ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

ΠΑΝΩ ΑΠΟ 30.000 ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ
No 11 ΤΟΜΟΣ 2 ΜΑΡ 86 ΔΡΧ. 300

ΝΕΑ-ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΕΟΣΔ ΚΑΙ IFBB

ΜΡ. ΟΛΥΜΠΙΑ 1982

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ
ΓΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ
ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

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 ΙΑΝ 1986

1.	ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι, έκαστος	700
2.	Μικρή Εγκυκλοπαίδλεια Τζούντο	300
3.	Το Τζούντο στην Πράξη: Ρίψεις	720
4.	Το Τζούντο στην Πράξη: Έδαφος	720
5.	Το καλύτερο Καράτε 1	820
6.	Το καλύτερο Καράτε 2	820
7.	Το καλύτερο Καράτε 3	820
8.	Το καλύτερο Καράτε 4	820
9.	Το πιο Σκληρό Καράτε	600
10.	Η Ζωή του Μπρους Λη	600
11.	Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας	600
12.	ΝΙΝΤΖΑ, ο Αόρατος Εκτελεστής	1000
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 1000 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

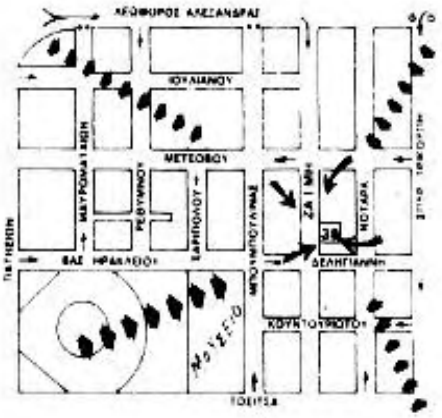
ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Νοταρά 59

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)



Μοντέρνες Ιδέες
Αποκλειστικά σχέδια

ΠΡΟΣΟΧΗ

Κατασκευάζουμε
Όργανα Γυμναστικής
για Σπίτια και Γυμναστήρια
σε Τέσσερις Κατηγορίες.

Ελαφριές, Λειτουργικές
Κατασκευές για Σπίτια

Ανθεκτικές Κατασκευές
για Σπίτια και Γυμναστήρια

Λεπτά και Κομψά σχέδια
με συμπαγή, χρωμιωμένα Υλικά
για Γυμναστήρια Πολυτελείας

Πανίσχυρες και Ακλόνητες Συνθέσεις
για Επαγγελματικά, Βαριά Γυμναστήρια

Ζητήστε τώρα πληροφορίες στο 82.24.794

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Από τον Εκδότη

Βιαστική αυτή η έκδοση. Η οικονομική κρίση μας πιέζει να κάνουμε πολλές δουλειές μόνοι. Η κάποια καθυστέρηση του περιοδικού δεν αλλάζει τίποτα από το πρόγραμμα της ΕΕΟΣΔ (αγώνων και οργάνωσης). Στα Νέα της Ομοσπονδίας θα βρείτε τα γενικά προγράμματα αγώνων για το 1986. Οι Έλληνες αθλητές θα πάρουν μέρος σε όσο περισσότερους διεθνείς αγώνες μπορούμε.

Καθιερώνονται οι Αγώνες Κύπελλο (κάθε Απρίλιο περίπου) και Πρωτάθλημα (κάθε Οκτώβριο περίπου) για να καθορίζονται οι ομάδες που θα πηγαίνουν στους διεθνείς.

Έξω θα βγαίνουν αθλητές που παίρνουν μέρος ΜΟΝΟ σε αγώνες της IFBB και οπωσδήποτε ΟΧΙ σε οποιουσδήποτε άλλους αγώνες. Αυτή η απόφαση βασίζεται στην τετράγωνα λογική σκέψη πως πίσω από κάθε διοργάνωση κρύβεται μια ολόκληρη οργάνωση πολλών ανθρώπων που μοχθούν και ξοδεύουν για να δημιουργήσουν τις συνθήκες που δίνουν την αξία σε ένα τίτλο αγώνων. Ο τίτλος αυτός δεν περιέχει μόνο την αξία της προσπάθειας του αθλητή, αλλά παίρνει και τη βαρύτητα του κόπου πολλών ετών και πολλών άλλων ανθρώπων. Είναι εξαιρετικά άδικο την αξία αυτή να τη δίνει ελαφρά σκεπτόμενος ο κάθε αθλητής σε άλλη ομοσπονδία ή άλλον διοργανωτή, των οποίων η γενική συμπεριφορά τορπιλλίζει τον ενιαίο σκοπό και τις συνεχείς προσπάθειες της ΕΕΟΣΔ και της IFBB.

Στους Ελληνικούς Αγώνες είναι λοιπόν ΟΛΟΙ δεκτοί. Στο εξωτερικό όμως θα βγαίνουν αυστηρά και μόνο όσοι είναι ΜΟΝΟ αθλητές της ΕΕΟΣΔ.

Άλλωστε όταν η ΕΕΟΣΔ γίνει νομικά ομοσπονδία τότε μόνο αθλητές των συλλόγων της θα παίρνουν μέρος στους αγώνες της, ενώ παράλληλα οι αθλητές αυτοί και οι σύλλογοί τους θα παίρνουν μέρος μόνο σε εγκεκριμένους από την ΕΕΟΣΔ αγώνες. Αυτά λέει και ο νόμος.

Οι αγώνες Κύπελλο 86 που γίνονται όταν τυπώνεται αυτό το τεύχος θα καθορίσουν τις ομάδες που θα πάνε στους Πανευρωπαϊκούς στη Βαρσοβία και στους Μεσογειακούς στη Βαρκελώνη.

Θύμιος Περσίδης
Πρόεδρος ΕΕΟΣΔ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

No 11 ΤΟΜΟΣ 2 ΜΑΡ 86 ΔΡΧ. 300

Από τον Εκδότη ..... ?

ΑΓΩΝΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ
Μίστερ Ολύμπια 1982 ..... από τον Ρικ Γουέην 4

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
Χτύπα τους Δικεφάλους ..... από τον Ντένις Τινερίνο 32
Τιτανικοί Τρικέφαλοι ..... από τον Μάικ Μέντζερ 42
Προπόνηση Ποδιών ..... από τον Φρανκ Ζέην 47

ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
Είσαι ό,τι Τρως ..... από τον Μπεν Γουήντερ 54
Σπιρουλίνα ..... από τον Μπομπ Μπέλλοους 72

ΔΙΑΦΟΡΑ ΘΕΜΑΤΑ
Οι Γυναίκες με Αναπτυγμένους Μυώνες ... από τη Λώρα Κομπς 64
Η Επέμβαση στο Στήθος ..... από τη Σέιλα Χέρμαν 68
ΝΕΑ ΤΩΝ ΕΕΟΣΔ ΚΑΙ IFBB ..... από τον Θύμιο Περσίδη 74

Μίστερ Ολύμπια 1982

Είσαι ό,τι Τρως

Τιτανικοί Τρικέφαλοι

Προπόνηση Ποδιών

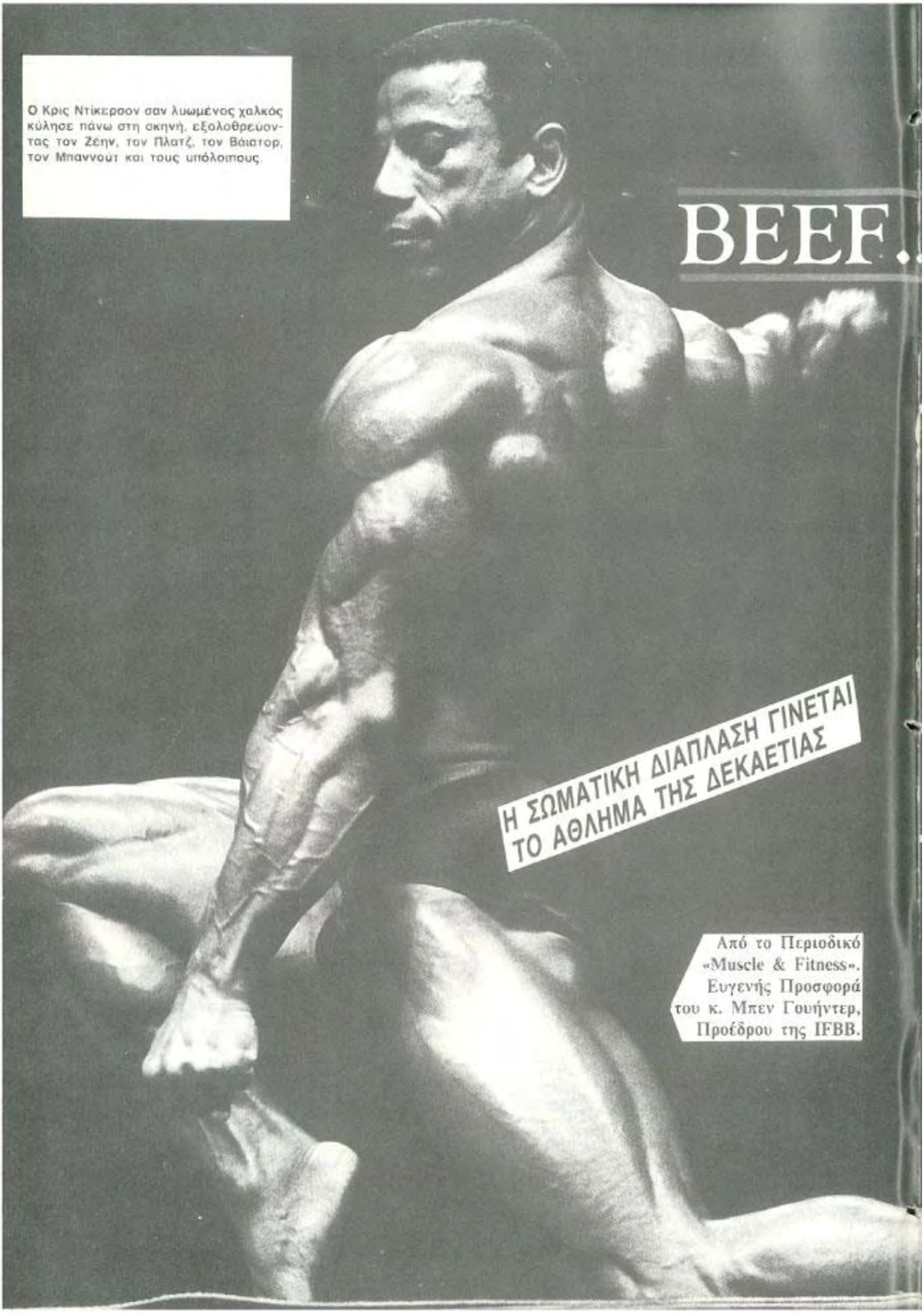
ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

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 © 1986, ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ Ή ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ ΑΝ ΔΕΝ ΠΡΟΗΓΗΘΕΙ ΑΔΕΙΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ.



Ο Κρις Ντίκερσον σαν λυωμένος χαλκός κύλησε πάνω στη σκηνή, εξολοθρεύοντας τον Ζέην, τον Πλατζ, τον Βάιατορ, τον Μπαννούτ και τους υπόλοιπους.

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

THE 1982 OLYMPIA (CONCLUSION)

.BEEF...BEEF...

The showdown of the year when bodybuilding was touted as the Sport of the 80s!

by Rick Wayne

Photos by John Balik, Mike Neveux, Bill Dobbins and Art Zeller

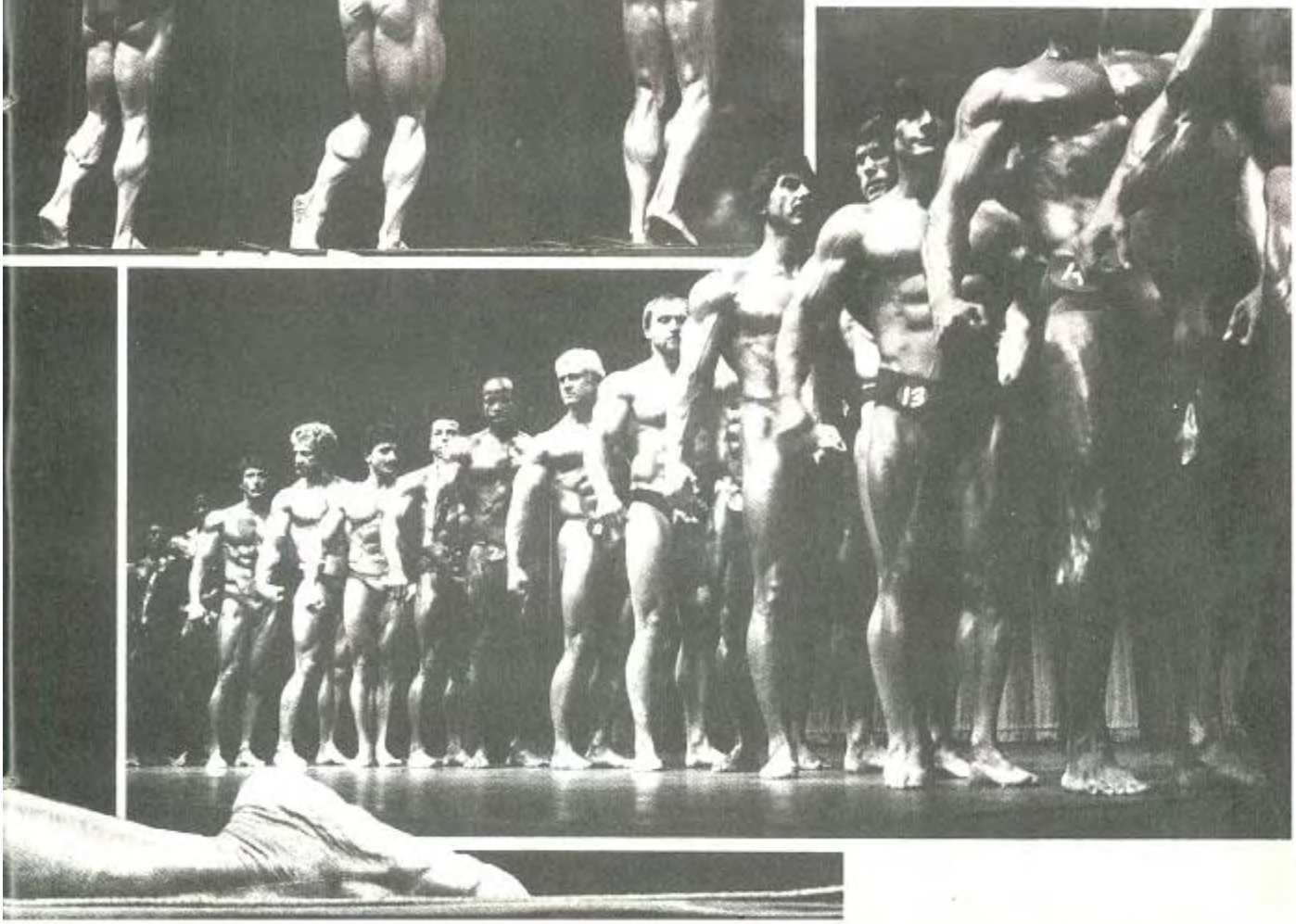
ΜΙΣΤΕΡ ΟΛΥΜΠΙΑ 1982

Από τον Ρικ Γουέην

ΦΩΤΟ: Τζων Μπάλικ, Μάϊκ Νεβέ Μπιλ Ντόμπινς, Αρτ Ζέλλερ

Casey Viator, Tom Platz and Frank Zane

Στο παμπ Nag's Head του Λονδίνου, μια γλυκειά σαββατιάτικη νύχτα, μόλις δυο βήματα από την κοσμοπολίτικη Λέστερ Σκουέαρ, όπου κυριαρχούν η γιούνισεξ κόμμωση της Γκρέις Τζόουνς και το πρόσωπο του Άνταμ Αντ, ο Ιρλανδός φίλος μου με διαβεβαίωσε, ότι κάμποσα χρόνια πριν η ψυχρή χώρα αντιμετώπιζε με αναστάτωση τη Νέα Υόρκη, το Σικάγο, το Ντετρόιτ, θεωρώντας τον αμερικάνικο



τρόπο ζωής σαν μίασμα που έπρεπε πάσει θυσία να παρακάμψει, σαν να ήταν κρύσμα ευλογιάς χώνοντας το ναρκοληπτικό της κεφάλι στο βούρκο της απελπισίας και της αποθάρρυνσης που ονομάζεται Βρετανική Παράδοση και επικαλούμενη δικούς της τρόπους ζωής.

«Κύτταξε γύρω σου», μουρμούρισε ο Πάντυ. «Είμαστε στη χώρα των ματωμένων Βαν Ουίκλς, φίλε μου. Η ευτυχισμένη Αγγλία βρίσκεται σε νάρκη εδώ κι αιώνες».

Την ημέρα της άφιξής μας στο Λονδίνο, ακόμη και η «Sun» έγραφε για τη Μάκγυ Θάτσερ και τη νίκη της επί του πληθωρισμού. Η τιμή του φιλέτου για βραδυνό για δύο άτομα σκέτη τρέλα, αλλά τι σημασία έχει! Τα προγνωστικά της Ντάουνινγκ Στρητ επιφύλασσαν χαρούμενα χριστούγεννα. Και, αν αυτό δεν έφτανε, υπήρχε πάντα το «Μίστερ Ολύμπια» της επόμενης.

Ποτέ άλλοτε δεν είχε παρουσιάσει τόση κίνηση η Βρετανία. Εννιά μήνες πριν, μόλις είχαν αρχίσει να πουλιούνται εισιτήρια για τους αγώνες, οι πανκ ρόκερς, οι σκινχέντς, οι μοντ και κάθε λογής φρούτο είχαν αρπάξει όλες τις θέσεις στο Γουέμπλεϋ, που είναι θέμα μόνο μισής ώρας με το μετρό από το Πικαντίλλυ· γεγονός, που πήρε αρκετά ζεστά ο Όσκαρ Στέητ, για να μην αναφέρουμε τους συνεργάτες του Μάικλ Στερν και Ντέιβιντ Ράιλυ. Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις του Μπεν Γουήντερ, το ριψοκίνδυνο τρίο πρέπει να είχε ξοδέψει πάνω από 200.000 δολλάρια για να ανεβάσει για πρώτη φορά στην Αγγλία το διασημότερο γεγονός σωματικής διάπλασης.

Την αμερικανική αποστολή υποδέχθηκαν στο Χήθροου αντιπρόσωποι της αερογραμμής, οι οποίοι είχαν αναλάβει να μεταφέρουν τους Αμερικανούς αθλητές και υπεύθυνους αγώνων σε ειδική αίθουσα μέχρι να μεταβούν οι τελευταίοι στο ξενοδοχείο «Κρεστ», κοντά στο Γουέμπλεϋ.

Μέσα στον Ιούλιο κάθε αθλητής, που θα συμμετείχε στο γεγονός, είχε λάβει από τους διοργανωτές του «Ολύμπια ΄82» γραπτές συστάσεις σχετικά με τα αεροπορικά εισιτήρια, για προσωπική χρήση και για τη γυναίκα του, τη φίλη του ή άλλους φίλους, το ξενοδοχείο και τα γεύματα. Όπως είχε προσυμφωνηθεί, κάθε άτομο εισέπραξε από τον Όσκαρ την αξία διαμονής του στο ξενοδοχείο συν 35 δολλάρια «για γεύματα και περιστασιακά έξοδα». Οι αθλητές θα αναλάμβαναν το διακανονισμό του λογαριασμού παραμονής τους στο ξενοδοχείο μετά τη λήξη του Ολύμπια.

Οι αγωνιζόμενοι είχαν εκ των προτέρων προειδοποιηθεί να έχουν ετοιμοπαράδοτη την κασέτα με τη μουσική με την οποία θα συμμετείχαν στη διοργάνωση με την άφιξή τους στο «ΚΡΕΣΤ». Παίρνοντας αφορμή από την κακή τους πείρα, οι διοργανωτές έδωσαν μαγνητοφωνημένες οδηγίες προς τους αθλητές:

«Η μουσική που θα χρησιμοποιήσετε πρέπει να είναι μαγνητοφωνημένη σε κασέτα και να ξεκινάει από την αρχή της κασέτας. Δεν θα δεχθούμε κομμάτια που αρχίζουν από τη μέση της ταινίας». (Όσκαρ, Όσκαρ! Πού ήσουνα το βράδυ του αμερικάνικου πρωταθλήματος, όταν ο Γουέην Ντε Μίλλια σε ζήταγε απεγνωσμένα!).

Όλοι οι αθλητές είχαν προειδοποιηθεί να μην πάρουν μαζί τους εν αγνοία των διοργανωτών ατζέντηδες, προπονητές, φίλους ή φιλάθλους. Απαγορευόταν η είσοδος ξένων στα παρασκήνια. «Με 23 συνολικά αθλητές και αρμόδιους, πού να βρεθεί χώρος για άλλους!». Πολύ σωστό!

«Μετά λύπης μας σας αναφέρουμε, ότι οποιεσδήποτε πωλήσεις στο σαλόνι του Γουέμπλεϋ υπόκεινται στον έλεγχο διοικήσεως, ο οποίος απαιτεί καταβολή 50 λιρών για την εγκατάσταση περιπτέρου από το οποίο θα μπορείτε να διαθέτετε τα είδη σας».

Αλλά, υπήρχαν και οι αποζημιώσεις. Θα δινόντουσαν ίσες ευκαιρίες σε καθένα από τους 16 αγωνιζόμενους να πάρει το έπαθλο Γουήντερ συν άλλα 25.000 δολλάρια. Θα δίδονταν έξι επιχρυσα μετάλλια στους έξι πρώτους φιναλίστ, για να μην αναφέρουμε το ποσό των 25.000 δολλαρίων που θα μοιράζονταν οι πρώτοι με άλλους οχτώ τυχερούς αθλητές.

Ακόμη, δύο Γκραν Πριν (Σουηδία και Βέλγιο) την ερχόμενη εβδομάδα που υπόσχονταν άλλα 30.000 δολλάρια.

Για να αποφύγουν τη χρονιά του ΄82 κλάμματα και άλλες καταστάσεις, οι διοργανωτές ενημέρωσαν εκ των προτέρων τους αθλητές για τους κριτές που θα επάνδρωναν την εξελεγκτική επιτροπή, ώστε να τους δοθεί η ευκαιρία να εκφράσουν τη δυσαρέσκεια ή την αποδοχή τους προς τον πίνακα των εκλεγμένων μελών της επιτροπής.

Εάν διαφωνείτε με οποιονδήποτε απ΄ όλους, πρέπει να σημειώσετε ένα Χ δίπλα στο όνομά του» έγραφε η IFBB σε σημείωσή της. Φυσικά, οι διαφωνούντες πρέπει γραπτώς να εμπεριστατώσουν τις διαφωνίες τους, αλλά αυτό δεν σημαίνει, ότι οι παραπάνω κριτές θα εκπέσουν της επιτροπής. Σύμφωνα με τους ισχύοντες κανόνες, θα πρέπει να προκύψει αριθμός διαφωνούντων ικανοποιητικός πριν απομακρυνθεί ο κριτής. Δεν μπορούμε να παράσχουμε σε κάθε αθλητή το δικαίωμα άσκησης βέτο επί του κριτή».

Ιδού η λίστα της επιτροπής κριτών: Ζακ Μλωμμέρ, επικεφαλής κριτών (Βέλγιο). Ρότζερ Σουώμπ (ΗΠΑ). Φράνκο Φάσσι (Ιταλία). Βάλτερ Βαν ντεν Μπράντεν (Ολλανδία). Ντιγκ Ήβανς (Ουαλλία). Λούντεκ Νόζεκ (Τσεχοσλοβακία). Γουίνστον Ρόμπερτς (Καναδάς). Ζυλιέν Μπλομμέρ (Βέλγιο).

Οι Βρετανοί Τζων Μάρτιν και Μάικ Ντάουν ήταν αναπληρωματικοί κριτές.

Το βράδυ της προηγούμενης των αγώνων, στις 12 Νοεμβρίου συναντήθηκαν κάτω από την προεδρία του Προέδρου της IFBB, Μπεν Γουήντερ, οι ακόλουθοι αθλητές: Σαμίρ Μπαννούτ, Άλμπερτ Μπεκλς, Μπόυερ Κόου, Κρις Ντίκερσον, Λανς Ντρέχερ, Μπέρτιλ Φοξ, Τζώννυ Φούλλερ, Μοχάμεντ Μακκάουι, Ζακ Νεβίλ, Ντάννυ Παντίλλια, Τομ Πλατζ, Ντέννις Τινερίνο, Κέισυ Βάιατορ, Ρότζερ Γουώκερ, Γιούζουφ Βίλκοζ, Φρανκ Ζέην.

Επίσης, επιτηρούντες ήταν οι: Γουέην Ντεμίλλια, ο οποίος πρόσφατα με όρισε ως τον «ομφάλιο λώρο» ανάμεσα στην IFBB και τους επαγγελματίες (και ας δεχθεί τις ευχαριστίες και τη συμπάθειά μου) και Μπιλ Περλ και μια σειρά από αντζέντηδες και κριτές.

Ο Ρον Ντέιβις, Πρόεδρος της Αγγλικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης (EFBB), κήρυξε την έναρξη της διοργάνωσης, καλωσόρισε τους επισκέπτες και παρουσίασε τον Μπεν Γουήντερ, ο οποίος πληροφόρησε το κοινό ότι οι αγώνες που διοργανώνονται υπό την εποπτεία της IFBB και πρόσκεινται στους κανόνες της δεν είναι φιάσκα.

Είπε, ότι οι αθλητές που θα αγωνίζονταν θα είχαν άλλη μια ευκαιρία πριν τη λήξη της συνάντησης να σχολιάσουν την κατάταξη στην οποία η Επιτροπή Κριτών της IFBB είχε καταλήξει στους «Ολύμπια ΄82».

Ο Όσκαρ Στέητ προθυμοποιήθηκε να εξηγήσει σαφώς τους κανόνες των αγώνων της IFBB. Όταν έδωσε ιδέες για την ανακοίνωση των τελικών αποτελεσμάτων, ο Μπόυερ Κόου πρότεινε να εμφανιστούν όλοι οι αθλητές στη σκηνή μετά τη λήξη του γύρου ελεύθερης πόζας, προς τέρψη του κοινού και στη συνέχεια να επανέλθουν στις θέσεις τους, προκειμένου να περιμένουν τα αποτελέσματα. Με την ανακοίνωση ενός-ενός των ονομάτων, οι έξι καλύτεροι θα έπαιρναν θέσεις. Αυτή η πρόταση έγινε ομόφωνα δεκτή.

Μια άλλη πρόταση του Κόου δεν έγινε αποδεκτή. Ο Μπόυερ είχε προτείνει, οι επαγγελματίες αθλητές να καλύψουν τα έξοδα ταξιδιού και διαμονής τους στο ξενοδοχείο. Με αυτές τις προϋποθέσεις, οι διοργανωτές των αγώνων θα πρόσφεραν μεγαλύτερα ποσά από συνήθως στους φιναλίστ. Αυτή η πρόταση δεν τέθηκε υπό ψήφιση, για τον απλό λόγο ότι, όταν έγινε, το μεγαλύτερο μέρος των ψηφοφόρων είχε ήδη εγκαταλείψει την αίθουσα.

Ενδεχομένως να κοιμούνται μέχρι αργά οι αθλητές του Ολύμπια.

Ή ίσως να παίρνουν πρωινό ξεχωριστά. Πάντως εγώ δεν είδα ούτε ένα στο εστιατόριο του ξενοδοχείου, όταν έφτασα λίγο μετά τις 8 το πρωί της μεγάλης συνάντησης.

Στο ασανσέρ, γυρίζοντας στο δωμάτιό μου, έπεσα πάνω στον Φρανκ Ζέην, που κρατούσε ένα μικρό πλαστικό δίσκο με δύο ακαθόριστης προέλευσης αντικείμενα τυλιγμένα σε αλουμινόχαρτο.

Προσέχοντας την περιέργειά μου, μου είπε ή έτσι νομίζω τουλάχιστον «ψητό χοιρινό».

Αμέσως έβαλα τα πράγματα στη θέση τους. Άλλωστε, δεν υπήρξε μέχρι τώρα άλλος αθλητής σωματικής διάπλασης, που να έχουν τόσο πολύ διαστρεβλώσει τα λόγια του.

«Γλυκοπατάτες», είπε ο πρώην δάσκαλος. «Τις πήρα από ένα τύπο, πρώην αντζέντη μου. Μου τις μαγείρεψε ένας από τους μάγειρες του ξενοδοχείου».

Τους δύο τελευταίους μήνες της προετοιμασίας του, ο Φρανκ έτρωγε πολλούς υδατάνθρακες, για να απομακρύνει το πάχος και να τονίσει τα κοψίματα και τις γραμμώσεις του που για εφτά ολόκληρα χρόνια τον είχαν κάνει τόσο διάσημο.

Την ημέρα των αγώνων, όταν άλλοι λιγότερο σχολαστικοί αθλητές θα το έριχναν στις σοκολάτες, τις μπανάνες και τα ύποπτου περιεχομένου ποτά, ο Φρανκ έτρωγε τις γλυκοπατάτες του. Δεν ήξερε άλλον καλύτερο τρόπο για να διατηρείται σε φόρμα.

Την προηγούμενη ο Φρανκ προς μεγάλη του έκπληξη είχε ανακαλύψει, ότι οι γλυκοπατάτες που είχε κουβαλήσει από το Παμ Σπρινγκς της Καλιφόρνια και που η Κριστίν είχε ψήσει η ίδια ήταν τελείως σάπιες. Κούνησε το κεφάλι του, όταν κάποιος τον πληροφόρησε, ότι και ο Μπέρτιλ Φοξ δεν πήγαινε πίσω από προβλήματα.

Σύμφωνα με αβάσιμες πηγές, ο Φρανκ ήταν σίγουρος πως θα έβγαινε Μίστερ Ολύμπια για τέταρτη χρονιά. Αλλιώς, ποιος ο λόγος να εγκαταλείψουν αυτός και η Κριστίν τον «Παράδεισο Ζέην».

Ίσως ο Σαμίρ Μπαννούτ είχε μια τέτοια υποψία. Λίγο μετά την άφιξή του στο Κρεστ, οι δύο πρωταθλητές είχαν πιοζάρει για το τηλεοπτικό κανάλι NBC και ο Σαμίρ είχε φύγει με την πεποίθηση, ότι είχε φτάσει η σειρά του να πάρει το Ολύμπια. Οι άλλοι δεν έδειχναν να νοιάζονται. Όλοι έλεγαν, ότι θα έβγαινε ο Ζέην. Λοιπόν, ίσως αργότερα γι' αυτόν. Για περίπτωση τυχόν αμφιβολιών, ο Σαμίρ έδειξε μερικά από τα καλύτερα τμήματα του κορμιού του, στο διάδρομο του τελευταίου ορόφου του «Κρεστ». Μετά από αυτό, ο δημοσιογράφος ήταν αναγκασμένος να παραδεχθεί ότι ποτέ μέχρι τώρα δεν είχε δει σε καλύτερη φόρμα.

«Δεν θέλω να διαβάσω λέξη στο άρθρο σου για νερό» βρυχήθηκε το Λιοντάρι του Λιβάνου.

Σταύρωσε τα χέρια του και άφησε να ξεπεταχτούν από το κορμί του οι τεράστιοι θωρακικοί. «Ουάου, κοίτα τις φλέβες του! Ακόμη κι ο Ρικ Γουέην στις δόξες του δεν είχε καλύτερους». Έπειτα άρπαξε το κεφάλι του και με τα δύο χέρια, περιέστρεψε τους γοφούς του σαν εξωτικός χορευτής, ξεφύσηξε τον αέρα από τα πνευμόνια του και είπε «Έλα. Νοιώσε τους κοιλιακούς μου. Τίποτε άλλο από δέρμα. Α! και μυώνες. Έτσι δεν είναι;».

Έτσι ήταν!

Κανείς δεν περίμενε να συναντήσει τον Μπέρτιλ Φοξ στα περίχωρα του Κρεστ. Είχε «στρατοπεδεύσει εκεί με τη μητέρα του, για να είναι ασφαλής. Το θέμα ήταν ότι είχε παρατήσει τη δίαιτα δύο εβδομάδες πριν κι ότι δεν είχε σκοπό να εμφανιστεί στους αγώνες. Σχεδίαζε να μείνει στο Λονδίνο. Το όνειρό του είχε εξανεμισθεί.

Άλλοι πάλι ήταν της αντίθετης γνώμης. Όσο κι αν είχαν επηρεάσει τον ύπνο του εφιάλτες, ο Μπέρτιλ είχε πάρει ζεστά το θέμα των αγώνων. Αυτό ήταν σίγουρο.

Ένας από τους κινδύνους της δημοσιογραφίας είναι ότι μπορεί ξαφνικά να βρεθείς στην κόψη του ξυραφιού εάν συνεχίσεις να γράφεις σαν να ήταν απαραίτητα η αλήθεια και η αντικειμενικότητα συνώνυμες έννοιες. Πριν από λίγο καιρό, όταν διατύπωσα τις αντικειμενικές μου και όχι επιθετικές απόψεις για το περιβάλλον ενός γυμναστηρίου της Δυτικής Ακτής, ένας από τους ιδιοκτήτες υποσχέθηκε να κάνει στο σώμα μου τέτοια πράγματα, που δεν θα μπορούσα να εμφανιστώ στην τηλεόραση χωρίς ειδική άδεια.

Δεν είναι αξιοπερίεργο, γιατί οι περισσότερες έρευνες για το άθλημα ρίχνουν πολλή σάλτσα. Όταν ο δημοσιογράφος λέει, ότι όλοι οι αθλητές ήταν εξίσου καλοί, σίγουρα δεν είναι αμερόληπτος. Όμως, είναι ένας τρόπος για να διατηρηθεί στη ζωή. Έτσι λοιπόν, ακόμη πιο προσεκτικός από το γεονός, ότι αηδίες όπως η ομορφιά μένουν στη μνήμη του θεατή, θα σας περιγράψω τις πόζες έτσι όπως ακριβώς τις έζησα στο Λονδίνο.

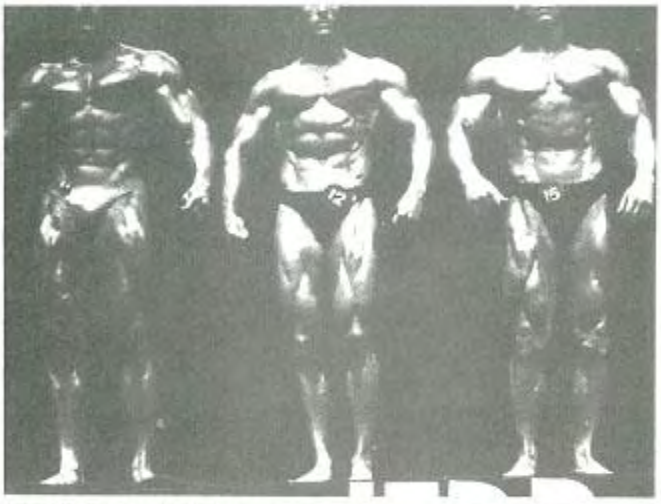
Η πρόβλεψη δεν υπήρξε ποτέ μητέρα του ενθουσιασμού. Ενώ το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ζευγαριών, που προηγήθηκε του Ολύμπια, παρουσίασε έναν νέο άνθρωπο που πρόκειται να πάει ψηλά, υστερούσε σε ενθουσιασμό, που πάντα συνοδεύει τους πραγματικούς αγώνες. Από τη στιγμή που οι Ευρωπαίοι έκαναν την εμφάνισή τους στη σκηνή του Γουέμπλεϋ, ήταν φανερό ποιο ζευγάρι θα έπαιρνε την πρωτιά. Συμμετείχαν συνολικά εφτά ζευγάρια: Μάρλεν Φούρερ και Χάρρυ Ντέργκλιν (Ελβετία), Αμάντα Μπούλντερσον και Μπιλ Τήρνεϋ (Αγγλία), Χιλντεγκάρντε Σάφερ και Γκάμπριελ Βιλντ (Δυτ. Γερμανία), Μάριο Σέλιν και Κάιγιο Ράιμαν (Φινλανδία), Κάρολυν Τσέσιαρ και Άντριου Σηρλ (Αγγλία), Τόνε Όπχαϊμ και Χάραλντ Σκιολτ (Νορβηγία), Έρικα Μες και Μπάρρυ Ντε Μέυ (Ολλανδία).

Θα σας αποκαλύψω τώρα μερικά πράγματα, λέγοντάς σας ότι η Τσέσιαρ, η γυναίκα που είναι για τους Βρετανούς τηλεθεατές ό,τι η Ρέιτσελ Μακ Λις για τους Αμερικανούς, ήταν σε πολύ καλύτερη φόρμα από την εμφάνισή της στους Μις Ολύμπια, ένα μήνα πριν. Στο Γουέμπλεϋ παρουσιάστηκε ευλύγιστη και αισθησιακή, ενώ το ποζάρισμα του νεαρού που εμφανιζόταν μαζί της ήταν κάτι το φοβερό. Τονίζουμε, ότι ο Μπιλ Τήρλεϋ είχε αναπτυγμένο και πολύ μυώδες σώμα. Όσο για τον Κάιγιο Ράιμαν, κουβαλούσε αρκετό βάρος παραπάνω για να κάνει κάτι αξιόλογο. Όπως κι αν έχει το θέμα, ένα ήταν το ζευγάρι που κυριάρχησε της επίδειξης όπως θα δούμε και παρακάτω.

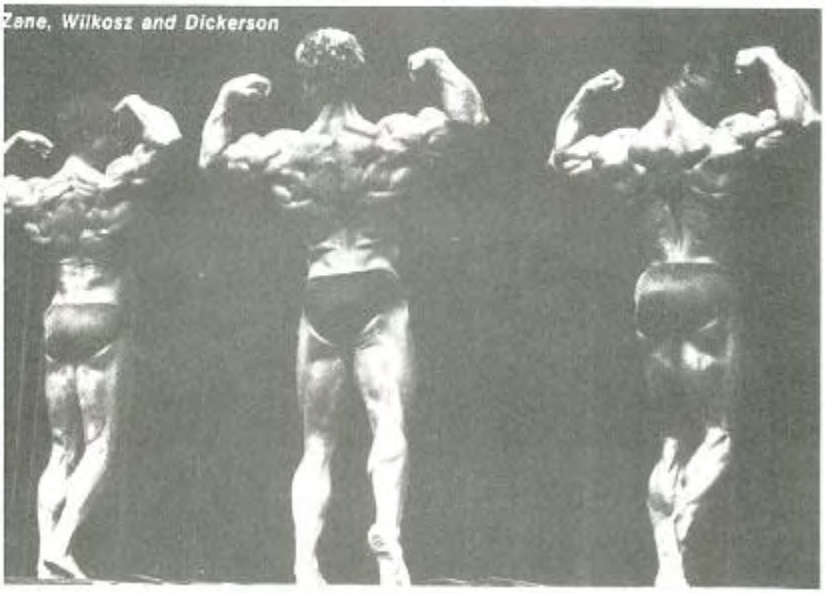
Όμως, οι κριτές συσκέφθηκαν από τις 10 η ώρα το πρωί μέχρι τις 12, οπότε ο Όσκαρ Στέηγ ανακοίνωσε ότι οι Ολύμπια θα άρχιζαν ακριβώς στη 1 το μεσημέρι.

Ανάμεσα στους πρώτους αθλητές που μπήκαν στα παρασκήνια ήταν και ο Αιγύπτιος Μωχάμεντ Μακκάουι, μάτια σχιστά, πρόσωπο λεπτό, μαλλιά πολύ κοντά. Τα δύο τελευταία χρόνια έμενε στο Τορόντο, όπου διαχειριζόταν το γυμναστήριο της Καναδικής Εταιρίας του Κεν Γουήλερ.

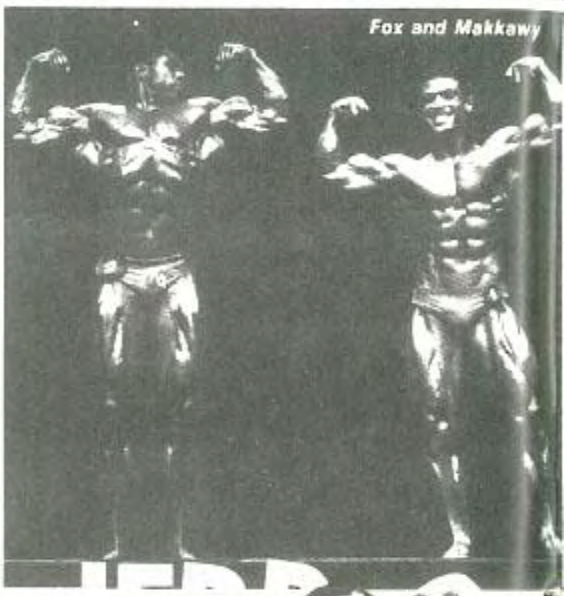
Η ζωή για τον Μακκάουι ήταν καλή, αν και οι Αμερικανοί διοργανωτές αγώνων δεν έδειχναν ιδιαίτερα ενθουσιασμένοι με την ιδέα να του αναθέσουν σεμινάρια και επιδείξεις. Ήταν ευτυχισμένος. Τουλάχιστον πραγματοποιήθηκε ένα του όνειρο από την εποχή που μετακόμισε στον Καναδά. Ο Γουήλερ είχε κανονίσει μια συνάντηση με τον Βινς Τζιρόντα, τον οποίο θαύμαζε εδώ και χρόνια ο Αιγύπτιος. Με έξοδα του Γουήλερ, ο Μακκάουι είχε ξοδέψει τρεις εβδομάδες στο Λος Άντζελες προπονούμενος υπό την καθοδήγηση του Τζιρόντα. Κατά καιρούς ο Βινς ήταν αφελής μέχρι του σημείου να καταντάει πολύ ενοχλητικός. Αλλά, η απόδειξη της ικανότητάς του σαν προπονητή όλους όσους αγωνίστηκαν μαζί με τον Μακκάουι τη Νύχτα των Πρωταθλητών, το 1982. Ο τίτλος δόθηκε στον Άγγλο Άλμπερτ Μπεκλς, αλλά πολύ μετά το κλείσιμο της αυλαίας όλοι συζητούσαν με τα καλύτερα λόγια για τον Αιγύπτιο. Συμ-



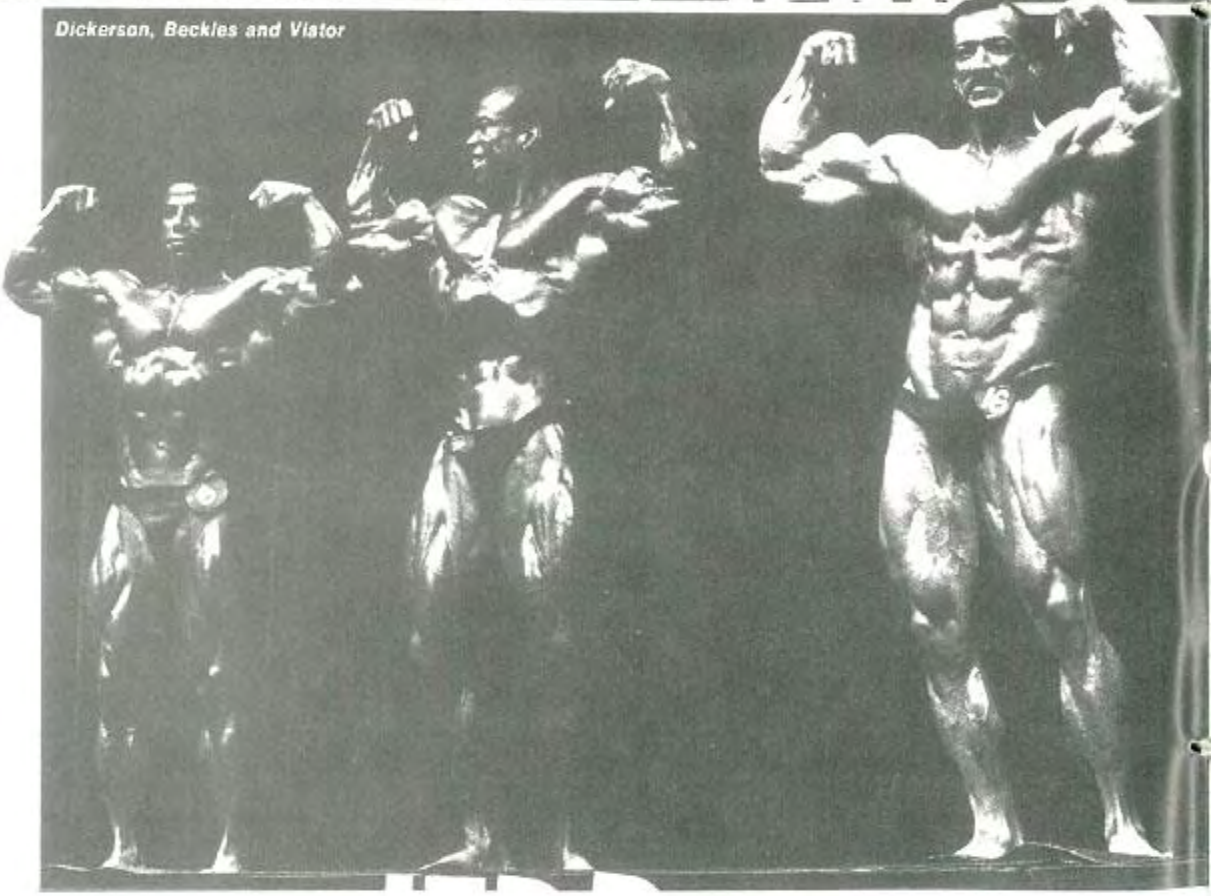
Zane, Wilkosz and Dickerson



Fox and Makkawy



Dickerson, Beckles and Viator



φώνησαν, ότι ήταν πιο αναπτυγμένος από ποτέ και ότι το σώμα του σου έκοβε την ανάσα. Η συμμετρία ήταν το κάτι άλλο.

Πραγματικά, πρόσφερε στο ακροατήριο μια εικόνα του πώς θα ήταν ο Κρις Ντίκερσον στη σκηνή με μυώνες. Σύμφωνα με τη δικιά μου γνώμη, ο Μακκάουι ήταν ό,τι ωραιότερο είχαν να παρουσιάσουν οι αγώνες της Νέας Υόρκης.

Ο Μακκάουι συνέχισε να επικοινωνεί τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα με τον Τζιρόντα που φαινόταν να ξέρει περισσότερους από ένα τρόπους για να ακίζει γάτες.

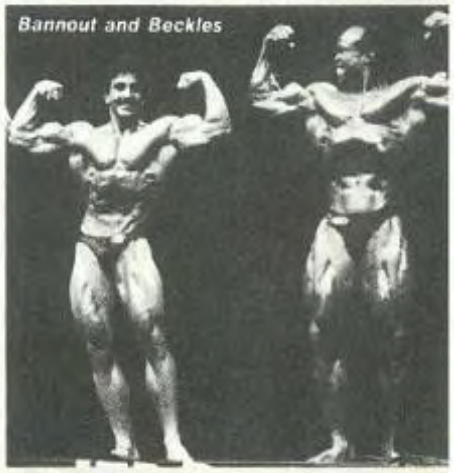
Ο Μακκάουι υπήρξε ένα από τα θύματα των Αγώνων του Λας Βέγκας που ακυρώθηκαν. Είχε δώσει τον καλύτερο εαυτό του στην προπόνηση και είχε απογοητευτεί φοβερά, όταν αναβλήθηκε η διεξαγωγή τους. Στις αρχές του Σεπτεμβρίου έστρεψε την προσοχή του στο Ολύμπια. Ξεκίνησε με δίαιτα βέβαια! Προτού αρχίσει το ειδικό πρόγραμμα προπόνησης. Ήταν πριν ξεκινήσει οτιδήποτε με τον Τζιρόντα.

Όταν βρισκόταν στην έκτη εβδομάδα της προετοιμασίας του, λίγοι ήταν εκείνοι που πίστευαν, ότι δεν ήταν καλύτερος από τη Νέα Υόρκη. Χωρίς αστεία, ο Αιγύπτιος ήταν φοβερός στο Λονδίνο!

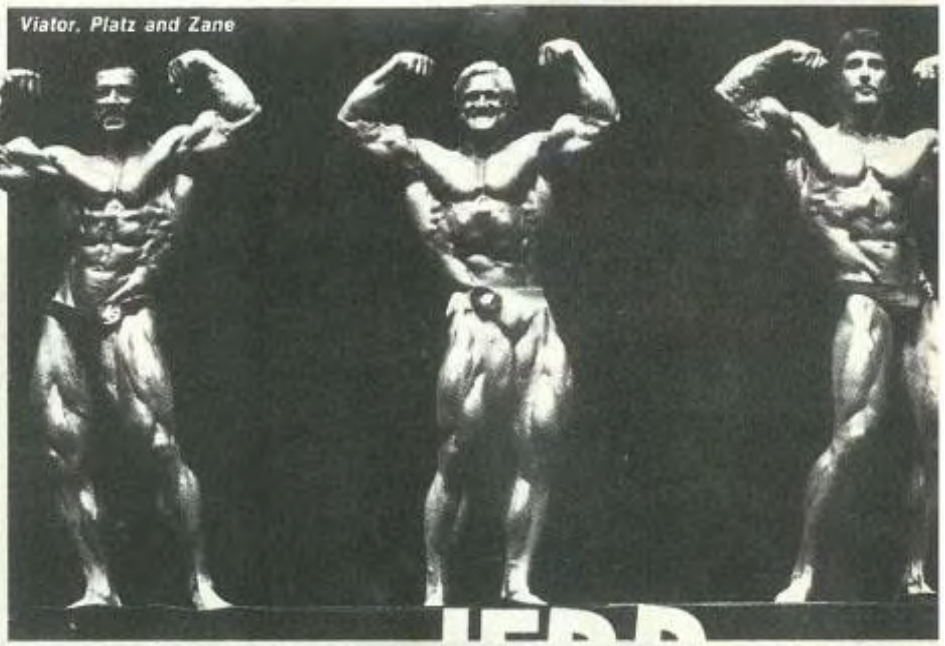
Ο Ντάννυ Παντίγια ακολούθησε τον Μακκάουι στα παρασκήνια διαφορετικός απ' ό,τι συνήθως, μάλλον πλαδαρός. Προθέρμανε τους μηρούς και τις γάμπες του, μια και δεν είχε τίποτε άλλο αξιόλογο να δείξει και ανακοίνωσε, ότι από τους προηγούμενους Μίστερ Ολύμπια είχε πάρει τρία κιλά μυώνων! Αλλά, το τίμημα ήταν βαρύ. Ενώ γυμναζόταν στη Μηχανή για Γάμπες με κάπου παραπάνω από 450 κιλά βάρος, ο Ντάννυ είχε τραυματίσει έναν Αχίλλειο τένοντα και χρειάστηκε να υποβληθεί σε εγχείρηση. Αργότερα, σε κάποιο γυμναστήριο τραυμάτισε σοβαρά τους δελτοειδείς του. Οι προετοιμασίες του για τους Ολύμπια είχαν πάει χαμένες. Η μοίρα του επιφύλασσε ακόμη χειρότερες καταστάσεις.

