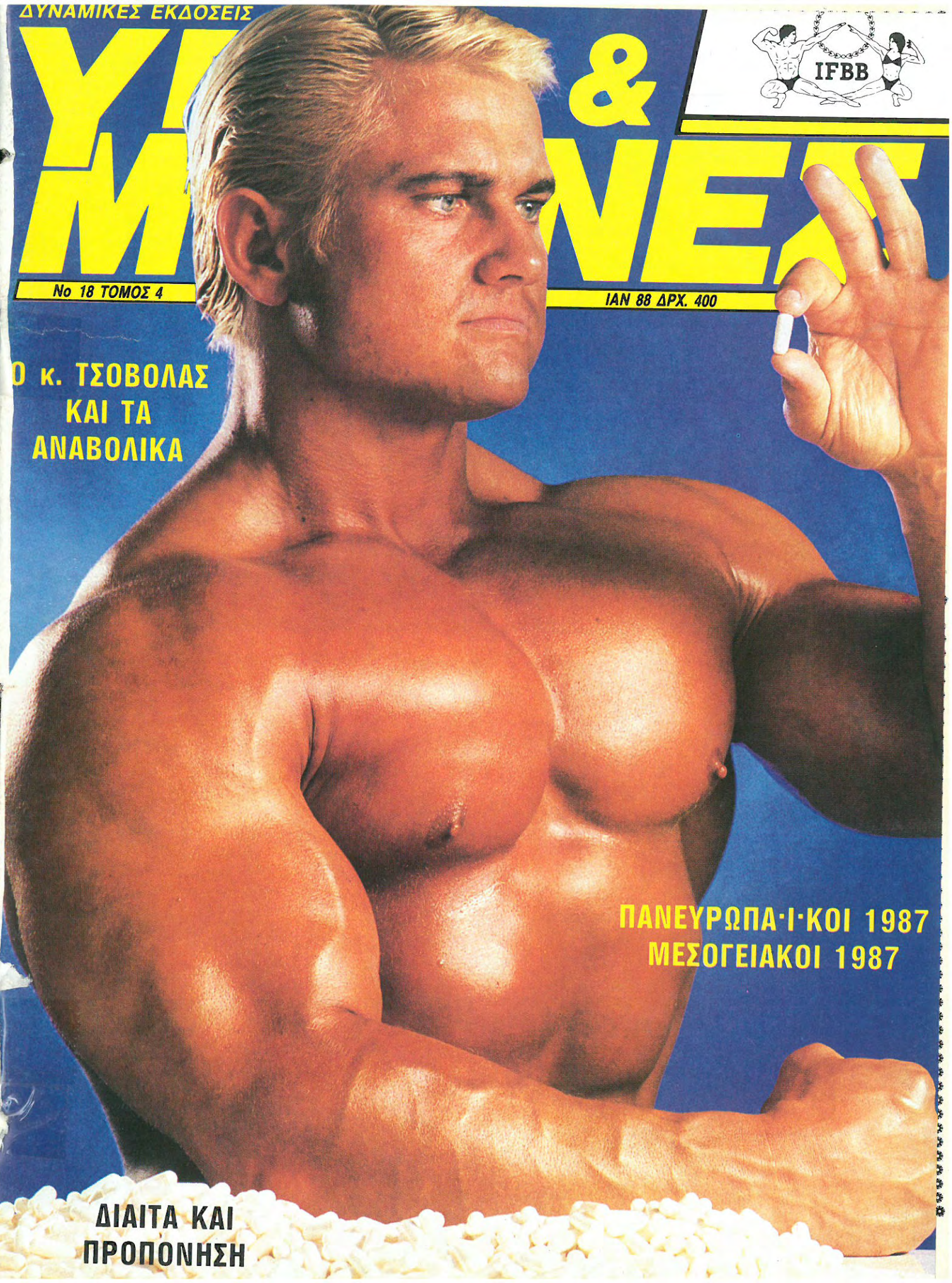
ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΣ

IFBB

No 18 ΤΟΜΟΣ 4

ΙΑΝ 88 ΔΡΧ. 400



Ο κ. ΤΣΟΒΟΛΑΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ

ΠΑΝΕΥΡΩΠΑ·Ι·ΚΟΙ 1987
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΙ 1987

ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ


* ΕΚΓΥΜΝΑΝΣΗ ΣΤΙΣ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ
ΧΕΡΙΩΝ, ΩΜΩΝ, ΣΤΗΘΟΥΣ, ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ, ΜΕΣΗΣ,
ΓΛΟΥΤΩΝ, ΜΗΡΩΝ ΚΑΙ ΓΑΜΠΩΝ.
16

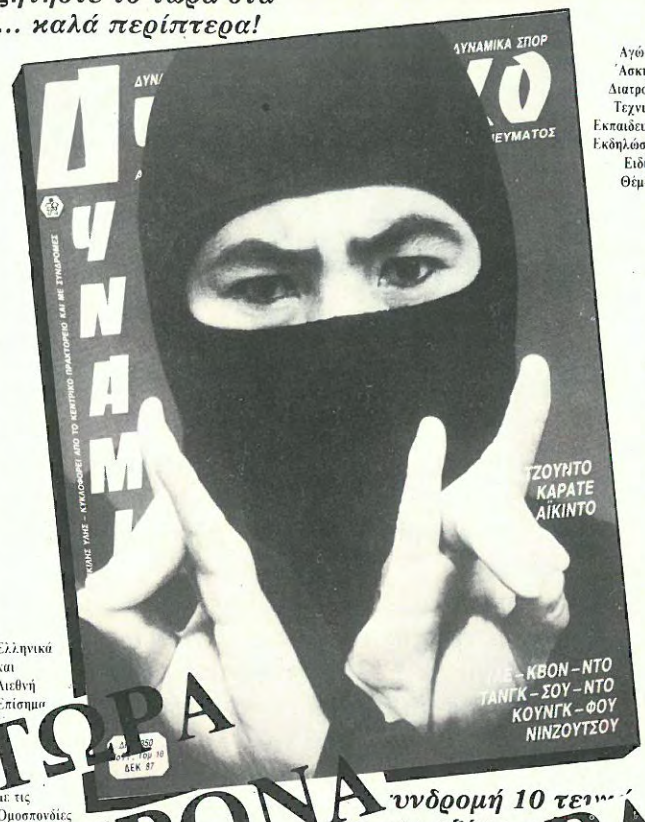

ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ, ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΠΟ 10 Π.Μ. ΕΩΣ 9 Μ.Μ.
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ : ΝΙΚΟΣ ΡΑΦΤΑΚΗΣ
69

ζητήστε το τώρα στα
... καλά περίπτερα!



Αγώνες
Άσκηση
Διατροφή
Τεχνικές
Εκπαιδευτές
Εκδηλώσεις
Ειδικά
Θέματα

Ελληνικά
και
Διεθνή
Επίσημα
Νέα.
Μοναδική
Έγκυρη
Σύνδεση
με τις
Ομοσπονδίες



για συνδρομή 10 τευχών
στείλτε μας την αξία τους – 10%
Προς: Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, P.R. Εξάρχεια, 10022 Αθήνα

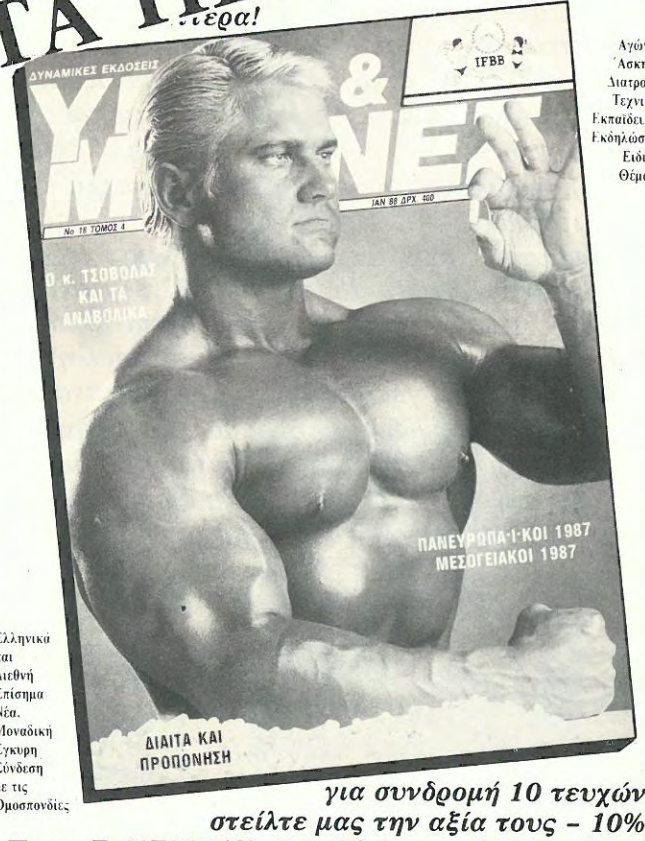
ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ ΤΩΡΑ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ

ζητήστε το τώρα στα
... καλά περίπτερα!



Αγώνες
Άσκηση
Διατροφή
Τεχνικές
Εκπαιδευτές
Εκδηλώσεις
Ειδικά
Θέματα

Ελληνικά
και
Διεθνή
Επίσημα
Νέα.
Μοναδική
Έγκυρη
Σύνδεση
με τις
Ομοσπονδίες



για συνδρομή 10 τευχών
στείλτε μας την αξία τους – 10%
Προς: Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, P.R. Εξάρχεια, 10022 Αθήνα

Από τον Εκδότη

Πάει να κλείσει χρόνο η μετατροπή του αρχαίου «νους υγιής σε σώμα υγιές» από τον κ. Τσοβόλα. Όπως είναι γνωστό από 1ης Ιανουαρίου 1987 ο κ. Τσοβόλας είχε μετατρέψει το παραπάνω ρητό σε «νους υγιής με 3%, αλλά σώμα υγιές με 18% στο κράτος».

Είναι ο καλύτερος τρόπος για να μας πείσει να μη γυμναζόμαστε. Είναι ο καλύτερος τρόπος να γίνει ασθενική η ελληνική φυλή. Κι αυτό γιατί 4.000 το μήνα, δηλ. 330 δρχ. επί 12 προπονήσεις το μήνα, τα δίνει κάποιος σε ένα μέσο γυμναστήριο, αλλά συν 18% Φ.Π.Α. κοντεύσυμε τις 5.000 που τα δίνουν μόνο οι φανατικοί της γυμναστικής. Το άλλο 80% προτιμάει να μη γυμναστεί. Αυτό έχει πετύχει ο Φ.Π.Α. 18% στο μέσο Έλληνα: Είναι ο λόγος που τον αφήνει αγύμναστο.

Αλλεπάλληλες ενέργειες των ιδιοκτητών γυμναστηρίων στην Ειδική Υπηρεσία Φ.Π.Α. έμειναν άκαρπες.

Το σώμα έχει ανάγκη από τη λειτουργική του τροφή όπως και το πνεύμα και πιστεύουμε πως καμιά κυβέρνηση και κανένας υπουργός δεν έχουν το δικαίωμα να εκμεταλλεύονται αυτή την ανάγκη για να δημιουργήσουν έσοδα για το κράτος. Το 18% στα γυμναστήρια θίγει τελείως έμεσα τον επιχειρηματία, που διαθέτει τις εγκαταστάσεις του στους πελάτες του, μειώνοντάς του τους πελάτες. Αντίθετα, θίγει άμεσα και απαγορευτικά τον γυμναζόμενο ο οποίος για να πιάσει δύο αλτήρες να γυμναστεί πρέπει να δίνει 18% στο κράτος.

