ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & Μ[illegible]ΝΕΣ

ΠΑΝΩ ΑΠΟ 30.000 ΑΝΑ[illegible]

No 8 ΟΚΤ 85 ΔΡΧ. 250

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ IFBB

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ ΓΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΝΕΑ-ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΕΟΣΔ ΚΑΙ IFBB

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΣΤΗΘΟΣ ΔΕΛΤΟΕΙΔΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΚΛΗΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ 1982 ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ

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

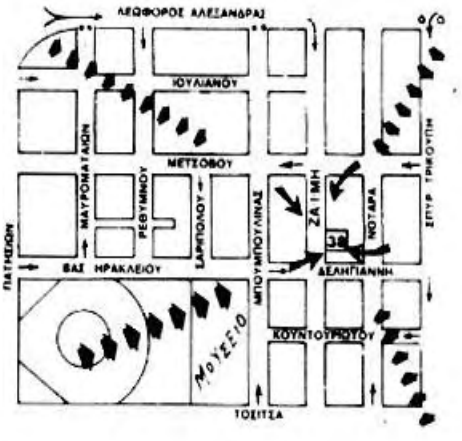
ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Νοταρά 59

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-ΟΚΤ-85
ή ΔΕΥΤΕΡΑ 28-ΟΚΤ-85

Πληροφορίες στο 82.24.794

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΘΑ ΓΙΝΟΥΝ
ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΥΣ ΔΙΕΘΝΕΙΣ
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥΣ ΤΗΣ IFBB
(περιέχονται στο προηγούμενο
τεύχος του «Υ & Μ»)

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
ΜΟΝΟ ΓΡΑΠΤΑ
ΚΑΙ ΑΥΣΤΗΡΑ ΜΕΧΡΙ
19-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

Δεύτερο τεύχος και σκίζουμε!
Μερσί!

Το καυτό θέμα: ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ.

Προβλέπονται μεγάλη προσέλευση και δυνατές μάχες. Η προετοιμασία των αθλητών είναι πολύ καλύτερη από πέρυσι. Το επίπεδο ψηλότερο και οι συμμετοχές από υπερδιπλάσια γυμναστήρια θα φτάσουν ίσως τις τριπλάσιες των περυσινών. Με μεγάλη μου λύπη θα μείνουν φίλαθλοι απ' έξω από την αίθουσα, γιατί δεν θα χωράνε!

Απευθυνόμενος στους προπονητές και τους αθλητές θα ήθελα να τονίσω ότι δεν πρέπει να ξεχνάνε πως μια τελική κατάταξη είναι το σύνθετο αποτέλεσμα των συγκριτικών κατατάξεων των αθλητών στην επί μέρους ανάπτυξη των μυικών ομάδων του σώματός τους, στη συμμετρία του σώματος και στην αίσθηση της παρουσίασης όλης αυτής της δουλειάς με συνοδεία μουσικής.

Από τη μικρή μου πείρα από τους αγώνες και από τη μελέτη του ειδικού Οδηγού Κριτών της IFBB, θα ήθελα να τονίσω να προσέξετε τα επόμενα:

1.– Η σκληρή σας προπόνηση σας έφερε την ημέρα των αγώνων σε κάποιο επίπεδο. Μην παραμελείτε την «άσκηση του εγκεφάλου». Δηλαδή, φερθείτε έξυπνα για να ανεβάσετε το επίπεδό σας ακόμα μια σκάλα πιο πάνω στην ώρα των αγώνων.

2– Διαβάστε πολλές φορές τους Κανονισμούς Αγώνων (προηγούμενο τεύχος), ώστε να γίνουν κτήμα σας. Να θυμάστε ότι σε κάθε πόζα δίνεται έμφαση σε 3-4 κύριες μυικές ομάδες, αλλά συγχρόνως παίζουν το ρόλο τους και όσες άλλες φαίνονται.

3– Προετοιμαστείτε με πολλές πρόβες στην ελεύθερη πόζα με δική σας μουσική (στην αρχή πάντα μιας κασέττας). Ταιριάξτε αυτή τη μουσική στο σώμα σας και στην ψυχολογία σας.

4– Προσέξτε κάθε σημείο της συμπεριφοράς σας στα παρασκήνια και στη σκηνή. Σεβαστείτε τους συναθλητές, τον κόσμο και το άθλημα. Αν θέλετε να διαμαρτυρηθείτε για κάτι, κάντε το μέσω του προπονητή σας πολιτισμένα.

5– Προσέξτε κάθε λεπτομέρεια γιατί οι συμμετοχές θα είναι πολλές, αλλά και οι κακές γλώσσες έξω από την ΕΕΟΣΔ είναι επίσης πολλές. Οι περυσινοί αγώνες με τριάντα αθλητές είχαν επιτυχία. Οι φετινοί θα έχουν ακόμα μεγαλύτερη. Μέχρι τις 9-ΟΚΤ-85 είχαν δηλώσει συμμετοχή περίπου 30 Άνδρες, 20 Έφηβοι και 3 Γυναίκες από περισσότερα από είκοσι γυμναστήρια από Αθήνα, Θεσ/νίκη, Κρήτη, Ρόδο, Πάτρα, Χαλκίδα, Πύργο, Κόρινθο, Κιάτο, κτλ. Μην ξεχνάτε ότι οι Αγώνες της IFBB είναι οι μόνοι που μετράνε μέσα και έξω από την Ελλάδα.

6– Θυμίζω πρόχειρα τη διαδικασία των αγώνων για κάθε κατηγορία, ώστε να είστε πανέτοιμοι.

ΠΡΩΙ – ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΙ

Γύρος 1: Μυώδες και Συμμετρία.

α) Βγαίνουν όλοι μαζί οι αθλητές στη σκηνή και παρουσιάζονται κατά πεντάδες μπροστά στους Κριτές για γενικές συγκρίσεις σε πόζες Συμμετρίας.

Οι Κριτές σημειώνουν μια χονδρική κατάταξη όσον αφορά στο Μυώδες και στη Συμμετρία.

Οι αθλητές αποσύρονται.

β) Βγαίνουν οι αθλητές ένας-ένας και παρουσιάζουν στους Κριτές τις Επτά Υποχρεωτικές Πόζες και τη Συμμετρία με τέσσερις στροφές κατά 90° προς τα δεξιά. (Μόλις τελειώνει ο καθένας, αποσύρεται).

Οι Κριτές κάνουν ακριβέστερη την αρχικά χονδρική κατάταξη.

γ) Βγαίνουν όλοι οι αθλητές στο πίσω μέρος της σκηνής και οι κριτές τους καλούν ανά δύο, τρεις ή τέσσερις για λεπτομερείς συγκρίσεις σε συγκεκριμένες πόζες.

Οι Κριτές συμπληρώνουν λεπτομερώς και παραδίνουν την κατάταξη του 1ου Γύρου.

Γύρος 2: Ελεύθερη Πόζα με Μουσική.

α) Βγαίνουν οι αθλητές ένας-ένας και παρουσιάζουν το πρόγραμμά τους Ελεύθερης Πόζας με Μουσική (το κομμάτι πρέπει να βρίσκεται απαραίτητα στην αρχή μιας κασέτας για τον καθένα). Διάρκεια για Άνδρες Ένα λεπτό, για Έφηβους Ένα λεπτό και για Γυναίκες Ενάμισυ λεπτό. Το πρόγραμμα Ελεύθερης Πόζας πρέπει να είναι φτιαγμένο για αυτές τις διάρκειες. Οι Κριτές κατατάσσουν αξιολογώντας καθαρά την παρουσίαση και παραδίνουν την κατάταξη του 2ου Γύρου.

Οι κατατάξεις των Γύρων 1 και 2 προστίθενται και δίνουν την Κατάταξη των Προκριματικών.

ΒΡΑΔΥ: ΤΕΛΙΚΟΙ

Βγαίνουν οι δέκα καλύτεροι με βάση την Κατάταξη Προκριματικών της κατηγορίας.

Παρουσιάζουν ταυτόχρονα τις Επτά Υποχρεωτικές Πόζες και τη Συμμετρία τους από τις τέσσερις όψεις. Αποσύρονται.

Οι Κριτές κατατάσσουν χονδρικά.

Βγαίνουν ένας-ένας οι αθλητές και παρουσιάζουν το Πρόγραμμά τους Ελεύθερης Πόζας με Μουσική.

Οι Κριτές αξιολογούν σε ακριβή Κατάταξη Τελικών και τους δέκα αθλητές. Η νέα αυτή κατάταξη προστίθεται στην προηγούμενη Κατάταξη Προκριματικών και δίνουν μαζί το Τελικό Αποτέλεσμα.

Βγαίνουν οι Πέντε καλύτεροι.

Εκτελούν Ελεύθερες Πόζες όλοι μαζί με επιθετικό πνεύμα επιδιώκοντας με αθλητική συμπεριφορά και άμιλλα τη σύγκριση.

Υποχωρούν στο πίσω μέρος της σκηνης.

Ανακοινώνονται τα αποτελέσματα και γίνονται οι απονομές (και φωτογραφίσεις για δημοσιότητα).

Αυτά να έχετε υπόψη σας και είτε πρώτοι έρθετε είτε τελευταίοι να πιστεύετε ότι βοηθήσατε όλοι μαζί στη διάδοση της άσκησης και της καλής φυσικής κατάστασης στους καθημερινούς ανθρώπους που είναι και ο στόχος του αθλητισμού.

Σας εύχομαι επιτυχία!

Θύμιος Περσίδης
Πρόεδρος ΕΕΟΣΔ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

No 8 ΟΚΤ 85 ΔΡΧ. 250

Από τον εκδότη 2

ΑΓΩΝΕΣ – ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Παγκόσμιοι Ανδρών 1982 ..... *από τον Μπιλ Ρέυνολντς* 4
Παγκόσμιοι Γυναικών 1982 ..... *από την Σέιλα Χέρμαν* 14

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Ανάπτυξη του Στήθους με τον Φοξ ..... *από τον Ρικ Γουέην* 26
Δελτοειδείς που Ζαλίζουν ..... *από τον Μπόυερ Κόου* 33
Στη Μάχη με τα Σίδερα ..... *από τον Μάικ Μέντζερ* 53
Συμβουλές Σκληρής Προπόνησης ..... *από τον Μάικ Μέντζερ* 64
Το Δυνατό Σώμα είναι και Όμορφο ..... *από την Σέιλα Χέρμαν* 68

ΑΘΛΙΑΤΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Οι Καταλληλότερες Συνθήκες στην Προπόνηση με Βάρη και τη Διατροφή ..... *από τον Δρα Τσαρλς Γκάρφηλντ* 42
Πώς να Αποφύγουμε τον Κίνδυνο Θανάτου από Καρδιακή Προσβολή ή Έμφραγμα ..... *από τον Δρα Άλτον Όσνερ* 55

ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Πρωτεΐνες ..... *από έντυπο της IFBB* 58
Υδατάνθρακες ..... *από τον Άρμαντ Τάννυ* 67

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

Προκήρυξη Πανελλήνιων Αγώνων 1
Τα Γυμναστήρια της ΕΕΟΣΔ ..... *από τον Θύμιο Περσίδη* 71
Τα Νέα της IFBB ..... *από τον Θύμιο Περσίδη* 72
Τα Νέα της ΕΕΟΣΔ ..... *από τον Θύμιο Περσίδη* 76
Αλληλογραφία 78

Στο εξώφυλλο η Ρέϊτσελ ΜακΛίς από το περιοδικό «Muscle & Fitness». Ευγενής προσφορά του κ. Μπεν Γουήντερ, Προέδρου της IFBB.



Παγκόσμιοι Ανδρών 1982



Παγκόσμιοι Γυναικών 1982



Στήθος – Μπέρτιλ Φοξ



Δελτοειδείς – Μπόυερ Κόου.

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.

ΠΑΝΩ ΑΠΟ 100 ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΠΟ 38 ΧΩΡΕΣ ΣΤΗ ΜΠΡΟΥΖ ΤΟΥ ΒΕΛΓΙΟΥ

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

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΙ 1982

Από τον Μπιλ Ρέυνολντς
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου
ΦΩΤΟ: Τζων Μπάλικ, Μάικ Νεβέ, Αρτ Ζέλλερ

Ξέρω, πως είναι χιλιοειπωμένο, αλλά κάθε φορά που συντάσσω το άρθρο για το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ερασιτεχνικής Σωματικής Διάπλασης λες και κολλάνε τα δάχτυλά μου στα πλήκτρα της μηχανής και γράφουν την πρόταση: «Ήταν οι καλύτεροι ερασιτεχνικοί αγώνες που έχω δει ποτέ». Και, όπως θα δείτε και σεις, φαίνεται πως τα κατάφερα πάλι. Πραγματικά, η IFBB, οι διοργανωτές και οι εξαίρετοι εκείνοι αθλητές ανέβασαν κατά πολύ το επίπεδο των αγώνων του '82. Το μόνο που μπορώ να κάνω, είναι να σας τους περιγράψω.

Φυσικά, δεν είναι η μεγαλύτερη ευκαιρία για τους αστέρες επαγγελματίες του αθλήματος. Γι' αυτούς η μεγάλη μάχη δίνεται στους Μίστερ Ολύμπια, την εγκυρότερη διοργάνωση της Σωματικής Διάπλασης. Η διαφορά τους, όμως, είναι μικρή. Το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα είναι αυτό που καθιερώνει τους νέους αθλητές στο χώρο του σπορ. Μέσα από αυτό αντλούνται τα καινούργια ταλέντα.

Ας μην ξεχνάμε τους αγώνες του '77, στη Νιμ της Γαλλίας, με νικητές τους Ντάννυ Παντίγια, Ρόυ Κάλλεντερ και Καλ Ζκάλακ· τα μεγάλα αυτά ονόματα. Ήταν ωραίο το Πρωτάθλημα του '77, αλλά του '78, στο Ακαπούλκο ήταν το κάτι άλλο. Το '79, στο Κολόμπους ήταν ακόμη ανώτερο. Η ανοδική πορεία συνεχίστηκε και στη Μανίλλα το '80. Όσο για του Καΐρου, το 1981, το σκηνικό ήταν ανυπέρβλητο: Οι Πυραμίδες της Γκίζας και η Σφήγκα.

Σε τι οφειλόταν, όμως, η υπερτέρηση των αγώνων της Μπρουζ Βελγίου έναντι των προηγούμενων διοργανώσεων, θα το εξετάσουμε αμέσως. Η πολιτική της Εκτελεστικής Επιτροπής της IFBB να αναθέσει αυτή τη φορά τη διοργάνωση σε αποδεδειγμένως ικανά άτομα απέφερε κέρδη. Υπεύθυνοι τέθηκαν οι Ζυλιέν και Ζακ Μπλωμμέρ, οι οποίοι έχουν επανειλλημένα αποδείξει τις ικανότητές τους στο βελγικό και στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα.



Ο Λη Χάνεϋ νικητής στην κατηγορία Βαρέων Βαρών, με δεύτερο το Νορβηγό Γκούναρ Ρόζμπο και τρίτο τον Τσέχο Αλόις Πεκ.

«ΑΥΤΟΙ ΟΙ ΠΑΛΙΟΑΜΕΡΙΚΑΝΟΙ»

Φώναξε αστειευόμενος κάποιος θεατής, όταν η Αμερικάνικη ομάδα σάρωσε τρεις από τις τέσσερις κατηγορίες και κατέπληξε ολόκληρη την ομάδα των αθλητών που συμμετείχαν στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης, στην Μπρουζ του Βελγίου.

Απόδειξη του ότι ξέρουν να στήνουν αγώνες οι αδελφοί Μπλωμμέρ αποτελεί το γεγονός, ότι περισσότεροι από 100 αθλητές από 38 χώρες αγωνίστηκαν μπροστά σε ένα κοινό 4.000 και πάνω θεατών συν τους 2.000 που παρακολούθησαν μόνο τους Ημιτελι-

κούς. Θέλω επίσης να αναφέρω, ότι το συνέδριο της IFBB ήταν συντονισμένο και εποικοδομητικό.

Ας μην ξεχνάμε, βέβαια, ότι η ανοδική πορεία που ακολουθεί αυτό καθ' εαυτό το άθλημα της σωματικής διάπλασης συμπίπτει με την ενεργητική και ευέλικτη στάση που κρατάει ο επικεφαλής της IFBB, Μπεν Γουήντερ. Σκεφτείτε μόνο, ότι παρά τα καθημερινά συμβούλια που διαρκούν όχι και λίγο (γύρω στις 16-18 ώρες), βρήκε χρόνο να απομνημονεύσει ένα μακροσκελές κείμενο στα Φλαμανδικά — μια αρκετά δύσκολη γλώσσα — προκειμένου να τιμήσει τους Βέλγους στην ίδια τους τη γλώσσα. Επίσης, απηύθηνε τον εναρκτήριο λόγο του στα Αγγλικά και στα Γαλλικά.

Το ίδιο συνέβηκε και με τον Όσκαρ Στέητ. Αξίζουν ακόμη συγχαρητήρια στους Γουίνστον Ρόμπερτς και Χάρρις και Πάμελα Κάγκαν.

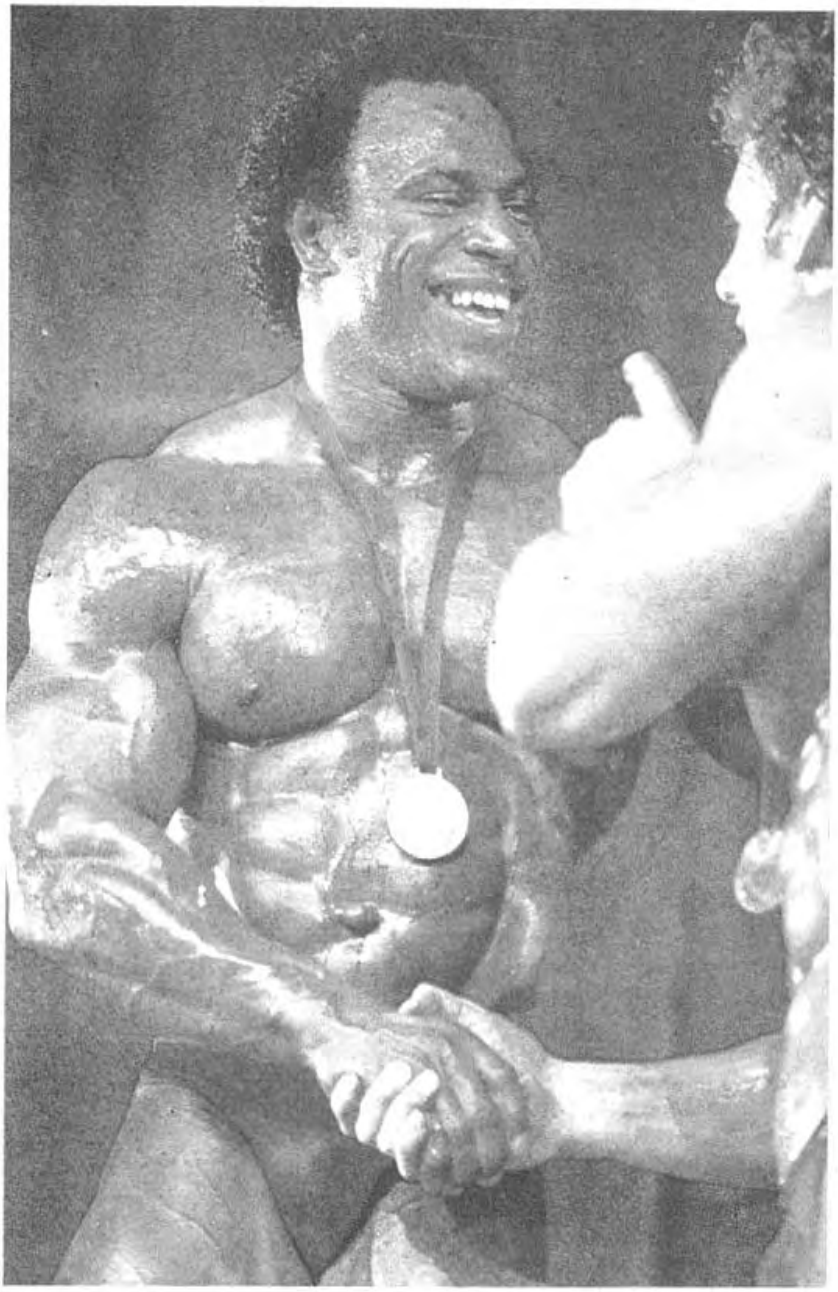
Καμιά διοργάνωση της σωματικής διάπλασης δεν πετυχαίνει, εάν δεν στελεχώνεται από άξιους αθλητές. Όλοι εκείνοι οι πιστοί στο σπορ αθλητές ανέδειξαν το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του '82 σε αξιομνημόνευτο γεγονός.

Η ομάδα των τωρινών πρωταθλητών στις κατηγορίες τους (Τζέημς Γκώμπερτ, Ντένηλ Ράπλιντζερ, Μόουζες Μαλντονάντο και Λη Χάνεϋ αποσπάσαν μετάλλια σε τρεις κατηγορίες και σχεδόν κέρδισαν την τέταρτη. Πραγματικά, ο Μαλντονάντο, ο οποίος είχε γυμναστεί μόνο 3 $^{1}/_{2}$ χρόνια, θα μπορούσε να έχει κερδίσει στην κατηγορία των 90 κιλών, αν δεν διέκοπτε τη δίαιτά του την προηγούμενη μέρα. Στους Ημιτελικούς, το Σάββατο, φαινόταν πλαδαρός· αλλά την Κυριακή — Θεέ μου! — ήταν τόσο υπέροχος, που θα μπορούσε να έχει κερδίσει παντού.

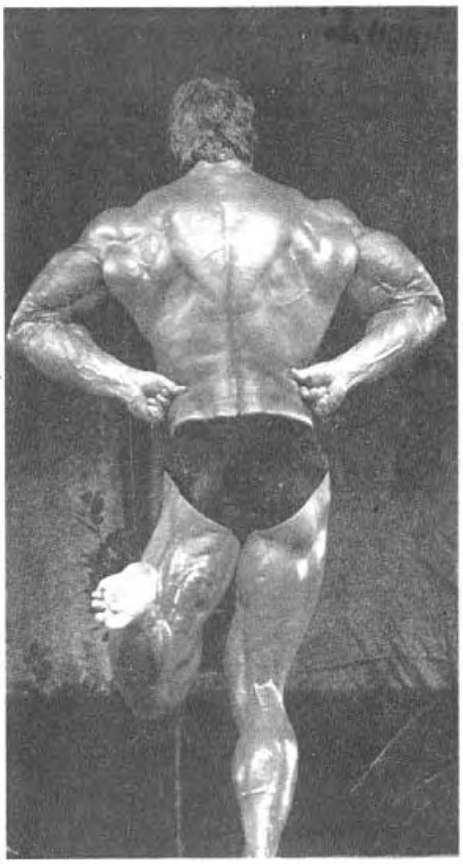
Ο Τσεχοσλοβάκος προπονητής, Δρ Λούντεκ Νόσεκ με πλησίασε κουνώντας το κεφάλι του και λέγοντας «Τα παιδιά σου είναι φοβερά, Μπιλ. Δεν έχω ξαναδεί καλύτερη αμερικάνικη ομάδα. Ούτε καν έχω ξανακούσει τρεις από τους αθλητές σου και παρ' όλα αυτά είναι φανταστικοί. Δεν μπορώ να βρω λόγια να τους περιγράψω. Αλήθεια, ποιο είναι το μυστικό σου; Έχεις βρει καμιά καινούργια μέθοδο, εκεί στην Αμερική;».

Το θέμα είναι, ότι εκτός από τον Τζέημς Γκώμπερτ, που είχε κερδίσει στην κατηγορία του το χρυσό στο Αμερικάνικο Πρωτάθλημα (έκτος στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του '79) δεν είχα καν











ξανακούσει τον Ράπλιντζερ, τον Μαλντονάντο ή τον Χάνεϋ και ζω στην Αμερική και δουλεύω σαν αρχισυντάκτης σε ένα παγκοσμίου φήμης περιοδικό σωματικής διάπλασης. Φανταστείτε!

Όσο για μυστικά δεν υπάρχουν. Η ομάδα αυτή ήταν εξαιρετική για ορισμένους λόγους: 1) Ο αριθμός των αθλητών είναι τόσο μεγάλος, ώστε μας δίνονται μεγάλα περιθώρια εκλογής. 2) Προπονούνται σε σωστό περιβάλλον: Μεγάλα, άνετα γυμναστήρια, ποικιλία θρεπτικών τροφών, καλύτερες συμπληρωματικές τροφές που κυκλοφορούν στην αγορά. Οι πρωταθλητές της σωματικής διάπλασης αποτελούν ιδανικά παραδείγματα σωστής άθλησης και διατροφής.

Ό,τι και να πω δεν θα είναι αρκετό για τον Καναδό Ζαν Λε Μπλαν, αρκετές φορές πρωταθλητή στην κατηγορία των Ελαφρών Βαρών, ο οποίος ήρθε δεύτερος μετά τις ελεύθερες πόζες. Γνωστός σαν «Τι Ζαν» (το Τι είναι το Γαλλικό «Petit» ή μικρός), ο οποίος σαν έφηβος ζύγιζε 40 κιλά, ο Λε



Ο Πρόεδρος της ΙΕΒΒ, Μπεν Γουήντερ, απευθύνθηκε στο κοινό και στους απεσταλμένους στα Φλαμανδικά, Αγγλικά και Γαλλικά. Οι αγώνες είχαν χρώμα, δράση και οι στιγμές που διαδραματίστηκαν θα μείνουν στη μνήμη όλων.

Μου είπε, ότι χρειάστηκε προπόνηση πέντε χρόνων για να γίνει κανονικός. Παρά τα κάποια αδύναμα σημεία στο σώμα του, η φυσική του διάπλαση είναι παγκόσμια αποδεκτή. Φυσικά, έχει όλη τη θέληση να συνεχίσει την υπεράνθρωπη προπόνησή του και κάποτε θα κερδίσει αυτό τον τίτλο.

Άλλος ένας πρώην ασθενικός νέος, ο Τζέημς Γκώμπερτ, επάξιος νικητής στην κατηγορία των ελαφρών βαρών, σπατάλησε χρόνια προπόνησης για να φτάσει στο σημείο που έφτασε και που πήρε μια εικοσαετία αφοσιωμένης δουλειάς για να κατακτήσει τον τίτλο.

Το μεγαλύτερο κομπλιμέντο για έναν αθλητή της σωματικής διάπλασης έχει τρία σκέλη: Εξίσου αναπτυγμένες όλες οι μυικές ομάδες, σφριγηλό σώμα και τέλεια φυσική διάπλαση. Ο Τζέημς Γκώμπερτ είχε και τα τρία αυτά στοιχεία συν μια εξαιρετική σιλουέττα και μία ωραιότατη σκηνική παρουσίαση.

Τριάντα τέσσερις ήταν συνολικά οι αθλητές που παρέλασαν επί σκηνής στην κατηγορία των Μεσαίων Βαρών (μέχρι 80 κιλά). Ο ΄ΕΡβιν Νάε ήταν φανερά ο δημοφιλέστερος αθλητής, φρέσκος ακόμη από τη νίκη του στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα· ένας αθλητής που ζει και προπονείται στην Μπρουζ. Δεν είχε φανταστεί όμως ποτέ, ότι θα τα έβαζε με τον Ντένηλ Ράπλιντζερ των Η.Π.Α. ή με το Γερμανό ΄Ερβιν Νόλλερ, που του απονεμήθηκε το κύπελλο Μπεν Γουήντερ.

΄Εκτος ήρθε στην κατηγορία των Μεσαίων Βαρών ο Ιταλός ΄Αντζελο Μπαρντόνι, εξαιρετικός αθλητής, ο οποίος όμως έρριξε το μεγαλύτερο βάρος της επίδειξής του στις πλάγιες πόζες. Λόγω του ότι έχω διατελέσει κατά καιρούς σαν κριτής, πάντα ψάχνω σε τέτοιες πόζες αδύνατα σημεία. Από τη θέση που καθόμουν όμως ήταν αδύνατο να διακρίνω οποιαδήποτε σθεναρά σημεία στο σώμα του Μπαρντόνι. Πιστεύω, ότι χωρίς αμφιβολία ο Ιταλός θα ανέβει σύντομα τα σκαλιά της επιτυχίας μέσα από την προπόνηση και την πείρα του.

Ο Αιγύπτιος Ελ Σαχάτ Μαμπρούκ ήρθε πέμπτος, επιδεικνύοντας ένα πολύ σφιχτό και γραμμωμένο κορμί. Σίγουρα οι εμπειρίες του μέσα από το χρόνο θα δικαιώσουν τις προσπάθειές του. Μη ξεχνάμε άλλωστε, ότι είναι ακόμη έφηβος. ΄Ενα κοινό λάθος, το οποίο πρέπει και ο ίδιος να προσέξει, είναι να μην κρατάει τεντωμένους όλους τους μυώνες του σε κάθε πόζα.



Ζήτω οι Η.Π.Α.! Η ομάδα (κάτω) που τους εξόντωσε έκανε πολλούς να μουρμουρίζουν: «Αυτοί οι παλιοαμερικάνοι!».

1. *Λη Χάνεϋ, Η.Π.Α.*
   Νικητής στα Βαρέα Βάρη.
2. *Ντένηλ Ράπλιντζερ, Η.Π.Α.*
   Νικητής στα Μεσαία Βάρη.
3. *Τζέημς Γκώμπερτ, Η.Π.Α.*
   Νικητής στα Ελαφρά Βάρη.
4. *Μόουζες Μαλντονάντο, Η.Π.Α.*
   3η θέση, κατηγορία Ελαφρών - Βαρέων Βαρών.









IFBB WERELDKAMPIOENSCHAPPEN 82

Ο Άντον Χόλικ από την Τσεχοσλοβακία κατατάχθηκε τέταρτος στην κατηγορία των 80 κιλών. Νομίζω, ότι το '81 στο Παγκόσμιο ήταν μάλλον εκτός φόρμας. Εντούτοις, παρέμεινε στην ίδια θέση. Ο Χόλικ έχει αρκετή άνεση στο ποζάρισμά του, όπως άλλωστε και όλοι οι Τσέχοι, και είμαι σίγουρος ότι κάτω από κατάλληλες συνθήκες μπορεί να κερδίσει στην κατηγορία του.

Ο Έρβιν Νότε, ο ήρωας της Μπουρζ, ήρθε τρίτος ενώ για κάθε πόζα του εισέπραξε έναν καταιγισμό χειροκροτημάτων από το ακροατήριο. Το σώμα του ήταν σίγουρα πιο αναπτυγμένο από αυτό που ήξερα. Είναι δύσκολο να εντοπίσεις λάθη σε αθλητές αυτού του επιπέδου. Πιστεύω, όμως, ότι υστερεί κάπως σε ανάπτυξη των γαμπών. Δεν παύει πάντως να είναι ένας μεγάλος πρωταθλητής, με πολλές προοπτικές για το μέλλον.

Ο Έρβιν Νόλλερ, ως μοναδικός εκπρόσωπος της Γερμανίας στην κατηγορία των Μεσαίων Βαρών, φέρθηκε πραγματικά ηρωικά. Έπρεπε να χάσει περισσότερα από τρία κιλά νερό από το σώμα του, μόνο και μόνο για να μπορεί να αγωνισθεί σε αυτή την κατηγορία. Μετά από κάθε γύρο των ημιτελικών πάθαινε κράμπες παντού. Ο Νόλλερ όμως έχει ένα φανταστικά


4. Moses Maldonado, USA
Third Place, Light-Heavyweight



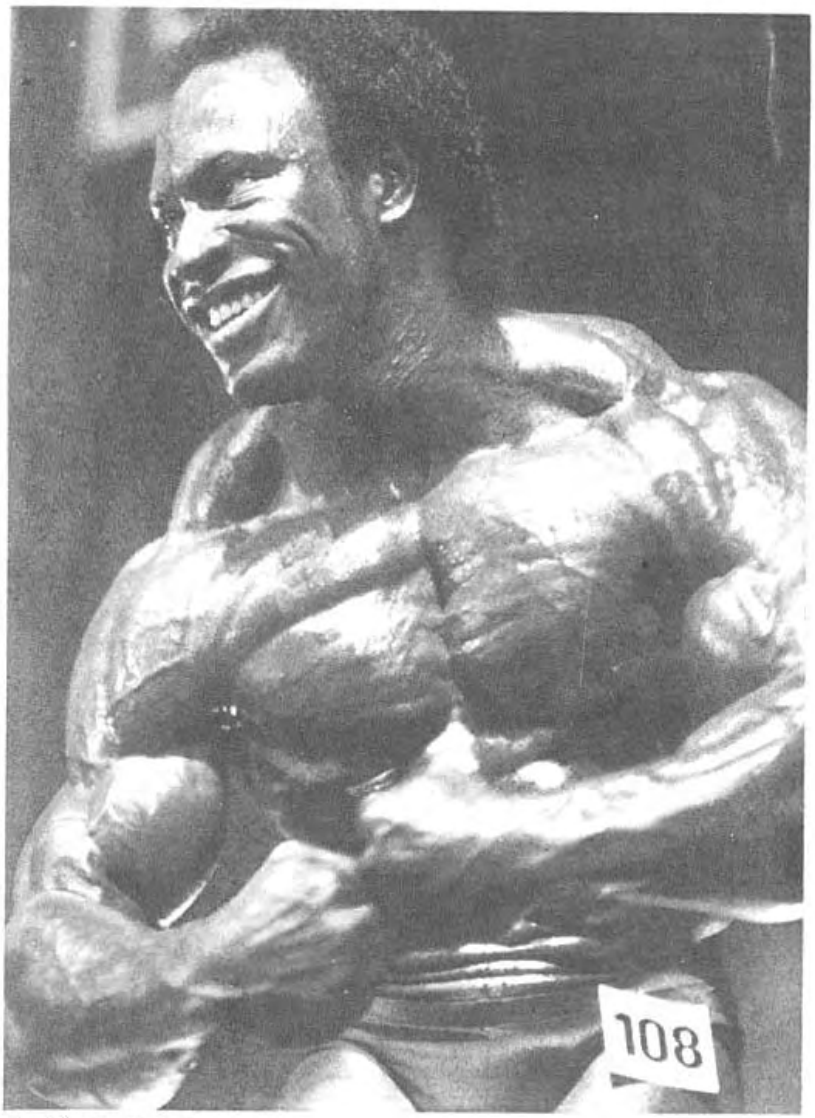
αρμονικό και αναπτυγμένο κορμί και εκτός από τον Ράπλιντζερ θα μπορούσε να έχει κερδίσει εύκολα στην κλάση του.

Ο Ράπλιντζερ χωρίς αμφιβολία ήταν ο καλύτερος αθλητής στην κατηγορία του. Μετά την απονομή του επάθλου, ο Όσκαρ Στέητ ανακοίνωσε, ότι ο Ντέηλ είχε ψηφιστεί πρώτος και από τους εφτά κριτές στους τρεις γύρους του τελικού και στις ελεύθερες πόζες. Δεν υπάρχει τίποτε καλύτερο!

Ο Ράπλιντζερ μέχρι τότε είχε προπονηθεί για λιγότερα από πέντε χρόνια. Οι τίτλοι που είχε πριν το Παγκόσμιο του '82 ήταν από το Πρωτάθλημα Η.Π.Α. Και το Αμερικάνικο Πρωτάθλημα κατηγορίας Μεσαίων Βαρών.

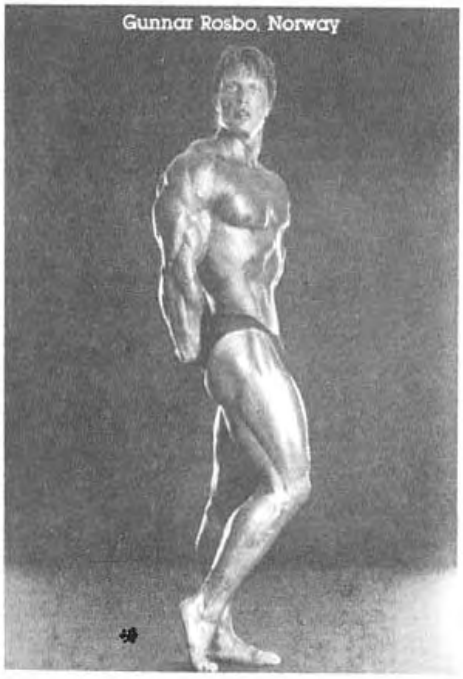
Αρκετοί από τους 27 αθλητές των ελαφρών - βαρέων βαρών (μέχρι 90 κιλά) είναι διεθνούς φήμης, αλλά λίγοι είναι εκείνοι που έχουν την αγωνιστική πείρα του 40χρονου Τούρκου Αχμέτ Ενουλού. Δύο φορές διωγμένος από την IFBB λόγω της συμμετοχής του σε μη εγκεκριμένους από τη διεθνή ομοσπονδία αγώνες, ο πρωταθλητής αυτός είχε πλέον συμμορφωθεί προς τους όρους της και του επιτράπηκε η συμμετοχή στο Παγκόσμιο του '82. Είναι απίστευτο, αλλά είχε πάρει την πρώτη θέση στην κατηγορία του στους ίδιους αγώνες πριν από 13 χρόνια, περίπου.

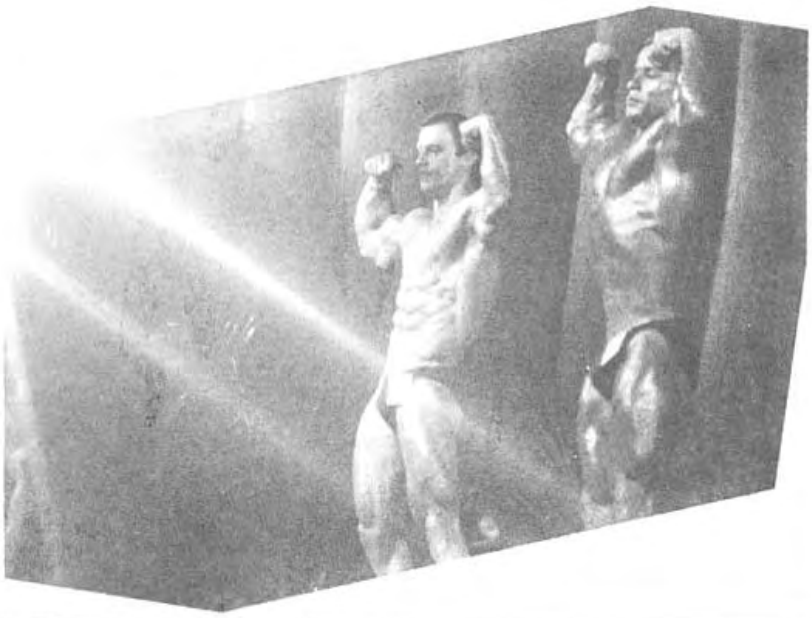
Στην έκτη θέση, στην κλάση των 90 κιλών, ήταν ο Σουηδός Ουλφ Λάρσον, ο οποίος εκτόπισε

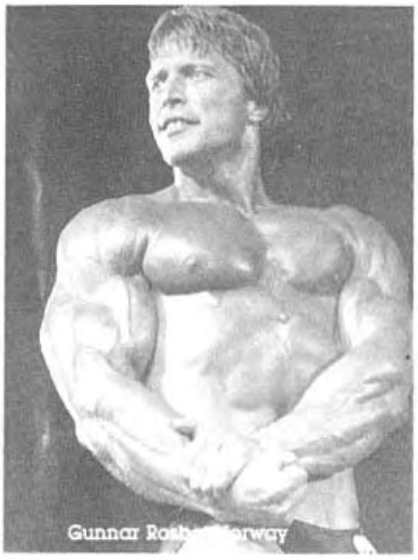


Λη Χάνεϋ, Η.Π.Α.
Νικητής στα Βαρέα Βάρη

Γκούναρ Ρόσμπο, Νορβηγία.



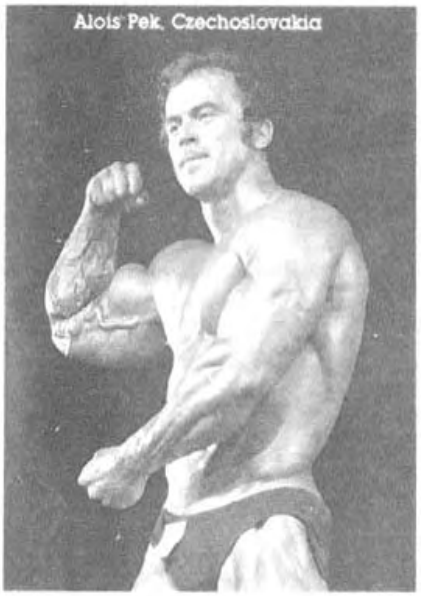






τον Καναδό Λε Μπερτελέτ. Έχει αρκετά αναπτυγμένο μυικό σύστημα, καλή γράμμωση και σχετικά καλές αναλογίες, αλλά του λείπει μάλλον ο αισθησιασμός που διακατέχει τους συμπατριώτες του Ουλφ Μπέγκτσον (απόντα για άγνωστους λόγους) και Αντρέας Κάχλινγκ. Πάντως, ήταν εντυπωσιακός, ιδιαίτερα στις ελεύθερες πόζες του.

Ο Αντζελίτο Λέστα από την Αγγλία ήρθε πέμπτος με ένα πολύ συμμετρικό κορμί. Αν και πολύ νέος, ο Λέστα θα μπορούσε να δώσει μαθήματα πόζας σε πολλούς κορυφαίους επαγγελματίες αθλητές. Οι κινήσεις του μεταξύ των ποζών παρουσιάζουν έντονο αι-













σθησιασμό. Ίσως έχει υιοθετήσει στοιχεία από τον Μιχαήλ Μπαρίσνικωφ.

Ο Λίμποο Μινάρεζικ, από την Τσεχοσλοβακία, κατέλαβε άνετα την τρίτη θέση εμφανίζοντας ένα ωραιότατο κορμί, πολύ καλύτερο και πιο γραμμωμένο από το '81. Έκανε μια απίστευτη πόζα για τους τρικέφαλους, κάνοντας το κοινό να ουρλιάζει από θαυμασμό. Έχουν να περιμένουν πολλά ακόμη από αυτό τον αστέρα της Τσεχοσλοβακίας.

Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, ο Μόοουζες Μαλντονάντο ήρθε τρίτος. Ανάλογα με την επίδοσή του στους ημιτελικούς, τα πήγε θαυμάσια. Όμως, μετά από τα γεύματα που πήρε με τον Ενουλού εδώ και κει, το σώμα του Τούρκου φαινόταν κάπως πλαδαρό, αντίθετα με τον Μαλντονάντο που καλυτέρευσε κατά 20%, ίσως παραπάνω. Η ανακοίνωση της κατάταξής του χαροποίησε πολύ το κοινό.

Το καλύτερο σώμα στην κατηγορία αυτή παρουσίασε ο Φινλανδός Κάιγιο Ράιμαν, ο οποίος ήρθε δεύτερος, με βαθμολογία ελάχιστα υψηλότερη από του '81. Σε γενικές γραμμές, το κορμί του είναι φανταστικό, μυώδες, συμμετρικό, με ωραίες αναλογίες και ογκώδες. Φαινόταν σε εξαιρετική φόρμα. Υστερεί πάντως ακόμη στις πόζες. Βασικά, κάνει τις ίδιες πόζες, ελεύθερες και υποχρεωτικές.

Ο Αχμέτ Ενουλού κέρδισε τον τίτλο λόγω μεγαλύτερης πείρας. Όταν ποζάρει ο Αχμέτ, παίρνει 110% ενώ ο Ράιμαν μόνο 90%. Ο Τούρκος όμως έχει μία πολύ κλασ-


Keijo Reiman, Finland




Angelito Lesta, England

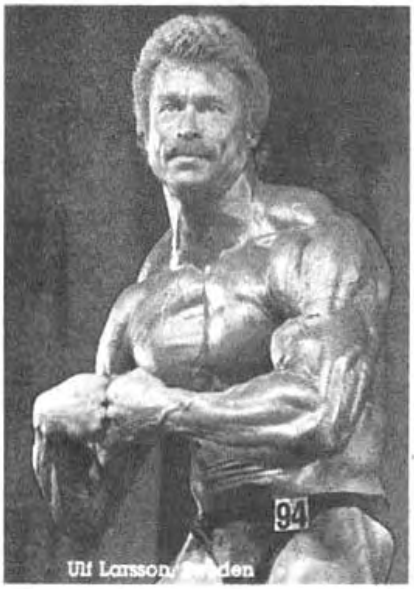



Erwin Knoller, Germany


Erwin Note, Belgium


Jean LeBlanc, Canada


Moses Maldonado, USA



Ulf Larsson, Sweden



Herman Hoffend, Germany

σική σιλουέττα με ιδιαίτερα αναπτυγμένους δελτοειδείς. Αν και εξαιρετικά γραμμωμένος στους ημιτελικούς, παρουσιάστηκε κάπως πλαδαρός την επόμενη ημέρα, ιδιαίτερα στα πόδια.

19 αθλητές συμμετείχαν στην κατηγορία αυτή, αλλά μετά τους τρεις πρώτους το επίπεδο ήταν αρκετά χαμηλό. Ο Άγγλος Μπιλ Τήρνεϋ, στην έκτη θέση, ήταν πολύ ογκώδης και πολύ καλός ποζέρ, αλλά υστερούσε σε μυική ανάπτυξη. Το ίδιο θα μπορούσε να ειπωθεί και για τον Καναδό Αντρ Μέιζ, πέμπτο στην τελική κατάταξη, ο οποίος όμως είχε φανταστική συμμετρία. Εάν μπορέσει να διατηρήσει τον όγκο και να αναπτύξει τους μυώνες του περισσότερο, θα είναι πολύ μικρή η πιθανότητα ήττας του σε ερασιτεχνικούς αγώνες. Είναι λυπηρή η εικόνα ενός τόσο ογκώδους σώματος που καλύπτεται από ένα στρώμα λίπους, ενώ αυτό θα μπορούσε να καεί.

Ο Αλόις Πεκ, άλλος ένας Τσέχος, πήρε για πρώτη φορά μέρος στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα το '77, όπου κατατάχθηκε τέταρτος. Μετά τη συμμετοχή του στο Παγκόσμιο Κύπελλο το καλοκαίρι του '78, στο Λος Άντζελες, αποσύρθηκε από τη σωματική διάπλαση προκειμένου να μπει στην ολυμπιακή ομάδα της Τσεχοσλοβακίας στο αγώνισμα με έλκηθρο. Μετά από αυτό, όμως, άρχισε να φουντώνει πάλι η φλόγα της σωματικής διάπλασης, αυτή τη φορά εντονότερη. Αν και υστερεί κάπως σε σχέση με τη φυσική διάπλαση που είχε πριν αποσυρθεί, ο Πεκ τα κατάφερε θαυμάσια.

Ο Γερμανός Ρολφ Νόλλερ μπήκε στην τρίτη θέση, με ύψος 2,2 και βάρος 114 κιλά. Παρά τα κιλά του όμως, φαινόταν κάπως λεπτός. Εντούτοις, οι αναλογίες του Ρολφ είναι πολύ καλές, ιδιαίτερα για πολύ ψηλούς άντρες. Αν συνεχίσει να προπονείται, μέσα σε λίγα χρόνια θα είναι φανταστικός αθλητής.

Ο Νορβηγός Γκούναρ Ρόσμπο βρέθηκε στη δεύτερη θέση. Υποφέροντας για μήνες από ένα νεύρο στο λαιμό, οδηγήθηκε σε ατροφία ολόκληρου του αριστερού μέρους του κορμού. Ο Γκούναρ όμως πήρε δραστικά μέτρα για την ανάπτυξη των ποδιών και των κοιλιακών όλο το '81. Κάτι πιο εντυπωσιακό είναι το ότι αν και θα προτιμούσε να απέχει από τους αγώνες μέχρι την αποθεράπευσή του, αισθάνθηκε υποχρέωση απέναντι στην ομοσπονδία του να διεκδικήσει τον


Dale Ruplinger, USA
Winner, Middleweight


Erwin Knoller, Germany


Erwin Note, Belgium


Angelo Bardoni, Italy


El Shahat Mabrouk, Egypt

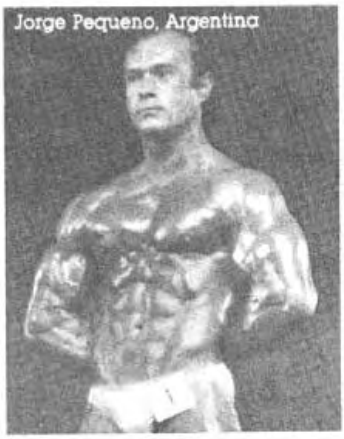

Anton Holic, Czechoslovakia


Jean LeBlanc, Canada


Reijo Kivioja, Finland


Herman [illegible], Germany


Fikret Hodzic, Yugoslavia


Jorge Pequeno, Argentina


James Gaubert, US
Winner, Lightweig

τίτλο. Έμεινε πολύ ικανοποιημένος με τη δεύτερη θέση, ενώ το κοινό ανταποκρίθηκε θερμά στις προσπάθειές του.

Ένας άξιος Παγκόσμιος Πρωταθλητής στα Βαρέα Βάρη ήταν ο Αμερικανός νεαρός Λη Χάνεϋ. Ακόμη κι αν ο Ρόσμπο δεν υπέφερε από τίποτα, είμαι σίγουρος ότι πάλι ο Χάνεϋ θα ήταν ο νικητής. Η πλάτη του Ρόσμπο είναι υποαναπτυγμένη. Αντίθετα, το σώμα του Χάνεϋ δεν εμφανίζει αδύναμα σημεία.

Η αμερικανική ομάδα πήρε τον τίτλο στο ομαδικό. Οι Γερμανοί πήραν το έπαθλο του ομαδικού ποζαρίσματος. Επίσης, ο Άλμπερτ Μπεκλς έκανε μια ωραία επίδειξη ποζών.

Μαγνητοσκοπημένο από το CBS, με σχολιαστή τον Άρνολντ Σβάρτζενέγγερ, το Παγκόσμιο προβλήθηκε στην τηλεόραση μόλις λίγες μέρες μετά τη διεξαγωγή των αγώνων.

Σε γενικές γραμμές, ήταν ένα φανταστικότατο πρωτάθλημα με τέσσερις φοβερούς πρωταθλητές, τους Γκώμπερτ, Ράπλιντζερ, Ενουλού και Χάνεϋ.

Μπιλ Ρέυνολντς

ΤΑ ΑΣΤΕΡΙΑ ΤΟΥ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΗΛΝΤΙΝ ΕΛΑΜΨΑΝ ΣΤΗ ΔΙΕΘΝΗ ΑΝΑΜΕΤΡΗΣΗ ΤΟΥ ΛΑΣ ΒΕΓΚΑΣ

ΟΙ ΜΑΧΕΣ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ 1982 ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Από την Σέιλα Χέρμαν
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ και Τζων Μπάλικ

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

Στο Λας Βέγκας η ζωή δεν σταματάει στις εννιά. Πετώντας τη νύχτα πάνω από την πόλη που ποτέ δεν κοιμάται τυφλώνεσαι από τα δυνατά φώτα. Καζίνο, που ποτέ δεν κλείνουν· δράση που ποτέ δεν σταματάει. Το Βέγκας είναι πάντα ανοιχτό στις μπίζνες· και οι μπίζνες εκείνο το Σαββατοκύριακο, 2-4 Απριλίου, ήταν η σωματική διάπλαση.

΄Οχι όποιοι κι όποιοι αγώνες. ΄Ηταν η κορυφή, η αφρόκρεμα, οι διεθνείς αγώνες: Το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Γυναικείας Σωματικής Διάπλασης. Οι καλύτερες αθλήτριες από τις Ηνωμ. Πολιτείες, τη Γαλλία, την Αγγλία, τον Καναδά, την Ολλανδία, την Αυστραλία, το Βέλγιο, την Ταϊβάν θα παρελαύναν από τη σκηνή του καζίνου του Σήζαρς Πάλας που είχε μετατραπεί στο «Σπίτι των Πρωταθλητών».

Ο ΄Αντυ ΄Ολσον, συντονιστής των αθλητικών γεγονότων του Σήζαρς Πάλας, είχε να κάνει με δύο ειδών ανθρώπους: τις γυναίκες τις ντυμένες στα μετάξια και τα φανταχτερά φορέματα, που ήταν εκεί μόνο και μόνο για να δουν τον Γουέην Νιούτον, τον άνδρα που ονόμαζαν επόμενο κυβερνήτη της Νεβάδα. Οι άλλες με τους δελτοειδείς να διαγράφονται καθαρά μέσ' από τα μανίκια τους βρισκόντουσαν εκεί για το κυρίως γεγονός: Τους αγώνες.

Η πρώτη αθλήτρια που είδα την Τρίτη το βράδυ ήταν η Κέη Μπάξτερ, η οποία, μπορώ να πω, ότι δεν περνούσε απαρατήρητη ανάμεσα στους τουρίστες. Μέσα, τα μάτια όλων είχαν πέσει στη Γαλλίδα Ζοζέ Μπωμγκαρτνέρ, τη στιγμή που διέσχιζε το καζίνο μ' ένα τολμηρό φορμάκι λεοπάρδαλης.

Ο υπεύθυνος διοργάνωσης, Γουέην Ντε Μίλλια, καθόταν στη σάλα. Αυτός και οι βοηθοί του ελέγχαν τις αθλήτριες που θα συμμετείχαν στους αγώνες και τους υπεύθυνους, καθώς περνούσαν μέσα.

Η Σούζαν Φράυ στεκόταν στη γωνία μάλλον ανήσυχη. Ο ΄Οσκαρ Στέητ θα έφευγε επειγόντως για το σπίτι του. Η γυναίκα του είχε πάθει καρδιακή προσβολή. Η Ντώρις Μπαριλλώ (Πρόεδρος της Επιτροπής Γυναικών της IFBB) ορίστηκε σαν επικεφαλής της Κριτικής Επιτροπής με την ευκαιρία της απουσίας του ΄Οσκαρ. Το τελευταίο λεπτό, η Σούζαν (Πρόεδρος της AFWB) πήρε τη θέση της Ντώρις ως εκφωνήτριας. Η ανακατάταξη αυτή δημιούργησε κάποιο κενό στον πίνακα κριτών· πρόβλημα, στο οποίο θα δινόταν η λύση στη συνέλευση που είχε οριστεί για το πρωί της Παρασκευής.

Λίγο πριν τη συνέλευση, είχα την ευκαιρία να συνομιλήσω με την Κορίν Μαχάντο-Τσινγκ. Τι την είχε οδηγήσει τώρα να συμμετάσχει στο πρωτάθλημα; Στους «Μις Ολύμπια 1981» είχε τερματίσει 7η, τη στιγμή που ήταν σίγουρη ότι είχε συμπεριληφθεί στις τέσσερις πρώτες. «Σωματικά, προπονούμαι σκληρά για οποιαδήποτε διοργάνωση», είπε. «Αυτή τη φορά, όμως, έχω προετοιμαστεί ψυχολογικά πολύ περισσότερο. Οι «Μις Ολύμπια» ήταν κακή εμπειρία. Τώρα ξέρω, πως είναι ένα παιχνίδι που πρέπει να παίξω». Η φωνή της δεν έκρυβε πίκρα. ΄Ηταν απαλή, αποφασιστική.

Στη συνέλευση, ανακοινώθηκαν τα ονόματα των κριτών: Ντώρις Μπαριλλώ (Επικεφαλής της Επιτροπής Κριτών), Ανίτα Κολούμπου (Η.Π.Α.), Τζόυς Ντάνιελς (Αγγλία), Τζαν Κάσγουελ (Η.Π.Α.), Τζάνετ Μπεκ (Καναδάς), Μαρί Ζαρ (Καναδάς), Κιμ Κάσσιντυ (Η.Π.Α.), Σούζαν Κοχ (Η.Π.Α.).

Από τις αθλήτριες που παρακολούθησαν τη συνέλευση της Παρασκευής, απείχαν τέσσερις: οι Αυστραλέζες. ΄Οταν ρώτησα την Κάρολ Μπέννετ-Γκράχαμ (Μις Αυστραλία '81) κατά πόσο την ένοιαζε το ότι δεν συμπεριλαμβάνονταν κριτές από τη χώρα της στην Κριτική Επιτροπή, δήλωσε τα εξής: «Δεν με νοιάζει. Δεν πιστεύω, ότι οι αγώνες είναι στημένοι. Εμείς διοργανώνουμε αγώνες στην Αυστραλία και έχουμε υπόψη μας, ότι ούτε οι διοργανωτές ούτε κανείς άλλος μπορούν να επηρεάσουν τους εφτά ανθρώπους που αποφασίζουν την κατάταξη των αθλητών. «Το άλλο μισό του «Εμείς» αναφερόταν στον άντρα της, Πωλ Γκράχαμ (διοργανωτή του αποτυχημένου «Μίστερ Ολύμπια 1980»).

Η απουσία ορισμένων αθλητριών από τους αγώνες δεν πέρασε απαρατήρητη. Κυκλοφόρησαν φήμες, ότι η Κάρλα Ντάνλαπ ήταν άρρωστη. Η Καναδέζα Σέρρυ ΄Αττον δεν ήταν εκεί, ίσως λόγω έλλειψης πόρων.