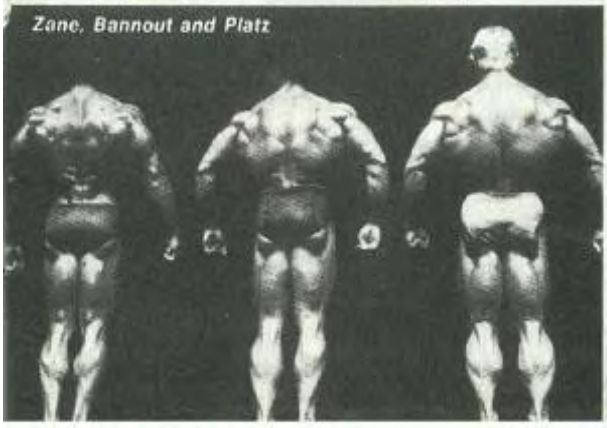
Οι αθλητές ντυμένοι με τις φόρμες και τις ρόμπες τους ανέβηκαν από τα

Bannout and Zane

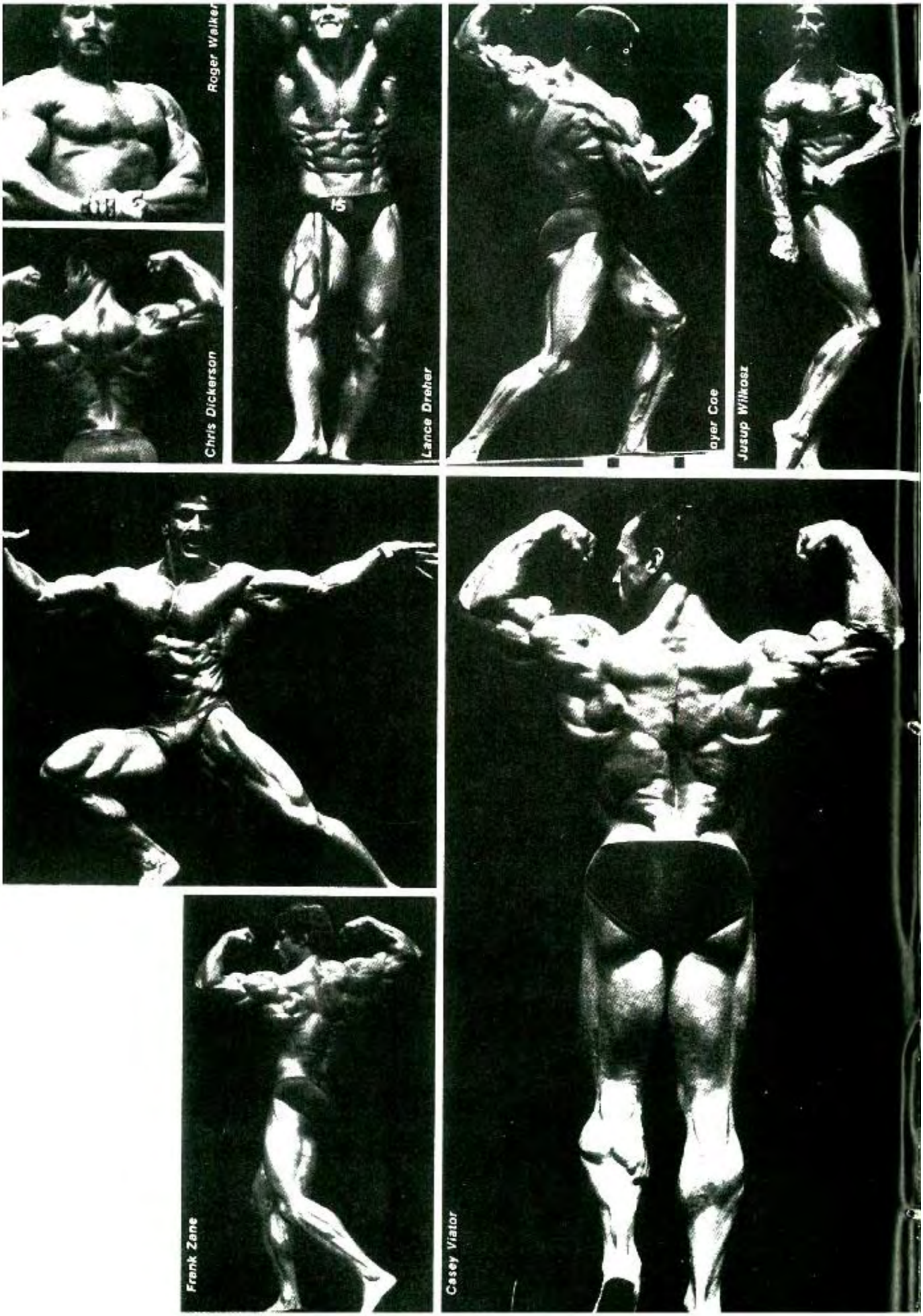

Bannout and Beckles

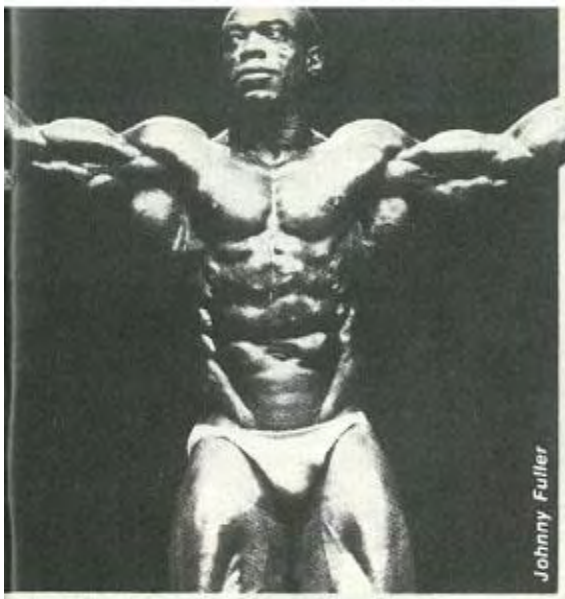
Zane, Dickerson and Platz

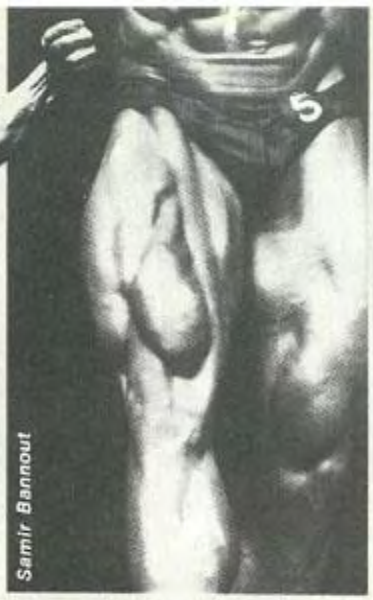

Viator, Platz and Zane


Zane, Bannout and Platz

Viator, Bannout and Dickerson

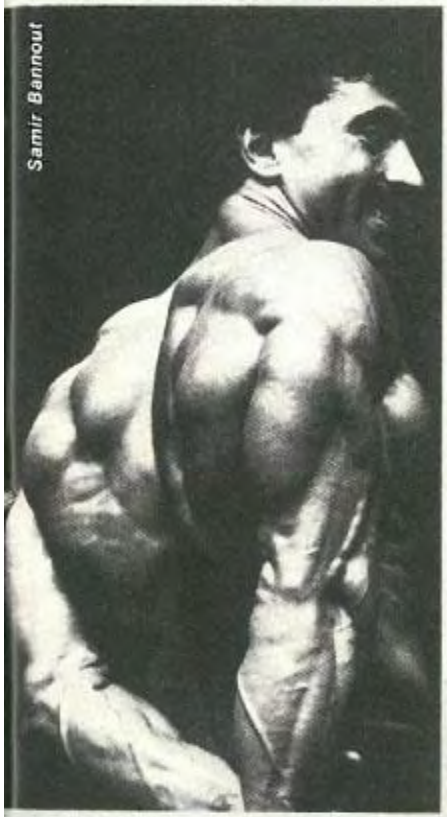

Roger Walker
Chris Dickerson
Lance Dreher
oyer Coe
Jusup Wilkosz
Frank Zane
Casey Viator


Johnny Fuller

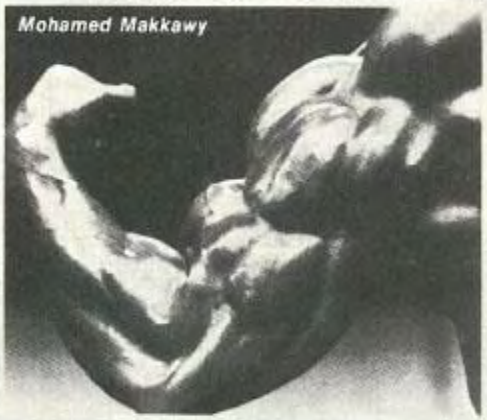

Samir Bannout

Lance Dreher

Danny Padilla


Samir Bannout

Dennis


Mohamed Makkawy

Chris Dickerson

Bertil Fox

Η τρομακτική συνάθροιση των επαγγελματιών αστέρων του Γουήντερ σε αυτούς τους Ολύμπια οδήγησε την IFBB στην Αγγλία με μια δύναμη εισβολής που έχει να παρατηρηθεί από το 1966.

υπόγεια αποδυτήρια. Τα παρασκήνια άρχισαν να «παίρνουν φωτιά». Ο Κέισυ Βάιατορ ήταν ντυμένος στα μαύρα. Δίπλα του ο Μακκάουι συμπεριφερόταν σαν αγριόγατα. Ο Κέισυ όρμησε προς τα βάρη. Φυσούσε και ξεφυσούσε μέχρι που πέτυχε να «τινάξει τη Βουλή των Λόρδων και το Κοινοβούλιο στον αέρα». Πιστέψτε με, αυτό εννοεί «δουλειά» ο Κέισυ.

Ο Αυστραλός Ρότζερ Γουώκερ ήταν τόσο χλωμός, όσο η άσπρη φόρμα που φορούσε. Αποσύρθηκε σε μια γωνία, όπου δοκίμασε μερικές πόζες σε αργό ρυθμό.

Ο Μπόυερ Κόου είχε αφήσει γένια που θύμιζαν κάπως τον Στηβ Ρήβς στο «Ηρακλής». Οι φίλοι του τον είχαν διαβεβαιώσει, ότι η γενειάδα του έκρυβε χρόνια. (Φίλοι; Τι φίλοι;).

Ο Φρανκ Ζέην ντυμένος με μπλε μάλλινη φόρμα είχε κρεμασμένη στον ώμο μια πάνινη τσάντα, η οποία μάλλον κουβαλούσε τις γλυκοπατάτες του.

Ο Άλμπερτ Μπεκλς είχε «στοιβάξει» τους ώμους και τα χέρια του σε ένα μακώ μπλουζάκι.

Το κορμί του Κρις Ντίκερσον λαμποκοπούσε από τον ιδρώτα και το Τζόνσον'ς Μπέιμπυ Όιλ, όταν αναδύθηκε από τη μυστική του κρυψώνα, κουβαλώντας κι αυτός μια τσάντα στον ώμο.

Ο Μπέρτιλ Φοξ ανέβηκε έχοντας λιγότερα από 10 λεπτά στη διάθεσή του. Μισή ώρα πριν μιλούσαμε μαζί στο καμαρίνι του. Με διαβεβαίωσε, ότι παρά την έφκραση του προσώπου του ήταν σε κέφια. Άρχισε να αλείβεται με λάδι, όταν του είπαν ότι κόντευε να αρχίσει ο πρώτος γύρος. Με έκφραση μαυροφορεμένης χήρας, μουρμούρησε κάτι που δεν μου επιτρέπεται να το αναφέρω.

Ο Μακκάουι οδήγησε τη σειρά των 16 ανδρών στη σκηνή, ενώ ο Φοξ βρέθηκε παγιδευμένος ανάμεσα στον Αιγύπτιο και τον Φρανκ Ζέην. Μπορούμε να φανταστούμε απλώς και μόνο τι μεταφυσικές σκέψεις ξεπήδησαν από το μυαλό του Μπέρτιλ, μόλις πληροφορήθηκε τη θέση του στην τελική κατάταξη.

Η παράταξη των αθλητών στη σκηνή ήταν έτοιμη και ο Όσκαρ Στέητ ακόμη ασχολιόταν με τις διορθώσεις των θέσεων, όταν ο Μπέρτιλ άρχισε να παίρνει πολύ μυώδεις πόζες για να τρίξει – και αυτό ήταν ολοφάνερο – τα δόντια στους πιο μικρόσωμους αθλητές. Ο Μακκάουι αρκέστηκε σε ένα χαμόγελο που θύμιζε λίγο-πολύ της σφίγγας. Εάν προσέχατε τον Ζέην, τίποτα στη συμπεριφορά του δεν πρόδιδε το ενδιαφέρον του για το άθλημα. Διατηρούσε την πόζα του – φτέρνες ενωμένες, μηροί, κοιλιακοί, θωρακικοί, φτερά, τρικέφαλοι, χέρια στητά – ένας πραγματικός επαγγελματίας, πιστός στους κανονισμούς. Περιφρόνηση είναι η λέξη που μπορεί να περιγράψει καλύτερα τη στάση του Ζέην απέναντι στην έλλειψη πειθαρχίας που διακατείχε την παράταξη.

Πάντως, οι θεατές έμειναν έκθαμβοι από τις πόζες του Μπέρτιλ. Ξαφνικά, το πλήθος ξέσπασε σε ένα πανδαιμόνιο θορύβων· ένα γνώριμο για τον Φοξ βρετανικό τρόπο πληροφόρησης της παρουσίας απίστευτης μυικής μάζας.

Ο Ντάννυ Παντίγια προχώρησε ένα βήμα μπροστά τονίζοντας τους σφιγμένους μηρούς του. Το ακροατήριο, όμως, είχε καρφώσει με τα μάτια του την έκδοση της βαριάς κατηγορίας, όπως αντιπροσωπευόταν από τον Πλατζ. «Τόμυ», ούρλιαζε το μανιασμένο πλήθος. «Τόμυ! Τόμυ!».

Ο Μπαννούτ πήρε πόζα για τα φτερά, μεγάλης οπτικής γωνίας. Ένας καταιγισμός ήχων ξέσπασε από τους θεατές. Το ίδιο και με τον Βάιατορ, σε μια πόζα δικεφάλων. Ο Ντίκερσον κρατούσε τη συνηθισμένη του στάση, κάπως απόμακρη. Μέσα από όλους ξεπηδούσε ένας μονολιθικός Ντέννις Τινερίνο, που χαμογελούσε, χαμογελούσε, χαμογελούσε σαν Μεγάλος Αδελφός, κάτω από ένα μουστάκι αλά Μπιλ Περλ. Ο Γουώκερ θύμιζε τεράστιο κάτοπτρο στούντιο.

«Γυρίστε με τις πλάτες!».

Σαν χάντρες κομπολογιού, οι αθλητές αντιδράσαν συνεργατικά στις προσταγές του Στέητ. Οι Μπαννούτ, Ντρέχερ, Μπεκλς, Τινερίνο μείναν πίσω. Η πλάτη του Ζέην μαρτυρούσε τη βασανιστική προπόνηση στην οποία είχε υποβληθεί και τη σχολαστική δίαιτα. Όμως, σαν λοφίσκοι στους πρόποδες βουνού φανερώνονταν μικρές πτυχώσεις στη μέση του.

Ο Όσκαρ παραγγέλνει την αποχώρηση των αθλητών από τη σκηνή. Θα κληθούν ξανά στην αρχή ένας-ένας, μετά κατά ομάδες, για πιο σχολαστική παρατήρηση από τους κριτές που κάθονται στη μπροστινή σειρά της κατάμεστης από κόσμο αίθουσας. Καθώς αποχωρούν οι αγωνιζόμενοι για τα παρασκήνια, ο Βάιατορ αρπάζει γι' άλλη μια φορά την ευκαιρία να μοιράσει φιλιά προς το ενθουσιασμένο πλήθος. Ο Φοξ ενισχύει το πανδαιμόνιο βοηθώντας όσο του επιτρέπεται τους λάτρεις του άθλήματος.

Στα μισά του πρώτου γύρου, ο Κρις Ντίκερσον αποδείχθηκε πολύ σκληρός αντίπαλος. Στην Καλιφόρνια είχε κυκλοφορήσει η φήμη, ότι είχε πάρει αρκετά κιλά και είχε χάσει τη γραμμωμένη φόρμα του. Τα κουτσομπολιά είχαν ενισχυθεί και από το γεγονός, ότι ο Κρις είχε χαθεί για αρκετούς μήνες από τα καταστήματα αθλητικών ειδών και τροφών της Σάντα Μόνικα. Βέβαια, δεν ήξεραν ότι είχε απλώς αποσυρθεί σε φιλικότερο περιβάλλον και μάλιστα στον Μπιλ Περλ, όπου ο έμπειρος δάσκαλος είχε αναλάβει να τον προπονήσει.

«Ήταν φοβερά εκτός φόρμας όταν ήρθε σε μένα» δήλωσε αργότερα ο Περλ «τόσο, ώστε δεν θα τον άφηνα να γυμναστεί παρουσία τρίτων».

Οι δύο παλιοί φίλοι εμφανίζονταν μαζί στο γυμναστήριο του Περλ για κάπου τρεις μήνες, κάθε μέρα από τις 3 το μεσημέρι μέχρι την ώρα που έκλεινε, δηλαδή γύρω στις 7 το απόγευμα. Και, τελικά, η προσπάθειά τους αποζημιώθηκε. Ο Κρις ήταν πιο αναπτυγμένος απ' ό,τι στους τρεις τελευταίους Ολύμπια και διατηρούσε τις ωραίες γραμμώσεις και τα κοψίματα, χαρακτηριστικά που τον είχαν κάνει διάσημο.

Μια εβδομάδα πριν, ο φωτογράφος Άρτι Ζέλλερ κι εγώ είχαμε συναντηθεί με έναν παλιό σύμβουλο του Σαμίρ, ο οποίος μας είχε διαβεβαιώσει ότι μια ματιά από κοντά στο σώμα του Μπαννούτ έδειχνε, ότι ήθελε ακόμη φορμάρισμα.

Όχι, όμως. Δεν ήταν αυτό, που έδειξε στο Γουέμπλεϊ. Μετά τους Ολύμπια του '81, ο Σαμίρ είχε ορκισθεί, ότι θα ήταν σε τέλεια φόρμα στην επόμενη συμμετοχή του και είχε τηρήσει τον όρκο του. Πραγματικά, δεν υπήρξαν στιγμές που να μην συγκριθεί πάνω στη σκηνή με τον Ζέην, τον Μπεκλς, τον Ντίκερσον, τον Κέισυ ή τον Μακκάουι, φανερούς πρωτοπόρους στη βαθμολογία.

Προς το τέλος της ημέρας περίμεναν, ότι και ο Τζόννυ Φούλλερ θα βρισκόταν κοντά στο χρυσό. Ήταν φανερά πιο μυώδης και ας μην ήταν ο πιο όμορφος στη σκηνή... Ο Φούλλερ φαινόταν σίγουρος νικητής.

Ο Μπόυερ Κόου σίγουρα απογοήτευσε πολλούς, που περίμεναν πολύ περισσότερα από αυτόν. Φαινόταν μάλλον υπόβαρος. Η πλάτη του ήταν πλαδαρή. Τα φτερά του – το μεγάλο του ατού – δεν έκαναν εντύπωση. Αλλά, ο Μπόυερ παρέμεινε ένας μαχητής απλός και ντόμπρος. Δεν έδειξε σημάδια, ότι θεωρούσε τον εαυτό του πεσμένο.

Όσο για τον Μπέρτιλ Φοξ, δεν του έδιναν ιδιαίτερη σημασία. Συχνά συγκρινόταν με τον Φούλλερ και τον Μπεκλς.

Ο Γιούσουπ Βίλκοζ, πολύ δυνατός στο ποζάρισμα άλλες φορές, δεν τα κατάφερε πολύ καλά τούτη.

Ο Ντέννις Τινερίνο, κουβαλώντας τα 120 κιλά του (ο βαρύτερος αθλητής των αγώνων) παραπονέθηκε για κακή εκτίμηση των κριτών. «Ακόμα κάνουν συγκρίσεις ανάμεσα στους μικρούς», διαμαρτυρήθηκε. Πώς αποφα-

σίζουν ότι ο Μακκάουι ή ο Παντίγια, είναι καλύτεροι από μένα, εφόσον δεν μας βάζουν πλάι-πλάι;».

Ο Λανς Ντρέχερ είχε αντίθετη γνώμη. Παραδέχθηκε, ότι οι κριτές έκαναν ό,τι καλύτερο μπορούσαν. Χωρίς σχόλια.

Ο Σαμίρ Μπαννούτ διαμαρτυρήθηκε, ότι στο ελεύθερο ποζάρισμά του είχαν βάλει πολύ χαμηλά τη μουσική. «Δεν μπορούσα να ακούσω τίποτα. Λες και κάποιος προσπαθούσε να με σαμποτάρει».

Ο Ζεήν δεν είχε αφήσει τίποτα στην τύχη του. Είχε δώσει ειδικές οδηγίες στους D.J. της ημέρας και στον Όσκαρ Στέητ. «Μη ξεχάσετε να ζητήσετε από το ακροατήριο να μην χειροκροτήσει μέχρι να τελειώσω την επίδειξή μου». Η εμφάνισή του στη σκηνή βρήκε το ακροατήριο πολύ ενθουσιασμένο. Αλλά, οι φίλαθλοι ήταν συνεργάσιμοι. Συγκρατήθηκαν μέχρι που τέλειωσε το κομμάτι. Πώς μπορούσαν να ξέρουν, ότι θα ξανάρχιζε γρήγορα με διαφορετικό τέμπο; Το κατάλαβαν όμως, αμέσως και ο Ζέην ολοκλήρωσε την παρουσίασή του.

Ο δύστυχος, ο Ντάννυ Παντίγια! Έχασε το μαγιό του. Και, δεν έφτανε μόνο αυτό. Είχε πάει κι είχε πάρει το Νο 13. Μετά την απώλεια, θα έπρεπε να περιμένει να τελειώσουν οι άλλοι.

Η διαδικασία κατάταξης τέλειωσε λίγο μετά τις 6 το απόγευμα. Το όνομα που άκουγες πιο συχνά μέχρι εκείνη την ώρα στην πρώτη θέση ήταν ο Κέισυ Βάιατορ. Αλλά, οι Μπαννούτ, Ντίκερσον και Μακκάουι είχαν τους δικούς τους υποστηρικτές. Κατά περίεργο λόγο, ο Πλατζ αποδείχτηκε τελικά πολύ ανώτερος από το '81, όπου είχε χάσει και από τον Φράνκο Κολούμπου και από τον Κρις Ντίκερσον.

Όμως υπήρχε πολύς δρόμος ακόμη.

Στις 7.30 το βράδυ, η αίθουσα ήταν κατάμεστη από κόσμο. Ο Ρον Ντέιβις πλησίασε στο μικρόφωνο και τους ευχαρίστησε όλους για την υποστήριξη που είχαν δείξει, υπόσχοντας ένα πραγματικά θαυμάσιο σόου και παρουσιάζοντας τον αντιπρόεδρο Ευρώπης της IFBB, Ζυλιέν Μπλομμέρ. Ανακοίνωσε, ότι ήταν μια ιστορική μέρα για την ευρωπαϊκή σωματική διάπλαση και ότι σύντομα θα έληγε το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Μικτών Ζευγαριών. Η μέρα ήταν αξιοσημείωτη επίσης, πρόσθεσε ο Μπλομμέρ, διότι για δεύτερη φορά ανέβαιναν οι Ολύμπια στην Ευρώπη. Η πρώτη ευρωπαϊκή χώρα, που είχε φιλοξενήσει τους Μίστερ Ολύμπια, ήταν η Γερμανία, το 1972.

«Σας εγγυώμαι για μια υπέροχη βραδιά», είπε ο Μπλομμέρ, «αλλά, πρώτα, ας μου επιτρέψετε να σας παρουσιάσω τον Πρόεδρό μας – τον Πρόεδρό σας».

Ένας καταιγισμός από χειροκροτήματα και φωνές συνόδεψαν την εμφάνιση του Μπεν Γουήντερ, του οποίου το χρέος ήταν να παρουσιάσει στο υπεράριθμο ακροατήριο τη σημαντικότερη αθλητική διοργάνωση της IFBB.

«Το μόνο για το οποίο λυπήθηκα», είπε, «είναι, ότι χιλιάδες – και το εννοώ χιλιάδες – άνθρωποι δεν μπόρεσαν να βρουν εισιτήρια για το βράδυ. Βλέπετε, οι θέσεις είναι πολύ λίγες». Ευχαρίστησε τον Όσκαρ Στέητ για την αφοσίωσή του και τις προσπάθειες που κατέβαλε. Λόγω απόδοσης σεβασμού προς τον Όσκαρ η IFBB είχε συμφωνήσει να ανεβάσει τους αγώνες του '82 στο Λονδίνο.

Όταν ο Όσκαρ επέστρεψε στη σκηνή, παράγγειλε στο ακροατήριο να σηκωθεί για τον Εθνικό Ύμνο. Έπειτα, ξαναγύρισε στις υποχρεώσεις του. «Η IFBB και η Βρετανική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης υποστηρίζουν, ότι το άθλημα της σωματικής διάπλασης είναι οικογενειακό. Ίσως περιμένετε να δείτε μόνο ενήλικες. Αλλά, σας έχουμε μια έκπληξη».

Στη σκηνή εμφανίστηκαν η Τρέισυ Άλλαν, 12 χρονών και ο Μάικλ Σάδερλαντ, 14 χρονών, οι οποίοι έδωσαν μια ιδέα στο κοινό σχετικά με το τι θα παρουσιάζαν αργότερα τα Μεικτά Ζευγάρια.

Η επίδειξη των παιδιών, θαυμάσια με αργές κινήσεις και προβολή των μυώνων, συνοδεύτηκε από έναν καταιγισμό χειροκροτημάτων. Η συνέχεια δόθηκε από τους μεγάλους, οι οποίοι παρουσίασαν τα υπόλοιπα από αυτά που είχαν αρχίσει για πάνω από δύο ώρες το πρωί. Οι Κάρολυν Τσεσιάρ και Άντριου Σηρλ ήταν εξίσου εντυπωσιακοί με την πρωινή τους επίδειξη. Ο Μπιλ Τήρνεϋ έπιανε την Αμάντα Μπούλντερσον σαν να ήταν παιχνιδάκι. Οι Μάριο Σέλιν και ο Κάιγιο Ράιμαν είχαν κάνει πρόβες μόνο για δύο εβδομάδες. Εν τω μεταξύ, η Μάριο και ο άντρας της είχαν καταπιαστεί με την προετοιμασία της για τους Μις Ολύμπια στο σπίτι τους στην Ουάσινγκτον και, κατόπιν, η Μάριο αναχώρησε για την πατρίδα της τη Φινλανδία, με σκοπό να προετοιμαστεί με τον Κάιγιο για το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα. Περίμενε την πρωτιά, γιατί πίστευε ότι και αυτή και ο συνάδελφός της είχαν αρκετούς μυώνες, κάτι που δεν συνέβαινε με άλλα ζευγάρια.

«Κοιτάξτε να δείτε τι γίνεται γύρω», είπε η Μάριο σε άψογα Αγγλικά. «Είτε είναι καλό μόνο το κορίτσι είτε μοναχά ο άντρας. Είμαστε ένα θαυμάσιο ζευγάρι».

Ο Ράιμαν δεν ήταν και τόσο αισιόδοξος. Είπε, ότι στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, στην Μπρυζ, πριν κάμποσες εβδομάδες ήταν καλύτερος. Είχε έρθει δεύτερος στην κλάση του. Το σώμα του ήταν σε σαφώς καλύτερη φόρμα τότε.

Ο Μπάρρυ Ντε Μέυ και η Έρικα Μες είχαν ξεκινήσει προετοιμασίες για το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Μεικτών Ζευγαριών κάπου πέντε μήνες πριν. Γυμνάζονταν στο ίδιο γυμναστήριο στην Ολλανδία, αλλά όχι σαν ζευγάρι. Η διοργάνωση στο Γουέμπλεϋ τους έδινε για πρώτη φορά την ευκαιρία, να δουλέψουν σαν ντουέτο.

Τον Μάιο του '82, ο Μπάρρυ είχε κερδίσει το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα, στη Ζυρίχη και τώρα περίμενε μια νέα νίκη με τη συνεργάτιδά του. Αλλά, δεν υποτιμούσε τις ικανότητες του Ράιμαν.

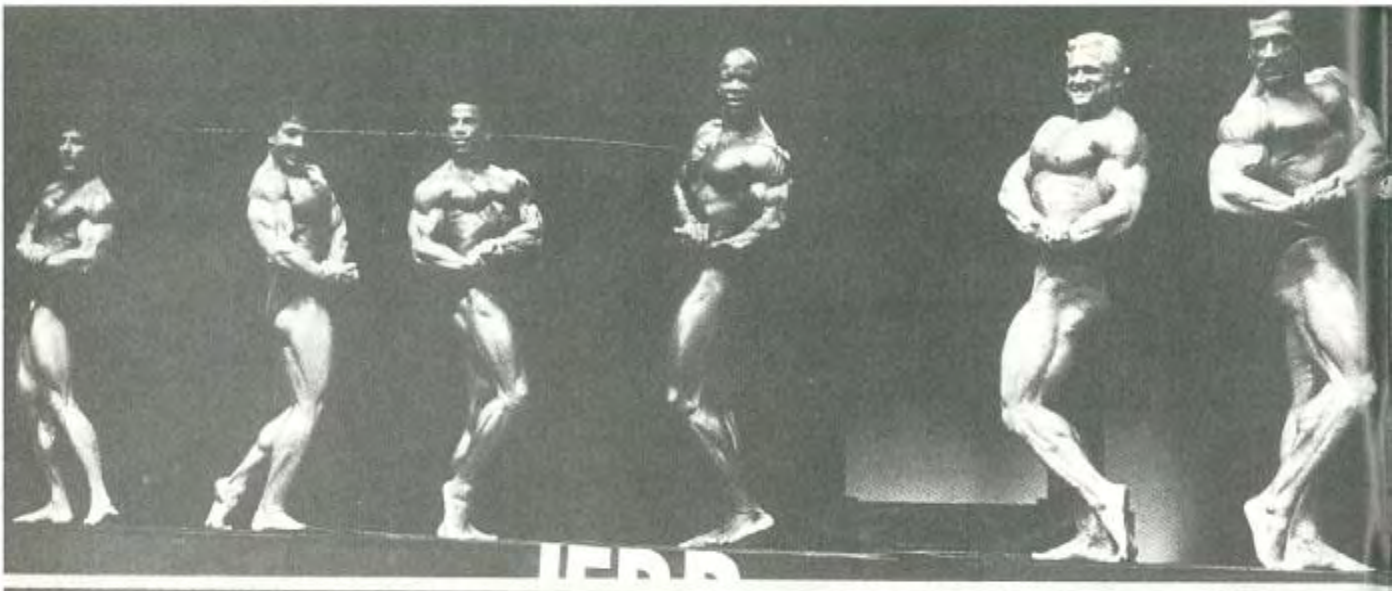
Δεν μπορούσες να μη σκεφτείς, ότι ο Ντε Μέυ αποζημίωσε τους ακροατές και ζόρισε τους υπόλοιπους αθλητές.

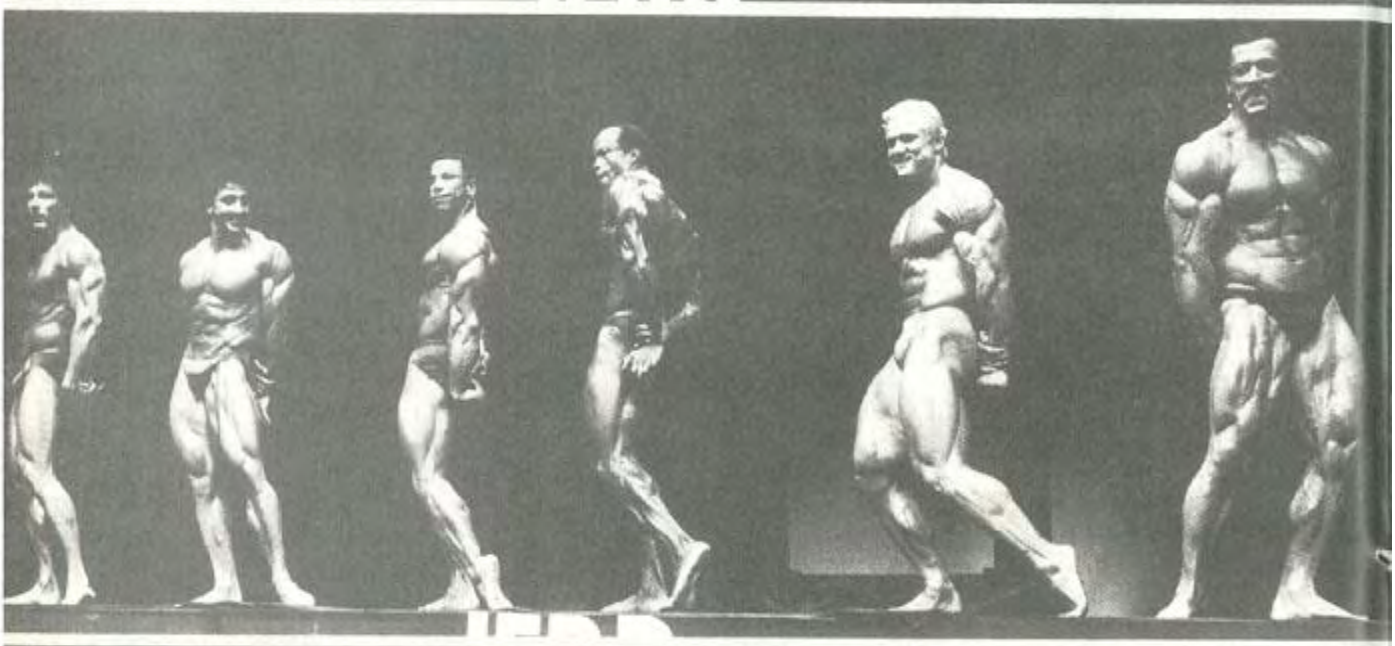
Οι θεατές δεν εξεπλάγησαν, ότι ανακοινώθηκε ότι ο Μπάρρυ και η Έρικα ήταν το καλύτερο ευρωπαϊκό ζευγάρι. Ο Ράιμαν και η Σέλιν ήταν δεύτεροι. Το πρόβλημα ήταν με την Κάρολυν Τσεσιάρ, που έμοιαζε με μαργαριτάρι δεμένο σε αλουμινένιο δαχτυλίδι με το όνομα Σηρλ και με τον Γκάμπριελ Βιλντ που έδωσε τον καλύτερο εαυτό του στην επίδειξη με την Σάφερ. Τελικάτο πρώτο ζευγάρι βρέθηκε τέταρτο. Τι να γίνει; Έτσι είναι η ζωή!

Ακολούθησε ένα διάλλειμα είτε ήθελε ο κόσμος είτε όχι. Άλλη μια ευκαιρία για συζήτηση με τους αστέρες της βραδιάς. Ο Τινερίνο είχε ακόμη μερικές παρατηρήσεις για τη διεξαγωγή των αγώνων. Ο Φοξ δεν δεχόταν λέξη και ο Πλατζ αστειευόταν, λέγοντας ότι στα γαλάζια μάτια του και στα ξανθά μαλλιά του οφείλει τη δημοτικότητα που έχει αποκτήσει. Θυμάμαι, πως στους Ολύμπια του '81, στο Κολόμπους, ο Τομ είχε πάρει πολύ πιο σοβαρά τα πράγματα. Ο Μπαννούτ είχε ορισμένες άσχημες αναδρομές στο παρελθόν· κάτι, που είχε σχέση με ένα τσακωμό με κάποιον ειδικά κριτή πριν από πολύ καιρό. Σε κάποια στιγμή έφτασε ένα μήνυμα από τον Μπιλ Περλ για τον Κρις Ντίκερσον. Κυκλοφορούσαν φήμες, ότι ο Ζέην – φανταστείτε! – ωρυόταν.

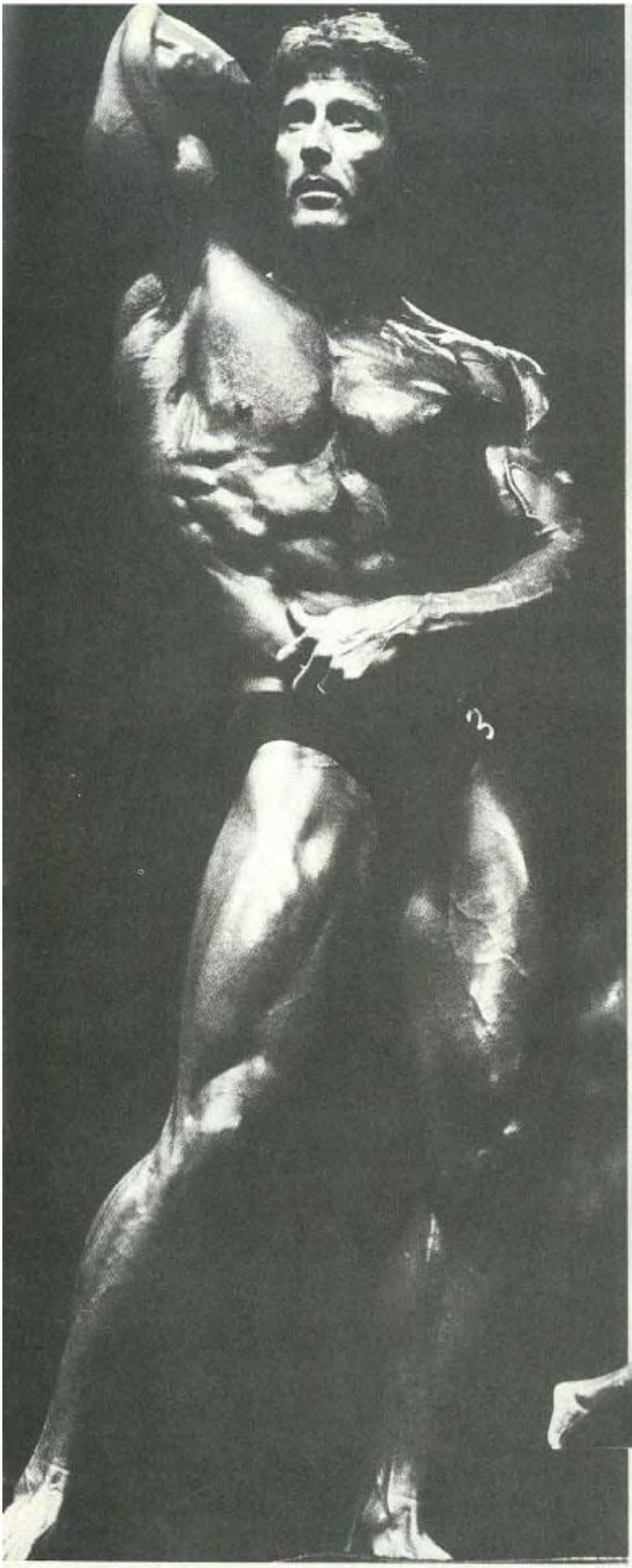
Εν τω μεταξύ, η Κριστίν καθόταν σιωπηλή, φανερά ταραγμένη. Κάποιος από το γνώριμο περιβάλλον την είχε πληροφορήσει, ότι ο άντρας της δεν θα έκανε πραγματικότητα το όνειρό του αυτής της χρονιάς. Ο Ντίκερσον ήταν μπροστά στη βαθμολογία. Κυκλοφορούσαν φήμες, ότι ο Κέισυ Βάιατορ είχε παραμεριστεί. Το χειρότερο – σύμφωνα πάντα με τις φήμες – ότι ο Μακκάουι δεν ήταν καν στον τελικό.

Προβλέψεις· συνεχώς προβλέψεις! Αρκετά! Θάλεγε κανείς, ότι σύμφωνα με το κοινό πρώτοι ήταν ο Ντίκερσον





Οι έξι φιναλίστ των τριών φωτογραφιών ήταν (από αριστερά προς τα δεξιά): Ζέην, Μπαννούτ, Ντίκερσον, Μπεκλς, Πλατζ και Βάιατορ. Παρατηρείστε την ενδιαφέρουσα απόδοση των υποχρεωτικών ποζών κάθε άνδρα στις παραπάνω φωτογραφίες

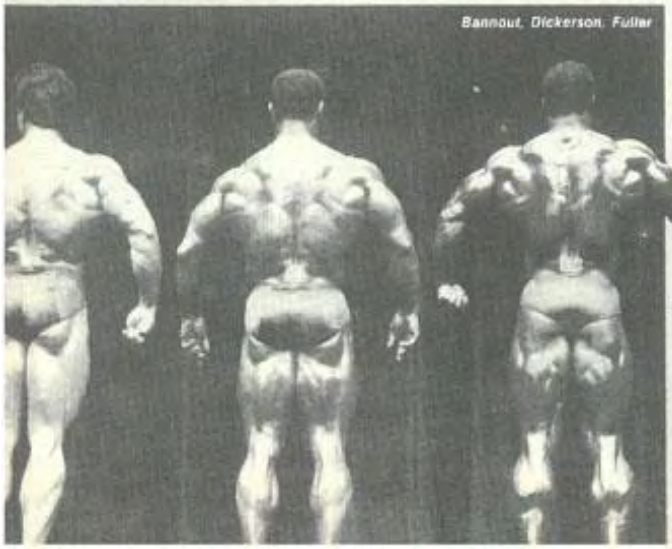


Ο Φρανκ Ζέην (αριστερά), μυώδης παρα ποτέ, ήρθε δεύτερος στην κατάταξη. Η φόρμα, η συμμετρία και οι αναλογίες του δεν συγκρίνονταν με άλλων.

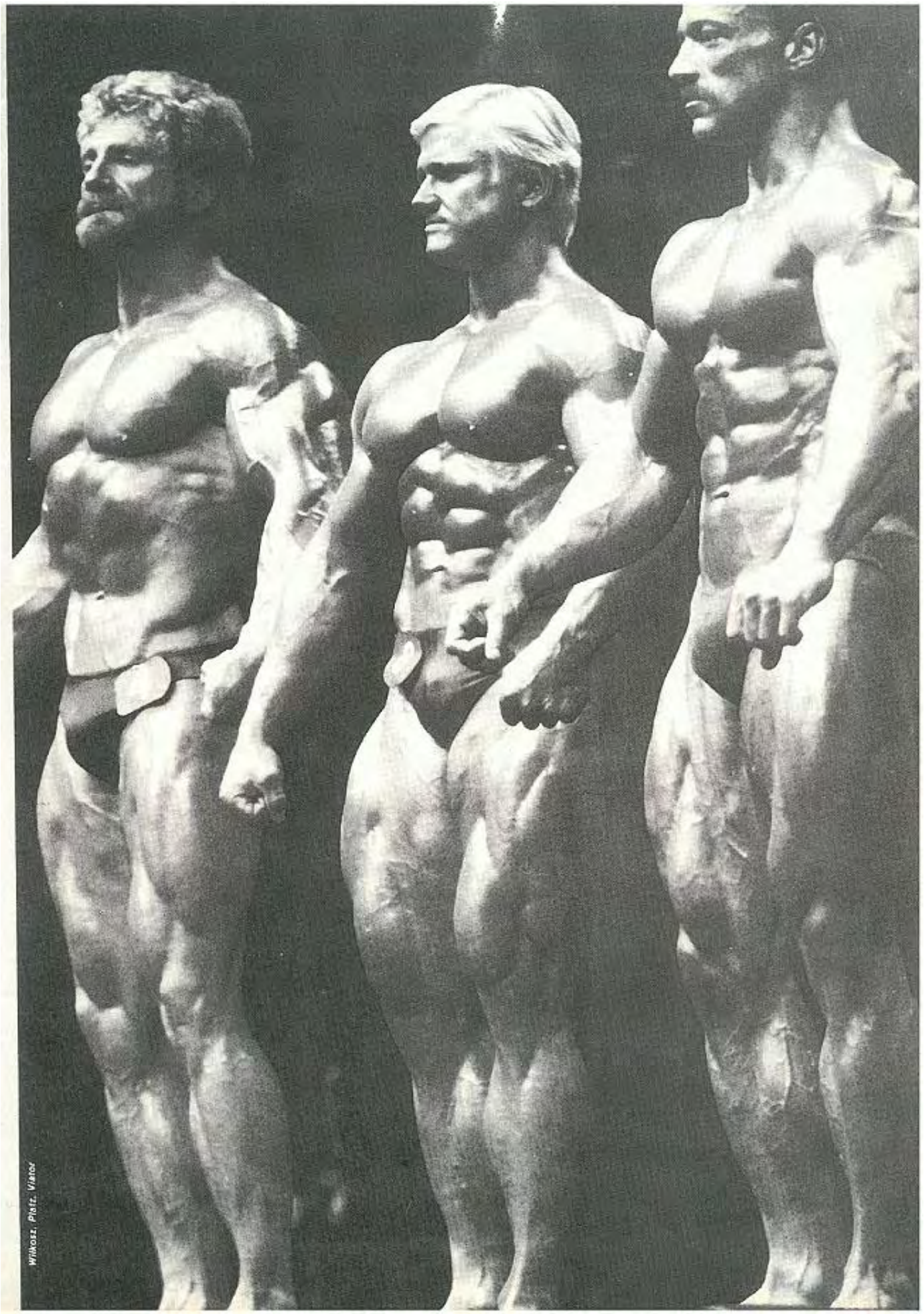
Zane, Dickerson

Makkawy, Neuville, Padilla

Fox, Dickerson, Becklas


Bannout, Dickerson, Fuller

Wilkosz, Bannout, Dickerson


Wilkosz, Platz, Viator

και ο Ζέην. Πραγματικά, το 99% του κόσμου είχε προβλέψει τα αποτελέσματα. Βάλτε καλά στο μυαλό σας, ότι δεν υπάρχει καλύτερο ακροατήριο από της σωματικής διάπλασης. Οπουδήποτε στον κόσμο.

Ας γυρίσουμε, όμως, στον Μπέρτιλ. Εάν προηγουμένως είχε ποζάρει με την καρδιά του να βρίσκεται στο σπίτι του, πλάι στη μητέρα του, τώρα επέστρεφε δριμύς. Η μια πόζα ήταν καλύτερη από την άλλη, μέχρι που έφτανες στο σημείο να νομίζεις, ότι το κοινό θα έχανε το πνεύμα ομαδικότητας που το διακατείχε. Ναι! Αυτός ο Φοξ ήταν ο νικητής. Ο Μακκάουι ήταν χωρίς αμφιβολία εξαιρετικός. Το ποζάρισμά του θύμιζε λίγο τον παλιό Ντίκερσον, αλλά ποιος έσκαγε; Ο Χάνεϋ ήταν σκέτο μέλι, άσχετα από την εντύπωση που έδινε σαν αθλητής. Η μουσική υπόκρουση που πλαισίωνε την επίδειξη του Μακκάουι λες κι ερχόταν από την αρμονία του κορμιού του. Ο Κέισυ αγαπήθηκε πολύ από τον κόσμο. Είχε γυμναστεί σκληρά και θα ανταμειβόταν αν πήγαιναν όλα καλά. Ο Μπαννούτ ήταν υπέροχος· αλλά, δυσαρεστήθηκε προς το τέλος της παρουσίασής του με τον τρόπο που οι αρμόδιοι είχαν ρυθμίσει τον ήχο της κασέτας του.

Ο Κόου φανέρωσε χαρίσματα πυγμάχου.

Για μια ακόμη φορά, το κοινό παρακλήθηκε να μην χειροκροτήσει όση ώρα θα διαρκούσε η επίδειξη του Ζέην. Κάτι, όμως, πήγε στραβά, που έκανε τον Ζέην να στέκεται σχεδόν αιωρούμενος. Περίμενε, περίμενε, περίμενε. Σιωπή παντού· καταθλιπτική σιωπή. Όταν διορθώθηκε η κατάσταση, ο Φρανκ συνέχισε σαν να μην είχε συμβεί ποτέ τίποτα. Όταν τελείωσε αποχώρησε για τα παρασκήνια, για να «ξεσκίσει» όποιον έφταιγε για το επεισόδιο που θα μπορούσε να του έχει στοιχίσει το Ολύμπια. Τον συγκράτησαν οι φίλοι του, πριν προλάβει να τα σπάσει όλα εκεί μέσα.

Ο Κρις Ντίκερσον δεν άφησε αμφιβολίες σε κανένα, ότι όταν φτάνει ο γύρος των ελεύθερων ποζών αυτός είναι ο «διαβόητος μαέστρος». Ο ίδιος και ο Περλ είχαν διαλέξει το «Εθελοντής Τρομπετίστας», γραμμένο πριν από χίλια περίπου χρόνια. «Ένα κομμάτι, που σου δίνει την αίσθηση της μεγαλοπρέπειας», παρατήρησε ο Κρις. «Κάτι που σου φέρνει στο μυαλό στέψεις και ηγεμονίες».

Γιατί όχι; Άλλωστε στην Αγγλία βρισκόμασταν. Και, οι Άγγλοι απέδωσαν στο βασιλιά τους φόρους τους τιμής. Οι πόζες του Ντίκερσον ήταν άψογες. Κι αν ακόμη το μάτι σου ήταν τόσο εξασκημένο και μεροληπτώντας έψαχνες για ψεγάδια, ο Κρις ήταν ο καλύτερος ανάμεσα σε όλους. Και άρχιζες να πηδάς και να ουρλιάζεις όπως το υπόλοιπο ακροατήριο.

Δεν χρειαζόταν να αναγγελθούν από τον Όσκαρ Στέηρ οι έξι φιναλίστ: Πλατζ, Μπεκλς, Μπαννούτ, Βάιατορ, Ζέην και Ντίκερσον. Ο τελευταίος ήταν και ο νικητής για το '82. Ναι! Ο Ντίκερσον· ο οποίος είχε πληρώσει βαριά το τίμημα της συμμετοχής του στο Σίντνεϋ και το Κολόμπους· ο οποίος είχε τα κότσια να πάρει ξανά και ξανά μέρος για να κερδίσει το έπαθλο, στα 43 του χρόνια· ο οποίος αποτέλεσε ερέθισμα για όσους πιστεύουν, ότι η σωματική διάπλαση είναι άθλημα μόνο για νέους.

Γενναιόφρων, μετά την αποτυχία του, ο Ζέην συνεχάρηκε θερμά τον πρωταθλητή. Όταν ξεσηκώθηκαν οι θαυμαστές του Πλατζ, εκείνος τους καθησύχασε. Ο Κόου φιλοσόφησε το θέμα. Τα αποτελέσματα του Ολύμπια, είπε, ήταν όπως και η ζωή απλώς μια φαντασίωση. Ο Μακκάουι υποσχέθηκε νίκη στην προσεχή του επάνοδο. Απέτυχε να μπει στη νικήτρια εξάδα, αλλά ήταν αρκετά καλός για να βγει νικητής στα Γκραν Πρι Βελγίου και Σουηδίας, λίγες μέρες μετά τους Ολύμπια, μέσα από όλους εκείνους που του έφραξαν το δρόμο στο Γουέμπλεϋ. Ο Ζακ Νεβίλ παραδέχθηκε, ότι και διασκέδασε αρκετά το παιχνίδι του με τους υπόλοιπους αθλητές και, παρ' ότι απέτυχε να μπει στους φιναλίστ, η εμπειρία ήταν καλή. Ο Φοξ εξαφανίστηκε, όταν οι έξι φιναλίστ εκλήθηκαν να ανέβουν στη σκηνή. Ο Τινερίνο δήλωσε, ότι αποχωρεί από τον αγωνιστικό στίβο (άλλαξε γνώμη μια εβδομάδα αργότερα).

Μένει να πούμε μόνο, ότι ο Όσκαρ και η παρέα του έκαναν καλή δουλειά. Όλοι παραδέχθηκαν, ότι πέρασαν φανταστικά και ότι οι Ολύμπια '82 ήταν οι καλύτεροι αγώνες που είχαν ποτέ παρευρεθεί. Ιδιαίτερα, όσοι δεν είχαν πάει στους Ολύμπια στη διοργανώτρια χώρα, το '81.

Επόμενη στάση: Μόναχο!

α/α	ΟΝΟΜΑ (ΧΩΡΑ)	ΤΕΛΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ
6	Κρις Ντίκερσον (Η.Π.Α.)	1
3	Φρανκ Ζέην (Η.Π.Α.)	2
16	Κέισυ Βάιατορ (Η.Π.Α.)	3
5	Σαμίρ Μπαννούτ (Λίβανος)	4
7	Άλμπερτ Μπεκλς (Μ. Βρ.)	5
8	Τομ Πλατζ (Η.Π.Α.)	6
1	Μοχάμεντ Μακκάουι (Αίγυπτος)	7
2	Μπέρτιλ Φοξ (Μ. Βρετ.)	7
10	Τζώννυ Φούλλερ (Μ. Βρετ.)	9
4	Γιούζουπ Βίλκοζ (Δυτ. Γερμανία)	10
14	Μπόυερ Κόου (Η.Π.Α.)	11
13	Ντάννυ Παντίγια (Η.Π.Α.)	12
12	Ζακ Νεβίλ (Γαλλία)	13
11	Ντέννις Τινερίνο (Η.Π.Α.)	14
15	Λανς Ντρέχερ (Η.Π.Α.)	15
9	Ρότζερ Γουώκερ (Αυστραλία)	16

1ος Κριτής: Ζυλιέν Μπλομμέρ
2ος Κριτής: Ρότζερ Σουώμπ
3ος Κριτής: Τζων Μάρτιν
4ος Κριτής: Βάλτερ Β. ν. Μπράντεν
5ος Κριτής: Νταγκ Ήβανς
6ος Κριτής: Λούντεκ Νόζεκ
7ος Κριτής: Γουίνστον Ρόμπερτς

ΜΕΡΟΣ 2

Είχε ξεσπάσει πραγματική μάχη στο Λονδίνο, βρίσκοντας αντιμέτωπα τα καλύτερα σώματα στον κόσμο· αντιμέτωπα στους πιο αξιόλογους αγώνες σωματικής διάπλασης. Το αποτέλεσμα διακατεχόμενο από το δράμα της συμπλοκής, όπως συνήθως.