Από την τηλεόραση και για μένα ολόκληρη χρονιά ακούμε σαν καταναλωτές το παραμύθι ότι δεν άλλαξε τίποτα αλλά ενσωματώθηκαν το ΦΚΕ 10% και το χαρτόσημο 3,6% στο ΦΠΑ 18%. Αυτό το θεωρούμε σαν προσβολή κατά της νοημοσύνης μας γιατί το ΦΚΕ 10% και το χαρτόσημο 3,6%, δηλ. σύνολο περίπου 14%, ενσωματώνονταν μέχρι 31.12.86 στο κόστος του λιανοπωλητή. Από 1.1.87 ο κάθε καταναλωτής πληρώνει 4% επί πλέον στο κόστος του λιανοπωλητή ΣΥΝ 18% επί πλέον στο κέρδος του λιανοπωλητή, που πριν δεν πλήρωνε τίποτα.

Σας μένει για ΦΠΑ ο... αέρας που αναπνέουμε (μέχρι τις επόμενες εκλογές!).

Το να πληρώνουμε όλοι μας σαν καταναλωτές 18% περισσότερο σε ό,τι καταναλώνουμε το έφαγε το ευρύ κοινό γιατί δεν έχει μυαλό να καταλάβει το φορομπήξιμο. Αλλά από το ΜΗΔΕΝ να πληρώνουν 18% επί πλέον όσοι θέλουν να γυμναστούν είναι το τολμηρό όνειρο του κάθε επίδοξου φορομπήχτη. Και το πετύχατε!

Θύμιος Περσίδης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

No 18 ΤΟΜΟΣ 4 ΙΑΝ 88 ΔΡΧ. 400

Από τον Εκδότη 2

ΓΕΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Υπόμνημα για τον Φ.Π.Α. 4
Ο Πόλεμος των Φύλων στο Γυμναστήριο ... από τη Σέηλα Χέρμαν 31
Στην Τεκίλα Λέμε... Όχι ..... από τον Θύμιο Περσίδη 42

ΑΓΩΝΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Πανευρωπαϊκοί Ανδρών - Γυναικών 1987 .. από τον Θύμιο Περσίδη 15
Μεσογειακοί 1987, Λευκωσία ..... από τον Θύμιο Περσίδη 57

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Οι Εξωγήινοι Μηροί του Βάϊατορ ..... από τον Μπιλ Ρέϋνολντς 44
Σούπερ Προσπάθεια στα Όρια ..... από τον Ρικ Γουέην 51
Οι Θωρακικοί του Μπομπ Πάρις ..... από τον Ρικ Γουέην 65
Με Δύο Βοηθούς ..... από τον Κάσεϋ Βάϊατορ 72

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

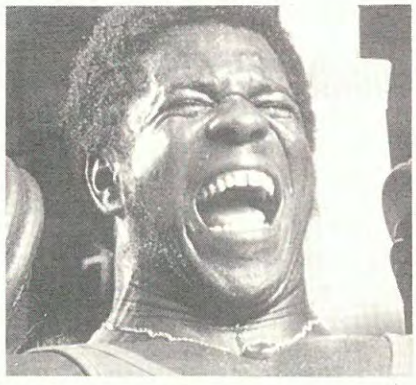
Ελληνίδα Αθλήτρια Θετική στο Τεστ Αναβολικών ..... από τον Θύμιο Περσίδη 6
Οι ΧΑΠΑΚΗΔΕΣ ..... από τον Θύμιο Περσίδη 26



Πανευρωπαϊκοί 1987



Μεσογειακοί 1987



Σούπερ Προσπάθεια



Στην Τεκίλα Λέμε... Όχι

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 © 1987 : ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΛΥΤΗ ΚΥΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΡΘΡΟ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΠΟΥ ΔΗΜΟΣΙΕΥΟΥΜΕ ΚΑΙ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΤΟΥΣ ΧΩΡΙΣ ΤΗ ΓΡΑΠΤΗ ΑΔΕΙΑ ΜΑΣ.

ΟΠΩΣ ΚΑΤΑΤΕΘΗΚΕ ΕΔΩ ΚΑΙ ΜΗΝΕΣ ΚΑΙ ΑΚΟΜΑ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΗΘΗΚΕ!

ΥΠΟΜΝΗΜΑ ΓΙΑ ΤΟΝ Φ.Π.Α.

ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΤΩΝ ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

Προς τον Υπουργό Οικονομικών Κύριο Δημήτριο Τσοβόλα

Κύριε Υπουργέ,

Είμαστε μια τάξη εργαζομένων επαγγελματιών που θεωρήσαμε απαραίτητο να σας κάνουμε γνωστά τις ιδιαιτερότητες και το χαρακτήρα της δουλειάς μας.

Ιδιοκτήτες γυμναστηρίων 1500 περίπου σε όλη την Ελλάδα, που κάνουμε προσωπική δουλειά, αλλά και που απασχολούμε κατά μέσο όρο τέσσερεις, σε κάθε γυμναστήριο, ειδικευμένους εργαζόμενους μεταξύ των οποίων και αδιόριστους καθηγητές Φυσικής Αγωγής, δίνοντας κάποιο διέξοδο στην ανεργία που πλήττει τον κλάδο, δηλαδή συνολικά 6.000 εργαζόμενοι σε όλη την Ελλάδα.

Η τάξη των ιδιοκτητών γυμναστηρίων περιλαμβάνει πτυχιούχους γυμναστές, εμπειρικούς γυμναστές, προπονητές, πρώην αθλητές και πρωταθλητές Βαλκανιονίκες, Ολυμπιονίκες, πρώην ποδοσφαιριστές, καθηγητές αυτοάμυνας και φυσιοθεραπευτές.

Τι προσφέρουμε; Η δουλειά μας είναι κυρίως η φυσική αγωγή, η προστασία της υγείας, ο αθλητισμός και συχνά βοηθάμε και στον πρωταθλητισμό. Τη θεωρούμε και είναι ύψιστο κοινωνικό λειτούργημα, γιατί: οι μεγάλοι που γυμνάζονται σε μας (που κατά 80% είναι εργαζόμενοι) καταπολεμούν με αυτό τον τρόπο τις ολέθριες για την υγεία τους συνέπειες που δημιούργησε ο σύγχρονος τρόπος ζωής με το άγχος, το στρες, την καθηστική ανθιυγιεινή ζωή. Οι δε νέοι εργαζόμενοι, μαθητές, σπουδαστές κτλ. ενώ χτίζουν με την άθληση μία άριστη υγεία, διαιωνίζοντας τον μοναδικό στον κόσμο αρχαιοελληνικό σωματότυπο που τείνει να εξαφανιστεί, πετυχαίνουν παράλληλα καλύτερες επιδόσεις στα μαθήματά τους (πράγμα επιστημονικά τεκμηριωμένο) και το σπουδαιότερο αποφεύγουν τα ψυχοπροβλήματα, την αντικοινωνική συμπεριφορά, τη διολίσθηση στα ύποπτα στέκια και τη φοβερή μάστιγα της εποχής, τα ναρκωτικά. «Αν θέλεις το παιδί στο σπίτι στείλε το στο γυμναστήριο» έλεγε ο διάσημος Αμερικανός συγγραφέας Έρνεστ Χεμινγουαίη και είχε δίκιο, εμείς το βλέπουμε κάθε μέρα στην πράξη.

Ποιοί γυμνάζονται σε μας: κυρίως εργαζόμενοι, αλλά και άτομα κάθε ηλικίας από πέντε χρονών και πάνω και των δύο φύλων μαθητές, σπουδαστές, στρατιωτικοί, αστυνομικοί, κληρικοί, καλλιτέχνες, διανοούμενοι, πολιτικοί. Γυμνάζονται σε μας γενικά άνθρωποι που δεν έχουν τη δυνατότητα να γυμναστούν σε κάποιο αθλητικό κέντρο, Σύλλογο ή Σωματείο ή γιατί αυτά δεν επαρκούν ή γιατί οι εγκαταστάσεις τους δεν έχουν μεγάλη δυναμικότητα, ή γιατί έχουν λίγους γυμναστές ή ακόμη γιατί οι Σύλλογοι ενδιαφέρονται κυρίως για τον πρωταθλητισμό, για τον οποίο και επιχορηγούνται. Αυτό σημαίνει ότι γίνεται κάποια επιλογή.

Όσο για τα προγράμματα της Κυβέρνησης, δεν μπορούν ακόμη να καλύψουν όλους όσους έχουν ανάγκη να γυμναστούν. Και βέβαια πιο πολύ ανάγκη από όλους έχουν τα παιδιά, που μαστίζονται από τις νόσους του πολιτισμού και την υποκινητικότητα. Στο σημείο αυτό ίσως μελλοντικά μπορέσουμε να συνεργαστούμε με το κράτος παραχωρώντας τις εγκαταστάσεις μας, τους τεχνικούς μας, την πείρα μας ή με κάποιο άλλο τρόπο.

Ακόμη θα πρέπει να σας τονίσουμε ότι στα γυμναστήρια μας βοηθάμε και παιδιά με ειδικές ανάγκες, χωρίς πρόσθετη αμοιβή, που δεν μπορούν να βοηθηθούν κάπου αλλού. Κι εδώ η κοινωνική προσφορά μας είναι μεγάλη.

Βοηθώντας όλους αυτούς τους σωματικά ή πνευματικά εργαζόμενους να αποφύγουν επικίνδυνες ασθένειες, όπως καρδιοπάθειες, στομαχικές, ηπατικές και νεφρικές διαταραχές, κυκλοφοριακά προβλήματα, προβλήματα θυρεοειδούς και επινεφριδίων, νοσήματα θώρακα και πολλά άλλα που θερίζουν τον κόσμο, ασκούμε έμμεσα αλλά καθαρά προληπτική Ιατρική αφενός, και αφετέρου βοηθάμε στην προσπάθεια της Κυβέρνησης για μαζικό λαϊκό αθλητισμό που κι αυτός έχει τον ίδιο στόχο, την προστασία της υγείας. Το κέρδος του κοινωνικού συνόλου και γιατί όχι της πολιτείας από τους εργαζόμενους που δεν ασθενούν είναι τεράστιο σε εργατώρες, νοσήλεια πρόωρες

ΕΠΙ ΤΟΥ ΠΙΕΣΤΗΡΙΟΥ: Τις ημέρες που τυπώνεται αυτό το περιοδικό ανακοινώθηκε ότι ο Φ.Π.Α. για τα Γυμναστήρια από 18% γίνεται 6%. Διαμαρτυρόμαστε και πάλι!

Το βιβλίο είναι "προϊόν παραγωγής", μεταφέρει "πνευματική τροφή" και ο Φ.Π.Α. της παραγωγής του (στοιχειοθεσία, φωτογράφηση, εκτύπωση, βιβλιοδεσία) είναι 3% και συμψηφίζεται με τον Φ.Π.Α. των πωλήσεών του. Άρα το κράτος παίρνει μόνο 3% από τον τελικό καταναλωτή.

Η Γυμναστική είναι ...αέρας (όχι αντικείμενο), θεμελιώνει τη σωματική υγεία της φυλής μας και ο Φ.Π.Α. της παροχής υπηρεσιών των γυμναστών που ήταν ΜΗΔΕΝ και τώρα από 18% έγινε 6% ΔΕΝ συμψηφίζεται με τον Φ.Π.Α. των οργάνων 18% με τα οποία εξοπλίζονται τα γυμναστήρια. Άρα το κράτος, για τα όργανα που χρησιμοποιεί ο κάθε γυμναζόμενος, του παίρνει 18% (γιατί μπαίνουν στο κόστος λειτουργίας του γυμναστηρίου) και επιπλέον του παίρνει και ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ 6% επειδή ...τα χρησιμοποιεί.

