
ΥΓΕΙΑ & ΜΟΛΙΕΣ
IFBB
ΠΑΝΩ ΑΠΟ 30
No 24, ΤΟΜΟΣ 4, ΜΑΙ 89, ΔΡΧ.
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΑΔΟΓΕΩΡΓΑΚΗΣ
ΙΟΡΔΑΝΗΣ ΛΕΒΕΝΤΕΛΗΣ
ΣΤΑ ΔΙΚΑΣΤΗΡΙΑ: ΤΙΓΚΑ ... ΣΤΟ ΑΝΑΒΟΛΙΚΟ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ!!! ΑΔΙΑΦΟΡΕΙ Η ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ;
BEN WEIDER' S GYNECOMASTIA
ΣΩΣΤΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΙΑΤΡΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΥΤΕΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ

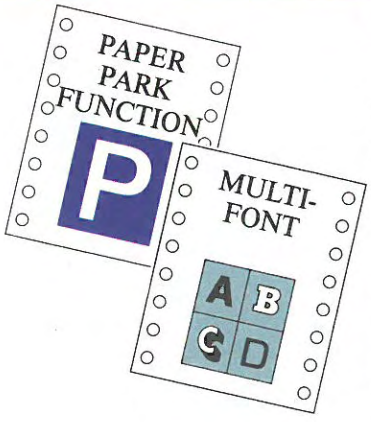
24 ΑΚΙΔΕΣ



Ποιότητα

γραφής star με χαμηλό κόστος:

Star LC 24-10.



Κεφαλή εκτυπώσεως με 24 ακίδες, που εξασφαλίζει ποιότητα γραφομηχανής.

Δυνατότητα ταυτόχρονης χρήσεως απλών σελίδων με την παρουσία συνεχούς μηχανογραφικού χαρτιού **(«παρκάρισμα χαρτιού»).** Δυνατότητα επιλογής του τύπου χαρτιού, ημιαυτόματη είσοδος απλής σελίδας, τροφοδοσία με τράκτορα και τριβή, χαμηλή κοπή χαρτιού και αυτόματη κοπή μηχανογραφικού χαρτιού.

Ενσωματωμένες τέσσερις διαφορετικές οικογένειες χαρακτήρων με γράμματα εκτυπούμενα πλάγια (italics), αναλογικά, με σκιές ή τονισμένα. Οι ομάδες χαρακτήρων ASCII και IBM καθορίζονται από τον χρήστη.

Υποδοχή ηλεκτρονικής κάρτας για διαφορετικές οικογένειες γραμμάτων ή άλλης ειδικής κάρτας επεκτάσεως μνήμης (32 KB).

Πολλές λειτουργίες του εκτυπωτή γίνονται με το πάτημα ενός πλήκτρου όπως π.χ. **η αθόρυβη λειτουργία.**

Standard παράλληλη επικοινωνία 8 bit (centronics). **Συμβατός με διάφορους εκτυπωτές** (IBM Proprinter X24, ESC/P, κλπ.).

Ταχύτητα εκτυπώσεως 170/142 cps (στα 12/10 cpi) σε απλή γραφή και **57/47 cps σε γραφή ποιότητος γραφομηχανής (LQ)** αντίστοιχα.

GRAPHIC ARTS 8953323

ε περίληψη του manual στα Ελληνικά.

star

Πρώτοι σε Πωλήσεις

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Θύμιος Περσίδης, Τηλ. 822-4794

Ένα νέο P.C.
Made in West Germany
Που είναι Schneider
Που το λένε EURO PC
Που έρχεται με ένα πακέτο προγραμμάτων
Που είναι personal computer
Που είναι home computer
Που κάνει 99.000* δραχμές!

Με μετάφραση του manual στα Ελληνικά

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

• Επεξεργαστής 8088-1 στα 9.54 MHz (Επιλογή στα 7.16 MHz ή και 4.77 MHz) • Κ. Μνήμη 512 KB RAM • Μνήμη 32 KB ROM • Μονόχρωμη και έγχρωμη κάρτα γραφικών (Hercules Graphics 720×348, CGA Graphics 640×200 ή 320×200 με 16 χρώματα) • Παράλληλη έξοδος (Contronics) για εκτυπωτή και σειριακό (RS 232) interface • Drive δισκέττας $3^1/_2$, 720 KB • Real time clock • Set up menu • Πληκτρολόγιο συμβατό με AT • Μονόχρωμη οθόνη 12" (amber) ή έγχρωμη 14" • Δυνατότητα σύνδεσης με εξωτερικό δίσκο 20MB - δισκέττα $5^1/_4$", 360 KB - mouse/joystick

Προγράμματα MS-DOS 3.3, GW Basic και Microsoft Works (περιλαμβάνουν Word processing - Spreadsheet - Data base και Communications)

* Χωρίς Φ.Π.Α.



Schneider

Ευρωπαϊκή νοημοσύνη

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Θύμιος Περσίδης, Τηλ. 822-4794

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

No 24, ΤΟΜΟΣ 4, ΜΑΙ 89, ΔΡΧ. 450



ΚΑΥΤΑ ΘΕΜΑΤΑ

Ανοιχτή Καταγγελία..... Θ. Περσίδης..... 3
ΔΙΚΕΣ: Βούλιαξαν Μόνοι τους Αθλητικά και Κοινωνικά..... 34

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ

Γνωρίζοντας τη Βάνα Κοψιά.....Γιάννα Αναστοπούλου... 20
Αν Θέλεις Θαυμάσιους Μηρούς.....Λίτσα Αβράμη..... 43

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Πώς Θα Αποκτήσεις Μυϊκό Όγκο.....Θύμιος Περσίδης..... 6
Οι Γάμπες του Μπέρυ Ντε Μέι..... 8
Το Πρόγραμμα των Δελτοειδών μου.....Γκάρυ Στράιντομ.... 12
Τα Χέρια του Μίστερ Ολύμπια.....Λη Χάνεϋ..... 26
Πώς Θα Ξεπεράσεις το Σημείο Κολλήματος..... 38
Γιγάντια Σετ για Γιγάντια Χέρια.....Μπέρτιλ Φοξ..... 47
Το Πρόγραμμα Στήθους του Σέρτζιο Ολίβα..... 66
Οι Κοιλιακοί του Τόνυ Πήρσον..... 80
Μη Γυρνάτε την Πλάτη Στην ... Πλάτη.....Ριτς Γκασπάρι 84
Βελτιώστε το Στήθος σας.....Γιάννα Αναστοπούλου.... 91

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ενας Κρυμμένος Φυσικός Εχθρός.....Τόμας Ντήτερς.... 18
Πατάτες, Καφές και Νιασίνη.....Μέι Μόλλικα..... 42

ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Το Μπόντυ Μπίλντιν και η Υγεία του Εγκεφάλου...Μάικλ Κόλγκαν 57
Ενεργειακό Ισοζύγιο Υπερμαραθώνιου Αγώνα Δρόμου..... 60
Μην Πλησιάζεις τα Χάπια Νερού.....Τζέρυ Μπρέιναμ... 73
Ασπιρίνη.....Γιάννα Αναστοπούλου..... 78



Στο εξώφυλλό μας οι δύο ... χημικοί πρωταθλητές μας, που με τον τρίτο παρόμοιο στηρίζουν την Ομοσπονδία των Αναβολικών (ΕΕΟΣΔ) των Καραχάλιου και Βασιλόπουλου στιγματίζοντας κάθε αθλητική συμμετοχή σ"αυτήν!



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 © 1989 : ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΛΥΤΗ ΚΥΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΡΘΡΟ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΠΟΥ ΔΗΜΟΣΙΕΥΟΥΜΕ ΚΑΙ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΤΟΥΣ ΧΩΡΙΣ ΤΗ ΓΡΑΠΤΗ ΑΔΕΙΑ ΜΑΣ.

ΑΝΟΙΚΤΗ ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ
του Ευθύμιου Περσίδη, Ηλ/γου - Μηχ/γου
Ζαΐμη 38, Αθήνα, τηλ. 8224794

Προς την Υπουργό Πολιτισμού
κυρία Μελίνα Μερκούρη

Αθήνα 12 Μαΐου 1989

Κοινοποίηση προς:
1) Γενική Γραμματεία Αθλητισμού
2) Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας
3) Ημερήσιες Εφημερίδες
4) Κάθε ενδιαφερόμενο

ΘΕΜΑ:
ΑΥΡΙΟ, ΣΑΒΒΑΤΟ 13 ΜΑΙΟΥ 1989, ΑΠΟΘΕΩΝΟΝΤΑΙ ΤΑ ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ, Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ ΚΑΙ Η ΔΙΑΔΟΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΕΙΡΗΝΗΣ, ΦΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΝΤΡΟΠΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΕΥΛΟΓΙΕΣ ΤΩΝ ΑΡΜΟΔΙΩΝ.

Αξιότιμη κυρία ΜΕΡΚΟΥΡΗ

Ακόμα είναι πρόσφατο το σκάνδαλο της χρήσης αναβολικών από ομάδα κολύμβησης μικρών κοριτσιών κατά παρότρυνση και συνταγές του ίδιου του προπονητή τους και οι αθλητικές αρχές διατηρούν διογκωμένη την αδιαφορία τους, συνεργώντας στη μόνιμη φθορά του αθλητισμού της χώρας μας με τη διάθεση χώρου του Σταδίου Ειρήνης και Φιλίας στην Ομοσπονδία των Αναβολικών για την τέλεση των αγώνων της.

Αύριο, Σάββατο 13 Μαΐου, κάποια υποτιθέμενη Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης διενεργεί τους αγώνες της σε αίθουσα του Σταδίου χρησιμοποιώντας το όνομα - ιδέα του Σταδίου Ειρήνης και Φιλίας για να εδραιώσει την ύπαρξή της.

Αναφέρω για άλλη μια φορά πως τριών βασικών συλλόγων - γυμναστηρίων από τους επτά που αποτελούν την "ομοσπονδία", οι ιδιοκτήτες τους καταγγέλθηκαν (εδώ και ενάμισυ χρόνο) από το περιοδικό "ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ" που εκδίδω για χρήση και διακίνηση αναβολικών από τα γυμναστήριά τους. Οι κύριοι αυτοί (Λεβεντέλης, Παπαδογεωργάκης και Κατσούρης, αποτελούν τον άξονα λειτουργίας της ομοσπονδίας) με μήνυσαν για συκοφαντική δυσφήμιση. Κατά την ακροαματική διαδικασία και με βάση τα στοιχεία που παρουσίασα αθωώθηκα πανηγυρικά με τις αποφάσεις 48985/88 και 13980/89 του Τριμελούς Πλημμελειοδικείου Αθηνών.

Οι τρεις παραπάνω κύριοι είναι οι ουσιαστικοί στυλοβάτες αυτής της ομοσπονδίας. Αθλητές οι ίδιοι και προπονητές και κριτές στους αγώνες και υπόλογοι ταυτόχρονα εγγυώνται σωστή διάδοση των αναβολικών, αν αυτό θέλετε!

Ο μηχανισμός είναι αυτονόητος. Πώς άραγε θα συναγωνιστούν τους ίδιους αυτούς κυρίους ή τους αθλητές των γυμναστηρίων τους οι άλλοι αθλητές αν δεν χρησιμοποιήσουν αναβολικά; Θέλετε επιβεβαίωση; Ελέγξτε τους αύριο!

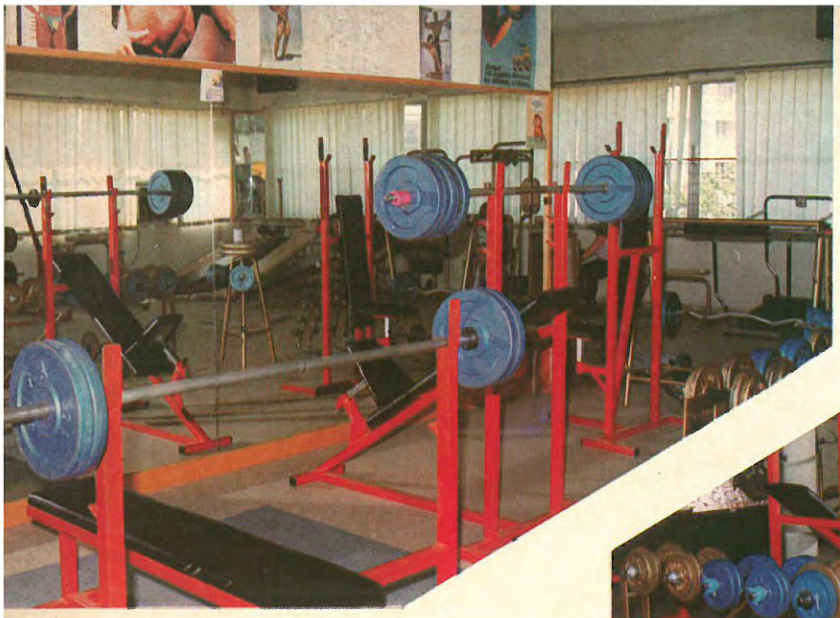
Σημειώνω εδώ ότι από τα γυμναστήρια με τα ειδικά όργανα γυμναστικής με βάρη που γυμνάζονται οι ειδικευμένοι στα αναβολικά αθλητές σωματικής διάπλασης περνάει και το 70% των αθλητών όλων των άλλων αθλημάτων. Σκεφθείτε το μέγεθος της ζημίας.

Πριν από τους αγώνες που έκανε η ίδια ομοσπονδία το Νοέμβριο 1988 είχα ενημερώσει τον Διευθυντή του Σταδίου κ. Κοντοζαμάνη, ο οποίος λόγω φιλικών δεσμών με τους διοργανωτές κάλυψε την υπόθεση.

Τον Φεβρουάριο 1989 κατάθεσα εκτεταμένη έκθεση στη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού με αρ. πρωτ. 4360-61/15-2-89, που θα τοποθετήθηκε με προσοχή σε κάποιο καλάθι αχρήστων.

Σήμερα κάνω την τελευταία προσπάθεια με την άσβηστη ελπίδα ότι τα ωραία λόγια περί καταστολής της χρήσης των αναβολικών στον αθλητισμό που λένε οι κατά καιρούς αρμόδιοι δεν είναι μόνο λόγια.

Με τιμή
Θύμιος Περσίδης



ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ 331
Νίκος Κουτσόλαμπρος
Μεσογείων 331
Τηλ. 64.71.747

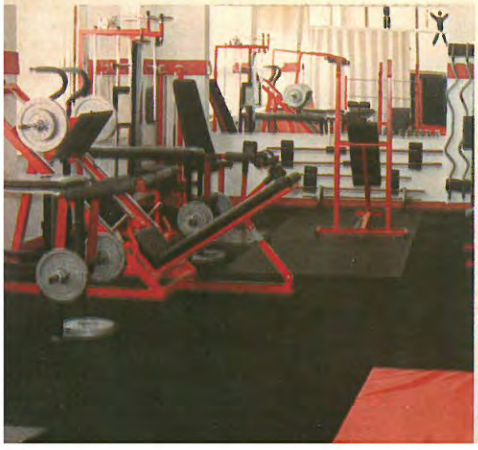


* Εξοπλίστηκαν από το ΔΥΝΑΜΙΚΟ
* Σας τα συνιστούμε ανεπιφύλακτα





Κέντρο Γυμναστικής, Αλέξανδρου Κάνεπα
Μουρνιδών & Γιαμπουδάκη, ΧΑΝΙΑ ΚΡΗΤΗΣ





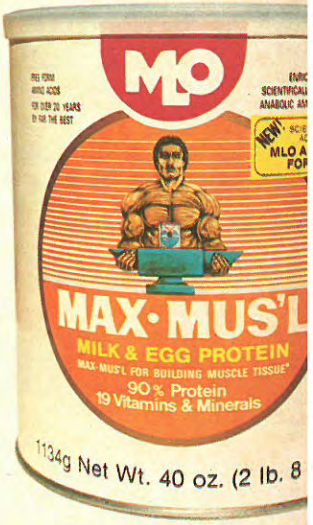
MAX-GAIN

MAX MUS

ΤΑ ΔΥΟ ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΑ ΠΡΟ·Ι·ΟΝΤΑ ΤΗΣ M-L-O ΠΕΡΙΕΧΟ
ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΜΥΩΝ
ΓΝΩΣΤΗ ΜΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ **ANABOLIC FORMULA**

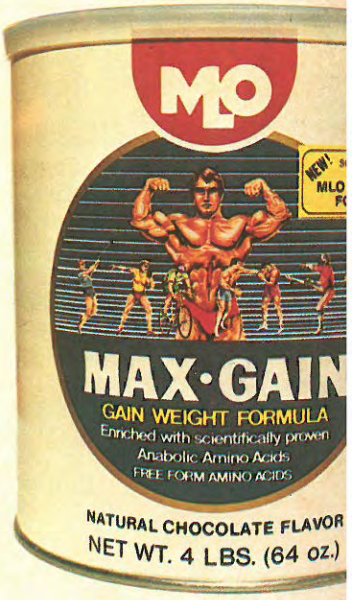


90%



Η ελπίδα για
τον Πρωταθλη

ΦΟΡΜΟΥΛΑ



Ο φυσικός τρ
για τον αθλη

ΓΙΑΝΝΗΣ ΓΚΙΝΗΣ: MR. ΕΛΛΑΣ, MR. ΟΔΥΣΣΕΙΑ, MR. ΕΥ-ΡΩΠΗ, 2ος MR. ΚΟΣΜΟΣ

ΠΡΟΤΙΜΩ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟ·Ι·ΟΝΤΑ M-L-O και σας συνιστώ την MAX-GAIN για περίοδο όγκου και την MAX-MUS'L για περίοδο γράμμωσης ... και καλή προπόνηση

Φυσικά... MLO

ΘΕΣ/ΝΙΚΗ: Φιλίππου 72 τηλ. 219.119
ΑΘΗΝΑ: Πανεπιστημίου 39 Στοά Πεσματζόγλ

ΜΕΡΙΚΕΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΡΧΑΡΙΟ ΕΦΗΒΟ

ΠΩΣ Θ' ΑΠΟΚΤΗΣΕΙΣ ΜΥΙΚΟ ΟΓΚΟ

Από τον Θύμιο Περσίδη

Σ' αυτό το άρθρο θα μιλήσουμε για ασκήσεις και προγράμματα κατάλληλα για την απόκτηση μυϊκού όγκου. Το Πρόγραμμα 1 αφορά τον πραγματικά αρχάριο. Απευθύνεται στον έφηβο που μόλις έχει αρχίσει να σηκώνει βάρη. Το Πρόγραμμα 2 αφορά τον έφηβο που έχει κάνει το Πρόγραμμα 1 (ή κάποιο παρόμοιο) επί 6 - 12 μήνες και έχει αρχίσει να κερδίζει κάποιον όγκο. Το Πρόγραμμα 3 είναι λίγο πιο πολύπλοκο από τα δύο πρώτα και είναι καλό για κάποιον ο οποίος γυμνάζεται για δύο ή περισσότερα χρόνια.

Με το Πρόγραμμα 1 ο αθλούμενος πρέπει να εξασκείται Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή (3Χ10 σημαίνει 3 σετ των 10 επαναλήψεων):

Πρόγραμμα 1

Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή

Πλήρες Σκουώτ	3 Χ 10-15
Πιέσεις Πάγκου	3 Χ 8-10
Σκυφτή Κωπηλατική με Μπάρα ή Ελξεις στην Τροχαλία	3 Χ 8-10
Οπισθολαίμιες Πιέσεις	3 Χ 8-10
Κάμψεις Δικεφάλων με Μπάρα	3 Χ 6-8
Γαλλικές Πιέσεις ή Πιέσεις Τρικεφάλων στην Τροχαλία	3 Χ 6-8
Ορθιες Αρσεις Γαμπών	3 Χ 12-15
Σιτ-απς	3 Χ 20-30
Αρσεις θανάτου με Τεντωμένα Πόδια	3 Χ 12-15

Ολες οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται με το σύστημα της Πυραμίδας, πράγμα που σημαίνει ότι σε κάθε σετ, πρέπει να αυξάνεις το βάρος και να μειώνεις τις επαναλήψεις.

Πρόγραμμα 2

Δευτέρα και Πέμπτη

Μισό Σκουώτ	6 Χ 15,10,5, 5,5,3
Πλήρες Σκουώτ	6 Χ 5,5,5, 2,2,10
Πιέσεις Πάγκου	8 Χ 10,10,5,5, 5,3,3,10
Πουλ - Οβερ	5 Χ 10
Ορθιες Αρσεις Γαμπών	3 Χ 10-15
Σιτ-απς σε Επικλινή Πάγκο	3 Χ 15-20
Υπερεκτάσεις	3 Χ 12-15

Τρίτη και Παρασκευή

Αρσεις θανάτου	8 Χ 10,10,5, 5,5,3,3,10
Οπισθολαίμιες Πιέσεις	5 Χ 6-10
Κάμψεις Δικεφάλων με Μπάρα	5 Χ 6-10
Πιέσεις Τρικεφάλων στην Τροχαλία	5 Χ 6-10
Ορθιες Αρσεις Γαμπών	3 Χ 10-15
Σιτ-απς σε Επικλινή Πάγκο	3 Χ 15-20
Υπερεκτάσεις	3 Χ 12-15

Πρέπει να συνεχίσεις να κάνεις επαναλήψεις μέχρι να νοιώσεις ένα ελαφρύ "κάψιμο" στους μυώνες. Να θυμάσαι ότι αυτό το πρόγραμμα είναι για αρχάριους και πρέπει να πηγαίνεις σιγά σιγά μέχρι να συνηθίσει το σώμα σου στην εξάσκηση. Ο υπερβολικός ενθουσιασμός μπορεί να σε βλάψει. Μετά από το πρώτο του πρόγραμμα ο Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ έπεσε από το ποδήλατό του καθώς πήγαινε από το γυμναστήριο στο σπίτι του και μετά δυσκολίας μπορούσε να κινηθεί για μέρες.

Το Πρόγραμμα 2 μπορεί να το χρησιμοποιήσει κάποιος που έχει τον χρόνο να γυμνάζεται περισσότερες μέρες την εβδομάδα. Είναι πολύ καλό πρόγραμμα για γρήγορη ανάπτυξη μάζας και δύναμης. Μπορείς να την εναλλάσσεις με το Πρόγραμμα 3.

Προγραμμα 3

Τρίτη και Σάββατο

Πιέσεις Πάγκου	3 Χ 6-8
Επικλινείς Πιέσεις Πάγκου	3 Χ 6-8
Πουλ - Οβερ	3 Χ 10-12
Πλήρες Σκουώτ στη Μηχανή Σμιθ	3 Χ 10-12
Κάμψεις Μηριαίων Δικεφάλων	3 Χ 10-12
Ορθιες Αρσεις Γαμπών	3 Χ 10-15
Σιτ-απς σε Επικλινή Πάγκο	3 Χ 15-20
Υπερεκτάσεις	3 Χ 12-15



Μην σε ξεγελάει η απλότητα αυτού του προγράμματος. Την πρώτη φορά που θα το κάνεις θα είσαι πιασμένος για μέρες. Φυσικά αυτό δεν πρέπει να σε νοιάζει, γιατί είναι μια θυσία που πρέπει να κάνεις αν θέλεις να κερδίσεις τεράστιο όγκο. Κάτι που πρέπει να προσέξεις: στο πρόγραμμα αυτό χρησιμοποιούνται πολύ βαριά κιλά και πρέπει να περάσει κάμποσος καιρός μέχρι να προχωρήσεις σε βαρύτερα. Επίσης, πρέπει να κάνεις πολύ καλή προθέρμανση.

Το Πρόγραμμα 3 είναι φανταστικο για τον μαθττη.

Με το πρόγραμμα αυτό, δύο από τις μέρες εκγύμνασης πέφτουν Σαββατοκύριακο πράγμα που σημαίνει ότι έχεις περισσότερο χρόνο για το σχολείο (πρέπει να πιστεύεις στο δυνατό σώμα και το δυνατό πνεύμα). Κάτι επίσης καλό γύρω απ΄ αυτό το πρόγραμμα είναι ότι μπορείς να γυμναστείς με βαριά κιλά αφού υπάρχει πλήρης ανάρρωση ανάμεσα στο πρόγραμμα της Τρίτης και το πρόγραμμα της Πέμπτης. Τα Σαββατοκύριακα θα γυμνάζεσαι πιο ελαφριά και θα κάνεις δύο με τρεις επαναλήψεις παραπάνω. Επίσης μπορείς να αλλάζεις τις ασκήσεις και να διατηρείς το σώμα σου φρέσκο. Ας δούμε μερικά παραδείγματα.

Τα Σαββατοκύριακα για τις ασκήσεις του στήθους μπορείς να χρησιμοποιείς αλτήρες, πράγμα που θα αυξήσει τα κιλά σου στις πιέσεις πάγκου εξαιτίας της αυξημένης ακτίνας κίνησης. Για τα χέρια μπορείς να κάνεις κάμψεις με αλτήρες καθώς και μονόζυγο με κλειστή λαβή. Η κίνηση αυτή πραγματικά θα κορυφώσει τους δικεφάλους σου. Για τους τρικεφάλους κάνε γαλλικές πιέσεις και πιέσεις στην τροχαλία προς τα κάτω με σκοινί, ενώ μέσα στην εβδομάδα μπορείς να κάνεις δίζυγο και κλειστή πίεση πάγκου.

Ενα άλλο πράγμα που μπορείς να κάνεις είναι σούπερ σετ σκουώτ και πουλ-όβερ. Πρότιμησε να το κάνεις το Σαββατοκύριακο. Εδώ θα πρέπει να συγκεντρώσεις την προσοχή σου στην αναπνοή. Βεβαιώσου ότι αναπνέεις βαθιά. Αυτό το σούπερ σετ πρέπει να το κάνεις στην αρχή του προγράμματος, όταν τα επίπεδα ενέργειάς σου βρίσκονται ψηλά. Αν πειραματιστείς να είσαι σίγουρος ότι θα βρεις και δικούς σου συνδυασμούς. Οποια κι αν είναι η άσκηση, συγκεντρώσου στη σωστή τεχνική για ν΄ αποφύγεις τους τραυματισμούς. Οταν τελειώσεις την προπάνηση κρεμάσου από το μονόζυγο για να τεντώσεις τη σπονδυλική σου στήλη. Θα σου χρειαστούν 30 δευτερόλεπτα με ένα λεπτό.

Μην ξεχνάς ότι κάθε προπόνηση σε φέρνει πιο κοντά στους στόχους σου, γιαυτό μη χάνεις καμία!

Καλή επιτυχία!

Θύμιος Περσίδης

Πέμπτη και Κυριακή

Στρατιωτικές Πιέσεις	3 X 8-10
Αρσεις Σαγονιού	3 X 6-8
Κάμψεις Δικεφάλων με Μπάρα	3 X 6-8
Κάμψεις Αυτοσυγκέντρωσης	3 X 6-8
Δίζυγο (προαιρετικό)	3 X 6-8
Γαλλικές Πιέσεις	3 X 6-8
Ορθιες Αρσεις Γαμπών	3 X 10-15
Σιτ-απς σε Επικλινή Πάγκο	3 X 15-20
Υπερεκτάσεις	3 X 12-15

ΟΙ ΓΑΜΠΕΣ ΤΟΥ ΜΠΕΡΙ ΝΤΕ ΜΕΙ

Από τον Μάικ Μέντζερ
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Οταν μου τηλεφώνησε ο Τζο Γουήντερ και μου ζήτησε να τον συναντήσω στο στούντιο του Χάρρυ Λάνγκντον για να παρακολουθήσω μια φωτογράφηση που θα γινόταν στον Μπέρι Ντε Μέι και για να του πάρω μετά μια συνέντευξη για ένα άρθρο, δέχτηκα την πρόσκληση χωρίς δισταγμό.

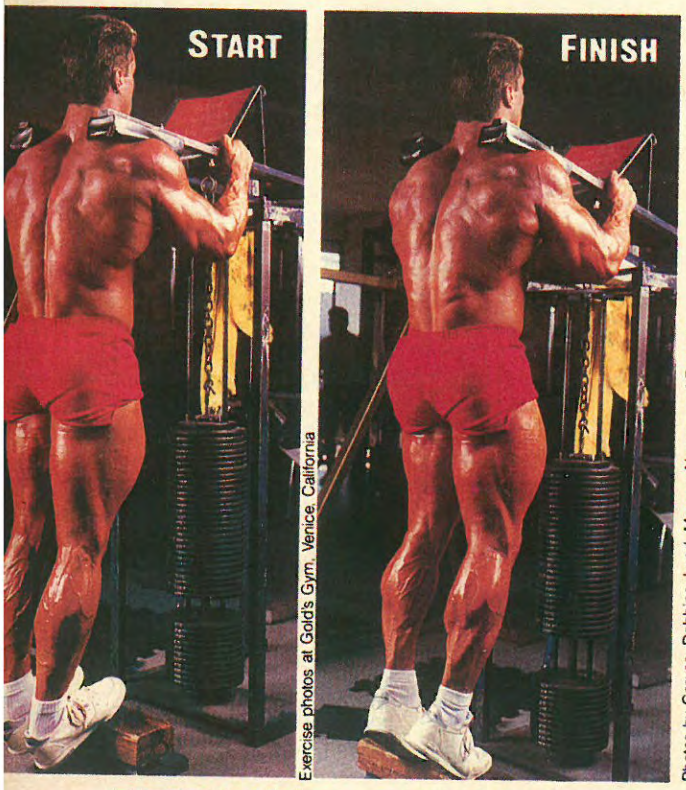
Η τρομερή παρουσία του Μπέρι επιβλήθηκε δυναμικά στη συνείδηση της παγκόσμιας κοινότητας του μπόντυ μπίλντιν το 1983, όταν κόντεψε σχεδόν να εμποδίσει τον Μπομπ Πάρις να κερδίσει το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στη Σιγκαπούρη. Αν και ήξερα πολύ καλά πού μπορούσαν να φτάσουν οι δυνατότητες ενός αγαλμάτινου σώματος σαν του Ντε Μέι, μόνο στο Μίστερ Ολύμπια του 1985, όπου κατάφερε να ξεπεράσει τον αντίπαλό του, τον Πάρις, κερδίζοντας την έκτη θέση, συνειδητοποίησα ότι ο Ντε Μέι σκόπευε να εκπληρώσει αυτές του τις δυνατότητες. Ενας τέτοιος άνθρωπος σίγουρα θα αποτελούσε μια ενδιαφέρουσα συνέντευξη.

Πρέπει να ομολογήσω ότι οι γάμπες του Μπέρι τράβηξαν την προσοχή μου αμέσως μόλις είδα το σώμα του στο στούντιο του Χάρρυ Λάνγκντον. Ηταν ολοφάνερο πως προερχόταν από γεροδεμένο σόι, πράγμα που με παρακίνησε να ρωτήσω τον καλοσυνάτο Ολλανδό αν οι γάμπες του ήσαν από τη φύση τους καλοφτιαγμένες.

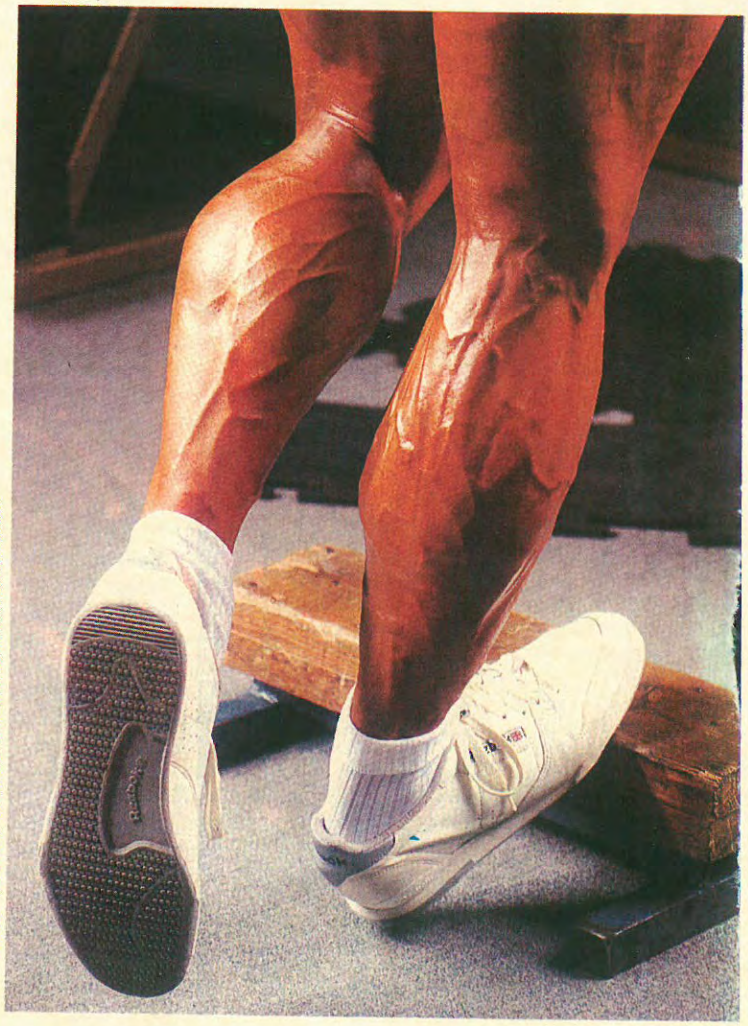
Με ένανα ελαφρό, ανεπιτήδευτο αυθορμητισμό ο Μπέρι μου απάντησε: "Ναι, οι γάμπες μου ήσαν πάντα καλές. Στην πραγματικότητα, ήμουν πολύ εκλεκτικός όταν διάλεγα τους γονείς μου. Και οι δυό τους έχουν μυώδεις γάμπες".

They're phenomenal!

By Mike Mentzer

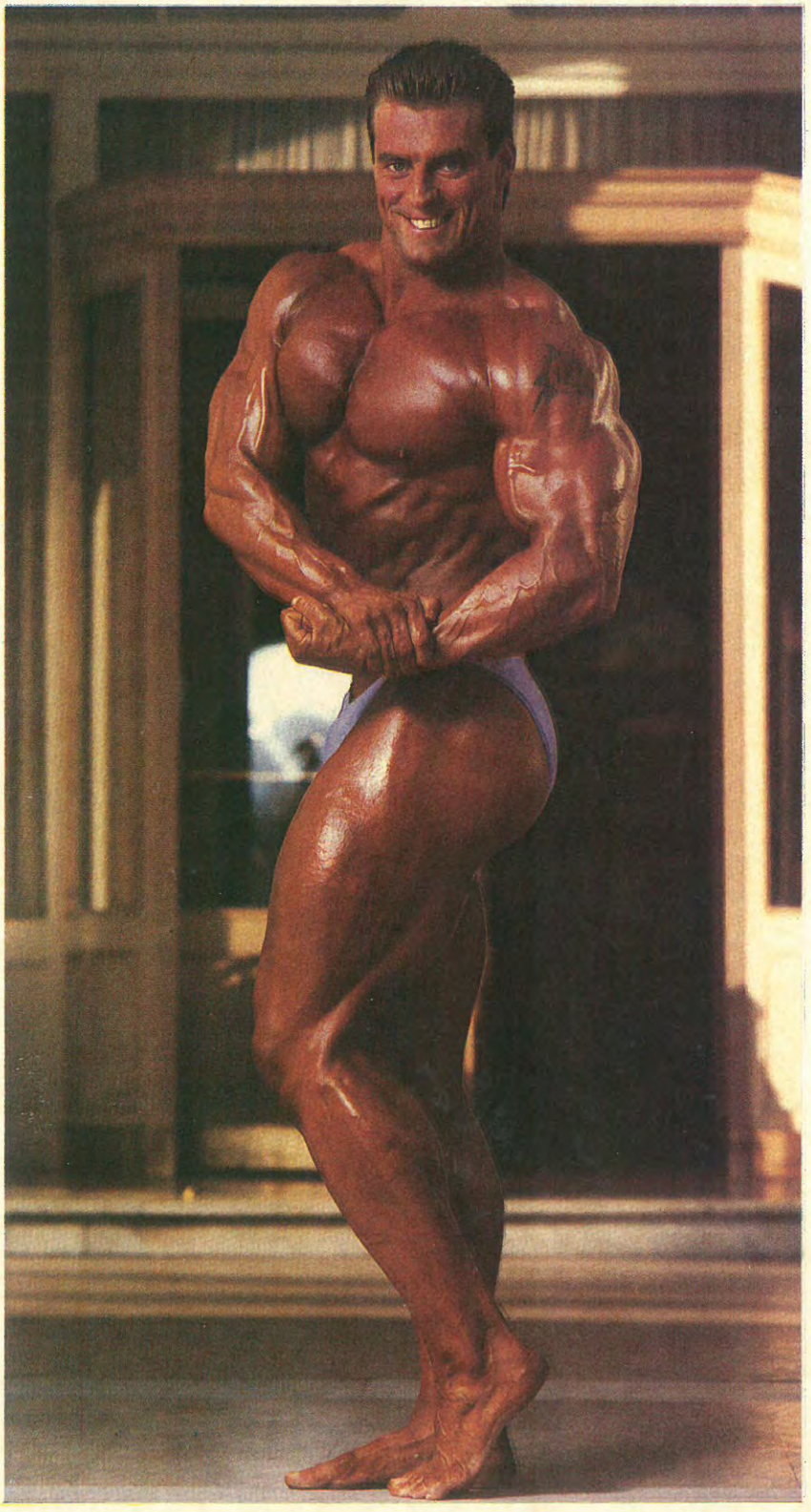


Exercise photos at Gold's Gym, Venice, California



Photos by Caruso, Dobbins, Lund, Marcus, Neveux and Pearson

STANDING CALF RAISES



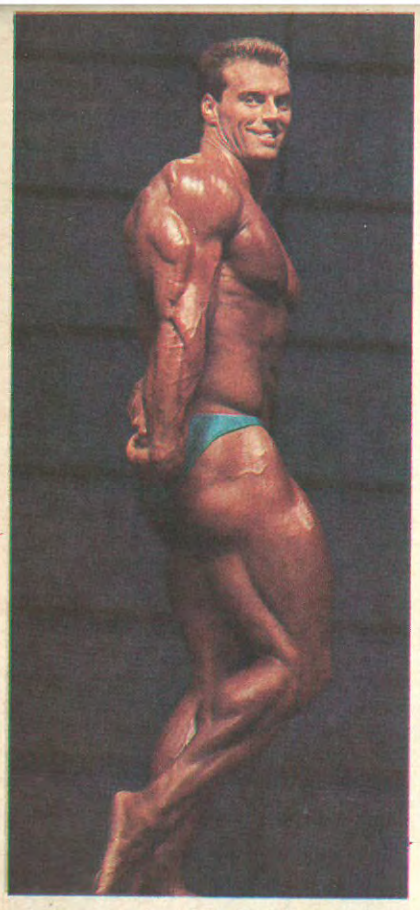
Ο Μπέρι δεν χρησιμοποίησε την κληρονομικότητα σαν δικαιολογία για να αποφύγει τη σκληρή δουλειά που χρειάζονταν οι γάμπες του για να πετύχει την τελειότητα την οποία μανιωδώς αναζητούσε. Γύμνασε τις γάμπες του σκληρά και επίμονα από τη στιγμή που άρχισε να ασχολείται σοβαρά με το μπόντυ μπίλντιν σε ηλικία 17 ετών. Μέχρι εκείνη τη στιγμή ο Μπέρι είχε περάσει ένα μεγάλο μέρος της νεότητάς του ασχολούμενος με όλα τα είδη αθλητικών δραστηριοτήτων. Γύρω στη μέση της εφηβείας του άρχισε να αναπτύσσει ένα έντονο ενδιαφέρον για το μποξ. Ο προπονητής του Μπέρι του είπε πως για να βοηθηθεί στο μποξ έπρεπε να κάνει προπόνηση με βάρη. Αυτού του είδους η προπόνηση σύντομα μετέτρεψε το πυγμαχικό πάθος του σε μανία για το μπόντυ μπίλντιν. Η πειθαρχία και η οριοθέτηση στόχων που είχαν καλλιεργηθεί μέσα από την σκληρή ενασχόλησή του με τον αθλητισμό ταίριαξαν αποκλειστικά στην προπόνηση του σώματος, αλλά με μια ακόμα μεγαλύτερη αίσθηση σκοπού.

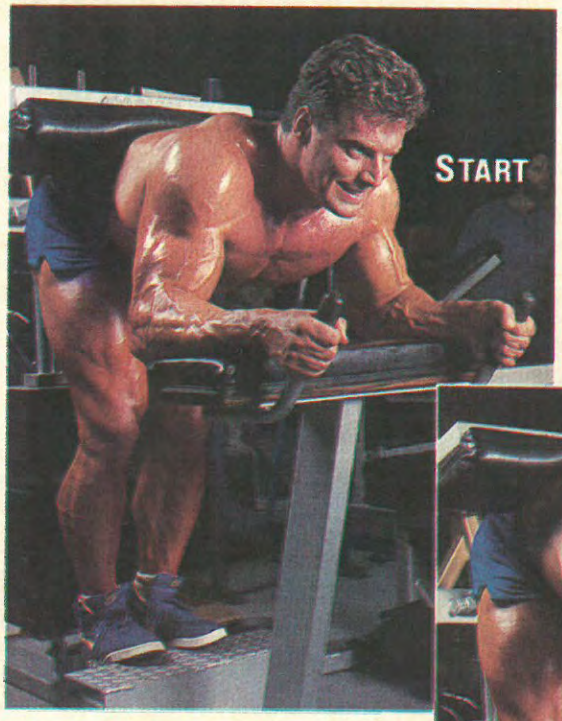
Οτι κι αν πιστεύετε για τη γενική του σωματική κατασκευή, δύσκολα θα μπορούσε κανείς να βρει ψεγάδια στην κατασκευή των γαμπών του Ντε Μέι. Οχι μόνο είναι εξαιρετικά μυώδεις και γραμμωμένες, αλλά το σχήμα διαμαντιού που έχουν τις κάνει ευχάριστες στο μάτι. Απόδειξη της ωριμότητας της ανάπτυξης των γαμπών του Μπέρι αποτελεί το γεγονός ότι κάθε μυώνας από αυτούς που αποτελούν το κάτω μέρος του ποδιού -γαστροκνήμιος, υποκνημίδιος, μπροστινός κνημιαίος, ομάδα περονιαίων- διακρίνεται ξεχωριστά από τους υπόλοιπους, σχηματίζοντας αυλακιές όταν ποζάρει τις γάμπες του. Ο υποκνημίδιος, ο οποίος διατρέχει το πόδι από τον αστράγαλο προς τα πάνω για να κρυφτεί κάτω από έναν ογκώδη γαστροκνήμιο, είναι ασυνήθιστα μεγάλος, θυμίζοντας τον Κεν Γουώλερ, ο οποίος έχει τις καλύτερες γάμπες στην ιστορία του μπόντυ μπίλντιν. Η γενική κατασκευή των γα- μπών του Ντε Μέι, στην πραγματικότητα, είναι εντυπωσιακά παρόμοια με κείνη του Γουώλερ.

Αναγνωρίζοντας πως το μέγεθος και η συμμετρία του είναι τα δυνατά του σημεία, ο Μπέρι σκέφτεται να κατέβει στο επόμενο Μίστερ Ολύμπια κάπως βαρύτερος, με περισσότερη λεπτομέρεια και βαθύτερες γραμμώσεις. Θα γυμνάσει τις γάμπες του, καθώς και τις υπόλοιπες βασικές μυϊκές του ομάδες, με ισοδύναμη αγριάδα έτσι ώστε να διατηρήσει τις εξαιρετικές αναλογίες του ενώ ταυτόχρονα θα δημιουργεί μια ακόμα πιο "κοφτε- ρή" και ώριμη εμφάνιση.

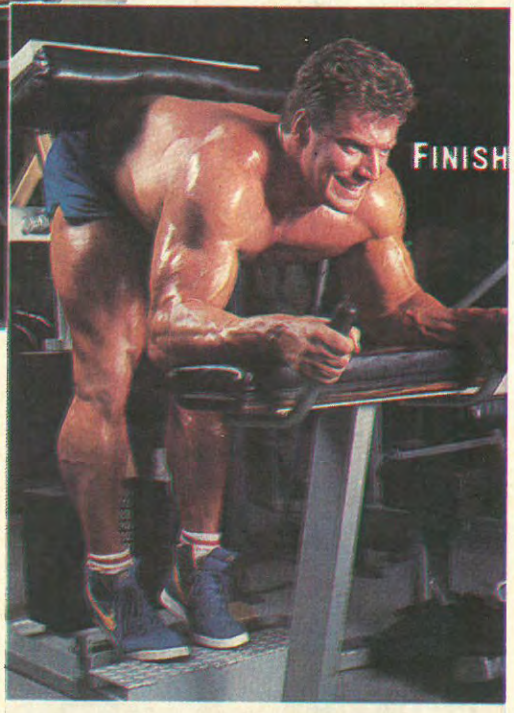
Ο Μπέρι γυμνάζει τις γάμπες του δυό φορές την εβδομάδα, την ίδια μέρα που προπονεί τους μηρούς, τους ώμους και τους τρικέφαλους. Συνήθως η προπόνηση των γαμπών ακολουθεί την προπόνηση των μηρών. Αντίθετα από πολλούς άλλους αθλητές, αρχίζει το πρώτο σετ κάθε άσκησης με όσο το δυνατόν περισσότερο βάρος εκτελώντας όλες τις επαναλήψεις με αυστηρό στυλ. "Νομίζω ότι είναι γελοίο να αρχίζεις με ένα ελαφρύ βάρος και να προσπαθείς να το αυξήσεις όσο περνάει η ώρα, ενώ είσαι πιο κουρασμένος και επομένως είναι αδύνατον να χρησιμοποιήσεις μεγάλο βάρος - τουλάχιστον, όχι αρκετά

DeMey's Calves





MACHINE DONKEY CALF RAISES





μεγάλο για να διεγείρεις το μυώνα σε ανάπτυξη", διαβεβαιώνει ο Μπέρι.

Το Πρόγραμμα του Ντε Μέι για τις Γάμπες

1) Πιέσεις με τα δάχτυλα στη μηχανή πιέσεων ποδιών - συνήθως για προθέρμανση.

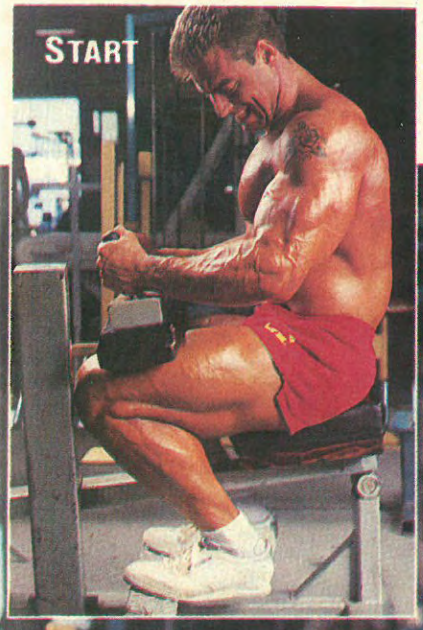
2) Ορθιες άρσεις γαμπών - 5 σετ των 8 επαναλήψεων

3) Καθιστές άρσεις γαμπών - 5 σετ των 15 επαναλήψεων

Αν και ο Μπέρι χρησιμοποιεί όσο το δυνατόν μεγαλύτερο βάρος μπορεί για τις απαιτούμενες επαναλήψεις, δεν τον ενδιαφέρει πια να αποκτήσει τη δύναμη ενός πάουερ λίφτερ. Επομένως, το να χρησιμοποιεί αυστηρό τρόπο εκτέλεσης είναι θέμα ζωτικής σημασίας για όλες τις ασκήσεις που κάνει. Ενα άλλο ενδιαφέρον σημείο της προπόνησης που κάνει ο Ντε Μέι για τις γάμπες είναι ότι σε όλες τις ασκήσεις διατηρεί τα δάχτυλα των ποδιών του στραμμένα προς τα μπρος, αντίθετα από άλλους που χρησιμοποιούν τρεις διαφορετικές θέσεις: τα δάχτυλα προς τα έξω, προς τα μέσα, προς τα μπρος. Εχει μάθει ότι αν συγκεντρώνεσαι αρκετά σκληρά και σηκώνεσαι αρκετά ψηλά στις βάσεις των δαχτύλων των ποδιών σου, και οι δύο κεφαλές -εσωτερική και εξωτερική- του



DeMey's Calves



SEATED CALF RAISES

γαστροκνήμιου συστέλλονται με ισο-δύναμο τρόπο.

Εκτός από τις δύο μέρες προπόνησης με βάρη για τις γάμπες του, ο Ντε Μέι χρησιμοποιεί την Προπονητική Αρχή της Ισο-έντασης για το επιπλέον ραφινάρισμα τους. Σχεδόν κάθε μέρα, για αρκετά λεπτά, σφίγγει και ποζάρει τις γάμπες του ώστε να σχηματιστεί μεγαλύτερος διαχωρισμός και ν' αποκτήσει καλύτερο έλεγχο και στους τέσσερις βασικούς μυώνες που αποτελούν τη γάμπα: τον κνημιαίο (μπροστινό μέρος της γάμπας), τον γαστροκνήμιο (βασικός ογκώδης μυώνας), το υποκνημίδιο (τον μακρύ μυώνα που φτάνει μέχρι τον αστράγαλο), και την ομάδα των περονιαίων μυώνων στις εξωτερικές πλευρές της γάμπας.

Περιγραφή των Ασκήσεων

1) Πιέσεις δαχτύλων - καθισμένος σε μια κάθετη μηχανή πιέσεων ποδιών, έχοντας βάλει ένα μέτριο βάρος, ο Μπέρι διατηρεί τα πόδια του τεντωμένα και "πιέζει" με τα δάχτυλα των ποδιών του μέχρι να συσταλλούν πλήρως οι γάμπες. Κάνει ένα δυό σετ των 12 επαναλήψεων, χωρίς να ζορίζεται ιδιαίτερα στις τελευταίες επαναλήψεις, δεδομένου ότι η άσκηση αυτή γίνεται για προθέρμανση.

2) Ορθιες άρσεις γαμπών - στέκοντας με το σώμα σε τέλεια ευθεία γραμμή κάτω από τη μηχανή των γαμπών, ο Μπέρι προσέχει να μην λυγίζει τα γόνατά του έτσι ώστε όλη η ένταση να κατευθύνεται στους γαστροκνήμιους. Ο Μπέρυ αρχίζει την άσκηση από την θέση πλήρους τεντώματος και προχωρά στην θέση πλήρους συστολής με αυστηρό στυλ εκτέλεσης. Στο πάνω μέρος της άσκησης (θέση πλήρους συστολής) σταματά για λίγα δευτερόλεπτα και στη συνέχεια προσπαθεί να σηκωθεί μερικά χιλιοστά για ακόμα μεγαλύτερο ερέθισμα ανάπτυξης.

3) Καθιστές άρσεις γαμπών - για να μετατοπίσει την ένταση από τους γαστροκνήμιους στους υποκνημίδιους, ο Μπέρι εκτελεί καθιστές άρσεις γαμπών. Η καθιστή θέση απαιτεί λύγισμα των γονάτων, με τα μαξιλάρια της μηχανής ν' ακουμπούν πάνω στα γόνατα. Αυτή η θέση είναι απαραίτητη για να δουλέψει ο υποκνημίδιος. Δεδομένου ότι οι υποκνημίδιοι του Μπέρι είναι εξαιρετικά αναπτυγμένοι, καταλαβαίνετε ότι έχει δουλέψει πολύ αυτή την άσκηση. Οπως και στις άλλες ασκήσεις γαμπών, ο Μπέρι χαμηλώνει τα πόδια του στην θέση πλήρους τεντώματος. Αυτό κάνει το μυώνα του μπροστινού μέρους της γάμπας -πρόσθιο κνημιαίο- να συσταλλεί. Οπως αναφέρθηκε πιο πάνω, ο Μπέρι χρησιμοποιεί όσο το δυνατόν μεγαλύτερο βάρος με αυστηρό τρόπο εκτέλεσης σε όλες τις επαναλήψεις.

Μάικ Μέντζερ

Προσθέστε κιλά και πόντους στους ώμους σας

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΔΕΛΤΟΕΙΔΩΝ ΜΟΥ

Από τον Γκάρυ Στρύντομ
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Οι ώμοι αντιδρούν στην εξάσκηση διαφορετικά από οποιονδήποτε άλλο μυώνα, και πολλοί νεαροί μπόντυ μπίλντερς δεν έχουν την ικανότητα να διακρίνουν αυτή τη διαφορά, αποτυγ- χάνοντας έτσι να αναπτύξουν τους πλήρεις, στρογγυλεμένους δελτοειδείς μυώνες που θέλουν να φτιάξουν. Σ΄ αυτό το άρθρο θα σας πω με ποιό τρόπο θα προσθέσετε στους δελτοειδείς σας μερικά κιλά καινούργιων μυώνων γυμνάζοντάς τους με τον μοναδικό τρόπο που απαιτούν.

Η δικιά μου κατασκευή στους ώμους δεν είναι ιδιαίτερα ανοιχτή, και σίγουρα όχι τόσο ανοιχτή όπως άλλων μπόντυ μπίλντερς όπως είναι ο Λη Χάνεϊ. Παρόλα αυτά θεωρώ τους ώμους μου σαν ένα από τα δυνατά μου σημεία γιατί έχω καταφέρει να φτιάξω απίστευτη μυϊκή ανάπτυξη σ΄ αυτή την περιοχή. Αυτό δημιουργεί την ψευδαίσθηση ότι έχω ανοιχτούς ώμους, πράγμα που με τη σειρά δίνει την εντύπωση ότι έχω στενή λεκάνη. Εχω στενή λεκάνη, αλλά η ανάπτυξη των ώμων μου την κάνει να φαίνεται ακόμα μικρότερη.

Προσπάθησα να αναπτύξω επιστημονικά τους ώμους μου, κι έτσι έχουν ομοιόμορφη πυκνότητα από μπροστά μέχρι πίσω, και παρουσιάζουν τεράστια και γραμμωμένη γενική ανάπτυξη. Και όσο πιο μεγάλη πυκνότητα αποκτούν οι δελτοειδείς μου, τόσο καλύτερη είναι η γενική συμμετρία του σώματος.

Ποτέ μην αφήσετε τους δελτοειδείς σας να γίνουν αδύνατο σημείο, γιατί απλούστατα δεν μπορείτε να κρύψετε τους αδύνατους δελτοειδείς στο ποζάρισμα ή ακόμα και στην παραλία. Βλέπονται καθαρά σε όλες τις πόζες, είτε είναι μπροστινές, οπίσθιες ή πλάγιες. Ακόμα και στα επαγγελματικά επίπεδα, υπάρχουν μερικοί μπόντυ μπίλντερς που έχουν σχετικά αδύναμη ανάπτυξη δελτοειδών. Αλλά συνήθως έχουν τόσο εντυπωσιακά χέρια, στήθος και πλάτη που φαίνεται να ξεπερνούν το πρόβλημα. Μερικοί ίσως σκεφτούν ότι το πάνω μέρος των χεριών μου είναι σχετικά αδύναμο, αλλά τα μπράτσα μου έχουν περιμετρο 52.5 πόντων, πράγμα που θεωρείται σπουδαίο για οποιονδήποτε άντρα. Απλούστατα οι δελτοειδείς μου είναι τόσο τεράστιοι που κάνουν τα χέρια μου να φαίνονται μικρά.

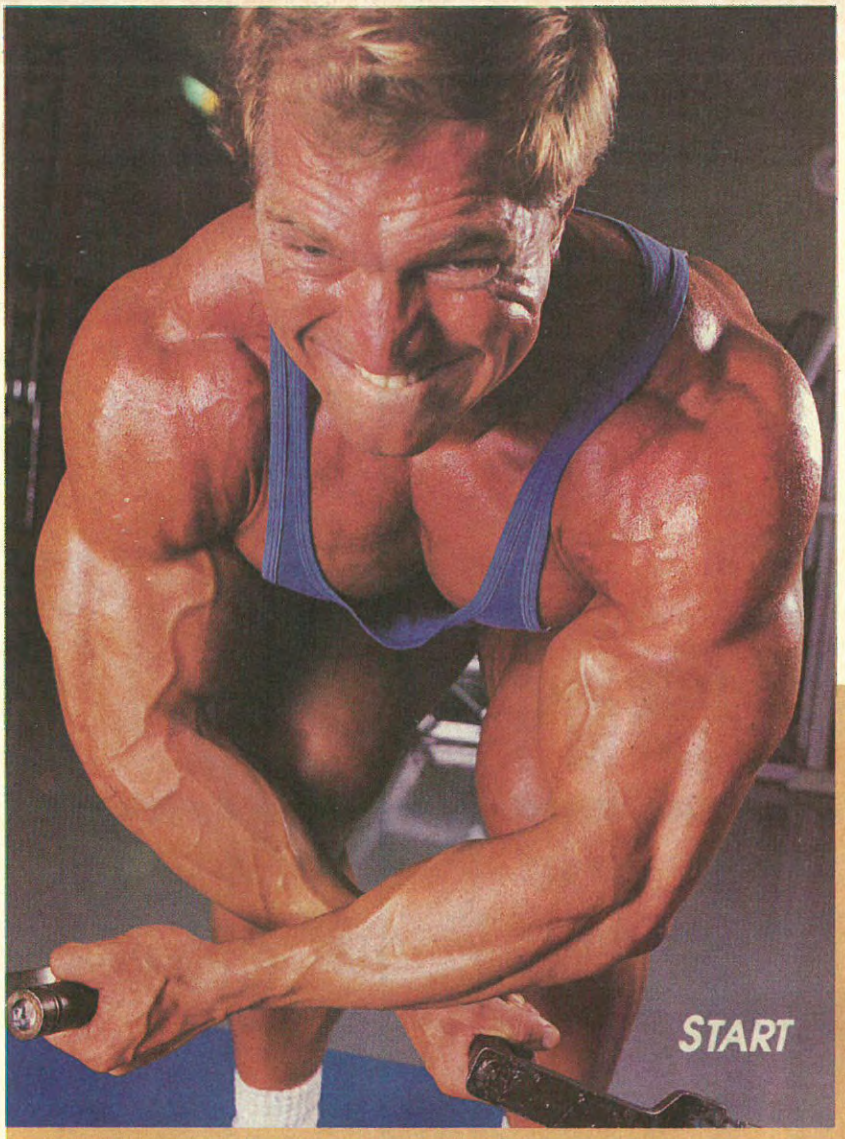
Ο σύνθετος δελτοειδής είναι μια μεγάλη και βασική μυϊκή ομάδα, η οποία υπερπροπονείται από πολλούς μπόντυ μπίλντερς. Εγώ προτείνω περίπου 4 με 6 συνολικά σετ για τους αρχάριους μπόντυ μπίλντερς και 6 με 8 για τους μέσους. Ο ίδιος κάνω περίπου 10 συνολικά σετ για τους δελτοειδείς μου σε περιόδους εκτός



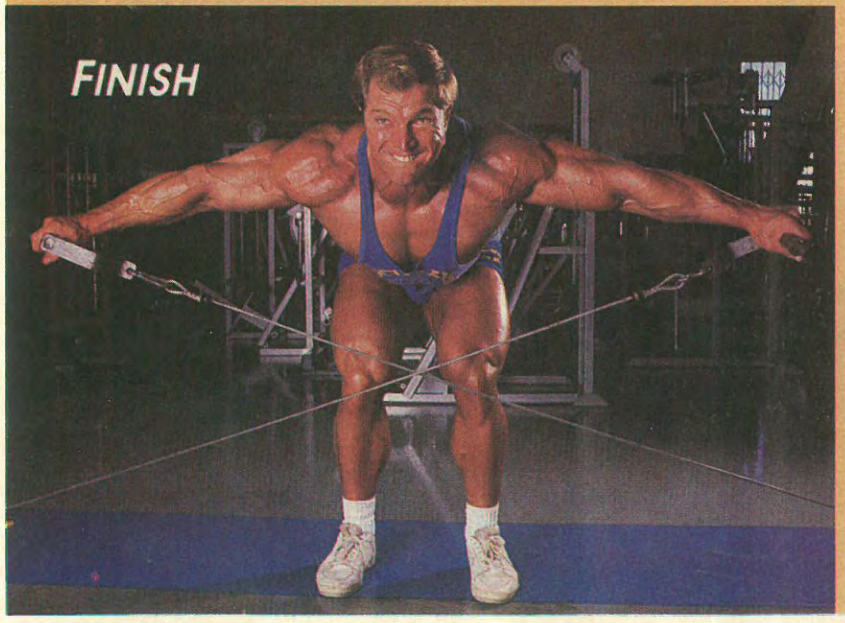
αγώνων, κατά τη διάρκεια των οποίων προσπαθώ να αναπτύξω αυτή την μυϊκή ομάδα.

Πολλοί μπόντυ μπίλντερς δεν διστάζουν να κάνουν 20 με 25 σετ για τους ώμους. Και όλα αυτά μετά από ανάλογη δουλειά στην προπόνηση του στήθους και της πλάτης, στις οποίες συμμετέχουν και οι δελτοειδείς. Απλούστατα δεν είναι δυνατόν να απομονωθεί ο μπροστινός δελτοειδής όταν κάνετε επικλινείς πιέσεις πάγκου καθώς και άλλες ασκήσεις στήθους. Ούτε μπορείτε να εμποδίσετε τους οπίσθιους δελτοειδείς να συσταλούν μέχρι τέρμα όταν εκτελείτε έλξεις στο μονόζυγο, κωπηλατικές και άλλου είδους ασκήσεις πλάτης.

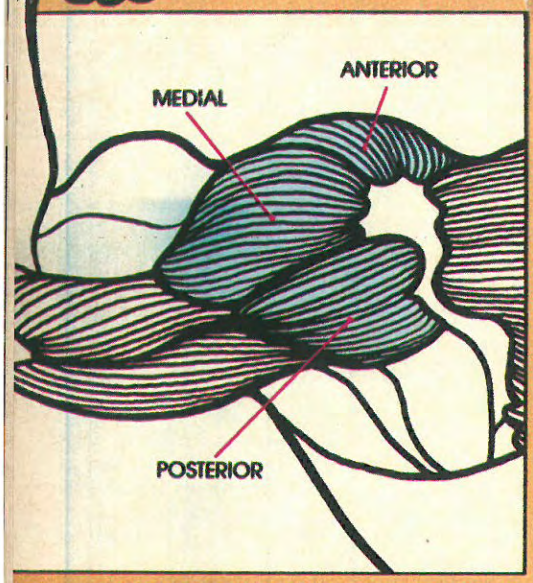
Ισως να σκεφτείτε ότι σας χρειάζονται 20 με 25 σετ για τους δελτοειδείς, αλλά αυτό δεν είναι αλήθεια. Και κάνοντας τόσο πολύ δουλειά για τους δελτοειδείς -άμεσα και έμμεσα- τους σπρώχνετε πέρα από το σημείο στο οποίο μπορούν να αναρρώσουν ανάμεσα στις προπονήσεις. Δεν πρόκειται



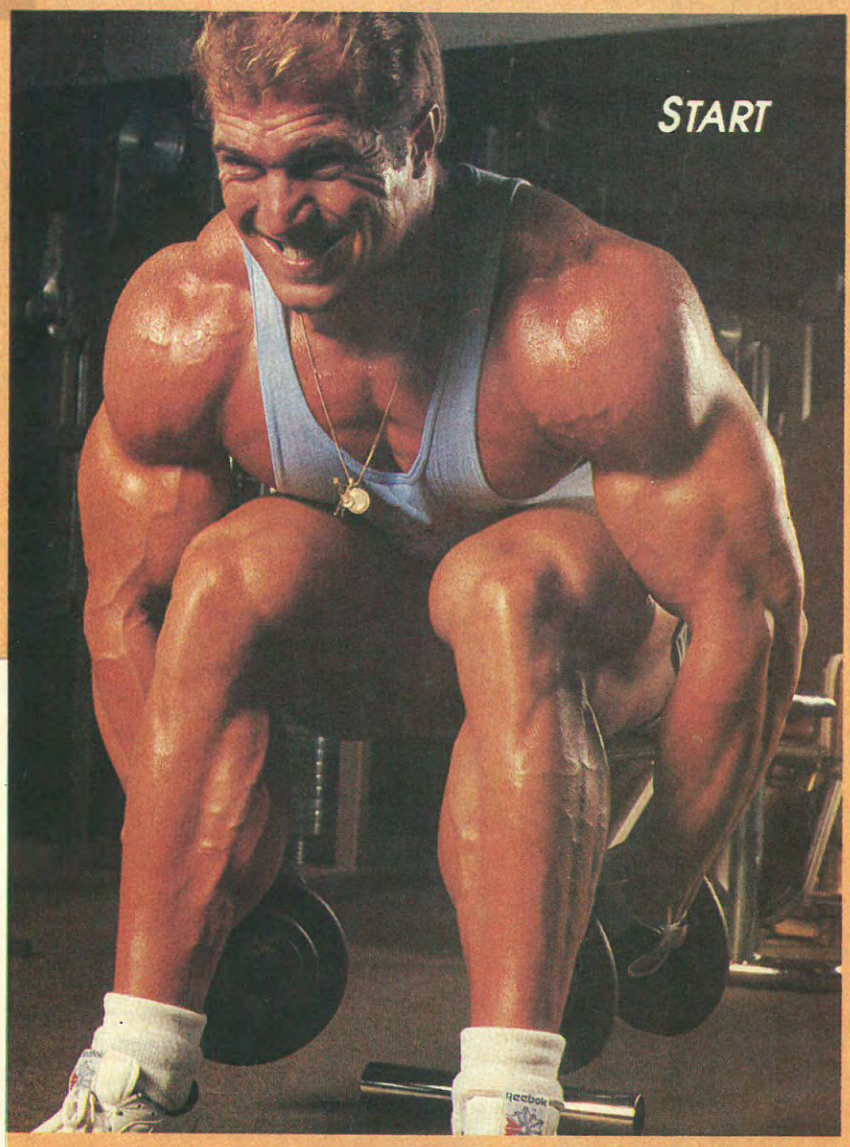
REAR DELT CABLE RAISES







For thunderous delts, you must build all three heads.



SEATED BENT-OVER DUMBBELL RAISES



να έχετε καθόλου μυϊκή ανάπτυξη αν δεν αναρρώσετε ανάμεσα στις προπονήσεις σας και στην πραγματικότητα μπορεί να υπερπροπονήσετε τους δελτοειδείς και τα υπόλοιπα σημεία του σώματός σας αν κάνετε τόσα πολλά συνολικά σετ.

Η ποσότητα της δουλειάς για τους δελτοειδείς που έχω να προτείνω ίσως φανεί ανεπαρκής σε πολλούς. Αν πιστεύετε κι εσείς ότι είναι ανεπαρκής, τότε σας προτείνω να γυμνάσετε ανεπαρκώς τους ώμους σας για τους επόμενους μήνες και σας εγγυώμαι ότι τουλάχιστον θα διπλασιάσετε την ανάπτυξη που πετυχαίνετε με την τωρινή σας προπόνηση.

Ενα άλλο συνηθισμένο λάθος είναι η ανικανότητα να υπάρχει πλήρης διανοητική συγκέντρωση στους μυώνες που γυμνάζονται όταν βρίσκεστε στη μέση της προπόνησης. Ο σύνδεσμος μυαλού-μυώνα είναι υπερβολικά σημαντικός, και γιαυτό σιγουρευτείτε ότι τον πετυχαίνετε, είτε γυμνάζετε τους δελτοειδείς σας είτε κάποιο άλλο μέρος του σώματός σας.

Ενα τελευταίο λάθος είναι να μην μπορείτε να συγκεντρωθείτε για να διατηρήσετε τη σωστή φόρμα εκτέλεσης της άσκησης όταν θέλετε να χρησιμοποιήσετε το μεγαλύτερο δυνατό βάρος στις ασκήσεις δελτοειδών που κάνετε. Αυτό είναι μεγάλο λάθος όταν γυμνάζετε τους ώμους, γιατί καταλήγει σε τραυματισμούς και δεν πρόκειται να σας βοηθήσει να αναπτύξετε καμία περιοχή της ζώνης των ώμων. Συχνά χρησιμοποιώ αλτήρες 10-14 κιλών για πλάγιες εκτάσεις, και έχω τη διπλή ανάπτυξη δελτοειδών από μερικούς



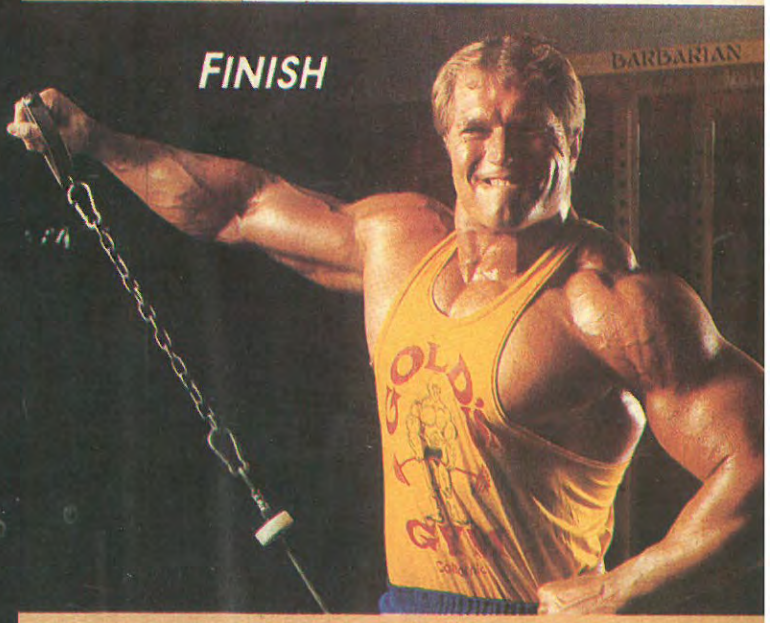


BEHIND THE NECK PRESSES

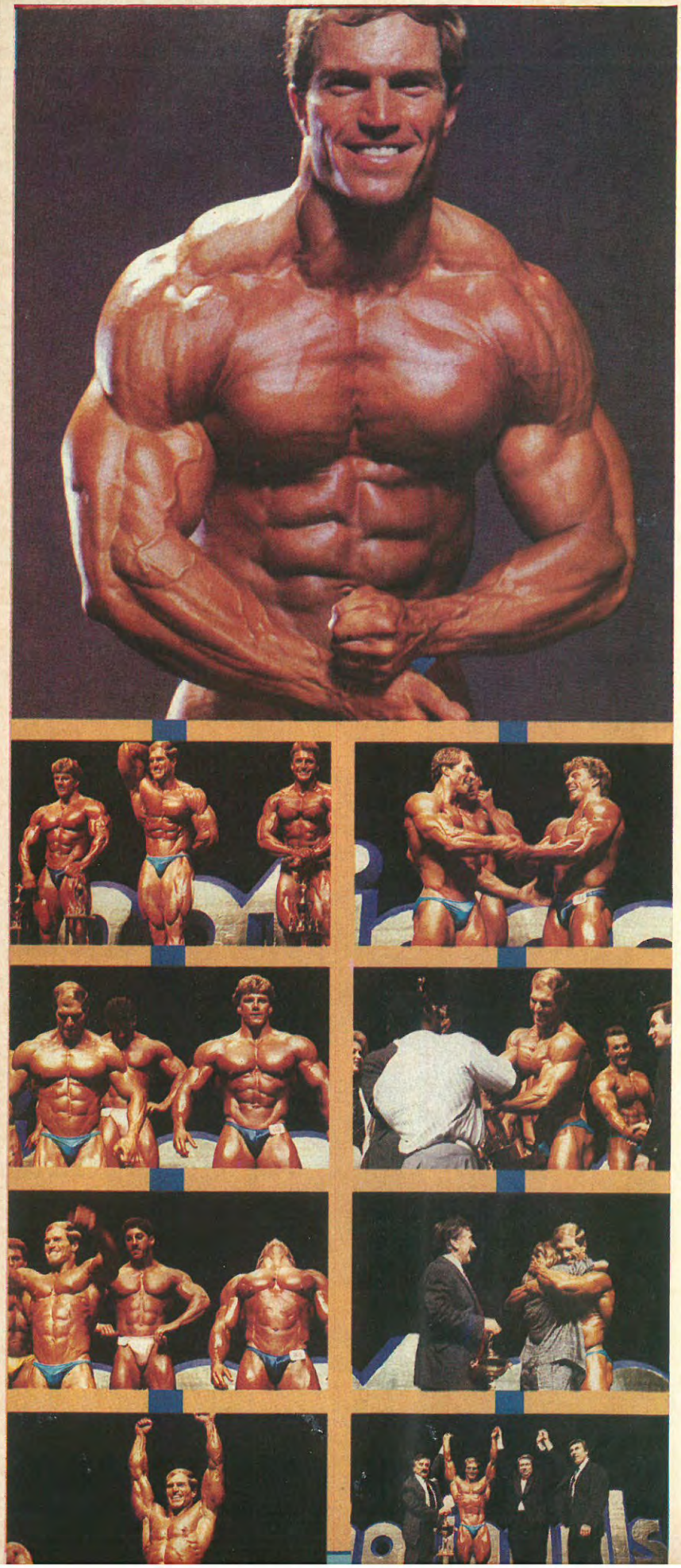


There aren't many bodybuilders — even professionals — who have great structure, density, mass and muscle proportion. Gary Strydom is one.

Ενα τελευταίο λάθος είναι να μην μπορείτε να συγκεντρωθείτε για να διατηρήσετε τη σωστή φόρμα εκτέλεσης της άσκησης όταν θέλετε να χρησιμοποιήσετε το μεγαλύτερο δυνατό βάρος στις ασκήσεις δελτοειδών που κάνετε. Αυτό είναι μεγάλο λάθος όταν γυμνάζετε τους ώμους, γιατί καταλήγει σε τραυματισμούς και δεν πρόκειται να σας βοηθήσει να αναπτύξετε καμία περιοχή της ζώνης των ώμων. Συχνά χρησιμοποιώ αλτήρες 10-14 κιλών για πλάγιες εκτάσεις, και έχω τη



CABLE LATERAL RAISES



διπλή ανάπτυξη δελτοειδών από μερικούς λιγότερο έμπειρους μπόντυμπίλντερς τους οποίους βλέπω να χρησιμοποιούν αλτήρες 20 και 22 κιλών.

Θα σας πω τώρα με ποιό τρόπο εγώ και ο βοηθός μου, Τζόε Μποζίτς, γυμνάζουμε τους ώμους μας ενώ προετοιμαζόμαστε για αγώνες.

Αρχίζουμε με εκτεταμένη προθέρμανση η οποία αποτελείται από 3-4 ελαφριά σετ με αυξανόμενο μεγάλο βάρος μετά από κάθε σετ και σε βασικές κινήσεις, πράγμα που αποτελεί και την πρώτη άσκηση του προγράμματός μας. Στο παρελθόν κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης δεν περιλάμβανα καθόλου τεντώματα, αλλά τώρα σκεφτόμαστε να αρχίσουμε ένα πρόγραμμα τεντωμάτων. Οι ώμοι μου γυμνάζονται πολύ σκληρά αυτή την εποχή και πιστεύω ότι έχουν χάσει κάποιο μέρος της ευλυγισίας τους, πράγμα που μπορεί να καταλήξει σε προοδευτικό τραυματισμό. Ετσι, σκεφτόμαστε να αρχίσουμε τα τεντώματα για να επαναποκτήσουμε την ομαλή λειτουργία των αρθρώσεών μας.

