ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ ΜΥΩΝΕΣ

No 25, ΤΟΜΟΣ 4 ΝΟΕ 89, ΔΡΧ. 4

ΣΩΣΤΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΙΑΤΡΙΚΑ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΚΑΥΤΕΣ
ΕΙΔΗΣΕΙΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ

STOP

Η ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΑ ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ

SMILAX

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ 2 oz

Το SMILAX είναι ένα βότανο που ανεβάζει τα επίπεδο τεστοστερόνης στο σώμα εντελώς φυσικά.
Το SMILAX έχει την ιδιότητα να διεγείρει το σώμα να εκρίνει περισσότερη τεστοστερόνη σε ότι ρυθμό έχει ανάγκη το μυικό μας σύστημα χωρίς να υπάρχουν οι επικίνδυνες παρενέργειες της φαρμακευτικής τεστοστερόνης.

DIBENCOZIDE

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ 100 κάψουλες των 10 mg

Το dibencozide είναι ένα ένζυμο που βοηθά στις μεταβολικές λειτουργίες των κυττάρων.
Βοηθάει σημαντικά στην διάσπαση της πρωτεΐνης και στην ανασύνθεση των αμινοξέων.
Το dibencozide δίνει τα ίδια αποτελέσματα που δίνουν τα αναβολικά στεροειδή (DIANABOL κ.ά.) αλλά είναι τρεις φορές πιο ισχυρό από οποιοδήποτε στεροειδή χωρίς να έχει τις επικίνδυνες παρενέργειες των αναβολικών (που ήδη είναι γνωστές) γιατί είναι ένα εντελώς φυσικό προϊόν χωρίς χημικά πρόσθετα.

FERULIC ACID

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ 2 oz

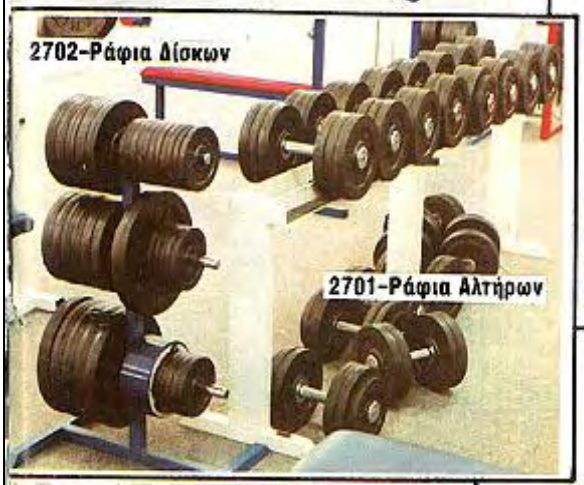
Τα Ferulic acid είναι μια φυσική ουσία που περιέχει ελευθέρας μορφής τραυσφουλικό οξύ και sterol.
Από πειράματα έχει αποδεικθεί ότι το ferulic acid κάνει κοντρόλ[illegible] νε[illegible]ρικό σύστημα που παράγει την ανα[illegible]βολική ορμόνη, έτσι ώστε νι την πα[illegible]ράγει για μακρύτερο χρονικό δι[illegible]στημα όταν γίνεται σκληρή προπ[illegible]νηση.
Τα ωφέλιμα αποτελέσματα του ferulic acid είναι:
1. Αυξάνει τη μυική μάζα
2. Διασπά τα λίπη
3. Αναπτύσσει την δύναμη
4. Αυξάνει την αντοχή
(Από έρευνα που έκανε το περιοδικό FLEX).

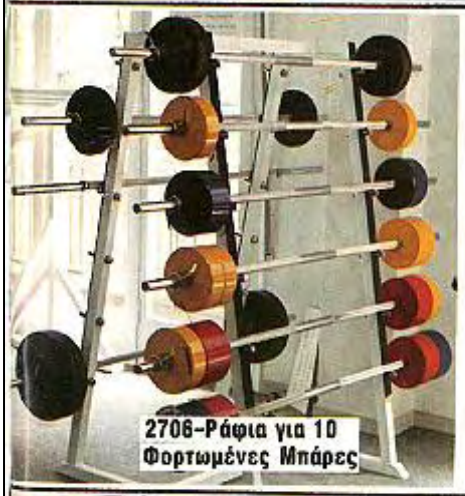
100%
ΦΥΣΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΓΕΝΙΚΟΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ ΕΥΡΩΠΗΣ
INTER - TRADE
FAX 031/856690 SALONICA GREECE
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΕΛΛΑΔΟΣ:
ΘΕΣ/ΝΙΚΗ ΦΙΛΙΠΠΟΥ 72
ΤΗΛ. 031/219119
ΑΘΗΝΑ: ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ 39
ΤΗΛ. 01/3254113

IBENCOZIDE VS. AN.STEROIDS
Eastern European Reserch Study

MO
U.S.A





ΔΥΝΑΜΙΚΟ

*Στο **ΔΥΝΑΜΙΚΟ** θα βρείτε όλα τα σύγχρονα όργανα και μηχανές για σπίτια και γυμναστήρια. Γερά, σωστά, πρωτότυπα, λειτουργικά, αποτελεσματικά, φθηνά, ετοιμοπαράδοτα... ΔΥΝΑΜΙΚΑ. Εξοπλίστε έγκαιρα το δικό σας Γυμναστήριο.*

Θύμιος Περσίδης, Ζαΐμη 38, Αθήνα 106 83.
Τηλ. 8224794, Telex 224421 PERS GR

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

No 25, ΤΟΜΟΣ 4, ΝΟΕ 89, ΔΡΧ. 450

ΚΑΥΤΑ ΘΕΜΑΤΑ

Αξιολύπητη η Κατάσταση στο Ελληνικό Μπόντυ - Μπίλντιν 3
Μήνυση Βασιλόπουλου κατά Περσίδη 13

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

WABBA Μίστερ Ελλάς 1989 ..... Γιάννα Αναστοπούλου 41

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ - ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ

Σωκράτης Κρυστάλλης ..... Γιάννα Αναστοπούλου 30

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Μάζα ή Γράμμωση; ..... Τζέρυ Μπρέιναμ 28
Η Πλάτη της Βαν Μάρις ..... Μπιλ Ντόμπινς 59

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τι Είναι Αναβολικό; ..... Μάικλ Κόλγκαν 25
Φαρμακευτικές Ουσίες και Μέθοδοι Απαγορευμένες ..... στους Αθλητές .... Δρ. Γεώργιος Ροντογιάνης 66
Επιτρεπόμενες Φαρμακευτικές Ουσίες ..... στους Αθλητές .... Δρ. Γεώργιος Ροντογιάννης ... 68
Διατροφή για Κορύφωση ..... Λη Λαμπράντα 78
Ωμές Τροφές για Ωμή Δύναμη ..... Αρμαντ Τάννυ 85

ΔΙΑΦΟΡΑ

Γυμναστηριούχοι ..... Γιάννης Διακογιάννης 7
Αϋπνία ..... Αρμαντ Τάννυ 11
Επιστροφή στο Αγωνιστικό Μπόντυ Μπίλντιν ... Σπ. Μπουρνάζος 19
Μπορείτε να Ζήσετε για Πάντα; .....Τζεφ Εβερσον 72
Πόνος στη Μέση ..... Γκέοφ Μπουθ - Ρόναλντ Λάουρα 81
Μύθοι του Μπόντυ Μπίλντιν ..... Τζων Κομερέσκι 87
Η Πληροφορική στα Γυμναστήρια ..... Θύμιος Περσίδης 91

Στο εξώφυλλό μας βλέπετε τον πρωταθλητή Σπύρο Μπουρνάζο.

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

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

ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΟΙΚΙΛΗΣ ΥΛΗΣ

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΕ 10 ΤΕΥΧΗ ΤΟ ΧΡΟΝΟ (ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ ΕΚΤΟΣ ΙΟΥΛΙΟΥ 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.

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΡΜΟΔΙΟΙ; ΠΟΙΟΙ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΟΝΤΑΙ; ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ;

ΑΞΙΟΛΥΠΗΤΗ Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙ

ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΠΟΝΤΥ- ΜΠΙΛΝΤΙΝ

Από τον Θύμιο Περσίδη

Αργήσαμε λιγάκι να κυκλοφορήσουμε το τεύχος και ζητάμε συγγνώμη γιαυτό από τους αναγνώστες μας. Ο κύριος λόγος είναι ότι μας έχει χτυπήσει λίγο η ακρίβεια (όπως όλους βέβαια) και ταυτόχρονα προσπαθούμε να δημιουργήσουμε δυνατότητες για τακτική κάθε μήνα έκδοση και περισσότερη ύλη.

Ανεξάρτητα από τις δυσκολίες μας δεν σταματήσαμε ούτε στιγμή να παρακολουθούμε την εξέλιξη του αθλήματος από πολύ κοντά.

ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

Ξαναγράφω μερικά γνωστά βέβαια, αλλά κάθε χρονιά μπαίνει και μια νέα φουρνιά στο άθλημα που πρέπει να μάθει την αλήθεια.

Σαν Θύμιας Περσίδης δεν μπορώ να πω ότι παρακολουθώ από τα πρώτα βήματα το άθλημα και από πολύ κοντά. Δεν είμαι οπαδός του από τότε που διεκδικούν τίτλους μερικοί "πατέρες" και άλλοι "παππούδες". Από το 1981 όμως είμαι λίγο "κολλητός" και από το 1983 είμαι ο "πιο κολλητός από τους κολλητούς".

Το 1983 "αυτοανακηρύχθηκα" πρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας κατά τον πιο φυσιολογικό και προσφιλή τρόπο: μη υπάρχοντος άλλου.

Τότε υπήρχε η WABBA του Ζαπατίνα και η "κουρέλω" του Τριανταφυλλίδη. Αμέσως μαζεύτηκαν γύρω μου οι αθλητές της IFBB. Οι αγώνες μου είχαν μεγάλη επιτυχία. Ηταν πραγματικά και χωρίς αμφιβολία "οι δικοί μου αγώνες" αν σκεφθείτε πως δύο τρεις μέρες πριν ετοίμαζα μόνος τα απαραίτητα χαρτιά, το πρωί των αγώνων τους πήγαινα μόνος τα βάρη και τους πάγκους για ζέσταμα (και πάλι μόνος τα έπαιρνα το βράδυ), έκανα ζύγιση, έβαζα μουσική, παρουσίαζα τους αθλητές και ήμουν και κριτής (μόνο ο Λουί ντε Φινές είχε παίξει πιο πολλά ... όργανα!). Ετσι όμως πήρε ζωντάνια η πεθαμένη IFBB.

Είχα διαπιστώσει πως αθλητές και γυμναστηριούχοι είχαν όχι μόνο πιαστεί κορόιδα όλα τα προηγούμενα χρόνια αλλά και είχαν συνηθίσει αυτό το ρόλο (και τη ... βρίσκανε κιόλας!). Επρεπε όλους αυτούς να τους ξυπνήσω, να τους βγάλω από το μόνιμο λήθαργο. Για να ξυπνήσει ο αθλητής θέλει αγώνες στο εξωτερικό και ο γυμναστηριούχος θέλει θέση στη διοίκηση. Τους τα έδωσα όλα αυτά με τον ακοπό να ξυπνήσει μέσα τους μια ολοκληρωμένη και συνεργάσιμη προσωπικότητα που να συνεισφέρει με τη σειρά της στην ανάπτυξη και διοίκηση μιας δημοκρατικής ομοσπονδίας.

Ποτέ όμως δεν θέλησα να επιβάλλω τον εαυτό μου στη θέση του προέδρου. Απόδειξη είναι η συμφωνία μου και η συμμετοχή μου αμέσως με την πρώτη αίτηση των αθλητών και γυμναστηριούχων το 1985 για ανοιχτή και ελεύθερη σε όλους αθλητική ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης.

Αμέσως μετά τους πρώτους μου αγώνες τον Οκτώβριο του 1984, και με ταμείο πλην πεντακόσιες δραχμές, πήγα τον Λεβεντέλη στους Παγκόσμιους του Λας Βέγκας. Αυτός πια παραξύπνησε και έφτασε στο σημείο να το παίζει "Κέρβερος" στους αγώνες του Καραχάλιου στο PRESIDENT εμποδίζοντας να περάσουν όσοι δεν του άρεσαν. Το μόνο που αποδεικνύει η συμπεριφορά του είναι αχαριστία και παντελής έλλειψη πνεύματος συνεργασίας (τώρα του μιλάμε ... κινέζικα!). Στις έγχρωμες φωτογραφίες βλέπετε κάτω αριστερά τον Λεβεντέλη με τον Σαμ Ιωαννίδη από την Αυστραλία στο Λας Βέγκας (Φώτο ... εγώ!). (Κάτω δεξιά η Ελληνική τετράδα ... δύο Πρόεδροι και δύο παγκόσμιοι πρωταθλητές!).

Από τους αθλητές που θέλησα να "ξυπνήσω" ήταν ο Μανώλης Τζινίδης, έφηβος που υποσχόταν πολλά κάποτε. Η φωτογραφία του (πάνω αριστερά) είναι από τους Παγκόσμιους Εφήβων που τον πήγα και βγήκε 4ος στο Ρούσελχαϊμ το 1986. Ηρθε όμως ο Καραχάλιος και ο Τζινίδης το γύρισε στο

με φρου - φρου και κοτσιδάκι
και σινιέ Γουηντέρ βρακάκι!

θυσιάζοντας βλακωδώς τη δόξα της 4ης Παγκόσμιας θέσης στους Εφήβους για τις γελοίες διαφημίσεις του Καραχάλιου.

Στις άλλες φωτογραφίες βλέπετε: με τον Γουήντερ στο Γκέτεμποργκ, η Τσουπρακάκου 5η στο Παγκόσμιο της Σιγκαπούρης, στους Μεσογειακούς της Λευκωσίας και με λίγα λόγια συμμετοχές σε όλους τους δι εθνείς αγώνες που έχουν ενδιαφέρον για την Ελλάδα. Ολα αυτά ο ... μετριόφρων Περσίδης!

Το ξύπνημα που με συνάρπασε όμως ήταν το ξύπνημα του ... Βασιλόπουλου που η κακιά ... μάγισσα (εγώ) τον είχε μεταμορφώσει σε απλό κριτή και τον γύρισε σε μερικούς αγώνες, ενώ οι άθλοι του ... Λεβεντέλη τον αφύπνισαν ως έναν αμετανόητο ... Πρόεδρο καριέρας!

ΠΟΥ ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΗΜΕΡΑ

Αν προσθέσω σε όλα τα προηγούμενα και τους άλλους δυό-τρεις γνωστούς βαρυποινίτες των αναβολικών και τις δραστηριότητές τους τα τελευταία δύο χρόνια, φτάνουμε στο σημερινό κατάντημα της Ομοσπονδίας τη δημιουργία της οποίας όλοι περίμεναν με λαχτάρα πάνω από είκοσι χρόνια:

Οι πρωταθλητές διαφημίζουν με ευτυχισμένο χαμόγελο τα βρακάκια του Γουήντερ, οι αθλητές πεθαίνουν στην

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

CONQUEST EUROPE

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 (Centronics) για εκτυπωτή και σειριακό (RS 232) interface • Drive δισκέττας 3½, 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 5¼, 360 KB - mouse/joystick

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

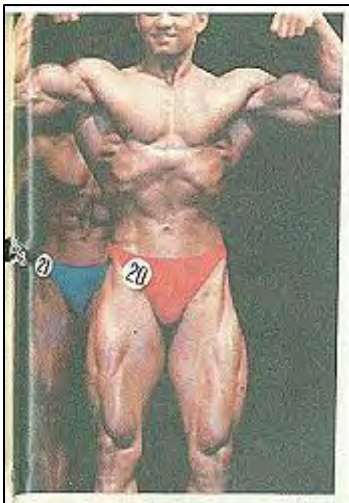
• Χωρίς Φ.Π.Α.

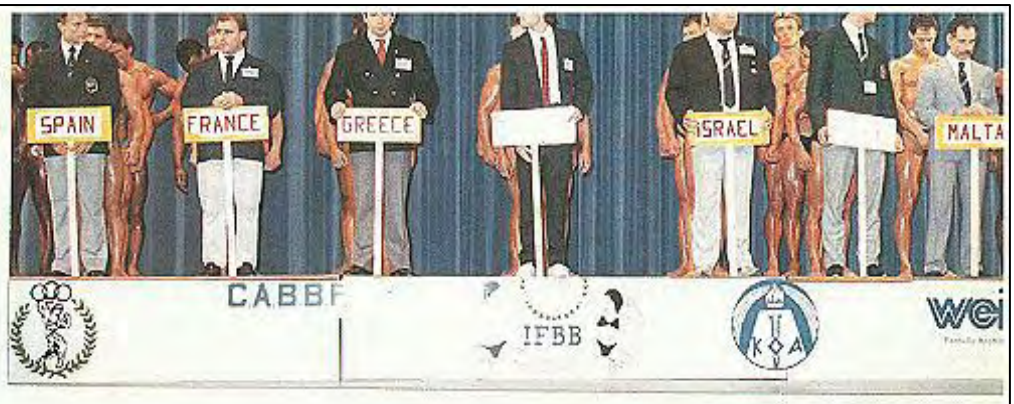
Schneider

Ευρωπαϊκή νοημοσύνη

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Θύμιος Περοίδης, Τηλ. 822-4794




SPAIN
FRANCE
GREECE
ISRAEL
MALTA
CABBF
IFBB
wei

6 10 84

προπόνηση για να νιώσουν την υπέρτατη ευτυχία να διαφημίσουν και αυτοί τα ... βρακάκια του Γουήντερ. Οι γυμναστηριούχοι (μέλη της Ομοσπονδίας) παράγουν στα γυμναστήριά τους αθλητές με ιδανικό να διαφημίσουν και αυτοί κάποτε τα βρακάκια του Γουήντερ. ... Και ο Καραχάλιος πιο ευτυχής από όλους πουλάει ... τα βρακάκια του Γουήντερ.

Μα τόσο έξυπνος είναι αυτός ο Γουήντερ;

Σας βεβαιώνω πως όχι!

Απλά εσείς είσαστε αμέτρητα, απύθμενα, δυσθεώρατα, κουτοί!

Για τιμωρία του για την καταστροφή που έχει προκαλέσει στο Ελληνικό Μπόντυ Μπίλντιν μην παίρνετε ούτε ένα από τα προϊόντα του.

Να με συγχωρείτε για την οικειότητα, αλλά βρε ... αθλητές του Θεού, δεν αισθανθήκατε επιεικώς ηλίθιοι όταν πληρώνατε δέκα χιλιάδες δραχμές στον Βασιλόπουλο και στον Λεβεντέλη και στον Καραχάλιο για να πάρετε μέρος στους αγώνες του Κυπέλλου 1989, όπου το εισιτήριο ήταν 2500 δρχ. και όπου κόψανε πάνω από 800 εισιτήρια, δηλαδή εισπράξανε πάνω από δύο ... ολοστρούμπουλα εκατομμύρια! Αμέ οι διαφημίσεις;

Από την άλλη όχθη τώρα!

Μαζευτήκαμε 40 γυμναστήρια με πρωτοβουλία Βουτσίνου και Θωκταρίδη με την συμφωνία ΚΥΡΙΩΝ (επίτηδες έβαλα κεφαλαία για να μην φαίνεται τόνος) ότι πάμε για μια ελεύθερη, δημοκρατική, αδέσμευτη, Ελληνική και μη προσκείμενη σε WABBA ή IFBB Αθλητική Ομοσπονδία.

Από τη δεύτερη - τρίτη συνάντηση έδειξε να στραβώνει η δουλειά. Το όνομα WABBA το παίζανε καραμέλα οι δύο προηγούμενοι. Δεν ξέρω πώς αντιδρά το πλατύ κοινό αλλά το στενό κοινό της αφεντιάς μου είναι κομματάκι εύθικτο όταν πάνε να το κοροϊδέψουν κατάμουτρα.

Το πανώ πίσω από την πλάτη των αθλητών έγραφε WABBA (και η δικαιολογία ήταν γελοία). Η διοργάνωση είχε μαύρα χάλια WABBA. Οι αγώνες ήταν κολλητοί στο Πανευρωπαϊκό της WABBA. Το άρθρο στον επόμενο ΑΘΛΗΤΗ έγραφε "υπό την αιγίδα της WABBA".

(Έγραφε και ότι τον αγώνα παρουσίασε επάξια ο Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ενωσης Σωματικής Διάπλασης κ. Γιώργος Θωκταρίδης. Εδώ θα είχα να παρατηρήσω ότι ο κ.Θωκταρίδης δεν εκλέχθηκε ποτέ πρόεδρος της ΠΕΣΔ. Αλλωστε οι πιθανότητές του για μια τέτοια θέση είναι κοντά στο ... -1%!)

Θα σταθώ εδώ για μια ακόμα παρατήρηση υπό μορφή τεστ νοημοσύνης για τους αναγνώστες:

Ο Ανδρέας Ζαπατίνας λέει ότι στη Γουαδελούπη πέταξαν έξω τον Νυμπρέ και έβαλαν Διεθνή Πρόεδρο τον Ζαπατίνα.

Ο Σερζ Νυμπρέ λέει ότι στη Γουαδελούπη πέταξαν έξω τον Ζαπατίνα και έβαλαν Διεθνή Πρόεδρο τον Νυμπρέ.

Ο Θύμιος Περσίδης λέει ότι στη Γουαδελούπη τους πέταξαν έξω και τους δύο και έβαλαν Διεθνή Πρόεδρο τον Περσίδη.

Μαγική εικόνα: Βρείτε τον Διεθνή Πρόεδρο!

(Διαλιέχτιε! Διαλιέχτιεεε!)

Ο κ.Βουτσίνος μας λέει ότι ο κ.Ζαπατίνας δεν ενδιαφέρεται για το ελληνικό προεδριλίκι εν όψει των Διεθνών πλέον καθηκόντων του. Ας μου επιτραπεί να διατυπώσω την ταπεινή μου αλλά λογική άποψη:

Για να γίνεις Διεθνής Πρόεδρος πρέπει ήδη να είσαι ταυτόχρονα πρόεδρος εθνικής ομοσπονδίας η οποία και θα σε προτείνει! Αλλά ο κ.Ζαπατίνας δεν είναι τώρα πρόεδρος καμιάς ελληνικής ομοσπονδίας μια και η ΠΕΣΔ ούτε έχει ακόμα ουσιαστικά δημιουργηθεί, ούτε θα ανήκει στη WABBA, όπως λέει!Οσο και να μας το λέει με όλη του την πειθώ το παραμύθι ο κ. Βουτσίνος, μας είναι λίγο δύσκολο να το χάψουμε. Κάπου έχουνε μπερδέψει το ... σώβρακο με τη γραβάτα εκεί στην Πανεπιστημίου 56!

ΤΩΡΑ ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ!

Ρεμούλα λοιπόν η WABBA και ασύδοτη εμπορική εκμετάλλευση η IFBB.

Δεν χρειάζεται αυτή τη φορά να σας ρωτήσω τι θα κάνετε και εσείς να με γράψετε στα παλιά σας τα παπούτσια. Αυτό έκανα ως τώρα νομίζοντας ότι θα παίρνατε κάποια σωστή θέση. Αλλά από μυαλό, όσο έχει ... μια μπάρα!

Αυτή τη φορά θα σας δώσω εγώ τους συλλογισμούς. Και θα σας αποδείξω ότι όσο και να ξεγλυστράτε κάποτε η Ομοσπονδία θα πάρει το σωστό της δρόμο και κάθε τι πριν από αυτήν θα θεωρηθεί ένα μεγάλο μηδενικό. Από εσάς εξαρτάται αν θα είσαστε στο μηδενικό ή στην Ομοσπονδία.

Ας δούμε όμως μερικά αναντίρρητα στοιχεία.

Η βιομηχανία των αναβολικών θεριεύει. Πιο πολύ όμως θεριεύει η επιθυμία για αθλητές χωρίς αναβολικά και η τιμωρία για όσους τα διαδίδουν. Οι αθλητές είναι εξοικειωμένοι με την έννοια των αναβολικών. Οι φίλαθλοι όμως και το πλατύ κοινό ΟΧΙ και είναι 100 φορές περισσότεροι. Ποιός θα επιβάλει τελικά την άποψή του;

Το Μπόντυ-Μπίλντιν είναι βουτηγμένο στα αναβολικά. Υπάρχουν πολλοί που ντρέπονται να το πουν ότι γυμνάζονται σε αυτό το άθλημα. Τι θα κάνετε εσείς σαν αθλητές και σαν γυμναστηριούχοι γιαυτό; Ο Βασιλόπουλος έχει τρια γυμναστήρια στην Ομοσπονδία του τα οποία δηλωμένα διαδίδουν τα αναβολικά.

Η ηθική που κυριαρχεί στον χαρακτηρισμό κάθε πράξης μας είναι η ηθική της κοινωνίας που ζούμε και όχι η ηθική η δική μας. Θεωρούμαστε κοινωνικά αποβλητέοι αν χαρακτηριστούμε με κάτι μη αποδεκτό από την κοινωνία μας έστω και αν είναι αποδεκτό από εμάς.

Αναγκαστικά θα ακολουθήσετε και σεις!

Κοιτάζοντας όλα τα νέα αθλήματα και τις νεαρές τους ελληνικές ομοσπονδίες βλέπουμε τα ίδια χαρακτηριστικά. Τσακωμοί, διπλές και τριπλές κατευθύνσεις ψευτοφιλαδοξίες μικροπρέπειες και άλλα παρόμοια με τελικό αποτέλεσμα να περνάνε δέκα χρόνια μέχρι να γίνει ένα τελικό (στραβό κι αυτό) στήσιμο μιας υποτυπώδους μορφής λειτουργίας υπό το σχήμα αθλητικής ομοσπονδίας.

Αναγκαστικά ΔΕΝ πρέπει να ακολουθήσετε κι εσείς!

Πρέπει να αποκτήσετε προσωπικότητα. Και τώρα η ανάγκη αυτή είναι ακόμα μεγαλύτερη.

Κάθε αθλητής στο γυμναστήριό του. Κάθε γυμναστήριο και ένας δυναμικός σύλλογος με δική του γνώμη σε όλα τα ζητήματα της ομοσπονδίας. Κάθε ψήφος γυμναστηρίου είναι πραγματικά πιο δυνατή από κάθε εξωτερική επιρροή σε ελληνική ομοσπονδία. Εχετε τη δύναμη στα χέρια σας. Μη σας ψαρώνουνε με αόριστες φοβέρες ή σας γλυκαίνουνε με υποσχέσεις που θα τηρηθούν το πολύ μια φορά.

Εσείς είσαστε η ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ, αν ... ξυπνήσετε! Εσείς είσαστε και τα κορόιδα αν συνεχίσετε μακαρίως ... κοιμώμενοι!

Θύμιος Περσίδης
(Ξύπνα ... σήμερα!)

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥΧΟΙ

Τι προσφέρουν, τι προβλήματα αντιμετωπίζουν, τι πρέπει να γίνει

Από τον Γιάννη Διακογιάννη

Φίλοι, αναγνώστες του περιοδικού "ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ", πέρασε αρκετός καιρός από την τελευταία επικοινωνία που είχαμε μέσω του περιοδικού. Δεν φταίω όμως εγώ γιαυτή μου την αργοπορία. Ευξύνεται εξ' ολοκλήρου η Γιάννα η Αναστοπούλου η οποία γεμίζει με πολλά και ενδιαφέροντα άρθρα της καθώς και με μεταφράσεις της -μόνο από πολύ καλά ξένα περιοδικά- τις στήλες του "ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ". Ετσι δεν άφησε χώρο για τα δικά μου άρθρα. Τώρα όμως τα κατάφερα να έλθω πάλι σε επαφή μαζί σας. Στο τελευταίο μου άρθρο στο τεύχος Νο 21 σας μίλησα για την απόκτηση όγκου. Οσοι δεν έχετε πάρει το τεύχος αυτό, θα σας συμβούλευα να σπεύσετε να το προμηθευτείτε.

Στο τωρινό μου άρθρο, θα πρωτοτυπήσω. Θα αφήσω κατά μέρος τις μπάρες, τους αλτήρες και τις πρωτεΐνες, και θα μιλήσω για ένα θέμα που είναι πολύ σπουδαίο και μας αφορά όλους, και είναι λυπηρή η διαπίστωση ότι δεν έχει θιχθεί αναλυτικά και λεπτομερειακά μέσω των περιοδικών του μπόντυ μπίλντιν, ποτέ ως τώρα. Θα σας εξηγήσω την προσφορά που δίνουν τα γυμναστήρια μπόντυ μπίλντιν στο άθλημά μας, στον αθλητισμό γενικότερα αλλά και ακόμη στην κοινωνία. Παράλληλα θα σας παρουσιάσω τις δυσκολίες και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ιδιοκτήτες τους γιαυτή τους την προσφορά. Σημαντικό είναι να σας διευκρινίσω ότι θα αναφερθώ μόνο στους **ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ ΙΔΙΟΚΤΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ.**

Οι απατεώνες γυμναστηριούχοι που παριστάνουν -μέσα από τα χοντρά πουλόβερ και τις σφικτοδεμένες ζώνες τους- τους ειδήμονες και πρωταθλητές, οι οποίοι δεν αποδεικνύουν στους αγώνες την αξία τους γιατί τάχα γυμνάζονται για "την πάρτη τους" όπως οι ίδιοι λένε, προσφέρουν μόνο κακό και δεν αντιμετωπίζουν τα προβλήματα των πρωταθλητών γυμναστηριούχων, και κατά συνέπεια δεν είναι ο στόχος του άρθρου αυτού. Επίσης εξαιρώ και το είδος εκείνο των γυμναστηρίων που με την πολυτέλεια και τη χλιδή τους, διατυμπανίζουν ότι μπορούν να ελαφρύνουν τα σώματα των πελατών τους, ενώ στην πραγματικότητα καταφέρνουν και μάλιστα **ΠΟΛΥ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ** να "ελαφρύνουν" τα πορτοφόλια των υπεραισιόδοξων πελατών τους, οι οποίοι πιστεύουν ότι χωρίς σκληρή προπόνηση αλλά με ψευτοεπιστημονικές τσαρλατάνικες μεθόδους και ηλεκτρονικά ξόρκια θα χάσουν τα "ψωμάκια" τους.

Τι Προσφέρουμε:

Γράφει ο **ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ** στο 4ο τεύχος του "ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ", στη σελίδα 35:

"...Οπως έχω ξαναγράψει, τα Γυμναστήρια σωματικής διάπλασης έχουν ορισμένα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που τα κάνουν να ξεχωρίζουν από τα άλλα γυμναστήρια που ρίχνουν τα παχάκια. Πρώτο είναι ότι ο ιδιοκτήτης τους (9 στις 10 περιπτώσεις) γυμνάζεται εντατικά ο ίδιος. Δεύτερο είναι ότι ο ιδιοκτήτης αυτός, θεωρεί όχι μόνο οικονομικό όφελος του γυμναστηρίου του, τον απάρει αθλητής του την πρώτη θέση αλλά τιμή και ηθική ικανοποίηση γιαυτόν τον ίδιο. Και τρίτο είναι ότι αυτός ο ιδιοκτήτης και γυμναστής που επιβλέπει φιλότιμα τους "πελάτες" του, πραγματικά έχει ειδικές γνώσεις ενώ συγχρόνως ενδιαφέρεται για κάθε εξέλιξη στο χώρο της Σωματικής Διάπλασης.

"Το κάθε γυμναστήριο λοιπόν δείχνει τη δουλειά του με τους αθλητές που κατεβάζει στους αγώνες. Και αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί ενώ ένας αθλούμενος προσφέρει (πληρώνει) στο γυμναστήριο για να γυμναστεί, ένας αθλητής αγώνων απορροφά ζωτικότητα από τα στοιχεία (γυμναστής, όργανα, ώρες κ.τ.λ) του γυμναστηρίου για να προετοιμαστεί. Αυτό είναι το "θαύμα" της δουλειάς που κάνουν τα γυμναστήρια και είναι ιδιωτική καθαρά πρωτοβουλία. ΕΙΝΑΙ ΓΝΩΣΤΟ ΟΤΙ ΤΟ ΝΑ ΦΤΙΑΞΕΙΣ ΑΘΛΗΤΗ ΠΡΩΤΩΝ ΘΕΣΕΩΝ, ΔΕΝ ΠΛΗΡΩΝΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΝΕΝΑ ΜΗΝΙΑΤΙΚΟ ..."

Αυτά λοιπόν έγραψε ο Περσίδης και έχει απόλυτο δίκιο. Πριν από λίγα χρόνια υπήρχαν 4-5 γυμναστήρια σ' όλη την Αθήνα. Τώρα είναι εκατοντάδες. Σε όλη την Ελλάδα υπολογίζονται γύρω στις 2.000 γυμναστήρια Σωματικής Διάπλασης. Ετσι λοιπόν έχουμε φθάσει σήμερα, στο σημείο να είναι πολύ δημοφιλές το σπορ μας, να είναι αμέτρητοι οι αγωνιστικοί αθλητές μας, και να φέρνουμε συνεχώς νέες διεθνείς νίκες στην πατρίδα μας. Ποιός ήξερε πριν λίγα χρόνια τη λέξη μπόντυ μπίλντιν; Σχεδόν κανένας. Τώρα θεωρείται συνηθισμένη λέξη. Και που οφείλεται αυτή η πρόοδος; Και στα περιοδικά του είδους, αλλά κυρίως στα γυμναστήρια, τα οποία καθημερινά "ζυμώνονται" με τους κάθε είδους πελάτες, και ακούραστα μάχονται εναντίον των προκαταλήψεων που υπάρχουν για το σπορ μας, στην επιτυχημένη μας πια προσπάθεια για δημοτικότητα.

Εδώ θέλω να τονίσω ότι ένας απλός άνθρωπος που θέλει να γυμναστεί, δεν έχει τη δυνατότητα να γυμναστεί σε οποιουδήποτε αθλήματος γυμναστήριο, αν δεν έχει πρωταθλητικές βλέψεις. Βλέπετε εκείνα τα γυμναστήρια είναι σύλλογοι που παραγουν πρωταθλητές. Δεν προσφέρουν άλλωστε τις ανέσεις, τα κομφόρ και το ευχάριστο περιβάλλον των ιδιωτικών. Η πλειοψηφία όμως των ανθρώπων δεν σκοπεύουν να γίνουν πρωταθλητές. Θέλουν να χάσουν λίγο περιττό βάρος και να γίνουν υγιείς. Αυτοί λοιπόν έχουν να διαλέξουν μεταξύ των δικών μας γυμναστηρίων και εκείνων με τα ... ξόρκια. Θέλω να καταλήξω λοιπόν στο συμπέρασμα, ότι στα δικά μας γυμναστήρια βρίσκει λύση ο απλός άνθρωπος στα συγκεκριμένα αυτά προβλήματα. Εξάλλου μόνο τα γυμναστήριά μας είναι πάμφθηνα, και ο κάθε ένας έχει τη δυνατότητα να γίνει πελάτης μας. Για παράδειγμα εγώ παίρνω 2.500 δραχμές για κάθε μήνα εκγύμνασης.

Σπουδαία προσφορά επίσης παρέχουμε και σε πολλούς αθλητές άλλων αθλημάτων (από παίκτες του μπάσκετ μέχρι καρατέκα) οι οποίοι τακτικά κάνουν προγράμματα μπόντυμπίλντιν, ύστερα από τις πρόσφατες ανακαλύψεις της επιστήμης, ότι δηλαδή η γυμναστική με βάρη κάνει θαύματα σε όλα ανεξαιρέτως τα αθλήματα. Τους διακεκριμένους αθλητές άλλων αθλημάτων συχνά τους γυμνάζουμε αφιλοκερδώς.

Στο πόσο βοηθά η γυμναστική στο να αποφύγει η νεολαία να ακολουθήσει άσχημους δρόμους και στο πόσο βοηθά στην ψυχική ισορροπία του κάθε ανθρώπου των πόλεων δεν θα αναφερθώ, και αυτό διότι θα γίνω ανιαρός δεδομένου ότι αυτά τα πράγματα τα έχουμε ακούσει πολλές φορές και πιστεύω ότι έχετε ήδη πεισθεί για την αληθινότητά τους.

Ας γυρίσουμε όμως και πάλι στους δικούς μας αθλητές. Σχεδόν κάθε επιτυχημένος αθλητής οφείλει πολλά σε κάποιον παλαιότερο αθλητή. Το σπορ μας είναι πολύπλοκο και πολύπλευρο και ο κάθε καλός αθλητής θα μπορούσε να χαρακτηρισθεί σαν "μικρός επιστήμονας". Οι γυμναστηριούχοι πρωταθλητές, έχουν αναλάβει αυτή την ευθύνη. Κάθε ένας από αυτούς προπονεί και προετοιμάζει ίσως και δεκάδες αγωνιστικούς αθλητές χωρίς άμεσο οικονομικό συμφέρον. Θα έλεγα μάλιστα ότι γίνεται το αντίθετο. Οταν δηλαδή κάποιος γυμναστηριούχος προπονεί έναν αθλητή

Στις φωτογραφίες αυτές ο Βινσέντε Σεγκόβια (ΔΕΞΙΑ) και εγώ (ΑΡΙΣΤΕΡΑ), βρισκόμαστε στην ίδια κατηγορία στο παγκόσμιο πρωτάθλημα της IFBB, το 1987 στη Μαδρίτη.

Ο αγωνας αυτός ήταν ο έκτος που έδωσα σε διάστημα 15 μηνων. Στη δεκαπεντάδα δεν μπήκα. Ομως, ο Βινσέντε Σεκγόβια ένα χρόνο πριν, κατέλαβε την 4η θέση στην ίδια κατηγορία στο τότε παγκόσμιο πρωτάθλημα της IFBB.

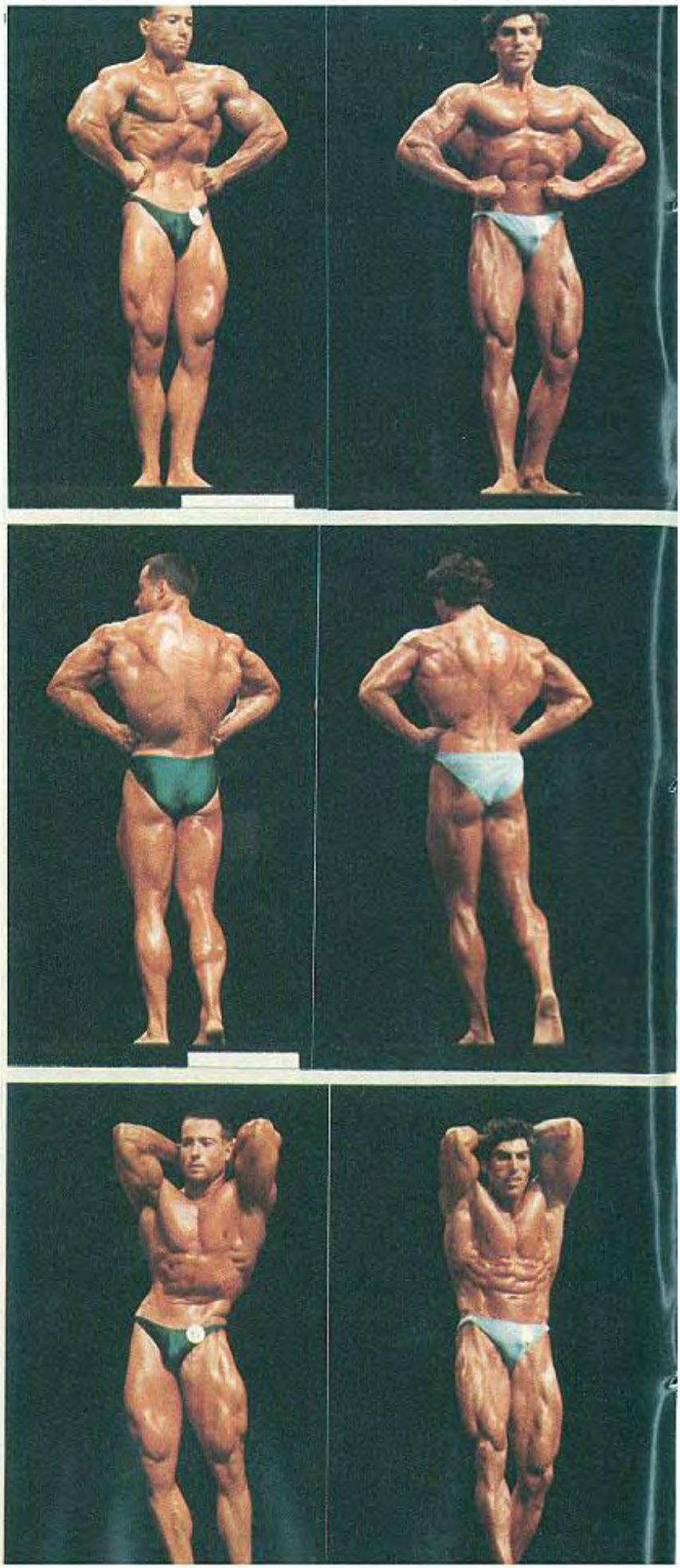
για αγώνες, αφιερώνει πάρα πολλές ώρες ενασχόλησης μαζί του. Για όσους δεν κατέχουν το θέμα αναφέρω ποιές είναι αυτές οι ενασχολήσεις:

1) Εμψύχωση: Το επίπεδο πια του σύγχρονου μπόντυ μπίλντιν είναι υψηλότατο. Η θέα των πρωταθλητών σου προκαλεί δέος. Το να λες: "Ε, και εγώ άμα έκανα για όγκο έτσι θα ήμουνα, αλλά βλέπεις εμένα με ενδιαφέρει μόνο η γράμμωση", είναι εύκολο. Ομως οι πρωταθλητές έχουν θηριώδη όγκο, απίστευτη γράμμωση και αγαλμάτινη συμμετρία. Ο προπονητής λοιπόν εμψυχώνει τον αθλητή του για μεγαλύτερη ένταση στην προπόνηση η οποία σε συνδυασμό με την "απάνθρωπη" θα έλεγα δίαιτα της προαγωνιστικής εποχής αποτελούν ένα εμπόδιο που πολλοί προσπαθούν να υποσκελίσουν και λίγοι το καταφέρνουν.

2) Εξάσκηση: Ο κάθε αγωνιστικός αθλητής έχει ανάγκη από προγράμματα σχεδιασμένα ειδικά γιαυτόν. Ο προπονητής του τον παρακολουθεί συχνά και προγραμματίζει -ανάλογα με αυτά που διαπιστώνει βλέποντας τον αθλητή του να γυμνάζεται- τι αλλαγές πρέπει να κάνει ο ασκούμενος στο πρόγραμμά του. Ειδικά κατά τη διάρκεια της δίαιτας για έναν αγώνα, ο αθλούμενος θέλει καθημερινή παρακολούθηση για πολλή ώρα διότι λόγω της εξάντλησης που τυχόν θα νοιώσει, χρειάζονται συχνά συγκεκριμένες αλλαγές εξάσκησης. Επίσης ο προπονητής είναι αυτός που θα διαπιστώσει κάποια τυχόν αργοπορία στη βελτίωση του αθλητή, και θα φροντίσει να την αλλάξει πριν να είναι αργά. Βέβαια και στις εποχές όπου δεν κάνει ο αθλούμενος δίαιτα και προετοιμασία για κάποιον αγώνα, χρειάζεται πάλι παρακολούθηση αλλά όχι επί τόσες ώρες καθημερινά. Πάντως στα τόσα χρόνια που διατηρώ γυμναστήριο, έχω διαβάσει προγράμματα -αθλητών οι οποίοι πριν έλθουν στο δικό μου γυμναστήριο γυμνάζονταν σε άλλα με ιδιοκτήτες μη αθλητές- και μπορώ να πω ότι βλέποντάς τα δάκρυσα. Οχι όμως από συγκίνηση αλλά από τα πολλά ... γέλια.

3) Ποζάρισμα: Και αυτό ακόμη απαιτεί πολύ χρόνο από την πλευρά του ιδιοκτήτη γυμναστή. Παίζει πολύ μεγάλο ρόλο στους αγώνες. Μια διόρθωση στην τοποθέτηση του αγκώνα, ένα στρίψιμο του κεφαλιού, λίγο βαθύτερη αναπνοή κ.α., είναι στοιχεία που μπορούν να αλλάξουν μια πόζα 100%. Για το συγχρονισμό όλων αυτών των στοιχείων χρειάζεται πολύωρη πρακτική εξάσκηση και επίβλεψη από κάποιον αποδεδειγμένα γνώστη του θέματος.

4) Διατροφή: Εδώ τι να πρωτοπούμε; Αλλη διατροφή στην περίοδο όγκου. Αλλη



στην περίοδο γράμμωσης. Αλλη πέντε μέρες πριν τον αγώνα. Αλλη 2 μέρες πριν τον αγώνα. Αλλη την ημέρα της αναμέτρησης. Με μια φαινομενικά απλή αλλαγή της λήψης ηλεκτρολυτών για παράδειγμα, ένας αθλητής που σε έναν αγώνα βγήκε ας πούμε 4ος, σε έναν άλλο ίσως βγει 1ος. Καθημερινό θέμα συζήτησης λοιπόν η διατροφή και μην ξεχνάτε ότι ο ιδιοκτήτης γυμναστής πρέπει να ενημερώνεται συνεχώς για τις εξελίξεις της διαιτολογίας. Κάτι που για τα τελευταία 5 χρόνια θεωρείται σωστό, αύριο ίσως να θεωρείται αναχρονιστικό και πεπαλαιωμένο. Αλλωστε η επιστήμη αυτή βρίσκεται σε εξέλιξη και καθημερινά ανακαλύπτει καινούργια πράγματα.

Ολα αυτά τα πολλά προσφέρει λοιπόν ο Γυμναστηριούχος εκείνος που είναι και προπονητής συγχρόνως. Χωρίς καμία επιβάρυνση οικονομική ειδικά γιαυτούς που κατεβαίνουν σε αγώνες. Παράλληλα με το ότι ο μαγαζάτορας αυτός ζει από τη δουλειά αυτή, αφιερώνει τόσες ώρες για τους 5-10 αγωνιστικούς του αθλητές, όσες δεν αφιερώνει ούτε για όλους τους άλλους πελάτες του μαζί. Χωρίς κανένα άμεσο οικονομικό όφελος. Πολλές φορές μάλιστα με άμεση οικονομική ζημιά, δεδομένου ότι ο σοβαρά εξασκούμενος καταλαμβάνει πολλά μηχανήματα συγχρόνως και για αρκετή ώρα. Ετσι ο μέσος πελάτης συχνά δυσαρεστείται.

Κάτω από μια τέτοια κατάσταση, πώς θα σας φαινόταν αν σας έλεγα να φανταστείτε αυτόν τον ιδιοκτήτη να προετοιμάζεται συγχρόνως και αυτός για αγώνες; Σίγουρα δύσκολο θα μου πείτε. Οποιος όμως πραγματικά έχει κάνει όλα αυτά τα πράγματα συγχρόνως, θα ξέρει ότι όχι απλά είναι δύσκολο αλλά είναι σχεδόν ακατόρθωτο. Παρόλα αυτά, μοχθούμε εθελοντικά διότι τα κίνητρά μας δεν είναι κερδοσκοπικά και μόνο, αλλά πηγάζουν από το ότι θελήσαμε από το μηδέν αρχίζοντας, να δημιουργήσουμε την ύπαρξη ενός αθλήματος που εμείς πιστεύουμε ότι είναι το σπουδαιότερο. Η αναμφισβήτητη λοιπόν δημοτικότητα που απέκτησε αυτό και οι διεθνείς μας αθλητικές διακρίσεις που έχουμε πετύχει, μας δίνουν την ηθική ικανοποίηση ότι οι θυσίες μας δεν πήγαν χαμένες.

Τι Αντιμετωπίζουμε:

Βρισκόμαστε στα μέσα του 1987 στο WORLD GYM του Ηρακλή Παπαϊωάννου. Εκεί συζητούσα με τη **ΜΑΤΟΥΛΑ ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ** για το πώς θα προετοιμαστεί για αγώνες ενώ έχει ήδη πολλές υποχρεώσεις μέσα στο γυμναστήριό της. Πώς θα γυμνάζεται και ταυτόχρονα θα παρακολουθεί τους πελάτες οι οποίοι συνήθως σε βομβαρδίζουν με ερωτήσεις όταν είσαι εκεί.

Μου απάντησε λοιπόν ότι σκεφτόταν να γραφτεί σε άλλο γυμναστήριο!!!

Δεν διαβάσατε λάθος. Είχε σκοπό να κάνει κάτι το τόσο αντιεπαγγελματικό μόνο και μόνο για να προετοιμαστεί σωστά για τους αγώνες από τους οποίους κανένας αθλητής δεν κερδίζει ούτε δραχμούλα.

Εχω δει τον **ΧΡΗΣΤΟ ΠΑΡΝΑΣΣΑ** την ώρα που γυμναζόταν ο ίδιος, να απαντά στο τηλέφωνο του γυμναστηρίου του, και να γυμνάζει τους πελάτες του συγχρόνως. Και όλα αυτά 20 μέρες πριν έναν αγώνα. Εναν αγώνα που είναι όλοι οι διεκδικητές τόσο καλοί, που η πρωτιά παίζεται σε λεπτομέρειες. Με μια δίαιτα 1200 θερμίδων ενώ χρειάζεσαι 5,000 και τέτοιο ψυχολογικό στρες σαν αυτό που νοιώθει ο στρατιώτης στη μάχη, πώς μπορούσε αυτός ο άνθρωπος να κρατά την ψυχραιμία του και να δουλεύει μηχανικά χωρίς συγχρόνως να χάνει την απαραίτητη αυτοσυγκέντρωση που απαιτεί η προετοιμασία ειδικά των τελευταίων ημερών;

Ολα αυτά ισχύουν και για τον **ΜΠΟΥΡΝΑΖΟ** και για τον **ΧΑΣΟΥΡΑ** και για τον **ΜΕΝΤΗ** και για τον **ΑΝΔΡΟΥΛΑΚΗ** -απλά για να αναφέρω μερικούς- και για όλους γενικά τους πρωταθλητές που είναι συγχρόνως και προπονητές γυμναστηριούχοι.

Μα καλά -θα μου πείτε- και η Πολιτεία τι κάνει; Δεν σας βοηθά; Δεν αναλογίζεται τις προσφορές που κάνετε; Εσείς της έχετε γνωστοποιήσει τα προβλήματά σας; Σας απαντώ: Και βέβαια της τα έχουμε γνωστοποιήσει εξηγώντας λεπτομερώς τα δίκαιά μας, την προσφορά μας και τα επιτεύγματά μας στους διεθνείς αγώνες. Και όμως δεν έχουμε καταφέρει να της αποσπάσουμε ούτε την παραμικρή βοήθεια. Και όμως το μπόντυ μπίλντιν έχει αναγνωρισθεί επίσημα σαν άθλημα και προστατεύεται και χρηματοδοτείται σε πολλές χώρες όπως η Γαλλία, η Γερμανία, η Αμερική, ο Καναδάς, η Τσεχοσλοβακία, η Σοβιετική Ενωση, η Κύπρος κ.α. Αναλογισθείτε ότι η Ελλάδα έχει προπορευθεί από την Κύπρο και σε αθλητικό επίπεδο και σε κάθε είδους σχετική με το σπορ μας δραστηριότητα. Και όμως στην Κύπρο οι μπόντυ μπίλντερς ονομάζονται αθλητές, ενώ στην Ελλάδα οι κρατικοί φορείς αποκαλούν τα πρωταθλήματά μας "καλλιστεία". Δεν διαβάσατε λάθος και ούτε υπερβάλλω. Ετσι αποκαλέσανε τους αγώνες μας κρατικοί φορείς το 1978 στον τότε πρόεδρο του αθλήματός μας, κ. **ΣΤΑΥΡΟ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΗ**.

Αλλά και στις μέρες μας δεν πάμε καλύτερα. Το 1987 μας έβαλαν στα γυμναστήριά μας ΦΠΑ 18%. Οσο δηλαδή και στα ... νυχτερινά κέντρα!!; Ενα χρόνο μετά μας το κατέβασαν στο 6% το οποίο ύστερα από το αβάσταχτο 18% μας φάνηκε αναγκαστικά ωραίο. Και το πρόβλημα παραμένει. Το κράτος δεν αναγνωρίζει το άθλημά μας. Ούτε τους κόπους μας. Ούτε την προσφορά μας. Ούτε τις επιτυχίες μας.

Ενα από τα πιο άμεσα και δυσάρεστα αποτελέσματα του ότι δεν μας έχει αναγνωρίσει το Ελληνικό κράτος είναι ότι ο κάθε πρωταθλητής δεν έχει περιθώρια να κάνει οποιοδήποτε επάγγελμα. Λόγω των μεγάλων οικονομικών απαιτήσεων που έχουν οι επιτυχείς συμμετοχές σε αγώνες, πολλοί αθλητές αναίγουν γυμναστήρια. Αναγκάζονται δηλαδή να κάνουν κάποιου είδους επιχείρηση - και ποιά άλλη θα μπορούσε να είναι αυτή, εκτός από Γυμναστήριο Σωματικής Διάπλασης; Αν αυτή πετύχει, τότε ο συγκεκριμένος αθλητής κερδίζει περισσότερα από όσα προσφέρει ο βασικός ή καμιά φορά και ο μέσος μισθός. Αν αποτύχει, τότε αυτός βρίσκεται σε χειρότερη κατάσταση από την προηγούμενη.

Ελάχιστοι είναι αυτοί οι οποίοι εξαρχής είχαν λυμένο το οικονομικό τους πρόβλημα και δεν αναγκάστηκαν να ανοίξουν γυμναστήρια. Βλέπετε υπάρχει και αυτή η ιδιαιτερότητα του να είναι πολύ ακριβό το σπορ μας, αν βέβαια κάποιος κάνει πρωταθλητισμό.

Αντίθετα στους πρωταθλητές των άλλων αθλημάτων που είναι επίσημα και αναγνωρισμένα, τους χορηγούνται χρήματα για τα έξοδα που θα χρειαστούν για να κάνουν πρωταθλητισμό. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να μην υπάρχει λόγος να κάνουν κάτι τόσο παρακινδυνευμένο και χρονοβόρο όπως το να ανοίξουν γυμναστήρια. Αφού έχουν εξασφαλισμένα τα έξοδα που απαιτεί το άθλημά τους, μπορούν να ζήσουν κάνοντας οποιοδήποτε επάγγελμα.

Πέρα από τα μειονεκτήματα που έχει το επάγγελμα του Γυμναστηριούχου που είναι συγχρόνως και πρωταθλητής και προπονητής άλλων αγωνιστικών αθλητών και τα οποία ανέλυσα σε προηγούμενες παραγράφους, θέλω να σας δείξω και μια άλλη πλευρά του επαγγέλματός μας. Οχι πολύ ευχάριστη και αυτή. Και είναι η σχέση μας με τους πελάτες, η οποία σχέση δεν είναι μόνο μαγαζάτορα με πελάτη αλλά και πρωταθλητή με φίλαθλο. Ενα ακόμα άσχημο αποτέλεσμα από το ότι δεν μας έχει αναγνωρίσει το κράτος μας, είναι το ότι δεν έχουμε φωνή στα μέσα ενημερώσεως. Επομένως δεν μπορούμε να πολεμήσουμε τις συκοφαντίες που βάλλουν ολοένα το σπορ μας, τόσο καλά όσο θα έπρεπε. Για παράδειγμα, εγώ έχω διαγωνισθεί σε επίσημους διεθνείς αγώνες με ντόπιν τεστ, όπως είχα αναφέρει και στο προηγούμενο άρθρο μου στο τεύχος 21. Αυτό όμως είναι γνωστό μόνο στους πολύ θερμούς φίλαθλους του αθλήματός μας. Ο κάθε πελάτης μου δεν είναι υποχρεωμένος να το γνωρίζει. Ούτε και εγώ σε κάθε νέο μου πελάτη μπορώ να πηγαίνω και να του λέω: "Ξέρεις κάτι φίλε; Εδώ που ήρθες, δεν είσαι σε κανένα τυχαίο γυμναστήριο. Εγώ έχω βγει επανειλημμένα πρώτος στην Ελλάδα, έχω κάνει διεθνείς συμμετοχές σε αγώνες με ντόπιν τεστ, σηκώνω τόσα κιλά κ.τ.λ. Οπότε και συ δεν πρέπει να αμφισβητείς την εγκυρότητα των λόγων μου και να μου δείχνεις τον ανάλογο σεβασμό". Τι λέτε, θα ήταν ωραίο να το έλεγα; Θα συμφωνείτε σίγουρα μαζί μου ότι θα ήταν το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσα να κάνω και θα υποβίβαζε ανεπανόρθωτα το επίπεδό μου σαν πρωταθλητή.

Αν λοιπόν ο κόσμος, μας γνώριζε καλύτερα, από τα μέσα μαζικής ενημερώσεως δεν θα μου τύχαιναν τόσα πολλά περιστατικά τα οποία με έχουν προσβάλλει. Είναι πολλές οι φορές που πελάτες μου, έχουν πει καθαρά ότι είμαι χρήστης αναβολικών επειδή το θεωρούσαν δεδομένο ότι έτσι θα είναι. Βλέπετε, κάθε πελάτης μου, και κυρίως οι καινούργιοι δεν είναι απαραίτητο να διαβάζουν τα κάθε τεύχος του "ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ" το οποίο είναι και το **ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ**, το οποίο επανειλημμένα έχει αναφέρει ότι είμαι αποδεδειγμένα καθαρός από αναβολικά στεροειδή (βλέπε τεύχη 19, 21 κ.τ.λ).

Εξάλλου, δεν συμφωνώ με την άποψη ότι ένας πρωταθλητής πρέπει να έρχεται σε άμεση και καθημερινή τριβή και ενασχόληση με τον κάθε τυχαίο πελάτη. Δεν το βρίσκετε και σεις λίγο υπερβολικό να είναι ο πρωταθλητής εκείνος ο μόνος κατάλληλος ο οποίος θα πρέπει να εξηγεί και να καταρρίπτει τους μύθους και τις προκαταλήψεις που περιστοιχίζουν τον εαυτό του και το άθλημά του σε συζήτηση τετ-

α-τετ με τον κάθε τυχαίο πελάτη του; Πιστεύετε ότι είναι σωστό να με ρωτάει ο κάθε τυχαίος πελάτης, για το αν ένας Μπόντυ μπίλντερ είναι αλήθεια ότι λόγω της γυμναστικής που κάνει έχει ιδιαίτερα υποβιβασμένη σεξουαλική δραστηριότητα;

Και όμως εγώ έχω **ΑΝΑΓΚΑΣΤΕΙ** να απαντήσω σε αυτή τη βλακώδη ερώτηση πελατών μου, πολλές εκατοντάδες φορές, χωριστά στον καθένα, στα τόσα χρόνια που κάνω αυτό το επάγγελμα.

Και για να μην τους προσβάλλω, προσπαθώ να μην τους διευκρινίσω ότι το είδος της γυμναστικής που κάνω όχι απλώς δεν μου υποβιβάζει τις σεξουαλικές μου ορμές, αλλά αντίθετα τις ανεβάζει σε πολύ μεγαλύτερα επίπεδα από τα δικά τους, δεδομένου ότι επίσημα έχει αποδειχθεί ότι το μπόντυ μπίλντιν ανεβάζει τα επίπεδα παραγωγής τεστοστερόνης του οργανισμού. Για όσους δεν ξέρουν τι είναι η τεστοστερόνη, εξηγώ ότι είναι η "αντρική" ορμόνη. Την παράγει ο οργανισμός μας και είναι υπεύθυνη για κάθε είδους ανδρικό χαρακτηριστικό που έχουμε, αλλά και για την μυϊκή ανάπτυξη, την ανδρική σεξουαλικότητα και για πολλά ακόμη πράγματα. Φυσικά, στις χώρες όπου είναι αναγνωρισμένο το μπόντυ μπίλντιν ανόητες φήμες σαν και αυτή που προανέφερα έχουν από καιρό ξεχασθεί διότι οι εκεί συναθλητές μας έχουν "φωνή" στον τύπο και στα μέσα ενημέρωσης, και έχουν προπορευθεί περισσότερο από εμάς, στον αγώνα μας για αλήθεια.

Στο σημείο αυτό, δεν μπορώ να μην αναφέρω τα σοφά στην κυριολεξία λόγια, ενός από τους Ελληνες πρωταθλητές, του **ΣΤΑΘΗ ΖΕΡΒΟΠΟΥΛΟΥ.** Μου είχε πει λοιπόν παλιά ο Στάθης: "Γιάννη μην κυκλοφορείς ποτέ στο γυμναστήριο χωρίς φανέλα. Μη δίνεις το δικαίωμα στον πρώτο τυχόντα και άσχετο να σε σχολιάζει και να λέει πόσο καλός αθλητής είσαι". Και αλήθεια Στάθη πόσο δίκιο είχες! Δεν μπορείτε να φανταστείτε, αγαπητοί αναγνώστες πόσες χιλιάδες φορές μου είπαν "κατάμουτρα" πολλοί πελάτες μου, ότι τάχα είδαν στο δρόμο ή στην παραλία κάποιον υπερφυσικό αθλητή με τριπλάσια σε μέγεθος χέρια από τα δικά μου κ.τ.λ. Μα τόσες φορές που έχω ακούσει την ίδια ιστορία θα έπρεπε να υποθέσω ότι ο κόσμος είναι γεμάτος από Μίστερ Υφήλιος και μάλιστα αυτοί είναι καλύτεροι από τον Μίστερ Υφήλιος, διότι κανένας Μίστερ Υφήλιος δεν έχει ... τριπλάσια χέρια από μένα.

Η πιο χαρακτηριστική ιστορία της καριέρας μου, συνέβη στις αρχές του 1986. Προετοιμαζόμουν για έναν αγώνα. Σε κάποια στιγμή έβγαλα τη φόρμα μου για να εξετάσω τον εαυτό μου στον καθρέφτη. Κάτι που πρέπει να γίνεται καθημερινά στην εποχή της προετοιμασίας. Ευθύς αμέσως με πλησίασε ένας σχετικά στενός φίλος μου και άρχισε την κριτική. Με στόλισε με διάφορα μειονεκτήματα λες και ήταν ο ειδήμων. Σχεδόν με έβγαλε άχρηστο. Τότε και εγώ όσο ευγενικά μπορούσα να του μιλήσω, του εξήγησα ότι προτιμώ να μείνω μόνος μου και να συνεχίσω τη δουλειά μου. Τότε εκείνος μου απάντησε ότι έπρεπε να μείνει για να με εμψυχώσει ...!! Είναι για να γελάει και να κλαίει κανείς συγχρόνως.

Εννοείται ότι από εκείνη τη σημαδιακή μέρα, μέχρι και τώρα που γράφω αυτό το άρθρο δεν έχω ξαναποζάρει στο γυμναστήριό μου μπροστά σε οποιονδήποτε και κυκλοφορώ πάντα κατάλληλα ντυμένος. Αλήθεια Στάθη πόσο δίκιο είχες!

Δεν μπορώ επίσης να μην αναφέρω ότι κατά τη διάρκεια της στρατιωτικής μου θητείας, δεν πήρα ούτε μια μέρα άδεια σαν αθλητής!! Παρόλα που είχα δώσει στους αρμοδίους πλήρη σειρά αποδεικτικών στοιχείων και επίσημα αντίγραφα των Ελληνικών και ξένων διπλωμάτων μου, τα οποία χαρτιά, όλα μαζί αποδείκνυαν ποιός είμαι. Ακόμα πρέπει να σας πω ότι με τον δέοντα υπηρεσιακό τρόπο. Ζήτησα εγγράφως να μου δοθεί ευνοϊκή μετάθεση, αφού κατέθεσα και στους αρμοδίους των μεταθέσεων τα ίδια χαρτιά. Και αυτοί με έστειλαν στον ... Εβρο. Μα, λίγα μέτρα ακόμη μακρύτερα αν με έστελναν, θα βρισκόμουν στο ... Τουρκικό έδαφος. Διευκρινίζω ότι την ευνοϊκή μετάθεση τη ζήτησα εξηγώντας γραπτά ότι θα μπορώ να γυμνάζομαι και να τρέφομαι καλύτερα. Εξάλλου θα μπορούσα να φροντίζω το γυμναστήριό μου, χάρις στο οποίο μπόρεσα να φτάσω εκεί που έφτασα σαν αθλητής. Τελικά και σαν αθλητής και σαν γυμναστηριούχος υπέστην πολύ μεγάλη ζημιά κατά τη διάρκεια της θητείας μου.

Συνδυάστε τα όλα αυτά, με το γεγονός ότι οι πρωταθλητές των αναγνωρισμένων αθλημάτων έχουν προνομιούχα μεταχείριση. Τους στέλνουν για θητεία σε ειδικές εγκαταστάσεις όπου γυμνάζονται και έχουν τελείως διαφορετικό σιτηρέσιο. Συνήθως, συνεχίζουν ανενόχλητοι την πρόοδό τους και αγωνίζονται ακόμη και σε διεθνές επίπεδο κατά τη διάρκεια της θητείας τους.

Ολες αυτές τις καταστάσεις που σας περιέγραψα ότι αντιμετωπίζουμε, αλλά και άλλες ακόμη που δεν ανέφερα για να μην γίνω κουραστικός και μονότονος, δεν τις αντιμετωπίζω μόνο εγώ ή μια μειοψηφία των Γυμναστηριούχων - πρωταθλητών - προπονητών της Σωματικής Διάπλασης, αλλά **Η ΣΥΝΤΡΙΠΤΙΚΗ ΠΛΕΙΟΨΗΦΙΑ ΜΑΣ.**

Τι Προτείνω:

Οσο πιο γρήγορα αναγνωρίσει το Ελληνικό κράτος σαν επίσημο άθλημα τη Σωματική Διάπλαση τόσο πιο γρήγορα θα λυθούν κατά ένα μεγάλο μέρος τα προβλήματάμας. Θα βρεθούμε στις ίδιες συνθήκες με τους συναδέλφους μας των άλλων επισήμων αθλημάτων. Ας μην φοβούνται οι αρμόδιες αρχές ότι με την αναγνώρισήμας, θα πρωτοτυπήσουν και θα ριψοκινδυνέψουν. Αντίθετα πρωτοτυπούν με το να μη μας αναγνωρίζουν. Θυμηθείτε ότι το μπόντυ μπίλντιν είναι αναγνωρισμένο επίσημα στις πιο προηγμένες χώρες του κόσμου και στην Ανατολή και στη Δύση. Ακόμη και η αδελφή Κύπρος με τα τόσα ουσιώδη προβλήματα επιβίωσης που έχει, μας έβαλε τα "γυαλιά", αναγνωρίζοντας επίσημα πριν από χρόνια τη Σωματική Διάπλαση.

Ας κάνει μια προσπάθεια η Πολιτεία να επανορθώσει την παράλογη κατάσταση που ισχύει. Ας σταματήσει πια ο Ελληνας Γυμναστηριούχος Μπόντυ Μπίλντερ να είναι ο μόνος μπόντυ μπίλντερ του κόσμου που κατεβάζει το επίπεδό του, τόσο χαμηλά.

Ας αναλογισθεί η Πολιτεία, ότι, αφού με ιδιωτική πρωτοβουλία και προσωπικά έξοδα φθάσαμε ως εδώ, μαζί με τη δική της συμπαράσταση θα φθάσουμε στα ανώτατα επίπεδα επιτυχίας.

Εχουμε ήδη αποδείξει με πράξεις ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε. Μόνο έτσι η Σωματική Διάπλαση θα πάρει τη θέση που της αξίζει στην ίδια τη χώρα που τη δημιούργησε πριν από χιλιάδες χρόνια.

Ελπίζω να μην σας κούρασα και να σας φάνηκαν ενδιαφέροντα και λογικά, όσα σας παρουσίασα. Πιστεύω να τα ξαναπούμε στο επόμενο τεύχος. Ως τότε σας εύχομαι καλή πρόοδο.

Δικός σας
Γιάννης Διακογιάννης

ΔΙΑΘΕΤΟΥΜΕ ΤΑ ΓΝΩΣΤΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ:

PROVITA, GAIN WEIGHT, MINERAL DRINK

ΣΕ ΤΙΜΕΣ ΧΟΝΔΡΙΚΗΣ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ, ΖΑΙΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 10683, ΤΗΛ. 822-4794

ΑΥΠΝΙΑ:

ΜΗ ΧΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΗΡΕΜΙΑ ΣΑΣ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΤΗΣ

Από τον Αρμαντ Τάννυ
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Μπορείτε να αντέξετε αρκετές μέρες χωρίς νερό, βδομάδες χωρίς τροφή, χρόνια χωρίς σεξ, και είναι απίθανο να πεθάνετε εξαιτίας της έλλειψης ύπνου. Όμως, αν μείνετε κανά δυό μέρες άυπνος, θα καταντήσετε νευρόσπαστο και απειλή γιαυτούς που σας συναναστρέφονται. Αν έχετε κάποια από τις 120 διαταραχές του ύπνου που έχουν καταγραφεί ιατρικά, μπορεί να είστε ένας πολυάσχολος επιχειρηματίας, μια τελειομανής γυναίκα ανάμεσα στα 25 και 50, ένας άντρας που ανακαλύπτει ότι γερνά, ή ένας αγωνιστικός μπόντυ μπίλντερ που σκέφτεται τον αγώνα της επόμενης ημέρας.

Οι υπνολόγοι έχουν προχωρήσει πολύ και έχουν πολλά να μας πουν σήμερα, που 120.000.000 Αμερικανοί υποφέρουν από κάποια μορφή παροδικής αϋπνίας. Πέρα απ' το ότι θα σας αναγκάσει να δείτε πολλές βιντεοταινίες της κακιάς ώρας αργά το βράδυ, η περιστασιακή αϋπνία δεν είναι πολύ βλαβερή. Σύμφωνα με τους ειδικούς, καμία αϋπνία, χρόνια ή περι στασιακή, δεν στερείται ελπίδα θεραπείας. Μια βδομάδα ή 10 μέρες λιγοστού ύπνου δεν είναι κάτι σοβαρό, αλλά προβλήματα ύπνου που διαρ- κούν για μήνες είναι σοβαρά και απαιτούν ιατρική παρακολούθηση.