Αρκετές Αμερικανίδες είχαν αρνηθεί να συμμετάσχουν. Οι



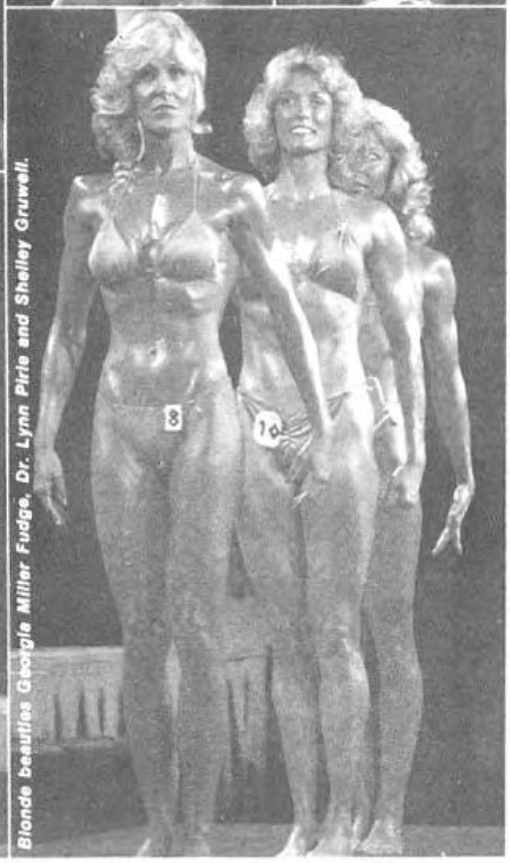
Joe and Ben Weider, along with Lynn Conkwright, observe a triumphant Rachel McLish acknowledge the crowd's enthusiasm.



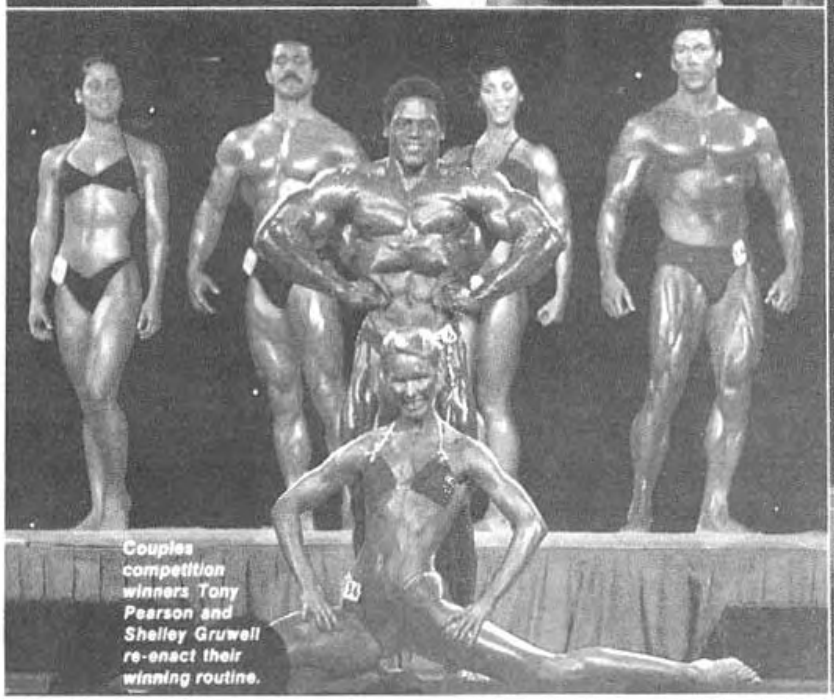
Candy Csencsits



Rachel McLish



Blonde beauties Georgia Miller Fudge, Dr. Lynn Pirie and Shelley Gruwell.



Couples competition winners Tony Pearson and Shelley Gruwell re-enact their winning routine.

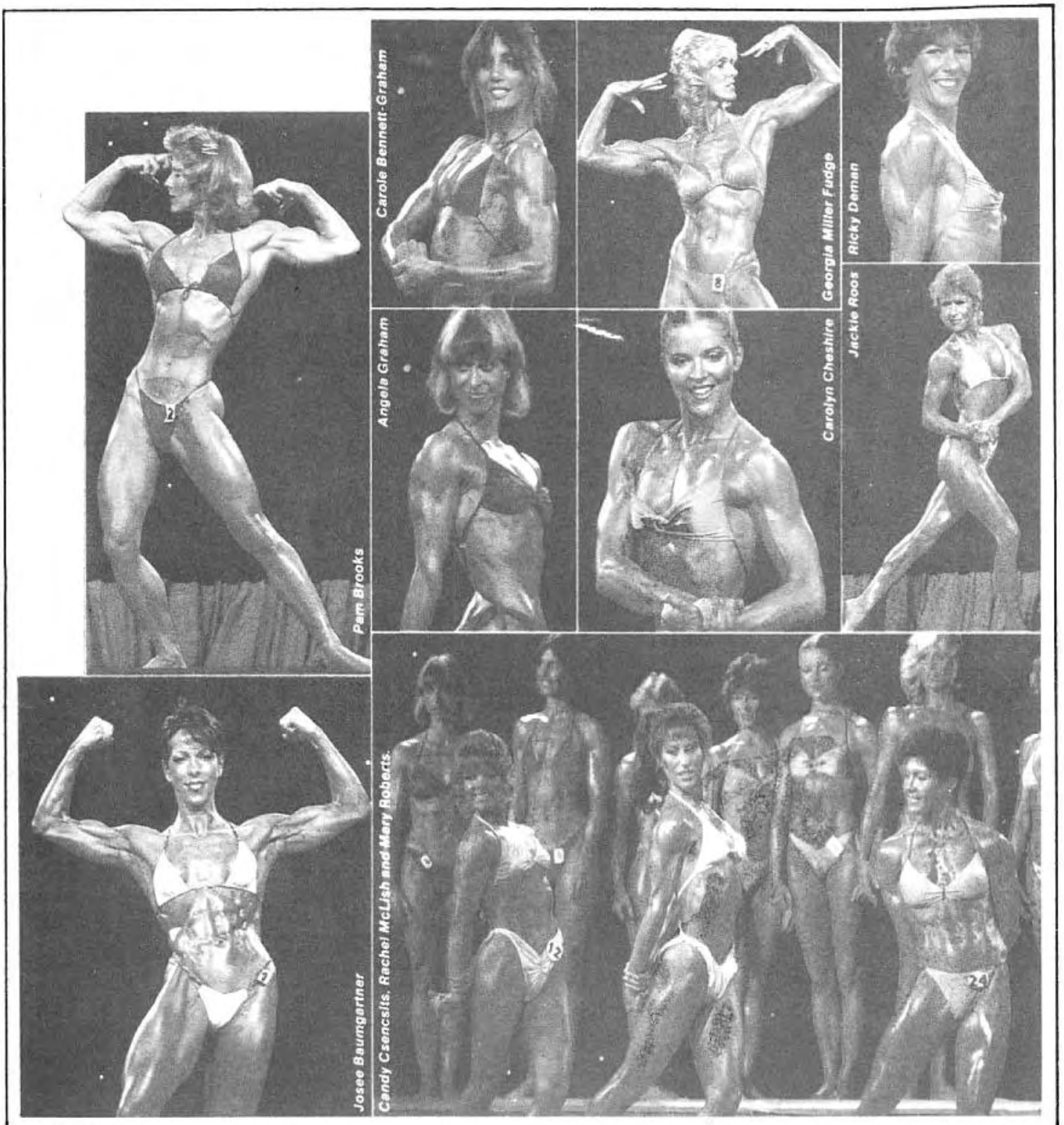
Γκαίηλ Σρέτερ και Λώρα Κομπς προετοιμάζονταν για τους «Μις Αμέρικα» η μία και «Μις Ολύμπια» η άλλη. Εμφανής ήταν και η απουσία της Λίζα Έλλιοτ. Η Λίζα ήταν απροετοίμαστη για τους αγώνες.

Εμφανίστηκε και η Λυν Κόνκραιτ, αλλά μόνο σαν θεατής. Έδωσε δύο δικαιολογίες για την αποχή της. Πρώτον, ο Κρις Ντίκερσον δεν ήθελε να πάρει μέρος στους αγώνες ζευγαριών που γινόντουσαν ταυτόχρονα με το πρωτάθλημα και, δεύτερον, ένας τραυματισμός την είχε αναγκάσει να σταματήσει την προπόνηση.

Αλλά, τι υπέροχες αθλήτριες! Όλων, βέβαια, η προσοχή είχε πέσει στις Ρέιτσελ Μακ Λις, Μάρυ Ρόμπερτς, Ντέμπορα Νταϊάνα και την καινούρια Κάντυ Σένσιτς, όλες πιθανές νικήτριες των αγώνων. Πριν τους Ημιτελικούς, όμως, το μόνο που μπορούσε να κάνει κανείς ήταν να μαντέψει απλώς τα αποτελέσματα· και υπήρχε τόσος χρόνος μέχρι τους Ημιτελικούς.

Αλλοίμονο! Ένα ατέλειωτο μπουφφέ από φαγητά! Ψητό κρέας, σηκώτι με κρεμμύδια, φέτες τυριού, κρέμα τυριού, χυμός πορτοκαλιού, γκρέιπφρουτ, ντομάτα και μία φρουτοσαλάτα με φρέσκο ανανά, πεπόνι και μέλι.

Το μπουφφέ ήταν ωραίος τόπος συνάντησης με αθλήτριες, όπως η Άντζελα Γκράχαμ από την Αγγλία. Φωτομοντέλλο, η Άντζελα ποζάριζε για το βρεττανικό περιοδικό «*Timeout*». 29 χρονών, ελεύθερη, ανακηρύχτηκε το '81 νικήτρια του Πρωταθλήματος του Ηνωμένου Βασιλείου. Της αρέσει το αθλητικό σώμα και η μυώδης διάπλαση που προβάλλεται στην Αμερική.

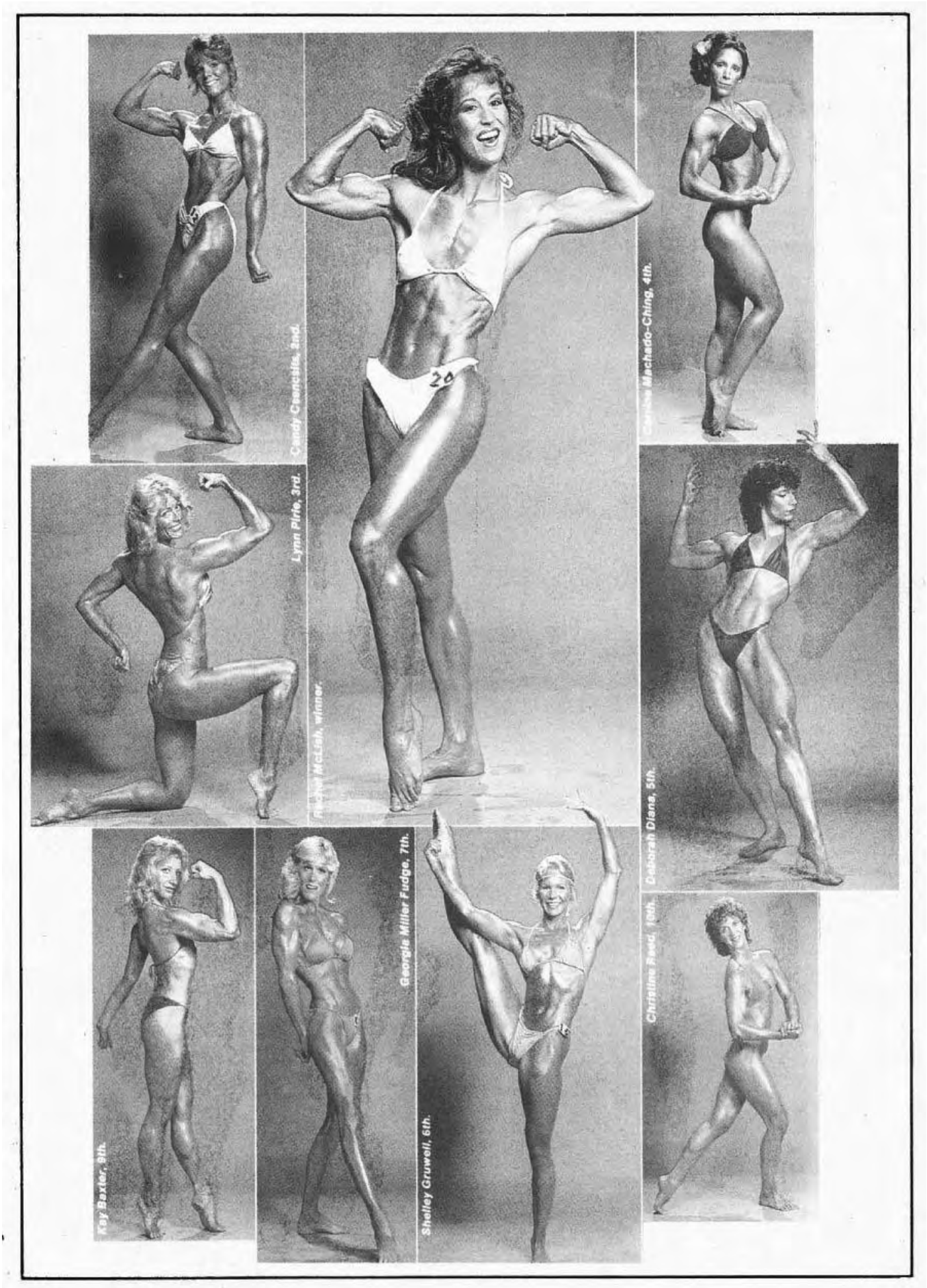


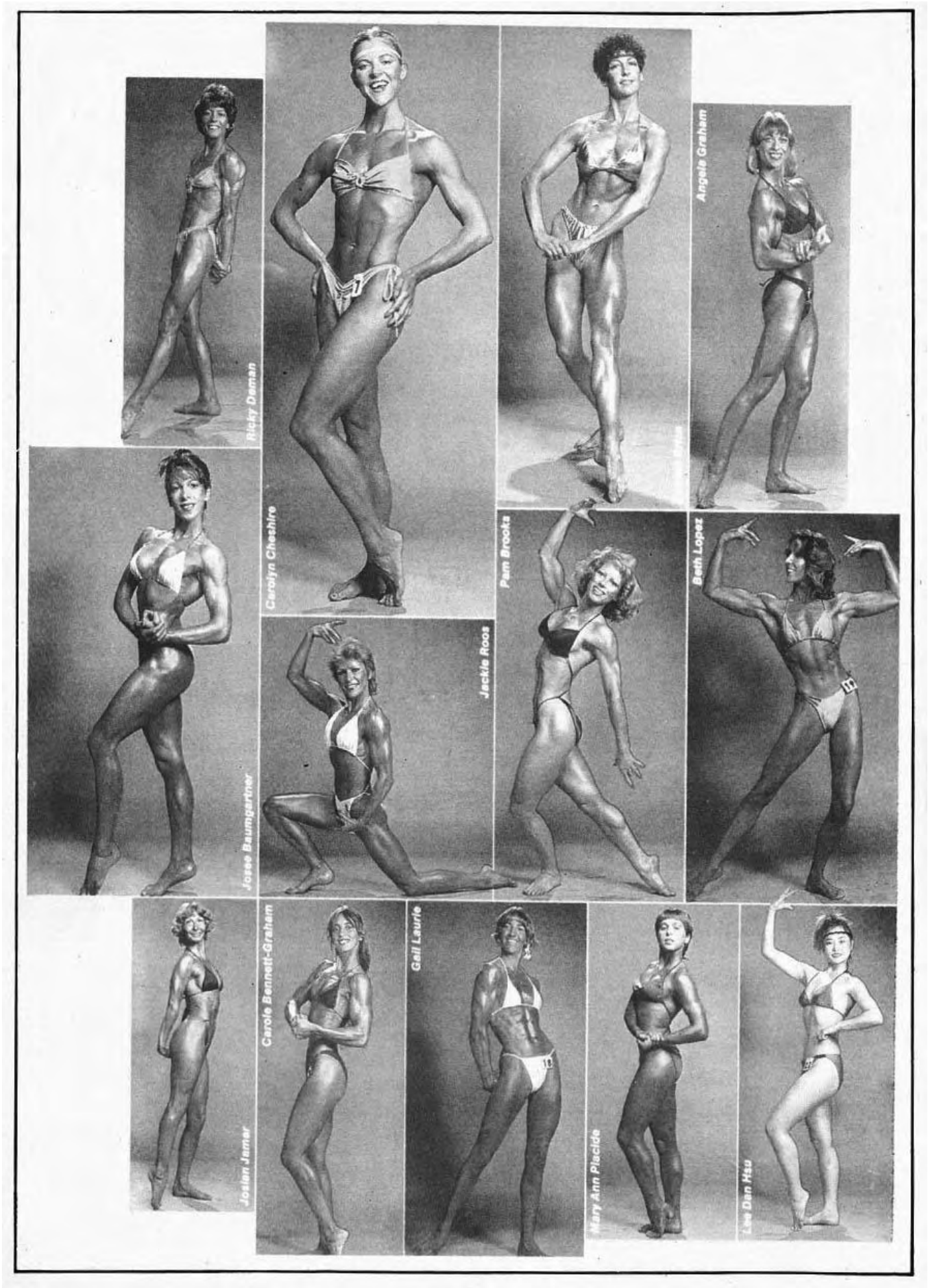
Το ίδιο σκεπτικό έχει και η Παμ Μπρουκς, νικήτρια στην Κατηγορία Ελαφρών Βαρών στα Παγκόσμια Αθλήματα, η οποία εμφανίστηκε με σορτσάκι· ένα σορτσάκι, που αποκάλυπτε τα μυώδη πόδια της. Με σορτς την ημέρα των αγώνων; Αναρωτιέμαι ποια είναι η στρατηγική της. Μερικές νοιώθουν σαν χαμένες πριν τους αγώνες. Όχι όμως η Παμ. Νομίζει, ότι οι άλλες γυναίκες πρόσπαθούν να κρύψουν κάτι από το σώμα τους. «Κοίτα, είμαι περήφανη για τα πόδια μου, γιατί έχω απ' τα ωραιότερα πόδια στην Αμερική».

Μετά το μπουφφέ, η πισίνα. Τουλάχιστον εκεί ήταν τοποθετημένες οι κάμερες της NBC. Η Μπόμπυ Μπράις έδινε συνέντευξη, επιδεικνύοντας το σφρίγος που είχε στο Αμερικάνικο Πρωτάθλημα Γυναικείας Σωματικής Διάπλασης '81, στην κατηγορία της.

Κάθισα με την Μπόμπυ και τον άντρα της, Μπιλ. Η Μπόμπυ φαινόταν πολύ χαρούμενη. Υποκινούμενη από την περιέργειά μου τη ρώτησα το λόγο. «Πιστεύω απόλυτα στη μοίρα και στο να βρίσκεται κανείς στο σωστό τόπο τη σωστή ώρα», απάντησε. «Έχω πολύ καλή κάρμα. Έζησα αγνή ζωή για πολλά χρόνια. Είμαι πολύ ευτυχισμένη με τον Μπιλ. Πιστεύω, ότι όταν θέλεις να κάνεις κάτι και προσπαθείς να το κάνεις να συμβεί και απλούστατα δεν συμβαίνει, ίσως δεν πρόκειται να γίνει ποτέ. Υπάρχει ένας λόγος. Δεν γίνεται τη σωστή ώρα. Ακολουθώ τη ροή, ζώντας τα πράγματα όπως έρχονται». Μία ευαίσθητη συμπεριφορά προσέγγισης. Ένας τρόπος σκέψης προσιτός σε κάθε αγωνιζόμενο, κυρίως για τους Ημιτελικούς.

Στα παρασκήνια, πριν τους Ημιτελικούς οι αθλήτριες ανησυ-


Candy Chencilis, 2nd.
Lynn Pirie, 3rd.
Rachel McLish, winner.
Christina Machado-Ching, 4th.
Deborah Diana, 5th.
Christina Reed, 10th.
Shelley Gruwell, 6th.
Georgie Miller Fudge, 7th.
Kay Baxter, 8th.


Ricky Daman
Carolyn Cheshire
Angela Graham
Josee Baumgartner
Jackie Roos
Pam Brooks
Beth Lopez
Joslen Jamar
Carole Bennett-Graham
Gail Laurie
Mary Ann Placide
Lee Dan Hsu



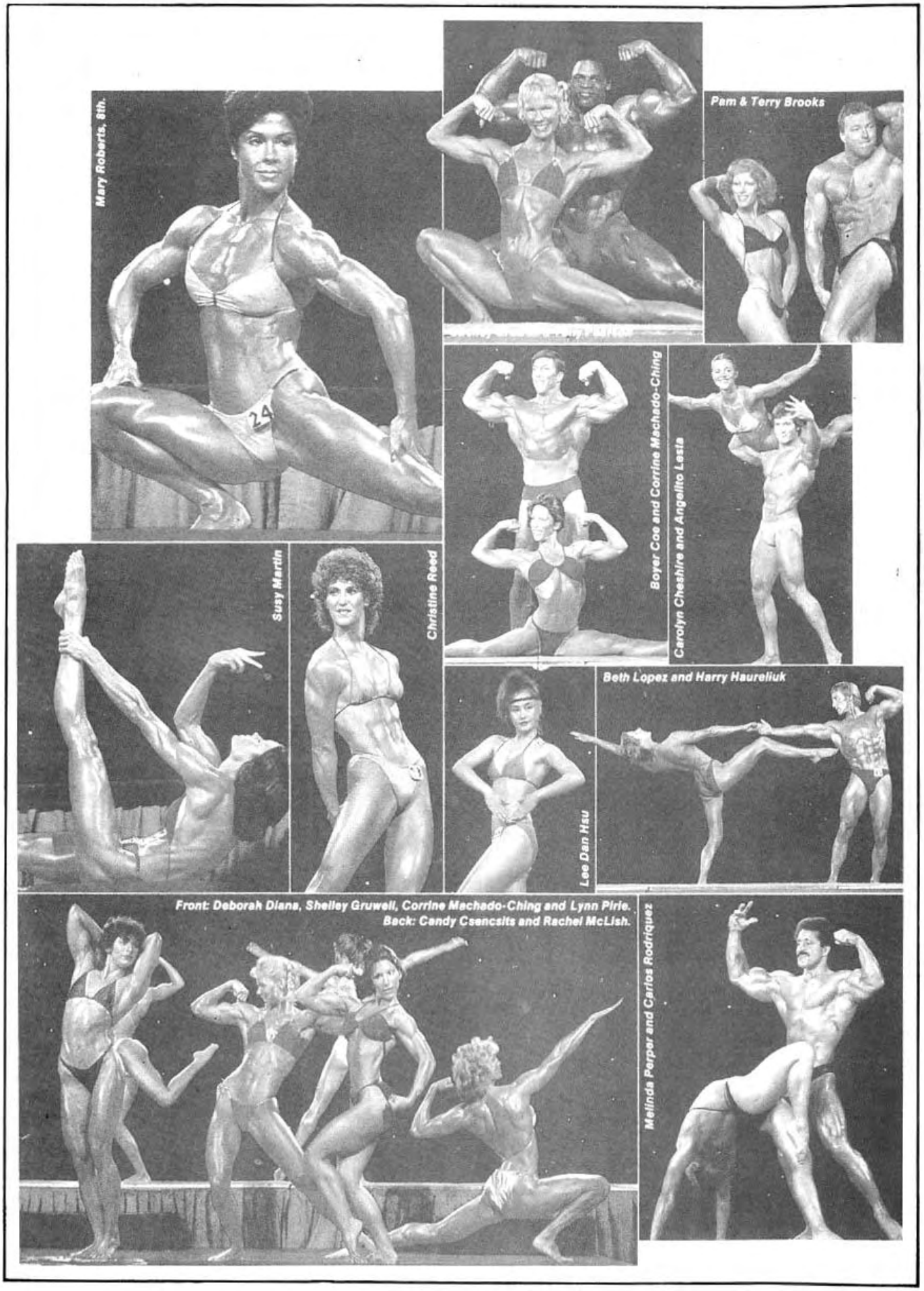
χούσαν περισσότερο για το πού θα έβρισκαν βάρη παρά για τον τρόπο σκέψης. Έψαχναν να βρουν ό,τι μπάρες ήταν διαθέσιμες. Οι Κρις Ρηντ και Ντέμπορα Νταϊάνα δεν χασομερούσαν ψάχνοντας για βάρη, γι' αυτό έκαναν αλλιώς προθέρμανση.

Η Τζώρτζια Φιοντζ έτρεμε· ένα ρεύμα κρύου αέρα είχε περάσει από την ανοιχτή πίσω πόρτα.

Πάνω στη σκηνή, η παράταξη των αθλητριών παρουσίαζε φοβερή ποικιλία. Οι μισές ήταν παντρεμένες, έντεκα ήταν 30 χρονών ή μεγαλύτερες και τέσσερις ήταν μητέρες. Και, όλες ήταν καταπληκτικές με μπικίνι.

Η παρέλαση των γυναικών μιας-μιας σε χαλαρή στάση στον Πρώτο Γύρο δεν ήταν απαραίτητη. Με 24 συμμετοχές, ήταν δύσκολο να θυμηθεί κανείς πώς ήταν η πρώτη αθλήτρια που εμφανίστηκε. Τα πράγματα άρχισαν να ζωντανεύουν με τις συγκρίσεις ως προς τη συμμετρία, οι οποίες ξεκίνησαν με τις Κάντυ Σένσιτς, Ρέιτσελ Μακ Λις και Κρις Ρηντ. Οι κριτές βρισκόντουσαν τώρα στο σωστό δρόμο, μια και οι τρεις αθλήτριες παρουσιάζουν ομοιότητες στη δομή των σωμάτων τους.

Οι επόμενες τρεις που εμφανίστηκαν ήταν οι Τζώρτζια Φιουτζ, Δρ. Λυν Πίρι και Σέλλεϋ Γκρούγονελ. Η Λυν Πίρι, η οποία αντιπροσώπευε την πατρίδα της, τον Καναδά, είναι μία από τις αθλήτριες που παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη πρόοδο. Κυριάρχησε έναντι των υπολοίπων δύο. Ο θώρακας της Σέλλεϋ φαινόταν μάλλον στενός, ενώ η διάπλαση της Τζώρτζια αποδεικνύει για μια ακόμη φορά, ότι οι ψηλές αθλήτριες χρειάζονται περισσότερο χρόνο


Mary Roberts, 8th.
Pam & Terry Brooks
Boyer Coe and Corrine Machado-Ching
Carolyn Cheshire and Angelito Lesta
Susy Martin
Christine Reed
Lee Dan Hsu
Beth Lopez and Harry Haureliuk
Front: Deborah Diana, Shelley Gruwell, Corrine Machado-Ching and Lynn Pirie.
Back: Candy Csencsits and Rachel McLish.
Melinda Perper and Carlos Rodriquez













για να αυξήσουν το μυικό τους όγκο.

Η πρώτη αλλοδαπή, που κλήθηκε για σύγκριση στη συμμετρία, ήταν η Ζοζέ Μπωμγκαρτνέρ. Υστερούσε σε σχέση με τη Ντέμπορα Νταϊάνα και τη Μαίρη Ρόμπερτς. Ως εδώ, οι κριτές δεν είχαν πρόβλημα.

Αλλά, το σενάριο έκανε στροφή 180», όσο συνεχιζόταν ο γύρος. Η Μαίρη Ρόμπερτς κλήθηκε να ανέβει στη σκηνή τέσσερις φορές — περισσότερες από οποιαδήποτε άλλη αθλήτρια. Ο μεγαλύτερος σάλος προκλήθηκε, όταν η Μαίρη συγκρίθηκε με τις αθλήτριες που αναπόφευκτα θα κατέληγαν στην 22η και την 23η θέση!

Οι συγκρίσεις στον 1ο Γύρο φαινόντουσαν πολύ λίγες. Μόνο δύο αλλοδαπές κλήθηκαν να ανέβουν στη σκηνή περισσότερες από μία φορές (η Τζάκυ Ρόος από την Ολλανδία και η Γαλλίδα Ζοζέ). Φαινόταν αδιανόητο για τις γυναίκες που διέσχιζαν τη μισή υδρόγειο να παραμένουν τόσο λίγο πάνω στη σκηνή.

Η κατάσταση φάνηκε να καλυτερεύει στο 2ο Γύρο. Τα ασυνήθιστα σιωπηλό ακροατήριο άρχισε να ξυπνάει από το λήθαργο. Δείξτε λίγους μυώνες και θα επανέλθουν στη ζωή!

Οι ατομικές υποχρεωτικές πόζες σύσφιξης είναι συναρπαστικές, διότι, αν και με μία αθλήτρια στη σκηνή, είναι τρομερή η σύγκριση ανάμεσα στο πώς φαίνεται χαλαρή και πώς σφιγμένη.

Ο 2ος Γύρος ήταν αρκετός για να δείξει την πρόοδο που είχαν σημειώσει αρκετές ξένες αθλήτριες. Από τους «Μις Ολύμπια του του '81, η Αγγλίδα Κάρολυν Τσέσιαρ είχε πάρει 7,5 κιλά — τα περισσότερα από αυτά μυώνες. Ήταν φοβερή η διαφορά που παρουσίασε. Από τα Παγκόσμια Αθλήματα, η Ολλανδέζα Τζάκυ Ρόος είχε προσθέσει μυικό όγκο στους δελτοειδείς της και η πλάτη της ήταν πιο μυώδης.

Δεν είχα δει στο παρελθόν την Αυστραλέζα Μπεθ Λόπεζ, γι' αυτό δεν μπορούσα να τη συγκρίνω τώρα, στο Λας Βέγκας με προηγούμενες εμφανίσεις της.

Οι ατομικές πόζες σύσφιξης αποτέλεσαν απλώς ένα πρελούδιο στις συγκρίσεις του 2ου Γύρου. Πρώτες τρεις αθλήτριες αναδεικνύονταν τώρα οι Κάντυ, Ντέμπορα Νταϊάνα και Ρέιτσελ. Καθώς γύριζαν αργά προς όλες τις πλευρές, σκέφτηκα: «Η πλάτη της Ρέιτσελ! Τι υπέροχη!».

Όσο αισθησιακή, όμως, κι αν ήταν έδειχνε λιγότερο μυώδης σε σύγκριση με κείνη της Μαίρη Ρόμπερτς.

Η Ρέιτσελ έκανε την εξής δήλωση αργότερα: «Δεν λέω, ότι η πλάτη μου είναι το ίδιο μυώδης με της Μαίρης, αλλά οι μυώνες στη δική μου διαγράφονται καθαρά». Το στήθος της ήταν μυώδες και αυτό, με λεπτές πολύ αισθησιακές γραμμώσεις.

Η σύγκριση απαιτούσε δεδομένα κριτήρια. Υπήρχαν δύο λύσεις: Ή να παραμείνουν οι κριτές στη φυσική διάπλαση που ήταν αποδεκτή στο παρελθόν (δηλαδή, της Ρέιτσελ) ή να προτιμήσουν τα πιο μυώδη κορμιά (όπως της Μαίρης).

Η Ρέιτσελ ΜακΛις είναι η διασημότερη αθλήτρια της Γυναικείας Σωματικής Διάπλασης. Πολλές θα ήθελαν να έχουν τη φήμη της. Πολλές εύχονται να πάρουν τη θέση της. Και η αντικατάσταση είτε γινόταν από τη Μαίρη Ρόμπερτς είτε από την Λυν Πίρι ή την Κάντυ Σένσιτς ή από οποιαδήποτε άλλη βρισκόταν στα χέρια των κριτών· κανενός άλλου.

Οι Ημιτελικοί αποδεικνύονται τελικά ένας επισφαλής τρόπος υλοποίησης ή «καταποντισμού» των φιλοδοξιών. Μέσα σε τρεις μόνον ώρες είχαν καλυφθεί τα 2/3 της διαδικασίας της κατάταξης.

Ένα μικρογεγονός το βράδυ της Παρασκευής έδειξε τη χιουμοριστική αγωνιστική διάθεση των αθλητριών. Μετά από τόσες συγκρίσεις στη διάρκεια της ημέρας, η Τζώρτζια Φιούτζ γλύστρησε μπροστά από τη Λυν Πίρι και φώναξε, «και, τώρα, ας μας βγάλετε μια φωτογραφία». Η Λυν, ντυμένη κάπως συντηρητικά, στάθηκε πριν τη φωτογραφική μηχανή και πήρε πόζα για τους διπλούς δικέφαλους. «Όταν φοράς ρούχα, πρέπει να προσπαθήσεις πιο πολύ», είπε.

Ο γυναίκες της σωματικής διάπλασης είναι ένα πεινασμένο πλήθος. Προσπαθούν όλη την ώρα ολοένα και πιο σκληρά.

Ο Πρόεδρος της IFBB, Μπεν Γουήντερ, το αναγνωρίζει. Στον εναρκτήριο λόγο της επόμενης μέρας είπε τα εξής: «Οι γυναίκες που παίρνουν μέρος το σημερινό απόγευμα, δεν είναι παθητικές καλλονές. Είναι αθλήτριες με όλη την έννοια της λέξης. Προπονούνται σκληρά. Σηκώνουν τα ίδια βάρη με τους άντρες και γυμνάζονται τόσο ενεργητικά, όσο οποιοσδήποτε αθλητής σε οποιοδήποτε άθλημα».

Όμως, ο στόχος παραμένει ο ίδιος: Να επιλέξουν τις καλύτερες από τη συστάδα αυτή των κορυφαίων αθλητριών. Ο Τρίγος Γύρος συνεχιζόταν.

Αν και η Λη Νταν Χσου τερμάτισε στην τελευταία θέση, η παρουσία της είχε μεγάλη σημασία: Ήταν η πρώτη Ασιάτισσα, που συμμετείχε ποτέ σε διεθνή διοργάνωση.

Το δέρμα της έμοιαζε με επίστρωμα πορσελάνης. Δεν είχε καλά' ανεπτυγμένους μυώνες, αλλά έδειξε μεγάλο κουράγιο. Η Λη Νταν Χσου αντιπροσώπευσε τη χώρα της, σημειώνοντας ιστορικά την πρόοδο του αθλήματος στην Ταϊβάν.

Στην 23η θέση ήταν η Μαρί-Αν Πλασίντ από τη Γαλλία, ηλικίας μόλις 17 χρονών. Αν και η 24χρονη Αυστραλέζα Γκαίηλ Λώρι ήρθε 22η, δεν απογοητεύτηκε από την κατάταξή της. Οι αγώνες της χρησίμευσαν σαν μέσο εμπειρίας από τον αγωνιστικό στίβο. Ένοιωσε, ότι ανταμείφτηκε μόνο από το γεγονός ότι συμμετείχε.

Η 21η θέση ανήκε στη Γιόσιαν Γιάμαρ. Η Κάρολ Μπέννετ - Γκράχαμ, από την Αυστραλία, ήρθε 20η και ευχαριστημένη. Στη 19η θέση ήταν η Ολλανδέζα Ρίκυ Ντέμαν. Η Ρίκυ είναι 31 χρόνων, παντρεμένη και έχει μια κόρη 14 χρονών.

Η Αυστραλέζα Σούζυ Μάρτιν ίσως αντιπροσώπευσε με το σώμα της την παρακμή των γραμμωμένων σωμάτων. Ήρθε 18η.

Η συναθλήτρια της Σούζυ, Μπεθ Λόπεζ, κατατάχτηκε μια θέση ψηλότερα, ίσως λόγω των πόζων της. Μια από τις πόζες της τόνιζε τα πόδια της από μπροστά και την πλάτη της: Είχε καθήσει με την πλάτη στραμμένη στο ακροατήριο και σε σχήμα V. Το αποτέλεσμα ήταν θαυμάσιο.

Στην 15η θέση ισοβάθμισαν οι Πάτι Μπρουκς (ΗΠΑ) και Άντζελα Γκράχαμ (Αγγλία). Αυτή τη φορά η Παμ είχε χάσει τη σιγουριά της.

Στη 13η θέση βρισκόντουσαν οι Τζάκυ Ρόος και Μπόμπυ Μπραμς (Η.Π.Α.). Η Τζάκυ είναι το πρώτο αστέρι της σωματικής διάπλασης έξω από την Ολλανδία και εξελίσσεται γρήγορα. Αυτό σημαίνει, ότι μπορεί η πρωτοπορία των Η.Π.Α. στο άθλημα να μη διαρκέσει για πολύ ακόμη. Η Μπόμπυ Μπράις έχει τη συμπεριφορά που απαιτεί η πραγματική επιτυχία: Μετά τους αγώνες, το διασκέδασε με σαμπάνια και κέηκ σοκολάτας.

Σε πολύ χαμηλή θέση βρέθηκε η Ζοζέ Μπωμγκαρτνέρ από τη Γαλλία. Οι πόζες της ίσως δεν ήταν το αδύνατο σημείο της. Στα Παγκόσμια Αθλήματα οι πόζες της ήταν πολύ στατικές, όπως την είχαν πληροφορήσει, γι' αυτό πρόσθεσε περισσότερη κίνηση. Το αποτέλεσμα ήταν πλήρης έλεγχος των μυώνων της, αλλά όχι μυική ανάπτυξη.

Η Αμερικανίδα Κρις Ρηντ ήρθε 10η. Πιστεύει, ότι η νίκη δεν καλυτερεύει απαραίτητα τη ζωή κάποιου. Αντιμετωπίζει τις συναθλήτριές της σαν ανθρώπους που αξίζουν τον κόπο.

Στην 9η θέση, η Κέυ Μπάξτερ (Η.Π.Α.), αποκάλυψε, ότι είχε χάσει βάρος και ότι σκόπευε να το διατηρήσει σ' αυτά τα επίπεδα. «Βλέπεις, ήμουνα σ' αυτή τη φόρμα μέχρι τον περασμένο Απρίλιο. Έπειτα, κατατάχτηκα στο στρατό και πήρα δέκα κιλά. Αυτά τα κιλά δεν μπόρεσα να τα χάσω παρά τώρα τελευταία. Άλλωστε υποβλήθηκα σε εγχείρηση, για να μου βγάλουν ένα καρφί από τον καρπό. Τώρα η υγεία μου ολοένα καλυτερεύει. Ήθελα να πάρω μέρος στους αγώνες και να δείξω κάτι καλό. Νοιώθω, ότι το πέτυχα. Θα μπορούσα να φαίνομαι πιο αδύνατη σ' ορισμένα σημεία, αλλά περίμενε μέχρι το Ολύμπια!».

8η θέση: Μαίρη Ρόμπερτς (Η.Π.Α.). Όταν ανακοινώθηκαν οι έξι πρώτες το πλήθος ξέσπασε σε φωνές διαμαρτυρίας: «Πού είναι η Μαίρη Ρόμπερτς;». Ρίχνοντας μια ματιά στους Πίνακες των Αποτελεσμάτων, πολλοί θεώρησαν, ότι η Μαίρη είχε βαθμολογηθεί αρκε-

τά πιο κάτω απ' ό,τι άξιζε. Η πλειοψηφία των κριτών έβρισκε, ότι κάτι δεν πήγαινε καλά με τους πολλούς μυώνες της. Κάτι το αξιοσημείωτο: Μία από την Κριτική Επιτροπή (η Τζαν Κάσγουελ) είχε τη Μαίρη στη 2η θέση!

Η Τζώρτζια Φιούτζ ήρθε 7η. Οι πόζες της, συνήθως ένας από τους πιο ευνοϊκούς γύρους της, ήταν λίγο απογοητευτικές αυτή τη φορά. «Το κοινό ήταν νεκρό», είπε η Τζώρτζια. «Πήρα τη συνηθισμένη πόζα μου για τους τρικέφαλους. Καμιά αντίδραση. Σκέφτηκα "καλά, τι συμβαίνει; Μήπως εξαφανίστηκαν;"». Οι τρικέφαλοι ήταν ακόμη στη θέση τους. Η μαγεία είχε διαλυθεί!

Οι έξι πρώτες ήταν οι Δρ Λυν Πίρι (Καναδάς), Κάντυ Σένσιτς, Ντέμπορα Νταϊάνα, Κορίν Μαχάντο-Τσινγκ, Σέλλεϋ Γκρούγουελ και Ρέιτσελ ΜακΛις.

Όταν έπαυσε η μουσική, ανακοινώθηκε ότι η Σέλλεϋ ήταν έκτη. 6η θέση, 1000 δολλάρια, κανένα πρόβλημα.

Η Ντέμπορα Νταϊάνα ήταν, όπως πάντα, φανταστική· μόνο, που εκείνη την ημέρα ήταν κάπως πιο παχειά στους γοφούς. Οι πόζες της είχαν τρωτά σημεία αλλά και γνήσια αγάπη για το τι κάνει. Ήρθε 5η και «τσέπωσε» 1250 δολλάρια.

Στη διάρκεια των Ελεύθερων Ποζών, η Κορίν προσπάθησε να χτυπήσει τη Ρέιτσελ, κάνοντας χαρακτηριστικές πόζες. Ήταν μια μάχη σώμα με σώμα, αλλά η Κορίν δεν τράβηξε το μυστικό της άλλο. Η Κορίν διαθέτει κάτι, που καμιά ζωντανή γυναίκα στον κόσμο δεν έχει πιο αναπτυγμένο: τους τραπεζοειδείς! Στη βασίλισσα των τραπεζοειδών δόθηκε η 4η θέση, η οποία συνοδεύτηκε από 1500 δολλάρια. Η κατάταξή της απογοήτευσε το ένα τρίτο των θεατών που περίμεναν να τη δουν νικήτρια.

Η Δρ. Λυν Πίρι ήταν η εκθαμβωτική παρουσία των αγώνων. Όπως είχε δηλώσει προηγουμένως «Με τη βοήθεια του Θεού, θα βγω νικήτρια. Αν μπω στις πέντε πρώτες, θα με πιάσει έξαψη». Ήρθε 3η κι αυτό ήταν. 3η θέση σήμαινε 1750 δολλάρια.

Μετά τη Λυν, έμεναν μόνο οι Κάντυ και Ρέιτσελ. Έμοιαζαν σαν αδελφές· τόση ομοιότητα είχαν τα κορμιά τους. Το σώμα της Κάντυ, από τη μέση και πάνω, είχε αναπτυχθεί σημαντικά από τους «Μις Ολύμπια» του '81, όπου είχε έρθει 6η. Το χρηματικό έπαθλο που της απονεμήθηκε ήταν 2000 δολλάρια.

Έτσι έμεινε η πρώτη θέση στη Ρέιτσελ ΜακΛις — και, φυσικά, τα 5000 δολλάρια. Μερικοί κριτικάρισαν την απόφαση. Αυτοί ήταν όσοι πιστεύουν, ότι καμιά γυναίκα δεν μπορεί να μείνει στην πρώτη θέση για πολύ· όσοι πιέζουν την πρωταθλήτρια να αποσυρθεί, ώστε παρατήσει όλα και να δώσει σε κάποιαν άλλη την ευκαιρία.

Τέτοια συναισθήματα και τέτοιες σκέψεις ορθώνονταν ενάντια στη Ρέιτσελ στους αγώνες. Ήταν, σαν να είχε αποκτήσει περισσότερη φήμη από αυτή που άξιζε.

Άλλοι, πάλι, διαφωνούν με αυτό το σκεπτικό, το οποίο δείχνει ότι οι άνθρωποι είναι φτηνά αντικείμενα, που αντικαθίστανται με την πρώτη ευκαιρία. Μερικοί από μας ανησυχούν για τη γρήγορη διαδοχή των προτύπων του γυναικείου ρόλου. Είναι ωραίο να βλέπεις μια γυναίκα, η οποία είναι άξια να διατηρήσει για λίγο τη δύναμή της.

Η συνεχιζόμενη επιτυχία της Ρέιτσελ αποδεικνύει ότι ανήκει σ' αυτή την κατηγορία. Παραμένει διάσημη διεθνώς αθλήτρια της σωματικής διάπλασης την τελευταία διετία. Αυτό σημαίνει, ότι υπάρχουν γυναίκες, που μπορούν να φτάσουν στην κορυφή και να παραμείνουν εκεί. Επίσης σημαίνει, ότι η γυναικεία σωματική διάπλαση έχει θεμελιωθεί γερά. Σημειώνουμε συνεχή πρόοδο.

Στην υγεία, λοιπόν, του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος, της Ρέιτσελ ΜακΛις και όλων των αθλητριών σωματικής διάπλασης. Με τη σκέψη, ότι: Όσοι τα παρατάνε, δεν νικούν ποτέ και οι νικητές ποτέ δεν τα παρατάνε!

Σέιλα Χέρμαν

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ

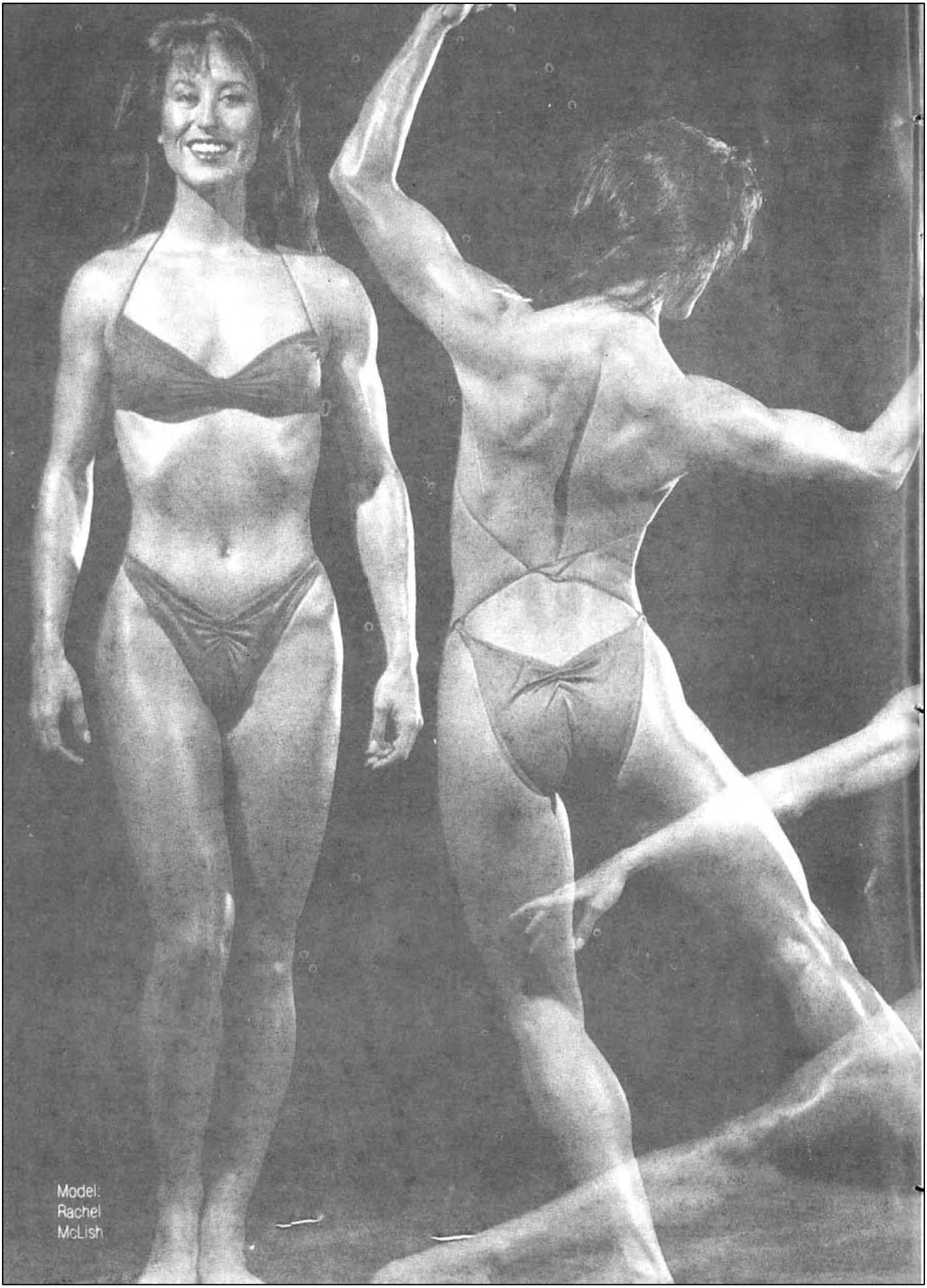
Μαζί με τους Παγκόσμιους Γυναικών 1982, έγιναν στο Caesars Pallace του Λας Βέγκας και οι Παγκόσμιοι Ζευγαριών από όπου δίνουμε και σχετικά στιγμιότυπα στις φωτογραφίες μας. Ο Τόνυ Πήρσον και η Σήλεϋ Γκρούγουελ νίκησαν και στους τρεις γύρους των αγώνων. Όπως έδειξαν οι τρεις βαθμολογίες ο Πήρσον και η Γκρούγουελ θεωρήθηκαν το πιο μυώδες ζευγάρι, το πιο αρμονικό και με τις καλύτερες πόζες.

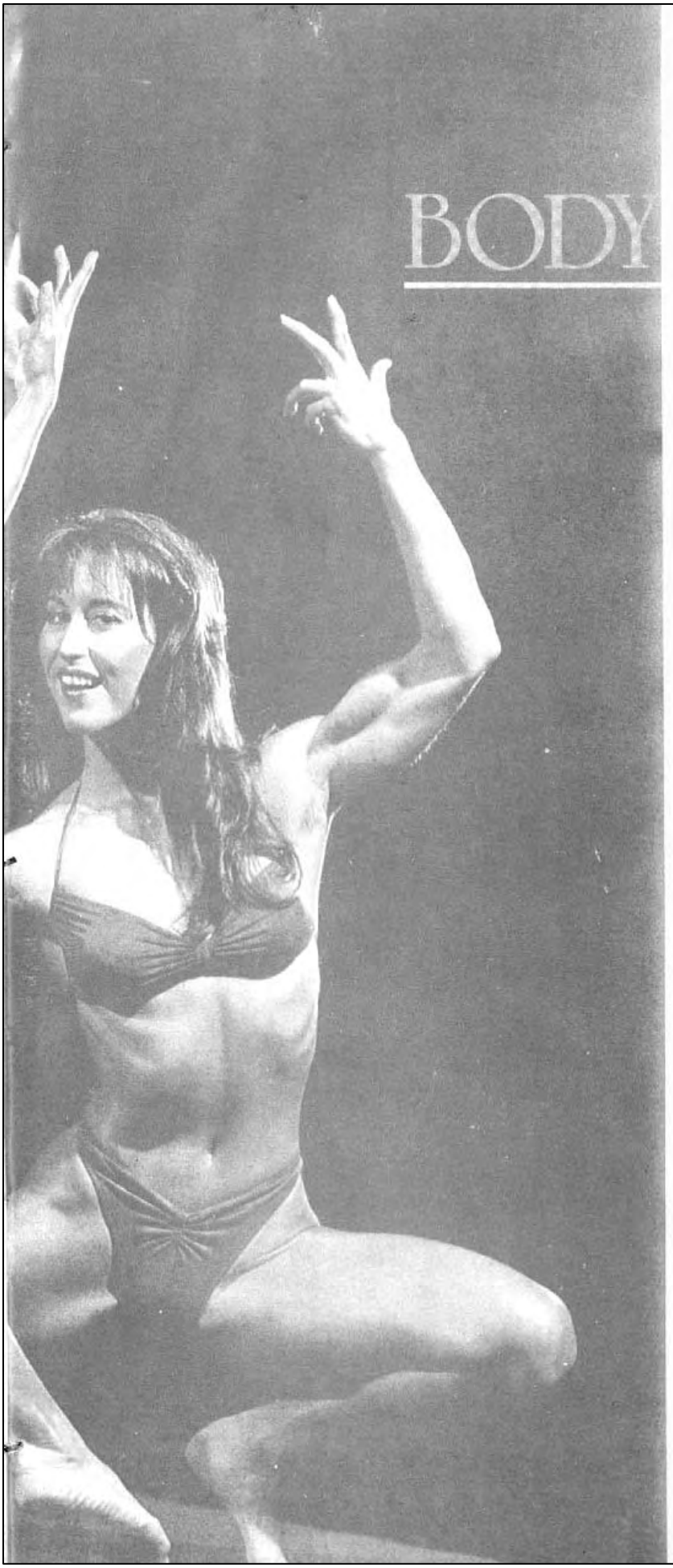
Το ζευγάρι-έκπληξη ήταν η Κορίνα Μακάντο-Τσινγκ και ο Μπόυερ Κόου, αλλά δεν έφτασαν στην πρώτη θέση μένοντας στη δεύτερη. Η Μίντυ Πέρπερ και ο Κάρλος Ροντρίγκεζ ήρθαν τρίτοι. Όπως πάντα, είναι κορυφαίο ζευγάρι, αλλά τη μέρα εκείνη δεν απόδοσαν το καλύτερό τους.

Η τέταρτη θέση δόθηκε στον Αντζελίτο Λέστα και στην Κάρολυν Τσεσάιρ από την Αγγλία. Η Παμ και ο Τέρρυ Μπρουκς (ΗΠΑ), το μόνο παντρεμένο ζευγάρι των αγώνων ήρθαν πέμπτοι. Η Μπεθ Λόπεζ και ο Χάρυ Χόρελιουκ από την Αυστραλία ήρθαν έκτοι.

Μερικοί από τους αγωνιζόμενους θεώρησαν ότι τα αποτελέσματα επηρεάστηκαν ανορθόδοξα από τους νέους κανονισμούς της IFBB, που επιτρέπουν στα ζευγάρια τις συγκρίσεις άντρα με άντρα και γυναίκας με γυναίκα. Μήπως ο κανονισμός αυτός διασπά την πρωταρχική έννοια της «σωματικής διάπλασης ζευγαριών» ή μήπως μας φέρνει πιο κοντά στην αληθινή φύση του σπορ;

Σέϊλα Χέρμαν


Model:
Rachel
McLish



Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Φωτο: Τζων Μπάλικ

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

Παγκόσμια έκρηξη παρουσιάζει η συμμετοχή της γυναίκας στους αγώνες Σωματικής Διάπλασης και πολύ περισσότερο η ενεργή παρουσία της στα γυμναστήρια προπόνησης με όργανα, μηχανές και βάρη. Η εξάσκηση των γυναικείων μυών με μεταβλητή αντίσταση κατακτά έδαφος σαν ο τρόπος που δέινει μαζί με κατάλληλη δίαιτα την επιθυμητή μορφή στο σώμα.

Πέρασε πια ο φόβος για την ακρότητα του χτυπητά μυώδους σώματος και η χρήση των αλτήρων δεν προκαλεί πλέον απέχθεια στη γυναίκα, αλλά περιέργεια στην αρχή και αυξανόμενο ενδιαφέρον στη συνέχεια. Άλλωστε είναι πλατιά γνωστό πως το γυναικείο σώμα το οποίο από τη φύση του συγκρατεί μεγάλα ποσοστά υποδόριου και ενδομυικού λίπους πρέπει να το ωθήσει κανείς στην έντονα επαγγελματική άσκηση και δίαιτα για να «δείξει» γραμμωμένους μυώνες.

Πάρτε παράδειγμα την Ρέϊτσελ Μακλίς που ανακηρύχθηκε νικήτρια στους Παγκόσμιους 1982 Γυναικών. Στις πόζες της που θλέπετε και που δεν προέρχονται από την ημέρα των αγώνων δεν θλέπουμε ένα απωθητικά μυώδες γυναικείο σώμα, αλλά ένα σωστά γυμνασμένο γυναικείο σώμα.

Κι εσείς, λοιπόν, που νοιώθετε ανάγκη την άσκηση του σώματός σας, βάλτε από σήμερα κι όλας ένα μικρό πρόγραμμα γυμναστικής με βάρη στο οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής σας.

