ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

ΠΑΝΩ ΑΠΟ 30.000 ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ No 7 ΣΕΠ 85 ΔΡΧ. 250

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ IFBB

Mr ΟΛΥΜΠΙΑ 1981

Ms ΟΛΥΜΠΙΑ 1981

ΑΠΟΗΧΟΣ ΤΟΥ Mr ΟΔΥΣΣΕΙΑ

ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ
ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ
ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Α – ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ
Ν ΕΕΟΣΔ ΚΑΙ IFBB

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

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 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 1985

1.	ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι, έκαστος	700
2.	Μικρή Εγκυκλοπαίδλεια Τζούντο	200
3.	Το Τζούντο στην Πράξη: Ρίψεις	650
4.	Το Τζούντο στην Πράξη: Έδαφος	650
5.	Το καλύτερο Καράτε 1	750
6.	Το καλύτερο Καράτε 2	750
7.	Το καλύτερο Καράτε 3	750
8.	Το καλύτερο Καράτε 4	750
9.	Το πιο Σκληρό Καράτε	500
10.	Η Ζωή του Μπρους Λη	600
11.	Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας	500
12.	ΝΙΝΤΖΑ, ο Αόρατος Εκτελεστής	700
13.	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, 106 83 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
ΕΠΙΛΟΓΗ, Ιπποκράτους 15
ΖΑΛΩΝΗ, Γλάδστωνος 3, Πλ. Κάνιγγος
ΚΑΡΑΒΙΑΣ, Ακαδημίας 58
ΜΑΡΚΟΛΕΦΑΣ, Πατησίων 20
ΝΙΚΟΛΑΤΟΣ, Σόλωνος 118
ΧΙΩΤΕΛΗΣ, Ιπποκράτους 17

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

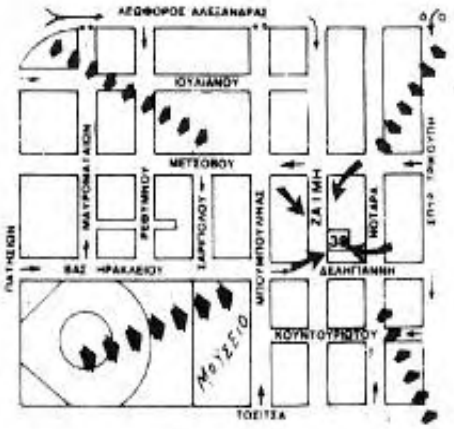
ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Νοταρά 59

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, Τρικάλων 65
ΚΟΖΑΝΗ
ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ, Βασ. Γεωργίου 12
ΛΑΡΙΣΑ
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Κούμα 19
ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ, Μεγ. Αλεξάνδρου 5, Κεντρ Πλατεία
ΞΑΝΘΗ
ΠΑΡΑΣΧΙΔΗΣ, Βασ. Γεωργίου 12
ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ, 28ης Οκτωβρίου 224
ΠΑΤΡΑ
ΖΕΡΒΑΣ, Κορίνθου 184
ΦΕΡΡΕΣ ΕΒΡΟΥ
ΓΙΑΝΝΟΥΔΗΣ, 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)



ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΕΟΣΔ
ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ IFBB

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗ 27 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 1985

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΘΑ ΓΙΝΟΥΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΥΣ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥΣ ΤΗΣ IFBB
(περιέχονται σ' αυτό το τεύχος και πρέπει να διαβαστούν προσεκτικά)

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΟΝΟ ΓΡΑΠΤΑ ΚΑΙ ΑΥΣΤΗΡΑ ΜΕΧΡΙ 12 ΟΚΤ. 85

ΑΘΛΗΤΕΣ: Στείλτε εμπρόθεσμα το επόμενο Δελτίο Συμμετοχής και Φωτογραφία (προσώπου) προς Ε. Περσίδη, Ζαΐμη 38, Αθήνα 106 83, και βεβαιωθήτε τηλ/κά ότι παραλήφθηκε.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ – ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
Ε. ΠΕΡΣΙΔΗΣ, τηλ.: 82.24.794
ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 106 83

ΔΕΛΤΙΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
ΣΤΟΥΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΕΟΣΔ
ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ, 27 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 1985

Δηλώνω ότι είμαι ερασιτέχνης αθλητής της IFBB και θέλω να πάρω μέρος στους Πανελλήνιους Αγώνες της ΕΕΟΣΔ με βάση τους Διεθνείς Κανονισμούς της IFBB. Εσωκλείω φωτογραφία μου (προσώπου) και δηλώνω ειλικρινά τα επόμενα στοιχεία μου.

ΟΝΟΜΑ _____ ΒΑΡΟΣ _____

ΕΠΩΝΥΜΟ _____

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ _____

_____ ΤΗΛ. _____

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ _____

ΤΟΠΟΣ ΓΕΝ. _____

ΗΜ. ΓΕΝ. _____ ΗΛΙΚΙΑ _____

(Εσωκλείω φωτογραφία προσώπου)

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ

ΠΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΚΑ _____

_____

_____

ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ IFBB _____

(ΕΤΟΣ ΚΑΙ ΘΕΣΗ) _____

_____

_____
(υπογραφή)

Από τον Εκδότη

Με τη νέα μορφή ξαναμπαίνουμε «στη μάχη με τα σίδερα» μετά τις διακοπές του καλοκαιριού (που δεν πήγαμε και πουθενά).

Θα μου πείτε: «Ποιά σίδερα σηκώνεις εσύ;»

Δεν πειράζει! Εγώ με το στυλό και εσείς με τα σίδερα. Εσείς μπορεί να δίνετε αυτή τη μάχη 3-4 φορές την εβδομάδα, αλλά και εγώ την έδωσα μήνες τώρα και μάλλον την κέρδισα. Την κέρδισα χάρη στη γενναιοδωρία του κ. Μπεν Γουήντερ, με αποτέλεσμα, τα λάφυρα της νίκης να τα μοιραστούμε όλοι. Και εξηγούμαι:

***Μετά από** τις διάφορες παρεξηγήσεις και τους διαπληκτισμούς μεταξύ της **Ελληνικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης (ΕΕΟΣΔ)** και της **IFBB** με πρόεδρο τον κ. Μπεν Γουήντερ, όπως τα διαβάσατε στο **ΔΥΝΑΜΙΚΟ** (καλή του ώρα), και μετά από τις αμοιβαίες εξηγήσεις που δόθηκαν με τέλεξ και αλληλογραφία, ο Διεθνής Πρόεδρος της **IFBB** κ. Μπεν Γουήντερ απέδειξε το ενδιαφέρον του για το Ελληνικό Μπόντυμπίλντιν δινοντάς μας το ελεύθερο να μεταφέρουμε άρθρα και φωτογραφίες από το περιοδικό Muscle & Fitness στο **ΔΥΝΑΜΙΚΟ**, στην ελληνική γλώσσα.*

*Για όσους δεν ξέρουν ποιο είναι το Muscle & Fitness, τους πληροφορούμε πως είναι το πληρέστερο, το επιστημονικότερο, το διδακτικότερο τον εντυπωσιακότερο, το καλύτερο, το **πρώτο** περιοδικό Σωματικής Διάπλασης σε όλο τον κόσμο. Αυτό σημαίνει ότι στο τελευταίο χωριό στην Ελλάδα θα φτάνουν τώρα πια τα σωστότερα και πληρέστερα θέματα Σωματικής Διάπλασης. Αγώνες Ανδρών-Γυναικών, Προγράμματα για Αρχάριους, Προχωρημένους και Γυναίκες σχετικά με την άσκηση με βάρη, δοσμένα από πρωταθλητές, Αθλιατρικά Θέματα, Συμβουλές Διατροφής καθώς και διάφορα άλλα Επιστημονικά Θέματα, όλα μελετημένα στα κέντρα αξιολόγησης της προπόνησης με βάρη, θα φτάνουν πια από πρώτο χέρι στα δικά σας χέρια. Θέματα ατέλειωτα, καυτά, διδακτικά... «ζουμερά».*

Για όλους αυτούς τους λόγους αλλάξαμε μορφή και εξώφυλλο. Με τη νέα αυτή μορφή μας είμαστε έτοιμοι να σας προσφέρουμε τα «ζουμερά» αυτά και ανεπανάληπτα άρθρα. Θα είναι τέτοια ώστε μόλις «χάνετε» ένα τεύχος θα τρελλαίνεστε μέχρι να το βρείτε!

Πήρα φόρα; Όχι, δεν πήρα! Είναι η αλήθεια. Αφήστε να κυλήσει αυτός ο χειμώνας μελετώντας το «ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ» και το επόμενο καλοκαίρι θα δείτε πάνω σας τα ωφέλη. Το «Υ & Μ» θα είναι ο πιστός σας σύντροφος στη δική σας «μάχη με τα σίδερα». Και όταν υποτάξετε τα σίδερα και τις κακές συνήθειες διατροφής, τότε θα δείτε πάνω σας αυτή τη νίκη και θα εκτιμήσετε την προσφορά του «Υ & Μ» κάνοντάς το αχώριστο φίλο και συστήνοντάς το σε γνωστούς και φίλους.

Όταν βάλαμε Μπόντυ-μπίλντιν στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ, μερικοί μας είπαν «αλεξιπτωτιστές» στο χώρο αυτό. Αρκεστήκαμε να απαντήσουμε πως, σπάζοντας το κατεστημένο, ουσιαστικά πιέζαμε για μια καλύτερη ποιότητα σε όφελος του αναγνώστη.

*Τότε, πιέσαμε για μια καλύτερη ποιότητα. **Τώρα, δίνουμε στον αναγνώστη-αθλητή ότι καλύτερο υπάρχει στον κόσμο.***

Είμαστε ευτυχείς που μπορούμε για άλλη μια φορά να επιβεβαιώσουμε το σύνθημά μας:

Ποιότητα στη δουλειά μας
και από κάτω το όνομά μας!

Θύμιος Περσίδης

***Υστερόγραφο:** Μερικά παιδάκια που έπαιρναν «στη ζούλα» κείμενα και φωτογραφίες από «Muscle & Fitness» καλά θα κάνουν να σταματήσουν. Μερσί!*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

No 7 ΣΕΠ 85 ΔΡΧ. 250

Από τον εκδότη 2

ΑΓΩΝΕΣ – ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Αγώνες Μίστερ Ολύμπια 1981 ..... *από τον Ρικ Γουέην* 4

Μις Ολύμπια 1981 ..... *από την Σέϊλα Χέρμαν* 38

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Με στόχο ένα Σούπερ-Σώμα ..... *από τον Μπιλ Ρέϋνολντς* 33

Η Σωστή Ανάπτυξη της Πλάτης ..... *από τον Φρανκ Ζέην* 25

Η Πλάτη στις Γυναίκες ..... *από τη Μάντυ Τάννυ* 44

ΑΘΛΙΑΤΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Γραμμωμένες Μορφές ..... *από τη Βίκυ Ντίλλου* 48

Τα Ωφέλη της Άθλησης ..... *από τον Αρμάντ Τάννυ* 58

ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Μάθετε να Τρέφεστε Σωστά ..... *από τον Άρμαντ Τάννυ* 44

Το Κάλιο ..... *από τον Καρλ Χάϊλαντ* 54

Πρωτεΐνη ..... *από τον Μπεν Γουήντερ* 55

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

Τα Γυμναστήρια της ΕΕΟΣΔ ..... *από τον Θύμιο Περσίδη* 60

Προκήρυξη Πανελλήνιων Αγώνων *από τον Θύμιο Περσίδη* 62

Διεθνή Νέα της IFBB ..... *από τον Θύμιο Περσίδη* 72

Αλληλογραφία 75

Στο εξώφυλλο ο Μωχάμετ Μακκάουϊ σε φώτο Τζων Μπάλικ από το περιοδικό Muscle & Fitness. Ευγενής προσφορά του κ. Μπεν Γουήντερ, Προέδρου της IFBB.

Αγώνες Μίστερ Ολύμπια 1981

Με στόχο ένα Σούπερ-Σώμα

Μις Ολύμπια 1981

Γραμμωμένες Μορφές

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

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

ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΟΙΚΙΛΗΣ ΥΛΗΣ

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

COPYRIGHT © 1985, ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ Ή ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ ΑΝ ΔΕΝ ΠΡΟΗΓΗΘΕΙ ΑΔΕΙΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ.

Ο ΚΟΛΟΥΜΠΟΥ ΔΕΝ ΑΦΗΣΕ ΠΕΡΙΘΩΡΙΑ ΕΚΛΟΓΗΣ ΣΤΟΥΣ ΚΡΙΤΕΣ!

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

ΑΓΩΝΕΣ ΜΙΣΤΕΡ ΟΛΥΜΠΙΑ 1981

Από τον Ρικ Γουέην
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου
ΦΩΤΟ: Νεβέ, Μπάλικ, Ορτιτζ

Κάτι λιγότερο από έξι μέρες πριν τους αγώνες Μίστερ Ολύμπια 1981, ο **Άρνολντ Σβαρτζενέγκερ** βρήκε λίγο χρόνο, μετά από κάποια συναρπαστική διαφημιστική καμπάνια για το τελευταίο του βιβλίο, να δειπνήσει με τους παλιούς Βρεττανούς φίλους του τον Γουάγκ και τη Ντάιαν Μπέννετ, που βρέθηκαν στο Λος Άντζελες για λίγες μέρες.

Τον τελευταίο καιρό, ο Άρνολντ είχε γίνει πολύ ευέξαπτος σε θέματα που αφορούσαν το όνομά του. Το εάν είχε ή όχι απασχολήσει παλιότερα το Playboy και το Rolling Stone με την περίεργη συμπεριφορά του, την αγάπη του για τη μαριχουάνα και άλλες προσωπικές ιδιοσυγκρασίες, το είχε ακριβά πληρώσει όλον αυτό τον καιρό.

Τέρμα οι ιστορίες για το πώς προκάλεσε κάποιον ένθερμο οπαδό του, με αποτέλεσμα να τον αλείψει ο άλλος με γράσσο. Τέρμα τα αστεία σε βάρος άλλων. Είχε πλέον γίνει ο ολοκληρωμένος πολιτικός που ποθούσε να επιβληθεί σε όλους σαν ο καλός κύριος. Έκανε κηρύγματα σε γκέττο και σε σωφρονιστήρια σ' όλη την Αμερική, ακόμη και πάνω σε πλοία, όπως στο αεροπλανοφόρο ΝΑΣΣΑΟΥ. Τα μηνύματά του ακολουθούσαν πιστά το Ευαγγέλιο της Ειρήνης, της Αγάπης και της Αδελφοσύνης.

Είχε παραπονεθεί με πικρία, ότι ο Διαβολικός ή Άγιος χαρακτήρας μου του είχε φερθεί πολύ άδικα και ότι είχα αφήσει μέσα από παλιότερο άρθρο μου να υπονοηθεί, ότι είχε κερδίσει ορισμένους τίτλους με ανορθόδοξες μεθόδους και με κάποια βοήθεια από τους φίλους του. Πρωτοστάτησε στις φασαρίες που έγιναν στην Αυστραλία. Το όνομά του είχε πλέον συνιφαστεί με την προκύπτουσα κακή φήμη.

Εμφανίστηκε αισιόδοξος. Περισσότερο παρά ποτέ ήρεμος. Οι υφιστάμενες κατηγορίες της υπηρεσίας «Υψίστου Καθήκοντος» δεν είχαν αφήσει εμφανή κατάλοιπα στην αυτοπεποίθησή του.

Καθώς ο Άρνολντ και η παρέα του ακολούθησαν τη σερβιτόρα στο τραπέζι που είχαν κλείσει σε μια απόμακρη γωνιά του αγαπημένου του εστιατορίου της Λεωφόρου της Σάντα Μόνικα, ορισμένοι αρσενικοί ξαφνικά ανάπτυξαν, ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τα κορδώνια των παπουτσιών τους. Καλύτερα να άνοιγε η γη να τους καταπιεί.

Από την άλλη μεριά οι γυναίκες τους, κυνικές όπως συμβαίνει πάντα με τις Καλιφορνέζες, καταβρόχθιζαν με μανία τον Άρνολντ με τα σαρκοβόρα Μαξ Φάκτορ μάτια τους.

Κάποια κοπέλλα ιδιαίτερα απελευθερωμένη εγκατέλειψε το συνοδό της για να θυμίσει στον Άρνολντ με τον κυμματιστό τόνο της φωνής της, ότι είχαν ξανασυναντηθεί κάπου κάποτε, ότι ο συγγραφέας άντρας της βρισκόταν στη Ν. Υόρκη δουλεύοντας κάποιο ανώνυμο φιλμ ή κάτι τέτοιο, ότι είχε διασκεδάσει με την ψυχή της όταν ετοίμαζε την ταινία «Pumping Iron». Ή ήταν το βιβλίο που της είχε προσφέρει τόση ευχαρίστηση;

Η Νταϊάνα, όπως της είχε συστήσει ο Άρνολντ, παράγγειλε γεμιστά μανιτάρια και ψητό κοτόπουλο. Ο Άρνολντ παράγγειλε το ίδιο για κείνον. Ο λιγότερο ενθουσιώδης άντρας της παράγγειλε τα κλασσικά παϊδάκια.

Στις 11:45 το βράδυ, όταν η παρέα είχε ήδη εξαφανίσει τεράστια κομμάτια τραγανιστής τυρόπιττας και τρία με τέσσερα μεγάλα μπουκάλια Γιοχάννισμπεργκ Ρήσλιγκ, κι είχε καταφύγει απεγνωσμένα σε ζεστό εσπρέσσο, η συζήτηση από τα απερίσκεπτα χρόνια που ξόδεψαν στο Λονδίνο και στο Μόναχο πέρασε στο όχι και τόσο ήρεμο αναμενόμενο μέλλον.

Ο Άρνολντ ανάφερε, ότι ο **Φράνκο Κολούμπου** είχε επωμισθεί το ρόλο του Σίσυφου, όταν διάλεξε σαν μέσο επανόδου του στο χώρο της σωματικής διάπλασης τους αγώνες Μίστερ Ολύμπια '81. Ακόμη κι αν ο Φράνκο άξιζε τον τίτλο, θα υπήρχαν πάρα πολλοί να πουν, ότι οι αγώνες ήταν φιάσκο. Ο Φράνκο ήξερε, ότι σε τέτοιες περιπτώσεις θα επιτύγχανε μια Κάδμεια νίκη σε βάρος του ίδιου του του εαυτού.

Σύμφωνα με τον Άρνολντ, ο Φράνκο πρώτος δημιούργησε υπόνοιες για επάνοδό του στο άθλημα, ενώ βρίσκονταν και οι δύο στην Αυστραλία για τους προβληματικούς Μίστερ Ολύμπια του '80. Ο Άρνολντ τότε δεν είχε πάρει πολύ στα σοβαρά το φίλο του. Όμως αργότερα στην Ισπανία στα γυρίσματα της ταινίας «Κόναν ο Βάρβαρος», ο Φρανκ το επανέλαβε και ο Άρνολντ πλέον ήξερε στα σίγουρα, ότι ο φίλος του είχε τώρα βάλει περισσότερα προβλήματα στο μυαλό του.

Προσπάθησε να αποθαρρύνει το Φράνκο. Οι κακές εμπειρίες του Άρνολντ τον είχαν διδάξει, ότι αποκλειόταν η περίπτωση νεκρα-

νάστασης ενός σώματος που «είχε μπει στη ναφθαλίνη» για περισσότερα από τέσσερα χρόνια. Ο Άρνολντ είχε παρακαλέσει το φίλο του να λάβει υπόψη του τη μεγάλη δοκιμασία στην οποία θα υπέβαλλε το πόδι που είχε σπάσει στους αγώνες δύναμης το '76.

Οι συμβουλές δεν βρήκαν τόπο. Ο Φράνκο ήταν σίγουρα αποφασισμένος ν' αποδείξει, έστω μόνο στον εαυτό του, ότι μπορούσε να κάνει ό,τι κι ο Άρνολντ. Ίσως, και περισσότερα.

Επιπλέον, ο Φράνκο είχε προσβληθεί πολύ από την αρνητική συμπεριφορά των αγωνιζόμενων αθλητών στο Μίστερ Ολύμπια '80 για τη νίκη του Άρνολντ. Είχε μάλιστα ενδόμυχα ορκιστεί να τους εκδικηθεί για την ανάρμοστα αντιαθλητική συμπεριφορά τους.

Στα μέσα Ιουνίου, ο Φράνκο είχε καταπιαστεί σοβαρά με την προπόνηση του σώματός του. Είχε αρχίσει την εκγύμναση των ασθενέστερων σημείων του: των δικεφάλων, τρικεφάλων και των κνημών. Για τρεις μήνες είχε αφήσει πίσω την εκγύμναση της πλάτης του. Τα φτερά του ανέκαθεν ανταποκρίνονταν στην παραμικρή άσκηση. Ήταν το αγαπημένο του

σημείο. Αλλά, δεν είχε χρόνο για ξόδεμα. Ξόδευε μεγάλα αποθέματα ενέργειας γυμνάζοντας τους κοιλιακούς και προετοιμάζοντας τον τραυματισμένο μηρό του για τη σκληρή προπόνηση που θα επακολουθούσε.

Ο Άρνολντ γυμναζότάν με τον Φράνκο πέντε μέρες τη βδομάδα στο World Gym της Σάντα Μόνικα. Είχε εκπλαγεί πράγματι από την τεράστια πρόοδο που παρουσίαζε το σώμα του φίλου του.

Τον Αύγουστο παραβρέθηκαν στη Φιλαδέλφεια σε κάτι σεμινάρια λίγο πριν τους αγώνες Μις Ολύμπια και έτυχαν θαυμάσιας υποδοχής από ανθρώπους που τους είχαν αγαπήσει για περισσότερο από μια δεκαετία. Η επίδειξη του Φράνκο συνοδεύτηκε από θάλασσα χειροκροτημάτων, που παραλίγο να τινάξουν στον αέρα το «Φιλαδέλφεια Σέρατον». Η ατμόσφαιρα που επικρατούσε αναβίωσε περασμένους χρόνους, όταν η Μουσική Ακαδημία του Μπρούκλυν ήταν ο ναός του ιερού τέρατος Λάρρυ Σκωτ και οι «προσκυνητές» ταξίδευαν κάθε χρόνο από τα πέρατα του κόσμου για να προσφέρουν θυσία στη χάρη του.

Ο Φράνκο ήταν σε κατάσταση έκστασης όταν πήρε στα χέρια του το μικρόφωνο για να ενημερώσει το εκωφαντικό ακροατήριο, πως έκανε την πρώτη δημόσια εμφάνισή του μετά από τέσσερα χρόνια. Τελικά, είχε αποδείξει ψεύτες τους γιατρούς που τον είχαν με σιγουριά πληροφορήσει, ότι μετά το ατύχημα, δεν θα ξαναπερπατούσε χωρίς μπαστούνι και δεν θα ξανάπαιρνε μέρος σε αγώνες. Μια πανδαισία χειροκροτημάτων συνόδεψε τα λόγια του Φράνκο. Το υπέρμετρο θάρρος του κι όχι η φυσική του εμφάνιση ήταν αυτά που μετρούσαν τούτες τις στιγμές. Εμφανίστηκε φανερά ογκωδέστερος και πιο ευμεγέθης στα χέρια και στους ώμους, αλλά το σώμα του υστερούσε σε διαχωρισμό και τέλεια εμφάνιση των μυικών ομάδων, δύο στοιχεία για τα οποία διακρινόταν στις παλιές καλές μέρες.

Αδιαφορώντας γι' αυτά, στεκόταν στο μικρόφωνο σαν να είχε ήδη αναδειχτεί για όγδοη φορά Μίστερ Ολύμπια.

«Ευχαριστώ», είπε. «Σας ευχαριστώ από τα βάθη της καρδιάς μου». «Σας αρέσουν οι πόζες τους;» και μετά τη συγκατάβαση του ακροατηρίου, είπε, «Θα τις βάλω στα αποδυτήρια». Περισσότερα χειροκροτήματα. «Θα σας ρωτήσω κάτι και θα μου απαντήσετε μ' ένα ΝΑΙ ή μ' ένα ΟΧΙ. Νομίζετε ότι μπορώ να πάρω κι εγώ μέρος στο Μίστερ Ολύμπια;».

Τι παρουσίαση! Τι φινέτσα! Αυτός ο ραδιούργος αθλητής από τη Σαρδηνία σίγουρα ξεπέρασε σε τούτη εδώ την τέχνη ακόμη και τον Μαρκ Άντονυ. Ο Φράνκο είχε αρπάξει την ευκαιρία για να γνωστοποιήσει μπροστά σε 3.000 ακροατές την επάνοδό του στο Μίστερ Ολύμπια και σίγουρα την είχε εκμεταλλευτεί για τα καλά.

«Ναίιιί!» ήρθε σαν κύμα κρούσης η απάντηση. «Φράνκοοοο! Μίστερ Ολύμπια!».

«Ακριβώς!», αποκρίθηκε ο Φράνκο με το παιδικό του χαμόγελο. «Θα τους αρπάξω απ' το σβέρκο!».

Παράγγειλε ν' ανάψουν τα φώτα. Πλησίασε στο μικρόφωνο κι άρχισε να καλεί όλους όσοι είχαν ποτέ κάτσει πάνω από μια γραφομηχανή. Μετά απ' αυτό, ποιος συγγραφέας με ίχνη ανθρωπιάς στο αίμα του θα θεωρούσε το Φράνκο ανάξιο νίκης στους Μίστερ Ολύμπια; Ακόμη κι ο αισχρός Ρικ Γουέην δεν θα φαιρόταν τόσο βάρβαρα.

Τις πρώτες μέρες του Σεπτέμβρη όταν ο Άρνολντ ξεκινούσε μια περιοδεία για την προώθηση των βιβλίων σε 30-40 πόλεις των ΗΠΑ, είχε αρχίσει να διασκεδάζει στη σκέψη, ότι ο Φράνκο θα μπορούσε να συγκαταλεγεί στους πέντε πρώτους νικητές του Μίστερ Ολύμπια· μια γνώμη όμως που κυοφορούσε αλληλοσυγκρουόμενα συναισθήματα, πράγμα φυσιολογικό. Προς στιγμήν ο Άρνολντ είχε ευχηθεί καλή τύχη στο Φράνκο (άλλωστε ο Φράνκο ήταν ο καλύτερος φίλος του), ήξερε όμως καλά, ότι μια τέτοια νίκη του κόστιζε ακριβά. Είχε πικρή πείρα και είχε συνειδητοποιήσει επακριβώς, ότι ο Φράνκο δεν θα ήταν ο μόνος που θα πλήρωνε ακριβά το τίμημα.

Μέχρι την επιστροφή του στο Λος Άντζελες, ο Άρνολντ δεν είχε βρει παραπάνω χρόνο για να υπολογίσει τις πιθανότητες επιτυχίας του Φράνκο. Άλλωστε, ο δεύτερος είχε μετακομίσει στη Χαβάη με σκοπό να κάτσει ανενόχλητος κάτω απ' το ζεστό ήλιο και να προπονείται στο γυμναστήριο του Τζίμμυ Λίονγκ τις τελευταίες μέρες πριν τη διεξαγωγή των αγώνων. Επιπλέον, μερικοί κοινοί φίλοι είχαν εγγυηθεί στον Άρνολντ, ότι ο φίλος του είχε σημειώσει τόσο σημαντική πρόοδο στο σώμα του, ώστε θα μπορούσε άνετα να καταταγεί σε μια από τις τρεις πρώτες θέσεις.

Ο Άρνολντ φρόντιζε για την προώθησή του στην 1η θέση στο Μίστερ Ολύμπια. Ο Τζιμ Λόριμερ και κείνος επιφύλλασαν ορισμένες εκπλήξεις για το φίλαθλο κοινό. Όμως, με τίποτα δεν θα απόφευγε το άγχος και τις ανησυχίες που απομυζούσαν σα βδέλλες την ψυχή του από τη στιγμή που συνειδητοποίησε, ότι ο Φράνκο σοβαρολογούσε αυτή τη φορά.

Πραγματικά, ο Άρνολντ και ο Λόριμερ εκφράζαν φόβους για το ότι η εγκαθιδρυμένη φήμη τους σαν των πρώτων στη σειρά αθλητών σωματικής διάπλασης θα χρωματιζόταν χάρις στην επάνοδο του Φράνκο στους Μίστερ Ολύμπια '81.

Ο Άρνολντ παρηγοριόταν με το θέμα, ότι η IFBB είχε διαλέξει τους υπεύθυνους εκλογής του νικητή της πιο πολυέξοδης διοργάνωσης. Για αλλαγή, οι οργανωτές θα ήταν υπεύθυνοι μόνο για την επίδειξη κι όχι για τους αγώνες. Παρ' όλα αυτά, ο Άρνολντ δεν μπορούσε να ξεκολλήσει από το μυαλό του το ότι, άσχετα με τα τελικά αποτελέσματα, θα κατείχε ακόμη το ρεκόρ της πιο χοντρής γάμπας. Το μαρτύριο της Σταύρωσης!

Τελευταία, ο Άρνολντ νόμιζε ότι είχαν οργανώσει συνομωσία κι ότι αυτός έπαιζε το ρόλο του εξιλαστήριου θύματος για κάθε γκάφα που γινόταν στο άθλημα. Όταν ήδη είχαν γίνει και ειπωθεί όλα τούτα, δεν ήταν πλέον τίποτ' άλλο παρά ένας απλός αγωνιζόμενος αθλητής στο Μίστερ Ολύμπια του '80. Τίποτε διαφορετικό από τον Μένζερ ή τον Ζέην ή τον Ντίκερσον, οι οποίοι απολάμβαναν τη φήμη τους. Δεν είχε ο ίδιος επιλέξει τους κριτές. Και, δεν είχε καν πατρωνάρει την εκδήλωση. Αλλά, αυτό δεν μπορούσε να παρεμποδίσει τις διάφορες ομάδες να του επιρρίψουν ευθύνες για ό,τι γκάφες είχαν γίνει στο Σύντνεϋ.

Πάνως, ουδέποτε είχε απορρίψει την κριτική. Στο κάτω-κάτω της γραφής δεν θα κέρδιζε τίποτα παραπάνω με το να στενοχωριέται για θέματα που δεν μπορούσε να ελέγξει. Η άφιξη των Γουάγκ και Νταϊάν στην Πόλη των Χαμένων Αγγέλων του έδωσε την πραγματική ευκαιρία να διασκεδάσει με γνήσιους φίλους. Θα λησμονούσε για λίγο τα προβλήματά του. Θα ξόδευε πολύ χρόνο με τους Μπέννετ μετά την επιστροφή τους από τη Χαβάη. Μερικές εβδομάδες νωρίτερα τους είχε ταχυδρομήσει εισιτήρια για το Ολύμπια.

Steve Davis

Johnny Fuller

Danny Padilla

Joseph Wilkins & Dennis Tinerino

Λίγο μετά τα μεσάνυχτα ο Άρνολντ και η παρέα του εγκατέλειψαν την ταβέρνα για να καταφύγουν στο νέο, πολυτελές διαμέρισμα του Άρνολντ. Πριν φύγουν για το ξενοδοχείο τους, τον ευχαρίστησαν για τις υπέροχες στιγμές που πέρασαν μαζί και υποσχέθηκαν να τον ξαναδούν στο Κολόμπους.

Τρεις μέρες αργότερα, έφυγε για το μέρος όπου θα διεξάγονταν οι αγώνες. Ο Λόριμερ είχε κανονίσει τηλεοπτική συνέντευξη με τους Φράνκο και Ντίκερσον. Ο Άρνολντ είχε υποσχεθεί να πάρει κι εκείνος μέρος στην εκπομπή· όχι βέβαια, επειδή το Ολύμπια χρειαζόταν πλατύτερη διαφήμιση. Την πρώτη βδομάδα του Σεπτεμβρίου είχαν εξαντληθεί όλα τα εισιτήρια. Αντίθετα προς τις προβλέψεις και τις ελπίδες μερικών, οι αγώνες Μίστερ Ολύμπια '81 θα αποδεικνύονταν επικερδείς και με πολλούς τρόπους!

Οι **Μπόϋερ Κόου** και **Μάικ Μέντζερ** είχαν παραμείνει σταθεροί στην απόφασή τους να απέχουν από το Κολόμπους. Σαν άμεση συνέπεια των μαζικών επιθέσεών τους ενάντια στον Άρνολντ και τους ανθρώπους που είχαν επιλέξει τους νικητές του Μίστερ Ολύμπια στο Σύντνεϋ, οι άνθρωποι του Muscle and Fitness είχαν στρέψει τις ενέργειές τους προς την καταπολέμηση της δυσμενούς κριτικής και τον καταπνιγμό των φόβων των φιλάθλων ότι δεν θα επαναλαμβάνόταν ένα τέτοιο σπουδαίο παρατράγουδο στο χώρο της σωματικής διάπλασης.

Ενώ ο Άρνολντ ήταν απασχολημένος στην Ισπανία με τα γυρίσματα του «Κόναν», στις ΗΠΑ οι αφοσιωμένοι δυσφημιστές του σχεδίαζαν τη διεξαγωγή μιας «επίδειξης παρηγοριάς» στη Ν. Υόρκη για τους θαυμαστές του αθλήματος στη θέση του ετήσιου Ολύμπια.

Μεγάλο ενδιαφέρον παρουσίασε το γεγονός, ότι, ενώ οι Κόου και Μέντζερ γκρέμιζαν τα θεμέλια του αθλήματος εξαπολύοντας κατηγορίες εναντίον των υπεύθυνων, η IFBB παρέμενε απαράδεκτα σιωπηλή. Πραγματικά, εκφράζονται υποψίες, ότι η IFBB βοήθησε κάποιο Νεοϋορκέζο διοργανωτή να αποφασίσει ή όχι εάν σε μικρό χρονικό διάστημα θα ήταν αδύνατο να ανεβάσει την «επίδειξη παρηγοριάς» πριν τους Μίστερ Ολύμπια του '81.

Μια, επιστολή υπογραμμένη από την πλειοψηφία όσων είχαν συμμετάσχει στη διοργάνωση του

Σύντνεϋ κατέστησε έμπιστη την προφητεία, ότι οι δεύτεροι αγωνιζόμενοι αθλητές θα έπαιρναν μέρος στους Ολύμπια '81, εάν πραγματικά υλοιποιόταν το σχέδιο τούτο.

Στα τέλη Ιουνίου, η φήμη ότι ο Άρνολντ είχε συμπράξει με τους υπεύθυνους των αγώνων για τη νίκη του Φράνκο στο Κολόμπους είχε πλέον καταρριφθεί. Τώρα ήταν εξασφαλισμένες η πρώτη και η δεύτερη θέση. Πρώτος θα αναδεικνυόταν ο Φράνκο, δεύτερος ο Γερμανός **Γιούζουπ Βίλκοτζ** (καλός φίλος του Άρνολντ, που κατείχε τον τίτλο του Μίστερ Υφήλιος Επαγγελματιών Αθλητών 1980). Ο Άρνολντ ήταν υπεύθυνος εκείνη τη χρονιά για την προώθηση των αγώνων.

Όμως, με την επάνοδο του Άρνολντ από την Ισπανία, οι απειλές βρίσκονταν σε πλήρη κατάρρευση. Το προαναφερθέν δημοσιευμένο γράμμα διαμαρτυρίας και το μποϋκοτάζ που αναφερόταν σ' αυτό, είχαν προφανώς ξεχαστεί. Ο χρόνος ήταν το καλύτερο βάλσαμο για όλες τις φήμες και τις υποψίες.

Δεν τον αποκαλούν έτσι τυχαία «Αλεπού». Ο **Φρανκ Ζέιν** είχε ξεκαθαρίσει από τον Ιανουάριο, ότι η απόφασή του να μην συμμετάσχει στους Μίστερ Ολύμπια του '81 δεν είχε σχέση με την πανωλεθρία που είχαν υποστεί στο Σύντνεϋ. Ο Ζέιν είχε αποφασίσει να απέχει από τους αγώνες του Κολόμπους για δύο προσωπικούς λόγους: 1) Ήθελε να προπονηθεί άνετα για ένα χρόνο χωρίς να αντιμετωπίσει τις πιέσεις που αποτελούν αναπόσπαστο τμήμα των Μίστερ Ολύμπια και 2) ήθελε να αφοσιωθεί περισσότερο στον «Παράδεισο Ζέιν» ένα αθλητήριο που έχουν ιδρύσει και διευθύνουν ο Φρανκ και η Κριστίν Ζέιν στο Παμ Σπριγκς της Καλιφόρνιας.

Λίγο μετά τους Ολύμπια του '80, ο Ζέιν είχε εκφράσει την εύλογη άποψη ότι ύστερα από έξι πρώτες νίκες σε Μίστερ Ολύμπια, η φυσική του διάπλαση δεν επιφύλλασε άλλες εκπλήξεις για τους κριτές των αγώνων. Κατά τη γνώμη του, λοιπόν, ήθελε να διορθώσει τυχόν μικροελαττώματα στο διάσημο σώμα του, προτού κάνει την επανεμφάνισή του στη σκηνή.

Ο Ζέιν αρνήθηκε τυχόν υποψίες των διοργανωτών, ότι είχε σχέση με το μποϋκοτάζ που είχαν προτείνει οι Μέντζερ και Κόου. Σχετικά με την ανάμειξη του Άρνολντ στα γεγονότα του Σύντνεϋ, ο Ζέιν είπε τα εξής: «Είχα μιλήσει με τον Άρνολντ μια βδομάδα πριν φύγουμε για την Αυστραλία. Ήξερα, ότι είχε υπογράψει με τη CBS συμβόλαιο για να σχολιάσει τηλεοπτικά τους αγώνες. Δεν είχε αφήσει υπόνοιες για συμμετοχή του. Ποτέ δεν ξέρεις, τι γίνεται μ' αυτόν. Ήμουν πραγματικά θυμωμένος, όταν τον πρωτοείδα στους προκριματικούς του Σύντνεϋ. Όμως, αργότερα τον λυπήθηκα. Δεν μπορώ να καταλάβω, τι τον ώθησε στο να πει τόσο πικρόχολα λόγια. Δεν μπορεί να ήταν τα λεφτά στη μέση.

Ο **Τομ Πλατζ** δεν είχε κρύψει, ότι σχεδίαζε να είναι ανάμεσα στους πρώτους στους Ολύμπια του '81. Είχε επίμονα αρνηθεί να αναμειχθεί στο μποϋκοτάζ που πρότειναν οι Μέντζερ και Κόου. Ήταν αποφασισμένος να κερδίσει τον τίτλο του Επαγγελματία Μίστερ Υφήλιος 1981. Είναι αλήθεια, ότι ακόμη πίστευε, ότι ήταν πάρα πολύ καλός στην Αυστραλία, αλλά με τίποτα δεν είχε κατηγορήσει τον Άρνολντ για τα αποτελέσματα. Ουδέποτε θέλησε να πάρει εκδίκηση από τον Άρνολντ.

Τελικά, είχε προσπαθήσει απελπισμένα να κερδίσει στους Επαγγελματικούς Μίστερ Υφήλιος. Όμως, όταν κατακάθησαν τα πράγματα, ο Γιούζουπ Βίλκοτζ είχε παρουσιαστεί με μια επιταγή 10.000 Δολλαρίων στα χέρια του· ακριβώς, όπως είχαν προβλέψει ορισμένοι στο χώρο της σωματικής διάπλασης στο Βένιζ Μπητς. Ο Τομ είχε καταλάβει τη δεύτερη θέση.

Παρά την απρόσμενη απογοήτευση, είχε αρνηθεί να θρηνήσει για τα χαμένα του όνειρα. Αντίθετα, είχε επιστρέψει στην Καλιφόρνια αποφασισμένος περισσότερο παρά ποτέ να νικήσει τον Οκτώβριο.

Αυτοί που γνωρίζουν προσωπικά τον Τομ, ξέρουν ότι είναι αφοσιωμένος στο άθλημά του. Μόνο να τον δεις να κάνει καθημερινή προπόνηση, ιδρώνεις.

Λίγο πριν το Γκραν Πρι της Καλιφόρνιας τον Μάρτιο του '81, ο Τομ είχε εμφανιστεί στα Γραφεία του περιοδικού «Muscle and Fitness» γυρεύοντας τον κόσμο ολάκερο· σαν κάποιο παρατημένο γλυπτό, που αποδεικνύεται τελικά ανυπέρβλητης αξίας για έναν αυτοονομαζόμενο Μιχαήλ Άγγελο.

Για μήνες αντλούσε δύναμη από την αποφασιστικότητά του να επιφέρει ισορροπία ανάμεσα στον κορμό και τα άνω άκρα και στους τεράστιου όγκου μηρούς και γάμπες. Έκανε Σκουώτ χρησιμοποιώντας βάρη που ζύγιζαν πάνω από 300 κιλά, με την πεποίθηση, ότι θα ανάπτυσσε με αυτόν τον τρόπο το πάνω τμήμα του σώματός του· πράγμα που δεν κάνει αίσθηση στους πολλούς. Κάνοντας Σκουώτ με τόσο μεγάλα βάρη λογικά θα αυξάνονταν ακόμη περισσότερο οι τεράστιοι μηροί του.

Ο Τομ είδε με άλλη ματιά τα πράγματα. Η πείρα τον έχει διδάξει, ότι τα Σκουώτ δεν εκγυμνάζουν μοναχά τους μηρούς, αλλά όλο το σώμα. Άλλωστε, είχε αποφασίσει να μην προπονείται σύμφωνα με τις υπαγορεύσεις άλλων. Άρα, θα υπάκουε στα ένστικτά του και η επιτυχία του θα ήταν προσωπικό θέμα. Οι άλλες μέθοδοι προπόνησης δεν θα μπορούσαν να επιφέρουν τα αποτελέσματα που γύρευε.

Πριν τους Επαγγελματικούς Μίστερ Υφήλιος κατανάλωνε 6.000 θερμίδες ημερησίως. Κοιμόταν κάθε βράδυ γύρω στις εννέα. Ξυπνούσε στις πεντέμισυ, έπαιρνε πρωινό (μπανάνα ή γιαούρτι) και κατευθείαν στο γυμναστήριο. Μέσ' από τα μάτια της φίλης του, σίγουρα ήταν βαρετός τρόπος ζωής. Είχε θέσει, όμως, στόχους κι αυτοί μετρούσαν πάνω απ' όλα.

Πριν την καθημερινή προπόνηση, ενώ έπαιρνε πρωινό ή ήταν στο δρόμο για το γυμναστήριο, φανταζόταν τον εαυτό του να κάνει Σκουώτ με πάνω από 300 κιλά, βυθίσεις με βάρη που ξεπερνούσαν τα 100..., αλλά από τη στιγμή που έφτανε στο γυμναστήριο, ακόμη και οι πιο βαριές μπάρες φαινόντουσαν πούπουλα στα χέρια του.

Αργότερα, ενώ γευμάτιζε, έκανε αναδρομή των όσων είχε καταφέρει στο γυμναστήριο και συλλογιζόταν, ότι έπρεπε να ανεβεί ένα σκαλί πιο ψηλά την επόμενη προπονητική μέρα.

Φυσικά, ήταν συνεχώς απορροφημένος σ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Η καϋμένη η φιλενάδα του δεν μπορούσε καν να τον βρει. Σίγουρα δεν ήταν εύκολο να μοιράζεται τη ζωή με τον Τομ. Όμως, υπήρχαν φραγμοί. Η αυτο-ύπνωση είχε γίνει αδιαίρετο τμήμα της προετοιμασίας του για τους Μίστερ Ολύμπια. Διάβολε! Μετά την επιτυχία του, θα υπήρχε άφθονος χρόνος να ξαναγίνει φυσιολογικός!

Στο Μίστερ Ολύμπια '80 ζύγιζε περίπου 97½ κιλά. Αντιλήφτηκε όμως, ότι ήταν πολύ ελαφρύς. Για τους αγώνες στο Κολόμπους, θα κατέβαινε από τα 120-122 κιλά στα 114. Όλα βάδιζαν με την παραμικρή λεπτομέρεια βάσει του σχεδίου. Ο Τομ Πλατζ είχε αποκτήσει πλήρη έλεγχο του σώματός του.

Η πείρα είχε διδάξει τον **Ρόυ Κάλλεντερ**, ότι ο καλύτερος τόπος για προπόνηση ήταν η Καλιφόρνια. Έτσι λοιπόν, για άλλη μια φορά είχε εγκαταλείψει σπίτι και οικογένεια, ακόμη και τη μικρούλα κόρη του, προκειμένου να ανταποκριθεί στην πλήρη μεταμόρφωσή του σε Νο 1 νικητή στους Ολύμπια του '81 (10 Οκτωβρίου).

Ο Ρόυ είχε προοδεύσει αισθητά από το '76. Είχε πάψει να είναι η ψιψίνα που την τρόμαζαν ο Ρόμπυ Ρόμινσον και ο Ντάννυ Παντίγια. Είχε πλαστεί μέσα από τις εμπειρίες που επιφυλλάσσει ένα Γκραν Πριν. Δεν ήταν πλέον ευάλωτος στις ιδιορρυθμίες των εκάστοτε ματαιόδοξων ονειροπαρμένων. Στο Γκραν Πρι του '81 ήταν δεύτερος στην τελική κατάταξη, μετά τον Κρις Ντίκερσον. Ζύγιζε γύρω στα 115 κιλά και πολλοί υποστήριζαν, ότι είναι εξίσου μυώδης με τον Ντίκερσον. Λοιπόν, οι Ολύμπια '81 του πρόσφερε μια ωραιότατη ευκαιρία «να πάρει το αίμα του πίσω».

Για τρεις μήνες γυμναζόταν επί εξαημέρου βάσεως, δύο φορές τη μέρα για έξι συνολικά ώρες. Προπονείτο με τέτοιο ζήλο, που σπάνια αντικρύζεις στο Παγκόσμιο Γυ-

μναστήριο. Το μυαλό του ήταν σαν τις ατσάλινες παγίδες· μια φορά να κλείσουν, δεν ξανανοίγουν παρά μόνο με ειδικό κλειδί. Κι ο Ρόν κατείχε αυτό το κλειδί. Όλοι έλεγαν, ότι είχε χάσει την αίσθηση του χιούμορ του. Άλλοι έλεγαν, ότι είχε κάνει ένα βήμα μπροστά από την ανθρώπινη ράτσα. Δεν έδινε προσοχή στα σχόλια. Είχε άλλα να σκεφτεί. Μεγάλα ψάρια στα δίχτυα του· ψάρια σαν τους Κρις, Τομ και Ντάννυ. Και τον Φράνκο, φυσικά!

Ο **Ντάννυ Παντίγια** είχε προ πολλού καθιερωθεί σαν ο ιδανικός Μίστερ Υφήλιος στο μυαλό κάθε μητέρας. Τα μάτια του, που θύμιζαν μάτια κουταβιού, είχαν λιώσει τις καρδιές ακόμη και των πιο σκληρών αντιπροσώπων του γυναικείου φύλου στο Muscle & Fitness και οι εκάστοτε διευθύντριες γυμναστηρίων είχαν πλέξει διθύραμβους προς τιμήν του. Κρίμα, που καμιά τους δεν είχε συμπεριληφθεί στον πίνακα κριτών για τους Μίστερ Ολύμπια 1980.

Όχι πως ο Ντάννυ είχε ιδιαίτερα εκνευριστεί με τα συμβάντα στην Αυστραλία. Πάντοτε θαύμαζε τον Άρνολντ για την υπέροχη φυσική του διάπλαση. Πραγματικά, πολλοί ενημερωμένοι συγγραφείς είχαν κατά καιρούς παραξενευτεί με το γεγονός, ότι ο Ντάννυ προφανώς ουδέποτε είχε μάθει τους κανόνες που θα του πρόσφεραν ό,τι θαύμαζε στο σώμα του Άρνολντ. Όλοι παραδέχονται, ότι ο Ντάννυ έχει την τέλεια φυσική διάπλαση. Η συμμετρία του σώματός του ήταν επίσης τέλεια. Εάν, μόνο, διάβαζε τους κανονισμούς ...

Μετά τη διοργάνωση του Σύντνεϋ, ο Ντάννυ είχε εγκαταλείψει το διαμέρισμα στην Καλιφόρνια και είχε ξαναγυρίσει στα πάτρια εδάφη, στο Ρότσεστερ της Νέας Υόρκης. Για μήνες οι Ανατολικές Ακτές δεν είχαν ακούσει τ' όνομά του. Στη Σάντα Μόνικα διέρευσε η φήμη, ότι ο «Δολοφόνος Γίγαντας» είχε αποσυρθεί. Είχε κρεμάσει στον τοίχο το σπαθί που του είχε χαρίσει τόσες νίκες στο παρελθόν ενάντια στους Μάικ Μέντζερ και Ρόν Κάλλεντερ.

Απλούστατα, ο Ντάννυ είχε ξαναγυρίσει στον τόπο, όπου είχε κάνει τις μεγαλύτερες επιτεύξεις επάνω στο άθλημα. Ήταν στη μέση κι ο γάμος του με την εκλεκτή της καρδιάς του, την Κάντυ. Η Καλιφόρνια τελικά είχε αποδειχτεί βαρετός τόπος για το Ντάννυ. Δεν ήταν πλασμένος μόνο για παραλία και προπόνηση. Στο Ρότσεστερ, ο Ντάννυ ξαναγύρισε στο οικογενειακό τους παντοπωλείο. Όμως, δεν παράτησε την άθληση. Πώς μπορούσε να κάνει κάτι τέτοιο, όταν υπολειπόταν της λίστας των τίτλων του ο τίτλος του Μίστερ Ολύμπια; Είχε ανακηρυχτεί «Μίστερ Αμερική» και «Μίστερ Υφήλιος». Με ύψος 1,65 μόνο, σίγουρα θα ήταν ο πιο μικρόσωμος άνθρωπος που είχε ποτέ αποκτήσει ένα τέτοιο τίτλο.

Λίγο καιρό μετά την εγκαθίδρυσή του στο Ρότσεστερ, ο Ντάννυ είχε αρχίσει να ασχολείται σοβαρά με την προπόνηση. Προπονείτο μαζί με κάποιο Νεοϋορκέζο δικηγόρο ονόματι Λάρρυ Μπέικερ και πάντοτε ήταν σε θέση να καθαρίσει μερικούς ακόμη γίγαντες.

Τον Αύγουστο του '81, ο Ντάννυ ήταν προσκεκλημένος στη διοργάνωση των αγώνων για τη Μις Ολύμπια μαζί με τον Ρον Τιούφελ και τον Φράνκο Κολούμπου. Ήταν ογκώδης, παρ' ότι όχι και τόσο σφριγηλός στον επάνω κορμό. Αλλά, οι μηροί και το κατώτερο τμήμα της πλάτης ήταν σαν σίδερο. Οι γάμπες του ήταν κάτι το φανταστικό. Δήλωσε στους δημοσιογράφους, ότι πάσει θυσία θα έπαιρνε μέρος στους αγώνες Μίστερ Ολύμπια '81, παρά τις πληροφορίες ότι ήταν φιάσκο, για να κερδίσει ο Φράνκο. Είπε επίσης, ότι ήταν σε τόσο καταπληκτική φόρμα, ώστε ακόμη και οι αναμειγμένοι στο φιάσκο θα άλλαζαν γνώμη μόνο και μόνο για να σώσουν την αίγλη τους.

Ο φτωχός ο **Σαμίρ Μπαννούτ!** Ήταν τόσο σίγουρος για τη νίκη του στην Αυστραλία. Ήταν τόσο ογκώδης όσο ποτέ άλλοτε στη ζωή του. Κάτι του είχε παρουσιαστεί στο δρόμο προς τους Ολύμπια του '80. Την ημέρα των προκριματικών «τσίμπησε» το δέρμα των θωρακικών μυών του μόνο και μόνο για να σιγουρευτεί, ότι αυτό που υποψιαζόταν δεν ήταν γέννημα της φαντασίας του. Όμως, οι φόβοι του βγήκαν αληθινοί. Ανάμεσα στους ιστούς του υπήρχε τόσο πολύ νερό, ώστε να είναι αδύνατη η καλή κατάταξη στους αγώνες.

Από τότε που είχε αρχίσει να ξοδεύει το χρόνο του πλάι στον Σερζ Νυμπρέ, τα όνειρά του είχαν αρχίσει να βυθίζονται. Οι τύποι στο γυμναστήριο, αρέσκονταν σε αστεία σχετικά με τη δυσχερή του θέση σαν να υπήρχε κάτι το κωμικό σε όλα αυτά. Στο μεταξύ, οι φιλοδοξίες τις οποίες έτρεφε στην ψυχή του καταποντίζονταν.

Ο Σαμίρ πραγματοποίησε επίδειξη στο Σύντνεϋ, αλλά η ψυχολογική του κατάσταση δεν ήταν καλή. Στο τέλος, έμεινε έκπληκτος από τα αποτελέσματα που είχαν οδηγήσει τόσους άλλους στα πρόθυρα της τρέλας. Από κει κι ύστερα, το μυαλό του διέτρεχε το μέλλον.

Το πρώτο πράγμα, που έκανε ο Σαμίρ μόλις επέστρεψε στο διαμέρισμά του στη Σάντα Μόνικα, ήταν να ξεφορτωθεί τα αποθέματα των στεροειδών που είχε στην κατοχή του. Από τότε και στο εξής, θα ακολουθούσε το φυσιολογικό τρόπο προπόνησης. Είχε ήδη αποδειχθεί, ότι σίγουρα δεν υπήρχε το μαγικό χάπι που θα μετέτρεπε τον αθλητή σε Μίστερ Ολύμπια. Μόνον αυτός που θα είχε τη σωστή δόμηση του σκελετού, την υγιή πνευματική κατάσταση, τους ιδανικούς γόνους, θα το πετύχαινε. Όλοι είχαν υποστηρίξει το '77, ότι η συμμετρία του σώματός του δεν ήταν εφάμιλλη άλλης. Με τίποτε δεν οφειλόταν σε ενέσεις.

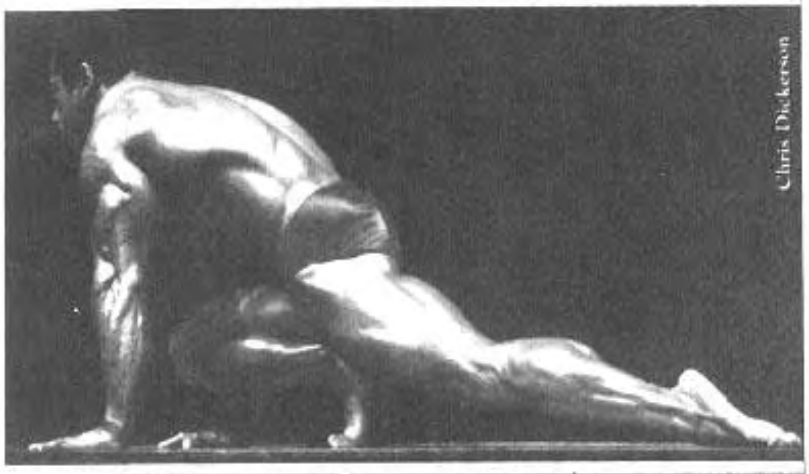
Έτσι λοιπόν, μερικές ημέρες μετά το Ολύμπια του '80, ο Σαμίρ ξαναγύρισε στο γυμναστήριο του Γκολντ για να «περισυλλέξει, ό,τι είχε απομείνει πίσω»· να προπονηθεί με τον τρόπο που είχε προπονηθεί για να συμμετάσχει στους καλύτερους αγώνες στον κόσμο του Τζωρτζ Σνάιντερ και στους αγώνες για την ανάδειξη του Μίστερ Υφήλιος. Εκείνη την εποχή ήταν σε τέλεια φόρμα.

Σχεδίαζε να πάρει μέρος στο παγκόσμιο πρωτάθλημα του 1981 (Φεβρουάριο). Προπονήθηκε για τους αγώνες αυτούς, σαν να εξαρτιώταν ουσιαστικά η αθλητική του καριέρα από τα αποτελέσματα στο Ατλάντικ Σίτυ. Όμως, το ταξίδι του από την Καλιφόρνια είχε κάποια σχέση με τη σωματική του κατάσταση και την έσχατη στιγμή ο Σαμίρ αποφάσισε να απέχει από τους αγώνες. Δεν υπήρχε λόγος να συμμετάσχει, εφόσον δεν ήταν σε τέλεια φόρμα.