Ω! Υπέροχο κράτος! Χαίρε!



συντάξεις κ.τλ. αν σκεφτεί κανείς πόσο εύκολα ασθενεί ο σύγχρονος άνθρωπος.

Υπογραμμίζουμε ότι πολλοί από μας κάνουμε και πολιτιστικές προσπάθειες με το να διδάσκουμε στα γυμναστήρια μας αφιλοκερδώς Ελληνικούς χορούς. Το πόσο σημαντικό είναι αυτό για την αντιμετώπιση του ξενόφερτου τρόπου ζωής το γνωρίζετε και εσείς κύριε Υπουργέ. Αυτά δίνουμε στον κόσμο.

Τί παίρνουμε: είναι απελπιστικά μικρή η μηνιαία συνδρομή των πελατών-μαθητών μας σε σχέση με την αμοιβή άλλων υπηρεσιών, τον πανάκριβο εξοπλισμό και τα πανάκριβα ενοίκια. Παρακαλούμε προσέξτε τους αριθμούς: ενώ τα υπάρχοντα γυμναστήρια έχουν κοστίσει από 3 μέχρι 15 εκατομμύρια δραχμές και τα ενοίκια κυμαίνονται από 30 μέχρι 250.000 δραχμές, οι μηνιαίες συνδρομές κυμαίνονται από 3.000 μέχρι 5.000 δρχ., δηλαδή 300 δρχ. περίπου για κάθε προπόνηση, όταν μόνο ένα ντους που θα κάνει ο πελάτης-μαθητής μας πλησιάζει σε κόστος τις 100 δραχμές. Αν τώρα υπολογίσουμε ότι τους 3 θερινούς μήνες που ο κόσμος παραθερίζει ή υπολειτουργούμε ή δεν λειτουργούμε καθόλου, τότε καταλαβαίνετε κύριε Υπουργέ ποιές είναι οι αποδοχές μας.

Πρέπει ίσως εδώ να τονίσουμε ότι μαζί με τα αθλητικά σωματεία συντηρούμε πάνω από 60 Βιομηχανίες και Βιοτεχνίες σε όλη την Ελλάδα που κατασκευάζουν όργανα γυμναστικής.

Μας είπαν οι Εφορίες μας ότι υπαχθήκαμε στον Φ.Π.Α. Διαβάσαμε στο ενημερωτικό φυλλάδιο ότι ο Φ.Π.Α. έγινε για να απλοποιήσει το φορολογικό σύστημα και να συγχωνεύσει ήδη υπάρχοντες φόρους. **Μα εμείς κύριε Υπουργέ μέχρι τώρα δεν είχαμε καμία πρόσθετη φορολογική επιβάρυνση. Από 0% πήγαμε στο 18%.** Θεωρούμε άδικη την υπαγωγή μας στον Φ.Π.Α. και σας υπενθυμίζουμε ότι με πρόσθετη αμοιβή διδασκόμενα αθλήματα στα ιδιωτικά σχολεία εξαιρέθηκαν. Οι σχολές χορού εξαιρέθηκαν. Το βιβλίο υπάγεται στο 3%. Τα φροντιστήρια εξαιρέθηκαν. Τα κέντρα διασκεδάσεως είναι στο 18%, στον ίδιο συντελεστή με μας, αν είναι δυνατόν! Και για να συγκρίνετε τους αριθμούς, σε ένα μέτριο κέντρο ένας άνθρωπος θα ξοδεύσει σε μία βραδυά 6-8.000 δρχ. Με τα ίδια χρήματα θα κάνει σε μας δύο ολόκληρους μήνες γυμναστική. Είναι αδύνατο να επιβαρύνουμε τους πελάτες-μαθητές μας με Φ.Π.Α. ή να τον επιβαρυνθούμε εμείς οι ίδιοι. Μια και οι περισσότεροι είναι και καταναλωτές και εργαζόμενοι, δεν θα αντέξουν οικονομικά, θα δυσφορήσουν, θα αποχωρήσουν και εμείς που είμαστε και καταναλωτές αφού σε ό,τι αγοράζουμε πληρώνουμε Φ.Π.Α. θα οδηγηθούμε στην καταστροφή.

Για όλα αυτά κύριε Υπουργέ ζητάμε την απαλλαγή από τον Φ.Π.Α. και είμαστε στη διάθεσή σας για κάθε διευκρίνηση. Πρόθεσή μας είναι όχι να παρακωλύσουμε αλλά να διευκολύνουμε το έργο της Κυβέρνησης.

Με τιμή
Η Συντονιστική Επιτροπή

ΟΙ ΡΑΦΑΕΛ ΣΑΝΤΟΧΑ, ΖΑΚ ΜΠΛΟΜΕΡΤ ΚΑΙ ΔΡ. ΝΤΟΝΙΚΕ ΠΡΟΣΒΑΛΑΝ ΑΠΑΡΑΔΕΚΤΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

RAFAEL SANTONJA, JACQUES BLOMMAERT AND DR. DONIKE HAVE UNACCEPTABLY OFFENDED THE GREEK FEDERATION

ΕΛΛΗΝΙΔΑ ΑΘΛΗΤΡΙΑ ΘΕΤΙΚΗ ΣΤΟ ΤΕΣΤ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ: ΑΛΗΘΕΙΑ Ή ΨΕΜΑ;

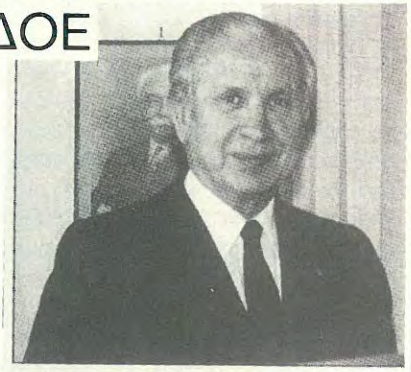
GREEK WOMAN ATHLETE POSITIVE ON THE DRUG TEST: IS IT TRUTH OR LIE?



Από τον Θύμιο Περσίδη
Story by Thimios Persidis

ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΑΥΤΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΣΤΕΛΝΕΤΑΙ ΣΕ ΠΟΛΛΕΣ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ ΑΛΛΩΝ ΧΩΡΩΝ, ΤΗΝ GAISF ΚΑΙ ΤΗΝ ΔΟΕ

THIS ISSUE CIRCULATES ALL OVER GREECE AND IS BEING SENT TO MANY NATIONAL FEDERATIONS OF OTHER COUNTRIES AS WELL AS TO GAISF AND TO I.O.C.



Juan Antonio Samaranch

Στις 30 ΑΠΡ 87 η Ελληνική αποστολή με τους Διακογιάννη (−70), Κατσούρη (−90), Βάνα Τσουπρακάκου (−52) και Θύμιο Περσίδη (εμένα-συνοδό) φτάσαμε στο Έσσεν της Γερμανίας για να πάρουμε μέρος στους Πανευρωπαϊκούς 1987 της IFBB.

Λόγω καθυστερήσεων των αεροπορικών δρομολογίων φτάσαμε στην αίθουσα της ζύγισης των αθλητών στις 8.30΄ το βράδυ, όταν ήδη είχαν ζυγιστεί οι τρεις κατηγορίες των γυναικών και η −70 κ. των ανδρών. Αμέσως γδύθηκαν η Τσουπρακάκου και ο Διακογιάννης για να

At April the 30th, 1987, Greek delegation consisting of Diakoyiannis (−70 k.), Katsouris (−90 k.), Vana Tsouprakakou (−52 k.) and Thymios Persidis (myself as official) we went to Essen, West Germany to participate to the IFBB European Championships 1987.

Due to a delay of our flight we arrived to the weighing room at about 8.30 in the evening when all three women categories had been weighed as well as the −70 k. category of men.

Immediately Tsouprakakou and Diakoyiannis took off



Ο Μπεν Γουήντερ, Πρόεδρος της IFBB (κέντρο) ποζάρει περήφανα με τον Δρ. Μπομπ Γκόλντμαν (αριστερά) και τον καθηγητή Δρ. Μάνφρεντ Ντόνικε (δεξιά).

Ben Weider, C.M., President of the IFBB (centre) poses proudly with Dr. Bob Goldman (left) and Professor Dr. Manfred Donike (right).

ζυγιστούν. Ήδη οι γιατροί Δρ Ντόνικε (των Ολυμπιακών Εργαστηρίων της Κολωνίας) και Δρ Μπόϋκερ (της Γερμανικής Ομοσπονδίας) είχαν επιλέξει (δεν ξέρω πώς) 17 αθλήτριες και τις είχαν πάρει για τεστ.

Μόλις η Τσουπρακάκου ζυγίστηκε, ο κ. Ζακ Μπλόμερτ **υπόδειξε** στον κ. Μπόϋκερ που συζητούσε με άλλους να πάρουν την Τσουπρακάκου για τεστ.

Ερώτηση Πρώτη: Με ποιά αρμοδιότητα ο κ. Ζακ Μπλόμερτ υποδεικνύει αθλητές για τεστ;

Η Τσουπρακάκου είχε πρόβλημα με τα κιλά της και **μέχρι πριν λίγες ώρες έπαιρνε διουρητικά τα οποία εμποδίζουν την ανίχνευση στα τεστ.** Αυτό μου το είχε πει και της είχα κάνει δριμύτατη παρατήρηση γιατί αν την έπαιρναν για τεστ και δεν έδινε κατάλληλο δείγμα ούρων θα την εξαιρούσαν από τους αγώνες, όπως λένε οι κανονισμοί.

Την επόμενη μέρα (Παρασκευή) στους προκριματικούς παρατήρησα το ελάττωμα της εξέδρας των αγώνων: το επίπεδο που πατούσαν οι αθλητές ήταν 4–5 εκ. πιο πάνω από τα μάτια των κριτών. Αυτό ήταν αιτία οι ακριανοί κριτές να μη βλέπουν καλά τους διαγώνια απέναντί τους αθλητές. Η Τσουπρακάκου ήταν 16η (τελευταία) στη σειρά. Πρόσθετα ο κ. Ζακ Μπλόμερτ υπόδειξε στην Τσουπρακάκου να κάνει μισό βήμα πίσω, ώστε να είναι στην ίδια ευθεία με τις άλλες αθλήτριες. Η υπόδειξη αυτή δεν έγινε απλά, αλλά σε έντονο ύφος,

their clothes in order to be weighed. Professor Donike (of Olympic Laboratories at Köln) and Professor Beuker (of the German Federation) had chosen (I don't know how) 17 women athletes for the drug test.

As soon as Tsouprakakou had finished the weigh, Mister Jacques Blommaert **indicated** to Mr. Beuker, who at the time being had a discussion with some people to have Tsouprakakou tested for drugs.

First Question: With what jurisdiction does Mr Blommaert indicate athletes for the test?

Tsouprakakou had a problem with her weight and until a few hours before she was using diuretics **which obstract the tracing in the test.** She had told me that and I made to her a severe remark because if they had her tested and she didn't give the right sample of urines she would be excluded from the competition according to the regulations.

Next day (Friday) at the prejudging I noticed the deficiency of the competition platform; the board on which the athletes were standing was about 4–5 cm above the level of the judges eyes. Due to this, the judges in the extremes points had not a good view of the diagonally opposite athletes. Tsouprakakou was 16th (last) in the line. Additionally Mr Jacques Blommaert indicated to Tsouprakakou to step beside so that she would be in the same line with the other athletes. This

πράγμα που επηρέασε την αυτοπεποίθηση της αθλήτριας.