Υπάρχουν εφτά ασκήσεις ανάμεσα στις οποίες διαλέγω και φτιάχνω κάθε φορά το πρόγραμμα προπόνησης των δελτοειδών μου: οι οπισθολαίμιες πιέσεις στη μηχανή Σμιθ, οι καθιστές πιέσεις με αλτήρες, οι πλάγιες εκτάσεις με αλτήρες, οι πλάγιες εκτάσεις στην τροχαλία με ένα χέρι κάθε φορά, οι σκυφτές εκτάσεις με αλτήρες, οι πλάγιες εκτάσεις στην τροχαλία με τα δύο χέρια ταυτόχρονα και οι άρσεις σαγονιού με κλειστή λαβή. Είμαι ένθερμος οπαδός της Προπονητικής Αρχής της Μυϊκής Σύγχισης, και επομένως εναλλάσσω αυτές τις ασκήσεις σε κάθε προπόνηση, μην αφήνοντας τους μυώνες μου να συνηθίσουν και προκαλώντας συνεχώς ανάπτυξη σε μάζα και μέγεθος.

Στην προπόνηση των ώμων μας προηγούνται οι πιέσεις, γιατί πιστεύουμε ότι είναι οι καλύτερες ασκήσεις δύναμης. Εχω χρησιμοποιήσει αλτήρες 60 κιλών στις καθιστές πιέσεις με αλτήρες, αλλά προτιμώ να μην χρησιμοποιώ πια τόσο μεγάλο βάρος, ώστε να μπορώ να απομονώνω κατάλληλα τους μπροστινούς δελτοειδείς. Συνήθως κάνουμε τέσσερα σετ των 8-10 επαναλήψεων το καθένα.

Μια από τις πιο αγαπημένες μας ασκήσεις πιέσεων είναι οι καθιστές οπισθολαίμιες πιέσεις στη μηχανή Σμιθ. Αυτή είναι και η άσκηση που συνιστώ στους αρχάριους και μέσους μπόντυ μπίλντερς, οι οποίοι πρέπει να μάθουν να κάνουν ασκήσεις πιέσεων ρίχνοντας αποτελεσματική ένταση στους δελτοειδείς και όχι στο πάνω μέρος του στήθους ή στους τρικεφάλους. Σ΄ αυτές τις πιέσεις προτιμάμε να χρησιμοποιούμε μια μέτρια λαβή κρατώντας τους αγκώνες μας προς τα πίσω για να απομονώνουμε περισσότερο τους δελτοειδείς.

Εναλλακτική άσκηση για τις πιέσεις στο Σμιθ, είναι οι καθιστές πιέσεις με αλτήρες. Για μεγαλύτερη απομόνωση των δελτοειδών, στρέφουμε τους εσωτερικούς δίσκους των αλτήρων προς τα μέσα, αφήνοντάς τους ν΄ ακουμπούν στον καρπό. Στη συνέχεια σπρώχνουμε το βάρος κατευθείαν προς τα πάνω ενώ καθόμαστε με τον κορμό ολόισιο. Αυτό είναι λίγο οδυνηρό για τους καρπούς, αλλά είναι επίσης και ο

μοναδικός τρόπος για αποτελεσματική απομόνωση των μπροστινών και πλάγιων δελτοειδών όταν εκτελείται αυτή η άσκηση. Οταν οι λαβές των αλτήρων είναι παράλληλες με το πάτωμα απλά δεν μπορείς να σφίξεις αποτελεσματικά τους δελτοειδείς στο πάνω μέρος της κίνησης.

Αν δεν μπορείτε να σταθείτε καθιστός με τον κορμό ολόισιο, κατά την διάρκεια εκτέλεσης πιέσεων, δοκιμάστε να καθίσετε με την πλάτη στηριγμένη σε έναν κατακόρυφο πάγκο. Αυτό θα διατηρήσει τον κορμό σας ευθύ, μην επιτρέποντας στους πάνω θωρακικούς και τους μυώνες του χαμηλού μέρους της πλάτης να συμμετάσχουν στην άσκηση.

Γενικά, έχω διαπιστώσει ότι έχω μεγαλύτερο όφελος από τις ασκήσεις για ώμους όταν καταφέρνω να διατηρήσω συνεχή την ένταση τη συστολή τους. Γιαυτό ακριβώς χρησιμοποιώ την Προπονητική Αρχή της Αργής, Συνεχούς Εντασης όταν κάνω ασκήσεις δελτοειδών. Επίσης προσπαθώ να κρατάω τους ώμους σε ένταση αποφεύγοντας να κατεβάζω μέχρι κάτω το βάρος ή τα βάρη σε διάφορες κινήσεις. Για παράδειγμα, το κάτω μέρος των πλάγιων εκτάσεων με αλτήρες είναι θέση ξεκούρασης. Αποφύγετέ το.

Ο Τζόε κι εγώ συνεχίζουμε με πλάγιες εκτάσεις αλτήρων ή πλάγιες εκτάσεις με τροχαλία σαν δεύτερη άσκηση, κάνοντας αυτή τη φορά 3 σετ των 10-12 επαναλήψεων. Πριν από έναν αγώνα προτιμάμε τις πλάγιες εκτάσεις με τροχαλία γιατί χρειάζεται συνεχής ένταση. Παρόλα αυτά, όλα είναι θέμα ενστίκτου. Αν βρισκόμαστε σε περίοδο εκτός αγώνων και νοιώσουμε ότι θέλουμε να κάνουμε πλάγιες εκτάσεις με τροχαλία, τότε σημαίνει ότι το σώμα μας χρειάζεται αυτή την άσκηση και την κάνουμε.

Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε αυστηρή φόρμα εκτέλεσης σε όλες τις ασκήσεις πλάγιων εκτάσεων. Να είστε σίγουροι πως κρατάτε τα χέρια σας πιο μπροστά από τους ώμους σας καθώς τα υψώνετε προς τα πάνω. Και σιγουρευτείτε επίσης ότι περιστρέφετε τα χέρια σας στο πάνω μέρος της κίνησης, έτσι ώστε οι δείκτες των χεριών σας να βρίσκονται σε πιο χαμηλό επίπεδο από το μικρά δάχτυλα, για να καταφέρετε να απομονώσετε πιο αποτελεσματικά τους πλάγιους δελτοειδείς.

Η τελευταία άσκηση για τους δελτοειδείς μας είναι οι σκυφτές εκτάσεις με αλτήρες ή οι σκυφτές εκτάσεις με τροχαλία, πάλι τρία σετ των 10-12 επαναλήψεων. Είναι απαραίτητο σ'αυτή την άσκηση οι παλάμες σας να είναι στραμμένες προς το πάτωμα. Και σιγουρευτείτε ότι υψώνετε το πάνω μέρος των χεριών σας κατευθείαν προς τα πλάγια και όχι προς τα πίσω, γιατί να μην συμμετέχουν οι τρικέφαλοι και το πάνω μέρος της πλάτης.

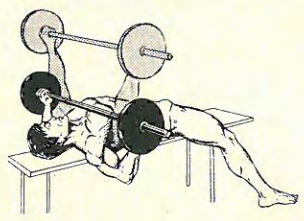
Οταν πλησιάζει ο αγώνας, ο Τζόε κι εγώ εκτελούμε άρσεις σαγονιού με κλειστή λαβή, 2-3 σετ των 8-10 επαναλήψεων. Είναι εξαιρετική άσκηση για την εμφάνιση γραμμώσεων στους μπροστινούς δελτοειδείς. Πολλοί αρχάριοι και μέσοι μπόντυ μπίλντερς χρησιμοποιούν αυτή την άσκηση, αλλά εγώ πιστεύω ότι ενδείκνυται για προχωρημένους και έτοιμους για αγώνα μπόντυ μπίλντερς.

Ακολουθώ ένα πρόγραμμα τεσσάρων ημερών το οποίο επαναλαμβάνεται συνέχεια χωρίς να μεσολαβούν μέρες ξεκούρασης, μέχρι τη στιγμή που θα νοιώσω ότι χρειάζονται μια-δυό μέρες ανάπαυσης. Γυμνάζω τους ώμους μου το απόγευμα της τρίτης μέρας, αφού έχω κάνει το πρωί ασκήσεις στήθους.

Κάτι άλλο που πρέπει να γνωρίζετε για το πρόγραμμα ώμων που ακολουθώ με τον Τζόε, είναι ότι χρησιμοποιούμε πάρα πολύ την προπονητική αρχή της Ισο-έντασης τις τελευταίες 5-6 βδομάδες πριν από έναν αγώνα. Αυτό σημαίνει ότι κάνουμε "επαναλήψεις σφιξίματος" των μυώνων από διάφορες γωνίες, ρίχνοντας την ένταση στους μυώνες για 6-8 δευτερόλεπτα, έπειτα ξεκουραζόμαστε για 8-10 δευτερόλεπτα και ξαναρχίζουμε τα σφιξίματα. Προσέχουμε να σφίγγουμε τους ώμους από μεγάλη ποικιλία θέσεων, για να έχουμε τα μεγαλύτερα αποτελέσματα που μπορεί να προσφέρει αυτή η Προπονητική Αρχή.

Από τη στιγμή που γυμνάζεστε σκληρά και αποφεύγετε την υπερπρόπόνηση των δελτοειδών σας, να είστε σίγουροι ότι θα αναπτύξετε φοβερά τους ώμους σας ύστερα από ένα χρόνο προπόνησης.

Γκάρυ Στρύντομ





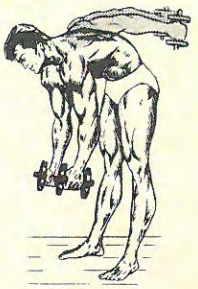
ΠΩΛΕΙΤΑΙ

ΤΟ ΠΛΗΡΩΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΕΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΔΙΑΚΟΓΙΑΝΝΗ

ΣΤΗ ΛΕΩΦΟΡΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 166



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 9732.318



Το φαγητό που αγαπάς, σε αγαπάει εξίσου;
Οι αλλεργίες μπορούν να μετατρέψουν τους μυώνες σου σε ... χυλό, εκτός κι αν ξέρεις πώς να αναγνωρίσεις και να ελέγξεις τις τροφές που υπάρχουν στη διατροφή σου και σε ενοχλούν.

ΕΝΑΣ ΚΡΥΜΜΕΝΟΣ ΦΥΣΙΚΟΣ ΕΧΘΡΟΣ

Από τον Τόμας Ντήτερς
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Υπάρχουν πολλά προβλήματα στο αγωνιστικό μπόντυ μπίλντιν. Ακριβώς τη στιγμή που νομίζεις ότι τα έχεις ξεπεράσει όλα, κάτι καινούργιο βγαίνει στην επιφάνεια. Το να φτάσει κανείς σε κορύφωση για έναν αγώνα είναι πολύ σκληρό ακόμα κι όταν δεν υπάρχουν κρυμμένοι εχθροί για να σε σαμποτάρουν - εχθροί σαν τις τροφικές αλλεργίες. Και δεν μιλάμε για τις ολοφάνερες, όπως είναι το να φας κάτι ακατάλληλο που θα σε κάνει να γεμίσεις εξανθήματα ή θα κάνει τα μάτια σου να πρηστούν και να κλείσουν. Οι περισσότερες τροφικές αλλεργίες δεν είναι τόσο τρομερές. Μπορούν, όμως, να σε κάνουν να φαίνεσαι θαμπός και αγράμματος ακριβώς τη στιγμή που δεν πρέπει. Μπορούν επίσης να αναστατώσουν τα ενεργειακά σου επίπεδα, να μειώσουν την αναρρωτική σου ικανότητα, να διαταράξουν τον ύπνο σου και να σε μετατρέψουν σε ... στραβόξυλο.

Πάνω από 40.000.000 Αμερικανοί υποφέρουν από αλλεργίες, οι οποίες είναι δύσκολες στη διάγνωσή τους δεδομένου ότι προκαλούνται από ένα υπερενεργό ανοσοποιητικό σύστημα. Οπως θα μπορούσε να σας πει οποιοσδήποτε πάσχει από Εϊντζ, το ανοσοποιητικό σύστημα είναι μια εξαι- ρετικά πολύπλοκη και ελάχιστα κατανοητή ο- μάδα ειδικευμένων λευκών αιμοσφαιρίων και πρωτεϊνών, η οποία αναγνωρίζει και αντιδρά ενάντια στους ιούς, τα βακτηρίδια και άλλα ξένα στοιχεία τα οποία εισβάλλουν στο σώμα. Συνήθως, ο εισβολέας καταβροχθίζεται και καταστρέφεται, ή, με άλλα λόγια διασπάται.

Ο μηχανισμός του πώς και γιατί ορισμένα στοιχεία αναγνωρίζονται σαν ξένα ή το γιατί το σώμα αντιδρά μ' έναν ορισμένο τρόπο, παραμένει μυστήριο. Το ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί να είναι υποενεργό, όπως συμβαίνει στις περιπτώσεις του έϊντζ, ή υπερενεργό, φτάνοντας στο σημείο να καταστρέφει το ίδιο του το σώμα, όπως συμβαίνει σε μερικές περιπτώσεις αρθρίτιδας και άλλων ασθενειών που είναι επικίνδυνες για τη ζωή του ανθρώπου.

Τα αλλεργικά συμπτώματα προέρχονται από την υπερδραστήρια αντίδραση σε ορισμένες πρωτεινες, οι οποίες γενικά ονομάζονται αντιγόνα. Πολλά από τα ειδικευμένα λευκά αιμοσφαίρια αντιδρούν κυκλώνοντας και/ή δημιουργώντας αντισώματα γιαυτά τα αντιγόνα. Αυτό συμβαίνει αλλά σε μικρότερη κλίμακα όταν ένα κόψιμο μολύνεται και πρήζεται. Το σύνθετο αντίσωμα αντιγόνο κυκλοφορεί μέσα στο αίμα και μπορεί να εναποτεθεί σε ιστούς όπως είναι η ρινική κοιλότητα, τα μάτια, οι πνεύμονες ή ακόμα και στις αρθρώσεις και να προκαλέσει αλλεργικά συμπτώματα. Δεδομένου ότι τα ανθρώπινα σώματα είναι διαφορετικά μεταξύ τους, ο ίδιος εισβολέας (αντιγόνο) μπορεί να προκαλέσει πολύ διαφορετικά συμπτώματα, ή καθόλου συμπτώματα, ανάλογα με το πώς αντα- ποκρίνεται το σώμα.

Ανταπόκριση Στις Τροφές

Με τις τροφικές αλλεργίες, ο εισβολέας εισέρχεται στο σώμα μέσω του στόματος. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι έντονα, όπως π.χ εξανθήματα ή φαγούρα, και ακόμα μπορεί να είναι επικίνδυνα για τη ζωή σε άτομα με μεγάλη ευαισθησία, προκαλώντας έντονες προσβολές άσθματος ή και άλλα αναπνευ- στικά προβλήματα. Οι περισσότερες περιπτώ- σεις, πάντως, δεν είναι τόσο δραματικές.

Οι τροφικές αλλεργίες μπορούν να προκαλέσουν αλλαγές στη συμπεριφορά, μεταβολές της διάθεσης, αϋπνία, χρόνια εξάντληση, αδυναμία, πόνους αρθρώσεων και κατακράτηση νερού. Αυτά τα συμπτώματα είναι τα πρώτα που πρέπει να ανησυχούν τους μπόντυ μπίλντερς. Τα συμπτώματα εμφανί- ζονται σε διάστημα που κυμαίνεται από 30 λεπτά έως 72 ώρες από τη στιγμή επαφής με το αντιγόνο-εισβολέα, πράγμα που μπορεί να κάνει την προσπάθεια για ανακάλυψη της τροφής που προκάλεσε το πρόβλη- μα εξαιρετικά δύσκολη.

Δεν υπάρχει γενικός κανόνας σχετικά με το ποιά τρόφιμα είναι εκείνα που προκαλούν αλλεργίες. Οι περισσότερες αλλεργίες προ- έρχονται από τρόφιμα πολύ κοινά στις ποικί- λες διατροφές. Πάντως, τα γαλακτομικά προϊόντα, τα δημητριακά και τα θαλασσινά (στρείδια, μύδια κτλ), συχνά συνδέονται με τις πιο έντονες αντιδράσεις. Τα χημικά πρόσθετα στα τρόφιμα, όπως είναι τα διάφορα στοιχεία χρωματισμού, τα συντηρητικά και τα αρώματα, είναι γνωστό ότι προκαλούν αντι- δράσεις όπως η υπερενεργητικότητα και η ερεθιστικότητα, ιδιαίτερα στα παιδιά. Με- ρικές από τις επικαλύψεις που χρησι- μοποιούνται στις ταμπλέτες βιταμινών μπορούν να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις.

Οι τροφικές αλλεργίες χωρίζονται σε δύο βασικές κατηγορίες: της μόνιμης ευαισθη- σίας και της επίκτητης ευαισθησίας. Το σώμα θ' αντιδρά πάντα σ' ένα ορισμένο αντιγόνο σε περίπτωση μόνιμης ευαισθησίας. Αυτόση- μαίνει ότι τα συμπτώματα παρουσιάζονται οποιαδήποτε στιγμή τρώγεται. Σε μια επίκτητη ευαισθησία το σώμα αρχίζει ν' αναπτύσσει αντίδραση στην τροφή έπειτα από συνεχή χρήση. Αν σταματήσεις να το τρως για ένα διάστημα (από έναν έως τρεις μήνες) και έπειτα ξαναρχίσεις, τα συμπτώματα δεν θα παρουσιαστούν. Οι μπόντυ μπίλντερς είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι στην επίκτητη τροφική ευαισθησία επειδή περιορίζουν πολύ εκτεται- μένα τις διατροφές τους.

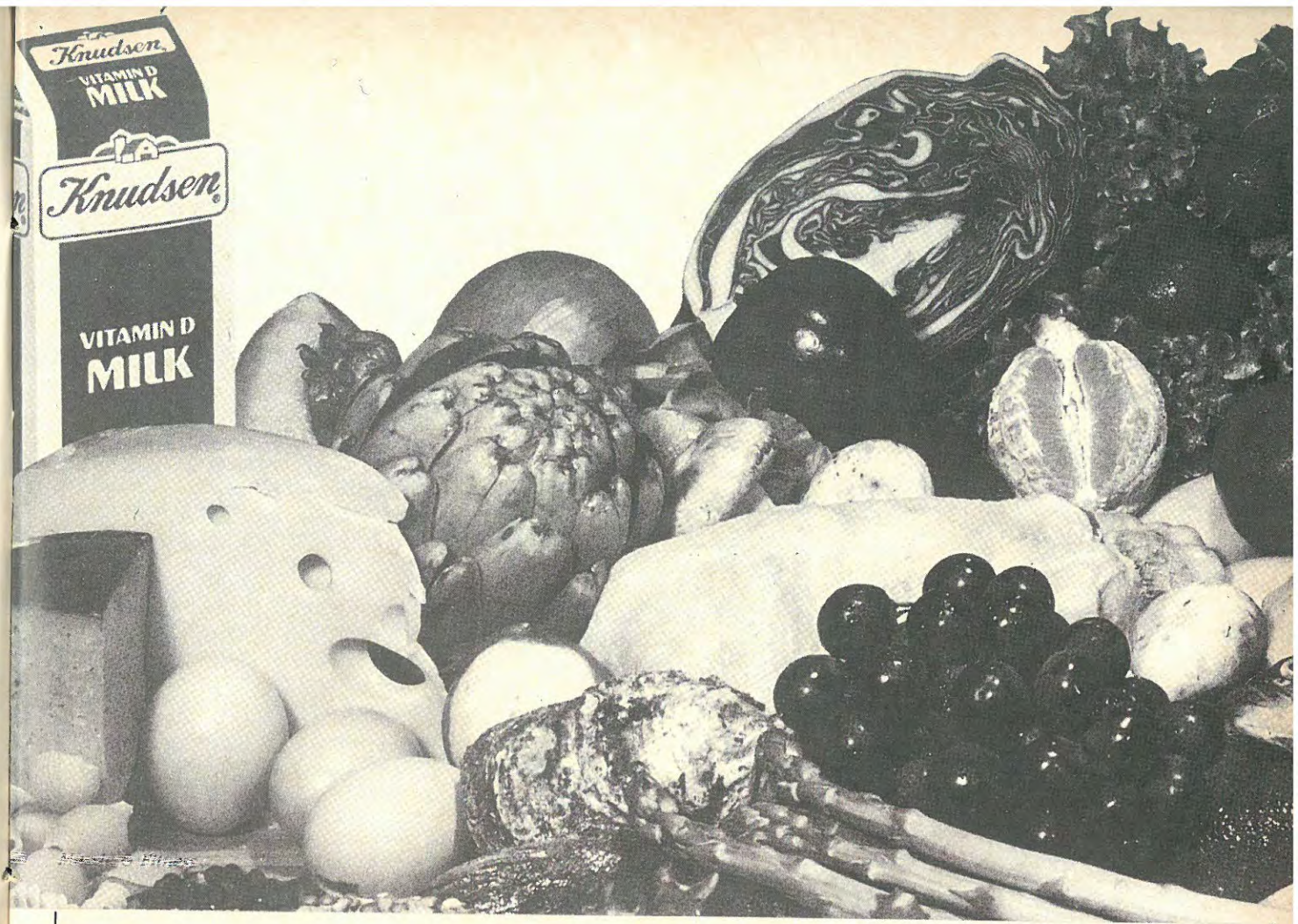
Το περίεργο είναι ότι μπορεί κάποιος να εθιστεί στις τροφές εκείνες στις οποίες είναι αλλεργικός! Οταν τρώγεται ένα τρόφιμο που ερεθίζει, το σώμα πέφτει σε μια κατάσταση υπερπολλαπλασιασμού και αντιδρά. Αυτό στην πραγματικότητα σου προκαλεί ένα προ- σωρινό ξέσπασμα. Στη συνέχεια καταρ- ρέις, δεδομένου ότι τα συμπτώματα συνήθως συνδέονται με μια πτώση στα επίπεδα σακ- χάρου του αίματος. Αυτό σε κάνει να νοιώ- θεις νωθρός και εξαντλημένος. Εξαιτίας του υπερπολλαπλασιασμού μπορεί να εμφα- νιστεί λαχτάρα για την απαγορευμένη τροφή, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο που χει- ροτερεύει και προκαλεί ακόμα πιο έντονες αντιδράσεις. Το μυστικό είναι να γνωρίσεις ποιά τρόφιμα σου προκαλούν αλλεργία και με ποιό τρόπο να τα περιλαμβάνεις στη διατροφή σου χωρίς να "τρελλαίνεται" το σώμα σου.

Μέθοδοι Αναγνώρισης Των Τροφικών Αλλεργιών

Οι γιατροί χρησιμοποιούν διάφορες τε- χνικές για να ανιχνεύσουν αλλεργίες σε συ- γκεκριμένα τρόφιμα. Η πρόσφατη τεχνολο- γική εξέλιξη έχει προσφέρει διαδικασίες οι οποίες είναι καλύτερες για την αναγνώριση των τροφίμων τα οποία μπορούν να κατα- στρέψουν τα όνειρά σας για μια πρώτη νίκη.

Ο πρώτος τρόπος για αναγνώριση αλ- λεργιών ήταν το τεστ του δέρματος. Μια μικρή ποσότητα αντιγόνου από ένα συγκε- κριμένο τρόφιμο τοποθετιόταν κάτω από το δέρμα με μια σύριγγα. Μετά απ' αυτό, το άτομο στο οποίο γινόταν το τεστ υποβαλλόταν σε παρακολούθηση μερικών ημερών, για τυχόν κοκκινίλες ή πρήξιμο. Αν δεν παρατηρούσαν κανέναν ερεθισμό, υπέ- θεταν ότι το άτομο δεν ήταν αλλεργικό στο συγκεκριμένο αντιγόνο.

Το τεστ του δέρματος όμως μπορεί να προκαλέσει έντονες αντιδράσεις σε μερικούς ανθρώπους, δεν είναι πολύ ακριβές και στην ουσία αφορά μόνο έναν τύπο τροφικής αλ- λεργίας. Αυτός ο τύπος αντίδρασης πετυ- χαίνεται με τη μεσολάβηση ενός αντισώ- ματος το οποίο ονομάζεται ανοσο- ποιητική σφαιρίνη Ε, και το οποίο είναι υπεύθυνο για τις άμεσες αλλεργικές αντι- δράσεις.



Στη συνέχεια ήρθε το πολυσυζητημένο κυτταροτοξικό τεστ, στο οποίο τα τροφικά αντιγόνα αναμειγνύονταν με τα λευκά αι- μοσφαίρια του ατόμου και η αντίδραση παρατηριόταν με μικροσκόπιο. Το κυτταροτοξικό τεστ λέγεται ότι ήταν 70% ακριβές (το τεστ δέρματος ήταν 20% ακριβές), αλλά και αυτή η μέθοδος παρουσίαζε προβλήματα. Μερικοί διαφωνούσαν λέγοντας ότι τα αποτελέσματα του τεστ είναι αμφισβητήσιμα και πρέπει να θεωρούνται υποκειμενικά. Υπάρχει μικρή σχέση ανάμεσα στο πόσο έντονες είναι οι αντιδράσεις στο μικροσκόπιο και στο πόσο έντονα είναι τα συμπτώματα. Το άτομο το οποίο υποβάλλεται στο τεστ πρέπει να κάνει νηστεία και του δίνεται ένας κατάλογος φαρμάκων τα οποία πρέπει να αποφύγει πριν από το τεστ. Υπάρχει επίσης ένας πάνω από το επιθυμητό αριθμός ψευδών αποτελεσμάτων. Αυτό σημαίνει ότι το τεστ μπορεί να δείξει θετικό αποτέλεσμα ενώ στην πραγματικότητα δεν είσαι αλ λεργικός στην τροφή που ελέγχεται. Αυτό μειώνει το κύρος των αποτελεσμάτων. Τέλος, η μέθοδος αυτή ανιχνεύει μόνο άμεσες αντιδράσεις στα αντιγόνα των τροφίμων και κοστίζει από 150 έως 250 δολάρια, ανάλογα με τον αριθμό των τροφίμων που εξετάζονται.

Η πιο πρόσφατη μέθοδος για ανίχνευση αλλεργιών είναι το ραδιοαλλεργικαπορροφητικό τεστ. Το τεστ αυτό μπορεί να έχει δύο μέρη. Πρώτα, μπορεί να ανιχνεύσει την ποσότητα της ανοσοποιητικής σφαιρίνης Ε που υπάρχει σ' ένα τρόφιμο και η οποία θα μπορούσε να προκαλέσει άμεση αντίδραση. Αυτό είναι το εύκολο μέρος. Μπορεί επίσης να ανιχνεύσει την παρουσία ανοσοποιητικής σφαιρίνης Γ η οποία είναι το αντίσωμα που έχει σχέση με τις καθυστερημένες αλλεργικές αντιδράσεις. Εκτιμάται ότι το 90% των τροφικών αλλεργιών προκαλούνται με τη μεσολάβηση της ανοσοποιητικής σφαιρίνης Γ.

Ενα τέτοιου είδους τεστ είναι ακριβές, ποσοστιαίο και ανεπηρέαστο από φάρμακα ή από την παρουσία συμπτωμάτων. Λέγεται ότι έχει λιγότερο από 5% ψευδή αποτελέσματα. Καθώς λέει και το ρητό "παίρνεις ό,τι δίνεις". Τα τεστ αυτά κοστίζουν από 150 έως 500 δολάρια, ανάλογα με τον αριθμό των τροφίμων που ελέγχονται.

Μια φθηνότερη, πιο κουραστική μέθοδος ανίχνευσης τροφών που προκαλούν αλλεργία είναι να διατηρείς ένα διαιτητικό ημερολόγιο και να σημειώνεις οτιδήποτε τρως και τα τυχόν συμπτώματα που εμφανίζονται. Μπορείς να καταργήσεις και να επαναφέρεις τρόφιμα μέχρι να πετύχεις μια διατροφή ελεύθερη από αλλεργίες. Απόφυγε για λίγους μήνες τρόφιμα που αποδεικνύεται ότι προκαλούν αλλεργίες, και στη συνέχεια σταδικά τα επαναφέρεις στη διατροφή σου σ' έναν κύκλο τεσσάρων ημερών. Αυτό σημαίνει, ότι θα τρως ένα συγκεκριμένο τρόφιμο μόνο κάθε τέσσερις μέρες. Αυτή η εναλλαγή βοηθά στο ν' αποφύγεις τη δημιουργία επίκτητης αλλεργικής αντίδρασης από το σώμα και θεωρείται και πιο υγιεινή.

Να προσέχεις τις λεπτές μεταβολές που παρουσιάζονται αφού φας τα γεύματά σου. Φυσικά, ο καθένας θέλει να πάρει έναν υπνάκο μετά από ένα γερό φαγοπότι, αλλά μήπως αισθάνεσαι νύστα αφού φας το πρωινό σου που αποτελείται από ασπράδια αβγών; Ν' αποφεύγεις τρόφιμα και ποτά που περιέχουν τεχνητά χρώματα και αρώματα, ακόμα και όταν έχουν λίγες θερμίδες. Οι τεχνητές γλυκαντικές ύλες μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα σε ορισμένους ανθρώπους. Πρόσεχε πολύ όταν κάνεις υδατανθράκωση για αγώνες και μην χρησιμοποιήσεις κάποιο εξωτικό "φυσικό ψωμί" που δεν έχεις φάει ποτέ πριν.

Αν παρόλα αυτά θεωρήσεις ότι πρέπει να κάνεις τεστ, επικοινώνησε με έναν ειδι- κευμένο στις αλλεργίες γιατρό και ιδιαίτερα με κάποιον που ασχολείται με τις τροφικές αλλεργίες. Η αλλεργία στα ζώα, τη σκόνη, το γρασίδι, τη γύρη και τη μούχλα μπορεί επίσης να σου προκαλέσει θαμπή εμφάνιση. Αν είναι άνοιξη και πάσχεις από αλλεργία στη γύρη, πρέπει να το σκεφτείς σοβαρά αν πρόκειται να πάρεις μέρος σε αγώνα. Το ν' αποφεύγεις τα τρόφιμα που σε ερεθίζουν και το ν' ακολουθείς μια απλή αλλά ισοροπημένη κυκλική διατροφή θα σε βοηθήσει να σιγουρευτείς ότι οι μόνες εκπλήξεις που θα υπάρχουν στον αγώνα θα είναι καλές. "Και νικητής είναι ...."

Τόμας Ντήτερς

ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ ΑΠΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΕ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΙΝ

ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΒΑΝΑ ΚΟΨΙΑ

Από τη Γιάννα Αναστοπούλου

Το 1987 ήταν αποφασιστική χρονιά για το ελληνικό γυναικείο μπόντυ μπίλντιν. Οι συμμετοχές των γυναικών στους αγώνες αυξήθηκαν αισθητά και κάποιες συνταρακτικές θηλυκές μορφές τάραξαν τα λιμνάζοντα νερά του αθλήματος. Ανάμεσα σ΄ αυτές, πρωταγωνίστρια η Βάνα Κοψιά, η οποία κατάφερε να βάλει τα "γυαλιά" ακόμα και στους άντρες συναθλητές της καταφέρνοντας να κερδίσει με τρία μόλις χρόνια προπόνησης έναν εθνικό (Μις Αρτεμις 1987), έναν ευρωπαϊκό (Μις Ευρώπη 1987) και έναν παγκόσμιο (Μις Κόσμος 1988) τίτλο.

Με τη Βάνα είχα μιλήσει μερικές φορές σε διάφορους αγώνες και συναντήσεις, αλλά για λίγα μόνο λεπτά. Φυσικά δεν είναι δυνατόν να εκτιμήσεις την προσωπικότητα κάποιου συνομιλώντας μαζί του περιστασιακά και "στο πόδι". Η ευκαιρία να τη γνωρίσω καλύτερα μου δόθηκε μετά από μια τηλεφωνική συνδιάλεξη που είχα μαζί της και με την οποία κλείσαμε ένα ραντεβού στην Αθήνα για τον Φεβρουάριο. Βλέπετε η Βάνα μένει στη Ρόδο, όπου μαζί με τον άντρα της θανάση έχουν ένα χρυσοχοείο. Το ορμητήριό τους όταν έρχονται στην πρωτεύουσα βρίσκεται στο Ανω Καλαμάκι, και για κει ξεκίνησα μια Κυριακή απόγευμα.

Φεύγοντας από το σπίτι μου είχα στο μυαλό μου μια απλή, τυπική συνέντευξη. Λογάριασα όμως χωρίς τον ξενοδόχο, ή μάλλον τους ξενοδόχους. Η προσωπικότητα της Βάνας και του θανάση, η ευχάριστη διάθεσή τους, ο αυθορμητισμός τους και το ενδιαφέρον των λόγων τους δεν άφησαν περιθώρια να εξελιχθεί η επίσκεψή μου όπως είχα σχεδιάσει. Η "απλή, τυπική" συνέντευξη κατέληξε σε τρίωρη φιλική κουβέντα που συνοδεύτηκε με την κατανάλωση φρουτοχυμών και κάποιων φανταστικών ... παστών! Ο κατάλογος με τις ερωτήσεις που είχα πάρει μαζί μου έπεσε σε αχρηστία και η δημοσιογραφική δεοντολογία δέχτηκε γερό πλήγμα!

Κοιτάζοντας κανείς φωτογραφίες της Βάνας, βλέπει μια ξανθιά, όμορφη και γεμάτη μυώνες γυναίκα. Ο συνδυασμός είναι πολύ κακός αν τα κριτήρια σκέψης είναι ίδια με κείνα που έχει το πλατύ κοινό, γιατί "Ξανθιά και Ομορφη = Χαζή", "Μποντυμπίλντερ = Πρωτόγονη"! Βλέποντάς την όμως με σάρκα και οστά και μιλώντας μαζί της, διαπιστώνει κανείς ότι ο παραπάνω συλλογισμός είναι καθαρή πλάνη.

Βλέπετε, η κοπέλα ξέρει και ... μιλάει. Και μάλιστα σε τέσσερις γλώσσες! Γιατί εκτός από τα ελληνικά, ξέρει και αγγλικά και γαλλικά και γερμανικά. Είπατε τίποτα; Και που είστε ακόμα! Η κυρία έχει πτυχίο του Πολιτικού Τμήματος της Νομικής. Τι; Πώς βρέθηκε μ΄ αυτά τα προσόντα στο βάρβαρο χώρο του μπόντυ μπίλντιν; Ε, τι να κάνουμε, τυχαίνουν αυτά. Δεν είναι όλοι οι μπόντυ μπίλ-



ντερς όρθια τετράποδα όπως νομίζει ο κόσμος! Μη βιάζεστε όμως, θα τα μάθετε όλα και από την αρχή.

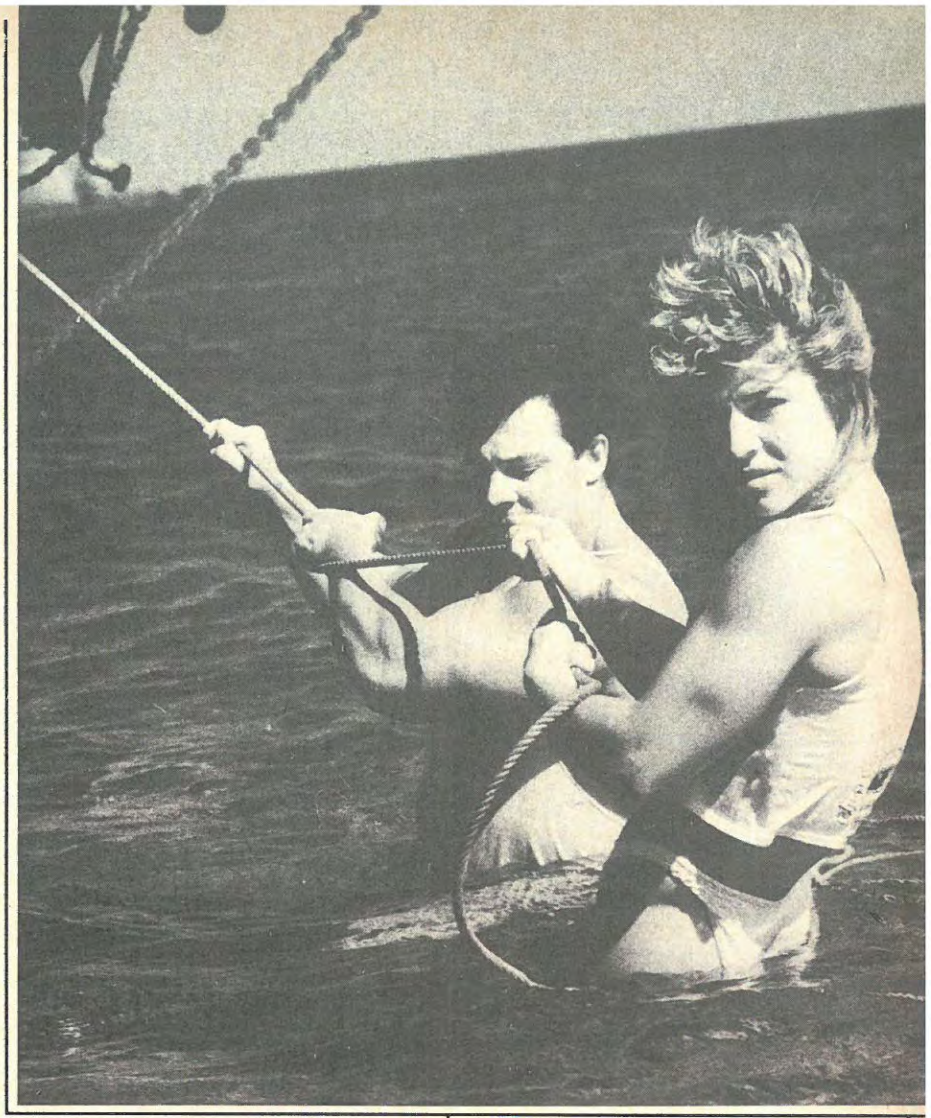
Η Βάνα γεννήθηκε στα Χανιά της Κρήτης το 1963. Έζησε τέσσερα πέντε χρόνια στην Αμερική και όπως λέει και η παροιμία "η καλή μέρα φαίνεται από το πρωί": στα δέκα της χρόνια άρχισε ενόργανη γυμναστική και συνέχισε με στίβο. Κάποια στιγμή αποφάσισε να κάνει γυμναστική με βάρη για τον ίδιο λόγο που αρχίζουν όλες οι γυναίκες. Για ένα τονισμένο και σφικτοδεμένο σώμα. Γράφτηκε στο γυμναστήριο του Σπύρου Μπουρνάζου και άρχισε να προπονείται στην αρχή περιστασιακά και έπειτα όλο και πιο συχνά.

Δεν το ήξερε, αλλά το πεπρωμένο της καραδοκούσε ανάμεσα στις μπάρες και τους αλτήρες μεταμφιεσμένο σε ... Θανάση Κοψιά, που εκείνη την εποχή σπούδαζε φυσιοθεραπευτής. Ο Θανάσης εντυπωσιάστηκε από τα κιλά που χρησιμοποιούσε η Βάνα στις ασκήσεις και τα οποία ήταν πολύ μεγαλύτερα από το μέσο όρο.

"Ναι, πραγματικά" λέει η Βάνα. "Δεν πρόκειται όμως να αρχίσω να σου λέω επιδόσεις, γιατί μου φαίνεται ανόητο. Αλλωστε διαβάζεις τέτοιες υπερβολές στα περιοδικά τα σχετικά με το άθλημα, που δεν ξέρεις τι να πιστέψεις. Παρόλα αυτά, ήμουν από τη φύση μου δυνατή και το σώμα μου σχηματιζόταν εύκολα. Ημουν λεπτή και οι μυώνες μου ήσαν σχηματισμένοι, χωρίς βέβαια να θεωρούμαι μπόντυ μπίλντερ". Τη ρωτάω αν είχε δει ποτέ κάποια γυναίκα με μυώνες πριν αρχίσει τα βάρη, και μου απα- ντάει πως "όχι, δεν είχα δει ποτέ. Και πριν αρχίσω τη γυμνα- στική με βάρη δεν ήξερα απο- λύτως τίποτα για το μπόντυ μπίλντιν".

Ενα γυμναστήριο με βάρη, μέσα στο οποίο αντηχούν τα αγκομαχητά των αθλούμενων και ο κρότος από τις μπάρες και τους αλτήρες, εμπνέει τον ίδιο ρομαντισμό που μπορεί να εμπνεύσει η θέα ενός ιπποπόταμου, αλλά παρόλα αυτά μεταξύ της Βάνας και του Θανάση αναπτύχθηκε ένα ειδύλλιο, το οποίο κατέληξε σε γάμο στις 28 Δεκεμβρίου του 1986.

"Εκείνη την εποχή", μου λέει ο Θανάσης, "ετοιμαζόμουν για



τον αγώνα της WABBA που θα γινόταν το Μάιο. Είπα λοιπόν στη Βάνα να κάνουμε μαζί μια προετοιμασία. Αν διαπίστωνα ότι ήταν σε θέση να πάρει μέρος στο Μις Αρτεμις, θα συμμετείχε. Αν όχι, δεν θα έπαιρνε μέρος". Ρωτάω τη Βάνα πως αντέδρασε η οικογένειά της όταν έμαθε ότι η κόρη τους θα έπαιρνε μέρος σε κάτι τέτοιο.

"Κοίτα", μου απαντάει, "οι γονείς μου έμεναν μακριά από μας. Εμείς στη Ρόδο και εκείνοι στην Κρήτη. Δεν ήξεραν τι ακριβώς κάναμε, ούτε τι ακριβώς είναι το μπόντυ μπίλντιν.

Η μητέρα μου, μου ευχήθηκε απλά να βγω πρώτη. Κάποια δυσκολία συναντήσαμε από τα πεθερικά μου και όχι μόνο για τη δική μου συμμετοχή, αλλά και για τη συμμετοχή του Νάσου. Καταλαβαίνεις, έβλεπαν τους κόπους και την κούρασή μας και δε μπορούσαν να καταλάβουν τι νόημα είχαν όλα αυτά".

Τελικά η Βάνα μετά την προετοιμασία ήταν κάτι παραπάνω από κατάλληλη για να λάβει μέρος στους αγώνες. Πήρε την πρώτη θέση στο Μις Αρτεμις και η χαρά της ήταν διπλή γιατί την ίδια μέρα ο Θανάσης είχε κερδίσει τον τίτλο του Μίστερ Ελλάς 1987. Οι κόποι τους είχαν δικαιωθεί. Υπήρξε όμως και συνέχεια. Επειτα από μια βδομάδα, στο Μις Ευρώπη που έγινε στην Αθήνα, η Βάνα εκτός από την πρώτη θέση στην κατηγορία της κέρδισε και το γενικό τίτλο! Ηταν η πρώτη φορά που μια ελληνίδα κέρδιζε πρώτη θέση σε διεθνή αγώνα.

Συνήθως σ΄ αυτές τις περιπτώσεις συμβαίνει το εξής περίεργο: αυτός ή αυτή που πετυχαίνει κάτι σπουδαίο, αντιμετωπίζει αντί για την αποδοχή που του αξίζει, το φθόνο των άλλων. Ρωτάω τη Βάνα πως την αντιμετώπισαν οι συναθλήτριές

της και αν πιστεύει ότι υπάρχει συναδελφικότητα ανάμεσα στις ελληνίδες μπόντυ μπίλντερς.

"Α, σίγουρα όχι!" μου απαντάει κατηγορηματικά. "Η μόνη συναθλήτριά μου με την οποία διατηρώ καλή σχέση είναι η Λίτσα Αβράμη. Και παρόλα αυτά, έχουν υπάρξει πολλές προσπάθειες από μέρος τρίτων να διαβρωθεί αυτή η σχέση. Υπάρχει πολύ κακία και αντιζη- λία ανάμεσα στις ελληνίδες μπόντυ μπίλντερς και είναι κρίμα γιατί είμαστε πολύ λίγες και υπάρχει χώρος για όλες. Δεν ωφελεί να νοιώθει μειονεκτικά η μια απέναντι στην άλλη. Καθεμιά μπορεί να διακριθεί με την αξία της".

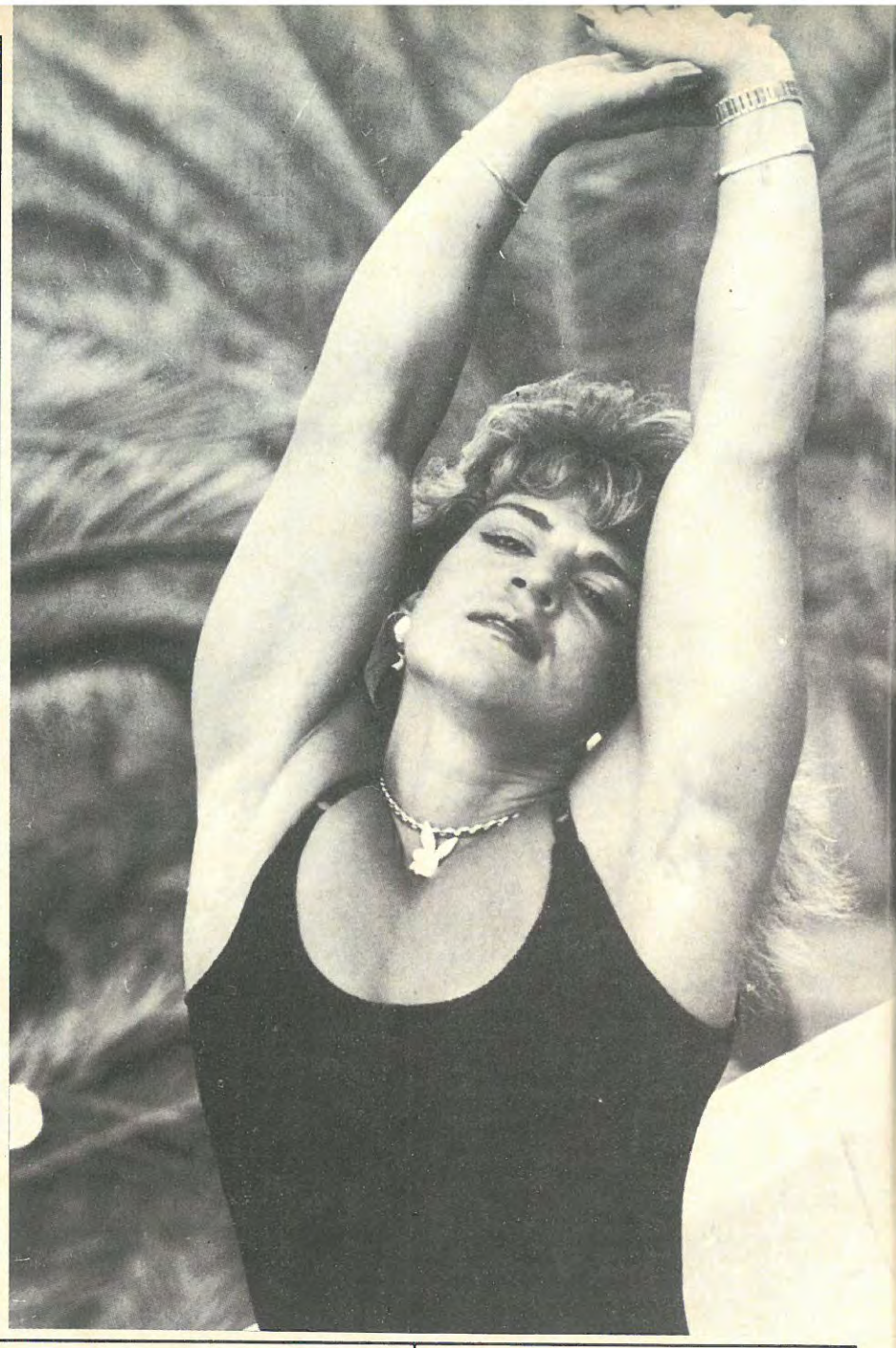
Στο σημείο αυτό προσπάθησα να την αιφνιδιάσω. "Πιστεύεις ότι αυτή τη στιγμή είσαι η καλύτερη ελληνίδα αθλήτρια;" την ρωτάω. "Την απάντηση αυτή θέλω να την ακούσω και γω", προσθέτει χαμογελώντας πονηρά ο Θανάσης. Η Βάνα, γλυκά γλυκά μου απαντά: "Α, δε μπορώ να απαντήσω σ΄ αυτό. Εκείνο που θα έλεγα, είναι ότι είμαι η μόνη που έχει καταφέρει να πετύχει την κορύφωσή της". Μας την έφερε θανάση! Ξεχάσαμε και οι δύο ότι έχει πτυχίο πολιτικών επιστημών και επομένως μπορεί να απαντήσει με διπλωματία.

Τη ρωτάω τι πιστεύει για την Αβράμη σαν αθλήτρια.

"Μάλιστα! Πιστεύω ότι η Λίτσα θα φτάσει πολύ ψηλά. Είναι πολύ ικανή. Εγώ ξεκίνησα με ένα ατού έναντι της Λίτσας και εννοώ τα ευνοϊκότερα γεννετικά μου προσόντα. Με βοηθάει το σώμα μου. Δεν εννοώ ότι έχω κοπιάσει λιγότερο, αλλά σίγουρα είχα ένα πλεονέκτημα. Η Λίτσα όπως εμφανίστηκε στο Αρτεμις του 1988, ήταν πολύ διαφορετική από το 1987. Εκανε μεγάλη αλλαγή. Σίγουρα θα καταφέρει κάτι μεγάλο."

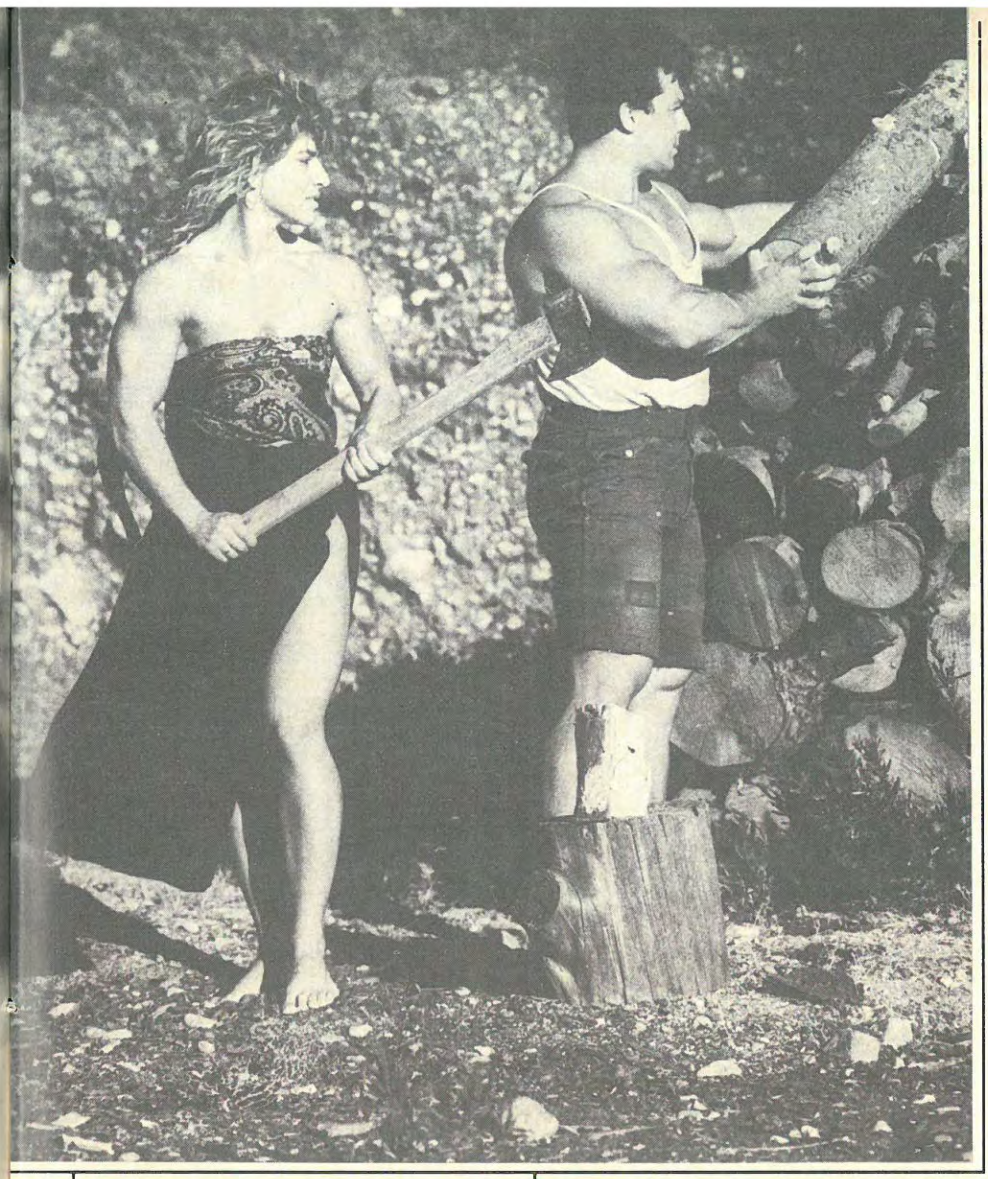
"Και για την Τσουπρακάκου τι έχεις να πεις;" συνεχίζω.

"Τη Βάνα δεν την έχω δει ποτέ προσωπικά σε αγώνες. Παρόλα αυτά, από τις φωτογραφίες της που έχω δει, πιστεύω ότι ήταν πολύ καλή αθλήτρια. Πριν εμφανιστώ εγώ με τη Λίτσα, ήταν η μοναδική αθλήτρια που μπορούσε να σταθεί δίπλα στις μπόντυ μπίλντερς του εξωτερικού. Εξάλλου αυτό το αποδεικνύει και η πέμπτη θέση που πήρε στους παγκόσμιους της IFBB".



Η Βάνα, αφού έκανε ένα γκεστ πόουζιν στο Πανελλήνιο Κύπελλο της WABBA, πήρε μέρος στους Παγκόσμιους Αγώνες που έγιναν στη Γουαδελούπη και τηρώντας την παράδοση, πήρε κι εκεί την πρώτη θέση. Οι φωτογραφίες της απ΄ αυτό τον αγώνα είναι εντυπωσιακές. Τη ρωτάω πως την αντιμετώπισαν στο εξωτερικό.

"Ω, ήταν κάτι το εντυπωσιακό και συγκινητικό", μου λέει με μάτια που λάμπουν. "Ακόμα και οι κοπέλλες, οι ανταγωνίστριές μου, με αγκάλιαζαν κλαίγοντας και μου έδιναν συγχαρητήρια". Ο Θανάσης συμπληρώνει, "Μας σταματούσαν στο δρόμο άτομα από τις γαλλικές, τις ιταλικές και τις άλλες ομάδες, παιδιά που δεν τα ξέραμε καν και μας έδιναν συγχαρητήρια". Μου δείχνει μια φωτογραφία στην οποία μια κουρασμένη και εξαντλημένη Βάνα χαμογελάει στην αγκαλιά ενός ενθουσιασμένου Τζων Μπράουν. "Η γυναίκα μου είναι η καλύτερη απ΄ όλες", λέει και την κοιτάζει με αγάπη. Η περηφάνεια του είναι φανερή, όπως



φανερό είναι ότι αυτά που λέει δεν τα λέει για να με εντυπωσιάσει, αλλά γιατί τα πιστεύει.

Ρωτάω τη Βάνα αν οι επιτυχίες της, της έχουν ανοίξει επαγγελματικούς ορίζοντες και αν έχει κερδίσει χρήματα από το άθλημα.

"Ας μη γελιόμαστε", μου λέει με πίκρα. "Εδώ δεν είναι Αμερική. Δεν έχω βγάλει ούτε μια δραχμή από την ενασχόλησή μου με το μπόντυ μπίλντιν. Ισα ίσα που ξοδεύουμε του κόσμου τα χρήματα για τις προετοιμασίες. Και πρέπει να ξέρεις ότι εγώ κι ο Θανάσης θεωρούμε τους εαυτούς μας τυχερούς. Εχουμε μια πολύ καλή δουλειά και είμαστε εξασφαλισμένοι. Τι να πει κανείς για τα παιδιά που ξεκινούν προσπαθώντας να βγάλουν χρήματα μόνο από το μπόντυ μπίλντιν;"

"Πιστεύεις ότι οι ελληνίδες μπόντυ μπίλντερς έχουν την προσοχή που τους αξίζει από τους παράγοντες του αθλήματος", τη ρωτάω.

"Δεν μπορώ να πω ότι έχουν παραμεληθεί περισσότερο από τους άντρες", μου λέει. Συνεχίζω, λέγοντάς της να μου πει τα παράπονά της από τον κόσμο του μπόντυ μπίλντιν. "Από το κοινό δεν έχω κανένα παράπονο. Με αντιμετωπίζουν με αγάπη και εγκαρδιότητα", απαντάει. "Οι ίδιοι οι αθλητές μεταξύ μας δημιουργούμε τα προβλήματα", προσθέτει. "Τι έχεις να προτείνεις για να πάει μπροστά το ελληνικό γυναικείο μπόντυ μπίλντιν;" συνεχίζω εγώ. "Διαφήμιση! Περισσότερη διαφήμιση!" φωνάζει γελώντας.

Για κάποια περίοδο γυμνάστηκε στην Αυστραλία και την Ισπανία. Θέλω να μάθω πως της φάνηκε και αν πιστεύει ότι οι ξένες αθλήτριες έχουν να προσφέρουν κάτι περισσότερο στην ίδια (γνώσεις κτλ.).

"Να σου πω", απαντάει, "εκείνο που διαπίστωσα ήταν ότι έχουν καλύτερες συνθήκες από μας. Τα μηχανήματά τους είναι καλύτερα και τα γυμναστήριά τους πιο προσεγμένα. Μπορείς να βρεις στο ίδιο γυμναστήριο όλες τις ανέσεις. Οσον αφορά τις γνώσεις τους, πιστεύω ότι εκείνες που έχουν να προσφέρουν κάτι περισσότερο είναι μόνο οι πρωταθλήτριες. Οσες κοπέλλες κινούνται σε ερασιτεχνικό επίπεδο δεν ξέ- ρουν τίποτα περισσότερο από μας. Εχω και μια ιστορία να σου διηγηθώ γιαυτό.

Οταν ήμουν στη Γουαδελούπη, πριν από τον αγώνα, είχαμε κάτσει στον κήπο του ξενοδοχείου για ηλιοθεραπεία. Κάποια στιγμή ήρθε και κάθισε δίπλα μας ένα ζευγάρι αθλητών. Τους έπιασα την κουβέντα γιατί πιστεύω ότι είναι καλό να κάνεις γνωριμίες, και έμαθα ότι ήσαν Γερμανοί. Η κοπέλλα μου είπε ότι αγωνιζόταν στην ψηλή κατηγορία και στη συνέχισα ρώτησε να μάθει που αγωνιζόμουν εγώ. Οταν της είπα ότι ήμουν κι εγώ στην ψηλή κατηγορία, νόμισε ότι εννοούσα την επαγ- γελματική κατηγορία. Μόλις έμαθε ότι θα αγωνιζόμασταν μαζί έπεσε από τα σύννεφα. Ρωτούσε να μάθει διάφορα πράγματα και αποδείχθηκε ότι εγώ ήξερα πολύ περισσότερα απ΄ αυτήν.

Εχουμε μάθει να βλέπουμε με δέος τους ξένους αθλητές και να μην έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό μας. Πιστεύω ότι δεν έχουμε τίποτα να ζηλέψουμε."

"Το ίδιο πιστεύω κι εγώ", συμπληρώνει ο Θανάσης. Και συνεχίζει με πειρακτικό ύφος, "πάντως όταν η Γερμανίδα κατάλαβε ότι θα αντιμετώπιζε τη Βάνα τρελλάθηκε!"

Ρωτάω τη Βάνα ποιές ξένες πρωταθλήτριες θαυμάζει και πριν προλάβω να τελειώσω τη φράση μου, μου απαντάει: "Μια θαύμαζα, θαυμάζω και θα θαυμάζω. Την Κορίνα Εβερσον. Ακολουθώ τα δικά της προγράμματα και τις δικές της συμβουλές. Γυμνάζομαι έχοντας αυτή σαν πρότυπο. Είναι το τέλειο παρά-



δειγμα του τι πρέπει να είναι το γυναικείο μπόντυ μπίλντιν. Εχει μυώνες αλλά πάνω απ΄ όλα είναι γυναίκα". Της λέω ότι μυϊκά έχει ξεπεράσει την Εβερσον. "Ναι", μου απαντάει. "Αλλά δεν έχω την ποιότητά της. Γιατί η ποιότητα είναι κάτι που πετυχαίνεται μέσα από τα χρόνια σκληρής προπόνησης. Ας μην ξεχνάμε ότι η Εβερσον γυμνάζεται 10 με 12 χρόνια περίπου".

Στο σημείο αυτό της ζητάω μερικές "τεχνικές" πληροφορίες και μαθαίνω ότι έχει ύψος 1.70, αγωνιστικό βάρος γύρω στα 64 κιλά και ότι ανεβαίνει γύρω στα 67 εκτός αγώνων. Τη ρωτάω πως καταφέρνει να παίρνει τόσο λίγα κιλά μετά τους αγώνες.

"Χμ!", κάνει, "εδώ είναι που με βοηθάει πολύ ο Νάσος. Αυτός είναι που με συγκρατεί όλη τη διάρκεια του χρόνου. Μου αρέσουν πάρα πολύ οι λιχουδιές κι αν δεν ήταν αυτός δεν θα κατάφερνα να κάνω δίαιτα. Τώρα πια έχω μπει σε μια σειρά και αν συνηθίσεις μετά δε δυσκολεύεσαι. Παρόλα αυτά την τελευταία φορά, πριν από τους αγώνες της Γουαδελούπης ...", "Ασε θα τα πω εγώ", επεμβαίνει ο Θανάσης. Εσύ δε θα τα πεις όλα!"

Τον κοιτάω απορημένη.

"Που λες, Γιάννα", μου λέει, "2 βδομάδες πριν από τους αγώνες της Γουαδελούπης είχαμε έρθει σ΄ αυτό εδώ το σπίτι. Η αλήθεια είναι πως είχαμε τρελλαθεί στη δίαιτα και είχαμε κουραστεί πολύ. Ετυχε εκείνο το καιρό να φιλοξενούμε κάποιους συγγενείς μας που είχαν μαζί τους κι ένα πιτσιρίκι το οποίο ήταν άρρωστο. Η μητέρα του, του αγόραζε όλα τα καλά για να αισθάνεται ωραία. Μια μέρα λοιπόν που ήμουν ξαπλωμένος στο κρεββάτι, βλέπω τη Βάνα να πηγαίνει στην κουζίνα. Παραξενεύτηκα, αλλά δεν έδωσα σημασία. Επειτα από λίγο ακούω κάτι "κράτσα, κρούτσα". Αμέσως κατάλαβα ότι κάτι πήγαινε στραβά. Πετάγομαι επάνω, τρέχω στην κουζίνα και τη βρίσκω με ένα άδειο πακέτο από μπισκότα του πιτσιρικιού στο χέρι. Εγινα έξω φρενών! Ηταν μόλις δυό βδομάδες πριν από τον αγώνα! Της είπα να πάρει το αεροπλάνο και να γυρίσει στη Ρόδο. Τρελλάθηκα!"

"Δεν κατάλαβα πως τα έφαγα", συμπληρώνει η Βάνα. "Τη μια στιγμή ήσαν μέσα στο κουτί και την άλλη τα είχα καταβροχθίσει! Ο Νάσος έχει πολύ δυνατή θέληση. Οταν κάνει δίαιτα για αγώνα δεν τρώει ούτε τσίχλες με ζαχαρίνη".

Πολλά ζευγάρια που ασχολούνται με το μπόντυ μπίλντιν διαπιστώνουν ότι η συμβίωση δύο ανθρώπων που κάνουν δίαιτα ταυτόχρονα είναι αδύνατη. Οπως μου λέει η Βάνα όμως, αυτή και ο Θανάσης βοηθούν ο ένας τον άλλο και όλα γίνονται ευκολότερα. "Πέρυσι που ο Νάσος δεν είχε πολλή διάθεση για προπόνηση", λέει "τον τραβούσα εγώ. Φέτος που δεν έχω εγώ διάθεση για προπόνηση με τραβάει εκείνος".

"Δεν έχεις διάθεση;" ρωτάω. "Αυτό σημαίνει ότι δεν θα σε δούμε σε κάποιον αγώνα;" συνεχίζω. "Κοίτα, θέλω να ξεκουραστώ λίγο προς το παρόν. Εχω όμως στο μυαλό μου κάποιον μεγάλο αγώνα για το μέλλον", μου απαντά. Προσπαθώ να μάθω ποιός είναι αυτός ο αγώνας αλλά δεν μπορώ να της πάρω κουβέντα. Το μόνο που μπορούμε να κάνουμε λοιπόν, είναι να περιμένουμε.

Μου είναι δύσκολο να σταματήσω το γράψιμο, γιατί είπαμε πολλά μα πάρα πολλά με τη Βάνα και το Θανάση πέρα απ΄ αυτά που διαβάσατε. Πάντως, μη στενοχωριέστε, στο μέλλον θα τους φιλοξενούμε συχνά μέσα στις σελίδες μας. Τελειώνοντας, δε μπορώ παρά να θυμηθώ αυτό που είπε ο Θανάσης:

"Η γυναίκα μου είναι η καλύτερη απ΄ όλες."

Γιάννα Αναστοπούλου



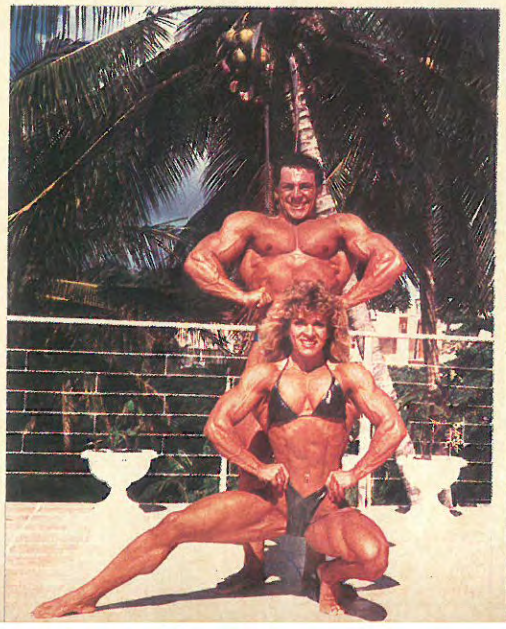




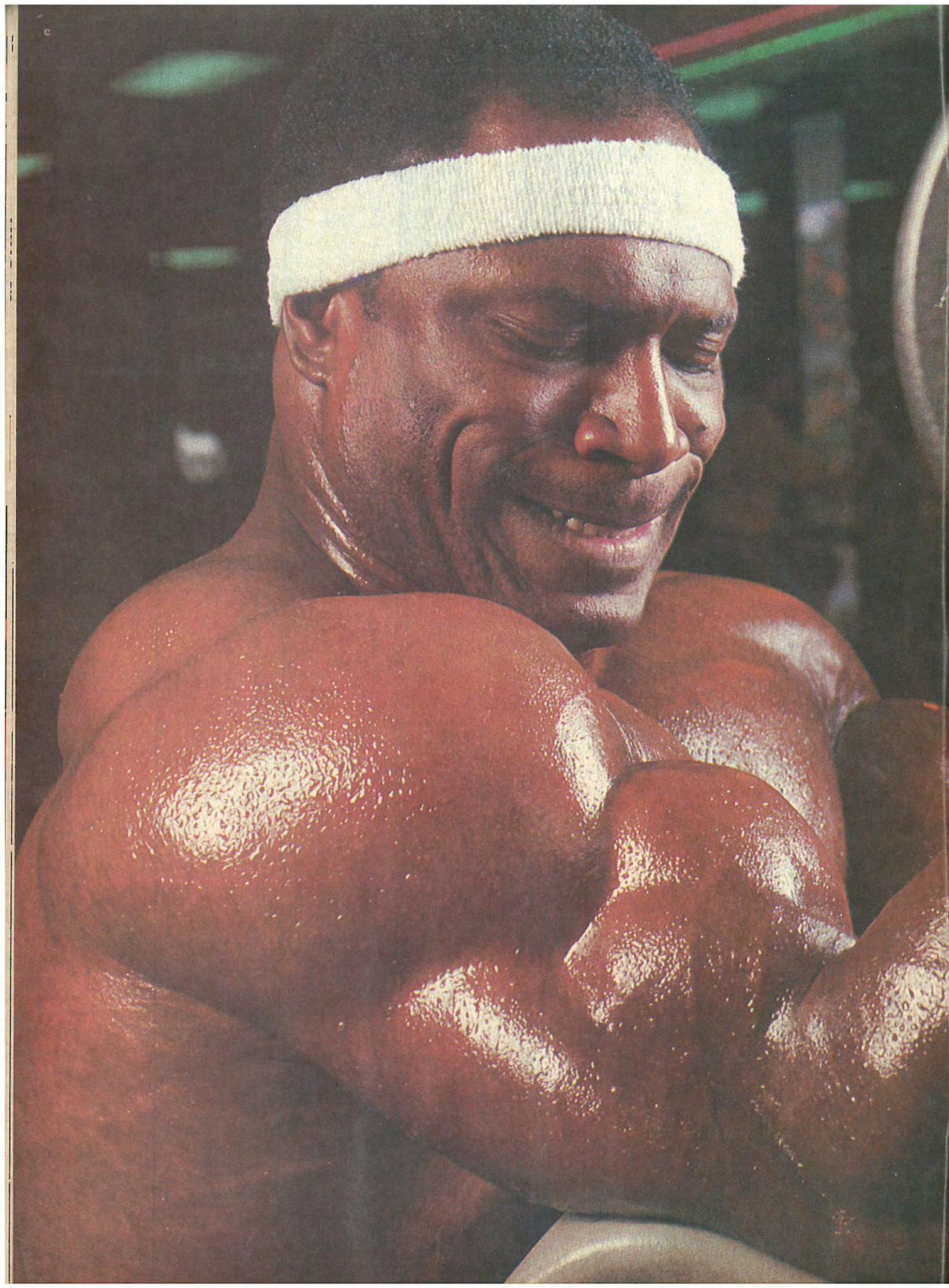












Photos by Bill Dobbins

PREACHER BENCH OR SCOTT BENCH CURLS



MR. OLYMPIA'S ARMS

"How I learned to make greater gains in less time!"

By Lee Haney, Mr. Olympia, as told to Bill Dobbins

"Πώς έμαθα να κερδίζω μεγαλύτερη μυϊκή μάζα σε μικρότερο χρονικό διάστημα"

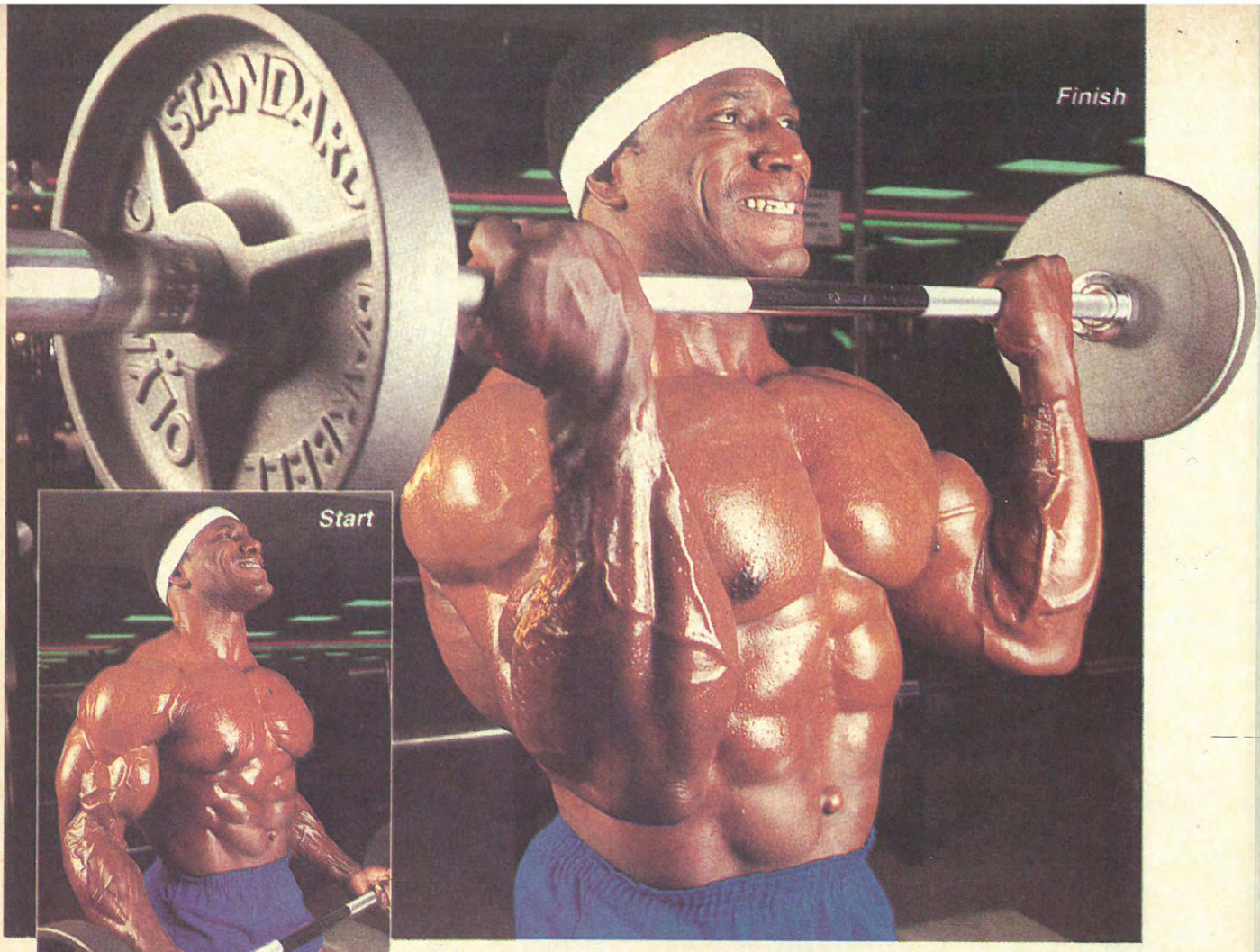
ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΟΥ ΜΙΣΤΕΡ ΟΛΥΜΠΙΑ

Από τον Λη Χάνεϊ, Μίστερ Ολύμπια σε συνέντευξη προς τον ΜπιλΝτόμπινς

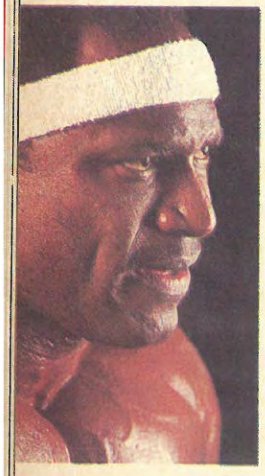
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Λένε ότι ένα από τα προβλήματα των ατόμων που πάσχουν από νευρική ανορεξία είναι ότι έχουν λαθεμένη εικόνα για τον εαυτό τους.

