις δεκαετίες. Οι διαιτολόγοι έχουν εξηγήσει ότι το γάλα της αγελάδας μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις, τονίζοντας ότι το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού των ανθρώπων δεν είναι σε θέση να το χωνέψει και προειδοποιόντας μας για τα κυκλοφοριακά προβλήματα που προκαλούνται από το λίπος και την χοληστερίνη που περιέχει. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα η κατανάλωση γάλακτος στην Αμερική να μειωθεί κατά 28% στα τελευταία τριάντα χρόνια.

Οι μπόντυ μπίλντερς φυσικά δεν ξέφυγαν από αυτές τις προειδοποιήσεις. Τους έλεγαν ότι «το γάλα προκαλεί μαλακή εμφάνιση» και ότι «σας κάνει χοντρούς». Έτσι οι περισσότεροι από αυτούς το απέκλεισαν από την διατροφή τους.

Σήμερα όμως, πολλοί διαιτολόγοι επανεκτιμούν το γάλα. Είναι ξεκάθαρο ότι οι μπόντυ μπίλντερς, επίσης, πρέπει να ρίξουν μια ακόμα ματιά σ' αυτό το πολυδυσφημισμένο ρόφημα και να σκεφτούν τα πλεονεκτήματα που θα τους προσφέρει η επαναφορά της χρήσης του στις προπονητικές διατροφές τους.

Τι Είναι το Γάλα;

Το γάλα είναι περισσότερο τροφή παρά ρόφημα. Η σύνθετη δομή του περιέχει περισσότερα από 100 άγνωστα συστατικά. Το γάλα είναι κατά 87% περίπου νερό. Το υπόλοιπο είναι στερεά μόρια: πρωτεΐνη, λίπος, υδατάνθρακες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Όταν προσπαθείς να καταλάβεις τι ακριβώς είναι το γάλα, συνειδητοποιείς ότι είναι μια από τις τελειότερες τροφές της φύσης. Και αυτό του προσφέρει πολλά πλεονεκτήματα σαν πηγή διατροφικών στοιχείων για τους μπόντυ μπίλντερς που προσπαθούν να φτιάξουν περίφημα σώματα.

Η Πρωτεΐνη

Ιδιαίτερη σημασία για τον μπόντυ μπίλντερ έχει η περιεκτικότητα του γάλακτος σε πρωτεΐνη. Από τα στερεά μόριά του, σχεδόν το 1/3 είναι πρωτεΐνη, και μάλιστα ψηλής ποιότητας πρωτεΐνη. Το γάλα προσφέρει πλήρη πρωτεΐνη, πράγμα που σημαίνει ότι περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται το σώμα για να δημιουργήσει ιστούς. Η πρωτεΐνη του γάλακτος είναι τέτοιας ψηλής ποιότητας που το σώμα μπορεί να χρησιμοποιήσει μέχρι και το 82% απ' αυτήν. Το ποσοστό αυτό είναι μεγαλύτερο από εκείνο της σόγιας, του κρέατος, του ψαριού, των πουλερικών και των δημητριακών. Λίγα μόνο τρόφιμα, όπως τα αβγά, είναι ανώτερα.

Το Λίπος

Η σχετικά μεγάλη περιεκτικότητα σε λίπος του γάλακτος είναι εκείνη που απασχολεί τους διαιτολόγους και τους μπόντυ μπίλντερς. Το λίπος είναι ψηλό σε θερμίδες, τόσο που 450 γραμμάρια απ' αυτό δίνουν περίπου 3500 θερμίδες. Γι' αυτό το λίπος είναι τόσο παχυντικό. Το γάλα περιέχει χοληστερίνη και αυτό έχει συνδεθεί με τις καρδιαγγειακές ασθένειες.

Πάντως, το λίπος που περιέχεται στο γάλα είναι ένας συνδυασμός λιποξέων. Το λίπος που έχει αυτή την μορφή χωνεύεται και απορροφάται εύκολα από το σώμα. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να χωνέψετε το γάλα πιο εύκολα από άλλες τροφές που περιέχουν λίπος. Το λίπος του γάλακτος περιέχει επίσης λεκιθίνη και κεφολίνη, καθώς και τις λιποδιαλυτές βιταμίνες A, D, E και K.

28 γραμμάρια γάλακτος περιέχουν 1.1 γραμμάριο λίπους – συγκρινόμενο με 11.2 γραμμάρια της ίδιας ποσότητας από κρέμα γάλακτος. Επομένως, ένα ποτήρι γάλα των 225 γραμμαρίων, δίνει 8.8 γραμμάρια λίπους, ενώ ένα αβγό δίνει 6 γραμμάρια και μισό στήθος από κοτόπουλο 5 γραμμάρια.

Ένα φλυτζάνι από πλήρες γάλα περιέχει 160 θερμίδες – ενώ ένα φλυτζάνι άπαχο γάλα δίνει 85 θερμίδες. Μ' αυτό όμως θα ασχοληθούμε παρακάτω.

Οι Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες του γάλακτος έχουν την μορφή λακτόζης. Το γάλα δεν είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες, περιέ-

χει μόνο 1.5 γραμμάριο ανά 28 γραμμάρια, επομένως δεν είναι η καταλληλότερη τροφή για την τροφοδότηση σκληρών προπονήσεων με ενέργεια. Πάντως, η λακτόζη δημιουργεί μια ευνοϊκή κατάσταση για την απορρόφηση του ασβεστίου και του φώσφορου – δύο από τα πιο σημαντικά στοιχεία του γάλακτος.

Βιταμίνες και Μέταλλα

Το γάλα δεν είναι απλά ένας εξαιρετικός τρόπος για την λήψη ασβέστιου και φώσφορου. Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι πρακτικά οι μοναδικές τροφές που προσφέρουν ικανοποιητικές ποσότητες αυτών των μετάλλων. Στο γάλα, αυτά τα δύο μέταλλα βρίσκονται ακριβώς στην τέλεια ισορροπία για την χρησιμοποίησή τους από το σώμα: δύο μέρη φώσφορου με ένα μέρος ασβεστίου. Χωρίς αμφιβολία, οι μπόντυ μπίλντερς που θέλουν να αναπτύξουν δυνατά οστά ταυτόχρονα με την ανάπτυξη της μυϊκής μάζας τους, πρέπει να σιγουρεύονται ότι παίρνουν την κατάλληλη ποσότητα ασβεστίου με την διατροφή τους. 225 γραμμάρια γάλακτος προσφέρουν περισσότερο από το 1/3 της καθημερινής απαραίτητης ποσότητας ασβεστίου για έναν ενήλικα.

Το γάλα περιέχει επίσης σόδιο, ποτάσσιο, χλωρίνη, σίδηρο, χαλκό, ψευδάργυρο, αλουμίνιο, μαγνήσιο, ιώδιο, μαγγάνιο, θείο, καθώς και βιταμίνες Β–2 (ριβοφλαβίνη), Β–1, Β–6 και Β–12. Άλλο ένα από τα συστατικά του γάλακτος είναι και η τρυπτοφάνη, που πολύ συχνά χρησιμοποιούν οι μπόντυ μπίλντερς για έναν πιο ήρεμο και εύκολο ύπνο. Να θυμάστε όμως, ότι η τρυπτοφάνη απαιτεί την βοήθεια των υδατανθράκων για να φτάσει στον εγκέφαλο. Καταλαβαίνετε τώρα γιατί πριν κοιμηθεί κανείς τρώει γάλα με κουλουράκια!

Το γάλα συχνά εμπλουτίζεται με πρόσθετες βιταμίνες, ιδιαίτερα με Α και D και μερικές φορές με βιταμίνες Β. Τα περισσότερα γάλατα εμπλουτίζονται μέχρι να αυξηθεί το επίπεδό τους σε βιταμίνη D στις 400 Διεθνείς Μονάδες ανά 250 γραμμάρια. Η ποσότητα του εμπλουτισμού με βιταμίνες συνήθως αναγράφεται στο κουτί.

Εναλλακτικές Λύσεις Στο Πλήρες Γάλα

Αν ακολουθείτε μια αυστηρή δίαιτα, ή ετοιμάζεστε για έναν αγώνα, ίσως θέλετε να χρησιμοποιήσετε ένα είδος γάλακτος στο οποίο ένα μέρος ή και όλο το λίπος να έχει αφαιρεθεί. Οι δύο πιο συνηθισμένες μορφές αποβουτυρωμένου γάλακτος είναι:

– Το χαμηλό σε λιπαρά γάλα, με μια περιεκτικότητα λίπους 2% ή και λιγότερο.

– Το άπαχο γάλα, με μια περιεκτικότητα λίπους κοντά στο 0%.

Το άπαχο γάλα δεν έχει την πλήρη, πλούσια γεύση του πλήρους γάλακτος, έχει όμως την ίδια ποσότητα πρωτεΐνης, λίγο περισσότερες από τις μισές θερμίδες και ελάχιστα ίχνη λίπους. Αυτά τα ίχνη λίπους χρησιμοποιούνται στην διαδικασία εμπλουτισμού των δύο λιποδιαλυτών βιταμινών Α και D.

Ένα μπωλ από φρούτα σε συνδυσμό με 60 γραμμάρια μισού και μισού γάλακτος, από την άλλη μεριά, σας δίνουν αρκετό λίπος για να σταθεροποιηθεί το επίπεδο σάκχαρου στο αίμα σας και να περάσετε το απόγευμα χωρίς να νοιώσετε πολύ πεινασμένος. Μπορείτε να κάνετε σχεδόν το ίδιο πράγμα προσθέτοντας μια κουταλιά της σούπας κρέμα γάλακτος στον πρωινό σας καφέ πριν από την προπόνηση.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΕΙΔΩΝ ΓΑΛΑΚΤΟΣ
(ανά 28 γραμμάρια)

ΠΡΟΙΟΝ	Ασβέστιο (mg)	Θερμίδες	Υδατάνθρακες (g)	Λίπος (g)	Πρωτεΐνη (g)
Πλήρες γάλα	35	20	1.5	1.1	1.1
Άπαχο γάλα	37	11	1.5	0.02	1.1
Γάλα εβαπορέ	81	44	3.1	2.5	2.1
Συμπυκνωμένο γάλα	104	128	21.8	3.4	3.1
Βουτυρόγαλα	36	11	1.1	0.6	1.0
Παγωτό	26	35	3.7	1.9	1.0
Κρέμα γάλακτος	22	104	1.0	11.2	0.6
Ξινή κρέμα	33	62	1.2	6.1	0.9
Μισό μισό	32	40	1.4	3.5	0.9

Η Χοληστερίνη

Μερικοί διαιτολόγοι έχουν παρατονίσει την περιεκτικότητα σε χοληστερίνη του γάλακτος. Στην πραγματικότητα, ένα ποτήρι γάλα των 225 γραμμαρίων περιέχει 33 μιλιγραμμάρια χοληστερίνης – σε σύγκριση με τα 79 μιλιγραμμάρια μισού στήθους από κοτόπουλο χωρίς πέτσα ή τα 65 μιλιγραμμάρια μιας κονσέρβας τόνου των 100 γραμμαρίων, τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνη που χρησιμοποιούνται κατά κόρον στις διατροφές των μπόντυ μπίλντερς.

Για τους περισσότερους ανθρώπους, λίγη χοληστερίνη στην διατροφή τους δεν αποτελεί πρόβλημα. Άλλοι έχουν ιατρικά προβλήματα που υπαγορεύουν την δραστική μείωση της λήψης χοληστερίνης. Για τους ανθρώπους αυτούς, ενδύκνειται το άπαχο γάλα που περιέχει μόνο 4 μιλιγραμμάρια στα 225 γραμμάρια.

Το Ωμό Γάλα

Πριν από τον Παστέρ, το γάλα πινόταν άβραστο – πράγμα που το έκανε πραγματικά επικίνδυνο ρόφημα. Το μη παστεριωμένο γάλα μπορεί να περιέχει ένα είδος Σαλμονέλλας, που προκαλεί μόλυνση των εντέρων η οποία μεταδίδεται στο αίμα και προκαλεί ασθένεια και θάνατο.

Στη σύγχρονη εποχή, μερικοί ιδιοκτήτες καταστημάτων υγιεινών τροφίμων ισχυρίζονται ότι η παστερίωση του γάλακτος καταστρέφει τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ένζυμα. Πολλοί πουλάνε ωμό γάλα, αλλά το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να μείνετε μακριά του.

Η Έλλειψη Ανεκτικότητας στην Λακτόζη

Η κουβέντα σχετικά με το γάλα είναι λίγο πολύ ακαδημαϊκή για κείνους τους ανθρώπους που ανήκουν στην μεγάλη πλειοψηφία του πληθυσμού της γης που δεν μπορεί να χωνέψει το τρόφιμο. Για να χωνέψετε την λακτόζη που υπάρχει στο γάλα χρειάζεστε ένα ένζυμο που

λέγεται λακτάση. Τα παιδιά σε όλο τον κόσμο έχουν αυτό το ένζυμο, αλλά τα περισσότερα άτομα το χάνουν καθώς μεγαλώνουν σε ηλικία. Εξαίρεση αποτελούν οι λευκοί της Βόρειας και Δυτικής Ευρώπης. Οι περισσότεροι μαύροι και σχεδόν όλοι οι Ασιάτες έχουν μερική ή ολική έλλειψη ανεκτικότητας στην λακτόζη. Όταν δεν έχεις το ένζυμο λακτάση στο πεπτικό σου σύστημα, η λακτόζη (το σάκχαρο του γάλακτος) που υπάρχει στο γάλα που πίνεις αρχίζει να ζυμώνεται στο σώμα. Προκαλεί φούσκωμα και δυσφορία ή κράμπες και συνεχή διάρροια.

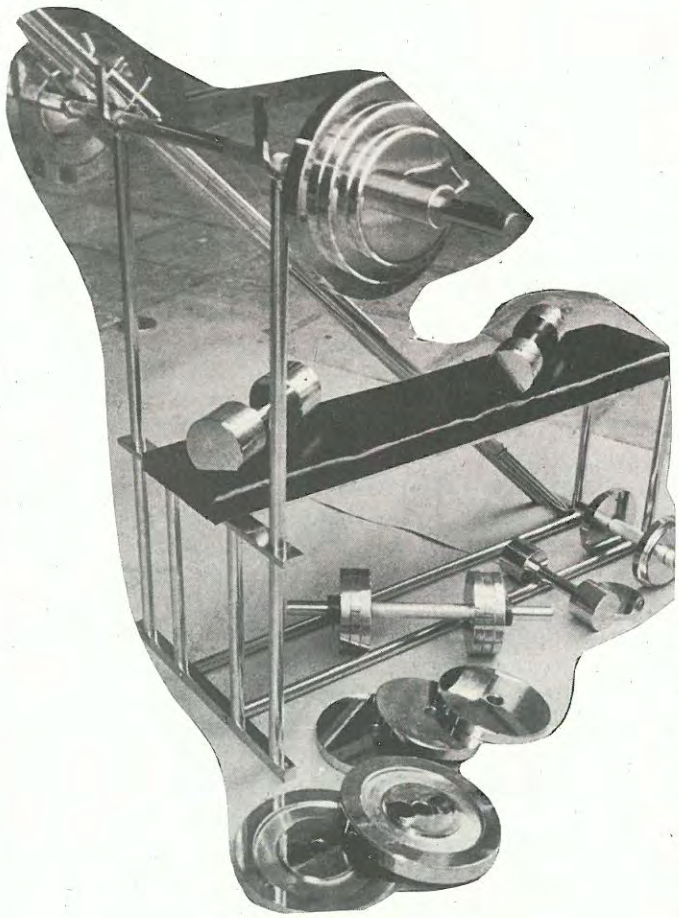
Τι γίνεται αν θέλεις να ωφεληθείς από τα πλεονεκτήματα που προσφέρει το γάλα αλλά έχεις έλλειψη ανεκτικότητας στην λακτόζη; Μπορείς να αγοράσεις γάλα που έχει εμπλουτιστεί με λακτάση και σου επιτρέψει να χωνέψεις την λακτόζη. Ή μπορείς να αγοράσεις χάπια λακτάσης από τα καταστήματα υγιεινών τροφίμων. Και με τους δύο τρόπους, μπορείς να ξεπεράσεις την έλλειψη του απαραίτητου ενζύμου παίρνοντας λακτάση ταυτόχρονα με την λακτόζη. Είναι η ίδια αρχή, σύμφωνα με την οποία οι διαβητικοί χρησιμοποιούν ενέσεις ινσουλίνης για να μπορεί ο οργανισμός τους να μεταβολίζει την ζάχαρη.

Ένας άλλος τρόπος είναι να στραφείς σε γαλακτοκομικά προϊόντα στα οποία κάποια βοηθητικά ένζυμα έχουν ήδη χωνέψει την λακτόζη γιά σένα. Μερικά παραδείγματα είναι το ξινόγαλα, μερικά γιαούρτια και τα ώριμα τυριά.

Έχετε υπόψη σας ότι αν έχετε μερική και όχι ολική έλλειψη ανεκτικότητας στην λακτόζη – πράγμα που σημαίνει ότι έχετε λίγη λακτάση στον οργανισμό σας αλλά όχι αρκετή – ίσως είστε σε θέση να πίνετε ένα με δύο ποτήρια γάλακτος την ημέρα χωρίς να νοιώσετε παρενέργειες. Αν όμως πιείτε περισσότερα από δυό ποτήρια θα νοιώσετε δυσφορία. Αν σας συμβαίνει αυτό και δεν θέλετε να μπείτε στον κόπο να δοκιμάσετε κάποια από τις εναλλακτικές λύσεις που είπαμε πιο πάνω, πειραματιστείτε προσεκτικά με το πόσα ποτήρια μπορείτε να χωνέψετε. Πιείτε ένα ποτήρι και δείτε πως νοιώθετε. Αργότερα δοκιμάστε άλλο ένα. Αφήστε να περάσει κάποια ώρα ανάμεσα στο κάθε ποτήρι για να δείτε πως αντιδρά το σώμα σας. Σε κάποιο σημείο το σώμα σας θα σας πει ότι έφτασε στο όριό του και σεις θα έχετε πάρει κάποια ιδέα σχετικά με την ανεκτικότητά σας στην λακτόζη.

ΓΙΑΝΝΑ ΑΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΥ

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



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

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

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

ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ

Από την Γιάννα Αναστοπούλου

Όλοι ξέρουμε πως οι καρδιακές παθήσεις αποτελούν την κύρια αιτία θνησιμότητας στην σημερινή κοινωνία.

Μόνο στην Αμερική το 75% των θανάτων προέρχεται από προσβολή της στεφανιαίας.

Αυτό φαίνεται ανησυχητικό, αλλά ωστόσο υπάρχουν ελπίδες. Η ιατρική έχει κάνει τεράστια άλματα και το γεγονός αυτό σε συνδυασμό με έναν καλύτερο και πιο υγιεινό τρόπο ζωής αποτελεί ασπίδα ενάντια στο μεγαλύτερο εχθρό της ζωής μας.

Η Κίνηση είναι η Απάντηση

Πριν από 25 χρόνια έγινε μια μακρόχρονη έρευνα στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, ανάμεσα σε χιλιάδες αποφοίτους του, για να διαπιστωθεί πόσοι από αυτούς πέθαναν εξαιτίας καρδιακών παθήσεων. Το αποτέλεσμα ήταν τρομακτικό. Το 45% είχε χάσει τη ζωή του εξαιτίας της καρδιάς! Στην έρευνα συμπεριλαμβανόταν ένα ερωτηματολόγιο που αφορούσε τον τρόπο ζωής των αποφοίτων.

Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την αξιολόγηση των ερωτηματολογίων είναι πολύ ενδιαφέροντα και διαφωτιστικά. Ας τα δούμε λοιπόν:

Διαπιστώθηκε ότι ο κίνδυνος του θανάτου ελαττώνεται στο μισό αν σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας γυμναζόμαστε μέτρια. Δεν χρειάζεται να κάνουμε πρωταθλητισμό. Ισα ίσα η υπερβολική άσκηση οδηγεί σε τραυματισμούς και πολλές φορές αποδεικνύεται μοιραία. Επίσης, πρέπει να ξέρουμε ότι οι αθλητικές δραστηριότητες που ίσως είχαμε όταν είμαστε νεότεροι δεν έχουν μακροπρόθεσμη δράση. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να συνηθίσουμε να κάνουμε κάποιο είδος άσκησης σε όλη μας τη ζωή. Ακόμα και αν κάποιος έχει περάσει τα 70 μπορεί να προσθέσει χρόνια στη ζωή του, αν αρχίσει να γυμνάζεται από σήμερα. Οσο νωρίτερα τόσο το καλύτερο.

Εξετάστε την Πίεσή σας

Για προληπτικούς λόγους θα πρέπει να εξετάζετε την πίεσή σας σε τακτά χρονικά διαστήματα. Το να έχετε μια μέτρια αυξημένη πίεση μπορεί να μην έχει περαιτέρω ανεπιθύμητα αποτελέσματα, αλλά μπορεί να είναι και ένδειξη της αρχής ενός καρδιακού προβλήματος. Γιαυτό έχει σημασία να γνωρίζετε τις ακριβείς ενδείξεις για να είστε σε θέση να αντιμετωπίσετε ένα μελλοντικό πρόβλημα. Μην τρομοκρατηθείτε ωστόσο αν παρατηρήσετε μια προσωρινή αύξηση της πίεσής σας. Μπορεί να έχει προκληθεί από κάποιον δευτερεύοντα παράγοντα όπως η νευρικότητα, ο υπερβολικός θυμός, η έκκριση αδρεναλίνης κτλ.

Ο έλεγχος της πίεσης είναι κάτι πολύ απλό. Μπορείτε να το κάνετε και μόνοι σας αν έχετε στο σπίτι σας ένα πιεσόμετρο. Αν όχι, μπορείτε να πάτε στο φαρμακείο της γειτονιάς σας. Υπάρχει και ένα πιο εξελιγμένο μηχάνημα, το οποίο λειτουργεί με μπαταρίες και έχει μια ενσωματωμένη δισκέττα στην οποία καταγράφονται οι διάφορες ενδείξεις. Τη δισκέττα αυτή μπορεί να την πάρει ο γιατρός σας, να την τοποθετήσει στον κομπιούτερ του και να εξετάσει την πίεσή σας όπως αυτή διακυμαίνεται στη διάρκεια μιας ημέρας. Το μειονέκτημα αυτού του μηχανήματος είναι ότι πρέπει να φοράτε για 24 ώρες συνέχεια γύρω από το χέρι σας την ειδική φούσκα που μετράει τους χτύπους της καρδιάς, πράγμα που μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα ενοχλητικό. Ωστόσο νομίζω ότι αξίζει τον κόπο αυτός ο μικρός μπελάς αν είναι να γλυτώσετε από μια καρδιακή προσβολή που θα σας στοιχίσει τη ζωή!

Οι Ανωμαλίες των Καρδιακών Παλμών

Είναι αλήθεια ότι πολλές φορές ανησυχούμε χωρίς να υπάρχει λόγος. Μπορεί να κάνουμε κάποιες εξετάσεις και να νομίσουμε ότι έχουμε καρδιακό πρόβλημα και στην ουσία να μην πάσχουμε από τίποτα.

Διάφορες ανωμαλίες στους χτύπους της καρδιάς δεν σημαίνει απαραίτητα ότι υπάρχει πρόβλημα. Στην πραγματικότητα υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στους χτύπους που προέρχονται από πάθηση και σε κείνους που προέρχονται από άλλους, ακίνδυνους παράγοντες. Οταν ακούγεται ένας «ψίθυρος» τη στιγμή που η καρδιά συστέλλεται, δεν υπάρχει κίνδυνος. Θα πρέπει όμως να ανησυχούμε όταν ο «ψίθυρος» αυτός ακούγεται κατά τη διάρκεια συστολής της καρδιάς.