Ερώτηση Δεύτερη: Μήπως ο κ. Μπλόμερτ είχε αυτό το σκοπό;

Στις συγκρίσεις των αθλητριών ο κ. Ζακ Μπλόμερτ παρουσίαζε τις τριάδες των αθλητριών μια φορά στο αριστερό άκρο των κριτών και μια φορά στο δεξί.

Όταν βγήκε η Τσουπρακάκου σε συγκρίσεις τότε ο κ. Μπλόμερτ παρουσίασε αυτές τις τριάδες **μόνο μια φορά στους κριτές.** Αυτό αποδεικνύεται και από τη βιντεοκασέτα.

Τα αποτελέσματα των τεστ θα έβγαιναν το Σάββατο στις 4 το απόγευμα, λίγο πριν τους τελικούς.

Το πρωί του Σαββάτου στις 11, ο κ. Ραφαέλ Σαντόχα, γραμματέας των κριτών, μου ανακοίνωσε ότι στις αθλήτριες μόνο μία βρέθηκε θετική: η Ελληνίδα με νανδρολόνη. Πήγα αμέσως και ρώτησα την Τσουπρακάκου. **Μου απάντησε κατηγορηματικά πως αποκλείεται να βρέθηκε αυτή η ουσία στα ούρα της. Βρήκα τον κ. Σαντόχα και του δήλωσα ότι θέλω να κάνω ένσταση για επανεξέταση του δεύτερου μέρους του δείγματος.** Του άναψαν τα... λαμπάκια! Δεν μου έδινε εξηγήσεις πως κάνω την ένσταση, μου τόνισε πως θα πληρώσω τα έξοδα και μου δήλωσε πως αν βρεθεί πάλι θετική η αθλήτρια θα τιμωρηθεί με ένα χρόνο αποκλεισμό (αυτό το επιβεβαίωσε τηλεφωνικά και ο κ. Ζακ Μπλόμερτ). **Η συμπεριφορά του ήταν άσχημη (αυτό είναι δικό του πρόβλημα) και σαφέστατα μου έφερνε δυσκολίες και με προειδοποίησε για αντίποινα.** Μάλιστα, μου διατύπωσε την απορία γιατί «δημιουργώ συνεχώς προβλήματα!».

Επειδή κάτι τέτοια τα γράφω στα παλιά μου τα παπούτσια: ΕΚΑΝΑ ΕΝΣΤΑΣΗ.

Ερώτηση Τρίτη: Έχει ο κ. Σαντόχα το δικαίωμα να φέρεται κατ' αυτό τον τρόπο σε Προέδρους Εθνικών Ομοσπονδιών;

Στις 4 το απόγευμα ήρθε ο κ. Ντόνικε και πήγα με την Τσουπρακάκου για να δώσω την ένσταση που την είχα ήδη γραμμένη. Συζητήσαμε το θέμα ιδιαίτερα οι τέσσερεις μας. Ο Δρ Ντόνικε μου τόνισε ότι η νανδρολόνη βρίσκεται σε πενήντα περίπου σκευάσματα και ο κ. Σαντόχα μου θύμισε πάλι το έξοδο και την τιμωρία. Ρώτησα πάλι την αθλήτρια που μου είπε: «Προχώρα!». Έκανα την ένσταση δηλώνοντας ότι έχω εμπιστοσύνη στον κ. Ντόνικε, αλλά θέλω να αποκλείσω και την παραμικρή περίπτωση λάθους.

Τώρα όμως από την τροπή των πραγμάτων και με πραγματική μου λύπη δηλώνω δημόσια στον κ. Ντό-

indication was not made simply but in a very strong manner, which influenced the athlete's self-confidence.

Second Question: Was that exactly Mr Blommaert's purpose?

During the comparisons of the athletes Mr Jacques Blommaert was presenting every three athletes one time on the left and one time on the right extremity of the judges. When Tsouprakakou came on stage, Mr Blommaert then introduced these three athletes (among which was Tsouprakakou) **to the judges only one time.** This can be proved by the Videocassette.

The results of the test would become known on Saturday afternoon at 4.00, some time before the finals.

On Saturday morning at 11.00, Mr Rafael Santonja, secretary of the judges committee, announced to me that among the women athletes only one was found positive; the Greek with nandrolone.

I went immediately and asked Tsouprakakou. **She replied categorically that there no way this substance could be found in her urines. I found Mr Santonja and declared to him that I wished to object to the result of the test and that I wished to have the second part of the sample examined.** He got little angry and he didn't want to give me instructions about how I could make an application for a second examination. He also pointed out that I had to pay the cost and he declared to me that if the athlete would be found positive again she would be suspended for a year

ΚΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΚΡΑΤΗΣΟΥΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΝΕΥΜΑ
NEW MORE RIGHTEOUS VIEWS FOR THE CONDUCTION OF THE LOCAL BODYBUILDING COMPETITIONS

(this was also confirmed by Mr Jacques Blommaert by the phone). **His attitude was very bad (this is his problem of course), he was plainly giving me difficulties and he warned me for reprisals.**

He also formulated the perplexity why I always "create problems"!

Since I don't take into consideration such things I MADE THE OBJECTION TO THE RESULTS.

Third Question: Does Mr Santonja have the right to treat that way Presidents of National Federations?

At 4.00' in the afternoon Mr Donike came and I went together with Miss Tsouprakakou to give the application for the objection which I already had written down. We discussed the matter the four of us privately. Mr Donike pointed out to me that nandrolone can be found in about 50 compositions and Mr Santonja again reminded me the cost and the suspension.

I asked again the athlete who told me: "Go ahead!". I gave the application declaring that I trust Mr Donike but I

νικε πως δεν του έχω ΚΑΜΙΑ ΑΠΟΛΥΤΩΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ!

Σχετικά με το τεστ το θεωρώ άκυρο γιατί δεν τηρήθηκε λεπτομερώς η διαδικασία όπως την έγραφε το ενημερωτικό φύλλο. **Το πιο χοντρό ήταν ότι δεν τηρήθηκε η ανωνυμία των αθλητών γιατί στα μπουκαλάκια με τα δείγματα οι αθλητές κολούσαν τον αριθμό του μαγιώ τους!**

Θυμίζω ότι στην Ελλάδα δεν είμαστε ακόμα επίσημη ομοσπονδία και δεν έχουμε τρόπο να κάνουμε τεστ στους αθλητές πριν βγούμε για διε-



Rafael Santonja

θνείς αγώνες. Αυτά τα είχα πει παλιότερα στον κ. Σαντόχα.

Αλλά ας δούμε τη συνέχεια:

Ρώτησα τον κ. Ντόνικε πότε θα έχω επίσημη απάντηση και μου είπε: «Σήμερα είναι Σάββατο· σε 2–3 μέρες από Δευτέρα». Ρώτησα τον κ. Σαντόχα τί πρέπει να πληρώσω και μου είπε όταν έρθει η απάντηση θα μου στείλει τέλεξ. Ρώτησα αν πρέπει να πληρώσω και μου είπε πως δεν θα χρειαστεί να πληρώσω.

Μετά την ένσταση η Τσουπρακάκου δεν εξαιρέθηκε από τους αγώνες και **βγήκε έννατη (με αναβολικά) στους Πανευρωπαϊκούς, ενώ πέντε μήνες νωρίτερα και αφού είχε περάσει το τεστ αρνητικά βγήκε πέμπτη στους Παγκόσμιους στη Σιγκαπούρη, όπου οι τρεις πρώτες ήταν τα «κανόνια» Χόλαντ, Ίλινγκγουωρθ και Λοπουλίσα.**

Ερώτηση Τέταρτη: Δεν σας φαίνεται «χοντρά» περίεργο;

Πέρασε η επόμενη εβδομάδα και δεν είχα απάντηση από τον κ. Ντόνικε. Πέρασε άλλη μια εβδομάδα χωρίς απάντηση και συναντηθήκαμε με τον κ. Σαντόχα (και τον κ. Ζακ Μπλόμερτ) στους Μεσογειακούς στην Κύπρο. Τον ρώτησα για τα αποτελέσματα του τεστ και μου είπε πως δεν είχε νέα ακόμα, αλλά θα μου έστελνε τέλεξ! Όσο πήρατε εσείς, άλλο τόσο πήρα και εγώ.

Στους Μεσογειακούς παρουσιάστηκε θέμα κριτών. Οι Σαντόχα και Μπλόμερτ δέχτηκαν κάποιον κριτή χωρίς κάρτα και επέμενα με έγγραφο προς όλους τους συμμετέχοντες να δεχτούν με όμοιο τρόπο και τον κ. Βασιλόπουλο. Ο κ. Μπλόμερτ είπε τότε: «Δεν μου αρέσουν οι άνθρωποι που γράφουν επιστολές». Εγώ του απαντώ τώρα: «Αδιαφορώ» και τελικά δέχτηκαν και τον Βασιλόπουλο.

Όταν τελείωσαν οι Μεσογειακοί ζήτησα τα λεπτο-

want to exclude even the slightest possibility of error.

But now as the situation has developed, I regret to say but I declare openly that I HAVE NO TRUST AT ALL to Mr Donike.

Concerning the test, I consider it invalid because the procedure was not followed in detail as was written in the information sheet. **The most gross thing was that the anonymity of the athletes was not followed because in the bottles with the samples the athlete were sticking the number of their swimsuits!**

I want to remind you that in Greece we are not yet an official federation and we have not a way to make tests to our athletes before entering an international competition. I have said these to Mr Santonja some time before.

But let us continue:

I asked Mr Donike when can I have an official reply and he told me "today is Saturday; in 2–3 days from Monday".

I asked Mr Santonja how much should I pay and he told me that when the result would be ready he would send me a telex. I asked him again if I should pay this moment and he replied that it won't be necessary for me to pay.

After the objection Tsouprakakou was not excluded of the championships and **took the 9th place (with anabolic steroids) in the European, while five months earlier and after she had tested negative, she took the fifth place in the World Championships in Singapore, where the three first were the "cannons" Holland, Illingworth and Lopulisa.**

Fourth Question: Doesn't this seem "grossely" peculiar?

The next week went by and there was no reply from



Jacques Blommaert

Mr Donike. Another week went by without news and we met with Mr Santonja and Mr Jacques Blommaert at the Mediterranean in Cyprus. I asked him for the results of the test and he told me that he had no news yet, but he would send me a telex! Till now I haven't received a telex from him!

During the Mediterranean a problem came up concerning the judges committee. Santonja and Blom-

μερή αποτελέσματα από τους Κύπριους και μου είπαν πως τα έχει ο κ. Σαντόχα. Τα ζήτησα από τον κ. Σαντόχα και μου έδωσε μόνο την χοντρική κατάταξη των αθλητών λέγοντάς μου πως η λεπτομερής βαθμολογία των κριτών είναι απόρρητη. Τον ρώτησα: «Τότε πώς μας τα έδωσες στη Γερμανία;». Και μου απάντησε: «Γιατί δεν προλαβαίναμε να ξαναγράψουμε την τελική κατάταξη». «Αλλά για σένα μπορώ να στα δώσω 3–4 λεπτά για να δεις για τους αθλητές σου».

Δεν μπορείτε να φανταστείτε πόσο μεγάλη ευγνωμοσύνη νιώθω για τον κ. Σαντόχα που λύνει με τόσο μεγάλη στοργή όλα μας τα προβλήματα!

Φυσικά σε 90 δευτερόλεπτα είχα βγάλει αντίγραφα της βαθμολογίας των κριτών στο φωτοαντιγραφικό του ξενοδοχείου!

