2 ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ

ΥΓΙΕΙΝΟ

ΜΙΣΤΕ
ΟΔΥΣΣΕΙ
198

ΑΜΙΚΟ

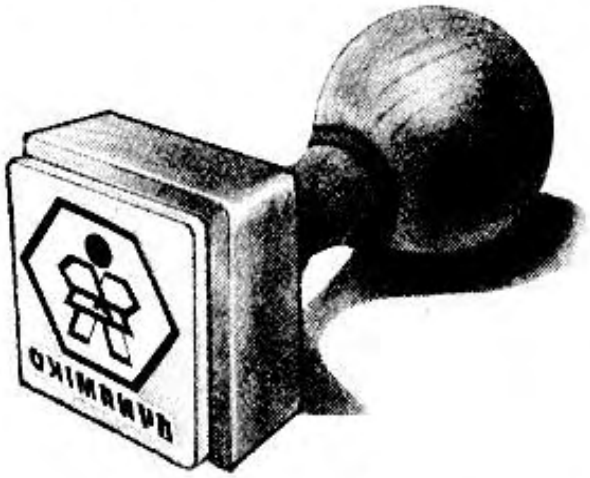
ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΟΙΚΙΑΗΣ ΥΓΗΣ - ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΚΑΙ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗ

ΔΡΧ. 220
No 3, Τ. 1
ΜΑΪ-ΙΟΥΝ 85

ΕΕΟΣΔ ΚΑΙ IFB

Ζητάτε
το σωστό γυμναστήριο;

Αν ο εξοπλισμός του
έχει τη σφραγίδα ...



... τότε το βρήκατε!

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Από απλούς πάγκους μέχρι
πολυόργανα 12 θέσεων.

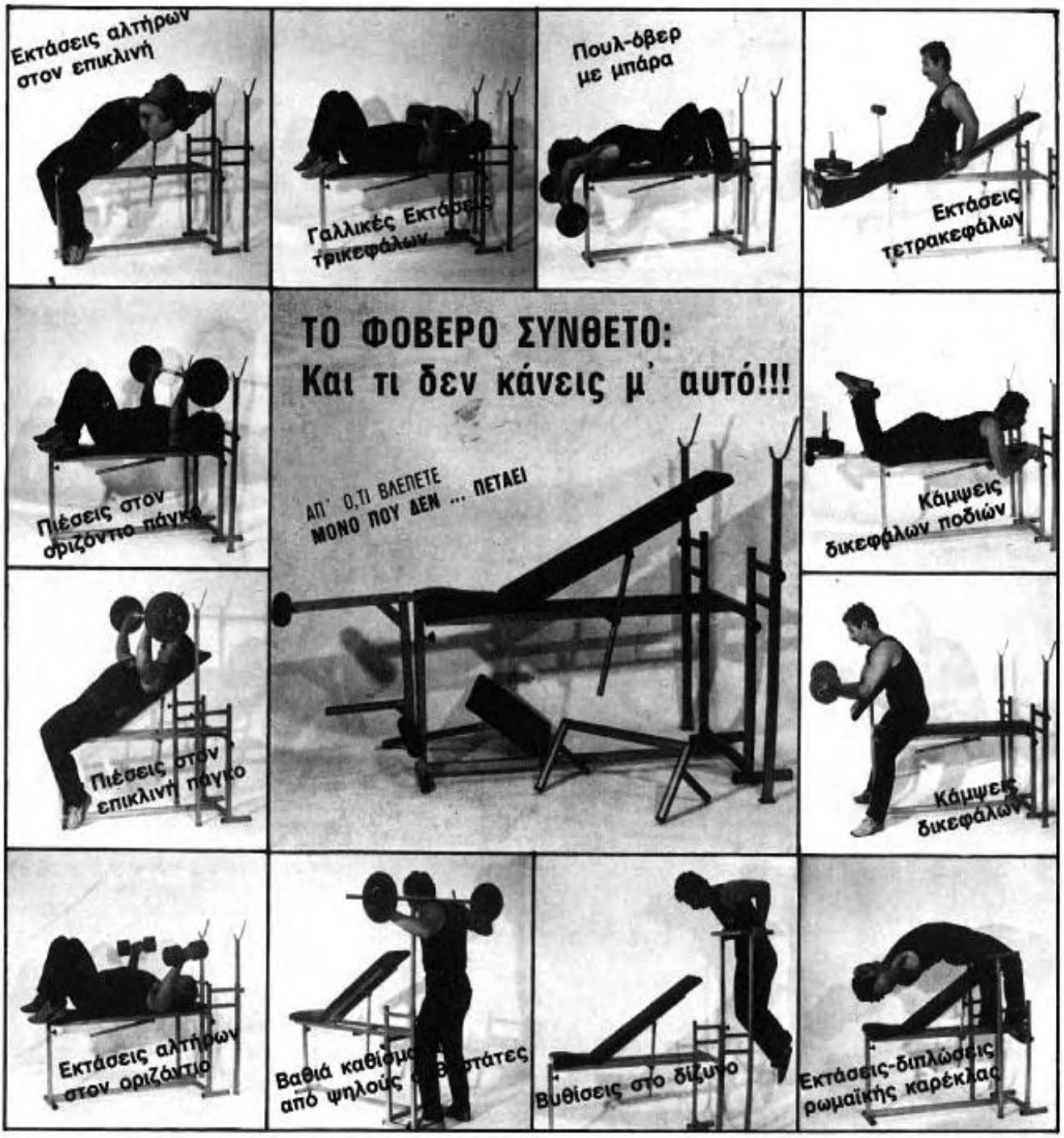
★ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ
ΤΟ ΣΥΝΘΕΤΟ ΠΟΥ ΤΑ ΚΑΝΕΙ ΟΛΑ

★ ΑΠΟ ΙΣΧΥΡΟ ΣΤΡΑΝΤΖΑΡΙΣΤΟ
ΠΟΥ ΜΟΝΟ ΕΜΕΙΣ ΕΧΟΥΜΕ
ΣΕ ΜΕΛΕΤΗΜΕΝΟ ΣΧΕΔΙΟ
ΠΟΥ ΜΟΝΟ ΕΜΕΙΣ ΞΕΡΟΥΜΕ.

★ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ 1,60-1,80 μ. και 1,80-2 μ.
ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΚΑΙ ΑΧΤΥΠΗΤΟ
(ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΗΔΗ ΕΧΟΥΝ ΑΓΟΡΑΣΕΙ
ΔΙΑΘΕΤΟΥΜΕ ΧΩΡΙΣΤΑ ΤΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΕΣ-ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ).

★ ΕΝΑ ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΟ ΟΡΓΑΝΟ,
ΠΟΥ ΣΤΟΛΙΖΕΙ ΚΙΟΛΑΣ ΔΕΚΑΔΕΣ ΣΠΙΤΙΑ,
ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΘΛΗΤΗ (ΑΘΗΝΩΝ ΚΑΙ ... ΠΑΣΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ).

★ ΤΟ ΦΟΒΕΡΟ ΣΥΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ
1.- Πάγκο οριζόντιο (ρυθμιζόμενοι ορθοστάτες)
2.- Πάγκο επικλινή (με σωστούς ορθοστάτες)
3.- Ορθοστάτες στρεφόμενους σε θέση
και ρυθμιζόμενους σε ύψος
4.- Δίζυγο σταθερό και ρυθμιζόμενο
5.- Χρήση ρωμαϊκής καρέκλας
6.- Μαξιλάρι δικεφάλων ρυθμιζόμενο
7.- Όργανο εκτάσεων-διπλώσεων ποδιών



No 3/1, ΜΑΪ-ΙΟΥΝ 85, ΔΡΧ. 220

2 ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Ιδρυτής – Ιδιοκτήτης – Εκδότης
ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ
Ηλ/γος - Μηχ/γος ΕΜΠ
Εκδότης
επιστημονικών συγγραμμάτων
και αθλητικών βιβλίων
και περιοδικών
1 ΝΤΑΝ ΚΟΝΤΟΚΑΝ ΤΖΟΥΝΤΟ

Γραφεία ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ:
ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 106 83
(πίσω από το Μουσείο)
Τηλ. 82.24.794

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ 19

ΜΗΝΙΑΙΟ-ΑΘΛΗΤΙΚΑ-ΠΟΙΚΙΛΗ ΥΛΗ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΕΙΣ: Εύα Παπανικολάου

Απαγορεύεται ρητά η κατά οποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγή άρθρου ή φωτογραφίας, αν δεν προηγηθεί έγγραφη άδεια του εκδότη.

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Επιμέλεια έκδοσης: Θύμιος Περσίδης
Φωτοσύνθεση: Γεωργακοπούλου - Πιεροπούλου
Φωτογραφήσεις:
Εκτύπωση: GRAPHOPRINT ΕΠΕ
Βιβλιοδεσία: Σπ. Γκουνταρέλης & ΣΙΑ Ε.Ε.
Διανομή: Κεντρικό Πρακτορείο Ημερήσιου και Περιοδικού Τύπου

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 10 ΜΗΝΩΝ = 2200 ΔΡΧ.

Γραφτείτε τώρα συνδρομητές (με ταχυδρομική επιταγή), ώστε να μη χάνετε ούτε ένα τεύχος. Άλλωστε στην επαρχία κυκλοφορούμε ένα μήνα αργότερα απ' ότι στην Αθήνα.

Θερμή παράκληση: Ανανεώνετε τη συνδρομή σας αμέσως μόλις παίρνετε το προτελευταίο τεύχος που δικαιούστε (γράφουμε τον αριθμό του τελευταίου τεύχους σας πλάι στο όνομά σας στο φάκελλο αποστολής).

Ταχυδρομικές επιταγές προς:
Θύμιο Περσίδη, Ζαΐμη 38, Αθήνα 106 83

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ διαβάζεται από περισσότερους από 30.000 αναγνώστες σε όλη την Ελλάδα. Μια διαφημιστική καταχώρηση θα έχει πρακτική εφαρμογή για όλες τις επιχειρήσεις με είδη ή υπηρεσίες που ενδιαφέρουν τον Σύγχρονο Δυναμικό Άνθρωπο.

Η χρέωση των διαφημιστικών καταχωρήσεων γίνεται μετά από ιδιαίτερη συνεννόηση.

ΤΟΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ

Το περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ» εκδίδεται από το ΝΟΕ '77 σε 10 μηνιαία τεύχη κάθε χρόνο (από ΣΕΠ μέχρι και ΙΟΥΝ).

Κάθε 10 τέτοια τεύχη δένεται και ένας τόμος. Οι τόμοι έχουν σκληρά εξώφυλλα, ντυμένα με πολυτελλές πανί ή πλαστικό και τυπωμένα με χρυσοτυπία. Χωρίς αμφιβολία αποτελούν ένα μοναδικό ελληνικό έργο με αντικείμενο τα δυναμικά σπορ.

Κάθε τεύχος φέρει έναν αύξοντα αριθμό που δείχνει τη σειρά του και τον τόμο του. Π.χ. το τεύχος 3/5 είναι το 3ο τεύχος του 5ου τόμου.

Κάθε Ιούλιο και Αύγουστο βρίσκονται σε όλη την επαρχία όλα τα τεύχη της χρονιάς που μόλις πέρασε.

Κάθε Σεπτέμβριο δένεται ο τόμος των τευχών του προηγούμενου χρόνου.

Όσοι αναγνώστες μας έχουν παλιότερα τεύχη και θέλουν να τα αλλάξουν με πολυτελείς τόμους μπορούν να μας τα στείλουν πληρώνοντας 40 δρχ. για κάθε τεύχος που τους λείπει από τους 4 πρώτους τόμους και 100 δρχ. για το δέσιμο, και 70 δρχ. για κάθε τεύχος που τους λείπει από τους 5ο, 6ο και 7ο τόμους και 150 δρχ. για το δέσιμο.

Τεύχη, τόμους και άλλες εκδόσεις μας μπορείτε να προμηθευτείτε από τα γραφεία μας οι ίδιοι ή ταχυδρομικά και από τα βιβλιοπωλεία με τα οποία συνεργαζόμαστε σε όλη την Ελλάδα.

Αν δεν βρίσκετε εύκολα το ΔΥΝΑΜΙΚΟ γραφτείτε ΤΩΡΑ συνδρομητές, ώστε να το στέλνουμε στη διεύθυνσή σας.

ΣΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ

Ο Δημήτρης Παπαδογεωργάκης σε πόζα την επόμενη των αγώνων Μίστερ Οδύσσεια 1985. (ΦΩΤΟ: Παγιαννίδης)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Μίστερ Οδύσσεια 3
Νέα της IFBB 36
Αποτελέσματα της IFBB
από το 1979 38
Φτιάξε Απίθανους Μηρούς 48
Γύμνασε σωστά τους Δελτοειδείς 54
Από το FLEX 60
Τους Λένε Βάρβαρους 62
Επιστολή Παγιαννίδη 70

ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Οι εκδόσεις των περιοδικών **ΔΥΝΑΜΙΚΟ** που από τον ΝΟΕ 84 περιλαμβάνουν τις σειρές

ΔΥΝΑΜΙΚΟ 1, ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ
ΔΥΝΑΜΙΚΟ 2, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ
ΔΥΝΑΜΙΚΟ 3, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

σαν μια πρωτοπόρα ενημέρωση και παρουσίαση στον χώρο του αθλητισμού και της άσκησης κάνει ένα θαρραλέο βήμα προς την κάλυψη των σύγχρονων αθλημάτων που προσθέτουν στην προσωπικότητα του ατόμου και δέχεται ευχαρίστως άρθρα σχετικά με το αντικείμενό του για δημοσίευση από κάθε αναγνώστη του καθώς και νέα από εκδηλώσεις και αγώνες από όλη την Ελλάδα.

Τα ενυπόγραφα άρθρα **δεν εκφράζουν** απαραίτητα τις απόψεις του εκδότη. Χειρόγραφα και φωτογραφίες δεν επιστρέφονται.

ΜΙΣΤΕΡ ΟΔΥΣΣΕΙΑ 1985

Από τον Θύμιο Περσίδη
Πρόεδρο της ΕΕΟΣΔ

Στις 19 Μαΐου 1985, βρέθηκα στο Μίστερ Οδύσσεια, μετά από πρόσκληση των οργανωτών. Ήταν βασικά μια πολύ ωραία διοργάνωση, αλλά και με αρκετά ελαττώματα. Από αυτή τη θέση, είμαι υποχρεωμένος να θίξω και τα καλά και τα άσχημα, με στόχο πάντα τη βελτίωση όλων μας. Είμαι υποχρεωμένος να το κάνω αυτό ακόμα και για τον λόγο: να μαθαίνουν τα γεγονότα, όσοι δεν τα είδαν, και από διάφορες προσεγγίσεις, ώστε να σχηματίζουν σαφέστερη και σωστότερη εντύπωση. Και το ΔΥΝΑΜΙΚΟ "ταξιδεύει" στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

Έφτασα στο "ΦΙΛΙΠΠΕΙΟ" ακριβώς λίγο πριν την έναρξη των αγώνων. Το πρώτο που παρατηρεί κανείς στη θεσσαλονίκη είναι το φιλόξενο πνεύμα που επικρατεί για κάθε επισκέπτη. Αντίθετα με ... άλλους κάποιους αγώνες που γίνονται ... κάπου, ... κάποτε και από ... κάποιους, οι οργανωτές του Μίστερ Οδύσσεια μου έδωσαν καλή θέση για παρακολούθηση και φωτογράφηση των αγώνων.

Η εκδήλωση άρχισε με την επόμενη προσφώνηση του Ηλία Παγιαννίδη:

"Σας καλωσορίζω στους αποψινούς αγώνες. Πολλοί ίσως αναρωτηθούν γιατί κάνουμε αυτό τον αγώνα. Καθορίζουμε σ'αυτό το σημείο τις θέσεις μας. Δεν ανταγωνιζόμαστε κανέναν με αυτή τη διοργάνωση ούτε προσπαθούμε να κερδοσκοπήσουμε. Πιστεύουμε, ότι αυτό το σπορ, που αγαπάμε όλοι, δεν έχει βρει τη θέση που του αρμόζει τόσο στην Ελλάδα, όσο και στο εξωτερικό. Η οργανωτική αυτή "Οδύσσεια" ξεκινάει από αγάπη και επιθυμία να ανέβει το σπορ και να καταλάβει τη θέση που του αξίζει, τόσο στον Ελληνικό χώρο, όσο και στον ξένο.

Ο Ηλίας Παγιαννίδης

Επίσης, πιστεύουμε, ότι το σπορ χρειάζεται αποκέντρωση. Δηλαδή, να πάψει πια να γίνεται μόνο στην Αθήνα. Πρέπει να το δούνε όλοι οι 'Ελληνες' να το γνωρίσει ο κόσμος και να το αγαπήσει.

Ένας άλλος σοβαρότερος ίσως λόγος είναι ότι μέχρι τώρα έλλειπε από την Ελλάδα ένας αγώνας Σωματικής Διάπλασης τέτοιου επιπέδου, στον οποίο να μπορούν να αγωνιστούν όλοι οι Ελληνες μπόντυ-μπήλντερς, χωρίς ομοσπονδιακά κριτήρια. Να κρίνονται με βάση μόνο τις ικανότητές τους και όχι τις γνωριμίες και ίσως και άλλα πράγματα.

Για τον λόγο του ότι προβλέψαμε το ψηλό επίπεδο των αθλητών, φροντίσαμε ώστε η επιλογή των κριτών να είναι άψογη. Ίσως για πρώτη φορά στην Ελλάδα, θέσαμε τους κριτές υπό την κρίση των αθλητών, ώστε αν υπήρχε κάποια σοβαρή αιτία, να εξαιρεθεί κάποιος. Αυτό, γιατί πιστεύουμε όλοι, ότι ένας αγώνας πετυχαίνει ή αποτυχαίνει ακριβώς από την κριτική επιτροπή.

Οι κριτές: Τζίμης Σαμαράς (μόνος) και σε συνεργασία Λάμπης Αβελκίου, Φραγκίσκος Μπατής, Τάκης Καζάκος, Βασίλης Μπουζιάνας.

Έφηβοι: Χαμηλά Αναστήματα.

Ο Ηλίας Παγιαννίδης παρουσίαζε τους αθλητές.

Μιχαηλίδης Μιχάλης

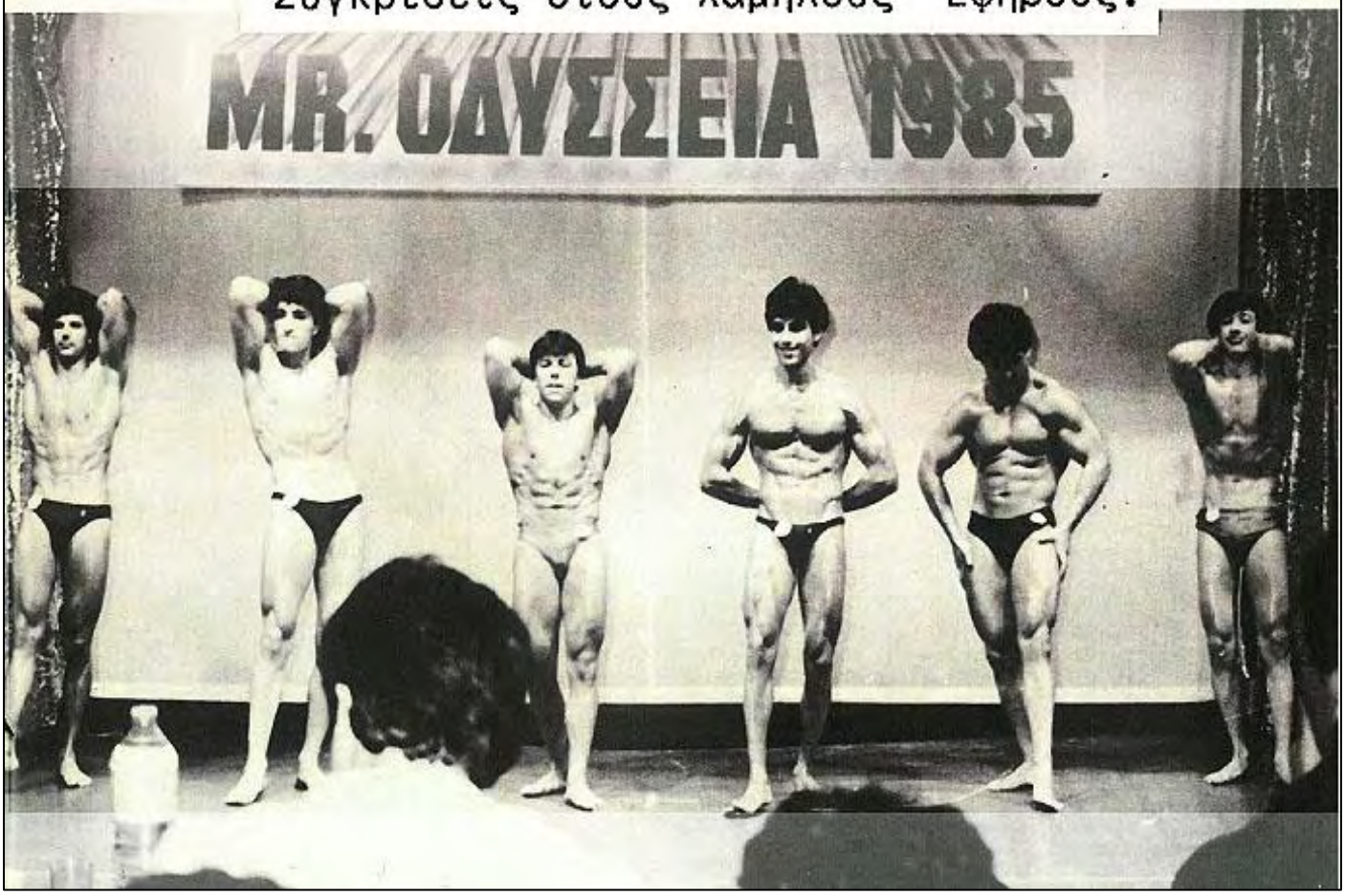
Μαρκίδης Παναγιώτης

Μιρτιάδης Τάσ

Λουκάς Γιάννης

Μιντόπουλος Στάθης

Συγκρίσεις στους Χαμηλούς 'Εφηβους.



Έφηβοι, Μεσαία Αναστήματα

Σοβαρά τέτοια προβλήματα στους προκριματικούς το πρωΐ δεν αντιμετωπίσαμε. Και φτάσαμε τώρα στους τελικούς με κριτές τους κυρίους:

Βασίλη Μπουζιάνα, πρώτο Μίστερ Ελλάς το 1968, 5ο Μίστερ Ευρώπη και καθηγητή Σωματικής Αγωγής.

Τάκη Καζάκο, παλιό πρωταθλητή και με συμμετοχή στο Μίστερ Κόσμος το 1970.

Φραγκίσκο Μπατή, γνωστό πρωταθλητή και με διεθνείς συμμετοχές και πολλές φορές κριτή σε αγώνες.

Λάμπη Αβελκίου, με πολλές συμμετοχές και 2ες και 3ες θέσεις στο Μίστερ Ακρόπολη.

Ρόνυ Κάρσον, Σουηδό που ετοιμάζεται στη Ρόδο για το Σουηδικό πρωτάθλημα.

Τζίμμυ Σαμαρά, συμπολίτη μας, παλιό μπόντυ-μπήλντερ, με πείρα στο άθλημα και ιδιοκτήτη γυμναστηρίου.

Οι αγώνες είναι χωρισμένοι σε δύο κατηγορίες: στους τζούνιορς και τους σίνιορς. Τζούνιορς θεωρούνται όσοι δεν έχουν συμπληρώσει το 20ό έτος της ηλικίας τους και σίνιορς οι μεγαλύτεροι.

Η κάθε κατηγορία έχει τρεις κλάσεις χωρισμένες κατά ύψος. Οι τρεις πρώτοι των κλάσεων των τζούνιορς θα συγκριθούν και θα βγει ο γενικός πρωταθλητής όλων των κλάσεων τζούνιορς. Το ίδιο θα γίνει για τους σίνιορς. Ο γενικός των τζούνιορς θα πάρει το έπαθλο των 30.000 δρχ. Για τους άντρες, θα έχουμε και μια καινοτομία για την Ελλάδα. Εκτός από τους νικητές των κλάσεων και το γενικό νικητή, θα κάνουμε μια κατάταξη των δέκα καλύτερων αθλητών, ανεξάρτητα κλάσης. Ο πρώτος θα κερδίσει εκτός από τα άλλα έπαθλα και μια επιταγή 100.000 δρχ. Τα ποσά που αθλοθετούμε είναι συμβολικά και δεν καλύπτουν ούτε μέρος των εξόδων προετοιμασίας των αθλητών. Ελπίζουμε στο μέλλον να αυξηθούν.

Θα ήταν παράλειψη αν δεν τόνιζα ότι η αποψινή οργανωτική Οδύσσεια ξεκίνησε από μια ιδέα του εκδότη του ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ Χρήστου Τσολάκη.

Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε, ότι σε τέτοιους αγώνες ο νικητής είναι ένας παρά τις μικρές διαφορές. Η αξιολόγηση είναι έργο των κριτών, που απόψε είναι ιδιαίτερα έμπειροι, και μεις πρέπει να αποδεχτούμε τις αποφάσεις τους. Στα αποτελέσματα δεν υπάρχει καμιά υστεροβουλία γιατί η προσπάθειά μας θέλουμε να έχει μέλλον. Αυτό επισημάναμε και στην τεχνική επιτροπή.

Κλείνοντας, παρακαλώ οι εκδηλώσεις αγάπης προς τους αθλητές να είναι μέσα στα όρια της ευπρέπειας, ώστε να κρατήσουμε το Μίστερ Οδύσσεια παράδειγμα καλής διοργάνωσης."

Και, οι αγώνες άρχισαν με την έξοδο στη σκηνή των χαμηλών τζούνιορς. ('Οπου υπάρχει ερωτηματικό, άλλοι θόρυβοι είχαν σκεπάσει το όνομα στο μαγνητόφωνο.)

ΠΡΩΤΗ ΚΛΑΣΗ ΕΦΗΒΩΝ: ΧΑΜΗΛΟΙ

Πήραν μέρος οι επόμενοι έξι αθλητές κατά την σημειωμένη κατάταξη:

Μιχαηλίδης Μιχάλης, 18 χρονών από την Κατερίνη, που ήρθε 6ος.

Μαρκίδης Παναγιώτης, 19 ετών από την Αθήνα, που ήρθε 3ος.

Μιρτιάδης Τάσος από Θεσσαλονίκη, 18 ετών, που ήρθε 1ος.

Λουκάς Γιάννης από τη Ρόδο, που ήρθε 2ος.

Μιντόπουλος Στάθης, από τη Καβάλα, 20 ετών, που ήρθε 4ος και

(;) από την Καβάλα, που ήρθε 5ος.

Γενικά, η κλάση παρουσιάστηκε αρκετά αδύνατη, αλλά 3-4 αθλητές θα έχουν σίγουρη βελτίωση, αν συνεχίσουν να προσπαθούν.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΚΛΑΣΗ ΕΦΗΒΩΝ: ΜΕΣΑΙΟΙ

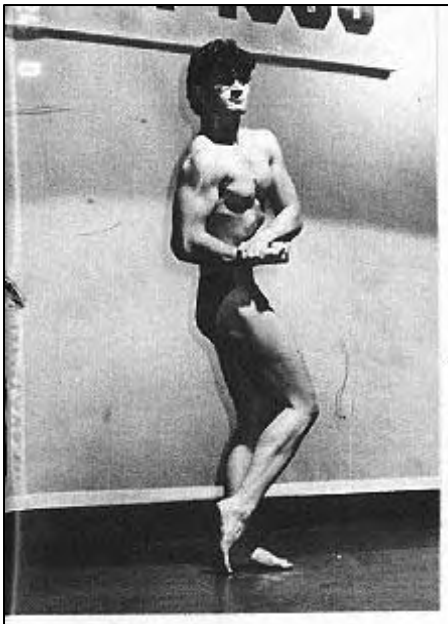
Πήραν μέρος οι επόμενοι εννιά αθλητές και πέτυχαν την κατάταξη που σημειώνεται:

(;) Στάθης, 16 ετών, από την Καβάλα.

Χατζόπουλος Γιώργος, από την Καβάλα, 18 χρονών, που ήρθε 4ος.

Καπετανάκης (;) από την Καβάλα, 19 χρόνων.

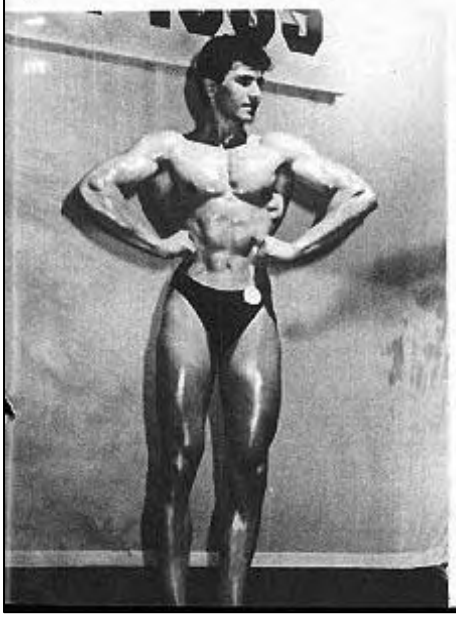
Αργυρούδης Δημήτρης, από το Βόλο, 20 ετών, που ήρθε 5ος.



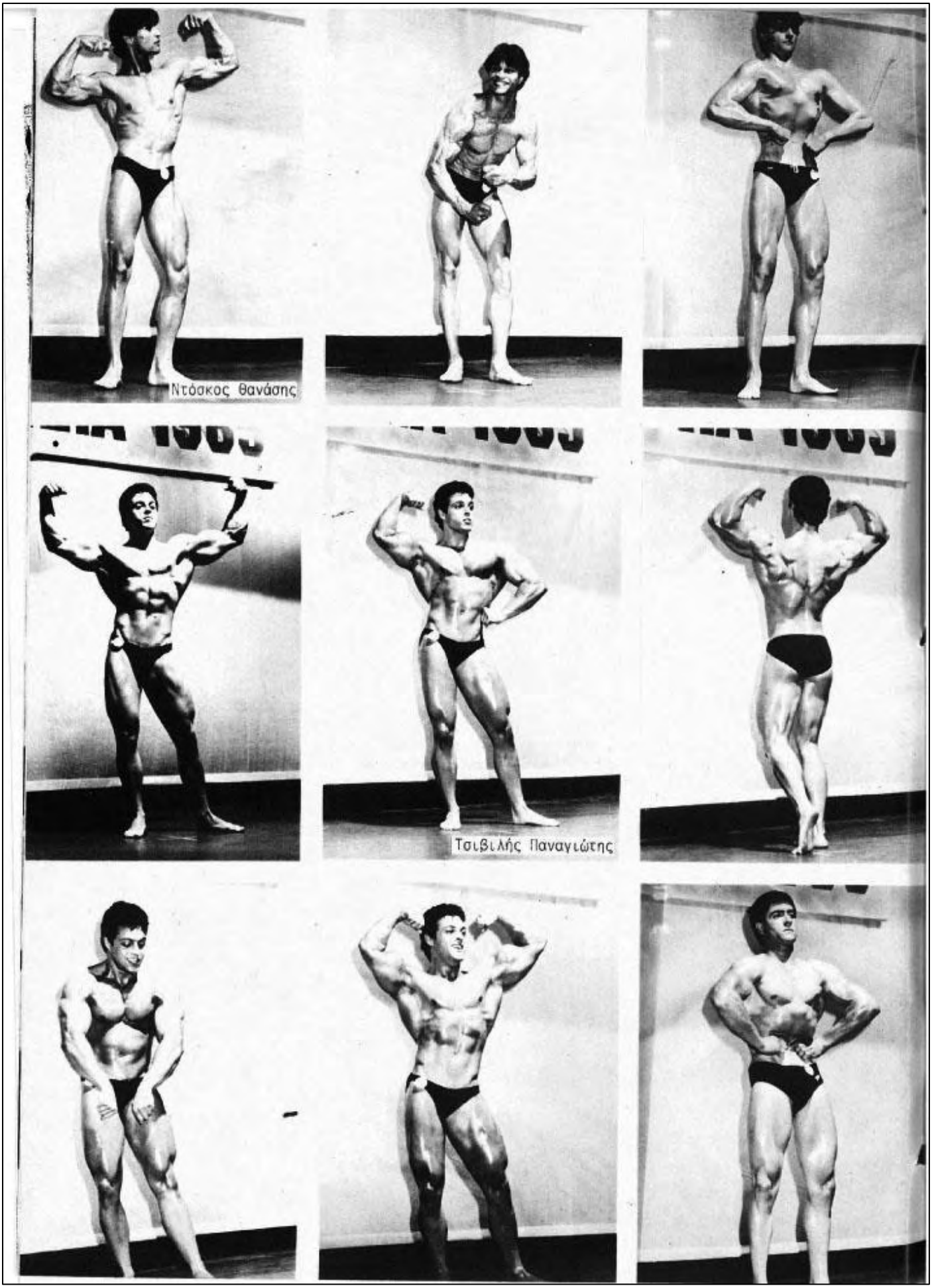
Χατζόπουλος Γιώργ

Καπετανάκης

Αργυρούδης Δημήτρ



Σαντζακλής Γιώργος


Ντόσκος Θανάσης
Τσιβιλής Παναγιώτης

Έφηβοι, Ψηλά Αναστήματα.

Σαντζακλής Γιώργος από την Πάτρα, 19 χρόνων, που ήρθε 3ος.
Ντόσκος θανάσης, από τη θεσσαλονίκη, που ήρθε 2ος.
(;) από τη θεσσαλονίκη.
Τσιβιλής Παναγιώτης, από την Αθήνα, που ήρθε 1ος.
Στογιαννίδης Γιάννης, από την Αλεξανδρούπολη, που ήρθε 6ος.

Σ'αυτή την κατηγορία με προσπάθεια για όγκο και γράμμωση ο Ντόσκος και με προσπάθεια για γάμπες και γράμμωση ο Τσιβιλής θα βρίσκονται σε διεθνές επίπεδο.

ΤΡΙΤΗ ΚΛΑΣΗ ΕΦΗΒΩΝ: ΨΗΛΟΙ

Πήραν μέρος οι επόμενοι επτά αθλητές και πέτυχαν την κατάταξη που σημειώνεται:

Ράπτης Νίκος, από τη θεσσαλονίκη, που ήρθε 3ος.
Πετινής Γεώργιος, από την Καβάλα, που ήρθε 2ος.
Καραμάνος Μιχάλης, από τον Πειραιά, 19 χρονών, που ήρθε 1ος
Χατζηθεοδώρου από την Καβάλα 19 χρόνων, που ήρθε 4ος.
Λάιος Παντελής από την Καβάλα, 19 χρόνων, που ήρθε 5ος.
Γεωργιάδης Γερμανός, από τη Καβάλα, 18 χρόνων.
Σαββίδης Νικηφόρος, από την Πτολεμαΐδα, 18 χρόνων, που ήρθε 6ος.

Σ'αυτή την κλάση εντύπωση μας έκανε η ριζική αλλαγή του αθλητή Μιχάλη Καραμάνου, από τους αγώνες του Οκτωβρίου 1984 της IFBB στην Αθήνα, όπου είχε έρθει τρίτος.

ΓΕΝΙΚΟΣ ΕΦΗΒΩΝ

Αυτή είναι μια συνήθεια που με βρίσκει αντίθετο. Τους λόγους θα τους δούμε στον Γενικό Πρωταθλητή Ανδρών.
Οι συγκρίσεις έγιναν μεταξύ των πρώτων των τριών κλάσεων, των: Μιχάλη Καραμάνου, Παναγιώτη Τσιβιλή και Τάσου Μιρτιάδη, όπως τους βλέπετε στις φωτογραφίες. Τον τίτλο του Γενικού Πρωταθλητή τον πήρε ο Παναγιώτης Τσιβιλής, μαζί με την επιταγή των 30.000 δρχ. από τον εκδότη του ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ, κ. Χρήστο Τσολάκη.

Ακολούθησε μια πολύ ωραία επίδειξη-ποζάρισμα από το ζευγάρι των μπόντυ-μπήλντερς, Μαρία και Ιορδάνη Γιαννόγλου από την Έδεσσα και στη συνέχεια ποζάρισε σαν γκεστ ο Σουηδός Ρόνυ Κάρσον.

ΠΡΩΤΗ ΚΛΑΣΗ ΑΝΔΡΩΝ: ΧΑΜΗΛΟΙ

Εδώ, άρχισαν να ζωηρεύουν τα πράγματα. Πήραν μέρος οι επόμενοι πέντε αθλητές και κατέλαβαν τις αντίστοιχες θέσεις

Αθανασόπουλος Παναγιώτης, από την Αθήνα, που πήρε και την 4η θέση.
Σκόλιας Γιώργος, από τον Βόλο, 26 χρονών, που πήρε και την 5η θέση.
Τσιλικούδης θανάσης, από την Καβάλα, που πήρε και τη 2η θέση.
Κυτούγιας θανάσης, από το Αγρίνιο, που πήρε και την 3η θέση.
Γουλτίδης Γιώργος, από τη Βεργίνα, που πήρε και την 1η θέση και είναι και καταπληκτικός Συγχαρητήρια!

ΔΕΥΤΕΡΗ ΚΛΑΣΗ ΑΝΔΡΩΝ: ΜΕΣΑΙΟΙ

Τα πράγματά συνέχισαν να

ης Νίκος
Πετινής Γεώργιος
Καραμάνος Μιχάλης
Χατζηθεοδώρου
Λάιος Παντελής
Γεωργιάδης Γερμανός
Σαββίδης Νικηφόρος

Συγκρίσεις στους Έφηβους, Ψηλά Αναστήματα.

ζωηρεύουν ακόμα περισσότερο σ' αυτή την κλάση. Οι αθλητές έγιναν πιο "δυνατοί" και το κοινό πιο ενθουσιώδες. Πήραν μέρος οι επόμενοι πέντε αθλητές και κατέλαβαν τις θέσεις που σημειώνονται:

Καλούδης Νικήτας, από τη Θεσσαλονίκη, 23 χρόνων, που πήρε και την 5η θέση.

Σιατραβάνης Αλέκος, από την Αθήνα, που πήρε και την 1η θέση.

Παρνασάς Χρήστος, από την Αθήνα, 24 χρόνων, που πήρε και την 2η θέση.

Κεχαγιάς Χρήστος από την Αριδαία, 27 χρόνων, που πήρε και την 3η θέση.

Γιαννόγλου Ιορδάνης, 27 χρόνων, από την Έδεσσα, που πήρε και την 4η θέση.

Στην κλάση αυτή, οι Σιατραβάνης και Παρνασάς ήταν καταπληκτικοί. Έβλεπε ξεκάθαρα κανείς τη φοβερή δουλειά και δίαιτα που είχαν επιβάλει αμείλικτα στο σώμα τους. Είναι καθαρά αθλητές διεθνούς επιπέδου Συγχαρητήρια. Κάτι ακούσαμε, πως έλειπε ο Χρήστος Τσαπακίδης από την κατηγορία, ενώ ήταν το πρωί Είναι αλήθεια αυτό, κ. Παγιαννίδη;

ΤΡΙΤΗ ΚΛΑΣΗ ΑΝΔΡΩΝ: ΨΗΛΟΙ

Εδώ, τα πράγματα παραζωήρεψαν. Γίνανε "ατίθασα", θα έλεγα, και από κάπου και μετά ξέφυγαν από τον έλεγχο κριτών, οργανωτών και αθλητών. Οι αθλητές δεν ήταν μόνο πολύ "δυνατοί", αλλά είχαν και πιο "δυνατά" ονόματα."Έτριξε" το ΦΙΛΙΠΠΕΙΟ από το χειροκρότημα.

Πήραν μέρος οι επόμενοι αθλητές:

Γκίνης Γιάννης, Ρόδος, 27 χρονών, 1,84 μ.

Σικινιώτης Ηλίας, Μύκονος, 31 χρόνου, 1,79 μ.

Βολικός Διονύσης, Κρήτη, 22 χρόνων, 1,78 μ.

Μώρος Τάσος, Αθήνα, 36 χρ.

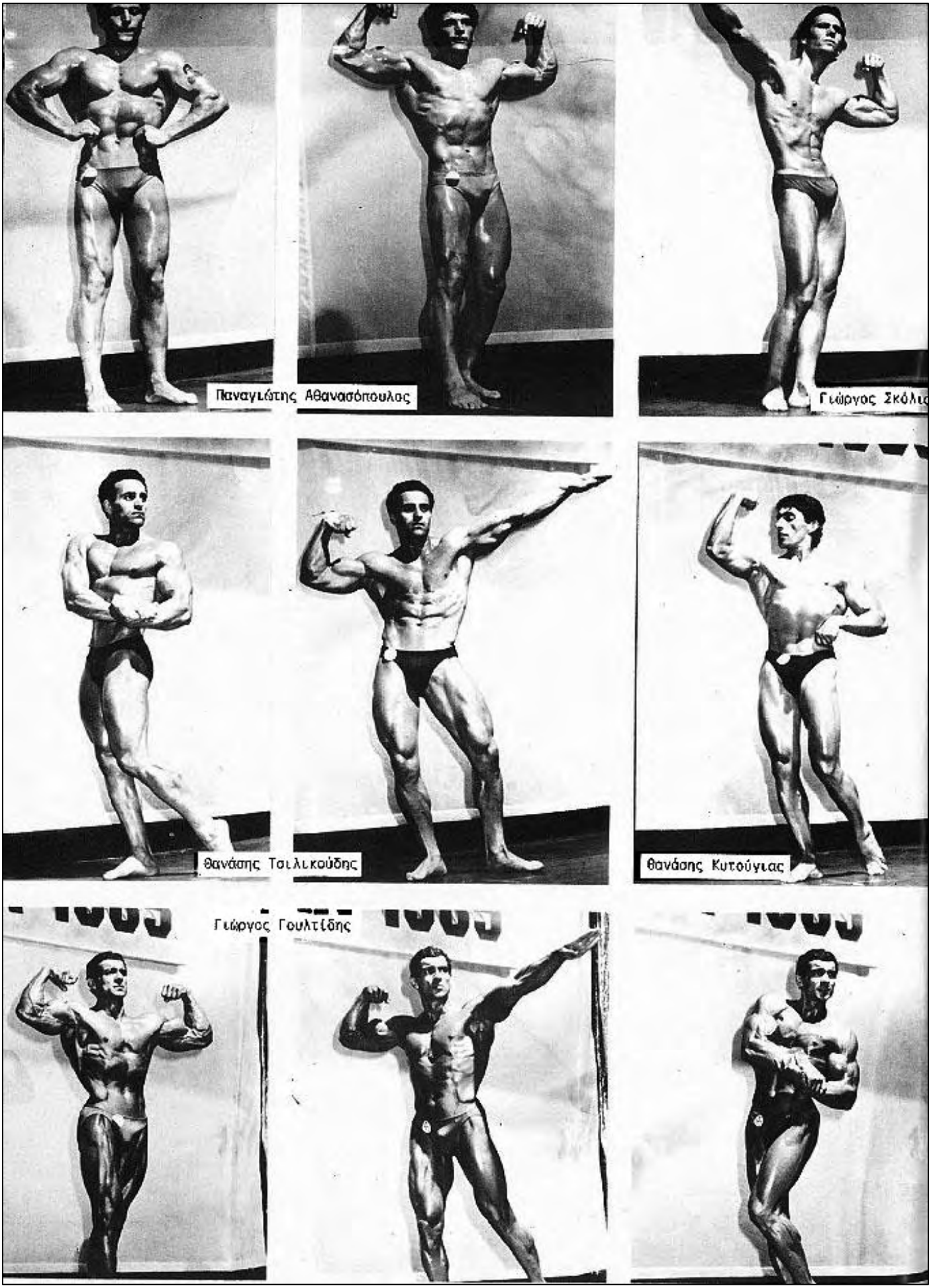
Μπουρνάζος Σπύρος, Αμφιλοχία, 27 χρ., 1,87 μ.

Παπαδογεωργάκης Δημήτρης, Γέρακας Αττικής, 23 χρ., 1,82 μ.

Συγκρίσεις στους Έφηβους,
Ψηλά Αναστήματα.

Επίδειξη - Ποζάρισμα ζεύγους
από τους Μαρία και Ιορδάνη Γιαννόγλου

Γκεστ-πόουζερ (και κριτής)
ο Σουηδός Ρόνυ Κάρσον


Παναγιώτης Αθανασόπουλος
Γιώργος Σκόλι
Θανάσης Τσιλικούδης
Θανάσης Κυτούγιας
Γιώργος Γουλτίδης

Συγκρίσεις στα Χαμηλά Αναστήματα Ανδρών

Στην κλάση αυτή συνέβηκαν πολλά γεγονότα. Ήταν δύσκολο να τα "δω" όλα, να τα καταλάβω και να τα θυμιθώ για να σας τα μεταφέρω. Ας δούμε όμως μαζί όσα παρατήρησα κι εγώ, αλλά και το πλήθος των θεατών. Σημειώνω, ότι κάθε τι γράφτηκε σε μαγνητόφωνο, ώστε να μελετηθεί μετά για να σημειώσω τις πιθανότητες να κάνω λάθη και να είμαι έτσι πιο αντικειμενικός.