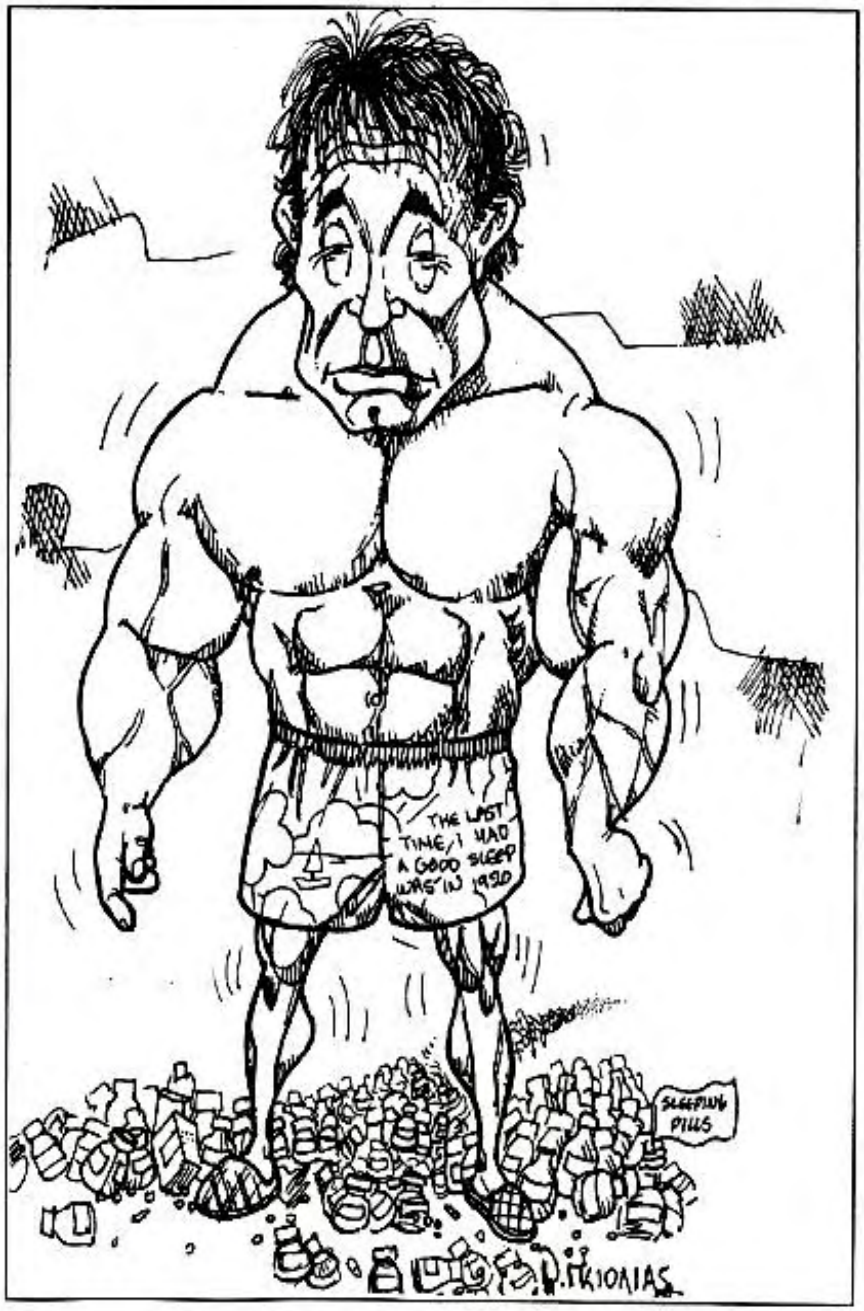
Οι απαιτήσεις σε ύπνο ποικίλλουν ανάλογα με το άτομο. Ο μέσος άνθρωπος κοιμάται 7,5 ώρες, αλλά μερικοί χρειάζονται μόνο πέντε ώρες, ενώ άλλοι δεν αντέχουν αν δεν κοιμηθούν μέχρι και 10 ώρες. Εκείνο που φαίνεται να καθορίζει πόσο ύπνο χρειάζεσται, φαίνεται να είναι η προσωπικότητά σας.

Εκείνοι που κουβαλούν τα προβλήματα της δουλειάς τους και στο κρεββάτι τους, μπορούν να παραμείνουν αποτελεσματικοί με λιγότερη από τη μέση ποσότητα ύπνου. Οι πολυάσχολοι, ευτυχισμένοι άνθρωποι φαίνεται να τα καταφέρνουν με λιγότερο ύπνο.

Οι άντρες κοιμούνται πιο βαθιά από τις γυναίκες. Τα μωρά κοιμούνται μέχρι 16 ώρες την ημέρα. Στην ηλικία των 50 χρόνων οι κύκλοι του ύπνου φαίνεται να αλλάζουν, τα όνειρά μας γίνονται μικρότερης διάρκειας και ξυπνάμε συχνότερα. Στην Τρίτη Ηλικία, οι έξι ώρες ύπνου είναι κάτι πολύ κοινό.

Το να χάσετε τον ύπνο σας πριν από κάποιο μεγάλο γεγονός μπορεί να είναι καλό για σας. Κάτι τέτοιο διατηρεί την έκκριση αδρεναλίνης και σας προετοιμάζει καλύτερα για δράση στη διάρκεια της μέρας. Σχεδόν όλοι οι κορυφαίοι μπόντυμπίλντερς έχουν μια άστατη νύχτα πριν από έναν αγώνα, αλλά συνήθως την ξεπερνούν σημειώνοντας μεγάλη επιτυχία. Ο παράγοντας αδρεναλίνη ίσως εξυπηρετεί το κάψιμο απαιουδήποτε περιττού λίπους και τους κάνει πιο γραμμωμένους.

Οι παρενέργειες της στέρησης ύπνου είναι ίσως περισσότερο ψυχολογικές παρά σωματικές. Η προσωπικότητά σας μπορεί να υποφέρει περισσότερο από την απόδοσή σας. Ο ειδικός στις διαταραχές του ύπνου, δόκτωρ Ντάνιελ Βάγκνερ του Πανεπιστημίου Κορνέλ, λέει ότι χωρίς ύπνο, ίσως γίνεστε απαισιόδοξος και κάνετε κριτική στον εαυτό σας. Με παρατεταμένη έλλειψη ύπνου μπορεί να αρχίσετε να έχετε παραισθήσεις και να γίνετε παρανοϊκός. Μπορεί ν' αρχίσετε να βλέπετε ροζ ελέφαντες στον ξύπνιο σας! Αν η έλλειψη ύπνου γίνει ακόμα πιο μακροχρόνια, το σώμα σας ακυρώνει την παρατεταμένη αϋ-



πνία ή -με άλλα λόγια- σαμποτάρει τη δύναμη της θέλησής σας να μείνετε ξύπνιος. Οταν συμβαίνει κάτι τέτοιο, είναι δυνατό να το ρίξετε στον ύπνο κατά τη διάρκεια ενός συμβουλίου - ή ενώ οδηγείτε το αυτοκίνητο στην επιστροφή σας για το σπίτι.

Ολοι χρειάζονται περίπου έξι ώρες ύπνου. Μπορείτε να τα καταφέρετε με έξι ώρες ακόμα κι αν βασικά χρειάζεστε περισσότερες. Για κορυφαία αθλητική απόδοση, ίσως χρειάζεστε παραπάνω. Μια πρόσφατη έρευνα σε πολλές εκατοντάδες έμπειρων αθλητών που γυμνάζονταν τουλάχιστον 10 ώρες την εβδομάδα, έδειξε ότι είχαν μέσο όρο ύπνου 501 λεπτών τη νύχτα, περίπου δηλαδή μια ώρα παραπάνω από το μέσο όρο. Σχεδόν το 80% των αθλητών που πήραν μέρος στην έρευνα κοιμόταν περισσότερες από 9 ώρες κάθε νύχτα, και μόνο το 2% κοιμήθηκε λιγότερες από έξι ώρες. Μεταγενέστερες έρευνες της προσωπικότητας των αθλητών του πειράματος έδειξαν ότι ήσαν χαρούμενοι, ενεργητικοί και φιλόδοξοι. Αν και ο μέσος άνθρωπος φαίνεται να έχει μια γενικά καθορισμένη ανάγκη για ύπνο, αυτή η ανάγκη μπορεί να αλλάξει με την σκληρή, αθλητική εξάσκηση.

Η ποσότητα του ύπνου που χρειαζόμαστε είναι ατομικό θέμα. Μπορείτε να υπολογίσετε τον καλύτερο χρόνο ύπνου σας αν ξυπνάτε την ίδια ώρα κάθε πρωί, ανεξάρτητα από την ώρα που πέσατε το βράδυ για ύπνο. Συγκρίνετε το πώς νοιώθετε ύστερα από διαφορετικές ώρες ύπνου και εφαρμόστε ανάλογα το πρόγραμμα ύπνου σας. Το να διατηρείτε σταθερές ώρες είναι το καλύτερο: πέφτετε για ύπνο μια συγκεκριμένη ώρα και ξυπνάτε όποτε θέλετε. Πρέπει να πέφτετε τόσο νωρίς για ύπνο, ώστε να μην χρειάζεστε ξυπνητήρι για να σηκωθείτε.

Ενας υπνάκος είναι ωφέλιμος, αλλά όταν διαρκεί πολύ μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στον ύπνο. Οι μεγαλύτεροι στην ηλικία φαίνεται να υποφέρουν περισσότερο από διαταραχές του ύπνου, επειδή συνηθίζουν να παίρνουν συχνότερους υπνάκους. Το εσωτερικό ρολόι κάθε ανθρώπου, φυσιολογικά λειτουργεί σε έναν καλορυθμισμένο 24ωρο κύκλο. Ο υπνάκος μπορεί να τινάξει στον αέρα αυτόν τον καλορυθμισμένο κύκλο. Είναι δυνατόν να παράγουν ένα αποτέλεσμα παρόμοιο με κείνο που συμβαίνει στα αεροπορικά ταξίδια - χωρίς όμως να χρειαστεί να φύγετε σωματικά από την χρονική σας ζώνη. Το εσωτερικό ρολόι ξεκουρδίζεται, και το να καταφέρει κανείς να κοιμηθεί και να μείνει κοιμισμένος γίνεται όλο και πιο δύσκολο. Το να κοιμάται κανείς περισσότερο τα Σαββατοκύριακα μπορεί να προκαλέσει μια καθυστερημένη παρενέργεια η οποία αναστατώνει τον ύπνο κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.

Αν δεν τα καταφέρνετε να κοιμηθείτε μέσα σε μισή ώρα, μην μένετε ξαπλωμένος και εκνευρισμένος. Σηκωθείτε από το κρεββάτι και βγείτε από το δωμάτιο. Διαβάστε ένα βιβλίο, παρακολουθείστε τηλεόραση, ή κάντε δουλειές του νοικοκυριού. Η διάθεση για ύπνο τελικά επιστρέφει, και συχνά επιστρέφει ξαφνικά.

Διορθώστε οποιοδήποτε φυσικό εμπόδιο ενοχλεί τον ύπνο σας. Αν ζείτε δίπλα σε μια πολυσύχναστη λεωφόρο, δοκιμάστε τις ωτοασπίδες. Αλλάξτε παραθυρόφυλλα αν σας ενοχλούν τα φώτα του δρόμου. Κασσέττες με τον ήχο της βροχής, των κυμάτων ή ενός καταρράκτη, έχουν καταπραϋντικό αποτέλεσμα. Από καιρό σε καιρό, να τινάζετε το στρώμα σας για να ισιώνουν τυχόν ενοχλητικά βαθουλώματα. Αν δύο άνθρωποι κοιμούνται σε ένα στρώμα, βεβαιωθείτε ότι έχετε ένα που αντέχει το βάρος και δεν κάνει κοίλωμα στη μέση. Τα στρώματα δεν είναι τραμπολίνα, γιαυτό μην αφήνετε τα παιδιά σας να χοροπηδάνε πάνω τους.

Ενα καλό στρώμα πρέπει να είναι άνετο και να έχει υποστηρικτικό υπόστρωμα. Πρέπει να είναι αρκετά σκληρό ώστε να διατηρεί τη φυσική καμπύλη της σπονδυλικής στήλης, και όχι να χρειάζεται να κάνουν όλη τη δουλειά οι μυώνες ενώ κοιμάστε.

Το πιο πιθανό είναι ότι στη διάρκεια του ύπνου διαλέγετε υποσυνείδητα τις πιο άνετες στάσεις. Ενα μαξιλάρι κάτω από τα γόνατα μπορεί να σας ανακουφίσει από την ένταση που πέφτει στη μέση. Το να κοιμάστε πάνω στο στομάχι σας, κάνει τη σπονδυλική σας στήλη να ταλαντεύεται, μπορεί να αποδειχτεί άβολο και ενοχλητικό για τον ύπνο σας.

Υπάρχουν μαξιλάρια ειδικά σχεδιασμένα για να υποστηρίζουν το λαιμό και τη σπονδυλική στήλη.

Οι ειδικοί στον ύπνο λένε ότι δεν πρέπει να μετατρέπετε την κρεββατοκάμαρά σας σε γραφείο ή γυμναστήριο. Το να βλέπετε ένα γραφείο ή μια κωπηλατική είναι δυνατόν να σας βάζει σε υπερένταση ενώ προσπαθείτε να χαλαρώσετε. Μην χρησιμοποιείτε την κρεββατοκάμαρα σαν πεδίο μάχης. Αν θέλετε να τσακωθείτε χωρίς να σας ακούσουν τα παιδιά σας, χρησιμοποιείστε το γκαράζ και όχι την κρεββατοκάμαρα.

Αν το μυαλό σας είναι γεμάτο λεπτομερειες όταν πέφτετε για ύπνο, καταγράψτε τις σε ένα χαρτί ώστε να μην ανησυχείτε για το αν θα τις θυμηθείτε την επόμενη μέρα. Διακοσμείστε την κρεββατοκάμαρά σας με ευχάριστα σουβενίρ από τη ζωή σας.

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι αυτοί που πάσχουν από αϋπνία, χρόνια ή περιστασιακή, μπορούν να ωφεληθούν από το στοιχείο L-τρυπτοφάνη, ένα αμινοξύ που βρίσκεται σε πρωτεϊνικές τροφές. Ενα Ελβετικό πείραμα με ανθρώπους που έπαιρναν τρυπτοφάνη κάθε τρεις μέρες και στη συνέχεια τη σταματούσαν για τέσσερις μέρες (δύο γραμμάρια την ημέρα) επί τέσσερις μήνες, έδειξε ικανοποιητική βελτίωση στον ύπνο τους, η οποία διήρκεσε για 2 ακόμα χρόνια μετά την παύση λήψης τρυπτοφάνης.

Η λήψη υδατανθράκων μπορεί να αυξήσει την αποτελεσματικότητα της τρυπτοφάνης. Οι υδατάνθρακες προκαλούν έκκριση ινσουλίνης, η οποία ανοίγει το δρόμο στην τρυπτοφάνη να φτάσει στον εγκέφαλο, όπου μετατρέπεται σε σεροτονίνη, η οποία είναι νευρομεταβιβαστής και σχετίζεται με την παραγωγή ύπνου.

Τα μπισκότα και οι σοκολάτες (απλά σάκχαρα) είναι πολύ διεγερτικά και σας κρατούν ξύπνιο. Μισό σάντουιτς με τόνο και μια μπανάνα περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες και τρυπτοφάνη. Μην πέφτετε για ύπνο νηστικός, αύτε μετά από ένα πλούσιο δείπνο. Και τα δύο θα κάνουν το πεπτικό σας σύστημα να εκπέμπει σήματα εναντίον του ύπνου.

Να αποφεύγετε το τσάι και τον καφέ το βράδυ γιατί η καφεϊνη μπορεί να παραμείνει στον οργανισμό σας επί ώρες. Η νικοτίνη επίσης μπορεί να σας κρατήσει ξύπνιο. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι οι μη καπνιστές χρειάζονται τη μισή ώρα από τους καπνιστές για να πέσουν σε ύπνο.

Αν πέφτετε για ύπνο στις 10 μ.μ. μην καταναλώνετε αλκοόλ μετά τις 7 το απόγευμα. Ενα ποτηράκι μπορεί να σας φέρει ύπνο γρήγορα, αλλά ο ύπνος ενοχλείται και η απόδοση υποφέρει.

Τα κοινά φάρμακα και τα υπνωτικά χάπια είναι δυνατόν να προκαλέσουν επιπλοκές. Οταν προσπαθείτε να τα κόψετε, οι σωματικές αισθήσεις απόρριψης είναι δυνατόν να προκαλέσουν αϋπνία. Επίσης, το κύριο συστατικό των κοινών φαρμάκων είναι τα αντιϊσταμινικά, τα οποία μετά από παρατεταμένη χρήση μπορούν να έχουν σοβαρές παρενέργειες για την καρδιά, τα νεφρά και τα μάτια. Τα διουρητικά, επίσης, προκαλούν συχνές νυχτερινές επισκέψεις στην τουαλέτα.

Το στρες, καλό και κακό, μπορεί να προκαλέσει αϋπνία. Το να χάσετε μια δουλειά μπορεί να κοστίσει τον ύπνο, αλλά το ίδιο μπορεί να γίνει και μ' ένα επερχόμενο ταξίδι αναψυχής. Τέτοιες περιπτώσεις υπερδιέγερσης σπάνια διαρκούν παραπάνω από μερικές εβδομάδες.

Αναπτύξτε την δικιά σας ιεροτελεστία ύπνου. Ελέγξτε τις πόρτες και τα παράθυρα, πλυθείτε, διαβάστε ένα βιβλίο, κάντε δηλαδή πράγματα που σας προετοιμάζουν για το κρεββάτι ψυχολογικά και σωματικά. Κάντε το ακόμα κι όταν βρίσκεστε μακριά από το σπίτι σας.

Το σεξ πριν πέσετε για ύπνο ίσως είναι το ιδανικό "υπνωτικό χάπι", όχι όμως όταν σας απασχολεί η σεξουαλική σας ζωή.

Ο δόκτωρ Βάγκνερ συμβουλεύει να μην προσπαθείτε να αναγκάσετε τον ύπνο να έλθει, αλλά να τον αφήσετε να έλθει όταν το σώμα σας αποφασίσει ότι είναι έτοιμο.

Ενα σταθερό πρόγραμμα μπόντυμπίλντιν μπορεί να αποδειχθεί το καλύτερο ηρεμιστικό. Οι ειδικοί επί του ύπνου ταξινομούν την άσκηση στον κορυφή του καταλόγου των κανόνων για καλή "υγιεινή ύπνου". Οι ώρες που προηγούνται του ύπνου πρέπει να είναι ώρες γαλήνης. Αν πέφτετε στο κρεββάτι στις 10 το βράδυ, είναι προτιμότερο να έχετε τελειώσει την προπόνησή σας στις 8. Η προπόνηση νωρίς το πρωί, δεν επηρρεάζει το βραδυνό ύπνο. Η προπόνηση αργά το απόγευμα ή νωρίς το βράδυ, είναι ο καλύτερος τρόπος για ήρεμο ύπνο. Ισως να είναι αυτός ο λόγος που εκείνες τις ώρες δεν βρίσκεις χώρο να παρκάρεις το αυτοκίνητό σου έξω από το γυμναστήριο.

Αρμαντ Τανυ

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ

ΜΠΟΝΤΥ ΜΠΙΛΝΤΙΝ

Από τον Σπύρο Μπουρνάζο

Μετά από απουσία 4 ετών και χωρίς καμία συμμετοχή μου σε αγώνες, μακριά από κάθε εκδήλωση και ομοσπονδιακές αντιδικίες, αποφάσισα το 1989 να συμμετάσχω σαν απλός αθλητής και μέλος της IFBB στο Δεύτερο Πανελλήνιο Κύπελλο που διεξήχθη στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας για τη συγκρότηση της εθνικής ομάδας που θα έπαιρνε μέρος στους Μεσογειακούς στη ΜΑΛΤΑ.

Για όσους δεν θυμούνται, η πρώτη μου μεγάλη νίκη στην Ελλάδα ήταν το 1979 με την ομοσπονδία της IFBB, όπου και πήρα το γενικό τίτλο του πρωταθλητού Ελλάδος.

Με την τότε ηγεσία της ομοσπονδίας δεν τα πήγα καλά, διότι με έβαλαν και έκανα ολόκληρη προετοιμασία για τους παγκόσμιους που θα γίνονταν στο Κάιρο το 1983 -αν και στρατευμένος, στη Σωματική Αγωγή κατόρθωσα να έχω την καλύτερη φόρμα μέχρι τότε - χωρίς καμία εξήγηση όμως η ομοσπονδία έφυγε με άλλους συναθλητές μου διότι όπως έμαθα μετά, ο καθένας πλήρωνε το εισιτήριό του, αφού η φιλοξενία και το φαγητό ήταν δωρεάν. Ηταν ό,τι πρέπει για διακοπές όπως απεδείχθη στο τέλος.

Καταλαβαίνετε τι αηδία και απογοήτευση ένοιωσα και τι εμπιστοσύνη να έχω από εδώ και μπρος.

Γιατί όλοι σας ξέρετε τι σημαίνει σωστή προετοιμασία και τι θυσίες χρειάζεται, όχι για τουρισμό, αλλά για πρωταθλητισμό και να είσαι και στρατιώτης.

Από τότε έφυγα από την I.F.B.B και πήγα με τη W.A.B.B.A. Εδώ δε θέλω να σας πω τίποτα. Οι υποσχέσεις μεγάλες και τα λόγια παχιά, περισσότερα από το 1967 έως και σήμερα τα ξέρετε. "ΖΑΠΑΤΙΝΑΣ"! Αυτό τα λέει όλα.

Αποφάσισα λοιπόν μετά από 10 ολόκληρα χρόνια να συμμετάσχω στους αγώνες της I.F.B.B κάτω από άλλη ηγεσία με πρόεδρο τον κ. Βασιλόπουλο Γιάννη και επίτιμα μέλη τους κ. Λεβεντέλη, Παπαδογεωργάκη, Κατσούρη, Βασάλο, Κλίπφελ, Αρβανίτη.

Με τους κυρίους αυτούς όχι μόνο δεν είχα καμία επαφή τόσα χρόνια, αλλά είχαμε και αθλητικές αντιδικίες και υπήρχε μια ψυχρότητα μεταξύ μας που την όξυναν τρίτα πρόσωπα, χωρίς να έχω καμία προσωπική επικοινωνία μαζί τους. Μόνο με το Λεβεντέλη είχαμε μια καλημέρα, διότι οι δουλειές μας είναι πολύ κοντά και τίποτα παραπάνω.

Οταν πήγα στο συμβούλιο της I.F.B.B ο τρόπος που με αντιμετώπισαν ήταν πολύ επιθετικός. Νόμιζα ότι είχαν ακόμη προηγούμενα μαζί μου. Αλλά αυτό ήταν το κίνητρο, από ό,τι μου είπε τώρα στη Μάλτα ο Βασιλόπουλος, για να ξανακατεβώ σε αγώνες.

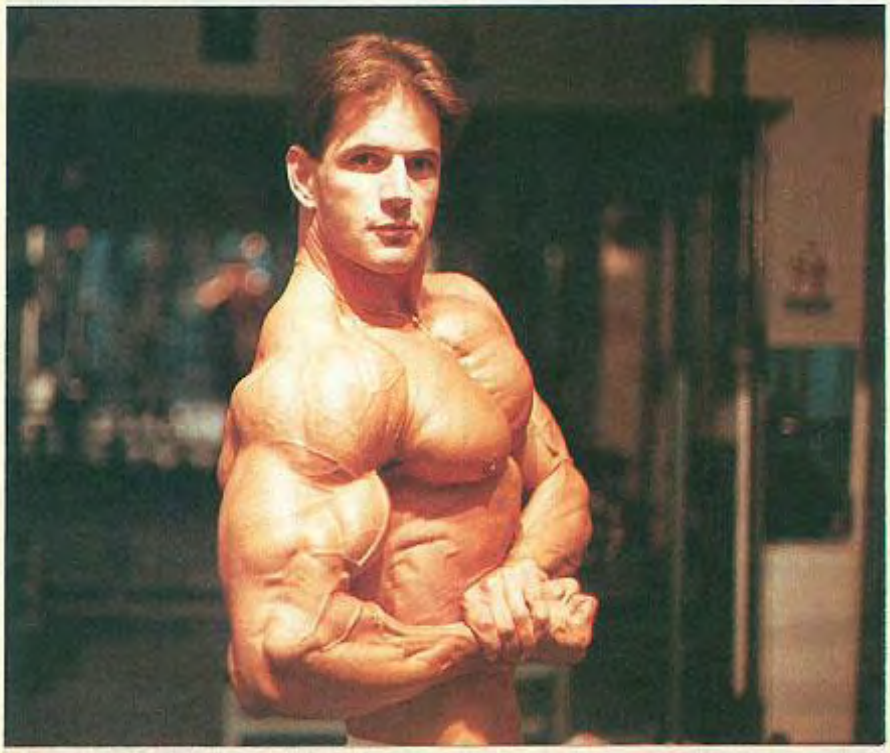
Επρεπε πρώτα να προκριθώ στην Ελλάδα και μετά να λάβω μέρος στο εξωτερικό, διότι οι διεθνείς νίκες μου με την άλλη ομοσπονδία δεν έχουν καμία σχέση και αν έχω ψυχή και κότσια (έτσι μου είπαν) να δείξω τι αξίζω εδώ.

Για να μην λέμε πολλά, τους απέδειξα ότι και κότσια έχω και πάνω από όλα ψυχή, και αυτό το έδειξα στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας στο Πανελλήνιο Κύπελλο 1989 και στους Μεσογειακούς της Μάλτας την επόμενη εβδομάδα.

Η προετοιμασία μου κράτησε 10 εβδομάδες, και αυτό προξένησε την εντύπωση ενός άψυχου και υποκριτή συναθλητού μου, που εξέφρασε τα παράπονά του στον κύριο Βασιλόπουλο όχι πριν τους αγώνες αλλά μετά, γιατί μέχρι τότε νόμιζε ότι ήταν πρώτος και ήταν όλο χαμόγελα και φιλάκια!

Αλλά ο Βασιλόπουλος μπορεί να έτρωγε και να έπινε μαζί τους και να είχε ανάγκη την ψήφο εμπιστοσύνης τους, η συνείδησή του και η αμεροληψία του όμως φάνηκαν όχι μόνο στους εδώ αγώνες, αλλά και στους προηγούμενους. Γιαυτό θα ήθελα να συμβουλέψω αυτούς που είναι στην ομοσπονδία και ξοδεύουν και χρήμα και χρόνο, αν θέλουν να κατέβουν σε αγώνες να είναι καλά προετοιμασμένοι και σωματικά και ψυχικά. Εγώ προσωπικά με τον κ. Βασιλόπουλο τόσα χρόνια ούτε έχουμε βγει για καφέ, και ούτε είχαμε περισσότερο από ένα γειά χαρά. Και για να είμαι ειλικρινής μαζί του, τον πολέμησα διότι πίστευα ότι έχει κάτι προσωπικά μαζί μου. Επίσης εκφράστηκαν παράπονα στον ίδιο τον Βασιλόπουλο ότι πήρε 500.000 από μένα για να με βγάλει πρώτο.

Στην επιτροπή ήσαν 5 οι κριτές. Δεν πιστεύω να πήραν από 100.000 ο καθένας τους; Σε αυτό θα απολογηθεί ο ίδιος ο Βασιλόπουλος στη μήνυση



που του έκανε, όπως είπε, η πεθερά ενός αδικημένου αθλητή (γελοία πράγματα). Επίσης εκφράστηκαν παράπονα στον Βασιλόπουλο, πάντα κατά ομολογία του ίδιου, γιατί αποφάσισα να ξανακατέβω σε αγώνες μετά από τόσα χρόνια και γιατί το βράδυ στους τελικούς δεν έκανα προθέρμανση. Πρώτα βέβαια θα έπρεπε να μου τα πουν προσωπικά σε μένα τον ίδιο, αλλά δεν έχουν ψυχή μέσα τους. Αλλά θα τους τα πω γραπτώς.

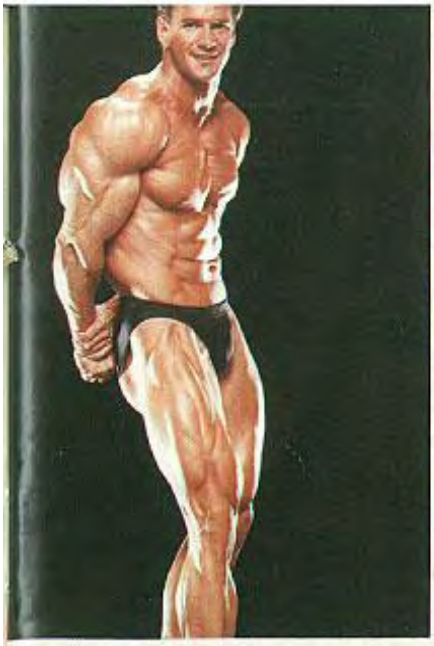
Για το πρώτο θα ήθελα να κλείσω μερικά στόματα και να κόψω τις κακές γλώσσες που γίνανε μεγάλες σα γραβάτες. Οσο για τη βραδυνή προθέρμανση όπως τους εξήγησα, έδωσα περισσότερη σημασία στη γενική μου εμφάνιση διότι όταν έχεις 10 χρόνια προπόνηση και έχεις φτάσει σε ένα επίπεδο να αντιμετωπίζεις αθλητές του εξωτερικού και να τους κερδίζεις, δεν προσπαθείς 15 λεπτά πριν από τους αγώνες να κάνεις τα "ποντίκια" -τους δικέφαλους δηλαδή- 50 πόντους, ούτε να φουσκώσεις τη γάμπα και να μεγαλώσεις τα πόδια. Διότι αν σου έδωσε η φύση δυό κόκκαλα φαρδιά στους ώμους, δεν έπεται ότι είσαι και "ΤΣΑΜΠΙΟΝ". Το μπόντυ μπίλντιν θέλει δουλειά χρόνων για να αποκτήσεις μυϊκές μάζες και μυϊκή πυκνότητα. Δεν θέλει βαψίματα με φούμο και αλοιφές και μια σχετική δίαιτα και να νομίζεις ότι είσαι ο πρώτος.

Και τώρα η Ελληνική αποστολή ξεκινά για τη Μάλτα με την καλύτερη και την πληρέστερη ομάδα που έχει κατέβει ποτέ σε αγώνες.

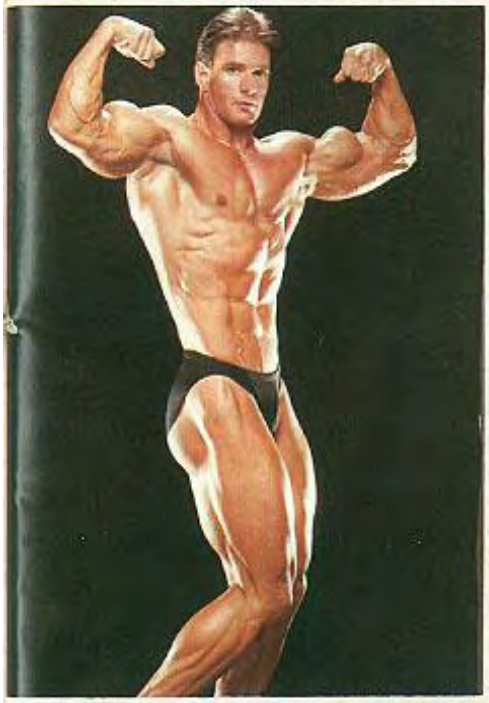
-70 Στηβ Διαμαντάκος, -80 Γιάννης Ντόκος, -90 Πιέρρος Πετρόπουλος, +90 Σπύρος Μπουρνάζος,

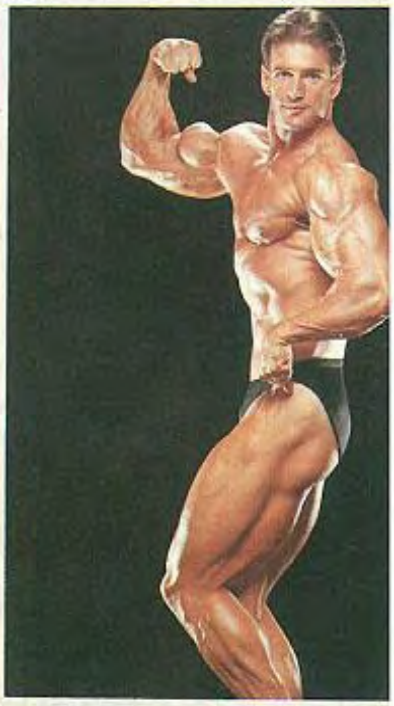
Γυναίκες: Βάνα Τσουπρακάκου, Μαρία Μπακαλάκου.

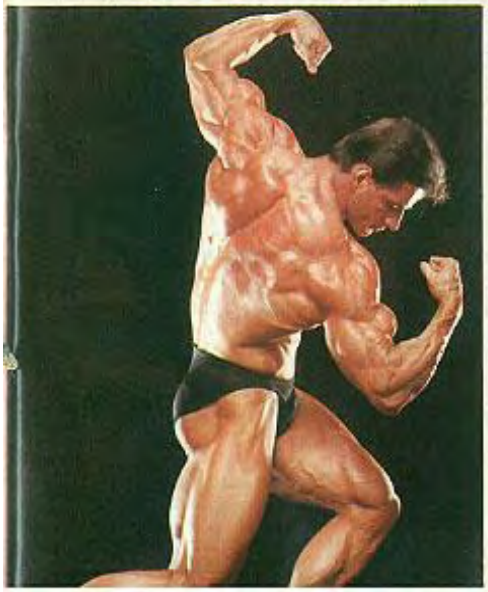
Πρόεδρος της Αποστολής ο κ. Βασιλόπουλος, συνοδοί οι κ.κ. Παπαδογεωργάκης και Σερέτης. Ολοι άψογα ντυμένοι με την Εθνική



2ο ΠΑΝΕ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
Ε.Ε.Ο.Σ.







στολή που μας έδωσε η ομοσπονδία και μονιασμένοι σαν μια οικογένεια. Από την αποστολή έλειπε ο Δημήτρης Μεντής, ο αδικημένος στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας, πάντα κατά τη γνώμη του. Δεν ήρθε στο αεροδρόμιο που τον περίμενε το εισιτήριό του μέχρι την τελευταία στιγμή. Προτίμησε να τους ειδοποιήσει στο παρά 5. Θα μπορούσε να το πει την άλλη μέρα μετά τους αγώνες που ήρθε στο γυμναστήριό μου ημέρα Κυριακή, μαζί με τον Παπαδογεωργάκη και τη γυναίκα του, ότι δεν είχε σκοπό να κατέβει στους αγώνες παρά μου έλεγε πως θα κάναμε καλή εμφάνιση έξω σαν αθλητές και σαν ομάδα.

Επίσης τον ξανασυνάντησα την Τετάρτη το απόγευμα μαζί με τη γυναίκα του στου Ζωγράφου, και όλα πήγαιναν καλά. Την Πέμπτη το βράδυ σκέφτηκε να μη λάβει μέρος στη Μάλτα. Ετσι στέρησε ενός άλλου αθλητού τη συμμετοχή στους Βαλκανικούς και να χάσει η ελληνική ομάδα πολύτιμους βαθμούς από τη γενική κατάταξη των κρατών. Το ότι δεν ήρθε στη Μάλτα να το κρίνετε εσείς οι ίδιοι. Εγώ ένα έχω να πω: οι κριτές έξω δεν με ξέρανε. Αν και βγήκα δεύτερος έσφιξα το χέρι του αντιπάλου μου και του ευχήθηκα καλή προετοιμασία για του χρόνου. Στο τέλος της διοργάνωσης ο κ. Βασιλόπουλος μπροστά σε όλους τους αθλητές και συνοδούς μου είπε κατά λέξη: "Θέλω να σου σφίξω το χέρι μπροστά σε όλους και να σου πω ότι είσαι μεγάλος αθληταράς και έχεις μεγάλη ψυχή".

Το βράδυ έγινε μεγάλη δεξίωση στο Χίλτον για όλους τους αθλητές. Μετά το δείπνο, η ορχήστρα έπαιξε και ένα συρτάκι και σηκωθήκαμε εγώ και η Μαρία και το χορέψαμε κάτω από τα χειροκροτήματα όλων των αθλητών και παραγόντων της Μάλτας.

Τους αποδείξαμε ότι τα αποτελέσματα δεν μας έσπασαν το ηθικό και θα ξανασυναντηθούμε του χρόνου.

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

ΒΑΝΑ ΤΣΟΥΠΡΑΚΑΚΟΥ: 2η στους Μεσογειακούς .

ΜΑΡΙΑ ΜΠΑΚΑΛΑΚΟΥ: 2η στους Μεσογειακούς

ΣΤΗΒ ΔΙΑΜΑΝΤΑΚΟΣ: 2ος στους Βαλκανικούς

ΝΤΟΚΟΣ ΓΙΑΝΝΗΣ: 4ος στους Μεσογειακούς, 2ος στους Βαλκανικούς

ΠΙΕΡΡΟΣ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ: 2ος στους Μεσογειακούς, 1ος στους Βαλκανικούς

ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ: 2ος στους Μεσογειακούς, 1ος στους Βαλκανικούς

Σημείωση: Οι Βαλκανικοί έγιναν την ίδια μέρα με τους Μεσογειακούς.

Σπύρος Μπουρνάζος

Χρυσή Ολυμπιάδα 1996

Για να έχουμε "καθαρούς" αθλητές το 1996 το πρώτο και αναγκαίο βήμα είναι να "καθαριστούν" από τα αναβολικά τα γυμναστήρια γυμναστικής με βάρη, όργανα και μηχανές. Από αυτά περνάνε όλοι οι αθλητές όλων των αθλημάτων για να αυξήσουν τη δύναμή τους!

Ο γνωστός παλιός μπόντυ μπίλντερ και ζωγράφος Μηνάς Πανίκογλου δέχεται παραγγελίες για πορτραίτα από φωτογραφίες.

Πληροφορίες στο τηλέφωνο 572-6322.

ΣΧΟΛΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Από τον Θύμιο Περσίδη

Οπως διατύπωσα στο προηγούμενο τεύχος του Υ+Μ έχω ορισμένες βάσιμες αντιρρήσεις για το αποτέλεσμα του αγώνα Μπουρνάζος-Μεντής και επιμένω σε αυτές. Ο,τι είχα να γράψω το έγραψα τότε.

Μετά από εκείνη την έκδοση ήρθε ο Σπύρος Μπουρνάζος στο γραφείο μου με πολύ πολιτισμένο τρόπο, πράγμα που του το αναγνωρίζω και από αυτή τη θέση δημόσια, και συζητήσαμε τις αντιρρήσεις μου για το αποτέλεσμα των αγώνων. Ο καθένας μας επέμενε στις απόψεις του και όταν μου ζήτησε να δημοσιεύσω αντίστοιχα ένα δικό του κείμενο, το δέχτηκα ευχαρίστως διότι το περιοδικό είναι ιδιαίτερα ανοιχτό στις αντίθετες απόψεις για σωστότερη ενημέρωση προς όλες τις κατευθύνσεις.

Κάτι φήμες που διαδόθηκαν ότι ο Μπουρνάζος ήρθε να μας τα κάνει λίμπα αν δεν του βάζαμε το άρθρο χωρίς πολλά λόγια τις πετάμε στα σκουπίδια. Ο Σπύρος, παρά τις παλιές μας διαφορές, ήρθε πρώτος σε μένα πράγμα που το εκτιμώ και το αποδέχομαι πλήρως, συζητήσαμε λογικότατα και μακάρι να καθόμασταν σε ένα τραπέζι ΟΛΟΙ οι παράγοντες του αθλήματος μαζί και παραμερίζοντας τις διαφορές μας να συζητούσαμε για το καλό του.

Τις ίδιες περίπου μέρες μας ήρθε και ο Δημήτρης Μεντής από τον οποίο ζητήσαμε συνέντευξη για το θέμα των αγώνων. Υποσχέθηκε να μας δώσει και ακόμα περιμένουμε. Τον άφησα επίτηδες να διαβάσει την επιστολή του Μπουρνάζου ώστε να διαβάσετε και τη δική του άποψη στο ίδιο τεύχος. Μας είπε ότι ξεφτιλίζεται το περιοδικό με αυτά που δημοσιεύει και μάλλον τον χάσαμε από ... πελάτη! Σκασίλα μας!

Από μέρους μου πιστεύω ότι ο καθένας είναι αυτό που είναι και ας παρουσιάσει τον εαυτό του μόνος του. Το περιοδικό είναι απλώς ένα μέσο δημοσιότητας. Ακόμα κι αν ο Μεντής μας σνομπάρει, δικαιώμά μας να μείνουμε ... λαϊκοί.

Μια ακόμα **διευκρίνιση** θέλω να κάνω και την κάνω εδώ μια και σχετίζεται με εκείνους τους αγώνες της ΕΕΟΣΔ.

Στο δημοσίευμά μας του προηγούμενου τεύχους του ΥΜ (Νο 24) και με τίτλο 2ο Πανελλήνιο Κύπελλο ΕΕΟΣΔ 1989 και στη σελ. 37 μεσαία στήλη κάτω, γράφουμε:

"...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.
..... κλπ, κλπ,
..... Σημείωσε όμως ότι αυτά περνάνε μόνο σε κριτές της πλάκης με CHEF τον γνωστό και δεν θα περνούσανε ποτέ επί εποχής Περσίδη (που σύντομα ξανάρχεται)! ..."

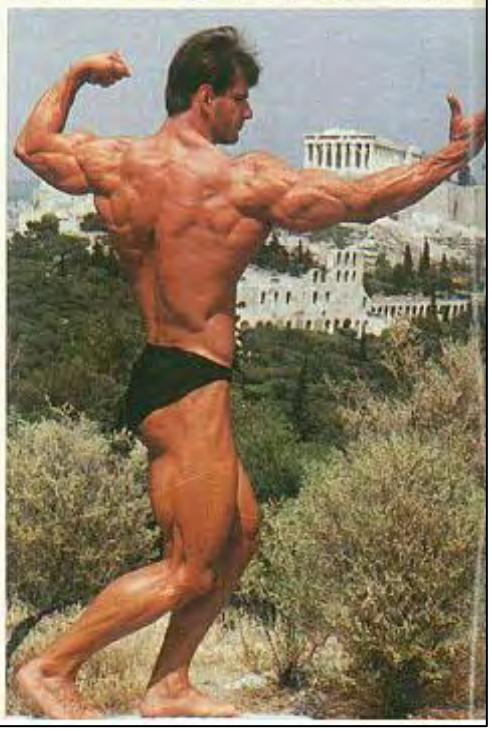
Σχετικά με τα γραφόμενα θα ήθελα να διευκρινίσω ότι ο κ. Γιώργος Ροντογιάννης μου είχε δηλώσει μόνον ότι "είχε δώσει πρώτο τον Μεντή" και όχι ότι είχε "εξαπατηθεί". Η τελευταία λέξη ήταν όχι του κ. Ροντογιάννη αλλά δική μου και γράφτηκε με το σκεπτικό ότι εφόσον η διαφορά ήταν εμφανώς υπέρ του Μεντή (πράγμα που το έδειξε και η συμπεριφορά του κοινού και εκ των υστέρων οι πληροφορίες για τις βαθμολογίες των κριτών) και το αποτέλεσμα αντιστράφηκε, βγαίνει το συμπέρασμα ότι οι κριτές χρησιμοποιήθηκαν για να βγάλει ο Βασιλόπουλος το αποτέλεσμα που ήθελε.

Στη συνέχεια η έκφραση "σε κριτές της πλάκας" δεν αναφέρεται σε κανέναν από εκείνους που χρησιμοποιήθηκαν άθελά τους, αλλά αναφέρεται σε όσους εν γνώσει τους πήραν μέρος στο φιάσκο. Προσωπικά πιστεύω ότι πραγματικά ο κ. Ροντογιάννης βοηθάει στους Αγώνες Σωματικής Διάπλασης ως μη επηρεαζόμενος αντικειμενικός κριτής.

Τα παραπάνω γράφονται σαν απαραίτητη διευκρίνιση ορισμένων εννοιών που ατυχώς πέρασαν βιαστικά αδιευκρίνιστες.

Θύμιος Περσίδης

Οι φωτογραφίες των σελίδων 20, 21 και 24 δείχνουν τον Σπύρο Μπουρνάζο σε στιγμιότυπα μέσα στο γυμναστήριό του, σε στούντιο, από τους αγώνες του ΜΑΙ-89 και σε φυσικό περιβάλλον με την καταπληκτική Μαρία Μπακαλάκου!



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΒΟΛΙΚΟ;

Ποιές διατροφικές ουσίες είναι πραγματικά αποτελεσματικές και ποιές όχι!

Από τον Μάικλ Κόλγκαν
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Από τη στιγμή που τα αναβολικά στεροειδή έγιναν παράνομα, ολοένα και περισσότερες ουσίες υποστηρίζεται ότι είναι οι εναλλακτικές λύσεις για τα στεροειδή, πράγμα που σημαίνει ότι είναι νόμιμες αναβολικές ουσίες. Μερικές είναι αποτελεσματικές και άλλες όχι. Το άρθρο αυτό ξεχωρίζει την επιστημονική πραγματικότητα από την διαφημιστική φαντασία.

Τα πιο δημοφιλή προϊόντα που πουλιούνται σαν αναβολικά παρουσιάζονται στον Πίνακα 1. Για όλα τους παρουσιάζονται άγριοι ισχυρισμοί. Μερικά, όπως το Νταϊμπενκοζάιντ (ένα συνένζυμο της Βιταμίνης Β 12), παρουσιάζονται σαν "πιο ισχυρά και από τα αναβολικά στεροειδή". Ανοησίες! Καμία από αυτές τις ουσίες δεν πλησιάζει ούτε στο ελάχιστο σαν αναβολικός παράγοντας τη δύναμη των συνθετικών αναβολικών στεροειδών. Το Ινστιτούτο Κόλγκαν έχει υπολογίσει, ότι οι φυσικοί αναβολικοί παράγοντες μπορούν να προσφέρουν μέχρι 9 κιλά επιπλέον μυϊκής μάζας και μέχρι 40% περισσότερη δύναμη.

Το να είναι κάτι πολύ πιο αδύνατο από τα συνθετικά στεροειδή, δεν αποτελεί μειονέκτημα. Στην πραγματικότητα οι φυσικοί αναβολικοί παράγοντες έχουν πολλά πλεονεκτήματα που δεν έχουν τα στεροειδή. Πρώτα απ' όλα, δεν έχουν καμία από τις καταστρεπτικές για την υγεία παρενέργειες των στεροειδών. Η χρησιμοποίηση αμινοξέων, μεταλλικών αλάτων και βοτάνων για την πρόκληση μυϊκής ανάπτυξης, ποτέ δεν πρόκειται να κάνει τους γεννητικούς σας αδένες να σμικρυνθούν ούτε τη σεξουαλική σας λειτουργία να μειωθεί.

Δεύτερον, τα φυσικά αναβολικά δεν σας βάζουν στον κίνδυνο ηπατικών ασθενειών, καρκίνου και καρδιακών παθήσεων, όλα από τα οποία αποτελούν σημαντικούς κινδύνους των στεροειδών. Τρίτον, τα φυσικά αναβολικά δεν επηρεάζουν την ορμονική σας ισορροπία. Το σώμα λειτουργεί φυσιολογικά, με έναν ελαφρά αυξημένο αναβολισμό. Η ανάπτυξη των μυώνων είναι σταθερή και μόνιμη. Τα στεροειδή, από την άλλη, προκαλούν μεγάλη ορμονική αναστάτωση, πράγμα που εξηγεί το γιατί μετά από την παύση της χρήσης τους εξαφανίζεται το μεγαλύτερο μέρος των μυώνων που είχαν αποκτηθεί εξαιτίας τους. Τέταρτον, τα φυσικά αναβολικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν χωρίς προβλήματα υγείας ή οποιαδήποτε άλλα προβλήματα.

Γενικά, η έρευνά μας αποδεικνύει ότι οι συνδυασμοί των φυσικών αναβολικών είναι ανώτεροι από τα στεροειδή σε μακροπρόθεσμη βάση, εντείνοντας την ανάπτυξη των μυώνων και της δύναμης. Πρέπει όμως να γνωρίζετε τι να χρησιμοποιήσετε, πότε και σε ποιά ποσότητα. Η τυχαία χρήση είναι χειρότερη από την μη χρήση.

Αναβολικά Αμινοξέα

Ενας τρόπος για να αυξήσετε τον αναβολισμό και κατά συνέπεια την μυϊκή ανάπτυξη, είναι να αυξήσετε την έκκριση αυξητικής ορμόνης από την υπόφυση. Η αυξητική ορμόνη είναι ο πιο ισχυρός αναβολικός παράγοντας του σώματός σας. Η έκκριση αυξητικής ορμόνης απαιτεί μια άλλη ορμόνη η οποία ονομάζεται σωματεκ- ριμματίνη. Τα επίπεδα των νευροδια- βιβαστών, των χημικών δηλαδή του εγκε- φάλου σας που μεταδίδουν τα νευρικά ε- ρεθίσματα, συνδέονται με τα επίπεδα της σωματεκριμματίνης. Οι ουσίες

που αυ- ξάνουν τους νευροδιαβιβαστές του εγκε- φάλου, ευτυχώς, αυξάνουν τα επίπεδα της σωματεκριμματίνης και κατά συνέπεια αυ- ξάνουν την έκκριση αυξητικής ορμόνης.

Μια ουσία που έχει αυτό το αποτέλεσμα είναι το αμινοξύ τρυπτοφάνη. Η τρυπτοφάνη είναι ο πρόδρομος του εγκεφαλικού νευροδιαβιβαστή που ονομάζεται σεροτονίνη. Αφού κοιμηθείτε, μια μεγάλη έκκριση σεροτονίνης από το εγκεφαλικό στέλεχος προκαλεί μια μεγάλη έκκριση αυξητικής ορμόνης. Το επίπεδο της σεροτονίνης που εκκρίνεται φαίνεται να καθορίζει το επίπεδο της αυξητικής ορμόνης που εκκρίνεται με τη σειρά της.

Ερευνες στο Ινστιτούτο Τεχνολογίας της Μασσαχουσέττης, που έγιναν από τον δόκτορα Ρίτσαρντ Βούρτμαν, δείχνουν ότι η εγκεφαλική σεροτονίνη μπορεί να αυξηθεί εύκολα με την χρήση στοματικών διατροφικών συμπληρωμάτων L-τρυπτοφάνης (Ελ-τρυπτοφάνης), σε ποσότητες που κυμαίνονται ανάμεσα στο 1με 6 γραμμάρια καθημερινά, πριν από τον ύπνο. Για να διευκολυνθεί η είσοδος της τρυπτοφάνης στον εγκέφαλο, μέσω του αιμάτινου εγκεφαλικού φράγματος, πρέπει να την χρησιμοποιήσετε εν απουσία ανταγωνιστικών αμινοξέων. Μια καλή εμπειρική μέθοδος είναι να αποφεύγετε την κατανάλωση πρωτεϊνικών τροφών τρεις ώρες πριν και τρεις ώρες μετά την λήψη τρυπτοφάνης.

Μπορεί να συμπεριλάβετε την L-αργινίνη (Ελ-αργινίνη) και την L-ορνιθίνη (Ελ-ορνιθίνη) με την τρυπτοφάνη, γιατί αυτά τα δύο είναι βασικά αμινοξέα και δεν ανταγωνίζονται την τρυπτοφάνη, η οποία είναι ένα μεγάλο ουδέτερο αμινοξύ. Η αργινίνη και η ορνιθίνη προκαλούν αύξηση της έκκρισης αυξητικής ορμόνης, αλλά πρέπει να τις πάρετε σε μεγάλες ποσότητες. Σε πειραματικές έρευνες χρησιμοποιήθηκαν 250 μιλιγραμμάρια ανά κιλό σωματικού βάρους, για την επίτευξη σημαντικών αποτελεσμάτων. Δεν θα σας συνιστούσα την χρησιμοποίηση τέτοιων μεγάλων ποσοτήτων, ιδιαίτερα αργινίνης, οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν την ανάπτυξη ιών, ιδιαίτερα έρπητος.

Μερικά διατροφικά συμπληρώματα βάζουν λυσίνη μαζί με την αργινίνη για να ξεπεράσουν το πρόβλημα ανάπτυξης ιών. Όμως, η λυσίνη είναι βασικό αμινοξύ χωρίς αναβολική δράση, το οποίο όμως ανταγωνίζεται την αργινίνη, ακυρώνοντας τη χρησιμότητά της. Η ορνιθίνη είναι καλύτερη. Δεν προκαλεί ανάπτυξη ιών και έχει διπλάσια ισχύ από την αργινίνη. Και αυτή όμως, απαιτείται σε πολλά γραμμάρια για να είναι αποτελεσματική.

Η τυροσίνη είναι ένα άλλο αμινοξύ, το οποίο έχει αποδειχτεί από τις πειραματικές έρευνες ότι διεγείρει την έκκριση αυξητικής ορμόνης εξαιτίας της μετατροπής της μέσα στον εγκέφαλο, στους νευροδιαβιβαστές ντοπαμίνη και νοραδρεναλίνη (αρτερενόλη). Πρωτού μετατραπεί σε ντοπαμίνη, η τυροσίνη μετατρέπεται πρώτα μέσα στον εγκέφαλο σε L-ντόπα (Ελ-διοξυφαινυλαλανίνη). Οπως φαίνεται στον Πίνακα 1, μερικές εταιρίες διατροφικών συμπληρωμάτων ισχυρίζονται ότι πουλάνε την προσχηματισμένη L-ντόπα, συνήθως σαν εκχύλισμα φασολιών.

Θεωρητικά, η προσχηματισμένη L-ντόπα πρέπει να είναι πιο αποτελεσματική από

Πίνακας 1: ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ ΣΑΝ ΑΝΑΒΟΛΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

ΑΜΙΝΟΞΕΑ:
Λ-Αργινίνη
Αργινίνη
L-πυρογλουταμινικό αλας
Ορνιθίνη
L-Τυροσίνη
L-Τρυπτοφάνη

ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΑΛΑΤΑ:
Κρόμικ πικολινέιτ
Βόριο

ΒΟΤΑΝΑ:
Σμίλαξ (Σαρσαπαρίλλα)
Σερενία η πριονωτή
Νταμιάνα
Υδροκοτύλη η ασιατική (Γκότου κόλα)
Τζίνσενγκ (Πάναξ ο πεντάφυλλος)
Γιοχίμπε (Φλοιός Κορυάνθου)

ΑΛΛΑ:
Γάμμα ορυζανόλη
Φερουλικό οξύ
Βήτα σιτοστερόλη

την τυροσίνη. Πάντως, η L-ντόπα είναι φάρμακο που χρειάζεται συνταγή γιατρού για να αγοραστεί. Δεν μπορεί να πουληθεί νόμιμα σαν διατροφικό συμπλήρωμα. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται με σκοπό την διέγερση μυϊκής ανάπτυξης. Είναι ένα ισχυρό φάρμακο με συγκεκριμένες ιατρικές χρήσεις για ψυχασθένειες, και έχει ανα-

ρίθμητες παρενέργειες, μερικές από τις οποίες είναι αμετάβλητες.

Το Ινστιτούτο Κόλγκαν εξέτασε δύο από τα διατροφικά συμπληρώματα "L-ντόπα" από εκχύλισμα φασολιών. Κανένα από τα δύο δεν ήταν ισχυρό, πράγμα που δικαιολογεί το γιατί η Αμερικανική Διοίκηση Τροφίμων και Φαρμάκων δεν κατέταξε κανένα από τα δύο στα παράνομα φάρμακα. Η τυροσίνη είναι πολύ προτιμότερη σαν πιθανό μέσο αύξησης των επιπέδων των εγκεφαλικών νευροδιαβιβαστών. Και πάλι οι πειραματικές έρευνες δείχνουν την ανάγκη ποσοτήτων σε γραμμάρια, λαμβανομένων με απόσταση τριών ωρών από ανταγωνιστικές πρωτεΐνες. Η τυροσίνη μπορεί να ληφθεί με ορνιθίνη, πάντως, από τη στιγμή που αυτά τα δύο δεν ανταγωνίζονται το ένα το άλλο για μεταφορά στον εγκέφαλο.

Αναβολικά Μεταλλικά Αλατα

Τα μεταλλικά άλατα που αυξάνουν τα επίπεδα των αναβολικών ορμονών είναι μια καινούργια εξέλιξη στον κόσμο των διατροφικών συμπληρωμάτων για το μπόντυ μπίλντιν. Μέχρι τώρα η έρευνα είναι μικρή αλλά σίγουρα πολλά υποσχόμενη. Η πιο ενδιαφέρουσα νέα έρευνα προέρχεται από τον δόκτορα Γκάρυ Ηβανς του Πανεπιστημίου Μπέμιντζι της Μιννεσότα. Χρησιμοποιώντας έναν καινούργιο τύπο χρωμίου που ονομάζεται "κρόμικ πικολινέιτ", ο Ηβανς διαπίστωσε σημαντικές αυξήσεις σε καθαρό μυϊκό ιστό σε ανθρώπους. Μόλις ολοκλήρωσε μια δεύτερη μελέτη που δείχνει το ίδιο αποτέλεσμα. Μέχρι τη στιγμή που γραφόταν αυτό το άρθρο, η έρευνα δεν είχε εκδοθεί αλλά είχε προγραμματιστεί να παρουσιαστεί στη συνάντηση της Αμερικανικής Χημικής Κοινωνίας τον Απρίλιο του 1989. Το Ινστιτούτο Κόλγκαν αυτή την εποχή κάνει μια έρευνα πάνω στις πιθανές αναβολικές ιδιότητες του "κρόμικ πικολινέιτ". Τα επίπεδα του συμπληρώματος κυμαίνονται ανάμεσα στα 200 με 400 μικρογραμμάρια ημερησίως. Χρησιμοποιώντας χρώμιο σαν συμπλήρωμα, μην υπερβαίνετε αυτά τα επίπεδα γιατί αυτό το μεταλλικό άλας μπορεί να είναι πολύ τοξικό. Η Εθνική Ακαδημία Επιστημών προτείνει μια μέγιστη λήψη χρωμίου 200 μικρογραμμαρίων την ημέρα.

Ενα άλλο μεταλλικό άλας που μπορεί να είναι αναβολικό είναι το βόριο. Το βόριο δεν θεωρούνταν απαραίτητο μέχρι το 1981, όταν οι ερευνητές απέδειξαν ότι σχετίζεται με το μεταβολισμό της βιταμίνης D και πιθανόν και στο μεταβολισμό του ασβεστίου και του μαγνησίου. Σήμερα, έρευνες από τον δόκτορα Φόρεστ Νίλσον και τους συνεργάτες του στο Τμήμα Γεωργίας, έδειξαν ότι η χρησιμοποίηση 3.0 μιλιγραμμαρίων βορίου καθημερινά από γυναίκες, τους αύξησε τα επίπεδα της τεστοστερόνης και της 17-Βήτα οιστραδιόλης. Μέχρι στιγμής κανείς δεν έχει αποδείξει οποιοδήποτε αποτέλεσμα του βορίου στον καθαρό μυϊκό ιστό, αλλά οποιαδήποτε ουσία αυξάνει τα επίπεδα τεστοστερόνης είναι καλός υποψήφιος για την αύξηση της μυϊκής μάζας.

Αναβολικά Βότανα

Τα βότανα τα οποία σήμερα λέγεται ότι έχουν αναβολικές ιδιότητες, χρησιμοποιούνται σαν διεγερτικά εδώ και χιλιάδες χρόνια. Το φυτό Σμίλαξ (σαρσαπαρίλλα) περιέχει φυτικές στερόλες οι οποίες θα μπορούσαν θεωρητικά να επηρεάσουν τα ορμονικά επίπεδα, αλλά καμία έρευνα δεν έχει αποδείξει τέτοιο αποτέλεσμα. Η καλύτερη αποδεδειγμένη ενέργεια του σμίλαξ είναι η ήπια έξαρση της διάθεσης.

Η Νταμιάνα, το βότανο "Τουρνέρα αφροντισιάκα", έχει ένα παράμοιο τονωτικό αποτέλεσμα. Πραγματικά περιέχει βήτα-σιτοστερόλη, η οποία αν χορηγηθεί σε ενέσιμη μορφή επηρεάζει τα ορμονικά επίπεδα σε ζώα. Οπως φαίνεται στον Πίνακα 1, η καθαρή βήτα-σιτοστερόλη πουλιέται σαν αναβολικό. Το πρόβλημα είναι η απορρόφηση. Πολύ λίγη απορροφάται από τα στοματικά συμπληρώματα.

Η Γκότου κόλα (Υδροκοτύλη η ασιατική) είναι ένα παραδοσιακό Κινέζικο ελιξήριο. Περιέχει έναν αριθμό ήπιων διεγερτικών και έχει τονωτικό αποτέλεσμα, αλλά καμία απόδειξη δεν υπάρχει για την αναβολική του δράση.

Η Σερενία η πριονωτή (Σερενόα ρέπενς) είναι προφανώς το πιο υποσχόμενο βότανο από άποψη αναβολικών ιδιοτήτων. Οι καρποί του έχουν υψηλά επίπεδα στερολών και χρησιμοποιούνται παραδοσιακά εδώ και αιώνες για την αύξηση της μυϊκής δύναμης. Η Σερενία η πριονωτή έχει επίσης ξε-

κάθαρη διεγερτική δράση στην ουρογεννητική οδό.

Το τζίνσενγκ (Πάναξ ο πεντάφυλλος) χρησιμοποιείται εδώ και 5000 χρόνια και έχει περιβληθεί με πολλούς μύθους κατά την πορεία του. Το καλό τζίνσενγκ είναι πολύ ακριβό. Το βότανο αυτό είναι ένα τέλειο παράδειγμα του "παίρνεις ό,τι πληρώνεις". Μια μοναδική ρίζα τζίνσενγκ άριστης ποιότητας κοστίζει 300 με 500 δολάρια (54000 με 90000 δραχμές). Αν χρησιμοποιήσετε την καλή ποιότητα, οι επιστημονικές έρευνες έχουν αποδείξει ότι το τζίνσενγκ είναι διεγερτικό μακροπρόθεσμης. Δεν υπάρχουν όμως αποδείξεις αναβολικών ιδιοτήτων.

Το Γιοχίμπε (φλοιός Κορυάνθου) είναι παραδοσιακό αφροδισιακό και διεγείρει την αντρική σεξουαλική ικανότητα. Υπάρχουν δύο φάρμακα από Γιοχίμπε τα οποία χορηγούνται με ιατρική συνταγή και τα οποία θεραπεύουν την ανικανότητα. Επειδή το Γιοχίμπε είναι φάρμακο που χρειάζεται ιατρική συνταγή, το προϊόν που διαφημίζεται στα περιοδικά είναι πιθανώς περιορισμένης ισχύος. Μια αποδεδειγμένη δράση του φαρμάκου είναι η πρόκληση στύσης. Σε φυσιολογικούς ικανούς άντρες το φάρμακο έχει αυτό το αποτέλεσμα ουσιαστικά 100%. Ενα προϊόν με βάση το Γιοχίμπε που εξετάστηκε από το Ινστιτούτο Κόλγκαν δεν προκάλεσε στύση, ακόμα και σε δόση έξι φορές μεγαλύτερη από την προτεινόμενη. Επίσης, δεν υπάρχει καμία ένδειξη που να δηλώνει ότι το Γιοχίμπε έχει αναβολικές ιδιότητες. (Η Διοίκηση Τροφίμων και Φαρμάκων λέει ότι το Γιοχίμπε περιέχει ένα τοξικό αλκαλοειδές.)

Μερικά από τα διεγερτικά βότανα που αναφέρθηκαν πιο πάνω ίσως να έχουν κάποια μικρή αξία όσον αφορά την αύξηση του αναβολισμού. Όμως, δεν τον προκαλούν μέσα σε μια νύχτα. Η δράση αυτών των βοτάνων είναι εντελώς μακροπρόθεσμη, από έξι μήνες μέχρι έναν χρόνο. Ευτυχώς είναι χαμηλής τοξικότητας, επομένως μπορούν να λαμβάνονται (σε κατάλληλες ποσότητες) για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να υπάρξει βλάβη.

Αλλα Αναβολικά

Ηδη παρατήρησα ότι η βήτα-σιτοστερόλη έχει κάποιο αποτέλεσμα στα ορμονικά επίπεδα, αλλά μόνο όταν το χημικό χορηγείται σε ενέσιμη μορφή. Η απορρόφηση από την εντερική οδό είναι ελάχιστη, επομένως τα στοματικά συμπληρώματα αυτού του χημικού είναι προφανώς ελάχιστης αξίας.

Πιο υποσχόμενη είναι η γάμμα-ορυζανόλη, που είναι εκχύλισμα του εξωτερικού περιβλήματος του ρυζιού. Μια έρευνα που έγινε σε ανθρώπους έδειξε αύξηση μυϊκού μεγέθους και μείωση σωματικού λίπους κατά τη διάρκεια χρήσης γάμμα-ορυζανόλης. Όμως, τον ίδιο καιρό χρησιμοποιούνταν και άλλα συμπληρώματα και υπήρχε πρόβλημα ελέγχου, επομένως τα αποτελέσματα της έρευνας δεν μπορούν να θεωρηθούν οριστικά. Επίσης σε μερικά υποκείμενα η χορήγηση γάμμα-ορυζανόλης ήταν μόνο 5 μιλιγραμμάρια ημερησίως. Από στοματικές δόσεις γάμμα-ορυζανόλης απορροφάται λιγότερο από το 10%. Τα υποκείμενα αυτά μπορεί να μην έλαβαν δόσεις ικανές για οποιοδήποτε αποτέλεσμα.

Το ενεργό συστατικό της γάμμα-ορυζανόλης είναι το φερουλικό οξύ, και τουλάχιστον δύο εταιρείες σήμερα διαθέτουν αυτή την ουσία στην αγορά. Το ελεύθερο φερουλικό οξύ απορροφάται εύκολα σαν στοματικό συμπλήρωμα. Κάποια στοιχεία δείχνουν ότι μια δόση 30 μιλιγραμμαρίων ημερησίως έχουν αποτέλεσμα. Κάτι τέτοιο αντιστοιχεί σε 900 μιλιγραμμάρια γάμμα-ορυζανόλης ημερησίως. Οπότε αναφορές των αναβολικών ιδιοτήτων της γάμμα-ορυζανόλης που βασίζονται σε λιγότερα από 900 μιλιγραμμάρια ημερησίως είναι πιθανώς τελείως αβάσιμες. Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει οριστική έρευνα, αλλά το φερουλικό οξύ είναι σίγουρα υποσχόμενη, φυσική και ασφαλής πηγή την οποία πρέπει να μελετήσουμε για γρηγορότερη μυϊκή ανάπτυξη.

Το Νταϊμπενκοζάιντ είναι άλλη μια ουσία που προτείνεται πως έχει αναβολικές ιδιότητες. Είναι συνένζυμο της βιταμίνης Β 12. Ισχυρισμοί ότι η ουσία αυτή είναι πιο ισχυρό αναβολικό από τα στεροειδή είναι σκέτη διαφημιστική υπερβολή. Οπως και η βιταμίνη Β 12, το νταϊμπενκοζάιντ μπορεί να έχει κάποια ήπια δράση στην έξαρση της διάθεσης. Μέχρι σήμερα, οι έλεγχοι που κάναμε στο Ινστιτούτο Κόλγκαν δεν έχουν δείξει καμία βιοχημική δραστηριότητα που να αποτελεί ένδειξη αναβολικών ιδιοτήτων. Ούτε τα άτομα που χρησιμοποίησαν αυτή την ουσία έδειξαν αισθητή μυϊκή ανάπτυξη μεγαλύτερη από εκείνη που θα είχαν αν δεν το χρησιμοποιούσαν.

Και μια επιφύλαξη, παρόλα αυτά. Προμηθευτήκαμε το νταϊμπενκοζάιντ από μια διαφήμιση που βρήκαμε σε ένα περιοδικό. Υπάρχουν ενδείξεις ότι κάποιες εταιρείες πουλάνε σκέτη Βιταμίνη Β 12 και την ονομάζουν νταϊμπενκοζάιντ ή με παρόμοιες ονομασίες. Πολύ χρήμα γιαυτούς, μεγάλη χασούρα για σας. Αυτή την εποχή εισάγουμε αυτό που ξέρουμε ότι είναι το πραγματικό νταϊμπενκοζάιντ από την Ευρώπη, και θα σας ενημερώσουμε μόλις το ελέγξουμε.

Μάικλ Κόλγκαν

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

ΔΥΝΑΜΙΚΟ – 8224794 – ΑΘΗΝΑ

ΜΑΖΑ 'Η ΓΡΑΜΜΩΣΗ;

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΑ ΕΧΕΤΕ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ. ΝΑ ΠΩΣ!

Από τον Τζέρρυ Μπρέινουμ
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Στο Μίστερ Ολύμπια του 1988, για πρώτη φορά, τρεις μέρες πριν από τον αγώνα δόθηκε πρες-κόμφερανς και έγινε ζύγιση. Η μεγαλύτερη αποκάλυψη αποδείχθηκε πως ήταν το σωματικό βάρος των αγωνιζομένων. Πολλοί από τους μπόντυ μπίλντερς που ζυγίστηκαν, ήσαν πολύ πιο ελαφροί απ' ό,τι αναμενόταν. Ο Μάικ Κουίν που συνήθως "χτυπάει" τα 113 κιλά, ήρθε στο Λος Αντζελες με βάρος 93 κιλών. Ο κάτοχος του Μίστερ Ολύμπια, Λη Χάνεϊ, που τον προηγούμενο χρόνο είχε πει ότι περίμενε να λάβει μέρος στον αγώνα του 88 με βάρος 115,5 κιλών, έπεσε τελικά στα 108.

Η μεγαλύτερη έκπληξη όμως ήταν ο Γκάρυ Στρύντομ. Μόλις τρεις βδομάδες νωρίτερα, στον επαγγελματικό αγώνα στο Σικάγο, ο Στρύντομ ήταν 113,5 κιλά. Εχασε τον αγώνα από έναν γραμμωμένο Φιλ Γουίλιαμς. Στην πρες-κόμφερανς του Λος Αντζελες, ο Γκάρυ ζύγιζε 104 κιλά.