Ενα νεαρό κορίτσι, που μπορεί να μην ζυγίζει περισσότερο από 40 κιλά, κοιτάει στον καθρέφτη και βλέπει ένα χοντρό

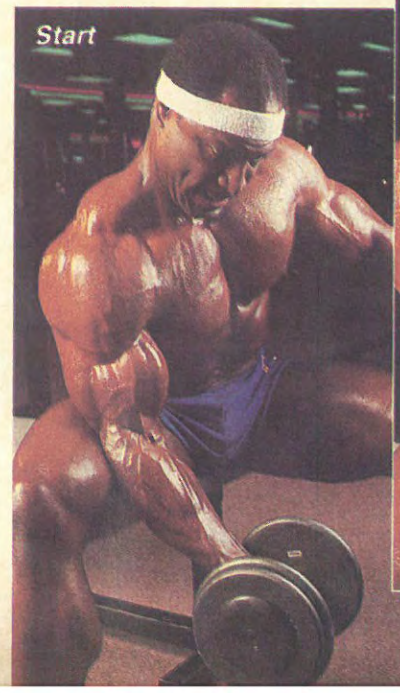


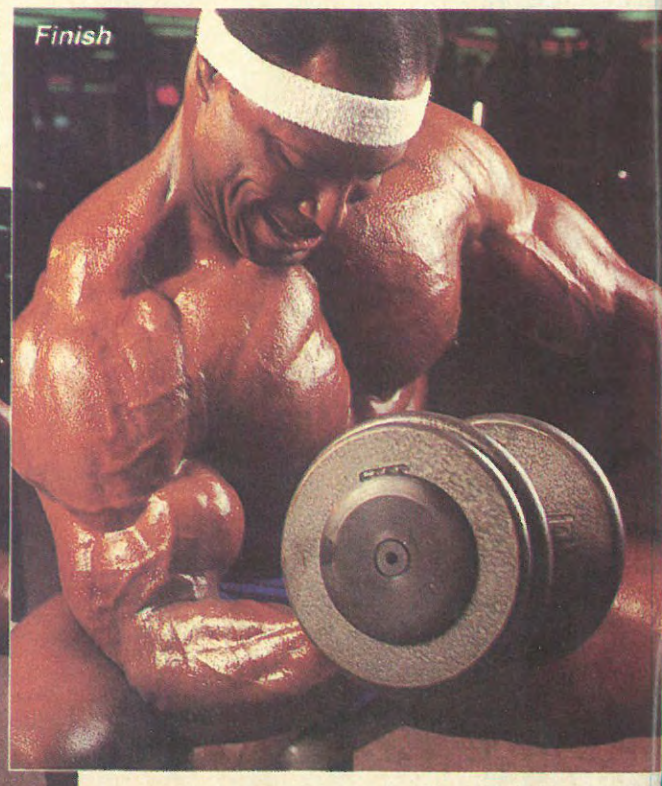
STANDING BARBELL CURLS



We suppose there are body-builders with bigger arms than Lee Haney. Some body-builders may have better biceps peak, some may have better overall definition. However, the reason Lee Haney is four-time Mr. Olympia and his arms are so magnificent is due to Lee's overall balance.

DUMBBELL CONCENTRATION CURLS





κορίτσι. Απλούστατα, δεν μπορεί να δει ρεαλιστικά τον εαυτό της.

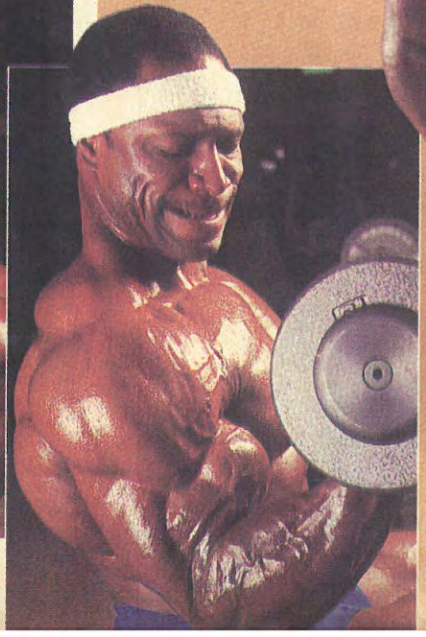
Ο Λη Χάνεϊ παραδέχεται ότι είχε και ο ίδιος ένα είδος τέτοιας συνεχούς παραποίησης της εικόνας του.

"Είμαι περήφανος για το σώμα μου και το πόσο σκληρά δούλεψα για να το σχηματίσω", εξηγεί ο Λη. "Και μου προκαλεί ικανοποίηση να με πλησιάζουν οι άνθρωποι και να μου λένε πόσο τους έχω εντυπωσιάσει. Αλλά, αν και έχω κερδίσει τέσσερις τίτλους Μίστερ Ολύμπια (η συνέντευξη πάρθηκε πριν από το Μίστερ Ολύμπια του 1988, το οποίο και κέρδισε ο Χάνεϊ. Σ.τ.Μ) , δεν θεωρώ τίποτα δεδομένο. Ξέρω τι έχω καταφέρει, αλλά όταν κοιτάζομαι στον καθρέφτη εκείνο που βλέπω είναι οι ατέλει- ές μου, οι περιοχές για τις οποίες πιστεύω ότι χρειάζονται περισσότερη βελτίωση. Οι γάμπες θα μπορούσαν να ήσαν μεγαλύτερες, οι δικέφαλοι των χεριών πιο κορυφωμένοι, οι κοιλιακοί πιο χαραγμένοι, τα πόδια περισσότερο γραμμωμένα πάντα υπάρχει κάτι που μπορώ να βελτιώσω, ανεξάρτητα από το τι έχω καταφέρει και πόσο μακριά έχω φτάσει".

Αυτή η βελτίωση, φυσικά, γίνεται στο γυμναστήριο. Μέσα από ατέλειωτες ώρες απάνθρωπης προπόνησης. Πάντως, είναι εύκολο να σκεφτείς, ότι από τη στιγμή που θα φτάσεις στο επίπεδο του Λη Χάνεϊ - θα είσαι ήδη δηλαδή τεράστιος, δυνατός και σε καλή φυσική κατάσταση, αφού έχεις πίσω σου περισσότερο από μια δεκαετία επίμονων προπονήσεων - όλα είναι ευκολότερα. Αλλά ο Λη δεν συμφωνεί μ΄ αυτή την άποψη.

"Οσο πιο αναπτυγμένο μυϊκά είναι το σώμα σου", λέει, "όσο πιο πολύ προηγείσαι, όσο περισσότερο έχεις προπονηθεί και όσο πιο κοντά είσαι στις δυνατότητές σου, τό-





ALTERNATE DUMBBELL CURLS





φιλοδοξία, αλλά η απομάκρυνσή του από τα γήπεδα του φουτ-μπολ του επέτρεψε να αφιερώσει περισσότερες ώρες στις προπονήσεις μέσα στο γυμναστήριο. Μετά απ' αυτό, δεν χρειάστηκε πολύς χρόνος για ν' αποφασίσει να ασχοληθεί με το άθλημα του μπόντυ μπίλντιν ολόψυχα.

"Πιστεύω ότι ξεκίνησα κάνοντας πολλά από τα ίδια λάθη που κάνουν οι περισσότεροι νεαροί μπόντυ μπίλντερς", λέει ο Λη, "αλλά συνειδητοποίησα αρκετά γρήγορα ότι υπάρχει ένας σωστός και ένας λαθεμένος τρόπος να κάνεις μπόντυ μπίλντιν, όπως ακριβώς συμβαίνει και με όλα τα άλλα αθλήματα. Ετσι, όπως οι περισσότεροι νεαροί μπόντυ μπίλντερς του κόσμου έκαναν και εξακολουθούν να

σο πιο δύσκολο είναι να πετύχεις κάποιο είδος ικανοποιητικής βελτίωσης. Πριν από λίγα χρόνια, μπορούσα να γυμναστώ για λίγους μήνες και να έχω τη βεβαιότητα ότι θα κερδίσω αρκετά μυϊκά κιλά και αρκετούς πόντους στα χέρια και τα πόδια μου. Ηταν απλώς ζήτημα χρόνου. Σήμερα έχω ήδη πιέσει το σώμα μου τόσο πολύ που χρειάζεται σχεδόν υπεράνθρωπη προσπάθεια για να προκαλέσω ακόμα μεγαλύτερη βελτίωση και ανάπτυξη.

"Δεν προπονούμαι όμως για να παραμένω σε στάση αναμονής", προσθέτει ο Λη. "Οταν θα σταθώ πάνω στη σκηνή του Μίστερ Ολύμπια στο Λος Αντζελες, θα είμαι πιο ογκώδης, πιο σκληρός, με καλύτερες αναλογίες και πιο γραμμωμένος όσο ποτέ άλλοτε. Ετσι λοιπόν ό,τι κι αν χρειάζεται, οποιοδήποτε είδος εξαντλητικής προπόνησης κι αν πρέπει να υπομείνω για να καταφέρω να βελτιωθώ, έχω τη διάθεση να το κάνω.

Ο Λη είναι πολύ τυχερός γιατί λατρεύει την προπόνηση και πάντα ένοιωθε έτσι. "Οι ώρες που αφιερώνω στο γυμναστήριο είναι οι πιο ευτυχισμένες της ζωής μου", λέει, "αν εξαιρέσουμε εκείνες που περνάω με τη γυναίκα μου Σίρλεϊ και το γιό μου Τζόσουα. Οταν ξυπνάω το πρωί, δεν βλέπω την ώρα να τρέξω στο γυμναστήριο. Προφανώς νοιώθω πιο άνετα σ' αυτό το περιβάλλον απ' ό,τι αν ήμουν οπουδήποτε αλλού. Ετσι λοιπόν δε χρειάζεται να πιέσω τον εαυτό μου για να γυμναστώ. Δεν θα μπορούσα να σταματήσω ακόμα κι αν το ήθελα".

Ο Λη θυμάται την πρώτη του επαφή με τα βάρη όταν μπήκε στην αίθουσα γυμναστικής του γυμνασίου του. "Τη στιγμή που είδα τις μπάρες και τους αλτήρες", λέει, "ένοιωσα σα να με χτύπησε ηλεκτρικό ρεύμα. Ηταν κεραυνοβόλος έρωτας".

Ο Λη ήταν ήδη μυώδης και ζύγιζε 98-100 κιλά και ήθελε να κάνει καριέρα σαν παίχτης του φουτ-μπολ. Κάμποσα σπασμένα κόκκαλα τον απότρεψαν από αυτή τη



OVERHEAD DUMBBELL EXTENSIONS



κάνουν μέχρι σήμερα, άρχισα να ψάχνω για πληροφορίες στα περιοδικά του μπόντυ μπίλντιν.

"Δεν πιστεύω ότι υπάρχει παιδί που ν΄ αρχίζει την προπόνηση και να μην θέλει να φτιάξει μεγάλα χέρια. Εγώ φυσικά δεν αποτελούσα εξαίρεση. Συνήθιζα να ξεκοκαλίζω τα άρθρα που έγραφαν οι μεγάλοι πρωταθλητές για την προπόνηση των χεριών, αλλά εκείνα που θυμάμαι πιο πολύ είναι του Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ και του Ρόμπυ Ρόμπινσον. Διάβαζα λοιπόν τα άρθρα και έπειτα πήγαινα στο γυμναστήριο και δοκίμαζα τα διάφορα προγράμματα. Μετά από λίγο, άρχισα να διαμορφώνω μια ιδέα για το τι ήταν καλύτερο για μένα και άρχισα να αναπτύσσω το δικό μου πρόγραμμα προπόνησης για τα χέρια".

Ενα πράγμα που κατάλαβε πολύ γρήγορα ο Λη, ήταν πως είναι πολύ εύκολο να υπερπροπονηθούν τα χέρια. "Γυμνάζεις τους δικέφαλους κάθε φορά που κάνεις κωπηλατικές ασκήσεις και τους τρικέφαλους κάθε φορά που προπονείς το στήθος και τους ώμους", διευκρινίζει, "κι έτσι αν κάνεις και επιπλέον σετ για τα χέρια, μπορείς να καταλήξεις έχοντας υπερ-προπονήσει τους δικέφαλους και τους τρικέφαλους σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα.

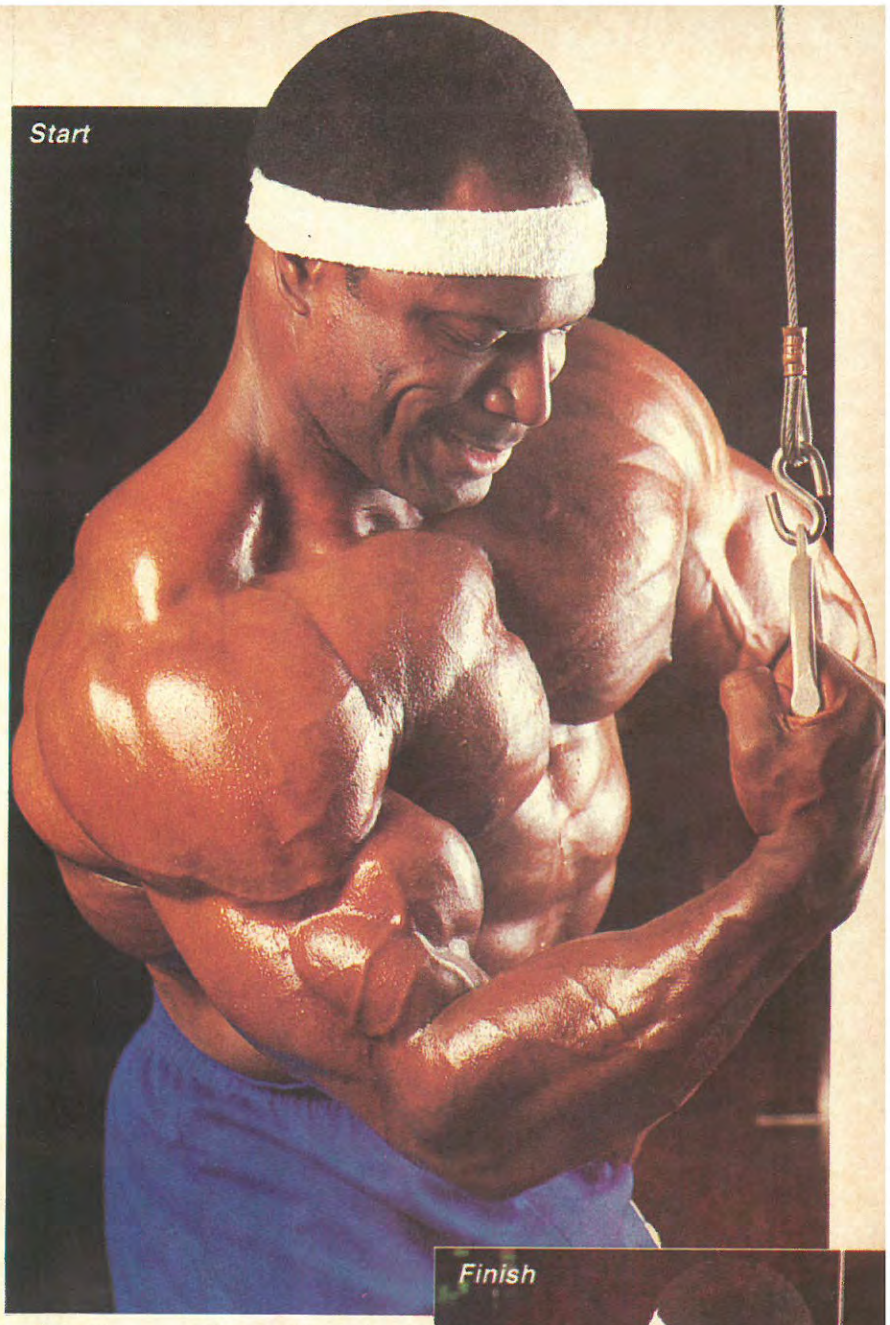
"Για λίγο καιρό, προπονούσα την πλάτη και τους δικέφαλους μαζί", λέει ο Λη, "και το ίδιο έκανα και για το στήθος, τους ώμους και τους τρικεφάλους. Αλλά το να κάνω ένα πλήρες πρόγραμμα πλάτης και στη συνέχεια ένα πλήρες πρόγραμμα δικεφάλων αποδείχθηκε υπερβολικό - για παράδειγμα, με κανένα τρόπο οι δικέφαλοί μου δεν μπορούσαν ν΄ αντέξουν 12-15 σετ μετά την προπόνηση που τους είχα κάνει μέσω της πλάτης.

Ετσι λοιπόν ο Λη επινόησε έναν τρόπο για να χωρίσει το πρόγραμμα προπόνησης των χεριών από το πρόγραμμα της πλάτης, του στήθους και των ώμων έτσι ώστε να μπορεί να γυμνάζει σκληρά τα χέρια του χωρίς να τα υπερπροπονεί. Κατέληξε στο πρόγραμμα, διπλού διαχωρισμού του πίνακα.

Μέρα 1 π.μ.: δικέφαλοι, γάμπες
μ.μ.: στήθος, κοιλιακοί

Μέρα 2 π.μ.: τρικέφαλοι, τετρακέφαλοι
μ.μ.: δικέφαλοι ποδιών, γάμπες





Μέρα 3 π.μ.: πλάτη, κοιλιακοί
μ.μ.: ώμοι, γάμπες

Μέρα 4 .... ξεκούραση

Οσον αφορά την προπόνηση των χεριών, ο Λη πιστεύει στην αποτελεσματικότητα των βασικών. Οταν γυμναζόταν για το Μίστερ Ολύμπια του 1987, οι ασκήσεις που περιλάμβανε συχνότερα στο πρόγραμμα των χεριών του ήταν οι ακόλουθες:

ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ

Ασκηση	Σετ	Επαναλήψ
Κάμψεις Με Μπάρα	5	8-10
Κάμψεις Σκοτ Με Μπάρα	4	8-10
Κάμψεις Αυτοσυγκέντρωσ	4	8-10
Καθιστές Εναλλασσόμενες Κάμψεις Με Αλτήρες	4-5	8-10



PULLEY TRICEPS EXTENSIONS





ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ

Ασκηση	Σετ	Επαναλήψ
Πιέσεις Προς Τα Κάτω Στην Τροχαλία	4-5	8-10
Γαλλικές Πιέσεις Με Στραβόμπαρα	4-5	8-10
Εκτάσεις Με Αλτήρα	4-5	8-10
Αντίστροφες Πιέσεις Στην Τροχαλία	4-5	8-10

"Τα χέρια μου είναι ήδη σχεδόν 52.5 πόντους χωρίς προθέρμανση", λέει ο Λη, "έτσι λοιπόν εκείνο που επιδιώκω σήμερα δεν είναι τόσο το μέγεθος όσο η γενική ποιότητα. Θα συνιστούσα όμως το ίδιο πρόγραμμα και σ΄ έναν αρχάριο. Η μόνη διαφορά είναι πως εκτελώ με μεγάλη αυστηρότητα τις περισσότερες απ΄ αυτές τις ασκήσεις - ίσως κλέβω λιγάκι στις κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες, αλλά όχι πολύ - και κάποιος που ενδιαφέρει για ανάπτυξη θα πρέπει να χρησιμοποιήσει περισσότερο βάρος, να είναι λιγότερο ακριβής στις κινήσεις και να κλέβει λίγο παραπάνω. Λίγο όμως - δεν υπάρχει νόημα στο να τραμπαλίζεις το βάρος και να χάνεις τον έλεγχο. Το μόνο που μπορείς να κερδίσεις μ΄ αυτό τον τρόπο είναι κάμποσοι τραυματισμοί".

Το μυστικό της επιτυχίας στο γυμναστήριο, πιστεύει ο Λη, δεν είναι το πόσο βάρος χρησιμοποιείς αλλά το πόση διανοητική ένταση παράγεις με κάθε επανάληψη σε κάθε σετ.

"Το μυαλό σου πρέπει να είναι ολοκληρωτικά αφοσιωμένο στο μυώνα - είναι



Η ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΕΝΤΑΣΗ ΤΟΥ ΛΗ ΧΑΝΕΪ

Οταν γυμνάζομαι, προσπαθώ να συ- γκεντρώνομαι 100%. Θυμάμαι όταν ήμουν 23 χρονών που είδα τον Τομ Πλατζ στο γυμναστήριο για πρώτη φορά. Αναρω- τιόμουνα, γιατί κοιτούσε συνέχεια το πάτωμα χωρίς να δίνει καμία σημασία σε κείνους που βρίσκονταν γύρω του. Τελικά συνειδητοποίησα ότι εκείνο που προσπαθούσε να κάνει ήταν να απομονώσει τους άλλους ώστε να μπορεί να αφιερώσει ολοκληρωτικά τον εαυτό του στην προπόνηση, συνδέοντας όσο το δυνατόν περισσότερο το μυαλό με τους μυώνες του.

Τότε ήταν που κατάλαβα ότι υπήρχε κάτι περισσότερο στην ανάπτυξη των μυώνων από την απλή συστολή των μυϊκών ινών ενάντια σε όλο και μεγαλύτερο βάρος. Η δύναμη της συστολής δεν είναι θέμα του πόσο μεγάλο βάρος χρησιμοποιείς αλλά επίσης και του πόσο είσαι συγκεντρωμένος σ' αυτό που κάνεις, πόσο εύκολο σου είναι να βάλεις το μυαλό σου μέσα στον μυώνα κατά τη διάρκεια καθενός από τα σετ.

Στο γυμναστήριο όμως είναι εύκολο να σου αποσπάσουν την προσοχή και να χάσεις αυτή την διανοητική συγκέντρωση. Εχω ακούσει ότι μπόντυ μπίλντερς όπως ο Αρνολντ και ο Φράνκο μπορούσαν να περιφέρονται στο γυμναστήριο, να αστειεύονται με τους ανθρώπους και έπειτα να μπαίνουν αμέσως και ολοκληρωτικά στο επόμενο σετ. Εγώ δεν μπορώ να το κάνω αυτό. Πρέπει να διατηρώ την αυτο-συγκέντρωσή μου κατά τη διάρκεια όλης της προπόνησης. Δεν μου αρέσει να γίνομαι αγενής, αλλά όταν οι άνθρωποι με πλησιάζουν και με διακόπτουν στη μέση μιας προπόνησης θέλοντας να μου μιλήσουν ή να μου ζητήσουν ένα αυτόγραφο, εγώ πρέπει να παραμείνω συγκεντρωμένος στο επόμενο σετ και έτσι δεν μπορώ παρά να τους κόψω απότομα τη φόρα.

Οταν γυμναζόμουν στην Ατλάντα φέτος, βοηθός μου στην προπόνηση ήταν ο Ταιρόν Φέλντερ, ο οποίος καταλάβαινε αυτό το πρόβλημα και απομάκρυνε τους ανθρώπους από κοντά μου ώστε να μπορώ να συνεχίζω τη συγκέντωσή μου. Ετσι λοιπόν κάνω το ίδιο πράγμα που έκανε ο Τομ Πλατζ - κοιτάζω στο πάτωμα ή στον καθρέφτη. Δεν ανταλλάσσω ματιές με τους άλλους. Προσπαθώ μάλιστα να μην προσέχω ότι υπάρχουν και άλλοι άνθρωποι γύρω μου. Δεν θέλω να είμαι κοινωνικός και να χαιρετάω όποιον με κοιτάζει. Αυτό το αφήνω για το τέλος της προπόνησης. Οταν πατάω το πάτωμα του γυμναστηρίου, προσπαθώ να είμαι πάντα απασχολημένος. Δεν υπάρχει τίποτε άλλο παρά το σετ, η επανάληψη και η όσο το δυνατόν πιο αυστηρή συγκέντρωση στην προσπάθεια που κάνω για να αναγκάσω τον μυώνα να συσταλεί όσο το δυνατόν πιο πολύ. Αν δεν είμαι σε θέση να το κάνω αυτό, είναι προτιμότερο να πάω σπίτι μου, γιατί μόνο η συγκέντρωση 100% είναι αυτή που θα με κάνει να συνεχίσω να αναπτύσσομαι και να είμαι ακόμα καλύτερος και αυτή τη χρονιά πάνω στη σκηνή του Μίστερ Ολύμπια.

σαν να αναγκάζεις τον μυώνα να κάνει μια υπεράνθρωπη συστολή", λέει. "Και πρέπει να σκέφτεσαι και τους υπόλοιπους μυώνες εκτός απ' αυτόν που γυμνάζεις. Οταν κάνω κάμψεις με αλτήρες, σκέφτομαι ότι πρέπει να σφίξω τους οπίσθιους δελτοειδείς, τους τραπεζοειδείς και τη μέση μου. Οταν κάνω κάμψεις με μπάρα, δεν σκέφτομαι μόνο να προσθέσω μάζα στα χέρια, αλλά να γυμνάσω όσο περισσότερους μυώνες μπορώ, όλα όσα πρέπει να δείξω πάνω στη σκηνή. Ολόκληρο το σώμα, για μένα, είναι μια μάζα, ένας μυώνας.

"Η σωστή προπόνηση απαιτεί πολύ σωματική προσπάθεια και ενέργεια", προσθέτει ο Λη, "αλλά το σώμα δεν πρόκειται να φτάσει κάπου αν δεν έχει φτάσει πρώτο το μυαλό εκεί. Το πώς σκέφτομαι για το σώμα μου είναι πολύ σημαντικό για μένα. Το μπόντυ μπίλντιν είναι μια μορφή τέχνης. Θεωρώ ότι σκαλίζω σαν γλυπτό το σώμα μου, μετατρέποντάς το σ' ένα έργο τέχνης. Γιαυτό δεν ικανοποιούμαι με το να φτιάξω μεγάλα χέρια - ενδιαφέρομαι για φαντα- στικά χέρια, με κάθε λεπτομέρεια και σωστές αναλογίες, κάτι που θα θαύμαζαν μεγάλοι καλλιτέχνες σαν τον Μιχαήλ Αγγελο και τον Λεονάρντο Ντα Βίντσι.

"Πρέπει να αφιερώσεις χρόνο στο γυμναστήριο", λέει ο Λη, "να κάνεις τα σετ και τις επαναλήψεις σου, να πληρώσεις το χρέος σου. Αλλά πρέπει να έχεις κάποιο λόγο για όλα αυτά. Αν γυμνάζεσαι για να εντυπωσιάσεις τον κόσμο με το πόσο μεγάλα φαίνονται τα μπράτσα σου όταν φοράς κοντομάνικο, τότε εντάξει. Αλλά αν θέλεις να γίνεις πρωταθλητής μπόντυ μπίλντερ, αν θέλεις να βγεις πρώτος σε αγώνες και να αναπτύξεις το σώμα σου όσο σου επιτρέπουν οι γενετικές σου δυνατότητες -όποιες κι αν είναι αυτές- πρέπει να αποκτήσεις το μυστικό της τέχνης του μπόντυ μπίλντιν όπως και το μυστικό των σωματικών απαιτήσεων της προπόνησης. Πρέπει να οραματίζεσαι τα αποτελέσματα που θέλεις και στη συνέχεια να προσπαθείς να τα πετύχεις - το ίδιο δηλαδή που κάνει ένας γλύπτης, ένας ζωγράφος ή οποιοσδήποτε καλλιτέχνης. Για να γίνεις σπουδαίος, πρέπει να έχεις ενόραση, μια αίσθηση του πού θέλεις να φτάσεις και έπειτα να γυμναστείς όσο πιο σκληρά γίνεται για να πετύχεις αυτό τον στόχο. Αυτός ο συνδυασμός ενόρασης και σκληρής προπόνησης είναι αυτό που χρειάζεσαι για να φτάσεις στην κορυφή. Οποιος έχει μόνο το ένα από τα δύο δεν πρόκειται να πετύχει τίποτα".

Λη Χάνεϊ

ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΖΟΥΝ ΠΟΛΛΟΙ!

ΒΑΡΙΑ, ΙΣΧΥΡΑ ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΑ ΜΟΝΟΝ ΔΕΚΑ!

ΠΡΟΣΙΤΑ ΟΧΙ ΣΕ ΒΑΡΟΣ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΜΟΝΟΝ ΠΕΝΤΕ!

ΜΕΛΕΤΗΜΕΝΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΟΙ ΕΞΗΣ ΤΡΕΙΣ:

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ, ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΣ, ΖΑΙΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ. 822-4794!

(ΠΕΛΑΤΕΣ ΜΑΣ: ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ ΠΕΝΗΝΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ!!!)

BEN WEIDER'S GYNAECOMASTIA

Ben Weider uses famous anabolic steroids users in Greece to make a powerful IFBB branch in the country with his commercial representative Trifon Karachalios in charge. After their three defeats by Thimios Persidis in the Greek courts, everybody in Greece knows that Ben Weider, IFBB, Rafael Santonja and Anabolic Steroids are just ONE AND THE SAME THING.

ΤΙΓΚΑ ... ΣΤΟ ΑΝΑΒΟΛΙΚΟ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ !

ΔΙΚΕΣ : ΒΟΥΛΙΑΞΑΝ ΜΟΝΟΙ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Ο ΙΟΡΔΑΝΗΣ ΛΕΒΕΝΤΕΛΗΣ ΚΑΙ Ο ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΑΔΟΓΕΩΡΓΑΚΗΣ ΔΕΝ ΚΑΤΑΦΕΡΑΝ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΟΥΝ ΤΟΥΣ ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΥΣ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙ ΣΥΚΟΦΑΝΤΙΚΗΣ ΔΥΣΦΗΜΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΕΡΣΙΔΗ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΥΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΟΣΗ ΑΥΤΩΝ ΑΠΟ ΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΤΟΥΣ

Από τον Θύμιο Περσίδη

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ

Οπως γνωρίζετε πολύ καλά, μετά από όσα γράψαμε για την IFBB στην Ελλάδα, το αφεντικό της, τους συλλόγους της και τους πρωταθλητές της, αποκαλύπτοντας ότι η IFBB μέσα και έξω από την Ελλάδα είναι η Ομοσπονδία των Αναβολικών, "μαγνητίσαμε" τέσσερις μηνύσεις για συκοφαντική δυσφήμιση.

Η μια ήταν από τον Σπύρο Κατσούρη, της οποίας την εκδίκαση περιγράψαμε σε προηγούμενο τεύχος. Η αθωωτική για μας απόφαση δεν είχε καθαρογραφτεί ακόμα τότε και γιαυτό σας την δίνουμε εδώ:

"...Από την εν γένει αποδεικτική διαδικασία, τις καταθέσεις των μαρτύρων κατηγορίας και της υπερασπίσεως που νομότυπα εξετάστηκαν στο ακροατήριο, καθώς και από τα έγγραφα των οποίων έγινε η ανάγνωση στο ακροατήριο, σε συνδυασμό με την απολογία του κατηγορουμένου ΔΕΝ προέκυψε κατά τρόπο μη καταλείποντα αμφιβολίες ότι όσα ισχυρίσθηκε ο κατηγορούμενος με την καταχώρησή τους στο εκδιδόμενο από αυτόν περιοδικό ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ κατά τον αναφερόμενο στο σχετικό τόπο και χρόνο περί του μηνυτού, ότι δηλαδή στο Γυμναστήριο του τελευταίου γίνεται χρήση και διάδοση αναβολικών, είναι αναληθή. Επομένως, λόγω αμφιβολιών πρέπει να κηρυχθεί ΑΘΩΟΣ ο κατηγορούμενος."

Σημειώνουμε εδώ ότι η δίκη του Κατσούρη είχε και ... φίλαθλο κοινό τους Λεβεντέλη, Παπαδογεωργάκη, Σερέτη και Γιάννη Βασιλόπουλο.

Οπως σας είχαμε γράψει στο προηγούμενο τεύχος, στις 21 Δεκεμβρίου είχαμε στον Πειραιά δεύτερη δίκη στη σειρά με μηνυτή τον Παντελή Αρβανίτη για τα ίδια δημοσιεύματα. Η εκδίκαση αναβλήθηκε για τον Φεβρουάριο, γιατί η σειρά της έφτασε πολύ αργά το βράδυ. Ο Γιάννης Βασιλόπουλος ήταν ένθερμος φίλαθλος και πάλι, ενώ ο Σερέτης μου ... έλλειψε!

Στις 13 Ιανουαρίου το σήριαλ συνεχίζεται με την εκδίκαση δύο παρακαλώ μηνύσεων για συκοφαντική δυσφήμηση κατά του Θύμιου Περσίδη και για τα ίδια δημοσιεύματα από τους Ιορδάνη (JORDAN!) Λεβεντέλη και Δημήτρη Παπαδογεωργάκη.

Φίλαθλο κοινό ο Βασίλης Σερέτης και ο Σπύρος Μπουρνάζος, ενώ ο Γιάννης Βασιλόπουλος απέφυγε να εμφανιστεί. Η εκδίκαση πάλι αναβλήθηκε για τις 17 Μαρτίου 1989, οπότε και έγινε. Αξιζε να ακούγατε ανθρώπους να βάζουν το χέρι στο Ευαγγέλιο και να λένε όσα θα διαβάσετε παρά κάτω.

Πριν όμως ασχοληθούμε με τους Λεβεντέλη και Παπαδογεωργάκη ας ξεμπερδέψουμε με τον Αρβανίτη.

Με τον Αρβανίτη βρεθήκαμε στο Τριμελές του Πειραιά. Παραστάθηκε με δύο δικηγόρους παρακαλώ και στην έγκλησή του ζητούσε και ένα εκατομμύριο για ηθική και υλική βλάβη. Τελικά, αφού το συζητήσαμε μια και ο Αρβανίτης δεν είναι ο αντικειμενικός μου στόχος προτίμησα να συμβιβαστώ και να μη δικαστεί η υπόθεση αναλαμβάνοντας εκείνος να αποσύρει τη μήνυση και εγώ να δημοσιεύσω την επόμενη δήλωση:

Δηλώνω ότι όλο το επίδικο δημοσίευμα, όσον αφορά ειδικά τον μηνυτή, όπως μεταγενέστερα διαπίστωσα από πρόσφατες πληροφορίες που μου δόθηκαν, δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα.

Μετά από αυτά εκφράζω τη λύπη μου, εκτιμώ δε τον μηνυτή.

Πειραιάς 16-2-89

Θύμιος Περσίδης

Ακόμα όμως και σήμερα και ιδιαίτερα μετά την έκβαση των υπολοίπων δικών καθώς και τις διοργανώσεις του Κυπέλλου της Ε.Ε.Ο.Σ.Δ στο Στάδιο Ντροπής θα επανέλθω να διαχωρίσω από τις διαφορές μας με τον κύριο Αρβανίτη ορισμένα σημεία.

Δηλώνω ότι δεν θέλω να τον θίξω, απεναντίας τον σέβομαι, τον εκτιμώ και τον υπολείπτομαι όσο δεν φαντάζεται, αλλά και αυτός με τη σειρά του θα μου άρεσε να πιστεύω ότι αισθάνεται το ίδιο για μένα και τους ενδιαφερόμενους για το όλο θέμα στο χώρο μας. Ετσι λοιπόν όπως εγώ δημοσίευσα την παραπάνω δήλωση και για να εξηγηθούν όλα, ας μας δώσει γραπτά, αλλιώς μένει από μόνος του εκτεθειμένος, απαντήσεις στα επόμενα:

1- Στους Αγώνες της Ε.Ε.Ο.Σ.Δ, της οποίας είσαι Ταμίας κύριε Αρβανίτη, τον Μάιο 1989 διατέθηκαν εισιτήρια των 2500 δραχμών θεωρημένα από την Εφορία. Στους Αγώνες της ίδιας Ομοσπονδίας (που ήσουν Ταμίας) τον ΝΟΕ 1987 και ΜΑΙ 1988 τα εισιτήρια ΔΕΝ ήσαν θεωρημένα από την Εφορία. Γιατί;

2- Ακόμα μέχρι σήμερα, ο σύλλογος "ΜΙΛΩΝ Ο ΚΡΟΤΩΝΙΑΤΗΣ" (που είναι μέλος της Ε.Ε.Ο.Σ.Δ) του Γιάννη Διακογιάννη δεν

έχει λάβει καμιά απόδοση λογαριασμού για τα οικονομικά της Ομοσπονδίας. Γιατί;

3- Εσύ ο ίδιος σαν άτομο και το γυμναστήριό σου σαν σύλλογος μένετε μέσα σε μια Ομοσπονδία, της οποίας τρία (στα επτά) ιδρυτικά μέλη-σύλλογοι και οι κεφαλές τους, αποδείχτηκε στα δικαστήρια πως δεν μπορούν να υπερασπιστούν τους εαυτούς τους κατά της κατηγορίας της χρήσης και διακίνησης αναβολικών. Τι είναι αυτό που σε κρατάει τόσο δεμένο με την λέπρα του αθλητικού ιδεώδους και δεν απέχεις ακαριαία; (Παράτα τους και φύγε!)

Οπωσδήποτε, χωρίς να θέλω να θίξω, το αναγνωστικό κοινό και εγώ περιμένουμε απαντήσεις!

ΣΤΟ ΖΟΥΜΙ ΤΩΡΑ!

Στο προηγούμενο τεύχος (No 83) δώσαμε λεπτομερώς τις εναντίον μου μηνύσεις των Λεβεντέλη (JORDAN) και Παπαδογεωργάκη. Καλό και κατατοπιστικό θα ήταν να τις διαβάσετε.

Στις 17 Μαρτίου 1989 εκδικάστηκαν και οι δύο υποθέσεις στο Α Τριμελές Πλημμελειοδικείο Αθηνών. Ολα τα παιδάκια παρόντα. Μαζί και ο ... δημοκρατικά εκλεγμένος Πρόεδρος Βασιλόπουλος. (Μιλάμε για κλασσικό πραξικοπηματία!)

Σε γενικές γραμμές, κάθησα στο εδώλιο του κατηγορουμένου και άκουγα όλους να με ... υποστηρίζουν. Οι καλύτεροι υπερασπιστές μου ήταν οι ίδιοι οι μηνυτές. Αφήστε οι μάρτυρές τους με τα ... μαργαριτάρια τους πόσο ... καλά μου φέρθηκαν!

Αλλά ας δούμε τα πράγματα με τη σειρά.

ΜΕΡΣΙ ΤΖΟΡΝΤΑΝ

- Ιορδάνης Λεβεντέλης, φώναξε η κα Πρόεδρος.

- JORDAN, την διόρθωσε ο Λεβεντέλης. (Αυτό δεν έγινε, είναι δικό μου!)

- Τι σας έκανε ο κατηγορούμενος;

- Και τι δεν μας έκανε! είπε ο Τζόρνταν! Μας λέει ότι χρησιμοποιούμε αναβολικά ενώ ούτε που ξέρουμε τι είναι. Είμαι οκτώ συνεχή χρόνια πρωταθλητής και μας λέει ότι είμαστε ... χημικοί πρωταθλητές, ενώ ποτέ δεν έχει βρεθεί τίποτε εναντίον μου, ότι διαδίδουμε τα αναβολικά στα γυμναστήριά μας, ότι δεν πάμε σε αγώνες που έχουν τεστ αναβολικών γιατί λέει όπως είπαμε ότι θα καούν τα λαμπάκια της μηχανής που κάνει το τεστ. Ακόμα και στο προηγούμενο τεύχος του λέει ότι φοράμε φουστάνια γιατί δεν είμαστε άντρες να παραδεχτούμε δημόσια αυτό που κάνουμε. Ειδικά για μένα λέει ότι στο Λας Βέγκας είχα μαζί μου μισή τσάντα κουτιά αναβολικών, ενώ μόνο μια Ελληνίδα, η Βάνα Τσουπρακάκου, έχει πιαστεί θετική και αυτή δούλευε στο γυμναστήριο του κατηγορούμενου, ότι με έχουν στις Συνελεύσεις για να ... γαυγίζω και τέτοια. Δηλώνω πως όλα αυτά είναι ψέμματα και τα κάνει επίτηδες για να μας δυσφημήσει στους πολυάριθμους αναγνώστες του καταπληκτικού (μια λέξη δική μου) περιοδικού του και να μας κλείσει τα γυμναστήρια.

- Εσείς κ. Λεβεντέλη που δεν ξέρετε τι είναι τα αναβολικά, έχετε πάρει μέρος σε αγώνες που να είχαν τεστ και σε ποιούς; Είχατε τα κουτάκια φαρμακείων όπως ισχυρίζεται ο κατηγορούμενος στην τσάντα σας στο Λας Βέγκας;

- Εγώ πήγα στο Λας Βέγκας, στο Γκέτεμποργκ και στη Βαρσοβία που δεν είχε τεστ. Στο Τόκυο και στο Εσσεν που είχε τεστ δεν πήγα γιατί ήμουνα ... κουρασμένος, ... ξεκουράστηκα (! μια λέξη δική μου) και ξαναπήγα στους Μεσογειακούς της Λευκωσίας που δεν είχε τεστ. Οσον αφορά στο Λας Βέγκας είχα πραγματικά μισή σακκούλα κουτάκια φαρμακείων αλλά δεν ήταν αναβολικά!

- Τι ήταν, ρώτησε η κα Πρόεδρος.

- Ηταν αμινοξέα, αυτό ήταν.

- Φτάνει, καταλάβαμε.

(Γκράτσιας Τζόρνταν!)

Ο ΠΑΠΑΔΟΓΕΩΡΓΑΚΗΣ

- Εσάς τις σας έκανε ο κατηγορούμενος;

- Λέει ότι παίρνω αναβολικά και ότι τα εμπορεύομαι και σε αθλητές του γυμναστηρίου μου ενώ είμαι γνωστός ότι ούτε να ακουστεί η λέξη μέσα στο γυμναστήριο επιτρέπω. Λέει ότι διάλεξα τους Μεσογειακούς που δεν έχουν τεστ και απόφυγα τους Πανευρωπαϊκούς που έχουν λέει ότι ένας αθλητής του γυμναστηρίου μου που λέγεται Ασημομύτης δήλωσε στην τηλεόραση ότι χρησιμοποιεί αναβολικά και ότι τα έμαθε από εμένα. Ξέρω ότι υπάρχει κάποιος Ασημομύτης που έχει δικό του γυμναστήριο αλλά ούτε που τον ξέρω ποιός είναι. Με κατηγορεί ότι έχω γυναικομαστία ενώ μπορώ να σας δείξω ότι δεν έχω. Επειδή ουδέποτε στους πολυάριθμους αγώνες που πήρα μέρος βρέθηκα θετικός σε τεστ, επειδή με τις οικονομίες μου άνοιξα δύο δικά μου γυμναστήρια στα οποία προσπαθώ να εμφυσήσω στους νέους τα ευγενή αθλητικά πρότυπα ώστε να αποφεύγουν τις ύποπτες καφετέριες, PUBS, BARS και συναφή που δύνανται να επιφέρουν αποπροσανατολισμό από τις ηθικές αξίες, επειδή τα όσα αναφέρει ο Περσίδης στα περιοδικά για να αυξήσει τις πωλήσεις μου έχουν κάνει μεγάλη ζημιά στα γυμναστήριά μου γιατί οι γονείς σταμάτησαν τα παιδιά τους από το να γυμνάζονται στα γυμναστήριά μου, επειδή οι αναγνώστες των περιοδικών του πιστεύουν ότι γράφει και έτσι μειώθηκε η τιμή και η υπόληψή μου και ενώ μέχρι τότε όλοι με χαιρετούσαν στο δρόμο τώρα όλοι με κοιτάζουν καχύποπτα, επειδή όλα αυτά τα έκανε επίτηδες για να με δυσφημήσει, ζητώ την καταδίκη του.

- Δεν μου λέτε κ. μάρτυς, τον ρώτησε η κα Πρόεδρος, εσείς που δεν βρεθήκατε θετικός, πήρατε μέρος σε αγώνες με τεστ; Στην φωτογραφία που φέρει ο κατηγορούμενος εικονίζεστε εσείς με γυναικομαστία, όπως και ο κ. Κατσούρης ο προηγούμενος μηνυτής σε δίκη που μας έφερε ο κατηγορούμενος την απόφαση ότι αθωώθηκε. Είναι αυτό γυναικομαστία ή όχι; Για τον Ασημομύτη θα ρωτήσουμε και τους άλλους μάρτυρες.

- Οι αγώνες που πήγαινα ... τύχαινε να μην έχουν τεστ! Η γυναικομαστία μπορεί να είναι και από το ... ασβέστιο!

- Φτάνει, καθίστε.

Μερσί Παπαδογεωργάκη. Μέχρι στιγμής με αθωώνετε μόνοι σας. Ας πάμε και πιο κάτω.

Ο ΚΑΛΑΜΙΔΑΣ

Ο κύριος Καλαμίδας κατέθεσε ότι γυμναζόταν χρόνια στον Παπαδογεωργάκη και γνώριζε καλά τον Λεβεντέλη και ότι ποτέ δεν αντιλήφθηκε να γίνεται από ΚΑΝΕΝΑΝ (και φυσικά ούτε από τον ίδιο) χρήση αναβολικών. Παράλληλα κάποιος Ασημομύτης που αναφέρθηκε είχε ακούσει ότι έχει δικό του γυμναστήριο αλλά στον Παπαδογεωργάκη δεν είχε πατήσει. Αντίθετα ο Περσίδης τους συκοφαντεί από εκδίκηση επειδή δεν εκλέχθηκε στις δημοκρατικές εκλογές πρόεδρος και έχασε τα τεράστια κέρδη από τις διοργανώσεις, τα οποία ξεπερνούν το 1.000.000 δραχμές σε κάθε αγώνα.

Μερσί Καλαμίδα. Δηλαδή, τα κέρδη τα μασάει τώρα ο Βασιλόπουλος;

Ο ΣΚΑΡΜΟΓΙΑΝΝΗΣ

Αυτός ήταν περίπτωση. Μόνος του ομολόγησε ότι ο ίδιος είχε πάρει το περιοδικό του Ιανουαρίου 88 (πρώτο αδίκημα) μόλις εκδόθηκε και το έδειξε στους άλλους λεβέντες, οπότε και απαλλάχτηκα από την πρώτη κατηγορία και έμεινε η κατηγορία για το τεύχος του Μαΐου.

Μερσί SKARMOGIANNIS!

Ο ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΣ

Το συνεταιράκι του Τζόρνταν ήταν ο πιο καλός στην ισορροπία πάνω σε ... πεπονόφλουδα.

"Με τον Λεβεντέλη είμαστε συνεταίροι και τον Παπαδογεωργάκη τον γνωρίζω πολύ καλά πολλά χρόνια. Δηλώνω ότι σε καμία περίπτωση οι δύο αυτοί αθλητές με διακρίσεις δεν έκαναν χρήση αναβολικών και όχι μόνο δεν επιτρέπουν την διακίνησή τους στα γυμναστήριά τους αλλά κατακρίνουν τη χρήση τους. Ο μηνυόμενος επιχειρεί να τους ζημιώσει επειδή ζημιώθηκε το περιοδικό του από την Ομοσπονδία που ιδρύσαμε και αυτός είναι απέξω. Μετά τα δημοσιεύματα έχει μειωθεί η πελατεία του γυμναστηρίου μας γιατί οι μαμάδες δεν αφήνουν τα παιδιά τους να έρχονται σε εμάς. Σχετικά με κάποιον Ασημομύτη που φέρεται ότι δήλωσε στην τηλεόραση χρήση αναβολικών και λέγεται ότι γυμναζόταν στον Παπαδογεωργάκη ούτε που τον ξέρω, αλλά στον Παπαδογεωργάκη οπωσδήποτε ... δεν πάτησε ποτέ!

- Που είναι το γυμναστήριό σας και που είναι του Παπαδογεωργάκη, ρώτησε η κα Πρόεδρος.

- Στην Κυψέλη και στον Γέρακα.

- Και πώς εσείς από την Κυψέλη ξέρετε ότι δεν πάτησε ένας Ασημομύτης στο Γέρακα; Φτάνει, καταλάβαμε.

Μερσί Σπυρόπουλε.

Ο ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΡΓΥΡΗΣ

Παρόμοια και ανάξια λόγου γιατί ήδη οι προηγούμενοι με είχαν αθωώσει. Ο Αργύρης (αστυφύλακας) έκανε ίσως την πιο καλή προσπάθεια να με ενοχοποιήσει αλλά δεν έγινε πιστευτός.

Οι δικοί μου μάρτυρες απλά επιβεβαίωσαν την ήδη σχηματισμένη γνώμη του δικαστηρίου. Η πλάκα είναι ότι σε κάποια στιγμή πετάχτηκε ο ... Βασιλόπουλος από τα καθίσματα του ακροατηρίου για να διευκρινίσει με την υπερσίγουρη φωνή του.

- Καταρχήν, για να βάλουμε τα πράγματα στη θέση τους ...

Ο κ. Εισαγγελέας είπε:

- Ε, όχι και από το ακροατήριο. Αυτό πάει πολύ!

Η κα Πρόεδρος είπε:

- Καθίστε κάτω κύριε και μην ξαναμιλήσετε να μη σας βγάλω έξω.

Ο Βασιλόπουλος είπε 17 "Μάλιστα" (τα 7 ακούστηκαν και τα 10 τα κατάπιε μαζί με τις διευκρινήσεις του).

ΤΙ ΤΟΥΣ ΕΙΠΑ ΕΓΩ

Είπα πολλά και διάφορα. Περιληπτικά τα επόμενα:

1- Για τα κουτάκια των φαρμάκων στο Λας Βέγκας το παραδέχτηκε και ο Λεβεντέλης.

2- Το "Μήτσο θα καούν τα λαμπάκια στο Τόκυο" όπως είπε ο Λεβεντέλης το βεβαίωσαν και οι μάρτυρες.

3- Το ότι ο Ασημομύτης ήταν αθλητής του Παπαδογεωργάκη βεβαιώνεται και από το Δελτίο Συμμετοχής Αθλητού σε Αγώνες όπου το έχει γράψει ιδιόχειρα.

4- Για τη γυναικομαστία του Παπαδογεωργάκη που βγάζει μάτι μιλάει η φωτογραφία. Αλλωστε ο ίδιος τρεις μήνες πριν από αγώνες είναι ο μισός. Σε τρεις μήνες γίνεται ... τέρας!

5- Για την ιδιαίτερη έλξη μόνο προς τους αγώνες χωρίς τεστ το είπαν μόνοι τους.

6- Το ότι η Βάνα Τσουπρακάκου δούλευε στο Γυμναστήριό μου δεν σημαίνει τίποτα. Τα αναβολικά τα έμαθε στον Κατσούρη, όπου άρχισε να γυμνάζεται!

7- Οι αθλητές δεν φταίνε. Φταίνε οι εγκληματίες που τους έχουν σπρώξει στα αναβολικά! Προσωπικά δεν έχω κανένα όφελος. Οτι χρήματα έβγαζαν οι διοργανώσεις πηγαίνανε για εισιτήρια των αθλητών σε αγώνες του εξωτερικού.

8- Στην περίπτωσή μας ηθικός αυτουργός είναι ο μεγαλέμπορος της Αθλητικής Ιδέας Μπεν Γουήντερ, που είναι και ο ισόβιος πρόεδρος της Διεθνούς Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης, ο αντιπρόσωπός του για τις χώρες της Μεσογείου Ισπανός Ραφαέλ Σαντόχα και ο Ελληνας αντιπρόσωπός τους και εκμεταλλευόμενος την Ελληνική Ομοσπονδία (ακόμα και η διεύθυνσή της είναι στο μαγαζί του) Τρύφωνας Καραχάλιος. Η Ελληνική Ομοσπονδία λειτουργεί σαν μαγαζί του Γουήντερ στην Ελλάδα. Ενα μαγαζί που τα πουλάει όλα! Αυτοί είναι οι έμποροι που κατευθύνουν την τύχη της Ελληνικής Ομοσπονδίας κινώντας τα νήματα του Προέδρου της Γιάννη Βασιλόπουλου και των δήθεων συλλόγων που την δημιούργησαν και αδιαφορώντας για τη ζημιά που κάνουν στον αθλητισμό. Οι Βασιλόπουλος και Καραχάλιος οφείλουν εξηγήσεις στη δικαιοσύνη ο πρώτος γιατί δέχεται τα αναβολικά στην Ομοσπονδία και ο δεύτερος γιατί πολύ ύποπτα διαφημίζει ... φαρμακεία από τα περιοδικά του που σίγουρα ... βοηθούν τους αθλητές στους δύσκολους αγώνες. Μήπως ο ίδιος ... βοηθά τα φαρμακεία να μπορούν να ... βοηθούν;

Ο ΚΥΡΙΟΣ ΕΙΣΑΓΓΕΛΕΑΣ

Ο κ. Εισαγγελέας ήταν η καλύτερη υπεράσπιση για τον κατηγορούμενο. Με ευχέρεια που με κατάπληξε είχε μπει στις λεπτομέρειες των γεγονότων σαν να τα είχε ζήσει μαζί μας. Αφού ξεκαθάρισε νομικά ένα - ένα τα αδικήματα και διατύπωσε απόψεις για την παραγραφή μερικών, έλαβε την θέση πως ότι έγραψα έστω και αδέξια ήταν αλήθεια ή το πολύ δεν αποδείχτηκε πως ήταν ψέμα και άρα δεν στοιχειοθετείται το αδίκημα της συκοφαντικής δυσφήμησης.

Καταλήγοντας ζήτησε την αθωότητά μου.

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Ακολούθησαν οι αγορεύσεις της πολιτικής αγωγής και της υπεράσπισης που κινήθηκαν σε αναμενόμενα πλαίσια μη προσθέτοντας τίποτα ουσιαστικότερο.

Το δικαστήριο αποσύρθηκε για να αποφασίσει και όταν επανήλθε η απόφαση ήταν η επόμενη:

Κηρύσσει τον κατηγορούμενο ΑΘΩΟ της κατηγορίας ότι δια του τύπου εν γνώσει της αναληθείας τελών ισχυρίσθη ότι οι αθλητές και γυμναστηριούχοι Ιορδάνης Λεβεντέλης και Δημήτρης Παπαδογεωργάκης λαμβάνουν οι ίδιοι και χορηγούν στους αθλητές τους αναβολικά, δηλαδή απαγορευμένες χημικές ουσίες.

ΠΟΥ ΚΑΤΑΛΗΓΟΥΜΕ!

Με τις υγείες σας κύριοι!

Δεν μπορώ να καταλάβω Τζόρνταν γιατί ενοχλήθηκες όταν έγραψα ότι σας φόρεσα φουστάνια; Ενας άνδρας αναλαμβάνει τις ευθύνες των πράξεών του. Αν πήρες αναβολικά, έχε τον ανδρισμό να πεις: "Ναι, διότι ο ανταγωνισμός είναι σε τέτοια επίπεδα που ο αθλητής εκβιάζεται!"

Εσύ το διάλεξες το ... μίνι! Και μιά πικρή για σας παρατήρηση θα ήθελα να κάνω: Ο Γιάννης Βασιλόπουλος και ο Τρύφωνας Καραχάλιος, αφού πρώτα σας παρώτρυναν να χωθειτε στις μυνήσεις, δεν τους είδα να έρθουν να σας βοηθήσουν ούτε στο ελάχιστο με κάποια μαρτυρία τους.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Σας άφησα κύριοι πολύ ευγενικά να κάνετε και το Κύπελλο της Ε.Ε.Ο.Σ.Δ στο Στάδιο Ντροπής. Σας προειδοποιώ όμως ότι τον Σεπτέμβριο θα ξαναφτιαχτεί τελείως από την αρχή η Ομοσπονδία και πραγματικά δημοκρατικά. Αν φέρετε αντιρρήσεις σε αυτό τότε με λύπη μου θα σας μηνύσω εγώ και αν χάσετε τη φίλαθλη ιδιότητα θα αναγκαστείτε να κλείσετε τα γυμναστήριά σας, σημείο στο οποίο δεν θα ήθελα να φτάσουμε. Αν θέλετε να τραβηχτούμε άλλο ένα χρόνο στα δικαστήρια, εγώ αντέχω.

Πάρτε και καμιά πληροφορία. Δεν έχω υποχωρήσει ποτέ ως τώρα!

Καλό Καλοκαίρι

Θύμιος Περσίδης

ΣΠΕΣΙΑΛ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΟ ΣΤΗΝ Ε.Ε.Ο.Σ.Δ. ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΔΡΥΙΔΗ ΒΑΣΙΛΟΜΑΛΙΞ!

2ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ Ε.Ε.Ο.Σ.Δ. 1989

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η παρακάτω ιστορία δεν είναι γέννημα της νοσηρής φαντασίας μου. Κάθε ομοιότητα με αληθινά πρόσωπα ή γεγονότα είναι τελείως ... πραγματική και ... ουχί συμπτωματική.

Το Σάββατο 13 Μαΐου 1989 έγινε στο Στάδιο Ειρήνης, Φιλίας και Ντροπής (επειδή διαφημίζει τα αναβολικά) το 2ο Πανελλήνιο Κύπελλο Ε.Ε.Ο.Σ.Δ. Για όσους δεν το ξέρουν, Ε.Ε.Ο.Σ.Δ σημαίνει: Ελληνική Ερασιτεχνική Ομοσπονδία Συμφεροντολογικών Διακρίσεων, τίτλος που δικαιώθηκε απόλυτα εκείνη την ημέρα. Τα "μαγειρέματα" που έγιναν στα αποτελέσματα

ΤΟ "ΑΥΤΙ ΤΟΥ ΠΕΡΣΙΔΗ" ΞΑΝΑΧΤΥΠΑ ΜΕ ... ΑΓΑΠΗ

κατάταξης των αθλητών ήταν αντάξια της χύτρας του Πανοραμίξ (αρ- χαίος Γαλάτης Δρυΐδης, γνωστός για τις θαυματουργές του συνταγές), όπου στο ρόλο του Πανοραμίξ ο φίλτατος Βασιλομαλίξ!

Ας πάρουμε όμως τα πράγματα με τη σειρά.

Το "Αυτί του Περσίδη", εμένα δηλαδή, με ξέρετε από προηγούμενο τεύχος. Ως γνωστόν, τριγυρνώ στους διάφορους αγώνες μπόντυ μπίλντιν ψάχνοντας για τα στραβά και ανάποδα που συμβαίνουν (δεν έχω καμιά συγγένεια με το αυτί του Λουδάρου στο σκίτσο και πάψτε να μας ρωτάτε αν εκείνο το τράβηξε ο Περσίδης και μεγάλωσε). Μαθαίνοντας ότι το Σάββατο 13 Μαΐου θα γινόταν το

Πανελλήνιο Κύπελλο έσπευσα να εξασφαλίσω εισιτήριο, γιατί ήμουνα σίγουρο εκ των προτέρων ότι μιάς και επρόκειτο για αγώνες της Ε.Ε.Ο.Σ.Δ θα υπήρχαν πολλά παρατράγουδα. Φυσικά δεν διαψεύστηκα. (Το εισιτήριο βέβαια απεδείχθη βλακεία μου γιατί οι τζαμπατζήδες και οι φίλοι του ταμία ήσαν περισσότεροι των κορόιδων που πλήρωσαν τα δυόμισυ).

Στην προσπάθειά μου να βρω εισιτήριο, απευθύνθηκα στα καταστήματα του Τρυφωνάκου. Εκεί με περίμενε μια έκπληξη. Μου είπαν ότι αυτοί δεν ασχολήθηκαν με τους αγώνες της Ε.Ε.Ο.Σ.Δ και ότι αν ήθελα εισιτήριο θα έπρεπε να απευθυνθώ στον Λεβεντέλη. (Από την Εγκυκλοπαίδεια: σύγχρονος Ελληνας αθλητής, γνωστός για τους αγώνες του κατά των ... αναβολικών.) Το γεγονός ότι ο Τρυφωνάκος δεν ασχολήθηκε με τους αγώνες ενισχύει κάποιες φήμες που κυκλοφορούν και οι οποίες επιμένουν για φαγωμάρα μεταξύ Τρυφωνάκου και Βασιλομαλίξ, δηλαδή μεταξύ IFBB και Ε.Ε.Ο.Σ.Δ. Αναρωτιέμαι γιατί να συμβαίνει αυτό. Μήπως δεν τα βρήκαν στη

Τέλος πάντων, αφού είδα και αποείδα, πήγα μεταμφιεσμένο σε STH (για να έχω εξασφαλισμένη τη συμπάθειά του) στο μαγαζί του Λεβεντέλη και αγόρασα ένα εισιτήριο, για το οποίο πλήρωσα 2500 τσουχτερές και σταθερές δραχμές. Τουλάχιστον ένοιωσα μια ικανοποίηση όταν είδα ότι ήταν θεωρημένο από την εφορία, πράγμα που αποδεικνύει από τη μια την τρανταχτή ομολογία των διοργανωτών ότι μέχρι τώρα κατάκλεβαν το δημόσιο πουλώντας αθεώρητα εισιτήρια στις διοργανώσεις τους και από την άλλη ότι οι προσπάθειες του Περσίδη για ... εξυγείανση δεν πήγαν όλες χαμένες (Και που είσαι ακόμα!). Στο εισιτήριο διάβασα ότι οι εκμετάλλες που έκαναν τη διοργάνωση απαγόρευαν για άλλη μια φορά τις φωτογραφικές μηχανές. Καπέλλο τους!

Στον αγώνα τώρα! Δεν πρόκειται να αναφερθώ με λεπτομέρειες γιατί, γενικά, το Πανελλήνιο Κύπελλο ήταν ... άχρωμο, άγευστο, άοσμο και με λίγα λόγια βαρετό από άποψη επιπέδου και βρώμικο από άποψη κρίσεων. Από τους προκριματικούς φάνηκε ότι το ενδιαφέρον θα συγκεντρωνόταν στις δύο τελευταίες κατηγορίες αντρών : την κατηγορία των +80 όπου ο Πιέρρος Πετρόπουλος αγωνιζόταν εναντίον του Θέμη Ασημακόπουλου και την κατηγορία των +90 όπου ο Δημήτρης Μεντής αγωνιζόταν εναντίον του Σπύρου Μπουρνάζου, ο οποίος ύστερα από απουσία πολλών χρόνων από τα αγωνιστικά επίπεδα αποτελούσε το θέμα της ημέρας.

Οι κατηγορίες των εφήβων δεν είχαν να επιδείξουν τίποτα το ιδιαίτερο και την μοναδική κατηγορία γυναικών αποτελούσαν τρεις αθλήτριες, μεταξύ των οποίων και η Βάνα Τσουπρακάκου η οποία επανήλθε (σκιά του εαυτού της) στους αγώνες έπειτα από απουσία δύο χρόνων.

Στους προκριματικούς δεν είχα μάτια για τους αθλητές. Θαύμαζα το περίπτερο του Τρυφωνάκου με τις μοναδικές πρωτεΐνες Γουήντερ, όπως και τον "πρόεδρο" Βασιλομαλίξ με το μοναδικό χαμόγελο αυτοπεποίθησης και επιβολής της ... αποτελεσματικής μαγειρικής του! Του ζητάμε τα φύλλα αγώνων των κριτών, να ελεγχθούν για παραποίηση, γιατί τον κατηγορούμε ανοιχτά για εξαπάτηση των αθλητών, των κριτών και του κοινού.

Ενδιαφέρον ήταν επίσης το περίπτερο του Ηρακλή Παπαϊωάννου και της μαϊμούς του (!), ο οποίος περιφερόταν περιχαρής, φορώντας σινιέ βρακάκι του Κρίστιαν!

Το βράδυ των τελικών εμφανίστηκαν πρώτες οι κατηγορίες των εφήβων. Κατά τη διάρκεια των ανακοινώσεων των αποτελεσμάτων της δεύτερης κατηγορίας έπεσαν και τα πρώτα χοντρά γιουχαϊσματα από μέρους του κοινού. Από την κατηγορία αυτή και μετά οι θέσεις απονέμονταν με τρόπο που φανέρωνε ότι η κατάταξη γινόταν άλλοτε τυχαία και άλλοτε χαριστικά. Κάτι συνέβαινε: ή οι κριτές ήσαν άχρηστοι ή ο ... CHEF έβγαζε άσσους από το μανίκι. Μερικά παραδείγματα θα σας πείσουν!

Στην κατηγορία των γυναικών η Μαρία Μπακαλάκου αν και καλύτερη από τη Βάνα Τσουπρακάκου (της οποίας η επανεμφάνιση στον αγωνιστικό χώρο ήταν επιεικώς απογοητευτική) πήρε τη δεύτερη θέση. Πάλι καλά που δεν τη βγάλανε και τρίτη, πίσω από τη Ματούλα Παπαϊωάννου, της οποίας το ντεμπούτο στην Ε.Ε.Ο.Σ.Δ δεν είχε το αποτέλεσμα που περίμενε. Το κοινό δεν φώναξε αλλά το σκεπτότανε: Κοιλίτσες και παχάκια μόνο για ... χανουμάκια! Το να λέει η Ματούλα ότι κάνει για αγώνες είναι σα να λέει ο Περσίδης ότι είναι ... ένα και εννενήντα! (Βασιλομαλίξ, ξέρεις τη διαφορά μεταξύ κοντών και ψηλών;)

Στην κατηγορία -70 των αντρών, ο Μιχάλης Ανδρουλάκης ενώ κατά γενική ομολογία έπρεπε να βγει πρώτος, περιορίστηκε στην τρίτη θέση. Καλά να τα πάθει! Η πρώτη θέση απονεμήθηκε στον Σταύρο Διαμαντάκο, ο οποίος όλως τυχαίως έχει υπογράψει χαρτί μετάνοιας προς την Ε.Ε.Ο.Σ.Δ, για το τραγικό του λάθος να συμμετάσχει σε αγώνα που διοργάνωσε η WABBA τον περασμένο χρόνο. Υποπτη σύμπτωση, δεν συμφωνείτε; Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι κάποιος είχε το μακρύ χέρι του ... Καραγκιόζη και "γύρισε" το αποτέλεσμα! Ονόματα δεν λέμε, ... Πρόεδρος το παίζει!

Κακή εντύπωση μου έκανε και η ... τριτιά του Γιάννη Καλαμίδα που θυσιάστηκε να έρθει μάρτυρας στο δικαστήριο και να ορκιστεί σαν ... άντρας ότι τα αναβολικά ούτε που τάχει ξανακούσει και ότι ο Παπαδογεωργάκης είναι οργανισμός παρθένος και κάνει και ευχέλαια κατά των στεροειδών! Φαίνεται δεν τους ικανοποίησε η απόδοσή του εκεί! Καλά να τα πάθει!

Το μεγαλύτερο από όλα τα φιάσκα όμως, παρατηρήθηκε στη βαριά κατηγορία των αντρών: Μεντής εναντίον Μπουρνάζου. Ο Μεντής ήταν φανταστικός! Καταγραμμωμένος, με πολύ καλή μυϊκή ανάπτυξη, φοβερό ποζάρισμα και σωστό μαύρισμα. Βγήκε δεύτερος, ενώ κριτές (που εξαπατήθηκαν και θέλουν εξηγήσεις, όπως ο γνωστός αθλητίατρος Γιώργος Ροντογιάννης) μου δήλωσαν ότι τον έδωσαν πρώτο. Δεύτερος λοιπόν ο Μεντής πίσω από έναν Μπουρνάζο απογοητευτικό της φήμης του σαν του καλύτερου Ελληνα μπόντυ μπίλντερ, με μυϊκές ελλείψεις και κακό στήσιμο. Θα μου πείτε, πώς γίνεται να τα έχει όλα ο Μεντής και παρόλα αυτά να βγαίνει δεύτερος; Σας απαντώ: τα είχε



όλα εκτός από το σωστό επίθετο. Δεν τον λέγανε Μπουρνάζο! Ηταν μια βρώμικη παρέμβαση του Βασιλομαλίξ για να κερδίσει τον Μπουρνάζο σύμμαχο εναντίον όλων πλέον! Χωρίς να παραγνωρίζω την αξία του Μπουρνάζου σαν αθλητή, ο Μεντής εκείνη την ημέρα τον έσκιζε! Βέβαια το να παίρνεις τίτλο μόνο με τη μαγκιά σου είναι ένα συν. Σημείωσε όμως ότι αυτά περνάνε μόνο σε κριτές της πλάκας με CHEF τον γνωστό και δεν θα περνούσανε ποτέ επί εποχής Περσίδη (που σύντομα ξανάρχεται)!

Ο Βασιλομαλίξ, πριν ανακοινωθούν τα αποτελέσματα της βαριάς κατηγορίας και θέλοντας να μειώσει την κακή εντύπωση που φυσικά ήξερε ότι θα δημιουργηθεί με την τρίπλα του στη δεύτερη θέση του Μεντή, έκανε μια ανακοίνωση λέγοντας ότι ανεξάρτητα από το ποιός θα πάρει την πρώτη θέση, στους Μεσογειακούς θα πηγαίνανε και οι δύο αθλητές επειδή ήσαν και οι δύο πολύ καλοί. Αυτό μου θύμισε κάποιον άλλο διοργανωτή (όνομα και μη χωριό) ο οποίος το είχε συνήθειο πριν από τα "μαγειρεμένα" αποτελέσματα, να κάνει ανακοινώσεις της παρηγοριάς! Περιμένουμε και τη βαθμολογία των Μεσογειακών να αποδείξει το μαγείρεμα!

Τα παραπάνω, φυσικά, δεν ήσαν τα μόνα παρατράγουδα. Ησαν όμως τα πιο ενδεικτικά επειδή αφορούσαν πρώτες θέσεις. Η Ε.Ε.Ο.Σ.Δ αυτή τη φορά έδωσε "ρέστα", δείχνοντας το πραγματικό της πρόσωπο και την αδιαφορία της απέναντι στους κόπους των αθλητών, στα ονόματα των κριτών και στις δυόμισυ χιλιάδες δραχμές των θεατών! Παρόλα αυτά μέσα στην όλη ιστορία υπάρχει και κάτι παρήγορο. Ο κόσμος δεν ξεγελάστηκε. Ολοι μιλούσαν με αγανάκτηση για "στημένους", "ψεύτικους" και "πουλημένους" αγώνες. Καλά να τα πάθετε! Δεν έχετε καταλάβει ότι μόνο ένα όνομα δεν φοβάται κανέναν και εγγυάται σωστή διοργάνωση και "καθαρά" αποτελέσματα.

Οσο για μένα, "κουφάθηκα" εντελώς με αυτά που συνέβησαν, πράγμα που όπως καταλαβαίνετε είναι καταστρεπτικό για ένα Αυτί!

Το Αυτί Μου

ΕΝΑ ΣΟΒΙΕΤΙΚΟ ΜΥΣΤΙΚΟ!

ΠΩΣ ΘΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΚΟΛΛΗΜΑΤΟΣ

Από τη Γιάννα Αναστοπούλου

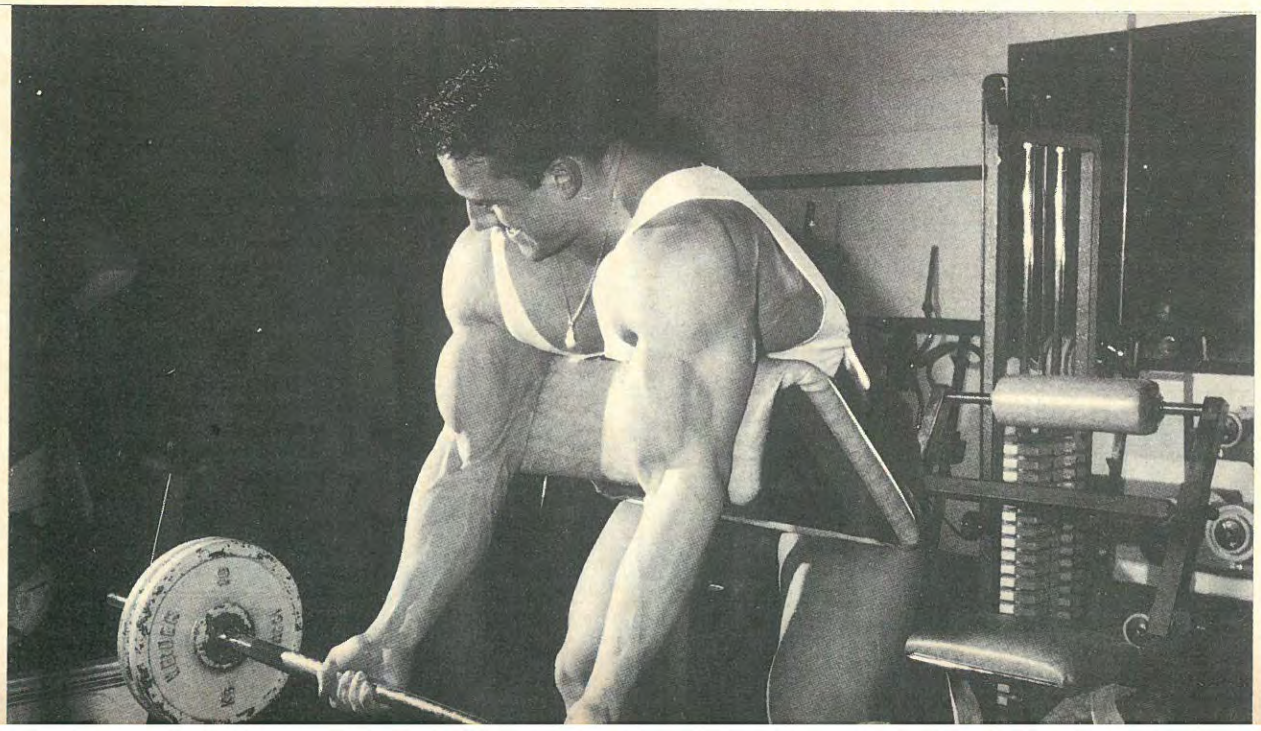
Οι προπονήσεις σου πάνε μια χαρά. Οι μυώνες σου πρήζονται, σηκώνεις βαριά κιλά και βρίσκεσαι πολύ κοντά σε κείνη την τελευταία επανάληψη όταν, ξαφνικά, κολλάς. Εχεις φτάσει σε κείνο το παροιμιώδες σημείο κολλήματος, το σημείο στην ακτίνα κίνησής σου όπου φαινομενικά δεν μπορείς να κουνήσεις άλλο το βάρος.

Γιατί φτάνεις στο σημείο κολλήματος; Ο λόγος ίσως είναι βιο-μηχανικός, όπως η σχέση μοχλού και βάρους, καθώς και η αλλαγή της αντίστασης πάνω στην ακτίνα κίνησης. Ισως πάλι να είναι ανατομικός όπως η γωνία και το σημείο παρεμβολής των μυώνων σου, καθώς και το μήκος των χεριών, των ποδιών ή του κορμού σου. Ισως να είναι ένας συνδυασμός βιομηχανικών, ανατομικών ή ακόμα και σωματικών παραγόντων. Οι σωματικοί παράγοντες κλειδιά αφορούν την ποσότητα των διαθέσιμων αποθεμάτων ενέργειας και την ικανότητα του σώματός σου να χρησιμοποιεί και να παράγει την ενέργεια που απαιτείται κατά την διάρκεια της άσκησης.

Το σημείο κολλήματος συνήθως εμφανίζεται όταν χρησιμοποιούνται τα μέγιστα δυνατά βάρη ή κατά την διάρκεια των τελευταίων επαναλήψεων μιας άσκησης πολλών επαναλήψεων. Και στις δύο περιπτώσεις, ο μυώνας έρχεται αντιμέτωπος με μέγιστη ένταση και χρησιμοποιεί όλες τις διαθέσιμες ενεργειακές πηγές του για να ολοκληρώσει την κίνηση.

Για το ξεπέρασμα του σημείου κολλήματος έχουν υποστηριχθεί πολλές μέθοδοι. Η πιο κοινή είναι η χρησιμοποίηση ισομετρικών κινήσεων στο σημείο κολλήματος (ή στα σημεία κολλήματος). Πάντως, η χρησιμοποίηση μέγιστων ισομετρικών συστολών έχει μειονεκτήματα. Αν και είναι αποτελεσματική για την ανάπτυξη δύναμης σε κάποιο συγκεκριμένο σημείο, με τον καιρό χάνει τα προπονητικά της αποτελέσματα καθώς το σώμα προσαρμόζεται στη διέγερση.