Θύμιος Περσίδης

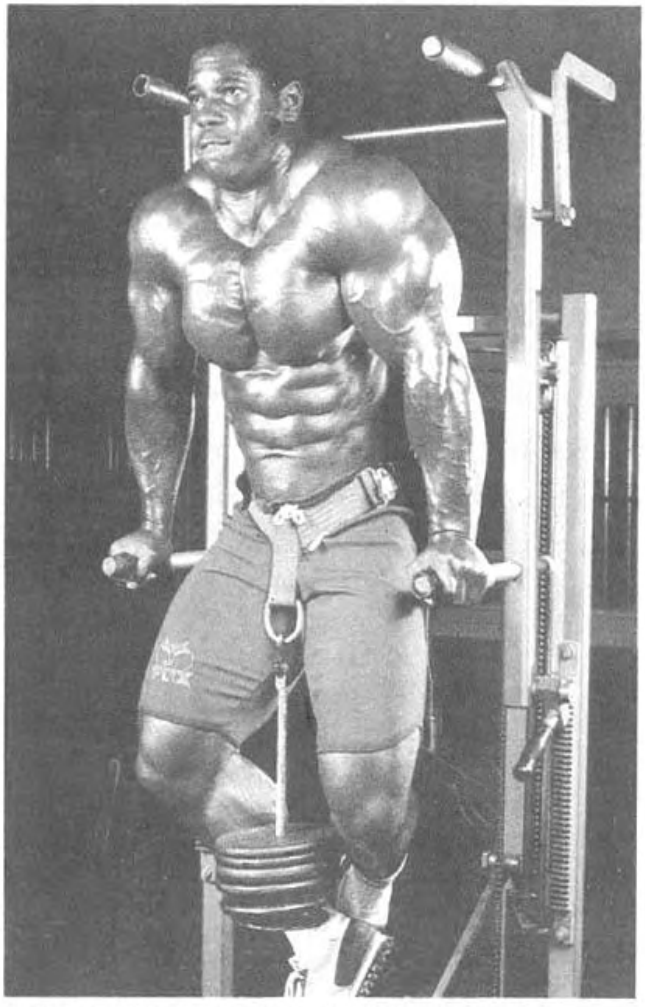
ΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΟΥ ΦΟΞ ΣΕ ΟΣΟΥΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝΩΝ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΜΠΕΡΤΙΛ ΦΟΞ

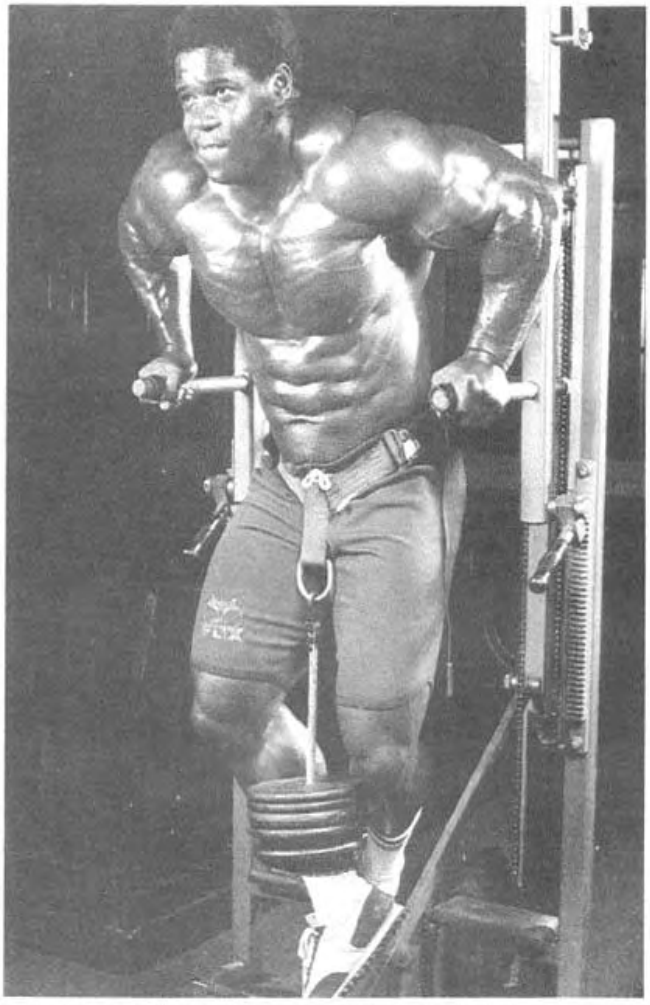


Από τον Ρικ Γουέην
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ

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



ΑΡΧΗ: *Οι βυθίσεις είναι φοβερή άσκηση για το χαμηλότερο και το εξωτερικό τμήμα των θωρακικών.*



ΤΕΛΟΣ: *Βυθίζω το σώμα μου όσο περισσότερο μπορώ. Κατόπιν ανεβαίνω μέχρι να τεντωθούν τα πόδια μου.*

«Εάν κρίνεις από τα άρθρα που περιέχονται σε μερικά σύγχρονα περιοδικά, θα νομίσεις ότι το πλήθος των αθλητών σωματικής διάπλασης είναι στελεχωμένο αποκλειστικά και μόνον από επιστήμονες», λέει ο Μπέρτιλ Φοξ.

«Φαίνεται σαν να έχει κάποιος, κάπου, κάποτε εφεύρει την ακατάρριπτη θεωρία του πώς να γίνεις Μίστερ Αμερική. Μερικοί μάλιστα έχουν διοχετεύσει στην αγορά τα 10 καλύτερα φάρμακα για την απόκτηση μεγέθους και γραμμώσεων των μυώνων.

»Αυτό σημαίνει, ότι η πολλή οικειότητα φέρνει τη δυσανασχέτηση. Αντί να υπακούσουμε στα ένστικτά μας, ακολουθούμε μερικούς ηλίθιους τρόπους κέρδους χωρίς κόπο, παιδιάστικων παιχνιδιών κι άλλα αλλοπρόσαλλα μέσα.»

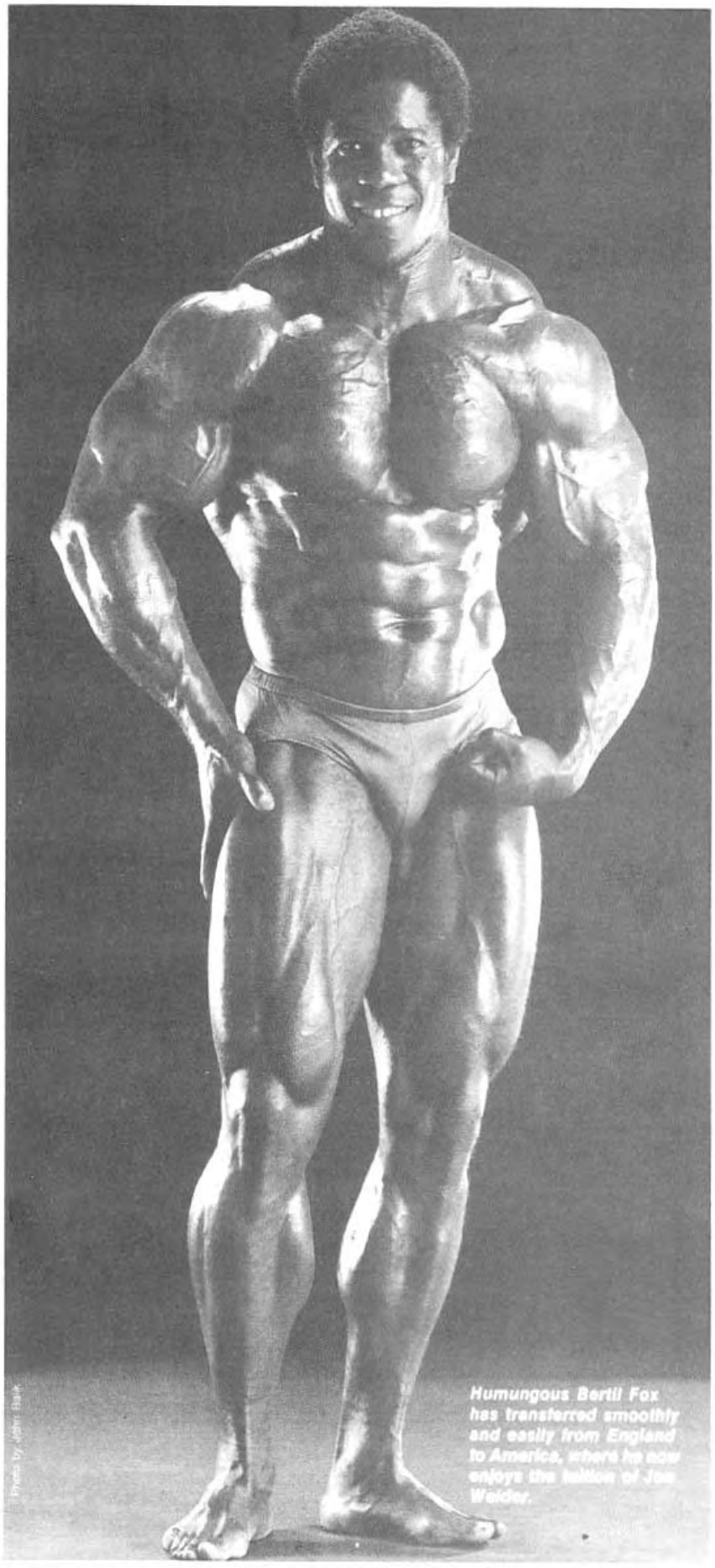
Ο Φοξ πιστεύει, ότι μετά τη βασική εκπαίδευση που διαρκεί γύρω στους 5-6 μήνες, ο φιλόδοξος αθλητής της σωματικής διάπλασης πρέπει μόνος του να μοχθήσει, κάτω από τις συμβουλές ενός καλού προπονητή. Γιατί, μέχρι τότε όχι μόνον θα έχει κατανοήσει σε βάθος τις αρχές του αθλήματος, αλλά, το πιο σημαντικό, θα έχει μάθει να υπακούει στη φωνή του ενστίκτου του.

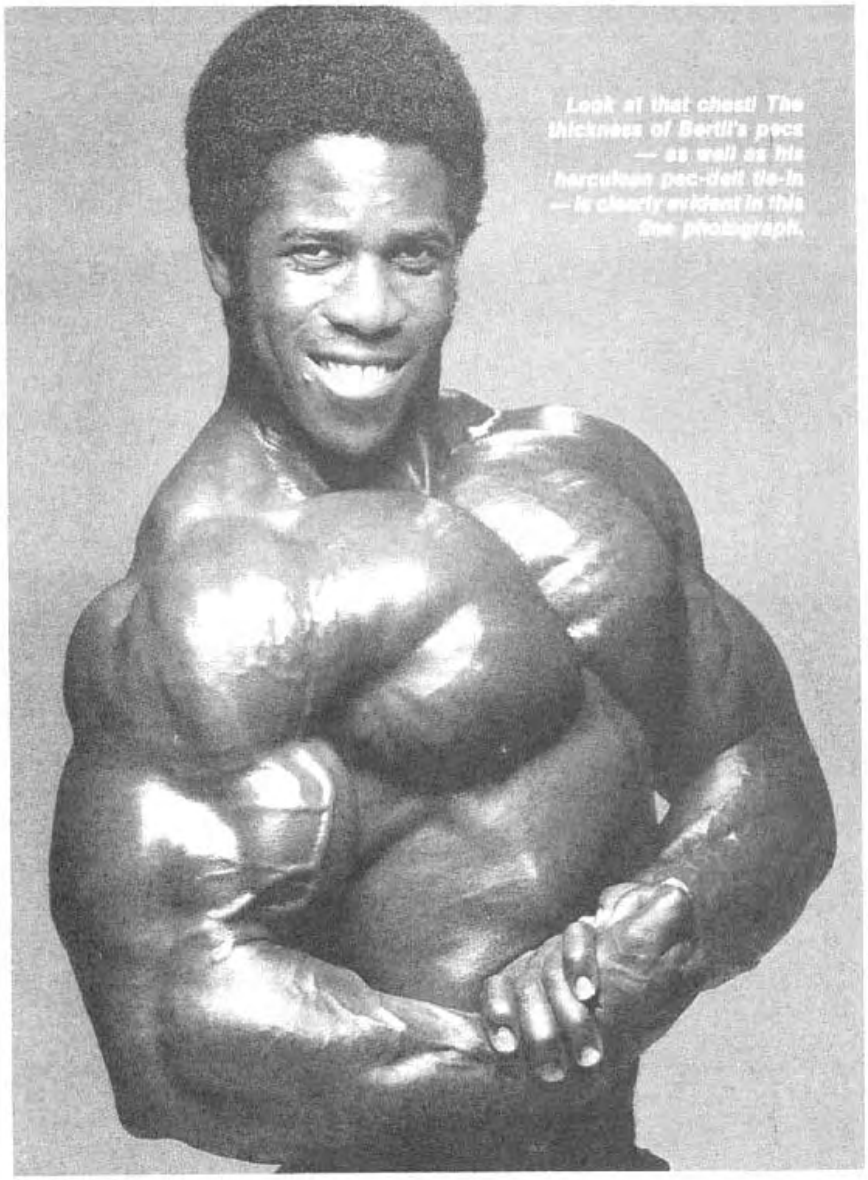
«Καλό θα είναι οι αρχάριοι να δίνουν λίγη προσοχή στα αθλητικά ενημερωτικά περιοδικά, όπως έκανα κι εγώ όταν πρωτοξεκίνησα την άθληση, κάπου γύρω στο '60».

Όμως, κάπου εδώ ο Μπέρτιλ «κρούει τον κώδωνα του κινδύνου». Πολλοί από τους επονομαζόμενους «επιστήμονες της σωματικής διάπλασης» υποστηρίζουν αβάσιμες θεωρίες. Κάποιος διαδίδει τις ιδέες του και πριν καλά-καλά καταλάβεις, οι νέοι αθλητές έχουν αγνοήσει αποδεδειγμένες θεωρίες για χάρη των «τελευταίων εγγυημένων μεθόδων».

«Για παράδειγμα», λέει ο Μπέρτιλ, «μεγάλωσα στην Αγγλία με την πεποίθηση, ότι οι πιέσεις σε πάγκο ήταν η καλύτερη άσκηση για την ανάπτυξη των μυώνων του στήθους, υπεύθυνη για την υπέρτατη αρμονία των θωρακικών, των δελτοειδών και των τρικεφάλων. Συγχώρεσέ με εάν ήμουν υπέρμετρα ποιητικός. Όμως, είναι ο μόνος τρόπος απόδοσης της πόζας του πλαϊνού τμήματος του στήθους, με όλη της τη μεγαλοπρέπεια. Ρίξε μια ματιά στον Άρνολντ και πες μου αν είναι ή όχι ποιητική.

»Απ' ό,τι έχω μάθει για τον Άρνολντ, το Φράνκο, ακόμη και τον Ολίβα, ο πάγκος πιέσεων ήταν η κυρίαρχη «πηγή» εκγύμνασης του στήθους τους. Οι άρσεις αλτήρων, οι εκτάσεις χεριών με βαράκια κ.ο.κ. είναι κι αυτές ενδιαφέρουσες ασκήσεις, αλλά μόνο για να "βάλουν τις τελευταίες πινελιές» στο ήδη αναπτυγμένο στήθος"».





Ο ποιητής μετουσιώνεται σε γλύπτη: «Προσπαθώ απλούστατα να πω το εξής: Ο Μικελάντζελο ξεκινούσε τα διάσημα γλυπτά του με κομμάτια από πέτρα. Πελεκούσε απ' εδώ, πελεκούσε απ' εκεί μέχρι που ξεπετάχτηκε ο Ηρακλής. Όμως, η γλυπτή ομορφιά αναπήδησε μες από το κομμάτι της πέτρας.

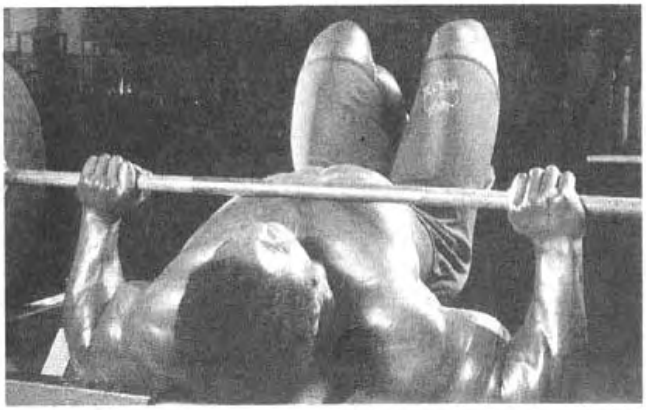
Με άλλα λόγια, πέρα από όλους αυτούς τους δήθεν επιστήμονες της σωματικής διάπλασης, υπάρχουν βασικές κινήσεις που πρέπει να εφαρμόσει για ορισμένο χρονικό διάστημα ο αθλητής που θέλει να αναπτύξει πρωταθλητικό σώμα.

«Από τη στιγμή που το σώμα έχει σχηματιστεί από τις βασικές ασκήσεις», λέει ο Μπέρτιλ, «είναι σχετικά εύκολη υπόθεση να το φέρεις στο ποθητό επίπεδο. Τα Σκουώτ, οι Πιέσεις σε Πάγκο, οι Άρσεις Θανάτου, οι Άρσεις Μεγάλων Βαρών πρέπει να έρχονται σε πρώτη μοίρα· τουλάχιστον τα πρώτα χρόνια. Αυτές οι κινήσεις θα οδηγήσουν στην αύξηση της δύναμης που διαθέτει ο φτασμένος αθλητής. Ο "χορευτής" αθλητής θα διακριθεί μόνο σε περίπτωση που οι Φράνκο, οι Σέρτζιο κι οι Μέντζερ επαναπαυτούν στο σπιτάκι τους».

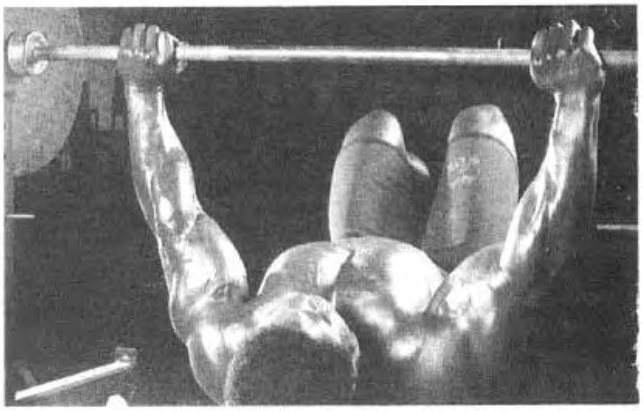
Ο Μπέρτιλ Φοξ δεν ξεπήδησε από τη σχολή του Βινς Τζιρόντα.

«Να πάρ' η ευχή», λέει ο Φοξ. «Τόπα και πριν: Στις μέρες μας, το μόνο που αντικρύζεις είναι ένα μάτσο νέα ονόματα που ηχούν σαν επιστήμονες και τεχνολόγοι, αλλά στην ουσία είναι σάπιες πατάτες. Υποστηρίζω ένθερμα την "Αρχή του να κλέβεις", που άρχισε να διαδίδεται στα 4 πρώτα χρόνια της δεκαετίας του '40. Το κόλπο, βέβαια, είναι να μην μεγαλοποιείς το καλό πράμα. Υπάρχει τεράστια διαφορά ανάμεσα στις έλξεις με παλμό και σε κείνες που εφαρμόζεται η πιο πάνω αρχή.

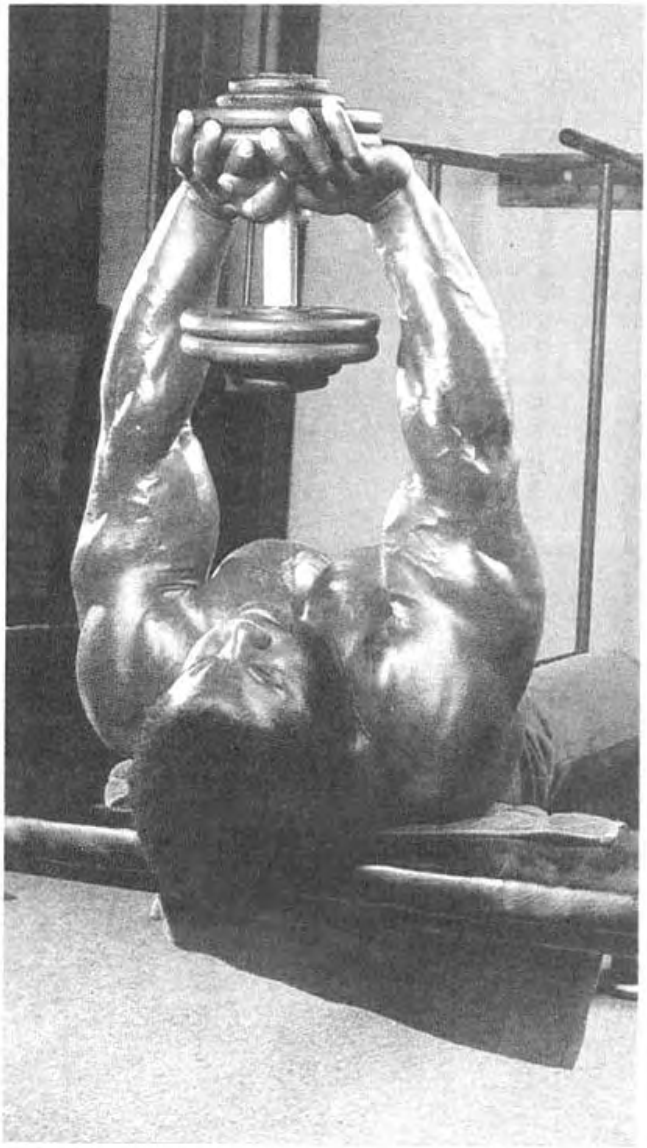
Η αυτοσυγκέντρωση, σύμφωνα με τον Μπέρτιλ, πρέπει να συμβαδίζει με την άσκηση. «Ακόμη κι όταν χρησιμοποιώ τα



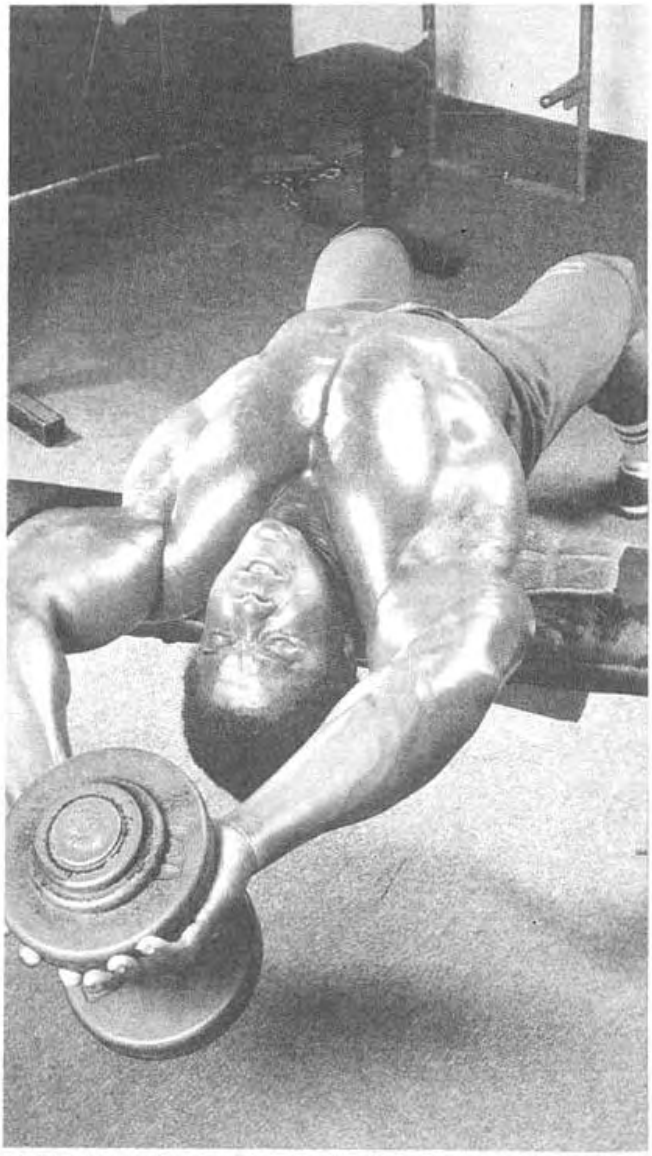
ΑΡΧΗ: *Οι πιέσεις στον πάγκο είναι η αγαπημένη μου άσκηση για την εκγύμναση του στήθους. Χρησιμοποιώ υπερβολικά μεγάλα βάρη σε τούτη την κίνηση.*



ΤΕΛΟΣ: *Όταν εκτελώ τις πιέσεις σε πάγκο, οι παλάμες μου απέχουν σχετικά μικρή απόσταση μεταξύ τους. Η μάλλον στενή λαβή οδηγεί σε ολοκληρωτική αύξηση του μεγέθους των θωρακικών.*



ΑΡΧΗ: *Τα πουλ-όβερ με αλτήρα, όπως απεικονίζονται εδώ προσφέρονται ιδιαίτερα για έκταση των θωρακικών μυώνων και του θώρακα.*



ΤΕΛΟΣ: *Παρατήρησε προσεκτικά μέχρι που κατεβαίνουν τα χέρια και πόσο πολύ τεντώνεται το σώμα.*

μεγαλύτερα δυνατά βάρη, οι μυώνες δουλεύουν σε συνεργασία με το μυαλό. Να γιατί σπάνια εκτελώ πιέσεις σε πάγκο χωρίς τη βοήθεια συναθλητή μου. ΄Οχι! Δεν κλέβω! Απλούστατα, εδώ εφαρμόζω την Αρχή των Δυναμικών Επαναλήψεων. Βασίζομαι στο βοηθό μου, προκειμένου να μου δώσει βοήθεια τη στιγμή που την έχω ανάγκη· αρκετή βοήθεια για να περάσω από το στάδιο του αξεπέραστου εμποδίου σε κείνο της δυνατότητας».

΄Οπως πιστεύει ο Μπέρτιλ, δεν είναι δύσκολο να μάθεις τα ονόματα των διαφόρων αρχών. Το σημαντικότερο είναι να γνωρίζεις τον τρόπο εφαρμογής τους. Η πείρα τον έχει διδάξει, ότι ενώ η «Αρχή του να κλέβεις» τον έχει βοηθήσει ουσιαστικά στην προπόνηση των χεριών, των ώμων και της πλάτης, οι δυναμικές επαναλήψεις του έχουν χρησιμεύσει στην εκγύμναση του στήθους.

Η προπόνηση του στήθους του ξεκινά με Πιέσεις Πάγκου, με τη βοήθεια μπάρας. Υπολογίζει τα δύο πρώτα σετ σαν άσκηση προθέρμανσης, παρ΄ ότι το βάρος που χρησιμοποιεί, θα «καθήλωνε στο έδαφος» αρκετούς αθλητές σωματικής διάπλασης.

«Μην αναφέρεις τα βάρη», μου λέει. «Μπορεί να αποπροσανατολίσουν τους αρχάριους».

Στην ουσία, παρ΄ ότι ο Μπέρτιλ χρησιμοποιεί μεγάλα βάρη στη διάρκεια της προπόνησης, ποτέ δεν ελέγχει τις τιμές τους. Προτιμάει να υπακούει στα ένστικτά του. Ανάλογα με τη διάθεσή του της εκάστοτε ημέρας, χρησιμοποιεί το ανάλογο βάρος για το πρώτο σετ προθέρμανσης κι εκτελεί 10-15 επαναλήψεις. ΄Επειτα, προσθέτει δυο 13,5άρια ή 22,5άρια για το δεύτερο σετ προθέρμανσης. ΄Ολα εξαρτιόνται από το πως νοιώθει στη δεδομένη στιγμή. Υπάρχουν φορές που ξεκινάει τις πιέσεις στον πάγκο με 160 κιλά.

Συνήθως, εκτελεί 6-8 σετ κάθε άσκησης για την εκγύμναση του στήθους, ξεκινώντας από τις πιέσεις σε πάγκο. Περνώντας από το κάθε σετ στο επόμενο, αυξάνει το βάρος. Μερικές φορές, ειδικά όταν κάνει έντονη προπόνηση, παραμένει στο ίδιο βάρος στα τελευταία δύο σετ. Από εκεί και στο εξής πραγματοποιεί έναν ορισμένο αριθμό επαναλήψεων. Βέβαια, ο αριθμός καθορίζεται πάντα κατά τρόπο ώστε, ο Μπέρτιλ να χρειαστεί τη βοήθεια του συναθλητή του στις 2-3 τελευταίες επαναλήψεις.

«Να άλλο ένα σημείο που αξίζει προσοχή. Δεν ξεκινάς ποτέ με τη βοήθεια του συναθλητή σου. Το βάρος που χρησιμοποιείς πρέπει να επιτρέπει την εκτέλεση τουλάχιστον έξι επαναλήψεων



ΑΡΧΗ: *Οι ημικυκλικές εκτάσεις με αλτήρες σε επικλινή πάγκο εκγυμνάζουν το ανώτερο τμήμα των θωρακικών κι αυξάνουν τη συνοχή ανάμεσα στους θωρακικούς και τους δελτοειδείς.*

Η δεύτερη άσκησή του είναι οι **Ημικυκλικές Εκτάσεις με Λυγισμένα Χέρια** με τη βοήθεια αλτήρων. Η σειρά των ασκήσεων δεν είναι τυχαία. Από τη στιγμή που οι ώμοι κι οι τρικέφαλοι έχουν δεχθεί τέτοιο βάρος από τις ισχυρές πιέσεις στον πάγκο, ο Μπέρτιλ επιλέγει σαν δεύτερη άσκηση εκείνη, που δεν θα ασκήσει μεγάλη τάση στους μυώνες αυτούς. Οι ημικυκλικές εκτάσεις χεριών ασκούν δύναμη περισσότερο στους θωρακικούς παρά στους τρικέφαλους και στους ώμους. (Παραλείπει να αναφέρει, ότι οι ισχυρές πιέσεις στον πάγκο είναι κίνδυνος-θάνατος για τους τρικέφαλους και τους ώμους, αν και θεωρεί την άσκηση ιδανική για την εξάσκηση των θωρακικών του).

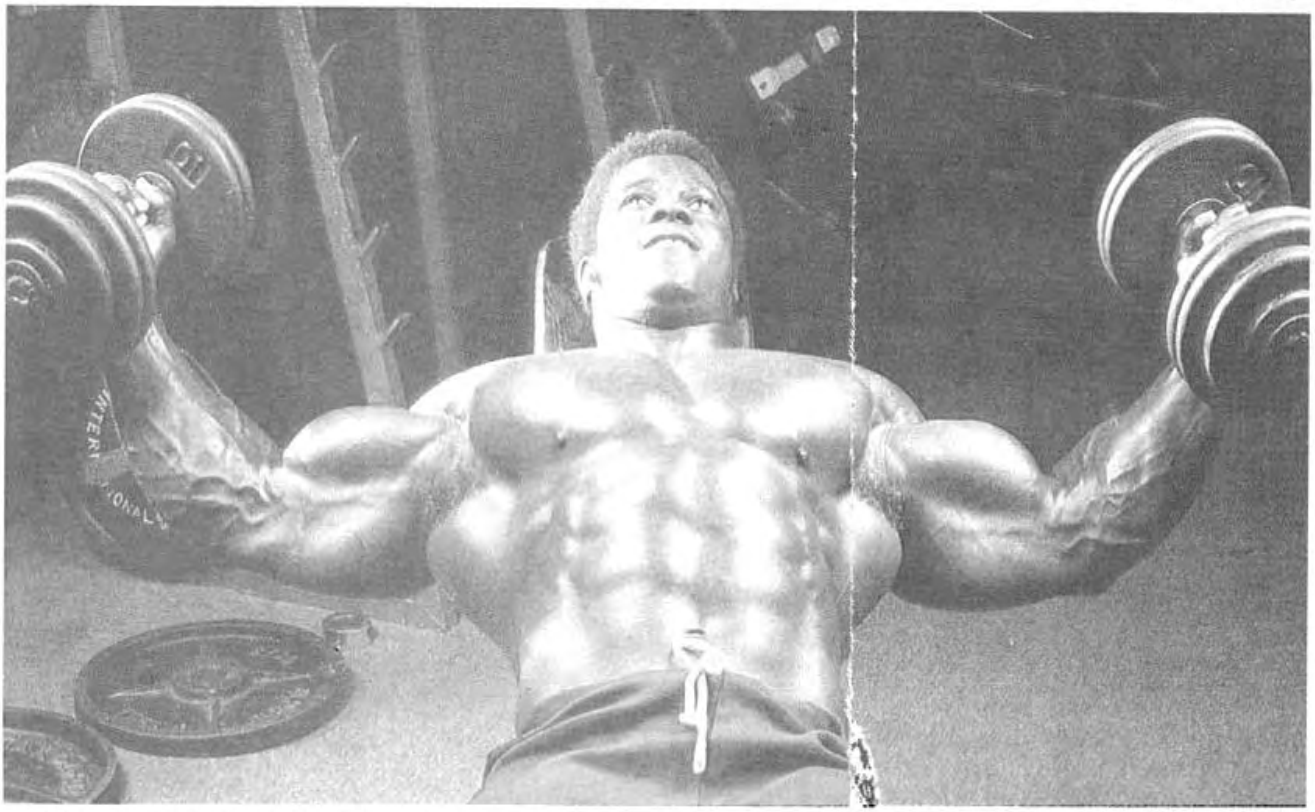
Κατά τον ίδιο τρόπο με την προηγούμενη, ο Μπέρτιλ κάνει το πρώτο σετ μ' ένα σχετικά ελαφρύ ζευγάρι αλτήρων. Παρ' ότι οι θωρακικοί μυώνες κι οι ώμοι του έχουν προθερμανθεί από τις προηγούμενες πιέσεις σε πάγκο, δίνει στους μυώνες την ευκαιρία να προετοιμαστούν για τις ημικυκλικές εκτάσεις. Θα εκτελέσει τα επόμενα 5 σετ με μεγάλα βάρη. Συχνά χρησιμοποιεί ένα ζευγάρι 30 κιλών μέχρι και 45 κιλών αλτήρων.

Όπως συμβαίνει και στις πιέσεις σε πάγκο, ο βοηθός του πάντα είναι διαθέσιμος να του δώσει ένα χεράκι όταν χρειαστεί.

Εάν υπάρχει άσκηση για τους θωρακικούς τόσο καλή όσο οι πιέσεις σε πάγκο με τη βοήθεια μπάρας, αυτή σύμφωνα με τον Μπέρτιλ είναι οι **Βυθίσεις σε Δίζυγο** με πρόσθετο βάρος κρεμασμένο από τη μέση.

«Το θέμα είναι να ασκήσω όσο το δυνατόν μεγαλύτερη τάση στους θωρακικούς», λέει, «και να τους φέρω σε πλήρη σύσπαση».

Ο Μπέρτιλ δεν δέχεται συζήτηση πάνω στον καλύτερο τρόπο με τον οποίο πρέπει να γίνονται οι βυθίσεις ούτε πάνω στην καλύτερη θέση των αγκώνων στη διάρκεια της άσκησης.



ΤΕΛΟΣ: *Είναι σημαντικότερο το να έχω χαμηλά τους αγκώνες από το να χρησιμοποιώ υπερβολικά βάρη.*

χωρίς βοήθεια. Η κίνηση πρέπει να είναι ρυθμική! να ρυθμίζει, δηλαδή, τραίνο. Πάντοτε προπονούμαι με ρυθμό. Εάν ο βοηθός σου είναι καλός, ξέρει κάθε στιγμή, πότε θα χρειαστείς τη βοήθειά του (πράγμα που συνήθως συμβαίνει στις τελευταίες 2-3 επαναλήψεις».

Ο Μπέρτιλ σπάνια εκτελεί περισσότερες από 10 επαναλήψεις σε κάθε σετ. Συνήθως ο αριθμός κυμαίνεται από 6-8.

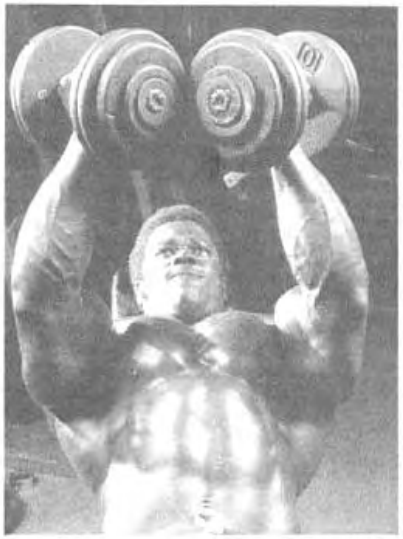
«Νοιώσε τους θωρακικούς σου να σου λένε ποια είναι η θέση όπου ασκείται η μεγαλύτερη δυνατή τάση. Δε μπορώ να έχω τους αγκώνες σταθεροποιημένους σε αφύσικες θέσεις. Αυτό οδηγεί μόνο σε ρήξη των συνδέσμων.

Ο Μπέρτιλ, όπως απαιτείται, αυξάνει σταδιακά την αντίσταση. Όπως συνήθως, ο αριθμός των επαναλήψεων κυμαίνεται από 8-10.

Η τελευταία άσκηση είναι οι **Πιέσεις σε Επικλινή Πάγκο.** Του αρέσει να προπονείται σε πάγκο, ο οποίος του επιτρέπει να κάθεται, πράγμα που σημαίνει, ότι αναγκάζεται να στηριχτεί στη δύναμη των χεριών και των ώμων για να ανεβάσει τους αλτήρες. Ο επίπεδος πάγκος τον βοηθάει στη χρήση των



ΑΡΧΗ: *Οι πιέσεις με αλτήρες είναι πολύ καλή συμπληρωματική άσκηση των ημικυκλικών εκτάσεων σε επικλινή πάγκο.*



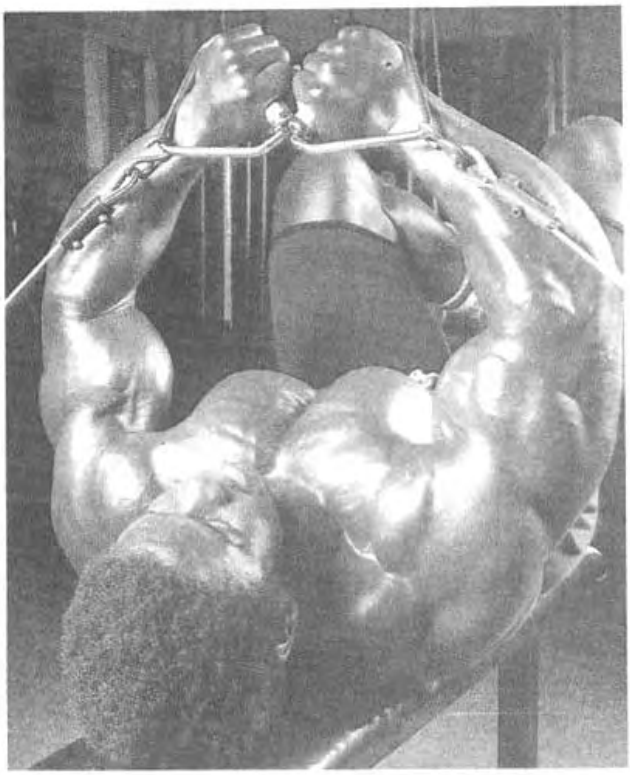
ΤΕΛΟΣ: *Προκειμένου να επωφεληθώ από την άσκηση διατηρώ τους αγκώνες προς τα πίσω και χαμηλώνω τους αλτήρες όσο το δυνατόν περισσότερο.*

ποδιών του, προκειμένου να συμβάλει στην πίεση.

Ανάλογα με τη διάθεσή του, χρησιμοποιεί μπάρα ή αλτήρες. «Κι οι δυο τρόποι είναι ευεργετικοί, ιδιαίτερα όταν εφαρμόζεται η Αρχή των Δυναμικών Επαναλήψεων. Όταν, όμως, η άσκηση πραγματοποιείται με τη βοήθεια αλτήρων, η δύναμη που ασκείται στους θωρακικούς κατά την επαναφορά των βαρών στην αρχική τους θέση είναι μεγαλύτερη.

«Συχνά κάνω τρία σετ από κάθε είδος στη διάρκεια της προπόνησης. Εάν νοιώθω ιδιαίτερα δυνατός, πιέζω τον εαυτό μου για να δω πόσο βάρος μπορώ να σηκώσω. Άλλωστε, είμαι της άποψης, ότι το βάρος που μπορείς να σηκώσεις (εάν το σηκώνεις σωστά) καθορίζει την ποιότητα των μυών που εκγυμνάζεις».

Οι πιέσεις στον επικλινή πάγκο με τη βοήθεια μπάρας ίσως είναι η μόνη άσκηση την οποία «τηρεί κατά γράμμα» ο Μπέρτιλ. Η πλάτη έρχεται σε καλή επαφή με τον πάγκο. Το βάρος χαμηλώνει μέχρι να φτάσει στο ύψος του σαγονιού.



Οι έλξεις σε τροχαλίες είναι ιδανικές για την τελική φάση της βαρειάς εκγύμνασης των θωρακικών.

Ενώ ο Μπέρτιλ ακολουθεί σχεδόν πάντα αυτή τη σειρά ασκήσεων στην προπόνησή του, περιλαμβάνει επίσης τις **Διασταυρούμενες Έλξεις Τροχαλιών** (σε επίπεδο ή επικλινή πάγκο).

«Εφαρμόζω επίσης την Αρχή Ισοδιάτασης προκειμένου να γυμνάσω όχι και τόσο εμφανείς περιοχές των θωρακικών. Για παράδειγμα, αμέσως μετά τη συνηθισμένη προπόνηση, θα πάω στο Κέντρο Φυσικής Διάπλασης του Νταν Πήτερς και θα εξασκηθώ σε παραλλαγές πιο εντυπωσιακών ποζών. Θα διατηρήσω για 5-6 δευτερόλεπτα την πόζα, θα χαλαρώσω και θα επαναλάβω 4-5 φορές. Έπειτα, μπορεί να κάνω το ίδιο με την πλαϊνή πόζα στήθους ή απλούστατα να σταθώ με τα πόδια σταυρωμένα και τις γροθιές σφιγμένες. Θα εκπλαγείς με το πώς αισθάνομαι μετά τους θωρακικούς. Αυτή την ιδέα της ισοδιάτασης την υιοθέτησα από τότε που εγκαταστάθηκα στην Καλιφόρνια».

Έτσι λοιπόν! Ο Μπέρτιλ είναι της παλιάς καλής σχολής. Το σύστημα, που «έπλασε» τους Άρνολντ, Φράνκο, Σέρτζιο και Σκωτ, κατά την εκτίμηση του Μπέρτιλ είναι ικανοποιητικό. Ίσως διαπίστωσες, ότι είναι αρκετά, αν όχι πολύ δύσκολο να κάνεις τον Μπέρτιλ να σου μιλήσει για την καλύτερη μέθοδο. Είναι τόσο απασχολημένος με την εφαρμογή της, ώστε δεν σπαταλάει άσκοπα τον καιρό του σε θεωρίες.

Ρικ Γουέην

Where The World's Best Will Compete

1985

FOREST NATIONAL
Avenue du Globe
BRUXELLES

VORST NATIONAAL
Globelaan
BRUSSEL

JOE WEIDER'S
MR. OLYMPIA
IFBB

1985 Mr. Olympia

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

For information and ticket reservations, write telephone, telex, and/or send payment to:
JULIEN BLOMMAERT
ACB GYM
9 Hoge Lane
B 8200 BRUGES
BELGIUM
Tel: (050) 31.64.94
Telex: 82169 ACBGYM B



WITNESS BODYBUILDING'S MOST SPECTACULAR EVENT

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

IFBB

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



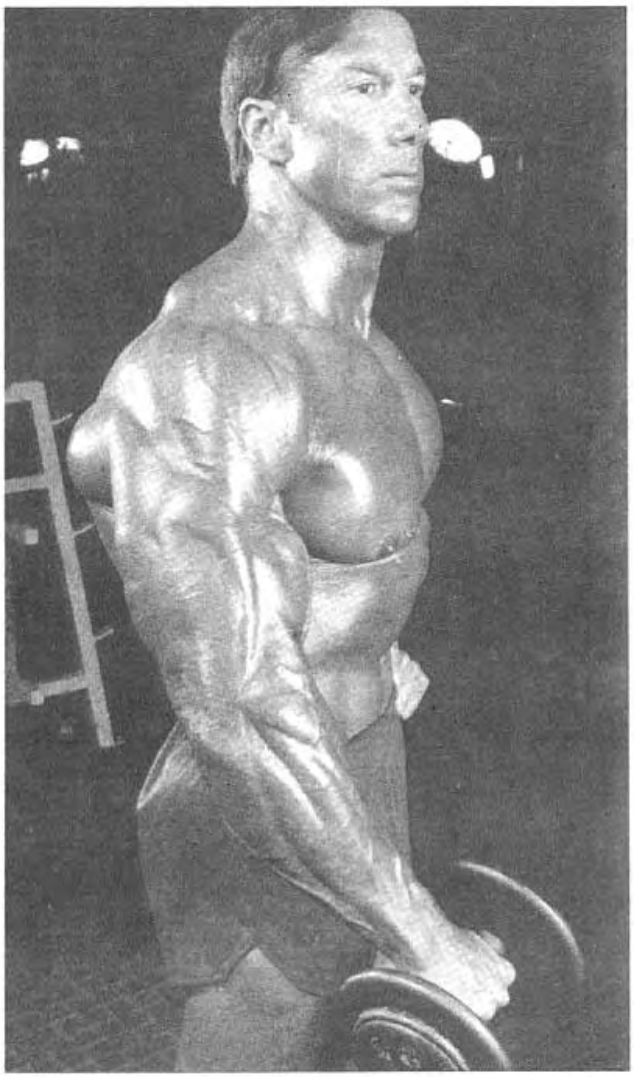
ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ ΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΩΝ

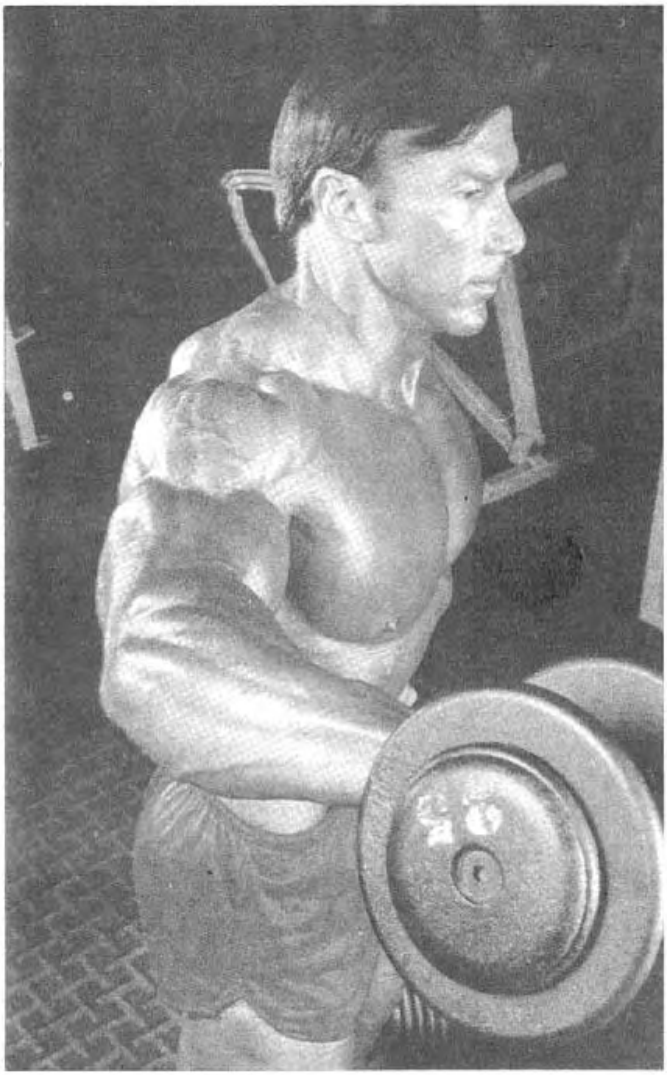
ΔΕΛΤΟΕΙΔΕΙΣ ΠΟΥ... ΖΑΛΙΖΟΥΝ!

Από τον Μπόυερ Κόου
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ

Οι δελτοειδείς είναι μία πολύ ουσιώδης μυική ομάδα γιά κάθε αθλητή σωματικής διάπλασης. Συγχρόνως, μια από τις πιο ατίθασες στην εκγύμναση. Είναι εμφανείς από κάθε οπτική γωνία και σε κάθε τύπο πόζας. Απλούστατα, δεν μπορείτε να ποζάρετε έτσι, ώστε να κρυφτεί η ατελής ανάπτυξη των ώμων. Το καλύτερο, που έχετε να κάνετε, είναι να βάλετε τα δυνατά σας πριν αποφασίσετε να βγείτε στον αγωνιστικό στίβο.

Πάντοτε μου άρεσε η εκγύμναση των δελτοειδών περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο τμήμα του σώματος. Για να τους φέρω, όμως, στη σημερινή τους μορφή, χρειάστηκαν χρόνια πειραματισμού με κάθε άσκηση, που μπορεί κανείς να φανταστεί και με τις Αρχές Προπόνησης του Γουήντερ.



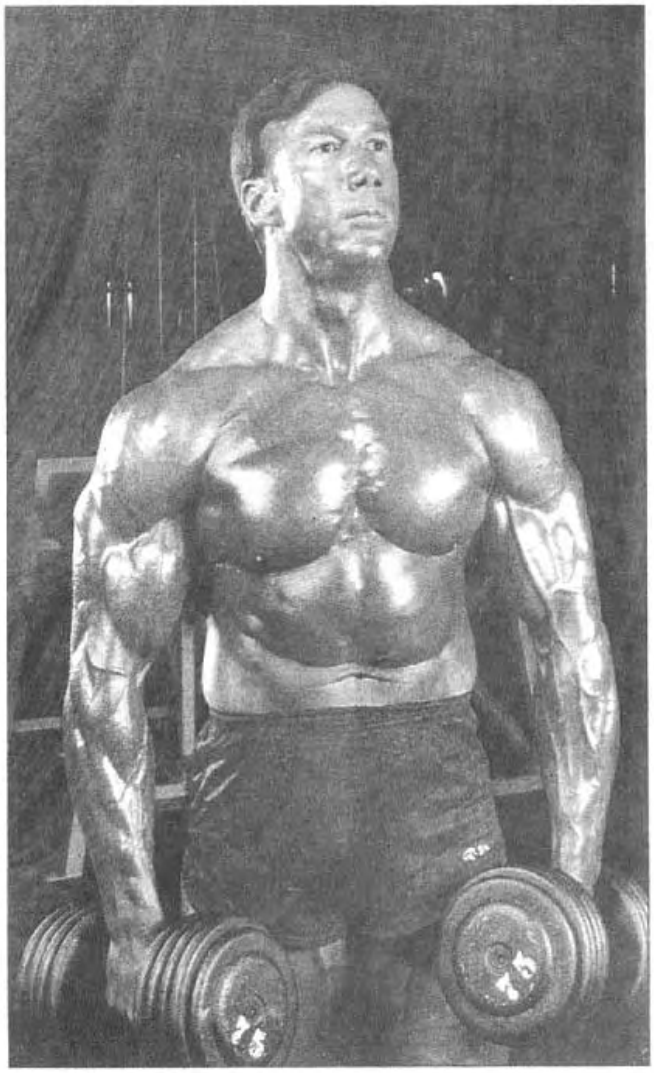


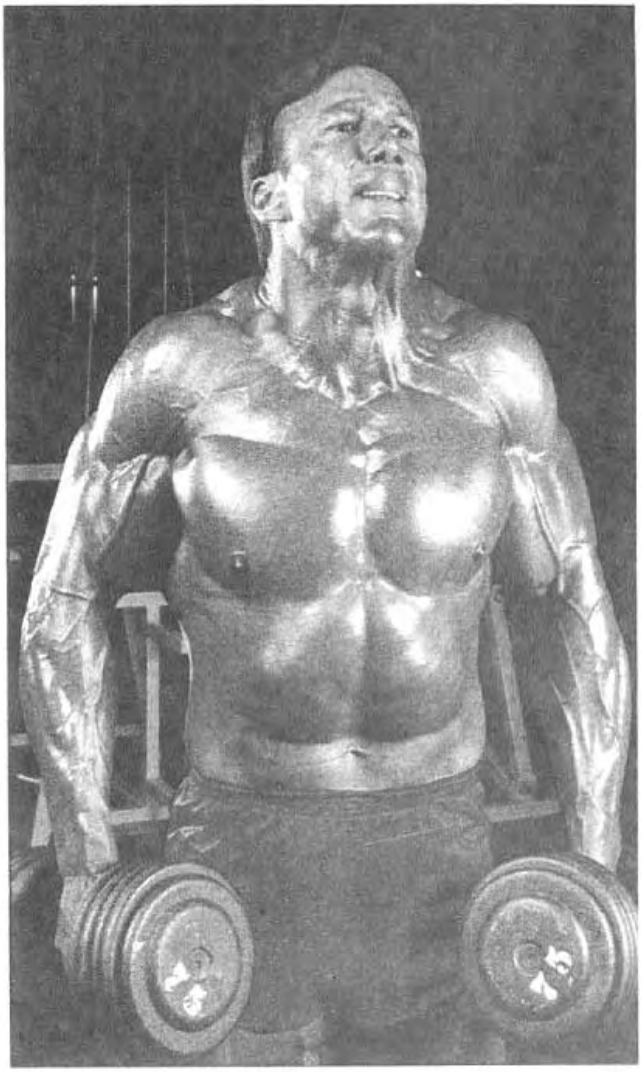
Οι πλάγιες εκτάσεις με Αλτήρα διεγείρουν πολύ περισσότερο τους μυώνες. Είναι αποδεδειγμένο επιστημονικά, ότι μπορείς να επιτύχεις με μία άσκηση σαφώς καλύτερα αποτελέσματα, όταν την εκτελείς με το ένα χέρι. Η ανάπτυξη των ώμων του Μπόυερ (δεξιά φωτογραφία) είναι ακατανίκητη απόδειξη αυτού!

Δεν χρειάζεται να ασχολείστε με την υπερανάπτυξη των δελτοειδών σας. Έχω δει αθλητές, οι οποίοι είχαν αναπτύξει σε φοβερό βαθμό άλλα τμήματα του σώματός τους (θωρακικούς, μηριαίους κ.ο.κ.), αλλά ποτέ έναν αθλητή, ο οποίος να έχει κάνει το ίδιο με τους δελτοειδείς του. Ο λόγος είναι ότι απαιτείται πολύ σκληρή και μακροχρόνια εκγύμναση, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως. Επίσης, οι ογκώδεις δελτοειδείς συμβάλλουν ουσιαστικά στη συμμετρία του σώματος.

Οι μεγάλοι δελτοειδείς κάνουν εντυπωσιακό το σώμα του άντρα, ακόμα και του μέσου ατόμου, γιατί κάνουν τους ώμους να φαίνονται φαρδύτεροι – κάτι το οποίο αρέσει σ' όλους. Ακόμη και οι γυναίκες, οι οποίες βλέπουν απωθητικά τους πολύ μυώδεις άντρες νοιώθουν έλξη για κείνους που έχουν φαρδείς ώμους.

Στη διάρκεια της προπόνησης των δελτοειδών γυμνάζω καθεμιά από τις κεφαλές – πρόσθια, μέση και οπίσθια – απομονώνοντάς την από τους υπόλοιπους μυώνες των ώμων.



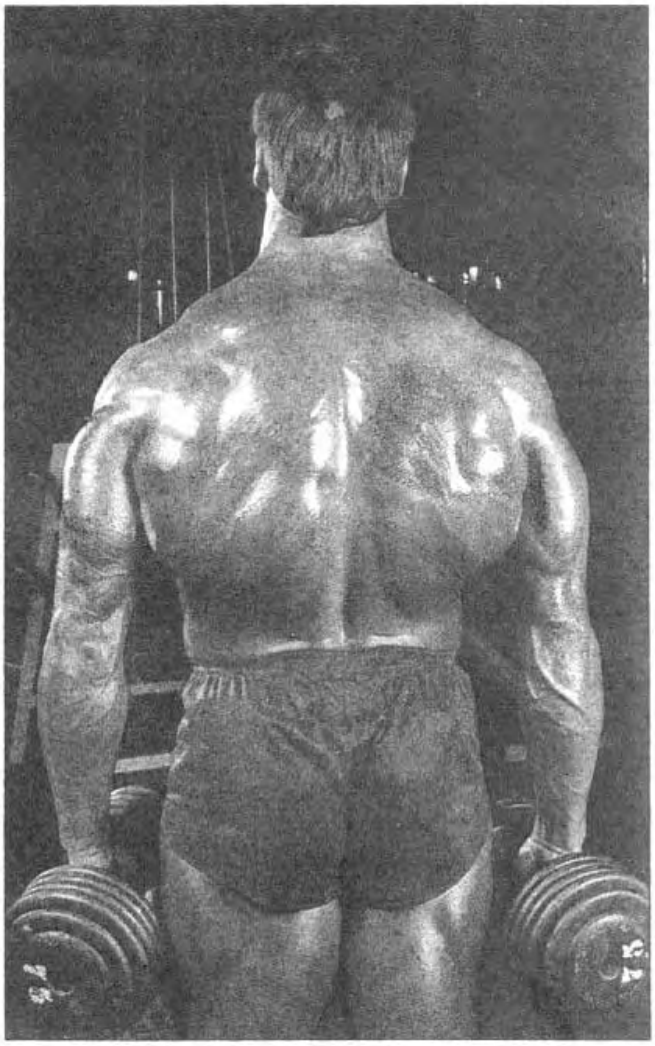


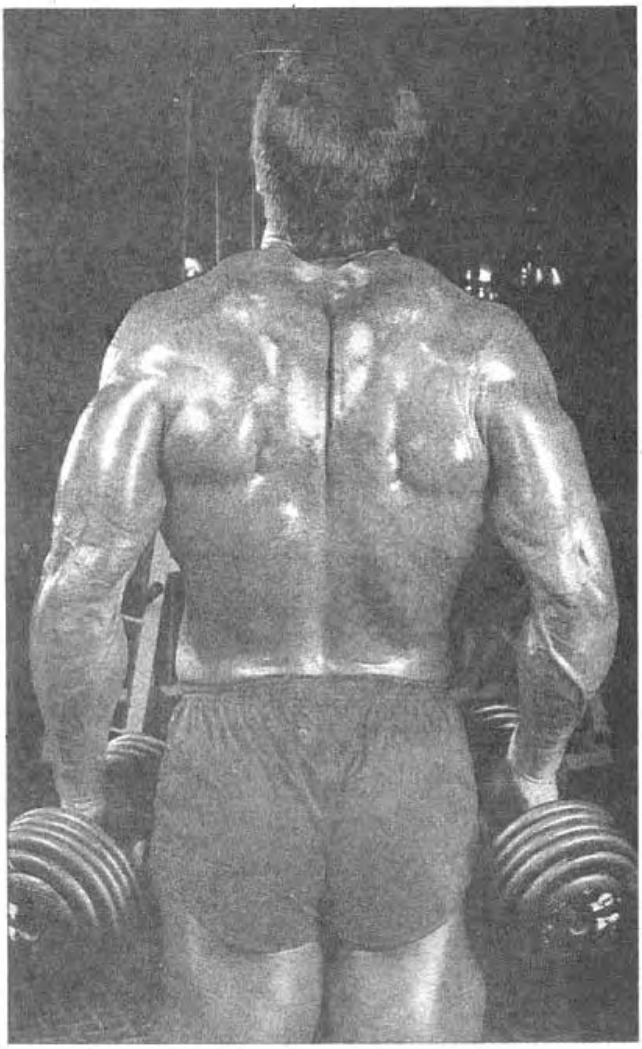
Επειδή οι δελτοειδείς παρουσιάζουν συνοχή με τους τραπεζοειδείς συνήθως τελειώνω την εκγύμναση των ώμων μου εμα Ανασηκώσεις των Ώμων, χρησιμοποιώντας είτε δύο αλτήρες είτε μία μπάρα.