Στους τελικούς του Μίστερ Ολύμπια, τρεις μέρες αργότερα, ο Γκάρυ είχε φτάσει τα 106 κιλά. Μερικοί από τους υπόλοιπους αγωνιζόμενους μπορούν να σας βεβαιώσουν ότι ο Γκάρυ ήταν ο πιο γραμμωμένος αθλητής πάνω στη σκηνή - του στοίχισε όμως αυτό μυϊκή μάζα;

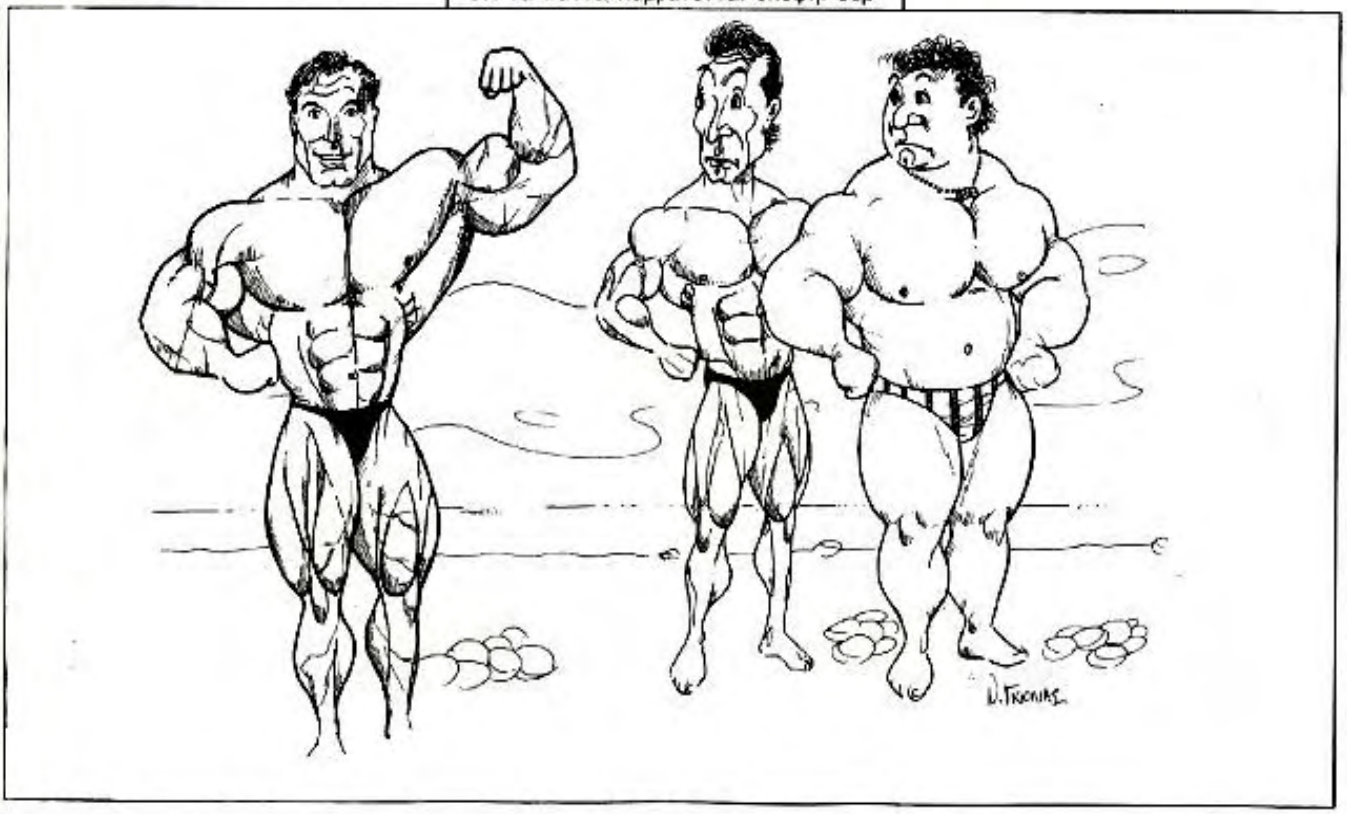
"Δεν έχασα μυώνες για το Μίστερ Ολύμπια", λέει ο Στρύντομ. "Ημουν αφυδατωμένος, και οι μυώνες μου ήσαν επίπεδοι εξαιτίας της έλλειψης γλυκογόνου. Για να πάρω μέρος στο Μίστερ Ολύμπια έπρεπε πρώτα να πάρω μέρος στον αγώνα του Σικάγου, και είχα κάνει κορύφωση μια βδομάδα πριν από τον αγώνα που έγινε στο Λος Αντζελες. Ημουν εκτός χρόνου βέβαια, αλλά εξακολουθώ να πιστεύω ότι δεν είχα χάσει μυώνες. Πιστεύω ότι είχα χάσει λίπος και νερό".

Πάντως, από τη στιγμή που το 70% των μυώνων είναι νερό, ουσιαστικά χάνετε μυώνες όταν χάνετε νερό!

Οι μπόντυ μπίλντερς σήμερα είναι πιο γραμμωμένοι απ' ό,τι ήσαν πριν από 10 χρόνια. Πραγματικά, πολλοί παρατηρητές του μπόντυ μπίλντιν λένε ότι ακόμα και ο μεγάλος Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ θα έπρεπε να ανακαινίσει το σώμα του για χάρη περισσότερων γραμμώσεων αν ήθελε να κερδίσει σε σύγχρονους αγώνες. Τι χρειάζεται όμως για να κερδίσει κανείς;

Ο Σόουν Ρέη, πρώην εθνικός πρωταθλητής, και νυν επαγγελματίας, μας λέει τη γνώμη του: "Το να είσαι απλώς συμμετρικός και καλοφτιαγμένος δεν αρκεί για να κερδίσεις. Οι μπόντυ μπίλντερς κρίνονται συνολικά, πράγμα που σημαίνει ότι τα πάντα λαμβάνονται υπόψη: συμμετρία, γράμμωση, όγκος, ακόμα και σκηνική παρουσίαση. Πάντως, ακόμα και αν ένας γεννετικά προικισμένος μπόντυ μπίλντερ πάρει μέρος 2 με 2.5 κιλά βαρύτερος απ' ό,τι πρέπει, το πιο πιθανό είναι ότι θα χάσει από έναν λιγότερο εντυπωσιακό μπόντυ μπίλντερ ο οποίος είναι πολύ γραμμωμένος. Ενα τέτοιο παράδειγμα είναι η θέση του Σαμίρ Μπανούτ στο Μίστερ Ολύμπια του 88. Κανείς δεν αμφιβάλλει ότι ο Σαμίρ έχει όλα όσα χρειάζονται για να κερδίσει το Μίστερ Ολύμπια. Εξάλλου το έκανε αυτό το 1983. Το 1988 όμως, νικήθηκε από μπόντυ μπίλντερς όπως ο Μάικ Κουίν και ο Μπέρρυ ντε Μέι, κανείς από τους οποίους δεν έχει το έξοχο μυϊκό σχήμα του Σαμίρ - και οι δύο όμως ήσαν πολύ πιο γραμμωμένοι από κείνον".

Αν και πιστεύεται ότι η υπερβολική γράμμωση είναι πρόσφατο φαινόμενο στο μπόντυ μπίλντιν, πολλοί αθλητές του παρελθόντος είχαν γραμμώσεις ανάλογες με αυτές των σύγχρονων μπόντυ μπίλντερς. Πίσω στη δεκαετία του 50, άντρες όπως ο Αρθουρ Χάρρις και ο Τζωρτζ Πέην είχαν "κοψίματα" και φλεβικότητα που θα τους έκανε αγωνιστικούς στους σημερινούς αγώνες. Ο Βινς Τζιφόντα, δημοφιλής γυμναστηριούχος και προπονητής σήμερα, δέχθηκε κάποτε από έναν κριτή την παρατήρηση ότι ήταν "πολύ μυώδης". Η σαφής μυϊκότητα του Βινς ήταν τόσο σπά-



νια εκείνη την εποχή, ώστε οι κριτές δεν ήξεραν πώς να τον κατατάξουν.

Ο πρώτος Μίστερ Ολύμπια, Λάρρυ Σκοτ, είχε εξαιρετική ανάπτυξη στους ώμους και τα χέρια του. Κέρδισε το Μίστερ Ολύμπια κυρίως εξαιτίας αυτών των σημείων του σώματός του. Παρόλα αυτά ο Σκοτ σήμερα θα θεωρούνταν απελπιστικά αγράμματος. Το σώμα που προκάλεσε 20λεπτες ζητωκραυγές το 1966, το 1989 κατά πάσα πιθανότητα θα είχε σαν αποτέλεσμα μόνο ένα μουρμουρητό.

Η τάση για αυξημένη μυϊκότητα άρχισε μάλλον με τον Φρανκ Ζέην. Ο Ζέην κέρδισε το Μίστερ Ολύμπια τρεις φορές (1977, 78, 79), και έθεσε ένα καινούργιο επίπεδο για τη μυϊκότητα. Ο Φρανκ είχε μικρά οστά, και μπορούσε να αναπτύξει περιορισμένη ποσότητα μυϊκού όγκου. Μετά από μια προσεκτική εκτίμηση με τη βοήθεια του Τζο Γουήντερ, ο Ζέην συνειδητοποίησε ότι ο μόνος τρόπος για να νικήσει αγκωδέστερους απ' αυτόν μπόντυ μπίλντερς ήταν να γραμμώσει όσο πιο πολύ μπορούσε. Πολύ σύντομα ακολούθησαν και άλλοι το παράδειγμά του, πράγμα που μας οδηγεί στη σημερινή κατάσταση.

Αποτελεί η Γράμμωση Κίνδυνο για την Υγεία;

Βλέποντας μερικούς σύγχρονους μπόντυ μπίλντερς, με τα ρουφηγμένα τους μάγουλα και τα συχνά γουρλωμένα μάτια, αναρωτιέται κανείς για το υγιεινό μέρος της απόκτησης υπερβολικής γράμμωσης.

Ενας άντρας που βρίσκεται σε καλή κατάσταση έχει συνήθως 15% σωματικό λίπος. Για τις γυναίκες, το αντίστοιχο νούμερο φτάνει στο 22%. Σύμφωνα με πολλές μελέτες σχετικές με τη σύνθεση του σώματος, οι άντρες μπόντυ μπίλντερς κυμαίνονται ανάμεσα στο 5-10% σωματικού λίπους. Μερικοί ισχυρίζονται ότι έχουν 1% ή και λιγότερο, αλλά κάτι τέτοιο είναι απίθανο. Περίπου το 3% του σωματικού λίπους ενός ανθρώπου θεωρείται απαραίτητο. Το λίπος αυτό στηρίζει τα εσωτερικά όργανα και παίρνει μέρος σε πολλές άλλες σημαντικές σωματικές λειτουργίες. Το να πέφτει κανείς σε μικρότερο ποσοστό σωματικού λίπους για σύντομο χρονικό διάστημα, όπως κάνουν οι περισσότεροι μπόντυ μπίλντερς, δεν έχει έμφυτους κινδύνους, ανάλογα με τη μέθοδο της απώλειας βάρους.

Από την άλλη μεριά, η υιοθέτηση σκληρών χαμηλών σε θερμίδες διαιτών μπορεί να προκαλέσει εκτεταμένη μυϊκή απώλεια. Ο εγκέφαλος και το νευρικό σύστημα απαιτούν μια συγκεκριμένη ποσότητα υδατανθράκων για τη λειτουργία τους, και αν η διατροφή περιέχει λίγους υδατάνθρακες ή ανεπαρκείς θερμίδες, το σώμα θα διαλύσει μυϊκούς ιστούς και θα τους μετατρέψει σε υδατάνθρακες.

Οταν το βάρος χάνεται γρήγορα, η απώλεια συνήθως αποτελείται από νερό και μυϊκούς ιστούς. Το σώμα μπορεί να κάψει περίπου 1.3 κιλά λίπους την εβδομάδα - κι αυτό μόνο αν δεν καταναλώνετε καθόλου τροφή. Σας συνιστούμε να μην χάνετε περισσότερο από 450 - 900 γραμμάρια την εβδομάδα. Κάτι τέτοιο μπορείτε να το πετύχετε κόβοντας 500-1000 θερμίδες από τη διατροφή σας καθημερινά.

Αλλοι μπόντυ μπίλντερς καταφεύγουν σε φάρμακα που υποτίθεται ότι ενισχύουν την διαδικασία της γράμμωσης. Κυρίαρχη θέση ανάμεσα σε αυτά κατέχουν τα θυρεοειδικά φάρμακα. Δεδομένου ότι ο θυρεοειδής αδένας ελέγχει το μεταβολικό ρυθμό του σώματος, η λήψη εξωγενών θυρεοειδικών ορμονών αυξάνει το μεταβολισμό.

Σ' αυτό όμως υπάρχει μια παγίδα. Για να αυξήσετε το μεταβολισμό σας πρέπει να πάρετε περισσότερες ορμόνες από αυτές που φυσιολογικά παράγει το σώμα. Τις πρώτες δύο βδομάδες, το θυρεοειδικό φάρμακο θα κάψει κατά προτίμηση μυϊκές ίνες και όχι λίπος. Εξαιτίας αυτής της παρενέργειας, οι μπόντυ μπίλντερς που χρησιμοποιούν θυρεοειδικά παρασκευάσματα συχνά φαίνονται καταβεβλημένοι, με ρουφηγμένα μάγουλα και ινώδεις μυώνες. Επιπλέον, χρησιμοποιώντας τεχνητές θυρεοειδικές ορμόνες κάνετε το δικό σας θυρεοειδή αδένα να μειώνει δραστικά την παραγωγή του. Ο θυρεοειδής σας είναι εξαιρετικά "μυγιάγγιχτος" και η χρησιμοποίηση εξωγενών θυρεοειδικών ορμονών μπορεί τελικά να σας αφήσει με έναν μόνιμα χαμηλό ή υποενεργό θυρεοειδή, πράγμα που σημαίνει ότι μπορεί να καταλήξετε υπέρβαρος για το υπόλοιπο της ζωής σας ακόμα και αν υποσιτίζεστε σε σταθερή βάση. Ο θυρεοειδής είναι επικίνδυνος.

Η αυξητική ορμόνη χρησιμοποιείται από μπόντυ μπίλντερς αρκετά εύπορους και ηλίθιους ώστε να την προμηθεύονται πιστεύοντας ότι "καίει λίπος". Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει επιστημονική απόδειξη ότι η χρησιμοποίηση αυξητικής ορμόνης καίει λίπος, ή ότι προσφέρει στον μπόντυ μπίλντερ περισσότερη μυϊκότητα. Δεδομένου ότι υπάρχουν πολλές πιθανές μακροπρόθεσμες παρενέργειες που έχουν σχέση με τη χρησιμοποίηση της αυξητικής ορμόνης - και καμία πραγματική απόδειξη αποτε- λεσματικότητας - είναι ανόητο να χρησι- μοποιείται αυτό το πράγμα σε μια προσπάθεια μείωσης του σωματικού λίπους.

Τι συμβαίνει όμως με τους μπόντυ μπίλντερς που δεν χρησιμοποιούν φάρμακα και δίαιτες πείνας, και παρόλα αυτά καταφέρνουν να διατηρούν το σωματικό τους λίπος χαμηλό σε όλη τη διάρκεια του έτους;

Τα αποτελέσματα παρατεταμένων χρονικών περιόδων χαμηλού σωματικού λίπους εξαρτώνται από το πόσο χαμηλό είναι το σωματικό λίπος στην πραγματικότητα. Στο 3%, που είναι το θεωρητικό όριο, οι γιατροί λένε ότι υπάρχουν αυξημένες πιθανότητες τραύματος των εσωτερικών οργάνων αν πάθετε κάποιο ατύχημα. Οι φυσιολογικές εσωτερικές, προστατευτικές εναποθέσεις λίπους λειτουργούν σαν απορροφητές των δυνάμεων της κρούσης ώστε να προστατεύουν τα ζωτικά όργανα από τραυματισμό. Χωρίς αυτό το λίπος, υπάρχουν αυξημένες πιθανότητες εσωτερικής αιμορραγίας.

Στο 5-10% σωματικού λίπους, το επίπεδο δηλαδή των περισσότερων μυωδών μπόντυ μπίλντερς, υπάρχει μικρός κίνδυνος. Αν μη τι άλλο, τέτοια χαμηλά επίπεδα σωματικού λίπους είναι ευεργετικά. Ο προστατευτικός τύπος χοληστερίνης, η HDL-C (Υψηλής Πυκνότητας σε Λιποπρωτεϊνες Χοληστερίνη) είναι άμεσα συνδεδεμένη με τα επίπεδα σωματικού λίπους. Οσο πιο χαμηλό είναι το σωματικό λίπος, τόσο πιο ψηλό είναι το επίπεδο της HDL-C. Τα χαμηλά επίπεδα σωματικού λίπους σχετίζονται επίσης με την αυξημένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και με την χαμηλή πίεση του αίματος.

Παρόλα αυτά, μερικοί μπόντυ μπίλντερς νοιώθουν δυσφορία όταν προσπαθούν να διατηρήσουν για μεγάλο χρονικό διάστημα χαμηλό το ποσοστό του σωματικού τους λίπους. Ο Μάικ Κουίν λέει ότι αν δεν καταναλώσει μια συγκεκριμένη ποσότητα λίπους αρχίζουν και του πέφτουν τα μαλλιά. Ο πρώην Μίστερ U.S.A Ρον Κουντζ, κάποτε έπαθε αβιταμίνωση στη βιταμίνη Α επειδή δεν κατανάλωνε αρκετό λίπος στη διατροφή του.

Ενας άλλος κίνδυνος που σχετίζεται με την προσπάθεια απόκτησης υπερβολικής γράμμωσης πολύ συχνά, είναι το "κάψιμο". Η προσπάθεια να αγωνίζονται πολύ συχνά κόστισε στον Ρόμπυ Ρόμπινσον και τον Φιλ Χιλλ κάποιες υψηλότερες θέσεις κατάταξης στο Μίστερ Ολύμπια. Τα σώματα των δύο αντρών αρνούνταν να ανταποκριθούν στην προπόνηση και τη δίαιτα. Το αν αυτή η παρενέργεια είναι αποτέλεσμα της μακροπρόθεσμης δίαιτας, δεν είναι σίγουρο.

Ο Γκάρυ Στρύντομ έχει τη δική του θεωρία του "καψίματος" του μπόντυ μπίλντερ: "Η συμμετοχή σε πολλούς αγώνες είναι σκληρό σωματικά και ψυχολογικά, αλλά οι περιορισμοί βρίσκονται περισσότερο στο μυαλό και λιγότερο στο σώμα. Είναι ευκολότερο να συγκεντρώνεσαι σε έναν ή δύο αγώνες το χρόνο".

Υπάρχει άραγε τρόπος για την απόκτηση μέγιστων επιπέδων γράμμωσης χωρίς την απώλεια μυϊκού όγκου;

Ο Σόουν Ρέη χρησιμοποιεί την ακόλουθη τεχνική: "Αυξήστε την ένταση και την ταχύτητα της προπόνησής σας. Χρησιμοποιείστε την Προπονητική Αρχή της Ποιοτικής Προπόνησης που απαιτεί ελάχιστη ξεκούραση ανάμεσα στα σετ".

Ο Τζο Γουήντερ τονίζει ορισμένες τεχνικές για γράμμωση. Ο Τζο λέει: "Χρησιμοποιείστε αρχή συνεχή ένταση και κορύφωση σε συνδυασμό με την Προπονητική Αρχή της ΙΣΟ-έντασης στις προπονήσεις σας και - το πιο σημαντικό - κάντε κτήμα σας την τέχνη να κάνετε κυκλικές τις προπονήσεις σας.

Ο Σόουν Ρέη λέει επίσης: "Αφαιρέστε τα λίπη από τη διατροφή σας, και αυξήστε τους υδατάνθρακες, ιδιαίτερα τους σύνθετους όπως είναι τα δημητριακά, τα όσπρια και τα λαχανικά. Προσθέστε αεροβικές ασκήσεις, αλλά με το μαλακό. Πιστεύω ότι 12 βδομάδες περίπου είναι το καλύτερο χρονικό διάστημα για την απόκτηση μέγιστης γράμμωσης χωρίς να θυσιάσετε μυώνες".

Αποφύγετε τα φάρμακα, τις εξαντλητικές δίαιτες και άλλες λύσεις απελπισίας, και να είστε σίγουροι ότι θα διατηρήσετε τους μυώνες σας και ταυτόχρονα θα γραμμώσετε, διατηρώντας την υγεία σας και προστατεύοντας το ανοσοποιητικό σας σύστημα.

Τζέρρυ Μπρένουμ

ΣΩΚΡΑΤΗΣ ΚΡΥΣΤΑΛΛΗΣ:

Ενας νέος "παλιός" μπόντυ μπίλντερ ...

Από τη Γιάννα Αναστοπούλου

Πιστεύω ότι πρωταύκαλά καλά αρχίσει αυτό το άρθρο, σας μπέρδεψα!

"Ενας νέος "παλιός" μπόντυ μπίλντερ. Τι γράφει πάλι αυτή; Μου φαίνεται ότι δεν ξέρει τι λέει!"

Δεν πρόκειται να σας αδικήσω αν σκεφτήκατε έτσι μόλις διαβάσατε τους τίτλους. Ομως, ο Σωκράτης Κρυστάλλης όπως θα διαπιστώσετε από τη συνέντευξη που ακολουθεί, είναι αυτό ακριβώς που λέει ο τίτλος: ένας νέος "παλιός" μπόντυ μπίλντερ. Νέος γιατί έχει τρία μόνο αγωνιστικά χρόνια στο ενεργητικό του, παλιός γιατί έχει κάπου δώδεκα χρόνια προπόνησης πίσω του.

Είναι ο πρώτος άντρας αθλητής από τον οποίο πήρα συνέντευξη. Διάλεξα αυτόν για να αρχίσω το ντεμπούτο μου σαν αρθρογράφος στο αντρικό μπόντυ μπίλντιν, πρώτον γιατί αν διάλεγα τον Διακογιάννη που τον έχω εύκαιρο όποτε θέλω θα λέγατε ότι μεροληπτώ -και θα είχατε δίκιο- και δεύτερον γιατί ο Κρυστάλλης πέρα από το ότι είναι αξιόλογος αθλητής, παρουσιάζει και μια ιδιαιτερότητα: μέσα στο μικρό χρονικό διάστημα της αγωνιστικής του καριέρας έχει συμμετάσχει και στις δύο ομοσπονδίες που υπάρχουν στον ελληνικό χώρο -ΕΕΟΣΔ και WABBA- και μάλιστα σε αγώνες όχι μόνο εθνικού επιπέδου, αλλά και διεθνούς (Μεσογειακοί IFBB 1988, Πανευρωπαϊκοί WABBA 1989). Ως εκ τούτου ήμουν σίγουρη ότι θα είχε να μας πει πολλά και ενδιαφέροντα πράγματα.

Σας αφήνω, όμως, να το διαπιστώσετε μόνοι σας.

Σωκράτη, ας αρχίσουμε από τα βασικά. Πες μας πότε και πού γεννήθηκες.

Γεννήθηκα στον Πειραιά, το 1961.

Κατά τη διάρκεια των παιδικών σου χρόνων υπήρξε κάτι που σε επηρέασε όσον αφορά το μπόντυ μπίλντιν; Κάποια ταινία, ίσως; Κάποιος αθλητής που έτυχε να δεις; Με λίγα λόγια, με ποιό τρόπο γνώρισες τον κόσμο των βαρών;

Στην πραγματικότητα, επηρεάστηκα από κάποιον ξάδελφό μου ο οποίος ασχολιόταν με τα βάρη. Πρόσεξε, λέω "ασχολιόταν" γιατί πραγματικά τότε δεν κάναμε συστηματικό μπόντυ μπίλντιν. Αυτό έγινε περίπου το 1977, ήμουν γύρω στα 17. Καταλαβαίνεις, η γνωστή ιστορία: βάρη από τσιμέντα, σούστες, μπουλ-γουόρκερ, αλτηράκια. Και κάπου ανάμεσα σε όλα αυτά και ένας ασπρόμαυρος ΑΔΩΝΙΣ! Φυσικά, η λέξη "διατροφή" ήταν άγνωστη. Γύρω στο 1978 άρχισαν να εμφανίζονται και τα πρώτα γυμναστήρια. Γράφτηκα λοιπόν σε γυμναστήριο, το οποίο πλήρωνα με το χαρτζιλίκι μου. Θυμάμαι κόστιζε τότε γύρω στις 1500 δραχμές!

Ευτυχισμένες εποχές!

Ναι, αν και τότε για ένα παιδί της ηλικίας των 18 χρόνων το χιλιοπεντακοσάρι ήταν υπόθεση ...

Τι θυμάσαι από τον τρόπο που γυμναζόσασταν εκείνη την εποχή;

Οτι τρώγαμε ό,τι να ναι και κάναμε ένα απλό πρόγραμμα για όλο το σώμα! (γελάει) ... Οπως σου είπα και προηγουμένως η λέξη "διατροφή" δεν υπήρχε στο λεξιλόγιό μας.

Ποιοί Ελληνες αθλητές ήσαν τα πρότυπα της εποχής; Ποιόν θυμάσαι πιο έντονα;

Τότε τα πρώτα ονόματα ήταν ο Κωστογλάκης, ο Τόμπρας, ο Μώρος (στο γυμναστήριο του οποίου και είχα γραφτεί), ο Βεϊσάκης.

Σωκράτη, σα να ακούω το Γιάννη το Διακογιάννη! Ειδικά με τον Κωστογλάκη μου έχει ζαλίσει τα αυτιά!

Ναι, ο Κωστογλάκης ήταν τεράστιος ... Και ιδιαίτερα για κείνη την εποχή ήταν κάτι ξεχωριστό.

Πες μας, πώς αποφάσισες να πάρεις μέρος σε αγώνες;

Μπράβο! Γιαυτό θα ήθελα να μιλήσω. Είχα αρκετά χρόνια προπόνησης στην πλάτη μου, και μετά το στρατό άρχισα να κάνω πλέον σοβαρό μπόντυ μπίλντιν -όχι για πρωταθλητισμό, αλλά αφιέρωνα κάθε απόγευμά μου στην προπόνηση. Στους αγώνες κατέβηκα θέλοντας να προσφέρω κάποια ηθική ικανοποίηση στον εαυτό μου. Δεν κατέβηκα για κανένα άλλο λόγο. Επαιρναν μέρος, θυμάμαι, παιδιά μικρότερης ηλικίας από μένα, με κανά δυό χρόνια προπόνησης πίσω τους και μου λέγανε, "Καλά, εσύ τι κάνεις; Δέκα χρόνια ασχολείσαι. Μήπως δεν αξίζεις και δεν κατεβαίνεις;". Ηθελα λοιπόν μια ηθική ικανοποίηση για τον εαυτό μου. Ηθελα να δω επιτέλους, τι αξίζω.

Στον πρώτο αγώνα τα πήγα πολύ καλά αν σκεφτεί κανείς ότι το επίπεδο ήταν φοβερά ανεβασμένο.

Θύμησέ μας ποιός ήταν αυτός ο πρώτος αγώνας.

Ηταν το Νοέμβρη του 1987, το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα της IFBB. Είχα πάρει την πέμπτη θέση στην κατηγορία μου. Η

συμμετοχή ήταν πολύ μεγάλη σε αυτή την κατηγορία, τα 70-80 κιλά, και το επίπεδο φοβερό. Αν θυμάσαι, ήταν τότε που την πρώτη θέση πήρε ο Βασίλης ο Υφαντόπουλος.

Μετά από 6 μήνες, επειδή δεν ήμουν ικανοποιημένος από τον εαυτό μου γιατί πίστευα ότι δεν είχα γραμμώσει όσο έπρεπε, ξανακατέβηκα σε αγώνες και βγήκα δεύτερος μετά τον Αργύρη τον Τσοπουρίδη. Πάλι στην ΕΕΟΣΔ. Πέρασε ένας χρόνος και κατέβηκα πάλι πριν μερικούς μήνες στο Πανελλήνιο Κύπελλο της ΕΕΟΣΔ και στη συνέχεια στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα της WABBA.

Εντωμεταξύ, είχες κατέβει και στους Μεσογειακούς της IFBB που έγιναν στην Τουρκία.

Ναι, επειδή δεν μπόρεσε να συμμετάσχει ο Τσοπουρίδης λόγω θλάσης όπως είπε, μου είπαν ότι θα έπαιρναν εμένα στην Τουρκία. Εκεί βγήκα 8ος στους Μεσογειακούς - στην κατηγορία μου- και 2ος στους Βαλκανικούς.

Οταν κατέβηκες για πρώτη φορά σε αγώνες σε βοήθησε κανένας ή πήρες μέρος με αυτά που εσύ γνώριζες;

Κανένας δεν με βοήθησε. Κανένας δεν μου είπε το παραμικρό σε σχέση με τους αγώνες! Πήρα μέρος με τις δικές μου γνώσεις, οι οποίες προέρχονταν από τα περιοδικά που είχα διαβάσει και από την παρατήρηση μέσα στα τόσα χρόνια προπόνησης του τρόπου που ανταποκρινόταν το δικό μου σώμα στη γυμναστική. Ακόμα και τη δίαιτα μόνος μου την έκανα, είδα που βρισκόταν το λάθος στην πρώτη μου προσπάθεια και έτσι κατάφερα να τα πάω καλύτερα στη δεύτερη.

Βλέποντάς σε στη σκηνή, διαπιστώνει κανείς ότι δίνεις ιδιαίτερη έμφαση στη γράμμωση. Εχει καμία σχέση αυτό με την εικόνα που έχεις για τον ιδανικό μπόντυ μπίλντερ; Εχω την εντύπωση ότι είσαι εραστής των κλασσικών αναλογιών και της γράμμωσης.

Ακριβώς! Φυσικά, πάνω από όλα πιστεύω στα χρόνια της προπόνησης, στη δουλειά που υπάρχει πίσω από έναν αθλητή. Γιατί για να φτάνεις να χάνεις αρκετά κιλά και να μπορείς να δείξεις κάτι αξιόλογο, πρέπει να έχεις ποιότητα. Αν δεν έχεις ποιότητα δεν μένει τίποτα. Και η ποιότητα επιτυγχάνεται μόνο με τη σκληρή δουλειά και τα χρόνια.

Και συμβαίνει και το εξής περίεργο: όσο λιγότερος μένεις σε κιλά, τόσο μεγαλύτερος φαίνεσαι στον καθρέφτη. Αυτό το διαπίστωσα στον ίδιο μου τον εαυτό. Αρχίζοντας τη δίαιτα με σωματικό βάρος 86 κιλών έφτασα στο τέλος, την ημέρα του αγώνα να ζυγίσω 71,5 κιλά. Παρόλα αυτά, ήμουν ποιοτικά καλύτερος. Ενώ ντυμένος δεν φαινόμουν ότι κάνω βάρη, πάνω στη σκηνή φαινόμουν διπλάσιος και τριπλάσιος. Η ποιότητα είναι εκείνο που μετράει. Γιαυτό και πιστεύω ότι ο μπόντυ μπίλντερ πρέπει να κυνηγάει την ποιότητα και όχι τον όγκο. Η εποχή του όγκου έχει περάσει εδώ και πολλά χρόνια. Αυτό φαίνεται και από τους κριτές.

Από τους ξένους αθλητές ποιός πιστεύεις ότι βρίσκεται πιο κοντά στα όρια της τελειότητας; Ποιός σου αρέσει;

Τι να σου απαντήσω τώρα; Χωρίς να θέλω να πω ότι η Λη Χάνεϊ δεν είναι καταπληκτικός, μου αρέσει ιδιαίτερα ο Λαμπράντα, ο Ντε Μέι και ο Σόουν Ρέη με τις φανταστικές αναλογίες του.

Από τους Ελληνες μπόντυ μπίλντερς ποιοί είναι εκείνοι για τους οποίους πιστεύεις ότι μπορούν να καταφέρουν κάτι καλό στο εξωτερικό;

Από αυτούς που αγωνίζονται αυτή τη στιγμή;

Ναι, από αυτούς που αγωνίζονται αυτή τη στιγμή και ανήκουν σε οποιαδήποτε ομοσπονδία.

Αυτή τη στιγμή εκείνος που μου έρχεται στο μυαλό είναι ο Τσιλιγκούδης. Ισως να μην έχει γραμμώσει ποτέ όσο πρέπει, αλλά έχει φανταστικό καλούπι ...

Για τον εαυτό σου μη μου πεις, θα συζητήσουμε αργότερα.

Οχι, άλλωστε δε μου αρέσει να περιαυτολογώ!

Ποιό πιστεύεις ότι είναι το μεγαλύτερο μειονέκτημα των Ελλήνων μπόντυ μπίλντερς;

Αυτή τη στιγμή πιστεύω πως το βασικότερο μειονέκτημα των Ελλήνων αθλητών είναι η έλλειψη πολλών χρόνων προπόνησης, η οποία έχει σαν αποτέλεσμα την έλλειψη ποιότητας. Εχουμε αθλητές με φοβερά προσόντα και νομίζω ότι δεν έχουμε να ζηλέψουμε τίποτα -τουλάχιστον από τους Ευρωπαίους αθλητές- αλλά έχοντας συμμετάσχει σε αγώνες του εξωτερικού έχω καταλάβει ότι για να σταθεί κάποιος στις πρώτες θέσεις πρέπει να έχει την τέλεια γράμμωση και την τέλεια συμμετρία. Αυτά είναι τα βασικότερα προσόντα που απαιτούνται και τα οποία λείπουν από τους Ελληνες γιατί είναι αποτελέσματα των χρόνων σκληρής δουλειάς. Κατά τη διάρκεια των πολλών χρόνων προπόνησης έχεις τη δυνατότητα να διαπιστώνεις πού μειονεκτείς, και όχι μόνο να προσπαθείς αλλά και να πετυχαίνεις τη βελτίωση που χρειάζεσαι.

Κατά τα άλλα δεν πιστεύω ότι μειονεκτεί ο Ελληνας αθλητής. Απλά, πρέπει να γραμμώσει και να μη βιάζεται τόσο πολύ! Η υπομονή είναι πρωταρχικής σημασίας για μένα. Βέβαια, θα μου πεις ότι έχω τα χρόνια πίσω μου και γιαυτό υποστηρίζω αυτά τα πράγματα. Κάθε παιδί θέλει να ξεπεταχτεί σε δύο και σε τρία χρόνια, και σήμερα έχει την επιστήμη και την τεχνολογία με το μέρος του: εξειδικευμένες διατροφές, προπονητικές μέθοδοι, διατροφικά συμπληρώματα, γυμναστηριακός εξοπλισμός. Τα πράγματα είναι ευκολότερα από παλιότερα. Αυτό όμως δε σημαίνει ότι αν έχεις καταφέρεις σε 3 χρόνια να είσαι καλός σε εθνικό επίπεδο, είσαι κατάλληλος και για το διεθνές προσκήνιο. Εξω οι αθλητές έχουν 9 και 10 χρόνια προπόνησης στην πλάτη τους.

Θα ήθελα να μας πεις την άποψή σου για την κατάσταση που επικρατεί στο Ελληνικό μπόντυ μπίλντιν. Να σχολιάσεις δηλαδή τον πόλεμο των ομοσπονδιών, τις διχόνοιες κ.τ.λ.

Ολα αυτά που λες είναι ό,τι χειρότερο υπάρχει στο χώρο του αθλήματός μας. Είτε πρόκειται για ΕΕΟΣΔ, είτε για WABBA, είτε για οτιδήποτε άλλο. Και είναι ό,τι χειρότερο, γιατί χωρίζονται και διχάζονται οι αθλητές και κάπου στους αγώνες και τα αποτελέσματά τους υπεισέρχεται ο παράγοντας των προσωπικών προτιμήσεων, της έχθρας και της εκτίμησης του πόσο θα επωφεληθεί η εκάστοτε ομοσπονδία από τον εκάστοτε αθλητή. Τα κριτήρια αρχίζουν και γίνονται υποκειμενικά ενώ πρέπει να είναι αντικειμενικά. Ενας λόγος που έφυγα από την ΕΕΟΣΔ ήταν αυτός.

Ναι, είχα σκοπό να σε ρωτήσω γιαυτό το θέμα γιατί ενδιαφέρει πολλούς. Πες μας λοιπόν λεπτομερειακά τους λόγους που σε ανάγκασαν να φύγεις από την ΕΕΟΣΔ.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η IFBB - στην οποία πρόσκειται η ΕΕΟΣΔ - είναι μια πολύ μεγάλη ομοσπονδία και, κακά τα ψέμματα, η καλύτερη. Δεν μπορεί όμως στην Ελλάδα μια ομοσπονδία να εκφράζεται από πέντε άτομα τα οποία ήσαν αθλητές - και μερικοί μάλιστα εξακολουθούν να είναι. Κάπου υπεισέρχονται άλλοι παράγοντες.

Θέλω να τονίσω ότι δεν έχω τίποτα προσωπικό με τα παιδιά, αλλά θα σου δώσω ένα παράδειγμα της λειτουργίας της ομοσπονδίας. Επειδή θέλουν να ανεβάσουν το γόητρο της ομοσπονδίας τους, καλούν κάποιους αθλητές από τη Γερμανία και τους βάζουν να αγωνισθούν στους Ελληνικούς αγώνες για να δείξουν οι διοργανωτές στους παράγοντες της IFBB του εξωτερικού ότι το επίπεδο είναι ανεβασμένο. Οι αθλητές αυτοί δεν έχουν καμία σχέση με το Ελληνικό μπόντυ μπίλντιν. Ερχονται, κάνουν τον αγώνα και μετά φεύγουν και πάλι. Είναι σαν να έχω εγώ Αφρικανικό διαβατήριο, να κατεβαίνω σε αγώνες στην Αιθιοπία και να σαρώνω τους τίτλους! Αν είσαι καλός να κατέβεις στους αγώνες της χώρας που ζεις. Εχεις κανένα πρόβλημα; Γιατί δεν κατεβαίνεις; Δεν είναι δυνατόν να κάθεσαι 20 χρόνια στη Γερμανία και να έρχεσαι εδώ πέρα να παίρνεις τίτλους. Και εκτός αυτού, επειδή τα άτομα αυτά έχουν κάποιο όνομα, γίνονται και κάποιες διακρίσεις. Αυτό δεν το λέω επειδή έχασα από τον Τσοπουρίδη την πρώτη φορά. Εκείνο το αποτέλεσμα δεν το σχολιάζω, το αφήνω στην κρίση των άλλων.

Αλλά τη δεύτερη φορά που κατέβηκα, τα πράγματα ήσαν διαφορετικά. Κατά γενική ομολογία έπρεπε να βγω πρώτος. Στους προκριματικούς, αυτό μου έλεγαν όλοι. Ακόμα και εκείνοι τους οποίους συναγωνιζόμουν. Ολοι, εκτός από την επιτροπή. Ποτέ δεν είχα "πάρε-δώσε" με καμία επιτροπή, αυτό θέλω να το τονίσω. Λόγω έλλειψης χρόνου δεν μπορώ να παρακολουθώ τις συναντήσεις των παραγόντων της ομοσπονδίας. Δεν έχω την ευχέρεια να τρέξω και να ασχοληθώ με την ομοσπονδία, τον πρόεδρο, το γραμματέα κ.τ.λ. Εμφανίζομαι μόνο στους αγώνες. Τα έχω δεχτεί όλα. Πλήρωσα και τις 10.000 για τη συμμετοχή μου, σεβάστηκα τα πάντα. Δεν δέχομαι όμως την κοροϊδία σε βάρος του αθλητή

που θυσιάζει τα πάντα, που πεθαίνει στη δίαιτα, που η προετοιμασία του είναι γεμάτη άγχος. Δεν δέχομαι να έρχεται ο οποιοσδήποτε κριτής και επειδή δε σε κάνει κέφι να σε βγάζει δεύτερο ή τρίτο ή μια θέση παρακάτω. Δεν το δέχομαι από κανέναν αυτό το πράγμα. Γιαυτό και η κριτική επιτροπή πρέπει να είναι το λιγότερο εννιά άτομα. Επίσης, αυτή τη φορά στην ΕΕΟΣΔ είχαν ανακοινώσει ότι θα έχουν και ξένους κριτές. Οσο τους είδες εσύ, άλλο τόσο τους είδα κι εγώ ... Τα ίδια πέντε άτομα που αποτελούν την κριτική επιτροπή κάθε χρόνο, ήσαν και φέτος. Δεν μπορεί πέντε άτομα επειδή δεν έχεις καλές σχέσεις με την ομοσπονδία τους να σου λένε με τον τρόπο τους, "Καλός είσαι, αλλά επειδή έρχεσαι μια φορά το χρόνο στους αγώνες, πάρε μια θέση και ξαναέλα του χρόνου"!

Φέτος έγινε κάποιο τέτοιο μπέρδεμα. Ανεβήκαμε όλοι στην πίστα συγκεκριμένα, και όπως ξέρεις, καθώς βγαίνουνε όλοι αρχίζουν και κάνουν πόζες ελεύθερες πρωτού αρχίσει ακόμα ο γύρος των συγκρίσεων. Και ενώ όλοι -δεκαεφτά άτομα περίπου- κάνανε πόζες, πετάγεται ο Λεβεντέλης και μου λέει, "Κρυστάλλη γιατί ποζάρεις;" Του λέω, "Δεν ποζάρω μόνο εγώ, ποζάρουν όλοι". Μου λέει, "Μην ξαναμιλήσεις γιατί θα σου δείξω εγώ", κάτι τέτοιο. Λες και ήταν το αφεντικό. Και δίπλα μου, όπως σου είπα, ποζάρανε όλοι. Ε, αυτό εγώ πιστεύω ότι ήταν αφορμή για να γίνει όλο αυτό που έγινε. Ούτε χαρτιά κοίταξα, ούτε τίποτα. Σηκώθηκα και έφυγα αφού τελείωσε η απονομή. Ούτε έχω πάρει τηλέφωνο στην ομοσπονδία. Ας με διαγράψουν, όχι δύο χρόνια, και δεκαπέντε ακόμα αν θέλουν. Δεν τα δέχομαι αυτά τα πράγματα. Και δεν το κάνω επειδή απλά πίστευα ότι έπρεπε να βγω πρώτος. Δεν υπήρξε κάποιος που να είπε το αντίθετο. Και το γιουχάισμα άλλωστε που έπεσε το αποδεικνύει αυτό.

Επειτα από όλα αυτά αποφάσισα να κατέβω στη WABBA. Για να δω αν πράγματι αξίζω.

Πήγες και στους Πανευρωπαϊκούς της WABBA, έτσι δεν είναι; Πες μας τις εμπειρίες σου.

Πιστεύω ότι οι αγώνες του εξωτερικού είναι μια πολύ καλή εμπειρία για οποιονδήποτε αθλητή. Βλέπει πού πραγματικά βρίσκεται. Εκεί μπορεί να συγκρίνει το επίπεδό του με το ευρωπαϊκό επίπεδο. Οπως κατα- λαβαίνεις εκεί συμμετέχει η αφρόκρεμα των αθλητών που έχει να επιδείξει η κάθε ομοσπονδία. Η WABBA φυσικά δεν είναι τόσο ισχυρή όσο η IFBB, αλλά δεν παύει να έχει πολύ καλούς αθλητές. Στους συγκεκρι- μένους αγώνες το επίπεδο ήταν αρκετά ψηλό σε όλες τις κατηγορίες. Εκεί πλέον είδα και ποιότητα και μάζα. Σε αυτού του είδους τους αγώνες αν δεν έχεις να επι- δείξεις κάτι ιδιαίτερα ... φεύγεις όπως ήρ- θες! Πρέπει να υπάρχει κάτι πάνω σου για να τραβήξει την προσοχή των κριτών γιατί διαφορετικά χάνεσαι. Οι επιλογές των κο- μπάριζονς (συγκρίσεων) γίνονται αμέσως, οι κριτές δίνουν τα χαρτιά τους και μετά δεν υπάρχει περίπτωση να διορθώσουν την κρίση τους και να ζητήσουν να δουν κά- ποιον που δεν διάλεξαν από την αρχή. Είδα αθλητές καταγραμμωμένους να χάνονται με αυτό τον τρόπο. Η ποιότητα των αθλη- τών ήταν τέτοια που έπρεπε να είσαι κάτι διαφορετικό για να σταθεί πάνω σου το βλέμμα του κριτή. Ήμασταν περίπου 15 αθλητές. Ο κάθε κριτής έχει δικαίωμα να καλέσει δύο τριάδες. Αν δεν συμπεριλαμβάνεσαι στην τριάδα κάποιου κριτή, το παιχνίδι έχει λήξει για σένα. Οπως καταλαβαίνεις, είναι δύσκολα τα πράγματα.

Θετικό είναι ότι υπάρχουν πολλά άτομα στην επιτροπή. Αυτό ήταν κάτι που ευχαριστήθηκα στη WABBA. Οσες διασυνδέσεις κι αν έχεις, όσο και αν σε αντιπαθεί κάποιος οι δύο τελευταίες και οι δύο πρώτες βαθμολογίες εξαιρούνται. Φεύγουν 4 άτομα και σου μένει μια βαθμολογία 7 ατόμων. Βλέπεις αν πράγματι αξίζεις ή όχι. Αυτό πιστεύω ότι είναι το καλύτερο σύστημα από όλα. Η κριτική επιτροπή είναι πιστεύω το βασικότερο.

Αν δεν κάνω λάθος, στον αγώνα αυτό πήρες καλή θέση.

Ηρθα τρίτος στην κατηγορία μου.

Οπως άκουσα, πήρατε και θέση με την Λίτσα την Αβράμη στην κατηγορία των ζευγαριών.

Ναι, και κει τα πήγαμε αρκετά καλά. Πήραμε την τέταρτη θέση. Η προετοιμασία μας έγινε τελευταία στιγμή στο δωμάτιο του ξενοδοχείου. Καταλαβαίνεις, δεν είχε αποφασισθεί από την Ελλάδα ότι θα παίρναμε μέρος σε αυτή την κατηγορία. Πιστεύω ότι μπορούσαμε να τα είχαμε πάει και καλύτερα. Οι ξένοι -που δεν είχαν λόγο να κάνουν κάτι τέτοιο- φώναζαν να μας δοθεί μεγαλύτερη θέση. Βέβαια, αυτό δεν άλλαξε το αποτέλεσμα! Σίγουρα μας άξιζε μια καλύτερη θέση. Η επιτροπή όμως ήταν κουρασμένη, είχε φτάσει 12 το βράδυ και όπως καταλαβαίνεις δεν έδωσε ιδιαίτερη σημασία στον αγώνα των ζευγαριών.

Εδώ θέλω να πω ότι και τα άλλα παιδιά που είχαν έρθει μαζί, τα πήγαν αρκετά καλά.

Πες μας Σωκράτη, τι πιστεύεις ότι πρέπει να γίνει για να βελτιωθούν τα πράγματα στον ελληνικό χώρο; Αν και εδώ που τα λέμε, θα έπρεπε να σε ρωτήσω τι ΔΕΝ πρέπει να γίνει!

Για τους αθλητές οι οποίοι δεν είναι ιδιοκτήτες γυμναστηρίων χρειάζεται κάποια βοήθεια. Και εννοώ χρηματική βοήθεια. Τα έξοδα, όπως σίγουρα γνωρίζεις, είναι πάρα πολλά για έναν αγωνιστικό μπόντυ μπίλντερ. Τι να πρωτοβάλει κανείς; Τα διατροφικά συμπληρώματα, το σολάριουμ για μαύρισμα, την ακριβή διατροφή; Είναι ουσιαστικό να υπάρχει ομοσπονδία. Αυτή, τους αθλητές που θέλει να στείλει π.χ. στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα ή σε οποιονδήποτε μεγάλο αγώνα πρέπει να τους βοηθάει οικονομικά με κάποιο τρόπο.

Εκείνοι που έχουν δικά τους γυμναστήρια πιστεύω ότι βρίσκονται σε καλύτερη θέση. Και από άποψη ξεκούρασης, και από άποψη διατροφής και από άποψη προπόνησης. Είναι διαφορετικά γιαυτούς τα πράγματα. Πολύ καλύτερα, πιστεύω.

Από κει και πέρα χρειάζονται πολλά να γίνουν για να βελτιωθούν οι συνθήκες στο ελληνικό μπόντυ μπίλντιν.

Πρώτα πρώτα οι ομοσπονδίες πρέπει να αντιμετωπίζουν τους αθλητές σαν αθλητές και όχι σαν αντικείμενα για να κερδίζουνε χρήματα. Γιατί εκεί έχουμε καταντήσει. Να πηγαίνουμε εμείς, να κερδίζουνε χρήματα εκείνοι. Και από πάνω να δίνουνε ένα κύπελλο και ένα μετάλλιο, κάνοντας πολύ συχνά διακρίσεις, βλέποντας άλλους αθλητές σαν παιδιά και άλλους σαν αποπαίδια. Επίσης, θεωρώ σημαντικό να μπορούν να κατεβαίνουν οι αθλητές σε οποιονδήποτε αγώνα θέλουνε χωρίς να υπάρχουν προβλήματα. Τι θα πει ΕΕΟΣΔ και WABBA; Δεν μπορώ να το καταλάβω αυτό.

Δηλαδή εννοείς ότι πρέπει να υπάρχει μια ενιαία ελληνική ομοσπονδία της οποίας οι αθλητές θα επιλέγουν σε ποιάς ξένης ομοσπονδίας τους αγώνες θέλουν να κατεβαίνουν;

Ακριβώς! Σαν αθλητής δεν είμαι κατοχή κανενός. Δεν μπορώ να καταλάβω με ποιό κριτήριο με κρίνει μια ομοσπονδία και μου λέει να κατέβω όπου εκείνη θέλει. Δεν το δέχομαι με τίποτα αυτό το πράγμα. Ετσι κι αλλιώς δεν κερδίζω χρήματα. Δεν είμαι επαγγελματίας, δεν πληρώνομαι. Δεν υπάρχει ελληνικός αγώνας που να προσφέρει χρήματα, εκτός από το Οδύσσεια. Το οποίο Οδύσσεια δε νομίζω να σε κάνει Κροίσο προσφέροντάς σου 200 και 300.000.

Και να σου πω και κάτι άλλο. Δεν μπορεί η ομοσπονδία να έχει την απαίτηση να είμαι καλός, να μην κατεβαίνω σε άλλους αγώνες και έπειτα να μου φέρνει τους ξένους από την Γερμανία για να δείξει ότι έχει ανεβασμένο επίπεδο και να χάνω εγώ τη θέση από ανθρώπους που δεν έχουν καμία σχέση με το ελληνικό μπόντυ μπίλντιν. Δεν το δέχομαι αυτό. Η υπάρχει ελληνικό μπόντυ μπίλντιν ή δεν υπάρχει.

Δεν μπορώ να πω ότι αυτά που λες δεν είναι λογικά. Πες μου τώρα κάτι άλλο. Κατεβαίνοντας στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα της WABBA ήξερες ότι θα αντιμετώπιζες τον Τσιβιλή, τον οποίο συνοδεύει πολύ καλή φήμη σαν αθλητή. Είχες μήπως κάποια αμφιβολία ότι μπορεί να έχανες λόγω ονόματος;

Πρώτα πρώτα δεν ήταν σίγουρο ότι θα κατέβαινε στην δικιά μου κατηγορία. Αναμενόταν να λάβει μέρος στην επόμενη κατηγορία. Το ότι θα αγωνιζόμασταν στην ίδια κατηγορία το έμαθα την τελευταία στιγμή. Ηξερα φυσικά ότι ήταν πολύ καλός αθλητής. Τον γνώριζα και από παλιά γιατί κάναμε προπόνηση μαζί στο Μώρο. Ηξερα όμως επίσης ότι ήμουν πολύ γραμμωμένος και ότι δεν θα υπήρχε άλλος σαν κι εμένα. Το ίδιο πίστευα και στον αγώνα της ΕΕΟΣΔ που κατέβηκα. Οτι ήμουν δηλαδή ο πιο γραμμωμένος αθλητής. Κατέβηκα 71,5 κιλά που είναι πολύ λίγα για το ύψος μου, είμαι 1.72. Βλέποντας στον καθρέφτη τη γράμμωσή μου έλεγα στον εαυτό μου ότι είναι ευρωπαϊκού επιπέδου. Ημουν σίγουρος ότι αποκλειόταν να έχει γραμμώσει άλλος αθλητής τόσο πολύ. Δεχόμουν ότι όλοι οι αθλητές θα ήσαν καλοί, αλλά βασιζόμουν στη γράμμωση.

Θέλω να τονίσω ότι κατέβηκα στον αγώνα αυτό για ηθική ικανοποίηση. Επειτα από αυτό που συνέβη στην ΕΕΟΣΔ ήθελα να δω αν πράγματι αξίζω. Για τον ίδιο ακριβώς λόγο κατέβηκα και στον αγώνα Μίστερ Στερεά Ελλάς. Δεν είχα την πρόθεση να αφαιρέσω τη θέση από κανέναν. Αυτό επίσης με ώθησε να πάρω μέρος στον ανοιχτό αγώνα των πρωταθλητών, στον οποίο συμμετείχαν όλες οι κατηγορίες.

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ
DAYNA
PORT
FITNE

Διαπιστώνω ότι σε έχει πειράξει πολύ αυτό που έγινε στην ΕΕΟΣΔ.

Οχι, απλώς δε μπορώ να το δεχτώ αυτό που έγινε. Δεν μπορεί να σου λένε εκατό άτομα όχι πρέπει να βγεις πρώτος και επειδή έτσι το θέλει η ΕΕΟΣΔ να μη σε βγάζει. Τα πράγματα μιλάγανε από μόνα τους. Ο Ντόκος είναι από τους παλιούς αθλητές. Ηταν να κατέβει στην επόμενη κατηγορία, βρισκόταν ίσα ίσα στο όριο. Οταν ζυγίστηκε ήταν γύρω στα 79 κιλά και 800 γραμμάρια. Η κατηγορία του ήταν τα 80-90. Το παιδί φυσικά ήταν καλό, αλλά του έλειπε η γράμμωση. Πιστεύω ότι αν πήγαινα φέτος στους Μεσογειακούς της IFBB θα έπαιρνα πολύ καλή θέση. Οταν είχα πάρει μέρος στους Μεσογειακούς που έγιναν στην Τουρκία, οι ίδιοι οι κριτές είπαν ότι ήμουν πολύ καλός, ότι είχα πολύ καλό καλούπι και συμμετρία και ότι στο μέλλον θα τα πήγαινα πολύ καλά. Τέλος πάντων, τι να κάνουμε; Εγώ τελείωσα με την ΕΕΟΣΔ. Δεν με ενδιαφέρει καθόλου. Εκείνοι νομίζω θα χάσουνε και όχι εγώ.

Δεν θα σε ενδιέφερε να κάνεις κάτι στους αγώνες της IFBB στο εξωτερικό;

Θα με ενδιέφερε. Αλλά η ομοσπονδία ενδιαφέρεται -όπως πιστεύω- για τα χρήματα και την τσέπη της και πολύ λίγο για τους αθλητές. Κοιτάζει να ανεβάσει με λόγια το ελληνικό μπόντυ μπίλντιν. Ζήτησε 10.000 συμμετοχή από τους αθλητές για να βγουν, λέει, τα έξοδα για τα εισιτήρια των αθλητών που θα πήγαιναν στους Μεσογειακούς. Ενώ όλα τα εισιτήρια των αγώνων έγιναν προσφορά. Δεν ξέρω αν το άκουσες, αλλά έγιναν προσφορά από τις εταιρείες πρωτεϊνών κ.τ.λ. Η ομοσπονδία δεν πλήρωσε ούτε ένα εισιτήριο για να βγουν οι αθλητές έξω. Δε μπορεί να μου λέει εμένα ο κάθε Βασιλόπουλος "Ναι, θα πληρώσετε αλλά αυτά είναι έξοδα για να βγείτε έξω. Πώς θα βγουν τα εισιτήριά σας που θέλει ο καθένας 50.000 για να πάει στους Μεσογειακούς;" Και δεν πληρώσανε ούτε μια δραχμή. Ολα τα εισιτήρια ήταν προσφορά από τις εταιρείες με τις πρωτεϊνες. Τέλος πάντων, όλα αυτά τα λεφτά δε με ενδιαφέρει τι γίνονται και τι κάνει η ομοσπονδία. Απλά, όπως τους είπα κι εγώ, είναι κοροϊδία για τον κάθε αθλητή να κάνει τόσα και να πληρώνει και τη συμμετοχή του 10.000! Τα πλήρωσα μόνο και μόνο επειδή δεν ήθελα έπειτα από όλη αυτή την κούραση να τα παρατήσω για 10.000.

Πιστεύω ότι η WABBA θα ανέβει πιο πολύ. Αυτές ήταν κάποιες κακές πράξεις που έκανε η ΕΕΟΣΔ και έδειξε το επίπεδό της. Πιστεύω ότι από δω και πέρα θα αρχίσει να πέφτει και η WABBA θα ανέβει πολύ πιο πολύ.

Ναι, και γω πιστεύω ότι με όλα αυτά δυσαρεστούνται οι αθλητές και φεύγουν. Ενώ στην αρχή η συγκεκριμένη ομοσπονδία τράβηξε πολύ κόσμο, τώρα έχει αρχίσει και χάνει έδαφος.

Βέβαια, στην αρχή τράβηξε κόσμο. Τώρα γίνεται ακριβώς το αντίθετο. Γιατί δε μπορεί να είσαι κολλητός με τον πρόεδρο και να παίρνεις κάποιες θέσεις.

Θα ήθελα να σε ρωτήσω κάτι πάνω σε ένα θέμα που έθιξες προηγουμένως. Πήρες μέρος στον αγώνα των πρωταθλητών, που είναι ανοιχτή κατηγορία. Πήρες την πρώτη θέση κερδίζοντας άτομα όπως ο Τσιλιγκούδης και ο Μαρονικολάκης. Πώς σου φάνηκε αυτό;

Καλό! Χάρηκα γιατί ένας αθλητής με λίγα κιλά κέρδισε τον όγκο. Είδα ότι πράγματι η κριτική επιτροπή έκρινε αντικειμενικά. Δεν το περίμεναν ούτε οι ίδιοι να χάσουν, ούτε εγώ να κερδίσω! Κάπως έτσι έγινε. Στα αποδυτήρια φαινόντουσαν τεράστιοι, αλλά όπως διαπίστωσα πάνω στη σκηνή τα πράγματα είναι διαφορετικά. Ο γραμμωμένος αθλητής φαίνεται καλύτερος. Πρέπει να το πιστέψουμε αυτό.

Το ποζάρισμά σου πάντα ενθουσιάζει τον κόσμο. Φαίνεται ότι δίνεις ιδιαίτερη σημασία σε αυτό τον τομέα. Τώρα τελευταία έχει γίνει μόδα και στην Ελλάδα, οι αθλητές να απευθύνονται σε χορογράφους, χορευτές κ.τ.λ. και με τη βοήθειά τους να παρουσιάζουν ένα πιο "επαγγελματικό" θα μπορούσε να πεις κανείς, ποζάρισμα. Εσύ κάνεις κάτι τέτοιο;

Οχι, ποτέ! Για να σου πω την αλήθεια, όλα αυτά τα χρόνια μετά από κάθε προπόνηση κάνω ένα τυπικό ποζάρισμα μπροστά στον καθρέφτη για τον εαυτό μου. Οχι φυσικά όλο το πρόγραμμα. Αν για παράδειγμα έχω κάνει στήθος, κάνω δυό τρεις πόζες για το στήθος για να δω πώς φαίνεται. Ε, αυτές οι κλασσικές πόζες με τη συνεχή πρακτική φαίνεται ότι γίνονται ένα με το σώμα σου. Μπορείς να τις κάνεις πλέον ελεύθερα, χωρίς να προσπαθείς ιδιαίτερα. Σου έρχεται τελείως φυσικά.

Από την άλλη, βλέπω βιντεοκασέτες ξένων επαγγελματικών αγώνων, παρατηρώ αυτά που κάνουν, τις αλλαγές, τις χορευτικές κινήσεις κ.τ.λ και προσπαθώ να κάνω και γω κάτι ανάλογο. Πιστεύω ότι το ποζάρισμα μετράει κάπου 20 με 30 τοις εκατό για έναν αγώνα. Και φυσικά, παίζει μεγάλο ρόλο για το πώς θα σε δεχτεί το κοινό. Το να κάνεις καλή εντύπωση στο κοινό είναι πολύ σημαντικό, ίσως πιο σημαντικό από το να κερδίσεις μια θέση.

Στον τελευταίο αγώνα διάλεξα γρήγορη μουσική, αν και μου αρέσουν τα κλασσικά κομμάτια γιατί επειδή είμαι γραμμωμένος με αναδεικνύουν. Ωστόσο διάλεξα κάτι γρήγορο γιατί ήθελα να ξεσηκώσω το κοινό. Και τελικά ο κόσμος έμεινε ικανοποιημένος. Πιστεύω ότι το μπόντυ μπίλντιν στην τελική του μορφή είναι κυρίως θέαμα. Ολο τον υπόλοιπο χρόνο είναι κόπος και κούραση, αλλά η τελική φάση είναι θέαμα και πρέπει να την χαίρεται και ο αθλητής. Αυτά τα λίγα δευτερόλεπτα ελεύθερου ποζαρίσματος, καθώς και οι συγκρίσεις και το ποζ-ντάουν είναι οι καλύτερες στιγμές του αγώνα είτε χάσεις είτε κερδίσεις.

Σωκράτη, πες μας τώρα μερικά πράγματα για την προπόνηση και τη διατροφή σου.

Οσον αφορά την προπόνησή μου, γυμνάζομαι πέντε φορές την εβδομάδα. Στην περίοδο του όγκου προσπαθώ να χρησιμοποιώ βαριά κιλά σε σετ των 6-8 επαναλήψεων. Γυμνάζω όλα τα μέρη του σώματος με την ίδια ένταση. Στην περίοδο της γράμμωσης οι επαναλήψεις μου κυμαίνονται ανάμεσα στις 12 με 15. Δεν κάνω τίποτα εξεζητημένο. Απλώς προσπαθώ να διατηρώ τα κιλά που χρησιμοποιώ βαριά για να μην χάνω μυϊκή μάζα.

Οσον αφορά τη διατροφή μου, εδώ και δύο τρία χρόνια την προσέχω πάρα πολύ. Δηλαδή, στην περίοδο όγκου τους υδατάνθρακές μου τους παίρνω από ρύζι, μακαρόνια, πατάτες και καλαμπόκια. Τις πρωτεϊνες τις παίρνω κυρίως από τόνο, μεγάλα ψητά ψάρια, στήθος κοτόπουλου, μπιφτέκια και μοσχάρι. Χοιρινό δεν τρώω ποτέ. Ε, βέβαια πούκαι πού τρώω και κάποιο γλυκό!

Η δίαιτα που κάνω για τους αγώνες είναι πάρα πολύ αυστηρή. Φτάνω σε σημείο να μετράω γραμμάρια. Φέτος έκανα πολύ εξεζητημένη δίαιτα. Για πρωτεϊνη κατανάλωνα μόνο στήθος από κοτόπουλο ή γαλοπούλα. Τις τελευταίες δύο βδομάδες έπινα απεσταγμένο νερό. Διατροφικά συμπληρώματα πήρα πάρα πολλά. Το ίδιο έκανα και με τα αμινοξέα. Επαιρνα 20-40 κάψουλες την ημέρα. Επίσης έπαιρνα ταμπλέτες πολυβιταμινών, καθώς και έξτρα βιταμίνες Β και Ε. Πιστεύω ότι τα διατροφικά συμπληρώματα που κυκλοφορούν στο εμπόριο δεν προσφέρουν όλα το ίδιο. Επισης δεν πιστεύω ότι τα διατροφικά συμπληρώματα είναι η βάση για να χτίσει κανείς μυώνες, δύναμη κ.τ.λ. Η καλή διατροφή πρέπει να βασίζεται στις φυσικές τροφές και όχι στις σκόνες και τα χάπια.

Συνεχίζοντας, θέλω να πω ότι κατανάλωνα πολλά ασπράδια αβγών. Εφτανα μέχρι 20 και 30 την ημέρα. Οπως θα ξέρεις, το ασπράδι του αβγού είναι η καλύτερη και πιο αφομοιώσιμη πηγή πρωτεϊνης.

Επίσης, βοηθάνε πολύ οι λιποδιαλύτες, αλλά όχι στις ποσότητες που προτείνουν οι εταιρείες. Χρειάζονται πολύ πιο μεγάλες.

Μετά από όλα αυτά που είπα καταλαβαίνει κανείς ότι ο αγωνιστικός μπόντυ μπίλντερ πρέπει να έχει συνέχεια το χέρι στην τσέπη! Για τα αμινοξέα και μόνο ήθελα ένα πεντοχίλιαρο κάθε δυό βδομάδες. Τέλος πάντων, το μπόντυ μπίλντιν είναι δαπανηρότατο άθλημα. Γιαυτό θα ξαναγυρίσω στο θέμα που έθιξα πιο πάνω και θα πω για άλλη μια φορά ότι ο αθλητής πρέπει να βοηθιέται από την ομοσπονδία του αν η ομοσπονδία θέλει να έχει καλούς αθλητές οι οποίοι θα εκπροσωπούν επάξια το ελληνικό μπόντυ μπίλντιν στο εξωτερικό. Δεν είναι δυνατόν ένας οικογενειάρχης -όπως εγώ- ή ένα παιδί που δεν έχει γυμναστήριο, να μπορέσει να ανταπεξέλθει στα έξοδα. Δεν μπορεί ο καθένας να δαπανά μισό εκατομμύριο για έναν αγώνα. Είναι πάρα πολλά τα χρήματα. Οταν τώρα έχεις να αντιμετωπίσεις και τις υποχρεώσεις της εργασίας σου, τα πράγματα είναι πολύ δύσκολα. Ευτυχώς εμένα ο εργοδότης μου έχει δείξει πολύ κατανόηση και με έχει βοηθήσει και οικονομικά. Κάθε βδομάδα πριν από κάθε αγώνα παίρνω οπωσδήποτε άδεια.

Χρειάζονται πολλές θυσίες για το μπόντυ μπίλντιν. Ο αθλητής πρέπει να το αγαπάει πολύ και να πιστεύει ότι θα πετύχει κάτι γιατί διαφορετικά δεν πρόκειται να κάνει τίποτα.

Σε ποιό γυμναστήριο προπονείσαι αυτή την εποχή;

Προπονούμαι στο γυμναστήριο του Νίκου του Καρυδά που βρίσκεται στη Νίκαια. Είναι πολύ καλό παιδί, με βοήθησε πάρα

πολύ σαν παρτεναίρ στην προπόνηση. Είναι από τους ανθρώπους που δεν ενδιαφέρονται για τη διαφήμιση, δουλεύει σκληρά στο γυμναστήριό του και πιστεύω πως θα κατέβει κι αυτός στο κύπελλο της WABBA που θα γίνει το Νοέμβριο. Ηταν κι αυτός αθλητής της ΕΕΟΣΔ αλλά οι διακρίσεις που γίνονται τον ανάγκασαν να αποχωρήσει.

Εσύ θα πάρεις μέρος στο κύπελλο αυτό;

Οχι, θα μείνω μακριά από τους αγώνες για κάποιο διάστημα, ή μάλλον για αρκετό χρονικό διάστημα. Πάνω από χρόνο. Κι αυτό γιατί ταλαιπωρήθηκα πολύ. Κατέβηκα σε τέσσερις αγώνες σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα. Παρόλα αυτά μπορώ να πω ότι είμαι από τους λίγους που κατάφεραν να κρατήσουν τη γράμμωσή τους σε όλους τους αγώνες. Σε κάθε αγώνα ήμουν ο ίδιος και στους τελευταίους ήμουν και καλύτερος ακόμα. Είναι κάτι που μπορεί να το πετύχει κανείς αρκεί να υπάρχει θέληση. Τέσσερις αγώνες σε ένα μήνα είναι κάτι πολύ δύσκολο όπως καταλαβαίνεις. Η μια υδατανθράκωση μετά την άλλη κ.τ.λ. Ταλαιπωρήθηκα πάρα πολύ.

Και μια ερώτηση Σωκράτη, που δεν θα μπορούσα να την αποφύγω με τίποτα. Τι γνώμη έχεις για το γυναικείο μπόντυ μπίλντιν;

Για το γυναικείο μπόντυ μπίλντιν δεν χρειάζονται πολλά λόγια. Πάει πάρα πολύ καλά. Οσον αφορά το χώρο μας, το μόνο κακό είναι ότι δεν υπάρχουν πολλές συμμετοχές. Ισως επειδή ήδη έχουμε κάποια ονόματα πολύ μεγάλα και φοβούνται να κατέβουν όλες οι υπόλοιπες. Εχουμε όμως την Κοψιά και την Αβράμη, οι οποίες είναι οι καλύτερες! Τι άλλο θέλουμε; Ελπίζω να θελήσουν να συνεχίσουν.

Τώρα όσον αφορά την κοινή γνώμη, μπορεί η εικόνα που παρουσιάζουν οι γυναίκες μπόντυ μπίλντερς όταν κατεβαίνουν σε αγώνες να μην είναι αρεστή, αλλά πώς να το κάνουμε, αν τις κρίνουμε σαν αθλήτριες είναι φανταστικές. Κάνουν τον ίδιο κόπο που κάνουν και οι άντρες αθλητές, κάνουν σκληρή δίαιτα, κουράζονται πολύ. Και μην ξεχνάμε ότι ο γυναικείος οργανισμός κουράζεται ακόμα περισσότερο. Δεν έχει τις ίδιες ορμόνες και μυϊκές μάζες που έχει ο αντρικός οργανισμός.

Και θα πω για άλλη μια φορά ότι το δίδυμο Κοψιά-Αβράμη είναι παγκοσμίου επιπέδου!

Φτάσαμε τώρα στο καυτό και πολυσυζητημένο θέμα των αναβολικών στεροειδών. Ποιές είναι οι απόψεις σου;

Εδώ που έχουμε φτάσει, εγώ πιστεύω ότι δεν υπάρχει αθλητής που να κατεβαίνει στο μπόντυ μπίλντιν και σε οποιοδήποτε άλλο άθλημα, που να θέλει να κάνει πρωταθλητισμό και να μη χρησιμοποιεί στεροειδή. Εχω ασχοληθεί με πολλά αθλήματα -κολύμβηση, βόλεϊ, ποδόσφαιρο, δρόμους μεγάλων αποστάσεων- και μπορώ να σου πω ότι κάποια εποχή τα στεροειδή τα διέδιδαν επίσημοι προπονητές. Μια κάποια εποχή. Συγκεκριμένα άτομα, πολύ μεγάλα ονόματα, είχαν χρησιμοποιήσει αναβολικά στεροειδή γιατί τους τα έδιναν οι ίδιοι οι προπονητές τους.

Προσωπική μου γνώμη είναι ότι δεν μπορούμε να φτάσουμε το επίπεδο των ξένων χωρίς στεροειδή. Ο αθλητισμός πλέον έχει γίνει χημεία. Κερδίζει εκείνος που διαθέτει την καλύτερη χημεία και τους καλύτερους γιατρούς. Τα αναπτυγμένα κράτη αυτό κοιτάζουν να έχουν: πρώτα καλύτερους γιατρούς και στη συνέχεια καλύτερους αθλητές.

Αναμφισβήτητα είναι κακό. Το χειρότερο που μπορεί να κάνει ο αθλητής στον εαυτό του. Βέβαια δεν το καταλαβαίνεις, αλλά όταν κυνηγάς τον πρωταθλητισμό κάπου τα δίνεις όλα. Με επιπτώσεις στην μετέπειτα ζωή σου. Εγώ πιστεύω ότι τα αναβολικά είναι ένα γραμμάτιο πουκάποτε το πληρώνεις.

Οσον αφορά το μπόντυ μπίλντιν ειδικότερα, πιστεύω ότι τα στεροειδή χρησιμοποιούνται πολύ και το κακό είναι ότι χρησιμοποιούνται και από μικρά παιδιά. Εκεί είναι το χειρότερο. Τα στεροειδή κάνουν περισσότερο κακό σε μια ηλικία μέχρι 20 χρονών, παρά από κει και πάνω. Πιστεύω ότι καλό θα ήταν να υπήρχαν αγώνες χωρίς αναβολικά, να υπάρχει αντι-ντόπιν τεστ. Πραγματικό όμως και όχι όπως αυτό που γίνεται στην IFBB. Δεν τηρείται πουθενά, αυτά είναι για τον κόσμο. Οι δημόσιες σχέσεις παίζουν το μεγαλύτερο ρόλο για τα στεροειδή. "Σε ξέρω, με ξέρεις, έχεις καλές δημόσιες σχέσεις, εντάξει πέρνα τους δικούς σου". "Ρίχνουν" τις μικρές χώρες και οι υπόλοιποι περνάνε. Μακάρι να υπήρχαν αγώνες χωρίς στεροειδή. Φυσικά το επίπεδο δεν θα ήταν ίδιο με το σημερινό, αλλά θα είχαμε σωστούς αθλητές και ο συναγωνισμός θα γινόταν με ίσους όρους. Σήμερα τα πρώτα ονόματα στον κόσμο είναι εκείνοι που έχουν προσωπικό γιατρό και μπαινοβγαίνουν στα νοσοκομεία σα να βρίσκονται στο σπίτι τους. Αυτοί οι άνθρωποι δεν είναι δυνατόν να ξεπεραστούν από τους υπόλοιπους, γιατί αυτά που ξέρουνε, οι γνώσεις που έχουνε είναι πιο ολοκληρωμένες. Ολοι παίρνουν στεροειδή, αλλά κερδίζει εκείνος που ξέρει να τα χρησιμοποιεί καλύτερα. Πολλοί κάνουν πειράματα πάνω στο σώμα τους στην προσπάθειά τους να πετύχουν καλύτερα αποτέλεσμα.