Η φράση «αυτός έχει μεγάλη καρδιά» πολλές φορές μπορεί να αποτελεί πραγματικότητα. Οι αθλητές και κύρια εκείνοι που ασχολούνται με αθλήματα αντοχής (τρέξιμο, κολύμπι κτλ) έχουν μεγαλύτερες καρδιές από το μέσο άνθρωπο. Πολλές φορές μια διογκωμένη καρδιά είναι αποτέλεσμα πάθησης, αλλά ο γιατρός σας με μια ακτινογραφία είναι σε θέση να καταλάβει τη διαφορά.

Ολοι γνωρίζουμε ότι όσο πιο λίγους καρδιακούς παλμούς έχει ένας αθλητής ανά λεπτό σε τόσο καλύτερη κατάσταση βρίσκεται. Αν συνηθίζατε να αθλείστε μην ανησυχείτε αν έχετε μειωμένους καρδιακούς παλμούς. Πρέπει όμως να επισκεφθείτε το γιατρό σας σε περίπτωση που οι παλμοί σας είναι μειωμένοι χωρίς να έχετε αθλητικό ιστορικό.

Καμιά φορά η άθληση προκαλεί ένα μπλοκάρισμα στην καρδιά. Τι σημαίνει αυτό; Οτι αργεί να γίνει η μεταφορά της ηλεκτρικής διέγερσης της καρδιάς στα κατώτερα στρώματά της από τα ανώτερα. Η κατάσταση αυτή αρχίζει να γίνεται ανησυχητική από τη στιγμή που ένας χτύπος του ανώτερου στρώματος δεν ακολουθείται από έναν χτύπο του κατώ-

τερου στρώματος. Αυτό συμβαίνει συνήθως σε μεγαλύτερης ηλικίας άτομα που έχουν καρδιακό πρόβλημα. Στους νέους ανθρώπους που αθλούνται η αντίδραση αυτή είναι ένδειξη μιας υγιούς και με σωστά αντανακλαστικά καρδιάς.

Αν κάνοντας εξετάσεις διαπιστώσετε ότι υπάρχουν μη φυσιολογικοί παλμοί στα διάφορα στρώματα της καρδιάς θα πρέπει να ερευνήσετε με μεγαλύτερη προσοχή το φαινόμενο, ιδιαίτερα αν δεν είστε αθλητής.

Συνήθως οι ανωμαλίες στους καρδιακούς παλμούς είναι ακίνδυνοι. Αν πρόκειται να κάνετε μια εγχείριση στο σώμα σας ή τα δόντια σας και έχετε ιστορικό καρδιακής ανωμαλίας, να ενημερώσετε το γιατρό σας.

Ολοι ξέρουμε ότι πρέπει να πάρουμε την άδεια του γιατρού μας πριν αρχίσουμε τη γυμναστική. Εκείνο που δεν ξέρουμε όμως είναι ότι αυτό αφορά όλους τους ανθρώπους και όχι μόνο τους ηλικιωμένους. Η άσκηση κάνει καλό, αλλά οι υπερβολές μπορεί να προκαλέσουν αντίθετα αποτελέσματα από αυτά που επιδιώκουμε.

Οι Μεταμοσχεύσεις Καρδιάς

Τα τελευταία χρόνια πολύς λόγος γίνεται για τις μεταμοσχεύσεις καρδιάς. Τι σημαίνει όμως μεταμόσχευση καρδιάς; «Μα» θα μου πείτε «η αλλαγή μιας ακατάλληλης καρδιάς με μια καινούργια». Οχι ακριβώς! Σε ένα πείραμα που έγινε πρόσφατα στη Γαλλία, ένα μέρος της καρδιάς ενός ανθρώπου που είχε προσβληθεί από ένα σπάνιο είδος καρκίνου, αντικαταστάθηκε από ένα κομμάτι των μυών της πλάτης του!

Το πράγμα δεν είναι τόσο απλό όσο ακούγεται. Μπορεί η καρδιά να είναι κι αυτή ένας μυώνας, αλλά διαφέρει πολύ από τους σκελετικούς μυώνες. Ο σκελετικός μυώνας δεν είναι σε θέση να συγχρονίσει τους παλμούς της καρδιάς, από τη στιγμή που δεν αποτελεί μέρος του ηλεκτρικού συστήματος που είναι κατάλληλο γιαυτή τη λειτουργία. Γιαυτό το λόγο στην περίπτωση που ανέφερα προηγούμενα χρειάστηκε η βοήθεια ενός θηματοδότη. Η νέα αυτή τεχνική μεταμόσχευσης είναι πολύ ελπιδοφόρα γιατί φαίνεται να λύνει το πρόβλημα της απόρριψης από τον οργανισμό του ασθενή της καρδιάς του δωρητή. Κι αυτό γιατί το τμήμα που εμφυτεύεται στην καρδιά είναι μέρος του δικού του οργανισμού και όχι ξένου. Αυτός ο τρόπος έχει ακόμα ένα πλεονέκτημα. Δεν απαιτείται η χρησιμοποίηση φαρμάκων τα οποία καταστέλλουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν με πειράματα που έκαναν σε ζώα, ότι ο μυώνας που μεταμοσχεύεται στην καρδιά αλλάζει τη χημική του σύσταση για να την κάνει όσο το δυνατόν πιο όμοια με κείνη της καρδιάς.

Τσιγάρο ή Υγεία;

Δε νομίζω ότι χρειάζονται πολλά λόγια για τους κινδύνους που εγκυμονεί το κάπνισμα. Πολλοί καπνιστές αποφεύγουν να αντιμετωπίσουν μια προσπάθεια κοψίματος του τσιγάρου με τη δικαιολογία «ε, τώρα πια η ζημιά έχει γίνει».

Αυτό δεν είναι αλήθεια. Αν σταματήσετε το κάπνισμα σήμερα προλαβαίνετε να μειώσετε τις πιθανότητες καρδιακής προσβολής. Ενας καπνιστής έχει τριπλάσιες πιθανότητες να υποστεί μια όχι μοιραία καρδιακή προσβολή από έναν μη καπνιστή. Αν σταματήσει το κάπνισμα για 1 με 2 χρόνια μειώνει τις πιθανότητες στις διπλάσιες. Αν το σταματήσει για πάνω από 2 με 3 χρόνια έχει τις ίδιες πιθανότητες με έναν μη καπνιστή.

Το άσχημο είναι ότι δεν γνωρίζουμε ποιές είναι οι πιθανότητες ελάττωσης θανάσιμων καρδιακών προσβολών με το κόψιμο του τσιγάρου. Μπορούμε όμως να καταλάβουμε εύκολα γιατί το κόψιμο του τσιγάρου μειώνει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής. Οταν καπνίζουμε τα αιμοπετάλια κολλάνε μεταξύ τους και με αυτό τον τρόπο βάζουμε σε λειτουργία το μηχανισμό πήξης του αίματος. Αν σταματήσουμε το κάπνισμα ο μηχανισμός αυτός σταματάει αυτόματα. Πρόβλημα δημιουργεί επίσης και ο καπνός καθώς καίγεται γιατί απελευθερώνει τεράστιες ποσότητες μονοξειδίου του άνθρακα το οποίο ευθύνεται για τους πόνους στην καρδιά και τις καρδιακές προσβολές. Το κακό είναι ότι το μονοξείδιο του άνθρακα επηρεάζει και τα άτομα που βρίσκονται γύρω από τον καπνιστή ανεξάρτητα από το αν τα ίδια είναι καπνιστές ή όχι. Ετσι όποιος καπνίζει παίρνει στο λαιμό του και ανθρώπους που δεν του φταίνε σε τίποτα.

Προτιμήστε τη ζωή από το τσιγάρο. Κόψτε το κάπνισμα σήμερα και μέσα σε δυό χρόνια θα έχετε μειώσει τον κίνδυνο για μια μη θανατηφόρα καρδιακή προσβολή.

ΓΙΑΝΝΑ ΑΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΥ

ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΣΤΟ ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

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

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

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

Από την Γιάννα Αναστοπούλου

ΤΟ ΜΠΟΝΤΥ ΜΠΙΛΝΤΙΝ ΚΑΙ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ

Όλοι ξέρουμε ότι κάνοντας εξάσκηση με βάρη, αναπτύσσουμε τους μυώνες μας. Με το μπόντυ μπίλντιν και την σωστή διατροφή κάνουμε τους μυώνες μας μεγαλύτερους και δυνατότερους.

Εκείνο που μάλλον δεν γνωρίζουμε όλοι, είναι ότι εκτός από τους μυώνες αναπτύσσουμε και κάτι άλλο ταυτόχρονα. Αν υποθέσουμε ότι ένας αρχάριος μπόντυ μπίλντερ μπορεί και κάνει κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες των 10 κιλών, είναι σίγουρο ότι μετά από κάμποσα χρόνια προπόνησης θα μπορεί να εκτελεί την ίδια άσκηση με αλτήρες 40 κιλών και το μπράτσο του που αρχικά ήταν 38 εκατοστά θα έχει μετατραπεί σε 55 εκατοστά. Δεν είναι λογικό να σκεφτούμε ότι τα οστά του χεριού του αν βρίσκονταν στην ίδια κατάσταση που ήταν όταν άρχισε την εξάσκηση, με την επιπλέον ένταση θα είχαν σπάσει; Δεν έχουμε δει όμως να σπάνε τα οστά σε κανέναν αθλητή, εξαιτίας της έντασης της προπόνησης. Γιατί δεν συμβαίνει αυτό; Γιατί απλούστατα με το μπόντυ μπίλντιν εκτός από τους μυώνες αναπτύσσονται και δυναμώνουν και τα οστά.

Επειδή τα οστά είναι συμπαγή και σταθερά, μας είναι δύσκολο να φανταστούμε ότι είναι ζωντανοί ιστοί όπως το δέρμα ή οι μυώνες μας. Στην πραγματικότητα όμως τα οστά αλλάζουν συνεχώς. Το σώμα όταν δεν προμηθεύεται με αρκετό ασβέστιο, επιτίθεται στα οστά για να πάρει την ποσότητα που χρειάζεται. Αντίθετα τα οστά ωφελούνται όταν προμηθεύουμε το σώμα μας με το απαραίτητο ασβέστιο. Η άσκηση είναι ένας από τους κυριότερους παράγοντες επίδρασης στα οστά.

Από επιστημονικές έρευνες που έχουν γίνει, έχει βγει το συμπέρασμα ότι υπάρχει μια σχέση ανάμεσα στην ποιότητα των οστών με τον βαθμό άσκησης. Από μια μελέτη που έγινε σε 500 γυναίκες βγήκε το συμπέρασμα ότι είχαν πιο συμπαγή οστά εκείνες που γυμνάζονταν μια φορά την εβδομάδα, παρά εκείνες που δεν γυμνάζονταν καθόλου. Επίσης οι γυναίκες που γυμνάζονταν δύο φορές την εβδομάδα είχαν πιο συμπαγή οστά από εκείνες που γυμνάζονταν μια φορά. Σκεφθείτε τώρα, ότι αφού ωφελήθηκαν οι γυναίκες αυτές με γυμναστική μιας φοράς την εβδομάδα, πόσο δυναμώνουν και αναπτύσσονται τα οστά των μπόντυ μπίλντερς που γυμνάζονται εντατικά σε καθημερινή βάση!

Το μπόντυ μπίλντιν δηλαδή δεν είναι μόνο ο πιο αποτελεσματικός τρόπος εξάσκησης για την ανάπτυξη των μυώνων. Είναι και ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για την ανάπτυξη των οστών.

Ίσως να σκεφθείτε ότι αυτό δεν είναι και τόσο σημαντικό. Ποιός ενδιαφέρεται για την ανάπτυξη των οστών από την στιγμή που δεν είναι ορατή και δεν αλλάζει το γενικό σχήμα του σώματος; Εδώ όμως κάνετε λάθος. Μια από τις κυριότερες ασθένειες των γηρατειών είναι η οστεοπόρωση. Όταν κάποιος πάθει οστεοπόρωση είναι επιρρεπής σε κατάγματα της σπονδυλικής στήλης, του γοφών και της μέσης. Πιο ευάλωτες απέναντι στην οστεοπόρωση είναι οι γυναίκες και ιδιαίτερα εκείνες που βρίσκονται στο μετα-εμμηνοπαυσιακό στάδιο. Από τι προκαλείται όμως η οστεοπόρωση;

Βασικά, από απώλεια ασβεστίου. Η Προτεινόμενη Διατροφική Χορήγηση ασβεστίου είναι 1200 χιλιοστά του γραμμαρίου για ενήλικες γυναίκες, 1500 χιλιοστά του γραμμαρίου για γυναίκες στο μετα-εμμηνοπαυσιακό στάδιο, 800 χιλιοστόγραμμα για άντρες και 1200 χιλιοστόγραμμα για εφήβους. Οι μελέτες όμως έχουν δείξει ότι η μέση γυναίκα δεν λαμβάνει την απαραίτητη ποσότητα ασβεστίου. Οι άντρες, από την άλλη, παίρνουν συχνότερα μια ποσότητα που πλησιάζει την απαραίτητη.

Όπως είπαμε και παραπάνω, το σώμα όταν δεν προμηθεύεται με το απαραίτητο ασβέστιο, επιτίθεται στα οστά. Αυτό γίνεται γιατί τα οστά περιέχουν το 99% της ποσότητας του ασβεστίου που βρίσκεται στο σώμα μας. Το υπόλοιπο 1% είναι αποθηκευμένο στους ιστούς και το αίμα και είναι απαραίτητο για να είμαστε ζωντανοί. Οπότε είναι λογικό το σώμα να πάρει την ποσότητα που χρειάζεται από τα οστά. Γνωρίζοντας όλα αυτά θα μπορούσαμε να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι αρκεί να λαμβάνουμε μια επιπλέον ποσότητα ασβεστίου για να εμποδίσουμε την εμφάνιση της οστεοπόρωσης. Δυστυχώς δεν είναι αυτή η πραγματικότητα.

Η έλλειψη ασβεστίου είναι μια από τις αιτίες που προκαλούν οστεοπόρωση, αλλά δεν είναι η μοναδική. Το να έχει το σώμα το απαραίτητο ασβέστιο και το να είναι σε θέση να εκμεταλλευτεί αυτή την ποσότητα, είναι δύο τελείως διαφορετικά πράγματα. Σε μια μελέτη που έγινε στην Δανία, χορηγήθηκαν 2000 επιπρόσθετα χιλιοστά του γραμμαρίου ασβέστιο σε γυναίκες που βρίσκονταν στο μετα-εμμηνοπαυσιακό στάδιο. Η ποσότητα αυτή παρόλα αυτά δεν κατάφερε να μειώσει την απώλεια ασβεστίου.

Είναι γεγονός ότι οι γυναίκες του δυτικού κόσμου παίρνουν μεγαλύτερες ποσότητες ασβεστίου από τις γυναίκες του αναπτυσσόμενου κόσμου. Παρόλα αυτά, οι δεύτερες παθαίνουν σπανιότερα οστεοπόρωση απ' ότι οι πρώτες. Γιατί άραγε συμβαίνει αυτό; Που βρίσκεται η διαφορά; Απλούστατα, στο γεγονός ότι οι γυναίκες του αναπτυσσόμενου κόσμου ασκούνται περισσότερο από τις ομόφυλές τους του δυτικού κόσμου και επίσης ζουν σε χώρες με περισσότερη ηλιοφάνεια. Είδαμε πιο πάνω με ποιό τρόπο η επιπλέον άσκηση επηρεάζει την διάπλαση των οστών. Τι ρόλο παίζει όμως η ηλιοφάνεια;

Όπως έχουν δείξει οι έρευνες ο συνδυασμός ασβεστίου και βιταμίνης D βοηθά τα οστά να διατηρηθούν συμπαγή. Όταν πηγαίναμε στο δημοτικό μας είχαν μάθει ότι «σπίτι που δεν το βλέπει ο ήλιος, το βλέπει ο γιατρός». Κι αυτό γιατί ο ήλιος είναι σημαντική πηγή της βιταμίνης D. Στην πραγματικότητα, με την ηλιακή ακτινοβολία παράγεται στο δέρμα ένας ανενεργός τύπος της βιταμίνης D, η D–3 η οποία μετατρέπεται σε ενεργό ορμονικό τύπο μέσω των νεφρών, όταν μειώνονται τα επίπεδα ασβεστίου στο αίμα.

Την επόμενη φορά που θα δυσανασχετήσετε επειδή είστε άσπροι το καλοκαίρι, πρέπει να ξέρετε ότι αυτό είναι πλεονέκτημα, διότι δεν χρειάζεται να μείνετε πολλές ώρες στον ήλιο για να ξεκινήσει η διαδικασία που αναφέραμε. Τα άτομα με σκούρο δέρμα, έχουν μεγαλύτερη ποσότητα μελανίνης που εμποδίζει την παραγωγή της D–3. Ωστόσο η φύση έχει προβλέψει και γιαυτούς, από την στιγμή που συνήθως έχουν εκ γεννετής συμπαγή οστά.

Η ανεπαρκής έκθεση στον ήλιο και η έλλειψη της βιταμίνης D είναι σημαντική για την καλή υγεία και πολύ συχνότερη απ' ότι θα μπορούσαμε να υποθέσουμε. Σε μια στατιστική που έγινε σε ένα νοσοκομείο της Βοστώνης, βρέθηκε ότι το 40% των ασθενών που εισήχθηκαν με σπασμένους γοφούς είχαν ανεπαρκή ποσότητα βιταμίνης D ή ακόμα και ολοκληρωτική έλλειψη. Το πρόβλημα θα μπορούσε να λυθεί με ολιγόλεπτη καθημερινή έκθεση στον ήλιο, αλλά δεν έχουν όλες οι χώρες το κατάλληλο κλίμα. Τι μπορεί να γίνει λοιπόν; Μπορούμε να αυξήσουμε την λήψη σε γάλα και να παίρνουμε και συμπληρώματα βιταμίνης D. Πρέπει όμως να προσέξουμε το εξής: το πλήρες γάλα είναι άριστη πηγή βιταμίνης D και ασβεστίου, αλλά περιέχει και πολλά λιπαρά. Γιαυτό πρέπει να προτιμάμε το άπαχο γάλα το οποίο περιέχει ασβέστιο και βιταμίνη D χωρίς όμως τα βλαβερά λιπαρά. 4 ποτήρια άπαχο γάλα την ημέρα εκτός από πρωτεΐνες, μας προσφέρουν πάνω από 100% του απαραίτητου ασβεστίου και βιταμίνης D, με μόνο 360 θερμίδες.

Η ιατρική ψάχνοντας να βρει τρόπους αντιμετώπισης της οστεοπόρωσης, έχει αγνοήσει το μπόντυ μπίλντιν. Θα ήταν φρόνιμο όμως να στραφεί και προς αυτή την κατεύθυνση για μερικούς ουσιαστικούς λόγους. Πρώτα πρώτα, όπως είπαμε παραπάνω η εξάσκηση με βάρη βοηθάει στην ανάπτυξη και το δυνάμωμα των οστών και των μυών. Επίσης οι μπόντυ μπίλντερς προσέχουν την διατροφή τους και χρησιμοποιούν συμπληρώματα όταν είναι αναγκαία. Από την άλλη πλευρά, στον μπόντυ μπίλντερ είναι απαραίτητο ένα καλό μαύρισμα, οπότε πάντα διαθέτει λίγη ώρα για να εκτεθεί στην ηλιοφάνεια.

Κατά πόσο όμως είναι δυνατόν να προλάβει το μπόντυ μπίλντιν τον ερχομό των γηρατειών; Μια ματιά σε αθλητές όπως ο Μπέκλες, ο Περλ και ο Σκοτ είναι αρκετή για να μας πείσει για την αποτελεσματικότητα του αθλήματος. Έχουμε μάθει να δεχόμαστε σαν αναπόφευκτη την διάλυση του ανθρώπινου σώματος με την πάροδο του χρόνου. Μήπως όμως η διάλυση αυτή είναι αποτέλεσμα της κακής χρήσης του σώματος; Ίσως είναι καιρός να αναθεωρήσουμε τις απόψεις μας.

ΓΙΑΝΝΑ ΑΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΥ



ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

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

ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΟΣ Ο ΟΡΟΣ «ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ»;

Η ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΣΤΟ ΜΠΟΝΤΥ ΜΠΙΛΝΤΙΝ

Από την Γιάννα Αναστοπούλου

Ζούμε σε ένα πράσινο πλανήτη. Βλάστηση δεν υπάρχει μόνο στην επιφάνεια της γης, αλλά και στους βυθούς των θαλασσών. Στον πλανήτη μας υπάρχει αφθονία ζωής (άνθρωποι και ζώα) που τρέφονται από την επίσης άφθονη πρασινάδα. Τα φυτά, ακόμα, δημιουργούν τον αέρα που αναπνέουμε.

Οι μπόντυ μπίλντερς ακούνε πρόθυμα όλες τις συμβουλές που τους δίνονται για να βελτιώσουν την διατροφή τους και δεν διστάζουν να αγοράζουν πληθώρα συμπληρωμάτων διατροφής (πρωτεϊνες, βιταμίνες, μεταλλικά άλατα) προκειμένου να είναι ολοκληρωμένο το διαιτολόγιό τους. Αν όμως τους πει κάποιος να τρώνε λαχανικά, μάλλον θα τον κοιτάξουν με λοξό βλέμμα. Πόσο άδικο θα έχουν!

Τα λαχανικά είναι τροφές ψηλής θρεπτικής αξίας. Περιέχουν περισσότερες βιταμίνες, μεταλλικά άλατα και θρεπτικές ουσίες από άλλες τροφές με την ίδια θερμιδική αξία. Οι πράσινες σαλάτες περιέχουν ελάχιστες θερμίδες και μπορείτε να χάσετε βάρος αυξάνοντας τις ποσότητες ωμών πράσινων λαχανικών που τρώτε. Μερικά λαχανικά, όπως είναι το μαρούλι, έχουν σχεδόν μηδενική θερμιδική αξία, πράγμα που σημαίνει ότι ο οργανισμός σας για να τα χωνέψει καταναλώνει περισσότερες θερμίδες από όσες παίρνει!

Το σημαντικότερο πράγμα, όπως μας λένε οι διαιτολόγοι, στην διατροφή είναι η πληρότητα. Για να χρησιμοποιήσει το σώμα αποτελεσματικά μια τροφή, πρέπει να λαμβάνονται όλα τα θρεπτικά στοιχεία αυτής της τροφής. Χρειάζεται μια ποικιλία ακατέργαστων φυσικών τροφίμων για να προμηθευτούμε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία: μεταλλικές ανόργανες ουσίες, πρωτεϊνες, υδατάνθρακες και λίπη που ενώνονται με μοναδικό τρόπο σε κάθε τροφή.

Για να μπορέσει η πρωτεϊνη να μετατραπεί σε νέο μυϊκό ιστό, χρειάζεται μια ολόκληρη σειρά χημικών στοιχείων. Τα κυριότερα από αυτά τα χημικά στοιχεία είναι τα ένζυμα, τα οποία δρουν σαν καταλύτες στις διαδικασίες ανάπτυξης και αντικατάστασης των ιστών. Οι σημαντικότερες ουσίες για την παραγωγή ενζύμων είναι οι μεταλλικές ουσίες. Χωρίς τα ένζυμα δεν γίνεται ανάπτυξη και αντικατάσταση των ιστών και χωρίς τις μεταλλικές ουσίες δεν σχηματίζονται και δεν δραστηριοποιούνται τα ένζυμα. Το συμπέρασμα είναι ξεκάθαρο: θέλετε μυώνες; Τρώτε περισσότερες μεταλλικές ουσίες, άρα τρώτε λαχανικά (τα οποία είναι η πλουσιότερη πηγή μεταλλικών ουσιών). Με αυτό τον τρόπο, βαριές πρωτεϊνούχες τροφές όπως είναι το κρέας, το γάλα κτλ μπορούν να χωνευτούν ευκολότερα και να αφομοιωθούν απόλυτα.