Στην αρχική έξοδο των αθλητών στη σκηνή, η παρουσίασή τους στο κοινό είχε διάρκεια 20-30 δευτερόλεπτα για τον καθένα εκτός από τον Σπύρο Μπουρνάζο, για τον οποίο παίχτηκε ειδική μουσική και η έξοδός του στη σκηνή και ένα ποζάρισμά του για"ξεμούδιασμα" και ικανοποίηση των θεατών (μαζί με τους προηγούμενους αθλητές, βέβαια) κράτησε περίπου δυόμισυ λεπτά, παρακαλώ! Το αποτέλεσμα ήταν να"τραβήξει" όλο τον ενθουσιασμό των θεατών για το σκηνικό των πέντε αθλητών και να τους κουράσει, αφήνοντας μειονεκτικά μικρότερο χρόνο για τον επόμενο που βγήκε αθλητή, τον Δημήτρη Παπαδογεωργάκη. Επί πλέον, επηρέασε ψυχολογικά τους άλλους τέσσερις αθλητές που ήταν ήδη στη σκηνή και κυρίως μείωσε την αυτοπεποίθηση του Διονύση Βαλικού, που δεν είχε τίποτα να ζηλέψει.

Αυτό ήταν ένα (το πρώτο) από τα"μείον" της διοργάνωσης, κ. Παγιαννίδη. Πολύ σοβαρή "τριλοποδιά" με όλη την ευθύνη στην πλάτη της διοργάνωσης.

Ακολούθησαν για άλλα δυο λεπτά ποζάρισμα και "κόντρες" μεταξύ και των έξι αθλητών. Ο Σικινιώτης έδειχνε εκτός παρέας μέσα στα μεγαθήρια. Ξαν να ήταν περαστικός από την αίθουσα και ... απλώς γδύθηκε. Δεν θύμιζε ούτε αυτό που έχω δει σε φωτογραφίες ούτε αυτό που μου έχουν περιγράψει. Ο Γιάννης Γκίνης αισθανόταν ξένος σε ξένο περιβάλλον. Προσωπικά όμως, τον συγχαίρω και για τη σταθερή του φυσική κατάσταση και για τη φοβερή του αγωνιστικότητα (Για όσους δεν με ξέρουν, έχω ασχοληθεί και ασχολούμαι με το τζούντο. Στο άθλημα αυτό εκτιμάμε φοβερά αυτούς που αγωνίζονται με "δυνατότερους" αντίπαλους.) Ο Γιάννης Γκίνης έχει καθαρά τη ψυχολογία του "σπόρτσμαν". Η μάχη δινόταν στους άλλους τέσσερις. Ο

Παρουσίαση των αγωνιζόμενων στα Μεσαία Αναστήματα Ανδρών

Παπαδογεωργάκης "κυνηγούσε" με τις πόζες του τον Μπουρνάζο, αλλά εκείνος προτιμούσε να βρίσκεται δίπλα στον Μώρο, ενώ ο Βολικός "έμπαινε" και στους δύο. Όπως και νάχει το θέμα, και οι πέντε είναι καταπληκτικοί αθλητές.

Παρ'όλο που δεν είμαι τόσο καλός φωτογράφος, δίνω όσες περισσότερες φωτογραφίες γίνεται, για να σχηματίσετε γνώμη.

Αποσύρθηκαν οι έξι αθλητές και στη συνέχεια ποζάρισαν ένας-ένας διαδοχικά στις ελεύθερες πόζες τους. Όλοι χωρίς εξαίρεση ξεσήκωσαν θύελλες χειροκροτημάτων. Μετά από τη ρουτίνα με τη μουσική τους, κλήθηκαν όλοι μαζί στη σκηνή και έγιναν "δυνατές" συγκρίσεις. Τέλος, αφέθηκαν σε ελεύθερες πόζες μπροστά στο κοινό για δύο-τρία λεπτά, μέχρι να δοθούν τα αποτελέσματα στον εκφωνητή. Πανζουρλισμός χειροκροτημάτων και ατμόσφαιρα κλασσικά μεγάλων αγώνων.

ΤΑ "ΚΑΥΤΑ" ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ Η ΓΝΩΜΗ ΤΟΥ ΘΥΜΙΟΥ ΠΕΡΣΙΔΗ

Θα τολμήσω να γράψω τη γνώμη μου μαζί με τα αποτελέσματα των κριτών, δηλώνοντας συγχρόνως, ότι εκτιμώ βαθειά και τους ίδιους και την πείρα τους. Απλά, τυχαίνει να μη συμφωνώ μαζί τους Ας μου συγχωρήσουν αυτή τη θέση μου και ας μη μου πουν την κουβέντα: "Και, ποιος είσαι εσύ που κρίνεις τους κριτές!" Με τη μικρή πείρα που έχω θα δικαιολογώ τις θέσεις μου.

Όπως ανακοινώθηκαν τα αποτελέσματα:

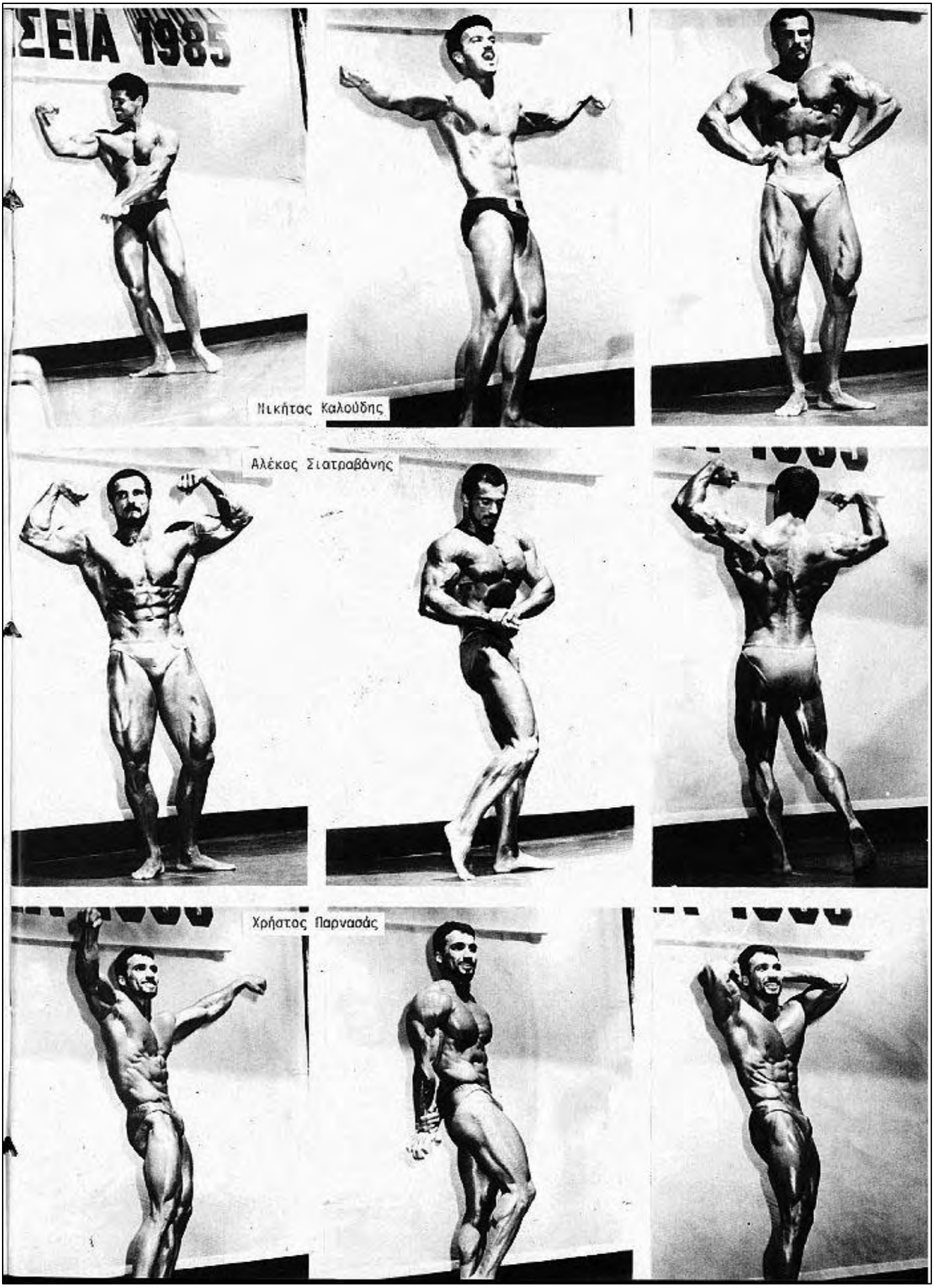
Την Έκτη θέση πήρε ο Ηλίας Σικινιώτης και δίκαια.

Την Πέμπτη θέση πήρε ο Γιάννης Γκίνης.

Ο Γιάννης Γκίνης παρουσίασε φοβερή γράμμωση, αλλά του έλειπε λίγο ο όγκος. Χωρίς αμφιβολία, είχε δουλέψει πολύ γι'αυτούς τους αγώνες. Ίσως η τέταρτη θέση να ήταν πιο δίκαιη γι'αυτόν.

Την Τέταρτη θέση πήρε ο Δημήτρης Παπαδογεωργάκης.

Ο εκφωνητής "κόμπιασε" πριν


ΣΕΙΑ 1985
Νικήτας Καλούδης
Αλέκος Σιατραβάνης
Χρήστος Παρνασάς

Συγκρίσεις στα Μεσαία Ανδρών:
Κεχαγιάς, Παρνασάς, Σιατραβάνης

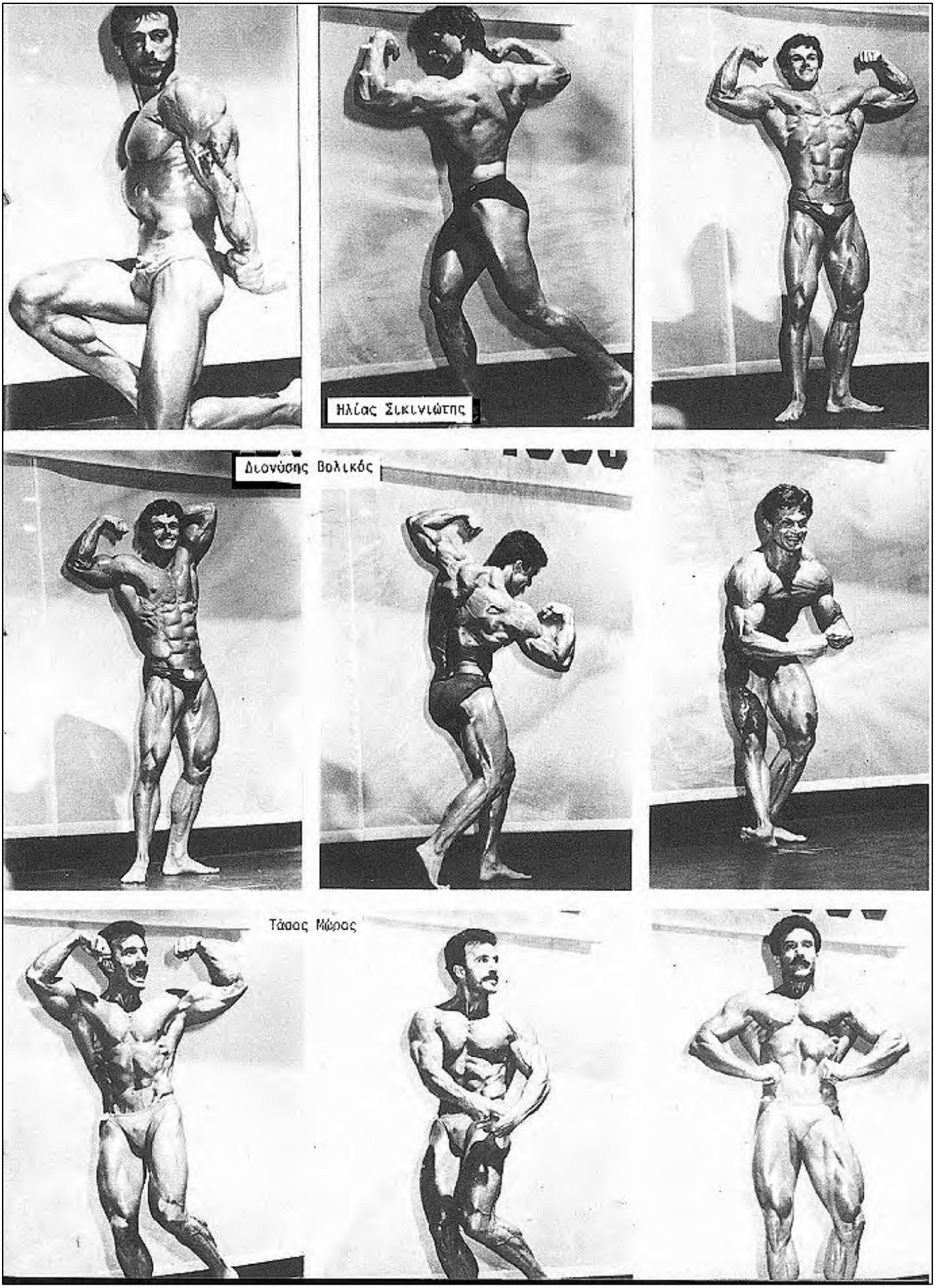
Παπαδογεωργάκης, Μπουρνάζος
Βολικός και Μώρος

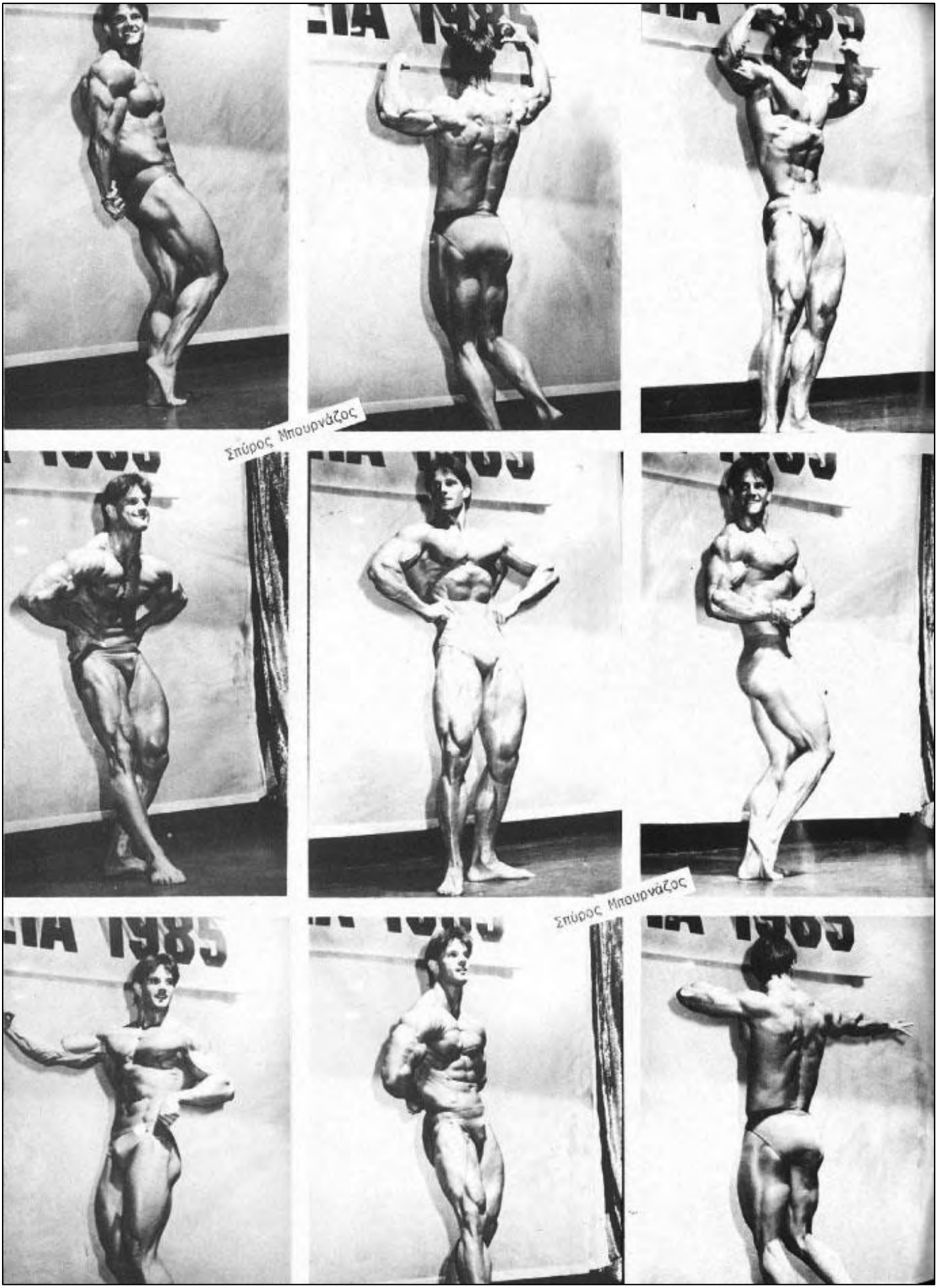
Παρουσίαση και πρώτες πόζες στην Ψηλή Κλάση Ανδρών:

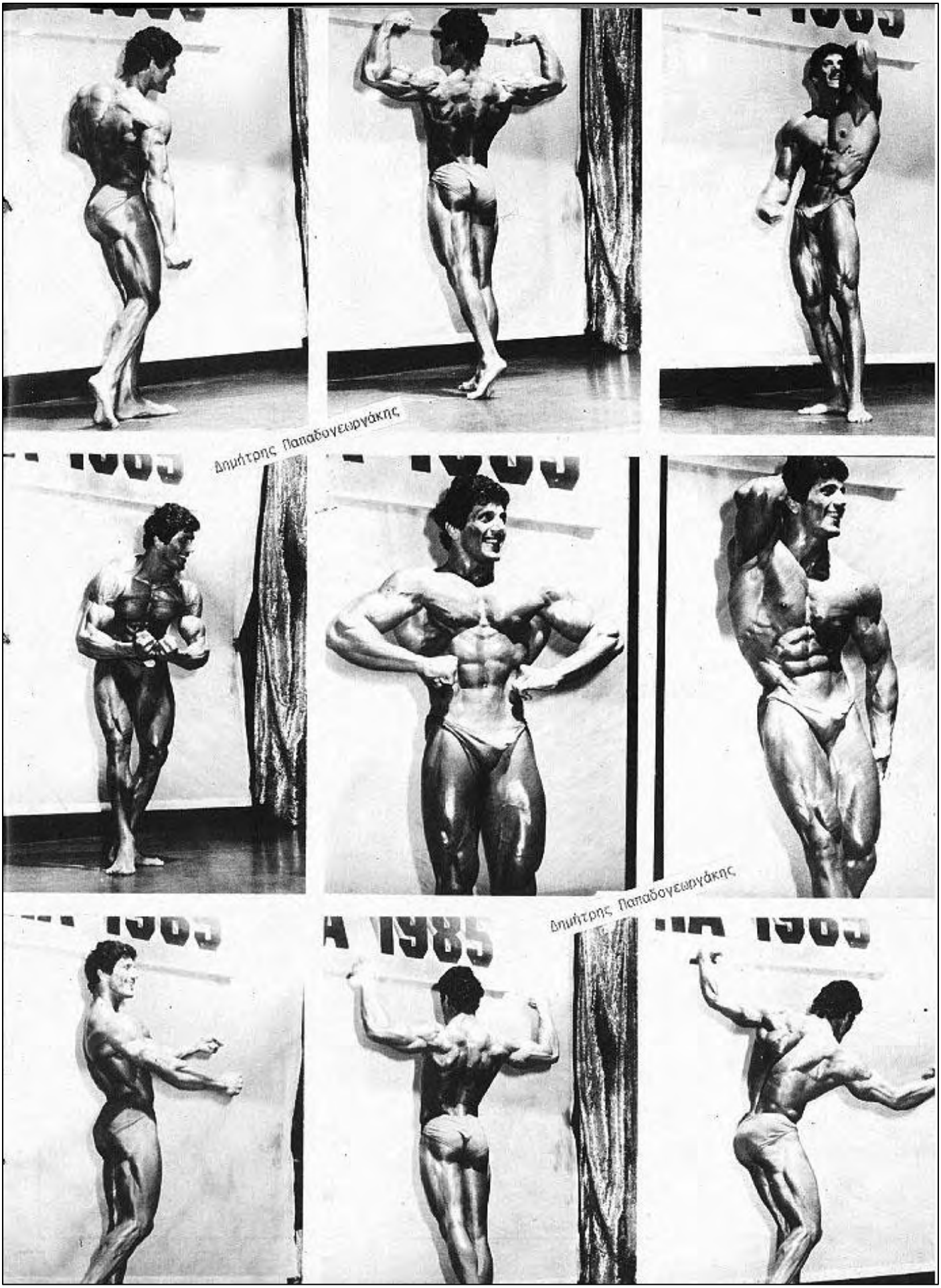
Παπαδογεωργάκης-Μπουρνάζος-Μώρος και Βολικός-Σικινιώτης-Γκίνης

Όλοι "κυνηγάνε" τον Μπουρνάζο με τις πόζες τους και εκείνος "προτιμάει" τον Μώρο

Γιάννης Γκίνης


Ηλίας Σικινιώτης
Διονύσης Βολικός
Τάσος Μάρας


Σπύρος Μπουρνάζος
Σπύρος Μπουρνάζος


Δημήτρης Παπαδογεωργάκης
Δημήτρης Παπαδογεωργάκης

Συγκρίσεις από την Ψηλή Κλάση Ανδρών

το ανακοινώσει. Το κοινό γιουχάϊσε. Φωνές "Αδικία-Αδικία" ακούστηκαν! (Όλα γραμμένα σε μαγνητόφωνο.)
Ο Παπαδογεωργάκης το θεώρησε απαράδεκτο, δεν πήρε το έπαθλο και εγκατέλειψε αμέσως τη σκηνή. Το κοινό πάγωσε ελαφρά. Κάτι δεν του "κόλλαγε" καλά. Ο Παπαδογεωργάκης είχε όγκο και μαζί την καλύτερη γράμμωση όλων των αγώνων. Είχε πάει πέρα από τα όρια! Στον κορμό είχε φοβερό (και γραμμωμένο) όγκο, όπως και να τον έβλεπες. Είχε μηρούς καταγραμμωμένους, που ήθελαν όμως ακόμα λίγο όγκο και δεν είχε καλές γάμπες. Η γενική του εμφάνιση τον έβαζε αμέσως με την πρώτη ματιά στους πέντε πιο ταλαιπωρημένους από τη δίαιτα και την άσκηση (και με αποτελέσματα, βέβαια) αθλητές των αγώνων (οι άλλοι τέσσερις: ο Γκίνης, ο Παρνασάς, ο Σιατραβάνης και ο Γουλτίδης).

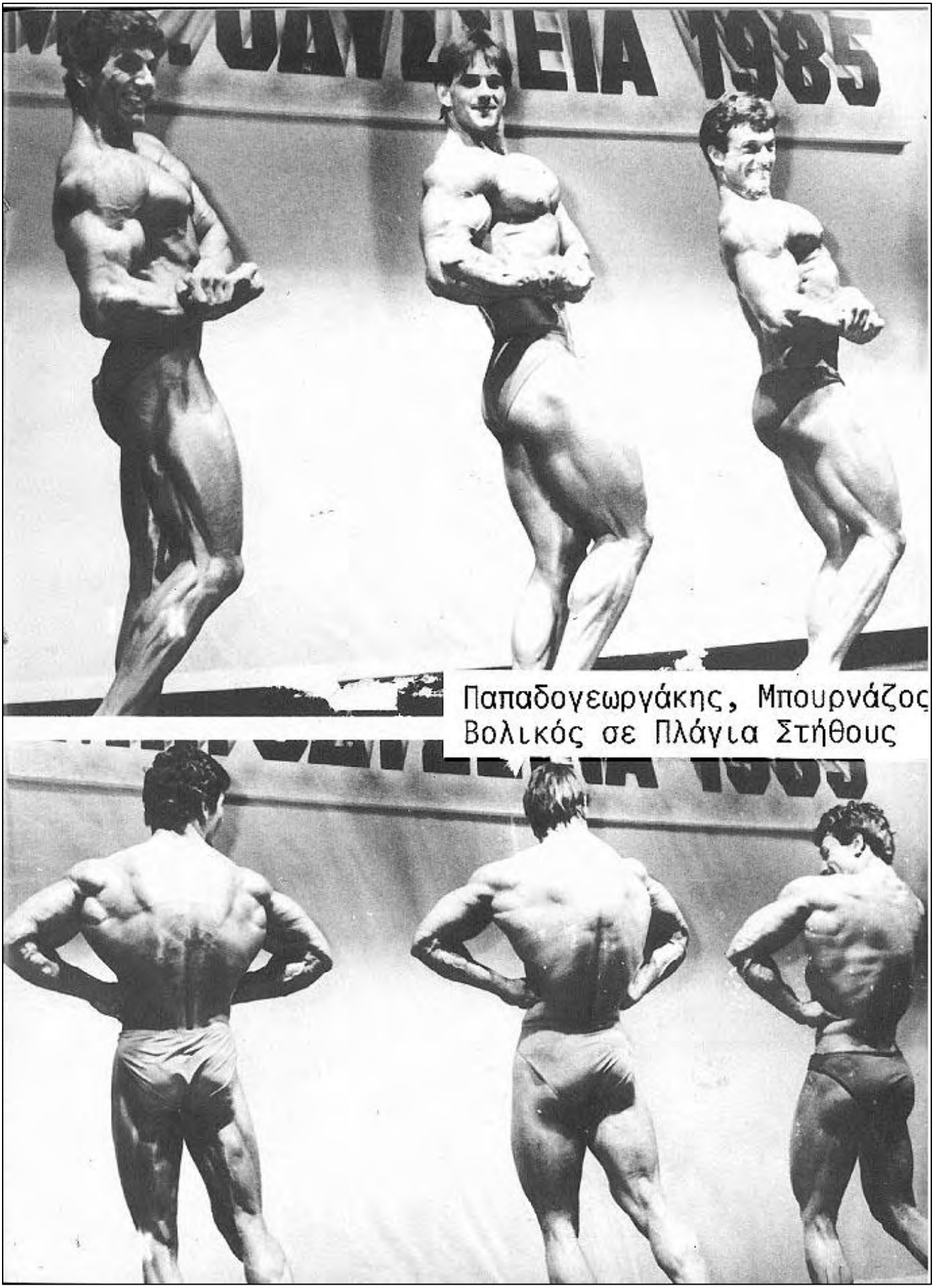
Οπωσδήποτε δεν ήταν για την τέταρτη θέση.

Και κάτι άλλο για τον Παπαδογεωργάκη, πριν το ξεχάσω. Είναι αθλητής της IFBB και κατέβηκε σε ξένους αγώνες (άγνωστος στους κριτές, ξένος στους διοργανωτές και στο κοινό) μόνο και μόνο για να απαντήσει σε μια πρόκληση σε περιβάλλον αγώνων. Αυτό σημαίνει πως έχει "ψυχή". Αλλά, μαζί με αυτό, έδωσε όλη του την εμπιστοσύνη στους ανθρώπους που θα τον έκριναν. Μην υπολογίζετε τη γνώμη τη δική μου, αν θέλετε. Το άγνωστό του κοινό φώναζε "Αδικία-Αδικία". Γιατί;

Στα επεισόδια και τις διαμαρτυρίες που ακολούθησαν χαρακτηριστικό είναι ότι οι διοργανωτές διαχώρισαν τις ευθύνες τους για τις κρίσεις, αφήνοντας την αρμοδιότητα και ευθύνη μόνο στην κριτική επιτροπή.

Την Τρίτη θέση πήρε ο Διονύσης Βολικός

Ο Διονύσης Βολικός χλώμιασε. Δέχτηκε το έπαθλο από τον Βασίλη Μπουζιάνα, που έκανε τις απονομές, "ευγενικά και ψυχρά". Το κοινό ξαναγιουχάισε και ξανακούστηκε "Αδικία-Αδικία"!) Παρατηρώντας το Διονύση Βολικό στους αγώνες αυτούς (τον έβλεπα για πρώτη φορά) διαπίστωσα πως είχε το πιο συμμετρικά γυμνασμένο σώμα των αγώνων. Δεν ήταν χτυπητά κάπου αναπτυγμένοι χωρίς να συμπληρώνει κάπου αλλού Δεν είχε κορμό χωρίς να έχει γάμπες. Δεν είχε μηρούς χωρίς να έχει φτερά. Δεν είχε δικεφάλους χωρίς να έχει πλάτη. Και είχε και τους πιο μακρινούς κοιλιακούς γαι το



Παπαδογεωργάκης, Μπουρνάζος
Βολικός σε Πλάγια Στήθους

ανάστημά του. Και παρουσίασε και την πιο καλή ελεύθερη πόζα με μουσική.

Άξιζε περισσότερο από την τρίτη θέση. Η γνώμη μου, πάντα!

Την Δεύτερη θέση την πήρε ο ΤάσοςΜώρος (και δεν το πίστευε κιόλας.

Ο Τάσος Μώρος παρουσίασε σ' αυτούς τους αγώνες ένα καθαρά άνω του μετρίου, χωρίς τίποτα το ιδιαίτερο, γυμνασμένο σώμα. Δεν είχε πουθενά ιδιαίτερο όγκο. Δεν είχε πουθενά ιδιαίτερη γράμμωση. Δεν είχε ούτε την απαίτηση να βγει δεύτερος! (Σου άρεσε όμως!) Ήρθε στους αγώνες μάλλον με μέτρια προετοιμασία, ουσιαστικά με αυτό που ήταν και με την πείρα του. Έδωσε όμως κέφι στο ομαδικό ποζάρισμα!

Νομίζω πως δεν ήταν για τη δεύτερη θέση.

Την Πρώτη θέση την πήρε ο Σπύρος Μπουρνάζος.

Το έπαθλο του το έδωσε ο Βασίλης Μπουζιάνας Δυνατό χειροκρότημα, αλλά όχι παρατεταμένο. Παγωμένη ελαφρώς η ατμόσφαιρα στην αίθουσα. Ο εκφωνητής Ηλίας Παγιαννίδης, "παγωμένος" κι αυτός, ξαναδήλωσε ότι η οργανωτική επιτροπή δεν είχε καμιά ανάμειξη στα αποτελέσματα. Ο Μπουρνάζος πήρε το έπαθλο, όχι ιδιαίτερα χαρούμενος. θεατές φώναζαν διαμαρτυρίες για τα αποτελέσματα και αποδοκιμασίες ακούγονταν για πολλή ώρα.

Ο Σπύρος Μπουρνάζος παρουσίασε σ'αυτούς τους αγώνες (δεν τον έχω δει προσωπικά σε άλλους) ένα φοβερό όγκο και γυμνασμένο σε όλο του το σώμα και κυρίως στους μηρούς. Αντίθετα, του έλειπε τελείως η λεπτή γράμμωση, που είναι καθοριστικός παράγοντας και που είχαν και ο Παπαδογεωργάκης και ο Βολικός. Το σώμα του έδειχνε καθαρά πως ήθελε ένα μήνα δουλειά ακόμα για να έρθει σε κατάσταση αγώνων και το ύφος του έδειχνε καθαρά, πως αυτό το ήξερε και ο ίδιος. Αυτό το έδειχνε και η στρατηγική του στη διάρκεια των αγώνων. Ίσως το ότι στην γενική παρουσίαση της κλάσης βγήκε ακριβώς πριν από τον Παπαδογεωργάκη να ήταν σύμπτωση, που δεν πιστεύω, αλλά το ότι απόφευγε τον Παπαδογεωργάκη συστηματικά στις ελεύθερες συγκρίσεις ήταν καθαρά "στρατηγική" του.

Χωρίς αμφιβολία, είναι φοβερός αθλητής, αλλά σ'αυτούς τους αγώνες δεν του άξιζε η πρώτη θέση.

Γεγονός αναμφισβήτητο είναι πάντως, ότι για ένα 10λεπτο είχαμε φωνές και

Παπαδογεωργάκης, Μπουρνάζος, Βολικός
στις πόζες Τρικέφαλου και Διπλών Ραχιαίω

διαμαρτυρίες. Μια μερίδα των θεατών διαμαρτυρήθηκε για μεροληψία της επιτροπής. Μια άλλη μερίδα άρχισε να φωνάζει "Μπουρνάζος-Μπουρνάζος", οπότε και η πρώτη μερίδα φώναζε "Παπαδογεωργάκης-Παπαδογεωργάκης". ('Εχει και δύσκολο όνομα!) Οπωσδήποτε, η κριτική επιτροπή δεν ικανοποίησε το κοινό στα αποτελέσματα της Ψηλής Κλάσης Ανδρών. Θα μου πείτε "Πώς να ικανοποιήσει, αν υπάρχουν φανατισμένοι οπαδοί;" Θα απαντήσω, πως εκεί φαίνεται η αξία και η προσωπικότητα της κριτικής επιτροπής. Η κριτική επιτροπή δεν είναι ένα "κρυμμένο μολύβι", που όποιον θέλει βγάζει και όποιον θέλει θάβει. Είναι ο Αρχοντας του Αγώνα και η σκέψη και ο έλεγχος όλων είναι στραμμένα πάνω της. Αν υπάρχει κρίση στην οποία αναμένεται να αντιδράσει το κοινό, βγάλε τους αθλητές μπροστά στο κοινό, πέθανέ τους στις συγκρίσεις και βαθμολόγησέ τους ΦΑΝΕΡΑ. Και, όποιος βγει! (Μια παροιμία λέει: " Η γυναίκα του Καίσαρα δεν φτάνει να είναι τίμια' πρέπει και να το δειχνει! Θα ρωτήσετε "Πώς;" Θα απαντήσω: "Να κόψει το λαιμό της να βρει τρόπο!"

Η ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΤΩΝ ΔΕΚΑ

Και, ήρθε η σειρά της γενικής κατάταξης των δέκα καλύτερων αθλητών απ'όλους όλων των κατηγοριών.

Αυτό, κ. Παγιαννίδη, με όλη την εκτίμηση που σου έχω, δεν μου καλοέρχεται. Μόλις το άκουσα μου φάνηκε στημένη δουλειά για ένα συγκεκριμένο άτομο και για να "πιαστεί" ένας τίτλος που να κρατήσει άλλα πέντε χρόνια.

Αλλά οργανωτές είσαστε, ό,τι θέλετε κάνετε!

Παρά την πρόσκληση του εκφωνητή "'Ολοι οι αθλητές όλων των κατηγοριών να έρθουν στη σκηνή!", τέσσερις-πέντε καλοί αθλητές ΔΕΝ ΒΓΗΚΑΝ, δείχνοντας έτσι τη γνώμη τους.

Από αυτούς που βγήκαν και από τους βιαστικούς κριτές (είχαμε φτάσει μεσάνυχτα και θα έχαναν το αεροπλάνο για την Αθήνα) πήραμε την κατάταξη των Δέκα αλλά μόνο για 'Εξι, που είχε πρώτο το Σπύρο Μπουρνάζο, δεύτερο τον Αλέκο Σιατραβάνη, τρίτο τον Τάσο Μώρο, τέταρτο το Γιώργο Γουλτίδη, πέμπτο το θανάση Τσιλικούδη και έκτο το Γιάννη Γκίνη. Κατά τη γνώμη μου, η κατάταξη των Δέκα είχε βγει από το πρωί, όπως και όλα τα άλλα αποτελέσματα. Απλά, μας έδωσαν τους 'Εξι, γιατί τέσσερις ενδιάμεσοι απαξίωσαν να βγουν στη σκηνή το βράδυ.

Πριν από την ανακοίνωση αυτής της κατάταξης, απονεμήθηκαν τα γνωστά έπαθλα "της παρηγοριάς":

Του Καλύτερου Ποζέρ στον Διονύση Βολικό, που το πήρε δηλώνοντας από το μικρόφωνο: "Το παίρνω μόνο και μόνο επειδή δούλεψα δύο μήνες για την πόζα."

Του Πλέον Μυώδη στον Αλέκο Σιατραβάνη.

Μετά την ανακοίνωση της κατάταξης των 'Εξι, ο εκδότης του περιοδικού ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ, που διοργάνωσε τους αγώνες, Χρήστος Τσολάκης, παράδωσε στον Σπύρο Μπουρνάζο την επιταγή των 100.000 δρχ., έπαθλο του πρώτου των Δέκα.

Και δω, έληξε η σεμνή τελετή Μίστερ Οδύσσεια 1985, αφήνοντας τους πάντες ακόμα πιο σκεφτικούς για το μέλλον του αθλήματος.

ΚΑΙ ΜΙΑ ΠΑΡΕΜΒΟΛΗ
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΡΙΤΕΣ
ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Το περιοδικό ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ οργάνωσε το Μίστερ Οδύσσεια 1985. Στο τελευταίο του τεύχος είχε δημοσιεύσει συνεντεύξεις ορισμένων γνωστών πρωταθλητών, σχετικά με το τι χρειάζεται κατά τη γνώμη τους για να πετύχει μια τέτοια διοργάνωση. Ο Κώστας Γιαννακόπουλος, ο Τάσος Μώρος, ο Αλέκος Σιατραβάνης και ο Χρήστος Παρνασός τόνισαν ξεχωριστά, ότι μια πετυχημένη διοργάνωση χαρακτηρίζεται απαραίτητα από τον σωστό φωτισμό των αθλητών την αμφιθεατρική διάταξη των θεατών και κυρίως τις σωστές κρίσεις των κριτών.

Συμφωνούμε, ότι όλα προβλέπονται και προετοιμάζονται, εκτός από ένα: τις σωστές αξιολογήσεις των κριτών. Αυτό που μπορεί να κάνει ο οργανωτής είναι να διαλέξει προσεκτικά τους κριτές, ώστε να είναι άνθρωποι "κατάλληλοι" γι'αυτή τη δουλειά. Το "κατάλληλοι" το γράφω έτσι, γιατί θέλει πολλή συζήτηση και θα το συζητήσουμε πιο κάτω.Αλλά, και κάτι άλλο πρέπει να προετοιμάσει ο οργανωτής που θα δούμε πιο κάτω.

Στο ίδιο τεύχος, ο Ηλίας Παγιαννίδης, συντάκτης του ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ και κύριο μέλος της οργανωτικής επιτροπής του Μίστερ Οδύσσεια, έγραψε ένα άρθρο με τίτλο "ΚΡΙΤΕΣ: Δικαστές χωρίς Νόμους" ... προφητικό θα έλεγα για το Μίστερ Οδύσσεια. Στο άρθρο αυτό εξετάζει πολύ συναισθηματικά και από τη θέση του αθλητή την αβέβαιη, μεροληπτική, ανεύθυνη και εγκληματική πολλές φορές, κρίση του κριτή, με συνέπεια το θάψιμο μιας πραγματικά αποδοτικής προσπάθειας μηνών και ετών. Στο άρθρο αυτό, ο Ηλίας Παγιαννίδης αναφέρει ανώνυμα απαράδεκτες καταστάσεις σε επιτροπές κριτών και θίγει απλά, χωρίς όμως να περιγράφει τις λύσεις, τα προβλήματα της ύπαρξης συγκεκριμένων κανονισμών αξιολόγησης και ειδικά εκπαιδευμένων κριτών.

Από τη θέση αυτή, θα ήθελα να τονίσω ένα βασικό μειονέκτημα του Μίστερ Οδύσσεια.

Το μειονέκτημα αυτό είναι, ότι οι αθλητές ΔΕΝ ΗΞΕΡΑΝ με ποιους ΑΚΡΙΒΩΣ κανονισμούς θα κριθούν και οι κριτές δεν ήξεραν με ποιους ΑΚΡΙΒΩΣ

Ελεύθερες Πόζες

Ο κ. Βασίλης Μπουζιάνας απονέμει τα έπαθλα στην Ψηλή Κλάση Ανδρών

Συγκρίσεις για την τελική κατάταξη σε σειρά των δέκα καλύτερων αθλητών

Οι φωτογραφίες αυτές του Παπαδογεωργάκη, όπως και του εξωφύλλου, τραβήχτηκαν την επόμενη μέρα των αγώνων στο ΦΙΛΙΠΠΕΙΟ.

κανονισμούς θα κρίνουν. Έτσι, οι πρώτοι έδειχναν τους μυώνες τους και οι δεύτεροι βαθμολογούσαν α νάλογα με την εμπειρία τους και όχι με κανόνες. Το αποτέλεσμα σε τέτοιες περιπτώσεις είναι, ο κρι τής να επηρεάζεται 100% από την προσωπικότητατου αθλητή. Όταν βαθμολογεί εμπειρικά, το υποσυνείδη τό του του υπαγορεύει "Ε! Ο "τάδε" δεν πάει και για τέταρτος, πάει για πρώτος!" Ενώ, όταν είναι ειδικευμένος και βαθμολογεί συστηματικά, βλέπει τελείως απρόσωπα δύο πλάτες: βαθμολογεί ανάλογα βλέπει δύο "κοιλιές", το ίδιο, βλέπει δύο ζευγάρια πόδια, το ίδιο. Με αυτό τον τρόπο, είναι κατοχυρωμένος και ο ίδιος ο οργανωτής. Γιατί, αν έρθει μετά ο αθλητής ή ο εκπρόσωπός του και ζητήσει ευθύνες για τη θέση του, τα πάντα είναι γραμμένα με λεπτομέρεια. Ενώ, αν ο κριτής κρίνει εμπειρικά, τι θα πει όταν του ζητηθούν εξηγήσεις ; Και ο κριτής δεν είναι θεός, να μη σηκώνει κουβέντα. Είναι "εργάτης", που πρέπει να δουλέψει δίκαια για τον αθλητή.

Στο βασικό αυτό σημείο των αγώνων, το Μίστερ Οδύσσεια απέτυχε αισθητά και ήταν καθαρά ευθύνη των οργανωτών. Όλα έγιναν εμπειρικά και χωρίς ακριβείς και συγκεκριμένους κανονισμούς αξιολόγη σης (όποιοι κι αν ήταν αυτοί) που να ήταν γνωστοί σε αθλητές και κριτές πολύ πριν τους αγώνες Όταν υπάρχουν καθορισμένοι τέτοιοι κανονισμοί δε μπορεί να "παίζει" πολύ η γνώμη του κριτή και ο α θλητής δεν θα ρωτάει "ποιοι είναι οι κριτές;" για να δει αν θα κατέβει στους αγώνες ή όχι. Έτσι ρώτησε και ο Κώστας Γιαννακόπουλος και δεν κατέβηκε στο "Οδύσσεια".

Εδώ, κύριε Παγιαννίδη, θυμίζω ότι στους Πανελλήνιους της IFBB 1984 μπορεί να έγινα ο "άνθρωπος-ορχήστρα", κάνοντας συγχρόνως δέκα δουλειές, για να τους βγάλω πέρα, αλλά είχα διαθέσιμους για αθλητές και κριτές τους κανονισμούς αξιολόγη σης της IFBB, μεταφρασμένους στα Ελληνικά 3-4 μήνες νωρίτερα.

Μπορείς, κύριε Παγιαννίδη, να κάνεις το εξής πείραμα, για να δούμε πώς θα αισθανθείς σαν οργανωτής: Να διαβάσεις το άρθρο που εσύ ο ίδιος έγραψες στο ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ για τους ΚΡΙΤΕΣ και να φαντάζεσαι, πως αυτά τα λόγια σου τα λέει ο ..... Παπαδογεωργάκης και για το Μίστερ Οδύσσεια, φυσικά!

Τονίζω σ'αυτό το σημείο, ότι κατά εκτιμήσεις δικές μου ΚΑΝΕΝΑΣ στην Ελλάδα δεν είναι αρκετά

ΕΙΔΙΚΟΣ και ΕΚΠΑΙΔΕΥΜΕΝΟΣ για κριτής αγώνων. Για τις εύκολες περιπτώσεις αξιολόγησης και το "εμπειρικά" δίνει σωστά αποτελέσματα. Για τις δύσκολες, όμως, χρειάζεται ειδίκευση.

Και, σας απευθύνω, κύριοι οργανωτές του Μίστερ Οδύσσεια, την εξής ένσταση: Είμαι ο ... Παπαδογεωργάκης ή ο Γκίνης ή κάποιος εκπρόσωπός τους και διαφωνώ με τα αποτελέσματα: ΔΕΙΞΤΕ ΜΟΥ ΤΑ ΦΥΛΛΑ ΑΓΩΝΩΝ για να δω τις βαθμολογίες των κριτών. ΝΑ ΜΕ ΠΕΙΣΕΤΕ με χειροπιαστά στοιχεία, ότι δεν αλλοιώθηκαν από το μεσημέρι ως το βράδυ, καθώς και ότι δεν μιλούσαν κατά την ώρα αξιολόγησης οι κριτές, ώστε "κάποιος" να "παρασύρει" τη γνώμη "κάποιου άλλου". Αποδείξτε μου, ότι ήταν δίκαιες οι κρίσεις!