Επέστρεψε στο σπίτι του με τη σκέψη του πάντα αφοσιωμένη στο ποια τέλος πάντων ήταν όλα εκείνα τα δαιμόνια στοιχεία που «σαμποτάραν» τις ενέργειές του. Καθώς ο χρόνος κυλούσε, η επιμονή του Σαμίρ άρχισε να δικαιώνεται. Στα τέλη του Αυγούστου είχε επανέλθει στον παλιό του εαυτό, λέγοντας σε όποιον συναντούσε, ότι ήταν έτοιμος να κατακτήσει τον κόσμο. Άρχισε να προπονείται στο World Gym και στου Γκολντ. Έκανε οτιδήποτε, προκειμένου να καταπο-

Franco Columbu

Danny Padilla


Chris Dickerson

Ed Corney

Tom Platz

λεμήσει την ανία του. Μοιραζόταν τις ημέρες προπόνησης με τον Κάλλεντερ, τον Πλατζ και τον Ντίκερσον. Τίποτε όμως απ' όσα παρατηρούσε στους τρεις άντρες δεν τον έκανε να το βάλει στα πόδια. Είχε ήδη βρει την πηγή απ' όπου ανάβλυζαν τα προβλήματά του και είχε φράξει την έξοδο. Στο ναυάγιο πρέπει να κολυμπήσεις για να σωθείς. Ειδ' άλλως πνίγεσαι. Ο Σαμίρ είχε περάσει δύσκολες καταστάσεις. Πόσες φορές δεν είχε έρθει αντιμέτωπος με το θάνατο στην πατρίδα του, το Λίβανο! Πάντα κατόρθωνε να ξεφύγει. Τώρα, αυτός θα γέλαγε τελευταίος. Είχε πάρει την απόφαση.

Πριν από σχετικά λίγο καιρό, έγραψα ένα άρθρο για το Muscle & Fitness με την επικεφαλίδα «Αισθάνομαι σαν τον Τζάκυ Ρόμπινσον της Σωματικής Διάπλασης». Σαν άρθρο, μου υποκινούσε την περιέργεια και τον ενθουσιασμό. Σκοπός μου ήταν η επανόρθωση ορισμένων ανακριβών υποθέσεων γύρω από τον Κρις που είχα υποστηρίξει θερμά για αρκετό καιρό. Γνώριζα καλά, ότι υπήρχαν πολλοί ακόμη αθλητές σωματικής διάπλασης που ασπάζονταν τούτες τις σκέψεις για τον πρωταθλητή Ντίκερσον. Μέσ' από το άρθρο, θα ξεκαθάριζα τα πράγματα.

Ο Τζων Φόστερ, ο συντάκτης του περιοδικού, συγκινήθηκε από το άρθρο. Έρριχνε φως σε ένα υψηλής νοημοσύνης παρεξηγημένο πλάσμα, μου ομολόγησε. Σίγουρα, οι θαυμαστές του Ντίκερσον θα το δεχόντουσαν καλά· πράγμα, που έγινε τελικά. Λάβαμε άπειρα γράμματα από αναγνώστες σ' όλη την έκταση των Η.Π.Α., όλα «δοξολογώντας» τον Ντίκερσον. Μόνο ένας ήταν πραγματικά αγανακτισμένος απ' όλη τούτη την κατάσταση· ο Κρις Ντίκερσον! Το φαντάζεστε;

Συναντηθήκαμε στο Λας Βέγκας, τις μέρες του Αμερικάνικου Πρωταθλήματος. Και, παραλίγο να βριστούμε. Φαίνεται, ότι είχα κάνει μια απαράδεκτη αναφορά στα «μοχθηρά» χέρια του κι ότι είχα μεταμορφώσει το λεπτόπετσο Ντίκερσον σε μαινόμενο ταύρο. Δεν κατάφερα έκτοτε να ξεκαθαρίσω στο μυαλό μου, ποιος ήταν ο λόγος που το άρθρο μου είχε προσβάλει τον Ντίκερσον. Όμως, η αντίδρασή του ήταν αρκετή για να προκαλέσει κατάρρευση της εμπιστοσύνης μου στην ανθρώπινη ράτσα. Από κείνο το γεγονός κι ύστερα, αποφάσισα να μην ξαναγράψω άλλη λέξη για τούτον εδώ τον άνθρωπο που είναι τόσο ευέξαπτος επάνω

στην ανάπτυξη των χεριών του, άσχετα από το εάν τυχαίνει ή όχι να είναι ακόμη ένας από τους μεγαλύτερους πρωταθλητές στο άθλημα της σωματικής διάπλασης.

Άλλαξα γνώμη. Απόδωσα τις εκρήξεις θυμού του Ντίκερσον στο Λας Βέγκας, στις παρενέργειες της Σπαρτιάτικης δίαιτας. Το ήξερα από προσωπική μου πείρα. Πόσο μάλιστα ο Ντίκερσον, που υποβάλλεται σε αυστηρή δίαιτα για το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου.

Ομολογώ, ότι ουδέποτε έχω δει τον Ντίκερσον να νικάει σε αγώνες χωρίς να το αξίζει. Κι όταν έκανε την εμφάνισή του στου Γουήντερ τρεις με τέσσερις μέρες πριν τους Μίστερ Ολύμπια '81 δεν αμφέβαλα ούτε για μια στιγμή, ότι θα ανακήρυσσόταν νικητής του τίτλου, που τόσοι και τόσοι είχαν πει, ότι τον άξιζε το '80.

Είπε, ότι ζύγιζε κάπου 2,5 κιλά παραπάνω από το κανονικό, κι όμως, απ' ό,τι είδα, οι άνω θωρακικοί και οι βραχιόνιοι μυώνες του ήταν σε τέλεια κατάσταση. Η χρονιά είχε πάει περίφημα εκτός από δύο απογοητεύσεις που είχε από τον **Κόου και Μπέκλς**. Είχε κερδίσει αξιόλογα χρηματικά ποσά, ήταν ευτυχισμένος και είχε κάθε λόγο να περιμένει ακόμη μεγαλύτερη χαρά από τους αγώνες του Οκτωβρίου του '81. Πριν χωρίσω από τον Ντίκερσον, μου δήλωσε, ότι είχε στη διάθεσή του άλλα πέντε χρόνια κι ότι σκόπευε να βρίσκεται στην κορυφή γύρω στο '86. Τον πίστεψα.

Ο **Τζο Γουήντερ**, είχε μάθει μέσα σε 30 χρόνια να αποφεύγει δηλώσεις, προγνώσεις κι ό,τι άλλο αφορούσε τους αθλητές σωματικής διάπλασης. Με τέτοια χρηματικά ποσά που συνόδευαν τους τίτλους εκείνες τις μέρες, ο Τζο είχε γίνει αφάνταστα προσεκτικός με τυχόν προγνώσεις. Όμως, ξαφνιάστηκα, όταν τον άκουσα να λέει, ότι ο Φράνκο έδειχνε ιδιαίτερα καλός λίγο πριν φύγει για τη Χαβάη.

Έχετε υπόψη σας, ότι ο Τζο δεν είπε ακριβώς, ότι ο Φράνκο θα ανακηρυσσόταν νικητής στο Κολόμπους, αλλά επίτηδες ήταν τόσο λακωνική η παρατήρησή του. Το γεγονός, ότι εξέφρασε τη γνώμη του για τον Φράνκο λίγες μέρες πριν τη διεξαγωγή των αγώνων ήταν απαράδεκτο για τα χρονικά. Στο προκατηλειμμένο μου υποσυνείδητο, σχηματίστηκαν περισσότερες υπόνοιες απ' όσες είχε αφήσει ο Τζο να εννοηθούν. «Έλα τώρα, Τζο! Τι γίνεται με τα πόδια του τύπου; Ξέρεις, ότι δεν μπορεί να τα φέρει στο σημείο που θάθελε να είναι», παρατήρησα.

Η απάντηση του Τζο ήρθε σαν κεραυνός. «Μην παρεξηγείς τα λόγια μου. Νομίζω, ότι ο Φράνκο δεν δίνει ιδιαίτερη βάση στους αγώνες αυτούς. Έχει δουλέψει φανταστικά το πάνω σώμα του, αλλά του είπα, ότι χρειάζεται άλλον ένα χρόνο προπόνησης για το Ολύμπια. Τα πόδια του χρειάζονταν ιδιαίτερη προσοχή μετά το ατύχημα. Δεν θα ανταποκριθούν άμεσα στην προπόνηση, όσο ο κορμός του. Ο Φράνκο θέλει κι άλλο χρόνο».

Αργότερα, είχα ορισμένες τηλεφωνικές συνδιαλέξεις με τους Τζων Μπάλικ και Άρτι Ζέλλερ. Ο Μπάλικ ήταν επιφυλακτικός. Ανέφερε μόνο, ότι είχε ετοιμάσει μερικά σλάιντ του Πλατζ κι ότι ο τύπος ήταν σίγουρα το κάτι άλλο. Ο Άρτι άφησε να εννοηθεί, ότι εάν ο Φράνκο άλλαζε γνώμη, θα ήταν πολύ πιο χαρούμενος· όχι ότι ο Άρτι δεν είχε εμπιστοσύνη στον Φράνκο. Αντίθετα, συνειδητοποιούσε, ότι οι συνθήκες της επανόδου του απείχαν πολύ από το να είναι ιδανικές. Όμως, παραδέχτηκε, ότι ο Φράνκο βρισκόταν στην καλύτερη φόρμα του.

Υπέθετα, ότι ο **Μπέρτιλ Φοξ** είχε φτάσει στην Αμερική με ιδιαίτερες φιλοδοξίες για τους ετήσιους Ολύμπια. Λοιπόν, η ψυχή και το σώμα ήταν πρόθυμα, αλλά ένας καινούργιος κανονισμός της IFBB προκάλεσε ορισμένα κωλύμματα. Ο Μπέρτιλ έπρεπε να διαθέτει τα απαραίτητα προσόντα για να του επιτραπεί η συμμετοχή του σε αγώνες. Έπρεπε να κερδίσει τουλάχιστον έναν από τους αγώνες της IFBB ή να βρίσκεται ψηλά στη γενική κατάταξη για να μπορεί να αγωνιστεί ενάντια στους Στηβ Ντέιβις, Εντ Κόρνεϋ κι άλλους. Ο Μπέρτιλ υποσχέθηκε να συμμορφωθεί με τους κανονισμούς μέχρι το '82.

Αυτή λοιπόν την τροπή πήραν τα πράγματα τη χρονιά του '81. Κάθε αγωνιζόμενος με τον οποίο μιλούσε, ήταν στην καλύτερη φόρμα της ζωής του και αποφασισμένος να κερδίσει τον τίτλο. Όλοι ενέργησαν σαν να είχε αλλάξει ο Φράνκο γνώμη. Ούτε ένας τον θεώρησε σαν απειλή στο Κολόμπους. Μα, επιτέλους, τι πήγε στραβά;

Και να τι είπε ο Άρνολντ Σβαρτζεννέγκερ μετά τη διεξαγωγή των αγώνων: «Είναι τόσο πολύ σπουδαίο το άθλημα της σωματικής διάπλασης ώστε οι φίλαθλοι να μη γιουχάρουν τους αγαπημένους αθλητές τους, όταν δεν ανακηρύσσονται νικητές; Ακούς γιουχαρίσματα στην πυγμαχία, στο ποδόσφαιρο, στην πάλη, στο χόκεϋ. Αυτοί οι αγώνες Μίστερ Ολύμπια ήταν ό,τι καλύτερο έχει διοργανωθεί ποτέ».

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Την ημέρα της αναχώρησής μας για το Κολόμπους, είχα την τύχη να συνταξιδεύω με τον Τζο Γουήντερ. Κατευθυνθήκαμε στο Διεθνές Αεροδρόμιο του Λος Άντζελες. Με την ίδια πτήση θα ταξίδευαν ο Ρόυ Κάλλεντερ, ο Σαμίρ Μπαννούτ, η Ανίτα Κολούμπου (ο άντρας της βρισκόταν ήδη στον τόπο των αγώνων), ο Κεν Γουώλλερ, για τον οποίο δεν είχαν ακουστεί πολλά τους προηγούμενους μήνες κι ο Στηβ Ντέιβις.

Η κα Κολούμπου ήταν ως συνήθως ολιγομίλητη. Μετά όμως από κάποια παρότρυνση από μέρους μου, αναγκάστηκε να ομολογήσει, ότι ο άντρας της και η ίδια ήξεραν καλά, ότι οι Ολύμπια του '81 ίσως δεν ήταν τελικά η ιδανική οδός για την επάνοδο του Φράνκο στο χώρο του αθλήματος. Παρ' όλα αυτά, οι αντίξοες καταστάσεις προκαλούσαν ακόμη περισσότερο τον Φράνκο, ο οποίος είχε παντελώς ξεγράψει από το λεξιλόγιό του τη λέξη «αδύνατο». Οι αγώνες αυτοί καθ' εαυτοί έχαναν την αξία τους μπροστά στην ιδέα της συμμετοχής σε μια εποχή μάλιστα που η τύχη του Φράνκο ήταν φοβερή.

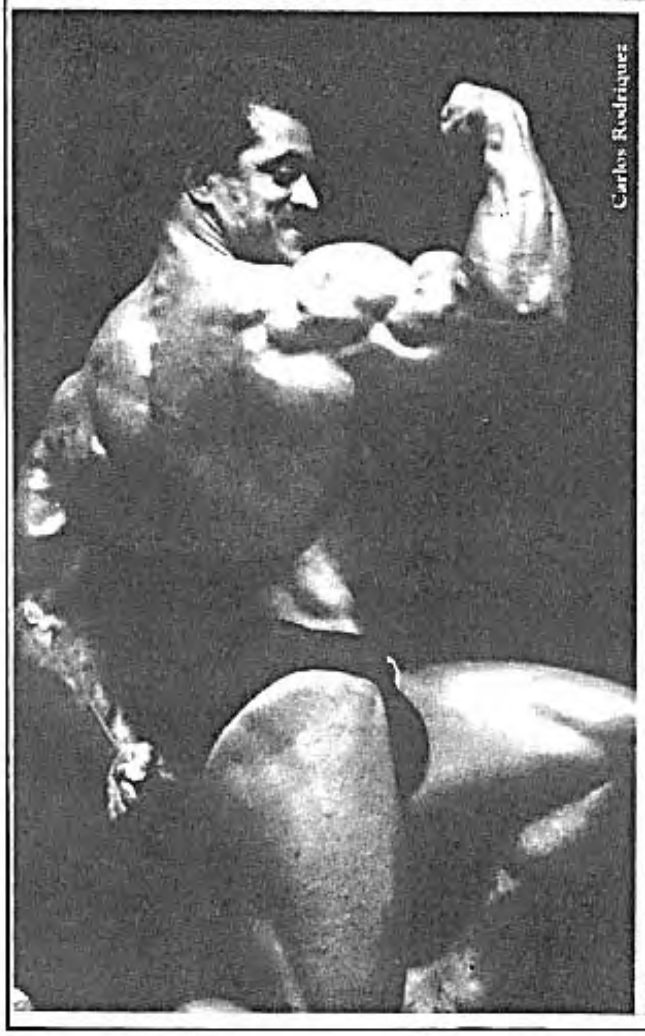
Κρυφακούγοντας μια συζήτηση ανάμεσα στον Σαμίρ Μπαννούτ και τον Τζο Γουήντερ λίγο πριν την προσγείωση, άκουσα με ευχαρίστηση έναν από τους διασημότερους αστέρες της σωματικής διάπλασης να ομολογεί, ότι ήταν στην καλύτερη κατάσταση της ζωής του και περισσότερο απ' όλα, ότι ό,τι είχε πετύχει το είχε καταφέρει χωρίς να υποπέσει σε αμαρτίες.

Το γεγονός, ότι όλοι οι αγωνιζόμενοι αθλητές βρισκόντουσαν σε τόσο εξαιρετική φυσιολογική κατάσταση, οδηγούσε στο λογικό συμπέρασμα, ότι οι Ολύμπια '81 θα ήταν ό,τι καλύτερο είχε διοργανωθεί όλα τούτα τα χρόνια, όπως άλλωστε είχε δύο μήνες πριν δηλώσει ο Άρνολντ.

Κάπου τον Αύγουστο της ίδιας χρονιάς, ο Πρόεδρος της IFBB, Μπεν Γουήντερ, κι ο Όσκαρ Στέιτ είχαν συσκεφτεί, προκειμένου να εκλέξουν τους υπεύθυνους κρι-

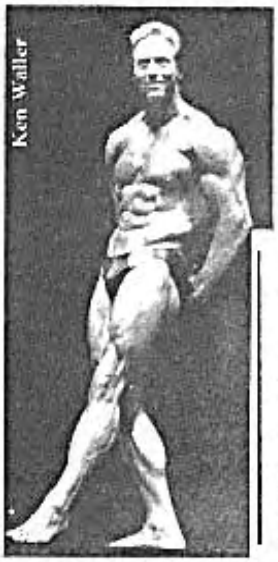
Ray Gallender

Danny Padilla, Franco Columbu & Chris Dickerson


Carlos Rodriquez

Jorma Rary

Tom Platz


Ken Waller

τές για την επιλογή των αθλητών στο Μίστερ Ολύμπια '81.

Όπως είχε λεχθεί μετά τα γεγονότα του Σύντνεύ, η IFBB είχε αποφασίσει στο εξής να ασκεί πλήρη έλεγχο των αγώνων της· πράγμα το οποίο σημαίνει, ότι οι διοργανωτές δεν θα ήταν πλέον υπεύθυνοι για τη λήψη αποφάσεων αφορώντων τους αγώνες, όπως συνέβαινε μέχρι και το '80. Απαιτεί-

το, όμως, ακόμη απ' αυτούς να ανεβάσουν επί σκηνής ένα show αντίστοιχο των υψηλού επιπέδου αγώνων της IFBB. Αυτό σήμαινε λεφτά· πολλά λεφτά.

Εννοείται, ότι ο Άρνολντ κι ο συνεταίρος του θα εξοφλούσαν όλους τους λογαριασμούς που είχαν ανοιχτεί από συμμετέχοντες στους αγώνες Μίστερ Ολύμπια και Μίστερ Υφήλιος, οι οποίοι αγώνες θα διεξάγονταν ταυτόχρονα. Οι διοργανωτές θα κανόνιζαν για την έκδοση αεροπορικών εισιτηρίων και την εξασφάλιση στέγης σε ξενοδοχεία για τους κριτές και τους αγωνιζόμενους αθλητές, από τους οποίους μερικοί διέμεναν στην Ιαπωνία, την Αυστραλία και τη Βρεττανία. Ο λογαριασμός μόνον από το Κολόμπους Σέρατον θα ανερχόταν κάπου στα 50.000 δολλάρια. Έπειτα, ήταν το Εθνικό Αναμνηστικό Θέατρο των Βετεράνων, που έμενε να πληρωθεί· και οι λογαριασμοί τηλεφώνου, ασφάλειας κ.λ.π., κ.λ.π. Για να μην αναφέρω τα λεφτά των βραβείων του Ολύμπια.

Παρ' όλα αυτά, όμως, επί έξι συνεχή χρόνια που διοργάνωναν τους αγώνες, ο Άρνολντ κι ο Λόριμερ δεν είχαν χάσει πεντάρα. Από το ξεκίνημα της συνεργασίας τους, είχαν κάνει συμφωνία με το τηλεοπτικό κανάλι της CBS, το οποίο τους χρηματοδοτούσε με 30.000 δολλάρια για κάθε Ολύμπια. Όταν το ποσό αυτό θα προστιθόταν στα ποσά που θα καταβάλλονταν από διάφορους χορηγούς (κατασκευαστές οργάνων γυμναστηρίων, καταστήματα υγιεινών τροφών, ανθοπωλεία και λοιπές εμπορικές επιχειρήσεις στο Κολόμπους) θα είχαν μια ολόκληρη περιουσία στα χέρια τους. Ένα μικρό θαύμα είχε συντελεστεί από το '75 μέχρι το '81, εφόσον το ταμείο του Ολύμπια είχε περιέλθει από το ασήμαντο ποσό των 1.000 δολλαρίων σε κείνο των 50.000 δολ.

Δυστυχώς, τα Γεγονότα του Σύντνεϋ είχαν αμαυρώσει τη φήμη του Ολύμπια και το μεγάλο ψάρι είχε μείνει έξω από τα δίχτυα. Το CBS είχε καταβάλει τα χρήματα και είχε καλύψει τους αγώνες, αλλά αργότερα αποφάσισε να μην τους μεταδώσει, αν και έχαιρε του αποκλειστικού προνομίου. Το χειρότερο απ' όλα ήταν, ότι το CBS είχε τονίσει στην IFBB, ότι ενώ θα ίσχυε για άλλα τρία χρόνια το συμβόλαιο και θα χορηγούσε κανονικά τα 30.000 δολ. κάθε χρονιά, η εταιρία ουσιαστικά δεν θα κινηματογραφούσε τους αγώνες. Εκατομμύρια θαυμαστών θα απογοητευόντουσαν. Η IFBB θα παραγκωνιζόταν για άλλη μια φορά κι ο Άρνολντ θα γκρίνιαζε σ' όλο το δρόμο προς την Τράπεζα.

Έτσι λοιπόν ο Πρόεδρος της IFBB είχε κάθε λόγο να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός στην εκλογή των κριτών για τους Μίστερ Ολύμπια του '81. Τυχόν επανάληψη των γεγονότων του Σύντνεϋ θα αμαύριζε παντελώς τη φήμη του Μπεν Γουήντερ προσωπικά και των αγώνων Μίστερ Ολύμπια.

Με τη βοήθεια του Εκτελεστικού Αντιπροέδρου της IFBB, Όσκαρ Στέητ, ο Μπεν Γουήντερ επιστράτευσε τους: Ζακ Μπλομέρ από το Βέλγιο, Τζιμ Μάνιον από τις Η.Π.Α., Γουήνστον Ρόμπερτς από τον Καναδά, Σφεν-Όλε Τόρζεν από τη Δανία, Φράνκο Φάσσι από την Ιταλία, Ντόμινικ Σέρτο από τις Η.Π.Α., Νταγκ Ήβανς από την Ουαλλία, Αμντούλ Ελ Γκουίντ από την Αίγυπτο και την κα Ρέικο Ματουγιάμα από την Ιαπωνία. Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις του Μπεν Γουήντερ, είχαν όλοι αποδείξει την αμεροληψία τους.

Ο Ρόμπερτ Σουώμπ, ο γνωστός ιδιοκτήτης της αθλητικής ιατρικής κλινικής του Μπρυν Μωρ της Πασαντένα εκλέχτηκε επικεφαλής των κριτών. Ουδέποτε δόθηκε επίσημη εξήγηση στη μετάθεση του μόνιμου επικεφαλής κριτή της IFBB, Μπιλ Περλ. Ανεπίσημα, όμως, αποδόθηκε στο ότι ο Άρνολντ είχε διαπληκτιστεί με τον Περλ σαν επακόλουθο δηλώσεων του δεύτερου μετά τη διεξαγωγή των Ολύμπια του '80. Στην πραγματικότητα, ο Περλ είχε δηλώσει κατά τη διάρκεια μαγνητοσκοπημένης συνέντευξης, ότι η νίκη του Άρνολντ στην Αυστραλία θα είχε μείνει στην ιστορία μόνον εάν το άθλημα της σωματικής διάπλασης είχε μείνει στάσιμο τα τελευταία πέντε χρόνια· πράγμα που δε συνέβαινε.

Οι δυο τους είχαν ξαναρθεί σε σύγκρουση στους επαγγελματικούς Μίστερ Υφήλιος του '80, που είχαν ανεβάσει οι Άρνολντ και Λόριμερ λίγο μετά τη διεξαγωγή των Ολύμπια του ίδιου χρόνου. Ο Περλ είχε τότε προσπαθήσει να εισάγει νέο σύστημα επιλογής, το οποίο τελικά δεν βρήκε απήχηση ανάμεσα στους κριτές και το ακροατήριο. Στην ουσία, η όλη ιδέα καταψηφίστηκε από τους συνωστιμένους θεατές. Αργότερα, την ώρα που πλήρωνε ο Άρνολντ τους κριτές του, γύρισε στον Περλ και του είπε: «Σ' ευχαριστώ, που γελοιοποίησες τους αγώνες μου».

Απ' εκεί κι ύστερα, ο Περλ έδωσε όρκο να μην παραστεί σαν κριτής σε καμία άλλη επίδειξη που θα οργάνωνε ο Άρνολντ.

Η IFBB βρήκε δύο κριτές (τους Τόρσεν και Ελ Γκουίντ) ένοχους για προτίμηση των φίλων τους και σύμφωνα με τον Μπεν Γουήντερ, ο Δανός κριτής τέθηκε σε διαθεσιμότητα μέχρι να του αναθέσει ξανά τις αρμοδιότητές του η διεθνής ομοσπονδία.

«Σαν επίσημα διορισμένος επικεφαλής κριτής», είπε ο Σουώμπ, «είμαι υποχρεωμένος να εποπτεύσω των αγώνων με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Η συνείδησή μου μου επιβάλλει την απόδοση της καλύτερης δυνατής βαθμολογίας σ' αυτό το κοσμοϊστορικό γεγονός. Αναγνωρίζω απόλυτα την επιθυμία της IFBB να προσλαμβάνει κριτές από διάφορες χώρες και τη σέβομαι. Όμως, οι πλέον κατάλληλοι κριτές για τους Μίστερ Ολύμπια του '81, θα πρέπει να συμπεριφερθούν ανεξάρτητα από την καταγωγή τους».

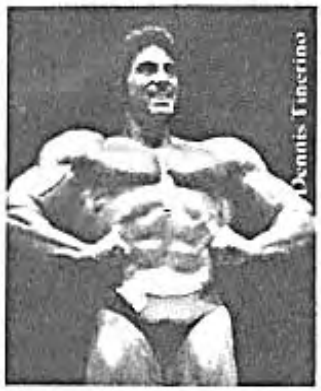
Είχε σαφέστατα προσδιορίσει ο Σουώμπ, ότι δεν επιθυμούσε επανάληψη των γεγονότων του Σύντνεϋ· όχι τουλάχιστον όσο θα ήταν αυτός επικεφαλής των άλλων κριτών. Έπρεπε να διαφυλλάξει τη φήμη του σαν αμερόληπτου κριτή· μία φήμη την οποία είχε με τόσους κόπους και ιδρώτα αποκτήσει. Εκλιπαρούσε τον Πρόεδρό του για διασφάλιση της θέσης του.

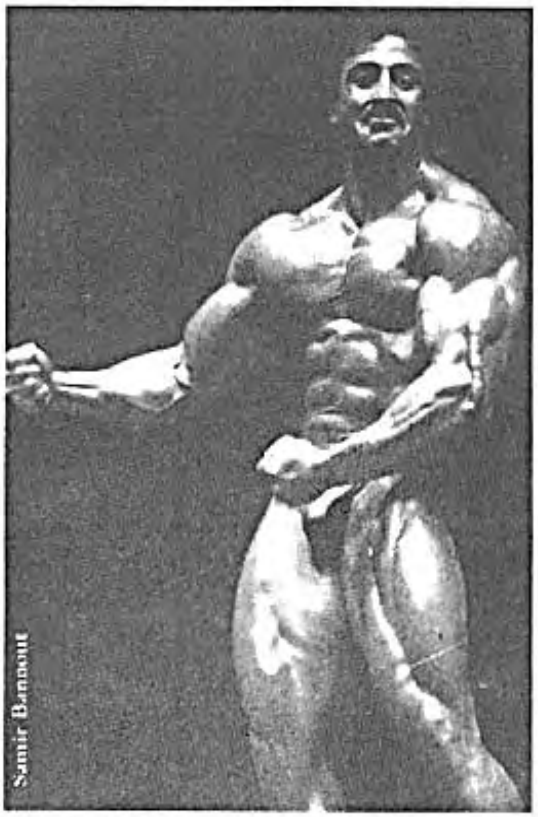
Πραγματικά, την τελευταία εβδομάδα πριν τη διεξαγωγή των αγώνων, έχοντας ο Πρόεδρος εκτιμήσει τα λόγια του Σουώμπ, τον βεβαίωσε, ότι μοιραζόταν μαζί του το ενδιαφέρον. Παρ' όλα αυτά, ο Γουήντερ ήταν της γνώμης, ότι ο Σφεν-Όλε Τόρσεν είχε επανορθώσει με το να κρίνει δίκαια και αμερόληπτα στους αγώνες του Λονδίνου.

Επιπλέον, ο Πρόεδρος υποσχέθηκε στον Σουώμπ, ότι οι βαθμοί του Τόρσεν θα εξετάζονταν λεπτομερειακά στους Ολύμπια.

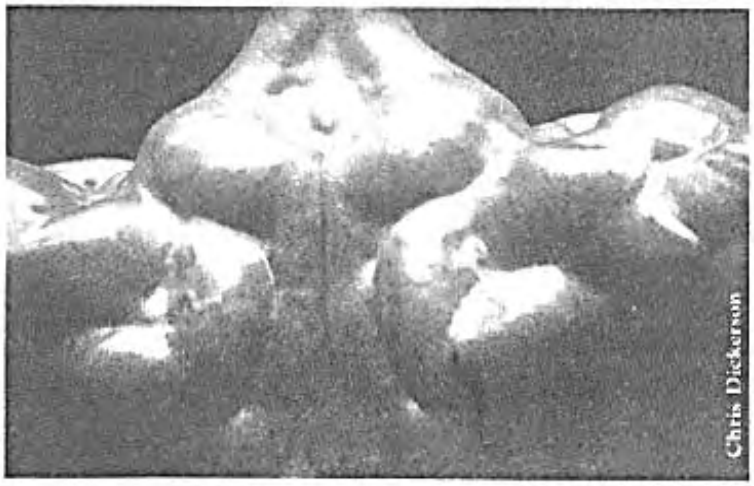
Όμως, ο Γουήντερ δεν εξήγησε πώς ο Τόρσεν, που είχε τεθεί σε διαθεσιμότητα μετά τη συμμετοχή του στους αγώνες του Μίστερ Υφήλιος, έλαβε μέρος σαν κριτής στους αγώνες του Λονδίνου, όπου είχε την ευκαιρία να επανορθώσει για τη συμπεριφορά του. Θα απολογείτο αργότερα.

Ο Πρόεδρος επωφελήθηκε της ευκαιρίας να υπενθυμίσει στον Σουώμπ τα καθήκοντά του κι αυτά του Όσκαρ Στέητ, για τη διαφύλαξη της αμεροληψίας. Τους κριτές είχε ο ίδιος επιλέξει με τη βοήθεια του Εκτελεστικού Αντιπροέδρου της IFBB.


Dennis Tinerino


Samir Bannout

Steve Davis & Carlos Rodriguez

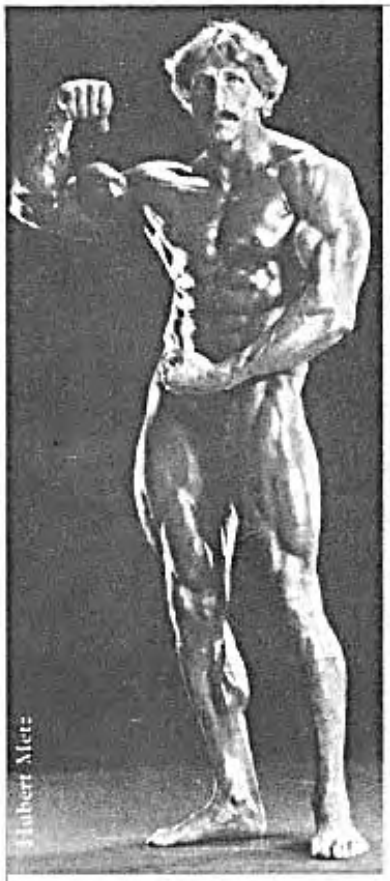

Chris Dickerson

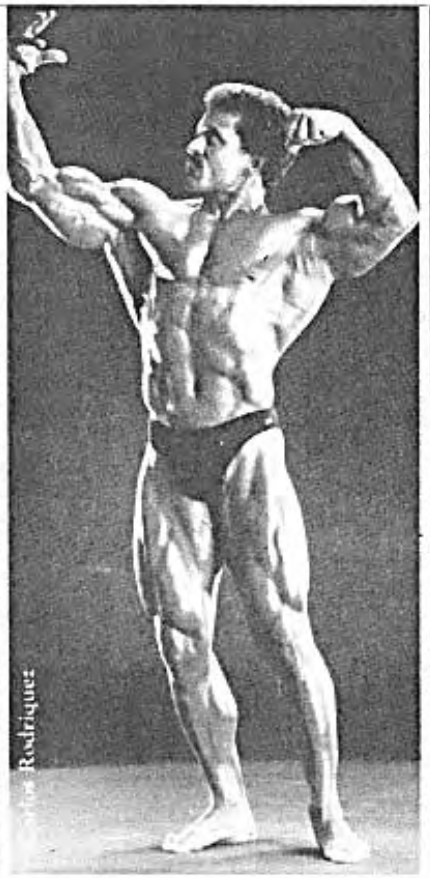
Το βράδυ της ενάτης Οκτωβρίου, ακριβώς στις οχτώ, ο Μπεν Γουήντερ συγκάλεσε ειδικό συμβούλιο στο Κολόμπους Σέρατον. Παρεβρισκόταν η πλειοψηφία των αγωνιζομένων αθλητών. Καθισμένος δίπλα στον Όσκαρ Στέητ, ο Πρόεδρος επανέλαβε σχεδόν όσα είχε προηγουμένως γράψει στον Επικεφαλής Κριτή στο θέμα της επιλογής των αθλητών. Επιβεβαίωσε τους παρόντες, ότι ήταν αποφασισμένος να διαφυλλάξει το καλό όνομα της ομοσπονδίας του και δεν θα δεχόταν τυχόν ανικανότητα ή προκατάληψη, που αναμφίβολα θα κατέληγαν σε επανάληψη της ιστορίας του Σύντνεϋ. Ζήτησε από τους συμμετέχοντες αθλητές να εκφράσουν παράπονα ή ερωτήσεις σχετικά με τους κριτές. Δεν έλαβε απάντηση· ακόμη και μετά την υπενθύμισή του, ότι αυτή η σιωπή, που είχαν τηρήσει πριν τη διεξαγωγή των αγώνων στην Αυστραλία, είχε οδηγήσει στα γνωστά αποτελέσματα.

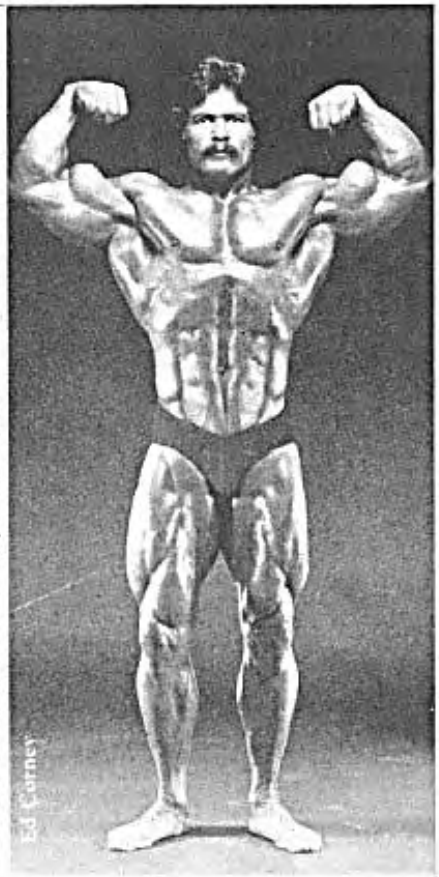
Πραγματικά, όπως αποδείχθηκε, οι αθλητές ενδιαφέρθηκαν μοναχά για τον τρόπο καταβολής των χρημάτων που θα συνόδευαν τα βραβεία.

Ο Κάρλος Ροντρίγκες από το Τάκσον εξήγησε, ότι τα χρήματα θα μοιράζονταν ανάμεσα στους δέκα πρώτους της τελικής κατάταξης κι όχι στους έξι, πράγμα που ίσχυε μέχρι τότε. Τελικά, συμφωνήθηκε να μοιραστούν τα λεφτά οι οχτώ πρώτοι. Τα ποσά που θα διανέμονταν στους πρώτο, δεύτερο και τρίτο νικητές θα παρέμεναν αμετάβλητα. Θα υπήρχαν, όμως, αλλαγές στα ποσά που θα λάβαιναν οι υπόλοιποι πέντε (ο μόνος τρόπος για να εφαρμοστεί η νέα πρόταση).

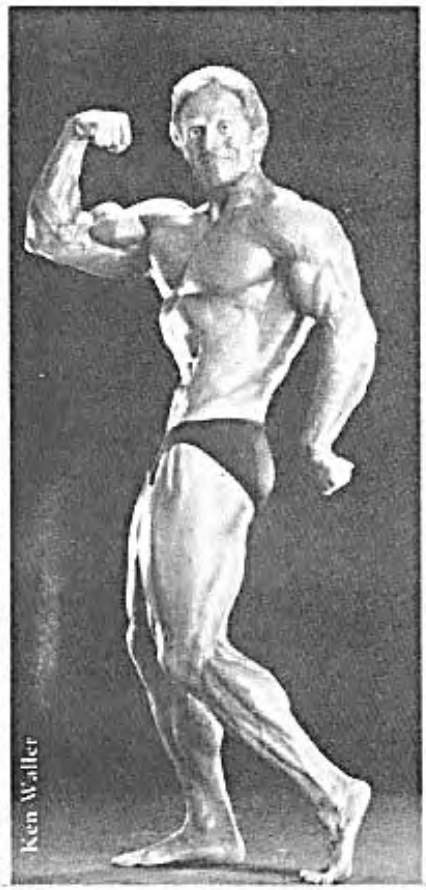
Αφού τακτοποιήθηκε χωρίς προβλήματα το θέμα της αμοιβής των νικητών, ο Μπεν Γουήντερ έκανε μια νέα προσπάθεια για επισήμανση τυχόν παραπόνων που ίσως είχαν δημιουργηθεί από τους αγωνιζόμενους. Γι' άλλη μια φορά κανείς δεν ρώτησε σχετικά με τη σύσταση της εξελεγκτικής επιτροπής. Ο Νταγκ Ήβανς ήταν άγνωστος στους Αμερικανούς. Ίσως, δεν μπορούσε πλήρως να ανταποκριθεί στις ζητούμενες ανάγκες των αγώνων αυτών. Κανείς δεν μπορούσε να πει εάν αυτός ο κριτής, που δεν είχε στο παρελθόν λάβει μέρος σε διοργανώσεις στην Αμερική, θα μπορούσε να ανταποκριθεί ικανοποιητικά στις απαιτήσεις των αγώνων που θα διεξάγονταν στο Κολόμπους. Η κα. Ματουγιάμα υπέπιπτε στην ίδια κατηγορία. Θεωρώντας, ακόμη, το γεγο-

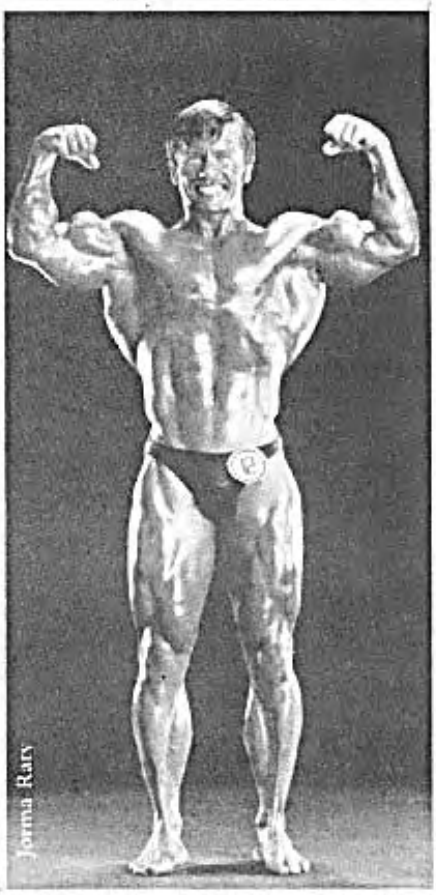

Hubert Metz


Rodriquez


Ed Corney

Steve Davis


Ken Waller


Jorma Rary

νός, ότι ο Τόρσεν είχε έρθει σε σύγκρουση με τους υπεύθυνους της IFBB, ίσως η επανεκλογή του σαν κριτή των Ολύμπια '81 ήταν ριψοκίνδυνη. Άλλωστε, οι αγωνιζόμενοι ήξεραν πόσο κοντινοί φίλοι ήταν ο Άρνολντ, ο Φράνκο κι ο Τόρσεν. Κανείς δεν ρώτησε για τη συμμετοχή του Ιταλού Φράνκο Φάσσι, ο οποίος είναι επίσης γνωστός σαν καλός φίλος του Φράνκο.

Ο Μπεν Γουήντερ είχε ορκιστεί ενώπιον των παρόντων, ότι δεν θα ανεχόταν τυχόν προκαταλήψεις. Τα λόγια αυτά ευχαρίστησαν τους συμμετέχοντες στους Μίστερ Ολύμπια αθλητές. Η διαβεβαίωση του Γουήντερ, ότι θα υπάρχουν δύο άτομα που θα εξετάζουν λεπτομερειακά τις βαθμολογίες των κριτών, έδωσε περισσότερα εναύσματα στους αθλητές για την ιδέα ενός Μίστερ Ολύμπια συνυφασμένου με τις υψηλότερες εμπνεύσεις της IFBB.

Όταν ο Φράνκο Κολούμπου μπήκε στην αίθουσα, λίγο πριν τη λήξη της συνεδρίασης, κανείς από τους συναθλητές του δεν τούδωσε σημασία. Μιλούσαν για τους αγώνες την ώρα που ο Φράνκο χαιρετούσε σημαίνοντα πρόσωπα της διοργάνωσης. Γιατί να ασχοληθούν με έναν ανόητο, που πίστευε ότι μετά από πέντε χρόνων χειμέρια νάρκη θα είχε το θράσσος να απαιτήσει τον τίτλο; Αλήθεια, κι ο Άρνολντ είχε δοκιμάσει κατά κάποιο τρόπο αυτό το κόλπο πριν από ένα χρόνο, αλλά δεν μετρούσε. Δεν ήταν κάτι το ουσιώδες. Είχε κατακτήσει επί έξι συνεχή χρόνια τον τίτλο και θα μπορούσε για άλλα έξι να τον έχει κερδίσει, εάν δεν είχε αποσυρθεί. Η νίκη του Άρνολντ στην Αυστραλία είχε προκαλέσει την κατακραυγή, και δίκαια, αλλά ήταν δεκτή. Το ένιωθες.

Εδώ, όμως, στο Κολόμπους, ήταν κυριολεκτικά διαφορετική κατάσταση. Δεν έμοιαζε, σαν να γύριζε ο Σέρτζιο Ολίβα για να απαιτήσει το θρόνο του. Σίγουρα ένας μύθος, αλλά ασύγκριτος με τον Άρνολντ. Τη φορά που κέρδισε ο Φράνκο τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια, η απόφαση αυτή είχε διοχετεύσει στην αίθουσα δηλητηριώδη αέρια. Διάβολε! Ο Φράνκο είχε κερδίσει τον Ζέιν μόλις με έναν πόντο διαφορά.

Τέλος πάντων! Οι Ολύμπια δεν προσφέρουν γόνιμο έδαφος για θαύματα.

Οι υπόλοιποι αγωνιζόμενοι λοιπόν συζητούσαν για δικές τους καταστάσεις σαν να ήταν ο Φράνκο ο «Αόρατος Άνθρωπος». Δεν ανησυχούσαν για τους κριτές-φίλους του. Δεν ήταν σε θέση επιφυλακής. Ο Μπεν Γουήντερ τους είχε καθησυχάσει. Σίγουρα, θα κοιμόντουσαν ήσυχα-ήσυχα, το βράδυ.

Το Μνημείο των Βετεράνων στο Κολόμπους ήταν κάτι περισσότερο από ένα πατριωτικό όνειρο το '45, όταν οι παλαίμαχοι της πόλης πρότειναν την ανύψωση κτίσματος σε μνήμη των δυνάμεων του Φράνκλιν Κάουντυ που είχε πολεμήσει και στους δύο Παγκόσμιους Πολέμους. Ομολογίες που ανέρχονταν στο συνολικό ύψος των 4,5 εκατομμυρίων δολλαρίων συνέβαλαν στην αντικατάσταση του παλιού Αναμνηστικού κτιρίου με ένα σύγχρονο κτίσμα, με στίβο για πολλά αθλήματα, αίθουσα συνεδριάσεων και θεατρική σκηνή. Όμως, μόνο μετά τις 11 Νοεμβρίου του '55, μετά από άπειρους συμβιβασμούς που κόστισαν περίπου άλλο 1,25 εκατ., άνοιξε στο κοινό.

Σήμερα, το θέατρο φιλοξενεί 10 υπερπολυτελή καμαρίνια, ένα παλκοσένικο μήκους 45 μέτρων από τον ένα τοίχο στον άλλο, εξήντα σειρές καθισμάτων, δύο μεγάλους προβολείς κι ένα υψηλής πιστότητας σύστημα ενισχυτών.

Οι 4.500 θέσεις της αίθουσας είχαν παντελώς καταληφθεί από ένα ασυνήθιστα ήρεμο ακροατήριο μισή ώρα πριν την καθορισμένη έναρξη των προκριματικών του Μίστερ Υφήλιος (10:00 π.μ.).

Δεν υπήρχε αμφιβολία ότι όλοι αυτοί οι άνθρωποι είχαν καταφθάσει από τα πέρατα των Η.Π.Α. με την ιδέα των αγώνων της Αυστραλίας βαθιά ριζωμένη στο μυαλό τους. Για ένα συνεχή χρόνο είχαν κυριολεκτικά βομβαρδιστεί από άρθρα κι αναφορές σχετικά με τα γεγονότα στο Σύντνεϋ. Είχαν εκφοβιστεί απ' όσα διάβαζαν στις αθλητικές επιθεωρήσεις, αρκετά για να εισχωρήσουν σ' ένα ομαδικό υποσυνείδητο το οποίο πίστευε έμμονα, ότι τα γεγονότα του Σύντνεϋ δεν είχαν λάβει χώρα ποτέ, αγνοώντας οποιεσδήποτε φωτογραφίες.

Είχαν φτάσει, λοιπόν, στο Κολόμπους μόνο και μόνο για να πεισθούν, εάν ήταν ή όχι η IFBB ικανή να προβεί σε τέτοιες γελοιότητες, όπως είχαν δηλώσει ορισμένοι μάρτυρες των Ολύμπια του '80.

Καθόντουσαν αναπάντεχα ήσυχοι στις θέσεις που είχαν ρεζερβάρει, όχι και τόσο σίγουροι για το τι θα δουν, ελπίζοντας ότι η IFBB δεν θα αποδεικνυόταν «αρπακτικό τέρας έτοιμο να κατασπαράξει το γέννημά του».

Ουσιαστικά, η πλειοψηφία των παρευρισκομένων ατόμων προσευχόταν να μην μετατραπούν οι Ολύμπια '81 σε άλλον ένα εφιάλτη των γεγονότων του Σύντνεϋ. Παρακαλούσαν να συνεχιστεί ακάθεκτη η 20χρονη παράδοση των μεγαλύτερων αγώνων Σωματικής Διάπλασης.

«Κυρίες και κύριοι», αναφώνησε ο Όσκαρ Στέηντ μέσ' από το μικρόφωνο, «κηρύσσουμε την έναρξη των αγώνων Μίστερ Διεθνής 1981».

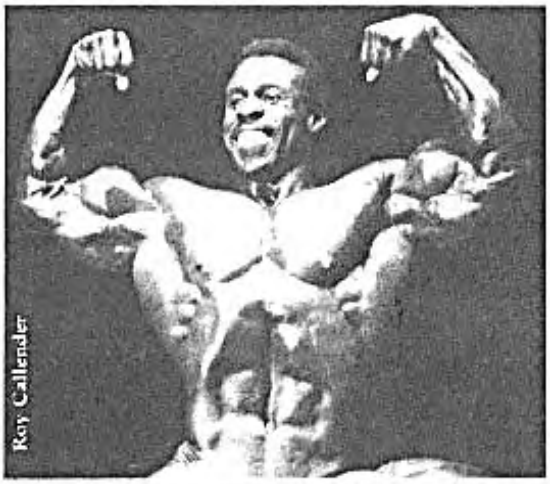
Ως δια μαγείας, όλες οι κακές σκέψεις για την Αυστραλία έδειξαν να χάνονται. Μία πανδαισία χειροκροτημάτων έσπασε το φράγμα της ατέλειωτης σιωπής. Τώρα, η Πραγματικότητα αναλάμβανε τα καθήκοντά της.

Οι αγώνες Μίστερ Διεθνής (που γινόντουσαν μαζί με το Ολύμπια) είχαν χαράξει τα δικά τους σημάδια στην πορεία του αθλήματος. Πρωτοεμφανίστηκαν στο Μεξικό και κάθε χρονιά παρουσιάζονταν από τον πρώην Μίστερ Διεθνής Έντυ Σιλβέστρε, με όλη την τελετουργικότητα των μεξικάνικων κοκορομαχιών. Συμπεριλάμβανε τους επικεφαλής πρωταθλητές Αμερικής που τους έλκυε σαν μαγνήτης· ανθρώπους που ποτέ δεν ένιωσαν κούραση με το να ποζάρουν επάνω σε τραπέζια· ανθρώπους απευθυνόμενους σ' ένα κοινό που αντλούσε ζωτική δύναμη από το εκρηκτικό μείγμα του αχαλίνωτου ενθουσιασμού και της τεκίλα.

Ακολουθώντας το διάσημο ζευγάρι Σβαρτζενέγκερ - Ολίβα στην Τιχουάνα στα '73, όταν ο Σέρτζιο επιθυμούσε να πάρει εκδίκηση για δήθεν ατυχίες που είχε πάθει στη Γερμανία στη διάρκεια των Ολύμπια 1972, η IFBB παρέδωσε τη διοργάνωση των αγώνων στα ικανά χέρια δύο νέων διοργανωτών: των Άρνολντ Σβαρτζενέγκερ και Φράνκο Κολούμπου. Παρ' όλα αυτά, η συνεργασία δεν διάρκεσε πολύ. Μετά τη διοργάνωση των πρώτων αγώνων, στη Σάντα Μόνικα της Καλιφόρνια, ο Φράνκο αποσύρθηκε για να παραχωρήσει τη θέση του στον Τζιμ Λόριμερ.

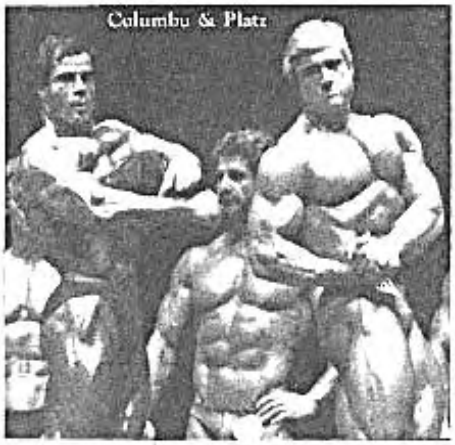
Στις μέρες μας τούτοι οι αγώνες είναι υψηλού γοήτρου και παραγκωνίζονται μόνον από τους Ολύμπια. Στη διάρκεια της ζωής τους έχουν μαγνητίσει άτομα, όπως τον Ρόμπυ Ρόμπινσον, τον Σαμίρ Μπανούτ, τον Γκρεγκ Ντι Φέρρο. Το '80, νικητής ανακηρύχτηκε ο Σουηδός Αντρέας Κάλιγκ.

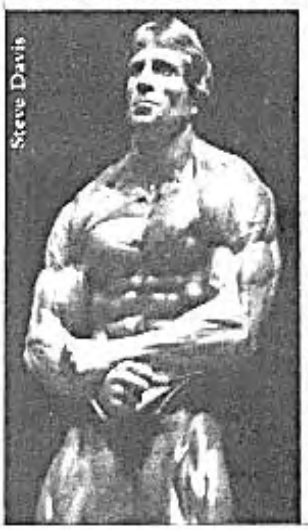
Όπως καθορίστηκε όμως από την IFBB σε θέματα που αφορούν ερασιτεχνικούς αγώνες, οι Μίστερ Διεθνής '81 θα υιοθετούσαν κατηγορίες ανάλογες των βαρών των αθλητών και θα περιλάμβαναν πάνω από τρεις γύρους. Στον πρώτο γύρο, ο αγωνιζόμενος αθλητής θα εξεταζόταν ως προς τη γενική εμφάνιση, τη συμμετρία, το ανά-

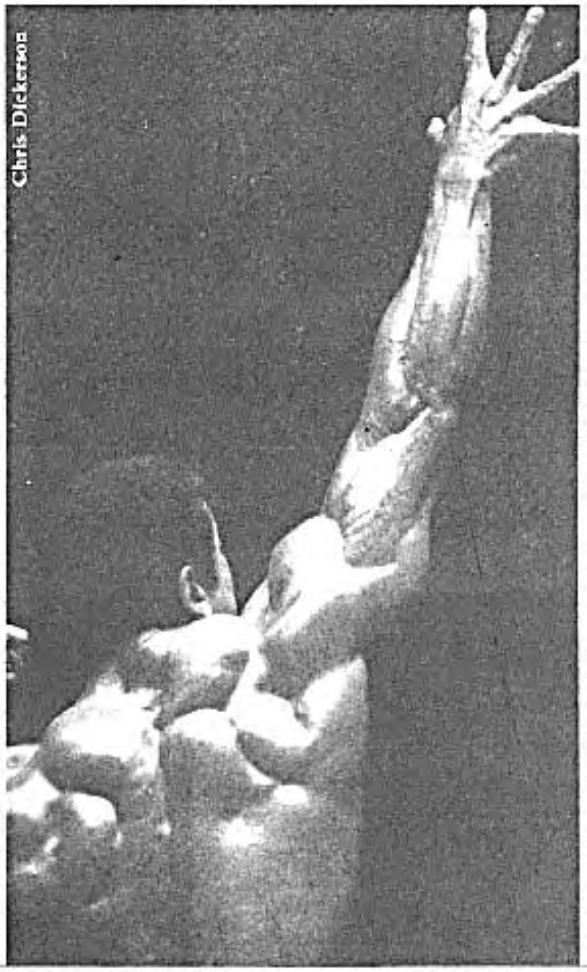

Roy Callender

Hubert Metz

Danny Padilla


Columbu & Platz


Steve Davis


Chris Dickerson

Roger Walker

Jusup Wilkosz

στημα, τον μυικό τόνο και τη μυική ανάπτυξη. Στην αρχή, ο αθλητής θα προσερχόταν μόνος του στη σκηνή, εντελώς χαλαρωμένος. Ο γύρος θα έληγε, αφού οι κριτές είχαν εξετάσει όλη την παράταξη των αθλητών.

Στο δεύτερο γύρο, οι αθλητές θα έπρεπε να πάρουν έξι υποχρεωτικές πόζες μόνοι τους ή κατά ομάδα, όπως στον προηγούμενο γύρο.

Ο τρίτος γύρος θα πρόσφερε σε κάθε αγωνιζόμενο την ευκαιρία να εκτελέσει τις δικής του επινοήσεως καλλιτεχνικές πόζες για μόνο ένα λεπτό. Η μεγαλύτερη βαθμολογία θα ήταν το 20.

Κατά τη βραδυνή επίδειξη, θα επιλέγονταν οι έξι πρώτοι μετά από προσεκτικό υπολογισμό των βαθμών που θα είχαν συμπληρώσει στους προημιτελικούς. Οι φιναλίστ αυτοί θα επαναλάμβαναν τις ελεύθερες πόζες τους ο καθένας μόνος του. Έπειτα θα ποζάριζαν σαν ομάδα. Σε κείνο το σημείο, οι κριτές θα ήταν υποχρεωμένοι να επιλέξουν το νικητή δίνοντάς του μόνον ένα βαθμό παραπάνω.

Οι αγώνες του Μίστερ Διεθνής άρχισαν με τους προημιτελικούς μέσα σε καταιγισμό χειροκροτημάτων. Συνέχισαν με τους ημιτελικούς και τελικούς.