Το πιο σημαντικό επίσης είναι ότι, για την ανάπτυξη μέγιστης δύναμης πρέπει να διατηρήσεις την ισομετρική θέση για 5 με 6 δευτερόλεπτα. Αυτό αυξάνει σε τρομακτικό βαθμό την ένταση στους μυώνες, τις αρθρώσεις και τους τένοντές σου. Τέτοια μεγάλη ένταση μπορεί ουσιαστικά να σκίσει τους





μυώνες στο σημείο που είναι προσκολλημένοι στα οστά, επομένως δεν αποτελεί καλή λύση για το πρόβλημα του σημείου κολλήματος.

Επιπλέον, από τη στιγμή που κατά τη διάρκεια μιας μέγιστης ισομετρικής συστολής κρατάς την αναπνοή σου, η εσωθωρακική πίεση αυξάνεται τρομακτικά και εμφανίζεται απόφραξη (κλείσιμο) των αιμοφόρων αγγείων. Αυτό μπορεί να προκαλέσει παρενέργειες στο μαστοειδές (Valsalva) πράγμα που σημαίνει ότι χάνεις τις αισθήσεις σου και μπορεί να τραυματιστείς (προκαλείται από το παρατεταμένο κράτημα της αναπνοής). Επίσης, αυξάνεται η πίεση του αίματος, πράγμα που μακροπρόθεσμα μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα.

Για να αποφύγεις αυτές τις περιπλοκές, έχει αναπτυχθεί μια καινούργια μέθοδος όσον αφορά το ξεπέρασμα του σημείου κολλήματος. Πολλοί την ονομάζουν "δυναμική ισομετρική". Είναι πιο αποτελεσματική για το ξεπέρασμα του σημείου κολλήματος και την ανάπτυξη δύναμης η οποία απαιτείται για διαφορετικές ασκήσεις. Αυτό είναι ιδιαίτερα αντιπροσωπευτικό για ασκήσεις που απαιτούν τεχνικές ακριβείας, όπως συμβαίνει στην κλασσική άρση βαρών και το πάουερ λίφτινγκ. Η μέθοδος αυτή αναπτύχθηκε από τους Σοβιετικούς και χρησιμοποιείται κατά κόρον από τους αρσιβαρίστες τους και άλλους αθλητές.

Η δυναμική ισομετρική χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό έκκεντρων και ισομετρικών συστολών. Η ουσία αυτής της μεθόδου βρίσκεται στις πολύ αργές κινήσεις με αντίσταση αρκετά κάτω από τη μέγιστη και με χρονικές περιόδους διατήρησης των κρίσιμων θέσεων για 3 με 4 δευτερόλεπτα. Επίσης, η άσκηση εκτελείται με τη δύναμη της βαρύτητας καθώς χαμηλώνει το βάρος. Το πως λειτουργεί αυτή η μέθοδος μπορούμε να το δούμε χρησιμοποιώντας σαν εξαιρετικό παράδειγμα το σκουώτ.

Δυναμικό Ισομετρικό Σκουώτ

Αρχισε από την όρθια θέση, έχοντας τη μπάρα στους ώμους σου. Αργά χαμήλωσε το σώμα σου μέχρι να δημιουργηθεί στις αρθρώσεις των γονάτων μια γωνία περίπου 170 μοιρών (όταν στέκεσαι όρθιος η γωνία αυτή είναι της τάξης των 180 μοιρών). Κινήσου πολύ αργά (μετρώντας το χρόνο μέχρι το 3-4) και με σταθερή ταχύτητα. Οταν φτάσεις στην κατάλληλη θέση, διατήρησέ την μετρώντας μέχρι το 3-4. Στη συνέχεια χαμήλωσε το σώμα σου ξανά μέχρι οι αρθρώσεις των γονάτων σου να σχηματίσουν γωνία 115 μοιρών και διατήρησε πάλι τη θέση για 3-4 δευτερόλεπτα. Επανέλαβε μέχρι να φτάσεις σε γωνία 90 μοιρών, διατηρώντας τη θέση για 3-4 δευτερόλεπτα.

Οταν φτάσεις στη χαμηλή θέση, μπορείς να σηκωθείς με μέτρια ταχύτητα ή,

αν το άθλημά σου απαιτεί εκρηκτικότητα, μπορείς να πηδήξεις όσο πιο ψηλά μπορείς.

Το σκουώτ που εκτελείται μ΄ αυτό τον τρόπο περιέχει τρία είδη μυϊκών συστολών: έκκεντρης (καθώς χαμηλώνεις), ισομετρικής (καθώς διατηρείς τη θέση) και συγκεντρικής (καθώς σηκώνεσαι). Ο συνδυασμός φάσεων διαφορετικών μυϊκών συστολών σε μια άσκηση είναι πολύ αποτελεσματικός για την ανάπτυξη δύναμης. Οχι μόνο αποκτάς τη δύναμη που χρειάζεσαι για να ξεπεράσεις το σημείο κολλήματος, αλλά επίσης αποκτάς πιο αποτελεσματική ανάπτυξη ολόκληρης της μυϊκής ομάδας που συμμετέχει.

Οταν εκτελείς τέσσερις θέσεις διατήρησης (όπως στο πιο πάνω παράδειγμα), ολόκληρη η άσκηση απαιτεί περίπου 20 με 30 δευτερόλεπτα, ανάλογα με την ταχύτητα εκτέλεσης. Αυτό είναι σχετικά μεγάλο διάστημα για την εκτέλεση μιας μόνο άσκησης, ιδιαίτερα μιας τόσο απαιτητικής εξαιτίας της τρομακτικής μυϊκής έντασης.

Ετσι λοιπόν, δεν μπορείς να κάνεις την άσκηση με το μέγιστο βάρος. Αντίθετα, χρησιμοποίησε το 60 με 75% του μέγιστου βάρους που μπορείς να σηκώσεις και να είσαι σίγουρος ότι στο τέλος της άσκησης θα νοιώθεις όπως αν χρησιμοποιούσες το 100% του μέγιστου βάρους. Η ένταση θα κάνει ολόκληρο το σώμα σου να τρέμει. Εξαιτίας της μεγάλης έντασης, μην διατηρήσεις τη θέση περισσότερο από τέσσερις φορές.

Γενικά, οι παύσεις (τα σημεία διατήρησης της θέσης) καθορίζονται από το σημεία κολλήματός σου και τις γωνίες στις οποίες χρειάζεσαι επιπρόσθετη δύναμη. Μην σταματάς σε αυθαίρετα σημεία, δεδομένου ότι αυτό θα προσφέρει ελάχιστα στην όποια αδυναμία παρουσιάζεις. Να έχεις σαν κανόνα, ότι θα πρέπει να κάνεις το λιγότερο δύο παύσεις αλλά όχι περισσότερες από τέσσερις.

Οταν κάνεις τις κινήσεις πολύ πολύ αργά, θα πρέπει να εκτελέσεις μόνο 2 με 3 επαναλήψεις. Αν κινήσεις το βάρος λίγο πιο γρήγορα (αλλά ακόμα αργά) μπορείς να κάνεις 3 με 5 επαναλήψεις της συνολικής άσκησης. Ο ακριβής αριθμός επαναλήψεων θα εξαρτηθεί από το επίπεδο της δύναμής σου και τη γενική φυσική σου κατάσταση.

Επειδή οι κινήσεις είναι πολύ αργές και γίνονται με την ίδια ταχύτητα, μερικές φορές ονομάζονται ισοκινητικές συστολές. Αυτή ίσως να μην είναι η σωστή χρησιμοποίηση του όρου, αλλά είναι χρήσιμη. Δηλώνει ότι ο μυώνας κάνει μια "μέγιστη" συστολή με πλήρη ακτίνα κίνησης. Υπάρχει ελάχιστη ή και καθόλου από την αδράνεια που εμφανίζεται συνήθως σε ασκήσεις που γίνονται με μηχανές ή ελεύθερα βάρη με το συνηθισμένο τρόπο.

Από τη στιγμή που η δυναμική ισομετρική θέτει σε δοκιμασία το σώμα, πρέπει να έχει μια δυνατή σωματική βάση πριν επιχειρήσεις να κάνεις πολλές ασκήσεις μ΄ αυτό τον τρόπο. Σ΄ αυτή τη σωματική βάση περιλαμβάνεται η ικανοποιητική δύναμη, ένα καλά αναπτυγμένο καρδιαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα καθώς και δυνατές αρθρώσεις και τένοντες. Πάντως, το επίπεδο της ανάπτυξής σου δεν χρειάζεται να είναι τόσο καλό όσο όταν κάνεις μόνο μέγιστες ισομετρικές για να ξεπεράσεις το σημείο κολλήματος.

Να θυμάσαι πάντα ότι οι μέγιστες ισομετρικές (που διατηρούνται για περισσότερο από έξι δευτερόλεπτα) εγκυμονούν κινδύνους τραυματισμού και πρέπει ν΄ αποφεύγονται. Επίσης, κάποια έρευνα που έχει γίνει έχει δείξει ότι οι μέγιστες ισομετρικές δεν πρέπει να γίνονται από αρχάριους αθλητές τουλάχιστον για ένα χρόνο (μέχρι να γίνουν αρκετά δυνατοί ώστε να μπορούν ν΄ αντέξουν την ένταση).

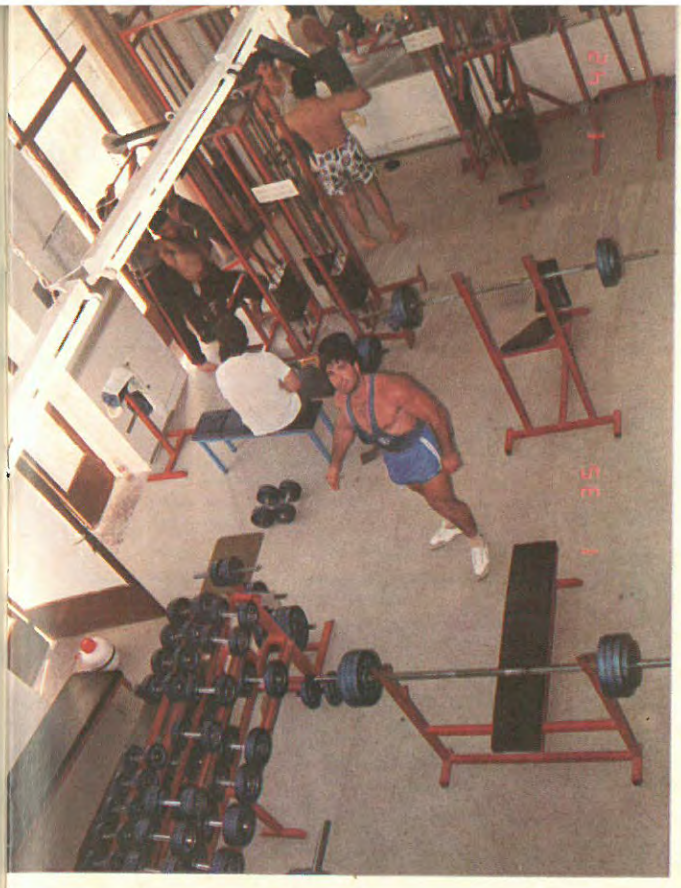
Η αποτελεσματικότητα των δυναμικών ισομετρικών έχει αποδειχθεί τόσο στη θεωρία όσο και στην πράξη. Πάντως, η εφαρμογή της σε όλα τα αθλήματα, συμπεριλαμβανομένου του μπόντυ μπίλντιν, δεν έχει γίνει. Αυτό εξαρτάται από σένα. Χρησιμοποιώντας τις δυναμικές ισομετρικές μπορείς να μειώσεις την υπερφόρτωση που γίνεται σε ορισμένα τμήματα μιας κίνησης.

Επίσης δεν πρέπει να ξεχνάς ότι καθώς θα αυξάνεις την αντίσταση θα εμφανίζονται καινούργια σημεία κολλήματος. Ομως, χρησιμοποιώντας αυτή τη μέθοδο σε συνδυασμό με σωστή προπόνηση και ποικιλία, θα διαπιστώσεις ότι οι μυώνες σου αυξάνονται. Οι δυναμικές ισομετρικές συστολές μπορούν να σε βοηθήσουν να σπάσεις το φράγμα του σημείου κολλήματος και ν΄ αναπτύξεις δύναμη σε όλη την ακτίνα κίνησης.

Γιάννα Αναστοπούλου

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

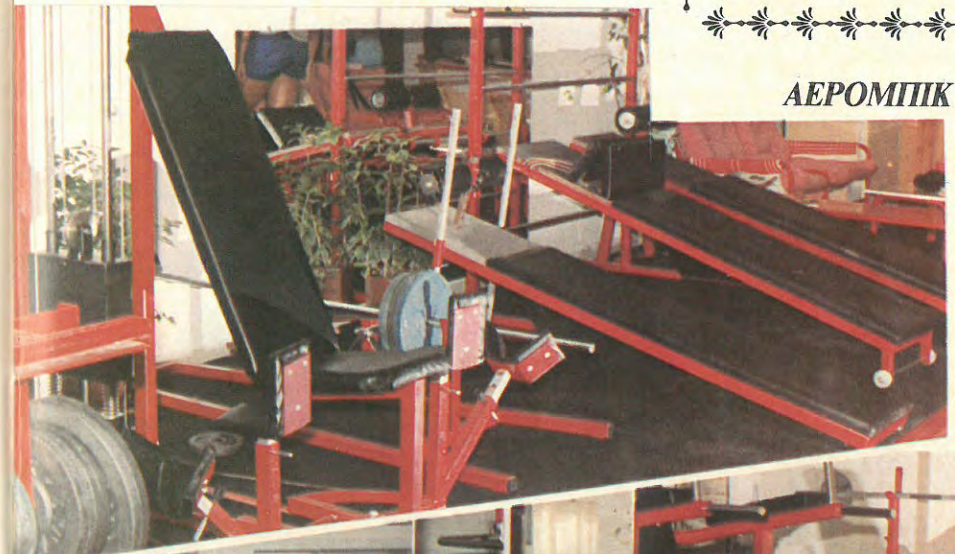




ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
Παν. Ρεπούσκου
Θ. Παπακωνσταντίνου
Κίμωνος 13
ΕΛΕΥΣΙΝΑ



* Εξοπλίστηκαν από το ΔΥΝΑΜΙΚΟ
* Σας τα συνιστούμε ανεπιφύλακτα



ΑΕΡΟΜΠΙΚ – ΚΑΡΑΤΕ – ΜΠΟΝΤΥ ΜΠΙΛΝΤΙΝ

Σία Γεωργακοπούλου, 25ης Μαρτίου 3,
ΣΚΑΛΑ ΩΡΩΠΟΥ





ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΣΥΝΙΣΤΟΥΜΕ

ΝΑ ΕΜΠΙΣΤΕΥΘΕΙΤΕ ΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΣΑΣ

ΑΘΗΝΑ-ΠΕΙΡΑΙΑΣ

ΑΓΙΟΙ ΑΝΑΡΓΥΡΟΙ

ΑΘΛΗΤ. ΓΥΜΝ. ΣΥΛ. "Ο ΗΡΑΚΛΗΣ" Μανώλη Δακτυλίδη, Μπιζανίου 27

ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ

INTERNATIONAL GYM, Βατοπεδίου 11

ΓΑΛΑΤΣΙ

ΑΒΕΛΚΙΟΥ ΛΑΜΠΗΣ, Λυσίου 11

ΔΑΦΝΗ

GODS' GYM 90.21.814, Διακογιάννης Γ., Αβέρωφ 1, (βουλιαγμένης 166)

ΕΛΕΥΣΙΝΑ

ΡΕΠΟΥΣΚΟΥ-ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ, Κίμωνος 13

ΙΛΙΣΙΑ

CHAMPIONS GYM, κ. Μπατσινίλα, Θεοδάμαντος 29.

ΚΑΛΛΙΘΕΑ

BODY STUDIO, Μεγαρίτης Ελ. Βενιζέλου 134,
CENTER GYM, Φιλαρέτου 86

ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ

Γρυπάρη Ζένια, Σάμου 66

ΚΥΨΕΛΗ

ZISIS GYM, Χρ. Μαντίκα 11 Α

ΕΩΦ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ

CITY GYM, Λ. Αλεξάνδρας 117,
ΜΠΟΤΙΝΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ, Γυμν. Sport Fitnes, Λ. Κατσώνη 33

ΝΕΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

COLOSSEUM GYM, Ναζιανζού 16-18

ΝΕΑ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ

APOLLO FITNESS, Παναγόπουλος - Αλυσσανδράτος, Σμύρνης 3

ΑΘΗΝΑ - ΚΕΝΤΡΟ

ΑΘΛΗΤΗΣ, Σταδίου 60

ΠΑΓΚΡΑΤΙ

ATHENS GYM, Βαρδάκης Βασ., Κων/νου 5 = 7,
ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ, Περσίδης - Ραφτάκης, Χρεμωνίδου 30

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

EUROPEAN GYM, Κ. Σταματελάτος, Σπ. Τρικούπη 79,
COSTALAS GYM, Λεωφ. Χατζηκυριακού 105 & Καρπάθου 1
ΜΟΡΟΣ GYM, 4968432, Πάτμου 19, Νίκαια
ΧΟΝΔΡΟΜΑΤΙΔΗ, Π. Ράλλη και Αμυραδάκη 30

ΠΑΛΙΟ ΦΑΛΗΡΟ

ΚΕΦΑΛΛΗΝΟΥ ΝΙΚΗ, Καραολή και Δημητρίου 1

ΑΜΦΙΘΕΑ

SPORT FITNESS, Τ. Μώρος, Λ. Αμφιθέας 101

ΠΑΠΑΓΟΥ

ΑΛΕΞΑΝΤΕΡ ΕΠΕ, Εθν. Αμύνης 58

ΠΑΤΗΣΙΑ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΩΤ., Σπ. Ματσούκα 7

ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ

ΚΟΥΚΟΣ ΓΙΑΝΝΗΣ, Ελοποίας 6-8

ΣΤ. ΛΑΡΙΣΣΗΣ

ΗΕΑΛΤΗ STUDIO, Λ. Σιατραβάνη, Μαμούρη 10. Λιοσίων

ΧΑΙΔΑΡΙ

HAIDARI GYM, Ατσάλης Νίκος, Κυρηνείας 5

ΕΠΑΡΧΙΑ

ΑΓΡΙΝΙΟ

ΚΥΤΟΥΓΙΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ, Γυμναστ., Στάικου 2

ΑΡΓΟΣ

SPORT CENTER, Γ. Ανδρονικίδης, Δ. Γούναρη 276

ΒΟΛΟΣ

ATLAS CLUB, Β-Μ. Ζαχείλας, Οδυσσέως 9

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

ΚΡΟΥΣΑΝΙΩΤΑΚΗ Γ., 237956, Α. Παπαναστασίου 90

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

BODY BUILDERS CLUB, Ηλία Παγιαννίδη, Ελ. Βενιζέλου 20

ΚΕΡΚΥΡΑ

ΠΑΝΤΗ ΦΡΕΙΔΕΡΙΚΟ, 7η Πάροδος Δονάτου Δημούλιτς

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΟΥ ΧΡ., Γυμν., Αγχιάλου 55

ΛΑΡΙΣΑ

ΜΠΑΡΜΠΑΓΙΑΝΝΗ Δ., Υψηλάντου 57

ΛΗΜΝΟΣ

ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΑΚΗ Γ., Νέα Κούταλη

ΝΕΑ ΠΕΡΑΜΟΣ

ΝΙΚ. ΑΛΕΞΙΟΥ, Μ. Παπαδοπούλου 40

ΠΥΡΓΟΣ

ΜΠΡΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Γυμν. Κοκκίνου 2

ΣΠΑΡΤΗ

SPARTA GYM, Θερμοπυλών 21

ΤΡΙΚΑΛΑ

ΛΙΟΥΛΙΟ ΔΗΜΗΤΡΙΟ, 25ης Μαρτίου Τέρμα

ΧΑΛΚΙΔΑ

ΗΑΛΕΠΑΣ GYM, Δήμου Βασιλείου 5

ΧΑΝΙΑ

GYM CLUB, Στεφανουδάκης, Μπόνιαλη 2

ΩΡΩΠΟΣ

ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘ., 25ης Μαρτίου 9, Σκάλα Ωρωπού

ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

ΑΝ ΘΕΛΕΙΣ... ΘΑΥΜΑΣΙΟΥΣ ΜΗΡΟΥΣ!

Από τη Λίτσα Αβράμη

Αν δεν είσαι διατεθιμένη να ιδρώσεις, μην ελπίζεις ότι θα φτιάξεις πόδια άξια να κερδίσουν διεθνείς τίτλους. Οι τετρακέφαλοί σου είναι οι μεγαλύτεροι μυώνες του σώματός σου, και χρειάζονται τεράστια αποθέματα ενέργειας για να αναπτύξεις μεγάλη μυϊκή μάζα σ΄ αυτή τη μυϊκή ομάδα.

Είναι πολύ οδυνηρό να εκτελείς ένα σετ από σκουώτ ή πιέσεις ποδιών αρκετά σκληρά ώστε να αυξήσεις τη μυϊκή μάζα στους μηρούς σου. Κατά τη διάρκεια του σκουώτ δημιουργούνται πολύ γρήγορα τοξίνες από την κούραση καθώς και ανάγκη οξυγόνου. Και τα δύο σε κάνουν να πονάς και νοιώθεις άσχημα όχι μόνο κατά τη διάρκεια της άσκησης, αλλά και για αρκετά λεπτά αφότου έχεις βάλει τη μπάρα στη θέση της. Αν σ΄ αυτά προσθέσεις και τους πόνους από τους χρόνιους τραυματισμούς στην πλάτη και τα γόνατα, δεν είναι δύσκολο να καταλάβεις γιατί πολλές γυναίκες μπόντυ μπίλντερς ακόμα και παγκοσμίου επιπέδου έχουν μηρούς ... ξυλόκοτας! Ο μυϊκός πόνος (μην τον μπερδεύεις με τον τραυματισμό) είναι αναπόσπαστο μέρος του μπόντυ μπίλντιν και όσοι καταφέρνουν να ... επιβιώσουν στο άθλημά μας, έχουν μάθει όχι μόνο ν΄ αντέχουν τον πόνο από τη βαριά προπόνηση των ποδιών, αλλά στην πραγματικότητα να ψάχνουν να βρουν καινούργιους τρόπους να ξεπεράσουν το φράγμα του μυϊκού πόνου. Εξάλλου όλοι ξέρουμε ότι τίποτα απ΄ αυτά που αξίζουν στη ζωή δεν αποκτιέται εύκολα. Αν και είμαι σίγουρη ότι υπάρχουν μερικές διάσημες μπόντυ μπίλντερς οι οποίες έχουν αναπτύξει μυϊκή μάζα στους μηρούς και τους γλουτούς με τη βοήθεια των πιέσεων των ποδιών, πιστεύω ότι ο μόνος τρόπος για ν΄ αποκτήσεις τεράστιο μυϊκό μέγεθος είναι ένα πρόγραμμα βαριών σκουώτ. Και αν κάνεις σκουώτ με πολύ μεγάλο βάρος, σύντομα θα διαπιστώσεις ότι τα βαριά προπονητικά προγράμματα ποδιών έχουν το πλεονέκτημα να προσθέτουν μυϊκό μέγεθος όχι μόνο στα πόδια αλλά και στο πάνω μέρος του σώματος. Αν ξέρεις ποιούς μυώνες γυμνάζει το σκουώτ, θα καταλάβεις καλύτερα αυτό που είπα προηγούμενα.

Οταν τοποθετείς μια βαριά μπάρα στους ώμους σου και κάνεις βαθύ κάθισμα λυγίζοντας τα γόνατά σου, το μεγαλύτερο μέρος της έντασης πέφτει στους τετρακέφαλους μυώνες σου, τους γλουτούς και τους μυώνες του χαμηλού μέρους της πλάτης. Το υπόλοιπο μέρος της έντασης πέφτει στους μηριαίους δικέφαλους, στο πάνω μέρος της πλάτης, στους κοιλιακούς και στο πάνω μέρος του στήθους. Ετσι, το να κάνεις σκουώτ με βαριά κιλά είναι ουσιαστικά καλή άσκηση για όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματός σου.

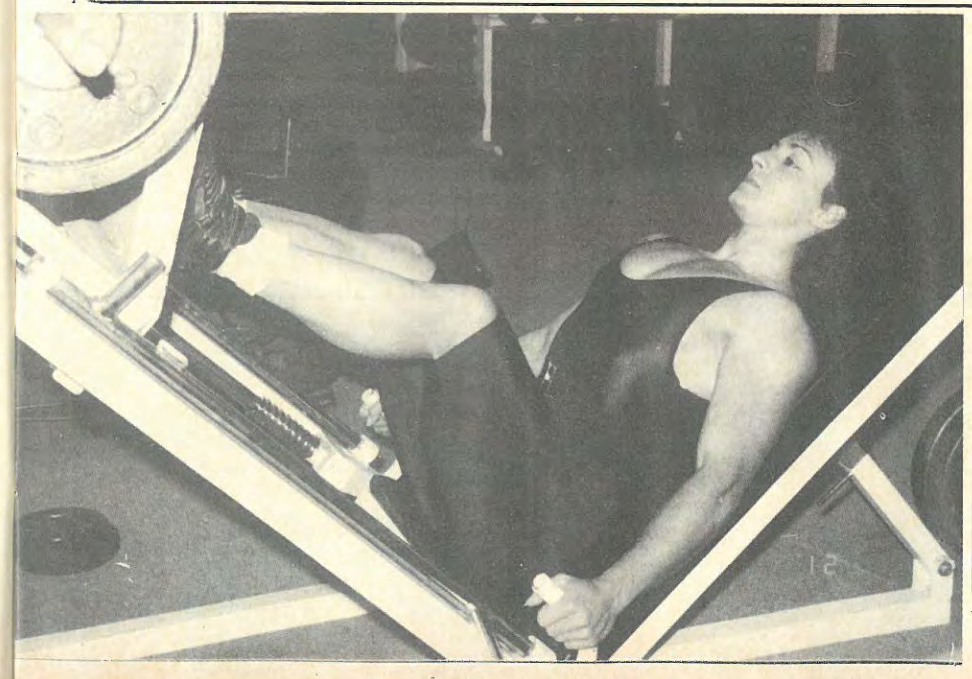
Οταν γυμνάζεσαι τόσο σκληρά ώστε η αναπνοή σου γίνεται βαριά σπρώχνεις το μεταβολισμό του σώματός σου σε ένα υψηλό επίπεδο και τον κάνεις να ξεπερνά το ουδέτερο στάδιο που έχει συνήθως το σώμα μιας γυναίκας.

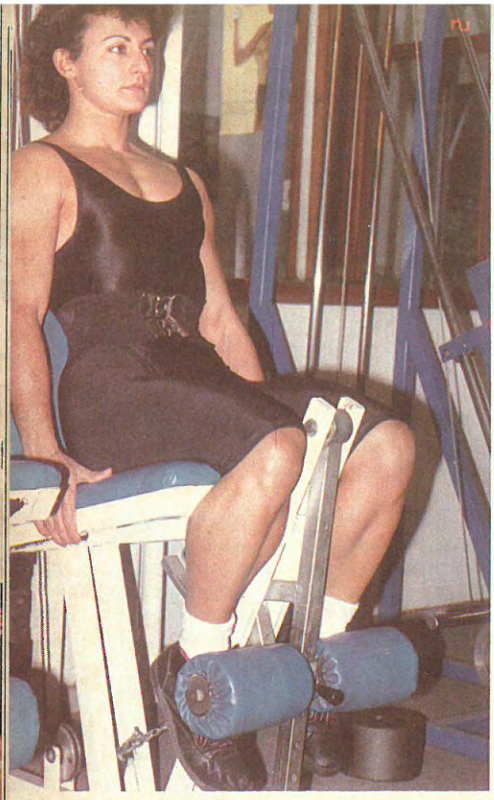
Η μεγάλη κατανάλωση ενέργειας που απαιτεί ένα βαρύ πρόγραμμα ποδιών καίει τόσο μεγάλες ποσότητες θερμίδων, που θα ανακαλύψεις ότι είναι πολύ πιο εύκολο να γραμμώσεις για έναν αγώνα όταν κάνεις βαρύ σκουώτ.

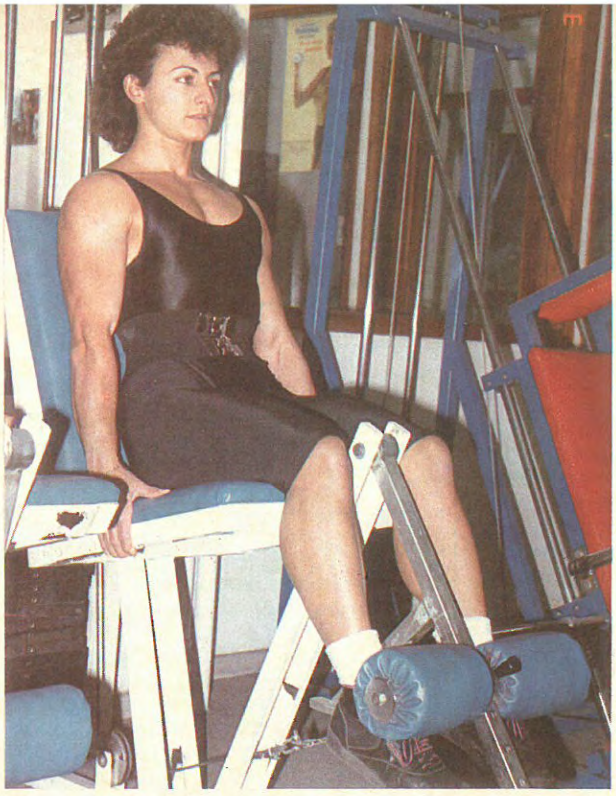
Ο τρόπος που εκτελώ εγώ το σκουώτ είναι σχεδόν τυπικός για έναν σοβαρό μπόντυ μπίλντερ (άντρα ή γυναίκα). Βάζω τη μπάρα πίσω από το λαιμό μου κατά μήκος των τραπεζοειδών και την πιάνω κοντά στους δίσκους των κιλών πρωτού την σηκώσω από τους ορθοστάτες. Αφού κάνω ένα ή δύο βήματα μπροστά, τοποθετώ τα πόδια μου περίπου στο άνοιγμα των ώμων και στρέφω τα δάχτυλα των ποδιών ελαφρά προς τα έξω. Διατηρώντας την πλάτη μου ίσια και με το κεφάλι ψηλά, σφίγγω τους μυώνες της πλάτης και των κοιλιακών ώστε να διατηρηθεί αυτή η στάση του σώματος σε όλη τη διάρκεια της κίνησης. Λυγίζω τα πόδια μου αργά, χαμηλώνοντας το σώμα μου μέχρι την πλήρη θέση του σκουώτ.

Προσωπικά δεν πιστεύω ότι υπάρχει ικανοποιητική διέγερση των μυώνων όταν ένας αθλητής χαμηλώνει περίπου μέχρι το ύψος ενός πάγκου ή μέχρι οι μηριαίοι δικέφαλοι να έρθουν σε παράλληλη θέση με το πάτωμα. Αντίθετα, πιστεύω ότι πρέπει να χαμηλώνεις το σώμα σου μέχρι να ακουμπήσει το πίσω μέρος των μηρών με τις γάμπες. Εκείνο που έχει σημασία είναι ν΄ αποφύγεις την ταλάντευση όταν βρίσκεσαι στο κάτω μέρος της άσκησης γιατί αυτή είναι προκαλεί τα περισσότερα προβλήματα τραυματισμών των γονάτων και του κάτω μέρους της πλάτης. Αντίθετα, ύψωσε το σώμα σου αργά και χρησιμοποίησε όλη τη δύναμη των μηρών και των γλουτών για να επανέρθεις στην αρχική θέση. Από τη στιγμή που κάνεις σωστή προθέρμανση, διατηρείς τον κορμό σου ευθύ καθώς εκτελείς το σκουώτ, φοράς ζώνη για υποστήριξη και αποφεύγεις την ταλάντευση, δεν πρόκειται να πάθεις κανέναν τραυματισμό κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης.

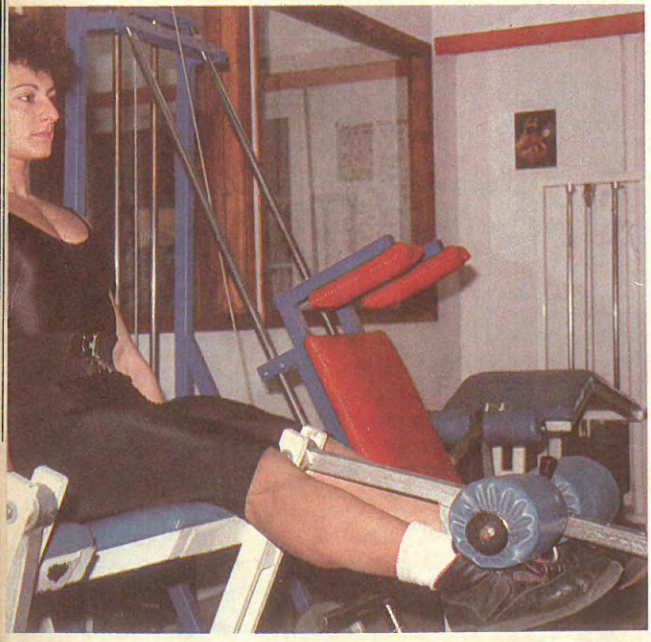
Εχω κάνει σκουώτ με 142 κιλά για 10 επαναλήψεις σε εποχή όγκου χωρίς να έχω τραυματιστεί. Κατά την διάρκεια

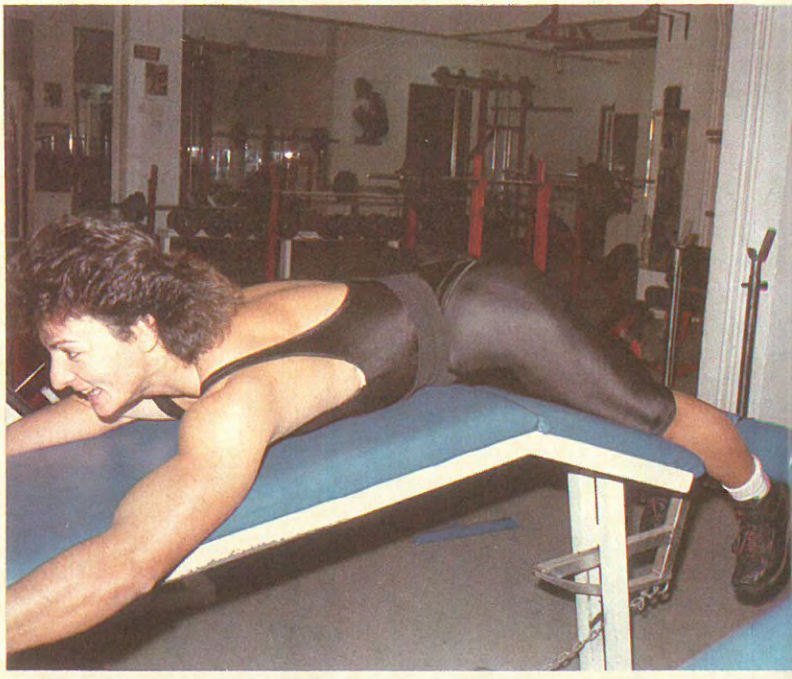




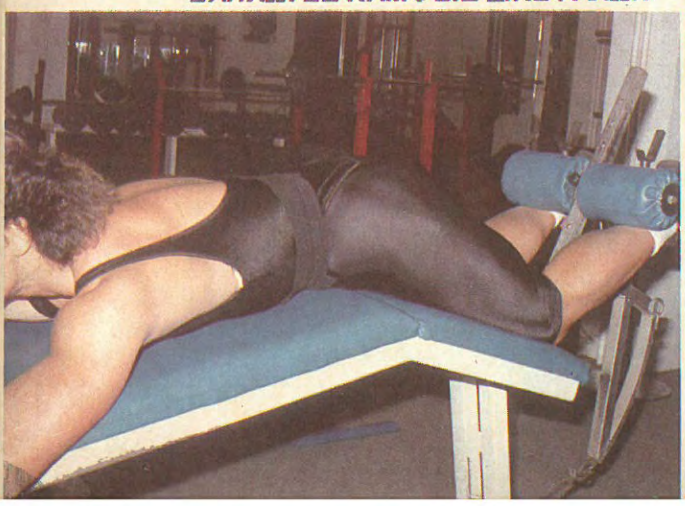


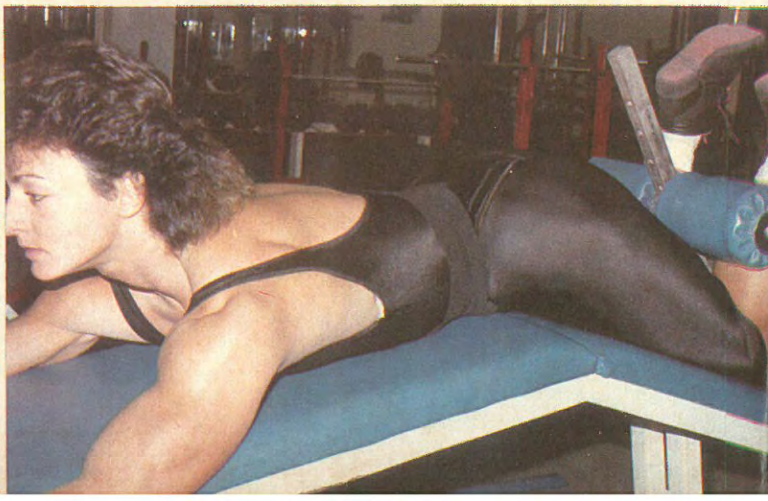
ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΩΝ





ΞΑΠΛΩΤΕΣ ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ





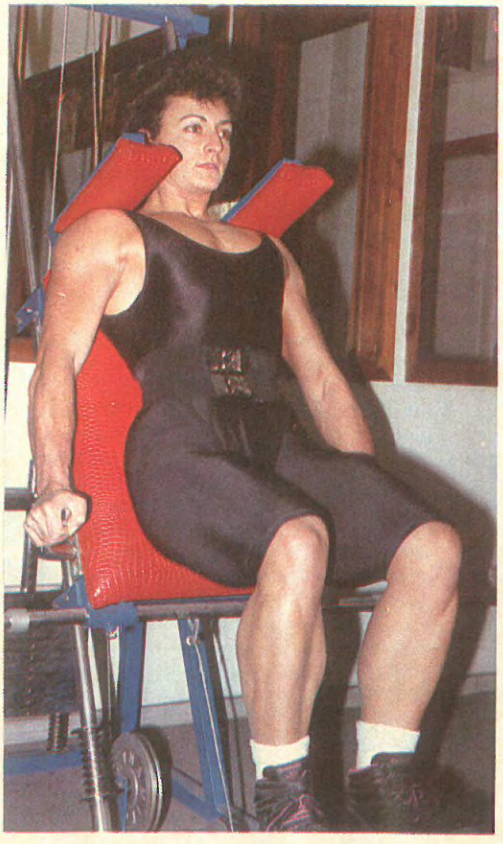






ΒΑΘΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ





ΠΛΑΓΙΑ ΣΚΟΥΩΤ





προετοιμασίας για έναν αγώνα συνήθως δεν υπερβαίνω τα 110 με 115 κιλά. Συνήθως δεν κάνω πιέσεις ποδιών όταν γυμνάζω τους μηρούς μου. Στο παρελθόν έκανα συχνά αυτή την άσκηση, αλλά απλά δεν νομίζω ότι μου προσφέρουν πια την ίδια μυϊκή ανάπτυξη που μου προσφέρουν τα σκουώτ.

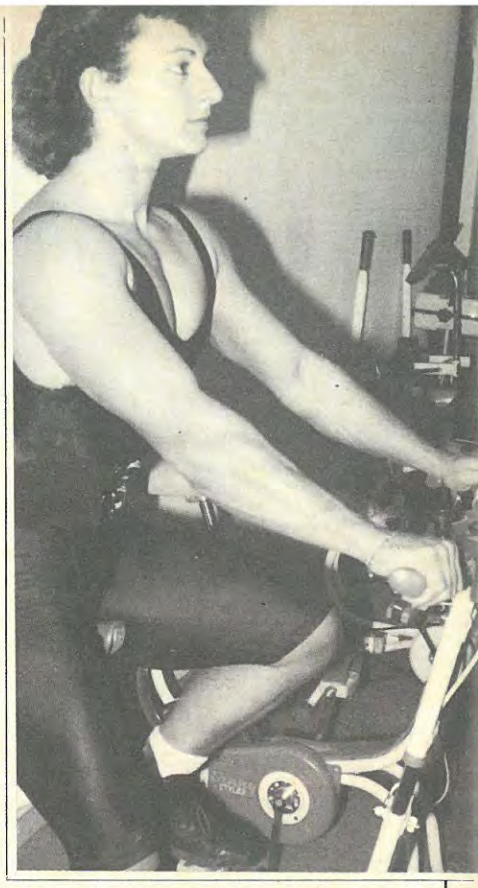
Αν έχεις πρόβλημα με το γόνατό σου, να τι έχω να σου πω για να μπορέσεις να κάνεις ευκολότερα σκουώτ με βαριά κιλά: Πρώτα, φόρεσε ελαστικούς επιδέσμους για τα γόνατα. Δεν στηρίζουν πολύ την ευαίσθητη αυτή περιοχή, αλλά διατηρούν το γόνατο ζεστό και είναι θεραπευτικοί και αναλγητικοί. Αν νομίζεις ότι τα γόνατά σου χρειάζονται επιπλέον στήριξη, μπορείς να φορέσεις ελαστικές φόρμες και επιγονατίδες. Ανάμεσα στα σετ πρέπει πάντα να ξετυλίγεις τους επιδέσμους από τα γόνατα. Επίσης, πρέπει να εξαντλείς τους μηρούς σου κάνοντας εκτάσεις ποδιών πριν εκτελέσεις το σκουώτ. Οταν έχεις εξαντλήσει τους τετρακεφάλους σου με εκτάσεις, πριν κάνεις το σκουώτ θα διαπιστώσεις ότι τα γόνατά σου είναι ζεστά. Αφού τελειώσω το σκουώτ κάνει πάλι εκτάσεις ποδιών. Αυτό ισχύει και για τις εποχές όγκου και για τις εποχές πριν από αγώνες. Τις εκτάσεις τις κάνω καθισμένη σε μια από τις ειδικές μηχανές. Κάθομαι στον πάγκο με το πίσω μέρος των γονάτων μου ακουμπισμένο στην άκρη του πάγκου. Αφού περάσω τα πέλματά του κάτω από τα μαξιλαράκια, κρατάω τον κορμό μου ευθύ και πιάνομαι από τα πλάγια του πάγκου ώστε να μπορώ να διατηρώ ευθύ τον κορμό μου σε όλη την διάρκεια της άσκησης. Από τη στιγμή που βρίσκομαι στη θέση που θεωρώ κατάλληλη, το μόνο που έχω να κάνω είναι να τεντώσω τα πόδια μου και ν΄ ανεβάσω το βάρος προς τα πάνω.

Οι εκτάσεις ποδιών προσφέρουν στους τετρακέφαλους μέγιστη συστολή αν καταφέρεις να διατηρήσεις το βάρος ακίνητο για 1-2 δευτερόλεπτα στην θέση κορύφωσης της άσκησης πρωτού επιστρέψεις στην αρχική θέση. Για την πλήρη εμφάνιση των μηρών δεν αρκεί να έχεις μάζα στους τετρακέφαλους. Πρέπει να συμπεριλάβεις και ασκήσεις κάμψεων μηριαίων δικεφάλων για να αναπτύξεις του δικέφαλους των ποδιών σου. Μπορείς να κάνεις τέτοιες ασκήσεις είτε ξαπλωμένη στον πάγκο του ειδικού μηχανήματος, είτε όρθια γυμνάζοντας ένα πόδι κάθε φορά. Για να κάνω κάμψεις δικεφάλων ξαπλώνω στον πάγκο του ειδικού μηχανήματος, περνάω τα πέλματά μου κάτω από τα μαξιλάρια και πιάνομαι από τα πλάγια του πάγκου για να μπορώ να διατηρώ τον κορμό και τους γλουτούς μου επίπεδους πάνω στον πάγκο σε όλη την διάρκεια της άσκησης. Από κει και πέρα, το μόνο που έχω να κάνω είναι να σηκώσω το βάρος λυγίζοντας τα γόνατα προς τους μηριαίους δικέφαλους. Οπως και στις εκτάσεις ποδιών, έτσι κι εδώ, μπορείς να πετύχεις μέγιστη συστολή. Και πάλι, πρωτού επιστρέψεις στην αρχική θέση πρέπει να διατηρήσεις ακίνητο το βάρος για ένα ή δύο δευτερόλεπτα στην θέση κορύφωσης της άσκησης. Κατά την διάρκεια προαγωνιστικών κύκλων, κάνω εκτάσεις ποδιών προς τα μπρος έχοντας στους ώμους μου μια μπάρα.

Οι εκτάσεις ποδιών προς τα μπρος είναι άσκηση που προσφέρει σχήμα και γράμμωση. Εχω διαπιστώσει ότι πετυχαίνω ικανοποιητικό μυϊκό διαχωρισμό στο πάνω μέρος των τετρακεφάλων μου κάνοντας πολλά σετ εκτάσεων ποδιών προς τα μπρος στο τέλος κάθε προπόνησης ποδιών σε εποχές πριν από αγώνες. Φυσικά, αυτός ο διαχωρισμός δεν είναι δυνατόν να γίνει εμφανής αν δεν έχω κάνει την ανάλογη δίαιτα. Γιαυτό, αν κάνεις εκτάσεις ποδιών προς τα μπρος και δεν έχεις μυϊκό διαχωρισμό, μην ανησυχείς θα φανεί όταν θα κάνεις την δίαιτα για τους αγώνες. Πρέπει να κάνεις πλήρεις εκτάσεις των ποδιών προς τα μπρος, βάζοντας το μπροστινό πόδι σου όσο πιο μακριά μπορείς σε κάθε επανάληψη. Μην εναλλάσσεις τα πόδια με κάθε επανάληψη. Κάνε πρώτα όσες επαναλήψεις μπορείς με το ένα πόδι και στη συνέχεια συνέχισε με το άλλο. Θα διαπιστώσεις ότι στις εκτάσεις ποδιών προς τα μπρος τ΄ αποτελέσματα έρχονται με πολλές επαναλήψεις (γύρω στις 15 με 20).

Στο άρθρο αυτό δίνω προγράμματα για αρχάριες, μέσες και προχωρημένες αθλήτριες. Πρέπει να υιοθετήσεις τα προγράμματα αυτά ανάλογα με τις απαιτήσεις για ανάπτυξη των δικών σου τετρακεφάλων. Επίσης δίνω το προσωπικό μου πρόγραμμα σε εποχές εκτός αγώνων και πριν από αγώνες. Να θυμάσαι ότι τα προγράμματα αυτά είναι ιδανικά για μένα, αλλά η δική σου μοναδική σκελετική δομή και ο μεταβολισμός σου ίσως δεν σου επιτρέψουν να τύχεις της δικής μου ανάπτυξης από κάθε πρόγραμμα. Αν θέλεις μέγιστη ανάπτυξη μηρών πρέπει να το πάρεις απόφαση ότι θα τα δώσεις όλα. Εύκολος δρόμος δεν υπάρχει. Για να αποκτήσεις νικηφόρους μηρούς πρέπει να κάνεις και να ξανακάνεις βαρύ σκουώτ. Αρχισε λοιπόν!

Λίτσα Αβράμη



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΗΡΩΝ ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΩ

Επίπεδο Αρχαρίων
(τρεις φορές την εβδομάδα)

Ασκηση	Σετ	Επαναλ
1)Σκουώτ	3-4	15-8*
2) Κάμψεις μηριαίων δικεφάλων	3	8-12

Επίπεδο Μέσων
(δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα)

Ασκηση	Σετ	Επαναλ
1) Σκουώτ	4	15-8*
2) Εκτάσεις ποδιών	3	8-12
3) Κάμψεις μηριαίων δικεφάλων	3	12-8*

*Αύξησε βάρος και μείωσε επαναλήψεις μετά από κάθε σετ σκουώτ και κάμψεων μηριαίων δικεφάλων

Επίπεδο Προχωρημένων
(δυό φορές την εβδομάδα, ή μια φορά κάθε τέσσερις μέρες)

Ασκηση	Σετ	Επαναλ
1) Σκουώτ	5	15-6*
2) Εκτάσεις ποδιών	3	8-12
3) Κάμψεις μηριαίων δικεφάλων	4	8-12
4) Εκτάσεις ποδιών προς τα μπρος	1-2	10-15

*Αύξησε βάρος και μείωσε επαναλήψεις μετά από κάθε σετ σκουώτ

ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΗΡΩΝ ΤΗΣ ΛΙΤΣΑΣ ΑΒΡΑΜΗ

Εκτός περιόδου αγώνων
(μια φορά κάθε τέσσερις μέρες)

Ασκηση	Σετ	Επαναλ
1) Εκτάσεις ποδιών προς τα μπρος	4	10
2) Σκουώτ	4	10
3) Εκτάσεις ποδιών	4	10
4) Κάμψεις μηριαίων δικεφάλων	4	10
5) Ορθιες κάμψεις μηριαίων δικεφάλων	4	10

Πριν από περιόδους αγώνων
(μια φορά κάθε τέσσερις μέρες)

Ασκηση	Σετ	Επαναλ
1) Εκτάσεις ποδιών προς τα μπρος	5	12-15
2) Σκουώτ	3	15
3) Εκτάσεις ποδιών	6	12-15
4) Κάμψεις μηριαίων δικεφάλων	5	12-15
5) Ορθιες κάμψεις μηριαίων δικεφάλων	3	12-15

ΓΙΓΑΝΤΙΑΙΑ ΣΕΤ ΓΙΑ ΓΙΓΑΝΤΙΑ ΧΕΡΙΑ!

ΜΙΑ ΑΚΟΜΑ ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΜΠΟΝΤΥ ΜΠΙΛΝΤΙΝ ΣΕ ΔΡΑΣΗ

Από τον Μπέρτιλ Φοξ
Απόδοση: Θύμιος Περσίδης

Το πιο πιθανό είναι ότι έχετε δοκιμάσει τα πάντα για να κάνετε αυτά τα ξεροκέφαλα χέρια σας να πάρουν άλλο μισό πόντο! Προπονείστε μέχρι το πρόσωπό σας να μελανιάσει, αλλά μόλις κοιτάτε τον εαυτό σας στον καθρέφτη βλέπετε τα ίδια ακριβώς χέρια. Δεν έχουν αλλάξει καθόλου!

Σας καταλαβαίνω γιατί έχω περάσει κι εγώ τα ίδια. Ελυσα όμως το πρόβλημα και είμαι εδώ για να πω και σε σας το μυστικό μου. Είμαι οπαδός της θεωρίας που λέει ότι από καιρό σε καιρό πρέπει να σοκάρεις τους μυώνες σου με υπερβολική ένταση για να τους αναγκάσεις να αναπτυχθούν. Με άλλα λόγια, μπορείς να γυμνάζεσαι για κάμποσες βδομάδες με ένα ορισμένο επίπεδο έντασης και ξαφνικά, σ΄ ένα πρόγραμμα ή δύο να διπλασιάσεις ή να τριπλασιάσεις την προπονητική ένταση για ένα μέρος του σώματός σου.

Σ΄ αυτό ακριβώς το σημείο κάνουν την εμφάνισή τους τα γιγαντιαία σετ για τους δικεφάλους μου. Φυσιολογικά γυμνάζω τους δικεφάλους μου με κανονικά σετ, ή μια φορά στις τόσες με σούπερ σετ, προσπαθώντας να σηκώνω όσο το δυνατόν περισσότερο βάρος για να πετύχω τον μέγιστο μυϊκό όγκο, φλεβικότητα και κοψίματα. Φροντίζω βέβαια πάντα να διατηρώ αυστηρό το στυλ των ασκήσεων. Το σώμα είναι μια θαυμαστή "μηχανή" που γρήγορα και εύκολα μαθαίνει να προσαρμόζεται σε οποιαδήποτε μορφή άσκησης, κάνοντας έτσι δύσκολη την ανάπτυξη με μια μόνο συγκεκριμένη προπονητική ρουτίνα. Ετσι λοιπόν, αναγκάζομαι να χαλάω την "ισορροπία" των μυώνων μου από καιρό σε καιρό ακολουθώντας την προπονητική Αρχή της Σύγχισης των Μυώνων - ή σοκάροντάς τους με τα γιγαντιαία σετ.

Είναι δύσκολο να προπονηθείς με γιγαντιαία σετ όταν το γυμναστήριο είναι γεμάτο από κόσμο. Γιαυτό, αν σκοπεύετε ν΄ ακολουθήσετε το παράδειγμά μου, καλό θα ήταν να διαλέξετε για τις προπονήσεις σας κάποιες ώρες που το γυμναστήριο είναι άδειο. Αν μάλιστα ο ιδιοκτήτης είναι φίλος σας, καλό θα είναι να του ζητήσετε την άδεια να γυμνάζεστε όταν το γυμναστήριο δεν λειτουργεί. Μην χρησιμοποιείτε την τεχνική των γιγαντιαίων σετ περισσότερο από μια φορά κάθε δύο βδομάδες. Σκοπός σας είναι να σοκάρετε τους μυώνες σας για ν΄ αναπτυχθούν και όχι να τους υπερ-προπονήσετε και να συρρικνωθούν. Δεν θα τολμούσα να σας πω πως να γυμνάσετε τους δικεφάλους σας κάτω από κανονικές συνθήκες. Χωρίς αμφιβολίες θα έχετε ακολουθήσει την Αρχή της Ενστικτώδους Προπόνησης και θα ξέρετε ποιές ασκήσεις, πόσα σετ και πόσες επαναλήψεις είναι τα ιδανικά για σας. Επομένως, σας δίνω ένα πρόγραμμα το οποίο πρέπει να το ακολουθείτε μόνο μια φορά κάθε δυό βδομάδες. Πριν συνεχίσω, πρέπει να σας πω με δυό λόγια τι ακριβώς είναι η Αρχή των Γιγαντιαίων Σετ.

Πρώτα πρώτα, υπάρχουν τα σούπερ σετ που είναι συνδυασμοί δύο ασκήσεων που εκτελούνται με πολύ μικρή ανάπαυση ανάμεσα στα σετ και έχουν σκοπό την αύξηση της έντασης της προπόνησης. Ενα σούπερ σετ προσφέρει μεγαλύτερη ένταση όταν και οι δύο ασκήσεις γυμνάζουν τον ίδιο μυώνα ή την ίδια μυϊκή ομάδα. Μπορείτε ν΄ αυξήσετε ακόμα περισσότερο την ένταση της προπόνησης κάνοντας τρισέτ, δηλαδή ένα γκρουπ τριών ασκήσεων που εκτελούνται η μια πίσω από την άλλη, χωρίς καθόλου ξεκούραση ανάμεσά τους. Αν όμως θέλετε να φτάσετε στο αποκορύφωμα της προπονητικής έντασης, πρέπει να κάνετε γιγαντιαία σετ, δηλαδή μια ομάδα από τέσσερις έως έξι ασκήσεις με ελάχιστη ξεκούραση ανάμεσα στα σετ.

Η εμπειρία μου έχει δείξει ότι τα γιγαντιαία σετ των πέντε ή έξι ασκήσεων είναι κατάλληλα για μεγάλες, σύνθετες μυϊκές ομάδες όπως είναι το στήθος, η πλάτη και οι μηροί. Εχω ανακαλύψει ότι το τέλειο γιγαντιαίο σετ για τα χέρια αποτελείται από τέσσερις διαφορετικές ασκήσεις. Ας έρθουμε στην ουσία όμως, σχετικά με το πως μπορείτε από καιρό σε καιρό να χρησιμοποιείτε τα γιγαντιαία σετ για να φτάσετε στα ουράνια την ανάπτυξη των δικεφάλων και των τρικεφάλων σας. Ας υποθέσουμε ότι έχετε φτάσει στο σημείο να κάνετε πρόγραμμα χεριών που αποτελείται από 15 με 16 συνολικά σετ για τους δικεφάλους και άλλα τόσα για τους τρικεφάλους και πως κάνετε αυτό το πρόγραμμα τρεις φορές την βδομάδα. Θα κάνετε λοιπόν πέντε τέτοια φυσιολογικά προγράμματα και στην συνέχεια θα προετοιμάσετε τον εαυτό σας για ένα ... εξωγήινο πρόγραμμα για τα χέρια με γιγαντιαία σετ.

Αρχίζοντας με τους δικεφάλους, να ένα γιγαντιαίο σετ, το οποίο μπορεί να επαναληφθεί τέσσερις φορές στο ίδιο πρόγραμμα:

1) Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα: 4 X 8-10 (τέσσερα σετ των 8 έως 10 επαναλήψεων)

2) Κάμψεις ιεραποστόλου με μπάρα: 4 X 8-10

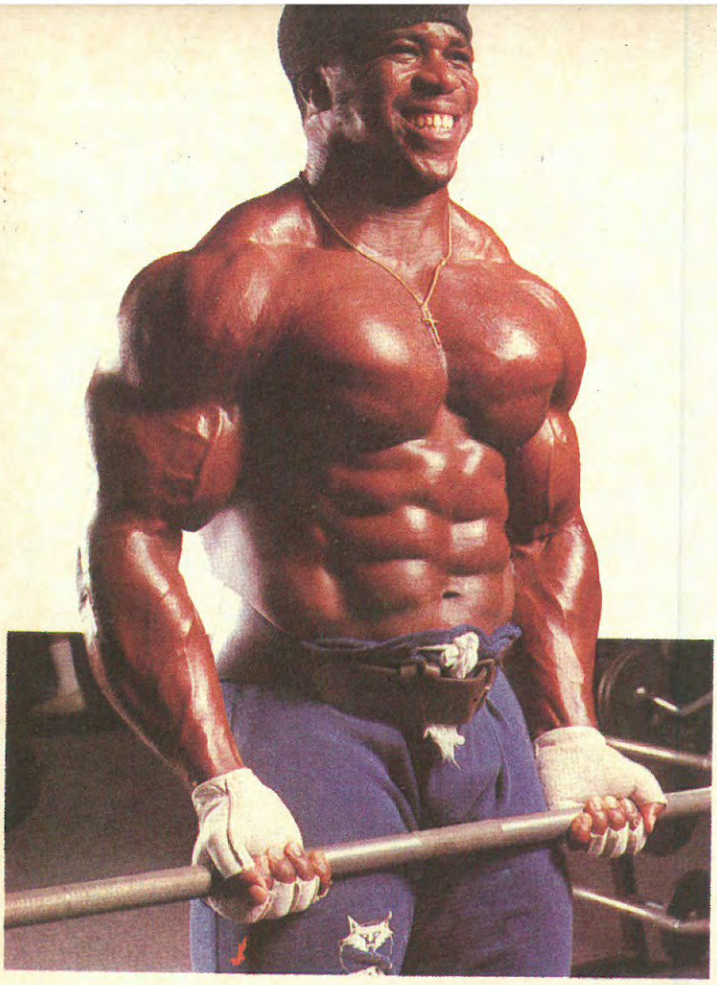
3) Επικλινείς κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες: 4 X 8-10

4) Κάμψεις αυτοσυγκέντρωσης με μπάρα: 4 X 8-10

Ανάμεσα στις ασκήσεις του γιγαντιαίου αυτού σετ ξεκουραστείτε για 20 με 30 δευτερόλεπτα, κάνοντας μασσάζ στους δικεφάλους σας και προετοιμάζοντας τον εαυτό σας ψυχολογικά για το επόμενο σετ. Στο τέλος του γιγαντιαίου σετ, μπορείτε να ξεκουραστείτε για δυό ή τρία ολόκληρα λεπτά! Χρειάζεστε την ξεκούραση, γιατί έχετε να κάνετε τέσσερα γιγαντιαία σετ κατά τον ίδιο τρόπο. Ισως διαπιστώσετε ότι η επιλογή των ασκήσεων που έχω κάνει είναι κάπως ... προκλητική για τους δικεφάλους

Ο ΦΟΞ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ ΒΑΡΙΕΣ ΜΠΑΡΕΣ ΚΑΙ ΜΟΝΙΜΟΥΣ ΑΛΤΗΡΕΣ ΣΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΤΟΥ !
ΟΙ ΜΟΝΙΜΟΙ ΑΛΤΗΡΕΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ,
ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΑΣΚΗΣΗ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ !
ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΜΟΝΙΜΟΥΣ ΒΑΡΕΙΣ ΑΛΤΗΡΕΣ ΑΠΟ ΠΕΝΤΕ ΜΕΧΡΙ ΕΞΗΝΤΑ ΚΙΛΑ !

ΔΥΝΑΜΙΚΟ, ΖΑΙΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ 822-4794



BARBELL CURLS



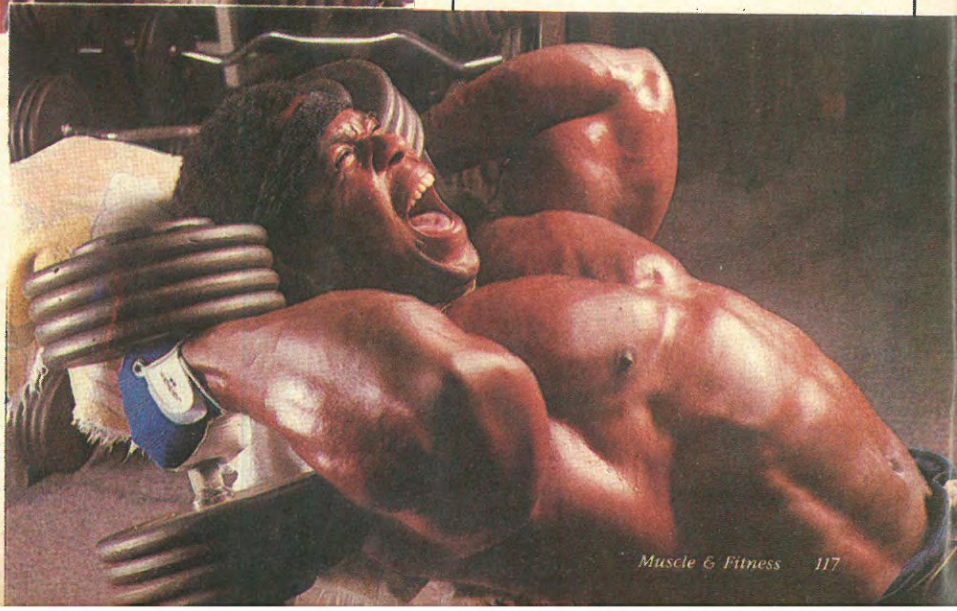
σας, αλλά αυτό είναι και το νόημα του περιοδικού γιγαντιαίου σετ. Οι επικλινείς κάμψεις με αλτήρες εκτελούνται ενώ είστε καθισμένος σε έναν επικλινή πάγκο. Η κίνηση κατ΄ αυτό τον τρόπο γίνεται μικρότερη σε μήκος, αλλά προκαλεί μια εξαιρετικά ισχυρή συστολή στους δικεφάλους. Τις υπόλοιπες ασκή- σεις δικεφάλων που προτείνω, φαντάζο-μαι ότι τις γνωρίζετε από την καλή και από την ανάποδη!

Υπάρχει ένα ακόμα πράγμα που πρέπει να σας πω για το πρόγραμμα γιγαντιαίων σετ για δικεφάλους και που πραγματικά με

INCLINE DUMBBELL CURLS

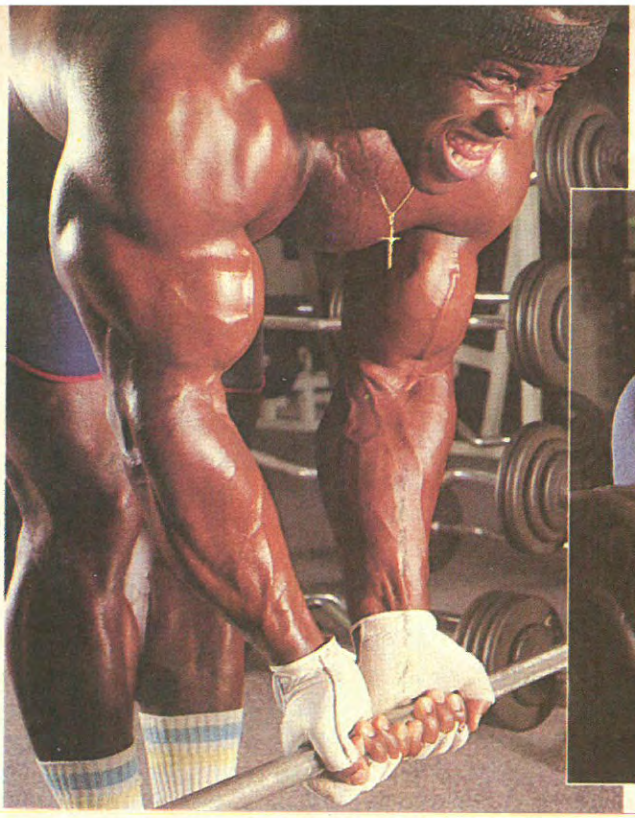




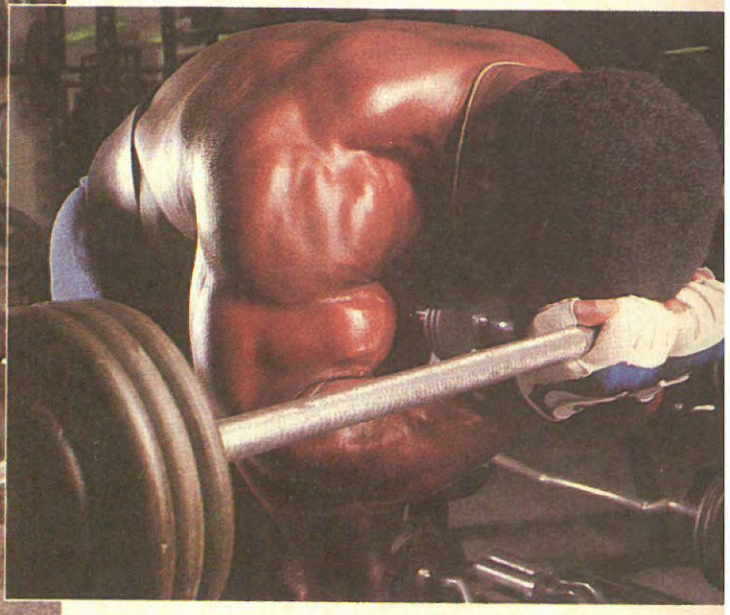


Exercises photographed by Mike Neveux at Gold's Gym, Reseda, Calif.

BICEPS



BARBELL CONCENTRATION CURLS



"σκοτώνει" όταν το κάνω. Αρχίζω κάθε άσκηση στο πρώτο σετ με το μεγαλύτερο βάρος που μπορώ και στην συνέχεια σε κάθε σετ προσθέτω 2.5 κιλά. Αυτό είναι σκέτος θάνατος για τους μυώνες που προπονούνται, αλλά τους προσφέρει μέγιστη μάζα και σκληρότητα διαμαντιού.

Συνεχίζοντας με τους τρικεφάλους, έχω να σας προτείνω το ακόλουθο γιγαντιαίο σετ:

1) Πιέσεις προς τα κάτω στην τροχαλία: 4 X 8-10

2) Αντίστροφες πιέσεις προς τα κάτω στην τροχαλία: 4 X 8-10

3) Εκτάσεις τρικεφάλων από ύπτια θέση (με στραβόμπαρα): 4 X 8-10

4) Βυθίσεις στο δίζυγο με τις παλάμες στραμένες προς τα έξω: 4 X 8-12

Και πάλι, αρχίζω με μεγάλο βάρος σε κάθε άσκηση και στην συνέχεια προσθέτω 2.5 με 4 κιλά σε κάθε γιγαντιαίο σετ. Η μόνη άσκηση την οποία ίσως δεν γνωρίζετε απ' αυτές που προτείνω είναι οι αντίστροφες πιέσεις προς τα κάτω στην τροχαλία, η οποία εκτελείται κάνοντας τις πιέσεις τρικεφάλων στην τροχαλία με το συρματόσκοινο της τροχαλίας να διασχίζει κατακόρυφα την πλάτη σας αντί για το μπροστινό μέρος του σώματός σας. Ενας άλλος τρόπος είναι να κάνετε μια άσκηση δικεφάλων, στην συνέχεια μια άσκηση τρικεφάλων, να ξεκουραστείτε για





BARBELL PREACHER CURLS

ΠΙΝΑΚΕΣ ΤΙΜΩΝ

ΠΡΟΣΟΧΗ:

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

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

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

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

Β Ι Β Λ Ι Α.....

101 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ.....	300
102 ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΙΟΥ.....	300
103 ΤΑΙ-ΤΖΙ-ΤΣΟΥΑΝ.....	1000
104 ΑΕΡΟΒΙΩΣΗ.....	500
105 ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ.....	500
106 ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ.....	500
107 ΑΥΤΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΤΙΒΟΣ.....	500
108 ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΒΟΛΛΕΥ.....	500
109 ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΚΙ.....	500
110 ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΕΝΝΙΣ.....	500
111 ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ.....	500
112 ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΖΟΓΚΙΝ.....	500
113 ΑΥΤΑ ΤΑ ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ.....	500
114 ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ.....	500
201 ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΠΡΟΛΗΠΤ. ΙΑΤΡΙΚΗΣ..	300
202 ΟΙ ΚΑΛΥΤ. ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ....	400
203 ΠΛΗΡΗΣ ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ.....	300
204 ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ.....	450
205 ΦΥΣΙΚΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ.....	350
206 ΣΙΓΟΥΡΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ.....	300
207 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΟΓΚΑ.....	650
208 ΠΩΣ ΝΑ ΨΗΛΩΣΕΤΕ.....	400
209 ΣΕ ΠΛΗΡΗ ΦΟΡΜΑ-ΑΝΔΡΕΣ.....	300
210 ΣΕ ΠΛΗΡΗ ΦΟΡΜΑ-ΓΥΝΑΙΚΕΣ.....	300
211 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ-ΑΝΔΡΕΣ.....	300
212 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ-ΓΥΝΑΙΚΕΣ...	300
301 ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΗ ΠΡΑΞΗ:ΡΙΨΕΙΣ.....	980
302 ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΗ ΠΡΑΞΗ:ΕΔΑΦΟΣ.....	980
303 ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΡΑΤΕ 1.....	1080
304 ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΡΑΤΕ 2.....	1080
305 ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΡΑΤΕ 3.....	1080
306 ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΡΑΤΕ 4.....	1080
311 ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 1.....	800
312 ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 2.....	800
313 ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 3.....	800
314 ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 4.....	800
315 ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 5.....	800
316 ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 6.....	800
317 ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 7.....	800
318 ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 8.....	1200
319 ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 9.....	1200
322 ΤΟ ΠΙΟ ΣΚΛΗΡΟ ΚΑΡΑΤΕ.....	800
323 Η ΖΩΗ ΤΟΥ ΜΠΡΟΥΣ ΛΗ.....	800
324 ΜΕΘΟΔΟΣ ΙΑΠΩΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ....	800
325 ΝΙΝΤΖΑ:ΑΟΡΑΤΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΗΣ....	1200
326 ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ:ΑΠΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ....	900
401 ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ .ΤΟΜΟΣ 1....	1200
402 ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ .ΤΟΜΟΣ 2....	1200
411 Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ.....	1440
412 ΕΙΣΑΓ. ΣΤΑ ΣΥΓΧΡ. Β.BUIDING..	1200

Α Φ Ι Σ Ε Σ.....

501 ΑΦ. ΜΠΡΟΥΣ ΛΗ (ΜΟΝΟΣ).....	250
502 ΑΦ. ΜΠΡΟΥΣ ΛΗ ΣΕ ΑΓΩΝΑ.....	250
503 ΑΦ. ΜΠΡΟΥΣ ΛΗ ΣΚΗΝΕΣ ΕΡΓΩΝ...	250
504 ΑΦ. ΤΖΟΥΝΤΟ (ΣΕ ΧΙΟΝΙΑ).....	250
505 ΑΦ. ΚΑΡΑΤΕ (ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ).....	250
506 ΑΦ. ΝΙΝΤΖΑ ΜΕ ΣΠΑΘΙ.....	250
507 ΑΦ. ΝΙΝΤΖΑ ΕΝΑΕΡ.ΛΑΚΤΙΣΜΑ....	250
508 ΑΦ. ΦΟΥΝΑΚΟΣΙ ΓΚΙΤΣΙΝ.....	250
509 ΑΦ. ΖΙΓΚΟΡΟ ΚΑΝΟ.....	250
510 ΑΦ. ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ.....	400
511 ΑΦ. ΚΑΡΑΤΕ (ΣΥΑΙΣΘ. ΣΗΜΕΙΑ)..	250
512 ΑΦ. ΝΟΥΝΤΣΑΚΟΥ (ΒΑΣ. ΤΕΧΝΙΚ.)	250
513 ΑΦ. ΝΙΝΤΖΑ ΜΕ ΣΦΕΝΤΟΝΑ.....	250
514 ΑΦ. ΝΙΝΤΖΑ ΣΕ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ.....	250
515 ΑΦ. ΝΙΝΤΖΑ ΜΕ ΦΥΣΟΚΑΛΑΜΟ.....	250
516 ΑΦ. ΤΡΕΙΣ ΝΙΝΤΖΑ ΣΤΗ ΣΤΕΓΗ...	250
518 ΑΦ. ΝΙΝΤΖΑ ΣΕ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	250

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....

601 ΓΚΕΙΝ ΓΟΥΕΙΤ 1200 γρ.....	5790
602 ΓΚΕΙΝ ΓΟΥΕΙΤ 600 γρ.....	3030
603 ΠΡΟΒΙΤΑ 1200 γρ.....	6610
604 ΠΡΟΒΙΤΑ 600.γρ.....	3450
605 AMINOVIT 1250 γρ.....	5520
606 ΚΡΑΣ ΓΟΥΕΙΤ ΓΚΕΙΝ 1500 γρ....	5520

ΦΟΡΜΕΣ-ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ-ΤΣΑΝΤΕΣ

1301 ΜΙΖΟΥΝΟ (ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΤΖΟΓΚΙΝ)..	3900
1501 ΤΣΑΝΤΕΣ ΑΘΛΗΤ. ΜΕ 3 ΘΗΚΕΣ....	2520
1502 ΤΣΑΝΤ. ΑΘΛ. 3 ΘΗΚ/ΔΥΝΑΜΙΚΟ...	2110
1503 ΤΣΑΝΤ. ΑΘΛ. 3 ΘΗΚ/ΥΓΕΙΑ+ΜΥΩ..	2110
1504 ΤΣΑΝΤ. ΑΘΛ+ΣΗΜΑ(ΚΑΡΑΤΕ).....	1220
1505 ΤΣΑΝΤ.ΑΘΛ.+ΣΗΜΑ (ΤΑΕΚWONDO)..	1220
1506 ΤΣΑΝΤ.ΑΘΛ. ΣΗΜΑ(ΝΙΝΤΖΑ).....	1220
1551 ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΑ ΔΥΤ.ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ.....	4870
1555 ΠΙΕΣΟΜΕΤ-ΣΦΙΓΜΟΜ ΗΛΕΚ/ΙΚΟ....	18100

ΜΙΚΡΟΟΡΓΑΝΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ..... ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ-ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ....