Ας πούμε τώρα μερικές αλήθειες σχετικά με τα τρόφιμα. Όπως είπαμε τα λαχανικά είναι η πλουσιότερη πηγή μεταλλικών ουσιών. Ωστόσο υπάρχουν και μερικές ζωϊκές τροφές που είναι πλούσιες σε μεταλλικά άλατα, όπως το γάλα και το αβγό. Το γάλα όμως προκαλεί προβλήματα χώνεψης στους περισσότερους ανθρώπους και γιαυτό τον λόγο δεν ενδείκνυται σαν πηγή μεταλλικών ουσιών. Από την άλλη μεριά, τα αβγά, αυτή η πολύτιμη τροφή, έχει πάψει να είναι πολύτιμη εξαιτίας των εξαναγκαστικών μεθόδων που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή τους. Επίσης, σπάνια τα τρώμε ωμά, πράγμα που καταστρέφει μεγάλο μέρος των θρεπτικών τους στοιχείων.

Κάθε μπόντυ μπίλντερ θα έπρεπε να τρώει τουλάχιστον μια μεγάλη σαλάτα την ημέρα. Η ποσότητα της σαλάτας αυτής εξαρτάται από τους στόχους σας. Αν δηλαδή προσπαθείτε να αποκτήσετε όγκο ή να γραμμώσετε για έναν αγώνα. Στην πρώτη περίπτωση, πρέπει να τρώτε μικρότερες ποσότητες σαλάτας εξαιτίας του ότι τα λαχανικά καταλαμβάνουν μεγάλο χώρο στο στομάχι και ίσως δεν μπορέσετε να φάτε επιπλέον τροφές ψηλότερες σε θερμίδες. Από την άλλη, αν θέλετε να γραμμώσετε ή γενικά να χάσετε βάρος, οι σαλάτες είναι ιδανικές. Δεν παχαίνουν και γεμίζουν το στομάχι σας αφήνοντάς σας με την αίσθηση του κορεσμού. Προσέξτε όμως! Να αποφεύγετε τα γαρνιρίσματα σαλατών από κρέμα. Προσπαθείστε να φάτε τις σαλάτες σας σκέτες. Μάθετε να απολαμβάνετε την ποικιλία των γεύσεων στα λαχανικά. Αν το κάνετε αυτό, σε λίγο καιρό θα αναρωτιέστε γιατί καταστρέφατε κάποτε τα φρέσκα λαχανικά σας με τα γλοιώδη παρασκευάσματα του εμπορίου.

Αν παρόλα αυτά θέλετε κάποιο γαρνίρισμα, προτιμήστε το αγνό λάδι ελιάς με φρέσκο χυμό λεμονιού ή ξύδι. Το να «κολυμπάνε» οι σαλάτες σε βαριά καρυκευμένα γαρνιρίσματα, καλύπτει την φυσική γεύση των λαχανικών, εμποδίζει την χώνεψη και προσθέτει ανεπιθύμητες και άχρηστες θερμίδες.

Μερικοί μπόντυ μπίλντερς εξακολουθούν να μην πείθονται για την αποτελεσματικότητα των λαχανικών και διατηρούν επιφυλάξεις ως προς την χρησιμότητά τους. Τα πιο κοινά ερωτηματικά που θέτονται από τους μπόντυ μπίλντερς σχετικά με τα λαχανικά είναι τα εξής:

– Ξέρουμε ότι το χρησιμότερο θρεπτικό στοιχείο για τον μπόντυ μπίλντερ είναι η πρωτεΐνη. Οπότε γιατί να τρώμε λαχανικά;

– Τα λαχανικά δεν προσφέρουν ενέργεια. Γιατί να φουσκώνουμε το στομάχι μας μ'αυτά, την στιγμή που οι σύνθετοι υδατάνθρακες είναι πιο απαραίτητοι;

– Αν τελικά τα λαχανικά είναι απαραίτητα, ποιά είναι τα καταλληλότερα είδη για κατανάλωση;

Ας απαντήσουμε στα ερωτήματα αυτά με την σειρά:

– Οι πρωτεΐνες σίγουρα είναι απαραίτητο στοιχείο για τον μπόντυ μπίλντερ, αλλά δεν είναι το μοναδικό. Χρειάζονται ακόμα βιταμίνες, μεταλλικές ουσίες και ίνες. Τα λαχανικά σε αυτή την περίπτωση είναι οι «βασιλιάδες». Εξάλλου μην νομίζετε ότι δεν περιέχουν πρωτεΐνες. Απλούστατα οι πρωτεΐνες αυτές είναι «ατελούς» μορφής και για να αφομοιωθούν από τον οργανισμό πρέπει να συνδυαστούν με ζωϊκές πρωτεΐνες ή σπόρους ή όσπρια.

– Ναι, τα λαχανικά δεν έχουν μεγάλες ποσότητες άμυλου και σακχάρων. Δεν μπορεί να ισχυριστεί κανείς όταν θα μπορούσατε να κάνετε προπόνηση με βάρη καθημερινά, τρώγοντας μόνο λαχανικά. Είναι όμως απαραίτητα για ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο.

– Όλα τα λαχανικά έχουν να προσφέρουν κάτι στον μπόντυ μπίλντερ, αλλά εδώ θα σας παρουσιάσουμε μερικά από τα πιο δημοφιλή:

Το μαρούλι: Το λαχανικό αυτό αποτελεί εγγύηση για την λήψη βιταμινών και μεταλλικών αλάτων. Περιέχει μεγάλες ποσότητες βιταμινών Α, C και Ε, ασβέστιου, σιδήρου και άλλων μεταλλικών στοιχείων. Διευκολύνει επίσης την χώνεψη. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες, αλλά καλό είναι να προτιμάτε τα σκούρα πράσινα μαρούλια με χαλαρά φύλλα.

Το λάχανο: Το λάχανο είναι γεμάτο βιταμίνες και μεταλλικές ουσίες. Έχει μεγάλες ποσότητες ασβεστίου, ιωδίου, χαλκού και φώσφορου. Ανοίγει την όρεξη και χτίζει γερούς ιστούς. Προτιμήστε το ωμό.

Το σπανάκι: Το σπανάκι το ξέρουμε όλοι από τον ... Ποπάυ! Τρώγοντας ένα φλυτζάνι σπανάκι παίρνετε περισσότερη βιταμίνη Α, Β και σίδηρο από την ποσότητα που χρειάζεται ένας ενήλικας σε μια μέρα. Επίσης περιέχει μεγάλες ποσότητες αμινοξέων, που όπως όλοι γνωρίζουμε είναι τα στοιχεία που αποτελούν τις πρωτεΐνες. Προτιμήστε το ωμό, αν θέλετε να διατηρήσει τα θρεπτικά του συστατικά.

Όλα τα παραπάνω, ήταν μια ... γεύση μόνο από τις ατέλειωτες ποικιλίες λαχανικών που υπάρχουν στην φύση. Μπορείτε να τα δοκιμάσετε και να διαλέξετε εκείνα που σας αρέσουν περισσότερο. Στις σαλάτες λαχανικών μπορείτε να προσθέσετε και βλαστούς, οι οποίοι είναι από παλιά φημισμένοι για την αύξηση της ζωτικότητας που προσφέρουν. Εκτός των άλλων, έχουν και πολύ ωραία γεύση!

Αν δεν μπορείτε παρόλα αυτά να φάτε ωμά τα λαχανικά σας, μπορείτε να πιείτε τον χυμό τους. Ο χυμός από σέλινο και καρότα είναι εξαιρετικό ρόφημα, αλλά μπορείτε να βρείτε εκατοντάδες άλλους συνδυασμούς. Πειραματιστείτε!

Τελειώνοντας, σας προσφέρουμε μια συνταγή για μια λαχταριστή και πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία σαλάτα:

Η ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΥ

Χρειάζεστε: 1 αγγούρι, σέλινο, 2 πιπεριές, 2 με 3 ντομάτες, 1 με 2 αβοκάντο, 1 τέταρτο του κιλού αποφλοιωμένα αμύγδαλα (για να αποφλοιώσετε τα αμύγδαλα βουτήξτε τα για δυό λεπτά σε βραστό νερό).

Εκτέλεση: Ψιλοκόψτε όλα τα υλικά σε ένα μπωλ και περιχύστε τα με λάδι ελιάς και φρέσκο χυμό λεμονιού.

Καλή όρεξη!

ΓΙΑΝΝΑ ΑΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΥ

ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ «ΚΑΤΡΑΤΖΟΣ»

Στο προηγούμενο τεύχος μας και στη σελίδα 58, τρίτη στήλη 16η σειρά από κάτω είχαμε γράψει: «Εγώ ήμουν εκεί από τις 9.30 το πρωϊ μεταμφιεσμένος σε «σεκιούριτο» της Κατράτζος! κτλ».

Η διατύπωση αυτή έκανε τον Διευθυντή της ΚΑΤΡΑΤΖΟΣ SECURITY να μας πάρει τηλέφωνο και να μας κάνει την παρατήρηση πως η διατύπωση δυσφημεί την επιχείρηση. Πραγματικά, δεν μεταμφιέστηκε κανείς σε άνθρωπο της Κατράτζος, η διατύπωση είναι ατυχής και γράφτηκε ίσως απρόσεκτα χάριν αστεϊσμού και όχι για να θίξει ή δυσφημήσει. Ζητάμε συγνώμη γι' αυτό από την Κατράτζος και ελπίζουμε να κερδίσαμε έναν αναγνώστη ακόμα!

Θύμιος Περσίδης

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ! ΠΩΣ ΝΑ ΤΟΥΣ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ. ΠΩΣ ΝΑ ΤΟΥΣ ΘΕΡΑΠΕΥΣΕΤΕ.

ΑΕΡΟΜΠΙΚ!

Από την Γιάννα Αναστοπούλου

Οι τραυματισμοί αποτελούν για την άσκηση ότι και οι ψύλλοι για τον σκύλο. Δεν τους χρειάζεστε, δεν τους θέλετε, και, με λίγη σωστή προετοιμασία και κάμποση κοινή λογική, μπορείτε να τους αποφύγετε. Όχι, δεν μπορείτε να αποφύγετε τους τραυματισμούς φορώντας ένα κολλάρο ειδικό για ψύλλους κατά την διάρκεια της άσκησης!

Ο πιο σημαντικός παράγοντας στην μεταχείριση των τραυματισμών στην αεροβίωση είναι το να ξέρεις την διαφορά ανάμεσα στην απλή προσπάθεια και τον πόνο που είναι αρκετά δυνατός και αποτελεί ένδειξη της γέννησης ενός τραυματισμού. Πρέπει δηλαδή να είσαι σε θέση να ξεχωρίζεις το όριο ανάμεσα στην ένταση και τον πόνο. Όταν ξεπεραστεί αυτό το όριο, μην συνεχίζεις την προπόνηση! Οι αθλητές που συνεχίζουν την προπόνηση ακόμα και όταν είναι τραυματισμένοι, το μόνο που πετυχαίνουν είναι να χειροτερεύουν την κατάσταση και να θέτουν τον εαυτό τους εκτός δράσης για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Δεν είναι δυνατόν να μεταπηδήσεις ξαφνικά σε ένα αεροβικό άθλημα με ψηλή ένταση. Κάθε φορά που διαλέγεις ένα διαφορετικό άθλημα, η ένταση που πέφτει στους μυώνες σου είναι διαφορετική και μάλιστα είναι ένταση στην οποία δεν έχουν συνηθίσει. Εξαιτίας αυτού του λόγου, πρέπει να είσαι προσεκτικός και να μπαίνεις σε ένα αεροβικό πρόγραμμα σταδιακά και συνετά, αυξάνοντας τον φόρτο άσκησης μόνο όταν καταλαβαίνεις ότι το σώμα σου είναι έτοιμο για την νέα πρόκληση.

Γενικά, όσο περισσότερα χιλιόμετρα προσθέτει στην προπόνησή του κάθε βδομάδα ένας αθλούμενος, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος τραυματισμού. Δυστυχώς, από την στιγμή που κάθε ανθρώπινο σώμα είναι διαφορετικό, δεν υπάρχουν συγκεκριμένα νούμερα για τις ασφαλείς αποστάσεις προπόνησης σε κάθε άθλημα. Τα τελευταία 5 χρόνια στην ιατρική αθλητική κοινότητα πιστεύεται ότι 22 χιλιόμετρα την εβδομάδα είναι ένα σημείο στο οποίο ένα άθλημα όπως είναι το τρέξιμο αρχίζει να έχει «αρνητική ανταπόδοση». Πολύ συχνά οι καλύτεροι γιατροί το μόνο που μπορούν να προσφέρουν είναι μια προσέγγιση μέσα από την δοκιμή και το λάθος – πράγμα που σημαίνει ότι σου λένε πως αν παθαίνεις συνέχεια τραυματισμούς, το έχεις παρακάνει με τα χιλιόμετρα.

Μια πιο πρακτική προσέγγιση είναι να δίνεις μεγάλη προσοχή στις ενδείξεις έναρξης των τραυματισμών που προέρχονται από την εξάσκηση. Για παράδειγμα, αν το προπονητικό πρόγραμμα που ακολουθείς σε αφήνει συνέχεια κουρασμένο, η μείωση της προπονητικής σου απόστασης θα ήταν μια καλή ιδέα. Οι εξουθενωμένοι αθλητές είναι πιο επιρρεπείς στα σφάλματα και επομένως στους τραυματισμούς. Άλλα επικίνδυνα σημάδια είναι οι ζαλάδες, η υπνηλία, η ναυτία, το σφίξιμο ή ο πόνος στο στήθος, η φαγούρα και τα εξανθήματα. Αυτά είναι προειδοποιητικά σημάδια για την έναρξη αρρώστιας ή τον ερχομό κάποιας ιατρικής δυσλειτουργίας. Μπορεί όμως και να σημαίνουν ότι απλά γυμνάζεσαι πολύ σκληρά. Αν εμφανιστεί κάποιο απ' αυτά τα συμπτώματα, μην το ρισκάρεις – κάνε μια επίσκεψη στον γιατρό σου.

Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζεις ότι όπως συμβαίνει και στα αναερόβια αθλήματα, δεν είναι όλα τα αεροβικά αθλήματα ίδια. Η πραγματικότητα είναι, πως μερικά αεροβικά αθλήματα έχουν πιο πρόσφορο έδαφος για την δημιουργία τραυματισμών. Το τρέξιμο είναι ένα καλό παράδειγμα. Εξαιτίας της μεγάλης κρούσης που δημιουργείται με το τρέξιμο – η οποία μπορεί να φτάσει μέχρι και τα 500 κιλά με κάθε χτύπημα του ποδιού στο έδαφος – το άθλημα έχει μεγαλύτερη αναλογία τραυματισμών από οποιοδήποτε άλλο αεροβικό άθλημα. Η πράξη του τρεξίματος (και άλλων δραστηριοτήτων κρούσης όπως είναι το σκοινάκι και ο αεροβικός χορός) μπορεί να σου δημιουργήσει τενοντίτιδα, εξαρθρώσεις, στραμπουλήγματα – ακόμα και αν παίρνεις όλες τις απαραίτητες προφυλάξεις.

Δεν σημαίνει αυτό ότι δεν πρέπει να διαλέξεις ένα άθλημα κρούσης αν αυτό είναι που σου αρέσει. Στην πραγματικότητα, τα αθλήματα κρούσης περιλαμβάνουν μερικές από τις πιο αποτελεσματικές αεροβικές ασκήσεις. Στην ποδηλασία χρειάζεσαι ένα ποδήλατο και στην κολύμβηση χρειάζεσαι μια πισίνα ή θάλασσα. Στο τρέξιμο, το μόνο που απαιτείται είναι ένα ζευγάρι αθλητικά παπούτσια – και είσαι έτοιμος. Για το σκοινάκι χρειάζεσαι ένα ... σκοινάκι, ένα ζευγάρι αθλητικά παπούτσια και είσαι έτοιμος να κάνεις αεροβική εξάσκηση στο σαλόνι του σπιτιού σου κάτω από τους ήχους του τραγουδιού «Θέλω μυώνες» της Νταϊάνα Ρος! Εκείνο που πρέπει να κάνει κάθε δρομέας είναι να μάθει πως να ελαχιστοποιεί τους κινδύνους που σχετίζονται με το τρέξιμο.

Τα παπούτσια είναι ζωτικό μέρος της πρόληψης των τραυματισμών στο τρέξιμο. Το πιο σημαντικό απ' όλα είναι να τρέχεις φορώντας παπούτσια ειδικά για τρέξιμο – και όχι παπούτσια του τέννις, του μπάσκετ ή οποιοδήποτε άλλο είδος. Τα παπούτσια για τρέξιμο είναι ειδικά σχεδιασμένα να αντέχουν το μοναδικό τύπο κρούσης του τρεξίματος. Και επειδή σε βοηθούν να αποφεύγεις την ενόχληση και τον πόνο του τραυματισμού, αξίζουν την μερικές φορές ψηλή τιμή τους.

Όταν διαλέγεις παπούτσια για το τρέξιμο, το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να κάνεις είναι να βρίσκεις ένα ζευγάρι που να το αισθάνεσαι άνετο στα δικά σου πόδια. Οι πωλητές των παπουτσιών μπορούν να μιλάνε επί ώρες για τα προτερήματα ενός συγκεκριμένου παπουτσιού, αλλά αν δεν ταιριάζει στο πόδι σου, όλοι οι πωλητές του κόσμου δεν μπορούν να το κάνουν κατάλληλο για σένα. Ένας γενικός κανόνας είναι ότι οι άνθρωποι με πόδια που έχουν ψηλές καμάρες πρέπει να αγοράζουν παπούτσια με καλά ενισχυμένες σόλες. Οι επίπεδες πατούσες, από την άλλη μεριά, απαιτούν παπούτσια με χαμηλότερη βάση. Όσο για τα παπούτσια με ίσιες σόλες οι γνώμες διχάζονται.

Η επιφάνεια πάνω στην οποία τρέχεις είναι επίσης σημαντικός παράγοντας. Οι επιφάνειες με λίγο ή καθόλου κράτημα, όπως είναι η άσφαλτος και το τσιμέντο, γενικά πρέπει να αποφεύγονται. Μια καλή επιφάνεια τρεξίματος πρέπει να απορροφά ένα μέρος από την κρούση αντί να το στέλνει πίσω στο σώ-

μα σου. Το γρασίδι είναι η καλύτερη επιφάνεια απ' όλες.

Αν έχεις αδύνατη πλάτη, πρέπει να προτιμάς τις επιφάνειες που απορροφούν την κρούση περισσότερο και από το γρασίδι. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις ένα μικρό τραμπολίνο και να τρέχεις επιτόπου. Τα τραμπολίνα είναι εξαιρετικά και απομακρύνουν την ένταση από το υπόλοιπο σώμα. Επίσης είναι εξαιρετική αεροβική άσκηση. Όχι απλώς απορροφούν την κρούση, αλλά προσφέρουν το ίδιο επίπεδο φυσικής κατάστασης που προσφέρει το τρέξιμο – και μπορείς να χρησιμοποιήσεις το τραμπολίνο στην αυλή του σπιτιού σου ή στο σαλόνι σου.

Το κολύμπι ίσως είναι η ασφαλέστερη αεροβική άσκηση, γιατί σε προστατεύει εντελώς από την κρούση. Το ποδήλατο είναι επίσης ασφαλές, αν και οι αυτοκινητιστές που τρέχουν σαν τρελλοί οπωσδήποτε αποτελούν κίνδυνο. Ούτε το κολύμπι, ούτε το ποδήλατο, ούτε κανένα άλλο αεροβικό άθλημα, πάντως, δεν μπορεί να σε προφυλάξει από το σύνδρομο της υπερπροπόνησης. Αυτό το σύνδρομο το αποκτάς όταν το παρακάνεις με την ένταση, την διάρκεια ή την συχνότητα μιας συγκεκριμένης άσκησης. Πρέπει να θυμάσαι ότι κάνοντας ένα ασφαλές άθλημα όπως είναι το κολύμπι και η ποδηλασία, δεν αποκτάς ανοσία στους τραυματισμούς. Ο καθένας μπορεί να τραυματιστεί αν είναι περισσότερο από το κανονικό πρόθυμος.

Ας υποθέσουμε ότι είχες την ατυχία να τραυματιστείς κάνοντας αεροβικές ασκήσεις. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνεις είναι να καταλάβεις αν πρόκειται για έναν τραυματισμό στους ιστούς ή κάτι που αφορά και τα οστά. (Αν δεν είσαι σε θέση να καταλάβεις την διαφορά, καλύτερα επισκέψου έναν γιατρό.) Οι τραυματισμοί των οστών πρέπει να χειρίζονται από κάποιον γιατρό. Οι τραυματισμοί των ιστών όμως μπορούν να αντιμετωπιστούν με Ανάπαυση, Πάγο, Πίεση και Ανύψωση. Ας το κάνουμε πιο κατανοητό αυτό:

– **Ανάπαυση.** Σταμάτα την άσκηση αμέσως μόλις νοιώσεις πόνο και ξεκουράσου τουλάχιστον μια μέρα. Έτσι αποφεύγεις μεγαλύτερο τραυματισμό και βοηθάς το σώμα να επιστρατεύσει την ενεργητικότητά του για την θεραπεία. Η ανάπαυση που διαρκεί μέρες και βδομάδες δεν συνίσταται, γιατί μπορεί να προκαλέσει μυϊκή ατροφία και να εμποδίσει την διαδικασία θεραπείας.

Όταν νοιώσεις καλά, μπορείς ν' αρχίσεις και πάλι την εξάσκηση με μειωμένη ένταση. Η άσκηση σ' αυτό το στάδιο βοηθάει στην απομάκρυνση των προϊόντων του τραυματισμού που έχουν συσσωρευτεί στον οργανισμό και ξαναδυναμώνει τους μυώνες.

– **Πάγος.** Οι τελευταίες έρευνες έχουν δείξει ότι ο πάγος θεραπεύει τους τραυματισμούς των ιστών τέσσερις φορές γρηγορότερα από την ζέστη! Βάλε πάγκο στην τραυματισμένη περιοχή μέσα σε 36 ώρες από την στιγμή του τραυματισμού. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις παγάκια τυλιγμένα σε χοντρό πανί ή νερό που έχει παγώσει μέσα σε χάρτινα ποτηράκια.

Ο πάγκος καταπολεμά το πρήξιμο των τραυματισμένων περιοχών. Πάντως όταν χρησιμοποιείς πάγο, μην τον τοποθετείς για περισσότερα από 20 λεπτά και όχι πάνω από τρεις φορές την ημέρα. Η υπερχρησιμοποίηση του πάγου μπορεί να χειροτερέψει τον τραυματισμό αντί να τον θεραπεύσει. Επίσης, όσοι έχουν τάση για κρυοπαγήματα και άλλα προβλήματα που έχουν σχέση με το ψύχος πριν χρησιμοποιήσουν τον πάγο πρέπει να τον τυλίγουν σε πλαστικές σακκούλες ή πετσέτες.

– **Πίεση.** Όπως και ο πάγος, η πίεση μειώνει το πρήξιμο. Η διαδικασία της πίεσης αφορά το τύλιγμα της τραυματισμένης περιοχής με έναν ελαστικό επίδεσμο. Τύλιξε σφικτά μέχρι να προκαλέσεις πίεση, όχι όμως τόσο σφικτά ώστε να νοιώσεις μούδιασμα. Η συνηθισμένη διαδικασία πίεσης απαιτεί 30 λεπτά πίεσης με τον επίδεσμο, έπειτα 15 λεπτά χωρίς τον επίδεσμο, και στην συνέχεια άλλα 30 και άλλα 15.

– **Ανύψωση.** Μια άλλη σημαντική διαδικασία για την μείωση του πρηξίματος είναι να διατηρείς το τραυματισμένο μέρος υψωμένο. Προσπάθησε να το διατηρήσεις έτσι αν είναι δυνατόν ακόμα και όταν κοιμάσαι.