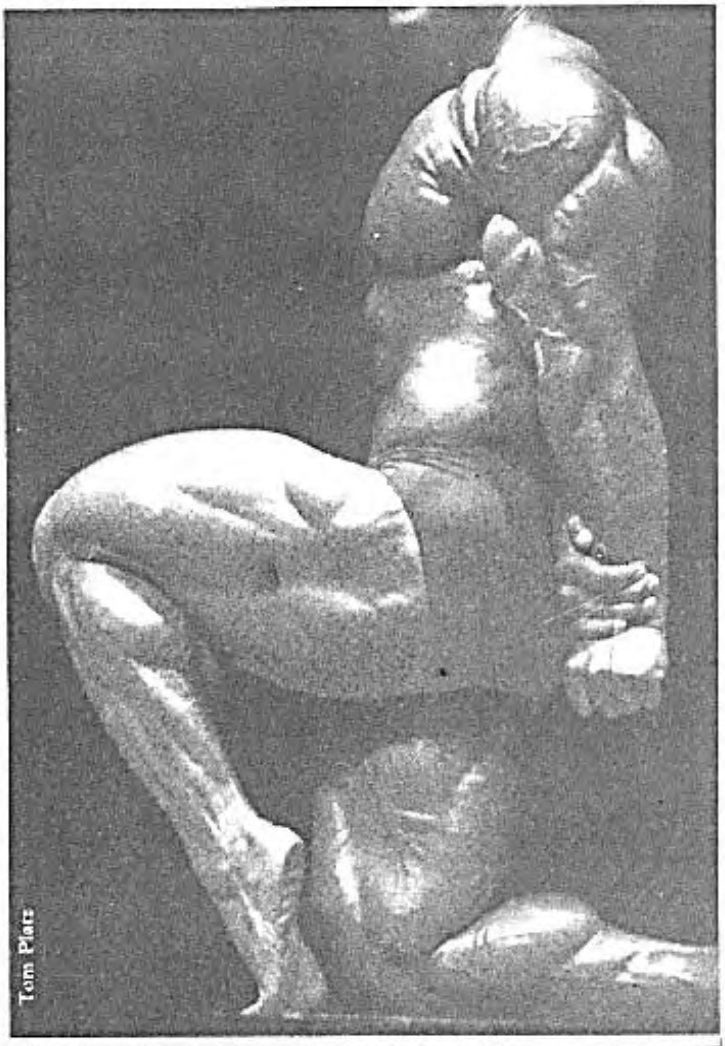
Οι ώρες κύλησαν μέχρι το διάλειμμα πριν τους Ολύμπια.

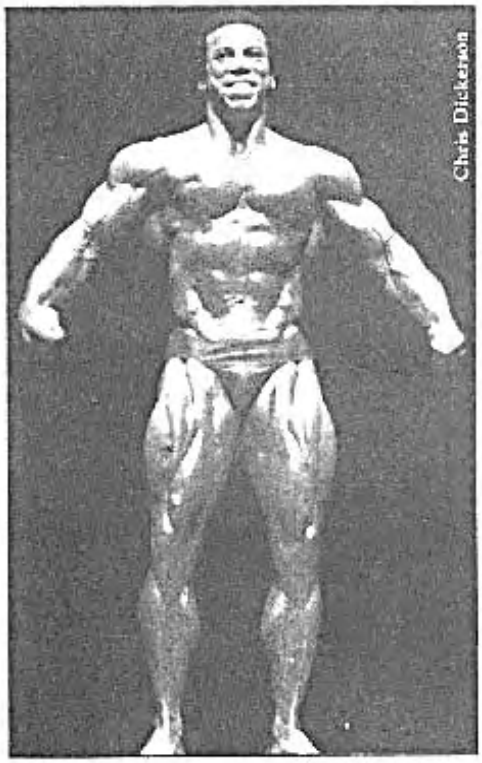
Έψαχνα απεγνωσμένα να βρω το στέκι που κρυβόταν ο Φράνκο, όταν άκουσα από πίσω μια γνώριμη Αγγλική φωνή. «Μπορείτε σας παρακαλώ να πάτε στη θέση σας; Αρχίζει το Ολύμπια».

Σχημάτιζες την εντύπωση, ότι όταν δεν το απαιτούσε η περίσταση, ο Όσκαρ Στέητ φύλαγε τη φωνή του σε «βαθιά ψύξη».

Παρέλασαν στη σκηνή σαν πολεμιστές προερχόμενοι από ένα κόσμο που ουδέποτε είχε γνωρίσει την ήττα· έναν κόσμο που μόνο το Νο 1 μετρούσε. Τώρα πλέον ήταν σίγουρο, πως δεν είχαν όλοι πλαστεί με τα ίδια κριτήρια: οι Ντέιβις, Γουώλλερ, Βίλκοτζ, Μπαννούτ, Φούλλερ, Παντίγια, Γουώκερ, Κάρνεύ, Κολούμπου, Κάλλεντερ, Κατζ, Πλατζ, Τινερίνο, Ντίκερσον, Ρέιτυ, Μετζ, Ροντρίγκεζ. Έμοιαζε με κάλεσμα των Ημιθέων στο Όρος Όλυμπος. 17 στο σύνολό τους, καθένας Νο 1 στο βιβλίο του, καθένας αποφασισμένος να κατακτήσει τον τίτλο!

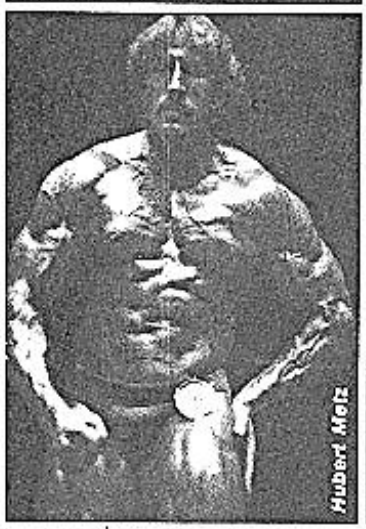
Ουδέποτε πριν είχαν περιλάβει οι Ολύμπια τόσο υψηλού επιπέδου αθλητές στην αίθουσα του Μνημείου των Βετεράνων. Οι θεατές, με

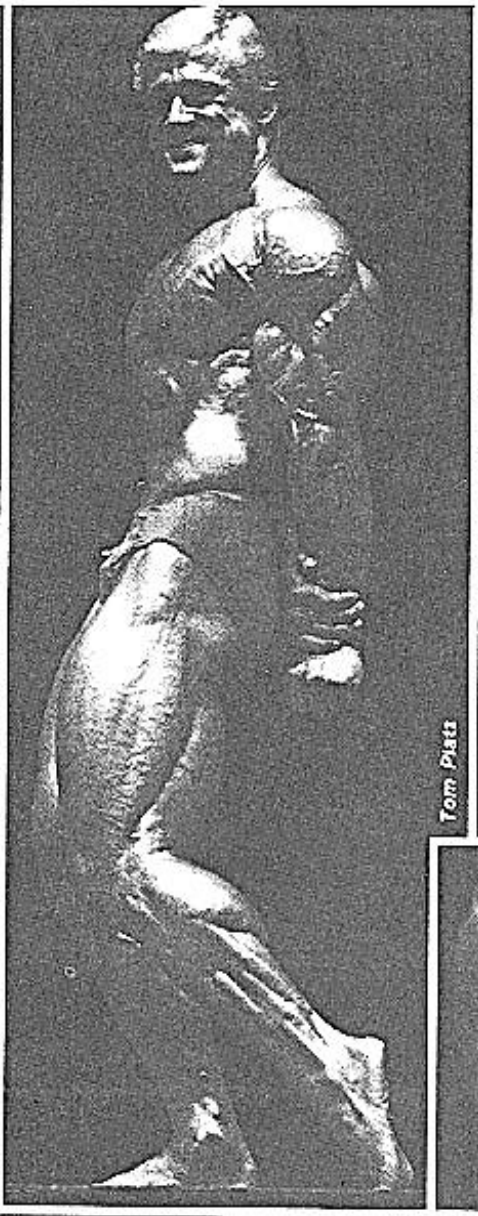

Tom Platz

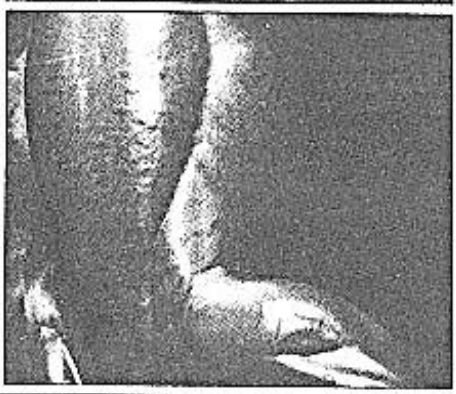

Chris Dickerson

Franco Columbu

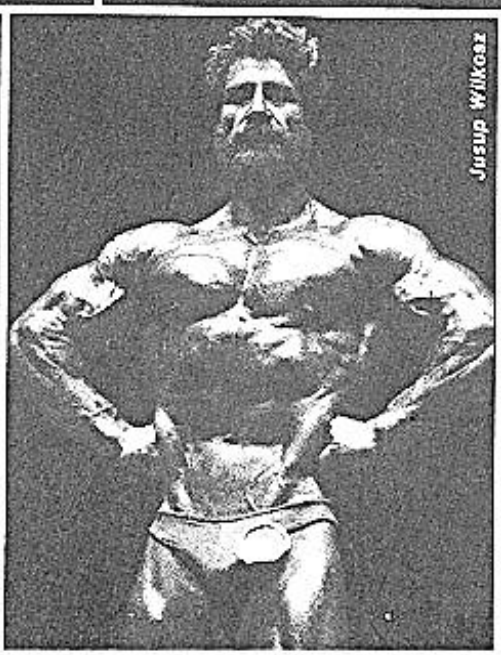
Samir Bannout


Hubert Metz


Tom Platz

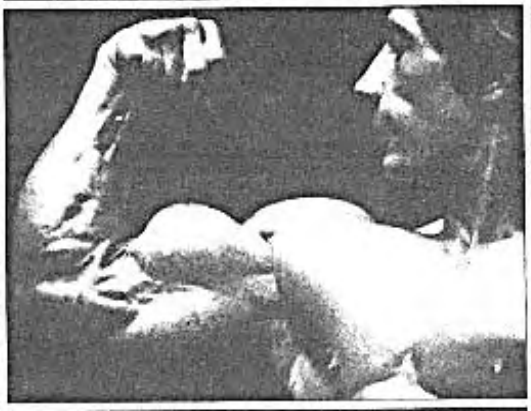


Dennis Tinerino


Jusup Wilkosz

Carlos Rodriguez

Juraup Wilkosz



Roger Walker

Danny Padilla

Ken Waller

Ed Corney

τη σειρά τους είχαν εκφράσει το θαυμασμό τους με τόσο ενθουσιώδη τρόπο, ώστε τα χειροκροτήματα και τα σφυρίγματα θα πρέπει να φτάσαν μέχρι τον τελευταίο όροφο του Σέρατον του Κολόμπους, ένα μίλι πιο μακριά. Τελικά, πρέπει να διακατείχε το ακροατήριο το συναίσθημα του ότι τα ίδια τα μέλη του συνέχαιραν τον εαυτό τους για το ότι κατάφεραν μέσα από τα αποκαρδιωτικά προγνωστικά για τους Ολύμπια του '81 να δουν την αλήθεια.

Ο Ρετζ Παρκ έβαλε τα δάχτυλα στα χείλια του και έβγαλε ένα σφύριγμα που προφανώς κούφανε τους διπλανούς του.

Απο την πρώτη στιγμή της έναρξης, ο θαυμασμός ήταν τεράστιος. Όποιος ήταν αρκετά αφελής να συγκρίνει τον Κάλλεντερ με τον Φράνκο, σίγουρα θάπρεπε να αναθεωρήσει τις ιδέες του. «Κοίτα», φώναξε ο Ρόυ δείχνοντας με το δάχτυλο, «κοίτα!».

Οχτώ χιλιάδες ανυπόμονα μάτια γρήγορα εστίασαν στο φιλντισένιο γλυπτό που αντίκρυζαν, τον Φράνκο· αυτόν πούχε πιο πριν παραμερίσει ο Κάλλεντερ.

Ο Σαρδηνός δεν έτρεφε ιδιαίτερη αγάπη προς τα γλυκά. «Κοίτα», απάντησε κοιτάζοντας «το σύμπλεγμα των φιδιών» στους θωρακικούς του μυώνες.

Όμως, ο Κάλλεντερ είχε κάτι πιο καλλιτεχνικό να επιδείξει. «Κοίτα τώρα τούτο και εκείνο και εκείνο!».

Σίγουρα έμειναν κλασικοί οι αγώνες εκείνοι. Οι Ολύμπια ουδέποτε ήταν συγκέντρωση για τσάι για ηλικιωμένους βετεράνους πολεμιστές. Εάν τα τελευταία χρόνια μερικοί-μερικοί είχαν προσπαθήσει να το γελοιοποιήσουν, ήταν πια ώρα να πούμε «τα σύκα σύκα» και «τη σκάφη σκάφη». Με Όσκαρ ή χωρίς Όσκαρ, οι φίλαθλοι έκαναν τους αγώνες του Ολύμπια '81 την πιο ανυπότακτη, πιο συναρπαστική, πιο θρυλική διοργάνωση στην ιστορία του αθλήματος. Και οι κριτές θα δικαίωναν το πλήθος για οποιαδήποτε εξέγερση, οποιοδήποτε ξεσηκωμό ...

Ρικ Γουέην

MR. OLYMPIA

ROUND	NAME	COUNTRY	JUDGES' MARKS: Jacques Blommaert Belgium	Jim Manion USA	Winston Roberts Canada	Sven-Ole Thorsen Denmark	France Fassi Italy	Dominic Certo USA	Doug Evans Wales	TOTAL
FIRST	Franco Columbu	USA	18	19	19	19	20	19	20	96
	Chris Dickerson	USA	18	18	20	20	19	19	20	96
	Tom Platz	USA	20	19	19	19	19	20	19	96
	Roy Callender	Canada	19	19	19	18	19	20	18	94
	Danny Padilla	USA	19	20	20	17	19	18	19	95
	Jusup Wilkosz	Germany	19	18	18	18	18	19	17	91
	Dennis Tinerino	USA	16	18	18	15	18	18	18	88
	Johnny Fuller	England	17	18	18	17	17	18	18	88
	Samir Bannout	USA	17	17	17	15	18	18	17	86
	Roger Walker	Australia	17	17	18	16	18	18	18	88
	Hubert Metz	Germany	16	16	17	14	17	18	16	82
	Carlos Rodriguez	USA	16	16	16	12	16	17	16	80
	Ed Corney	USA	16	15	17	12	17	17	16	81
	Steve Davis	USA	15	15	16	13	16	17	15	77
	Mike Katz	USA	16	16	16	13	14	17	15	77
	Ken Waller	USA	15	16	16	13	14	17	15	76
	Jorma Raty	Finland	15	15	14	15	17	18	17	78
SECOND	Franco Columbu	USA	18	20	19	20	20	20	20	99
	Chris Dickerson	USA	18	19	20	20	19	19	19	96
	Tom Platz	USA	19	19	19	19	19	20	20	96
	Roy Callender	Canada	20	19	20	19	19	19	19	96
	Danny Padilla	USA	19	19	19	18	19	18	19	94
	Jusup Wilkosz	Germany	18	18	18	18	18	19	17	90
	Dennis Tinerino	USA	16	18	18	15	18	18	18	88
	Johnny Fuller	England	16	18	18	17	18	18	18	89
	Samir Bannout	USA	17	17	17	16	18	18	17	86
	Roger Walker	Australia	17	17	18	16	18	18	17	87
	Hubert Metz	Germany	18	16	18	15	17	18	17	86
	Carlos Rodriguez	USA	17	17	16	13	17	18	17	84
	Ed Corney	USA	16	15	16	13	16	17	17	80
	Steve Davis	USA	16	16	16	14	17	17	15	80
	Mike Katz	USA	15	16	16	14	16	17	16	79
	Ken Waller	USA	15	15	16	14	16	17	16	78
	Jorma Raty	Finland	15	15	15	15	16	16	18	77

ROUND	NAME	COUNTRY	JUDGES' MARKS: Jacques Blommaert Belgium	Jim Manion USA	Winston Roberts Canada	Sven-Ole Thorsen Denmark	France Fassi Italy	Dominic Certo USA	Doug Evans Wales	TOTAL	PLACE
THIRD	Franco Columbu	USA	18	20	19	20	20	20	20	99	
	Chris Dickerson	USA	19	19	20	20	19	19	20	97	
	Tom Platz	USA	19	20	18	20	18	20	19	96	
	Roy Callender	Canada	20	19	19	19	19	20	19	96	
	Danny Padilla	USA	18	20	19	18	18	18	19	92	
	Jusup Wilkosz	Germany	19	17	18	18	18	18	17	89	
	Dennis Tinerino	USA	17	18	18	15	18	18	18	89	
	Johnny Fuller	England	16	17	18	17	17	18	18	87	
	Samir Bannout	USA	18	18	19	16	19	18	18	91	
	Roger Walker	Australia	17	17	18	16	17	18	17	86	
	Hubert Metz	Germany	17	16	17	15	17	18	17	84	
	Carlos Rodriguez	USA	17	17	17	13	17	18	17	86	
	Ed Corney	USA	18	17	17	13	18	17	16	85	
	Steve Davis	USA	16	17	18	14	18	17	16	84	
	Mike Katz	USA	16	16	16	14	17	17	16	81	
	Ken Waller	USA	16	16	17	14	16	17	16	81	
	Jorma Raty	Finland	15	16	16	15	16	16	18	79	
POSEDOWN	Franco Columbu	USA					1		1	296	1
	Chris Dickerson	USA			1	1				291	2
	Tom Platz	USA	1					1		290	3
	Roy Callender	Canada								286	4
	Danny Padilla	USA		1						282	5
	Jusup Wilkosz	Germany								270	6
TOTALS	Franco Columbu	USA	54	59	57	59	60	59	60	294	1
	Chris Dickerson	USA	55	56	60	60	57	57	59	289	2
	Tom Platz	USA	58	58	56	58	56	60	58	288	3
	Roy Callender	Canada	59	57	58	56	57	59	56	286	4
	Danny Padilla	USA	56	59	58	53	56	54	57	281	5
	Jusup Wilkosz	Germany	56	53	54	54	54	56	51	270	6
	Dennis Tinerino	USA.	49	54	54	45	54	54	54	265	7
	Johnny Fuller	England	49	53	54	51	52	54	54	264	8
	Samir Bannout	USA	52	52	53	47	55	54	52	263	9
	Roger Walker	Australia	51	51	54	48	53	54	52	261	10
	Hubert Metz	Germany	51	48	52	44	51	54	50	252	11
	Carlos Rodriguez	USA	50	50	49	38	50	53	50	249	12
	Ed Corney	USA	50	47	50	38	51	51	49	246	13
	Steve Davis	USA	47	48	50	41	51	51	46	241	14
	Mike Katz	USA	47	48	48	41	47	51	47	237	15
	Ken Waller	USA	46	47	49	41	46	50	47	235	16
	Jorma Raty	Finland	45	46	45	45	49	48	53	234	17

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

Η ΣΩΣΤΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΠΛΑΤΗΣ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΤΟΥ ΖΕΙΝ

Μετάφραση: Εύα Παπανικολάου

Ο δάσκαλος του αθλήματος της σωματικής διάπλασης προτείνει ανεκτίμητους τρόπους για σωστή ανάπτυξη της πλάτης.

Η πλάτη περιλαμβάνει τόσους πολλούς μυώνες, ώστε για την ανάπτυξή της χρειάζεται κανείς περισσότερη προπόνηση απ'ό,τι για οποιοδήποτε άλλο τμήμα του σώματος. Υπάρχουν τα άνω και κάτω τμήματα της πλάτης, καθώς και το κυρίως τμήμα, οι τραπεζοειδείς και οι νωτιαίοι ορθωτήρες μυώνες. Επακολουθούν μικρές ομάδες μυώνων, όπως ο νωτιαίος δελτοειδής και η μείζων και ελλάσσων χώρα. Προκειμένου να αναπτύξει κανείς όλες αυτές τις μικρές ομάδες, απαιτούνται ειδικές τεχνικές εξάσκησης.

Γυμνάζω την πλάτη μου κάθε τέσσερις ημέρες και πότε-πότε κάθε τρεις ημέρες. Τις τελευταίες τέσσερις με έξι εβδομάδες πριν από μια επίδειξη δούλευα επί έξι ημέρες συνέχεια και αναπαυόμουν την έβδομη. Κατ'αυτόν τον τρόπο, γυμνάζω πιο συχνά κάθε περιοχή της πλάτης και εμφανίζομαι πιο μυώδης σε περιόδους αγώνων.

Ουσιαστικά, εφαρμόζω μια βασική άσκηση για κάθε περιοχή της πλάτης. Ας υποθέσουμε, ότι έχου με Ιανουάριο και ξεκινώ ύστερα από εκτεταμένη περίοδο ανάπαυσης. Ο στόχος μου είναι να βρίσκομαι σε τέλεια φόρμα τον Οκτώβριο. Φυσικά, ξεκινώ με τρεις βασικές ασκήσεις που εκγυμνάζουν την άνω, την κάτω και την κεντρική πλάτη. Στο τέλος, εφαρμόζω τουλάχιστον δύο σετ υπερεκτάσεων των 20 επαναλήψεων το καθένα, χρησιμοποιώντας μερικές φορές βάρη. Εφ'όσον παίρνω υπόψη μου το κατώτερο τμήμα της πλάτης στο ύψος της μέσης, συμπεριλαμβάνω αυτό στις καθημερινές ασκήσεις του μέσου κορμού. Τον προσεχή χρόνο σχεδιάζω να συμπεριλάβω τρεις ομάδες με διαδοχικά αυξανόμενα βάρη. Σκοπεύω να ενισχύσω τους νωτιαίους ορθωτήρες μυώνες και σκέφτομαι ότι ένας καλός τρόπος για να το πετύχω είναι η εκτέλεση υπερεκτάσεων με τη χρησιμοποίηση βαρών.

Για το ανώτερο τμήμα της πλάτης εφαρμόζω είτε τις εμπροσθολαίμιες έλξεις είτε τις οπισθολαίμιες έλξεις. Ουδέποτε όμως συνδιάζω τις δύο αυτές ασκήσεις. Οι εμπροσθολαίμιες έλξεις αναπτύσσουν τα φτερά, συμπεριλαμβανομένου του πριονωτού μυώνα. Εκτελώντας τις οπισθολαίμιες έλξεις, ενώ γέρνω ελαφρά προς τα μπρος, εξασκώ το νωτιαίο δελτοειδή και τους μυώνες του ανώτερου τμήματος της πλάτης, (όπως τον τραπεζοειδή, τον υπερακανθώδη και τις μείζονα και ελλάσσονα χώρες).

Εάν εφαρμόσω τις οπισθολαίμιες έλξεις, μου αρέσει να κάνω μια συμπληρωματική άσκηση. Ξαπλώνω στο πάτωμα και χρησιμοποιώ το τρίγωνο έλξεων συνδέοντάς το με το καλώδιο της μηχανής για τα φτερά. Στηρίζω τα πόδια μου και έλκω το τρίγωνο με το οποίο κάνω τις έλξεις. Πάντως, πρέπει να ξέρετε, ότι το κυρίως τμήμα τμήμα της πλάτης γυμνάζεται με αυτή την άσκηση. Άλλο παράδειγμα προγράμματος τριών ασκήσεων για την ανάπτυξη της πλάτης περιλαμβάνει έλξεις ενός χεριού με αλτήρα. Με τις εμπροσθολαίμιες έλξεις χρησιμοποιώ και την κωπηλατική με έναν αλτήρα που είναι εξαιρετική άσκηση για το εξωτερικό τμήμα των φτερών. Η άσκηση αυτή δεν προτείνεται για τη μεγάλη ανάπτυξη των μυώνων του κεντρικού τμήματος της πλάτης, αλλά αναπτύσσει τα φτερά και επηρεάζει το συνολικό μέγεθός τους από τις μασχάλες μέχρι το κατώτεροτμήμα της πλάτης. Το θέμα είναι να εκτελεστεί η άσκηση σε ψηλό πάγκο και να τεντωθεί κανείς όσο χαμηλότερα γίνεται. Προσωπικά, χρησιμοποιώ αλτήρα περίπου 45 κιλών και επαναλαμβάνω την άσκηση 10 φορές.

Παράλληλα με τις δύο αυτές ασκήσεις για το άνω μέρος της πλάτης, μπορεί να εξασκηθώ με ψηλές άρσεις θανάτου. Ξεκίνησα αυτήν την άσκηση πριν από δύο χρόνια, όταν έκανα προπόνηση με δύο αρσιβαρίστες, την Τζαν και τον Τέρρυ Τοντ. Η Τζαν είναι μια από τις δυνατότερες γυναίκες στον κόσμο. Έκανε εξάσκηση άρσεων θανάτου γύρω στα 400 κιλά. Μου έλεγε, ότι την βοηθούσαν στην καλή εκγύμναση της πλάτης της.

Τα στηρίγματα των βαρών είναι τοποθετημένα στη βάση στήριξης λίγο πάνω από τα γόνατα. Αλείφω τις παλάμες μου με πούδρα κι ανασηκώνω τη μπάρα κατά μήκος των μηρών μου. Χρησιμοποιώ αυτοκόλλητη ταινία στα μέρη που εφάπτονται με τις παλάμες, προκειμένου να εξασφαλίσω καλύτερη επαφή. Οι παλάμες μου είναι στραμμένες προς το μέρος του σώματος με σκοπό να περιορίσω την πίεση η οποία ασκείται στους δικέφαλους μυώνες. Η μπάρα μετακινείται μόλις τριάντα εκατοστά από τη βάση στήριξής της. Ξεκινώ με βάρη 125 κιλών, τα οποία αυξά

1Α- Άρσεις θανάτου - ΑΡΧΗ

1Β- ΤΕΛΟΣ

2Α- Κωπηλατική με μπάρα σε πρόσθια κάμψη - ΑΡΧΗ

3Α- Υπερεκτάσεις - ΑΡΧΗ

3Β- ΤΕΛΟΣ

νω με προσθήκες 25 κιλών μέχρι περίπου τα 225 κιλά. Έχω φτάσει μέχρι τα 275 κιλά επαναλαμβάνοντας τις ασκήσεις 8-10 φορές την καθεμία.

Το ανώτερο τμήμα της πλάτης μου γίνεται πολύ πιο μυώδες με αυτή την άσκηση. Ενισχύονται επίσης πολύ οι νωτιαίοι ορθωτήρες μυώνες και γίνονται πλατύτεροι οι ώμοι μου. Πρέπει, όμως, να δουλεύει κανείς σταδιακά σε αυτή την άσκηση, για τί, όπως και σε κάθε βαριά άσκηση, μπορεί να προξενηθεί ζημιά.

Όποτε κάνω εκγύμναση της πλάτης μου, καταγράφω τα βάρη, που χρησιμοποιώ και τον αριθμό των επαναλήψεων που περιλαμβάνονται σε κάθε σετ στη διάρκεια της ημέρας. Πάντοτε εξετάζω τον τρόπο, με τον οποίο γυμνάστηκα την τελευταία φορά και τις επιδόσεις μου. Έπειτα προσθέτω ακόμη λίγο βάρος. Η καταγραφή αυτή έχει αποδειχτεί ανεκτίμητη σε μένα στο θέμα της προπόνησής μου.

Οι κανονικές άρσεις θανάτου δεν αποδείχτηκαν επωφελείς σε μένα. Μου δημιουργούσαν πάντα πρόβλημα στη ραχιαία περιοχή της σπονδυλικής στήλης. Αντίθετα, μπορώ να κάνω ψηλές άρσεις θανάτου χωρίς δυσάρεστες συνέπειες. Ανασηκώνοντας τη μπάρα κατά μήκος των μηρών μου, έχω καλύτερο έλεγχο και μπορώ να κατεβάσω πάλι τη μπάρα σε πλήρη έκταση.

Μετά την εφαρμογή τριών βασικών ασκήσεων της πλάτης για τρεις περίπου μήνες, προσθέτω μια τέταρτη: Την κωπηλατική σε τροχαλία σε χαμηλό ύψος Αυτή πραγματοποιείται, ενώ είμαι καθισμένος, με το σύστημα τροχαλιών τοποθετημένο 45 εκατοστά πάνω από το πάτωμα. Η κωπηλατική τροχαλίας σε χαμηλό ύψος αυξάνει τον όγκο του κεντρικού τμήματος των φτερών και, σε κάποιο βαθμό, το κατώτερο τμήμα των φτερών. Η άσκηση μοιάζει με την κωπηλατική με μοχλούς, αλλά δεν κάνω αυτές τις ασκήσεις

2Β- ΤΕΛΟΣ

4Α- Κωπηλατική στην τροχαλία σε καθιστή στάση - ΑΡΧΗ

4Β- ΜΕΣΗ

πλέον. Στην κωπηλατική στην τροχαλία είναι σημαντικό το να τεντώνεται ο αθλούμενος όσο περισσότερο μπορεί προς τα μπρος και να έλκει το καλώδιο με κυρτωμένο τον κορμό, έτσι ώστε να πλησιάσει τις λαβές στον θώρακα. Σε όλη τη διάρκεια αυτής της άσκησης, τα γόνατά μου είναι λυγισμένα και τα πέλματα των ποδιών είναι στηριγμένα στη μηχανή. Εάν τα πόδια παραμείνουν τεντωμένα, μπορεί να ζοριστεί το κατώτερο τμήμα της πλάτης. Χρησιμοποιώ βάρος περίπου 110 κιλών για σετ 10 επαναλήψεων.

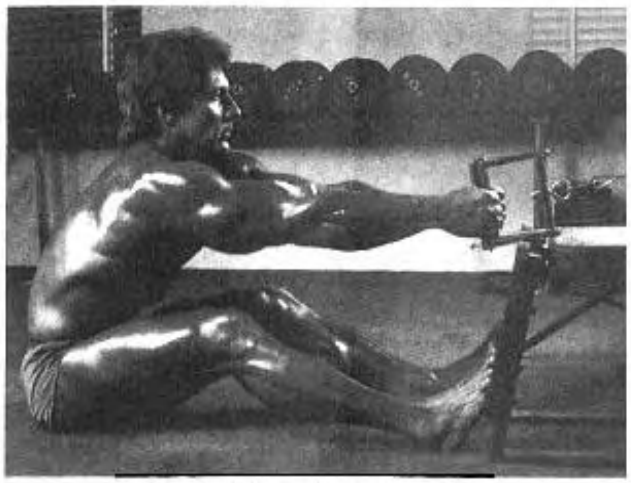
Τους δύο μήνες που προηγούνται μιας επίδειξης κάνω πέντε διαφορετικές βασικές ασκήσεις της πλάτης. Εάν κάνω οπισθολαίμιες έλξεις, συμπεριλαμβάνω τις εμπροσθολαίμιες έλξεις στην ίδια προπόνηση. Νομίζω, ότι οι εμπροσθολαίμιες έλξεις είναι εξαιρετική άσκηση για την αύξηση πλάτους του μπροστινού τμήματος των φτερών. Αυτή η αύξηση αποκλειστικά των μπροστινών φτερών είναι φανερή σε πόζες των μπροστινών διπλών δικεφάλων. Οι εμπροσθολαίμιες έλξεις είναι το ίδιο πράγμα με εμπρόσθιες έλξεις σε μονόζυγο, αλλά προτιμώ την πρώτη άσκηση, γιατί μπορώ να έλξω τη μπάρα, έτσι ώστε να φτάσει σε πολύ χαμηλότερο σημείο. Λίγοι άνθρωποι μπορούν να πλησιάσουν τη μπάρα στο ανώτερο τμήμα των γοφών, όταν εκτελούν έλξεις σε μονόζυγο.

Το πρόγραμμα προπόνησης της πλάτης μου πριν την αγωνιστική περίοδο αποτελείται από 1) Ψηλές άρσεις θανάτου, 2) Οπισθολαίμιες έλξεις, 3) Εμπροσθολαίμιες έλξεις, 4) Κωπηλατική στην τροχαλία από χαμηλό ύψος και 5) Κωπηλατική με αλτήρα με ένα χέρι.

Ο μεγαλύτερος αριθμός σετ που μπορεί να περιλάβει η ημερήσια προπόνησή μου για την εκγύμναση της πλάτης είναι 20. Συνήθως κάνω 5 σετ άρσεων θανάτου. Χρησιμοποιώ την Αρχή της Προοδευτικής Αντίστασης σε όλες τις ασκήσεις για την πλάτη και αναπαύομαι αρκετά ανάμεσα στα σετ, έτσι ώστε να μπορώ να σηκώσω μεγαλύτερα βάρη. Δεν πρέπει να βιάζεστε, όταν κάνετε ασκήσεις για την πλάτη. Είναι κουραστικό. Μπορώ να ξεκουράζομαι μέχρι τρία λεπτά ανάμεσα στα σετ. Βρίσκω την κωπηλατική με αλτήρα με ένα χέρι αρκετά κουραστική, γιατί πρέπει να γυμνάσω και τα δύο χέρια. Γι'αυτό, κάνω μόνο τρία σετ.

4Γ- ΤΕΛΟΣ

Εάν το κατώτερο τμήμα των φτερών μου δεν φτάνει στο σημείο που θέλω εγώ, υπάρχει περίπτωση να συμπεριλάβω την κωπηλατική στην τροχαλία με το ένα χέρι. Πραγματικά, τεντώνει το χαμηλότερο τμήμα των φτερών. Σίγουρα, δεν βοηθάει πολύ στην αύξηση του όγκου των μυών, αλλά αυτή η άσκηση συντελεί στον τονισμό του κατώτερου τμήματος των φτερών.



5A- Κωπηλατική στην χαμηλή τροχαλία - ΑΡΧΗ

5B- ΤΕΛΟΣ

6A-'Ελξεις με ένα χέρι στην χαμηλή τροχαλία - ΑΡΧΗ

6B- ΤΕΛΟΣ

Συνήθως, δεν περιλαμβάνω άρσεις θανάτου με τεντωμένα πόδια στο πρόγραμμα γύμνασης της πλάτης μου, παρ'ότι προσφέρονται για την εξάσκηση του κατώτερου μέρους των φτερών και των νωτιαίων ορθωτήρων μυών. Την προτιμώ σαν άσκηση τεντώμα τος των δικεφάλων των ποδιών και την εκτελώ μετά την κυκλική ανύψωση των ποδιών. Η άσκηση "Καλημέρα" επίσης επηρεάζει το χαμηλότερο τμήμα της πλάτης, αλλά την προτιμώ για το τέντωμα των δικεφάλων των ποδιών μετά την ανύψωση των ποδιών κυκλικά.

Νομίζω, πως χρειάζεστε τουλάχιστον τρεις ασκήσεις για την πλάτη. Συνήθως, κάνω τέσσερις.

Μερικοί αθλητές σωματικής διάπλασης εγκαταλείπουν την εκγύμναση της πλάτης τους. Είναι όφαίνονται σπουδαίοι από μπροστά, αλλά από τα πλάγια είναι σανίδες. Στο πίσω μέρος, δε, είναι Τίποτα. Δεν υπάρχουν αρκετοί αθλητές σωματικής διάπλασης, οι οποίοι να έχουν ωραία και καλογυμνασμένη πλάτη.

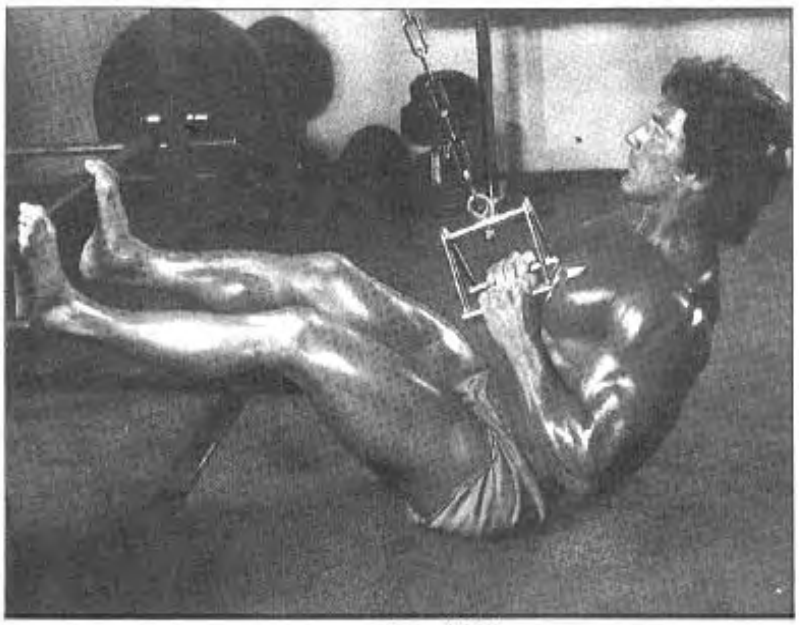
'Οταν είμαι κριτής σε αγώνες, εάν στον 1ο γύρο όλα τα υπόλοιπα είναι ίδια, η πλάτη είναι απο φασιστικός παράγοντας.

.Κάτι άλλο που πρέπει να προσέξουν οι αθλητές σωματικής διάπλασης, κυρίως καθώς μεγαλώνει η ηλικία τους, είναι η συγκέντρωση λίπους στο χαμηλότερο τμήμα της πλάτης. Μερικές φορές είναι απλώς χαλαρό δέρμα (ρυτίδες ή ραγάδες). Η ύπαρξη λίπους στο κατώτερο τμήμα της πλάτης επίσης δηλώνει, ως συνήθως, τη συσσώρευση λίπους στους κατώτερους κοιλιακούς μυώνες. Αυτό απλούστατα είναι θέμα διατροφής. Το χαλαρό δέρμα, όμως, δεν σημαίνει απαραίτητα κακή διατροφή, αλλά δώστε βάρος στην ανάπτυξη των νωτιαίων ορθωτήρων μυών, προκειμένου να σφίξει το δέρμα.

Γνωρίζω κάποιον αθλητή σωματικής διάπλασης ο οποίος στην ηλικία των 40 χρόνων κάνει χιλιάδες επαναλήψεις ασκήσεων των κοιλιακών μυών κάθε ημέρα για χρόνια. Παρ'όλα αυτά, το χαμηλότερο τμήμα της πλάτης του δεν είναι πλέον τόσο αναπτυγμένο, όσο άλλοτε και έχουν σχηματιστεί αρκετές μεγάλες δίπλες στην περιοχή εκείνη.

Στο παρελθόν, όταν άφηνα πίσω την προπόνηση των κοιλιακών και ξαφνικά ξεκινούσα με χίλιες επαναλήψεις χωρίς να τους γυμνάζω στοδιακά, άρχισαν να παρουσιάζονται προβλήματα με το κατώτερο

7A- Κωπηλατική στην ψηλή τροχαλία - ΑΡΧΗ



7B- ΤΕΛΟΣ

τμήμα της πλάτης μου. Πρέπει πάντοτε να διατηρεί κανείς το τμήμα αυτό δυνατό. Αυτός είναι ο λόγος που κάνω υπερεκτάσεις, παρ'όλο που δεν εκτελώ ιδιαίτερα πολλά σετ ασκήσεων. Σαν αποτέλεσμα, δεν αντιμετωπίζω τα προβλήματα που κάποτε αντιμετώπιζα με την πλάτη μου. Πρέπει να εκτελέσεις δύο σετ υπερεκτάσεων της πλάτης (20 επαναλήψεις στο καθένα) με 5-15 κιλά σε κάθε σετ.

Καθώς αυξάνει η ηλικία των ανδρών, το λίπος συσσωρεύεται γύρω από την περιφέρεια της μέσης, στους κατώτερους κοιλιακούς μυώνες (κάτω από τον αφαλό), το κατώτερο τμήμα της πλάτης και στα πλάγια. Εκείνο είναι το τμήμα του σώματος, που παρουσιάζει μεγαλύτερη προδιάθεση στο πάχος. Εκεί, εμφανίζονται τα πρώτα παχάκια κι εξαφανίζονται, φυσικά, στο τέλος.

Το τέντωμα μεταξύ των σετ παίζει σπουδαίο ρόλο στη γύμνασή της πλάτης. Μερικές ασκήσεις (εάν έχουν εκτελεστεί σωστά) μπορούν να συμπεριλάβουν το τέντωμα. Για παράδειγμα, στην άσκηση της κωπηλατικής, κατεβάζοντας σε όσο το δυνατό μικρότερο ύψος το βάρος, γυμνάζεις καλύτερα το κατώτερο μέρος των φτερών. Είναι οπωσδήποτε καλή ιδέα να κάνεις τεντώματα ανάμεσα στα σετ για την ανάπτυξη των φτερών. Είναι απλό. Άρπαξε μια μπάρα με το ένα χέρι ή κρεμάσου με τα δύο χέρια από την μπάρα έλξεων. Κρεμάσου από τη μπάρα κι άρχισε να ταλαντεύεσαι, προκειμένου να τεντώσεις τον πρωινωτό μυώνα και το κατώτερο τμήμα των φτερών. Παρ' ότι το τέντωμα είναι ευεργετικό για όλους τους μυώνες, έχω τεντωθεί για την πλάτη και τα φτερά περισσότερες φορές απ'όσες για οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος.

Ένας βασικός τρόπος για να επιδείξεις το μυϊκό σύστημα της πλάτης, είναι να πάρεις τη σωστή πόζα. Για παράδειγμα, να πάρεις την πόζα με την οποία επιδεικνύεις τους διπλούς δικέφαλους και να τη διατηρήσεις για αρκετή ώρα, τεντώνοντας πάντα προς τα πίσω τους ώμους, στρέφοντας το κεφάλι προς μια κατεύθυνση και διαστέλλοντας το θώρακα προκειμένου να φανούν οι τομές στην περιοχή του κατώτερου τμήματος του τραπεζοειδή, το εξωτερικό τμήμα των φτερών και το μέρος, όπου οι νωτιαίοι ορθωτήρες μυώνες συνδέονται με τον τραπεζοειδή.

Ο Τζο Γουήντερ με έχει βοηθήσει πολύ αποκαλύπτοντάς μου τα μικρά μυστικά στις πόζες που τονίζουν το μυϊκό μου σύστημα. Εάν δεν τηρείτε αυτά τα πράγματα στη διάρκεια της πόζας σας, υποτίθεται, ότι δεν έχετε αναπτυγμένους μυώνες.

Αρκετοί αθλητές σωματικής διάπλασης αναπτύσσουν πολύ την πλάτη τους σε μικρό χρονικό διάστημα, αλλά δεν μπορούν να ελέγξουν απόλυτα τους μυώνες της πλάτης. Απλούστατα, δεν έχουν εξασκηθεί στο να παίρνουν σωστές πόζες. Η πλάτη είναι η περισσότερο λεπτομερής περιοχή ολόκληρου του σώματος. Οι πλάτες κορυφαίων αθλητών σωματικής διάπλασης, όπως των Ρόι Κάλλεντερ, Άλμπερτ Μπεκλς, Φράγκο Κολούμπου (όλων με ευμεγέθεις νωτιαίους ορθωτήρες μυώνες και φτερά) είναι θαυμάσιες. Αλλά πολλοί τύποι ουδέποτε ανταποκρίνονται πλήρως στις δυνατότητές τους, λόγω της ελλειπούς ανάπτυξης της πλάτης τους.

Στην περίοδο προπόνησής μου για το Μίστερ Ολύμπια 1979, έφαγα μια γροθιά στο κατώτερο τμήμα της πλάτης μου, ενώ γύριζα μια επίδειξη για την τηλεόραση. Το σημείο εκείνο πρήστηκε και χρειάστηκε να το προσέχω ιδιαίτερα στη διάρκεια των προπονήσεων. Όταν άρχισα να το γυμνάζω πολύ, δεν ανταποκρίθηκε κανονικά. Δύο εβδομάδες πριν τους αγώνες ο καθρέφτης έδειχνε ότι η πλάτη μου δεν ήταν σε καλή φόρμα. Έχω παρατηρήσει, ότι το ίδιο συμβαίνει και με άλλα μέρη του σώματος.

Μια βασική δυσκολία που παρουσιάζουν οι αγώνες σωματικής διάπλασης είναι να τονίσεις κάθε σημείο του σώματος. Συνήθως, τα ουσιαστικά σημεί

8Α- Ψηλές άρσεις θανάτου - ΑΡΧΗ

8Β- ΤΕΛΟΣ

α εγκαταλείπονται και, φυσικά, χάνουν μέγεθος. Ε νώ πλησίαζε ο αγώνας, άρχισα να γυμνάζω εντατικά την πλάτη μου με ασκήσεις κωπηλατικής. Μέχρι την ημέρα της επίδειξης ήταν σε καλή φόρμα. Έπρεπε να φέρω τους τετρακέφαλους στο ίδιο μέγεθος με ε κείνο πριν την εποχή της επίδειξης, με αναρίθμη-μητα καθημερινά σετ εκτάσεων των κάτω άκρων. Αυ-τές οι μέθοδοι ανάγκης πάντοτε αποδείχθηκαν χρή-σιμες σε μένα.

Όταν η πλάτη έχει σωστή ανάπτυξη, οι μεσο-πλεύριοι μυώνες συνδέονται με τους παράπλευρους οι οποίοι με τη σειρά τους συνδέονται με τους νω τιαίους ορθωτήρες μυώνες. Έχοντας ικανοποιητική ανάπτυξη των μυώνων και χαμηλό ποσοστό λίπους, έ χεις μεγαλύτερη πιθανότητα να κερδίσεις σε αγώ-νες. Πάντοτε η πλάτη μου ήταν καλά αναπτυγμένη αλλά ξέρω, ότι δέχεται μεγαλύτερη ανάπτυξη. Υπ-ήρχαν βέβαια αρκετές ατυχίες στο παρελθόν λόγω ατυχημάτων στην πλάτη, εξ αιτίας της απροσεξίας μου, αλλά παρ'όλα αυτά κατάφερα να ξεπεράσω όλες αυτές τις καταστάσεις.

Ο αθλητής σωματικής διάπλασης πρέπει να ξέ-ρει πώς θα αντιμετωπίσει τους τραυματισμούς. Γνω ρίζει την αιτία τους και ξέρει πώς θα αντιμετωπί σει τους τραυματισμούς. Γνωρίζει την αιτία τους και ξέρει πώς να θεραπεύσει τις τραυματισμένες ε κείνες περιοχές. Αυτή είναι καλή αφορμή για να α σχοληθεί με την εκγύμναση της πλάτης του. Εάν πα ρατηρείται ένας όχι έντονος μυϊκός σπασμός στην πλάτη, μην κάνετε άρσεις θανάτου και κωπηλατική με ένα χέρι και να καταφύγετε στις έλξεις, που βοηθούν στο να τεντωθεί η χτυπημένη περιοχή και να ανακουφιστεί από το τράβηγμα. Με βάση την πεί ρα σας μαθαίνετε να υπερπηδάτε εμπόδια.

Η ανάπτυξη της πλάτης μου ανταποκρινόταν σε όλες τις απαιτήσεις μου από το ξεκίνημα της αθλη τικής μου καριέρας, αλλά από το 1976 άρχισε πραγ ματικά να μη ικανοποιεί αφ'ότου ξεκίνησά τις έλ-ξεις αλτήρων σκεμμένος προς το έδαφος. Οι έλ-ξεις με τροχαλία και έλξεις σε μονόζυγο αναπτύσ-σουν το πλάτος και το μήκος των φτερών, αλλά η κωπηλατική αναπτύσσει ολόκληρη την πλάτη. Τώρα , προτιμώ την κωπηλατική με αλτήρα με ένα χέρι, ε-πειδή κατ'αυτόν τον τρόπο προφυλάσσω τους μυώνες της πλάτης μου από τυχόν τραυματισμούς.

Το τωρινό πρόγραμμα ανάπτυξης της πλάτης μου είναι αποτέλεσμα πείρας 20 χρόνων. Παρ'ότι θα ή-θελα να γνώριζα τότε όλα, όσα ξέρω τώρα, βρίσκω το άθλημα της σωματικής διάπλασης εμπειρία από την οποία μαθαίνεις. Λίγο-λίγο η πλάτη μου αναπτύσσεται. Πιστεύω, ότι όλοι ελπίζουν να αποκτή-σουν όσο το δυνατόν καλύτερη πλάτη για τον πιο α ξιοσέβαστο τίτλο απ'όλους: Τον τίτλο του αθλητή σωματικής διάπλασης.

Φρανκ Ζέιν

ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΓΑ ΓΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΟΠΩΣ ΚΙ ΑΝ ΕΙΣΑΙ, ΑΡΧΙΣΕ ΣΗΜΕΡΑ...

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

ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΕΝΑ ΣΟΥΠΕΡ - ΣΩΜΑ

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ

Από τον: Μπιλ Ρέυνολντς
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ

13 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙΣ

Καλώς ήρθατε στον άγριο, θαυμαστό κόσμο της προπόνησης με βάρη! Τα βάρη κάνουν θαύματα στην ανάπτυξη των μυώνων σας, στη δύναμη, στην εμφάνιση, στον αυτοσεβασμό, στην υγεία σας – μα, μονάχα εάν φανείτε πιστοί σ' αυτά. Οι πρώτες εβδομάδες μπορεί να σας φέρουν σε έκσταση ή να σας απογοητεύσουν. Εάν έχετε τη σωστή πληροφόρηση, το πρόγραμμα της προπόνησής σας θα είναι διασκέδαση· θα διψάτε για δράση!

Μέσ' από την προπόνηση με βάρη, μπορείτε να «ανασυγκροτήσετε» το σώμα σας σε εκπληκτικό βαθμό. Σε έξι βδομάδες η δύναμή σας θα έχει αυξηθεί 50 - 100%. Η μέση θα λεπτήνει, οι γοφοί και οι μηροί το ίδιο, και θα πλημμυρίσετε από ενέργεια.

Η προπόνηση με βάρη μπορεί να «μεταμορφώσει» πολύ γρήγορα το σώμα και σε φοβερό σημείο, γιατί ασκείται μεγάλη δύναμη στους μυώνες που προσφύονται στα οστά από οποιονδήποτε άλλο τύπο άσκησης. Όπως αναλύεται στην Προπονητική Αρχή Υπερφόρτωσης του Γουήντερ, όσο μεγαλύτερη τάση ασκείται στους σκελετικούς μυώνες σε μια δεδομένη στιγμή, τόσο μεγαλύτερη είναι η δύναμη, ο μυικός τόνος και η μάζα των μυώνων αυτών. Με την προπόνηση με βάρη μπορείτε να διαφοροποιείτε την αντίσταση που εφαρμόζει στους μυώνες και να αναπτύξετε τη δύναμη, το σφρίγος και το μέγεθός τους μέχρι το ποθητό επίπεδο.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Οποιοσδήποτε μπορεί να χρησιμοποιεί τα χέρια ή τα πόδια του, μπορεί να ωφεληθεί από την προπόνηση με βάρη. Στα τελευταία χρόνια, μεγάλος αριθμός γυναικών έχει στρέψει την προσοχή του στα βάρη, μέχρι το σημείο να καλύπτει το γυναικείο αγοραστικό κοινό σχεδόν το ήμισυ των πωλήσεων μπαρών και αλτήρων. Οι γυναίκες αποκτούν εύκολα

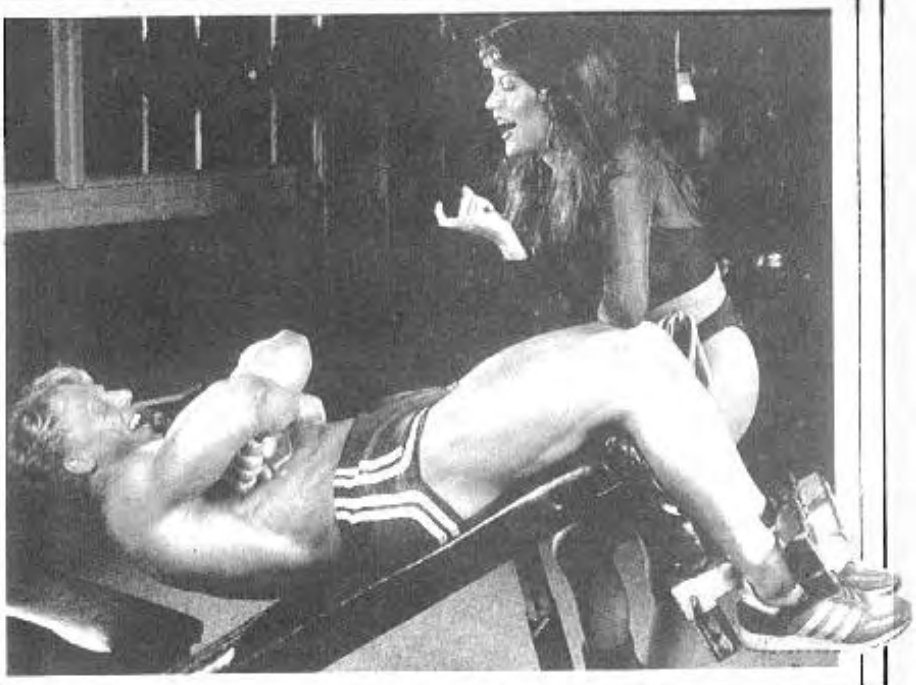
1. ΑΡΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ

1) **Σκοπός:** Τεντώνουν αμέσα όλους τους μυώνες της κοιλιακής χώρας, αλλά ιδιαίτερα του κάτω τμήματός της.

2) **Αρχική θέση:** Ξαπλώστε ανάσκελα στο πάτωμα ή σε πάγκο κοιλιακών. Στερεώστε τα πόδια σας είτε κάτω από τον ιμάντα του πάγκου είτε κάτω από ένα έπιπλο. Τα πόδια, λυγισμένα, σχηματίζουν γωνία 30°, ώστε να ασκείται μεγάλη πίεση στην οσφυική χώρα, όταν θα εκτελείτε την άσκηση. Βάλτε τα χέρια πίσω από το λαιμό και κρατήστε τα σ' αυτή τη θέση.

3) **Άσκηση:** Σηκώστε αργά τον κορμό από το πάτωμα, μέχρι να σχηματίζει ορθή γωνία με τα πόδια. Επανέλθετε στην αρχική θέση και επαναλάβετε.

4) **Παρατήρηση:** Σαν εναλλακτική λύση, μπορείτε να σταυρώσετε τα χέρια στο στήθος, αντί να τα βάλετε πίσω από το λαιμό.



2. ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ

1) **Σκοπός:** Με την άσκηση αυτή τεντώνονται άμεσα οι μυώνες της κοιλιακής χώρας και ιδιαίτερα του κάτω ημίσεως αυτής.

2) **Αρχική θέση:** Ξαπλώστε ανάσκελα στο πάτωμα ή σε πάγκο κοιλιακών. Κρατηθείτε από ένα βαρύ έπιπλο ή τον ιμάντα του πάγκου, με τα δύο χέρια. Λυγίστε κατά 20° τα πόδια, ώστε να ασκηθεί μεγάλη τάση στην οσφυική χώρα.

3) **Άσκηση:** Ανασηκώστε αργά τα πόδια από το πάτωμα ή τη σανίδα, ώστε να φτάσουν ακριβώς πάνω από τους γοφούς. Χαμηλώστε τα αργά, μέχρι να επανέλθουν στην αρχική θέση κι επαναλάβετε.

4) **Παρατήρηση:** Στις Άρσεις του κορμού και στις Άρσεις των ποδιών, μπορείτε να κάνετε εντονότερη την άσκηση, σηκώνοντας την πλάτη του πάγκου κοιλιακών ώστε η κλίση του με το έδαφος να αυξάνει προοδευτικά.

μεγάλη μυική μάζα, μυικό τόνο και δύναμη, αλλά οι ενδοκρινολογικές λειτουργίες του γυναικείου οργανισμού εμποδίζουν την μυική ανάπτυξη. Απλούστατα, χάρη στις ανδρικές ορμόνες ο μυικός όγκος μπορεί να φτάσει σε ιμηλά επίπεδα και, όπως είναι γνωστό, ο γυναικείος οργανισμός εκκρίνει ελάχιστες ποσότητες τέτοιων ορμονών.

Η ηλικία του ατόμου παίζει ρόλο μόνο στο πόσο γρήγορα μπορεί να αυξήσει το μυικό του όγκο και τη δύναμή του, αλλά όχι στο εάν μπορεί. Η ιδανική ηλικία για την μεγαλύτερη ανάπτυξη των μυώνων οριοθετείται ανάμεσα στα 15 και 45 χρόνια. Πριν την ηλικία των 15 ετών, το κορμί δεν έχει ωριμάσει οργανικά. Οι επιτεύξεις είναι πολύ περιορισμένες κι αργές. Μετά τα 45 ο οργανισμός αντιδράει πιο αργά. Όμως πολλοί άνθρωποι, ανεξάρτητα από φύλο, ακόμη και σε προχωρημένη ηλικία δεν παύουν να διασκεδάζουν αφάνταστα την προπόνηση.