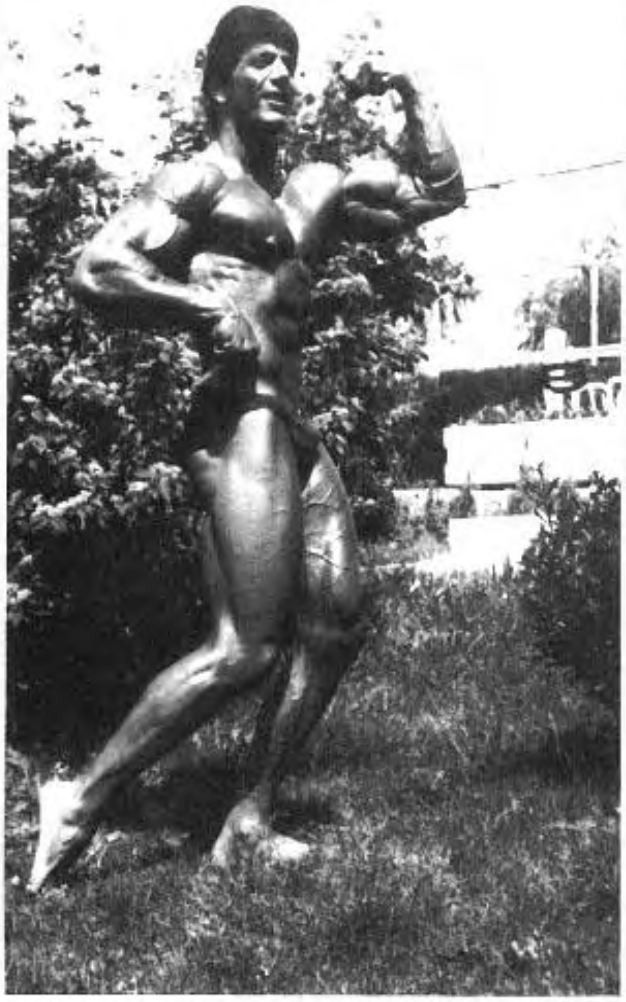
ΚΑΙ ΕΞΗΓΟΥΜΑΙ ΣΤΟΥΣ ΚΡΙΤΕΣ ΤΟΥ ΜΙΣΤΕΡ ΟΔΥΣΣΕΙΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ

Και πάλι ζητώ την επιείκιά σας για τις απόψεις μου, αλλά τι να κάνουμε; Τις έχω!

Μεγάλο πράγμα το να "Κρίνεις"! Πρέπει κάποιος κανονισμός να σε "δένει", ώστε να μην αδικείς είτε ενσυνείδητα είτε ασυνείδητα. Ο ίδιος κανονισμός πρέπει να κατοχειρώνει τον αθλητή, ότι δεν θα μεροληπτείς εναντίον του.

Σαν εξωτερικός παρατηρητής έχει γνώμη και ο κάθε θεατής. Βέβαια, δεν είναι ειδικευμένος και συστηματικός σαν τον κριτή στην αξιολόγηση των αθλητών, αλλά οι πολλοί μαζί θεατές αποτελούν ένα κοινό, που έχει "αίσθηση". Αυτό το κοινό διαμαρτυρήθηκε στα αποτελέσματα της Ψηλής Κλάσης Ανδρών!

Από την άλλη μεριά, έμαθα για δύο ελαττώματα της κριτικής επιτροπής: Το ένα είναιτο ότι οι κριτές ήταν έξι (ζυγοί). Τι γινόταν τότε, αν οι γνώμες ήταν 3:3; Αν μου πείτε, πως ένας ήταν πρόεδρος και είχε διπλή ψήφο, θα πω ότι αυτό είναι άδικο, γιατί όταν χωρίς αυτόν οι ψήφοι έρχονταν 2 προς 3, τότε αυτός θα είχε τη δύναμη να αντιστρέψει μόνος του σε 4:3 αυτό το αποτέλεσμα πράγμα που αποτελεί μεγάλη δύναμη για έναν κριτή. Το δεύτερο είναι το ότι το πρωί στους προκριματικούς ο Παπαδογεωργάκης είχε ζητήσει να εξαιρεθεί ο κ. Αβελκίου από κριτής, γιατί είχε ακούσει να λέει στην Αθήνα "Ο Μπουρνάζος θα το πάρει!", ενώ ο ίδιος (ο κ. Αβελκίου) φορούσε φόρμα γυμναστικής "Μπουρνάζος".



Το "τρίτο ελάττωμα δεν το είδα ούτε το άκου σα, αλλά το μαντεύω. Μαντεύω λοιπόν, ότι οι κριτές συζητούσαν μεταξύ τους στην αξιολόγηση, πράγμα που απαγορεύεται ρητά. Και μαντεύω, ότι κάποιος παρέσυρε άλλους είτε ηθελημένα είτε αθέλητα.

Υπάρχουν λοιπόν τα εξής δύο μεγάλα ερωτήματα προς τους οργανωτές και τους κριτές του Μίστερ Ο δύσσεια:

Πρώτο: Με ποιους κανονισμούς αξιολόγησης επακριβώς και λεπτομερώς έγιναν οι αγώνες και με ποιο τρόπο μπορεί να διαμαρτυρηθεί ένας αθλητής που πιστεύει ότι αδικήθηκε;

Δεύτερο: Ποια είναι η λεπτομερής επί μέρους βαθμολογία που πήρε ο κάθε αθλητής από κάθε κριτή στην Ψηλή Κλάση Ανδρών; Δημοσιεύστε την στο ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ να τη δει όλος ο κόσμος.

Πιστεύω, ότι αν οι συγκεκριμένοι αγώνες Σωματικής Διάπλασης δεν θέλουν να χαρακτηριστούν "φιάσκο", τότε θα πρέπει το πρώτο μου ερώτημα να είχε ικανοποιηθεί από τους οργανωτές πολύ πριν τη διεξαγωγή των αγώνων.

Και πιστεύω πως, αν ένας αγώνας Σωματικής Διάπλασης δεν θέλει να χαρακτηριστεί "στημένος" (που σημαίνει "ΚΛΕΒΕΙΣ" τη Νίκη από τον ένα και τη δίνεις στον άλλο), τότε θα πρέπει οι κρίσεις να είναι διάφανες και προσιτές σε κάθε αντίρρηση αλλά και τόσο αντικειμενικά σωστές, ώστε να είναι και ΑΚΛΟΝΗΤΕΣ σε κάθε αντίρρηση.

Και πιστεύω επίσης, πως η φράση "Το να πάρει μέρος ο αθλητής στους αγώνες σημαίνει ότι αποδέχεται τους Κριτές!" ισχύει μέχρις ενός ορίου και όχι μέχρις ... αποκεφαλισμού!

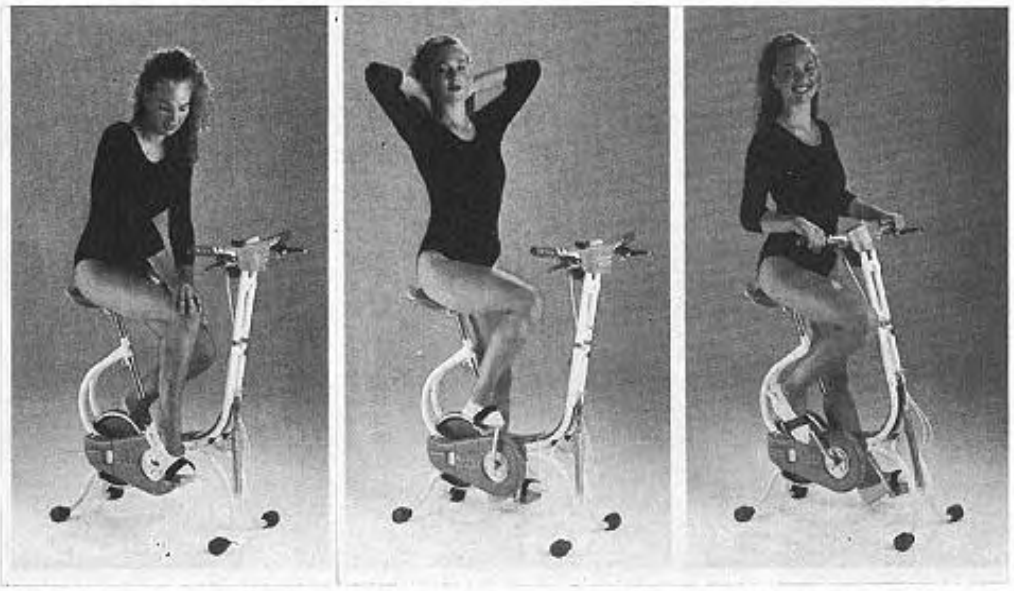
Θύμιος Περσίδης
Πρόεδρος της
Ελληνικής Ερασιτεχνικής
Ομοσπονδίας
Σωματικής Διάπλασης
Μέλους της IFBB

ΣΗΜΕΡΑ ΚΙ ΟΛΑΣ
ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ.

ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΤΗ ΣΕΙΡΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ
(ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ – ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ – ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ)
ΚΑΙ ΣΤΕΙΛΤΕ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΑΓΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΞΙΑ 10 ΤΕΥΧΩΝ
ΣΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: **Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, P.R. ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ 100 22**

ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ, ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΜΟΛΙΣ ΒΓΑΙΝΕΙ
ΘΑ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ.

ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ: ΤΟ ΠΙΟ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ «ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ»



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

ΜΙΑ ΛΥΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΕΥΧΟΣ ΤΟΥ **ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ** ΘΑ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ ΤΗΣ **IFBB**, ΟΠΩΣ ΑΚΡΙΒΩΣ ΦΘΑΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ, Η ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΣΗΜΟ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ IFBB

Από τον Θύμιο Περσίδη
Πρόεδρο της Ελληνικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης.

ΔΙΕΘΝΗ ΝΕΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΤΗΣ INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY-BUILDERS

ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΩΝ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΩΝ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Με επιστολή της ημερομηνίας 26/3/84, η IFBB δέχθηκε την ΕΕΟΣΔ σαν μέλος της. Με επιστολή της της 26/9/84, η IFBBαπέρριψε αυτή τη σχέση, την ο ποία έδωσε σε άλλη ομάδα Ελλήνων αθλητών. Μετά από συζητήσεις στο Λας Βέγκας, εξηγήθηκε ότι όλη αυτή η κατάσταση οφειλόταν σε παρεξήγηση και ότι η ΕΕΟΣΔ παρέμενε μέλος της IFBB, με τον όρο ότι θα δεχόταν την Άλλη Ομάδα των Ελλήνων αθλητών. Η IFBB, με επιστολή της 6/11/84, μου έκανε παρατήρηση σαν Προέδρου της ΕΕΟΣΔ, για τον λόγο, ότι δεν είχα επιτρέψει στην Άλλη Ομάδα τη διοργάνωση αγώνων, ενώ είχε πάρει την άδεια της IFBB. Με επιστολή μου της 22/11/84 και σαν νόμιμος εκπρόσωπος της ΕΕΟΣΔ, απάντησα ότι σίγουρα δεν είχα κανένα πρόβλημα να επιτρέψω τη διεξαγωγή των αγώνων, αλλά κανείς δεν ήρθε σε επαφή μαζί μου σχετικά με αυτό το θέμα. Στις αρχές του Δεκεμβρίου 1984, έγιναν οι αγώνες στην Αθήνα, χωρίς να ενημερωθεί η ΕΕΟΣΔ. Ερμήνευσα το γεγονός σαν αναθεώρηση των ήδη συμφωνηθέντων από την IFBB. Σαν απο τέλεσμα, δημοσίευσα με οργή στο περιοδικό μου ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΝΟΕ/ΔΕΚ 84, άρθρα εναντίον της IFBB και του Προέδρου της, Μπεν Γουήντερ.

Με δύο επιστολές του της 19/12/84, που έλαβα στις 4/1/1985 (λόγω των διακοπών των Χριστουγέννων), ο κ. Μπεν Γουήντερ απόδειξε, ότι δεν γνώριζε τίποτε για ό,τι είχε συμβεί και ότι η ΕΕΟΣΔ συνέχιζε να είναι μέλος της IFBB, με πρόεδρό της τον κ. Περσίδη. Αυτό σημαίνει ότι οι ημερομηνίες έπαιξαν άσχημο παιχνίδι και ότι είχα βιαστεί πολύ να βγάλω άδικα συμπεράσματα.

Μετά τις επιστολές της IFBB, όπου αποδείχτηκε ότι η IFBB δεν θέλει να αδικήσει τη ΕΕΟΣΔ και τον Πρόεδρό της θύμιο Περσίδη, οφείλω να επανορθώσω και να ανακαλέσω δημόσια όσα δημοσίευσα στο περιοδικό μου ΔΥΝΑΜΙΚΟ εναντίον της IFBB και του Προέδρου της Μπέν Γουήντερ. Αναγνωρίζω ότι έκανα βιαστικές και λανθασμένες ενέργειες με το να κατηγορήσω την IFBB και τον κ. Μπεν Γουήντερ προσωπικά. Αναγνωρίζω ότι ο κ. Γουήντερ έχει αφιερώσει τη ζωή του στην ανάπτυξη της IFBB και χωρίς αυτόν το Μπόντυ-μπήλντιν δεν θα ήταν τόσο δημοφιλές και ενεργό σε 128 χώρες. Σέβομαι και θαυμάζω τη δουλειά που έχει κάνει και εκφράζω δημόσια τη λύπη μου προφορικά και γραπτά για τις επιθέσεις μου κατά του ιδίου και της IFBB. Στο εξής θα δείξω την αφοσίωσή μου στην IFBB αναπτύσσοντας το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης στην Ελλάδα μια και είναι προνόμιο για μια ομοσπονδία να είναι μέλος της IFBB.

Ελπίζω πως αυτή η δημόσια δήλωση θα εκτιμηθεί από την IEBB και οι σχέσεις της με την ΕΕΟΣΔ θα αποκατασταθούν, ώστε Έλληνες αθλητές να πάρουν μέρος στο Μίστερ Υφήλιος στη Σουηδία το Νοέμβριο 1985.

Θύμιος Περσίδης
Πρόεδρος της ΕΕΟΣΔ

CORRECTIONS OF WRONG PUBLICATIONS IN DYNAMIKO

By a letter dated 26/3/84, IFBB accepted the GABF as a member. By another letter dated26/9/84 IFBB rejected affiliation which gave to another group of Greek Athlets. Discussion held in Las Vegas, led to the conclusion that the whole situation turned up this way as a result of misunderstanding and that the GABF remained a member of IFBB, provided it accepted that Other Group of Greek athlets. By a letter dated 6/11/84, the IFBB made a remark to me, as President to GABF for the reason that I had not allowed the Other Group to organize a competition, while having the IFBB's permission. By my letter of 22/11/84, and as a legal President of the GABF, I answered that I surely had no problem with allowing competition to be held;but, on the other hand, nobody came in touch with, as far as the specific matter is concerned. The competition took place on early December 1984, in Athens, without being the GABF aware of it. I interpreted this fact as a re-examination of the already agreed by the IFBB. As a result, I -full of anger- published in my magazine 'DYNAMICO NOV/DEC 84' articles that were against the IFBB and President, Ben Weider himself.

By two letters dated December 19th 84, which I received on January 4th, 1985, (because of the Xmas holiday) Mr. Ben Weider proved he was quite unaware of what had happened and that the GABF kept on being a member of the IFBB, Mr. Persidis being its President. This means that dates have to do with the whole situation, and that I had been quite in a rush for quick, unjustified conclusions.

After the IFBB's letters, where -as proved- IFBB does not intend to appear unfair to the GABF and its President, Thimios Persidis, I owe to set up again and revoke in public everything published in my magazine 'DYNAMICO' against the IFBB and its President, Ben Weider. I realize I have been incorrect in my actions and too hasty in attacking IFBB and Mr. Weider personally. I realize Mr. Weider has spent his entire life building the IFBB and without him Body-building would not be so popular and active in 128 countries. I resrect and admire the work he has done and apologize publicly in writing and verbally for the attacks I have made against him and IFBB. From now on,I wish to prove my loyalty to IFBB by promoting Bodybuilding in Greece, as it is a privilege to be a member of the IFBB.

I hope that this public statement will be appreciated by the IFBB and relationship between IFBB and GABF will be settled, so that Greek athlets will participate to the Mr. Universe competition in Sueden, November 1985.

Thimios Persidis
President of the GABF

ΟΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ 1979 ΣΤΙΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΗΣ IFBB ΑΠΟ ΤΟ 1979

Σ'αυτές τις σελίδες το ΔΥΝΑΜΙΚΟ δίνει στους αναγνώστες του τα πλήρη αποτελέσματα των Παγκοσμίων Αγώνων Σωματικής Διάπλασης της IFBB από το 1979 έως και το 1984. Μελετώντας τις συμμετοχές και τις κατατάξεις, θα δείτε πόσο εντατικά αγωνίζονται οι αθλητές για να αναρριχηθούν μετά από προσπάθειες ετών στο βάθρο των νικητών. Στο τέλος του άρθρου δίνουμε συνοπτικά τους τρεις πρώτους για όλους τους αγώνες της IFBB από το 1971 έως και το 1984. Τα αποτελέσματα αυτά είναι κατά κατηγορίες ύψους μέχρι το 1978 και κατά κατηγορίες βάρους από το 1979 και μετά, σύμφωνα με τους κανονισμούς της IFBB.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ 1979 ΤΗΣ IFBB

ΚΟΛΟΜΠΟΥΣ, ΟΧΑΙΟ, ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 1979

ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 70 κιλά)

1.	Ρενάτο Μπερτάνια	Ιταλία
2.	Χάιντζ Σαλλμάγιερ	Αυστρία
3.	Μοχ Τεκ Χιν	Σιγκαπούρη
4.	Εζμάτ Σαντίκ	Αίγυπτος
5.	Μπέρναρντ Σήλυ	Μπαρμπαντός
6.	Τζέιμς Γκώμπερτ	Η.Π.Α.
7.	Μπερντ Χάιντ	Γερμανία
8.	Ερνέστο Πινέυρο	Αργεντινή
9.	Ζοζέ Ραμπανάλ	Γαλλία
10.	Ζαν Λεμπλάν	Καναδάς
11.	Ρίτσαρντ Κόττερελ	Αγγλία
11.	Τζέιμς Ντάλευ	Αντίγκουα
13.	Σίφο Νγκομπέζε	Ν. Αφρική
14.	Φρανζ Μπορνγκ	Μάλτα
15.	Λουΐς Γκούζμαν	Πόρτο Ρίκο
16.	Ντέρεκ Πητς	Ουαλλία
17.	Φατέχ Χαμπούς	Συρία
18.	Ρομπερτ Τόμας	Ουαλλία
19.	Σέσιλ Λέικ	Ολλ. Αντίλλες
20.	Άινο Ακκίλα	Σουηδία
21.	Κόζο Ίτο	Ιαπωνία
22.	Νοέλ Νυνέ	Μπελίζ
23.	Νικόλας Κεμπ	Βέλγιο
24.	Κέζαρ Νάβα	Βενεζουέλα
25.	Ζυλ Σενκάλ	Ισραήλ

ΜΕΣΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 80 κιλά)

1.	Ρόυ Ντουβάλ	Αγγλία
2.	Ρίτσαρντ Μπάλντγουϊν	Η.Π.Α.
3.	Άντον Χόλικ	Τσεχοσλοβακία
4.	Ρόμπερτ Ντάντλινγκερ	Τσεχοσλοβακία
5.	Λόφτους Ρόουτς	Μπαρμπαντός
6.	Γιόρμα Ράτυ	Φινλανδία
7.	Σαιέντ Οσμάν	Αίγυπτος
8.	Πατ Λάοπ	Ταϋλάνδη
9.	Ούγκο Ρομάνο	Ιταλία
10.	Κώστας Γιαννακόπουλος	Ελλάδα
11.	Χοζέ Ντιάζ	Πόρτο Ρίκο
12.	Λυντό Μπουντυέν	Βέλγιο
13.	Ακίρα Τανιγκούτσι	Ιαπωνία
14.	Γιόρμα Βαρεβαάρα	Σουηδία
15.	Μαχμούντ Αλί	Αίγυπτος
16.	Ζαν Τεζιέ	Γαλλία
17.	Μπέρναρντ Γκρος	Γερμανία

18.	Τζώννυ Μαλντονάντο	Πόρτο Ρίκο
19.	Μίκαελ Χέκελ	Ελβετία
20.	Ντέιβιντσαν Ντάνιελ	Σάντα Λουτσία
21.	Ερλ Σαντιφορντ	Σάντα Λουτσία
22.	Ρούντι Λίσντεκ	Ολλανδία
23.	Τζώννυ Μοντιέλ	Βενεζουέλα
24.	Νόελ Πίννοκ	Τζαμάικα
25.	Κέβιν Τόμσον	Ν. Αφρική
26.	Οζάμου Ουσούι	Ιαπωνία
27.	Περ Λετ	Δανία
28.	Γκλεν Σίρμερ	Αυστραλία
29.	Πωλ Νάιζερ	Λουξεμβούργο
30.	Σέρζ Πικέλ	Λουξεμβούργο

ΕΛΑΦΡΑ-ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 90 κιλά)

1.	Ζαμίρ Μπαννούτ	Λίβανος
2.	Ρον Τιούφελ	Η.Π.Α.
3.	Τζώννυ Φάλλερ	Αγγλία
4.	Ζακ Νεβίλλ	Γαλλία
5.	Ουλφ Μπέγκτσον	Σουηδία
6.	Μάικ Γουώτσον	Καναδάς
7.	Πάτρικ Νίκολς	Μπαρμπαντός
8.	Ρούντολφ Ατκινς	Τρινιτά
9.	Νηλ Ντην	Μπαχάμες
10.	Έρικ Ντόκτερ	Ολλανδία
11.	Γκούντερ Κόχουτ	Αυστρία
12.	Ερβέν Νοτ	Βέλγιο
13.	Πήτερ Λίντσεν	Αυστραλία
14.	Λέον Βαν Ντερ Βεστυίτζεν	Ν. Αφρική
15.	Έντγκαρ Νταλ Πόντε	Ελβετία
16.	Σάμουελ Μπύαμ	Αντίγκουα
17.	Σπύρος Μπουρνάζος	Ελλάδα
18.	Άλφρεντ Ρήμπεν	Ελβετία
19.	Ιμάντ Χακάνι	Λίβανος
20.	Ρεϋμόν Σανσουσύ	Καναδάς
21.	Ρολφ Λεμπ	Ελβετία
22.	Ενρίκε Βιλλαλόμπος	Μεξικό
23.	Χένρι Χέπνερ	Λουξεμβούργο
25.	Ρόυ Τσάβεζ	Αγγλία
26.	Κλιφ Λούμπυ	Βερμούδες
27.	Φερνάντο Τόρρες	Ισημερινός

ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (+90 κιλά)

1.	Γιούζουπ Βίλκοτζ	Γερμανία
2.	Ραίυ Μέντζερ	Η.Π.Α.
3.	Τσεν Γουίντ	Τζαμάικα
4.	Γιόζεφ Βέζελυ	Τσεχοσλοβακία
5.	Ντάρσυ Μπεκλς	Μπαρμπαντός
6.	Ούμπερτ Μεντζ	Γερμανία
7.	Καρλ Καίνρατ	Αυστρία
8.	Γκυ Πεπέν	Γαλλία
9.	Βάλτερ Μπουμπένιτσεκ	Αυστρία
10.	Χαβιέ Τελαβάρα	Περού
11.	Γιαν Γιάνσον	Σουηδία
12.	Μαρκ Ντεβόοχτ	Βέλγιο
13.	Λάρρυ Φέρρις	Καναδάς
14.	Μαχμούντ Γιζάβι	Δανία
15.	Κάρμι Σμιθ	Τζαμάικα
16.	Γιον Ντόυλ	Αυστραλία
17.	Μόρρις Τζάκομπσον	Ν. Αφρική
18.	Στηλ Ντελβ	Ουαλλία

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

1.	Η.Π.Α.	11.	Τζαμάικα
2.	Γερμανία	13.	Σουηδία
3.	Αγγλία	13.	Καναδάς
4.	Τσεχοσλοβακία	15.	Φινλανδία
5.	Μπαρμπαντός	16.	Αργεντινή
6.	Ιταλία	16.	Ταϋλάνδη
7.	Αυστρία	16.	Τρινιτά
8.	Λίβανος	19.	Μπαχάμες
9.	Γαλλία	20.	Ελλάδα
10.	Αίγυπτος	20.	Ολλανδία
11.	Σιγκαπούρη	20.	Περού

Επίσης, αγωνίσθηκαν οι παρακάτω χώρες:

Αντίγκουα, Αυστραλία, Βέλγιο, Μπελίζ, Βερμούδες, Δανία, Ισημερινός, Ισραήλ, Ιαπωνία, Λουξεμβούργο Μάλτα, Μεξικό, Ολλανδικές Αντίλλες, Πόρτο Ρίκο, Σάντα Λουτσία, Ν. Αφρική, Ελβετία, Συρία,Βενεζουέλα, Ουαλλία. Οι 100 συνολικά αγωνιζόμενοι από 44 χώρες αποτελούν ρεκόρ συμμετοχών για τη IFBB.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ 1980 ΤΗΣ IFBB

ΜΑΝΙΛΑ, ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 1980

1. ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 70 κιλά)

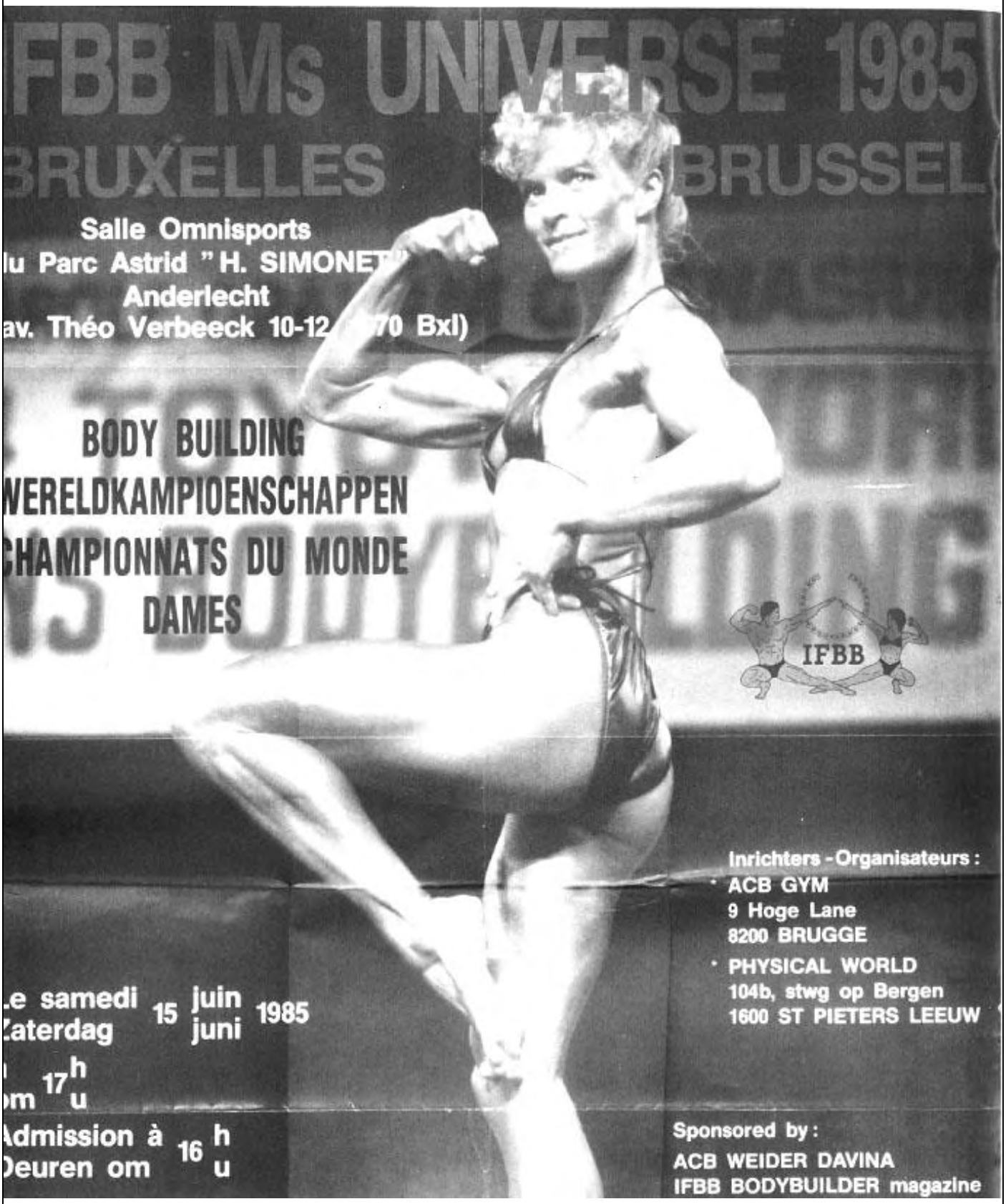
1ος	Χάιντζ Σάλλμαγιερ	Αυστρία
2ος	Κέννεθ Πασαριέλλο	Η.Π.Α.
3ος	Ρεϋμόν Μπωλιέ	Καναδάς
4ος	Εσμάτ Σαντέκ	Αίγυπτος
5ος	Χάρρυ Ντέρκλιν	Ελβετία
6ος	Στηβ Νιούτον	Αγγλία
7ος	Μο Τεκ Χιν	Σιγκαπούρη
8ος	Μεγκάχεντ Χασανέιν	Αίγυπτος
9ος	Άλλεν Ληρόϋ	Αυστραλία
10ος	Κέβιν Πολ	Αγγλία

2. ΜΕΣΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 80 κιλά)

1ος	Γιόρμα Ράτυ	Φινλανδία
2ος	Ρίτσαρντ Μπώλντουΐν	Η.Π.Α.
3ος	Ρίτσαρντ Τζόνκερ	Αυστραλία
4ος	Νταγκ Ρος	Καναδάς
5ος	Ρόμπερτ Ντανιλίγκερ	Τσεχοσλοβακία
6ος	Μισέλ Ντερμώ	Βέλγιο
7ος	Κάρι Λιγκ	Γερμανία
8ος	Μπίλλυ Νάιτ	Φούτζι
9ος	Αλ Σάαντ Μαμπρούκ	Αίγυπτος
9ος	Ντιντιέ Καμπρόλ	Γαλλία

3. ΕΛΑΦΡΑ-ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 90 κιλά)

1ος	Τζώννυ Φούλλερ	Αγγλία
2ος	Μπρόνστρον Ώστιν	Η.Π.Α.
3ος	Κέιγιο Ράιμαν	Φινλανδία
4ος	Ουλφ Μπέντσον	Σουηδία
5ος	Έρβιν Νότε	Βέλγιο
6ος	Τζων Τερίλλι	Αυστραλία
7ος	Ουΐνστον Μπράουν	Καναδάς
8ος	Ρον Βυς	Ελβετία
9ος	Χέκελ Μίκαελ	Ελβετία
10ος	Οσάμου Ουσούι	Ιαπωνία


FBB Ms UNIVERSE 1985
BRUXELLES
BRUSSEL
Salle Omnisports
lu Parc Astrid " H. SIMONET"
Anderlecht
av. Théo Verbeeck 10-12 (1070 Bxl)
BODY BUILDING
WERELDKAMPIOENSCHAPPEN
CHAMPIONNATS DU MONDE
DAMES
IFBB
Inrichters - Organisateurs :
• ACB GYM
9 Hoge Lane
8200 BRUGGE
• PHYSICAL WORLD
104b, stwg op Bergen
1600 ST PIETERS LEEUW
Le samedi 15 juin 1985
Zaterdag juni
om 17 h u
Admission à 16 h u
Deuren om
Sponsored by :
ACB WEIDER DAVINA
IFBB BODYBUILDER magazine

Where The World's Best Will Compete

1985

FOREST NATIONAL
Avenue du Globe
BRUXELLES

VORST NATIONAAL
Globelaan
BRUSSEL

1985 Mr. Olympia

FOREST NATIONAL
Brussels-Belgium
Saturday, October 26th, 1985 5 PM
Tickets: US $200, 150
100, 75, 50, AND 25.

For information and ticket reservations, write telephone, telex, and/or send payment to:
JULIEN BLOMMAERT
ACB GYM
9 Hoge Lane
B 8200 BRUGES
BELGIUM
Tel: (050) 31 64 94
Telex: 82169 ACBGYM B

WITNESS BODYBUILDING'S MOST SPECTACULAR EVENT

Featuring the World's Greatest Champions Competing for $100,000.00 in Prizes!
Sponsored and Organized by the International Federation of Body-Builders
Official Sponsors: ACB Gym, Davina, and Weider.

4. ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (+90 κιλά)

1ος	Ούμπερτ Μετζ	Γερμανία
2ος	Ρέιντ Σίντλ	Καναδάς
3ος	Κρίστιαν Γιάνατς	Αυστρία
4ος	Καρλ Κάινρατ	Αυστρία
5ος	Άχμεντ Ελ Σαΐντ Ιμπραχίμ	Αίγυπτος
6ος	Γκάρυ Λίοναρντ	Η.Π.Α.
7ος	Κρίστερ Έρικσον	Σουηδία
8ος	Ζαν Λυκ Μπαρτέλ	Γαλλία
8ος	Πωλ Γκραντ	Ουαλλία
10ος	Γκρέυ Γκόλντινγκ	Αυστραλία

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ 1981 ΤΗΣ IFBB

ΚΑΪΡΟ, ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 1981

1. ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 70 κιλά)

1ος	Κεν Πασαριέλλο	Η.Π.Α.
2ος	Ζοζέ Ραμπανάλ	Γαλλία
3ος	Φίκρετ Χότζικ	Γιουγκοσλαβία
4ος	Εσμάτ Σαντέκ	Αίγυπτος
5ος	Τεβφίκ Ουλουσογκού	Τουρκία
6ος	Ραι Μπωλιέ	Καναδάς
7ος	Αντόνιο Στέλλα	Ιταλία
8ος	Μοχάμεντ Γιουσέφ	Αίγυπτος
9ος	Ρέιγιο Κιβιόγια	Φινλανδία
10ος	Ραφαέλε Φορνούτο	Ιταλία
11ος	Χάρρυ Ντέργκλιν	Ελβετία
12ος	Άππυ Στήνμπεκ	Ολλανδία
13ος	Μάριο Τζιαννότα	Βέλγιο
14ος	Έντγουΐν Μπάττιτζιγκ	Μάλτα
15ος	Μπέννυ Σίνσις	Αυστραλία
16ος	Ρόμπιν Σπένσερ	Αγγλία
16ος	Οκτέυ Σαγιερέρ	Τουρκία
16ος	Κατσούμι Ισιμούρα	Ιαπωνία
19ος	Κεντ Ντόρμπι	Σουηδία
20ος	Έβε Μπεγκ Κου	Μαλαισία
21ος	Ραλφ Λοπέζ	Πόρτο Ρίκο
22ος	Φαθολομέιν Άλι	Σιγκαπούρη
23ος	Ζιν Ελ Αμπιντίν	Μαρόκο
24ος	Τέο Εγκ Χούα	Σιγκαπούρη
25ος	Μπουγιάγκ Τάχα	Μαλαισία
26ος	Τζο Ντιμέτς	Μάλτα
27ος	Λούις Γκούζμαν	Πόρτο Ρίκο
27ος	Ρέτο Φάνκχαουζερ	Ελβετία
29ος	Λουΐς Μάγια	Βραζιλία
30ος	Χάραλντ Σκγιέλτ	Νορβηγία
31ος	Φρόζυ Ογουένο	Κένυα
32ος	Ρέγγις Μαγκάμι	Ζιμπάμπουε

2. ΜΕΣΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 80 κιλά)

1ος	Ζεράρ Μπυΐνού	Γαλλία
2ος	Τζέημς Γιάγκμπλαντ	Η.Π.Α.
3ος	Άντον Χόλικ	Τσεχοσλοβακία
4ος	Ελ Σαχάντ Σάαντ	Αίγυπτος
5ος	Έρβιν Νότε	Βέλγιο
6ος	Αλί Τεζ	Τουρκία
7ος	Έρβιν Νόλλερ	Γερμανία
8ος	Ντάγκ Ρος	Καναδάς
9ος	Ούγκο Ρομάνο	Ιταλία
10ος	Σαΐντ Οσμάντ	Αίγυπτος
11ος	Άντολφ Ζήγκνερ	Αυστρία
12ος	Μάρτιν Αλαμάγκο	Αγγλία
12ος	Μισέλ Ντερμώ	Βέλγιο
14ος	Λούντβιγκ Ιγκεμπρέγκτσεν	Νορβηγία
15ος	Ρόμπερτ Μπάθγουελ	Ζιμπάμπουε
16ος	Γιάρι Λαΐνόνεν	Φινλανδία
16ος	Μαρκ Τούλλετ	Αγγλία
16ος	Κέννεθ Μόρα	Πόρτο Ρίκο
16ος	Άντζελο Μπαρντόνι	Ιταλία
20ός	Τζων Κοζιούρα	Ν. Ζηλανδία
20ός	Γιόρμα Βαρεβαάρα	Σουηδία
20ός	Λούτσιεν Γκούντερ	Ολλανδία
23ος	Ούγκο Ντε Φαρία	Βραζιλία
24ος	Βόλφγκαγκ Άμπεργκερ	Γερμανία
25ος	Τζωρτζ Νυάβο	Ζιμπάμπουε
26ος	Τε Α Φουκ	Μαλαισία
27ος	Κέλβιν Κάβερ	Ονδούρα
28ος	Ρολφ Βάισενφελντ	Αυστρία
29ος	Ντέρικ Πητς	Ουαλλία
30ός	Ματ Κλωντέ	Ελβετία
30ός	Τζώρτζ Σαλίμπα	Μάλτα
32ος	Νυάτζια Ρουσίκα	Ζιμπάμπουε
33ος	Βιθέντε Σεγκόβια	Ισπανία
34ος	Σερζ Πικέλ	Λουξεμβούργο
35ος	Χαράλαμπος Αβελκίου	Ελλάδα
36ος	Ρούμπεν Καντιόττι	Γκουάμ
37ος	Γιαρόν Έποταΐν	Ισραήλ

3. ΕΛΑΦΡΑ-ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 90 κιλά)

1ος	Ζακ Νεβίλ	Γαλλία
2ος	Τιμ Μπέλκναπ	Η.Π.Α.
3ος	Κέιγιο Ράιμαν	Φινλανδία
4ος	Λίμπορ Μίναρικ	Τσεχοσλοβακία
5ος	Αντζελίτο Λέστα	Αγγλία
6ος	Φρανζ Μπαχ	Γερμανία
7ος	Λες Μπέρθλετ	Καναδάς
8ος	Μισέλ Ντεβιτί	Γαλλία
9ος	Χέρμπερτ Τσάουντι	Αυστρία
10ος	Έρλιγκ Βάλγκρεν	Σουηδία
10ος	Μπίλλυ Νάιτ	Αυστραλία
12ος	Ερεγιέτις Κουρτουράλ	Τουρκία
13ος	Νιλς Στέεν	Νορβηγία
14ος	Κώστας Γιαννακόπουλος	Ελλάδα
15ος	Καμέλ Καμπούς	Αίγυπτος
16ος	Ρικάρντο Κρουζ	Βραζιλία
17ος	Αροκιοσάμι Μπιν Αναντάμ	Μαλαισία
18ος	Οσάμου Ουσούι	Ιαπωνία
19ος	Έντγκαρ Νταλ Πόντε	Ελβετία
20ός	Στηβ Ντελβ	Ουαλλία
21ος	Πέτερ Φουλς	Γερμανία
22ος	Κλωντ Εμμέλ	Λουξεμβούργο
23ος	Κωνσταντίνος Λαζάρου	Κύπρος
24ος	Πίους Όκιγκ	Κένυα
25ος	Ίσραελ Άμραμ	Ισραήλ
26ος	Άριε Κόεν	Ισραήλ

4. ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (+90 κιλά)

1ος	Λανς Ντρέχερ	Η.Π.Α.
2ος	Γκούνναρ Ρόσμπο	Νορβηγία
3ος	Γιόζεφ Βέζελυ	Τσεχοσλοβακία
4ος	Ρέιντ Σιντλ	Καναδάς
5ος	Κρίστερ Έρικσον	Σουηδία
6ος	Γιούρκι Σαβολάινεν	Φινλανδία
7ος	Αχμέντ Ιμπραχίμ	Αίγυπτος

8ος	Ναμπλ Ζακί	Αίγυπτος
9ος	Μιοντράγκ Πάλγιεβιτς	Γιουγκοσλαβία
10ος	Μάνφρεντ Γκρόσλερ	Αυστρία
11ος	Μαρκ Στρούμπαντ	Βέλγιο
12ος	Μπερτ Γκόρντον	Αυστραλία
13ος	Μίκυ Ράγκος	Κένυα
14ος	Γιάννης Κωστογλάκης	Ελλάδα
15ος	Γιάμμο Μπρίτζι	Ολλανδία

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

1η	Η.Π.Α.	56 πόντοι
2η	Γαλλία	47 πόντοι
3η	Τσεχοσλοβακία	25 πόντοι
4η	Αίγυπτος	21 πόντοι

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ 1982 ΤΗΣ IFBB

ΒΕΛΓΙΟ, 1982

1. ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 70 κιλά)

1ος	Τζέημς Γκώμπερτ	Η.Π.Α.
2ος	Χέρμαν Χόφεντ	Γερμανία
3ος	Ζαν ΛεΜπλαν	Καναδάς
4ος	Φίκρετ Χόντζικ	Γιουγκοσλαβία
5ος	Ρέιγιο Κιβιόγια	Φινλανδία
6ος	Χόργκε Πεκουένο	Αργεντινή
7ος	Μο Τεκ Χιν	Σιγκαπούρη
8ος	Ζοζέ Ραμπανάλ	Γαλλία
8ος	Τεβφίκ Ουλουζογκλού	Τουρκία
10ος	Σάμμυ Ιωαννίδης	Αυστραλία
11ος	Τζων Σάιτρον	Αγγλία
12ος	Άππυ Στήνμπηκ	Ολλανδία
13ος	Μπουγιάγκ Τάχα	Μαλαισία
14ος	Λουΐς Κρέσπο	Ισπανία
15ος	Ίσμαελ Βάργκας	Πόρτο Ρίκο

Επίσης πήραν μέρος οι επόμενοι:

Κεντ Ντόρμπυ (Σουηδία), Πήτερ Λότρητ(Ζημπάμπουε) Ρύζαρντ Κόμπακ (Πολωνία), Ραλφ Γκομέζ (Πόρτο Ρίκο), Φαθολομέιν Άλι (Σιγκαπούρη), Ζαν Ροτ (Λουξεμβούργο), Χάραλντ Σκγιοτ (Νορβηγία), Μάριο Τζιαννόττα (Βέλγιο), Αντόνιο Στέλλα (Ιταλία), Φρόζυ Ομουάντα (Κένυα), Ρτάι Ζιν Ελ Αμπιντίν (Μαρόκο), Εσμάτ Σαντέκ (Αίγυπτος), Κατσούμι Ισιμούρα (Ιαπωνία), Ρεζί Μαγκαμί (Ζιμπάμπουε), Ούγκο Ρομάνο (Ιταλία).

2. ΜΕΣΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 80 κιλά)

1ος	Ντέηλ Ράπλιντζερ	Η.Π.Α.
2ος	Έρβιν Νόλλερ	Γερμανία
3ος	Έρβιν Νότε	Βέλγιο
4ος	Άντον Χόλικ	Τσεχοσλοβακία
5ος	Ελ Σαχάτ Μαμπρούκ	Αίγυπτος
6ος	Άντζελο Μπαρντόνι	Ιταλία
7ος	Μάικ Πηλιώτης	Αγγλία
8ος	Μισέλ Ζιραλντό	Βέλγιο
9ος	Ντανιέλ Κουσιέ	Γαλλία
10ος	Νικολάι Κλίγκε	Νορβηγία
11ος	Γιόρμα Βαρεβαάρα	Σουηδία
12ος	Τζιοβάννι Μπρουνάτζι	Ιταλία
13ος	Άρι Λούντβιγκ	Ολλανδία
14ος	Μεντερίκ Αννέτ	Γαλλία
15ος	Λουρέγκο Μπραζίλ	Πορτογαλλία

Επίσης πήραν μέρος οι επόμενοι:

Νταν Κέννεντυ (Καναδάς), Μαχέντρα Γκάντα(Ινδία), Βιθέντε Σεγκόβια (Ισπανία), Μισέλ Ντερμώ(Βέλγιο) Γιαν Χάνζεν (Δανία), Μιροσλάβ Βαζύνσκι (Πολωνία) Ρέυ Μπάνφηλντ (Ουαλλία), Χιντρακάντα Μπαργκοχάιν (Ινδία), Φερούν Τσιράκ (Τουρκία), Γκλεν Λιντς(Ολλανδία), Κέυς Ρουσίκα (Ζιμπάμπουε), Οκτέυ Σαγιερέρ (Τουρκία), Τζωρτζ Τακούνουα (Ζιμπάμπουε), Κάλις Κασάσα (Ουγκάντα), Πήτερ Μουκέρου (Κένυα), Ίβαν Τζίρλικ (Αυστραλία), Ρέινο Ζάκερ (Ελβετία), Χουάν Γκιμινέζ (Ισπανία), Ιορδάνης Λεβεντέλης(Ελλάδα).