Συνέχιζε να βλέπει καχύποπτα την επιτυχία. Του θύμιζε τη μαύρη αράχνη που προσφέρει το σώμα της στο λάγνο αρσενικό, για να αλλάξει μετά την πορεία των πραγμάτων και να το καταβροχθίσει.

Δεν ζητούσε ποτέ πολλά από τη ζωή. Τα όνειρά του ήταν ένα δικό του γυμναστήριο, ο χώρος όπου θα μπορούσε να προπονηθεί με την ησυχία του, χωρίς καμία πίεση. Ναι! Ένα γυμναστήριο από το οποίο θα έβγαζε το ενοίκιο και το φαγητό της οικογένειάς του – της γυναίκας του και των δύο παιδιών που σκέφτονται να αποκτήσουν, όταν παραιτηθεί από τη «νομαδική ζωή» του επαγγελματία αθλητή.

Δεν ήταν πολλά· καθόλου πολλά, όταν αναλογιστείς τις εξωφρενικές φιλοδοξίες των συγχρόνων του, που δεν έχουν και πολλά χαρίσματα και που ονειρεύονται να σηκώσουν βάρη που ακόμη και ο Σβαρτζενέγγερ δεν έχει διανοηθεί.

«Ανόητες παρθένες», μιλούν αστα-μάτητα για πρώτους ρόλους σε φοβερές ταινίες που δεν έχουν καν συλληφθεί σαν θέματα. Κάνουν σχέδια να αποσυρθούν πλούσιοι και διάσημοι.

Από την άλλη μεριά, είχε παραιτηθεί από τους στόχους του. Είχε δεχθεί

την πιθανότητα, ότι ποτέ δεν θα είχε καλύτερη τύχη. Αλλιώς, ο Θεός με την απέραντη σοφία του θα τον είχε πλάσει κατ' εικόνα του Λάρρυ Σκωτ, ας πούμε, ή του Στηβ Ντέιβις, που και οι δύο ποζάριζαν σε εξώφυλλα του «Muscle & Fitness» το '82, χωρίς να αξίζουν τον τελευταίο καιρό τόσο καλής μεταχείρισης.

Ένα χρόνο πριν ενώ βυθιζόταν στα βάθη της κατάθλιψης, σαν αποτέλεσμα μιας απαίσιας εμφάνισης στο Βέλγιο, υπέκυψε στις παρακλήσεις ενός καλού του φίλου να υποβληθεί σε θεραπεία από ένα γνωστότατο υπνοθεραπευτή από το Λος Άντζελες. Ο φίλος του τον διαβεβαίωσε, ότι θα του έκανε καλό η εμπειρία. Θα του εμφύτευε την αποφασιστικότητα που είναι το στήριγμα της φιλοδοξίας των πρώτων. Άπλωσε τα 104 κιλά του πάνω στον βελούδινο καναπέ του υπνοθεραπευτή, έκλεισε τα μάτια του, για να ανακαλύψει κατά τύχη τον εαυτό του αναγεννημένο στο τέλος της θεραπείας.

Φοβερή κακοτυχία. Μετά σχεδόν από δύωρη προσπάθεια να μείνει ξύπνιος για να οραματισθεί τον εαυτό του σαν τον αήττητο θριαμβευτή, εμφανιζόταν τώρα απόλυτα πεισμένος ότι δεν ήταν τίποτα μπροστά στους πέντε άντρες που είχαν κερδίσει το Ολύμπια από την είσοδό του στο άθλημα, το '65. Ήταν σαφές πως ήταν ικανοί να στύψουν την πέτρα, να θριαμβεύσουν παρά τα εμπόδια. Καλό γι' αυτούς. Εκείνος ήταν διαφορετικός. Είχε ανταμώσει τη μαύρη χήρα που καραδοκούσε πίσω από το αθώο χαμόγελο της επιτυχίας.

Αυτός ήταν ο Μπέρτιλ Φοξ.

Αυτός ήταν ο άνθρωπος, που είχε μάθει να ζει με την πεποίθηση ότι δεν ήταν τίποτε περισσότερο από τη μεγενθυμένη εικόνα του μικρού αγοριού, που η φιλόδοξη μητέρα του είχε πάρει από την πατρίδα του, το Σαιντ Κιτς στην Αγγλία, για μια καλύτερη ζωή, όπου ο πατέρας του είχε μόνιμη δουλειά.

Για δύο σχεδόν χρόνια η οικογένεια ζούσε πολύ άνετα. Το μικρό αγόρι προόδευε στο σχολείο – αρκετό για να εμφυσήσει στη μητέρα του την ελπίδα ότι ο γιος της δεν θα έμενε αγράμματος σαν τους γονείς του.

Αλλά η καταστροφή καιροφυλακτούσε. Σε ηλικία 11 χρόνων το αγόρι έχασε απότομα τον πατέρα του.

Να παρ' η ευχή!

Για τον νεαρό Μπέρτιλ Φοξ, που μεγάλωνε στο Λονδίνο με μοναδικό στήριγμά του τη μητέρα του, η κατάσταση ήταν πραγματική κόλαση. Και, όχι μόνο γιατί το ημερομίσθιο από το εργοστάσιο με δυσκολία εξοφλούσε το ενοίκιο και το φαγητό. Άλλοι πιο τυχεροί συμμαθητές του τον φώναζαν μαμόθρευτο. Ο Μπέρτιλ ήταν ο κυριότερος στόχος για πλάκες και χοντρά αστεία. Συχνά γυρνούσε από το σχολείο κλαμμένος.

Ξαφνικά, τα πάντα άλλαξαν. Ένας φίλος οικογενειακός κανόνισε να τον γράψει στου Κωλ, ένα γνωστότατο γυμναστήριο, που εκείνη την εποχή διαχειριζόταν από καρυφαίους αθλητές Άγγλους και από τις Δυτικές Ινδίες, όπως Χένρυ Γκρηβς, Ρόυ Τσάβεζ, Λίνκολν Γουέμπ. Εκεί, ο δεκατριάχρονος Μπέρτιλ – ήδη πολύ εύσωμος για να περνάει για δεκάξι χάρις στους γόνους του – ένοιωσε σαν στο σπίτι του. Ο Τζων Κωλ ήταν για τον Μπέρτιλ σαν θετός του πατέρας· οι άλλοι αθλητές σαν μεγάλα αδέλφια του.

Το σώμα του Μπέρτιλ ανταποκρίθηκε γρήγορα στην προπόνηση με βάρη. Μέσα σε πέντε χρόνια κέρδισε τον τίτλο του «Μίστερ Βρετανία» Σύντομα ακολούθησαν δύο νίκες «Μίστερ Υφήλιος». Τα περιοδικά γυμναστικής άρχισαν να μιλούν για την ξαφνική εξέλιξη του Μπέρτιλ Φοξ. Σίγουρα μαμόθρεφτος!

Απ' όσα γράφτηκαν μέχρι τώρα, θα φανταζόταν κανείς, ότι το νέο βρετανικό αστέρι ήταν πολύ ευχαριστημένο από την κατάσταση, όπως είχε διαμορφωθεί. Η αλήθεια είναι, ότι μέχρι πρόσφατα – και υπεύθυνη για την αλλαγή είναι αποκλειστικά και μόνο η IFBB – το άθλημα της σωματικής διάπλασης στη Μεγάλη Βρετανία ήταν πολύ άσχημη υπόθεση. Κακή προώθηση και μυωπική ηγεσία ήταν παράγοντες υπεύθυνοι για το επίπεδο του αθλήματος στο Ηνωμένο Βασίλειο. Πραγματικά, ο Μπέρτιλ έκανε επιδείξεις εδώ και κει, αλλά το αποτέλεσμα; Ψίχουλα. Ακόμη και με τα λεφτά που έπαιρνε από τη δουλειά του δύσκολα τα έβγαζε πέρα. Ενώ τα περιοδικά τον απεικόνιζαν σαν «επιτυχία χωρίς προσόντα», οι συνάδελφοί του τον είχαν ονομάσει «περιθωριακό» τους «υπέρλαμπρο αστέρα».

Εν τω μεταξύ, ο Μπέρτιλ διάβαζε για τις επιτυχημένες καριέρες του Άρνολντ Σβαρτζενέγγερ, του Λου Φερρίνιο, του Φράνκο Κολούμπου. Όλοι τους ήταν σχεδόν άγνωστοι μέχρι που μπήκε στη ζωή τους ο Τζο Γουήντερ. Άραγε, θα νοιαζόταν ο Τζο για κάποιον σαν τον Μπέρτιλ Φοξ;

Σκέφτηκε να γράψει στον «Μεγάλο Αρχηγό», αλλά το κουράγιο του τον εγκατέλειπε. Ποιος ήταν αυτός που θα μπορούσε να ξέρει, αν ο Τζο έδειχνε ενδιαφέρον ή όχι;

Τότε συνέβηκε κάτι το εξαιρετικό. Ο Μπέρτιλ· γνώρισε και παντρεύτηκε την Κιμ, μια νεαρή τμηματάρχη, που πίστευε ότι υπάρχει νόημα στο «αν δεν διακινδυνεύσεις, δεν κερδίζεις». Έφερε σε επαφή τον άντρα της με τον Τζο Γουήντερ. Τα υπόλοιπα είναι ιστορία... Τουλάχιστον, τα περισσότερα.

Ξέρετε, ο Μπέρτιλ πιθανολογείτο σαν ο νικητής του Ολύμπια του '81. Ξέρετε ακόμη, ότι την τελευταία στιγμή η IFBB ανακάλυψε, ότι ο Μπέρτιλ είχε κάνει μερικές ατασθαλίες που εμπόδιζαν τη συμμετοχή του στους Ολύμπια, την εποχή ακριβώς που ήταν στις καλύτερες φόρμες της ζωής του. Ναι! Και ο Μπέρτιλ ισοπεδώθηκε. Σωστά; Λάθος! Στην ουσία ανακουφίστηκε που είχε καταφέρει να αποφύγει τα ιερά τέρατα της IFBB. Τι κι αν ζύγιζε 100 κιλά και ήταν σαν γλυπτό; Δεν σήμαινε τίποτε απολύτως το ότι όσοι τον είδαν ήταν έτοιμοι να ποντάρουν στο όνομά του. Αυτό που είδε ο Μπέρτιλ με το αταβιστικό του μυαλό ήταν κάτι άλλο. Άλλωστε, το τραυματισμένο ψυχικά, φοβισμένο μικρό αγόρι από το Σαιντ Κιτς του θύμιζε συνεχώς να κοιτάει λίγο πιο πέρα από τη μύτη του... τη μαύρη χήρα!

Ο Μπέρτιλ απάντησε το τέλος του '81 με δάκρυα. Φταίει το ότι υπερκεράστηκε από τους Μπόυερ Κόου, Άλμπερτ Μπεκλς, Τζώννυ Φούλλερ στο Βέλγιο; Φταίει επίσης το γεγονός, ότι ο Μπεκλς και ο Φούλλερ υπερτέρησαν του Μπέρτιλ στη «Νύχτα των Πρωταθλητών» του '82;

Ο Τζο Γουήντερ όμως στεκόταν εκεί, έτοιμος να του προσφέρει ανακούφιση και να αναπτερώσει το ισοπεδωμένο ηθικό του. Στα μέσα του Αυγούστου ακόμη κι ο Μάικ Μέντζερ παραδέχθηκε, ότι δεν είχε ξαναδεί άλλον παρόμοιο με τον Μπέρτιλ σε κανένα Ολύμπια. Ε! Είδατε τις φωτογραφίες! Έφερνε φόβο και στις πιο θαρραλέες ψυχές.

Ο Τζο Γουήντερ λυπήθηκε που δεν μπορούσε να προσφέρει τη βοήθειά του στον Μπέρτιλ τους τελευταίους μήνες πριν τους Ολύμπια '82. Τρεξίματα, νομικές υποθέσεις,... Καταλαβαίνετε. Αλλά ήταν σε τηλεφωνική επαφή μαζί του. Η Κιμ Φοξ είχε διαβεβαιώσει τον προπονητή των πρωταθλητών, ότι ο προστατευόμενός του ήταν σε τέλεια κατάσταση – οργανικά και πνευματικά.

Οι Φοξ δεν είχαν υπολογίσει, πως θα είχαν συνταξιδιώτες τους στην πτήση για Λονδίνο τους κυριότερους αθλητές για τους Ολύμπια '82.

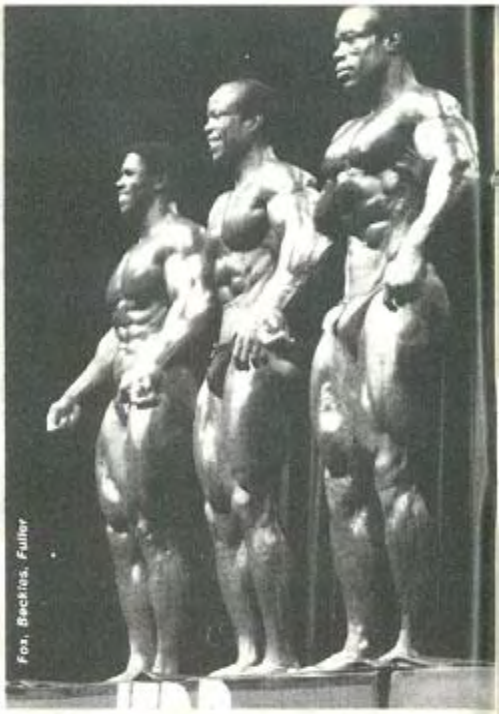
Λίγες μέρες μετά την κατάταξή του στη δεύτερη θέση, μετά τον Φράνκο Κολούμπου, στο Κολόμπους του Οχάι, ο Κρις Ντίκερσον ορκίστηκε πως εκείνη ήταν και η τελευταία του εμπειρία από τους Ολύμπια.

Ακόμη έβλεπε τη σωματική διάπλαση πίσω από το πρίσμα της θεωρίας του Επίκουρου. Μετά από 20 χρόνια αγάπης για το άθλημα, είχε γίνει ένα αναπόσπαστο τμήμα για εκείνον. Η παραίτησή του από το «πόστο του αθλητή» θα έμοιαζε σαν να κόβει ένα πόδι ή ένα χέρι.

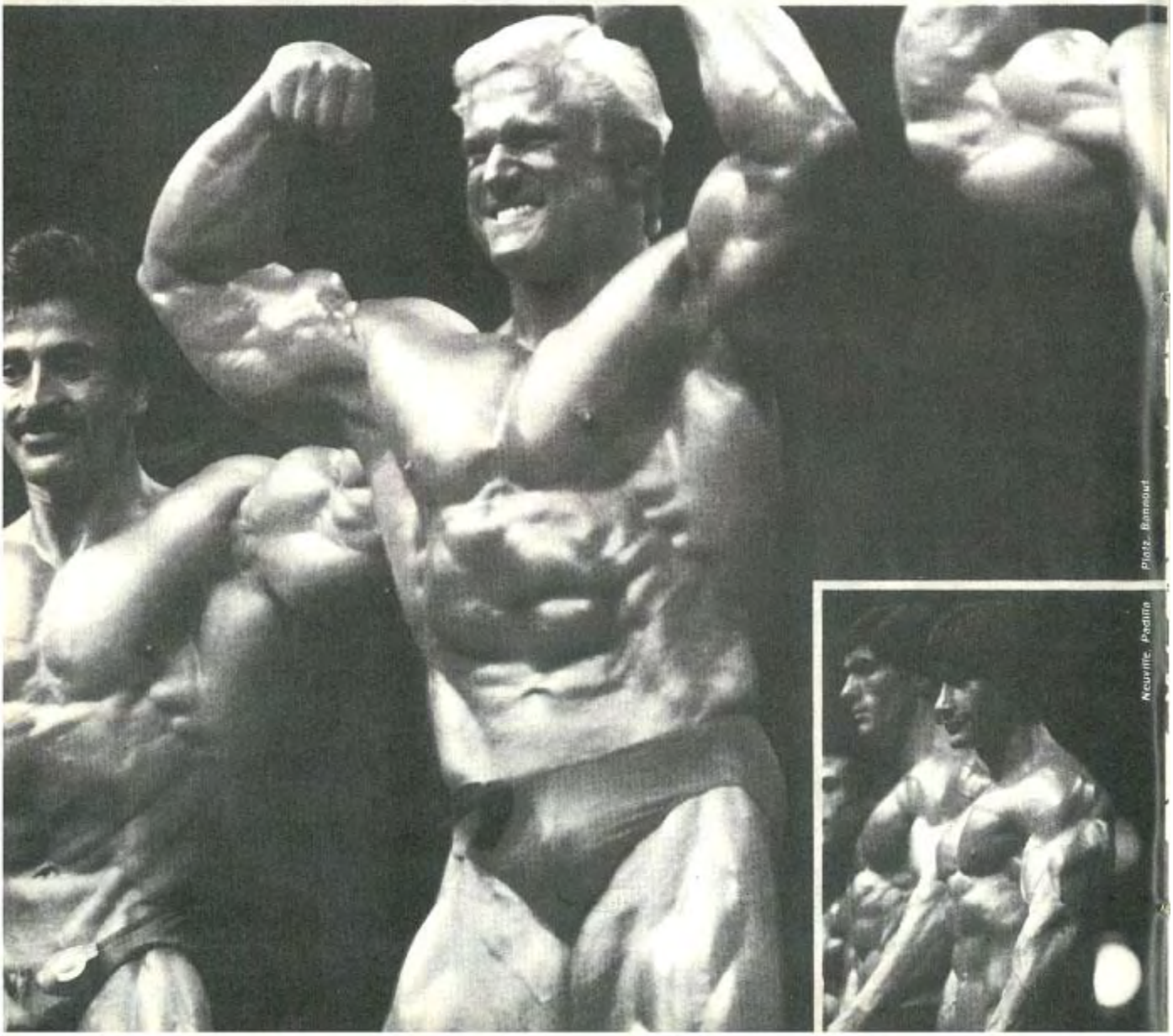
«Δεν μετράει το αν κερδίζεις ή χάνεις, αλλά το πώς παίζεις το παιχνίδι». Προσπαθείστε να ξεχωρίσετε την έκφραση στα πρόσωπα των φιναλίστ μετά την κατάταξή τους.

Ο Ζεήν ανακηρύσσεται δεύτερος φιναλίστ και δέχεται την απόφαση σαν πραγματικός αθλητής. Η χαρά του Ντίκερσον είναι απερίγραπτη, καθώς παίρνει το έπαθλο του νικητή από τον πρόεδρο, Μπεν Γουήντερ.

Παρά τη ρήξη του τένοντα ενός δικεφάλου, ο Τομ Πλατζ, σαν πραγματικός πρωταθλητής, έδωσε όλο του τον εαυτό και δέχθηκε την κατάταξή του σαν αθλητής, καλμάροντας τους ξεσηκωμένους οπαδούς του. Ο Ντίκερσον πρωτοπορούσε στη σκηνή, με εξαιρετικές πόζες και μια φοβερή έμπνευση εμπιστοσύνης προς το κοινό.

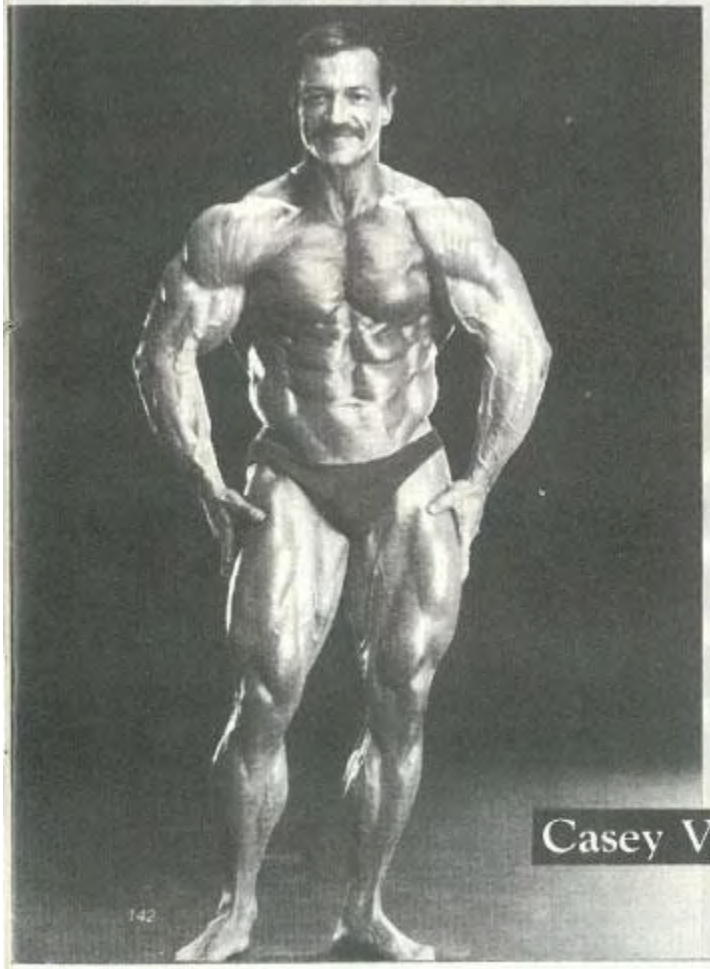


Fox, Beckles, Fuller



Platz, Bennout

Neuville, Padilla



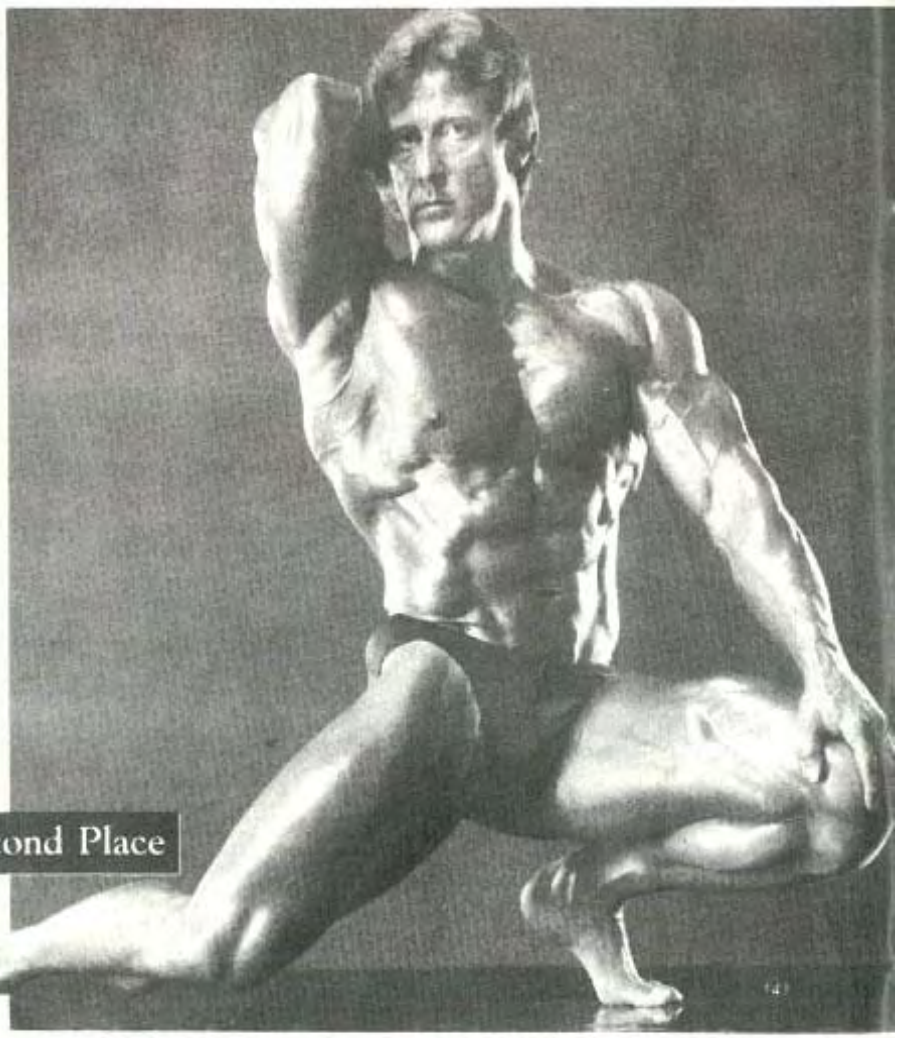
Casey Viator — Third Place

142

Αλλά, είχε πλέον φτάσει η ώρα που θα υπερίσχυε η λογική του ενστίκτου. Δεν ήταν πλέον 24· είχε κλείσει τα 43. Αν και νέος, ήξερε πως υπήρχαν και άλλες απολαύσεις στη ζωή. Όπως το φαγητό, για παράδειγμα. Το είδος εκείνο που εγγυημένα κρεμάει γύρω από τη μέση του άντρα και αναστατώνει την ισορροπία της περιφέρειας. Ναι! Το φαγητό, που για χρόνια είχε αρνηθεί την απόλαυσή του ο Κρις, είχε παίξει προσδιοριστικό ρόλο στη διατήρηση των γραμμώσεων για τις οποίες το σώμα του έγινε παγκόσμια γνωστό.

Η προετοιμασία για τους Ολύμπια είναι το πιο κοντινό πράγμα στον μαζοχισμό. «Διάβολος πάνω σε κινητές βάσεις». Χρειάζεται παραφροσύνη, ακλόνητη θέληση και αίσθηση της ευθύνης σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από τους συνηθισμένους ανθρώπους. Άλλωστε, το Ολύμπια είναι εμπνευσμένο από ανθρώπους, που από τη φύση τους υποπίπτουν σε λάθη. Καλώς ορίσατε στο δυσκολότερο μέρος!

Για αρκετό καιρό, ο Κρις είχε απορροφηθεί από το να βοηθήσει άλλους να πετύχουν στους αθλητικούς τους στόχους. Ήταν προπονητής στο Γκολντ΄ς της Βένις και της Καλιφόρνιας και είχε το δικό του κατάστημα και υπηρεσία πληροφοριών στο τελευταίο πάτωμα.



Frank Zane Second Place

έχοντας πάρει στα σοβαρά το θέμα να ανοίξει δικό του γυμναστήριο συνεταιρικά με τον Νεοϋορκέζο φίλο του Τζο Ντιστίντι.

Ο Κρις δούλεψε για μήνες, χωρίς να έχει τίποτε συγκεκριμένο στο μυαλό του. Το βάρος του ανέβαινε ανεξέλεγκτα. Ήταν χαρούμενος. Ή τουλάχιστον έτσι νόμιζε. Δεν είχε λάβει υπόψη του τον μηχανισμό που κινούσε πάντα την αθλητική ψυχή του και που επαναλειτούργησε αυτόματα γύρω στα μέσα του Αυγούστου του '82. Την εποχή, που ο Κρις είχε πειστεί ότι μπορούσε να ζήσει χωρίς μια νίκη του Ολύμπια, μια καινούρια σκέψη πέρασε από το μυαλό του. «Πόσο χάσιμο χρόνου...», κορόιδεψε η σιγανή φωνούλα. «Τρεις προσπάθειες για τους Ολύμπια πεταμένες στα σκουπίδια. Γιατί; Δύο δεύτερες και μια έκτη! Αυτό είναι αποφασιστικότητα;».

Στην αρχή έκανε τον αδιάφορο. Αλλά η φωνή συνέχιζε. Τώρα υπήρχε κακία στη χροιά της: «Τισυμβαίνει; Πολύ γέρος; Δεν έχεις τα κότσια πια; Φοβάσαι;».

Αρκετά! Ο Κρις αποφάσισε να συμμετάσχει σε άλλο ένα Ολύμπια. Τηλεφώνησε στον καλύτερο φίλο του, τον Μπιλ Περλ και του εξήγησε τι είχε σκεφτεί. Ο Μπιλ ήταν πολύ χαρούμενος που θα του πρόσφερε τη βοήθειά του. Οι δύο άντρες ήταν στενοί φίλοι από τα πρώτα βήματα του Κρις σαν αθλητή σωματικής διάπλασης. Ο

Chris Dickerson First Place

Κρις είχε κάνει τις πρώτες προπονήσεις του στο Γυμναστήριο του Περλ, στο Λος Άντζελες, περίπου μια εικοσαετία πριν. Κάτω από την καθοδήγηση του Μπιλ, είχε σπάσει το κατεστημένο της σωματικής διάπλασης, τη στιγμή που είναι ο πρώτος νέγρος που κέρδισε το Μίστερ Αμερική. Μετά συνέχισε με δύο νίκες του Μίστερ Υφήλιος, στο Λονδίνο, όπου επικράτησε με τη βοήθεια του ογκώδους καθοδηγητή του στην άκρη.

Για τρεις μήνες προπονούνταν σαν άντρες που προετοιμάζονται για μια αποστολή πολύ δύσκολη. Επί έξι μέρες την εβδομάδα σηκωνόντουσαν γύρω στις 3.00 το πρωί από το κρεβάτι και γυμναζόντουσαν για τρεις συνεχώς ώρες. Μια εξαντλητική συνταγή, από την οποία όμως έμειναν και οι δύο ευχαριστημένοι βλέποντας τα αποτελέσματα. Ο Περλ πείστηκε ότι στα 43 του χρόνια ο Κρις Ντίκερσον ήταν στην καλύτερη φόρμα της καριέρας του. Τίποτε άλλο δεν έμενε από το να ακουμπήσει πίσω και να απολαύσει την πτήση προς το Χήθροου. Είχαν εξαντλήσει τα περιθώρια. Τα υπόλοιπα ήταν δουλειά των υπεύθυνων. Ο Κρις Ντίκερσον είχε αποφασίσει ότι οι Ολύμπια 1982 θα ήταν και οι τελευταίοι του.

Αμήν!

Ο Μπόυερ Κόου δεν μπορούσε να πει, ότι ήταν στην καλύτερη κατάσταση της μακρόχρονης καριέρας του. Ο χρόνος και η πείρα τον είχαν διδάξει να μην εκφέρει γνώμες για το άτομό του, τις οποίες δεν δεχόντουσαν οι γύρω. Ενόψει των Ολύμπια του '82, το μόνο που μπορούσε να πει ήταν ότι είχε προπονηθεί όσο του επιτρέπαν οι περιστάσεις.

Albert Beckles

Tom Platz

Από την άλλη πλευρά, παραδέχτηκε ότι τον Αύγουστο ήταν στην καλύτερη φόρμα του.

Η μεγάλη διαφήμιση που είχε γίνει για τους αγώνες του Λας Βέγκας, τον είχε σπρώξει να προπονείται όπως ποτέ άλλοτε. Τελευταία είχε ρωτηθεί κατά πόσο άξιζαν οι αγώνες σωματικής διάπλασης θυσίες στις οποίες υποβάλλονταν οι αθλητές.

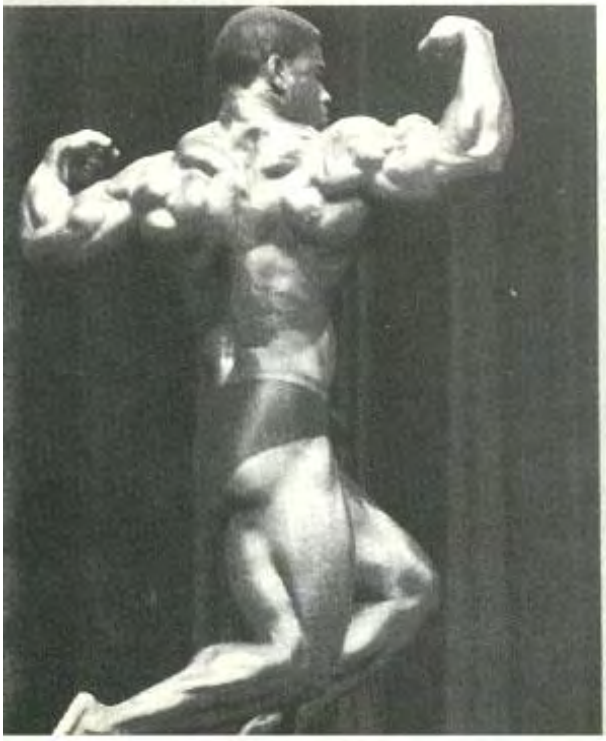
Ο ίδιος είχε πει ότι ήταν πολύ τυχερός. Είχε κάνει μια έξοχη καριέρα, πολύ καλύτερη από πολλούς άλλους αθλητές. Αλλά, εάν άρχιζε από την αρχή, θα έκανε πολύ σοβαρότερη δουλειά. Πάντως, η ανταμειβή του ήταν ανάξια των προσπαθειών του. Εάν γινόταν 14 πάλι, θα διάλεγε διαφορετική καριέρα. Ίσως τέννις.

Ο Μπόυερ Κόου ήταν στενοχωρημένος. Ίσως έφταιγε η αναστάτωση για το ταξίδι της γυναίκας του. Για πρώτη φορά στην ιστορία του γάμου τους αναγκαζόταν να μην πάρει μαζί του την Βαλλερύ.

Έπειτα, ήταν και το οικονομικό θέμα. Απ' ό,τι είχε υπολογίσει, ο επαγγελματίας αθλητής σωματικής διάπλασης χρειάζεται γύρω στις 10.000 δολλάρια Η.Π.Α. για να προετοιμαστεί για τους Ολύμπια. Ο ίδιος είχε αναγκαστεί να παρατήσει σημαντικούς τομείς της δουλειάς του για να αφοσιωθεί στην προπόνηση για τους αγώνες. Ακόμη κι αν ήταν τόσο τυχερός ώστε να έρθει δεύτερος στην κατάταξη, τα λεφτά του βραβείου δεν θα μπορούσαν να καλύψουν το έλλειμα. Είπε, ότι οι άνθρωποι συνήθως ξεχνούν ότι ο πληθωρισμός έχει μετατρέψει τα 50.000 δολλάρια των Μίστερ Ολύμπια σε ψίχουλα. Για ένα ποσό που το '75 θεωρείτο αξιόλογο δεν αξίζει να ιδρώνεις σήμερα.

Mohamed Makkawy

Bertil Fox



Ο Μπόυερ αναφέρθηκε επίσης στον τρόπο με τον οποίο μερικοί αρμόδιοι της διοργάνωσης των Ολύμπια '81 στην Αυστραλία είχαν χρησιμοποιήσει τους αθλητές για να γυρίσουν ταινία. Κανείς απολύτως δεν του είχε ζητήσει να συμμετάσχει. Αυτό δίνει την απάντηση στην ερώτηση γιατί ο Μπόυερ Κόου πήρε χωρίς δεύτερη κουβέντα το αεροπλάνο για Λονδίνο.

Όπως πάντα, ο Τομ Πλατζ ήταν ψύχραιμος. Αυτός ο κυκλώνας του γυμναστηρίου σε δημόσιους χώρους είναι η προσωποποίηση της καλοπροαίρετης καταδεκτικότητας. Ίσως ο πιο δημοφιλής αθλητής σωματικής διάπλασης από την εποχή του Λάρρυ Σκωτ, όχι μόνο εξαιτίας του φαβερού του σώματος, είχε προσελκύσει την προσοχή κοινού και ειδικών, μετά τη δήλωση – ή απειλή – του ότι ή θα κατακτούσε τον τίτλο ή θα πέθαινε πάνω στην προσπάθεια. Ο Τζο Γκολντ που τους έχει δει όλους δήλωσε τότε, ότι δεν είχε δει άλλοτε στη ζωή του αθλητή να προπονείται τόσο σκληρά. «Θα είναι θαύμα αν αντέξει μέχρι τους αγώνες». Και τότε ήταν ακόμη Ιούλιος.

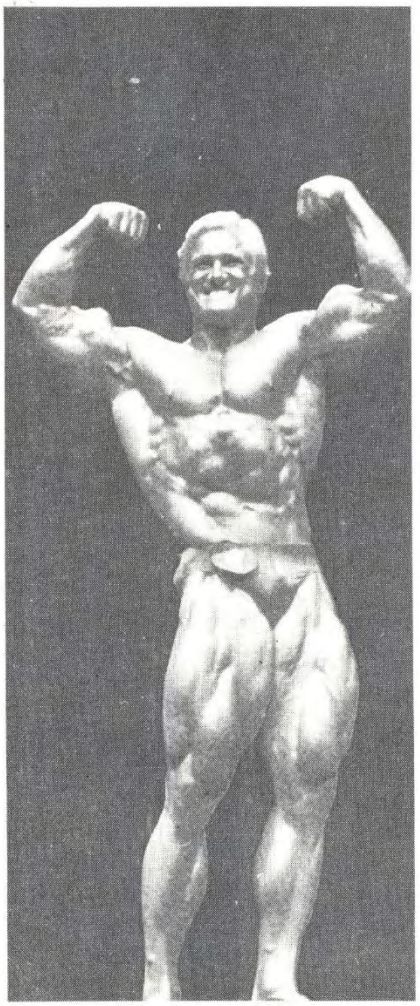
Φυσικά στην Καλιφόρνια είχαν κυκλοφορήσει οι πιο κακοήθεις φήμες για τον Τομ. Έλεγαν, ότι αυτός αποκλειστικά χρησιμοποιούσε μια ορμόνη ανάπτυξης και ότι τον Νοέμβριο θα ήταν αήττητος.

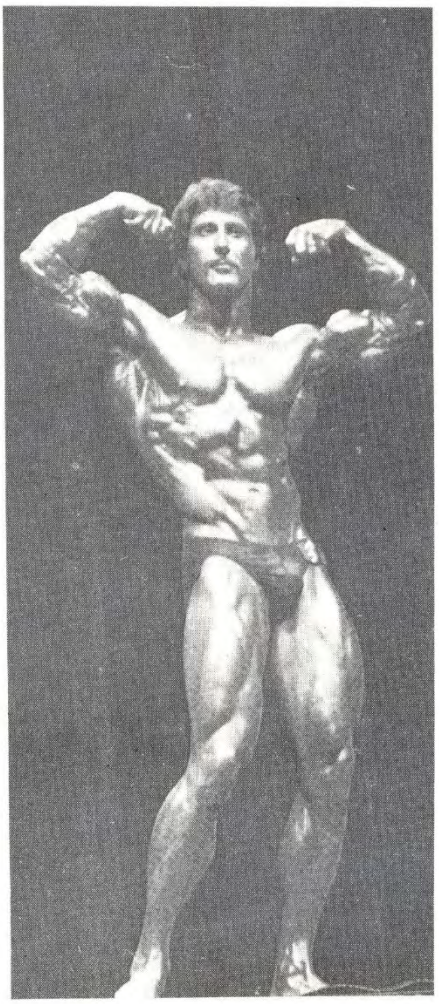
Έτσι λοιπόν περίμενε κανείς τους αγώνες για να σιγουρευτεί.

Αλλά, όταν είχαν αρχίσει οι φίλαθλοι να συνηθίζουν στην ιδέα κυκλοφόρησαν άλλες φήμες. Αυτή τη φορά το ειδικό σκεύασμα ανάπτυξης είχε οδηγήσει τον Τομ στο νοσοκομείο, και ο ίδιος είχε υποβληθεί σε επείγουσα εγχείρηση και ίσως αναγκαζόταν να μην κατέβει στους Ολύμπια '82.

Η διαφορά ανάμεσα στους αθλητές του Ολύμπια μπορεί να είναι το μέγεθος του δικέφαλου σε συστολή, η συνοχή φτερών - δελτοειδών ή ο διαχωρισμός των τετρακέφαλων. Είναι πονοκέφαλος για τους κριτές, αλλά οι πραγματικοί φίλαθλοι καταλαβαίνουν τις διαφορές και ίσως αναγνωρίσουν από τις φωτογραφίες τους αθλητές.

8





Για ένα χρόνο περίπου ο Τομ είχε απομονωθεί, κάνοντας συνέχεια προπόνηση, λες και η ζωή του εξαρτιόταν από την επίδοσή του στο Λονδίνο. Εντούτοις, εμφανίστηκε στην Ευρώπη.

Το Σαββατοκύριακο πριν τους Ολύμπια, στο World Gym, ο Τομ με υποδέχθηκε δείχνοντάς μου τους κοιλιακούς του. Ορκίζομαι, ότι ανάμεσα στους μυώνες υπήρχε αρκετός χώρος για να χωρέσει μια γροθιά. Εάν και οι υπόλοιποι μυώνες του είναι σαν τους κοιλιακούς, σκέφτηκα, οι υπόλοιποι αθλητές των Ολύμπια καλό θα ήταν να κουβαλούσαν και τις δραμαμίνες τους μαζί. Όταν κλήθηκε να κάνει πρόβλεψη για τους Ολύμπια του '82 είπε: «Νομίζω ότι μπορώ να νικήσω, αλλά αυτός που θα πάρει τον τίτλο είναι ο Ζέην». Όλοι θα μαθαίναμε έτσι κι αλλιώς και μάλιστα σύντομα.

Ο Ντέννις Τινερίνο δεν γελάει καθόλου, όταν λέει ότι δεν είναι παρά ένας «φτωχός πανδοχέας που αγωνίζεται να μην πεταχτεί στους πέντε δρόμους»!! Αλλά μην κλαίτε άδικα. Είναι ό,τι είναι από δικιά του εκλογή. Όλα τα λεφτά του κόσμου δεν θα τον δελεάζαν να εγκαταλείψει το άθλημά του στο οποίο είναι τόσο πολύ αφοσιωμένος. Είναι πολύ πλουσιότερος από όλους μαζί τους ιδιοκτήτες καζίνο και ξενοδοχείων του Ρένο, του Λας Βέγκας και του Ατλαντικ Σίτυ.

Είναι ευτυχισμένος. Αναγεννημένος Χριστιανός, ο Τινερίνο πιστεύει ότι δεν υπάρχει μεγαλύτερη ευχαρίστηση στη γη από το να βλέπεις τη χαρά που καθρεφτίζεται στο πρόσωπο ενός παιδιού όταν μαθαίνει ότι δεν είναι άσχημο να ζει με βάση την Αγία Γραφή. Ακόμη, η πνοή του Θεού υπάρχει μέσα μας και όποιος εγκαταλείπει το σώμα του, υποκύπτει στην αιώνια τιμωρία διότι έχει βεβηλώσει το Ναό του Θεού.

Πάντως, ο Τινερίνο δεν χρειάζεται να ανησυχεί για το μέλλον του. Τα τελευταία δέκα χρόνια, τουλάχιστον, είναι ένας «προνομιούχος» ιδιοκτήτης ακινήτων. Και, οι προσπάθειές του δεν έχουν περάσει απαρατήρητες. Ανακηρύχτηκε «Μίστερ Υφήλιος» από την NABBA του Λονδίνου και την IFBB. και παρ' ότι μετά από πέντε προσπάθειες δεν έχει πάρει ακόμη το Ολύμπια, ποιος λέει ότι δεν ήταν λάθος των κριτών;

Φυσικά, διατυπώθηκαν και αρκετά παράπονα. Τις χρονιές '79, '80 και '81, οι κριτές του Ολύμπια δεν φάνηκαν πολύ σχολαστικοί στις συγκρίσεις τους. Ήταν σαν να προσπαθούσαν να διαλέξουν κανέναν τυχαίο για Μίστερ Ολύμπια.

Όταν το '81 πήρε τον τίτλο ο Φράνκο Κολούμπου, ο Τινερίνο σχεδόν τα παράτησε. Ξόδεψε το μεγαλύτερο μέρος του '82 σε φιλανθρωπίες και σε ατομικές εμφανίσεις. Αλλά, τρεις μήνες πριν τους Ολύμπια, αποφάσισε να επιδείξει μπροστά στο κοινό το Ναό του Θεού για μια ακόμη φορά. Σκέφτηκε, ότι ίσως ήταν τυχερός αυτή τη φορά. Άλλωστε είχε καλές αναμνήσεις από το Λονδίνο. Δύο φορές αυτή η πόλη του είχε απονήμει τον τίτλο του «Μίστερ Υφήλιος». Το Λονδίνο μπορούσε να εκτιμήσει το σώμα του, παρά το απόκοσμο μυστήριο που έκρυβε.

Ναι. Ο Τινερίνο ήταν αποφασισμένος να καλύψει ό,τι κενά υπήρχαν στους τέσσερις προηγούμενους Ολύμπια. Ξέκλεψε χρόνο από τη δουλειά του, σταμάτησε τελείως τις ατομικές εμφανίσεις και από τις άλλες δραστηριότητές του ασχολήθηκε μόνο με εκκλησιαστικά θέματα που δεν τον κρατούσαν μακριά από το σπίτι του στο Λος Άντζελες.

Όταν δυσκόλεψαν τα πράγματα, ο Ντέννις παρακάλεσε το Θεό να του χαρίσει ψυχικό σθένος. Προσπάθησε να υπερπηδήσει τα εμπόδια, δουλεύοντας έξι φορές την εβδομάδα, που και που δύο φορές την ημέρα.

Οι προσπάθειές του δεν πήγαν χαμένες. Νάτος λοιπόν, στο δρόμο του για το Λονδίνο στην καλύτερη φόρμα της ζωής του, πολύ γραμμωμένος και σφριγηλός. Ζυγίζοντας 106 κιλά, ήταν σίγουρα ο βαρύτερος αθλητής των Ολύμπια '82.

Στην πτήση του προς Λονδίνο μια βιβλική φράση αντηχούσε συνέχεια στο μυαλό του μέχρι που έφτασε στο σημείο να την επαναλαμβάνει ψιθυριστά: «Η δικαιοσύνη θα υπερκεράσει την αδικία».

Σωστό!

Από το μυαλό του Κέισυ Βάιατορ περνούσαν περασμένες εποχές. Λίγοι αθλητές είχαν ξεκινήσει με τόση ψυχική δύναμη. Λίγοι είχαν τύχει τόσο μεγάλης προσοχής από την αρχή της καριέρας τους.

Ένα φαινόμενο στο χώρο της σωματικής διάπλασης όταν ήταν ακόμη έφηβος, ο Κέισυ είχε αιφνιδιάσει τον κόσμο με μια εντυπωσιακή νίκη στους Μίστερ Αμερική, σε ηλικία 19 χρόνων.

Λίγο αργότερα εξαφανίστηκε. Το όνομά του συνδέθηκε με τις πιο παράξενες φήμες. Για ένα καιρό λέγαν, πως είχε σταματήσει τη σωματική διάπλαση για διάφορα σκανδαλώδη επεισόδια. Όταν ο Κέισυ ξαναγύρισε στο χώρο του αθλήματος, υπολόγισε πού είχε σταματήσει. Κατέκτησε το Σιρκουί του

Ο Πρόεδρος της IFBB, Μπεν Γουήντερ σηκώνει το χέρι του Μιστερ Ολύμπια 1982, Κρις Ντίκερσον. Από δεξιά προς αριστερά: Ο Ντέηβ Ράιλυ απονέμει το δεύτερο βραβείο στον Φρανκ Ζέην. Ο Κέισυ Βάιατορ λαμβάνει συγχαρητήριο για την τρίτη θέση, ενώ οι δυο πρώτοι φιναλίστ ανταλλάσσουν χειραψία. Ο Σαμίρ Μπαννούτ στην 4η θέση. Ο Γουήντερ βραβεύει τον Πλατζ για την 6η θέση. Ο 5ος Άλμπερτ Μπεκλς, χαιρετάει τους συμπατριώτες φιλάθλους του.

Γκραν Πρι και μετέδωσε στο κοινό το αισιόδοξο μήνυμα, ότι ήταν θέμα χρόνου και μόνο το πότε θα έπαιρνε στα χέρια του το φέουδο της σωματικής διάπλασης.

Πολλοί απογοητεύτηκαν. Ο Κέισυ Βάιατορ που πήρε μέρος στους Ολύμπια '80 δεν αντιπροσώπευε το κορμί που για έναν ολόκληρο χρόνο δέσποζε στη φαντασία φίλων του σπορ. Πάρα πολλές πιέσεις από ανθρώπους που περίμεναν πάρα πολλά επηρέασαν αρνητικά τη συμπεριφορά του στην προπόνηση. Αλλά, ορκίστηκε ότι θα ξαναγύριζε έτοιμος.

Ο Κέισυ ξαναγύρισε. Στα μέσα του 1982, όλες οι αναφορές έδειχναν, ότι εάν είχαν μαγνητοσκοπηθεί οι προπονήσεις του, η ταινία θα είχε επηρεαστεί από ακτίνες Χ από τη βιαιότητά του. Όλοι έλεγαν, ότι συμπεριφερόταν σαν μανιακός που έρρεπε προς την αυτοκτονία. Κανείς απολύτως δεν θα μπορούσε να υποφέρει τα μαρτύρια στα οποία υπέβαλλε ο Κέισυ τον Βάιατορ. Όχι για πολύ. Μερικοί γέλαγαν στην ιδέα της επιθυμίας του να πεθάνει – όπως το έβλεπαν τουλάχιστον.

Όμως ήξερε καλά τι έκανε. Κάθε εβδομάδα πήγαινε στο Γούντλαντ Χιλς για να προπονηθεί με τον Τζο Γουήντερ. Και πάντα ξαναγυρνούσε πιο απαιτητικός. Για ένα διάστημα φαινόταν πως ζούσε μόνο και μόνο για να ακούει τις συμβουλές του Τζο. Και γιατί όχι; Από τότε αντηχούσαν σαν μουσική στα αυτιά του. Η «μεγαλοφυία» της σωματικής διάπλασης είχε με κάποιο τρόπο καταφέρει να υπερπηδήσει τις προσωπικές προσδοκίες. Ήταν σε θαυμάσια φόρμα, στο σώμα και στο πνεύμα, και ήταν αυτό που μπορούσε να κάνει για να αναχαιτίσει το πνεύμα της αγωνιστικότητάς του. Πέθαινε για δράση. Τελικά είχε όλο το χρόνο με το μέρος του. Και, ο Κέισυ ήταν επιτέλους έτοιμος.

Ο Φρανκ και η Κριστίν Ζέην βρισκόντουσαν στη Νέα Υόρκη, όπου είχαν επισκεφτεί τους Σάιμον και Σούστερ, εκδότες του βιβλίου τους «Η μέθοδος Ζέην για ένα υγιές σώμα» για να συζητήσουν την έκδοση ενός άλλου βιβλίου τους.

Μετά τους τόσο δυσφημιστικούς Ολύμπια του '80, ο Φρανκ είχε εγκαταλείψει τον αγωνιστικό στίβο για να αφοσιωθεί στην εγκατάσταση του Παραδείσου Ζέην, τον παράδεισο των αθλητών σωματικής διάπλασης που διευθύνει με την Κριστίν στο Παμ Σπρινγκς της Καλιφόρνιας. Το 1981 ήταν προσοδοφόρα χρονιά. Σχεδόν ποτέ ο Παράδεισος δεν έμεινε χωρίς κόσμο.

Το '82 ο Φρανκ ξόδεψε έξι εβδομάδες στην Αγγλία, κάνοντας σεμινάρια. Η περιοδεία είχε μεγάλη επιτυχία, αλλά δυο μέρες πριν επιστρέψει στο Παμ Σπρινγκς διέρρηξαν το διαμέρισμά του παίρνοντας ένα μεγάλο ποσό χρημάτων από τη βαλίτσα του. Δεν άγγιξαν τίποτε άλλο στο σπίτι. Εκείνο το βράδυ ο Φρανκ Ζέην είχε ένα όνειρο: Αυτός και η γυναίκα του βρισκόντουσαν σε έναν εγκαταλελειμένο αεροδιάδρομο βλέποντας ένα αεριωθούμενο να πλησιάζει. Το αεροπλάνο ήταν βαμμένο άσπρο, με ένα μεγάλο ζωγραφιστό παράθυρο στο πίσω μέρος του οποίου ήταν αποδοσμένα σε μεγέθυνση τα σχέδια του Φρανκ. Μόλις σταμάτησε η προσγείωση, μέσα από το ζωγραφιστό παράθυρο φάνηκε ένας άντρας. Κοίταξε κατευθείαν προς τη μεριά του ζευγαριού. Στην αρχή ο Φρανκ δεν αναγνώρισε τον επιβάτη. Ξαφνικά θυμήθηκε. Γυρίζοντας προς την Κριστίν είπε, «Αυτός είναι ο Πητ Ρόουζ...».

Το όνειρο σταμάτησε εκεί. Ο Φρανκ σηκώθηκε από το κρεβάτι και, όπως πάντα, το κατέγραψε στο ειδικό τετράδιο που περιέχει τα όνειρά του, όπως ακριβώς τα βλέπει. Το έγραψε, αλλά δεν μπορούσε να το εξηγήσει.