Ίσως αναρωτηθείτε: «Πόσα λεφτά χρειάζεται να ξοδέψει κανείς για να κάνει κάτι σοβαρό; Λοιπόν αν τα εξειδικευμένα γυμναστήρια και ινστιτούτα δεν είναι για το πορτοφόλι σας, μπορείτε να καταφύγετε σε άλλα. Εξάλλου, θά 'ταν ένα είδος επένδυσης να φτιάξετε ένα μικρό γυμναστήριο στο σπίτι σας. «Όπου υπάρχει θέληση, υπάρχει τρόπος». Όταν κάποιος το επιθυμεί πολύ, μπορεί να γυμναστεί με βάρη.

ΜΥΘΟΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ

Παρά την μάλλον «εμπορικοποιημένη» δημοσιότητα της προπόνησης με βάρη, μερικοί την αποφεύγουν, γιατί έχουν ακούσει, ότι θα τους κάνει σκλάβους των βαρών ή αργοκίνητους, ότι οι μυώνες θα γίνουν λίπος αν παρατήσουν την προπόνηση ή ότι τα βάρη κάνουν τις γυναίκες να μοιάζουν με άντρες. Αν και λανθασμένοι, αυτοί οι μύθοι κρατούν αρκετούς μακρυά από τα οφέλη της προπόνησης με βάρη.

Γύρω στο 1950, μετά από επιστημονικές έρευνες διπιστώθηκε, ότι η γυμναστική μέ βάρη κάνει τους μυώνες ελαστικότερους. Και, από τη στιγμή που μία πληθώρα αθλητών σε όλα τα σπορ χρησιμοποιεί βάρη είναι ολοφάνερο ότι η δραστηριότητα δεν κάνει τον άντρα και την γυναίκα πιο βραδείς. Στην ουσία, κάνει τους αθλητές ταχύτερους και πιο ακριβείς στις κινήσεις τους.

Οργανικά είναι αδύνατη η μετατροπή του μυώνα σε λίπος. Όσο μειώνει κανείς την ποσότητα θερμίδων δέν έχει προβλήματα πάχους, εάν σταματήσει τα βάρη ή οποιοδήποτε άλλο είδος άθλησης. Με την αδράνεια, οι μυώνες χάνουν ένα μέρος του μυικού τους τόνου, της δύναμης και του μεγέθους τους, αλλά δεν μετατρέπονται σε λίπος.

Όποιοι νομίζουν, ότι η γυμναστική με βάρη προσδίδει αρρενωπή εμφανιση στη γυναίκα φτάνει να ρίξουν μια ματιά στη διάσημη πρωταθλήτρια σωματικής διάπλασης, Ρέιτσελ Μάκ Λις. Αυτή η υπέροχη νέα γυναίκα προπονείται σταθερά με βάρη τα τελευταία εννέα χρόνια και με κανένα τρόπο δεν μοιάζει με άντρα.

ΥΠΕΡ - ΚΑΤΑ

Όπως συμβαίνει με οποιαδήποτε ψυχαγωγική ενασχόληση, η προπόνηση με βάρη παρουσιάζει πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα. Από τη στιγμή που η δραστηριότητα επαναλαμβάνεται μπορεί να οδηγήσει σε ανία. Αλλά, εάν τροποποιείται το πρόγραμμα άθλησης κάθε 4 - 6 εβδομάδες, είναι δύσκολο να δημιουργήσει τέτοιο συναίσθημα.

Όπως τόνισα και προηγουμένως, ένα σημαντικό πλεονέκτημα της άθλησης με βάρη είναι το εξαιρετικά ευρύ φάσμα αντιστάσεων, που μπορούν να εφαρμοστούν σε μια άσκηση. Για παράδειγμα, από μισό έως ένα κιλό μέχρι τριακόσια!

Η προπόνηση με βάρη είναι πολύ συγκεκριμενοποιημένη. Κάθε άσκηση γυμνάζει ένα μόνον μυικό συγκρότημα, σε σχετική απομόνωση από το λοιπό σώμα. Εφόσον ένα πρόγραμμα με βάρη εξασκεί κάθε μυική ομάδα του σώματος, από την πλευρά της μυικής εμφάνισης είναι ανώτερο από τα αθλήματα που απασχολούν τα πόδια, όπως το τρέξιμο.

Τέλος, μπορεί να αναπτύξει την αθλητική ικανότητα σε μεγάλο βαθμό. Από όλους τους παράγοντες που κάνουν τον αθλητή πρωταθλητή (ταχύτητα, δύναμη, ελαστικότητα, δεξιοτεχνία, γρήγορα αντανακλαστικά, πνευματική ετοιμότητα κλπ) ή δύναμη αναπτύσσεται σε μικρότερο χρονικό διάστημα. Η αυξημένη δύναμη μπορεί γρήγορα να καλυτερεύσει την αθλητική συμπεριφορά σας. Η παραπανίσια μάζα ίσως μοιάζει με μειονέκτημα μπροστά σε σπορ όπως η Ενόργανη Γυμναστική και το τρέξιμο. Από τη στιγμή, όμως, που αυτή η μάζα

3. ΣΚΟΥΩΤ

1) **Σκοπός:** Είναι μια από τις καλύτερες ασκήσεις που μπορείτε να συμπεριλάβετε στο πρόγραμμα προπόνησης, γιατί διεγείρει σχεδόν όλες τις μείζονες μυικές ομάδες του σώματος και επιδρά στον μεταβολισμό. Τα Σκουώτ, πρώτον απ' όλα γυμνάζουν τους πρόσθιους μυώνες των μηρών, τους γοφούς, τους γνυακούς τένοντες και τους μυώνες της ασφυκής χώρας. Οι κοιλιακοί, οι γαστροκνημιακοί και οι μυώνες των ώμων έρχονται σε δεύτερη μοίρα.

2) **Αρχική θέση:** Σε όρθια στάση και με τη μπάρα πίσω από το λαιμό, κρατείστε την κοντά στους δίσκους. Τα πέλματα απέχουν περίπου 25 - 30 εκατοστά

και τά δάχτυλα των ποδιών βλέπουν προς τα έξω, σε μία γωνία 45° από κάθε μεριά. Τεντώστε την πλάτη, ώστε να παραμείνει όρθιος ο κορμός σε όλη την άσκηση.

3) **Άσκηση:** Λυγίστε αργά τα πόδια και χαμηλώστε το σώμα, μέχρι να έρθουν οι μηροί παράλληλα με το πάτωμα. Ο κορμός είναι όρθιος και το κεφάλι ψηλά σε όλη τη διάρκεια της άσκησης. Καθώς χαμηλώνει το σώμα προσέξτε να σχηματίζει το κάθε γόνατο γωνία 45°.

4) **Παρατήρηση:** Αν δεν έχετε ελαστικότητα στους αστραγάλους, θα δυσκολευτείτε στο θέμα της ισορροπίας. Σε τέτοια περίπτωση, μπορείτε να τοποθετήσετε μια σανίδα 9x10 εκατοστών κάτω από τις φτέρνες στη διάρκεια της άσκησης.

είναι μυώνες, είναι μάλλον βοήθεια παρά εμπόδιο σε οποιαδήποτε αθλητική δραστηριότητα.

ΒΑΣΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ

Η προπόνηση με βάρη και η σωματική διάπλαση έχουν τους δικούς τους όρους και πρέπει να μάθετε να καταλαβαίνετε την ορολογία για να εκτελείτε τις σωστές ασκήσεις. Ιδού μερικές εξειδικευμένες λέξεις:

Προπόνηση με βάρη είναι ένας θεμελιώδης γενικός όρος για κάθε ενασχόληση που προϋποθέτει αντίσταση λόγω ασκούμενου βάρους. Μπορεί να περιλάβει την *σωματική διάπλαση*, ένα είδος αγωνιστικής ή μη μορφής προπόνησης με βάρη, της οποίας το αντικείμενο είναι να χρησιμοποιεί ασκήσει με αντίσταση και σωστή διατροφή, με σκοπό να αλλάξει την εμφάνιση του σώματος. Επίσης, μπορεί να περιλάβει την *Άραση βαρών*, άλλη μορφή αγωνίσματος με βάρη, του οποίου αντικείμενο είναι η άραση του μέγιστου δυνατού βάρους με αυστηρά προδιαγραμμένες κινήσεις. Σαν άθληση με βάρη μπορεί επίσης να εννοείται η γυμναστική που αποβλέπει στην υγεία και την καλή φυσική κατάσταση, την αποτροπή ή θεραπεία τραυματισμού, την καλυτέρευση της αθλητικής συμπεριφοράς ή την τόνωση μιας χρόνια ασθενούς μυικής ομάδας.

Οι λέξεις *άσκηση* και *κίνηση* είναι αλληλένδετες και αναφέρονται στις ατομικές ασκήσεις που εκτελούνται στη διάρκεια της προπόνησης, όπως τα Σκουώτ για παράδειγμα. Οι ασκήσεις που εκτελούνται σε μια προπονητική περίοδο αποτελούν ένα *πρόγραμμα*.

Κάθε πλήρης κύκλος μιας άσκησης (από την αρχή προς το τέλος και πάλι πίσω στην αρχή) λέγεται *επανάληψη*. Ένας συγκεκριμένος αριθμός επαναλήψεων συνθέτει ένα σετ όπως, π.χ. σετ των 10 επαναλήψεων. Συνήθως, μία

4. ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

1) **Σκοπός:** Η άσκηση αυτή ασκεί άμεση τάση στους γνυακούς μυώνες, σε σχετική απομόνωση από το υπόλοιπο σώμα.

2) **Αρχική θέση:** Ξαπλώστε μπρούμυτα σε πάγκο δικεφάλων, με τα γόνατα προς το μέρος των μαξιλαριών. Περάστε τις φτέρνες κάτω από τα μαξιλάρια δικεφάλων. Κρατηθείτε με τα δύο χέρια από τις άκρες του πάγκου, για να σταθεροποιήσετε το σώμα σας.

3) **Άσκηση:** Κάμψτε αργά τα πόδια, μέχρι να φτάσουν οι φτέρνες όσο το δυνατό πιο κοντά στους γοφούς. Μείνετε για λίγο σε αυτή τη στάση. Στη συνέχεια επαναφέρετε αργά το βάρος στην αρχική θέση. Επαναλάβετε σύμφωνα με τον απαιτούμενο αριθμό επαναλήψεων.

4) **Παρατήρηση:** Το πιο κοινό λάθος είναι να ανασηκώνονται οι γοφοί στη διάρκεια της άσκησης. Αυτό μειώνει την αξία της άσκησης.

5. ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΛΥΓΙΣΜΕΝΟ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ

1) **Σκοπός:** Με την άσκηση αυτή της κωπηλατικής ασκείται τάσης κυρίως στους μεγάλους μυώνες των φτερών και κατά δεύτερο λόγο, στους τραπεζοειδείς, τους νωτιαίους ορθωτήρες, τους δικέφαλους και τους μυώνες των πήχεων.

2) **Αρχική θέση:** Με τα πόδια σε απόσταση ίση με το άνοιγμα των ώμων κάμψτε τον κορμό μέχρι να γίνει παράλληλος με το πάτωμα. Τα πόδια είναι λυγισμένα σε όλη τη διάρκεια της άσκησης. Πιάστε τη μπάρα με κλειστή λαβή ή έναν αλτήρα, ενώ το ελεύθερο χέρι σας ακουμπάει σε πάγκο.

3) **Άσκηση:** Λυγίστε τα χέρια και σηκώστε τη μπάρα ή τον αλτήρα προς τα πάνω σε ευθεία γραμμή, μέχρι να ακουμπήσει στο θώρακα. Επαναφέρετε το βάρος στην αρχική θέση και επαναλάβετε την άσκηση σύμφωνα με τον υποδεικνυόμενο αριθμό επαναλήψεων.

4) **Παρατήρηση:** Στις περισσότερες ασκήσεις με μπάρα και ειδικά, σε αυτή πρέπει περιοδικά να μεταβάλλετε τη λαβή. Κατ' αυτόν τον τρόπο διαφοροποιούνται οι τιμές της τάσης στους μυώνες που γυμνάζετε. Όσο μεγαλύτερο αριθμό λαβών χρησιμοποιείτε, τόσο καλύτερα αποτελέσματα έχετε να περιμένετε.

άσκηση περιλαμβάνει διάφορα σετ, με ένα διάλειμμα 30 - 40 δευτερολέπτων ανάμεσά τους.

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Αν δεν έχετε γυμναστεί για ένα χρόνο ή παραπάνω θα πρέπει να κάνετε ένα τσεκ-απ, για να δείτε εάν υπάρχουν προβλήματα υγείας τα οποία να γίνουν σοβαρότερα με την άσκηση. Αν είστε πάνω από 40, καλό θα ήταν να κάνετε ένα ηλεκτροκαρδιογράφημα, το οποίο θα δώσει στο γιατρό σας μια πλήρη εικόνα της κατάστασης της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος.

ΠΡΟΟΔΟΣ

Είναι η συστηματική υπερφόρτωση μιας μυικής ομάδας με όλο και μεγαλύτερη αντίσταση. Μέσα από την εξέλιξη, αυξάνετε περιοδικά τα βάρη που χρησιμοποιείτε στην προπόνηση και καταλήγετε στο να σηκώνετε όλο και μεγαλύτερα με ευκολία.

Οι τρεις βασικοί τρόποι για την αύξηση της αντίστασης είναι:

-Να αυξήσετε το βάρος που χρησιμοποιείτε για την εκτέλεση της άσκησης.

-Να αυξήσετε τον αριθμό των επαναλήψεων που κάνετε με ένα συγκεκριμένο βάρος σε μια άσκηση.

-Κάντε τον ίδιο αριθμό επαναλήψεως και χρησιμοποιείστε το ίδιο βάρος, αλλά μειώστε προοδευτικά το χρόνο των διαλειμμάτων ανάμεσα στα σετ.

6. ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ

1) **Σκοπός:** Η Κωπηλατική σε όρθια στάση ασκεί τάση κατ' αρχή στους δελτοειδείς και τραπεζοειδείς των ώμων και του άνω τμήματος της πλάτης· κατά δεύτερον, στους δικέφαλους και πήχεις.

2) **Αρχική θέση:** Σταθείτε με την πλάτη τεντωμένη. Πιάστε τη μπάρα με στενή λαβή (10 - 15 εκατοστά απόσταση το ένα χέρι από το άλλο). Οι παλάμες βλέπουν προς το σώμα. Η μπάρα βρίσκεται στο ύψος των μηρών και τα χέρια είναι τεντωμένα.

3) **Άσκηση:** Ανυψώστε αργά τη μπάρα. Όταν η μπάρα φτάσει στο ύψος του πηγουνιού, διατηρείστε για δύο - τρία δευτερόλεπτα αυτή τη στάση και επαναφέρετε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε.

4) **Παρατήρηση:** Πρέπει να χαμηλώνετε αργά την μπάρα σε κάθε επανάληψη. Στην Κωπηλατική σε όρθια στάση η τάση ανύψωσης του βάρους ισοδυναμεί με την τάση όταν αυτά κατεβαίνει.

7. ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΕ ΠΑΓΚΟ ΜΕ ΜΠΑΡΑ

1) **Σκοπός:** Οι πιέσεις σε πάγκο γυμνάζουν τους θωρακικούς, δελτοειδείς και τρικεφάλους. Στην ουσία, είναι μία από τις καλύτερες ασκήσεις που υπάρχουν για το σώμα από τη μέση κι επάνω.

2) **Αρχική θέση:** Ξαπλώστε ανάσκελα στον πάγκο και πιάστε τη μπάρα με λαβή ίση με το άνοιγμα των ώμων. Οι παλάμες είναι στραμμένες προς το μέρος των ποδιών. Τα χέρια είναι τεντωμένα και η μπάρα στηρίζεται ακριβώς επάνω από τις αρθρώσεις των ώμων.

3) **Άσκηση:** Λυγίστε αργά τα χέρια και κατεβάστε τη μπάρα κάθετα, μέχρι να αγγίξει ελαφρά το στήθος. Επαναφέρετέ την στην αρχική θέση και επαναλάβετε σύμφωνα με τον αριθμό επαναλήψεων που απαιτούνται.

4) **Παρατήρηση:** Μην τεντώνετε προς τα έξω την πλάτη, όταν εκτελείτε την άσκηση. Αφαιρεί τάση από τους μυώνες που γυμνάζονται.

8. ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ

1) **Σκοπός:** Το είδος αυτό άσκησης γυμνάζει κυρίως τους δελτοειδείς και τρικέφαλους, αλλά επίσης τους άνω θωρακικούς, τραπεζοειδείς και μυώνες της οσφυικής χώρας.

3) **Άσκηση:** Πιέστε αργά προς τα πάνω τη μπάρα, μέχρι να τεντωθούν τα χέρια και να βρεθεί η μπάρα ακριβώς πάνω από το κεφάλι σας. Επαναφέρετε αργά το βάρος στην αρχική θέση και επαναλάβετε.

4) **Παρατήρηση:** Όσο σπρώχνετε προς τα πάνω το βάρος, προσέξτε να μην κυρτώνετε προς τα έξω την πλάτη. Κάτι τέτοιο θα απλούστευε την άσκηση, αλλά η τάση που λόγω του βάρους ασκείται στους μυώνες των αρθρώσεων θα ήταν αρκετά μικρότερη.

9. ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

1) **Σκοπός:** Η άσκηση αυτή γυμνάζει κυρίως του δικέφαλους ενώ λιγότερο τους πήχεις.

2) **Αρχική θέση:** Σε όρθια στάση κρατείστε μπάρα με λαβή ίση με το άνοιγμα των ώμων και με παλάμες που βλέπουν προς τα έξω. Οι βραχίονες ακουμπούν στον κορμό και η μπάρα βρίσκεται στο ύψος των μηρών. Στην αρχή της άσκησης τα χέρια είναι τεντωμένα.

3) **Άσκηση:** Κουνώντας μόνο τους πήχεις, λυγίστε τα χέρια, διαγράφοντας με τη μπάρα ημικύκλιο από τους μηρούς μέχρι το σαγόνι. Κατεβάστε αργά το βάρος με τον ίδιο τρόπο μέχρι την αρχική θέση και επαναλάβετε.

4) **Παρατήρηση:** Το πάνω τμήμα του σώματος πρέπει να παραμείνει ακίνητο όσο διαρκεί η άσκηση.

Οι αθλητές σε σπορ με βάρη συνήθως κάνουν συνδιασμό των δύο πρώτων μεθόδων. Μπορείτε κι εσείς να το κάνετε, αυξάνοντας τον αριθμό των επαναλήψεων κάθε φορά που αυξάνετε στην άσκηση το βάρος.

Για παράδειγμα, αν η περιγραφή της άσκησης αναφέρει 8 - 12 επαναλήψεις για την πρώτη προπόνησή σας κάνετε 8 με ένα δεδομένο βάρος. Σε κάθε επόμενη προπόνηση θα προσθέτετε μια έως δύο επαναλήψεις της άσκησης, μέχρι να φτάσετε τις 12. Στη συνέχεια, θα προσθέσετε 2½ - 5 κιλά στη μπάρα και θα ξαναγυρίσετε στις 8 επαναλήψεις. Συνεχίστε με σταδιακή αύξηση του αριθμού.

Γενικά, θα μπορείτε να προσθέτετε 2½ κιλά στις ασκήσεις για το σώμα από τη μέση και πάνω, κάθε φορά που ξαναγυρίζετε στο χαμηλότερο αριθμό επαναλήψεων. Σε ασκήσεις για τα πόδια και τη μέση θα μπορείτε με σχετική ευκολία

10. ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

1) **Σκοπός:** Με την άσκηση αυτή ασκείται άμεση τάση στους τρικέφαλους.

2) **Αρχική θέση:** Κρατείστε τη μπάρα με στενή λαβή (10 - 15 εκατοστά ανάμεσα στους δύο δείκτες των δακτύλων) με τις παλάμες προς τα έξω από την αρχή της άσκησης. Εκτείνετε τα χέρια, έτσι ώστε η μπάρα να ανυψωθεί ακριβώς πάνω από το κεφάλι σας. Οι βραχίονες βρίσκονται σε όσο το δυνατόν μικρότερη απόσταση από το κεφάλι.

3) **Άσκηση:** Κινώντας μόνο τους πήχεις, λυγίστε τα χέρια και κατεβάστε τη μπάρα σε ημικυκλική τροχιά, μέχρι να ακουμπήσει ελαφρά τη βάση του κρανίου. Με τη δύναμη των τρικεφάλων μόνο επαναφέρετε με τον ίδιο τρόπο τη μπάρα στην αρχική θέση. Επαναλάβετε.

11. ΚΑΜΨΕΙΣ ΚΑΡΠΩΝ

1) **Σκοπός:** Διεγείρουν έντονα τους μυώνες των πήχεων.

2) **Αρχική θέση:** Καθείστε στην άκρη επίπεδου πάγκου ασκήσεων με τους πήχες ακουμπισμένους στους μηρούς και τους καρπούς να κρέμονται από τα γόνατα. Κρατείστε τη μπάρα με τις παλάμες προς τα πάνω και σε απόσταση 20 εκατοστών μεταξύ των μικρών δακτύλων. Σαν εναλλακτική λύση θα μπορούσατε να τοποθετήσετε τα χέρια στον πάγκο αντί στους μηρούς.

3) **Άσκηση:** Από αυτή τη βασική αρχική θέση, αφήστε τους καρπούς να κρεμάσουν προς τα κάτω όσο το δυνατόν περισσότερο. Στη συνέχεια, σηκώστε τη μπάρα όσο ψηλότερα μπορείτε, απλώς κάμπτοντας τους καρπούς. Επανέλθετε στην αρχική θέση και επαναλάβετε.

4) **Παρατήρηση:** Κάνοντας κάμψεις των καρπών με τις παλάμες ψηλά, ασκείται τάση στους μυώνες της εσωτερικής πλευράς των πήχεων. Η αντίστροφη εκτέλεση (παλάμες χαμηλά) οδηγεί στην άσκηση τάσης στους μυώνες της εξωτερικής πλευράς των πήχεων.

12. ΑΣΚΗΣΗ ΤΩΝ ΓΑΜΠΩΝ ΣΤΗΝ ΟΡΘΙΑ ΜΗΧΑΝΗ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ

1) **Σκοπός:** Η άσκηση αυτή γυμνάζει τους γαστροκνημιακούς μυώνες.

2) **Αρχική θέση:** Σταθείτε στη Μηχανή για Γάμπες και σκύψετε αρκετά, ώστε να περάσει το κεφάλι μέσα από τις παράλληλες μπάρες του οργάνου. Ύστερα, λυγίστε τα πόδια και στηριχτείτε με τις άκρες των δαχτύλων σε ξύλινη σανίδα 10x30 εκατοστών. Ισιώστε το σώμα, ώστε το βάρος στη μηχανή να πέσει στα δάχτυλα των ποδιών.

3) **Άσκηση:** Σηκωθείτε αργά στις μύτες των ποδιών, όσο ψηλότερα μπορείτε. Ξαναγυρίστε στην αρχική θέση και επαναλάβετε την άσκηση.

4) **Παρατήρηση:** Αυτή, καθώς και όλες τις ασκήσεις για τις γάμπες καλό είναι να εκτελούνται από τρεις διαφορετικές γωνίες των πελμάτων: α) πέλματα παράλληλα μεταξύ τους, β) προς τα έξω (γωνία 45°) και γ) προς τα μέσα (γωνία 45°).

να βάζετε άλλα πέντε κιλά και μερικοί δυνατότεροι άντρες ίσως και δέκα.

Αυτό το πλάνο - δείγμα 4 εβδομάδων για κάμψεις χεριών με μπάρα δείχνει, πως σημειώνεται εξέλιξη («20x8» σημαίνει «οχτώ επαναλήψεις με βάρος 20 κιλών»).

	Μέρα 1η	Μέρα 2η	Μέρα 3η	
Εβδομάδα 1η:	20x8	20x9	20x10	
Εβδομάδα 2η:	20x11	20x12	22½x8	
Εβδομάδα 3η:	22½x9	22½x10	22½x11	
Εβδομάδα 4η:	22½x12	25x8	25x9	κ.ο.κ.

Όταν κάνετε αρκετά σετ (συνήθως 3) μιας άσκησης, πρέπει να φτάνετε το μέγιστο αριθμό επαναλήψεων πριν αυξήσετε την αντίσταση. Ιδού, ποια πρόοδος θα σημειωνόταν σε 3 σετ πιέσεων σε πάγκο σε διάστημα ενός μήνα:

	Μέρα 1η	Μέρα 2η	Μέρα 3η
Εβδομάδα 1η:	30x8	30x10	30x11
	30x8	30x9	30x10
	30x8	30x9	30x9
Εβδομάδα 2η:	30x12	30x12	30x12
	30x11	30x12	30x12
	30x9	30x10	30x11
Εβδομάδα 3η:	30x12	32½x9	32½x10
	30x12	32½x8	32½x9
	30x12	32½x8	32½x8
Εβδομάδα 4η:	32½x10	32½x11	32½x12
	32½x10	32½x10	32½x11
	32½x9	32½x9	32½x10

Θα πρέπει να σας φαίνεται εύκολη η πρόσθεση μιας ή περισσοτέρων επαναλήψεων κάθε άσκησης σε κάθε προπόνηση. Αλλά, έχετε υπόψη σας, ότι το σώμα έχει φυσιολογικούς κύκλους· όταν βρίσκεστε σε «κακή» μέρα, είναι μάλλον δύσκολο να προσθέσετε μία ακόμη επανάληψη. Μην στενοχωριέστε. Θα μπορείτε να προσθέτετε 2-3 επαναλήψεις τις «ευνοϊκές» ημέρες.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Στην αρχή δεν θα πρέπει να προπονείστε για τρεις συνεχείς ημέρες. Το καλύτερο είναι κάθε Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή, γιατί σας αφήνει ελεύθερα τα Σαββατοκύριακα. Μπορείτε, αν θέλετε, να κάνετε προπόνηση κάθε Τρίτη, Πέμπτη, Σάββατο ή όποτε άλλοτε θέλετε· όπως βολεύει εσάς.

Αργότερα, στα προχωρημένα στάδια, μπορείτε να γυμνάζεστε τέσερις, πέντε ή κι έξι φορές την εβδομάδα. Αλλά, για την ώρα μην ξεπεράσετε τις τρεις. Οι μυώνες σας χρειάζονται ξεκούραση ανάμεσα στις ημέρες προπόνησης, για να μπορέσουν να αναπτυχθούν. Χρειάζεστε, λοιπόν, τουλάχιστον μια κενή ημέρα ανάμεσα στις προπονήσεις, για κάθε μυική ομάδα.

ΡΥΘΜΟΣ

Το διάλειμμα ανάμεσα στα σετ θα διαρκεί 60 - 70 δευτερόλεπτα. Το χρονικό αυτό διάστημα θα επιτρέπει στο σώμα να ξεκουράζεται ως προς ένα βαθμό, προτού ξεκινήσει το επόμενο σετ. Διαλείμματα μικρότερα των 60" δεν παρέχουν την ξεκούραση αυτή, ενώ με μεγαλύτερα των 90 δευτερολέπτων οι μυώνες δεν διατηρούνται ζεστοί, με αποτέλεσμα να αυξάνει η πιθανότητα τραυματισμού.

Για κάθε επανάληψη άσκησης, θα χρειάζεστε γύρω στα 3-4 δευτερόλεπτα για να σηκώσετε το βάρος και 4-5 για να το χαμηλώσετε. Η αργή ανύψωση και το αργό χαμήλωμα ασκούν μέγιστη τάση στις μυικές ομάδες. Επίσης, όταν κατεβάζετε το βάρος, η αντίσταση που ασκείται στους μυώνες είναι σαφώς μεγαλύτερη απ' όταν το ανυψώνετε κι επηρεάζει σε μεγαλύτερο βαθμό τη μυική ανάπτυξη.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΩΝ ΒΑΡΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Τα αρχικά βάρη για κάθε άσκηση για άντρες και γυναίκες εκφράζονται με τη μορφή ποσοστιαίας αναλογίας του βάρους σώματος του ατόμου. Εάν, δηλαδή, ζυγίζετε 75 κιλά και εννοείται, πως πρέπει να εκτελέσετε την άσκηση με βάρος που αντιστοιχεί στο 30% του βάρους σας, θα χρησιμοποιήσετε 22½ κιλά.

Τα ποσοστά αυτά βασίζονται στην πολυετή πείρα μου πάνω στην προπόνηση αρχάριων διαφόρων ηλικιών, κυρίως στα Πανεπιστήμια της Ουάσιγκτον και του Μπέρκλεϋ της Καλιφόρνια.

Αν χρησιμοποιείτε το σωστό βάρος, θα μπορείτε να εκτελείτε την άσκηση άνετα, κι όχι να αγκομαχάτε στις τελευταίες δύο ή μία επαναλήψεις. Αν ναι, το βάρος είναι πολύ μεγάλο και πρέπει να αφαιρέσετε 2½ έως 5 κιλά.

Όταν περάσετε το στάδιο του αρχάριου, δεν θα χρειάζεται πλέον να σας λέει κανείς πόσο βάρος να χρησιμοποιείτε στις ασκήσεις. Πολύ γρήγορα θα ξέρετε τις ικανότητες του σώματός σας· γι' αυτό θα υπάρχει πρόβλημα να βρίσκετε το κατάλληλο αρχικό βάρος για την άσκηση, το οποίο και θα συμπεριλαμβάνετε στο πρόγραμμα προπόνησης.

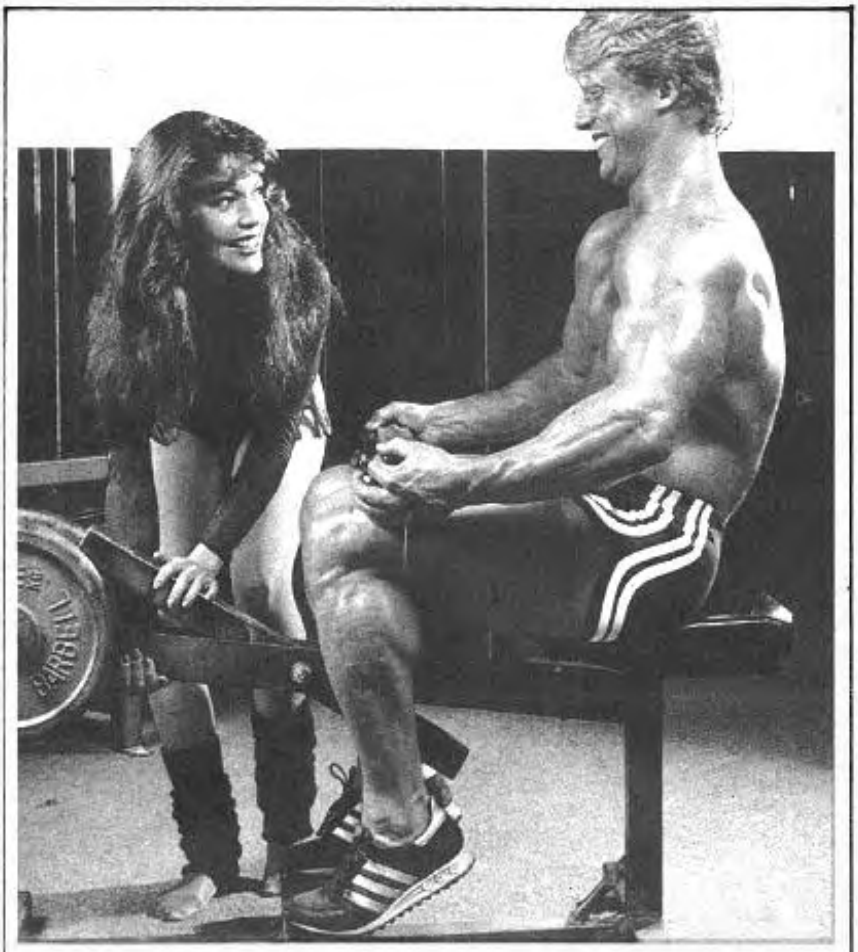
ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

Η προπόνηση με βάρη είναι απαιτητική και οι μυώνες μπορεί να πιαστούν, αν επιχειρήσετε να ακολουθήσετε όλο το πρόγραμμα προπόνησης από την πρώτη κιόλας φορά που πιάνετε βάρη στα χέρια σας. Για να αποφύγετε τέτοιες, καταστάσεις, θα πρέπει να προετοιμαστείτε πρώτα.

Προτείνω, να κάνετε μόνον ένα σετ από τις ασήσεις την πρώτη μέρα προπόνησης. Συνεχίστε με τον ίδιο τρόπο όλη την πρώτη εβδομάδα. Προσέξτε να μην αυξήσετε πολύ τα βάρη πριν ξεκινήσετε ολόκληρο το πλάνο προπόνησης.

Τη δεύτερη εβδομάδα μπορείτε να κάνετε δύο σετ από κάθε άσκηση για την οποία έχω προτείνει δύο-τρία σετ. Την τρίτη εβδομάδα θα ακολουθήσετε όλο το πρόγραμμα. Και πάλι, δεν συνιστώ να προσθέσετε πολλά βάρη στις ασκήσεις, παρά μετά την τέταρτη εβδομάδα.

Ακόμη κι αν ακολουθήσετε αυτό το σχέδιο, μπορεί να πιαστούν οι μυώνες



13. ΑΣΚΗΣΗ ΤΩΝ ΓΑΜΠΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΘΙΣΤΗ ΜΗΧΑΝΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΑΜΠΕΣ

1) **Σκοπός:** Η άσκηση αυτή γυμνάζει έντονα τους πλατιούς ευμεγέθεις μυώνες, που φύονται κάτω από τους γαστροκνημιακούς μυώνες των γαμπών.

2) **Αρχική θέση:** Καθείστε στη μηχανή, τοποθετώντας τα δάχτυλα στην ανάλογη μπάρα. Βάλτε τα γόνατα κάτω από τα δύο μαξιλάρια στη μέση της μηχανής. Η θέση των μαξιλαριών είναι ρυθμιζόμενη. Πιέστε με τα δάχτυλα αρκετά, ώστε να ελευθερώσετε την ασφάλεια της μηχανής.

3) **Άσκηση:** Σηκώστε τα δάχτυλα όσο ψηλότερα μπορείτε. Φέρτε τα στην αρχική θέση και επαναλάβετε την άσκηση, όσες φορές απαιτούνται.

4) **Παρατήρηση:** Οι τρεις θέσεις των δακτύλων ισχύουν και σε αυτή την άσκηση.

σας. Η καλύτερη θεραπεία σ' αυτή την περίπτωση είναι τα πολλά, ζεστά μπάνια. Συνήθως, η θερμότητα καταπραΰνει τον πόνο και το πιάσιμο.

ΜΟΡΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Για να έχετε το μεγαλύτερο δυνατό κέρδος από μια άσκηση, προσπαθείστε να ακολουθείτε αυστηρά τις υποδείξεις. Αποφύγετε «μικροπονηριές», δηλαδή να χρησιμοποιείτε άλλη από την μυική ομάδα που υποτίθεται ότι θα σηκώσει το βάρος. Θα δείτε αθλητές να κάνουν στρατιωτικές πιέσεις λυγίζοντας τα γόνατα και ύστερα τεντώνοντας τα πόδια καθώς σπρώχνουν το βάρος προς τα μπρος ή να ταλαντεύουν το σώμα αντί να χρησιμοποιούν τους δικέφαλους για να σηκώσουν το βάρος στις βαριές κάμψεις χεριών με Μπάρα. Πρέπει να κάνετε τις ασκήσεις ακριβώς όπως περιγράφονται. Αργότερα, καθώς προχωράτε, μαθαίνετε πώς να κλέβετε, αλλά για να κάνετε δυσκολότερη την άσκηση. Αλλά, για τώρα οποιαδήποτε «κλεψιματάκια» θα κάνουν την άσκηση ευκολότερη και λιγότερο αποδοτική. Γι' αυτό, να είστε σίγουροι, ότι ακολουθείτε πιστά τις υποδείξεις.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Η προπόνηση με βάρη είναι μία πολύ ασφαλής δραστηριότητα, όσο βέβαια ακολουθείτε τους κοινούς κανόνες ασφάλειας. Πάνω απ' όλα, μην επιχειρήσετε ποτέ να σηκώσετε πολύ μεγάλα βάρη στις πιέσεις σε πάγκο ή στα Σκουώτ χωρίς κάποιον να σας βοηθάει. Ξέρω πολλούς αθλητές της σωματικής διάπλασης, που λιποθύμησαν ενώ έκαναν πιέσεις σε πάγκο με μεγάλα βάρη. Σκεφτείτε τι θα γινόταν σε μια τέτοια περίπτωση, αν δεν υπήρχε βοηθός.

Χρησιμοποιείτε πάντοτε σφιχτήρες στη μπάρα, εφόσον οι δίσκοι μπορεί να γλυστρήσουν αν δεν έχουν σφιχτήρες.

Μάθετε πως να εισπνέετε και να εκπνέετε, όταν σηκώνετε ή κατεβάζετε τη μπάρα. Είναι καλύτερο να εκπνέετε όταν σηκώνετε το βάρος και να εισπνέετε όταν το κατεβάζετε. Με κανένα τρόπο δεν πρέπει να κρατάτε την αναπνοή σας· μπορεί να χάσετε τις αισθήσεις σας.

Έπειτα, προτείνω να φοράτε ζώνη για βάρη, όταν σηκώνετε μεγάλα βάρη. Η ζώνη διατηρεί ζεστή την οσφυική χώρα και τη στηρίζει. Επίσης, αποφεύγετε τραυματισμούς της πλάτης και των κοιλιακών.

Τέλος θα πρέπει να ακολουθείτε σταθερό ρυθμό σ' όλη τη διάρκεια της προπόνησης. Οι περισσότεροι τραυματισμοί συμβαίνουν όταν οι μυώνες κρυώνουν. Σε μια τέτοια περίπτωση οι μυώνες και οι σύνδεσμοι είναι επιρρεπείς τραυματισμούς.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Η καλύτερη προθέρμανση αρχίζει με τροχάδην ή σχοινάκι για 3-5 λεπτά, στη συνέχεια 5 έως 10 λεπτά ασκήσεων τεντώματος. Και τέλος, εάν σκοπεύετε να προπονηθείτε με μεγάλα βάρη τελειώστε την προθέρμανση κάνοντας ένα ή δύο σετ κάθε άσκησης με ελαφρά βάρη.

ΑΝΑΠΑΥΣΗ

Οι μυώνες του σκελετού δεν θα μεγαλώσουν σε μέγεθος και δεν θα δυναμώσουν, αν δεν τους ξεκουράζετε τελείως ανάμεσα στις προπονήσεις. Βασικά, ένας τρόπος είναι να επιτρέψετε στον εαυτό σας αποχή μιας - δύο ημερών από την προπόνηση για κάθε μυώνα.

Παράλληλα μ' αυτό θα πρέπει να κοιμάστε τουλάχιστον οχτώ ώρες το βράδυ. Επίσης μάθετε να χαλαρώνετε, αντί να φέρεστε νευρικά στη διάρκεια της ημέρας.

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΠΟΝΕΙΣΤΕ

Οι σοβαροί αθλητές προπονούνται

το πρωί πρωτού πάνε στη δουλειά ή στο σχολείο ή αργά το απόγευμα ή νωρίς το βράδυ. Όμως, υπάρχουν κι άλλοι που γυμνάζονται το μεσημέρι, μετά τα μεσάνυχτα, οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ή της νύχτας. Το θέμα είναι, ότι δεν έχει σημασία η ώρα προπόνησης, αρκεί να προπονείστε τις ημέρες που έχετε προγραμματίσει.

ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΠΟΝΕΙΣΤΕ

Ο καλύτερος τόπος είναι είτε ένα ινστιτούτο φυσικής αγωγής είτε ένα μεγάλο γυμναστήριο σωματικής διάπλασης. Εκεί, θα βρείτε πληθώρα οργάνων, τα οποία θα μπορείτε και να χρησιμοποιείτε.

Όμως, αρκετοί αθλητές, άντρες και γυναίκες οι οποίοι εγγυώνται πολλά για το μέλλον του αθλήματος ξεκίνησαν στο σπίτι με μια μπάρα κι ένα σετ αλτήρων. Και είναι αρκετά τα άτομα που γυμνάζονται αποκλειστικά στα σπίτια τους. Εγώ, προσωπικά ξεκίνησα στο σπίτι μου, ο Μπόυερ Κόου στο γκαράζ του, ο Λου Φερρίνο τα δύο πρώτα χρόνια στο υπόγειο του σπιτιού και η Λώρα Κομπς σπίτι της.

Στα πρώτα στάδια, καλύτερα να γυμνάζεστε στο σπίτι σας. Αλλά, όσο προχωράτε θα ανακαλύπτετε ότι χρειάζεστε κι άλλο εξοπλισμό για να συνεχίσετε. Σ' αυτό το σημείο, καλύτερα να βρείτε ένα μεγάλο γυμναστήριο ή ένα ινστιτούτο φυσικής αγωγής.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΟΡΑΤΕ

Να φοράτε άνετα ρούχα, αρκετά ελαστικά ώστε να μην εμποδίζουν τις κινήσεις των συνδέσμων και των άκρων. Συνήθως, οι αθλητές φοράνε ελαστικές κάλτσες και παπούτσια του τέννις και οι περισσότεροι σορτσάκια και μακώ μπλούζες. Το σουτιέν, αθλητικό ή μη δεν είναι υποχρεωτικό. Όταν ο καιρός είναι κρύος, καλύτερα να φοράτε φόρμα για να κρατάτε το σώμα ζεστό για την προπόνηση. Έχω δει ανθρώπους να φοράνε και δύο φόρμες, τη μία πάνω απ' την άλλη, σε καιρούς μεγάλων κρύων.

ΑΕΡΟΒΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΡΕΤΣΙΝ

Για να πετύχετε καλή φυσική κατάσταση, καλό είναι να συνδιάσετε την προπόνηση με βάρη με το στρέτσιν (για ελαστικότητα των συνδέσμων και των μυώνων) και με αεροβική γυμναστική (για μεγάλη αντοχή του καρδιοαναπνευστικού συστήματος). Κάνετε έναν τύπο στρέτσιν κάθε μέρα, εφόσον συνιστάται σαν τρόπος προθέρμανσης.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Ασκηση	Σετ	Επαν.	% Άνδρες	% Γυναίκες
1) Άρσεις κορμού ή	1 - 2	25 - 50	0%	0%
2) Άρσεις ποδιών	1 - 2	25 - 50	0%	0%
3) Σκουώτ	3	10 - 15	30%	25%
4) Κάμψεις Δικεφάλων Ποδιών	2	10 - 15	20%	15%
5)Κωπηλατική με Λυγισμένο κορμό	3	8 - 12	25%	15%
6) Κωπηλατική σε όρθια στάση	2	8 - 12	20%	10%
7) Πιέσεις σε πάγκο με μπάρα	3	8 - 12	25%	15%
8) Στρατιωτικές Πιέσεις	2	8 - 12	20%	10%
9) Κάμψεις Δικεφάλων Χεριών	2	8 - 12	20%	10%
10) Εκτάσεις Δικεφάλων με μπάρα	2	8 - 12	20%	10%
11) Κάμψεις καρπών ή Ανάστροφες κάμψεις καρπών	2 - 3	15 - 20	15%	7½%
	2 - 3	15 - 20	10%	5%
12) Άσκηση Γαμπών σε Όρθια Μηχανή για Γάμπες ή	3	15 - 20	35%	25%
13) Άσκηση Γαμπών σε Καθιστή Μηχανή για Γάμπες	3	12 - 15	30%	20%

Σημείωση: Τα ποσοστά επί τοις εκατό στούς άνδρες και στις γυναίκες εκφράζουν τα ποσοστά βάρους του σώματος που ισοδυναμούν με τα βάρη που θα χρησιμοποιηθούν στις ασκήσεις.

Σε μέρες, κατά τις οποίες δεν προπονείστε με βάρη, συστήνω 15-30 λεπτά αεροβικής γυμναστικής: (γρήγορο περπάτημα, τρέξιμο, κολύμβηση, ποδηλασία, πατίνια). Για να μην αρχίσετε να νοιώθετε ανία, καλύτερα να εναλλάσσονται οι τύποι της αεροβικής άσκησης, μέρα με την ημέρα.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι περισσότερο έμπειροι αθλητές βαρών συμφωνούν, ότι η καλή διατροφή είναι το ήμισυ της μάχης, όταν θέλετε να έχετε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα από τα τρία είδη άσκησης που προανάφερα. Ιδού ορισμένοι γενικοί κανόνες, που πρέπει να ακολουθείτε στην καθημερινή σας διατροφή:

1) Τρώτε φρέσκες τροφές και όχι κονσερβοποιημένες, κατεψυγμένες ή συσκευασμένες. Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα χάνουν κατά τη διαδικασία επεξεργασίας τους ένα μεγάλο ποσοστό από τη θρεπτική τους αξία.

2) Καταναλώνετε μισό έως ένα γραμμάριο πρωτεΐνης υψηλής ποιότητας κάθε μέρα για κάθε μισό κιλό βάρους του σώματός σας. Προσέχετε να μην καταναλώνετε μεγαλύτερη ποσότητα.

3) Περιορίστε τα λίπη, ειδικά τα ζωικά. Μην τηγανίζετε τις τροφές. Το λίπος έχει τις διπλάσιες θερμίδες από ίσο βάρος λευκώματος ή υδατάνθρακα.

4) Χρησιμοποιείτε συμπληρωματικές τροφές με μέτρο. Και, μόνο για να συμπληρώσετε τη διατροφή σας, όχι να την αντικαταστήσετε. Έχω δει ανθρώπους να καταναλώνουν τέτοιες ποσότητες βιταμινών και ιχνοστοιχείων, ώστε κατάντησαν να αντικαταστήσουν τελείως τις φρέσκιες, φυσικές τροφές με συμπληρωματικές.

5) Πίνετε άφθονο μεταλλικό νερό ή απεσταγμένο. Εγώ προσωπικά, προτιμώ το απεσταγμένο. Πίνετε 8 - 10 ποτήρια νερό την ημέρα.

6) Μειώστε την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και οσπρίων. Αυτές οι τροφές προξενούν αλλεργία σε πολλά άτομα (κλινικές έρευνες έχουν αποδείξει, ότι οι περισσότεροι άνθρωποι εμφανίζουν αλλεργικά συμπτώματα στο ένα ή και στα δύο είδη). Λόγω των συμπτωμάτων αυτών κατακρατείται νερό από τον οργανισμό.

7) Η διατροφή πρέπει να παρουσιάζει ποικιλία. Έτσι έχετε μεγαλύτερες πιθανότητες για ισορροπημένη διατροφή.

8) Τρώτε 2-3 είδη τροφών με φυτικές ίνες. Συστήνονται τα δημητριακά, τα βερύκοκκα, τα μήλα, τα καρότα και οι πράσινες σαλάτες.

9) Αποφεύγετε το άσπρο αλεύρι και την άσπρη ζάχαρη. Ο Άρνολντ Σβαρτζενέγγερ τα ονομάζει «Λευκό θάνατο». Αντίθετα, παίρνετε τους υδατάνθρακες από τα φρέσκα φρούτα, τις σαλάτες, τα φρέσκα λαχανικά.

10) Αν είσαστε υπέρβαρο άτομο, μειώστε σταδιακά τη συνολική κατανάλωση θερμίδων καθημερινά, μέχρι να φτάσετε το 10 - 15% του σημερινού επιπέδου. Αποφύγετε τη διατροφή με λίγους υδατάνθρακες και άλλες δίαιτες που μπορεί να αποδειχθούν καταστρεπτικές για την υγεία σας.

Μπιλ Ρέυνολντς

ΤΟ «ΜΙΣ ΟΛΥΜΠΙΑ» '81 ΔΕΝ ΗΤΑΝ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ. ΗΤΑΝ «ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΘΕΑΙΝΩΝ».

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

ΜΙΣ ΟΛΥΜΠΙΑ 1981

Από τη Σέιλα Χέρμαν
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου
Φωτο: Τζων Μπάλικ, Μίκαελ Νεβώ

Από τη στιγμή που οι αθλήτριες που συμμετείχαν στους Μις Ολύμπια '81 της I.F.B.B. παρατάχτηκαν στη σκηνή για τον ημιτελικό γύρο, ήταν φανερό πως η εκλογή της νικήτριας δεν θα ήταν καθόλου εύκολη υπόθεση. Ο Τζωρτζ Σνάιντερ είχε κάνει τους Μις Ολύμπια εκείνης της χρονιάς πολύ δελεαστικούς, θα λέγαμε. Το χρηματικό ποσό που συνόδευε το μεγαλύτερο έπαθλο ήταν 25.000 δολ. Η.Π.Α.

Οι αγώνες θα διεξάγονταν στη Φιλαδέλφεια, στις 22 Αυγούστου. Οι πέντε κορυφαίες αθλήτριες ήταν σχεδόν ισότιμες. Η Τζώρτζια Μίλλερ-Φιούτζ είχε πιο γυμνασμένο σώμα από τις προηγούμενες φορές. Η πρωταθλήτρια Ρέιτσελ Μακ Λις είχε προειδοποιήσει για τα παραπανίσια κιλά μυών που θα κουβαλούσε. Η Λώρα Κομπς ήταν λεπτή, αλλ' όχι «μοχθηρή». Οι τρόποι της είχαν αρκετά μαλακώσει. Η έκφρασή της ήταν πιο ήρεμη. Η Φινλανδή Κίκι Ελόμαα παρέμενε σχεδόν άγνωστη παρ' ότι τον προηγούμενο μήνα είχε έρθει πρώτη στα Παγκόσμια Αθλήματα 1, στην κατηγορία των Μεσαίων Βαρών. Η Λυν Κόνκραιτ μετά τη διπλή της νίκη στο Παγκόσμιο Πρω-

τάθλημα Σωματικής Διάπλασης, πίστευε πως η τύχη θα ήταν για μια ακόμη φορά με το μέρος της. Οποιαδήποτε απ' όλες τούτες τις γυναίκες θα μπορούσε να ανακηρυχθεί Μις Ολύμπια της χρονιάς.

Μονάχα μία όμως τα κατάφερε. Η κριτική επιτροπή, που στελεχωνόταν από τους: Σούζαν Φράι, Δρα. Ανίτα Κολούμπου, Κιμ Κάσσιντυ, Ρότζερ Σουώμπ, Ντάννυ Παντίγια, Τζιν Μπρεμ, ανακήρυξε την Κίκι Ελόμαα «Μις Ολύμπια 1981».

Παρ' ότι η Κίκι πήρε από την αρχή των αγώνων την πρωτοπορία, τα τελικά αποτελέσματα θα διαμορφώνονταν με βάση τις τελικές ελεύθερες πόζες. Άρα υπήρχε περίπτωση να πάρουν άλλη τροπή τα πράγματα.

Ιδού, λοιπόν, η συγκεντρωτική βαθμολογία των πρώτων εφτά αθλητριών πριν τις τελικές ελεύθερες πόζες:

Αθλήτρια	*Σύνολο βαθμών*
1) Κίκι Ελόμαα	290
2) Ρέιτσελ Μακ Λις	288
3) Λυν Κονκράιτ	281
4) Λώρα Κομπς	283
5) Τζώρτζια Φιοντζ	279
6) Κάντυ Σένσιτς	274
7) Κορίν Μαχάντο-Τσιγκ	272

Ενώ στις τελικές ελεύθερες πόζες συμμετείχαν στην ουσία μόνον έξι γυναίκες, η λίστα περιλαμβάνει εφτά. Όταν ο Όσκαρ Στέηντ ανακοίνωνε την 4η στην κατάταξη αθλήτρια, πήδηξε σειρά στον πίνακα αποτελεσμάτων και, κατά λάθος, στη θέση της Λώρα Κομπς ανακοίνωσε την Κορίν Μαχάντο-Τσιγκ. Αυτό το λάθος κόστισε στη Λώρα τον αποκλεισμό από τις ελεύθερες πόζες, λάθος το οποίο ανακαλύφτηκε μετά τη λήξη του γύρου. Αυτή τη φορά, ο Όσκαρ ανακοίνωσε σωστά, ότι η Λώρα Κομπς βρισκόταν στην 4η θέση. Η Λώρα, που βρισκόταν στα παρασκήνια, όρμησε στη σκηνή, πέταξε τη φόρμα της και έκανε πόζα διπλών δικεφάλων.

Το λάθος αυτό έδειξε τις αδυναμίες που υπήρχαν στη διαδικασία διεκπεραίωσης των αγώνων. Κατ' αρχήν, ο Τρίτος Γύρος βαθμολόγησης έγινε στη διάρκεια του νυχτερινού σώου, αντί να γίνει στη διάρκεια των Ημιτελικών. Αυτή η βιασύνη ήταν επόμενο να οδηγήσει σε λάθη. Κατά δεύτερον, δεν υπήρχε περίπτωση επανεξέτασης του πίνακα βαθμολογίας. Εκείνος, ο οποίος κατέγραφε τα σκορ (σ' αυτή την περίπτωση ο Όσκαρ Στέηντ) έπρεπε κανονικά να παραδώσει τα αποτελέσματα στον επικεφαλής κριτή (στην προκειμένη περίπτωση, την Ντόρις Μπαριλλώ). Αυτό συνηθίζεται σε όλες τις διοργανώσεις αγώνων Σωματικής

Διάπλασης. Κατά τρίτον, εφόσον ανακαλύφτηκε το λάθος, θα έπρεπε να ακυρωθεί ο Γύρος των Ελεύθερων Ποζών και να διεξαχθεί από την αρχή άλλος. Αυτός είναι ο λογικός τρόπος αντιμετώπισης παρόμοιων λαθών στο μέλλον. Ευτυχώς, το συγκεκριμένο λάθος δεν επηρέασε την τροπή των πραγμάτων.

Παρακάτω εκθέτουμε τη λίστα βαθμολογιών στις Ελεύθερες Πόζες κάθε αθλήτριας:

Αθλήτρια	*Βαθμοί*
Κίκι Ελόμαα	3
Ρέιτσελ Μακ Λις	1
Λυν Κόνκραϊτ	2
Λώρα Κομπς	0
Τζώρτζια Φιουτζ	0
Κάντυ Σένσειτς	1
Κορίν Μαχάντο-Τσινγκ	0

Ας σημειωθεί, ότι η Κορίν δεν πήρε βαθμό από τις ελεύθερες πόζες της, πράγμα που σημαίνει, ότι δεν επηρεάστηκε η τελική θέση κατάταξής της (παρέμεινε 7η). Η ερώτηση είναι, αν θα μπορούσαν να είναι διαφορετικά τα πράγματα για την Λώρα. Κυττάζοντας την τελική κατάταξη πριν το γύρο των

Karen Wainwright

Laura Combes

April Nicolas

Marie France Misat

Kike Elomaa

Kyle Newman

Ελεύθερων Ποζών, βλέπουμε, ότι η Λώρα χρειαζόταν τέσσερις βαθμούς για να ισοβαθμίσει στην 3η θέση με τη Λυν Κόνκραϊτ. Στις ελεύθερες Πόζες, όμως, οι κριτές διαχώρισαν τις θέσεις τους. Δεν υπήρξε ομοφωνία για καμιά από τις εφτά γυναίκες από το μέρος της κριτικής επιτροπής. Ούτε μια αθλήτρια δεν πήρε τέσσερις βαθμούς· άρα, δεν θα ήταν δυνατόν να βαθμολογηθεί η Λώρα με τέσσερις πόντους.

Σ' αυτούς τους αγώνες, όπως και σε άλλους, οι κριτές συμφώνησαν κρυφά να διαφωνήσουν. Ήταν σαφές, ότι καμιά από τις γυναίκες αυτού του «Μις Ολύμπια» δεν ήταν τέλεια, δεδομένου ότι καμία συνολική βαθμολογία πριν το γύρο των Ελεύθερων Ποζών δεν ξεπέρασε τους 300 βαθμούς. Κατά συνέπεια, ούτε μία αθλήτρια βαθμολογήθηκε με άριστα (100 βαθμούς) για κάθε γύρο.