Και φυσικά, υπάρχουν πολλά κρύσματα και στην Ελλάδα. Ανθρωποι δηλαδή με προβλήματα υγείας εξαιτίας της χρήσης στεροειδών. Και είναι κρίμα να υπάρχουν αυτά τα άτομα. Κι αυτό γίνεται γιατί προσπαθούν όλοι να γίνουν πρωταθλητές μέσα σε δύο και τρία χρόνια. Ο,τι και να κάνεις μέσα σε δύο-τρία χρόνια δεν γίνεσαι αθλητής καταξιωμένος. Αυτό το διαπιστώνει κανείς βλέποντάς τους όταν σταματάνε τους αγώνες. Αντί να παίρνουν, χάνουν μυϊκό όγκο επειδή ακριβώς έχουν χρησιμοποιήσει μεγάλες ποσότητες στεροειδών.

ΠΩΛΕΙΤΑΙ

ΤΟ ΠΛΗΡΩΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΕΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

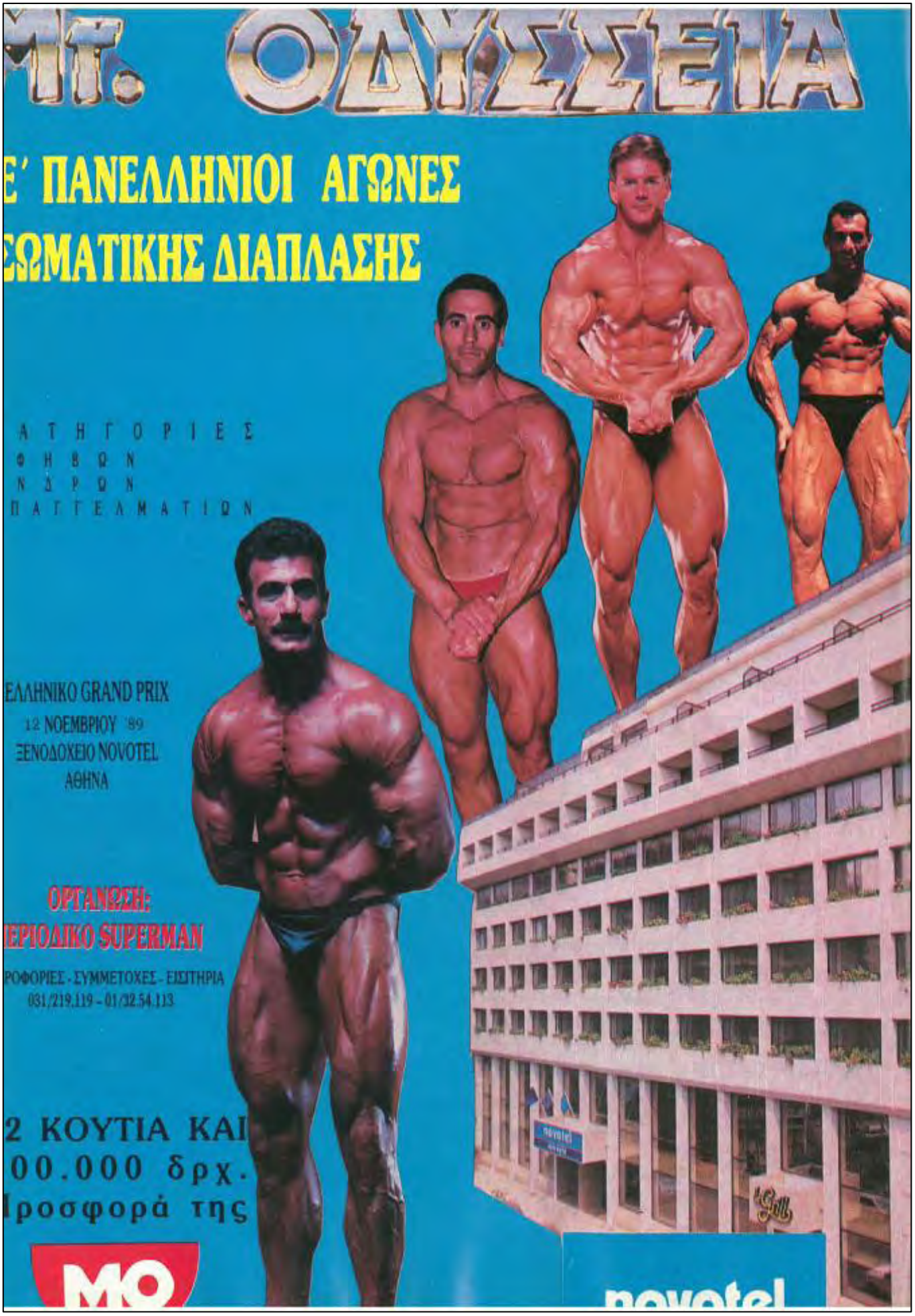
ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΔΙΑΚΟΓΙΑΝΝΗ

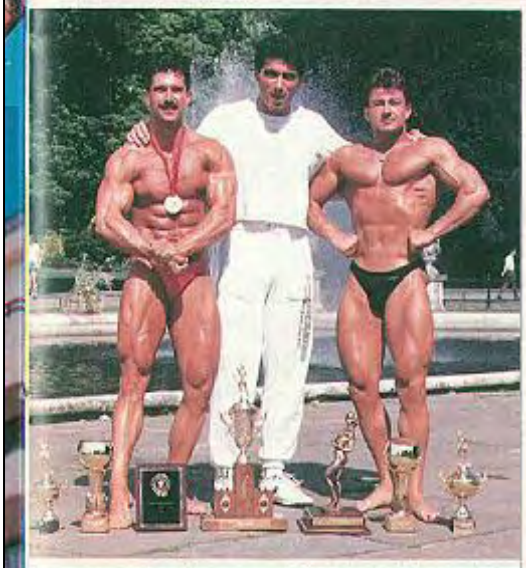
ΣΕ ΤΙΜΗ ΚΟΣΤΟΥΣ

ΑΝΑΝΕΩΜΕΝΟ, ΜΕ ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΗ ΠΕΛΑΤΕΙΑ ΚΑΙ ΣΙΓΟΥΡΟ ΜΕΛΛΟΝ.

ΒΡΙΣΚΟΜΑΣΤΕ ΣΤΗ ΛΕΩΦΟΡΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 166

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΤΑ ΠΟΥΜΕ ΑΠΟ ΚΟΝΤΑ.


ΜΤ. ΟΔΥΣΣΕΙΑ
Ε΄ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
ΑΤΗΓΟΡΙΕΣ
ΦΗΒΩΝ
ΝΔΡΩΝ
ΠΑΤΤΕΛΜΑΤΙΩΝ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ GRAND PRIX
12 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ '89
ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ NOVOTEL
ΑΘΗΝΑ
ΟΡΓΑΝΩΣΗ:
ΕΡΙΟΔΙΚΟ SUPERMAN
ΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ - ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ
031/219.119 - 01/32.54.113
2 ΚΟΥΤΙΑ ΚΑΙ
00.000 δρχ.
ροσφορά της
ΜΟ
novotel



μυϊκό όγκο επειδή ακριβώς έχουν χρησιμοποιήσει μεγάλες ποσότητες στεροειδών.

Ποιά είναι η γνώμη σου για το "ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ";

Νομίζω ότι αυτά που γράφει είναι πολύ σωστά και καλά κάνει και καυτηριάζει τα θέματα αυτά, γιατί πλέον ο καθένας έχει το περιοδικό του και την ομοσπονδία του! Το "ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ" είναι ένα περιοδικό που δεν πρόσκειται σε ομοσπονδία, λέει τα υπέρ και τα κατά στον καθένα, πράγμα που είναι πολύ καλό.

Οσον αφορά την ύλη του, έχει καλά άρθρα και περί των στεροειδών και περί του αθλήματος. Πιστεύω ότι πρέπει να ασχοληθεί περισσότερο με τους έλληνες και λιγότερο με τους ξένους μπόντυμπίλντερς. Γιατί ναι μεν διαβάζουμε αυτά που προτείνουν οι ξένοι, αλλά κανένας δεν πιστεύω ότι μπορεί να τα ακολουθήσει.

Πιστεύω ότι στο χώρο μας υπάρχουν άτομα που έχουν σαν πρότυπα κάποιους έλληνες μπόντυ μπίλντερς. Εχω την εντύπωση ότι μετά από αυτή τη συνέντευξη, πολλά άτομα που βρίσκονται στην ίδια κατηγορία με μένα θα ακολουθήσουν αυτά που είπα και θα κυνηγήσουν τη γράμμωση. Ισως επειδή είμαι λίγα κιλά και κέρδισα αντιπάλους πολύβαρύτερους από μένα, θα υπάρξουν πιστεύω άτομα που θα ακολουθήσουν το παράδειγμά μου. Με αυτό τον τρόπο ανεβαίνει το επίπεδο στο μπόντυ μπίλντιν. Γιαυτό είναι καλό να ασχολείται το περιοδικό με τους έλληνες αθλητές.

Επίσης πρέπει να δώσει έμφαση στις συμβουλές διατροφής. Κι αυτό γιατί υπάρχουν πολλά παιδιά που ασχολούνται με το μπόντυ μπίλντιν και θέλουν να κατέβουν σε αγώνες και έχουν φοβερή άγνοια γύρω από θέματα διατροφής και προετοιμασίας.

Και κάτι άλλο, καλό είναι να προβάλλονται από το περιοδικό σας και αθλητές της ΕΕΟΣΔ. Μπορεί να υπάρχουν κάποιες διαφορές μεταξύ ΕΕΟΣΔ και Περσίδη, αλλά δε νομίζω ότι είναι σωστό να την πληρώνουν οι αθλητές.

Εδώ θα μου επιτρέψεις να σου πω ότι δεν φταίμε εμείς που δεν προβάλλονται οι αθλητές της ΕΕΟΣΔ μέσα από τις σελίδες του "ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ", αλλά η ίδια η ΕΕΟΣΔ που τους το απαγορεύει. Εχω απευθυνθεί σε διάφορα άτομα για παρουσίαση μέσα από το περιοδικό, αλλά αρνήθηκαν γιατί θα είχαν προβλήματα με την ομοσπονδία.

Σοβαρολογείς; Δεν το ήξερα αυτό! Αυτά πρέπει να γράφονται. Δεν το καταλαβαίνω αυτό το πράγμα. Δεν μπορείς να αφαιρείς το δικαίωμα του αθλητή να έχει έστω αυτή τη μικρή ηθική ικανοποίηση να δει τον εαυτό του μέσα σε ένα περιοδικό. Στο κάτω κάτω η ΕΕΟΣΔ δεν έχει δικό της περιοδικό. Ο Καραχάλιος τους έκανε την παραχώρηση και τους διέθετε το δικό του. Που θα έπρεπε να του φτιάξουν άγαλμα γιαυτό και όχι να χαλάσουν τις σχέσεις τους μαζί του όπως συμβαίνει τώρα. Αυτά είναι καλό να γράφονται γιατί τα άτομα της ΕΕΟΣΔ έχουν ανέβει πολύ ψηλά και νομίζουν ότι κάποιοι είναι. Πρέπει να γράφονται λοιπόν για να τα συνειδητοποιήσει ο κόσμος. Μπορεί τα πράγματα στην IFBB του εξωτερικού να είναι διαφορετικά, δεν

Φτάσαμε στο τέλος Σωκράτη, αλλά πρωτού κλείσουμε τη συνέντευξη θα ήθελα να σε ρωτήσει αν υπάρχουν κάποια πράγματα που ξεχάσαμε στην πορεία και θα ήθελες να τα αναφέρεις, ή αν υπάρχει κάτι που θα ήθελες να συμπληρώσεις σε όσα θίχτηκαν.

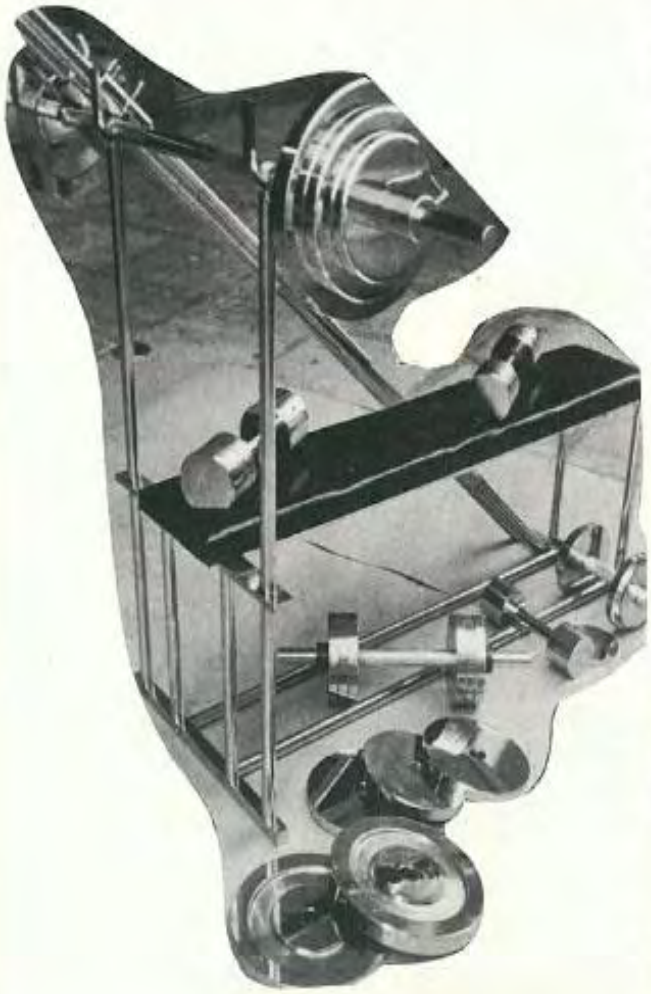
Θα ήθελα να πω για άλλη μια φορά ότι πρέπει να βοηθηθούν οι έλληνες μπόντυ μπίλντερς, ότι δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται σαν αντικείμενα κέρδους. Εύχομαι να τα βρουν μεταξύ τους οι ομοσπονδίες, να υπάρξει κάποιος ενιαίος αγώνας. Εμείς οι αθλητές δεν αποσκοπούμε σε ταμπέλες που θα γράφουν ΕΕΟΣΔ ή WABBA. Αντίθετα οι ίδιες οι ομοσπονδίες αποσκοπούν κάπου. Πρέπει να συνειδητοποιηθούν οι αθλητές και ιδιαίτερα οι έφηβοι, οι οποίοι πάνω στην κάψα τους να κερδίσουν κάποιο κύπελλο δεν βλέπουν τι υπάρχει παραπέρα, δεν ενδιαφέρονται αν υπάρχει εκμετάλλευση ή όχι.

Θα μπορούσα να πω ότι στην Ελλάδα δεν αξίζει τον κόπο να κάνει κανείς πρωταθλητικό μπόντυ μπίλντιν, κάτω από τις συνθήκες που επικρατούν. Δεν υπάρχει ενδιαφέρον από πουθενά. Σου λένε με τον τρόπο τους, "είσαι ωραίος, μπράβο, αλλά η ομοσπονδία δουλεύει γιαυτά τα πράγματα. Κοιτάμε να βγάλουμε κάποια έσοδα, αλλά φυσικά εμείς δεν κερδίζουμε τίποτα". Εγώ αυτό δεν το πιστεύω με τίποτα. Δεν γίνεται να έχεις κάτι και να μην βγάζεις τίποτα. Ολο και κάτι θα βγαίνει!

Εύχομαι οι αθλητές να πάψουν να κυνηγάνε τόσο τα στεροειδή. Πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι χρειάζεται επιμονή, κούραση και χρόνος. Δεν υπάρχουν μαγικά χάπια. Τα πάντα μπορούν να επιτευχθούν, αρκεί να υπάρχει θέληση.

Γιάννα Αναστοπούλου

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



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

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

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

WABBA ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ 1989

(Διοργάνωση: Πανελλήνια Ενωση Σωματικής Διάπλασης)

Από τη Γιάννα Αναστοπούλου

Την Κυριακή στις 28 Μαΐου 1989 ξύπνησα από τα άγρια χαράματα (πράγμα που για μένα σημαίνει γύρω στις 7 το πρωί περίπου), για να είμαι στις 9 ώρα στο ξενοδοχείο Νοβοτέλ. Υποτίθεται -προσέξτε τη λέξη "υποτίθεται"- ότι εκείνη την ώρα θα άρχιζαν οι προκριματικοί του ήΑΒΒΑ Μίστερ Ελλάς 1989 ή επί το αριστοκρατικότερον, το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Π.Ε.Σ.Δ 1989 (όπου Π.Ε.Σ.Δ = Πανελλήνια Ενωση Σωματικής Διάπλασης). Ομως, ένας αγώνας που σέβεται τον εαυτό του δεν αρχίζει ποτέ στην αναμενόμενη ώρα. Συμφωνείτε, έτσι δεν είναι; Ολοι ξέρουμε ότι όταν ακούμε 9 στην ουσία πρόκειται για 10. Γιαυτό, φτάνοντας τελικά στο ξενοδοχείο γύρω στις 10 παρά τέταρτο, δεν ένοιωσα καμία έκπληξη βλέποντας ότι οι προκριματικοί δεν είχα αρχίσει ακόμα.

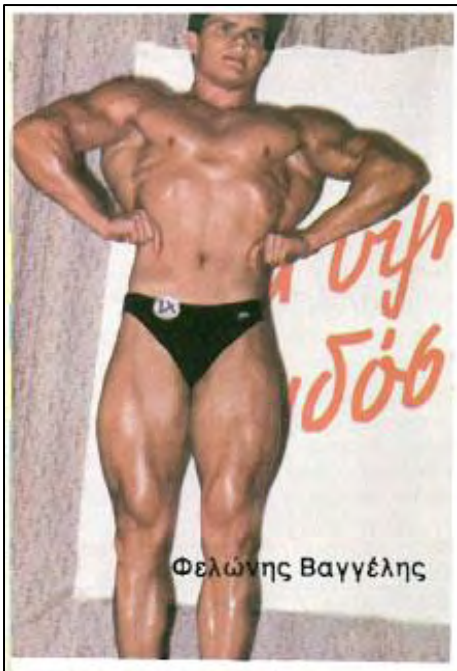
"Δεν πειράζει", σκέφτηκα, "μέχρι τις 11 που θα αρχίσει ο αγώνας θα έχεις την ώρα να πεις και καμιά κουβέντα". Αποδείχτηκε, όμως, ότι όπως πάντα ήμουν πολύ αισιόδοξη. Γύρω στις 11.15 είχα αρχίσει να νοιώθω τις πρώτες ανησυχίες. Γύρω στις 12 παρά τέταρτο έριχνα νευρικές ματιές γύρω μου, προ- σπαθώντας να εντοπίσω τους διοργανωτές και να τους πω δυό κουβέντες (για καλή τους τύχη δεν τα κατάφερα). Στις 12.30 (όταν άρχισαν τελικά οι προκρι- ματικοί) βρισκόμουν στα πρόθυρα νευρικής κρίσης. Επειδή όμως κατά βάθος είμαι καλός άνθρωπος έδωσα τόπο στην οργή και αποφάσισα να αφοσιωθώ στη διαδικασία των αγώνων.

Οι προκριματικοί τέλειωσαν γύρω στις 4.30. Υποτίθεται -πάλι αυτή η λέξη- ότι οι τελικοί θα άρχιζαν στις 7. Εννοείται ότι άρχισαν στις 9.15, με αποτέλεσμα να τελειώσουν γύρω στις 12.30. Πειράζει που η επόμενη μέρα ήταν Δευτέρα και όλοι εμείς οι εργαζόμενοι άνθρωποι έπρεπε να σηκωθούμε πρωί πρωί και να πάμε στις δουλειές μας;

Ισως -λέω ίσως- οι διορ- γανωτές θα έπρεπε να προ- σέξουν αυτό το θέμα.

Αν εξαιρέσει κανείς αυτή τη φοβερή αργοπορία και τον φωτισμό της σκηνής ο οποίος εξακολουθεί να είναι προβληματικός (για να μην πω σκέτη φρίκη) στο Νοβοτέλ, οι αγώνες κύλησαν ομαλά, διατηρώντας ψηλό το ενδιαφέρον των ανθρώπων που τους παρακολούθησαν.

Πήραν μέρος 45 αθλητές, 2 γκεστ πόουζερς και 15 ... κριτές! Η Π.Ε.Σ.Δ θεώρησε απα- ραίτητο να χρησιμοποιήσει μεγάλο αριθμό κριτών για να είναι -όπως είπε ο πρόεδρός της Γιώργος Θωκταρίδης- τα αποτελέσματα αδιάβλητα. Η σκέψη αυτή είναι πέρα για πέρα σωστή, φυσικά, αλλά ο


Φελώνης Βαγγέλης

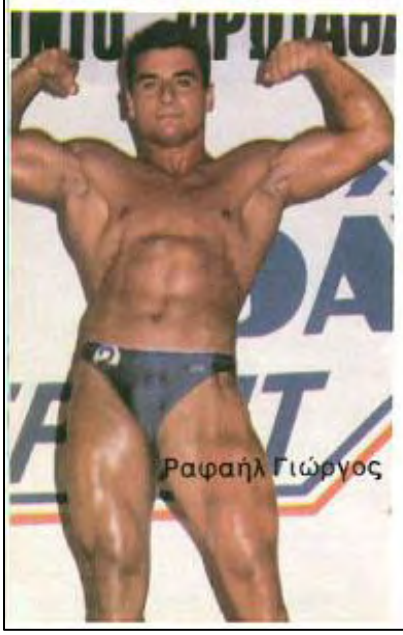
Πάλλης Βασίλης

Γιάνναρης Αντώνης

Βαρδαλαχάκης Κώστας

Καλδέλης Νίκος

Διαμαντόπουλος Αλέξης


Ραφαήλ Γιώργος

Κοσσυφίδης Θεόδωρος

αριθμός 15 είναι μάλλον υπερβολικός. Και όχι για κανέναν άλλο λόγο, αλλά γιατί θέλοντας να συμπληρώσει κανείς αυτό τον αριθμό είναι φυσικό να συμπεριλάβει στην κριτική επιτροπή άτομα τα οποία δεν είναι πλήρως κατάλληλα. Και ας μη βιαστεί κανείς να μου πει ότι αυτό διορθώνεται με το να αφαιρούνται οι δύο μεγαλύτερες και οι δύο μικρότερες βαθμολογίες. Μα, με αυτό τον τρόπο είναι σα να λες σε τέσσερις ανθρώπους ότι "Ναι, μεν σας βάζω στην επιτροπή αλλά αποτελείτε διακοσμητικά στοιχεία". Οπότε ποιός ο λόγος να φτάσει ο αριθμός των κριτών τόσο ψηλά;

Για την ιστορία, την κριτική επιτροπή σε αυτούς τους αγώνες αποτελούσαν οι: Βολικός Δ., Αδαμόπουλος Κ., Χατζηγεωργίου Χ., Σιατραβάνης Α., Μώρος Τ., Μαραγκάκης Σ., Κοψιάς Θ., Κοψιά Β., Αλ Μάσεϊ Μίλλερ, Μίχα Κ., Μίχας Φ., Ζερβόπουλος Σ., Καρυδάς Σ., Ρέη Στέισι, Κάθυ Κνοπ.

Το πρωτάθλημα αυτό, ήταν το πρώτο στην ιστορία της **WABBA** όπου οι κατηγορίες των αγωνιζομένων κρίθηκαν με βάση τα κιλά των αθλητών και όχι με το ύψος τους. Ειδικότερα οι κατηγορίες στον αγώνα αυτό διαμορφώθηκαν ως εξής:

ΕΦΗΒΟΙ: α) -75 κιλά, β) -85 κιλά, γ) +85 κιλά.
ΑΝΤΡΕΣ: α) -75 κιλά, β) -85 κιλά, γ) -95 κιλά, δ) +95 κιλά

Επίσης στο πρωτάθλημα αυτό θεσπίστηκε ο θεσμός του Επάθλου Πρωταθλητών και του Επάθλου Πρωταθλητριών, στα οποία έχουν δικαίωμα συμμετοχής οι αθλητές και οι αθλήτριες αντίστοιχα που κερδίζουν τις πρώτες θέσεις την ημέρα του αγώνα, καθώς και οι αθλητές/ αθλήτριες που έχουν διακριθεί σε προηγούμενους αγώνες.

Αυτή τη φορά δεν πρόκειται να εξιστορήσω αναλυτικά τους

Σπυρόπουλος Κώστας

Γρίβας Βασίλης

Καριώτης Δαμιανός

Κυρίμης Χρήστος

Σπυρόπουλος Γρίβας

ΟΙ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ

Πρωτοπόροι στο χώρο των **Μαχητικών Τεχνών** *δίνουμε από το 1977 στον Έλληνα αναγνώστη πρωτότυπες εκδόσεις ή μεταφράσεις διεθνώς επιτυχημένων εκδόσεων σε θέματα τζούντο, καράτε, ταε-κβον-ντο, κουνγκ-φου, κτλ.*

Από το 1983 διευρύναμε τις εκδόσεις μας και σε θέματα **Σωματικής Διάπλασης** *καθώς και σε θέματα Γενικής Γυμναστικής και Σπορ.*

Τις **ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ** *μας θα τις βρείτε στα καταστήματά μας και στα βιβλιοπωλεία που περιλαμβάνει ο πιο κάτω κατάλογος.*

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΝΕΕΣ ΤΙΜΕΣ ΑΠΟ 1ης ΙΑΝ 1988

1.	ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι 1-7, έκαστος	800
2.	ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι 8-10, έκαστος	1.200
3.	Μικρή Εγκυκλοπαίδεια Τζούντο	300
4.	Το Τζούντο στην Πράξη: Ρίψεις	880
5.	Το Τζούντο στην Πράξη: Έδαφος	880
6.	Το καλύτερο Καράτε 1	980
7.	Το καλύτερο Καράτε 2	980
8.	Το καλύτερο Καράτε 3	980
9.	Το καλύτερο Καράτε 4	980
10.	Το πιο Σκληρό Καράτε	700
11.	Η Ζωή του Μπρους Λη	800
12.	Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας	800
13.	ΝΙΝΤΖΑ, ο Αόρατος Εκτελεστής	1.200
14.	Η Προπόνηση με Βάρη	1.200
15.	ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ: Απλές Τεχνικές	900

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ

Στα βιβλιοπωλεία του επόμενου πίνακα θα βρείτε τις εκδόσεις μας. **Αν κανένα** *από αυτά* **δεν** *βρίσκεται κοντά σας, τότε στείλτε μας με ταχυδρομική επιταγή προς* **«Ε. Περσίδη, Ζαΐμη 38, 106 83 Αθήνα»** *την αξία των βιβλίων που θέλετε συν τα έξοδα αποστολής (βλέπε πίνακες τιμών) και θα σας τα στείλουμε αμέσως με το ταχυδρομείο.* **Προσοχή: Κάθε τέτοια παραγγελία πρέπει να είναι ΑΝΩ των 1.000 δρχ.**

ΑΘΗΝΑ – ΚΕΝΤΡΟ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ, Ιπποκράτους 9
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ, Πανεπιστημίου 34
ΔΙΕΘΝΕΣ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ, Ιπποκράτους 2
ΔΥΝΑΜΙΚΟ, *Ζαΐμη 38, Εξάρχεια, Μουσείο*
ΕΠΙΛΟΓΗ, Ιπποκράτους 15
ΖΑΛΩΝΗ, Γλάδστωνος 3, Πλ. Κάνιγγος
ΚΑΡΑΒΙΑΣ, Ακαδημίας 58
ΚΟΥΚΕΛΗ, Χαριλάου Τρικούπη 6
ΛΥΜΠΕΡΗ, Πανεπιστημίου 59
ΜΑΡΚΟΛΕΦΑΣ, Πατησίων 20
ΝΙΚΟΛΑΤΟΣ, Σόλωνος 118
ΧΙΩΤΕΛΗΣ, Ιπποκράτους 17

ΑΘΗΝΑ – ΣΥΝΟΙΚΙΕΣ – ΠΡΟΑΣΤΕΙΑ
ΒΑΣΙΛΗΣ, Ανδριανουπόλεως 6, Περισσός
ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ, Κολοκοτρώνη 1, Κηφισιά
ΚΟΤΖΙΑΣ, Αγ. Δημητρίου 62, Αγ. Δημήτριος
ΚΟΥΝΤΟΥΠΗΣ-ΣΤΑΜΑΤΙΟΥ, Φαιάκων 1-5, Βύρωνας
ΦΟΙΝΙΞ, Μεσολογγίου 20, Ν. Ιωνία

ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΥΠΕΡΑΓΟΡΑ ΒΙΒΛΙΟΥ, Νοταρά 75
ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Μπουμπουλίνας 10

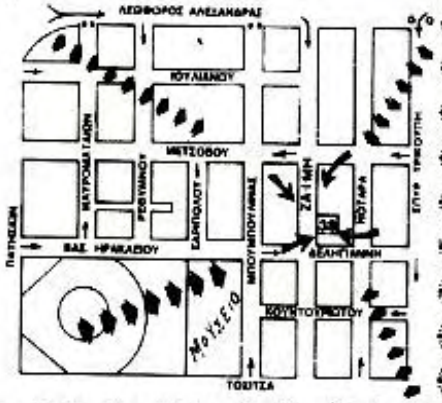
ΣΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΠΟΛΕΙΣ
(Με αλφαβητική σειρά)

ΒΟΛΟΣ
ΟΜΗΡΟΣ, Δημητριάδος 110
ΓΡΕΒΕΝΑ
ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ, Μεγ. Αλεξάνδρου 4
ΔΡΑΜΑ
ΜΠΟΥΡΑΣ, Άρμεν 20
ΗΡΑΚΛΕΙΟ
ΔΟΚΙΜΑΚΗΣ, Ταγμ. Τζουλάκη 8
ΚΛΑΔΟΣ, Πλ. Ελευθερίου Βενιζέλου
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΑΝΙΚΟΥΛΑ, Εγνατίας 148
ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ, Ερμού 75
ΣΑΛΤΟΣ, Αγγελάκη 33
ΙΩΑΝΝΙΝΑ
ΔΩΔΩΝΗ, Βλαχλείδη 8
ΚΑΛΑΜΑΤΑ
ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ, Κανάρη 8
ΚΑΛΑΜΠΑΚΑ
ΚΑΒΕΙΡΟΣ, Τρικάλων 65
ΚΟΖΑΝΗ
ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ, Βασ. Γεωργίου 12
ΚΟΜΟΤΗΝΗ
ΧΑΤΖΗΑΠΟΣΤΟΛΟΥ, Μεγ. Βασιλείου 2
ΛΑΡΙΣΑ
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Κούμα 19
ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ, Μεγ. Αλεξάνδρου 5.
ΝΑΟΥΣΑ
ΠΡΙΜΕΝΤΑΣ, Ζαφειράκη 1
ΞΑΝΘΗ
ΠΑΡΑΣΧΙΔΗΣ, Βασ. Γεωργίου 12
ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ, 28ης Οκτωβρίου 224
ΠΑΤΡΑ
ΓΚΟΤΣΗΣ, Κανάρη 56 & Αράτου
ΖΕΡΒΑΣ, Κορίνθου 184
ΣΟΦΗΣ, Κανακάρη 184

ΣΥΡΟΣ
ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ Στάθης (Βιβ/λείο)
ΤΡΙΠΟΛΗ
ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ, Κύπρου 26
ΦΕΡΡΕΣ ΕΒΡΟΥ
ΓΙΑΝΝΟΥΔΗΣ, Βιβ/λείο

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

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



προκριματικούς, μιάς και το ενδιαφέρον επικεντρώθηκε στους τελικούς.

Το βράδυ λοιπόν τον αγώνα άνοιξε ο Νίκος Βουτσίνος, ο οποίος παρουσίασε στο κοινό τον Παγκόσμιο Πρόεδρο της WABBA, Ανδρέα Ζαπατίνα ο οποίος για όσους δεν το γνωρίζουν έχει αποσυρθεί από την προεδρία της ελληνικής WABBA (Π.Ε.Σ.Δ σήμερα) και έχει παραδώσει τα ηνία στον Γιώργο Θωκταρίδη.

Ο κ. Ζαπατίνας αρχίζοντας την ομιλία του με αναφορά στην Αλωση τη Κωνσταντινούπολης, κατέληξε στο επικείμενο κρίσιμο -κατά τη γνώμη του- 1992 και προέτρεψε τους έλληνες μπόντυ μπίλντερς να διατηρήσουν την ανοδική τους πορεία.

Μετά το τέλος της ομιλίας, άρχισαν οι τελικοί.

Πρώτη εμφανίστηκε η κατηγορία εφήβων έως 75 κιλά. Τα αποτελέσματα διαμορφώθηκαν ως εξής:

1ος Βαγγέλης Φελώνης, 18 χρονών, Πάτρα.

2ος Κώστας Βαρδαλαχάκης, 19 χρονών, Αθήνα.

3ος Γιώργος Ραφαήλ, 19 χρονών, Πάτρα.

Ο Φελώνης δεν παρουσίαζε αισθητές ελλείψεις, πέρα από μια αδυναμία στις γάμπες. Ο Βαρδαλαχάκης ήταν ο πιο γραμμωμένος αθλητής της κατηγορίας και είχε ένα ζευγάρι πολύ ωραίους ώμους. Ο Ραφαήλ είχε αρκετά γεμάτους μυώνες, λιγότερη γράμμωση από τους δύο συναθλητές του και έκανε μια καλή παρουσίαση.

Στη συνέχεια σειρά είχε η κατηγορία των εφήβων έως 85 κιλά. Οι θέσεις κατανεμήθηκαν ως εξής:

1ος Βασίλης Πάλλης, 20 χρονών, Αθήνα.

2ος Νίκος Καλδέλης, 19 χρονών, Αθήνα.

3ος Αντώνης Γιάνναρης, 19 χρονών, Πάτρα.

4ος Αλέξης Διαμαντόπουλος, 20 χρονών, Αθήνα.

5ος Θεόδωρος Κοσσυφίδης, 20 χρονών, Αθήνα.

6ος Δημήτρης Γιαλαμάς, 20 χρονών, Νάουσα.

Ο Βασίλης Πάλλης είχε βελτιωθεί 100ΰ από τον προηγούμενο αγώνα του (Πανελλήνιο Κύπελλο ΠΕΣΔ) όπου και πάλι είχε βγει πρώτος. Ηταν κυριολεκτικά **ΔΙΠΛΑΣΙΟΣ.** Και πέρα από αυτό, είχε και ένα σωστότατο κούρεμα (όσοι είχαν διαβάσει το άρθρο μου για το Πανελλήνιο Κύπελλο θα είχαν προσέξει πόσο με ενόχλησε η ... μαλλούρα που είχε ο Πάλλης σε κείνο τον αγώνα). Το ποζάρισμά του ήταν πολύ σύντομο και φανέρωνε την αυτοπεποίθηση που έχει ο αθλητής ο οποίος γνωρίζει ότι υπερισχύει των αντιπάλων του. Αξιος!

Εκπληξη σε αυτή την κατηγορία αποτέλεσε και ο Νίκος Καλδέλης, του οποίου η εμφάνιση αποδεικνύει αθλητή με μέλλον. Πολύ καλός έφηβος, με ιδιαίτερα καλά πόδια. Εκείνο που κάνει εντύπωση σε αυτό το παιδί είναι ο ενθουσιασμός και η ζωντάνια την ώρα του ποζαρίσματος. Δείχνει ότι απολαμβάνει αυτό που κάνει. Κάποια στιγμή που του έκοψαν τη μουσική του, το κοινό πετάχτηκε από τις καρέκλες, σπαίτησε και πέτυχε τη συνέχεια του ποζαρίσματός του!

Οι Γιάνναρης και Διαμαντόπουλος έχουν δυνατότητες αν εργαστούν σκληρότερα. Ο Κοσσυφίδης είχε πολύ όγκο και φαινόταν ότι είχε αρκετή δου- λειά πάνω του, αλλά ήταν τελείως αγράμμωτος. Φαίνεται να έχει μεγάλες δυνατότητες και είναι σίγουρο ότι θα αποτελέσει έκπληξη στο μέλλον, αρκεί να έχει τη σωστή καθο- δήγηση από κάποιον έμπειρο προπονητή πάνω στο θέμα της δίαιτας. Ο Γιαλαμάς χρειάζεται πολύ δουλειά ακόμη.

Τελευταία κατηγορία των ε- φήβων ήταν η κατηγορία των +85 κιλών. Εδώ οι θέσεις κατανεμήθηκαν ως εξής:

1ος, Κώστας Σπυρόπουλος, 20 χρονών, Αθήνα

2ος, Βασίλης Γρίβας, 18 χρονών, Πειραιάς

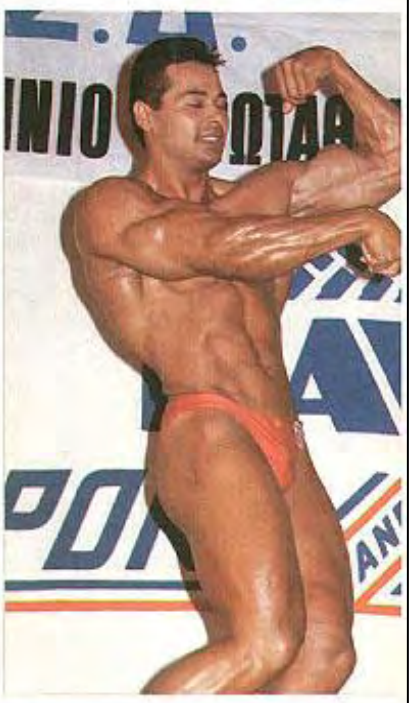
3ος, Δαμιανός Καριώτης, 19 χρονών, Αθήνα

Κρυστάλλης Σωκράτης
ασόπουλος Παναγιώτης
Τσιβιλής Παναγιώτης
Παντελίδης Κώστας
Ζώης Δημήτρης

Τσιλιγκούδης Σάκης

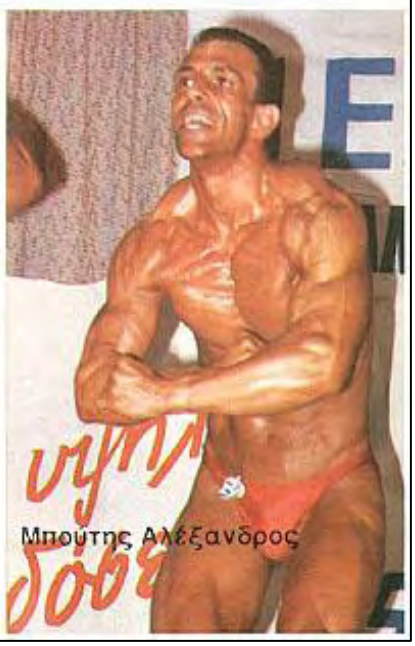
Πλαγιανός Δημήτρης

Τσουγκαράκης Μανώλης



Λάττας Γιάννης

Μπουντούλης Στέλιος


Μπούτης Αλέξανδρος

4ος, Χρήστος Κυρίμης, 19 χρονών, Καλλιθέα

5ος, Γιάννης Αντωνόπουλος, 19 χρονών, Ηλιούπολη

Η κατηγορία αυτή δεν παρουσίασε ιδιαίτερες εκπλήξεις. Οι αθλητές της συνολικά είχαν έλλειψη γράμμωσης, ο Σπυρόπουλος όμως κατάφερε να ξεχωρίσει και πήρε επάξια την πρώτη θέση. Ο Δρίβας ήταν πολύ αγωνιστικός και συναγωνίστηκε μαχητικά τον Κωστόπουλο, αλλά η λιγότερο γραμμωμένη εμφάνισή του τον άφησε στη δεύτερη θέση. Εδώ, δεν μπορώ να μην αναφέρω τρεις πολύ ενθουσιώδεις θαυμάστριες του Δρίβα, οι οποίες τον ενθάρρυναν μεγαλόφωνα όσο διαρκούσε το ελεύθερο ποζάρισμα και τα κομπάριζονς. Η μια μάλιστα σφύριζε τόσο δυνατά που σε κάποια στιγμή γύρισε και την κοίταξε όλη η αίθουσα! Ε, έχουν και τα απρόοπτά τους οι αγώνες ...

Ο Κυρίμης και ο Αντωνόπουλος χρειάζονται ακόμα αρκετή δουλειά. Παρόλα αυτά, ο Κυρίμης έχει ένα ιδιαίτερα καλό άνοιγμα πλάτης και αν αφιερώσει περισσότερο κόπο στην προπόνηση και τη διατροφή του είναι σίγουρο πως θα έχει αξιόλογα αποτελέσματα.

Μόλις τέλειωσε αυτή η κατηγορία, ανακοινώθηκε ότι θα ποζάρισε η Κάθυ Κνοπ, η Αγγλίδα πρωταθλήτρια η οποία αποτε- λούσε και μέλος της κριτικής επιτροπής. Εδώ θα ήθελα να κάνω μερικά σχόλια ...

Η Κνοπ, την οποία παρατηρούσα επί πολύ ώρα πριν αρχίσει ο αγώνας, ήταν μια συμπαθέστατη κοπέλα. Όταν ανέβηκε στη σκηνή για το ποζάρισμά της, θέλησε να μας παρουσιάσει κάτι ξεχωριστό και εν ολίγοις ήταν ντυμένη σαν θηλυκός ... επιδείξιας! Καμπαρτίνα με ανασηκωμένους γιακάδες, καπέλο κατεβασμένο μέχρι τα μάτια, ψηλοτάκουνα παπούτσια. Κάτω από τις μελωδίες του Private Dancer της Τίνα Τάρνερ εκτέλεσε ένα στριπτήζ (όχι, δεν έβγαλε ΚΑΙ το μαγιό). Η όλη προσπάθεια δεν ήταν ιδιαίτερα επιτυχημένη, παρόλα αυτά το κοινό την χειροκρότησε με ευγενικό τρόπο. Μερικές μέρες αργότερα, η Κνοπ θα έχανε στους Πανευρωπαϊκούς της ήΑΒΒΑ από την Λίτσα Αβράμη.

Στη συνέχεια εμφανίστηκε η πρώτη κατηγορία των ανδρών (μέχρι 75 κιλά):

1ος, Σωκράτης Κρυστάλλης, 28 χρονών, Πειραιάς

2ος, Παναγιώτης Αναστασόπουλος, 27 χρονών, Αθήνα

3ος, Παναγιώτης Τσιβιλής, 23 χρονών, Πειραιάς

4ος, Κώστας Παντελίδης, 29 χρονών, Αθήνα

5ος, Δημήτρης Ζώης, 22 χρονών, Αθήνα

6ος, Στέφανος Μπαράντης, 23 χρονών, Αθήνα

Η κατηγορία αυτή αποτελούσε από νωρίς θέμα συζήτησης. Κι αυτό γιατί θα έπαιρνε μέρος - μετά από μακρόχρονη απουσία - ο Παναγιώτης Τσιβιλής. Ποιός είναι ο Παναγιώτης Τσιβιλής; Αν κάνατε αυτή την ερώτηση σημαίνει ότι είστε νέοι στο χώρο του μπόντυ μπίλντιν. Για όσους λοιπόν δεν γνωρίζουν τον αθλητή αυτό, έχω να πω μερικά πράγματα:

Ο Τσιβιλής -μόλις 23 χρονών σήμερα- είναι ένα από τα παιδιά θαύματα του ελληνικού μπόντυ μπίλντιν. Η μεγάλη χρονιά γιαυτόν ήταν το 1985, όταν κέρδισε τον τίτλο του Τζούνιορ Βόρειος Ελλάς και του Τζούνιορ Μίστερ Ελλάς. Όλοι όσοι τον είχαν δει τότε συμφωνούν σε ένα πράγμα: ήταν **ΤΕΡΑΣΤΙΟΣ.** Μπορεί να μην είχε την ακραία γράμμωση που βλέπουμε στους σημερινούς αθλητές, αλλά ο όγκος και το πρήξιμό του ήταν απίστευτα για την εποχή εκείνη. Όλοι έλεγαν ότι το μέλλον του στο αγωνιστικό μπόντυ μπίλντιν διαγραφόταν λαμπρό. Μετά τις σαρωτικές του νίκες, κάποιες σπουδές στο εξωτερικό και η στρατιωτική του θητεία δεν του άφησαν χρόνο για άλλους αγώνες.

Επέστρεψε, λοιπόν, φέτος. Η παρουσία του στο Πρωτάθλημα ήταν σίγουρα επιβλητική. Δεν θα ήταν υπερβολή να πω ότι είχε τα καλύτερα χέρια του αγώνα

και μια από τις πιο εντυπωσιακές πλάτες. Επίσης, το ποζάρισμά του ήταν εμπνευσμένο και φανέρωνε την πείρα του σαν αθλητή. Ελλειψη ανάπτυξης παρουσίαζε στους πήχεις και τα πόδια. Επιπλέον, η γράμμωσή του δεν ήταν αυτή που έπρεπε και ιδιαίτερα στα πόδια. Παρόλα αυτά -χωρίς να θέλω να θίξω τον Παναγιώτη Αναστασόπουλο που βγήκε δεύτερος- νομίζω ότι η τρίτη θέση που δόθηκε στον Τσιβιλή ήταν κάπως επιπόλαιη. Ελπίζω να μην απογοητεύτηκε και να τον ξαναδούμε να συμμετέχει στο επό- μενο Πρωτάθλημα, γιατί σίγουρα έχει πολλά να προσφέρει στο Ελληνικό μπόντυ μπίλντιν.

Για την πρώτη θέση του Σωκράτη Κρυστάλλη δεν θα τολμούσα να φέρω καμία αντίρ- ρηση. Ηταν αναμφισβήτητα πρώτος. Η φανταστική γράμμωσή του δεν άφηνε κανένα περιθώριο στους αντιπάλους του. Ηταν σίγουρα ο πιο γραμμωμένος αθλητής του αγώνα. Η WABBA πρέπει να θεωρεί τον εαυτό της τυχερό, που ένας τέτοιος αθλητής αποφάσισε να έρθει κοντά της. Περισσότερα για τον Σωκράτη μπορείτε να διαβά- σετε στη συνέντευξη που υπάρχει στις σελίδες του τεύχους που κρατάτε στα χέρια σας (και που φυσικά την έχει γράψει ποιός άλλος ... εγώ!).

Ο Παναγιώτης Αναστασόπουλος ήταν πολύ βελτιωμένος από τον τελευταίο του αγώνα, γραμ- μωμένος και με πολύ καλή παρουσίαση. Ανήκει κι αυτός στα "συν" του Ελληνικού μπόντυ μπίλντιν. Ελπίζω μόνο να μην μου κρατήσει κακία για το ότι θα προτιμούσα τον Τσιβιλή στη δεύτερη θέση.

Πολύ καλή γράμμωση είχε να επιδείξει και ο Κώστας Παντελίδης.

Αφού τελείωσε η κατηγορία των -75 κιλών, ποζάρισε ο Αγγλος Ρέη Στένσι. Η εμφάνισή του αποτελεί απόδειξη της ανά- πτυξης του Ελληνικού μπόντυ μπίλντιν. Γιατί το λέω αυτό; Διότι ο αθλητής αυτός είναι πρωταθλητής στη χώρα του, αλλά εκείνη την ημέρα στον αγώνα υπήρχαν Ελληνες που ήσαν καλύτεροι. Ας πρόσεχε!

Δεύτερη κατηγορία των αντρών ήταν η κατηγορία των 75- 85 κιλών. Οι θέσεις κατανεμήθηκαν ως εξής:

1ος, Σάκης Τσιλιγκούδης, 30 χρονών, Καβάλα
2ος, Δημήτρης Πλαγιανός, 27 χρονών, Καλαμάτα
3ος, Μανώλης Τζουγκαράκης, 24 χρονών, Χανιά
4ος, Γιάννης Λάττας, 22 χρονών, Αθήνα
5ος, Κυριάκος Ζωγράφος, 23 χρονών, Κόρινθος
6ος, Στέλιος Μπουντούλης, 26 χρο- νών, Αγ. Ανάργυροι Αττικής

Ο Σάκης Τσιλιγκούδης δεν χρειάζεται ιδιαίτερες συστά- σεις. Εχει κερδίσει πολλούς τίτλους, μεταξύ των οποίων και εκείνον του Μίστερ Οδύσσεια. Επιπλέον, έχει κάνει διεθνείς διακρίσεις στη NABBA. Εχει συμμετρικό σώμα, ένα από τα καλύτερα καλούπια στον ελληνικό χώρο, πολύ καλές προδια- γραφές και ... τις καλύτερες γάμπες του αγώνα (μαζί με τη Λίτσα Αβράμη φυ- σικά).

Ο Δημήτρης Πλαγιανός ήταν συμπαγής και ογκώδης, αλλά του έλειπε η γράμμωση. Εξακολουθεί να παρουσιάζει αισθητή έλλειψη στις γάμπες, η οποία γίνεται ακόμα πιο έντονη εξαιτίας της ογκώδους εμφανισης που έχει στο υπόλοιπο σώμα του.

Για τον Μανώλη Τσουγκαράκη ισχύουν αυτά που είχα γράψει παλιότερα και για τον αδελφό του. Εχει μια ιδιαίτερα καλή πλάτη, ωραίο στήθος και ώμους, έλλειψη στην ανάπτυξη των ποδιών και πρόβλημα με τις γάμπες του. Του έλειπε και αυτού η γράμμωση, φαινόμενο που τελικά ήταν γενικό στο πρω- τάθλημα.

Στη συνέχεια, σειρά είχε η κατηγορία των 85 - 95 κιλών. Εδώ είχαμε την εξής κατάταξη:

1ος, Γιάννης Μαρονικολά- κης, 25 χρονών, Χανιά

MAX AMINO 1500

1.500 mg. ΑΜΙΝΟΞΕΑ

σε κάθε ταμπλέτα

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΜΙΝΟΞΕΩΝ

L-Isoleucine*	80 mg.
L-Leucine*	179 mg.
L-Valine*	77 mg.
L-Lysine*	135 mg.
L-Methionine*	38 mg.
L-Phenylalanine*	57 mg.
L-Threonine*	72 mg.
L-Tryptophan*	27 mg.
L-Alanine	86 mg.
L-Arginine*	41 mg.
L-Aspartic Acid	138 mg.
L-Cystine	45 mg.
L-Glutamic Acid	234 mg.
L-Glycine	27 mg.
L-Histidine*	24 mg.
L-Proline	62 mg.
L-Serine	56 mg.
L-Tyrosine	56 mg.

*Βασικα

ΦΥΣΙΚΑ 100% ΧΩΡΙΣ ΧΗΜΙΚΑ ΠΡΟΣΘΕΤΑ

κάθε δόση 6000 mg (4 ταμπλέτες) περιέχει 14 00 mg branched chain

ΓΕΝΙΚΟΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ ΕΥΡΩΠΗΣ

INTER — TRADE
FAX 031/856690

MLO
U.S.A

Κεντρική Διάθεση Ελλάδος:

ΘΕΣ ΝΙΚΗ Τηλ. 031 219-119, Φιλίππου 72
ΑΘΗΝΑ Τηλ. 01/3254.113, Πανεπιστημίου 39
ΚΡΗΤΗ Τηλ. 081/283.325, Ρούσσου Χούρβουλ (ΗΡΑΚΛΕΙΟ)

ΨΗΦΙΣΤΕ !!!

ΤΟΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΕΛΛΗΝΑ ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΙ ΠΡΟΒΑΛΤΕ ΤΟΝ Σ' ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Η ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΚΑΤΑΡΓΕΙΤΑΙ

Η ΝΕΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΤΗΝ ΔΙΚΙΑ ΣΑΣ ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Η **M-L-O** είναι η μεγαλύτερη αμερικάνικη εταιρία συμπληρωμάτων διατροφής και παράγει 100.000 κουτιά την εβδομάδα έχοντας δίκτυο διανομών σ' όλο τον κόσμο. Στην Ελλάδα εκπροσωπείται από την INTER-TRADE. Η Ελληνική εταιρία λοιπόν ζήτησε, με την αλλαγή συσκευασίας να προβάλλονται Έλληνες αθλητές έξω από ορισμένα σκεύασματα και σαν αρχή στο MAX-MUS'L SUPER PAK, την πιο ισχυρή πολυβιταμίνη του κόσμου. Το αίτημα αυτό έγινε δεκτό και περιμένουμε εσάς να μας δείξετε, με την ψήφο σας ποιον Έλληνα αθλητή αξίζει να προβάλουμε σ' όλο τον κόσμο. Μ' αυτό τον τρόπο βοηθάμε μαζί τον Ελληνικό αθλητισμό πέρα από τα σύνορά μας (Στο σκεύασμα εκτός από την φωτογραφία θα αναγράφεται το όνομα και ο μεγαλύτερος τίτλος του)

Η ΜΟΝΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΠΟΥ ΠΡΟΩΘΕΙ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΑ ΑΘΛΗΤΗ

MLO
U.S.A.

ΔΕΛΤΙΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΟΝΟΜΑ .....

ΕΠΩΝΥΜΟ .....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ .....

ΠΟΛΗ .....

ΨΗΦΙΖΩ ΣΑΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΕΛΛΗΝΑ ΑΘΛΗΤΗ ΤΟΝ

.....

ΓΕΝΙΚΟΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ ΕΥΡΩΠΗΣ **INTER-TRADE**
FAX (031) 856690

Κεντρική Διάθεση Ελλάς: ΑΘΗΝΑ *Τηλ:* (01) 3254113

Ζητάτε
το σωστό γυμναστήριο;

Αν ο εξοπλισμός του
έχει τη σφραγίδα ...

... τότε το βρήκατε!

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Από απλούς πάγκους μέχρι
πολυόργανα 12 θέσεων.

2ος, Χρήστος Τσαπακίδης, 38 χρονών, Βέροια
3ος, Δημήτρης Μίχας, 24 χρονών, Αχαρναί Αττικής

Για πρωτοτυπία, σε αυτή την κατηγορία θα αρχίσω από το τέλος. Ο Δημήτρης Μίχας θέλει ακόμα δουλειά και στη μυϊκή ανάπτυξη και στη γράμμωση.

Ο Χρήστος Τσαπακίδης, βο- ρειοελλαδίτης αθλητής, έχει κάνει στο παρελθόν -ερχόμενος από τη Γερμανία όπου και ζούσε- μια ιστορική αναμέτρηση με τον Αλέκο Σιατραβάνη. Από τότε δεν έχει καταφέρει να ξαναβρεί τη γράμμωση που είχε σε κείνο τον αγώνα. Επίσης, έχει πολύ κακή ανάπτυξη στις γάμπες του. Παρόλα αυτά είναι σταθερός αθλητής, δεν έχει αδικαιολόγητες πτώσεις και κα- ταφέρνει πάντα να κάνει αξιο- πρεπείς εμφανίσεις. Για χάρη των νεότερων, ελπίζω να τον ξαναδούμε στην παλιά του γράμμωση έστω και χωρίς τον ση- μερινό του όγκο.

Ενας ακόμα παλιός αθλητής, ο Γιάννης Μαρονικολάκης, ήταν εκείνος που πήρε την πρώτη θέση. Κάποτε είχε ένα από τα καλύτερα ζευγάρια ποδιών στην Ελλάδα. Σήμερα δεν μπορούμε να πούμε το ίδιο. Γενικά, στον αγώνα αυτό δεν παρουσίασε ιδιαίτερη μυϊκή ανάπτυξη. Η γράμμωσή του από την άλλη ήταν παρούσα, αλλά χωρίς εκείνα τα βαθιά "κοψίματα" που εντυπωσιάζουν. Για να μη νομί- ζετε ότι έχω στραφεί εναντίον του, σας λέω ότι έχει πάρα πολύ καλά χέρια, με εντυπωσιακά κορυφωμένους δικεφάλους.

Την εμφάνιση των αντρών έκλεισε η κατηγορία των +95 κιλών:

1ος, Παναγιώτης Κατσικα- δάμης, 23 χρονών, Αθήνα
2ος, Δημήτρης Ασημακόπουλος, 24 χρονών, Αθήνα
3ος, Πέτρος Πανταζής, 24 χρονών, Θεσσαλονίκη

Επειδή ο Κατσικαδάμης συκαταλέγεται στους φίλους μου, η κρίση μου θα είναι αυστηρή. Ο Παναγιώτης όσον αφορά τη γράμμωση, δεν ήταν έτοιμος για τον αγώνα. Επίσης έλλειψη παρουσίαζε η ανάπτυξη των ποδιών του και ειδικότερα οι μηριαίοι δικέφαλοι και οι γάμπες του. Αντίθετα, έχει πάρα πολύ συμμετρικούς κοι- λιακούς και οι γενικότερες σκελετικές και μυϊκές του προ- διαγραφές είναι ευνοϊκές. Μπο- ρεί να κάνει κάτι πραγματικά καλό. Ελπίζω να έχει τη διά- θεση. Εκεί που δεν μπορώ να πω τίποτα, είναι το ποζάρισμά του. Πλούσιο σε ευρηματικότητα και κινή- σεις μπρέικ ντανς, ενθουσίασε και ξεσήκωσε το κοινό.

Ο Δημήτρης Ασημακόπουλος δεν κατάφερε να ξεφύγει από τα πλαίσια στα οποία μας έχει συνηθίσει να τον βλέπουμε. Χρειάζεται πολύ δουλειά στη γράμμωση.

Ο Πέτρος Πανταζής χρειάζεται ακόμα πολύ δουλειά για να γεμίσει το μεγάλο σκελετό του.

Και φτάσαμε στις γυναίκες και ειδικότερα στο Επαθλο Πρωταθλητριών. Πήραν μέρος δύο αθλήτριες, η Ντίνα Μέργιανου και η Λίτσα Αβράμη.

Πρώτη στη σκηνή εμφανίστηκε η Ντίνα, η οποία βρισκόταν και στην καλύτερή της φόρμα. Η Ντίνα πρωτοεμφανίστηκε το 1985 και από τότε έχει κερδίσει δύο φορές συνέχεια τον τίτλο "Μις Αρτεμις". Κάποια στιγμή τα πρότυπα του γυναικείου μπόντυ μπίλντιν άλλαξαν και οι ήπιες γραμμές της Ντίνας ξεπε- ράστηκαν από τα σμαζόνεια σώματα της Βάνας Κοψιά και της Λίτσας Αβράμη. Στον αγώνα αυτό είδα με χαρά ότι η Ντίνα "προσαρμόστηκε" στις απαιτήσεις της εποχής και ακολουθεί το δρόμο των υπολοίπων επιτυχημένων αθλητριών. Απόδειξη της σωστής επιλογής της απο- τελεί και το γεγονός ότι λίγες μέρες μετά από αυτό τον αγώνα κέρδισε την τέταρτη θέση στην κατηγορία της, στο Πανευ- ρωπαϊκό Πρωτάθλημα της WABBA.

Το έπαθλο των Πρωταθλητριών κέρδισε η Λίτσα Αβράμη. Γραμμωμένη και μυώδης (όπως συνήθως άλλωστε) ενθουσίασε το κοινό και τους κριτές. Από κάποια στιγμή και μετά άρχισε να κάνει πόζες κατά ... παραγ- γελία. Με αυτό τον τρόπο καταφέραν οι φωτογράφοι να αποθανατίσουν κάποιες μοστ- μάσκιουλαρ που κόβουν την ανάσα. Μερικές μέρες μετά κέρ- δισε τον τίτλο WABBA Μις Ευρώπη.

Στην κατηγορία των αντρών άνω των 40 ετών εμφανίστηκε ο Νίκος Καρανικόλας, 51 ετών. Με την εντυπωσιακή του πα- ρουσία υπενθύμισε στους "άπιστους θωμάδες" ότι το μπόντυ μπίλντιν μπορεί να προσφέρει και στις μεγάλες ηλικίες, αρκεί να έχεις κότσια και να μη σε παρασύρουν τα κουμκανάκια και οι ουζομεζέδες στα καφενεία. Μπράβο του!

Η βραδιά τελείωσε με το Επαθλο Πρωταθλητών. Οι θέ- σεις κατανεμήθηκαν ως εξής:

1ος, Σωκράτης Κρυστάλλης
2ος, Γιάννης Μαρονικολάκης
3ος, Σάκης Τσιλιγκούδης
4ος, Βασίλης Πάλλης
5ος, Παναγιώτης Κατσικα- δάμης
6ος, Νίκος Καρανικόλας
7ος, Θανάσης Κετούγιας

Κλείνοντας, θα ήθελα να κάνω μερικά γενικότερα σχόλια:

Πρώτον, ο αγώνας γενικά έπασχε από ... γάμπα! Οι Ελληνες αθλητές φαίνεται να παραμελούν συστηματικά αυτό το σημείο του σώματος, γιατί μη μου πείτε ότι φταίνε οι εθνικές μας γενετικές προδιαγραφές! Δουλειά λοιπόν.

Δεύτερον, οι αθλητές (εκτός από τον Σωκράτη

Μαρονικολάκης Γιάννης
Μίχας Δημήτρης
Κατσικαδάμης Παναγιώτης
Ασημακόπουλος Δημήτρης
Πανταζής Πέτρος

Κρυστάλλη, τον Γιάννη Μαρονικολάκη και τη Λίτσα Αβράμη), δεν είχαν ολοκληρωμένη γράμμωση. Αυτό σημαίνει ότι ήσαν γραμμωμένοι στον κορμό και όχι στα πόδια, ή αντίστροφα. Ας προσέξουν, λοιπόν, οι αθλητές μας.

Τρίτον, ο αριθμός των αθλητών -οι οποίοι στην πλειοψηφία τους ήσαν νέα ονόματα- δείχνει ότι η WABBA έχει υποδομή και δεν της λείπουν οι οπαδοί. Ας φυλάγονται λοιπόν οι αισιόδοξοι της ΕΕΟΣΔ.

Τέταρτον, υπάρχει κέφι και ενθουσιασμός στον αγωνιστικό χώρο. Θα πρέπει λοιπόν να εργαστούμε όλοι (αθλητές, παράγοντες, τύπος κ.τ.λ) από κοινού, αν θέλουμε να έχουμε αξιόλογα αποτελέσματα και στο εξωτερικό. Ας το ευχηθούμε!

Γιάννα Αναστοπούλου

Ντίνα Μέργιανου

ΚΑΙ ΜΕΡΙΚΑ ΣΧΟΛΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΘΥΜΙΟ ΠΕΡΣΙΔΗ

Κάθε χρονιά που περνάει μπερδευόμαστε ακόμα περισσότερο. Αν πούμε ότι το Μπόντυ-Μπίλντιν είναι άθλημα και δεν είναι ... μαγιονέζα, τότε πείτε μου εσείς ποιός είναι ο πρωταθλητής του για το 1989; Αυτός της ΕΕΟΣΔ που ανήκει στην IFBB ή εκείνος της ΠΕΣΔ "υπό την αιγίδα της WABBA";

Οι πονηροί των IFBB και WABBA είχαν κατηγορίες κατά βάρος και ύψος ως τώρα και έδιναν την ικανοποίηση στην αυταρέσκεια των αθλητών να κυνηγάνε πολλούς τίτλους. Βγάζαμε δυό πρωταθλητές σε "παρόμοιο" αντικείμενο αλλά όχι στο ίδιο. Τώρα η WABBA δήθεν βρήκε "σωστότερο" κριτήριο το βάρος, αλλά χώρισε τις

κατηγορίες σε έως 75 κ., 75-85 κ., 85-95 κ. και πάνω από 95 κ., ενώ η IFBB κρατάει τις -70, 70-80, 80-90, +90.

Πάλι λοιπόν υπάρχει κάποια διαφοροποίηση, έστω κι αν είναι "της πλάκας".

Ποιός όμως είναι ο πρωταθλητής π.χ. στην κατηγορία 75-80 κ.; Να σας πω εγώ! ΚΑΝΕΝΑΣ!

Πραγματικά, αν το καλοσκεφθείτε, για τους αθλητές με αγωνιστικότητα που, όταν ακούνε κάποιον άλλο αθλητή με όνομα να ετοιμάζεται για τους αγώνες που ετοιμάζονται και οι ίδιοι, εντείνουν τις προσπάθειές τους για να δείξουν στα δύσκολα την αξία τους, γιαυτούς δεν υπάρχει ικανοποίηση από την ύπαρξη δύο αγώνων. Και για τους αθλητές που όταν ακούνε μεγάλο όνομα στην κατηγορία τους "στρίβουν" για τους άλλους αγώνες, ακόμα και γιαυτούς υπάρχει πάντα στη σκέψη του καθενός συναθλητή ή φιλάθλου η φράση " Για κοίτα το ... ψάρι, πάει όπου μπορεί να πάρει κανένα μετάλλιο".

Οπως και να το σκεφθείτε οι διπλοί αγώνες είναι μεγάλη φθορά.

ΟΙ ΚΟΛΛΗΤΟΙ

Μια είναι η λύση γιαυτό το πρόβλημα.

Η μια και μοναδική Ελληνική Ομοσπονδία!

Αλλά ποιό είναι το εμπόδιο;

Είναι ένα και γνωστό. Οι παράγοντες!

Οι "κολλητοί" της IFBB θα χάσουν τα Λας Βέγκας και τα ψευτομεγαλεία και οι "κολλητοί" της WABBA θα χάσουν τις Γουαδελούπες και τα δικά τους ψευτομεγαλεία! Γίνεται κάποιος ψυχρός και εκβιαστικός πόλεμος μεταξύ των Κολλητών γενικά από τη μια και των γυμναστηριούχων και αθλητών από την άλλη. Οι Κολλητοί έχουν δύναμη τα

ΔΙΑΘΕΤΟΥΜΕ ΤΑ ΓΝΩΣΤΑ
ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ:

PROVITA, GAIN WEIGHT, MINERAL DRINK

ΚΑΤΕΥΘΕΙΑΝ ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΡΜΑΝΙΑ
ΣΕ ΧΟΝΔΡΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

ΑΠΟΣΤΕΛΛΟΥΜΕ ΚΑΙ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ
ΤΗΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ,
ΖΑΙΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 10683, ΤΗΛ. 822-4794

περιοδικά τους και οι αθλητές και γυμναστηριούχοι θέλουν να προβάλλονται. Οι Κολλητοί τους προβάλλουν όταν φυσικά τους εκμεταλλεύονται.

Υπήρξα (και θα ξαναγίνω) Κολλητός της IFBB, αλλά ποτέ δεν με θαμπώσανε τα μεγαλεία γιαυτό και τους κοντράρισα όταν βγάλανε μόνο την Τσουπρακάκου θετική (ενώ όλες ήταν θετικές) και ποτέ δεν εκβίασα με το περιοδικό, γιατί πιστεύω ότι όλοι πρέπει να είμαστε ελεύθεροι να αναλαμβάνουμε τις ευθύνες της γνώμης μας.

Δεν νομίζω ότι θα βγούμε από το αδιέξοδο αν δεν δημιουργηθεί ΜΙΑ μόνο Ελληνική Ομοσπονδία με ΙΣΟΤΙΜΑ ιδρυτικά μέλη. Ας αφήσουν οι διάφοροι τα Προεδριλίκια κατά μέρος. Ας αποκτήσουν προσωπικότητα ιδρυτικού μέλους όλα τα γυμναστήρια. Ας μη σας ξαναβάλουν στα περιοδικά τους. Το δικό μου είναι ανοιχτό και ελεύθερο για όλους. Φτάνει να μας στέλνετε καλά θέματα και φωτογραφίες από οποιοδήποτε μέρος της Ελλάδας.

ΜΙΑ ομοσπονδία για όλους! Αυτό θα δώσει τη λύση. Στο χέρι σας είναι.

ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Πρώτα θέλω να δηλώσω ότι στην οργάνωση του αγώνα δεν αναμείχθηκα. Παρατηρώ όμως τα επόμενα:

Η αίθουσα ήταν καλή, μεγάλη, αλλά είχε το ελάττωμα του ότι ήταν επίπεδη.

Ο φωτισμός ήταν τελείως απαράδεκτος για οργανωτές που κάνουν 20 χρόνια αγώνες!

Οι 15 κριτές και η σκέψη στην οποία βασίζεται ο μεγάλος αριθμός τους είναι επίσης απαράδεκτα.

Αλλά και η αποδεκτικότητα του πλήθους των αθλητών για το κάθε τι, που έλεγε στους οργανωτές "πάρτε μας και κάντε μας ό,τι θέλετε" ήταν απαράδεκτη.

15 κριτές γιατί; Ο Βασιλόπουλος κάνει αγώνες με 5 κριτές. Θα μου πεις είναι ο ίδιος ένας από τους πέντε και πιάνεται για δέκα η ... μαγειρική του!

Γενικά το σύστημα αξιολόγησης πάσχει και οι έξω ομοσπονδίες IFBB και WABBA το έχουν φτιάξει με τρόπο που να μπορεί να βάζει το χέρι του ο ... μάγος Πανοραμίξ κάπου πριν από το τελικό αποτέλεσμα.

Ο κριτής δεν είναι θεός! Είναι κάποιος ειδικευμένος άνθρωπος που οι αθλητές τον δέχονται να τους συγκρίνει. Πώς όμως θα προφυλαχθούν από τα αθέλητα λάθη ή τις θελημένες αδικίες; Γιαυτό η βαθμολογία του πρέπει να είναι ορατή τη στιγμή που την δίνει.

Αν από τους 15 βγάλουμε τους τέσσερις ανώτερους και τους τέσσερις κατώτερους είναι σαν να διαλέξαμε για κριτές όλους τους φίλους των αθλητών και όλους τους εχθρούς τους που σαν κακά παιδιά ευνόησαν ή αδίκησαν. Αλλά και για τους επτά που μένουνε, χρειάζεται να ρωτήσεις τόσους πολλούς "ειδικευμένους και έμπειρους" για να σου πουν ότι ο Α είναι καλύτερος από τον Β; Μόνο αν είναι περαστικοί στο δρόμο και άσχετοι με το άθλημα δικαιολογείται!

Μια είναι η λύση. ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ και όλοι στο τραπέζι των συζητήσεων με ίσους όρους.