1601 ΜΠΟΝΤΥ ΣΕΙΠΕΡ.....	0
1602 ΔΙΣΚΟΣ ΣΥΣΤΡΟΦΩΝ ΜΕΣΗΣ.....	0
1603 ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΣΥΣΦΙΞΗΣ ΣΤΗΘΟΥΣ....	700
1604 ΚΟΡΙΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ.....	0
1605 ΛΥΓΙΖΟΜΕΝΗ ΜΠΑΡΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ....	1390
1606 ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ ΣΤΗΘΟΥΣ.....	3130
1617 ΣΑΝΙΔΑ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ.....	2780
1701 ΑΔΥΝ/ΤΟΣ ΦΟΡΜΑ (ΜΕΚΜΑ).....	3310
1702 ΑΔΥΝ/ΤΟΣ ΦΟΡΜΑ (JHONS).....	4440
1703 ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ LIFEX VOGA..	28070
1704 ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΤΖΟΓΚΙΝ.....	0
1705 ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΑΠΛΗ.....	18850
1706 ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΠΛΑΤΗ	27450
1707 ΖΩΝΗ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ ΜΕΣΗΣ.....	1390
1714 ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΤΟΜΙΚΟ.....	12010
1802 ΔΙΖΥΓΟ ΧΑΜΗΛΟ.....	0
1803 ΕΛΑΤ. ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΡΥΘΜΙΖ.(Ζ)....	960
1804 ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΕΚΤΑΣΕΩΝ ΧΕΡΙΩΝ.....	1570
1805 ΛΥΓΙΖΟΜΕΝΗ ΜΠΑΡΑ ΔΙΠΛ-ΛΑΒ....	1740
1806 ΛΥΓΙΖ. ΜΠΑΡΑ ΔΙΠΛ. ΕΛΑΤΗΡΙΟ..	2750
1808 ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΠΟΡΤΑΣ 70-100 ΕΚ....	1740
1809 ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΠΟΡΤΑΣ 90-120 ΕΚ....	0
1810 ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΤΟΙΧΟΥ 120 ΕΚ.....	6960
1811 ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΜΟΝΟΖ. ΓΙΑ ΩΜΟΥΣ....	0
1812 ΡΟΔΑΚΙ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΔΙΠΛΟ.....	870
1813 ΡΟΔΑΚΙ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΕ ΦΡΕΝΟ....	0
1814 ΡΟΛΛΕΡ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ.....	0

1815 ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΑΠΛΟ..... 450
1817 ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΜΕ ΜΕΤΡΗΤΗ..... 1180
1818 ΨΑΛΙΔΕΣ ΠΑΛΑΜΗΣ..... 420
1819 ΨΑΛΙΔΑ ΣΤΗΘΟΥΣ ΔΙΠΛΗ..... 0

ΒΑΡΗ-ΜΠΑΡΕΣ-ΛΑΒΕΣ
ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ

2301 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 1 1/4 (100)..... 200
2302 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 2 1/2..... 400
2303 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 5Κ..... 800
2304 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 10Κ..... 1600
2305 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 20Κ..... 3200
2306 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 1.25 (200) (τ). 680
2307 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 2.5.....(τ) 1040
2308 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 5.....(τ) 1670
2309 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 10.....(τ) 3130
2310 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 15.....(τ) 4590
2311 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 20.....(τ) 6260
2312 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 25.....(τ) 8350
2313 ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 190 ΧΙΛ..... 1840
2315 ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 238 ΧΙΛ..... 1840
2316 ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 261 ΧΙΛ..... 1840
2317 ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 282 ΧΙΛ..... 1840
2318 ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 312 ΧΙΛ..... 1840
2319 ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 336 ΧΙΛ..... 1840
2320 ΜΠΑΡΑΚΙΑ 35 ΕΚ+ΣΙΔ. ΣΦΙΧΤ.... 1200
2321 ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ100ΕΚ... 2870
2322 ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 120.... 3170
2323 ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 140.... 3470
2324 ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 160.... 3770
2325 ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 180.... 4070
2326 ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 200.... 5390
2327 ΜΠΑΡΕΣ 200ΕΚΧ30ΧΙΛ+ΧΡΩ-ΣΦΙΧΤ. 13570
2328 ΜΠΑΡΕΣ ΟΛΥ-ΤΥΠ..... 31320
2329 ΣΤΡΑΒΟΜΠΑΡΕΣ..... 10440
2330 ΣΤΑΒΟΜΠΑΡΕΣ ΟΛΥ-ΤΥΠ..... 16700
2331 ΣΦΙΧΤΗΡΕΣ ΜΕΤΑΛ.ΓΑΛΒ.....(Ζ) 480
2332 ΣΦΙΧΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟΥ.....(Ζ) 840
2333 ΣΦΙΧΤΗΡΕΣ ΟΛΥ-ΤΥΠ..... 16700
2334 ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 1.5Κ.....(τ) 1250
2335 ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 2.5Κ.....(τ) 1500
2336 ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 3.5Κ.....(τ) 2380
2337 ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 5.0Κ.....(τ) 2380
2338 ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 7.5Κ.....(τ) 3240
2339 ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 10Κ.....(τ) 4180
2340 ΔΙΣΚΟΙ ΧΡΩΜΙΟ 1Κ.....(τ) 660
2341 ΔΙΣΚΟΙ ΧΡΩΜΙΟ 1.25Κ.....(τ) 710
2342 ΔΙΣΚΟΙ ΧΡΩΜΙΟ 2.5Κ.....(τ) 1090
2343 ΔΙΣΚΟΙ ΧΡΩΜΙΟ 5Κ.....(τ) 1900
2344 ΔΙΣΚΟΙ ΧΡΩΜΙΟ 7.5Κ.....(τ) 2320
2345 ΔΙΣΚΟΙ ΧΡΩΜΙΟ 10Κ.....(τ) 3420
2350 ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧ. ΙΣΙΑ..... 1390
2351 ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧ ΙΣΙΑ..... 1740
2352 ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΙΣΙΑ 870
2353 ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΓΩΝΙΑΚΗ..... 1220
2354 ΛΑΒΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΓΥΡΙΣΤΗ..... 1390
2355 ΛΑΒΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΤΡΙΓΩΝΙΚΗ... 1390
2356 ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧ..... 870
2357 ΙΜΑΝΤΑΣ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ..... 1390
2404 ΒΑΡΗ ΚΑΡΠ-ΑΣΤΡΑΓ.(ΣΙΔ) (Ζ)... 2520
2405 ΣΙΔΕΡΟΠΕΔΙΛΟ+ΜΠΑΡΑΚΙ.....(τ) 2610
2406 ΠΕΡΙΚΑΡΠΙΑ (ΕΛΑΣ-ΔΕΡΜ)....(Ζ) 500
2407 ΓΑΝΤΙΑ ΜΠΑΡΑΣ.....(Ζ) 1220
2408 ΓΙΛΕΚΟ ΠΡΟΣΘ. ΒΑΡ.(5/9 ΚΙΛ).. 5220
2409 ΖΩΝΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ (5/8 ΚΙΛ)... 3390
2410 ΖΩΝΗ ΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΣΘ.ΒΑΡΟΥΣ.... 0
2411 ΖΩΝΗ ΜΕΣΗΣ ΠΡΟΣΘ. ΒΑΡΟΥΣ..... 0
2412 ΖΩΝΗ ΜΕΤΑΛΙΚΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ..... 0
2431 ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΡΥΘΜΙΖ.Φ26.. 7240
2432 ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΡΥΘΜΙΖ.Φ33.. 0
2433 ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛ.ΡΥΘΜΙΖΟΜ.30Χ30... 0
2434 ΡΩΜΑΙΚΗ ΚΑΡΕΚΛΑ..... 0
2435 ΔΙΖΥΓΟ ΕΔΑΦΟΥΣ..... 0
2436 ΔΙΖΥΓΟ ΔΑΠΕΔΟΥ ΨΗΛΟ..... 0
2437 ΔΙΖΥΓΟ ΨΗΛΟ+ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ.... 0
2438 ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΟΡΙΖ+ΕΠΙΚ Φ26.... 0
2439 ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΟΡΙΖ+ΕΠΙΚ Φ33.... 9050
2440 ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΑΠΛΟ..... 0
2441 ΠΑΓΚΟΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ..... 0
2442 ΡΑΦΙΑ ΔΙΣΚΩΝ..... 0
2443 ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ ΣΠΙ..... 0
2444 ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΑΠΛΟΙ (Ζ)..... 3920
2445 ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΟΙ (Ζ)... 0
2446 ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ 5 ΦΟΡΤΩΜ. ΜΠΑΡΕΣ... 0
2447 ΠΑΓΚΟΣ ΦΕΓΓΑΡΙ..... 0
2448 ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΒΑΡΩΝ..... 0
2449 ΠΑΓΚΟΣ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣ.ΠΟΔΙΩΝ... 0
2450 ΡΑΦΙΑ ΜΠΑΡΑΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΩΤ..... 0
2451 ΟΡΓΑΝΟ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΩΤ..... 0
2452 ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔ ΚΑΤΑΚΟΡ... 0
2453 ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔ. ΠΛΑΓΙΟ... 0
2454 ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΚΑΘΙΣΤΟ.... 0
2455 ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΟΡΘΙΟ..... 0
2460 ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧΟΥ ΨΗΛΗ-ΧΑΜΗΛ... 0
2461 ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΔΑΠΕΔ ΨΗΛΗ-ΧΑΜΗΛΗ... 22620
2462 ΚΑΘΙΣΜΑ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ ΔΑΠΕΔΟΥ.... 6090
2465 ΟΡΓΑΝΟ ΘΩΡΑΚΙΚΩΝ..... 0
2466 ΤΡΟΧ ΣΤΑΥΡ ΕΛΞΕΩΝ ΤΟΙΧΟΥ..... 0
2467 ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΣΤΑΥΡΩΤ. ΕΛΞ ΔΑΠ... 0

ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ

2501 ΤΟΤΑΛ ΠΑΟΥΕΡ..... 0
2511 ΠΑΓΚΟΣ-ΣΥΝΘΕΤΟΣ..... 34800
2521 ΤΡΟΧΑΛΙΑ-ΣΥΝΘΕΤΟ..... 0

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ
ΟΡΓΑΝΑ ΧΩΡΙΣ ΒΑΡΗ
(ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ Φ.Π.Α.)

2601 ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΟΣ 19000
2602 ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ+ΚΑΜΠΟΥΡΑ.... 17000
2603 ΣΚΑΛΑ 4 ΠΑΓΚΩΝ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ..... 19000
2604 ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΤΟΙΧΟΥ..... 11000
2605 ΔΙΖΥΓΟ ΔΑΠΕΔΟΥ ΨΗΛΟ..... 11000
2606 ΔΙΖΥΓΟ ΚΑΙ ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ..... 25000
2607 ΡΩΜΑΙΚΗ ΚΑΡΕΚΛΑ..... 17000
2608 ΡΩΜΑΙΚΗ ΚΑΡΕΚ+ΥΠΕΡΕΚΤΑΣΕΙΣ... 22000
2609 ΔΙΠΛΟ ΟΡΓΑΝΟ ΣΥΣΤΡΟΦ.ΜΕΣΗΣ... 27000

ΓΥ: ΡΑΦΙΑ-ΘΗΚΕΣ
ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΓΙΑ ΒΑΡΗ
(ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ Φ.Π.Α.....)

2712 ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ (2ΡΧ1.5Μ)..... 23000
2713 ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ (2ΡΧ2Μ)..... 28000
2714 ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ (2ΡΧ2.5Μ)..... 32000
2715 ΡΑΦΙΑ ΔΙΣΚΩΝ..... 8000
2716 ΡΑΦΙΑ ΔΙΣΚΩΝ ΔΙΠΛΑ..... 12000
2717 ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ ΓΥ..... 16000
2718 ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΒΑΡΥ ΤΥΠΟΥ.....(Ζ) 15000
2719 ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ 5 ΦΟΡΤΩΜ. ΜΠΑΡΕΣ... 20000
2720 ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ 5 ΦΟΡΤΩΜΕΝΕΣ ΜΠΑΡΕΣ 30000

ΓΥ: ΠΑΓΚΟΙ + ΟΡΓΑΝΑ
ΜΕ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΒΑΡΗ
(ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ Φ.Π.Α.)

2801 ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ-ΧΟΡ..... 11000
2802 ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ-ΜΟΡ..... 17000
2803 ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ.ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΧΟΡ.... 14000
2804 ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ.ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΜΟΡ.... 20000
2805 ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ.ΑΝΑΠ-ΕΠΙΚ-ΧΟΡ.... 20000
2806 ΚΑΘΙΣΜΑ ΠΙΕΣ.ΑΝΑΠ-ΕΠΙΚ-ΜΟΡ... 28000
2807 ΚΑΘΙΣΜΑ ΠΙΕΣΕΩΝ ΧΟΡ..... 11000
2808 ΚΑΘΙΣΜΑ ΠΙΕΣΕΩΝ ΜΟΡ..... 21000
2809 ΠΑΓΚΟΣ ΦΕΓΓΑΡΙ..... 30000
2810 ΠΑΓΚΟΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ (ΚΑΘΙΣΤΟ)... 17000
2811 ΣΚΑΜΝΙ Η ΚΑΘΙΣΜΑ 40Χ50..... 9000
2812 ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ (ΕΛΞ)..... 14000
2813 ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ (ΣΥΣΤΡ).... 0
2814 ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΒΑΡΩΝ (Τ-BAR)..... 18000
2815 ΟΡΓΑΝΟ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΒΑΡΩΝ..... 32000
2816 ΟΡΓΑΝΟ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛ. ΠΟΔΙΩΝ.... 31000
2817 ΡΑΦΙΑ ΜΠΑΡΑΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΩΤ..... 31000
2818 ΟΡΓΑΝΟ ΣΚΟΥΩΤ ΣΜΙΘ ΤΟΙΧΟΥ.... 41000
2819 ΟΡΓΑΝΟ ΣΚΟΥΩΤ ΣΜΙΘ ΔΑΠΕΔΟΥ... 47000
2820 ΟΡΓΑΝΟ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΩΤ..... 64000
2821 ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣ.ΠΟΔ.ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ... 54000
2822 ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔ.ΠΛΑΓΙΟ.... 68000
2823 ΟΡΓΑΝΟ ΓΑΜΠΩΝ ΟΡΘΙΟ..... 24000
2824 ΟΡΓΑΝΟ ΓΑΜΠΩΝ ΚΑΘΙΣΤΟ..... 17000

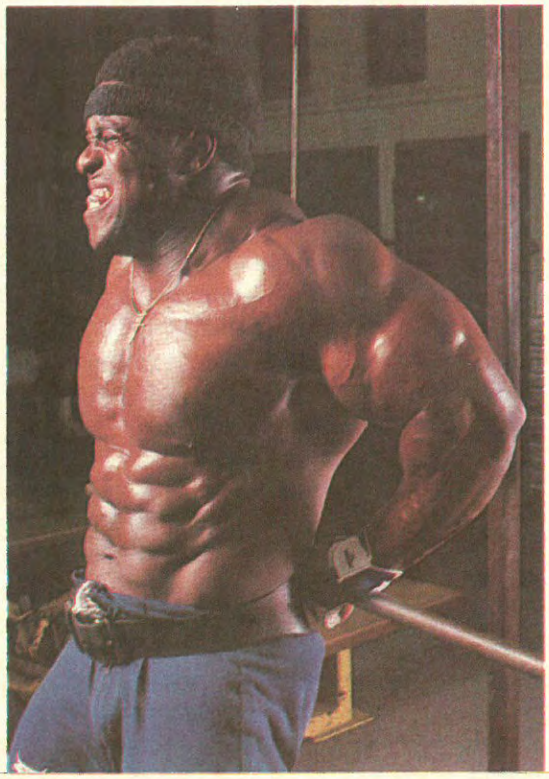
ΓΥ: ΠΛΑΚΕΣ ΚΑΙ
ΛΑΒΕΣ ΓΙΑ ΜΗΧΑΝΕΣ
(ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ Φ.Π.Α.)

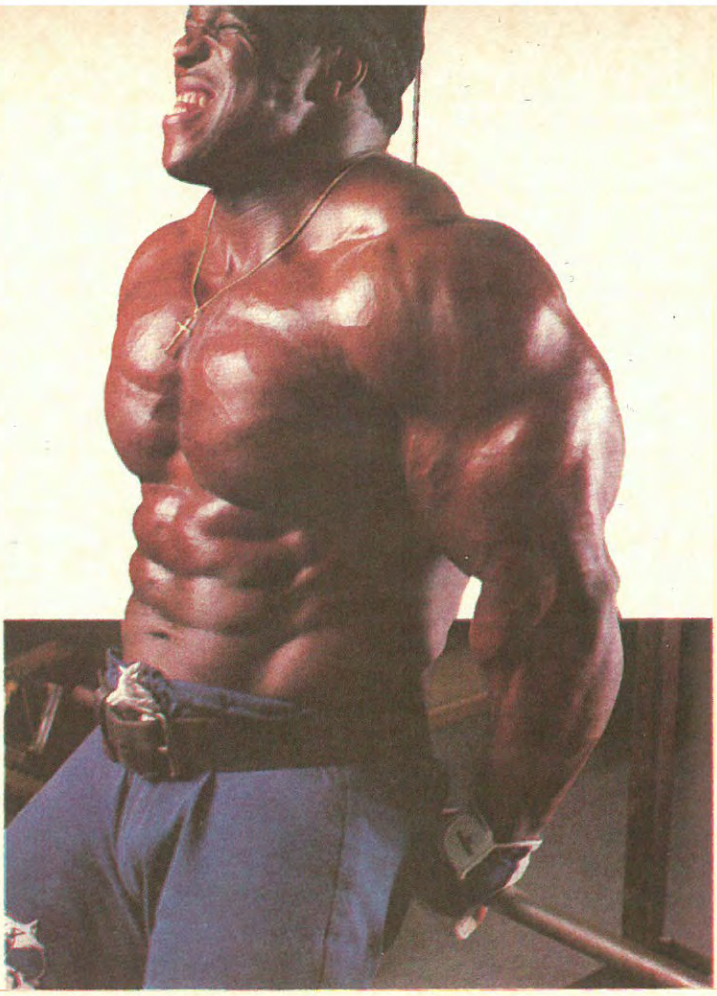
2901 ΠΛΑΚΕΣ ΜΑΥΡΕΣ 2.5 ΚΙΛ..... 1800
2902 ΠΛΑΚΕΣ ΜΑΥΡΕΣ 5 ΚΙΛ..... 2500
2903 ΠΛΑΚΕΣ ΜΑΥΡΕΣ 10 ΚΙΛ..... 4500

Συνέχεια στη σελ. 77

TRICEPS

REVERSE PULLEY PUSHDOWNS



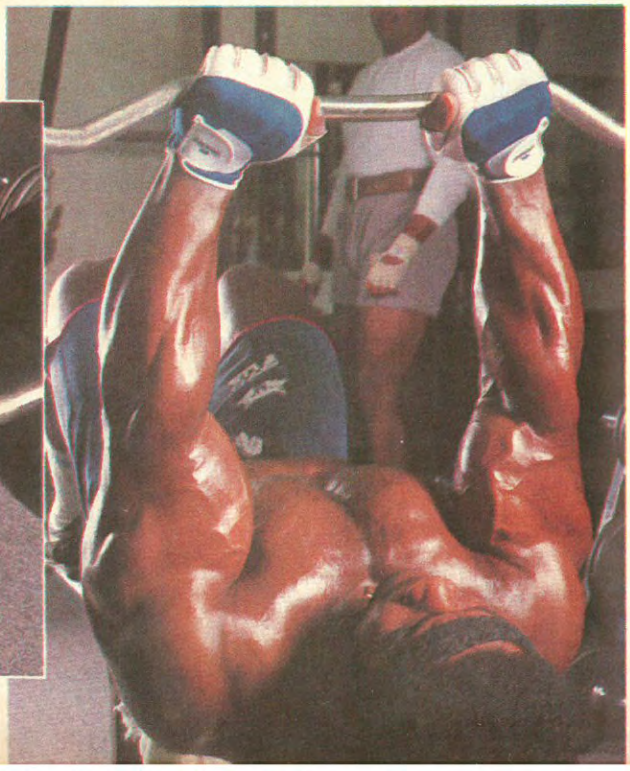


30 δευτερόλεπτα και έπειτα να επαναλάβετε την διαδικασία μέχρι να ολοκληρωθούν και οι οκτώ ασκήσεις.

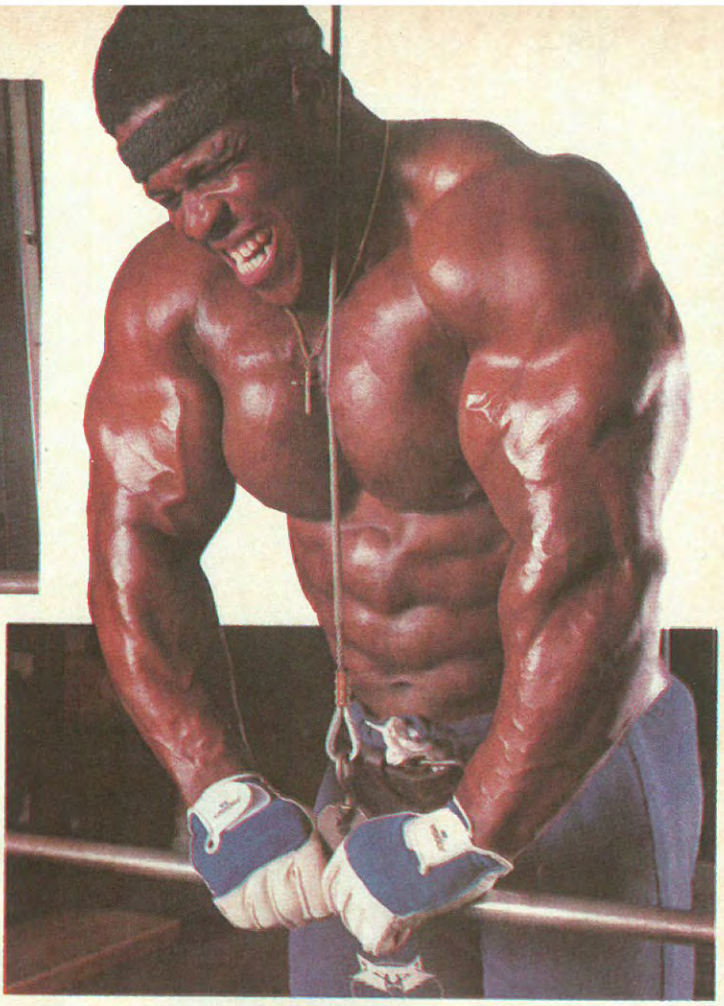
Ξεκουραστείτε δύο λεπτά, κάντε άλλο ένα γιγαντιαίο σετ και επαναλάβετε την διαδικασία κάνοντας συνολικά 3 με 4 γιγαντιαία σετ. Σας συμβουλεύω ανεπιφύλακτα να κάνετε μασσάζ ανάμεσα στα σετ με μια θερμαντική αλοιφή ή κάποιο ανάλογο προϊόν, για να αποφύγετε το υπερβολικό στρεσσάρισμα των μυών και για να επιταχύνετε την διαδικασία της ανάρρωσής τους. Συνοψίζοντας, προτείνω τα γιγαντιαία σετ για τους δικέφαλους και τους τρικέφαλους να γίνονται μετά από κάθε 4 ή 5 φυσιολογικά προγράμματα για να σοκάρονται οι μυώνες και να αναπτύσσονται. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ίδιο σύστημα και για άλλες μυϊκές ομάδες, χωρίς να ξεχνάτε ότι δεν πρέπει να κάνετε παραπάνω από ένα πρόγραμμα με γιγαντιαία σετ κάθε δύο βδομάδες. Για τους ώμους μου, για παράδειγμα, τα γιγαντιαία σετ μου αποτελούνται από τις

LYING TRICEPS EXTENSIONS









PULLEY PUSHDOWNS

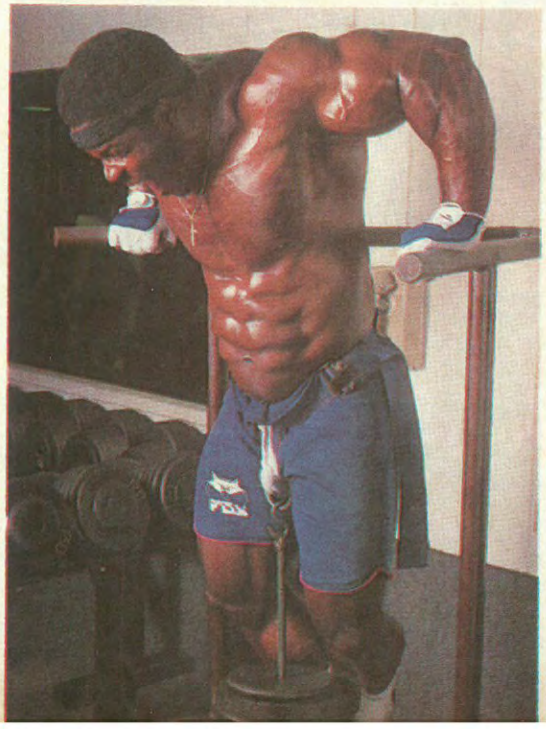
ακόλουθες πέντε ασκήσεις: οπισθολαίμιες πιέσεις, πιέσεις ώμων με αλτήρες, πλάγιες εκτάσεις ώμων με αλτήρες, πιέσεις στη μηχανή Σμιθ και πλάγιες σκυφτές εκτάσεις ώμων με αλτήρες.

Για την πλάτη κάνω σκυφτή κωπηλατική με μπάρα, κωπηλατική με σταυρό, υπερεκτάσεις, οπισθολαίμιες έλξεις στην τροχαλία, ανα- σηκώματα ώμων με αλτήρες και μονόζυγο μπροστά από το λαιμό.

Δοκιμάστε το πρόγραμμα γιγαντιαίων σετ που σας δίνω για τους δικέφαλους και τους τρικέ- φαλους, και αν θέλετε εφαρμόστε τα γιγαντιαία σετ και για άλλες μυϊκές ομάδες. Είναι πρόγραμμα φοβερής έντα- σης, αλλά σας υπόσχομαι απίστευτα αποτελέσματα!

ΜΠΕΡΤΙΛ ΦΟΞ

TRICEPS PARALLEL BAR DIPS





ΝΙΚΟΥ ΡΑΦΤΑΚΗ

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

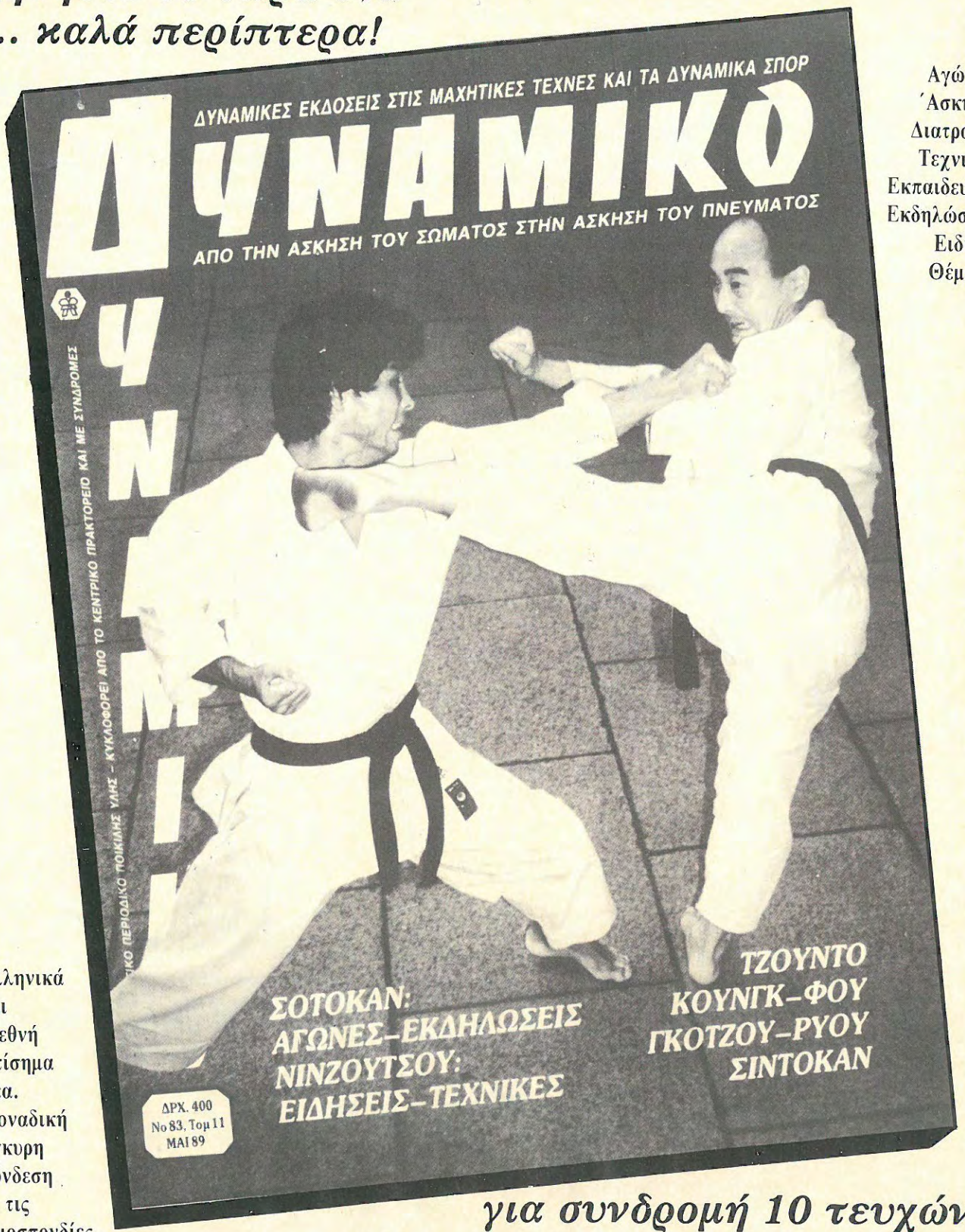


ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΠΟΖΑΡΕΙ
Ο ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ 1979
ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ

ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ζητήστε το τώρα στα
... καλά περίπτερα!



Αγώνες
Άσκηση
Διατροφή
Τεχνικές
Εκπαιδευτές
Εκδηλώσεις
Ειδικά
Θέματα

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

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


3001-Μηχανή Πιέσεων Στήθους Ξαπλωτή


3005-Μηχανή Κωπηλατικής Καθιστή


3014-Μηχανή Τετρακεφάλων Καθιστή

★ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ★

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

★

Μηχανές με Πλάκες

Πρωτότυπα Σχέδια

★


02-Μηχανή Πιέσεων Στήθους Καθιστή

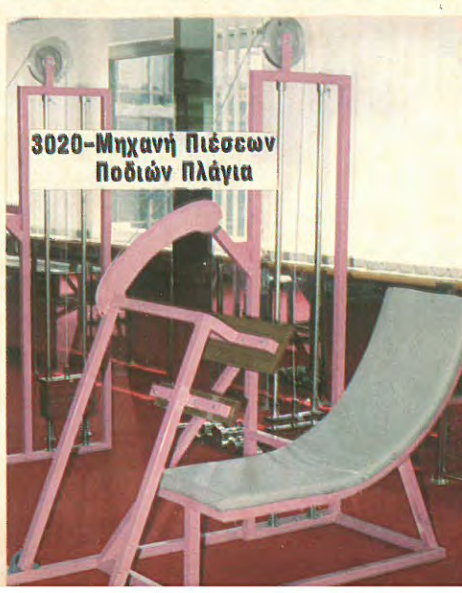

3006-Τροχαλία Τοίχου Ψηλή με Κάθισμα και Στοπ


3019-Μηχανή Πλάγιων Σκουώτ


3020-Μηχανή Πιέσεων Ποδιών Καθιστή


3016-Μηχανή Δικεφάλων Ποδιών Ξαπλωτή


3010-Μηχανή Θωρακικών (Pec-Deck)


3020-Μηχανή Πιέσεων Ποδιών Πλάγια

Μπορεί το μπόντυ μπίλντιν να σας κάνει έξυπνους;

ΤΟ ΜΠΟΝΤΥ ΜΠΙΛΝΤΙΝ

ΚΑΙ Η ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ

Από τον Μάικλ Κόλγκαν
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Γιατί το μπόντυ μπίλντιν είναι σήμερα το πιο γοργά αναπτυσσόμενο άθλημα στην Αμερική; Κύριος λόγος είναι οι ολοένα αυξανόμενες αποδείξεις των πλατιά διαδομένων οφελών που προσφέρει στη σωματική και πνευματική υγεία. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν πως το άθλημα έχει οφέλη πολύ πέρα από την απλή ανάπτυξη των μυώνων και της δύναμης. Οφελεί επίσης την καρδιά, τα οστά και -καλύτερα να το πιστέψετε- τον εγκέφαλο.

Παλιότερα επικρατούσε η αντίληψη ότι η προπόνηση με βάρη ίσως βλάφτει την καρδιά, αλλά σήμερα αυτό δεν πιστεύεται πια. Στην Αμερικανική Επετηρίδα Καρδιολογίας (Ιανουάριος 1989) οι ερευνητές του Πανεπιστημίου Τζων Χόπκινς έδωσαν σε μια ομάδα καρδιακών ασθενών ένα πρόγραμμα προπόνησης με βάρη και σε μια δεύτερη ομάδα ένα πρόγραμμα προπόνησης βόλεϊ. Το βόλεϊ χρησιμοποιόταν παραδοσιακά για την καρδιακή αποκατάσταση γιατί το θεωρούσαν πολύ αεροβικό και επομένως ό,τι καλύτερο για την καρδιά. Με μεγάλη έκπληξη διαπίστωσαν ότι η ομάδα που έκανε προπόνηση με βάρη βελτίωσε την καρδιαγγειακή της κατάσταση περισσότερο απ΄ ό,τι η ομάδα του βόλεϊ. Με τέτοιου είδους μελέτες, οι γιατροί αρχίζουν να συνειδητοποιούν ότι το μπόντυ μπίλντιν όχι μόνο δυναμώνει την καρδιά αλλά μπορεί ακόμα να βοηθήσει στην αποκατάσταση μιας ήδη άρρωστης καρδιάς, και επομένως μπορεί να επεκτείνει την ανθρώπινη ζωή.

Το δυνάμωμα των οστών αποτελεί ένα επιπλέον συν για το μπόντυ μπίλντιν. Στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, Σαν Φραντσίσκο, ο γιατρός Τζων Μπλοκ απόδειξε ότι άνθρωποι που έκαναν προπόνηση με βάρη είχαν μεγαλύτερη πυκνότητα οστών από άλλους που έκαναν αεροβική εξάσκηση. Στην επετηρίδα "Ηλικία" το 1985, ο γιατρός Α. Ριτζ έδειξε ότι η προπόνηση με βάρη σε συνδυασμό με τη σωστή διατροφή αυξάνει την δύναμη των οστών, ακόμα και σε ηλικιωμένους ανθρώπους και επίσης προλαμβάνει την απώλεια ασβεστίου από τα οστά. Οπως και με την καρδιά, έτσι και στα οστά το μπόντυ μπίλντιν ενεργεί εμποδίζοντας τον εκφυλισμό της γήρανσης.

Ακόμα πιο σημαντικό από τη δράση στην καρδιά και τα οστά, είναι το γεγονός ότι κάποια καινούργια στοιχεία δείχνουν πως το μπόντυ μπίλντιν διατηρεί επίσης σε καλή κατάσταση τον εγκέφαλο. Ενας τρόπος με τον οποίο εμφανίζεται αυτό είναι μέσω της κρίσιμης μικροκυκλοφορίας του αίματος στον εγκέφαλο. Η λειτουργία του εγκεφάλου εξαρτάται από την συνεχή ροή αίματος και του οξυγόνου και του γλυκογόνου που μεταφέρει. Ακόμα και μια διακοπή τριών λεπτών μπορεί να βλάψει αμετάκλητα τον ιστό του εγκεφάλου.

Το μπόντυ μπίλντιν ενεργεί διατηρώντας την κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο με τρεις τρόπους, δύο από τους οποίους είναι σχεδόν μοναδικοί σ΄ αυτό το άθλημα. Πρώτα, όπως αναφέρθηκε πιο πάνω, το μπόντυ μπίλντιν αυξάνει την καρδιαγγειακή καλή κατάσταση, και μπορεί να κάνει κάτι τέτοιο με καλύτερο τρόπο απ΄ ό,τι μερικές παραδοσιακές αεροβικές ασκήσεις.

Δεύτερο, το μπόντυ μπίλντιν δίνει μεγάλη έμφαση στην ελαχιστοποίηση του σωματικού λίπους. Με ποιό τρόπο βοηθά κάτι τέτοιο το αίμα να φτάσει στον εγκέφαλο; Πολύ απλό. Ενα μεγάλο μέρος της ισχύος κυκλοφορίας του αίματός σας (μέχρι 50%) παράγεται από τους μυώνες που "πιέζουν" το αίμα μέσα στο σώμα. Οσο μεγαλύτερη είναι η αναλογία μυών/λίπους τόσο πιο αποτελεσματική γίνεται αυτή η διαδικασία "πίεσης". Το λίπος δεν βοηθάει στην κυκλοφορία του αίματος. Δεν έχει την ικανότητα να συστέλλεται όπως οι μυώνες. Είναι ουσιαστικά νεκρό βάρος. Το λίπος είναι ακόμα χειρότερο. Εμποδίζει την κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο. Κάθε κιλό λίπους απαιτεί χιλιόμετρα αγγείων για να τραφεί με αίμα. Αυτό σημαίνει πολύ αίμα το οποίο δεν φτάνει στον εγκέφαλο.

Μη σας περάσει από το μυαλό ότι αυτό είναι ένα θέμα δευτερεύουσας σημασίας. Από την ηλικία των 20 μέχρι την ηλικία των 40 χρόνων η μέση Αμερικανίδα γυναίκα χάνει 3,6 κιλά μυών και παίρνει 10 κιλά λίπους. Οι μπόντυ μπίλντερς δεν το κάνουν αυτό. Το Ινστιτούτο Κόλγκαν μέτρησε το ποσοστό σωματικού τους λίπους κατά τη διάρκεια των τελευταίων 14 ετών και το σύγκρινε με εκείνο των ανθρώπων που κάνουν καθιστική ζωή καθώς και με αθλητών διαφόρων αθλημάτων, συμπεριλαμβανομένης της κολύμβησης, του τρεξίματος, του αερόμπικ, του ποδοσφαίρου, του σκι, του πάουερ λίφτιν και του τρίαθλου. Απ΄ όλα αυτά τα αθλήματα, η εξάσκηση και ο τρόπος ζωής του μπόντυ μπίλντιν αναπτύσσει μεγαλύτερη μυϊκή μάζα ενώ διατηρεί έναν μέσο όρο 6% χαμηλότερου σωματικού λίπους. Σε σύγκριση με τους ανθρώπους που κάνουν καθιστική ζωή, οι μπόντυ μπίλντερς που μετρήσαμε έχουν έναν μέσο όρο χαμηλότερου σωματικού λίπους της τάξης του 9%. Προσθέστε σ΄ αυτό την καρδιαγγειακή δράση του μπόντυ μπίλντιν, και το ξεκάθαρο συμπέρασμα είναι ότι αυτό το άθλημα και οι διατροφικές του αγωγές είναι ανώτερες στην τροφοδότηση του εγκεφάλου με μέγιστες συνεχείς προμήθειες αίματος.

Η Διατροφή του Εγκεφάλου

Η καλύτερη τροφοδότηση με αίμα είναι μόνο ένας από τους τρόπους με τους οποίους το μπόντυ μπίλντιν επιδρά στην διατήρηση της καλής κατάστασης του εγκεφάλου. Υπάρχει επίσης ένα πλήθος στοιχείων που δείχνουν ότι τα διατροφικά συμπληρώματα που συνήθως χρησιμοποιούνται από τους μπόντυ μπίλντερς ίσως ωφελούν τον εγκέφαλο. Θα εξετάσω μερικά από τα στοιχεία από την άποψη της πιο σημαντικής από τις

λειτουργίες του εγκεφάλου - την μνήμη σας.

Μπορείτε να αλλάξετε τη συμπεριφορά σας, να βελτιώσετε τις δυνατότητές σας, να εντείνετε την αθλητική σας απόδοση, μόνο αν μπορείτε να αποθηκεύσετε καινούργιες πληροφορίες σε μακροπρόθεσμη μνήμη και να τις ανακαλείτε. Αν αυτή η δυνατότητα εξασθενήσει, όπως συμβαίνει στο μέσο άνθρωπο μετά την ηλικία των 30 χρόνων, σταδιακά μετατρέπεστε σε αυτόματο. Χωρίς καθαρή μνήμη, δε μπορείτε να μάθετε τίποτα καινούργιο, και είστε καταδικασμένος για πάντα να αναμασάτε τις συνήθειες και τις αναμνήσεις ενός ολοένα αυξανόμενου μακρινού παρελθόντος. Η επιστήμη της διαιτολογίας έχει αποκαλύψει κάποιες συναρπαστικές καινούργιες πιθανότητες για την αποφυγή αυτής της εξασθένησης.

Για να καταλάβουμε με ποιό τρόπο η διατροφή επηρεάζει τη μνήμη, είναι απαραίτητο να ξέρουμε λίγα πράγματα για τη δομή των νεύρων (νευρόνων) του εγκεφάλου. Κάθε νευρώνας αποτελείται από ένα ινώδες νήμα που λέγεται δενδρίτης, στη συνέχεια ένα κυτταρικό σώμα και έπειτα από άλλο ένα ινώδες νήμα που ονομάζεται άξων (νευρίτης ή νευράξων). Ο δενδρίτης μεταφέρει τα νευρικά ερεθίσματα που προκαλούνται από τη μάθηση κατευθείαν στο κυτταρικό σώμα, και ο άξονας με τη σειρά του τα στέλνει πίσω. Τα νευρικά ερεθίσματα μεταφέρουν τις πληροφορίες που γίνονται γνωστές, με τον ίδιο τρόπο που τα ηλεκτρικά ερεθίσματα μεταφέρουν τις προφορικές πληροφορίες σας μέσω μιας τηλεφωνικής γραμμής.

Αντίθετα με τις τηλεφωνικές γραμμές, όμως, οι νευρώνες είναι όλοι ασύνδετοι μεταξύ τους. Το τέλος του άξονα κάθε νευρώνα σταματά κοντά στο τέλος των δενδριτών άλλων νευρώνων. Το χάσμα μεταξύ του άξονα και του γειτονικού δενδρίτη ονομάζεται σύναψη. Η μεταβίβαση των νευρικών ερεθισμάτων κατά μήκος της σύναψης πετυχαίνεται χημικά με την απελευθέρωση νευρομεταβιβαστών, ενώσεων που ρέουν από τον άξονα στους γειτονικούς δενδρίτες. Δύο απ΄ αυτές τις ενώσεις που σήμερα γνωρίζουμε ότι έχουν σχέση με τη μνήμη είναι η σεροτονίνη και η ακετυλχολίνη. Και οι δύο σχηματίζονται από συγκεκριμένα βασικά θρεπτικά στοιχεία τα οποία δεν μπορεί να παράγει το σώμα, αλλά πρέπει να λαμβάνονται από τη διατροφή. Οι μπόντυ μπίλντερς παίρνουν συχνά αυτά τα θρεπτικά στοιχεία σαν συμπληρώματα. Αλλά χρειαζόμαστε λίγη παραπάνω επιστήμη πριν εξηγήσω ποιά ακριβώς είναι.

Υπάρχουν σήμερα σημαντικά στοιχεία που δείχνουν ότι η μάθηση αποθηκεύεται στη μνήμη κατά ένα μεγάλο μέρος μέσω αλλαγών στις συνάψεις. Η θεωρία της συναπτικής διευκόλυνσης της μνήμης, όπως ονομάζεται, έχει υποστηριχτεί από αμέτρητες μελέτες από το 1970. Η σημαντική καινούργια ανακάλυψη είναι ότι η ποσότητα των νευρομεταβιβαστών στη σύναψη καθορίζει το αν η όχι επιτυγχάνεται αποθήκευση στη μνήμη. Αν οι διαθέσιμοι νευρομεταβιβαστές μειώνονται, η αποθήκευση στη μνήμη διασπάται. Θα εξετάσουμε πρώτη τη σεροτονίνη.

Η Σεροτονίνη Και η Μνήμη

Σε μια σειρά πειραμάτων με ζώα που έγιναν στο Κέντρο Νευροβιολογίας του Πανεπιστημίου Κολούμπια, οι Καθηγητές Ερικ Κάντελ και Τζέιμς Σβαρτς με τους συνεργάτες τους απόδειξαν ότι η συναπτική διευκόλυνση μπορεί να αυξηθεί διοχετεύοντας επιπρόσθετη σεροτονίνη στον νευρώνα. Στους ανθρώπους επίσης γνωρίζουμε ότι χρονικές περίοδοι πρόσθετης απελευθέρωσης σεροτονίνης βελτιώσουν την αποθήκευση μνήμης. Για παράδειγμα, η μνήμη είναι καλύτερη αν κοιμηθείτε αμέσως μετά τη μάθηση. Αυτή τη δράση παλιότερα την εξηγούσαν με τη θεωρία της κοινής λογικής ότι ο ύπνος εμποδίζει όλα τα περαιτέρω ερεθίσματα και επομένως εμποδίζει το ενοχλητικό υλικό να μπλοκάρει την αποθήκευση της μάθησης. Σήμερα υποθέτουμε ότι οι νευρομεταβιβαστές είναι εξίσου σημαντικοί. Η σεροτονίνη απελευθερώνεται στον εγκέφαλο σε μεγάλες ποσότητες όταν σας παίρνει ο ύπνος. Μπορεί να ευθύνεται η πρόσθετη σεροτονίνη για τη βελτίωση της αποθήκευσης μνήμης.

Τα φάρμακα που αυξάνουν τη σεροτονίνη του εγκεφάλου εντείνουν επίσης τη μνήμη. Σε μια έρευνα, φυσιολογικοί εθελοντές πήραν αλκοόλ και στη συνέχεια ελέγχθηκαν. Όλοι παρουσίασαν τις συνηθισμένες ελλείψεις μνήμης που προκαλεί το αλκοόλ. Σε άλλες περιπτώσεις χορηγήθηκε το φάρμακο ζιμελιντίν, το οποίο προκαλεί μεγάλες συγκεντρώσεις σεροτονίνης στις συνάψεις. Αποτέλεσμα: καμία έλλειψη της μνήμης από το αλκοόλ.

Αυξάνοντας τη Σεροτονίνη του Εγκεφάλου

Οι παραπάνω μελέτες είναι παραδείγματα από μια εκτεταμένη ανασκόπηση των στοιχείων που δείχνουν ότι οι αυξήσεις της σεροτονίνης στον εγκέφαλο μπορούν να βελτιώσουν τη μνήμη. Η σεροτονίνη σχηματίζεται στους νευρώνες του εγκεφάλου από το βασικό αμινοξύ Ελ-τρυπτοφάνη. Ο ρυθμός του σχηματισμού σεροτονίνης ελέγχεται από την ποσότητα Ελ-τρυπτοφάνης που διατίθεται στον εγκέφαλο από το αίμα. Η ποσότητα της τρυπτοφάνης του αίματος μπορεί να αυξηθεί εύκολα τρώγοντας τρυπτοφάνη είτε σε πρωτεϊνες είτε σε συμπληρώματα σκέτης τρυπτοφάνης. Οι μπόντυ μπίλντερς χρησιμοποιούν συχνά συμπληρώματα τρυπτοφάνης. Ανάμεσα στους πρωταθλητές, εκείνος που προτείνει ιδιαίτερα κάτι τέτοιο είναι ο Φρανκ Ζέην.

Πάντως, μόνο ένα συμπλήρωμα Ελ-τρυπτοφάνης μπορεί να αυξήσει την τρυπτοφάνη του εγκεφάλου εξαιτίας του φράγματος αίματος/εγκεφάλου. Η μεταβίβαση των αμινοξέων μέσω του φράγματος αίματος/εγκεφάλου είναι πολύ περιορισμένη. Η τρυπτοφάνη είναι ένα από τα αμινοξέα της τάξης των μεγάλων ουδέτερων αμινοξέων (LNAA) που βασίζονται σε ένα ιδιαίτερο μεταβιβαστικό μόριο. Αν καταναλώνονται πρωτεϊνικά τρόφιμα, τότε τα υπόλοιπα LNAA που υπάρχουν στην τροφή -η ισολευκίνη, η λευκίνη, η βαλίνη, η τυροσίνη και η φενυλανίνη - ανταγωνίζονται με την τρυπτοφάνη για τη μεταβίβαση και επομένως μόνο μια μικρή ποσότητα καταφέρνει να περάσει.

Ετσι λοιπόν πρέπει να παίρνετε σκέτη Ελ-τρυπτοφάνη, χωρίς τα υπόλοιπα LNAA. Οσα ανταγωνιστικά LNAA υπάρχουν ήδη στο αίμα όταν παίρνετε την Ελ-τρυπτοφάνη μπορούν να "ουδετεροποιηθούν" τρώγοντας τρόφιμα υψηλά σε υδατάνθρακες, όπως είναι το μαύρο ψωμί ή το ρύζι. Οι υδατάνθρακες μειώνουν τα επίπεδα όλων των LNAA στο αίμα εκτός από εκείνο της τρυπτοφάνης, και επομένως της επιτρέπουν να μπει με προτεραιότητα στον εγκέφαλο και να αυξήσει μ΄ αυτό τον τρόπο το επίπεδο της σεροτονίνης. Οι ποσότητες της συμπληρωματικής Ελ-τρυπτοφάνης που έχουν αυτό το αποτέλεσμα κυμαίνονται από 1.0 έως 6.0 γραμμάρια την ημέρα.

Η Ακετυλχολίνη Και η Μνήμη

Με τον ίδιο τρόπο που μειώνεται η μνήμη με την αύξηση της ηλικίας, μειώνεται και η ακετυλχολίνη του εγκεφάλου. Αυτή η βιοχημική έλλειψη είναι ιδιαίτερα εμφανής στη νεκροψία εγκεφάλων ανθρώπων που υπέφεραν από εκτενή προβλήματα μνήμης εξαιτίας πρόωρου γήρατος. Οι βιοψίες ζωντανών ασθενών δείχνουν επίσης μεγάλη μείωση της δυνατότητας να σχηματίσουν ακετυλχολίνη. Οι μεγάλης ηλικίας άνθρωποι που έχουν διατηρήσει γερή μνήμη δείχνουν πολύ μικρότερη έλλειψη.

Οι έρευνες στις οποίες χρησιμοποιούνται φάρμακα για το μπλοκάρισμα της σύνθεσης ακετυλχολίνης δίνουν επιπλέον γερά επιχειρήματα για το ότι τα μέγιστα επίπεδα ακετυλχολίνης είναι κρίσιμα για την καλή μνήμη. Νεαρά, φυσιολογικά άτομα στα οποία δόθηκε ο χολινεργικός παρεμποδιστής σκοπολαμίνη (που εμποδίζει δηλαδή την έκκριση ακετυλχολίνης Σ.τ.Μ) παρουσίασαν ελλείψεις στη μνήμη παρόμοιες με κείνες των ασθενών που πάσχουν από πρόωρο γήρας, και ιδιαίτερα ελλείψεις στην πρόσφατη μνήμη και στην ικανότητα να μαθαίνουν καινούργιες πληροφορίες.

Ενεργώντας στην αντίθετη κατεύθυνση, οι έρευνες που χρησιμοποίησαν φάρμακα ή θρεπτικά στοιχεία για να εντείνουν τα επίπεδα ακετυλχολίνης του εγκεφάλου έδειξαν σημαντικές βελτιώσεις στη μνήμη, όχι μόνο σε ασθενείς με απώλεια μνήμης, αλλά και σε φυσιολογικούς ανθρώπους. Για παράδειγμα, ύστερα από μια και μόνο ένεση του φαρμάκου αρεκολίν, το οποίο διεγείρει την λειτουργία της ακετυλχολίνης, νεαροί φυσιολογικοί ενήλικες παρουσίασαν μεγάλη βελτίωση στην ικανότητα να μαθαίνουν και να θυμούνται καινούργιο υλικό.

Οι μελέτες με θρεπτικά στοιχεία δεν ήσαν το ίδιο επιτυχείς. Η ακετυλχολίνη του εγκεφάλου σχηματίζεται από τη χολίνη και το παντοθενικό οξύ που παίρνουμε από τη διατροφή. Και τα δύο αυτά θρεπτικά στοιχεία χρησιμοποιούνται συχνά με τη μορφή συμπληρωμάτων από τους μπόντυ μπίλντερς, ενώ αντίθετα συνήθως είναι πολύ χαμηλά στη διατροφή του ανθρώπου που κάνει καθιστική ζωή. Η διαθέσιμη ποσότητα στους νευρώνες του εγκεφάλου σχετίζεται με τις ποσότητες αυτών των θρεπτικών στοιχείων που τρώγονται. 12 ανεξάρτητες έρευνες, κατά τις οποίες για δυό μήνες δίνονταν κάθε μέρα 20 γραμμάρια χολίνης σε ασθενείς που έπασχαν από απώλεια μνήμης, έδειξαν βελτιώσεις σε μικρό αριθμό ανθρώπων.

Μια εκτενής ανασκόπηση αυτών των μελετών από το Ινστιτούτο Κόλγκαν έδειξε τέσσερις λόγους για τους οποίους ίσως να απέτυχαν. Πρώτον, δεν χρησιμοποίησαν συμπλήρωμα παντοθενικού οξέος, το οποίο είναι βασικό για το σχηματισμό ακετυλχολίνης. Η δραστική αύξηση ενός θρεπτικού στοιχείου χωρίς την αύξηση του βασικού συμπαράγοντά του δεν μπορεί να φέρει το καλύτερο αποτέλεσμα. Δεύτερον, οι δίαιτες των ασθενών δεν καταγράφτηκαν ούτε βελτιώθηκαν. Οπως είπαμε πρωτύτερα, οι δίαιτες των πιο ηλικιωμένων ανθρώπων είναι συχνά ελλειπείς σε πλήθος θρεπτικών στοιχείων, συμπεριλαμβανομένου του φολικού οξέος, της βιταμίνης Β12 και της θιαμίνης. Οποιαδήποτε από αυτές τις ελλείψεις μπορεί να προκαλέσει εκτεταμένη απώλεια της μνήμης. Κάθε στρατηγική για την διατήρηση ή βελτίωση της μνήμης πρέπει να βασίζεται στην πλήρη διατροφή.

Τρίτον, οι νεκροί ή οι ασθενείς που πάσχουν από απώλεια μνήμης συχνά παρουσιάζουν εγκεφαλική βλάβη. Η εγκεφαλική βλάβη που αποκαταστάθηκε σε ζωντανούς ασθενείς με χολίνη είναι άγνωστη, αλλά ενδεχόμενα υψηλή. Είναι μάταιο να υπερχειλίζουμε έναν εγκέφαλο με ακετυλχολίνη αν οι νευρώνες των οποίων τη λειτουργία υποτίθεται ότι θέλουμε να βελτιώσουμε είναι ήδη νεκροί.

Οι έρευνες σε ασθενείς και σε φυσιολογικούς ανθρώπους υποστηρίζουν αυτό το συμπέρασμα. Ο γιατρός Τ. Σινιορέ του Νοσοκομείου Σαλπετριέρ του Παρισιού έχει αποδείξει ότι ασθενείς με πρόσφατη απώλεια μνήμης παρουσιάζουν βελτίωση με τη χολίνη, ενώ ασθενείς που έχουν παρουσιάσει απώλεια μνήμης για περισσότερα από τέσσερα χρόνια δεν δείχνουν βελτίωση. Φαίνεται ότι οι ασθενείς με πρόσφατη απώλεια μνήμης διατηρούν ακόμα τους λειτουργικούς νευρώνες πάνω στους οποίους μπορεί να δράσει η χολίνη.

Η εξήγηση αυτή φαίνεται ακόμα πιο πιθανή μετά την ανακάλυψη του γιατρού Ν. Σίταραμ ότι 10 γραμμάρια χλωριούχου χολίνης μπορούν να βελτιώσουν τη μνήμη φυσιολογικών νεαρών ενηλίκων. Η ανακάλυψη αυτή όχι μόνο υποστηρίζει την άποψη ότι η χορήγηση χολίνης πρέπει ν΄ αρχίσει πριν πεθάνουν τα σχετικά εγκεφαλικά κύτταρα, αλλά προτείνει σε αυτούς που θέλουν να διατηρήσουν τη μνήμη τους να αρχίσουν νωρίς τη χορήγηση, πρωτού πάρει μπρος η διαδικασία του εκφυλισμού. Πολλοί μπόντυ μπίλντερς αρχίζουν τη χρησιμοποίηση χολίνης και παντοθενικού οξέος από τα εφηβικά τους χρόνια.

Ο τελικός λόγος για τον οποίο κυρίως οι έρευνες για τη χολίνη είναι ότι δεν διαρκούν αρκετά. Κυμαίνονται ανάμεσα στις 2 βδομάδες με 2 μήνες. Το να περιμένουμε να αποκατασταθεί η λειτουργία της μνήμης μέσα σε δύο βδομάδες ή δύο μήνες φαίνεται γελοίο, αν σκεφτούμε ότι οι ελλείψεις στη μνήμη κάνουν 20 χρόνια και παραπάνω για να ολοκληρωθούν. Ισως έχετε μικρές βελτιώσεις, αλλά, όπως και στην ανάπτυξη των μυών, η σωστή διατροφή πρέπει να ακολουθηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα αν θέλετε σημαντικά αποτελέσματα.

Αυτά είναι μικρά μόνο παραδείγματα των στοιχείων ότι τα θρεπτικά στοιχεία Ελ-τρυπτοφάνη, χολίνη και παντοθενικό οξύ ίσως μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της μνήμης. Ο μοναδικός τρόπος ζωής του μπόντυ μπίλντιν είναι τέτοιος που πολλοί μπόντυ μπίλντερς χρησιμοποιούν σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους αυτά τα θρεπτικά στοιχεία.

Προσθέστε αυτή την επιπλέον διατροφή στα επιπλέον αποθέματα αίματος που δημιουργεί το μπόντυ μπίλντιν, και υπάρχουν μεγάλες πιθανότητες το άθλημα να διατηρεί όχι μόνο τα σώματα αλλά και τα μυαλά.

Μάικλ Κόλγκαν

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

Αναδημοσίευση από το
American Joyrnal of Clinical Nutrision.(Suppl.*Μαίου 1989)*

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ

ΥΠΕΡΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ

Από τους: Γιώργο Π. Ροντογιάννη, M. D
Τμήμα Επιστ. Φυσικής Αγώγης
και Αθλητικής Επιστήμης
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
Τάκη Σκουλή,
Μαραθωνοδρόμο Διεθνούς Επιπέδου
Κωνσταντίνο Ν. Παύλου, Sc. D.
Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών
Ολυμπιακό Κέντρο Αθηνών

Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τον υπερμαραθώνιο αγώνα δρόμου του 1985 από το Σίντνεϊ στη Μελβούρνη (Αυστραλία) κέρδησε ο Ελληνας αθλητής Γιάννης Κούρος με νέο ρεκόρ 5 ημέρες : 5 ώρες : 7 λεπτά.

Μελετήσαμε το ενεργειακό ισοζύγιο του αθλητή συγκρίνοντας την δαπάνη ενέργειάς του με την συνολική ενεργειακή πρόσληψή κατά τον αγώνα. Κατά την διάρκεια του αγώνα παρατηρήθηκε μια πλήρης γενική εξισορρόπηση ενέργειας. Οι υδατάνθρακες, κυρίως με τη μορφή ολιγοσακχάρων, ανήλθαν στο 96% περίπου των συνολικών ενεργειακών προσλήψεων. Τα λιπίδια και οι πρωτείνες ανήλθαν σε 3% και 1.4% των συνολικών ενεργειακών προσλήψεων, αντίστοιχα. Η ημερήσια μέση πρόσληψη ύδατος ήταν 19.3 λίτρα.

Αν και η διατροφική κάλυψη του αθλητή πρέπει να θεωρηθεί γενικώς επαρκής, είναι αναγκαίο να συστήσουμε μερικές μικρές ποσοτικές και ποιοτικές τροποποιήσεις στην διαιτητική του αγωγή.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ενέργεια που απαιτείται στις ψυχαγωγικού και αγωνιστικού τύπου αθλητικές δραστηριότητες, καθώς και οι ποικίλες πηγές ενέργειας που έχουν σχέση,έχουν ερευνηθεί εκτενώς (1,2). Ιδιαίτερα ενδιαφέρουσες είναι οι απαιτήσεις σε ενέργεια και η ομοιόσταση σε καύσιμα κατά τη διάρκεια παρατεταμένης μυϊκής προσπάθειας (3,4,5,6) και ιδιαίτερα στις εξαιρετικά παρατεταμένες μυϊκές δραστηριότητες, όπως είναι οι υπερμαραθώνιοι αγώνες δρόμου.

Συνέπεια μιάς τέτοιας εξαιρετικά παρατεταμένης εξάσκησης είναι η μεγάλη δαπάνη ενέργειας από τον αθλητή. Για να αντιμετωπίσει αυτές τις εξαιρετικά υψηλές διατροφικές απαιτήσεις, ο αθλητής πρέπει να τροφοδοτείται συνεχώς με επαρκή θρεπτικά στοιχεία κατά τη διάρκεια του αγώνα (7).

Σκοπός της μελέτης ήταν να ερευνήσει το ενεργειακό ισοζύγιο ενός δρομέα κατά τη διάρκεια ενός πολύ επιτυχημένου υπερμαραθώνιου αγώνα, καθώς επίσης και τον τρόπο με τον οποίο οι ανάγκες του για ενέργεια και θρεπτικά στοιχεία ικανοποιούνται.

ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

Στην παρούσα μελέτη, μελετήθηκε το ενεργειακό ισοζύγιο του Ελληνα υπερμαραθωνοδρόμου Γιάννη Κούρου κατά τη διάρκεια του αγώνα Σίντνεϊ-Μελβούρνη (960 χιλιόμετρα). Ο αγώνας έγινε από τις 12 μέχρι τις 17 Απρίλη του 1985. Ο Γιάννης Κούρος ήταν νικητής με μεγάλη διαφορά (24 ώρες και 40 λεπτά μπροστά από τον δεύτερο δρομέα) και κάλυψε την απόσταση σε 5 μέρες, 5 ώρες και 7 λεπτά.

Ο Γιάννης Κούρος είναι σήμερα 32 χρονών. Μερικά από τα σωματικά χαρακτηριστικά του, τις λειτουργικές του ικανότητες και τα πιο σημαντικά του ψυχολογικά χαρακτηριστικά αναφέρονται στον Πίνακα 1. Από το 1983 έχει λάβει μέρος σε 20 διεθνείς υπερμαραθώνιους αγώνες, έχοντας κερδίσει τους 19. Στους αγώνες αυτούς, ο Κούρος έχει καταρρίψει 56 παγκόσμια ρεκόρ και κατέχει 7 ρεκόρ διαδρομών (8).

Το Σχήμα 1 δείχνει την τοπογραφική διαδρομή Σίντνεϊ - Μελβούρνης και τις καιρικές συνθήκες. Επίσης περιγράφει σημαντικές λεπτομέρειες της προσπάθειας του αθλητή: απόσταση που καλύφθηκε καθημερινώς, μέση ταχύτητα και χρόνο ανάπαυσης και ύπνου κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Κατα τη τη διάρκεια των πρώτων 48 ωρών του αγώνα, ο Κούρος κάλυψε 463 χιλιόμετρα (παγκόσμιο ρεκόρ).

Κατά τη διάρκεια του αγώνα, ειδικότερα μετά από τις έξι πρώτες ώρες της προσπάθειας, ο Κούρος έπαιρνε κάθε 15 λεπτά και μέχρι το

τέλος του αγώνα, μικρές ποσότητες Ελληνικών γλυκών (καταΐφι, μελομακάρονα, μπακλαβά, παστέλια, λουκούμια) ή σοκολάτα (στο μέγεθος περίπου μισού κουτιού σπίρτων). Εναλλακτικά, χρησιμοποιούσε μικρές ποσότητες ξηρών φρούτων και καρπών, πάντα μαζί με 50 mL νερού ή φρουτοχυμού (χυμό πορτοκαλιού ή λεμονιού και πολύ συχνά κάποιο ποτό για την καταστολή της δίψας [Gatorade]). Επίσης κατανάλωνε μικρές ποσότητες φρέσκων φρούτων, όπως το αχλάδι, το πεπόνι, το καρπούζι, τα σταφύλια, τα μήλα, οι μπανάνες, τα δαμάσκηνα, ο ανανάς, οι χουρμάδες και οι σταφίδες.

Κάθε 30 λεπτά μετά από τις πρώτες 6 ώρες, ο αθλητής αντικαθιστούσε τα γλυκά και τα φρούτα με ένα μικρό μπισκότο βουτηγμένο σε μέλι ή μαρμελάδα. Κατανάλωσε μια μικρή ποσότητα ψητού κοτόπουλου μόνο την τέταρτη μέρα του αγώνα. Επινε καφέ κάθε πρωί μόνο. 0 Κούρος ελάμβανε επίσης μια ταμπλέτα πολυβιταμινών κάθε πρωί και απόγευμα. Επιπλέον, έπαιρνε 500 mg βιταμίνης C κάθε 12 ώρες, καθώς και μια ταμπλέτα πρωτεΐνης δύο φορές την ημέρα.

Κατά τη διάρκεια των πρώτων έξι ωρών του αγώνα, ο Κούρος έπαιρνε μόνο μικρές ποσότητες νερού ή Gatorade κάθε 10 ή 15 λεπτά, ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες.

Οι απαιτήσεις σε ενέργεια υπολογίστηκαν σε 24ωρη βάση, συμπεριλαμβανομένων και των απαιτήσεων σε ενέργεια κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1:
Σωματικά χαρακτηριστικά του Κούρου, λειτουργικές ιδιότητες και ψυχολογικά γνωρίσματα.
Γ. Κούρος
- Υψος : 171 εκατοστά
  Σωματικό βάρος : 64 κιλά
  Σωματικό λίπος : 8 %
- VEmax : 126.3 1.min-1
  VO2max : 4,0 1.min-1 ή
  62.5 ml.kg-1.min-1
  HRmax : 180 b.min-1
  Σφυγμός οξυγόνου : 22.2 ml.b-1
- Πολύ ώριμο άτομο, ικανό ν΄ αντέξει μεγάλη ταλαιπωρία

Η δαπάνη ενέργειας κατά τη διάρκεια του αγώνα υπολογίσθηκε με υπ όψι ότι ο Κούρος έτρεχε κάτω από την αναερόβιο ουδό του, η οποία θεωρήθηκε ότι αντιστοιχούσε 85% της μέγιστης VO2 του αθλητή (9) και αντιστοιχούσε σε 53.3mL.Kg-1, ή 4.85 m.sec-1 όπως έχει εκτιμηθεί από την εξίσωση των Ντένβις και Τόμσον (10), σύμφωνα με τα δεδομένα που αναφέρονται από τον Νόβακ και τους συνεργάτες του (11).

Η μέση ταχύτητα του Κούρου ήταν κάτω από την αναερόβια ουδό του (Σχήμα 1). Το αναπνευστικό πηλίκο του (R.Q) εκπνεόμενο CO2 - προσλαμβανόμενο 02, Σ.τ.Μ) στην ταχύτητα των 2.7 m.sec-1 και σε 2.5% κλίση του ποδόμυλου ήταν 0.83, που αντιστοιχεί σε 4.83 kcal ανά λεπτό για κάθε λίτρο καταναλισκόμενου οξυγόνου. Για να υπολογισθεί η δαπάνη ενέργειας κατά τη διάρκεια των εναπομείναντων ημερών, χρησιμοποιήθηκε η τιμή των 4.8 kcal ανά λίτρο καταναλισκόμενου οξυγόνου.

Οι ανάγκες σε ενέργεια κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης και του ύπνου υπολογίσθηκαν λαμβάνοντας υπόψη τον μεταβολικό ρυθμό σε ανάπαυση, του αθλητή (12).

Οι ενεργειακές προσλήψεις υπολογίστηκαν χρησιμοποιώντας τους πίνακες τροφίμων του Εγχειριδίου Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών No. 456 (13) και από δεδομένα του εγχειριδίου "Τροφικές Αξίες Μερίδων Που Χρησιμοποιούνται Κοινά", από τους Πένιγκτον και Τσερτς (14).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η μέση λήψη οξυγόνου κατά τη διάρκεια του αγώνα υπολογίσθηκε σε 2.3 L.min-1 (51.4% της VO2 max), 1.63 L.min-1 (40.1% VO2 max), 1.6 L.min-1 (39.5% της VO2 max), 1.74 L.μιν-1 (43.5 της VO2 max) και 1.2 L.min-1 (30.3% της VO2 max) για την πρώτη, δεύτερη, τρίτη, τέταρτη και πέμπτη μέρα του αγώνα, αντίστοιχα, ενώ κατά τη διάρκεια των τελευταίων 5 ημερών της προσπάθειας ο μέσος όρος ήταν 1.76 L.min (44% της VO2 max).

Η καθημερινή δαπάνη ενέργειας κυμαινόταν από 7,736 σε 15,367 kcal/ημέρα, ενώ η πρόσληψη ενέργειας κυμαινόταν από 7,800 σε 13,770 kcal/ημέρα (Πίνακας 2), παρουσιάζοντας μια επιτυχή εξισορρόπηση ενέργειας, μολονότι ότι ενεργειακό ισοζύγιο δεν επιτελέσθηκε μέσα σε μια δεδομένη ημέρα.

Η καθημερινή πρόσληψη υδατανθράκων (Πίνακας 2) κάλυπτε κατά το μέσο όρο 95.6% της συνολικής πρόσληψης ενέργειας (10,560 kcal), ενώ η πρωτεΐνη και τα λιπίδια συνεισέφεραν ένα μέσο όρο 1.4% (177 kcal) και 3% (333kcal) αντίστοιχα.

Η πρόσληψη υγρών κατά τη διάρκεια του αγώνα ήταν κατά μέσο όρο το 19.3 λίτρα (Πίνακας 2) κυμαινόμενη από 14.3 έως 22.0 λίτρα την ημέρα.

Η καθημερινή δαπάνη ενέργειας (Πίνακας 3) ανά καλυπτόμενο χιλιόμετρο για κάθε κιλό σωματικού βάρους ήταν σχεδόν σταθερή και κατά μέσο όρο 0.88 kcal.kg-1 (0.86 - 0.90).

Πρέπει να σημειωθεί ότι το βάρος του Κούρου στο τέλος του αγώνα ήταν χαμηλότερο από το βάρος του στην αρχή μόνο κατά 0.5 κιλό.

Κατά τη διάρκεια του αγώνα, ο Κούρος ένοιωθε σχετικά καλά, εκτός από μερικές ώρες μετά τις 3:00 π.μ, οπότε ένοιωθε κουρασμένος. Κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς του υπέφερε από οξεία δυσκοιλιότητα. Δεν παρουσιάστηκε κανένα σοβαρό πρόβλημα υγείας, πάντως, ιδιαίτερα από το μυοσκελετικό σύστημα ή από τη θερμορύθμιση.

ΤΡΟΦΙΚΗ ΛΗΨΗ ΤΟΥ Γ. ΚΟΥΡΟΥ

Κάθε 15 λεπτά : Γλυκά ή ξερά φρούτα, νερό ή φρουτοχυμό ή gatorade.
Κάθε 30 λεπτά : Μπισκότα με μέλι ή μαρμελάδα.
Διατροφικά συμπληρώματα : Βιταμίνες, πρωτεΐνες.

Ενα άλλο αξιοσημείωτο γεγονός είναι ότι ο Κούρος, μετά τις πρώτες 24 ώρες του αγώνα, παρουσίασε μια υπερβολική συχνότητα διούρησης.

Αρχικά ουρούσε κάθε 3 ώρες αλλά σταδιακά, ειδικά από τη δεύτερη μέρα και ύστερα, ουρούσε κάθε 20 λεπτά. Αυτή η συχνότητα διούρησης συνεχίστηκε ακόμα και μετά τη λήξη του αγώνα, για πολλές ημέρες, ιδιαίτερα τη νύχτα, και έπειτα σταδιακά ξαναγύρισε στο φυσιολογικό. Πρέπει να διευκρινιστεί ότι ο Κούρος βιώνει παρόμοια προβλήματα σχεδόν σε κάθε αγώνα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Πολύ λίγες μελέτες αναφέρονται που ν΄ αφορούν τη δαπάνη ενέργειας στους υπερμαραθώνιους αγώνες (15,16). Κατά τη διάρκεια του 24ωρου αγώνα Κρύσταλ Πάλας (15) το 1977, ο πρώτος και ο δεύτερος νικητής κάλυψαν μια απόσταση 251.5 χιλιομέτρων και 234.5 χιλιομέτρων, αντίστοιχα, με μια αντίστοιχη υπολογιζόμενη δαπάνη ενέργειας 18,595 kcal και 13,603 kcal, αντίστοιχα. Παρομοίως, κατά τη διάρκεια του αγώνα Πεκίνο - Χονγκ Κονγκ (περίπου 3,000 χιλιόμετρα), ο μοναδικός δρομέας που ολοκλήρωσε τη διαδρομή έκανε κατά μέσο όρο 55 χιλιόμετρα την ημέρα με καθημερινή προσληψη ενέργειας της τάξης των 5,500 kcal (16).

Η απόσταση των 271 χιλιομέτρων που καλύφθηκε από τον Κούρο την πρώτη μέρα του αγώνα ήταν μεγαλύτερη κατά 20 χιλιόμετρα από την απόσταση που καλύφθηκε από τους νικητές του 24ωρου αγώνα στο Κρύσταλ Πάλας, με δαπάνη ενέργειας χαμηλότερη κατά 5,000 kcal. Αυτό μπορεί να αποδοθεί κυρίως στο γεγονός ότι το σωματικό βάρος του Κούρου ήταν κατά 8 κιλά χαμηλότερο από εκείνο του νικητή του αγώνα δρόμου στο Κρύσταλ Πάλας, καθώς επίσης και σε πιο αποτελεσματικό τρέξιμο (0.88 έναντι 0.95 kcal.kg-1.min-1). Πρέπει να σημειωθεί ότι ο Ελληνας αθλητής ξεκουράστηκε για μια ώρα, και είναι ο κάτοχος του παγκόσμιου ρεκόρ σε 24ωρους αγώνες δρόμου, με 286 χιλιόμετρα, από το 1985 (8).

Η δαπάνη ενέργειας μειώθηκε κατά τη δεύτερη μέρα (Πίνακας 2) και ήταν σχεδόν σταθερή κατά τη διάρκεια των εναπομείναντων ημερών του αγώνα. Ταυτόχρονα, η απόσταση που καλυπτόταν καθημερινά μειώθηκε και η VO2 του αθλητή επίσης μειώθηκε, πράγμα που παρατηρήθηκε επίσης από άλλους μελετητές (15, 17, 18).

Η μείωση της απόστασης που καλύφθηκε την δεύτερη, τρίτη, τέταρτη και πέμπτη μέρα του αγώνα είναι μια καλή ένδειξη της αυξανόμενης κούρασης του αθλητή. Η περίοδος αυτή χαρακτηρίστηκε από μεγαλύτερες περιόδους ανάπαυσης, οι οποίες βοήθησαν τον αθλητή να διατηρήσει μια σχεδόν σταθερή οικονομία τρεξίματος (Πίνακας 3). Είναι ενδιαφέρον να τονίσουμε ότι η οικονομία τρεξίματος του αθλητή κατά τη διάρκεια της δεύτερης μέρας ήταν αισθητά υψηλότερη.

Η ικανότητα του Κούρου να διατηρεί μια υψηλότερη μέση ταχύτητα, συγκριτικά με άλλους αθλητές, είναι πιθανόν το αποτέλεσμα της συνεχούς του διατροφικής υποστήριξης κατά τη διάρκεια του αγώνα, όπως φαίνεται από τα δεδομένα που συλλέχθηκαν.