Η Κίκι προσέγγισε το τέλειο. Είναι φοβερά χαρισματική. Έχει, επίσης, να επιδείξει πολλά σημεία που ξεχωρίζουν έναντι των υπολοίπων: καλά αναπτυγμένη πλάτη μέχρι την παραμικρή λεπτομέρεια, χαμογελάει, ελίσσεται και συμπεριφέρεται σαν πρωταθλήτρια. Μερικοί λένε, πως οι μηροί της είναι υπεραναπτυγμένοι σε σύγκριση με τον μικρό θώρακα και τους στενούς ώμους της. Αλλά, σχετικά με τις άλλες γυναίκες στη σκηνή του ξενοδοχείου «Σέρατον» κείνη την ημέρα ξεχώρισε σαν η καλύτερη. Είκοσι γυναίκες συμμετείχαν στους αγώνες, αντιπροσωπεύοντας έξι χώρες, συμπεριλαμβάνομένων της Φινλανδίας, των Η.Π.Α., της Γουαδελούπης, της Αγγλίας, της Ελβετίας και της Γερμανίας. Εφτά από τις γυναίκες είχαν πάρει μέρος στο «Μις Ολύμπια» του '80. Η Ρέιτσελ Μακ Λις, «Μις Ολύμπια 1980», έπεσε στη δεύτερη θέση. Η Ρέιτσελ, λιγότερο γραμμωμένη από την προηγούμενη χρονιά, παρουσιάστηκε με μάλλον μειονεκτικότερα πόδια και κοιλιακούς (τα καλύτερα σημεία της). Η Λυν Κόνκραϊτ τερμάτισε στην τρίτη θέση, όπως και το 1980. Πάντως, δεν ήταν τόσο μυώδης, όσο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα. Αιτία γι' αυτό αποτέλεσε το ότι ήταν άρρωστη πριν τους αγώνες. Τα γαλάζια μάτια της είχαν χάσει τη λάμψη τους, οι κοιλιακοί της δεν έδιναν τη συνηθισμένη εντύπωση και γενικά φαινόταν εκτός φόρμας. Ενώ, για παράδειγμα, πήρε τη χαρακτηριστική της πόζα, δεν ρούφηξε το στομάχι της.

Η Λώρα ήρθε τέταρτη και ήταν σχεδόν τόσο λεπτή, όσο το '80 που είχε ανακηρυχτεί «Μις Αμερική».

Όταν η Λώρα είναι λεπτή, δύσκολα μπορεί να διεκδικήσει κάποιο τίτλο, ειδικά τώρα. Απόσπασε το θαυμασμό του κοινού στον 3ο Γύρο, απλώνοντας μακριά τα δυνατά της χέρια, σαν να έκανε μια μαγική επίκληση.

Και η Τζώρτζια ... Πώς μπορεί κανείς να εκφραστεί; Φαινόταν καλύτερη από ποτέ άλλοτε. Ίσως ο μόνος λόγος για τον οποίο δεν έφτασε σε ψηλότερη θέση είναι, ότι ο μακρύς, λεπτός σκελετός της την κάνει να φαίνεται ότι στείρεται μεγάλης μυικής ανάπτυξης, αλλά όχι γράμμωσης. Η Τζώρτζια αντιμετωπίζει προβλήματα στο να κάνει προπόνηση με βάρη. Οι πόζες της προκάλεσαν το θαυμασμό του κοινού. Συνέχεια γίνεται καλύτερη και καλύτερη. Αν και μητέρα δύο μεγάλων παιδιών και 36 χρονών (στους αγώνες), υποστηρίζει πως δεν έχει φτάσει ακόμη στο επιθυμητό σημείο.

Η Κάντυ Σένσιτς ήταν η πιο δημοφιλής. «Μις Ανατολικές Η.Π.Α. 1981», έχει εφεύρει δικό της τρόπο ποζαρίσματος, ο οποίος είναι, θα λέγαμε, αξιοσημείωτος. Ήρθε έκτη, μόλις έξι βαθμούς μπροστά από την ένατη, την Ανίτα Γκάντολ. Οι Κορίν Μαχάντο-Τσινγκ και Μαρί-Φρανς Μισά ισοβάθμισαν στην 7η θέση. Πολλοί θεατές συμφώνησαν, ότι αυτές οι γυναίκες θα μπορούσαν να έχουν τερματίσει με οποιαδήποτε σειρά. Και οι τέσσερις ήταν ισάξιες.

Η Κορίν Μαχάντο-Τσινγκ είχε έρθει τέταρτη το '80 και έχει διατηρήσει την κλασσική ομορφιά της. Κρίμα, που το λάθος εκείνο στις Ελεύθερες Πόζες την απογοήτευσε, χωρίς η ίδια να φταίει.

Η Μαρί-Φρανς Μισά, από τη Γουαδελούπη, ήταν σχετικά άγνωστη πριν τους αγώνες. Είχε καλή πλάτη, ωραίο σώμα από τη μέση και πάνω και εντυπωσιακούς κοιλιακούς.

Η Ανίτα Γκάντολ πήγε καλά, αποσπώντας ψηλή βαθμολογία για τις πόζες της. Ήταν εντυπωσιακή στον 3ο Γύρο, όπου επέδειξε μεγάλη και καλά αναπτυγμένη πλάτη. Δυστυχώς, για τη γυναίκα της «Πόλης των Μηχανών» (Μις Ντετρόιτ), η ανωνυμία της αποτέλεσε ανασταλτικό ρόλο και ήταν πολύ αργά πλέον για να φτάσει ψηλότερα.

Η Μελίντα Πέρπερ ήρθε 10η. Δεν ήταν άσχημο αποτέλεσμα, αν λάβουμε υπόψη μας, ότι αυτή ήταν η πρώτη σόλο εμφάνισή της. Συνήθως ποζάρει με τον Κάρλος Ροντρίγκεζ και, σαν ζευγάρι, είχαν έρθει δεύτεροι (πίσω από τους Λυν Κόνκραϊτ και Κρις Ντίκερσον στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης 1981, στην Πό-

λη του Ατλαντικού. Μετά από 10 χρόνια συμμετοχής σε αγώνες ενόργανης, το ποζάρισμα της Μελίντα, επενδυμένο από τη μουσική των Σαντάνα, παρουσίαζε ροή και οι πόζες της περιλαμβάναν κινήσεις ενόργανης: κυματισμούς του σώματος και μικρή γέφυρα με πέρασμα του κεφαλιού ανάμεσα από τα πόδια. Στην 11η θέση ήταν η Κάιλ Νιούμαν, μια ακόμα συμμετοχή στο «Μις Ολύμπια 1980». Οι γραμμώσεις των μηρών της Κάιλ ήταν ασυνήθιστα έντονες. Τα πόδια της μακριά παρουσίαζαν αρκετό ενδιαφέρον ως προς την ανάπτυξή τους, ίσως λόγω της ιδιότητάς της σαν χορεύτριας στο Λας Βέγκας.

12η στην κατάταξη ήταν η Κάρεν Γουέηνραϊτ. Η Κάρεν έδειξε μεγάλο κουράγιο με το να πάρει μέρος στους αγώνες. Δύο εβδομάδες πριν τους αγώνες είχαν πυροβολήσει και σκοτώσει τον άντρα της. Σε ερώτησή της, γιατί διατήρησε τη συμμετοχή της στους «Μις Ολύμπια», απάντησε: «Ο Φρανκ με είχε προπονήσει γι' αυτό το σκοπό. Το να κάνω πίσω τώρα, θα ήταν σαν να πήγαιναν όλοι οι κόποι του χαμένοι».

Η Κάρεν ποζάρισε με μουσική υπόκρουση το ντούο «Ατέλειωτη Αγάπη». Από το κομμάτι έκοψε το σημείο «Δύο Καρδιές» και στη θέση του χτύπησε τις παλάμες της στους μηρούς της δυο φορές. Οι πόζες της είχαν φοβερή ευαισθησία και προκάλεσαν τη συγκίνηση του κοινού. Κατέβηκε από τη σκηνή πολύ λυπημένη, αν και ήξερε ότι, πέρ' από την κατάταξη, είχε καταφέρει να φανεί δυνατή.

Οι Έλλεν Ντέιβις και Έϊπριλ Νικότρα ισοβάθμισαν στη 13η θέση. Ήταν η πρώτη σόλο εμφάνιση της Έλλεν, η οποία ασχολείται με τη Σωματική Διάπλαση εδώ και 16 χρόνια. Η Έϊπριλ Νικότρα έχει εισχωρήσει και αυτή στο άθλημα εδώ και πολλά χρόνια, συμπεριλαμβανομένης και της συμμετοχής της στο «Μις Ολύμπια '80». Θα μπορούσαμε να πούμε, ότι το σώμα της παρουσιάζει παράλληλη ανάπτυξη με κείνη της Σωματικής Διάπλασης ως αθλήματος.

Στη 15η θέση μπήκε η Ελβετίδα Άστριντ Ασβέντερ, η οποία άνοιξε τη νυχτερινή επίδειξη με ένα γρήγορο, θα λέγαμε, τέμπο στις πόζες της. Η Άστριντ, 20 χρονών, είχε ανακηρυχτεί νικήτρια στην κατηγορία των Ελαφρών Βαρών, στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα 1981. Η Γερμανίδα Βέρα Μπέντελ ήρθε στη 16η θέση. Η Βέρα, ηλικίας 30 χρονών, παντρεμένη, με ένα παιδί, ασχολείτο παλαιότερα με το τζούντο και το μπάσκετ.

Η Ντόννα Φρέημ, 36 χρονών,

πρώην Μαζορέττα στους Όκλαντ Ραίηντερ, ήταν 17η. Οι πόζες της είχαν χάρη κι ελαστικότητα, αν και στερείτο μυικών γραμμώσεων. Αυτό απλούστατα είναι θέμα προπόνησης, πείρας και χρόνου. Μετά μόλις 7 μήνες στο χώρο του αθλήματος, έκανε εντυπωσιακό ντεμπούτο.

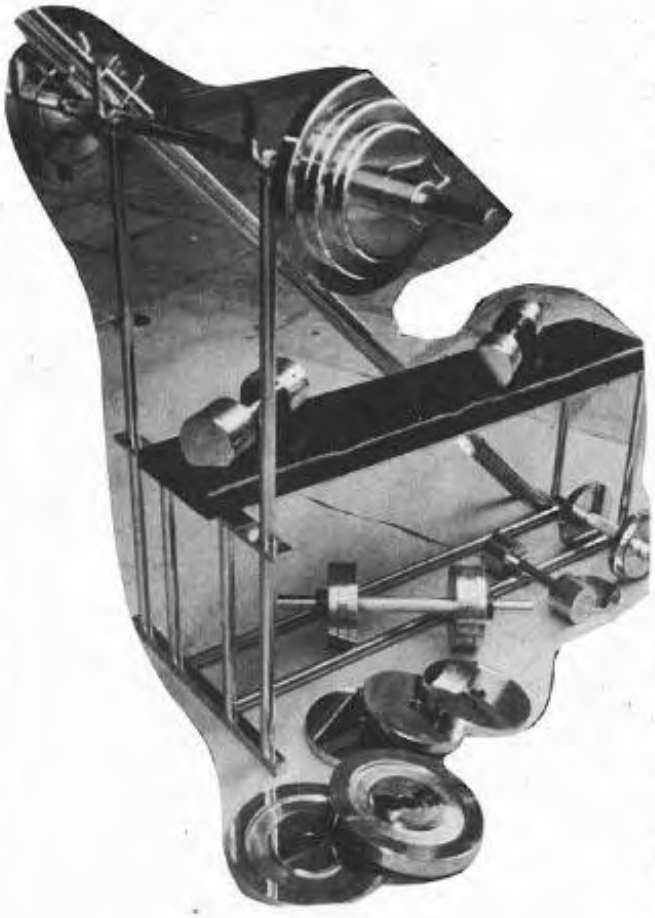
Το ποζάρισμα ήταν ένας από τους καλύτερους γύρους της Κάρολυν Τσέσαϊρ. Η Κάρολυν (18η) ήταν το 1981 πρωταθλήτρια Αγγλίας και 4η στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα, στην κατηγορία των Μεσαίων Βαρών. Η διάπλαση της Κάρολυν δείχνει, ότι οι Ευρωπαίες παραδέχονται σαν απαραίτητη προϋπόθεση για νίκη την καλή γράμμωση. Η ίδια λέει, ότι αυτό έγινε στόχος των Ευρωπαίων αθλητριών, μετά τη νίκη της Ρέιτσελ ΜακΛίς στο «Μις Ολύμπια» του '80. Τώρα αξίζει να σημειώσουμε, πως ακόμη και η Ρέιτσελ πιστεύει πόσο σημαντικοί είναι οι έντονοι, καλά συσταλμένοι μυώνες.

Αυτός, ίσως, είναι ο λόγος, για τον οποίο η Ντέμπυ Λέμμελ πήρε τη 19η θέση. Η Ντέμπυ είχε σφριγηλό σώμα, αλλά υστερούσε σε μέγεθος. Η Λόρυ Τζόνστον τερμάτισε 20ή.

Οι αγώνες «Μις Ολύμπια 1981» έδειξαν, ότι οι κριτές δεν έχουν φτάσει ακόμη σε ένα συγκεκριμένο σημείο, σχετικά με το ποια κριτήρια πρέπει να ληφθούν υπόψη. Το ίδιο ισχύει και για τους άντρες. Τα αποτελέσματα των αγώνων αντιπροσωπεύουν τη φυσική κατάσταση των αθλητών-τριών εκείνες τις δεδομένες στιγμές. Πάντως, ένα είναι σίγουρο: το άθλημα παρουσιάζει ανοδική πρόοδο και κάθε χρόνο οι αγώνες γίνονται όλο και πιο συναρπαστικοί.

Σέιλα Χέρμαν

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



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

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

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

ΣΩΣΤΗ ΠΛΑΤΗ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΜΟΡΦΙΑ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΣΙΑΣΜΟ

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

Η ΠΛΑΤΗ ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Από την Μάντυ Τάννυ
Μετάφραση: Εύα Παπανικολάου

Η πλάτη είναι το πιο εγκαταλειμένο τμήμα του γυναικείου σώματος. Πολλές γυναίκες σκέφτονται ότι, όσο η πλάτη τους δεν έχει παχάκια, βρίσκεται σε καλή φόρμα. Σπάνια αντικρύζω γυναίκες με ωραία πλάτη στον εξωαθλητικό χώρο.

Συνειδητοποιήστε τη σημασία του τμήματος αυτού. Στηρίζει ολόκληρο το σώμα. Είναι το κέντρο δύναμής του. Τυχόν προβλήματα στην πλάτη είναι ό,τι χειρότερο μπορεί να έχετε.

Η γυναίκα με ίσια πλάτη και ωραίο παράστημα, άσχετα από τη φόρμα του σώματός της, δίνει καλή αισθητική εικόνα. Το καλό παράστημα παίζει πρωτεύοντα ρόλο στην εμφάνιση. Είναι επίκτητη ιδιότητα. Μαθαίνεται. Η γυμναστική είναι το μέσο που βοηθάει στην απόκτηση ωραίου παραστήματος χωρίς την άσκηση πίεσης στην πλάτη.

Η δυνατή, γυμνασμένη πλάτη προσδίδει χάρη στο βάδισμα· ένα συν στην ψυχοσύνθεση της γυναίκας. Οι άνθρωποι γύρω της την αντιμετωπίζουν σαν καλοαναθρεμένο, σίγουρο για τον εαυτό του άτομο. Την ίδια γνώμη έχει η ίδια για τον εαυτό της, πράγμα καλό, ιδίως όταν έχει όμορφο σώμα.

Έχω άπειρες φορές δει όμορφες νέες γυναίκες να περπατούν αδέξια, μόλις με δυσκολία να σέρνουν τα πόδια τους για να κάνουν ένα βήμα, με γερμένους προς τα μπρος ώμους. Συλλογίζομαι πότε-πότε, ότι στερήθηκαν από κάτι στα παιδικά τους χρόνια και δεν έχουν ακόμη συνειδητοποιήσει την έννοια της άθλησης.

Υπάρχουν βαθμοί ανάπτυξης, αλλά σε γενικές γραμμές η όμορφη πλάτη είναι επίπεδη από το λαιμό μέχρι τους ώμους και προσδίδει ωραίο παράστημα. Η σπονδυλική στήλη είναι ίσια και όρθια. Οι τραπεζοειδείς δεν παρουσιάζουν κυρτώσεις. Η πλάτη σχηματίζει V από τους ώμους μέχρι τη μέση. Το σχήμα V παρουσιάζει τη γυναίκα σαν κλεψίδρα, άσχετα από το πόσο χοντροί είναι οι γοφοί της. Είναι καθορισμένοι κυρίως οι νωτιαίοι ορθωτήρες μυώνες. Οι νωτιαίοι ορθωτήρες μυώνες διατρέχουν τη σπονδυλική στήλη κι εξαφανίζονται ποιος ξέρει πού, γεννώντας φαντασιώσεις στους άντρες. Η εικόνα που δίνουν είναι πολύ σεξουαλική, ιδίως όταν η γυναίκα φοράει εξώπλατο.

Οι γυναίκες που θέλουν να εκγυμνάσουν την πλάτη τους, θα παρατηρήσουν ότι αυτό το τμήμα του σώματος αποτελεί πρωταρχικό σημείο εξάσκησης. Εφ'όσον η πλάτη στηρίζει το υπόλοιπο σώμα, παρουσιάζει αυξημένη τάση μυϊκής ανάπτυξης έναντι των υπολοίπων τμημάτων. Οι μυώνες είναι ισχυρότεροι,

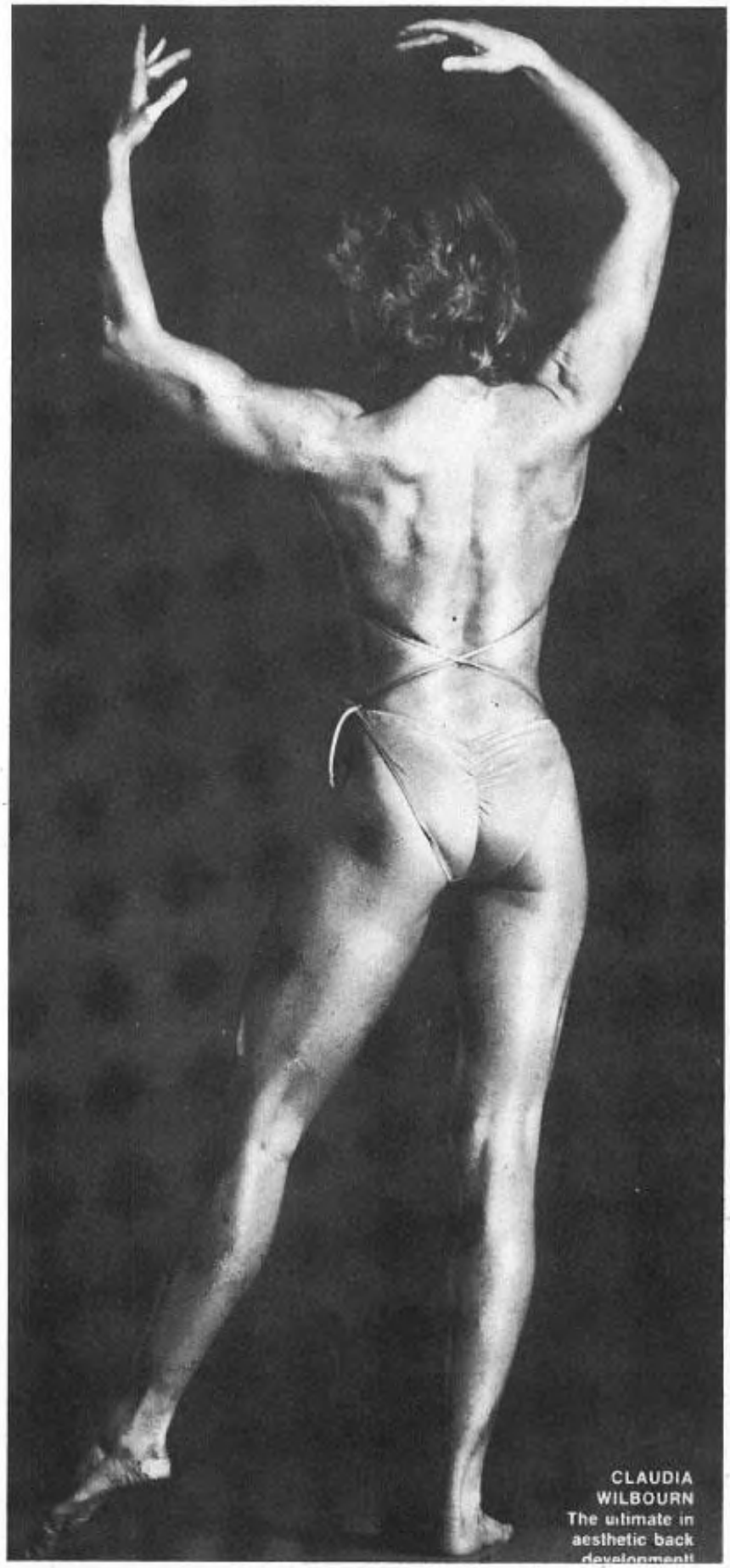
1- Άρσεις μπάρας από χαμηλά

γιατί οι λειτουργικές του αρμοδιότητες είναι περισσότερες· γιαυτό, η αθλήτρια μπορεί να κάνει προπόνηση με μεγαλύτερα βάρη, όταν εκγυμνάζει την πλάτη της και να έχει αποτελέσματα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Επίσης έχει μικρότερα αποθέματα λίπους, γιαυτό ο βαθμός εξάσκησής της μπορεί από την αρχή να γίνει εμφανής.

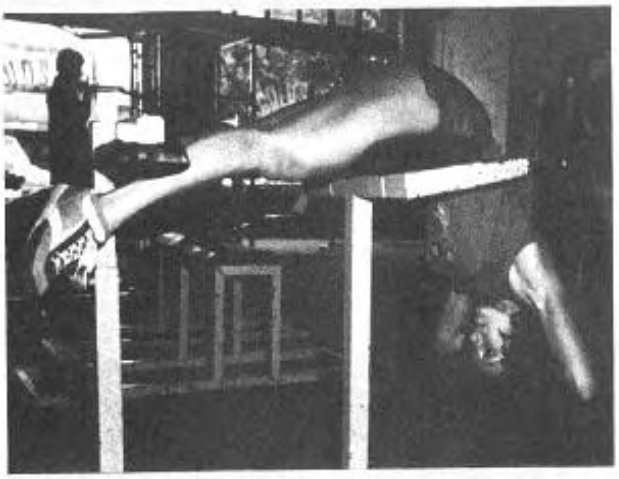
Οι αεροβικές ασκήσεις (τρέξιμο, κολύμβηση, ποδηλασία κ.λ.π.) αυξάνουν ουσιαστικά το πλάτος της. Οι γρήγορες, βαθιές εισπνοές αναπτύσσουν τους πνεύμονες και το μέγεθος του θώρακα, με αποτέλεσμα να φαίνεται φαρδύτερη η πλάτη και σε σχήμα V.

Οι εκτάσεις είναι απαραίτητες. Βελτιώνουν το παράστημα, διορθώνουν τυχόν προβλήματα που οφείλονται σε αδύνατους μυώνες ή κούραση. Όταν γίνεται εξάσκηση με βάρη, ασκείται μεγάλη πίεση στη σπονδυλική στήλη. Οι εκτάσεις μέσα από τη Γιόγκα ή το χορό είναι αποτελεσματικές για την ανακούφιση της πίεσης που ασκείται στην πλάτη. Προφανώς, ο απλούστερος τρόπος κι ο καλύτερος για εκτάσεις της πλάτης είναι το μονόζυγο. Αξίζει τον κόπο να προσαρμόσεις ένα μονόζυγο στην πόρτα σου και σιγά-σιγά να αρχίσεις να γυμνάζεσαι εκεί.

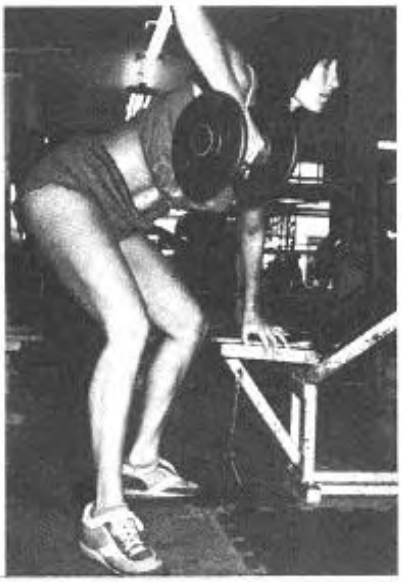
Η καταλληλότερη στιγμή για τέτοιες εκτάσεις είναι μετά την προθέρμανση ή την προπόνηση. Κρεμάσου από το μονόζυγο και συγκεντρώσου στη χαλάρωση ενός συγκροτήματος μυώνων της πλάτης



CLAUDIA WILBOURN
The ultimate in aesthetic back development



2- Υπερεκτάσεις κορμού



3- Κωπηλατική σε πρόσθια κάμψη

κάθε φορά: των άνω, μέσου, κάτω τμημάτων και, τέλος, του ιερού οστού. Αυτή η διαδικασία συντελεί στην πλήρη έκταση και νοιώθεις περίφημα. Προσπάθησε μετά την προπόνηση να εκτελέσεις αρκετά σετ στο μονόζυγο. Θα αισθάνεσαι ξεκούραστη και οι μυώνες σου δεν θα πονάνε πολύ.

Όλοι οι τύποι ασκήσεων κωπηλατικής, έλξεων κι αυτοί που

4- Έλξεις στην τροχαλία για τα φτερά

πραγματοποιούνται στο μονόζυγο, ωφελούν το άνω τμήμα της πλάτης. Οι ασκήσεις έκτασης της πλάτης εξασκούν το κατώτερο τμήμα αυτής Επίσης, οι βυθίσεις κι οι έλξεις με μπάρα γυμνάζουν το ανώτερο τμήμα της πλάτης. Παρ'ότι οι βυθίσεις αναπτύσσουν το χαμηλώτερο τμήμα των προσθίων θωρακικών μυώνων, εξασκούν παράλληλα την άνω πλάτη. Ο συνδιασμός αυτός ελκύει ιδιαίτερα τους αθλητές σωματικής διάπλασης και θα έπρεπε να ελκύει τις αθλήτριες επίσης.

Στις ασκήσεις έλξεων για την πλάτη, πρέπει να εκταθούν πλήρως τα άνω άκρα κατά τη διάρκεια κάθε επανάληψης. Άφησε τους μυώνες να εκταθούν τελείως. Η ανάπτυξή τους θα είναι κατ'αυτόν τον τρόπο μεγαλύτερη. Άφησε τα χέρια να εκταθούν αργά. Αλλιώς, δεν θα μπορέσεις να πραγματοποιήσεις πλήρη έκταση. Η πλάτη πρέπει να κάνει την έλξη, όχι τα χέρια.

Πολλοί αθλητές εκτελούν έλξεις και ασκήσεις κωπηλατικής με ανοιχτή λαβή. Κατά τη γνώμη μου αυτό εμποδίζει την πραγματοποίηση εκτάσεων. Η απόσταση των παλαμών σε τέτοιου τύπου ασκήσεις πρέπει να είναι λίγο μεγαλύτερη από το άνοιγμα των ώμων, προκειμένου να πραγματοποιήσεις μεγάλες εκτάσεις και μεγάλες έλξεις. Στην αντίθετη περίπτωση, εκτελούνται μικρές κι απότομες κινήσεις και ασκείται τάση τάση στους ώμους, ώστε να υπάρχει η περίπτωση τραυματισμού

Μην κάνεις παράξενες, αφύσικες ασκήσεις, όταν προπονείσαι. Μπορείς να εκτελείς ασκήσεις με μεγάλα βάρη, με την προϋπόθεση, ότι δεν θέτεις σε κίνδυνο τις αρθρώσεις σου. Πρέπει να είσαι ιδιαίτερα προσεκτική με τους Ναυτίλους. Η δύναμη, που εφαρμόζεται λόγω ορισμένων κινήσεων, επιφέρει τραυματισμούς χωρίς κάν προειδοποίηση.

Οι άνθρωποι παθιάζονται με τους εκάστοτε τρόπους προπόνησης αλλά δεν υπάρχει τίποτα πιο ωραίο από την εκγύμναση με βάρη για την απόκτηση αρμονικού σώματος, δύναμης, χάρης κι ομορφιάς. Αυτό αποδεικνύεται αληθινό. Η πλάτη αποτελείται από ένα μεγάλο δίκτυο μυώνων, που ανταποκρίνονται περισσότερο σε ελεύθερες ασκήσεις με βάρη.

Έχω διαλέξει τέσσερις ασκήσεις για την πλάτη, που πιστεύω, πως είναι αποτελεσματικές για όλους. Είναι βασικές, απλές ασκήσεις, που καλύπτουν ολόκληρη την κινησιολογία της πλάτης.

1) ΕΛΞΕΙΣ ΣΤΗΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΦΤΕΡΑ: Αυτή τη άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε σε πάγκο είτε στο πάτωμα. Ο κορμός δεν πρέπει να μετακινείται πάνω-κάτω. Για παράδειγμα, εάν κάθεσαι σε πάγκο, πέρασε τα πόδια σου στα πόδια του πάγκου, ώστε στηρίζοντας το σώμα με αυτόν τον τρόπο, να μην ανασηκώνεται ο κορμός.

Η απόσταση των παλαμών επάνω στη μπάρα πρέπει να είναι λίγο μεγαλύτερη από το άνοιγμα των ώμων. Κάνε οπισθολαίμιες έλξεις. Έτσι, ασκείς πίεση στους μυώνες της πλάτης και συγχρόνως γυμνάζονται τα φτερά.

Στην αρχική φάση, τα χέρια είναι τελείως τεντωμένα προς τα πάνω. Έλκεις τη μπάρα ελαφρά προς τα κάτω μέχρι να αγγίξει τους τραπεζοειδείς μυώνες. Επανάφερε κατά τον ίδιο τρόπο. Διατήρησε τα χέρια στην έκταση για λίγο χρόνο.

Εκτέλεσε τρία σετ των 12 επαναλήψεων το καθένα.

2) ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΣΕ ΠΡΟΣΘΙΑ ΚΑΜΨΗ: Κάνε κάμψη προς τα μπρος. Τα γόνατα θα είναι λυγισμένα. Πιάσε τον αλτήρα με την παλάμη στραμμένη προς το μέρος σου. Για στήριξη του σώματος ακούμπισε το άλλο χέρι σε πάγκο. Το πόδι που αντιστοιχεί στο χέρι με το οποίο εκτελείς την άσκηση είναι τοποθετημένο λίγο πιο πίσω.

Ο αλτήρας είναι ακουμπισμένος στο πάτωμα. Άρχισε την έλξη σε πλήρη έκταση. Το χέρι που απασχολείται πρέπει να είναι τεντωμένο. Σήκωσε τον αλτήρα όσο το δυνατόν περισσότερο, έτσι ώστε ο αγκώνας να ξεπεράσει αρκετά το ύψος των ώμων. Διατήρησε τη στάση εκείνη για δύο-τρία δευτερόλεπτα.

Επειτα, επανάφερε αργά στην πλήρη έκταση ασκώντας πάντα πίεση στους μυώνες. Μην ακουμπίσεις τον αλτήρα στο πάτωμα.

Είναι η άσκηση που προφυλλάσσει από εκδορές αρθρώσεων και οιδήματα. Η επιπλέον πίεση που ασκείται στο τελικό στάδιο της κίνησης προκαλεί μέγιστη συστολή των μυώνων και συντελεί στην αύξηση του όγκου τους.

Κάνε τρία σετ των 12 επαναλήψεων.

3) ΟΡΙΖΟΝΤΙΕΣ ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΗΣ ΠΛΑΤΗΣ: Εκτέλεσε αυτή την άσκηση κάπτοντας στην αρχή προς τα κάτω (το σώμα είναι ξαπλωμένο μπρούμυτα σε οριζόντιο πάγκο) και προς τα πάνω όσο πάει. Προσπάθησε να διατηρήσεις την εφαρμογή της δύναμης στο κατώτερο τμήμα της πλάτης. Στο τελικό στάδιο της κίνησης, φέρε την πλάτη σε πλήρη έκταση, προκειμένου να επιτύχεις τέλεια συστολή των μυώνων. Στο τέλος της άσκησης, χαλάρωσε και κρέμασε τον κορμό σου για λίγο. Λόγω του βάρους του κορμού σου, θα νοιώσεις ανακούφιση στην οσφυϊκή χώρα.

Εκτέλεσε ένα σετ με όσες επαναλήψεις θέλεις.

4) ΧΑΜΗΛΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΒΑΡΩΝ: Είναι μια από τις καλύτερες ασκήσεις για την εκγύμναση όλης της πλάτης και την ανάπτυξη δύναμης. Συνιστάται πολύ από προπονητές, επειδή προσδίδει βασική δύναμη και ταχύτητα σε διάφορα αθλήματα.

Μην αφήσεις τη μπάρα στο πάτωμα, εάν δεν έχεις εκτελέσει την πλήρη σειρά των επαναλήψεων. Στάσου κοντά στη μπάρα. Οι πατούσες δεν θα απέχουν παραπάνω από 25-26 εκατοστά. Η απόσταση των παλαμών θα είναι περίπου ίση με το άνοιγμα των ώμων. Οι γοφοί θα βρίσκονται πιο χαμηλά από τους ώμους. Με ίσια την πλάτη, σήκωσε τη μπάρα μέχρι το ύψος του στήθους. Χωρίς διάλειμμα, κίνησε τους αγκώνες προς τα μπρος κάτω από τη μπάρα και στήριξε τους ώμους. Συγχρόνως, λύγισε τα γόνατα και χαμήλωσε κατά 15 εκατ. περίπου. Με ίσια την πλάτη, ανέβασε το σώμα σου.

Επανάλαβε την άσκηση πλησιάζοντας τη μπάρα στο πάτωμα και εκτέλεσε τις κινήσεις που περιγράφονται παραπάνω. Εφάρμοσε την άσκηση χρησιμοποιώντας σκέτη τη μπάρα στην αρχή. Δεν χρειάζονται πολλές επαναλήψεις, τη στιγμή που δεν χρησιμοποιούνται βάρη. Με τη χρήση βαρών, θα πραγματοποιήσεις τρία σετ των έξι επαναλήψεων το καθένα.

Με αυτές τις βασικές ασκήσεις (εάν εκτελεστούν σωστά) θα επιτύχεις πλήρη ανάπτυξη της πλάτης σου.

Μάντυ Τάννυ

ΓΡΑΜΜΩΜΕΝΕΣ ΜΟΡΦΕΣ

Η μέτρηση των διαστάσεων και του βάρους του σώματος υπολογίζει τη σύσταση των σωμάτων των αθλητών που συμμετείχαν στο Μίστερ Αμερική και των αθλητριών που πήραν μέρος στο Αμερικάνικο Πρωτάθλημα Γυναικείας Σωματικής Διάπλασης, την χρονιά 1981.

Από τη Βίκυ Ντίλλον
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου

ΦΩΤΟ: Μπιλ Ντόμπινς

Καθώς γνωρίζετε, αυτή ήταν η δεύτερη συνεχής χρονιά, κατά την οποία έγιναν τεστ καταμέτρησης των διαστάσεων και βαρών των σωμάτων των κορυφαίων αθλητών και αθλητριών, που συμμετείχαν στα Μίστερ Αμερική και Αμερικάνικο Πρωτάθλημα Γυναικείας Σωματικής Διάπλασης, αντίστοιχα. Ήδη μάθαμε αρκετά για τους αθλητές του σπορ και ειδικά και γενικά για τις δυνατότητες του ανθρώπινου σώματος και σκοπεύουμε στο μέλλον να συνεχίσουμε τις έρευνες πάνω στους αθλητές της σωματικής διάπλασης.

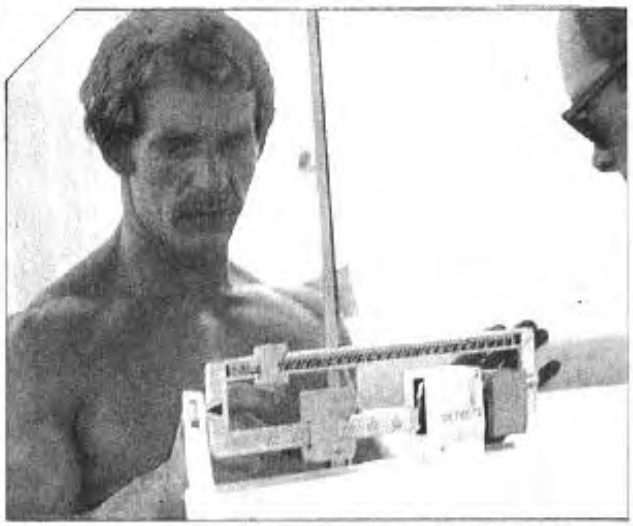
Παρακάτω εκθέτω τα αποτελέσματα. Τα συμπεράσματα στα οποία οδηγηθήκαμε, μετά από εξέταση 9 ανδρών και 14 γυναικών, ήταν σημαντικά. Πιστεύουμε ότι τέσσερα πρόσθετα τεστ αποδείχθηκαν τελικά άνευ σημασίας, λόγω των δυσκολιών του πρόκυψαν κατά την εκτέλεσή τους και αυτά χαρακτηρίζονται με την ένδειξη «κανένα αποτέλεσμα». Δυστυχώς, αρκετοί από τους κορυφαίους αθλητές που συμμετείχαν στους αγώνες αυτούς είχαν τόσο άγχος, ώστε φάνηκαν μάλλον απρόθυμοι να περάσουν από τα τεστ. Οι γυναίκες ήταν σε γενικές γραμμές, πιο συνεργάσιμες. Ελπίζω, με την πάροδο του χρόνου να αντιληφθούν όλο και περισσότεροι αθλητές τη σημασία αυτών των εξετάσεων για αυτούς τους ίδιους, αλλά και για το άθλημα, γενικότερα, και να προσφέρονται από μόνοι τους στο μέλλον.

Τα ποσοστά λίπους στα σώματα των αθλητριών, που εξετάστηκαν στον Σήζαρς Πάλας κυμάνθηκαν από 6,62-17,8% (μέσος όρος 13,5%)· στους άνδρες από 4,83-8,12% (μέσος όρος 6,43%). Αυτά τα νούμερα προέρχονται από ένα σχετικά μικρό αριθμό αθλητών-αθλητριών. Κατά συνέπεια, δεν μπορούμε με σιγουριά να πούμε, ότι εφαρμόζουν σε όλους τους αθλητές, όλων των αγώνων. Απλώς αντικατοπτρίζουν το δείγμα που εξετάστηκε.

Αλλά σε τι είδους συμπεράσματα θα καταλήξουμε; Για να δώσω μια σαφέστερη εικόνα των πραγμάτων, έχω παραθέσει στην τελική κατάταξη των αθλητών τα αποτελέσματα των εξετάσεων. Προφανώς, η σημαντική μείωση του λίπους του σώματος παίζει ουσιαστικό ρόλο στην πρόκριση του αθλητή. Σίγουρα, όμως, η χαμηλή συσσώρευση λίπους δεν είναι ο μοναδικός παράγοντας διάκρισης. Ο Ντον Νιπ (λίπος 6%) ήρθε 23ος στην κατηγορία του, ενώ ο Τζόουζυ Γκούζμαν (ποσοστό λίπους 6,45%) ήρθε τρίτος. Το γεγονός, ότι ο Γκούζμαν είναι νεαρός, ενώ ο Νιπ είναι στα σαράντα του είναι ουσιώδους σημασίας.

Οι αθλητές της σωματικής διάπλασης γνωρίζουν καλά ποια στοιχεία επηρεάζουν την εμφάνιση πάνω στη σκηνή και τα κριτήρια με βάση τα οποία βαθμολογούν οι κριτές: Συμμετρία, αναλογίες, φόρμα, μυϊκό όγκο, παρουσίαση (όπως γνωρίζετε καλύτερα από μένα). Άρα, το 6% του λίπους εξαρτάται από το άτομο.

Τα τεστ σύστασης του σώματος καταμετρούν το ποσοστό λίπους και ο ποσοστό μυώνων, οστών και ζωτικών οργάνων. Αυτό είναι δυνατόν, λόγω της διαφορετικής πυκνότητας του λίπους από τους μυώνες, τα οστά και τα σπλάχνα. Για να το πω πιο απλά, μετράμε το κανονικό βάρος του σώματος, το βάρος του νερού



Για να προσδιορισθούν τα ποσοστά λίπους και μυ ών του σώματος ενός ατόμου, πρέπει να βρεθεί το ολικό του βάρος με τη βοήθεια ζυγαριάς.

Ακολουθεί άλλη μέτρηση του βάρους με το σώμα βυθισμένο τελείως σε νερό. Με μαθηματικό τύπο, προκύπτει από τους 2 αριθμούς τρίτος, που εκφράζει το λόγο βαρών των ιστών του σώματος προς το λίπος αυτού.

που εκτοπίζει το σώμα, λαμβάνουμε υπόψη μας τον αέρα που παραμένει στους πνεύμονες και θάσει τύπων υπολογίζουμε τα αποτελέσματα.

Η σύσταση του σώματος συχνά αποτελεί πολύ ζωτικότερο παράγοντα για έναν αθλητή σωματικής διάπλασης απ' ό,τι η μυϊκή του ανάπτυξη και ο όγκος του. Για παράδειγμα, ας πάρουμε δύο άτομα που έχουν ποσοστό συνολικού λίπους 5,3%.

	Πρώτο Άτομο	Δεύτερο Άτομο	Διαφορά
Βάρος Λίπους	4,5 κ	3,7 κ	0,8 κ
Βάρος Μυών, Οστών, Οργάνων	81 κ.	66 κ.	15 κ.
Συνολικό Βάρος	85,5 κ.	69,7 κ.	15,8 κ.
Λίπος	5,3 %	5,3 %	0%

Παρά το γεγονός, ότι το ποσοστό λίπους τους είναι ιδανικό, το θαρύτερο άτομο ίσως φαίνεται λεπτότερο, διότι τα 4,5 κιλά λίπους του διανέμονται σε μεγαλύτερη έκταση κι έχει μόνο 900 γραμμάρια περισσότερο λίπος που αντιστοιχούν σε 14,4 κιλά μυώνων.

Αυτά τα νούμερα αποδεικνύουν, ότι τα πιο μικρόσωμα άτομα ίσως χρειάζεται να έχουν μικρότερα ποσοστά λιπώδους ιστού για να φαίνονται εξίσου λεπτά με τα μεγαλόσωμα άτομα. Και, πράγματι, τα τεστ του '80 έδειξαν, ότι ο πιο λεπτός αθλητής, νικητής της κατηγορίας Ελαφρών Βαρών, ήταν ο Κεν Πασσαφιέλο.

Αντίθετα, φανταστείτε ένα άτομο που ζυγίζει 90 κιλά και έχει ποσοστό λίπους 10%. Αυτό σημαίνει, ότι έχει 9 κιλά λίπους, ενώ τα υπόλοιπα 81 είναι μυώνες, σκελετός και ζωτικά όργανα. Ας φανταστούμε, ότι προπονείται σκληρά και αυξάνει το μυϊκό όγκο κατά 9 κιλά χωρίς απώλεια λίπους. Λόγω της αύξησης αυτής, η σχετική περιεκτικότητα σε λίπος πέφτει στο 9% περίπου. Δείχνει πιο γραμμωμένος χωρίς να έχει χάσει γραμμάριο λίπους.

Το λίπος μπορεί να είναι υποδόριο ή να βρίσκεται ανάμεσα στους ιστούς. Οι αθλητές σωματικής διάπλασης δεν πρέπει να ανησυχούν για το τελευταίο, εφόσον προσδίδει όγκο στους μυώνες τους και στο συνολικό μέγεθος των σωμάτων τους και σίγουρα δεν επηρεάζει τη φόρμα τους. Κανονικά, ο λόγος εμφανούς (υποδόριου) και ενδομυϊκού λίπους είναι περίπου ο ίδιος για τα περισσότερα άτομα. Εάν μετρήσει κανείς το λίπος εξωτερικά, μπορεί να υπολογίσει το λίπος εσωτερικά και να προσδιορίσει το συνολικό.

Υπάρχουν όμως και άτομα, τα οποία έχουν περισσότερο ή λιγότερο υποδόριο λίπος από το μέσο. Κατά συνέπεια, μπορεί κάποιος να φαίνεται πολύ λεπτός και, παρ' όλα αυτά, να έχει υψηλό ποσοστό λίπους από το αναμενόμενο. Αυτό το είδος σύστασης του σώματος είναι ό,τι πρέπει για τους αθλητές της σωματικής διάπλασης, γιατί το επιπλέον λίπος προσδίδει όγκο. Για αυτή την κατηγορία αθλητών, το να γίνουν όσο περισσότερο αδύνατοι μπορούν, δεν είναι καλή ιδέα, γιατί το πολύ χαμηλό ποσοστό θα τους στερούσε όγκο και τίποτε άλλο.

Για την άλλη κατηγορία, ο αθλητής που έχει περισσότερο υποδόριο λίπος απ' ό,τι ενδομυϊκό, καλό θα ήταν να κάνει το αντίθετο απ' ό,τι εκείνος της πρώτης κατηγορίας. Κάθε κιλό λίπους που χάνεται είναι κρίσιμο για την απόκτηση γραμμωμένου κορμιού. (Ίσως υπάρχει σχέση μεταξύ αυτού και του άλλου, που ανέφερα προηγουμένως σχετικά με την ανάγ-

Τα τεστ αυτά δείχνουν ότι ο μεγαλόσωμος αθλητής σωματικής διάπλασης τείνει στην συσσώρευση περισσότερου λίπους από τον μικρόσωμο αθλητή.

Τα αποτελέσματα των ερευνών αποκαλύπτουν ότι το ποσοστό λίπους του σώματος του πρωταθλητή σωματικής διάπλασης κυμαίνεται από 3-5%, ενώ της πρωταθλήτριας σωματικής διάπλασης από 8-11%.

Η χωρητικότητα των πνευμόνων είναι παράγοντας σημαντικός·για τον υπολογισμό της σύστασης του σώματος με μέτρηση του βάρους μέσα σε νερό.

κη του να έχουν τα μικρόσωμα άτομα χαμηλότερο ποσοστό λίπους, για να φαίνονται πραγματικά λεπτά. Ίσως είναι το ότι οι ψηλοί αθλητές του σπορ, λόγω της μεγαλύτερης μυϊκής τους μάζας, τείνουν στη συσσώρευση περισσότερου ενδομυϊκού λίπους).

Σίγουρα, βάσει των προηγουμένων, δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ποσοστό λίπους του σώματός σας σαν απόλυτο δεδομένο προπόνησης και δίαιτας. Στην ουσία, δεν μετράει τόσο για τους αθλητές της σωματικής διάπλασης το λίπος, όσο οι μυώνες. Όχι πόσο πολύ λίπος, αλλά πόσο πολλοί μυώνες.

Το εξηγώ: Ας υποθέσουμε, ότι γυμνάζεστε για τις ανάγκες αγώνων, επί έξι ημέρες την εβδομάδα και ότι ακολουθείτε πολύ αυστηρά δίαιτα. Ανακαλύπτετε ότι μέσα σ' ένα μήνα χάσατε 4,5 κιλά. Η ερώτηση είναι πόσα από αυτά τα κιλά ήταν λίπος και πόσα μυώνες.

Η καλύτερη συνταγή για προπόνηση και δίαιτα είναι εκείνη που βοηθάει στην αύξηση της μάζας των μυώνων, ή τουλάχιστον, τη διατήρησή τους, σ' ένα σταθερό σημείο και στην απώλεια όσο το δυνατόν περισσότερου λίπους.

Η πολύ αυστηρή δίαιτα σε συνδιασμό με σκληρή προπόνηση συντελεί στην καύση, σε φοβερό βαθμό, μυϊκών ιστών. Για παράδειγμα, οποιαδήποτε μορφή εξαντλητικής δίαιτας καταλήγει σε απώλεια 75% μυϊκών ιστών και νερού και μόνον 25% απώλεια λίπους. Δίαιτες με ελάχιστους ή καθόλου υδατάνθρακες οδηγούν τον οργανισμό στη καύση πρωτεϊνών. Εάν υποφέρετε από μεγάλη ανεπάρκεια υδατανθράκων, θα χάνετε συνέχεια μυϊκή μάζα.

Για έναν αθλητή σωματικής διάπλασης βάρους 100 κιλών, η απώλεια μυϊκής μάζας, ενώ προετοιμάζεται για αγώνες, ίσως είναι δεκτή, αν και όχι επιθυμητή. Αλλά για ελαφρύτερους αθλητές, η απώλεια αυτή μπορεί να αποβεί καταστροφική. Μια γυναίκα 47-50 κιλών δεν θα άντεχε την απώλεια μυϊκών ιστών. Οι πολύ αυστηρές δίαιτες ευθύνονται για την εικόνα που δίνουν ορισμένες αθλήτριες σε αγώνες.

Όλοι οι καλοί αθλητές σωματικής διάπλασης ξέρουν, πώς να χάνουν λίπος. Άλλωστε, φημίζονται για την πειθαρχία τους στις δίαιτες. Αλλά, η μέτρηση της σύστασης του σώματος είναι ο σίγουρος τρόπος για να μάθετε, εάν διατηρείτε τη μυϊκή σας μάζα ή όχι. Η πληροφορία αυτή σας βοηθάει να προγραμματίσετε σωστά την προπόνηση και τη διαιτά σας.

Υπάρχουν κι άλλοι παράγοντες, που πρέπει να ληφθούν υπόψη. Η κατακράτηση νερού από τους ιστούς. Τα επίπεδα οιστρογόνων (σε άνδρες και γυναίκες). Επίσης, ό,τι φαινόμενα προκύπτουν από τη χρήση στεροειδών, θυροειδών κι άλλων χημικών ουσιών. Η ανάλυση της σύστασης του σώματος είναι βασικό εργαλείο για τον σύγχρονο αθλητή της σωματικής διάπλασης.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΝΑΛΥΣΕΩΝ ΤΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Μίστερ Αμερική 1981

Όνομα	Λίπος (%)	Τελική Κατάταξη
Μκίλλυ Άρλεν	κανένα αποτέλεσμα	
Τόνυ Μπάλανεύ	7,8	14ος
Μπομπ Κόμπερν	4,68	4ος
Τζεφ Έβερσον	5,3	8ος
Νταν Φράκλιν	4,83	9ος
Τζων Γκόλντεν	κανένα αποτέλεσμα	
Τζόυζι Γκούζμαν	6,45	3ος
Πάτρικ Χέυζ	κανένα αποτέλεσμα	
Μπομπ Γιόντκιεβιτζ	7,6	7ος
Τζων Τζόρντα	6,2	17ος
Γκάρυ Καπόστα	8,12	15ος
Ντον Νιτ	6,9	23ος

ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ: 6,43%

Αμερικανικό Πρωτάθλημα Γυναικών 1981

Όνομα	Λίπος (%)
Τσέστιν Μπαρνς	14,8
Ρέγγι Μπέννετ	15,39
Ρίτα Μπράουν	13,13
Άλισον Μπράντατζ	6,62
Τζοάν Κάμερον	13,25
Καθλήν Κοζεντίνο	16,86
Γιάνα Ντακαγιάνα	12,84
Ντέμπορα Νταϊάνα	13,12
Κάρλα Ντάνλαπ	9,24 (νικήτρια)
Λίζα Έλλιοτ	11,5
Μάτζικ Τζόσυνσ	16,02
Κόρυ Νόυερ	11,2
Άννα Ράϊτ	16,9
Κριστίν Ρηντ	κανένα αποτέλεσμα
Ρενέ Σβαρτζ	17,8

ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ: 13,5%

MIZUNO

ΤΟ ΑΝΑΛΑΦΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΩΡΑ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - ΖΑΪΜΗ 38 - ΑΘΗΝΑ

ΜΑΘΕΤΕ ΝΑ ΤΡΕΦΕΣΤΕ ΣΩΣΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΛΥΣΕΤΕ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΟΥ ΚΥΚΕΩΝΑ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Από τον Άρμαντ Τάννυ
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου

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

Το φαγητό του εστιατορίου φαίνεται σχεδιασμένο για να βασανίζει τους αθλητές που έχουν συνείδηση του τι τρώνε. Εκεί καταλήγουν κάθε φορά που δεν ξέρουν τι να φάνε. Πρέπει να μαντεύουν ποια πιάτα δεν παχαίνουν, αλλά συγχρόνως είναι θρεπτικά ή τουλάχιστον ποια θα τους κάνουν το μικρότερο κακό ...

Το εστιατόριο παραμένει ένα από τα πλέον ευχάριστα έθιμα για το πλατύ κοινό. Η ποικιλία των γευμάτων είναι θέλγητρο. Έχουμε ανάγκη από καινούριες γεύσεις στη ζωή μας. Οι έρευνες δείχνουν, ότι όσοι στερούν τους εαυτούς τους από φαγητά που επιθυμούν συνήθως καταντούν υπέρβαροι και τρώνε ανεξέλεγκτα.

Ο αθλητής της σωματικής διάπλασης που παίρνει μέρος σε αγώνες πρέπει να συνηθίσει να αρνείται ορισμένα φαγητά. Άσχετα από το ποιο εστιατόριο διαλέγει είναι ένας *ασκητής*, θα μπορούσα να πω. Πιστεύει, ότι πρέπει να τρώει μόνο ορισμένα απ' όσα σερβίρονται. Όμως, δεν ξέρει την περιεκτικότητα σε λευκώματα, υδατάνθρακες και λίπη αυτών των γαστρονομικών θαυμάτων. Νοιώθει σαν χαμένος.

Αλλά, έχει ήδη καταφθάσει βοήθεια: Έχει οριστεί η θρεπτική αξία των γευμάτων που σερβίρουν αρκετές διεθνείς κουζίνες. Οι ερευνητές διάλεξαν δημοφιλή φαγητά από έξι εθνικές κουζίνες και υπολόγισαν την θρεπτική τους αξία με τη βοήθεια κομπιούτερ.

Παραθέτουμε τα τυπικά φαγητά που εξετάστηκαν:

ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
Ψητό φιλέττο (340 γραμ.) γαρνιρισμένο με πατάτες και ξυνή σάλτσα, μπρόκολο σωταρισμένο και σαλάτα με ρώσσικη σάλτσα.

ΓΑΛΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
Κοτόπουλο με σάλτσα βουτύρου, δανέζικες πατάτες, μπιζέλια με κρεμμύδια ψητά της κατσαρόλας, σαλάτα συνοδευόμενη από γαλλική σάλτσα.

ΙΤΑΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
Μακαρόνια με σάλτσα από κρέας, ιταλικό ψωμί, σαλάτα με ιταλική σάλτσα.

ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
Κοτόπουλο κομμένο σε μικρά κομμάτια, σούπα, ρολό από αυγά γαρίδας, λευκό ρύζι.

ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
Δύο τάκο, ένα φλυτζάνι σούπα γκαζπάκο, μια μερίδα τηγανιτό ρύζι.

ΜΕΣΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
Σπανακοτυρόπιττα, χουμούς μπι ταχίνα (κοτόπουλο - μπιζέλια), αραβικό ψωμί, ρύζι, σαλάτα με σάλτσα ελαιόλαδου.

Οι πίνακες που ακολουθούν δείχνουν τις θρεπτικές αξίες σε λευκώματα/υδατάνθρακες/λίπη των έξι γευμάτων. Εάν προπονείστε για το Μίστερ ή Μις Αμερική ίσως θα έπρεπε να αναθεωρήσετε τις απόψεις σας πάνω στο τυπικό αμερικάνικο μπιφτέκι, που κατά 70% είναι λίπος. Και, αν θέλετε να διατηρήσετε την κατακράτηση υγρών από τον οργανισμό σας σε όσο το δυνατό σε χαμηλότερα επίπεδα, καλύτερα να ξεχάσετε την κινέζικη κουζίνα με τα πολύ αλατισμένα φαγητά της.

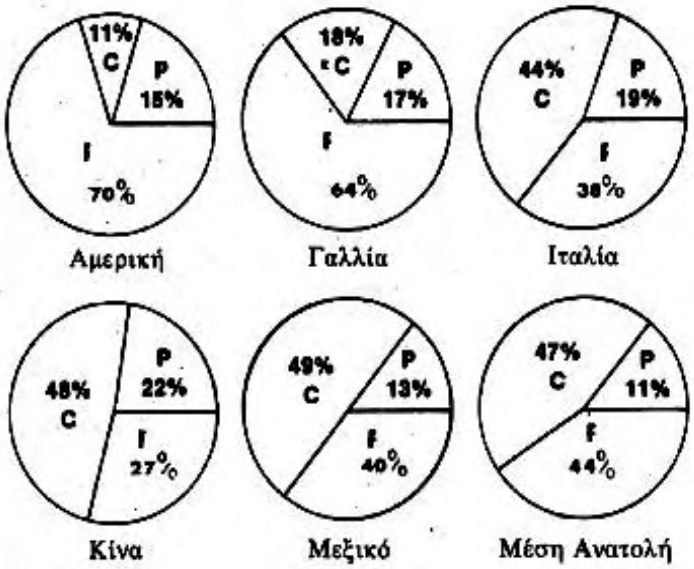
Από τα έξι γεύματα, το αμερικάνικο και το γαλλικό παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε λιπαρά. Το ιταλικό, το κινέζικο, το μεξικάνικο και της Μέσης Ανατολής πλησιάζουν τα επίπεδα μιας ισορροπημένης από πλευράς λευκωμάτων, υδατανθράκων και λίπων διατροφής.