Θύμιος Περσίδης

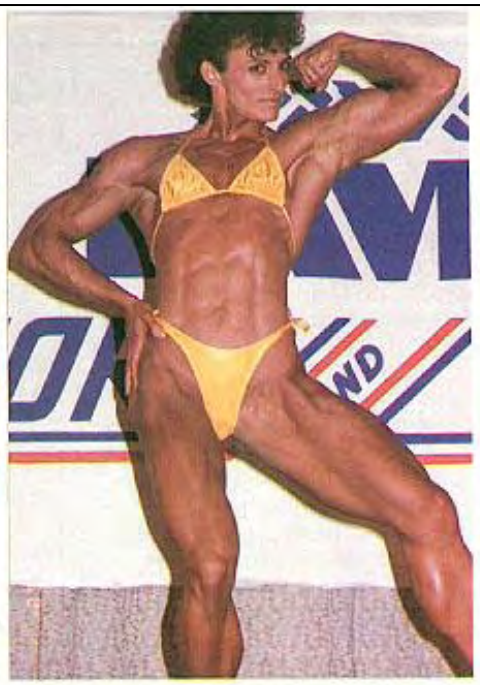
ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΣΤΟ ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

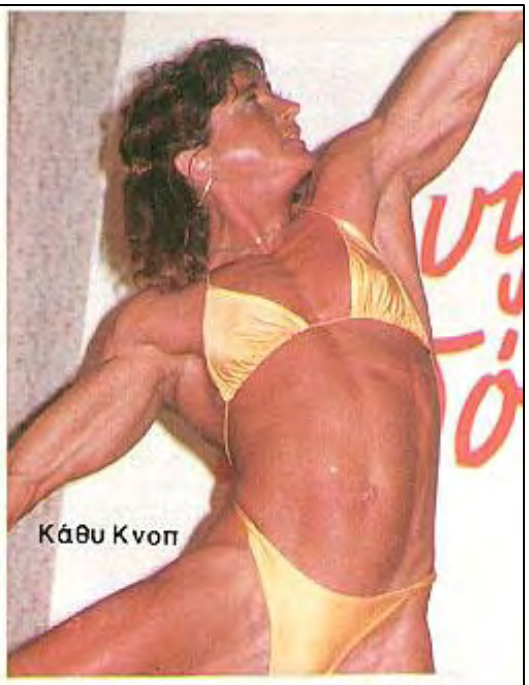
ΘΑ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ
ΓΙΑ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ
ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ ΓΙΑ ΔΕΚΑ ΤΕΥΧΗ
ΕΙΝΑΙ 20% ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΔΕΚΑ ΣΗΜΕΡΙΝΑ ΤΕΥΧΗ

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

Λίτσα Αβράμη




Κάθυ Κνοπ

Φραγκούλης Παναγιώτης
Καρανικόλας Νίκος
Τζαρτζαλιάρης Διονύσης
1989
Ρέη Στέισι
Κοψιά Βάνα
Κοψιάς Θανάσης
Κάθυ Κνοπ

ΠΑΤΑΤΕΣ, ΚΑΦΕΣ ΚΑΙ ΝΙΑΣΙΝΗ

Από τη Μέι Μολλίκα
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Εισι όπως είμαστε αφοσιωμένοι στην τελειότητα του σώματος, εμείς οι αγωνιστικοί μπόντυ μπίλντερς έχουμε δοκιμάσει κάθε προπονητική αρχή, κάθε είδος μηχανήματος, κάθε γνωστή διατροφή για τη βελτίωση του σώματος και ξέρουμε πολλά για την επίδραση των τροφίμων και των θρεπτικών στοιχείων.

Εχουμε μάθει, για παράδειγμα, ότι μια διατροφή χαμηλή σε λίπος και υψηλή σε ίνες είναι ό,τι καλύτερο για την απόκτηση και διατήρηση της υγείας. Επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι οι διατροφές που είναι πλούσιες σε λίπη και χαμηλές σε ίνες έχουν άμεση σχέση με τον καρκίνο των μαστών, του προστάτη και των πνευμόνων. Και έχουν σαν αποτέλεσμα ένα επικίνδυνα ψηλό επίπεδο χοληστερίνης, το οποίο έχει σχέση με τις καρδιακές παθήσεις και την μεγάλη πίεση του αίματος.

Πολύ σημαντικό στη διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής, όπως είναι η χαμηλή σε λίπη, υψηλή σε ίνες διατροφή, είναι το να ξέρεις με ποιό τρόπο πρέπει να ετοιμάζονται τα τρόφιμα. Η μέθοδος μαγειρέματος της πατάτας, για παράδειγμα, επηρεάζει δραστικά το θρεπτικό της περιεχόμενο και μπορεί να την μετατρέψει από ωφέλιμο σε καταστρεπτικό τρόφιμο. Οι ερευνητές στο Πανεπιστήμιο Κορνέλ απόδειξαν ότι το τηγάνισμα μιας ολόκληρης πατάτας μειώνει την περιεκτικότητα αμινοξέων της φλούδας της κατά 45% και του εσωτερικού της κατά 36%. Το τηγάνισμα αυξάνει επίσης το ποσοστό του λίπους σε επίπεδο απαράδεκτο για τον αθλητή που τον απασχολεί σοβαρά η υγεία του.

Το ψήσιμο της πατάτας, από την άλλη, μειώνει το ποσοστό αμινοξέων της φλούδας μόνο κατά 5%, και το ποσοστό της ψίχας κατά 13%, χωρίς να αυξάνει καθόλου το λίπος.

Το μαγείρεμα με μικροκύματα προσφέρει ακόμα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα, εκτός από την οικονομία χρόνου. Επειδή το τρόφιμο υποβάλλεται σε χαμηλότερες θερμοκρασίες, τα περισσότερα θρεπτικά στοιχεία παραμένουν. Το μαγείρεμα με μικροκύματα καταστρέφει την ελαχιστότερη ποσότητα βιταμινών του τροφίμου, αντίθετα με τις συνηθισμένες μεθόδους μαγειρέματος όπως το βράσιμο που έχει σαν αποτέλεσμα την σχεδόν ολοκληρωτική απώλεια των υδατοδιαλυτών βιταμινών. Ο γρηγορότερος χρόνος μαγειρέματος δεν επιτρέπει επίσης την ανάπτυξη καρκινογόνων παραγόντων.

Οι μπόντυ μπίλντερς που προσέχουν την υγεία τους έχουν επίσης μάθει ότι ορισμένα τρόφιμα αφαιρούν από το σώμα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά και έχουν σαν αποτέλεσμα επιζήμιες παρενέργειες. Ξέρουμε, για παράδειγμα, ότι το να πίνει κανείς καφέ και τσάι δεν είναι ο καλύτερος τρόπος για να αρχίσει τη μέρα του. Η Αμερικανική Εφημερίδα Κλινικής Διατροφής έχει αναφέρει ότι το να πίνει κανείς φρεσκοβραστό καφέ με τα γεύματα μειώνει την απορρόφηση του σιδήρου κατά 39% και το να πίνει τσάι με τα γεύματα μπορεί να μειώσει την απορρόφηση σιδήρου μέχρι και 89%.

Το να προσθέτει κανείς ζάχαρη στο ρόφημα, απλώς επιδεινώνει το πρόβλημα: η ζάχαρη προσθέτει κενές θερμίδες. Οταν καταναλώνονται κενές θερμίδες, το σώμα πρέπει να κλέψει θρεπτικά στοιχεία από κάποια άλλη πηγή για να βοηθήσει στην απορρόφηση της ζάχαρης και να αναπληρώσει την εξασθένηση που προκαλεί.

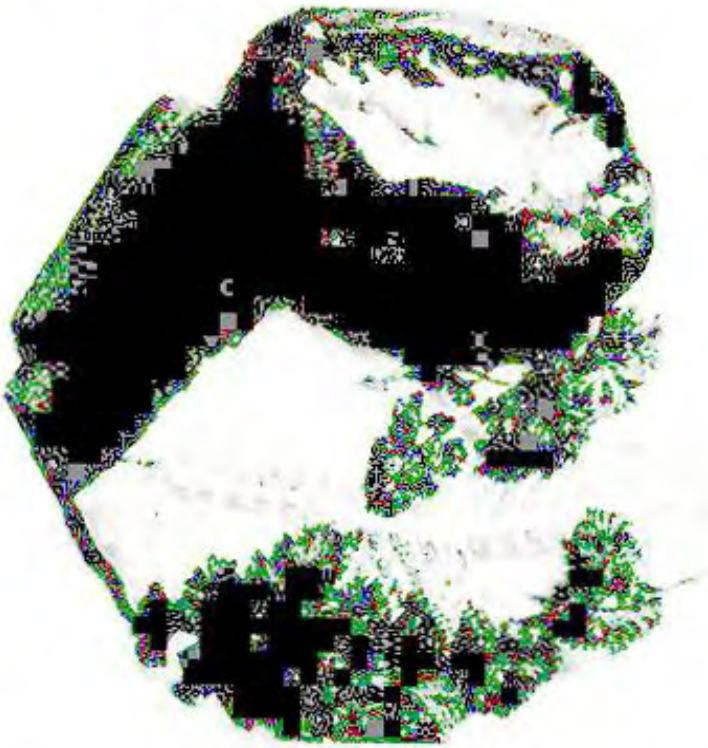
Η κατεργασμένη ζάχαρη σε οποιοδήποτε τρόφιμο είναι ένα από το περισσότερο επιζήμιο συστατικό. Η ζάχαρη προκαλεί αφύσικα σκαμπανεβάσματα στο επίπεδο γλυκόζης του αίματος, τα οποία προκαλούν άμεση αλλά βραχυπρόθεσμη ενέργεια. Η αύξηση της γλυκόζης του αίματος κάνει το πάγκρεας να παράγει μεγάλη ποσότητα ινσουλίνης για να ισορροπήσει το αφύσικο επίπεδο σακχάρου του αίματος, με αποτέλεσμα όλη σχεδόν η γλυκόζη να φύγει από το αίμα, προκαλώντας γρήγορη εξασθένηση μετά το ξέσπασμα ενεργητικότητας. Αυτή η γρήγορη αύξηση και πτώση του σακχάρου του αίματος είναι γνωστή σαν "μελαγχολία της ζάχαρης". Μπορεί να περιορίσει τις ικανότητες του αθλητή και να μειώσει τη διάθεσή του για προπόνηση.

Οι μπόντυ μπίλντερς καθώς και οι αθλητές αντοχής έχουν μάθει ότι το να παίρνουν γλυκόζη από σύνθετους υδατάνθρακες που βρίσκονται στα λαχανικά και τα φρούτα, τους βοηθά να διατηρήσουν το επίπεδο ενέργειάς τους σταθερή η ινσουλίνη δεν παράγεται σε υπερβολικές ποσότητες.

Οι μπόντυ μπίλντερς επίσης έχουν ανακαλύψει ότι υπάρχει πληθώρα πλεονεκτημάτων από τη χρησιμοποίηση διατροφικών συμπληρωμάτων, ένα από τα οποία είναι η νιασίνη. Η νιασίνη, ή βιταμίνη Β3, χρησιμοποιείται για χρόνια από τους αθλητές του μπόντυ μπίλντιν για την αύξηση της θρεπτικής αποτελεσματικότητας της τροφής από τη στιγμή που καταναλώνεται, και για τη βελτίωση της κυκλοφορίας στους μυώνες. Η νιασίνη μπορεί να καταπολεμήσει την κούραση και βοηθά και την μυϊκή δύναμη. Οι ιατρικές έρευνες δείχνουν ότι η νιασίνη έχει θεραπευτικές ιδιότητες σε ασθένειες όπως η πελλάγρα και η αρτηριοσκλήρωση. Ακόμα και οι ασθενείς που πάσχουν από χρόνιες συναισθηματικές διαταραχές έχουν βοηθηθεί παίρνοντας μεγάλες δόσεις αυτού του συστατικού.

Οι αγωνιστικοί μπόντυ μπίλντερς πριν ανέβουν στη σκηνή για πολύσριμα, παίρνουν μεγάλες δόσεις νιασίνης γιατί προκαλεί ένα αστραπιαίο φούντωμα του δέρματος, το οποίο του προσφέρει μια λάμψη υγείας και ζωντάνιας. Το αποτέλεσμα αυτό προέρχεται από την έκκριση ισταμινών που παράγει η βιταμίνη.

Μέι Μολλίκα



Είναι φαρδύτερη από μια Ολλανδική πόρτα ...

Η ΠΛΑΤΗ ΤΗΣ ΒΑΝ ΜΑΡΙΣ

Να με ποιό τρόπο έγινε έτσι.

Από συνέντευξη της Ελλεν Βαν Μάρις στον Μπιλ Ντόμπινς
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Στο γυναικείο μπόντυ μπίλντιν, ο ασφαλέστερος δρόμος για την επιτυχία είναι να είσαι, όπως η Πανασόνικ, ελαφρά πιο μπροστά από τον καιρό σου. Αν θέλεις να κερδίσεις το Μίστερ Ολύμπια, προσπάθησε με κάθε τρόπο να πας τόσο ογκώδης, τόσο γραμμωμένος, τόσο μυώδης και τόσο συμμετρικός ώστε να κάνεις τους κριτές να πεταχτούν όρθιοι από τις καρέκλες τους και να ξεχάσουν ονόματα όπως "Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ" και "Λη Χάνεϊ".

Δοκίμασε κάτι ανάλογο στο γυναικείο μπόντυ μπίλντιν και θα είσαι τυχερή αν καταφέρεις να μπεις στη δεκάδα! Φυσικά στο άθλημα επέρχεται πρόοδος, αλλά αργά αργά. Αν η Κόρυ Εβερσον ή η Ανια Λάνγκερ, οι οποίες εξυμνούνται σήμερα για το συνδυασμό αισθητικής και μυϊκότητας που κατέχουν, παρουσιάζονταν με τον ίδιο βαθμό ανάπτυξης σε έναν αγώνα το 1979 ή 1980, θα καίγονταν στην πυρά! Η έκφραση "αυτή παραείναι σαν άντρας" αποτελούσε το φιλί του θανάτου για οποιαδήποτε αθλήτρια επιχειρούσε εκείνη την εποχή να παρουσιάσει λίγο περισσότερη μυϊκότητα, μια σταλίτσα όγκο και κάποιο επίπεδο γράμμωσης, πράγματα ασυμβίβαστα για τα πολύ υποκειμενικά κριτήρια των επισήμων περί "θηλυκότητας".

Σε πολλά σημεία, οι καιροί δεν έχουν αλλάξει ιδιαίτερα.

Επομένως, αυτό που συνέβη στην Ελλεν βαν Μάρις στο Μις Ολύμπια του 1988 δεν είναι κάτι που πρέπει να μας εκπλήσσει. Ήταν η πέμπτη συμμετοχή της σε αυτό τον αγώνα. Στο ντεμπούτο της στο Μις Ολύμπια του 1984, πήρε την ένατη θέση. Την επόμενη χρονιά ανέβηκε μια θέση. Το 1986 βγήκε τρίτη μετά την Εβερσον και την Κλαιρ Φερ. Το 1987, κατατροπώνοντας όλες τις αντιπάλους της εκτός από την Κόρυ Εβερσον, η Ελλεν κέρδισε τη δεύτερη θέση.

Στην πραγματικότητα, αν εκείνος ο αγώνας κρινόταν αυστηρά με σύγκριση του κάθε μέρους του σώματος, πολλοί πιστεύουν ότι η Ελλεν θα έβγαινε πρώτη. Από τους τραπεζοειδείς μέχρι τις γάμπες, δεν της έλειπε τίποτα.

Η Ελλεν όμως απείχε πολύ από το να είναι απογοητευμένη επειδή βγήκε δεύτερη. Στην πραγματικότητα, βρισκόταν σε έκσταση. Υστερα από μακρόχρονη σκληρή προσπάθεια, βρήκε ξαφνικά τον εαυτό της ένα μόνο βήμα από την κορυφή. Αποφασισμένη να κάνει την Κόρυ να παλέψει σκληρά για να υπερασπίσει τον τίτλο της, η Ελλεν δούλεψε απίστευτα σκληρά κατά τη διάρκεια των μηνών πριν από το Μις Ολύμπια του 1988, κάνοντας αυτές που πίστευε σαν σημαντικές βελτιώσεις στο σώμα της. Επομένως η απόφαση των κριτών να την ρίξουν στην πέμπτη θέση ήταν αναμφίβολα ένα σοκ γιαυτήν. Επίσης ήταν ακατανόητη. Ειδικά από τη στιγμή που το κοινό αποδοκίμασε ηχηρότατα το αποτέλεσμα.

"Οταν είσαι αγωνιστική μπόντυ μπίλντερ", λέει φιλοσοφικά η Ελλεν, "πρέπει να συνειδητοποιήσεις ότι το άθλημα κρίνεται υποκειμενικά και πως δύο τραπέζια κριτών δεν είναι απαραίτητο να καταλήξουν στο ίδιο συμπέρασμα. Ετσι λοιπόν πρέπει να κάνεις ό,τι καλύτερο μπορείς, να δουλέψεις όσο πιο σκληρά γίνεται, να διατηρήσεις τη δίαιτά σου και την ελπίδα ότι όλοι οι κόποι σου θα ανταμειφθούν. Επειτα από αυτά, όλα εξαρτώνται από τους κριτές. Πρέπει να μάθεις να αποδέχεσαι την οποιαδήποτε κρίση τους".

Η Ελλεν παραδέχεται όμως ότι κατά κάποιο τρόπο μπερδεύτηκε με αρκετές από τις εξειδικευμένες κριτικές που της έγιναν μετά από τον αγώνα.

"Μου είπαν ότι έγινα "πολύ ογκώδης", αλλά παρόλα αυτά ήμουν ένα ολόκληρο κιλό ελαφρύτερη το 1988 από ό,τι τον περασμένο χρόνο. Επίσης μου είπαν ότι η συμμετρία μου χρειάζεται βελτίωση, παρόλο που η μέση μου ήταν 5 πόντους μικρότερη από ό,τι το 1987. Ετσι λοιπόν, όσο και αν με ενδιέφερε η βελτίωσή μου, όσο κι αν προσπάθησα να διακριθώ σε ψηλότερη θέση στο Μις Ολύμπια του 1988, βασισμένη σε τέτοιου είδους κριτική, μου είναι πολύ δύσκολο να καταλάβω τι είναι εκείνο που οφείλω να αλλάξω".

Κάποιοι στη Νέα Υόρκη (όπου έγινε ο αγώνας) επικρότησαν τις αλλαγές που είχε κάνει η Ελλεν στο σώμα της και κάποιοι άλλοι δεν τις εκτίμησαν, αλλά ένα πράγμα που παρατήρησαν όλοι όσοι παρακολουθούσαν, ήταν ο απίστευτος βαθμός σκληρότητας και πυκνότητας που είχε καταφέρει να αποκτήσει στη διάρκεια των 12 μηνών που προηγήθηκαν του αγώνα. Σε πολλές συγκρίσεις με άλλες αθλήτριες, έμοιαζε σαν ενήλικας που στέκεται δίπλα σε εφήβους. Αν η Κόρυ έχει γίνει ο θηλυκός Λη Χάνεϊ -πολύ μυώδης και αισθητική για να καταφέρουν να τη συναγωνιστούν οι συναθλήτριές της- τότε η Ελλεν είναι ο θηλυκός Ριτς Γκασπάρι, ένα συμπαγές σύνολο δυναμικής πυκνότητας και εκρηκτικών μυώνων.

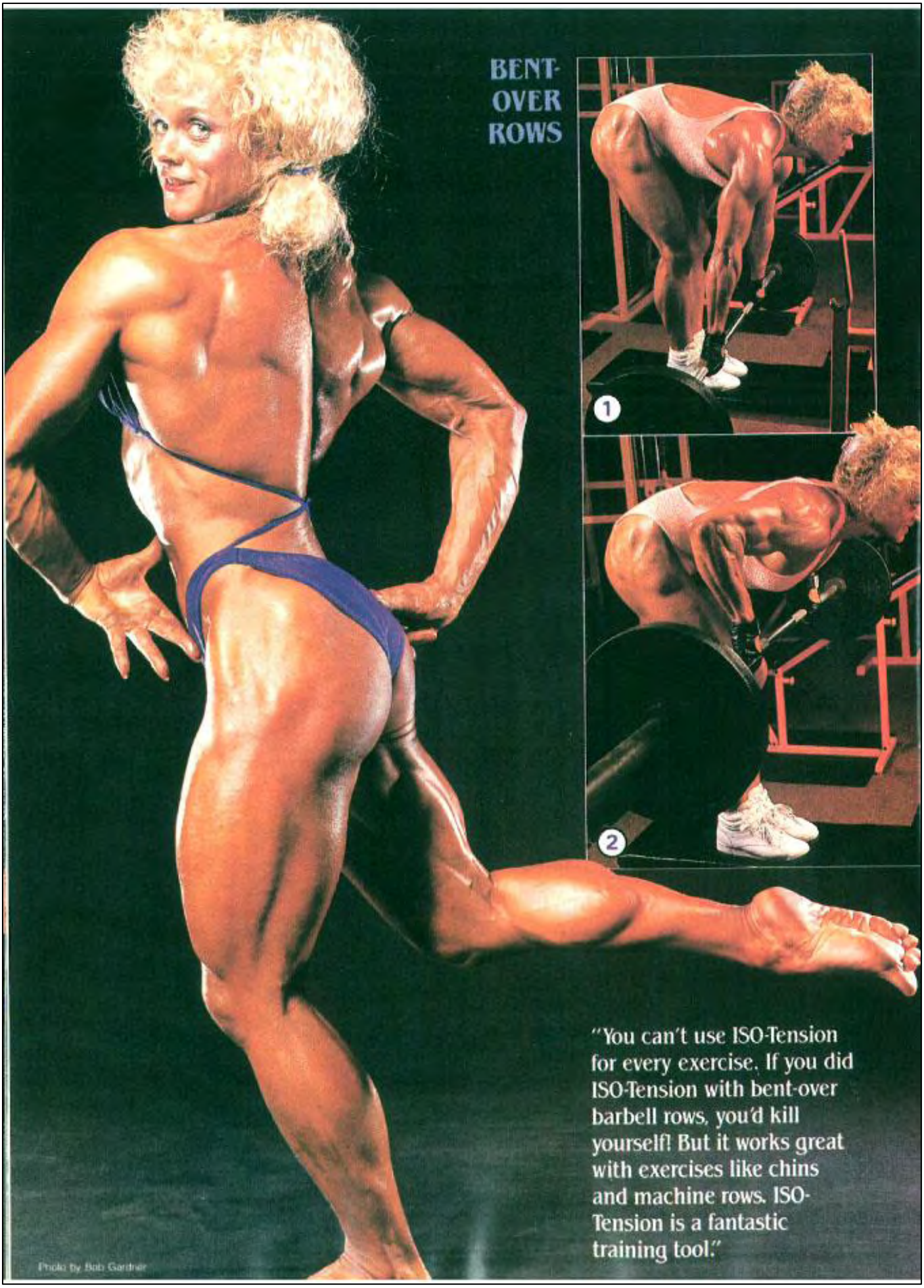
Το ότι η Βαν Μάρις είχε αλλάξει το σώμα της ριζικά ήταν ολοφάνερο, και σε κείνους που ενέκριναν τις αλλαγές και σε κείνους που δεν τις ενέκριναν. Αλλά, είτε μας αρέσει είτε όχι, η ερώτηση που παραμένει είναι με ποιό τρόπο κατάφερε να κάνει τόσο δραστικές αλλαγές στο σώμα της σε τόσο μικρό χρονικό διάστημα. Σίγουρα όχι παίρνοντας αναβολικά στεροειδή, γιατί η IFBB μπορεί να βεβαιώσει ότι πέρασε τα απαραίτητα τεστ στεροειδών με μεγάλη επιτυχία.

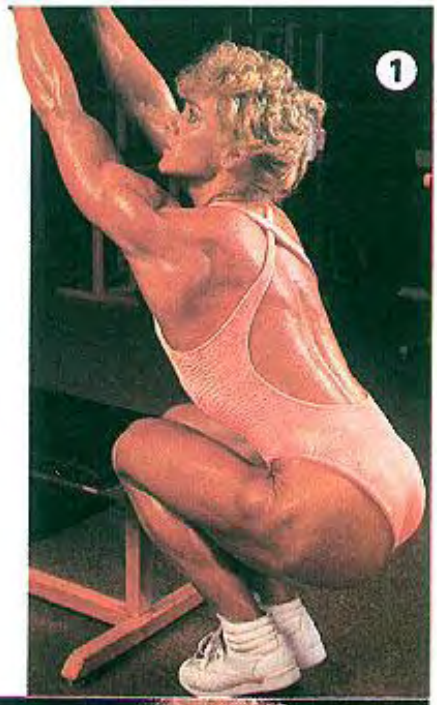
Η ουσία είναι, πως δεν μιλάμε για μια αρχάρια μπόντυ μπίλντερ, για κάποια που μόλις και μετά βίας έχει αγγίξει την επιφάνεια των γεννετικών προδιαγραφών της. Η Βαν Μάρις είναι σκληραγωγημένη βετεράνος στους αγώνες μπόντυ μπίλντιν στην πατρίδα της την Ολλανδία, στην Ευρώπη και στα διεθνή πρωταθλήματα της IFBB. Γυμνάζεται σκληρά και εντατικά κάπου εννιά χρόνια, κι έτσι το πώς μπόρεσε να πάρει την ήδη εντατική προπόνησή της και να την ανεβάσει σε ιλιγγιώδη ύψη έχοντας τόσο εντυπωσιακά αποτελέσματα σε τόσο μικρό χρονικό διάστημα, παραμένει μυστήριο.

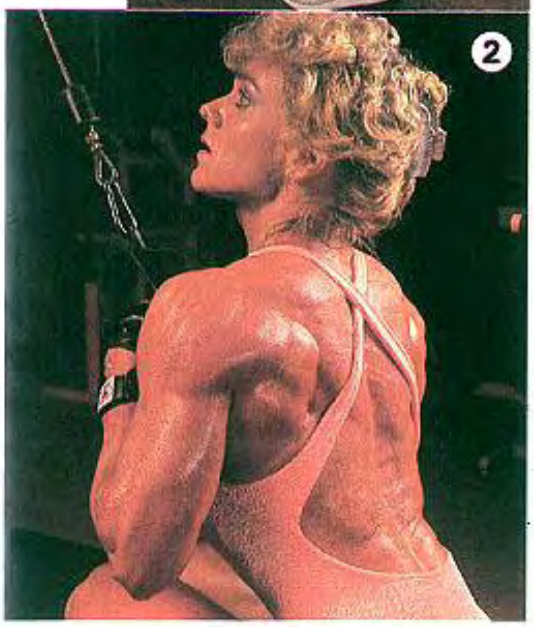
Η απάντηση δεν είναι και τόσο περίπλοκη στην πραγματικότητα. Η Ελλεν απλώς εφάρμοσε λίγη διανοητική δύναμη για να κάνει πολύ πιο αποτελεσματική την μυϊκή της δύναμη.

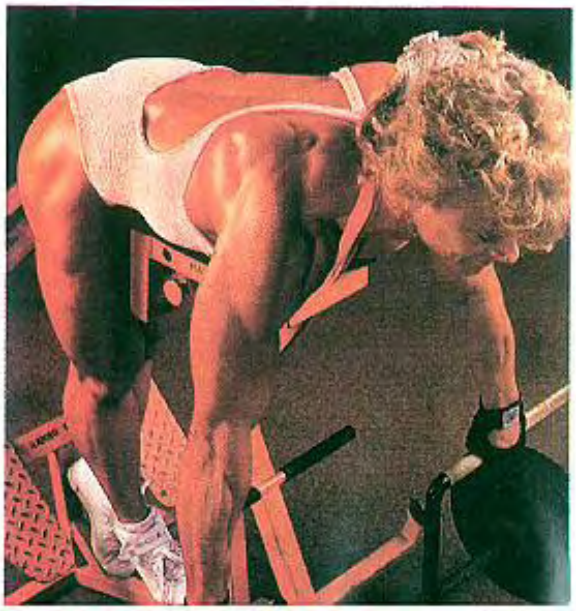
"Από την αρχή προπονήθηκα σαν φυσικοθεραπεύτρια", λέει η Ελλεν, "και πάντα προσπαθούσα να προσεγγίσω το μπόντυ μπίλντιν όσο πιο επιστημονικά γινόταν. Από την αρχή, προσπάθησα να αναλύσω προσεκτικά κάθε άσκηση σε σχέση με τη μυϊκή λειτουργία για να βρω τον πιο αποτελεσματικό τρόπο "χτυπήματος" κάθε μέρους του σώματος. Πάντα πίστευα ότι η εξάσκηση με σωστή τεχνική και η εφαρμογή των πιο αποτελεσματικών προπονητικών αρχών είναι πιο σημαντική για τις γυναίκες από ό,τι για τους άντρες. Στο κάτω κάτω, οι άντρες έχουν περισσότερα μυϊκά κύτταρα στα σώματά τους από ό,τι οι γυναίκες, και ιδιαίτερα στο πάνω μέρος του σώματος. Εχουν κάπου 100 φορές περισσότερη ποσότητα αντρικής ορμόνης από τις γυναίκες. Ετσι λοιπόν, οι άντρες μπορούν να κάνουν περισσότερα λάθη, να γυμνάζονται λιγότερο αποτελεσματικά, και παρόλα αυτά να εξακολουθούν να έχουν κάποιο είδος προόδου. Οι γυναίκες όμως πρέπει να γυμνάζονται 100% σωστά γιατί διαφορετικά δεν πρόκειται να πλησιάσουν ούτε στο ελάχιστο τις μέγιστες δυνατότητές τους για σωματική ανάπτυξη".

Οταν πρόκειται να αυξήσουν την ένταση της προπόνησης, πάρα πολλοί μπόντυ μπίλντερς, λέει η Ελλεν, απλά "προσπαθούν σκληρότερα". Αν όμως ήδη γυμνά-


BENT-
OVER
ROWS
1
2
"You can't use ISO-Tension for every exercise. If you did ISO-Tension with bent-over barbell rows, you'd kill yourself! But it works great with exercises like chins and machine rows. ISO-Tension is a fantastic training tool."
Photo by Bob Gardner


1


2



ζονταν όσο σκληρότερα μπορούσαν, το να προσπαθήσουν να γυμναστούν ακόμα πιο πολύ συνήθως καταλήγει σε υπερπροπόνηση και κατά συνέπεια απώλεια ποιοτικής μυϊκής μάζας. Αντίθετα, λέει η Ελλεν, πρέπει να μάθεις να γυμνάζεσαι εξυπνότερα.

"Με την πάροδο των χρόνων", προσθέτει, "συμπεριέλαβα σταδιακά στις προπονήσεις μου όλες τις τεχνικές για αυξημένη ένταση τις οποίες μπορείτε να φανταστείτε. Τον περασμένο χρόνο όμως ήρθα σε επαφή με έναν καθηγητή της φυσιολογίας ο οποίος μου είπε ότι πίστευε πως οι περισσότεροι μπόντυ μπίλντερς δεν αναπτύσσουν ικανοποιητικά τις αργά συστρεφόμενες και τις γρήγορα συστρεφόμενες μυϊκές ίνες, και πως αν θέλουμε μέγιστη υπερτροφία και των δύο τύπων μυϊκών ινών πρέπει να ακολουθήσουμε μια διαφορετική προσέγγιση στην εκτέλεση των ασκήσεων.

Σήμερα, λέει η Ελλεν, η προπόνηση των περισσότερων μπόντυμπίλντερς γίνεται με τη χρησιμοποίηση σύντομων σετ, σχετικά χαμηλών επαναλήψεων και ιδιαίτερα εκρηκτικών κινήσεων - ένα είδος προπόνησης το οποίο φαίνεται να γυμνάζει κυρίως τις λευκές, γρήγορα συστρεφόμενες μυϊκές ίνες και η οποία προκαλεί σύντομα ξεσπάσματα δυναμικότητας, αντίθετα με τις κόκκινες, αργά συστρεφόμενες μυϊκές ίνες, οι οποίες είναι λιγότερο δυναμικές αλλά μπορούν να συνεχίζουν να συστέλλονται για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα.

"Η προπόνηση των ψηλών επαναλήψεων την οποία συμπεριλαμβάνουν στα προγράμματά τους οι περισσότεροι μπόντυ μπίλντερς", λέει η Ελλεν, "γυμνάζει τις κόκκινες μυϊκές ίνες, αλλά όταν χρησιμοποιείς χαμηλόβαρος και πολλές επαναλήψεις δεν έχεις μεγάλη υπερτροφία, αύξηση των ίδιων των ινών, σαν αποτέλεσμα. Αντίθετα, αναπτύσσεις τις ποιότητες αντοχής του μυώνα όταν γυμνάζεσαι με αυτό τον τρόπο, όπως είναι για παράδειγμα η μάζα των μιτοχονδρίων και η ικανότητα του μυώνα να αποθηκεύει επιπρόσθετο γλυκογόνο. Ετσι λοιπόν αποφάσισα να δοκιμάσω την δημιουργία μιας προπονητικής μεθόδου ειδικής για την ανάπτυξη του μεγέθους και της δύναμης των αργά συστρεφόμενων μυϊκών ινών που υπάρχουν στο σώμα".

Τις "παλιές μέρες" του μπόντυμπίλντιν, η Ελλεν ξέρει, ότι οι μπόντυ μπίλντερς συνήθιζαν να περιλαμβάνουν στις προπονήσεις τους σετ που αποτελούνταν από πολύ αργές επαναλήψεις - ανέβαιναν αργά, και κατέβαιναν ακόμα πιο αργά- και μερικές φορές σταματούσαν στη μέση μιας επανάληψης και διατηρούσαν τους μυώνες τους σε αυτή τη θέση έντασης.

"Μου φαινόταν", λέει η Ελλεν, "ότι αυτές οι μακριές και αργές επαναλήψεις θα επηρέαζαν τις μυϊκές ίνες με πολύ διαφορετικό τρόπο από ό,τι οι πιο εκρηκτικές κινήσεις. Ετσι λοιπόν αποφάσισα να αρχίσω να εναλλάσσω τις προπονήσεις μου, κάνοντας φυσιολογικά σετ και επαναλήψεις για ένα μέρος του σώματος στη μια προπόνηση και χρησιμοποιώντας αυτή την μακριά και αργή τεχνική στην επόμενη. Και, πιστέψτε με, μέσα σε λίγες μόνο εβδομάδες υπήρχε μια πολύ αισθητή διαφορά στο σώμα μου".

Η τεχνική της Ελλεν για μακριές και αργές επαναλήψεις -την οποία μάλιστα περιγράφει σαν μια εφαρμογή της Προπονητικής Αρχής της ΙΣΟ-έντασης- είναι πολύ απλή:

1) Κάντε 10 δευτερόλεπτα για να εκτελέσετε το συγκεντρικό μέρος της κίνησης - αυτό σημαίνει να σηκώσετε το βάρος αργά.

2) Κάντε 10 δευτερόλεπτα για να εκτελέσετε το έκκεντρο, αρνητικό μέρος της κίνησης - με άλλα λόγια, χαμηλώστε το βάρος το ίδιο αργά.

3) Κάντε τρεις επαναλήψεις με αυτό τον τρόπο και στη συνέχεια συνεχίστε με την επόμενη άσκηση.

"Οταν προπονείσαι με αυτό τον τρόπο", λέει η Ελλεν, "δεν χρειάζεται πολύ ώρα. Αλλά απέχει πολύ από το να είναι εύκολο. Αν χρησιμοποιήσεις αρκετό βάρος και εκτελέσεις πλήρη ακτίνα κίνησης, λίγα σετ με αυτό το βαθμό έντασης φτάνουν για να πέσεις ξερός!"

Ολόκληρο το σώμα της Ελλεν ήταν εντυπωσιακό πάνω στη σκηνή του τελευταίου Μις Ολύμπια, αλλά η πλάτη της ήταν ίσως το πιο φανταστικό μέρος από όλα. Πιθανόν κανένα άλλο γυναικείο αθλητικό σώμα δεν έχει παρουσιάσει ποτέ τον ίδιο βαθμό μάζας, πυκνότητας, μυϊκότητας και γράμμωσης των ποικίλων μυώνων της πλάτης. Και, από αυτά που λέει η Ελλεν, οφείλει αυτή την ανάπτυξη στην εναλλαγή της Προπονητικής Αρχής της ΙΣΟ-έντασης με κανονικά, εκρηκτικά προγράμματα για κάθε μέρος του σώματος.

"Δεν μπορείς να χρησιμοποιήσεις την Αρχή της ΙΣΟ-έντασης σε κάθε άσκηση", τονίζει η Ελλεν. "Για παράδειγμα, όσον αφορά την προπόνηση της πλάτης, αν δοκιμάσεις να εφαρμόσεις την ΙΣΟ-ένταση στην σκυφτή κωπηλατική με μπάρα, θα διαλύσεις την πλάτη σου. Λειτουργεί όμως τέλεια με ασκήσεις όπως είναι το μονόζυγο ή η κωπηλατική στην τροχαλία. Για τις ασκήσεις στις οποίες δεν είναι δυνατόν να εφαρμόσω την Αρχή της ΙΣΟ-έντασης, συνεχίζω με το συνηθισμένο τρόπο ακόμα και αν εκείνη την ημέρα χρησιμοιώ την Αρχή αυτή σε όλες τις άλλες ασκήσεις εξάσκησης του ίδιου μέρους του σώματος".

Η Ελλεν παρατήρησε άλλο ένα όφελος από την ΙΣΟ-ένταση, αυτή τη φορά στο ποζάρισμά της. "Οταν ποζάρεις", λέει, "σφίγγεις τους μυώνες σου και διατηρείς αυτή τη στάση για παρατεταμένες χρονικές περιόδους - ακριβώς το ίδιο πράγμα που συμβαίνει όταν κάνεις προπονήσεις χρησιμοποιώντας την ΙΣΟ-ένταση. Ετσι λοιπόν, ύστερα από λίγους μήνες με αυτό το είδος προπόνησης, δεν υπάρχει περίπτωση να κουραστείς ή -ακόμα χειρότερα- να σε πιάσουν κράμπες πάνω στη σκηνή εξαιτίας του ποζαρίσματος. Εχοντας "τιμωρήσει" τους μυώνες σου με παρατεταμένα, αργά σετ, το ποζάρισμα είναι δροσερό αεράκι!"

Η Ελλεν δεν είναι σίγουρη αν αυτή η προπονητική προσέγγιση γυμνάζει ιδιαίτερα τις κόκκινες και όχι τις λευκές μυϊκές ίνες ή αν προκαλεί κάτι διαφορετικό μέσα στο μυώνα. Αλλά σαν αγωνιστική μπόντυ μπίλντερ, η Ελλεν ενδιαφέρεται περισσότερο για τα αποτελέσματα παρά για τη θεωρία.

"Ξέρω ότι συμπεριλαμβάνοντας σετ ΙΣΟ-έντασης στα προγράμματά μου πέτυχα ξεκάθαρη βελτίωση στο σώμα μου", λέει με έμφαση. "Οι μυώνες μου είναι πιο συμπαγείς, πιο πυκνοί και πιο σκληροί και η συνολική μου γράμμωση και μυϊκότητα έχουν εξίσου βελτιωθεί. Πιστεύω ότι το γεγονός πως τόσοι πολλοί άνθρωποι πίστεψαν ότι είχα πάρει βάρος στο τελευταίο Μις Ολύμπια ενώ στην πραγματικότητα είχα χάσει, αποδεικνύει πόσο δραματική ήταν η διαφορά. Και πιστεύω ότι αποδεικνύει ακόμα πως, ανεξάρτητα από το πόσες καινούργιες τεχνικές προπόνησης μαθαίνουμε, είναι λάθος να παραβλέπουμε τις μεθόδους που χρησιμοποίησαν οι αθλητές του παρελθόντος για να γίνουν πρωταθλητές. Η Αρχή της ΙΣΟ-έντασης δεν είναι κάτι καινούργιο. Αναπτύχθηκε γύρω στα τέλη της δεκαετίας του 50, και αν θέλετε να μάθετε τη γνώμη μου, πιστεύω ότι ήρθε η ώρα να επιστρέψει στο προσκήνιο!"

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΣΟ-ΕΝΤΑΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ Η ΕΛΛΕΝ ΒΑΝ ΜΑΡΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΤΗΣ:

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1) Γυμνάζετε κάθε μέρος του σώματος δυό φορές την εβδομάδα.

2) Χρησιμοποιείστε την ΙΣΟ-ένταση στις κατάλληλες ασκήσεις στο πρώτο πρόγραμμα για κάθε μέρος του σώματος.

3) Χρησιμοποιείστε την συνηθισμένη, εκρηκτική προπόνηση στο δεύτερο πρόγραμμα - 4 σετ των 8-10 επαναλήψεων το καθένα.

4) Για τις ασκήσεις στις οποίες είναι ανεφάρμοστη η ΙΣΟ-ένταση -όπως η σκυφτή κωπηλατική με μπάρα- εκτελέστε σετ με το συνηθισμένο τρόπο και στα δύο προγράμματα.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΙΣΟ-ΕΝΤΑΣΗΣ

1) Κάντε 10 δευτερόλεπτα για να εκτελέσετε το συγκεντρικό μέρος της άσκησης - για να σηκώσετε το βάρος.

2) Κάντε 10 δευτερόλεπτα για να εκτελέσετε το έκκεντρο, αρνητικό μέρος της άσκησης - για να χαμηλώσετε το βάρος.

3) Κάντε τρεις παρατεταμένες, αργές επαναλήψεις σαν αυτή και έπειτα συνεχίστε με την επόμενη άσκηση.

ΟΙ ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΛΑΤΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΕΝ

1) Μονόζυγο (μπροστά από το λαιμό)

2) Σκυφτή Κωπηλατική με Μπάρα

3) Κωπηλατική στο Ειδικό Μηχάνημα

4) Κωπηλατική σε Τροχαλία Ελξεων (πάνω από το κεφάλι)

5) Καθιστή Κωπηλατική σε Τροχαλία

Μπιλ Ντόμπινς

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Επιμέλεια:
Δρ Γεώργιος Π. Ροντογιάννης

Για πρακτικούς λόγους αναφέρουμε τις κατηγορίες των απαγορευμένων στους αθλητές φαρμακευτικών ουσιών και doping μεθόδων, όπως αυτές υιοθετήθηκαν από την Ιατρική Επιτροπή της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής, τον Απρίλιο του 1989.

Ολες οι αναφερόμενες φαρμακευτικές ουσίες, εκτός αν γίνεται ειδική μνεία, που κατατάσσονται στις απαγορευμένες φαρμακευτικές κατηγορίες, απαγορεύεται να χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς από τους ιατρούς στους αθλητές. Οποτεδήποτε δε αποκαλυφθεί, μέσω του αντι-doping ελέγχου η χρήση των ουσιών αυτών θα τίθεται σε εφαρμογή η προβλεπόμενη σχετική διαδικασία τιμωρίας των ενόχων μια και η παρουσία του φαρμάκου στα ούρα αφ' εαυτής συνιστά αδίκημα και αυτό ανεξαρτήτως της οδού λήψης του από τον αθλητή.

Οι κατηγορίες των απαγορευμένων (doping) φαρμακευτικών ουσιών και των με σκοπό το doping διαφόρων σε χρήση μεθόδων είναι οι ακόλουθες τρεις:

I. Doping κατηγορίες

α. διεγερτικά
β. ναρκωτικά
γ. αναβολικά στεροειδή
δ. βήτα blockers
ε. διουρητικά
στ. Πεπτιδικές ορμόνες και οι ανάλογές τους

II. Doping μέθοδοι

α. doping με αίμα
β. φαρμακευτικοί χημικοί, και φυσικοί "χειρισμοί"

III. Κατηγορίες φαρμάκων υποκείμενες σε ορισμένους περιορισμούς

α. οινόπνευμα
β. μαριχουάνα (χασίς)
γ. τοπικά αναισθητικά
δ. κορτικοστεροειδή

I. Αναλυτικά οι doping κατηγορίες φαρμάκων έχουν ως εξής:

α. Διεγερτικά, όπως είναι η:

amfepramone
amfetaminil
amiphenazole
amphetamine
benzphetamine
caffeine *
cathine
chlorphentarmine
clobenzorex
chlorprenaline
cocaine
cropropamide (συστατικό του "micoren")
crothetamide (συστατικό του "micoren")
dimetamfetamine
ephedrine
etafedrine
ethamivan
etilamfetamine
fencamfamin
fenetylline
fenproporex
furfenorex
mefenorex
methamphetamine
methoxyphenamine
methylephedrine
methylphenidate
morazone
nikethamide
pemoline
pentetrazol
phendimetrazine
phenmetrazine
phentermine
phenylpropanolamine
pipradol
prolintane
propylhexedrine
pyrovalerone
strychnine

* Για την καφεΐνη θετικός θεωρείται ο doping έλεγχος, όταν η συγκέντρωση της ουσίας στα ούρα υπερβαίνει τα 12 mg/ml.

Στα διεγερτικά φάρμακα περιλαμβάνονται διάφοροι τύποι ουσιών, οι οποίες παρατείνουν την αγρύπνια, μειώνουν το αίσθημα κόπωσης και ίσως αυξάνουν το αγωνιστικό πνεύμα και την επιθετικότητα του αθλητή. Η χρήση τους μπορεί επίσης να προκαλέσει απώλεια της ικανότητας εκτίμησης της κατάστασης, εξαιτίας της οποίας μπορεί να προκληθούν ατυχήματα σε τρίτους σε ορισμένα αθλήματα.

Στην κατηγορία αυτή ανήκει και η αμφεταμίνη και οι συναφείς της αμφεταμίνης ουσίες, για τις οποίες έγινε ήδη λόγος κατά την περιγραφή των ανεπιθύμητων ενεργειών των doping ουσιών. (Γ.Π.Ροντογιάννης: Ανεπιθύμητες ενέργειες του doping στους αθλητές, Υγεία και Μυώνες 23 (4), 1989, σελ. 19-22).

Στην κατηγορία πάλι αυτή ανήκουν και οι συμπαθομιμητικές αμίνες, μια από τις οποίες είναι και η εφεδρίνη. Σε υψηλές δόσεις οι ουσίες αυτές προκαλούν νοητική διέγερση και επιφέρουν διαταραχές από το κυκλοφοριακό σύστημα. Σε διάφορα φαρμακευτικά σκευάσματα που ενδείκνυνται στο κοινό κρυολόγημα και στον πυρετό εκ χόρτου συνήθως ανευρίσκονται σε μικρές δόσεις: ephedrine, pseudoephedrine, phenylpropanolamine, norpseudoephedrine, κ.α.

Συνιστάται εν προκειμένου σε κάθε περίπτωση που αθλητής πριν από αγώνα νοσεί από γρίπη, κρυολόγημα ή πυρετό εκ χόρτου και πριν από χρήση οιουδήποτε φαρμάκου να ερωτάται ο ιατρός της ομάδας ή ο φαρμακοποιός αν το σκεύασμα περιέχει ή όχι μια από τις απαγορευμένες διεγερτικές ουσίες.

Η επιλογή φαρμάκου για θεραπεία ασθματικών κρίσεων και ελαφρών αναπνευστικών προβλημάτων δημιουργούσε πολλά προβλήματα. Μερικά χρόνια πριν η εφεδρίνη και οι σχετικές της εφεδρίνης ουσίες χορηγούνταν στους αγωνιζόμενους αθλητές πολύ συχνά. Επειδή όμως οι φαρμακευτικές αυτές ουσίες ταξινομούνται στις "συμπαθομιμητικές αμίνες" είναι και αυτές απαγορευμένες και κατά συνέπεια θεωρούνται διεγερτικές.

Στην περίπτωση βρογχικού άσθματος και βρογχοσπάσμου επιτρέπεται η χρήση των πιο κάτω βήτα-2 αγωνιστών σε μορφή αεροζόλ:

bitolterol
orciprenaline
rimiterol
salbutamol
terbutaline

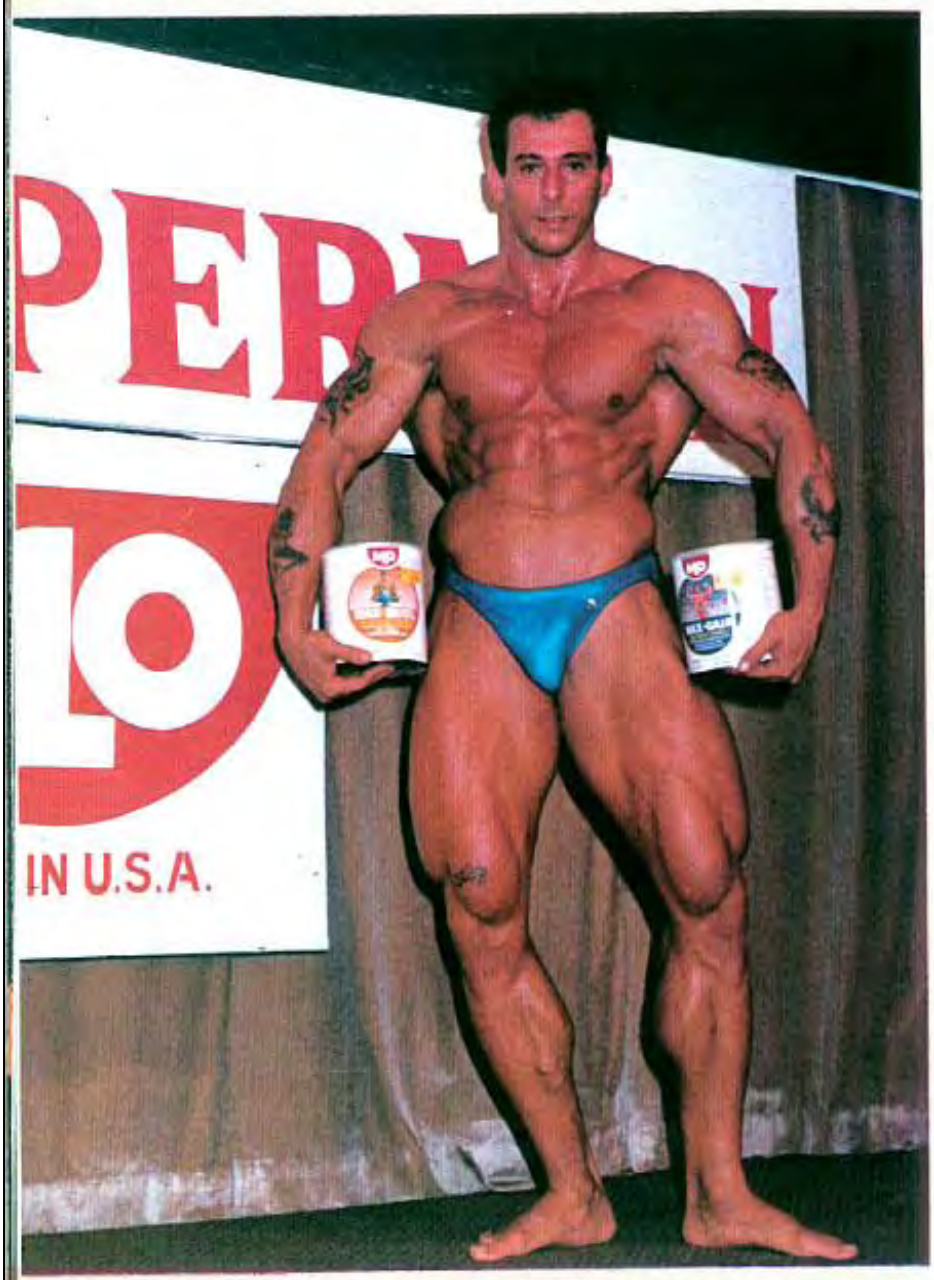
β. Ναρκωτικά αναλγητικά, όπως είναι η:

alphaprodine
anileridine
buprenorphine
codeine
dextromoramide
dextropropoxyphen
diamorphine (heroin)
dihydrocodeine
dipipanone
ethoheptazine
ethylmorphine
levorphanol
marijuana
methadone
morphine

MAX-GAIN

MAX MUS'L

Τα ΔΥΟ ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ M-L-O ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΜΥΩΝ ΤΗΝ ΓΝΩΣΤΗ ΜΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ANABOLIC FORMULA



90%

Η ελπίδα για τον Πρωταθλητή

ΦΟΡΜΟΥΛΑ

Ο φυσικός τρόπος για τον αθλητή

ΓΙΑΝΝΗΣ ΓΚΙΝΗΣ: MR. ΕΛΛΑΣ, MR. ΟΔΥΣΣΕΙΑ, MR. ΕΥΡΩΠΗ, 2ος MR. ΚΟΣΜΟΣ

ΠΡΟΤΙΜΩ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ M-L-O και σας συνιστώ την MAX-GAIN για περίοδο όγκου και την MAX-MUS'L για περίοδο γράμμωσης με καλή προπόνηση

Φυσικά... MLO

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

nalbuphine
pentazocine
pethidine
phenazocine
trimeperidine και συναφείς ουσίες

Τα φάρμακα που ανήκουν σ' αυτή την κατηγορία με τυπικό παράδειγμα την μορφίνη και τις συναφείς μ' αυτήν φαρμακευτικές ενώσεις, δρουν ως ειδικά αναλγητικά για την αντιμετώπιση μετρίας ή έντονα επώδυνης κατάστασης. Πλην όμως της κατασταλτικής του άλγους δράσης των οι ενώσεις αυτές προκαλούν σοβαρά προβλήματα όπως είναι η αναλόγως της δόσεως καταστολή του αναπνευστικού συστήματος και η μεγάλη πιθανότητα της σωματικής και ψυχικής εξάρτησης. Ναρκωτικών αναλγητικών φαρμάκων φαίνεται ότι γινόταν κατά το παρελθόν και εξακολουθεί να γίνεται και στις μέρες μας κατάχρηση μεταξύ των αθλητών. Γιαυτό απαγορευτική εγκύκλιος κυκλοφόρησε από τη ΔΟΕ σχετικά με τη χρήση των ναρκωτικών αναλγητικών ουσιών στη διάρκεια των τελευταίων Ολυμπιακών αγώνων. Η εγκύκλιος αυτή συμβαδίζει με την προσπάθεια διεθνώς περιορισμού διεθνώς της διακίνησης των ουσιών αυτών και ευθυγραμμίζεται με τους κανονισμούς και συστάσεις της Παγκοσμίου Οργανώσεως Υγείας που αφορούν στις ναρκωτικές αναλγητικές ουσίες.

Η αντιμετώπιση ελαφρώς και μετρίως επώδυνων καταστάσεων είναι δυνατή με τη χρήση μη ναρκωτικών αναλγητικών αντιφλεγμονωδών και αντιπυρετικών, όπως είναι τα παράγωγα του ανθρανυλικού οξέος (π.χ. το mafenamic acid, το floctafenine, η glafemine κλπ), τα παράγωγα του φαινυλαλκονοϊκού οξέος (π.χ. η diclofenac, η ibuprofen, η ketoprofen, η naproxen κλπ) και ενώσεις όπως η indomethacin και το sulindac, τα οποία έχουν επιτυχώς χρησιμοποιηθεί για θεραπεία αθλητικών κακώσεων. Υπενθυμίζεται, ότι η aspirin και τα νεώτερα παράγωγά της, όπως είναι το diflunisal δεν απαγορεύεται να χρησιμοποιούνται αλλά απαιτείται προσοχή σε μερικά φαρμακευτικά σκευάσματα που περιέχουν aspirin μαζί με τις απαγορευμένες ουσίες, όπως για παράδειγμα με την codeine. Οι ίδιες προφυλάξεις χρειάζονται και στα φαρμακευτικά σκευάσματα, που συνιστώνται για την καταπολέμηση του βήχα και στο κρυολόγημα, στα οποία εμπεριέχονται φαρμακευτικές ουσίες απαγορευμένες στους αθλητές. Η dextromethorphan δεν απαγορεύεται και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αντιβηχητικό. Επιτρέπεται επίσης η diphenoxylate.

γ. Αναβολικά στεροειδή όπως είναι η:

bolasterone
boldenone
clostebol
dehydrochlormethyltestosterone
fluoxymesterone
Human Chorionic Gonadotrophin (HCG)
mesterolone
metandienone
metenolone
norethandrolone
oxandrolone
oxymesterone
oxymetholone
stanozolol
testosterone *

* TESTOSTERONE: Ο χαρακτηρισμός θετικού ενός δείγματος ούρων εξαρτάται από τα εξής: τη χρησιμοποίηση τεστοστερόνης ή τη χρήση οιουδήποτε χειρισμού που έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της σχέσης testoste- rone/epitestosterone στα ούρα πάνω από 6.

Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται χημικές ενώσεις με σχετική της ανδρικής ορμόνης testosterone δομή και δράση. Η testosterone περιλαμβάνεται βεβαίως και αυτή στις απαγορευμένες ουσίες της κατηγορίας αυτής. Η χρήση της τελευταίας από τον αθλητή γίνεται είτε για αύξηση της μυϊκής μάζας, της δύναμης και της ισχύος, όταν χρησιμοποιείται μαζί με αυξημένη πρόσληψη τροφής, είτε για αύξηση της επιθετικότητας και βελτίωση του αγωνιστικού πνεύματος λαμβανόμενη σε μικρές δόσεις και με κανονική πρόσληψη τροφής.

Η χρήση των ουσιών της κατηγορίας αυτής από εφήβους αθλητές, που δεν έχουν πλήρως αναπτυχθεί μπορεί να προκαλέσει αναστολή της ανάπτυξης, επενεργώντας στην ανάπτυξη των επιφύσεων των μακρών οστών. Η χρήση τους μπορεί επίσης να προκαλέσει ψυχολογικές μεταβολές, ηπατική βλάβη, και να συνοδεύεται από ενέργειες από το καρδιαγγειακό σύστημα. Στους άρρενες αθλητές η χρήση τους μπορεί να προκαλέσει μείωση του μεγέθους των όρχεων και της παραγωγής του σπέρματος. Στις αθλήτριες η χρήση τους μπορεί να προκαλέσει αρρενοποίηση, ακμή, ανάπτυξη ανδρικού τύπου τριχοφυΐας και καταστολή της λειτουργίας των ωοθηκών με διαταραχή του καταμμήνιου κύκλου.

δ. Βήτα – blockers, όπως είναι:

acebutolol
alprenolol
atenolol
labetalol
metoprolol
nadolol
oxprenolol
propranolol
sotalol kai synafeqw en&seiw

Η θεραπευτική ένδειξη των β-blockers αφορά στον έλεγχο της αρτηριακής υπέρτασης στην αντιμετώπιση αρρυθμιών, στηθάγχης και σε ημικρανίες. Τα βήτα-blockers εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται από αθλητές ορισμένων αθλημάτων. Στα αθλήματα αυτά δεν απαιτείται υψηλή καρδιακή παροχή για μακρές χρονικές περιόδους, ούτε μεγάλες συγκεντρώσεις γλυκογονικών αποθεμάτων, γιατί τα βήτα-blockers θα προκαλούσαν μεγάλη μείωση της αθλητικής απόδοσης.

Σήμερα υπάρχουν πολλά άλλα φάρμακα που μπορούν να χρη- σιμο ποιηθούν από τους αθλητές εναλλακτικά αντί των β-blockers.

ε. Διουρητικά, όπως είναι:

acetazolamide
amiloride
bendroflumethiazide
benzthiazide
bumetanide
canrenone
chlormerodrin
chlortalidone
diclofenamide
ethacrynic acid
furosemide
hydrochlorothiazide
mersalyl
spironolactone
triamterene και συναφείς ενώσεις

Τα διουρητικά χρησιμοποιούνται για την απομάκρυνση υγρών από τους ιστούς σε ορισμένες παθολογικές καταστάσεις. Η χρήση τους δε απαιτεί στενή ιατρική παρακολούθηση.

Τα διουρητικά χρησιμοποιούνται ενίοτε από ορισμένους αθλητές για δύο κύριους λόγους, που είναι: η γρήγορη μείωση του σωματικού βάρους σε αθλήματα, στα οποία οι αθλητές αγωνίζονται σε ορισμένη κατηγορία ανάλογα με το σωματικό τους βάρος, και η μείωση της συγκέντρωσης φαρμάκων στα ούρα μέσω της επιτυγχανόμενης ταχύτερης απέκκρισής τους στα ούρα, ώστε να ελαχιστοποιείται ο κίνδυνος ανίχνευσής τους κατά τον αντι-doping έλεγχο. Η μείωση του βάρους με τα διουρητικά δεν δικαιολογείται ιατρικώς. Ο χρήστης δε αθλητής εκθέτει την υγεία του σε κίνδυνο από τη χρήση των διουρητικών, λόγω των σοβαρών ανεπιθύμητων ενεργειών που μπορεί να παρατηρηθούν κατά τη χρήση τους.

Επιπλέον δε, η αποσκοπούμενη τεχνητή μείωση του βάρους, ώστε ο αθλητής να αγωνισθεί σε μικρότερη κατηγορία ή η αραίωση των συστατικών των ούρων, συνιστούν ενέργειες, οι οποίες είναι απαράδεκτες από ηθικής απόψεως. Γιαυτό και τα διουρητικά περιλαμβάνονται στα απαγορευμένα για χρήση των αθλητών φάρμακα.

Ειδικά στα αθλήματα με κατηγορίες, βάσει του σωματικού βάρους των αθλητών, διατηρείται το δικαίωμα της λήψης δείγματος ούρων από τους αθλητές κατά το χρόνο της ζύγισης.

στ. Πεπτιδικές ορμόνες και οι ανάλογές τους

Χοριονική Γοναδοτροπίνη (HCG)

Είναι γνωστό εξάλλου, ότι η χορήγηση σε άρρενες Ανθρωπείου χοριονικής γοναδοτροπίνης (HCG) και άλλων ενώσεων με σχετική της HCG δράση προκαλεί αύξηση του ρυθμού παραγωγής ενδογενών ανδρογόνων στεροειδών. Κατά συνέπεια η χρήση της HCG θεωρείται ισοδύναμη της εξωγενώς χορηγούμενης τεστοστερόνης, η οποία φυσικά απαγορεύεται.

Κορτικοτροπίνη (ACTH)

Χρησιμοποίηση της κορτικοτροπίνης για αύξηση των επιπέδων των ενδογενών κορτικοστεροειδών που δρουν ευφορικώς απαγορεύεται. Η χορήγηση κορτικοτροπίνης θεωρείται ισοδύναμη με την από του στόματος, ενδοφλεβίως ή ενδομυϊκώς χορήγηση κορτικοστεροειδών.

Αυξητική ορμόνη (HGH)

Η για μη θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποίηση HGH από τους αθλητές θεωρείται ανήθικη και είναι επικίνδυνη λόγω των ποικίλων ανεπιθύμητων ενεργειών της, όπως είναι για παράδειγμα οι αλλεργικές αντιδράσεις, που προκαλεί η διαβητογόνος ενέργειά της και η εμφάνιση μεγαλακρίας, όταν χορηγείται σε μεγάλες δόσεις.

Πλην των ανωτέρω αναφερομένων ορμονών απαγορεύεται επίσης η χρήση από τους αθλητές και κάθε άλλης ουσίας από τη δράση της οποίας προκαλείται απελευθέρωσή τους.

Μέθοδοι doping

α. Doping με αίμα

Η μετάγγιση αίματος είναι η ενδοφλέβια χορήγηση ερυθρών αιμοσφαιρίων ή παραγώγων του αίματος που περιέχουν ερυθρά αιμοσφαίρια. Τα παράγωγα αυτά μπορεί να είναι αυτόλογα εαν ληφθούν από τον ίδιο τον αθλητή, ή μη αυτόλογα εαν ληφθούν από άλλα άτομα. Θεραπευτικώς ενδείκνυνται σε οξεία απώλεια αίματος και σε σοβαρού βαθμού αναιμία.

Doping με αίμα είναι η χορήγηση ή σχετικώνμε το αίμα παραγώγων σε αθλητή με σκοπό μη θεραπευτικό. Της μετάγγισης αίματος προηγείται αφαίμαξη από τον ίδιο συνήθως τον αθλητή, ο οποίος εξακολουθεί να προπονείται κανονικά.

Η διαδικασία του doping με αίμα αντιβαίνει την ιατρική ηθική και την ηθική του αθλητισμού και συνεπάγεται σειρά κινδύνων για την υγεία του δέκτη-αθλητή. Για τους λόγους δε αυτούς το doping με αίμα είναι απαγορευμένο.

β. Φαρμακολογικοί, χημικοί και φυσικοί "χειρισμοί"

Η χρήση ουσιών και μεθόδων που μεταβάλλουν την σύσταση και αξιοπιστία των δειγμάτων των ούρων που θα χρησιμοποιηθούν για doping έλεγχο απαγορεύεται. Παραδείγματα απαγορευμένων μεθόδων είναι ο καθετηριασμός, η αντικατάσταση ή η ανάμειξη των ούρων, και η αναστολή της νεφρικής απέκκρισης π.χ. με προβενεσίδη και με σχετικές μ' αυτήν ουσίες.

III. Κατηγορίες φαρμάκων υποκείμενων σε συγκεκριμένους περιορισμούς

α. Οινόπνευμα

Το οινόπνευμα (αλκοόλ) δεν απαγορεύεται. Εντούτοις τα επίπεδα της ουσίας στον εκπνεόμενο αέρα ή στο αίμα θα πρέπει ίσως να καθορισθούν από αίτημα Διεθνούς Αθλητικής Ομοσπονδίας.

β. Μαριχουάνα (χασίς)

Η μαριχουάνα (χασίς) δεν απαγορεύεται. Εντούτοις έλεγχος για χρήση μαριχουάνας σε αθλητές μπορεί να γίνει κατόπιν επιθυμίας Διεθνούς Αθλητικής Ομοσπονδίας.

γ. Τοπικά αναισθητικά

Ενέσιμα τοπικά αναισθητικά επιτρέπεται να χρησιμοποιηθούν στις ακόλουθες καταστάσεις:

- όταν χρησιμοποιούνται procaine, xylocaine, carbocaine, κλπ., αλλά όχι κοκαίνη.
- μόνο όταν γίνονται τοπικές ή ενδο-αρθρικές ενέσεις, και
- μόνο όταν υπάρχει ιατρική ένδειξη και αιτιολόγηση. Η ακριβής διάγνωση, η δοσολογία και οδός χορήγησης πρέπει να γνωστοποιούνται αμέσως γραπτά στην Επιτροπή Doping ελέγχου.

δ. Κορτικοστεροειδή

Τα φυσικά και συνθετικά κορτικοστεροειδή χρησιμοποιούνται κυρίως ως αντιφλεγμονώδη, τα οποία δρουν επίσης και ως αναλγητικά. Τα εξωγενούς αρχής κορτικοστεροειδή επηρεάζουν τα επίπεδα στο αίμα των φυσικών κορτικοστεροειδών του σώματος. Τα από του στόματος λαμβανόμενα κορτικοστεροειδή προκαλούν ευφορία και ανεπιθύμητες ενέργειες, οι οποίες απαιτούν ιατρικό έλεγχο.

Αντιθέτως δε τα τοπικώς χρησιμοποιούμενα δεν συνοδεύονται από ανεπιθύμητες ενέργειες.

Από το 1975 ήδη έγινε προσπάθεια περιορισμού της χρήσης των κορτικοστεροειδών στη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων, γιατί ήταν γνωστό, ότι οι ουσίες αυτές χρησιμοποιούνταν από αθλητές για μη θεραπευτικούς σκοπούς, λαμβανόμενες από το στόμα, ενδομυϊκώς ή και ενδοφλεβίως. Επειδή το πρόβλημα αυτό δεν βρήκε ικανοποιητική λύση, με μόνη τη γραπτή δήλωση του ιατρού της ομάδας, κρίθηκε αναγκαίο να ληφθούν αυστηρότερα μέτρα με σκοπό τον περιορισμό της μη δικαιολογημένης θεραπευτικής χρήσης των κορτικοστεροειδών από τους αθλητές.

Η χρήση των κορτικοστεροειδών απαγορεύεται, εκτός της τοπικής χρήσης τους (στο αυτί, στα μάτια και στο δέρμα), της εισπνοής σε ασθματικές κρίσεις και σε κρίσεις αλλεργικής ρινίτιδας, καθώς και της τοπικής ή της ενδο-αρθρικής ένεσής τους.

Κάθε ιατρός που επιθυμεί να χορηγήσει κορτικοστεροειδή ενδοαρθρικώς ή τοπικώς σε αθλητή στη διάρκεια του αγώνα, οφείλει να το γνωστοποιεί εγγράφως στην Επιτροπή Doping ελέγχου.

ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Επιμέλεια: Δρ Γεώργιος Π. Ροντογιάννης

Εισαγωγή

Η Ιατρική Επιτροπή της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής (Δ.Ο.Ε.) εξέδωσε πρόσφατα (Μάρτιο 1989) για ενημέρωση αθλητών, προπονητών και των ιατρών, κατάλογο των επιτρεπομένων να χρησιμοποιούνται από τους αθλητές φαρμάκων.

Είναι αυτονόητο, ότι σε κάθε περίπτωση χρήσης φαρμάκων από αθλητές πρέπει να υπάρχει πάντοτε υπεύθυνος ιατρός, ο οποίος θα επιβλέπει τη χρήση τους, για την οποία είναι απαραίτητο να υπάρχει σχετική ιατρική ένδειξη. Η Δ.Ο.Ε. και διεθνείς αθλητικές οργανώσεις ξεκίνη σαν τον έλεγχο της χρήσης φαρμάκων από τους αθλητές με σκοπό: α) να προστατέψουν τους αθλητές εκείνους, που βρίσκονται σε μειονεκτική θέση σε σχέση με τους συναδέλφους τους εκείνους που χρησιμοποιούν φάρμακα με σκοπό τη βελτίωση της αθλητικής τους απόδοσης, και β) να προστατέψουν τους ίδιους τους χρήστες ή τους υποψήφιους χρήστες φαρμάκων από τις επικίνδυνες για την υγεία τους καταστάσεις που είναι δυνατόν να συνοδεύουν τη χρήση τους.

Ο κατάλογος των απαγορευμένων στους αθλητές φαρμάκων περιλαμβάνει πολύ μικρό ποσοστό των διατιθέμενων φαρμάκων και βεβαίως δεν εμποδίζει τη χρήση τους σε αθλητές για τους οποίους υπάρχει σχετική θεραπευτική ένδειξη.

Ο κατάλογος των κατηγοριών των φαρμάκων, των οποίων επιτρέπεται η χρήση από τους αθλητές, έχει ενδεικτική μόνο σημασία.

Στον κατάλογο των φαρμάκων που ακολουθεί αναφέρονται πρώτα τα φάρμακα και τα σκευάσματα που χρησιμοποιούνται ευρέως σε μερικές χώρες ή σε μερικές ηπείρους με το εμπορικό τους όνομα, ταξινομημένα σε κατηγορίες αναλόγως της δράσης τους. Την ταξινόμηση αυτή συμπληρώνει η αναφορά και των κοινόχρηστων ονομάτων των φαρμάκων.

Ο κατάλογος των φαρμάκων περιλαμβάνει τις κατηγορίες εκείνες που θεωρούνται, ότι είναι οι πλέον χρήσιμες για τη θεραπεία συνήθων παθήσεων σε όσους αθλούνται συστηματικά και μετέχουν σε αγωνιστικού τύπου αθλητικές δραστηριότητες. Η Ιατρική Επιτροπή της Δ.Ο.Ε. καθιστά γνωστό, ότι η αναφορά στις κατηγορίες των φαρμάκων συγκεκριμένων σκευασμάτων δεν έχει σκοπό διαφημιστικό ούτε έχει σκοπό να τονίσει την αποτελεσματικότητα των διαφόρων συστατικών τους. Μη καταχώρηση στον κατάλογο φαρμάκων, δεν σημαίνει, ότι τα τελευταία στερούνται αποτελεσματικότητας είτε ότι υπάρχει αντένδειξη στη χρήση τους. Τονίζεται, ότι ο κατάλογος αυτός των φαρμάκων είναι ενδεικτικός μόνο.