3. ΕΛΑΦΡΑ-ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 90 κιλά)

1ος	Αχμέτ Ενουλού	Τουρκία
2ος	Κέιγιο Ράιμαν	Φινλανδία
3ος	Μόουζες Μαλντονάντο	Η.Π.Α.
4ος	Λίμπορ Μίναρικ	Τσεχοσλοβακία
5ος	Αντζελίτο Λέστα	Αγγλία
6ος	Ουλφ Λάρσον	Σουηδία
7ος	Λες Μπέρθλετ	Καναδάς
8ος	Μισέλ Ντεβιτί	Γαλλία
9ος	Γιόζε Πετρ	Γερμανία
10ος	Μάρτιν Σλάπμαχ	Ελβετία
11ος	Γκρημ Λάνσφηλντ	Αυστραλία
12ος	Χέρμπερτ Τσάουντι	Αυστρία
13ος	Γιόζεφ Γκρόλμους	Τσεχοσλοβακία
14ος	Μοχάμεντ Κάτερ	Αίγυπτος
15ος	Ντέρεκ Πίτταρντ	Ουαλλία

Επίσης πήραν μέρος οι επόμενοι:

Φρέντερικ Σμιθ (Τζαμάικα), Κρίστομπαλ Μαγκουάλ (Πόρτο Ρίκο), Λαλίτ Αντικαρί (Ινδία), Σούκατ Τσαντζέζ (Νορβηγία), Τέρρυ Άρνολντ (Ουαλλία), Οσάμου Ούσούι (Ιαπωνία), Σέρζ Πικέ (Λουξεμβούργο), Πάβελ Φίλμπορν (Πολωνία), Αροκιαζάμι Αναντάν (Μαλαισία), Ρότζερ Κάστηλ (Βέλγιο), Βίκτορ Ορτίζ (Πόρτο Ρίκο), Μαρκ Ντεβόοτ (Βέλγιο).

4. ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (+90 κιλά)

1ος	Λη Χάνεϋ	Η.Π.Α.
2ος	Γκούναρ Ρόσμπο	Νορβηγία
3ος	Αλόικ Πεκ	Τσεχοσλοβακία
4ος	Ρολφ Μέλλερ	Γερμανία
5ος	Αντρέ Μάιγ	Καναδάς
6ος	Μπιλ Τήρνεϋ	Αγγλία
7ος	Μάνφρεντ Γκρέσλερ	Αυστρία
8ος	Μπομπ Εσπρί	Ολλ. Αντίλλες
9ος	Κόος Χέμιγκα	Ολλανδία
10ος	Πάβελ Πρζελντάκι	Πολωνία
11ος	Στιγκ Νίλσον	Σουηδία
12ος	Γουώλτερ Ο'Μάλλυ	Ιρλανδία
13ος	Άλφρεντ Νάηγκεμπαουερ	Αυστρία
14ος	Κρίστιαν Γιάννατς	Αυστρία
15ος	Κάρμι Σμιθ	Τζαμάικα

Επίσης πήραν μέρος οι επόμενοι:

Αχμέντ Ιμπραχίμ (Αίγυπτος), Μάικλ Ράγκους (Κένυα), Λουΐς Φρέιτας (Βραζιλία), Μπερτ Γκόρντον (Αυστραλία).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ 1983 ΤΗΣ IFBB

ΣΙΓΚΑΠΟΥΡΗ, ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 1983

Κατηγορία μέχρι 65 Κιλά

1.	Χέρμαν Χόφεντ	Γερμανία
2.	Αντόνιο Στέλλα	Ιταλία
3.	Αλέν Λερόυ	Ν.Καληδονία
4.	Φαθολομέιν 'Αλι	Σιγκαπούρη
5.	Κατσούμι Ισιμούρα	Ιαπωνία
6.	Σαντακάτσου Τσάινα	Ιαπωνία
7.	Κιτ Μίτζομ	Ταϋλάνδη
8.	Γκρεγκ Ντιούερ	Αυστραλία
9.	Μέγκαχεντ Χάσανεΐν	Αίγυπτος
10.	Ζάρμι	Ινδονησία
11.	Πωλ Τιλλ	Λουξεμβούργο
12.	Πήτερ Λότρητ	Ζιμπάμπουε
13.	Σιέχ Σογκ-Γιέ	Κινεζική Φορμόζα

Επίσης, έλαβαν μέρος:

Φράνσις Γέο (Σιγκαπούρη), Τζακ Ράικροφτ (Σκωτία) Σούρνιν Σαμφούρι (Σιγκαπούρη), Κουρτ 'Οαρλυνκ (Βέλγιο), Ιμπραήμ Σιχάτ (Σιγκαπούρη), Φατέχ Μαμπούς (Συρία).

ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 70 κιλά)

1.	'Αππυ Στήνμπηκ	Ολλανδία
2.	Μάικ Πηλιώτης	Αγγλία
3.	Τζέσσε Λιούτζαν	Η.Π.Α.
4.	Βίλχελμ Γιαζινόβσκι	Γερμανία
5.	Κάλβιν Νιούλι	Καναδάς
6.	Ρέιγιο Κιβιόγια	Σουηδία
7.	Αντόνιο Βένεγκας	Ολλανδία
8.	Παρκ Γιουγκ-Τσουλ	Κορέα
9.	Ντιντιέ Καμπρόλ	Γαλλία
10.	Αλί Ελ Ραχμάν	Αίγυπτος

Επίσης, έλαβαν μέρος:

Ραμακάντ Ντάλβι (Ινδία), Ρέγκις Μαμγκαμί (Ζιμπάμπουε), Μοκ Α Κη (Σιγκαπούρη), Αγιούμπ Ουαχίντ (Μαλαισία), Ραζαλί Αλί (Σιγκαπούρη), Πρήτσα Σοουάνα (Ταϋλάνδη), Ρόζλαν Μπουγιάγκ (Σιγκαπούρη),Λέβι Ρουμπέουας (Ινδονησία), Χασίμ Σαλίμ (Σιγκαπούρη), Πέτρος Γεωργουλόπουλος (Ελλάδα).

ΜΕΣΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 80 κιλά)

1.	Τσαρλς Γκλας	Η.Π.Α.
2.	Ερβέν Νοτ	Βέλγιο
3.	'Ερβιν Νόλλερ	Γερμανία
4.	Ελ Σαχάτ Μαμπρούκ	Αίγυπτος
5.	Λαρς Λούντε	Νορβηγία
6.	Μάρτιν Αλαμάγκο	Αγγλία
7.	Εστέβ Αλκαίντ	Γαλλία
8.	Λουρέγκο Μπραζίλ	Πορτογαλλία
9.	Μαρκ Μπολντύκ	Καναδάς
10.	Γκλεν Γκράβενμηκ	Ολλανδία
11.	Μισέλ Ντερμώ	Βέλγιο

Επίσης, έλαβαν μέρος:

Γκρατιόν Μετανάντα (Σρι Λάνκα), Τζωρτζ Τακούντουα (Ζιμπάμπουε), Ιγκόρ Λεοντήφ (Ταϊτή), Ραμλί Χουσσεΐν (Σιγκαπούρη), Χένρι Χέπνερ (Λουξεμβούργο), Καγκ Κιουγκ-Σουν (Κορέα), Γουώρρεν θιν (Νέα Ζηλανδία), Μπάσρι Αλόγκ (Σιγκαπούρη),Μπέρνελλ Μαχάμαντ (Βερμούδες), Πατ Λάοπ (Ταϋλάνδη), Κρις Ντην (Αυστραλία), Κέλβιν Κάβερ (Ονδούρα), Γιουτζίν Ρέυνορ (Βερμούδες), Ρέτο Φανκχάουζερ (Ελβετία), Ουέγκ Τσιν Λόκε (Μαλαισία), Μαρκ Γκρίντερ (Νέα Ζηλανδία), Κάρλος Ταβάρες (Βερμούδες), Πέκκα Βίρχο (Φινλανδία), Πρέμχαντ Ντέγκα (Ινδία),Οκταί Σαγιερέρ (Τουρκία), Εουέ Μπεγκ Κου (Μαλαισία), Μασάσι Ενομότο (Ιαπωνία), Γιόρμα Βαρχεβαάρα (Σουηδία), Παντμαζίρι Περέρα (Σρι Λάνκα), Σάουρι Καλίστρι (Ιταλία), Ντανιέλ Κουσσιέ (Γαλλία) Πέτερ Μάθισεν (Νορβηγία), Νικ Στιούαρτ (Ν.Ζηλανδία), Χάρρυ Ντέργκλιν (Ελβετία), Ούγκο Ρομάνο (Ιταλία), Αροκιοζάμι Ανάνταν (Μαλαισία).

ΕΛΑΦΡΑ-ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 90 κιλά)

1.	Τσακ Ουΐλλιαμς	Η.Π.Α.
2.	Κέιγιο Ρέιμαν	Φινλανδία
3.	'Ιαν Ντάου	Αγγλία
4.	Ουλφ Λάρσον	Σουηδία
5.	Γιαζούσι Κογιάμα	Ιαπωνία
6.	Ντικ Βάρνετζ	Βέλγιο
7.	Γκρημ Λάνσφηλντ	Αυστραλία
8.	Λες Μπερτελέτ	Καναδάς
9.	Γκούντερ Κόχουτ	Αυστρία
10.	'Αλμπερτ Οστερμάγιερ	Γερμανία
11.	Αντζελίτιο Λέστα	Αγγλία

Επίσης, έλαβαν μέρος:

Τσόου Κη Λουμ (Μαλαισία), Κ. Περβαίζ (Πακιστάν), Χουάγκ Α Ουέν (Κινεζική Φορμόζα), Σερζ Πικέλ(Λουξεμβούργο), Τσαρλς Ραίυ (Νέα Ζηλανδία), Αντόνιο Ντελ'Αμίκο (Ιταλία), Τίλακ Ζαγιαουήρα(Σρι Λάνκα) Κωνσταντίνος Σπανούδης (Ελλάδα), Μπέννυ Κρώφορντ (Γκουάμ), Μαχμούντ Κάτερ (Αίγυπτος),Ντέρεκ Πήταρντ (Ουαλλία), Νονό Σιρόντ (Γαλλία), Κουρτ Γκόριουπ (Αυστρία), Φιλίππο Αλφάνι (Ιταλία), Οζάμου Ουζούι (Ιαπωνία), Λουτσιέν Γκούντερ (Ολλανδία), Μαρκ Ντεβόοχτ (Βέλγιο).

ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (+90 κιλά)

1.	Μπομπ Πάρις	Η.Π.Α.
2.	Μπέρρυ Ντε Μέυ	Ολλανδία
3.	Ραλφ Μόλλερ	Γερμανία
4.	Κρίστιαν Γιάνατς	Αυστρία
5.	Καρλ Κάινρατ	Αυστρία
6.	Ρόυ Τσάβεζ	Αγγλία
7.	'Αλφρεντ Νοϋγκεμπάουερ	Αυστρία
8.	Γιούρκι Σαβολάινεν	Φινλανδία
9.	Χέννιγκ Χάνζεν	Δανία
10.	Στηβ Κήζα	Καναδάς

Επίσης, έλαβαν μέρος:

Ρόλλαντ Βυς (Ελβετία), Ναμπίλ Ζακί (Αίγυπτος), Αλόχα Λίκιο (Νέα Ζηλανδία), Στέφαν Γκετάγκερ(Σουηδία), Στηβ Ντελβ (Ουαλλία), Λουΐς ντε Φράϊτας (Βραζιλία), Φρανσουά Γκαι (Ελβετία), Τέρρυ Μίτσος (Αυστραλία).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ 1984 ΤΗΣ IFBB

ΛΑΣ ΒΕΓΚΑΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 1984

Η λίστα περιλαμβάνει μόνον τους 15 πρώτους νικητές κάθε κατηγορίας.

ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 70 κ.)

1-	Γουΐλφ Σιλβέστερ	Αγγλία
2-	Χέρμαν Χόφφεντ	Γερμανία
3-	Εσμάτ Σαντέκ	Αίγυπτος
4-	Κάλβιν Νιούλι	Καναδάς
5-	Χουάν Κάρλος Λοπέζ	Ισπανία
6-	Αντόνιο Στέλλα	Ιταλία
7-	Ρενάτο Μπερτάνια	Ιταλία
8-	Χάρρυ Ντέργκλιν	Ελβετία
9-	Ζοζέ Ραμπανάλ	Γαλλία
10-	Πωλ Ντάνιελ	Η.Π.Α.
11-	Ούγκο Ρομάνο	Ιταλία
12-	Τεβφίκ Ουλουσογκλού	Τουρκία
13-	Σέζαρ Χουαρέζ	Μεξικό
14-	Ράιγιο Κνιόγια	Σουηδία
15-	Έρικ Πήτερς	Βέλγιο

ΜΕΣΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 80 κ.)

1-	Τζων Νάτυσακ	Η.Π.Α.
2-	Γκρημ Λάνσφηλντ	Αυστραλία
3-	Ίρβιν Νόλλερ	Γερμανία
4-	Ελ Σαχάτ Μαμπρούκ	Αίγυπτος
5-	Γιασούσι Κογιάμα	Ιαπωνία
6-	Έρβιν Νότε	Βέλγιο
7-	Τόμας Σεφ	Δυτ. Γερμανία
8-	Εστέβ Ανκαίντ	Γαλλία
9-	Λούντβιγκ Ινγκεμπρίκτζεν	Νορβηγία
10-	Σερζ Μορώ	Καναδάς
11-	Χένρυ Τσάρλτον	Μπαχάμες
12-	Άντζελο Μπαρντόνι	Ιταλία
13-	Λουρένκο Μπραζίλ	Πορτογαλλία
14-	Λόφτους Ρόουτς	Μπαρμπαντός
15-	Πρεμ Τσαντ	Ινδία

ΕΛΑΦΡΑ-ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 90 κ.)

1-	Ριτς Γκασπάρι	Η.Π.Α.
2-	Γιόζεφ Γκρόμουλους	Γερμανία
3-	Κάιγιο Ράιμαν	Φινλανδία
4-	Ουλφ Λάρσον	Σουηδία
5-	Μαρκ Μπόλντακ	Καναδάς
6-	Ίαν Ντάου	Αγγλία
7-	Άρνολντ Μπούρρμαν	Ολλανδία
8-	Μισέλ Ντε Βιτί	Γαλλία
9-	Γιούρκι Σαβολάινεν	Φινλανδία
10-	Αντζέλ Ιλλέσκας	Ισπανία
11-	Ντιρκ Βάρνεζ	Βέλγιο
12-	Γκλεν Γκράβενμπεεκ	Ολλανδία
13-	Γκούντερ Κόουτ	Αυστρία
14-	Ματς Κάρντελλ	Σουηδία
15-	Μπέννυ Κρώφορντ	Γκουάμ

ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (+90 κ.)

1-	Μάικ Κρίστιαν	Η.Π.Α.
2-	Μπέρρυ Ντε Μέυ	Ολλανδία
3-	Όλεφ Άννους	Φινλανδία
4-	Κρίστερ Έρικσον	Σουηδία
5-	Άλφρεντ Νόυγκεμπαουερ	Αυστρία
6-	Μαρκ Χιντζ	Καναδάς
7-	Γκηρ Μπόργκαν Πώλσον	Νορβηγία
8-	Φρανσουά Γκαι	Ελβετία
9-	Άντριου Σηρλ	Αγγλία
10-	Χονόρ Σιρόντ	Γαλλία
11-	Τέρρυ Μίτσος	Αυστραλία
12-	Κάρμι Σμιθ	Τζαμάικα
13-	Φρανκ Μγιες	Νορβηγία
14-	Ίαν Ράιλυ	Αυστραλία

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

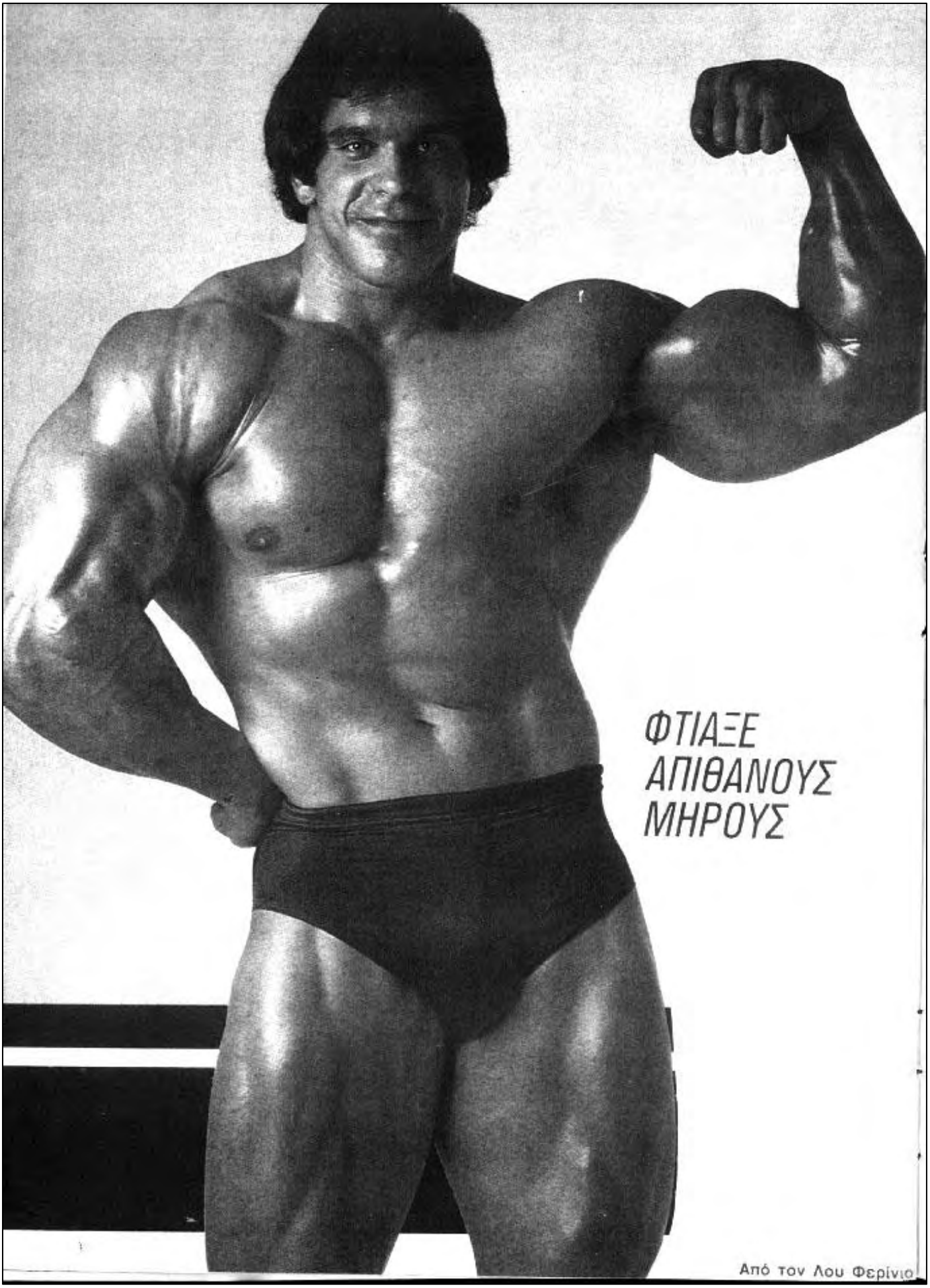
ΔΥΝΑΜΙΚΟ - 82.24.794 - ΑΘΗΝΑ

Αυτή είναι η επίσημη λίστα των νικητών του
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
από το 1971 έως το 1984

Χαμηλά ύψη	Μέσα ύψη	Μεγάλα ύψη
ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1971 - ΠΑΡΙΣΙ (ΓΑΛΛΙΑ)		
1. Νταΐάνα (Ολλανδία)	1. Μπεκλς (Αγγλία)	1. Μπλέμερ (Γερμανία)
2. Μπερτάνια (Ιταλία)	2. Ενουνλού(Τουρκία)	2. Ράιντμαΐρ (Γερμανία)
3. Πλούμανς (Βέλγιο)	3. Κάρνεϋ (Η.Π.Α.)	3. Κατζ (Η.Π.Α.)
ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1972 - ΒΑΓΔΑΤΗ (ΙΡΑΚ)		
1. Σουετμισούε (Ιαπωνία)	1. Κάρνεϋ (Η.Π.Α.)	1. Κατζ (Η.Π.Α.)
2. Βαντενστήν (Βέλγιο)	2. Ρούντμαν (Δανία)	2. Μπάλντο Λοΐζ (Ισπανία)
3. Μακκαβί (Αίγυπτος)	3. Ανέτ (Γαλλία)	3. Αλί Αλγκαγιάρ (Ιράκ)
ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1973 - ΓΕΝΕΥΗ (ΕΛΒΕΤΙΑ)		
1. Νταΐάνα (Ολλανδία)	1. Μπεκλς (Αγγλία)	1. Φερρίνιο (Η.Π.Α.)
2. Πλούμανς (Βέλγιο)	2. Ενουνλού(Τουρκία)	2. Γουώλλερ (Η.Π.Α.)
3. Μπεράνζ (Γαλλία)	3. Ανέτ (Γαλλία)	3. Κατζ (Η.Π.Α.)
ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1974 - ΒΕΡΟΝΑ (ΙΤΑΛΙΑ)		
1. Βαντενστήν (Βέλγιο)	1. Ενουνλού(Τουρκία)	1. Φερρίνιο (Η.Π.Α.)
2. Μακκαβί (Αίγυπτος)	2. Μπέργκσογκ (Η.Π.Α.)	2. Γουώλλερ (Η.Π.Α.)
3. Μπερτάνια (Ιταλία)	3. Σεζαριόν (Γαλλία)	3. Γκραντ (Σκωτία)
ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1975 - ΠΡΕΤΟΡΙΑ (Ν. ΑΦΡΙΚΗ)		
1. Συλβέστερ (Αγγλία)	1. Ρόμπινσον (Η.Π.Α.)	1. Γουώλλερ (Η.Π.Α.)
2. Μπερτάνια (Ιταλία)	2. Μπεκλς (Αγγλία)	2. Γουώκερ (Αυστραλία)
3. Κεμπ (Βέλγιο)	3. Μπυϊνού (Γαλλία)	3. Γκραντ (Σκωτία)
ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1976 - ΜΟΝΤΡΕΑΛ (ΚΑΝΑΔΑΣ)		
1. Μακκαβί (Αίγυπτος)	1. Ρόμπινσον (Η.Π.Α.)	1. Γουώκερ (Αυστραλία)
2. Παντίγια (Η.Π.Α.)	2. Μέντζερ (Η.Π.Α.)	2. Ντ. Μπεκλς (Μπάρμπαντος)
3. Ζίγκνερ (Αυστρία)	3. Ενουνλού (Τουρκία)	3. Κέηνραθ (Αυστραλία)
ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1977 - ΝΙΜ (ΓΑΛΛΙΑ)		
1. Παντίγια (Η.Π.Α.)	1. Κάλλεντερ (Καναδάς)	1. Ζκάλακ (Η.Π.Α.)
2. Μακκαβί (Αίγυπτος)	2. Ντ. Μπεκλς (Μπάρμπαντος)	2. Μέντζερ (Η.Π.Α.)
3. Μπερτάνια (Ιταλία)	3. Στατς (Τσεχοσλοβακία)	3. Γκραντ (Σκωτία)
ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1978 - ΑΚΑΠΟΥΛΚΟ (ΜΕΞΙΚΟ)		
1. Ροντρίγκεζ (Η.Π.Α.)	1. Πλατζ (Η.Π.Α.)	1. Μέντζερ (Η.Π.Α.)
2. Μπερτάνια (Ιταλία)	2. Στατς (Τσεχοσλοβακία)	2. Βίλκοζ (Γερμανία)
3. Ντάντλιγκερ (Τσεχ.)	3. Ντ. Μπεκλς (Μπάρμπαντος)	3. Σιντλ (Καναδάς)

ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ	ΜΕΣΑ ΒΑΡΗ	ΕΛΑΦΡΑ-ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ	ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ
ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1979 - ΚΟΛΟΜΠΟΥΣ (Η.Π.Α.)			
1. Μπερτάνια (Ιταλία)	1. Ντυβάλ (Αγγλία)	1. Μπαννούτ (Λίβανος)	1. Βίλκοζ (Γερμανία)
2. Σάλλμαγιερ (Αυστρία)	2. Μπώλντγουϊν (Η.Π.Α.)	2. Τιούφελ (Η.Π.Α.)	2. Μέντζερ (Η.Π.Α.)
3. Τεκ Χιν (Σιγκαπούρη)	3. Χόλικ (Τσεχοσλοβακία)	3. Φούλλερ (Αγγλία)	3. Τσεν Βιντ (Τζαμάικα)
ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1980 - ΜΑΝΙΛΑ (ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΣ)			
1. Σάλλμαγιερ (Αυστρία)	1. Ράτυ (Φινλανδία)	1. Φούλλερ (Αγγλία)	1. Μετζ (Γερμανία)
2. Πασαριέλλο (Η.Π.Α.)	2. Μπώλντγουϊν (Η.Π.Α.)	2. Ώστιν (Η.Π.Α.)	2. Σιντλ (Καναδάς)
3. Μπωλιέ (Καναδάς)	3. Γιόγκερ (Αυστρία)	3. Ράιμαν (Φινλανδία)	3. Γιάνας (Αυστρία)
ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1981 - ΓΚΟΥΙΖΑ, ΚΑΙΡΟ (ΑΙΓΥΠΤΟΣ)			
1. Πασαριέλλο (Η.Π.Α.)	1. Μπυϊνού (Γαλλία)	1. Νεβίλ (Γαλλία)	1. Ντρέχερ (Η.Π.Α.)
2. Ραμπανάλ (Γαλλία)	2. Γιάγκμπλαντ (Η.Π.Α.)	2. Μπέλκναπ (Η.Π.Α.)	2. Ρόσμπο (Νορβηγία)
3. Χότζικ (Γιουγκοσλ.)	3. Χόλικ (Τσεχοσλοβακία)	3. Ράιμαν (Φινλανδία)	3. Βέσελυ (Τσεχοσλοβακία)
ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1982 - ΜΠΡΥΖ (ΒΕΛΓΙΟ)			
1. Γκώμπερτ (Η.Π.Α.)	1. Ράπλιντζερ (Η.Π.Α.)	1. Ενουνλού (Τουρκία)	1. Χάνεϋ (Η.Π.Α.)
2. Χόφφεντ (Γερμανία)	2. Νόλλερ (Γερμανία)	2. Ράιμαν (Φινλανδία)	2. Ρόσμπο (Νορβηγία)
3. Λεμπλάν (Καναδάς)	3. Νότε (Βέλγιο)	3. Μανλντονάλντο (Η.Π.Α.)	3. Πεκ (Τσεχοσλοβακία)

ΜΕΧΡΙ 65 κιλά	ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ	ΜΕΣΑ ΒΑΡΗ	ΕΛΑΦΡΑ-ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ	ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ
ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1983 - ΣΙΓΚΑΠΟΥΡΗ				
1. Χόφφεντ (Γερμανία)	1. Στήνμπηκ (Ολλανδία)	1. Γκλας (Η.Π.Α.)	1. Ουΐλλιαμς (Η.Π.Α.)	1. Πάρις (Η.Π.Α.)
2. Στέλλα (Ιταλία)	2. Πηλιώτης (Αγγλία)	2. Νότε (Βέλγιο)	2. Ράιμαν (Φινλανδία)	2. Ντε Μέυ (Ολλανδία)
3. Λήροϋ (Νέα Καληδονία)	3. Λιούτζαν (Η.Π.Α.)	3. Νόλλερ (Γερμανία)	3. Ντάου (Αγγλία)	3. Μόλλερ (Γερμανία)
ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1984 - ΛΑΣ ΒΕΓΚΑΣ (Η.Π.Α.)				
1. Συλβέστερ (Αγγλία)	1. Νάτυσακ (Η.Π.Α.)	1. Γκασπάρι (Η.Π.Α.)	1. Κρίστιαν (Η.Π.Α.)	
2. Χόφφεντ (Γερμανία)	2. Λάνσφηλντ (Αυστραλία)	2. Γκρόμουλους (Γερμανία)	2. ΝτεΜέυ (Ολλανδία)	
3. Σαντέκ (Αίγυπτος)	3. Νόλλερ (Γερμανία)	3. Ράιμαν (Φινλανδία)	3. Άννους (Φινλανδία)	


ΦΤΙΑΞΕ
ΑΠΙΘΑΝΟΥΣ
ΜΗΡΟΥΣ
Από τον Λου Φερίνιο

Ο απίστευτος γίγαντας αναφέρει τους τρόπους με τους οποίους ανάπτυξε τους εκπληκτικούς μηρούς του.

Στα 18 μου χρόνια είχα ήδη κλείσει ένα χρόνο στο χώρο του αθλήματος της σωματικής διάπλασης. Από τη μέση και πάνω ήμουν σχετικά ογκώδης. Αλλά η ανάπτυξη των ποδιών μου, ιδιαίτερα των μηρών μου δεν παρουσίαζε ικανοποιητική εξέλιξη. Είχα πέσει στο κλασσικό σφάλμα των πρωτάρηδων, να αναπτύξω έναν ικανοποιητικό άνω κορμό και δυνατά χέρια και να εγκαταλείψω στο έλεος τα πόδια μου.

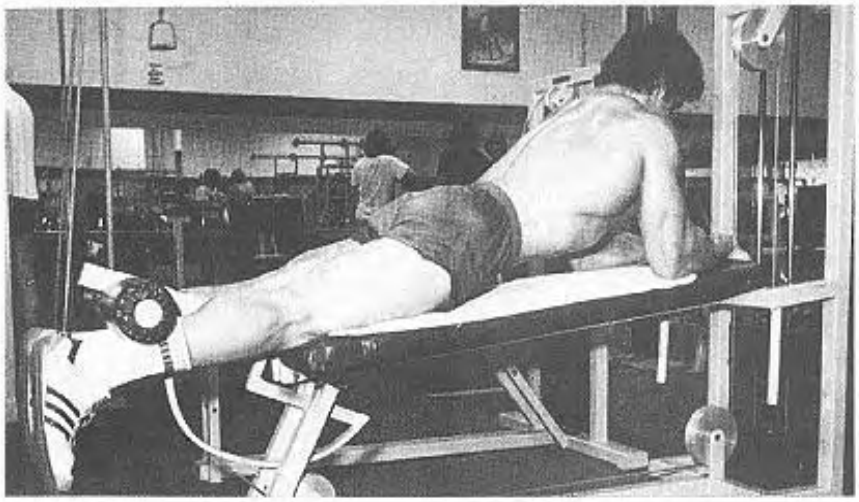
Συνειδητοποίησα, ότι εφόσον είχα σκοπό να αποκτήσω κάποια φήμη στο χώρο του αθλήματός μου, έπρεπε να φέρω σε αναλογία τα πόδια μου με το υπόλοιπο σώμα. Για παράδειγμα, τα χέρια είχαν αυξηθεί περίπου από 43 σε 51 πόντους σε διάστημα ενός χρόνου.

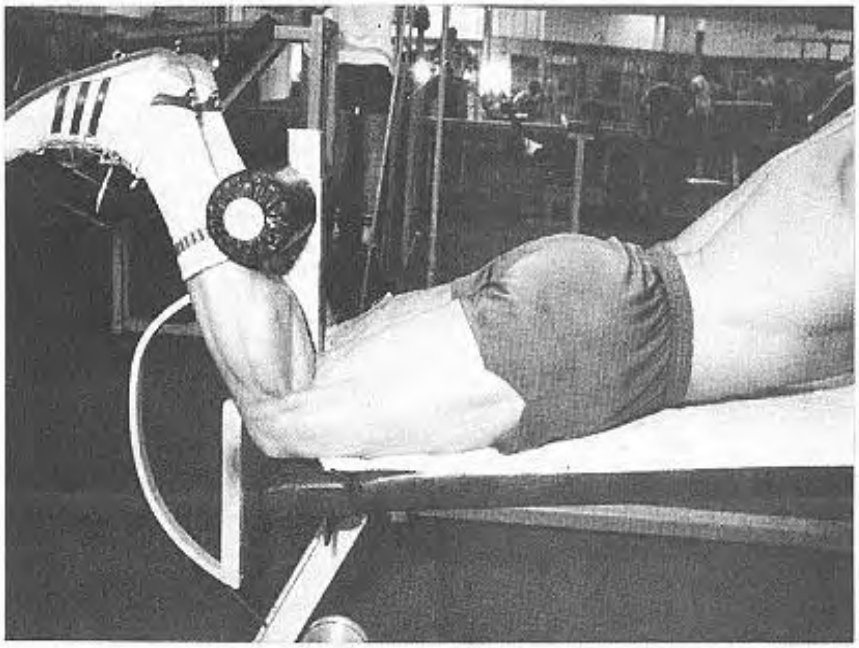
Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού και του φθινοπώρου, εκείνη την εποχή, ξεκίνησα ένα ειδικό πρόγραμμα σκληρής προπόνησης των ποδιών. Γύμναζα πολύ τις γάμπες μου και επέμενα στις ασκήσεις μέχρι να μελανιάσει το πρόσωπό μου. Αποτέλεσμα όλων τούτων ήταν να αυξηθεί σημαντικά το μέγεθος των ποδιών μου. Μέσα σ'ένα χρόνο είχαν φτάσει σε τέλεια αναλογία με το υπόλοιπο σώμα μου. Στους μηρούς και στις γάμπες μου τονίζονταν ιδιαίτερα οι μυώνες.

Η ιστορία του αθλήματος σωματικής διάπλασης έχει αποδείξει πόσο αποτελεσματικά αποδείχθηκαν τα ειδικά προγράμματα εκγύμνασης των ποδιών μου. Μέσα σε τρία χρόνια είχα αποκτήσει τον τίτλο του Μίστερ Αμερική Εφήβων, Μίστερ Αμερική, Μίστερ Διεθνής και Μίστερ Κόσμος (δύο φορές). Εάν μάλιστα δεν είχα αποφασίσει να ακολουθήσω καριέρα αγωνιζόμενου αθλητή σωματικής διάπλασης και να καθιερωθώ σαν ο Απίστευτος Όγκος της τηλεόρασης είμαι σίγουρος ότι θα είχα κερδίσει τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια στα 25 μου χρόνια.

Εάν η ανάπτυξη των μηρών σου καθυστερεί λίγο ή ακόμη κι αν δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο θέλεις απλούστατα να αυξήσεις το μέγεθός τους, είμαι σίγουρος ότι θα επωφεληθείς από μερικά μυστικά της προπόνησης των ποδιών που θα σου δώσω. Η γύμναση των μηρών είναι εξαιρετικά δύσκολος τομέας, αλλά τα αποτελέσματα υπερτερούν έναντι του κόπου.

Όπως έχει αποδειχθεί από την Αρχή Υπερφορτωμένης Προπόνησης του Γουήντερ, υπάρχει άμεση σχέση ανάμεσα στη δύναμη των μηρών και στην ανάπτυξή τους. Το πλήρες Σκουώτ είναι η βασική άσκηση των μηρών και όσο περισσότερες επαναλήψεις περιλαμβάνει σε κάθε σετ, τόσο εμφανέστερη θα γίνεται η αύξηση του όγκου τους. Στο κατώτερο και





ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

ΜΠΡΟΣΤΙΝΑ ΒΑΘΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΑΡΧΗ

ΜΕΣΗ

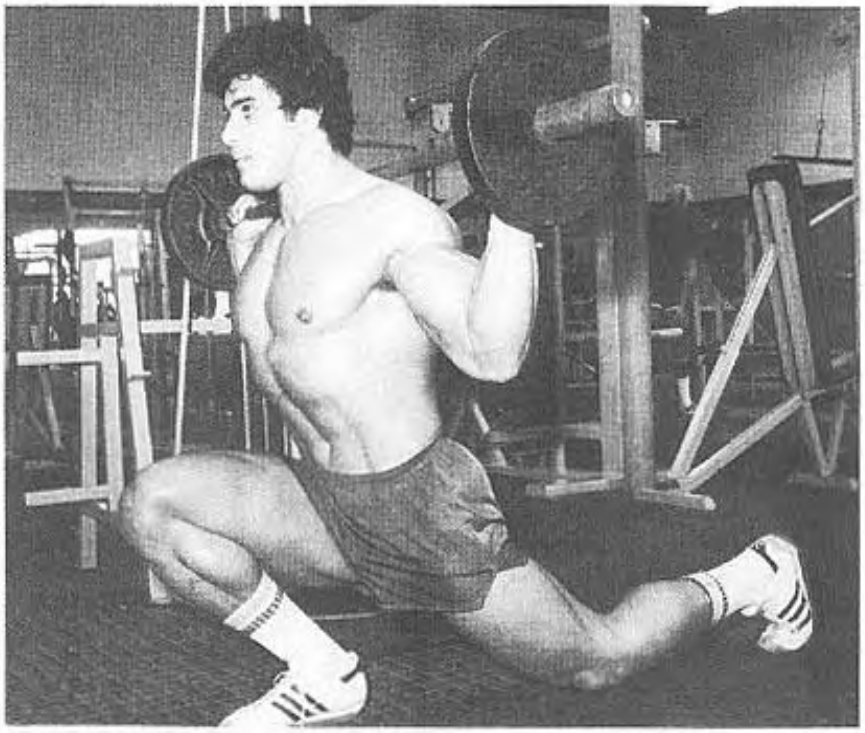
ΠΛΑΓΙΑ ΒΑΘΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΑΡΧΗ

ΤΕΛΟΣ

στο μέσο επίπεδο προπόνησης, η μόνη άσκηση που προφανώς απαιτείται είναι το Σκουώτ. Τυπικά, ο αρχάριος μπορεί να κάνει 3-4 σετ Σκουώτ (8-10 επαναλήψεις το καθένα). Θα δει αποτελέσματα ακόμη κι αν το βάρος που χρησιμοποιεί σε κάθε σετ είναι σταθερό. Όμως, προτείνω προθέρμανση πριν τη χρησιμοποίηση μεσαίων βαρών για το πρώτο σετ. Ακολουθεί η πρόσθεση 5-8 κιλών περίπου για την πραγματοποίηση του δεύτερου σετ.

Οι αθλητές που βρίσκονται σε ένα μέσο επίπεδο, καλό είναι να ακολουθούν το πυραμιδοειδές σχήμα στη διάρκεια των σετ Σκουώτ και των επαναλήψεών τους. Αυτό σημαίνει, ότι καλό είναι να μειώνουν τον αριθμό των επαναλήψεων και να αυξάνουν το βάρος της μπάρας, με την οποία προπονούνται, σε κάθε σετ ασκήσεων. Είναι θαυμάσιος τρόπος να αυξηθεί η δύναμη και ο όγκος των μυών του σώματος, όταν εκτελείται μια βασική άσκηση. Μάλιστα, βοηθάει στην προσεκτική προθέρμανση, στην εκτέλεση μερικών επαναλήψεων για καλή φόρμα κι ωραία αναπτυγμένο μυϊκό σύστημα και, τελικά, στην πραγματοποίηση μερικών σετ (λίγων επαναλήψεων) για αύξηση όγκου και δύναμης.

ΒΑΘΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΜΕ ΕΚΤΑΣΗ ΠΟΔΙΟΥ ΠΙΣΩ ΑΡΧΗ



ΤΕΛΟΣ

Πιο κάτω εκτίθεται ένα τυπικό πυραμιδοειδές πρόγραμμα που μπορεί να εφαρμοστεί από κάθε μέσο αθλητή σωματικής διάπλασης:

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛ.	ΒΑΡΟΣ
1	12	67,5
2	10	92,5
3	8	112,5
4	6	127,5
5	4	140,0
6	2-3	150,0

Με αυτό το πυραμιδοειδές πρόγραμμα, θα διαπιστώσεις, ότι το μέγεθος και η δύναμή σου θα αυξηθούν με πολύ γρήγορο ρυθμό. Στην πραγματικότητα, θα μπορείς να προσθέτεις γύρω στα 5 κιλά στο Σκουώτ σου κάθε βδομάδα για ένα χρόνο.

Όταν φτάσεις στο μέσο στάδιο σωματικής διάπλασης, μπορείς να αρχίσεις να κάνεις κάμψεις των δικεφάλων των ποδιών για να ενισχύσεις τους γαστροκνημίους τένοντες. Μπορείς επίσης να εκτελέσεις μερικά σετ εκτάσεων των ποδιών για να δώσεις φόρμα στους μηρούς σου. Σταδιακά, θα μπορείς να εκτελέσεις τις εκτάσεις των ποδιών στην αρχή της δοκιμής σου, προκειμένου να ζεστάνεις προσεχτικά τα γόνατα και τους μηρούς πριν αρχίσεις τα βαριά Σκουώτ.

Έχοντας υπόψη σου όλες αυτές τις προϋποθέσεις για προπόνηση στο μεσαίο στάδιο του αθλήματος σωματικής διάπλασης, παρακάτω εκτίθεται ένα καλό πρόγραμμα για τους μηρούς:

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛ.
1. Σκουώτ	6	12-2
2. Εκτάσεις ποδιών	3-4	8-10
3. Κάμψεις δικεφάλων ποδιών	4-5	8-10

Αυτό το πρόγραμμα μπορεί να εφαρμόζεται σταθερά για ένα χρόνο.

Από τη στιγμή που διαπίστωσα ότι τα πόδια μου καθυστερούσαν σημαντικά σε ανάπτυξη, έπρεπε να υιοθετήσω ένα πρόγραμμα εξειδικευμένο για τους μηρούς, το οποίο θα ακολουθούσα σωστά. Αποφάσισα να γυμνάζω τους μηρούς μόνο δύο φορές την εβδομάδα και να προπονώ το υπόλοιπο σώμα τις τέσσερις ημέρες εκγύμνασης που υπολείπονταν.

Αφοσιώθηκα στα Σκουώτ αυξάνοντας διαρκώς τα βάρη που χρησιμοποιούσα στα Σκουώτ γύρω στα 5-10 κιλά την εβδομάδα.

Αυτό είναι το πρόγραμμα εκγύμνασης των μηρών μου που αποδείχθηκε τόσο επωφελές, όταν ήμουν στην ηλικία των 18 χρόνων.

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛ.
1. Σκουώτ	6-8	15-2
2. Πιέσεις ποδιών	4-5	12-4
3. Εκτάσεις ποδιών	4-5	10-12
4. Κάμψεις Δικεφάλων Ποδιών	6-8	10-12

ΒΑΘΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΜΕΣΗ

ΠΙΕΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ ΑΡΧΗ

ΤΕΛΟΣ

ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ ΑΡΧΗ

ΤΕΛΟΣ

Το πρόγραμμα αυτό αποδείχθηκε αποτελεσματικό για την ενίσχυση των μηρών μου. Ακόμη και σήμερα ακολουθώ ένα παρόμοιο σχεδιάγραμμα προπόνησης παρ' ότι εκτελώ λιγότερα σετ, συνολικά, γιατί οι μηροί μου βρίσκονται τώρα σε αναλογία με το υπόλοιπο σώμα.

Όταν ο αθλητής σωματικής διάπλασης προετοιμάζεται για αγώνες, πρέπει να κάνει λιγότερα Σκουώτ και περισσότερες ασκήσεις απομόνωσης για να τονίσει τους μυώνες του. Οι ασκήσεις συστολής των μυώνων έχουν ιδιαίτερη σημασία κατά τη διάρκεια προετοιμασίας για τους αγώνες. Και, παρά το γεγονός, ότι εμένα προσωπικά δεν μου αρέσουν, μερικοί αθλητές θα πολλαπλασιάσουν τα σετ των ασκήσεων για τους μηρούς. Τελικά, πολλοί αθλητές σωματικής διάπλασης κάνουν πολύ περισσότερα σετ πριν τη διεξαγωγή των αγώνων, παρά στις υπόλοιπες περιόδους.

Πιο κάτω εκθέτω το πρόγραμμα το οποίο συνήθως ακολουθώ πριν τη διεξαγωγή των αγώνων.

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛ.
1. Πρόσθια Σκουώτ	5-6	10-15
2. Πλάγια Σκουώτ	4-5	10-15
3. Εκτάσεις ποδιών	4-5	10-15
4. Κάμψεις δικεφάλων ποδιών	5-6	10-15
5. Σκουώτ με βαθιά καθίσματα	3-4	10-15

Αυτός ο τύπος προγράμματος διατήρησε τον όγκο των μηρών, ενώ συγχρόνως αύξανε με πολύ γρήγορο ρυθμό το μέγεθος των ποδιών μου.