Οι αεροβικές ασκήσεις και το μπόντυ μπίλντινγκ είναι ο πιο ολοκληρωμένος συνδυασμός εξάσκησης: η προπόνηση με βάρη για τους μυώνες, οι αεροβικές ασκήσεις για το καρδιαγγειακό σύστημα. Δεν υπάρχει λόγος να μην το δοκιμάσεις. Αν τηρήσεις τους κανόνες ασφαλείας και είσαι αρκετά άτυχος για να πάθεις τραυματισμό, φρόντισε να τον θεραπεύσεις με Ανάπαυση, Πάγο, Πίεση και Ανύψωση.

ΓΙΑΝΝΑ ΑΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΥ

ΤΩΡΑ ΣΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ
ΚΑΙ ΤΑ ΓΙΑΠΩΝΕΖΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ
MIZUNO
ΕΦΑΡΜΟΣΤΑ ΚΑΙ ΠΑΝΑΛΑΦΡΑ, ΜΕ ΑΝΘΕΚΤΙΚΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ
ΑΓΚΑΛΙΑΖΟΥΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ ΤΟ ΠΟΔΙ
ΣΤΙΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΕΙΣ ΚΑΘΕ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ.
ΔΥΝΑΜΙΚΟ, ΖΑ·Ι·ΜΗ 38 ΄Η ΚΑΙ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΑ!

ΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ!

ΟΙ ΑΡΤΗΡΙΕΣ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΓΕΜΑΤΕΣ ΑΚΚΑΘΑΡΣΙΕΣ!

Από τον Θύμιο Περσίδη

Από την στιγμή που η επιστήμη της Ιατρικής πρόσθεσε τα αναβολικά στεροειδή στον κατάλογο των ιατρικών θεραπευτικών μέσων στην δεκαετία του 50, οι ειδικοί της Αθλητιατρικής έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι αυτά τα φάρμακα ίσως να αυξάνουν μερικές παραμέτρους που έχουν σχέση με την αθλητική ικανότητα.

Από τις 23 μέχρι τις 26 Μαΐου 1984, έγινε στο Σαν Ντιέγκο των Ηνωμένων Πολιτειών το ετήσιο συνέδριο του Αμερικανικού Κολλεγίου Αθλητιατρικής, στο οποίο ανανεώθηκε η συζήτηση πάνω στην χρήση αναβολικών στεροειδών από τους αθλητές. Μια ολόκληρη μέρα αυτού του συνεδρίου ήταν αφιερωμένη στην χρήση των αναβολικών στεροειδών και της ανθρώπινης αυξητικής ορμόνης στον αθλητισμό. Το περιεχόμενο αυτού του ιατρικού συνεδρίου δεν είναι καινούργιο, αλλά η ουσία του ίσως μεταβάλλει το μέλλον του αθλητισμού.

Από το συνέδριο βγήκαν τα εξής συμπεράσματα:

1) Η χρήση των αναβολικών στεροειδών από τους αθλητές αυξάνεται συνέχεια. Εκτός αυτού, γίνεται χρήση των φαρμάκων αυτών και από μη αθλητές.
2) Πολλοί αθλητές θεωρούν τα αναβολικά στεροειδή απαραίτητο μέρος της προπόνησής τους.
3) Τα αναβολικά στεροειδή πιστεύεται ότι αυξάνουν την δύναμη και το μυϊκό μέγεθος.
4) Οι αθλητές θα συνεχίσουν να χρησιμοποιούν τα αναβολικά στεροειδή μέχρις ώτου εμφανιστεί κάτι περισσότερο αποτελεσματικό.
5) Πρέπει ν' αρχίσουν πιο οριστικές, μεθοδικές και ερευνητικές μελέτες.
6) Οι υπεύθυνοι της αθλητιατρικής πρέπει να δεχθούν τ' αποτελέσματα που απορρέουν από προσεκτικά σχεδιασμένες μελέτες γύρω από τους αθλητές και τα αναβολικά στεροειδή.
7) Η χρήση της ανθρώπινης αυξητικής ορμόνης από τους αθλητές αυξάνεται επίσης.
8) Η ορμονική παραποίηση των αθλητών θα συνεχιστεί και πιθανόν θ' αυξηθεί και η ποικιλία των ορμονών που χρησιμοποιούνται.

Στο συνέδριο του Σαν Ντιέγκο, το Αμερικανικό Κολλέγιο Αθλητιατρικής αναγνώρισε τον επικείμενο κίνδυνο των αναβολικών στεροειδών για το καρδιαγγειακό σύστημα και τον εγκέφαλο. Ο δόκτωρ Λυν Ουέμπ, ένας κλινικός γιατρός στο Νιου Καστλ, της Ινδιάνα, απόδειξε ότι ο αθλητής που χρησιμοποιεί αναβολικά στεροειδή έχει στο αίμα του λιποειδή τα οποία εγκυμονούν τον κίνδυνο πρώιμων καρδιακών παθήσεων και αιφνίδιου θανάτου. Στις έρευνες που έγιναν αποδείχθηκε ότι τα επίπεδα λιποπρωτεϊνών ψηλής πυκνότητας (HDL-C), οι οποίες πιστεύεται ότι προστατεύουν από καρδιακές παθήσεις, ήταν τουλάχιστον 50% λιγότερα όταν οι αθλητές ήσαν χρήστες αναβολικών στεροειδών.

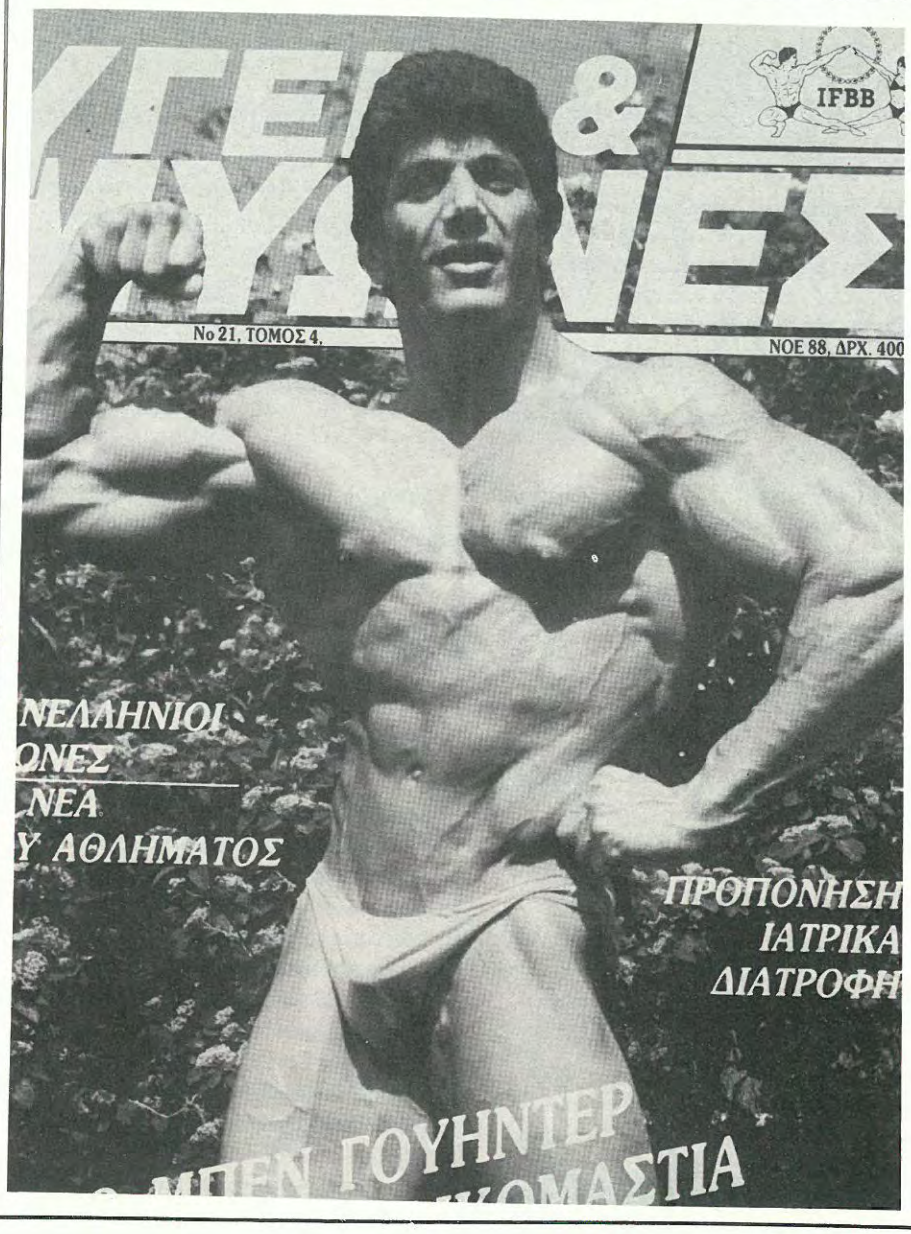
Επιπλέον, οι λιποπρωτεϊνες χαμηλής πυκνότητας, οι οποίες σε μεγάλα επίπεδα πιστεύεται ότι προκαλούν αρτηριοσκλήρωση και καρδιακές παθήσεις, βρέθηκαν αυξημένες στους αθλητές που χρησιμοποιούσαν αναβολικά στεροειδή.

Από τις έρευνες αυτές προέκυψε ότι με μια συγκεκριμένη δοσολογία αναβολικών στεροειδών τετραπλασιάζεται ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής! Σε μερικούς αθλητές, οι υπολειμματικές παρενέργειες των αναβολικών στεροειδών διαρκούσαν μέχρι και 7 μήνες μετά το τέλος της χρήσης τους!

Έχει αποδειχθεί ότι τα αναβολικά στεροειδή σε μεγάλες δόσεις μπορούν να προκαλέσουν καρδιακή προσβολή «μπλοκάροντας» τις αρτηρίες της στεφανιαίας με άχρηστα υλικά.

Οι αθλητές που αυξάνουν την μυϊκή τους μάζα χωρίς να επιδίδονται σε κανονική αεροβική προπόνηση είναι δυνατόν να είναι πιο ευπαθείς σε καρδιακές παθήσεις από τους ανθρώπους που κάνουν καθιστική ζωή επειδή αυτοί οι αθλητές έχουν αναλογία σωματικής μάζας και καρδιακής μάζας όμοια με κείνη των τελείως αγύμναστων ατόμων. Αν προσθέσουμε και την χρήση των αναβολικών στεροειδών, τα πράγματα γίνονται ... σκούρα!

Άλλη μια σημαντική παράμετρος η οποία πρέπει να ληφθεί υπόψη είναι οι ψυχολογικές παρενέργειες που έχουν σε πολλούς αθλητές τα αναβολικά στεροειδή. Οι ουσίες αυτές διεγείρουν, ιδιαίτερα, την επιθετικότητα και την εχθρότητα. Επιπλέον,όταν ο αθλητής ή η αθλήτρια που χρησιμοποιεί αναβολικά στεροειδή καταπιέζει αυτά



τα συναισθήματα, είναι πιθανό θύμα μιας μοιραίας καρδιακής προσβολής.

Συνοψίζοντας, οι κατηγορίες για τα καταστρεπτικά αποτελέσματα των αναβολικών στεροειδών καθώς και οι πρόσφατες επιστημονικές αποδείξεις που δείχνουν ότι οι ουσίες αυτές είναι υπεύθυνες για πρώιμες καρδιακές παθήσεις και θανάτους, δικαιολογούνται από τους ακόλουθους παράγοντες:

1) Τις αλλαγές στα λιποειδή του αίματος που έχουν σαν αποτέλεσμα την μείωση των λιποπρωτεϊνών ψηλής πυκνότητας και την αύξηση των λιποπρωτεϊνών χαμηλής πυκνότητας.
2) Τις ψυχολογικές παρενέργειες οι οποίες επηρεάζουν την καρδιά.

Αν οι θεωρίες όσων κάνουν τις μελέτες είναι σωστές, τότε οι αθλητές που πειραματίζονται με τα αναβολικά στεροειδή ίσως αρχίσουν να γεμίζουν τις μονάδες εντατικής παρακολούθησης καρδιακών επεισοδίων. Επομένως, όλοι εσείς οι αθλητές ας σκεφτείτε το εξής: αν σταματήσετε να παίρνετε αναβολικά στεροειδή, ίσως χρειαστείτε λίγο περισσότερο χρόνο για να πετύχετε τους στόχους σας, αλλά θα έχετε και πολύ περισσότερο χρόνο για να χαρείτε τα επιτεύγματά σας. Ίσως ζήσετε και με θυμηθείτε γιαυτή την συμβουλή μου, γιατί διαφορετικά πιστεύω ότι εσείς και μερικοί από τους φίλους σας θα πεθάνετε πριν από την ώρα σας εξαιτίας των άμεσων παρενεργειών των αναβολικών στεροειδών.

Θύμιος Περσίδης

ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ
ΣΕ ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΝΕΑ ΑΣΥΓΚΡΙΤΑ ΣΧΕΔΙΑ
ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΑΛΤΗΡΕΣ, ΓΙΑ ΔΙΣΚΟΥΣ
ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΛΤΗΡΕΣ ΚΑΙ ΔΙΣΚΟΥΣ ΣΥΓΧΡΟΝΩΣ
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ «ΝΟΙΚΟΚΥΡΕΜΕΝΟ» ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ – 8224794 – ΑΘΗΝΑ

ΕΝΑΣ ΚΡΥΦΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ!

Από την Γιάννα Αναστοπούλου

ΟΙ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Η τροφική δηλητηρίαση είναι ένα από τα μεγαλύτερα σύχρονα προβλήματα υγείας. Μπορεί να επηρεάσει τον καθένα από μας οποιαδήποτε στιγμή. Όμως, δεδομένου ότι τα περισσότερα ιατρικά περιστατικά που έχουν σχέση με την τροφή δεν αναφέρονται, είναι αδύνατον να υπολογιστεί το πραγματικό τους μέγεθος. Το 1986 στην Μεγάλη Βρεττανία αναφέρθηκαν 25.000 περιστατικά, ενώ δέκα χρόνια πριν είχαν αναφερθεί μόνο 11.000. Οι σημερινές εκτιμήσεις δείχνουν ότι ο πραγματικός αριθμός των περιστατικών κυμαίνεται ανάμεσα στα 2 και 10.000.000 το χρόνο!

Γιατί λοιπόν και που εμφανίζονται όλα αυτά τα περιστατικά – και γιατί δεν αναφέρονται; Η αρρώστια που απαιτεί ιατρική παρακολούθηση, αναφέρεται πάντα στον γιατρό, αλλά μια ήπια, περιορισμένη αδιαθεσία αντιμετωπίζεται συνήθως επιπόλαια. Είναι πάντα εύκολο να αιτιολογούμε ένα «φούσκωμα στο στομάχι» σε «κάτι που φάγαμε» χωρίς άλλη σκέψη. Τα κρούσματα τροφικών δηλητηριάσεων που εμφανίζονται σε κάποιο εστιατόριο ή σ' ένα νοσοκομείο, αφορούν πολλά άτομα και πάντα δημοσιεύονται. Κατά τον ίδιο τρόπο τα κρούσματα που οφείλονται σε μολύνσεις ενός βιομηχανοποιημένου ή κατεργασμένου προϊόντος – αν και είναι σπάνια – τυχαίνουν μεγάλης δημοσιότητας ώστε να προσέχουμε όλοι όταν παρουσιάζεται ένα τέτοιο κρούσμα. Εκείνο που λιγότερο συχνά συνειδητοποιείται και σπάνια κοινοποιείται, είναι το γεγονός ότι η πηγή των τροφικών δηλητηριάσεων βρίσκεται συχνά στο σπίτι – το μέρος όπου αισθανόμαστε σιγουριά και ασφάλεια, πιστεύοντας ότι η τροφή μας είναι φρέσκια, πλήρης, σωστά προετοιμασμένη και κατά συνέπεια ασφαλής.



Πως Προκαλείται η Τροφική Δηλητηρίαση;

Οι σημαντικότεροι τύποι τροφικών δηλητηριάσεων είναι εκείνοι που προκαλούνται από την κατανάλωση τροφής μολυσμένης από μικρόβια ή τις τοξίνες τους. Από την στιγμή που τα τρόφιμα είναι φυσικά, βιολογικά υλικά κατάλληλα για την ικανοποίηση των θρεπτικών μας αναγκών, δεν πρέπει να μας ξενίζει το γεγονός ότι είναι εξίσου κατάλληλα για την ανάπτυξη μικροβίων. Αυτό σημαίνει ότι τα μικρόβια μπορούν ν' αναπτυχθούν στα περισσότερα τρόφιμα, αν και δεν προκαλούν όλα τα μικρόβια τροφική δηλητηρίαση. Μερικά μεταφέρουν οργανισμούς οι οποίοι κάνουν την τροφή να «μπαγιατέψει» και να γίνει ανούσια, εξακολουθεί όμως να παραμένει ασφαλής για κατανάλωση. Ασφαλώς τέτοιες μολύνσεις είναι δυσάρεστες αλλά, όσον αφορά την υγεία, δεν εγκυμονούν σοβαρούς κινδύνους. Πάντως, όπως λέει η παροιμία «όποιος φυλάει τα ρούχα του έχει τα μισά». Γιαυτό οποιοδήποτε τρόφιμο μουχλιάζει ή παρουσιάζει αλλαγές στο χρώμα ή πιστεύετε ότι έχει «μπαγιατέψει» και έχει περάσει η ημερομηνία λήξης του, πρέπει να πετιέται.

Τα μικρόβια που είναι ικανά να προκαλέσουν ασθένειες εμφανίζονται κατά πολύ στο χώμα και την βλάστηση, στα κόπρανα των ζώων και μερικές

φορές, στο ανθρώπινο δέρμα και την ρινική κοιλότητα. Επίσης υπάρχουν στα έντερα ακόμα και των υγιών ανθρώπων και ζώων, πράγμα που σημαίνει ότι είναι δυνατόν να μολυνθούν τ' αποθέματα νερού. Αυτό σημαίνει ότι ίσως είναι δύσκολο να προφυλαχτούμε από την μόλυνση των τροφικών αποθεμάτων μας, οπότε πρέπει να έχουμε πάντα συνείδηση του κινδύνου και να παίρνουμε τα μέτρα μας. Η κοινή λογική και ο σωστός χειρισμός είναι απαραίτητα για την μείωση του κινδύνου, από την στιγμή μάλιστα που οι περισσότερες περιπτώσεις τροφικών δηλητηριάσεων, συνήθως οφείλονται στην ακατάλληλη χρησιμοποίηση, το ακατάλληλο μαγείρεμα και την ακατάλληλη διατήρηση της τροφής.

Η Προφύλαξη από την Τροφική Δηλητηρίαση



Οι περισσότεροι από μας θα πανικοβάλλονταν και μόνο με την σκέψη ότι η κουζίνα μας μπορεί να είναι γόνιμο έδαφος για μικρόβια και ιδιαίτερα μικρόβια που προκαλούν τροφική δηλητηρίαση. Αλλά, από την στιγμή που ο κόσμος που μας περιβάλλει είναι γεμάτος από μικρόβια, το γεγονός αυτό δεν είναι περίεργο.

Αν και η τροφική δηλητηρίαση είναι πολύ δυσάρεστη και πολλές φορές επικίνδυνη, μπορεί ν' αποφευχθεί. Πραγματικά, η προφύλαξη είναι ο καλύτερος τρόπος και το μόνο που χρειάζεται είναι λίγη σκέψη. Ας μην ξεχνάμε ότι πολλά τρόφιμα μεταφέρουν στην κουζίνα σας μικρόβια που μπορούν να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση, αλλά μερικά έχουν περισσότερο αυτή την τάση. Τα πουλερικά, το κρέας και τα προϊόντα του κρέατος χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή. Μπορεί όμως να είμαστε εμείς οι ίδιοι η αιτία της καταστροφής. Οι πληγές του σώματος, ιδιαίτερα αν είναι μολυσμένες, μπορούν να μεταφέρουν μικρόβια τα οποία προκαλούν τροφική δηλητηρίαση. Το φύσημα της μύτης, το φτάρνισμα ή το βήξιμο την στιγμή που μαγειρεύετε είναι δυνατόν να μεταδώσουν μικρόβια στα χέρια σας και, από κει, στην τροφή όπου θ' αναπτυχθούν. Το να πηγαίνετε στην τουαλέτα και να ξεχνάτε να πλύνετε τα χέρια σας μόλις τελειώσετε, είναι πολύ επικίνδυνο για την μεταφορά μικροβίων, τα οποία ζουν φυσιολογικά και ακίνδυνα στο έντερο. Πηγαίνοντας στα τρόφιμα, τα μικρόβια αυτά αναπτύσσονται και πολλαπλασιάζονται σε τέτοιο επίπεδο που μπορούν να προκαλέσουν ασθένεια όχι μόνο για σας, αλλά και για την οικογένεια και τους φίλους σας. Τα χέρια πρέπει να πλένονται πάντα καλά ανάμεσα στην χρησιμοποίηση ωμών και μαγειρεμένων τροφίμων για ν' αποφεύγεται η μεταφορά μολύνσεων μεταξύ των. Έτσι, λοιπόν, το νόημα είναι ξεκάθαρο – πλύντε καλά τα χέρια σας πριν από το μαγείρεμα και όποτε είναι απαραίτητο, κατά την διάρκεια της προετοιμασίας ενός γεύματος.

Τα μικρόβια των τροφικών δηλητηριάσεων αναπτύσσονται καλύτερα σε θερμοκρασία ανάλογη μ' εκείνη του σώματος, οπότε για να ελαχιστοποιείται ο κίνδυνος, τα τρόφιμα πρέπει να διατηρούνται σε ψύξη – κάτω από 10 βαθμούς Κελσίου – ή καυτά – πάνω από 60 βαθμούς Κελσίου. Διατηρείστε τα γεύματα στο ψυγείο μέχρι την τελευταία στιγμή αν είναι δυνατόν – και μην ξεχνάτε να ελέγχετε την θερμοκρασία του ψυγείου σας. Ένα απλό θερμόμετρο στοιχίζει ελάχιστα χρήματα και σας προσφέρει επιπλέον ασφάλεια.

Το μαγείρεμα σκοτώνει τα περισσότερα μικρόβια, και καταστρέφει τις τοξίνες τους, γιαυτό σιγουρευτείτε ότι όλα τα τρόφιμα, ιδιαίτερα το κρέας και το κοτόπουλο, μαγειρεύονται κατάλληλα. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό τα κρέατα, και ειδικά το κοτόπουλο που μολύνεται εύκολα, να ξεπαγώνονται εντελώς πριν από το μαγείρεμα. Αν δεν γίνει αυτό, μπορεί να μαγειρευτεί το εξωτερικό, ενώ το εσωτερικό θα παραμείνει παγωμένο ή μισοψημένο και τα μικρόβια θ' αναπτυχθούν και θα πολλαπλασιαστούν. Όταν ξαναζεσταίνετε τρόφιμα, σιγουρευτείτε ότι φτάνουν μέχρι το σημείο βρασμού και αφήστε τα εκεί για πέντε με δέκα λεπτά, ώστε να σκοτωθούν οποιαδήποτε μικρόβια ή τοξίνες που ίσως υπάρχουν. Ο φούρνος μικροκυμάτων, ένα από τα πιο δημοφιλή προϊόντα, είναι δυνατόν ν' αυξήσει τον κίνδυνο τροφικής δηλητηρίασης από την στιγμή που τα τρόφιμα φαίνονται μαγειρευμένα πρωτού σκοτωθούν όλα τα μικρόβια που προκαλούν τροφική δηλητηρίαση. Αν έχετε φούρνο μικροκυμάτων αφήστε τα τρόφιμα να μαγειρευτούν λίγο περισσότερο, για να σιγουρευτείτε ότι η θερμοκρασία διαπερνά κατάλληλα ολόκληρη την ποσότητα της τροφής. Το εσωτερικό ενός φούρνου πρέπει να διατηρείται καθαρό, δεδομένου ότι τα τοιχώματά του δεν θερμαίνονται και μικρά κομματάκια τροφής που κολλάνε πάνω τους είναι ιδανικό μέρος για την ανάπτυξη των μικροβίων και την μεταφορά τους στις τροφές που μαγειρεύονται.