Επίσης γυμνάζω τους δελτοειδείς – καθώς και όλα τα άλλα τμήματα του σώματός μου – με τη μέγιση δυνατή ένταση. Για μένα, αυτό σημαίνει προσεκτική προθέρμανση για ένα συγκεκριμένο τμήμα και στη συνέχεια χρήση μέγιστων βαρών σε αυστηρή μορφή. Συνήθως δεν κάνω πολλά σετ για κάθε άσκηση. Σε γενικές γραμμές, μετά την προθέρμαση, χρησιμοποιώ τα μεγαλύτερα βάρη που μπορώ να σηκώσω για το πρώτο σετ κάθε άσκησης, έπειτα μειώνω λίγο το βάρος, εφόσον εμφανίζεται προοδευτική κόπωση των μυώνων μου.

Κάποτε, οι οπίσθιοι δελτοειδείς μου ήταν θα έλεγα, υπαναπτυγμένοι. Με την Αρχή Προπόνησης, προτεραιότητας των Μυώνων κατά τον Γουήντερ, τους έφερα στα ποθητά επίπεδα. Αυτό προϋπόθετε εκγύμναση αυτού του τμήματος των δελτοειδών πριν από κάθε άλλο, σε κάθε προπόνηση. Οι οπίσθιοι δελτοειδείς μου είναι τώρα αναπτυγμένοι στον ίδιο βαθμό με τα άλλα δύο τμήματα, αλλά συνεχίζω να γυμνάζω πρώτ' απ' όλα αυτό το μέρος, γιατί ακριβώς πετυχαίνω καλύτερη άθληση των μυώνων των ώμων.

Η πρώτη άσκηση για τους οπίσθιους δελτοειδείς είναι η πλάγια έλξη σε τροχαλία με το ένα χέρι. Κάνω δύο σετ των 10 επαναλήψεων το καθένα. Ο οπίσθιος δελτοειδής δεν είναι πολύ ογκώδης ή δυνατός, γι' αυτό απαιτείται εκτεταμένο χρονικό διάστημα προκειμένου να φτάσει ο αθλητής να





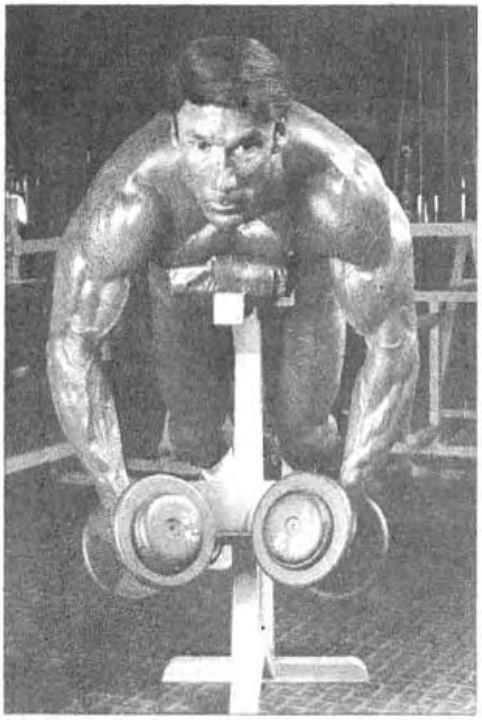
Είναι σημαντικό, όταν κάνετε αυτή την άσκηση να έχετε τεντωμένα τα χέρια και να σπρώχνετε μόνο με τους τραπεζοειδείς.

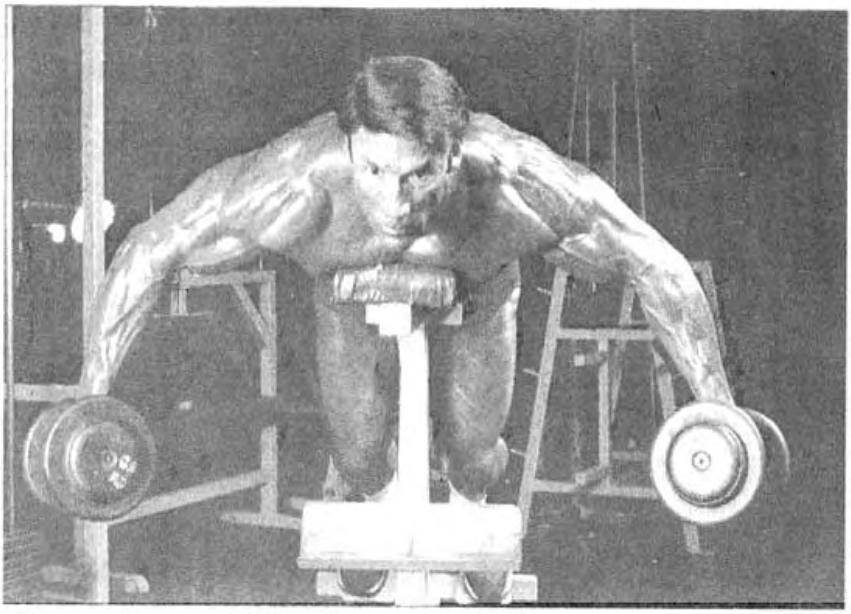
σηκώσει τα μέγιστα δυνατά βάρη στη συγκεκριμένη άσκηση. Μη βιάζεστε. Είναι πολύ σημαντικότερο, το να τηρείτε εδώ την αυστηρή μορφή της άσκησης, παρά το να σηκώνετε μεγάλα βάρη.

Το σπουδαιότερο σημείο της άσκησης είναι το ανώτερο ύψος στο οποίο φτάνει το βάρος, όταν, δηλαδή, ο μυώνας βρίσκεται σε πλήρη συστολή. Το χέρι είναι ελαφρά λυγισμένο. Σιγά - σιγά και απαλά έλκετε την τροχαλία προς τα πλάγια, μέχρι να φτάσει το ύψος του ώμου. Μένετε σ' αυτή τη στάση για 2-3 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια επαναφέρετε αργά την τροχαλία στο αρχικό σημείο.

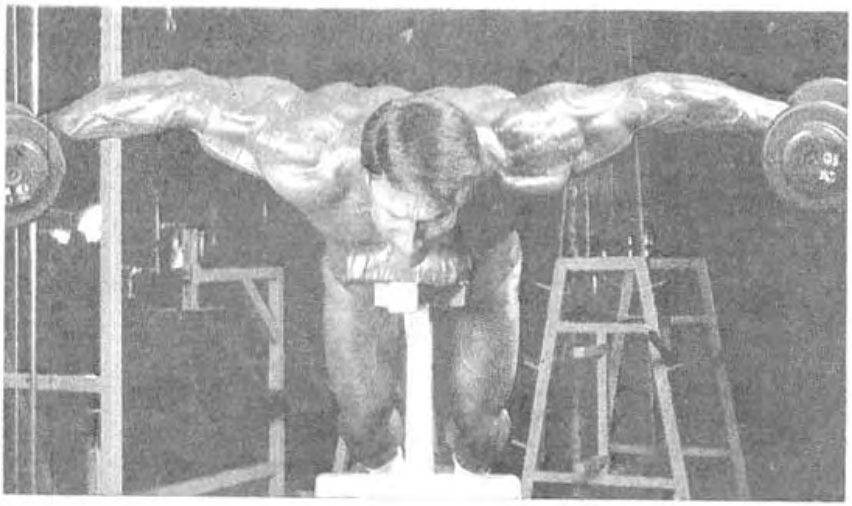
Σε αυτή την άσκηση εφαρμόζω δύο Αρχές Προπόνησης του Γουήντερ: της Αργής, Συνεχούς Εντάσεως και της Μέγιστης Συστολής. Συνεχής τάση εμφανίζεται, όσο έλκω την τροχαλία αργά κι απαλά, ενώ μέγιστη συστολή, όσο διατηρώ το βάρος στη θέση στην οποία ο οπίσθιος δελτοειδής βρίσκεται σε όσο το δυνατό μεγαλύτερη συστολή. Αυτές τις δύο τεχνικές έχω υιοθετήσει και σε όλες τις υπόλοιπες ασκήσεις για τους ώμους.

Η άσκηση που ακολουθεί είναι οι εκτάσεις με αλτήρες σε ξαπλωτή θέση. Ξαπλώνω μπρούμυτα σε πάγκο, ο οποίος κατασκευάστηκε για τις ανάγκες της κωπηλατικής. Υψώνω αργά και σταθερά τους αλτήρες, μέχρι νά φτάσουν στο ύψος





Θα διαπιστώσετε, ότι η μπρούμυτη στάση κάνει την άσκηση πολύ δύσκολη και προκαλεί έντονη συστολή των οπισθίων δελτοειδών. Σηκώστε αργά και σταθερά τους αλτήρες, μέχρι το ύψος των ώμων και διατηρήστε τους σε θέση συστολής για 2 - 3 δευτερόλεπτα.



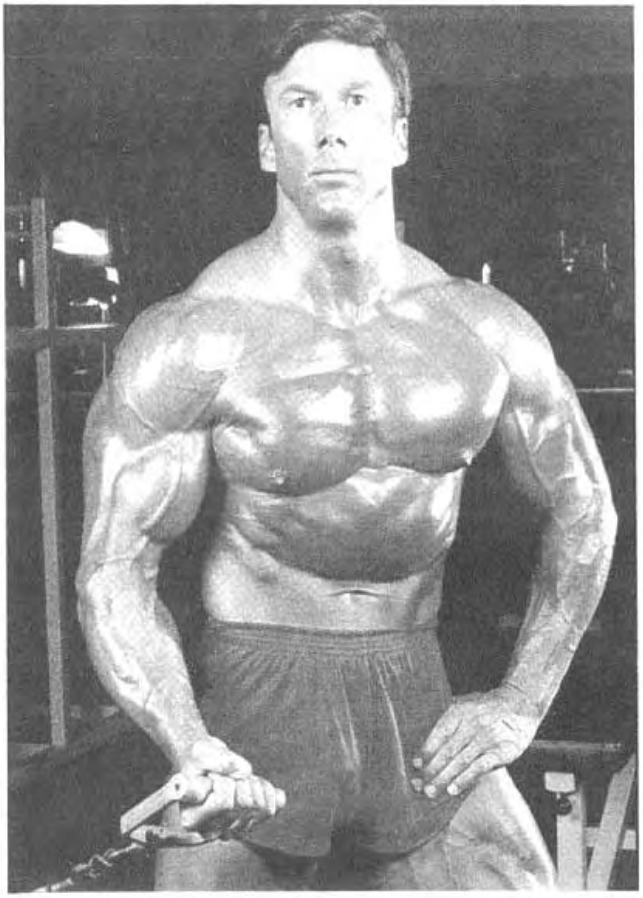
των ώμων. Διατηρώ αυτή τη στάση για δύο - τρία δεύτερα του λεπτού.

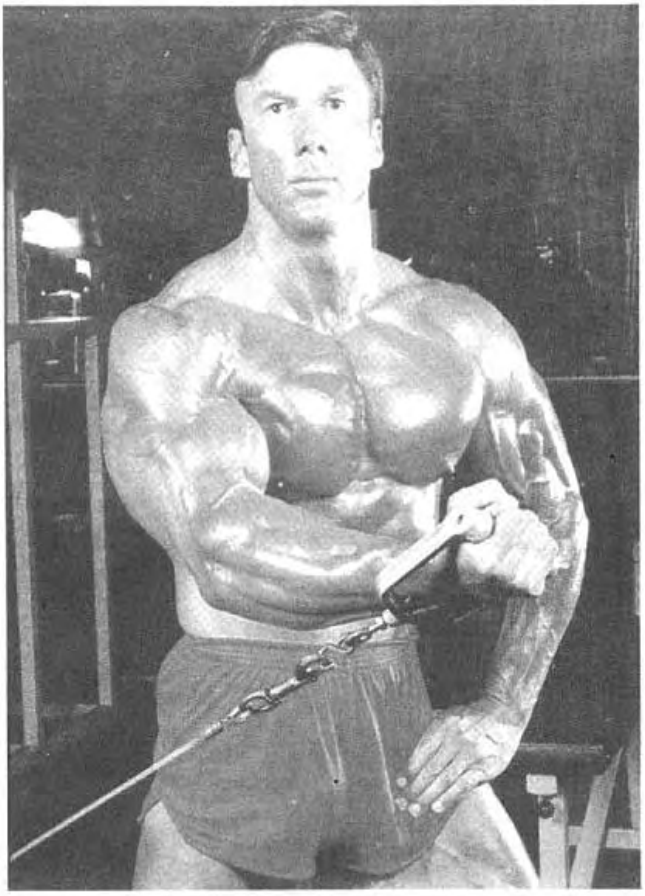
Θα διαπιστώσετε, ότι η μπρούμυτη στάση κάνει την άσκηση πολύ δύσκολη και προκαλεί έντονη συστολή των οπίσθιων δελτοειδών. Και σ' αυτή την περίπτωση εκτελώ δύο σετ των 10 επαναλήψεων. Συνολικά, δηλαδή, έχω μέχρι τώρα κάνει 4 σετ για τους οπίσθιους δελτοειδείς.

Όσο για τους πρόσθιους, κάνω καθιστές πιέσεις στη μηχανή πιέσεων, εκτελώντας τέσσερα πολύ σκληρά σετ των οκτώ επαναλήψεων το καθένα. Με τη βοήθεια της μηχανής αυτής, μπορώ να κάνω εμπροσθολαίμιες και οπισθολαίμιες πιέσεις. Αλλά η πείρα μου με έχει διδάξει ότι κατά τις οπισθολαίμιες πιέσεις, οι αρθρώσεις των ώμων εκτελούν μια ασυνήθιστη γι' αυτές κίνηση. Κατά συνέπεια, κάνω μόνον εμπροσθολαίμιες πιέσεις.

Η μηχανή στηρίζει την οσφυική χώρα, προσφέροντας στο σώμα ασφάλεια, καθώς εκτελεί τις πιέσεις. Επειδή ακριβώς νοιώθω άνετα πάνω στη μηχανή, μπορώ να εκτελέσω 8 επαναλήψεις εμπροσθολαίμιων πιέσεων με βάρος 150 κιλών (και δύο επαναλήψεις με βάρος 175 κιλών). Λόγω του ότι το σώμα ανασηκώνεται κατά τις πιέσεις, το βάρος των 150 κιλών δεν είναι πραγματικό. Δεν παύει, όμως, να είναι υπερβολικό και δεν θα μπορούσα με τίποτα να σηκώσω τόσες πλάκες σίδερου, αν η ίδια η μηχανή δεν μου πρόσφερε τόση σιγουριά.

Αν και κάνω μόνο μια άσκηση για τους πρόσθιους δελτοειδείς, μου αρέσει να τελειώνω την εκγύμναση αυτής της μυικής ομάδας με δύο ασκήσεις για τους πλάγιους. Παλαιότερα, συνήθιζα να κάνω πλάγιες εκτάσεις με αλτήρες, αλλά ποτέ στη διάρκεια της άσκησης δεν ένοιωσα μεγάλη ένταση. Πριν από δύο χρόνια, ξεκίνησα τις πλάγιες εκτάσεις με το ένα χέρι, άσκηση η οποία διέγειρε πολύ περισσότερο το μυώνα.





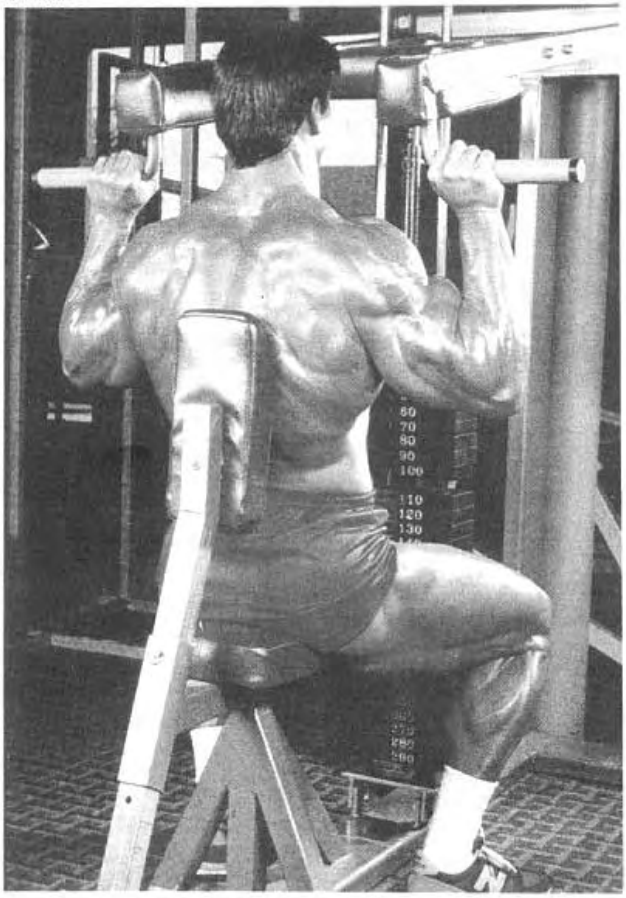
Ο Μπόυερ εκτελεί διάφορους τύπους πλάγιων έλξεων σε τροχαλία με το ένα χέρι, προκειμένου να μεγιστοποιήσει τις διαστάσεις του εξωτερικού τμήματος των δελτοειδών.

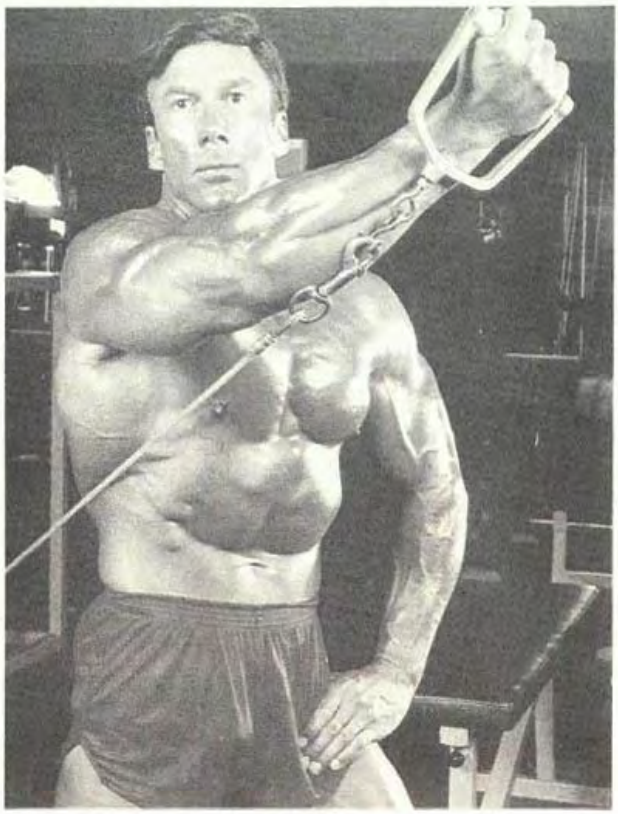
Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο, ότι μπορείς να επιτύχεις σαφώς καλύτερα αποτελέσματα, όταν την εκτελείς με ένα χέρι (ή με ένα πόδι). Αυτό συμβαίνει, διότι το μυαλό δεν χρειάζεται να στέλνει τα ηλεκτρικά ερεθίσματα στους απασχολούμενες μυώνες και στα δύο μέρη του σώματος. Για να γίνει σωστά η άσκηση, θα πρέπει να κρατηθείτε από σταθερό σημείο με το ελεύθερο χέρι. Κάνω δύο σετ των 10 επαναλήψεων και προσαρμόζω στον αλτήρα βάρη 43 κιλών.

Επίσης κάνω διάφορους τύπους πλάγιων έλξεων σε τροχαλία με το ένα χέρι· συνήθως δύο σετ των 10 επαναλήψεων. Σε τούτες τις ασκήσεις είτε σηκώνω το χερούλι της τροχαλίας προς τα πλάγια και μπροστά από το σώμα μου, είτε κάθετα, στα πλάγια του σώματός μου.

Πρόσφατα άρχισα να εκτελώ μια παλιά άσκηση για τους δελτοειδείς που μου είχε υποδείξει ο πρωταθλητής της σωματικής διάπλασης Κεν Γουώλλερ κάπου 15 χρόνια πριν. Μου την είχε δείξει, όταν είχε κατέβει στη Λουιζιάνα να προπονηθεί μαζί μου. Είχε φανταστικούς δελτοειδείς – κι ακόμα έχει – και την έκανε τακτικά. Καθόταν στην άκρη ενός οριζόντιου πάγκου με δύο βαρείς αλτήρες στα χέρια και τους σήκωνε προς τα πάνω κοντά στο σώμα του σ' ένα συνδιασμό μισής κωπηλατικής σε όρθια στάση και μισής ανασήκωσης των ώμων. Όταν οι αλτήρες έφταναν στο μεγαλύτερο ύψος, τους προκαλείτο ισχυρή συστολή των πλαγίων δελτοειδών.

Λοιπόν, την είχα ξεχάσει αυτή την άσκηση για κάπου 15 χρόνια και ξαφνικά, τη ξαναθυμήκα και την συμπεριέλαβα στην προπόνησή μου, λίγο πριν φύγω για την Ευρώπη, όπου κέρδισα τα δύο πρωταθλήματα Γκραν Πρι. Κάνω δύο σετ των 15 επαναλήψων, χρησιμοποιώντας ένα ζευγάρι αλτήρων των 30 κιλών για το πιο βαρύ σετ.





Επειδή υπάρχει μεγάλη συνοχή ανάμεσα στους δελτοειδείς και τους τραπεζοειδείς, συνήθως κλείνω πρόγραμμα εκγύμνασης των ώμων μου με Ανασηκώσεις των Ώμων (4 σετ των 10 επαναλήψεων), χρησιμοποιώντας είτε μπάρα είτε ζευγάρι αλτήρων. Το μεγαλύτερο βάρος που χρησιμοποιώ είναι 238 κιλά.

Όταν κάνετε Ανασηκώσεις των Ώμων, είναι σημαντικό το να διατηρείτε τεντωμένα τα χέρια και να σπρώχνετε προς τα πάνω μόνο με τη βοήθεια των τραπεζοειδών. Φανταστείτε, ότι τα χέρια σας είναι αλυσίδες τροχαλίας με χερούλια στα άκρα.

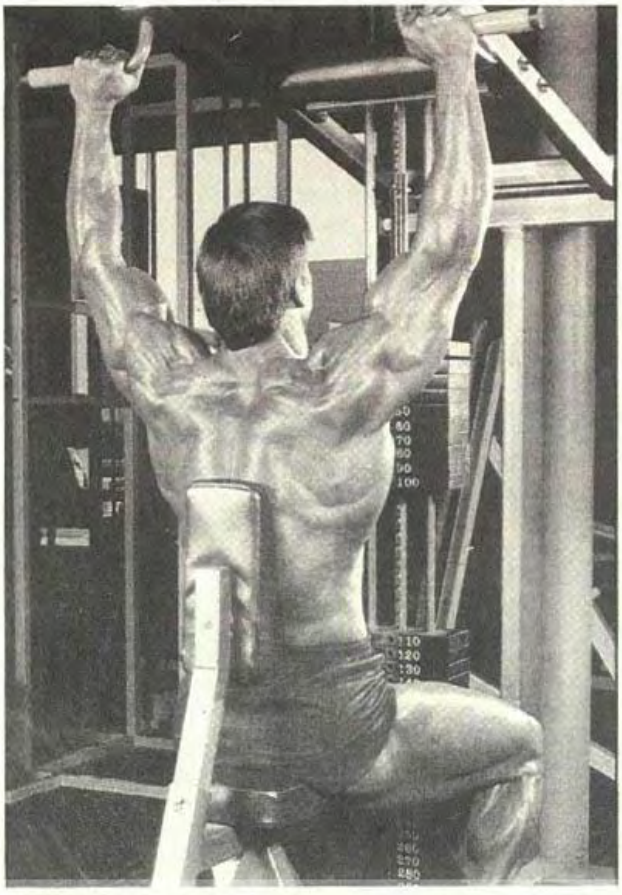
Το πρόγραμμα που εφαρμόζω για την εκγύμναση των δελτοειδών είναι πολύ έντονο. Συστήνω, λοιπόν, στους αρχάριους και μέσους αθλητές σωματικής διάπλασης να το προσαρμόσουν στις δικές τους δυνατότητες. Εάν σκέφτεστε να το εφαρμόσετε, οι ίδιοι, παραλείψτε ένα - δύο σετ από κάθε άσκηση. Ακόμη κι έτσι, τα αποτελέσματα θα είναι ικανοποιητικά.

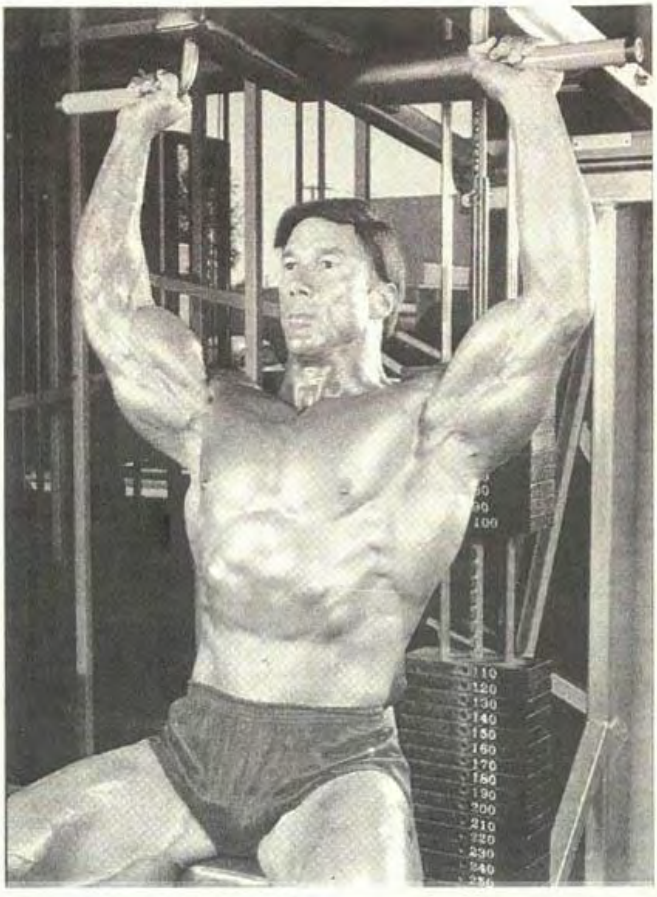
Θέλω να συμπληρώσω εδώ, ότι ακολουθώ αυτό το πρόγραμμα δύο φορές την εβδομάδα. Όποτε έκανα τις δύο φορές τρεις, γινόμουν επιρρεπής σε τραυματισμούς των ώμων.

Είμαι σίγουρος, ότι σε 4-6 εβδομάδες θα έχει αυξηθεί ικανοποιητικά ο μυικός όγκος στους ώμους σας. Μην παραλείπετε να κάνετε τακτικά τις ασήσεις αυτές και προσπαθείτε 110%. Καλή τύχη!

Μπόυερ Κόου

Για τους πρόσθιους δελτοειδείς μου, κάνω πιέσεις σε καθιστή στάση στη μηχανή πιέσεων, εκτελώντας 4 πολύ έντονα σετ των οκτώ επαναλήψεων το καθένα.





ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ: Η ΠΙΟ ΣΩΣΤΗ ΕΠΕΝΔΥΣΗ

Στα πλαίσια της προσπάθειάς μας να βάλουμε σε μια λογική τάξη τα κριτήρια με τα οποία εσείς διαλέγετε τα όργανα με τα οποία θα γυμναστείτε, αποφασίσαμε να σας δώσουμε μερικές απόψεις μας για το πώς πρέπει να σκέπτεστε πριν αγοράσετε.

Πρώτ' απ' όλα πάρτε το απόφαση πως πέρασε η εποχή που κάποιος μπορεί να γυμνάζεται με βάρη φτιαγμένα από σωλήνα νερού σαν μπάρα και δυο μεγάλες κονσέρβες (ή γκαζοντενεκέδες) με τσιμέντο στις άκρες της σωλήνας.

Σήμερα κυκλοφορούν σε όλη την Ελλάδα και σε διάφορα καταστήματα αθλητικών ειδών βάρη, μπάρες και όργανα πολύ προσιτά (οικονομικά) σε σχέση με το κόστος των άλλων μας δραστηριοτήτων. Ακόμα και για όσους από σας δεν διαθέτουν αρκετά χρήματα, η αγορά ορισμένων βασικών οργάνων γυμναστικής αξίζει μια θυσία γιατί είναι η καλύτερη και οικονομικότερη επένδυση, γιατί αποδίδει άμεσα στη σωματική υγεία και γιατί γεμίζει τις ελεύθερες ώρες σας με ωφέλιμη και ανέξοδη απασχόληση κάνοντάς σας έτσι οικονομία από πολυέξοδες δραστηριότητες και διασκεδάσεις.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η γυμναστική στο σπίτι ή στο γυμναστήριο πρέπει να μπει μόνιμα στη ζωή μας, όποιας ηλικίας κι αν είμαστε. Τα προβλήματα αυτής της «ένταξης» εντοπίζονται στο χώρο, στο χρόνο και στο χρήμα.

Το καλό γυμναστήριο και ο καλός προπονητής είναι η ιδανική λύση, αλλά θέλει χρόνο και χρήμα. Όποιοι μπορούν, με γειά τους με χαρά τους και τους ζηλεύουμε κιόλας. (Μένει να διαλέξουνε το γυμναστήριο). Η αμέσως δεύτερη λύση είναι 3-4 φίλοι μαζί να οργανώσουν ένα μικρό χώρο με όλα τα απαραίτητα όργανα. Είναι μια λύση στα πλαίσια του δυνατού που ήδη την εφαρμόζουν πολλοί. Η τρίτη δυνατή λύση είναι το «οικογενειακό γυμναστήριο», όπου διατίθεται ένα δωμάτιο του σπιτιού για κατάλληλο εξοπλισμό και απ' όπου περνάει όλη η οικογένεια ή έστω τα περισσότερα μέλη της. Αυτό αν θα μπορούσε να διαδοθεί θα ήταν ένα φοβερά θετικό στοιχείο για την κοινωνία μας. Η τέταρτη λύση είναι μόνοι σας και ό,τι καταφέρετε (όλα καταφέρνονται με επιμονή και υπομονή).

Μετά από τη χάραξη της γραμμής που θα κρατήσετε στο θέμα, και για εσάς που δεν θα πάτε σε γυμναστήριο, μένουν οι επί μέρους αποφάσεις χώρου, χρόνου, εκλογής κα: τοποθέτησης οργάνων. Από αυτές θα σας βοηθήσουμε στις σκέψεις για την εκλογή των οργάνων.

Για άτομα (άντρες ή γυναίκες) που δεν έχουν διαθέσιμο χώρο θα προτείναμε τα μικροόργανα γυμναστικής δωματίου και κατά προτίμηση όσα ρυθμίζονται. Παραδείγματα: **Για γυναίκες:** Δίσκος μέσης, ελατήριο στήθους (Σούπερ ΒΤ), κορίνες, λυγιζόμενο ελατήριο, μάξι πάουερ, ελατήρια εκτάσεων, ροδάκι κοιλιακών, σανίδα κοιλιακών, σχοινάκι. **Για άντρες:** δίσκος μέσης, ελατήρια εκτάσεων, κορίνες, λυγιζόμενο ελατήριο, μάξι πάουερ, μονόζυγο πόρτας, ροδάκι κοιλιακών, σανίδα κοιλιακών, σχοινάκι, ψαλίδια παλάμης.



Για ένα «οικογενειακό γυμναστήριο» για όλες τις ηλικίες, για τα δύο φύλλα και για όλη σας τη ζωή, προτείνουμε (έντονα και επειγόντως γιατί ακριβαίνουν): Ένα στατικό ποδήλατο ή ένα κυλιόμενο διάδρομο για τζόγκιν (ή απλό περπάτημα για μεγάλης ηλικίας άτομα), μια κωπηλατική, έναν ιμάντα μασάζ και μια φόρμα αδυνατίσματος για όσους τη χρειάζονται. Σ' αυτά μπορούν να προστεθούν και μικροόργανα γυμναστικής δωματίου.

Για όσους αγαπάνε τη γυμναστική με βάρη που είναι οι περισσότεροι και οι πιο ενεργητικοί θα προτείναμε το γνωστό «σκέψου πριν αγοράσεις». Πραγματικά, η κατηγορία αυτή έχει ανθρώπους που γυμνάζονται περισσότερο, αγοράζουν όργανα περισσότερο και κάνουν περισσότερα ... λάθη στις αγορές τους.

Για τους φίλους μας αυτούς έχουμε τις επόμενες σκέψεις:

Όλα τα είδη και όργανα γυμναστικής έχουν χοντρικά τέσσερα χαρακτηριστικά:

—**το υλικό** από το οποίο είναι κατασκευασμένο το όργανο.

—**τη σχεδίαση,** δηλαδή το σωστό σχέδιο χρήσης του οργάνου για τους μυώνες που προορίζεται αυτό το όργανο να γυμνάσει.

—**τη λειτουργικότητα,** δηλαδή την κατάλληλη κατασκευή βάσει της σωστής σχεδίασης του οργάνου ώστε αυτό να είναι εύχρηστο και όχι προβληματικό κατά τη χρήση του.

—**το φινίρισμα,** δηλαδή την εξωτερική παρουσίαση των διαφόρων μερών του οργάνου (χρωματισμός, ταπετσαρία κτλ.).

Φυσικά όσο καλύτερης «ποιότητας» είναι τα παραπάνω χαρακτηριστικά τόσο πιο ακριβό είναι το όργανο. Εδώ είναι που θα μπει ο παράγοντας «χρήμα» που θα σας δεσμεύσει.

Αλλά πώς πρέπει να σκεφθείτε;

Πολλοί λένε «Δε βαρυέσαι, όλα κάνουν την ίδια δουλειά. Θα πάρω το φθηνότερο». ΛΑΘΟΣ ΣΚΕΨΗ. Δεν κάνουν όλα την ίδια δουλειά. Παράδειγμα: το όμορφο όργανο σε τραβάει στη γυμναστική γιατί σε ευχαριστεί όταν το χρησιμοποιείς, ενώ το άσχημο επιδρά ψυχολογικά και σε απωθεί χωρίς να το καταλαβαίνεις μέρα με τη μέρα, ώσπου κάποτε νομίζεις ότι βαρέθηκες τη γυμναστική ενώ στην ουσία σε έδιωξε το ίδιο το όργανο. Άλλο παράδειγμα: το «φθηνό» όργανο κάνει 3.000 δρ. και κρατάει δύο χρόνια, ενώ το «ακριβό» κάνει 4.000 δρ. (λόγω υλικού) και κρατάει τέσσερα χρόνια με την ίδια χρήση. Ποιο είναι το πραγματικά πιο φθηνό; Αυτά τα παραδείγματα και άλλα παρόμοια πιστεύουμε πως σας πείθουν για μια δεύτερη σκέψη πριν αγοράσετε. ΟΧΙ λοιπόν το φτηνότερο, ΟΧΙ το ακριβότερο, ΨΑΞΤΕ για το ΚΑΛΥΤΕΡΟ.

Για να εκτιμήσετε όμως τη σχεδίαση και τη λειτουργικότητα πρέπει να έχετε γνώσεις και πείρα. Αν δεν έχετε γνώσεις και πείρα, πάρτε τη γνώμη κάποιου φίλου σας που έχει. Αν δεν έχετε τέτοιο φίλο τότε διαλέξτε κατασκευαστή που να εμπνέει εμπιστοσύνη. (Παράδειγμα: το ΔΥΝΑΜΙΚΟ!)

Για να εκτιμήσετε το υλικό και το φινίρισμα πρέπει να δείτε δυο-τρεις κατασκευές εσείς οι ίδιοι πριν αγοράσετε.

Μάθετε να κρίνετε λοιπόν πριν αγοράσετε και διαλέξτε **το καλύτερο** ακόμα και με μικρή οικονομική σας «συμπίεση». Άλλωστε παίρνετε όργανα που θα τα έχετε για χρόνια.

ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΟΡΓΑΝΑ ΘΑ ΤΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ (και άλλα πολλά βέβαια)

Με αυστηρή επιλογή σε ό,τι κυκλοφορεί στην αγορά και με υπευθυνότητα, ακρίβεια και προσοχή σε ό,τι κατασκευάζουμε οι ίδιοι, έχουμε να σας προσφέρουμε τα επόμενα είδη και όργανα τιμές των οποίων θα βρείτε στον τιμοκατάλογο στο τέλος του τεύχους:



Βάρη και Μπάρες: Τα χυτά βάρη σε δίσκους ή αλτήρες που κυκλοφορούν στην αγορά διακρίνονται σε 3-4 ποιότητες ανάλογα με τον κατασκευαστή. Εμείς διαθέτουμε βάρη δικής μας παραγωγής στην καλύτερη ποιότητα και σε πολύ καλή τιμή. Σκεφθείτε πως τα βάρη αγοράζονται μια φορά για όλη σας τη ζωή. Μη διαλέγετε λοιπόν τα φθηνότερα και χειρότερα που βγάζουν το χώμα και το χρώμα τους στα χέρια σας.

Οι Μπάρες που κυκλοφορούν στην αγορά διακρίνονται σε δύο είδη: σ' αυτές που έχουν διάμετρο 27 χιλιοστών και είναι χρωμιωμένες και σ' εκείνες που έχουν διάμετρο 28 χιλιοστών. Στις μπάρες των 27 χιλ. μπαίνουν τα βάρη (δίσκοι) 4-5 διαφορετικών κατασκευαστών με όλες τις διαβαθμίσεις των κιλών 1-1,25-2-2,5-3-4-5-6-7,5-10-12,5-15-20, ενώ στις μπάρες των 28 χιλ. (που τις βγάζει μόνο ένας κατασκευαστής) περνάνε οι δίσκοι (του ίδιου κατασκευαστή) με τις λιγότερες διαβαθμίσεις των 1,25-2,5-5-10-20 κιλών.

Η τιμή που πληρώνετε βρίσκεται σε άμεση σχέση με αυτό που παίρνετε. Στο **ΔΥΝΑΜΙΚΟ** θα βρείτε μπάρες σε όλα τα μήκη πάντα χρωμιωμένες (και όχι μόνο νικελωμένες) με εσωτερικά δακτυλίδια και με σιδερένιους (και όχι πλαστικούς) σφιχτήρες.

Βάρη καρπών-αστραγάλων: Σε βάρη 1-1,5-2-2,5 κιλών.

Γιλέκο πρόσθετου βάρους: Με βάρη από 5 έως 18 κιλά.

Ζώνη άρσης βαρών: Από δέρμα πολύ καλής ποιότητας και σε πάχος 8 χιλιοστά, ώστε να σας «κρατήσει» σίγουρα τη μέση ό,τι κι αν σηκώσετε.

Ζώνη μεταλλική δικεφάλων: Για όσους δεν έχουν χώρο αντικαθιστά τον πάγκο δικεφάλων.

Ορθοστάτες χρωματισμένοι ή πλαστικοποιημένοι για καλύτερη διατήρηση στο χρόνο.

Πάγκοι κοιλιακών που δεν καμπυλώνουν από το βάρος σας σε μια βδομάδα. Ακλόνητοι για χιλιάδες διπλώσεις σε δύο τύπους: για ΣΠίτια και ΓΥμναστήρια.

Πάγκοι πιέσεων: Ο γνωστός διπλός, σπαστός, φθηνός καθώς και το ίδιο σχέδιο από ισχυρότερη σωλήνα.

Πάγκος-ΣΥΝΘΕΤΟ: Εδώ ότι και να πούμε είναι λίγο. Περιγράφεται ιδιαίτερα σε άλλη σελίδα και ήδη «στολίζει» πολλά σπίτια. Αν έχετε χώρο και χρήμα ΑΥΤΟΝ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ.



Σιδεροπέδιλα: Τα καλύτερα.

Στραβόμπαρες: Έχουμε τη «μερακλίδικη» συμπαγή.

Φεγγαρόπαγκος: Σπάνιο όργανο. Τον έχουμε στην καλύτερη τιμή και ποιότητα.

Δίζυγο ψηλό και Όργανο άρσης ποδιών: Για πρώτη φορά φτιάχτηκε από εμάς στην Ελλάδα. Απαραίτητο για κάθε ΓΥμναστήριο. Υπάρχει και το απλό δίζυγο για ΣΠίτια.

Θήκες αλτήρων και δίσκων: Δυνατές και μοναδικές κατασκευές για να μην πετιώνται τα βάρη σας δεξιά-αριστερά.

Κωπηλατική βαρών: Δυνατή και πρωτότυπη κατασκευή για ΣΠ ή και ενισχυμένη για ΓΥ.

Μηχανή καρπών-πήχεων: Φορτώνεται με βάρη και γυμνάζει καρπούς και πήχεις (ΣΠ ή ΓΥ).

Μηχανή πιέσεων ποδιών (Leg Press): Κατασκευάζουμε την κατακόρυφη για ΣΠ και την Πλάγια για ΓΥ.

Μηχανή για γάμπες (Calf Machine): Κατασκευάζουμε την όρθια ή την καθιστή για ΓΥ.

Μηχανή για πλάγια σκουώτς (Hack Squats Machine): Από μοναδικό υλικό και σε δυο-τρία σχέδια.

Ρωμαϊκή και Υπερεκτάσεις: Όργανο που συνδυάζει τις διπλώσεις της ρωμαϊκής καρέκλας και τις υπερεκτάσεις κορμού που είναι τόσο απαραίτητες για τους ραχιαίους.

Πάγκος δικεφάλων: Απλός για ΣΠ και ενισχυμένος με μαξιλάρι στήθους για ΓΥ.



ΠΑΓΚΟΙ-ΠΑΓΚΟΙ-ΠΑΓΚΟΙ, Οριζόντιος - Επικλινής - Ανάποδος Επικλινής: Από ειδικό ισχυρό υλικό που μόνο εμείς έχουμε. Σε απλά σχέδια «βολικά» για κάθε αθλητή γυμναστηρίου. Σε διάφορα χρώματα σκελετού και ταπετσαρίας.

Πάγκος ποδιών: Για εκτάσεις τετρακεφάλων και διπλώσεις δικεφάλων ποδιών, σε μοναδικό σχέδιο (πρώτη φορά από μας στην Ελλάδα) με άριστη λειτουργικότητα για ΣΠ ή για ΓΥ. Άλλο σχέδιο με τροχαλίες και πρόσθετα βάρη για ΓΥ.

ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ: Όλων των ειδών και για όλους τους σκοπούς σε πρωτότυπα σχέδια. Για παράδειγμα οι τροχαλίες φτερών υπάρχουν σε δύο διαστάσεις: μια για ΣΠ και μια για ΓΥ (ενισχυμένη). Διαθέτουν όλα τα εξαρτήματα έλξεων, καθώς και πάγκο (για να μην κάθεται κάτω ο αθλητής) με σύστημα συγκράτησης όταν το βάρος που τραβάμε είναι μεγαλύτερο από το βάρος μας.



ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΠΟΛΛΑ ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΑ που κάθε τόσο προσθέτουμε στην έκθεσή μας. **ΔΥΝΑΜΙΚΟ, ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 10683, τηλ. 82.24.794**

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΤΟΥ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΗΣ IFBB

Αγαπητοί Φίλοι,

Ίσως η μεταλύτερη πρόοδος στο χώρο της άθλησης σημειώθηκε από την εισαγωγή της σωματικής διάπλασης σαν αθλήματος. Για πολλά χρόνια, οι προπονητές φοβόντουσαν ότι το άθλημα αυτό θα οδηγούσε τους αθλητές του σε μια «αιχμαλωσία» και με αυτό τον τρόπο θα αποθάρρυνε όσους σκεφτόντουσαν να το ακολουθήσουν. Οι επιστημονικές έρευνες απέδειξαν εσφαλμένη αυτή την πεποίθηση και μέσα από τις προσπάθειες της IFBB το άθλημα της σωματικής διάπλασης έχει πλέον καταξιωθεί σαν το απαραίτητο μέσο για την επίτευξη της καλύτερης δυνατής αθλητικής συμπεριφοράς.

Η σωματική διάπλαση δημιουργεί ογκωδέστδερο, δυνατότερο και ισχυρότερο μυϊκό σύστημα, το οποίο έχει μεγάλη σημασία για τον αθλητή. Έχει αποδειχθεί σαν ο καλύτερος φίλος του αθλητή, άσχετα από το σπορ με το οποίο ασχολείται. Οι αθλητές έχουν ανάγκη από δύναμη, ισχύ, ταχύτητα, γρήγορα αντανακλαστικά, γρήγορες κινήσεις, μεγάλη ελαστικότητα, καλό συντονισμό και μεγάλη αντοχή, σε συνδιασμό πάντα με τη δεξιοτεχνία που απαιτεί το άθλημά τους. Η σωματική διάπλαση σε επιστημονικές βάσεις αναπτύσσει όλα αυτά τα χαρακτηριστικά.

Η δεξιοτεχνία, χωρίς το φυσικό εξοπλισμό που επιτρέπει στον αθλητή να την αξιοποιήσει στο μεγαλύτερο βαθμό της, δεν οδηγεί στη νίκη. Οι κορυφαίοι αθλητές σχεδόν όλων των σπορ έχουν βοηθηθεί σημαντικά στο να γίνουν ακόμη καλύτεροι, από την τακτική εφαρμογή των συγχρόνων μεθόδων της σωματικής διάπλασης. Έχει αποδειχθεί η μεγάλη αξία του αθλήματος, όχι μόνο στους άνδρες αλλά και τις γυναίκες που στοχεύουν στη βελτίωση της υγείας και της εμφανίσεώς τους, αλλά και σε όλους τους αθλητές, ανεξάρτητα από το είδος άθλησης.

Επιστήμονες στον τομέα του αθλήματος και ερευνητικές αρχές που ασχολούνται με την προπόνηση και τις συνθήκες αυτής υποστηρίζουν, ότι η μυϊκή δύναμη είναι ο μοναδικός και σημαντικότερος σωματικός παράγοντας επιτυχίας σε αγώνες.

Σε αυτή την τόσο αξιοσημείωτη αναφορά της IFBB, ο Δρ. Τσαρλς Γκάρφηλντ, ένας από τους ειδήμονες στον τομέα της αθλητικής συμπεριφοράς και των συνθηκών προπόνησης στον κόσμο παρουσιάζει προγράμματα άθλησης και δίνει συμβουλές για σωστή διατροφή, που εγγυώνται για καλύτερη αθλητική εμφάνιση. Καλό θα ήταν να διαβάσουν όλοι οι προπονητές αυτό το κείμενο.

Με τιμή
ΜΠΕΝ ΓΟΥΗΝΤΕΡ,
Διεθνής Πρόεδρος



Ο ΔΡ. ΤΣΑΡΛΣ Α. ΓΚΑΡΦΗΛΝΤ



Ο Δρ. Τσαρλς Γκάρφηλντ είναι κορυφαίος επιστήμονας στον τομέα της αθλητικής συμπεριφοράς, ο οποίος έχει κεντρίσει και κεντρίζει το ενδιαφέρον των Αμερικανών, αλλά και το παγκόσμιο με τις έρευνές του επάνω στην αποδοτική αθλητική εμφάνιση και τις εφαρμογές της.

Έχει τιμηθεί με πολλές διακρίσεις, μεταξύ των οποίων και εκείνη της Εθελοντικής Προσφοράς σε θέματα Εθνικής Σημασίας που απονεμήθηκε, το 1979 από την Ρόζαλυν Κάρτερ, και η οποία θεωρείτα ως η ψηλότερη που μπορεί να δωθεί σε Αμερικανό πολίτη που διακρίνεται για την αξιόλογη συνεισφορά του προς το κράτος.

Αποτελεί μέλος του Αμερικάνικου Συνδέσμου Ψυχολογίας και της «Πι Μι Έψιλον», της Εθνικής Μαθηματικής Εταιρείας.

Ο Δρ. Γκάρφηλντ είναι μαθηματικός και αναλυτής κομπιούτερ (συμπεριλήφθηκε στο ιστορικού προγράμματος προσγείωσης του Απόλλο στη Σελήνη από τη ΝΑΣΑ), ψυχολόγος, συγγραφέας και εκπαιδευτής των κορυφαίων αθλητών. Είναι ο τωρινός Πρόεδρος του Ιδρύματος Αθλητικών Επιστημών του Μπέρκλεϋ της Καλιφόρνιας και ερευνητικό μέλος της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Σαν Φρανσίσκο της Καλιφόρνιας.

ΓΙΑ ΜΕΓΙΣΤΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ

ΟΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Από τον Δρα Τσαρλς Γκαρφηλντ
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου

Μέσα από τους αιώνες οι αθλητές έχουν βρει τον τρόπο με τον οποίο θα μπορέσουν να τρέξουν λίγο πιο γρήγορα να κάνουν πιο μακρινή ρίψη ή να σηκώσουν λίγα κιλά παραπάνω. Στη διάρκεια όλων αυτών των ετών, έχουμε πειραματιστεί με ένα σωρό συνταγές για προπόνηση και διαιτητικά προγράμματα, που υπόσχονταν περισσότερουςμυώνεςπερισσότερη ενέργεια και φυσικά, την καλύτερη αθλητική εμφάνιση.

Όσο κοινότυπος κι αν έχει καταλήξει ο όρος αυτός είναι ακόμη δύσκολο να προσδιορίσουμε μέχρι ποιου σημείου φτάνουν οι ικανότητες του αθλητή. Πάντα υπάρχει η ελπίδα, το όνειρο ότι θα καταφέρει κάτι περισσότεο από ό,τι την τελευταία φορά. Τα εμπόδια έχουν αρχίσει να καταρρίπτονται. Οι αθλητές έχουν μάθει να ξεπερνούν τα όριά τους· τουλάχιστον τα όρια που είχαν κάποτε τεθεί.

Η απαίτηση για τη διεξαγωγή αυτής της έρευνας, έγινε από το διεθνή πρόεδρο της IFBB, Μπεν Γουήντερ, του οποίου η προσφορά στο χώρο της πληροφόρησης των αθλητών γύρω από το άθλημα της σωματικής διάπλασης και την προπόνηση με βάρη είναι παγκόσμια αποδεκτή. Σαν τμήμα της έρευνάς μας γύρω από την καλύτερη δυνατή αθλητική εμφάνιση, οι συνεργάτες μου κι εγώ εξετάσαμε μερικούς από τους παράγοντες που συμβάλλουν στις ευνοϊκότερες αθλητικές επιτεύξεις.

Στην εξελικτική πορεία της έρευνας σημαντικότατο ρόλο έπαιξε η 22χρονη πείρα μου σαν αθλητή της σωματικής διάπλασης και μετέπειτα προπονητή. Το συμπέρασμα στο οποίο οδηγηθήκαμε είναι, ότι η μεγαλύτερη δυνατή απόδοση που μπορεί να εμφανίσει ο αθλητής ή η αθλήτρια είναι αποτέλεσμα της εφαρμογής έντονων προπονητικών μεθόδων, σε συνδιασμό με την αυστηρή τήρηση προσεκτικά μελετημένων διαιτητικών προγραμμάτων.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΑΡΙΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Για αρκετά χρόνια υπήρξαν πολλές διαφωνίες σχετικά με το θέμα του ρόλου που παίζει η διατροφή στον αθλητή. Κατά τον 19ο αιώνα, οι αθλητές συχνά άρχιζαν την προπόνησή τους παίρνοντας καθαρτικό. Ύστερα, ως συνήθως κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες κόκκινου κρέατος και μπύρας. Το Βρεττανικό Ιατρικό περιοδικό «Lancet» αναφέρει τα εξής: «Η ομάδα της Οξφόρδης στα 1860 ακολουθούσε δίαιτα με μισοψημένο μοσχάρι ή αρνί, ψωμί, τσάι και μπύρα, ενώ το θραδυνό αποτελείτο μόνο από ζελέ ή νεροκάρδαμο. Η κατανάλωση λαχανικών απαγορευόταν αυστηρά. Από την άλλη μεριά, η ομάδα του Κέιμπριτζ δεν είχε περιορισμούς στο πρόγραμμα διατροφής, το οποίο συμπεριελάμβανε πατάτες, λαχανικά, ακόμη και φρούτα. Από το 1861 έως το 1869 η ομάδα της Οξφόρδης παρέμεινε αήττητη.»

Σήμερα, τα πράγματα είναι πολύ διαφορετικά, αν και δεν λείπουν οι αντιφωνίες πάνω στο τι θα πρέπει να τρώει ο αθλητής και τι όχι. Πολλοί αθλητές της σωματικής διάπλασης, αλλά και από άλλα αθλήματα, υποστηρίζουν θερμά ότι μπορούν να τρώνε σχεδόν ο,τιδήποτε, αν συνοδεύεται από ροφήματα πρωτεϊνών και χαπάκια βιταμινών. Δυστυχώς, η διατροφή δεν είναι τόσο απλό θέμα.

Στην πορεία της συνεργασίας μας με κορυφαίους αθλητές, έχουμε δει ότι οι προσεκτικά επιλεγμένες θρεπτικές τροφές παίζουν ζωτικό ρόλο στην αύξηση του μυϊκού όγκου και της δύναμης, ενώ παράλληλα μειώνουν τα αποθέματα λίπους στο σώμα σε εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα. Όσο νόστιμα κι αν είναι τα τηγανιτά ή

τα γλυκά, δεν μπορούν να παράσχουν στον οργανισμό τις θρεπτικές εκείνες ουσίες, οι οποίες είναι ουσιώδεις για τη διεξαγωγή των βιοχημικών διεργασιών του σώματος στα υψηλότερα δυνατά επίπεδα. Η ανεπάρκεια μιας και μόνης θρεπτικής ουσίας μπορεί να εμποδίσει τη δόμηση νέων μυϊκών ιστών ή την παραγωγή περισσότερης ενέργειας.

Σκεφτείτε, για παράδειγμα τι αποκαλύπτει η έρευνα για την ανοσία του σώματος. Όταν αυτό το τόσο ουσιώδες σύστημα προστασίας λειτουργεί καλά, ο οργανισμός είναι σε θέση να αντισταθεί ενάντια σε όλες τις μορφές νόσων, από το κοινό κρυολόγημα μέχρι τον καρκίνο. Προκειμένου, όμως, να λειτουργεί ικανοποιητικά, πρέπει τα ένζυμα, που είναι υπεύθυνα για την καταστροφή των βακτηρίων και ιών να τρέφονται καλά. Η απουσία οποιασδήποτε βασικής θρεπτικής ουσίας μπορεί να κάνει το σώμα επιρρεπές σε ασθένειες.

Οι αθλητές από εκείνους της σωματικής διάπλασης μέχρι τους κολυμβητές και τους εμποδιστές θέτουν τα σώματά τους σε δοκιμασία και κατά την προπόνηση και στους αγώνες. Η πίεση στην οποία υποβάλλονται είναι κατά πολύ μεγαλύτερη από εκείνη την οποία δοκιμάζουν όσοι κάνουν τζόκινγκ ή παίζουν τέννις το Σαββατοκύριακο. Είναι κρίσιμος παράγοντας η σωστή διατροφή, αν θέλουν να διατηρήσουν το ανοσιοποιητικό τους σύστημα σε άριστη κατάσταση.

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΛΕΥΚΩΜΑΤΑ: ΠΕΝΤΕ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΛΗΨΗ ΤΟΥΣ

Πόση πρωτείνη χρειάζεται ο κορυφαίος αθλητής; Οι αθλητές της σωματικής διάπλασης και άλλων σπορ έχουν επανηλλειμένα τονίσει τη σημασία της θρεπτικής αυτής ουσίας για τον οργανισμό. Πόσες φορές δεν έχουμε επαινέσει τη διατροφή με κρέας, αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα! Πρόσφατες έρευνες αποδεικνύουν ότι μπορεί συχνά να είμαστε πιο ακριβείς από όσο νομίζουμε.

Οι κυριότεροι λόγοι για τους οποίους οι αθλητές απαιτούν ποσότητες πρωτείνης είναι οι εξής:

1) Η παραγωγή νέων μυϊκών ιστών και η επισκευή ορισμένων ουσιών (αιμογλοβίνης και βιογλοβίνης, ερυθρών αιμοσφαιρίων, ενζύμων, κ.λπ.) ή ιστών που καταστράφηκαν λόγω χρόνιας άθλησης.

2) Η πρωτείνη μπορεί να αποδίδει από 6-15% της συνολικής ενέργειας η οποία σπαταλάται στη διάρκεια έντονης προπόνησης. Πρόσφατες μελέτες έδειξαν, ότι μερικά αμινοξέα χρησιμοποιούνται για ενεργειακούς σκοπούς για μικρό χρονικό διάστημα (ίσως λιγότερο από 15 λεπτά).