Το αμερικάνικο γεύμα θα γινόταν πολύ λιγότερο παχυντικό, αν έλειπε η ξυνή σάλτσα, το βούτυρο και η ρώσσικη σάλτσα. Οι σάλτσες γιαουρτιού με χαμηλά λιπαρά, ξυδιού από κρασί ή λεμονιού θα μπορούσαν άνετα να αντικαταστήσουν τα παραπάνω, πράγμα που σημαίνει 550 θερμίδες λιγότερες.

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

	Αμερική	Γαλλία	Ιταλία	Κίνα	Μεξικό	Μέση Ανατολή
Θερμίδες	1770	1341	941	1247	512	1404
Πρωτεΐνες (γραμ.)	67	57	44	70	16	37
Υδατάνθρακες (γραμ.)	48	62	103	151	63	165
Λίπη (κεκορεσμένα/γραμ.)	70	49	13	16	9	32
(ακόρεστα/γραμ.)	68	47	27	22	14	36
Συνολικά λιπαρά (γραμ.)	138	96	40	38	23	68
Χοληστερίνη (μιλλιγραμ.)	338	430	162	257	35	242
Νάτριο (μιλλιγραμ.)	932	1066	2530	3712	928	3773
Κάλιο (μιλλιγραμ.)	1944	2063	1599	1410	861	1479
Βιταμίνη Α	108	111	75	94	57	256
Βιταμίνη C	152	154	88	71	87	252
Θειαμίνη	30	44	45	112	24	90
Ριβοφλαβίνη	43	73	44	63	16	63
Νιασίνη	78	96	49	87	36	55
Ασβέστιο	16	17	30	21	19	42
Σίδηρος	56	43	54	74	31	72
Φωσφόρος	70	66	55	77	25	56

ΠΟΣΟΣΤΟ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΑΠΟ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, ΛΙΠΗ



P: Πρωτεΐνες, C: Υδατάνθρακες, F: Λίπη.

Ο περιορισμός των παχυντικών και αλατισμένων τροφών διάφορων άλλων εθνικών γευμάτων είναι κάτι δύσκολο, γιατί τα περισσότερα συστατικά τους προστίθενται κατά το μαγείρεμα. Για να μη φάτε κατά λάθος φαγητά που ανήκουν στη «μαύρη λίστα», καλό είναι να ξέρετε εκ των προτέρων τα συστατικά ή να δειπνήσετε παρέα μ' ένα διερμηνέα. Προσέχετε τις παχιές σάλτσες, το λάδι, τη μαγιονέζα και τον κρόκο του αυγού και αρνηθείτε τα ψητά της κατσαρόλας, τα τηγανιτά και τα σωτέ για χάρη των ψητών (στο φούρνο ή στα κάρβουνα) ή των μαγειρεμένων στον ατμό.

Διαλέγετε τραπέζι κοντά στην κουζίνα, για να βλέπετε λίγο πολύ τι γίνεται εκεί μέσα. Το φαγητό στο εστιατόριο είναι απόλαυση. Τα εθνικά πιάτα είναι μια γαστρονομική θέλξη με μεγάλη θρεπτική αξία. Αν διαλέξετε το σωστό το εστιατόριο, μπορεί να καταλήξει αναπόφευκτο τμήμα της ζωής σας.

Άρμαντ Τάννυ

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΤΟΧΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝΩΝ ΠΑΥΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΙΔΡΩΣΗ

ΤΟ ΚΑΛΙΟ

Από τον Καρλ Α. Χάιλαντ
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου

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

Δεν μπορείς να λες ότι κάνεις καλή προπόνηση, αν δεν ιδρώνεις για τα καλά. Μην αφήσεις όμως την έντονη προπόνηση «να σε πυροβολήσει πισώπλατα». Ιδιαίτερα την άνοιξη και το καλοκαίρι, οι αθλητές της σωματικής διάπλασης πρέπει να θυμούνται, ότι:

— Με την εφίδρωση χάνουν βιταμίνες, μέταλλα και άλλα υγρά ζωτικής αξίας.

— Σε περίοδο μεγάλης ζέστης, το σώμα ιδρώνει πολύ περισσότερο.

— Η απώλεια βιταμινών, μετάλλων και υγρών μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα στην προπόνηση που θέλουν με κάθε θυσία να αποφύγουν.

Από τα συστατικά που αποβάλλονται από το σώμα, το πιο σημαντικό είναι το **κάλιο**· το σημαντικότερο και πιο υποτιμημένο ίσως από τους αθλητές. Αν και ξέρουν καλά ότι χάνουν νάτριο (ο ιδρώτας έχει αλμυρή γεύση), πρέπει να αρχίσουν να ενδιαφέρονται κάπως περισσότερο για την απώλεια καλίου. Γιατί; Επειδή η μερική έλλειψή του μπορεί να προκαλέσει ανωμαλίες στο πρόγραμμα προπόνησης!

«Στα πρώιμα συμπτώματα της μερικής έλλειψης καλίου συμπεριλαμβάνονται μια γενική κατάπτωση του οργανισμού και εξάντληση του νευρομυικού συστήματος, κακά αντανακλαστικά και μαλακοί, χαλαροί μυώνες.

Μαλακοί, χαλαροί μυώνες! Αυτός είναι ο στόχος σας; Αν όχι, ίσως θα έπρεπε να προσέξετε λίγο περισσότερο τα επίπεδα του καλίου· δηλαδή, πόσο παίρνετε και πόσο χάνετε. Προφανώς, χάνετε σε περίπτωση που:

1) Καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες νατρίου.
2) Καταναλώνετε υπερβολική ζάχαρη.
3) Πίνετε καφέ.
4) Πίνετε οινοπνευματώδη.
5) Έχετε διάρροια.
6) Ιδρώνετε πολύ.
7) Χρησιμοποιείτε διουρητικά (εκτός από όσα περιέχουν κάλιο).

Οι περισσότεροι άνθρωποι ανήκουν τουλάχιστον σε μία από τις παραπάνω κατηγορίες. Εάν επιθυμείτε να διατηρήσετε το κάλιο στα φυσιολογικά του επίπεδα, η υπερβολική κατανάλωση νατρίου είναι ένα ξεχωριστό πρόβλημα. Το κάλιο και το νάτριο πρέπει να βρίσκονται σε ισορροπία. Αυτό, βέβαια, είναι πολύ δύσκολο αν καλοεξετάσουμε όλη την ποσότητα άλατος που περιέχουν τα συντηρητικά και τα πρόσθετα των τροφών που παίρνουμε.

Η υπερβολική κατανάλωση νατρίου μπορεί επίσης να εμποδίσει τον αθλητή σωματικής διάπλασης στην απόκτηση γραμμωτών μυώνων. Βασικά, το πολύ αλάτι θα κάνει το σώμα σας να φαίνεται χαλαρό και πλαδαρό: κάπως δηλαδή σαν ασκί με νερό. Αυτό μπορεί να σημαίνει την καταστροφή της καριέρας ενός αθλητή σωματικής διάπλασης.

Οι κράμπες και οι μυικοί σπασμοί αποτελούν συμπτώματα μερικής έλλειψης καλίου. Αυτό είναι ένας ακόμη ανασταλτικός παράγοντας στην έκβαση του προγράμματος προπόνησης. Γιατί οι κράμπες και οι σπασμοί; Το κάλιο, το νάτριο και το χλώριο είναι στοιχεία που συμπεριφέρονται σαν ηλεκτρολύτες, δηλαδή, βοηθούν στον έλεγχο της κίνησης των ηλεκτρονίων στο αίμα. Οι ηλεκτρολύτες αυτοί ευθύνονται για τη μυική συστολή και τη χαλάρωση.

Το κάλιο είναι επίσης παράγοντας της ενέργειας των μυώνων. Με την παρουσία του η γλυκόζη μετατρέπεται σε γλυκογόνο (με άλλα λόγια, το φαγητό σε ενέργεια). Το γλυκογόνο αποτελεί τη μορφή σακχάρου που αποθηκεύει το σώμα (κυρίως στο συκώτι, αλλά επίσης και στους μυώνες) και ελευθερώνει, όταν υπάρχει ανάγκη. Αν το γλυκογόνο βρίσκεται σε μικρότερα από τα φυσιολογικά ύψη, η αντοχή των μυώνων αρχίζει να ελαττώνεται.

Οι κράμπες και η μυική αδυναμία, που οφείλονται στην έλλειψη καλίου μπορούν να οδηγήσουν σε ανωμαλίες της καρδιάς.

Για το μέσο άτομο, που δεν παρουσιάζει σημαντική έλλειψη καλίου, η ποικίλη, ισορροπημένη διατροφή του εξασφαλίζει την απαιτούμενη ποσότητα αυτού του μετάλλου. Οι μπανάνες φημίζονται για τη μεγάλη περιεκτικότητά τους σε κάλιο, αλλά το αβοκάντο, τα αποξηραμένα αχλάδια, το μοσχαρίσιο και χοιρινό κρέας, το κοτόπουλο, το φυστικοβούτυρο και το γάλα είναι εξίσου καλά.

Όμως, οι αθλητές που προπονούνται σκληρά, δύσκολα παίρνουν από τις τροφές όλο το κάλιο που χρειάζονται. Χρειάζονται συμπληρωματική ποσότητα, την οποία μπορούν να εξασφαλίσουν σε συσκευασμένη μορφή.

Καρλ Α. Χάιλαντ

Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΦΙΛΟΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

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

ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Ο ΑΘΛΗΤΗΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΕΧΕΙ ΠΟΛΥ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΣΟ ΑΤΟΜΟ

Από τον Μπεν Γουήντερ
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου

Η σωστή διατροφή, η δύναμη και η τεχνική είναι εξίσου σημαντικοί παράγοντες στη δόμηση ενός πρωταθλητή. Κανένας αθλητής δεν γίνεται πρωταθλητής καθαρά και μόνο από τύχη ή από κληρονομική προδιάθεση. Η πρωταθλητική συμπεριφορά δηλώνει, ότι όλες οι λειτουργίες του σώματος πραγματοποιούνται στα μέγιστα δυνατά επίπεδα.

Η συμπεριφορά αυτή επηρεάζεται επίσης από τη διατροφή του ατόμου. Στην αρχαία Ρώμη, οι λεγεωνάριοι τρεφόντουσαν με το φλοιό δημητριακών, προκειμένου να βελτιώσουν την ικανότητά τους για μάχη. Η εμφάνιση των αθλητών οποιουδήποτε σπορ, ιδιαίτερα εκείνων τα οποία χαρακτηρίζονται από έντονη προπόνηση — όπως της σωματικής διάπλασης, εξαρτάται από την προσεκτική διατροφή. Ο πρωταθλητής καταναλώνει τροφές, οι οποίες βιολογικά είναι μεγαλύτερης θρεπτικής αξίας για τον οργανισμό του.

Οι πρωτεΐνες θεωρούνται ως τα σημαντικότερα συστατικά μιας δίαιτας. Παρ' όλα αυτά, ο οργανισμός δεν μπορεί να συντηρηθεί αποκλειστικά και μόνο από αυτές. Χρειάζεται ακόμη λίπη, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα. Οι θρεπτικές αυτές ουσίες αξιοποιούνται από τον οργανισμό μόνον όταν παρέχονται ταυτόχρονα και σε κάποια αναλογία μεταξύ τους.

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΘΕΩΡΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΔΟΜΗΤΕΣ ΤΩΝ ΜΥΙΚΩΝ ΙΝΩΝ;

Ένα μόριο πρωτεΐνης συντίθεται από άνθρακα, υδρογόνο, οξυγόνο και άζωτο. Άλλες μορφές ενώσεων που εντοπίζονται στις τροφές αποτελούνται από τα τρία από τα τέσσερα προαναφερθέντα στοιχεία. Οι πρωτεΐνες χρειάζονται για τη δόμησή τους και το τέταρτο στοιχείο, το άζωτο. Το άτομο του αζώτου είναι αυτό που προσδίδει την ικανότητα για δόμηση στο πρωτεϊνικό μόριο.

Η πρωτεΐνη αποτελεί τη βάση κάθε κυττάρου του σώματος. Η επιδερμίδα, τα νύχια, οι τρίχες, τα ένζυμα, ο εγκέφαλος, το νευρικό σύστημα, οι μυώνες είναι πρωτεΐνη. Η αιμογλοβίνη του αίματος και οι ορμόνες που εκκρίνονται από τον οργανισμό εμπεριέχουν πρωτεΐνες. Η αλβουμίνη, μορφή πρωτεΐνης, συλλέγει τα άχρηστα εκκρίματα του σώματος. Χωρίς αυτή,

το σώμα πρήζεται και προσβάλλεται από τοξαιμία. Τα αντισώματα, τα οποία παράγει ο οργανισμός για την καταπολέμηση ξένων ουσιών (π.χ. βακτηρίων) είναι πρωτεϊνικά παράγωγα. Οι πρωτεΐνες είναι επίσης μια πηγή ενέργειας.

ΤΑ ΑΜΙΝΟΞΕΑ

Ο οργανισμός διασπάει τις πρωτεΐνες που λαμβάνονται με τις τροφές σε αμινοξέα, τα οποία είναι συνολικά 22. Ανάλογα με το είδος των αμινοξέων και τη σειρά με την οποία τοποθετούνται, διαφοροποιούνται τα χαρακτηριστικά που προκύπτουν. Το σώμα μπορεί να παρασκευάσει 14 από τα 22 αμινοξέα. Τα υπόλοιπα οχτώ, τα «απαραίτητα» αμινοξέα, πρέπει να εμπεριέχονται σε κάθε γεύμα σε ποσότητα ικανή να διασφαλίσει την υγεία.

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Προκειμένου να διογκωθούν νέα κύτταρα και καινούργιοι μυικοί ιστοί, θα πρέπει το σώμα να εφοδιαστεί με επιπλέον ποσά πρωτεϊνών. Όταν η τροφή περιέχει και τα οχτώ απαραίτητα αμινοξέα, είναι μία πλήρης τροφή πρωτεϊνών. Τέτοιες τροφές θεωρούνται το κρέας, το ψάρι, τα πουλερικά, τα αυγά, το γάλα, το φυσικό (όχι βιομηχανοποιημένο) τυρί, οι ξηροί καρποί και τα όσπρια.

Αν και η περιεκτικότητα σε λευκώματα στους ξηρούς καρπούς και τα όσπρια είναι υψηλή, λείπει σε γενικές γραμμές η ισορροπία των αμινοξέων. Κατά συνέπεια, οι ξηροί καρποί και τα όσπρια πρέπει να τρώγονται σε συνδυασμό με άλλες τροφές, ώστε να εξασφαλίσει ο οργανισμός τα απαραίτητα αμινοξέα. Άλλωστε, το σώμα μπορεί να προβεί στη δόμηση μυικών ιστών, μόνον όταν είναι παρόντα όλα τα αμινοξέα. Για παράδειγμα, με την παροχή γάλακτος, το χαμηλό επίπεδο μεθιονίνης (ενός απαραίτητου αμινοξέος), σε τροφές όπως το φυστικοβούτυρο, ανεβαίνει. Αυτό το παράδειγμα δίνει μια εικόνα της προσπάθειας που καταβάλλει η φύση να επιφέρει ισορροπία στον οργανισμό.

Η ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ ΚΑΤΑ ΙΕΡΑΡΧΙΚΗ ΣΕΙΡΑ

Προτού αρχίσει η δόμηση μυικών ιστών, απαιτούνται ορισμένες βιολογικές διεργασίες. Προηγείται η εξασφάλιση της αναγκαίας για τον οργανισμό ενέργειας. Οι μονοσακχαρίτες, τα λίπη και το άμυλο αποτελούν τις πρωταρχικές μορφές ενέργειας. Για τον αθλητή της σωματικής διάπλασης, όμως, ο οποίος προπονείται σκληρά, η λήψη επιπλέον λευκωμάτων με το γεύμα σημαίνει, ότι το σώμα δεν θα αρχίσει να καίει τα αποθέματα πρωτεΐνης του για να εξασφαλίσει την ενέργεια που χρειάζεται.

Με φαγητά επεξεργασμένα, είναι δυνατόν να ακολουθεί κανείς μια δίαιτα χαμηλή σε λευκώματα, βιταμίνες και μέταλλα, λογική σε λιπαρά και φυτικές ίνες, αλλά με πολλές θερμίδες. Μια τέτοια δίαιτα κρίνεται ακατάλληλη για τον αθλητή της σωματικής διάπλασης. Η επιπλέον πρωτεΐνη καίγεται από τον οργανισμό, όταν τα αποθέματα λίπους και υδατάνθρακα έχουν εξαντληθεί πλήρως.

Οι έρευνες έχουν οδηγήσει στο συμπέρασμα, ότι 26 γραμμάρια πρωτεΐνης διατηρούν το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα σε υψηλό βαθμό για τρεις ώρες κατά μέσο όρο, στη διάρκεια κανονικής δραστηριότητας. Οι διαιτολόγοι θεωρούν αυτό σαν ένα σημαντικότατο στοιχείο για τα άτομα που βρίσκονται σε ανάπτυξη. Οι μαθητές, για παράδειγμα, συχνά πηγαίνουν στο σχολείο έχοντας πάρει πρωινό μόνο με δημητριακά και γάλα —

κάτι, πολύ δύσκολο να τους κρατήσει χορτάτους μέχρι το επόμενο γεύμα τους και το οποίο ενθαρρύνει ελάχιστα τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων. Φαίνεται, όμως, ότι και οι βιολογικά ενήλικοι δεν συμπεριφέρονται στην πλειοψηφία τους πολύ διαφορετικά, παρ' ότι ο οργανισμός τους έχει περιορισμένες ανάγκες στο θέμα της διατροφής, λόγω του πιο αργού ρυθμού μεταβολισμού.

Τα κύτταρα του αθλητή πρέπει να βρίσκονται σε άριστη κατάσταση πριν την αναπαραγωγή νέων μυικών ιστών. Προκειμένου να λάβουν μέρος οι βιοχημικές δραστηριότητες των κυττάρων απαιτείται η συνεχής θρέψη τους. Εάν είναι αδύνατη η θρέψη τους, τα κύτταρα πεθαίνουν. Μετά την κάλυψη των αναγκών σε ενέργεια ακολουθεί η αναδόμηση των κυττάρων. Το Συμβούλιο Διατροφής της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των Ηνωμένων Πολιτειών επισημαίνει, ότι περίπου 0,9 γραμμάρια πρωτεΐνης για κάθε κιλό βάρους του σώματος καλύπτουν τις ανάγκες θρέψης του κυττάρου προκειμένου αυτό να αναδομηθεί.

Αφού το σώμα εξασφαλίσει την απαιτούμενη ενέργεια και προβεί στην επισκευή των κυττάρων του, μπορεί πλέον να χρησιμοποιήσει τα αποθέματα πρωτεΐνης του για την παραγωγή νέων κυττάρων και μυικών ιστών. Ο οργανισμός χρειάζεται διπλάσια πρωτεΐνη για τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων του απ' ό,τι για την επισκευή τους. Κατά συνέπεια, απαιτούνται 0,18 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κιλό βάρους. Η ποσότητα αυτή διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία, το βάρος, τη γενετική προδιάθεση, το ρυθμό πέψης και απορρόφησης των τροφών και την εκλογή τους.

Το πρωινό επηρεάζει τα υπόλοιπα γεύματα. Ο αθλητής πρέπει να παρουσιάζει θετική ισορροπία αζώτου στη διάρκεια της ημέρας. Εφόσον η επιπλέον πρωτεΐνη διατίθεται για ενεργειακούς σκοπούς, η αίσθηση πείνας μπορεί να χρησιμεύσει σαν κλειδί στην λήψη της απαραίτητης για τον οργανισμό ποσότητας πρωτεΐνης. Μια μερίδα (85 γραμ.) κρέατος, ψαριού ή πουλερικών περιέχει 23 γραμμάρια πρωτεΐνης. Ένα αυγό και 28 γραμμάρια τυριού περιέχουν συνολικά 12 γραμμάρια πρωτεΐνης (6 γραμ. το καθένα).

Τα φρούτα, τα δημητριακά και τα λαχανικά είναι απαραίτητα στοιχεία μιας ισορροπημένης δίαιτας διότι παρέχουν τις βιταμίνες, τα μέταλλα, τα λίπη, τις φυτικές ίνες και τους υδατάνθρακες που απαιτούνται για τον οργανισμό.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

Τα ζωικά λευκώματα που προέρχονται από διάφορες τροφές εξασφαλίζουν την λήψη επαρκούς ποσότητας πρωτεΐνης. Ο οργανισμός έχει ανάγκη από μια ποικιλία φυσικών τροφών. Όταν οι ανάγκες του σε λευκώματα είναι αυξημένες, μπορούν να καλυφθούν από συμπληρωματικές τροφές. Ο αθλητής της σωματικής διάπλασης μπορεί να σχεδιάσει τη δικιά του δίαιτα, ακολουθώντας τις γεύσεις που προτιμάει. Το πρωινό μερικών αθλητών περιλαμβάνει ψάρι, αυγά και τυρί. Καλό είναι να υπάρχει και φυστικοβούτυρο στο τραπέζι. Είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες και σε συνδυασμό με το γάλα αποτελεί θαυμάσια πηγή πρωτεϊνών.

Τα ροφήματα στο μπλέντερ έχουν γίνει δημοφιλή ανάμεσα στους αθλητές. Απαιτούν για την παρασκευή τους ελάχιστο χρόνο και φασαρία και, αν γίνουν με τα κατάλληλα συστατικά, μπορεί να είναι μεγάλης θρεπτικής αξίας. Για παράδειγμα, 1 $^1/_2$ φλυτζάνι γάλα, μια μπανάνα, δύο αυγά, πρωτεΐνη σε σκόνη, μερικά κουταλάκια μαγιάς μπύρας και σκόνης από χαρούπια, χτυπημένα όλα μαζί στο μίξερ, μπορούν να δώσουν πάνω από 50 γραμμάρια πρωτεΐνης. Τα αυγά καλό είναι να μπουν κάτω από το ζεστό νερό της βρύσης για να σφίξουν λίγο, ενώ είναι ακόμη με τα τσόφλια τους. Η αβιδίνη, η πρωτεΐνη που βρίσκεται στο ασπράδι του ωμού αυγού συνδυαζόμενη με τη βιοτίνη του κρόκου, αποτρέπει την αφομοίωση των θρεπτικών ουσιών από το αίμα.

Το ρόφημα του παραδείγματός μας περιλαμβάνει τέσσερις κατηγορίες τροφών: 1) Γαλακτοκομικά προϊόντα, 2) κρέας, ψάρι, πουλερικά, αυγά, 3) φρούτα και λαχανικά και 4) δημητριακά (μαγιά μπύρας). Χρειάζεστε περισσότερες από 40 γνωστές θρεπτικές ουσίες, τις οποίες μπορείτε να εξασφαλίσετε αναμιγνύοντας τις τροφές στο ίδιο γεύμα.

Αυτοί οι οποίοι ασχολούνται με βαριά αθλήματα, όπως είναι η σωματική διάπλαση, έχουν ανάγκη από πολύ περισσότερη πρωτεΐνη απ' ό,τι το μέσο άτομο. Η παρασκευή των σωστών ποσοτήτων νωπής τροφής μπορεί να είναι ασύμφορη από άποψη χρόνου και χρημάτων. Τώρα πλέον διατίθεται στην αγορά καθαρή πρωτεΐνη (από σόγια, γάλα, αυγά και κρέας). Ένα μεγάλο μέρος από τα λεφτά που δίνουμε για τρόφιμα πηγαίνει σε έτοιμα φαγητά ή σε φαγητά εστιατορίου, τα οποία συνήθως από πλευρά ποιότητας υστερούν σε θρεπτική αξία. Εξαιτίας της μόλυνσης του αέρα και του νερού, οι θρεπτικές μας ανάγκες εμφανίζονται αυξημένες, με σκοπό την αντιμετώπιση του βιολογικού αυτού «πολέμου». Τώρα παρά ποτέ χρειαζόμαστε βοήθεια προκειμένου να εγγίσουμε τους διαιτητικούς μας στόχους. Πρέπει να δοθεί προτεραιότητα στην παροχή συμπληρωματικής πρωτεΐνης οποιασδήποτε μορφής.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Ο πρωταθλητής της σωματικής διάπλασης είναι ένα παράδειγμα άριστης υγείας, στην οποία έχει φτάσει μέσα από την αφοσίωσή του στο άθλημα και τη γνώση του γύρω από τη διαιτητική. Κάθε άτομο πρέπει να ελπίζει στην αύξηση του μυικού του όγκου και την καλυτέρευση της υγείας του μόνο δια μέσου της έρευνας και της εφαρμογής των αντίστοιχων αρχών.

Η επιστήμη της βιοχημείας έχει ανακαλύψει σημαντικότατα στοιχεία, αλλά υπάρχουν ακόμη κενά. Οι αθλητές και οι γονείς παιδιών στην ανάπτυξη πρέπει να μαθαίνουν τον μοναδικό ρόλο που παίζουν οι πρωτεΐνες στον ανθρώπινο οργανισμό, σε συνδυασμό πάντα με τις υπόλοιπες θρεπτικές ουσίες.

Μπεν Γουήντερ

ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΤΥΠΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ

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

ΤΑ ΩΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

Από τον Άρμαντ Τάννυ
Μετάφραση: Εύα Παπανικολάου

Η προπόνηση με βάρη αυξάνει τη μυϊκή δύναμη δεδομένου ότι οι μυώνες προσαρμόζονται σε σταδιακά αυξάνουσα αντίσταση. Όταν κάποιος γυμνάζεται με βάρη, οι μυώνες του συστέλλονται προκειμένου να ανυψώσουν το βάρος. Η συστολή αυτή οδηγεί σε ενίσχυση κι αύξηση της δύναμης των μυώνων.

Τα αθλήματα, ανεξαρτήτως είδους, απαιτούν μυϊκή δύναμη. Όσο δυνατότερο είναι το άτομο, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχει να καθιερωθεί σαν πρωταθλητής. Κατά συνέπεια, ο στόχος των αθλητών είναι η αύξηση της δύναμής τους.

Η προπόνηση με βάρη οδηγεί στη δύναμη.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι προπόνησης δια μέσου της αρχής της προοδευτικά αυξάνουσας αντίστασης. Όλοι οδηγούν στην αύξηση του μεγέθους των μυώνων και της δύναμης και φέρουν τις εξής ονομασίες:

1. Ισοτονική Εξάσκηση
2. Ισομετρική Εξάσκηση
3. Ισοκινητική Εξάσκηση

Στην Ισοτονική εξάσκηση, οι μυώνες κινούνται σε όλη τη διάρκεια της προπόνησης. Είναι δυναμικός τύπος εκγύμνασης, χαρακτηριστικός των συνηθισμένων ασκήσεων σωματικής διάπλασης, όπως οι ωθήσεις σε πάγκο πιέσεων κ.λ.π. Στην ισομετρική εξάσκηση, οι μυώνες παραμένουν σε κατάσταση συστολής για κάποια χρονική περίοδο λόγω μη μετακινούμενης αντίστασης που συναντούν. Είναι στατικός παρά δυναμικός τρόπος εκγύμνασης. Η τελευταία πρόοδος στην εξελικτική πορεία της εξάσκησης είναι η ισοκινητική μέθοδος, κατά την οποία η αντίσταση παραμένει σταθερή σε όλη τη διάρκεια της άσκησης εκτός από τη φάση κατά την οποία το βάρος επανέρχεται στην αρχική του θέση.

Ισχύουν τρεις αρχές σε ένα πρόγραμμα προπόνησης κατά τη διάρκεια όλων των μορφών εκγύμνασης με βάρη:

1. Δυνατότητα προοδευτικής αύξησης της αντίστασης.
2. Συχνότητα επανάληψης της καταβαλλόμενης από τον αθλητή προσπάθειας.
3. Ο παράγοντας υπερφόρτισης.

Με άλλα λόγια, όσο δυνατότερο καθίσταται ένα άτομο, τόσο αυξάνουν τα βάρη που χρησιμοποιεί κατά την προπόνηση. Και, πασχίζει να συμπληρώσει έναν ορισμένο αριθμό επαναλήψεων με χρήση μεγαλύτερων βαρών από αυτά με τα οποία προπονείται τώρα.

Η εκγύμναση με βάρη μπορεί να ακολουθήσει δύο διαφορετικές κατευθύνσεις. Ένας αθλητής μπορεί να αποκτήσει μεγάλη δύναμη, την οποία θα διατηρήσει για μικρό χρονικό διάστημα. Μπορεί να παρατείνει, όμως, το χρονικό διάστημα αυτής. Οι δρόμοι προς τους δύο στόχους διχάζονται.

Εάν θέλετε να ενισχύσετε πολύ τους μυώνες θα πρέπει να προπονείστε με μεγάλα βάρη κάνοντας λίγες επαναλήψεις. Για παράδειγμα, ένας αρσιβαρίστας, ο οποίος επιθυμεί να κάνει ένα μόνο Σκουώτ χρησιμοποιώντας μέγιστο βάρος, πρέπει να εξασκήσει το 90% περίπου της δύναμής του, πραγματοποιώντας τέσσερις ή λιγότερες επαναλήψεις ανά σετ. Προκειμένου να διατηρήσει τη δύναμή του για μεγάλο χρονικό διάστημα, ο αθλητής ωφείλει να χρησιμοποιεί μικρότερα βάρη εκτελώντας μεγαλύτερο αριθμό επαναλήψεων. Για παράδειγμα, ένας κολυμβητής, ο οποίος προπονείται προκειμένου να αυξήσει την αντοχή και τη δύναμή του, πρέπει να σηκώνει βάρη που θα του επιτρέπουν την εκτέλεση 10 επαναλήψεων ανά σετ. Και με τις δύο μεθόδους προπόνησης, ο σκοπός του αθλητή είναι να αυξήσει σταδιακά τα βάρη που σηκώνει σε κάθε προπονητική περίοδο.

Εάν κάνετε εξάσκηση με μεγάλα βάρη, τείνετε προς την αύξηση του μεγέθους των μυώνων. Κατά τη διάρκεια τέτοιας προπόνησης, αυξάνουν αφ'ενός η υπερτροφία των μυϊκών ινών, αφ'ετέρου η παραγωγή μιτοχονδίων κι αγγείων. Πρόσφατες έρευνες αποδεικνύουν, ότι μερικές μυϊκές ίνες ουσιαστικά διχάζονται, πολλαπλασιάζοντας κατ'αυτόν τον τρόπο τον αριθμό των μυϊκών ινών, οι οποίες έχουν σαν συνέπεια την αύξηση του μεγέθους των μυώνων, όταν ασκηθεί πίεση επάνω τους λόγω άρσης μεγάλων βαρών. Οι κλινικές έρευνες έχουν επίσης αποδείξει, ότι υπάρχουν 12 είδη μυϊκών ινών, οι οποίες κυμαίνονται από τις λευκές ταχέως συστελλόμενες ίνες μέχρι τις κόκκινες αργά συστελλόμενες ίνες. Ο βαθμός συχνότητας της προπόνησης παίζει αποφασιστικό ρόλο στο ποιες από τις 12 κατηγοριών ίνες θα κυριαρχήσουν.

Η προπόνηση που απαιτεί το άθλημα της σωματικής διάπλασης προϋποθέτει επαναλήψεις ασκήσεων με βάρη. Εάν επιθυμείτε να αυξήσετε το μέγεθος των μυώνων σας, πρέπει να κάνετε εξάσκηση με τα μεγαλύτερα δυνατά για τις δυνατότητές σας βάρη εκτελώντας 8-12 επαναλήψεις.

Έχοντας υπόψη του τον απαιτούμενο αυτό αριθμό επαναλήψεων, ο αθλητής πρέπει να καταβάλει τη μεγαλύτερη δυνατή προσπάθεια και να δαμάσει την κόπωση που νοιώθει στη διάρκεια της εκγύμνασης.

Η προπόνηση με βάρη μπορεί να πραγματοποιηθεί από άντρες και γυναίκες, νέους και γέρους. Συμβάλλει στην ενίσχυση των μυϊκών ινών και στην αύξηση της συνοχής τους. Συντελεί επίσης στην καλή λειτουργία των αρθρώσεων. Προσδίδει στον αθλητή την απαραίτητη δύναμη για ανωτέρου επιπέδου αθλητική εμφάνιση. Αυξάνει την αντοχή του. Η δύναμη, η ισχύς και η ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος που επιφέρει η εκγύμνασης με βάρη βελτιώνει τη φυσική σας κατάσταση και χαρίζει μεγαλύτερη ζωτικότητα.

Άρμαντ Τάννυ

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.**

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

INTERNATIONAL GYM, Γιώργος Θωκταρίδης, Βατοπεδίου 11, Αμπελόκηποι και Κηφισίας 304, Χαλάνδρι.

GOLDEN GYM, Ιορδάνης Λεβεντέλης, Πάρνηθος 29, Κυψέλη.

Τζαβαρίνης Γιώργιος, Δικαιάρχου 102, Άγιος Αρτέμιος.

Μπουζιάνας Βασίλης, Χρυσοστόμου Σμύρνης 12 και Ιάσωνος, Περιστέρι.

CHAMPIONS GYM, Βασίλης Σερέτης, Καυκάσου 49, Κυψέλη.

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

Κωνσταντινίδης Νίκος, Λένορμαν 70 και Παλαμηδίου, Κολωνός.

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

Κατσούρης Σπυρος, Κερασούντος 90, Αγ. Σπυρίδωνας Αιγάλεω.

Κωστογλάκης Γιάννης, Κολωνού 23, Μεταξουργείο.

Γιαννακόπουλος Κώστας, Καυτατζόγλου 54, Πατήσια.

SPORT & FITNESS, Γιώργος Μποτίνης, Α. Κατσώνη 33, (απέναντι από το ΙΚΑ της Λεωφ. Αλεξάνδρας).

POLARIS, Κώστας Σαρηγιάννης, Επταλόφου 9, Νέα Φιλαδέλφεια (Πλατεία).

Βλάχος Απόστολος, 57.500.57

SPORT-STUDIO, Στρ. Καραϊσκάκη 3, Χαϊδάρι.

ΕΠΑΡΧΙΑ

ΑΔΩΝΙΣ, Τάσος Χασούρας, Σόλωνος 6, Κιάτο.

SPORTS CENTER, Γ. Ανδρονικίδης, Δ. Γούναρη 276, Άργος.

Στεφανουδάκης Ε., Μπονιαλή 2, Χανιά.

OLYMPIANS' GYM, Δημήτρης Παπαδογεωργάκης, Ακαρνανίας 12, Γέρακας Αττικής.

MIKE'S HEALTH STUDIO, Μιχάλης Γαυγιωτάκης Αρκάδων 19, Ηράκλειο.

Όπως έχουμε τονίσει πολλές φορές, η γραμμή της ΕΕΟΣΔ είναι να γίνουν τα Γυμναστήρια σύλλογοι και οι Σύλλογοι να αποτελέσουν την Ομοσπονδία βάσει του Ελληνικού Νόμου.

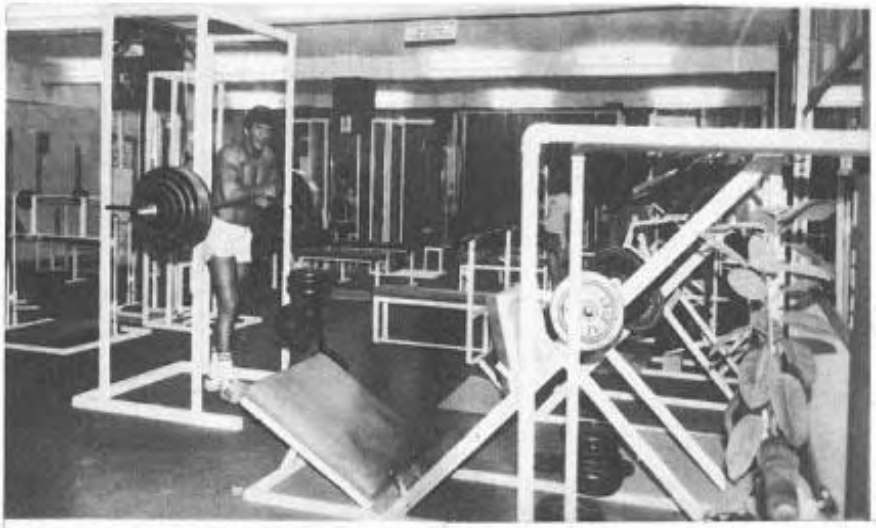
Ήδη πολλά Γυμναστήρια είναι ή κίνησαν τη διαδικασία να γίνουν σύλλογοι και η όλη υπόθεση προχωρεί (αργά αλλά σταθερά).

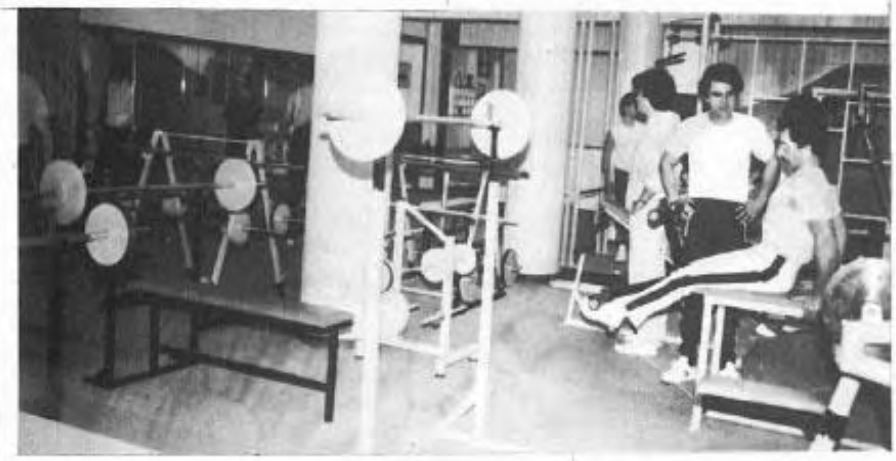
Το Καταστατικό της ΕΕΟΣΔ είναι έτοιμο και μπορούν από τώρα τα Γυμναστήρια που θα την αποτελέσουν (πρέπει να ανήκουν ΜΟΝΟ ΣΤΗΝ ΕΕΟΣΔ) να καθορίσουν αντιπροσώπους τους οι οποίοι θα πέρνουν μέρος ενεργά στη Διοίκηση της Ομοσπονδίας, όπου οι αποφάσεις θα παίρνονται από όλους βάσει πλειοψηφίας.

Το Περιοδικό ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ σαν επίσημο όργανο της IFBB θα είναι το επίσημο περιοδικό της ΕΕΟΣΔ. Μέσα από τις σελίδες του θα προβάλλονται τα Γυμναστήρια και οι αθλητές που ανήκουν στην ΕΕΟΣΔ (και άρα στην IFBB). Κάθε άλλη δραστηριότητα έξω από την έγκριση, εποπτεία, έλεγχο και κανονισμούς των ΕΕΟΣΔ και IFBB ΑΓΝΟΕΙΤΑΙ ΩΣ ΜΗ ΕΠΙΣΗΜΟ ΓΕΓΟΝΟΣ. Από τη στιγμή που Γυμναστήριο ή Αθλητής της ΕΕΟΣΔ (δηλ. της IFBB) θα παίρνει μέρος σε εκδήλωση μη εγκεκριμένη από την ΕΕΟΣΔ, θα παραπέμπεται στο Πειθαρχικό Συμβούλιο με ποινές, μέχρι διαγραφή από τη δύναμη της Ομοσπονδίας για πάντα.

Στιγμιότυπα από Γυμναστήρια (καλοκαίρι βέβαια) και στο επόμενο τεύχος περισσότερα απ' όλους.

Του Δημήτρη Παπαδογεωργάκη





Του Γιώργου Μποτίνη

Του Γιώργου Θωκταρίδη

Κάθε Γυμναστήριο που ανήκει στη δύναμη της ΕΕΟΣΔ θα προβάλλεται από το περιοδικό ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ, θα λαμβάνει δωρεάν το περιοδικό και θα ενημερώνεται εμπρόθεσμα και τακτικά για κάθε εξέλιξη του αθλήματος και τα νέα της IFBB μέσα και έξω από την Ελλάδα. Αντίστοιχα θα έχει την υποχρέωση να προετοιμάζει αθλητές για τους αγώνες της ΕΕΟΣΔ, να συμμετέχει με αντιπρόσωπο στις διοικητικές ευθύνες της ΕΕΟΣΔ και να έχει ειδικό Πίνακα Ανακοινώσεων όπου και θα αναρτώνται όλες οι ανακοινώσεις από την ΕΕΟΣΔ προς τους Αθλητές.

Για άλλη μια φορά τονίζουμε πως είναι προς το συμφέρον του αθλήματος και των Γυμναστηρίων η συλλογική συνεργασία για τη σωστή εδραίωση μιας Ομοσπονδίας. Πιστέψτε σ' αυτήν. Θα πολλαπλασιάσει το δυναμικό του αθλήματος σε όλη την Ελλάδα.

Θύμιος Περσίδης

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΕΟΣΔ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ IFBB

Από τον Θύμιο Περσίδη
Πρόεδρο της ΕΕΟΣΔ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ I.F.B.B.

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ
ΚΥΡΙΑΚΗ, 27 ΟΚΤ 1985

Η ΕΕΟΣΔ και το περιοδικό ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ, σε μια εκστρατεία τους για δημοκρατικοποίηση του αθλήματος της Σωματικής Διάπλασης, οργανώνουν το Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης για το 1985, την Κυριακή, 27 Οκτωβρίου (βλέπε σελ. 1). Το Πρωτάθλημα θα είναι για 'Ανδρες, Εφήβους και Γυναίκες στις αντίστοιχες κατηγορίες.

Ο χώρος και το λεπτομερές πρόγραμμα των αγώνων θα δίνονται στους ενδιαφερόμενους την εβδομάδα 7 έως 12 Οκτωβρίου, από το Υ & Μ, 8224794.

Οι συμμετοχές θα δηλώνονται αυστηρά μέχρι το Σάββατο, 12-10-85, σε ειδικό δελτίο που θα το βρείτε στο Υ & Μ, Ζαΐμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82 24.794 και το οποίο θα περιλαμβάνει τα στοιχεία του κάθε αγωνιζόμενου: όνομα, διεύθυνση, ηλικία, βάρος, επάγγελμα, γυμναστήριο, χρόνος προπόνησης κτλ.

Οι αγώνες θα γίνουν στις εξής κατηγορίες: έως 70 κιλά, έως 80 κ., έως 90 κ. και πάνω από 90 κ. Οι πρώτοι νικητές των τεσσάρων κατηγοριών, αν είναι διεθνούς επιπέδου με πιθανότητες επιτυχίας θα πάνε στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της IFBB, στο Γκέτεμποργκ (Σουηδία), στις 31 ΟΚΤ 85, με έξοδα της Ομοσπονδίας, και με τη συνοδεία του Προέδρου της, Θύμιου Περσίδη (προκήρυξη της Διοργάνωσης στις επόμενες σελίδες).

'Επαθλα θα δοθούν στους τρεις πρώτους κάθε κατηγορίας μετάλλια σε όλους τους συμμετέχοντες.

Φωτογραφίες θα τραβηχτούν ΜΟΝΟ από φωτογράφους της Ομοσπονδίας, αλλά θα είναι διαθέσιμες για οποιονδήποτε ενδιαφερόμενο (αθλητή και μη)μια εβδομάδα μετά τους αγώνες.

'Οσοι φίλαθλοι (γνώστες του αθλήματος) νομίζουν ότι μπορούν να προσφέρουν στην διοργάνωση των αγώνων και ενδιαφέρονται μπορούν να δηλώσουν στο Υ & Μ. Η προσφορά τους είναι ευπρόσδεκτη και θα χρησιμοποιηθούν όσοι χρειάζονται. Ιδιαίτερα, είναι χρήσιμοι παλιοί αθλητές-γνώστες του αθλήματος, οι οποίοι αφού ελεγχθούν θα χρησιμοποιηθούν σαν εθνικοί κριτές και ίσως αργότερα σαν διεθνείς.

Επειδή το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης έχει κακό παρελθόν στην Ελλάδα και επειδή το έμψυχο υλικό του σε αθλητές και σε προπονητές είναι πολύ καλό, βγαίνει το ανάντίρρητο συμπέρασμα πως η κακοτυχία του οφείλεται στην κακή μέχρι τώρα οργάνωση και στην έλλειψη κινήτρων και στόχων. Για να διορθωθούν αυτά τα μεγάλα ελαττώματα χρειάζεται συνεργασία και δουλειά από όλους τους φορείς του αθλήματος (παλιούς και νέους αθλητές, γυμναστήρια και φιλάθλους). Αλλά, ένας μόνο τρόπος υπάρχει για να στερεώσει συνεργασία και να βγει δουλειά και αυτός είναι η απόλυτη αμεροληψία και η απόλυτη πειθαρχία.

Από την άλλη μεριά, η Ελληνική Ερασιτεχνική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης περνάει μια μεταβατική περίοδο με προσωρινή διοίκηση και με τελικό στόχο να περάσει η διοίκησή της στους γνώστες και τους φορείς του αθλήματος' δηλαδή, στους αντιπροσώπους των συλλόγων που θα δημιουργηθούν.

Με αυτές τις συνθήκες πιστεύουμε, πως το μέλλον της ΕΕΟΣΔ θα στηριχθεί στην πειθαρχία στους κανονισμούς της.

Θυμίζουμε σ'αυτό το σημείο στους αθλητές που θα πάρουν μέρος στους αγώνες, πως πρέπει να διαβάσουν προσεκτικά τους κανονισμούς που ακολουθούν και να τους τηρήσουν με ακρίβεια, γιατί αυτό παίζει ρόλο στην αξιολόγησή τους.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ

Επειδή η ΕΕΟΣΔ είναι μέλος της IFBB και, κατά συνέπεια, υπακούει στο καταστατικό της τελευταίας, δίνουμε στη συνέχεια περίληψη δεσμεύσεων και κανόνων αξιολόγησης που θα ακολουθήσουμε κατά τους κανόνες:

Α.- Από το Καταστατικό της IFBB

ΑΡΘΡΟ 1 - ΟΝΟΜΑΣΙΑ

Η Διεθνής Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης (International Federation of Bodybuilders-IFBB) αποτελείται από τις εθνικές ομοσπονδίες, που διοικούν το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης σε κάθε χώρα, με βάση την αναγνώριση μια μόνον εθνικής Ομοσπονδίας για κάθε χώρα.

ΑΡΘΡΟ 2 - ΣΤΟΧΟΙ

Οι στόχοι της IFBB είναι οι εξής:

1. Η διάδοση, ο έλεγχος και η ανάπτυξη της Σωματικής Διάπλασης και της σωματικής αγωγής, σε διεθνή κλίμακα.
2. Η προώθηση του ενδιαφέροντος σε αυτή και η καθιέρωσή της για καλύτερες σωματικές ικανότητες και για υγεία, μέσα από τη σωματική καλλιέργεια, τη σωστή διατροφή και την προπόνηση με βάρη.
3. Η δημιουργία έρευνας γύρω από τα πλεονεκτήματα της Σωματικής Διάπλασης, σε σχέση με την ανάπτυξη της δύναμης σαν βάσης για την επί-

τευξη υψηλών επιδόσεων στα σπορ και τη βελτίωση της γενικής υγείας του πληθυσμού σε ευρύτερη κλίμακα.

4. Η μεταβίβαση μιας τέτοιας πληροφορίας στην Εθνική Ολυμπιακή Επιτροπή και στις Διεθνείς Ομοσπονδίες Αθλητισμού σε όλο τον κόσμο.
5. Η ανάπτυξη της φιλίας και της συνεργασίας ανάμεσα στις εθνικές ομοσπονδίες και τους αθλητές της Σωματικής Διάπλασης όλων των χωρών.
6. Η απονομή τιμητικών μεταλλίων και πλακετών σε επισήμους για τις ιδιαίτερες προσφορές αυτών.
7. Ο συντονισμός και η επίβλεψη των δραστηριοτήτων των εθνικών ομοσπονδιών που έχουν σαν αντικείμενό τους τη Σωματική Διάπλαση και τη σωματική αγωγή, τόσο στον Ερασιτεχνικό όσο και στον Επαγγελματικό τομέα. Η απόφασή της, σε σχέση με οποιαδήποτε διαφωνία που πιθανόν να προκύψει ανάμεσα σε ομοσπονδίες-μέλη της είναι τελεσίδικη.
8. Η καθιέρωση κανονισμών για τους αγώνες της Σωματικής Διάπλασης.
9. Η χρησιμοποίηση ειδικευμένων και εξουσιοδοτημένων κριτών.
10. Η ρύθμιση και ο έλεγχος των αγώνων Σωματικής Διάπλασης σε διεθνές επίπεδο, συμπεριλαμβανομένων των παγκοσμίων και ηπειρωτικών πρωταθλημάτων, διεθνών, επαγγελματικών και ανοιχτών αγώνων.
11. Η σύσταση πειθαρχικής επιτροπής που θα τιμωρεί τα διάφορα μέλη ή τις εθνικές ομοσπονδίες που δεν ακολουθούν τους κανόνες της IFBB ή που η συμπεριφορά τους είναι επιζήμια ή προκαλεί δυσφήμιση στην IFBB.
12. Οι δραστηριότητές της να εμπνέονται από τα Ολυμπιακά ιδεώδη και τις αρχές.

ΑΡΘΡΟ 28 - ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΟΡΟΥ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΗΣ

1. Ερασιτέχνης αθλητής (ή αθλήτρια) Σωματικής Διάπλασης είναι εκείνος που ποτέ δεν έχει πάρει χρηματική αμοιβή για συμμετοχή του σε αγώνες Σωματικής Διάπλασης.
2. Επαγγελματίας αθλητής (ή αθλήτρια) Σωματικής Διάπλασης είναι εκείνος που πληρώνεται για να πάρει μέρος σε αγώνες Σωματικής Διάπλασης ή παίρνει μέρος σε αγώνες Σωματικής Διάπλασης που δίνονται χρηματικά έπαθλα.
3. Ερασιτέχνης αθλητής (ή αθλήτρια) Σωματικής Διάπλασης δεν μπορεί:
   α) Να χρησιμοποιηθεί ο ίδιος (ή ίδια), το όνομά του (της), η φωτογραφία του (της), ή οι επιτυχίες του (της) στη Σωματική Διάπλαση για διαφήμιση, εκτός αν το συμβόλαιο έχει εγκριθεί από την εθνική ομοσπονδία του (της) ή την εθνική Ολυμπιακή Επιτροπή του (της) και έχει επικυρωθεί από την IFBB. Όλες οι πληρωμές τότε πρέπει να γίνονται στην IFBB ή στην εθνική ομοσπονδία του (της) και όχι στον ιδιώτη.
   β) Να φοράει διαφημιστικό υλικό σε κάποιο διεθνή διαγωνισμό.
4. Ερασιτέχνης αθλητής (ή αθλήτρια) Σωματικής Διάπλασης μπορεί:
   α) Να γίνει καθηγητής σωματικής αγωγής, προπονητής, ιδιοκτήτης ή υπάλληλος γυμναστηρίου, καθηγητής γυμναστικής σε ινστιτούτο, κλαμπ, στούντιο, γυμνάσιο, ή κέντρο υγείας, υπό τον όρο δεν έχει ποτέ διαγωνιστεί σαν επαγγελματίας αθλητής.
   β) Να δεχτεί κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας ή των αγώνων:
      1) Συνδρομή από την Εθνική του (της) Ολυμπιακή Επιτροπή ή από την Εθνική Ομοσπονδία για τροφή, στέγη, μεταφορικά έξοδα, μικροποσά για έκτακτα έξοδα, ασφάλεια για την κάλυψη ατυχημάτων, ασθένειας, προσωπικής περιουσίας και ανικανότητας· προσωπικό αθλητικό εξοπλισμό· και ρουχισμό· ιατρική παρακολούθηση.
      2) Αποζημίωση από την εθνική του(της) ομοσπονδία ή την Ολυμπιακή επιτροπή, σε περίπτωση αναγκαιότητας κάλυψης της οικονομικής ζημίας ζημίας που μπορεί να προκαλέσει η απουσία του (της) από την εργασία ή τη βασική απασχόληση, κατά την προετοιμασία για τη συμμετοχή σε διεθνείς αγώνες ή σε επίδειξη. Χωρίς καμμία άλλη προϋπόθεση πληρώνεται στον αθλητή όλο το ποσό που θα είχε κερδίσει στο χρονικό αυτό διάστημα. Αν ο εργοδότης δεν πληρώσει την αποζημίωση, τότε αυτή πληρώνεται από την εθνική Ολυμπιακή επιτροπή ή την εθνική ομοσπονδία κατά βούληση.
      3) Να λάβει μέρος σε αγώνες με τους επαγγελματίες για χρηματικά έπαθλα. Πρέπει να δηλώσει τότε πριν τον αγώνα ότι αν πλασαριστεί μέσα στους νικητές, τα χρήματα θα δοθούν σαν δωρεά στην εθνική ομοσπονδία, πράγμα που εγκρίνεται από τη IFBB. Η πληρωμή θα ελέγχεται από την IFBB και θα δηλωθεί προκαταβολικά και καθαρά με κάθε δημοσιότητα ότι ο ερασιτέχνης δεν θα πάρει ο ίδιος χρήματα.
12. Όλοι οι αγωνιζόμενοι πρέπει να έχουν ελέγξει το βάρος τους το βράδυ πριν τους προκριματικούς αγώνες. Οι άνδρες αγωνιζόμενοι θα φορούν μαγιό και οι γυναίκες μπικίνι.
13. Σε αθλητή ή αθλήτρια που έχει περισσότερο βάρος δίνεται μια διορία το πολύ τριάντα λεπτών για να αποκτήσει το σωστό βάρος για την κατηγορία που αγωνίζεται.
14. Ένα πρόγραμμα για το ζύγισμα, για κάθε κατηγορία δημοσιεύεται και πρέπει να ακολουθηθεί με ακρίβεια. Οι αγωνιζόμενοι που δεν ζυγίζονται μέσα στα χρονικά όρια που ισχύουν για την κατηγορία τους αποκλείονται από τους αγώνες.
15. Ένας αγωνιζόμενος που ζυγίζει περισσότερο από το δηλωμένο βάρος του, μπορεί να λάβει μέρος στην επόμενη μεγαλύτερη κατηγορία αν το επιθυμεί.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΠΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΩΝ
ΣΗΜΕΙΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΚΡΙΤΩΝ
ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΗΣ IFBB

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΤΗΣ IFBB
ΑΝΔΡΩΝ, ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΚΑΙ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ
(ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ)

Η σύνταξη των κανονισμών για όλους τους αγώνες και τα πρωταθλήματα Σωματικής Διάπλασης της

IFBB είναι αρμοδιότητα και ευθύνη της Επιτροπής Κριτών της IFBB. Αυτή η νέα έκδοση των Κανόνων Αξιολόγησης της IFBB είναι το τελικό αποτέλεσμα μιάς προοδευτικής εξέλιξης, που βασίζεται σε σταθερές καί τακτικές αναλύσεις όλων των σημαντικών αγώνων, όπως και σε νέες δοκιμές και προσπάθειες που σκοπό έχουν τη βελτίωση, οι οποίες ακολουθούνται από εντατικές συζητήσεις μεταξύ πλατιά πληροφορημένων και έμπειρων κριτών μέχρι να επέλθει συμφωνία.

Σκοπεύουμε νά διατυπώσουμε κανονισμούς που θα βοηθήσουν τους κριτές μας να αξιολογούν τους αθλητές με την πιο σωστή δυνατή διαδικασία και πρακτικές μεθόδους, για να καταγράφουν τις αποφάσεις τους συγκρίσιμα, καθαρά και δίκαια.

Οι επόμενοι όροι της αναφοράς για τους Κριτές της IFBB περιλαμβάνονται στο Καταστατικό της IFBB στην Παράγραφο 1 των Τεχνικών Κανόνων:

1. Όλοι οι ερασιτέχνες κριτές πρέπει να είναι μέλη ομοσπονδίας που ανήκει στην IFBB.