Υπάρχουν, ωστόσο, ορισμένες επιφυλάξεις σχετικά με την ορθότητα της διατροφής του και των συνεπειών της στην υγεία, εξαιτίας της σχεδόν αποκλειστικής εξάρτησης από τους υδατάνθρακες, ιδιαίτερα μονο- ή δισακχαρίτες, σε συνδυασμό με την ανεπαρκή πρόσληψη πρωτεΐνης και λιπιδίων.

Η ανθρώπινη ικανότητα για παρατεταμένη προσπάθεια, όπως οι υπερμαραθώνιοι αγώνες, χωρίς αμφιβολία συνδέεται στενά με την ικανότητα του δρομέα να διατηρήσει επαρκή αποθέματα μυϊκού γλυκογόνου και φυσιολογικά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα (19,20). Οι συνθήκες για κάτι τέτοιο φαίνεται να επιτυγχάνονται με τροφές και υγρά υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες, οι οποίες καταναλώνονται από τον αθλητή (19,20). Η μέγιστη περιεκτικότητα ενός τροφίμου ή υγρού σε υδατάνθρακες, που χρειάζεται ένας δρομέας υπερμαραθώνιου κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς του δεν είναι ακριβώς γνωστή, πάντως, όπως δεν είναι γνωστή και η αναλογία απλών και σύνθετων σακχάρων. Οπως και να΄χει, μια μείωση της εξάρτησης του Κούρου από τους υδατάνθρακες με μια ταυτόχρονη αύξηση της πρόσληψης πρωτεϊνών και λιπιδίων με την τροφή του φαίνεται απαραίτητη. Μια εικασία που αξίζει να διερευνηθεί είναι ότι μια περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες της τάξης του 60-65% των συνολικών θερμιδικών προσλήψεων είναι ίσως επαρκής για να καλύψει τις ενεργειακές ανάγκες της προσπάθειας του Κούρου.

Επιπλέον, η κατανάλωση σύνθετων υδατανθράκων σε τροφή κατά τη διάρκεια των πολλών ημερών μιας υπερμαραθώνιας προσπάθειας φαίνεται, μέχρι ενός ορισμένου βαθμού, να προσφέρει καλύτερα αποτελέσματα από την κατανάλωση απλών σακχάρων. Αυτό οφείλεται στο ότι οι σύνθετοι υδατάνθρακες φαίνεται να επιτρέπουν ταχύτερο γαστρικό άδειασμα απ΄ ό,τι τα απλά σάκχαρα (21), να διατηρούν σχετικά χαμηλότερα επίπεδα γλυκόζης και ινσουλίνης στο αίμα (22), να έχουν ανώτερη δυνατότητα αναγέννησης μυϊκού γλυκογόνου (23), και να ευκολύνουν την λειτουργία των εντέρων (24), πράγμα που θα μπορούσε να βοηθήσει στην οξεία δυσκοιλιότητα που βασάνιζε τον Κούρο κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς του. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες είναι επιπλέον άφθονοι στις τροφές (ψωμί, δημητριακά, λαχανικά, φρούτα) μαζί με άλλα θρεπτικά στοιχεία, π.χ βιταμίνες και μεταλλικά άλατα, ζωτικά για την προσπάθεια του αθλητή (25). Η άριστη τροφική περιεκτικότητα σε απλούς

ΠΙΝΑΚΑΣ 3:
ΧΡΟΝΟΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

	Ημέρα 1	Ημέρα 2	Ημέρα 3	Ημέρα 4	Ημέρα 5	5ώρες
kcal.km-1	56.68	55.2	56.8	57.4	56.24	56.38
kcal.km-1.kg-1	0.89	0.86	0.89	0.897	0.88	0.88

και ευκολοχώνευτους υδατάνθρακες δεν είναι δυστυχώς γνωστή. Θα ήταν συνετό, πάντως, οι στερεές τροφές για τους δρομείς των υπερμαραθώνιων να περιέχουν κυρίως σύνθετους υδατάνθρακες, και τα συμπληρωματικά αναψυκτικά απλά σάκχαρα (π.χ γλυκόζη) σε ποσότητες που να μην ξεπερνούν τα 2.5 g.dL-1.

Λαμβάνοντας μια μίνιμουμ καθημερινή απαίτηση σε πρωτεΐνη της τάξης του 1.5 g.kg-1.d-1 (7), οι διατροφικές ανάγκες του Κούρου είναι περίπου 95 g, ή 3.47% της μέσης ημερήσιας θερμιδικής του πρόσληψης.

Η κατανάλωση λιπιδίων από τον Κούρο, κατά τη διάρκεια των πολλών ημερών της προσπάθειάς του στο τρέξιμο, ήταν ασήμαντη. Η κατανάλωση λιπιδίων, με θερμιδική αξία που πλησιάζει το 30-35% της καθημερινής θερμιδικής λήψης, έχει εφαρμοστεί από δρομείς μεγάλων αποστάσεων (26) και πιθανόν προσφέρει συγκεκριμένα πλεονεκτήματα, ειδικά σε δρομείς υπερμαραθώνιων αγώνων όπου απαιτείται προσπάθεια τρεξίματος πολλών ημερών, με αποτέλεσμα τα γεύματα του αθλητή μπορεί να είναι μικρά σε όγκο και υψηλά σε ενεργειακό περιεχόμενο. Ο τεράστιος αριθμός καθημερινών γευμάτων, που έπρεπε να παίρνει ο Κούρος, μπορούσε επομένως να μειωθεί αισθητά και επιπλέον να εξασφαλισθεί μια επαρκής προμήθεια λιποδιαλυτών βιταμινών, ενώ ταυτόχρονα το φαγητό γίνεται πιο εύκολο και η τροφή περισσότερο εύγευστη. Ένα προτεινόμενο παρόμοιο σιτιστικό υπόδειγμα είναι συνηθισμένο στους ποδηλάτες δρόμου που καταναλώνουν 6,300 kcal την ημέρα και παίρνουν 6-8 γεύματα καθημερινά (27).

Φυσικά, σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να θεωρηθεί σωστή η απόφαση του Κούρου να απέχει από την στερεή τροφή ή τα ποτά που περιέχουν σάκχαρα κατά τη διάρκεια των έξι αρχικών ωρών της προσπάθειάς του. Εκείνη τη στιγμή έτρεχε ανωφερικά και η προσπάθειά του ήταν σχετικά έντονη.

Η συνήθεια του Κούρου που αφορά την πόση υγρών και νερού, στον αγώνα Σίντνεϊ - Μελβούρνη, θεωρείται πολύ επιτυχής, δεδομένου ότι και το βάρος του αθλητή και η αθλητική του απόδοση παρέμειναν ουσιαστικά σταθερά.

Τέλος, όσον αφορά την αυξημένη συχνότητα διούρησης του αθλητή, η οποία τόσο συχνά αναπτύσσεται κατά την διάρκεια των προσπαθειών του στο τρέξιμο, δεν θα μπορούσε να σημαίνει πιθανή λοίμωξη της ουροφόρου οδού, εξαιτίας του αρνητικού ιατρικού ιστορικού του. Η συχνή διούρηση φαίνεται να μην έχει σχέση με τις συνήθειες του αθλητή στη λήψη ποτών και τροφών. Μια πιο πιθανή αιτία ίσως να είναι βλάβη της ουροδόχου κύστης εξαιτίας μικροτραυμάτων από το συνεχές χτύπημα ενάντια στον προστάτη κατά τη διάρκεια του τρεξίματος, που χρειάζεται (ο τραυματισμός) κάποιο χρόνο για να επουλωθεί.

Παραπομπές

1. Cerretelli P, Saibene F, di Prampero PE. Bioenergetica dell' esercizio: L' analisi de alcune attivita sportive. Ruolo dell' alimentazione negli sports. A. Venerando Ed. Acta Medica Roma - Italia, 1982:19-40.

2. Di Prampero R., Cantone A., Aghemo P. Caloric requirement and energy sources in various physical activities. Med. Sport 1976;29;5:206-211.

3. Arcelli E. La corsa di maratona. Spesa energetica e origine dell' energia. Med. Sport 1975; 28; 2:36-45.

4. Wahren J, Felig Ph, Hagenfeldt L, Hendler R, Ahlborg G. Splanchnic and leg metabolism of glucose, free fatty acids and amino acids during prolonged exercise in man. In metabolic adaptation to prolonged physical exercise. Howlad H., Poortmans J.R., Eds. Birkhauser, Basel, 1975:144-153.

5. Newsholme EA. Application of metabolic logic to the questions of causes of fatigue in sprints, middle distance and marathon races. In Physiological Biochemistry of Exercise and Training. Tsopanakis A., Poortmans J., Eds., 1987:123-130.

6. Newsholme EA. The regulation of intracellular and extracellular fuel supply during sustained exercise. In the Marathon: Physiological, medical, epidemiological and psychological studies. Milvy P, Ed. Annals of the New York Academy of Sciences, 1977:81-91.

7. Brotherhood JR. Nutrition and sports performance. Sports Medicine 1984; 1:350-389.

8. Rontoyannis GP., Skoulis T. Ultramarathon races and the case of Yannis Kouros (in Greek). Athlitiki Epistimi, 1986; 1:28-35.

9. Bunc V, Heller J, Sprynarova S, Zdanowicz R. Comparison of the anaerobic threshold and mechanical efficiency of running in young and adult athletes. Int. J. Sports Med. 1986; 7:156-160.

10. Davies CTM, Thomson MN. Aerobic perfomance of female marathon and male ultramarathon athletes. Eur. J. Appl. Physiol. 1979; 41:233-245.

11. Novac J, Bojanovsky P, Moravec P, Bunc V, Heller J, Kavan P, Mackova E. In Current Topics in Sports Medicine. Bachl N, Procop L, Suckert R, Eds., Baltimore. Urban and Schwarzenberg, 1984:543-548.

12. Andersen KL, Rutenfranz J, Masironi R, Seliger V. Habitual physical activity and health. WHO Regional Publications, European Series, No.6. WHO, Copenhagen, 1978:11.

13. Adams CF. Nutritive value of American foods. Agriculture Handbook No.456. U.S. Department of Agriculture, 1975.

14. Pennington AT, Church An. Food values of portions commonly used. Lippincott JB, Publ. Thirteenth ed. 1979.

15. Davies CTM, Thomson MW. Estimated aerobic perfomance and energy cost of severe exercise of 24 h duration. Ergonomics 1979; 22; 11:1249-1255.

16. Chan KM, Diamond P, Leung PC, Wang R, Shen WY. Case study: Beijing to Hong Kong Super-marathon. Sports Medicine Research. Brit. J. Sports Med., 1985;19;3:145-147.

17. Davies CTM. Effect of air resistance on the metabolic cost and perfomance of cycling. Eur.J.Appl.Physiol. 1980;45:245-254.

18. Scrimgeour AG, Noakes TD, Adams B, Myburgh K. The influence of weekly training distance on fractional utilization of maximum aerobic capacity in marathon and ultramarathon runners. Eur.J.Appl.Physiol. 1986; 55:202-209.

19. Karlsson J, Saltin B. Diet, muscle glycogen and endurance perfomance. J.Appl.Physiol. 1971; 31; 2:203-206.

20. Pirnay F, Lacroix M, Mosora F, Luyckx A, Lefebvre P. Glucose oxidation during prolonged exercise evaluated with naturally labeled (13C) glucose. J.Appl.Physiol.: Respirat., Environ., Exercise Physiol. 1977; 43; 2:258-261.

21. Foster C, Costill DL, Fink NJ. Effects of preexercise feedings on endurance perfomance. Med. Sci. Sports 1979; 11:1-5.

22. Lohman D, Liebold F, Heilman W, Senger H, Pohl A. Diminished insulin response in higly trained athletes. Metabolism 1978; 27:521-524.

23. Costil DL, Miller JM. Nutrition for endurance sport: Carbohydrate and fluid balance. Int.J.Sports Med. 1980; 1:2-14.

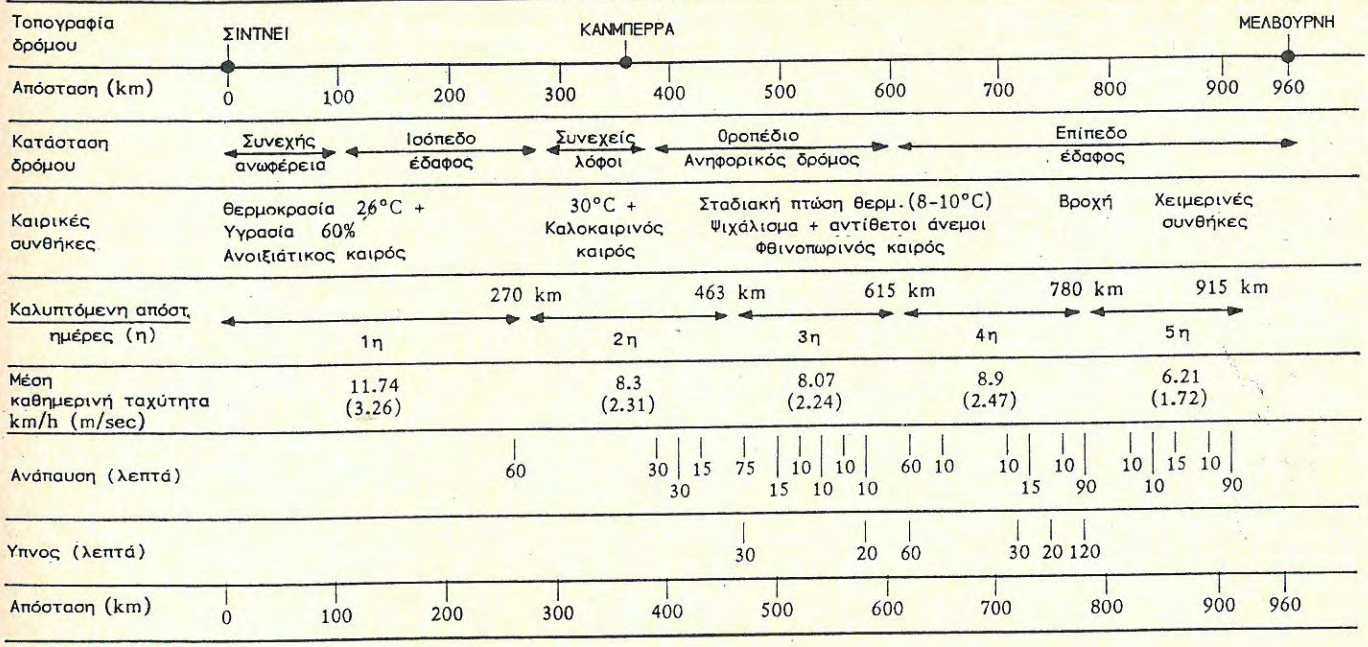
24. Mann J. Complex carbohydrates: replacement energy for fat or useful in their own right? Am.J.Clin.Nutr. 1987; 45:1202-6.

25. Buskirk ER. Some nutritional considerations in the conditioning of athletes. Ann. Rev. Nutr. 1981; 1:319-350.

26. Short SH, Short WR. Four-year study of university athletes dietary intake. J.A.M.A. 1983; 82:632-645.

27. Brouns FJPH, Saris NHM, Hoor FT. Dietary problems in the case of strenuous exertion. J.Sports Med. 1986;26:306-319.

ΣΧΗΜΑ 1

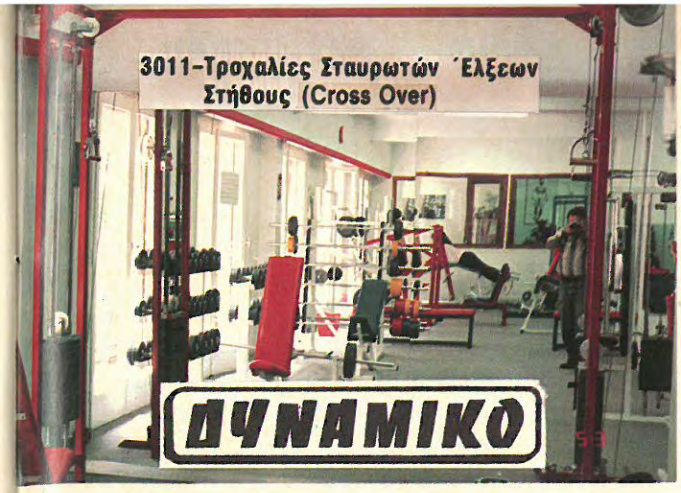


ΠΙΝΑΚΑΣ 2

Ημέρα του αγώνα	Καλυπτόμενη απόσταση (km)	Υπολογιζόμενη δαπάνη ενέργειας (kcal)	Υπολογισμένη λήψη ενέργειας (kcal)	Υδατάνθρακες g	%	kcal	Λιποειδή g	%	kcal	Πρωτεΐνες g	%	kcal	Νερό (l)
1	270	15,367	13,770	3,375	98.0	13,502	20	1.3	180	22	0.7	88	22.0
2	193	10,741	8,600	1,981	92.2	7,923	53	5.5	477	50	2.3	200	19.2
3	152	8,919	12,700	3,074	96.8	12,297	27	1.9	243	40	1.3	160	22.7
4	165	9,780	7,800	1,758	90.1	7,032	56	6.5	504	66	3.4	264	14.3
5	135	7,736	12,500	3,014	96.4	12,058	30	2.2	270	43	1.4	172	18.3
5 h	45	2,536	550	138	100.0	550	-	-	-	-	-	-	3.2
ΣΥΝΟΛΟ	960	55,079	55,970	13,340		53,362	186		1,674	221		734	99.7

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

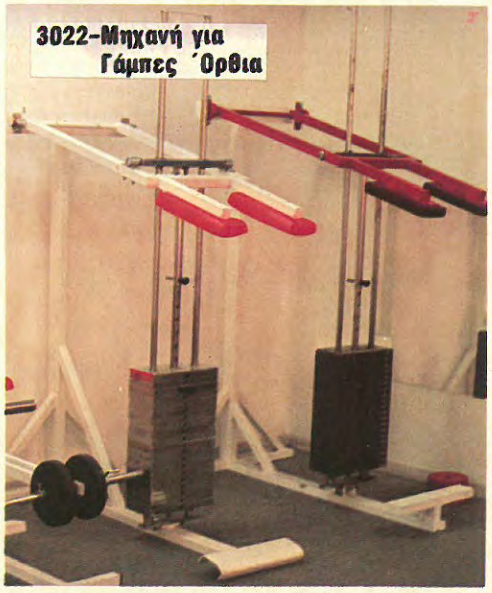
ΔΥΝΑΜΙΚΟ – 8224794 – ΑΘΗΝΑ

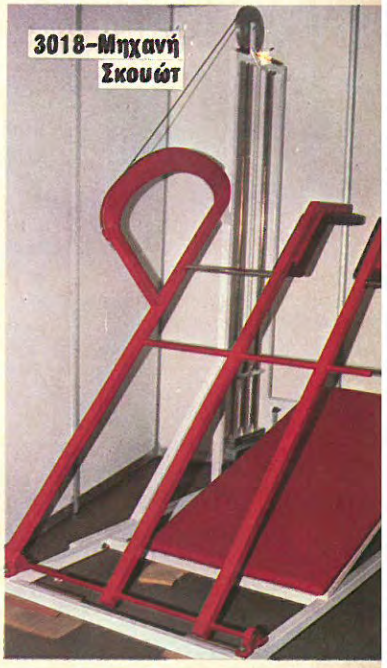












Πολυόργανο Τεσσάρων Θέσεων 11 Ασκήσεων με δύο Ψηλές-Χαμηλές Τροχαλίες, μία θέση για Πιέσεις Στήθους ή Κάμψεις Δικεφάλων και μία θέση για Πιέσεις Ώμων.

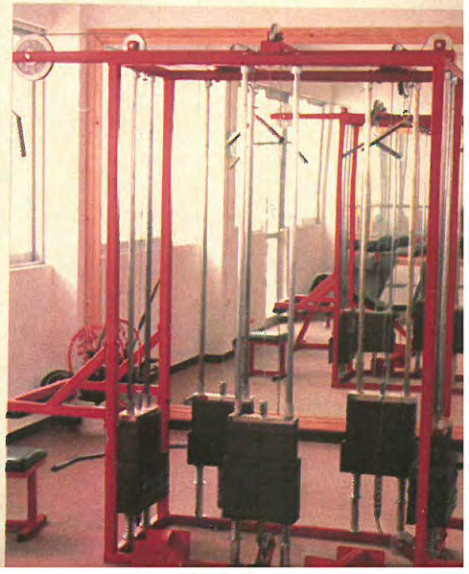


Εξοπλίζουμε συνεχώς παλιά και νέα Γυμναστήρια, τα οποία και διαφημίζουμε ***ΔΩΡΕΑΝ*** *από το περιοδικό* ***ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ.*** *Μια προσφορά που καθιερώνει άμεσα κάθε Γυμναστήριο και που ΜΟΝΟ εμείς μπορούμε να κάνουμε.*

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



Πολυόργανο με τρεις Ψηλές θέ
σεις (για Έλξεις Ραχιαίων κα
Πιέσεις Τρικεφάλων) και δύ
Χαμηλές Θέσεις (για Κωπηλα
τική και Εκτάσεις Ποδιών).



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΗΘΟΥΣ

ΤΟΥ ΣΕΡΤΖΙΟ ΟΛΙΒΑ

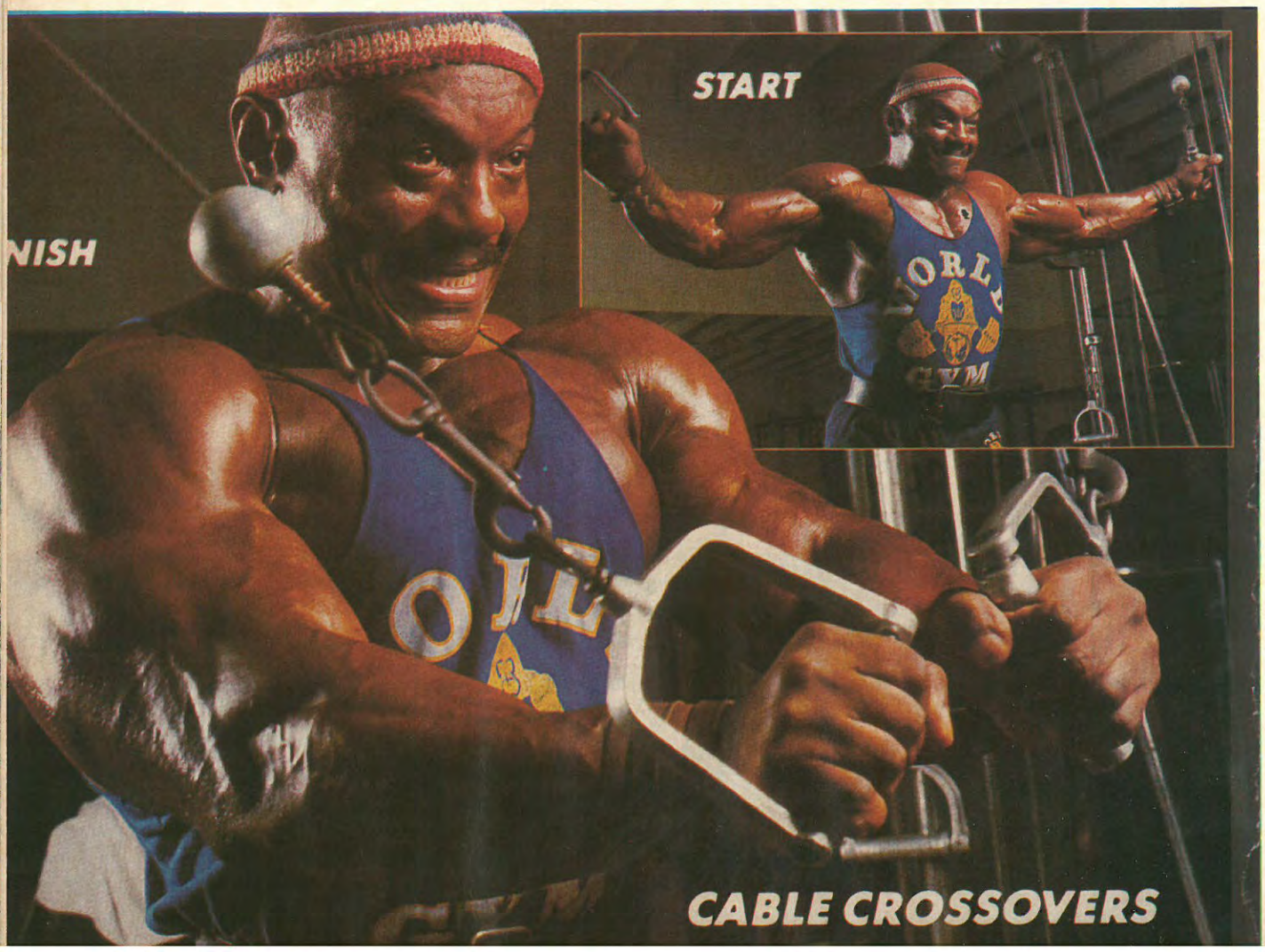
Από τον Τζεφ Εβερσον
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

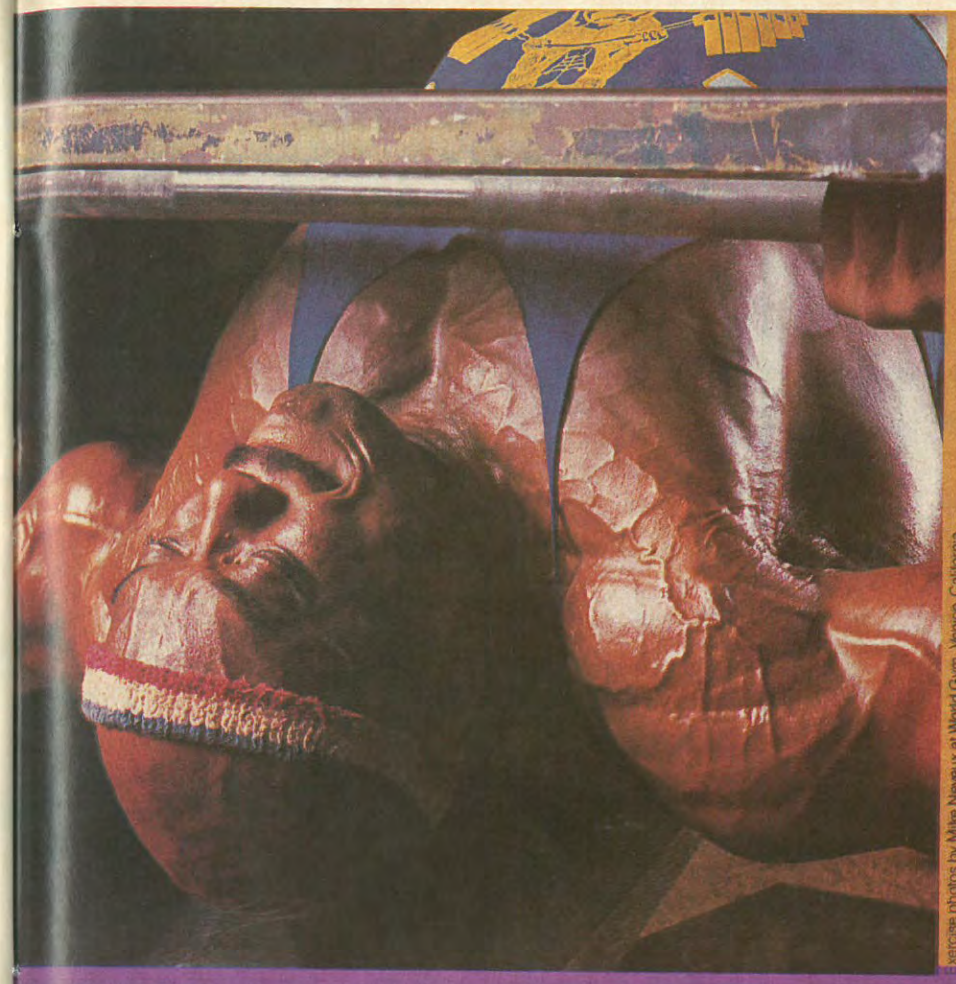
Το θυμάμαι σαν χθες. Ηταν το 1980, μια ψυχρή ανοιξιάτικη μέρα, όταν εγώ και η Κορίνα μέναμε ακόμα στο Μιντουέστ. Εκείνη την περιπετειώδη μέρα, ένας καλός φίλος μας, ο Κρεγκ Τέικ, μας κάλεσε να γυμναστούμε μαζί του στο παράρτημα του Κλαμπ Υγείας του Σικάγου που βρισκόταν στο Εβανστον. Ο Κρεγκ μας υποσχέθηκε ότι θα ήταν εκεί και ο Σέρτζιο Ολίβα.

Είχα να δω τον Ολίβα από το χειμώνα του 1969, ένα μήνα μετά τη νίκη του σε βάρος του Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ στον ετήσιο πόλεμο του Τζο Γουήντερ που λέγεται Μίστερ Ολύμπια. Θυμάμαι αυτή την αξιομνημόνευτη περίπτωση με πολύ αγάπη. Ημουν τότε στην τελευταία χρονιά του γυμνασίου, ο πόλεμος του Βιετνάμ λυσσομανούσε, οι σπουδαστές έκαναν ταραχές στις Πανεπιστημιουπόλεις και η κυκλοφορία των περιοδικών μπόντυ μπίλντιν ήταν τόσο χαμηλή, που σπάνια βλέπαμε ένα τεύχος στο Μιντουέστ. Αλλά ακόμα και τότε που οι καιροί ήσαν ταραγμένοι, οι πραγματικοί θεοί της σωματικής διάπλασης όπως ο Σέρτζιο Ολίβα βρίσκονταν στο μυαλό μου όλη την ώρα.

Το γυμναστήριο Ντάνκαν, στο οποίο γυμναζόταν ο Σέρτζιο με τον Μίστερ Αμέρικα του 1966, Μπομπ Γκάντζα, ήταν ένα μέρος που έμοιαζε με σκοτεινή κατακόμβη, αλλά το δωμάτιο με τα βάρη ήταν απόλυτα φανταστικό, γεμάτο με βαριές μπάρες και αλτήρες, τροχαλίες διαφόρων γωνιών και όλα τα είδη του λειτουργικού εξοπλισμού - όχι σαν πολλά γυμναστήρια του σήμερα που λάμπουν και γυαλίζουν, αλλά περιέχουν άχρηστους τροχούς με αλυσίδες και εξοπλισμό που λειτουργεί με αέρα και δεν αυξάνει τίποτα εκτός από το πορτοφόλι του ιδιοκτήτη.

Εχω μιλήσει πολλές φορές με ενθουσιασμό για την πρώτη φορά που είδα Τον Μύθο. Επρεπε να είχατε δει τον Σέρτζιο στα τέλη της δεκαετίας του 60 για να καταλάβετε τον σεβασμό που τρέφουν οι περισσότεροι από μας γιαυτόν σήμερα. Πιστεύω ότι ο Σέρτζιο ήταν μεγάλο φαινόμενο σαν μπόντυ μπίλντερ πιο πολύ το 1967 και 68, αν και ο Ρικ Γουέην πιστεύει ότι





DECLINE PRESSES





Exercise photos by Mike Neveux at World Gym, Venice, California

βρισκόταν στην καλύτερη φόρμα του το 1971-72. Ηταν πιο ογκώδης το 71-72, αλλά στα τέλη της δεκαετίας του 60 ήταν που είχε μια μικροσκοπική μέση (ο Νορμ Ζέηλ την είχε μετρήσει και την είχε βρει 74 εκατοστά) πλαισιωμένη από ένα στήθος 135 εκατοστών και από μπράτσα 52.5 εκατοστών!

Από οποιαδήποτε άποψη, εκείνο που διαφοροποιεί τον Σέρτζιο από κάποιον σαν τον Λη Χάνεϊ ήταν το απίστευτο μυϊκό βάθος του Σέρτζιο και οι αναλογίες του. Οι αρθρώσεις του ήταν τόσο μικρές, η μέση του τόσο λεπτή, οι ώμοι του τόσο φαρδιοί και το στήθος του τόσο βαρύ, που φαινόταν πολύ πιο εντυπωσιακός από οποιονδήποτε άλλο πρωταθλητή του τότε και του σήμερα, ακόμα κι όταν φορούσε συνηθισμένα καθημερινά ρούχα. Ο Σέρτζιο ποτέ δεν είχε την γραμμωμένη μέχρι το κόκκαλο μυϊκή ποιότητα του Χάνεϊ. Το φόρτε του Σέρτζιο ήταν πάντα η απίστευτη διαφορά του ανάμεσα στη μέση και το στήθος, των δικεφάλων και των αρθρώσεων του αγκώνα, των τετρακεφάλων και των αρθρώσεων των γονάτων.

Αν και το γυμναστήριο Ντάνκαν ήταν τεράστιο και υπήρχαν τουλάχιστον 50 θηριώδεις άντρες που γυμνάζονταν ταυτόχρονα, ήταν εύκολο να εντοπίσεις τον Σέρτζιο. Φορούσε την ασυνήθιστη φόρμα του χασάπικου με το πίσω μέρος των μανικιών κομμένο (έπρεπε να αφήνει επιπλέον χώρο για την τεράστια έκταση των συστελλό-μενων τρικεφάλων του). Το στήθος του ξεπεταγόταν τεράστιο, οι θωρακικοί του φαίνονταν να δείχνουν θυμό πιέζοντας για να ελευθερωθούν.

Ο βραχιονοκερκιδικός του Σέρτζιο (ο μυώνας που βρίσκεται στο πάνω μέρος του πήχυ) ήταν τόσο αναπτυγμένος που, από κάποια απόσταση, νόμιζα ότι έκανε κάμψεις δικεφάλων στη μηχανή Σκοτ, ενώ αντίθετα έκανε αντίστροφες κάμψεις στη μηχανή Σκοτ. Οι βραχιονοκερκιδικοί του ήσαν τόσο μεγάλοι όσο οι δικέφαλοι των υπολοίπων. Οταν ο Σέρτζιο μας πλησίασε, οι μηροί του ταλαντευόντουσαν μπρος πίσω, μοιάζοντας με το κρέας που κρέμεται από τα τσιγγέλια των χασάπηδων.

Ολα αυτά συνέβησαν το 1969 και τα σκεφτόμουνα το 1980 καθώς πλησιάζαμε το γυμναστήριο Εβανστον. "Ναι, εδώ είναι", μας είπε ο Κρεγκ, δείχνοντας την εξωτική Κάντιλλακ με την πινακίδα που έγραφε ΣΕΡΤΖΙΟ. Η Κάντιλλακ ήταν τυπική του Ολίβα, ροζ και άσπρη. Ακόμα και σήμερα, μπορεί κανείς να δει τον Σέρτζιο να κυκλοφορεί με ένα φανταχτερό Ζίμμερ. Ο Σέρτζιο, φυσικά, δεν είναι από τους ανθρώπους που περνούν απαρατήρητοι στο πλήθος. Εχει λανσάρει τις βαριές χρυσές αλυσίδες και τα βραχιόλια πολύ πριν από οποιονδήποτε άλλο.

Ενώ μας υποδεχόταν στην πόρτα η μέλλουσα γυναίκα του Αρλήν, είδαμε τον Σέρτζιο με την πρώτη ματιά. Ηταν τεράστιος, τεράστιος, τεράστιος! (Αργότερα έμαθα ότι ζύγιζε 117 κιλά με ύψος 1.75.) Ο Σέρτζιο ήταν ανέπαφος, ωραίος και μπρούτζινος όπως πάντα. Το πρόσωπό του ήταν κάπως φαγωμένο από το χρόνο, αλλά τα χέρια του και το στήθος του κάτω από τη βαριά μπλούζα του, φαινόταν τεράστιο όπως πάντα. Ο Σέρτζιο καλωσόρισε την Κορίνα αγκαλιάζοντάς την, μια και πριν από δυό βδομάδες της είχε δώσει το πρώτο βραβείο σε έναν αγώνα στο Σικάγο.

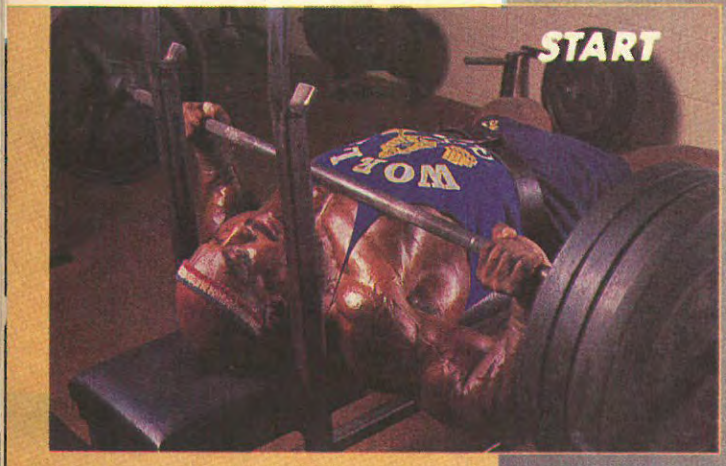
"Πώς είναι λοιπόν το κορίτσι;" φώναξε Ο Μύθος με την Κουβανο-ισπανική έρρινη φωνή του.

Ξαφνικά ο Σέρτζιο άρχισε την προπόνησή του. Οπως πάντα, πήγαινε από τη μια άσκηση στην άλλη, επανάληψη με την

επανάληψη, σετ με το σετ. Το βάρος δεν έμοιαζε να τον απασχολεί καθόλου. Κινιόταν ασταμάτητα. Οταν έβγαλε τη μπλούζα του έμεινα άναυδος από την τελειότητα των ώμων και του στήθους του.

Ο Σέρτζιο πάντα ήταν προικισμένος με τεράστιες στρογγυλές κοιλιές στους μυώνες του, υπέροχη μυϊκή αναλογία και συμμετρία σώματος. Για μένα, έπειτα απ' αυτά τα 11 χρόνια που μεσολάβησαν, ο Σέρτζιο είχε πραγματικά παραμείνει Ο Μύθος.

Φυσικά, πέρασε ακόμα περισσότερος καιρός. Μέσα στα επόμενα πέντε χρόνια τα νικηφόρα σώματα μεταμορφώθηκαν. Με την εμφάνιση του Τιμ Μπέλκναπ στους ερασιτέχνες και του Τομ Πλατζ στους επαγγελματίες, οι μπόντυ μπίλντερς απόκτησαν μια καινούργια μορφή. Τώρα νικηφόρος συνδυασμός ήταν η απίστευτη μάζα με την εκθαμβωτική γράμμωση, συνοδευμένη από μηρούς τόσο βαρείς ώστε να είναι δύσκολο το περπάτημα. Το σκουώτ έγινε βασιλιάς και ο Αρνολντ -της εποχής που βασίλευαν οι δικέφαλοι, οι τρικέφαλοι, οι ώμοι και το στήθος είχε φύγει.



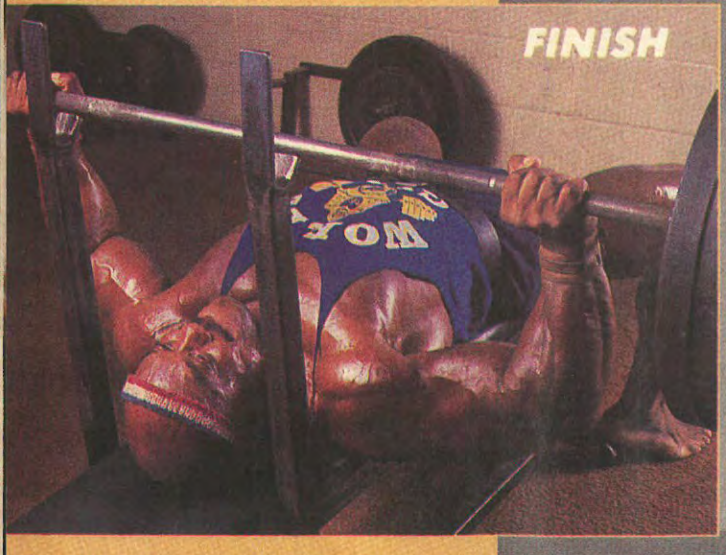


Photo by John Balik

Ο Σέρτζιο συνέχισε να γυμνάζεται, αν και δεν είχε αγωνιστεί για πολύ καιρό σε μεγάλο αγώνα. Αποφάσισε να επιστρέψει στη μάχη με το Μίστερ Ολύμπια του 1984. Ηταν η χρονιά που ο Λη Χάνεϊ σφήνωσε την μοναδική εμφάνισή του στο υποσυνείδητο των κριτών και των οπαδών του μπόντυ μπίλντιν σε όλο τον κόσμο. Παρόλα αυτά, με το να φαίνεται σαν σπουδαίος αθλητής που είναι, τέλεια συμμετρικός και ογκώδης όσο δε γίνεται, ο Σέρτζιο πήρε μια αμφισβητήσιμη όγδοη θέση, που επαναλήφθηκε και την επόμενη χρονιά στις Βρυξέλλες.

Τότε ήταν που ήρθε το τραύμα από τον πυροβολισμό, το οποίο δεν απείλησε μόνο τη συμμετοχή του σε αγώνες, αλλά και την ίδια του τη ζωή. Ο οικογενειακός καβγάς του Σέρτζιο πήρε τέλος και το τραύμα του θεραπεύτηκε, αλλά όπως ήταν φυσικό έχασε πολύ βάρος και μυϊκή μάζα και απομακρύνθηκε για πολύ καιρό από τα γυμναστήρια. Δεν μπόρεσε να αγωνιστεί στο Μίστερ Ολύμπια του 1986 και εξαιτίας μιας εγχείρισης στο γόνατο, δεν μπόρεσε να πάρει μέρος ούτε στον αγώνα του 87.

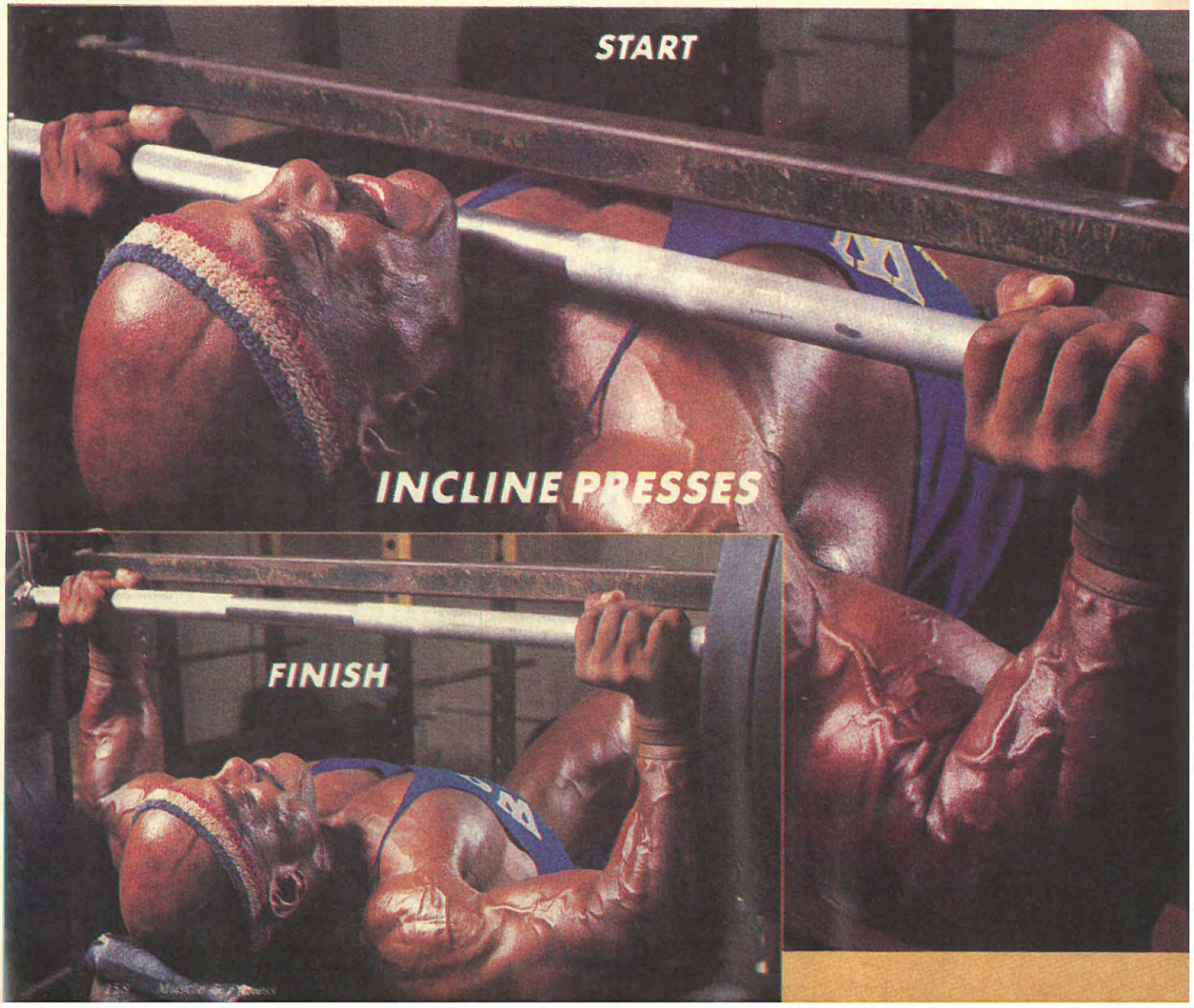
Ξεπερνώντας τη δοκιμασία του πυροβολισμού και του νυστεριού, ο Σέρτζιο αποφάσισε να ξαναρχίσει το κυνήγι του Μίστερ Ολύμπια. Αφού έφτασε το πιο χαμηλό του σωματικό βάρος μέχρι σήμερα, τα 90 κιλά δηλαδή έχασε 23 κιλά κατά τη διάρκεια της νοσηλείας του και της αναρρωτικής περιόδου γυμνάζεται και πά- λι σκληρά, προσπαθώντας να ξαναγυρί- σει στην κορυφή της ζωής. Σήμερα, συγκεντρώνεται κυρίως στην προπόνηση του πάνω μέρους του σώματος και ζυγίζει πάνω από 104 κιλά.

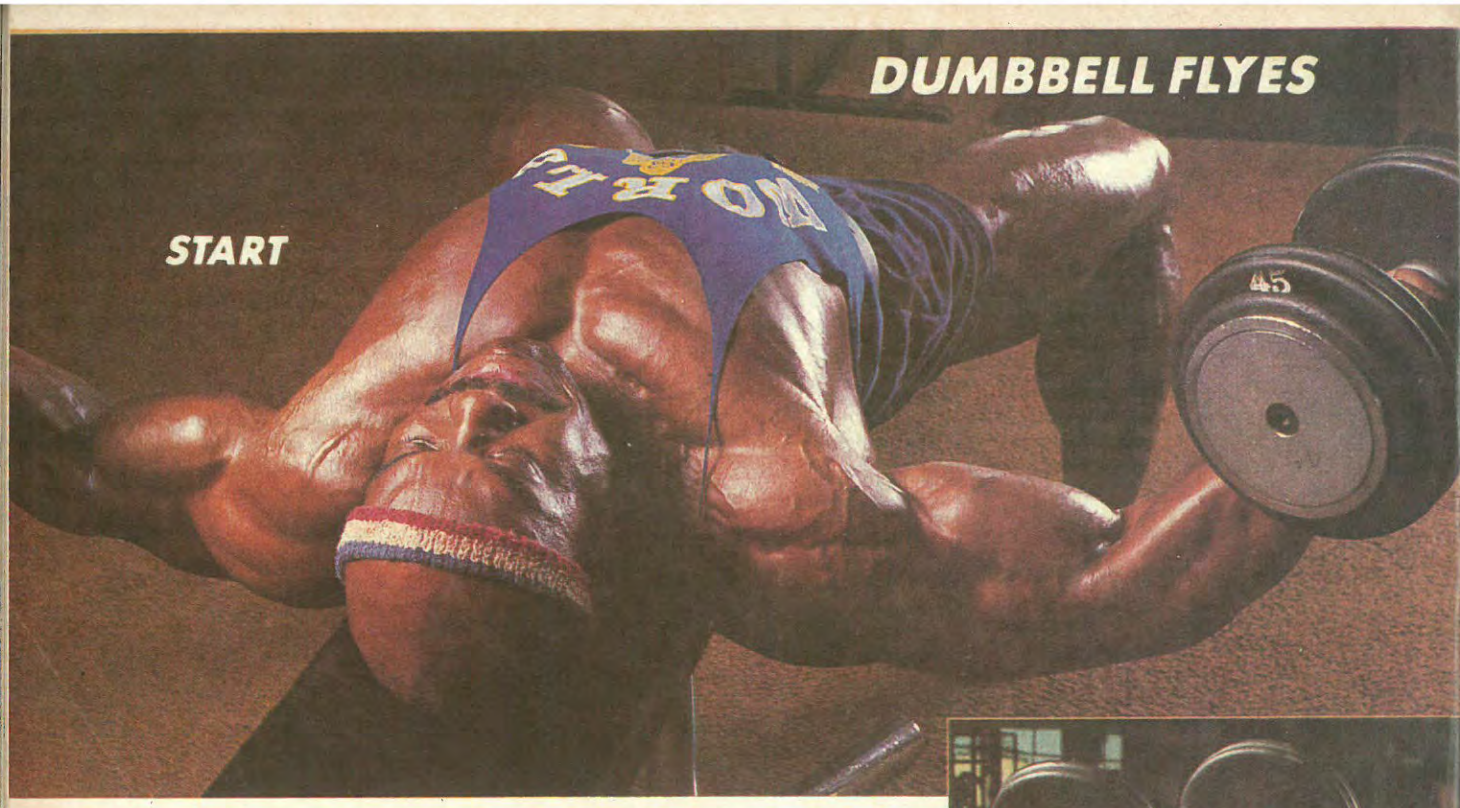
Η προπόνηση του Σέρτζιο υπήρξε ο στόχος αναρίθμητων άρθρων όλα αυτά τα χρόνια. Οσον αφορά τον τρόπο που Ο Μύθος γυμνάζει τους μυώνες του στήθου του, τα πράγματα δεν έχουν αλλάξει και πολύ από τότε που επινόησε το δικό του είδος προπόνησης στις αρχές της δεκαετίας του 70. Πριν από τις τρεις νίκες του στο Μίστερ Ολύμπια το 1967, 68 και 69, ο Σέρτζιο γυμναζόταν με ένα σύστημα που ονομαζόταν ΠΔΚ, δηλαδή Περιφερειακή Δράση της Καρδιάς.

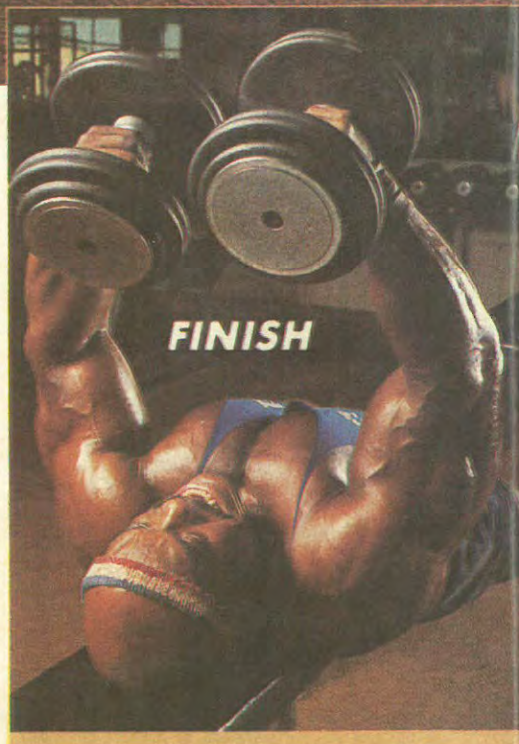
Το ΠΔΚ επινοήθηκε και λανσαρίστηκε από τον Μπομπ Γκάντζα, έναν έξυπνο ανοιχτά σκεπτόμενο και πολύ υποτιμημένο μπόντυ μπίλντερ που κέρδισε τον Σέρτζιο στο Μίστερ Αμέρικα του 1966. Ο Γκάντζα γυμνάστηκε με τον Σέρτζιο μ΄ένα σύστημα που το αποτελούσαν φαινομενικά άσχετες μεταξύ τους ασκήσεις και η ουσία του οποίου ήταν η παραγωγή μέγιστης ροής αίματος στο σώμα. Ενα σύστημα που όχι μόνο θα χρησιμοποιούσε τα ελεύθερα λιπαρά οξέα σαν ενέργεια και επομένως θα απομάκρυνε το σωματικό λίπος, αλλά θα εξασκούσε εξίσου και την καρδιά. Ετσι ο Σέρτζιο μπορεί να έκανε ένα σετ πιέσεις πάγκου, ακολουθούμενο από άρσεις γαϊδάρου, ακολουθούμενες από ανασηκώματα των ώμων! Το σύστημα του Γκάντζα αποδείχθηκε πολύ περίεργο για Τον Μύθο και ο Σέρτζιο πολύ σύντομα το εγκατέ- λειψε.

Ο Σέρτζιο επινόησε ένα σύνθετο προπονητικό σύστημα πιέσεων/έλξεων με τη σκέψη ότι εναλλάσσοντας ή κάνοντας σούπερ σετ στις ασκήσεις του στήθους με τους αντίθετους μυώνες της πλάτης, θα δημιουργούσε μεγαλύτερη πυκνότητα και μυϊκότητα. Δεδομένου ότι ο Ολίβα, για μια τουλάχιστον δεκαετία ουσιαστικά ήταν κάτοχος της καλύτερης μοστ μάσκιουλαρ πόζας, θα έλεγα ότι το σύστημα ανά- πτυξης στήθους Του Μύθου, δούλεψε πολύ καλά.

Φυσικά, όποιος διαβάζει από χρόνια τα περιοδικά του μπόντυ μπίλντιν ξέρει πως ο Σέρτζιο πάντα έδινε έμφαση στη μάζα και







την πυκνότητα του στήθους. Μερικές φορές ίσως αυτό ήταν σε βάρος του δεδομένου ότι η καινούργια εικόνα είναι μικρότερη, αν και πιο ώριμη και γραμμωμένη. Παρόλα αυτά, τα μυστικά του Σέρτζιο για την ανάπτυξη του στήθους και οι μέθοδοί του είναι εκείνο που θέλουν να μάθουν οι περισσότεροι μπόντυ μπίλντερς αφού η λέξη μέγεθος εξακολουθεί να αποτελεί το μυστικό του παιχνιδιού. Εκτός απ' αυτό, σαν αστυνομικός του Σικάγου, προφανώς αποτρέπει όσους σκέφτονται να εκτραπούν, πιο πολύ με τον όγκο του παρά αν ήταν γραμμωμένος μέχρι το κόκκαλο.

Οσον αφορά την Ενστικτώδη Προπόνηση ο Σέρτζιο θα μπορούσε να είχε γράψει βιβλίο αν επρόκειτο για το στήθος. Πρωτύτερα μίλησα για την περιορισμένη ενασχόλησή του με την μέθοδο ΠΔΚ. Πριν απ' αυτό, ο Σέρτζιο ήταν αγωνιστικός αθλητής της Ολυμπιακής άρσης βαρών, κι επομένως είχε μεγάλο ιστορικό να παρουσιάσει για να στηρίξει τις θεωρίες του για ανάπτυξη του στήθους.

Με την πάροδο των ετών, ο Σέρτζιο χρησιμοποίησε μια σειρά από προπονητικές μεθόδους - σούπερ σετ, ενστικτώδη προπόνηση, συνεχή προπονητική ένταση, ολιστική προπόνηση και σετ πυραμίδας. Ενα πράγμα όμως παρέμεινε ολοκληρωτικά αναλλοίωτο. Η επιλογή των ασκήσεων από τον Σέρτζιο. Δεν ενδιαφέρθηκε ποτέ για περιέργες μηχανές πεκ ντεκ ή πουλόβερ και κόλλησε σε μια σειρά βασικών ασκήσεων, την πίεση πάγκου, τις κατακλινείς πιέσεις πάγκου με αλτήρες και μπάρα, τις επικλινείς πιέσεις πάγκου με αλτήρες και μπάρα, τις εκτάσεις στήθους με αλτήρες σε οριζόντιο πάγκο, το κροσόβερ με τροχαλία και τις βυθίσεις στο δίζυγο.

Μην σας περάσει από το μυαλό το αντίθετο - ο Σέρτζιο ήταν πάντα δυνατός σαν ταύρος. Απλούστατα κάποιες φορές τον απασχολούσε περισσότερο το πρήξιμο και το να νοιώθει τις ασκήσεις στήθους. Επομένως, για πολλές απ' αυτές, όπως στις πιέσεις πάγκου και το δίζυγο, ο Σέρτζιο έκανε 4-5 συνεχείς κινήσεις έντασης όπου δεν ολοκλήρωνε τελείως κάθε επανάληψη, στη συνέχεια έκανε μια πλήρη επανάληψη και μετά άλλη μια σειρά συνεχών κινήσεων έντασης. Ειδικότερα, ο Σέρτζιο συνήθιζε να το κάνει αυτό στα σύνθετα σετ (σούπερ σετ για το ίδιο μέρος του σώματος, όπως π.χ πιέσεις πάγκου και δίζυγο).

Αλλες πάλι φορές στη μακροχρόνια καριέρα του, ο Σέρτζιο χρησιμοποιούσε τα σετ πυραμίδας, ειδικά στον πιέσεις στήθους σε οριζόντιο πάγκο, όπου συνήθως έφτανε να κάνει μια επανάληψη με 227 κιλά. Ο Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ μια φορά δήλωσε ότι δεν έχει δει κανέναν να κάνει δεκάρα τα 180 κιλά τόσο δυναμικά όσο Ο Μύθος!



Τις περισσότερες φορές, ο Σέρτζιο κάνει σούπερ σετ στις ασκήσεις στήθους και τις ασκήσεις πλάτης. Αλλες πάλι φορές γυμνάζεται πιο συνηθισμένα και προπονεί το στήθος του μόνο του. Πάντα, όμως, έκανε 4-6 ασκήσεις στήθους και 5-8 σετ στην κάθε μια (χρησιμοποιώντας υπερβολικά πολλά σετ προθέρμανσης). Δεν χρειάζεται να είναι κανείς Αϊνστάιν για να υπολογίσει ότι κάνει πολλά σετ για το στήθος του, από 20 έως 40. Αν τύχει να κάνει αυτά τα σετ σε μέρα που κάνει σούπερ σετ με την πλάτη, μιλάμε για προπόνηση μαμμούθ!

Ο Σέρτζιο ποτέ δεν πείστηκε ότι πρέπει να κάνεις ασκήσεις στήθους ειδικά για να απομονώσεις την μια περιοχή του στήθους από την άλλη. Απλά πιστεύει στην χρησιμοποιήση μεγάλου βάρους για μια ποικιλία επαναλήψεων (Αρχή της Ολιστικής Προπόνησης) και στο να γυμνάζεσαι και να νοιώθεις το μυώνα και όχι το βάρος στη μπάρα. Αυτό το έμαθε γρήγορα όταν ήρθε στο μπόντυμπίλντιν από την άρση βαρών, όπου το βάρος πάνω στη μπάρα μετράει περισσότερο απ' όλα.

Σήμερα, ο Σέρτζιο ενδιαφέρεται περισσότερο για την ποιότητα της ανά-πτυξης του στήθους του. Βασικές του ασκήσεις είναι οι πιέσεις σε οριζόντιο πάγκο (όπου χρησιμοποιεί συνήθως μπάρα και μερικές φορές βαριούς αλτήρες), οι εκτάσεις στήθους σε οριζόντιο πάγκο με σχετικά βαριούς αλτήρες, οι κατακλινείς πιέσεις πάγκου με μεγάλο βάρος και τα κροσόβερ στην τροχαλία. Περιστασιακά κάνει βυθίσεις στο δίζυγο και επικλινείς πιέσεις.

Ο Σέρτζιο γυμνάζει ταυτόχρονα την πλάτη και το στήθος του, συνήθως Δευτέρα και Πέμπτη. Είναι πολύ τακτικός στις προπονήσεις του και το θεωρεί μεγάλο αμάρτημα να χάσει μια μέρα για οποιοδήποτε λόγο! Η αργή τεχνική του πρηξίματος είναι πάντα και κύρια μέσα στο μυαλό του Σέρτζιο, δεδομένου ότι δεν έχει πια τα περιθώρια για τραυματισμούς. Στις τέσσερις βασικές του ασκήσεις, ο Σέρτζιο κινείται γρήγορα, κάνοντας 5-8 σετ για κάθε άσκηση ενώ οι επαναλήψεις του ποικίλουν από 8-15 και μερικές φορές είναι περισσότερες στα ελαφρύτερα σετ προθέρμανσης.

Σήμερα, στην προσπάθειά του για επαναφορά στο Μίστερ Ολύμπια, ο Σέρτζιο ενδιαφέρεται για την ποιότητα και όχι την ποσότητα, γιατί συνειδητοποιεί ότι αυτός είναι ο μοναδικός τρόπος για να φτάσει το σώμα του στα σημερινά δεδομένα της σωματικής διάπλασης.

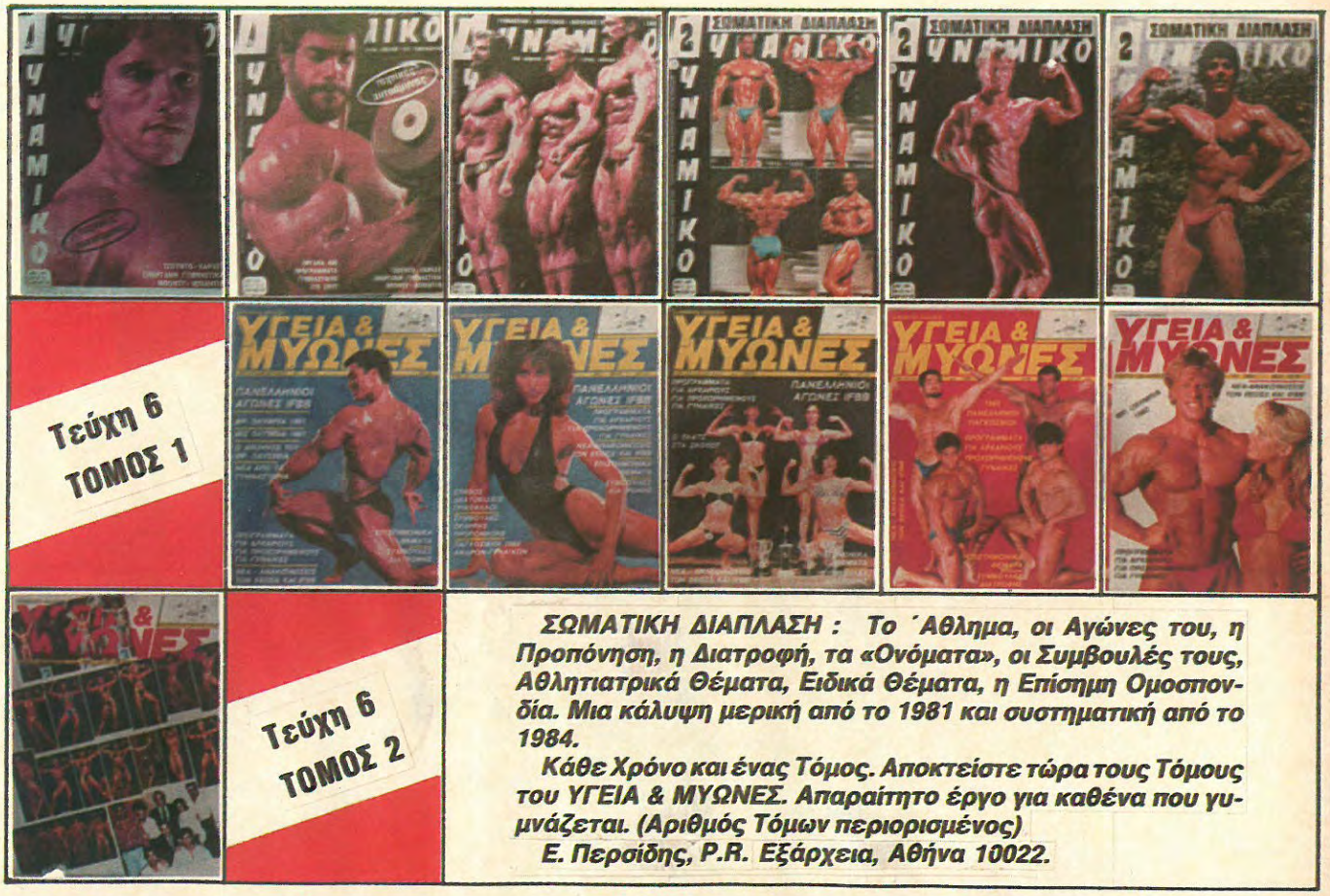
Πριν από αρκετούς μήνες όταν είχα γράψει ένα άρθρο για το μεγαλύτερο μπόντυ μπίλντερ όλων των εποχών, συμπεριέλαβα μια συζήτηση σχετικά με το ποιός έχει την πιο μακρόχρονη δραστηριότητα στο άθλημα. Καθόρισα το διάστημα αυτό από τον πρώτο εθνικό του τίτλο μέχρι τον πιο πρόσφατο μεγάλο τίτλο ή την πιο πρόσφατη μεγάλη θέση του σε αγώνα υψηλού επιπέδου. Αν ο Σέρτζιο αγωνιστεί στο Μίστερ Ολύμπια του 88 (το άρθρο γράφτηκε τον Ιούλιο του 88, Σ.τ.Μ), η ενεργή δραστηριότητά του στο μπόντυ μπίλντιν θα είναι της διάρκειας των 21-22 χρόνων!

Θα ξεπεράσει έτσι τον Περλ, τον Παρκ, τον Ζέην, τον Ντίκερσον και (σε περίπτωση που σας απασχολεί) τον αγέραστο Αλμπερτ Μπέκλες, ο οποίος εξακολουθεί να αγωνίζεται, αλλά κέρδισε το πρώτο Μίστερ Βρεττανία το 1970. Προπόνησε το μυθικό στήθος σου Σέρτζιο και σπάσε το ρεκόρ!

Τζεφ Εβερσον

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΗΘΟΥΣ ΤΟΥ ΣΕΡΤΖΙΟ

ΑΣΚΗΣΗ	*ΣΕΤ*	*ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ*
ΠΙΕΣΕΙΣ ΠΑΓΚΟΥ	*5-8*	*8-15*
ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΣΕ ΟΡΙΖΟΝΤΙΟ ΠΑΓΚΟ	*5-8*	*8-15*
ΚΑΤΑΚΛΙΝΕΙΣ ΠΙΕΣΕΙΣ	*5-8*	*8-15*
ΚΡΟΣΣΟΒΕΡ ΤΡΟΧΑΛΕΑΣ	*5-8*	*10-15*



ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ : Το Άθλημα, οι Αγώνες του, η Προπόνηση, η Διατροφή, τα «Ονόματα», οι Συμβουλές τους, Αθλητιατρικά Θέματα, Ειδικά Θέματα, η Επίσημη Ομοσπονδία. Μια κάλυψη μερική από το 1981 και συστηματική από το 1984.

Κάθε Χρόνο και ένας Τόμος. Αποκτείστε τώρα τους Τόμους του ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ. Απαραίτητο έργο για καθένα που γυμνάζεται. (Αριθμός Τόμων περιορισμένος)

Ε. Περσίδης, P.R. Εξάρχεια, Αθήνα 10022.

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

ΜΗΝ ΠΛΗΣΙΑΖΕΙΣ ΤΑ ΧΑΠΙΑ ΝΕΡΟΥ!

Τα διουρητικά μπορούν να σε σκοτώσουν. Να, με ποιό τρόπο.

Από τον Τζέρυ Μπρέιναμ
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Σ΄ έναν πρόσφατο αμερικανικό αγώνα της NPC, οι θεατές των προκριματικών έγιναν μάρτυρες ενός παραλίγο τραγικού γεγονότος. Μετά από τον σκληρό αγώνα μιας κλάσης, ένας από τους επικεφαλείς αγωνιζόμενους δρασκέλισε τη σκηνή και έπεσε στα γόνατα. Πολλοί από τους επισήμους έτρεξαν να τον βοηθήσουν. Μέσα σε λίγα λεπτά, έφτασαν οι νοσοκόμοι. Οι θεατές που κάθονταν στις μπροστινές σειρές είδαν να του χορηγούνται οι πρώτες βοήθειες. Μετά από σύντομο χρονικό διάστημα, ο αθλητής τοποθετήθηκε σ΄ ένα φορείο και μεταφέρθηκε σ΄ ένα κοντινό δωμάτιο για περαιτέρω βοήθεια. Ανάρρωσε αρκετά ώστε να επιστρέψει και να νικήσει την πρώτη θέση στους τελικούς. Οταν τον ρώτησαν πώς ένοιωσε, είπε, "κόντεψα να πεθάνω γιαυτό τον αγώνα".

Σ΄ έναν πρόσφατο επαγγελματικό αγώνα στο Μιντουέστ, ένας άλλος μπόντυ μπίλντερ υπέφερε από τόσο έντονες μυϊκές κράμπες που φαινόταν ότι δε θα μπορούσε να ποζάρει καθόλου. Ηταν τόσο αφυδατωμένος που η ένταση των κραμπών του ήταν φανερή στους θεατές καθώς έβλεπαν τους σπασμούς να πάλλουν πάνω στους εξαιρετικά γραμμωμένους κοιλιακούς του.

Και οι δύο αυτοί άντρες, πάντως, ήσαν πολύ πιο τυχεροί από τον Χανς Σαλμάγιερ. Ο Σαλμάγιερ, παγκόσμιος πρωταθλητής της IFBB στην ελαφριά κατηγορία το 1980, πέθανε από ινιδισμό των κοιλιών, ένα είδος καρδιακής προσβολής, ενώ ετοιμαζόταν για έναν αγώνα. Η αυτοψία αποκάλυψε μια μικρή εκ γενετής καρδιακή δυσμορφία - αλλά δεν ήταν αυτή η αιτία του θανάτου. Αυτό που σκότωσε τον Σαλμάγιερ ήταν το ίδιο πράγμα που προκάλεσε την κατάρρευση του αθλητή της NPC και τις μυϊκές κράμπες του επαγγελματία στον αγώνα του Μιντουέστ: **Τα διουρητικά.**

ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ

Με όλη τη δημοσιότητα που έχει δοθεί στις ορμονικές ουσίες όπως είναι τα αναβολικά στεροειδή ή η αυξητική ορμόνη, λίγοι μπόντυ μπίλντερς κάθονται να σκεφτούν τις θανατηφόρες δυνατότητες των "χαπιών νερού".

Σύμφωνα με τον γιατρό Μπομπ Γκόλντμαν, ο οποίος είναι επικεφαλής της ομάδας ανίχνευσης στεροειδών της IFBB, οι μπόντυ μπίλντερς καθώς και άλλοι αθλητές χρησιμοποιούν τα διουρητικά φάρμακα για δύο βασικούς σκοπούς:

1) Να αραιώσουν τα ούρα σε μια προσπάθεια να περάσουν τον έλεγχο αναβολικών στεροειδών. Αν και αυτή η τεχνική μπορεί να ήταν αποτελεσματική στο παρελθόν επειδή ήταν δυσκολότερο να ανιχνευθούν φάρμακα όπως τα στεροειδή σε αραιωμένο δείγμα ούρων, δεν πιάνει σήμερα. Τα δείγματα ούρων για ανιχνευτικούς σκοπούς σήμερα πρέπει να έχουν μια συγκεκριμένη συγκέντρωση με ορισμένο ειδικό βάρος για να γίνουν αποδεκτά.

2) Για να χάσουν το επιπλέον νερό. Φάρμακα όπως τα στεροειδή αναπόφευκτα κρατάνε νερό στο εξωκυτταρικό διάστημα, το οποίο κάνει φανερή την παρουσία του προκαλώντας ένα είδος θαμπώματος. Αυτό είναι ανάθεμα για τον μπόντυ μπίλντερ που βρίσκεται σε αγωνιστικό επίπεδο, και το αποτέλεσμα είναι μερικοί μπόντυ μπίλντερς να καταφεύγουν στη χρήση διουρητικών για να χάσουν το πλημμύρισμα με νερό της τελευταίας στιγμής και κατά συνέπεια να εμφανιστούν μυϊκά πιο γραμμωμένοι. Ακόμα κι εκείνοι που δεν χρησιμοποιούν στεροειδή μερικές φορές χρησιμοποιούν διουρητικά για να ξεφορτωθούν το περίσσιο νερό και να μη δείχνουν θαμποί.

Αλλοι μπόντυ μπίλντερς χρησιμοποιούν διουρητικά για να μπορέσουν να λάβουν μέρος σε μικρότερη κατηγορία βάρους. Τέτοια ήταν και η περίπτωση του αθλητή της NPC που αναφέρθηκε πιο πάνω. Προσπάθησε να χάσει 5,5 κιλά σε μια μέρα! Εκείνο που παραλίγο να χάσει ήταν η ζωή του.

Τα διουρητικά έχουν κατάλληλη ιατρική χρήση. Είναι φάρμακα πρώτης τάξεως για την καταπολέμηση υψηλής πίεσης του αίματος. Χρησιμοποιούνται επίσης σε περιπτώσεις οιδήματος, ή εκτεταμένης κατακράτησης υγρών όπως συμβαίνει σε ορισμένες μορφές καρδιακής ανεπάρκειας και παθήσεων των νεφρών.

Σ΄ αυτό το άρθρο, θα μιλήσουμε μόνο για τα είδη των διουρητικών που χρησιμοποιούνται από τους μπόντυ μπίλντερς και άλλους αθλητές. Ειδικότερα, αυτά είναι οι θειαζίδες, τα καμπτήρια διουρητικά και τα διουρητικά ποτασσίου. Αλλα είδη διουρητικών, όπως είναι τα οσμωτικά ή τα ανασταλτικά ανθρακικής ανυδράσης, αν και χρησιμοποιούνται στη θεραπεία ιδιαίτερων ιατρικών καταστάσεων, δεν χρησιμοποιούνται από τους μπόντυ μπίλντερς και τους άλλους αθλητές.

ΠΩΣ ΕΝΕΡΓΟΥΝ ΤΑ ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ

Τα διουρητικά ενεργούν επηρεάζοντας τη λειτουργία των νεφρών. Τα νεφρά βρίσκονται στο πίσω μέρος της κοιλιάς, ένα από κάθε πλευρά της σπονδυλικής στήλης. Η πρωταρχική τους λειτουργία είναι να φιλτράρουν το αίμα από τα άχρηστα υλικά τα οποία παράγονται από τη φυσιολογική μεταβολική διαδικασία. Επιπλέον, τα νεφρά επιτρέπουν στο σώμα να επαναπορροφά ζωτικά βιοχημικά στοιχεία όπως είναι τα μεταλλικά άλατα, τα αμινοξέα και το νερό.

Η ενεργή μονάδα απέκκρισης στα νεφρά ονομάζεται νεφρώνας. Υπάρχουν πάνω από 1.000.000 νεφρώνες σε κάθε νεφρό. Ο νεφρώνας αποτελείται από μια νεφρική κάψα και ένα νεφρικό σωληνάριο. Το νεφρικό σωληνάριο είναι το σημείο όπου το νερό, οι ηλεκτρολύτες (σόδιο, χλωριούχο άλας και ποτάσσιο), η γλυκόζη και τα αμινοξέα επαναρροφούνται στο αίμα. Είναι επίσης το σημείο διουρητικής δράσης των νεφρών.