Είχε επιστρέψει στο Παμ Σπρινγκς, όταν έφτασε το μήνυμα. Ναι! Ο Πητ Ρόουζ, που το '82 καθιερώθηκε σαν ο δεύτερος καλύτερος μπεϊζμπωλλίστας στην ιστορία του αθλήματος. Ο Πητ Ρόουζ, ο παίκτης των παικτών κατά τον ίδιο τρόπο που ο Ζέην θεωρείται ο αθλητής των αθλητών στη σωματική διάπλαση. Ναι! Αυτός ο Πητ Ρόουζ είχε αναγνωρίσει τους Ζέην στον αεροδιάδρομο. Και, αναγνωρίζοντας το ζευγάρι, ο σπουδαίος Πητ Ρόουζ τους είχε κάνει να καταλάβουν, ότι θα έκαναν σπουδαία επιτυχία. Ναι! Μεγάλη επιτυχία!

Έτσι λοιπόν, ο Φρανκ Ζέην που τώρα ζύγιζε 3-3,5 κιλά περισσότερο απ' το συνηθισμένο, ατένιζε προς ένα ακόμη όνειρο, το οποίο εάν πραγματοποιούταν θα τον καθιέρωνε σαν τον δεύτερο πιο επιτυχημένο αθλητή στην ιστορία των Ολύμπια μετά τον Άρνολντ Σβαρτζενέγκερ. Δεν υπάρχει αντίρρηση· ήταν πολύ ευδιάθετος.

Οι υπόλοιποι από τους αθλητές που πήραν μέρος ίσως δεν είχαν την τύχη του Φρανκ Ζέην· δεν είχαν κάποιο προμήνυμα για τα αποτελέσματα. Αλλά ο καθένας τους πίστεψε ότι αυτή θα ήταν η χρονιά του. Ο Άλμπερτ Μπεκλς, ο Μοχάμεντ Μακκάουι, ο Τζώννυ Φούλλερ, ο Λανς Ντρέχερ, ο Γιούζουιπ Βίλκοζ, ο Ντάννυ Παντίγκα, ο Ρότζερ Γουώκερ ήταν όλοι πρωταθλητές. Ειδικά για τους τρεις πρώτους, το 1982 υπήρξε μια θαυμάσια χρονιά. Αλλά, έλπιζαν σε κάτι καλύτερο...

ΤΕΛΟΣ

ΚΥΚΛΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΟΓΚΩΔΕΙΣ, ΣΦΙΧΤΟΥΣ ΚΑΙ ΓΡΑΜΜΩΤΟΥΣ ΔΙΚΕΦΑΛΟΥΣ

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

"ΧΤΥΠΑ" ΤΟΥΣ ΔΙΚΕΦΑΛΟΥΣ

Από τον Ντένις Τινερίνο

Ας μην κρυβόμαστε. Οι αγώνες είναι αναπόσπαστο στοιχείο της σωματικής διάπλασης. Σταδιακά, καθένας από σας, οπουδήποτε, ιδρώνει, ξαναϊδρώνει και ευελπιστεί να κερδίσει κάποια μέρα τον τίτλο του Μίστερ Αμερική, του Μίστερ Υψήλιος, ακόμη και του Μίστερ Ολύμπια.

Κάθε αθλητής σωματικής διάπλασης δεν πρόκειται ως δια μαγείας να φτάσει στην κορυφή μόνο με τη σωστή διατροφή και την προσδευτική προπόνηση. Πολλοί από σας έχουν τις δυνατότητες να εξελιχθούν σε καταπληκτικούς αθλητές, αλλά πολύ περισσότεροι είναι προορισμένοι να μην κερδίσουν ούτε ένα τίτλο, έστω κι αν προπονούνται για χρόνια.

Δεν μπορώ να αλλάξω τις δυνατότητές σας, αλλά μπορώ να σας προτείνω μεθόδους μεγιστοποίησης τους σχετικά με την ανάπτυξη των δικεφάλων. Φυσικά, οι περισσότερες τεχνικές του κύκλου προπόνησης που εφαρμόζουν οι κορυφαίοι αθλητές για την ανάπτυξη των άνω άκρων μπορούν να υιοθετηθούν με επιτυχία από σας για κάθε άλλο μυϊκό συγκρότημα.

Οι καλοί αθλητές σωματικής διάπλασης, που συμετέχουν σε διοργανώσεις αγώνων, εναλλάσσουν τον κύκλο προπόνησής των 3-9 μηνών με άλλους πολύ εντατικής εκγύμνασης που διαρκούν 1 1/2-3 μήνες. Είναι φανερό, ότι αυτό επιτρέπει τη μέγιστη ετήσια αύξηση του μεγέθους των μυώνων και καλή φόρμα αυτών.

Αυτή τη χρονιά αποφάσισα να ακολουθήσω τις μεθόδους των Σβαρτσενέγκερ, Ζέιν και Κολούμπου, κάνοντας έντονη προπόνηση και συμμετέχοντας μόνο σε έναν αγώνα· τον αγώνα του Μίστερ Ολύμπια. Ειλικρινά, ομολογώ ότι είναι η μόνη διοργάνωση για επαγγελματίες αθλητές. Όλα τα αγαλματένια σώματα είναι παρατεταγμένα στη σειρά. Κατά τη γνώμη μου θα μπορούσε κάποιος να κερδίσει στις υπόλοιπες επαγγελματικές επιδείξεις, αλλά να χάσει τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια. Θα είναι Νούμερο 2 στην γενική κατάταξη. Ο εκάστοτε Μίστερ Ολύμπια παραμένει Νούμερο 1, όπως και να το κάνουμε.

Η προετοιμασία μου για έναν μοναχά αγώνα κάθε χρόνο μου επιτρέπει μακρόχρονη προπόνηση εννέα μηνών. Αυτό έγινε φανερό από την 1η Μαΐου, οπότε ήμουν πολύ ογκωδέστερος (περίπου 115 κιλά) και τα αδύνατα σημεία είχαν εξελιχτεί σε φοβερό βαθμό.

Στον κύκλο προπόνησης που ακολουθώ ρίχνω το μεγαλύτερο βάρος στην εκγύμναση των αδύνατων σημείων και, φυσικά, το μικρότερο στην εξάσκηση δυνατών τμημάτων του σώματος. Προπονούμαι λιγότερο συχνά τους τελευταίους μήνες έχοντας μειώσει τις έξι μέρες προπόνησης την εβδομάδα σε τέσσερις. Χρησιμοποιώ στις ασκήσεις μου τα μεγαλύτερα δυνατά βάρη. Εκτελώ 10-12 σετ ανά τμήμα του σώματός μου. (Υπάρχει περίπτωση να εκτελέσω μέχρι και 15 σετ για την εκγύμνασση ενός αδύνατου σημείου). Σπάνια υπερβαίνω τις 5 με 6 επαναλήψεις σε κάθε σετ. Στα περισσότερα σετ ακολουθώ πυραμιδοειδή εξάσκηση με βάρη. Χρησιμοποιώ πολλές ασκήσεις βασικές στη θέση των ασκήσεων απομόνωσης.

1Α-Έλξεις δικεφάλων στην τροχαλία - ΑΡΧΗ

Οι κάπως προχωρημένοι και οι προχωρημένοι που δεν έχουν συμμετάσχει μέχρι τώρα σε αγώνες, πρέπει σταθερά να ακολουθούν κύκλο ασκήσεων περιόδου μη-εντατικής προπόνησης με σκοπό να προσδώσουν μέγεθος στους μυώνες τους. Προτείνω στον αθλητή που βρίσκεται σε μεσαίο επίπεδο 6-8 σετ ανά τμήμα του σώματος και για τον προχωρημένο 8-10 σετ. 10-15 σετ οδηγούν σε υπερεκγύμνασση των μυώνων.

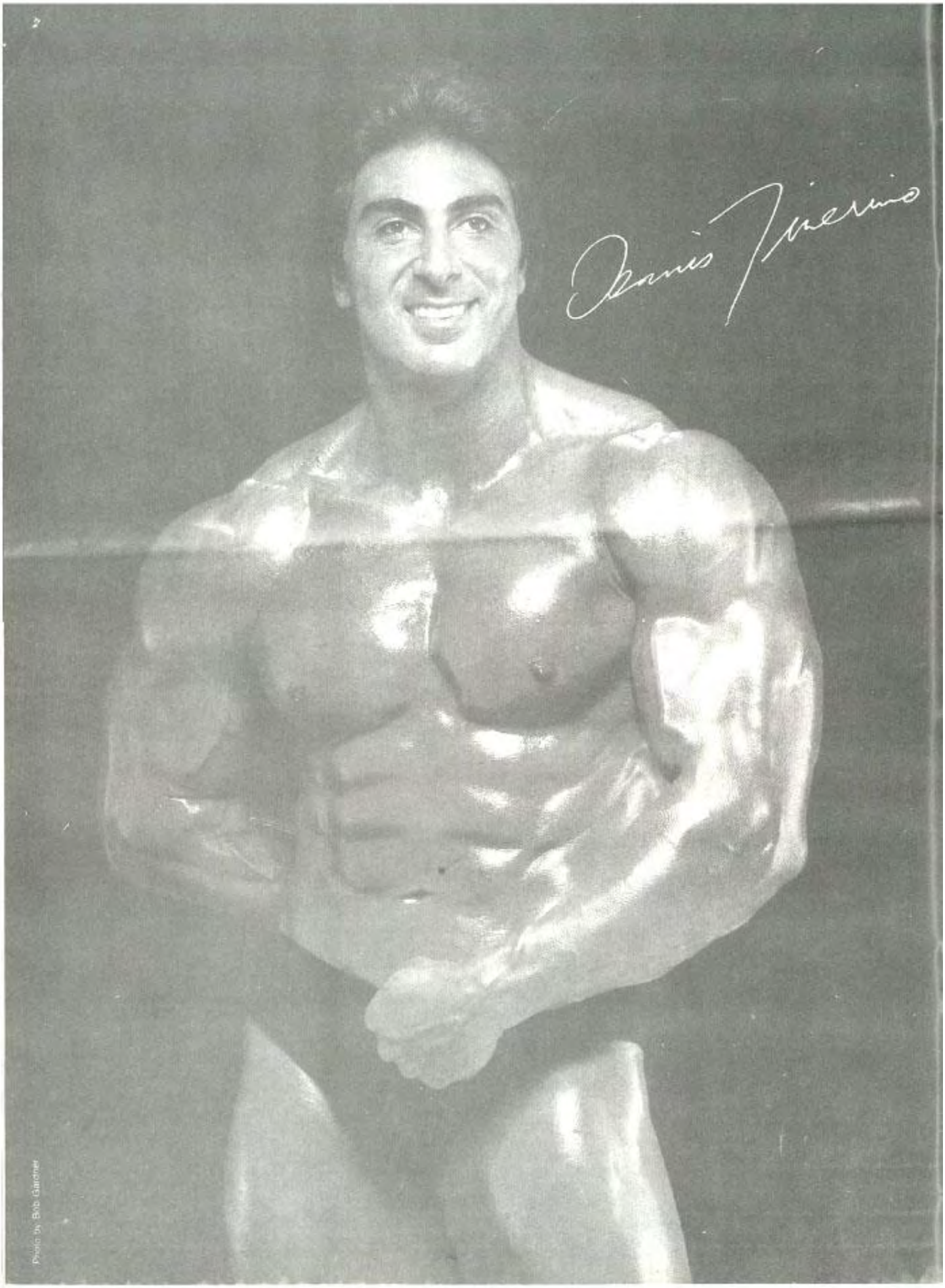
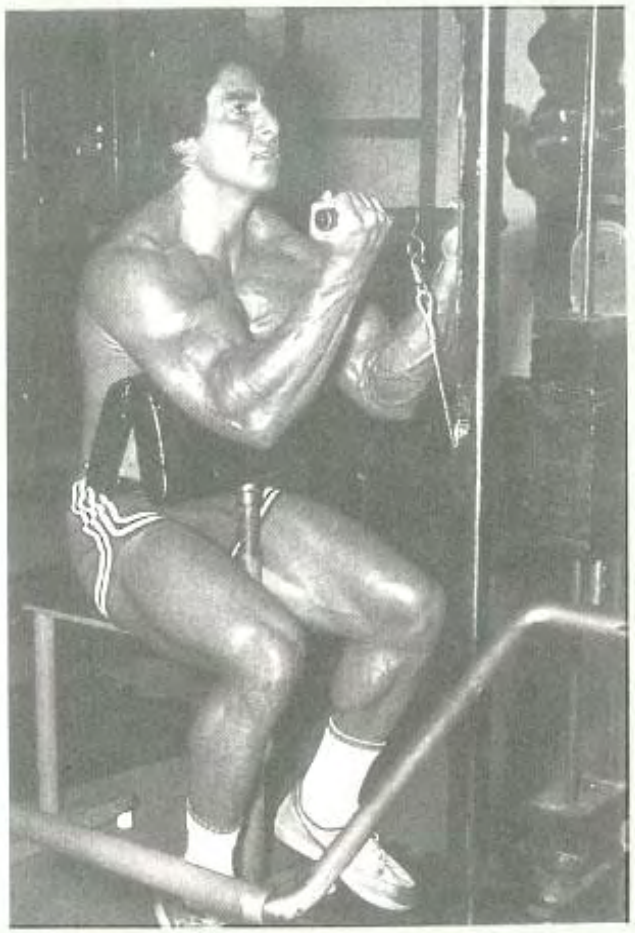


Photo by Bob Gardner



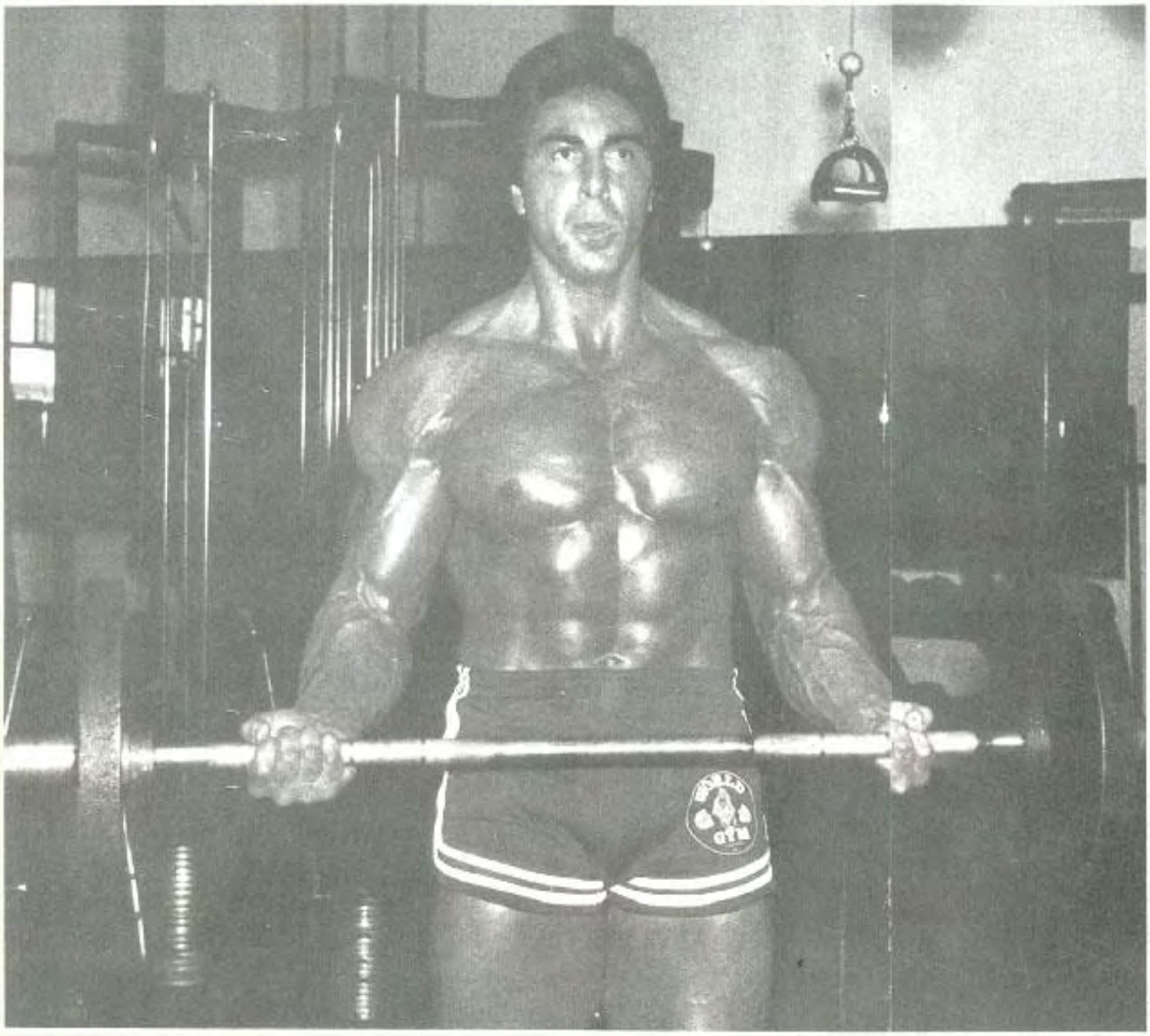
1Β- ΜΕΣΗ

1Γ- ΤΕΛΟΣ

Εφόσον βρίσκομαι σε μη-προπονητική περίοδο, σας προτείνω το τωρινό πρόγραμμα για εκγύμναση δικεφάλων σαν παράδειγμα. Οι μέσου επιπέδου αθλητές θα κάνουν δύο σετ λιγότερα ανά άσκηση, ενώ οι προχωρημένοι ένα λιγότερο. Παρακάτω, εκθέτω τις ασκήσεις που εφαρμόζω δύο φορές την εβδομάδα:

1- ΕΛΞΕΙΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ ΣΕ ΠΑΓΚΟ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ

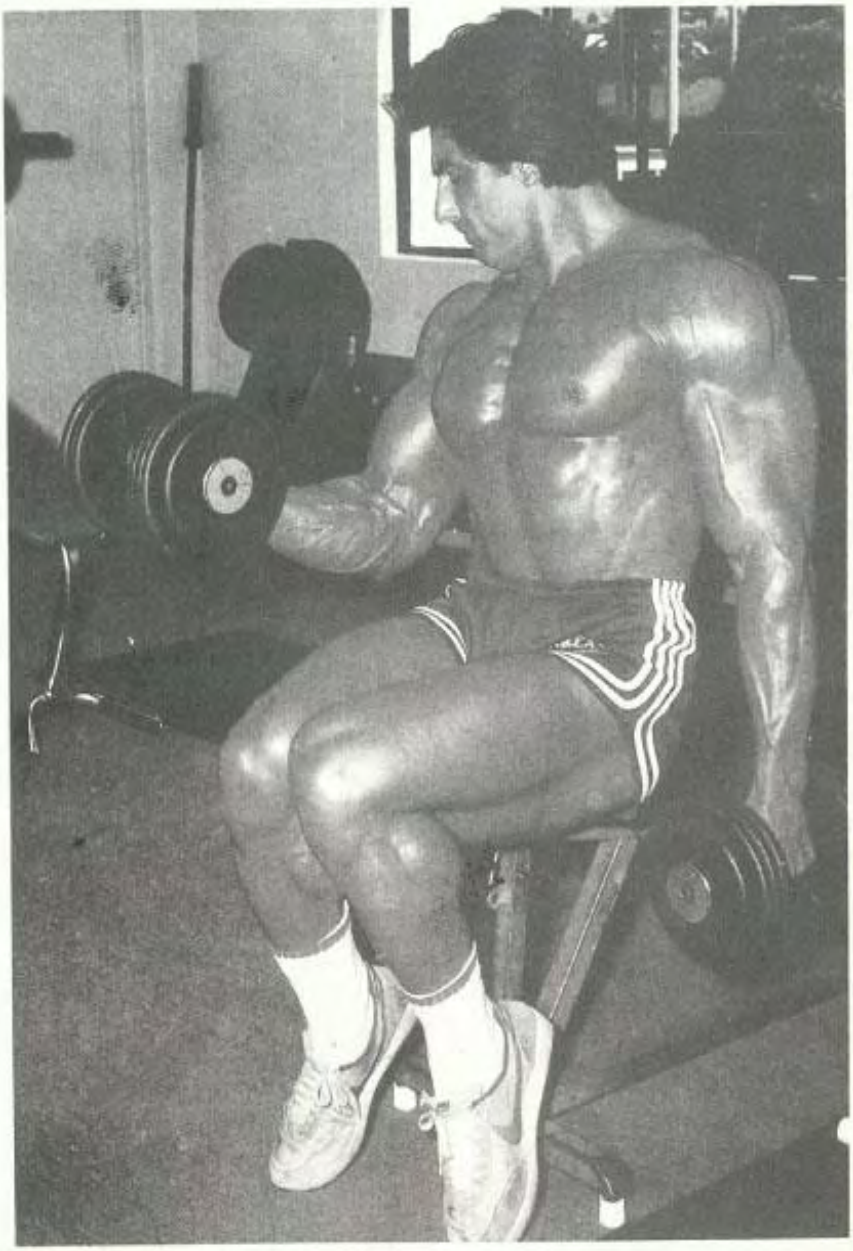
Χρησιμοποιώντας μια τροχαλία δαπέδου, που συνδέεται με ίσια μπάρα, μπορώ να ασκώ σταθερή τάση στους δικέφαλους, εκτελώντας έλξεις σε πάγκο Λάρυ Σκωτ (δικεφάλων). Υιοθετείστε την άσκηση στο πρόγραμμά σας.



2- Έλξεις με μεγάλη μπάρα

2- ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΜΕΓΑΛΗ ΜΠΑΡΑ ΒΑΡΩΝ -

Ανάλογα με τον τρόπο που κρατάτε τη μπάρα, μπορείτε να γυμνάσετε διάφορες περιοχές των δικεφάλων σας. Για παράδειγμα, όταν οι παλάμες μου, που συγκρατούν τη μπάρα, απέχουν σημαντικά μεταξύ τους, οι έλξεις που εκτελώ γυμνάζουν το εσωτερικό τμήμα των δικέφαλων.



3- Εναλλασσόμενες
έλξεις αλτήρων

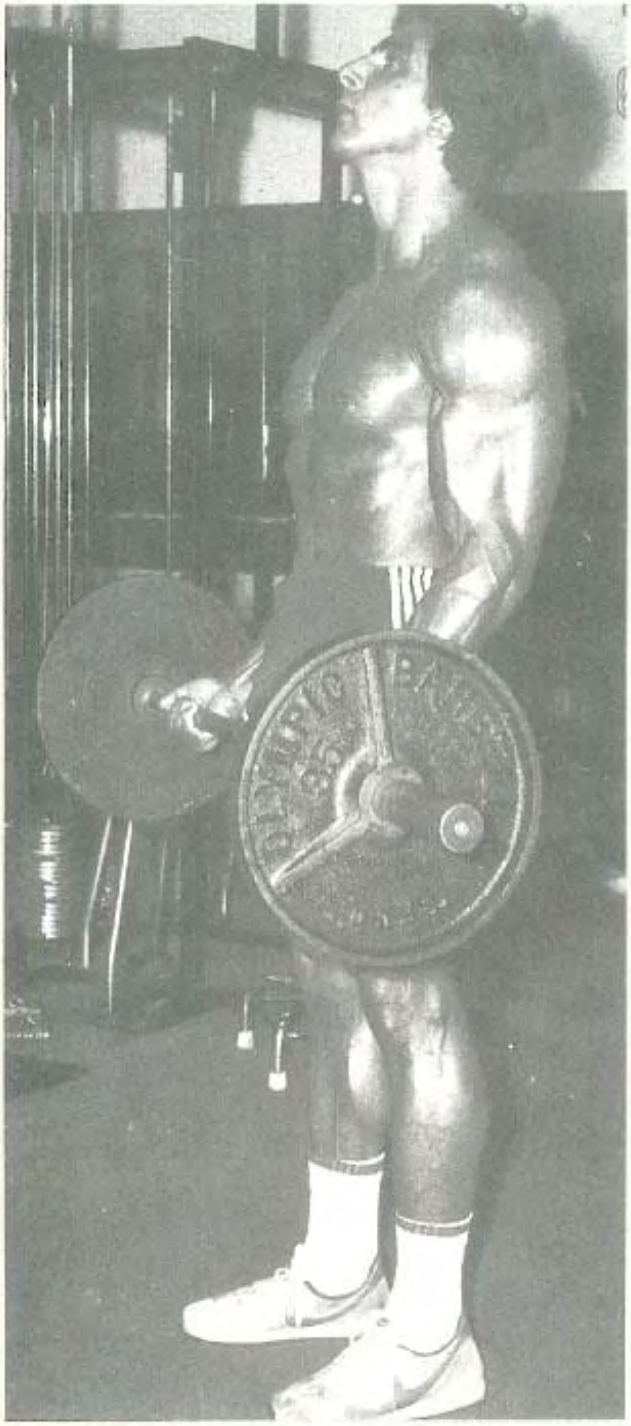
4-'Ελξεις στον πάγκο δικεφάλων

3- ΕΝΑΛΛΑΣΣΟΜΕΝΕΣ ΕΛΞΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ

Είτε κάθομαι είτε στέκομαι όρθιος, αυτή η άσκηση έχει καθιερωθεί σαν μια από τις πιο αγαπημένες μου, γιατί αυξάνει το μέγεθος των δικεφάλων και προσδίδει φόρμα σε αυτούς. Συνήθως χρησιμοποιώ 40κιλους αλτήρες σαν μέγιστο βάρος.

4- ΕΛΞΕΙΣ ΣΤΟΝ ΠΑΓΚΟ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ

Είναι το είδος της άσκησης που στρογγυλεύει τους δικέφαλους κι αυξάνει το μέγεθός τους, ιδιαίτερα στις προσφύσεις των μυώνων. Το βασικό σημείο εδώ είναι να έχετε τα χέρια σας τοποθετημένα σε μεγαλύτερη απόσταση από το άνοιγμα των ώμων.



5-'Ελξεις δικεφάλων με μπάρα

6- Ανάποδες έλξεις δικεφάλων

5- ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ

Αυτό το παλιό είδος άσκησης παραμένει ο "Βασιλιάς" των ασκήσεων δόμισης των δικεφάλων. Εκτελώ πάντοτε την άσκηση με μεγάλα βάρη και μπορώ άνετα να επιτύχω τις πρώτες 4-5 επαναλήψεις κάθε σετ.

6- ΑΝΑΠΟΔΕΣ ΕΛΞΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ

Οι βραχιόνιοι μυώνες, που βρίσκονται κάτω από τους δικέφαλους, αντιδρούν θετικότατα στις έλξεις επαναφοράς. Αυτό παρατηρείται είτε όταν οι παλάμες βρίσκονται σε μικρή απόσταση μεταξύ τους είτε σε μεσαία.

7- ΕΛΞΕΙΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ

Είναι ένας από τους ιδανικότερους τρόπους εφαρμογής των Αρχών Μέγιστης Συστολής και της Συνεχούς Τάσης. Οι έλξεις αυτές προτείνονται για τη μέγιστη συστολή των δικεφάλων.

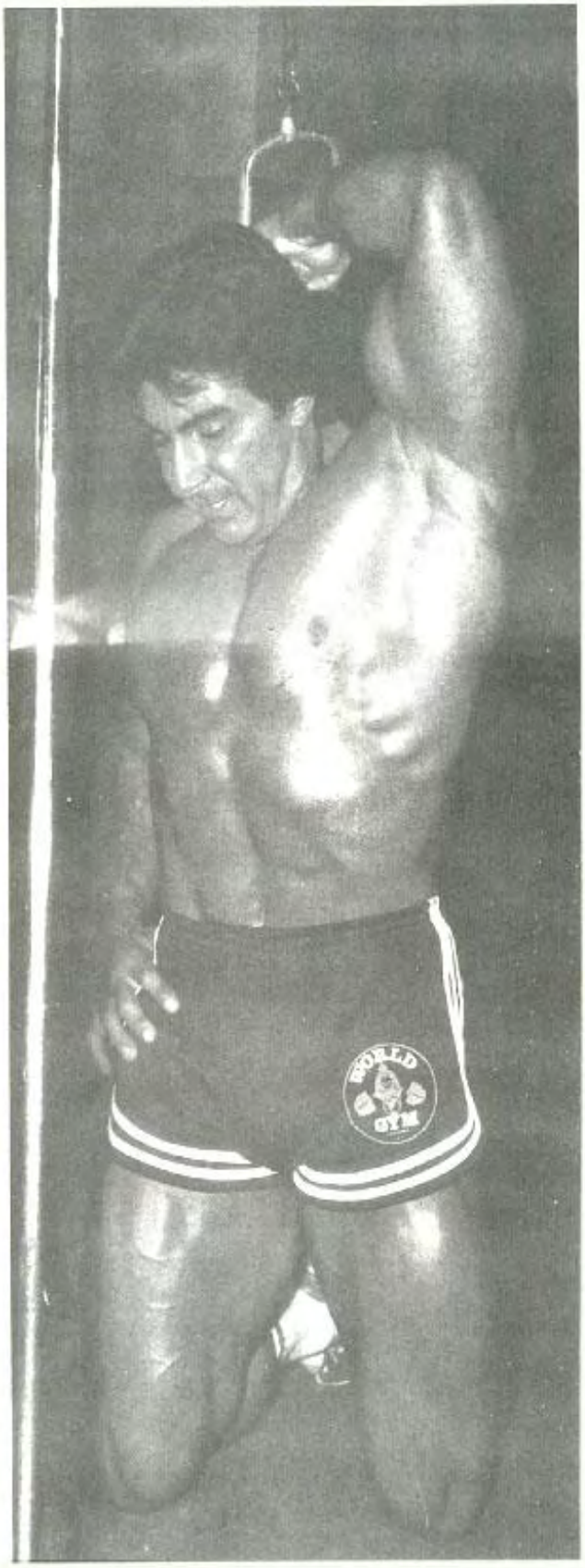
7Α-'Ελξεις αυτοσυγκέντρωσης - ΑΡΧΗ

7Β- ΤΕΛΟΣ

8- ΑΡΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ

Σαν διαφοροποίηση των εναλλασσομένων έλξεων, με αλτήρες, η άσκηση αυτή εκτελείται ως εξής: Οι αλτήρες ανυψώνονται συγχρόνως ή με το ένα χέρι κάθε φορά. Μπορεί να εκτελεστεί η άσκηση σε όρθια στάση ή σε καθιστή.

8-'Αρσεις αλτήρων



9-'Ελξεις μέγιστης συστολής

9- ΕΛΞΕΙΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΣΥΣΤΟΛΗΣ

Χρησιμοποιώντας τροχαλία κι έλκοντας το χερούλι (που σε θέση ισορροπίας βρίσκεται πάνω από το κεφάλι) προς τα κάτω, μπορεί ο αθλητής να επιτύχει καταπληκτικά αποτελέσματα μέγιστης συστολής των δικεφάλων σε κάθε επανάληψη.

Ντένις Τινερίνο

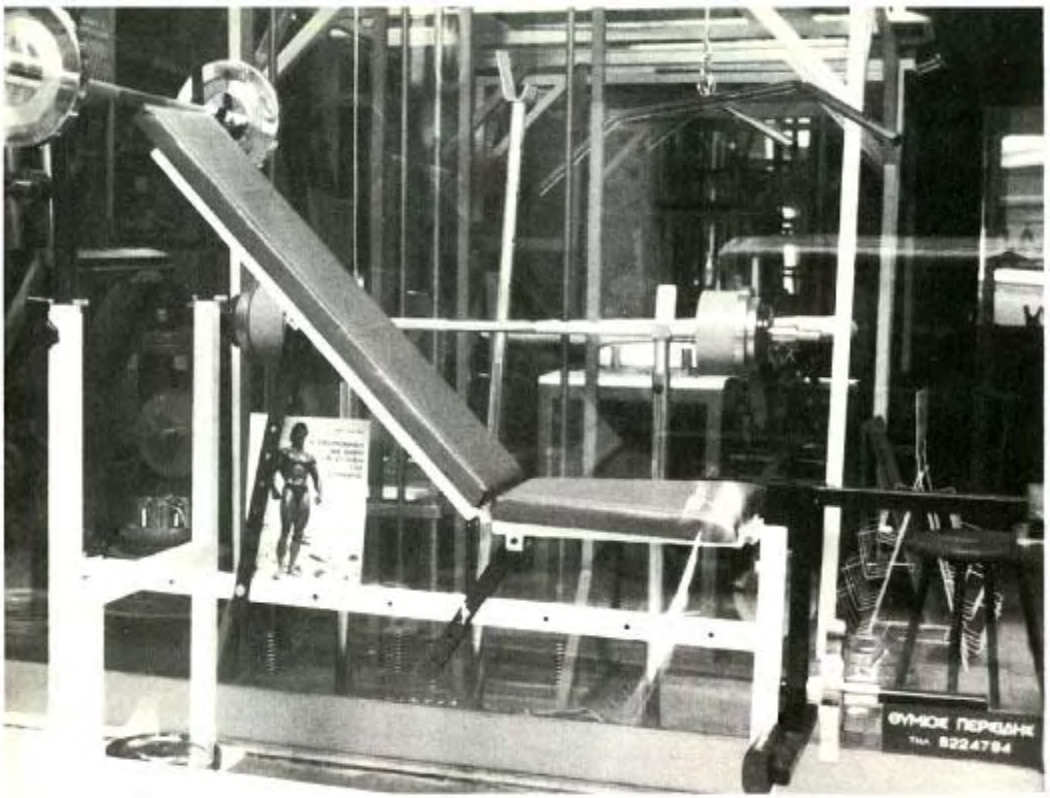
Και Τώρα... Βάρη!

Πολλά Βάρη!
Τόνοι Βάρη!

Αλλιώτικα Βάρη!
Πρώτης Ποιότητας Βάρη!

ΔΥΝΑΜΙΚΑ Βάρη!!!
Για Σπίτια και Γυμναστήρια!

ΔΥΝΑΜΙΚΟ
Ποιότητα!



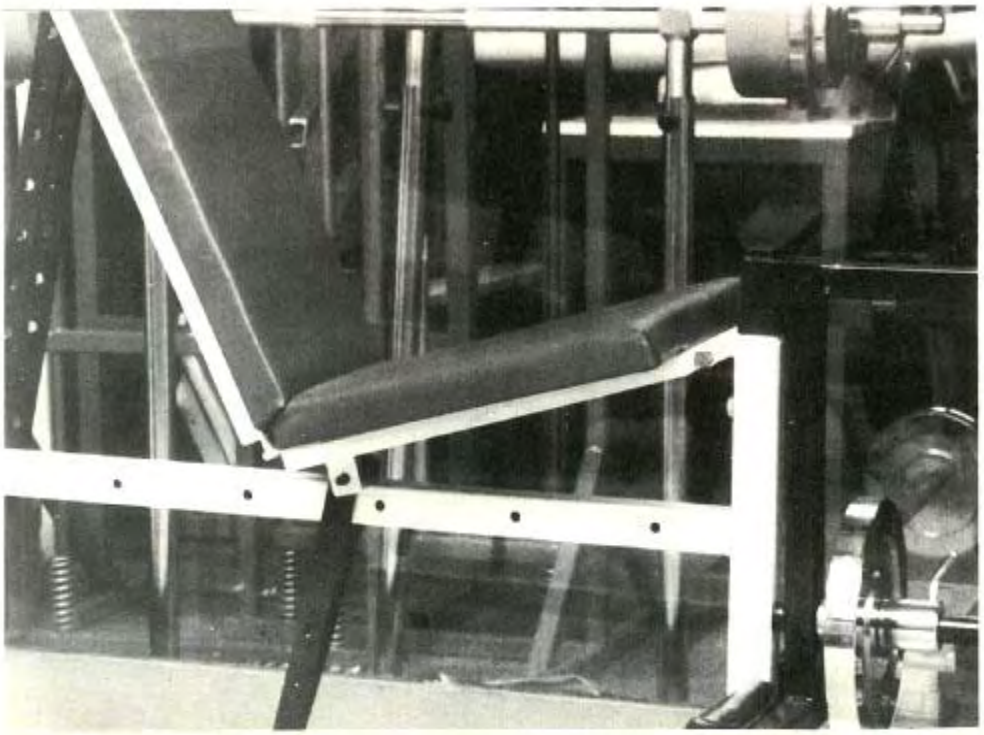
ΟΡΙΖΟΝΤΙΟΣ -
ΚΑΘΙΣΜΑ ΤΕΤΡΑΚΕ

ΔΙΖΥΓΟ Κ
ΨΗΛΟΙ Ο
ΤΡΟΧΑΛΙΑ

ΝΕΑ ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ

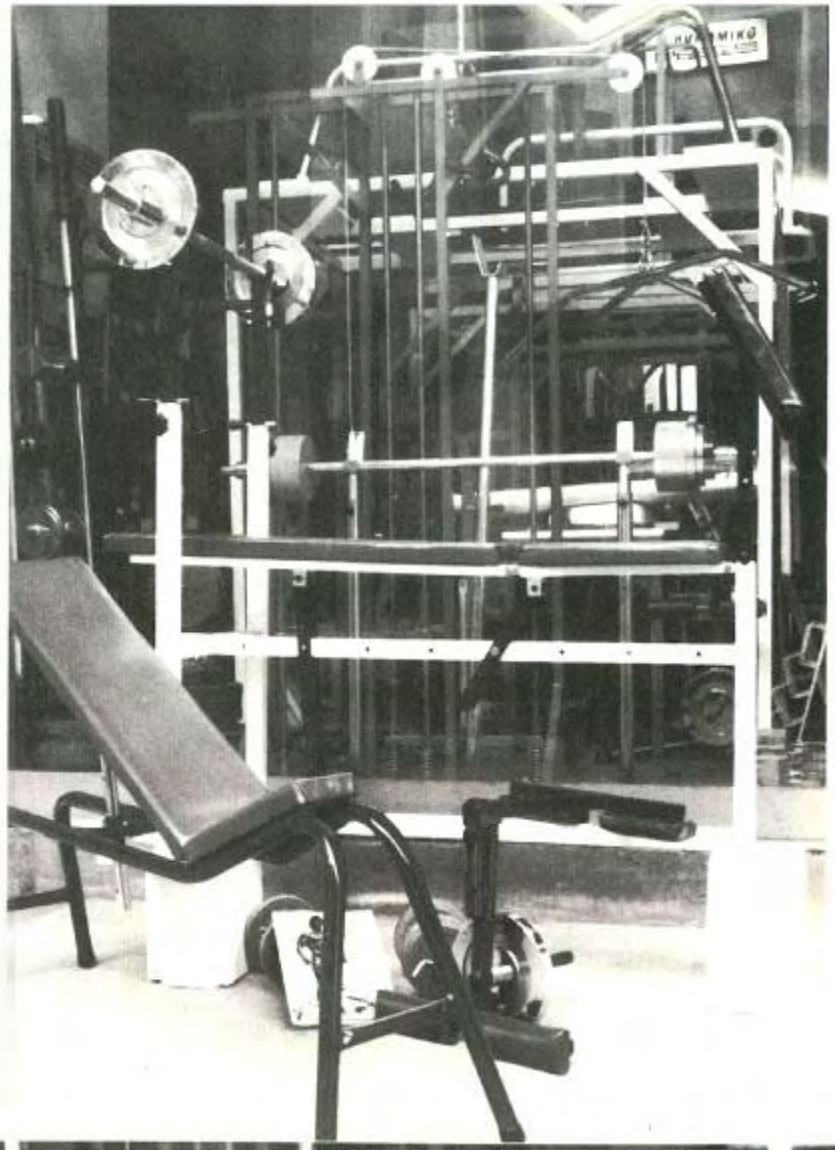
ΠΟΛΥΠΑΓΚΟΣ ΑΡΘΡΩΤΟΣ – ΣΥΝΘΕΤΟΣ ΔΕΚΑ ΟΡΓΑΝΑ ΣΕ ΕΝΑ

ΜΕ ΤΡΕΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ
ΚΑΙ ΜΕ ΚΙΝΗΤΟΥΣ ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ
ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΙΣ ΣΩΣΤΕΣ ΘΕΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΣΚΗΣΗ

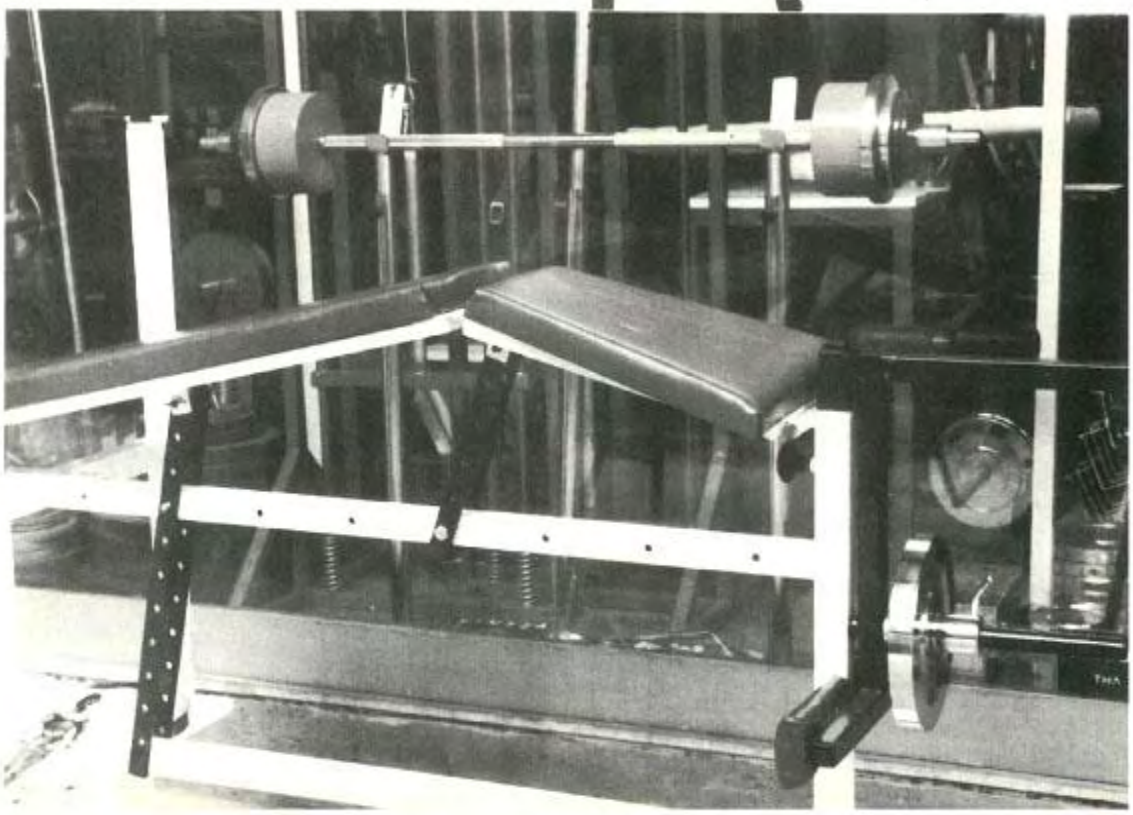


. ΕΠΙΚΛΙΝΗΣ – ΚΑΤΑΚΛΙΝΗΣ
ΦΑΛΟΥ – ΚΑΤΑΚΛΙΝΗΣ ΔΙΚΕΦΑΛΟΥ

ΑΙ ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ
ΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΩΤ
ΨΗΛΩΝ – ΧΑΜΗΛΩΝ ΕΛΞΕΩΝ



ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΠΡΩΤΟ ΣΤΙΣ ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ
ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΣΗ



ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΤΑ ΣΕΤ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΛΗΡΟΥΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

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

ΤΙΤΑΝΙΚΟΙ ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ

Από τον Μάικ Μέντζερ

ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ

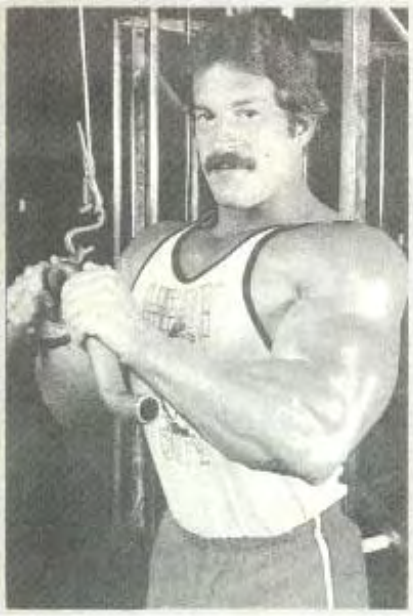
Ποια είναι η αγαπημένη σου πόζα; Ποια προτιμάς να κάνει ο αγαπημένος σου αθλητής σωματικής διάπλασης; Είναι εκείνη που κάνει τους διπλούς δικεφάλους να ξεπετάγονται, τα φτερά να προβάλλουν ή μήπως δείχνεις ιδιαίτερη προτίμηση στις πιο αιθέριες πόζες τύπου Ζέην με τα χέρια προς τα πάνω και τις παλάμες σε στάση προσευχής; Δεν πιστεύω να σκέφτεσαι εμένα. Όχι. Πάντα αποζητούσα τις απλούστερες πόζες, τις πόζες της στήριξης – π.χ., αυτής της χαλάρωσης.

Ποτέ δεν θα ξεχάσω τη στιγμή που πρωτοείδα τη σειρά φωτογραφιών του Λήο Στερν· φωτογραφίες που τραβήχτηκαν έχοντας σαν θέμα τον Μπιλ Περλ, σε στάσεις χαλάρωσης. Το πιο χτυπητό σημείο σ' αυτές τις φωτογραφίες είτε πάρθηκαν από μπροστά είτε από τα πλάγια είτε από πίσω ήταν οι τρικέφαλοι του Περλ. Δεν υπήρχε περίπτωση να χαθούν μέσα στη φωτογραφία, οποιαδήποτε κι αν ήταν η οπτική γωνία από την οποία τραβήχτηκαν. Ήταν τόσο εντυπωσιακοί.

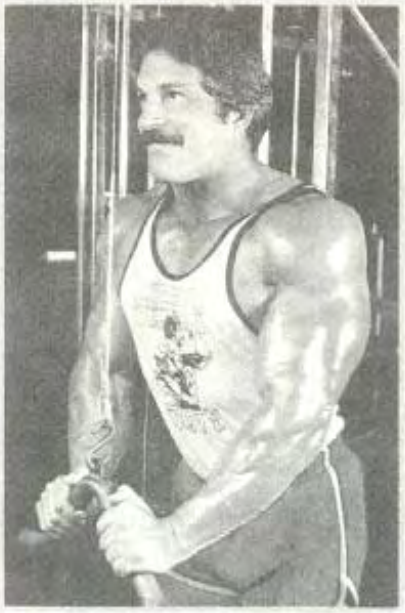
Είναι ωραία η πλήρης και σωστή ανάπτυξη των τρικεφάλων. Αυτό δεν ισχύει για την αγωνιστική πίστα μόνον, αλλά και για την καθημερινή εμφάνιση. Εννοώ, πως προσδίδει εντυπωσιακή εμφάνιση στα χέρια.

Λειτουργία και σχήμα των τρικεφάλων

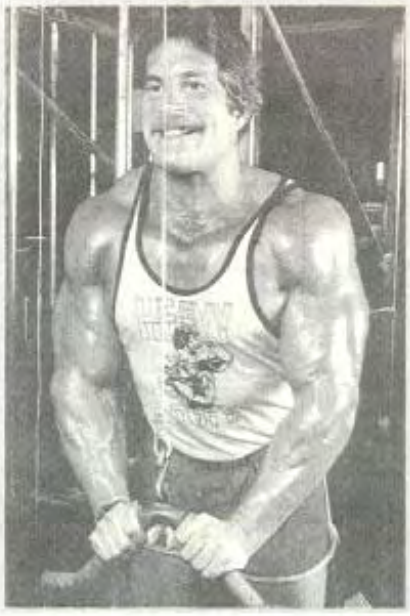
Προκειμένου να καταλάβει κανείς την αξία της κάθε άσκησης για τους



Έλξεις σε τροχαλία
ΑΡΧΗ: *Οι παλάμες απέχουν μικρή απόσταση μεταξύ τους.*



ΜΕΣΗ: *Καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης οι ώμοι είναι σταθεροί.*



ΤΕΛΟΣ: *Σπρώχνω αργά προς τα κάτω την τροχαλία, μέχρι να τεντωθούν πλήρως τα χέρια.*

Οι Αρχές Προπόνησης Τρικεφάλων που Εφαρμόζει ο Μάικ Μέντζερ:

Με τα χρόνια, ο ογκώδης Μάικ Μέντζερ έχει γίνει ένας από τους πιο μεγαλόσωμους αθλητές σωματικής διάπλασης. Για την ανάπτυξη των τρικεφάλων εφαρμόζει τις ακόλουθες εφτά αρχές:

1) **Η Αρχή Υπερφόρτισης:** Η απόκτηση σώματος σαν του Μάικ, από πλευράς μεγέθους μυώνων, προϋποθέτει τη χρήση μεγάλων βαρών. Η σταδιακή αύξηση των βαρών υπερφορτώνει τους μυώνες και τους ωθεί στην αύξηση του όγκου και της δύναμης.

2) **Η Αρχή Διαχωρισμού του Συστήματος Προπόνησης:** Λόγω της έντονης προπόνησης ο Μάικ δεν έχει τη δυνατότητα να εκγυμνάσει το σώμα του σε όλη του την έκταση και σε ίσο βαθμό μέσα σε μια προπονητική ημέρα. Γυμνάζει το στήθος, τους ώμους και τους τρικέφαλους κάθε Δευτέρα και Πέμπτη, τους μηρούς, την πλάτη και τους δικέφαλους κάθε Τρίτη και Παρασκευή, τις γάμπες και τους κοιλιακούς σε κάθε προπόνηση. Με αυτό τον τρόπο, εξοικονομεί την απαραίτητη ενέργεια, προκειμένου να γυμνάσει σκληρά τους μυώνες του και να επιταχύνει το ρυθμό αύξησης του μεγέθους.

3) **Η Αρχή Προπόνησης με Δυναμικές (Θετικές) Επαναλήψεις:** Οι αθλητές σωματικής διάπλασης εκτελούν κατά πλειοψηφία τις ασκήσεις, με τρόπο ώστε να κάνουν τόσες επαναλήψεις όσες μπορούν να αντέξουν. Ο Μάικ χρησιμοποιεί κάποιον συναθλητή του, ο οποίος τον βοηθάει στην εκτέλεση δύο ή τριών δυναμικών επαναλήψεων, όταν δεν έχει πλέον τη δύναμη να πραγματοποιήσει μόνος του άλλες επαναλήψεις.

4) **Η Αρχή Ανάσχεσης της Βαρύτητας (Αρνητικές Επαναλήψεις):** Όταν καθίσταται πλέον αδύνατη η εκτέλεση κι άλλων δυναμικών (θετικών) επαναλήψεων, ο Μάικ έχει τους βοηθούς του οι οποίοι ανεβάζουν για λογαριασμό του το βάρος, ώστε να μπορεί από εκεί και πέρα να χαμηλώνει ο ίδιος την μπάρα γυμνάζοντας έτσι τους μυώνες κατά την λεγόμενη «αρνητική διαδρομή».

5) **Η Αρχή Άσκησης Αργής Συνεχούς Τάσης:** Σύμφωνα με τούτη την τεχνική, διεγείρει έντονα τους μυώνες του, μετακινώντας αργά το βάρος και διατηρώντας τους σε πλήρη σύσπαση καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

6) **Η Αρχή Προπόνησης με Σούπερσετ:** Στη συγκεκριμένη μέθοδο περιλαμβάνονται δύο ασκήσεις για κάθε μυική ομάδα χωρίς ενδιάμεσα διαλείμματα. Για παράδειγμα, ο Μάικ εκτελεί το σούπερσετ: Πιέσεις για τους τρικέφαλους και βυθίσεις στο δίζυγο.