Αν έχετε ετοιμάσει κάποιο φαγητό και δεν θέλετε να το φάτε αμέσως, παγώστε το όσο το δυνατόν πιο γρήγορα για να πέσει η θερμοκρασία του κάτω από την επικίνδυνη θερμοκρασία του σώματος. Ο πιο γρήγορος και οικονομικότερος τρόπος για να το πετύχετε αυτό, είναι να το βάλετε σ' ένα τηγάνι και να το βουτήξετε σε μια λεκάνη με παγωμένο νερό. Μην βάζετε το ζεστό φαγητό κατευθείαν στο ψυγείο, όχι επειδή αυτό κάνει κακό στο ίδιο το τρόφιμο, αλλά επειδή ζεσταίνονται έτσι όλα τα υπόλοιπα τρόφιμα που είναι ήδη παγωμένα και διατηρούνται στο ψυγείο. Επίσης για να ανέβει ξανά η θερμοκρασία του ψυγείου θα χρειαστεί πολύ ώρα. Να θυμάστε ότι η διατήρηση στο ψυγείο δεν σκοτώνει τα μικρόβια. Απλά επιβραδύνει την ανάπτυξή τους. Αυτό σημαίνει ότι αν ανέβει η θερμοκρασία στο εσωτερικό του ψυγείου πάνω από το κανονικό, οποιοδήποτε μικρόβια υπάρχει στις τροφές θ' αρχίσει να πολλαπλασιάζεται. Ένα άλλο πρόβλημα με το ψυγείο είναι η μεταφορά μολύνσεων από την μια τροφή στην άλλη. Για παράδειγμα, μια σταγόνα αίμα που στάζει από ένα κομμάτι κρέας ή κοτόπουλο, μπορεί, πολύ εύκολα, να μεταφέρει μικρόβια από το ωμό κρέας σε κάποιο ήδη μαγειρευμένο και έτοιμο να καταναλωθεί τρόφιμο. Φροντίστε ώστε τα διάφορα τρόφιμα να είναι χωριστά τυλιγμένα για να μην έρχονται σε επαφή μεταξύ τους. Μειώνετε τον κίνδυνο μ' αυτόν τον τρόπο.

Η μεταφορά μικροβίων από την μια τροφή στην άλλη, μπορεί επίσης να γίνει, αν χρησιμοποιηθεί το ίδιο μαχαίρι για αμαγείρευτα και μαγειρευμένα κρέατα, πουλερικά ή ψάρια. Είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε πλαστικές από ξύλινες επιφάνειες για να κόβετε τα κρέατα, κι αυτό γιατί τα μι-

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

ΚΑΝΤΕ ΤΟ

- Διατηρείστε όλα τα τρόφιμα καλυμένα για να τα προστατεύσετε από μύγες και άλλα έντομα.
- Διατηρείστε όλες τις επιφάνειες, τα σκεύη και τις σανίδες που κόβετε τρόφιμα, πεντακάθαρες.
- Διατηρείστε καθαρό το εσωτερικό των φούρνων μικροκυμάτων.
- Αφήστε τα πιάτα και τα άλλα σκεύη να στεγνώνουν μόνα τους μετά το πλύσιμο. Αν πρέπει να χρησιμοποιήσετε πετσέτα σιγουρευτείτε ότι είναι καθαρή. Να αλλάζετε και να πλένετε συχνά τις πετσέτες.
- Τα υφάσματα που χρησιμοποιείτε για το σκούπισμα των πατωμάτων ή οικιακών ζώων πρέπει να τα φυλάτε μακριά από εκείνα που έχουν σχέση με τροφές.
- Από την στιγμή που μια τροφή βγαίνει από το ψυγείο πρέπει να καταναλώνεται γρήγορα.
- Διατηρείστε την ζεστή τροφή, πολύ ζεστή και την παγωμένη, πολύ παγωμένη. Αν κάποιο ζεστό τρόφιμο πρέπει να μην σερβιριστεί αμέσως, βεβαιωθείτε ότι το διατηρείτε σε θερμοκρασία πάνω από 60 βαθμούς Κελσίου.
- Να σκεπάζετε τα τρόφιμα που βρίσκονται στο ψυγείο. Πριν φυλάξετε τις τροφές στο ψυγείο πρέπει να τις τυλίγετε ξεχωριστά την κάθε μια για να μην μεταφέρονται μικρόβια από την μια στην άλλη.
- Πριν βάλετε στο ψυγείο μαγειρεμένα τρόφιμα πρέπει να τα παγώνετε, κατά προτίμηση μέσα σε μια ή μιάμιση ώρα. Πριν φάτε κάποιο τρόφιμο να το ζεσταίνετε πολύ.
- Από την στιγμή που ανοίγετε πακεταρισμένα ή κονσερβαρισμένα τρόφιμα, βγάλτε τα από την κονσέρβα ή το κουτί, βάλτε τα μέσα σε πλαστικά μπωλ με καλύματα και μεταχειριστείτε τα σαν να ήσαν φρέσκα.
- Να ελέγχετε τις ημερομηνίες λήξης και τις οδηγίες διατήρησης.

ΜΗΝ ΤΟ ΚΑΝΕΤΕ

- Μην αφήνετε τα τρόφιμα σε θερμοκρασία σώματος για πολύ ώρα.
- Μην βάζετε ζεστές τροφές κατευθείαν στο ψυγείο ή τον καταψύκτη.
- Μην βγάζετε τις τροφές από το ψυγείο αν δεν πρόκειται να τις χρησιμοποιήσετε αμέσως.
- Μην τρώτε τρόφιμα για τα οποία δεν είστε σίγουροι ότι είναι φρέσκα ή που έχουν μουχλιάσει. Πετάχτε τα.
- Μην μαγειρεύετε το κρέας ή το κοτόπουλο μέχρι να λιώσει.
- Μην διατηρείτε τρόφιμα σε ζεστά μέρη. Το μαγειρεμένο φαγητό δεν πρέπει να διατηρείτε σε σβησμένο φούρνο.
- Μην μαγειρεύετε τρόφιμα για να τα έχετε για πολλές μέρες.

κρόβια μπορούν ν' αναπτυχθούν στην ξύλινη επιφάνεια. Σε οποιαδήποτε περίπτωση, σιγουρευτείτε ότι όλες οι επιφάνειες πάνω στις οποίες τοποθετείτε τις τροφές είναι πεντακάθαρες. Χρησιμοποιείστε καυτό νερό και απολυμαντικά κουζίνας για να σιγουρευτείτε ότι έχουν απομακρυνθεί όλα τα μικρόβια. Τα μαχαίρια και τα υπόλοιπα σκεύη της κουζίνας πρέπει να καθαρίζονται με την βοήθεια νερού, το οποίο θα είναι τόσο καυτό όσο μπορείτε ν' αντέξετε. Είναι προτιμότερο ν' αφήνετε τα πιάτα και τα ποτήρια να στεγνώνουν μόνα τους παρά να τα σκουπίζετε με πετσέτες. Μια υγρή, βρώμικη πετσέτα της κουζίνας είναι ιδανικό έδαφος για την ανάπτυξη μικροβίων. Αν, όμως, προτιμάτε να χρησιμοποιείτε πετσέτες, βεβαιωθείτε ότι αλλάζονται και πλένονται συχνά ή χρησιμοποιείστε χάρτινο ρολό κουζίνας.

Το να λαμβάνουμε τα μέτρα μας σημαίνει ότι μπορούμε ν' αποφύγουμε εύκολα τα προβλήματα. Υπάρχουν τρεις Χρυσοί Κανόνες για ν' αποφύγουμε την τροφική δηλητηρίαση:

1. Αν έχουμε αμφιβολίες για τον αν ένα τρόφιμο έχει μπαγιατέψει ή όχι, δεν πρέπει να το διακινδυνεύουμε. Πρέπει να το πετάξουμε!
2. Στην κουζίνα πρέπει ν' ακολουθούμε τους κανόνες υγιεινής.
3. Το ζεστό φαγητό πρέπει να το διατηρούμε πολύ ζεστό και το παγωμένο, πολύ παγωμένο. Πρέπει να ελαχιστοποιούμε τον χρόνο κατά τον οποίο το φαγητό έχει την θερμοκρασία του σώματος.

Η τήρηση αυτών των απλών οδηγιών θα μας βοηθήσει να αποφύγουμε τον μεγαλύτερο κίνδυνο που προέρχεται από το φαγητό – την τροφική δηλητηρίαση.

Συμπτώματα Τροφικής Δηλητηρίασης

Μπορεί να παρατηρηθεί ένα ή και όλα από τα παρακάτω:

- Ναυτία και εμετός
- Κράμπες στο στομάχι ή πόνος ποικίλης έντασης
- Ιδρώτας, πυρετός ή ανατριχίλες
- Εξάντληση
- Πονοκέφαλοι, υπνηλία, αδυναμία
- Ανησυχία, ταραχή
- Μυϊκή ατονία

Τι Πρέπει να Κάνουμε σε Περίπτωση Τροφικής Δηλητηρίασης

- Να πίνουμε πολλά υγρά· να πίνουμε συνέχεια μικρές γουλιές νερού. Η σόδα και το μεταλλικό νερό είναι ιδανικά για να μειώσουμε την ναυτία.
- Να πίνουμε εκτός από νερό, αραιωμένους χυμούς φρούτων, αραιό τσάι και απόσταγμα μαγιάς.
- Να προσθέτουμε στα υγρά μικρές ποσότητες αλατιού και ζάχαρης ή γλυκόζης αν έχουμε διάρροια και/ή αν ο εμετός διαρκεί περισσότερο από μια ή δύο μέρες.
- Να μένουμε στο κρεββάτι σκεπασμένοι με ζεστά ρούχα.
- Να πλένουμε προσεκτικά τα χέρια μας κάθε φορά που πηγαίνουμε στην τουαλλέτα.
- Αν η διάρροια ή ο εμετός διαρκεί πάνω από 24 ώρες πρέπει να τηλεφωνήσουμε στον γιατρό μας.

Γιάννα Αναστοπούλου



Συνέχεια από τη σελ. 16





Καρανικόλας





Παναγιώτης Φραγκούλης





Θανάσης Κοψιάς





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 ΣΦΙΧΤ.	1000
-2422	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 100εκ	3000
-2423	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 120	3200
-2424	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 140	3400
-2425	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 160	3600
-2426	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 180	3900
-2427	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 200	5200
-2428	ΜΠΑΡΕΣ 200εκΧ30χιλ με ΧΡΩ-ΣΦ	10000
-2429	ΜΠΑΡΕΣ ΟΛΥΜΠ ΤΥΠΟΥ + ΧΡΩ-ΣΦΙ	22000
-2441	ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΜΠΑΡΕΣ + ΣΦΙΧΤΗΡ.	50000
-2431	ΜΠΑΡΑ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ (ΣΥΜΠ-ΣΦΙ)	7000
-2432	ΣΦΙΧΤΗΡΕΣ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟΙ.....(Ζ)	450
-2441	ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ.....	1800
-2442	ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ...	1200
-2443	ΛΑΒΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ..	1500
-2444	ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡ...	1500
-2445	ΙΜΑΝΤΑΣ ΕΛΞΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΤΡΟΛΑΛ	1500

4-ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ-------	ΤΙΜΗ-
-2451	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ.....	8600
-2452	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΜΕ ΠΙΡ ΑΣΦ....(Ζ)	3800
-2453	ΒΑΡΗ ΚΑΡΠ-ΑΣΤΡΑΓ (ΡΙΝΙΣΜ)(Ζ)	1500
-2454	ΒΑΡΗ ΚΑΡΠ-ΑΣΤΡΑΓ (ΣΙΔΕΡΑ)(Ζ)	2000
-2455	ΣΙΔΕΡΟΠΕΔΙΛΑ+ΜΠΑΡΑ+ΣΦΙΧΤ.(Ζ)	1800
-2456	ΠΕΡΙΚΑΡΠΙΑ (ΕΛΑΣΤ-ΘΕΡΜΑΤ)(Ζ)	520
-2457	ΓΑΝΤΙΑ ΜΠΑΡΑΣ.....(Ζ)	
-2458	ΓΙΔΕΚΟ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡΟΥΣ (5/9 ΚΙΛ)	
-2459	ΖΩΝΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ (5 / 8 ΧΙΛ).	
-2460	ΖΩΝΗ ΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡΟΥΣ...	
-2461	ΖΩΝΗ ΜΕΣΗΣ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ.	
-2462	ΓΑΝΤΙΑ ΜΠΑΡΑΣ.....(Ζ)	0
-2463	ΓΙΔΕΚΟ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡΟΥΣ (5/9 ΚΙΛ)	5200
-2464	ΖΩΝΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ (5 / 8 ΧΙΛ).	3500
-2465	ΖΩΝΗ ΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡΟΥΣ...	800
-2466	ΖΩΝΗ ΜΕΣΗΣ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ.	0
-2471	ΜΕΤΑΛΛΙΚΗ ΖΩΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ....	
-2472	ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΡΥΘΜΙΖΟΜ...	6500
-2473	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ+ΕΠΙΚΛ...	6000
-2474	ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΑΠΛΟ	850
-2475	ΠΑΓΚΟΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ.....	0
-2476	ΠΑΓΚΟΣ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣ ΠΟΔΙΩΝ..	18000
-2477	ΟΙΖΥΓΟ 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	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 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	----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 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 ΣΥΣΤΡΟΦΩΝ ΜΕΣΗΣ	22000

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

-ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40
-2701	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ..(2Ρ Χ 1ΣΜ	20000
-2702	ΡΑΦΙΑ ΔΙΣΚΩΝ.....	9000
-2703	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ.....	14000
-2704	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΒΑΡΥ ΤΥΠΟΥ....(Ζ)	14000
-2705	ΘΗΚΕΣ ΓΙΑ ΑΘΕΙΕΣ ΜΠΑΡΕΣ.....	18000:
-2706	ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ 10 ΦΟΡΤΩΝ ΜΠΑΡΕΣ..	20000

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

-ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40
-2801	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ-ΧΩΡ....	10000
-2802	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ-ΜΕΟΡ....	16000
-2803	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΧΩΟΡ..	15000
-2804	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΜΕΟΡ..	19000
-2804	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΜΕΟΡ..	19000
-2805	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΑΝΑΠ-ΕΠΙΚ-ΧΩΟΡ..	16000
-2806	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΑΝΑΠ-ΕΠΙΚ-ΜΕΟΡ..	19000
-2807	ΚΑΘΙΣΜΑ ΠΙΕΣΕΩΝ ΧΩΟΡ.....	14000
-2808	ΚΑΘΙΣΜΑ ΠΙΕΣΕΩΝ ΜΕΟΡ.....	19000
-2809	ΠΑΓΚΟΣ ΦΕΓΓΑΡΙ.....	19000
-2810	ΣΚΑΜΝΙ 40Χ50..... 7000	
-2811	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ (ΕΛΞΕΩΝ)..	
-2812	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ (ΣΥΣΤΡΟΦΩΝ	
-2813	ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΒΑΡΩΝ (Τ-ΒΑΡ)....	17000
-2814	ΠΑΓΚΟΣ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ	26000
-2815	ΡΑΦΙΑ ΜΠΑΡΑΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΑΤ.....	36000
-2816	ΚΛΟΥΒΑ ΣΚΟΥΑΤ.....	35000
-2817	ΟΡΓΑΝΟ ΣΚΟΥΑΤ : SMITH.....	52000
-2818	ΟΡΓΑΝΟ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΑΤ	60000
-2819	ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ 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	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ-------	ΣΙΔΕΡΟ
-2901	ΠΛΑΚΕΣ (ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ) 2.5 ΚΙΛ.	1800·
-2902	ΠΛΑΚΕΣ (ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ) 5 ΚΙΛ.	2500·
-2903	ΠΛΑΚΕΣ (ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ) 10 ΚΙΛ.	4500·

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

-ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40
-3001	ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΣΤΗΘΟΥΣ (ΞΑΠΛ).	
-----	BENCH PRESS MACHINE.....	46000
-3002	ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΩΜΩΝ	
-----	SHOULDER PRESS MACHINE.....	50000
-3003	ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ	
-----	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
5008	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧ ΨΗΛ-ΧΑΜ.....	
----	ΜΕ ΚΑΘΙΣΜΑ-ΣΤΟΠ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ....	55000
3009	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΔΑΠΕΔΟΥ ΨΗΛ-ΧΑΜ.....	
-----	ΜΕ ΚΑΘΙΣΜΑ-ΣΤΟΠ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ....	65000
-3010	ΜΗΧΑΝΗ ΘΩΡΑΚΙΚΩΝ.....	
-----	PEC-DECK.....	80000
-3011	ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΣΤΑΥΡΩΤ ΕΛΞΕΩΝ ΤΟΙΧ	
-----	CROSS OVER.....	90000
-3012	ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΣΤΑΥΡΩΤ ΕΛΞΕΩΝ ΔΑΠΕ	
-----	CROSS OVER.....	100000
-3013	ΜΗΧΑΝΗ ΔΕΛΤΟΕΙΔΩΝ.....	
-----	DELTOID MACHINE.....	80000
-3014	ΜΗΧΑΝΗ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ ΚΑΘΙΣΤΗ.	
-----	SEATED LEG EXTENSION.....	60000
-3015	ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΟΡΘΙΑ	
-----	LEG CURL MACHINE	50000
-3016	ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ 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

Μερικές Τιμές έχουν Αλλάξει Λίγο!

αρκετά ωραία παρουσίαση. Έχει ένα σώμα που αν και δεν έχει φτάσει σε μεγάλο επίπεδο ανάπτυξης ή γράμμωσης, τραβάει το μάτι από την πρώτη στιγμή. Αυτό φανερώνει ποιότητα και προσόντα και υπόσχεται πολλά για το μέλλον του αθλητή. Το ποζάρισμά του ήταν ήρεμο και σταθερό. Σίγουρα ο αθλητής αυτός έχει τα προσόντα για κάτι αξιόλογο στο μέλλον.

Το νούμερο 43 είχε ο Ζαχείλας Βασίλης, 24 χρονών από τη Νέα Δημητριάδα του Βόλου, 3ος στο IFBB Μίστερ Ελλάς 1987 και 1ος στο Βόρεια Ελλάς 1987.

Τι να πρωτοπεί κανείς γιαυτόν τον άνθρωπο που αποτέλεσε την έκπληξη του αγώνα; Τον είχα ξαναδεί το 1987 στον αγώνα της IFBB, όπου ήταν εντυπωσιακός, αλλά αυτό που είδα τώρα δεν είχε καμία σχέση με το τότε. Ο αθλητής αυτός από την πρώτη στιγμή που εμφανίστηκε στο χώρο του μπόντυ μπίλντιν φάνηκε να έχει υπερφυσικά προσόντα και ήταν σίγουρο πως μπορούσε να αναπτύξει μεγάλο όγκο. Ωστόσο ο σημερινός Ζαχείλας έχει κάτι περισσότερο από τον όγκο που ήταν βέβαιο ότι μπορούσε να φτιάξει. Έχει ποιότητα. Το σώμα του φανερώνει «έξυπνη» προπόνηση και αποδεικνύει ότι ο μπόντυ μπίλντερ που έχει μυαλό μπορεί να φτιάξει όμορφο και όχι αντιαισθητικό όγκο.

Όσο για τη γρανιτένια εμφάνιση, το λεγόμενο «πρήξιμο» δηλαδή, το οποίο παρουσίασε αυτός ο αθλητής και θύμιζε Γκασπάρι, ελπίζω να μας εμπιστευτεί το μυστικό του και συγκεκριμένα το πρόγραμμα υδατανθράκωσης που ακούθησε. Πιστεύω ότι δεν θα αρνηθεί μια συνέντευξη σε προσεχές τεύχος του ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ.

Πέρα από την μυϊκή του ανάπτυξη και γράμμωση, έκανε και ένα εντυπωσιακό ποζάρισμα, για το οποίο διάλεξε ΕΛΛΗΝΙΚΗ μουσική ακολουθώντας το παράδειγμα του παλαίμαχου και καταξιωμένου Φραγκίσκου Μπατή.

Έχουμε πολλά να πούμε στο μέλλον για τον αθλητή αυτό.

Το νούμερο 44 είχε ο Φρατζιάς Σπύρος, 29 χρονών από την Αθήνα, παλιός αθλητής με δεκάδες συμμετοχές και διακρίσεις. Ο Φρατζιάς ήταν πολύ γραμμωμένος και πιστεύω ότι όπως και γω, έτσι και άλλοι θα ήθελαν να τον δουν στο μέλλον με την ίδια γράμμωση και μεγάλο όγκο.

Με το νούμερο 45 εμφανίστηκε ο Βασίλης Γεωργακόπουλος, 21 χρονών από την Αθήνα, με αρκετές συμμετοχές και διακρίσεις. Είναι κρίμα να βλέπεις έναν αθλητή που έχει την δυνατότητα να καταταχτεί στις ψηλότερες θέσεις, να χάνει εξαιτίας της γράμμωσης. Πραγματικά, ο Γεωργακόπουλος ήταν αγράμμωτος αν και όπως ομολόγησε αργότερα, έκανε εξαντλητική δίαιτα. Θα πρέπει ίσως να προσέξει στο μέλλον και να ενημερωθεί πληρέστερα πάνω στο ανεξάντλητο θέμα που λέγεται διατροφή.

Μια Γυναικεία Συμμετοχή

Για άλλη μια φορά αποδείχτηκε ότι οι ελληνίδες φοβούνται το μπόντυ μπίλντιν. Ή αν δεν φοβούνται το μπόντυ μπίλντιν, φοβούνται την εμφάνιση μπροστά σε κοινό. Κι εδώ που τα λέμε δεν έχουν άδικο. Όταν τολμάνε ν' ανέβουν στη σκηνή ακούγονται ποικίλα ... «χαριτωμένα» σχόλια, τα οποία αποθαρρύνουν και την πιο θαρραλέα. Και είναι κρίμα, γιατί εκείνες που έχουν ξεπεράσει τους φόβους τους και έχουν ασχοληθεί με το άθλημα, έχουν αποδείξει ότι οι ελληνίδες δεν έχουν τίποτα να ζηλέψουν από τις ξένες συναθλήτριές τους.

Αυτή τη φορά είχαμε μια γυναικεία συμμετοχή. Μια δροσερή 16χρονη κοπέλλα, την Φωτεινή Τσάνου,η οποία προπονείται στο γυμναστήριο του κ. Κωστάλα. Η Φωτεινή είναι άξια συγχαρητηρίων γιατί με προπόνηση μόνο 6 μηνών κατάφερε να κάνει μια αξιόλογη παρουσίαση. Ακόμα, αν και ήταν μόνη της πάνω στην σκηνή ήταν γεμάτη αυτοπεποίθηση και έκανε ένα θηλυκό όσο και δυναμικό ποζάρισμα. Προς το παρόν θα την χάσουμε γιατί έχει το σχολείο (πηγαίνει στο επαγγελματικό Λύκειο για μικροβιολόγος). Απ' ότι μου είπε εκτιμά τις αναπτυγμένες μπόντυ μπίλντερς σαν αθλήτριες, αλλά για τον εαυτό της προτιμά ένα καλογυμνασμένο θηλυκό σώμα. Ελπίζω ν' αποτελέσει παράδειγμα προς μίμηση.

Με το ποζάρισμα της Φωτεινής τελείωσαν οι προκριματικοί. Ο Γιώργος Θωκταρίδης ενημέρωσε το κοινό ότι οι τελικοί θα άρχιζαν στις 9 και ότι οι διοργανωτές με φύλαγαν κάποιες εκπλήξεις.

Οι Τελικοί

Στους τελικούς μαζεύτηκε πολύς κόσμος, κάτι που δεν το περίμενα μετά από τη μη σωστή διαφήμισή τους.