Τα πιο πολλά από τα διουρητικά για τα οποία θα μιλήσουμε εδώ ενεργούν μπλοκάροντας την επαναρρόφηση των ηλεκτρολυτών σε συγκεκριμένους τομείς του νεφρικού σωληναρίου. Δεδομένου ότι οι ηλεκτρολύτες σε ορισμένη συγκέντρωση δεσμεύουν πάνω τους νερό, όταν αποβάλλονται από το σώμα, αποβάλλεται και το προσκολλημένο νερό. Αυτή παραδέχομαι ότι είναι μια απλουστευτική εξήγηση μιας πολύπλοκης διαδικασίας, αλλά εξηγεί βασικά (με ορισμένες εξαιρέσεις) τη λειτουργία των διουρητικών.

ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

1) Θειαζίδες. Αυτά είναι τα πιο δημοφιλή διουρητικά

φάρμακα. Είναι το αρχικό φάρμακο που προτιμάται για τη θεραπεία μη πολύπλοκων υπερτάσεων εξαιτίας της αποτελεσματικότητάς τους στη μείωση του όγκου του αίματος καθώς και στην πλάτυνση μικρών αιμοφόρων αγγείων τα οποία ονομάζονται αρτηρίδια.

Οι θειαζίδες απορροφούνται καλά ακόμα και όταν λαμβάνονται από το στόμα και αρχίζουν να δρουν σε μια περίπου ώρα. Κορυφώνονται μέσα σε 3 με 6 ώρες, αν και μερικές μπορούν να διαρκέσουν μέχρι 24-72 ώρες.

Οι θειαζίδες δρουν εμποδίζοντας την επαναρρόφηση του σοδίου στα νεφρικά σωληνάρια. Επίσης μπλοκάρουν την επαναρρόφηση του ποτασσίου, πράγμα που μπορεί να προκαλέσει αναρίθμητες σοβαρές παρενέργειες, όπως είναι η μυϊκή αδυναμία, η μυϊκή καταστροφή εξαιτίας της αυξημένης ενδομυϊκής θερμοκρασίας, η εξάντληση, η υπνηλία, οι μυϊκές κράμπες, η έλλειψη αισθήσεων (ειδικότερα της αφής) και το μούδιασμα.

Οι θειαζίδες προκαλούν επίσης απέκκριση και άλλων μεταλλικών αλάτων όπως είναι το μαγνήσιο και ο ψευδάργυρος, αλλά φαίνεται ότι κατακρατούν το ασβέστιο.

Εξαιτίας του κινδύνου ανισορροπίας των ηλεκτρολυτών που προκαλούν οι θειαζίδες, στη χειρότερη περίπτωση είναι δυνατόν να δημιουργηθεί άτακτος καρδιακός ρυθμός (αρρυθμία) που θα μπορούσε να αποδειχτεί μοιραίος. Κάτι τέτοιο προέρχεται συνήθως από την αποβολή ποτασσίου που προκαλεί το φάρμακο.

Οι θειαζίδες επίσης επηρεάζουν δυσμενώς το καρδιαγγειακό σύστημα εξαιτίας της δράσης τους πάνω στα λιποειδή του αίματος, όπως είναι η χοληστερίνη. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχει μια κατά 6-8% αύξηση της συνολικής χοληστερίνης και μια κατά 15-17% αύξηση των τριγλυκεριδίων του αίματος στους ασθενείς που χρησιμοποιούν θειαζίδες.

Προκαλώντας χαμηλό επίπεδο ποτασσίου στο αίμα (υποκαλιαιμία), οι θειαζίδες επηρεάζουν δυσμενώς τα επίπεδα σακχάρου του αίματος. Ερευνες που έγιναν σε ζώα έχουν δείξει μειωμένη χρησιμοποίηση της γλυκόζης εξαιτίας της χρήσης θειαζιδών. Ιδιαίτερα για τους μπόντυ μπίλντερς: Δίχως ένα άριστο επίπεδο ποτασσίου, δεν παρουσιάζεται σύνθεση γλυκογόνου. Δεδομένου ότι γλυκογόνο είναι οι αποθηκευμένοι υδατάνθρακες οι οποίοι εφοδιάζουν με καύσιμα τις προπονήσεις του μπόντυ μπίλντιν, είναι φανερές οι επιπτώσεις. Το να παίρνει κανείς θειαζίδες ενώ ταυτόχρονα κάνει υδατανθράκωση, μπορεί να προκαλέσει επιβλαβείς παρενέργειες αν τα επίπεδα του ποτασσίου είναι πολύ χαμηλά εξαιτίας της χρήσης διουρητικών.

Τέλος, μπλοκάροντας την απέκκριση του ουρικού οξέος, οι θειαζίδες είναι δυνατόν να "ξυπνήσουν" μια κακή περίπτωση ουρικής αρθρίτιδας, αν έχετε κληρονομική προδιάθεση σ΄ αυτή την κατάσταση.

2) Καμπτήρια διουρητικά. Τα φάρμακα αυτά ονομάζονται "καμπτήρια" διουρητικά εξαιτίας του σημείου στο οποίο δρουν και το οποίο είναι το μέρος εκείνο του νεφρικού σωληναρίου το οποίο ονομάζεται αγκύλη (καμπή) του Χένλ.

Η αγκύλη του Χενλ είναι το σημείο όπου εμφανίζεται η μεγαλύτερη επαναρρόφηση σοδίου. Εξαιτίας αυτού του γεγονότος, τα καμπτήρια διουρητικά θεωρούνται τα πιο ισχυρά που υπάρχουν. Είναι, στην πραγματικότητα, πέντε φορές πιο ισχυρά από τις θειαζίδες στην διουρητική τους δράση.

Οπως και οι θειαζίδες, τα καμπτήρια διουρητικά προκαλούν απέκκριση σοδίου, ποτασσίου και μαγνησίου. Οπως είναι φυσικό, έχουν και ανάλογες παρενέργειες με τις θειαζίδες. Εξαιτίας της αναλογίας τους, πάντως, είναι ακόμα πιο επικίνδυνα από τις θειαζίδες - ή από οποιονδήποτε άλλο τύπο διουρητικού. Τέτοιο ήταν το διουρητικό που κόντεψε να προκαλέσει τον θάνατο του αθλητή της NPC που αναφέρθηκε πιο πάνω. Τέτοιο ήταν επίσης το φάρμακο που έβαλε τέλος στην καριέρα του Χανς Σαλμάγιερ - και στη ζωή του.

Τα καμπτήρια διουρητικά, από τα οποία πιο δημοφιλής είναι η φουροσεμίδη (Λασίξ), απορροφούνται γρήγορα και αρχίζουν τη δράση τους μέσα σε 30 λεπτά. Η γρήγορη απορρόφησή τους τα κάνει πολύ χρήσιμα σε έκτακτες περιπτώσεις, όπως είναι το πνευμονικό οίδημα. Κάτω από τέτοιες συνθήκες, το φάρμακο χορηγείται ενδοφλέβια και αρχίζει να προκαλεί διούρηση μέσα σε πέντε μόνο λεπτά. Οταν παίρνεται από το στόμα, το φάρμακο κορυφώνεται μέσα σε 1-2 ώρες, διαρκεί 6-8 ώρες, με τα δύο τρίτα να αποβάλλονται μέσα σε 24 ώρες.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΩΝ ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΩΝ

- Κούραση
- Υπνηλία
- Μυϊκές κράμπες
- Απώλεια δύναμης, -αντοχής
- Αυξημένη θερμοκρασία σώματος
- Καταστροφή των μυϊκών κυττάρων
- Καρδιακές αρρυθμίες
- Ελλειψη ανεκτικότητας στη γλυκόζη
- Μειωμένη αποτελεσματικότητα της ινσουλίνης
- Μειωμένη σύνθεση γλυκογόνου
- Μειωμένη παραγωγή ενέργειας
- Αυξημένη χοληστερίνη και λιπίδια στο αίμα
- Γυναικομαστία
- Αυξημένο ουρικό οξύ
- Μειωμένο μαγνήσιο στο αίμα
- Μειωμένο σόδιο στο αίμα
- Αυξημένο ποτάσσιο (μόνο στα διουρητικά ποτασσίου)

Πέρα από τα αρνητικά αποτελέσματά τους στο ποτάσσιο και άλλα μεταλλικά άλατα, τα καμπτήρια διουρητικά προκαλούν επίσης απέκκριση ασβεστίου. Το αποτέλεσμα αυτό επαυξάνεται με δίαιτες υψηλές σε πρωτενη και φώσφορο.

Τα καμπτήρια διουρητικά μπορούν να προκαλέσουν ένα γρήγορο, αντίθετο από το επιθυμητό, αποτέλεσμα. Αυτό σημαίνει ότι πολύ σύντομα από τη στιγμή που σταματάτε τη χρήση του φαρμάκου, το σώμα αρχίζει να κατακρατεί νερό για να επανακτήσει τον φυσιολογικό όγκο υγρών. Η διακοπή του φαρμάκου συχνά αναγκάζει το σώμα να κάνει υπερβολική κατακράτηση υγρών. Πολλοί από τους μπόντυ μπίλντερς που χρησιμοποίησαν το φάρμακο αυτό μέχρι και μια μέρα πριν από τον αγώνα χωρίς αμφιβολία θ΄ αναρωτήθηκαν τι προκάλεσε όλη αυτή την κατακράτηση νερού που τους παρουσιάστηκε. Πολλοί απλά θα το απέδωσαν στο άγχος του αγώνα, χωρίς να γνωρίζουν τη γρήγορη αντίθετη δράση των καμπτήριων διουρητικών.

Η χρησιμοποίηση ενός φαρμάκου σαν το Λασίξ για την αποβολή των περιττών σωματικών υγρών είναι παρόμοια με το σκότωμα μιας μύγας με τη βοήθεια ενός κυνηγητικού όπλου. Οι μυώνες σας αποτελούνται κατά 72% από νερό, και ένα φάρμακο τόσο ισχυρό χωρίς αμφιβολία θα αφαιρέσει αυτό το νερό, αφήνοντάς σας επίπεδο και μαλακό. Επίσης θα μειώσει οποιαδήποτε εμφανή φλεβικότητα έχετε, εξαιτίας της μείωσης που προκαλεί στον όγκο του αίματος.

Και αν χρησιμοποιήσετε αρκετό απ΄αυτό, ίσως καταλήξετε να γυμνάζεστε παρέα με τον Χανς Σαλμάγιερ στο μεγάλο γυμναστήριο του παραδείσου.

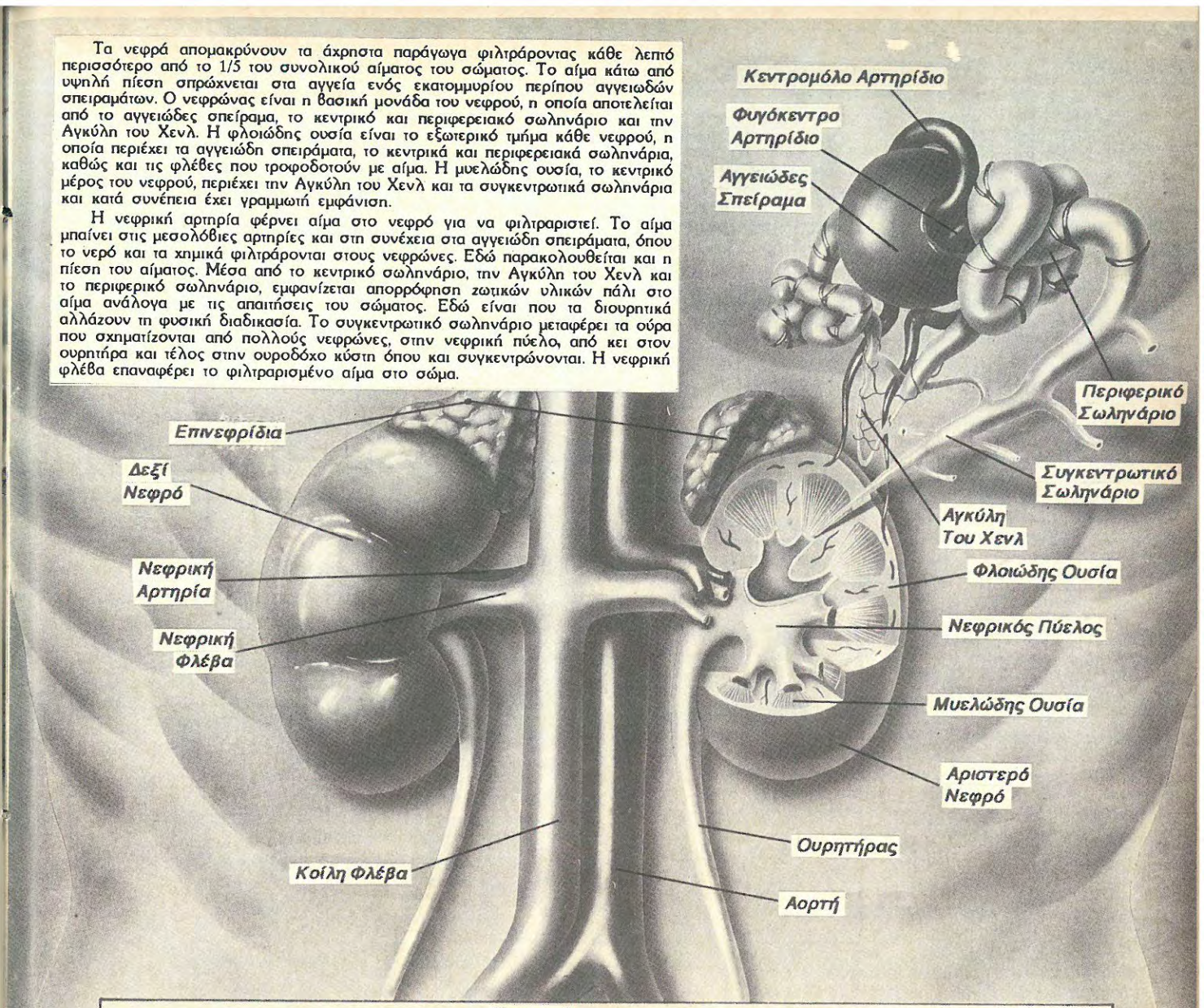
3) Διουρητικά ποτασσίου. Αυτή η κατηγορία διουρητικών είναι πολύ αδύναμη σε σύγκριση με τα προηγούμενα φάρμακα για τα οποία μιλήσαμε. Για παράδειγμα, η σπιρονολακτόνη (Αλντακτόν), ένα τυπικό φάρμακο αυτής της κατηγορίας, είναι μόνο 5% δυνατό σε διουρητική δράση σε σχέση με το Λασίξ.

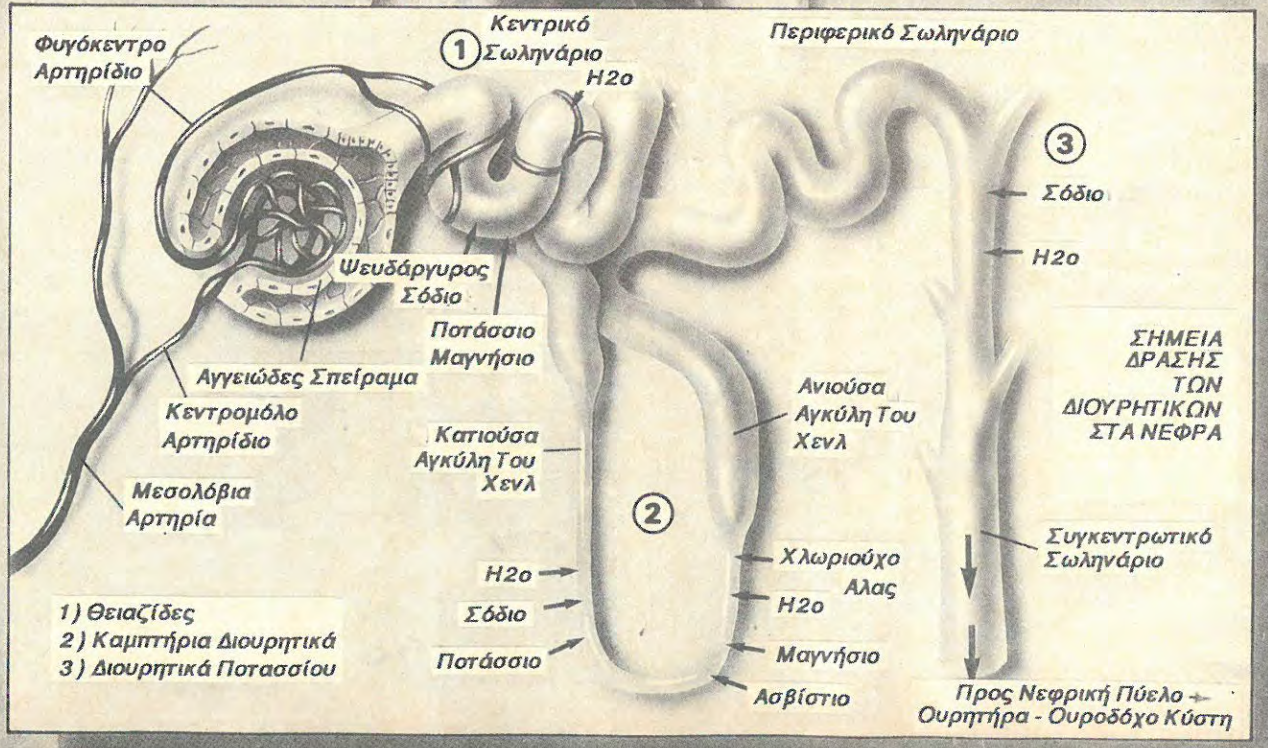
Αντίθετα με τις θειαζίδες ή τα καμπτήρια διουρητικά, το Αλντακτόν χρειάζεται 3 με 5 μέρες πριν ακόμα αρχίσει να έχει διουρητική δράση. Ο τρόπος δράσης του επίσης είναι διαφορετικός. Το Αλντακτόν εμποδίζει τους υποδοχείς που βρίσκονται στα νεφρά για το χημικό αλδοστερόνη το οποίο παράγεται στα επινεφρίδια. Η λειτουργία της αλδοστερόνης είναι να διατηρεί τον όγκο του αίματος κάνοντας τα νεφρά να κατακρατούν σόδιο και νερό, ενώ ταυτόχρονα προκαλεί την απέκκριση ποτασσίου. Εμποδίζοντας την δράση της αλδοστερόνης, το Αλντακτόν προκαλεί απέκκριση σοδίου και κατακράτηση ποτασσίου. Και εκεί ακριβώς βρίσκεται η επικίνδυνη όψη αυτού του φαρμάκου.

Επειδή εμποδίζει την φυσιολογική απέκκριση του ποτασσίου, το αλντακτόν

Τα νεφρά απομακρύνουν τα άχρηστα παράγωγα φιλτράροντας κάθε λεπτό περισσότερο από το 1/5 του συνολικού αίματος του σώματος. Το αίμα κάτω από υψηλή πίεση σπρώχνεται στα αγγεία ενός εκατομμυρίου περίπου αγγειωδών σπειραμάτων. Ο νεφρώνας είναι η βασική μονάδα του νεφρού, η οποία αποτελείται από το αγγειώδες σπείραμα, το κεντρικό και περιφερειακό σωληνάριο και την Αγκύλη του Χενλ. Η φλοιώδης ουσία είναι το εξωτερικό τμήμα κάθε νεφρού, η οποία περιέχει τα αγγειώδη σπειράματα, το κεντρικά και περιφερειακά σωληνάρια, καθώς και τις φλέβες που τροφοδοτούν με αίμα. Η μυελώδης ουσία, το κεντρικό μέρος του νεφρού, περιέχει την Αγκύλη του Χενλ και τα συγκεντρωτικά σωληνάρια και κατά συνέπεια έχει γραμμωτή εμφάνιση.

Η νεφρική αρτηρία φέρνει αίμα στο νεφρό για να φιλτραριστεί. Το αίμα μπαίνει στις μεσολόβιες αρτηρίες και στη συνέχεια στα αγγειώδη σπειράματα, όπου το νερό και τα χημικά φιλτράρονται στους νεφρώνες. Εδώ παρακολουθείται και η πίεση του αίματος. Μέσα από το κεντρικό σωληνάριο, την Αγκύλη του Χενλ και το περιφερικό σωληνάριο, εμφανίζεται απορρόφηση ζωτικών υλικών πάλι στο αίμα ανάλογα με τις απαιτήσεις του σώματος. Εδώ είναι που τα διουρητικά αλλάζουν τη φυσική διαδικασία. Το συγκεντρωτικό σωληνάριο μεταφέρει τα ούρα που σχηματίζονται από πολλούς νεφρώνες, στην νεφρική πύελο, από κει στον ουρητήρα και τέλος στην ουροδόχο κύστη όπου και συγκεντρώνονται. Η νεφρική φλέβα επαναφέρει το φιλτραρισμένο αίμα στο σώμα.





μπορεί να προκαλέσει επικίνδυνη συσσώρευση ποτασσίου στο αίμα (υπερκαλιαιμία), αν καταναλώνονται πολλά τρόφιμα υψηλά σε ποτάσσιο, ή ακόμα χειρότερα, αν λαμβάνεται ένα συμπλήρωμα συμπυκνωμένου ποτασσίου. Το υπερβολικό ποτάσσιο είναι το ίδιο επικίνδυνο με το ελάχιστο ποτάσσιο. Στην πραγματικότητα, οι χειρούργοι κάνουν μια ένεση στην καρδιά με διάλυμα ποτασσίου για να την εμποδίσουν να χτυπάει πριν από ορισμένους τύπους εγχειρίσεων ανοιχτής καρδιάς.

Πολλοί κακοπληροφορημένοι μπόντυ μπίλντερς χρησιμοποιούν ποτάσσιο ταυτόχρονα με διουρητικά ποτασσίου όπως είναι το Αλντακτόν, επειδή έχουν ακούσει ότι τα διουρητικά προκαλούν απέκκριση ποτασσίου. Στην πραγματικότητα, μ΄ αυτού του είδους τα διουρητικά συμβαίνει το αντίθετο - και αυτό το λάθος μπορεί ν΄ αποβεί μοιραίο, ιδιαίτερα αν έχετε κάποια πάθηση των νεφρών και δεν το ξέρετε.

Η σπιρονολακτόνη πολύ συχνά συνδυάζεται με φάρμακα όπως οι θειαζίδες και τα οποία φυσιολογικά προκαλούν απέκκριση ποτασσίου. Η δράση της σπιρονολακτόνης εμποδίζει αυτή την απέκκριση, και καταργεί την ανάγκη για συμπληρωματικό ποτάσσιο. Ενα παράδειγμα τέτοιου συνδυασμού είναι το Αλντακταζίντ.

Η σπιρονολακτόνη χρησιμοποιείται πρωταρχικά στην θεραπεία της υπερβολικής έκκρισης αλδοστερόνης.

Πολλοί μπόντυ μπίλντερς δεν γνωρίζουν ότι η σπιρονολακτόνη μπορεί να προκαλέσει γυναικομαστία. Αυτό οφείλεται στη δομική ομοιότητα της σπιρονολακτόνης με τη γυναικεία ορμόνη προγεστερόνη. Η χρησιμοποίηση του φαρμάκου Νολβαντέξ δεν εμποδίζει αυτή την παρενέργεια γιατί το Νολβαντέξ εμποδίζει μόνο τα οιστρογόνα.

Αλλά διουρητικά ποτασσίου, όπως είναι η τριαμετερένη και η αμιλορίδη, δεν εμποδίζουν την αλδοστερόνη, αλλά ενεργούν παρόμοια με τα φάρμακα τύπου θειαζίδης, με τη μόνη διαφορά ότι κατακρατούν ποτάσσιο. Αυτά τα συγκεκριμένα φάρμακα βρίσκονται σχεδόν πάντα σε συνδυασμό με δυνατότερα διουρητικά όπως είναι οι θειαζίδες, εξαιτίας της ικανότητας που έχουν να κατακρατούν ποτάσσιο. Και αυτά, όμως, μπορούν να προκαλέσουν επικίνδυνη δημιουργία ποτασσίου αν χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα συμπληρώματα ποτασσίου.

Η ΑΠΕΚΚΡΙΣΗ ΝΕΡΟΥ ΜΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΤΡΟΠΟ

Η χρησιμοποίηση διουρητικών όπως είναι φανερό εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους για την υγεία κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες. Τι άλλο όμως μπορείτε να κάνετε για να αποφύγετε εκείνη τη δημιουργία περιττών υγρών;

Υπάρχουν, στην πραγματικότητα, πολύ πιο ασφαλείς τρόποι για να ρίξετε το βάρος που προέρχεται από νερό, την τελευταία στιγμή. Να μερικοί:

1) Πίνετε νερό. Ακούγεται αντιφατικό; Οχι στην

ΟΙ ΑΦΥΣΙΚΕΣ ΚΡΑΜΠΕΣ ΤΟΥ ΜΠΕΚΛΕΣ

Ενα πρόσφατο γεγονός που αφορά την κατάχρηση διουρητικών συνέβη στον βετεράνο πρωταθλητή Αλμπερτ Μπέκλες. Ο Μπέκλες, 58 ετών, παραδέχεται ότι έχει περιστασιακά χρησιμοποιήσει πολύ μικρές ποσότητες διουρητικών για να εξαφανίσει την τελευταία στιγμή την κατακράτηση νερού. Ο Αλμπερτ λέει ότι ποτέ δεν έχει χρησιμοποιήσει μεγάλες δόσεις γιαυτό το σκοπό. Για παράδειγμα, μόνο 5 μιλιγραμμάρια φουροσεμίδης (Λασίξ) πολλές μέρες πριν από έναν αγώνα.

"Δεν είναι ότι μου άρεσε να χρησιμοποιώ αυτό το φάρμακο", λέει ο Αλμπερτ, "αλλά η εξαιρετική γράμμωση που νόμιζα ότι χρειαζόμουν για ν΄ αγωνιστώ με επιτυχία στους σημερινούς επαγγελματικούς αγώνες απαιτεί από το σώμα να βρίσκεται κατά κάποιο τρόπο σε κατάσταση αφυδάτωσης".

Αν ο Αλμπερτ έκανε λάθος στους υπολογισμούς και έχανε την κορύφωσή του πριν ακριβώς από έναν αγώνα, χρησιμοποιούσε ελάχιστες ποσότητες από Λασίξ για να ξεφορτωθεί το περιττό νερό.

Στην πρόσφατη επαγγελματική περιοδεία που άρχισε στο Μόναχο, ο Αλμπερτ ξέμεινε από Λασίξ. Κατάφερε να βρει σε κάποια τοπικό φαρμακείο, αλλά οι δόσεις κάπως μπερδεύτηκαν. Αντί να πάρει τη συνηθισμένη του δόση των 5 μιλιγραμμαρίων, ο Αλμπερτ κατέληξε να πάρει 80 μιλιγραμμάρια.

Παρατήρησε για πρώτη φορά ότι κάτι δεν πήγαινε καλά όταν άρχισε να ποζάρει για τον αγώνα. "Είναι φυσιολογικό να έχεις κάποιες ελαφρές κράμπες όταν ποζάρεις σ΄ έναν αγώνα", λέει ο Αλμπερτ. "Το σκληρό ποζάρισμα σε συνδυασμό με την κατάσταση αφυδάτωσης συχνά σου προκαλεί ελαφρές κράμπες, αλλά τίποτα το σοβαρό. Εκείνη τη φορά, πάντως, ήξερα ότι κάτι δεν πήγαινε καλά. Οι κράμπες ήταν πολύ πιο έντονες απ΄ ό,τι συνήθως".

Ο Αλμπερτ κατάφερε να τελειώσει τον αγώνα, και στη συνέχεια πήρε μέρος στη συνηθισμένη δεξίωση που γίνεται μετά τους τελικούς. Χρησιμοποίησε λίγο περισσότερο αλάτι απ΄ ό,τι συνήθως, ελπίζοντας να ανακουφιστεί από τις κράμπες που είχε νοιώσει πρωτύτερα. Εκείνη τη στιγμή αισθανόταν μια χαρά.

Στις 2 το πρωί, οι δελτοειδείς του Αλμπερτ, το πλάγιο μέρος του στήθους του και οι δικέφαλοι των ποδιών του άρχισαν να έχουν σπασμούς. Προσπάθησε να μετακινηθεί για να ανακουφιστεί, αλλά οι κράμπες γίνονταν όλο και χειρότερες.

Τράβηξε την προσοχή κάποιων άλλων από τους μπόντυ μπίλντερς που έπαιρναν μέρος στην περιοδεία. Αλαφιασμένοι από την ολοένα και χειρότερη κατάσταση του Αλμπερτ, κάλεσαν έναν γιατρό.

Ο γιατρός του έκανε μια ένεση υγρά και ηλεκτρολύτες, αλλά αυτό δεν φάνηκε να έχει αποτέλεσμα στους χειροτερευμένους σπασμούς του Μπέκλες. Ο γιατρός τότε του έκανε ένεση με 20 μιλιγραμμάρια Βάλιουμ, που είναι ένα δυνατό ηρεμιστικό για τους μυώνες. Αυτό, με τη σειρά του, είχε ένα μέτριο αποτέλεσμα.

Οταν ο γιατρός του χορήγησε άλλα 20 μιλιγραμμάρια Βάλιουμ, ο Αλμπερτ έχασε τις αισθήσεις του.

Οταν ξύπνησε, μετά από δύο μέρες, ο Αλμπερτ βρισκόταν σ΄ ένα τοπικό νοσοκομείο. Ξαπλωμένος στο κρεββάτι, παρατήρησε ότι στο σώμα του βρίσκονταν διάφορα σωληνάκια, αλλά ένοιωθε περίφημα. Ηταν ώρα να φύγει απ΄ αυτό το μέρος.

Εκείνη τη στιγμή μπήκε στο δωμάτιο μια νοσοκόμα.

"Που πας;" τον ρώτησε.

"Φεύγω. Αισθάνομαι περίφημα", απάντησε ο Αλμπερτ.

Ο Αλμπερτ παρατήρησε ότι η νοσοκόμα προχώρησε προς τα μπρος σιγά σιγά καθώς του είπε, "Εντάξει, σήκω, μπορείς να φύγεις αν θέλεις".

Καθώς ο Αλμπερτ σηκώθηκε, το δωμάτιο άρχισε να γυρίζει. Οι γιατροί έμειναν κατάπληκτοι με το γεγονός και μόνο ότι κάποιος μπόρεσε να ξυπνήσει τόσο γρήγορα ύστερα από 40 μιλιγραμμάρια Βάλιουμ. Αλλά, στο κάτω κάτω πόσοι άντρες 58 χρονών μοιάζουν με τον Αλμπερτ;

Ο Αλμπερτ πολύ σύντομα μπόρεσε να φύγει από το νοσοκομείο, και ποζάρισε σαν επίτιμος καλεσμένος στον επαγγελματικό αγώνα που έγινε στην Ελλάδα. Στον επόμενο αγώνα, έλαβε κανονικά μέρος.

Αναλογιζόμενος αυτή την τρομαχτική εμπειρία, ο Αλμπερτ λέει: "Νομίζω ότι είναι προτιμότερο να δοκιμάσω τα φυσικά διουρητικά, όπως είναι τα βότανα, στη θέση των ισχυρών φαρμάκων όπως είναι το Λασίξ - το οποίο εύκολα μπορεί να ξεφύγει από τον έλεγχο. Τα διουρητικά βότανα βοηθούν έναν μπόντυ μπίλντερ να χάσει νερό χωρίς να θυσιάσει μυϊκή μάζα, όπως συχνά συμβαίνει με τα χημικά διουρητικά. Εξάλλου, τα φαρμακευτικά διουρητικά μπορούν ν΄ αποβούν μοιραία, ενώ με τα βότανα σχεδόν ποτέ δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο".

Σοφές κουβέντες από έναν μεγάλο πρωταθλητή. Αν ένας άντρας με την εμπειρία του Αλμπερτ Μπέκλες δεν μπορεί να ελέγξει τις παρενέργειες των διουρητικών, νομίζετε πραγματικά ότι μπορείτε να το κάνετε εσείς; Για σκεφτείτε το!

πραγματικότητα. Είναι αποδειγμένο γεγονός ότι όσο περισσότερο νερό πίνετε, τόσο περισσότερο χάνετε. Οταν πίνετε μεγάλες ποσότητες καθαρού νερού μειώνεται μια ορμόνη του οπίσθιου λοβού της υπόφυσης, η οποία ονομάζεται αγγειοπιεστίνη ή αντιδιουρητική ορμόνη. Οπως και της αλδοστερόνης, οι λειτουργίες αυτής της ορμόνης αποβλέπουν στη διατήρηση του κατάλληλου όγκου του αίματος. Η ορμόνη αυτή μπορεί να "αισθανθεί" πόσα υγρά υπάρχουν στο αίμα και να σταματήσει να εκκρίνεται όταν τα υγρά του αίματος φτάνουν σ΄ ένα ορισμένο επίπεδο. Αυτό με τη σειρά του διεγείρει τα νεφρά και τα αναγκάζει να αποβάλλουν νερό και σόδιο. Επομένως, το νερό από μόνο του είναι το καλύτερο διουρητικό που υπάρχει. Γιαυτό ακριβώς το λόγο πολλοί γυναικολόγοι συμβουλεύουν τις γυναίκες που πάσχουν από υπερβολική κατακράτηση υγρών να πίνουν νερό.

2) Διουρητικά βότανα. Πολλά βότανα περιέχουν φυσικά διουρητικά τα οποία διεγείρουν ήπια τα νεφρά ώστε να αποβάλλουν το περιττό νερό. Εξαιτίας της ήπιας φύσης τους, η χρησιμοποίησή τους δεν προκαλεί τις επικίνδυνες ανισορροπίες μεταλλικών αλάτων που είναι κοινές στα φαρμακευτικά διουρητικά.

Ο πέντε φορές Μίστερ Ολύμπια Λη Χάνεϊ είναι θερμός οπαδός των διουρητικών βοτάνων. Λέει ότι ποτέ δεν θα χρησιμοποιούσε φαρμακευτικά διουρητικά εξαιτίας της τάσης τους να προκαλούν απώλεια μυϊκού μεγέθους.

Σκοπός αυτού του άρθρου δεν είναι η πλήρης εξέταση των διουρητικών βοτάνων. Παρόλα αυτά, μπορείτε να βρείτε τις πληροφορίες που θέλετε σε πολλά ειδικά βιβλία.

3) Υδατοδιαλυτές βιταμίνες. Βιταμίνες όπως η C και η B6 έχουν ήπια διουρητική δράση όταν παίρνονται σε σημαντικές ποσότητες. Μια δόση τουλάχιστον 1000 μιλιγραμμαρίων βιταμίνης C και 150 μιλιγραμμαρίων βιταμίνης B6 έχει συνήθως σαν αποτέλεσμα μια τέτοια δράση.

4) Καφείνη. Ο καφές, εξαιτίας της περιεκτικότητάς του σε καφείνη, έχει ένα ήπιο διεγερτικό αποτέλεσμα στα νεφρά, και προκαλεί διούρηση μέσα σε μια περίπου ώρα.

5) Δίαιτες χαμηλές σε υδατάνθρακες. Η βραχυπρόθεσμη χρήση μιας δίαιτας χαμηλής σε υδατάνθρακες (60 γραμμάρια την ημέρα ή λιγότερα) θα έχει σαν αποτέλεσμα τη γρήγορη απώλεια νερού και αλατιού εξαιτίας της απώλειας γλυκογόνου. Ενα γραμμάριο γλυκογόνου κρατάει 2.7 γραμμάρια νερού, και μια δίαιτα χαμηλή σε υδατάνθρακες προκαλεί το γρήγορο "σπάσιμο" του αποθηκευμένου γλυκογόνου, πράγμα που οδηγεί σε αποβολή νερού και σοδίου.

Μια τέτοιου είδους δίαιτα δεν πρέπει ποτέ ν΄ ακολουθείται πάνω από λίγες μέρες, δεδομένου ότι η απώλεια γλυκογόνου προκαλεί κούραση και εξασθένηση.

Τα διουρητικά απαγορεύονται και από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή και από τη Διεθνή Ομοσπονδία των Μπόντυ Μπίλντερς. Η απαγόρευση αυτή είναι πολύ λογική. Οπως λέει ο Γκόλντμαν, "Αντίθετα με τα στεροειδή, των οποίων οι ύπουλες παρενέργειες ίσως χρειαστούν χρόνια για να σας σκοτώσουν, τα διουρητικά μπορούν να σας σκοτώσουν μέσα σε λίγες ώρες". Πολύ καλή αιτία για να μείνει κανείς μακριά από τα χάπια νερού.

Τζέρυ Μπρέιναμ

Συνέχεια από τη σελ. 51

2904 ΠΛΑΚΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 2.5 ΚΙΛ.....	2500
2905 ΠΛΑΚΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 5 ΚΙΛ.....	3500
2906 ΠΛΑΚΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 10 ΚΙΛ.....	6000

ΓΥ: ΠΛΑΚΕΣ ΚΑΙ
ΛΑΒΕΣ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ
(ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ Φ.Π.Α.)

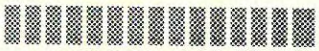
3001 ΜΗΧΑΝΗ ΑΥΧΕΝΟΣ.....	80000
3002 ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣ.ΣΤΗΘΟΥΣ ΞΑΠΛΩΤΗ..	60000
3003 ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣ. ΣΤΗΘ. ΚΑΘΙΣΤΗ...	80000
3004 ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΩΜΩΝ.....	70000
3005 ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΟΝΗ.....	80000
3006 ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΔΙΠΛΗ.....	100000
3007 ΜΗΧΑΝΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ.....	100000
3008 ΜΗΧΑΝΗ POUL OVER.....	100000
3009 ΜΗΧΑΝΗ ΚΑΡΠΩΝ-ΠΗΧΕΩΝ.....	80000
3010 ΜΗΧΑΝΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΚΑΘΙΣΤΗ...	80000
3011 ΜΗΧΑΝΗ ΠΛΑΤΗΣ.....	100000
3020 ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧΟΥ.....	64000
3021 ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧΟΥ ΧΑΜ.....	70000
3022 ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧΟΥ ΨΗΛ-ΧΑΜ.....	80000
3023 ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΔΑΠΕΔΟΥ ΨΗΛΗ.....	74000
3024 ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΔΑΠΕΔΟΥ ΧΑΜ.....	80000
3025 ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΔΑΠΕΔΟΥ ΨΗΛ-ΧΑΜ.....	90000
3026 ΜΗΧΑΝΗ ΜΕΣΑΙΩΝ ΔΕΛΤΟΕΙΔΩΝ....	80000
3027 ΜΗΧΑΝΗ ΑΚΡΑΙΩΝ ΔΕΛΤΟΕΙΔΩΝ....	80000
3028 ΜΗΧΑΝΗ ΘΩΡΑΚΙΚΩΝ.....	76000
3029 ΜΗΧΑΝΗ ΣΤΑΥΡΩΤ.ΕΛΞΕΩΝ ΤΟΙΧ...	80000
3030 ΜΗΧΑΝΗ ΣΤΑΥΡΩΤ.ΕΛΞ.ΔΑΠΕΔΟΥ...	6000
3031 ΜΗΧΑΝΗ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ.....	80000
3032 ΜΗΧΑΝΗ ΜΕΣΗΣ.....	80000
3033 ΜΗΧΑΝΗ ΣΥΣΤΡΟΦΩΝ ΜΕΣΗΣ.....	80000
3034 ΜΗΧΑΝΗ ΓΟΦΩΝ.....	100000
3035 ΜΗΧΑΝΗ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΩΝ ΚΑΘΙΣΤΗ..	84000
3036 ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛ. ΠΟΔΙΩΝ ΟΡΘ...	70000
3037 ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛ. ΠΟΔΙΩΝ ΞΑΠΛ..	78000
3038 ΜΗΧΑΝΗ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣ. ΠΟΔΙΩΝ..	100000
3039 ΜΗΧΑΝΗ ΣΚΟΥΩΤ.....	100000
3040 ΜΗΧΑΝΗ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΩΤ.....	96000
3041 ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΟΡΙΖ...	120000
3042 ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΠΛΑΓ...	100000
3043 ΜΗΧΑΝΗ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ.....	80000
3044 ΜΗΧΑΝΗ ΑΠΑΓΩΓΩΝ.....	90000
3045 ΜΗΧΑΝΗ ΓΑΜΠΩΝ ΟΡΘΙΑ.....	60000
3046 ΜΗΧΑΝΗ ΓΑΜΠΩΝ ΚΑΘΙΣΤΗ.....	80000
3122 ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔ. ΠΛΑΓΙΟ...	80000

ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΑ
ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ
(ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ Φ.Π.Α.)

3170 ΠΥΡΓΟΣ 1:ΔΥΟ ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ.....	114000
3171 ΠΥΡΓΟΣ 1:ΤΕΣΣΕΡΕΙΣ ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ.	160000
3172 ΠΥΡΓΟΣ 2:2 ΤΡΟΧ.(+2 ΠΙΕΣ)....	140000
3214 ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 218 ΧΙΛ.....	1840

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΟ ΤΟ ΜΠΟΝΤΥ ΜΠΙΛΝΤΙΝ;

ΑΣΠΙΡΙΝΗ:



Από τη Γιάννα Αναστοπούλου

Η ασπιρίνη, που είναι παράγωγο του σαλικυλικού οξέος, βρίσκεται στο προσκήνιο εδώ και 3000 χρόνια. Οι αρχαίοι Ελληνες ανακάλυψαν πως ο φλοιός της ιτιάς και της λεύκας -από τις οποίες και οι δύο περιέχουν σαλικυλικό οξύ- βοηθούσαν στην ανακούφιση του πόνου και την θεραπεία μιας σειράς αρρωστειών.

Στην αγορά υπάρχουν πάνω από 100 προϊόντα τα οποία περιέχουν ασπιρίνη σαν βασικό συστατικό. Μόνο οι Αμερικάνοι καταναλώνουν πάνω από 20.000 ασπιρίνης καθημερινά και ξοδεύουν γιαυτήν 600 εκατομμύρια δολάρια το χρόνο.

Πριν από 90 χρόνια η ασπιρίνη πουλιόταν με την μορφή άσπρης σκόνης σε ατομικά φακελλάκια και μπορούσε να την αγοράσει κανείς μόνο με συνταγή γιατρού. Σύντομα κυκλοφόρησε με την μορφή χαπιού με την πολύ γνωστή σφραγίδα "Β" της Μπάγιερ και ήταν δυνατόν ν' αγοραστεί ελεύθερα. Σήμερα υπάρχουν δεκάδες βιομηχανίες οι οποίες προμηθεύουν με ασπιρίνη το άρρωστο κοινό.

Αν και χρειάζεται κάποια προφύλαξη στην χρησιμοποίηση της ασπιρίνης, δεν υπάρχει κανένα άλλο φάρμακο που να μην χρειάζεται συνταγή γιατρού που να μπορεί να υποσκελίσει την ασπιρίνη σαν αναλγητικό, αντιπυρετικό και αντιφλεγμονικό παράγοντα. Δεν είναι καθόλου παράξενο που έχει αρχίσει να παίρνει την θέση της ανάμεσα στις προπονητικές αγωγές των αθλητών.

Η ασπιρίνη προκαλεί ανακούφιση σε πολλές φλεγμονώδεις αδιαθεσίες οι οποίες είναι δυνατόν να παρεμποδίσουν την προπόνηση των αθλητών. Φαίνεται να βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος στους δρομείς. Επίσης μειώνει τον κίνδυνο δευτερευόντων στεφανιαίων σε θύματα καρδιακών προσβολών.

Ο Αμερικανός Ολυμπιακός μαραθωνοδρόμος Ντον Κάρντονγκ, που υπέφερε από χρόνια φλεγμονή θυλάκων στα γόνατα, ισχυρίζεται ότι η ασπιρίνη πέτυχε εκείνο που δεν μπόρεσε να πετύχει η κορτιζόνη. Ανακάλυψε ότι η ασπιρίνη πολέμησε τον πόνο των γονάτων που τον βασάνιζε χρόνια ολόκληρα. "Αν και δεν θεραπεύει την φλεγμονή των θυλάκων, μου επιτρέπει να τρέχω, και αυτό είναι που μετράει για μένα", λέει.

Καθώς φαίνεται, πολλοί αγωνιστικοί μαραθωνοδρόμοι έχουν ανακαλύψει ότι τρέχουν καλύτερα με την ασπιρίνη. Λέει ο Κάρντονγκ, "Από την στιγμή που η ασπιρίνη σου λεπταίνει το αίμα, έχεις μεγαλύτερες πιθανότητες ν' αντιμετωπίσεις την θερμότητα και να διατηρηθείς δροσερός κατά την διάρκεια του μαραθώνιου".

Η μαραθωνοδρόμος και συγγραφέας δόκτωρ Τζόαν Ουίλιοτ θεωρεί την ασπιρίνη φάρμακο-θαύμα και παροτρύνει τους ανθρώπους να την χρησιμοποιούν κατά των πόνων και των ενοχλήσεων γιατί είναι ένα από τα καλύτερα γνωστά αντιφλεγμονικά φάρμακα και έχει τις λιγότερες παρενέργειες. Η ίδια δοκίμασε την ασπιρίνη ύστερα από προτροπή της δρομέας Νίνα Κούσκικ, η οποία της είπε ότι, "Δεν υπάρχει τίποτα σαν την ασπιρίνη για να αισθανθείς καλά. Συχνά την χρησιμοποιώ ακόμα και στη μέση ενός μαραθώνιου".

Ο δόκτωρ Ντέιβ Ειπλ, ορθοπεδικός χειρούργος από την Ατλάντα, έχει κάνει εκτεταμένες έρευνες πάνω στη δράση που έχει η ασπιρίνη στους δρομείς. Ανακάλυψε ότι η ασπιρίνη είναι χρήσιμη στην θεραπεία της τενοντίτιδας και των οδυνηρών πρηξιμάτων που εμποδίζουν τους δρομείς να προπονηθούν. Ο Ειπλ λέει ότι η ασπιρίνη φαίνεται να εμποδίζει τις βλάβες των χόνδρων οι οποίες προκαλούνται από σφιγμένους τένοντες γονάτων και αχίλλειους τένοντες, καθώς και άλλα προβλήματα των ποδιών.

"Αν και μπορούμε να διορθώσουμε τα μηχανικά προβλήματα των ποδιών και των πατουσών, θέλουμε να εμποδίσουμε την περαιτέρω επιδείνωση των χόνδρων των αρθρώσεων", λέει. "Αν και δεν γνωρίζουμε να υπάρχει κάτι για την αναγέννηση των χόνδρων, η ασπιρίνη πραγματικά εμποδίζει τα ένζυμα που προκαλούν την καταστροφή τους."

Οι αθλητές είναι δύσπιστοι για την ασπιρίνη και πιστεύουν ότι οτιδήποτε σταματάει τον πόνο πρέπει ν' αντιμετωπίζεται με επιφύλαξη. "Τους προβούνται να παίρνουν κάτι κάθε μέρα μήπως και το συνηθίσουν", λέει ο δόκτωρ Ειπλ. "Χρειάζεται να καταβάλω προσπάθεια για να τους πείσω ότι κανείς μέχρι σήμερα δεν έχει εθιστεί στην ασπιρίνη".

Οι μπόντυ μπίλντερς φυσικά, έχουν το δικό τους μερίδιο στους πόνους και τις

βλάβες. Ενώ τα προβλήματα των δρομέων αφορούν κυρίως γόνατα, τένοντες γονάτων και πατούσες, οι μπόντυ μπίλντερς είναι δυνατόν να υποφέρουν από μια πολύ μεγαλύτερη ποικιλία κακώσεων των μυώνων και των αρθρώσεων. Το μπόντυ μπίλντιν αφορά ολόκληρο το σώμα και καμία άρθρωση ή τένοντας δεν ξεφεύγει από την πίεση που εξασκείται πάνω τους εξαιτίας της ισχυρής δύναμης των συστελλόμενων μυών.

Μέχρι σήμερα δεν έχει γίνει καμία εκτενής έρευνα πάνω στη δράση που έχει η ασπιρίνη στους μπόντυ μπίλντερς, αλλά από την στιγμή που καταστέλλει τα πρηξίματα και τους πόνους στους δρομείς, κάνει το ίδιο και στους μπόντυ μπίλντερς. Ισως οι μπόντυ μπίλντερς πρέπει να θεωρήσουν την ασπιρίνη ένα ανώτερο υποκατάστατο της κορτιζόνης. Ανεξάρτητα από την πιθανότητα αρνητικών αντιδράσεων στην ασπιρίνη, φαίνεται δύσκολο να δημιουργεί τον κίνδυνο αδυνατισμένων τενόντων και πόρωσης των οστών που προκαλεί η συνεχής χρήση της κορτιζόνης.

Η συστηματική, ελεγχόμενη προπόνηση στο μπόντυ μπίλντιν δεν δημιουργεί υπερβολική ένταση στους ανθρώπινους ιστούς. Αλλά καθώς η ένταση του αγώνα αυξάνεται, ιδιαίτερα ανάμεσα στον ολοένα αυξανόμενο αριθμό των επαγγελματιών μπόντυ μπίλντερς, αυξάνεται και ο φόρτος των προπονήσεων. Ισως ο προχωρημένος αθλητής δύναμης πρέπει να χρησιμοποιεί ένα φάρμακο που δεν χρειάζεται συνταγή γιατρού και που απαλύνει τον πόνο, εμποδίζει τα ένζυμα τα οποία προκαλούν την κατάρρευση των χόνδρων και λεπταίνει το αίμα ώστε να μπορεί να ανταπεξέρχεται στην αυξημένη θερμοκρασία του σώματος η οποία προκαλείται από προπονήσεις υψηλής έντασης.

Αν και η ασπιρίνη προσφέρει ποικίλα πλεονεκτήματα, μπορεί επίσης να παρουσιάσει κάποια προβλήματα. Χρησιμοποιείται πάρα πολύ από τους ανθρώπους γενικά, και η οξύτητά της είναι ενοχλητική. Από τα 30 εκατομμύρια ανθρώπων που παίρνουν ασπιρίνη κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας, το ενάμισι εκατομμύριο υποφέρει από κάποια μορφή δυσπεψίας, ναυτία και εμετό. (Τέτοιες παρενέργειες μπορούν να διευκολυνθούν από την πόση της ασπιρίνης με γάλα. Αντίθετα, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιεί κανείς ασπιρίνες με ειδική επικάλυψη, οι οποίες περνάνε από το στομάχι αναλλοίωτες και διαλύονται στα έντερα, όπου η οξύτητα δεν προκαλεί κανένα γαστρικό πρόβλημα).

Η ασπιρίνη μπορεί να προκαλέσει πολλά αναπνευστικά προβλήματα στους ασθματικούς. Το 16% των ασθματικών είναι αλλεργικό στην ασπιρίνη. Μέσα στον συνολικό πληθυσμό, οι δύο στους εκατό ανθρώπους είναι υπερευαίσθητοι σ' αυτήν.

Η ασπιρίνη δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για να ξεπεραστούν τ' αποτελέσματα μιας βαριάς κρασοκατάνυξης γιατί επαυξάνει τον εντερικό ερεθισμό που προκαλείται από το αλκοόλ. Επίσης μπορεί να καλύψει κοιλιακούς πόνους που προκαλούνται από ασθένειες του στομαχιού, της καρδιάς, της χοληδόχου κύστης και των παραρτημάτων τους. Η υπερβολική χρήση ασπιρίνης μπορεί να προκαλέσει γαστροεντερική αιμμοραγία, ελκώδη κολίτιδα, νεφρικές βλάβες και απλαστική αναιμία. Η δηλητηρίαση από υπερβολική χρήση μπορεί να διαγνωσθεί από ναυτία, εξασθένηση της όρασης, διανοητική σύγχιση, πεπτικές διαταραχές, κουδούνισμα στ' αυτιά και φαγούρα.

Υπάρχουν μερικές μορφές ασπιρίνης όπως το Τυλενόλ και το Ντατρίλ, οι οποίες δεν έχουν αντιφλεγμονική δράση και επομένως έχουν περιορισμένη χρησιμότητα για τους αθλητές που θέλουν να μειώσουν φλεγμονές των ιστών.

Από την άλλη μεριά, η ασπιρίνη απορροφάται γρήγορα από το σώμα - ιδιαίτερα όταν πίνεται με νερό. Η προτεινόμενη θεραπευτική δόση κυμαίνεται ανάμεσα στα 600 και τα 1000 μιλιγραμμάρια. Τα πρώτα αποτελέσματα από την στιγμή κατάποσης της ασπιρίνης εμφανίζονται μέσα σε 30 λεπτά. Η ενέργειά της κορυφώνεται ύστερα από δύο ώρες και διαρκεί από τέσσερις μέχρι έξι ώρες.

Αντίθετα από τα οπιούχα, η ασπιρίνη είναι ήπιο αναλγητικό. Δεν υπάρχει ξεκάθαρη αντίληψη για το πως ενεργεί ακριβώς η ασπιρίνη, αλλά τα σωματικά και ψυχολογικά της θεραπευτικά αποτελέσματα είναι τεκμηριωμένα. Οσον αφορά πόνους μέσης έντασης, είναι πιο αποτελεσματική για πονοκεφάλους που προέρχονται από απλή ένταση και ημικρανίες, πόνους περιόδου, πονόδοντους, μυϊκά πιασίματα και πόνους, καθώς και για πόνους αρθρώσεων από φλεγμονές των θυλάκων και αρθρίτιδες.

Η ασπιρίνη δεν πρέπει να χρησιμοποιείται πάνω από 10 συνεχείς μέρες, ακόμα κι αν λαμβάνεται στις φυσιολογικές δόσεις. Επίσης δεν πρέπει να χρησιμοποιείται πιο συχνά από κάθε τέσσερις ώρες. Η λήψη περισσότερων από 10 ταμπλέτες σε ένα 24ωρο πρέπει να επιχειρείται μόνο κάτω από την επίβλεψη γιατρού. Η ασπιρίνη πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή γιατί, πάνω απ' όλα, εξακολουθεί να είναι ένα φάρμακο. Πάντως, είναι ένα από τα καλύτερα και φθηνότερα φάρμακα για την ανακούφιση του πόνου, λαμβάνοντας υπόψη τις πιθανές αρνητικές αντιδράσεις.

Για τον σοβαρό μπόντυ μπίλντερ που αναζητεί τρόπους να εντείνει την πρόοδό του, η ασπιρίνη προσφέρει μερικές καινούργιες πιθανότητες. Μπορεί να κάνει την προπόνηση υψηλής έντασης πιο εφικτή, πράγμα που για τον αγωνιστικό αθλητή αποτελεί ευλογία.

Γιάννα Αναστοπούλου

ΟΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ ΔΥΣΚΟΛΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΓΙΑ ΑΓΩΝΕΣ
ΑΣ ΔΟΥΜΕ ΟΜΩΣ ΟΙ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ!

ΟΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΤΟΥ ΤΟΝΥ ΠΗΡΣΟΝ

Από τον Τζέρυ Μπρέινουμ
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Ο Τόνυ Πήρσον ήταν πάντα γνωστός για τη φανταστική ανάπτυξη της πλάτης του. Αν όμως αφήνατε τα μάτια σας να κατέβουν προς τα κάτω, θα παρατηρούσατε τους ασύγκριτους κοιλιακούς του. Αν και από τη φύση είναι προικισμένος με μικρή μέση και λεκάνη, ο Τόνυ στα πρώτα εννέα χρόνια της προπόνησής του δεν είχε κάνει ποτέ άμεσες ασκήσεις για τους κοιλιακούς του.

Η κρίσιμη καμπή στην προπόνηση των κοιλιακών του Τόνυ έγινε το 1985, ενώ ετοιμαζόταν να υπερασπίσει τον παγκόσμιο τίτλο του Μικτών Ζευγαριών - έναν τίτλο που είχε μέχρι τότε κερδίσει τέσσερις φορές. "Κατάλαβα ότι για να διατηρήσω τον τίτλο", λέει ο Τόνυ, "έπρεπε να κάνω κάποιες ξεκάθαρες βελτιώσεις στο σώμα μου. Αν και ποτέ δεν μου έχει γίνει κριτική για τους κοιλιακούς μου, πίστευα ότι αν συγκεντρωνόμουν στην ανάπτυξη και την τόνωση όλης της περιοχής των κοιλιακών -πάνω, κάτω και πλάγιους- θα είχα ένα ατού για να νικήσω ακόμα μια φορά".

Και, με την Τίνα Πλάκιντζερ σαν παρτεναίρ, ένας σκληρός σαν βράχος Πήρσον νίκησε πράγματι για άλλη μια φορά.

Ο Τόνυ είναι ένας από εκείνους τους τυχερούς ανθρώπους που δεν μαζεύουν πολύ λίπος στην περιοχή της μέσης. Πάντως, πιστεύει ότι είναι απαραίτητο να κάνει πιο μακροχρόνια και πιο σκληρή δίαιτα απ' ό,τι έκανε στο παρελθόν. "Ο συναγωνισμός είναι τόσο σκληρός σήμερα που δεν μου αφήνει περιθώρια να τεμπελιάσω, ούτε στη δίαιτα ούτε στην προπόνησή μου", λέει.

Ο Τόνυ είναι "ψημένος" βετεράνος στο αγωνιστικό μπόντυ μπίλντιν. Γεννήθηκε στο Μέμφις, και σε νεαρή ηλικία μετα-

ΔΙΟΡΘΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΡΟΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΚΟΙΛΙΑΣ

Συχνά πιστεύουμε ότι η προπόνηση των κοιλιακών είναι ένας τρόπος να κάνουμε τα σώματά μας να φαίνονται ωραιότερα, αλλά οι σφιχτοί και χωρίς λίπος κοιλιακοί είναι εξίσου σημαντικοί για την υγεία μας όπως ακριβώς είναι σημαντικοί για να φαινόμαστε ωραίοι στον αγώνα ή την παραλία. Ένας κίνδυνος της υγείας που έχει σχέση με τους αδύναμους κοιλιακούς είναι η πρόπτωση, μια κατάσταση κατά την οποία το κοιλιακό τοίχωμα φουσκώνει, επιτρέποντας έτσι στα εσωτερικά όργανα να αλλάξουν θέση.

Η πρόπτωση συχνά θεωρείται ασθένεια που πλήττει μόνο τα παχύσαρκα άτομα, αλλά αυτό δεν είναι απόλυτο. Μπορείτε να είστε ιδιαίτερα λεπτός/η και παρόλα αυτά να πάσχετε από πρόπτωση των κοιλιακών, πράγμα που σημαίνει ότι έχετε αφήσει τη δύναμη και τον τόνο των κοιλιακών μυών να χειροτερέψει υπερβολικά.

Μια πεσμένη, προτεταμένη κοιλιά δεν είναι υγιής και δεν είναι και ωραία. Η κατάσταση αυτή σας κάνει να φαίνεστε απωθητικοί με ή χωρίς ρούχα. Σας αφαιρεί ενεργητικότητα και υπονομεύει την αυτοπεποίθησή σας. Οι αδύναμοι κοιλιακοί συνδέονται με την κακή στάση του σώματος και, δεδομένου ότι οι κοιλιακοί και οι μυώνες του κάτω μέρους της πλάτης πρέπει να βρίσκονται σε αρμονία για να μπορέσουν να κρατήσουν τον κορμό στην κατάλληλη ευθεία, η κακή κατάστασή τους είναι σίγουρος τρόπος για τη δημιουργία προβλημάτων στη μέση.

Η άσκηση είναι το πρωταρχικό στοιχείο για να διατηρηθούν οι κοιλιακοί οι πλάγιοι και όλη η περιοχή της μέσης, σφιχτά και δυνατά. Απ' αυτή την άποψη, οι μυώνες αυτοί είναι φυσικό "ζωνάρι", τραβώντας προς τα μέσα τη μέση σας σαν Βικτωριανός κορσές. Αλλά, αν και η άσκηση είναι απαραίτητη για μια λεπτή, υγιή μέση, δεν είναι αρκετή. Πρέπει επίσης να διώξετε το περιττό λίπος με δίαιτα.

Δεδομένου ότι οι άντρες έχουν τα περισσότερα από τα λιποκύτταρά τους απο- θηκευμένα πάνω από τη μέση, το περίσσιο σωματικό βάρος θα παχύνει τη μέση τους και θα καλύψει τους κοιλιακούς. Αυτή όμως η ... ανατολίτικη κοιλιά όχι μόνο είναι απωθητική, αλλά είναι και πρώτης τάξεως απειλή για την υγεία. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι το λίπος που μαζεύεται στην κοιλιά μπορεί να είναι πιο επικίνδυνο από την εναπόθεση λίπους σε οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος. Οπως ξέρουμε, το περιττό σωματικό λίπος μπορεί να προκαλέσει αύξηση των ιατρικών προβλημάτων όπως είναι οι καρδιακές παθήσεις, και το λίπος στη μέση μπορεί να προκαλέσει ακόμα μεγαλύτερους κινδύνους.

Αυτό έχει σχέση με το ρόλο της ινσουλίνης στο σώμα. Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη που παράγεται στο πάγκρεας και η οποία επιτρέπει στο σάκχαρο του αίματος να μπαίνει στα κύτταρα του σώματος και να τα τρέφει. Αλλά σύμφωνα με τις πρόσφατες έρευνες σχετικά με τις καρδιακές παθήσεις και την πρόληψή τους, αν και μια ποσότητα ινσουλίνης είναι απαραίτητη, η υπερβολική παρουσία της μπορεί να προκαλέσει μια μορφή διαβήτη σε ευαίσθητα άτομα. Σε πολλές πρόσφατες έρευνες, τα αυξημένα επίπεδα ινσουλίνης φάνηκε ότι αποτελούν ανεξάρτητο παράγοντα κινδύ- νου για την ανά- πτυξη καρδιακών παθήσεων.

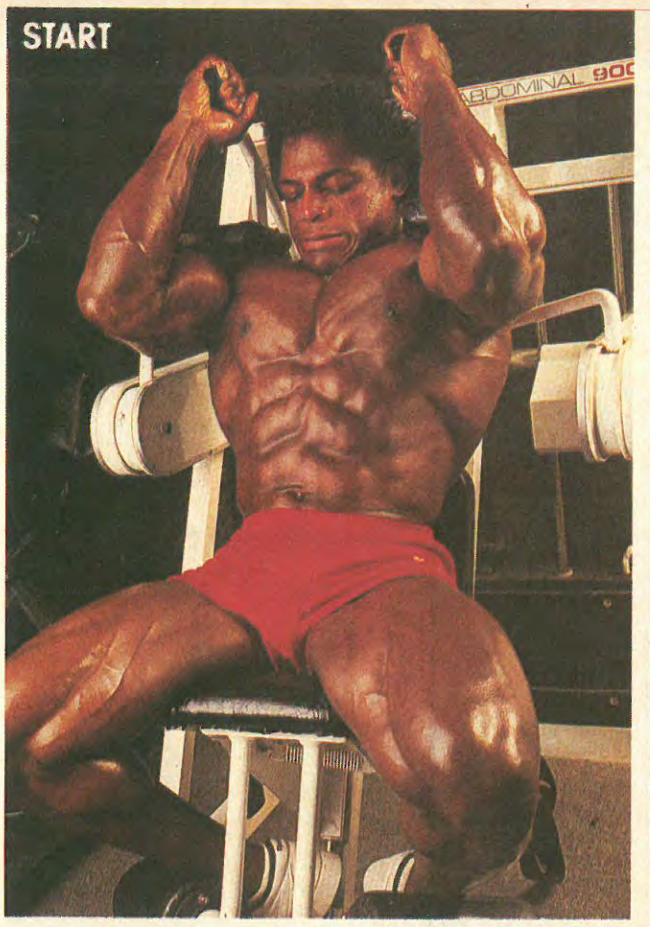
Για κάποιο λόγο, τα ογκώδη λιπο- κύτ- ταρα που βρίσκονται στην κοιλιά αντιστέκονται στην ινσουλίνη. Ετσι, το πάγκρεας πρέπει να παράγει όλο και περισσότερη ινσουλίνη μόνο και μόνο για να διατηρήσει φυσιολογικά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Η αυξημένη παραγωγή ινσουλίνης, πάντως, εκτός των άλλων αυξάνει και τον κίνδυνο για διαβήτη και καρδιακές ασθένειες.

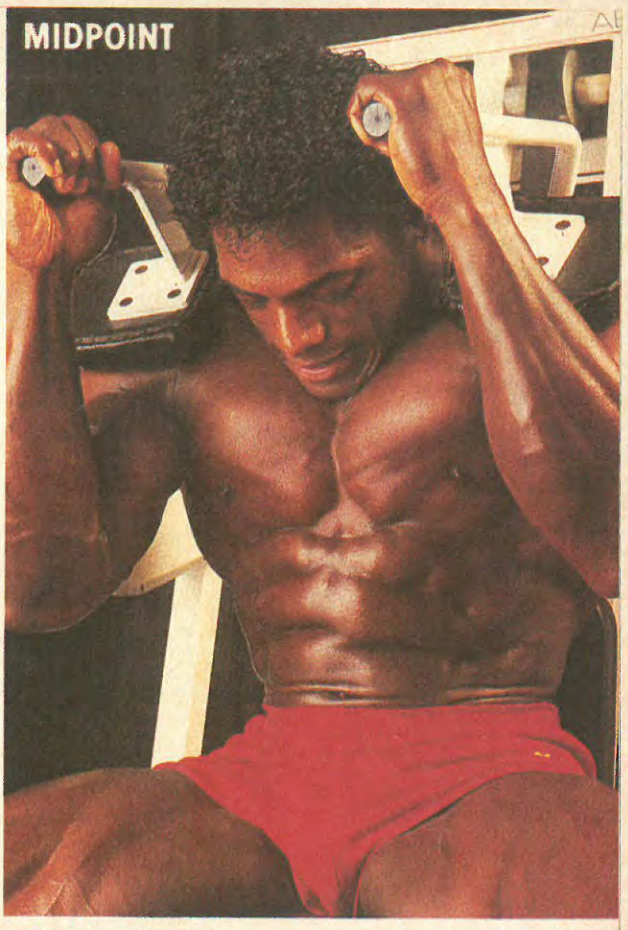
Εντελώς παράδοξα, αυτό ισχύει μόνο για το λίπος των κοιλιακών και όχι για το λίπος των γλουτών, ή των μηρών ή οποιουδήποτε άλλου μέρους του σώματος. Ετσι λοιπόν, μια λεπτή μέση δεν σας κάνει απλώς να φαίνεστε ομορφότερος/η - μπορεί να σας σώσει και τη ζωή.

Φυσικά, οι γενετικές προδιαγραφές συχνά δυσκολεύουν κάποια άτομα δημιουργώντας ομάδες λιποκυττάρων ψηλής πυκνότητας που αντιστέκονται σε όλες τις προσπάθειες για την αποβολή τους μέσω γυμναστικής και δίαιτας. Το άτομο αδυνατίζει όλο και πιο πολύ, οι μυώνες αναπτύσσονται, αλλά τίποτα δεν φαίνεται να επηρεάζει αυτές τις εναποθέσεις λίπους. Σε τέτοιες περιπτώσεις, η μόνη λύση είναι η λιποαναρρόφηση - χειρουργική μέθοδος για την απομάκρυνση λίπους και λιποκυττάρων τα οποία δημιουργούν αυτές τις μάζες που αντιστέκονται στη δίαιτα.

Η λιποαναρρόφηση δεν είναι υποκατάστατο της σωστής διατροφής και εξάσκησης. Αλλά για τους ανθρώπους που φροντίζουν τον εαυτό τους, η εκγύμναση των κοιλιακών μυών και η μείωση του σωματικού βάρους με μια λογική δίαιτα, σε μερικές περιπτώσεις τουλάχιστον, είναι ωραίος τρόπος για να ξεγελάσουν τη Μητέρα Φύση.

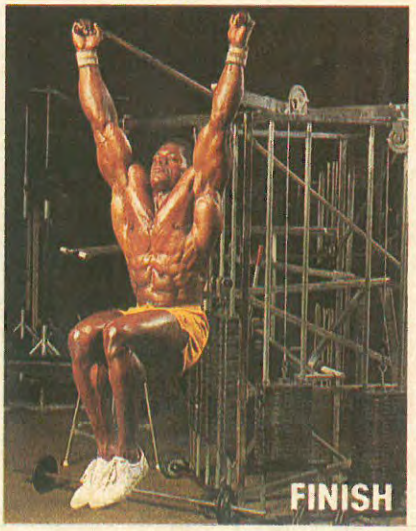
Μπιλ Ντόμπινς





ABDOMINAL MACHINE CURLS



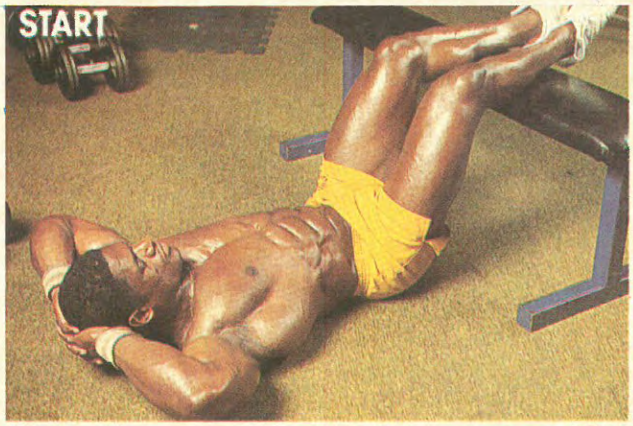


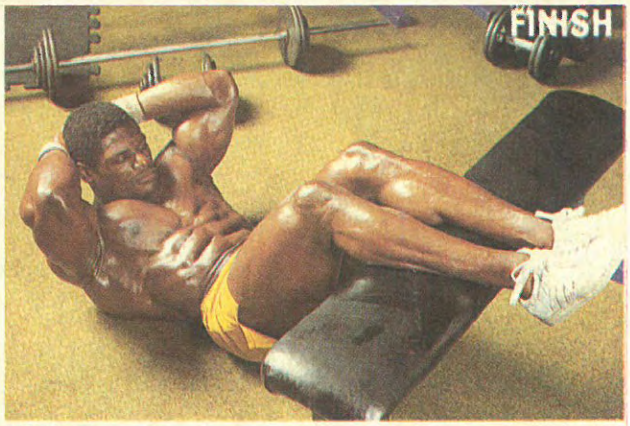


κόμισε στο Σαιντ Λούις. Ενώ βρισκόταν στο γυμνάσιο, ο Τόνυ άρχισε να παίρνει μέρος σε αθλητικές δραστηριότητες και ιδιαίτερα στο ρέστλιν (ελεύθερη πάλη). Οι προπονητές του, του είπαν να αρχίσει προπόνηση με βάρη για να αυξήσει τη δύναμή του στο ρέστλιν. Εκείνη την εποχή, ζύγιζε 61 κιλά.

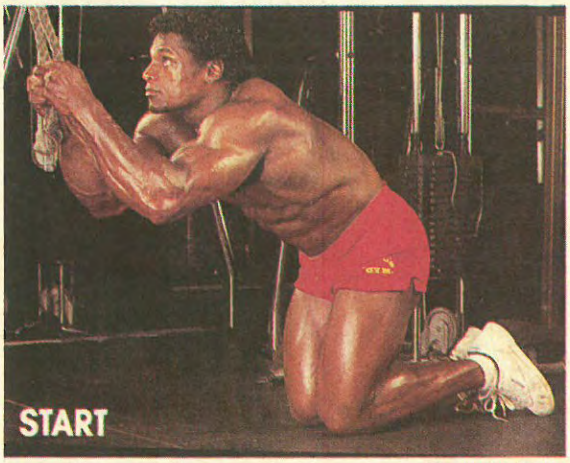
Μια μέρα ο Πήρσον μπήκε στο γυμναστήριο του Τζωρτζ Τάρνερ, ένα από τα δημοφιλέστερα περιοχής. Το γυμναστήριο αυτό είχε φιλοξενήσει κάποτε μεγάλους αστέρες του μπόντυ μπίλντιν όπως τον Σαμίρ Μπανούτ και τον Κεν Γουόλερ.

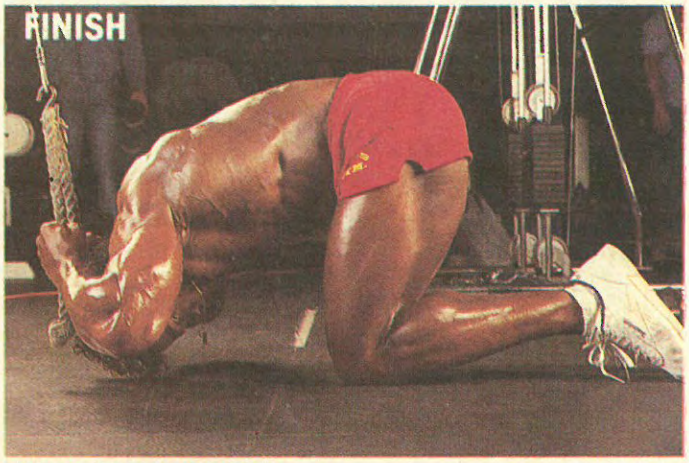
Ο Τάρνερ πρόσεξε την φυσική μυϊκότητα του Τόνυ, καθώς και τον ενθουσιασμό του για τα βάρη και τον παρακίνησε ν΄ αρχίσει να σκέφτεται την προπόνηση για αγώνες μπόντυ μπίλντιν.





CRUNCHES





CRUNCH ROPE PULLDOWNS





CABLE PULLDOWNS TO THE SIDE

Κάτω από την προσεκτική επίβλεψη του Τάρνερ, ο Πήρσον ανταποκρίθηκε γρήγορα στο μπόντυ μπίλντιν, τόσο πολύ μάλιστα που εγκατέλειψε το ρέστλιν και αποφάσισε να ξεκινήσει για εκεί που το μπόντυ μπίλντιν είναι καθημερινότητα το Λος Αντζελες.

Εξακολούθησε να έχει γρήγορη πρόοδο με τη βοήθεια της εντατικής προπόνησης, αρκετή για να κερδίσει τους τίτλους Μίστερ Λος Αντζελες, Τζούνιορ Μίστερ Ηνωμένες Πολιτείες και Τζούνιορ Μίστερ Αμέρικα, που τους επιστέγασε με το Μίστερ Αμέρικα το 1978. Το 1980, κέρδισε το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα και στη συνέχεια έγινε επαγγελματίας, κερδίζοντας την πρώτη θέση στο Γκραν Πρι του Κολοράντο το 1983.

Οι πιο πρόσφατες νίκες του συμπεριλαμβάνουν τους τίτλους των Μικτών Ζευγαριών. Εχει κερδίσει αυτό τον τίτλο πέντε φορές με μια σειρά παρτεναίρ, συμπεριλαμβανομένων των Σέλεϊ Κρούελ, Κάρλα Ντάνλαπ, Τίνα Πλάκιντζερ και Τζούλιετ Μπέργκμαν.

Κάνοντας Δίαιτα για Καλύτερους Κοιλιακούς

"Οσον αφορά την προπόνηση των κοιλιακών", λέει ο Τόνυ, "η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο. Το να προσπαθείς να φτιάξεις σπουδαίους κοιλιακούς χωρίς την κατάλληλη διατροφή, είναι απλά εξάσκηση στην ... ματαιότητα".