2. Οι επαγγελματίες κριτές πρέπει να ανήκουν κατευθείαν στο αρχηγείο της IFBB.

3. Κάθε διεθνής κριτής πρέπει νά έχει μία κάρτα κριτή, που του παρέχεται από την Επιτροπή Κριτών της IFBB.

4. Οι εθνικές ομοσπονδίες θα ορίζουν τους δικούς τους κριτές για τους τοπικούς και εθνικούς αγώνες. Γι'αυτό το σκοπό υπάρχουν ειδικές εξετάσεις με τεστ. Τους εθνικούς κριτές, πρέπει να τους προτείνουν οι εθνικές τους επιτροπές στην Επιτροπή Κριτών της IFBB για να μπορέσουν να προωθήσουν σε διεθνείς κριτές.

.....

.....

9. Στά παγκόσμια, ηπειρωτικά και άλλα πρωταθλήματα ίδιας σπουδαιότητας, πρέπει να επιλέγονται από την Επιτροπή Κριτών της IFBB επτά κριτές Οσο είναι δυνατό, θα πρέπει να επιλέγονται από επτά διαφορετικές χώρες, αλλά το σημαντικότερο είναι ότι θα πρέπει να ορίζονται οι περισσότερο ικανοί κριτές που είναι διαθέσιμοι, άσχετα από τη χώρα που εκπροσωπούν. Παρ'όλα αυτά, δεν επιτρέπεται γιά καμιά χώρα να έχει πάνω από δύο κριτές στόν ίδιο κατάλογο κριτών. Στα εθνικά πρωταθλήματα, πρέπει να επιλέγονται τουλάχιστον πέντε κριτές.

6. Η Ζύγιση

α) Όλοι οι αγωνιζόμενοι πρέπει να έχουν ζυγιστεί το βράδυ το προηγούμενο της ημέρας των προκριματικών. Οι αθλητές θα φορούν μόνο μαγιώ και οι αθλήτριες μόνο μπικίνι.

β) Υπάρχουν τέσσερις κατηγορίες στους διεθνείς αγώνες ανδρών:

1) Ελαφρά βάρη - μέχρι και 70 κιλά.
2) Μεσαία βάρη - μέχρι και 80 κιλά.
3) Ελαφρά-βαρέα βάρη - μέχρι και 90 κιλά.
4) Βαρέα βάρη - πάνω από 90 κιλά.

γ) Επίσης, μια μικρή κατηγορία μέχρι 65 κιλά μπορεί να προστεθεί στα παγκόσμια, ηπειρωτικά και εθνικά πρωταθλήματα που οργανώνονται σε χώρες της Ασίας ή της Λατινικής Αμερικής. Αν κάποια ομοσπονδία το επιθυμεί, μπορεί να περιλάβει αυτή τη μικρή κατηγορία στα εθνικά της πρωταθλήματα.

δ) Υπάρχουν δύο κατηγορίες στους διεθνείς αγώνες γυναικών:

1) Ελαφρά βάρη - μέχρι και 52 κιλά.
2) Μεσαία βάρη - πάνω από 52 κιλά.

ε) Υπάρχουν τρεις κατηγορίες στους διεθνείς αγώνες εφήβων:

1) Ελαφρά βάρη - μέχρι και 70 κιλά.
2) Μεσαία βάρη - μέχρι και 80 κιλά.
3) Βαρέα βάρη - πάνω από 80 κιλά.

ζ) Σαν έφηβος ο αθλητής της Σωματικής Διάπλασης αγωνίζεται μέχρι τα 21 του χρόνια. Την ημέρα των 21ων γενεθλίων του παύει να θεωρείται έφηβος και περνάει στους άντρες.

η) Την ώρα που γίνεται το ζύγισμα πριν την έναρξη των αγώνων, ο έφηβος πρέπει να παρουσιάσει πιστοποιητικό που να αποδεικνύει την ημερομηνία γεννήσεώς του.

θ) Κάθε εθνική ομοσπονδία-μέλος, μπορεί να πάρει μέρος με τέσσερις (στην Ασία και Λατινική Αμερική, πέντε) αθλητές, από τους οποίους το πολύ τρεις μπορούν να αγωνιστούν σε μία κατηγορία βάρους στα πρωταθλήματα ανδρών.

ι) Στα πρωταθλήματα γυναικών, κάθε εθνική ομοσπονδία-μέλος μπορεί να πάρει μέρος με δύο, το πολύ αγωνιζόμενες που μπορεί να πάρουν μέρος σε οποιαδήποτε κατηγορία βάρους.

κ) Στα πρωταθλήματα εφήβων, κάθε ομοσπονδία-μέλος μπορεί να πάρει μέρος με το πολύ τρεις αγωνιζόμενους που μπορούν να λάβουν μέρος σε οποιαδήποτε κατηγορία βάρους.

λ) Στα πρωταθλήματα ζευγαριών κάθε εθνική ομοσπονδία μπορεί να συμμετέχει με ένα ζευγάρι.

μ) Σε αθλητή ή αθλήτρια που έχει περισσότερο βάρος δίνεται μια διορία το πολύ τριάντα λεπτών για να αποκτήσει το σωστό βάρος για την κατηγορία που αγωνίζεται.

ν) Ένας αγωνιζόμενος που ζυγίζει περισσότερο από το δηλωμένο βάρος του, μπορεί να λάβει μέρος στην επόμενη μεγαλύτερη κατηγορία αν το επιθυμεί, υπό τον όρο ότι η προσχώρηση αυτή δεν θα έχει σαν αποτέλεσμα περισσότερους από τρεις αγωνιζόμενους από την ίδια εθνική ομοσπονδία, στην κατηγορία αυτή.

ΣΤΟΛΕΣ

1. Οι άνδρες αγωνιζόμενοι πρέπει να φορούν μαγιώ, καθαρό και ευπρεπές. Δεν επιτρέπεται να φοράνε μαγιώ σε στυλ μπικίνι.

2. Οι γυναίκες αγωνιζόμενες πρέπει να φορούν μπικίνι αδιαφανή, που να συμφωνούν με το κοινώς αποδεκτό σαν ευπρεπές και καλόγουστο. Το μπικίνι πρέπει να αναδεικνύει τους κοιλιακούς, όσο και τους κάτω ραχιαίους μυώνες. Τα κουμπώματα στο μπικίνι πρέπει να είναι απλά χωρίς στολίδια. Μεταλλικά υλικά, τέτοια όπως χρυσές ή ασημένιες αλυσίδες δεν επιτρέπεται να στολίζουν το μπικίνι.

3. Οι αγωνιζόμενοι απαγορεύεται να φορούν παπούτσια, κάλτσες, ρολόγια, δαχτυλίδια, βραχιόλια, κολιέ, σκουλαρίκια, περούκες, εντυπωσιακά στολίδια και οτιδήποτε βοηθάει την εμφάνιση. Δεν πρέπει να μασούν τσίκλα, να τρώνε γλυκά και να καπνίζουν.

4. Τεχνητό χρώμα σώματος μπορεί να χρησιμοποιηθεί, υπό την προϋπόθεση ότι αυτό θα γίνει 24 ώρες πριν τους προκριματικούς.

5. Η υπερβολική επάλειψη του σώματος με λάδι απαγορεύεται αυστηρά, αλλά τα λάδια σώματος και οι διάφορες κρέμες μπορούν να χρησιμοποιούνται με περιορισμό.

6. Κατά τη διάρκεια των προκριματικών, για τις γυναίκες, τα μαλλιά πρέπει να είναι σηκωμένα από τους ώμους ώστε να μην κρύβουν τους μυώνες των ώμων και του πάνω μέρους της ράχης. Τα μαλλιά μπορούν να χτενιστούν για το βράδυ των τελικών.

7. Το νούμερο που δίνεται από τον Γραμματέα των Κριτών, στους αγωνιζόμενους, πρέπει να είναι σταθερά στερεωμένο στην αριστερή μεριά του μαγιό και να φοριέται στους προκριματικούς και τους τελικούς.

Ο άλλος λόγος, για τον οποίο πρέπει να έρχονται οι αγωνιζόμενοι στο χώρο πίσω από τη σκηνή 30 λεπτά πριν αρχίσουν οι προκριματικοί, είναι για να δοθεί ο χρόνος, σε όσους θέλουν, να προθερμανθούν με τον εξοπλισμό που πρέπει να τους διατίθεται.

Την ίδια ώρα ο Γραμματέας Κριτών θα υπενθυμίσει στους κριτές τους κανόνες συμπεριφοράς τους, στη διάρκεια των προκριματικών:

1. Δεν πρέπει να συζητούν με άλλους κριτές.
2. Δεν πρέπει να προσπαθούν να επηρεάσουν την απόφαση των άλλων κριτών.
3. Δεν πρέπει να φωτογραφίζουν, ενώ αξιολογούν.
4. Δεν πρέπει να συμβουλεύουν κανένα αγωνιζόμενο.
5. Δεν πρέπει να καταναλώνουν οινοπνευματώδη ποτά, ενώ αξιολογούν.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΤΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Ο Γραμματέας Κριτών θα μοιράσει σ'όλους τους κριτές το "Φύλλο Εκλογής Ημιτελικών", στο οποίο θα έχει κιόλας γράψει τους αριθμούς όλων των αγωνιζομένων σε αυτή την κατηγορία.

Οι κριτές θα σημειώσουν την εκλογή τους για τους 15 καλύτερους με τον τρόπο που δείχνει το "Φύλλο Εκλογής Ημιτελικών". Δεν χρειάζεται σε αυτό το στάδιο να κατατάξουν την εκλογή των 15 σε ακριβή σειρά, θα σημειώσουν από ένα "Χ" απέναντι από τους αριθμούς των 15 αγωνιζόμενων που θεωρούν καλύτερους για τους ημιτελικούς.

Στο Συνέδριο της Ολομέλειας το 1983, στη Συγκαπούρη, εγκρίθηκε ομόφωνα από την Επιτροπή Κριτών, το Εκτελεστικό Συμβούλιο και την Ολομέλεια, να ελαττωθεί σε δύο ο αριθμός των γύρων σε αγώνες ερασιτεχνών, ενσωματώνοντας τους γύρους ένα και δύο σε έναν.

Η σειρά των τριών γύρων για τους ημιτελικούς έχει άλλάξει, σε σχέση με το παρελθόν και υπάρχει μια εξήγηση γι'αυτό.

Ο μέχρι τώρα Γύρος 2, που μερικοί ονόμαζαν γύρο "μυώδους", ήρθε στην πρώτη θέση σαν Γύρος 1 στο Παγκόσμιο Επαγγελματικό Πρωτάθλημα Γυναικών στο Κάλγκαρυ, το Μάιο του 1983, αφού όλοι οι αγωνιζόμενοι και οι κριτές συμφώνησαν για την αλλαγή. Υποδείχθηκε στους αγωνιζόμενους, πως ήταν λογικότερο να αρχίσουν με τις υποχρεωτικές πόζες αμέσως μετά την προετοιμασία τους στο χώρο προθέρμανσης, αντί να κρατηθούν ακίνητοι και ήρεμοι, όπως στον μέχρι τώρα Γύρο 1. Με τους μυώνες τους καλά "ζεσταμένους", θα μπορούσαν να αποδώσουν σωστότερα στις υποχρεωτικές πόζες, όπως επίσης και στις επόμενες σειρές συγκρίσεων. Η επιθετικότητα που μπορεί να ξεσηκώσει μια τέτοια προθέρμανση, μπορεί ελεύθερα να εκφραστεί στις αναδιπλώσεις για τις υποχρεωτικές πόζες, αντί να είναι κανείς χαλαρός στην παθητική στάση ηρεμίας.

ΓΥΡΟΣ 1 για τους Ερασιτέχνες

Επτά Πόζες-Συμμετρία-Συγκρίσεις

Ο Υπεύθυνος Αθλητών θα στείλει στη σκηνή έναν-ένα τους αγωνιζόμενους με την αριθμητική σειρά αυτών. Ο Αρχηγός Κριτών θα καθοδηγήσει κάθε αγωνιζόμενο, να παρουσιάσει τις επτά υποχρεωτικές πόζες (πέντε για γυναίκες και ζευγάρια). Αυτές είναι:

1. Μπροστά, διπλών δικεφάλων
2. Μπροστά, διπλών ραχιαίων
3. Πλάγια, στήθους
4. Πίσω, διπλών δικεφάλων
5. Πίσω, ραχιαίων
6. Τρικεφάλων
7. Κοιλιακών και μηρών

Στη συνέχεια, ο αγωνιζόμενος θα σταθεί στην χαλαρή, όρθια στάση, χωρίς κανένα μυώνα σε έκταση ή σύσπαση, το κεφάλι όρθιο, τα μάτια κατευθεί αν μπροστά, τα χέρια κατακόρυφα πλάι στα πλευρά. Ο Αρχηγός Κριτών θα οδηγήσει τον αγωνιζόμενο, να γυρίσει προς τα δεξιά τέσσερις φορές, ώστε οι κριτές να τον δουν από μπροστά, αριστερά, πίσω, δεξιά και πάλι μπροστά.

Αφού κάθε αγωνιζόμενος τελειώσει τις υποχρεωτικές πόζες και τις τέσσερις στροφές, ο Υπεύθυνος Αθλητών θα βάλει όλους τους αγωνιζόμενους στη γραμμή με αριθμητική σειρά. Ο Αρχηγός Κριτών θα τους οδηγήσει στη σκηνή, στο πίσω μέρος της. Οι αγωνιζόμενοι πρέπει να στέκονται με αθλητικό τρόπο, γιατί είναι ακόμη κάτω από τον λεπτομερή έλεγχο των κριτών. Ο Αρχηγός Κριτών με τον Γραμματέα Κριτών θα συνεχίσουν με τις συγκρίσεις που θα ζητούν οι κριτές, όπως στο Γύρο 1. Ο Αρχηγός Κριτών θα καθοδηγεί με τις υποχρεωτικές πόζες που θα ζητούν οι κριτές, οι οποίοι θα μπορούν να ζητούν και συγκρίσεις στις τέσσερις στροφές σε όρθια χαλαρή στάση. Τα υπόλοιπα αυτού του γύρου θα γίνουν ακριβώς ίδια, όπως στο Γύρο 1 για επαγγελματίες.

ΓΥΡΟΣ 2 για τους Ερασιτέχνες

Προκριματικός Ελεύθερης Πόζας με μουσική

Ο Υπεύθυνος Αθλητών θα στείλει στη σκηνή κάθε αγωνιζόμενο μόνο του, κατά την αριθμητική σειρά τους. Κάθε αγωνιζόμενος θα εκτελέσει το δικό του πρόγραμμα ελεύθερης πόζας. Μπορούν να ποζάρουν με δική τους μουσική υπόκρουση και ο οργανωτής πρέπει να έχει εξασφαλίσει κατάλληλο κασετόφωνο γι'αυτό το σκοπό. Ο Υπεύθυνος Μουσικής πρέπει να έχει ένα κατάλογο των αγωνιζόμενων με την αριθμητική τους σειρά και τη μουσική τους σε κασέτα, ώστε να μη γίνει λάθος. Οι αγωνιζόμενοι οι οποίοι θα φτάσουν σε αυτό το στάδιο, πρέπει να φροντίσουν να δώσουν έγκαιρα τις κασέτες τους στον Υπεύθυνο Μουσικής.

Μόλις ο κάθε αγωνιζόμενος αρχίσει το πρόγραμμά του ελεύθερης πόζας, ο Χρονομέτρης αρχίζει τη χρονομέτρηση. Οι άνδρες αγωνιζόμενοι έχουν 1 λεπτό για τις ελεύθερες πόζες του Γύρου 2, οι γυναίκες 1 1/2 λεπτό και τα ζευγάρια 2 λεπτά. Όταν λήξει ο χρόνος, ο Χρονομέτρης σημαίνει ηχητικά τη λήξη και ευχαριστεί τον αγωνιζόμενο, ο οποίος εγκαταλείπει τη σκηνή.

Δεν υπάρχουν συγκρίσεις στο δεύτερο γύρο, γι αυτό κάθε κριτής θα πρέπει να αρχίσει να κρατάει

σημειώσεις στο προσωπικό του φύλλο, στη στήλη "Γύρος 2", αμέσως μόλις ο κάθε αγωνιζόμενος τελειώνει τις ελεύθερες πόζες του. Οι κριτές, καλό θα ήταν να σημείωναν μια αρχική σειρά με τους τρεις πρώτους, κατά την αξία τους και στη συνέχεια να τοποθετούν τον καθένα αγωνιζόμενο που εμφανίζεται σχετικά με αυτούς και με την αξία της δικής του παρουσίασης. Με αυτό τον τρόπο, οι κριτές μπορούν με μεγαλύτερη ακρίβεια να κατατάξουν τους αγωνιζόμενους στο τέλος του Γύρου 2, αντί να αφεθούν στο ό,τι θα θυμούνται.

Όταν όλοι οι κριτές θα έχουν συμπληρώσει τα φύλλα τους, ο Γραμματέας Κριτών θα μαζέψει τα φύλλα, θα δει αν είναι υπογραμμένα κι όπως στους Γύρους 1 και 2, θα ελέγξει λεπτομερώς τα σημεία των κριτών μαζί με τους Στατιστικούς και τον Αρχηγό Κριτών. Όταν τα φύλλα σημείων εγκριθούν, οι Στατιστικοί θα γράψουν τις κατατάξεις των κριτών κάτω από τα ονόματά τους στο Στατιστικό Φύλλο Βαθμολογίας. Η ψηλότερη και η χαμηλότερη κατάταξη για κάθε αγωνιζόμενο διαγράφονται, ενώ οι υπόλοιπες πέντε προστίθενται. Το άθροισμα αυτό γράφεται στη στήλη "Σύνολο" του Γύρου 2. Τότε οι Στατιστικοί, θα προσθέσουν τα σύνολα των γύρων 1,2 κάθε αγωνιζόμενου και θα γράψουν το άθροισμα στη στήλη "Μερικό Σύνολο". Στην επόμενη στήλη που γράφει "θέση" θα σημειώσουν τη θέση κάθε αγωνιζόμενου ανάλογα με το μερικό του σύνολο. Το χαμηλότερο μερικό σύνολο αντιστοιχεί στην πρώτη θέση, το αμέσως επόμενο χαμηλότερο στη δεύτερη θέση κτλ. έως το μεγαλύτερο που αντιστοιχεί στην τελευταία θέση.

Από αυτό τον κατάλογο κατάταξης που αποτελεί, το πόρισμα των προκριματικών, οι Στατιστικοί θα συμπληρώσουν Φύλλο Βαθμολογίας Ελεύθερης Πόζας Τελικών. θα καταγράψουν με τη σειρά τους έξι πρώτους αγωνιζόμενους, γράφοντας τον αύξοντα αριθμό τους, το όνομα και τη χώρα τους. Αυτά τα φύλλα, τα Στατιστικά Φύλλα Βαθμολογίας και τα τρία φύλλα σημείων των κριτών πρέπει να δοθούν στον Γραμματέα Κριτών, που θα είναι υπεύθυνος για την ασφάλεια και τη μυστικότητά τους μέχρι τους τελικούς στη βραδυνή παρουσίαση. Ο Γραμματέας Κριτών θα επιστήσει άλλη μια φορά την προσοχή στους Στατιστικούς και στον Αρχηγό Κριτών πως αυτά τα προκαταρκτικά αποτελέσματα πρέπει να μείνουν μυστικά μέχρι να γίνουν και οι τελικοί το ίδιο βράδυ.

ΤΕΛΙΚΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΠΟΖΑΣ

Επτά Πόζες Ταυτόχρονα-Ελεύθερες Πόζες Ταυτόχρονα

Ο Γραμματέας Κριτών θα δώσει στον Υπεύθυνο Αθλητών καταλόγους των έξι φιναλίστ για κάθε κατηγορία και θα του επιστήσει την προσοχή να τους κρατήσει μυστικούς ως την ώρα που θα τους χρειαστεί για να προετοιμάσει τους έξι φιναλίστ να παρουσιαστούν στη σκηνή. Ο Εκφωνητής θα πάρει επίσης την ίδια ώρα ένα κατάλογο των φιναλίστ. θα τους παρουσιάσει στη σκηνή, ανεξάρτητα από την σειρά κατάταξης.

Ο Αρχηγός Κριτών θα καθοδηγήσει τους έξι φιναλίστ στις επτά υποχρεωτικές πόζες (πέντε για τις γυναίκες), τις οποίες οι φιναλίστ πρέπει να εκτελούν ταυτόχρονα ενώ οι κριτές θα τους συγκρίνουν Ο Αρχηγός Κριτών θα καθοδηγήσει μετά τους έξι φιναλίστ να συνεχίσουν με ελεύθερες πόζες για ένα ακόμα λεπτό, τις οποίες οι έξι φιναλίστ πρέπει να εκτελέσουν ταυτόχρονα.

Στο τέλος αυτής της σειράς από ελεύθερες πόζες, ο Αρχηγός Κριτών θα οδηγήσει τους φιναλίστ στο πίσω μέρος της σκηνής. Ο Γραμματέας Κριτών θα μαζέψει τα φύλλα κατάταξης των Κριτών, θα τα ελέγξει αν είναι υπογραμμένα και αν κάθε κριτής έχει κατατάξει τους φιναλίστ από "πρώτο" μέχρι "έκτο". θα δώσει τα φύλλα κατάταξης στους Στατιστικούς οι οποίοι θα γράψουν στο φύλλο σύνθετης βαθμολογίας στη στήλη "Ελεύθερες πόζες" τα σημεία κάθε κριτή για τους έξι φιναλίστ. Οι Στατιστικοί θα διαγράψουν την ψηλότερη και τη χαμηλότερη κατάταξη για κάθε αγωνιζόμενο και θα προσθέσουν τις υπόλοιπες πέντε. Το αποτέλεσμα αυτό θα γραφεί στη στήλη συνόλου ελεύθερης πόζας και θα προστεθεί στο μερικό σύνολο των προκριματικών.

Αυτό το σύνθετο σύνολο γράφεται στη στήλη "Τελικό Σύνολο". Οι Στατιστικοί τότε θα τοποθετήσουν τους έξι φιναλίστ στη σειρά σύμφωνα με τα τελικά τους σύνολα, ώστε το χαμηλότερο τελικό σύνολο να αντιστοιχεί στην πρώτη θέση και το ψηλότερο στην έκτη. Τα αποτελέσματα αυτά θα δοθούν στον Εκφωνητή, που θα ρωτήσει τους επίσημους των αγώνων αν όλα είναι έτοιμα για την Τελετή Νίκης.

ΤΕΛΕΤΗ ΝΙΚΗΣ

Κάθε κατηγορία θα έχει και τη δική της τελετή αμέσως μετά τους τελικούς ελεύθερης πόζας, ενώ οι φιναλίστ θα στέκονται στο βάθος της σκηνής.

Ο Εκφωνητής θα ανακοινώσει το όνομα του αγωνιζόμενου που πήρε την έκτη θέση και τη χώρα του και αυτός ο αγωνιζόμενος θα ανέβει στο βάθρο στο αριστερό άκρο. Ο Εκφωνητής θα συνεχίσει να ανακοινώνει τα αποτελέσματα 5ης, 4ης, 3ης, 2ης και τελικά του νικητή. Κάθε φιναλίστ θα ανεβαίνει στο βάθρο με τη σειρά αφήνοντας τη θέση στο κέντρο κενή για το νικητή.

ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ ΠΟΖΕΣ ΑΝΔΡΩΝ

1. Μπροστά, Διπλών Δικεφάλων

Όρθιος με πρόσωπο στους κριτές και με τα πόδια λίγο ανοιχτά, ο αγωνιζόμενος θα σηκώσει τα δύο χέρια στο ύψος των ώμων και θα τα λυγίσει στους αγκώνες. Οι γροθιές πρέπει να είναι κλειστές και γυρισμένες προς τα κάτω. Αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα να συσπαστούν έντονα οι δικέφαλοι και οι μυώνες τών πήχεων, που είναι οι κύριες μυικές ομάδες για να εκτιμηθούν σ'αυτή την πόζα. Πρόσθετα, ο αγωνιζόμενος θα πρέπει να προσπαθεί να συσπάει όσους περισσότερους άλλους μπροστινούς μυώνες μπορεί γιατί οι κριτές επιθεωρούν την όλη του σωματική διάπλαση.

Όταν εκτιμηθεί η σωματική διάπλαση ενός αγωνιζόμενου, είτε ανεξάρτητα εμφανιστεί είτε σε συγκρίσεις, ο κριτής θα ακολουθήσει μια διαδικασία ρουτίνας που θα του επιτρέψει μια συμπληρωματική εκτίμηση της σωματικής διάπλασης στην ολότητά της Μπορεί στις υποχρεωτικές πόζες πρώτα να κοιτάζει στις κύριες μυικές ομάδες που επιδεικνύονται. Μετά ο κριτής πρέπει να επιθεωρήσει την ολική εικόνα του αγωνιζόμενου αρχίζοντας από το κεφάλι και ελέγχοντας κατεβαίνοντας κάθε σημείο με τη σειρά αρχίζοντας με γενικές εντυπώσεις, κοιτάζοντας για μυικό όγκο, ισορροπημένη ανάπτυξη, μυική πυκνότητα και προσδιορισμό. Η από πάνω προς τα κάτω αυτή επιθεώρηση θα περιλάβει το κεφάλι, τον λαιμό

τους ώμους, το στήθος, όλους τους μυώνες του χεριού, το εμπρός του κορμού για τους θωρακικούς, τον δεσμό θωρακικών-δελτοειδών, τους κοιλιακούς, τη μέση, τους μηρούς, τα πόδια,τις γάμπες και το κάτω πόδι. Η ίδια διαδικασία για πίσω πόζες, θα περιλάβει τον ανώτερο και κατώτερο τραπεζοειδή, στρογγύλου και υπακανθίου, τους νωτιαίους ορθωτήρες μυώνες, τους γλουτιαίους στο πίσω μέρος των μηρών, τις γάμπες και το κάτω πόδι.

Περισσότερο λεπτομερής εκτίμηση των διάφορων μυικών ομάδων μπορεί να γίνει κατά τις συγκρίσεις που διευκολύνουν τον κριτή να συγκρίνει το σχήμα των μυώνων, την πυκνότητα και τον προσδιορισμό ενώ πάντα υπάρχει στο νου η καθολική ισορροπημένη ανάπτυξη.

2. Μπροστά, Διπλών Ραχιαίων

Πάλι με πρόσωπο στους κριτές,με τα πόδια λίγο ανοιχτά,ο αγωνιζόμενος θα φέρει τα χέρια ή ανοιχτά ή προτιμότερο σφιγμένα στο ύψος της μέσης και θα συσπάει τους ραχιαίους μυώνες. Την ίδια στιγμή ο αγωνιζόμενος θα προσπαθεί να ενεργοποιεί όσο το δυνατό περισσότερους μπροστινούς μυώνες.

Οι κριτές πρέπει πρώτα να ελέγξουν αν ο αγωνιζόμενος μπορεί να δείξει μια καλή σύσπαση των ραχιαίων μυώνων,δημιουργώντας έτσι ένα κορμό σχήματος V. Στη συνέχεια οι κριτές θα συνεχίσουν με προσεκτική επιθεώρηση από το κεφάλι προς τα κάτω όπως στην πρώτη πόζα, σημειώνοντας πρώτα μια πρώτη εντύπωση και μετά συγκεντρώνοντας την προσοχή τους στις λεπτομέρειες των διάφορων μυικών ομάδων.

3. Πλάγια Στήθους

Ο αγωνιζόμενος μπορεί να διαλέξει όποια πλευρά θέλει σ'αυτή την πόζα ώστε να παρουσιάσει το καλύτερο χέρι του. Θα σταθεί με το αριστερό ή το δεξί πλευρό προς τους κριτές.Θα λυγίσει το εμπρός χέρι σε ορθή γωνία με τη γροθιά σφιγμένη και με το άλλο χέρι θα σφίγγει τον καρπό του πρώτου. Το μπροστά πόδι (προς τους κριτές)θα είναι λυγισμένο στο γόνατο και θα πατάει στα δάχτυλα.Ο αγωνιζόμενος θα εκτείνει το στήθος και με προς τα πάνω πίεση του μπροστινού λυγισμένου χεριού θα συσπάει τους δικεφάλους όσο μπορεί πιο πολύ.Θα συσπάει επίσης τους μηριαίους μυώνες,ιδιαίτερα την ομάδα των μηριαίων δικεφάλων μυώνων και με προς τα κάτω πίεση στα δάκτυλα θα παρουσιάζει σύσπαση των μυώνων της γάμπας.

Οι κριτές θα προσέξουν ιδιαίτερα, τους θωρακικούς μυώνες και το τόξο του πλευρικού θόλου, τους δικεφάλους, τους δικεφάλους ποδιών και τις γάμπες, ενώ θα περιλάβουν για άλλη μια φορά μια επιθεώρηση από το κεφάλι ως τα πόδια.

4. Πίσω, Διπλών Δικεφάλων

Ο αγωνιζόμενος θα σταθεί με την πλάτη στους κριτές θα λυγίσει τα χέρια και τους καρπούς,όπως στην πόζα Μπροστά,Διπλών Δικεφάλων, και θα πατήσει το ένα πόδι λίγο πίσω στα δάχτυλα. Θα συσπάσει όλους τους μυώνες των χεριών, των ώμων, της πλάτης (πάνω και κάτω) και της γάμπας.

Οι κριτές θα επιθεωρήσουν πρώτα τους μυώνες των χεριών και μετά από το κεφάλι ως τα πόδια διαδρομή στην οποία υπάρχουν περισσότερες μυικές ομάδες να κοιτάξουν απ'ό,τι σε όλες τις άλλες πόζες περιλαμβανομένων των λαιμού,δελτοειδών,δικεφάλων, τριικεφάλων, πήχεων,τραπεζοειδών, στρογγύλο, υπακάνθιο,erector spinae, έξω κοιλιακού, ραχιαίων, γλουτιαίων, δικεφάλων μηρών και γάμπας.Η πόζα αυτή, πιθανό περισσότερο απ'ότι οι άλλες θα βοηθήσει να καθοριστεί η ποιότητα της μυικής πυκνότητας του αγωνιζόμενου, ο προσδιορισμός και η καθολική ισορροπία.

5. Πίσω, Διπλών Ραχιαίων

Ο αγωνιζόμενος στέκεται με την πλάτη προς τους κριτές και σφίγγει τα χέρια του στη μέση με τους αγκώνες ανοιχτούς και το ένα πόδι να πατάει πίσω στα δάχτυλα. Συσπάει έτσι τους ραχιαίους όσο πλατύτερα γίνεται και δείχνει και σύσπαση γάμπας πιέζοντας κάτω τα πίσω δάχτυλα.

Οι κριτές θα κοιτάξουν για καλή σύσπαση των ραχιαίων, αλλά επίσης και για καλή μυική πυκνότητα και θα συμπεριλάβουν πάλι μια επιθεώρηση από πάνω ως κάτω.

6. Τριικεφάλων

Πάλι ο αγωνιζόμενος μπορεί να διαλέξει μια από τις δύο πλευρές του για αυτή την πόζα, ώστε να δείξει στους κριτές το καλύτερο χέρι του,θα σταθεί με το αριστερό ή το δεξί του πλευρό προς τους κριτές και θα βάλει και τα δύο χέρια πίσω από την πλάτη. Μπορεί να πλέξει τα δάχτυλά του ή να σφίξει το μπροστά χέρι στον καρπό με το πίσω χέρι.Το μπροστά πόδι θα λυγίσει στο γόνατο και θα πατάει στα δάχτυλα. Ο αγωνιζόμενος θα εξασκεί πίεση στο μπροστινό του χέρι,ώστε να συσπάται έντονα ο τριικέφαλος μυώνας. Θα ανασηκώνει επίσης το στήθος και θα συσπάει τους κοιλιακούς μυώνες,τους μηριαίους και της γάμπας.

Οι κριτές πρώτα θα επιθεωρήσουν την εμφάνιση των τριικεφάλων και μετά το σύνολο λεπτομερειακά από πάνω ως κάτω. Σ'αυτή την πόζα και στην "Πλάγια Στήθους" οι κριτές είναι σε θέση να δουν τους μυώνες μηρού και γάμπας από το πλάι, πράγμα που θα τους βοηθήσει να βαθμολογήσουν τη συγκριτική ανάπτυξη ακριβέστερα.

7. Κοιλιακών και μηρών

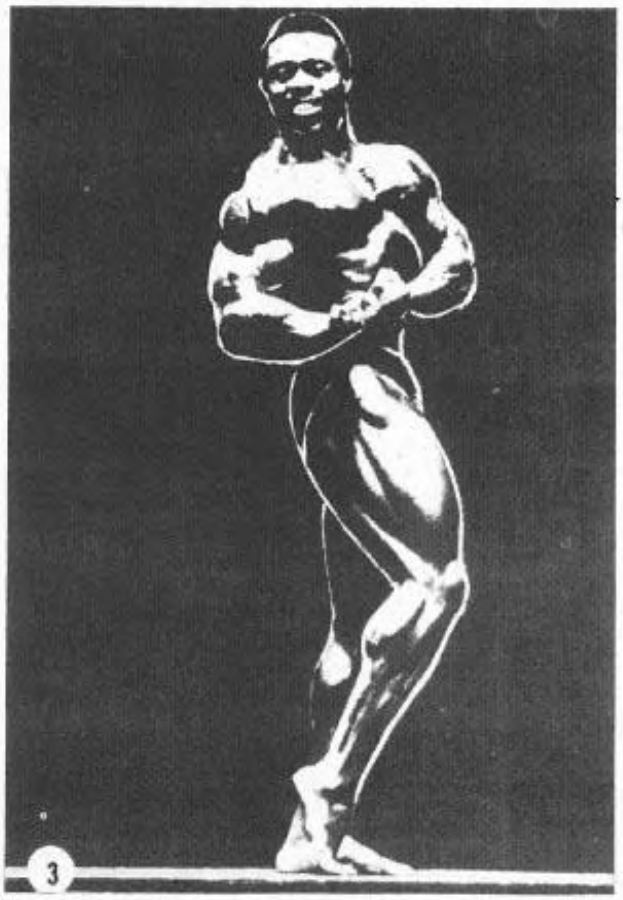
Ο αγωνιζόμενος στέκεται με πρόσωπο προς τους κριτές, βάζει και τα δύο χέρια πίσω από το κεφάλι και πατάει το ένα πόδι μπροστά. Συσπάει τότε τους κοιλιακούς μυώνες γέρνοντας με πίεση το κορμό ελαφρά μπροστά. Την ίδια στιγμή συσπάει τους μηριαίους μυώνες του μπροστινού ποδιού.

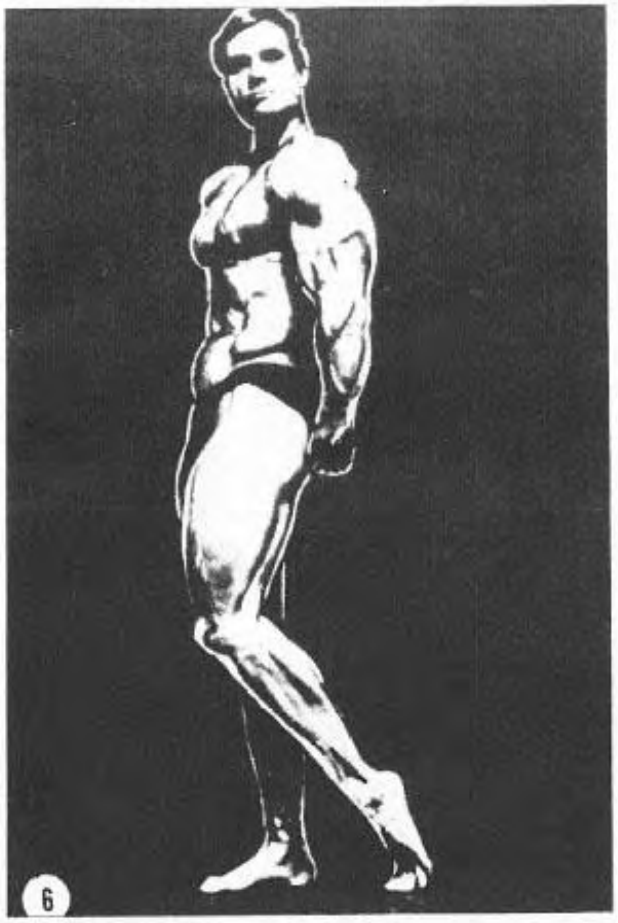
Οι κριτές θα επιθεωρήσουν πρώτα τους κοιλιακούς και μηριαίους μυώνες και θα συμπληρώσουν με την εξέταση από πάνω ως κάτω.

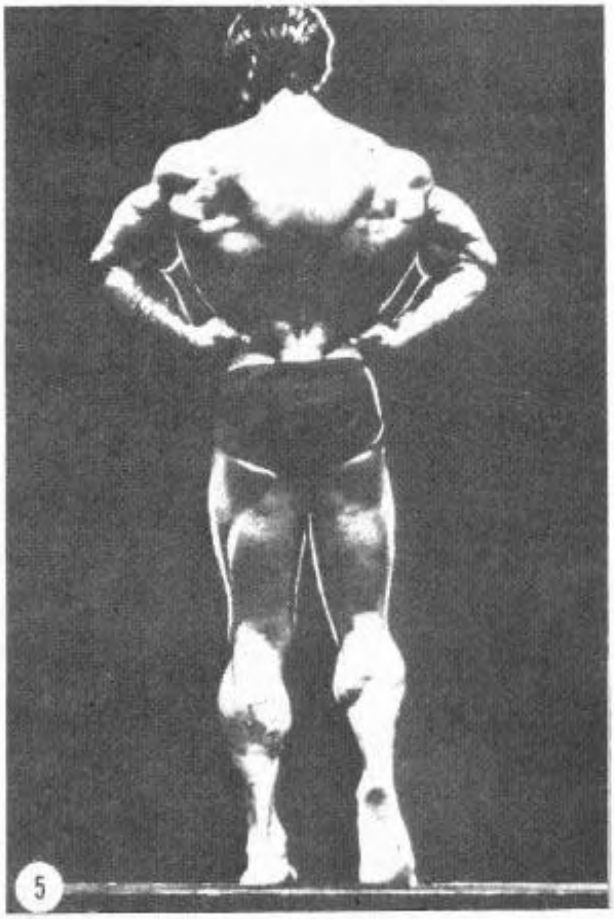
Οπωσδήποτε η σπουδαιότητα των συγκρίσεων σε αυτό το γύρο είναι μεγάλη,γιατί θα βοηθήσουν τους κριτές πολύ στο να αποφασίσουν ποιός αγωνιζόμενος έχει την καλύτερη φυσική κατάσταση από την άποψη του μυικού όγκου,της ισορροπημένης ανάπτυξης και της μυικής πυκνότητας και προσδιορισμού.

ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ 1ου ΓΥΡΟΥ

Έχοντας διαθέσει αρκετή ώρα κιόλας στην εκτίμηση των διαφόρων απόψεων του "μυώδους", οι κρι-







τές μπορούν να κοιτάξουν για τις άλλες αξιόλογες απόψεις μιας καλής σωματικής διάπλασης στο Γύρο 2. Σ'αυτό το γύρο η μορφή του συνόλου, αλλά και των διαφορών μυϊκών ομάδων, ιδιαίτερα είναι σπουδαία. Οι κριτές πρέπει να ευνοούν τους αθλητές με αρμονική, κλασσική σωματική διάπλαση. Επίσης, πρέπει να εξετάσουν την καλή κορμοστασιά και αθλητική συμπεριφορά, σωστή ανατομική κατασκευή (σχήμα σώματος, επίπεδο ώμων, ψηλό στήθος, σωστές καμπύλες στη σπονδυλική στήλη, άκρα και κορμό σε σωστή αναλογία, ίσια πόδια,χαλαρά γόνατα κτλ.) καλό χρώμα δέρματος,χωρίς στίγματα, ακμή ή τατουάζ, που η IFBB θεωρεί σαν ελαττώματα του δέρματος, μαλλιά καλοφτιαγμένα,και πόδια και δάχτυλα περιποιημένα. 'Οταν υπάρχει δυσκολία στη κατάταξη δύο ή τριών αγωνιζόμενων που φαίνονται, να βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο,οι κριτές θα κοιτάξουν για ελαττώματα στις προηγούμενες απόψεις, έχοντας έτσι κάποια διαφοροποίηση. Τα ελαττώματα όμως αυτά δεν πρέπει να βαθμολογούνται πολύ σκληρά, όταν οι άλλες κυριώτερες απόψεις της σωματικής διάπλασης είναι σε ψηλά στάνταρ. Οι κριτές στους ερασιτεχνικούς αγώνες πρέπει να συνδυάζουν όλες τις απόψεις των γύρων 1 και 2 στην αξιολόγησή τους κατά το σύνθετο Γύρο 1 αυτών των αγώνων

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΟ ΓΥΡΟ 2

Οι κριτές θα πρέπει εδώ να εξετάζουν για μια παρουσίαση μυώδους σωματικής διάπλασης σε μια καλλιτεχνική και χορογραφική ρουτίνα. Η ρουτίνα δεν

φτάνει να είναι μόνο μια σειρά από χαριτωμένες κινήσεις. Ο αγωνιζόμενος πρέπει να παρουσιάζει όλες τις πλευρές της σωματικής του διάπλασης, μπροστά, πίσω, πλευρά, καθώς και όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες. Αρκετά σημεία μπορούν να αφαιρεθούν για φτωχές πόζες και μη αναπτυγμένα μέρη του σώματος.

Πριν από κάθε αγώνα οι κριτές είναι καλό να διαβάζουν αυτούς τους κανόνες για να φρεσκάρουν τα σημεία που πρέπει να εκτιμήσουν σε κάθε γύρο και στον τελικό. Δεν χρειάζεται να προστεθεί πως η IFBB ελπίζει επίσης να τηρούν τον Ηθικό Κώδικα Κριτών, που είναι τώρα μέρος του Καταστατικού της IFBB και που επαναλαμβάνεται στο τέλος αυτών των κανονισμών.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Η Επιτροπή Γυναικών της IFBB εργάζεται στενά συνδεδεμένη με την Επιτροπή Κριτών στη διαμόρφωση των αγώνων και πρωταθλημάτων γυναικών. Η επόμενη Επιτροπή Γυναικών εκλέχτηκε στο Συνέδριο της Ολομέλειας το 1982 στο Μπρούγκς:

Πρόεδρος: Ντόρις Μπαριλό (USA)
Μέλη: Καρολίν Τσιαΐρ (Αγγλία)
Κάρολ Γκράχαμ (Αυστραλία)
Ώντρεϋ Τσούα (Σιγκαπούρη)

Οι όροι ύπαρξης της Επιτροπής Γυναικών της IFBB δόθηκαν στο Άρθρο 7.3 του Καταστατικού της IFBB

Η Επιτροπή αυτή πρέπει:

α) Να προωθεί, να αναπτύσσει και να ελέγχει όλες τις δραστηριότητες της Σωματικής Διάπλασης Γυναικών.
β) Να ενθαρρύνει τη δημιουργία παρόμοιων επιτροπών στις εθνικές ομοσπονδίες και να συνδέεται απευθείας μ'αυτές.
γ) Να ετοιμάζει υλικό για να γίνει η Σωματική Διάπλαση Γυναικών πλατύτερα δημοφιλής.
δ) Να είναι υπεύθυνη σε συνεργασία με την Επιτροπή Κριτών της IFBB για την εκπαίδευση των γυναικών κριτών.
ε) Να βοηθάει στη μορφοποίηση των κανόνων και της διαδικασίας για την αξιολόγηση σε αγώνες γυναικών.
ζ) Να δημοσιεύει τις βασικές γραμμές και τα στάνταρ για να κερδίζουν σημεία και θέσεις οι αγωνιζόμενες.
η) Να καθορίζει ένα μέλος από την Επιτροπή τους για τεχνική επίβλεψη ή σαν Αρχηγός Κριτής σε διεθνείς αγώνες γυναικών της IFBB. Ο διοργανωτής των αγώνων θα πληρώνει το ταξείδι και το ξενοδοχείο αυτής της επίσημα καθορισμένης από την Επιτροπή Γυναικών.
θ) Να δημοσιεύει αποτελέσματα από αγώνες γυναικών και νέα από τις δραστηριότητές τους στο επίσημο περιοδικό της IFBB, το "FLEX".

Η διαδικασία αξιολόγησης αγώνων γυναικών είναι βασικά η ίδια με των ανδρών. Θα είναι:

1. Τρεις προκριματικοί γύροι για γυναίκες επαγγελματίες.
2. Δύο προκριματικοί γύροι για γυναίκες ερασιτέχνες.
3. Τελικοί ελεύθερης πόζας το βράδυ της τελικής παρουσίασης για τις έξι φιναλίστ.
4. Οι κριτές θα ακολουθήσουν τη μέθοδο της κατάταξης κατά την αξιολόγηση.

Ο ίδιος αριθμός επισήμων θα πρέπει να καθοριστεί για τους προκριματικούς και τελικούς. Σε διεθνείς αγώνες πρέπει να υπάρχουν επτά κριτές, από τους οποίους τουλάχιστον τέσσερις να είναι γυναίκες. Σε εθνικούς αγώνες ή σε αγώνες χαμηλότερης στάθμης, μπορούν να καθοριστούν πέντε κριτές από τους οποίους τρεις τουλάχιστον γυναίκες. Σε παγκόσμια πρωταθλήματα οι κριτές θα είναι, όσο είναι δυνατό, από επτά διαφορετικές χώρες.

Η Αρχηγός Γυναίκα Κριτής έχει την εξουσία, κατά την προετοιμασία για τους αγώνες, να επιθεωρήσει το κοστούμι κάθε αγωνιζόμενης για να βεβαιωθεί πως συμφωνεί με τους κανονισμούς και πως δεν χρησιμοποιούνται καλλιτεχνικές προσθήκες. Επίσης έχει την εξουσία να αποκλείσει οποιαδήποτε αγωνιζόμενη δεν είναι ντυμένη σωστά.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ ΠΟΖΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1. Μπροστά, Διπλών Δικεφάλων

Παρουσίαση μπροστινής όψης, με τους βραχίονες πάνω από το κεφάλι σε 45° με τις παλάμες ανοιχτές και χαλαρές ή με σφιγμένες τις γροθιές, με το δεξί πόδι στο πλάϊ, με σύσπαση των δικεφάλων, των κοιλιακών, των μηριαίων και των μυών της γάμπας Οι κριτές θα εκτιμήσουν αυτή την πόζα ακριβώς με τον ίδιο τρόπο που περιγράφηκε για την πρώτη πόζα των ανδρών.

2. Πλάγια Στήθους

Όπως και στην Πλάγια Στήθους των ανδρών, η αγωνιζόμενη μπορεί να διαλέξει την καλύτερη πλευρά της γι'αυτή την πόζα. Δεξιά ή αριστερή πλευρά στους κριτές, το μπροστινό γόνατο λυγισμένο μπροστά με τη φτέρνα ανασηκωμένη, το μπροστινό χέρι λυγισμένο στις 90° με την παλάμη προς τα πάνω, το πίσω χέρι κρατάει σφιχτά στον καρπό του μπροστινού. Παρουσιάζεται σύσπαση των δικεφάλων, του στήθους, του μηρού και της γάμπας.

Οι κριτές θα εκτιμήσουν αυτή την πόζα ακριβώς με τον ίδιο τρόπο της τρίτης πόζας των ανδρών.

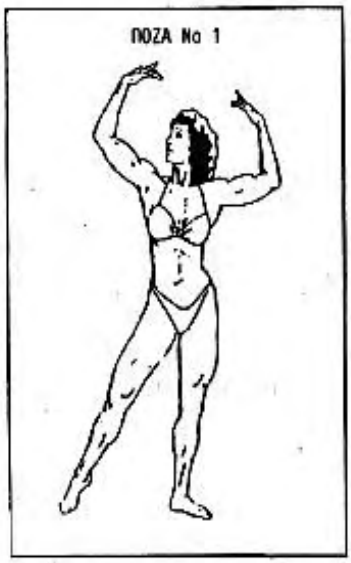
3. Πίσω, Διπλών Δικεφάλων

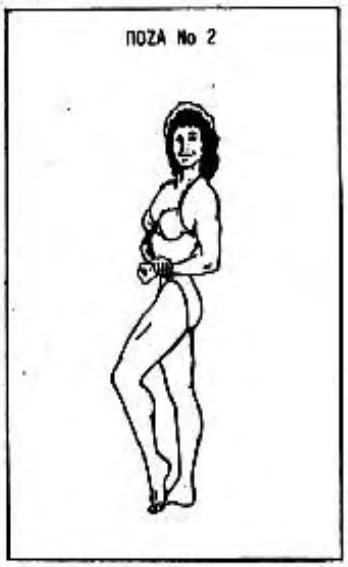
Παρουσίαση πίσω όψης, οι βραχίονες πάνω από το κεφάλι στις 45° με τις παλάμες ανοιχτές και χαλαρές ή με σφιγμένες τις γροθιές, το ένα πόδι πίσω με τη φτέρνα ανασηκωμένη, σύσπαση των δικεφάλων, των πάνω και κάτω ραχιαίων, του μηρού και της γάμπας.

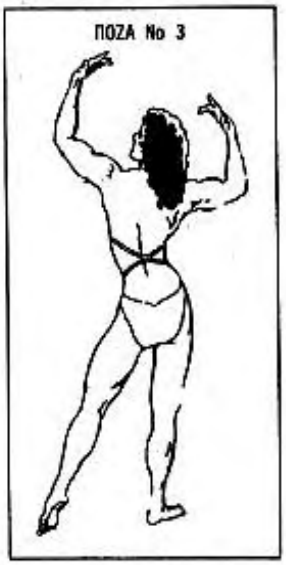
4. Τρικεφάλων

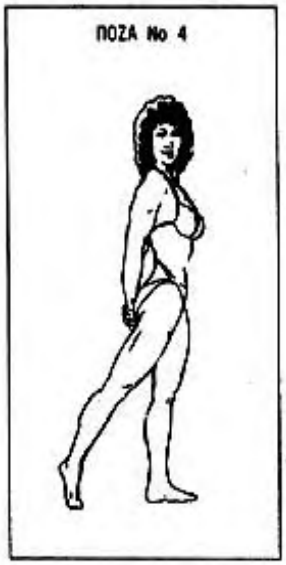
Όπως και στην πόζα Τρικεφάλων των ανδρών, οι αγωνιζόμενες μπορούν να διαλέξουν την καλύτερή τους πλευρά και να παρουσιάσουν το καλύτερο χέρι τους. Δεξιά, λοιπόν, η αριστερή πλευρά στους κριτές, το αντίστοιχο πόδι τεντωμένο πίσω, τα χέρια πίσω από την πλάτη, σύσπαση των τρικεφάλων, του στήθους, των κοιλιακών, του μηρού και της γάμπας

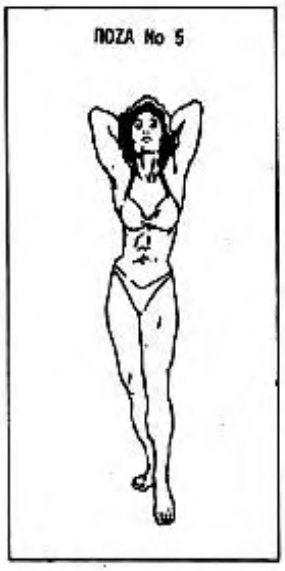
Οι κριτές θα αξιολογήσουν αυτή την πόζα ακριβώς με τον ίδιο τρόπο που περιγράφηκε στην έκτη πόζα των ανδρών.











5. Κοιλιακών και Μηριαίων

Παρουσίαση μπροστινής όψης, και τα δύο χέρια πίσω από το λαιμό, το ένα πόδι μπροστά με τη φτέρνα ανασηκωμένη, σύσπαση των μυών του στήθους, των κοιλιακών και των μηριαίων.

Οι κριτές θα εκτιμήσουν αυτή την πόζα ακριβώς με τον ίδιο τρόπο που περιγράφεται για την έβδομη πόζα των ανδρών.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Πρώτο και κύριο που πρέπει να έχει ο (ή η) κριτής στο μυαλό του (της) είναι ότι αξιολογεί ένα αγώνα Σωματικής Διάπλασης Γυναικών και κοιτάζει για μια ιδανική γυναικεία σωματική κατάσταση. Γι' αυτό, το πιο σπουδαίο στοιχείο είναι η καθολική γυναικεία μορφή.

Τα άλλα στοιχεία είναι ίδια με όσα περιγράφηκαν για την εκτίμηση ανδρών, αλλά σχετικά με την μυική ανάπτυξη δεν θα πρέπει να νομιστεί ότι εξαίρεται η δημιουργία του συμπαγούς μυώδους του ανδρικού σώματος.

Ο προσδιορισμός των γυναικείων μυών δεν θα πρέπει να συγχέεται με την ισχνότητα, σαν αποτέλεσμα εξαιρετικής απώλειας βάρους, με την οποία η μεγάλη απώλεια λίπους αποκαλύπτει βέβαια τους υποκείμενους μυώνες, αλλά αυτοί τότε είναι επίπεδοι, ισχνοί και μη αναπτυγμένοι.

Στο δεύτερο γύρο, οι κριτές μπορεί να βρουν άλλα ελαττώματα που δεν είναι αισθητά στους άνδρες, όπως σημάδια έκτασης δέρματος, ουλές εγχειρήσεων, κυτταρίτιδα κτλ. Οι κριτές πρέπει επίσης να παρατηρήσουν τον τρόπο που οι αγωνιζόμενες περπατούν προς και από τις θέσεις τους.

Τα φύλλα κατάταξης των κριτών και τα στατιστικά φύλλα βαθμολογίας, τα φύλλα σύνθετης βαθμολογίας τελικής κατάταξης, το φύλλο κατάταξης ελεύθερης πόζας τελικών είναι ίδια με αυτά που χρησιμοποιούνται στους αγώνες ανδρών. Δεν υπάρχουν ομαδικοί αγώνες για τις γυναίκες. Η οργανώτρια ομοσπονδία πρέπει να φροντίσει για τη φωτοαντιγραφή των αποτελεσμάτων των αγώνων γυναικών και για τη διανομή τους στους αρχηγούς των αποστολών, τον τύπο, την τηλεόραση κτλ.

Οι τελετές απονομών για τις γυναίκες θα γίνουν με τον ίδιο τρόπο όπως των ανδρών μετά την λήξη των τελικών ελεύθερης πόζας και την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων σε κάθε κατηγορία.

ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ ΤΗΣ **IFBB**, ΟΠΩΣ ΑΚΡΙΒΩΣ ΦΘΑΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ, Η ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΣΗΜΟ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ IFBB

ΔΙΕΘΝΗ ΝΕΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΤΗΣ INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY-BUILDERS

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

1985
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗΣ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

ΚΑΙ
ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

IFBB
31 Οκτωβρίου - 4 Νοεμβρίου, 1985
ΣΚΑΝΤΙΝΑΒΙΟΥΜ, Γκέτεμποργκ, Σουηδία

ΕΠΙΣΗΜΗ ΑΝΑΦΟΡΑ

Με την άφιξή τους στο αεροδρόμιο του Γκέτεμποργκ, οι αθλητές και οι εκπρόσωποι της IFBB θα συναντηθούν με Σουηδούς αρμόδιους στο γραφείο αφίξεων του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος. Κατόπιν, θα οδηγήθούν από την επιτροπή μεταφοράς των προσκεκλημένων στο καινούργιο Ξενοδοχείο Σάρα Γκότια.Η διαδρομή διαρκεί περίπου 20 λεπτά. Παρακαλούμε, να στείλετε επιστολή ή τηλεγράφημα ή να τηλεφωνήσετε τοὐλάχιστον δύο εβδομάδες πριν τη διεξαγωγή του Πρωταθλήματος, προκειμένου να πληροφορήσετε τη Σουηδική Ομοσπονδία σχετικά με την αεροπορική εταιρεία, το αριθμό πτήσης και τον χρόνο άφιξής σας, ώστε να κανονίσει συνάντηση μαζί σας.