Ο κατάλογος περιλαμβάνει φάρμακα, τα οποία συνήθως συνταγογραφούνται από τους ιατρούς. Πρέπει όμως να θυμίσουμε, ότι αριθμός φαρμακευτικών σκευασμάτων, που περιέχουν απαγορευμένες για χρήση από τους αθλητές ουσίες, διατίθενται σε πολλές χώρες από τα φαρμακεία χωρίς συνταγή. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται, όταν φάρμακα χρησιμοποιούνται θεραπευτικά για καταπολέμηση επώδυνων καταστάσεων, κρυολογήματος, πονοκεφάλου και εκδηλώσεων από το ανώτερο αναπνευστικό και τους βρόγχους. Φαρμακευτικά σκευάσματα που περιέχουν μόνο ένα αντιβιοτικό ή ένα αντιϊσταμινικό συστατικό επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται. Απαιτείται όμως προσοχή, ώστε να μην χρησιμοποιούνται σκευάσματα αντιϊσταμινικά, δισκία ή σιρόπια, που περιέχουν εφεδρίνη ή άλλη συμπαθητικομιμητική αμίνη.

Πολυ συχνά στο ίδιο κοινόχρηστο όνομα αναφέρονται διαφορετικά σκευάσματα, σ'ένα ή περισσότερα από τα οποία εμπεριέχεται ουσία απαγορευμένη για χρήση στους αθλητές. Μερικά σκευάσματα βιταμινών, που πωλούνται σε μερικές χώρες περιέχουν επίσης απαγορευμένα στους αθλητές συστατικά, όπως είναι τα ψυχοκινητικά διεγερτικά ή ταν αναβολικά στεροειδή. Επίσης υπενθυμίζεται, ότι οι κανονισμοί μερικών διεθνών αθλητικών ομοσπονδιών δεν επιτρέπουν τη χρήση από τους αθλητές τους ορισμένων φαρμακευτικών ουσιών, όπως είναι τα ηρεμιστικά, τα οποία επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται από αθλητές άλλων ομοσπονδιών. Η Ιατρική Επιτροπή της Δ.Ο.Ε. συνιστά η κάθε χώρα να συντάσσει καταλόγους των επιτρεπομένων φαρμάκων.

Η ίδια επιτροπή της Δ.Ο.Ε. συνιστά σ'όλους όσους εμπλέκονται στον αθλητισμό να είναι προσεκτικοί με τα φάρμακα. Στη διάρκεια δε των Ολυμπιακών Αγώνων περισσότερες πληροφορίες σχετικά μπορεί να λαμβάνονται από την Ιατρική Επιτροπή.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΜΠΟΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΧΡΗΣΤΩΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

1. Αντιόξινα και φάρμακα για το γαστρο-εντερικό, όπως είναι τα αντι-διαρροικά

Acinorm (DEN), Alcap (ITA), Aldrox (ARG), Alka-2 (USA), Allulose (NOR), Altacit (GBR), Aludrox (GBR), Alumag (S. AFRI), Aluminox (HOL), Amphojel (ARG, CAN, S. AFRI), Andursil (GBR), Antepsin (GBR, ARG, ITA), Cantil (AUS, CAN, FRA, USA), Colofac (AUS, GBR), Diarsed (FRA), Diloran (GBR), Diovol (GBR), Donnagel (CAN), Duspatal (FRG, HOL, ITA), Equilet (USA), Gamma-gel (ITA), Gastridine (ARG), Gaviscon (AUS, GBR), Gelusil (CAN, GBR), Hi-Ti (JPN), Imodium (AUS, BEL, CAN, DEN, FRA, FRG, GBR, HOL, ITA, S. AFRI, SUI, USA), Kaomycin (GBR), Kaopectate (GBR), Lomotil (AUS, CAN, S. AFRI, USA), Maalox (GBR, CAN), Milid (FRG, ITA, S. AFRI, SUI), Nacid (JPN), Palmicol (FRG), Pepto-Bismol (GBR), Prodexin (GBR), Promid (JPN), Reasec (ITA, SUI), Rinveral (ESP), Riopan (CAN, ITA, FRG, USA), Riopone (S. AFRI), Robelate (CAN, USA), Sulcrate (CAN), Talcid (FRG), Titralac (GBR), Tralanta (JPN), Ulcerban (USA), Ulcermin (JPN), Ulsanic (S. AFRI), Unigest (GBR).

Alginic acid
Aluminium glycinate
Aluminium hydroxide (dried)

Aluminium hydroxide-magnesium carbonate co-dried gel
Bismuth subsalicylate and methyl salicylate
Calcium Carbonate
Dimethicone (activated)
Diphenoxylate hydrochloride
Hydrotalcite (aluminium magnesium hydroxide carbonate hydrate)
Hyoscyamine sulfate
Kaolin (hydrated aluminium silicate)
Loperamide hydrochloride
Magaldrate (hydrated magnesium aluminet
Magnesium carbonate (light)
Mebeverine
Mepenzolate bromide
Neomycin sulfate
Proglumide
Sucralfate

Προσοχή: Μη χρησιμοποιείτε σκευάσματα περιέχοντα κωδείνη ή όπιο, όπως για παράδειγμα το Diban, τις κάψουλες Donnagel-PG.

2. Αντι-ασθματικά και αντι-αλλεργικά φάρμακα

*Albuterol (USA), Aldecin (AUS, BEL, GBR, JAP, SUI, SWE), *Alotec (JPN), *Alupent (ARG, CAN, FRG, S. AFRI,), Aminodur (USA), Asmafil (ITA), *Asmaten (ARG), *Asmatol (ARG), *Asmidon (JPN), *Astmopent (POL), *Astop (ISR), Atrovent (AUS, BEL, FRG, HOL, SUI, SWE), Beclovent (CAN, USA), *Beconase (AUS, BEL, CAN, FRG, GBR, HOL, SUI), *Becotide (AUS, BEL, CAN, ESP, GBR, JAP, NOR, S.AFRI, SUI, SWE), *Bitolterol mesylate (USA), *Bricalin (ISR), *Bricanyl (ARG, FRG, GBR, SWE, S. AFRI,), *Bristurin (JPN), Bronkodyl (USA), Cardophyllin (AUS), Choledyl (AUS, CAN, DEN, S. AFRI, USA), Cogophyllin (CAN), *Dosalupent (ITA), Euphyllin (FRG, S. AFRI,), Euspirax (FRG), *Feevone (AUS), Intal (ARG, AUS, CAN, ESP, FRG, GBR, JAP, SUI, USA), Lomisdal (BEL, DEN, FRA, HOL, ITA, S.AFRI, SUI, SWE), *Metaprel (USA), *Pulmadil (AUS, BEL, DEN, S. AFRI), *Salbutan (ITA), *Salbutol (TUR), *Sultanol (FRG, JPN), *Terbasmin (ITA), Theocoline (JPN), Theo-Dur (CAN), Theolair (BEL, CAN, HOL, SWE), Theovent (USA), *Ventolin (ARG, CAN, ITA, S. AFRI, USA).

Προσοχή: Οι βήτα-ανταγωνιστές επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται μόνο σε μορφή αεροζόλ για εισπνοή. Συνιστάται για τη χρήση των φαρμάκων αυτών καθώς και τη χρήση των κορτικοστεροειδών για θεραπεία του άσθματος να λαμβάνονται υπόψιν οι κατάλογοι των απαγορευμένων για τη χρήση των αθλητών φαρμάκων που έχει κυκλοφορήσει η Δ.Ο.Ε. και αφορούν και των περιορισμών που αναφέρονται στη χρήση των φαρμάκων αυτών:

Aminophylline
* Beclomethasone Diproprionate
* Bitolterol
Choline theophyllinate
Ipratropium bromide
* Orciprenaline
* Rimiterol
* Salbutamol
Sodium Chromoglycate
* Terbutaline
Theophylline

** Σημείωση: η χρήση των ουσιών αυτών επιτρέπεται να γίνεται μόνο με τη μορφή εισπνοών.*

3. Φάρμακα κατά της ναυτίας και του εμέτου

Aneus (ITA), Antivert (USA), Aviomarine (POL), Bonamine (CAN), Dramamine (AUS, BEL, CAN, ESP, FRA, FRG, HOL, S. AFRI, USA), Emetrol (CAN), Gravol (CAN, GBR), Ibikin (ITA), Maxolon (AUS, BEL, FRA, S. AFRI, SUI), Neptusan (DEN), Nibromin-A (JPN), Postafen (DEN, HOL, NOR), Primperan (AUS, BEL, FRA, S. AFRI, SUI), Reglan (CAN), Scop (transdermal) (AUS), Stemetil (CAN), Tigan (USA), Torecan (ARG, CAN, FRA, FRG, ITA, USA), Transderm (CAN), Vertigon (GBR), Vomex A (FRG), Yesdol (JPN), Yophadol (JPN).

Dimenhydrinate	Meclozine	Scopolamine
Dipheniool	Metoclopramide	Triethylperazine
Hyoscine	Prochlorperazine	Trimethobenzamide
Invert sugar		

4. Φάρμακα για θεραπεία του έλκους

Biogastrone (AUS, BEL, CAN, FRG, GBR, HOL, JAP, S.AFRI, SUI), Burimamide (GBR), Cimetum (ARG), Gastromet (ITA), Metiamide (GBR), Metoclol (JPN), Primperan (AUS, BEL, DEN, FRA, GBR, HOL, NOR, S. AFRI, SUI), Reglan (CAN, USA), Tagamet (ARG, BEL, CAN, ESP, FRA, FRG), Zantac (GBR).

Burimamide	Metiamide
Carbenoxolane	Metoclopramide
Cimetidine	Ranitidine

5. Ασπιρίνη και ανάλογα της ασπιρίνης αναλγητικά (μη ναρκωτικά, και αντιφλεγμονώδη μη στεροειδή φάρμακα)

Acetamol (ITA), Acetard (DEN, SWE), Acetylin (FRG), Adiro (ARG, BEL, HOL, ESP), Alcacyl (SUI), Allopydin (JPN), Aluprin (USA), Anaprox (USA), Aqueprin (S. AFRI), Arlef (AUS, BEL, FRA, FRG, ITA, S.AFRI, SUI), Asatard (ITA), Aspasol (S.AFR), Aspirin, Benortan (BEL, DEN, FRA, FRG, HOL, SUI), Benotabol (ARG), Ben-U-Ron (BEL, FRG, SUI), Bonabol (JPN), Brufen (AUS, BEL, DEN, FRG, JPN, S. AFRI,), Bufemid (BRA), Calip (ARG), Capisten (JPN), Cinnamin (JPN), Cinopal (ITA, S. AFRI, SUI), Clinoril (ARG, AUS, BEL, CAN, DEN, GBR, ITA, HOL, S. AFRI, SUI, USA), Cresopirine (FRA), Desinflam (ARG), Dirox (ARG), Dispril (BEL, NOR, SWE, SUI), Dolisal (PER), Dolobid (AUS, GBR, ITA), Dorbid (BRA), Droxaryl (BEL, HOL), Ecotrin (AUS, CAN, USA), Ennagesic (S.AFR), Enteretas (ARG), Entrophen (CAN), Enzamin (JPN), Feldene (GBR), Flanax (BRA, MEX), Flosint (ARG, ITA, S. AFRI,), Glifanan (ARG, BEL, FRA, HOL, FRG, ESP, S. AFRI, SUI), Hyprin (JPN), Iderac (ARG, BEL, CAN, FRA, ITA, S. AFRI,), Imotryl (FRA), Indacin (JPN), Indocid (ARG, AUS, BEL, CAN, DEN, FRA, ITA, S. AFRI, SUI, USA), Istopirine (HUN), Motrin (CAN, USA), Neixan (JPN), Nelfon (DEN, ESP, SUI, USA), Naprosyn (ARG, AUS, CAN, DEN, GBR, FRG, S.AFR, USA), Norfemac (CAN), Orudis (CAN, DEN, ITA, JPN, ESP, S. AFRI,), Paloxin (S. AFRI), Panadol (AUS, GBR, FIN), Paramidin (JPN), Pasalin (JPN), Pentosol (ESP), Ponstan (AUS, CAN, BEL, GBR, S. AFRI, SUI), Ponstel (USA), Pontal (JPN), Prinalgin (S. AFRI), Profenid (ARG, FRA, SUI), Progesic (GBR), Prolix (S. AFRI), Prolixan (BELG, DEN, FRA, FRG, HUN, ITA, HOL, SUI), Rheumox (GBR), Rhonal (ARG, BEL, CAN, JAP, HOL, S. AFRI), Salitison (JPN), Sedalgin (AUS), Sedapyren (S. Afri), Sulindac (GBR), Superpyrin (TCH), Temas (ARG), Tandearil (CAN, SUI), Tanderil (ARG, AUS, BEL, DEN, FRA, FRG, ITA, HOL, ESP, S. AFRI, SUI), Tantum (ARG, AUS, DEN, FRG, HOL, ITA, S. AFRI), Tolectin (BEL, CAN, DEN, FRG, S. AFRI), Tylenol (BEL, CAN, SUI, USA), Voltaren (ARG, BEL, DEN, FRG, ITA, JPN, ESP, SUI), Winolate (S. Afri), Zubirol (ARG), Zumaril (ITA).

Acetylcresotinic acid	Bufexamac	Flufenamic acid
Acetylsalicylic acid (Aspirin)	Calcium	Glafenine
Alclofenac	Carbaspirin	Ibuprofen
Aloxiprin	Diclofenac	Indomethacin
Aluminium aspirin	Difenamizole	Indoprofen
Azapropazone	Diflunisal	Ketoprofen
Benorylate	Fenbufen	Mefenamic acid
Benzydamine	Fendosal	Naproxen
Bucolome	Floctafenine	Oxyphenbutazone

Paracetamol (acetaminophen)
Piroxicem
Sodium salicylate
Sulindac
Tolmetin

Προσοχή: Να μην χρησιμοποιούνται σκευάσματα που περιέχουν codeine, morphine, heroin, oplum, ephedrine.

6. Αντισυλληπτικά

Anacyclin (FRG, SUI), Brevinor (AUS, GBR, S. AFRI), Conova 30 (GBR), Demulen 50 (CAN, GBR, S. AFRI, SWE, USA), Eugynon (ARG, BEL, DEN, FRG, GBR, HOL, ITA, NOR, SUI), Exluton (ARG, BEL,FRA, HOL, S. AFRI), Femulen (GBR, S.AFRI), Micronovum (FRG, S. AFRI, SUI), Minilyn (GBR), Nordiol (ARG, AUS, S. AFRI), Ortho-novum (AUS, BEL, CAN, FRG, HOL, ITA, SUI, USA), Ovostat (BEL, HOL, SUI), Ovral (ARG, CAN, S. AFRI, USA), Ovulen (ARG, AUS, ESP, FRA, FRG, HOL, GBR, SUI, USA).

Ethynodiol diacetate and ethinyloestradiol
Ethynodiol diacetate and mestranol
Lenonorgestrel and ethinyloestradiol
Lynoestrenol and ethinyloestradiol
Lynoestrenol and Mestranol
Norethisterone and ethinyloestradiol
Norethisterone and Mestranol

7. Αποσυμφορητικά φάρμακα

Afrazine (GBR), Becanase (AUS, BEL, CAN, FRG, GBR, HOL, S.AFRI, SUI), Iliadin (GBR, FRA, S. AFRI), Lidil (ARG), Nafrine (CAN), Naphazoline HCl (ARG, AUS, BEL, BRA, JPN, USA), Nasivin (FRG, ITA, HOL), Otrivin(e) (AUS, BEL, CAN, DEN, ITA, HOL, NOR, S. AFRI, SUI, USA), Rynecrom (AUS, BEL, HOL, S. AFRI), Soframycin (BEL, FRA, GBR), Tyzine (AUS, BEL, DEN, ESP, FRG, S. AFRI, SUI, USA).

Προσοχή: Μην χρησιμοποιείτε σκευάσματα που περιέχουν "συμπαθομιμητικές ουσίες" όπως είναι η pseudoephedrine, phenylpropanolamine, κλπ.

Beclomethasone dipropionate
Framycetin
Naphazoline
Oxymetazoline
Tetrahydrozoline
Xylometazoline

8. Αποχρεμπτικά και κατασταλτικά του βήχα φάρμακα

Σιρόπια:

Balminil DM (CAN), Bisolvon (AUS, BEL, DEN, FRG, GBR, HOL, ITA, JAP, LUX, NOR, S. AFRI, SWE, SUI), Cosylan (GBR), Dextphan (JPN), Muflin (GBR), Reorganin (FRG), Resyl (BEL, CAN, ESP, SWE, SUI), Robitussin plain (AUS, CAN, GBR, ITA), Sencos (GBR).

Bromhexine
Dextromethorphan
Guaiphenesin
Pholcodine

Δισκία:

Astomin (JPN), Bisolvon (AUS, BEL, DEN, FRG, GBR, HOL, ITA, JAP, LUX, NOR, S. AFRI, SWE, SUI), Bractos (ARG), Hustazol (JPN), Lysobex (ITA), Respirex (ESP), Sinecod (BEL, FRG, ESP, ITA, SUI), Tesselon (CAN, NOR, SWE, SUI, USA), Tessalin (NOR).

Benzonatate
Bibenzonium
Bromhexine
Butamyrate citrate
Cloperastine
Dimemorfan
Zipeprol

Τροχία:

Balminil pastilles (CAN), Bradosol (CAN, DEN), Cepacol (AUS, CAN, USA), Coricidin throat lozenges (CAN), Merocets (GBR), Neo-Bradoral (SUI).

Cineol
Gaiacol
Morclofone

Προσοχή: Τα περισσότερα αντιβηχικά σιρόπια περιέχουν ένα ή περισσότερα απαγορευμένα φάρμακα.

9. Griseofulvin και άλλα αντιμυκητιασικά σκευάσματα

Ancotil (ARG, AUS, CAN, DEN, FRA, FRG, JPN, NOR, SWE, SUI), Batrafen (BRA, JPN), Canesten (AUS, CAN, DEN, FRG, GBR, HOL, ESP, ITA, NOR, S. AFRI, SUI, SWE), Empecid (ARG, JPN), Eparol (FRG), Fasign (ARG, AUS, BEL, DEN, HOL, NOR, S.AFRI, SUI, SWE), Fulcin (FRA), Fulvicin (CAN, USA), Fungilin (AUS, DEN, GBR, ITA), Fungo-Polycid (ESP), Grisovin(e) (AUS, GBR, AFR, SUI, SWE), Monistat (CAN, GBR, SUI, USA), Mycostatin (ARG, AUS, CAN, DEN, FRA, ITA, NOR, ESP, S. AFRI, SUI, USA), Pimafucin (AUS, BEL, FRG, GBR, ITA, NOR, S.AFRI, SUI), Tinactin (CAN, SUI, USA), Tinaderm (ARG, AUS, GBR, ESP, ITA, S. AFRI).

Amphotericin	Griseofulvin	Nystatin
Chlormidazole	Miconazole	Tinidazole
Clotrimazole	Natamycin	Tolnaftate
Flucytosine		

10. Σκευάσματα για θεραπεία αιμορροΐδων

Anucaine (GRB), Anusol (GBR), Cinkain (DEN, SWE), Nestosyl (GBR), Nupercainal (BEL, CAN, DEN, ITA, SUI, USA),

Aluminium acetate	Butyl aminobenzoate	Hydrocortisone	Pramoxine
Benzocaine	Cinchocaine	Lignocaine	Resorcine
Benzyl benzoate	Esculoside	Neomycin	Resorcinol
Bismuth (oxide, subgallate)	Framycetin	Peru Balsam	Zinc oxide
Boric acid	Hexachlorophane	Polymyxin B sulfate	

Προσοχή: Μερικά σκευάσματα για θεραπεία αιμορροΐδων περιέχουν Hydrocortizone. Βλέπε κατάλογο της Δ.Ο.Ε. περί των απαγορευμένων φαρμάκων και μεθόδων για χρήση των αθλητών, που αφορά στη χρήση κορτικοστεροειδών.

11. Υπνωτικά, κατευναστικά και ηρεμιστικά

Abasin (FRG), Adalin (FRG, HOL), Amytal (AUS, BEL, CAN, HOL, ITA, USA), Ativan (AUS, CAN, GBR, S.AFRI, USA), Benzolani (URS), Brovarin (JPN), Chloralol (CAN), Dalmadorm (FRG, HOL, NOR, AFR, ITA, SUI), Dalmane (AUS, CAN, GBR, USA), Dalmate (JPN), Doriden(e) (BEL, CAN, DEN, ITA, USA, GBR), Dormogen (TCH), Equanil (AUS, CAN, DEN, FRA, GBR, S.AFRI, USA), Euhypnos (AUS, GBR), Evidorm (GBR), Evipan (FRG), Gardenal (BEL, CAN, FRA, ITA, ESP, S. AFRI), Halcion (BEL, CAN, DEN, GBR, S. AFRI, SUI), Haldol (BEL, CAN, FRA, FGR, GBR, SUI, SWE, USA), Largactil (AUS, BEL, CAN, DEN, ESP, FRA, GBR, HOL, ITA, NOR, S.AFRI, SUI), Levanxol (BEL, ESP, HOL, S.AFRI), Lexotan (AUS, BEL, DEN, ITA, JPN, S. AFRI), Librium (AUS, BEL, CAN, DEN, FRA, FRG, GBR, HOL, ITA, NOR, S. AFRI, SUI, USA), Meberal (CAN, USA), Medomin (CAN, FRG, GBR, HOL, SUI), Mogadon (ARG, AUS, BEL, DEN, FRA, FRG, GBR, ITA, NOR, S. AFRI, SUI), Nembutal (AUS, BEL, DEN, FRA, FRG, GBR, HOL, ITA, SUI, USA), Noluder (BEL, CAN, DEN, FRG, GBR, S. AFRI, SUI, USA), Noctec (AUS, CAN, GBR, USA), Normison (AUS, GBR, S.AFRI), Prominal (AUS, BEL, GBR, ESP, ITA), Restoril (CAN, USA), Restwel (S. AFRI), Schlafen (JPN), Serenid (GBR), Serepax (AUS), Sobile (ESP), Soneryl (AUS, BEL, CAN, DEN, FRA, HOL, S. AFRI, SUI), Sopental (S. AFRI), Stelazine (AUS, CAN, GBR, S.AFRI, USA), Theobromine (-), Tranxene (AUS, BEL, CAN, FRA, GBR, HOL, NZL, S. AFRI, USA), Tuinal (GBR, CAN, USA), Valamin (FRG), Valium (ARG, AUS, BEL, CAN, DEN, FRA, FRG, GBR, HOL, ITA, NOR, S. AFRI, SUI, USA).

Acetylcarbromal
Amylobarbitone
Bromazepam
Butobarbitone
Carbromal
Chloral hidrate
Chlorpromazine hydrochloride
Chlordiazepoxide
Clorazepate dipotassium
Diazepam
Dichloralphenazone
Ethinamate
Flurazepam
Glutethimide
Haloperidol
Heptabarbitone
Hexobarbitone
Hexobarbitone and cyclobarbitone
Lorazepam
Meprobamate
Methaquelone
Methylphenobarbitone
Methyprylen
Nitrazepam
Oxazepam
Pentobarbitone
Phenobarbitone
Quinalbarbitone
Temazepam
Triazolam
Trifluoperazine

12. Ινσουλίνη και άλλα αντιδιαβητικά φάρμακα

Daonil (ALG, ARG, AUS, BEL, DEN, FRA, HOL, ITA, NOR, S. AFRI, TUN), Diaben (ARG), Diabinese (ARG, AUS, BEL, CAN, GBR, HOL, ITA, NOR, S. AFRI, USA), Diamicron (AUS, FRA, GBR, ITA, S. AFRI), Dibotin (GBR), Dimelor (ARG, AUS, BEL, CAN, GBR, ITA, S. AFRI), Diper (ESP, S. AFRI), Gilemal (HUN), Glucophage (AUS, BEL, CAN, DEN, FA, FRG, HOL, ITA, NOR, S. AFRI, SUI, SWE), Glucease (JPN), Glutril (DEN, FRA, FRG, GBR, S. AFRI, SWE, SUI), Insoral (AUS, S. AFRI), Insulin (-), Islotin (ARG), Nadisan (ARG, BEL, FRG, ESP, SWE, SUI), Nigloid (JPN), Nogluc (ARG), Ordimel (HOL, SWE), Orinase (CAN, USA), Promide (AUS), Rastinon (AUS, BEL, DEN, GBR, ITA, NOR, S. AFRI, SUI), Silubin Retard (BEL, ESP, S. AFRI, SUI), Tolinese (AUS, BEL, ESP, HOL, SUI, SWE, USA).

Acetohexamide
Buformin
Carbutamide
Chlorpropamide
Glibenclamide
Glibornuride
Gliclazide
Glybuzole
Insulin
Metformin
Phenformin
Tolazemide
Tolbutamide

13. Μυοχαλαρωτικά

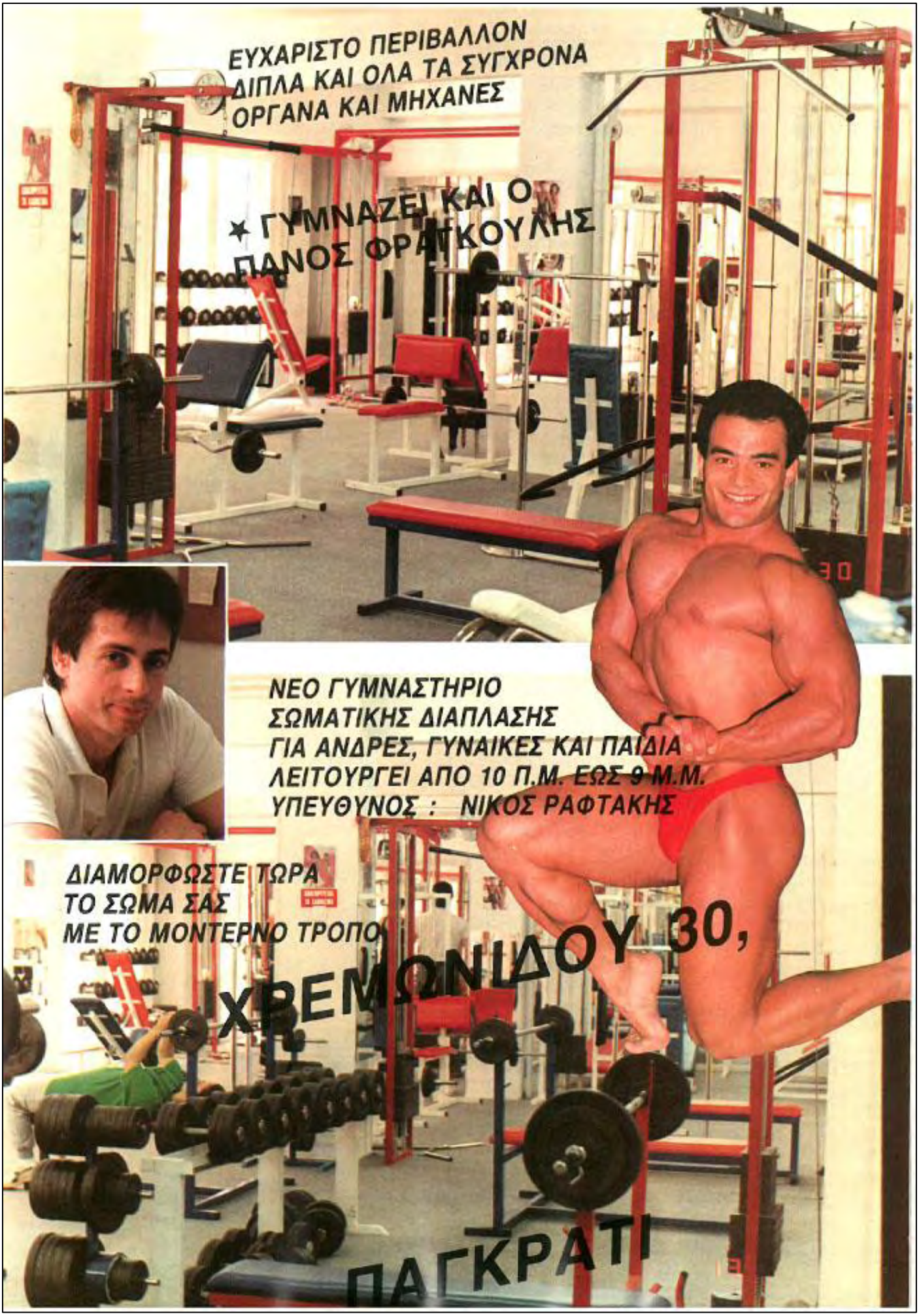
Aneural (FRG), Carisoma (GBR), Dantamacrin (FRG), Dantrium (AUS, BEL, CAN, FRA, GBR, HOL, NZL, S. AFRI, USA), Distalene (ARG), Equanil (AUS, CAN, DEN, FRA, GBR, S. AFRI, USA), Flexeril (CAN, USA), Lyseen (ARG, BEL,FRG), Maolate (USA), Methocabal (JPN), Mydocalm (DEN, FRA, HOL, HUN, SUI), Norflex (AUS, BEL, CAN, DEN, FRG, GBR, S. AFRI, SUI, SWE, USA), Rinlaxer (JPN), Robaxin (ARG, AUS, CAN, DEN, GBR, HOL, NOR, S. AFRI, SWE, SUI, USA), Sinexar (AUS, BEL, DEN, S. AFRI), Soma (CAN, ITA, USA).

Carisoprodol
Chlorphenesin
Cyclobenzaprine
Dantrolene
Meprobamate
Methocarbamol
Orphenadrine
Prydenol
Styramate
Tolperisone

14. Αλοιφές, κρέμες, λοσιόν

Baciguent (CAN, USA), Bacitracin (-), Caledryl (GBR), Debrisan (AUS, DEN, GBR, HOL, NOR, NZL, S. AFRI, SWE, USA), Iduviran (FRA, SUI), Myciguent (AUS, CAN, S. AFRI, USA), Neosporin (GBR), Retin-A (AUX, GBR, ITA, NZ, S.AFRI, SUI, USA), Soframycin (AUS, CAN, DEN, GBR, HOL, S. AFRI, SUI), Stoxil (AUS, CAN, S.AFRI, USA), Vioform (AUS, CAN, FRG, GBR, S. AFRI, SUI, USA), Zostrum (EIRE, FRG).

Bacitracin
Calamine
Clioquinol
Dextranomer
Dimethicone
Diphenhydramine
Framycetin
Idoxuridine
Neomycin
Tretinoin


ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΔΙΠΛΑ ΚΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ
ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΕΣ
* ΓΥΜΝΑΖΕΙ ΚΑΙ Ο
ΠΑΝΟΣ ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ
ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ, ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΠΟ 10 Π.Μ. ΕΩΣ 9 Μ.Μ.
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ : ΝΙΚΟΣ ΡΑΦΤΑΚΗΣ
ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΤΕ ΤΩΡΑ
ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ
ΜΕ ΤΟ ΜΟΝΤΕΡΝΟ ΤΡΟΠΟ
ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 30,
ΠΑΓΚΡΑΤΙ

15. Φάρμακα για τα μάτια και τα αυτιά

Albucid (ARG, AUS, GBR, S. AFRI), Auralgan (-), Auraltone (GBR), Collyrium (GBR), Disine (AUS, GBR, ITA, SUI, USA), Iduviran (FRA, SUI), Maxitrol (GBR), Myciguent (AUS, CAN, S. AFRI, USA), Opticrom (AUS, CAN, FRG, GBR, NZ, SUI), Ototrips (GBR), Otrivine-Antistin (GBR), Phenazone (ARG, AUS, BEL, BRA, HUN, JAP, MEX, POL, RUS, TCH, USA), Polyfax (GBR), Prontamid (ITA), Sodium Sulamyd (CAN, USA), Vasosulf (S. AFRI), Xerumenex (GBR)

Acetic acid	Idoxuridine	Sulphacetamide sodium
Antazoline	Naphazoline	Tetrahydrozoline
Antipyrine	Neomycin	Triethanolamine polypeptide oleate condensate
Bacitracin	Oxyquinoline	
Benzocaine	Phenazone	Trypsin
Borate solution (neutral)	Pilocarpine	Xylometazoline
Chlorbutol	Polymyxin B sulfate	Zinc sulfate
Dexamethesone	Sodium cromoglycate	

16. Penicilline και άλλα αντιβιοτικά

Achromycin (AUS, CAN, DEN, FRG, GBR, HOL, NOR, S.AFRI, SUI, SWE, USA), Amikin (AUS, CAN, EIRE, S. AFRI, SUI, USA), Amoxical (ARG), Amoxypen (FRG), Bacitracin (-), Bactramin (JPN), Bactrim (ARG, AUS, BEL, CAN, DEN, FRA, FRG, GBR, ITA, NOR, S. AFRI, SUI, SWE, USA), Biklin (ARG, DEN, FRG, JPN, SWE), Brulamycin (HUN), Ceclor (CAN, USA), Cefro (JPN), Clamoxyl (BEL, ESP, FRA, FRG, HOL, JPN, SUI), CLOXAPEN (can, ita, usa), Erythrocyn (AUS, CAN, FRG, S. AFRI, USA), Espectrin (BRA, HKG, MAL), Floxapen (AUS, BEL, GBR, HOL, ITA, NZ, S.AFRI, SUI), Fosfocin (FRA, ITA), Gentrisin (AUS, BEL, CAN, DEN, FRG, GBR, HOL, S. AFRI, SWE, USA), Garamycin (AUS, CAN, DEN, GBR, HOL, NOR, S. AFRI, SUI, USA), Keflex (AUS, CAN, DEN, GBR, JPN, NOR, S. AFRI, SUI, USA), Kefzol (AUS, BEL, CAN, DEN, FRA, GBR, HOL, S. AFRI, SUI, USA), Lemandine (ESP), Mandelamine (AUS, BEL, FRG, S. AFRI, SUI, USA), Mandokef (DEN, ESP, FRG, S. AFRI), Mandol (AUS, CAN, HOL, NZL, USA), Minocin (BEL, CAN, ESP, HOL, ITA, SUI, USA), Mincmycin (AUS, JAP, S.AFRI), Nebcin(e) (AUS, CAN, S. AFRI, USA), Orbenin (AUS, BEL, CAN, ESP, GBR, HOL, ITA, S.AFRI, SUI), Oroxin (JPN), Panoral (FRG), Penbritin (ARG, AUS, BEL, CAN, HOL, S. AFRI, SUI, USA), Pentrex (S. AFRI), Purmycin (S.AFR), Pyassan (HUN), Rondamycin (AUS, GBR, SUI, SWE, USA), Roscillin (IND), Semicillin (HUN), Taimoxin (JPN), Tobra (ARG), Totacillin (JPN), Ultramycin (CAN), Velocef (ARG, ESP, ITA), Veramine (ARG), Vibramycin (AUS, CAN, DEN, FRG, GBR, JPN, NOR, S. AFRI, SUI, USA

Amikacin	Cephamandalate	Erythromycin	Minocycline
Amoxycillin	Cephazoline	Flucloxacillin	Penicillin
Ampicillin	Cephradine	Fosfomycin	Sulphafurazole
Bacitracin	Cloxacillin	Gentamicin	Tetracycline
Cefaclor	Co-Trimoxazole	Hexamine	Tobramycin
Cephalexin	Doxycycline	Methecycline	

17. Phenytoin και άλλα αντι-επιληπτικά

Celontin (AUS, BEL, CAN, ITA, S. AFRI, USA), Depekene (JPN, USA), Depakine (ITA), Dilantin (AUS, CAN, USA), Dilon (ARG), Epamin (ARG), Epanutin (BEL, ESP, FRG, GBR, HOL, NOR, S. AFRI, SUI, SWE), Gardenal (BEL, CAN, ESP, FRA, ITA, S. AFRI), Hermolepsin (SWE), Hydantol (JPN), Iktorivil (SWE), Majsolin (YUG), Mysoline (AUS, BEL, CAN, DEN, FRA, ITA, NOR, S. AFRI, SUI, USA), Neuracen (FRG), Nidrane (ARG, AUS, GBR), Ospolot (AUS, DEN, ESP, FRG, GBR, HOL, ITA, S. AFRI), Peradione (AUS, BEL, CAN, FRA, USA), Peganone (AUS, DEN, NOR, SUI, SWE, USA), Phenobarbital (-), Prosoline (ISR), Rivotril (ARG, AUS, BEL, CAN, DEN, FRA, FRG, GBR, HOL, ITA, NOR, S. AFRI, USA), Tegretol (ARG, AUS, BEL, CAN, DEN, FRA, GBR, HOL, ITA, NOR, S. AFRI, SUI, USA), Timonil (FRG), Tridione (AUS, BEL, DEN, FRG, GBR, S. AFRI, USA), Zarontin (ARG, AUS, BEL, CAN, ESP, FRA, GBR, ITA, S. AFRI, USA).

Beclamide	Ethosuximide	Paramethadione	Primidone
Carbamazepine	Etnotoin	Phenobarbitone	Sulthiame
Clonazepam	Methsuximide	Phenytoin	Trixidone
			Valproic acid

18. Promethazine και άλλα αντιϊσταμινικά

Actidil (AUS, CAN, DEN, ITA, S. AFRI), Actidilon (ARG, FRA), Allergex (S. AFRI), Alusas (JPN), Anthisan (AUS, DEN, GBR, NOR, S. AFRI), Antistin(e) (CAN, ESP, FRA, FRG, SUI), Astemizole (CAN), Atalis-D (JPN), Atarax (ARG, AUS, CAN, FRG, USA), Atosil (FRG), Avomine (AUS, S. AFRI), Azaron (HOL), Banistyl (AUS, S. AFRI), Bonpac (JPN), C-Meton-S (JPN), Chlorpheniramine (-), Chlor-Tripolon (CAN, USA), Clistin (ARG, AUS, ITA, USA), Dimetane (AUS, CAN, ESP, S. AFRI), Di-Paralene (AUS, BEL, FRA, ITA), Ebelin (FRG), Fabhistin (AUS, GBR, S.AFRI), Hismanal (CAN), Histalert (AUS, S. AFRI), Histantil (CAN), Histex (AUS), Histryl (AUS, BEL, S. AFRI), Homadamon (JPN), Idulamine (ARG), Ifrasarl (JPN), Incidal (HOL, ITA), Lecasol (JPN), Lenazine (S. AFRI), Migristene (ARG, BEL, FRA, FRG, JPN), Nuran (FRG), Omeril (FRG), Optimine (CAN, HOL, S. AFRI, USA), Periactin (ARG, BEL, CAN, S. AFRI), Peritol (HUN), Phenergan (AUS, BEL, CAN, FRA, S. AFRI, SUI), Polaronil (FRG), Prof-N-4 (ARG), Promaquid (CAN), Pyribenzamine (CAN), Pyrimetane (ARG), Reconin (JPN), Secronal (JPN), Seldane (CAN), Tavegyl (ARG, BEL, HUN, S. AFRI, SUI), Tavist (CAN), Teldane (FRA), Trihistan (DEN, NOR, SUI), Triluden (CAN), Trimeton (ITA), Venen (JPN).

Antazoline	Chlorcyclizine	Dimethothiazine	Mepyramine
Astemizole	Chlorpheniramine	Diphenylpyraline	Promethazine
Azatadine	Clemastine	Homochlorcyclizine	Terfenadine
Brompheniramine	Cyproheptadine	Hydroxyzine	Tripelennamine
Carbinoxamine	Dexchlorpheniramine	Mebhydrolin	Triprolidine

Προσοχή: Χρησιμοποιείτε μόνο απλά σκευάσματα. Ο συνδυασμός φαρμάκων συχνά εμπεριέχει απαγορευμένες ουσίες, όπως η codeine, η ephedrine, η phenylpropanolamine.

19. Υπακτικά και καθαρτικά

Adjust (JPN), Alaxa (ITA), Anan (JPN), Bancon (ITA), Bekunis (FRG, JPN), Colace (CAN, USA), Dialose (USA), Dorbanex (GBR, SWE), Dulcolax (BEL, CAN, DEN, FRA, FRG, GBR, HOL, ITA, NOR, S. AFRI, SUI, SWE, USA), Eulaxan (FRG), Lunelax (SWE), Metamucil (CAN, GBR, HOL, USA), Milk of magnesia (-), Normalax (SWE), Senokot (AUS, BEL, CAN, ESP, FRA, GBR, USA).

Bisacodyl	Docusate	Magnesium hydroxide
Danthron	Ispaghula Husk	Phenolphtalol
		Tinnevelly Senna Fruit

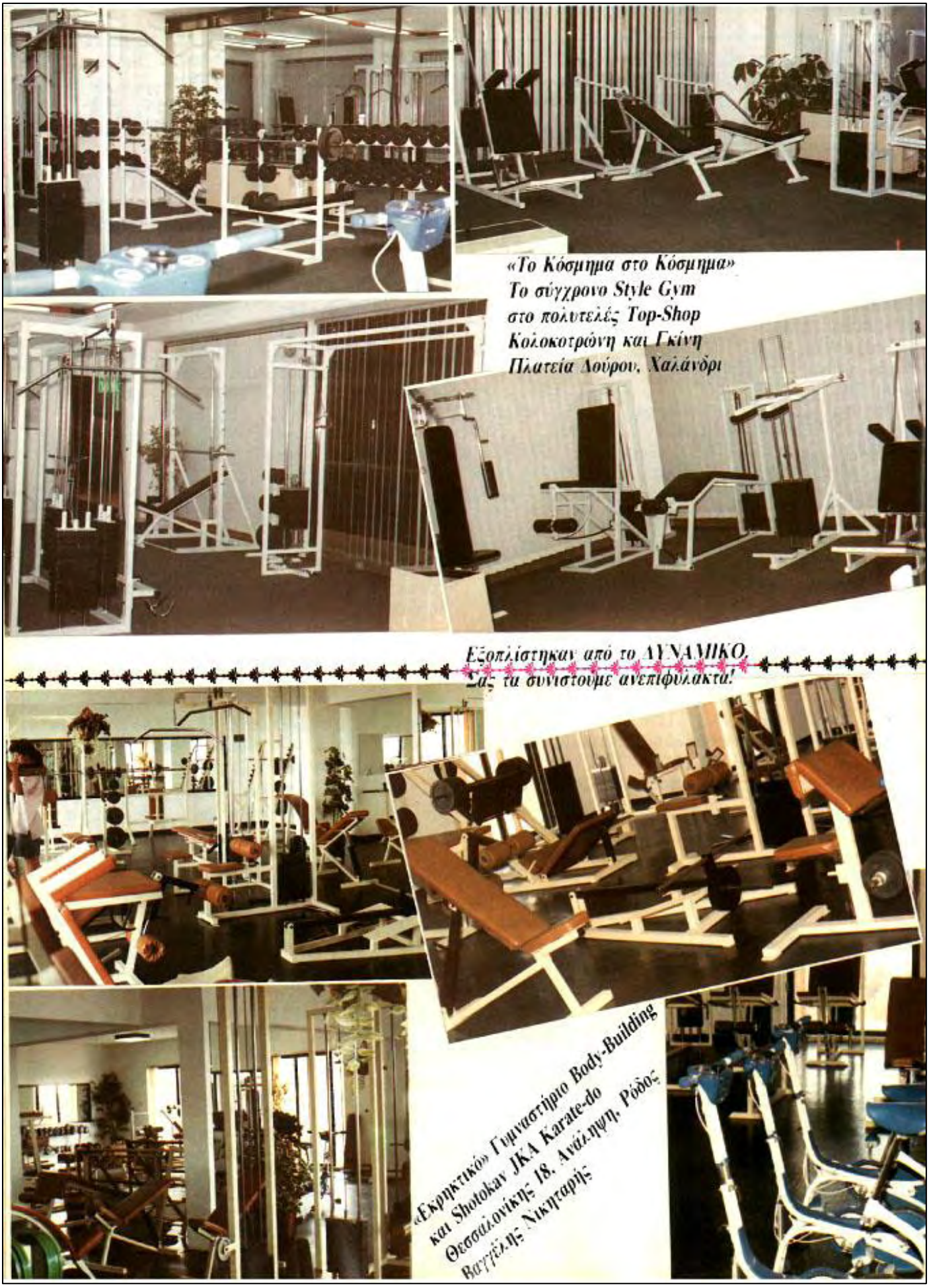
20. Κολπικά σκευάσματα

Betadine (AUS, CAN, ESP, FRA, GBR, HOL, S. AFRI, SUI, USA), Candeptin (CAN, S. AFRI, SWE), Deflamon (ITA), Empecid (ARG, JPN), Entizol (POL), Eperol (GBR), Flagyl (ARG, AUS, BEL, CAN, DEN, ESP, FRA, FRG, GBR, ITA, NOR, NZL, S. AFRI, SUI, SWE, USA), Floraquin (ARG, AUS, BEL), Gyno-Peveryl (BEL, FRA, FRG, GBR, HOL, NOR, NZL, S. AFRI, SUI), Klion (HUN), Nida (JPN), Monistat (CAN, GBR, SUI, USA), Mycostatin (ARG, AUS, CAN, DEN, ESP, FRA, ITA, NOR, S. AFRI, SUI, USA), Pimafucin (AUS, BEL, DEN, FRG, GBR, HOL, ITA, NOR, S.AFRI, SUI), Vanobid (USA).

Benzoyl metronidazole	Di-iodohydroxyquinoline	Miconazole
Candicidin	Econazole	Natamycin
Clotrimazole	Metronidazole	Nystatin

21. Σκευάσματα βιταμινών και αλάτων: Vitamins A, B, C, D, E, and others.

Προσοχή: Όλες οι βιταμίνες και όλα τα άλατα επιτρέπονται. Μερικά όμως σκευάσματα αποκαλούμενα "βιταμίνες" ίσως περιέχουν απαγορευμένα για τους αθλητές φάρμακα, όπως είναι για παράδειγμα τα ψυχοκινητικά διεγερτικά και τα αναβολικά στεροειδή.


«Το Κόσμημα στο Κόσμημα»
Το σύγχρονο Style Gym
στο πολυτελές Top-Shop
Κολοκοτρώνη και Γκίνη
Πλατεία Δούρου, Χαλάνδρι
Εξοπλίστηκαν από το ΔΥΝΑΜΙΚΟ.
Σας τα συνιστούμε ανεπιφύλακτα!
«Εκρηκτικό» Γυμναστήριο Body-Building
και Shotokan JKA Karate-do
Θεσσαλονίκης 18, Ανάληψη, Ρόδος.
Βαγγέλης Νικηταρής

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

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΚΟΡΥΦΩΣΗ ...

ΒΔΟΜΑΔΑ ΜΕ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ!

Από τον Λη Λαμπράντα
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Είναι ένα ηλιόλουστο νοτιο-Καλιφορνέζικο απόγευμα στα μέσα του Αυγούστου. Εξω, στο δρόμο, ακούγονται οι φωνές των παιδιών που παίζουν, ενώ που και που ένα περαστικό αυτοκίνητο διακόπτει τα παιχνίδια τους. Μέσα στο γραφείο του δόκτορα Τομ Ντήτερς, βρίσκομαι εγώ ξαπλωμένος μπρούμυτα πάνω σε ένα μαλακό φορείο. Τα ευαίσθητα δάχτυλα του Τομ ανεβοκατεβαίνουν την σπονδυλική μου στήλη ψάχνοντας για πιθανά προβλήματα.

"Πώς στην ευχή θα τα καταφέρω;" αναφωνώ.

Η αναπνοή μου βγαίνει με δύναμη από τα πνευμόνια μου έπειτα από ένα αβίαστο σπρώξιμο της πλάτης μου. Το χαρακτηριστικό κροτάλισμα των σπονδύλων ύστερα από έναν χειροπρακτικό χειρισμό μου προκαλεί έναν αναστεναγμό ανακούφισης και ακολουθείται από ένα σχόλιο του Τομ. "Χαμηλός οσφυϊκός L5 ..."

Εχουν απομείνει μόνο τρεις βδομάδες για το Μίστερ Ολύμπια, και σα να μην έφτανε αυτό, έχω να σκεφτώ και το Ευρωπαϊκό Γκραν Πρι του 1988. Εφτά αγώνες σε ένα μήνα! Καθώς σηκώνομαι από το φορείο ρίχνω μια ματιά στον Τομ, ο οποίος χαμογελά.

"Ε, τι συμβαίνει;" με ρωτάει.

"Ελα τώρα Τομ!" γελάω, "έχω καταντήσει να μη με σέβεται κανείς εδώ μέσα!"

"Ας το συζητήσουμε Λη," μου λέει, και θρονιάζεται σε μια κουνιστή καρέκλα.

Κατά τη διάρκεια της επόμενης ώρας ανταλλάσσουμε ασταμάτητα ιδέες, καταλήγοντας τελικά στο σχέδιο αγώνων που πρόκειται να σας παρουσιάσω σε αυτό το άρθρο. Κατά το μεγαλύτερο μέρος της η συζήτησή μας αφορούσε τον καλύτερο τρόπο κορύφωσης για τους πολλαπλούς αγώνες, δεδομένου ότι οι περισσότεροι από αυτούς απείχαν ελάχιστες μέρες ο ένας από τον άλλο. Αυτό που πρόκειται να σας παρουσιάσω είναι το πρόγραμμα το οποίο αποδείχτηκε αποτελεσματικό για μένα. Δεν σας συνιστώ να το ακολουθήσετε κατά γράμμα. Εκείνο που έχει σημασία είναι να κατανοήσετε τη λογική μου και να ενσωματώσετε μερικές από αυτές τις ιδέες σε μια μέθοδο που να είναι αποτελεσματική για σας. Ας αρχίσουμε καλύπτοντας ορισμένα βασικά σημεία για την κορύφωση σε έναν αγώνα και στη συνέχεια - σταδιακά- θα φτάσουμε στην κορύφωση για διαδοχικούς αγώνες.

Υποθέτοντας ότι έχετε ακολουθήσει μια διατροφή χαμηλή σε θερμίδες, χαμηλή σε λίπη, υψηλή σε σύνθετους υδατάνθρακες και πρωτεΐνη, πρέπει να έχετε φτάσει στο αγωνιστικό σας βάρος 10 μέρες πριν από τον αγώνα. Είναι σημαντικό να είστε έτοιμος μερικές μέρες πριν, ώστε να μπορείτε με άνεση να κάνετε κάποιες μικροαλλαγές στην εμφάνισή σας, αν χρειαστεί. Σ' αυτό το σημείο, αυξάνω τη λήψη σύνθετων υδατανθράκων για τρεις μέρες. Αυτό επιταχύνει το μεταβολισμό μου και με βοηθάει να κάψω το όποιο λίπος έχει μείνει στο σώμα μου, ενώ ταυτόχρονα προσφέρω στους μυώνες μου τα απαιτούμενα "καύσιμα". Κατά τη διάρκεια αυτών των ημερών χρησιμοποιώ το στατικό ποδήλατο επί 30 λεπτά κάθε μέρα, επίσης για να αυξήσω το μεταβολικό μου ρυθμό. Επειτα, τις τρεις επόμενες μέρες, μειώνω και πάλι τις θερμίδες μου για να αδειάσω τους μυώνες μου από το γλυκογόνο.

Την τελευταία από τις τρεις ημέρες μειώνω τους υδατάνθρακές μου στα 100 γραμμάρια, για να προετοιμαστώ για την επερχόμενη φάση της "υδατανθράκωσης". Κατά τη διάρκεια των τελευταίων τεσσάρων ημερών πριν από τον αγώνα, καταναλώνω αισθητά περισσότερους σύνθετους υδατάνθρακες, αποφεύγοντας συστηματικά τους απλούς υδατάνθρακες που βρίσκονται στα φρούτα, το μέλι, και τα ραφιναρισμένα σάκχαρα. Η πρωτεϊνική μου λήψη παραμένει στα 150 γραμμάρια ημερησίως και ενισχύεται με άφθονα αμινοξέα ελεύθερης μορφής.

Η προπόνηση διακόπτεται εντελώς κατά τη διάρκεια των τριών τελευταίων ημερών, οπότε και κάνω έντονη πρακτική

στο ποζάρισμα, χρησιμοποιώντας την αρχή της ΙΣΟ-έντασης στο έπακρο. Αρχίζοντας τρεις μέρες πριν από τον αγώνα, μειώνω την κατανάλωση σοδίου ώστε να εξαφανίσω οποιαδήποτε υποδόρια υγρά. Δεν χρησιμοποιώ πρόσθετο ποτάσσιο κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου όπως κάνουν άλλοι μπόντυμπίλντερς, πέρα από κείνο που παίρνω με τα συμπληρώματα πολυμετάλλων. Πίνω πολύ εμφιαλωμένο νερό μέχρι την ημέρα του αγώνα, πράγμα που επίσης βοηθάει το σώμα να αποβάλλει το ανεπιθύμητο σόδιο. Αυτό το σύστημα μου εξασφαλίζει "σκληρή" εμφάνιση την ημέρα του αγώνα.

Τι κάνεις όμως όταν πρέπει να συμμετάσχεις σε έναν ακόμα αγώνα μετά από μια βδομάδα; Αντιμετώπισα αυτό το πρόβλημα κατά τη διάρκεια του Ευρωπαϊκού Γκραν Πρι 1988, όπου οι συναθλητές μου κι εγώ έπρεπε να κάνουμε κορύφωση κάθε επτά μέρες και μερικές φορές μέσα σε λιγότερες από επτά μέρες. Αυτό που στην αρχή φαινόταν σαν Άθλος του Ηρακλή, αποδείχτηκε πλεονεκτικό. Είχα την ευκαιρία να πειραματιστώ με τις τεχνικές κορύφωσης επί επτά συνεχείς αγώνες και το σώμα μου μετατράπηκε σε εργαστήριο. Τα αποτελέσματα μιλάνε από μόνα τους. Πήρα τρεις πρώτες θέσεις, τρεις δεύτερες και μια τρίτη, νικώντας άτομα όπως ο Μπέρρυ Ντε Μέι και ο Ριτς Γκασπάρι. Αυτά που έμαθα κατά τη διάρκεια εκείνου του Γκραν Πρι, θα τα εφαρμόσω στο Μίστερ Ολύμπια του 1989 που θα γίνει στην Ιταλία, και πιστεύω ότι κι εσείς μπορείτε να ωφεληθείτε από αυτή την προσέγγιση. Ας ρίξουμε μια ματιά στην διαδικασία μέρα με την ημέρα, αρχίζοντας από τους δύο πρώτους συνεχείς αγώνες, οι οποίοι είχαν διαφορά μιας εβδομάδας μεταξύ τους (από Σάββατο σε Σάββατο).

Μετά από μια εξοντωτική προκριματική διαδικασία και έναν ανάλογο βραδυνό τελικό, εκείνο που χρειάζεται περισσότερο το σώμα είναι η ξεκούραση. Το σώμα σας θέλει να ανεφοδιαστεί με ενέργεια, και εσείς χρειάζεστε ανάπαυση και σωστή τροφή για να το καταφέρετε αυτό. Αμέσως μετά τον αγώνα πρέπει να καταναλώσετε όσο το δυνατόν περισσότερα υγρά με τη μορφή εμφιαλωμένου νερού. Το πιο πιθανό είναι πως είστε υπερβολικά αφυδατωμένος από τον αγώνα και το ασταμάτητο ποζάρισμα. Προσπαθείστε να ξαπλώσετε για 30 λεπτά ή και περισσότερο αφού ολοκληρώσετε τον ανεφοδιασμό με υγρά, και μη φάτε τίποτα πρωτού νιώσετε την όρεξή σας να επιστρέφει.

Σ' αυτό το σημείο πρέπει να καταναλώσετε ένα μεγάλο γεύμα με άφθονους σύνθετους υδατάνθρακες όπως είναι τα μακαρόνια, οι πατάτες, το ρύζι, το ψωμί κ.τ.λ. Πρέπει να συμπεριλάβετε τουλάχιστον 30 γραμμάρια εξαιρετικής ποιότητας πρωτεΐνης. Εγώ προτιμώ ένα άπαχο φιλέττο, επειδή πιστεύω ότι χρειάζομαι τις θερμίδες και επειδή το βοδινό έχει αναμφισβήτητα ωφέλιμη δράση στην ανάρρωση. Αλατίστε το γεύμα σας (όχι υπερβολικά). Το σώμα σας λαχταράει το σόδιο, επειδή το μειώσατε πριν από τον αγώνα. Οποιοσδήποτε επιπλέον περιορισμός μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα αλδοστερόνης στο σώμα σας, προκαλώντας κατά συνέπεια κατακράτηση σοδίου και νερού. Αυτός είναι ένας μηχανισμός επιβίωσης. Μείνετε μακριά από άχρηστες τροφές και, ακόμα πιο σημαντικό, ελέξτε τον όρεξή σας. Το να την "ταρατσώσετε" είναι το τελευταίο πράγμα που πρέπει να κάνετε.

Την Κυριακή, θα μείνετε μακριά από προπόνηση. Ξεκουραστείτε όσο το δυνατόν περισσότερο, εξασφαλίζοντας άφθονο ύπνο. Η θερμιδική σας λήψη πρέπει να είναι αρκετά υψηλή, επομένως φάτε περίπου το διπλάσιο απ' ό,τι συνήθως, αλλά μόνο από τα τρόφιμα εκείνα που καταναλώνετε και κατά τη διάρκεια της δίαιτας.

Σκοπός σας είναι να επιτρέψετε στο σώμα σας να αναρρώσει από την προηγούμενη νύχτα και να ανεφοδιαστεί με αποθέματα γλυκογόνου. Αυτό σημαίνει κατανάλωση πολλών σύνθετων υδατανθράκων. Και πάλι, μείνετε μακριά από ραφιναρισμένους υδατάνθρακες και άχρηστες τροφές. Μην φοβηθείτε να φάτε, από τη στιγμή που αυτό διεγείρει τον μεταβολισμό σας, ο οποίος πιθανώς έχει μειωθεί εξαιτίας της προαγωνιστικής δίαιτας. Η αύξηση βάρους με τη μορφή υγρών είναι φυσιολογικό, και γιαυτό μην ανησυχείτε. Να θυμάστε ότι το σώμα λειτουργεί καλύτερα σε κύκλους και το να διατηρήσετε την κορύφωσή σας για μια βδομάδα δεν είναι μόνο επικίνδυνο, αλλά και απίθανο, δεδομένου ότι το σώμα προσπαθεί να βρει την ισορροπία του. Αργότερα μέσα στη βδομάδα, οι διατροφικές και προπονητικές αλλαγές θα σας βοηθήσουν να αποβάλλετε το επιπλέον βάρος και να αποκτήσετε μια πιο γεμάτη και σκληρή εμφάνιση.

Η Δευτέρα θα είναι παρόμοια με δύο μόνο εξαιρέσεις: 1) Θα καταναλώσετε περίπου 20% λιγότερες συνολικές θερμίδες και 2) θα κάνετε αεροβικές ασκήσεις τουλάχιστον για 30 λεπτά, εξασφαλίζοντας ότι ο σφυγμός σας παραμένει στην ζώνη-στόχο. Η ζώνη αυτή εξαρτάται από την ηλικία σας και τον αριθμό των καρδιακών χτύπων στους οποίους θα πρέπει να διατηρήσετε το σφυγμό σας κατά τη διάρκεια της εξάσκησης, ώστε να πετύχετε ένα αεροβικό αποτέλεσμα ή -με άλλα λόγια- να κάψετε λίπος. Η ζώνη-στόχος υπολογίζεται αφαιρώντας την ηλικία σας από τον αριθμό 220, και στη συνέχεια πολλαπλασιάζοντας το αποτέλεσμα με το 60% και το 80%. Οι αριθμοί αυτοί εκφράζουν την αεροβική ζώνη-στόχο σας, και πρέπει να εξασκείστε με τέτοια ένταση ώστε να διατηρείτε τον σφυγμό σας μέσα σε αυτά τα πλαίσια. Εκτελώντας τις αεροβικές φάσεις μ' αυτό τον τρόπο, αυξάνετε τον μεταβολικό σας ρυθμό για ικανοποιητικό διάστημα.

Η έμφαση την Δευτέρα δίνεται και πάλι στην ανάπαυση. Δεν προπονείστε με βάρη. Επιτρέψτε στο σώμα σας να αναρρώσει πλήρως, δεδομένου ότι χρειάζεστε ενέργεια για την επόμενη φάση. Πρέπει να εξακολουθείτε να αλατίζετε το φαγητό σας, και να ενισχύετε τη διατροφή σας με συμπληρώματα πολυμετάλλων σε όλη τη διάρκεια της εβδομάδας. Προτιμείστε κάποιο προϊόν που να είναι πλούσιο σε μαγνήσιο, ασβέστιο και ποτάσσιο.

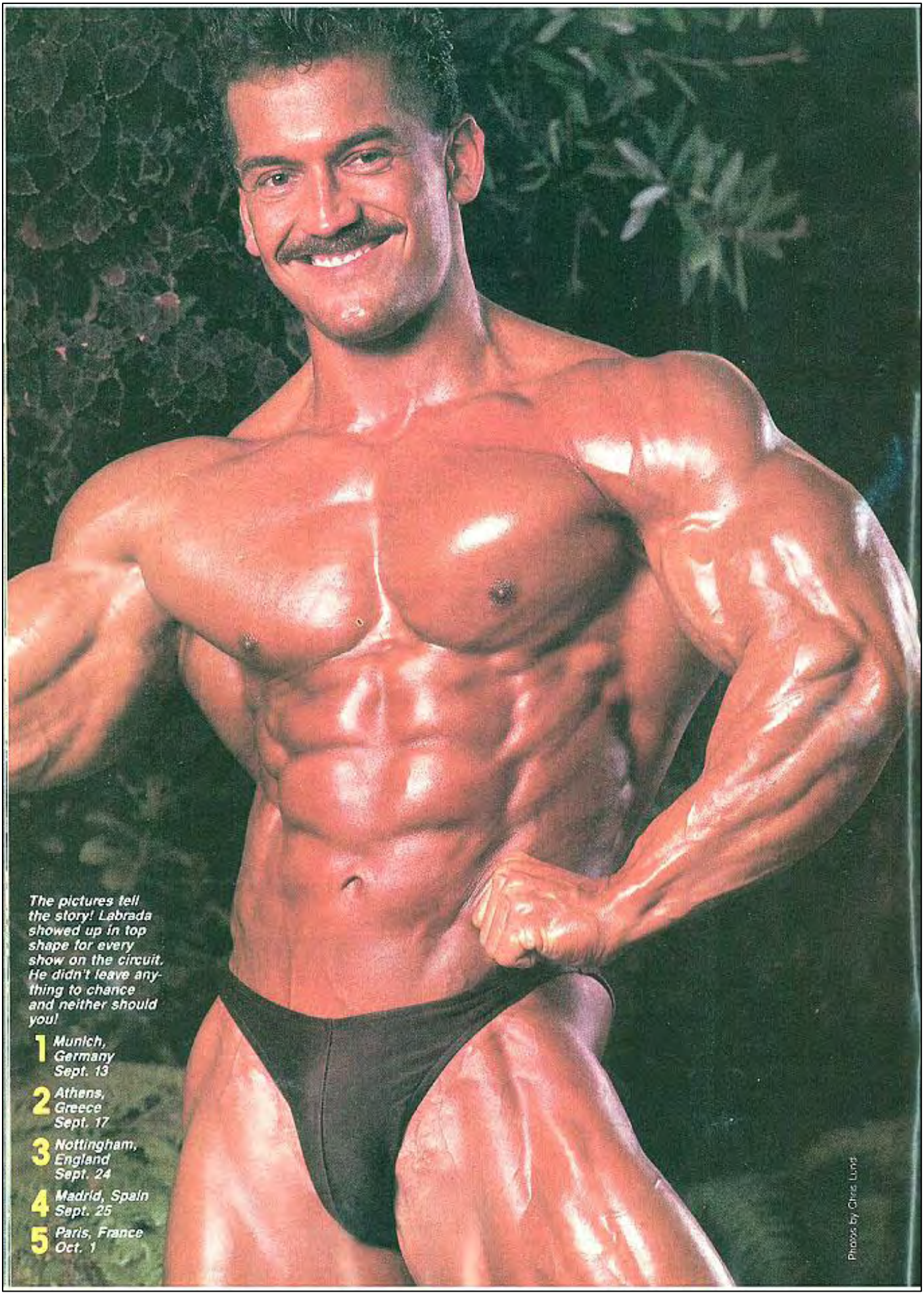
Την Τρίτη και την Τετάρτη, η συνολική θερμιδική σας λήψη πρέπει να μειωθεί σε ένα επίπεδο ανάλογο με κείνο της προαγωνιστικής σας δίαιτας. Η λήψη υδατανθράκων πρέπει να φτάσει στα 100 γραμμάρια, και η ποσότητα της τροφής που καταναλώνεται πρέπει να σας αφήνει νηστικό. Σιγουρευτείτε ότι παίρνετε την απαραίτητη ποσότητα αμινοξέων ελεύθερης μορφής, όπως περιγράφηκε προηγούμενα στο άρθρο. Διατηρείστε την λήψη πρωτεΐνης σε 1 με 1.5 γραμμάριο ανά 450 γραμμάρια σωματικού βάρους (μίνιμουμ). Εξακολουθείστε να αλατίζετε το φαγητό σας. Θα προπονήσετε ολόκληρο το σώμα σας την Τρίτη και την Τετάρτη χρησιμοποιώντας ένα πρόγραμμα διαχωρισμού. Δεν έχει καθόλου σημασία με ποιό τρόπο θα κάνετε το διαχωρισμό, αρκεί να γυμνάσετε κάθε μυώνα εντατικά. Γυμναστείτε με μέτριο βάρος και φτάστε σε σημείο εξάντλησης σε κάθε σετ.

Προσπαθείστε να "χτυπήσετε" κάθε μυϊκή ομάδα από όλες τις πιθανές γωνίες. Δεν θα υπάρξει καμία αεροβική φάση ώστε να μπορέσετε να διατηρήσετε ισορροπία. Στόχος σας εδώ είναι να αδειάσετε όσο το δυνατόν περισσότερο τους μυώνες από γλυκογόνο κατά τη διάρκεια της βαριάς προπόνησης και να προετοιμάσετε το σώμα για την επόμενη φάση, που είναι η υδατανθράκωση. Διακόψτε τη λήψη σοδίου την Τετάρτη το βράδυ, στρέφοντας το ενδιαφέρον σας σε τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε σόδιο. Προσωπικά, τρώω μόνο στήθη από κοτόπουλο, πατάτες, ρύζι και λαζάνια τις τελευταίες 72 ώρες πριν από τον αγώνα. Την Πέμπτη και την Παρασκευή θα αυξήσετε και πάλι τις συνολικές θερμίδες και τους υδατάνθρακές σας, αλλά όχι τόσο πολύ όσο την προηγούμενη Κυριακή και Δευτέρα. Η θερμιδική σας λήψη την Πέμπτη πρέπει να είναι υψηλότερη από εκείνη της Παρασκευής, γιατί η θεωρία λέει ότι η μεγαλύτερη εναπόθεση γλυκογόνου εμφανίζεται κατά τη διάρκεια των πρώτων 24 ωρών ύστερα από τη μείωσή του. Επομένως θέλουμε να είμαστε σίγουροι ότι δεν θα υπερυδατανθρακωθούμε την Παρασκευή, πράγμα που μπορεί να προκαλέσει θάμπωμα της εμφάνισης.

Κατά τη διάρκεια της Πέμπτης και της Παρασκευής πρέπει να πίνετε μεγάλες ποσότητες ελεύθερου από σόδιο νερού, για να διευκολύνετε την μείωση του ανεπιθύμητου σοδίου. Μείνετε μακριά από τα διουρητικά. Αν αισθανθείτε την ανάγκη επιπλέον διούρησης, πιείτε λίγο διουρητικό τσάι από βότανα το βράδυ της Παρασκευής. Μην το παρακάνετε όμως. Τα διουρητικά μπορούν να σας στερήσουν από την δυσκολοαποκτημένη μυϊκή σκληρότητα και πληρότητα. Η μόνη άσκηση που πρέπει να κάνετε την Πέμπτη και την Παρασκευή είναι το ποζάρισμα. Δύο ή τρεις μισάωρες φάσεις ποζαρίσματος την ημέρα είναι αρκετές. Αυτό θα βοηθήσει τους μυώνες να γεμίσουν και να αποκτήσουν σκληρότερη εμφάνιση.

Την επόμενη φορά που θα έρθετε αντιμέτωπος με συνεχόμενους αγώνες, δώστε μια ευκαιρία στις θεωρίες που κοιτάξαμε. Ίσως αποδειχτεί ότι ήταν αυτό που χρειαζόσασταν!

Λη Λαμπράντα



The pictures tell the story! Labrada showed up in top shape for every show on the circuit. He didn't leave anything to chance and neither should you!

1 *Munich, Germany Sept. 13*

2 *Athens, Greece Sept. 17*

3 *Nottingham, England Sept. 24*

4 *Madrid, Spain Sept. 25*

5 *Paris, France Oct. 1*

Photos by Chris Lund

ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ

Θεραπεύστε τον με την άσκηση ... ή μάλλον, με τη σωστή άσκηση

Από τους Γκέοφ Μπουθ και Ρόναλντ Λάουρα
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Στο άρθρο αυτό οι δόκτορες Γκέοφ Μπουθ και Ρόναλντ Λάουρα μιλάνε για τον πόνο της πλάτης και διατυπώνουν μερικές βασικές αρχές αυτο-φροντίδας που αφορούν την πρόληψη και το χειρισμό των προβλημάτων της πλάτης. Ο δόκτωρ Λάουρα, που είναι πρόεδρος της Γραμματείας Αθλητιατρικής και Υγιεινής Επιμόρφωσης, της Αθλητικής Ακαδημίας Χάντερ που βρίσκεται στην πόλη Νιού Σάουθ Γουέλς, λέει ότι αν και το εσφαλμένο είδος εξάσκησης ή το κακώς εκτελεσμένο σωστό είδος εξάσκησης μπορούν να προκαλέσουν πόνο στην πλάτη, ο συνδυασμός βελτιωμένης στάσης του σώματος, σωστών τεχνικών άρσης και ασκήσεων σχεδιασμένων για το δυνάμωμα του κάτω μέρους της πλάτης, προσφέρει γερή προληπτική ιατρική.

- **Τομ Ντήτερς**, DC

Ο πόνος είναι το πρώιμο σινιάλο του σώματος, το οποίος μας προειδοποιεί ότι κάτι δεν πάει καλά στο "εσωτερικό" περιβάλλον. Τα σινιάλα, που τελικά μεταφράζονται σε πόνο, αρχίζουν στην περιφέρεια (δέρμα, άρθρωση, μυώνας, σύνδεσμος, τένοντας ή εσωτερικό σωματικό όργανο), ταξιδεύουν με τη βοήθεια του περιφερικού νεύρου μέσω των μεσοσπονδύλιων τρημάτων και μέσα στο νωτιαίο μυελό. Από δώ ποικίλες νευρικές οδοί μεταβιβάζουν αυτά τα σινιάλα στον εγκέφαλο, όπου τελικά καταγράφεται η αίσθηση του πόνου. Η έκφραση "όταν δεν υπάρχει πόνος, δεν υπάρχει και μυαλό" μας βοηθάει να τονίσουμε ότι ο εγκέφαλος είναι θεμελιώδους σημασίας για την καταγραφή και ερμηνεία των σινιάλων του πόνου. Από την άλλη μεριά, το συχνά αναφερόμενο ρητό, "χωρίς πόνο δεν υπάρχει κέρδος" δεν είναι -όπως θα δούμε- ιδιαίτερα διαπλαστικό αν φτάσει στα άκρα.