Αναμφισβήτητα, η σωστή ανάπτυξη των μηρών απαιτεί πειραρχία κι αποφασιστικότητα. Πρέπει να απαρνηθείς τα γλυκά, εάν εφαρμόζεις τη μέθοδο προπόνησης με Σκουώτ. Αλλά, με σκληρή και συνεπή γύμναση, ο αθλητής ή η αθλήτρια θα πετύχει εξαιρετική ανάπτυξη των μηρών.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΣΚΟΥΩΤ: Είναι η βασική άσκηση των μηρών. Αυξάνει το ρυθμό μεταβολισμού και βοηθάει στην απομάκρυνση του λίπους. Πολλοί αθλητές στο χώρο της σωματικής διάπλασης το αποκαλούν "Ο Βασιλιάς των Ασκήσεων Σωματικής Διάπλασης".

Άρχισε με τα πόδια ανοιγμένα όσο περίπου το πλάτος των ώμων. Τα δάχτυλα των ποδιών πρέπει να σχηματίζουν γωνία 45° περίπου. Ακούμπησε μια βαριά μπάρα κατά μήκος των τραπεζοειδών μυώνων και φέρε το σε ισορροπία με τη βοήθεια των χεριών σου. Στάσου όρθιος κι έχε τη ματιά σου στραμμένη στο ύψος των ώμων σε όλη τη διάρκεια της άσκησης. Αυτό θα κρατήσει το κεφάλι σου όρθιο και θα εμποδίσει τη στρέψη της πλάτης όσο θα εκτελείς την άσκηση.

Από αυτή τη βασική αρχική θέση, άρχισε να εκτελείς το Σκουώτ λυγίζοντας τα γόνατά σου μέχρι να φτάσουν οι μηροί κάτω από μια νοητή γραμμή παράλληλη προς το πάτωμα. Καθώς πραγματοποιείς αυτή την κίνηση, πρέπει ο κορμός σου να είναι όσο το δυνατό πιο ίσιος και η κλίση που σχηματίζουν οι μηροί με τις γάμπες να ανέρχεται σε 45°, ακριβώς πάνω από τη γραμμή των ποδιών σου. Μην αναπηδήσεις στο τέλος της άσκησης. Απλώς, σταμάτα την κίνηση μόλις οι μηροί σου παύσουν να είναι παράλληλοι και μετά επίστρεψε στο αρχικό σημείο ισιώνοντας σιγά-σιγά τους μηρούς σου. Επανάλαβε την άσκηση σύμφωνα με τον απαιτούμενο αριθμό επαναλήψεων.

Πρέπει ναφοράς ζώνη μέσης για την άρση βαρών, όταν εκτελείς Σκουώτ. Εάν αντιμετωπίζεις δυσκολία, επειδή υποφέρεις από πλατυποδία, μπορείς να τοποθετήσεις μια σανίδα 5 X 9 εκατ., επάνω στην οποία θα πατήσεις. Μετά θα εκτελέσεις την άσκηση.

ΠΡΟΣΘΙΑ ΣΚΟΥΩΤ: Αυτή η άσκηση μοιάζει πολύ με το Σκουώτ, μόνο που η μπάρα συγκρατείται προς το πάνω μέρος του στήθους κι όχι στους ώμους στο άνω τμήμα της πλάτης. Τα πρόσθια Σκουώτ ασκούν μεγαλύτερη δύναμη στους μυώνες ακριβώς πάνω από τα γόνατα από αυτή που ασκούν τα συνηθισμένα Σκουώτ.

ΠΙΕΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ: Αρκετοί αθλητές σωματικής διάπλασης εκτελούν τις πιέσεις ποδιών στη θέση των Σκουώτ, επειδή οι πιέσεις ποδιών ασκούν μικρότερη πίεση στο κατώτερο τμήμα της πλάτης. Ξεκίνησε ξαπλωμένος με το κεφάλι τοποθετημένο στο χαμηλότερο σημείο ενός επικλινούς πάγκου και τους γοφούς κατ'ευθείαν κάτω από την κινητή πλατφόρμα. Τοποθέτησε τα πόδια σου στον πάγκο, έτσι ώστε το άνοιγμά τους να ισοδυναμεί σχεδόν με κείνο των ώμων. Τα πόδια πρέπει να είναι τεντωμένα. Απελευθέρωσε τα φρένα ασφαλείας της μηχανής. Λύγισε τα πόδια σου όσο μπορείς περισσότερο και μετά τέντωσέ τα. Επανάλαβε όσες φορές απαιτεί η άσκηση.

ΠΛΑΓΙΑ ΣΚΟΥΩΤ: Ανακάλυψα, ότι είναι αυτή μια εξαιρετική άσκηση που αυξάνει το μέγεθος των μυώνων των μηρών και διαμορφώνει ωραία τη φόρμα του σώματος. Τοποθέτησε τα πόδια σε επικλινή πλατφόρμα με τις πατούσες να απέχουν γύρω στα 30 εκατ. και τα δάχτυλα του ποδιού να σχηματίζουν γωνία 45° με κάθε πλευρά της πλατφόρμας. Χρησιμοποίησε τα χερούλια που βρίσκονται δίπλα στους γοφούς, προκειμένου να σταθεροποιήσεις το σώμα σου σε μια θέση επάνω στη συρόμενη πλατφόρμα. Από τούτη τη θέση, τέντωνε και λύγιζε τα πόδια σύμφωνα με τον απαιτούμενο αριθμό επαναλήψεων.

ΣΚΟΥΩΤ ΜΕ ΒΑΘΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ

Αυτή είναι βασική άσκηση για τη διαμόρφωση των μηρών και πρέπει να εκτελείται πριν τη διεξαγωγή των αγώνων. Ενδείκνυται ιδιαίτερα για την αύξηση του όγκου των μυώνων του επάνω μέρους των μηρών. Πάρε την ίδια θέση με αυτήν των κανονικών Σκουώτ, αλλά χρησιμοποίησε έναν πολύ ελαφρύτερο αλτήρα. Μετακίνησε το αριστερό σου πόδι περίπου 1 μέτρο (τα δάχτυλα του ποδιού σου δεν πρέπει να είναι κυρτωμένα). Έχοντας τεντωμένο το δεξί σου πόδι, λύγισε τελείως το αριστερό γόνατο. Όταν εκτελείς βαθύ κάθισμα, το αριστερό γόνατο πρέπει να είναι τοποθετημένο γύρω στα 10-15 εκ. πιο μπροστά από τον αριστερό σου αστράγαλο και το δεξί σου γόνατο να απέχει γύρω στα 5-8 εκατ. από το πάτωμα. Με τη βοήθεια των μυώνων του αριστερού μηρού θα επανέλθεις στην αρχική θέση. Εκτέλεσε την επανάληψη της άσκησης με το δεξί σου πόδι μπροστά και στις

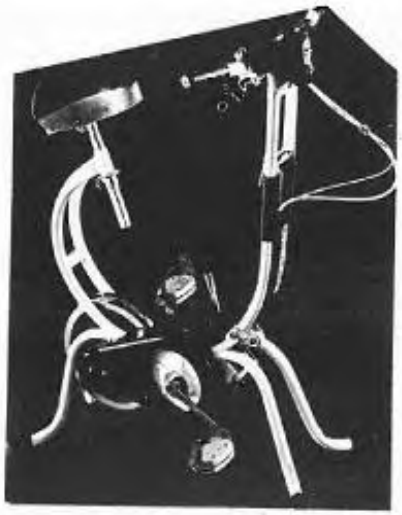
επόμενες επαναλήψεις χρησιμοποίησε εναλλάξ τα πόδια.

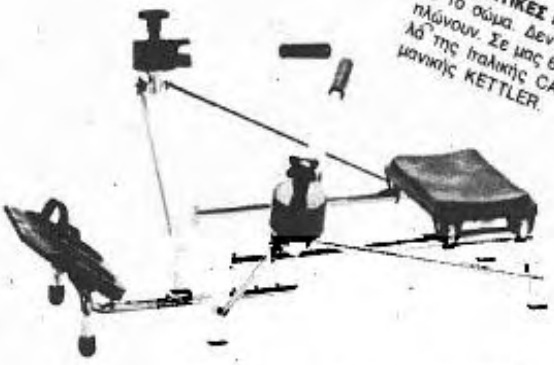
ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ: Κάθησε σ'έναν πάγκο για τα πόδια έτσι ώστε το πίσω μέρος των γονάτων σου να ακουμπάει στην άκρη του μαξιλαριού του καθίσματος. Τοποθέτησε τους ταρσούς των ποδιών κάτω από τους κυλίνδρους της συσκευής. Πιάσε τα χερούλια που βρίσκονται στα πλάγια των γοφών σου, προκειμένου να ισορροπείς στη μηχανή κατά τη διάρκεια της άσκησης. Έπειτα, απλώς τέντωσε τα πόδια σου σιγά-σιγά μέχρι να τεντωθούν τελείως. Μέτρα σ'αυτή τη θέση μέχρι το τρία για να σιγουρευτείς ότι έχεις επιτύχει τη μεγαλύτερη δυνατή συστολή των μυών σου. Σιγά-σιγά επανάφερε τα πόδια σου στην αρχική θέση κι επανάλαβε την άσκηση για την ανάλογα με τον απαιτούμενο αριθμό επαναλήψεων.

ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΠΟΔΙΩΝ: Είναι η καλύτερη άσκηση για την ανάπτυξη των μυών των γαστροκνημιακών τενόντων που βρίσκονται στο πίσω μέρος των μηρών. Ξάπλωσε μπρούμυτα στο πάγκο ποδιών, έτσι ώστε τα γόνατα να βρίσκονται στην άκρη του πάγκου. Στερέωσε τα πόδια σου στους κυλίνδρους της μηχανής και ίσιωσέ τα. Για να σταθεροποιηθείς σε τούτη τη θέση, κρατήσου από τα χερούλια που βρίσκονται στη μπροστινή πλευρά του πάγκου ή από τις άκρες του. Έπειτα, άρχισε να συσπειρώνεις σιγά-σιγά τα πόδια. Διατηρήσου σ'αυτή τη θέση για δυο-τρία δευτερόλεπτα προκειμένου να επιτύχεις τη μεγαλύτερη δυνατή συστολή των μυών. Ύστερα, άρχισε να τα επαναφέρεις στην αρχική τους θέση. Επανάλαβε σύμφωνα με τον απαιτούμενο αριθμό επαναλήψεων.

Λου Φερίνιο

ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ





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

KETTLER JOGGING: Κυλάμενος διάδρομος για τρέξιμο μέσα στο σπίτι. Εξαφανίζει τις φυσιολογικές συνθήκες για ένα αθλητικό τρέξιμο απαιτήσεων με χίνοιμο τρεξίματος, όταν ο καιρός είναι κακός για έξω ή όταν βρίσκεστε μακριά από κατάλληλους χώρους. Με βαθμιδωτές χειρολαβές μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για βάδισμα κατηφόρας μεγάλων ατόμων.

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

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

ΓΥΜΝΑΣΕ ΣΩΣΤΑ ΤΟΥΣ ΔΕΛΤΟΕΙΔΕΙΣ

Από τον Λου Φερίνιο
Μετάφραση: Εύα Παπανικολάου

Η κωπηλατική στην τροχαλία σε όρθια στάση επιφέρει μέγιστη συστολή και διαρκή άσκηση τάσης στους δελτοειδείς.

Οι δελτοειδείς είναι ένα από τα σημαντικότερα συγκροτήματα μυών σε αθλητές σωματικής διάπλασης, που συμμετέχουν σε αγώνες. Μαζί με τους αστραγάλους και τη μέση, οι δελτοειδείς είναι εμφανείς σε κάθε πόζα, άσχετα από την οπτική γωνία του σώματος. Εφόσον οι δελτοειδείς είναι συνεχώς εμφανείς στους κριτές αγώνων, οποιοδήποτε μικροελάττωμα μειώνει τις πιθανότητες καλής κατάταξης.

Οι φαρδείς ώμοι, η λεπτή μέση, οι στενοί γοφοί, τα αναπτυγμένα φτερά συντελούν στο σχηματισμό ενός κορμού σε σχήμα V, πράγμα αρκετά σημαντικό σε αθλητές που παίρνουν μέρος σε αγώνες. Σπάνια συναντάς σήμερα πρωταθλητές σωματικής διάπλασης χωρίς φαρδείς, μυώδεις ώμους και όμορφο καλοσχηματισμένο κορμό σε σχήμα V.

Με την κατάλληλη προσοχή στο στους δελτοειδείς, ακόμη και οι σχετικά στενοί ώμοι μπορούν να σχηματίσουν αντίθετη εντύπωση. Ο Λάρρυ Σκωτ, ο πρώτος Μίστερ Ολύμπια, από τη φύση του είχε κοντές κλείδες. Φυσικά, οι ώμοι του ήταν στενοί. Όμως, έριξε όλη του την προσοχή στους δελτοειδείς και με την εκγύμναση τους προσέδωσε τόσο μέγεθος, ώστε οι ώμοι του φαινόντουσαν αρκετά εκατοστά φαρδύτεροι.

Βεβαίως, είναι πολύ καλύτερο να έχει ο αθλητής μακριές κλείδες και αναπτυγμένους δελτοειδείς. Ένα από τα ωραιότερα παραδείγματα τέτοιας κατασκευής ήταν ο Ντον Χόγουερθ, που κατέλαβε την 1η θέση στους αγώνες για τον τίτλο του Μίστερ Αμερική στα μέσα της δεκαετίας του '60. Το πλάτος των ώμων του και η ανάπτυξή τους έμειναν στην ιστορία του αθλήματος.

Η φύση με έχει προικίσει με φαρδείς ώμους και στενούς γοφούς Προσπάθησα λοιπόν να εκμεταλλευτώ αυτά τα χαρίσματα

Η κωπηλατική με μπάρα σε όρθια στάση είναι εξαιρετική άσκηση για την αύξηση της συνοχής των δελτοειδών και τραπεζοειδών μυών.

αναπτύσσοντας μυώδεις κι αρμονικούς δελτοειδείς. Σε οποιοδήποτε τύπο πλευρικής πόζας, το μπρόστινό και το πίσω τμήμα του δελτοειδή πρέπει να είναι ισομεγέθη. Όταν είσαι χαλαρωμένος οι δελτοειδείς πρέπει να έχουν μυώδη, στρογγυλεμένη φόρμα. Κάθε τμήμα του δελτοειδή πρέπει να διαγράφεται καθαρά, ώστε να ξεχωρίζει από τα υπόλοιπα δύο.

Οποτεδήποτε επιδεικνύεις τους μπροστινούς διπλούς δικέφαλους, πρέπει να υπάρχει πλήρης συνοχή θωρακικών-δελτοειδών μυώνων, εάν οι ώμοι είναι πολύ αναπτυγμένοι. Από πίσω, μια επίδειξη των διπλών δικεφάλων πρέπει να φανερώνει καθένα από τα τρία τμήματα των δελτοειδών καθαρά διαγραμμένο, ώστε να ξεχωρίζει από τα άλλα δύο. Τα τρία τμήματα των δελτοειδών πρέπει να είναι ισομεγέθη και έντονα γραμμωτά.

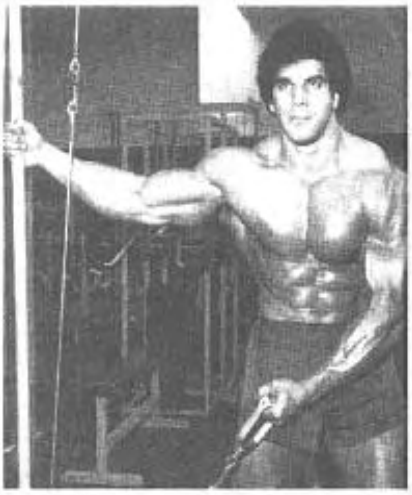
Οι πλάγιες κάμψεις εκγυμνάζουν ειδικότερα τα οπίσθια τμήματα των δελτοειδών.

Πιο σημαντικό είναι οι ώμοι να βρίσκονται σε αναλογία με τα άνω άκρα. Εάν αυτά επισκιάζουν τους δελτοειδείς δεν θα υπάρχει αρμονία σώματος και φυσικό είναι να βρεθεί ο αθλητής πολλές φορές έξω από την τελική κατάταξη, ενώ θα μπορούσε να καταλάβει κάποια θέση εάν είχε φαρδύτερους κι ογκωδέστερους ώμους.

Από την αρχή της καριέρας μου στο χώρο της σωματικής διάπλασης, τα χέρια μου παρουσίασαν γρήγορη ανάπτυξη. Στο τέλος του πρώτου χρόνου ήταν πολύ ογκωδέστερα των ώμων. Δεν ήξερα πολλά για την ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος και περίμενα, ότι οι δελτοειδείς θα ακολουθούσαν την ανάπτυξη των χεριών. Δυστυχώς οι ώμοι μου ήταν ένα από τα πλέον δύσκολα σημεία του σώματος και σύντομα επισκιάστηκαν από τα ήδη πολύ αναπτυγμένα χέρια.

Από τη στιγμή που συνειδητοποίησα το πρόβλημα, άρχισα να ρίχνω το βάρος ολόκληρο στην εκγύμναση των ώμων. Το πρόγραμμα που ακολουθούσα εκείνη την περίοδο (μετά από ένα χρόνο προπόνησης), ήταν το εξής:

1) Οπισθολαίμιες πιέσεις: 5x6-10
2) Πλάγιες έλξεις: 5x10-12
3) Κωπηλατική σε όρθια στάση 5x10-12



Οι πλάγιες έλξεις στην τροχαλία είναι εξαιρετική άσκηση για την εκγύμναση της πλάγιας επιφάνειας των δελτοειδών. Σιγουρέψου, ότι το χέρι είναι ελαφρά τεντωμένο όλη την ώρα.

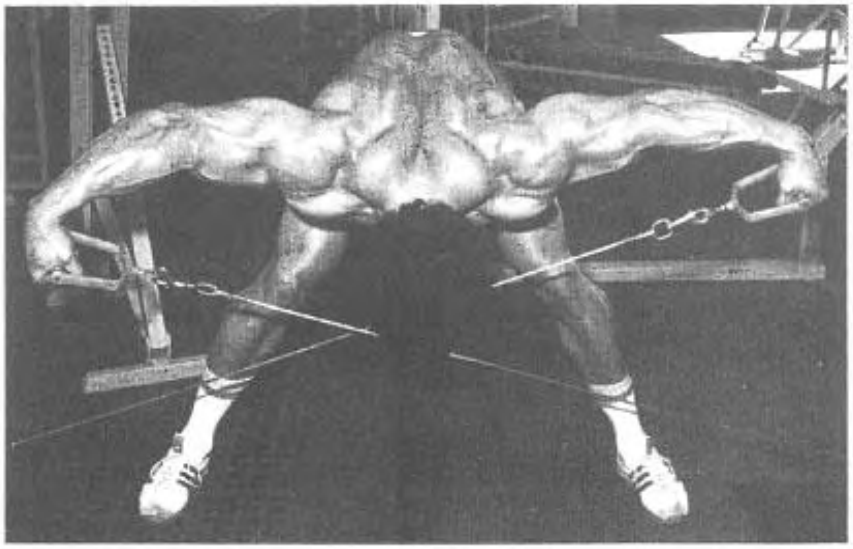
Είχα σχεδόν τελείως εγκαταλείψει την εκγύμναση των οπισθίων δελτοειδών, μέχρι τη στιγμή που άρχισα να συμμετέχω σε αγώνες. Πολλοί αθλητές σωματικής διάπλασης κάνουν παρόμοια λάθη, γιατί απλούστατα κοιτάζοντας τον καθρέφτη βλέπουν μοναχά το μπροστινό και τα πλάγια τμήματα του σώματός τους. Δεν μπορούν να δουν τυχόν ελαττώματα στην πλάτη ή στους οπίσθιους δελτοειδείς.

Όσο ψηλότερος είναι ο αθλητής και όσο μακρύτερα είναι τα άνω άκρα του, τόσο δυσκολότερα πραγματοποιεί ασκήσεις υψηλών άρσεων βαρών. Υστερα από έναν ολόκληρο χρόνο προπόνησης, ζύγιζα 87 1/2 κιλά και μπορούσα να εκτελέσω απλές στρατιωτικές άρσεις βαρών με μόνον 80 κιλά. Σε στρατιωτικές κι οπισθολαίμιες άρσεις βαρών, μπορούσα να εκτελέσω 6-8 επαναλήψεις χρησιμοποιώντας βάρη 52-53 κιλών. Κυριολεκτικά απεχθανόμουν τις υψηλές άρσεις βαρών, επειδή αντιμετώπιζα μεγάλη δυσκολία στην εκτέλεσή τους.

Όμως, αυτές οι ασκήσεις έχουν τόσο ζωτική σημασία για

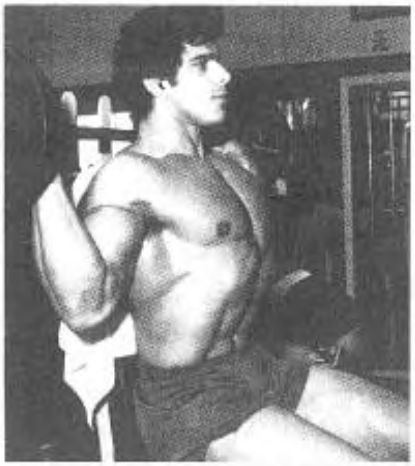
Εκτελώ πρόσθιες κατακόρυφες έλξεις με αλτήρες για άμεση διέγερση του εσωτερικού μέρους των δελτοειδών. Εναλλάσσοντας τα χέρια, ασκώ μεγαλύτερη δύναμη στους πλευρικούς μυώνες με αυτή την άσκηση.

Οι πλευρικές έλξεις στην τροχαλία σε κάμψη προς τα μπρος ασκούν μεγαλύτερη και πιο συνεχή τάση από αυτές με αλτήρες.



την καλή ανάπτυξη των δελτοειδών ώστε θα έπρεπε να πιέσω τον εαυτό μου να κάνει αυτές τις ασκήσεις σε κάθε προπόνηση. Από τη στιγμή που έδωσα προτεραιότητα στην εκγύμναση των δελτοειδών, άρχισε να σημειώνεται πρόοδος, λόγω των έλξεων με αλτήρες. Αυτή η σειρά ασκήσεων είχε σαν αποτέλεσμα την εφαρμογή τάσης στο αρχικό σημείο και την έντονη συστολή των μυών στο τελικό σημείο της κίνησης.

Από τότε, που απέκτησα τον τίτλο του Μίστερ Αμερική 1973, το πρόγραμμα προπόνησής μου συμπεριέλαβε τις εξής ασκήσεις:



Οι οπισθολαίμιες πιέσεις σε καθιστή στάση είναι η αγαπημένη μου άσκηση. Συμπεριλαμβάνονται πάντα στο πρόγραμμα εκγύμνασης των ώμων μου.

1) Πλάγιες έλξεις: 5x12
2) Εναλλασσόμενες πιέσεις με αλτήρες: 5x12
3) Πλάγιες έλξεις από πρόσθια κάμψη: 5x12
4) Εναλλασσόμενες πρόσθιες άρσεις αλτήρων: 5x12

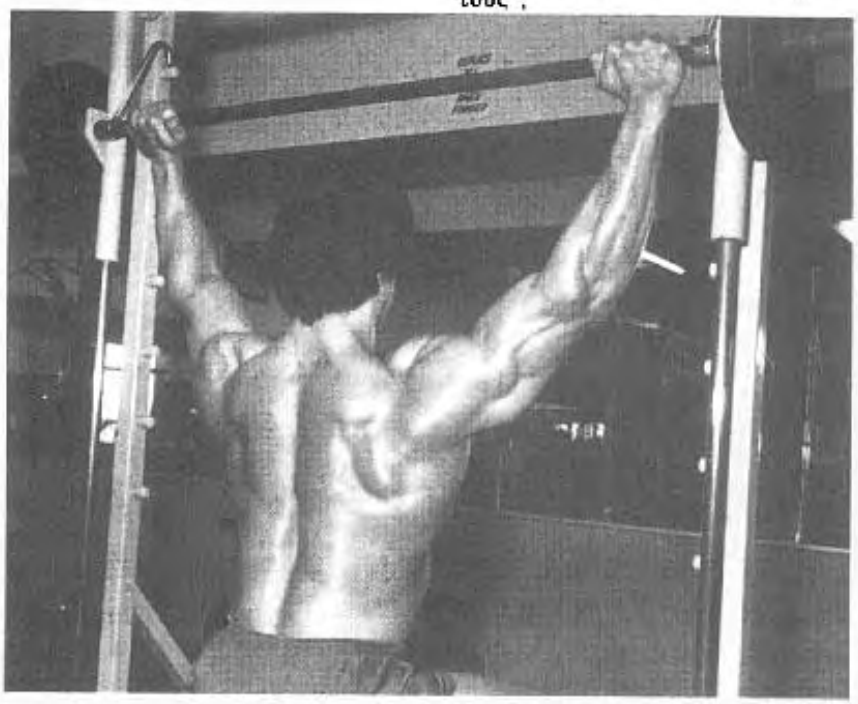
Παρ'ότι δεν κάνω προθέρμανση πολύ συχνά, εκτελούσα πριν το '73 κάμψεις πλευρικών μυών για να προθερμάνω τους δελτοειδείς, προκειμένου να αντέξουν στις ασκούμενες λόγω των ασκήσεων πιέσεις.

Σήμερα χρησιμοποιώ μπάρα βαρών για τις πρόσθιες άρσεις βαρών. Όμως, στις πρόσθιες άρσεις αλτήρα με ένα χέρι ασκείται μεγαλύτερη πίεση στους μυώνες κατά τη διάρκεια της κίνησης. Άλλωστε, είναι ευκολότερο να συγκεντρωθεί ο αθλητής στην κίνηση, όταν την πραγματοποιεί με το ένα χέρι.

Πολλοί αθλητές σωματικής διάπλασης αναρρωτιούνται πόσο μεγάλη είναι η συνοχή ανάμεσα στους δελτοειδείς και τους τραπεζοειδείς μου, όταν επιδεικνύω εντονότερα το μυϊκό μου σύστημα. Ομολογώ, πως οι τραπεζοειδείς μου ήταν ανέκαθεν πολύ αναπτυγμένοι και οι πρόσθιοι δελτοειδείς έχουν φτάσει σε αυτό το επίπεδο ανάπτυξης λόγω της έντονης προπόνησής μου με στρατιωτικές πιέσεις με τη βοήθεια μπάρας βαρών. Οι πρόσθιοι δελτοειδείς μου γίνονται εμφανέστατοι σε όλες τις ασκήσεις πιέσεων που πραγματοποιώ σε επικλινή πάγκο.

Τα προηγούμενα δύο χρόνια εκτελούσα πολλές ασκήσεις κωπηλατικής σε όρθια στάση για την εκγύμναση των δελτοειδών και των τραπεζοειδών. Η κωπηλατική με τροχαλία σε όρθια στάση ασκεί μεγάλη πίεση στους τραπεζοειδείς μου'

Οι κατακόρυφες άρσεις βαρών σε καθιστή στάση στη Μηχανή του Σμιθ αποτελούν εξαιρετική άσκηση για τους δελτοειδείς, ιδιαίτερα για το μεσαίο τμήμα τους.



Οι πλάγιες εκτάσεις με αλτήρες είναι πλέον συνηθισμένη άσκηση, που μπορεί να την εκτελέσει οποιοσδήποτε, ακόμη κι αν γυμνάζεται στο σπίτι του.

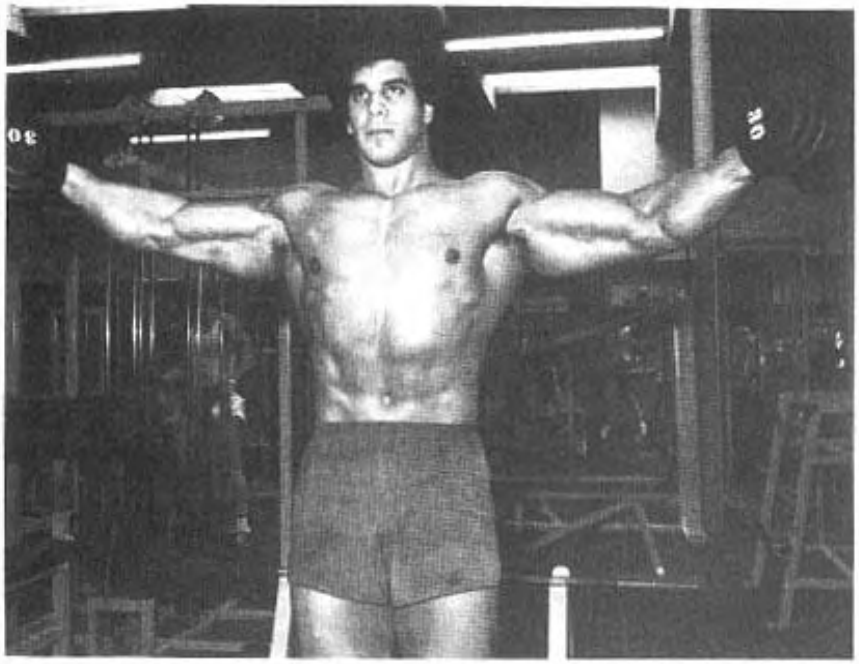
μεγαλύτερη από την κωπηλατική με αλτήρες σε όρθια στάση. Αντίθετα, η κωπηλατική με αλτήρες σε όρθια στάση εκγυμνάζει εντονώτερα τους δελτοειδείς. Και στις δύο μορφές ασκήσεων, είναι ουσιώδες να βρίσκονται οι ώμοι ψηλά όσο το δυνατόν περισσότερο στην τελική φάση της άσκησης.

Δεν ασπάζομαι τη θεωρία του Βινς Τζιρόντα, η οποία υποστηρίζει, ότι η κωπηλατική σε όρθια στάση με αλτήρες που απέχουν μεταξύ τους διεγείρει άμεσα το μεσαίο τμήμα των δελτοειδών. Εφάρμοσα αυτή τη θεωρία, αλλά παρατήρησα, ότι οι τραπεζοειδείς γυμνάζονται εντονώτερα από τους δελτοειδείς.

Προς το παρόν, το πρόγραμμα εκγύμνασης των ώμων μου περιλαμβάνει:

1) Οπισθολαίμιες πιέσεις σε καθιστή στάση: 5x7-10 (67 1/2 - 112 1/2 κιλά)
2) Εμπροσθολαίμιες πιέσεις στη Μηχανή του Σμιθ: 5x12 (67 1/2 - 112 1/2 κ)
3) Πλάγιες έλξεις: 5x12 (18 1/2 - 27 1/2 κιλά)
4) Πλάγιες έλξεις σε πρόσθια κάμψη: 5x12 (15 - 25 κιλ)
5) Εναλλασσόμενες εμπροσθολαίμιες κατακόρυφες άρσεις: 5x12 (18 1/2 - 27 1/2 κιλά)

Οι πιέσεις με αλτήρες σε καθιστή στάση είναι αποτελεσματικότατες ασκήσεις για το ενδιάμεσο τμήμα των δελτοειδών.



ΓΙΑ ΤΗΝ PROVITA

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

Κατά την παραγωγή της Provita, φροντίζουμε για την υψηλή παροχή σε θρεπτικά συστατικά και την γευστικότητα για την άνετη λήψη, χωρίς να μας εμποδίζει το κόστος της διαδικασίας παραγωγής ή των άλλων υλικών.

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

Η Provita διακρίνεται για το υψηλό ποσοστό σε απαραίτητα αμινοξέα, που αποτελούν τους οικοδομικούς λίθους κάθε ανθρώπινου ιστού.

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

Για την εύκολη πέψη και απορρόφηση από το αίμα, που δημιουργεί και αναπληρώνει τους μυϊκούς ιστούς, δεν είναι αναγκαία η χρήση τεχνικών πεπτικών ενζύμων ή άλλων συμπληρωμάτων.

Η Provita χρησιμοποιείται από όλους τους αθλητές και κυρίως από τους Bodybuilders για τους οποίους η δύναμη, η αντοχή, η ζωτικότητα και η υγεία είναι πολύ σημαντικά.

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

Δοσολογία: 3 κουταλιές σούπας (περίπου 180 γρ.) σε 1/4 ή 1/2 του λίτρου νερό ή γάλα.

ΓΙΑ ΤΟ GAIN WEIGHT

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

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

ΓΙΑΤΙ ΤΟ GAIN WEIGHT 1000 ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΔΡΑΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΗ ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ!

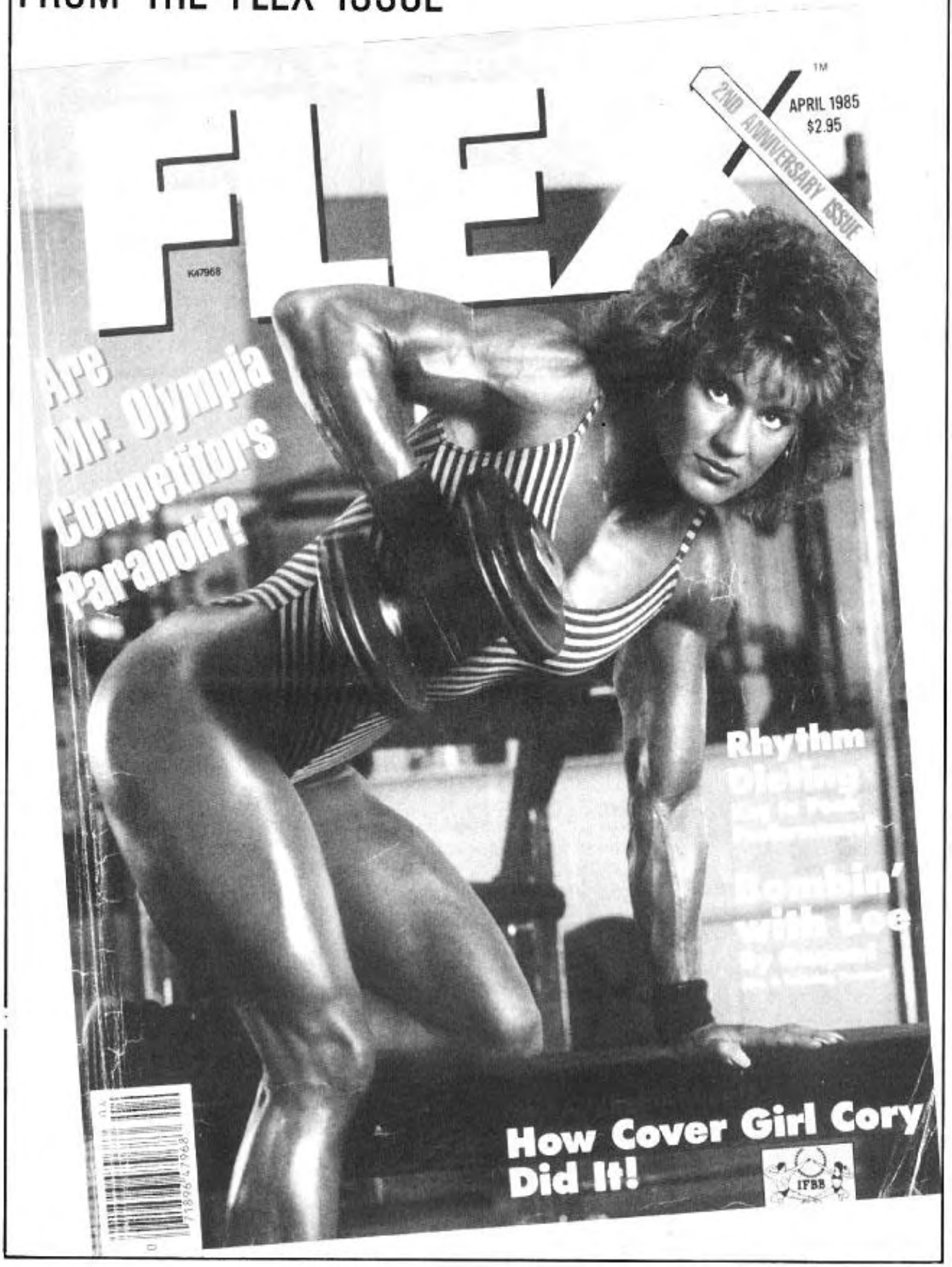
Περίπου 3000 θερμίδες χρειάζονται για να αυξηθεί το βάρος του σώματος κατά ένα κιλό. Αυτές οι επιπλέον θερμίδες δεν μπορούν να ληφθούν από τα συνηθισμένα τρόφιμα, γιατί τότε θα επιβαρυνόταν υπέρμετρα το σώμα και δεν θα μπορούσε να τις αφομοιώσει.

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

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

Δοσολογία: 3 κουταλιές σούπας (περίπου 180 γρ.) σε 1/4 ή 1/2 του λίτρου νερό ή γάλα.

FROM THE FLEX ISSUE



ΚΑΙ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΔΕΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ
ΤΑ ΔΙΕΘΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

ΑΠΟ ΤΕΥΧΟΣ ΤΟΥ FLEX

ΠΡΟΒΟΛΗ ΜΕ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ 1984

ΤΟ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟ:

Grecian Formula

Just over one year ago, the Greek Amateur Bodybuilding Federation (GABF) restructured its Executive Committee, naming Thimios Persidis as the new president and Christos Bouloumbasis as the new general secretary. With that accomplished, the GABF then tackled the many major flaws in the sport of bodybuilding in Greece.

The Executive Committee had numerous problems to rectify: In addition to monetary difficulties, there was no communication between organized bodybuilding, the Greek gyms and athletes, nor were there any posted rules or competition listings. In short, there was a severe lack of championship goals for bodybuilders to aspire to.

Without delay, the GABF translated and published the official IFBB Constitution and Rules, the IFBB Guide Book for Judges, Competitors and Organizers, the reports on the International Congress of Singapore, and all official bulletins of the IFBB, in the official GABF monthly magazine *Dynamiko*.

The intent of the GABF is to make every Greek athlete and gym realize the value of being affiliated with the GABF as well as the IFBB. With the help of the Ministry of Athletics, the GABF has developed a strong federation — one that has enabled Greek bodybuilders to join neighboring countrymen in friendly competition, and to participate in international events.

A very successful All-Greece Championships was held during the Fall of 1984, and as a result there was a Greek competitor in the World Championships at Las Vegas. The results of the All-Greece Championships are as follows:

Juniors: **To 70 kg**: 1) I. Kalamidas. **To 80 kg**: 1) P. Tsivilis. **Over 80 kg**: 1) D. Mentis.

Seniors: **To 70 kg**: 1) M. Sirigos. **To 80 kg**: 1) I. Leventelis. **To 90 kg**: 1) D. Papadogeorgakis.

—Report by Thimios Persidis, President, GABF

Και μια μικρή παρένθεση για να γνωριζόμαστε. Το Διεθνές Περιοδικό Σωματικής Διάπλασης, Flex, στο τεύχος του Απριλίου 1985 και στη σελίδα 85 καταχώρησε τα επόμενα σωστά και ωραία για την Ελληνική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης:

ΣΕ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ:

Μόλις πριν ένα χρόνο, η Ελληνική Ομοσπονδία Ερασιτεχνικής Σωματικής Διάπλασης (GASF) έκανε α ναδιάρθρωση της Εκτελεστικής της Επιτροπής, χρίζοντας ως νέο Πρόεδρο τον κ. θύμιο Περσίδη και ως Γενικό Γραμματέα τον κ. Χρήστο Μπουλούμπαση. Με τη λήξη της εκλογής για τη συμπλήρωση των δύο θέσεων, η Ελληνική Ομοσπονδία άρχισε να ρίχνει όλο της το βάρος στα φλέγοντα ζητήματα του αθλήματος στον Ελλαδικό χώρο.

Στο παρελθόν, πέραν της οικονομικής στενότητας, επ'ουδενί λόγω υπήρχε συνενόηση ανάμεσα στους'Ελληνες αθλητές και στα γυμναστήρια. Αξιοσημείωτη ήταν επίσης η απουσία εσωτερικών κανονισμών και επίσημης λίστας των εκδηλώσεων της αγωνιστικής περιόδου. Σε γενικές γραμμές, δεν υπήρχαν εναύσματα για τους αθλητές σωματικής διάπλασης.

Χωρίς καθυστέρηση, η GASF μετέφρασε και δημοσίευσε το ισχύον καταστατικό της IFBB, τους κανονισμούς Αγώνων, Αγωνιζόμενων και Οργανωτών, τις αναφορές του Διεθνούς Συμβουλίου της Σιγκαπούρης και όλες τις επίσημες ανακοινώσεις της IFBB στο έγκυρο περιοδικό μηνιαίας κυκλοφορίας της "ΔΥΝΑΜΙΚΟ".

Σκοπός της Ελληνικής Ομοσπονδίας είναι να κάνει συνείδηση στον κάθε 'Ελληνα αθλητή της Σωματικής Διάπλασης την αξία της συμφιλίωσης και συνεργασίας του τόσο με την GASF όσο και με τη IFBB Με την υποστήριξη και των Αθλητικών Αρχών η GASF έχει πλέον διαμορφωθεί σε δυναμική Ομοσπονδία με αποτέλεσμα να λάβουν μέρος σε αγώνες -φιλικούς ή διεθνούς επιπέδου- 'Ελληνες αθλητές Σωματικής Διάπλασης.

Το φθινόπωρο του '84 διοργανώθηκε Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης, το οποίο είχε μεγάλη επιτυχία. Οι νικητές ήταν οι επόμενοι:

'Εφηβοι: Μέχρι 70 κιλά: Καλαμίδας. Μέχρι 80 κιλά: Π. Τσιβιλής. Πάνω από 80 κιλά: Ν. Μεντης.

'Ανδρες: Μέχρι 70 κιλά: Μ. Συρίγος. Μέχρι 80 κιλά: Ι. Λεβεντέλης. Μέχρι 90 κιλά: Δ. Παπαδογεωργάκης.

-Ρεπορτάζ από τον θύμιο Περσίδη
Πρόεδρο της GASF

ΓΥΜΝΑΖΟΝΤΑΙ ΚΡΥΦΑ, ΔΕΝ ΛΕΝΕ ΠΩΣ! ΕΙΝΑΙ ... ΠΕΡΙΕΡΓΟΙ ΚΑΙ ... ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΟΙ

ΤΟΥΣ ΛΕΝΕ "ΒΑΡΒΑΡΟΥΣ"

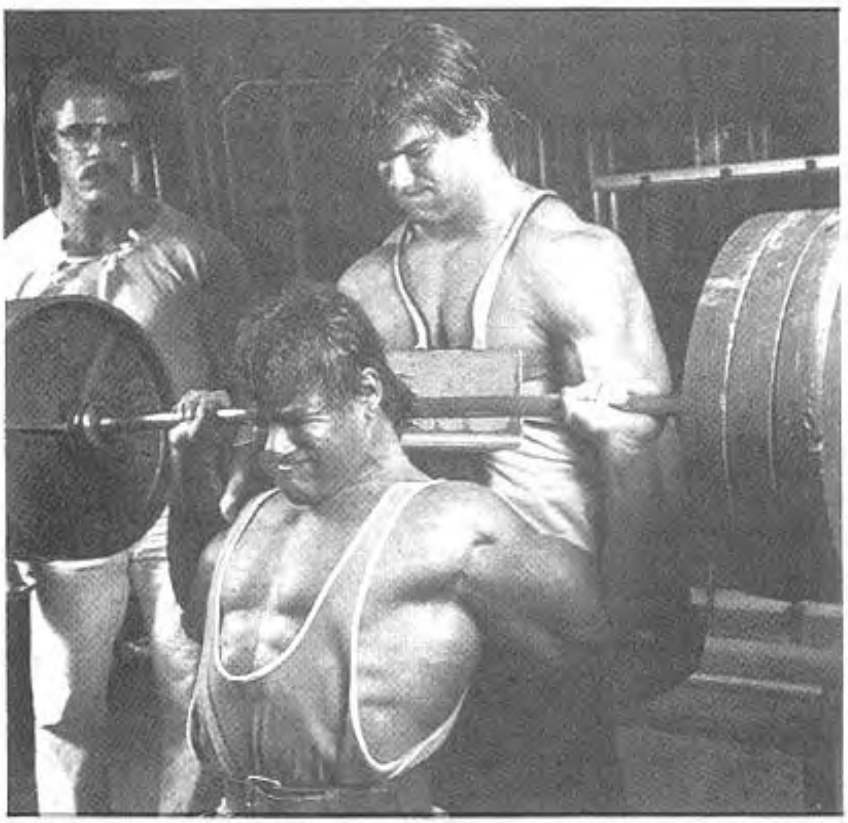
Τη πρώτη φορά, που αντίκρυσα τον Πήτερ Πωλ και το δίδυμο αδελφό του Ντέιβιντ, γυμναζόντουσαν στο παλιό γυμναστήριο του Γκολντ, στη Σάντα Μόνικα. Είχα έλθει στη Νότια Καλιφόρνια για δουλειές με τον Τζωρτζ Σνάιντερ, ιμπρεσσάριο του αθλήματος Σωματικής Διάπλασης στην Ανατολική Ακτή, και, είχαμε δεχθεί την πρόσκληση κάποιου παραγωγού, προκειμένου να βρεθούμε στην Έκθεση των εμπορευμάτων του, στου Γκόλντ. Ο Σνάιντερ είχε εκφράσει την επιθυμία να αγοράσει ορισμένα είδη για το Γυμναστήριό του στο Γουόρριγκτον της Πενσιλβανίας. Δυστυχώς, όταν φτάσαμε στο καθορισμένο μέρος, δεν βρήκαμε πουθενά τον κατασκευαστή. Όμως, ο ηλιοκαμμένος, ξανθός Άδωνις με κομμένο τζιν και μακό μπλουζάκι, ο οποίος ήταν επί της υποδοχής, μας διαβεβαίωσε, ότι μπορούσαμε να ρίξουμε μία ματιά στα εκτεθειμένα είδη στο κέντρο του γυμναστηρίου.