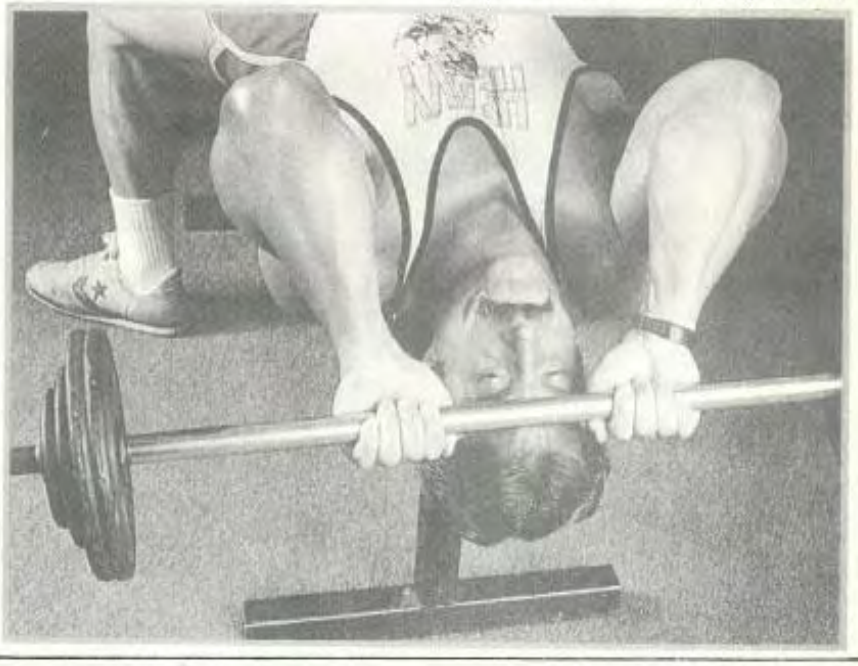
7) **Η Αρχή των Μικρών Διαλειμμάτων Ανάπαυσης:** Είναι η πλέον έντονη μέθοδος που ακολουθεί ο Μάικ. Πραγματικά είναι τόσο έντονη, ώστε την εφαρμόζει μόνο μια φορά την εβδομάδα για κάθε μυικό συγκρότημα. Ο Μάικ επιλέγει μια βασική άσκηση για κάθε τμήμα του σώματός του. Μετά από προσεκτική προθέρμανση, διαλέγει ένα ιδιαίτερα μεγάλο βάρος κι εκτελεί 2-3 επαναλήψεις. Μετά από διάλειμμα 10''-15'', εκτελεί άλλες 2-3 επαναλήψεις. Κάνει ακόμη ένα διάλειμμα πριν τις τελικές 1-2 επαναλήψεις. Πού και πού, εάν νοιώθει ιδιαίτερα ενεργητικός κι ευδιάθετος, μετά από διάλειμμα εκτελεί 2-3 επαναλήψεις ακόμη με τη χρήση ελαφρύτερου βάρους.

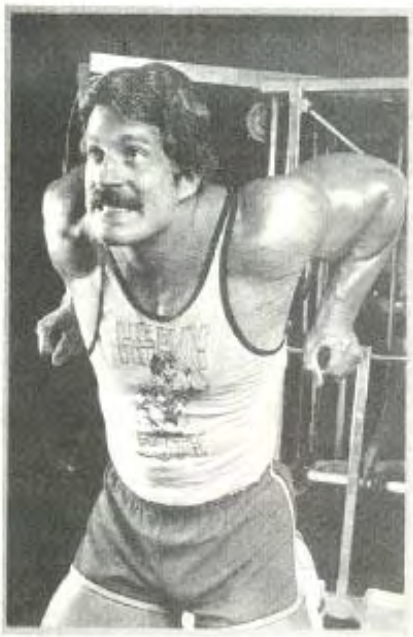
Ύπτιες εκτάσεις τρικεφάλων

Αρχή: *Η απόσταση των παλαμών μεταξύ τους είναι μικρή.*

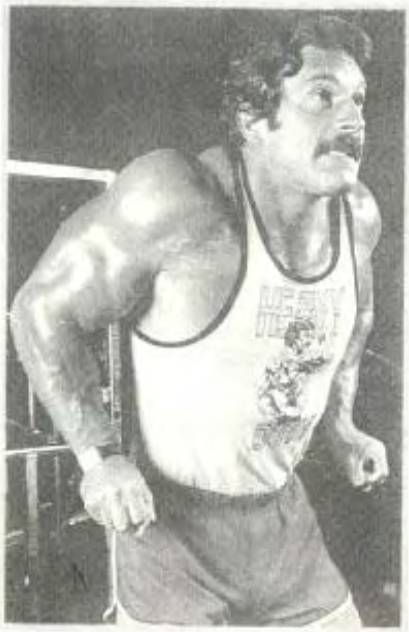
Μέση: *Οι αγκώνες παραμένουν ακίνητοι και δείχνουν σταθερά προς τα πάνω σε όλη τη διάρκεια της κίνησης.*

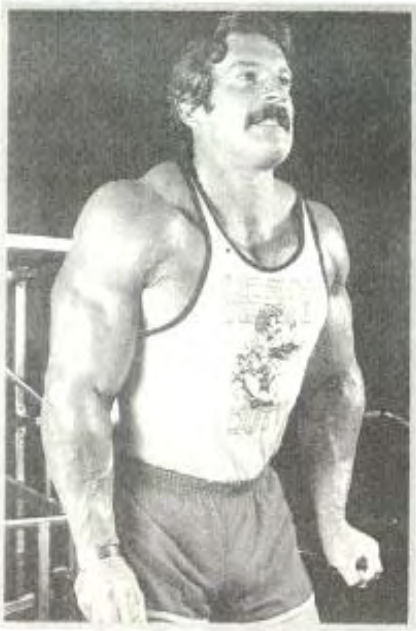
Τέλος: *Η μπάρα χαμηλώνει μέχρι να ακουμπήσει στο μέτωπο κι ανυψώνεται μέχρι να επανέλθει στην αρχική θέση.*





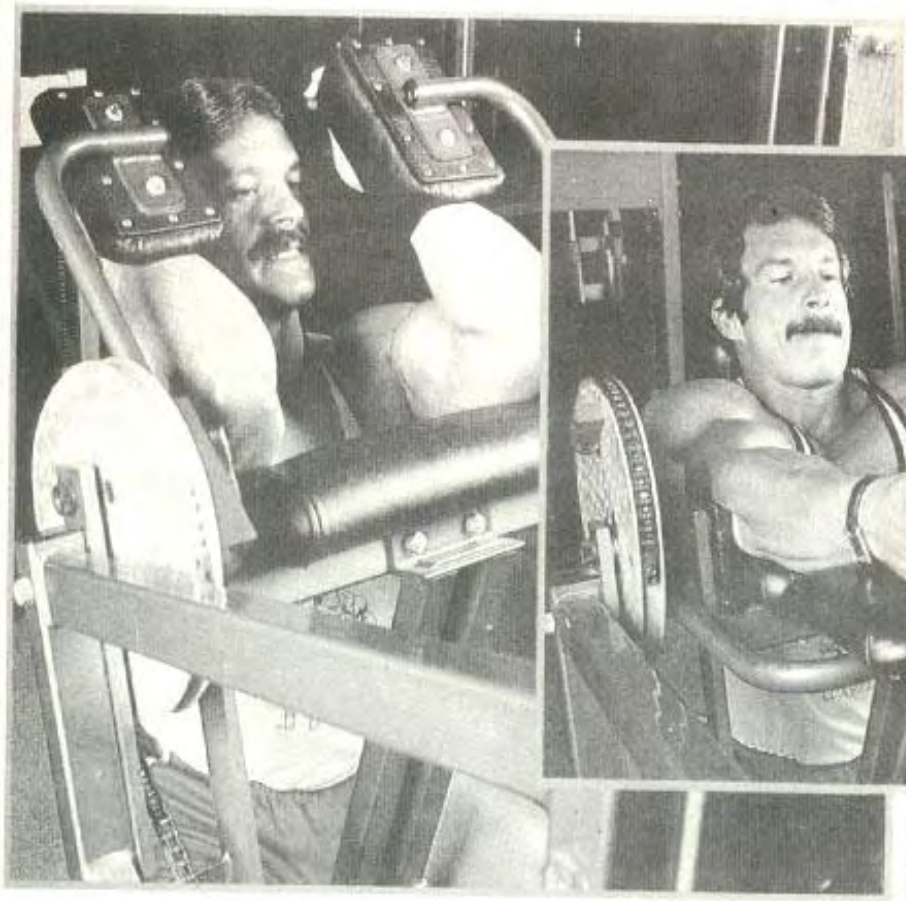
ΜΕΣΗ: *Για άσκηση μεγαλύτερης τάσης, μπορεί να προσδεθεί βάρος στη μέση.*



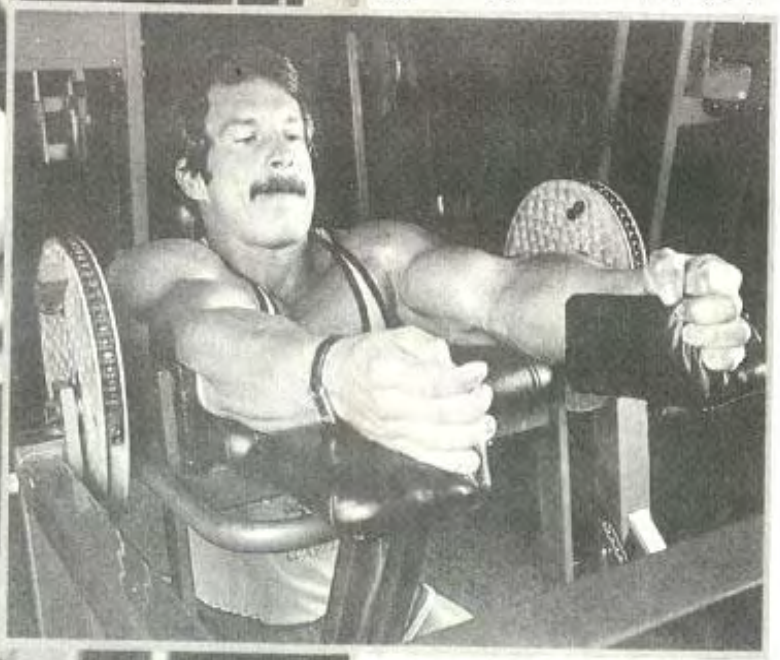


Βυθίσεις στο δίζυγο.
ΑΡΧΗ: *Το σώμα «βυθίζεται» ανάμεσα στις μπάρες όσο το δυνατόν περισσότερο.*

ΤΕΛΟΣ: *Τα χέρια τεντώνονται αργά και δυνατά.*



Εκτάσεις τρικεφάλων στο Ναυτίλο
ΑΡΧΗ: *Προκειμένου να οδηγήσει σε ικανοποιητικά αποτελέσματα αυτή η άσκηση, πρέπει σε αυτή τη φάση τα χέρια να έρχονται σε πλήρη κάμψη.*



ΤΕΛΟΣ: *Τα χέρια είναι τελείως τεντωμένα και διατηρούνται σ' αυτή τη θέση για δύο-τρία δευτερόλεπτα.*

τρικέφαλους, πρέπει πρώτα να γνωρίσει την ανατομία και τη λειτουργία του μυικού συγκροτήματος. Η λέξη «τρικέφαλος» σημαίνει: «ο έχων τρεις κεφαλές». Ο τρικέφαλος απαρτίζεται από το εσωτερικό, το μεσαίο και το εξωτερικό τμήμα. Πρωταρχικός σκοπός του είναι, να τεντώνει το χέρι· δευτερογενής, να συνδέει το χέρι με τον κορμό. Φτάνουμε, λοιπόν, στο συμπέρασμα, ότι οι πιο παραγωγικές ασκήσεις για τους τρικέφαλους, είναι εκείνες που προκαλούν την άσκηση αντίστασης στο μυώνα, καθώς πραγματοποιεί τις δύο παραπάνω λειτουργίες.

Δύο ασκήσεις που συνδέονται άμεσα με την πλήρη εξάσκηση των τρικεφάλων είναι οι Πιέσεις στη Μηχανή των Φτερών κι οι Βυθίσεις σε Παράλληλες μπάρες. Παρ' ότι ενδείκνυνται κι άλλες ασκήσεις για την εκγύμναση των τρικεφάλων, αυτές είναι οι πλέον κατάλληλες.

Αρκετοί ρωτούν με ποιο τρόπο θα πρέπει κανείς να προπονεί τα αντίστοιχα μέρη του σώματος. Ένας από τους ισχύοντες κανόνες υποδεικνύει την εκγύμναση των μεγαλύτερων μυικών συγκροτημάτων στην αρχή της προπονητικής ημέρας, επειδή αφενός χρειάζονται περισσότερη ενέργεια κι αφετέρου πάντοτε ο οργανισμός έχει μεγαλύτερα αποθέματα ενέργειας μέσα σε κείνο το χρονικό διάστημα. Έχει ιδιαίτερη σημασία η γύμναση των δικεφάλων και των τρικεφάλων να γίνεται μετά από αυτή του κορμού. Οι τρικέφαλοι, για παράδειγμα, παίρνουν μέρος στις ασκήσεις πιέσεων για την προπόνηση των δελτοειδών και θωρακικών μυώνων. Γιατί να περιορίσω το βάρος και τη συχνότητα των ασκήσεων για τους δελτοειδείς κουράζοντας από την αρχή τους τρικέφαλους;

Εφόσον οι τρικέφαλοι διεγείρονται άμεσα από τις ασκήσεις πιέσεων, εκτελώ περιορισμένο αριθμό σετ, πραγματοποιώντας πέντε ή λιγότερα σετ δυο φορές την εβδομάδα. Συνήθως οι μέρες που έχω διαλέξει είναι η Δευτέρα και η Πέμπτη, μετά την προπόνηση του στήθους και των δελτοειδών.

Έχω πλήρη γνώση κι έλεγχο κάθε επανάληψης του σετ που εκτελώ. Ένα απότομο τίναγμα στο ξεκίνημα της άσκησης και γρήγορη εκτέλεση μέχρι την πλήρη πραγματοποίησή της ασκούν αντίσταση στην αρχή και στο τέλος της άσκησης. Γενικά, οι απότομες κινήσεις με τη χρήση βαρών μπορούν να καταλήξουν σε τραυματισμούς των αρθρώσεων και σε θλάσεις των τενόντων. Αντίθετα κάτω από τον πλήρη έλεγχο των κινήσεων, ασκείται δύναμη σε όλη τη διάρκεια της άσκησης και καθ' όλη την έκταση των μυώνων. Είναι ο τρόπος εξάσκησης που καταλήγει σε πιο ισορροπημένη ανάπτυξη των μυώνων και μειώνει τις πιθανότητες τραυματισμού.

Δίνω επίσης έμφαση στο τελικό στάδιο της άσκησης. Είναι μέθοδος που οδηγεί σε ουσιωδέστερα αποτελέσματα. Πολλοί αθλητροι είναι της γνώμης, ότι το χαμήλωμα των βαρών αποτελεί την πλέον παραγωγική φάση της άσκησης.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1) Πιέσεις: Είναι πολύ ουσιαστική άσκηση, δεδομένου ότι οι τρικέφαλοι εκτελούν αμφότερες τις λειτουργίες τους: τεντώνουν τα χέρια και συγκρατούν το άνω τμήμα των χεριών κοντά στο υπόλοιπο σώμα. Εκτελώ τις ασκήσεις με τα χέρια σε απόσταση ίση ή μικρότερη από το άνοιγμα των ώμων και τους αγκώνες τελείως ακίνητους. Οι αγκώνες δεν πρέπει να μετακινούνται επάνω-κάτω, αλλά να παραμένουν σταθεροί.

Ξεκινώ την άσκηση με τα χέρια σε θέση έκτασης και συνεχίζω να τεντώνω τα χέρια μέχρι να παύσουν οι αγκώνες να είναι λυγισμένοι. Όταν τα χέρια είναι τελείως τεντωμένα κάνω προσπάθεια να φέρω την μπάρα σε όσο το δυνατόν μικρότερο ύψος από το σώμα. Μένω σε τούτη τη θέση για λίγα δευτερόλεπτα κι αρχίζω να χαμηλώνω αργά το βάρος και κάτω από τον πλήρη έλεγχο των μυώνων.

Μετά την εκτέλεση έξι έως οχτώ επαναλήψεων, ο βοηθός μου στην προπόνηση με βοηθάει στην πραγματοποίηση δύο ή τριών περισσότερων επαναλήψεων κατά τις οποίες αυξάνω το βαθμό αντιστροφής της βαρύτητας κάνοντας περίπου τέσσερα δευτερόλεπτα για να χαμηλώσω το βάρος και να το φέρω στην αρχική του θέση. Χωρίς διάλειμμα, συνεχίζω απευθείας στην επόμενη άσκηση.

2) Βυθίσεις: Μετά την προθέρμανση των τρικεφάλων με την άσκηση των πιέσεων, συνεχίζω σε μια σύνθετη άσκηση, όπως οι βυθίσεις, η οποία επιτρέπει στους τρικέφαλους να λειτουργήσουν κάτω από τη μέγιστη ισχύ τους, χρησιμοποιώντας τους πρόσθιους δελτοειδείς και τους θωρακικούς μυώνες.

Όταν εκτελώ βυθίσεις για την εκγύμναση των τρικεφάλων, σιγουρεύομαι ότι οι ώμοι διατηρούνται σε σταθερή θέση και δεν μετακινούνται προς τα πάνω. Παρ' ότι συνήθως πραγματοποιώ 6-8 επαναλήψεις σηκώνοντας αποκλειστικά και μόνο το σώμα προς τα πάνω, συνεχίζω με βυθίσεις του σώματος προς τα πάνω και προς τα κάτω και ανά τρεις φορές περίπου εκτελώ βυθίσεις του σώματος μόνο προς τα κάτω, αφού προηγουμένως έχω πραγματοποιήσει πιέσεις με μπάρα. Από το ανώτατο σημείο, αρχίζω να κατεβάζω αργά το σώμα μέχρι να φτάσει στο κατώτατο σημείο. Στέκομαι πάλι όρθιος στον πάγκο και χαμηλώνω γι' άλλη μια φορά το σώμα μου με τον ίδιο τρόπο. Αυτό επαναλαμβάνεται 5-6 φορές.

Πραγματοποιώντας τέτοιου είδους βυθίσεις, σιγουρεύομαι, ότι χρησιμοποιώ το βάρος που επιτρέπει στο σώμα μου να διανύσει όλη την απόσταση μέχρι το κατώτατο επίπεδο του πάγκου κάτω από πλήρη έλεγχο. Εάν το σώμα μου διανύει γρήγορα τούτη την απόσταση μετά το μέσο της διαδρομής, τότε το βάρος που χρησιμοποιώ είναι πολύ μεγάλο και συνεπώς ακατάλληλο για μένα.

Από καιρό σε καιρό χρησιμοποιώ μεγαλύτερα βάρη για την εκτέλεση των βυθίσεων.

3) Εκτάσεις με μπάρα ή στο ΝΑΥΤΙΛΟ: Για ποικιλία, συχνά περιλαμβάνω στην προπόνησή μου ένα ή δύο σετ Εκτάσεων με μπάρα, Εκτάσεων στο Ναυτίλο ή ένα, ίσως, σετ από το κάθε είδος. Εκτελώ τις εκτάσεις με μπάρα σε ύπτια θέση, με το κεφάλι να εξέχει από τον πάγκο, έτσι ώστε να πετύχω τη μέγιστη δυνατή έκταση των τρικεφάλων. Οι ώμοι είναι σταθερά υπερυψωμένοι στο ύψος του λαιμού. Χαμηλώνω αργά και σταθερά την μπάρα προς το λαιμό, κάνω ανάπαυση και χωρίς απότομα τινάγματα επαναφέρω το βάρος στην αρχική θέση.

Η τάση που ασκείται στους μυώνες κατά την πέμπτη με έκτη επανάληψη δεν πρέπει να συνοδεύεται από απότομες συσπάσεις. Οι αρθρώσεις και οι τένοντες στην θέση έκτασης είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σημεία κι ένα απότομο τράβηγμα θα οδηγούσε σε θλάση τενόντων ή ακόμη σε ρήξη.

Εκτελώ και σ' αυτή την περίπτωση έξι έως οχτώ επαναλήψεις συν άλλη μία ή δύο δυναμικές και μια φορά την εβδομάδα περικλείω αρνητικές επαναλήψεις.

Πρόγραμμα εκγύμνασης τρικεφάλων

Παρακάτω, εκθέτω το πρόγραμμα εξάσκησης των τρικεφάλων, που θεωρώ κατάλληλο:

1) Σούπερσετ πιέσεων για τους τρικέφαλους με ...

2) Βυθίσεις σε παράλληλες μπάρες (1-2 σούπερσετ των έξι έως οχτώ επαναλήψεων το καθένα με πρόσθεση δύο δυναμικών επαναλήψεων. Μια φορά την εβδομάδα συνιστάται η πρόσθεση αρνητικών επαναλήψεων.

3) Εκτάσεις με μπάρα βαρών (ανάσκελα στον πάγκο). Ένα με δύο σετ των 6-8 επαναλήψεων το καθένα.

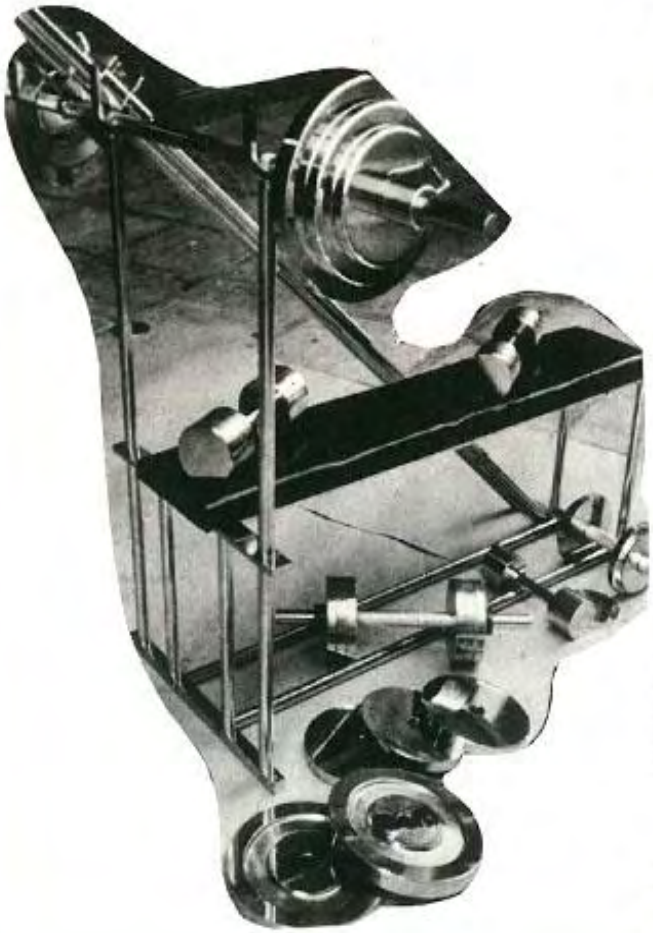
4) Εκτάσεις στο Ναυτίλο. Ένα με δύο σετ των 6-8 επαναλήψεων το καθένα.

Θέλω να τονίσω, ότι η παραπάνω λίστα ασκήσεων είναι απλώς ένα πρόγραμμα που συνιστώ. Έχεις κάθε δικαίωμα να κάνεις μετατροπές, εάν το επιθυμείς. Πού και πού μπορεί να θέλεις να εκτελέσεις Βυθίσεις με μεγάλα βάρη (μετά από καλή προθέρμανση) και να συνεχίσεις με σούπερσετ Πιέσεων και Βυθίσεων. Σε κάποια άλλη περίπτωση μπορείς, εάν θέλεις, να αντικαταστήσεις τις Ύπτιες Εκτάσεις με Μπάρα ή τις Εκτάσεις στον Ναυτίλο με Πιέσεις Τρικεφάλων. Υπάρχουν πολλές ιδέες μετατροπής του προγράμματος.

Οι αρχάριοι δεν χρειάζεται να εκτελούν τις δυναμικές και αρνητικές επαναλήψεις, τουλάχιστον για τους πρώτους τρεις έως έξι μήνες. Μετά από 6-12 μήνες μπορούν να τις προσθέσουν στο πρόγραμμα εκγύμνασής τους, εφόσον οι μυώνες τους θα επιζητούν μεγαλύτερα ερεθίσματα προκειμένου να αυξηθούν σε όγκο. Κανένας (συμπεριλαμβανομένων των προχωρημένων αθλητών) δεν πρέπει να εκτελεί δυναμικές και αρνητικές (αντιστροφής της βαρύτητας) επαναλήψεις σε κάθε προπόνηση. Κάνω τις αρνητικές επαναλήψεις κάθε δυο με τρεις προπονήσεις.

Μάικ Μέντζερ

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!**

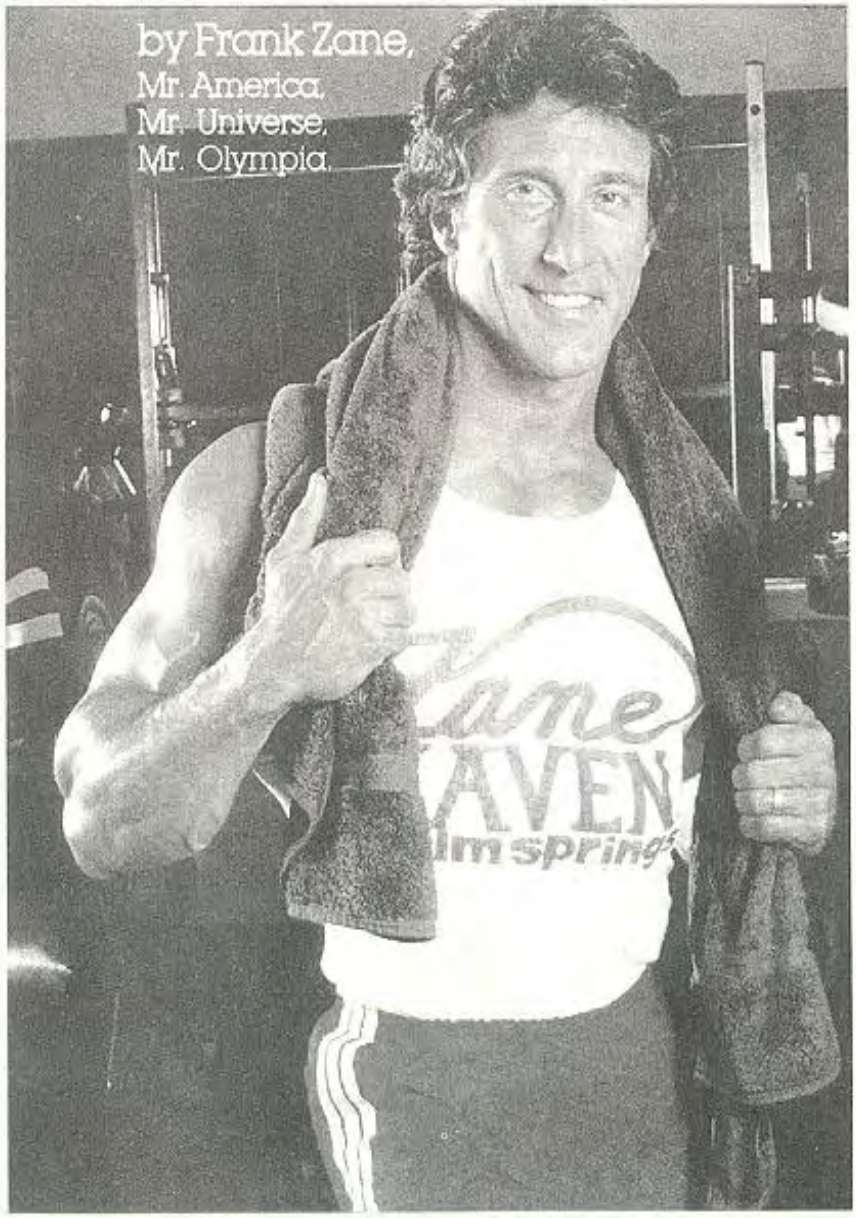
Και θυμίζουμε: Όλα στις **καλύτερες** (και για σας και για μας) δυνατές τιμές!!! **ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.**

ΜΗ ΣΤΑΜΑΤΑΤΕ ΣΤΑ ΣΚΟΥΩΤ. ΕΧΕΤΕ ΑΚΟΜΑ ΠΟΛΛΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΓΑΜΠΕΣ, ΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΤΡΕΞΙΜΟ ΚΑΙ ΑΛΛΑ

ΝΕΕΣ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

Από τον Φρανκ Ζέην
ΦΩΤΟ: Μάϊκ Νεβέ

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



Η γύμναση των ποδιών δεν είναι εύκολη υπόθεση. Δεν αναπτύσσονται όλοι οι μυώνες με τον ίδιο ρυθμό. Μερικοί αυξάνουν εύκολα· ίσως πολύ εύκολα. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τεράστιους μηρούς και κοκκαλιάρικες γάμπες – ή τίποτε άλλους παράδοξους συνδυασμούς.

Αυτό το πρόβλημα το είχα παλιά, αλλά η μακρόχρονη πείρα μου με έχει διδάξει ακόμα καλύτερες μεθόδους προπόνησης. Έχω φτιάξει ένα πρόγραμμα που πραγματικά με ωφελεί και μπορεί κι εσάς, άσχετα από το επίπεδο που βρίσκεστε.

Άρχισα να γυμνάζω τα πόδια μου σε ηλικία 18 ετών. Προπονιόμουνα απλά μέσα στο υπόγειο του σπιτιού και δεν μπορώ να πω ότι είχα πολλή ιδέα του τι έκανα. Όμως, μετά από λίγους μήνες ήμουνα σε θέση να κάνω Σκουώτ των 10 επαναλήψεων με 135 κιλά. Συνέχιζα με πλάγια Σκουώτ κρατώντας ταυτόχρονα αλτήρες των 13,5 κιλών στα χέρια μου.

Με αυτό το πρόγραμμα απόκτησα γρήγορα μεγάλους μηρούς. Δυστυχώς, δεν είχα μάθει να γυμνάζω το υπόλοιπο σώμα μου με αυτό τον τρόπο, οπότε για μεγάλο διάστημα είχα δυνατά πόδια, αλλά τίποτε άλλο.

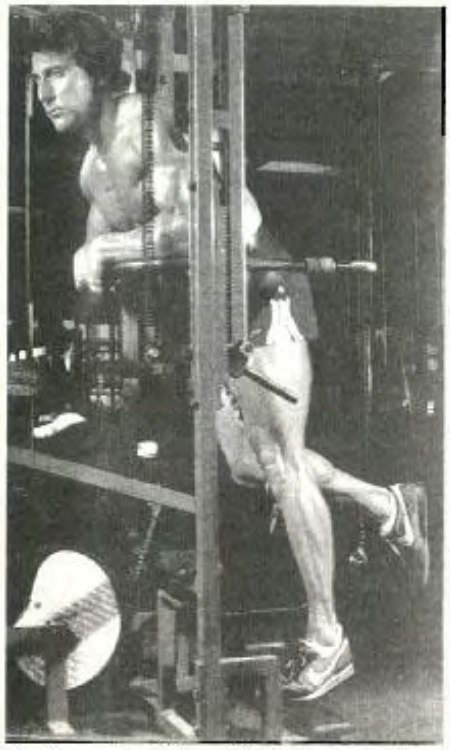
Αυτό ήταν πριν από πολλά χρόνια. Έμαθα πολλά από τότε. Η τωρινή μου μέθοδος, με προσαρμογές που με βοηθούν στην προετοιμασία μου για τους αγώνες ή να κρατηθώ σε φόρμα όσο ταξιδεύω είναι αποτελεσματική και συνάμα επαρκής.

Το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου εφαρμόζω ένα κύκλο προπόνησης τεσσάρων ημερών, γυμνάζοντας πάντα τους μηρούς και τις γάμπες τη δεύτερη μέρα, άλλα τμήματα την πρώτη και την τρίτη μέρα και το υπόλοιπο σώμα την τέταρτη.

ΓΑΜΠΕΣ

Ασκήσεις σε Μηχανή για Γάμπες με κάθισμα

«Τεντώστε προς τα κάτω όσο περισσότερο μπορείτε και στη συνέχεια σηκώστε τις γάμπες τελείως, στηριζόμενοι στα δάκτυλα των ποδιών».



Υψώσεις της Μιας Γάμπας

«Στον Παράδεισο Ζέην γυμνάζω τον περισσότερο χρόνο τις γάμπες μου με αυτό τον τρόπο στο Πολυόργανο Ναυτίλος».

Ασκήσεις σε Όρθια Μηχανή για Γάμπες

«Αυτές είναι οι βασικές ασκήσεις. Χρησιμοποιείτε μεγάλα βάρη».

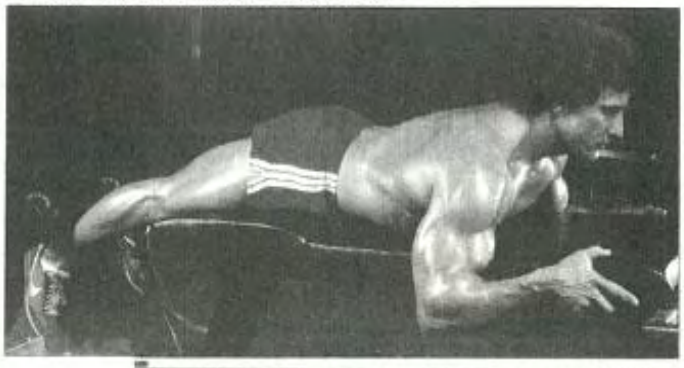
Πιέσεις με τα Δάκτυλα των Ποδιών Σε Γωνία

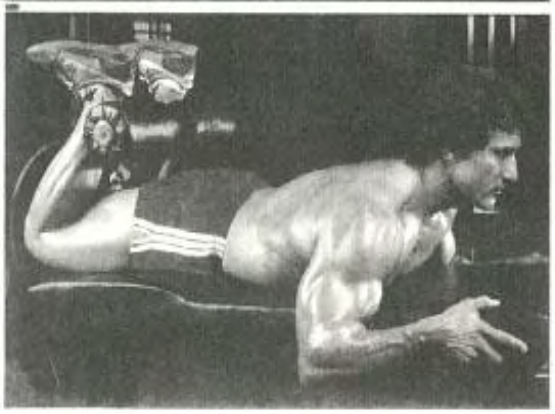
«Παρατηρείστε πόσο πολύ τεντώνω τα δάκτυλά μου στο χαμηλό σημείο της άσκησης».

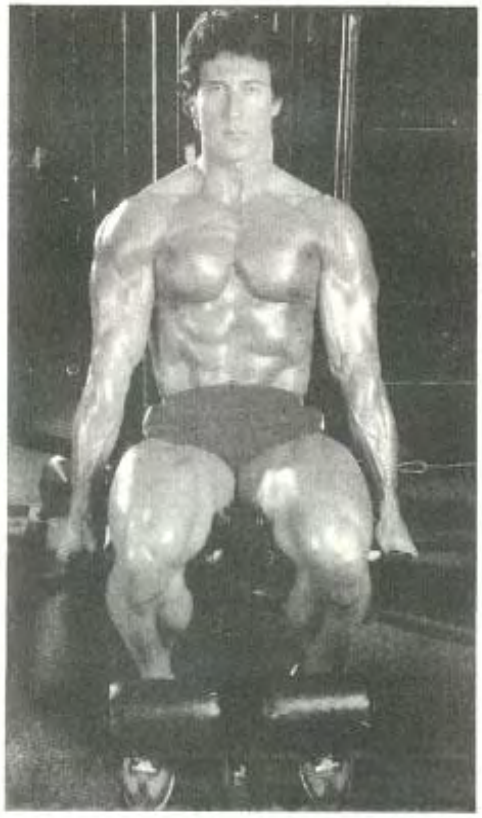
ΜΗΡΟΙ

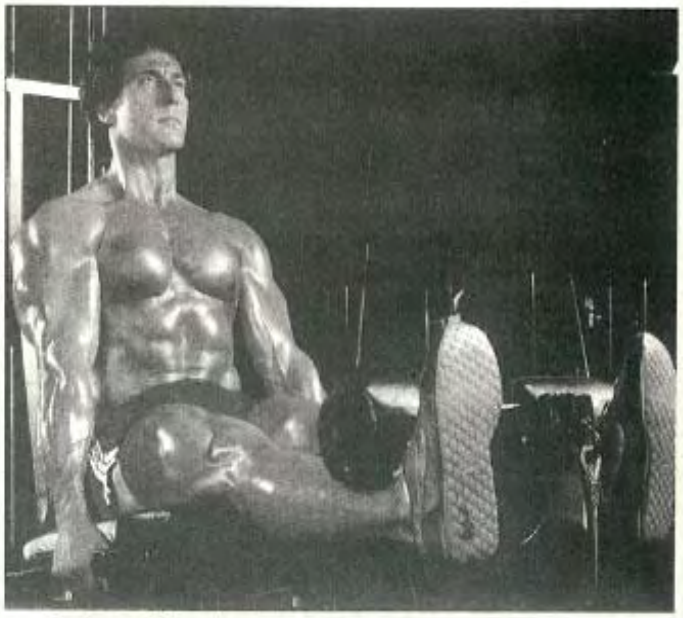
Κάμψεις Δικεφάλων Ποδιών

«Όπως συμβαίνει με όλες τις ασκήσεις μου, κάνω την άσκηση ξεκινώντας με τα πόδια τεντωμένα και καταλήγοντας στην πλήρη κάμψη τους».









Εκτάσεις Ποδιών

«Οι έντονα γραμμωμένοι μηροί μου οφείλονται στις πολλές επαναλήψεις αυτής της άσκησης, η οποία αποτελεί επίσης ωραίο τρόπο προθέρμανσης των γονάτων για Σκουώτ».

Τελευταία, γυμνάζω τις γάμπες μου πρώτα την ημέρα προπόνησης των ποδιών. Ακολουθώ δύο διαφορετικά προγράμματα, ανάλογα με το πού βρίσκομαι κάθε φορά. Στον Παράδεισο Ζέην στο Παμ Σπρινγκς, γυμνάζω τα πόδια μου αποκλειστικά στο Πολυόργανο «ναυτίλος». Μετά από προθέρμανση πολύ σύντομη, ξεκινώ με Ύψωση της Μιας Γάμπας – την πιο χρήσιμη άσκηση για τις γάμπες που έχω κάνει ποτέ. Πρώτα, κάνω 20 επαναλήψεις για κάθε πόδι και, κατόπιν, χωρίς διάλλειμα κάνω άλλες 20 και με τα δύο πόδια μαζί.

Τα βάρη που χρησιμοποιώ είναι 72 κιλά για 20 επαναλήψεις, 90 για 18, 108 για 16, 119 για 15, 130 για 15 πάλι κ.ο.κ. Έχω κάνει 12 επαναλήψεις με 149 κιλά για κάθε πόδι. Όσο αυξάνει το βάρος, τόσο επιβραδύνεται ο ρυθμός εκτέλεσης των επαναλήψεων, ενώ παράλληλα μειώνεται ο αριθμός τους.

Κάνω εναλλαγή των ποδιών σε κάθε σετ και τελειώνω με την απασχόληση και των δύο ποδιών. Με αυτό τον τρόπο ξέρω, ότι έχω γυμνάσει εξίσου τα δύο πόδια.

Αυτό είναι το βασικό πρόγραμμα προπόνησης για τις γάμπες στον Παράδεισο Ζέην και είναι ό,τι περισσότερο χρειάζομαι για την εξάσκηση των γαμπών.

Όταν προπονούμαι στο World Gym, στη Σάντα Μόνικα, κάνω τις ίδιες ασκήσεις στο εκεί πολυόργανο, αλλά μόνο τέσσερα σετ, στα οποία δεν ξεπερνώ τα 108 κιλά γιατί προτιμώ τις ασκήσεις στη Μηχανή για γάμπες με κάθισμα. Κάνω σούπερσετ Ύψωσης των Γαμπών και Υψώσεις Γαμπών σε επικλινή Μηχανή Πιέσεων των Ποδιών. Κάνω 15 επαναλήψεις από το κάθε σετ, ενώ εκτελώ 4-5 σούπερσετ. Στη συνέχεια, τεντώνω τα πόδια μου τα οποία ακουμπούν στη βάση για τις γάμπες της μηχανής και αρχίζω να χαμηλώνω τις φτέρνες όσο το δυνατόν περισσότερο με τα γόνατα λυγισμένα. Κατόπιν τεντώνω τα πόδια και διατηρώ αυτή τη στάση για περίπου 15 δευτερόλεπτα, μέχρι τη στιγμή δηλαδή που αρχίζω να τα νιώθω να καίνε. Στο World Gym ο αριθμός των σετ φτάνει τα 15, ενώ στον Παράδεισο Ζέην φτάνουν τα 10, αλλά τα βάρη εκεί είναι μεγαλύτερα.

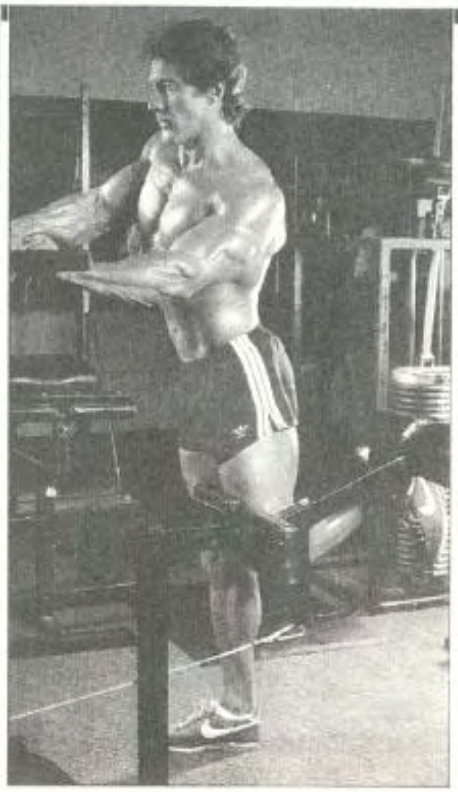
Στις Υψώσεις Γάμπας με κάθισμα ξεκινάω με βάρος 45 κιλών ανασηκώνοντας τις φτέρνες για να γυμνάσω τους έξω γαστροκνημιακούς. Στις Υψώσεις Γάμπας σε Επικλινή Μηχανή Πιέσεων Ποδιών, με βάρος που κυμαίνεται από 135-180 κιλά, τα δάκτυλα των ποδιών προς τα έξω φορά, ενώ το βάρος πέφτει στις φτέρνες για τη γύμναση του έσω τμήματος των γαστροκνημιακών μυών.

Σκουώτ

«Δεν ανεβαίνω πάνω από τα 135 κιλά τώρα πια, γιατί οι μηροί μου αυξάνουν γρήγορα σε μέγεθος και η συμμετρία του σώματος ανατρέπεται».

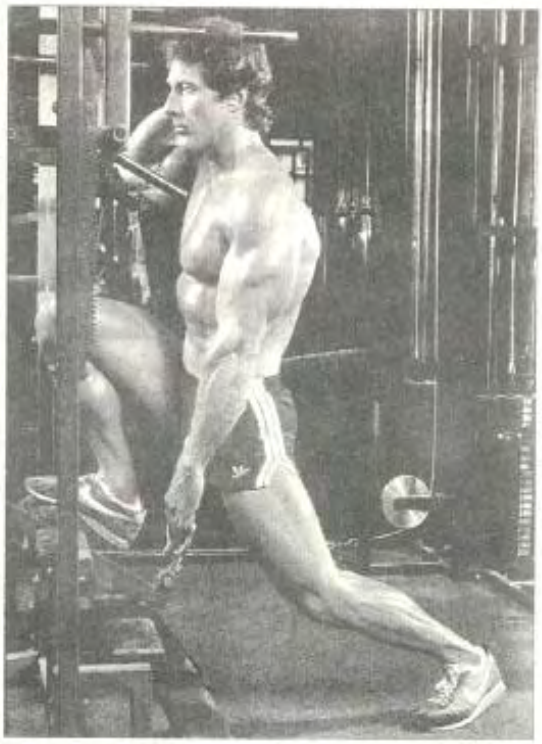
Πλάγια Σκουώτ

«Αυτή η άσκηση προσφέρεται πολύ για τη μυική ανάπτυξη των μυών στην περιοχή ακριβώς πάνω από τα γόνατα. Κοιτάξτε πόσο βαθύ κάθισμα κάνω».



Κάμψεις των Ποδιών σε Όρθια Στάση

«Προτιμώ να κάνω την άσκηση κάμπτοντας μεμονωμένα κάθε πόδι, για να μπορώ να συγκεντρώνω περισσότερο την προσοχή μου σε αυτό»



Ακολουθούν οι Κάμψεις και Εκτάσεις Ποδιών. Κάνω 20 επαναλήψεις στα πρώτα σετ των δύο ασκήσεων, ενώ σε εκείνα που ακολουθούν 16, 12, 10 ή 8 επαναλήψεις, αυξάνοντας διαδοχικά το βάρος. Τελειώνω με δύο σετ με μεγάλα βάρη, ενώ ο ρυθμός εκτέλεσης των επαναλήψεων επιβραδύνεται. Ο υψηλός αριθμός επαναλήψεων των δύο ασκήσεων έχει αυξήσει σημαντικότατα τον μυικό όγκο των μηρών του.

Στη συνέχεια κάνω Σκουώτ στον Ναυτίλο. Εάν είμαι σε φάση κατά την οποία αποζητώ πιο μυώδεις μηρούς, κάνω Σκουώτ κάθε τέταρτη μέρα. Το τμήμα αυτό του σώματός μου αυξάνει εύκολα σε μυικό όγκο και μπορεί να οδηγήσει σε δυσαναλογία προς το υπόλοιπο σώμα· γι' αυτό το λόγο δεν τραβάνε σε μάκρος τα Σκουώτ. Δεν ονειρεύομαι πόδια πολύ πιο «φουσκωτά» από το άλλο σώμα. Η χρυσή τομή για μένα είναι η συμμετρία και οι σωστές αναλογίες. Άλλωστε, μπορεί αν ρίξω μεγάλο βάρος στα Σκουώτ να χάσουν οι μηροί μου τον μυικό προσδιορισμό τους.

Στα Σκουώτ, οι μηροί μου έρχονται σχεδόν παράλληλοι με το πάτωμα. Τυλίγω τα γόνατα με ελαστικούς επιδέσμους για τις ανάγκες κάθε σετ και τα ξετυλίγω στο μεταξύ αυτών διάστημα για να επιτρέψω καλύτερη κυκλοφορία του αίματος. Ο αριθμός επαναλήψεων κυμαίνεται από 8-12. Χρησιμοποιώ μια σανίδα μήκους ίσου με το άνοιγμα των ώμων και ύψους 2 εκατοστών. Κάνω 12 επαναλήψεις σηκώνοντας βάρος 61 κιλών, 11 με βάρος 83 κιλών, 10 με βάρος 101 κιλών, 9 με βάρος 124 κιλών και οκτώ με βάρος 143 κιλών. Έχω δοκιμάσει και με 182 κιλά (10 επαναλήψεις), αλλά δεν νομίζω ότι θα κάνω πάλι με περισσότερα από 135. Δεν διακινδυνεύω τραυματισμούς της πλάτης.

Δεν έχω ασχοληθεί τελευταία πολύ με τα Σκουώτ, αλλά έχω ρίξει την προσοχή μου στις Εκτάσεις, Διπλώσεις Ποδιών. Υπάρχουν σίγουρα διακοπές στην προπόνησή μου που καταντούν την πλάτη μου πολύ ευαίσθητη στα μεγάλα βάρη. Στην ουσία, δύο εβδομάδες ή πριν την επίδειξη ή τους αγώνες συνήθως παρατάω τα Σκουώτ και καταπιάνομαι με ασκήσεις τεντώματος για ογκώδεις μυώνες.

Τελευταία, συνιστώ τα σούπερσετ τεντωμάτων με ασκήσεις με βάρη. Αυτό αναφέρεται στο βιβλίο μου «Σούπερ Σώματα σε 12 Εβδομάδες». Τώρα εφαρμόζω αυτό το σύστημα για να προπονώ κάθε τμήμα του κορμιού μου. Έτσι διατηρώ την ελαστικότητά μου και πετυχαίνω καλύτερη ανάπτυξη.

Κάνω σούπερσετ Διπλώσεων των Ποδιών με ένα πόδι τεντωμένο προς τα πάνω και σούπερσετ εκτάσεων των Ποδιών με το ένα πόδι τεντωμένο προς

«Τώρα πια έχω ξαναγυρίσει στα 3,5 χιλιόμετρα τρέξιμο καθημερινά, εάν έχω την ευκαιρία, όπως γινόταν και το '78, όταν είχα γίνει τόσο πολύ γραμμωμένος».

τα πίσω (τέντωμα τετρακέφαλων). Μετά τις κάμψεις Ποδιών, για παράδειγμα, βάζω το πόδι μου σε μπάρα ένα μέτρο πάνω από το πάτωμα και απλώς τεντώνω το πόδι. Μετά τις Εκτάσεις Ποδιών, πιάνω τον αστράγαλο και σπρώχνω προς τα πίσω το πόδι (με λυγισμένο το πόδι) ενώ στέκομαι στο ένα πόδι. αυτά τα τεντώματα συνηθίζονται από τους δρομείς.

Για μυώδεις μπροστινούς μηρούς, ιδιαίτερα πριν από αγώνες, κάνω συχνά Εκτάσεις Ενός Ποδιού από τη θέση της κάμψης σε εκείνη της πλήρους εκτάσεως, με 25 επαναλήψεις ανά μηρό. Αυτές βοηθούν επίσης στην προθέρμανση των γονάτων πριν τα σκουώτ.

Δεν κάνω πλέον Πιέσεις Ποδιών. Δεν μου αρέσουν οι οριζόντιοι ή επικλινείς τύποι οργάνων για πιέσεις. Βλάπτουν τα γόνατά μου. (Προτιμώ την κάθετη μηχανή, αλλά δεν βλέπω να συνηθίζεται σήμερα). Τα Σκουώτ είναι οι καλύτερες ασκήσεις για τη γύμναση των ποδιών και σίγουρα προσφέρουν περισσότερα από τις Πιέσεις Ποδιών.

Μερικές φορές προπονούμαι σε μια πολύ καλή μηχανή για Πλάγια Σκουώτ στο World Gym. Κάνω ασκήσεις τριών τετάρτων, κατεβάζοντας το σώμα στο χαμηλότερο δυνατό ύψος. Τα βάρη που χρησιμοποιώ είναι ελαφρά. Οι μηροί μου «εκρήγνυνται» όταν κάνω πλάγια Σκουώτ μετά τα κανονικά, όπως συνέβαινε όταν ήμουν 18 χρονών.

Τον τελευταίο καιρό ασχολούμαι με την αεροβική γυμναστική για να είμαι σε φόρμα όσο θα κρατήσει η περιοδεία μου για τα βιβλία που έχω γράψει. Τον περασμένο Δεκέμβριο ζύγιζα περίπου 94 κιλά και έμοιαζα σαν το ανθρωπάκι της Μισελέν – κάπως χαλαρός αλλά πολύ δυνατός. Έπρεπε να κατέβω στα 85,5 κιλά για μια σειρά εμφανίσεων στην τηλεόραση στη διάρκεια της περιοδείας για τα βιβλία μας (η κάμερα σε δείχνει πάντα πιο παχύ).

Με αυτό το σκοπό, άρχισα δίαιτα και μεγάλους περιπάτους (μέχρι 10 χιλιόμετρα) κάθε απόγευμα. Άφησα την προπόνηση με βάρη για τα πρωινά.

Μετά από λίγους μήνες περπατήματος, άρχισα τρέξιμο, μικρές αποστάσεις στην αρχή, κάθε μέρα κάνοντας ενάμισυ χιλιόμετρο σε 10 λεπτά. Ύστερα ο χρόνος μειώθηκε στα οχτώ λεπτά. Έχω πλέον ξαναγυρίσει στα τρισήμισυ χιλιόμετρα, καθημερινά αν είναι δυνατό, όπως έκανα το '78 όταν είχα γίνει τόσο πολύ γραμμωμένος. Ξέρω ότι το αποτέλεσμα μπορεί να είναι το ίδιο. Νοιώθω επίσης πολύ χαλαρωμένος μετά από το εικοσάλεπτο τρέξιμο.

Λόγω της εργασίας μου, συχνά μου δίνεται ένα περιθώριο μιας-δύο εβδομάδων για να προετοιμαστώ για μια επίδειξη. Αλλά έχω ανακαλύψει, ότι χρησιμοποιώντας την ημέρα που δεν έχω προπόνηση για να γυμνάσω τα πόδια μου, μπαίνω γρήγορα σε φόρμα. Έτσι είχα προετοιμαστεί για τους Ολύμπια του '79.