Ο πόνος από μόνος του είναι ένα μυστήριο. Όλοι μπορούμε να καταλάβουμε ότι αν ένα μέρος του σώματος τραυματιστεί, θα εμφανιστεί πόνος. Πάντως, δεν γνωρίζουμε πραγματικά γιατί μερικοί άνθρωποι εκφράζουν την αίσθηση του πόνου με διαφορετικούς τρόπους και γιατί μερικοί άνθρωποι εμφανίζονται να αντέχουν στον πόνο περισσότερο από κάποιους άλλους. Επίσης υπάρχουν διαφορετικοί τύποι πόνου, μερικοί από τους οποίους είναι ανεκτοί (π.χ το "κάψιμο" που εμφανίζεται όταν υπερφορτώνουμε τους μυώνες). Άλλοι πόνοι είναι μη ανεκτοί (ο έντονος πόνος της πλάτης είναι ικανός να λυγίσει και τον πιο στωϊκό άνθρωπο).

Αν ο οξύς (που εκδηλώνεται ξαφνικά) πόνος είναι ένα μυστήριο, τότε ο χρόνιος (μακροπρόθεσμος και σταθερός) πόνος είναι κάτι παραπάνω από αίνιγμα. Το ερώτημα δεν είναι τόσο γιατί μερικοί άνθρωποι υποφέρουν από χρόνιο πόνο, αλλά γιατί τόσοι άλλοι δεν υποφέρουν. Προς το παρόν δεν γνωρίζουμε πλήρως γιατί εμφανίζεται πόνος στην πλάτη. Ξέρουμε ότι ο τραυματισμός των οστών (για παράδειγμα, η υπερβολική ένταση του σπονδυλικού τόξου και η πρόκληση καταγμάτων έντασης - στην ιατρική ονομάζεται σπονδυλολυσία) προκαλεί πόνο στην πλάτη.

Υπάρχουν αδιάσειστες αποδείξεις ότι ο πόνος στην πλάτη είναι ασθένεια της ευημερίας. Σε κοινωνίες λιγότερο καθιστικές από την δική μας και λιγότερο σύμβαλλουσες στο άγχος, τα προβλήματα πλάτης είναι άγνωστα. Οι βοσκοί, για παράδειγμα, δεν έχουν πρόσβαση σε αυτοκίνητα και κατά συνέπεια εκτελούν ένα αρκετά μεγάλο μέρος άσκησης απλά και μόνο με το περπάτημα. Οι κοινωνίες των αυτοκινήτων, από την άλλη μεριά, αποθαρρύνουν τους ανθρώπους από το να περπατούν, και με αυτό τον τρόπο, τους αφαιρούν μια πολύτιμη μορφή άσκησης. Με λιγότερη άσκηση γινόμαστε παχείς και όσο παχύτεροι γινόμαστε, σταδιακά τόσο πιο επιρρεπείς γινόμαστε σε τραυματισμούς της πλάτης. Πρόσφατες έρευνες επίσης έχουν δείξει ότι η εμπειρία του επαναλαμβανόμενου κλυδωνισμού όταν καθόμαστε σ' ένα αυτοκίνητο, ιδιαίτερα για μεγάλα χρονικά διαστήματα, μπορεί να αποδειχθεί δολοφονική για την σπονδυλική στήλη και μια από τις αιτίες πόνου στην πλάτη. Το γεγονός ότι τα προβλήματα πλάτης είναι σχετικά σπάνια σε λιγότερο καθιστικές κοινωνίες, εκτός ανάμεσα στις ανώτερες τάξεις, έρχεται σε αντίθεση με την κοινή θεωρία ότι τα προβλήματα της πλάτης είναι παγκόσμιο φαινόμενο που εμφανίστηκε από την εξελικτική αλλαγή από το περπάτημα με τα τέσσερα άκρα στο περπάτημα με τα δύο πίσω πόδια. Η άποψη εδώ είναι ότι οι σπονδυλικές μας στήλες είχαν σχεδιαστεί για περπάτημα με τέσσερα πόδια και όχι με δύο, και ότι κατά συνέπεια ο πόνος της πλάτης είναι το τίμημα που πληρώνουμε επειδή αναγκάσαμε τη σπονδυλική μας στήλη να εκτελέσει μια εργασία για την οποία δεν ήταν προορισμένη.

Όταν εμφανίζεται ένας "απλός" τραυματισμός στη μια πλευρά των τμημάτων κίνησης (το τμήμα κίνησης αποτελείται από το μεσοσπονδύλιο δίσκο, τον πάνω και κάτω σπόνδυλο, των αρθρώσεων και των εσωσυνδετικών μυώνων και συνδέσμων), μπορούν να αναπτυχθούν αργότερα σύνθετα στοιχεία πόνου. Το φαινόμενο αυτό δεν είναι ακόμα πλήρως κατανοητό, αν και υπάρχουν σημαντικά στοιχεία ότι οφείλεται σε πολλαπλούς παράγοντες. Η αλλαγή της στάσης του σώματος που προέρχεται από "ακαμψία" ή "χαλάρωση" των τραυματισμένων σπονδυλικών τμημάτων, για παράδειγμα, μπορεί να κάνει τα τμήματα κάτω και πάνω από την τραυματισμένη περιοχή να εκτεθούν σε περισσότερη ένταση. Αυτός είναι ένας παράγοντας.

Μερικοί επιστήμονες πιστεύουν ότι όταν ένας μεσοσπονδύλιος δίσκος τραυματίζεται, μπορεί να προκαλέσει έναν αλλεργικό τύπο αντίδρασης έτσι ώστε να αρχίσει μια διαδικασία χρόνιας φλεγμονής των μεσοσπονδύλιων δίσκων. Αυτή η μορφή αλλεργικής αντίδρασης μπορεί να παρομοιαστεί με τον τρόπο που μερικοί άνθρωποι που έχουν τσιμπηθεί μια φορά από μια μέλισσα μπορούν να παρουσιάσουν έντονη αντίδραση αν ξανατσιμπηθούν στο μέλλον από μια δεύτερη μέλισσα.

Ενας τρίτος παράγοντας είναι η έλλειψη δραστηριότητας. Υπερβολική ξεκούραση ή ένας καθιστικός τρόπος ζωής μπορούν να οδηγήσουν σε μυϊκή ατροφία και αδυναμία, πλήττοντας μερικούς μυώνες περισσότερο από κάποιους άλλους. Η επιδείνωση των κοιλιακών μυώνων είναι χαρακτηριστική περίπτωση. Μπορεί να οδηγήσει σε μυϊκή ανισορροπία, η οποία μπορεί να προκαλέσει ανάπτυξη ελαττωματικών στάσεων του σώματος. Με τη σειρά τους τέτοιες εσφαλμένες στάσεις ρίχνουν πρόσθετη ένταση σε άλλες αρθρώσεις, συνδέσμους κ.τ.λ, και προκαλούν πόνους στη σπονδυλική στήλη.

Η επιστροφή στη δραστηριότητα πολύ σύντομα (ή η υπερβολική δραστηριότητα) μπορεί να προκαλέσει αδυναμία μιας ήδη τραυματισμένης περιοχής. Αυτό θα οδηγήσει επίσης σε επιπλέον πόνο.

Επίσης τα αισθήματα και η διάθεσή μας είναι σε θέση να μεταβάλλουν την αίσθηση του πόνου - είτε πρόκειται για αύξηση, είτε για μπλοκάρισμά του. Σε μια πρόσφατη και καλοτεκμηριωμένη μελέτη με τον τίτλο "Το Πνεύμα Εναντίον του Πόνου της Πλάτης", από τον δόκτορα Τζων Σάρνο, υποστηρίζεται πειστικά ότι ο πόνος στην πλάτη όχι μόνο προκαλεί αλλά προκαλείται και από το άγχος. Το άγχος συνεπάγεται ένταση, και η ένταση οδηγεί σε στένωση των αιμοφόρων αγγείων, μειώνοντας κατά συνέπεια τη ροή του αίματος προς τους μυώνες και τα νεύρα. Και μ' αυτό οι μυώνες όχι μόνο αδυνατίζουν, αλλά συσσωρεύουν και χημικά άχρηστα προϊόντα τα οποία διαφορετικά θα απομακρύνονταν με την ομαλή κυκλοφορία. Ο προκύπτων πόνος και σπασμός εντάσσεται από τον Σάρνο σε μια κατηγορία την οποία ονομάζει "TMS" (Tension Myositis Syndrome = Σύνδρομο Μυοσίτιδας

Εντασης). Απ' αυτή την άποψη, ο πόνος είναι στην πραγματικότητα ένα ασυνείδητο υποκατάστατο του άγχους. Ο πόνος, σα να λέμε, είναι μια απόσπαση της προσοχής από τα πραγματικά προβλήματα που αντιμετωπίζουμε όπως είναι μια αποξενωτική μορφή εργασίας, ένας αβάσταχτος γάμος ή άλλη σχέση, ή ακόμα και η συσσώρευση λογαριασμών. Όσο πιο πολύ ενδιαφερόμαστε για το πρόβλημα της πλάτης μας, τόσο λιγότερο αγωνιούμε για τα υπόλοιπα προβλήματα τα οποία ο Σάρνο πιστεύει ότι αποτελούν την πηγή του. Ο πόνος της πλάτης είναι πιο πραγματικός παρά ποτέ, αλλά η πραγματικότητά του είναι πιο γενική από τη σωματική κατάσταση της σπονδυλικής στήλης με την οποία πιστεύεται παραδοσιακά ότι σχετίζεται.

Κατά ενδιαφέροντα τρόπο, το σύνδρομο μυοσίτιδας έντασης τείνει να γίνει αυθυποβλητικό. Ο φόβος της δραστηριότητας ή οποιασδήποτε άσκησης η οποία μπορεί ίσως να προκαλέσει πόνο επικαλείται μια προσωπική αίσθηση ανεπάρκειας η οποία αυξάνει την ένταση και τα συναισθήματα κατάθλιψης, τα οποία με τη σειρά τους αυξάνουν την αίσθηση του πόνου. Από κει και πέρα είναι εύκολο να καταλάβουμε πώς μπορεί να αρχίσει ένας φαύλος κύκλος όταν η σχέση πόνου/άγχους προκαλεί έλλειψη δραστηριότητας. Η έλλειψη δραστηριότητας προκαλεί πρόσθετη αδυναμία των μυών και κατά συνέπεια φορτώνει μια ήδη αδύνατη σπονδυλική στήλη, οδηγώντας σε πρόσθετο πόνο, πρόσθετα συναισθήματα ανεπάρκειας και κατάθλιψης και επομένως περισσότερη έλλειψη δραστηριότητας.

Η ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΑΝ ΤΡΟΠΟΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΠΛΑΤΗΣ

Η στάση του σώματος είναι χωρίς αμφιβολία ένας από τους πιο βασικούς παράγοντες για τη διατήρηση μιας υγιούς σπονδυλικής στήλης. Δεδομένων των μηχανισμών της σπονδυλικής στήλης, είναι ξεκάθαρο ότι εκεί φυσιολογικά εμφανίζονται καμπύλες, προσφέροντας ευλυγισία και δύναμη. Επομένως, η παλιά άποψη να "φέρνεις μπροστά τον πισινό σου" ενώ ταυτόχρονα τραβάς τους ώμους προς τα πίσω όπως κάνουν τα φωτομοντέλλα για μια δήθεν σωστή στάση του σώματος, είναι από τη βάση της εσφαλμένη.

Για να "φέρεις μπροστά τον πισινό σου", κάνεις επίπεδη την οσφυϊκή περιοχή της σπονδυλικής στήλης, μειώνοντας έτσι την φυσιολογική καμπύλη του χαμηλού μέρους της πλάτης και ρίχνοντας μη απαραίτητη ένταση στη σπονδυλική στήλη. Το επακόλουθο "σύνδρομο του πεσμένου πισινού" συνεισφέρει σε μια ποικιλία καταστάσεων που επηρεάζει την κατάσταση των εσωτερικών οργάνων, ιδιαίτερα στις γυναίκες. Οι γυναίκες με το σύνδρομο του πεσμένου πισινού είναι επιρρεπείς, για παράδειγμα στην πρόπτωση οργάνων, η οποία εξηγείται με ανωμαλίες όπως τα "πεσμένα έντερα" ή η "πεσμένη μήτρα" η οποία διατείνεται ότι προκαλεί κράμπες περιόδου και σχετικούς πόνους στην πλάτη.

Ενας τρόπος για να ελέγξετε αν ο βαθμός καμπύλης του χαμηλού μέρους της πλάτης (οσφυϊκή λόρδωση) είναι ικανοποιητικός, είναι να σταθείτε όρθιος ενάντια σε έναν τοίχο με τις φτέρνες, τα οπίσθια, τους ώμους και το πίσω μέρος του κεφαλιού να ακουμπούν στον τοίχο. Αν η καμπύλη του χαμηλού μέρους της πλάτης είναι πολύ μεγάλη (μια κατάσταση η οποία ονομάζεται "υπερβολική οσφυϊκή λόρ- δωση"), θα ανακαλύψετε ότι μπορείτε να βάλετε τη γροθιά σας ανάμεσα στον τοίχο και το χαμηλό μέρος της πλάτης. Αν η καμπύλη είναι "φυσιολογική" θα διαπιστώσετε ότι μπορείτε να βάλετε μόνο την ίσια παλάμη σας ανάμεσα στον τοίχο και το χαμηλό μέρος της πλάτης. Η υπερβολική οσφυϊκή λόρδωση θα ρίξει ένταση στον τελευταίο οσφυϊκό σπονδυλικό δίσκο ή στον L5/S1 (αυτός είναι ο δίσκος ανάμεσα στον πέμπτο οσφυϊκό σπόνδυλο και τον πρώτο ιερό σπόνδυλο). Η καλύτερη στάση του σώματος είναι εκείνη η οποία ρίχνει τη μικρότερη ποσότητα έντασης στις αρθρώσεις και τους συνδέσμους της σπονδυλικής στήλης, τη λεκάνη και τα πόδια. Είναι μια αντανάκλαση ισορροπίας ανάμεσα στις καμπύλες της σπονδυλικής στήλης, το βαθμό σφιξίματος ενάντιον της χαλαρότητας των συνδέσμων/μυών, και το βαθμό αδυναμίας ενάντιον της δύναμης των ποικίλων μυών του κάτω μέρους της πλάτης, της λεκάνης και των ποδιών.

Τώρα είμαστε σε θέση να διατυπώσουμε ορισμένες βασικές αρχές σωστής στάσης του σώματος. Οταν περπατάτε, το κεφάλι, ο κορμός και οι μηροί πρέπει να βρίσκονται σε ευθεία. Οι ώμοι πρέπει να κρατιούνται πίσω για να αποφεύγεται το καμπούριασμα, και το στήθος πρέπει να διατηρείται ψηλά με το στομάχι -όχι τον πισινό- ρουφηγμένο μέσα. Η καμπύλη του χαμηλού μέρους της πλάτης δεν πρέπει να μειώνεται ποτέ, αλλά ούτε και πρέπει να υπερβάλλεται. Οποτε κάθεστε, να σιγουρεύεστε ότι η καρέκλα σας προσφέρει κατάλληλη υποστήριξη για την πλάτη σας και ότι κάθεστε σφικτά ενάντια στην πλάτη της καρέκλας ώστε ο κορμός σας να βρίσκεται σε κάθετη γραμμή. Γενικά τα γόνατα πρέπει να βρίσκονται χαμηλότερα από τους γοφούς, και αν πρέπει να κάτσετε για μεγάλο χρονικό διάστημα, σιγουρευτείτε ότι κάνετε ένα διάλλειμα κάθε μισή ώρα, έτσι ώστε να είστε σε θέση να τεντώνεστε και να ασκείτε την πλάτη σας περπατώντας ένα γύρο. Για όσους από σας είναι αναγκαίο να κάθεστε σε μια ορισμένη στάση για παρατεταμένες χρονικές περιόδους, ένας καλός τρόπος για να ξεκουράσετε απαρατήρητο την πλάτη σας είναι να ακουμπήσετε τα πόδια σας σε ένα σκαλί, ένα σκαμνί ή το οριζόντιο πόδι μιας καρέκλας. Εκείνοι που εργάζονται μπροστά από έναν κομπιούτερ ή οποιαδήποτε μονάδα οπτικής έκθεσης, πρέπει να έχουν την οθόνη στο επίπεδο των ματιών, ώστε να μειώνεται η ένταση στο λαιμό και το πάνω μέρος της σπονδυλικής στήλης.

Οι στάσεις του σώματός σας όταν είστε όρθιοι και όταν κάθεστε συμπληρώνονται από τις στάσεις που έχετε όταν είστε ξαπλωμένοι. Το στρώμα σας πρέπει να είναι σφιχτό αλλά όχι σκληρό. Ελέγξτε το ξαπλώνοντας με την πλάτη. Αν μπορείτε να βάλετε το χέρι σας ανάμεσα στο κάτω μέρος της πλάτης και το στρώμα και παραμένει και αρκετός ελεύθερος χώρος, τότε το στρώμα είναι πολύ σφιχτό. Αν δεν μπορείτε να βάλετε καθόλου το χέρι σας ανάμεσα στο στρώμα και το κάτω μέρος της πλάτης σας, τότε το στρώμα είναι πολύ μαλακό. Το στρώμα που εξασφαλίζει τις καλύτερες πιθα- νότητες για έναν ευεργετικό ύπνο είναι εκείνο που επιτρέπει στο χέρι σας να χωρέσει σφιχτά ανάμεσα σ' αυτό και το κάτω μέρος της πλάτης σας. Η κατάλληλη υποστήριξη του λαιμού μπορεί να εξα- σφαλιστεί με τη χρησιμοποίηση ενός μαξι- λαριού που είναι μαλακό αλλά και σφιχτό. Ενα μαλακό στρώμα μπορεί να γίνει σφιχτότερο αν βάλουμε από κάτω του μια φαρδιά σανίδα. Ενα στρώμα πολύ σκληρό είναι πιο δύσκολο να διορθωθεί, αλλά μερικές φορές είναι δυνατό να προστα- τευθεί η καμπύλη του χαμηλού μέρους της πλάτης τοποθετώντας ένα μικρό μαξιλάρι κάτω από τους γλουτούς ή μια τυλιγμένη πετσέτα στο κάτω μέρος της πλάτης.

ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΡΣΗΣ

Ακόμα και η πιο δυνατή και ευλύγιστη πλάτη δεν έχει ανοσία στους τραυματισμούς. Αν οι μυώνες της πλάτης εκτίθενται σε υπερβολικό φόρτο, μπορούν να πάθουν ζημιά. Η ζημιά μπορεί να κυμαίνεται από τη μικροσκοπική στη μακροσκοπική (ορατή με γυμνό μάτι), από ελαφρές διαρρήξεις ορατές μόνο με ηλεκτρονικό μικροσκόπιο μέχρι πλήρη μυϊκή ρήξη εύκολα ορατή από τον καθένα. Ο πόνος και η απώλεια της κίνησης ή μια εσφαλμένη "επανορθωτική" κίνηση είναι δυνατόν να προέρχονται από μυϊκούς τραυματισμούς.

Αν και τα οστά γενικά γίνονται πυκνότερα με το πέρασμα του χρόνου με τη χρήση προοδευτικού φόρτου, ο υπερβολικός φόρτος μπορεί να οδηγήσει σε κατάγματα των εξωτερικών στρωμάτων του οστού. Αυτά τα μικροσκοπικά σπασίματα συχνά ονομάζονται "κατάγματα έντασης" και συνήθως έχουν σαν αποτέλεσμα πόνο και μυϊκούς σπασμούς. Ανάλογα με την τοποθεσία του κατάγματος έντασης, ουσιαστικά οποιοδήποτε βάρος μπορεί να είναι μη αποδεκτό από τα οστά που συμμετέχουν. Εξαιτίας της σύνθετης δομής και λειτουργίας της, κάτι τέτοιο είναι ιδιαίτερα αληθινό για τη σπονδυλική στήλη. Επειδή ισχύει αυτό, οι σωστές τεχνικές άρσης αποτελούν σημαντικό παράγοντα για τη διατήρηση μιας υγιούς σπονδυλικής στήλης.

Η πλειοψηφία των τραυματισμών της πλάτης εμφανίζεται όταν σκύβουμε να σηκώσουμε ένα αντικείμενο από το πάτωμα. Μέρος του προβλήματος προέρχεται από το γεγονός ότι προσπαθώντας να πιάσουμε το αντικείμενο βρισκόμαστε σε μια θέση κατά την οποία χαλαρώνουν οι μυώνες της σπονδυλικής στήλης για περισσότερη ευλυγισία, ενώ ταυτόχρονα σφίγγεται η σπονδυλική στήλη για να σηκώσουμε το αντικείμενο. Αν η γωνία του άξονα είναι πολύ μεγάλη ή το βάρος είναι υπερβολικό, οι αντίθετες δυνάμεις που πέφτουν στην πλάτη προκαλούν δυσανάλογη ένταση στους δίσκους και τους συνδέσμους της σπονδυλικής στήλης, και εμφανίζεται τραυματισμός.

Ενας τρόπος για την ελαχιστοποίηση του κινδύνου τραυματισμού όταν σηκώνουμε αντικείμενα είναι να συγκεντρώνουμε τη δράση της άρσης στους γοφούς, τραβώντας με τους εκτείνοντες μυώνες της διάρθρωσης του ισχίου (το πάνω μέρος των μηριαίων δικεφάλων σε συνδυασμό με τον μέγα γλουτιαίο μυ). Συστέλλοντας τους μυώνες της πλάτης αντί να τους χαλαρώνουμε, μπορούμε να διατηρήσουμε την ευθύτητα της πλάτης κατά τη διάρκεια της άρσης, μετα- τοπίζοντας μ' αυτό τον τρόπο το βάρος της άρσης από τη σπονδυλική στήλη στα πόδια στο αρχικό στάδιο, συνεχίζοντας την προς τα πάνω κίνηση κάνοντας να συμμετέχουν οι μυώνες του ισχίου και τελικά οι αρθρώσεις του γονάτου σε έκταση. Αν και η πλάτη είναι ευθεία και η σπονδυλική στήλη διατηρείται τελικά στην ίδια θέση κατά τη διάρκεια της άρ- σης, εξασφαλίζουμε ισορροπία γέρνοντας τον κορμό προς τα εμπρός.

Γενικά, λοιπόν, η άρση πρέπει να εκτελείται διατηρώντας την πλάτη ευθεία και λυγίζοντας τα γόνατα παρά τη μέση. Ελαχιστοποιείστε την απόσταση ανάμεσα στο σώμα σας και το αντικείμενο που θέλετε να σηκώσετε. Αποφύγετε την τεχνική "πιάσε και σήκωσε". Οι πολλαπλές τσάντες, δέματα, μπόγοι κ.τ.λ, πρέπει να μοιράζονται στα χέρια. Η άρση βαριών αντικειμένων με το ένα χέρι ρίχνει ασύμμετρα την ένταση στη σπονδυλική στήλη και πρέπει να αποφεύγεται όποτε αυτό είναι δυνατόν. Να αποφεύγετε την άρση ακόμα και ελαφρών αντικειμένων με τον κορμό στραμμένο, γιατί η σπονδυλική στήλη είναι ιδιαίτερα επιρρεπής σε τραυματισμούς όταν βρίσκεται σε αυτή τη θέση.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΠΛΑΤΗΣ

Η άσκηση είναι ζωτική για τη διατήρηση μιας υγιούς σπονδυλικής στήλης. Ο καθένας μπορεί να διατηρήσει σωστή στάση του σώματος και να ακολουθήσει σωστές τεχνικές άρσεων, αλλά αν οι σύνδεσμοι και οι μυώνες της πλάτης και των υποστηρικτικών περιοχών είναι αδύναμοι, ο κίνδυνος τραυματισμού της σπονδυλικής στήλης παραμένει μεγάλος. Οι βασικές ασκήσεις οι οποίες βοηθούν στη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης προβλημάτων της πλάτης μπορούν να διαιρεθούν σε τρεις ομάδες: 1) Εκείνους που δυναμώνουν τους κοιλιακούς, 2) Εκείνες που γυμνάζουν τη λεκάνη, 3) Εκείνες που τεντώνουν και γυμνάζουν την πλάτη.

ΔΥΝΑΜΩΜΑ ΤΩΝ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ

Μερικοί άνθρωποι εκπλήττονται όταν ανακαλύπτουν ότι το δυνάμωμα του στομαχιού στην ουσία εξυπηρετεί τη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης προβλημάτων της πλάτης. Η αλήθεια είναι ότι χρειάζεστε κάτι περισσότερο από μια δυνατή πλάτη για να αποφύγετε τους τραυματισμούς της. Είναι ξεκάθαρο ότι πολλοί άνθρωποι που παρουσιάζουν προβλήματα στην πλάτη έχουν όχι μόνο σχετικά αδύναμο κάτω μέρος της πλάτης, αλλά συνήθως έχουν και σχετικά αδύναμους κοιλιακούς μυώνες. Αν και οι κοιλιακοί δεν συνδέονται άμεσα με τη σπονδυλική στήλη, η αλληλεπίδρασή τους με τα περιτονιαία στρώματα του ιερονωτιαίου μυώνα εντείνει τον κάτω από διαφορετικές συνθήκες αδύναμο μηχανισμό έκτασης της σπονδυλικής στήλης. Κάνοντας τους κοιλιακούς πιο δυνατούς, εντείνετε το λειτουργικό αποτέλεσμα των ιερονωτιαίων μυώνων. Κατ' αυτό τον τρόπο, οι δυνατοί κοιλιακοί με έμμεσο τρόπο κάνουν δυνατότερους τους μυώνες της πλάτης, και αντίστροφα οι αδύναμοι κοιλιακοί με έμμεσο τρόπο κάνουν πιο αδύναμους τους μυώνες της πλάτης. Υποστηρίζοντας άμεσα τα εσωτερικά όργανα της περιοχής της κοιλιάς, οι κοιλιακούν βοηθούν έμμεσα τους μυώνες της σπονδυλικής στήλης παίρνοντας ένα μέρος της απαίτησης για υποστήριξη, το οποίο θα έπεφτε πάνω τους για τα εσωτερικά όργανα και τα σπλάχνα. Οσο πιο μεγάλη είναι η κοιλιά, για παράδειγμα, τόσο περισσότερο είναι το βάρος και η ένταση που πέφτει στη σπονδυλική στήλη. Αυξάνοντας το φορτίο της ομάδας των ιερονωτιαίων μυώνων, μπορεί κανείς να εξαλείψει τη δυνατότητα που έχουν οι μυώνες της σπονδυλικής στήλης να διατηρούν το μηχανισμό έκτασής. Επίσης αυξάνεται έτσι ο κίνδυνος τραυματισμού της πλάτης.

Οι ασκήσεις κοιλιακών πρέπει πάντα να γίνονται με τα γόνατα και τους γοφούς σφιγμένα. Δυστυχώς, τα σιτ-απς που εκτελούνται με τα πόδια σε ευθεία μπορούν να ρίξουν υπερβολική ένταση στη σπονδυλική στήλη και βοηθάνε επίσης στην ανάπτυξη άλλων μυώνων (π.χ. τους μυώνες του ισχίου). Αν αυτοί οι μυώνες γίνουν σχετικά πολύ δυνατοί και πολύ σφιχτοί, εμφανίζονται προβλήματα στάσης του σώματος τα οποία στη συνέχεια χειροτερεύουν τον πόνο στην πλάτη.

Ενας τρόπος εκτέλεσης ασκήσεων για το δυνάμωμα των κοιλιακών είναι να ξαπλώσετε με την πλάτη στο πάτωμα έχοντας τα χέρια διπλωμένα στο στήθος. Οι γοφοί και τα γόνατα να είναι σφιγμένα και τα πόδια σας στερεωμένα έχοντάς τα κάτω από ένα βαρύ αντικείμενο ή ζητώντας από κάποιον να σας τα κρατάει. Η οσφυϊκή σπονδυλική στήλη να είναι εντελώς επίπεδη έτσι ώστε να αγγίζει το έδαφος. Σφίξτε τους κοιλιακούς μυώνες μέχρις ώτου ο κορμός σηκωθεί ελάχιστα από το έδαφος και διατηρείστε αυτή τη θέση για πέντε δευτερόλεπτα. Κάντε από 10 επαναλήψεις τρεις φορές την ημέρα. Η άσκηση μπορεί να γίνει πιο δύσκολη χρησιμοποιώντας έναν πάγκο κοιλιακών (όπου το κεφάλι θα βρίσκεται χαμηλότερα από τα πόδια). Σφίγγοντας πλήρως και ταυτόχρονα συστρέφοντας τον κορμό με το κεφάλι στα γόνατα, μπορείτε να αναπτύξετε κινητική αντοχή σε όλες τις ομάδες των κοιλιακών μυώνων. Για όσους ενδιαφέρονται για μια πιο απαιτητική άσκηση κοιλιακών, ενδείκνυνται οι κρεμαστές άρσεις σκελών. Κρεμασμένος από μια μπάρα, σκύψτε το κεφάλι προς τα πίσω και σηκώστε τα γόνατα στο στήθος σας για τρία σετ των δεκαπέντε επαναλήψεων. Για τους προχωρημένους μπόντυ μπίλντερς οι ασκήσεις κοιλιακών μπορούν να γίνουν πιο σκληρές με την πρόσθεση βάρους ανάλογα με τη δύναμη του καθένα.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ

Ξαπλώστε με την πλάτη στο πάτωμα, τα γόνατα λυγισμένα, τις φτέρνες κοντά στους γλουτούς. Σφίξτε τους κοιλιακούς μυώνες και ισιώστε την οσφυϊκή σπονδυλική στήλη. Σφίξτε τους γλουτούς ενώ ταυτόχρονα τους σηκώνετε από το έδαφος. Διατηρείστε τη θέση για πέντε δευτερόλεπτα. Κάντε δέκα επαναλήψεις, τρεις φορές την ημέρα.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΥΝΑΜΩΜΑ ΚΑΙ ΤΕΝΤΩΜΑ ΤΗΣ ΠΛΑΤΗΣ

Ξαπλωμένος σε μια σκληρή επίπεδη επιφάνεια, τραβήξτε το ένα γόνατο προς το στήθος και διατηρείστε τη θέση για πέντε δευτερόλεπτα. Κάντε δέκα επαναλήψεις, τρεις φορές την ημέρα. Η άσκηση αυτή βοηθάει να τεντωθεί η οσφυϊκή περιτονία.

ΕΞΕΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΠΛΑΤΗΣ ΣΑΣ

Οι πιο σημαντικοί μυώνες για τη στάση του σώματος που έχουν σχέση με την οσφυϊκή περιοχή είναι οι ακόλουθοι:
- Μυώνες του κορμού
- Κοιλιακοί μυώνες
- Ο καμπτήρας του ισχίου/ο εκτείνων του γονάτου
- Ο εκτείνων του ισχίου/ο καμπτήρας του γονάτου

Υπάρχει διαθέσιμος ένας αριθμός μεθόδων για τον αθλητή που θέλει να ελέγξει το βαθμό μυϊκής αδυναμίας, δύναμης και σφιξίματος, καθώς και την ευλυγισία των αρθρώσεων και των συνδέσμων που σχετίζονται με το κάτω μέρος της πλάτης. Να μερικές:

-Καθίστε στο πάτωμα με τα πόδια προς τα μπρός και τα γόνατα πιεσμένα στο πάτωμα (οι πατούσες να σχηματίζουν ορθή γωνία με το πάτωμα). Τεντώνοντας ελαφρά τον κορμό σας προσπαθείστε να πιάσετε τα δάχτυλα των ποδιών σας. Αυτό ελέγχει την ευλυγισία των μαλακών ιστών της σπονδυλικής στήλης, των αρθρώσεων του ισχίου και των μηριαίων δικεφάλων.

-Καθίστε στην άκρη ενός τραπεζιού με τα πόδια να κρέμονται χαλαρά προς τα κάτω. Ελαφρά σκύψτε προς τα εμπρός, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι τα γόνατά σας. Αυτό ελέγχει τους ίδιους ιστούς με την προηγούμενη μέθοδο, με τη διαφορά ότι δε συμπεριλαμβάνει τους μηριαίους δικεφάλους, οι οποίοι πλέον δεν συμμετέχουν (εξαιτίας των λυγισμένων γονάτων).

- Ξαπλώστε με την πλάτη στο πάτωμα. Λυγίστε το δεξί σας γόνατο στο στήθος και αφήστε το αριστερό πόδι να ακουμπά εξ ολοκλήρου πάνω στο πάτωμα. Τώρα τραβήξτε το δεξί γόνατο πάνω στο στήθος και δείτε αν το αριστερό πόδι μπορεί να μείνει επίπεδο πάνω στο πάτωμα χωρίς καμία κίνηση. Αυτό ελέγχει το βαθμό σφιξίματος των καμπτήρων του ισχίου (λαγονοψοΐτες).

- Ξαπλώστε με την πλάτη στο πάτωμα και τα πόδια τεντωμένα μπροστά. Προσπαθείστε να σηκώσετε και τα δύο πόδια μαζί ενώ ταυτόχρονα θα διατηρείτε το κάτω μέρος της πλάτης ακουμπισμένο στο πάτωμα. Αυτό ελέγχει τη δύναμη των κοιλιακών μυώνων και τον μυϊκό έλεγχο της λεκάνης.

- Ξαπλώστε με την πλάτη στο πάτωμα. Αυτή τη φορά με τους γοφούς σας λυγισμένους στις 45 μοίρες και τα γόνατα λυγισμένα στις 90 μοίρες (με άλλα λόγια λυγίστε τα γόνατά σας) και τις πατούσες να είναι επίπεδες στο πάτωμα. Πιάστε τους λοβούς των αυτιών σας και προσπαθείστε να κάνετε ένα σιτ-απ χωρίς να σηκώσετε τις πατούσες από το πάτωμα και χωρίς να τις έχετε στερεώσει κάτω από κάποιο αντικείμενο. Αυτό ελέγχει τη δύναμη των κοιλιακών μυώνων.

- Ξαπλώστε κάθετα στο δεξί πλευρό σας με τα χέρια διπλωμένα στο στήθος. Βάλτε κάποιον να σας κρατάει τους αστραγάλους. Τώρα σηκώστε το αριστερό σας πλευρό από το πάτωμα. Μην συστρέφετε τα πόδια ή τον κορμό σας. Πρέπει να είναι μια πραγματική πλάγια άρση. Επαναλάβετε ξαπλωμένος στο αριστερό πλευρό. Αυτό ελέγχει τη δύναμη του πλάγιου κορμού και των πλάγιων μυώνων των ποδιών. Τα παραπάνω τεστ δεν είναι παρά μια επιλογή για την εξέταση της στάσης του σώματός σας όσον αφορά το σφίξιμο μυώνων/συνδέσμων, την αδυναμία ή χαλάρωση και τη γενική ελαστικότητα. Αν κάνετε αυτά τα τεστ και τα εκτελέσετε άσχημα πρέπει να έρθετε σε επαφή με έναν σχετικό επαγγελματία που ίσως σας προτείνει ένα κατάλληλο πρόγραμμα τεντώματος και δυναμώματος των σχετικών συνδέσμων και μυώνων. Είναι πολύ σημαντικό να θυμάστε ότι αν νοιώσετε πόνο στην πλάτη με οποιαδήποτε άσκηση, πρέπει να σταματήσετε αυτή την άσκηση αμέσως. Αν ο πόνος επιμένει, πρέπει να ζητήσετε τη βοήθεια του κατάλληλου γιατρού. Ακόμα και έχοντας εξαιρετική στάση σώματος, δυνατούς ισορροπημένους μυώνες και ευλύγιστες αρθρώσεις, μπορεί να έχετε κάτι ανατομικά εσφαλμένο στην πλάτη σας. Αυτό είτε είναι σχετικό είτε όχι, χρειάζεται λεπτομερή εκτίμηση. Πρέπει επίσης να μην ξεχνάμε ότι μερικές οικογένειες έχουν σοβαρά προβλήματα πλάτης και αναμφίβολα είναι γεννετικής προέλευσης. Αυτό δεν σημαίνει ότι είστε προορισμένος γεννετικά για προβλήματα πλάτης, αλλά επειδή η προδιάθεση για ανάπτυξη τέτοιων προβλημάτων είναι ίσως πιο μεγάλη, πρέπει να εργαστείτε σκληρότερα για να αναπτύξετε μια γερή, ευλύγιστη πλάτη.

Μια εξαιρετική άσκηση για το δυναμωμα της πλάτης είναι οι υπερεκτάσεις. Η πιο ήπια μορφή αυτής της άσκησης μπορεί να εκτελεστεί ενώ είστε ξαπλωμένος με το πρόσωπο προς τα κάτω στο πάτωμα και τα χέρια τεντωμένα μπροστά από το κεφάλι. Πρώτη φάση: Κρατώντας το κεφάλι στο έδαφος, σηκώστε απαλά τα πόδια προς το ταβάνι. Προσπαθείστε να κρατήσετε τα πόδια όσο πιο ίσια γίνεται και να διατηρήσετε τη θέση για τρία δευτερόλεπτα. Τρια σετ των δεκαπέντε επαναλήψεων θα διατηρήσουν την πλάτη δυνατή και ευλύγιστη. Η δεύτερη φάση της άσκησης ολοκληρώνεται με την αντιστροφή του άξονα της κίνησης, έτσι ώστε τα πόδια να εξακολουθούν να αγγίζουν το έδαφος, ενώ ταυτόχρονα το κεφάλι και τα τεντωμένα χέρια σηκώνονται από το έδαφος, πράγμα που σημαίνει ότι σηκώνουμε τον κορμό προς το ταβάνι. Για άλλη μια φορά, διατηρείστε τη θέση για τρία δευτερόλεπτα και επαναλάβετε με τρία σετ των δεκαπέντε επαναλήψεων. Πρόσθετες ασκήσεις, αν είναι αναγκαίο, εξαρτώνται από το συγκεκριμένο τύπο του προβλήματος της πλάτης και από τις αδύνατες περιοχές οι οποίες μπορούν να ανακαλυφθούν κατά τη διάρκεια της φάσης αυτο-εκτίμησης (βλέπε το συναδεύον άρθρο "Εξετάζοντας το Κάτω Μέρος της Πλάτης σας").

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Διαθέσιμα στοιχεία για τις επιπτώσεις και τη γενίκευση των προβλημάτων πλάτης ανάμεσα στους αθλητές δείχνουν μεγάλη ποικιλία. Οσο πιο έντονη είναι η δραστηριότητα, ιδιαίτερα όταν αφορά σωματική επαφή και κινήσεις συστροφής του κορμού, τόσο μεγαλύτερα είναι τα αναφερόμενα περιστατικά προβλημάτων πλάτης. Αν και πολλοί άνθρωποι -ιδιαίτερα οι αθλητές- αρνούνται ότι έχουν προβλήματα με την πλάτη τους ή τα θεωρούν "άλλον ένα πόνο", είναι ξεκάθαρο ότι ακόμα και οι αθλητές δεν έχουν ανοσία σε αυτά τα προβλήματα. Αν και το σώμα μπορεί να αντέξει αρκετή ταλαιπωρία, φτάνει τελικά στα όριά του, και κάποιες μορφές αθλητικής δραστηριότητας επιταχύνουν τη διαδικασία. Με προσεκτική εκτίμηση του τρόπου ζωής σας σαν αθλητή, ανάλογα με τις απαιτήσεις του αθλήματός σας, και σε συνδυασμό με τα σωματικά και συναισθηματικά σας χαρακτηριστικά, μπορείτε σίγουρα να αναπτύξετε έναν σημαντικό "παράγοντα προστασίας" ενάντια στα προβλήματα της πλάτης. Προσοχή στη στάση του σώματος, σωστές τεχνικές άρσεων και κατάλληλες ασκήσεις τεντώματος θα προσφέρουν πολύ στην ελαχιστοποίηση των προβλημάτων της πλάτης. "Η κόλαση είναι γεμάτη από καλές προθέσεις". Η ώρα να φροντίσετε την πλάτη σας έχει φτάσει.

Γκέοφ Μπουθ - Ρόναλντ Λάουρα

ΩΜΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΩΜΗ ΔΥΝΑΜΗ

Για ποιό λόγο χρειαζόμαστε ζωντανά ένζυμα στη διατροφή μας

Από τον Αρμαντ Τάννυ
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Οι μπόντυ μπίλντερς βρίσκονταν πάντα στην εμπροσθοφυλακή όσον αφορά τους νεωτερισμούς στις αντιλήψεις περί του σώματος. Γυμνάζονταν με βάρη πολύ πριν αυτό γίνει μόδα. Χρησιμοποιούσαν διατροφικά συμπληρώματα έχοντας μεγάλες προσδοκίες. Χρόνια πριν γίνει γνωστή η ιατρική της σημασία, οι μπόντυ μπίλντερς ακολουθούσαν μεθοδικά τη χαμηλή σε λίπη διατροφή (για χάρη της μυϊκής γράμμωσης, και έχοντας ακούσια πολλά οφέλη στην υγεία τους). Σαν ομάδα, οι μπόντυ μπίλντερς υπήρξαν πρόθυμα πειραματόζωα για όλα τα είδη προπονητικών μεθόδων και υποθέσεων σχετικά με τη διατροφή. Τρώνε για να κερδίσουν. Γνωρίζοντας πάντα την επιρροή του περιβάλλοντος στο σώμα, και παρακινούμενοι σήμερα από μια νέα αντίληψη της βασικής ανάγκης για ζωντανά ένζυμα στις ωμές τροφές, μπορούν και πάλι να βρεθούν στην εμπροσθοφυλακή για να επικυρώσουν μια νεο-διακριθείσα αρχή η οποία αποτελούσε το βασικότερο σύστημα επιβίωσης του πρωτόγονου ανθρώπου.

Η ανθρώπινη ιστορία είναι ένας αγώνας ανάμεσα στην επιμόρφωση και την καταστροφή. Ο τρόπος ζωής του 20 αιώνα έκανε την Δυτική κοινωνία κληρονόμο πολλών εκφυλιστικών ασθενειών οι οποίες είναι αποτέλεσμα διατροφικών ελλείψεων και απουσίας εξάσκησης, πράγματα που προκαλούν αργή αλλά αμείλικτη σωματική παρακμή.

Η διαιτολογία είναι μια νέα επιστήμη, αλλά οι άνθρωποι αρχίζουν να αντιλαμβάνονται την αξία των φυσικών τροφών. Το ερώτημα είναι γιατί μαγειρεύουμε τόσα πολλά τρόφιμα τα οποία θα έπρεπε να καταναλώνονται ωμά. Η σύγχρονη γεωργία και μεταφορά των προϊόντων έχει κάνει πραγματικότητα τη διάθεση ωμών τροφών σε όλη τη διάρκεια του χρόνου. Οι ωμές τροφές είναι φθηνότερες, ανέπαφες όσον αφορά τη δια- τροφική τους αξία, απλές στην παρα- σκευή, νοστιμότερες, πιο ικανοποιητικές και υγιεινές.

Από γεννετικής απόψεως, η βιοχημεία μας και η φυσιολογία μας αναπτύχθηκαν με διατροφή η οποία αποτελείτο από ωμά τρόφιμα. Κοιτάζοντας τη διατροφή από την διάσταση του χρόνου, βλέπουμε μερικές αδρές και απλές σχέσεις ανάμεσα στην τροφή και την ελεύθερη από ασθένειες επιβίωση. Από τη στιγμή που ανακαλύφθηκε το μαγείρεμα πριν από χιλιάδες χρόνια, οι άνθρωποι προσπαθούν να τα βγάλουν πέρα με περιορισμένα διατροφικά συστατικά. Σαν κοινωνία ζούμε σε μια κατάσταση μισής υγείας, με την πλειοψηφία μας να μην είναι πραγματικά άρρωστη, ίσως επειδή οι περισσότεροι είμαστε νέοι ακόμα, ή επειδή στην πραγματικότητα δεν γνωρίζουμε πόσο υγιείς θα μπορούσαμε να νοιώθουμε. Δεχόμαστε τον εκφυλισμό, την κακή υγεία και την ασθένεια σαν αναπόφευκτα μέρη της ζωής. Ψάχνουμε περισσότερο σε εξωτερικές θεραπείες για τις ασθένειές μας και λιγότερο στις εσωτερικές αιτίες. Το πραγματικό πρόβλημα βρίσκεται στην συνεχή έλλειψη άσκησης και θρέψης.

Οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα αντιλαμβάνονται ότι κάτι δεν πάει καλά με τη σύγχρονη διατροφή, αλλά εξακολουθούν να μη γνωρίζουν τι είναι αυτό. Διαιτολογικά, φαίνεται να βγαίνουμε ολοένα και περισσότερο από το σωστό δρόμο. Πάνω στη βιασύνη μας να αντιστρέψουμε τις επικίνδυνες παρενέργειες εκείνου που στην ουσία είναι "υπερβολική τροφή".

έχουμε παραβλέψει το πιο ουσιαστικό σημείο: Δεν φτάει η τροφή που τρώμε, αλλά αυτά που κάνουμε στην τροφή αυτή.

Οσον αφορά το μεγαλύτερο μέρος, ζούμε σήμερα με μαγειρεμένα, ραφιναρισμένα, υπερκατεργασμένα τρόφιμα, στερημένα από ζωντανά ένζυμα και φτωχά σε θρεπτικά στοιχεία. Εχουμε καταλήξει να πιστεύουμε ότι αν η τροφή καλύπτει τις ανάγκες μας σε βιταμίνες και μεταλλικά άλατα, με ενίσχυση ή άλλο τρόπο, τότε μας κάνει το καλό που χρειαζόμαστε, και τρεφόμαστε σωστά. Η πίστη αυτή είναι εσφαλμένη. Αυτό το είδος τροφής όχι μόνο δεν είναι καλό για μας, αλλά μπορεί και να μας βλάψει.

Με λίγα λόγια, αυξανόμενα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι με το μαγείρεμα η ζωντανή φύση των τροφών καταστρέφεται, οδηγώντας σε εκφυλισμό και ασθένειες όπως είναι η αρθρίτιδα, ο διαβήτης, ο καρκίνος, οι καρδιοπάθειες και η παχυσαρκία. Τα ζωντανά κύτταρα αρχίζουν να πεθαίνουν εξαιτίας της έλλειψης ζωντανών θρεπτικών στοιχείων, και το σώμα πρέπει να δουλεύει πιο σκληρά για να αναπληρώνει την απονεκρωμένη τροφή. Σαν αποτέλεσμα, όλα τα συστήματα αρχίζουν να υποφέρουν και να δυσλειτουργούν. Τελικά προκύπτει διάσπαση, η οποία προκαλεί κάποια από τις παραπάνω ασθένειες. Μέχρι να συμβεί αυτό, περνάμε τη ζωή μας έχοντας μισή υγεία, χωρίς να αντιλαμβανόμαστε ποτέ τον κίνδυνο.

Το πιο λυπηρό είναι ότι ακόμα και οι πιο ευσυνείδητοι όσον αφορά τη διατροφή τους άνθρωποι, πιστεύουν ότι χρησιμοποιούν σωστές τροφές. Γιατί, γιαυτούς ισορροπημένη διατροφή σημαίνει αλλαγή από κάποια κατεργασμένα προϊόντα σε κάποια άλλα. Θα αντικαταστήσουν τις φυσικές τροφές με διαιτητικά, συνθετικά, υπερ-ραφιναρισμένα τρόφιμα, πιστεύοντας ότι αυτά τα μέτρα και μόνο θα τους ανακουφίσουν από την ψηλή χοληστερίνη, τη μεγάλη πίεση αίματος και την παχυσαρκία. Θα περάσουν τη ζωή τους θεραπεύοντας γενικευμένα συμπτώματα με απλές "θεραπείες" χωρίς να μάθουν ποτέ ότι η υγεία αρχίζει και τελειώνει στο κυτταρικό επίπεδο με τις ωμές τροφές.

Μελέτες πάνω στην παλαιολιθική διατροφή μας έδωσαν ζωτικές πληρο- φορίες για τις τροφές στις οποίες έχουν γεννετικά προγραμματιστεί οι άνθρωποι να καταναλώνουν. Από την άποψη του χρόνου είμαστε πιθανώς πολύ κοντά στην προέλευσή μας για να υιοθετήσουμε αποτελεσματικά οποιαδήποτε άλλη διατροφή ή τις πολύ πρόσφατες πολιτιστικές/ περιβαλλοντολογικές αλλαγές.

Οι ερευνητές της παλαιολιθικής εποχής πιστεύουν ότι η πρωτεΐνη, κυρίως κρέας, αποτελούσε το 60% της ολικής θερμιδικής λήψης του πρωτόγονου ανθρώπου. Το ποσοστό λίπους των άγριων ζώων είναι μόνο περίπου 3-4% (σε σύγκριση με το 20-30% του σύγχρονου οικιακού κόκκινου κρέατος) με χαμηλή αναλογία κεκορεσμένου προς ακόρεστου λίπους. Η παλαιολιθική διατροφή αποτελείτο από δύο διατροφικές ομάδες: 1)κρέας και 2) φρούτα και λαχανικά. Η διατροφή ήταν ψηλή σε χοληστερίνη, αλλά όπως φαίνεται ανεκτή. Το σύγχρονο κλείσιμο των αρτηριών εξαιτίας του σχηματισμού χοληστερίνης οφείλεται στην υπερβολική λήψη λίπους.

Η παλαιολιθική διατροφή (κατά ένα μεγάλο μέρος ωμή αν και ο πρωτόγονος άνθρωπος, συμπεριλαμβανομένου και του Χόμο Ερέκτους, γνώριζε τη χρήση της φωτιάς), ήταν αποτελεσματική, αντίθετα με τη σύγχρονη διατροφική αλλαγή στους

υδατάνθρακες και τη χορτοφαγία (κατά ένα μεγάλο μέρος μαγειρεμένη). Τη Λίθινη Εποχή οι άνθρωποι ήσαν σωματώδεις, μυώδεις και ακμαίοι. Τα συμπεράσματα που έχουν βγει για τη διατροφή, τον τρόπο ζωής και το σωματικό μέγεθος των παλαιολιθικών ανθρώπων βασίζονται σε απολιθώματα και αρχαιολογικά στοιχεία που έχουν συλλεχθεί από σύγχρονους ερευνητές.

Οι δίαιτες, με τον τρόπο που τις ακολουθούμε σήμερα, είναι περιβόητα φτωχές από διαιτολογική άποψη. Εκείνοι που κάνουν χρόνιες δίαιτες αναπτύσσουν υποκλινικές (με φτωχά ή καθόλου κλινικά συμπτώματα) παθήσεις οι οποίες οδηγούν σε εξασθένηση και ασθένεια και στην απατηλή εκείνη πείνα η οποία προκαλεί ξεσπάσματα κατανάλωσης τροφής και κατά συνέπεια αύξηση βάρους.

Οι επιστήμονες έχουν αρχίσει να σκέφτονται πιο σοβαρά τη διατροφή με ωμές τροφές σαν τρόπο ελέγχου του σωματικού βάρους. Οι ειδήμονες για τις ωμές τροφές θεωρούν το λίπος σαν ασθένεια που έχει άμεση σχέση με τη φτωχή διατροφή. Από τη φύση δεν είχαμε προγραμματιστεί να είμαστε παχύσαρκοι.

Οι άνθρωποι που συντηρούνται αποκλειστικά με μαγειρευμένα τρόφιμα έχουν έλλειψη βιταμινών, μεταλλικών αλάτων και ενζύμων. Το μαγείρεμα μειώνει ή καταστρέφει πολλά βασικά θρεπτικά συστατικά της τροφής. Έτσι το σώμα, πάνω στην απελπιστική του ανάγκη για διαιτολογική ικανοποίηση, απαιτεί περισσότερη τροφή. Οι υπερβολικές θερμίδες και η σταθερή συσσώρευση λίπους είναι αναπόφευκτα επακόλουθα. Το πεπτικό σύστημα υπερφορτώνεται με "άδειες" τροφές. Το σώμα ζορίζεται να εφοδιαστεί με τα πεπτικά θρεπτικά στοιχεία που η φύση έχει προικίσει τις ωμές τροφές για να είναι περισσότερο αφομοιώσιμες. Τα ένζυμα ενυπάρχουν σε όλα τα ζωντανά πράγματα και γίνονται μέρος της διαδικασίας της πέψης όταν καταναλώνεται η τροφή. Τα μαγειρευμένα τρόφιμα ρίχνουν το φορτίο της πέψης των ενζύμων ολοκληρωτικά πάνω στον οργανισμό.

Η ανθρώπινη ζωή αναπτύχθηκε γύρω από διαθέσιμες ωμές τροφές. Εμείς, αναστατώνουμε τις ανθρώπινες σωματικές λειτουργίες με το να βάζουμε το χέρι μας στις τροφές με το μαγείρεμα και την κατεργασία. Εκτός από τα πλήρη θρεπτικά στοιχεία, η ωμή τροφή προσφέρει τις ίνες οι οποίες ικανοποιούν την όρεξη, επιταχύνουν το χρόνο μεταφοράς της τροφής μέσω των εντέρων και διώχνουν τα τοξικά και παχυντικά προϊόντα. Οι ειδικοί επί της ωμής τροφής έχουν ανακαλύψει ότι οι ωμοί υδατάνθρακες είναι καλύτερα ανεκτοί από τους μαγειρεμένους. Δεν προκαλούν την εθιστική υπογλυκαιμική λαχτάρα που σχετίζεται με τις μαγειρεμένες τροφές.

Μια δίαιτα βασισμένη σε ωμές τροφές συνεργάζεται με τη φύση, δεν της πηγαίνει κόντρα. Μειώνει τις θερμίδες και προσφέρει άριστη διατροφή. Παίρνετε όλα τα οφέλη από την τροφή που καταναλώνετε, και μειώνετε εκείνη την άγρια πείνα.

Τα ένζυμα των τροφών ίσως είναι η πραγματική λύση στην κρίση της υγείας μας. Οσον αφορά τον μεταβολισμό, τα ένζυμα είναι η κινητήρια δύναμη του σώματος. Τα μαγειρεμένα και κατεργασμένα τρόφιμα μειώνουν τα περιορισμένα αποθέματα ενζύμων του σώματος. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι η υπερβολική χρήση των ενζύμων του σώματος προκαλεί πολλές από τις εκφυλιστικές ασθένειες που μας μαστί- ζουν. Η θερμοκρασία που χρησι- μοποιείται στην προετοιμασία των τρο- φίμων μπορεί επίσης να έχει σχέση με την κακή φήμη της χοληστερίνης. Η μείωση των ενζύμων έχει σχετιστεί με τη γήρανση τόσο ανθρώπων όσο και πειραματόζωων.

Η ωμή τροφή μας προφυλάσσει από την απώλεια των πολύτιμων αποθεμάτων μας σε ένζυμα. Το μαγείρεμα (σε παρατεταμένη θερμοκρασία πάνω από 48 βαθμούς Κελσίου) σκοτώνει τα ένζυμα των τροφών. Οσο μεγαλύτερη είναι η θερμοκρασία, τόσο μεγαλύτερη είναι και η καταστροφή των ενζύμων. Για να ανταπεξέλθει στις ανάγκες του σώματος γιαυτούς τους πεπτικούς καταλύτες, το πάγκρεας κάνει "υπερωρίες" και πρήζεται. Οι αδένες και τα μεγάλα όργανα υποφέρουν και λειτουργούν ανώμαλα. Ακόμα και ο εγκέφαλος έχει αποδειχτεί ότι συρρικνώνεται εξαιτίας της μη φυσιολογικής εξάντλησης των ενζύμων. Η σπουδαιότητα της αφομοίωσης των ενζύμων πρέπει να λαμβάνεται υπόψη από την παιδική έως την τρίτη ηλικία.

Το βασίλειο των ζώων και οι κοινωνίες των ιθαγενών μας δίνουν πολλές πληροφορίες. Οι Εσκιμώοι, για παράδειγμα, γνωστοί για τη μεγάλη κατανάλωση λίπους που κάνουν, ουσιαστικά δεν έχουν καμία καρδιαγγειακή ασθένεια. Ο λόγος είναι πως καταναλώνουν το λίπος ωμό, μαζί με τα πλήρη συμπληρώματα του ενζύμου για την αφομοίωση του λίπους το οποίο ονομάζεται λιπάση, και το οποίο βρίσκεται σε όλες τις ωμές τροφές που περιέχουν ζωϊκό ή φυτικό λίπος. Αυτό είναι ίσως και το κλειδί για τον έλεγχο του σωματικού βάρους στις πλούσιες σε τρόφιμα κοινωνίες μας.

Το να λέμε ότι το μαγείρεμα βελτιώνει τη χρησιμοποίηση και την αφομοίωση της τροφής είναι προσβολή προς τη διαδικασία της ωμής τροφής η οποία διατήρησε τη ζωή για εκατομμύρια χρόνια. Η καταστροφή που προκαλεί το μαγείρεμα έχει σαν αποτέλεσμα την διατάραξη της ενδοκρινικής μας ισορροπίας και μας επιβαρύνει με μια κληρονομιά από ασθένειες που σχετίζονται μαζί της.

Τα ωμά τρόφιμα ίσως να είναι η λύση στο πρόβλημα της παχυσαρκίας μας. Οι κατάλογοι θερμίδων παραβλέπουν τη διάκριση ανάμεσα στις ωμές θερμίδες και τις μαγειρεμένες θερμίδες. Η μαγειρεμένη τροφή διεγείρει υπερβολικά το ενδοκρινικό σύστημα και αυξάνει την αφομοίωση των λιπαρών τροφών.

Η μαγειρεμένη τροφή πηγαίνει κόντρα στη λογική, κόντρα στις ενδείξεις των αμέτρητων πλασμάτων τα οποία έζησαν με ωμή τροφή χωρίς να παχαίνουν. Μια ζωντανή σύγχρονη απόδειξη: τα γουρούνια τα οποία τρέφονται με μαγειρεμένες πατάτες αντί με ωμές γιατί με αυτό τον τρόπο παχαίνουν γρηγορότερα (και κατά συνέπεια φέρνουν μεγαλύτερο κέρ- δος στην αγορά).

Τα ζωντανά ένζυμα των ωμών τροφών δίνουν ζωή στα ζωντανά κύτταρα. Φαίνεται να είναι ένα απλό, δυναμικό συμπέρασμα. Παρόλα αυτά δεν είναι και τόσο απλό. Χρειάζεται συνεχής εξέταση και χρησιμοποίηση των πιο πρόσφατων διαθέσιμων ερευνών. Σίγουρα, οι μύθοι θα καταρριφθούν και τα γεγονότα θα ερευνηθούν για να υποστηρίξουν αυτή την πρόταση. Να μερικά συναρπαστικά παραδείγματα:

- Αν δεν καταναλώνετε κάποιες φυσικές τροφές που περιέχουν χοληστερίνη, το συκώτι σας θα προσπαθήσει να αναπληρώσει κάνοντας υπερπαραγωγή χοληστερίνης για χάρη σας.

- Τα υδρογονωμένα και τα μερικώς υδρογονωμένα έλαια είναι κατεργασμένα με θερμοκρασία και χημικώς ραφιναρισμένα και είναι γνωστό πως προκαλούν κυτταρική βλάβη, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε καρκίνο.

- Το σώμα θεωρεί τις μαγειρεμένες τροφές σαν ξένη ουσία, κάνοντας το πάγκρεας να χρησιμοποιεί λευκά αιμοσφαίρια για να την αφομοιώσει, και αφήνοντας με αυτό τον τρόπο το ανοσοποιητικό σύστημα περισσότερο ευαίσθητο σε ασθένειες.

- Η πρωτεΐνη του κρέατος είναι μόνο κατά 20% αφομοιώσιμη όταν είναι μαγειρεμένη.

- Στο βασίλειο των άγριων ζώων, όπου η τροφή καταναλώνεται ωμή, η μέγιστη διάρκεια ζωής είναι 10 φορές μεγαλύτερη από την ηλικία της εφηβείας. Αν αυτή η αρχή ισχύει για τα ζώα, γιατί να μην μπορούν οι άνθρωποι, τα πιο εξελιγμένα όντα του πλανήτη, να έχουν έναν μέγιστο όρο ζωής 120 χρόνων; Φαίνεται ότι είμαστε γεννετικά προγραμματισμένοι για κάτι τέτοιο, αλλά μας λείπει η διατροφική υποστήριξη.

Από τη στιγμή που η μαγειρεμένη τροφή "ήρθε για να μείνει", πώς μπορείτε να ισορροπήσετε μια διατροφή μαγειρεμένων και ωμών τροφών ώστε να αντικαταστήσετε τα ένζυμα που λείπουν από τις μαγειρεμένες τροφές; Ακόμα και μια περιορισμένη ποσότητα ωμών θερμίδων είναι προτιμότερη από το τίποτα. Οι περισσότερες χώρες εκτός των Ηνωμένων Πολιτειών εξακολουθούν να έχουν βασικές τροφές ή παραδοσιακά πιάτα τα οποία αποτελούνται από ωμές τροφές και έχουν πολύ λιγότερα διαιτολογικά προβλήματα.

Υπάρχει ένας αριθμός βιβλίων με αντικείμενο την ωμή τροφή, βιβλία μεγάλης αξίας αλλά μικρής αναγνώρισης. Αυτά τα ασυνήθιστα βιβλία, τα οποία δεν ξεπερνούν σε μέγεθος κάποια φέιγ-βολάν, είναι θησαυροί γνώσεων, αλλά κάθονται στα ράφια των βιβλιοθηκών και των καταστημάτων υγιεινών τροφών για πολλά χρόνια, μαζεύοντας σκόνη.

Η επιστήμη των ωμών τροφών για την υγεία πρέπει να μετατοπιστεί από την παραξενιά στην αντίληψη. Και ο κόσμος είναι έτοιμος. Μπερδεμένος με τη σύγχιση και τις αντιφατικές απόψεις στη σημερινή κατάσταση της μισής υγείας, ο κόσμος θέλει απαντήσεις. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο προσηλυτισμός στη διατροφή που βασίζεται στις ωμές τροφές ή στη διατροφή που βασίζεται μερικώς στις ωμές τροφές θα βελτιώσει την ποιότητα της ζωής. Η Πηγή της Νεότητας μπορεί ίσως να βρεθεί στα ανέπαφα ένζυμα των τροφών που καταναλώνουμε.

Αρμαντ Τάννυ

ΜΥΘΟΙ ΤΟΥ ΜΠΟΝΤΥ ΜΠΙΛΝΤΙΝ

"Κάποτε οι άνθρωποι πίστευαν ότι η γη ήταν επίπεδη ..."

Από τον Τζων Κομερέσκι
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Οι παλιοί μύθοι δύσκολα πεθαίνουν, και ειδικότερα εκείνοι που αφορούν το μπόντυ μπίλντιν. Με όλα εκείνα τα ευχάριστα νέα για το μπόντυ μπίλντιν -γνήσιες επιστημονικές έρευνες που αποδεικνύουν το οφέλη της σωστής προπόνησης με βάρη- είναι ν' απορεί κανείς με την κατάφωρη κακή πληροφόρηση που έχει καταφέρει να επιβιώσει και που αφορά το μπόντυ μπίλντιν. Παρακάτω υπάρχουν μερικοί από αυτούς τους μύθους. Θα ήσαν κατάλληλοι για γέλια, αν δεν υπήρχαν κάποιοι άνθρωποι που πιστεύουν σ' αυτούς και αρνούνται μ' αυτό τον τρόπο στον εαυτό τους την υγεία, τη ζωντάνια και το όμορφο σώμα που μπορεί να τους προσφέρει το μπόντυ μπίλντιν.

ΜΥΘΟΣ: Για να αποκτήσεις μεγάλους μυώνες, πρέπει να περπατάς 3 χιλιόμετρα την ημέρα. Αυτό θα σου προσφέρει ωραίο σώμα.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Το περπάτημα μπορεί να είναι καλή άσκηση, αλλά πρέπει να περπατάς περισσότερα από 3 χιλιόμετρα την ημέρα, και δεν αναπτύσσει τους μυώνες. Κάτι τέτοιο απαιτεί προπόνηση με βάρη.

Η μυϊκή υπερτροφία εμφανίζεται μόνο μετά από σκληρή προπόνηση με βάρη η οποία συνδυάζεται με σωστή διατροφή και κατάλληλη ανάπαυση. Οποιοσδήποτε φυσιολόγος της άσκησης μπορεί να σας πει ότι τα αποτελέσματα της εξάσκησης είναι ανάλογα της προπόνησής σας.

Το περπάτημα 3 χιλιομέτρων μπορεί να είναι ωφέλιμο για ένα παχύσαρκο άτομο που κάνει καθιστική ζωή, αλλά 15 λεπτά περπατήματος λίγα μπορούν να προσφέρουν από άποψη φυσικής κατάστασης σ' ένα άτομο με καλύτερο σώμα. Και φυσικά, το περπάτημα δεν προσφέρει τίποτα για τα πάνω μέρος του σώματος. Τέλος, καθώς ένας άνθρωπος αποκτά όλο και καλύτερη φυσική κατάσταση, το περπάτημα δεν είναι αρκετά έντονη άσκηση ώστε να προκαλέσει πρόσθετα σωματικά οφέλη.

ΜΥΘΟΣ: Το μπόντυ μπίλντιν μειώνει την ευλυγισία.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Οι έξυπνοι μπόντυ μπίλντερς έχουν και μεγάλους μυώνες και ευλυγισία.

Μπορείτε να αναπτυχθείτε μυϊκά ενώ ταυτόχρονα θα αυξάνετε και την ευλυγισία σας, ακολουθώντας την Προπονητική Αρχή της Πλήρους Ακτίνας Κίνησης. Κάντε κάθε επανάληψη ακολουθώντας πλήρη ακτίνα κίνησης, και εκτελέστε μερικές ασκήσεις οι οποίες εξασφαλίζουν αντίσταση στο σημείο τεντώματος. Ίσως χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε ελαφρύτερα βάρη για να ακολουθήσετε πλήρη ακτίνα κίνησης, αλλά μην ανησυχείτε, η δύναμή σας θα αυξηθεί σταδιακά και θα έχετε καλύτερη ανάπτυξη συν ευλυγισία.

ΜΥΘΟΣ: Αν θέλεις να χάσεις βάρος μην κάνεις μπόντυ μπίλντιν. Οχι μόνο δε θα χάσεις βάρος, αλλά στην ουσία θα πάρεις κιόλας.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Το μπόντυ μπίλντιν είναι ό,τι καλύτερο μπορεί να κάνει εκείνος που βρίσκεται σε δίαιτα.

Η εξάσκηση με βάρη θα προστατεύσει τη μυϊκή σας μάζα και ίσως και να την αναπτύξει κατά τη διάρκεια της απώλειας βάρους. Ολοένα και περισσότερες μελέτες αποδεικνύουν τη σημασία της προστασίας του καθαρού μυϊκού σωματικού βάρους κατά τη διάρκεια φάσεων απώλειας βάρους. Οσοι κάνουν δίαιτα χωρίς να εξασκούνται κατάλληλα, μαζί με το λίπος χάνουν και μυώνες, φτάνοντας μάλιστα στο σημείο πολλές φορές να χάνουν μυϊκό μέγεθος από την καρδιά. Καταλήγουν με εξαιρετικά χαμηλούς μεταβολισμούς και αναγκάζονται να συντηρούνται με ελάχιστες θερμίδες για να διατηρήσουν την απώλεια βάρους - πράγμα που οι περισσότεροι από αυτούς που κάνουν δίαιτα δεν μπορούν να το αντέξουν, επιστρέφοντας έτσι στο αρχικό τους βάρος, ή φτάνοντας και σε περισσότερο.

Η ανάπτυξη και διατήρηση ενός συγκεκριμένου βαθμού μυϊκής μάζας με τη βοήθεια του μπόντυ μπίλντιν, διατηρεί αρκετά ψηλά τον μεταβολισμό σας ώστε να μπορείτε να τρώτε λογικά και να διατηρείτε χαμηλό το βάρος σας (τονώνοντας ταυτόχρονα το σώμα σας).

ΜΥΘΟΣ: Οι γυναίκες που κάνουν μπόντυ μπίλντιν καταλήγουν με τεράστιους, χωρίς θηλυκότητα μυώνες.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Οι γυναίκες δεν χρειάζεται να ανησυχούν για την υπερβολική υπερτροφία.

Η μυϊκή ανάπτυξη εμφανίζεται μόνο όταν υπάρχει η ορμόνη τεστοστερόνη, και οι γυναίκες έχουν τόσο λίγη απ' αυτήν που δεν μπορούν να φτιάξουν τεράστιους μυώνες ακόμα και αν το θέλουν. Πολύ λίγες γυναίκες αναπτύσσουν μεγάλους μυώνες, επειδή γυμνάζονται σκληρά και επειδή έχουν ασυνήθιστα ψηλά επίπεδα τεστοστερόνης (είτε από τη φύση τους είτε εξαιτίας χρήσης αναβολικών στεροειδών).

Καμία γυναίκα μπόντυ μπίλντερ δεν αναπτύσσεται περισσότερο από όσο η ίδια επιθυμεί. Αν ένα μέρος του σώματος αρχίσει να γίνεται πολύ μεγάλο, η αθλήτρια μπορεί να μειώσει τα σετ/τις επαναλήψεις/το επίπεδο αντίστασης γιαυτό το συγκεκριμένο μέρος.

ΜΥΘΟΣ: Το μπόντυ μπίλντιν αυξάνει τον κίνδυνο παθήσεων της στεφανιαίας.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Το μπόντυ μπίλντιν μπορεί να μειώσει τους παράγοντες κινδύνου παθήσεων της στεφανιαίας.

Ο δόκτωρ Λιν Γκόλντμπεργκ του Κέντρου Επιστημών για την Υγεία, του Πανεπιστημίου Ορεγκον στο Πόρτλαντ, μελέτησε τα αποτελέσματα που έχει η βαριά προπόνηση με βάρη πάνω στην συσσώρευση λίπους στις αρτηρίες. Ο Γκόλντμπεργκ εξέτασε οκτώ γυναίκες και έξι άντρες οι οποίοι εξασκούνταν με βάρη τρεις φορές την εβδομάδα για δεκαέξι εβδομάδες. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική μείωση της "κακής" χοληστερίνης (χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνες) και μείωση των συνολικών επιπέδων χοληστερίνης. Ο Γκόλντμπεργκ διατύπωσε την άποψη ότι οι αλλαγές στα επίπεδα λίπους του αίματος κατά πάσα πιθανότητα προέκυψαν από την αλλαγή της σύνθεσης του σώματος (μειωμένη περιεκτικότητα σε λίπος και αύξηση της καθαρής μυϊκής μάζας). Η έρευνα αυτή προτείνει ότι το μπόντυ μπίλντιν μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή καρδιακών παθήσεων και καρδιακών προσβολών.