Μετά την έναρξη των τελικών, ο Γιώργος Θωκταρίδης ανακοίνωσε στο κοινό ότι την προηγούμενη μέρα δημοκρατικά εκλέχτηκε μια επιτροπή ατόμων για την ίδρυση μιας Πανελλήνιας Ομοσπονδίας, ανοιχτής για όλους τους Έλληνες μπόντυ μπίλντερς, χωρίς διακρίσεις και περιορισμούς.

Στην συνέχεια δήλωσε ότι υπήρχαν 5 γκεστ πόζερς. Ο κ. Καρανικόλας, ο Θανάσης Κοψιάς, ο Γιάννης Γκίνης, ο Παναγιώτης Φραγκούλης και η Βάνα Κοψιά.

Ανακοίνωσε ότι ο γενικός νικητής του αγώνα θα συγκρινόταν με τον Γιάννη Γκίνη και τον Θανάση Κοψιά. Δύο αθλητές από τους τρεις θα επιλέγονταν για να συμμετάσχουν στους Παγκόσμιους Αγώνες της WABBA που θα γίνονταν στην Γουαδελούπη στις 11,12 και 13 του Νοέμβρη. Για τον αγώνα αυτό είχε επιλεγεί και η Βάνα Κοψιά.

Μετά τις ανακοινώσεις του κ. Θωκταρίδη, εμφανίστηκαν κατά κατηγορίες οι αθλητές. Τα αποτελέσματα ήταν τα εξής:

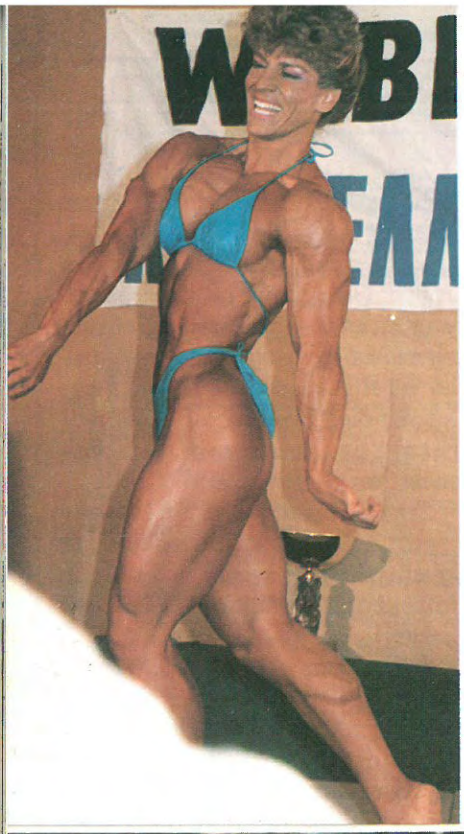
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦΗΒΩΝ
1ος. Πάλλης Βασίλης
2ος. Μαραβάς Γεώργιος
3ος. Μπαϊρακτάρης Παναγιώτης

ΧΑΜΗΛΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΤΡΩΝ
1ος. Δημητρόπουλος Παναγιώτης
2ος. Κυτούγιας Θανάσης

ΜΕΣΑΙΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΤΡΩΝ
1ος. Γαυγιωτάκης Μιχάλης
2ος. Δεβετζής Στέργιος
3ος. Σακελαρόπουλος Χρήστος
4ος. Κατσίβελος Γεώργιος

ΨΗΛΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΤΡΩΝ
1ος. Ζαχείλας Βασίλης
2ος. Φρατζιάς Σπύρος
3ος. Αργυρούλης Δημήτρης
4ος. Βασίλης Γεωργακόπουλος
5ος. Μπούτης Αλέξανδρος

Στους Θανάση Κυτούγια και Φρατζιά Σπύρο απονεμήθηκε τιμητικό βραβείο για τις πολυπληθείς συμμετοχές τους και την προσφορά τους στο άθλημα.







Βάνα Κοψιά



Βάνα Κοψιά







Βάνα Κυψιά



Θανάσης Κυψιάς





Γιάννης Γκίνης



ΟΡΓΑΝΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

1601	ΜΠΟΝΤΥ ΣΕΙΠΕΡ.....	1400
1602	ΔΙΣΚΟΣ ΣΥΣΤΡΟΦΩΝ ΜΕΣΗΣ...	1400
1603	ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΣΥΣΦΙΞΗΣ ΣΤΗΘΟΥΣ	500
1604	ΚΟΡΙΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ.....(Ζ)	1400
1605	ΛΥΓΙΖΟΜΕΝΗ ΜΠΑΡΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	1300
1606	ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ ΣΤΗΘΟΥΣ.....	3100
1617	ΣΑΝΙΔΑ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ.....	2800

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ – ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

1702	ΑΔΥΝ/ΤΟΣ ΦΟΡΜ(ΥΨΟΣ-ΠΕΡΙΦ)	3400
1703	ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ.....	37800
1704	ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΤΖΟΓΚΙΝ.....	45300

ΜΙΚΡΟ – ΟΡΓΑΝΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ

1802	ΔΙΖΥΓΟ ΧΑΜΗΛΟ.....	1700
1803	ΕΛΑΤΗΡ.ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΡΥΘΜΙΖ.(Ζ)	1000
1804	ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΕΚΤΑΣΕΩΝ ΧΕΡΙΩΝ.	1700
1805	ΛΥΓΙΖΟΜΕΝΗ ΜΠΑΡΑ ΔΙΠΛ-ΛΑΒ	1700
1806	ΛΥΓΙΖ ΜΠΑΡΑ ΔΙΠΛ ΕΛΑΤΗΡΙΟ	2700
1808	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΠΟΡΤΑΣ 70-100 ΕΚ	1700
1809	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΠΟΡΤΑΣ 90-120 ΕΚ	[illegible]
1810	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΤΟΙΧΟΥ 120 ΕΚ...	3500
1811	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΜΟΝΟΖ.ΓΙΑ ΩΜΟΥΣ.	1700
1812	ΡΟΔΑΚΙ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΔΙΠΛΟ...	700
1813	ΡΟΔΑΚΙ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΕ ΦΡΕΝΟ	0
1814	ΡΟΛΛΕΡ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ.....	600
1815	ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΜΕ ΔΕΡΜΑ.....	0
1817	ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΜΕ ΜΕΤΡΗΤΗ.....	0
1818	ΨΑΛΙΔΕΣ ΠΑΛΑΜΗΣ.....(Ζ)	600
1819	ΨΑΛΙΔΑ ΣΤΗΘΟΥΣ ΔΙΠΛΗ.....	1700

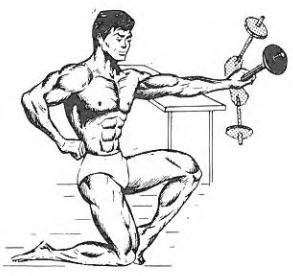
ΒΑΡΗ – ΜΠΑΡΕΣ – ΛΑΒΕΣ ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ

2301	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 1 1/4 (100).....	
2302	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 2 1/2.....(τ)	
2303	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 5Κ.....(τ).	
2304	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 10Κ.....(τ)	
2305	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 20 Κ.....	
2306	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 1.25(200)(τ)	700
2307	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 2.5.....(τ)	1100
2308	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 5.....(τ)	1700
2309	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 10.....(τ)	3100
2310	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 15.....(τ)	4600
2311	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 20.....(τ)	6300
2312	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 25.....(τ)	8400
2313	ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 190 ΧΙΛ....	1800
2314	ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 218 ΧΙΛ....	1800
2315	ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 238 ΧΙΛ....	1800
2316	ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 262 ΧΙΛ....	1800
2317	ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 282 ΧΙΛ....	1800
2318	ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 312 ΧΙΛ....	1800
2319	ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 336 ΧΙΛ....	1800
2320	ΜΠΑΡΑΚΙΑ 35 ΕΚ+ΣΙΔ.ΣΦΙΧΤ..	1100
2321	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔΣΦΙΧΤ 100ΕΚ	2700
2322	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 120.	3000
2323	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 140.	3300
2324	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 160.	3600
2325	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 180.	3900
2326	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 200.	5200
2327	ΜΠΑΡΕΣ 200ΕΚΧ30ΧΙΛ+ΧΡΩ-ΣΦ.	9500
2328	ΜΠΑΡΕΣ ΟΛΥ-ΤΥΠ.....	~~16800~~
2329	ΣΤΡΑΒΟΜΠΑΡΕΣ.....	8400
2330	ΣΤΡΑΒΟΜΠΑΡΕΣ ΟΛΥ-ΤΥΠ.....	~~16800~~
2331	ΣΦΙΧΤΗΡΕΣ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟΙ...(Ζ)	400
2332	ΣΦΙΧΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟΥ.....(Ζ)	800
2333	ΣΦΙΧΤΗΡΕΣ ΟΛΥ-ΤΥΠ.....(Ζ)	~~16800~~
2334	ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 1.5Κ.....	1700
2335	ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 2.5Κ.....	2100
2336	ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 3.5Κ.....	2500
2337	ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 5.0Κ.....	3300
2338	ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 7.5Κ.....	[illegible]
2339	ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 10Κ.....	5800
2340	ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧ ΙΣΙΑ....	1700
2341	ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧ ΓΩΝΙΑΚΗ.	2100
2342	ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΙΣΙΑ.....	1100
2343	ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΓΩΝΙΑΚΗ...	2100
2344	ΛΑΒΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΓΥΡΙΣΤΗ..	1700
2345	ΛΑΒΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΤΡΙΓΩΝΙΚΗ	1700
2348	ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧ.....	1100
2349	ΙΜΑΝΤΑΣ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ..	1700
2401	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ ΣΠΙ..	7500
2402	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΜΕ ΠΙΡ ΑΣΦ.(Ζ).	3800
2403	ΒΑΡΗ ΚΑΡΠ-ΑΣΤΡΑΓ.(ΡΙΝ)(Ζ).	1700
2404	ΒΑΡΗ ΚΑΡΠ-ΑΣΤΡΑΓ.(ΣΙΔ)(Ζ).	2100
2405	ΣΙΔΕΡΟΠΕΔΙΛΑ+ΜΠΑΡΑΚΙ...(Ζ)	1400
2406	ΠΕΡΙΚΑΡΠΙΑ (ΕΛΑΣ-ΔΕΡΜ)(Ζ).	600
2407	ΓΑΝΤΙΑ ΜΠΑΡΑΣ.....(Ζ)	1700
2408	ΓΙΛΕΚΟ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡ(5/9 ΚΙΛ).	5200
2409	ΖΩΝΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ (5/8 ΚΙΛ)	3500
2410	ΖΩΝΗ ΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΣΘ.ΒΑΡΟΥΣ.	1000
2411	ΖΩΝΗ ΜΕΣΗΣ ΠΡΟΣΘ.ΒΑΡΟΥΣ...	2600
2412	ΖΩΝΗ ΜΕΤΑΛΛΙΚΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ..	2600
2431	ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚ ΡΥΘΜΙΖ Φ26.	7200
2432	ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚ ΡΥΘΜΙΖ Φ33.	7800
2433	ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛ ΡΥΘΜΙΖΟΜ 30Χ30	8700
2434	ΡΩΜΑΙΚΗ ΚΑΡΕΚΛΑ.....	7000
2435	ΔΙΖΥΓΟ ΕΔΑΦΟΥΣ.....	1400
2436	ΔΙΖΥΓΟ ΔΑΠΕΔΟΥ ΨΗΛΟ.....	0
2437	ΔΙΖΥΓΟ ΨΗΛΟ+ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ.	13900
2438	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΟΡΙΖ+ΕΠΙΚ Φ26.	6800
2439	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΟΡΙΖ+ΕΠΙΚ Φ33.	9000
2440	ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ.....	13900
2440	ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΑΠΛΟ...	1200
2441	ΠΑΓΚΟΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ.....	10400
2442	ΡΑΦΙΑ ΔΙΣΚΩΝ.....	5200
2443	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ ΣΠΙ..	8700
2444	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΑΠΛΟΙ (Ζ).....	3900
2445	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΟΙ (Ζ)	6300
2446	ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ 5 ΦΟΡΤΩΜ.ΜΠΑΡΕΣ.	7800
2447	ΠΑΓΚΟΣ ΦΕΓΓΑΡΙ.....	10400
2448	ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΒΑΡΩΝ.....	6100
2449	ΠΑΓΚΟΣ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣ.ΠΟΔΙΩΝ	17400
2450	ΡΑΦΙΑ ΜΠΑΡΑΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΩΤ...	15700
2451	ΟΡΓΑΝΟ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΩΤ.....	20900
2452	ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔ ΚΑΤΑΚΟΡ	17400
2453	ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔ.ΠΛΑΓΙΟ.	26100
2454	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΚΑΘΙΣΤΟ.	13900
2455	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΟΡΘΙΟ...	22600
2460	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧΟΥ ΨΗΛΗ-ΧΑΜΗΛ	19100
2461	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΔΑΠΕΔ ΨΗΛΗ-ΧΑΜΗΛΗ	22600
2462	ΚΑΘΙΣΜΑ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ ΔΑΠΕΔΟΥ.	6100
2465	ΟΡΓΑΝΟ ΘΩΡΑΚΙΚΩΝ.....	31300
2466	ΤΡΟΧΑΛ ΣΤΑΥΡ ΕΛΞΕΩΝ ΤΟΙΧΟΥ	48700
2467	ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΣΤΑΥΡΩΤ ΕΛΞ ΔΑΠ.	62600

ΠΟΛΥ-ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ (ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ Ο ΦΠΑ)

2501	ΤΟΤΑΛ ΠΑΟΥΕΡ.....	25200
2511	ΠΑΓΚΟΣ-ΣΥΝΘΕΤΟ.....	37800
2521	ΤΡΟΧΑΛΙΑ-ΣΥΝΘΕΤΟ.....	42000







Στην συνέχεια εμφανίστηκαν οι γκεστ πόζερς.

Πρώτος παρουσιάστηκε ο κ. Καρανικόλας 51 ετών από την Γερμανία, ο οποίος θα έπαιρνε μέρος μετά από λίγες μέρες στον αγώνα πάνω από 40 που θα γινόταν στην Γουαδελούπη.

Στην συνέχεια εμφανίστηκε ο Θανάσης Κοψιάς. Ήταν πληρέστερος και συμμετρικότερος από παλιότερα, φανερά βελτιωμένος στο ποζάρισμα, μπαλαρισμένος και σε πάρα πολύ καλή φόρμα. Και όλα αυτά ενώ ήταν ολοφάνερο ότι δεν ήταν υδατανθρακωμένος γιαυτόν τον αγώνα, πράγμα πολύ σωστό εκ μέρους του από την στιγμή που σχεδίαζε να πάρει μέρος στους αγώνες της Γουαδελούπης. Το κοινό τον αποθέωσε.

Τρίτος στη σειρά ο Παναγιώτης Φραγκούλης, ο οποίος έχει την ικανότητα να εντυπωσιάζει ολοένα και περισσότερο με τις εμφανίσεις του. Δικαίως έχει πάρει τον τίτλο του καλύτερου ποζέρ. Αυτή τη φορά έκανε ένα λυρικό ποζάρισμα, στο οποίο χρησιμοποίησε και ένα σπαθί σαμουράι. Ό,τι κι αν πω θα είναι λίγο. Όσοι δεν τον είδατε την ημέρα εκείνη, χάσατε.

Μετά την παρουσίασή του καλέστηκε στην σκηνή ο Αλ Μάσεϊ Μίλλερ, ο άνθρωπος που κρύβεται πίσω από τα ομορφότατα ποζαρίσματα αρκετών ελλήνων αθλητών και αθλητριών.

Στην συνέχεια, εμφανίστηκε ο Γιάννης Γκίνης. Η γράμμωση αυτού του ανθρώπου είναι απίστευτη. Δεν θα ήθελα να είμαι στην θέση των αντιπάλων του στην Γουαδελούπη. Ο αθλητής αυτός έχει πάρει δύο φορές τον επαγγελματικό τίτλο Ακρόπολις και έχει βγει Μίστερ Ευρώπη 1987. Παρόλα αυτά συνεχώς βελτιώνεται και δείχνει ότι είναι πραγματικός αθλητής. Στον αγώνα αυτό εμφανίστηκε και ποζάρισε με κάταγμα στο χέρι. Θέλετε τίποτε άλλο;

Μετά τον Γιάννη Γκίνη έκανε την εμφάνισή της η Βάνα Κοψιά. Ήταν λιγότερο ογκώδης από το 87 που πήρε το Άρτεμις και το Μις Ευρώπη, αλλά περισσότερο γραμμωμένη. Της έμενε άλλη μια βδομάδα μέχρι τους αγώνες της Γουαδελούπης.

Για όσους παρακολουθούν το γυναικείο μπόντυ μπίλντιν, ήταν φανερό ότι το ποζάρισμά της ήταν βαθιά επηρεασμένο από το ποζάρισμα που έκανε η Μάργιο Σελίν στο Μις Ολύμπια του 1987. Οι ίδιες κινήσεις, οι ίδιες εκφράσεις προσώπου. Μια πολύ προσεγμένη παρουσίαση.

Η Βάνα Κοψιά έχει ένα σώμα με πολύ ωραίες αναλογίες και δυνατότητες.

Θα ήθελα πάρα πολύ να δω στον ίδιο αγώνα το «βαρύ πυροβολικό» του ελληνικού γυναικείου μπόντυ μπίλντιν, δηλαδή τη Βάνα Κοψιά, τη Λίτσα Αβράμη και τη Βάνα Τσουπρακάκου.

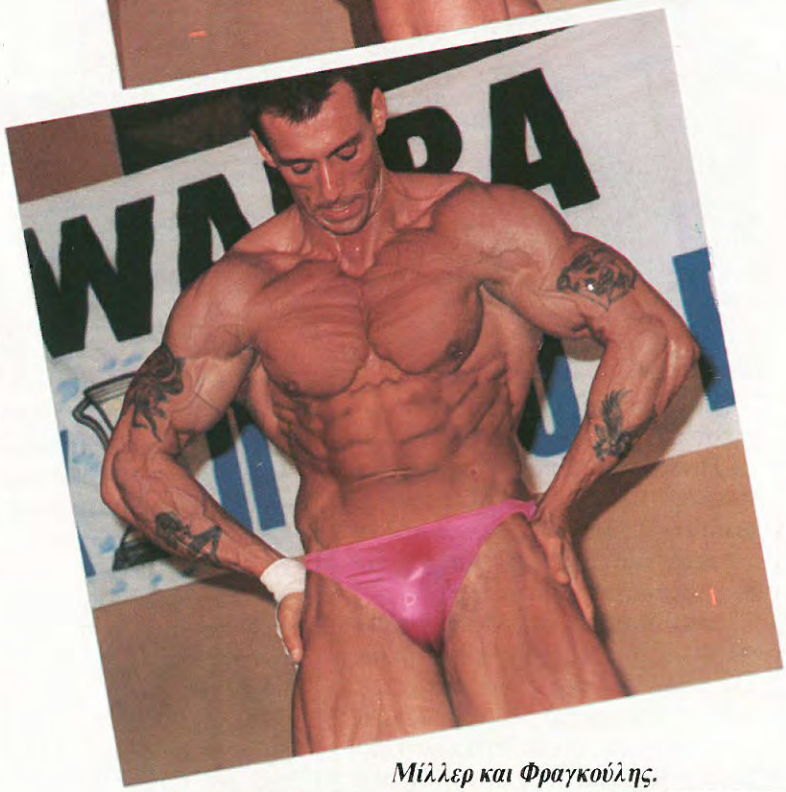
Μετά από την παρουσίαση της Βάνας Κοψιά, έγινε η σύγκριση των νικητών των τριών κατηγοριών για την ανάδειξη του γενικού νικητή του αγώνα. Τον τίτλο πήρε άνετα ο Βασίλης Ζαχείλας ο οποίος πια θα συγκρινόταν με τον Γιάννη Γκίνη και τον Θανάση Κοψιά για την επιλογή της εθνικής ομάδας για την Γουαδελούπη. Ο Γιάννης Γκίνης δεν μπόρεσε να εμφανιστεί γιατί υποτροπίασε το χέρι του και ήταν αδύνατη η συμμετοχή του. Ωστόσο, κατά γενική παραδοχή, δεν ετίθετο θέμα αμφιβολίας για την συμμετοχή του στην εθνική ομάδα, επομένως έμενε η σύγκριση ανάμεσα στον Ζαχείλα και τον Κοψιά.







Γιάννης Γκίνης



Μίλλερ και Φραγκούλης.







Η σύγκριση των δύο αυτών αθλητών δυσκόλεψε πολύ τους κριτές. Ο Ζαχείλας την συγκεκριμένη μέρα ήταν καλύτερος, τουλάχιστον κατά τη γνώμη μου και κατά τη γνώμη των μισών κριτών. Ο Κοψιάς όμως είχε αφήσει την υδατανθράκωση γι' αργότερα, πράγμα που του στέρησε το πρήξιμό του. Ο Αλέκος Σιατραβάνης πρότεινε να πάνε και οι δύο αθλητές στην Γουαδελούπη, πράγμα απόλυτα δίκαιο, αφού και οι δύο τηρούσαν τις προϋποθέσεις και θα ήταν άδικο να μείνει ο ένας εδώ εξαιτίας άνισων όρων. Η πρόταση έγινε δεκτή, αλλά το κοινό ζητούσε την απόφαση των κριτών δεδομένου ότι οι αθλητές είχαν ταλαιπωρηθεί με συγκρίσεις και ήταν δίκαιο να πάρουν μια απάντηση. Οι κριτές ήσαν έντεκα. Οι πέντε είχαν ψηφίσει υπέρ του Κοψιά και οι υπόλοιποι πέντε υπέρ του Ζαχείλα. Ο ενδέκατος αρνήθηκε ψήφο και έτσι το ερώτημα έμεινε αναπάντητο.

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΓΟΥΑΔΕΛΟΥΠΗ

Καθώς το περιοδικό πήγαινε στο Τυπογραφείο μάθαμε αποτελέσματα από τους Παγκόσμιους στη Γουαδελούπη. Σας τα μεταδίδουμε:
Η Βάνα Κοψιά αναδείχθηκε πρώτη στην κατηγορία της.
Ο Θανάσης Κοψιάς αναδείχθηκε τρίτος στην κατηγορία του.
Ο Βασίλης Ζαχείλας δεν κατάφερε να διακριθεί στην εξάδα.
Ο Γιάννης Γκίνης εγκατέλειψε τον αγώνα διότι επιδεινώθηκε ο τραυματισμός του χεριού του.

Πιστεύω ότι το δικαιότερο και σωστότερο πράγμα ήταν να πάνε και οι δύο αθλητές στην Γουαδελούπη. Η σύγκριση ανάμεσα σ' έναν άνθρωπο έτοιμο για αγώνα και έναν που σκόπευε να αγωνιστεί μια βδομάδα αργότερα είναι εκ των πραγμάτων καταδικασμένη. Είναι κάτι που πρέπει να προσέξουν οι διοργανωτές για τους επόμενους αγώνες. Ή δεν θα γίνεται καθόλου μια τέτοια σύγκριση (που είναι και το σωστότερο) ή θα βγαίνει αποτέλεσμα. Το να γίνεται αγώνας και να αρνιέται ο κριτής την ψήφο του, είναι απαράδεκτο.

Όπως λέει όμως και ο συγγραφέας, «τέλος καλό, όλα καλά». Ο Γιώργος Θωκταρίδης ζήτησε από το κοινό να συνεισφέρει ό,τι μπορούσε για να καλυφθούν τα έξοδα και του τρίτου αθλητή για την Γουαδελούπη. Οι προσφορές άρχισαν αμέσως και όπως έμαθα αργότερα, τα χρήματα συγκεντρώθηκαν. Το μόνο που μένει είναι να μάθουμε ευχάριστα νέα από την Γουαδελούπη.

Το 1ο Πανελλήνιο Κύπελλο WABBA 1988, ήταν ένα πείραμα που πέτυχε και ελπίζω να δούμε και άλλες τέτοιες προσπάθειες στον ελληνικό χώρο.