Το Ξενοδοχείο Γκότια λειτουργεί από το 1984. Το πολυτελές αυτό ξενοδοχείο περιλαμβάνει στους 18 ορόφους του 300 δωμάτια. Τα δωμάτια είναι ωραία επιπλωμένα και άνετα και καθένα φιλοξενεί έγχρωμη τηλεόραση συνδεδεμένη με βίντεο. Ο διευθυντής του ξενοδοχείου, Καρλ Κίρχνερ και η υπεύθυνη επί των πωλήσεων, Ούλα Γιόχανσον, έχουν καταβάλει κάθε δυνατή προσπάθεια, προκειμένου να είναι ευχάριστη η διαμονή των αθλητών και των εκ προσώπων της IFBB στην πόλη του Γκέτεμποργκ.

Στη σάλα του ξενοδοχείου θα λειτουργεί γραφείο καταχώρησης αφίξεων, το οποίο θα παρέχει στους συμμετέχοντες αθλητές, στους εκπροσώπους τους και στους επίσημους φυλλάδια με λεπτομερείς οδηγίες. Ένας αντιπρόσωπος κάθε ομάδας θα φέρει μαζί του ισχύουσα πιστωτική κάρτα σε περίπτωση πληρωμής τηλεφωνημάτων ή άλλων επιπλέον εξόδων ή σαν εναλλακτική λύση να προκαταβάλει το ποσό των 50 Δολλαρίων Η.Π.Α. μετρητοίς για κάθε δωμάτιο. Το ποσό αυτό θα επιστραφεί σε περίπτωση κατά την οποία δεν υπάρχουν επιπλέον έξοδα.

Θα ισχύουν ειδικές τιμές στο Ξενοδοχείο Γκότια για τους επιπλέον επισήμους και φιλάθλους. Ό σον αφορά την IFBB, θα ισχύουν τα ακόλουθα στο θέμα της στέγασης: Ένας ή δύο αθλητές συν έναν α ντιπρόσωπο ανά χώρα· ή τρεις ή τέσσερις αθλητές συν δύο αντιπροσώπους ανά χώρα. Παρακαλούμε, όπως έχετε υπόψη σας, ότι σε περίπτωση, κατά την οποία μια χώρα δεν στέλνει αθλητή στους αγώνες, ο αντιπρόσωπός της θα ευθύνεται αποκλειστικά για την κάλυψη των εξόδων διαμονής του στο ξενοδοχείο και των λοιπών.

Θα σερβίρεται πρωϊνό σε στυλ Μπουφφέ, στην "Γαλλέρα", το εστιατόριο του ξενοδοχείου, το οποίο στεγάζεται δεξιά της σάλας. Έχετε υπόψη σας ότι η οργανωτική επιτροπή θα παρέχει μόνο πρόγευμα. Οι αθλητές και οι αντιπρόσωποι θα είναι υπεύθυνοι για την πληρωμή των υπολοίπων γευμάτων.Στη "Γαλλέρα" επίσης θα δωθεί και το αποχαιρετιστήριο επίσημο γεύμα, στις 11:00 μ.μ., στις 3 Νοεμβρίου. Όσοι αντιπρόσωποι, επίσημοι ή φίλαθλοι αναζητούν μια ήρεμη ατμόσφαιρα, υπάρχει πιάνο-μπαρ στον τελευταίο όροφο του ξενοδοχείου, όπου μπορούν να πιουν ένα ποτό ή να πάρουν ένα ελαφρύ γεύμα, ενώ θα απολαμβάνουν τη φαντασμαγορική θέα της πόλης του Γκέτεμπόργκ.

Οι αθλητές μπορούν να γυμναστούν στο City Gym, το οποίο βρίσκεται δίπλα στο ξενοδοχείο. Είναι πλήρως εξοπλισμένο και ανήκει στον παλιό αθλητή της σωματικής διάπλασης Ένρυ Μπέργκστρεμ. Επίσης, μπορούν να πάνε και σε άλλα γυμναστήρια, όπως το Workhouse ή το Olympia Gym, οποιαδήποτε ώρα θέλουν.

Οι αίθουσες συνελεύσεων για την Κριτική Επιτροπή, το Εκτελεστικό Συμβούλιο και το Διεθνές Συνέδριο, στεγάζονται στο κτιριακό συγκρότημα του ξενοδοχείου, το Αθλητικό Κέντρο ΣΚΑΝΤΙΝΑΒΙΟΥΜ και το Διεθνές Σκανδιναβικό Κέντρο Εμπορίου.

Το Διεθνές Συνέδριο θα συγκληθεί στο Γιόνας Ἀλστρεμερς Σαλ 1. Οι προκριματικοί και τελικοί του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος θα διεξαχθούν στο παγκοσμίου φήμης Αθλητικό Κέντρο ΣΚΑΝΤΙΝΑΒΙΟΥΜ, το οποίο έχει στο παρελθόν φιλοξενήσει αρκετά σημαντικά αθλητικά γεγονότα (Παγκόσμιο Κύπελλο Τέννις, ιππασία, καλλιτεχνικό πατινάζ). Το Αθλητικό Κέντρο έχει χωρητικότητα 6.000 ατόμων.

Πριν τον έλεγχο βάρους των αθλητών, η Επιτροπή Κριτών θα συγκληθεί, προκειμένου να επαληθεύσει τη λίστα των αθλητών που συμμετέχουν και να συντάξει τους πίνακες κριτών για κάθε κατηγορία βάρους. Κατά τον έλεγχο βάρους, οι αθλητές πρέπει να έχουν μαζί τους τις κασέττες με τη μουσική που θα πλαισιώνει τον γύρο των ελεύθερων ποζών. Οι κασέττες πρέπει να φέρουν καθαρογραμμένα τα ονόματα των αθλητών. Δισκοι δεν γίνονται δεκτοί.

Οι προκριματικοί θα ξεκινήσουν με την επιλογή 15 αθλητών από κάθε κατηγορία βάρους. Θα υπάρχουν τέσσερις κατηγορίες βάρους στο Παγκόσμιο αυτό Πρωτάθλημα:

Ελαφρά Βάρη ..... 70 κιλά και κάτω
Μεσαία Βάρη ..... 80 κιλά και κάτω
Ελαφρά-Βαρέα Βάρη ..... 90 κιλά και κάτω
Βαρέα Βάρη .....Άνω των 90 κιλών

Στη διάρκεια των τελικών θα υπάρχει ομαδικό ποζάρισμα, το οποίο θα ξεκινήσει με το ποζάρισμα δύο κρατών συγχρόνως το καθένα από τα οποία θα εκπροσωπείται από έναν αθλητή και θα συνεχίσει με το ποζάρισμα δύο κρατών συγχρόνως, από τα οποία το καθένα θα εκπροσωπείται από δύο αθλητές

Μόνον όσες ομάδες έχουν τρεις έως τέσσερις αθλητές έχουν το δικαίωμα συμμετοχής στο "Έπαθλο Ομαδικού Ποζαρίσματος Ζυλιέν Μπλομμέρ".

Και οι 15 αθλητές κάθε κατηγορίας θα συστηθούν μπροστά στο κοινό στους τελικούς. Μόνον, όμως, οι έξι πρώτοι κάθε κλάσης θα εκτελέσουν ολόκληρο το πρόγραμμα ελεύθερου ατομικού ποζαρίσματος. Οι τελετές απονομής των κυπέλλων θα γίνουν μετά τη λήξη ποζαρίσματος και των έξι φιναλίστ. Εκτός από τό Χρυσό, το Αργυρό και το Χάλκινο μετάλλιο, θα απονεμηθούν ειδικά βραβεία και έπαθλα

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Προκειμένου να σιγουρευτείτε ότι η ομάδα σας θα αναμένεται στο αεροδρόμιο και θα μεταφερθούν οι απεσταλμένοι και οι αθλητές σας στο ξενοδοχείο, θα πρέπει να γνωστοποιήσετε στη Σουηδική Ομοσπονδία το χρόνο άφιξης, τον αριθμό πτήσης και την αεροπορική εταιρεία. Απ'εκεί και ύστερα είναι στις αρμοδιότητες της Σουηδικής Ομοσπονδίας να αναλάβει τη μεταφορά και στέγαση.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

Πέμπτη, 31 Οκτωβρίου

Πρωΐ - Απόγευμα: Αφίξεις
06:00 μ.μ.: Σύσκεψη Τεχνικής Επιτροπής
08:00 μ.μ.: Κοκτέιλ-Πάρτυ για όλους τους αντιπροσώπους και αθλητές

Παρασκευή, 1η Νοεμβρίου

09:30 π.μ.: Σύσκεψη Επιτροπής Κριτών
10:00 π.μ.: Οι εκπρόσωποι χωρών στο ΣΚΑΝΤΙΝΑΒΙΟΥΜ
02:30 μ.μ.: Ξενάγηση στην πόλη
02:30 μ.μ.: Σύσκεψη Εκτελεστικού Συμβουλίου
07:00 μ.μ.: Έλεγχος Βάρους (Ζύγιση)

Σάββατο, 2 Νοεμβρίου

09:00 π.μ.: Προκριματικοί

Κυριακή, 3 Νοεμβρίου

10:00 π.μ.: Διεθνές Συνέδριο της IFBB
03:00 μ.μ.: Πρόβα αθλητών και αντιπροσώπων
06:00 μ.μ.: Τελικοί
11:00 μ.μ.: Αποχαιρετιστήριο Επίσημο Γεύμα

Δευτέρα, 4 Νοεμβρίου

Αναχωρήσεις

Η IFBB επιθυμεί να εκφράσει τα θερμά συγχαρητήριά της για τις προσπάθειες οργάνωσης που έχει καταβάλει η Σουηδική Ομοσπονδία.

ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Κεντ Μάλμστρεμ (Πρόεδρος), Γιαν Λένναρτσον (Γενικός Γραμματέας), Ρούνε Άντερσον (Ταμίας), Στιγκ Βάλφριντσον, Πέντι Λεπίστε, Κέρστιν Μαλμ, Κόννυ Ντέλκβιστ.

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΡΙΤΩΝ

Κέρστιν Μαλμ (Πρόεδρος), Στιγκ Βάλφριντσον, Κόννυ Ντέλκβιστ.

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Μπενγκτ Ὀλμκβιστ, Περ Τες.

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

Γιαν Λένναρντσον: Υπεύθυνος Διεθνούς Επικοινωνίας και Αλληλογραφίας.
Ρούνε Ἀντερσον : Συνυπεύθυνος Εθνικής Επικοινωνίας και Αλληλογραφίας.
Κεντ Μάλμστρεμ : Υπεύθυνος Τύπου και Προγραμματισμού.
Κάι Πέρσον Μπγιορν : Γραμματέας
Ἀγκμπεργκ: Μεταφορά, Υποδοχή (Ξενοδοχείο και Αεροδρόμιο). Γραφείο Πληροφοριών.

Πληροφόρηση από την ΕΕΟΣΔ
για τα Γυμναστήρια και
τους Αθλητές της ΕΕΟΣΔ.

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

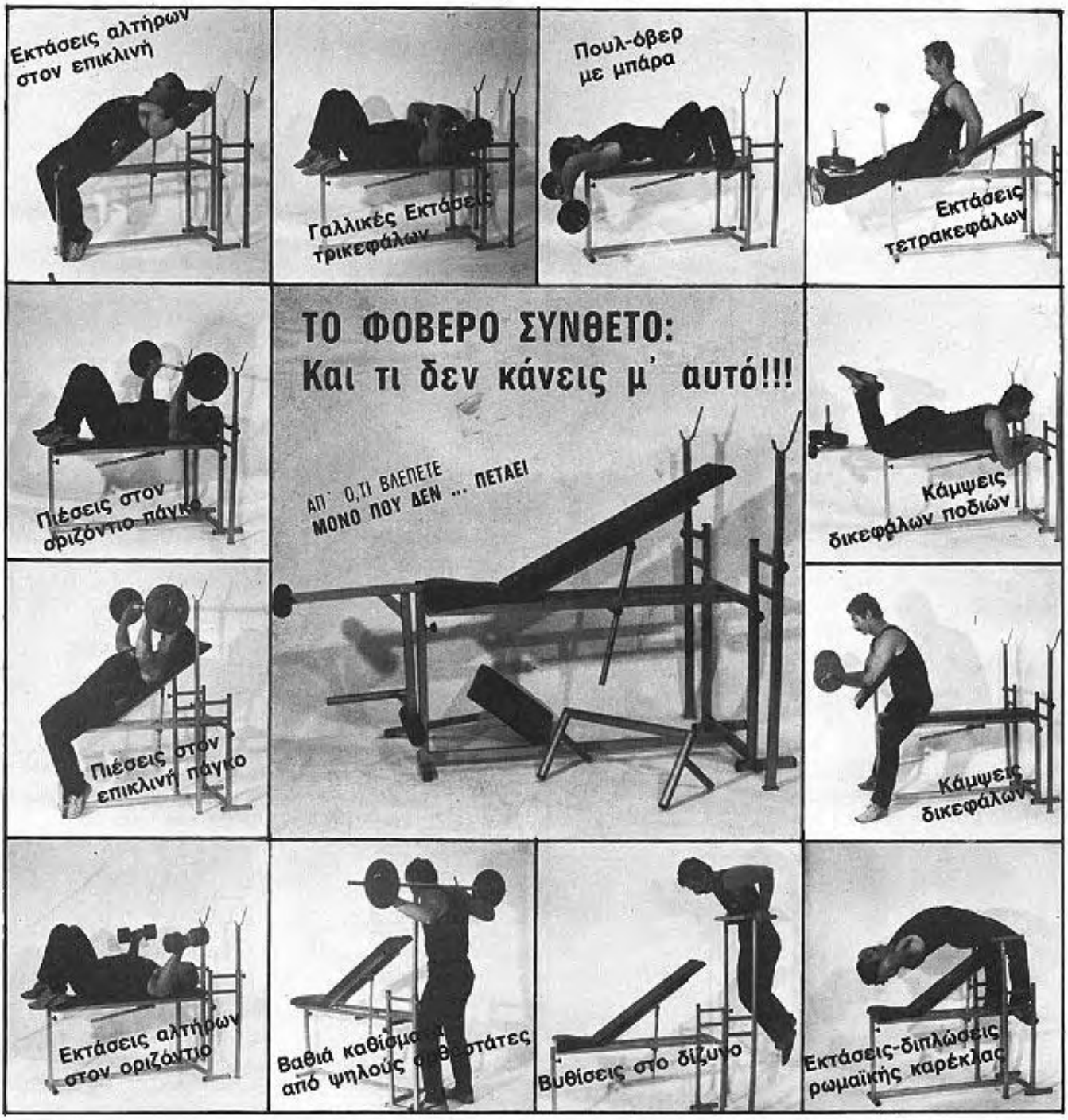
★ ΑΠΟ ΙΣΧΥΡΟ ΣΤΡΑΝΤΖΑΡΙΣΤΟ ΠΟΥ ΜΟΝΟ ΕΜΕΙΣ ΕΧΟΥΜΕ ΣΕ ΜΕΛΕΤΗΜΕΝΟ ΣΧΕΔΙΟ ΠΟΥ ΜΟΝΟ ΕΜΕΙΣ ΞΕΡΟΥΜΕ.

★ 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



ΔΥΝΑΜΙΚΗ ... ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ

ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ: Μετά από το όνομά σας (στο φάκελλο γράφουμε τον αριθμό του τεύχους που τελειώνει η συνδρομή σας. Θυμίζουμε ότι 3/7 σημαίνει το τεύχος Νο 3 του Τόμου 7. Για διευκόλυνση, όταν στέλνετε επιταγή συνδρομής, να μας γράφετε από πιο τεύχος θέλετε να αρχίζει (Νο και Το). Στο εξής δεχόμαστε μόνο 10-μηνες συνδρομές και οι συνδρομητές παίρνουν τα τεύχη τους τυπωμένα σε γυαλιστερό χαρτί πολυτελείας.

31/3/85

Κύριε Περσίδη,

Είναι η πρώτη φορά που σας γράφω μετά από ένα χρόνο αφότου πρωτοάνοιξα τις σελίδες του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ. Σας συγχαίρω για την προσπάθεια που κάνετε για τη διάδοση και την καλυτέρευση τουΜποντυ-Μπήλντιν. Εσείς και ο κ. Ζαπατίνας κάνετε υπεράνθρωπες προσπάθειες γαι τη διάδοση του σιδερένιου αυτού αθλήματος. Θα ήταν λοιπόν κρίμα να μα λώνετε μεταξύ σας. Αντίθετα, μάλιστα, θα πρέπει να συμμαχήσετε για να δημιουργήσετε ισχυρό δεσμό αποκρούοντας κάθε ξένο κακοποιό στοιχείο. Δεν θα πρέπει να τα βάζετε με τους αθλητές, διότι εκείνοι κάνουν ακόμα μεγαλύτερες προσπάθειες να ξεπεράσουν τον εαυτό τους και ψάχνουν ένα σκοινί να πιαστούν.

Μην βάζετε τα ιδιωτικά συμφέροντα πάνω από την άμιλλα που μας δώρισαν οι πρόγονοί μας. Οι Ελληνες έχουμε από τους πιο γεροδεμένους σκελετούς. Κι όλοι αυτοί περιμένουν ένα σύνθημα. Μια διέγερση που θα τους οδηγήσει στο τέλειο. Γνωρίζω άτομα ηλικίας 16 χρονών, με ηράκλεια σώματα, ανεκμετάλλευτα. Παράδειγμα, ένα φίλο μου με καρπό 23 εκατοστά και μπράτσο 42, χωρίς να έχει χρησιμοποιήσει βάρη, κι έναν άλλο με 20,5 καρπό και αναλογίες στους ώμους και τα πόδια που μοιάζουνε εκπληκτικά με του Άρνολντ Σβαρτζενέγγερ. Και οι δύο, όπως και εγώ, έχουμε το πρόβλημα του σχολείου, που μας κλέβει ώρες. Βέβαια, δεν είμαστε μαθητές κάτω από 15 στον έλεγχο.

Ενωθείτε και εισχωρείστε στο Υπουργείο Παιδείας και Αθλητισμού, να βοηθήσουν εμάς. Φτιάξτε μια Ομοσπονδία με γερές βάσεις. Οργανώστε σεμινάρια στα σχολεία, έχοντας μαζί σας μερικούς πρωταθλητές για επίδειξη και δημιουργήστε εκπομπές στην τηλεόραση, να μάθουν όλοι για το άθλημα των προγόνων μας. Εμείς τα δημιουργήσαμε όλα. Σε μας ανήκει το μέλλον του Ολυμπισμού. Θέλουμε όμως τη βοήθειά σας και σας υπόσχομαι το καλύτερο για όλους. Να γίνεται ο συναγωνισμός με ίσους όρους. Να διοργανωθούν αγώνες σωματικής διάπλασης και στα σχολεία. Να γίνουμε σύγχρονοι "Σπαρτιάτες"σωματικά και σύγχρονοι "Αρχαίοι φιλόσοφοι" πνευματικά. Μαζί θα δείξουμε στους ξένους την αξία μας Είμαστε απόγονοι αυτών που έδωσαν τα φώτα στους άλλους, άρα ανήκει σε μας η δύναμη της νίκης. Θα χαρώ ιδιαίτερα να λάβω απάντηση στο γράμμα.

Ένας 17ρης μπόντυ-μπήλντερ, με πολλή όρεξη για νίκες,

Χρέπας Μιχάλης
Αθήνα

Φίλε μας, Μιχάλη Χρέπα,

Ευχαριστούμε για το γράμμα σου και τα καλά σου λόγια. Κάνουμε ό,τι μπορούμε για το Μπόντυ-Μπήλντιν. Κάποτε οπωσδήποτε θα γίνει μια Ομοσπονδία που θα διοικείται από αντιπροσώπους συλλόγων δηλαδή θα βρίσκεται πιο κοντά στους αθλητές.

Και, ένα γράμμα που λέει τόσα πολλά και καλά μόνο του, ώστε να μη χρειάζεται απάντηση, αλλά σκέψη και προβληματισμούς.

Θεσσαλονίκη Απρίλης 18, 1985

Αγαπητέ κ. Περσίδη,

Σας χαιρετώ.

Δεν θα σας κουράσω στο γράμμα αυτό με καταστατικά και την ιστορία της IFBB, της NABBA και της WABBA, πόσους αθλητές έχουν αφανίσει, γιατί σαν αυτόνομα σκεπτόμενοι άνθρωποι αποφάσισαν μόνοι τους, για την καλύτερη διάδοση του αθλήματος και τη βαθύτερη επικοινωνία και συμφιλίωση των λαών, να λάβουν μέρος σε διοργανώσεις, χωρίς να πάρουν την έγκριση από τους κυρίους αφεντάδες αυτών, που κάθονται στις συστρεφόμενες αφράτες πολυθρόνες, πίσω από τα μεγάλα -από ακριβό ξύλο καρυδιάς- γραφεία και αποφασίζουν και διατάσσουν. Αυτό βέβαια, όπως το κατάντησαν, δεν είναι άθλημα, δεν είναι μια ανύψωση της ψυχικής και της σωματικής υγείας και δύναμης του ανθρώπου, αλλά ένα σκληρό, απάνθρωπο επάγγελμα, με προϊστάμενους και υφιστάμενους που απαιτεί στρατιωτική πειθαρχία.

Αυτά, νομίζω, τα ξέρετε καλύτερα από μένα.

Σας γράφω σήμερα, στηριζόμενος στην απόφασή σας, σαν καινούργιος σ'αυτό το κύκλωμα, να εργαστείτε σοβαρά και υπεύθυνα για το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης στην Ελλάδα (όπως γράφετε στην έκδοσή σας ΔΥΝΑΜΙΚΟ 2, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ Νο 2/1). Βρέθηκε επιτέλους κάποιος να ταράξει τα ήσυχα νερά του body-building στην Ελλάδα. Και από τη διένεξη αυτή ελπίζω να ξημερώσουν καλύτερες ημέρες για το άθλημα αυτό. Καιρός είναι πια να αναγνωριστεί και στη χώρα μας σαν επίσημο άθλημα και να πάψει να είναι φέουδο στα χέρια οποιουδήποτε επιχειρηματία.

Έξυπνη η ιδέα σας για τη δημιουργία της Ελληνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης. Και στο θέμα αυτό νομίζω θα βρείτε συμπαράσταση από το Γενικό Γραμματέα Αθλητισμού Κίμωνα Καυλούρη, που εκτιμά το άθλημα (έχει μάλιστα δικά του βάρη στο σπίτι του στην Αγία Παρασκευή) και από το Υφυπουργείο Νέας Γενιάς και Αθλητισμού, που θέλει να σώσει τους νέους από τα ναρκωτικά και να ξεβρωμίσει τους αθλητές από τα αναβολικά.

Υπάρχει άραγε καλύτερο άθλημα με το οποίο να δίδεται η δυνατότητα στον άνθρωπο να γνωρίσει τη σημασία της καλής διατροφής, το σεβασμό στο ίδιο του το σώμα και τη βλάβη που του προκαλούν το αλκοόλ, τα ναρκωτικά, το κάπνισμα, από το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης; Υπάρχει καλύτερο άθλημα για την καλυτέρευση της υγείας του λαού, τη ψυχική και σωματική του ανάπτυξη, ώστε να σηκώσει κι αυτός ο λαός ψηλά το κεφάλι και να σχεδιάσει με δική του αυτοπεποίθηση το μέλλον του;

Επιχειρήματα για να τους πείσετε πολλά. Οι αρχαίοι Έλληνες (φημιζόμαστε πως είμαστε απόγονοί τους) πίστευαν σε σωστά αγωνίσματα στα οποία γίνεται αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος, όπως είναι σήμερα τα αθλήματα του τζούντο,της Ελληνορωμαϊκής πάλης, της Σωματικής Διάπλασης. Στα αγάλματά τους (που τόσο λατρεύουμε σήμερα και η κυβέρνησή μας κάνει πολιτικό αγώνα να τα πάρει από την Αγγλία) ο λεύτερος παριστάνεται με ωραίο αθλητικό κορμί, στάση ήρεμη και πειθαρχημένη, ο δε δούλος παριστάνεται πάντα παχύσαρκος ή καχεκτικός, με απότομες, αχαλίνωτες χειρονομίες. Ο γλύπτης φτιάχνει από πηλό (που μόνος του δεν έχει καμιά αξία) ένα γεροδεμένο παλληκάρι και όλοι θαυμάζουν αυτό. Ο αθλητής της Σωματικής Διάπλασης με πηλό το μυϊκό του σύστημα και τέχνη το μυαλό του και τον ιδρώτα του δίνει νέα μορφή στο ίδιο του το σώμα, φτιάχνοντας τον ίδιο τον εαυτό του όμοιο με το ωραίο αρχαίο άγαλμα. Δεν υπάρχει άντρας που να μην προσπάθησε σε κάποια περίοδο της ζωής του να διορθώσει το κακοφτιαγμένο -εξ αιτίας των κακών συνηθειών διατροφής και της ακινησίας της σύγχρονης εποχής- κορμί του και να μη ζηλεύει -υποσυνείδητα τις περισσότερες φορές- όσους είναι γεμάτοι υγεία, ζωντάνια και δύναμη.

Καλά είναι τα προγράμματα Αθλητισμός και παιδί, Εργοστασιακός Αθλητισμός, Παιδί και θάλασσα, Αθλητισμός και Γυναίκα, Ειδικός Αθλητισμός, Νέοι και Χορός, αλλά οι ναρκωμανείς πληθαίνουν, οι πωλήσεις των τσιγάρων αυξάνουν, το άγχος και το στρεςς δεν φεύγουν από τη ζωή μας. Γιατί; Γιατί με τα προγράμματα αυτά ο λαός έρχεται σε επαφή μόνο με την επιφάνεια του αθλητισμού, δεν γνωρίζει να σέβεται, να ιδρώνει και να φροντίζει το ίδιο του το σώμα.

Και, φανταστείτε να καθιερωθεί στην Ελλάδα η Σωματική Διάπλαση επίσημα σαν άθλημα, να διοργανώνονται Πανελλήνιοι αγώνες Σωματικής Διάπλασης από ομοσπονδίες με δημοκρατικά εκλεγμένη διοίκηση από τους αθλητές και υπό την αιγίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και με ενέργειες δικές μας -σαν πολίτες της χώρας που γέννησε τον Ολυμπισμό- η Σωματική Διάπλαση να καθιερωθεί κι αυτό σαν άθλημα στους Ολυμπιακούς αγώνες. Πώς μπορούν οι κριτές δηλαδή και κρίνουν τα αθλήματα της Ολυμπιακής Γυμναστικής (κρίκοι, δίζυγο, μονό ζυγο, άλμα στον ίππο, ασκήσεις εδάφους) ή το άθλημα του καλλιτεχνικού πατινάζ ή το άθλημα των καταδύσεων και δεν μπορούν να κρίνουν και τους αθλητές της Σωματικής Διάπλασης;'Η, μήπως είναι καλύτερο άθλημα το μποξ (που προάγει την επιθετικότητα και τη βαρβαρότητα στον άνθρωπο), η σκοποβολή (που προωθεί την αγάπη προς τα όπλα) ή η άρση βαρών (έχετε δει αθλητή της άρσης βαρών στην κατηγορία των υπερβαρέων; Αλοίμονο, αν ήταν αυτό το πρότυπό μας);

Είμαστε στη χώρα του Ηρακλή, αλλά δυστυχώς από τον καιρό που η Ελλάδα καταλήφθηκε από τους Ρωμαίους (πριν 2.000 χρόνια, περίπου) έχασαν και οι Έλληνες το δικαίωμα να πρωτοπορούν και περιμένουν τους άλλους λαούς τι θα κάνουν για να το κακοαντιγράψουν. Γι'αυτό και η Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή θα απορρίψει την ιδέα αυτή.Γι' αυτό και οι προσπάθειες όσων θέλουν μια καλύτερη κοινωνία, μια κοινωνία γεμάτη δύναμη, χαρά, υγεία, χωρίς παχύσαρκους και κοκκαλιάρηδες, χωρίς αλκοολικούς, χωρίς ναρκομανείς, χωρίς εγκληματίες θα αποτύχουν. Πετυχαίνουν μόνο αυτοί που βλέπουν το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης σαν ένα ωραίο μέρος για να επεκτείνουν τις κερδοσκοπικές τους επιχειρήσεις. Κι αφού το κατόρθωσαν, παριστάνουν και τους πρωτεργάτες της ανάπτυξης της αθλητικής ιδέας. Και, δυστυχώς, απ'αυτούς έχει πολλούς η Ελλάδα.

Έχετέ και σεις μια επιχείρηση, κ. Περσίδη, αλλά θέλω να πιστεύω, ότι τα κίνητρά σας δεν είναι κερδοσκοπικά. Και είναι ωραίο το όραμα! Αξίζει τον κόπο να δοκιμάσετε!

Έχετε τη δύναμη! Χρειάζεται η θέληση και η απόφαση να αποκτήσετε κάτι καλύτερο από το να είσαστε ο αντιπρόσωπος του Μπεν Γουήντερ στην Ελλάδα. Από τη βάση λίγο δύσκολο το ξεκίνημα (οι περισσότεροι αθλητές αμφισβητούν και προσπαθούν να παραμείνουν στη σιγουριά του Ανδρέα Ζαπατίνα)Πιο προσιτή είναι η αθλητική ηγεσία. Κρατείστε τη θέση του προέδρου της IFBB-ΕΛΛΑΣ -αν σας αρέσει η καρέκλα του προέδρου- αλλά να είστε περήφανος γιατί δώσατε νέο κύρος και αίγλη στο άθλημα αυτό και σαν άθλημα (διεξαγωγή Πανελληνίων αγώνων εραστιτεχνών και επαγγελματιών ως επίσημα αναγνωρισμένο άθλημα με επίσημη Ομοσπονδία, με άξιους κριτές /καθηγητές Σχολής Καλών Τεχνών, γλύπτες, αθλητιάτρους και όχι μόνο παλιούς αθλητές της Σωματικής Διάπλασης/ και με αυστηρό έλεγχο για τη χρήση απαγορευμένων ουσιών) αλλά και σαν ιδέα (νέος τρόπος ζωής και δημιουργίας).

Να ξεφύγει η Σωματική Διάπλαση από την προχειρότητα που μαστίζει τα πάντα στην Ελλάδα, να ξεχωρίσουν οι επαγγελματίες από τους ερασιτέχνες να γίνονται αγώνες και να δίνονται ευκαιρίες αναδείξεως και στις δύο κατηγορίες. Να είναι άξιοι οι εκπρόσωποι της Ελλάδας στο εξωτερικό. Και χωρίς Πανελλήνιους αγώνες με ελεύθερη συμμετοχή (χωρίς να έχει ο αθλητής το φόβο της αποβολής αυτού από την Ομοσπονδία είτε WABBA λέγεται αυτή

είτε IFBB), άξιους κριτές και έλεγχο για τη χρήση αναβολικών, κανείς δεν γνωρίζει τον καλύτερο αθλητή.

Παρεπιπτόντως (μιας και ανάφερα τους επαγγελματίες) γίνεται το Μάιο στη Θεσσαλονίκη ο αγώνας Μίστερ ΟΔΥΣΣΕΙΑ, με χρηματικό έπαθλο 100.000 δρχ (τον διοργανώνει το περιοδικό ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ, τηλ.031-219119). Θεωρείται από εσάς ο αγώνας αυτός επαγγελματικός; Αν ναι, τότε οι αθλητές που θα λάβουν μέρος, δεν θα δικαιούνται να λάβουν μετά μέρος στους ερασιτεχνικούς της WABBA ή της IFBB ούτε εδώ, αλλά ούτε στο εξωτερικό. Τώρα είναι που θα αρχίσει η φαγωμάρα.

Και, κάτι τελευταίο. Στους Παγκύπριους αγώνες Σωματικής Διάπλασης 1984 (και στη μεγαλόνησο δυστυχώς το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης είναι αρκετά πίσω) 2ος στην Ελαφριά/Μεσαία κατηγορία δεν ήταν ο Μάριος Κορίδης, αλλά ο Δανιήλ Κουρίδης. Ένα θαυμάσιος νέος αθλητής, που μετά το ντεμπούτο του στους Παγκύπριους αγώνες, κατέκτησε το περασμένο Νοέμβρη στη Βόρεια Γερμανία 5 διαδοχικές νίκες, στους διεθνείς αγώνες Σωματικής Διάπλασης του Schleswing-Holstein, της Norddeutschland, της Nordrhein-Westfalen, του Sieburg και της Niedersachsen, που διοργάνωση η IFBB με γκεστ-πόουζερ τον Μάικ Κρίστιαν και άλλους Αμερικανούς αθλητές.

Και, πάλι, σας χαιρετώ και σας εύχομαι (λίγο καθυστερημένα, βέβαια) κάθε επιτυχία στα νέα καθήκοντα που αναλάβατε.

Μετά τιμής,
Χρήστος Κουρίδης

Η ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗ

Από τον Θύμιο Περσίδη

Αρκετές μέρες μετά την κυκλοφορία του περιοδικού ΔΥΝΑΜΙΚΟ - ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ Νο 3, που περιείχε φωτογραφίες, κρίσεις και σχόλια από το ΜΙΣΤΕΡ ΟΔΥΣΣΕΙΑ που έγινε το Μάϊο στη Θεσσαλονίκη, πήρα ένα τηλεφώνημα από τον κύριο Ηλία Παγιαννίδη με περίπου το εξής περιεχόμενο:

«Κύριε Περσίδη, σου έστειλα μια αρκετά μεγάλη συστημένη επιστολή, όπου σου γράφω αρκετά επιθετικά εναντίον της κριτικής σου για το Μίστερ Οδύσσεια. Παρακαλώ, ας μη ληφθεί και πολύ «τοις μετρητοίς» αυτή η επιστολή, δεδομένου ότι γράφτηκε υπό συνθήκες «θρασμού ψυχής». Δεν θα ήθελα να μαλώσουμε γι' αυτό το θέμα από τα περιοδικά μας γιατί θα καταλήξει σε βάρος του Μποντυμπίλντιν.»

Απάντησα πως δεν πειράζει, αυτά γίνονται και πως δεν είχα αντίρρηση να μην απαντήσω.

Πέρασαν αρκετές ημέρες μέχρι να πάρω την επιστολή, πράγμα που σήμαινε ότι όταν ο κ. Παγιαννίδης μου τηλεφωνούσε, την είχε ακόμα στα χέρια του και μπορούσε να μη μου τη στείλει (αν ενδιαφερόταν για το άθλημα).

Πήρα λοιπόν την επιστολή και την διάβασα με πραγματική λύπη γιατί φανέρωνε και άλλες πτυχές του κ. Παγιαννίδη πέρα από την ευγενική εξωτερικά συμπεριφορά του. Δεν είχα κανένα σκοπό να αναφερθώ σ' αυτή την επιστολή παρ' όλο που είναι καθαρά υβριστική για μένα, και δεν θα ανάφερα τίποτα σχετικό αν δεν μου ανάτρεπαν αυτή τη θέση δύο παράγοντες:

1. — Ο πρώτος είναι πως η επιστολή αυτή είναι σε φωτοαντίγραφα πράγμα που σημαίνει πως ο κ. Παγιαννίδης μπορεί να την έχει στείλει οπουδήποτε αλλού και έτσι να με εκθέτει.

2. — Ο δεύτερος είναι πως 5-10 μέρες αργότερα από το πρώτο τηλεφώνημα του κ. Παγιαννίδη, πήρα δεύτερο με περίπου το εξής περιεχόμενο.

«Είμαστε εδώ (Θεσ/νίκη) με το Σπύρο και γράφουμε ένα βιβλίο. Πώς σας φάνηκε το γράμμα;»

Απάντησα: «Υβριστικό καθαρά.»

«Ρώτησα δικηγόρο και είναι πολύ εντάξει. Άλλωστε δεν μπορούσα να γράψω και τίποτα καλύτερο για σας και την κριτική σας στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ. Σας προκαλώ να απαντήσετε από το περιοδικό σας σε όποιο σημείο θέλετε».

Απάντησα: «Άμα είσαστε μάγκες δημοσιεύστε την επιστολή στο ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ, να δείτε για πότε σας κλείνω μέσα!»

Και τέλειωσε το τηλεφώνημα αφήνοντάς με με την έξω από τα όρια της ευπρέπειας επιστολή (σε φωτοαντίγραφα) του «μαχητικού πλέον» κ. Παγιαννίδη.

Μη ξέροντας πού έχει σταλεί αυτή η επιστολή και επειδή το κείμενό της είναι υβριστικό για το άτομό μου και με θίγει απαντώ εδώ για όσους την έχουν λάβει ή διαβάσει:

Κύριε Παγιαννίδη, μου γράφεις:
«Λυπάμαι που θα στερήσω πολύτιμο χώρο από τις σελίδες του περιδικού σας...»

Ναι κ. Παγιαννίδη, ο χώρος μου είναι πολυτιμότερος από το περιεχόμενο της επιστολής και θα τον χρησιμοποιήσω... απαντώντας τηλεγραφικά σε θέματα ουσίας της επιστολής σου των 20 (!) σελίδων και παραλείποντας τα διάφορα σημεία της τύπου «πομφόλυγας» που παρ' όλα αυτά σε απασχολούν!

Σε πολλά σημεία υπαινίσεσαι ότι αναφέρω στην κριτική μου για το Μίστερ Οδύσσεια πολλές προσωπικές εναντίον σου αιχμές για να δημιουργήσω εντυπώσεις, για ατέλειες της διοργάνωσης για τις οποίες θα μπορούσα να σε ρωτήσω τηλεφωνικά. Μα είναι φανερό νομίζω πως μια κριτική δεν γίνεται για να πληροφορηθώ εγώ αλλά για να πληροφορηθούν οι αναγνώστες. Δεν έχει λοιπόν νόημα το να μου το εξηγήσεις και να μην το γράψω, αλλά αφού κάτι έγινε, το γράφω όπως έγινε.

Παραδέχεσαι πιο κάτω ότι η παρουσίαση του Σπύρου Μπουρνάζουν διάρκεσε 2,5 λεπτά ενώ των άλλων μισό, αλλά λες ότι έφταιγε το κοινό και όχι εσύ. Εγώ έγραψα τι συνέβει ακριβώς. Γιατί διαμαρτύρεσαι αφού είναι αλήθεια; Μου γράφεις τόσα πολλά για το πόσο καλός είναι ο Σπύρος Μπουρνάζος. Φυσικά και είναι καλός αυτό το έχω ήδη διατυπώσει, αλλά εγώ μπορώ να δω αμεροληπτα. Οι κριτές σας δεν μπόρεσαν. Ούτε και

συ, γι' αυτό τον ευνόησες σαν παρουσιαστής. Άλλωστε ο Σπύρος θγήκε πρώτος στο Πανευρωπαϊκό (της WABBA θέθαια) 15 ή 20 μέρες μετά (;). Σωστά λοιπόν έγραψα γι' αυτόν μη γνωρίζοντας αυτή την επόμενη συμμετοχή του. Είχα γράψει ακριθώς πως «ήθελε ένα μήνα δουλειάς ακόμα για να έρθει σε κατάσταση αγώνων και αυτό τα ήξερε και ο ίδιος» (ΔΥΝΑΜΙΚΟ 3 – ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ Νο 3 σελ. 26, επάνω δεξιά).

Μου γράφεις πως ξέρω ότι: «Τα αποτελέσματα στους αγώνες Μποντυ-μπίλντιν θγαίνουν στους προκριματικούς Ποιός ο λόγος να γίνει αυτό το κατά φαντασία στήσιμο αφού τα αποτελέσματα ήταν ήδη θγαλμένα;

Μα είναι αλοφάνερα κ. Παγιαννίδη. Δεν φτάνει να θγάλουν οι κριτές τα αποτελέσματα. Το κοινό είναι ο μεγάλος κριτής της διοργάνωσης και η γνώμη του μετράει αρκετά, έστω κι αν δεν έχει τις ειδικές γνώσεις των κριτών. Και το κοινό το θέλατε.

Μου γράφεις:

«Στη σελίδα 16 λέτε ότι κόμπιασα πριν να αναγγείλω στην 4η θέση τον Δημήτρη Παπαδογεωργάκη. Τον Δημήτρη τον παρακολουθώ από τότε που κατέθηκε τζούνιορ στην IFBB. Τον είδα στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα της IFBB το 1984 και τον ξανάθλεπα τώρα μετά από λίγους μήνες κυριολεκτικά μεταμορφωμένο. Καθότι τυγχάνω εν ενεργεία αθλητής, πάνω στο σώμα του είδα την τεράστια δουλειά που είχε κάνει, κατάλαθα την πίκρα του όταν θα έπαιρνε την τέταρτη θέση. Γι' αυτό κόμπιασα.»

Αυτό που αφελώς παραδέχεσαι κι εσύ έγραψα κ. Παγιαννίδη! Ότι κόμπιασαν όλοι οι θεατές! Τι δεν σου αρέσει; Η Αλήθεια;

Μου γράφεις πως καλά έκανες που διαχώρισες από το μικρόφωνο τις ευθύνες των διοργανωτών από τις κρίσεις των κριτών.

Κύριε Παγιαννίδη, φοθάμαι πως δεν έχεις σαφή αντίληψη των γεγονότων. Η διατύπωση που έκανες δεν έλεγε «Οι Κριτές είναι οι ειδικοί και σεθόμαστε όλοι τα αποτελέσματα χωρίς να επεμθαίνουμε!» Αλλά εννοούσες καθαρά. «Δεν φταίμε εμείς για τα αποτελέσματα που θγάζουν». Αυτό ήταν προσωπική σου γκάφα! Σε θαυμάζω για την ετοιμότητα!

Μου γράφεις ότι ζητήσατε το πρωί τη γνώμη των αθλητών για τους κριτές και τους ρωτήσατε αν θέλουν καμιά διευκρίνηση για τους κανονισμούς. Επίσης είπατε στους αθλητές στους προκριματικούς: «αν κάποιος νομίζει ότι η κριτική επιτροπή δεν πληρεί τις προϋποθέσεις αποδοχής και φερεγγυότητας τότε του συστήνουμε να αποχωρήσει τώρα. Όχι να μη δεχτεί το αποτέλεσμα μετά.»

Δηλαδή όταν ο αθλητής έχει κάνει 5-6 μηνών προετοιμασία και έχει φτάσει στην ώρα των αγώνων με το λάδι στα χέρια του λέτε: «Άμα σ' αρέσει άμα δε σ' αρέσει φύγε!» Δεν ντρεπόμαστε λιγάκι λέω εγώ! Και απόλυτη εμπιστοσύνη να έχει κανείς στον κριτή, αυτό δεν αποκλείει το λάθος ή την μεροληψία. Πόσο μάλλον στην περίπτωση του Μίστερ Οδήσσεια.

Μου γράφεις:

«Μας κατηγορείτε ότι δεν είχαμε έτοιμους κανονισμούς για την κρίση των αθλητών και οι αθλητές δεν ήξεραν πώς θα κριθούν. Μα δεν είχαν παρά να ρωτήσουν. Γιατί δεν τόκαναν;»

Σε τόσο αστεία επιχειρήματα δεν μπορώ να απαντήσω κ. Παγιαννίδη. Πρέπει να κατέθω πολύ χαμηλά πνευματικά! Η αλήθεια είναι πως παρ' όλο που είμαι «καινούργιος», όπως λές, στο άθλημα (και το παραδέχομαι· αυτό είναι κακό για σας, που δεν έχετε κάνει τίποτα τόσα χρόνια από αυτά που κάνω εγώ) διαπιστώνω με πίκρα ότι 20 χρόνια μποντυ-μπίλντιν στην Ελλάδα και δεν έχετε καταλάθει ακόμα ότι η θάση όλων είναι οι κανονισμοί. Τι θαθμολογείται περισσότερο: ο όγκος του Μπουρνάζου ή η γράμμωση του Παπαδογεωργάκη; Ποιό είναι ποιο δύσκολο από τα δυο, ποιό είναι ποιο ειδικευμένο απαιτεί περισσότερο χρόνο, υπομονή, επιμονή, θέληση, ταλαιπωρία, κίνδυνο; Απάντησέ μας εσύ που είσαι ο «ειδικός», ενώ εγώ είμαι ο «καινούργιος». Σχετικά με το θέμα, πιστεύω πως συγκεκριμένους κανονισμούς δεν ξέρουν ούτε οι αθλητές ούτε οι κριτές. Όλοι αξιολογούν λανθασμένα με το μάτι».

Μου γράφεις για την τελική κατάταξη της ψηλής κατηγορίας:

«Μα τίποτα σωστό δεν έκαναν αυτοί οι κριτές; Όλα λάθος. 25 χρόνια μπόντυ-μπίλντιν ο Μπουζιάνας 25 χρόνια ο Μπατής, 20 ο Καζάκος, 20 ο Αθελκίου, 25 ο Σαμαράς, όλα ανάποδα τα είδαν;

Πολύ θα ήθελα να συζητήσω με χρονική άνεση τις κρίσεις τους με τους ίδιους τους κριτές κ. Παγιαννίδη, αλλά με θάση ποιούς κανονισμούς να συζητήσω; Βλέπεις πως όταν δεν έχεις κανονισμούς κάνει ό,τι θέλει ο κριτής; Να ρωτήσω τον κ. Μπουζιάνα γιατί έθαλε τον Μπουρνάζο πρώτο και τον Παπαδογεωργάκη τέταρτο; Θα μου πεί ότι ο Παπαδοεγεωργάκης δεν είχε πόδια. Το δέχομαι, αλλά σε πόσες υποχρεωτικές πόζες μετράνε και πόσο τα πόδια; Τα κριτήρια αξιολόγησης που έχει υπόψη του ο κ. Μπουζιάνας τι θάζουν πρώτο: τον όγκο ή τη γράμμωση; Είπατε εσείς οι υπεύθυνοι οι οργανωτές σε κριτές και αθλητές τι «μετράει» πιο πολύ;

Μου γράφεις κ. Παγιαννίδη:

Για όνομα του Θεού!!! Ήρθατε ουρανοκατέθατος σ' ένα χώρο που αγνοείτε τη λειτουργία του. Δεν έχετε στη ζωή σας αγγίξει μπάρα και απαιτείτε να σας δεχτούμε «πρόεδρο των Ελλήνων μποντυ-μπίλντερ; Οδηγητή του αγώνα μας; Μαστρωπό του ιδρώτα μας; Γιατί; Ποιός είστε κ. Περσίδη;

Κύριε Παγιαννίδη να σου συστηθώ:

Είμαι ο Θύμιος Περσίδης, ο αντιπρόσωπος της IFBB και προσωρινός πρόεδρος της ΕΕΟΣΔ, η οποία θα πάρει σάρκα και οστά τελείως δημοκρατικά και χωρίς αυτούς που δήθεν αγαπάνε το άθλημα στο σθέρκο της. Αυτά είτε σου αρέσουν είτε όχι. Όσο για τον ιδρώτα σου, δεν νομίζω ότι έχει τα προσόντα να γίνει ποτέ στόχος οποιασδήποτε εκμετάλλευσης.

Μου γράφεις ότι «Το κουφάρι της IFBB στην Ελλάδα είναι χρόνια τώρα σε αποσύνθεση. Γιατί ανέκαθεν αυτή η μεγαλύτερη ομοσπονδία στον κόσμο είχε ανάξιους εκπροσώπους στην Ελλάδα. Και δυστυχώς κ. Περσίδη μέχρι στιγμής δεν αποδείξατε πως θα ξεφύγετε αυτό το κατεστημένο.»

Ευχαριστώ για τα καλά λόγια κ. Παγιαννίδη. Στο εξής δεν είσαι δεκτός σε καμία διοργάνωση της IFBB.

Ελπίζω να έχεις την αξιοπρέπεια να το τηρήσεις. Δεν θα πάρω ιδιαίτερα μέτρα γι' αυτό, αλλά όσοι σε δουν σε διοργάνωση της IFBB θα ξέρουν πως δεν έχεις την αξιοπρέπεια να το τηρήσεις. Το αφήνω σε σένα λοιπόν με την άποψη να κάτσεις εσύ στ' αυγά σου και γω στα δικά μου.

Θύμιος Περσίδης

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΤΩΝ ΠΙΝΑΚΩΝ ΙΣΧΥΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ ΟΚΤ-ΝΟΕ-ΔΕΚ 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 ΑΓΟΡΑΣΕΤΕ
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 τα 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 (Νο), 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-ται-ταουάν	600	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 Καλύμβηση	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
08- Πώς να ψηλώσετε	250	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, Ταε-κβον-ντο, Κουνγκ-Φου κτλ.

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-Απ
01-ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τάμαι καθένας	700	150
02-Μικρή Εγκυκλοπαίδεια Τζούντο	200	150
03-Το Τζούντο στην Πράξη, Ρίψεις	650	150
04-Το Τζούντο στην Πράξη, Έδαφος	650	150
05-Το Καλύτερο Καράτε 1	750	150
06-Το Καλύτερο Καράτε 2	750	150
07-Το Καλύτερο Καράτε 3	750	150
08-Το Καλύτερο Καράτε 4	750	150
09-Το πιο Σκληρό Καράτε	500	150
10-Η Ζωή του Μπρους Λη	600	150
11-Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας	500	150
12-Αυτή είναι η Αυτοάμυνα	300	150
13-NINTZA, ο Αόρατος Εκτελεστής	700	150

ΠΙΝΑΚΑΣ Ε - ΤΡΟΦΕΣ
Υγιεινές και Συμπληρωματικές Τροφές

01-GAIN WEIGHT 1200 γρ.	3500
02-GAIN WEIGHT 600 γρ.	1800
03-PROVITA 1200 γρ.	3700
04- PROVITA 600 γρ.	1900

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-Σουσπασσουάρ		
01) Απλό, μαλακό	350	150
02) Με σκληρό προστατευτικό	950	150

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

	ΤΙΜΗ
01-Body Shaper	1200
02-Δίσκος συστροφών μέσης	850
03-Ελαστήρια αύξησης στήθους «Σούπερ ΒΤ»	500
04-Κορσές γυναικών (Ζ)	
05-Λυγιζόμενη μπάρα γυναικών	1200
06-Roto Star (υδρομασσάζ 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 Γυναίκες

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

04-Ελατήρια εκτάσεων χεριών ΙΣΧΥΡΑ 1400
05-Μάξι Πάουερ, ρυθμιζόμενα
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) Απλό 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 Α - ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΒΑΡΗ

Όργανα Γυμναστικής με Βάρη στο Σπίτι για Σωματική Διάπλαση

ΤΙΜΗ

01-Βάρη χυτά σε δίσκους, το κιλό .. 80
κιλά: 1½, 2½, 5, 10
02- Μόνιμοι Αλτήρες (ανά κιλό+κομ.)
α) Δίσκοι από Μαντέμι . 80+1.000
β) Δίσκοι από Σίδερο .. 250+1.000
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-Επικάρπιο δερμάτινο ..... (Ζ) 500
08-Ζώνη Άρσης Βαρών
01) 4 χιλ. (Μα) .....
02) 8 χιλ. (Μα) 1900
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) 5500
15-Μπαράκια χρωμιωμένα 35 εκ.,
διαμέτρου 27 χιλ., με
μεταλλικούς αφιχτήρες 700
16-Μπάρες χρωμιωμένες διαμέτρου 27
χιλ. με δαχτυλίδια και μεταλλικούς αφιχτήρες 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 2200
02) Ενισχυμένοι με ασφάλειες ..
18-Πάγκος κοιλιακών
01) Απλός με Πί και γάντζους .. 4000
02) Ενισχυμένος με Πί
και γάντζους (ΣΠ) 6500
19-Πάγκος πιέσεων οριζόντιος και
ρυθμιζόμενος επικλινής 4000
20-Μαξιλάρι δικεφάλων απλό 800
21-Πάγκος εκτάσεων - διπλώσεων
ποδιών (ΣΠ) 12000
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-Στρεβόμπαρα 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 Β - ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

Όργανα και Μηχανές χωρίς ή με Πρόσθετα Βάρη

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ζητείστε μας ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ για τα επόμενα όργανα.

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 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 .....

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 Curs) ..
12-Πάγκος Ποδιών (Τετρ.+Δικ.)
(Leg Extension - Curl) .....
13-Ράφια Μπάρας για Σκουάτ (Squat Rack) .
14-Κλούβα Σκουάτ (Squat Bage) .....
15-Μηχανή Σκουάτ ΣΜΙΘ (Smith Machine) ..
16-Μηχανή πλάγιων σκουάτ
(Angled Squats Machine) .....
17-Μηχανή Πιέσεων Ποδιών (Leg Press) ....
18-Μηχανή για Γάμπες .....

ΠΙΝΑΚΑΣ Ν - ΟΡΓΑΝΑ ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ

Σύνθετα Όργανα και Μηχανές με Μόνιμα Βάρη για Γυμναστήρια

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

Πολυόργανα Πολλών Θέσεων
Κατασκευάζουμε όποιο συνδυασμό θέλετε!

Ζητάτε
το σωστό γυμναστήριο;

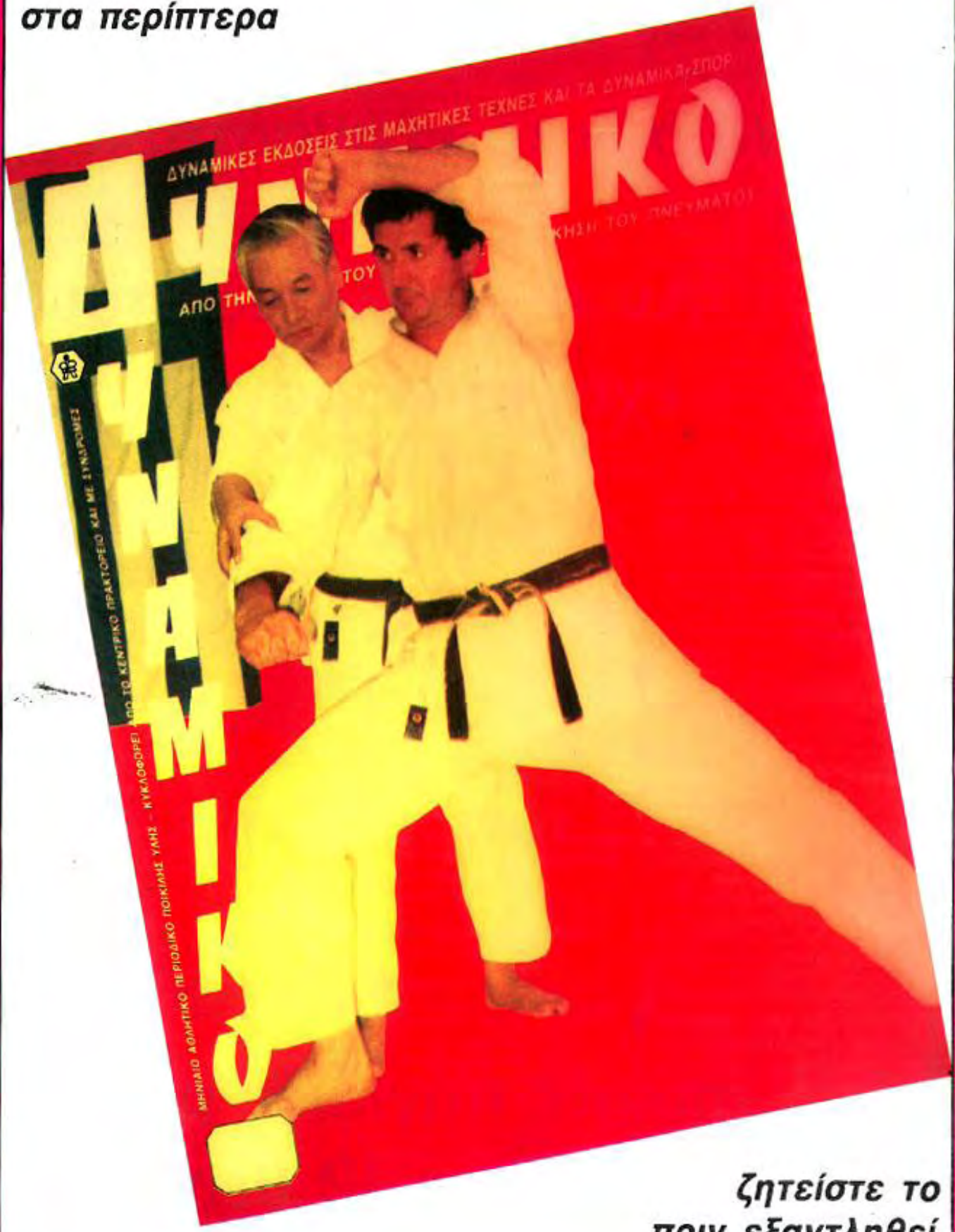
Αν ο εξοπλισμός του
έχει τη σφραγίδα ...

... τότε το βρήκατε!

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Από απλούς πάγκους μέχρι
πολυόργανα 12 θέσεων.

κυκλοφορεί τώρα
στα περίπτερα



ζητείστε το
πριν εξαντληθεί