3) Η προπόνηση αυξάνει τις ανάγκες του αθλητή σε ένα ή περισσότερα βασικά αμινοξέα, τα οποία είναι απαραίτητα για την επισκευή και δόμηση των μυϊκών ιστών και τα οποία δεν μπορούν να παραχθούν από ανθρώπινο οργανισμό.

4) Η ανάρρωση έχει σχέση με αυτά τα αμινοξέα, τα οποία θα πρέπει να ληφθούν με το ίδιο γεύμα, γιατί αλλιώς η παραγωγή πρωτεϊνών στο σώμα θα μειωθεί σημαντικά.

5) Το σώμα δεν έχει ικανότητα αποθήκευσης πρωτεϊνών. Αντίθετα προς τα λίπη και τους υδατάνθρακες που μπορούν να αποθηκευτούν, η διατήρηση της πρωτείνης που λαμβάνεται με τα γεύματα στα κανονικά επίπεδα προϋποθέτει την ύπαρξη μιας σημαντικότατης λειτουργίας. Δηλαδή, εάν η πρωτείνη η οποία καίγεται προκειμένου να παράγει ενέργεια στη διάρκεια της άθλησης δεν αντικαθίσταται στη διάρκεια της ανάπαυσης, το αθροιστικό αποτέλεσμα μέσα στο χρόνο μπορεί να προκαλέσει σοβαρή κατάπτωση στο άτομο.

Τα πέντε αυτά σημεία καθιστούν εμφανές το γεγονός, ότι η λήψη αυξημένης ποσότητας λευκωμάτων είναι αναγκαία για τους αθλητές της σωματικής διάπλασης και τους αθλητές άλλων σπορ, οι οποίοι θέλουν να επιτύχουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.

Η έρευνα την οποία διεξάγουμε μας έχει οδηγήσει στο συμπέρασμα, ότι οι αθλητές επωφελούνται σημαντικά από την κατανάλωση ικανοποιητικής ποσότητας πρωτεϊνών χωρίς να παραμελούν τη λήψη υδατανθράκων. Το πρόγευμα που προηγείται της προπόνησης, το οποίο ως συνήθως ήταν πλούσιο σε λευκώματα, θα έπρεπε να αποτελείται πολύ περισσότερο από ροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, δημητριακά και φρέσκα φρούτα. Είναι αλήθεια, ότι η λήψη πρωτεΐνης θεωρείται μεγάλης σημασίας και ότι εάν το κρέας καταναλώνεται με μέτρο (ώστε να αποφεύγεται η κατανάλωση πολλών κεκορεσμένων λιπών και υπερβολικών θερμίδων) παρέχει στο σώμα φωσφόρο και άζωτο, δύο στοιχεία απαραίτητα για τον αθλητή που επιδίδεται σοβαρά στο άθλημά του. Η πρωτείνη θεωρείται επίσης απαραίτητη για τη διατήρηση σε καλή κατάσταση του σώματος και, κατά συνέπεια, θα πρέπει να λαμβάνεται επί καθημερινής βάσεως, εφόσον ο οργανισμός δεν έχει τη δυνατότητα αποθήκευσής της. (Ταγαλακτοκομικά προϊότα, το κρέας, τα ψάρια, τα αυγά και τα πουλερικά θεωρούνται εξαιρετικές πηγές λευκωμάτων).

Παρακάτω προτείνουμε μια ισοροπημένη δίαιτα, που αποτελείται κατά 60% από λίπη. Οι τέσσερις κατηγορίες τροφών που συστήνουμε είναι οι εξής:

1) **Γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά:** Ολόπαχο, άπαχο, σε σκόνη, εβαπορέ, βουτυρόγαλο, τυρί, αυγά.

2) **Κρέας:** Μοσχάρι, πουλερικά, ψάρια.

3) **Λαχανικά:** Σπανάκι, καρρότα, μπρόκολο, ντομάτες, πιπεριές, σπαράγγια, μπιζέλια.

4) **Φρούτα:** Μήλα, μπανάνες, πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ, σταφύλια, φράουλες.

5) **Ψωμί:** Πλήρους αλέσεως, δημητριάκα με το φλοιό τους, πατάτες, ρύζι, φασόλια.

6) **Λίπη:** Βούτυρο, μαργαρίνη, μπέηκον, κρέμες, ντρέσινγκ για σαλάτες, λάδι, μαγιονέζα.

Οι αθλητές μπορούν να διαλέξουν μια μέρα ένα μενού σαν αυτό που προτείνουμε παρακάτω, το οποίο έχει συνολικά 2.500 θερμίδες και σε λογικές ποσότητες όλες τις βασικές θρεπτικές ουσίες:

Γάλα: 4 φλυτζάνια

Κρέας: 226-340 γραμ. (χωρίς κόκκαλο, άπαχο).

Λαχανικά: 2 μερίδες (1 φλυτζάνι).

Φρούτα: 2 μερίδες (1 φλυτζάνι).

Ψωμί: 13 μερίδες ($6^1/_2$ φλυτζάνια).

Λίπη: 5 μερίδες (5 κουταλάκια του γλυκού).

Ενώ μερικοί αθλητές χρειάζονται γύρω στις 2.000-2.500 θερμίδες ανά ημέρα, άλλοι χρειάζονται πολύ περισσότερες (3.000-6.000 θερμίδες καθημερινώς) ανάλογα με το βάρος τους και την ένταση της προπόνησής τους. Κατά συνέπεια,οι ανωτέρω οδηγίες προσαρμόζονται στις απαιτήσεις του αθλητή.

Το νερό αποτελεί επίσης μέρος της διατροφής του αθλητή. Στη διάρκεια της προπόνησης σημειώνεται μεγάλη απώλεια υγρών από το σώμα με την εφίδρωση. Η αφυδάτωση μπορεί να επηρεάσει σε φοβερό βαθμό τη συμπεριφορά του αθλητή. Αξίζει να τονίσουμε εδώ, ότι η σημαντική απώλεια υγρών μπορεί να οδηγήσει σε επιπλοκές της υγείας και σε προχωρημένο στάδιο ακόμη και σε θάνατο. Ένας ή δυο κορυφαίοι αθλητές της σωματικής διάπλασης πέθαναν από αφυδάτωση εξαιτίας μη σωστής χρήσης διουρητικών φαρμάκων. Αυτό σημαίνει, ότι η λήψη υγρών είναι απαραίτητη, ιδιαίτερα στη διάρκεια της προπόνησης και αμέσως μετά.

Σαν γενικό κανόνα προτείνουμε στους προχωρημένους αθλητές να πίνουν δύο φλιτζάνια νερού ένα τέταρτο περίπου πριν από έντονη προπόνηση. Προκειμένου να αποφύγουν την αφυδάτωση, καλό θα ήταν να πίνουν στη διάρκεια της προπόνησης και κάθε 15 λεπτά μισό φλυτζάνι κρύο νερό.

Τα γεύματα πριν από τους Αγώνες

Οι περισσότεροι αθλητές έχουν τις δικές τους απόψεις σχετικά με το τι πρέπει να τρώνε πριν από κάθε αγώνα. Αλλά δυστυχώς, ορισμένες ιδέες ασκούν μάλλον αναστολτικά αποτελέσματα στην εμφάνισή τους. Σύμφωνα με τις έρευνές μας, αντίθετα προς κάποιες «συμβουλές», οι αγωνιζόμενοι αθλητές θα πρέπει να τρώνε τουλάχιστον δύο έως τρεις ώρες πριν τον αγώνα, για να έχουν τον απαιτούμενο για την πέψη των τροφών χρόνο. Εάν η τροφή δεν έχει χωνευτεί, παρουσιάζεται αυξημένη κυκλοφορία του αίματος στην γαστρεντερική χώρα, με αποτέλεσμα να μειώνεται η παροχή οξυγόνου στους μυώνες και να παρεμποδίζεται η αναπαραγωγή ενέργειας με την αναπνοή.

Επίσης, θα πρέπει να αποφεύγουν τις τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη λίγο πριν τους αγώνες.

Όσο κι αν συνηθίζεται, μπορεί να οδηγήσει σε εξάντληση. Η ζάχαρη αναγκάζει το συκώτι να παράγει γρήγορα μεγάλες ποσότητες ινσουλίνης, η οποία μπορεί να ρίξει τη γλυκόζη του αίματος σε εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα. Συχνά παραπονιούνται οι αθλητές, ότι στο μέσο των αγώνων νοιώθουν περισσότερο κουρασμένοι απ᾽ ό,τι συνήθως, μετά από μεγάλη κατανάλωση γλυκαντικών ουσιών. Κυριαρχεί επίσης, λάθος αντίληψη περί της λήψης υδατανθράκων. Συνήθως, οι αθλητές τρώνε πολύ λιγότερους υδατάνθρακες σε εποχές έντονης προπόνησης και συνεχίζουν την περιορισμένη λήψη για τρεις μέρες, τρώγοντας κυρίως πρωτεϊνούχες τροφές και λιπαρά. Πολλοί αναφέρουν, ότι η πρόοδος που σημειώνουν με αυτό τον τρόπο είναι αξιοσημείωτη. Άλλοι πάλι παραπονιούνται, ότι αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην προπόνηση στη διάρκεια όλων αυτών των ημέρων, λόγω της περιορισμένης κατανάλωσης υδατανθράκων.

Προτείνουμε στους αθλητές να αποφεύγουν τόσο δραστικά μέτρα στο πρόγραμμα προπόνησης και διατροφής τους. Ιδού ποιο πλάνο συστήνουμε:

– Έξι μέρες πριν τους αγώνες, οι αθλητές θα πρέπει να προπονούνται επέι 60-90 λεπτά της ώρας και όχι έντονα.

– Για τις επόμενες τρεις ημέρες θα πρέπει να αυξήσουν την ποσότητα των υδατανθράκων.

– Όσον αφορά το πλάνο προπόνησής τους, πέντε μέρες πριν τους αγώνες, ο χρόνος και η ένταση της προπόνησης θα πρέπει να μειωθούν κατά 50% περίπου.

– Δύο ημέρες αργότερα (δηλαδή, τρεις μέρες πριν τους αγώνες) θα πρέπει να μειωθούν κατά ένα 50% ακόμη.

– Οι αθλητές θα πρέπει να αναπαυθούν την ημέρα που προηγείται των αγώνων.

Συμπληρωματικές Τροφές

Ο σύγχρονος άνθρωπος καταναλώνει τροφές οι οποίες έχουν παραχθεί, επεξεργαστεί και διανεμηθεί στην αγορά κατά τρόπο που απέχει πολύ από τις διαιτητικές συνήθειες των προγόνων του. Σε προηγούμενες γενεές, το κρέας τρωγόταν προτού σητέψει, συχνά μάλιστα την ημέρα της σφαγής του ζώου! Τα φρούτα και τα λαχανικά αγοράζονταν λίγες ώρες μετά τη συγκομιδή τους.

Στην εποχή μας, όμως, τα τρόφιμα μεταφέρονται και αποθηκεύονται για ημέρες, ίσως και για εβδομάδες πριν απλωθούν στο τραπέζι. Παράλληλα, χάνουν ένα μέρος από τις θρεπτικές ουσίες, οι οποίες είναι απαραίτητες για τους αθλητές. Για παράδειγμα, λαχανικά όπως τα μπρόκολα και τα φρέσκα φασόλια χάνουν το μισό της περιεκτικότητάς τους σε βιταμίνη C, κατά την αποθήκευσή τους, προτού διατεθούν στα σούπερ μάρκετ. Με το μαγείρεμα χάνουν άλλο ένα 25% της C (μαζί με άλλες βιταμίνες και άλλα στοιχεία. Το ίδιο συμβαίνει σχεδόν με όλες τις τροφές που καταναλώνονται σήμερα.

Χωρίς αμφιβολία, λοιπόν, οι αθλητές που αναζητούν το τέλειο επωφελούνται σημαντικά από τους διάφορους τύπους συμπληρωματικών θρεπτικών ουσιών. Τα λευκώματα, για παράδειγμα, αποτελούν ουσιαστικό στοιχείο ενός σωστού διαιτητικού προγράμματος και, κατά συνέπεια, η πρωτείνη που διατίθεται σε καθαρή μορφή αποβαίνει χρησιμότατη για τον αθλητή. Μερικοί θεωρούν, ότι όταν παραλείπουν γεύματα ή τρέφονται ανεπαρκώς μπορούν να «αποζημιωθούν» με πρωτεϊνούχα ροφήματα που παρασκευάζονται και πίνονται στη στιγμή και τους παρέχουν τα θρεπτικά συστατικά που λείπουν από τη διατροφή τους.

Εξίσου σημαντικά παραμένουν τα μέταλλα και οι βιταμίνες. Η αλήθεια είναι, πως υπάρχουν ακόμη άτομα που αντιτίθενται στη λήψη βιταμινών σε χάπια και τα οποία πιστεύουν, ότι εάν ακολουθούν μια ισορροπημένη δίαιτα, τέτοιου είδους χάπια είναι άχρηστα.

Σύμφωνα, όμως, με τις έρευνές μας, οι ταμπλέτες βιταμινών και μετάλλων μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στο διαιτητικό πρόγραμμα όσων αθλητών ενδιαφέρονται για την καλύτερη δυνατή αγωνιστική εμφάνιση.

Για παράδειγμα, οι Σοβιετικοί αθλητές βασίζονται στη λήψη επιπλέον βιταμινών και μετάλλων εδώ και χρόνια. Μελέτες που έχουν διεξαχθεί στη Ρωσσία απο-

δεικνύουν, ότι η παροχή βιταμινών και μετάλλων σε καθαρή μορφή βοηθάει στη διατήρηση της καλής υγείας και στην καταπολέμηση νόσων, ενισχύοντας το ανοσιοποιητικό σύστημα του οργανισμού. Το Ίδρυμα Αθλητικών Επιστημών έχει καταλήξει στο συμπέρασμα, ότι οι αθλητές επωφελούνται από την λήψη μέχρι και δύο χαπιών συμπλεγμάτων βιταμινών (και μετάλλων) την ημέρα. Επίσης ιδιαίτερα στη διάρκεια έντονων προπονητικών περιόδων το Ίδρυμα προτείνει την κατανάλωση επιπλέον ποσοτήτων βιταμίνης C (2.000-5.000 ανά ημέρα) σε συνδιασμό με βιταμίνες του συμπλέγματος B.

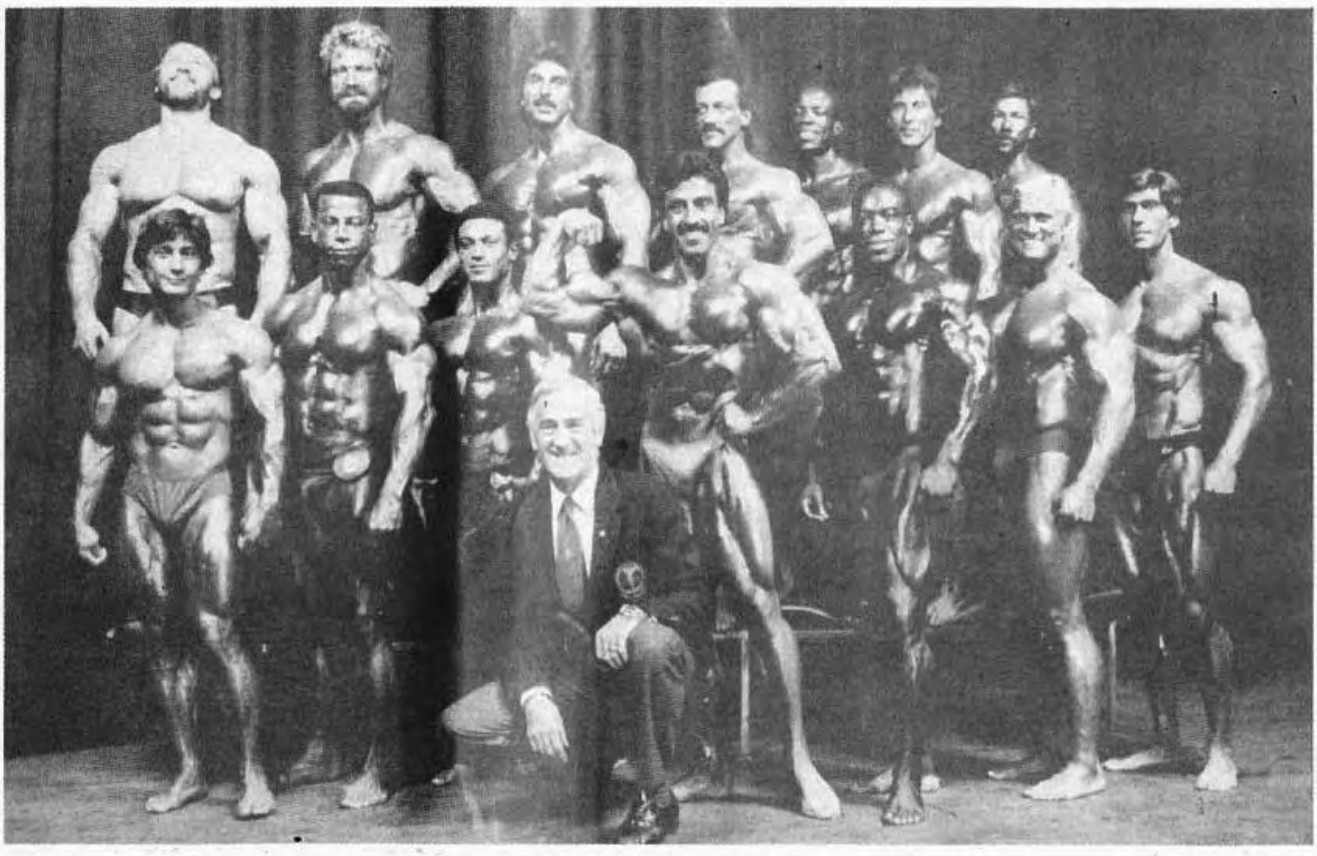
Για παράδειγμα, η βιταμίνη A ενισχύει το επιθήλιο του αθλητή (τη μεμβράνη, δηλαδή, που καλύπτει την επιφάνεια του λάρυγγα και της γαστρεντερικής χώρας) και με αυτό τον τρόπο αποτρέπει την περίπτωση προσβολής του οργανισμού από γρίππη και κρυολόγημα. Η βιταμίνη C προφυλάσσει από κρυολογήματα και συμβάλλει στην παραγωγή κολλαγόνου, το οποίο είναι αρμόδιο για την επούλωση τραυμάτων. Η βιταμίνη B_{12} σε ικανές ποσότητες βοηθάει στην παραγωγή μυϊκών ιστών στη διάρκεια έντονων προπονητικών περιόδων, ενώ η E αποτρέπει την προσβολή του οργανισμού από βακτήρια και συντελεί στην καλή λειτουργία της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος.

Στη διάρκεια ενός πειράματος, τέσσερις αθλητές της σωματικής διάπλασης χωρίστηκαν σε ζευγάρια των οποίων τα μέλη είχαν την ίδια ηλικία και παρόμοιες ικανότητες. Κάθε αθλητής πέρασε από τέσσερα τεστ δύναμης. Σε καθένα από αυτά, το πιο αδύναμο χέρι του αθλητή τοποθετήθηκε σε σανίδα που είχε κλίση 35°. Ο αθλητής έπρεπε να σηκώσει ένα αλτήρα με το άλλο χέρι, ενώ το μέλος που ήταν υπό γωνία έπρεπε να παραμείνει σε όλη τη διάρκεια του τεστ σε επαφή με τη σανίδα.

Στο δεύτερο τεστ, έπρεπε να ξαπλώσει σε επικλινή πάγκο (γωνίας 35°) με το κεφάλι προς τα πάνω. Στα πόδια του ήταν προσδεδεμένα βάρη, τα οποία έπρεπε να ανυψώσει, μέχρι να φτάσουν πάνω από το κεφάλι του, ενώ τα πόδια, ήταν τεντωμένα σε όλη τη διάρκεια της δοκιμασίας. Ύστερα, και οι τέσσερις αθλητές δοκιμάστηκαν: α) σε πιέσεις σε πάγκο και, β) άρσεις βαρών και σε ωθήσεις.

Στη συνέχεια, για τους τρεις επόμενους μήνες δύο από αυτούς έπρεπε να κάνουν χρήση συμπληρωματικών βιταμινών και μετάλλων, ενώ το άλλο ζευγάρι εικονικών φαρμάκων. Όταν στο τέλος αυτής της περιόδου επαναλήφτηκαν τα προηγούμενα τέστ, οι δυο πρώτοι αθλητές παρουσίαζαν αύξηση της δύναμής τους κατά 40-60%, σε αντίθεση με το 10-20% που παρουσίαζε το δεύτερο ζευγάρι. Στη συνέχεια, οι αθλητές που έπαιρναν εικονικά φάρμακα άρχισαν να κάνουν χρήση συμπληρωματικών βιταμινών και μετάλλων, ενώ οι άλλοι δύο πήραν τη θέση των προηγούμενων. Τα αποτελέσματα αντιστράφηκαν και η απόδοση των δύο πρώτων αυξήθηκε σε αντίθεση με εκείνη των δύο άλλων που μειώθηκε.

Σε μια άλλη έρευνα, απασχολήθηκαν μαραθωνοδρόμοι, οι οποίοι μετά από χρήση βιταμινών και μετάλλων σε ταμπλέτες μείωσαν τους παλμούς της καρδιάς τους από 47-55/λεπτό σε 38,0-46,0/λεπτό (κατά μέσον όρο η μείωση ισοδυναμούσε με 9,1 καρδιακούς παλμούς). Μέσα σε διάστημα λίγων εβδομάδων οι περιπτώσεις τραυματισμού τους αθλητές αυτούς μειώθηκαν κατά 35% και τα περιστατικά ασθενειών κατά 81% έναν-



τι των δρομέων που έκαναν χρήση εικονικών φαρμάκων.

Να έχετε υπόψη σας ότι η διατροφή είναι ουσιώδης παράγοντας στην αθλητική συμπεριφορά και εφόσον ισχύει κάτι τέτοιο δεν είναι ανάγκη να καταφεύγετε σε περιστασιακές αποκλίσεις από ένα πρόγραμμα διατροφής που ίσως σας αποφέρει τα καλύτερα δυνατά κέρδη. Ναι, είναι αλήθεια, ότι η κατανάλωση υπερβολικών ποσοτήτων ζάχαρης και άσπρου αλευριού, για παράδειγμα, μπορεί να προκαλέσει ανωμαλίες στο νευρικό σύστημα και να δημιουργήσει προβλήματα με την πέψη. Αλλά, εάν ακολουθείτε μια ισορροπημένη δίαιτα, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, δεν σημαίνει ότι αν τύχει να φάτε ένα κομμάτι γλυκού ή ένα παγωτό θα σας βλάψει.

ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΔΥΝΑΤΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

Η προπόνηση με βάρη έχει πλέον γίνει αναπόσπαστο στοιχείο πολλών αθλητών που ασχολούνται σοβαρά με το σπορ τους. Είτε πρόκειται για κολυμβητές είτε για δρομείς είτε για αθλητές Ενόργανης ή Σωματικής Διάπλασης, η προοδευτική προπόνηση με βάρη έχει πάει τη θέση που της άξιζε σαν ένα λειτουργικό τμήμα της συνταγής που ακολουθούν οι κορυφαίοι αθλητές.

Για να μεγιστοποιήσει την απόδοσή του, όμως, ο αθλητης που συμμετέχε σε αγώνες πρέπει να ενδιαφερθεί περισσότερο από το να σηκώνει άνετα ένα βάρος απλώς από το σημείο Α στο σημείο Β, δηλαδή, από τη θέση της πλήρους εκτάσεως στη θέση της πλήρους συστολής. Κάτι τέτοιο θα έχει σαν αποτέλεσμα την ανάπτυξη και αύξηση του μυϊκού του συστήματος μέχρις ενός σημείου μόνον. Οι αθλητές της σωματικής διάπλασης και όσοι άλλοι ασχολούνται με την προπόνηση με βάρη, πέρα από την ανακάλυψη πιο επιτηδευμένων προπονητικών μεθόδων, έχουν διαπιστώσει ότι η αύξηση του μυϊκού τους όγκου μπορεί να επιταγχυνθεί σε φοβερό βαθμό. Αυτό συμβαίνει αληθινά ιδιαίτερα όταν γνωρίζουν με ποιο τρόπο επιτυγχάνεται η αύξηση του μεγέθους του μυϊκού συστήματος.

Οι κορυφαίοι αθλητές ακολουθούν τον κανόνα 20:80. Αυτό σημαίνει, ότι το 80% της προόδου που σημειώνουν οφείλεται, στην προπόνηση που κάνουν μέσα στο 20% του χρόνου που ξοδεύουν στο γυμναστήριο. Η ένταση και η συγκέντρωση αποτελούν στοιχεία-κλειδιά στην άθλησή τους και όταν μπορούν να «δαμάσουν» αυτά τα δυο, ο χρόνος προπόνησής τους στο γυμναστήριο αποβαίνει απεριόριστα παραγωγικότερος.

Για παράδειγμα, έχει αποδειχτεί λανθασμένο το αξίωμα που υποστηρίζει, ότι όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός των επαναλήψεων ενός σετ, τόσο περισσότεο αυξάνει σε όγκο και δύναμη ο μυώνας που απασχολείται. Αντίθετα, τώρα πλέον γνωρίζουμε, ότι οι μυώνες διεγείρονται και τείνουν προς ανάπτυξη μόνο στη διάρκεια «υπερφόρτωσης» όταν δηλαδή η τάση που ασκείται σε αυτούς είναι μεγαλύτερη από εκείνη που έχουν συνηθίσει να δέχονται. Ο μυώνας πρέπει να πιεζεται μέχρι το σημείο όπου δεν μπορεί να συσταλεί περισσότερο και οι μυϊκές ίνες δέχονται τη μέγιστη δυνατή τάση.

Συνεπώς, οι προπονήσεις πολλών αθλητών της σωματικής διάπλασης είναι τώρα πλέον μικρότερης χρονικής διάρκειας και περιλαμβάνουν μεγαλύτερα βάρη, λιγότερα σετ και μικρότερο αριθμό επαναλήψεων. Η ένταση και η πνευματική αυτοσυγκέντρωση, όμως, έχουν πλέον αυξηθεί. Η εποχή της προπόνησης των τεσσάρων ωρών (!) αποτελεί ανάμνηση.

Συμβουλές

Στους πρόσφατους μήνες, απομονώσαμε μερικά από τα τελευταία στοιχεία που αποτελούν επιστημονικά δεδομένα για την ανάπτυξη των μυώνων και την προπόνηση με βάρη. Είναι θα λέγαμε, κατευθυντήριες γραμμές για την αποφορά των πλέον ευνοϊκών αποτελεσμάτων· μια σειρά από προτάσεις, οι οποίες έχουν ενσωματωθεί αρχές μέγιστης έντασης, πολύ χρήσιμες για τους σοβαρούς αθλητές της σωματικής διάπλασης:

1) Μη προπονείστε κάθε μέρα. Το σώμα έχει μεγάλη ανάγκη από ανάπαυση και η ξεκούραση μιας ημέρας ανάμεσα στις προπονήσεις είναι αυτό που σας συμβουλεύουμε. Έχετε υπόψη σας, ότι στη διάρκεια της ανάπαυσης αυξάνει πραγματικά ο μυώνας σε όγκο.

2) Στη διάρκεια της προπόνησης κάθε άσκηση πρέπει να εκτελείται αργά και μεθοδικά, χωρίς τινάγματα του βάρους που σηκώνετε! Όταν γίνονται βεβιασμένα οι ασκήσεις, υπεισέρχεται ο παράγοντας «ορμή», ο οποίος φέρνει μάλλον αντίθετα αποτελέσματα. Αφήστε τους μυώνες σας να κάνουν την άσκηση.

3) Σύμφωνα με τις έρευνές μας, η «αρνητική» φάση της άσκησης (δηλαδή, η επαναφορά του βάρους στην αρχική του θέση) είναι ίσως η πιο κερδοφόρα της άσκησης· ιδιαίτρα όταν διαρκεί 6-8 δευτερόλεπτα.

4) Για να πετύχετε τη μεγαλύτερη δυνατή συστολή του μυώνα, ξεκινήστε την άσκηση σε θέση «προέκτασης». Σε αυτή τη θέση, έχουν ήδη αρχίσει να μεταβιβάζονται από τον εγκέφαλο προς τους μυώνες τα ερεθίσματα του νευρικού συστήματος, βοηθώντας αυτόματα στην αύξηση του βαθμού συστολής.

5) Στη διάρκεια κάθε άσκησης, το μυαλό πρέπει να είναι ολόκληρο συγκεντρωμένο στη λειτουργία του μυώνα.

6) Μη σταματάτε ένα σετ, απλώς και μόμον επειδή κάνατε τόσες επαναλήψεις, όσες είχατε προσχεδιάσει. Όπως αναφέραμε σε προγούμενη παράγραφο, ο αθλητής θα πρέπει να συνεχίζει μέχρι του σημείου της πλήρους εξάντλησης.

7) Μην ακολουθείτε σταθερά ένα πρόγραμμα. Αλλάζετε περιοδικά τις ασκήσεις που το συνθέτουν. Αυτή η αλλαγή, πέραν του ότι προφυλάσσει από την ανία και διατηρεί το ενδιαφέρον του αθλητή, αποτρέπει το σώμα από το να συνηθίσει σε καθιερωμένες ασκήσεις. Η συνήθεια οδηγεί στην ανία, τη μείωση της έντασης και αυτόματα τη μείωση της ανάπτυξης των μυώνων.

8) Καλό είναι να έχετε κοντά σας ένα βοηθό, ο οποίος θα σας βοηθάει να ξεπερνάτε κάθε φορά τις δυνατότητές σας.

9) Καταγράψετε σε ένα τετράδιο την πρόοδο που σημειώνετε καθημερινά, συν τα βάρη που χρησιμοποιείτε και τον αριθμό των επαναλήψεων που εκτελείτε.

10) ΣΟΥΠΕΡ ΣΕΤ: Είναι διαδοχικές ασκήσεις (χωρίς ενδιάμεσο διάλειμμα) που απασχολούν αντίθετες μυϊκές ομάδες. Για παράδειγμα, ένα σετ κάμψεων δικεφάλων που ακολουθείται αμέσως από ένα σετ εκτάσεων για τους τρικέφαλους.

11) ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: Είναι οι επαναλήψεις που εκτελούνται μετά από κόπωση του αθλητή, οπότε ο βοηθός συμβάλλει στην εκτέλεση δύο ή περισσοτέρων ακόμη επαναλήψεων (συνήθως δεν ξεπερνούν τις τέσσερις σε αριθμό).

12) ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΜΕΧΡΙ ΤΟ «ΚΑΨΙΜΟ». Αυτές είναι επαναλήψεις που γίνονται για μικρό τμήμα του όλου εύρους κίνησης, μετά την ολοκλήρωση ενός σετ και μέχρι να νοιώσετε «κάψιμο» στο μυώνα.

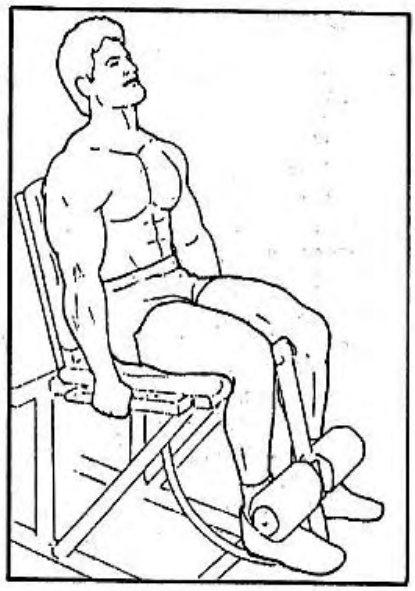
Το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης στη δεκαετία του 1980

Μετά από πειραματισμούς με απειράριθμες παραλλαγές, καταλήξαμε στην παρακάτω συνταγή προπόνησης, η οποία αποδίδει τα μεγαλύτερα δυνατά οφέλη: Θα πρέπει να την ακολουθήσετε κατά γράμμα για δέκα εβδομάδες πριν αρχίσετε να υπολογίζετε τα αποτελέσματα. Πριν την εκτέλεση κάθε σετ, προβάλλετε νοητά την κάθε άσκηση, όπως πρέπει να γίνει. Κάθε σετ πρέπει να γίνεται σαν να είναι το σημαντικότερο στην αθλητική σας καρριέρα. «Μιλάτε άνετα με τα βάρη σα» ή φωνάζετε, όταν η ένταση της άσκησης είναι μεγάλη.

Και να το βασικό πρόγραμμα:

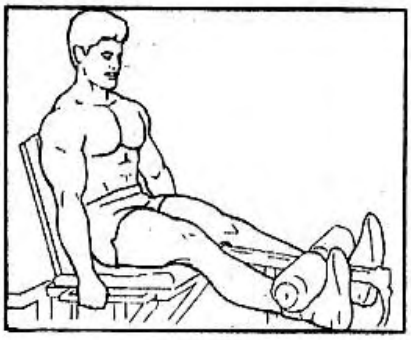
ΔΕΥΤΕΡΑ — ΠΕΜΠΤΗ

Ασκήσεις για τα πόδια



1) **Εκτάσεις Ποδιών**

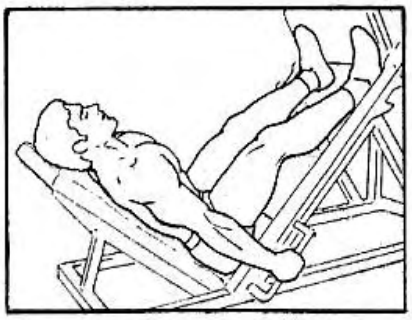
Κάντε 2-3 σούπερσετ των 8-10 επαναλήψεων το καθένα με βάρος που αντιστοιχεί στα $^3/_4$ του βάρους που χρησιμοποιείται για την κανονική σας προπόνηση. (Στη διάρκεια της αρνητικής φάσης της άσκησης, η τάση που θα ασκείται στα πόδια από αυτό το φαινομενικά ελαφρό βάρος γρήγορα θα γίνει εμφανής). Σηκώστε το βάρος με τα δύο πόδια, κατεβάστε το με το αριστερό πόδι, σηκώστε το ξανά με τα δύο, κατεβάστε το με το δεξί κ.ο.κ. Θα πρέπει να ξοδεύετε οκτώ ολόκληρα δευτερόλεπτα σε κάθε επαναφορά του βάρους στην αρχική του θέση. Γύρω στα πέντε δευτερόλεπτα μετά την συμπλήρωση των σούπερ σετ προχωρείστε στην επόμενη άσκηση.

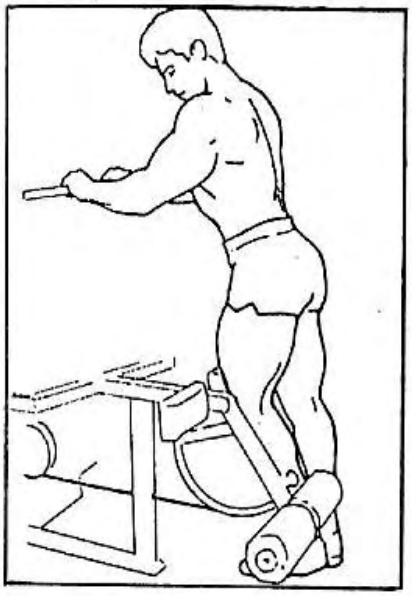




2) **Πιέσεις ποδιών**

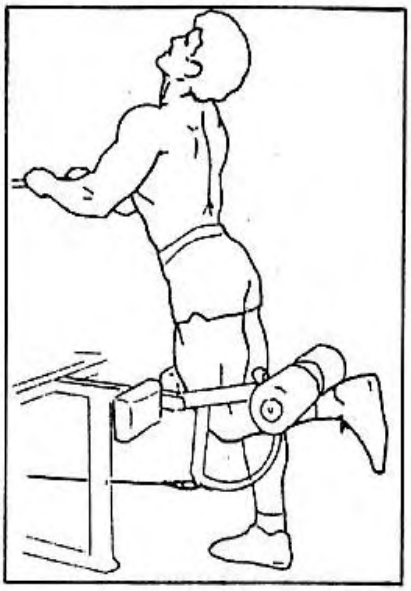
Για άλλη μια φορά, προτείνουμε δύο έως τρία σούπερ σετ για την άσκηση αυτή και η έμφαση θα πρέπει να δωθεί μόνο στην επαναφορά στην αρχική θέση, της οποίας η διάρκεια θα είναι οχτώ ολόκληρα δευτερόλεπτα για κάθε επανάληψη. Δουλέψτε και με τα δυο πόδια συγχρόνως, εκτελώντας 6-8 επαναλήψεις. Συχνά απαιτούνται δύο βοηθοί για τη μετακίνηση του βάρους από την αρχική θέση στην τελική.





3) **Κάμψεις Δικεφάλων Ποδιών**

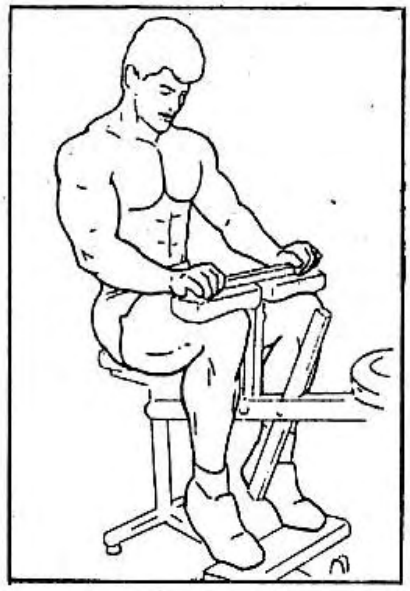
Σε αυτή την άσκηση τα πόδια εναλλάσσονται (όπως και στις Εκτάσεις Ποδιών). Εκτελέστε 10 επαναλήψεις (πέντε για το κάθε πόδι). Όσο χαμηλώνετε το βάρος, διατηρείτε ίσιο τον κορμό.

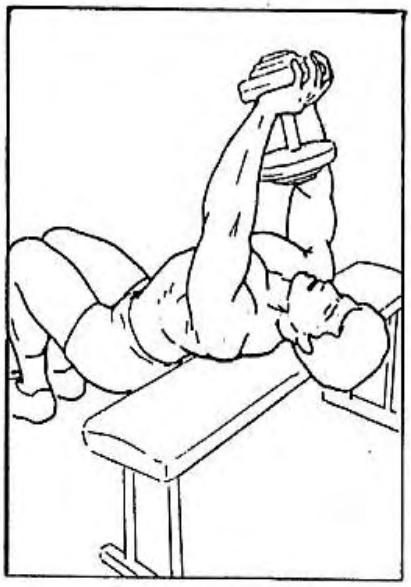




4) **Άρσεις των Γαμπών**

Η άσκηση αυτή εκτελείται στην Καθιστή Μηχανή για τις Γάμπες. Μετά από τρία σετ των 8-10 επαναλήψεων, συνεχίστε με δυναμικές επαναλήψεις μέχρι πλήρους εξουθένωσης. Επαναλάβετε την άσκηση ελαττώνοντας κατά 25% το βάρος που χρησιμοποιήσατε προηγουμένως.

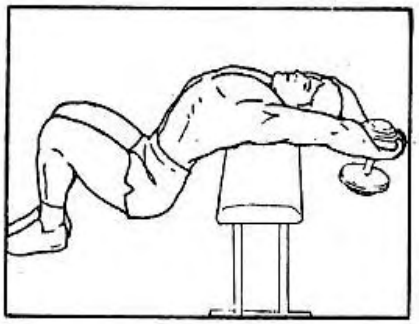


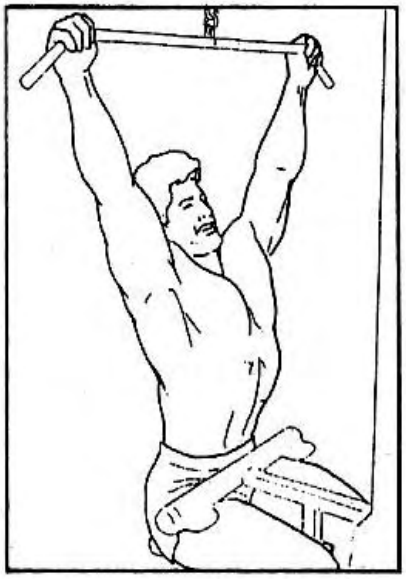


ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ

1) **Πουλ-όβερ με Αλτήρα για Φτερά.**

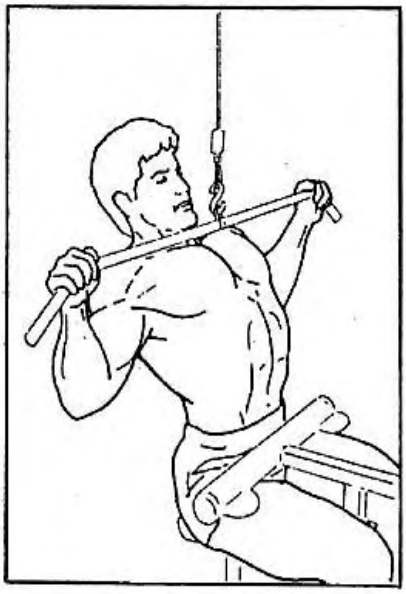
Εδώ σημασία έχει μόνον η φάση επαναφοράς. Θα χρειαστείτε βοηθό για την ανύψωση του βάρους. Αρκούν δύο έως τρία σετ των 6-8 επαναλήψεων το καθένα. Καλό είναι να κάνετε μια παύση στο τέλος κάθε επανάληψης. Μόλις τελειώσετε την άσκηση, προχωρείστε στις έλξεις στη Μηχανή για τα Φτερά με μια καθυστέρηση όχι μεγαλύτερη των πέντε δευτερολέπτων.



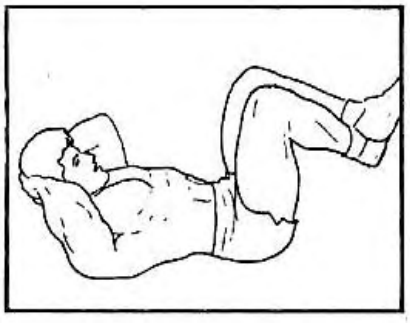


2) **Έλξεις Τροχαλίας στη Μηχανή για τα Φτερά**

Σε αυτή την άσκηση η μπάρα του οργάνου πρέπει να αγγίζει το στήθος. Τεντώστε τελείως τον κορμό, ρίχνοντας όλη σας την προσοχλή στα φτερά (και όχι στους δικέφαλους). Μετά από 2-3 σετ ων 6-8 επαναλήψεων το καθένα κάντε δυο-τρεις δυναμικές επαναλήψεις. Στη συνέχεια, μετά από μείωση του βάρους ανύψωσης κατά ένα 20%, κάντε χωρίς διακοπή και άλλες επαναλήψεις μέχρι να νοιώσετε εξάντληση ενώ προηγουμένως έχετε εκτελέσει δύο έως τρεις δυναμικές επαναλήψεις.

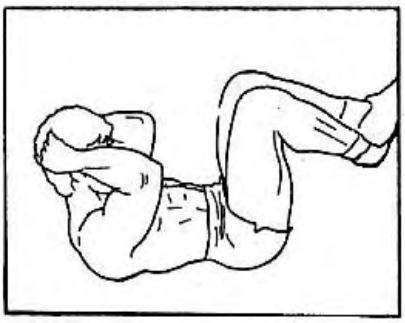


ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ



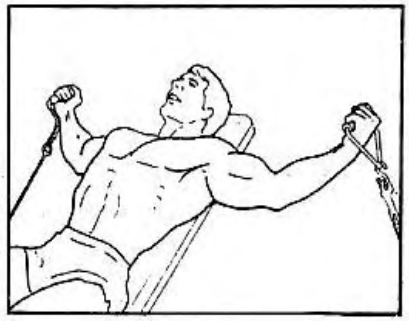
1) **Κάμψεις κορμού σε οριζόντιο πάγκο**

Εκτελέστε 8-10 επαναλήψεις. Συνεχίστε με όσο το δυνατό μεγαλύτερο αριθμό «μερικών επαναλήψεων» (μέχρι το «κάψιμο»). Κατόπιν, ελαττώστε το βάρος και κάντε μερικές ακόμη επαναλήψεις (μέχρι πλήρους εξάντλησης). Εφόσον προηγουμένως έχετε κάνει μερικές μέχρι το «κάψιμο». Με τη συμπλήρωση κάθε επανάληψης κάνετε βαθιά εκπνοή. Τα χέρια πρέπει ανά πάσα στιγμή να βρίσκονται πίσω από το κεφάλι.



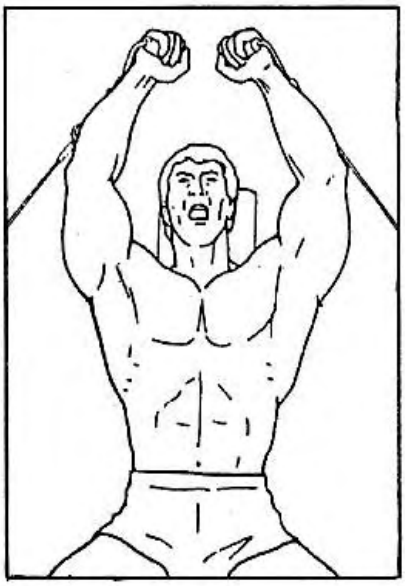
ΤΡΙΤΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

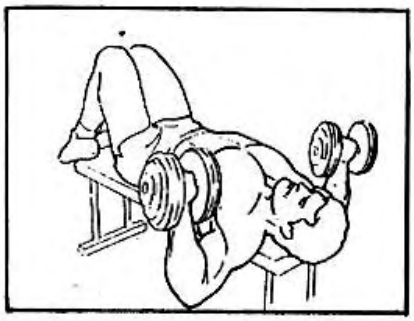
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ



1) **Πλάγιες Έλξεις Τροχαλιών σε Επικλινή Πάγκο**

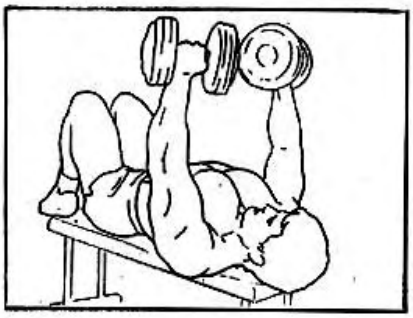
Στη διάρκεια της άσκησης οι αγκώνες πρέπει να βρίσκονται λίγο πιο ψηλά από τους ώμους και ο κορμός να ακουμπάει σταθερά στον πάγκο. Μετά από 6-8 θετικές επαναλήψεις, ακολουθούμενες από 2-3 δυναμικές, εκτελέστε μερικές ακόμη (μέχρι πλήρους εξάντλησης) και 2-3 δυναμικές επαναλήψεις με βάρος μειωμένο κατά 20%. Μόλις τελειώσετε με αυτή την άσκηση, συνεχίστε με την επόμενη.

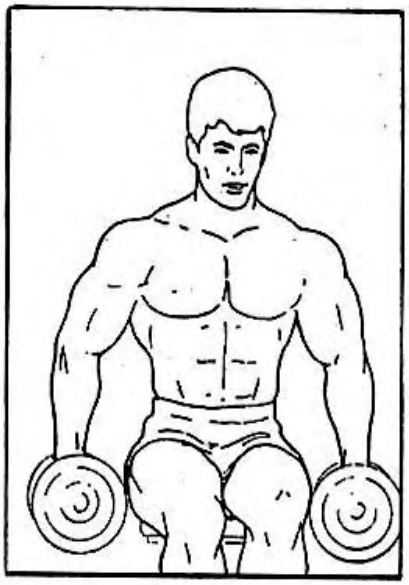




2) Άρσεις Αλτήρων σε Επίπεδο Πάγκο

Κάντε 6-8 επαναλήψεις, δίνοντας έμφαση στη φάση επαναφοράς κάθε επανάληψης. Θα πρέπει να ασκείται τάση στους θωρακικούς.

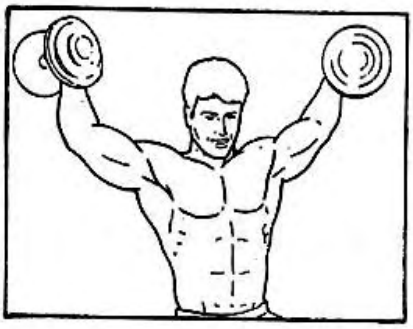


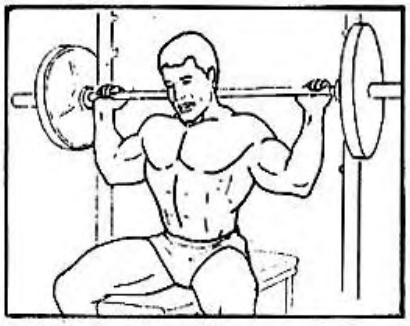


ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ

1) Πλάγιες Εκτάσεις με Αλτήρες σε Καθιστή Στάση

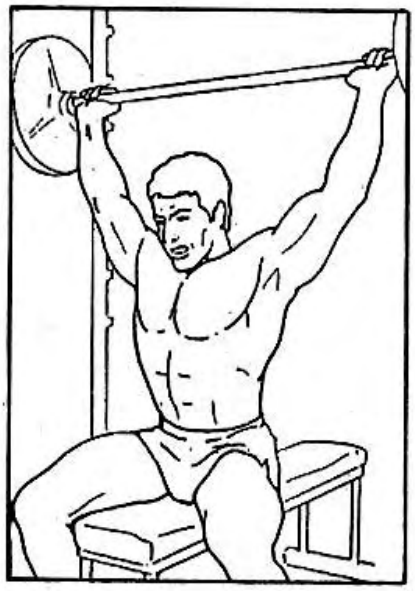
Σε τούτη την άσκηση το βάρος θα πρέπει να ανυψωθεί λίγο ψηλότερα απ' όσο θα χρειαζόταν για να είναι τα χέρια παράλληλα με το πάτωμα. Η άσκηση γίνεται με τους αγκώνες και όχι με τους καρπούς. Εκτελέστε 2-3 σετ των 6-8 επαναλήψεων το καθένα. Μετά τις θετικές επαναλήψεις κάθε σετ (με βοηθό) κάνετε δυο-τρεις αρνητικές. Με τη συμπλήρωση της άσκησης αυτής χωρίς παύση προχωρείστε στην επόμενη.

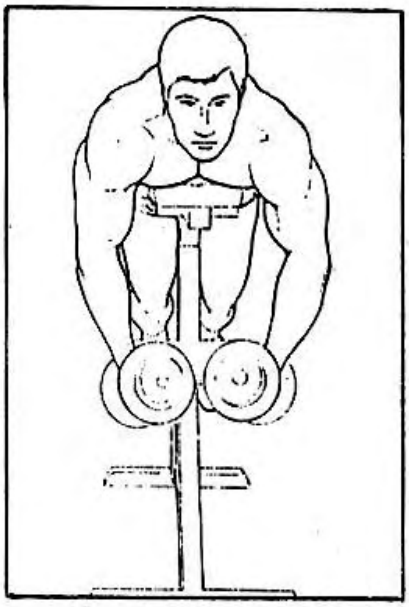




2) Οπισθολαίμιες Πιέσεις σε Καθιστή Στάση

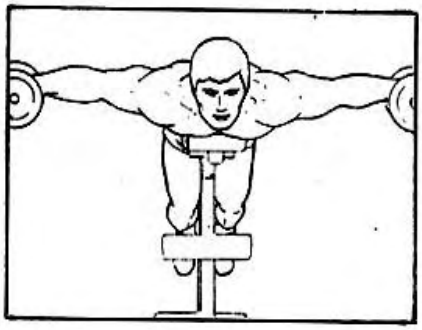
Εκτελέστε 2-3 σετ αρνητικών επαναλήψεων, προσέχοντας ώστε να μην κυρτώνει η πλάτη. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε βοηθό για την άρση της μπάρας.

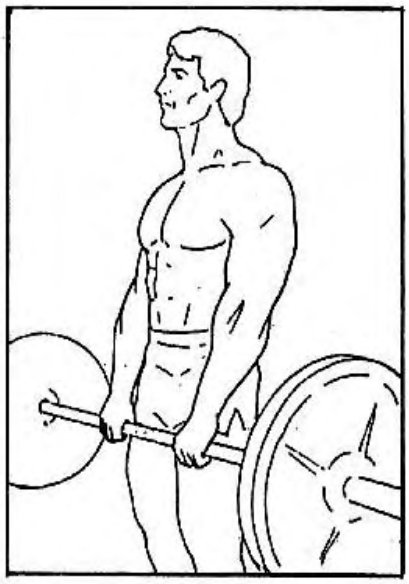




3) Άσκηση για τους Οπίσθιους Δελτοειδείς σε Επικλινή Πάγκο

Κάντε μόνον αρνητικές επαναλήψεις σε αυτή την περίπτωση κάθε μία από τις οποίες θα έχει διάρκεια οκτώ δευτερολέπτων. Τα σετ θα είναι συνολικά δύο έως τρία. Η άσκηση αυτή απαιτεί δύο βοηθούς.

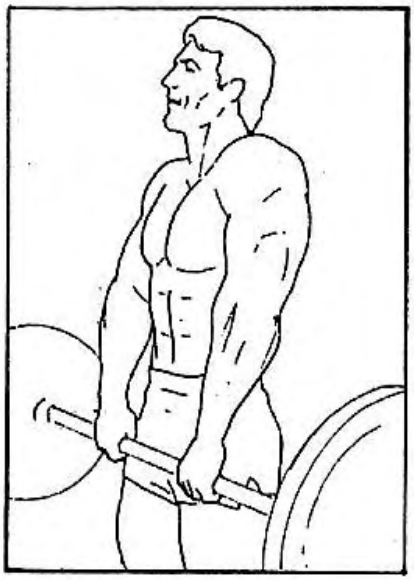




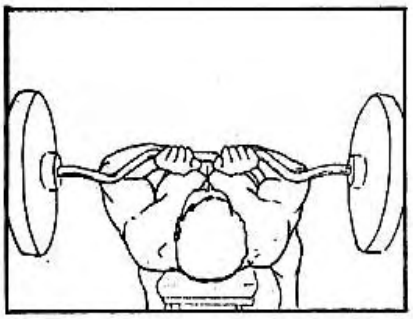
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΕΙΣ

1) **Ανασηκώσεις των Ώμων με Μπάρα**

Εκτελέστε έναν αριθμό μερικών επαναλήψεων μετά από 2-3 σετ των 6-8 επαναλήψεων το καθένα. Ενώ σηκώνετε τους ώμους, μην κυρτώνετε τον κορμό προς τα έξω. Όσο χαμηλώνετε τη μπάρα, η πλάτη παραμένει ίσια. Ρίξτε την προσοχή σας αποκλειστικά και μόνο στους τραπεζοειδείς και όχι στους δικέφαλους. Συνεχίστε την άσκηση με μειωμένο κατά 20% το βάρος που χρησιμοποιήσατε προηγουμένως.

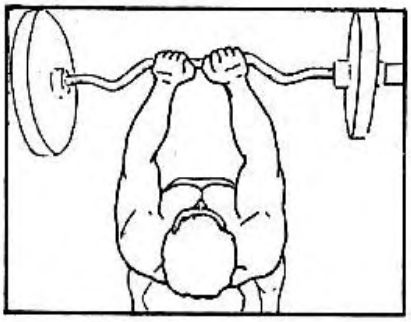


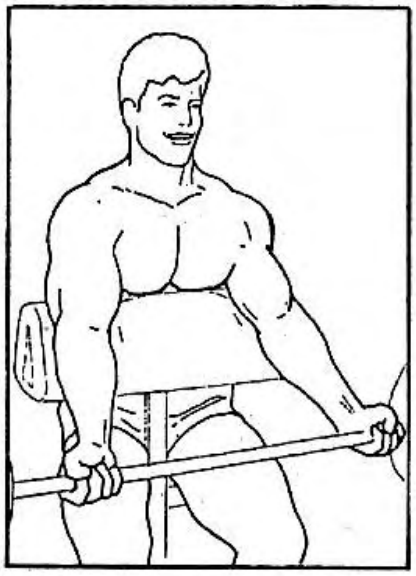
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ



1) **Ξαπλωτές Πιέσεις Τρικεφάλων με Στραβόμπαρα**

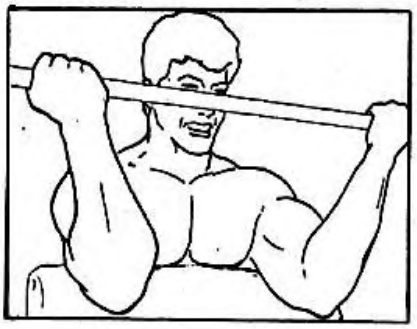
Στη διάρκεια της άσκησης το βάρος θα πρέπει να πέσει και στις θετικές και στις αρνητικές επαναλήψεις. Με τους αγκώνες σταθερούς σπρώξτε μονάχα με τους τρικέφαλους. Η μπάρα κινείται σε ημικυκλική τροχιά σε όλη την άσκηση. Τις θετικές επαναλήψεις (μέχρι εξουθενώσεως) ακολουθούν 2-3 δυναμικές επαναλήψεις. Στη συνέχεια, το βάρος μειώνεται κατά 20% και η άσκηση επαναλαμβάνεται.