Γιάννα Αναστοπούλου

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΠΑΧΟΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ

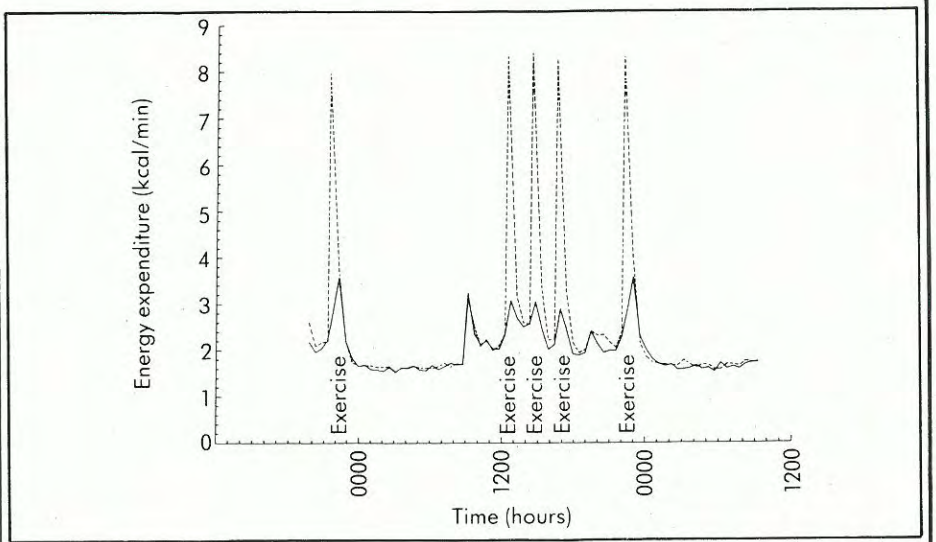
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ!

Από τον δόκτωρα Άντριου Πρέντις
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

«Μου αρκεί να κοιτάξω ένα πιάτο με φαγητό για να παχύνω! Είναι άδικο. Η φίλη μου τρώει τις διπλάσιες ποσότητες από μένα και είναι αδύνατη σαν στέκα. Πρέπει να φταίει ο μεταβολισμός μου.»

Όλα αυτά είναι συνηθισμένες κουβέντες για τ' αυτιά των γιατρών και των διαιτολόγων, οι οποίοι προσπαθούν να θεραπεύσουν υπέρβαρους ανθρώπους και κυρίως γυναίκες. Είναι κουβέντες οι οποίες σκιαγραφούν ένα πρόβλημα το οποίο μέχρι σήμερα ταλαιπωρεί εξίσου, ειδικούς και ασθενείς. Πάντως, τα νέα δεν είναι τόσο άσχημα. Αν και δεν είμαστε σε θέση να πούμε τι είναι εκείνο που προκαλεί την παχυσαρκία, οι γνώσεις μας για το θέμα αυξάνονται καθημερινά. Σταδιακά μειώνουμε τις ποικίλες πιθανότητες και η διαδικασία αυτή της ανακάλυψης στοιχείων δεν μπορεί παρά να μας οδηγήσει στη σωστή απάντηση.

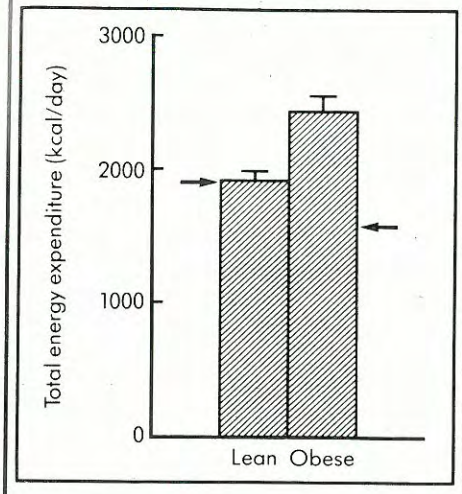
Η παχυσαρκία προκαλείται από την λαιμαργία; Εκτός από σπάνιες περιπτώσεις, η απάντηση είναι όχι. Οπωσδήποτε, προκαλείται από το πολύ φαγητό. Ο μόνος πιθανός τρόπος για να κερδίσει ένας άνθρωπος βάρος είναι τρώγοντας περισσότερες θερμίδες απ' όσες είναι σε θέση να κάψει το σώμα. Το γεγονός αυτό φέρνει στο προσκήνιο το ενδιαφέρον για τον χαμηλό μεταβολικό ρυθμό. Αν οι υπέρβαροι άνθρωποι πραγματικά δεν τρώνε περισσότερο από τους αδύνατους φίλους τους, τότε οι μεταβολισμοί τους πρέπει να διαφέρουν ριζικά, επιτρέποντάς τους να επιβιώσουν με πολύ λιγότερες θερμίδες και αναγκάζοντας τις πλεονάζουσες να αποθηκεύονται στο σώμα με την μορφή λίπους.



ΕΙΚΟΝΑ 1
Θερμιδομετρικά στοιχεία ενός ατόμου κατά την διάρκεια θαριάς (διακεκομένη γραμμή) και ελαφριάς (συνεχόμενη γραμμή) εξάσκησης. Προσέξτε πώς ο μεταβολικός ρυθμός επανέρχεται στο φυσιολογικό αμέσως μετά τη θαριά εξάσκηση.

Η Έρευνα για Ανωμαλίες στο Μεταβολισμό

Στο Ιατρικό Ερευνητικό Συμβούλιο της Μονάδας Διατροφής Νταν στο Καίμπριτζ, μελετάμε αυτό το πρόβλημα χρησιμοποιώντας τις πιο προχωρημένες ερευνητικές τεχνικές. Στα πρώτα τεστ χρησιμοποιήθηκαν θερμιδομετρητές ολόκληρου του σώματος. Οι θερμιδομετρητές είναι σφραγισμένοι θάλαμοι οι οποίοι έχουν το μέγεθος ενός μικρού δωματίου, μέσα στους οποίους μπορούμε ασταμάτητα να καταγράφουμε το μεταβολικό ρυθμό ενός ατόμου για πολλές ώρες, ακόμα και μέρες. Στην εικόνα 1 γίνεται σύγκριση της ποσότητας της ενέργειας που καταναλώνει μια παχύσαρκη γυναίκα (διακεκομένη γραμμή) και μια λεπτή γυναίκα (συνεχόμενη γραμμή) κατά την διάρκεια της παραμονής τους επί 36 ώρες μέσα στον θερμιδομετρητή, όπου και οι δύο ακολούθησαν ένα ολόιδιο πρόγραμμα δραστηριοτήτων. Οι γυναίκες είχαν το ίδιο ύψος, αλλά η μια ήταν 50% βαρύτερη από την άλλη. Το διάγραμμα δείχνει καθαρά ότι η υπέρβαρη γυναίκα χρησιμοποίησε αισθητά μεγαλύτερη ενέργεια από την λεπτή γυναίκα κατά την διάρκεια της ημέρας. Τα αποτελέσματα αυτά είναι αντιπροσωπευτικά των ερευνών που έγιναν σε δεκάδες άλλους υπέρβαρους και λεπτούς εθελοντές – το παχύσαρκο μέλος της ομάδας έχει πάντα πολύ ψηλότερο μεταβολικό ρυθμό.



ΕΙΚΟΝΑ 2
Κατανάλωση ενέργειας σε ομάδες λεπτών και παχύσαρκων γυναικών κατά τη διάρκεια της φυσιολογικής τους ζωής. Οι μετρήσεις έγιναν με τη βοήθεια μιας καινούργιας μεθόδου που έχει αναπτυχθεί στο Καίμπριτζ. Τα βέλη δείχνουν την ποσότητα τροφής που κατέγραψαν οι ίδιες οι γυναίκες. Η αριστερή στήλη είναι των λεπτών και η δεξιά των παχύσαρκων γυναικών. Οι παχύσαρκες γυναίκες έχουν καταγράψει λιγότερη τροφή απ' αυτή που στην πραγματικότητα κατανάλωσαν.

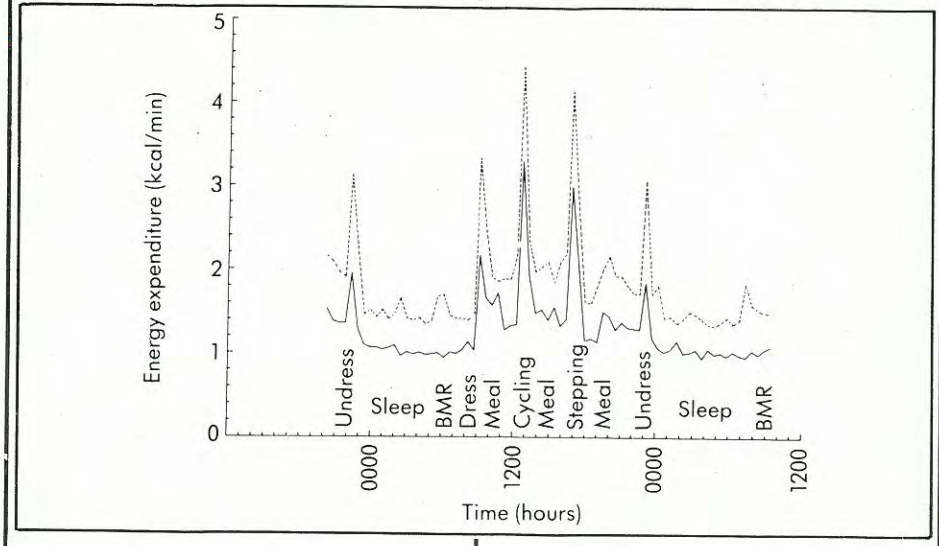
Υπάρχουν δύο αιτιολογίες στο γιατί οι υπέρβαροι άνθρωποι καταναλώνουν περισσότερη ενέργεια. Πρώτα, όταν οι άνθρωποι παχαίνουν το επιπλέον βάρος συνήθως αποτελείται από 75% περίπου λίπος και 25% άπαχο ιστό. Ο επιπρόσθετος άπαχος ιστός προέρχεται από αυξήσεις του μεγέθους των ζωτικών οργάνων και των μυώνων, οι οποίοι είναι απαραίτητοι για να στηρίξουν το επιπλέον βάρος. Οι ιστοί αυτοί μεταβολικά είναι πολύ δραστήριοι και «σπρώχνουν» την κατανάλωση ενέργειας του ατόμου. Δεύτερον, οποτεδήποτε ένα άτομο ασχολείται με κάποια δραστηριότητα που απαιτεί μεταφορά του βάρους, χρειάζεται περισσότερη ενέργεια δεδομένου ότι η μάζα που κινείται είναι μεγαλύτερη.

Είναι οι Παχύσαρκοι Άνθρωποι από την Φύση τους Νωθροί;

Τα αποτελέσματα του θερμιδομετρητή είναι πολύ ακριβή αλλά έχουν το μειονέκτημα ότι δεν απεικονίζουν την πραγματική ζωή από την στιγμή που εμείς σαν ερευνητές έχουν καθορίσει τις δραστηριότητες με τις οποίες ασχολούνται οι εθελοντές, την ποσότητα της τροφής που καταναλώνουν, ακόμα και την θερμοκρασία στην οποία διατηρείται ο θερμιδομετρητής. Τι συμβαίνει στην πραγματική ζωή; Οι λεπτοί άνθρωποι είναι πολύ δραστήριοι και οι παχύσαρκοι νωθροί;

Μέχρι πολύ πρόσφατα δεν υπήρχε τρόπος να ελεγχθεί αυτή η ερώτηση με βεβαιότητα, αλλά πριν από τέσσερα χρόνια υιοθετήσαμε μια μέθοδο η οποία είχε επινοηθεί για μικρά ζώα και την χρησιμοποιήσαμε για να μελετήσουμε τους ανθρώπους. Η μέθοδος απαιτεί από τον άνθρωπο να πίνει ένα ποτήρι νερό στο οποίο περιέχονται ακίνδυνα στοιχεία και να συλλέγει για δύο βδομάδες ένα καθημερινό δείγμα από τα ούρα του. Από αυτή την απλούστατη διαδικασία μπορούμε να υπολογίσουμε με ακρίβεια την συνολική ποσότητα ενέργειας που χρησιμοποιήθηκε από το άτομο κατά την διάρκεια του 14ημέρου. Αυτό αντιπροσωπεύει ένα τεράστιο πλεονέκτημα στην τεχνολογία και είναι ιδανικό για την μελέτη των πιθανών αιτίων παχυσαρκίας που οφείλονται στη συμπεριφορά, δεδομένου ότι επιτρέπει στους ανθρώπους να ζουν τη φυσιολογική τους ζωή χωρίς καμία μορφή παρέμβασης.

Χρησιμοποιήσαμε τη μέθοδο για να μελετήσουμε όμοιες ομάδες λεπτών και παχύσαρκων γυναικών. Τα αποτελέσματα φαίνονται στην εικόνα 2, η οποία δείχνει για ακόμα μια φορά ότι οι παχύσαρκες γυναίκες χρησιμοποίησαν αισθητά περισσότερη ενέργεια από τις λεπτές γυναίκες. Όταν αναλύσαμε τα αποτελέσματα με περισσότερες λεπτομέρειες και κάναμε τις κατάλληλες διευθετήσεις για τις διαφορές στο σωματικό βάρος και τον άπαχο ιστό ανάμεσα στις δυό ομάδες, φάνηκε ότι οι μεταβολικοί ρυθμοί και η σωματική δραστηριότητα των δύο ομάδων ήταν πανομοιότυπα. Επομένως, δεν μπορούμε να βρούμε καμία απόδειξη για την υποστήριξη της θεωρίας που πρεσβεύει ότι η παχυσαρκία προκαλείται από κάποια μεταβολική αρυθμία ή σφάλμα στη συμπεριφορά που μειώνει την κατανάλωση ενέργειας. Οι περισσότεροι παχύσαρκοι άνθρωποι δεν είναι νωθροί από τη φύση τους.



ΕΙΚΟΝΑ 3
Θερμιδομετρικά στοιχεία παχύσαρκης (διακεκομένη γραμμή) και λεπτής (συνεχόμενη γραμμή) γυναίκας. Οι γυναίκες ακολούθησαν πανοιμοιότυπη σειρά δραστηριοτήτων. Τα γράμματα BMR αντιπροσωπεύουν το βασικό μεταβολικό ρυθμό ο οποίος μετρήθηκε όταν οι γυναίκες ήσαν ξαπλωμένες με ηρεμία.

Τα τόξα στην εικόνα 2 αποτελούν απόδειξη του τι συμβαίνει. Απεικονίζουν την αυτοκαταγραφή της λήψης τροφίμων από τις δύο ομάδες. Στις λεπτές γυναίκες αυτή η καταγραφή ήταν ανάλογη της ενέργειας που καταναλώθηκε. Οι παχύσαρκες γυναίκες, από

την άλλη, κατέγραψαν την λήψη τους μειωμένη κατά 850 θερμίδες ημερησίως. Αυτό επιβεβαιώνει μια υποψία, η οποία υπήρχε εδώ και καιρό σε πολλούς ειδικούς γύρω από την παχυσαρκία, ότι οι υπέρβαροι άνθρωποι πρέπει να τρώνε περισσότερο απ' ό,τι ισχυρίζονται.

Μπορεί ο Μεταβολικός Ρυθμός να Επιταχυνθεί με την Άσκηση;

Το συμπέρασμά μας ότι οι διαφορές στον μεταβολισμό δεν φαίνεται να προκαλούν παχυσαρκία δεν σημαίνει ότι δεν θα μπορούσαν να την θεραπεύσουν. Για κάμποσο καιρό πιστευόταν ότι η κανονική αεροβική εξάσκηση τουλάχιστον 30 λεπτών καθημερινά είχε ένα υπολειμματικό αποτέλεσμα διαρκείας, αυξάνοντας τον μεταβολικό ρυθμό. Αυτό το εξετάσαμε πολύ προσεκτικά στους θερμιδομετρητές μας βάζοντας 10 εθελοντές να εκτελέσουν βαθμιαίες ποσότητες ασκήσεων αποτελούμενες από 4 30λεπτα προγράμματα με 60 έως 70% της μέγιστης ικανότητάς τους. Η εικόνα 3 δείχνει το διάγραμμα του θερμιδομετρητή για ένα από τα άτομα. Η μέρα της ήπιας εξάσκησης απεικονίζεται με συνεχόμενη γραμμή και η μέρα της βαριάς εξάσκησης με διακεκομένη γραμμή. Δυστυχώς, δεν παρουσιάστηκε αισθητή αύξηση του μεταβολισμού κατά την διάρκεια της νύχτας μετά την βαριά εξάσκηση ή το επόμενο πρωί, ούτε σ' αυτό το άτομο ούτε σε κανένα άλλο. Αυτό μας αναγκάζει να συμπεράνουμε ότι τα υπολειμματικά αποτελέσματα εμφανίζονται μόνο μετά από εξουθενωτική εξάσκηση, τον τύπο δηλαδή που είναι εντελώς ακατάλληλος για παχύσαρκα άτομα.

Μελλοντικές Έρευνες στην Παχυσαρκία

Πιστεύουμε ότι οι ανακαλύψεις μας είναι κρίσιμες για μελλοντικές έρευνες δεδομένου ότι θα τραβήξουν την προσοχή μακριά από έναν ελαττωματικό μεταβολισμό και προς την διερεύνηση του τι είναι εκείνο που κάνει τους παχύσαρκους ανθρώπους να τρώνε πιο πολύ από τις απαιτήσεις του σώματός τους, καθώς και τι είναι εκείνο που κάνει το σώμα να αποθηκεύει τέτοιες ακατάλληλες ποσότητες λίπους. Η λύση του αινίγματος αυτού είναι ζήτημα χρόνου.

Δρ. Άντριου Πρέντις

Σ.τ.Μ: Ο δρ. Άντριου Πρέντις είναι η ψυχή της Ομάδας Ανθρώπινης Θερμιδομέτρησης του Ιατρικού Ερευνητικού Συμβουλίου Νταν της Μονάδας Διατροφής στο Καίμπριτζ.



ΖΗΤΕΙΣΤΕ ΤΟ ΑΠΟ ΤΟ **ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

ΠΟΖΑΡΕΙ ΕΙΔΙΚΑ Ο ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ
ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 10683

ΤΕΝΤΩΘΕΙΕΙΕΙΤΕ!!!

ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Από την Πάτσυ Πίλκινγκτον
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Η ελαστικότητα χαρακτηρίζεται σαν η ακτίνα κίνησης μιας δεδομένης άρθρωσης. Ας εξετάσουμε λεπτομερέστερα την κίνηση μιας άρθρωσης (του ώμου) σε μια απλή κίνηση όπως το κούμπωμα ενός φορέματος.

Για Μια Φυσιολογική Κίνηση Απαιτείται Ένας Λογικός Βαθμός Ελαστικότητας

Για το κούμπωμα ενός μακριού φερμουάρ ενός φορέματος πρέπει να μπορούν να φτάσουν και τα δύο χέρια στο χαμηλό τμήμα της πλάτης – περιστροφή των ώμων προς τα μέσα. Στην συνέχεια το ένα χέρι κινείται προοδευτικά προς τα πάνω στην πλάτη μέχρι να μην μπορεί να προχωρήσει άλλο χωρίς να νοιώσει ο κάτοχος δυσφορία. Για να ολοκληρωθεί το κούμπωμα του φερμουάρ, το ίδιο χέρι τώρα πηγαίνει πάνω από το κεφάλι και κινείται προς τα κάτω στην πλάτη – περιστροφή των ώμων προς τα έξω. Η άρθρωση του ώμου περιστράφηκε μέσα στα όρια της φυσιολογικής της ακτίνας κίνησης για να βοηθήσει το χέρι να φτάσει πρώτα πίσω από την πλάτη και στην συνέχεια πάνω από το κεφάλι και προς τα κάτω στην πλάτη.

Οι βασικοί μυώνες που συμμετέχουν στην περιστροφή των ώμων προς τα μέσα είναι: ο υποπλάτιος (subscapularis); ο πλατύς ραχιαίος (latissimus dorsi), ο μείζων στρογγυλός της ωμοπλάτης (teres major) και ο μείζων θωρακικός (pectoralis major. Ο μυώνας αυτός είναι ο πιο σημαντικός όσον αφορά την ελαστικότητα).

Οι βασικοί μυώνες που συμμετέχουν στην περιστροφή των ώμων προς τα έξω είναι: ο υπακάνθιος (infraspinatus) και ο ελάσσων στρογγυλός της ωμοπλάτης (teres minor).

Εκείνο που βοηθά όλες μας τις αρθρώσεις να κινηθούν είναι οι μυώνες που βρίσκονται στο σώμα, οι σύνδεσμοι και οι τένοντές τους. Οι μυώνες που έχουν την ικανότητα να τεντώνονται επιμηκύνονται δημιουργώντας μεγαλύτερη ακτίνα κίνησης στις αρθρώσεις. Για να μπορέσει κανείς να κουμπώσει ή να ξεκουμπώσει ένα φερμουάρ ενός φορέματος, χρειάζεται αρκετή ελαστικότητα των μυώνων που βρίσκονται γύρω από την άρθρωση του ώμου. Η καθιστική ζωή και η έλλειψη δραστηριότητας μειώνει την ικανότητα ενός μυώνα να τεντώνεται και η άρθρωση σταδιακά γίνεται λιγότερο ελαστική και ικανή για κίνηση.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής δεν βοηθάει. Για πολλούς ανθρώπους, η δουλειά που κάνουν περιορίζεται στο να σηκώνουν κάποιο τηλέφωνο και να κάθονται καθηλωμένοι σ' ένα γραφείο για μεγάλο χρονικό διάστημα. Όταν πηγαίνουμε στην δουλειά μας οδηγούμε ή παίρνουμε το λεωφορείο. Στο σπίτι βλέπουμε τηλεόραση καρφωμένοι σε μια καρέκλα αλλάζοντας κανάλια με το τηλε-κοντρόλ και στην συνέχεια ξοδεύουμε κάμποσες ώρες κουλουριασμένοι στο κρεββάτι. Οι μυώνες μας σφίγγουν ολοένα και περισσότερο ενώ άλλοι γίνονται υπερβολικά χαλαροί. Στην ουσία το σώμα μας μπορεί να χάσει την φόρμα του εξαιτίας της έλλειψης κίνησης. Αυτή η διαδικασία μπορεί να διαρκέσει πολλά χρόνια και γιαυτό συνήθως δεν παρατηρούμε την αλλαγή. Οι πεσμένοι ώμοι, η καμπουριασμένη πλάτη, το κεφάλι που σκύβει νωθρά προς τα μπρος είναι παραδείγματα κακομορφιών που μπορούν να διορθωθούν με ένα πρόγραμμα προσεκτικού τεντώματος ή στρέτσινγκ όπως συνήθως ονομάζεται.

Η Ανάπαυση και η Ένταση

Το τέντωμα των μυώνων για την βελτίωση της ελαστικότητας των αρθρώσεων έχει και άλλα πλεονεκτήματα. Το τέντωμα βοηθάει τους μυώνες να ηρεμήσουν. Οι σφιγμένες ωμοπλάτες ύστερα από μια μέρα στο γραφείο μπορούν να ηρεμήσουν με το τέντωμα. Ένας πονοκέφαλος μπορεί να γίνει ηπιότερος με το τέντωμα. Ο πόνος στο χαμηλό μέρος της πλάτης ύστερα από πολύωρη καθήλωση στην καρέκλα μπορεί να ανακουφιστεί με το τέντωμα.

Ένας ελαστικός μυώνας ανακουφίζεται από την ένταση και έχει την δυνατότητα να φτάσει στην ολοκλήρωση των δυνατοτήτων της φυσικής του χρησιμότητας.