Παρ' ότι βλέπω καλά αποτελέσματα όταν προπονώ τους μηρούς μου κάθε τέταρτη μέρα, έχω καταλάβει ότι γίνονται πιο μυώδεις όταν τους γυμνάζω κάθε άλλη μέρα, κάνοντας πολλές επαναλήψεις, μετά από την προπόνηση των κοιλιακών. Αυτή είναι μια πρόσφατη ανακαλύψη η οποία έχει θαυμάσια αποτελέσματα. Το έντονο αυτό πρόγραμμα συνίσταται από κάμψεις Δικεφάλων Ποδιών, Εκτάσεις Ποδιών και τρέξιμο. Εξασκούμαι επίσης στο ποζάρισμα.

Δεν θα πρότεινα κάτι τέτοιο για την προετοιμασία για σημαντικούς αγώνες, αλλά σε πολυάσχολες περιόδους είναι ένας σπουδαίος τρόπος να μπείτε σε φόρμα.

Φρανκ Ζέην

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ... ΤΩΡΑ!...

Για Άνδρες ή Γυναίκες που θέλουν να αδυνατίσουν **γρήγορα** προτείνουμε, μαζί με ένα κατάλληλο πρόγραμμα δίαιτας, να γυμναστούν στο σπίτι φορώντας μια **Ζώνη Αδυνατίσματος** ή μια **Φόρμα Αδυνατίσματος** σε ασκήσεις με **Σχοινάκι** ή **Στατικό Ποδήλατο** ή τζόγκινγκ σε **Διάδρομο Επιτόπιου Τρεξίματος** για γενική εφίδρωση και καθολική λειτουργία του κυκλοφοριακού συστήματος, σε ασκήσεις για τη μέση με **Ροδάκι** ή **Σανίδα** ή **Πάγκο Κοιλιακών**, και σε ασκήσεις με **Ελατήρια Σύσφιξης Στήθους** ή **Λυγιζόμενη Μπάρα** κυρίως για Γυναίκες, με συμπληρωματικό υδρομασάζ στήθους με το Roto-Star.

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

«ΕΙΣΑΙ Ο,ΤΙ ΤΡΩΣ»

Από έντυπο της IFBB.
Ευγενής προσφορά
του κ. Μπεν Γουήντρ,
Προέδρου της IFBB.

Προσφορά για τις Διεθνείς Αθλητικές Ομοσπονδίες τις Εθνικές Ολυμπιακές Επιτροπές το Ευρύ κοινό

Έρευνα από τον Μπεν Γουήντερ, C.M.

Πρόλογος από τον Δρα. Ρος Χιουμ Χωλλ, Καθηγητή Βιοχημίας του Πανεπιστημίου Μακ Μάστερ

Ο Υπουργός Υγείας και Πρόνοιας του Καναδά πρόσφατα έκδοσε αναφορά σύμφωνα με την οποία οι ασθένειες που μαστίζουν τους Καναδούς και ο χαμηλός μέσος όρος ζωής τους οφείλονται σε παράγοντες οι οποίοι μπορούν να τεθούν κάτω από έλεγχο. Ο κυρίαρχος παράγων, ο οποίος αποτελεί τη βάση της υγείας και της ζωτικότητας, είναι η διατροφή. Η κυβερνητική αναφορά συμπαιρένει, ότι ο αυξημένος αριθμός χρονίων παθήσεων μπορεί να αναχαιτιθεί μόνον εάν οι άνθρωποι υιοθετήσουν σωστές διαιτολογικές συνήθειες.

Η αναφορά αυτή αναγνωρίζει τις βασικές ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού για σωστή διατροφή και αναλύει τη σημασία της ποιότητας στην καθημερινή δίαιτα. Οι διεργασίες της διατροφής του ανθρώπινου οργανισμού ικανοποιούνται μόνο διά μέσου της λήψης τροφής όχι πολύ επεξεργασμένης. Αυτό είναι και το βασικό θέμα της αναφοράς.

Η εκλογή των σωστών τροφών γίνεται ολοένα και δυσχερέστερη εν όψει των γρήγορων αλλαγών στην παρασκευή και προώθηση των σύγχρονων τροφών. Οι παραδοσιακές τροφές έχουν αντικατασταθεί από νέες, των οποίων τη θρεπτική αξία είναι δύσκολο να υπολογίσουμε.

Έχω ασχοληθεί ιδιαίτερα με τη σωστή διατροφή και βρίσκω, ότι η αναφορά αυτή απεικονίζει τις δικές μου απόψεις σχετικά με τα θλαβερά αποτελέσματα των πολύ επεξεργασμένων τροφών. Θα δείτε, ότι είναι εύκολες στην εφαρμογή τους οι συμβουλές που δίδονται και, εάν τις ακολουθήσετε, η υγεία σας θα καλυτερεύσει.

1. ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΕΙΜΑΣΤΕ Ο,ΤΙ ΤΡΩΜΕ

Οι πρωταθλητές φαίνεται, ότι εκπέμπουν μια εσώτερη δύναμη σε συνδιασμό με τις ολοφάνερες εξωτερικές δυνάμεις τους. Η εσωτερική δύναμη παράγεται από την άριστη κατάσταση του μεταβολισμού τους και τους παρέχει δύναμη, αντοχή και ισχύ. Δεν χρειάζεται να είναι κανείς πρωταθλητής για να έχει καλό μεταβολισμό και, στην ουσία, μπορεί να διατηρηθεί οργανικά σε αυτή την κατάσταση σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Το μυστικό έγκειται σε μερικούς απλούς κανόνες: Καθημερινή άσκηση (κανονική για τους μη αθλητές), αρκετός ύπνος, αποφυγή του καπνίσματος και της υπερβολικής κατανάλωσης οινοπνεύματος και, ο πιο σημαντικός, σωστή διατροφή. Η δίαιτα υψηλή θρεπτικής σημασίας αποτελεί τη βάση της εσωτερικής δύναμης. Σημασία στη ζωή έχει, ότι είσαι ό,τι τρως.

Κάθε κύτταρο, κάθε μόριο του ανθρώπινου οργανισμού προέρχεται από τις τροφές που καταναλώνει και η ποιότητα της ζωής εξαρτάται από την ποιότητα τη διατροφής. Πυρήνας της ποιότητας θεωρείται η κατανάλωση των σωστών θρεπτικών ουσιών στις κατάλληλες ποιότητες. Ποιο είναι το μυστικό της ποιότητας και πώς την επιτυγχάνει κανείς; Πρέπει να ακολουθεί παράξενες δίαιτες; Καθόλου! Η σωστή διατροφή εξασφαλίζεται διά μέσου μεγάλης ποικιλίας τροφών σε διάφορους συνδιασμούς.

Υπάρχουν δύο παράγοντες: Οι οργανικές διεργασίες του ατόμου και οι ποιότητες των τροφών που καταναλώνει. Για να εξηγήσουμε ευρύτερα: Όταν μιλάμε για οργανικές διεργασίες, αναφερόμαστε στη γενετική προδιάθεση του ανθρώπου, δηλαδή τη λειτουργία του σώματος σύμφωνα με τις γενετικές πληροφορίες που δέχεται κάθε κύτταρο. Η γενετική προδιάθεση, σύμφωνα με τον ανθρωπολόγο Ρίτσαρντ Λήκεϋ, χρονολογείται κάμποσες εκατοντάδες χιλιάδες χρόνια. Οι βασικές μεταβολικές διεργασίες, οι οποίες μετατρέπουν τις τροφές σε ενέργεια και μυϊκές ίνες δεν έχουν αλλάξει καθόλου σε όλο αυτό το διάστημα.

Αυτό μας ανατρέχει στον δεύτερο παράγοντα διατροφής, την ποιότητα των τροφών. Οι άνθρωποι κατανάλωναν φυσικές τροφές, επειδή ήταν οι μόνες διαθέσιμες. με απλά λόγια, ο προϊστορικός άνθρωπος, προκειμένου να διατηρηθεί στη ζωή, κατανάλωνε άλλους οργανισμούς (φρούτα, λαχανικά, καρπούς, ζώα). Αυτός είναι ο νόμος της επιβίωσης. Η τάξη αυτή των πραγ-

μάτων ισχύει σήμερα στο βαθμό που ίσχυε πριν από εκατοντάδες χιλιάδες χρόνια.

Τα φυτά και τα ζώα δεν περιέχουν όλες τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τις πρωτεΐνες που απαιτεί ο ανθρώπινος οργανισμός. Μάλλον χρειάζονται αυτές τις θρεπτικές ουσίες για την κάλυψη των αναγκών τους, την ανάπτυξη και τη διατήρησή τους στη ζωή. Ευτυχώς για μας οι βιολογικές διεργασίες στα φυτά και στα ζώα δεν απέχουν πάρα πολύ από τις δικές μας. Κατά συνέπεια, οι φυτικοί και ζωϊκοί ιστοί παρέχουν στο σώμα όλες τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες. Όπως θα εξηγήσω παρακάτω, αν και το γνωρίζουμε αυτό, δεν ξέρουμε λεπτομερώς όλα όσα παρέχουν στον ανθρώπινο οργανισμό οι φυτικοί και ζωϊκοί ιστοί, γεγονός το οποίο μας αποτρέπει από την ανάπλαση συνθετικών τροφών που εντοπίζονται στη φύση.

Αντίθετα προς τους προγόνους μας, είμαστε αναγκασμένοι να συλλέγουμε και να κυνηγάμε τη τροφή μας μέσα στα σούπερ μάρκετς, τα φαστ-φουντς, τα εστιατόρια. Οι σημερινές τροφές απέχουν πολύ από τις φυσικές με τις οποίες τρέφονταν οι προϊστορικοί πρόγονοί μας.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ Η ΣΩΣΤΗ ΕΠΙΛΟΓΗ;

Η σημασία της σωστής εκλογής τονίζεται από τον Δρα Τόμας Μακ Κίουν, καθηγητή Κοινωνικής Ιατρικής στο πανεπιστήμιο του Μπέρμπινχαμ, ο οποίος λέει τα εξής: Εκτός από τις περιπτώσεις γενετικών ατυχημάτων, τα θρέφη στην πλειοψηφία τους παρουσιάζουν για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα ανοσία στις ασθένειες. Το γεγονός, ότι οι άνθρωποι αρρωσταίνουν και πεθαίνουν νωρίς δεν έχει σχέση με τους γόνους τους, παρά με τον τρόπο ζωής που διάγουν. Σύμφωνα με τον Μακ Κίουν, η ποιότητα της διατροφής είναι ο μεγαλύτερος παράγοντας διασφάλισης της ποιότητας της ζωής.

Ο Μακ Κίουν στηρίζεται σε αρκετά χρόνια δουλειάς. Εάν δεν είναι τόσο πειστικά κατάτη γνώμη σας, κοιτάξτε τα αποτελέσματα ερευνών του Δρα Τζ. Α. Πήτερς, του Αντικαρκινικού Ιδρύματος του Μπετέσντα, Μαίρυλαντ, σύμφωνα με α οποία το 50% των περιπτώσεω ν καρκίνου οφείλεται σε λανθασμένη διατροφή. Ο καρκίνος δεν θεωρείται σπάνια ασθένεια· προσβάλλει έναν στους τέσσερις ανθρώπους. Αυτό λέει πολλά γύρω από την ποιότητα διατροφής του σύγχρονου ανθρώπου.

Ο σκοπός της αναφοράς αυτής είναι να σας βοηθήσουμε στην εκλογή των σωστών τροφών, στο σύγχρονο σύστημα παραγωγής τροφίμων, για το προϊστορικό σώμα σας. Θα σας πληροφορήσει πάνω σε ό,τι πρέπει να αποφεύγετε, και τι να αγοράζετε. Απαραίτητη κρίνεται, όμως, πρώτα η εισαγωγή στο σύγχρονο αυτό σύστημα και η κατεύθυνση προς την οποία κινείται.

2. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΡΟΦΩΝ

Υπάρχουν δύο βασικές δυνάμεις που κατευθύνουν την ανάπτυξη του εμπορικού συστήματος τροφών. Η πρώτη είναι η επιθυμία όσο το δυνατόν μακροβιότερης διατήρησης των τροφών και η δεύτερη η πρόσθεση όσο το δυνατόν μεγαλύτερης οικονομικής αξίας σε κάθε προϊόν.

Διατήρηση

Οι φυσικες τροφές εκφυλλίζονται μετά τη συγκομιδή ή, σε περίπτωση ζωϊκών οργανισμών, μετά τον θάνατο. Αυτό το γεγονός δεν ενοχλούσε τους προϊστορικούς ανθρώπους, οι οποιοι συνέλεγαν και φονευαν σε ποσότητες απαραίτητες για το γεύμα τους. Το σύγχρονο σύστημα τροφών έχει σαν πρωταρχικό του στόχο την παρασκευή προϊόντων που δεν αλλοιώνονται· τρόφιμα που παραμένουν φρέσκα. Με αυτό τον τρόπο απλοποιείται η διανομή των τροφών και ελαχιστοποιούνται οι απώλειες. Οι νωπές τροφές διατίθενται ακόμη στην αγορά, αλλά σε σχέση με τις συσκευασμένες αποτελούν την μειοψηφία. Για παράδειγμα, τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά αντιπροσωπεύουν το 5% των τροφών που καταναλώνονται στη Βόρεια Αμερική.

Η διατήρηση, όμως, έχει και το τίμημά της. Η κατανάλωση νωπών τροφών είναι νόμος της ζωής καί ό,τι συμβαίνει όταν τα φρούτα σαπίζουν ή το κρέας αλλοιώνεται, ισχύει και τις επεξεργασμένες τροφές. Αυτό σημαίνει, ότι τα σάπια φρούτα και τα αλλοιωμένα κρέατα δεν έχουν θρεπτική αξία. Αντίθετα, είναι θρεπτικά, όταν είναι φρέσκα. Τι σημαίνει όμως για τον καταναλωτή, ότι οι τροφές αυτές δεν χαλάνε; Οι τροφές διατηρούνται μόνον όταν προστίθεται κάποια τοξική ουσία ή απομακρύνονται απαραίτητα συστατικά που αλλοιώνται εύκολα; Δυστυχώς, αυτό συμβαίνει.

Για παράδειγμα, το βενζοϊκό νάτριο, δηλητήριο, προστίθεται σε πολλά εμφιαλωμένα προϊόντα. Προφυλάσσει από την ανάπτυξη μικροοργανισμών. Η κατανάλωσή τους επιφέρει τα ίδια αρνητικά αποτελέσματα στον οργανισμό του ανθρώπου. Το σώμα λαμβάνει μέτρα για την εξουδετέρωσή του, αλλά απαιτούνται αρκετές ώρες –διάστημα στη διάρκεια του οποίου δρα το δηλητήριο.

Άλλη μια συνηθισμένη μέθοδος διατήρησης των τροφών,είναι η απομάκρυνση βασικών συστατικών, επιρρεπών στην αλλοίωση. Π.χ. η παραγωγή άσπρου αλευριού. Κατά την επεξεργασία του, απομακρύνεται το σπέρμα, το οποίο στην ουσία, είναι το ζωντανό έμβρυο του καρπού. Το έμβρυο εμπεριέχει συγκεριμένα αρκετά λιπαρά οξέα, τα οποία απαιτούνται για τη δόμηση νευρικών ιστών. Το πρόβλημα των αλευροπαραγωγών είναι, ότι ορισμένα λιπαρά οξέα ταγγίζουν κατά την αποθήκευσή τους, οπότε πρέπει να απομακρυνθούν. Αυτό θα μπορούσαν να το ξεπεράσουν σχετικά εύκολα, εάν άλλαζε η μέθοδος διανομής του αλευριού.

Η κονσερβοποίηση και η κατάψυξη δεν χρειάζονται πρόσθεση συντηρητικών, αλλά οδηγούν σε μερικές απώλειες βιταμινών και μετάλλων. Η υψηλή θερμοκρασία που απαιτείται για την κονσερβοποίηση είναι καταστροφική. Για παράδειγμα, τα φασόλια σε κονσέρβα έχουν χάσει 62% φολικού οξέος, 47% πυριδοξίνης, 72% παντοθενικού οξέος, 84% θειαμίνης, 67% ριβοφλαβίνης, 64% νιασίνης, 55% βιταμίνης Α και 76% βιταμίνης C. Επιπλέον, ένα μέρος από τα μέταλλα που περιέχονται στα κονσερβοποιημένα λαχανικά διαλύεται στο νερό.

Ούτε η κατάψυξη προκαλεί μικρότερη καταστροφή. Η αρχική διαδικασία καταστρέφει, για παράδειγμα, το 1/2 περίπου της βιταμίνης C. Σε όλη τη διάρκεια της αποθήκευσης υπάρχει σταθερή απώλεια βιταμινών.

Η φύση έχει αναπτύξει ανώτερες μεθόδους διατήρησης, οι οποίες διατηρούν την αρχική θρεπτική αξία της τροφής. Αποξηραμένοι καρποί διατηρούνται σε άριστη κατάσταση για χρόνια. Σε κάθε καρπό αναπνέει αργά το ζωντανό έμβρυο διατηρώντας την ακεραιότητα του καρπού. Αρκετά λαχανικά και μήλα διατηρούνται θαυμάσια στη διάρκεια των βόρειων χειμώνων, εάν διατηρηθούν σε μέρος με χαμηλή θερμοκρασία. Σε όλη αυτή την περίοδο τα φρούτα ή τα λαχανικά διατηρούνται ζωντανά. Το εμπορικοποιημένο σύστημα αποφεύγει τις μεθόδους της φύσης και προτιμάει να εφαρμόζει τεχνικές μεθόδους διατήρησης.

ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΞΙΑ

Δεύτερη κινητήρια δύναμη αποτελεί το εμπορικό σύστημα τροφών σε συνδιασμό με την οικονομική αξία. Ο ανθρώπινος πληθυσμός χρειάζεται τόση ποσότητα για να τραφεί ώστε η αγορά είναι περιορισμένη. Κατά συνέπεια, οι εταιρείες τροφίμων αυξάνουν τη δική τους οικονομική αξία, αυξάνοντας την αξία κάθε πωλούμενου προϊόντος.

Πρωταρχικός στόχος της βιομηχανίας είναι η αύξηση της οικονομικής αξίας κάθε είδους, σε συνδιασμό με την προσιτή συσκευασία και την ευκολία που προσφέρει στον καταναλωτή. Αυτό σημαίνει, ότι ο αγοραστής θα κουραστεί λιγότερο για την παρασκευή του φαγητού. Ακόμα και τα κατεψυγμένα λαχανικά, τα οποία φαίνονται απλούστερα στην κατεργασία τους, πωλούνται αρκετά ακριβά. Όσο μεγαλύτερη είναι η τιμή του προϊόντος, τόσο περισσότερο ειναι κατεργασμένο και τόσο μεγαλύτερη είναι η απώλεια ουσιών.

Όσο για τα εστιατόρια, λίγα είναι εκείνα που χρησιμοποιούν τώρα πλέον νωπές τροφές. Αντίθετα, χρησιμοποιούν προϊόντα έτοιμα, όπως σάλτσες σε σκόνη. Το μόνο που χρειάζεται είναι λίγο νερό. Οι σαλάτες είναι σε κονσέρβες. Αρκετά εστιατόρια αγοράζουν πλήρη γεύματα, κατεψυγμένα και προμαγειρευμένα. Όταν ο πελάτης παραγγέλλει ένα φαγητό, ο μάγειρας το μόνο που έχει να κάνει είναι να το βγάλει από την κατάψυξη και να το ρίξει στο φούρνο μικροκυμάτων.

Αυτό που με απασχολεί, είναι ότι μεταξύ αυτών των δύο κινητήριων δυνάμεων στο εμπορικό σύστημα τροφίμων, η ποιότητα διατροφής είναι πολύ χαμηλή. Μόνο τα τελευταία χρόνια είχαν αρχίσει να λαμβάνονται ορισμένα μέτρα για τη θρεπτική αξία των προϊόντων.

Μερικά προϊόντα εμπλουτίζονται σε βιταμίνες. Το πρόβλημα, όμως, είναι ότι κατά την κατεργασί α τους χάνουν όλες τις γνωστές και άγνωστες θρεπτικές τους ουσίες. Η πρόσθεση ορισμένων βιταμινών δεν αποκαθιστά τις απώλειες. Οι βιταμίνες και τα μέταλλα μοιάζουν με κρίκους αλυσίδας. Εάν αφαιρέσεις έναν κρίκο, η αλυσίδα είναι άχρηστη. Οι σύνδεσμοι της αλυσίδας βιταμινών-μετάλλων βρίσκονται στις φυσικές τροφές.

ΨΩΜΙ

Απ' όλες τις σύγχρονες τροφές, το ψωμί έχει ίσως τη μεταλύτερη ιστορία. Ουσιαστικά, παρασκευαζόταν πριν από 3.000 χρόνια. Την εποχή της Ρώμης, υπήρχαν μύλοι και αρτοποιεία, που παρασκεύαζαν πέντε τύπους ψωμιού, από το άσπρο μέχρι το πλούσιο σε πίτουρο μαύρο ψωμί που έτρωγαν οι λεγεωνάριοι. Η Ρωμαϊκή τεχνολογία δεν υπήρξε καλύτερη πριν το ξεκίνημα του αιώνα με την εισαγωγή χημικών διαδικασιών.

Η σύγχρονη τεχνολογία απομακρύνει εύκολα το πίτουρο και το έμβρυο και το αλεύρι λευκαίνεται με υπεροξείδιο του βενζολίου. Κατόπιν, η βασική πρωτεΐνη του αλευριού, η γλουτίνη, υφίσταται σημαντικές αλλαγές μετά από κατεργασία με Ιωδιούχο Νάτριο και Βρωμιούχο Κάλιο.

Ο λόγος για τον οποίο η γλουτίνη που εμπεριέχεται στο αλεύρι, υπόκειται στις χημικές αλλαγές χρειάζεται επεξήγηση, διότι αντικατοπτρίζει μια από τις συνήθειες της σύγχρονης επεξεργασίας των τροφών. Τα μόρια γλουτίνης που υπάρχουν στο αλεύρι, έχουν την ίδια μορφή εδώ και 3.000 χρόνια. Οι παρασκευαστές βρίσκουν αυτά τα μόρια ανεπαρκή σε αριθμό για τις μεθόδους που χρησιμοποιούν, γι' αυτό διαφοροποιούν τη δομή τους.

Ο λόγος για τον οποίο το κάνουν αυτό είναι, ότι η γλουτίνη προκαλεί ζύμωση του αλευριού. Είναι η ουσία που προσδίδει ελαστικότητα στο αλεύρι. Μόνον ορισμένοι τύποι αλευριού (σκληρά αλεύρια) περιέχουν αρκετή ποσότητα γλουτίνης, η οποία επιτρέπει την παρασκευή ψωμιού καλής ποιότητας.

Η κατεργασία με ιωδιούχο νάτριο και ιωδιούχο

κάλιο επιτρέπει στα αλεύρια χαμηλής ποιότητας να χρησιμοποιηθούν, με μετατροπή των πρωτεϊνών τους σε δύσκαμπτο δικτυωτό πλέγμα κατάλληλο για ζύμωση.

Δεν έχει ερευνηθεί ακόμη, πώς επηρεάζουν οι χημικές αυτές μέθοδοι τη θρεπτική αξία του αλευριού. Αν και συνηθίζονται στον Καναδά και στις Ηνωμένες Πολιτείες, η Γερμανία είναι η χώρα που έχει απαγορεύσει τη χρήση χημικών ουσιών στο αλεύρι.

ΟΤΑΝ ΕΙΝΑΙ ΜΑΛΑΚΟ, ΕΙΝΑΙ ΦΡΕΣΚΟ

Οι διαφημίσεις για το ψωμί έχουν πείσει τους καταναλωτές, ότι το μαλακό ψωμί είναι φρέσκο. Ιδού, όμως, ποια είναι η αλήθεια: Η μαλακότητα του ψωμιού οφείλεται στην πρόσθεση γαλακτοματοποιητών όπως τα διγλυκερίδια. Δεν έχουμε στοιχεία για το αν επηρεάζουν αυτές οι ουσίες τη θρεπτική αξία του ψωμιού. Οι αρτοβιομηχανίες δεν θεωρούν σημαντική την έρευνα αυτού του θέματος.

ΑΠΩΛΕΙΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΛΛΩΝ

Η ψύχα του σιταριού αποτελείται από ένα εξωτερικό στρώμα πίτουρου και αμέσως μετά ένα στρώμα ιστού, το στρώμα αλευρόνης, η οποία εμπεριέχει ένα μεγάλο μέρος των Βιταμινών του καρπού. Μέσα στην ψύχα βρίσκεται το έμβρυο, το οποίο περιέχει τις υπόλοιπες βιταμίνες και απαραίτητα λιπαρά οξέα. Οι σύγχρονοι αλευρόμυλοι απομακρύνουν το πίτουρο κι ένα μεγάλο μέρος από το έμβρυο και το στρώμα αλευρόνης. Κατά συνέπεια, στο άσπρο ψωμί όλες οι βιταμίνες και τα μέταλλα που είναι απαραίτητα για τη σωστή διατροφή καταστρέφονται.

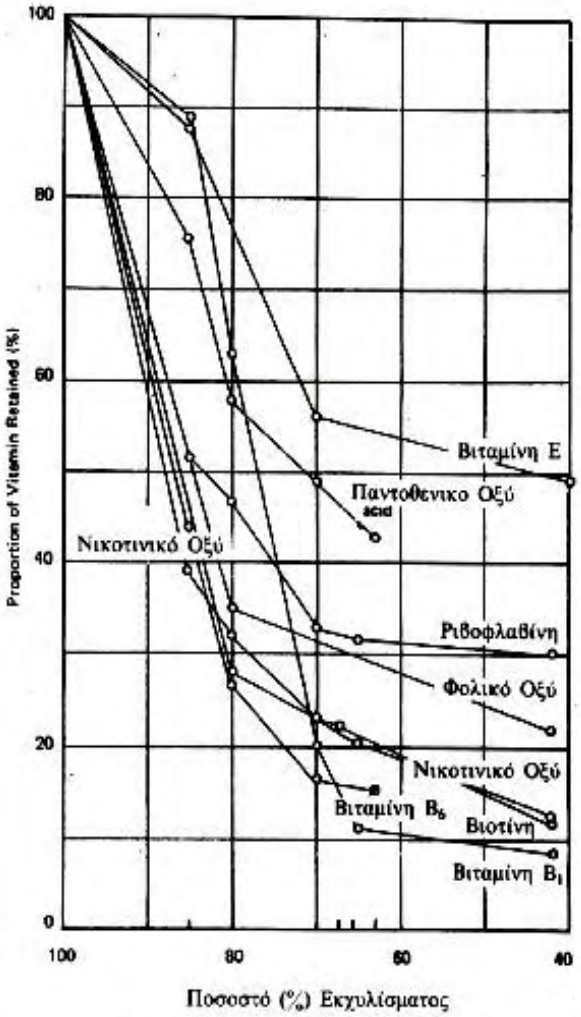
Ο Καναδάς και οι Ηνωμένες Πολιτείες, κάνουν προσπάθειες στο να μην αφαιρούν οι αρτοβιομηχανίες από το αλεύρι τρεις βιταμίνες (νιασίνη, ριβοφλαβίνη, θειαμίνη) και ένα μέταλλο, τον σίδηρο. Γεγονός είναι, ότι το οξυδωμένο άσπρο αλεύρι έχει χάσει περισσότερα από 20 βασικά μέταλλα και βιταμίνες. Γνωρίζουμε, ότι λειτουργούν συλλογικά και, συνεπώς, η πρόσθεση τεσσάρων από τις θρεπτικές ουσίες δεν θα αποβεί πολύ επωφελής για τον καταναλωτή.

ΖΑΧΑΡΗ

Η κατανάλωση ραφιναρισμένης ζάχαρης παρουσιάζει τα τελευταία 200 χρόνια σταθερή άνοδο. Το θέμα, όμως, είναι ότι την τελευταία πενηνταετία το μεγαλύτερο μερός της ζάχαρης που καταναλώνεται προέρχεται από τυποποιημένα είδη. Θεωρείται πλέον αγαπητό συστατικό πολλών ειδών, όπως των ηδυπότων (90%), του πολτού ντομάτας (35%), των κονσερβοποιημένων λαχανικών (3-5%). Οι κατασκευαστές γλυκαίνουν τα προϊόντα τους, προκειμένου να κρύψουν την πικρή ή άλλου είδους γεύση. Στη Βόρεια Αμερική το 25% των συνολικών θερμίδων που καταναλώνονται καθημερινά είναι ζάχαρη.

Η ζάχαρη παρέχει μεγάλο ποσόν ενέργειας στον οργανισμό, αλλά παρουσιάζει τα ίδια ελαττώματα με το άσπρο αλεύρι. Λείπουν οι απαραίτητες θρεπτικές ουσίες (βιταμίνες-μέταλλα) για την χώνευσή της. Από την άλλη μεριά, το ζαχαροκάλαμο είναι εξαιρετικά θρεπτικό και θεωρείται πλήρης τροφή. Ο Σερ Φρέντρικ Μπάντινγκ έκανε έρευνες επάνω στους εργάτες που δούλευαν για το κανάλι του Παναμά. Μασούσαν μεγάλες ποσότητες ζαχαροκάλαμου, αλλά ο Μπάντινγκ βρήκε, ότι η υγεία τους ήταν εξαιρετική. Με άλλα λόγια, η ζάχαρη του ζαχαροκάλαμου παρουσιάζει από θρεπτικής αξίας μεγάλη διαφορά από τη ζάχαρη σε γλυκίσματα ή άλλα είδη.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1



ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΥΝΟΛΙΚΩΝ/ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΠΟΥ ΕΜΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΑΛΕΥΡΙ

From: Akroyd, W.R. and Doughty, J. Wheat in Human Nutrition. Rome Food and Agriculture Organization of the United Nations, 1970.

Η ζάχαρη αυτή είναι ζακχαρόζη. Τα φρέσκα φρούτα περιέχουν μεγάλη ποσότητα σακχάρων, τα οποία είναι μείγμα ζαχαρόζης, γλυκόζης και φρουκτόζης και τα οποία απορροφώνται πολύ ευκολότερα απ' ό,τι η ραφιναρισμένη ζάχαρη από τον οργανισμό. Το μέλι αποτελεί επίσης μείγμα των τριών αυτών σακχάρων και θεωρείται πολύ προτιμότερο από την επεξεργασμένη ζάχαρη.

Η καλύτερη συμβουλή, όμως, είναι να μειώσει κανείς όλες τις πρόσθετες γλυκαντικές ουσίες. Η γεύση μπορεί να προσαρμοσθεί. Αποφεύγετε την ραφιναρισμένη ζάχαρη, συμπεριλαμβανομένης της καφέ. Οι γλυκαντικές ουσίες που πρέπει να χρησιμοποιείται είναι μέλι ή ξηρά φρούτα.

3. ΝΟΘΕΥΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Η ραφιναρισμένη ζάχαρη και το άσπρο αλεύρι αποτελούν την βάση αρκετών νέων συσκευασμένων τροφών. Η βιομηχανία τροφίμων έχει παράγει μια πλήρη σειρά συνθετικών κρεάτων, συνθετικών τυριών, συνθετικής ντομάτας, συνθετικής σοκολάτας. Το συνθετικό κρέας χρησιμεύει σαν παράδειγμα του τί γίνεται.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΚΡΕΑΣ

Η σόγια αλέθεται δίνοντας αλεύρι, που ονομάζεται «ολόπαχο αλεύρι» και το οποίο περιέχει 40-50% πρωτεΐνη. Το προϊόν αυτό είναι υψηλής θρεπτικής σημασίας, αλλά ο κατασκευαστής δεν παραμένει σ' αυτό το σημείο. Το αλεύρι εκχυλίζεται με τη βοήθεια εξανίου, διαλύτη του πετρελαίου. Το αλεύρι που παραμένει εκχυλίζεται με βιομηχανική αλκοόλη και υδροχλωρικό οξύ και η υπολειπόμενη πρωτεΐνη διαλύεται σε αλυσίβα. Το διάλυμα αυτό με τη βοήθεια οξέος παίρνει τη μορφή ίνας που τυλίγεται σε κουβάρι. Οι ίνες αυτές ενώνονται μεταξύ τους, εμποτίζονται με χυμούς, ξηραίνονται, αρωματίζονται και κόβονται σε χοντρά κομμάτια. Το προϊόν αυτό που ονομάζεται «Υφασμένη Φυτική Πρωτεΐνη» μπορεί να αρωματιστεί και να πάρει τη μορφή γαλοπούλας, μπιφτεκιού, λουκάνικου κοκ.

Η σόγια ή το αλεύρι της είναι καλή πηγή ισορροπημένης δίαιτας, αλλά οι συνθετικές τροφές που προέρχονται από αυτήν έχουν χάσει ένα μεγάλο μέρος των μετάλλων, βιταμινών και απαραίτητων λιπαρών οξέων. Ο Δρ. Τζωρτζ Μ. Μπριγγς, στην Έδρα Διατητικής του Πανεπιστήμιου Μπέρκλεϋ της Καλιφόρνια λέει για το συνθετικό κρέας τα εξής: «Είναι ένα διαιτητικό βήμα προς τα πίσω, που χειροτερεύει τα πράγματα και στερείται μιας μεγάλης σειράς βιταμινών και μετάλλων».

ΣΥΝΘΕΤΙΚΗ ΞΥΝΗ ΚΡΕΜΑ

Σε γενικές γραμμές, σε σκόνη ή σε κοσνέρβα, γίνεται συνήθως από ραφιναρισμένα φυτικά έλαια, καζεϊνικό νάτριο, μόνο – και διγλυκερίδια επεξεργασμένο άμυλο, κιτρικό ή λακτικό οξύ και τεχνητά αρώματα! Τα συστατικά αυτά αναμειγνύονται μέχρι να γίνουν μια ομοιογενής ουσία και αποξηραίνονται μέχρι να γίνουν σκόνη υδατοδιαλυτή.

ΓΑΛΛΙΚΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ

Οι υπεύθυνοι επεξεργασίας παίρνουν ολόκληρες άψητες πατάτες, τις χωρίζουν κύτταρο-κύτταρο και τις αναμειγνύουν με γαλακτοματοποιητές και κολλαγόνες ουσίες. Το μείγμα πλάθεται μέχρι να πάρει τη μορφή πατάτας γαλλικής και καταψύχεται.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ

Από το προϊόν αποτελείται κυρίως από ζάχαρη, μπογιά πορτοκαλί, τεχνητές αρωματικές ουσίες και βιταμίνη C. Το προϊόν διαφημίζεται σαν ίσης αξίας σε βιταμίνη C με τον πραγματικό χυμό από πορτοκάλια.

Αυτό μπορεί να αληθεύει, αλλά η σύγκριση σταματάει εκεί. Τα πραγματικά πορτοκάλια περιέχουν μια μεγάλη ποικιλία θρεπτικών ουσιών σε ικανοποιητικές ποσότητες. Καμιά από αυτές πλην της C, δεν εμπεριέχονται στους κρυστάλλους του συνθετικού χυμού. Η διαφήμισή του όμως τείνει να πείσει τον καταναλωτή, ότι έχει ίση θρεπτική αξία με τον φυσικό, πράγμα το οποίο δεν αληθεύει.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

ΤΥΠΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΣΥΝΘΕΤΙΚΟΥ ΤΥΡΙΟΥ

Μαργαρίνη	26 %
Καζεϊκό Νάτριο	4,3
Επεξεργασμένο Άμυλο	2,7
Ζελατίνη	1,9
Συνθετικό Άρωμα Μοντζαρέλας	14
Νερό	30
Ορός Γάλακτος, γλυκός	1,3
Οξέα, Αρωματικές ύλες	0,65
Γαλακτοματοποιητής	0,13
Αλάτι	0,06
Άρωμα Μοντζαρέλας	10

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΤΥΡΙ

Το παραδοσιακό τυρί αποτελείται βασικά από την πρωτεΐνη του γάλακτος, βούτυρο και νερό. Η περιεκτικότητα, το χρώμα και το άρωμά του εξαρτώνται από το είδος των βακτηρίων που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του τυριού. Υπάρχουν πάρα πολλές ποικιλίες τυριού. Μόνον η Γαλλία παράγει 400 διαφορετικά είδη, καθένα με ένα διαφορετικό χαρακτηριστικό και ορισμένες διαφορές στην θρεπτική αξία του.

Το συνθετικό τυρί, άσχετα από το άρωμά του, αποτελείται κατά ένα μικρό μέρος από πρωτεΐνη και κατά μεγάλο από μαργαρίνη. Η γεύση του οφείλεται σε ζελατίνη και συνθετικούς γαλακτοματοποιητές· το χρώμα και η μυρωδιά του σε συνθετικές χημικές ουσίες. (πίνακα 1). Το πλεονέκτημα για τον παρασκευαστή είναι, ότι η μαργαρίνη είναι πολύ φθηνότερη από το ζωϊκό βούτυρο. Επιπλέον, δεν χρειάζεται πολύς χρόνος για την παρασκευή του. Αυτή η βασική συνταγή μπορεί να αρωματιστεί και να μοιάζει με παραδοσιακό τυρί.

Δεν μπόρεσα να βρω πουθενά πληροφορίες σχετικά με το εάν είναι ίσης θρεπτικής αξίας με το πραγματικό. Γεγονός είναι, ότι η θρεπτική του σημασία είναι χαμηλή. Το μόνο πλεονέκτημα για τον καταναλωτή είναι, ότι είναι φτηνότερο.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΗ ΝΤΟΜΑΤΑ

Διατίθεται στην αγορά σαν σκόνη στην οποία προσθέτεις νερό και φτιάχνεις σάλτσα. Αποτελείται από 50% ζάχαρη και τρεις βαφές, οι οποίες προσδίδουν στο προϊόν το χρώμα της ντομάτας. Οι βαφές αυτές είναι στη λίστα των καρκινογόνων ουσιών. Έχουν ήδη απαγορευτεί σε πολλές χώρες.

Η πάστα αυτή χρησιμοποιείται στα εστιατόρια για την παρασκευή σάλτσας για μακαρόνια, για πίτσες και για σούπες. Σε τέτοια φαγητά είναι δύσκολο να καταλάθει κανείς περί τίνος πρόκειται.

ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ

Η μαργαρίνη είναι ίσως η πρώτη από τις συνθετικές τροφές. Άρχισε να παρασκευάζεται στον Πρώτο Παγκόσμιο, όταν το βούτυρο ήταν σπάνιο είδος. Η μαργαρίνη παρασκευάζεται από φυτικά έλαια. Υπάρχει, λοιπόν, διαφορά με το βούτυρο;

Σπόροι, όπως της σόγιας, του βαμβακιού και του καλαμποκιού περιέχουν υψηλό ποσοστό ελαίων. Οι σπόροι συνθλίβονται και καθαρίζονται με τη βοήθεια διαλύτη πετρελαίου. Ο διαλύτης εξατμίζεται τελείως και το λάδι εξάγεται με τη βοήθεια αλυσίβας και

θερμαίνεται για αρκετές ώρες, προκειμένου να απομακρυνθούν οι πτητικές ουσίες.

Στη συνέχεια, το λάδι θερμαίνεται παρουσία οξυγόνου σε υψηλή θερμοκρασία και πίεση. Το υγρό στερεοποιείται αλλά, με αυτό τον τρόπο αποδιοργανώνει τη μοριακή δομή των κυττάρων των λιπών.

Γίνεται διαφήμιση για μερικές μαργαρίνες, ότι περιέχουν πολυακόρεστα εστερικά οξέα. Τα πολυακόρεστα των φυτικών ελαίων εμπεριέχουν λιπαρά οξέα, τα οποία δεν είναι ικανός ο οργανισμός να συνθέσει και τα οποία είναι ουσιαστικής σημασίας για τη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Η υδρογόνωση, όμως, κάτω από υψηλή πίεση διαφοροποιεί την υφή των πολυακόρεστων λιπών στην πλειοψηφία τους. Λόγω των αλλαγών αυτών, η μοριακή δομή της μαργαρίνης του εμπορίου δεν μοιάζει με των φυσικών ελαίων.

ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΣΥΝΘΕΤΙΚΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Αυτές οι απομιμήσεις των φυσικών τροφών σπάνια ανακαλύπτονται. Χρησιμοποιούνται πολύ σε ανάμεικτα φαγητά. Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι δύσκολο να εντοπιστούν.

4. ΧΗΜΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΣΤΗΝ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

ΔΕΚΑ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ

Οι παρασκευαστές τροφών συνήθως χρησιμοποιούν γύρω στα 3.500 διαφορετικά χημικά. Ο Δρ. Ρίτσαρντ Φορντ υπολόγισε ότι ο συνολικός αριθμός των χημικών ουσιών που χρησιμοποιούνται ανέρχεται στις 11.000-12.000. Κανείς δεν είναι σίγουρος.

Λίγες από αυτές αποσκοπούν στη διατήρηση των τροφών. Αρκετές προστίθενται για λόγους διακοσμητικούς. Επιπλέον, χωρίς τα χημικά πρόσθετα δεν θα μπορούσαν να παρασκευασθούν οι νέες τροφές (συνθετικές).

Μόλις τις τελευταίες δύο δεκαετίες έχουν τεθεί ορισμένοι περιορισμοί στη χρήση των χημικών προσθέτων. Τα περισσότερα από αυτά εισήχθησαν στις μεθόδους επεξεργασίας των τροφών, προτού εφαρμοσθούν οι ανάλογες κυρώσεις. Κατά συνέπεια, ενώ κάθε νέο χημικό πρόσθετο πρέπει να ελεχθεί από το χημείο, προτού αρχίσει να χρησιμοποιείται, τα παλαιότερα δεν έχουν υποστεί αυτή τη διαδικασία. Αρκετές χιλιάδες δεν έχουν ελεγχθεί καθόλου και ένα μεγάλο μέρος από τα υπόλοιπα έχει ελάχιστα ερευνηθεί.

ΑΜΦΙΒΟΛΗ ΣΙΓΟΥΡΙΑ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΣΘΕΤΩΝ ΣΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ

Η δοκιμασία των χημικών προσθέτων χωρίζεται σε τρεις κατηγορίες. Η πρώτη αφορά το εάν ένα πρόσθετο δηλητηριάζει τον οργανισμό αμέσως. Η δεύτερη αφορά τον αργό δηλητηριασμό σε χρονική έκθεση και η τρίτη το εάν η ουσία προκαλεί καρκίνο (καρκινογένεση). Τα περισσότερα χημικά πρόσθετα των τροφών έχουν εξεταστεί μόνο για την πρώτη κατηγορία.

Ένας λόγος είναι, ότι το κόστος και ο χρόνος ελέγχου των προσθέτων μέχρι την τρίτη κατηγορία είναι μεγάλα.

Πρόσφατες έρευνες που διεξήχθησαν στον Καναδά και οι οποίες οδήγησαν στην απαγόρευση της σακχαρίνης, απαίτησαν πάνω από τέσσερα χρόνια και στοίχισαν γύρω στο ένα εκατομμύριο Δολλάρια. Τα Χημεία του κράτους δεν έχουν τους πόρους να εξετάσουν πολλά χημικά πρόσθετα.

ΠΙΝΑΚΑΣ 2

ΔΙΑΛΥΤΙΚΟ ΣΥΝΘΕΤΙΚΗΣ ΤΟΜΑΤΑΣ ΓΙΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΣΤΑΞΗ

Σακχαρόζη (από φρούτα	49,0165
Κεοζέλη Άμεσης Παρασκευής	30,1600
Τεξταΐδη Β Άμεσης Παρασκευής	3,1100
Χλωριούχο Νάτριο	1,5400
Άνυδρο Κιτρικό Οξύ	4,5240
Μαλικό Οξύ	1,5080
Άνυδρο Ασκορβικό Οξύ	1,1310
Κιτρικό Νάτριο	1,3200
Πάπρικα	0,3110
Βαφή No. 5, Κίτρινη	0,1430
Βαφή No. 40, Κόκκινη	0,1320
Βαφή No. 1, Μπλε	0,0015
Αρομαλόκ	
Τεχνιτό Άρωμα Ντομάτας 180800	0,3770
	100,0000%

Στοιχεία από το Εργοστάσιο τροφίμων, Νταρκή Κλήβελαντ, Οχάιο

Ακόμη κι αν εξετάζονταν οι χημικές ουσίες σχολαστικά, μέχρι και την τρίτη κατηγορία, θα μπορούσαμε να είμαστε σίγουροι; Καθόλου. Λυπηρό είναι, ότι τα πρόσθετα που ερευνώνται σε αποστειρωμένο εργαστήριο συμπεριφέρονται πολύ διαφορετικά απ' ό,τι όταν εμπεριέχονται στις τροφές ή βρίσκονται στο στο σώμα. Ο συνδιασμός των διαφόρων χημικών προσθέτων οδηγεί σε τοξικά αποτελέσματα πολύ διαφορετικά από των απλών χημικών προσθέτων και ο παράγοντας αυτός δεν έχει εξετασθεί ούτε από τα χημεία του κράτους ούτε από βιομηχανικά εργαστήρια.

Πρόσφατα, οι επιστήμονες ανακάλυψαν, ότι τα χημικά πρόσθετα των τροφών μπορούν να επιφέρουν αλλαγές στη συμπεριφορά. Οι αλλαγές αυτές μπορούν να οδηγήσουν σε δυσκολίες στη μάθηση και σε αντικοινωνική συμπεριφορά. Αν και οι επιστήμονες γνωρίζουν αυτά τα αποτελέσματα, μόλις τελευταία άρχισαν να ασχολούνται με την «τοξικότητα της συμπεριφοράς».

Εν όψει αυτών των ανωμαλιών που προκαλούν στον οργανισμό, αναρρωτιέται κανείς γιατί χρησιμοποιούνται ακόμη. Άλλωστε κανένα από αυτά τα πρόσθετα δεν είναι θρεπτική ουσία. Δεν συμβάλλουν καθόλου στη θρέψη του ανθρώπου.

Αρκετά τρόφιμα θα μπορούσαν εύκολα να παρασκευαστούν χωρίς τη χρήση πρόσθετων. Η παρασκευή του ψωμιού, για παράδειγμα, θα μπορούσε ελαφρά να τροποποιηθεί, ώστε να μπορεί η μαγι να σχηματίσει φυσικά συντηρητικά. Οι αρτοποιοί, όμως, προτιμούν να προσθέτουν χημικά συντηρητικά.

Αρκετά πρόσθετα μπορούν να καταστρέψουν τις βιταμίνες των τροφών. Για παράδειγμα, η θειαμίνη η οποία καταστρέφεται με την επίδραση ανθρακικού νατρίου ή ασβέστου.

Σύμφωνα με τον Δρα Κορτ (Τμήμα Ποιοτικού Ελέγχου), ο σίδηρος που προστίθεται σε αρκετές επεξεργασμένες τροφές, καταστρέφει τη βιταμίνη C. (ασκορβικό οξύ) και την E (τοκοφερόλη).

συστήματος. Τα λιπαρά οξέα που απαιτούνται για τις λεπτές αυτές κατασκευές δεν συντίθενται από τους ζωϊκούς οργανισμούς, παρά μόνον από τους φυσικούς, από τους οποίους και λαμβάνονται. Αυτά τα ονομάζουμε βασικά λιπαρά οξέα (λινολαϊκό και λινολενικό).

Είτε σαν πηγή ενέργεια, είτε για τη δόμηση μυϊκών ιστών, τα κύτταρα δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα λιπαρά οξέα, εάν δεν συμμετέχουν στις κυτταρικές διεργασίες οι βιταμίνες Β, Α, Ε και C, μέταλλα, πρωτεΐνες και υδατάνθρακες, καθώς και άλλοι παράγοντες ανεξιχνίαστοι.

Μόνον εάν τρώει κανείς ακατέργαστα φυτικά έλαια ή άπαχο κρέας μπορεί να εξασφαλίσει τις θρεπτικές ουσίες που απαιτεί ο οργανισμός του και τα βασικά λιπαρά οξέα σε σωστή αναλογία.

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Ο πρωτεΐνες χρησιμοποιούνται για την επισκευή όλων των ιστών, τη δόμηση μυών και τη συμμετοχή σε όλες τις μεταβολικές αντιδράσεις του οργανισμού με τη μορφή ενζύμων. Οι αχρησιμοποίητοι υδατάνθρακες συσσωρεύονται στους μυώνες και στο συκώτι με τη μορφή γλυκογόνου, τα λιπαρά οξέα σαν λιπώδης ιστός, ενώ ο οργανισμός δεν έχει δυνατότητα αποθήκευσης πρωτεϊνών. Το σώμα παίρνει τα λευκώματα με τις τροφές, χρησιμοποιεί όσα χρειάζεται και η ποσότητα που απομένει μετατρέπεται σε γλυκόζη ή λίπος. Κατά συνέπεια, η επιπλέον πρωτεΐνη χρησιμεύει σαν πηγή ενέργειας. Δεν μπορεί, όμως, να χωνευτεί εάν δεν βρίσκεται σε ισορροπία με τα λίπη, τους υδατάνθρακες και όλο το φάσμα των βιταμινών και μετάλλων που απαιτούνται.

Οι πρωτεΐνες αποτελούνται από 20 αμινοξέα. Το σώμα μπορεί να συνθέσει τα 10. Και τα 20 πρέπει να είναι παρόντα, προκειμένου να συνθέσουν τα κύτταρα νέο πρωτεϊνικό ιστό. Οι τροφές που συνήθως καταναλώνονται περιέχουν πρωτεΐνες με 20 αμινοξέα. Κατά συνέπεια, για το άτομο που τρέφεται σωστά, η ισορροπία αμινοξέων δεν δημιουργεί προβλήματα.

ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ

Θα ήθελα να τονίσω, ότι ο μεταβολισμός του σώματος περιλαμβάνει μια σειρά συγχρονισμένων διεργασιών, οι οποίες λαμβάνουν μέρος μόνον όταν όλοι οι συντελεστές είναι παρόντες. Όταν καταναλώνετε σε μικρότερη ποσότητα κάποια από τις θρεπτικές ουσίες, ο οργανισμός αναγκάζεται να καταφύγει στα αποθέματά του. Αυτό διαρκεί λίγη ώρα πριν αρχίσει να πέφτει η απόδοση του κυτταρικού μεταβολισμού. Μειωμένη απόδοση σημαίνει επιρροή στις ασθένειες και μειωμένος όρος ζωής.

Οι διαιτητικές απαιτήσεις του οργανισμού για να φτάσει στο επίπεδο μέγιστης απόδοσης είναι μοναδικές. Αυτό το συμπέρασμα βασίζεται στις έρευνες του Δρα Ρ, Τζ. Γουΐλλιαμς, του Πανεπιστημίου του Τέξας, ο οποίος έχει ανακαλύψει δύο βιταμίνες από το σύμπλεγμα Β. Ο Γουΐλλιαμς έφτασε στο συμπέρασμα ότι οι βιολογικές διεργασίες κάθε οργανισμού ξ και, κατά συνέπεια, οι διαιτολογικές ανάγκες του είναι μοναδικές, όπως και τα αποτυπώματα. Άρα, οι δικές σας ανάγκες μπορεί να διαφέρουν ριζικά από των φίλων σας. Αυτό αναφέρεται βέβαια αποτελεσματικά στις ποσότητες των θρεπτικών ουσιών που πρέπει να λαμβάνουμε. Αλλιώς, όλοι έχουμε ανάγκη από πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες και μέταλλα.

ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΕΣ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Τι συμβαίνει, όταν τρώτε φτωχές σε θρεπτική αξία τροφές; Δύο πράγματα: Πρώτον, το σώμα σας καταφεύγει στα αποθέματά του. Για παράδειγμα, εάν πιήτε ένα ηδύποτο (90% ζάχαρη) ή φάτε ένα κομμάτι γλυκό με μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη, για να χωνέψετε αυτή τη ζάχαρη, το σώμα πρέπει να μειώσει σημαντικά τα αποθέματα πρωτεϊνών, λιπών, βιταμινών και μετάλλων, προκειμένου να την διασπάσει. Ο μέσος Βορειοαμερικανός, του οποίου το 1/4 των συνολικών καθημερινών θερμίδων εκφράζει το ποσοστό ζάχαρης που έχει καταναλώσει, βρίσκεται σ' ένα στάδιο συνεχούς ανεπάρκειας.

Δεύτερον, το σώμα έχει τη δυνατότητα να προσαρμοσθεί σε διαιτολογικές ανεπάρκειες, αλλά καταντάει επιρρεπές στις ασθένειες. Ο Δρ. Χανς Σέλυ, διευθυντής του Ιδρύματος Ερευνητικής Ιατρικής και Χειρουργικής, του Πανεπιστημίου του Μόντρεαλ, μελέτησε σχολαστικά τον τρόπο προσαρμογής του σώματος στο άγχος. Το σώμα διατηρείται για λίγο διάστημα σε καλή κατάσταση, αλλά αυτόματα καταβάλλεται.