Ο Σνάιντερ όμως ενδιαφερόταν για μια πολύ έξυπνη εφεύρεση, η οποία, απ' όσα είχαμε διαβάσει, θα απάλλασε τα τόσα θύματα, που είχαν υποστεί ζημιά στην οσφυϊκή χώρα. Η νέα εφεύρεση επέτρεπε στον αθλούμενο να καθήσει σαν ματοσυκλετιστής σε δερμάτινη σέλα, ενώ εκτελούσε τη συνήθως δύσκολη άσκηση της "κωπηλατικής" με σκοπό να δυναμώσει την πλάτη του. Μετά από μεγάλη επιμονή του Σνάιντερ δέχτηκα να παίξω το ρόλο του δοκιμαστή. Παρατηρώντας κατ' αρχήν, ότι υπήρχαν μόνο δύο πενηντάκιλες πλάκες, ανέβηκα με κάποια επιφύλαξη επάνω στο μηχάνημα, έβαλα τα πόδια μου στους αναβολείς, με τα χέρια μου κρατώντας σφιχτά το τιμόνι. Έπειτα, στήριξα το σώμα μου για το συνηθισμένο τράνταγμα. Σε κείνο το σημείο, άκουσα την απαλή προειδοποιητική φωνή να μου λέει:

"Καλύτερα να προσέχεις με αυτό το μηχάνημα, Ρικ. Είναι επικίνδυνο."

Στράφηκα προς το μέρος του εκφωνητή. Έμοιαζε γύρω στα 19 με 20, και, χρειαζόταν οπωσδήποτε ξύρισμα. Φορούσε ένα καπέλλο με τη λέξη "ΓΑΤΑ" κεντημένη στο μπροστινό μέρος. ένα πουκάμισο που ζητούσε επειγόντως να το στείλουν στο καθαριστήριο, τζιν παντελόνι και μπότες, όπως αυτές που φορούν οι εργάτες. Ο νεαρός που καθόταν πίσω του, σε κάποιον πάγκο ασκήσεων, θα μπορούσε να είναι το είδωλό του· ήταν ολόιδιοι στο πρόσωπο. Ξαφνικά, παρατήρησα μπροστά από τους δύο νεαρούς μία μπάρα σε σχήμα Τ, η οποία μπορούσε να δεχθεί εννέα με δέκα δίσκους Ολυμπιακών διαστάσεων, εικοσάκιλους.

"Ευχαριστώ". Ευγνώμων για την προειδοποίηση, έσυρα ελαφρά προς τα πίσω το τιμόνι, μέχρι να αποσπαστούν τα δόντια, που βρισκόντουσαν στο κάτω μέρος και σήκωνα πλέον το φορτίο των 22 κιλών. Ξαφνικά, σαν να είχε αποκτήσει δική του γνώμη το μηχάνημα. Με τίναξε μπροστά, και, θα μπορούσε πολύ εύκολα να με έχει εξφενδονίσει μακριά, εάν δεν είχα προειδοποιηθεί από πρίν να βρίσκομαι σε κατάσταση συναγερμού. Παρ' όλα αυτά, κατάφερα να γυρίσω το τιμόνι στη θέση ισορροπίας του μηχανήματος. Η όψη του προσώπου του Σνάιντερ, καθώς



κατέβαινα από τη συσκευή, ήταν το αντίκρυσμα των σκέψεών μου: Καλύτερα να πάθω μεσοσπονδύλια κήλη στο συνηθισμένο μηχάνημα κωπηλατικής, παρά να φύγω με σπασμένο λαιμό από κάποια νέα εφεύρεση, της οποίας η κάθε κίνηση είναι τόσο απρόσμενη και τόσο επίφοβη, όσο και τα φαγητά που μαγειρεύω.

Μετά την επιστροφή μας στο Γουώρριγκτον, όπου μόλις είχα τελειώσει τη συγγραφή ενός βιβλίου σχετικού με το άθλημα σωματικής διάπλασης στις γυναίκες, έτυχε να διαβάσω ένα άρθρο στο περιοδικό Muscle & Fitness, επονομαζόμενο "Οι Βάρβαροι", από τον Μπιλ Ντόμπινς. Η ιστορία αφορούσε τους Πήτερ και Ντέιβιντ Πωλ. Σύμφωνα με τα γραμμένα, οι αδελφοί είχαν εντυπωσιάσει ακόμη και το μπλαζέ περιβάλλον του γυμναστηρίου του Γκολντ με την εκπληκτική τους δύναμη και σύντομα μετά την άφιξή τους είχαν σπάσει όλα τα ρεκόρ δύναμης στα γυμναστήρια χωρίς καμιά δυσκολία.

Με την πρώτη ματιά, η ιστορία έμοιαζε με φούσκα γεμάτη με υπερβολές. Κάποιος υποπτεύτηκε, ότι ήταν ένα μεγάλο αστείο προς τους πλέον μωρόπιστους αναγνώστες του περιοδικού και, ότι ο Κος. Ντόμπινς δεν περίμενε να τον πάρουν στα σοβαρά, όταν έδειχνε σε κάποια φωτογραφία τους αδελφούς Πωλ καταλυμένους από αμόκ σε κάποιον περίπατο για ψώνια στη Σάντα Μόνικα. Είχαν πράγματι προσπαθήσει οι αδελφοί Πωλ να αναρριχηθούν στους τοίχους ενός δημόσιου κτιρίου, μιμούμενοι τον άνθρωπο-αράχνη; Λοιπόν, μυριζόμουν, ότι ο κ. Ντόμπινς έχανε στο μυαλό. Ο κύριος αυτός είχε παρατραβήξει τα πράγματα σε τέτοιο βαθμό, ώστε δήλωσε, ότι σε περιόδο προετοιμασίας στου Γκολντ ο ένας αδελφός είχε κάποτε βάλει το ένα του πόδι μαζί με τη μπόττα στο πρόσωπο του άλλου, προκειμένου να συμπληρώσει μια σειρά από ασκήσεις σχετικές με τη δύναμη με μπάρα που σήκωνε 111 κιλά. Προς θεού, ούτε ο ευφάνταστος Κλίφφορντ Ίρβιγκ είχε ποτέ γράψει τόσο υπερβολικά πράγματα!

Προς μεγάλη μου έκπληξη κατάλαβα, ότι ένας από τους αδελφούς Πωλ ήταν ο παράξενα ντυμένος, ευγενικός νεαρός, που με είχε σώσει από σοβαρό ατύχημα, τότε, στην έκθεση ειδών γυμναστηρίου. Τώρα, ήμουνα πλέον σίγουρος, ότι η ιστορία του κ. Ντόμπινς σχετικά με την ιστορία των βάρβαρων διδύμων ήταν καθαρά γέννημα της φαντασίας τους και, μάλιστα, όταν είδα μια ολοσέλιδη φωτογραφία των Πήτερ και Ντέιβιντ ντυμένων με κουστούμια του Μεσαίωνα. Ο Πήτερ θα μπορούσε να παρομοιαστεί με ιππέα, ενώ ο Ντέιβιντ στεκόταν στο έδαφος πίσω από ένα σπαθί με δύο χειρολαβές. Καθισμένος στη τρανταζόμενη σέλλα, ήταν ένα μοντέλο που σκοπό είχε να προσωποποιήσει το μηχάνημα αυτό, παρά το γεγονός, ότι δεν ήταν τόσο εύκολο να σιγουρευτώ επάνω στο εάν είχαν οι βάρβαροι σώσει αυτό από μία τύχη χειρότερη από το θάνατο ή εάν ήταν οι συνεχιστές μιας κτηνώδους ανάγκης!

Όταν τελείωσα το βιβλίο, επέστρεψα στην Νότια Καλιφόρνια και σε αυτό το σπίτι με τους καθρέφτες που ήταν γνωστό σαν η χώρα του Γουήντερ. Εδώ συνάντησα τον Πήτερ Πωλ για δεύτερη φορά. Στην αρχή, δεν αναγνώρισα το νεαρό, που με πλησίασε με μία αγκαλιά δακτυλογραφημένων σημειώσεων. Ήταν ντυμένος σύμφωνα με το σημερινό τρόπο ντυσίματος της Καλιφόρνιας, με λίγα λόγια το ντύσιμό του ακολουθούσε αυτό του Τζων Τραβόλτα στο "Ο Καουμπόι των Πόλεων": άσπρο πουκάμισο, ξεβαμμένο μπλουτζήν, τόσο εφαρμοστό, ώστε να μπορεί να του προκαλέσει σοβαρή σωματική βλάβη, καουμπόικα καπέλο, ζώνη και μπότες.

"Ει", του φώναξα, όταν τον πλησίασα σε κάποιον από τους διαδρόμους του τελευταίου ορόφου του κτηρίου Γουήντερ. "Δεν είσαι ένας από τους Βάρβαρους;"

Χαμογέλασε ντροπαλά. Ένα παιδιάστικο χαμόγελο, που φαινόταν παράδοξο μπροστά στο Κυκλώπειο σώμα του.

"Ναι", απάντησε ο φρεσκοξυρισμένος νεαρός με τα καουμπόικα ρούχα του. Ο αδελφός μου, ο Ντέιβιντ, είναι κάτω και βγάζει φωτοαντίγραφα για το σενάριο της ταινίας μας."

"Σενάριο ταινίας;"

"Ναι, σχετικά με τη ζωή μας. Πιστεύουμε, πως θα κάνει πάταγο. Να, πάρε αυτό." Μου παρέδωσε μερικά από τα αντίγραφα. "Πρέπει να τα βάλεις κατά αριθμητική σειρά."

Θεέ μου! Αυτή ήταν η η Χώρα των Κούκων, οι Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, που φιλοξενεί τα πιο παράξενα πουλιά αυτής της Ηπείρου, όπου η φαντασία συμπίπτει με την πραγματικότητα. Μα, ποιος στα πιο παράδοξα όνειρά του θα μπορούσε να επικαλεστεί αυτό τον βάρβαρο, που αναρριχείται στους τοίχους δημοσίων κτιρίων, γράφει σενάρια για ταινίες και κρυφά συγκεντρώνει καουμπόικα ρούχα;

Όταν ο Ντέιβιντ μπήκε στην παρέα μας, κανόνισα να πάρω συνέντευξη, μόνο και μόνο για να ανακαλύψω πόσο διαφορετικοί από τους υπόλοιπους της φυλής τους είναι αυτοί οι λευκοι από το Νησί της Ρόδου. Συμφωνήσαμε να συναντηθούμε τρεις μέρες μετά, στο γυμναστήριο του Γκολντ, στο φυσικό τους περιβάλλον, τρόπος του λέγειν. Εντεκα και μισή θα ήταν πολύ κατάλληλη ώρα, είπε ευγενικά ο Ντέιβιντ. Ο Πήτερ κούνησε καταφατικά το κεφάλι.

Οι δίδυμοι δεν ανταποκρίθηκαν στο ραντεβού μας.. Δεν είχαν καν προθυμοποιηθεί να με ειδοποιή ειδοποιήσουν σχετικά με την αλλαγή του προγράμματός τους. Μπόρεσα να αντέξω τον εφιάλτη του συγκοινωνιακού δικτύου της Νότιας Καλιφόρνιας, έχοντας εκθέσει τον εγκέφαλό μου στην τραυματική πορεία προς τη Βενίς απο το Γούντλαντς, και, όλ'αυτά για το τίποτα. Αλλά, είχα πράγματι ενοχληθεί από αυτή την επίδειξη κακών τρόπων εκ μέρους των Πήτερ και Ντέιβιντ Πωλ; Δε νομίζω. Φαινόταν πολύ φυσικό για βαρβάρους να φτύσουν κατάμουτρα κάποιον που επιζητεί κοινωνικές επαφές. Στην ουσία, είχα μοιράσει τις πιθανότητες του να είναι στον τόπο συνάντησής μας. Άλλως τε, δεν είχε τύχει να παρεβρεθώ πολλές φορές στου Γκολντ, τούλάχιστον έως τότε που μετακόμισε στο Χάμπτον Ντράιβ.

Η ατμόσφαιρα και η διακόσμηση είχαν αλλάξει μαζί με τόν ιδιοκτήτη. Η δυνατή μουσική που ήταν συνώνυμη με με του Γκολντ,

όταν το γυμναστήριο μεταφέρθηκε από την Λεωφόρο του Ειρηνικού στην 2α Λεωφόρο, στη Σάντα Μόνικα, είχε τώρα αντικατασταθεί από μία καταπνιγμένη διάθεση. Ένα κλίμα εξουσιαζόμενο από τις μηχανές ΝΑΥΤΙΛΟΥΣ, όπου έβλεπες τους ανθρώπους να στέκονται σε ανάπαυση, δίνοντας την εικόνα φυλάκων-ρομπότ. Το νέο Γκολντ΄ς έμοιαζε με σταύλο στον "Πόλεμο των Αστρων". Η παλιά αποθήκη, τρόπος του λέγειν, είχε αντικατασταθεί από ένα χώρο με βαμμένους τοίχους, όπου δέσποζαν οι φωτογραφίες των Μάικ Μέντζερ, Κρις Ντίκερσον και άλλων αγαπημένων παιδιών του Γκολντ και έμοιαζαν σαν να κοιτάζουν τη μάζα των ανθρώπων. Τώρα, το πάτωμα ήταν καλυμμένο με μοκέττα και δεν υπήρχε ένας καθρέφτης ραγισμένος. Ένας από τους χαρακτηριστικούς κακόφωνους θορύβους (δηλαδή, των μπαρών), καθώς επίσης και οι δυνατές ομιλίες δεν ακουγόντουσαν πλέον. Ο μοναδικός θόρυβος του παλιού Γκολντ΄ς, που προερχόταν από τους μυώδεις αθλούμενους και ο οποίος είχε χαρακτηριστεί σαν εθιστικός στο παρελθόν, είχε πλέον αντικατασταθεί από έναν"πολιτισμένο" ήσυχο τρόπο ομιλίας..Αργότερα, θα μάθαινα, ότι πολλοί από αυτούς τους χονδροκομμένους στους τρόπους αθλητές είναι μέλη του Παγκόσμιου Γυμναστηρίου, που βρίσκεται στην Κεντρική Οδό. Το Παγκόσμιο Γυμναστήριο ανήκει στον Τζο Γκολντ, τον ιδρυτή του πρώτου Γκολντ΄ς, που έκανε το όνομά του χρυσό, προτού ακόμη καθιερωθεί στο κοινό ...
Αλλά, αυτό είναι άλλη υπόθεση. Το καινούργιο Γκολντ΄ς με την εσωτερική του επένδυση, την πρόσφατα αποστειρωμένη του ατμόσφαιρα, δεν ταιριάζει στους λαϊκούς ανθρώπους, που συχνάζουν εκεί.
Αλλά, αυτό είναι άλλη υπόθεση. Το καινούργιο Γκολντ΄ς, με την εσωτερική του επένδυση, την πρόσφατα αποστειρωμένη του ατμόσφαιρα, δεν ταιριάζει στους λαϊκούς ανθρώπους, που συχνάζουν εκεί.

Είχα την ευκαιρία να συζητήσω με τον Σαμίρ Μπαννούτ, έναν από τους πιο καταδεκτικούς ανθρώπους στο χώρο της Σωματικής Διάπλασης. Είχε βρεί καινούργια παρτεναίρ, μία Τεξανή, που μόλις την προηγούμενη μέρα είχε φθάσει στην πόλη και τώρα θεωρούσε σαν καλή ιδέα το να μείνει στην Βενίς. Είχε πλέον λύσει το πρόβλημα του νερού. Αλλά, ο Σαμίρ δεν ήξερε τις ώρες που χρησιμοποιούν οι βάρβαροι τις ευκολίες. Ήταν αλλόκοτοι άνθρωποι,είπε ο Σαμίρ, χωρίς δισταγμό. Ο κύριος επί της υποδοχής συμφώνησε και το ίδιο ο Ρούντυ Χερμοσίλλο, ο πρώην Μίστερ Αμερική Εφήβων, ο οποίος τώρα πια κέρδιζε έναν αξιόλογο μισθό σαν σωματοφύλακας του Συλβέστερ Σταλλόνε και των σκύλων του. Η μέρα δεν πήγε χαμένη. Εξ άλλου, είχα την ευκαιρία να πάρω συνέντευξη από τον Φράνκο Κολούμπου σχετικά με το παρελθόν του σαν νικητή του τίτλου Μίστερ Ολύμπια.

Στη μέση του "όλοι για την οικογένεια", χτύπησε το τηλέφωνό μου. Σχεδόν οχτώ ώρες ύστερα από το αποτυχημένο ραντεβού μας, ο Πήτερ Πωλ, με τη παιδιάστικη φωνή του, κάλεσε για να ζητήσει συγνώμη, που δεν μπόρεσε να με συναντήσει στο Γυμναστήριο, αλλά έφτασε λίγα μόλις λεπτά μετά την αναχώρησή μου. Και τώρα, ήθελε να ορίσουμε νέο ραντεβού. Εντεκάμισυ η ώρα το επόμενο πρω πρωΐ θα ήταν θαυμάσια. Θα με συναντούσε στου Γκολντ΄ς, συνοδευόμενος από τον αδελφό του.

Αυτή τη φορά, ο Πήτερ τα κατάφερε. Ο χειρουργός του τον είχε καλέσει δύο μέρες πιο πρίν για να εξετάσει κάποιο πρόβλημα που οφειλόταν σε μία παλιά επέμβαση στη μύτη και βρήκε, ότι έκανε κακό με το να αθλείται. Τα αδέλφια περίμεναν μια απλή τακτοποίηση, αλλά η δεύτερη εγχείρηση είχε σαν αποτέλεσμα να πρηστεί το πρόσωπο του Ντέιβιντ, αρκετά. Ήταν στο σπίτι, με τα μάτια σφιχτά καλυμένα και με ανυπόφορους πόνους. Κάποια συνάντηση με τους υπεύθυνους των Γουήτιζ, σχετικά με μια διαφήμιση από τα δίδυμα αδέλφια έπρεπε να αναβληθεί, εκτός εάν κανόνιζαν να συνεννοηθούν για το θέμα μόνο με τον Πήτερ. Θα τους έδειχνε φωτογραφίες του Ντέιβιντ, εάν ήθελαν κάποιο πειστήριο σχετικά με το μέγεθος του σώματος του Ντέιβιντ.

Προθυμοποιήθηκα να περιμένω μέχρι να τακτοποιηθεί κάπως ο βάρβαρος με το ανανεωμένο πρόσωπό του. Φαινόταν ανούσιο το να συνενοηθώ μόνο με τον ένα από τους δύο αδελφούς. Τελικά, δεν θα ήθελα να παρουσιάσω τον Πήτερ σαν αυτόν που μιλάει για λογαριασμό του αδελφού του, ενώ εκείνος δεν είναι σε θέση να μιλήσει για τον εαυτό του. Θα περίμενα λίγο ακόμη, μέχρι να μπορέσω να απευθυνθώ και στους δύο βαρβάρους.

Μια εβδομάδα αργότερα, είχα τηλέφωνο από τον Πήτερ. Αυτή τη φορά με προσκαλούσε στο δείπνο της Κυριακής. Δέχτηκα, παρ΄ότι στο προκαταλυμένο μου μυαλό σχηματίστηκε η εντύπωση, ότι θα αντίκρυζα ωμό κρέας, κατσικίσιο γάλα σερβιρισμένο σε σκεύη που είχαν παρθεί από κάποιο μουσείο και άπλυτα φρούτα, σερβιρισμένα από χέρια που ουδέποτε είχαν έρθει σε επαφή με ψαλλιδάκι νυχιών ή σαπούνι. Τελικά, κάτι επείγον συνέβηκε την ημέρα της πρόσκλησής μου σε γεύμα: Το κανάλι 11 παρουσίαζε ένα κονσέρτο του Τζέιμς Ταίηλας σε
επείγον συνέβηκε την ημέρα της πρόσκλησής μου σε γεύμα: Το κανάλι 11 παρουσίαζε ένα κονσέρτο του Τζέιμς Ταίηλαρ σε
ζωντανή μετάδοση! Τηλεφώνησα στο Γυμναστήριο του Γκολντ και ζήτησα από τον τηλεφωνητή να ζητήσει εκ μέρους μου συγνώμη από τους διδύμους. Θα τους συναντούσα οπωσδήποτε στο Γυμναστήριο στις 12 η ώρα της επόμενης ημέρας.

Ήμουν εντάξει στην υπόσχεσή μου. Αλλά, δεν είδα κάν τους Πήτερ και Ντέιβιντ. Όπως ανακάλυψα αργότερα, δεν είχαν λάβει το μήνυμά μου, το οποίο βρισκόταν ακόμη στη ρεσεψιόν. Αποκαλύφτηκε ύστερα από ώρα, ότι ο Πήτερ με περίμενε στο Πάρκιγκ του Γκολντ γιά πολλή ώρα την προηγούμενη μέρα. Τελικά, γύρισε σπίτι, χωρίς πρώτα να ελέγξει, εάν υπάρχουν τυχόν μηνύματα για αυτόν στο Γυμναστήριο.

Άλλη μια φορά, ένα καινούργιο τηλεφώνημα και ένα νέο ραντεβού από τον Πήτερ. Επί τέλους, ο Πήτερ εμφανίστηκε στην ώρα του καθισμένος στο τιμόνι της άσπρης του Καμάρο. Φορούσε δερμάτινο καουμπόυκο καπέλο με κορδόνια που έδεναν κάτω από το σαγόνι του, σαν αυτό

που φορούν οι έφιπποι Καναδοί αστυνομικοί. Φορούσε μακρύ πουκάμισο και από μέσα ένα μακό μπλουζάκι. Το τζην παντελόνι του ήταν κομμένο τέσσερις ίντσες κάτω από τα γόνατα. Αυτή τη φορά, είχε αφήσει τις μπότες σπίτι του.

"Λυπάμαι για χθες", είπε ενώ τα μάτια του περιτριγύριζαν το Γυμναστήριο, σαν να ανησυχούσε, διότι βρισκόταν υπεράνω άλλων ατόμων που δεν είχαν ήδη συνηθίσει στην απολίτιστη συμπεριφορά του. "Ακολούθησέ με με το αμάξι σου. Το σπίτι μας είναι πίσω από τη γωνία αυτή."

Έκανα, ό,τι μου είπε ο Πήτερ. Δεν είχαμε διανύσει περισσότερα από 150 μέτρα, όταν σταμάτησε. Τώρα με πλησίαζε πηδώντας σαν πίθηκος, που υπέφερε από στομαχόπονο.

"Τι συμβαίνει;" ρώτησα, προετοιμασμένος για ο,τιδήποτε μου συνέβαινε.

"Θα έρθω με το αμάξι σου. Εμείνα από βενζίνη."

Το σπίτι του δεν ήταν μακρυά από το γυμναστήριο. Μια Μεξικανή με τρία μικρά κορίτσια με κοίταξε με αρκετή υποψία, καθώς ακολουθούσα τον Πήτερ. Στην εξώπορτα του σπιτιού του υπήρχε μια ξύλινη πινακίδα που έγραφε: "Παρακαλώ, βγάλτε τα παπούτσια σας, πριν εισέλθετε." Αυτό ήταν και η πρώτη έκπληξη. Αδιαφορώντας για την επιγραφή, μπήκα στο σπίτι με τα παπούτσια, σαν καθώς πρέπει βάρβαρος.

Ο Ντέιβιντ και μια νέα γυναίκα καθόντουσαν αγκαλιασμένοι σε έναν κόκκινο καναπέ κοιτάζοντας μια πλάκα σαπούνι. Μόλις μπήκαμε, πάτησε κάποιο κουμπί στο σύστημα τηλεκατεύθυνσης. Η εικόνα εξαφανίστηκε και ο Πήτερ μπήκε σε άλλο δωμάτιο. Ο Ντέιβιντ φορούσε ακριβώς ίδια ρούχα με του αδελφού του. Και οι δύο βάρβαροι ήταν αξύριστοι. Κάθησα στον καναπέ, δίπλα στον Ντέιβιντ του οποίου το πρόσωπο φαινόταν σαν να είχε κάτσει πάνω του ένας μεγάλος γορίλας. Μεγάλες άμορφες μάζες αίματος σχημάτιζαν κάτι σαν μεμβράνη πάνω από τους βολβούς των ματιών του. Γύρω από τα μάτια του το δέρμα ήταν έντονα μελανιασμένο. Ξεραμένο αίμα κρεμμόταν από τα ρουθούνια του. Η μύτη του φαινόταν σαν αφυδατωμένο

αγγούρι στο ακόμη πρησμένο πρόσωπό του. Είπε, πάντως, ότι αισταν΄οταν καλά.

Η νέα γύναικα σηκώθηκε για να κάνει χώρο για τον Πήτερ, που εμφανιζόταν τώρα με ένα χάρτινο κουτί γάλα. Η γυναίκα φαινόταν αρκετά ευχαριστημένη και προσαρμοσμένη στο τρόπο συμπεριφοράς των βαρβάρων. Δεν έδειχνε ενδιαφέρον για την ανάπτυξη των μυών της, όπως τα κορίτσια στο Γυμναστήριο, είπε. Παρ'όλα αυτά, ήθελε να ξεκινήσει ένα πρόγραμμα ασκήσεων, έτσι για εξάσκηση μόνο. Στράφηκα προς το μαγνητόφωνό μου. "Εντάξει" είπα, " τι θέλετε να συζητήσουμε;"

"Τι θέλεις να ακούσεις;"

"Τα πάντα για σάς."

Ο Πήτερ ξεκίνησε τη συζήτηση. Ήταν τρία λεπτά μεγαλύτερος από τον Ντέιβιντ. Ανέκαθεν υπήρξαν δυναταί, πνευματικά και σωματικά. Είχαν κληρονομήσει φανταστικά χαρακτηριστικά από τους γονείς, οι οποίοι υπήρξαν καλοί αθλητές. Η μητέρα τους, μάλιστα, συνέχιζε να συμμετέχει σε αθλητικές διοργανώσεις.

Ο Πήτερ είχε φοιτήσει στο Πανεπιστήμιο της Αϊόβα και ο Ντέιβιντ στο Πανεπιστήμιο του Κολοράντο. Δεν ευχαριστήθηκαν ιδιαιτέρα την περίοδο φοίτησής τους, αλλά και οι δύο έμειναν ευχαριστημένοι όσον αφορά την πάλη. Ο Πήτερ συμπλήρωσε, ότι το Πανεπιστήμιο της Αϊόβα φημιζόταν σαν η καλύτερη σχολή πάλης στην Αμερική. Ο προπονητής του, ο Ντάννυ Γκέιμπλ, θεωρείτο ο καλύτερος αθλητής πάλης στον κόσμο. Όμως, ο Πήτερ είχε καταλήξει στο συμπέρασμα, ότι η πάλη δεν ήταν η ιδανική καριέρα για έναν φιλόδοξο νέο, σαν εκείνον. Ήταν άρρωστος μετά από κάθε προπόνηση, συνήθως. Εκανε προσπάθειες μεγάλες, με την ελπίδα να γίνει εξ ίσου καλός με τον Ντάννυ Γκέιμπλ. Οπως όμως έμαθε αργότερα, προκειμένου να συμπληρώσουν το εισόδημά τους, πολλοί από τους προπονητές πάλης γινόντουσαν ταχυδρόμοι.

"Είμαι σιγουρότατος, ότι δεν θα σκοτωμόμουν να γίνω κάτι στην πάλη, εάν στο τέλος της ημέρας έπρεπε να διανέμω γράμματα για να επιζήσω," είπε ο Πήτερ.

Αλλά αυτό που πραγματικά διασκέδασαν ο Πήτερ και ο Ντέιβιντ ήταν η εξάσκηση στα βάρη, κάτι που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος από την προπόνηση σε κάθε σχολή πάλης.

Ο Ντέιβιντ είπε το εξής: "Όταν παλεύαμε, οι γύρω μας αναφερόντουσαν περισσότερο στη μυϊκή μας ανάπτυξη, παρά στις δυνατότητές μας ως παλαιστών."

Τα δύο αδέλφια μετά από λίγο καιρό άρχισαν να ξοδεύουν αρκετό χρόνο στην ανάπτυξη των σωμάτων τους. Και, σταδιακά, έχασαν κάθε ενδιαφέρον για την πάλη. Τον πρώτο καιρό, ο Ντέιβι Ντέιβιντ έκανε προπόνηση στα βάρη. Όταν έκανε προπόνηση, οι συμφοιτητές του δεν μπορούσαν να πιστέψουν στα μάτια τους.

Όταν οι δίδυμοι έγιναν 20 χρονών, άνοιξαν γυμναστήριο στο Νησί της Ρόδου. Ο επάνω όροφος ήταν αποκλειστικά για τις γυναίκες.

Οι Ντέιβιντ και Πήτερ δούλευαν κάτω αποκλειστικά με τους άντρες. Το γυμναστήριο φαινόταν αλλόκοτο. Περισσότερο έμοιαζε με μπουντρούμι παρά με αίθουσα γυμναστικής, όπως δήλωσε ο Πήτερ.

Η πρώτη τους προσπάθεια απέτυχε. Η γύναικα, που ήταν υπεύθυνη για τη διοίκηση του κέντρου υγείας του γυμναστηρίου και η οποία είχε κάνει εξαίρετη δουλειά, αποφάσισε να αλλάξει τόπο εργασίας. Το κέντρο υγείας έκλεισε ύστερα από δύο μήνες. Οι δίδυμοι τσέπωσαν 2.000 δολλάρια και εστράφηκαν στην ανάπτυξη των δικών τους σωμάτων. Όμως, ύστερα από λίγο καιρό, αναγκάστηκαν να δώσουν το "μπουντρούμι" τους. Κάποιος, που πρόσφερε περισσότερα χρήματα σαν νοίκι, έπεισε τον ιδιοκτήτη του χώρου να παραδόσει σε κείνον τις αίθουσες. Αλλά, αυτή τη φορά ο Πήτερ και ο Ντέιβιντ είχαν σε μεγάλο βαθμό αναπτύξει τα σώματά τους. Οταν, κάποτε, βρισκόντουσαν στη Νέα Υόρκη, συμμετέχοντας σε κάποιο διαγωνισμό ("Η Νύχτα Των Πρωταθλητών") για πρώτη φορά, καθώς περίμεναν στο σαλόνι του Ξενοδοχείου να κατέβουν οι διάσημοι αθλητές από τα δωμάτιά τους και να τους δώσουν αυτόγραφα, ο διευθυντής του ξενοδοχείου τους πλησίασε δισταχτικά και τους ρώτησε, εάν είχαν μείνει ευχαριστημένοι από τις ανέσεις που τους παρείχε. Τους είχε περάσει για διασημότητες της Σωματικής Διάπλασης.

Όταν οι δίδυμοι συνάντησαν τον Ρόμπυ και τον Ντάννυ, οι οποίοι είχαν λάβει μέρος στον Νεοϋορκέζικο αυτό διαγωνισμό, ο Πήτερ εξεπλάγει από το επίπεδο στο οποίο βρίσκονταν οι δύο Πρωταθλητές. Ο Ρόμπυ και ο Ντάννυ είπαν πολλά ενθαρρυντικά λόγια για τους δίδυμους, οι οποίοι πρόσθεσαν, ότι, εάν τα δύο αδέλφια ήθελαν να κάνουν καριέρα στο χώρο της Σωματικής Διάπλασης,το μόνο κατάλληλο μέρος ήταν η Καλιφόρνια.

Όχι πολύ αργότερα, δύο υπερμεγέθεις νέοι άνθρωποι ανέβαιναν σε κάποιο ταξί έξω από την αίθουσα αφίξεων της ΛΑΞ. Τα υπάρχοντά τους ήταν τυλιγμένα στο τεράστιο σεντόνι κρεββατιού, που κουβαλούσε ο ένας από τους δύο.

"Πού πάμε;", ρώτησε ο ταξιτζής, χωρίς καμία έκφραση στο πρόσωπό του. Λόγω της δουλειάς του, είχε από πολύ καιρό συνηθίσει σε τέτοιου είδους θεάματα στην Πόλη του Λος Άντζελες.

"Χόλλυγουντ", απάντησε κάποιος από τους επιβάτες, δίνοντας του γραμμένη σε χαρτί κάποια διεύθυνση.

"Στην αρχή μείναμε στο σπίτι ενός φίλου", μου είπε ο Πήτερ. "Μετά εξασφαλίσαμε δική μας στέγη και ένα μηχανάκι. Δεν αντιμετωπίσαμε κανένα πρόβλημα στο να βρούμε δουλειά σε κάποιο μπαρ του Χόλλυγουντ.

Ελπίζαν να συμπληρώσουν την εκπαίδευσή τους στην Καλιφόρνια. Είχαν γίνει δεκτοί από την UCLA, αλλά τελικά απέρριψαν αυτή την ιδέα.

Και οι δύο είχαν πάρει μαθήματα στο Πανεπιστήμιο της Νήσου της Ρόδου μετά το τέλος της φοίτησής τους στα Πανεπιστήμια της Αϊόβα και του Κολοράντο. Στο τελευταίο Πανεπιστήμιο, μάλιστα,είχαν πάρει όλα τα μαθήματα που διδάσκονταν στην Καλιφόρνια.

Ο Ντέιβιντ ανέφερε το εξής: "Και οι δύο είχαμε

μόνον ένα εξάμηνο για να τελειώσουμε, πριν έρθουμε εδώ. Έτσι, όταν αργότερα τηλεφωνήσαμε στο Πανεπιστήμιο της Νήσου της Ρόδου, μας απάντησαν, ότι είχαμε πάει πολύ καλά, τόσο ώστε να περάσουμε τα μαθήματα και να πάρουμε το πτυχίο. Αυτό ήταν λοιπόν."

Τώρα είχαμε όλο το χρόνο να ασχοληθούμε με τη Σωματική Διάπλαση. Την πρώτη φορά που μπήκαμε στο Γυμναστήριο του Γκόλντ, προσπάθησαν να μας εμποδίσουν. Ίσως έφταιγε ο τρόπος ντυσίματός μας· το φαρδύ πουκάμισο, οι μπότες, το καπέλο.

"Αντέδρασαν σαν να είμασταν φρικιά", είπε ο Πήτερ."Δεν θέλαμε να είμαστε διαφορετικοί. Απλούστατα, το γυμναστήριό μας στο Νησί της Ρόδου ήταν τόσο παγερό, ώστε τα συνηθισμένα ρούχα της γυμναστικής δεν ήταν αρκετά χοντρά για να μας κρατήσουν ζεστούς. Σχεδόν έπαιξα ξύλο με τον Κέννυ Γουώλλερ σχετικά με την εξωτερική μας εμφάνιση. Αλλά, την επόμενη μέρα, πήγα και ζήτησα συγνώμη."

Οι Πήτερ και Ντέιβιντ έχουν γίνει δεκτοί από τους ανθρώπους του Γκολντ εδώ και αρκετό καιρό. Διασημότητες, όπως οι Μάικ Μέντζερ, Ντάννυ Παντίλλα και Σαμίρ Μπαννούτ τους δέχθηκαν με μεγάλη προθυμία.

"Τύχαμε ιδιαίτερης μεταχείρισης", είπε ο Πήτερ. "Περισσότερο από οποιονδήποτε άλλον στο γυμναστήριο. Ποτέ δε δεν ακολουθήσαμε καποιο ειδικό πρόγραμμα. Δεν είχαμε καθορισμένο πρόγραμμα. Ακολουθούσαμε τα ένστικτά μας. Αυτό ήταν η αιτία να δεχθούμε κριτική από ορισμένους τύπους, που δεν δεχόντουσαν τις μεθόδους μας. Λέγαμε, "Κοίτα τι επιτύχαμε αν και δεν χρησιμοποιούμε φάρμακα." Αυτό εξαγρίωνε τους υπόλοιπους. Αλλά, σύντομα, κερδίσαμε την εμπιστοσύνη τους.

Και, γιατί όχι;

Οι δίδυμοι δεν ξέρουν, πώς απέκτησαν την ονομασία "Βάρβαροι". Υποθέτουν, ότι μάλλον η μεγάλη τους δύναμη έχει σχέση με τον χαρακτηρισμό αυτό. Μπορεί, ίσως, να είναι ο τρόπος εκγύμνασής τους. Μπορεί και τα δύο.

"Δεν μας νοιάζει καθόλου, είπε ο Πήτερ. Στην πραγματικότητα, υπερβάλλουμε για χάρη των φιλάθλων. Ακόμη και στην Αγγλία, νομίζουν ότι δεν είμαστε άνθρωποι. Δώσαμε πρόσφατα κάτι σεμινάρια εκεί και οι άνθρωποι που πήγαν να τα παρακολουθήσουν πίστευαν ότι θα τους προπονήσουμε χρησιμοποιώντας κάποια βαρβαρότητα. Παρ'όλα αυτά, διασκεδάσαμε αρκετά στην Αγγλία."

"Και αυτή η διοργάνωση στο πάρκο Σαιντ Τζέημς του Λονδίνου;" Το ίδιο πράγμα, απάντησε ο Πήτερ. Η σωματική διάπλαση θεωρείται τόσο βαρετό άθλημα στις μέρες μας. Τίποτε απολύτως στο χώρο αυτό σήμερα δεν μπορεί να παρομοιαστεί με την εποχή του Σάντοου και των άλλων παλαιών καλών αθλητών. Υπήρχε κάποια δόση ρομαντισμού εκείνες τις μέρες στο άθλημα.

"Σήμερα έχεις ένα μάτσο ανθρώπων χωρίς ηθικά πρότυπα", είπε ο Ντέιβιντ. "Το μόνο που τους απασχολεί είναι, πώς θα κερδίσουν χρήματα από το άθλημα της σωματικής διάπλασης. Δεν αναφέρομαι στους διάσημους αθλητές. Άνθρωποι, όπως ο Αρνολντ Σβαρτζενέγγερ και ο Μάικ Μέντζερ είναι εξαιρετικοί αλλά πολλοί από τους αθλητές εγκαταλείπουν τις οικογένειές τους και έρχονται στου Γκολντ αναζητώντας δόξα και χρήματα. Δεν έχουν εκτιμήσει τις δυνατότητές τους. Πολλοί δεν κάνουν τίποτε. Καταλήγουν να είναι άνεργοι και αμόρφωτοι, αλλά πρέπει να επιτύχουν κάτι άλλο. Είναι αρρωστημένα μυαλά.

Ο Πήτερ ανέφερε, ότι η μητέρα του δεν έχει ακόμη συνειδητοποιήσει τη σημασία της σωματικής διάπλασης, προκειμένου να τους δώσει την ευχή της σε αυτό τους το τόλμημα της Καλιφόρνιας.

"Νομίζει ακόμη, ότι αυτοί οι αθλητές είναι φούσκες που δεν δουλεύουν ποτέ. Ασπάζεται την παλιά στερεότυπη γνώμη. Όμως, είμαστε αποφασισμένοι να φτάσουμε στην κορυφή και να κάνουμε τους γονείς μας να νοιώσουν περήφανοι για τα παιδιά τους."

Η εικόνα που δίνουν οι βάρβαροι μοιάζει με τον χαρακτήρα του Τζων Μπελούσι στην ταινία "Η φάρμα των ζώων." Τοποθετεί τον Ντέιβιντ και τον Πήτερ πάνω από το πλήθος θαυμάζουν τον Μπιλ Γκραντ για τις προσπάθειές του για την προώθηση του αθλήματος της Σωματικής Διάπλασης.

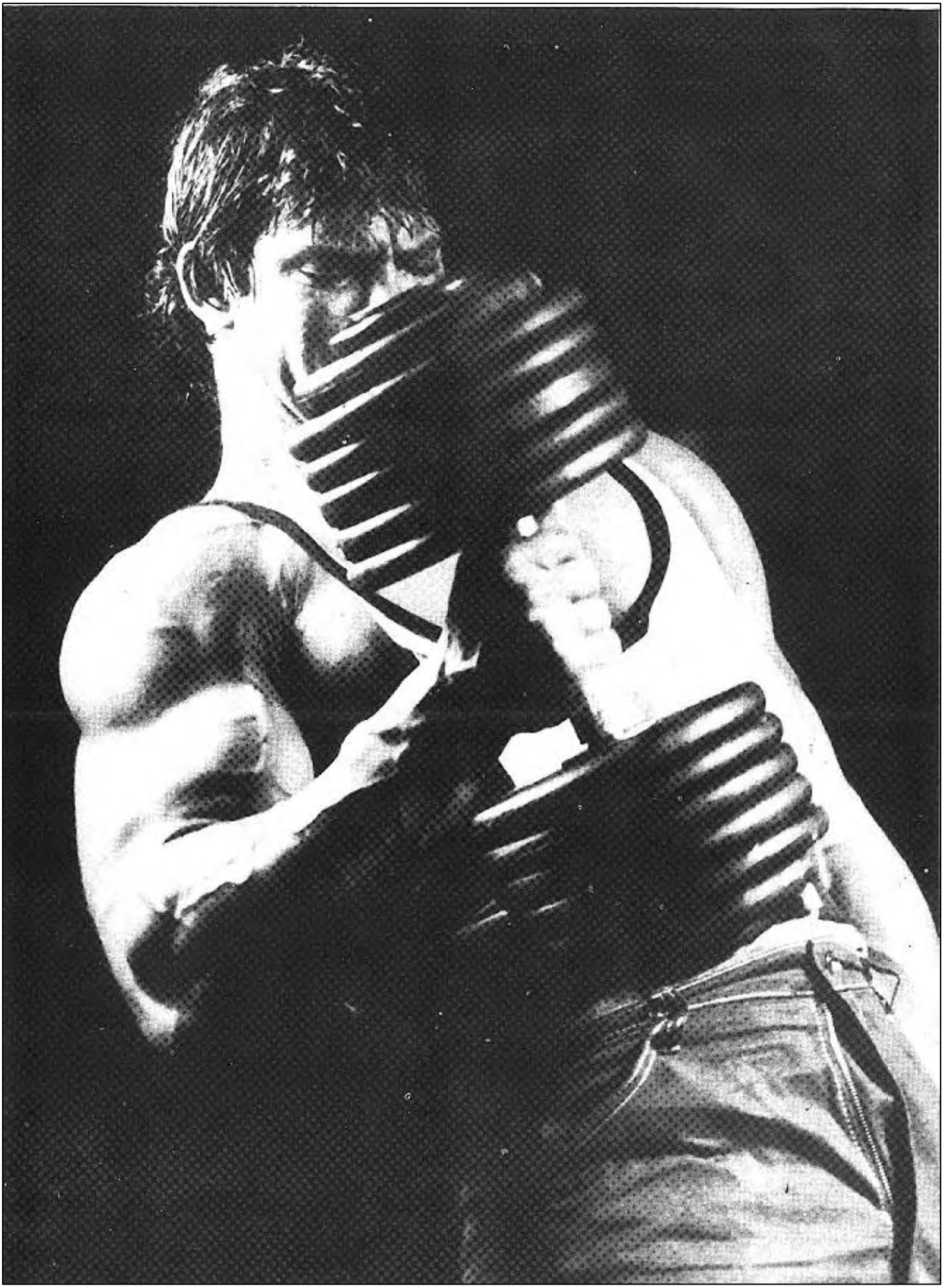
Οι δίδυμοι δεν έχουν συμμετάσχει ποτέ σε αγώνες σωματικής διάπλασης. Έχουν επίτηδες μείνει απ'έξω, προκειμένου να προετοιμαστούν για τους αγώνες για την ανάδειξη του Μίστερ Αμερική, στους οποίους είναι σίγουροι, ότι θα αναδειχτούν νικητές με την πρώτη τους προσπάθεια.

"Ίσως συμμετάσχουμε στους αγώνες για τον Μίστερ Καλιφόρνια πρώτα", είπε ο Ντέιβιντ,"έτσι, για προθέρμανση. Αλλά, θέλουμε τον τίτλο του Μίστερ Αμερική. Κανείς επάνω στη σκηνή δεν είναι τόσο τεράστιος, όσο είμαστε εγώ και ο Ντέιβιντ. Είμαστε κατασκευασμένοι από το ίδιο υλικό με τον Άρνολντ. Με την ευκαιρία, εφόσον μιλάμε για τον Άρνολντ, δεν μπορώ να καταλάβω, γιατί δημιουργήθηκε τόση φασαρία μετά την απόκτηση του τίτλου Μίστερ Ολύμπια από αυτόν για έβδομη φορά. Ίσως, δεν ήταν στην καλύτερη φόρμα του. Αλλά, σίγουρα ήταν τόσο καλός, ώστε να υπερτερήσει έναντι των υπολοίπων."