Η Προφύλαξη από Τραυματισμούς

Η σημασία της ικανοποιητικής ελαστικότητας αναγνωρίστηκε μόλις πρόσφατα από τους επαγγελματίες του αθλητισμού. Τώρα πλέον είναι παραδεκτό ότι ένα πρόγραμμα τεντώματος βοηθάει στην μείωση του αριθμού των μυϊκών τραυματισμών. Φυσικά δεν μπορεί να εγγυηθεί κανείς ότι το τέντωμα προφυλάσσει από όλα τα μυϊκά τραβήγματα ή σκισίματα, αλλά οι επαγγελματίες του αθλητισμού που προσπαθούν περισσότερο από όλους να μειώσουν τους τραυματισμούς, έχουν διαπιστώσει σημαντική μείωση ηττών που προέρχονται από σκισμένους μυώνες.

Ο μυώνας που εξασκείται μόνο για δύναμη γίνεται κοντύτερος. Αυτό με την σειρά του σημαίνει ότι η ακτίνα κίνησής του μικραίνει. Ένας κοντός

μυώνας είναι πιο επιρρεπής σε τραυματισμούς. Οι ασκήσεις που προορίζονται για το δυνάμωμα μιας μυϊκής ομάδας πρέπει πάντα ν' ακολουθούνται από ασκήσεις τεντώματος για την ίδια μυϊκή ομάδα.

Ο κόσμος συχνά συγχέει την προθέρμανση του σώματος με το τέντωμα. Η προθέρμανση πρέπει πάντα να προηγείται του τεντώματος. Η προθέρμανση του σώματος στην ουσία είναι αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος και μπορεί να γίνει με ποικίλους τρόπους: – σύντομο περπάτημα, αργό τζόκινγκ, ανέβασμα σκαλοπατιών, ποδηλασία σε στατικό ποδήλατο, πηδηματάκια κ.τ.λ. Η αυξημένη θερμοκρασία του σώματος διεγείρει την έκκριση αρθρικού υγρού στις αρθρώσεις.

Το τέντωμα πριν από την άσκηση μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο τραυματισμού και να βελτιώσει την παρουσίαση. Οι περισσότερες δραστηριότητες από το τρέξιμο και το μπόντυ μπίλντιν μέχρι την κολύμβηση και το γκολφ απαιτούν ελαστικότητα: πάντως, οι δραστηριότητες αυτές είναι δυνατόν να προκαλέσουν και σφίξιμο των μυώνων.

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι οι μεγαλύτεροι πρόοδοι στην ελαστικότητα μπορούν να γίνουν αν κάνετε μερικές ασκήσεις τεντώματος μετά από εντατική σωματική δραστηριότητα. Φαίνεται λογικό αν αναλογιστούμε ότι το σώμα έχει την μεγαλύτερη θερμοκρασία του αμέσως μετά την άσκηση. Το τέντωμα μετά την εξάσκηση είναι απαραίτητο για την επαναπόκτηση της ελαστικότητας και μειώνει και το πιάσιμο της επόμενης ημέρας.

Τι να Περιμένετε από το Τέντωμα

Είναι γενικά αποδεκτό ότι η ελαστικότητα είναι, μέχρι ενός ορισμένου σημείου, γενετικά καθορισμένη από την γέννηση. Μερικοί από μας δεν θα μπορέσουν ποτέ να κάνουν «σπαγγάτο» όσο κι αν προσπαθήσουν, όσο κι αν προπονηθούν. Στην πραγματικότητα κάποια ακραία ακτίνα κινήσεων δεν είναι απαραίτητη για τα περισσότερα αθλήματα και τις περισσότερες δραστηριότητες.

Η έλλειψη δραστηριότητας, συνδυασμένη με την ηλικία, μειώνει σε πολύ μεγάλο βαθμό την ελαστικότητα του σώματος. Καθώς μπαίνουμε στα τριάντα μας χρόνια (ακόμα δε και στα 25,26, 27 κ.τ.λ), η ελαστικότητά μας και η ακτίνα των κινήσεών μας αρχίζει να μειώνεται. Το να ακουμπήσει κανείς τα δάχτυλα των ποδιών του αν είναι έφηβος είναι δύσκολο, αλλά αν έχει περάσει τα τριάντα είναι ακατόρθωτο. (Με την ευκαιρία, το να σκύβει κανείς μπροστά και να πιάνει τα δάχτυλα των ποδιών του είναι επικίνδυνος τρόπος για την επίδειξη ή απόκτηση ελαστικότητας. Η ένταση που πέφτει στην πλάτη μπορεί να αποφευχθεί τελείως αν καθήσουμε στο πάτωμα με τα πόδια τεντωμένα προς τα μπρος και πιάσουμε τα δάχτυλά μας).

Ανεξάρτητα από την ηλικία σας, ένα πρόγραμμα τεντώματος θα βελτιώσει την ακτίνα κίνησης του σώματός σας, θα χαλαρώσει τις σφιγμένες αρθρώσεις και θα σας ηρεμήσει. Όσο συχνότερη είναι η κίνηση και το τέντωμα, τόσο πιο μεγάλη πρόοδο θα διαπιστώσετε.

Πως να Τεντωθείτε

1. Το βαλλιστικό τέντωμα
Αυτή είναι η λιγότερο ωφέλιμη και περισσότερο επικίνδυνη μορφή τεχνικής τεντώματος. Περιλαμβάνει γρήγορες, αιφνίδιες, ζωηρές κινήσεις οι οποίες είναι δυνατόν να βλάψουν τους μυώνες και τον συνδετικό ιστό. Αντί να τεντώνονται, οι μυώνες από την μια πλευρά της άρθρωσης αναγκάζονται να συσταλούν για να προστατευτούν. Ξεχάστε το βαλλιστικό τέντωμα και συνεχίστε το διάβασμα!

2. Το παθητικό τέντωμα
Η τεχνική αυτή αφορά την χρησιμοποίηση μιας εξωτερικής δύναμης για το τέντωμα των μυώνων. Η εξωτερική δύναμη μπορεί να πάρει την μορφή ενός συντρόφου ή ενός τοίχου. Για παράδειγμα, για να τεντώσετε το πίσω μέρος των μηρών (δικέφαλοι) χρησιμοποιώντας την παθητική μέθοδο τεντώματος, ξαπλώνετε με την πλάτη στο πάτωμα. Το ένα γόνατο είναι λυγισμένο και το άλλο τεντωμένο προς το ταβάνι. Ο σύντροφος χρησιμοποιεί την δύναμη των ώμων του ενάντια στο πίσω μέρος του μηρού. Αν και η μέθοδος αυτή μπορεί να είναι αποτελεσματική όταν εφαρμόζεται κατάλληλα, ωστόσο εγκυμονεί τον κίνδυνο τραυματισμού. Οι μεγάλες δυνάμεις μοχλού που παράγονται και ο σύντροφος, είναι δυνατόν να τεντώσουν τους μυώνες και τους τένοντες πέρα από τα όριά τους.

3. Το στατικό τέντωμα
Η μέθοδος αυτή επιτρέπει στο άτομο να βρει αργά και ήρεμα την θέση τεντώματος χωρίς απότομες κινήσεις και εξαναγκασμό. Απλά κινείται μέχρι να νοιώσει σφίξιμο στους μυώνες και στην συνέχεια διατηρεί την θέση αυτή για μια δεδομένη χρονική περίοδο. Συγκρινόμενο με τις άλλες τεχνικές, το στατικό τέντωμα παράγει την μικρότερη ποσότητα έντασης και είναι η ασφαλέστερη μέθοδος για την βελτίωση της ελαστικότητας. Η επιστροφή στην αρχική θέση γίνεται αργά και στην συνέχεια η κίνηση μπορεί να επαναληφθεί για τέσσερις με πέντε φορές. Κάθε πετυχημένο τέντωμα επιτρέπει μεγαλύτερη ακτίνα κίνησης χωρίς πόνο.

4. Το τέντωμα κρατήματος–ανάπαυσης
Η μέθοδος τεντώματος κρατήματος–ανάπαυσης βασίζεται στις θεραπευτικές αρχές του Χέρμαν Κάμπατ. Σταθερά βασισμένες σε επιστημονικές αποδείξεις, πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι είναι η πιο αποτελεσματική όσον αφορά την βελτίωση της ελαστικότητας. Χρησιμοποιώντας αυτή την τεχνική, ο μυώνας που τεντώνεται συστέλλεται ισομετρικά για 10 δευτερόλεπτα πριν τεντωθεί από την αντίθετη (ανταγωνιστική) μυϊκή ομάδα.

Για παράδειγμα: ξαπλώστε στην πλάτη σας και σηκώστε το πόδι στον αέρα. Ανασηκωθείτε και πιάστε το πόδι και με τα δύο χέρια πίσω από την γάμπα (λυγίστε το γόνατο για να μπορέσετε να το κάνετε αυτό). Τραβήξτε το πόδι προς το μέρος σας με τα χέρια ενώ ταυτόχρονα προσπαθείστε να χαμηλώσετε το πόδι πίσω στο έδαφος. Διατηρείστε την ισομετρική συστολή περίπου για πέντε δευτερόλεπτα, χαλαρώστε το πόδι και φέρτε το προς το σώμα σας. Επαναλάβετε την ισομετρική συστολή 4 ή 5 φορές.

Αν και η μέθοδος αυτή είναι πολύ αποτελεσματική για το τέντωμα των μυών, χρειάζεται κάποια επίβλεψη. Από την στιγμή που γίνεται κτήμα σας, μπορεί να εφαρμοστεί σε όλες τις μυϊκές ομάδες.

Γενικό Τέντωμα

Όταν αρχίζετε για πρώτη φορά το τέντωμα, διαθέστε 10–30 δευτερόλεπτα για ένα εύκολο τέντωμα – με άλλα λόγια, μέχρι να νοιώσετε μια ήπια ένταση στον τεντωμένο μυώνα. Στην συνέχεια προσπαθείστε να ξεκουράσετε την περιοχή που τεντώσατε. Έπειτα αργά προχωρείστε στο σημείο ήπιας έντασης (όχι πόνου). Διατηρείστε το τέντωμα για 30 δευτερόλεπτα ή περισσότερο αν θέλετε. Αναπνεύστε αργά και ρυθμικά καθώς διατηρείτε την θέση αυτή. Δουλέψτε ήρεμα, συγκεντρωμένος στα σημεία του σώματος τα οποία τεντώνετε.

Προθερμάνετε το σώμα σας πριν εκτελέσετε τα ακόλουθα τεντώματα. Σταματείστε αμέσως αν νοιώσετε πόνο. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες. Αν ο πόνος επιμένει επισκεφτείτε τον γιατρό σας.

1. Το τέντωμα των βουβώνων (απαγωγών)

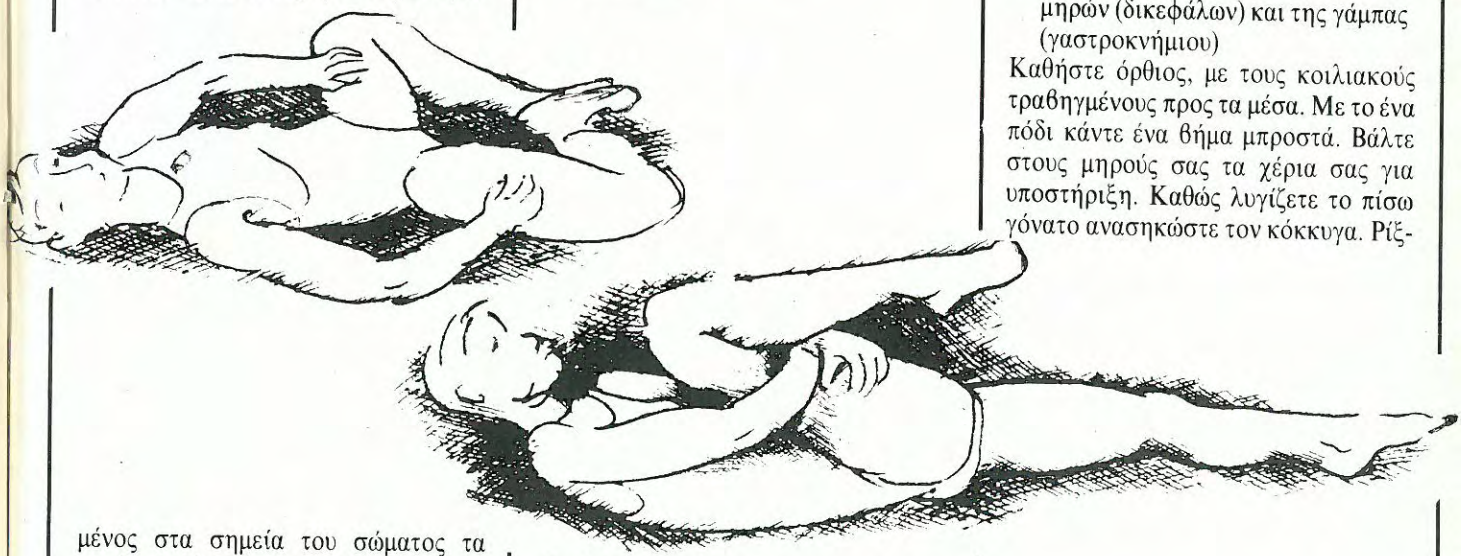
Ξαπλώστε στην πλάτη σας, ακουμπήστε τις πατούσες των ποδιών σας μεταξύ τους, με τα πόδια να σχηματίζουν ένα διαμάντι. Χαλαρώστε τα γόνατα και τους γοφούς σας. Το βάρος των ποδιών θα σας προκαλέσει ένα ήπιο τέντωμα στην περιοχή των βουβώνων (το εσωτερικό του πάνω μέρους των ποδιών).

Αν θέλετε να αυξήσετε το τέντωμα, φέρτε τα πόδια λίγο πιο κοντά στο σώμα και πιέστε σταδιακά τα γόνατα προς τα κάτω.

2. Το τέντωμα της κάτω πλάτης (ιερονωτιαίου μυώνα)

Μείνετε ξαπλωμένος στην πλάτη σας. Απλώστε το ένα πόδι στο πάτωμα και αγκαλιάστε το αντίθετο γόνατο φέρνοντάς το στο στήθος σας – μέχρι το σημείο που μπορείτε. Ίσως νοιώσετε ελαφρύ τέντωμα στην κάτω πλάτη. Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά, παρατηρώντας αν είναι ευκολότερο να τεντώσετε το ένα μέρος της πλάτης παρά το άλλο.

3. Το τέντωμα του ώμου (οπίσθιος δελτοειδής) και της πάνω πλάτης (τραπέζιος)



Ξαπλώστε στην πλάτη σας, με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια χωρισμένα. Αφήστε τα γόνατα να χαλαρώσουν και ν' ακουμπήσουν το ένα το άλλο. Απλώστε το ένα χέρι προς τα πλάγια. Τεντώστε το άλλο χέρι κατά μήκος του σώματος και προσπαθείστε να πιάσετε το απλωμένο. Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά.

4. Περιστροφή της σπονδυλικής στήλης

Ξαπλώστε στο πλευρό σας, λυγίστε τα γόνατα το ένα πάνω στο άλλο. Σηκώστε το πάνω μέρος του σώματος με το βάρος στηριγμένο στους αγκώνες. Περιστρέψτε τον κορμό και βρείτε μια άνετη θέση. Κινείστε το σώμα με τέτοιο τρόπο ώστε το βάρος να στηρίζεται περισσότερο στον ένα αγκώνα απ' ό,τι στον άλλο αυξάνοντας έτσι την κίνηση της σπονδυλικής στήλης.

5. Τέντωμα του στήθους (θωρακικών) και του ώμου (οπίσθιου δελτοειδή)

Καθείστε άνετα στο πάτωμα, με τα γόνατα διασταυρωμένα ή χαλαρά πεσμένα αριστερά και δεξιά. Αν θέλετε μπορείτε να κάτσετε σ' ένα σκαμνί. Ο κορμός θα είναι κατακόρυφος, με τεντωμένο το θώρακα και τους κοιλιακούς τραβηγμένους προς τα μέσα. Τραβήξτε τους ώμους πίσω, φέρνοντας το δεξί χέρι πίσω από την πλάτη. Πιάστε το αριστερό χέρι από τον αγκώνα και στην συνέχεια τραβήξτε ελαφρά το αριστερό χέρι προς τη μέση της πλάτης. Επαναλάβετε από την άλλη μεριά.

6. Τέντωμα του πίσω μέρους των μηρών (δικεφάλων) και της γάμπας (γαστροκνήμιου)

Καθήστε όρθιος, με τους κοιλιακούς τραβηγμένους προς τα μέσα. Με το ένα πόδι κάντε ένα βήμα μπροστά. Βάλτε στους μηρούς σας τα χέρια σας για υποστήριξη. Καθώς λυγίζετε το πίσω γόνατο ανασηκώστε τον κόκκυγα. Ρίξτε το βάρος σας στο πίσω πόδι. Ισιώστε το μπροστινό πόδι τεντώνοντας τις μύτες των ποδιών προς το μέρος σας, ώστε η φτέρνα σας ν' ακουμπήσει στο πάτωμα. Για να αυξήσετε το τέντωμα, υψώστε λίγο περισσότερο τον κόκκυγα, πλησιάζοντας τους κοιλιακούς περισσότερο προς τον μπροστινό μηρό. Κρατείστε σφιγμένους τους κοιλιακούς όσο διατηρείτε το τέντωμα. Επαναλάβετε με το άλλο πόδι.

Πάτσυ Πίλκινγκτον

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,
ΦΟΙΝΙΞ, Μεσολογγίου 20, Βύρωνας
Ν. Ιωνία

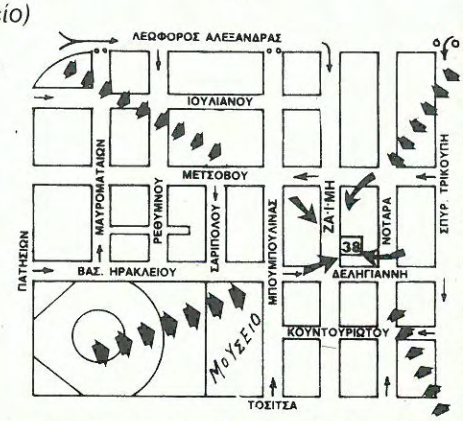
ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΥΠΕΡΑΓΟΡΑ ΒΙΒΛΙΟΥ, Νοταρά 75
ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Μπουμπουλίνας 10

ΣΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΠΟΛΕΙΣ
(Με αλφαβητική σειρά)

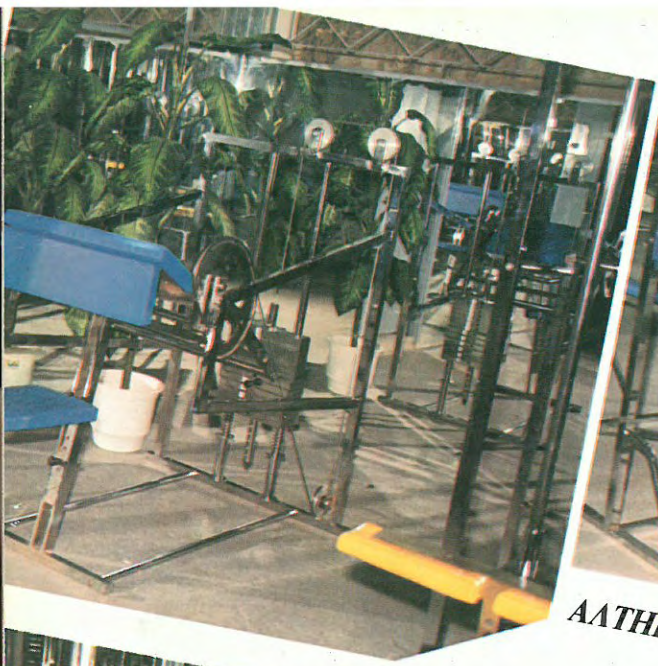
ΒΟΛΟΣ
ΟΜΗΡΟΣ, Δημητριάδος 110
ΓΡΕΒΕΝΑ
ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ, Μεγ. Αλεξάνδρου 4
ΔΡΑΜΑ
ΜΠΟΥΡΑΣ, Άρμεν 20
ΗΡΑΚΛΕΙΟ
ΔΟΚΙΜΑΚΗΣ, Ταγμ. Τζουλάκη 8
ΚΛΑΔΟΣ, Πλ. Ελευθερίου Βενιζέλου
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΑΝΙΚΟΥΛΑ, Εγνατίας 148
ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ, Ερμού 75
ΣΑΛΤΟΣ, Αγγελάκη 33
ΙΩΑΝΝΙΝΑ
ΔΩΔΩΝΗ, Βλαχλείδη 8
ΚΑΛΑΜΑΤΑ
ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ, Κανάρη 8
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

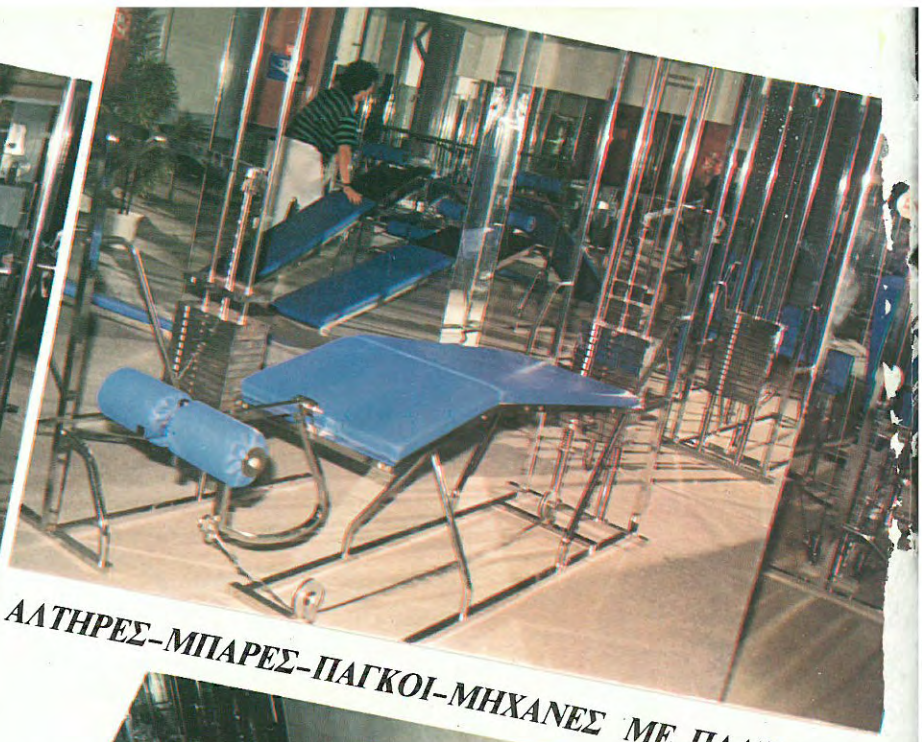
ΚΥΠΡΟΣ – ΚΥΠΡΟΣ – ΚΥΠΡΟΣ
ΛΕΜΕΣΣΟΣ
ΑΜΑΘΟΥΣ, Αγ. Φυλάξεως 49
ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Αθηνών 30
ΛΕΥΚΩΣΙΑ
ΙΩΑΝΝΟΥ, Καλλιπόλεως 73

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




ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ
ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ
ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ
ΓΥΝΑΙΚΕΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ
ΑΓΩΝΕΣ IFBB
PROVITA
GAIN WEIGHT 1000
MINERAL VITAMIN DRINK
WEIDER
CRASH WEIGHT GAIN
FORMULA NO. 7
NETTOGEWICHT 1500 g
ΔΥΝΑΜΙΚΟ
82.24.794
ΠΑΡΤΕ ΤΩΡΑ
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ - ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ
GAIN WEIGHT 1000
PROVITA
A.S.
ARNOLD SCHWARZENEGGER ALLROUND ATHLETEN
Aminovit





ΑΛΤΗΡΕΣ-ΜΠΑΡΕΣ-ΠΑΓΚΟΙ-ΜΗΧΑΝΕΣ ΜΕ ΠΛΑΚΕΣ





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

DYNAMIKO