Στους Μεσογειακούς της Κύπρου, 15 μέρες μετά τους Πανευρωπαϊκούς στο Έσσεν, ο Πορτογάλλος αθλητής Σήζαρ Πιμεντέλ, ένα από τα «θύματα» του τεστ αναβολικών στο Έσσεν, βγήκε πρώτος στην κατηγορία των –80 κ. **Με αυτό τον τρόπο οι Σαντόχα και Μπλόμερτ αποδεικνύουν υποκριτική τη θέση της IFBB γιατί δεν σέβεται τα τεστ αναβολικών.**

Ερώτηση Πέμπτη: «Καθάρισε» ο Σήζαρ Πιμεντέλ σε 15 μέρες;

Θαυμάζω τις ικανότητες του κ. Σαντόχα ο οποίος μετάφερε την Πορτογαλία στη Μεσόγειο!

Σημειώνω εδώ ότι το να εποπτεύονται σε όλες τις λεπτομέρειες οι Μεσογειακοί Αγώνες από τους Σαντόχα και Μπλόμερτ αποδεικνύει ότι **οι αντιπρόσωποι των Εθνικών Ομοσπονδιών των Μεσογειακών Χωρών είναι ΑΝΙΚΑΝΟΙ να οργανώσουν τέτοιους αγώνες.** Σας αρέσει αυτό;

Πέρασαν άλλες τέσσερεις εβδομάδες χωρίς να πάρω απάντηση από τον κ. Ντόνικε όπως έχει υποχρέωση απέναντι σε μια Εθνική Ομοσπονδία.

Ερώτηση Έκτη: Ποιός δεν κάνει καλά τη δουλειά του; Ο κ. Ντόνικε ή ο κ. Σαντόχα;

Στις 17 Ιουνίου '87 πήρα την καθιερωμένη ακόλουθη εγκύκλιο και το Αρχηγείο της IFBB όπως στάλθηκε σε όλες τις Ομοσπονδίες.

1 Ιουνίου 1987

ΠΡΟΣ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ ΤΗΣ IFBB

Αγαπητέ κύριε Πρόεδρε/Γραμματέα

Στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα που διοργανώθηκε πρόσφατα στο Έσσεν της Δυτικής Γερμανίας, το τεστ για χημικές ουσίες διενεργήθηκε από τον καθηγητή Μάνφρεντ Ντόνικε και τον καθηγητή Φρίντχελμ Μπόϊκερ.

Οι ακόλουθοι αθλητές βρέθηκαν θετικοί και υποχρεώθηκαν να αποσυρθούν από το πρωτάθλημα. Αν αυτοί οι αθλητές ξαναβρεθούν θετικοί, θα τιμωρηθούν με αποκλεισμό από την ομοσπονδία τους.

Η μις Βάνα Τσουπρακάκου από την Ελλάδα βρέθηκε θετική (νανδρολόνη). Ο κ. Περσίδης της ελληνικής ερασιτεχνικής ομοσπονδίας μπόντυ-μπίλντινγκ διαμαρτυρήθηκε και ζήτησε δεύτερο έλεγχο. Ο δεύτερος έλεγχος αποδείχτηκε επίσης θετικός και γι' αυτό, η μις Τσουπρακάκου τιμωρήθηκε με αποκλεισμό ενός χρόνου. Ήταν η μόνη γυναίκα μπόντυ-μπίλντερ που βρέθηκε θετική.

Παραθέτουμε τα ονόματα των ανδρών μπόντυ-μπίλ-

maert accepted someone as a judge without this person to obtain a judge card, so I insisted (in writing, sending a document to all the participants) on accepting the same way Mr Vasilopoulos from Greece also. Mr Blommaert said then; "I don't like people who write letters", I reply to him now; "I don't care", and they finally accepted Mr Vasilopoulos.

When Mediterranean were concluded I asked for the results in detail from the officials of the Cyprus Federation and they told me that Mr Santonja has them. I asked for them from Mr Santonja and he gave me only the general classification of the athletes explaining that the detailed scores are secret. I asked him "then how come you gave them to us in Germany?" and he replied "Because we hadn't time to rewrite the final classification. But for you I can give them to you for 3–4 minutes in order to look for your athletes".

You can't imagine how grateful I am to Mr Santonja who with so much affection solve all of our problems.

Of course in 90 seconds I went to the photocopy machine of the Hotel and made copies of the scores!

In the Mediterranean of Cyprus, 15 days after the European in Essen, Portuguese athlete Cesar Pimentel, one of the "victims" of the doping test in Essen took the first place at the category of the –80 k. **By this way Santonja and Blommaert prove as hypocritical IFBB's position because it doesn't respect the doping test.**

First Question: Has Cesar Pimentel "cleaned" in a period of 15 days?

I also admire Mr Santonja's capabilities for managing to transport Portugal to Mediterranean Sea! A new Gold Medal is coming for him.

I point out here that the supervision of the Mediterranean Championships in detail by Santonja and Blommaert prove that **the officials of the National Federations are INCAPABLE of conducting such competitions by themselves. Do you like that?**

Four more weeks went by without a reply from Mr Donike as he has responsibility to a National Federation.

Sixth Question: Who doesn't do a good job, Mr Donike or Mr Santonja?

At June 17th, 1987 I received the customary circular from the Headquarters of IFBB addressing to all the National Federations:

TO ALL THE IFBB NATIONAL FEDERATIONS

Dear Mr. President/Secretary,

At the European championships recently organized in Essen West Germany, drug testing was conducted by Professor Manfred Donike and Professor Friedhelm Beuker.

The following athletes were found positive and were oblicated to withdraw from the championships. If these athletes are found positive again, they will receive a suspension from their national federation.

Ms. Vana Tsouprakakou of Greece was found positive (Nandrolone). Mr. Persidis of the Greek amateur bodybuilding federation protested and asked for a second testing. The second testing also proved positive, and therefore, Ms. Tsouprakakou has been suspended for one year. She was the only female athlete to be found

ντερς που βρέθηκαν θετικοί:

Σζέρσκι Βέσλοου	Πολωνία
Σην Μπούλμαν	Ιρλανδία
Γιάναχ Βίλχεμ	Αυστρία
Σονμπάτι Νάσερ	Γιουγκοσλαβία
Σαλβαντόρ Μπαϊγκέτ	Ισπανία
Σίζαρ Πιμεντέλ	Πορτογαλία

Ειλικρινά δικός σας
κ. Μπεν Γουήντερ, C.M.
ΠΡΟΕΔΡΟΣ

Με την απόφαση αποκλεισμού της Τσουπρακάκου για ένα χρόνο ο κ. Μπεν Γουήντερ παραβαίνει τους κανονισμούς που ο ίδιος έχει υπογράψει διότι η εξέταση του μέρους Α και του μέρους Β από το ΙΔΙΟ ΔΕΙΓΜΑ ΟΥΡΩΝ μιας αθλήτριας έχει συνέπεια κάποια σύσταση στην αθλήτρια και τον αποκλεισμό της μόνο από τους συγκεκριμένους αγώνες. Αν κάθε φορά που εξετάζεται το ίδιο δείγμα ούρων ενός αθλητή μετριέται και σαν ιδιαίτερο αποτέλεσμα τότε ο Δρ Ντόνικε θα είχε... εξολοθρεύσει την IFBB!

Μετά την εγκύκλιο της IFBB και στις 5 Ιουλίου '87 πήρα το επόμενο γράμμα από τον κ. Σαντόχα:

κ. Περσίδη
Πρόεδρο
Ελληνική Ομοσπονδία Μπόντυ-μπίλντιγκ

Μαδρίτη, 26 Ιουνίου 1987

Αγαπητέ κύριε Περσίδη

Σας εσωκλείω μια επίσημη αναφορά από το Πανεπιστήμιο Ντύσσελντορφ με το αποτέλεσμα της δεύτερης ανάλυσης που διενεργήθηκε στο δείγμα Β΄ των ούρων της αθλήτριας της Ομοσπονδίας σας Βάνας Τσουπρακάκου κατά τη διάρκεια του πρόσφατου ευρωπαϊκού πρωταθλήματος που έγινε στο 'Εσσεν· όπως βλέπετε, το αποτέλεσμα είναι θετικό για το δείγμα Α΄.

Μετά λύπης μου σας αναγγέλω ότι η IFBB τιμωρεί με αποκλεισμό ενός χρόνου την προαναφερθείσα αθλήτρια μέχρι την 1η Μαΐου 1988, εννοώντας ότι δεν θα της επιτραπεί να αγωνιστεί ούτε σε διεθνείς, ούτε σε εθνικούς αγώνες, και αυτός ο περιορισμός θα πρέπει να εφαρμοστεί από την Ελληνική Ομοσπονδία άμεσα.

Με αφοσίωση
Ραφαέλ Σαντόχα
Γραμματέας της Επιτροπής Κριτών

Με μεγάλη μου έκπληξη είδα πως στον φάκελλο μέσα ΔΕΝ υπήρχε η επίσημη απάντηση των Εργαστηρίων της Κολωνίας.

Αργότερα άκουσα πως αυτό το χαρτί το είχε στα χέρια του ο κ. Τρύφων Καραχάλιος, νέο αστέρι – παράγοντας στο Ελληνικό Στερέωμα του Μπόντυ-μπίλντινγκ: Είναι ο από έτους αντιπρόσωπος των προϊόντων Γουήντερ στην Ελλάδα ο οποίος και διαδίδει ότι με την υποστήριξη των Ραφαέλ Σαντόχα και Μπεν Γουήντερ θα βγάλει τον Περσίδη και θα γίνει ο ίδιος πρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας... Αγγούρια! Ίδια κατάσταση είχα αντιμετωπίσει πριν τρία χρόνια με τον άλλο αντιπρόσωπο των προϊόντων Γουήντερ, τον κ. Στεφανίδη. (κ. Γουήντερ: «το δις εξαμαρτείν, ουκ ανδρός σοφού!).

positive.

Here are the names of the men athletes who tested positive.

Czerski Werslaw	Poland
Sean Bullmann	Ireland
Janach Wilhem	Austria
Sonbati Naser	Yugoslavia
Salvador Baiget	Spain
Cesar Pimentel	Portugal

Sincerely yours,

Mr. Ben Weider, C.M.
PRESIDENT

With his decition for one year suspension of Tsouprakakou, Mr Ben Weider is violating the regulations he has himself signed, because the examination of the first and the second part from the same sample of an athlete urines has as a consequence a remark to the athlete and her exclusion of the specific competition only. If every time that the same sample of an athlete's urines has to be examined, counts as a separate result, then Dr Donike would have... wiped out the IFBB!

After the IFBB circular and at the July, 5th I received the following letter from Mr. Santonja:

Mr. Persidis
President
Greek Bodybuilding Federation

Madrid, 26 June 1987

Dear Mr. Persidis,

I hereby enclose an official report from Dusseldorf University communicating the result of the second analysis effected on the B-sample of urine of your Federation's athlete Yana Tsouprakakou during the recent European Championships held in Essen; as you will see the result is positive for the A-sample.

As a result of this I regret to say that the IFBB is sanctioning said athlete for one year until 1st May 1988, meaning she will not be able to compete on an international nor national level, and this restriction should be controlled by the Greek Federation directly.

Faithfully yours
Rafael Santonja
Secretary Judges Committee

With astonishment I saw that inside the envelope there was no official reply from the Laboratories of Köln.

Later I heard that this paper was in the hands of Mr Tryfon Karahalios, a new star-factor in the Greek sky body-building: He is the representative, since one year, of the Weider products in Greece, who also spreads out that with the support of Rafael Santonja and Ben Weider will remove Persidis and will become himself president of the Greek Federation!... Nonsense!

The situation I had confronted three years before with the previous representative of the Weider products, Mr Stephanidis.



ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ **FLEX**:

ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΟΥΗΝΤΕΡ ΦΘΑΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η φήμη της Ελλάδας σαν έθνος αθλητών προέρχεται από τους Ολυμπιακούς αγώνες της αρχαίας εποχής – μια φήμη που η χώρα έχει διατηρήσει μέχρι και σήμερα ακόμα. Τώρα οι αθλητές της Ελλάδας έχουν πρόσβαση στα συμπληρώματα τροφών και όργανα γυμναστικής μέσω του νέου γραφείου Γουήντερ Ελλάς που έχει ανοίξει από τους Τρύφωνα Καραχάλιο και τον ενεργητικό γιό του Τρύφωνα (επίσης).

Οι Καραχάλιοι έκλεισαν συμφωνίες για την προώθηση και διανομή όλων των προϊόντων Γουήντερ σε ολόκληρη την Ελλάδα κατά τη διάρκεια μιας πρόσφατης επίσκεψης τους στα κεντρικά γραφεία του Γουήντερ στο Μόντρεαλ. Πιστεύουν ότι τα συμπληρώματα και ο εξοπλισμός θα παίξουν ένα σημαντικό ρόλο στην αυξανόμενη επίδοση στον αθλητισμό στη χώρα τους.

FROM **FLEX**

Weider Hellas is born on a handshake: Ben Weider with Tryfon Karahalios Sr. (right) and young Tryfon Jr. (left).

WEIDER GOES GREEK

Greece's reputation as a nation of sportsmen goes back to the Olympics of ancient times — a reputation the country has maintained even to this day. Now the athletes of Greece have access to Weider food supplements and exercise equipment through the new Weider Hellas office opened by Tryfon Karahalios Sr. and his energetic son Tryfon Jr.

The Karahalioses firmed up arrangements for their promotion and distribution of all Weider products throughout Greece during a recent visit to Weider's Montreal headquarters. They expect the supplements and equipment to play a leading role in increasing sports performance in their country.

Mr. Karahalios and his son proudly invite all FLEX readers who visit Athens to stop in at Weider Hellas.

Ερώτηση ΄Εβδομη: Τί λέτε ότι θα μου πει ο κ. Σαντόχα: «Συγνώμη, το έβαλα σε άλλο φάκελλο» ή «Συγνώμη, έβαλα άλλον... Πρόεδρο!»;

Στις Συσκέψεις της Ομοσπονδίας μας είχα δηλώσει ότι θα καθαρίσω τελείως το Μπόντυ-μπίλντινγκ από τα αναβολικά – πράγμα που δεν άρεσε σε μερικούς.

Κύλησε το καλοκαίρι και μια μικροεπανάσταση στήθηκε από μερικούς αθλητές και τον κ. Καραχάλιο.

Πριν από τους Παγκόσμιους της Μαδρίτης έστειλα το ακόλουθο τέλεξ στον κ. Μπεν Γουήντερ στο οποίο όπως ήταν φυσικό δεν πήρα ποτέ απάντηση:

ΤΕΛΕΞ ΠΡΟΣ ΤΟΝ κ. ΓΟΥΗΝΤΕΡ

Αγαπητέ κ. Γουήντερ

Τις πρώτες μέρες του Ιουλίου ΄87 ο κ. Σαντόχα και ο κ. Μακάουι ήρθαν στην Ελλάδα για σεμινάρια με θέμα τη διατροφή, που οργανώθηκαν από τον εμπορικό σας αντιπρόσωπο στις τροφές κ. Καραχάλιο. Από τότε, ο κ.

During our Federation conferences I had declared that I would completely wipe out anabolic steroids from body-building which some people didn't like.

The summer went by and a small rebellion was conducted by some athletes along with Mr Karahalios.

Before the World Championships of Madrit I sent the following telex to Mr Ben Weider to which of course I never received an answer:

0209/1509
WEIDER MTL
214421 **PERSHGR**
ATTN: Mr. Weider

Dear Mr. Weider

In the first days of July 1987 Mr. Santonja and Mr. Makkawy came to Greece for seminars concerning nutrition organized by your commercial representative in food, Mr. Karahalios. Since then Mr. Karahalios with the cooperation of some Greek body-builders which didn't enter the European 1987 due to Steroids test, is ambitious enough to try to overrule my efforts to have the Greek federation recognized by the athletic authorities of Greece. Mr. Karachalios movement is

Καραχάλιος με τη συνεργασία μερικών Ελλήνων μπόντυ-μπίλντερς οι οποίοι δεν συμμετείχαν στα Ευρωπαϊκά Πρωταθλήματα '87 λόγω του τεστ για στεροειδή, φιλοδοξούν να ανατρέψουν τις προσπάθειές μου για την αναγνώριση της Ελληνικής Ομοσπονδίας από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού της Ελλάδας. Η κίνηση του κ. Καραχάλιου επιδοκιμάζεται και ενισχύεται, όπως μου δήλωσαν αυτός και οι αθλητές που ανέφερα παραπάνω, από τον κ. Σαντόνχα αν και ο κ. Σαντόνχα μου είχε δηλώσει προσωπικά στο παρελθόν ότι η IFBB δεν αναμιγνύεται ποτέ στις εσωτερικές υποθέσεις των εθνικών ομοσπονδιών και ότι δεν είναι σημαντικό ο αντιπρόσωπος των προϊόντων Γουήντερ σε μια χώρα να είναι επίσης και Πρόεδρος της Εθνικής Ομοσπονδίας αυτής της χώρας.

Είμαι αποφασισμένος να χρησιμοποιήσω κάθε δύναμη που έχω στη διάθεσή μου να εμποδίσω αυτό να συμβεί. Να είστε σίγουροι γι' αυτό. Ζητώ από σας να σταματήσετε τον κ. Σαντόνχα και τον κ. Καραχάλιο και να συστήσετε στον κ. Σαντόνχα να μην αναμιγνύεται στις εσωτερικές υποθέσεις της ελληνικής ομοσπονδίας. Αν δεν γίνει αυτό, θα λυπηθώ αλλά θα χρησιμοποιήσουμε όλη τη δύναμη που έχουμε στη διάθεσή μας για να εμποδίσουμε τη δημιουργία εμποδίων, από ξένους, στην ανάπτυξη και αναγνώριση της ελληνικής ομοσπονδίας.

Με εκτίμηση
Θύμιος Περσίδης, Πρόεδρος
Ελληνικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας
Σωματικής Διάπλασης

Στους Παγκόσμιους της Μαδρίτης πήγα μόνο με τον αθλητή Διακογιάννη. Οι αθλητές Λεβεντέλης, Παπαδογεωργάκης και Κατσούρης αποφεύγουν τους αγώνες που έχουν τεστ! Προτιμάνε να συνεργάζονται με τον Καραχάλιο για να αλλάξουν μια κατάσταση που θα κυνηγήσει εξαντλητικά τα αναβολικά. Είχε έρθει και ο Γιάννης Βασιλόπουλος σαν συνοδός του Διακογιάννη. Εγώ έμεινα σε άλλο ξενοδοχείο και πλήρωσα, όπως γράφει ο κανονισμός, όλα μου τα έξοδα.

Στο Παγκόσμιο Συνέδριο των αντιπροσώπων των Εθνικών Ομοσπονδιών ο κ. Σαντόχα είχε δώσει εντολή μόνο ένας Έλληνας αντιπρόσωπος να καθίσει στο τραπέζι της Ελληνικής Αντιπροσωπείας και ο άλλος να καθήσει... πίσω. Παρερμηνεύει με αστείο τρόπο τον κανονισμό της IFBB ο κ. Σαντόχα. Ο κανονισμός μιλάει για τα έξοδα που καλύπτει η διοργανώτρια ομοσπονδία (1-2 αθλητές:1 επίσημος κτλ.) και όχι για το πόσοι θα καθήσουν στο τραπέζι της εθνικής αντιπροσωπείας, πράγμα που δεν είναι αρμοδιότητα του κ. Σαντόχα. Φυσικά καθήσαμε δύο στο τραπέζι!

Στο Συνέδριο αυτό ο κ. Μπεν Γουήντερ μεταξύ των άλλων συγχάρηκε τον κ. Σαντόχα και για τα αναμνηστικά μετάλλια που πρόσφερε σε όλους τους αθλητές και επίσημους. Πραγματικά, τρεις άνθρωποι του κ. Σαντόχα πέρασαν από το τραπέζι μας μοιράζοντας μετάλλια. Ο πρώτος άφησε ένα στο διάλειμμα που έλειπα. Ο κ. Βασιλόπουλος του είπε πως είμαστε δύο, αλλά αυτός έφυγε. Στον δεύτερο που πέρασε του είπα εγώ να αφήσει άλλο ένα, αλλά έφυγε γελώντας και λέγοντας «Για

approved and reinforced, as he and the athletes I mentioned above declared to me, by Mr. Santonja, although Mr. Santonja had declared personally to me in the past that IFBB is never interfering to the internal affairs of the National Federations and that is not essential the Weider Products representative in a country to be also president of the national federation of that country.

I'm determined to use every power I've got in my disposal to prevent this from happening. Please be sure of that.

I ask from you to stop Mr. Santonja and Mr. Karachalios and to recommend to Mr. Santonja not to interfere to the internal affairs of the Greek Federation. If this won't happen, I shall regret but we will use all the power we 've got in our disposal to prevent the creation of impediments, from foreigners to the development and recognition of the Greek federation.

With esteem
Thimios Persidis
President of the
Greek Amateur Bodybuilding Federation

I went to the World Championships of Madrit with the athlete Diakoyiannis only. The athletes Leventelis, Papadogeorgakis avoid the competions that include test! They prefer to cooperate with Karahalios to change a situation that is against steroids. Mr. Yiannis Vasilopoulos had also joined us as Mr. Diakoyiannis' escort. I stayed to another hotel and payed, according to the regulations, all my expenses.

During the World Conference of the Representatives of the National Federation Mr Santonja had given instruction so that only one Greek representative to sit by the table of the Greek Representation and the other one to sit behind.

Mr. Santonja is misinterpreting with a fully way the IFBB regulations. The regulation is referring to the expenses that are covered by the organizer federation (1-2 athletes: 1 official etc.) and is not concerned about how may will sit by the table of their National representation, which is not Mr. Santonja's competency. Naturally two of us sat by the table.

During this conference Mr. Ben Weider congratulated among other things Mr. Santonja for his commemorative medals also which offered to all the athletes and the officials. Trully, three of Mr. Santonja collaborators passed by our table offering medals. The first left one during the interval while I was absent. Mr. Vasilopoulos told him that we were two, but he left. I told to the second one to leave one more, but he left smiling and saying: "For the Greek only one!" Finally I asked a medal from the third one and he said "no", so I asked him "who gave him such instructions". The answer was: "Mr. Santonja". **I trully admire Mr. Santonja who, among all the difficulties of such an organization as the World Championships, found the time for such a meannes.**

After a while was proved that he has a lot of time for such things, because before the end of the interval he

τους Έλληνες μόνο ένα!». Στον τρίτο ζήτησα ένα μετάλλιο για να μου πει «όχι» και για να τον ρωτήσω «ποιος του έδωσε αυτή την οδηγία». Η απάντηση ήταν «Ο κ. Σαντόχα!» **Πραγματικά θαυμάζω τον κ. Σαντόχα ο οποίος μέσα σε όλες τις δυσκολίες μιας τέτοιας διοργάνωσης είχε χώρο στο μυαλό του για τέτοια μικροπρέπεια.**

Μετά από λίγο αποδείχτηκε πως έχει πολύ χώρο στο μυαλό του για τέτοια, γιατί πριν το τέλος του διαλείμματος ήρθε κοντά μας ενώ μιλούσαμε Βασιλόπουλος, Περσίδης, Σερέτης και Καραχάλιος (που είχε έρθει Μαδρίτη), τράβηξε τον Καραχάλιο και του πρόσφερε επιδεικτικά ένα αναμνηστικό μετάλλιο! **Φυσικά μετά από τέτοιες διαδικασίες το μετάλλιο χάνει κάθε αξία και είναι για τα σκουπίδια,** ενώ από μέρους μου τέτοιες πράξεις τις έχω «γραμμένες». (Και εξουσιοδοτώ τον κ. Καραχάλιο να εξηγήσει στον κ. Σαντόχα τι εννοώ!).