Ο χειρουργός Κάπταιν Κληθ, στον οποίο έχει απονεμηθεί το μετάλλιο Χάρμπεν για τις έρευνές του στη σχέση μεταξύ νόσων και σύγχρονης διαιτητικής, αποδίδει τα συχνά περιστατικά καρδιακών προσβολών, διαβήτη και έλκους σε μακροχρόνια κατανάλωση πολύ επεξεργασμένων τροφών. Ο Κληθ παρατήρησε, ότι όσα άτομα τρέφονται με φυσικές τροφές δεν υποφέρουν από τις παραπάνω ασθένειες.

7. ΠΛΗΡΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Θα σας δώσω ορισμένες πληροφορίες, για να σιγουρευτείτε ότι τρέφεστε σωστά.

1) **Τρώτε φυσικές τροφές:** Μην απομακρύνεστε πολύ από ό,τι προστάζει η φύση σας. Η αρχή αυτή στηρίζεται στο γεγονός, ότι τα σώματά μας δεν διαφέρουν από εκείνα των προϊστορικών ανθρώπων.

Δεν υπάρχει λόγος γιατί θα έπρεπε να αρρωσταίνει κανείς. Και, εάν συμβεί κάτι τέτοιο, οφείλεται σε λάθη που έχει κάνει στο παρελθόν.

Αρκετοί γιατροί καταλήγουν σε αυτό το συμπέρασμα. Μεταξύ τους και ο Δρ. Γκλεν Γκρην. Μετά από είκοσι χρόνια κατά τα οποία έδινε φάρμακα στους ασθενείς του ή τους παρέπεμπε σε χειρουργό, ο Γκρην έθεσε όλες του τις μεθόδους θεραπείας σε διαιτολογικές βάσεις. Πολλοί από τους ασθενείς του παράτησαν τα φάρμακα και αποφύγαν το νυστέρι. Ο Δρ. Γκρην πιστεύει ότι αίτια των περισσοτέρων από τις ασθένειες που προσβάλλουν τον άνθρωπο αποτελεί η λανθασμένη διατροφή.

Για μια σωστή, φυσική δίαιτα, διαλέγετε μια τροφή από τουλάχιστον πέντε από τις έξι ομάδες, που παραθέτουμε:

i) **Δημητριακά:** Τα συνηθισμένα δημητριακά, όπως το ρύζι, το σιτάλευρο, το καλαμπόκι, η βρώμη πρέπει να αναλάσσονται από καιρό σε καιρό με κεχρί, σίκαλη και άλλα είδη. Τα δημητριακά αποτελούν την κύρια πηγή υδατανθράκων με τη μορφή αμύλου. Πάντοτε να τα τρώτε με το φλοιό τους και όχι σε συσκευασμένη μορφή.

ii) **Λαχανικά-Φρούτα:** Τρώτε τουλάχιστον δύο φρέσκα λαχανικά και πράσινες σαλάτες. Αποφεύγετε τα λαχανικά σε κονσέρβα. Τα κατεψυγμένα είναι καλύτερα από τα κονσερβοποιημένα, αλλά όχι εξίσου θρεπτικά με τα φρέσκα.

iii) **Όσπρια:** Τα ξερά φασόλια, τα μπιζέλια, οι φακές είναι εξαιρετικέ πηγές πρωτεΐνης υψηλής σημασίας. Οι χορτοφάγοι πρέπει να τρώνε όσπρια.

iv) **Γαλακτοκομικά:** Αρκετοί ενήλικες δεν μπορούν να πιούν νωπό γάλα. Το γιαούρτι και το τυρί είναι πλούσια σε θρεπτικές ουσίες.

5. ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ

Είναι σαφές, ότι οι τροφές όσο λιγότερο επεξεργασμένες είναι, τόσο θρεπτικότερες θεωρούνται. Για τούτο το λόγο, οι παρασκευαστές τροφών ρίχνουν την προσοχή τους στην προώθηση των προϊόντων τους. Δεν είναι κάτι το ασυνήθιστο, για παράδειγμα, να ρίξεις 70 εκατομμύρια Δολλάρια για την προώθηση ενός νέου δημητριακού για το πρόγευμα.

Ο Δρ Τζέην Μάγερ, Πρόεδρος του Πανεπιστημίου Ταφτς της Βοστώνης, τονίζει ότι όσο χρησιμότερο (θρεπτικά) είναι ένα προϊόν, τόσο μεγαλύτερη διαφήμιση γίνεται από την τηλεόραση. Ο Δρ Μάγερ συμπληρώνει: «Η δομή των βιομηχανικών τροφίμων και του κυκλώματος διαφήμισης οδηγούν στην αλλοίωση των διαιτητικών συνηθειών μας.

Η στρατηγική προώθησης των προϊόντων στην αγορά και η προσπάθεια που καταβάλλεται μέσα από την τηλεόραση απευθύνονται σε όλες τις ηλικίες. Ο Τσαρλς Κούραλντ, σχολιαστής ειδήσεων σε ένα κανάλι μετάδοσης της Κολούμπια, αναφέρει ότι το μέσο παιδί ξοδεύει περισσότερες ώρες βλέποντας τηλεόραση παρά τον δάσκαλο του και παρακολουθεί 25.000 διαφημιστικά, από τα οποία τα 5.000 αναφέρονται σε γλυκά, κέικ και άλλες τροφές που δεν έχουν κάποια θρεπτική σημασία.

Αυτή η κατάσταση στην ουσία ξεκινάει από την προ-τηλεοπτική περίοδο του παιδιού. Τα μωρά έχουν μια πολύ ευμετάβλητη αίσθηση της γεύσης. Δεν έχουν ακόμη προτιμήσεις. Όμως, οι παρασκευασίες θρεφικών τροφών εξασφαλίζουν την προώθηση των προϊόντων τους, δίνοντας δύο γεύσεις στις τροφές: αλμυρή και γλυκιά. Άσχετα από το εάν το φαγητό είναι κρέας, λαχανικό ή φρούτο, είναι πολύ αλατισμένο και υπερβολικά γλυκό. Το γεγονός αυτό φαίνεται, ότι επηρεάζει πολύ τα θρέφη.

Η Αμερικανική Ιατρική Εταιρεία έχει υπολογίσει, ότι το 20% των παιδιών καταναλώνουν πολύ αλάτι και ο κίνδυνος υπέρτασης είναι αυξημένος. Η υψηλή κατανάλωση, από την άλλη, ζάχαρης από τους Βόρειους Αμερικανούς μπορεί να οδηγήσει σε διαβήτη.

Είναι κατά κάποιο τρόπο ειρωνικό, το ότι τα θρέφη και τα νήπια μαθαίνουν να τρέφονται τόσο άσχημα. Σε αυτό το κρίσιμο στάδιο της ζωής τους, οι ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικές ουσίες είναι πολύ μεγάλες. Μακροχρόνιες έρευνες έχουν αποδείξει ότι τα υποσιτιζόμενα παιδιά παρουσιάζουν πνευματική καθυστέρηση. Μελέτες πάνω σε ζώα δείχνουν, ότι η φτωχή, από θρεπτικής αξίας, διατροφή δημιουργεί προβλήματα στη συμπεριφορά και δυσκολία στη μάθηση.

ΓΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΘΡΕΨΗΣ

Εάν κάποιος τρέφεται με φυσικές τροφές υπάρχει μια θαυμάσια αλληλεξάρτηση ποιότητας θρέψης και ποιότητας γεύσης. Αυτό είναι σαφές. Στο παρελθόν, όσοι τρεφόντουσαν με το σωστότερο τρόπο ήταν οι δυνατότεροι οι εξυπνότεροι. Τα μοναδικά κριτήρια για σωστή διατροφή ήταν η γεύση.

Λάβετε υπόψη σας, ότι ένα καλαμπόκι μόλις θεριασμένο έχει καλύτερη γεύση από ένα άλλο που μαγειρεύτηκε μερικές ώρες μετά. Είναι γνωστό, ότι η ποιότητα των τροφών μειώνεται μετά τη συγκομιδή τους. Η γεύση βοήθησε ακόμη τους προγόνους μας να κόβουν τα φρούτα και λαχανικά, όταν ήταν ώριμα, τότε που η θρεπτική αξία τους είναι η μεγαλύτερη δυνατή.

Σήμερα, η μεγάλη περιεκτικότητα των τροφών σε ζάχαρη και τεχνητά αρώματα δεν εγγυώνται καλή ποιότητα.

Υπάρχει μια τάση να τρώμε αυτές τις τροφές σε μεγάλες ποσότητες, λόγω του ότι γεμίζουν το στομάχι χωρίς να έχουν προειδοποιήσει εγκαίρως τον εγκέφαλο να σταματήσει. Επιπλέον δεν εξασφαλίζουν για τον οργανισμό ισορροπημένη διατροφή. Το σώμα συνεχίζει να ζητάει τις θρεπτικές ουσίες που λείπουν και μας ωθεί στο να τρώμε περισσότερο.

6. ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ

Υδατάνθρακες

Ας δούμε πως λειτουργεί το σώμα, όταν τρέφεται σωστά. Σε μια ισορροπημένη δίαιτα, οι ανάγκες σε ενέργεια στο μεγαλύτερο βαθμό τους καλύπτονται από την καύση των υδατανθράκων (άμυλο). Το άμυλο μετατρέπεται σε γλυκόζη στα έντερα και απορροφάται από το αίμα, το οποίο στη συνέχεια το μεταφέρει σε όλους τους ιστούς του σώματος. Εκεί, παρουσία οξυγόνου οξειδώνετα και σχηματίζει διοξείδιο του άνθρακα και νερό. Η οξείδωση οδηγεί σε απελευθέρωση μεγάλης ποσότητας ενέργειας, η οποία χρησιμεύει στις περίπλοκες κυτταριακές αντιδράσεις. Εάν δεσμευτεί από ένα μυϊκό κύτταρο, το κύτταρο συστέλλεται.

Είναι λανθασμένη η άποψη, ότι η γλυκόζη αποτελεί απλή πηγή ενέργειας, διότι η διαδικασία είναι πολύ περιπλοκότερη από ενός κινητήρα. Η όλη διαδικασία γίνεται σχεδόν σε θερμοκρασία σώματος.

Πώς αντλεί το σώμα ενέργεια από τη γλυκόζη; Κατ' αρχήν την μετατρέπει σε γλυκογόνο – μετατροπή που απαιτεί την παρουσία πυριδοξίνης (Βσ). Κατόπιν, την μετατρέπει σε μια μέση ένωση Παντοθενικού οξέος (Βιταμίνη Β). Η τελευταία μετατροπή απαιτεί τη συμμετοχή θειαμίνης (B_1), βιοτίνης, νιασίνης, μαγγανίου και χαλκού. Η μέση αυτή ένωση μεταβάλλεται τελικά σε διοξείδιο του άνθρακα και νερό.

Το τελευταίο στάδιο χρειάζεται ριβοφλαβίνη, σίδηρο, φωσφόρο, μαγνήσιο και μολυβδένιο. Ένα σημείο σημαντικό είναι ότι δεν μπορεί το σώμα να εξασφαλίσει ενέργεια από τη γλυκόζη χωρίς την παρουσία όλων αυτών των βιταμινών του συμπλέγματος Β και των μετάλλων. Άρα δεν έχει νόημα να τρώμε τόσα γλυκά και να πίνουμε ηδύποτα, εφόσον δεν μας παρέχουν τις απαραίτητες Β Βιταμίνες.

Λίγα λόγια για την σακχαρόζη. Χρησιμοποιούμε τον όρο «σάκχαρα» για να περιγράψουμε μια σειρά ενώσεων. Η ζάχαρη που χρησιμοποιούμε στα γλυκά και τα ροφήματα λέγεται «σακχαρόζη» και μετατρέπεται στο σώμα σε γλυκόζη. Τα φρούτα περιέχουν ένα μείγμα σακχάρων (γλυκόζη-φρουκτόζη-σακχαρόζη). Τα φρούτα όμως επιπλέον δίνουν μέταλλα και βιταμίνες. Το μέλι περιέχει γλυκόζη, σακχαρόζη, φρουκτόζη.

Τα δημητριακά με το φλοιό τους είναι ένα πολύ καλό παράδειγμα πλήρους τροφής. Αποτελούνται κατά το μεγαλύτερο μέρος τους από άμυλο και περιέχουν όλες τις βιταμίνες Β και τα μέταλλα που απαιτούνται προκειμένου να εξασφαλίσει το σώμα όλη την ενέργεια που απελευθερώνεται από το άμυλο.

Η διαδικασία επεξεργασίας των δημητριακών και της ζάχαρης περιορίζει τις φυσικές βιταμίνες Β, τα ουσιώδη λιπαρά οξέα και άλλα θρεπτικά συστατικά.

ΛΙΠΗ

Τα λίπη (λιπαρά οξέα) χρησιμοποιούνται σαν πηγή ενέργειας και σαν βασικός συντελεστής δόμησης των κυττάρων. Χρησιμοποιούνται σε μεγάλες ποσότητες για τους ιστούς του εγκεφάλου και του νευρικού

v) **Κρέας:** Το καλύτερο κρέας το έχουν τα ζώα ελεύθερης βοσκής. Τρώτε μυώνες, αλλά και σπλάχνα. Καλό είναι να υπάρχει ποικιλία στο κρέας που τρώτε.

Τα αυγά είναι υψηλής θρεπτικής σημασίας. Θαυμάσια πηγή όλων των θρεπτικών ουσιών.

vi) **Ξηροί καρποί-σπόροι:** Αποτελούν εξαιρετική πηγή λευκωμάτων βασικών λιπαρών οξέων και βιταμινών που συμπλέγματος Β. Τρώγονται σαν ορεκτικό.

2) **Μειώστε Όσο Περισσότερο Μπορείτε Την Ποσότητα Των Μαγειρευμένων Τροφών:** Το μαγείρεμα είναι μια μορφή επεξεργασίας της τροφής. Όσο περισσότερη ώρα μαγειρεύονται οι τροφές, τόσο μειώνεται η θρεπτική τους σημασία. Ο οργανισμός μας μπορεί κάλλιστα να χωνεύσει νωπές τροφές. Έχουμε φτάσει, όμως, στο σημείο να τις απολαμβάνουμε μαγειρεμένες. Πρέπει να να επιτυγχάνετε ισορροπία στα γεύματά σας με το να συμπεριλαμβάνετε νωπές τροφές.

Προσοχή: Ένας λόγος, για τον οποίο μαγειρεύουμε τις τροφές, είναι για να καταστρέψουμε επικίνδυνα βακτήρια και παράσιτα. Αυτό είναι πολύ λογικό για το κρεάς. Ο κίνδυνος μόλυνσης είναι πολύ αυξημένος, όσον αφορά το κρέας του εμπορίου. Αποφύγετε τα κατεργασμένα τρόφιμα που κυκλοφορούν στην αγορά και ιδιαίτερα όσα έχουν σχέση με το άσπρο αλεύρι, τη ζάχαρη ή τα ραφιναρισμένα φυτικά έλαια.

3) **Τρώτε Ποικιλίες Φυσικών Τροφών:** Κάθε φυσική τροφή παρέχει στον οργανισμό θρεπτικές ουσίες, αλλά λόγω του ότι η επιστήμη δεν μπορεί να αποκωδικοποιήσει τις λεπτομέρειες αυτής της τάξης ή των συγκεκριμένων αναγκών η καλύτερη συμβουλή είναι να τρώτε ποικιλία τροφών. Οι Βουσμάνοι Κουνγκ, που ζούνε στην έρημο Καλαχάρι (μια από τις λίγες φυλές στη γη που ζουν ακόμη στην λίθινη εποχή) συνήθως δεν έχουν πάρει ποτέ συμβουλές από διαιτολόγους· απλούστατα υπακούουν στα ένστικτά τους.

4) **Ποιότητα του Οικοσυστήματος:** Η ποιότητα διατροφής του ατόμου δεν μπορεί να είναι ανώτερη της ποιότητας του οικοσυστήματος το οποίο παρέχει την τροφή. Η ποιότητα ζωής του δεν μπορεί να ξεπεράσει την ποιότητα ζωής των φυσικών τροφών που καταναλώνει.

Πρέπει να ξέρετε, ότι πολλά από τα φρέσκα φρούτα, λαχανικά και δημητριακά που διατίθενται στην αγορά είναι καλλιεργημένα με φυτοφάρμακα.

Όπως κι αν έχει πάντως το πράγμα, οι φρέσκες τροφές παραμένουν ανώτερες από τις επεξεργασμένες. Τα φρέσκα είδη είναι ανώτερα από τα κατεψυγμένα και σαφώς καλύτερα από τα κονσερβοποιημένα. Τα λαχανικά και φρούτα σε κονσέρβες μαγειρεύονται τόσο πολύ και σε τόσο υψηλές θερμοκρασίες, ώστε καταστρέφεται οποιδήποτε θρεπτική ουσία περιέχουν.

Εάν ακολουθήσετε αυτές τις τέσσερις αρχές, η υγεία και το σφρίγος σας θα βελτιωθούν σημαντικά και θα μπορείτε να ελπίζετε σε μια υγιή, μακροχρόνια ζωή.

8. ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Για μια ιδανική φυσική διατροφή καλό θα ήταν να μαζεύετε φρούτα και λαχανικά ή να σκοτώνετε θηράματα, σύμφωνα με τις ανάγκες σας. Μπορείτε, βέβαια, να καλλιεργείτε τα λαχανικά σας και να ψάχνετε για νωπές τροφές όχι εμβολιασμένες με φάρμακα. Όμως, αν και αυτή η διατροφή είναι κατά πολύ ανώτερη από τη διατροφή με επεξεργασμένες τροφές, απέχει λίγο από **φυσική δίαιτα.** Επιπλέον, εφόσον δεν γνωρίζετε ακριβώς τις ανάγκες του οργανισμού σας και λόγω του ότι η δίαιτα που ακολουθείτε διαφέρει από μέρα σε μέρα, βασιζόμενη σε τροφές που υπάρχουν, προτείνω κάτι το ασφαλές.

Κάνουμε ασφάλεια ζωής, όχι γιατί σκοπεύουμε να πεθάνουμε. Κάνουμε ασφάλεια κατά της φωτιάς και της κλοπής, όχι γιατί σκεφτόμαστε ότι θα μας κάψουν το σπίτι ή θα μας ληστέψουν. Κάνουμε ασφάλειες, μόνο και μόνο για να είμαστε σίγουροι. Κατά συνέπεια, σε περίπτωση που η καθημερινή σας δίαιτα δεν καλύπτει τις καθημερινές σας ανάγκες, είναι ουσιώδης η λήψη συμπληρωματικών τροφών. Πιστεύω ακράδαντα ότι ο οργανισμός μας χρειάζεται επί ημερησίας βάσεως μια ποικιλία μετάλλων, βιταμινών και λευκωμάτων και λόγω της διαμόρφωσης του τρόπου ζωής, ίσως δεν είμαστε σε θέση. να του τα δώσουμε.

Οι συμπληρωματικές τροφές είναι σημείο-κλειδί για τη διατροφή. Οι πολυβιταμίνες σε συνδιασμό με τα μέταλλα, σύμφωνα με τις έρευνες του Δρα Ρότζερ Γουίλλιαμς, που ανακάλυψ το Παντοθενικό οξύη (ανήκει στο σύμπλεγμα βιταμινών Β) είναι μια καλή ιδέα, όταν λαμβάνεται με τη μορφή κάψουλας ή χαπιού.

Μπεν Γουήνερ

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

ΔΥΝΑΜΙΚΟ – 8224794 – ΑΘΗΝΑ

ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ: ΤΟ ΠΙΟ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ «ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ»

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

ΜΙΑ ΛΥΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

Η ΔΥΣΚΟΛΗ ΘΕΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΜΕ ΑΝΑΠΤΥΓΜΕΝΟ ΜΥΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

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

ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΑΝΑΠΤΥΓΜΕΝΟΥΣ ΜΥΩΝΕΣ

Από την Λώρα Κομπς

Παίζει άραγε ρόλο στην επιλογή των κριτών ένα αναπτυγμένο και αγκώδες μυϊκό σύστημα; Ναι, και μάλιστα αρνητικό, λέει η Λώρα Κομπς.

Από παλιά ακολουθούσαμε την τακτική της παρουσίασης παραδόξων απόψεων σε όλα τα θέματα, που αφορούν το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης. Αυτός, άλλωστε, είναι ο μόνος τρόπος για να διεισδύσουμε σε κάθε θέμα και να ανακαλύψουμε τα συναισθήματα των αθλητών, όσο αυτά αφορούν στο άθλημά μας.

-Τζο Γουήντερ, Εκδότης, Προπονητής των Πρωταθλητών από το 1936

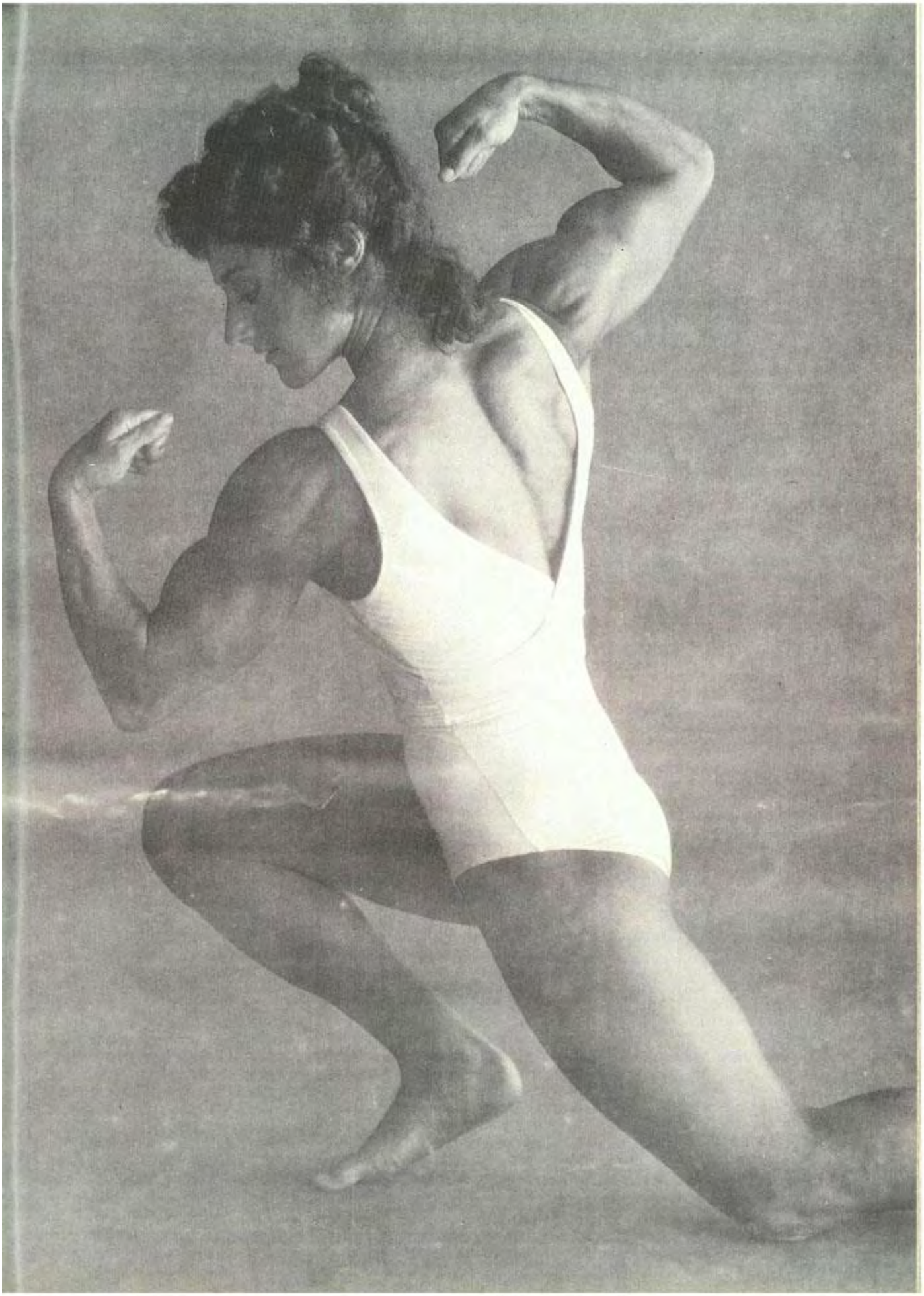
Από τότε που πήρα την απόφαση να συμμετάσχω σε αγώνες Σωματικής Διάπλασης, είχα πλάσει στη φαντασία μου την εικόνα της ιδανικής αθλήτριας Σωματικής Διάπλασης Πρώτ'απ'όλα, θα είχε μυϊκό σύστημα, τόσο αναπτυγμένο, όσο και των ανδρών αθλητών. Άλλωστε κάποιος κολυμβητής ή δρομέας αντοχής δεν πρέπει να έχει την απαίτηση ποτέ να κερδίσει τον τίτλο του Μίστερ Αμερική.

Εάν πρέπει οι άνδρες αθλητές Σωματικής Διάπλασης να έχουν ευμεγέθεις μυς, προκειμένου να αποκτήσουν κάποιον τίτλου, οι γυναίκες επίσης πρέπει να διαθέτουν πλήρως ανεπτυγμένο μυϊκό σύστημα (τολμώ ίσως να πω "ευμέγεθες":). Πιστεύω, ότι ο,τιδήποτε άλλο πέραν τούτου κάθε άλλο παρά εικόνα αθλητριών Σωματικής Διάπλασης δίνει.

Από δεδομένα στον χώρο του αθλήματος αυτού, μία γυναίκα πρέπει να έχει, πέρα από ένα καλά αναπτυγμένο μυϊκό σύστημα, κι άλλα φυσικά προσόντα. Για παράδειγμα, οι αναλογίες της πρέπει να είναι αρμονικές. Σχεδόν κάθε γυναίκα μπορεί να κάνει προπόνηση με βάρη προκειμένου να αναπτύξει το μυϊκό σύστημα του κατώτερου τμήματος του κορμού και των κάτω άκρων. Όμως, η ανάπτυξη του ανωτέρου τμήματος του κορμού και των άνω άκρων απαιτεί πολύ κόπο. Η Πρωταθλήτρια Σωματικής Διάπλασης πρέπει να εξασκηθεί πολύ σκληρά προκειμένου να φέρει το στήθος, την πλάτη, τους ώμους και τα άνω άκρα σε ισορροπία με το υπόλοιπο σώμα, πράγμα το οποίο παρατηρείται στους άνδρες Πρωταθλητές Σωματικής Διάπλασης. Βέβαια, αυτό απαιτεί σκληρή δουλειά και μεγάλες θυσίες, αλλά οι γνήσιοι αθλητές Σωματικής Διάπλασης το ξεπερνούν.

Η συμμετρία του σώματος και η φόρμα των μυώνων είναι δύο ακόμη προσόντα που παίζουν ρόλο στις γυναίκες αθλήτριες Σωματικής Διάπλασης. Με τη λέξη "Συμμετρία" εννοώ το σχήμα του γυναικείου σώματος, το σκιαγράφημά της. Η σιλουέττα μιάς γυναίκας μπορεί εύκολα να αναγνωριστεί από την περιφέρεια της λεκάνης της και από τους στενούς ώμους. Επίσης, φυσικό είναι να έχει μία ανάπτυξη του στήθους, ως έναν ορισμένο βαθμό.

Εμείς, οι γυναίκες δεν



μπορούμε να αποκτήσουμε τέτοιο μυϊκό σύστημα, ώστε ο κορμός μας να είναι σχήματος V. Έχουμε φαρδείς γοφούς και στενούς ώμους. Αλλά, μπορούμε ως ένα βαθμό να δώσουμε τέτοια μορφή στον κορμό μας, εάν εξασκήσουμε τους δελτοειδείς μυώνες.

Η συμμετρία του σώματος εξαρτάται, επίσης, από τον βαθμό ανάπτυξης του μυϊκού του συστήματος. Ιδανικό είναι, οι αστράγαλοι, τα γόνατα, οι καρποί να είναι μικροί, ενώ οι μυώνες που περιβάλλουν αυτές τις περιοχές θά έπρεπε να είναι φουσκωμένοι. Βεβαίως, το μέγεθος των αρθρώσεων ενός ατόμου είναι θέμα κληρονομικότητας.

Παρ'ότι οι μυώνες είναι από φύση σχετικά αναπτυγμένοι, μπορούν με τη σωματική διάπλαση να αναπτυχθούν πολύ περισσότερο. Εννοώ, ότι εάν μία γυναίκα αθλείται κανονικά μπορεί, για παράδειγμα, να αναπτύξει τους δικέφαλους μυώνες, αλλά ελλείψει των κληρονομικών καταβολών που σχετίζονται με αυτούς, η μεγάλη ανάπτυξή τους είναι απραγματοποίητη. Σχετικά με τη φόρμα που παίρνουν οι μυώνες, η ιδανική αθλήτρια Σωματικής Διάπλασης πρέπει από τη φύση της να έχει μακρείς μυώνες, προκειμένου να επιτύχει μεγάλη ανάπτυξη αυτών, και, επί πλέον, τα κληρονομικά χαρακτηριστικά που θα επιτρέψουν τη σωστή ανάπτυξή τους.

Σε τελική ανάλυση, μία πρωταθλήτρια Σωματικής Διάπλασης πρέπει να έχει μεγάλη μυϊκή ανάπτυξη. Οποιαδήποτε γυναίκα μπορεί να είναι χωρίς λίπος, εάν ακολουθεί αυστηρή διαίτα για μεγάλες χρονικές περιόδους και εάν ασχολείται με την αεροβική γυμναστική σε καθημερινή βάση. Πολλές γυναίκες, που λαμβάνουν μέρος σε αγώνες σήμερα, ακολουθούν αυτή τη συνταγή, αλλά καταντούν ωχρές στην όψη και κοκκαλιάρες, γιατί δεν έχουν βελτιωμένο μυϊκό σύστημα. Η αθλήτρια Σωματικής Διάπλασης πρέπει να ενισχύσει το μυϊκό της σύστημα, τις αναλογίες της, τη συμμετρία και τη φόρμα του σώματός της και, σε τελική ανάλυση, να αποκτήσει έντονα μυώδες σώμα.

Η εικόνα, που έχω σχηματίσει σήμερα, για την αθλήτρια Σωματικής Διάπλασης, περιλαμβάνει επίσης μερικούς εξωσωματικούς παράγοντες. Θα πρέπει να έχει περιποιημένη εμφάνιση και να είναι έντονα μαυρισμένη από τον ήλιο. Θα πρέπει, επίσης, να παρουσιάζει φανταστικές πόζες επάνω στη σκηνή. Πάντοτε και παντού αυτή η γυναίκα θα είναι νικήτρια.

Έχοντας στο ενεργητικό μου περισσότερα από πέντε χρόνια εντατικής προπόνησης στο άθλημα αυτό, θυσιών και αφοσίωσης, προσεγγίζω το πρότυπο της Γυναίκας-Αθλήτριας Σωματικής Διάπλασης. Προφανώς, έχω ακόμη να διανύσω αρκετή απόσταση, αλλά η πρόοδος που συνεχώς σημειώνω είναι τέτοια, που να με εμψυχώνει να συνεχίσω

Αρκετές αθλήτριες, ακόμη, πλησιάζουν τον ιδανικό μου στόχο: Φυσικά, η Κάρλα Ντάνλαπ, η Λίζα Έλλιοτ, η Κλώντια Γουϊλμπουρν και η Κέυ Μπάξτερ-Γουίκ. Μεταξύ των επαγγελματιών αθλητριών, η Ωμπυ Πώληκ και η Κάμμυ Λούσκο έχουν φτάσει σε εκπληκτικό σημείο. Ακόμη, η Ρέιτσελ Μακλιχ πλησιάζει, παρ'όλον ότι δεν έχει ιδιαίτερα αναπτυγμένο μυϊκό σύστημα για αθλήτρια Σωματικής Διάπλασης.

Έχω παρατηρήσει, ότι οι αθλήτριες έχουν κάνει ένα σημαντικό βήμα μπροστά (πολλές έχουν ήδη συζητήσει σχετικά μαζί μου) προς την επίτευξη του προτύπου, για το οποίο μάχομαι. Μέσα σε δύο, μόλις, χρόνια οι αγωνιζόμενες αθλήτριες έχουν προαχθεί από το στάδιο του απαλού, μέτρια αναπτυγμένου σώματος (κάτι, που είχε επιβληθεί από τη Λίζα Λάιον), σε κείνο του αυθεντικού σώματος αθλήτριας Σωματικής Διάπλασης, για το οποίο απόκτησα τον τίτλο στο Πρωτάθλημα Αμερικής 1980.

Τελευταία όμως είδα μια στροφή προς τα πίσω. Με λίγα λόγια, είναι δύσκολο να νικήσει μια πραγματικά μυώδης γυναίκα. Και μη νομίσετε ότι αυτά που λέω, είναι δικαιολογίες. Δεν ήμουν σε τόσο καλή κατάσταση στο περσινό Παγκόσμιο Πρωτάθλημα και στο Ολύμπια. Όμως, άλλες πολύ μυώδεις γυναίκες ήταν σε άριστη φόρμα και πήραν χαμηλή βαθμολογία. Μιλάω εκ μέρους αυτών των γυναικών.

Επειδή έχω αρκετή πείρα ήδη από τις ενεργείς συμμετοχές μου σε αγώνες, θέλω να κάνω ορισμένες συστάσεις προς τους υπεύθυνους της AFWB και της IFBB, προκειμένου να προασπίσω τα δικαιώματα των αθλητριών αυτών στους προσεχείς αγώνες.

Εδώ, αναγράφονται 15 από τις συστάσεις μου, οι οποίες αφορούν αλλαγές στην όλη συμπεριφορά των υπεύθυνων για το άθλημα Σωματικής Διάπλασης Γυναικών.

1) Το γεγονός, ότι μια γυναίκα έχει πιο αναπτυγμένο μυϊκό σύστημα από το κανονικό, δεν προϋποθέτει αυτομάτως τη χρήση αναβολικών στεροειδών και/ή άλλων φαρμάκων. Η Λίζα Ελλιοτ κι εγώ έχουμε κατά καιρούς κατηγορηθεί για χρήση φαρμάκων, αλλά καμιά από τις δύο μας δεν έχει χρησιμοποιήσει ποτέ. Μετά τη νίκη μου στο Αμερικάνικο Πρωτάθλημα, υποβλήθηκα σε τεστ για να διαπιστωθεί, κατά πόσον είχα καταναλώσει στεροειδή ή άλλα φάρμακα και, φυσικά, αποδείχθηκε, ότι δεν είχα κάνει χρήση.

Όπως και στους άντρες αθλητές Σωματικής Διάπλασης, η κληρονομικότητα, η σκληρή δουλειά, η υπομονή, η σωστή διατροφή, η εξάσκηση είναι οι παράγοντες που καθιστούν πρωταθλήτρια την αθλήτρια Σωματικής Διάπλασης. Οι γυναίκες που χρησιμοποιούν στεροειδή καταφέρνουν να αναπτύξουν το μυϊκό τους σύστημα, αλλά μετά από περίοδο έντονης εξάσκησης καθίστανται υπερμεγέθεις.

2) Πρέπει να παραδεχτήτε, ότι οι περισσότερες αθλήτριες Σωματικής Διάπλασης βλέπουν, ότι τα βήματα που γίνονται, προκειμένου να καταληφθεί αυτό το αποκλειστικά ανδρικό άθλημα, δεν καταλήγουν πουθενά. Σε λογικές γραμμές, μία μυώδης αθλήτρια Σωματικής Διάπλασης με σωστές αναλογίες, θα έπρεπε να είναι ο τύπος εκείνος της αθλήτριας, που κερδίζει τους Γυναικείους Αγώνες Επαγγελματιών και Ερασιτεχνών της IFBB και της AFWB.

3) Μία μυώδης γυναίκα δεν σημαίνει απαραίτητα, ότι στερείται θηλυκότητας. Μερικά άτομα, άντρες και γυναίκες,

νομίζουν, ότι ανδροφέρνω, αλλά το πλατύ κοινό θεωρεί τους αθλητές και τις αθλήτριες της Σωματικής Διάπλασης "φρικτούς".

4) Ας επιμείνουμε στον τρόπο επιλογής των αθλητριών Σωματικής Διάπλασης. Σύμφωνα με τους κριτές, μπορεί να πάρω μέρος σε αγώνες και να επιλεχθώ πρώτη ή δέκατη. Πρέπει να κάνουμε συντονισμένες προσπάθειες, προκειμένου να παρουσιάσουμε τα κριτήρια βάσει των οποίων επιλέγονται οι κριτές στις διοργανώσεις γυναικείων αγώνων. Κάθε κριτής σε τέτοια διοργάνωση, άντρας ή γυναίκα, πρέπει να επιλέγεται σύμφωνα με το επίπεδο των αγώνων, τους οποίους καλείται να κρίνει. Σε αγώνες αντρών, η Αμερικάνικη Επιτροπή Φυσικής Διάπλασης και η Διεθνής Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης (IFBB) έχουν καθιερώσει τα γραπτά και εφαρμοσμένα τεστ, προκειμένου να επιλέξουν τους κριτές. Ένα ανάλογο πρόγραμμα πρέπει να καθιερωθεί και στο χώρο των αθλητριών Σωματικής Διάπλασης.

5) Πιστεύω, ότι είναι προτιμότερο ένα αναπτυγμένο μυϊκό σύστημα σε μία αθλήτρια από την πλήρη έλλειψη λίπους και τη μικρή ανάπτυξη των μυώνων.

6) Δεν συμφωνώ με την άποψη, ότι η γυναίκα με "μεγάλη θηλυκότητα" δεν μπορεί να αποκτήσει αναπτυγμένους μυώνες και προϋποθέσεις να νικήσει σε αγώνες. Όποιος έχει κυττάξει προηγούμενες φωτογραφίες μου, έχει διαπιστώσει, ότι είχα "πολλή θηλυκότητα" παρά τη μακροχρόνια εκγύμνασή μου, προτού αρχίσω να ασχολούμαι με το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης. Όμως, μετά από χρόνια συνεχούς σκληρής προπόνησης και αυστηρής δίαιτας, έχω καταφέρει να αποκτήσω τη φυσική διάπλαση ενός αθλητή Σωματικής Διάπλασης.

7) Το όμορφο πρόσωπο μιας αθλήτριας μπορεί να αποτελέσει βασικό παράγοντα στην επιλογή των αγωνιζόμενων από τους κριτές, αλλά ποτέ ουσιαστικότερο από την όλη εμφάνιση της αγωνιζόμενης και την ικανότητά της στο να παίρνει πόζες.

8) Οι διαστάσεις του στήθους δεν πρέπει να παίζουν ουσιαστικό ρόλο. Οι αθλήτριες Σωματικής Διάπλασης, κατά την πλειοψηφία τους, έχουν μικρό στήθος, επειδή ακριβώς, σε περίοδο αγώνων, η αυστηρή δίαιτα που εφαρμόζουν μειώνει δραστικά το ποσοστό λίπους του σώματός τους. Άλλως τε, το μικρό στήθος προϋποθέτει την αποφυγή εγχείρησης, η οποία επιφυλάσσει κινδύνους για την υγεία. Εάν συνεχίσουν οι μεταμοσχεύσεις στηθους να είναι τόσο δημοφιλείς, σύντομα θα αντικρύζουμε αθλήτριες Σωματικής Διάπλασης με μοσχεύματα στη κνήμη τους. Μέχρι πού θα τραβήξει το σχοινί, τέλος πάντων;

9) Όπως και στην περίπτωση των ανδρών, οι προπονητές των αγωνιζόμενων αθλητριών και οι κάτοχοι των γυμναστηρίων, όπου γυμνάζονται οι αθλήτριες, πρέπει να εξαιρούνται από τους πίνακες κριτών σε περίοδο αγωνιστική, όταν οι αθλήτριες τις οποίες παρακολουθούν, συμμετέχουν στους αγώνες.

10) Στις συμμετέχουσες σε διοργανώσεις Σωματικής Διάπλασης αθλήτριες πρέπει να επιτραπεί το σφίξιμο της παλάμης, όταν ποζάρουν. Οι ανοιχτές παλάμες δεν μαρτυρούν απαραίτητα την ύπαρξη "θηλυκότητας" και, συχνά, τέτοιες θέσεις αλλοιώνουν την αισθητική γραμμή της πόζας.

11) Οι κατηγορίες βαρών, οι οποίες έχουν καθιερωθεί σε εθνικό και διεθνές επίπεδο (κάτω και πάνω από τα 52 κιλά) δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. Πολύ λίγες αθλήτριες Σωματικής Διάπλασης με κανονικό ύψος ζυγίζουν λιγότερο από 52 κιλά, σε περίοδο αγωνιστική. Συμβουλεύω τους υπεύθυνους να καθιερώσουν τα 55 κιλά, πράγμα το οποίο θα οδηγήσει σε πιο ομαλή κατανομή των αθλητριών στις δύο κατηγορίες.

12) Ενώ ο Πρόεδρος και ο Γραμματέας της Επιτροπής Αθλητριών Σωματικής Διάπλασης μπορεί να μην είναι αγωνιζόμενοι, τούλάχιστον τα μισά από τα στελέχη της Επιτροπής υποχρεούνται να είναι αγωνιζόμενοι αθλητές Σωματικής Διάπλασης. Τα μέλη αυτά πρέπει να εκλεγούν από τους ίδιους τους αγωνιζόμενους στα Αμερικανικά και στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα.

13) Το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης Γυναικών πρέπει να διευθύνεται και να καθοδηγείται προς χάριν των αγωνιζομένων ατόμων, όχι προς χάριν των διοργανωτών ή των ανωτέρων υπαλλήλων ή χάριν εμπορικού ενδιαφέροντος. Άλλως τε, εμείς κάνουμε προπόνηση, όχι αυτοί!

14) Η αντίληψη, ότι μία γυναίκα δεν μπορεί να συμμετέχει σε διοργανώσεις αγώνων Σωματικής Διάπλασης, εάν δεν μοιάζει με τη "Λώρα Κόμπς", σίγουρα θα γίνει βίωμα των αθλουμένων σε λίγα χρόνια. Το να χρησιμοποιήσει, όμως, αυτό σα δικαιολογία, για να μη συμμετάσχει σε αγώνες, είναι ανόητο. Μερικοί από τους άντρες που γνωρίζω στο χώρο του αθλήματος δεν θα ήθελαν να μοιάζουν στον Σέρτζιο Ολίβα ή στον Άρνολντ Σβαρτζενέγκερ. Προπονούνται με βάρη για να έχουν καλή εμφάνιση και για να αισθάνονται καλά. Αυτή η λύση (κάθε άλλο παρά θέληση για συμμετοχή σε αγώνες Σωματικής Διάπλασης) προσφέρεται σε κάθε γυναίκα, που αναζητεί την προπόνηση με βάρη, αλλά δεν ανοίγει ορίζοντες για ανώτερη μυϊκή δύναμη.

15) Πέραν όλων, οι αγώνες Σωματικής Διάπλασης Γυναικών είναι αγώνες Σωματικής Διάπλασης, όχι καλλιστεία. Γι'αυτόν το λόγο, πρέπει να κρίνονται με βάση τα αξιοκρατικά κριτήρια του αθλήματος, όχι σύμφωνα με το πόσο χαριτωμένη είναι η αγωνιζόμενη, ποιές γνωριμίες έχει, ποιά είναι η αθλητική και χορευτική της ικανότητα ή πόση "θηλυκότητα" έχει.

Ειλικρινά πιστεύω, ότι οι συναθλήτριές μου θα συμφωνήσουν σε μερικές από τις προτεινόμενες τροποποιήσεις στα κριτήρια επιλογής και στην όλη συμπεριφορά, γενικά. Αλλά, ακόμη κι αν είσαστε υπέρ ή κατά, παρακαλώ αποστείλατε τα σχόλιά σας στην Doris Barrilleaux, AFWB and IFBB Women's Committee Chairperson, P.O. Box 937, Riverview, Fla. 33569.

Με σκοπό να προωθήσουμε το άθλημα, χρειαζόμαστε τη διεξαγωγή ειλικρινούς διαλόγου με όσο το δυνατόν περισσότερες γυναίκες.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΣΗΣ ΙΣΤΩΝ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ
ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΟ ΤΟΣΟ ΕΠΙΚΑΙΡΟ ΘΕΜΑ

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

Η ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ

Από τη Σέιλα Χέρμαν

Το πιο καυτό θέμα στο χώρο της γυναικείας σωματικής διάπλασης στις μέρες μας είναι η μεταμόσχευση ιστών στο στήθος. Τα κίνητρα που με ωθούν σε τούτη τη συζήτηση είναι καθαρά συναισθηματιά. Μερικές γυναίκες θεωρούν ανούσια κι αδικαιολόγητη την πιθανότητα ήττας τους σε αγώνες Σωματικής Διάπλασης από άλλες που έχουν υποβληθεί σε τέτοιου είδους εγχείρηση. Άλλες, όμως, έχουν υποστεί μεταμόσχευση ιστών στο στήθος πολύ πριν κάνουν την εμφάνισή τους στην αγωνιστική πίστα. Πέρα από καλλωπιστικούς λόγους, υπάρχουν αγωνιζόμενες αθλήτριες, που αντιτίθενται σ' αυτό απλά και μόνο εξαιτίας των κινδύνων που κυοφορεί.

Κατ' αρχήν, υπάρχει ο κίνδυνος μετεγχειρητικών επιπλοκών. Εγώ, όμως, αναφέρομαι στον κίνδυνο που προκύπτει αποκλειστικά από τη «μέθη» του αθλήματος της σωματικής διάπλασης· τον κίνδυνο, που ορθώνεται ενάντια στον έλεγχο για άμεση προσπάθεια από το ίδιο το σώμα.

Η κατάσταση του να μπορεί κάποιος να ελέγξει και να καθορίσει τον προορισμό του μέσα από τον πρωταρχικό έλεγχο της φόρμας και των διαστάσεών του είναι η κύρια αρχή του αθλήματος της σωματικής διάπλασης, άσχετα από το σύστημα προπόνησης με βάρη που εφαρμόζει. Είναι ένα ιδανικό μέσα σε λογικά πλαίσια, επειδή ακριβώς η αθλήτρια υλοποιεί μέσα από τη φυσική της κατάσταση τις ιδέες και πεποιθήσεις της. Το να δεχθεί συμβιβαστικές λύσεις ή τεχνητές προσθέσεις, είναι σαν να αποκλίνει από τη σωστή πορεία.

Ο αριθμός των αθλητριών σωματικής διάπλασης, οι οποίες έχουν υποβληθεί σε εγχείρηση αύξησης του όγκου του στήθους τους, παρουσιάζει καλπάζουσα αύξηση, γεγονός το οποίο αποτελεί σοβαρή απειλή για τη θεωρία του αθλήματος. Όμως, πώς ξεκίνησε αυτό; Η απάντηση είναι εμφανής. Ξεκίνησε, επειδή ακριβώς έχει δοθεί φοβερή έμφαση στο θέμα του στήθους στις αθλήτριες σωματικής διάπλασης. Βέβαια, οι άνθρωποι δεν αντιτίθενται πλέον τόσο κραυγαλέα, όσο συνέβαινε παλαιότερα. Δεν διαμαρτύρονται στα ίσα. Αντίθετα, είναι αρκετοί εκείνοι που ανησυχούν για τη «θηλυκότητα» των αθλητριών. Ακούς ορισμένους να μιλούν αόριστα για έλλειψη συμμετρίας, όχι σωστή διάπλαση του σώματος. Που και που δεν αναφέρονται στις αναλογίες ή στη δομή του σκελετού. Παρατηρούν τη μερική ή ολική έλλειψη στήθους κι είναι αυτό κάτι που τους ενοχλεί ιδιαίτερα.

Και, γιατί να μην ενοχληθούν; Η αθλήτρια με μικρό στήθος, που τιτλοφορείται σαν η γυναίκα με την ωραιότερη φυσική διάπλαση στον κόσμο», βαδίζει αντίθετα στον τρόπο σκέψης του συνόλου. Έπειτα, οι γυναίκες είτε είναι σε διαφημίσεις είτε εμφανίζονται στον κινηματογράφο ή στην τηλεόραση έχουν μεγάλο στήθος. Τα γυμνά μοντέλλα που ποζάρουν σε πορνό περιοδικά έχουν κι αυτά μεγάλο στήθος. Αυτό είναι το πρότυπο της τέλειας γυναικείας σιλουέττας. Τουλάχιστον, αυτή η ιδέα καλλιεργείται στην ανθρώπινη συνείδηση.

Οι Αμερικανοί, φυσικά, υποκύπτουν σ' αυτό. Έτσι λοιπόν, είτε το πρόβλημα ανάγεται στο άθλημα είτε στον εξωαθλητικό χώρο, η γυναικεία σωματική διάπλαση αντανακλά ένα κοινωνικό πρόβλημα. Ποιο είναι τούτο; Το ότι οι αθλήτριες στην πλειοψηφία τους δεν έχουν μεγάλο στήθος. Οι άνθρωποι δίνουν περισσότερη σημασία στις εικόνες παρά στην ουσία. Εάν νομίζεις, ότι δεν έχεις υποστεί πλύση εγκεφάλου από τις διαφημίσεις ή την τηλεόραση, καιρός είναι να αναθεωρήσεις τις ιδέες σου.

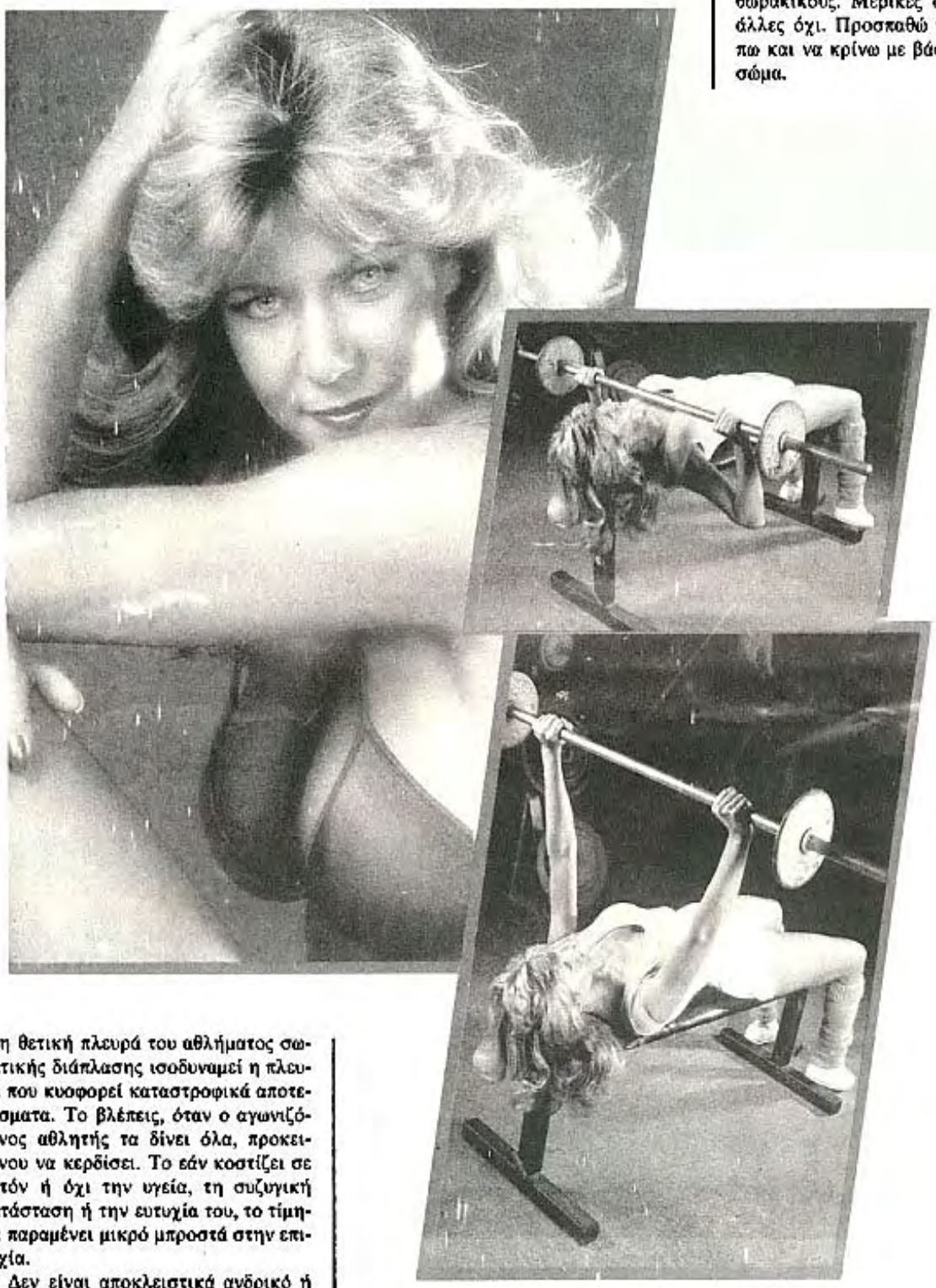
Για παράδειγμα, τα ίσια δόντια. Έχεις παρατηρήσει ποτέ σε παλιές ταινίες πόσοι ηθοποιοί είχαν στραβά δόντια; Πολλοί! Τι αντικρύζεις όμως σήμερα; Το αντίθετο! Σχετικά με τα βαμμένα μάτια, τι έχεις να πεις; Τώρα πια τα μανεκέν έχουν βαμμένα τα μάτια τους με βαθύ καφέ χρώμα. Βλέπεις κανένα μοντέλλο με ξεθωριασμένα μπλε μάτια; Σπάνια! Φορούν έγχρωμους φακούς επαφής. Όλα τούτα συμβάλλουν στην προβολή του ιδανικού μοντέλλου, της σωστής εικόνας.