Οι δίδυμοι περιμένουν με αγωνία να κερδίσουν και οι δύο τον τίτλο του Μίστερ Αμερική. Οι κριτές δεν θα καταφέρουν να τους χωρίσουν."Αυτή τη στιγμή ζυγίζω 110 κιλά και ο αδελφός μου μόλις λίγα γραμμάρια λιγότερο. Δουλεύουμε σκληρά, προκειμένου να δυναμώσουμε τα πόδια μας σε σχέση με το υπόλοιπο σώμα μας."

Οι δίδυμοι δεν μοιράζονται πλέον το ίδιο διαμέρισμα. Τώρα που ζουν χωριστά, διασκεδάζουν πολύ περισσότερο οι δύο τους απ'ότι πριν, όταν ζούσαν μαζί.

Τι έγινε όμως με την ιστορία του Ντόμπινς: Το μεγαλύτερο μέρος της είναι αληθινό, υποστηρίζουν τα αδέλφια. Αλλά, έχει βάλει πολλές υπερβολές, για να κάνει μεγαλύτερο εφφέ. Ο Ντέιβιντ, πράγματι, έβαλε τη μπότα του στο πρόσωπο του Πήτερ. Υπήρξε επίσης στιγμή που οι δίδυμοι μπήκαν στο γυμναστήριο με το αμάξι του Πήτερ, μια 280Z. Ο Πήτερ ζήτησε από τον αδελφό του να κάνει κριτική επάνω στη σωματική του διάπλαση και ο Ντέιβιντ του είπε, ότι



σημαίνει "πολύ σκληρή προπόνηση." Ο Πήτερ υποστηρίζει, ότι τα όργανα αυτά θα είναι τόσο προηγμένα, ώστε όλα τα άλλα μπροστά τους θα φαίνονται ξεπερασμένα.

Κάτι που παρατήρησα είναι, ότι στην συζήτηση των διδύμων αναφέρεται πολύ συχνά η λέξη "υποδεέστερος", αλλά μόνον όταν αναφέρονται στις δικές τους επιδόσεις.

"Πέρα από μερικούς κορυφαίους αθλητές", λέει ο Πήτερ, "όλοι οι άλλοι τι είναι: Μία μάζα από υποδεέστερους ανθρώπους είναι που καταναλώνουν φάρμακα. Νομίζουν ότι τα στεροειδή θα τους προσφέρουν, ό,τι δεν τους πρόσφεραν οι γονείς τους, είτε έχουν κληρονομήσει τους γόνους είτε όχι. Προφανώς, εμείς τους έχουμε κληρονομήσει."

Πιστεύουν, ότι έχει δωθεί μεγάλη έμφαση στη μυϊκή διάπλαση. Όπως βλέπει τα πράγματα ο Πήτερ, οι Σαμίρ Μπαννούτ και Ντάννυ Παντίλλα έχουν τα πιο συμμετρικά σώματα στο χώρο της Σωματικής Διάπλασης. Δεν μπορούν να κερδίσουν γιατί ορισμένοι ήταν μικρόσωμος. Τότε, ο Πήτερ σταμάτησε το αμάξι και είπε στον Ντέιβιντ να βγεί αμέσως έξω. Ο Ντέιβιντ αρνήθηκε και ο Πήτερ άρχισε να του βαράει χαστούκια. Ο Ντέιβιντ αντέδρασε βαρώντας τη γροθιά του στο παρμπρίζ του αυτοκινήτου. Ο Πήτερ, έπειτα, αναγκάστηκε να μεταφέρει τον αδελφό του στο νοσοκομείο για να του ράψουν τον πήχυ.

Ο Πήτερ εξηγεί:"Όταν αιστάνεσαι τη μπότα στο πρόσωπό σου και ξέρεις, ότι θα σε πιέζει μέχρι να εκτελέσεις όλη τη σειρά των ασκήσεων, αυτό το γεγονός αποτελεί κέντρισμα για σένα."

Ο Πήτερ και ο Ντέιβιντ υποστηρίζουν ότι σαν πολίτες ενδιαφέρονται πολύ για το μέλλον και την ασφάλεια της πόλης τους. Θέλουν να σταματήσει η βία και να προστατευτούν οι πολίτες από διάφορες τρομοκρατικές ενέργειες.

Τώρα οι δίδυμοι προωθούν τα δικά τους όργανα γυμναστικής στην αγορά. Όλη η σειρά έχει σχεδιαστεί βάσει των απαιτήσεων των δύο αδελφών, πράγμα που αποπροσανατολισμένοι κριτές θεωρούν, ότι δεν είναι τόσο καλοφτιαγμένοι, λέει ο Πήτερ.

Εάν κρίνουν κατ'αυτόν τον τρόπο, γιατί τότε δεν αφήνουν μερικούς κοκαλλιάριδες της κατηγορίας των Ελαφρών Βαρών να νικήσουν τον Άρνολντ ή τον Σέρτζιο; Είναι γελοίο."

Όπως ειπώθηκε προηγουμένως οι δίδυμοι γράφουν ένα σενάριο βασισμένο στις εμπειρίες τους, το οποίο ελπίζουν να μεταφέρουν σε ταινία. Εάν αυτό είναι κριτήριο για την υποκριτική τους ικανότητα, τότε θα κάνουν πάταγο με την ταινία τους. Σίγουρα είναι αστείοι τύποι, αλλά όταν ξεπεράσεις αυτό το σημείο, έχεις να αντιμετωπίσεις δύο πολύ σοβαρούς αθλητές. Έχουν μόνον ένα πρόβλημα. Αν τύχει να παίξουν τον Δρα. Τζέκυλ και τον κ. Χάιντ, ποιός θα υποδυθεί τον Χάιντ; Αυτό είναι κάτι, που πρέπει να τακτοποιηθεί το συντομότερο.

ΝΙΝΤΖΑ,
Ο ΑΟΡΑΤΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΗΣ

ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΣΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελ.
Ο Άρθουρ Τανάλεϊ ... 6
Ο Θύμος Περαιδής ... 8
Πρόλογος ... 11
Κεφάλαιο 1.- Οι δύο κορυφαίοι του Νίνζούτσου ... 13
Ο Μασάκι Χατσούμα ... 13
Ο Γιούμο Νάβα ... 16
Κεφάλαιο 2.- Ιστορική εισαγωγή στο Νίνζούτσου ... 19
Προέλευση και ανάπτυξη ... 19
Κυριότερα ιστορικά γεγονότα ... 25
Βιβλία Νίνζούτσου ... 26
Κεφάλαιο 3.- Η οργάνωση των Νίντζα ... 38
Ιεραρχία και οργανόγραμμα ... 38
Κεφάλαιο 4.- Η εκπαίδευση και οι γνώσεις των Νίντζα ... 42
Σκληρή εκπαίδευση σε θεωρητικές γνώσεις, αλλά και σε πρακτική εφαρμογή ... 42
Κεφάλαιο 5.- Τα όπλα των Νίντζα ... 62
Όπλα της εποχής αλλά και ειδικές επινοήσεις ... 62
Κεφάλαιο 6.- Μερικές μέθοδοι εκπαίδευσης και τεχνικές μαχής των Νίντζα ... 89
Τεχνικές άοπλης μαχής ... 89
Τεχνικές μαχής με όπλα ... 95
Κεφάλαιο 7.- Στρατηγική, Τακτική, Διαφυγές ... 105
Α.- Ενεδρήσεις ... 105
Β.- Κατασκοπία ... 110
Γ.- Διαφυγές ... 110
Αποσπάσματα από το 13ο Κεφάλαιο του πρωτοφανούς βιβλίου του Σουν Τσου «Η τέχνη του Πολέμου»
Η χρησιμοποίηση των Μυστικών Πρακτόρων ... 114
Κεφάλαιο 8.- Οι πιο γνωστές ιστορίες για τα κατορθώματα των Νίντζα ... 121
Οι 47 Σαμουραϊ ... 121
Ο νάνος Θυκιφούνε Τζίνα ... 126
Ο περιφημος Σακούκε Σαρουτόμπι ... 127
Η αυτοκτονία του Νίντζα ... 129
Η κινέζικη περιγραφή ... 130
Ο μικρός Νίντζα ... 137
Κεφάλαιο 9.- Το σημερινό Νίνζούτσου και η πρακτική του χρησιμότητα ... 134
Η εκπαίδευση σήμερα ... 134
Η διάσωση της τέχνης ... 141

ΚΡΙΣΕΙΣ, ΣΧΟΛΙΑ, ... ΚΟΥΤΣΟΜΠΟΛΙΑ ΚΑΙ ΜΙΚΡΗ ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΤΗΤΑΣ!

ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΜΕ ... «ΑΓΑΠΗ» ΚΑΙ ... ... ΜΑ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΦΥΣΙΚΑ

ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΠΡΟΣ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΑ ΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗ

Δευτέρα, 8 Απρίλη 1985

Αγαπητέ Κύριε Περσίδη,

Μελέτησα προσεκτικά το 2ο τεύχος του περιοδικού σας ΔΥΝΑΜΙΚΟ 2 (ΜΑΡ/ΑΠΡ 85) και νομίζω, πως πρέπει να διαφωνήσω σε κάποια τυπικά και ουσιαστικά θέματα.

Πρώτο είναι ένα τυπικό θέμα -και ας μου επιτραπεί η πρωτοβουλία να κάνω αυτή τη διόρθωση- ο αθλητής που στην σελίδα 5 και 7 αναφέρετε με το όνομα Αντόνιο Στέλλα -Ιταλός- είναι ο Χουάν Κάρλος Λόπεζ, που στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα των IFBB στο Λας Βέγκας ήταν 5ος στην κατηγορία των 70 κιλών. Ο Χουάν Κάρλος Λόπεζ είναι γεννημένος στην Ισπανία, αλλά εδώ και 23 χρόνια (είναι 24 ετών) ζη στην Γερμανία (Μόναχο) και αγωνίζεται με τα χρώματα της Γερμανίας. Ίσως αυτή η ανακρίβεια είναι μια λεπτομέρεια χωρίς σημασία για πολλούς, έχει όμως σημασία για μένα, μια και ο Κάρλος Λόπεζ είναι προσωπικός μου γνώριμος.

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

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

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

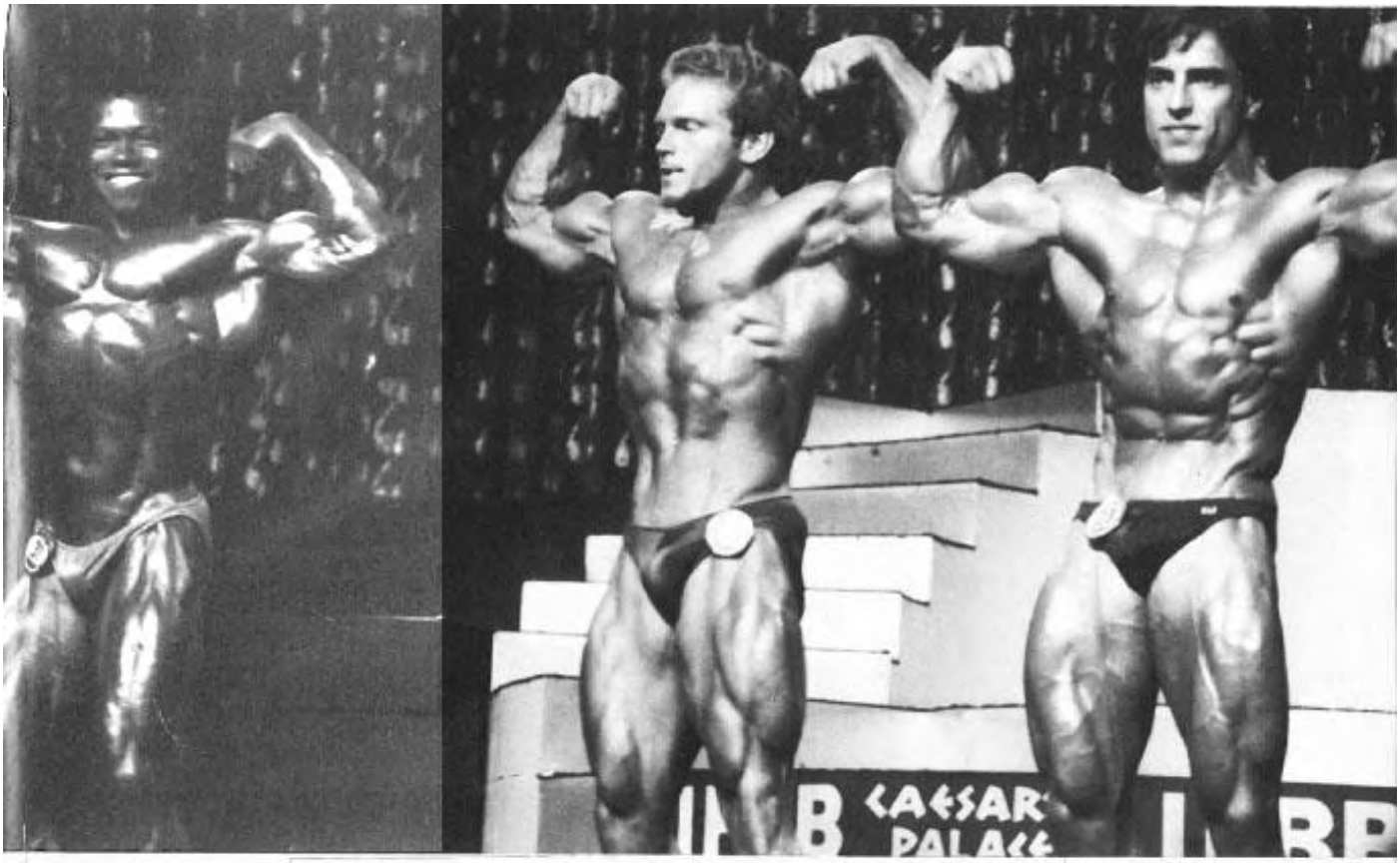
Παίρνοντας εξωγενώς αρσενικές ορμόνες, ο άνθρωπος διαταράσσει αυτό το λόγο (την αναλογία έκκρισης) αρσενικών και θηλυκών ορμονών. Αναγκάζεται λοιπόν ο οργανισμός για να διατηρήσει την ισορροπία να κάνει υπερίσχυση οιστρογόνων (θηλυκών ορμονών). Όταν μετά από κάποιο χρόνο σταματήσει ο αθλητής να παίρνει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

Και, τότε είναι που παρουσιάζονται τα θηλυκά χαρακτηριστικά και κυρίως η γυναικομαστία, η οποία δεν γίνεται αμέσως αντιληπτή, γιατί με την διακοπή των αναβολικών μετά από έναν αγώνα, συνήθως ο αθλητής παίρνει πολλά κιλά. Τα κιλά αυτά αποτελούνται από λίπος, υδατάνθρακες σε μορφήγλυκογόνου, που αποθηκεύονται στους μυς (και σε άλλα όργανα), καθώς και άφθονο νερό. Η κατακράτηση νερού οφείλεται στην ενεργοποίηση των μηχανισμών άμυνας του οργανισμού ενάντια στην αφυδάτωση που υπεβλήθη πριν τον αγώνα, λόγω χρήσης διουρητικών ή άλλων μεθόδων αφυδάτωσης από τον αθλητή. Παίρνοντας αυτά τα κιλά λοιπόν, ο αθλητής πιστεύει ότι αυτό που έχει συσσωρευτεί στο στήθος είναι λίπος.

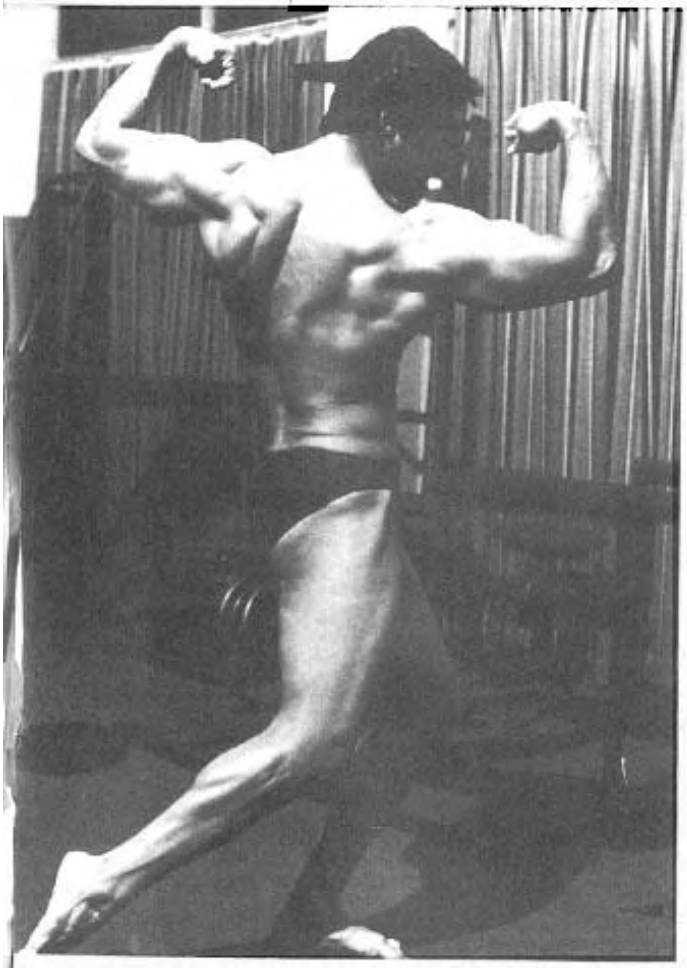
Όταν στον επόμενο αγώνα ο αθλητής "γραμμώσει (χάσει δηλαδή μεγάλα ποσοστά λίπους), βλέπει ότι το λίπος γύρω από τη θηλή δεν υποχωρεί. Είναι, όμως, αργά για να πει, ότι δεν θα κατέβει στο συγκεκριμένο αγώνα, για τον οποίο προετοιμάστηκε, έκανε δηλώσεις ή δεσμεύτηκε με συμβόλαιο. Και φτάνουμε στο φαινόμενο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

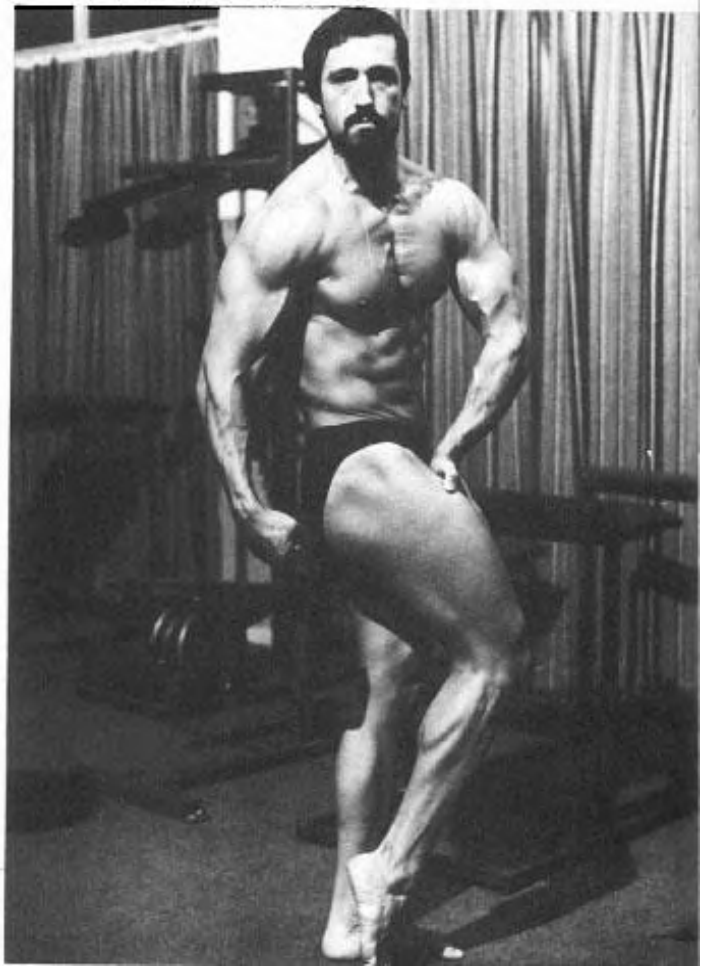
Διερωτηθήκατε μήπως, γιατί ο Κρίστιαν, αφού κέρδισε το Μίστερ Υφήλιος, δεν κατέβηκε στο Μίστερ Ολύμπια, αν και έκανε θυελλώδεις δηλώσεις ότι θα το κερδίσει φέτος;

Εγώ διερωτήθηκα και νομίζω, βρήκα την απάντηση. Πιστεύω, ότι ο Κρίστιαν θα εγχειρήσει τους υπερανξημένους μαστικούς αδένες που του χάρισαντα αναβολικά και θα τον δούμε να ξαναγωνίζεται χωρίς γυναικομαστία αυτή τη φορά και για κάθε προσ



Επάνω δεξιά, ο Χουάν Κάρλος Λόπεζ, 5ος στο Παγκόσμιο της IFBB 1984 στο Λας Βέγκας.
Κάτω, ο Ηλίας Παγιαννίδης σε παλιότερες φωτογραφίες του.





εχή φορά (όταν αφαιρείται ο μαστικός αδένας, δεν υπάρχει περίπτωση επανεμφάνισής του, κάτι που έκανε ο Χούμπερτ Μετ, ο γνωστός πανύψηλος Γερμανός Μίστερ Υφήλιος, ο οποίος, αφού τον χάσαμε αρκετό διάστημα, επανήλθε χωρίς "ΤΑΜΠΕΛΑ" στο Μίστερ Ολύμπια). Αυτό τον καιρό είναι χαμένοι και οι Ρότζερ Γουώκερ από την Αυστραλία και Τόνυ Έμοτ από την Αγγλία. Σίγουρα ασχολούνται με το πρόβλημα αυτό και πιστεύω θα τους ξαναδούμε στη σκηνή απαλλαγμένους από το άγχος κάθε σύγχρονου Μπόντυ-Μπήλντερ, μια και η ιατρική έχει κάνει μεγάλα άλματα στις μέρες μας. Για τον Τόνυ Έμοτ, θα ήθελα να προσθέσω, πως αν υπήρχε έπαθλο για τη μεγαλύτερη γυναικομαστία, θα το κέρδιζε σίγουρα.

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

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

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

Μα, τι σχέση έχω εγώ με όλα αυτά, θα μου πείτε ΑΓΑΠΗΤΕ (το εννοώ) κύριε Περσίδη.

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

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

Κάτι άλλο που θέλω να επισημάνω είναι αυτό που γράφεται στο περιοδικό σας στο κείμενο με τίτλο: "ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ".

Γράφεται, ότι "επειδή οι διάφορες ομοσπονδίες είναι 'ΤΡΙΧΕΣ', οι διάφοροι πρωταθλητές των όσων αγώνων έχουν διοργανωθεί είναι πρωταθλητές σε 'ΤΡΙΧΕΣ' ομοσπονδίες. Δηλαδή, καμαρώνουν για το τίποτα. Φυσικά, όλα αυτά ισχύουν ακόμα περισσότερο και για όλους τους οργανωτές που δεν είναι συνδεδεμένοι με διεθνή ομοσπονδία. Όλα αυτά σημαίνουν ότι οι μέχρι τώρα κόποι σας έχουν πάει ΤΕΛΕΙΩΣ ΧΑΜΕΝΟΙ."

Κύριε Περσίδη, όταν ένας Μπόντυ-Μπήλντερ γυμνάζεται, φτάνει κάποτε η στιγμή που θέλει να δείξει τον καρπό των προσπαθειών του στον κόσμο. Ζητώντας μια αναγνώριση του κόπου του, κατεβαίνει στον αγώνα. Υπάρχουν αγώνες εθνικού και τοπικού επιπέδου και, αναλόγως των δυνατοτήτων του ο αθλητής αποφασίζει πού θα συμμετάσχει. Ο αγώνας στο μεταξύ έχει ανακοινωθεί μέσω του τύπου ή σχετικών με το Σπορ εντύπωνσε όλους τους ενδιαφερόμενους. Συνεπώς, όποιος θεωρεί εαυτόν ικανό να διεκδικήσει μια θέση, κατεβαίνει και την διεκδικεί (κάτι που εξ άλλου λειτουργεί έτσι σε όλα τα Σπορ). Ο Νικητής, λοιπόν, του αγώνα μπορεί να υποστηρίξει, ότι για τη συγκεκριμένη χρονιά ήταν ο άνθρωπος με το καλύτερο σώμα στην Ελλάδα (αν πρόκειται για εθνικό αγώνα). Αν κάποιος έχει αντιρρήσεις, έπρεπε να το δείξει στον αγώνα.

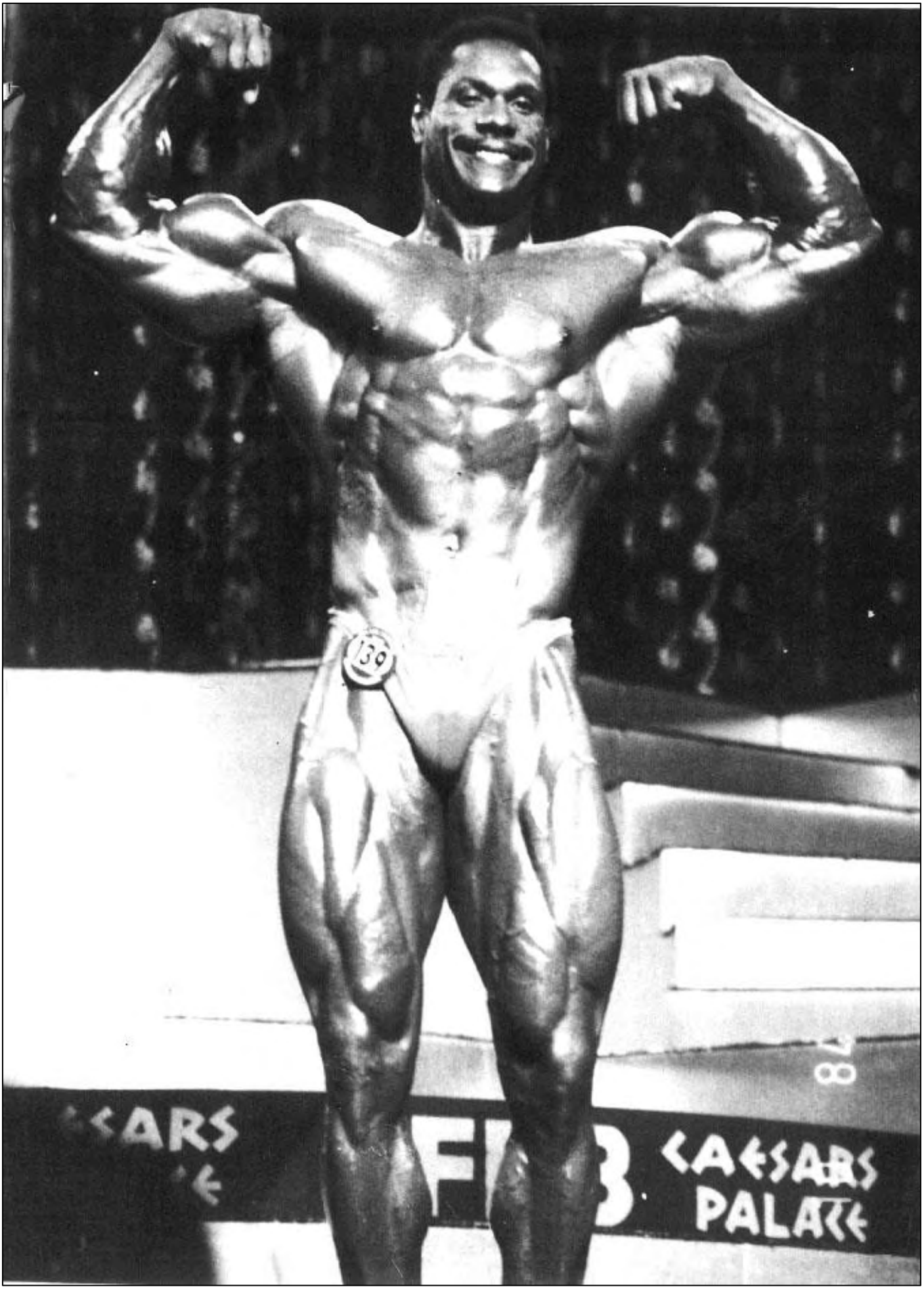
Δεν βλέπω λοιπόν τον λόγο, γιατί ο νικητής ενός αγώνα να μην "καμαρώνει", αφού κέρδισε όλους τους Έλληνες συναθλητές του. Ποιος μπορεί να του αμφισβητήσει το δικαίωμα να λέει, ότι είναι ο καλύτερος Έλληνας Μπόντυ-Μπήλντερ για τη συγκεκριμένη χρονιά;

Τώρα, αν οι διοργανωτές των αγώνων είναι αυτοί που είναι και εμπορεύονται τον μόχθο του αθλητή, αυτό είναι άλλο κεφάλαιο. Ο Μπόντυ - Μπήλντερ ζητάει την αναγνώριση. Δεν τον ενδιαφέρει το ποινικό μητρώο του διοργανωτή. Και, πιστεύω ακράδαντα, ότι δικαιούται να καμαρώνει όταν κερδίζει.

Συμφωνώ με την άποψή σας να δημιουργήσουμε δική μας ομοσπονδία -γι'αυτό, άλλωστε, αγωνίζομαι στο χώρο που ζω, στη Βόρεια Ελλάδα- η οποία, όμως, πρέπει να λειτουργεί πάνω σε απόλυτα δημοκρατική βάση, χωρίς Αφεντικά και γραμμές που θα παίρνονται από πάνω.

Επ'ευκαιρία της επιστολής μου, θα ήθελα να κάνω μια τελευταία παρατήρηση σχετικά με τον δημοσιογράφο που κάλυψε εκ μέρους του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ το αγώνα Μίστερ Ελλάς 1984 WABBA.

Χωρίς να θέλω να κάνω τον υπερασπιστή κανενός, νομίζω ότι έχω την ηθική υποχρέωση να επισημάνω, ότι οδημοσιογράφος σας μεροληπτούσε κατάφορα ενάντια στην WABBA. Εάν εξαιρέσουμε την καθυστέρηση έναρξης του αγώνα, θα χαρακτήριζα τη δι-


139
CAESARS
PALACE

οργάνωση Μίστερ Ελλάς WABBA 1984 Άριστη. Ικανή να συγκριθεί με τις καλύτερες Ευρωπαϊκές διοργανώσεις.

Επίσης, πρέπει να τονίσω, ότι η WABBA ήταν η συνεπέστερη ως τώρα ομοσπονδία στη χώρα μας και διοργάνωσε τους καλύτερους εθνικού επιπέδου αγώνες. Μπορείτε να επικαλεστήτε ο,τιδήποτε άλλο ενάντια στους διοργανωτές και το ποιόν τους, όχι όμως στην διοργάνωση του αγώνα.

Κλείνοντας θέλω να επισημάνω ότι το ΔΥΝΑΜΙΚΟ χρειάζεται περισσότερη ύλη για τρόπους εξάσκησης διατροφής και προγράμματα αρχαρίων παρά αθλητικό κους-κους και κουτσομπολιά, αν και καταλαβαίνω, πως όλη αυτή η προτίμηση στην επιλογή της ύλης ο φείλεται στην δημοκρατικότητα του χαρακτήρα σας και την επιθυμία σας να λέτε τα "ΣΥΚΑ-ΣΥΚΑ και τη ΣΚΑΦΗ-ΣΚΑΦΗ".

Φιλικώτατα,
Ηλίας Παγιαννίδης,
θερμός υποστηρικτής κάθε προσπάθειας
ανόδου του Μπόντυ-Μπήλντιν

Η ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΟΝ κ. ΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗ
ΑΠΟ ΤΟΝ ΘΥΜΙΟ ΠΕΡΣΙΔΗ

Αγαπητέ κ. Παγιαννίδη,

Ευχαριστώ για το γράμμα σου και για το κάθε σημείο που θίγεις. Πραγματικά, η γνώμη σου, όπως και όλων των ειδικευμένων στο άθλημα, με ενδιαφέρει πολύ. Επειδή είμαι άνθρωπος της συζήτησης, θα ήθελα να εμβαθύνουμε λίγο στα σημεία που θίγεις και να δηλώσω στη συνέχεια ποιά δέχομαι, όπως τα θίγεις, και ποιά όχι.

Σωστή η παρατήρηση: ο αθλητής που αναφέρεται στις σελ. 5 και 7 του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ 2-ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΜΑΡ-ΑΠΡ 85 σαν ο Ιταλός Αντόνιο Στέλλα είναι ο Ισπανός Χουάν Κάρλος Λόπεζ, μόνο που δεν αγωνίστηκε στο Λας Βέγκας με τα χρώματα της Γερμανίας, αλλά με τα χρώματα της Ισπανίας. Αυτά είναι λαθάκια που γίνονται! (Π.χ., στο "ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ" No.3-4, στη σελίδα 10 επάνω, ο 'Ολεφ 'Αννους είναι Φινλανδός και όχι Ρώσος.)

Το δεύτερο σημείο που συζητάμε είναι ο Μάικ Κρίστιαν, που σου προκάλεσε τόση αγανάκτηση. Είναι πολύ φυσικό οι πρωταθλητές της IFBB να προβάλλονται από τα περιοδικά που ελέγχει η IFBB, αλλά και από άλλα που δεν ελέγχει. Δεν είναι κακό αυτό! Συμφωνώ απόλυτα με την παρατήρηση ύπαρξης του μαζικού (ή μαστικού) αδένα γύρω από τις θηλές του στήθους του Κρίστιαν (ξαναδίνουμε την φωτογραφία). Δεν γνωρίζω, αν είναι πραγματικά κι απόλυτα αποδεικτικό χρήσης απαγορευμένων φαρμάκων και ποιων, αλλά δέχομαι τη γνώμη σου σαν πιο ειδικού (και, μερσί για τη λεπτομερή εξήγηση)και τάσσομαι ανεπιφύλακτα με το μέρος σου εναντίον ο ποιασδήποτε χρήσης χημικών ουσιών στον αθλητισμό οι οποίες καταστρέφουν την ειλικρινή και διαυγή άμιλλα και κρύβουν γνωστούς και άγνωστους κινδύνους.

Αυτά όλα όμως είναι μια ιδεολογία!

Αν μια ομοσπονδία δεν έχει στον κανονισμό της "όποιος κάνει χρήση αναβολικών, πετιέται έξω" και μαζί μ'αυτό τη δυνατότητα να το ελέγξει, τι να σου κάνει τότε ο κριτής; Γράψε μου εσύ σ'ένα χαρτί με την υπογραφή σου από κάτω τους 'Ελληνες αθλητές που ΔΕΝ έχουν χρησιμοποιήσει βοηθητικές χημικές ουσίες (δεν εννοώ τις αγαθές πρωτείνες, φυσικά) και μάλιστα άρχισε από τους φίλους σου. Σκέψου, ότι αυτοί που ΔΕΝ θα γράψεις στο χαρτί θα γίνουν αμέσως εχθροί σου! (Περιμένω το χαρτί!)

Δέχομαι, ότι για μια τέτοια κατάσταση έχουν τις ευθύνες τους οι εθνικές και διεθνείς ομοσπονδίες, αλλά τη μεγαλύτερη ευθύνη την έχουν οι ίδιοι οι αθλητές. Είναι προτιμότερο να ζήσεις μια ζωή άσημος και υγιής, παρά διάσημος και καταστραμμένος. 'Οταν πάει ο αθλητής στο φαρμακείο για την "ουσία", να ξέρει ότι το φάρμακο που παίρνει για να "φουσκώσει" μπορεί να του χαλάσει το χέρι το συκώτι, τα νεφρά, το πάγκρεας, την καρδιά, τα παιδιά του, τα παιδιά των παιδιών του κτλ. !

Οι ξένοι αθλητές, παρά την πολύ σωστότερη παρακολούθηση που έχουν, το "παίζουν" και τα "παίρνουν". Εφόσον όμως δεν παραβαίνουν ρητά γραμμένο κανονισμό, είναι πολύ φυσικό οι αθλητές να κατεβαίνουν με γυναικομαστία σε αγώνες, οι κριτές να τους βγάζουν πρώτους και τα περιοδικά να τους προβάλλουν. (Εδώ, σημειώνω ότι το ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΔΕΝ ελέγχεται από την IFBB, αλλά μόνον από εμένα.)

Το τρίτο σημείο που θίγεις και με απαισιοδοξία μάλιστα είναι το ότι δεν υπάρχει ελπίδα για ξεκαθάρισμα της Σωματικής Διάπλασης από τα αναβολικά ούτε ελπίδα να γίνει το άθλημα Ολυμπιακό. Πολύ μοιρολατρικά όλα αυτά! Εγώ όμως δεν τα δέχομαι! Υπάρχει τρόπος να ξεκαθαριστεί η κατάσταση. Είμαστε όμως στην εποχή, που η φωνή του ενός (ή ολίγων) δεν ακούγεται. Πρέπει να ενωθούνε όλοι οι αθλητές μαζί και να αντιμετωπίσουν αυτό που τους καταστρέφει. Αν ήμουνα ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΑΡΧΟΝΤΑΣ όλων των Ελλήνων αθλητών Σωματικής Διάπλασης(σκεφτείτε ... τύχη!), θα έκανα ΜΟΝΟ ΜΙΑεθνική εραστεχνική ομοσπονδία. (Μέχρις εδώ αυτά γίνονται!)Η ομοσπονδία αυτή θα έκανε ΜΟΝΟ ΜΙΑ φορά Πανελλήνιους αγώνες! (Κι αυτό γίνεται!) Στους πρώτους και δεύτερους (μετά τους αγώνες) θα παίρναμε τα ούρα και θα τα στέλναμε στη Ρώμη ή όπου αλλού για εξέταση. (Κοστίζει βέβαια, αλλά και αυτό γίνεται με έξοδα της ομοσπονδίας!)'Οποιος βρισκόταν ντοπαρισμένος (ανιχνεύεται λήψη φαρμάκων μέχρι και οκτώ μήνες πριν τους αγώνες), θα τον διώχναμε ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ από το σώμα των Ελλήνων αθλητών Σωματικής Διάπλασης (και αυτό γίνεται!). Το αποτέλεσμα: Σε δύο χρόνια θα είχαμε ξεκαθαρίσει τους αθλητές, ενώ σε πέντε χρόνια τα ... φαρμακεία!

Τέταρτο σημείο: Το "γρανάζι"!

Κύριε Παγιαννίδη, είναι μεγάλη κουβέντα να

πεις τον θύμιο Περσίδη "γρανάζι σε μηχανισμό που ροκανίζει τους αθλητές". Γιατί αυτό κάνουν οι πολυεθνικές και τα τραστ που αναφέρεις. Πραγματικά μπήκα "γρανάζι" στο μηχανισμό του μπόντυ-μπήλντιν, αλλά δεν συμμετέχω στο ροκάνισμα. Πιστεύω, ότι "ρεγουλάρω" μια τελείως έκρυθμη κατάσταση. Με δύο λόγια, η φιλοσοφία μου είναι η εξής: Είμαι 40 χρονών και πιστεύω ότι πλούσιος γίνεται κανείς, όταν τα βρει από το μπαμπά του, τα πάρει προίκα ή τα κλέψει! Δουλεύοντας, δεν προλαβαίνει σε μια ζωή! Τίποτα από τα τρία δεν μου συνέβει ούτε πρόκειται να μου συμβεί. Γι'αυτό είμαι αποφασισμένος να κάνω το κέφι μου μέσα στα πλαίσια των πεποιθήσεών μου. Το τεύχος που κρατάς αποδεικνύει τα πιστεύω μου. Με ενδιαφέρει η IFBB, γιατί ουσιαστικά είναι η μόνη παγκόσμια ομοσπονδία. Οι άλλες είναι ... φτωχοσυγγενείς. Πολεμάω όμως τα πολλά της και μεγάλα ελαττώματα. Και δεν είμαι μόνος μου. Υπάρχουν και άλλοι με ίδιες πεποιθήσεις σε πολλές άλλες χώρες. Δεν είναι μπερδεμένα μέσα μου συνείδηση και συμφέρον. Έχω ξεκάθαρους στόχους και ενεργώ με ξεκάθαρες μεθόδους.

Σημείο Πέμπτο: Το θέμα των αγώνων.

Εδώ υπάρχουν πραγματικά στοιχεία και ακλόνητα. Τι νόημα έχει "πρωταθλητής στους αγώνες της WABBA"; Νίκησε τους αθλητές της IFBB; Όχι. Άρα δεν μπορεί να υποστηρίξει ότι είναι ο αθλητής με το καλύτερο σώμα στην Ελλάδα. Το ίδιο ισχύει και για τους πρωταθλητές της IFBB. Φυσικά, όταν ο αθλητής μια χρονιά βγαίνει πρώτος και την επόμενη δεν παίρνει μέρος σε αγώνες, δεν βγαίνει ... τίποτε. Αυτό το λέω για τη ... μόδα σας στο μπόντυ μπήλντιν: "Μια φορά πρωταθλητής, για πάντα πρωταθλητής". (Αυτό ισχύει για τους προσκόπους.)

Και μόνο για αυτούς τους λόγους, η Σωματική Διάπλαση στην Ελλάδα έχει άμεση ανάγκη από μια και μοναδική Ομοσπονδία. Εκεί θα οδηγηθείτε είτε θέλετε είτε όχι. (Και θα με βγάλετε και ... Προφήτη!) Και οι έξυπνοι έχουν ήδη κάνει τα γυμναστήριά τους Συλλόγους, ενώ οι κουτοί ... κοιμόσαστε! (Ο κ. Γιαννακόπουλος το έχει ήδη κάνει Σύλλογο!)

Αλλά, μη ρίχνεις, κ. Παγιαννίδη, τις ευθύνες στους διοργανωτές των αγώνων. Τον κύριο όγκο των ευθυνών τον έχουν οι αθλητές. Όταν γυμνάζονται, χωρίς να έχουν κοινωνικές επαφές, αλλά έχοντας μεγάλες αντιζηλίες μεταξύ τους, πώς να μη βρει πρόσφορο έδαφος ο κάθε διοργανωτής; Είναι μεγάλο λάθος το να μην κοιτάζει ο αθλητής το "ποινικό μητρώο" του οργανωτή. Και του οργανωτή θα κοιτάξει, και του κριτή θα κοιτάξει, και του άλλου αθλητή θα κοιτάξει. Και, αν δεν μπορεί ο ίδιος, τότε θα ορίσει μαζί με 5-10 άλλους αθλητές ένα πρόσωπο κοινής εμπιστοσύνης να ΕΛΕΓΞΕΙ όλα τα στοιχεία της διοργάνωσης. Να ένας απλός λόγος που είναι απαραίτητη η μια και μοναδική ομοσπονδία: Ο αθλητής θα έχει εμπιστοσύνη σ'αυτή, γιατί θα έχει μέσα αντιπρόσωπο από το σύλλογό του, που θα τον προστατεύει.

Σημείο Έκτο: Σχετικά με το άρθρο για την περιγραφή των αγώνων της WABBA.

Δεν αντιλέγω. Υπήρχε κάποια οξεία κριτική. Όχι όμως και "κατάφορη" μεροληψία εναντίον της διοργάνωσης. Αν ψάχνεις κάπου να κολλήσεις το "κατάφορη", κολλάει στο "κατάφορη εκμετάλλευση των αθλητών σε όλους τους αγώνες της WABBA, γιατί δεν επιτρέπεται η φωτογράφηση". Είναι ελεύθερο το άθλημα ή είναι Ι.Χ. μαγαζί; Απάντησέ μου εσύ, που παίρνεις μέρος σ'αυτούς τους αγώνες!

Και τελειώνουμε εδώ την απάντηση στην επιστολή σου, κ. Παγιαννίδη, αλλά θα συνεχίσουμε για λίγο, θίγοντας μερικά σημεία από τις δημοσιεύσεις στο περιοδικό ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ, του οποίου είσαι ο κύριος συντάκτης.

Πρώτα απ'όλα, πολύ μου αρέσει το ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ, συγχαρητήρια για την έκδοση και καλή τύχη. Ο κυριότερος εχθρός σας είναι το κόστος. Ευχομαι να τον νικήσετε! (Προσοχή, γιατί το εκδοτικό βούλιαγμα είναι το πιο γλυκό! Ούτε που το καταλαβαίνεις!) Προσωπικά μου αρέσει ο σωστός συναγωνισμός. Είναι αυτό που μας κάνει καλύτερους. Θα ήθελα όμως από αυτή τη θέση να αναφερθώ σε ορισμένα σημεία των τευχών του ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ, που κυκλοφόρησαν, γιατί έχω τη συνήθεια να θέλω τα πράγματα ακριβώς στη θέση τους.