2) **Κάμψεις Δικεφάλων των χεριών σε Πάγκο για Δικέφαλους**

Καθ' όλη την άσκηση η πλάτη παραμένει ίσια και το κεφάλι ψηλά. Προσέξτε να μην γέρνετε μπροστά. Κάντε 2-3 σετ των 6-8 αρνητικών επαναλήψεων και συνεχίστε μέχρι να κουραστείτε τελείως.



Καθώς προχωράτε με το πρόγραμμα αυτό, προσπαθείστε να αυξάνετε κάθε φορά τα ωφέλει που αποκομίζετε από κάθε επανάληψη. Μη ξεχνάτε, ότι πρωταρχικός σας στόχος είναι η αύξηση της έντασης προπόνησής σας και όχι ο αριθμός των ωρών που ξοδεύετε στο γυμναστήριο.

Ιδιαίτερα σε περιόδους σκληρής προπόνησης, σιγουρευτείτε ότι η διατροφή σας ακολουθεί τις συστάσις μας. Οι έρευνές μας απέδειξαν, ότι η σκληρή προπόνηση απαιτεί ικανοποιητικά αποθέματα υδατανθράκων.

Τσαρλς Α. Γκάρφηλντ

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

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ! ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΣΥΝΕΧΗΣ ΠΟΛΕΜΟΣ!

ΣΤΗ ΜΑΧΗ ΜΕ ΤΑ ΣΙΔΕΡΑ

Από τον Μάϊκ Μέντζερ
Μετάφραση: Εύα Παπανικολάου

'Οταν σκέφτηκα να ασχοληθώ με το άθλημα της σωματικής διάπλασης σε Ολυμπιακές βάσεις, κατάλαβα τι εννοούσε ο Μεγάλος Αρχηγός με τις καταχθόνιες "πολεμοχαρείς" εκφράσεις του.

Ω! Πόσο πολύ θα ούρλιαζα μπροστά στους αποδοσμένους με τόση αναίδια και τόσο θράσσος τίτλους μέσα σ'αυτές τις σελίδες των πολυαγαπημένων περιοδικών του Τζο Γουήντερ από τις δεκαετίες '50,'60 κι '70! Φυσικά, ο Τζο ποντάριζε στις κατά κάποιο τρόπο πολεμικές φαντασιώσεις μας με σλόγκαν όπως ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΒΟΜΒΕΣ 100 ΜΕΓΑΤΟΝΩΝ ή ΒΟΜΒΑΡΔΙΣΤΕ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΜΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΒΟΜΒΕΣ.

'Η έτσι νόμιζα προς στιγμή.

Αυτό έγινε ιδιαίτερα εμφανές το 1975 σε άρθρο του 'Αρμαντ Τάννυ: ΣΤΟΝ ΠΟΛΕΜΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝΩΝ ΔΕΝ ΧΩΡΑΕΙ ΥΦΕΣΗ!"

Προφανώς, δεν ήμουν ο μόνος από τους αναγνώστες του Τζο που δεν μπορούσαν να πάρουν στα σοβαρά αυτά τα άρθρα. Αυτός ήταν ο λόγος, που σταδιακά παραχώρησαν τη θέση τους σε ηπιότερους τίτλους, που προορίζονταν για πιο "σοβαρούς" αθλητές σωματικής διάπλασης. Καθιερώθηκαν τίτλοι, όπως: ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΦΑΡΜΑΚΟ ΖΩΤΙΚΟ.

Μόνο τα τελευταία δύο χρόνια, κατά τη διάρκεια της προπόνησής μου για τους τίτλους του Μίστερ Υφήλιος και Μίστερ Ολύμπια, κατάλαβα το ρόλο που έχουν παίξει οι λέξεις, που χρησιμοποιεί ο Τζο, επάνω μου.

'Ημουν ήδη ένας από τους κορυφαίους αθλητές, που θεωρούσε ότι ήταν ειδικός στην προπόνηση, ό ταν κατάλαβα ότι ο Μεγάλος Αρχηγός δεν αστειευόταν.

Αυτό που προσπαθούσε να πετύχει ο Τζο Γουήντερ με τα "πολεμοχαρή" άρθρα του μεταδιδόταν στους αναγνώστες του σαν κάτι που αποτελούσε ιδιαίτερη προϋπόθεση για την αποκομιδή ικανοποιητικών αποτελεσμάτων. 'Ενας τρόπος που αποκαλώ τώρα "νοοτροπία πολιορκίας".

Πόσοι από εσάς ακολουθούν μια δίαιτα, χωρίς να ξεφεύγουν καθόλου από τα όρια και, συγχρόνως, προπονούνται με τις πιο πρόσφατες Αρχές του Γουήντερ, όπως τις Αρνητικές Επαναλήψεις και, παρ'όλα αυτά, δεν έχουν παρατηρηθεί ικανοποιητικά αποτελέσματα;

Σ'αυτές τις περιπτώσεις υποψιαζόμουν, ότι ένοχος για αυτή την κατάσταση είναι η ίδια η συμπεριφορά του αθλητή, την οποία μεταφέρει στο γυμναστήριο. Για παράδειγμα, αρκετοί φτάνουν στο γυμναστήριο τα βράδυα, νοιώθοντας νικημένοι, έχοντας ίσως σχολάσει μια ώρα πριν. Το πρόγραμμα βέβαια της προπόνησής τους στερείται της μεγάλης πυκνότητας ασκήσεων που απαιτούνται για να παρατηρηθεί κάποια ικανοποιητική πρόοδος. Αυτό που απαιτείται από κάποιον αθλητή, που ελπίζει να γίνει κάποτε πρωταθλητής, είναι μια συμπεριφορά, η οποία αρμόζει σε ήρωες, ξέχειλη από οργή και μανία. Από τη στιγμή που θα μπει στο γυμναστήριο απορρίπτει κάθε άλλη σκέψη και μεταμορφώνεται σε ανδρείο πολεμιστή με σφιχτούς μυώνες, έτοιμο να δώσει μάχη με τα βάρη.

Πρέπει πάντως να ομολογήσουμε, ότι το ανθρώπινο είδος χαρακτηρίζεται από μια πολεμοχαρή τάση. Τα ιστορικά βιβλία μαρτυρούν τις συγκρούσεις μεταξύ ανθρώπων από την Πρώτη Μέρα. Παρά το γεγονός, ότι η κοινωνία μας αποκηρύσσει τους πολέμους και τα καταστροφικά τους αποτελέσματα, λίγοι λησμονούν την παρελθούσα στρατιωτική αίγλη του κράτους τους. Στην αρχαϊκή περίοδο, βέβαια, οι άντρες ήταν κυνηγοί και ο πιο προσιτός τρόπος για τη διασφάλιση της ύπαρξής τους ήταν οι επιθέσεις σε γειτονικές φυλές, η εξολόθρευση των ανδρών, η αρπαγή των γυναικών και η λεηλασία των χωριών. Επειδή ακριβώς κατάφεραν να επιζήσουν όλων αυτών οι επιθετικότεροι άντρες, διατηρήθηκαν τα πολεμοχαρή ένστικτα στο ανθρώπινο είδος.

Υπήρξαν απειράριθμες συγκρούσεις μεταξύ των μελών του ανθρώπινου είδους. Το κενό που δημιουργήθηκε από τους αγώνες και τις μάχες άρχισε να γεφυρώνεται. Πραγματικά, ενώ ο σύγχρονος πολιτισμένος τρόπος ζωής εξασφαλίζει κάποια σιγουριά, συγχρόνως μας προδιαθέτει σε περιπέτειες.

Λόγω του ότι δεν μπορούμε να εκφράσουμε ελεύθερα τις βιολογικές μας ορμές και τα ένστικτα επιθετικότητας, ως προς ένα βαθμό παρουσιάζουμε κατάθλιψη και νευρικές διαταραχές. Για να επανέλθουμε στα υγιή επίπεδα, χρειαζόμαστε ένα σημείο αναφοράς. Σε παρελθούσες εποχές, η ιδέα του πολέμου αποτελούσε σημείο αναφοράς των ατόμων και γενικότερα των κοινωνικών συνόλων. Αλλά, η ιδέα ε-

νός σύγχρονου πολέμου είναι αβάσιμη. Για μένα κι ορισμένους άλλους η προπόνηση και η συμμετοχή σε αγώνες αποτελούν αντιστάθμισμα στο συνεχή πόλεμο

Οι ψυχολόγοι των αθλητών και οι κοινωνιολόγοι έχουν προ πολλού διαπιστώσει την αξία των αθλημάτων σαν μορφή ελεύθερης έκφρασης των πλέον επιθετικών (ακόμη και δολοφονικών) ορμών του ανθρώπου. "Καλύτερη υγιεία μέσα από την εξολόθρευση. Τα πτώματα μπορούν εύκολα να στριμωχτούν ανά τρία σε κονσέρβες", έγραψε κάποτε ο Χέντοφ. Στην πραγματικότητά, αυτός καθ'εαυτού ο σκοπός των αθλημάτων ήταν να σκληραγωγήσουν σωματικά και ψυχολογικά το άτομο, ώστε να είναι προετοιμασμένο για πόλεμο.

Σε κάποιο προηγούμενο άρθρο, παρατήρησα, ότι στη διάρκεια της περιόδου κατά την οποία δεν προπονούμαι, οπότε βρίσκομαι σε σχετική αδράνεια, το άγχος μου αυξάνει και σε γενικές γραμμές η ζωή μου παρουσιάζεται μάλλον προβληματική. Από τη στιγμή, όμως, που θα έρθω αντιμέτωπος με τις δυσκολίες που δημιουργεί η διεξαγωγή αγώνων επέρχεται ψυχική ισορροπία. Το άγχος μου εξουδετερώνεται και τα συναισθήματα του κενού και της ανίας εξαφανίζονται.

Όλα γύρω μου, άνθρωποι, πράγματα, ιδέες, έχουν κάποιο σκοπό, κάποιο νόημα. Όπως ο Γάλλος φιλόσοφος Πωλ Σαρτρ που δήλωσε κάποτε, ότι ουδέποτε άλλοτε είχε αισθανθεί τόσο όμορφα, όσο στο Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο όπου πολέμησε τους Γερμανούς, αντιμετωπίζει κανείς με μεγαλύτερη ευκολία τη ζωή, όταν κρύβει πολλές δυσκολίες μέσα της. Για παράδειγμα, όταν υπάρχουν μεγαλύτερες απαιτήσεις και στερήσεις.

Ο ψυχολόγος Ουίλλιαμ Τζαίημς έχει πει το εξής:"Είναι τόσο σημαντικό για την ανθρωπότητα να καταφέρνει να ξεπεράσει τις δυσκολίες, ενώ συγχρόνως καταπιέζεται αφόρητα. Αυτό μας εμπνέει!"

Η προετοιμασία μου για συμμετοχή σε αγώνες αποτελεί το ηθικό ισοδύναμο του πολέμου.

Από τη στιγμή που θα ξεκινήσω την προετοιμασία μου, το γυμναστήριο παύει να φαντάζει στα μάτια μου σαν ένα θηριοτροφείο ανθρώπων που γρυλίζουν και μεταμορφώνεται σε μυθικό πεδίο μάχης όπου οι στρατιωτικές αρετές της πειθαρχίας και του θάρρους επικροτούνται. Το γυμναστήριο μεταμορφώνεται σε αρένα μέσα στην οποία αρπάζω την ευκαιρία να αναδειχτώ ήρωας.

Κάθε νύχτα πριν την προπόνηση, συναντιέμαι με τον αδελφό μου Ραίη, προκειμένου να καταστρώσουμε τη στρατηγική που θα μας χαρίσει την αθανασία. Σαν ανώτεροι στρατιωτικοί διοικητές, που προετοιμάζουν μαζική επίθεση, εξετάζουμε προσεκτικά τα σημειωματάρια μέσα στα οποία έχουμε καταγράψει το καθημερινό πρόγραμμα προπόνησης, αποφασίζοντας κατ'αυτόν τον τρόπο ποιές ασκήσεις απαιτούνται για εκγύμναση καθορισμένων τμημάτων του σώματος και ποιο σχεδιάγραμμα σετ και αριθμού επαναλήψεων ενδείκνυται.

Γύρω στα μεσάνυκτα και το επομένο πρωϊνό, πριν την προπόνηση, ο Ραίη κι εγώ διαμορφώνουμε μια επιθετική πολεμοχαρή συμπεριφορά που θα συνεχιστεί και στη διάρκεια της εκγύμνασης.

Για παράδειγμα, κατά την περίοδο προετοιμασίας για τους αγώνες Μίστερ Ολύμπια 1980, φέρναμε στην επιφάνεια τα επιθετικά μας ένστικτα ακούγοντας κομμάτια κλασσικής μουσικής που μας προκαλούσαν συγκίνηση ή σκληρό ροκ. Ο καθένας μας διάβαζε τα λογοτεχνικά ή φιλολογικά βιβλία της αρεσκείας του και συχνά (για να προετοιμαστούμε ψυχολογικά) απαγγέλλαμε μεγαλόφωνα ορισμένα αποσπάσματα από το βιβλίο του Γκόρντον Λίντυ "θέληση". Κατά καιρούς αναφερόμασταν στους αγώνες θεωρώντας αυτούς σαν το πεδίο μάχης και τους αγωνιζόμενους σαν τους αντιπάλους μας.

Το θέμα είναι, ότι προσπαθούσαμε επίτηδες να αναπτύξουμε μια τέτοια συμπεριφορά στο έπακρο, χρησιμοποιώντας οποιαδήποτε μορφή πνευματικής εξάσκησης, προκειμένου να είναι η συχνότητα προπόνησής μας όσο το δυνατό μεγαλύτερη. Από τη στιγμή που φεύγαμε για το γυμναστήριο τουΓκολντ για προπόνηση αισθανόμουν με το ίδιο άγχος με αυτό του στρατιώτη λίγο πριν αντιμετωπίσει τον εχθρό. Το ίδιο παρατηρούσα και στον αδελφό μου.

Μόλις ερχόμασταν αντιμέτωποι με τον "εχθρό" (τα βάρη, δηλαδή) η νευρική υπερένταση με μια της έκρηξη απελευθέρωνε ενέργεια σε τόσο μεγάλη ποσότητα, ώστε συχνά οι αθλητές που βρίσκονταν στον ίδιο με μας χώρο παρατούσαν την προπόνηση και κοίταζαν. Επιπλέον, ενθαρρύναμε ο ένας τον άλλο για μεγαλύτερη προσπάθεια με φράσεις, όπως "Ξερίζωσέ το απ'τον τοίχο", "Πέταξέ το πάνω απ' το ταβάνι!", "Χτύπα τα φτερά μέχρι θανάτου!"

Υπήρχαν στιγμές, που ενώ ετοιμαζόμουν για το επόμενο σετ, έτρεμα μέχρι θανάτου από την οργή μου.

Αυτά τα προγράμματα, βέβαια, σκόπευαν στην επίτευξη όσο το δυνατόν μεγαλύτερης προόδου. Θα μείωνε τη σημασία των γεγονότων το να παραδεχτούμε, ότι η επιθετική συμπεριφορά μας αποδείχτηκε επιτυχής. Σε μικρότερο διάστημα από ένα μήνα (25/7 έως 18/8/1980) το βάρος αυξήθηκε από τα 103 στα 107 κιλά περίπου. Συγχρόνως, τα τεστ έδειχναν, ότι είχα χάσει τρία κιλά λίπους. Η καθαρή αύξηση σε μυώνες ήταν περίπου 5 κιλά, ενώ του Ραίη περίπου 4. Αυτές οι καταπληκτικές αυξήσεις σε τόσο μικρό χρονικό διάστημα χαρακτηρίζουν μια επιθετική συμπεριφορά προπόνησης.

Εάν ο αρχάριος αθλητής υιοθετούσε αυτή την συμπεριφορά στην προπόνησή του, σίγουρα θα προσέγγιζε τα όρια των φυσικών του δυνατοτήτων μέσα σε δύο χρόνια! Οι περισσότεροι αθλητές αντιμετωπίζουν αρκετή δυσκολία στο να ενεργοποιηθούν ικανοποιητικά, προκειμένου να προπονηθούν όσον το δυνατό περισσότερο και να επιτύχουν έτσι μέγιστη απόδοση.

Υπάρχουν όμως κι άλλοι, που αναζητούν κι ανακαλύπτουν τα ερεθίσματα για περισσότερη εκγύμναση απ'όση είχαν ποτέ φανταστεί, όπως ο Τζο Γουήντερ πληροφορεί τους αναγνώστες του κάθε μήνα. Αυτά τα άτομα θα καταλήξουν πρωταθλητές.

Γι'αυτό, βάλτε καλά στο μυαλό σας, ότι ακόμη και οι Αρχές Προπόνησης του Γουήντερ θα αποδειχτούν άκαρπες, εάν υπάρχει ένας απαισιόδοξος τρόπος αντιμετώπισης. Και, υιοθετήστε μια περισσότερο επιθετική συμπεριφορά. Οι όροι του Γουήντερ "Βομβαρδισμός" και "Αιφνιδιαστική Αεροπορική Επίθεση" θα αποκτήσουν καινούργιο νόημα και θα γίνουν αναπόσπαστες φράσεις του καθημερινού λεξιλογίου σας.

Μάικ Μέντζερ

ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΘΑΝΑΤΟΥ ΑΠΟ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΠΡΟΣΒΟΛΗ Ή ΕΜΦΡΑΓΜΑ

Έρευνα από τον
Δρα ΑΛΤΟΝ ΟΣΝΕΡ
1978
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου

Από έντυπο της IFBB
Ευγενής Προσφορά
του κ. Μπεν Γουήντερ,
Προέδρου της IFBB.

ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ

Αγαπητοί Φίλοι των Σπορ,

Η Διεθνής Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης έχει αφοσιωθεί στις έρευνες για την αύξηση της απόδοσης των αθλητών και την καλυτέρευση της υγείας τους. Έχουμε χαράξει νέους δρόμους στο άθλημα της σωματικής διάπλασης και τη σωστή διατροφή. Συνεχίζουμε τις προσπάθειές μας σε κάθε τομέα της αθλητικής συμπεριφοράς της υγείας και της υγιεινής διατροφής.

Νοιώθουμε περήφανοι που συνεχίζουμε πιστά τις μελέτες μας και, προς τούτο, σας στέλνουμε τα τελευταία επιστημονικά συμπεράσματα γύρω από τους κινδύνους που εγκυμονεί το κάπνισμα.

Το κάπνισμα είναι επιβλαβές για τους αθλητές και «θανατηφόρο» για την υγεία μας. Ήταν καθήκον μας να σας στείλουμε αυτή την αναφορά και τώρα είναι πλέον δικό σας καθήκον να κάνετε γνωστά τα αποτελέσματα των ερευνών μας στους συλλόγους, τους προπονητές, τις αθλητικές αρχές.

Η IFBB επιθυμεί να εκφράσει τις ευχαριστίες της προς την Ιατρική Επικαιρότητα του Σάντα Φε της Καλιφόρνια για την άδεια που της παραχώρησε για δημοσίευση αυτής της σημαντικότατης αναφοράς.

Ευχόμενοι καλύτερη φυσική κατάσταση και μεγαλύτερη αθλητική απόδοση, διατελούμε,

Με τιμή,
ΜΠΕΝ ΓΟΥΗΝΤΕΡ,
Διεθνής Πρόεδρος

Σημείωση του Εκδότη: *Ο Άλτον Όσνερ,* M.D., *είναι ένας από τους εξέχοντες διεθνείς μας ηγήτορες στη σύγχρονη ιατρική πρόοδο. Ομότιμος Καθηγητής της Χειρουργικής στην Ιατρική του Πανεπιστημίου της Τουλάν, διατηρεί ταυτόχρονα μια δραστήρια πρακτική έρευνα στη φημισμένη Κλινική Όσνερ στη Νέα Ορλεάνη. Σαν μέλος του Εκδοτικού μας Επιτελείου, του ζητήσαμε ένεκα της μακρόχρονης πείρας του να μας εξηγήσει τον τόσο λίγο αντιληπτό στο ευρύ κοινό κίνδυνο που κρύβει το κάπνισμα ... στην πραγματικότητα πολύ μεγαλύτερο από τον ίδιο τον καρκίνο των πνευμόνων.*

Ρίτσαρντ Στάντον

ΓΕΝΙΚΑ

Οι ετήσιοι θάνατοι λόγω καρδιακών νόσων παραμένουν σε τρομακτικά ύψη. Οι καρδιακές παθήσεις αποτελούν τον Νο 1 κίνδυνο στις Ηνωμένες Πολιτείες. Ο θάνατος είναι λυπηρό γεγονός, ιδιαίτερα όμως όταν χτυπάει ένα σχετικά νεαρό άτομο στο άνθος της ηλικίας του και στο ζενίθ της καριέρας του.

Πολλοί παράγοντες, όπως η υπέρταση, ο διαβήτης, η παχυσαρκία, ο άσχημος τρόπος ζωής και το κάπνισμα, αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου της στεφανιαίας.

Ο Μποράνι και οι συνεργάτες του μελέτησαν τα αποτελέσματα του καπνίσματος πάνω στους λιμενεργάτες του Σαν Φρανσίσκο· έρευνες που διάρκεσαν μια δεκαετία. Ανακάλυψαν, ότι όχι μόνο η συχνότητα θανάτων από νόσο της στεφανιαίας αρτηρίας ήταν μεγαλύτερη στους καπνιστές απ' ό,τι στους μη-καπνιστές, αλλά επιπλέον, οι περισσότεροι θάνατοι συνέβαιναν σε νεαρότερα άτομα, τον καιρό της μεγαλύτερης παραγωγικότητάς τους. Στους άνδρες ηλικίας μεταξύ 45 και 54 ετών, η συχνότητα θανάτων ήταν 3,3 φορές υψηλότερη στους καπνιστές από τους μη και σε εκείνους μεταξύ 55 και 64 ετών, 4,8 φορές μεγαλύτερη.

Ο Χάμμοντ, ο οποίος μελέτησε σε έκταση τη ζωή 447.196 ατόμων, γεννημένων στο διάστημα 1896-1927, ανακάλυψε, ότι τα ποσοστά των ανδρών ηλικίας 25 χρόνων οι οποίοι το πιθανότερο ήταν να πεθάνουν πριν τα 65 χρόνια τους, ήταν τα εξής: μη-καπνιστές 22%, καπνιστές 1-9 τσιγάρων την ημέρα 37%, 20-39 τσιγάρων 39% και επάνω των 40 46%. Κατά συνέπεια, τρεις φορές περισσότεροι άνδρες ηλικίας 25 χρόνων οι οποίοι καπνίζουν ημερησίως περισσότερα

από 40 τσιγάρα, θα πεθάνουν πριν τα 65 τους χρόνια, από εκείνους που δεν έχουν καπνίσει ποτέ στη ζωή τους.

Σύμφωνα με τον Ντώμπελ και τους συνεργάτες του, οι κίνδυνοι εμφάνισης νόσων του μυοκαρδίου στους άνδρες ηλικίας 30-39 ετών ήταν 63 στους μη-καπνιστές και 125 στους καπνιστές. Στις γυναίκες ήταν 86 και 137, αντίστοιχα. Κατέληξαν στο εξής συμπέρασμα: «Μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει το κάπνισμα σαν μέσο προειδοποίησης. Εάν καπνίζει πολλά τσιγάρα την ημέρα, ξέρει ότι οι κίνδυνοι εμφάνισης νόσου της στεφανιαίας αρτηρίας ή του μυοκαρδίου είναι αυξημένοι. Η προειδοποίηση αυτή φέρει σφραγίδα εγγύησης».

Ξαφνικοί, αναπάντεχοι θάνατοι

Οι Σπαίην και Μπράντες υποστηρίζουν ότι από τους 500.000 θανάτους που σημειώνονται ετησίως στις Ηνωμένες Πολιτείες περίπου οι 25.000 είναι αναπάντεχοι και συμβαίνουν μέσα σε μια ώρα. Σε κάθε μη-καπνιστή κάτω των 50 ετών, ο οποίος πεθαίνει ξαφνικά από θρόμβωση της στεφανιαίας αρτηρίας, αντιστοιχούν 16 άτομα που καπνίζουν περισσότερο από ένα πακέτο την ημέρα.

Σε αυτοψίες που έκαναν ο Άουερμπαχ και οι συνεργάτες του πάνω σε 1972 άνδρες, βρήκαν ότι 1372 που δεν πέθαναν από θρόμβωση της στεφανιαίας, παρουσίαζαν σκλήρυνση των αγγείων σε προχωρημένο στάδιο. Σε 15,3 μη-καπνιστές αντιστοιχούσαν 29,2 άτομα που κάπνιζαν λιγότερα από 20 τσιγάρα την ημέρα, 37,4 που κάπνιζαν από 20 έως 39 και 45,9 που κάπνιζαν πάνω από 40 τσιγάρα ημερησίως.

Ο Άουερμπαχ και οι συνεργάτες του, μετά από αυτοψία σε 1.056 ανθρώπους βρήκαν, μια επίστρωση στα εσωτερικά τοιχώματα της στεφανιαίας αρτηρίας σε ήπιο έως προχωρημένο βαθμό. Το φαινόμενο ήταν πολύ εντονότερο στους καπνιστές. Σημειώθηκε σε προχωρημένο στάδιο εκφυλισμού σε ποσοστό 90% εκείνων που κάπνιζαν δύο ή παραπάνω πακέτα ημερησίως, 48% όσων κάπνιζαν λιγότερο από πακέτο και ούτε σε έναν από εκείνους που δεν είχαν βάλει τσιγάρο στο στόμα τους ποτέ. Πιστεύουν, ότι ο εκφυλισμός αυτός οφείλεται στην επίδραση της νικοτίνης στον οργανισμό.

Ο Τζαίην, μετά από έρευνες, ανακάλυψε ότι οι γυναίκες που παίρνουν αντισυλληπτικά χάπια παρουσιάζουν νόσο του μυοκαρδίου, όχι θανατηφόρα, σε συχνότητα 2,15 φορές μεγαλύτερη από εκείνες που δεν κάνουν χρήση. Επίσης, όσες γυναίκες παίρνουν το χάπι και καπνίζουν, η πιθανότητα εμφάνισης της παραπάνω πάθησης είναι αυξημένη κατά 11,7 φορές.

Οι Στρονγκ και Ρίτσαρντς, μετά από αυτοψία που έκαναν σε 1320 άνδρες ηλικίας 25-64 χρονών, κατέληξαν στο συμπέρασμα, ότι όσοι καπνίζουν πολλά τσιγάρα την ημέρα έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα από τους μη-καπνιστές να πάθουν σκλήρυνση της αορτής και της στεφανιαίας. Ανάμεσα σε 100 Ελβετούς ασθενείς που εισήχθησαν στο νοσοκομείο με πάθηση του μυοκαρδίου, οι καπνιστές ήταν 20 χρόνια νεότεροι από τους μη καπνιστές. Ο Σέττλερ βρήκε ότι στη Δυτική Γερμανία η διαφορά αυτή είναι 10 χρόνια.

Τον Ιούλιο του '60, η Επιτροπή Αντ Χοκ στον τομέα του Καπνίσματος και των Καρδιαγγειακών Παθήσεων, της Αμερικανικής Εταιρείας σε θέματα Καρδιακής Λειτουργίας δήλωσε τα ακόλουθα: «Επειδή η νόσος της στεφανιαίας αρτηρίας αποτελεί την Νο 1 αιτία θανάτου στις Ηνωμένες Πολιτείες, η Αμερικανική Εταιρεία σε Θέματα Καρδιακής Λειτουργίας, πιστεύει ότι οι έρευνες, που αφορούν το κάπνισμα σε συνδυασμό με την παραπάνω πάθηση, θα πρέπει να κοινοποιηθούν σε γιατρούς, όσους ασχολούνται με θέματα υγείας και στο ευρύ κοινό».

Δύο Θανατηφόροι Παράγοντες

Το κάπνισμα είναι ιδιαίτερα επιβλαβές εξαιτίας των αποτελεσμάτων της νικοτίνης και του μονοξειδίου του άνθρακα, δύο θανατηφόρων ουσιών.

Η νικοτίνη αποτελεί συστατικό όλων των καπνών εκτός ενός ο οποίος δεν περιέχει νικοτίνη. Δυστυχώς ο τελευταίος ποτέ δεν χρησιμοποιείται, λόγω του ότι ο εθισμός στο κάπνισμα οφείλεται στη νικοτίνη.

Είναι ουσία βλαβερή για το κυκλοφορικό για πολλούς λόγους. Εδώ και περίπου μία πενηνταετία είναι γνωστό, ότι προκαλεί μόνιμη συστολή των αρτηριδίων του σώματος. Στα τέλη της δεκαετίας του '20, ανακάλυψα την επίδραση του καπνίσματος στη θερμοκρασία των δακτύλων (χεριών και ποδιών) νεαρών φοιτητών της Ιατρικής. Με ευαίσθητα όργανα, ικανά να μετρούν τη θερμοκρασία των δακτύλων, αποδείξαμε ότι μετά από δύο τσιγάρα η θερμοκρασία της επιφάνειας σε εκείνα τα σημεία παρουσιάζει πτώση κατά 2-4^{0}C.

Αν και άγνωστο εκείνη την εποχή, η συστολή των αρτηριών οφείλεται σε ερεθισμό των επινεφριδίων, τα οποία παράγουν αδρεναλίνη και εκκρίνουν παραδρεναλίνη, η οποία σε επαφή με τα αρτηριακά τοιχώματα προκαλεί συστολή των αρτηριδίων. Τα ίδια αποτελέσματα παρατηρούνται, αν κάνουμε ενδοφλέβιες ενέσεις νικοτίνης σε ελάχιστες δόσεις.

Το ίδιο συμβαίνει και με τους κυνηγούς αγριόπαπιας οι οποίοι περιμένοντας στο πρωινό κρύο και μετά από ένα-δύο τσιγάρα νοιώθουν πολύ κρύα τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών τους, εξαιτίας της συστολής των αρτιριδίων. Κατά συνέπεια, επιβραδύνεται η ταχύτητα ροής του αίματος στα αιμοφόρα αγγεία και αυξάνει η ευαισθησία στο κρύο.

Πρόσφατα έγιναν μελέτες από τον Κράιερ και τους συνεργάτες του πάνω στα αποτελέσματα του καπνίσματος στον μεταβολισμό της κατηχολαμίνης. Βρήκαν ότι το επίπεδο επινεφρίνης είναι 44 ± 4 pg/ml 10 λεπτά πριν το κάπνισμα, οπότε το επίπεδο αυξάνει σημαντικότατα (113 ± 29 pg/ml/p = 0,05). Η συγκέντρωση νορεπινεφρίνης από τα 227 ± 23 pg/ml ανεβαίνει στα 315 ± 50 pg/ml (p = 0,05) 12,5 λεπτά μετά το πρώτο τσιγάρο και φτάνει μέχρι τα 324 ± 39 pg/ml (p = 0,01) δεκαπέντε λεπτά μετά το πρώτο τσιγάρο. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι, επειδή το κάπνισμα προκαλεί διέγερση του Συμπαθητικού Νευρικού Συστήματος λόγω της νορεπινεφρίνης και της επινεφρίνης εμφανίζονται αντίστροφα συμπτώματα σε άτομα που υποφέρουν από πάθηση της στεφανιαίας αρτηρίας. Όταν αυτές οι αλλαγές συμπίπτουν με την περίοδο κατά την οποία ο καρδιακός μυώνας αντιδρά έντονα στο ερέθισμα, υπάρχει περίπτωση εμφάνισης ίνωσης των κοιλοτήτων.

Το κάπνισμα ως συντελεστής στην σκλήρυνση των αρτηριών

Εκτός από τη μόνιμη συστολή

των αρτηριδίων του σώματος, η νικοτίνη επιφέρει και άλλες αλλαγές, αυξάνει την περιεκτικότητα του αίματος σε λιπαρά οξέα και, κατά συνέπεια, τη χοληστερίνη, η οποία μπορεί να σταθεί ως αιτία εμφάνισης της αρτηριοσκλήρωσης. Ο Κέρσμπωμ και οι συνεργάτες τους παρατήρησαν, ότι στους σκύλους η αργή απορρόφηση νικοτίνης προκαλεί αύξηση της χοληστερίνης του αίματος κατά 50%.

Τα ερυθρά αιμοσφαίρια, που περιέχουν την αιμογλοβίνη, μεταφέρουν οξυγόνο στα κύτταρα του σώματος, συμπεριλαμβανομένης της καρδιάς, πράγμα που είναι απαραίτητο για την επιβίωση των κυττάρων. Όταν το οξυγόνο σε έναν ορισμένο χώρο μειώνεται ή το μονοξείδιο του άνθρακα που εισπνέεται είναι αυξημένο, τότε παρατηρείται στέρηση οξυγόνου. Η αιμογλοβίνη των ερυθρών αιμοσφαιρίων δημιουργεί δεσμό με το μονοξείδιο του άνθρακα κατά 225 φορές ευκολότερα απ' ό,τι με το οξυγόνο, φαινόμενο το οποίο καταλήγει σε περιορισμένη αιμάτωση των μυικών ιστών.

Ο Χίκεϋ και οι βοηθοί του βρήκαν, ότι η περιεκτικότητα του αίματος σε μονοξείδιο του άνθρακα είναι στους μη-καπνιστές 1,0%, ενώ στους καπνιστές 3,7%. Ο Ράσσελ έκανε το εξής πείραμα: Έκλεισε 20 άτομα σε ένα δωμάτιο 4×5×2,5 μέτρα, χωρίς εξαερισμό, για 78 λεπτά, μέσα στο οποίο κάπνισαν 80 τσιγάρα και δύο πούρα. Η μέση συγκέντρωση μονοξειδίου του άνθρακα ήταν 28 p.p.m. αντί της κανονικής (3 ή λιγότερα). Το μονοξείδιο του άνθρακα της αιμογλοβίνης (COHb) αυξήθηκε στους μη-καπνιστές από 1,6% στην αρχή σε 2,6% (όπου $p < 0,001$) και σε όσους είχαν καπνίσει έξι τσιγάρα, από 5,9% σε 9,6% (όπου $p < 0,001$).

Γιατί το μονοξείδιο του άνθρακα του καπνού προκαλεί βλάβη στον καρδιακό μυώνα

Ο Άστροπ θεωρεί το μονοξείδιο του άνθρακα του καπνού σαν την κυριότερη επιβλαβή για την καρδιά τοξική ουσία. Το μονοξείδιο του άνθρακα αυξάνει τη διαπερατότητα των μεμβρανών που καλύπτουν τα εσωτερικά τοιχώματα των αρτηριών και ευνοεί τη σύνθεση λιπών στο αίμα.

Οι Βιρτάμο και Τοσαβάινεν εξέτασαν το μονοξείδιο του άνθρακα που εμπεριεχόταν στο αίμα 145 εργατών ενός εργοστασίου κατεργασίας σιδήρου. Μετά την ανάλυση αίματος, βρήκαν ότι μετά τη δουλειά το μονοξείδιο του άνθρακα από το 6% είχε φτάσει το 26% στους μη-καπνιστές και στο 71% στους καπνιστές.

Ο κίνδυνος εισπνοής ...

Σύμφωνα με τον Αρόνωφ, οι καπνιστές εκθέτουν τα τριχοειδή αγγεία τους σε μονοξείδιο του άνθρακα του ύψους των 400 p.p.m.

Ο Γκόλντμαν εξέτασε τρεις ομάδες ασθενών: την ομάδα 1-16, από άτομα που είχαν κόψει το τσιγάρο εδώ και τρεις εβδομάδες τουλάχιστον· την ομάδα 2-24, από καπνιστές τσιγάρων και, τέλος, την ομάδα 3-10, από καπνιστές πούρων. Το επίπεδο του μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα των καπνιστών τσιγάρων ήταν τέσσερις φορές υψηλότερο απ' ό,τι των μη-καπνιστών και οκτώ φορές υψηλότερο στο αίμα των καπνιστών πούρων απ' ό,τι των μη-καπνιστών. Το αυξημένο μονοξείδιο του άνθρακα στο αίμα έχει σχέση με την εμφάνιση αρτηριοσκλήρωσης.

Σύμφωνα με τον Γουόλντ, ο καπνός των τσιγάρων με φίλτρο περιέχει 20% περισσότερο μονοξείδιο του άνθρακα από των άφιλτρων.

Επίσης, το κάπνισμα τσιγάρων μπορεί να περιορίσει την αιμάτωση των ιστών.

Ο Έγκελμπεργκ παρατήρησε σε 60 ασθενείς, ότι ο χρόνος θρόμβωσης μετά το κάπνισμα άλλαζε περιοδικά. Στα 23 τσιγάρα δεν σημειωνόταν αλλαγή. Στα 34 ο χρόνος πήξης του αίματος μειωνόταν, ενώ στα 3 αύξανε. Η μέση μείωση που παρατηρήθηκε στα 60 άτομα ήταν 1,8 λεπτά, χρόνος αξιοσημείωτος. Πιστεύει, ότι το γεγονός αυτό οφείλεται στην έκκριση αδρεναλίνης, αλλά μπορεί επίσης να οφείλεται, στη σύνθεση λιπαρών οξέων σε καθαρή μορφή. «Εξαιτίας της σκλήρυνσης των αρτηριών, η επιτάχυνση του χρόνου πήξης του αίματος θα αποτελέσει την κατ' εξοχήν αιτία των αυξημένων περιστατικών θρόμβωσης αρτηριών σε καπνιστές».

Μη-καπνιστές που υποφέρουν από πάθηση της καρδιάς

Η υγεία καρδιοπαθών ατόμων μπορεί να εκτεθεί σημαντικά σε κίνδυνο, όταν αυτά κινούνται σε χώρους που δεν αερίζονται καλά και εισπνέουν τον καπνό από τσιγάρα που καπνίζουν άλλοι ή άλλα αέρια. Η εισπνοή καπνού (όπου ppm = 50) προκαλεί διπλασιασμό της ποσότητας του μονοξειδίου του άνθρακα, που εμπεριέχεται στο αίμα σε ασθενείς που υποφέρουν από την καρδιά τους.

Ο Μαλκάχυ και οι συνεργάτες του παρατήρησαν, ότι η περίπτωση επιβίωσης των καπνιστών που υποφέρουν από νόσο της στεφανιαίας αρτηρίας ή του μυοκαρδίου είναι τουλάχιστον 50% μικρότερη των ασθενών που έχουν κόψει το κάπνισμα.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Είναι σαφές, ότι εάν κάποιος επιθυμεί να ζήσει μία υγιή ζωή, είναι αναγκαία η αποχή του από το κάπνισμα. Η χρήση καπνού σε οποιαδήποτε μορφή κρίνεται επιβλαβής, εξαιτίας της νικοτίνης και του μονοξειδίου του άνθρακα που εμπεριέχονται στον καπνό. Οι περιβαλλοντολόγοι ανησυχούν ιδιαίτερα για τη μόλυνση του αέρα, και με το δίκιο τους. Μην ξεχνάμε, ότι η πιο επικίνδυνη μορφή μόλυνσης του αέρα είναι αυτή που προκαλεί το άτομο με το κάπνισμα. Ο αριθμός των επικίνδυνων σωματιδίων που περιέχονται στον πολύ μολυσμένο αέρα μιας βιομηχανικής περιοχής είναι 100.000 ανά κυβικό χιλιοστόμετρο, ενώ εκείνων του καπνού ενός μόνον άφιλτρου τσιγάρου είναι 5 δισεκατομμύρια· δηλαδή, 50.000 φορές μεγαλύτερ ς!

Άλτον Όσνερ

Χτίζουν και Επισκευάζουν

Από έντυπο της IFBB
Ευγενής Προσφορά
του κ. Μπεν Γουήντερ,
Προέδρου της IFBB.

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Απόδοση: Εύα Παπανικολάου

Οι πρωτεΐνες είναι το δεύτερο σε περιεκτικότητα συστατικό του σώματος μετά το νερό (αποτελεί το 18% του βάρους του ανθρώπου). Οι τρίχες, τα νύχια, το δέρμα και οι μυικοί ιστοί συντίθενται σχεδόν αποκλειστικά από πρωτεΐνες. Αποτελούν τη βάση της δομής των ζωντανών κυττάρων και χωρίς αυτές δεν μπορεί να υπάρξει ζωή.

Πηγές Πρωτεϊνών.

Οι πρωτεΐνες ως επί το πλείστον συναντώνται με τη μορφή ενώσεων με λίπη και υδατάνθρακες, σπάνια δε σε καθαρή μορφή. Πρωτεΐνες στην καθαρότερή τους μορφή συναντούμε στο ασπράδι του αυγού, στην κρούστα του γάλακτος και στα άπαχα κρέατα. Τα φυτά συνθέτουν μόνα τους τις πρωτεΐνες τους, ενώ τα ζώα τις παίρνουν από τις τροφές.

Πέρα από τους ζωντανούς ιστούς, παρατηρείται συσσώρευση πρωτεϊνών σε περίπτωση ανάπτυξης νέων οργανισμών, όπως τα έμβρυα των ζώων ή τους σπόρους των φυτών. Αυτός ο κανόνας μπορεί να σας βοηθήσει στο να θυμάστε τις πηγές πρωτεϊνών: γάλα και αυγά· ξηροί καρποί, φασόλια, μπιζέλια, όσπρια και δημητριακά (σπόροι)· και, τέλος, κρέας, πουλερικά, ψάρια.

Είδη Πρωτεϊνών

Οι πρωτεΐνες συντίθενται από ουσίες που ονομάζονται Αμινοξέα. Σήμερα, γνωρίζουμε 23 αμινοξέα, όλα διαφορετικά μεταξύ τους, αλλά όμοια στο ότι περιέχουν άζωτο, στοιχείο που λείπει από τους υδατάνθρακες και τα λίπη. Δύο αμινοξέα περιέχουν θείο και άλλα δύο, τα οποία βρίσκουμε σε ελάχιστες πρωτεΐνες, ιώδιο.

Ακριβώς όπως συμβαίνει με τα γράμματα της αλφαβήτου, με τα οποία φτιάχνουμε μετά από συνδυασμούς χιλιάδες λέξεις, συμβαίνει και με τις πρωτεΐνες που φτιάχνονται από συνδυασμούς των αμινοξέων. Οι πρωτεΐνες του γάλακτος διαφέρουν από τις πρωτεΐνες του αλευριού, διότι διαφέρουν ο αριθμός και το είδος των αμινοξέων που συνθέτουν αυτές τις πρωτεΐνες. Οι πρωτεΐνες του ανθρώπινου σώματος διαφέρουν για τον ίδιο λόγο σημαντικά μεταξύ τους. Για παράδειγμα, του ήπατος είναι άνομοιες με των μυών. Πρωτεΐνες, όπως του γάλακτος (καζεΐνη) ή του ασπραδιού των αυγών (αλβουμίνη) περιέχουν εκατοντάδες ή και χιλιάδες αμινοξέα. Είναι τόσο περίπλοκες, όσο θα ήταν μια μόνο λέξη αν γινόταν από εκατοντάδες ή και χιλιάδες γράμματα.

Κατά τη χώνευσή τους οι πρωτεΐνες διασπώνται με τη βοήθεια ενζύμων στα αμινοξέα από τα οποία συντέθηκαν. Τα αμινοξέα είναι υδατοδιαλυτά. Με το αίμα μεταφέρονται σε όλα τα κύτταρα του σώματος, τα οποία και κρατούν εκείνα που χρειάζονται. Αυτά τα αμινοξέα χρησιμεύουν ως δομικοί λίθοι για την κατασκευή νέων ιστών σε όλη τη διάρκεια της ανάπτυξης· από το ξεκίνημα της ζωής μέχρι τη συμπλήρωση της διαδικασίας ανάπτυξης του οργανισμού. Από πρωτεΐνη δεν αποτελούνται μόνο οι μυώνες, οι τρίχες, τα νύχια και το δέρμα. Πρέπει ακόμη να προσθέσουμε το συκώτι και τα νεφρά, τα νεύρα και τον εγκέφαλο, τους συνδέσμους και τους χόνδρους των αρθρώσεων, τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων και τα όργανα του πεπτικού συστήματος. Με λίγα λόγια, όλοι οι ιστοί του σώματος είναι φτιαγμένοι από πρωτεΐνη, όπως ακριβώς ένα σπίτι χτίζεται με τούβλα. Όπως προστίθενται τούβλα στο σπίτι όσο αυτό χτίζεται, έτσι σχηματίζονται και προστίθενται στη δομή του σώματος πρωτεΐνες, όσο ο οργανισμός βρίσκεται σε ανάπτυξη. Γίνεται λοιπόν φανερό, ότι σε όλη τη διάρκεια της ανάπτυξης ο άνθρωπος έχει ανάγκη από την κατανάλωση πλούσιων σε πρωτεΐνες τροφών, ώστε να υπάρχουν τα απαραίτητα αμινοξέα για την κατασκευή μυικών ιστών.

Σε ένα σπίτι μπορεί να ραγίσουν ορισμένα τούβλα και να χρειάζονται αντικατάσταση. Το ίδιο συμβαίνει και με τις πρωτεΐνες των ιστών: φθείρονται και χρειάζονται αντικατάσταση από νέες. Σ' αυτή την περίπτωση, οι φθαρμένοι ιστοί διασπώνται με τη βοήθεια ενζύμων στα κύτταρα και τα άχρηστα προϊόντα της διάσπασης, τα οποία είναι υδατοδιαλυτά, μεταφέρονται μέσω του αίματος στο συκώτι. Εκεί με ενζυμικές αντιδράσεις απομακρύνονται το άζωτο και το θείο και με το αίμα μεταφέρονται στα νεφρά για να απεκκριθούν με τα ούρα. Το υπόλοιπο τμήμα των αμινοξέων μετατρέπεται σε λίπος ή γλυκόζη, προκειμένου να χρησιμοποιηθεί για ενεργειακούς σκοπούς.

Με αυτό τον τρόπο οι επιστήμονες μπορούν με ανάλυση ούρων να αποφανθούν για το ποσοστό των ιστών του σώματος που αντικαθίστανται σε μια δεδομένη στιγμή.

Με τη διάσπαση των φθαρμένων πρωτεϊνών και την απομάκρυνση των αχρήστων ουσιών από το σώμα, τα κύτταρα παίρνουν τα αμινοξέα από το αίμα. Εκεί, με τη βοήθεια ενζύμων σχηματίζουν μετά από συνδυασμούς νέες πρωτεΐνες. Η διαδικασία αυτή είναι η αντίστροφη της διάσπασης των πρωτεϊνών από τα ένζυμα κατά τη διαδικασία της πέψης των λευκωματούχων τροφών. Αν και οι πρωτεΐνες χρειάζονται για την ανάπλαση μυικών ιστών μέχρι τη συμπλήρωση ανάπτυξης του οργανισμού, είναι απαραίτητες για την επισκευή των ιστών εφ' όρου ζωής. Η επισκευή των φθαρμένων κυττάρων ξεκινάει με τη γέννηση και σταματάει με το θάνατο του οργανισμού. Εφόσον ο βιολογικά ενήλικος είναι πολύ πιο μεγαλόσωμος από ένα παιδί, οπότε έχει και πιο πολλούς μυικούς ιστούς για επισκευή, η ανάγκη για κατανάλωση γενναιόδωρων ποσοτήτων λευκωματούχων τροφών δεν σταματάει ποτέ.

Όταν το γεύμα είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, διοχετεύονται στο αίμα περισσότερα αμινοξέα, έτοιμα για την ανάπλαση ή την επισκευή ιστών. Σε τούτη την περίπτωση, το συκώτι τα απομακρύνει από το αίμα και τα αποθηκεύει με τη μορφή εναποθηκευμένης πρωτεΐνης.

Ο αριθμός των αμινοξέων στο αίμα παραμένει σχετικά σταθερός. Όσο πάντως, το άτομο τρέφεται καλά, υπάρχουν πάντοτε έτοιμα προς διάθεση αμινοξέα.

Σε αντίθετη περίπτωση, παραδείγματος χάριν λοιμού, χρέη ανάπλασης και επισκευής κυττάρων αναλαμβάνουν οι εναποθηκευμένες πρωτεΐνες. Σε περίπτωση που δεν παρέχουν στον οργανισμό τα απαιτούμενα αμινοξέα, αυτά λαμβάνονται από τους λιγότερο σημαντικούς μυώνες.

Πρωτεΐνες που χρησιμοποιούνται, για ενεργειακούς σκοπούς.

Το συκώτι μπορεί να κρατήσει μια περιορισμένη ποσότητα πρωτεϊνών. Εάν το ποσό των λευκωμάτων που λαμβάνονται με την τροφή είναι τόσο μεγάλο, ώστε δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ούτε για ανάπλαση ούτε για επισκευή μυικών ιστών, η περίσσεια αποβάλλεται από το συκώτι με το αίμα. Σε αυτή την περίπτωση, αντί να αποθηκευτούν το άζωτο και το θείο, διασπώνται και μεταφέρονται στα νεφρά, προκειμένου να αποβληθούν από τον οργανισμό με τα ούρα. Η υπολειπόμενη ποσότητα αμινοξέων, μερικών από τα οποία ο μοριακός τύπος μοιάζει με εκείνο των σακχάρων, μετατρέπονται σε γλυκόζη. Άλλα τα οποία στερούνται ιόντων αζώτου και θείου και τα οποία έχουν παρόμοια μοριακή σύσταση με αυτή των εστερικών οξέων, μετατρέπονται σε λίπη. Όταν το σώμα δέχεται με την τροφή μεγαλύτερες ποσότητες πρωτεϊνών από τις απαιτούμενες, η περίσσεια αυτών μετασχηματίζεται σε λίπη ή γλυκόζη, προκειμένου να καλύψει τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια. Σε τέτοιες περιπτώσεις τα λίπη και η γλυκόζη που προέρχονται από τα αμινοξέα συσσωρεύονται στο σώμα με τη μορφή λίπους για μελλοντικές ανάγκες σε ενέργεια. Επίσης, όπως ήδη είδαμε, η υπολειπόμενη ποσότητα αμινοξέων από φθαρμένους ιστούς χρησιμοποιείται και αυτή για ενεργειακούς σκοπούς.

Σε περίπτωση που ο οργανισμός δεν λαμβάνει τόση ποσότητα υδατανθράκων και λιπών, όση απαιτείται για την κάλυψη των ενεργειακών αναγκών του, αρχίζει να καίει τις πρωτεΐνες. Μια διατροφή ψηλή σε λευκώματα, αλλά τόσο φτωχή σε λιπαρά και υδατάνθρακες, ώστε να μην εξασφαλίζεται η απαιτούμενη ενέργεια από την καύση τους, κρίνεται ως ακατάλληλη, λόγω των υποπροϊόντων που πρέπει να απομακρυνθούν από τον οργανισμό δια μέσου των νεφρών. Τροφές, όπως το κρέας, τα αυγά και το γάλα είναι μάλλον ασύμφορες έναντι των λιπών και των υδατανθράκων, συστατικά τα οποία χρησιμοποιεί το σώμα για άμεση εξασφάλιση ενέργειας. Το να χρησιμοποιεί τα λευκώματα σαν πηγή ενέργειας είναι σαν να καίτε εσείς ελαιόλαδο στην φριτέζα.

Σε περιπτώσεις αποχής από οποιαδήποτε τροφή, τρεις πηγές ενέργειας είναι διαθέσιμες: Η πρωταρχική πηγή ενέργειας είναι το λίπος που έχει αποθηκευτεί στο σώμα. Το εναποθηκευμένο λίπος μπορεί να αντικατασταθεί από τη γλυκόζη και τα λίπη που προέρχονται από τις πρωτεΐνες των φθαρμένων ιστών οι οποίοι έχουν υποστεί διάσπαση, καθώς επίσης και από την εναποθηκευμένη πρωτεΐνη που διατηρεί το σώμα και την οποία καίει σε περίπτωση ανάγκης. Όταν το λίπος αποτελεί την κυρίαρχη μορφή ενέργειας, η ποσότητα αζώτου που απεκκρίνεται με τα ούρα και η οποία προέρχεται μόνο από τις πρωτεΐνες, είναι μικρή. Εάν τα αποθέματα πρωτεΐνης και λίπους έχουν εξαντληθεί, τους ενεργειακούς σκοπούς καλύπτουν οι ιστοί του σώματος, οι οποίοι είναι από πρωτεΐνη. Σε τέτοιες περιπτώσεις, η ποσότητα του απεκκρινόμενου αζώτου παρουσιάζεται σοβαρά αυξημένη. Παρ' ότι για τις ανάγκες του σώματος, χρησιμοποιούνται κατ' αρχή τα αμινοξέα που συνθέτουν τους μικρότερης σημασίας μυώνες, παρουσιάζεται σημαντική αύξηση της περιεκτικότητας αζώτου στα ούρα λίγο πριν το θάνατο, σε περιπτώσεις λοιμού.

Άλλες λειτουργίες των Πρωτεϊνών

Πέρα από την ανάπλαση, την επισκευή μυικών ιστών και την παραγωγή ενέργειας, το σώμα χρησιμοποιεί τις πρωτεΐνες και σε άλλες περιπτώσεις, που είναι εξαιρετικής σημασίας για την υγεία. Για παράδειγμα, η αιμογλοβίνη, το συστατικό των ερυθρών αιμοσφαιρίων του αίματος που περιέχει σίδηρο, κατά ένα μεγάλο μέρος είναι πρωτεΐνη. Οι ορμόνες, ουσίες που εκκρίνονται από τους ενδοκρινείς αδένες του σώματος, ως προς ένα μεγάλο τμήμα είναι πρωτεΐνες. Το ίδιο συμβαίνει με τα ένζυμα. Οι πρωτεΐνες είναι υπεύθυνες για τη συγκέντρωση των ούρων και την απομάκρυνση των αχρήστων ουσιών δια μέσου των νεφρών. Διατηρούν σταθερό το PH των ιστών (δηλαδή, όχι πολύ αλκαλικοί ή πολύ όξινοι). Σχηματίζουν στο αίμα ενώσεις γνωστές σαν «αντισώματα», οι οποίες είναι υπεύθυνες για την καταπολέμηση των τοξινών που παράγουν τα βακτήρια ή άλλες ξένες για τον οργανισμό ουσίες.

Οι Ανάγκες σε Αμινοξέα

Όταν μια πρωτεΐνη που προέρχεται π.χ. από το κρέας, τα αυγά, τα φασόλια ή το καλαμπόκι δωθεί σε πειραματόζωα σαν η μοναδική πηγή αμινοξέων, μπορεί να τους χαρίσει υγεία και ανάπτυξη· μπορεί, όμως, όχι. Εάν τους παρασχεθεί μια πρωτεΐνη που δεν συμβάλλει στην ανάπτυξη μυικών ιστών σε συνδυασμό με μία άλλη που συμβάλλει, τότε το αποτέλεσμα που συνήθως προκύπτει είναι η ανάπτυξη. Οι επιστημονικές έρευνες που έχουν κατά καιρούς διεξαχθεί έχουν οδηγήσει στο συμπέρασμα, ότι ορισμένα αμινοξέα συντελούν στη δόμηση μυικών ιστών, ενώ άλλα όχι. Σε περίπτωση ανάμειξης πρωτεϊνών, από τις οποίες καμιά δεν μπορεί να αναπλάσει ιστούς, η μια πρωτεΐνη εφοδιάζει την άλλη με τα αμινοξέα που της υπολείπονται.

Οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει εργαστηριακές μεθόδους παρασκευής αμινοξέων, τα οποία είναι παρόμοια με τα φυσικά. Έγιναν πειράματα, ιδιαίτερα από τον Δρα Ρόουζ του Πανεπιστημίου του Ιλλινόις, κατά τα οποία παρασχέθηκαν σε ποντίκια αυτά τα συνθετικά αμινοξέα, σαν μοναδική τους πηγή πρωτεϊνών. Μερικά πειραματόζωα στα οποία δόθηκαν λίγα μόνο αμινοξέα δεν αναπτύχθηκαν και σύντομα πέθαναν. Σε άλλα δόθηκαν επιπλέον αμινοξέα. Τα αποτελέσματα ήταν αξιοσημείωτα. Τα ζώα παρέμεναν υγιή σε περίπτωση που τους παρασχόταν ένας συγκεκριμένος συνδυασμός δέκα αμινοξέων. Εάν τους προσφερόντουσαν περισσότερα των δέκα, οι οργανισμοί των ζώων τα χρησιμοποιούσαν για τη δόμηση πρωτεϊνών. Εάν

όχι, οι ίδιοι οι οργανισμοί χρησιμοποιούσαν το θείο και το άζωτο των δέκα βασικών αμινοξέων και κατασκεύαζαν τα υπόλοιπα αμινοξέα που ήταν απαραίτητα για τη δόμηση και την επισκευή των μυικών ιστών.

Η παρασκευή αμινοξέων εργαστηριακά είναι επίπονη, δύσκολη και δαπανηρή διαδικασία. Η ποσότητα συνθετικών αμινοξέων που παρασχέθηκε για τις ανάγκες ενός μόνο πειράματος σε λίγα ποντίκια για δύο εβδομάδες κόστισε περίπου εφτά εκατομμύρια δραχμές. Τα πειράματα, όμως, απέδειξαν ποια αμινοξέα είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της ζωής και ποια παρασκευάζονται από τον ίδιο τον οργανισμό.

Δέκα Απαραίτητα Αμινοξέα

Εφόσον από τα 23 συνολικά αμινοξέα, ο οργανισμός μπορεί να συνθέσει τα 13, τα υπόλοιπα δέκα, τα οποία πρέπει να ληφθούν με την τροφή, ονομάζονται «Απαραίτητα Αμινοξέα».