Έτσι λοιπόν, τι έχουμε τώρα; Γυναίκες με μεγάλο στήθος, ίσια δόντια και φωτεινά γαλανά μάτια. Δεν είναι φυσιολογικό; Ε, λοιπόν, όχι! Όμως, υπάρχουν αρκετοί που το πιστεύουν. Η γυναίκα, πολύ περισσότερο από τον άντρα, θα κάνει τα αδύνατα για να φαίνεται ελκυστική. Πέφτει εύκολα στην παγίδα!

Ας κάνουμε, όμως, ένα ακόμη βήμα. Ας εξετάσουμε τη γυναίκα, που νοιώθει την έντονη επιθυμία να νικήσει· μια επιθυμία τόσο δυνατή, ώστε η αθλήτρια να επιβάλει στον εαυτό της αυστηρότατη δίαιτα για βδομάδες· μια επιθυμία τόσο ισχυρή, ώστε να καταφεύγει σε μεταμόσχευση ιστών στο στήθος.

Οι άντρες αντιμετωπίζουν ένα διαφορετικό πρόβλημα. Έχουν καταπιαστεί σοβαρά με το θεμα της κατάκτησης του τίτλου, αλλά δεν υποβάλλονται σε μεταμοσχεύσεις ξένων σωμάτων υποδορίως. Αντίθετα, βρίσκουν τη λύση σε φάρμακα που κρύβουν κινδύνους για την υγεία. Είναι μέρος του τρόπου ζωής τους. Σε κάθε δύναμη που εφαρμόζει σε κάποιο σημείο αντιστοιχεί μια ίση κι αντίθετης φοράς δύναμη, η αντίδραση.

ιδιαίτερα περήφανες για το «νέο τους απόκτημα». Είμαι σε θέση να καταλάβω τη διαφορά ανάμεσα στο πραγματικό και το μη. Τα μοσχεύματα είναι εμφανή εξαιτίας του αφύσικου εξογκώματος που προβάλλει στο ανώτερο τμήμα του στήθους στις πόζες για τους θωρακικούς. Μερικές φορές φαίνεται, άλλες όχι. Προσπαθώ να το παραβλέπω και να κρίνω με βάση το υπόλοιπο σώμα.



Στη θετική πλευρά του αθλήματος σωματικής διάπλασης ισοδυναμεί η πλευρά που κυοφορεί καταστροφικά αποτελέσματα. Το βλέπεις, όταν ο αγωνιζόμενος αθλητής τα δίνει όλα, προκειμένου να κερδίσει. Το εάν κοστίζει σε αυτόν ή όχι την υγεία, τη συζυγική κατάσταση ή την ευτυχία του, το τίμημα παραμένει μικρό μπροστά στην επιτυχία.

Δεν είναι αποκλειστικά ανδρικό ή αποκλειστικά γυναικείο «προνόμιο». Είναι κοινωνικό πρόβλημα. Είμαι εντελώς αντίθετη κι επισημαίνω τον κίνδυνο, που προέρχεται από όσες νοιώθουν

Όμως, δεν μπορώ να παραβλέψω το πρόβλημα. Έπειτα, δημιουργεί σοβαρές ψυχολογικές επιπτώσεις. Η αθλήτρια θα συμμετάσχει σε δυο-τρεις αγώνες· τα μοσχεύματα όμως θα διατηρηθούν εφ' όρου ζωής. Επειδή μάλιστα η απόφαση υποκινείται από την έντονη διάθεση για νίκη, θα έπρεπε να απαγορευτούν τέτοιου είδους εγχειρήσεις σε αθλήτριες που παίρνουν μέρος σε αγώνες.

Σαν μέλος της κριτικής επιτροπής, πρέπει να αντιμετωπίσω σφαιρικά το θέμα. Στην περίπτωσή μου, ποιος είναι ο σωστός τρόπος αντιμετώπισης; Έχω κατασταλάξει στην ίση θεώρηση μοσχευμάτων και ουλών. Οι ουλές έρχονται σε δεύτερη μοίρα σε αντιπαράθεση με τα πρωτεύοντα ψεγάδια (π.χ., όταν κάποιος υστερεί σε ανάπτυξη ενός βασικού μυικού συγκροτήματος). Είναι ψεγάδια που λαμβάνω υπόψη μου μετά τον πλήρη έλεγχο του σώματος και χρειάζομαι κάποια λεπτομέρεια για να επιλέξω μια από τις δύο αθλήτριες. Εάν δυο γυναίκες παρουσιάζουν ίση ανάπτυξη των υπόλοιπων τμημάτων του σώματος, θα επιλεγεί εκείνη η οποία δεν έχει μοσχεύματα στο στήθος της.

Ευτυχώς, δεν έχει απαιτηθεί κάτι τέτοιο μέχρι τώρα. Υπάρχουν άλλα κριτήρια επιλογής. Στην πραγματικότητα, μια φορά συνέβηκε και, συγκεκριμένα, στο θέμα της μείωσης της βαθμολογίας. Ήταν στην περίπτωση κάποιας η οποία επιδείκνυε σε μεγάλο βαθμοτο στήθος της. Κατά τη γνώμη μου, προσπαθούσε να κερδίσει πόντους με τρόπο όχι και τόσο δίκαιο. Μετά τους αγώνες, αναφέρθηκα στη συγκεκριμένη γυναίκα μπροστά σε συναθλήτριές της. Δυσανασχέτισαν, όπως είχα εγώ δυσανασχετίσει προηγουμένως.

Από την άλλη μεριά, είχα αρκετές φορές την ευκαιρία να συζητήσω με γυναίκες που παραδέχονται ανοιχτά ότι έχουν υποστεί μεταμόσχευση ιστών στο στήθος τους και οι οποίες εκφράζουν φόβους για το ενδεχόμενο ποινής από την επιτροπή των κριτών. Τις συμμερίζομαι. Το θέμα κατά τη γνώμη μου είναι να προσπαθεί η γυναίκα να γίνει όσο το δυνατόν καλύτερη αθλήτρια παραβλέποντας προσωπικές εκλογές κι ατυχίες. Το ίδιο συμβαίνει με τις ουλές. Μια φορά να δημιουργηθούν, δεν φεύγουν με τίποτε πλέον.

Λέγεται, πως οι γυναίκες πρέπει να είναι τέλειες σε κάθε φάση της ζωής τους. Όμως, στο άθλημα της σωματικής διάπλασης, νομίζω ότι το σύνθημα πρέπει να είναι διαφορετικό. Αυτό για το οποίο αγωνίζεσαι μέσα από την προπόνηση είναι η τελειότητα. Η τελειότητα όμως είναι μοναδική και ίδιον χαρακτηριστικό του ατόμου. Συνειδητοποιείται με το να φτάσει το σώμα στο όριο, στην τέλεια φυσική κατάσταση. Η γυναικεία σωματική διάπλαση οφείλει να ξεπεράσει την εικόνα του γυναικείου πρότυπου, έτσι όπως επιδεικνύεται στις διαφημίσεις, στα περιοδικά, στην τηλεόραση, παντού. Οι αθλήτριες πρέπει να καταλάβουν, ότι δεν έχουν την ανάγκη μοσχευμάτων για να νικήσουν. Το φυσικό σώμα, αναπτυγμένο μέχρι εκεί που δεν χωράνε άλλα περιθώρια, είναι το πρότυπο της νικήτριας.

Σέιλα Χέρμαν

Αναλάβαμε την κεντρική διάθεση για τις πρωτεΐνες PROVITA.

Για Σχολές και Γυμναστήρια σε χονδρικές Τιμές.

ΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΑΤΟΥ
ΤΟΥ ΑΡΝΟΛΝΤ ΣΒΑΡΤΖΕΝΕΓΓΕΡ

ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Aminovit

Στιγμιαίο Ρόφημα με πολύτιμες βιολογικές ουσίες και με γεύση φρέσκου φρούτου.

"Για μένα μετράει μόνο ένα:
Πρόοδος και συνεχής ανάπτυξη.
Να θέτεις συνεχώς νέους στόχους και
να μην μένεις αδρανής.
Το AMINOVIT είναι το No.1 που σου
δίνει την απαραίτητη ενέργεια για να
είσαι ισχυρός, δυνατός, ζωντανός, σωστός
και σε φόρμα.
Το AMINOVIT είναι η εκλογή μου
για τη σωματική και τη μυϊκή μου
διάπλαση.
Όσο για τη γεύση του; Δοκίμασε μόνος σου!"

Άρνολντ Σβαρζενέγγερ

Μυώνες: Τους χρειάζεται ο κάθε άνθρωπος. Τόσο αυτούς που βοηθάνε στην κίνηση, όσο και αυτούς των εσωτερικών οργάνων. Ένα λειτουργικά ικανό μυϊκό σύστημα είναι απαραίτητο για τη ζωή. Στη σημερινή μας κοινωνία, όπου η καταβολή υπερεντατικής προσπάθειας για να πετύχουμε κάτι είναι καθημερινότητα, η θρέψη των μυώνων με βιολογικά πολύτιμες θρεπτικές ύλες είναι πολύ πιο απαραίτητη από οποτεδήποτε πριν.

Μαζί με την αλλαγή που συντελείται στον τρόπο ζωής μας λόγω της Τεχνολογίας και της Πολεοδομίας και μαζί με την αλλαγή των απαιτήσεών μας για ικανότητα παραγωγής έργου και για την ίδια τη ζωή αλλάζει επίσης και η διατροφή μας.

Χάρη στην εξέλιξη και στην πρόοδο της επιστήμης την τελευταία δεκαετία αποκτήσαμε στον τομέα της Βιοχημείας σημαντικές και ίσως επαναστατικές γνώσεις.

Όσο περισσότερο προοδεύουμε, τόσο σαφέστερα καταλαβαίνουμε πόσο δύσκολο είναι να δίνουμε υπεύθυνες απαντήσεις σε φαινομενικά απλά ερωτήματα Η δοσολογία μιας κάποιας θρεπτικής ύλης για παράδειγμα μπορεί να εξαρτάται άμεσα από το ποια άλλη θρεπτική ύλη θα πάρουμε μαζί της. Κάτι που πιθανόν προ ετών να ίσχυε σαν "εξισορροπημένος συνδιασμός θρεπτικών υλών", θεωρείται στο μεταξύ με τις νέες κατακτήσεις στον τομέα της Διατροφικής Φυσιολογίας ξεπερασμένο. Σε μεγάλη έκταση, αυτό ισχύει για την κυρίως ύλη των κυττάρων, το λεύκωμα, καθώς επίσης και για τους υδατάνθρακες, τα λίπη, τις βιταμίνες, τα μεταλλικά άλατα και τα ιχνοστοιχεία.

Όταν μιλάμε σήμερα για μυώνες, τότε τις περισσότερες φορές μας έρχεται σχεδόν αυτόματα στο νου το όνομα του Άρνολντ Σβαρτζενέγγερ. Μεταξύ 1967-1975 κέρδισε τα σπουδαιότερα πρωταθλήματα στη Σωματική Διάπλαση, οπόταν και αποσύρθηκε θεληματικά, αφού για 6 ολόκληρα χρόνια έμεινε ακατανίκητος. Μετά από πάροδο 5 χρόνων ο Άρνολντ Σβαρτζενέγγερ αποφάσισε εντελώς ξαφνικά να επανέλθει στους αγώνες. Προετοιμάστηκε για ακριβώς 77 μέρες πριν και τελικά κέρδισε στη Λυρική Σκηνή του ΣΥΔΝΕΥ της Αυστραλίας το 1980 για 7η φορά τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια.

Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας του στηρίχτηκε αποκλειστικά στο AMINOBIT. Ο ίδιος ομολογεί:"Χωρίς το AMINOBIT δεν θα τα κατάφερνα ποτέ. Η τεράστια μυϊκή μου αύξηση σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα υπήρξε η καλύτερη απόδειξη για την αποτελεσματικότητα του AMINOBIT."

Η πολυετής πείρα του Άρνολντ στις σκληρές προπονήσεις μας έδωσε, με τη συνεργασία πρωτοπόρων φυσιολόγων στον τομέα της διατροφής, το AMINOBIT. Το AMINOBIT έχει αυτόν τον εξισορροπημένο συνδιασμό θρεπτικών υλών, που ανταποκρίνεται στα τελευταία επιστημονικά επιτεύγματα και που ενδείκνυται για τον καθένα μας, εφόσον καταπονεί τους μυώνες του πάνω από το κανονικό. Στη δουλειά, τον ελεύθερο χρόνο ή τα σπορ. Το AMINOBIT δίνει νέες ολοκληρωμένες λύσεις κάνοντας χρήση γνωστών δεδομένων. Είναι ο "άσσος" των συμπληρωμάτων διατροφής, πλούσιο σε περιεκτικότητα θρεπτικών υλών και στο σύνολο των ιδιοτήτων του κάτι που δεν ξανάγινε ποτέ.

ΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΤΟΥ ΑΡΝΟΛΝΤ ΣΒΑΡΤΖΕΝΕΓΓΕΡ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ "AMINOBIT" - το συμπυκνωμένο συμπλήρωμα διατροφής για όσους θέλουν να αυξήσουν αλλά και να χρησιμοποιήσουν τους μυώνες τους.

ΤΟ ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΟ ΥΔΡΟΦΥΛΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ.

ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑ

Από τον Μπομπ Μπέλλοους

Σπιρουλίνα: Το πρασινογάλανο υδρόφυλλο, που φυτρώνει σε λίμνες, στα θερμά κλίματα και που δύσκολα πείθει, ότι συντελεί στην αύξηση του μυικού όγκου. Όταν οι επιστήμονες άρχισαν να καλλιεργούν τη σπιρουλίνα, γρήγορα διαπίστωσαν, ότι η πρωτεϊνική της σύνθεση ξεπερνάει εκείνη πολλών άλλων φυτών, συμπεριλαμβανομένων των γεωργικών προϊόντων. Κάτι, που δεν είχαν προβλέψει ήταν η ανταπόκριση του κόσμου, όταν το προϊόν διοχετεύτηκε στην αγορά. Οι καταναλωτές το προτίμησαν· οι περισσότεροι όμως για εσφαλμένους λόγους.

Τι ακριβώς είναι η σπιρουλίνα; Και, ποια η αξία της για τον αθλητή της σωματικής διάπλασης;

Την απάντηση την πήραμε από τους Λάρρυ Σουίτζερ και Δρα Άλλαν Τζάσμπυ.

Εάν δεν το έχετε δει ακόμη, πουλιέται συνήθως σε καταστήματα υγιεινών τροφών και φαρμακεία με τη μορφή κάψουλας, ταμπλέτας ή σκόνης. Είναι μια βαθυπράσινη σκόνη, με όχι βαριά μυρωδιά και σχετικά γλυκιά γεύση.

Ο Σουίτζερ το περιγράφει με λεπτομέρεια: «Η σπιρουλίνα είναι ένα πρασινογάλανο μικρόφυκο, που περιέχει 60-70% πρωτεΐνη, περισσότερη βιταμίνη B_{12} απ' όση το συκώτι και βιταμίνες Α, Ε, του συμπλέγματος Β και αρκετά σπουδαιότατης σημασίας μέταλλα. Το σημαντικότερο από όλα όμως είναι, ότι η σπιρουλίνα περιέχει και τα οκτώ βασικά αμινοξέα σε καλές αναλογίες».

Σε πρόσφατες έρευνές του, ο Δρ Τζάσμπυ — του οποίου η διδακτορική διατριβή αναφερόταν σε ειδικές έρευνες επάνω στα φύκη — εξηγεί την πρωτεϊνική αξία της σπιρουλίνας: «Οι μεγάλης θρεπτικής σημασίας πρωτεϊνικές τροφές όπως η σπιρουλίνα, χαρακτηρίζονται από την αξία Χρησιμότητας Καθαρής Πρωτεϊνικής (ΧΚΠ), έναν αριθμό που αφορά αφ' ενός την ικανότητα πέψης της πρωτεΐνης και αφ' ετέρου τη βιολογική της αξία για ανθρώπινο σώμα, μετά την πέψη. Η ΧΚΠ εκφράζεται για αρκετές τροφές σαν ποσοστό ιδανικής σύνθεσης πρωτεϊνικών αμινοξέων. Τη μεγαλύτερη αξία έχουν τα αυγά (κρόκος + ασπράδι) με ΧΚΠ = 94.

«Η αξία της σπιρουλίνας είναι 57, αριθμός που πλησιάζει το 61 της σόγιας. Η μαγιά της μπύρας έχει αξία 50. Εάν συγκρίνουμε το ποσοστό χρησιμοποιούμενης πρωτεΐνης με αυτό της συνολικής πρωτεΐνης που περιέχει η σπιρουλίνα, βλέπουμε, ότι η αποξηραμένη σπιρουλίνα είναι η καλύτερη πηγή φυτικής πρωτεΐνης. Ακόμη κι αν τη συγκρίνουμε με τις πρωτεϊνούχες τροφές ζωικής προέλευσης, η σπιρουλίνα βρίσκεται στη δεύτερη θέση με πολύ μικρή διαφορά από τα σφιχτά αυγά.

Τι πρέπει να ξέρει ο αθλητής της σωματικής διάπλασης για τις πρωτεΐνες που εμπεριέχονται στη σπιρουλίνα; Ότι διαφέρουν από τις υπόλοιπες φυτικές πρωτεΐνες, απαντάει ο Σουίτζερ.

«Σαν υδρόφυλλο, η σπιρουλίνα είναι πολύ βασική στην εξελικτική πορεία των πραγμάτων. Αντί για κυτταρινική μεμβράνη, τα κύτταρά της έχουν πρωτεϊνική μεμβράνη. Κατά συνέπεια, η σπιρουλίνα χωνεύεται πολύ εύκολα και η υψηλή περιεκτικότητα πρωτεΐνης της αξιοποιείται άμεσα από τον οργανισμό».

Πώς μπορεί ο αθλητής σωματικής διάπλασης να χρησιμοποιήσει καλύτερα τη σπιρουλίνα;

Η χρήση της στο άθλημα αυτό βρίσκεται ακόμη σε πειραματικό στάδιο, σύμφωνα με τον Σουίτζερ. Αρκετοί αθλητές νοιώθουν την ενέργειά της 20 λεπτά μετά τη λήψη της. Αυτές οι αντιδράσεις έχουν προσελκύσει την προσοχή πολλών, διότι οι υδατάνθρακες (όχι οι πρωτεΐνες) θεωρούνται μέχρι

τώρα άμεσης ενέργειας τροφές). Οι πρωτεΐνες, όμως, συντελούν στη δόμηση μυικών ιστών.

Γιατί η άμεση ενέργεια;

Η θεωρία, λέει ο Σουίτζερ, είναι ότι το σώμα δεν χρειάζεται να σπαταλήσει πολύ χρόνο για τη διάσπαση των λιγότερο πολυσύνθετων πρωτεϊνών. Ο Τζάσμπυ δηλώνει, ότι δεν υπάρχουν αποδείξεις, ότι η σπιρουλίνα παρέχει στον οργανισμό ενέργεια κατά αμεσότερο τόπο απ' ό,τι οι παρόμοιες πρωτεΐνες. Παρ' όλα αυτά, οι υποκειμενικές αντιδράσεις των ανθρώπων για τη σπιρουλίνα τείνουν προς αυτή την άποψη.

Προς το παρόν, παρασύρονται από υποκειμενικά κίνητρα ή από φήμες. Αυτό συμβαίνει, διότι η σπιρουλίνα είναι μοναδική και εντελώς καινούρια τροφή· διότι η θρεπτική της αξία είναι πολύ μεγάλη και οι άνθρωποι αναζητούν τα ωφέλη που προσφέρει. Η σπιρουλίνα σίγουρα απαιτεί περισσότερη έρευνα.

Ας δούμε μερικές από τις ισχύουσες απόψεις:

3) Η σπιρουλίνα βοηθάει στο αδυνάτισμα

Πραγματικά, λέει ο Σουίτζερ, αν και η σπιρουλίνα φαίνεται αποτελεσματική για αδυνάτισμα, δεν είναι κανένα «μαγικό χάπι δίαιτας», το οποίο να αναγκάζει το σώμα να χάσει βάρος. Αντίθετα, αποτελεί για τον οργανισμό τροφή άπαχη και χαμηλή σε θερμίδες, η οποία βοηθάει το σώμα να ανταποκριθεί στις θρεπτικές του ανάγκες. Πριν από το γεύμα, συντελεί στη μειωμένη λήψη θερμίδων. Είναι μια απλή, αλλά ουσιαστική φυσική τροφή.

2) Η σπιρουλίνα είναι μεγάλης πρωτεϊνικής σημασίας

Αυτό είναι αλήθεια, εάν κρίνουμε από την ΧΚΠ και την ισορροπία αμινοξέων που παρουσιάζει. Από μόνη της, αποτελεί βοήθημα της διατροφής και παρέχει ενέργεια και μυική μάζα.

Για τον αθλητή που θέλει μυική μάζα και σφρίγος, η σπιρουλίνα ανακατεμένη με άλλες πρωτεϊνούχες τροφές γίνεται ιδιαίτερα θρεπτική.

3) Η σπιρουλίνα είναι ωφέλιμη για τους χορτοφάγους

Αποτελεί «Θείο Δώρο» για τους χορτοφάγους. Αυτό οφείλεται αφ' ενός μεν στις πρωτεΐνες που περιέχει, αφ' ετέρου δε στην υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη B_{12}, η οποία δύσκολα εντοπίζεται σε τροφές φυτικής προέλευσης. Η B_{12} είναι πολύ σημαντική για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Επίσης είναι πλούσια σε μέταλλα, όπως κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο, σίδηρο και φωσφόρο. Περιέχει σημαντικές ποσότητες προβιταμίνης Α και μικρότερες ποσότητες βιταμινών Ε, B_1, B_2, Φολικού Οξέος και Λινολαϊκού Οξέος.

4) Οι ποιότητες σπιρουλίνας διαφέρουν σημαντικά

Είναι αλήθεια, ότι σπιρουλίνα σε καθαρή μορφή είναι δυσεύρετη. Μερικοί παρασκευαστές τροφίμων χρησιμοποιούν την καλή φήμη της σπιρουλίνας και διοχετεύουν στο εμπόριο τροφές που φέρουν την ένδειξη «καθαρή σπιρουλίνα». Στην πραγματικότητα, μπορεί να περιέχουν λίγη ή και καθόλου.

Τα θρεπτικά ωφέλη της για τους αθλητές σωματικής διάπλασης είναι ήδη σαφή. Είτε την χρησιμοποιείτε για ενέργεια ή γράμμωση είτε την ανακατεύετε με άλλες πρωτεϊνούχες τροφές για τη δόμηση μυικών ιστών, είναι δικό σας θέμα.

Χρήσιμα συμπεράσματα βγαίνουν και από τον συνημμένο πίνακα.

Μπομπ Μπέλλοους

Πρωτεϊνική Ποιότητα και Ποσότητα για τη Σπιρουλίνα και Άλλες Κοινές Πρωτεϊνικές Πηγές.

	Πρωτεΐνη	Χρησιμότητα Καθαρής Πρωτεΐνης	Χρησιμοποιήσιμη Πρωτεΐνη %
Σφιχτά Αυγά	47	94	44
Σπιρουλίνα	65	57	37
Γάλα Εβαπορε, Αποβουτυρωμένο	36	82	30
Τυρί Παρμεζάνα	36	70	25
Αλεύρι Σόγιας, Πλήρες	37	61	23
Μαγιά Μπύρας	45	50	23
Ψάρια*	22	80	18
Φύτρο Σίτου	27	67	18
Κοτόπουλο*	24	67	16
Βοδινό*	22	67	15
Σησαμόσπορος	19	60	11
Φυστίκια	26	38	10
Βρώμη, Πλήρες Αλεύρι	15	66	10
Σιτάλευρο, Πλήρες**	14	63	9
Αλεύρι Φαγοπύρου	12	65	8
Τοφού	8	65	5
Καφέ Ρύζι	8	60	5

* Ο ένας αστερίσκος αντιπροσωπεύει τα υψηλότερα εφικτά επίπεδα αυτής της ομάδας τροφών.

** Οι δύο αστερίσκοι αντιπροσωπεύουν την ποιότητα σιτάλευρου με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΙΕΘΝΗ, ΟΠΩΣ ΦΘΑΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ IFBB

Από τον Θύμιο Περσίδη
Πρόεδρο της ΕΕΟΣΔ

ΝΕΑ – ΕΙΔΗΣΕΙΣ – ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΕΟΣΔ ΚΑΙ IFBB

Εγκύκλιος της IFBB
Προς όλες τις Εθνικές Ομοσπονδίες

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε/Γραμματέα

Με μεγάλη ευχαρίστηση σας στέλνω φωτοαντίγραφο της επίσημης "Ολυμπιακής Επιθεώρησης" Νο 219/ ΙΑΝ '86, όπου δημοσιεύονται νέα της IFBB σχετικά με την είσοδο της Κίνας στην IFBB. Η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή δεν θα δημοσίευε τέτοια νέα αν δεν εκτιμούσε την IFBB.

Στα τέλη Ιανουαρίου είχα την εύχαρίστηση να συναντηθώ με τον Εξοχώτατο κ. Χουάν Αντόνιο Σάμαρανκ, Πρόεδρο της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής στο Αρχηγείο της ΔΟΕ στη Λωζάνη της Ελβετίας. Ο κ. Σάμαρανκ συμφώνησε να δεχθεί το μεγαλύτερου γοήτρου απονεμόμενο βραβείο της IFBB, το "Βραβείο Εξαιρετικών Υπηρεσιών" (Φωτογραφία). Το βραβείο αυτό απονέμεται μόνο σε άτομα που έχουν αφιερώσει ολόκληρη τη ζωή τους στην ανάπτυξη του διεθνή ερασιτεχνικού αθλητισμού και γενικά της σωστής και αθλητικής διαβίωσης. Συζήτησα τις δραστηριότητες της IFBB καθώς και την φοβερή διεθνή δημοτικότητά της με τον κ. Σάμαρανκ καθώς και την πιθανότητα να πάρει η IFBB την Ολυμπιακή αναγνώριση. Περισσότερα νέα θα έχουμε στο εγγύς μέλλον.

Δικός σας
Μπεν Γουήντερ
Πρόεδρος IFBB

Εγκύκλιος της IFBB
Προς όλες τις Εθνικές Ομοσπονδίες

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε/Γραμματέα

Έχω την ευχαρίστηση να σας αναφέρω πως, όπως πληροφορήθηκα από τον Καθηγητή Δρα Μάνβρεντ Ντόνικ, που θα διευθύνει τον φαρμακολογικό έλεγχο στους Παγκόσμιους Αγώνες στο Τόκιο τον Οκτώβριο 1986, οι ουσίες των οποίων ίχνη χρήσεως θα ελεγχούν θα είναι:

Διεγερτικές (γενικά)
Ναρκωτικά
Αναβολικά Στεροειδή

Δέκα από τους καλύτερους Μπόντυ-μπίλντερς θα εκλεγούν από κάθε μία από τις πέντε κατηγορίες για τεστ.

Προειδοποιούμε όλες τις εθνικές ομοσπονδίες να επιβάλλουν έλεγχο στους αθλητές τους για τις προηγούμενες ουσίες πριν αναχωρήσουν οι ομάδες για την Ιαπωνία.

Βασιζόμαστε στη συνεργασία όλων των εθνικών ομοσπονδιών και περιμένουμε να σας δούμε στην Ιαπωνία στους Παγκόσμιους Αγώνες και στο Διεθνές Κονγκρέσο. Νέα των αγώνων για κάθε προετοιμασία θα παίρνετε κατά καιρούς.

Δικός σας
Μπεν Γουήντερ
Πρόεδρος IFBB

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ
ΤΩΝ ΕΕΟΣΔ ΚΑΙ IFBB

ΤΗΣ ΕΕΟΣΔ

20 ΑΠΡ 1986, ΚΥΠΕΛΛΟ '86, Ανδρών,Γυναικών,Εφήβων.
19 ΟΚΤ 1986, Πρωτάθλημα '86, Ανδρών,Γυναικών,Εφήβων.

ΤΗΣ IFBB

8 ΜΑΡ 1986, Πρωτάθλημα Γυναικών "Μις Διεθνής" για επαγγελματίες και ερασιτέχνιδες.
25 έως 28 ΑΠΡ 1986,Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών και Γυναικών, Βαρσοβία
11 ΜΑΪ 1986,Παγκόσμιοι Επαγγελματιών Γυναικών και Ζευγαριών, Τορόντο
9 έως 11 ΜΑΪ 1986, Μεσογειακοί Ανδρών, Βαρκελώνη.
24 έως 26 ΟΚΤ 1986,Παγκόσμιοι Ερασιτεχνικοί Ανδρών Τόκιο.
20 έως 23 ΝΟΕ 1986,Παγκόσμιοι Εφήβων-Νεανίδων και Παγκόσμιοι Ανδρών άνω των 40,Γερμανία
4 έως 7 ΔΕΚ 1986, Παγκόσμιοι Ερασιτεχνικοί Γυναικών, Σιγκαπούρη.

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ
ΠΡΟΣ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ ΤΗΣ IFBB

Μάρτιος 17, 1986

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε/Γραμματέα,

Βρίσκομαι στην ευχάριστη θέση να σας κοινοποιήσω ένα αντίγραφο της επιστολής του Έριχ Γιάννερ, Γραμματέα της Ομοσπονδίας Δυτικής Γερμανίας. Ο κ. Άλμπερτ Μπούσεκ, σε συνεργασία με την Ομοσπονδία Δυτικής Γερμανίας οργανώνουν το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Εφήβων και παγκόσμιο πρωτάθλημα Ανδρών ηλικίας πάνω από 40 ετών.

Όλες οι χρήσιμες πληροφορίες βρίσκονται στην επιστολή του κ. Γιάννερ. Εγώ από τη θέση μου θα παρότρυνα όλες τις Ομοσπονδίες που επιθυμούν να στείλουν ομάδες, να τον πληροφορήσουν εγκαίρως για τη πρόθεσή τους να συμμετέχουν το ταχύτερο δυνατόν, ώστε να δοθεί η δυνατότητα, να οργανωθεί καλύτερα και να εξασφαλισθεί η άνετη και ευχάριστη παραμονή σας στη Γερμανία, παράλληλα με τη συμμετοχή στο μεγάλο γεγονός.

Όλοι γνωρίζουν την αφοσίωση του κ. Άλμπερτ Μπούσεκ την Ομοσπονδία του και την υψηλή ποιότητα των αγώνων που οργανώνει. Υποστηρίξτε τον και υποστηρίζετε την IFBB.

Δικός σας

Χάρρις Κάγκαν
Γενικός Γραμματέας

(Η επιστολή του κ. Έριχ Γιάννερ)

Αγαπητέ κ. Κάγκαν,

Σας πληροφορούμε ότι από τις 20 μέχρι τις 23 Νοεμβρίου 1986 η Δυτική Γερμανία θα οργανώσει το ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ IFBB για τις ακόλουθες κατηγορίες:

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΕΦΗΒΩΝ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΝΕΑΝΙΔΩΝ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΔΡΩΝ
ΗΛΙΚΙΑΣ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 40 ΕΤΩΝ

Κατηγορίες ηλικίας και βάρους:

Άντρες	:	Κάτω από 80 kg
		Πάνω από 80 kg
Γυναίκες	:	Κάτω από 52 kg
		Πάνω από 52 kg

Οι Έφηβοι και οι Νεανίδες πρέπει να μην έχουν συμπληρώσει το 21ο έτος της ηλικίας τους μέχρι και την 21η Νοεμβρίου 1986. Οι άντρες πρέπει να έχουν περάσει το 40ο έτος της ηλικίας τους.

Προκαταρκτικό πρόγραμμα:

Πέμπτη 20η Νοεμβρίου	Άφιξη/Συνάντηση
Παρασκευή 21η Νοεμβρίου	Πρόκριση
Σάββατο 22α Νοεμβρίου	Τελική
Κυριακή 23η Νοεμβρίου	Αποχωρήσεις

Το Παγκόσμιο αυτό Πρωτάθλημα θα διοργανωθεί από την Γερμανική Ομοσπονδία Μπόντυ-Μπίλντινγκ / IFBB Γερμανία.

Θα παρέχουμε την διαμονή των αθλητών και το πρόγευμα τριών ημερών σύμφωνα με τους κανονισμούς της IFBB.

Οι αγώνες θα λάβουν χώρα στο Σταντχήτερ Ρουσσελχάϊμ (κοντά στη Φρανκφούρτη). Το ξενοδοχείο και Κέντρο Διοργάνωσης των αγώνων βρίσκεται πολύ κοντά στο Σταντχήτερ Ρουσσελχάϊμ. Σας βεβαιώνουμε για το θερμό καλωσόρισμα όλων των εθνών στο Ρουσσελχάϊμ και ελπίζουμε ότι θα ικανοποιηθούν από το ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΝΕΩΝ.

Μετά τιμής

Εριχ Γιάννερ
DBKV e.V/IFBB Γερμανία
Γραμματέας

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ
ΠΡΟΣ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ ΤΗΣ IFBB

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε/Γραμματέα,

Είμαι στην ευχάριστη θέση να σας κοινοποιήσω τους αναλυτικούς κανονισμούς που διαμορφώθηκαν τελευταία και οι οποίοι πρόκειται να υιοθετηθούν από την IFBB και να συμπεριληφθούν στο καταστατικό της.

Αυτές οι διαδικασίες ανίχνευσης φαρμάκων θα τηρούνται σε όλα τα παγκόσμια ερασιτεχνικά και επαγγελματικά πρωταθλήματα μπόντυ μπίλντινγκ γυναικών και σε όλα τα παγκόσμια ερασιτεχνικά πρωταθλήματα αντρών.

Παρακαλώ βεβαιωθείτε ότι όλοι οι αθλητές σας έχουν ελεγχθεί για πιθανή χρήση στεροειδών πριν αναχωρήσουν για να συμμετάσχουν σε παγκόσμιο πρωτάθλημα. Ο έλεγχος αυτός θα πρέπει να αποκλείσει τους αθλητές που έχουν χρησιμοποιήσει φάρμακα και τελικά θα συντελέσει στο περιορισμό των εξόδων της Ομοσπονδίας σας.

Σαν Πρόεδρος ή Γραμματέας της Εθνικής σας υμοσπονδίας σας έχουμε την πεποίθηση ότι θα κάνετε το καθήκον σας, ώστε να διασφαλίζεται ότι οι αποστολές αθλητών σας στα πρωταθλήματα της IFBB θα είναι "καθαρές φαρμάκων".

Ευχαριστώντας σας για την συνεργασία σας σε αυτό το σοβαρό ζήτημα είμαι

Ειλικρινά δικός σας

κ. Μπεν Γουήντερ
ΔΙΕΘΝΗΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ

Τροποποιημένες προδιαγραφές που πρόκειται να συμπεριληφθούν στο καταστατικό της IFBB κατόπιν συστάσεων της επιτροπής Ιατρικών Ερευνών της IFBB.

Διαδικασίες Ανίχνευσης Φαρμάκων

Λόγω της κακής χρήσης των Ανδρογενών Αναβολικών Στεροειδών και σχετιζόμενων με αυτά συνθέτων, καθώς και άλλων απαγορευομένων ουσιών, η IFBB αποφασίζει να καταστήσει υποχρεωτική την ανίχνευση των φαρμάκων σαν προϋπόθεση συμμετοχής σε ορισμένους αγώνες.

Σημαντικά Σημεία

1.- Οι Αθλητές πρέπει να γνωρίζουν ότι το τεστ θα γίνεται πριν από τους εκάστοτε αγώνες. Θα υπογράφουν ειδικά έντυπα με τα οποία θα επιβεβαιώνονται, η ώρα, ο τόπος και η ημερομηνία επαλήθευσης του τεστ, ενώ θα αναφέρεται το όνομα κάθε αθλητού, η διεύθυνσή του, ο αριθμός τηλεφώνου και κάθε άλλη σχετική πληροφορία.

2.- Οι αθλητές θα εμφανίζονται στο κέντρο ελέγχου την προκαθορισμένη γι'αυτούς ώρα.

3.- Αν κάποιος αθλητής αρνείται να ελεγχθεί για ορισμένους αγώνες θα απαγορεύεται η συμμετοχή του σ'αυτούς.

4.- Συνιστάται στους αθλητές να είναι ντυμένοι με κοντό παντελόνι (60 pt) και μπλούζα (πουλόβερ) ώστε να είναι εύκολο να γδυθούν. Στο κέντρο ελέγχου θα επιτρέπεται η παραμονή και παρουσία μόνον εξουσιοδοτημένου προσωπικού.

5.- Η οποιαδήποτε απόπειρα αθλήτριας ή αθλητή να αποκρύψει μέρος των ούρων ή ίχνη φαρμάκου ή αμπούλες ενδοκολπικά ή στον πρωκτό ή οπουδήποτε επάνω στο σώμα του, αποτελεί σοβαρή αιτία άμεσου αποκλεισμού του από τους αγώνες και αξιόποινη πράξη απειθαρχίας στους κανονισμούς της IFBB.

6.- Οι αθλητές θα συνοδεύονται μέσα στις τουαλέτες από φύλακα/επίσημο του ίδιου φύλου και θα παρακολουθούνται καθ'όλη τη διάρκεια της ούρησης. Ο ποιος προπονητής, βοηθός ή ακόλουθος υπάρχουν στοιχεία ότι βοήθησε ή συνηγόρησε σε παράτυπη πράξη θεωρείται συνεργός της πράξης αυτής και φέρει ίση ευθύνη.

7.- Ένα αποστειρωμένο δοχείο μιας χρήσεως θα χρησιμοποιηθεί για τη συλλογή του δείγματος των ούρων. Ο αθλητής θα διαλέξει το δικό του δοχείο και θα αποσφραγίσει το πλαστικό του πώμα. Στη συνέχεια το δείγμα θα δοθεί στους επίσημους ελεγκτές οι οποίοι παρουσία του αθλητή θα το χωρίσουν σε δυο μέρη που θα μοιρασθούν αντίστοιχα σε δύο επίσης αποστειρωμένα φυαλίδια.

Τα αποστειρωμένα φυαλίδια Α και Β θα επιλεγούν και θα αποσφραγιστούν επίσης από τον αθλητή. Τα αποστειρωμένα γυάλινα φυαλίδια της τελικής επιλογής του δείγματος θα πρέπει να φέρουν χαραγμένο το όνομα του αθλητή στον οποίον ανήκει το δείγμα. Και τα δυο τα δείγματα Α και Β κατόπιν θα σφραγιστούν μέσα σε ξεχωριστές τσάντες με φερμουάρ τύπου Envopak μαζί με τις γραπτές φόρμες επαλήθευσης. Οι τσάντες θα κλειδώσουν και θα σφραγιστούν με ειδικό κωδικό αριθμό για την αποφυγή οποιασδήποτε παραποίησης. Η σφραγίδα πρέπει να σπάσει για να ανοιχτεί ο Envopak. Ο αθλητής θα υπογράψει πάνω στις ενδεικτικές ταμπελίτσες και των δύο φυαλιδίων και στις φόρμες επαλήθευσης που πρέπει να τοποθετηθούν μέσα σε κάθε Envopak.

Και τα δυο τα δείγματα (Α) και (Β) θα τοποθετηθούν μέσα σε μια ειδική μεταφορική τσάντα για τη μεταφορά των επιλεγέντων δειγμάτων, τα οποία θα εξετασθούν μόνον μετά την άφιξή τους στο εργαστήριο. Ο αθλητής θα υπογράψει σε ειδικές φόρμες βεβαίωση ότι δεν έγινε καμιά παρατυπία στην επιλογή του δείγματος. Οποιαδήποτε παρατυπία υποπέσει στην αντίληψη κάποιου αθλητή, πρέπει να αναφερθεί επί τόπου και εκείνη τη στιγμή.

Η ομάδα ελέγχου θα περάσει το δείγμα από τεστ PH. Αν το PH των ούρων είναι αλκαλικό τότε ο αθλητής θα κρατηθεί μέχρι να δώσει δείγμα του οποίου η ανάλυση να δείξει ισχυρά όξινο PH. Ο αθλητής αυτός θα φωτογραφηθεί και το όλο ιστορικό μαζί με τα αποδεικτικά στοιχεία θα κρατηθούν σε μόνιμο φάκελλο.

8.- Η ανάλυση θα γίνει μόνο στο δείγμα Α. Και τα δυο φυαλίδια το Α και το Β θα παραμείνουν σε ψύξη για τη περίπτωση που κάποιος αθλητής εγείρει διαφωνίες.

9.- Αν το αποτέλεσμα του τεστ είναι θετικό, μπορεί να επαναληφθεί και πάλι, με νέο δείγμα από το περιεχόμενο του φυαλιδίου Α. Το σφραγισμένο φυαλίδιο Β θα παραμείνει ανέπαφο μέσα στο φάκελλό του. Αν κάποιος αθλητής διαφωνεί για τα αποτελέσματα, είναι δυνατόν με δικά του πλέον έξοδα να επαναληφθεί ο έλεγχος μπροστά του.

Αν επίσης ο αθλητής θέλει, να πραγματοποιήσει την ανάλυση σε κάποιο άλλο εργαστήριο στο δείγμα του φυαλιδίου Β, θα επωμισθεί όλα τα έξοδα της διαδικασίας, μαζί με αυτά της υπό συνοδεία μεταφοράς του δείγματος στο άλλο εργαστήριο.

Στην περίπτωση αυτή απαιτείται η παρουσία του ίδιου του αθλητή κατά την διεξαγωγή της επανεξέτασης ή κάποιου προσώπου εξουσιοδοτημένου επίσημα από τον ίδιο. Είναι απαραίτητο η ανάλυση να γίνει με τη χρήση ειδικού Χρωματογράφου Αερίων και Φασματόμετρου Μάζας από εξουσιοδοτημένο εργαστήριο της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής.

10.- Σχόλια για τη Συνοδεία και Παρακολούθηση των Αθλητών

Α- Ο αθλητής θα παρακολουθείται κατά την διάρκεια της ούρησης.

Β- Ένας επίσημος θα βρίσκεται στο χώρο συλλογής των δειγμάτων συνεχώς.

- Κανείς δεν επιτρέπεται να αγγιξει τη συλλογή των δειγμάτων χωρίς ειδική άδεια, εκτός από την ορισμένη ομάδα συλλογής.

Δ- Οι αθλητές που θα προσπαθήσουν να δώσουν αραιό δείγμα με τη χρήση διουρητικών φαρμάκων θα κληθούν να επαναλάβουν τη διαδικασία της ούρησης, μέχρις ότου δώσουν αποδεκτά πυκνό δείγμα. Το απο δεκτό δείγμα πρέπει να δοθεί πριν από τη λήξη της καθορισμένης ώρας συλλογής των δειγμάτων. Οι αθλητές επιτρέπεται να πιουν υγρά για να βοηθήσουν την ούρησή τους μόνο από σφραγισμένα μπουκάλια.

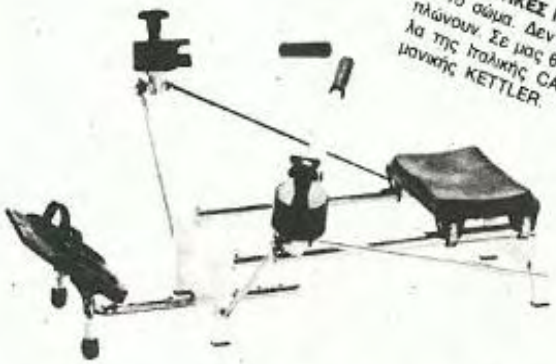
Ε- Απαιτείται δείγμα 100 ml.

Ζ- Τα δείγματα θα μεταφερθούν από το προσωπικό της ομάδας ανάλυσης ή από ειδικά ορισμένο μεταφορέα στο εργαστήριο μέσα σε χρονικό όριο 24 ωρών από τη συλλογή τους.

Η IFBB θα αποφασίσει αν θα επιβληθούν περαιτέρω ποινές εκτός από τον αποκλεισμό από τους συγκεκριμένους αγώνες. Η ομάδα Ιατρικών Ερευνών της IFBB πρότεινε το πρώτο παράμπτωμα να τιμωρείται με αποκλεισμό από τους αγώνες, το δεύτερο με αποκλεισμό από τις διοργανώσεις ενός έτους, το τρίτο με αποκλεισμό 2 ετών και το τέταρτο με αποκλεισμό από 5 ετών μέχρι ισόβια.

Από την IFBB

ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ



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

KETTLER JOGGING: Κυλιόμενος διάδρομος για τρέξιμο μέσα στο σπίτι. Εξασφαλίζει τις φυσιολογικές συνθήκες για ένα αθλητικό τρέξιμο απαιτήσεων με χιλιομετρητή, όταν ο καιρός είναι κακός για έξω ή όταν βρίσκεστε μακριά από κατάλληλους χώρους. Με βοηθητικές χειρολαβές μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για βάδισμα κινησιοθεραπείας μεγάλων ατόμων.

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

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

Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΙ Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΜΕΤΡΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΟΥΛΕΙΑΣ ΠΟΥ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

ΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΗΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥΣ ΣΤΟΥΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥΣ 1985, 1986

ΑΘΗΝΑ

- **INTERNATIONAL GYM**, Γιώργος Θωκταρίδης, Βατοπεδίου 11, Αμπελόκηποι και Κηφισίας 304 Χαλάνδρι.
- **GOLDEN GYM**, Ιορδάνης Λεβεντέλης, Πάρνηθος 29, Κυψέλη.
- **OLYMPIANS' GYM**, Δημήτρης Παπαδογεωργάκης, Ευρυτανίας 8, Γέρακας Αττικής.
- **CHAMPIONS GYM**, Βασίλης Σερέτης, Καυκάσου 49, Κυψέλη.
- **KATSAS' GYM**, Παναγιώτης Κάτσας, Λακωνίας 51, Πέραμα.
- Γιαννακόπουλος Κώστας, Καυτατζόγλου 54, Πατήσια.
- Μώρος Τάσος, Πάτμου 19, Νίκαια.
- **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.
- **BODY BUILDING**, Σπύρος Κατσούρης και Αντώνης Μπούτσης, Δημαρχείου 108 και Κολοκοτρώνη 13, Αιγάλεω.
- Κούκος Γιάννης, Μιχαήλ Βόδα και Ελοποίας 6-8, Πλ. Βικτωρίας.

ΕΠΑΡΧΙΑ

- **ΑΔΩΝΙΣ**, Τάσος Χασούρας, Σόλωνος 6, Κιάτο.
- **TITANIA**, Αντώνης Κουτουζής, Αχιλλέως 18, Πύργος Ηλείας.
- **MIKE'S HEALTH STUDIO**, Μιχάλης Γαυγιωτάκης, Λεωφόρος Ικάρου 52, Ηράκλειο.
- Μπρης Αλέξανδρος, Κοκκίνου 2, Πύργος.
- **BODY TRAINING**, Θεόδωρος Αναστασόπουλος και Βασίλης Υφαντόπουλος, Σισίνης 29-31, Ψηλά Αλώνια, Πάτρα.
- **SILVER GYM**, Ρόδος.
- **ATLAS GYM**, Ρόδος.
- **BODY STYL**, Πάτρα.
- Κυτούγιας Θανάσης, Στάικου 2, Αγρίνιο.

ΧΩΡΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥΣ ΑΚΟΜΑ

ΑΘΗΝΑ

- Τζαβαρίνης Γιώργος, Δικαιάρχου 102, Άγιος Αρτέμιος.
- Κωνσταντινίδης Νίκος, Λένορμαν 70 και Παλαμηδίου, Κολωνός.
- **ΑΔΩΝΙΣ**, Π. Νεόφυτος - Γ. Βασάλος, Επιδαύρου 11 και Διστόμου, Κολωνός.
- **SPORT & FITNESS**, Γιώργος Μποτίνης, Λ. Κατσώνη 33, (απέναντι από το ΙΚΑ της Λεωφ. Αλεξάνδρας).
- **GUS GYM**, Κώστας Μαρώσης και Δημήτρης Παναγιωταράς, Σολωμονίδου 40, Καισαριανή.
- **PARAMOUNT GYM**, Παντελής Αρβανίτης και Σπύρος Καλαδελφός, Ακτή Θεμιστοκλέους 68, Φρεαττίδα, Πειραιάς.
- Βλάχος Απόστολος, Δημ. Γούναρη 37, Περιστέρι.
- **SPORT-STUDIO**, Στρ. Καραϊσκάκη 3, Χαϊδάρι.
- **XAIDARI GYM**, Νίκος Ατσαλής, Κυρηνείας 5 και Δαβάκη, Χαϊδάρι.

ΕΠΑΡΧΙΑ

- Στεφανουδάκης Ε., Μπονιαλή 2, Χανιά.
- **TOWER LINE**, Πλατεία Αγ. Αικατερίνης, Ηράκλειο.
- Κρουσανιωτάκης Γ., Αλ. Παπαναστασίου 90.

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΤΩΝ ΠΙΝΑΚΩΝ ΑΛΛΑΖΟΥΝ

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-Ταί-τσι-τσουάν	600	150
04-Αεροβίωση	3[illegible]	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, Ταε-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-NINTZA, ο Αόρατος Εκτελεστής	700	150

ΠΙΝΑΚΑΣ Ε - ΤΡΟΦΕΣ
Υγιεινές και Συμπληρωματικές Τροφές

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

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

MIZUNO (παπούτσια τζόγκιν) 3.200

ΠΙΝΑΚΑΣ Η - ΕΠΙΔΕΤΙΚΑ, ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ
Επίδεσμοι - Σκληρά Προστατευτικά

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

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

	ΤΙΜΗ
01-Body Shaper	1200
02-Δίσκος συστροφών μέσης	850
03-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 .....

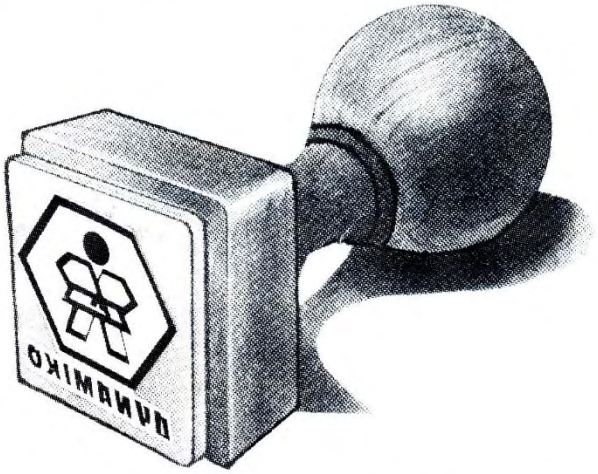
Πολυόργανα Πολλών θέσεων
Κατασκευάζουμε όποιο συνδυασμό θέλετε!

ΠΙΝΑΚΑΣ Ξ - ΕΙΔΗ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ
Είδη Τζούντο, Καράτε, Τάε-κβον-ντο, Κουνγκ-Φου κτλ.

ΤΙΜΗ
01-Ζώνες τζούντο-καράτε 20) 200 εκ. 500
22) 220 εκ. 500
24) 240 εκ. 500

Ζητάτε
το σωστό γυμναστήριο;

Αν ο εξοπλισμός του
έχει τη σφραγίδα ...



... τότε το βρήκατε!

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Από απλούς πάγκους μέχρι
πολυόργανα 12 θέσεων.

ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ
ΜΗΧΑΝΗ ΣΚΟΥΩΤ
ΜΗΧΑΝΕΣ ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ
ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 82.24.794
ΜΗΧΑΝΗ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΩΤ
ΜΗΧΑΝΗ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