Στους Παγκόσμιους της Μαδρίτης με πλησίασε ο κ. Έριχ Γιάννερ, Γεν. Γραμματέας της Γερμανικής Ομοσπονδίας και μου γνωστοποίησε ότι έχω ένα λογαριασμό 300 μάρκων απλήρωτο στο όνομά μου από τον κ. Ντόνικε και το Εργαστήριο της Κολωνίας για το δεύτερο τεστ της Τσουπρακάκου. Παρ' όλο που το συνάλλαγμα που μας δίνει η χώρα μας είναι περιορισμένο, πλήρωσα από την τσέπη μου, γιατί πιστεύω πως όταν αντιπροσωπεύουμε τη χώρα μας δεν είμαστε άτομα αλλά σύμβολα που αφήνουμε εντυπώσεις. Πλήρωσα τα 300 μάρκα τονίζοντας τον κ. Γιάννερ, ότι ο κ. Ντόνικε είναι απαράδεκτος στις υποχρεώσεις του γιατί μετά τόσους μήνες δεν είχα ακόμα στα χέρια μου το επίσημο έγγραφο των Εργαστηρίων της Κολωνίας.

Φυσικά, για μένα το τεστ της Τσουπρακάκου ήταν εντελώς άκυρο και αν ήμουν Ομοσπονδία αναγνωρισμένη από τη χώρα μου (πράγμα που θα γίνει σε λίγους μήνες) η αντίδρασή μου θα ήταν νομικής μορφής.

Είμαστε στις 20 Νοεμβρίου 1987 και από την 1η Μαΐου 1987 που έκανα την ένσταση για την Τσουπρακάκου στον κ. Μάνφρεντ Ντόνικε δεν έχω πάρει ακόμα απάντηση. Και απαιτώ το πρωτότυπο έγγραφο γιατί δεν εμπιστεύομαι τα φωτοαντίγραφα!

Θεωρώ ότι ο κ. Ντόνικε είναι ακατάλληλος για τη σοβαρή δουλειά που του έχει ανατεθεί.

Παράλληλα αντιμετωπίζουμε κάποια ρίξη στην Ελληνική Ομοσπονδία και ο κ. Σαντόχα έχει παίξει το ρόλο του σ' αυτό δίνοντας υπόσχεση υποστήριξης στον Καραχάλιο (αντιπρόσωπο των προϊόντων Γουήντερ στην Ελλάδα).

Μπορεί ο κ. Σαντόχα να πήρε χρυσά μετάλλια για την ανάμιξή του στα εσωτερικά χωρών της Νότιας Αμερικής, αλλά για την Ελλάδα όχι μόνο δεν θα πάρει χρυσό μετάλλιο, αλλά κινδυνεύει να χάσει και αυτά που έχει πάρει ως τώρα!

Θύμιος Περσίδης
Πρόεδρος
της Ελληνικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας
Σωματικής Διάπλασης

came to our table and while Vasilopoulos, Seretis, Karahalios (who had also come to Madrit) and I were discussing, took Karahalios near by and he offered to him showily the commemorative medal! **Naturally after such procedures the medal is of no value at all and only for rubbish, and as about me I don't a bit concern about such behaviour.**

During the World Championships of Madrit Mr Erich Janner, Gen. Secretary of the German Federation approached me and informed me that I have unpaid account of 300 DM in my name from Mr Donike and the laboratory of Köln for the second test of Tsouprakakou. Although the exchange that our country allow us is very limited I payed, from my personal income, because I believe that when we represent our country we are not just individuals but symbols which leave impressions behind us.

For me of course Tsouprakakou's test was completely invalid and if we were a Federation recognized from my country authorities (which is goint to happen in a few months) my reaction would have a legal aspect.

Now it is November the 20th, 1987 and from May, the 1st, 1987 when I objected personally to Manfred Donike for the result of the conducted test to Tsouprakakou, I have not yet received an answer. And I demand the original because I don't trust the photocopies.

I consider Mr Donike unsuitable of conducting the important work that he has been delegated to do.

Meanwhile we face some internal division in the Greek Federation in which Mr Santonja has also a part by giving promises of support to Karahalios (representative of Weider products in Greece).

Mr Santonja may have received gold medals for his interference to the internal affairs of the South America countries but for his interference to the Greek Federation not only he is not going to receive a gold medal but he is also in danger of losing the ones he has already got!

Thymios Persidis
President
of Greek Amateur Bodybuilding Federation

Last Question: Have you ever seen a more "DYNAMIC" President?

ΔΥΣΑΡΕΣΤΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΙ ΔΥΣΜΕΝΗΣ ΜΕΡΟΛΗΨΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΔΑΣ ΑΘΛΗΤΡΙΑΣ

UNPLEASANT CONDITIONS AND UNPROPICIOUS PARTIALITY AGAINST GREEK WOMAN BODYBUILDER

ΠΑΝΕΥΡΩΠΑ·Ι·ΚΟΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ - ΑΝΔΡΩΝ ΜΑ·Ι·ΟΣ '87, ΕΣΣΕΝ ΓΕΡΜΑΝΙΑ



Από τον Θύμιο Περσίδη

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS IN ESSEN 1987

ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ ΤΗΣ IFBB ΕΧΟΥΝ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΝΑ ΚΑΤΕΥΘΥΝΟΥΝ ΤΗΝ ΤΥΧΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ, ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ ΠΡΟΣΒΑΛΕΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ

IFBB SPECIFIC OFFICIALS HAVE THE POWER TO DIRECT THE DESTINY OF THE ATHLETES, WHICH OFFENDS ALL NATIONALS FEDERATIONS

Στην κουκλίστικη και λειτουργικά άψογη πόλη Έσσεν της Δυτικής Γερμανίας έγιναν από 30 ΑΠΡ. – 2 ΜΑ·Ι· οι Πανευρωπαϊκοί της IFBB οργανωμένοι «κοντά στο τέλεια» από τη Γερμανική Ομοσπονδία. Πραγματικά, αν εξαιρέσει κανείς την ελαττωματική θέση των κριτών που οπωσδήποτε επηρέασε τις γνώμες τους στην αξιολόγηση των αθλητών, κατά τα άλλα, δηλαδή η οργάνωση των αγώνων, η φιλοξενία και η διακίνηση αθλητών και παραγόντων ήταν άψογα.

Η Ελληνική αποστολή με τους Γιάννη Διακογιάννη (–70), Σπύρο Κατσούρη (–90), Βάνα Τσουπρακάκου (–52) και Θύμιο Περσίδη (συνοδό) έφτασε στις 8.30΄ το βράδυ της Πέμπτης (30.4.87), όταν ήδη η ζύγιση των αθλητριών και της πρώτης κατηγορίας των ανδρών είχαν γίνει. **Στις άλλες κατηγορίες μας εγκατέλειψαν οι πρωταθλητές μας, γιατί είχε τεστ αναβολικών βλέπετε.** Η αργοπορία φυσικά οφειλόταν στις αιώνιες ασυνέπειες της Ολυμπιακής. Από κακή συνεννόηση ταξιδιωτικού πρακτορείου και Ολυμπιακής, αντί να πετάξουμε στις 8.30΄ το πρωί για Φραγκφούρτη, όπως είχαμε εισιτήρια, φύγαμε στις 1 για Ντύσελντορφ και από εκεί δύο ώρες με τρένο για Έσσεν. Προτιμάτε την Ολυμπιακή!

Με τις βαλίτσες στο χέρι φτάσαμε στην αρχή της ζύγισης των –80 κ. ανδρών. Τσουπρακάκου και Διακογιάννης γδύθηκαν αμέσως και ζυγίστηκαν. **Τότε ο κ. Ζακ Μπλόμερτ (αρχηγός κριτών) και υπέρτατος συντονιστής της ζύγισης υπέδειξε την Τσουπρακάκου για τεστ αναβολικών.**

Πήγαμε στα δωμάτιά μας και

ετοιμαστήκαμε για τους αυριανούς αγώνες.

ΟΙ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΙ

100 μέτρα από το ξενοδοχείο μας ήταν η SAALBA , μια τεράστια επίπεδη αίθουσα για εκδηλώσεις. Για να καλυφθεί το ελάττωμα του «επίπεδου» της αίθουσας ο κατασκευαστής είχε σηκώσει το τεράστιο και βαθύ βάθρο των εκδηλώσεων σε ύψος πάνω από το κεφάλι των καθισμένων θεατών. Αυτό μαζί με το ότι η σειρά των κριτών ήταν «κολλητή» στο βάθρο είχε σαν αποτέλεσμα να μη βλέπουν οι κριτές καλά τους αθλητές, παρά το ότι καθόντουσαν ένα σκαλί ψηλότερα από τους θεατές. Έτσι, από τους 9 κριτές οι πρώτοι 5 – 6 από αριστερά δεν έβλεπαν τις τελευταίες δεξιά αθλήτριες. Και η Τσουπρακάκου ήταν 16η και τελευταία δεξιά στη σειρά. Παράλληλα με αυτό, ο κ. Ζακ Μπλόμερτ που διευθύνει πάντα την παρουσίαση των αθλητών έκανε στην αρχή της παρουσίασης κάποια δριμύτατη παρατήρηση στην Τσουπρακάκου που κανείς μας δεν κατάλαβε τι και γιατί. Αυτό επηρέασε την αυτοπεποίθηση της αθλήτριας, πράγμα που δεν του αναγνωρίζω ότι έχει δικαίωμα να το κάνει.

Στη συνέχεια παρουσιάστηκαν μπροστά όλες οι αθλήτριες και μετά πήγαν πίσω για να καλούνται ανά τρεις για συγκρίσεις. Οι κριτές άρχισαν να καλούν ευνοώντας πάντα τη δικιά τους. Δηλαδή ο καθένας καλούσε δυό καλές και τη δικιά τους για να τη βάλουν οι άλλοι κριτές στις καλές. Γενικά έχει αποδειχτεί ότι το σύστημα αξιολόγησης είναι αποτυχημένο, αλλά γι' αυτό θα μιλήσουμε άλλη φορά.

Ο κ. Ζακ Μπλόμερτ παρουσίαζε τις τριάδες των αθλητριών μια φορά κοντά στους αριστερά κριτές και μια φορά κοντά στους δεξιά. **Τις δύο τριάδες που περιείχαν την Τσουπρακάκου τις παρουσίασε μόνο κοντά στους δεξιά κριτές.**

Μετά από τέτοια «δίκαιη» μεταχείριση η Τσουπρακάκου βρέθηκε στη 9η θέση στους προκριματικούς, αλλά και **η μόνη θετική στον έλεγχο φαρμάκων**, μια και πρόεδρος της ομοσπονδίας μας είναι ο Περσίδης και όχι... ο Καραχάλιος. (Διάβαζε για το θέμα σε ιδιαίτερο άρθρο).