Τι είναι εκείνο που χαρακτηρίζει μια κατάλληλη διατροφή;

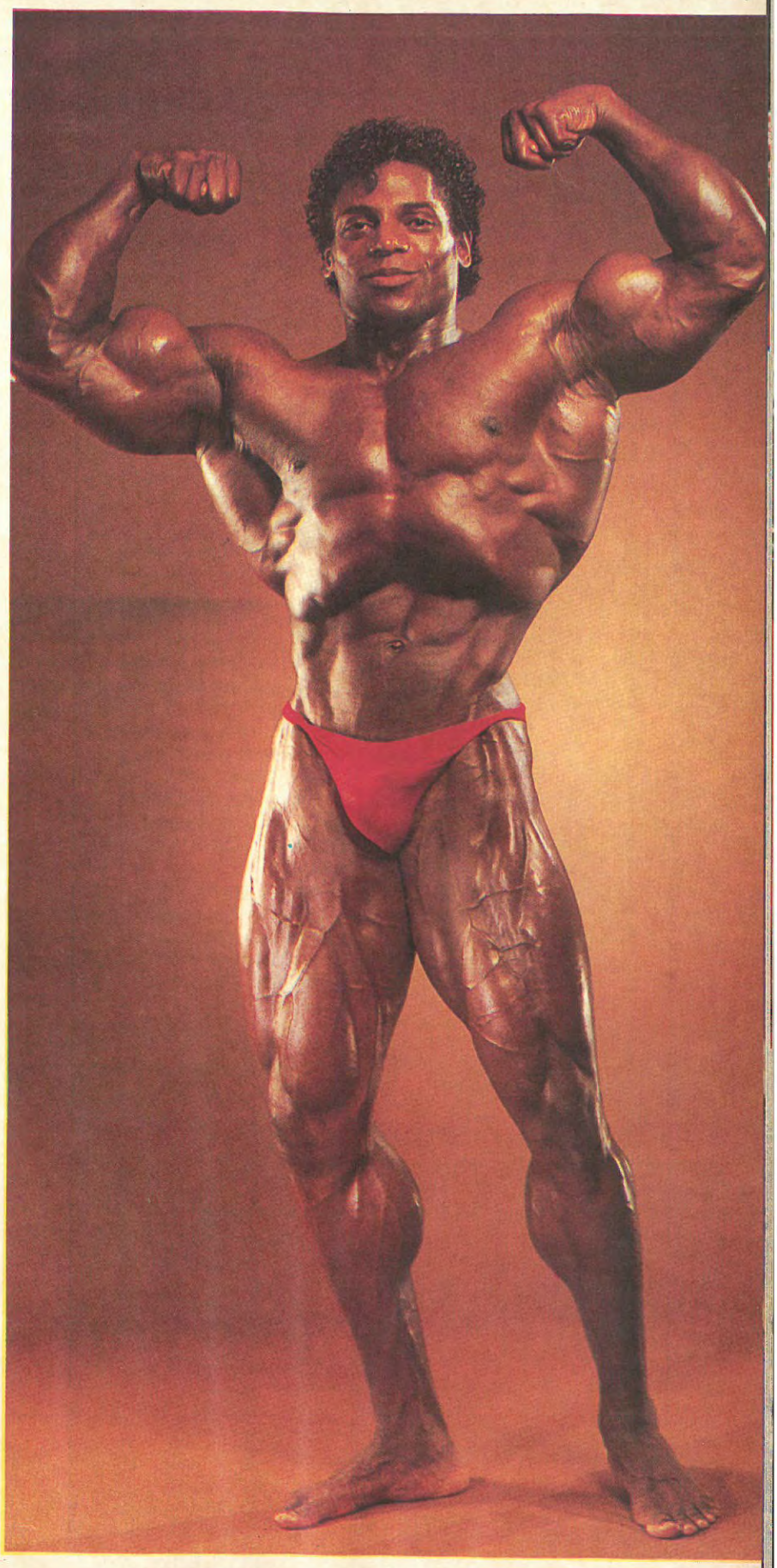
"Η πρωτενη είναι πολύ σημαντική στη διατροφή", λέει ο Τόνυ. "Με μόνο τέσσερις θερμίδες ανά γραμμάριο, η πρωτενη δεν θεωρείται θερμιδικά πυκνή. Πάντως, πρέπει να παίρνετε πρωτενη από πηγές χαμηλές σε λιπαρά, όπως είναι το ψητό ή βραστό κοτόπουλο χωρίς πέτσα, το ψητό ψάρι και τα ασπράδια των αβγών. Η συνολική λήψη σε πρωτενη πρέπει να κυμαίνεται στο 1 περίπου γραμμάριο ανά 450 γραμμάρια σωματικού βάρους. Η ποσότητα αυτή είναι ικανοποιητική για μυϊκή ανάπτυξη, ενώ ταυτόχρονα προστατεύει από καταβολικές παρενέργειες σε βάρος του μυϊκού ιστού.

"Μια σωστή διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει φυσικούς και σύνθετους υδατάνθρακες, όπως είναι τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια και τα δημητριακά. Φυσιολογικά, από τις 100 επιπλέον θερμίδες υδατανθράκων, μόνο οι 23 αποθηκεύονται στο σώμα οι υπόλοιπες καίγονται για τον μεταβολισμό των ίδιων των υδατανθράκων.

"Τα λίπη, από την άλλη μεριά, αποθηκεύονται εύκολα στο σώμα, και, πέρα από το ελάχιστο διαιτητικό λίπος που χρειάζεται το σώμα, προσφέρουν 9 θερμίδες ανά γραμμάριο (σε σύγκριση με τις 4 θερμίδες που προσφέρουν οι υδατάνθρακες). Ολα αυτά σημαίνουν ότι είναι εξαιρετικά δύσκολο να παχύνει κανείς κάνοντας μια δίαιτα υψηλή σε υδατάνθρακες και χαμηλή σε λίπη", λέει ο Πήρσον.

Επισημαίνει, πάντως, ότι δεν είναι όλοι οι υδατάνθρακες τόσο ακίνδυνοι. "Πριν από δύο χρόνια συνήθιζα να τρώω πολλούς ραφιναρισμένους υδατάνθρακες, οι οποίοι είναι υδατάνθρακες που τους λείπουν οι ίνες - όπως είναι οι φρουτοχυμοί και τα

Συνέχεια στη σελ. 95.



ΚΑΝΕΝΑ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΛΕΙΤΕ ΣΕ ΜΙΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ...

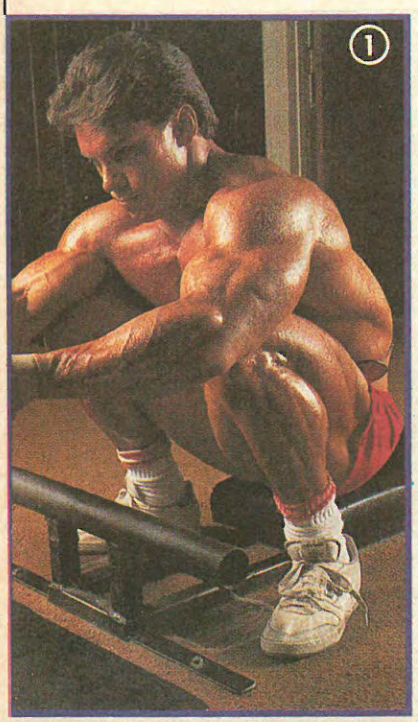
ΜΗ ΓΥΡΝΑΤΕ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΣΤΗΝ ... ΠΛΑΤΗ

Από τον Ριτς Γκασπάρι
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Πιστεύω ότι αν ποτέ χρειαζόταν να διαλέξω και να πω ποιό είναι εκείνο το μέρος του σώματος που γυμνάζεται πιο συχνά με λαθεμένο τρόπο μέσα στο γυμναστήριο, θα διάλεγα την πλάτη. Μπείτε σ΄ ένα γυμναστήριο, ακόμα και σ΄ ένα που να είναι γεμάτο με ερασιτέχνες και επαγγελματίες πρωταθλητές, και θα δείτε ένα ολόκληρο τσούρμο από μπόντυ μπίλντερς να γυμνάζει την πλάτη πραγματικά με λαθεμένο τρόπο.

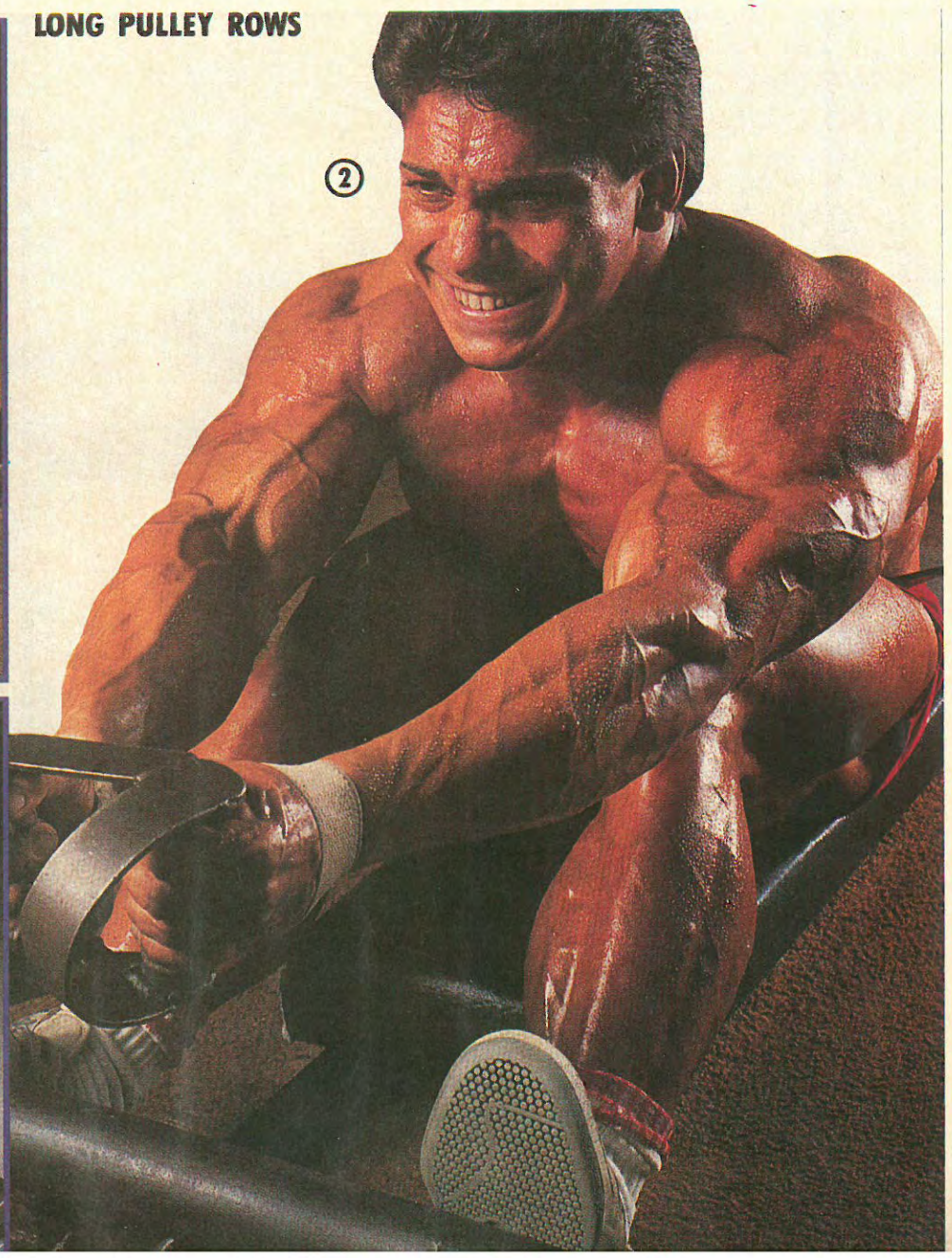
Ξέρω πως αυτό είναι αλήθεια, γιατί μέχρι πριν από λίγα χρόνια, ήμουν ένας από τους χειρότερους παραβάτες.

Νομίζω ότι ένας από τους λόγους που η εκμάθηση της σωστής εκγύμνασης της πλάτης είναι δύσκολη οφείλεται στο γεγονός ότι το να σηκώνουμε πράγματα με την πλάτη, το κάτω μέρος της πλάτης και τα χέρια είναι μια φυσική κίνηση που την κάνουμε συχνά σε όλο το διάστημα της ζωής μας. Ο ασφαλής και αποτελεσματικός τρόπος να κάνουμε κάτι τέτοιο στην "πραγματική ζωή" μας είναι ν΄ αφήνουμε όλους τους μυώνες να συνεργάζονται για να κάνουμε την άρση πιο εύκολη: τα γόνατα λυγίζουν, τα πόδια σηκώνονται, το χαμηλό μέρος της πλάτης δουλεύει σε συνεργασία με τους ραχιαίους, τους ρομβοειδείς και άλλους





LONG PULLEY ROWS



μυώνες του πάνω μέρους της πλάτης, και οι δικέφαλοι των χεριών προσφέρουν σηκώνοντας και τραβώντας.

Δυστυχώς, με τον ίδιο τρόπο πολλοί μπόντυ μπίλντερς εκτελούν τις ασκήσεις του πάνω μέρους της πλάτης, και το ίδιο συνήθιζα να κάνω κι εγώ. Στο γυμναστήριο, αντίθετα με την καθημερινή ζωή, κάτι τέτοιο είναι ολοκληρωτικά λάθος! Αν γυμνάζεσαι σα να δουλεύεις σε γραφείο μεταφορών και όχι σαν μπόντυ μπίλντερ, θα καταλήξεις με σώμα ίδιο με κείνο του ανθρώπου που δουλεύει στο γραφείο μεταφορών.

Πάρτε για παράδειγμα την κωπηλατική με μπάρα. Θα σας εξηγήσω με ποιό τρόπο συνήθιζα να κάνω αυτή την άσκηση και την επόμενη φορά που θα μπείτε σ' ένα γυμναστήριο κοιτάξτε να δείτε πόσο μπόντυ μπίλντερς κάνουν το ίδιο πράγμα. Προσέξτε το γιατί είναι πολύ πιθανό να γυμνάζεστε κι εσείς με τον ίδιο τρόπο.

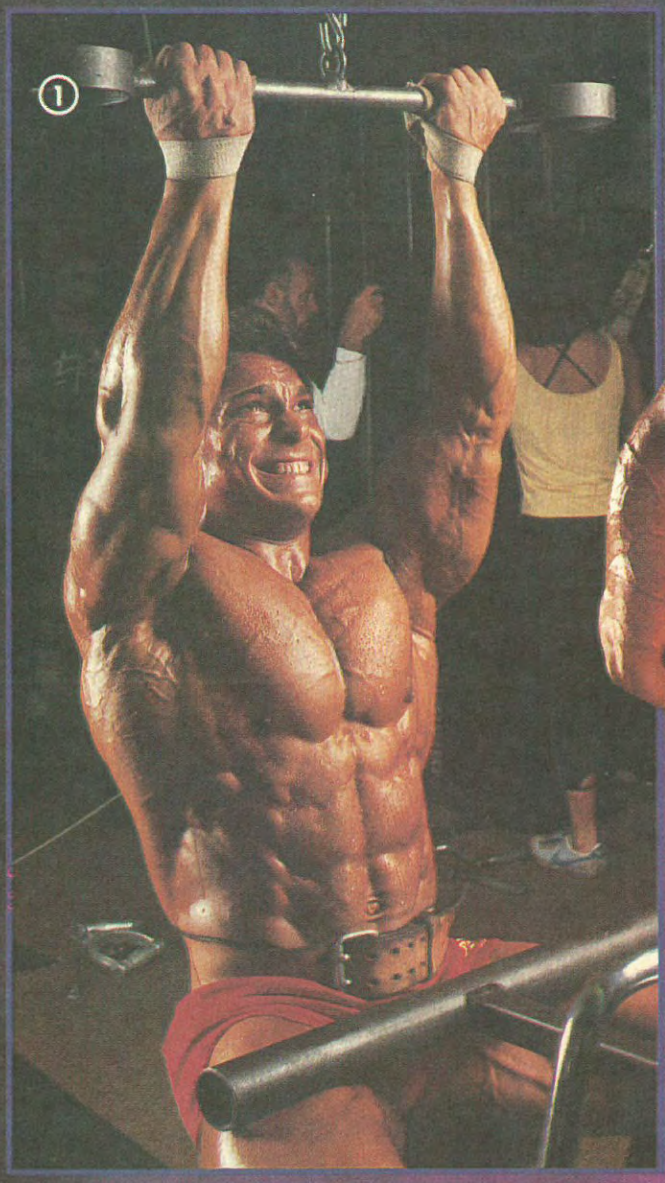
Αρχίζοντας, έβαζα κάπως μεγάλο βάρος στη μπάρα - από 125 κιλά και πάνω. Αρπαζα τη μπάρα και άρχιζα την άρση σπρώχνοντας με τα πόδια μου και σηκώνοντας με το κάτω μέρος της πλάτης μου για να μετακινήσω τη μπάρα. Αυτό έπρεπε να το κάνω, γιατί χωρίς αυτή τη βοήθεια, δεν ήμουν αρκετά δυνατός για να σηκώσω το βάρος με αυστηρό τρόπο εκτελεσης.

Από τη στιγμή που η μπάρα κουνιόταν, ολοκλήρωνα την άρση τραβώντας τη μπάρα με τα χέρια μου. Με όλο αυτό το βάρος κάτω από το σώμα μου, η πλάτη μου εκείνο που είχε να κάνει ήταν να ισορροπήσει το σώμα μου, οπότε δεν υπήρχε τρόπος οι ραχιαίοι και οι ρομβοειδείς να βοηθήσουν στην άρση του βάρους. Τα χέρια μου όμως ήσαν ογκώδη και δυνατά, επομένως τραβούσαν με δύναμη και ήμουν σε θέση να σηκώσω τη μπάρα μέχρι το στομάχι μου. Κάτι τέτοιο ήταν σπουδαίο για την ανάπτυξη των χεριών - στην πραγματικότητα, η κωπηλατική με μπάρα ήταν η καλύτερή μου άσκηση για τους δικεφάλους - αλλά δεν πρόσφερε και πολλά πράγματα στην ανάπτυξη της πλάτης, το άνοιγμα και την πυκνότητά της.

Τις έλξεις τις κατακρεουργούσα με τον ίδιο ακριβώς τρόπο. Αρχίζοντας, έβαζα πάλι πολλά κιλά στην τροχαλία. Τραβούσα την πλάτη μου πίσω καθώς προσπαθούσα να κατεβάσω τη μπάρα στο στήθος μου και κατέληγα να σκύβω προς το πίσω τόσο πολύ, που η άσκηση μετατρεπόταν από έλξεις σε κωπηλατική με τροχαλία. Οταν αναλογίζομαι αυτού του είδους την προπονητική τεχνική δεν απορώ καθόλου που η πλάτη μου ήταν το αδύνατο σημείο μου.

Το να μην ξέρω να γυμνάσω την πλάτη μου ήταν ιδιαίτερο πρόβλημα για μένα, γιατί το χαρακτηριστικό του σώματός μου που προκαλούσε την επίκριση των κριτών ήταν η συμμετρία μου. Εκείνο που χρειαζόμουν





Exercises photographed at World Gym Venice, California

REVERSE GRIP PULLDOWNS



For Rich, quality precedes quantity. Rich has learned the merit of the Weider isolation method. Reverse grip pulldowns allow him to get his elbows way back, isolating his lats.







"In competition, I already know that I'm hard and muscular. All I think about is winning. That's what counts now."



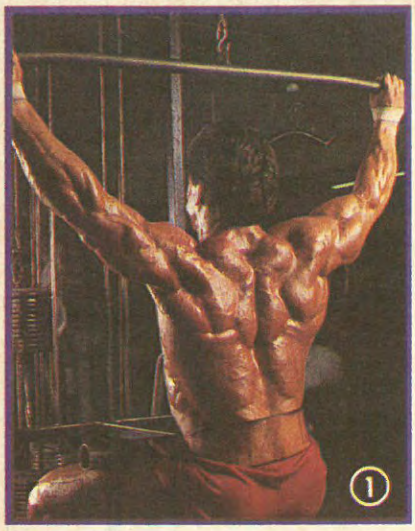
BENT-OVER BARBELL ROWS

①

για να δώσω μια πιο αισθητική εμφάνιση στο πάνω μέρος του σώματός μου ήταν πολύ μεγαλύτερο άνοιγμα πλάτης, και δεν υπήρχε τρόπος να συμβεί κάτι τέτοιο αν δεν άρχιζα να γυμνάζομαι με τον κατάλληλο τρόπο.

Το σημείο καμπής για μένα ήρθε λίγους μήνες πριν κερδίσω τον εθνικό τίτλο στη Νέα Ορλεάνη το 1984. Είχα πάει στο Λος Αντζελες και γυμνάστηκα στα γυμναστήρια Γκολντς και Γουόρλντ. Κάποια μέρα κάτι άστραψε μέσα στο μυαλό μου και συνειδητοποίησα ότι η προπόνηση της πλάτης μου ήταν διαφορετική κατά 180 μοίρες. Αντί όμως να σπαταλήσω ενέργεια αφήνοντας τον εαυτό μου να πάθει κατάθλιψη, άρχισα αμέσως να χρησιμοποιώ τις καινούργιες μου γνώσεις για την προπόνηση της πλάτης, για να καταφέρω να φέρω το αδύνατο αυτό σημείο μου σε σωστή αναλογία με το υπόλοιπο σώμα μου.

Παρόλο που γύμναζα όμως την πλάτη μου με σωστό τρόπο, χρειάστηκε αρκετός χρόνος για να κερδίσω καινούργιους μυώνες. Συμβαίνει συχνά αυτό όταν αγνοείς ένα σημείο του σώματος ενώ γυμνάζεις τα υπόλοιπα μέχρι τέρμα. Θυμάμαι που διάβαζα την Εγκυκλοπαίδεια του Σύγχρονου Μπόντυ Μπίλντιν που έχει γράψει ο Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ και στην οποία έλεγε ότι όταν ήταν έφηβος στην Αυστρία γύμναζε με όλες τους τις δυνάμεις τους δικέφαλους των χεριών του, αλλά δεν έκανε το ίδιο και για τους τρικέφαλους. Ετσι όταν έφτασε σε επίπεδο αγώνων Μίστερ Υφήλιος και Μίστερ Ολύμπια, χρειάστηκε να χρησιμοποιήσει την Προπονητική Αρχή

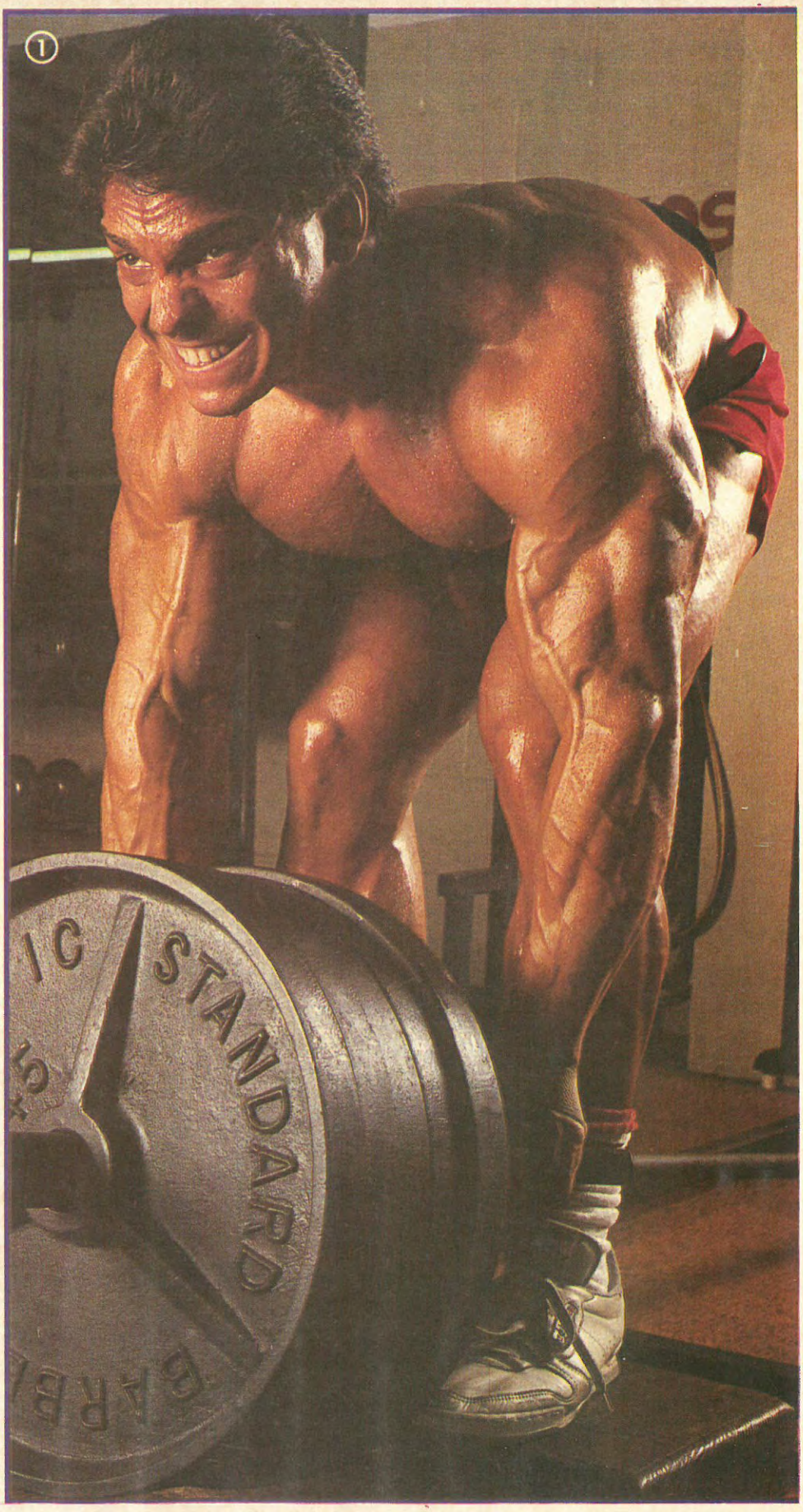




PULLDOWNS BEHIND THE HEAD

T-BAR ROWS

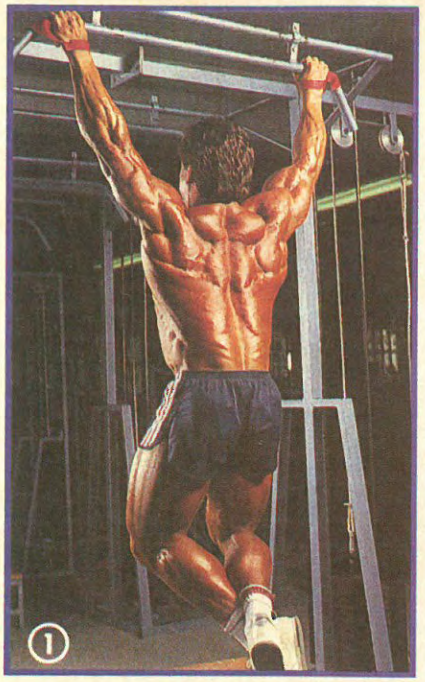


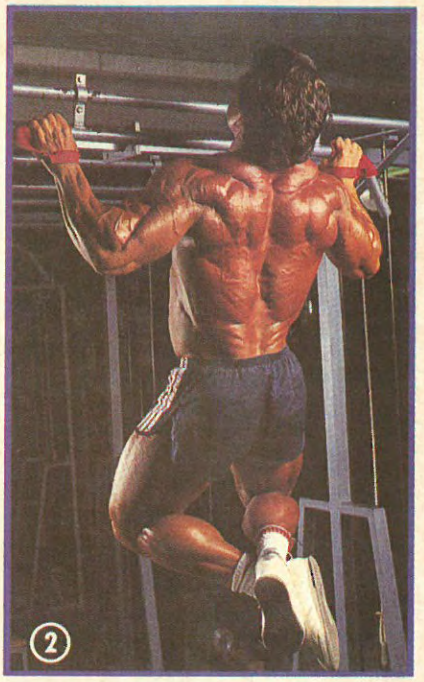


της Μυϊκής Προτεραιότητας, προπονώντας σαν τρελός σε όλες τις προπονήσεις χεριών τους τρικεφάλους του για να καταφέρει να τους αυξήσει και να δημιουργήσει την ανάπτυξη που ήθελε στα χέρια του.

Η πλάτη μου για πολύ καιρό δεν δεχόταν ερεθίσματα όπως συνέβαινε με τα άλλα μέρη του σώματός μου, και έτσι δεν είχε μεγάλη ανάπτυξη μόνο και μόνο επειδή αποφάσισα να την γυμνάσω σωστά. Στην πραγματικότητα, πιστεύω ότι ο καθένας μας έχει σημεία του σώματος τα οποία είναι πιο "υπάκουα" από άλλα, μυώνες τους οποίους αισθανόμαστε πιο έντονα και οι οποίοι φαίνεται ότι ανταποκρίνονται ανεξάρτητα του πόσο τους γυμνάζουμε. Η πλάτη μου δεν συμπεριλαμβάνεται σε αυτά τα δυνατά σημεία, και αυτός πιθανόν είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους δεν μπορούσα να καταλάβω με το ένστικτο αν την γύμναζα σωστά ή όχι, πράγμα που μπορούσα να κάνω για άλλα μέρη του σώματός μου.

Αλλά, ευτυχώς, συχνά είναι δυνατό να ξεπεράσει κανείς κάποιες γενετικές αδυναμίες με την σκληρή, σωστή και έξυπνη προπόνηση. Και αυτό ακριβώς είχα την πρόθεση να κάνω. Αφού γύμνασα λοιπόν





WIDE-GRIP PULLUPS





ONE-ARM DUMBBELL ROWS

Rich is aware of developing muscle maturity. This type of development comes only from years of hard work on a wide variety of exercises, done correctly. Rich shows us how!

με τον σωστό τρόπο για δυό χρόνια την πλάτη μου, μεταμορφώθηκε από αδύνατο σημείο σε ένα από τα καλύτερα μέρη του σώματός μου. Οχι μόνο είναι πιο φαρδιά και πιο πυκνή, αλλά και η συμμετρία μου βελτιώνεται κάθε χρόνο, και όταν με δουν οι κριτές φέτος στο Μίστερ Ολύμπια, θα γίνουν οπαδοί μου!

Να λοιπόν αυτά που συμπέρανα για την προπόνηση της πλάτης και τα οποία με βοήθησαν να κάνω ριζικές αλλαγές:

1. Για να γυμνάσεις την πλάτη, πρέπει να απομονώσεις τους μυώνες του πάνω μέρους της. Δεν πρέπει να βοηθάς με τα πόδια, το χαμηλό μέρος της πλάτης ή με τα χέρια.

2. Για να απομονώσεις την πλάτη, πρέπει να γυμναστείς με πιο ελαφριά βάρη. Διαφορετικά, όχι μόνο θα συμμετάσχουν κι άλλοι μυώνες, αλλά θ΄ αρχίσεις να κλέβεις τόσο πολύ χρησιμοποιώντας τη δύναμη της ορμής για να σηκώσεις το βάρος, που τα σετ θα καταντήσουν άχρηστα.

3. Οταν γυμνάζεις το πάνω μέρος της πλάτης, το κλειδί στις κινήσεις είναι οι ώμοι. Η πλάτη τραβάει τους ώμους προς τα πίσω, σε αντίθετη θέση με τους θωρακικούς, και επομένως τα οστά της ωμοπλάτης πρέπει να πλησιάζουν το ένα το άλλο, γιατί διαφορετικά δεν συστέλλονται σωστά οι μυώνες.

4. Και μην ξεχνάτε ότι οι μυώνες της πλάτης δεν συνδέονται με τους δικεφάλους των χεριών. Η προσπάθεια των δικεφάλων δεν αναπτύσσει τους ραχιαίους.

Θα σας δώσω ένα παράδειγμα του πώς χρησιμοποιώ την Προπονητική Αρχή της Αργής, Συνεχούς Εντασης όταν κάνω κωπηλατική με μπάρα: στέκομαι πάνω σε μια ξύλινη σανίδα και πιάνω τη μπάρα με σχετικά ανοιχτή λαβή. Σκύβω μέχρι το πάνω μέρος του σώματός μου να έρθει σε παράλληλη θέση με το πάτωμα, έχοντας τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα. Αρχίζοντας με τα χέρια τεντωμένα και τη μπάρα να κρέμεται κάτω από το σώμα μου, σηκώνω τη μπάρα προς το στομάχι μου προσπαθώντας να τραβήξω τους ώμους πάνω, πίσω και μαζί. Οι δικέφαλοί μου συστέλλονται, φυσικά, αλλά βασική μου προσπάθεια είναι το τράβηγμα των ώμων προς τα πίσω. Τα χέρια μου αποτελούν απλώς τον σύνδεσμο ανάμεσα στους ώμους και το βάρος.

Φυσικά, όταν άρχισα να γυμνάζομαι μ΄ αυτό τον τρόπο, με κανένα τρόπο δεν μπορούσα να χρησιμοποιήσω το βάρος που χρησιμοποιούσα παλιότερα. Αλλά δεν με ένοιαζε. Αν κάποιος στο γυμναστήριο με είδε να γυμνάζομαι με κάτι που το θεώρησε "άσχετο" βάρος, τότε κάνει λάθος. Εκείνο που μ΄ ενδιέφερε ήταν να φτιάξω το σώμα ενός πρωταθλητή και όχι να εντυπωσιάσω τους ανθρώπους του γυμναστηρίου.

Μετά από μερικούς μήνες σωστής προπόνησης, η πλάτη μου άρχισε σταδιακά να δυναμώνει και μπορούσα να αυξήσω τα βάρη που χρησιμοποιούσα. Σήμερα, το μεγαλύτερο βάρος που χρησιμοποιώ στην κωπηλατική με μπάρα είναι 116 κιλά, αν και τα περισσότερα σετ γίνονται με 100-110 κιλά. Τα κιλά αυτά είναι ελαφρύτερα από αυτά που χρησιμοποιούσα, αλλά τώρα όλο το βάρος πέφτει στην πλάτη και τα αποτελέσματα αυτής της βελτιωμένης τεχνικής είναι φανταστικά.

Κάνοντας κωπηλατική με σταυρό ή στην τροχαλία, διατηρώ το ίδιο στυλ: κρατάω το χαμηλό μέρος της πλάτης έξω από την άσκηση, συγκεντρώνομαι στους μυώνες του πάνω μέρους της πλάτης αντί να συγκεντρώνομαι στους δικέφαλους, τραβάω τους ώμους προς τα πίσω όσο το δυνατόν πιο πολύ και ενώνω τις ωμοπλάτες μου. Οταν τεντώνομαι προς τα μπρος, δεν πέφτω πάνω από τη μέση μου. Αν σκύψετε πολύ, η αρχή της επόμενης επανάληψης γίνεται με το κάτω μέρος της πλάτης αντί το πάνω και δεν θα έχετε τα αποτέλεσματα για τα οποία γυμνάζεστε.

Οι έλξεις γίνονται με παρόμοια τεχνική. Στις εμπροσθολαίμιες έλξεις δεν ταλαντεύω την πλάτη μου. Αφήνω τους ώμους να ανέβουν όσο το δυνατόν πιο ψηλά, τεντώνοντας τους ραχιαίους και έπειτα τραβάω τη μπάρα προς τα κάτω σα να ήθελα να πιέσω τους ώμους όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Και πάλι, τα χέρια αποτελούν το δρόμο μέσω του οποίου μεταφέρεται η ένταση από τη μπάρα στην πλάτη.

Μια άλλη τεχνική έντασης την οποία χρησιμοποιώ είναι τα σετ αφαίρεσης. Νομίζω ότι η πλάτη μου αντιστέκεται κάπως στην ανάπτυξη, και γιαυτό πρέπει να την γυμνάζω σκληρότερα και με μεγαλύτερη ένταση από τα άλλα σημεία του σώματός μου. Να λοιπόν με ποιό τρόπο κάνω μονόζυγο και έλξεις στην τροχαλία:

1. Κάνω δύο ή τρία σετ όσο πιο αυστηρά μπορώ, και ο σύντροφός μου με βοηθάει λίγο αν δει ότι δεν μπορώ να κάνω 10 πλήρεις επαναλήψεις.

2. Επειτα κάνω 10 αυστηρές επανα-λήψεις, μετά μειώνω το βάρος και κάνω έξι επαναλήψεις και στη συνέχεια ξαναμειώνω το βάρος και κάνω τέσσερις ή πέντε επαναλήψεις. Ανάμεσα στις αλλαγές βάρους ξεκουράζομαι όσο το δυνατόν λιγότερο.

3. Το τελευταίο σετ είναι επανάληψη του προηγούμενου.

Η εκμάθηση της σωστής προπόνησης της πλάτης και η εκγύμνασή της με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ένταση (αντίθετα από το κλέψιμο με μεγάλο βάρος) έδωσε στην πλάτη μου καινούργιες διαστάσεις. Αν η πλάτη σας είναι το αδύνατο σημείο στο σώμα σας, προσπαθείστε να την προπονήσετε με τον τρόπο που περιέγραψα και διαπιστώστε αν έχει αποτελέσματα.

Αν έχετε από τη φύση σας καλή πλάτη, η οποία ανταποκρίνεται σε ό,τι κι αν κάνετε, καλό είναι να μάθετε να την γυμνάζετε σωστά. Διαφορετικά, κάποια στιγμή θα πέσετε πάνω σε κάποιον που έχει μάθει να γυμνάζει την πλάτη του πιο σωστά από σας και τότε θα το μετανοιώσετε.

Και, που ξέρετε; Ισως αυτός ο κάποιος να είμαι εγώ!

Ρητς Γκασπάρι

ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΣΩΣΤΑ !

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο σωστότερος τρόπος για να μην πετάει τα λεφτά του κάποιος ειναι να γνωρίζει αυτό που αγοράζει και να μην παρασύρεται (αλλά και να μην αναγκάζεται) να αγοράζει το φθηνότερο. Στον ίδιο γενικό κανόνα υπάγονται και τα όργανα γυμναστικής, ειτε αυτά προορίζονται για γυμναστήριο είτε για το σπίτι.

Τέσσερα είναι τα βασικά στοιχεία που πρέπει να προσέχετε μαζί με την τιμή ενός οργάνου: ο Σχεδιασμός, τα Υλικά, η Κατασκευή και το Φινίρισμα.

Είναι ακριβώς τα τέσσερα στοιχεία στα οποία υπερτερούν τα όργανα που κατασκευάζουμε, όταν συγκρίνονται με άλλες κατασκευές ίδιων τιμών!

ΔΥΝΑΜΙΚΟ, ΖΑΙΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ. 822-4794

ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ

ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΣΑΣ

Από τη Γιάννα Αναστοπούλου. Στις ασκήσεις ποζάρει η πρωταθλήτρια Βάνα Κοψιά

Για κάθε γυναίκα που προσπαθεί να φτιάξει την φυσική της κατάσταση και να βελτιώσει το σώμα της, το σχήμα και η σφριγηλότητα του στήθους της αποτελεί τη μεγαλύτερη προτεραιότητα.

Το γυναικείο στήθος αποτελείται κυρίως από αδενικό ιστό και λιπώδη ιστό. Η ποσότητα του λίπους στα στήθη διαφέρει από άτομο σε άτομο. Μερικές γυναίκες μπορούν ν΄ αδυνατίσουν και παρόλα αυτά να διατηρήσουν αρκετά μεγάλο σε μέγεθος στήθος. Αυτό οφείλεται στις γενετικές προδιαγραφές τους που τις έχουν προικίσει με περισσότερο ιστό - αδενικό ιστό δηλαδή και πιθανόν και λιποκύτταρα, τα οποία τους επιτρέπουν να αποθηκεύουν μεγαλύτερη αναλογία του σωματικού τους λίπους στα στήθη.

Αλλες γυναίκες, με λιγότερο ιστό, ανα- καλύπτουν ότι χάνουν αισθητά από το μέγεθος του στήθους τους όταν κάνουν δίαιτα και χάνουν βάρος. Αυτό εξηγεί, για παράδειγμα, γιατί πολλές από τις αγωνιστικές γυναίκες μπόντυ μπίλντερς (φτάνοντας μέχρι και 10% σε σωματικό λίπος) έχουν πολύ μικρά στήθη. Οταν εγκαταλείπουν την δίαιτα που έκαναν πριν από τον αγώνα και κερδίζουν κάποιο σωματικό λίπος, τα στήθη τους μεγαλώνουν κι αυτά.

Τα στήθη (οι μαστοί) είναι προσκολλημένα στο πρόσθιο τοίχωμα του μείζονα θωρακικού - τον σημαντικότερο μυώνα του στήθους. Αν και η αύξηση ή το χάσιμο σωματικού βάρους επηρεάζουν το μέγεθος των μαστών, το αν έχετε ψηλό ή πεσμένο στήθος εξαρτάται από το πόσο δυνατοί και σε τι κατάσταση είναι οι μυώνες του στήθους.

Ακόμα και όταν τα νεαρά κορίτσια είναι στρουμπουλά, τα στήθη τους έχουν την τάση να διατηρούνται ψηλά και σφριγηλά επειδή έχουν δυνατούς, νεανικούς και τονισμένους μυώνες. Καθώς μεγαλώνουμε, πάντως, οι μυώνες μας τείνουν ν΄ ατροφούν και να χάνουν τόνο - και αυτό ισχύει φυσικά και για τους θωρακικούς μυώνες. Καθώς το στήθος αδυνατίζει, οι μαστοί αρχίζουν να χαλαρώνουν, και κει ακριβώς είναι που έρχονται οι ασκήσεις με βάρη για να χτίσουν τους μυώνες του στήθους σας και να βελτιώσουν τη στάση σας.

Οι γυναίκες το έχουν καταλάβει αυτό εδώ και πολύ καιρό. Θα έχετε δει σε αρκετές κινηματογραφικές ταινίες, νεαρά κορίτσια να πιέζουν με δύναμη τις παλάμες τη μια ενάντια στην άλλη για να σφίξουν τους μυώνες του στήθους.

Υπάρχει μια φωτογραφία της Μαίριλυν Μονρόε (διάσημης, κατά ένα μεγάλο βαθμό, για τα στήθη της) ξαπλωμένης σ΄ έναν πάγκο να κάνει εκτάσεις στήθους με αλτήρες. Τέτοιες προσπάθειες ήταν που έκαναν την Μονρόε να φαίνεται πιο αδύνατη και σφριγηλή. (Αν δεν το ξέρετε, υπήρχαν εποχές στις οποίες η Μονρόε ήταν στρουμπουλή.

Οι Φωτογραφίες τραβήχτηκαν στο γυμναστήριο ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ (Παγκράτι)

Σήμερα οι εποχές έχουν αλλάξει και μια γυναίκα δεν χρειάζεται να έχει τεράστια στήθη για να θεωρείται σύμβολο θηλυκότητας. Αν ρίξουμε μια ματιά στη δεκαε- τία του 50, για παράδειγμα, μερικές από τις σταρ της εποχής που ήσαν στη μόδα φαινόντουσαν τελείως εκτός φόρμας (και πολλές φορές ήσαν στρουμπουλές) σύμ- φωνα με τα σημερινά δεδομένα φυσικής κατάστασης και κομψότητας. Οι γυναίκες σήμερα προτιμούν μια πιο αθλητική εμφάνιση.

Στην πραγματικότητα, ο μείζων θωρακικός δεν είναι ένας τυπικός μυώνας. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να γυμνάσει κανείς έναν μυώνα είναι να κάνει μια πλήρη συστολή του πάνω σε μια νοητή γραμμή ανάμεσα στα σημείο αρχής του και στο σημείο κατάληξής του. Αλλά, αν και ο μείζων θωρακικός έχει ένα μοναδικό σημείο αρχής (κάτω από τον δελτοειδή), έχει πολλαπλά σημεία κατάληξης κατά μήκος του στέρνου.

Ετσι, για να γυμνάσει κανείς ολοκληρωμένα το στήθος, πρέπει να το προπονήσει από διαφορετικές γωνίες - για παράδειγμα, σε ίσιο πάγκο, σε επικλινή πάγκο και σε κατακλινή πάγκο.

Βλέπω πολύ συχνά γυναίκες που δεν κάνουν τίποτε άλλο από ασκήσεις στήθους σε επικλινή πάγκο με την ιδέα ότι το πάνω μέρος του στήθους είναι εκείνο που συγκρατεί τους μαστούς. Αν και αυτό είναι αλήθεια μέχρι ενός ορισμένου σημείου, τα στήθη είναι εξίσου προσκολλημένα στο κάτω μέρος του στήθους και επομένως είναι σημαντικό να γίνεται κάποια προπόνηση για όλη την περιοχή του και να μην περιοριζόμαστε μόνο στις επικλινείς κινήσεις.

Η πρωταρχική λειτουργία των μυώνων του στήθους είναι να τραβούν τα χέρια εμπρός και κατά πλάτος του σώματος. Υπάρχουν δύο βασικοί τρόποι να χρησιμοποιήσει κανείς αυτή την κίνηση στις ασκήσεις με βάρη:

1) ΠΙΕΣΕΙΣ - Μια κίνηση στην οποία οι θωρακικοί, οι τρικέφαλοι και οι πρόσθιοι δελτοειδείς μυώνες συνεργάζονται για να σπρώξουν ένα βάρος από το στήθος προς τα πάνω. Η άσκηση αυτή μπορεί να γίνει με μπάρα, αλτήρες ή και με μια ποικιλία μηχανημάτων.

2) ΕΚΤΑΣΕΙΣ - Μια κίνηση η οποία απομονώνει τους θωρακικούς μυώνες. Κρατώντας αλτήρες ή πιέζοντας τα χέρια ενάντια στα μαξιλαράκια της ειδικής μηχανής, οι ώμοι τραβιούνται προς τα πίσω όσο περισσότερο γίνεται για να τεντωθούν οι θωρακικοί και στη συνέχεια έρχονται προς τα μπρος όσο πιο κοντά γίνεται για να συσταλούν πλήρως οι θωρακικοί.

Και των δύο ειδών οι κινήσεις μπορούν να εκτελεστούν σε οριζόντια, επικλινή ή κατακλινή γωνία.

Η μέση γυναίκα που πηγαίνει στο γυμναστήριο ή το κλαμπ υγείας έχει την τάση να "κολλάει" στις μηχανές και να εκτελεί πολλές επαναλήψεις. Παρόλα αυτά, αν και αυτού του είδους η προπόνηση κάνει κάποιο καλό, δεν είναι ο καλύτερος τρόπος.

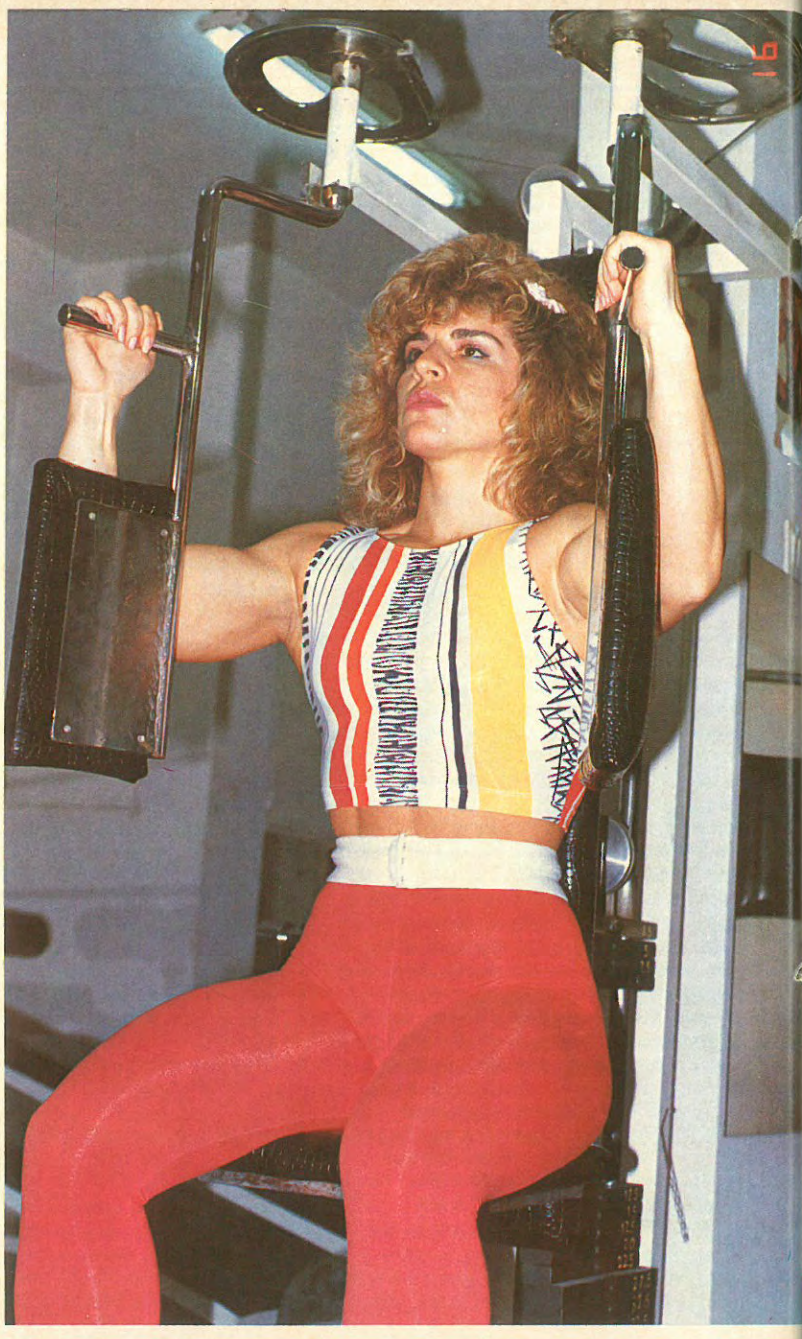
Οταν κάνεις πολλές επαναλήψεις, η αντίσταση που χρησιμοποιείς είναι τόσο ελαφριά ώστε καμία επανάληψη δεν ρίχνει μέγιστη ένταση πάνω στις μυικές ίνες. Πρέπει όμως να ρίχνεις σχετικά μεγάλη ένταση στις μυικές ίνες αν θέλεις να τις κάνεις δυνατότερες. Επομένως, εκείνο που κερδίζεις με τις πολλές επαναλήψεις είναι να αυξάνεις την αντοχή των μυώνων και όχι τη δύναμή τους.

Γιαυτό, προτείνω στις γυναίκες να κάνουν τουλάχιστον μερικά σετ των 8-10 επαναλήψεων με βαριά κιλά και φτάνοντας στο σημείο εξάντλησης. Και όταν λέω "φτάνοντας στο σημείο εξάντλησης", δεν εννοώ να γυμνάζεται κανείς μέχρι να ... πέσει ξερός, αλλά να διαλέγει ένα βάρος τόσο μεγάλο ώστε να μπορεί να κάνει με δυσκολία 8-10 επαναλήψεις πριν αναγκαστεί να σταματήσει για να ξεκουραστεί.

Ενα άλλο από τα βασικά λάθη που κάνουν οι γυναίκες, είναι η αποφυγή των ελεύθερων βαρών. Υπάρχουν αρκετοί λόγοι για του(τοποίους οι μπάρες και οι αλτήρες είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για το δυνάμωμα των μυώνων, συμπεριλαμβανομένων και των θωρακικών. Οι μηχανές έχουν το χαρακτηριστικό γνώρισμα ότι γυμνάζουν



ΚΡΟΣΟΒΕΡ ΣΕ ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ



ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ
ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΜΗΧΑΝΗ










Super Spectrum
SANTA MONICA

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ

Ο ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Αν γυμνάζετε ολόκληρο το σώμα σας κάθε μέρα, δεν θα έχετε τα επιθυμητά αποτελέσματα. Ανάμεσα στις γυναίκες είναι πολύ δημοφιλές το πρόγραμμα που χωρίζει την προπόνηση σε δύο μέρες. Δηλαδή εκγύμναση του πάνω μέρους του σώματος την μια μέρα και εκγύμναση των ποδιών τη δεύτερη μέρα. Παρόλα αυτά, η προσπάθεια προπόνησης του πάνω μέρους του σώματος σε μια μέρα μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα δύσκολη. Γιαυτό το λόγο, είναι προτιμότερο να χωρίζετε τις προπονήσεις σας σε τρεις μέρες, ως ακολούθως:

Μέρα Πρώτη: Στήθος, Ωμοι, Τρικέφαλοι

Μέρα Δεύτερη: Πλάτη, Δικέφαλοι

Μέρα Τρίτη: Ωμοι, Πόδια

ΤΑ ΣΕΤ

Οσο πιο καλή είναι η φυσική σας κατάσταση, τόσο περισσότερα σετ μπορείτε να κάνετε στις προπονήσεις σας χωρίς να θυσιάζετε την ένταση. Αν όμως είστε αρχάρια ή έχετε πολύ καιρό να κάνετε προπόνηση, θα διαπιστώσετε ότι το να προσπαθήσετε να κάνετε πολλά σετ όχι μόνο θα σας κάνει να μειώσετε τον ρυθμό της προπόνησής σας, αλλά θα έχει και σαν αποτέλεσμα την επόμενη ή μεθεπόμενη μέρα να είστε τρομακτικά πιασμένη.

Αντίθετα, είναι προτιμότερο για τις αρχάριες να αρχίζουν κάνοντας ένα ή το πολύ δύο σετ από κάθε μια από τις ασκήσεις που ακολουθούν. Επειτα από μερικές προπονήσεις, όταν αισθανθείτε ότι έχετε κάνει ικανοποιητική πρόοδο, μπορείτε να εκτελείτε τρία σετ σε κάθε άσκηση. Στη συνέχεια, καθώς ο καιρός περνάει, μπορείτε να προσθέσετε άλλο ένα σετ.

ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1Α) Πιέσεις Με Μπάρα Σε Οριζόντιο Πάγκο: Ξαπλώστε ανάσκελα σε έναν οριζόντιο πάγκο (με ορθοστάτες για να ακουμπά η μπάρα). Πιάστε την μπάρα με μια σχετικά ανοιχτή λαβή. Οσο πιο κλειστή είναι η λαβή τόσο περισσότερο δουλεύουν οι τρικέφαλοι. Αντίθετα, όσο πιο ανοιχτή είναι η λαβή τόσο περισσότερο δουλεύει το στήθος. Σηκώστε την μπάρα από τους ορθοστάτες και κρατείστε την με τα χέρια τεντωμένα. Χαμηλώστε το βάρος στο στήθος σας αργά και διατηρώντας τον έλεγχο, και στη συνέχεια υψώστε το στην αρχική θέση. Επαναλάβετε.

1-4 σετ, 8-10 επαναλήψεις ή

1Β) Πιέσεις Με Μπάρα Σε Επικλινή Πάγκο: Εκτελέστε την άσκηση με τον ίδιο ακριβώς τρόπο που περιγράφεται πιο πάνω, αλλά σε επικλινή πάγκο.

1-4 σετ, 8-10 επαναλήψεις

2Α) Εκτάσεις Στήθους Με Αλτήρες Σε Οριζόντιο Πάγκο: Κρατώντας έναν αλτήρα σε κάθε χέρι, ξαπλώστε ανάσκελα σε έναν οριζόντιο πάγκο. Με τα χέρια τεντωμένα και τις παλάμες να αντικρύζουν η μια την άλλη ακουμπείστε τον έναν αλτήρα δίπλα στον άλλον. Λυγίστε ελαφρά τους αγκώνες και διατηρείστε αυτό το λύγισμα σε όλη τη διάρκεια της κίνησης. Χαμηλώστε τους αλτήρες προς τα πλάγια και κάτω (έναν από κάθε πλευρά του σώματός σας) μέχρι να τεντωθούν πλήρως οι μυώνες του στήθους σας. Στο κάτω μέρος της κίνησης σταματείστε για μερικά δευτερόλεπτα και στη συνέχεια ακολουθώντας την ίδια τροχιά κίνησης υψώστε τα βάρη στην αρχική θέση. Καθώς τα βάρη ανεβαίνουν, η κίνηση πρέπει να μοιάζει με κείνη που κάνετε όταν αγκαλιάζετε κάποιον.

1-4 σετ, 8-10 επαναλήψεις ή

2Β) Εκτάσεις Στήθους Με Αλτήρες Σε Επικλινή Πάγκο: Εκτελέστε αυτή την άσκη- ση με τον ίδιο ακριβώς τρόπο που περιγράφεται στην προηγούμενη, αλλά σε επικλινή πάγκο.

1-4 σετ, 8-10 επαναλήψεις

(Σημείωση: Προτείνω να εναλλάσσετε αυτές τις ασκήσεις. Αν αρχίσετε μια μέρα με πιέσεις πάγκου σε οριζόντιο πάγκο, συνεχίστε με εκτάσεις στήθους σε επικλινή πάγκο. Αν αρχίσετε με πιέσεις σε επικλινή πάγκο, συνεχίστε με εκτάσεις σε οριζόντιο πάγκο. Επίσης μπορείτε ν΄ αρχίσετε με μια επικλινή κίνηση, η οποία θ΄ ακολουθείται από την αντίστοιχή της οριζόντια

3Α) Κροσόβερ Σε Τροχαλίες: Καθείστε ανάμεσα στις τροχαλίες για κροσόβερ, πιάνοντας μια λαβή με κάθε χέρι. Λυγίστε ελαφρά τους αγκώνες και διατηρείστε αυτή τη γωνία κατά τη διάρκεια της κίνησης. Σκύψτε ελαφρά προς τα μπρος και στρίψτε τα χέρια σας έτσι ώστε οι αγκώνες να δείχνουν προς τα πάνω και πίσω. Κινώντας τα χέρια σας σ΄ ένα ανοιχτό τόξο, φέρτε τα μαζί μπροστά σας, νοιώθοντας τους μυώνες του στήθους να συστέλλονται. Μην φέρνετε τα χέρια σας μπροστά κάνοντας κάθετη κίνηση γιατί μ΄ αυτό τον τρόπο συμμετέχουν οι μυώνες της πλάτης - και διατηρείστε την γωνία των αγκώνων ίδια σε όλη τη διάρκεια της κίνησης για να μην συμμετέχουν οι τρικέ- φαλοι. Διατηρώντας το σώμα σας σταθε- ρό, ακολουθώντας την ίδια τροχιά, φέρτε τα χέρια σας προς τα πίσω στην αρχική θέση, νοιώθοντας τους μυώνες του στήθους σας να τεντώνονται.

1-4 σετ, 8-12 επαναλήψεις ή

3Β) Εκτάσεις Στήθους Στο Πεκ-Ντεκ: Καθείστε στο πεκ- ντεκ, βάζοντας τα χέρια σας πίσω από τα ειδικά μαξιλαράκια (υπάρχουν πολλών ειδών πεκ ντεκ στα διάφορα γυμναστήρια, αλλά όλα λειτουργούν με τον ίδιο βασικό τρόπο). Πιέστε τα μαξιλάρια προς τα μπρος και φέρτε τους αγκώνες σας όσο το δυνατόν πιο κοντά τον ένα με τον άλλο. Διατηρείστε αυτή τη θέση και πιέστε για λίγα δευτερόλεπτα, και στη συνέχεια αφήστε τους αγκώνες σας να γυρίσουν στην αρχική θέση, μέχρις ώτου τεντωθούν πλήρως οι μυώνες του στήθους σας.

1-4 σετ, 12-15 επαναλήψεις

4) Πιέσεις Στην Ειδική Μηχανή Πιέσεων: Πιάστε τις λαβές της ειδικής μηχανής για πιέσεις στήθους και πιέστε τις προς τα πάνω μέχρι να τεντώσουν τα χέρια σας. Απ΄ αυτή τη θέση αφήστε τις λαβές να χαμηλώσουν προς το μέρος σας, διατηρώντας τους αγκώνες σας να δείχνουν προς τα έξω και μακριά από το σώμα σας, μέχρις ώτου τεντωθούν πλήρως οι μυώνες του στήθους σας.

τους μυώνες μέσω μιας πολύ περιορισμένης και προκαθορισμένης ακτίνας κίνησης (που συχνά δεν ταιριάζει σε κάποια ιδιαίτερη σωματική αναλογία). Επομένως προτείνω στις γυναίκες να χρησιμοποιούν μηχανές και τροχαλίες για την προπόνηση των πολλών επαναλήψεων, αφού τελειώσουν τα σετ των λίγων επαναλήψεων με τα ελεύθερα βάρη.

Οι γυναίκες που έχουν μεγάλο στήθος, καλό είναι να φορούν κατά τη διάρκεια της εξάσκησης έναν καλό αθλητικό στηθόδεσμο. Διαφορετικά, το βάρος των μαστών τραβάει προς τα κάτω και τεντώνει συνεχώς το δέρμα και τους συνδετικούς ιστούς, πράγμα που έχει αντίθετο αποτέλεσμα από εκείνο που προσπαθείτε να πετύχετε.

Σημαντικό ρόλο για την εμφάνιση του στήθους παίζει και η κακή στάση. Αν έχετε την τάση να καμπουριάζετε και να σκύβετε, προσπαθείστε να κάνετε μια σειρά κωπηλατικών ασκήσεων, καθώς και ασκήσεις στις τροχαλίες έλξεων (διατηρώντας το στήθος προτεταμένο) για να διορθώσετε τη στάση σας.

Γιάννα Αναστοπούλου

ΤΟΝΥ ΠΗΡΣΟΝ

Συνέχεια από τη σελ. 83:

γλυκά - και πολύ σύντομα θάμπωσα. Εμαθα από αυτή την εμπειρία και σήμερα προσέχω να καταναλώνω περισσότερους σύνθετους υδατάνθρακες - περίπου 70% της συνολικής θερμιδικής μου λήψης, από το οποίο μόνο το 10% προέρχεται από απλούς υδατάνθρακες". Μερικοί σύνθετοι υδατάνθρακες, όπως λέει ο Πήρσον, έχουν μια φυσική διουρητική δράση η οποία βοηθάει το σώμα να ξεφορτωθεί το περιττό νερό. Στα τρόφιμα αυτά συμπεριλαμβάνονται τα πεπόνια, τα σταφύλια, τα μήλα, τα σπαράγγια και τα αγγούρια.

Οταν ο Τόνυ προσπαθεί να γραμμώσει τους κοιλιακούς του, ακολουθεί μια δίαιτα σαν την επόμενη:

Γεύμα Πρώτο

4 αβγά (μόνο δύο κρόκοι)

1 φέτα πλήρες ψωμί για τοστ

1 μικρό ποτήρι φρουτοχυμό

1 τηγανίτα από πίτουρο

Γεύμα Δεύτερο

2 ψητά στήθη από κοτόπουλο χωρίς πέτσα

Μικρή σαλάτα λαχανικών

1 ποτήρι φρουτοχυμό

Γεύμα Τρίτο

200 γραμμάρια κοτόπουλο χωρίς πέτσα

1 μεσαίου μεγέθους ψητή πατάτα

Μισό φλυτζάνι βραστό μαύρο ρύζι

Οταν ετοιμάζεται για αγώνες, ο Τόνυ παίρνει πολυβιταμίνες, επιπλέον βιταμίνες Β και 4.000 μιλιγραμμάρια βιταμίνης C καθημερινά.

Ο Τόνυ λέει ότι η δίαιτα είναι τόσο σημαντική για τη δημιουργία καλογραμμωμένων κοιλιακών ώστε αρκεί από μόνη της για την εμφάνισή τους, ακόμα κι αν δεν κάνετε άμεσες ασκήσεις για τους κοιλιακούς, όπως απόδειξε ο ίδιος κατά τη διάρκεια των πρώτων εννέα χρόνων της προπόνησής του.

Πάντως, για να αποκτήσετε πραγματικά εντυπωσιακούς κοιλιακούς, πρέπει να τους γυμνάσετε άμεσα και σωστά.

Οι Ασκήσεις

Οι κοιλιακοί μπορούν να θεωρηθούν βαρόμετρο της γενικής σας κατάστασης. Στην πραγματικότητα, πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι το υπερβολικό λίπος στη μέση αυξάνει κατά πέντε φορές τις πιθανότητες του μέσου άντρα για καρδιακή προσβολή.

Ενας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για τη μείωση του λίπους σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος -περιλαμβανομένων και των κοιλιακών- είναι η αεροβική εξάσκηση. Η αεροβική εξάσκηση συνήθως είναι χαμηλής έντασης, πράγμα που σου επιτρέπει να την συνεχίσεις για σχετικά μεγάλο χρονικό διάστημα. Η μεγάλη χρήση οξυγόνου που συνδέεται με αυτού του είδους την εξάσκηση (γιαυτό λέγεται και "αεροβική") αργοπορεί τη δημιουργία δευτερευόντων προϊόντων εξαιτίας της μυϊκής κούρασης, όπως είναι το γαλακτικό οξύ. Επιπλέον, το λίπος μπορεί να οξειδωθεί μόνο με την παρουσία ικανοποιητικής ποσότητας οξυγόνου - όπως συμβαίνει με την αεροβική εξάσκηση.

Αλλά δε μπορεί ο καθένας να ασχοληθεί με την αεροβική εξάσκηση έχοντας τα ίδια οφέλη. Για παράδειγμα, ο Τόνυ Πήρσον λέει ότι χάνει μυώνες όταν γυμνάζεται με άμεσες αεροβικές ασκήσεις όπως είναι η ποδηλασία και το τζόκινγκ. Διαπίστωσε ότι χρησιμοποιώντας την Προ- πονητική Αρχή της Ποιοτικής Προπόνησης, κάνοντας ελάχιστες διακοπές ανάμεσα στα σετ, παίρνει όλη την αεροβική προ- πόνηση που χρειάζεται.

Ο Πήρσον σχεδιάζει τα προγράμματά του, αυξάνοντας την μυϊκότητα των κοιλιακών του, χωρίς να αυξάνει την περιφέρεια ή το πλάτος της μέσης του, πράγμα που θα χαλούσε το σχήμα της πλάτης του. Γιαυτό το λόγο, ασκήσεις όπως οι βαριές πλάγιες κάμψεις και άλλες κινήσεις που υπεραναπτύσσουν τους πλά- γιους κοιλιακούς δεν έχουν θέση στις προ- πονήσεις τους. Προτιμάει να συγκεν- τρώνεται σε ασκήσεις πιο άμεσες για τους μπροστινούς κοιλιακούς, σε συνδυασμό με μερικές ασκήσεις για τους οδοντωτούς και μεσοπλεύριους κοιλιακούς μυώνες για αύξηση της γράμμωσης.

Ο Τόνυ πιστεύει ότι είναι καλύτερο να γυμνάζει τους κοιλιακούς κάθε δεύτερη μέρα, γιατί κάτι παραπάνω θα τους οδηγούσε σε υπερπροπόνηση. Πριν από α- γώνες όμως, για μικρά χρονικά διαστήματα τους γυμνάζει καθημερινά.

Επίσης προτιμά να κάνει από 15 έως 20 επαναλήψεις και τέσσερα σετ, γυμνάζοντας όλες τις περιοχές των κοιλιακών - πάνω, κάτω και πλάγια. Το μυστικό στην μυϊκότητα των κοιλιακών είναι η απομόνωση και έχοντας αυτό στο μυαλό του, ο Τόνυ ακολουθεί το παρακάτω πρόγραμμα:

- Αρσεις σκελών στο μονόζυγο : "Κρατάω τα γόνατα λυγισμένα σε όλη τη διάρκεια της κίνησης για να μειώσω τη συμμετοχή του καμπτήρα μυώνα του ισχίου και την ένταση που πέφτει πάνω στην οσφυϊκή περιοχή. Σηκώνω τα πόδια μου μέχρι να φτάσουν πάνω από την παράλληλη με το πάτωμα θέση, σχη- ματίζοντας γωνία 90 μοιρών. Μ' αυτό τον τρόπο γυμνάζονται και οι πάνω και οι κάτω περιοχές των κοιλιακών - αν και η βασική δράση αυτής της άσκησης εντοπίζεται στο χαμηλό μέρος των κοιλιακών. Δεν χρησιμοποιώ βάρος και κάνω πέντε σετ των 15-20 επαναλήψεων".

Καθιστά "ροκανίσματα" σε μηχανή : "Υπάρχουν διάφορα είδη τέτοιων μηχανών, αλλά πρέπει να χρησιμοποιηθούν κατάλληλα για να είναι σίγουρα τα καλά αποτελέσματα. Ενα κοινό λάθος είναι η χρησιμοποίηση των χεριών στη θέση των κοιλιακών για να τραβηχτούν τα βάρη προς τα κάτω. Πρέπει να προσέξετε ώστε να κάμψετε το σώμα προς τα μέσα κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αυτό, παράγει μεγάλη συστολή των κοιλιακών μυών. Κάνω τέσσερα σετ των 15-20 επαναλήψεων".

-Ελξεις στην τροχαλία με σκοινί : "Αυτή είναι άλλη μια από τις ασκήσεις που συχνά εκτελούνται με λαθεμένο τρόπο. Πολλοί μπόντυ μπίλντερς την μετατρέπουν σε άσκηση για τους ραχιαίους χρησιμοποιώντας σε υπερβολικό βαθμό τα χέρια και μην καμπουριάζοντας αρκετά το σώμα. Πρέπει να κρατάτε το σώμα αρκετά μακριά ώστε η τροχαλία να έρχεται προς το μέρος σας σχηματίζοντας μια ελαφρή γωνία αντί να είναι κατακόρυφη. Κρατείστε τα χέρια σας κοντά στην κορυφή του κεφαλιού και διατηρείστε τη θέση συστολής για μερικά δευτερόλεπτα για να αυξήσετε την ένταση στους κοιλιακούς. Κάνω 4 σετ των 20 επαναλήψεων".

- Πλάγια ροκανίσματα με τροχαλία : "Αυτή είναι μια κίνηση μειωμένης ακτίνας η οποία ελαχιστοποιεί την συμμετοχή των πλάγιων κοιλιακών, ενώ ταυτόχρονα συστέλλει τους οδοντωτούς και τους μεσοπλεύριους. Αυτό, δημιουργεί εξαιρετικά μυώδη εμφάνιση στους κοιλιακούς.

"Το μυστικό αυτής της άσκησης είναι να σχηματίσεις γωνία με τον κορμό σου προς τα μπρος καθώς γέρνεις, αντί να γείρεις κατευθείαν προς τα πλάγια - κάτι τέτοιο θα έκανε "βαρείς" τους πλάγιους κοιλιακούς.

Βάζω περίπου 35 κιλά στην τροχαλία και κάνω 4 σετ των 15 επαναλήψεων".

Ο Τόνυ επισημαίνει ότι οι κοιλιακοί δρουν σαν σταθεροποιητές του κορμού σε ασκήσεις όπως οι έλξεις στις τροχαλίες, οι άρσεις θανάτου και οι καθιστές κωπηλατικές στην τροχαλία. Είναι επίσης οι κύριοι σταθεροποιητές του χαμηλού μέρους της πλάτης, πράγμα που προστατεύει αυτή την περιοχή από την εμφάνιση τραυματισμών.

Οσον αφορά την χρησιμοποίηση άλλων κοινών ασκήσεων κοιλιακών όπως είναι οι καθιστές συστροφές για τους πλάγιους, ο Πήρσον δεν συμφωνεί. "Οι συστροφές χρησιμοποιούν κυρίως τη δύναμη της ορμής και όχι τον μυώνα. Εχω διαπιστώσει ότι οι ασκήσεις κοιλιακών που αναφέρω γυμνάζουν ικανοποιητικά τους πλάγιους χωρίς να προκαλούν υπερβολική αύξηση του μεγέθους, πράγμα που θα ήταν αισθητικά επιζήμιο".

Ο Τόνυ πιστεύει ότι τα συνηθισμένα πλήρη σιτ-απς και οι άρσεις σκελών γυμνάζουν τους καμπτήρες μυώνες του ισχίου περισσότερο και όχι τους κοιλιακούς. Επιπλέον, μπορεί να αποδειχθούν επικίνδυνα για ανθρώπους που έχουν προβλήματα μέσης, επειδή ο καμπτήρας του ισχίου αρχίζει από το χαμηλό μέρος της σπονδυλικής στήλης - πράγμα που προκαλεί ένα τράβηγμα στη μέση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης πλήρων σιτ-απς και άρσεων σκελών.

Συνοψίζοντας την προπονητική φιλοσοφία των κοιλιακών του, ο Πήρσον λέει: "Δώστε έμφαση στην κατάλληλη διατροφή με χαμηλά σε λίπη τρόφιμα, και συνδυάστε την με άμεσες ασκήσεις και αερόμπικ αν είναι απαραίτητο, και θα ανταμοιφθείτε με γραμμωμένους κοιλιακούς και μια μικρή, σφιχτή μέση".

Τζέρυ Μπρέινουμ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΔΙΠΛΑ ΚΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ
ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΕΣ

★ ΓΥΜΝΑΖΕΙ ΚΑΙ Ο
ΠΑΝΟΣ ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ

ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 30, ΠΑΓΚΡΑΤΙ

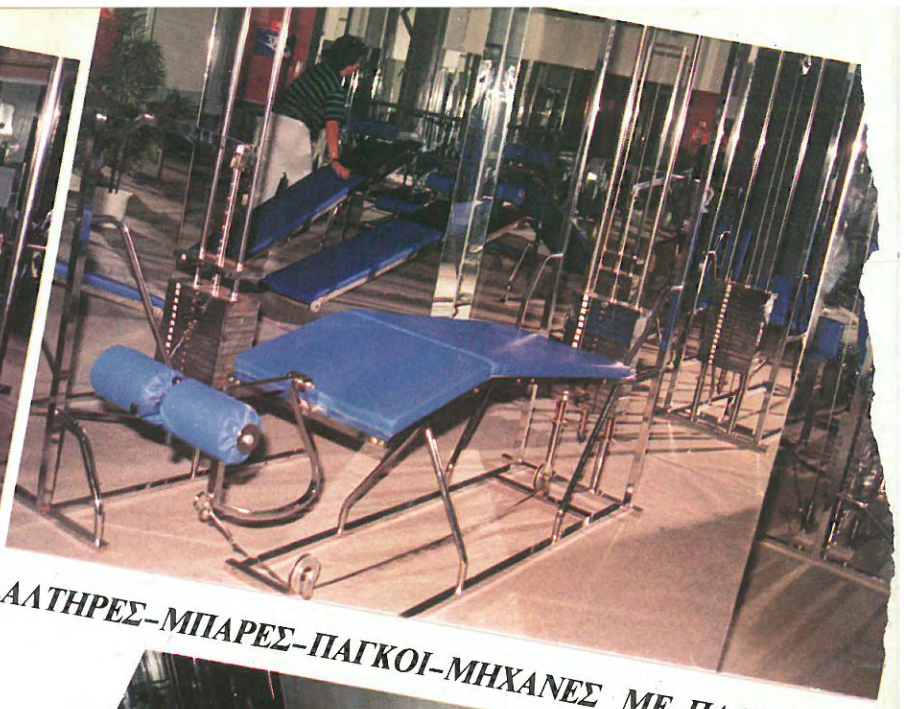


ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ, ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΠΟ 10 Π.Μ. ΕΩΣ 9 Μ.Μ.
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ : ΝΙΚΟΣ ΡΑΦΤΑΚΗΣ

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΤΕ ΤΩΡΑ
ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ
ΜΕ ΤΟ ΜΟΝΤΕΡΝΟ ΤΡΟΠΟ


ΥΓΕΙΑ & ΜΥΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ
ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΙΚΟΙ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ
ΥΓΕΙΑ & ΜΥΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ IFBB
ΑΜΙΝΟΒΙΤ:
ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΩΡΑ
ΜΟΝΟ 5500 ΔΡΧ.
ΔΥΝΑΜΙΚΟ
82.24.794
ΠΑΡΤΕ ΤΩΡΑ
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ - ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ
PROVITA
GAIN WEIGHT 1000
WEIDER
CRASH WEIGHT GAIN
FORMULA NO. 7
NETTOGEWICHT 1500 g
A.S.
ARNOLD SCHWARZENEGGER
ALLROUND ATHLETEN
Aminovit





ΑΛΤΗΡΕΣ–ΜΠΑΡΕΣ–ΠΑΓΚΟΙ–ΜΗΧΑΝΕΣ ΜΕ ΠΛΑΚΕΣ





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

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