Στο τεύχος του ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ No.2 Νοεμβρίου-Δεκεμβρίου 84 και στο άρθρο της σελ.53 για το Πανελλήνιο Σωματικής Διάπλασης 84 της IFBB, υπό την προεδρεία και οργάνωσή μου, έχω να παρατηρήσω τα επόμενα, σχετικά με τις δηλώσεις των διαφόρων:

Ο Τάσος Μώρος δήλωσε: "Οι εντυπώσεις μου από τον αγώνα είναι καλές. Το επίπεδο αρκετά ανεβασμένο, αλλά παρ'ότι αγαπώ τον φίλο Δημήτρη Παπαδογεωργάκη, πιστεύω πως ο Γιάννης Γκίνης άξιζε την πρώτη θέση. Οργανωτικά, πιστεύω πως ο αγώνας απέτυχε."

Προσωπικά σε μένα ο Τάσος Μώρος είχε πει στη διάρκεια των αγώνων: "Συγχαρητήρια! Και το επίπεδο των αθλητών είναι πολύ καλό και το κοινό σου πολύ "ζεστό". Πρώτη φορά βλέπω τόσο "ζεστό" κοινό. Για πρώτη φορά πήγες πολύ καλά!" Παράλληλα, ο Τάσος Μώρος ήταν ο μόνος που ανέβηκε στο βάθρο και επιδίωξε να τον δει ο κόσμος και να φωτογραφηθεί με τους αθλητές του. Γιατί ήθελε να προβληθεί σε έναν οργανωτικά αποτυχημένο αγώνα; Από την άλλη μεριά, κρίνει τους κριτές, δίνοντάς μου το δικαίωμα να δηλώσω με τη σειρά μου: "Οι εντυπώσεις μου από τον Μίστερ ΟΔΥΣΣΕΙΑ ήταν καλές. Το επίπεδο αρκετά ανεβασμένο, αλλά παρ'ότι αγαπώ το φίλο Τάσο Μώρο, πιστεύω πως του άξιζε η πέμπτη θέση και όχι η δεύτερη. Οργανωτικά πιστεύω, ότι ο αγώνας απέτυχε."

Σχετικά με τη δήλωση του Φραγκίσκου Μπατή: Ο κ. Μπατής είναι ο άνθρωπος που, χωρίς να κολακεύει, έχει πάντα ένα καλό λόγο να πει για τον κάθε ένα. Είναι ο άνθρωπος που γνωρίζω πολύ λίγο και εκτιμώ πάρα πολύ στο χώρο του αθλήματος.

Ο Λάμπης Αβελκίου δήλωσε: "Δυστυχώς, το επίπεδο των αθλητών ήταν πάρα πολύ χαμηλό. Εκείνο, που με λύπησε ιδιαίτερα, είναι ότι παρότι στην επιτροπή υπήρχαν ορισμένοι παλιοί Μπόντυ-Μπήλντερ έκαναν κακή κρίση. Και αυτό είναι απαράδεκτο. Να κουράζεται ένας αθλητής και να τον κρίνουν άνθρωποι άσχετοι, έστω κι αν λέγονται πρωταθλητές! Εκεί που έγινε ολοφάνερη αδικία ήταν στη βαρειά κατηγορία ανδρών. Οργανωτικά, η προσπάθεια για ένα άνθρωπο που δεν έχει ξανά ασχοληθεί με το άθλημα ήταν καλή. Πάντως, πρέπει να προσπαθήσει πολύ για να ανεβάσει το επίπεδο της διοργάνωσης.

Επειδή, όμως, ήταν η πρώτη φορά, δεν μπορούμε να τον κατηγορήσουμε."

Κύριε Αβελκίου, ευχαριστώ για την επιεικιά σου για τη διοργάνωση. Συμφωνώ, ότι είχε ελαττώματα. Από τα προτερήματά της όμως ήταν η ειλικρίνεια και αμεροληψία των κρίσεων των αθλητών. Υπάρχουν διαθέσιμα στον οποιονδήποτε τα Φύλλα Αξιολόγησης, όπου φαίνονται γραμμένες οι γνώμες των κριτών, οι οποίοι, τονίζω, αξιολογούσαν ανεξάρτητοι και ανεπηρέαστοι ο ένας από τον άλλο και όχι με συζητήσεις και "κατευθύνσεις", όπως στο Μίστερ ΟΔΥΣΣΕΙΑ ή και σε διοργανώσεις της WABBA.

Ο κ. Ζερβόπουλος δήλωσε:"Είναι ντροπή! Το επίπεδο της διοργάνωσης κατεβάζει όλους τους αθλητές. Το επίπεδο των αθλητών ήταν όμορφο."

Κύριε Ζερβόπουλε, κατά πληροφορίες μου σε αγώνες που ήσουν κριτής, άφησες τη θέση σου και φωτογράφιζες τον δικό σου που αγωνιζόταν. Αν έγινε κάτι τέτοιο, τότε το "επίπεδο αυτό του κριτή" μάλλον κατεβάζει το επίπεδο των αγώνων, αλλά και του αφαιρεί το δικαίωμα κρίσης των άλλων.

Και κάτι τελευταίο μεταξύ μας, κύριε Παγιαννίδη. Δύο-τρεις φορές στο παρελθόν που έστειλες στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ κείμενα και φωτογραφίες για το άτομό σου και το γυμναστήριό σου, νομίζω ότι έγινε η καλύτερη προβολή. Γράφοντας όμως στο ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ για τη δική μου διοργάνωση, δεν ξέχασες κανένα από τα μικροελαττώματά της (και είχε τέτοια, δεν λέω όχι) που ήταν όμως επουσιώδη. Αφαιρώ το "σύρμα" που έπεσε να μην κατέβει θεσσαλονικιός στους αγώνες! Κατά τα άλλα ... αγαπάμε το άθλημα!

Και τα ξαναλέμε
.Θύμιος Περσίδης

Πωλούνται δύο Κρεββάτια Μασάζ, Φινλανδική Σάουνα (καμπίνα), Ποδήλατο Γυμναστικής, Κωπηλατική Καρνιέλι και Πάγκος Τετρακέφαλων Χρωμιωμένος. Πληροφορίες κ. Γιάννη Μιχαηλίδη, Κόρινθο, τηλ. 25752, 25335.

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ BODY-BUILDING

ΤΖΑΒΑΡΙΝΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ – ΔΥΝΑΜΗ – ΑΝΤΟΧΗ

Διαθέτουμε τα καλύτερα
Αμερικάνικα φυσικά υποβοηθήματα
για γρήγορη σωματική διάπλαση

ΔΑΜΑΡΕΩΣ ΚΑΙ ΔΙΚΑΙΑΡΧΟΥ 102
ΑΓΙΟΣ ΑΡΤΕΜΙΟΣ
ΤΗΛ. 7521879 ΚΑΙ 4612871

ΓΙΑ ΒΑΡΙΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ!

Θέλετε όργανα βαριά, δυνατά, να «γεμίζουν το μάτι», για πολλά κιλά; Μπορούμε να σας κατασκευάσουμε (ή τα έχουμε ήδη έτοιμα!). Το κοινό σας θέλει γυμναστήριο με βαρύ εξοπλισμό, τόσο βαρύ που να μείνει και μετά τον... Τρίτο Παγκόσμιο Πόλεμο; Τηλεφωνείστε μας για ραντεβού να το συζητήσουμε.

Ήδη έχουμε κατασκευάσει και λειτουργούν σε γυμναστήρια τα επόμενα όργανα:

Βάρη-Μπάρες

Αλτήρες Μόνιμοι (από 2,5 έως 40 κιλά που να αυξάνονται κάθε 2,5 κιλά), Θήκες Αλτήρων, Δίσκοι (από 1,25 έως 20 κιλά ποσότητες, ανάλογα με τις μπάρες), Θήκες Δίσκων, Μπάρες (ό,τι μήκος θέλετε) Απλές και Ολυμπιακές, Θήκες για Μπάρες, Ορθοστάτες Μπάρας, Ζώνες Άρσης Βαρών.

Όργανα χωρίς Βάρη

Πάγκοι Κοιλιακών, Μονόζυγα, Δίζυγα με Άρση Ποδιών, Ρωμαϊκές με Υπερεκτάσεις, Διπλό Όργανο Συστροφών Μέσης.

Όργανα με Βάρη

Πάγκοι Οριζόντιοι, Επικλινείς, Ανάποδοι Επικλινείς, Δικεφάλων, Κωπηλατικές Βαρών, Πάγκοι Εκτάσεων Τετρακεφάλων (Leg Extension), Πάγκοι Διπλώσεων Δικεφάλων (Leg Curl), Θήκες Μπάρας για Βαθειά Καθίσματα (Squat Rack), Μηχανή για Πλάγια Βαθειά Καθίσματα (Hack Squat Machine), Μηχανή για Γάμπες (Calf Machine), Μηχανή Πιέσεων Ποδιών (Leg Press Machine).

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

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΤΩΝ ΠΙΝΑΚΩΝ ΙΣΧΥΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ ΑΠΡ-ΜΑΪ-ΙΟΥΝ 1985

ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΤΩΝ ΕΙΣΑΓΩΜΕΝΩΝ ΕΙΝΑΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΛΛΑΖΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΙΣΑΓΩΓΕΑ

ΠΙΝΑΚΕΣ ΤΙΜΩΝ

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Στο κατάστημα **ΔΥΝΑΜΙΚΟ Ζαΐμη 38, Αθήνα 106 83** (Μουσείο) **τηλ. 82.24.794**, θα βρείτε όλα τα είδη που αναφέρονται στους πίνακές μας. Διαλέγουμε για σας ό,τι καλύτερο βγαίνει στην αγορά από έλληνες κατασκευαστές ή από αντιπροσώπους-εισαγωγείς. Τα περισσότερα είδη μας τα έχουμε σε δυο-τρεις ποιότητες (με ανάλογες τιμές) για να μπορείτε να ΔΙΑΛΕΞΕΤΕ αυτό που σας κάνει. Επίσης, σε μας θα βρείτε όργανα γυμναστικής για σπίτια και γυμναστήρια δικής μας επινόησης και κατασκευής, που εμφανίζονται για πρώτη φορά στην ελληνική αγορά.

Μια καλή μας συμβουλή θα ήταν:

ΜΗΝ ΑΓΟΡΑΖΕΤΕ
ΠΡΙΝ ΜΑΣ ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ!

Οι Τιμές αυτών των Πινάκων ισχύουν για το χρονικό διάστημα που αναφέρεται στο πάνω μέρος της σελίδας.

Στην ΕΠΑΡΧΙΑ στέλνουμε ταχυδρομικά μόνο όσα είδη έχουν δίπλα στην Τιμή τους και Έξοδα Αποστολής (Εξ-Απ). Στείλτε μας με ταχυδρομική επιταγή την Αξία και τα Εξ-Απ για να σας στείλουμε αμέσως αυτό που θέλετε (γράψτε το πίσω από την επιταγή). Αν θέλετε να αγοράσετε με Αντικαταβολή, θα επιβαρυνθείτε ακόμα περίπου με 200 δρχ. Ογκώδη αντικείμενα που δεν μεταφέρει το ταχυδρομείο, σας τα στέλνουμε με Πρακτορεία Μεταφορών μετά από τηλεφωνική μας συνεννόηση (επιβαρύνεστε τα κόμιστρα): **82.24.794**.

Στη χρήση των επόμενων πινάκων θυμηθείτε ότι όταν υπάρχει το σύμβολο (Ζ), η τιμή είναι για Ζεύγος, ενώ όταν βλέπετε το σύμβολο (No), τότε το αντίστοιχο είδος έχει διάφορα Νούμερα (μεγέθη) και πρέπει να μας πείτε το δικό σας, αν παραγγέλνετε από Επαρχία.

ΠΙΝΑΚΑΣ Α - ΒΙΒΛΙΑ ΓΕΝΙΚΑ
Αθλητικά - Σπορ - Χόμπυ

	ΤΙΜΗ	Εξ-Απ
01-Ασκήσεις Αναπνοής	250	150
02-Άσκηση Κορμιού	250	150
03-Τάι-τσι-τσουάν	500	150
04-Αεροβίωση	300	150
05-Καλή Φυσική Κατάσταση	300	150
06-Αυτό είναι το ποδόσφαιρο	300	150
07-Αυτός είναι ο Στίβος	300	150
08-Αυτό είναι το Βόλεϋ	300	150
09-Αυτό είναι το Σκι	300	150
10-Αυτό είναι το Τέννις	300	150
11-Αυτή είναι η Κολύμβηση	300	150
12-Αυτό είναι το Τζόγκιν	300	150
13-Αυτά είναι τα Τεστ για Αθλητές	300	150

ΠΙΝΑΚΑΣ Β - ΒΙΒΛΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΥΓΕΙΑΣ
Βιβλία Δίαιτας, Διατροφής, Υγείας, Προληπτικής Ιατρικής

	ΤΙΜΗ	Εξ-Απ
01-Σύμβουλος Προληπτικής Ιατρικής	200	150
02-Οι Καλύτερες Υγιεινές Τροφές	250	150
03-Πλήρης Οδηγός Θερμίδων	200	150
04-Βιταμίνες	250	150
05-Φυσικό Αδυνάτισμα	200	150
06-Σίγουρο Αδυνάτισμα	250	150
07- Ασκήσεις Γιόγκα	350	150

ΠΙΝΑΚΑΣ Γ - ΒΙΒΛΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Βιβλία Ενόργανης Γυμναστικής και Σωματικής Διάπλασης

	ΤΙΜΗ	Εξ-Απ
01- Η Προπόνηση με Βάρη	1000	200

ΠΙΝΑΚΑΣ Δ - ΒΙΒΛΙΑ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ
Βιβλία για Τζούντο, Καράτε, Τας-κβον-ντο, Κουνγκ-Φου κτλ.

	ΤΙΜΗ	Εξ-Απ
01-ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι 1, 2, 3, 4	400	150
02-ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι 5, 6, 7	600	150
03-Μικρή Εγκυκλοπαίδεια Τζούντο	200	150
04-Το Τζούντο στην Πράξη, Ρίψεις	580	150
05-Το Τζούντο στην Πράξη, Έδαφος	580	150
06-Το Καλύτερο Καράτε 1	650	150
07-Το Καλύτερο Καράτε 2	650	150
08-Το Καλύτερο Καράτε 3	650	150
09-Το Καλύτερο Καράτε 4	650	150
10-Το πιο Σκληρό Καράτε	500	150
11-Η Ζωή του Μπρους Λη	600	150
12-Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας	500	150
13-Αυτή είναι η Αυτοάμυνα	300	150
14-NINTZA, ο Αόρατος Εκτελεστής	700	150

ΠΙΝΑΚΑΣ Ε - ΤΡΟΦΕΣ
Υγιεινές και Συμπληρωματικές Τροφές

01-GAIN WEIGHT 1200 γρ.	3300
02-GAIN WEIGHT 600 γρ.	1700
03-PROVITA 1200 γρ.	3500
04- PROVITA 600 γρ.	1800

ΠΙΝΑΚΑΣ Ζ - ΓΕΝΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ
Τσάντες - Φόρμες - Παπούτσια - Σήματα - Έπαθλα

MIZUNO (παπούτσια τζόγκιν) 3.200

ΠΙΝΑΚΑΣ Η - ΕΠΙΔΕΤΙΚΑ, ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ
Επίδεσμοι - Σκληρά Προστατευτικά

	ΤΙΜΗ	Εξ-Απ
01-Επιαγκωνίδες		
01) Απλές	350	150
02) Με προστατευτικό	900	150
02-Επιγονατίδες		
01) Απλές	400	150
02) Με προστατευτικό	950	150
03-Επικαλαμίδες		
01) Κοντές μαλακές	450	150
02) Κοντές σκληρές	500	150
03) Μακρυές με προστατευτικό	1900	150
04-Επιμπουτίδες	450	150
05-Επιστραγαλίδες	350	150
06-Μασέλα πλαστική		
07-Σουσπασουάρ		
01) Απλό, μαλακό	350	150
02) Με σκληρό προστατευτικό	950	150

ΠΙΝΑΚΑΣ Θ - ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ
Απλά Όργανα Γυμναστικής στο Σπίτι για Ευεξία, Αερόμπικς και Σωματική Διάπλαση (Βλέπε και ΠΙΝΑΚΑ Κ)

	ΤΙΜΗ
01-Body Shaper	1200
02-Δίσκος συστροφών μέσης	850
03-Ελατήριο σύσφιξης στήθους «Σούπερ ΒΤ»	500
04-Κορίνες γυναικών (Ζ)	
05-Λυγιζόμενη μπάρα γυναικών	1200
06-Roto Star (υδρομασάζ στήθους)	2800
07-Σανίδα κοιλιακών	1600

ΠΙΝΑΚΑΣ Ι - ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ, ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όργανα, Μηχανισμοί και Συσκευές για Μεθοδικές Ασκήσεις στο Σπίτι.

Για τα εισαγόμενα οι τιμές είναι ενδεικτικές

	ΤΙΜΗ
01-Αδυνατίσματος Ζώνες (μέση;)	
02-Αδυνατίσματος Φόρμες (ύψος, περιφέρεια;)	2350
03-KETTLER Στατικό Ποδήλατο	16000
04-KETTLER Κωπηλατική	22500
05-KETTLER Διάδρομος Τζόγκιν	28000
06-GINNY Stylex Στατικό Ποδήλατο	23000
07-GINNY Stylex Voga Στατικό Ποδήλατο	25000

ΠΙΝΑΚΑΣ Κ - ΟΡΓΑΝΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ
Όργανα Γυμναστικής στο Σπίτι για Άντρες και Έφηβους

	ΤΙΜΗ
01-Γκέτες ανάστροφης ανάρτησης	3500
02-Δίζυγο εδάφους διαιρούμενο	1900
03-Ελατήρια δαχτύλων ρυθμιζόμενα	850

04-Ελατήρια εκτάσεων χεριών ΙΣΧΥΡΑ 1400
05-Μάξι Πάουερ, ρυθμιζόμενο
για πιέσεις χεριών 3200
06-Λυγιζόμενη μπάρα, διπλή λαβή ... 1500
07-Λυγιζόμενη μπάρα, διπλό ελατήριο 2100
08-Μονόζυγο πόρτας 70-100 εκ. διπλό 2400
09-Μονόζυγο πόρτας 90-120 εκ. διπλό 1900
10-Μονόζυγο τοίχου 3000
11-Τροχαλία μονόζυγου για ώμους .. 1400
12-Ροδάκι κοιλιακών 01) Διπλό 500
02) Με φρένο 1400
13-Ρόλερ για πήχεις 350
14-Σχοινάκι 01) Απλό 400
02) Με δέρμα 500
03) Με μετρητή 850
15-Ψαλίδια παλάμης ..... (Ζ) 450
16-Ψαλίδα στήθους διπλή 1400

ΠΙΝΑΚΑΣ Λ - ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΒΑΡΗ

Όργανα Γυμναστικής με Βάρη στο Σπίτι για Σωματική Διάπλαση

ΤΙΜΗ

01-Βάρη χυτά σε αλτήρες, το κιλό .. 80
κιλά: 3, 5, 7½, 10
02-Βάρη χυτά σε δίσκους, το κιλό .. 80
κιλά: 1¼, 2½, 5, 10
03-ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΟΙ ΑΛΤΗΡΕΣ
01) 1, 5 κιλού 1100
02) 2,5 κιλών 1400
03) 3,5 κιλών 1700
04) 5 κιλών 2200
05) 7,5 κιλών 3100
06) 10 κιλών 3900
04-ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΟΙ ΔΙΣΚΟΙ
01) 1 κιλού 550
02) 1,25 κιλών 600
03) 2,5 » 1000
04) 5 » 1750
05) 7,5 » 2500
06) 10 » 3200
04-Βάρη καρπών - αστραγάλων
01) 1,5 κιλού (με ρινίσματα) . (Ζ)
02) 1,6 κιλών
(με πλάκες κινητές) .... (Ζ)
03) 2,3 κιλών (με ρινίσματα) . (Ζ)
05-Γιλέκο πρόσθετου βάρους
01) Καραβόπανο, 5 κιλά .....
02) Ύφασμα Αλεξίπτωτου, 9 κιλά 4800
06-Δίζυγο ψηλό 5200
07-Επικάρπια δερμάτινα ..... (Ζ) 500
08-Ζώνη Άρσης Βαρών
01) 4 χιλ. (Νο) .....
02) 8 χιλ. (Νο) .....
09-Ζώνη κεφαλής, πρόσθετου βάρους 500
10-Ζώνη μέσης, πρόσθετου βάρους .
11-Ζώνη μέσης, με βάρη 4,6 κιλών .
12-Ζώνη μεταλλική δικεφάλων 2200
13-Θήκη αλτήρων - δίσκων (ΣΠ) ....
14-Κωπηλατική βαρών (ΣΠ) 4500
15-Μπαράκια χρωμιωμένα 35 εκ.,
διαμέτρου 27 χιλ., με
μεταλλικούς σφιχτήρες 700
16-Μπάρες χρωμιωμένες διαμέτρου 27 χιλ. με δαχτυλίδια και μεταλλικούς σφιχτήρες νέου τύπου
06) Μήκους 60 εκ. 1800
08) » 80 εκ. 1950
10) » 100 εκ. 2100
12) » 120 εκ. 2250
14) » 140 εκ. 2400
16) » 160 εκ. 2550
18) » 180 εκ. 2700
17-Ορθοστάτες μπάρας (πλαστικοποιημένοι)
01) Απλοί με ασφάλειες 1900
02) Ενισχυμένοι με ασφάλειες ..
18-Πάγκος κοιλιακών
01) Απλός με Πί και γάντζους .. 3700
02) Ενισχυμένος με Πί
και γάντζους (ΣΠ) 7500
19-Πάγκος πιέσεων οριζόντιος και ρυθμιζόμενος επικλινής 3500
20-Μαξιλάρι δικεφάλων απλό 800
21-Πάγκος εκτάσεων - διπλώσεων ποδιών (ΣΠ) 10000
22-ΠΑΓΚΟΣ ΣΥΝΘΕΤΟΣ: οριζόντιος και ρυθμιζόμενος επικλινής με ρυθμιζόμενους σε ύψος και περιστρεφόμενους Ορθοστάτες, με Δίζυγο, με Μαξιλάρι Δικεφάλων και με Όργανο Εκτάσεων - Διπλώσεων ποδιών 21800
01) Πάγκος και ορθοστάτες 9800
02) Δίζυγο 1300
03) Τα δύο Πί περιστροφής 3000
04) Μαξιλάρι δικεφάλων 2700
05) Όργανο ποδιών 5000
23-Προστατευτικά παλαμών .....
24-Σιδεροπέδιλα 1900
25-Στραβόμπαρα 01) Σωληνωτή ...
02) Συμπαγής ... 6000
26-Σφιχτήρες Μεταλλικοί
01) Για μπαράκια 27 χιλ. .... (Ζ) 200
02) Για μπάρες 27 χιλ. ..... (Ζ) 300
03) Για μπάρες 27 χιλ. (χρωμίου)(Ζ) 700

27-Φεγγαρόπαγκος ενισχυμένος ....
28-Πάγκος ΔΥΝΑΜΙΚΟΣ Ελλειπτικός ..
29-Τροχαλία έλξεων πάνω-κάτω (ΣΠ). 18000
01) Τροχαλία 11000
02) Πάγκος 4500
03) Γωνιακή μπάρα 1200
04) Γωνιακή λαβή 500
05) Τρίγωνο έλξεων 800
06) Χειρολαβή έλξεων 500

ΠΙΝΑΚΑΣ Μ - ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

Όργανα και Μηχανές χωρίς ή με Πρόσθετα Βάρη

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ζητείστε μας ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ για τα επόμενα όργανα.

Όργανα χωρίς Βάρη
01-Πάγκος κοιλιακών .....
02-Σκάλα Πάγκου Κοιλιακών .....
03-Απομονωτής Κοιλιακών .....
04-Μονόζυγο (Τοίχου-Δαπέδου) .....
05-Δίζυγο (Τοίχου-Δαπέδου) .....
06-Δίζυγο και Άρσεις Ποδιών .....
07-Ρωμαϊκή - Υπερεκτάσεις .....
08-Διπλό Όργανο Συστροφών Μέσης .....

Βάρη και Μπάρες
01-Αλτήρες (Μαντέμι - Χρώμιο) .....
02-Δίσκοι (Μαντέμι - Χρώμιο) .....
03-Ράφια Αλτήρων (απαραίτητα) .....
04-Ράφια Δίσκων (κομψότατα) .....
05-Ράφια Αλτήρων-Δίσκων (καταπληκτικά) ..
06-Μπάρες (Κοινές - Ολυμπιακές) .....
07-Μπάρες (Ειδικές) .....
08-Ορθοστάτες (Απλοί-Πολυτελείας) .....
09-Ράφια για Φορτωμένες Μπάρες .....

Όργανα με Πρόσθετα Βάρη
01-Πάγκος Οριζόντιος (Απλός-Χρώμιο) .....
02-Πάγκος Επικλινής (Απλός-Χρώμιο) .....
03-Πάγκος Ανάποδος Επικλινής .....
04-Πάγκος Κατακόρυφος .....
05-Πάγκος Διπλός (Οριζ.+Επικλ.) .....
06-Πάγκος Φεγγάρι .....
07-Πάγκος Δικεφάλων .....
08-Μηχανή για Πήχεις .....
09-Κωπηλατική Βαρών (T-Bar) .....
10-Κάθισμα Τετρακέφαλου (Leg Extension) .
11-Πάγκος Δικεφάλων Ποδιών (Leg Curb) ..
12-Πάγκος Ποδιών (Τετρ.+Δικ.)
(Leg Extension - Curl) .....
13-Ράφια Μπάρας για Σκουώτ (Squat Rack) .
14-Κλούβα Σκουώτ (Squat Gage) .....
15-Μηχανή Σκουώτ ΣΜΙΘ (Smith Machine) ..
16-Μηχανή πλάγιων σκουώτ
(Angled Squats Machine) .....
17-Μηχανή Πιέσεων Ποδιών (Leg Press) ....
18-Μηχανή για Γάμπες .....

Μηχανές με Μόνιμα Βάρη
00-Μόνιμα Βάρη (ΠΛΑΚΕΣ - Χρώμιο) .....
01-Μηχανή Πιέσεων στήθους (Bench Press) .
02-Μηχανή Δικεφάλων (Biceps Machine) ...
03-Μηχανή Πιέσεων - Έλξεων στήθους
Πλάτης (Pec Dec) .....
04-Μηχανή Καθιστή Κωπηλατική .....
05-Τροχαλία Ψηλή (Τοίχου-Δαπέδου) .....
06-Τροχαλία Χαμηλή (Τοίχου-Δαπέδου) .....
07-Τροχαλία Ψηλή + Χαμηλή .....
08-Τροχαλίες Έλξεων Στήθους
(Cross Over) .....
09-Μηχανή Εκτάσεων Ποδιών
(Leg Extension) .....
10-Μηχανή Διπλώσεων Ποδιών (Leg Curl) ...
11-Μηχανή Εκτάσεων + Διπλώσεων Ποδιών
(Leg Extension + Curl) .....
12-Μηχανή Σκουώτ (Squat Machine) .....
13-Μηχανή Πλάγιου Σκουώτ (
(Angled Squat Machine) .....
14-Μηχανή Πιέσεων Ποδιών
(Leg Press Machine) .....
15-Μηχανή για Γάμπες .....

Πολυόργανα Πολλών θέσεων
Κατασκευάζουμε όποιο συνδυασμό θέλετε!

ΠΙΝΑΚΑΣ Ν - ΟΡΓΑΝΑ ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ

Σύνθετα Όργανα και Μηχανές με Μόνιμα Βάρη για Γυμναστήρια

ΠΙΝΑΚΑΣ Ξ - ΕΙΔΗ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

Είδη Τζούντο, Καράτε, Τάε-κβον-ντο, Κουνγκ-Φου κτλ.

ΤΙΜΗ

01-Ζώνες τζούντο-καράτε 20) 200 εκ. 350
22) 220 εκ. 350
24) 240 εκ. 350

ΖΗΤΕΙΣΤΕ ΤΟ
ΑΠΟ ΤΟ **ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

ΟΖΑΡΕΙ ΕΙΔΙΚΑ
ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ
ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ
ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 10683

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΔΙΝΟΝΤΑΙ:

ΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΠΟΥ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΟΥΝ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ IFBB ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΗΣ ΕΕΟΣΔ

ΑΘΗΝΑ

Τζαβαρίνης Γιώργος, Δικαιάρχου 102, Αγ. Αρτέμιος.

KENBUKAN, Χρήστος Μπουλούμπασης, Ελ. Βενιζέλου 163, Πλ. Δαβάκη, Καλλιθέα.

SHOTOKAN KARATE ACADEMY, Γιώργος Παναγιωτίδ ς, Παρασσίου 21, Πλ. Αττι ής.

Μπουζιάνας Βασίλης, Χρυσοστόμου Σμύρνης 12 και Ιάσωνος, Περιστέρι.

INTERNATIONAL GYM, Γιώργος Θεωκταρίδης, Βατοπεδίου 11, Αμπελόκηποι.

CHAMPIONS GYM, Βασίλης Σερέτης, Καυκάσου 49, Κυψέλη.

GOLDEN GYM, Λεβεντέλης Ιορδάνης, Πάρνηθος 29, Κυψέλη.

KATSAS' GYM, Παναγιώτης Κάτσας, Λακωνίας 51, Πέραμα.

Κωνσταντινίδης Νίκος, Λεωφραν 70 και Παλαμηδίου, Κολωνός.

ΑΔΩΝΙΣ, Π. Νεόφυτος - Γ. Βασάλος, Επιδαύρου 11 και Διστόμου, Κολωνός.

Παρνασσάς Χρήστος, Κερασούντος 90, Αγ. Σπυρίδωνας, Αιγάλεω.

Κωστογλάκης Γιάννης, Κολωνού 23, Μεταξουργείο.

Γιαννακόπουλος Κώστα Καυτατζόγλου 54, Πατήσια.

SPORT & FITNES, Γι γος Μποτίνης, Α. Κατσά 33, (απέναντι από το ΙΚΑ Λεωφ. Αλεξάνδρας).

POLARIS, Κώστας Σα γιάννης, Επταλόφου 9, Φιλαδέλφεια (Πλατεία).

ΕΠΑΡΧΙΑ

ΑΔΩΝΙΣ, Τάσος Χασούς Σόλωνος 6, Κιάτο.

SPORTS CENTER, Γ. δρονικίδης, Δ. Γούναρη Άργος.

Στεφανουδάκης Ε. Μπο λή 2, Χανιά.

OLYMPIANS' GYM, Δ τρης Παπαδογεωργάκης, καρνανίας 12, Γέρακας κής.

MIKE'S HEALTH S DIO, Μιχάλης Γαυγιωτά Αρκάδων 19, Ηράκλειο.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: Η ΜΥΪΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

Κεφάλαιο 1: Η ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
Το Σωματικό Προϊόντα ... 19
Η Νευρική Αποδοτικότητα ... 22
Η Καρδιαγγειακή Ικανότητα ... 22
Η Τεχνική Επιδεξιότητα ... 22
Η Μυϊκή Δύναμη ... 22
Συμπεράσματα ... 22

Κεφάλαιο 2: ΜΥΪΚΗ ΔΟΜΗ - ΜΥΪΚΗ ΣΥΣΠΑΣΗ
Η Μυϊκή Δομή ... 24
Κινητικές Μονάδες - Νευρομυϊκή Αποδοτικότητα ... 26
Ο Μηχανισμός της Μυϊκής Συστάσεως ... 27
Η Χημεία της Μυϊκής Συστάσεως ... 28
Οι Φάσεις του Μυϊκού Έργου ... 29

Κεφάλαιο 3: ΟΙ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
Αερόβιες Ασκήσεις ... 31
Καρδιαγγειακή Ικανότητα ... 31
Οι Καρδιακοί Παλμοί ... 32
Αναερόβιες Ασκήσεις ... 33
Ισομετρικές Ασκήσεις ... 34
Ισοτονικές Ασκήσεις ... 36
Αυξοτονικές - Ισοκινητικές Ασκήσεις ... 36
Προπόνηση με Βάση και Καρδιαγγειακή Αποδοτικότητα ... 38

Κεφάλαιο 4: Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ
Η Μυϊκή Δύναμη ... 40
Η Αρχή της Επιβαρύνσεως ... 42
Η Ανάπτυξη των Μυϊκών ... 45
Η Μέθοδος των Αρχών Κινήσεων ... 47
Προπόνηση και Ανάπαυση ... 51

Κεφάλαιο 5: ΑΝΑΠΤΥΞΗ - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
Η Ανάπτυξη ... 56
Η Προθέρμανση ... 57
Η Αποθέρμανση ... 58
Η Ελαστικότητα ... 59
Ασκήσεις Ελαστικότητας ... 60

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: Η ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΥΠΕΡΕΝΤΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Κεφάλαιο 6: ΓΕΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΥΠΕΡΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ... 67

Κεφάλαιο 7: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ
Οι Μυϊκές του Στήθους ... 70
Πιέσεις επί Πάγκου ... 71
Πουλ-όβερ ... 73
Εκτάσεις Αλτήρων ... 74
Βυθίσεις στο Δίζυγο ... 76

Κεφάλαιο 8: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΛΑΤΗ ΚΑΙ ΜΕΣΗ
Οι Μυϊκές της Πλάτης και της Μέσης ... 77
Κωπηλατική Άσκηση ... 78
Κωπηλατική με Μπάρα «Τ» ... 80
Κωπηλατική με Έναν Αλτήρα ... 81
Έλξεις στο Μονόζυγο ... 82
Άρσεις Θανάτου ... 85
Υπερεκτάσεις ... 86
Η Άσκηση «Καλημέρα» ... 86

Κεφάλαιο 9: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ
Τριπρόσωπος
Οι Τριπρόσωποι Μυϊκές ... 87
Εκτάσεις Τριπρόσωπων με Μπάρα ... 87
Πιέσεις στη Μηχανή Φτερών ... 91
Διπρόσωπος
Οι Διπρόσωποι Μυϊκές ... 92
Κάμψεις Διπρόσωπων με Μπάρα ... 93
Κάμψεις Διπρόσωπων με Αλτήρες ... 93
Κάμψεις Συγκέντρωσης με Έναν Αλτήρα ... 94
Πήχεις
Οι Μυϊκές των Πήχεων ... 94
Ασκήσεις για τους Πήχεις ... 95
Ανθρώπινες Κάμψεις Διπρόσωπων ... 100

Κεφάλαιο 10: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ
Οι Δελτοειδείς Μυϊκές ... 101
Πιέσεις ... 101
Προπιέσεις και Ανατάσεις Αλτήρων ... 104
Η Όρθια Κωπηλατική ... 105
Πλάγιες Εκτάσεις Αλτήρων ... 106
Εκτάσεις Αλτήρων στην Πρόκληση ... 106

Κεφάλαιο 11: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ
Οι Μυϊκές του Αυχένα ... 108
Ασκήσεις για τον Αυχένα ... 108

Κεφάλαιο 12: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΟΔΙΑ
Οι Μυϊκές των Ποδιών ... 111
Βαθιά Καθίσματα (Squats) ... 114
Μπροστινά Βαθιά Καθίσματα (Kick Squats) ... 116
Εκτάσεις Τετρακεφάλων ... 117
Διπλώσεις Δικεφάλων ... 119
Για τις Γάμπες. Άρσεις στις Μύτες των Ποδιών ... 119

Κεφάλαιο 13: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ
Οι Κοιλιακοί Μυϊκές ... 121
Άρσεις Κορμού (Sit-Ups) ... 123
Άρσεις Ποδιών ... 125
Συστροφές της Μέσης ... 125

Κεφάλαιο 14: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ... 128

Κεφάλαιο 15: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΠΕΡΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ... 135

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ
Βασικές Γνώσεις ... 141
Το Θρεπτικό Συστατικό των Τροφών ... 142
Η Στοιχειωμένη της Διαίτας ... 147
Επίλογος ... 149

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 κτλ.

Από το 1983 διευρύναμε τις εκδόσεις μας και σε θέματα Ενόργανης Γυμναστικής και Σωματικής Διάπλασης καθώς και σε θέματα Γενικής Γυμναστικής και Σπορ. Η συνεργασία μας με τις εκδόσεις **WEIDER** και την **IFBB** θα φέρει σύντομα νέες πρωτότυπες εκδόσεις στον ελληνικό χώρο.

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 ΣΕΠ 1984

01–ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΜΟΙ 1, 2, 3, 4, έκαστος ...	400
02–ΔΥΝΑΜΙΚΟ Τόμοι 5, 6, 7. έκαστος	600
03–Μικρή Εγκυκλοπαίδεια Τζούντο	200
04–Το Τζούντο στην Πράξη: Ρίψεις	580
05–Το Τζούντο στην Πράξη: Έδαφος	580
06–Το καλύτερο Καράτε 1	650
07–Το καλύτερο Καράτε 2	650
08–Το καλύτερο Καράτε 3	650
09–Το καλύτερο Καράτε 4	650
10–Το πιο Σκληρό Καράτε	500
11–Η Ζωή του Μπρους Λη	500
12–Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας	500
13–ΝΙΝΤΖΑ, ο Αόρατος Εκτελεστής	700
14–Η Προπόνηση με Βάρη	1000

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, 10683 ΑΘΗΝΑ»**, 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 500 δρχ.**

ΑΘΗΝΑ – ΚΕΝΤΡΟ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ, Ιπποκράτους 9
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ, Πανεπιστημίου 34
ΔΙΕΘΝΕΣ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ, Ιπποκράτους 2
ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΔΑΚΗΣ, Νίκης 4, Σύνταγμα
ΕΠΙΛΟΓΗ, Ιπποκράτους 15
ΖΑΛΩΝΗ, Γλάδστωνος 3, Πλ. Κάνιγγος
ΗΡΑΚΛΕΙΤΟΣ, Πατησίων 197
ΚΑΡΑΒΙΑΣ, Ακαδημίας 58
ΜΑΡΚΟΛΕΦΑΣ, Πατησίων 20
ΝΙΚΟΛΑΤΟΣ, Σόλωνος 118 — ΠΑΠΑΣΩΤΗΡΙΟΥ
ΧΙΩΤΕΛΗΣ, Ιπποκράτους 17 — ΣΤΟΥΡΝΑΡΑ 23

ΑΘΗΝΑ – ΣΥΝΟΙΚΙΕΣ – ΠΡΟΑΣΤΕΙΑ
ΒΑΣΙΛΗΣ, Ανδριανουπόλεως 6, Περισσός
SPORT CENTER, Εμπεδοκλέους 90, Παγκράτι

ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Νοταρά 59
ΣΤΑΜΟΥΛΗΣ, Καραολή και Δημητρίου 45-47

ΣΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΠΟΛΕΙΣ
(Με αλφαβητική σειρά)

ΒΟΛΟΣ
ΟΜΗΡΟΣ, Δημητριάδος 110

ΔΡΑΜΑ
ΜΠΟΥΡΑΣ, Άρμεν 20

ΗΡΑΚΛΕΙΟ
ΚΛΑΔΟΣ, Πλ. Ελευθερίου Βενιζέλου

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΑΝΙΚΟΥΛΑ, Εγνατίας 148
ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ, Ερμού 75

ΙΩΑΝΝΙΝΑ
ΔΩΔΩΝΗ, Βλαχλίδου 8

ΚΑΛΑΜΠΑΚΑ
ΚΑΒΙΡΟΣ, Τρικάλων 65

ΚΟΖΑΝΗ
ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ, Βασ. Γεωργίου 12

ΛΑΡΙΣΑ
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Κούμα 19
ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ, Μεγ. Αλεξάνδρου 5, Κεντρική Πλατεία | Πλατεία

ΞΑΝΘΗ
ΠΑΡΑΣΧΙΔΗΣ, Βασ. Γεωργίου 12
ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ, 28ης Οκτωβρίου 224

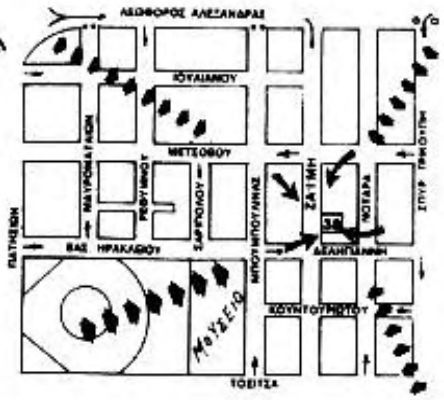
ΠΑΤΡΑ
ΖΕΡΒΑΣ, Κορίνθου 184

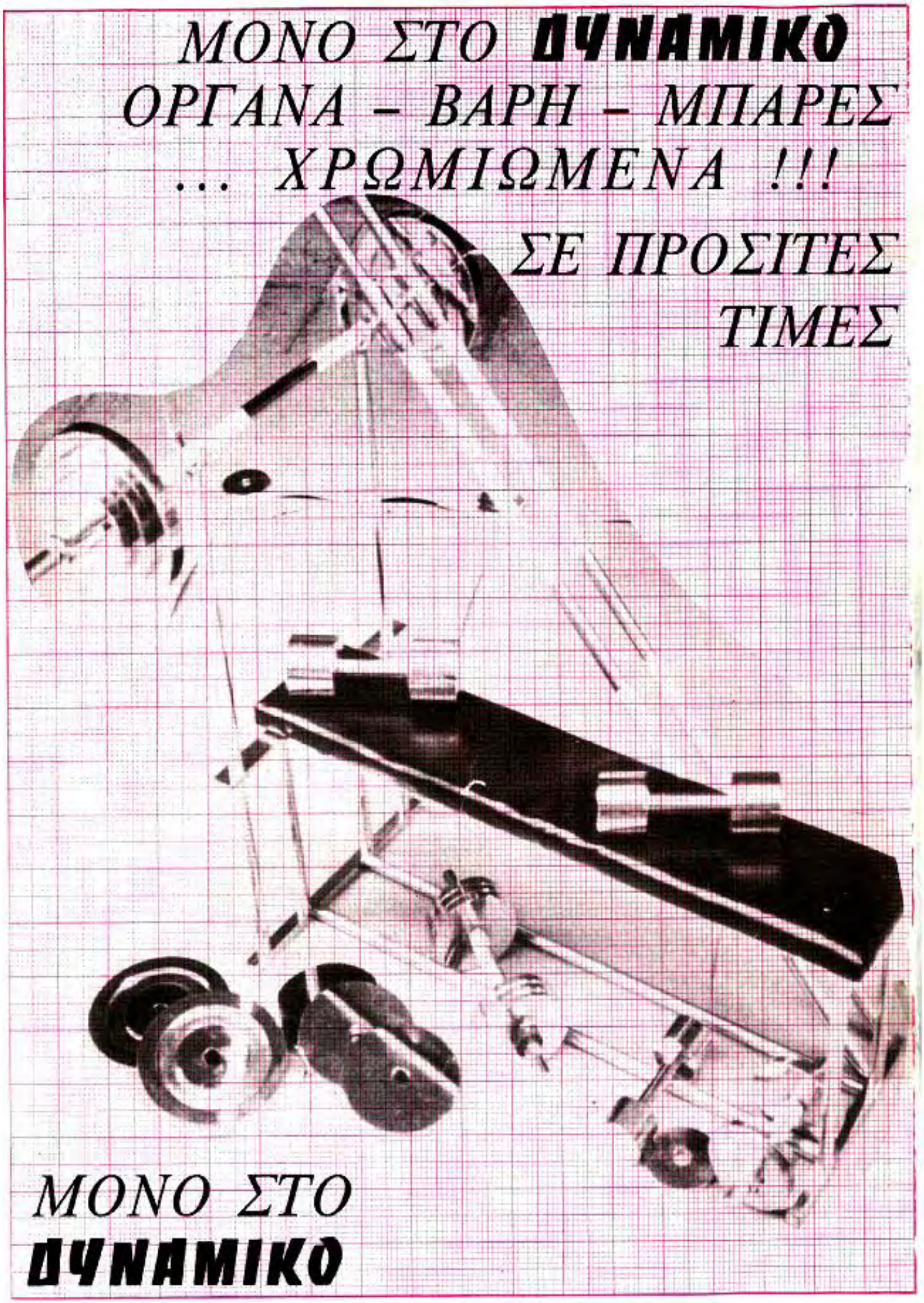
ΡΟΔΟΣ
ATLAS SPORT, Νικ. Πλαστήρα 13

ΦΕΡΡΕΣ ΕΒΡΟΥ
ΓΙΑΝΝΟΥΛΗΣ, Βιβλιοπωλείο

ΚΥΠΡΟΣ – ΛΕΜΕΣΣΟΣ
ΑΜΑΘΟΥΣ, Αγ. Φυλάξεως 49
ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Αθηνών 30

ΓΙΑ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ;
Είναι πολύ εύκολο να το βρείτε, αν δεν είσαστε κιόλας πελάτες μας. Είμαστε Ζαΐμη 38, πίσω από το Μουσείο (το μικρό διάγραμμα σας κατατοπίζει εύκολα)




ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΟΡΓΑΝΑ – ΒΑΡΗ – ΜΠΑΡΕΣ
... ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΑ !!!
ΣΕ ΠΡΟΣΙΤΕΣ
ΤΙΜΕΣ
ΜΟΝΟ ΣΤΟ
ΔΥΝΑΜΙΚΟ