Ένα πρωτεϊνούχο είδος τροφής κρίνεται θρεπτικό ανάλογα με τον αριθμό και την ποσότητα των απαραίτητων αμινοξέων που εμπεριέχει. Οι πρωτεΐνες που συντίθενται και από τα δέκα απαραίτητα αμινοξέα ονομάζονται Πλήρεις ή Πρωτεΐνες Μεγάλης Βιολογικής Αξίας. Η παροχή πλήρων πρωτεϊνών σε νεαρά άτομα σαν η μοναδική πηγή λευκωμάτων καταλήγει σε φυσιολογική ανάπτυξη αυτών.

Οι πρωτεΐνες που στερούνται ενός ή περισσότερων απαραίτητων αμινοξέων, ώστε να μην μπορούν να συμβάλλουν στην ανάπτυξη του οργανισμού χαρακτηρίζονται ως Ελλειπείς ή Ανεπαρκείς ή Πρωτεΐνες Χαμηλής Βιολογικής Αξίας.

Η Θρεπτική Αξία των Πρωτεϊνών

Οι πρωτεΐνες που εμπεριέχονται στο συκώτι, τα νεφρά και το πάγκρεας έρχονται δεύτερες σε θρεπτική αξία και περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα σε άφθονες ποσότητες. Εκείνες που εμπεριέχονται σε μυώνες (μπριζόλα, φιλέττο κτλ.) είναι πλήρεις, αλλά περιέχουν λιγότερα αμινοξέα από τους προαναφερθέντες αδένες και, κατά συνέπεια, είναι μικρότερης θρεπτικής αξίας. Για τον ίδιο λόγο, οι πρωτεΐνες που προέρχονται από τα ζώα, όπως το γάλα, τα αυγά, το κρέας, το ψάρι και το τυρί, είναι γενικά μεγαλύτερης αξίας από εκείνες της φυτικής προέλευσης. Όμως, το ασπράδι του αυγού και η ζελατίνη στερούνται αρκετών απαραίτητων αμινοξέων.

Οι πρωτεΐνες που βρίσκονται στους ξηρούς καρπούς, τη σόγια, το αλεύρι του σιταριού (ιδιαίτερα, ο σιταρόσπορος), το αλεύρι από βαμβακόσπορο και το μπουλγούρι, είναι πλήρεις. Άλλες φυτικές πρωτεΐνες, όπως των μπιζελιών και του αραβόσιτου δεν έχουν πολλά από τα απαραίτητα αμινοξέα και, γι' αυτό το λόγο, είναι ελλειπείς. Δεν μπορούν από μόνες τους να διατηρήσουν τη ζωή. Εάν παρασχεθούν με μορφή μείγματος, η μια πρωτεΐνη θα συμπληρώσει την άλλη σε αμινοξέα και μαζί θα συμβάλλουν σημαντικά στη διατήρηση της υγείας.

Η Ισορροπία του Αζώτου

Οι ζωικές πρωτεΐνες συνίστανται κατά 16% από άζωτο. Οι επιστήμονες βρίσκουν την ποσότητα των πρωτεϊνών στο σώμα, όχι με ανάλυση αυτών καθ' εαυτών, αλλά με προσδιορισμό του ποσού αζώτου που περιέχουν. Για παράδειγμα, εάν μετά από ανάλυση βρεθεί, ότι ένα κομμάτι κρέατος περιέχει τρία γραμμάρια αζώτου, γνωρίζουμε ότι αυτά τα γραμμάρια αντιπροσωπεύουν το 16% της συνολικής πρωτεΐνης στο σώμα. Έστω Χ η ποσότητα της πρωτεΐνης του κρέατος. Συνεπάγεται, ότι:

$$3 : X = 16 : 100$$
$$16\,X = 300$$
$$X = 18{,}75$$

Άρα η ποσότητα πρωτεΐνης που εμπεριέχεται στο κομμάτι του κρέατος ισούται με 18,75 γραμμάρια. Εφόσον το 100% διαιρούμενο με το 16% ισούται με 6,25, μια απλούστερη μέθοδος εύρεσης της πρωτεΐνης είναι ο πολλαπλασιασμός των γραμμαρίων του αζώτου με το 6,25.

Το άζωτο που αποβάλλεται με τα ούρα προέρχεται αποκλειστικά από τη διάσπαση των πρωτεϊνών στο σώμα. Άρα, ο αριθμός των γραμμαρίων αζώτου που απεκκρίνεται, πολλαπλασιαζόμενος με το 6,25, δηλώνει την ποσότητα πρωτεΐνης που έχει διασπαστεί. Το άζωτο αυτό οφείλεται στην πρωτεΐνη που έχει χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή ενέργειας είτε αυτή έχει παρασχεθεί στον οργανισμό με την τροφή είτε είναι εναποθηκευμένη ή συμβαίνουν και τα δύο, είτε προέρχεται από φθαρμένους ιστούς.

Ας υποθέσουμε, ότι τρώτε 100 γραμμάρια πρωτεΐνης σε μια μέρα. Εφόσον το 16% αυτής είναι άζωτο, έχετε καταναλώσει 16 γραμμάρια από αυτό το στοιχείο. Ας υποθέσουμε, πάλι, ότι η ανάλυση ούρων σας έδειξε, ότι περιέχουν ακριβώς 16 γραμμάρια αζώτου. Σε τούτη την περίπτωση συμπίπτουν η ποσότητα αζώτου που λαμβάνεται από τον οργανισμό με εκείνη που απεκκρίνεται. Λέγεται, τότε, ότι το σώμα παρουσιάζει **Ισορροπία Αζώτου.**

Εάν σε μια μέρα πάρετε 100 γραμμάρια πρωτεΐνης (δηλαδή, 16 γραμ. αζώτου) και με τα ούρα αποβληθούν μόνο 12 γραμμάρια αζώτου, τότε το σώμα παρουσιάζει θετικό υπόλοιπο αζώτου. Αυτό σημαίνει, ότι το ποσό αζώτου που λαμβάνεται από τον οργανισμό είναι μεγαλύτερο εκείνου που αποβάλλεται με τα ούρα. Όταν τα λευκώματα χρησιμοποιούνται για χάρη ενεργειακών αναγκών, το άζωτο είναι αυτό που πρώτο διασπάται και αποβάλλεται από τον οργανισμό. Το σώμα χρησιμοποιεί τα αμινοξέα που περιέχουν ιόντα αζώτου για τη δόμηση μυικών ιστών, ερυθρών αιμοσφαιρίων, ενζύμων, ορμονών, αντισωμάτων κτλ. Άρα, η κατακράτηση αζώτου σημαίνει, ότι τα αμινοξέα έχουν μετασχηματισθεί σε πρωτεΐνες, προκειμένου να κατασκευάσουν μυικούς ιστούς.

Από την άλλη μεριά, αν το φαγητό που τρώτε περιέχει έξι γραμμάρια αζώτου και δέκα γραμμάρια απεκκρίνονται με τα ούρα, η ποσότητα του απεκκρινόμενου αζώτου είναι μεγαλύτερη εκείνου που λαμβάνεται με την τροφή, το σώμα παρουσιάζει αρνητικό υπόλοιπο αζώτου. Αυτό σημαίνει, ότι ο οργανισμός πήρε πολύ λίγες πρωτεΐνες για να αναπλάσει και να επισκευάσει μυικούς ιστούς.

Εάν αυτό συνέβαινε για ένα εκτεταμένο χρονικό διάστημα, θα μπορούσαμε να φανταστούμε τα αποτελέσματα. Εάν συνέβαινε σε ένα παιδί, το σώμα του δεν θα είχε τη δυνατότητα να αναπτυχθεί φυσιολογικά. Σ' έναν ενήλικο οργανισμό, δεν θα υπήρχε η δυνατότητα επισκευής των ιστών.

Άρα, έχει μεγάλη σημασία για τα παιδιά που βρίσκονται σε ανάπτυξη να παίρνουν αρκετή πρωτεΐνη, ώστε ο οργανισμός τους να παρουσιάζει θετικό υπόλοιπο και για τους ενήλικες να καταναλώνουν τόση ποσότητα, όση τους επιτρέπει η ισορροπία αζώτου. Σίγουρα, το αρνητικό υπόλοιπο αζώτου είναι επιβλαβές για την υγεία.

ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

Αρκετοί Αμερικανοί παίρνουν πολύ λίγη πρωτεΐνη για να είναι σε άριστη υγεία. Από τη στιγμή που το γάλα, τα αυγά, το κρέας, το ψάρι και το τυρί είναι ακριβά, τα άτομα με χαμηλά εισοδήματα είναι πιθανότερο να παρουσιάζουν ανεπάρκεια πρωτεΐνης. Επίσης, πολύ πιθανό είναι να πάσχουν από ανεπάρκεια και όσοι αποφεύγουν τη μεγάλη κατανάλωση λευκωματούχων τροφών.

Μια πρόσφατη έρευνα, στην οποία συμμετείχαν χίλια άτομα με μέσο εισόδημα και πλουσιοπάροχες δίαιτες, απέδειξε ότι το 60% έπαιρνε περίπου 42 γραμμάρια πρωτεΐνης λιγότερα καθημερινά.

Ανεπάρκεια Πρωτεΐνης

Χαρακτηρίζεται από ωχρή απόχρωση του αίματος, απουσία μυικού τόνου, χαμηλή πίεση, κόπωση και επιρροπή σε ασθένειες. Στα νεαρά άτομα προκαλεί επιβράδυνση της ανάπτυξης.

Σε πιο προχωρημένες καταστάσεις, όπως σε περίπτωση λοιμού, στη διάρκεια του οποίου είναι εξαιρετικά περιορισμένη η ποσότητα τροφής που λαμβάνεται από τον οργανισμό, την κάλυψη των ενεργειακών αναγκών καλούνται να αναλάβουν οι πρωτεΐνες του σώματος. Οι πρωτεΐνες του αίματος, που είναι υπεύθυνες για την περισυλλογή των ούρων μειώνονται. Η περισυλλογή των ούρων δεν γίνεται κανονικά. Το νερό και οι άχρηστες ουσίες παραμένουν στο σώμα. Οι αστράγαλοι και τα πόδια πρήζονται, τα χέρια παρουσιάζουν οίδημα.

Η αιτία του οιδήματος αυτού παρέμενε άγνωστη μέχρι τη στιγμή που πειραματόζωα παρουσίασαν τα ίδια συμπτώματα, μετά από δίαιτα χαμηλή σε λευκώματα. Σε μετέπειτα πειράματα έγινε δειγματοληψία αίματος. Μετά από πλύση, τα ερυθρά αιμοσφαίρια διοχετεύτηκαν πάλι στα αγγεία των ζώων σε διάλυμα άλατος. Οι πρωτεΐνες του αίματος εξαφανίστηκαν. Με αυτή τη μέθοδο, εμφανίστηκε σχεδόν αμέσως οίδημα.

Σε άλλα πειράματα, κατά τα οποία απομακρύνθηκαν οι πρωτεΐνες οι οποίες αναλαμβάνουν την περισυλλογή των ούρων από το αίμα, εφαρμόσθηκαν διάφορες δίαιτες προκειμένου να διαπιστωθεί η ικανότητα του σώματος προς σχηματισμό νέων πρωτεϊνών. Αποδείχθηκε ότι οι ζωικές πρωτεΐνες σχηματίζουν πολύ πιο γρήγορα πρωτεΐνες του αίματος απ' ό,τι οι φυτικής προέλευσης.

Ο ρόλος των πρωτεϊνών στα ζώα

Στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Τορόντο, έγιναν πειράματα επάνω σε 80 ποντίκια. Τα ζώα τράφηκαν όλο εκείνο το διάστημα κανονικά, εκτός από δύο ομάδες από τις οποίες στη μία παρείχαν πρωτεΐνες από σιτάρι και στην άλλη από γάλα. Και στις δύο ομάδες εμφανίστηκε τυφοειδής πυρετός, ο οποίος οφειλόταν σε προσβολή τους από βακτήρια. Το 43% των ζώων, στα οποία δόθηκε πρωτεΐνη από σιτάρι πέθαναν, ενώ από την άλλη ομάδα μόνο το 10% πέθαναν.

Σε γενικές γραμμές, αποδείχτηκε, ότι όταν αυξηθεί η ποιότητα ή η ποσότητα των πρωτεϊνών από τα χαμηλά επίπεδα στα κανονικά, αυξάνει η αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες.

Τα Αποτελέσματα της Υψηλής σε Πρωτεΐνες Δίαιτας

Για τα άτομα των οποίων το εισόδημα τους επιτρέπει να επιλέγουν άνετα την τροφή τους, ο μέσος όρος πρωτεΐνης που καταναλώνουν κυμαίνεται από το 10% έως το 14% της καθημερινής τους διατροφής. Ο Δρ. Σλονέικερ του Πανεπιστημίου Στάνφορντ απέδειξε, ότι εάν το 14% της διατροφής των πειραματόζωων αποτελείται από πλήρεις πρωτεΐνες, η υγεία τους είναι καλύτερη από εκείνη των ζώων που λαμβάνουν μικρότερες ποσότητες πρωτεϊνών. Σε περίπτωση, όμως, που οι πρωτεΐνες καταλαμβάνουν ποσοστό μεγαλύτερο του 18% της καθημερινής τους διατροφής, τα αποτελέσματα είναι επιζήμια για την υγεία τους. Τα νεαρά άτομα παρουσιάζουν επιβράδυνση της ανάπτυξής τους, ενώ τα μεγαλύτερα εμφανίζουν κάποια βραδύτητα στις αντιδράσεις τους.

Τα Αποτελέσματα της Άσκησης στις Απαιτήσεις του Οργανισμού σε Πρωτεΐνες

Σε πειράματα που έγιναν σε γάτες και σκύλους, τα ζώα παρουσίασαν αυξημένη ενεργητικότητα, μεγαλύτερη απόδοση στις ασκήσεις στις οποίες εξαναγκάστηκαν, ενώ η κόπωση υποχωρούσε γρηγορότερα, όταν το ποσοστό πρωτεΐνης που εμπεριέχονταν στην καθημερινή διατροφή τους δεν ξεπερνούσε το 18%. Έρευνες επάνω σε ανθρώπους απέδειξαν το ίδιο. Σε πείραμα που διεξάχθηκε στο εργαστήριο επάνω σε κάποιον αθλητή ποδηλασίας που συμμετείχε στους Ολυμπιακούς, διαπιστώθηκε ότι η απόδοσή του ήταν μεγαλύτερη, όταν ακολουθούσε δίαιτα με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και χαμηλή σε λευκώματα. Ιδιαίτερα αυξημένη ήταν η απόδοσή του, όταν οι ανάγκες του σε πρωτεΐνες καλύπτονταν από την κατανάλωση γάλακτος και αυγών.

Οι έρευνες έδειξαν, ότι οι περισσότεροι αθλητές και άνθρωποι που εξασκούν βαριά χειρονακτική εργασία και, κατά συνέπεια, τρώνε μεγάλες ποσότητες φαγητού, αυξάνουν κατά πολύ την ποσότητα πρωτεΐνης που καταναλώνουν. Για παράδειγμα, βρέθηκαν αθλητές του κολλεγίου, οι οποίοι έπαιρναν κατά μέσον όρο 155 γραμμάρια πρωτεΐνης καθημερινά. Μια ομάδα ανθρακωρύχων 280 γραμμάρια την ημέρα, ενώ ορισμένοι αθλητές που συμμετείχαν στους Ολυμπιακούς 320 γραμμάρια.

Υπερβολική κατανάλωση Πρωτεϊνών

Παρ' ότι τα οφέλη από τη μεγάλη κατανάλωση λευκωμάτων είναι μικρά, δεν είναι τόσο επιζήμια για την υγεία, όσο ορισμένοι υποστηρίζουν. Σχολαστικές μελέτες πάνω στους Εσκιμώους απέδειξαν, ότι η λήψη μεγάλων ποσοτήτων πρωτεϊνών δεν προδιαθέτει το σώμα σε ασθένειες των νεφρών, σκλήρυνση των αρτηριών ή υπέρταση, όπως πίστευαν παλαιότερα. Ο εξερευνητής του Βόρειου Πόλου, Στέφανσον, και ο βοηθός του έζησαν επί ένα χρόνο μόνο με κρέας. Σε όλη αυτή τη διάρκεια δεν παρατηρήθηκε αύξηση της πίεσης του αίματος σε κανέναν από τους δύο. Ακόμη και υπερβολικές ποσότητες πρωτεϊνών είναι αδύνατον να προκαλέσουν υπέρταση.

Πολλοί υποστήριζαν επί μία σειρά ετών, ότι η υπερβολικά υψηλή λήψη πρωτεϊνών είναι υπαίτια για βλάβη των νεφρών. Ακόμη και αν φτάνουν σε ποσοστό το 70%, δεν προκαλείται βλάβη των νεφρών, με την προϋπόθεση όμως ότι οι τροφές είναι εμπλουτισμένες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Ακόμη κι αν αφαιρεθεί ο ένας νεφρός, ο άλλος νεφρός δεν παρουσιάζει

συμπτώματα, πέραν μιας μικρής αυξήσεως του μεγέθους του. Σε περίπτωση ελάττωσης της ποσότητας πρωτεϊνών, η αύξηση του μεγέθους του νεφρού υποχωρεί.

Πρωτεΐνες και Χορτοφαγία

Αρκετές χιλιάδες ανθρώπων ανά τον κόσμο, ιδιαίτερα οι Εσκιμώοι, οι Λάπωνες και οι νομάδες, τρώνε λίγες έως καθόλου πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης. Μια άλλη μερίδα τρώει μόνο φυτικές πρωτεΐνες, λόγω πολύ μικρού εισοδήματος ή θρησκευτικών πεποιθήσεων, όπως στην Ινδία και στην Κίνα. Τα άτομα εκείνα που τρέφονται με ικανοποιητικές ποσότητες ζωικών λευκωμάτων χαίρουν άριστης υγείας, είναι ρωμαλέοι και η αντοχή κατά πολύ ξεπερνάει τα όρια εκείνης των χορτοφάγων.

Όταν κάποιος παίρνει πλήρεις πρωτεΐνες από το σιτάρι, τη σόγια, τους ξηρούς καρπούς και η διατροφή του είναι προγραμματισμένη με μεγάλη προσοχή είναι πιθανό να εξασφαλίζει τα απαραίτητα αμινοξέα. Μερικοί από τους κορυφαίους αθλητές του κόσμου ήταν χορτοφάγοι. Εάν στη δίαιτα του χορτοφάγου προστεθούν σε ικανοποιητικές ποσότητες το γάλα και τα αυγά, θα παίρνει όλες τις απαιτούμενες για τον οργανισμό του πρωτεΐνες, παρά μια πιθανή ανεπάρκεια σε σίδηρο. Δεν υπάρχει αντίρρηση στο να είναι κάποιος χορτοφάγος, εκτός του ότι εάν δεν σχεδιάσει προσεκτικά τη δίαιτά του, μπορεί να εξελιχθεί σε μη υγιή χορτοφάγο.

Αναμείξεις Πρωτεϊνών και Άλλων Τροφών

Παρά το γεγονός, ότι στη φύση οι πρωτεΐνες βρίσκονται αναμεμειγμένες με λίπη και υδατάνθρακες σχεδόν σε όλες τις τροφές, πολλοί διαιτολόγοι συμβουλεύουν τους ανθρώπους να μην ανακατεύουν υδατάνθρακες και λευκώματα στο ίδιο γεύμα. Ο Δρ Ρέφες του Ιατρικού Κολλεγίου Τζέφερσον της Καλιφόρνιας ανάλαβε να ερευνήσει το πρόβλημα αυτό. Έδωσε σε μια ομάδα από υγιείς ενήλικες να φάνε κρέας και άλλες πρωτεϊνούχες τροφές, ενώ ένα άλλο γεύμα τους αποτελείτο από κρέας και πουρέ. Αποδείχθηκε, ότι οι πρωτεΐνες χωνεύονται κατά τον ίδιο τρόπο είτε τρώγονται μόνες τους είτε σε συνδυασμό με υδατάνθρακες.

Σε αυτή την ανακάλυψη οι διαιτολόγοι απάντησαν, ότι η άποψή τους αφορούσε ασθενή και όχι υγιή άτομα. Ο Δρ Ρέφες συνέχισε τις έρευνές του. Έδωσε σε αρρώστους που έπασχαν από διάφορες παθήσεις ένα γεύμα αποκλειστικά από υδατάνθρακες, ένα άλλο αποκλειστικά από λευκώματα και ένα τρίτο με συνδυασμό των δύο. Όπως και στο προηγούμενο πείραμα, η διαδικασία πέψης των λευκωμάτων ήταν κανονική, άσχετα από το αν οι τροφές συνδυάστηκαν με άλλες ή όχι.

Αύξηση των Αναγκών του οργανισμού για Πρωτεΐνες

Σε πολλές εξαντλητικές ασθένειες, όπως ο τυφοειδής πυρετός, η ποσότητα της τροφής που καταναλώνεται είναι συχνά τόσο μικρή, ώστε το σώμα αναγκάζεται να κάψει ένα μέρος από τις πρωτεΐνες του για να ανταποκριθεί στις ανάγκες του σε ενέργεια και να παράγει τη θερμότητα του πυρετού. Σε περιπτώσεις, π.χ. λοιμού, πρώτα καίγονται οι εναποθηκευμένες πρωτεΐνες και μετά εκείνες των λιγότερο σημαντικών μυών. Αν το άτομο δεν παίρνει επαρκή ποσότητα πρωτεϊνών και τα εναποθηκευμένα λευκώματα δεν επαρκούν, αυτοί οι μυώνες παρέχουν στο σώμα τα αμινοξέα που είναι απαραίτητα για την παραγωγή των ενζύμων και ορμονών και για την αποφυγή εκφυλισμών των μυώνων, όπως είναι η καρδιά και τα νεφρά. Μόνο μια δίαιτα πλούσια σε πρωτεΐνες και υδατάνθρακες μπορεί να αποτρέψει την καταστροφή αυτών των μυικών ιστών.

Μετά από εγχείρηση, κάταγμα οστών, τραυματισμούς του σώματος, η ποσότητα του απεκκρινόμενου με τα ούρα αζώτου φανερώνει μια πιο εκτεταμένη καταστροφή πρωτεϊνών του σώματος απ' όση προκαλεί αυτός καθ' εαυτός ο τραυματισμός. Η καταστροφή οφείλεται στο γεγονός, ότι το σώμα αποσπάει τα απαραίτητα αμινοξέα για την επισκευή των τραυματισμένων ιστών. Μετά από τραυματισμό ή εγχείρηση χρειάζεται μία καλά σχεδιασμένη δίαιτα.

Μια γυναίκα, της οποίας μελέτησαν τη διαδικασία ανάρρωσης μετά από τυφοειδή πυρετό, εναποθήκευσε 661 γραμμάρια αζώτου. Εφόσον το 16% της πρωτεΐνης αποτελείται από άζωτο, το παραπάνω ποσό αντιστοιχεί σε 4.131 γραμμάρια πρωτεΐνης ή 12,5 κιλά γάλα.

Πέψη Πρωτεϊνών

Εάν ζεστάνουμε γάλα για μισή ώρα σε θερμοκρασία 140°C, μερικά από τα απαραίτητα αμινοξέα θα διασπαστούν λόγω της θερμοκρασίας και το γάλα δεν θα μπορεί πλέον να βοηθήσει στην ανάπλαση μυικών ιστών σαν μοναδική πηγή λευκωμάτων — πράγμα, που συμβαίνει με το νωπό γάλα.

Μερικές πρωτεΐνες αλλάζουν λόγω της θερμοκρασίας. Το κρέας έχει μεγαλύτερη θρεπτική αξία, όταν τρώγεται μισοψημένο. Το ίδιο συμβαίνει με το ψωμί, όταν τρώγεται άψητο. Όλες οι πρωτεΐνες επηρεάζονται από τη θερμότητα. Από την άλλη μεριά, αρκετές πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, όπως των μπιζελιών, των οσπρίων, της σόγιας, των φασολιών, μπορούν να χωνευτούν εύκολα, εάν οι τροφές αυτές είναι μαγειρεμένες.

Οι πρωτεΐνες των τροφών δεν χωνεύονται ολοκληρωτικά. Αυτό σημαίνει, ότι μια πρωτεΐνη δεν διασπάται πλήρως σε αμινοξέα. Για παράδειγμα, η πρωτεΐνη του κακάου διασπάται κατά ένα 31%· του αραβοσίτου κατά 66% του σίτου κατά 67%· του κρέατος κατά ένα ποσοστό που κυμαίνεται από 74-79%· του γάλακτος και των αυγών κατά 93%.

Η Ποσότητα Πρωτεϊνών που Πρέπει να Λαμβάνεται Ανά Ημέρα

Μετά από σχολαστικές έρευνες του αζώτου που αποβάλλεται από το σώμα με τα ούρα, κάτω από διαφορετικές συνθήκες, οι επιστήμονες διαπίστωσαν τις ανάγκες του σώματος σε λευκώματα. Η ποσότητα των πρωτεϊνών που απαιτούνται εξαρτάται από την ηλικία, το ρυθμό ανάπτυξης και την κατάσταση της υγείας. Η Επιτροπή Διατροφής του Εθνικού Συμβουλίου Ερευνών προτείνει τα ακόλουθα ποσά πρωτεΐνης, σε γραμμάρια, ημερησίως:

Οι τιμές αυτές όχι μόνον ανταποκρίνονται στις ανάγκες ανάπλασης μυικών ιστών, αλλά επιπλέον αφήνουν ένα περιθώριο ασφαλείας 50% για περιπτώσεις ατελούς πέψης και απορρόφησης των πρωτεϊνών από το αίμα.

Πώς να ανακαλύψετε τις ανάγκες σας σε πρωτεΐνες: Με τις τροφές που τρώτε μπορείτε να καθορίσετε περίπου την ποσότητα πρωτεϊνών που παίρνετε κάθε μέρα και

Παιδιά κάτω των 12	Γραμμάρια	Παιδιά άνω των 12	Γραμμάρια	Ενήλικοι	Γραμ.
1-3	40	Κορίτσια:		Γυναίκες	60
4-6	50	13-15	80		
7-9	60	16-20	70		
10-12	70				
		Αγόρια:		Άντρες	70
		13-15	85		
		16-20	100		

Βρέφη
3 γραμμάρια
ανά κιλό βάρους

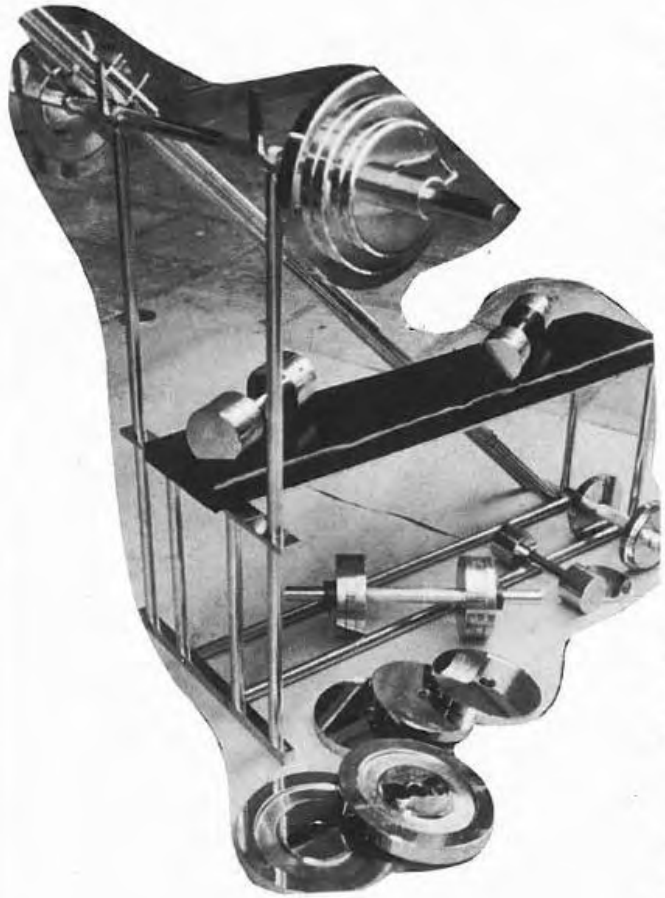
να τη συγκρίνετε με τις πραγματικές ανάγκες για την ηλικία σας.

Το μέσο άτομο μπορεί να προσθέσει μια μερίδα κρέατος ή περίπου 15 γραμμάρια επιπλέον πρωτεΐνών. Ένα αγόρι ή κορίτσι σε ανάπτυξη θα φάει μεγαλύτερη ποσότητα ψωμιού ή δημητριακών. Ένα κανονικό σάντουιτς με φυστικοβούτυρο παρέχει 14 γραμμάρια πρωτεΐνης.

Τροφή	Ποσότητα	Γραμμάρια Πρωτεΐνης
Γάλα	1 τέταρτο φλυτζανιού	33
Αυγά	1	6
Δημητριακά	1 μερίδα	3
Ψωμί	3 φέτες	9
Τυρί	1 μερίδα	12
		63

Η εξαιρετικής σημασίας συμβολή των πρωτεϊνών στη διατροφή δεν πρέπει να παραβλέπεται. Οι ανάγκες σας σε πρωτεΐνες πρέπει να ελέγχονται σχολαστικά, αν θέλετε η υγεία σας να είναι καλή τώρα και στο μέλλον.

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.**

HEAVY DUTY TRAINING ADVICE

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

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ «ΣΚΛΗΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ»

Από τον Μάικ Μέντζερ
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου
ΦΩΤΟ: Καρούζο Μπομπ Γκάρντνερ



Η ΛΑΤΡΕΙΑ ΤΗΣ ΜΕΤΡΙΟΤΗΤΑΣ

ΕΡ: Είμαι ένα κορίτσι 22 χρονών, που ξεκίνησα προπόνηση με βάρη περίπου εδώ κι ένα χρόνο για την καλυτέρευση του παρουσιαστικού μου. Είμαι ικανοποιημένη με τα αποτελέσματα τόσο, ώστε έχω φτάσει σε σημείο να σκέφτομαι τους αγώνες. Δεν ξέρω όμως πώς θα πρέπει να προετοιμαστώ για την είσοδό μου στον αγωνιστικό χώρο. Θέλω να γίνω όσο περισσότερο μυώδης μπορώ, αλλά όπως έχει αποδειχθεί οι μυώδεις γυναίκες δεν προκρίνονται στους αγώνες. Πόσο νομίζετε, ότι θα διαρκέσουν οι διαφωνίες για την προτίμηση των λεπτών ή των μυωδών γυναικών; Προς ποιά μεριά θα κλίνει η ζυγαριά, τελικά;

ΑΠ: Αν το όνειρό σου είναι να γίνεις όσο πιο μυώδης μπορείς, συνέχισε με τον ίδιο ρυθμό. Εάν όμως πρωταρχικός σου στόχος είναι η νίκη σε αγώνες, ίσως θα έπρεπε να αρχίσεις να γυμνάζεσαι λιγότερο έντονα.

Κατά τη γνώμη μου, οι διαφωνίες πάνω στο θέμα που έθεσες, θα οδηγήσουν τελικά — κι ελπίζω σύντομα — στην εκλογή της μυώδους γυναίκας. Οι προστριβές αυτές στην ουσία δεν έχουν νόημα και ιδιαίτερα για όσους αθλητές ξέρουν, ότι οι μυώνες είναι το σημείο αναφοράς σε αγώνες σωματικής διάπλασης. Τους αποκαλούμε αγώνες σωματικής διάπλασης ή αγώνες μυώνων ή οτιδήποτε άλλο σχετικό, επειδή ακριβώς βαθμολογείται το σώμα που επιδεικνύει ένα μυικό σύστημα πολύ πιο αναπτυγμένο από τα συνηθισμένα επίπεδα.

Σε περίπτωση που οι κριτές επιλέγουν έναν νικητή που δεν παρουσιάζει κάτι το αξιόλογο, τα αποτελέσματα είναι αποτυχία και μετριότητα. Πώς μπορείτε να πείτε, ότι ένας μέτριος αθλητής είναι καλύτερος από έναν άλλο; Είναι ανώφελο. Αν συνεχίσουν οι αγώνες γυναικών με αυτό τον τρόπο, το άθλημα είναι καταδικασμένο σε θάνατο.

Αρκετά άτομα, που βρίσκονται στις ανώτερες βαθμίδες του αθλήματος, είναι υπαίτια για τις διαφωνίες αυτές, προκειμένου να εξυπηρετηθούν τα ίδια, σε τελική ανάλυση. Εάν οι Πίλλοου, Τζούλι ΜακΝιούς και άλλες συνεχίσουν τις προσπάθειές τους στον αγωνιστικό χώρο με τον ίδιο ρυθμό και εάν οι γυναίκες στο σύνολό τους αποδεχθούν την εικόνα του ηρωικού γυναικείου προτύπου, τότε θα λήξει η διαμάχη.

Μια γυναίκα μυώδης δεν σημαίνει απαραίτητα, ότι στερείται θηλυκότητας. Με το ίδιο σκεπτικό, ένας αδύνατος ή κανονικός άντρας δεν είναι λιγότερο αρρενωπός από έναν αθλητή της σωματικής διάπλασης. Η αρρενωπότητα και η θηλυκότητα διαφαίνονται μέσα από τη συμπεριφορά και το χαρακτήρα του ατόμου.

Η συμβουλή μου προς τις αθλήτριες της σωματικής διάπλασης είναι να μην κολλήσουν στο σιρόπι της μετιρότητας. Όπως ακριβώς το τριαντάφυλλο είναι τριαντάφυλλο, έτσι και η μυώδης γυναίκα είναι μυώδης γυναίκα. Καλή τύχη, λοιπόν!

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

ΕΡ: Είμαι ένας από τους «σκληροτράχηλους» αθλητές σωματικής διάπλασης, ο οποίος συμπαθεί ιδιαίτερα τους πολύ μυώδεις τύπους, όπως εσένα, τον αδελφό σου, τον Τομ Πλατς και τον Μπερτιλ Φοξ. Έχω κυριολεκτικά ρίξει το βάρος στο να αναπτύξω όσο μπορώ περισσότερο τους μυώνες μου. Συμβαίνει όμως το εξής: Ενώ ο κορμός και τα χέρια είναι κάτι το φοβερό, τα πόδια μου υστερούν σε ανάπτυξη. Κατά την κοινή γνώμη, τα πόδια του Τομ Πλατς φαίνεται, πως είναι τα καλύτερα. Νομίζεις, ότι θα μπορούσα να εφαρμόσω το πρόγραμμα για τα πόδια που ακολουθεί;

ΑΠ: Θα πρέπει να ξέρεις, ότι δεν θα σε οφελήσει, όσο τον Τομ. Οι γοφοί του έχουν φτάσει σε τούτο το σημείο εξαιτίας των γενετικών καταβολών του. Για παράδειγμα, έχει κληρονομήσει μεγάλη πυκνότητα μυικών ινών, μακρυούς μυώνες κτλ. Η γενετική του προδιάθεση τον οδήγησε στην ανάπτυξη τόσο φοβερών ποδιών. Φυσικά, χωρίς σκληρή προπόνηση ο Τομ δεν θα είχε φτάσει στο σημείο που βρίσκεται σήμερα. Από την άλλη μεριά, εάν ευθύνονταν για την ανάπτυξη των ποδιών του αποκλειστικά και μόνον οι μέθοδοι προπόνησης που ακολουθεί, ο κορμός του θα ήταν συμμετρικός με το υπόλοιπο σώμα του. Ο λόγος λοιπόν για τον οποίο υστερούν τα πόδια σου σε ανάπτυξη έναντι του υπολοίπου κορμιού σου είναι καθαρά θέμα γενετικής προδιάθεσης όσον αφορά το νευρομυικό σου σύστημα.

Πρόσφατες έρευνες οδηγούν στο συμπέρασμα, ότι τα πόδια απαιτούν διαφορετικό τύπο προπόνησης από το υπόλοιπο σώμα. Βρέθηκε, ότι ο αριθμός των μυικών ινών που ενεργοποιούνται στη διάρκεια μέγιστης συστολής ενός ή περισσοτέρων μυώνων του ποδιού είναι εξαιρετικά χαμηλός. Η ενεργοποίηση περισσότερων μυικών ινών απαιτεί μεγαλύτερη ποσότητα οξυγόνου και μειώνει την αντοχή του μυώνα.

Εάν σε τακτά διαστήματα διεγείρεις με την άσκηση το 25% των μυικών ινών ενός μυώνα, ο μυώνας μεγαλώνει μέχρις ενός ορισμένου σημείου. Η διέγερση του 50% των ινών αναπόφευκτα καταλήγει σε μεγαλύτερη αύξηση του όγκου του. Εφόσον ακόμη και στη διάρκεια μέγιστης συστολής ενεργοποιείται ένα πολύ μικρό ποσοστό μυικών ινών, λογικό είναι να χρειάζονται οι μηροί πολλές επαναλήψεις προκειμένου να διεγερθεί ένα υψηλό ποσοστό των ινών. Τι σημαίνει όμως «πολλές επαναλήψεις»; Επειδή οι έρευνες βρίσκονται ακόμη στο προκαταρκτικό στάδιο, θα πρέπει να αρκεστούμε σε υποθέσεις.

Με την εφαρμογή επιστημονικών αρχών, εάν κάνεις συνήθως γύρω στις 6-10 επαναλήψεις, αύξησέ τις στις 50. Το κυκλοφορικό σου σύστημα θα προσαρμοστεί στις αυξημένες απαιτήσεις. Σε τούτο το σημείο, επιχείρησε να κάνεις 75 επαναλήψεις σε κάθε σετ, μετά 100 ή περισσότερες. Μην κάνεις περισσότερα από 5 σετ ασκήσεων για τους μηρούς. Το ίδιο ισχύει και για τις γάμπες. Κάνε αυτά που σου προτείνω για τουλάχιστον δύο μήνες και ενημέρωνέ με σχετικά.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ

ΕΡ: Άρχισα πρόσφατα να κάνω πολύ βαριές πιέσεις ποδιών, σε μία προσπάθεια να αναπτύξω τους μηρούς μου στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό. Χρησιμοποιώ πολύ μεγάλα βάρη και τα αποτελέσματα είναι θετικότατα. Το μόνο πρόβλημα είναι, ότι μετά από τις πιέσεις έχω κάθε φορά έναν ενοχλητικότατο πονοκέφαλο, που συνήθως διαρκεί για ώρες. Ποια νομίζεις ότι είναι η αιτία, Μάικ, και τι έχεις να προτείνεις;

ΑΠ: Οι Πιέσεις Ποδιών, και ιδιαίτερα όσες γίνονται σε όργανα στα οποία πρέπει να ξαπλώσεις ανάσκελα, κυοφορούν σοβαρούς κινδύνους για πολλούς και διάφορους λόγους. Πρώτα απ' όλα, η στάση στην οποία βρίσκεσαι (ξαλωμένος ανάσκελα, με τα πόδια ψηλά) αυξάνει την ενδοκρανιακή ροή και πίεση του αίματος. Η προσπάθεια που καταβάλλουν τα πόδια να σηκώσουν το μεγάλο βάρος οδηγεί στην αύξηση της πίεσης του αίματος. Έχει αποδειχθεί ότι, όταν κρατιέσαι με τα χέρια σφιχτά από τα χερούλια του οργάνου, ενώ παράλληλα σηκώσεις το βάρος, η πίεση μπορεί να αυξηθεί κατά 30% του φυσιολογικού ορίου.

Τώρα, κάτι που χειροτερεύει την κατάσταση είναι, ότι πολλοί συνηθίζουν να κρατούν την αναπνοή τους, όσο εκτελούν την άσκηση. Αυτό μπορεί να καταλήξει στο φαινόμενο Βαλσάλυα, δηλαδή αύξηση της ενδοθωρακικής πίεσης και δυσχέρεια της ροής του αίματος προς τον εγκέφαλο. Απ' ό,τι βλέπεις, ο συνδυασμός των παραπάνω παραγόντων μπορεί να προκαλέσει βλάβη του εγκεφάλου, εάν η πίεση αυξηθεί πολύ. Στη χειρότερη περίπτωση, το άτομο κινδυνεύει από εγκεφαλικό επεισόδιο. Αυτό συνέβηκε σε κάποιον αθλητή, στο γυμναστήριο όπου αθλούμαι, ενώ έκανε πιέσεις ποδιών. Μετά την άσκηση, παραπονέθηκε, ότι τον πονούσε το κεφάλι του. Τον ρώτησα, εάν έβλεπε καλά, πράγμα που δεν συνέβαινε. Ο σφυγμός του ήταν γρήγορος κι ασθενής. Όταν προσπάθησε να σηκωθεί όρθιος, του ήρθε ζάλη. Με την πείρα που έχω αποκτήσει σε νευρολογική κλινική και σε επείγοντα επεισόδια, υποπτεύθηκα, ότι είχε πάθει εγκεφαλικό και είπα στον βοηθό του να τον μεταφέρει επειγόντως στο νοσοκομείο. Όπως αποδείχθηκε αργότερα, είχε πάθει όχι ένα αλλά δύο εγκεφαλικά επεισόδια,



στη διάρκεια εκείνου του σετ πιέσεων των ποδιών.

Ο πονοκέφαλος που νοιώθεις μετά από τούτη την άσκηση δείχνει, ότι πρέπει να αρχίσεις να προσέχεις. Ίσως οφείλεται στην υπερβολική τάση που ασκείται στο σώμα ολόκληρο, συμπεριλαμβανομένων των μυών του κεφαλιού και του αυχένα. Ή ίσως παρουσιάζεται αυξημένη η ενδοκρανιακή πίεση του αίματος σε σημείο, ώστε να διαστέλλονται περισσότερο του κανονικού ορισμένα εγκεφαλικά αγγεία και να προκαλείται πόνος.

Σε συμβουλεύω, λοιπόν, να μην κρατάς την αναπνοή σου όσο σηκώνεις το βάρος και να μην κρατάς σφιχτά τα χερούλια της μηχανής πιέσεων. Να ξέρεις επίσης, ότι τα αναβολικά στεροειδή έχουν την τάση να κατακρατούν υγρά στον οργανισμό και, κατά συνέπεια, να επιφέρουν αύξηση της πίεσης του αίματος. Μέτρησε την πίεσή σου. Αν ακόμη νοιώθεις πονοκέφαλο, σταμάτησε τις πιέσεις ή άρχισε να προπονείσαι σε όργανο που θα σου επιτρέπει να κάθεσαι με το κεφάλι ψηλά. Καλή τύχη και ... πρόσεχε!

Μάικ Μέντζερ

Αναλάβαμε
την κεντρική διάθεση
για τις πρωτεΐνες
PROVITA.
Για Σχολές και Γυμναστήρια
σε χονδρικές Τιμές.

Η ΑΜΕΣΗ ΠΗΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

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

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Από τον Άρμαντ Τάννυ
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου

Με τη μόδα της άθλησης έχουν ξεφυτρώσει αρκετές δίαιτες. Το παραδοσιακό «Πρόγευμα των Πρωταθλητών» έχει αντικατασταθεί από τα ζυμαρικά, την μπύρα, το κρασί· κατά τη γνώμη τους, αυτά τους δίνουν περισσότερη ενέργεια. Οι πιο μετριοπαθείς αθλητές «αφοσιώνονται» στα ποτά πρωτεΐνης υψηλής αξίας, τα σάντουιτς με φυστικοβούτυρο ή τους φρουτοχυμούς και τους ξηρούς καρπούς, γιατί με αυτά είναι σίγουροι, ότι μπορούν να καλύπτουν τρέχοντας μεγαλύτερες αποστάσεις ή να προπονούνται εντονότερα.

Σίγουρα το φαγητό είναι απόλαυση, αλλά πρέπει να ακολουθείς μια λογική δίαιτα αν θέλεις να αποδώσουν οι κόποι σου.

Αφού καλύψει τις βασικές ανάγκες της διατροφής του ο αθλητής χρειάζεται ΕΝΕΡΓΕΙΑ. Οι υδατάνθρακες εξασφαλίζουν στον οργανισμό τη μορφή ενέργειας άμεσης καύσης. Η ενέργεια που ελευθερώνουν οι υδατάνθρακες κατά την καύση τους είτε αυτή προέρχεται από πίτσα, είτε από σαλάτες, είτε από οτιδήποτε άλλο κυκλοφορεί στα αιμοφόρα αγγεία με τη μορφή γλυκόζης και συσσωρεύεται στο συκώτι και στους μυώνες με τη μορφή γλυκογόνου. Το μέσο άτομο μπορεί να αποθηκεύσει έως και 1500 θερμίδες από αυτό το είδος ενέργειας, όσες δηλαδή θα σπαταλούσε αν περπατούσε επί πέντε συνεχείς ώρες. Ύστερα, όμως, από 15 λεπτά σταθερής, μετριοπαθούς άθλησης ο οργανισμός παύει να χρησιμοποιεί αυτή την ενέργεια και στρέφεται προς τα αποθέματα λίπους, προκειμένου να εξασφαλίσει την απαιτούμενη ενέργεια.

Ο μυώνας ο οποίος απασχολείται σε μια δεδομένη στιγμή παύει να αξιοποιεί την άμεση μορφή ενέργειας, δηλαδή το γλυκογόνο, το οποίο έχει συσσωρευθεί στους μυικούς ιστούς. Σπαταλάει τη γλυκόζη του αίματος και το γλυκογόνο του ήπατος για χάρη του εγκεφάλου, ο οποίος καλύπτει τις ανάγκες του σε ενέργεια αποκλειστικά από τις δύο αυτές πηγές.

Ο αθλητής ο οποίος ακολουθεί μια κανονική δίαιτα δεν χρησιμοποιεί πρωτεΐνη για να εξασφαλίσει την απαραίτητη ενέργεια. Η μετατροπή της πρωτεΐνης του σώματος σε ενέργεια είναι «δαπανηρή» διαδικασία από την άποψη του μεταβολισμού. Αυτός που τρέφεται επαρκώς χρησιμοποιεί τα λευκώματα με κύριο σκοπό τη δόμηση των μυικών ιστών και όχι την ενέργεια.

Διότι, προκειμένου να ελευθερωθεί ενέργεια από τις τροφές, θα πρέπει πρώτα να χωνευτούν. Οι υδατάνθρακες χωνεύονται γρηγορότερα από τα λίπη και τις πρωτεΐνες· άρα ελευθερώνουν σε μικρότερο χρονικό διάστημα ενέργεια. Να γιατί τα ζυμαρικά έχουν στις μέρες μας αντικαταστήσει τη μπριζόλα στις προαγωνιστικές περιόδους.

Η σύγχρονη θεωρία προπόνησης υποστηρίζει τα εξής:

1) Η προπόνηση πριν το πρόγευμα, γύρω στις 6 π.μ., προϋποθέτει μια άνοδο του επιπέδου του σακχάρου στο αίμα.

2) Ένα ποτήρι φρέσκου φρουτοχυμού, μισή ώρα πριν την προπόνηση μετατρέπεται σε ενέργεια άμεσης καύσης.

3) Πρέπει να περάσουν τουλάχιστον δύο ώρες μετά από ένα γεύμα με λευκώματα και λίπη πριν την προπόνηση.

4) Ένα ποτήρι χυμού σταφυλιών ή μπανάνας μια ώρα πριν το ξεκίνημα της προπόνησης χαρίζει ενέργεια.

5) Ένα άτομο που γυμνάζεται έντονα μπορεί να φάει φαγητά, όπως ένα κομμάτι γλυκού, τα οποία έχουν πολλές θερμίδες αλλά καμιά θρεπτική αξία.

6) Τα γαλακτοκομικά προϊόντα καλό είναι να αποφεύγονται πριν την προπόνηση γιατί δεν χωνεύονται εύκολα.

7) Δεν υπάρχει δικαιολογία, γιατί δεν θα πρέπει να τρώει κανείς μετά την προπόνηση ενώ αισθάνεται πείνα. Η πείνα συνήθως έρχεται με την παρέλευση τουλάχιστον μιας ώρας μετά από σκληρή προπόνηση.

8) Εάν προπονείσαι για αγώνες, μπορείς να ανεβάσεις τα επίπεδα ενέργειάς σου με το να κάνεις λιγότερο έντονη την προπόνηση τις τελευταίες τρεις με τέσσερις ημέρες και να αυξήσεις ελαφρά την κατανάλωση υδατανθράκων με φρουτοχυμούς. Οι πολλοί χυμοί δεν βλάπτουν.

Είναι επίσης σημαντικό το θέμα της αφυδάτωσης, εφόσον κατά τις έντονες προπονήσεις οι απώλειες νερού από τον οργανισμό είναι μεγάλες. Σύμφωνα με τις μελέτες του Λώρενς Λαμπ γύρω από τις μεταβολικές λειτουργίες του σώματος «Δεν μετράει τόσο η ποσότητα των υγρών που λαμβάνονται από τον οργανισμό, όσο η ποσότητα εκείνων που αποβάλλονται. Πρέπει κανείς να πίνει τόσα υγρά, ώστε να απεκκρίνει περίπου ένα τέταρτο του γαλλονιού ούρων την ημέρα. Εάν κάνει πολύ ζέστη και ο αθλητής ιδρώνει πολύ, ίσως χρειάζεται να πίνει τριπλάσια ποσότητα υγρών απ' ό,τι συνήθως για να απεκκρίνει κανονικό ποσό ούρων».

Ένα σημάδι, ότι ο οργανισμός υποφέρει από αφυδάτωση, είναι οι κράμπες, κυρίως στα πόδια. Εάν συμβαίνει κάτι τέτοιο», λέει ο Δρ Λαμπ, «πίνετε φρέσκο γάλα, γιατί περιέχει κάλλιο και νάτριο, δύο ιχνοστοιχεία που αποβάλλονται με τον ιδρώτα από το σώμα». Τα φρέσκα φρούτα επίσης περιέχουν κάλιο.

Συνήθως οι γυναίκες δεν παίρνουν αρκετό σίδηρο με το φαγητό. Οι έρευνες αποδεικνύουν, ότι το 20% των Αμερικανίδων παρουσιάζουν μείωση των αποθεμάτων του σιδήρου στους ιστούς, γεγονός το οποίο μπορεί να επηρεάσει την αφομίωση των υδατανθράκων και την αγωνιστική τους συμπεριφορά. Η σαμηνόρροια που παρατηρείται σε κορυφαίες αθλήτριες μπορεί να είναι ένας τρόπος άμυνας του οργανισμού ενάντια στην εξάντληση του σιδήρου των ιστών.

Η προπόνηση απαιτεί ενέργεια. Εάν ο αθλητής ακολουθεί μια ισορροπημένη, θρεπτική διατροφή, θα πρέπει να ρίξει το βάρος στους υδατάνθρακες.

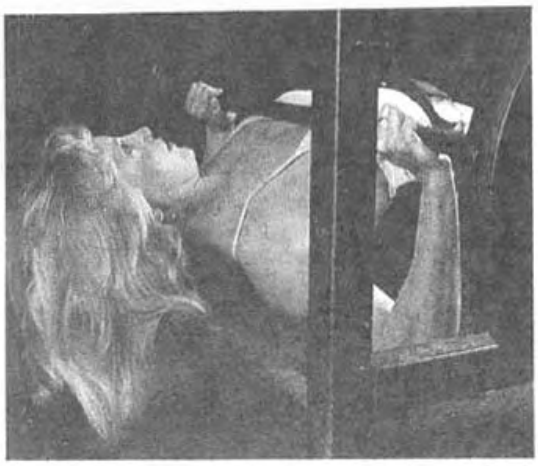
Άρμαντ Τάννυ

ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΥΝ ΤΑ ΘΑΥΜΑΣΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ

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

ΤΟ ΔΥΝΑΤΟ ΣΩΜΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΟ

Από την: Σέιλα Χέρμαν
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου
ΦΩΤΟ: Μαρκ Νεβέ



Η άσκηση με βάρη είναι και για τις γυναίκες. Όχι, λοιπόν, απλώς ένας αγώνας μεταξύ αντρών, που δείχνει πόσο βάρος μπορούν να σηκώσουν. Η προπόνηση με βάρη βοηθάει στην αύξηση του όγκου των μυώνων και της δύναμης και στην καλή φόρμα του κορμιού. Άρα, αποτελεί πολύτιμη πηγή για τις αθλήτριες της σωματικής διάπλασης.

Περιλαμβάνοντας ασκήσεις με βάρη στο πρόγραμμα της προπόνησής σου, μπορείς να οφεληθείς από τις τεχνικές αυτές χωρίς να γίνεις έμπειρη αρσιβαρίστας. Οι αθλήτριες της σωματικής διάπλασης Τζόαν Κάμερον, Κάθυ Τουίτ, Πέγγυ Ράσελ και Στέλλα Μαρτίνεζ κάνουν άρσεις βαρών για να διατηρήσουν τα σώματά τους σε φόρμα.

Η προπόνηση με βάρη κάνει κάτι περισσότερο από το να εντυπωσιάζει απλώς και μόνο όσους πηγαίνουν στα γυμναστήρια. Για τις αθλήτριες της σωματικής διάπλασης και για άλλες











γυναίκες, η προπόνηση με βάρη συντελεί ακόμη στα εξής:

1) Τονώνει τον καρδιακό μυώνα.
2) Καίει θερμίδες.
3) Απαλλάσσει από περιττό πάχος.
4) Επιβραδύνει τη διαδικασία γήρατος.
5) Αυξάνει σε όγκο το μυικό σύστημα.
6) Αυξάνει το σφρίγος για καθημερινές δραστηριότητες.

Απ' όλα τα ωφέλη, ένα είναι εξαιρετικής σημασίας. Ακόμα και στις αθλήτριες της σωματικής διάπλασης, ο κυριότερος μυώνας είναι η καρδιά. Ο καρδιακός μυώνας στέλνει το αίμα στα αγγεία. Μέσ' από αυτά το αίμα διοχετεύει οξυγόνο και γλυκόζη στους μυικούς ιστούς. Κατά την προπόνηση με βάρη η καρδιά συστέλλεται γρηγορότερα και ισχυρότερα. Με αυτό τον τρόπο αυξάνει η λειτουργική ικανότητα της καρδιάς. Υπάρχουν, όμως, επιπλέον ωφέλη. Μεγαλύτερη λειτουργική ικανότητα σημαίνει περισσότερη ενέργεια. Να, λοιπόν, γιατί η άρση μεγάλων βαρών, όταν απασχολεί μεγάλες μυικές ομάδες – πόδια, πλάτη, στήθος – συντελεί στην καύση περισσότερων θερμίδων, απ' όταν απασχολεί μικρότερες μυικές ομάδες η άρση ελαφρών βαρών. Όταν κάνεις σκουώτ, γυμνάζεις τα πόδια και την πλάτη, τους μεγαλύτερους μυώνες του σώματος. Όταν χρησιμοποιείς μεγάλα βάρη, οι μυώνες απαιτούν περισσότερη ενέργεια, προκαλώντας έτσι την καύση μεγαλύτερου αριθμού θερμίδων. Εάν προσπαθείς να χάσεις βάρος, η προπόνηση με βάρη θα σε βοηθήσει να πετύχεις στο σκοπό σου.

Ακόμη κι αν δεν θέλεις να χάσεις κιλά, θα συμβάλει σημαντικά στη διατήρηση της φόρμας σου. Στις γυναίκες, το λίπος συνήθως αποθηκεύεται στους γοφούς και τους μηρούς. Μπορεί να ξέρεις πού είναι, αλλά όχι πώς είναι. Στην ουσία περνάει από μερικά στάδια. Μία γυναίκα μπορεί να είναι παχειά σε νεαρή ηλικία, αλλά καθώς μεγαλώνει το πάχος αρχίζει να εμφανίζεται με τη μορφή πτυχώσεων. Όχι ευχάριστη εικόνα, σίγουρα!

Μια απάντηση είναι: Να μην γεράσει. Καλή τύχη!

Η ουσιαστική λύση είναι να φτιάξει λεπτή, μυώδη σιλουέττα. Για τα πόδια και τους γοφούς αυτό σημαίνει να αυξήσει τον όγκο των μυώνων και να απαλλαγεί απ' αυτό το απαίσιο λίπος. Ένας τρόπος είναι να κάνει σκουώτ (βαθιά καθίσματα).

Αυτό βοηθάει στην επιβράδυνση της διαδικασίας του γήρατος. Οι πιέσεις σε πάγκο διατηρούν το στήθος σφιχτό. Το καμπούριασμα έχει κι αυτό σχέση με τη γήρανση. Το κακό παράστημα μπορεί να οφείλεται σε ατροφία των νωτιαίων ορθωτήρων μυώνων. Οι άρσεις θανάτου τεντώνουν και συσφίγγουν τους μυώνες και διατηρούν την πλάτη δυνατή, όσο η ηλικία αυξάνει.

Το μυώδες σώμα είναι κάτι που διατηρείται σε κάθε γυναίκα κι επιβάλλεται στις αθλήτριες της σωματικής διάπλασης. Παρά τις διαφωνίες στον τομέα αυτό του αθλήματος, υπάρχει ένα κοινό σημείο: Η πρωταθλήτρια πρέπει να διαθέτει μία αρκετά μυώδη σιλουέττα· τη μορφή της σιλουέττας, που δίνει στην πλάτη σχήμα V, ενώ τα πόδια είναι λεπτά και ισχυρά.

Η άρση βαρών όχι μόνον απομακρύνει το λίπος από το σώμα, εφόσον η καρδιά δουλεύει εντονότερα και καίγονται περισσότερες θερμίδες, αλλά επιπλέον αντικαθιστά τον λιπώδη ιστό με μυικό.