Το Αθλητικό Καρδιακό Σύνδρομο -ακούγεται κακό αλλά δεν είναι- είναι ένας όρος που δηλώνει τις αλλαγές στην καρδιά, οι οποίες προέρχονται από την παρατεταμένη εξάσκηση. Το πρόβλημα είναι ότι οι αλλαγές αυτές είναι δυνατόν να θεωρηθούν λαθεμένα σαν καρδιακές παθήσεις. Ο Γκάρυ Τζ. Μπάλαντυ, παθολόγος του Νοσοκομείου του Ιατρικού Κέντρου του Πανεπιστημίου της Βοστώνης, εξέτασε 289 επαγγελματίες παίκτες του αμερικάνικου ποδοσφαίρου, οι οποίοι είχαν γυμνάζονταν με άρση βαρών και σπριντ. Τα καρδιογραφήματα έδειξαν καρδιακή υπερτροφία και μειωμένους καρδιακούς παλμούς. Αυτά τα δύο είναι χαρακτηριστικά της προπόνησης για αντοχή. Ανακαλύφθηκε επίσης ότι η αυξημένη μυϊκότητα αυτών των παικτών μπορούσε να κρύψει τις ηλεκτρικές αλλαγές που συνοδεύουν την υπερτροφία της αριστερής καρδιακής κοιλότητας. Αυτό δείχνει ότι στο μπόντυ μπίλντιν, την προπόνηση για δυναμικότητα και την προπόνηση για αντοχή μπορούν να παρατηρηθούν παρόμοιες καρδιαγγειακές ανταποκρίσεις. Γιαυτό εκείνοι που κάνουν μπόντυ μπίλντιν και προπόνηση για δυναμικότητα πρέπει να πληροφορούν τους γιατρούς τους για το είδος της προπόνησής τους όταν πρόκειται να υποβληθούν σε καρδιογράφημα.

ΜΥΘΟΣ: Οποιος πάσχει από ασθένεια της στεφανιαίας θα καταλήξει με επικίνδυνη αύξηση της πίεσης του αίματος και καρδιακές αρρυθμίες αν επιχειρήσει να γυμναστεί.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Η έρευνα δείχνει ότι ένας ασθενής με προβλήματα της στεφανιαίας έχει τη δυνατότητα να ασκηθεί κάνοντας μπόντυ μπίλντιν, και επομένως να βελτιώσει με ασφάλεια τη δύναμη και την αεροβική του κατάσταση.

Πολλές μελέτες έχουν συνδέσει την προπόνηση με βάρη με τη μείωση της ψηλής πίεσης του αίματος. Τα υπερτασικά άτομα δεν πρέπει να αρχίζουν κάνοντας πολύ βαριές προπονήσεις, ίσως ούτε όταν αποκτούν καλή φυσική κατάσταση. Ο φόρτος της προπόνησης μπορεί εύκολα να ρυθμιστεί ώστε η πίεση του αίματος να μην αυξάνεται σε επικίνδυνα επίπεδα κατά τη διάρκεια της εξάσκησης.

Ερευνες στο Πανεπιστήμιο Τζων Χόπκινς έδειξαν ότι η κυκλική προπόνηση με βάρη μπορεί να είναι μέθοδος μείωσης της ψηλής πίεσης του αίματος. Μια τέτοια βελτίωση της αεροβικής κατάστασης θα καλυτερεύσει την ελαστικότητα των αρτηριών σας και θα μειώσει την περιφερική αντίσταση. Ενα ομαλό πρόγραμμα μπόντυ μπίλντιν θα βελτιώσει την αποτελεσματικότητα της καρδιάς σας, παράγοντας με γαλύτερο όγκο παλμού της δεξιάς καρδιακής κοιλίας και μειωμένο αριθμό καρ- διακών σφίξεων κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης. Οι έμπειροι μπόντυ μπίλντερς έχουν χαμηλότερη πίεση αίματος σαν αποτέλεσμα της εξάσκησης, απ΄ ό,τι οι αρχάριοι συναθλητές τους.

ΜΥΘΟΣ: Το μπόντυ μπίλντιν δεν βελτιώνει τη σύνθεση της χοληστερίνης.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Το μπόντυ μπίλντιν μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της σύνθεσης των λιποπρωτεϊνών.

Μελέτες πάνω σε άτομα που σήκωναν βάρη τρεις φορές την εβδομάδα από 45-60 λεπτά κάθε φορά, έδειξαν ευνοϊκές αλλαγές στα λιποειδή του αίματος και στα επίπεδα των λιποπρωτεϊνών. Οι υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνες (οι καλές) αυξήθηκαν, ενώ οι χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνες και τα γενικά επίπεδα χολη- στερίνης μειώθηκαν - τρία ευνοϊκότατα αποτελέσματα.

Για να αυξήσετε τα επίπεδα των υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεϊνών, δεν χρειάζεται να ασκηθείτε πολύ βαριά. Σύμφωνα με τον παθολόγο Ουίλλιαμ Φόλανσμπι, συγγραφέα μιας σχετικής έρευνας που παρουσιάστηκε στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Πίτσμπουργκ, μπορείτε να αυξήσετε τα επίπεδα των υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεϊνών με τη βοήθεια άσκησης χαμηλής έντασης, παρόμοιας με εκείνη που ακολουθούν οι υπερτασικοί. Δεν χρειάζεται να προπονείστε μέχρι τελικής πτώσεως!

ΜΥΘΟΣ: Ο μόνος τρόπος για να βελτιώσεις τα επίπεδα χοληστερίνης είναι να τρως λιγότερα κεκορεσμένα λίπη.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Υπάρχουν πολλές διατροφικές πρακτικές για τη μείωση των επιπέδων χοληστερίνης.

Η βιταμίνη Ε μπορεί να μειώσει τη χοληστερίνη επιταχύνοντας το ρυθμό αντικατάστασής της. Ελλειψη της βιταμίνης Ε μπορεί να μειώσει τη μετατροπή και απέκκριση της χοληστερίνης από το συκώτι, επιτρέποντας μια συσσώρευση λιποειδών στο αίμα.

Η βιταμίνη C επίσης, συνδέεται με τη μείωση της συνολικής χοληστερίνης. Η βιταμίνη αυτή βοηθάει στο μεταβολισμό των λιπών. Ελλειψη της C μπορεί να οδηγήσει σε ψηλότερες συγκεντρώσεις χοληστερίνης στο αίμα. Η κατανάλωση της αναγκαίας ποσότητας C είναι ένας ακόμα τρόπος για τη μείωση της συσσώρευσης χοληστερίνης.

ΜΥΘΟΣ: Από τη στιγμή που τα οστά των παιδιών δεν είναι πλήρως αναπτυγμένα, το μπόντυ μπίλντιν είναι μη ασφαλές γιαυτά. Εξάλλου, πριν από την εφηβεία τα παιδιά δεν έχουν αρκετή τεστοστερόνη για να αναπτύξουν μυώνες.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Το μπόντυ μπίλντιν μπορεί με ασφάλεια να αναπτύξει τη δύναμη και την ευλυγισία στα παιδιά.

Ο Λάιλ Τζ. Μιτσέλι, παθολόγος, του Παιδικού Νοσοκομειακού Ιατρικού Κέντρου στη Βοστώνη, μελέτησε τα αποτελέσματα της εξάσκησης με προοδευτική αντίσταση σε αγόρια και κορίτσια πριν από την εφηβεία. Αυξήθηκαν η δύναμη και η ευλυγισία του πάνω και του κάτω μέρους του σώματος. Η μελέτη 18 εβδομάδων έδειξε μια μέση αύξηση όσον αφορά τη δύναμη της τάξης του 42,9% - χωρίς τραυματισμούς. Σε ένα τέτοιο πρόγραμμα, πρέπει να χρησιμοποιούνται ελαφριά έως μέτρια βάρη. Επίσης, η κατάλληλη επίβλεψη από έναν ενήλικα είναι αναγκαία.

ΜΥΘΟΣ: Κανείς μεσήλικας ή μεγαλύτερος δεν πρέπει να ασχολείται με το μπόντυ μπίλντιν. Οι άνθρωποι αυτής της ηλικίας πρέπει να περπατούν ή να κολυμπούν.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Ποτέ δεν είναι αργά για ν΄ αρχίσει κανείς το μπόντυ μπίλντιν.

Ακόμα κι αν είσαι στα 50, 60 ή 70 σου χρόνια, μπορείς να βελτιώσεις το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης με ένα κατάλληλα σχεδιασμένο προπονητικό πρόγραμμα.

Σε ένα Πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνια 70χρονοι άντρες παρουσίασαν σημαντική αύξηση μυϊκής δύναμης, ακολουθώντας ένα πρόγραμμα προπόνησης με βάρη επί 8 εβδομάδες.

Αλλα είδη προπόνησης παρουσίασαν εξίσου καλά αποτελέσματα. Ερευνα σε γυναίκες ηλικίας 50-63 ετών στο Πανεπιστήμιο της Δυτικής Βιρτζίνια έδειξε αυξημένη καρδιαγγειακή λειτουργία και μυϊκή δύναμη ύστερα από έξι μήνες αεροβικού χορού ή περπατήματος. Σε μια Πανεπιστημιακή Ιατρική Σχολή της Ουάσινγκτον, γυναίκες και άντρες ηλικίας 61-67 ετών βελτίωσαν την καρδιαγγειακή τους κατάσταση κατά 25-30% με ένα 12μηνο πρόγραμμα εξάσκησης.

Θέλετε ένα είδος εξάσκησης που θα δυναμώσει τους μυώνες και τα οστά σας, θα προκαλέσει καρδιαγγειακή βελτίωση, αύξηση και διατήρηση της ευλυγισίας των αρθρώσεων, και θα διατηρήσει χαμηλό το σωματικό σας βάρος; Θέλετε το μπόντυ μπίλντιν, τον τρόπο ζωής για διαρκή υγεία και ζωντάνια.

ΜΥΘΟΣ: Οι μεγαλύτεροι πρέπει να κολυμπούν και να μην ασχολούνται με το μπόντυ μπίλντιν, γιατί το κολύμπι ρίχνει λιγότερη ένταση στις αρθρώσεις.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Το κολύμπι μπορεί να ρίχνει λιγότερη ένταση στις αρθρώσεις, αλλά δεν δυναμώνει τα οστά σας και επομένως δεν σας προφυλάσσει από την οστεοπόρωση.

Ο καλύτερος τρόπος για να δυναμώσετε τα οστά σας είναι να προκαλέσετε περιορισμένη πίεση πάνω τους.

Οι αθλητές με τα πυκνότερα οστά είναι εκείνοι που γυμνάζονται με βάρη. Αυτό δε σημαίνει ότι ένας 70χρονος πρέπει να ακολουθήσει το ίδιο πρόγραμμα με έναν 25χρονο Ολυμπιακό αρσιβαρίστα, αλλά σημαίνει ότι ένα προοδευτικό και ασφαλές πρόγραμμα μπόντυ μπίλντιν μπορεί να τον προστατεύσει από την απώλεια οστέινης πυκνότητας η οποία πλήττει τους γηραιότερους ανθρώπους.

ΜΥΘΟΣ: Οι γυναίκες χρειάζονται συμπληρώματα ασβεστίου.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Χρειάζονται ασβέστιο, αλλά όχι απαραίτητα σε μορφή συμπληρωμάτων.

Τα συμπληρώματα ασβεστίου προσφέρουν το μεταλλικό αυτό άλας χωρίς το λίπος και τις θερμίδες των γαλακτοκομικών προϊόντων. Αλλά, σύμφωνα με την

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ IFBB
PROVITA
GAIN WEIGHT 1000
MINERAL VITAMIN DRINK
WEIDER
CRASH WEIGHT GAIN
FORMULA NO.7
NETTOGEWICHT 1500 g
ΔΥΝΑΜΙΚΟ
82.24.794
ΠΑΡΤΕ ΤΩΡΑ
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ - ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ
GAIN WEIGHT 1000
PROVITA
AS.
ARNOLD SCHWARZENEGGER
ALLROUND ATHLETEN
Aminovit

Επετηρίδα Διατροφικής Επιμόρφωσης και Γηριατρικής, το γάλα είναι καλύτερη πηγή ασβεστίου. Σε μια έρευνα που έγινε σε 22 γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση, η πυκνότητα των οστών αυξήθηκε περισσότερο με το γάλα απ' ό,τι με τα συμπληρώματα ανθρακικού ασβεστίου. Ενας λόγος είναι ότι το γάλα περιέχει λακτόζη (γαλατοσάκχαρο), η οποία εντείνει την απορρόφηση του ασβεστίου. Ενας άλλος λόγος είναι ότι οι Αμερικανοί δεν έχουν ικανοποιητικό στομαχικό οξύ για την απορρόφηση του ανθρακικού άλατος.

Φυσικά, μερικοί άνθρωποι χρειάζονται επιπλέον ασβέστιο, μια ανάγκη που καλύπτεται με τη βοήθεια των συμπληρωμάτων, ενώ άλλοι δεν μπορούν να ανεχτούν τη λακτόζη του γάλακτος, οπότε πρέπει να στραφούν σε άλλες πηγές ασβεστίου.

ΜΥΘΟΣ: Οι διατροφικές ανάγκες ενός ανθρώπου είναι συνεχείς.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Οι διατροφικές ανάγκες ενός ανθρώπου μεταβάλλονται κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Επειδή οι νεαροί άνθρωποι μεγαλώνοντας κάνουν αυτό ακριβώς -μεγαλώνουν- οι απαιτήσεις τους για ορισμένες βιταμίνες και μεταλλικά άλατα αλλάζουν.

Οι απαιτήσεις σε σίδηρο αυξάνονται κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Τα αγόρια τον χρειάζονται για τον πρόσθετο μυϊκό ιστό και την αύξηση του όγκου του αίματος. Τα κορίτσια χρειάζονται σίδηρο για να αντικαταστήσουν την ποσότητα που χάνεται με την περίοδο. Πάντως, όταν τα αγόρια σταματούν να μεγαλώνουν, η ανάγκη τους σε σίδηρο μειώνεται. Η ανάγκη των γυναικών όμως παραμένει ψηλότερη κατά τη διάρκεια των αναπαραγωγικών τους χρόνων.

Το ασβέστιο χρειάζεται κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης, όταν ο σκελετός διαμορφώνεται, πράγμα που εξηγεί γιατί οι έφηβοι παρουσιάζουν προβλήματα όταν στρέφονται από το γάλα στα αναψυκτικά.

Συχνά, οι έφηβοι παρουσιάζουν έλλειψη σε βιταμίνη Α και C, ελλείψεις που μπορούν να προκαλέσουν αδύνατα οστά, μη φυσιολογική λειτουργία των ματιών και δυσαπορρόφηση σιδήρου.

ΜΥΘΟΣ: Αν κατά τη διάρκεια της εξάσκησης ιδρώνεις υπερβολικά, πρέπει να παίρνεις ταμπλέτες αλατιού για να αντικαταστήσεις το χαμένο σόδιο.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Οι ταμπλέτες αλατιού μπορεί να αποδειχτούν επικίνδυνες.

Ο δόκτωρ Γκάρνερ Χούπερ του Γενικού Νοσοκομείου της Βοστώνης λέει ότι το σόδιο και η κατακράτηση νερού που έχει σαν αποτέλεσμα, μπορεί να είναι μέρος των βαθύτερων αιτιών της υπέρτασης. Πιστεύει επίσης ότι η ανάπτυξη υπέρτασης μειώνει την ικανότητα των νεφρών να ελέγχουν την ισορροπία των μεταλλικών αλάτων στο σώμα σας. Και όχι μόνο μειώνεται η λειτουργία των νεφρών, αλλά ο μαλακός μυώνας που πλαισιώνει τις αρτηρίες επηρεάζεται εξίσου. Η προκύπτουσα στένωση των αρτηριών αυξάνει την πίεση του αίματος και μπορεί να περιορίσει τις σωματικές δυνατότητες, ενώ ταυτόχρονα θέτει το σώμα σε πολύ επικίνδυνη κατάσταση.

ΜΥΘΟΣ: Τα πρωτεϊνικά συμπληρώματα είναι ο λόγος που οι μπόντυ μπίλντερς έχουν τις περισσότερες καρδιακές προσβολές.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Πρώτον, οι μπόντυ μπίλντερς δεν έχουν τις περισσότερες καρδιακές προσβολές και, δεύτερον, η αυξημένη εξάσκηση αυξάνει και την ανάγκη του αθλητή για πρωτεΐνη.

Αν θέλετε να έχετε τα καλύτερα αποτελέσματα από την προπόνησή σας και να σιγουρευτείτε ότι έχετε διαθέσιμη την καλύτερη ποιοτικά πρωτεΐνη για τους γυμνασμένους μυώνες σας, τότε τα πρωτεϊνικά συμπληρώματα είναι απαραίτητα. Μόνο σε παράλογα υπερβολικές ποσότητες που καταναλώνονται επί χρόνια μπορεί η πρωτεΐνη να μεταβληθεί σε κίνδυνο για την υγεία.

ΜΥΘΟΣ: Αν θέλεις επιπλέον πρωτεΐνη, τρώγε περισσότερο κρέας και πίνε περισσότερο γάλα.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Η αύξηση της πρωτεϊνικής λήψης με κατανάλωση περισσότερου κρέατος και γάλακτος, σημαίνει περισσότερες θερμίδες και στις πιο πολλές περιπτώσεις περισσότερο λίπος.

Για ένα μπόντυ μπίλντερ που ενδιαφέρεται για το σωματικό του λίπος, η πρωτεΐνη πρέπει να λαμβάνεται χωρίς επιπλέον θερμίδες. Το κρέας και το γάλα θα προμηθεύσουν το σώμα σας με ποιοτική πρωτεΐνη, αλλά θα συνοδεύεται με λίπος και υδατάνθρακες. Πού πρέπει λοιπόν να στραφεί κανείς; Ίσως σε πρωτεϊνικά συμπληρώματα όπως είναι τα αμινοξέα (τα δομικά υλικά της πρωτεΐνης) ή σε μίγματα πρωτεϊνών. Αυτό θα εξασφαλίσει στο σώμα σας όλα τα αμινοξέα που χρειάζεται.

ΜΥΘΟΣ: Αν τραυματίσεις έναν μυώνα, ακινητοποίησε αυτό το μέρος του σώματος μέχρι να γιατρευτεί.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Καινούργιες ανακαλύψεις δείχνουν ότι λιγότερα από 10 λεπτά ακινητοποίησης μπορεί να είναι εντάξει, αλλά περισσότερα μπορούν να οδηγήσουν σε μυϊκή ατροφία.

Σύμφωνα με τον Πήτερ Τζοκλ, παθολόγο καθηγητή στο Πανεπιστήμιο Γιέιλ, τα τραυματισμένα σωματικά μέρη πρέπει να κινούνται, ακόμα και κατά τη διάρκεια που βρίσκονται σε πάγο και έχουν επιδεθεί.

ΜΥΘΟΣ: Αν οι μυώνες σου είναι πιασμένοι έπειτα από την προπόνηση, πάρε μια ασπιρίνη για να επιδιορθώσεις τον κατεστραμένο ιστό.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Η ασπιρίνη βοηθάει στην ανακούφιση του πόνου αλλά έχει επίσης αντιθρομβωτικό αποτέλεσμα στο αίμα.

Επειδή η άσκηση προκαλεί φλεγμονή στους μυώνες, η αντιθρομβωτική δράση της ασπιρίνης θα προκαλέσει επιπρόσθετη αιμορραγία από τα μικροσκοπικά αγγεία του αίματος. Το αποτέλεσμα: μώλωπες μεγάλης έκτασης. Και αν πάρετε ασπιρίνη όταν τραυματίσετε έναν μυώνα, θα κάνει δύσκολη την παύση της εσωτερικής αιμορραγίας.

Τα μυοχαλαρωτικά και τα αναλγητικά χωρίς σαλικυλικά είναι καλύτερες εκλογές για τον μυϊκό πόνο.

ΜΥΘΟΣ: Αν κάτι πονάει, πρέπει να σταματήσεις να το κάνεις.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Αν δεν το χρησιμοποιήσεις, θα το χάσεις.

Οι περισσότεροι τραυματισμοί έχουν σαν αποτέλεσμα την παύση των δραστηριοτήτων, πράγμα που έχει σαν αποτέλεσμα την ατροφία του μυϊκού ιστού. Η κίνηση είναι απαραίτητη για την ανάρρωση, αλλά με ορισμένες προφυλάξεις. Το να μη χρησιμοποιείς καθόλου ένα μέρος του σώματος κάνει τον τραυματισμό χειρότερο και μειώνει την ταχύτητα επούλωσης.

Φυσικά μερικοί τραυματισμοί όπως είναι τα κατάγματα, απαιτούν ακινητοποίηση, αλλά ακόμα και τότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το φαινόμενο που ονομάζεται αμφοτερόπλευρη μεταβίβαση. Η αμφοτερόπλευρη μεταβίβαση αφορά τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης του σώματος χωρίς στην ουσία να χρησιμοποιείται το τραυματισμένο σωματικό μέρος. Για παράδειγμα: ας υποθέσουμε ότι το δεξί σας χέρι είναι σπασμένο, βαλμένο σε γύψο και ακινητοποιημένο. Γυμνάζοντας τα υπόλοιπα μέρη του σώματος και ιδιαίτερα το αριστερό χέρι, θα έχετε λιγότερη ατροφία στο δεξί σας χέρι απ' ό,τι αν δεν γυμναζόσασταν καθόλου. Ακριβώς γιαυτό, για γρήγορη ανάρρωση πρέπει να παραμείνετε σε ένα λογικό εξασκητικό πρόγραμμα ακόμα κι όταν έχετε τραυματιστεί. Φυσικά, κάποιοι μεγάλοι τραυματισμοί απαιτούν αποχή από την προπόνηση. Οι μικρότεροι τραυματισμοί όμως πρέπει να γυμνάζονται για τη βελτίωση της ανάρρωσης και της σωματικής αποτελεσματικότητας.

ΜΥΘΟΣ: Αν θέλεις καλούς κοιλιακούς, όποτε μπορείς κάνε σιτ-απς.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Οι κινήσεις που γυμνάζουν τους κοιλιακούς είναι τα "ροκανίσματα" και όσες άλλες είναι παρόμοιες με αυτά, και όχι τα σιτ-απς. Αν όμως το πρόβλημά σας είναι πάχος στην κοιλιά, πρέπει να χάσετε βάρος.

Κάνοντας αμέτρητα σετ από σιτ-απς δεν πρόκειται να ξεφορτωθείτε μια χοντρή κοιλιά, άσχετα από το δημοφιλή μύθο ότι μπορείτε να χάσετε τοπικό λίπος αν κάνετε πολλές ασκήσεις για το σημείο αυτό. Πρέπει να κάνετε "ροκανίσματα" και άλλες πραγματικές ασκήσεις κοιλιακών.

ΜΥΘΟΣ: Η προπόνηση με βάρη σε κάνει αργό.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Η κατάλληλη εκγύμνασή με αντιστάσεις (βάρος) μειώνει το χρόνο αντίδρασης, έχοντας σαν αποτέλεσμα αύξηση της ταχύτητας.

Για να αυξήσετε την ταχύτητά σας στο τρέξιμο, ας πούμε, μπορείτε να εκτελέσετε γρήγορες συγκεντρικές συστολές με τους τετρακέφαλους μυώνες σας για πρόσθετη κινητοποίηση μυϊκών ινών. Αυτό μεταφράζεται σε μεγαλύτερη ταχύτητα.

Τζον Κομερέσκι

Η ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

Από τον Θύμιο Περσίδη

Τα τελευταία δέκα χρόνια η εισβολή των μικροϋπολογιστών στην αγορά των μικρομεσαίων επιχειρήσεων δεν άφησε ανεπηρέαστη την οργάνωση των επιχειρήσεων των γυμναστηρίων κάθε μορφής γυμναστικής. Στην προσπάθειά τους να εκσυγχρονίσουν την αντιμετώπιση των λογιστικών και λειτουργικών τους αναγκών τα γυμναστήρια εξοπλίστηκαν με απλές, μεσαίες ή πανίσχυρες ηλεκτρονικές υπολογιστικές και εκτυπωτικές μηχανές (hardware) καθώς και με τα απαραίτητα προγράμματα (software) προσαρμοσμένα στις ειδικές τους απαιτήσεις.

Δεν υπάρχει αμφιβολία πως στην Ελλάδα το γυμναστήριο των πενήντα πελατών αντιμετωπίζεται με τον πρωτόγονο τρόπο ... να τους γνωρίζεις και να τους θυμάσαι έναν-έναν. Το γυμναστήριο των χιλίων και άνω όμως πώς αντιμετωπίζεται επιτυχημένα; Και σήμερα από ένα γυμναστήριο των εκατόν πενήντα πελατών το μήνα περνάνε χίλιοι το χρόνο, οι οποίοι συνεχίζουν, σταματάνε, ξανάρχονται κτλ. Βέβαια στα μεγάλα γυμναστήρια του εξωτερικού οι χίλιοι συνυπάρχουν ... στον κάθε μήνα!

Μοιραία λοιπόν η σωστή οργάνωση ενός γυμναστηρίου ή και συλλόγου ακόμα και για τα Ελληνικά δεδομένα οδηγείται στην απόκτηση και χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή με εκτυπωτή και κατάλληλων προγραμμάτων.

Σε τι όμως θα μπορούσε να ωφεληθεί μια τέτοια επιχείρηση από έναν τέτοιο εξοπλισμό;

Η στήριξη της οργάνωσης και της λειτουργικότητας ενός γυμναστηρίου σε έναν τέτοιο εξοπλισμό μπορεί να διευκολύνει ή να συντομεύσει εκπληκτικά διάφορες διαδικασίες, αλλά και να δημιουργήσει νέους τομείς εξυπηρέτησης των πελατών του.

Θα αναφέρουμε μερικές περιπτώσεις εφαρμογής.

1) Ο συνδυασμός υπολογιστή-εκτυπωτή καλύπτει όλες τις δυνατότητες μιας υπερσύγχρονης ηλεκτρονικής γραφομηχανής για παρουσίαση επιστολών, ανακοινώσεων και γενικά οποιουδήποτε εντύπου.

2) Στην περίπτωση κάλυψης των απαιτήσεων αρχείων πελατών μπορεί πολύ εύκολα να κρατιέται μητρώο πελατών με κωδικούς ή αλφαβητική σειρά, με όνομα, διεύθυνση, τηλέφωνο, και ειδικές παρατηρήσεις. Αυτό μπορεί να χρησιμοποιείται σαν διευθυνσιογράφος για εκτύπωση ετικετών σε μαζικές αποστολές διαφημιστικών ή άλλων επιστολών, ή ακόμα μπορεί να συνδυάζεται με το λογιστικό μέρος του προγράμματος για έκδοση αποδείξεων και παρακολούθηση των ποσών και ημερομηνιών πληρωμής των πελατών.

3) Αναφορικά με τα λογιστικά της επιχείρησης και για τα Ελληνικά δεδομένα, με το κατάλληλο πρόγραμμα μπορεί να γίνεται η χρέωση του κάθε πελάτη ανάλογα με το τμήμα του γυμναστηρίου που τον εξυπηρετεί (ενόργανη, βάρη, καράτε, αερόμπικ, σάουνα, μασάζ κτλ), να κόβονται Αποδείξεις Παροχής Υπηρεσιών, να κρατιέται το βιβλίο Εσόδων-Εξόδων, να βγαίνει το ΦΠΑ και ο Φόρος Μισθωτών Υπηρεσιών και άλλα.

4) Σχετικά με την εκγύμναση με όργανα και μηχανές με βάρη μπορεί να φτιαχτεί πρόγραμμα στον υπολογιστή που να περιέχει τις ασκήσεις κατά μέρος του σώματος και το όργανο του γυμναστηρίου στο οποίο εκτελείται η κάθε μια, και που με κατάλληλους συνδυασμούς να τυπώνει σε ένα λεπτό τις οδηγίες για την προπόνηση π.χ. δύο εβδομάδων ενός ατόμου που τα χαρακτηριστικά του σώματός του, της φυσικής του κατάστασης και οι επιδόσεις του είναι περασμένες στο "φάκελλό" του. Ετσι μπορεί να αντιμετωπιστεί γρήγορα και με πληρότητα ένα αρκετά μεγάλο πλήθος πελατών.

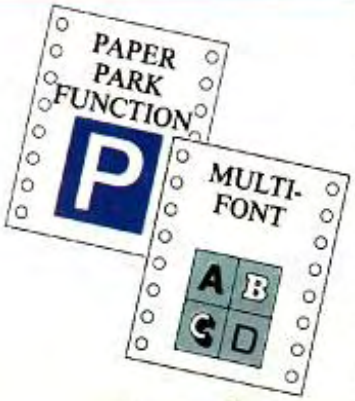
5) Ακόμα και πανίσχυρες και αποτελεσματικές συμβουλές διατροφής μπορούν να δοθούν με συσχέτιση των τροφών και των χαρακτηριστικών τους συστατικών, που θα είναι περασμένα στάνταρ σε κάποιο πρόγραμμα, από τη μια και των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών και αναγκών του πελάτη από την άλλη.

6) Ιατρικές ή φυσικοθεραπευτικές συμβουλές μπορούν να προστεθούν στο πρόγραμμα ώστε να αντιμετωπίζετε πολλές διαδεδομένες καταστάσεις ανάγκης φυσικοθεραπευτικών μεθόδων.

Ο LC με 24 ακίδες

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.**

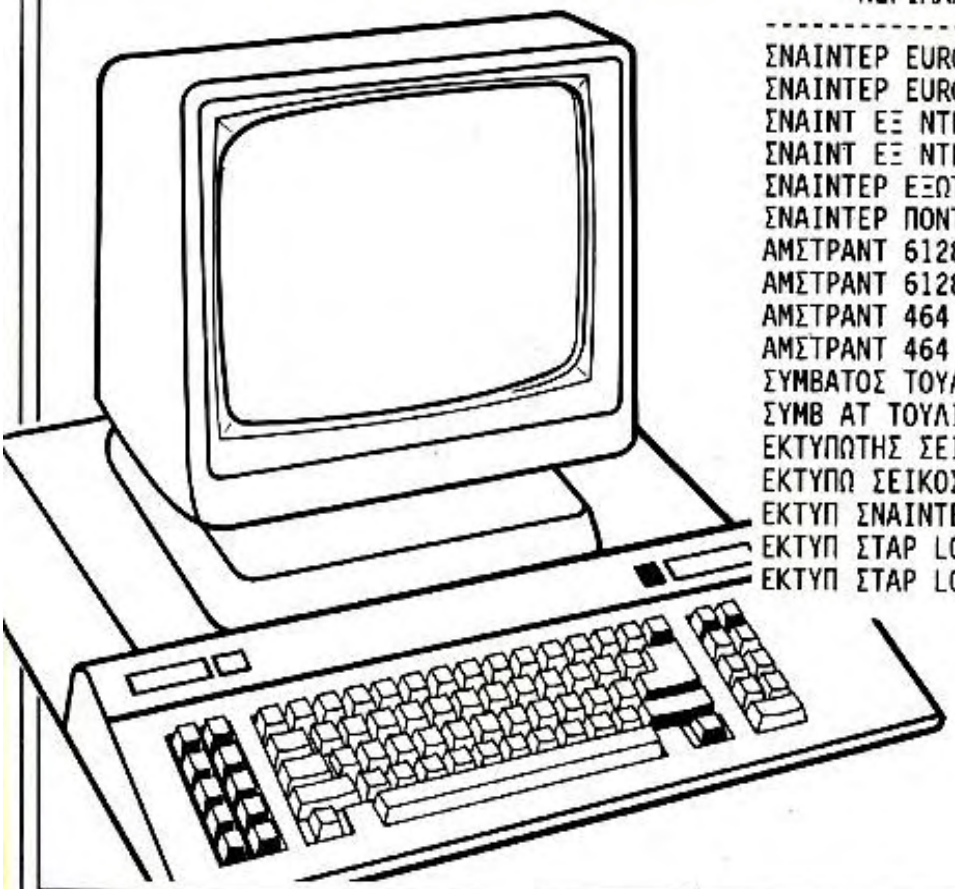
Standard παράλληλη επικοινωνία 8 bit (centronics). **Συμβατός με διάφορους εκτυπωτές** (IBM Proprinter X24, ESC/P, κλπ.).

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

Με περίληψη του manual στα Ελληνικά.

star
Πρώτοι σε Πωλήσεις

ΔΥΝΑΜΙΚΟ
Θύμιος Περσίδης, Τηλ. 822-4794



ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ 16% ΦΠΑ	0
----------	0
ΣΝΑΙΝΤΕΡ EURO-PC ΜΟΝΟΧΡ 12"..	125,700
ΣΝΑΙΝΤΕΡ EURO-PC ΕΓΧΡΩΜΟ 14".	172,550
ΣΝΑΙΝΤ ΕΞ ΝΤΡΑΙΒ 5.25" 360ΚΒ.	35,810
ΣΝΑΙΝΤ ΕΞ ΝΤΡΑΙΒ 3.5" 720ΚΒ..	35,810
ΣΝΑΙΝΤΕΡ ΕΞΩΤ ΣΚΛΗΡΟΣ 20 ΜΒ..	91,280
ΣΝΑΙΝΤΕΡ ΠΟΝΤΙΚΙ	8,700
ΑΜΣΤΡΑΝΤ 6128 ΠΡΑΣΙΝΟ	88,450
ΑΜΣΤΡΑΝΤ 6128 ΕΓΧΡΩΜΟ	110,070
ΑΜΣΤΡΑΝΤ 464 ΠΡΑΣΙΝΟ	59,210
ΑΜΣΤΡΑΝΤ 464 ΕΓΧΡΩΜΟ	87,060
ΣΥΜΒΑΤΟΣ ΤΟΥΛΙΠ ΚΟΜΠΑΚΤ 640ΚΒ	266,130
ΣΥΜΒ ΑΤ ΤΟΥΛΙΠ ΚΟΜΠΑΚ 2 640ΚΒ	490,610
ΕΚΤΥΠΩΤΗΣ ΣΕΙΚΟΣΑ 180, 9 ΑΚΙΔ	45,470
ΕΚΤΥΠΩ ΣΕΙΚΟΣΑ SL-80, 24 ΑΚΙΔ	109,780
ΕΚΤΥΠ ΣΝΑΙΝΤΕΡ ΣΠΡΙΝΤΕΡ.....	52,360
ΕΚΤΥΠ ΣΤΑΡ LC-10, 9 ΑΚΙΔΩΝ...	70,580
ΕΚΤΥΠ ΣΤΑΡ LC 24-10, 24 ΑΚΙΔ.	114,550

7) Ειδικά προγράμμα παρακολούθησης της φυσικής κατάστασης και των επιδόσεων εν ενεργεία αθλητών αλλά, και του μέσου πελάτη μπορούν να εγκατασταθούν.

8) Όλων των πιο πάνω μπορείτε να έχετε εκτυπώσεις κατά κωδικούς ή κατά αλφαβητική σειρά, ατομικά ή σε καταλόγους.

9) Και άλλες πολλές ιδέες και εφαρμογές που εσείς θα βρείτε ή θα μας φέρει η εξέλιξη.

Ηδη πολλά γυμναστήρια έχουν εγκαταστήσει κάποιο σύστημα και εξυπηρετούνται κατά τον Α ή Β τρόπο. Τα συστήματα υπολογιστή, εκτυπωτή και προγράμματος έχουν κάποια αξία η οποία κατά τη γνώμη μου καλύπτεται ανάλογα με τη χρήση τους μέσα σε 4-8 μήνες αν κρίνω από το δικό μας γυμναστήριο.

Στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ θα βρείτε καλοδιαλεγμένα ζευγάρια υπολογιστών-εκτυπωτών καθώς και ένα βασικό πρόγραμμα αξίας 20.000 δραχμών που δίνεται δωρεάν μαζί με τα συστήματα. Το πρόγραμμα αυτό συνεχώς μεγαλώνει ανάλογα με τις ανάγκες των πελατών μας. Οι πελάτες μας βρίσκονται συνεχώς σε επαφή με την εξέλιξη του προγράμματος και παίρνουν όποιο κομμάτι τους εξυπηρετεί. Το Βασικό Πρόγραμμα περιλαμβάνει Πελατολόγιο για παρακολούθηση των πληρωμών των πελατών και Διευθυνσιογράφο για εκτύπωση ετικετών. Οι υπολογιστές ΣΝΑΙΝΤΕΡ που συνιστούμε συνοδεύονται και από ένα πανίσχυρο πακέτο που περιέχει σε ενιαίο πρόγραμμα:

1) Επεξεργαστή κειμένου για γράψιμο κειμένων.

2) Λογιστικό φύλλο για λογιστικά.

3) Βάση δημιουργίας αρχείων πληροφοριών και

4) Πρόγραμμα επικοινωνίας με άλλο υπολογιστή μέσω τηλεφωνικής γραμμής.

Από το μικρότερο και φθηνότερο μοντέλο μέχρι το μεγαλύτερο και ακριβότερο, τα "κομμάτια" σας αναπτύσσουν την επιχείρηση και η σωστή τους χρήση την ανεβάζει σε άλλα επίπεδα στα μάτια του πελάτη αλλά και στην ουσία. (Παίζουν και παιχνίδια βέβαια!)

Χωρίς αμφιβολία, αξίζει τον κόπο!

Σας περιμένουμε για το ζευγάρι που ταιριάζει στο δικό σας γυμναστήριο.

Θύμιος Περσίδης

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ ΜΑΣ (ΠΡΟΣΟΧΗ: ΑΝΑΝΕΩΝΕΤΑΙ ΣΥΧΝΑ)
ΠΑΝΤΑ ΚΑΛΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ - ΠΑΝΤΑ ΣΤΙΣ ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ
ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΖΑΙΜΗ 38, ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ 822-4794

Στα καταστήματα ΔΥΝΑΜΙΚΟ θα βρείτε τα επόμενα είδη στις αντίστοιχες τιμές. Επειδή οι τιμές αλλάζουν συχνά, αν είσαστε στην επαρχία, επικοινωνήστε πρώτα με τα Γραφεία μας στο Τηλ. 822-4794 και παραγγείλετε με αντικαταβολή ό,τι θέλετε που να μεταφέρεται με το ταχυδρομείο. Τα αγκάθη ή βαριά αντικείμενα στέλνονται με μεταφορικές εταιρείες

98	----------	0
99	Β Ι Β Λ Ι Α.....	0
100	----------	0
101	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ.....	300
102	ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΙΟΥ.....	300
103	ΤΑΙ-ΤΖΙ-ΤΣΟΥΑΝ.....	1,000
104	ΑΕΡΟΒΙΩΣΗ.....	440
105	ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ.....	440
106	ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ.....	440
107	ΑΥΤΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΤΙΒΟΣ.....	440
108	ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΒΟΛΛΕΥ.....	440
109	ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΚΙ.....	440
110	ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΕΝΝΙΣ.....	440
111	ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ.....	440
112	ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΖΟΓΚΙΝ.....	440
113	ΑΥΤΑ ΤΑ ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ.....	440
114	ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΑΥΤΟΑΝΥΝΑ.....	440
201	ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΠΡΟΛΗΠΤ. ΙΑΤΡΙΚΗΣ..	300
202	ΟΙ ΚΑΛΥΤ. ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ....	500
203	ΠΛΗΡΗΣ ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ.....	300
204	ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ.....	500
205	ΦΥΣΙΚΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ.....	500
206	ΣΙΓΟΥΡΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ.....	350
207	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΟΓΚΑ.....	700
208	ΠΩΣ ΝΑ ΨΗΛΩΣΕΤΕ.....	400
209	ΣΕ ΠΛΗΡΗ ΦΟΡΜΑ-ΑΝΔΡΕΣ.....	350
210	ΣΕ ΠΛΗΡΗ ΦΟΡΜΑ-ΓΥΝΑΙΚΕΣ.....	350
211	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ-ΑΝΔΡΕΣ.....	350
212	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ-ΓΥΝΑΙΚΕΣ...	350
299	ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ... ==ΔΥΝΑΜΙΚΟ==....	400
300	ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ =ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ==	450
301	ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΗ ΠΡΑΞΗ:ΡΙΨΕΙΣ.....	980
302	ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΗ ΠΡΑΞΗ:ΕΔΑΦΟΣ.....	980
303	ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΡΑΤΕ 1.....	1,080
304	ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΡΑΤΕ 2.....	1,080
305	ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΡΑΤΕ 3.....	1,080
306	ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΡΑΤΕ 4.....	1,080
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.....	1,200
319	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΣ 9.....	1,200
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.....	1400
412	ΕΙΣΑΓ. ΣΤΑ ΣΥΓΧΡ. Β.BUIDING..	0
498	----------	0
499	Α Φ Ι Σ Ε Σ.....	0
500	----------	0
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 ΕΚΓΥΝΝΑΣΗΣ.....	400
511	ΑΦ. ΚΑΡΑΤΕ (ΕΥΑΙΣΘ. ΣΗΜΕΙΑ)..	250
512	ΑΦ. ΜΟΥΝΤΣΑΚΟΥ (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
598	----------	0
599	ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	0
600	----------	0
601	ΓΚΕΙΝ ΓΟΥΕΙΤ 1200 γρ.....	5980
602	ΓΚΕΙΝ ΓΟΥΕΙΤ 600 γρ.....	3030
603	ΠΡΟΒΙΤΑ 1200 γρ.....	6800
604	ΠΡΟΒΙΤΑ 400.γρ.....	2800
605	ΑΜΙΝΟΥΙΤ 1250 γρ.....	5910
606	ΚΡΑΣ ΓΟΥΕΙΤ ΓΚΕΙΝ 1500 γρ....	5520
607	MINERAL VITAMIN DRINK 1000 γρ	3800
1298	----------	0
1299	ΦΟΡΜΕΣ-ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ-ΤΣΑΝΤΕΣ	0
1300	----------	0
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+ΜΥΩΝΕΣ	2110
1504	ΤΣΑΝΤ. ΑΘΛ+ΣΗΜΑ(ΚΑΡΑΤΕ).....	1220
1505	ΤΣΑΝΤ.ΑΘΛ.+ΣΗΜΑ (ΤΑΕΚΩΝΤΟ)..	1220
1506	ΤΣΑΝΤ.ΑΘΛ. ΣΗΜΑ(ΝΙΝΤΖΑ).....	1220
1551	ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΑ ΔΥΤ.ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ.....	4870
1555	ΠΙΕΣΟΜΕΤ-ΣΦΙΓΜΟΜ ΗΛΕΚ/ΙΚΟ....	18100
1571	ΒΙΝΤΕΟΚΑΣΕΤΕΣ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ.....	6640
1572	ΒΙΝΤΕΟΚΑΣΕΤΕΣ ΦΟΥΛ ΚΟΝΤΑΚΤ...	6640
1597	----------	0
1598	ΜΙΚΡΟΟΡΓΑΝΑ ΔΩΝΑΤΙΟΥ.....	0
1599	ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ-ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ....	0
1600	----------	0
1601	ΜΠΟΝΤΥ ΣΕΙΠΕΡ.....	0
1602	ΔΙΣΚΟΣ ΣΥΣΤΡΟΦΩΝ ΜΕΣΗΣ.....	0
1603	ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΣΥΣΦΙΞΗΣ ΣΤΗΘΟΥΣ....	700
1604	ΚΟΡΙΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ.....	0
1605	ΛΥΓΙΖΟΜΕΝΗ ΜΠΑΡΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ....	1,390
1606	ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ ΣΤΗΘΟΥΣ.....	3,130
1617	ΣΑΝΙΔΑ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ.....	2,780
1701	ΑΔΥΝ/ΤΟΣ ΦΟΡΜΑ (ΜΕΚΜΑ).....	3,310
1702	ΑΔΥΝ/ΤΟΣ ΦΟΡΜΑ (JOHN"S).....	4,440
1703	ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ LIFEX VOGA..	39,660
1704	ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΤΖΟΓΚΙΝ.....	0
1705	ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΑΠΛΗ.....	19,000
1706	ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ KETTLER.....	36,190
1707	ΖΩΝΗ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ ΜΕΣΗΣ.....	1,390
1714	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΤΟΜΙΚΟ.....	12,010
1802	ΔΙΣΥΓΟ ΧΑΜΗΛΟ.....	0
1803	ΕΛΑΤ. ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΡΥΘΜΙΖ.(Ζ)....	960
1804	ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΕΚΤΑΣΕΩΝ ΧΕΡΙΩΝ.....	1,600
1805	ΛΥΓΙΖΟΜΕΝΗ ΜΠΑΡΑ ΔΙΠΛ-ΛΑΒ....	1,740
1806	ΛΥΓΙΖ. ΜΠΑΡΑ ΔΙΠΛ. ΕΛΑΤΗΡΙΟ..	2,750
1808	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΠΟΡΤΑΣ 70-100 ΕΚ....	1,740
1809	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΠΟΡΤΑΣ 90-120 ΕΚ....	0
1810	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΤΟΙΧΟΥ 120 ΕΚ.....	6,960
1811	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΜΟΝΟΖ. ΓΙΑ ΩΜΟΥΣ....	0
1812	ΡΟΔΑΚΙ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΔΙΠΛΟ.....	900
1813	ΡΟΔΑΚΙ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΕ ΦΡΕΝΟ....	0
1814	ΡΟΛΛΕΡ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ.....	0
1815	ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΑΠΛΟ.....	490
1817	ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΜΕ ΜΕΤΡΗΤΗ.....	1,270
1818	ΨΑΛΙΔΕΣ ΠΑΛΑΜΗΣ.....	420
1819	ΨΑΛΙΔΑ ΣΤΗΘΟΥΣ ΔΙΠΛΗ.....	0
1820	ΛΥΓΙΖΟΜΕ ΜΠΑΡΑ ΜΑΛ ΕΠΕΝΔ-ΜΠΛΕ	2,960
1821	ΛΥΓΙΖΟΜΕ ΜΠΑΡΑ ΜΑΛ ΕΠΕΝΔ-ΡΟΖ.	2,180
2297	----------	0
2298	ΒΑΡΗ-ΜΠΑΡΕΣ-ΛΑΒΕΣ.....	0
2299	ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ.....	0
2300	----------	0
2301	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 1 1/4 (100).....	200
2302	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 2 1/2.....	400
2303	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 5Κ.....	800
2304	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 10Κ.....	1,600
2305	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 20Κ.....	3,200
2306	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 1.25 (200) (τ).	680
2307	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 2.5.....(τ)	1,040
2308	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 5.....(τ)	1,670
2309	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 10.....(τ)	3,130
2310	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 15.....(τ)	4,590
2311	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 20.....(τ)	6,260
2312	ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 25.....(τ)	8,350
2320	ΜΠΑΡΑΚΙΑ 35 ΕΚ+ΣΙΔ. ΣΦΙΧΤ....	1,360
2321	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΟΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ100ΕΚ...	2,900

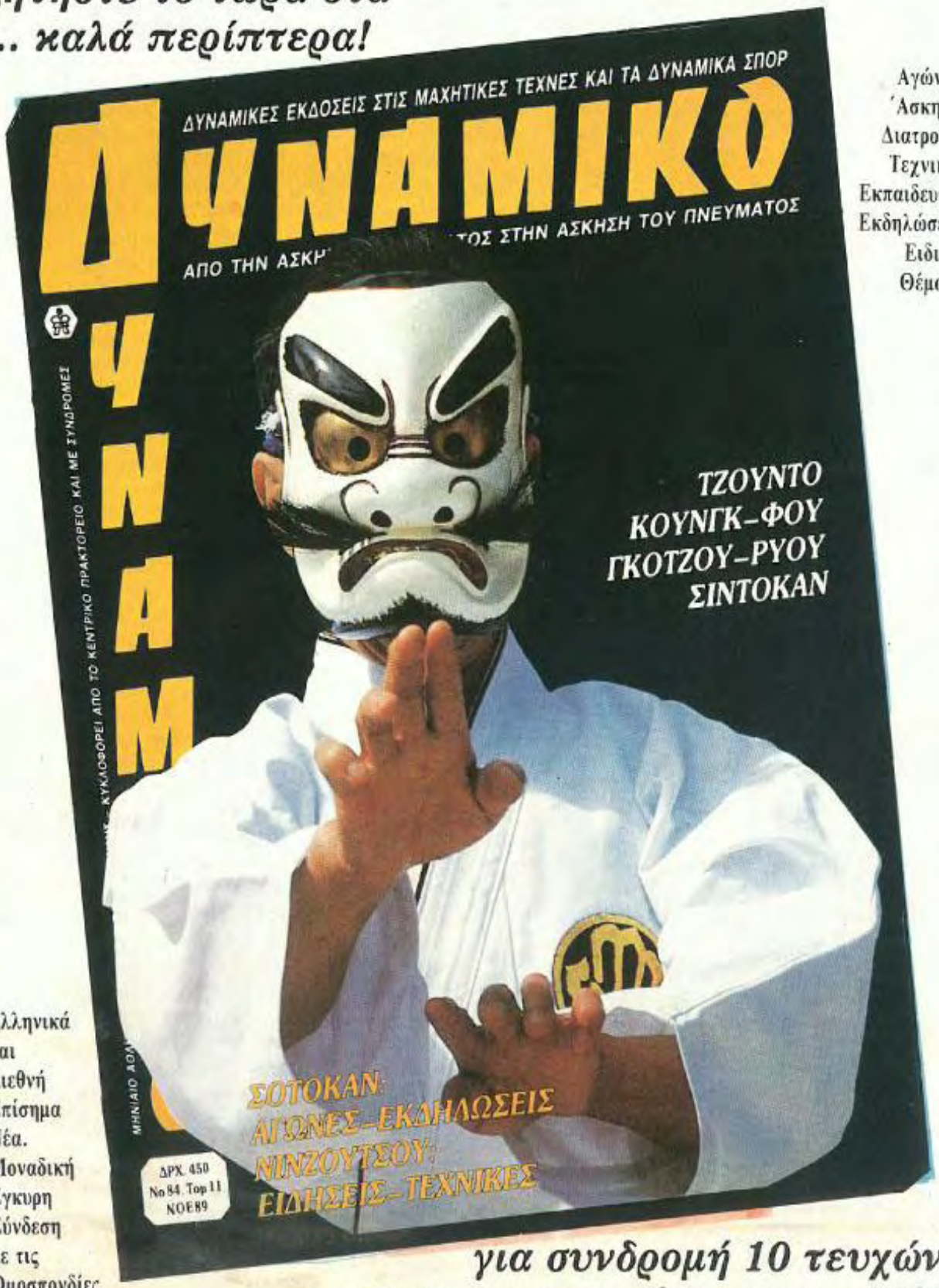
ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ ΜΑΣ (ΠΡΟΣΟΧΗ: ΑΝΑΝΕΩΝΕΤΑΙ ΣΥΧΝΑ)
ΠΑΝΤΑ ΚΑΛΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ - ΠΑΝΤΑ ΣΤΙΣ ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ
**ΔΥΝΑΜΙΚΟ **ΖΑΙΜΗ 38, ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ 822-4794

2322	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 120....	3,200
2323	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 140....	3,500
2324	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 160....	3,800
2322	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 120....	3,200
2323	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 140....	3,500
2324	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 160....	3,800
2325	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 180....	4,200
2326	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 200....	5,810
2327	ΜΠΑΡΕΣ 200ΕΚΧ30ΧΙΑ+ΧΡΟ-ΣΦΙΧΤ.	13,570
2328	ΜΠΑΡΕΣ ΟΛΥ-ΤΥΠ.....	41,760
2329	ΣΤΡΑΒΟΜΠΑΡΕΣ.....	10,440
2330	ΣΤΑΒΟΜΠΑΡΕΣ ΟΛΥ-ΤΥΠ.....	16,700
2331	ΣΦΙΧΤΗΡΕΣ ΜΕΤΑΛ.ΓΑΛΒ.....(Ζ)	420
2332	ΣΦΙΧΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟΥ.....(Ζ)	840
2333	ΣΦΙΧΤΗΡΕΣ ΟΛΥ-ΤΥΠ.....	16,700
2334	ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 1.5Κ.....(τ)	1,500
2335	ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 2.5Κ.....(τ)	1,860
2336	ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 3.5Κ.....(τ)	2,400
2337	ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 5 Κ.....(τ)	2,920
2338	ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 7.5Κ.....(τ)	3,510
2339	ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 10Κ.....(τ)	4,380
2340	ΔΙΣΚΟΙ ΧΡΩΜΙΟ 1Κ.....(τ)	880
2341	ΔΙΣΚΟΙ ΧΡΩΜΙΟ 1.25Κ.....(τ)	710
2342	ΔΙΣΚΟΙ ΧΡΩΜΙΟ 2.5Κ.....(τ)	1,090
2343	ΔΙΣΚΟΙ ΧΡΩΜΙΟ 5Κ.....(τ)	1,900
2344	ΔΙΣΚΟΙ ΧΡΩΜΙΟ 7.5Κ.....(τ)	2,690
2345	ΔΙΣΚΟΙ ΧΡΩΜΙΟ 10Κ.....(τ)	3,420
2350	ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧ. ΙΣΙΑ.....	1,400
2351	ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛ ΓΩΝΙΑΚΗ..	1,910
2352	ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΙΣΙΑ.....	900
2353	ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΓΩΝΙΑΚΗ.....	1,310
2354	ΛΑΒΗ ΚΟΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΓΥΡΙΣΤΗ.....	1,600
2355	ΛΑΒΗ ΚΟΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΤΡΙΓΩΝΙΚΗ...	1,400
2356	ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧ.....	1,220
2357	ΙΜΑΝΤΑΣ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ.....	1,600
2403	ΒΑΡΗ ΚΑΡΩΝ-ΑΣΤΡΑΓ SOFTWAY.(Ζ	2,260
2404	ΒΑΡΗ ΑΣΤΡΑΓΑΛΩΝ (ΣΙΔ).... (Ζ)	2,610
2405	ΣΙΔΕΡΟΠΕΔΙΛΟ+ΜΠΑΡΑΚΙ.....(τ)	2,610
2406	ΠΕΡΙΚΑΡΠΙΑ (ΕΛΑΣ-ΔΕΡΜ)....(Ζ)	500
2407	ΓΑΝΤΙΑ ΜΠΑΡΑΣ.....(Ζ)	1,220
2408	ΓΙΛΕΚΟ ΠΡΟΣΘ. ΒΑΡ.(5/9 ΚΙΛ)..	5,220
2409	ΖΩΝΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ	3,390
2410	ΖΩΝΗ ΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΣΘ.ΒΑΡΟΥΣ....	0
2411	ΖΩΝΗ ΜΕΣΗΣ ΠΡΟΣΘ. ΒΑΡΟΥΣ.....	0
2412	ΖΩΝΗ ΜΕΤΑΛΙΚΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ.....	0
2431	ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΡΥΘΜΙΖ.Φ26..	8,140
2432	ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΡΥΘΜΙΖ.Φ33..	0
2433	ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛ.ΡΥΘΜΙΖΟΝ.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	ΠΑΓΚ ΠΙΕΣ ΟΡ+ΕΠΙΚ Φ33 ΧΡΩΜΙΟΥ.	13,050

1598	ΜΙΚΡΟΟΡΓΑΝΑ ΔΩΝΑΤΙΟΥ.....	0
2443	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ ΣΠΙ.....	0
2444	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΑΠΛΟΙ (Ζ).....	4520
2442	ΡΑΦΙΑ ΔΙΣΚΩΝ.....	0
2443	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ ΣΠΙ.....	0
2444	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΑΠΛΟΙ (Ζ).....	4520
2445	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΟΙ (Ζ)....	0
2446	ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ 5 ΦΟΡΤΩΜ. ΜΠΑΡΕΣ...	0
2447	ΠΑΓΚΟΣ ΦΕΓΓΑΡΙ.....	0
2448	ΚΟΠΗΛΑΤΙΚΗ ΒΑΡΩΝ.....	0
2449	ΠΑΓΚΟΣ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣ.ΠΟΔΙΩΝ...	0
2450	ΡΑΦΙΑ ΜΠΑΡΑΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΟΤ.....	0
2451	ΟΡΓΑΝΟ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΟΤ.....	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 ΦΗΛΗ-ΧΑΜΗΛ...	0
2461	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΔΑΠΕΔ ΦΗΛΗ-ΧΑΜΗΛΗ...	31320
2462	ΚΑΘΙΣΜΑ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ ΔΑΠΕΔΟΥ....	7830
2465	ΟΡΓΑΝΟ ΘΩΡΑΚΙΚΩΝ.....	0
2466	ΤΡΟΧ ΣΤΑΥΡ ΕΛΞΕΩΝ ΤΟΙΧΟΥ.....	0
2467	ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΣΤΑΥΡΟΤ. ΕΛΞ ΔΑΠ...	0
2498	----------	0
2499	ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ	0
2500	----------	0
2501	ΤΟΤΑΛ ΠΑΟΥΕΡ.....	0
2511	ΠΑΓΚΟΣ-ΣΥΝΘΕΤΟΣ.....	38880
2521	ΤΡΟΧΑΛΙΑ-ΣΥΝΘΕΤΟ.....	0
2596	----------	0
4997	----------	0
4998	ΦΟΡΜΕΣ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΑ.....	0
4999	ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ.....	0
5000	----------	0
5001	ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ----ΑΣΠ.220/260	980
5002	ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ----ΚΙΤ.220/260	980
5003	ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ----ΠΟΡ.220/260	980
5004	ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ----ΠΡΑ.220/260	980
5005	ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ----ΜΠΛ.220/260	980
5006	ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ----ΚΟΚ.220/260	980
5007	ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ----ΚΑΦ.220/260	980
5008	ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ-ΣΚ-ΜΠΛ.220/260	980
5009	ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ--ΜΑΥΡΗ..../260	1470
5011	ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ----ΑΣΠ.280/300	1150
5012	ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ----ΚΙΤ.280/300	1150
5013	ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ----ΠΟΡ.280/300	1150
5014	ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ----ΠΡΑ.280/300	1150
5015	ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ----ΜΠΛ.280/300	1150
5016	ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ----ΚΟΚ.280/300	1150
5017	ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ----ΚΑΦ.280/300	1150
5018	ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ-ΣΚ-ΜΠΛ.280/300	1150
5019	ΖΩΝΕΣ ΤΖΟΥ-ΚΑΡ--ΜΑΥΡΗ.280/300	1470
5021	KUNG-FU TAIWAN ΛΕΥ 3-175.....	4380
5022	KUNG-FU TAIWAN ΛΕΥ 4-185.....	4660

2322	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 120....	3,200
5027	KARATE TAIWAN ΛΕΥ 3-175.....	4,380
5028	KARATE TAIWAN ΛΕΥ 4-185.....	4,660
5026	KARATE TAIWAN ...ΛΕΥ 2-160...	4,280
5027	KARATE TAIWAN ...ΛΕΥ 3-175...	4,380
5028	KARATE TAIWAN ...ΛΕΥ 4-185...	4,660
5029	KARATE TAIWAN MAY 2-160.....	3,900
5030	KARATE TAIWAN MAY 3-175.....	4,280
5031	KARATE TAIWAN MAY 4-185.....	4,580
5032	TZOYNTO ....TAIWAN 2-160.....	6,330
5033	TZOYNTO ....TAIWAN 3-175.....	6,610
5034	TZOYNTO ....TAIWAN 4-185.....	7,010
5040	TZOYNTO MATSURU ΠΡΑ 130	5,880
5041	TZOYNTO MATSURU ΠΡΑ 140.....	6,860
5042	TZOYNTO MATSURU ΠΡΑ 150.....	6,860
5043	TZOYNTO MATSURU ΠΡΑ 160.....	6,860
5044	TZOYNTO MATSURU .ΜΠΛΕ 150....	7,840
5045	TZOYNTO MATSURU .ΜΠΛΕ 160....	7,840
5046	TZOYNTO MATSURU .ΜΠΛΕ 170....	8,820
5047	TZOYNTO MATSURU .ΜΠΛΕ 180....	8,820
5048	TZOYNTO MATSURU .ΜΠΛΕ 190....	8,820
5049	TZOYNTO MATSURU ..ΚΑΦΕ..160..	8,820
5050	TZOYNTO MATSURU ..ΚΑΦΕ..170..	9,800
5051	TZOYNTO MATSURU ..ΚΑΦΕ..180..	9,800
5052	TZOYNTO MATSURU ..ΚΑΦΕ..190..	9,800
5053	TZOYNTO MATSURU ..ΚΑΦΕ..200..	10,780
5054	KARATE MATSURU ΠΡΑ 140.....	5,880
5056	KARATE MATSURU ΠΡΑ 150.....	5,880
5057	KARATE MATSURU ΠΡΑ 160.....	5,880
5058	KARATE MATSURU ..ΠΟΡ 160.....	6,370
5059	KARATE MATSURU ..ΠΟΡ 170.....	7,350
5060	KARATE MATSURU ..ΠΟΡ 180.....	7,350
5061	KARATE MATSURU ..ΠΟΡ 190.....	7,350
5062	KARATE MATSURU ..ΠΟΡ 200.....	8,330
5063	KARATE MAY MATSURU ΠΡΑ 160...	6,860
5064	KARATE MAY MATSURU ΠΡΑ 170...	7,840
5065	KARATE MAY MATSURU ΠΡΑ 180...	7,840
5066	TKN MATSURU 2 ΑΣΠ V 150.....	5,880
5067	TKN MATSURU 3 ΑΣΠ V 160.....	5,880
5068	TKN MATSURU 4 ΑΣΠ V 170.....	6,860
5069	TKN MATSURU 5 ΑΣΠ V 180.....	6,860
5070	TKN MATSURU 6 ΑΣΠ V 190.....	6,860
5071	TKN MATSURU ..2 MAY V 150....	6,370
5072	TKN MATSURU ..3 MAY V 160....	6,370
5073	TKN MATSURU ..4 MAY V 170....	8,330
5074	TKN MATSURU ..5 MAY V 180...	8,330
5075	TKN MATSURU ..6 MAY V 190....	8,330
5076	KUNG-FU ΜΠΡΟΥΣ-ΛΗ ΜΑΥΡΗ 150..	6,860
5077	KUNG-FU ΜΠΡΟΥΣ-ΛΗ ΜΑΥΡΗ 160..	6,860
5078	KUNG-FU ΜΠΡΟΥΣ-ΛΗ ΜΑΥΡΗ 170..	7,840
5079	KUNG-FU ΜΠΡΟΥΣ-ΛΗ ΜΑΥΡΗ 180..	7,840
5080	KUNG-FU ΜΠΡΟΥΣ-ΛΗ ΜΑΥΡΗ 190..	7,840
5501	ΛΑΣΤΙΧΟ ΜΠΑΣΙΜΑΤΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ...	0
5502	ΜΑΚΙΒΑΡΑ ΤΟΙΧΟΥ ΠΑΜΙΝΗ....ΜΙ.	1,580

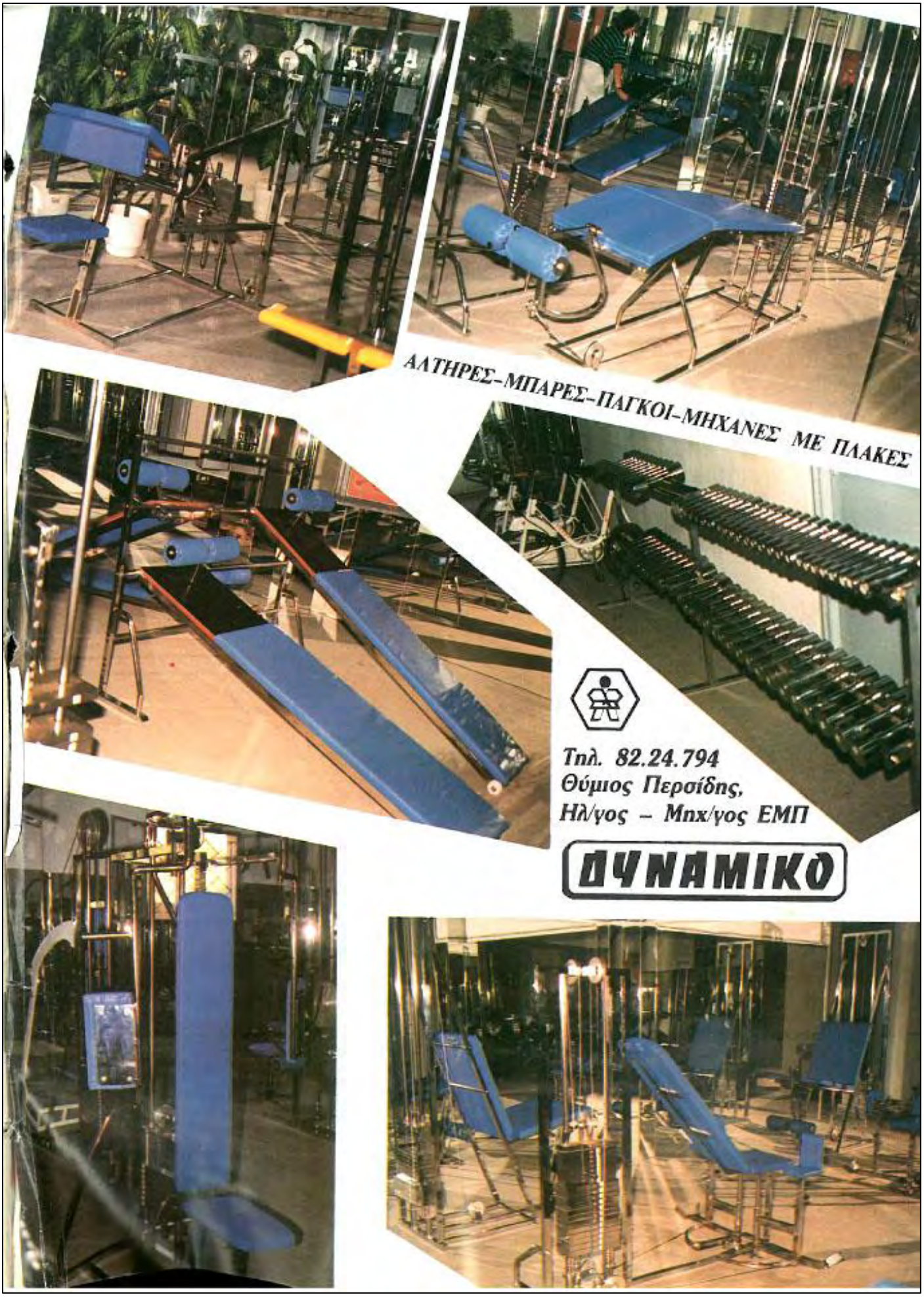
ζητήστε το τώρα στα
... καλά περίπτερα!



Αγώνες
Άσκηση
Διατροφή
Τεχνικές
Εκπαιδευτές
Εκδηλώσεις
Ειδικά
Θέματα

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

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


ΑΛΤΗΡΕΣ-ΜΠΑΡΕΣ-ΠΑΓΚΟΙ-ΜΗΧΑΝΕΣ ΜΕ ΠΛΑΚΕΣ
Τηλ. 82.24.794
Θύμιος Περσίδης,
Ηλ/γος – Μηχ/γος ΕΜΠ
ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΥΓΚΡΙΣΗ

54.000 mg Αμινοξέα
14.000 mg Branched Chain

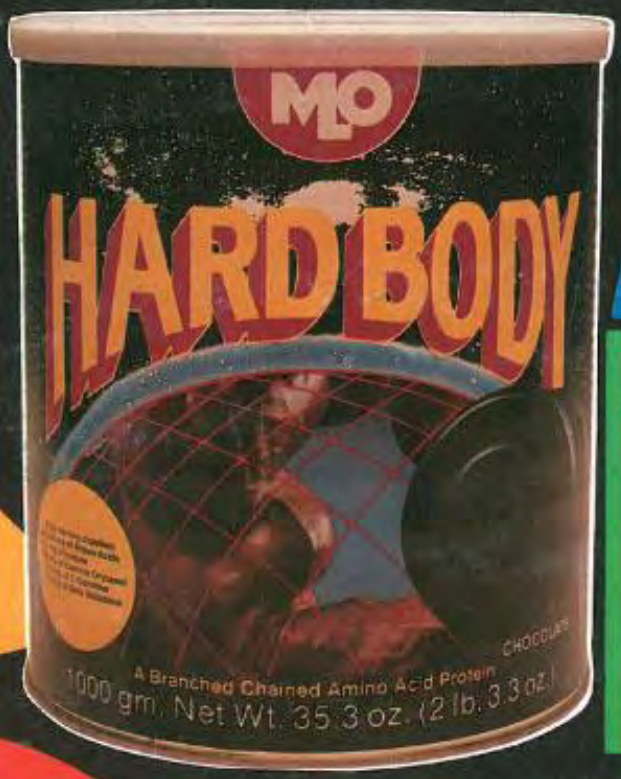
σε κάθε δόση

ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ

Choline (lipotropic)	*200 mg.
Inositol (lipotropic)	*200 mg.
L-Carnitine (lipotropic)	* 25 mg.

ΠΡΟΣΕΞΤΕ!

Inosine	*100 mg.
Gama Oryzanol	*100 mg.
Octacosanol	*2000 mcg.
PABA	* 10 mg.



ΣΤΕΡΟΛΕΣ

Beta Sitosterol	* 50 mg.
Gamma Stigmasterol	* 20 mg.
Campesterol	* 25 mg.

Protein	70%
Vitamin A	
Vitamin C	
Thiamine (B1)	
Riboflavin (B2)	
Niacin (B3)	
Vitamin D	
Vitamin E	
Pyridoxine (B6)	
Folic Acid	
Vitamin B12	
Biotin	
Pantothenic Acid	

ΜΕΤΑΒΟΛΙΤΕΣ

Calcium	500 mg
Magnesium	200 mg
Potassium	500 mg
Iron	9 mg
Zinc	75 mg
Copper	1 mg
Iodine	75 mcg
Phosphorus	200 mg
Manganese	2 mg
Selenium	75 mcg
Chromium	200 mcg
Molybdenum	75 mcg
Vanadium	4 mcg

ΑΜΙΝΟΞΕΑ

Branched Chain Amino Acids

L-Isoleucine	3837 mg.
L-Leucine	6570 mg.
L-Valine	3597 mg.

ΒΑΣΙΚΑ

L-Lysine	5745 mg.
L-Methionine	1351 mg.
L-Phenylalanine	2077 mg.
L-Threonine	4263 mg.
L-Tryptophan	1069 mg.

ΜΗ ΒΑΣΙΚΑ

L-Arginine	1780 mg.
L-Alanine	2610 mg.
L-Aspartic Acid	6578 mg.
L-Cystine	1589 mg.
L-Glutamic Acid	10620 mg.
L-Glycine	1231 mg.
L-Histidine	1291 mg.
L-Proline	4089 mg.
L-Serine	3405 mg.
L-Tyrosine	1948 mg.

Hard For Hards From M-L-O

ΓΕΝΙΚΟΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ ΕΥΡΩΠΗΣ
INTER — TRADE
FAX 031/856690

MLO
U.S.A

Κεντρική Διάθεση Ελλάδος:

ΘΕΣ/ΝΙΚΗ Τηλ. 031/219-119, Φιλίππου 72
ΑΘΗΝΑ Τηλ. 01/3254.113, Πανεπιστημίου 39
ΚΡΗΤΗ Τηλ. 081/283.325, Ρούσσου Χούρβουλ (ΗΡΑΚΛΕΙΟ)