Είτε σκοπεύεις να αποδείξεις τη δύναμή σου σε αθλητικές συναντήσεις είτε όχι, η προπόνηση με βάρη θα σε κάνει πιο δυνατή. Η επιπλέον δύναμη θα είναι εμφανής στις καθημερινές δραστηριότητές σου. Η δύναμη που έχω αποκτήσει από τα Σκουώτ και τις Άρσεις Θανάτου μου έχει χαρίσει αυτοπεποίθηση και σιγουριά. Μου αρέσει να έχω πλήρη έλεγχο των πραγμάτων που επηρεάζουν άμεσα τη ζωή μου κι, αν αυτό σημαίνει να σπρώξω το αυτοκίνητό μου έξω από το δρόμο, είναι καλό να ξέρω, ότι θα τα καταφέρω. Δεν συνηθίζω όμως να σπρώχνω αμάξια για να αποκτήσω μεγαλύτερη δύναμη. Απλώς, σηκώνω βάρη.

Τώρα, που σου έχω πει τους λόγους, γιατί θα πρέπει να κάνεις προπόνηση με βάρη, θα σου δώσω μερικές συμβουλές και ειδικές οδηγίες για τα Σκουώτ, τις Πιέσεις σε Πάγκο και τις Άρσεις Θανάτου.

ΣΚΟΥΩΤ

Τα Σκουώτ είναι βαθιά καθίσματα με το βάρος πάνω στους ώμους. Το χειρότερο λάθος, όταν μαθαίνεις Σκουώτ, είναι να γέρνεις το σώμα προς τα μπρος ενώ σηκώνεις τη μπάρα. Όταν κάνεις κάμψεις του κορμού με μπάρα, τότε η άσκηση λέγεται «Καλημέρα» κι όχι «Σκουώτ». Το βάρος που χρησιμοποιείς στην Καλημέρα είναι αρκετά

μικρότερο από κείνο που χρησιμοποιείς στα Σκουώτ. Σιγουριά στα Σκουώτ σημαίνει καλό παράστημα. Κράτα το κεφάλι ψηλά και η άσκηση έρχεται από μόνη της. Φαντάσου, πως κάποιος σου βαστάει ψηλά το πηγούνι.

Αν κάνεις Σκουώτ για δύναμη και ομορφιά, το άνοιγμα των ποδιών σου πρέπει να είναι μικρό. Το στυλ «Σούμο» (μεγάλο άνοιγμα, πολύ όμοιο με το πλιέ σε δεύτερη ποζισιόν του κλασικού χορού) είναι καλό για την εξάσκηση του εσωτερικού τμήματος των μηρών – πολύ καλό! Με το Σούμο μπορεί να γίνεις πιο δυνατή, αλλά θα υπεραναπτυχθεί το μέσα τμήμα των μηρών και καθώς θα περπατάς θα ακουμπάει το ένα πόδι στο άλλο. Από την άλλη μεριά, τα Σκουώτ με άνοιγμα ποδιών σχεδόν ίσο με άνοιγμα ώμων θα δυναμώσουν τους γοφούς σου.

Τα Σκουώτ με μικρό άνοιγμα των ποδιών απαιτούν ελαστικότητα κι αντοχή των αστραγάλων, για να παραμείνουν στο έδαφος οι φτέρνες όσο σηκώνεις την μπάρα. Αν δεν έχεις την ελαστικότητα, μπορείς να χρησιμοποιήσεις μία σανίδα επάνω στην οποία θα στηριχτούν οι φτέρνες. Μερικές γυναίκες αγοράζουν ειδικά παπούτσια για τα Σκουώτ με ψηλό τακούνι, τα οποία είναι ασφαλέστερα από τη σανίδα αλλά ακριβά. Αντί γι' αυτά μπορείς να αγοράσεις ένα φτηνό ζευγάρι αθλητικά και από κει και πέρα να αναλάβει ο τσαγκάρης να τους προσαρμόσει ψηλά τακούνια.

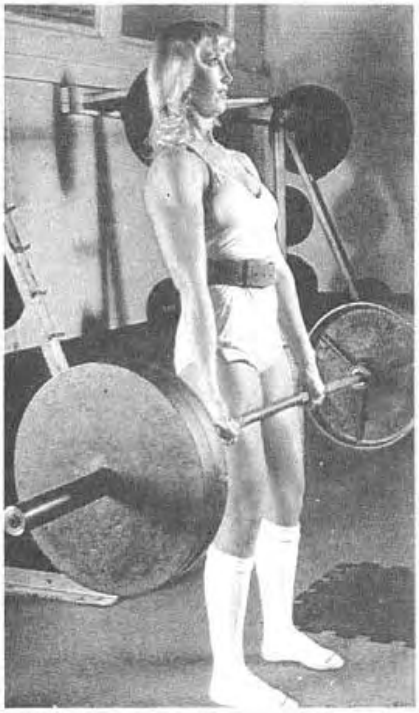
Μερικοί αρσιβαρίστες δεν φορούν ζώνη για βάρη όταν κάνουν Σκουώτ, αλλά εγώ τη φοράω πάντα. Όταν τα βάρη είναι μεγάλα, τυλίγω με ελαστικό επίδεσμο τα γόνατα. Τα παπούτσια, οι επίδεσμοι και οι φόρμες είναι είδη που χρησιμοποιεί κανείς, αφού έχει μάθει την τεχνική των άρσεων. Η ζώνη για τα βάρη, όμως, είναι εξάρτημα που απαιτείται από την αρχή.

Πώς να κάνεις Σκουώτ: Άρχισε με τα πόδια σε άνοιγμα ίσο με των ώμων και την μπάρα ακουμπισμένη στους ώμους. Το κεφάλι πρέπει να είναι ψηλά και τα μάτια να κοπάζουν προς τα πάνω. Λύγισε τα γόνατα και χαμήλωσε το σώμα μέχρι να γίνουν οι μηροί παράλληλοι με το πάτωμα. Διατήρησε αυτή τη στάση και ξαναγύρισε στην αρχική θέση.

ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΕ ΠΑΓΚΟ

Αυτή η άσκηση γυμνάζει τους τρικέφαλους και τους θωρακικούς. Γι' αυτό το λόγο πρόσεχε, ώστε η λαβή σου να γυμνάζει εξίσου τους δύο μυώνες. Καλύτερο είναι η λαβή να είναι μεγαλύτερη από το άνοιγμα των ώμων. Αυτό σημαίνει ότι, αφού πιάσεις την μπάρα με κλειστή λαβή, θα μετακινήσεις μία-μία τις παλάμες αριστερά και δεξιά κατά απόσταση ίση με το μέγεθός τους.





Πρέπει να τονίσω, ότι σε αγώνες οι πιέσεις είναι κατορθωτές, μόνο εάν η αρσιβαρίστας κρατήσει την μπάρα στο στήθος της, προτού συμπληρώσει την άρση. Στο γυμναστήριο, μπορεί να δεις αθλητές να κάνουν πιέσεις λες και θέλουν να δοκιμάσουν την ελαστικότητα του θώρακά τους. Το να φουσκώνεις το στήθος είναι αντίθετο προς τους κανονισμούς των αγώνων. Ακόμη κι αν δεν σκέφτεσαι να συμμετάσχεις ποτέ σε διοργάνωση, είναι καλό να υιοθετήσεις στην προπόνησή σου τους κανονισμούς των αγώνων. Έχω δει και γυναίκες, που βάζουν μαξιλάρια πάνω στο στήθος τους. Αυτό το είδος «προφύλαξης» είναι μάλλον περιττό.

Πώς γίνονται οι Πιέσεις σε Πάγκο: Οι γοφοί και οι ώμοι ακουμπούν συνέχεια στον πάγκο. Δεν πρέπει να ανασηκώνονται όσο διαρκεί η άρση. Για να γίνει αυτό, έχε τα πόδια σε άνοιγμα και τα πέλματα σε επαφή με το πάτωμα. Ξεκινάς με την μπάρα ακριβώς πάνω από το στήθος, χαμηλώνεις το βάρος και ταυτόχρονα παίρνεις εισπνοή, ώστε να ακουμπήσει η μπάρα στο στήθος. Η μπάρα πρέπει να αγγίζει (και όχι να μπαλαντζάρει) το υψηλότερο σημείο του στήθους. Αν δεν χαμηλώσεις την μπάρα γρήγορα, ώστε να σου σπάσει κανένα πλευρό, δεν θα πάθεις τίποτα. Κάνε βαθιά εκπνοή, καθώς σηκώνεις το βάρος και τέντωσε τα χέρια σου, όταν φτάσει η μπάρα στο μεγαλύτερο ύψος.

ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ

Οι Άρσεις Θανάτου είναι επικίνδυνες για τους αρχάριους, όταν δεν γίνονται σωστά. Η καλή τεχνική αποτρέπει την περίπτωση τραυματισμού. «Καλή τεχνική» σημαίνει ίσια πλάτη, γιατί το καμπούριασμα προκαλεί πίεση στην οσφυική χώρα, η οποία οδηγεί σε τραυματισμό. Μάθε να σηκώνεις σωστά την μπάρα, πριν αρχίσεις να προσθέτεις δίσκους, για να μην τραυματιστείς. Για τους ίδιους λόγους δεν πρέπει να κάνεις Σκουώτ σε στυλ Σούμο. Δηλαδή το άνοιγμα των ποδιών κι εδώ είναι μικρό. Είναι καλή ιδέα να φοράς και ζώνη για βάρη για τις άρσεις.

Πώς να κάνεις Άρσεις Θανάτου: Άρχισε με τα πέλματα σε άνοιγμα ώμων. Η μια παλάμη πιάνει από κάτω την μπάρα και η άλλη από πάνω. Το κεφάλι είναι ψηλά και η πλάτη τεντωμένη. Όταν αρχίζει η άρση, οι γοφοί μένουν κάτω και η μπάρα είναι κοντά στο σώμα. Σήκωσε την μπάρα από τα γόνατα μέχρι τα ισχία. Η άρση τελειώνει μόλις τεντωθούν τα πόδια. Στη συνέχεια, κατέβασε με τον ίδιο τρόπο το βάρος και μην πετάξεις την μπάρα κάτω.

Η άρση βαρών δεν δηλώνει μόνο πόσο βάρος μπορείς να σηκώσεις, όταν κάνεις Σκουώτ, Πιέσεις ή Άρσεις Θανάτου. Κάνει θαύματα στο γυναικείο σώμα, κάνοντάς το μυώδες και λεπτό. Μην ξεχνάς, ότι και η όψη σου παραμένει νεανική, η δύναμή σου αυξάνει και γίνεσαι όλο και πιο ελκυστική μέρα με τη μέρα.

Σέιλα Χέρμαν

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 Γιώργος, 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.
- Κωστογλάκης Γιάννης, Κολωνού 23, Μεταξουργείο.
- Γιαννακόπουλος Κώστας, Καυτατζόγλου 54, Πατήσια.
- Μώρος Τάσος, Νίκαια.
- SPORT & FITNESS, Γιώργος Μποτίνης, Λ. Κατσώνη 33, (απέναντι από το ΙΚΑ της Λεωφ. Αλεξάνδρας).
- POLARIS, Κώστας Σαρηγιάννης, Επταλόφου 9, Νέα Φιλαδέλφεια (Πλατεία).
- DENI'S GYM, Διονύσης Φωτόπουλος, Μιλτιάδου 20, Νέα Ιωνία.
- Αβελκίου Λάμπης, Γαλακιδών και Λυσίου 11, Γαλάτσι.
- Πανίκογλου Μηνάς, Ιωάννου Προδρόμου 6, Πλατεία Αγ. Φανουρίου.
- GUS GYM, Κώστας Μαρούσης, Σολωμονίδου 40, Καισαριανή.
- BODY BUILDING, Σπύρος Κατσούρης και Αντώνης Μπούτσης, Δημαρχείου 108 και Κολοκοτρώνη 13, Αιγάλεω.
- PARAMOUNT GYM, Παντελής Αρβανίτης και Σπύρος Καλαδελφός, Ακτή Θεμιστοκλέους 68, Φρεαττίδα, Πειραιάς.
- Βλάχος Απόστολος, Δημ. Γούναρη 37, Περιστέρι.
- SPORT-STUDIO, Στρ. Καραϊσκάκη 3, Χαϊδάρι.

ΕΠΑΡΧΙΑ

- ΑΔΩΝΙΣ, Τάσος Χασούρας, Σόλωνος 6, Κιάτο.
- OLYMPIANS' GYM, Δημήτρης Παπαδογεωργάκης, Ευρυτανίας 8, Γέρακας Αττικής.
- Στεφανουδάκης Ε., Μπονιαλή 2, Χανιά.
- ΤΙΤΑΝΙΑ, Αντώνης Κουτουζής, Αχιλλέως 18, Πύργος Ηλείας.
- MIKE'S HEALTH STUDIO, Μιχάλης Γαυγιωτάκης, Αρκάδων 19, Ηράκλειο.
- Μπρης Αλέξανδρος, Κοκκίνου 2, Πύργος.
- TOWER LINE, Πλατεία Αγ. Αικατερίνης, Ηράκλειο.
- Κρουσανιωτάκης Γ., Αλ. Παπαναστασίου 90.
- Body Training, Θεόδωρος Αναστασόπουλος και Βασίλης Υφαντόπουλος, Σισίνης 29-31, Ψηλά Αλώνια, Πάτρα.
- SILVER GYM, Ρόδος.
- ΑΡΝΟΛΝΤ, Θεσσαλονίκη.
- ATLAS GYM, Ρόδος.
- Body Styl, Πάτρα.

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 μέος σε εκδήλωση μη εγκεκριμένη από την ΕΕΟΣΔ, θα παραπέμπεται στο Πειθαρχικό Συμβούλιο με ποινές, μέχρι διαγραφή από τη δύναμη της Ομοσπονδίας για πάντα.

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

Μια πολύ σύντομη ιστορία της IFBB από τον Μπεν Γουήντερ

Η IFBB ιδρύθηκε το 1946 με μοναδικά μέλη την Αμερικής και τον Καναδά. Το 1960 οι χώρες που ανήκαν στη Διεθνή Ομοσπονδία ανερχόντουσαν περίπου σε 42. Το 1969, η IFBB έγινε μέλος της Γενικής Ένωσης των Διεθνών Αθλητικών Ομοσπονδιών, οπότε ο αριθμός των εγγεγραμμένων μελών ανήλθε στα 90.

Η Γενική Συνέλευση των Διεθνών Αθλητικών Ομοσπονδιών είναι ο οργανισμός που ελέγχει και συντονίζει τις δραστηριότητες όλων των αναγνωρισμένων διεθνών αθλητικών ομοσπονδιών, ολυμπιακών και μη.

Από τότε, η ομοσπονδία μας έχει φτάσει στο σημείο να θεωρείται η έκτη μεγαλύτερη διεθνής ερασιτεχνική αθλητική ομοσπονδία στον κόσμο, με εγγεγραμμένα μέλη 121. Μέσα στο 1985, αναμένεται να εισχωρήσει σαν κράτος - μέλος και η Λαϊκή Δημοκρατία της Κίνας.

Η IFBB έχει να κάνει αίτηση προς τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή για αναγνώριση. Ελπίζουμε να έχουμε ευχάριστα νέα σύντομα.

Η IFBB θα αναγνωριστεί από τους Ασιατικούς Αγώνες αυτή τη χρονιά, και συνεπώς, θα γίνει μέλος της. Αυτοί οι Αγώνες πατρονάρονται από την Ολυμπιακή Επιτροπή.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΚΡΙΤΕΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΠΟΥ ΣΥΓΚΑΛΕΙΤΑΙ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΑΓΩΝΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ. Η IFBB ΔΙΑΝΕΜΕΙ ΤΗΝ ΕΓΚΥΚΛΙΟ ΑΥΤΗ, ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΚΡΙΤΕΣ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ

Οι κριτές υποχρεούνται να υπακούσουν στους ακόλουθους κανόνες:

Οι κριτές πρέπει να αγνοούν τυχόν προηγούμενη διαφήμιση των αθλητριών και να τις βαθμολογούν ανάλογα με την αξία τους στους συγκεκριμένους αγώνες.

Οι κριτές πρέπει να δίνουν σημασία στη μυώδη θηλυκότητα, γεγονός που σημαίνει ότι η αθλήτρια πρέπει να είναι μυώδης αλλά θηλυπρεπής συγχρόνως. Η IFBB είναι ενάντια στην υπερανάπτυξη των μυώνων στις γυναίκες. Οι αθλήτριες οι οποίες ανήκουν σε αυτό τον τύπο φυσικής διάπλασης θα χάνουν πόντους. Οι κριτές πρέπει να προσέχουν εάν η αθλήτρια μοιάζει με γυναίκα και έχει τους μυώνες μιας γυναίκας που ασχολείται με τη σωματική διάπλαση. Όταν ο κριτής κοιτάζει την αθλήτρια δεν πρέπει να έχει απολύτως καμιά αμφιβολία στο μυαλό του ή στο μυαλό της, ότι αυτό που βλέπει είναι γυναίκα.

Οι κριτές απαγορεύεται να μιλούν μεταξύ τους στη διάρκεια βαθμολόγησης ή στα διαλλείματα. Δεν επιτρέπεται να επαινούν ή να κατακρίνουν οποιαδήποτε αθλήτρια. Οι κριτές δεν επιτρέπεται να αφήνουν άλλους κριτές να κοιτάζουν στους πίνακες βαθμολογίας τους στη διάρκεια της αξιολόγησης ή να αντιγράφουν τους βαθμούς τους. Απαγορεύεται η λήψη φωτογραφιών από τους κριτές κατά τους αγών ες, εφόσον πρέπει να συγκεντρώσουν την προσοχή τους στην αξιολόγηση των αθλητριών.

Οι κριτές πρέπει να είναι τελείως αμερόληπτοι και να μην επηρεάζονται από φυλές ή έθνη. Οι κριτές οι οποίοι κρίνονται ένοχοι παραβίασης των κανόνων αυτών θα τίθενται σε διαθεσιμότητα και δεν θα επιλέγονται ως μέλη της Επιτροπής Κριτών σε μελλοντικές αθλητικές διοργανώσεις.

Δύο καταμετρητές ψήφων θα μελετήσουν τις βαθμολογίες των κριτών ανάμεσα στους γύρους. Εάν ένας κριτής αποδειχθεί ότι μεροληπτεί ή ότι έχει αντιαγωνιστική συμπεριφορά, η επιτροπή κριτών μπορεί να αφαιρέσει το όνομά του/της από τον πίνακα και να τον/την αντικαταστήσει με τον πρώτο αναπληρωματικό κριτή κ.ο.κ. Η καταμέτρηση των ψήφων, πρέπει να γίνεται μετά από κάθε γύρο, προκειμένου να αποφευχθούν τυχόν λάθη.

ΠΡΟΣ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ - ΜΕΛΗ ΤΗΣ IFBB

Αξιότιμε κ. Πρόεδρε / Γραμματέα,

Εσώκλειστη θα βρείτε την Αναφορά Επιθεώρησης η οποία καλύπτει το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα 1986 που διοργανώνεται στην Βαρσοβία, Πολωνία. Όλες οι πληροφορίες και λεπτομέρειες είναι σαφώς διατυπωμένες.

Εν τούτοις, υπάρχει μια επιπρόσθετη κύρια λεπτομέρεια: Συγχρόνως **διοργανώνεται το Ευρωπαϊκό Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Γυναικών,** προκειμένου να απαλλαγούν οι Ευρωπαϊκές Ομοσπονδίες από τα επιπλέον έξοδα μεταφοράς τους σε άλλη χώρα με σκοπό τη συμμετοχή τους σε αυτούς τους αγώνες. Επομένως, σας παρέχεται το δικαίωμα να στείλετε παράλληλα με την ομάδα των ανδρών μια ομάδα γυναικών με τους ίδιους αντιπροσώπους στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα, στην Πολωνία.

Οι ημιτελικοί γυναικών θα διεξαχθούν το Σάββατο 26 Απριλίου και οι τελικοί, την Κυριακή 27 Απριλίου 1986. Η επιτροπή κριτών θα επεξεργαστεί το πλάνο μετά την άφιξή τους στην Πολωνία.

Άρα, εάν η ομοσπονδία σας σκοπεύει να δηλώσει συμμετοχή στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα ΑΝΔΡΩΝ ή ΓΥΝΑΙΚΩΝ στην Πολωνία, τον επόμενο χρόνο, παρακαλούμε να επικοινωνήσει με τον κ. Β. Βίλκζεκ το συντομότερο δυνατό. (Όνομα και διεύθυνση περιλαμβάνονται στην Εσώκλειστη Αναφορά Επιθεώρησης). Σε περίπτωση κατά την οποία θέλετε επιπλέον πληροφορίες, μπορείτε επίσης να επικοινωνησετε με τον Ζυλιέν Μπλομμέρ, Αντιπρόεδρο IFBB για την Ευρώπη.

Ελπίζω να δω την ομάδα σας σε αυτό το συναρπαστικό Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα και στηρίζομαι στη γρήγορη ανταπόκρισή σας.

Με τιμή,
κ. Μπεν Γουήντερ,
ΔΙΕΘΝΗΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ

ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΟΠΑΔΟΥΣ ΤΗΣ IFBB

Εσώκλειστη θα βρείτε την Αναφορά Επιθεώρησης που καλύπτει το Ευρωπαϊκό Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης Ανδρών και Γυναικών 1986, στη Βαρσοβία της Πολωνίας.

Είναι η πρώτη φορά που διοργανώνεται ένα τέτοιο διεθνές γεγονός σε Σοσιαλιστική χώρα και προβλέπουμε φοβερή προσέλευση από τις Ευρωπαϊκές ομοσπονδίες.

Αυτή η Αναφορά Επιθεώρησης δίδεται προς όλα τα μέλη της IFBB για προσωπική τους πληροφόρηση, προκειμένου να ενημερώνονται πάνω στη συνεχή ανάπτυξη που σημειώνει η IFBB παγκόσμια.

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ: Παρ' ότι αυτή η αναφορά στέλνεται προς όλα τα εγγεγραμμένα μέλη της IFBB, ΜΟΝΟ οι Ευρωπαϊκές ομοσπονδίες μπορούν να συμμετάσχουν σε αυτό το πρωτάθλημα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΟΛΑ ΤΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ: Ελπίζουμε ότι θα κοινοποιήσετε τους αγώνες αυτούς στο περιοδικό σας και σας δίδεται η άδεια να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε κείμενο και όποια φωτογραφία θέλετε προς δημοσίευση.

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΠΡΟΣ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΛΗ NPC (ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ) ΚΑΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ: Η αναφορά αυτή στέλνεται με σκοπό την δικιά σας πληροφόρηση και μόνο πάνω στη συνεχή μας ανάπτυξη.

Σας ευχαριστώ και διατελώ,

Με τιμή,
κ. Μπεν Γουήντερ
ΔΙΕΘΝΗΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ

ΠΡΟΣ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ IFBB ΚΑΙ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ IFBB.

Τα παρακάτω σημεία αποτελούν αξιοσημείωτα στοιχεία των Μεθόδων Ανίχνευσης Φαρμάκων, οι οποίες θα εφαρμοστούν στους αγώνες ΜΙΣ ΟΛΥΜΠΙΑ, που θα διεξαχθούν στις 30 Νοεμβρίου, 1985, στην πόλη της Νέας Υόρκης, καθώς και σε μελλοντικές αθλητικές διοργανώσεις.

1) Τα ιατρικά τεστ για ανίχνευση αναβολικών, ανδρογεννητικών στεροειδών και τεστοστερόνης (και παραγώγων αυτής) θα γίνουν στις 27 Νοεμβρίου 1985, ημέρα Τετάρτη, πριν τους τελικούς του Σαββάτου για τους Μις Ολύμπια. Οι αθλήτριες που έχουν δηλώσει συμμετοχή θα γνωρίζουν πριν την έναρξη των αγώνων εάν θα είναι δεκτές να αγωνισθούν.

2) Θα ληφθούν δείγματα ούρων σύμφωνα με τους κανόνες της USOC. Η συλλογή των δειγμάτων θα επιτηρείται από τους Δρες Μάικ Έβανς, Μπομπ Γκόλντμαν και Ερνστ Γιοκλ. Βοηθοί θα εξετάσουν όλα τα δείγματα. Τα φιαλίδια θα μεταφερθούν στο ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ για τελική εκτίμηση με χρωματογράφο Αερίων/Φασματογράφο Στερεών (Hewlett Packard).

3) Θα γίνει ανίχνευση αναβολικών στεροειδών, τεστοστερόνης και συναφών ενώσεων.

4) Σε γενικές γραμμές, έχει παρατηρηθεί ότι απαιτούνται 3-6 μήνες για την απομάκρυνση από το σώμα λιπαρών ενέσιμων ουσιών και 2-4 εβδομάδες ή περισσότερες για την απομάκρυνση ουσιών λαμβανομένων από το στόμα (σε συνάρτηση με τη δοσολογία, το ρυθμό μεταβολισμού του σώματος, την ικανότητα προς πέψη κ.λπ.). Σε μερικές περιπτώσεις μπορούν να εντοπισθούν υπολλείματα φαρμάκων ή μεταβολικών.

5) Υποτιθέμενες τεχνικές καμουφλαρίσματος, όπως σαπούνια, διουρητικά, βιταμίνες και λοιπές ουσίες αποδείχθηκαν μη-αποτελεσματικές. Το δείγμα ούρων πρέπει να είναι σε ικανή ποσότητα και θα ανιχνευτούν όλες οι ξένες ουσίες.

6) Αντίθετα προς τους κανόνες συμπεριφοράς ιατροί θα απαγορευθεί να διαθέσουν ουσίες, οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν σε λανθασμένη διάγνωση. Παρόμοιες πράξεις θεωρούνται όχι μόνο ανήθικες, αλλά και ιατρικά επικίνδυνες. Σε τέτοιες περιπτώσεις εφαρμόζονται οι ανάλογες ποινικές κυρώσεις.

7) Προτείνεται η εφαρμογή των ιατρικών διαδικασιών ελέγχου στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ανδρών, Γυναικών το προσεχές έτος.

8) Οποιεσδήποτε πληροφορίες που περιέχονται σε προηγούμενα τεύχη περιοδικών θεωρούνται άκυρες. Μόνον οι ερευνητές που έχουν άμεση σχέση με τις ιατρικές δοκιμασίες έχουν δικαίωμα πληροφόρησης στην ιατρική επαναθεώρηση.

Μπεν Γουήντερ, C.M.
Διεθνής Πρόεδρος

Η IFBB ΚΑΘΙΕΡΩΝΕΙ ΤΑ ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ ΣΤΟΥΣ ΜΙΣ ΟΛΥΜΠΙΑ '85

Υπό την εποπτεία μιας ειδικής Διάσκεψης της Επιτροπής της IFBB με επικεφαλής τον Μπεν Γουήντερ, πρόεδρο της IFBB, θα διεξαχθούν τεστ για την ανίχνευση στεροειδών στις αθλήτριες που συμμετέχουν στους «Μις Ολύμπιας 1985» στις 30 Νοεμβρίου, στην Πόλη της Νέας Υόρκης και στο Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Γυναικών 1986.

Επικεφαλής της ομάδας που θα διεξάγει τα τεστ ούρων των αθλητριών θα είναι ο Μπομπ Γκόλντμαν. Τα τεστ θα επιτηρηθούν αυστηρά και τα δείγματα θα μεταφερθούν στο Αμερικανικό Ίδρυμα Ανίχνευσης Φαρμάκων, στο Σικάγο. Εφόσον η εξέταση των αθλητριών θα γίνει την Τετάρτη, πριν τους αγώνες του Σαββάτου, όλες οι αθλήτριες θα ξέρουν πριν την έναρξη των αγώνων εάν μπορούν να αγωνισθούν.

Ο ανιχνευστής κομπιούτερ θα είναι εξαιρετικά σύγχρονος και αλάνθαστος Χιούλετ-Πάκαρντ, ο ίδιος με εκείνον που χρησιμοποιήθηκε στους Παναμερικανικούς και στους Ολυμπιακούς του Λος Άντζελες. Στα δείγματα ούρων θα γίνει ανίχνευση για στεροειδή και τεστοστερόνη με χρωματογράφηση υγρών - αερίων και φασματοσκόπηση στερών. Αυτά τα τεστ είναι πολύ ακριβή.

Οι ερευνητές μπορούν πλέον να ανιχνεύουν κάθε γνωστό έκκριμα αναβολικο-ανδρογεννητικών στεροειδών και τεστοστερόνης και όχι φυσιολογικούς λόγους τεστοστερόνης - επιτεστοστερόνης.

Ο Δρ. Έρβιν Ντάρντικ, ιδρυτής του Προγράμματος Αθλητιατρικής της Αμερικανικής Επιτροπής Ολυμπιακών Αγώνων, δηλώνει ότι τα τεστ είναι τόσο ακριβή, ώστε μπορούν να ανιχνεύσουν ένα διαλυμένο κύβο ζάχαρης, σε μια μεσαίου μεγέθους πισίνα! Στην ουσία, οι ερευνητές του τεστ στα εργαστήρια λένε, ότι η πείρα τους καθιστά μάλλον αδύνατη την ύπαρξη λάθους. Οι παθολόγοι δηλώνουν, ότι αντίθετα προς την κοινή γνώμη δεν υπάρχουν ουσίες ικανές να μειώσουν το βαθμό ακρίβειας του τεστ. οι γιατροί μπορούν να διαγνώσουν εάν στο δείγμα υπάρχουν βακτήρια, σαπούνι, καθαρτικό, περίσσεια βιταμίνης C, αντισταμινικά, ανθρακικό νάτριο και άλλες χημικές ουσίες.

Τα τεστ αναλογίας τεστοστερόνης - επιτεστοστερόνης προφυλλάσσουν τις αθλήτριες από τη χρήση εστέρων τεστοστερόνης. Εφόσον η τεστοστερόνη. και τα παράγωγά της εκκρίνονται σε τόσο μικρή ποσότητα από τον οργανισμό της γυναίκας, ακόμη και μια δόση μπορεί να ανεβάσει τα επίπεδα τεστοστερόνης του γυναικείου οργανισμού πολύ υψηλότερα των φυσιολογικών.

Με πρόσφατες τελειοποιήσεις, οι ερευνητές, μπορούν να οδηγηθούν στα ακόλουθα αποτελέσματα: Μερικά στεροειδή όπως η Δέκα-Δονραμπολίνη ανιχνεύονται εύκολα στις γυναίκες (λόγω υψηλοτέρων ποσοστών λίπους στο σώμα) μέχρι παρόδου έξι μηνών από την ένεση. Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα ενέσιμα στεροειδή εντοπίζονται 3-6 μήνες μετά την ένεση. Αυτό περιλαμβάνει στεροειδή όπως Εξκουκλίνη, Στρόμβη, Βολαστερόλη, Βινσμλόλη V, Ανδρονόλη, Παραβονάλη, Ανατροφίνη, Δρολοβάνη, Πριμοβονάλη και άλλες ουσίες που συμπεριλαμβάνονταν στη λίστα των στεροειδών. Αυτό σημαίνει, ότι όποια αθλήτρια έχει κάνει ένεση σε διάστημα μικρότερο των τριών μηνών πριν τους αγώνες μπορεί να έχει τεστ θετικό. Σε πολλές περιπτώσεις, η αθλήτρια που έχει κάνει ένεση σε διάστημα μέχρι και έξι μηνών πριν τους αγώνες μπορεί επίσης να έχει τεστ θετικό.

Η ανίχνευση όλων των μορφών ουσιών που λαμβάνονται από το στόμα είναι πλέον δυνατή για διάστημα που καλύπτει 5-10 εβδομάδες, σε συνάρτηση πάντα με το ρυθμό μεταβολισμού, το ποσοστό πάχους στο σώμα, τους τύπους στεροειδών που χρησιμοποιούνται, το χρονικό διάστημα χρήσης και τη δοσολογία. Με άλλα λόγια, μερικές αθλήτριες μπορεί να περάσουν απαρατήρητες εάν διακόψουν τη λήψη στεροειδών από το στόμα πέντε εβδομάδες πριν τους αγώνες, αλλά ορισμένων τα τεστ μπορεί να βγουν θετικά ακόμη κι αν οι αθλήτριες διακόψουν τη χρήση των ουσιών αυτών δέκα εβδομάδες πριν τα τεστ.

Μια ειδική ομάδα ερευνητών ελπίζουν να ανακαλύψουν ένα νέο τεστ ορμονών για αυτές και για άλλες διεθνείς αθλητικές συναντήσεις. Αυτό το τεστ θα υπολογίζει την ορμόνη ανάπτυξης σε σχέση με τον παράγοντα έκκρισης της ορμόνης αυτής ή, την σωματοστατίνη. Οι επιστήμονες που έχουν ερευνήσει τη χρήση της ορμόνης ανάπτυξης στους ανθρώπους υποστηρίζουν, ότι η εξωγενής λήψη της δεν επιφέρει θετικά αναβολικά αποτελέσματα, στον ανθρώπινο οργανισμό εάν δεν παρατηρείται ενδογενής αύξηση του ποσού εκκρίσεως. Οι ερευνητές προειδοποιούν τις αθλήτριες να μην χρησιμοποιούν τα σκευάσματα ορμόνης ανάπτυξης που κυκλοφορούν στην αγορά λόγω πιθανότητας βακτηριακής μόλυνσης.

Οι αρμόδιοι της IFBB που ενδιαφέρονται για το μέλλον του αθλήματος της σωματικής διάπλασης και για την υγεία των αθλητών του σκοπεύουν να μονιμοποιήσουν την εφαρμογή των ιατρικών αυτών δοκιμασιών στους μελλοντικούς αγώνες ανδρών και γυναικών της IFBB.

Από Έντυπο της IFBB

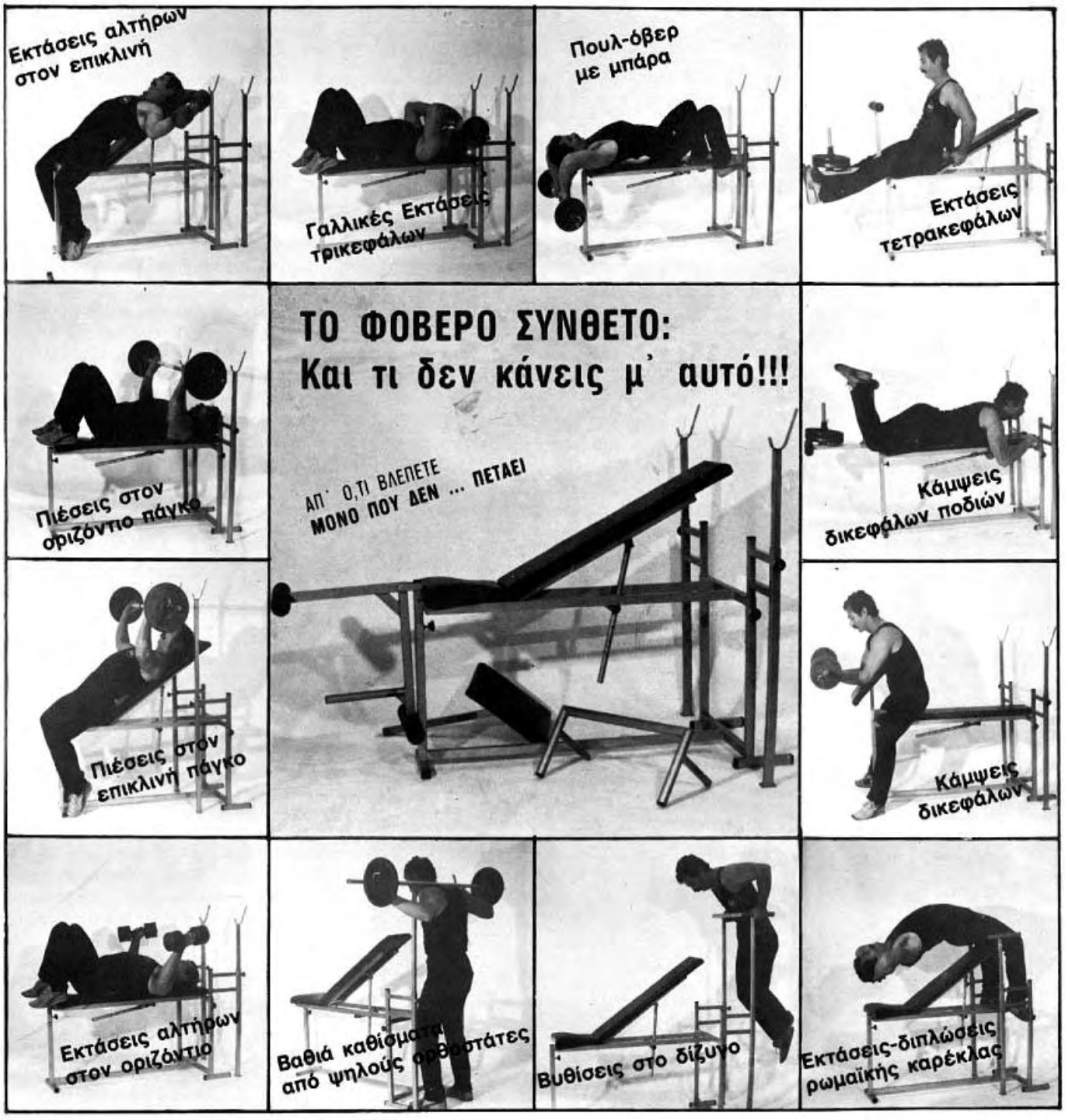
★ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ
ΤΟ ΣΥΝΘΕΤΟ ΠΟΥ ΤΑ ΚΑΝΕΙ ΟΛΑ

★ 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



ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

Από τον Θύμιο Περσίδη
Πρόεδρο της ΕΕΟΣΔ

ΝΕΑ – ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ IFBB

Η Ελληνική Ερασιτεχνική Σωματικής Διάπλασης η οποία είναι μέλος της INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDERS (I.F.B.B.) οργανώνει το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης 1985 για άνδρε, έφηβους και γυναίκες,

Στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα είναι δεκτοί όλοι οι ερασιτέχνες αθλητές από όλη την Ελλάδα.

Οι αγώνες θα γίνουν σε δύο κατηγορίες από άποψη ηλικίας: σε έφηβους που δεν θα έχουν συμπληρώσει το εικοστό έτος της ηλικίας τους την ημέρα των αγώνων και σε άνδρες που θα το έχουν συμπληρώσει.

Για τους Έφηβους θα υπάρχουν τρεις κατηγορίες βαρών:

1. Ελαφρά Βάρη, μέχρι και 70 κιλά.
2. Μεσαία Βάρη, μέχρι και 80 κιλά.
3. Βαρέα Βάρη, άνω των 80 κιλών.

Για τους Άνδρες θα υπάρχουν τέσσερις κατηγορίες βαρών:

1. Ελαφρά Βάρη, μέχρι και 70 κιλά.
2. Μεσαία Βάρη, μέχρι και 80 κιλά.
3. Ελαφρά-Βαρεά Βάρη, μέχρι και 90 κιλά.
4. Βαρέα Βάρη, άνω των 90 κιλών.

Τέλος, για τις γυναίκες θα υπάρχουν δύο κατηγορίες βαρών:

1. Ελαφρά Βάρη, μέχρι και 52 κιλά.
2. Μεσαία Βάρη, άνω των 52 κιλών.

Οι τέσσερις καλύτεροι από τους οκτώ πρώτους άνδρες των Πανελλήνιων Αγώνων Ανδρών θα αντιπροσωπεύσουν την Ελλάδα στους Παγκόσμιους της IFBB στο Γκέτεμποργκ της Σουηδίας. (Υπάρχει η συνήθεια να οργανώνεται ιδιαίτερο Πρωτάθλημα Πρωταθλητών, πράγμα που δεν το υιοθετούμε, γιατί δεν γίνεται για κανένα άλλο άθλημα. Άλλωστε, ένας πρωταθλητής του 1980 μπορεί να κατατάσσεται 3ος σε αγώνες του 1984).

Έπαθλα απονέμονται στους τρεις πρώτους κάθε κατηγορίας, καθώς και ειδικά διπλώματα της IFBB, υπογραμμένα από τον ίδιο τον Πρόεδρό της, κ. Μπεν Γουήντερ. Ειδικό έπαθλο θα απονεμηθεί στον μεγαλύτερο στην ηλικία που είναι φανερό ότι εξακολουθεί να γυμνάζεται. Αναμνηστικά διπλώματα της ΕΕΟΣΔ και μετάλλια θα δοθούν σε όλους τους συμμετέχοντες αθλητές.

Αιτήσεις συμμετοχής δεκτές αυστηρά μέχρι 19-ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ σε ειδικό έντυπο, που θα ζητήσετε στα γραφεία της ΕΕΟΣΔ, Ζαΐμη 38, Μουσείο, Αθήνα.

Οι πλήρεις κανονισμοί των αγώνων αναφέρονται λεπτομερώς στο τεύχος Νο 1 του περιοδικού ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ.

Πέρυσι στους αγώνες της ΕΕΟΣΔ, πήραν μέρος 30 αθλητές και αθλήτριες από τα επόμενα γυμναστήρια (τυχαία σειρά):

Λάμπη Αβελκίου	1	Τάσου Χασούρα	2
Δ. Παπαδογεωργάκη	1	Τάσου Μώρου	3
Body Styl (Πάτρα)	2	Παν. Αθανασόπουλου	1
Κ. Γιαννακόπουλου	2	Γ. Θωκαρίδη	2
Ι. Λεβεντέλη	2	Μιχ. Γαυγιωτάκη	1
Β. Σερέτη	2	KATSA"S GYM	2
ATLAS GYM	1	ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΙ	5

Φέτος αναμένεται τουλάχιστον διπλάσια συμμετοχή σε γυμναστήρια και σε αθλητές. Από όλους ακούω ότι κατεβαίνουν σε φοβερή φόρμα. Και ας μην ξεχνάμε ότι οι αθλητές της IFBB **δεν καταδέχονται** να κατεβαίνουν σε αγώνες ξένους προς την IFBB και την διεθνή της αναγνώριση.

Όπως και να το κάνουμε, αγώνες μπορούν να διοργανώσουν πολλοί, αγώνες όμως με κύρος και διεθνή απήχηση μόνον η IFBB.

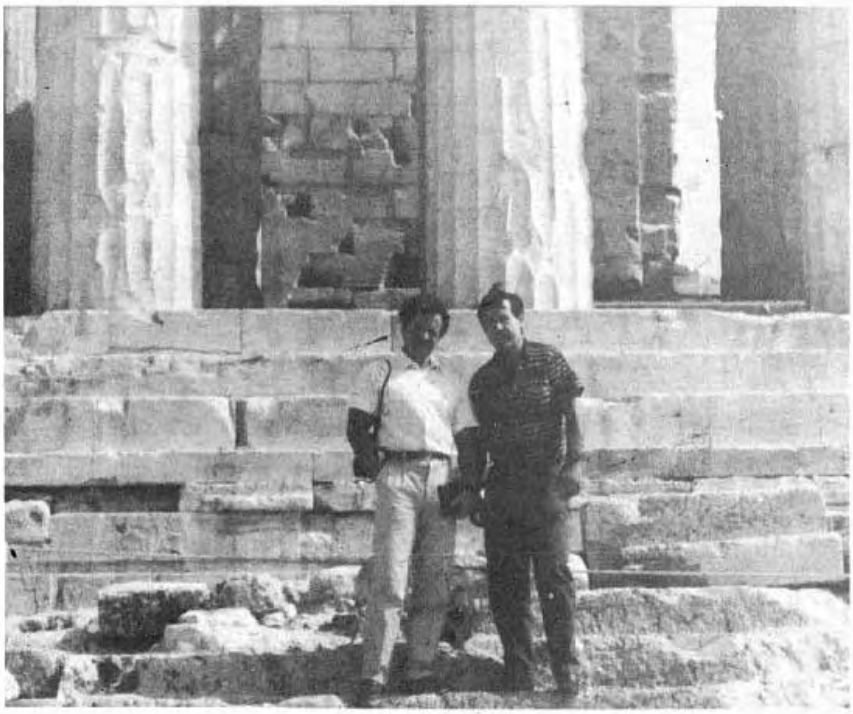
Θύμιος Περσίδης
Πρόεδρος της ΕΕΟΣΔ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΙΣΠΑΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΙΝ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

Τη Δευτέρα 30-9-85 πέρασε από την Αθήνα ο Πρόεδρος της Ισπανικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης κ. Ραφαέλ Σαντόνχα στο δρόμο από Λάρνακα προς Μαδρίτη.

Στις λίγες ώρες που έμεινε μαζί μας και συζητήσαμε μας περιέγραψε με ενθουσιασμό την ανάπτυξη που έχει πάρει τα τελευταία χρόνια στην Ισπανία η IFBB. Οι Ισπανοί έχουν γεμίσει τα γυμναστήρια μπόντυ-μπίλντιν και η Ισπανική Ομοσπονδία υπό την προεδρεία του ικανότατου Ραφαέλ Σαντόνχα σημειώνει αξιόλογες επιτυχίες στο παγκόσμιο στερέωμα του αθλήματος. Οι δραστηριότητες της Ισπανικής Ομοσπονδίας καλύπτουν όλους τους τομείς, από καλές θέσεις αθλητών της σε διεθνείς αγώνες μέχρι συμμετοχή αντιπροσώπων της σε κριτικές επιτροπές διεθνών ερασιτεχνικών και επαγγελματικών αγώνων, καθώς και επιτυχείς διοργανώσεις διεθνών αγώνων. Μεγάλο μέρος της ανάπτυξης του αθλήματος στην Ισπανία οφείλεται στην ενεργητικότητα του Ραφαέλ Σαντόνχα, ο οποίος τιμήθηκε στους Παγκόσμιους 1984 του Λας Βέγκας με ειδική τιμητική πλακέττα από την IFBB.

Θύμιος Περσίδης
Πρόεδρος της ΕΕΟΣΔ



Ο Ραφαέλ Σαντόνχα και ο Θύμιος Περσίδης στην Ακρόπολη.



Ο κ. Ραφαέλ Σαντόνχα στο Συνέδριο του Λας Βέγκας.

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ



11/9/85

Αγαπητέ κ. Περσίδη,

Αγοράζοντας το πρώτο τεύχος του Υ & Μ ξαφνιά στηκα από την τόσο εντυπωσιακή αλλαγή του.

Η συνεργασία με το M & F θα σας ωφελήσει πάρα πολύ. Κι αυτό όχι μόνο γιατί είναι το No.1 περιοδικό του μπόντυ μπήλντιν, αλλά και γιατί υπεύθυνος του περιοδικού είναι ο Γουήντερ (και μόνο το όνομα λέει πολλά).

Αφορμή για το γράμμα μου αυτό στάθηκε μια τριπλέττα άρθρων εναντίον της χρήσης στεροειδών-αναβολικών που διάβασα στο M & F -το ένα επίσης είναι γραμμένο από τον Γουήντερ (M & F of August). Νομίζω ότι τα άρθρα αυτά πρέπει να τα διαβάσει κάθε Έλληνας μπόντυ-μπήλντερ (φυσικός και μη) διότι παρέχουν πολύτιμα στοιχεία, ιδίως γι' αυτούς που παίρνουν στα σοβαρά την υγεία τους. Και, όπως πολύ σωστά λέει ο Τζεφ Έβερσον, χωρίς φάρμακα, με πολλή κούραση και τέλεια διατροφή μπορείς να κερδίσεις και να γίνεις ογκωδέστατος, περνώντας βέβαια ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, τα αποτελέσματα του οποίου όμως μένουν για πάντα.

Γι'αυτό, κ. Περσίδη, σας παρακαλώ να μπουν αυτά τα άρθρα στο περιοδικό, όπως και άλλα παρόμοια, που θα δείχνουν τον κίνδυνο και τους θανάτους νεωτάτων μπόντυ-μπήλντερ από την υπερβολική χρήση, η οποία είναι αναπόφευκτη (μοιάζει πολύ με την μανία που έχουν οι ναρκομανείς).

'Ολα αυτά τα λέω, διότι τα αναβολικά δεν πολεμώνται με ελέγχους' δεν είναι δυνατό να γίνει έλεγχος ανατολικών ουσιών από τεστ δυτικών. Θέλουν πλήρη και επιστημονική ενημέρωση.

Και μια ερώτηση: Τα ελεύθερα αμινοξέα που κυκλοφορούν (Liquid Aminoacids) έχουν παρενέργειες σε υπερβολική χρήση;

Επίσης, θα ήθελα μέσα από το περιοδικό να προαναγγέλλονται από καιρό όλοι οι αγώνες της IF BB στην Ελλάδα, για να γίνεται κατάλληλη προετοιμασία.

Ακόμα, να έρθουν τα προϊόντα του Γουήντερ στην Ελλάδα (πρωτεΐνες-βιταμίνες-αμινοξέα κ.α.), διότι δεν μπορούμε να τα παραγγείλουμε μεμονομένα. Να μπουν φωτογραφίες του Σβαρτζενέγγερ, καθώς και στοιχεία και σχόλια γύρω από την εξάσκηση και τον κινηματογραφικό του βίο.

Τέλος, ό,τι νεώτερα και απορίες υπάρχουν, θα σας τις κάνω γνωστές μέσα από τα γράμματά μου από καιρό σε καιρό, μιας και τα λίγα (2) χρόνια που γνωρίζω το άθλημα μου έχουν διδάξει και διδάσκουν πολλά.

Μπράβο σας για την καταπληκτική έκδοση του Υ & Μ! Αναμένω και άλλες ευχάριστες εκπλήξεις.

Εις το επανιδείν,

Με αγωνιστική εκτίμηση,
Χρέπας Μιχάλης,
Αθήνα

Φίλε μας, Μιχάλη Χρέπα,

Ευχαριστούμε για το γράμμα σου και τα καλά σου λόγια. Πραγματικά, η σύνδεσή μας με τα περιοδικά "Muscle & Fitness", "FLEX" και "SHAPE, των Joe και Ben Weider, θα φέρει στην Ελλάδα μια ποιότητα, που έλειπε από τα έντυπα της Σωματικής Διάπλασης.

Με όλη μας την μετριοφροσύνη, δεχθήκαμε αρκετά συγχαρητήρια γι'αυτό.

Σχετικά με την υπερβολική χρήση των αμινοξέων θα σου απαντήσουμε σε επόμενο τεύχος, όπως και για πολλά άλλα ειδικά θέματα και απορίες κάθε αναγνώστη μας, αφού παρακαλέσουμε ειδικευμένο φίλο μας να αναλάβει αυτό το ρόλο.

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 ΑΓΟΡΑΖΕΤΕ
ΠΡΙΝ ΜΑΣ ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ!

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

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

Στη χρήση των επόμενων πινάκων θυμηθείτε ότι όταν υπάρχει το σύμβολο (Ζ), η τιμή είναι για Ζεύγος, ενώ όταν βλέπετε το σύμβολο (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-Ταϊ-τσι-τσουάν	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 Κολύμβηση ..	300	150
12-Αυτό είναι το Τζόγκιν	300	150
13-Αυτά είναι τα Τεστ για Αθλητές	300	150

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

	ΤΙΜΗ	Εξ-Απ
01-Σύμβουλος Προληπτικής Ιατρικής	200	150
02-Οι Καλύτερες Υγιεινές Τροφές	250	150
03-Πλήρης Οδηγός Θερμίδων .	200	150
04-Βιταμίνες	250	150
05-Φυσικό Αδυνάτισμα	200	150
06-Σίγουρο Αδυνάτισμα	250	150
07- Ασκήσεις Γιόγκα	350	150
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, Τας-κβον-ντο, Κουνγκ-Φου κτλ.

	ΤΙΜΗ	Εξ-Απ
01-ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι 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-ΝΙΝΤΖΑ, 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-Σουσπασούάρ		
01) Απλό, μαλακό	350	150
02) Με σκληρό προστατευτικό	950	150

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

	ΤΙΜΗ
01-Body Shaper	1200
02-Δίσκος συστροφών μέσης	850
03-Ελατήρια σύσφιξης στήθους «Σούπερ ΒΤ»	500
04-Κορίνες 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 Έφηβους

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

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

ΠΙΝΑΚΑΣ Λ - ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΒΑΡΗ
Όργανα Γυμναστικής με Βάρη στο Σπίτι για Σωματική Διάπλαση

ΤΙΜΗ

01-Βάρη χυτά σε δίσκους, το κιλό .. 80
κιλά: 1¼, 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-Επικάρπια δερμάτινα ..... (Ζ) 500
08-Ζώνη Άρσης Βαρών
01) 4 χιλ. (Νο) .....
02) 8 χιλ. (Νο) 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 σφιχτήρες 700
16-Μπάρες χρωμιωμένες διαμέτρου 27 χιλ. με δαχτυλίδια και μεταλλικούς σφιχτήρες νέου τύπου
06) Μήκους 60 εκ. 1800
08) » 80 εκ. 1950
10) » 100 εκ. 2100
12) » 120 εκ. 2250
14) » 140 εκ. 2400
16) » 160 εκ. 2550
18) » 180 εκ. 2700
17-Ορθοστάτες μπάρας (πλαστικοποιημένοι)
01) Απλοί με ασφάλειες 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-Στραβόμπαρα 01) Σωληνωτή ...
02) Συμπαγής ... 6000
26-Σφιχτήρες Μεταλλικοί
01) Για μπαράκια 27 χιλ. .... (Ζ) 200
02) Για μπάρες 27 χιλ. ..... (Ζ) 300
03) Για μπάρες 27 χιλ. (χρωμίου)(Ζ) 700
27-Φεγγαρόπαγκος ενισχυμένος ....
28-Πάγκος ΔΥΝΑΜΙΚΟΣ Ελλειπτικός ..
29-Τροχαλία έλξεων πάνω-κάτω (ΣΠ). 18000
01) Τροχαλία 11000
02) Πάγκος 4500
03) Γωνιακή μπάρα 1200
04) Γωνιακή λαβή 500
05) Τρίγωνο έλξεων 800
06) Χειρολαβή έλξεων 500

ΠΙΝΑΚΑΣ Μ - ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ
Όργανα και Μηχανές χωρίς ή με Πρόσθετα Βάρη

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ζητείστε μας ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ για τα επόμενα όργανα.

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.+Επικιλ.) .....
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 Cure) ..
12-Πάγκος Ποδιών (Τετρ.+Δικ.) (Leg Extension - Curl) .....
13-Ράφια Μπάρας για Σκουώτ (Squat Rack) .
14-Κλούβα Σκουώτ (Squat Gage) .....
15-Μηχανή Σκουώτ ΣΜΙΘ (Smith Machine) ..
16-Μηχανή πλάγιων σκουώτ (Angled Squats Machine) .....
17-Μηχανή Πιέσεων Ποδιών (Leg Press) ....
18-Μηχανή για Γάμπες .....

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 Σκουώτ (Squat Machine) .....
14-Μηχανή Πλάγιου Σκουώτ (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;

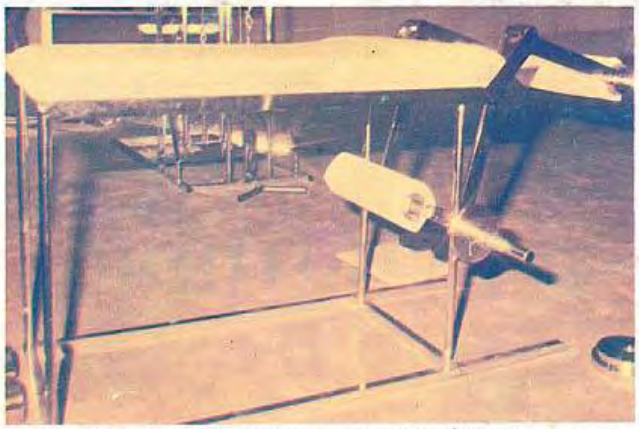
Αν ο εξοπλισμός του
έχει τη σφραγίδα ...



... τότε το βρήκατε!

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Από απλούς πάγκους μέχρι πολυόργανα 12 θέσεων.







Ακόμα ένα Γυμναστήριο εξοπλίστηκε από τον ***Θύμιο Περσίδη.*** *Είναι το* ***ΑΛΕΞΑΝΤΕΡ*** *στην Πλατεία Μεταξά, Παπάγου. Το Γυμναστήριο λειτουργεί για άντρες, γυναίκες και παιδιά σε σύγχρονες, άνετες και με γούστο περιποιημένες εγκαταστάσεις με τμήματα γυμναστικής Αερόμπικ, Σουηδικής, Τζάζ και Ενόργανης με Βάρη (διαθέτει επίσης σάουνα και κομμωτήριο).*

Ο εξοπλισμός του σε όργανα κατασκευάστηκε στο σύνολό του από τον Θύμιο Περσίδη και περιλαμβάνει Μπάρες-Αλτήρες-Βάρη (όλα χρωμιωμένα), Πάγκους Πιέσεων (οριζόντιους και επικλινείς), Πάγκους Κοιλιακών με Σκάλα, Πάγκο Εκτάσεων και Διπλώσεων Ποδιών, Μηχανές για Πιέσεις Ποδιών, για Πλάγια Σκουώτ και για Γάμπες καθώς και Σύνθετο Πολυόργανο Τροχαλιών Δύο Θέσεων με μόνιμα βάρη (χρωμιωμένες πλάκες) για έλξεις από ψηλά με γωνιακή μπάρα, πιέσεις τρικεφάλων, κωπηλατική και έλξεις στήθους με χειρολαβή. Όλα τα όργανα είναι από συμπαγή χρωμιωμένα υλικά, ακλόνητα, λειτουργικά, επιμελημένα και πολυτελέστατα.