Η στάθμη της Τσουπρακάκου αποδεικνύεται από τις φωτογραφίες, από το ότι έξι μήνες νωρίτερα είχε έρθει 5η στον Κόσμο στη Σιγκαπούρη και αρνητική στο τεστ και από το ότι οι Αμερικάνοι Μπόντυ-μπίλντερς την έπιασαν αμέσως μετά τις συγκρίσεις των προκριματικών (και πριν τα αποτελέσματα) έκπληκτοι για τη συμπεριφορά του Μπλόμερτ και των κριτών δηλώνοντάς της ότι γι' αυτούς ήταν... 2η!

Φυσικά η γνώμη μου είναι πως μας την είχαν στημένη τη δουλειά! Μ' αυτούς συνεργάζεται ο κ. Καραχάλιος!

Γενικά στους αγώνες των γυναικών εμφανίστηκαν πολλές καλές αθλήτριες σε όλες τις κατηγορίες με κάποια έλλειψη στη βαριά.

Στα –52 κ. επικράτησε η καταπληκτική Γκλόρια Μπουβιέ (Γαλλία) με δεύτερη την Γκόγκερ Βάλτραούντ (Γερμ.) και τρίτη την Έλεν Χόμπυ (Σουηδία). Ακολούθησαν η Μαρία Έντιτ (Ισπανία), η Τουλάϊ Μπάπετ (Τουρκία) και η Ορνέλλα Ρουτζάριν (Ιταλία).

Στα –57 κ. η Τζόϋς Πάαντερκαμ (Ολλανδία) νίκησε τις αντιπάλους της με δεύτερη τη Μαριάν Γκουνταμπέργκερ (Γαλλία) και τρίτη τη γνωστή μας Παλόμα Ράμος.

Στα +57 κ. η Σούζαν Στόϋρερ (Γερμ.) ήταν η καλύτερη όλων των αγώνων με δεύτερη την Μάριον Ούλμερ (Γερμ.) και τρίτη την Τόρνρος Σίρκου Φιλανδία.

Οι αθλήτριες με τους αριθμούς τους, τη βαθμολογία και τις θέσεις που κατέλαβαν δίνονται στον επόμενο πίνακα (για τις έξι πρώτες έχει προστεθεί και η βαθμολογία του 2ου γύρου).

Κατηγορία –52 κ.
1–Στράϊκεν Άνζα (Ολλ.) 55–12η
2–Χόμπυ Έλλεν (Σουηδία) 31–3η
3–Γένσεν Μπριτζίτα (Δαν.) 46–10η
4–Έντιτ Μαρία (Ισπ.) 44–4η
5–Σαπέν Λιλιάν (Ελβ.) 69–14η
6–Στιξ Ρόουζμαρι (Αυστρ.) 60–13η
7–Μάντσεν Ράϊντουν (Νορβ.) 42–8η
8–Ντυπόν Σαντάλ (Βελγ.) 69–15η
9–Μπουβιέ Γκλόρια (Γαλλ.) 12–1η
10–Ρουζαρίν Ορνέλλα (Ιταλ.) 63–6η
11–Σωμέλ Ντομινίκ (Ελβ.) 38–7η
13–Βαλτράουντ Γκωγκέρ (Γερμ.) 19–2η
14–Κίζρεν Τόρχιντ (Νορβ.) 50–11η
15–Μπάππερτ Τούλαϋ (Τουρκ.) 57–5η
16–Τσουπρακάκου Βάνα (Ελλ.) 43–9η

Κατηγορία –57 κ.
21–Μπίσοφ Αντζελίνα (Δυτ. Γερμ.) 39–4η
22–Γιάκομπσεν Σουζάν (Δαν.) 51–5η
23–Ράμος Παλόμα (Ισπ.) 23–3η
24–Πάαρντεκαμ Τζόϋς (Ολλ.) 14–1η
25–Ρόζλαντ Αννι (Σουηδ.) 34–7η
26–Γκουνταμπέργκερ Μαριάν (Γαλ.) 22–2η
27–Γουώτερσουτ Σάντρα (Βελγ.) 41–9η
28–Τεχουπούριγκ Γκρητ (Ολλ.) 63–6η
29–Μπάουμαν - Φλούρυ Στεφανί (Ελβ.) 38–8η

Κατηγορία +57 κ.
33–Κόβαξ Ίμπι (Αγγλ.) 41–4η
34–Σίρκου Τόρνροος (Φινλ.) 30–3η
35–Ούλνερ Μάριον (Δυτ. Γερμ.) 10–1η
36–Ούριμπε Λίζε-Λόττε (Σουηδ.) 49–5η
37–Στόϋρερ Σουζάν (Δυτ. Γερμ.) 10–1η

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ

Μετά τις κατηγορίες των Γυναικών ποζάρισαν σαν ζευγάρι η Ρενάτε Χόλαντ και ο Πήτερ Χένσελ και ακολούθησαν οι κατηγορίες των ανδρών.

Στα –70 κ. είχαμε τον Διακογιάννη ο οποίος δεν είχε γραμμώσει όσο έπρεπε και είχε και ελλείψεις στη στρατηγική του ποζαρίσματος. Κατάφερε όμως να μπει στη δεκαπεντάδα, ενώ η γνώμη μου ήταν για 2–3 θέσεις καλύτερες. Οι αθλητές, οι βαθμοί τους και η θέση τους ήταν: (στους έξι πρώτους προστίθεται και η βαθμολογία του 2ου γύρου.
51–Πήτερς Έρικ (Βέλγ.) 54–5ος
52–Βισόσκι Μαριάν (Πολ.) 30–2ος
54–Γιοζμπατιράν Νεμέτ (Τουρκ.) 55–9ος
55–Κόβαξ Στέφαν (Ουγγ.) 57–12
56–Κότσαβ Στέφαν (Βουλ.) 60–13ος
57–Τουργκάϊ Εργκίν (Τουρ.) 55–10
58–Γιάναχ Βίλελμ (Αυστρ.): πρώτος στους προκριματικούς αλλά θετικός
59–Αντρεόζε Λουτσιάνο (Ιταλ.) 34–3ος
60–Χάϊντ Μπερντ (Γερμ.) 14–1ος







1-4-16: Στράϊκεν-΄Εντιτ-Τσουπρακάκου: Περίεργη σύγκριση μεταξύ των τελικά 12ης, 4ης και 9ης. Γενικά οι βαθμολογίες των κριτών παρουσιάζουν πολύ μεγάλες και πολύ... περίεργες διακυμάνσεις. Θα τις... μελετήσουμε!

1-4-16: Struycken-Edite-Tsouprakakou: A peculiar comparison between the finally appointed 12th, 4th and 9th. Generally the scores given by the judges show high and very... strange fluctuations. We will... examine them!

2-7-9: Χόμπυ-Μάντσεν-Μπουβιέ σε συγκρίσεις διπλών δικεφάλων.

2-7-9: Hoby-Madsen-Bouvier in comparisons of double biseps.





4-9-10-13: ΄Εντιτ-Μπουβιέ-Βάλτστράουντ: Τέσσερεις από την εξάδα πραγματικά πολύ καλές.

4-9-10-13: Edite-Bouvier-Waltraud: four of the six, very good indeed.

Στράϊκεν-΄Εντιτ-Τσουπρακάκου: Κοιτάξτε την πλάγια στήθους και γάμπα της τελικά 9ης Ελληνίδας αθλήτριας. Τελικά κάποια μαγική δύναμη έφερε την Τσουπρακάκου σε θέση που να μην αξίζει να διαμαρτυρηθώ για τον επίσης περίεργο χαρακτηρισμό της ως θετικής (μόνο αυτή!) στο doping test. Εγώ όμως θα διαμαρτύρομαι για τα επόμενα δέκα χρόνια!

Struycken-Edite-Tsouprakakou: Look at the side chest and the calf of the, finally 9th, Greek athlete. At the end some magic power took Tsouprakakou in a place, which doesn't worth to protest for her also strange appointment as positive (only her!) in the doping control. But I intend to protest for the following ten years.

14-9-7: Κίζρεν-Μπουβιέ-Μάντσεν: Και άλλη περίεργη σύγκριση μεταξύ των τελικά 11ης, 1ης και 8ης. Τελικά έχει αποδειχτεί ότι οι κριτές δεν κατατάσσουν αντικειμενικά, αλλά προωθούν τις δικές τους.

14-9-7: Kizzen-Bouvier-Madsen: Another peculiar comparison between, finally, 11th, 1st and 8th. It has proved that judges don't classify objectively; on the contrary they push forward their own athletes.





Απονομή στα −52 κ. Πρώτη Μπουβιέ (Γαλ.), δεύτερη Βάλτράουντ (Γερμ.), τρίτη Χόμπυ (Σουηδ.), τέταρτη Έντιτ (Ισπ.), πέμπτη Μπάπερτ (Τουρ.) και έκτη Ρουζαρίν (Ιταλ.).

The granting of the prizes at the −52 k. category. 1st Bouvier (France), 2nd Waltround (W. Ger.), 3rd Hoby (Swed.), 4th Edite (Sp.), 5th Bappert (Turk) and 6th Ruzzarin (Ita.).





Οι έξι πρώτες στα −57 κ. σε συγκρίσεις διπλών δικεφάλων.

Six first at the −57 k. category in comparisons of double biceps.

Απονομή από τους Ζουλιέν Μπλόμερτ και Άλμπερτ Μπούσεκ στα −57 κ. Πρώτη Πάαντερκαμ (Ολλ.), δεύτερη Γκούνταμπέργκερ (Γαλ.), τρίτη Ράμος (Ισπ.), τέταρτη Μπίσοφ (Γερμ.), πέμπτη Γιάκομπσεν (Δαν.) και έκτη Τεχουπούριν (Ολλ.).

The granting of the prizes from Julien Blommaert and Albert Busek at the −57 k. category. 1st Paardekam (Hol.), 2nd Gundaberger (Fr.), 3rd Ramow (Sp.), 4th Bishoff (Germ.), 5th Jacobsen (Dan.) and 6th Tehupuring (Hol.).





Απονομή στα +57 κ. Πρώτη Στόϋρερ (Γερμ.), δεύτερη Ούλμερ (Γερμ.), τρίτη Σίρκου (Φινλ.), τέταρτη Κόβαξ (Αγγλ.) και πέμπτη Ουρίμπε (Σουη.).

The granting of the prizes at the +57 k. category 1st Steurer (W. Ger.), 2nd Ulmer (Ger.), 3rd Sirkku (Fin.), 4th Kovacs (Eng.) and 5th Uribe (Swed.).



Ρενάτε Χόλλαντ και Πήτερ Χένσελ.







Ο Διακογιάννης (67) σε συγκρίσεις με τους Χάας (65–4ος) και Θόρεσεν (66–14ος). Κάτω δεξιά ο Βέλγος Έρικ Πήτερς (51) και ο Αυστριακός Γιάναχ (58) που πήγαινε φαβορί για πρώτος αλλά κόπηκε λόγω... θετικότητας.













58 Γιάναχ και 60 Χάϊντ. Ο πρώτος βρέθηκε θετικός και έτσι ο δεύτερος βρέθηκε πρώτος. Προσωπικά και από το παράδειγμα της Τσουπρακάκου αμφισβητώ σαν Ελληνική Ομοσπονδία την εγκυρότητα των τεστ.

58 Janach and 60 Haid. The first tested positive and so the second got the first place. I personally dispute, given the recent example of Tsouprakakou, as Greek Federation the credibility of the test.





Κότσαβ (56), Τουργκάϊ (57) και Θόρεσεν (66) σε συγκρίσεις διπλών δικεφάλων. Δεξιά ο γνωστός Βυζόσκι (52). Κάτω αριστερά ο Ιταλός Λουτσιάνο Αντρεόζε και δίπλα η απονομή από τους Ζουλιέν Μπλόμερτ και Άλμπερτ Μπούσεκ: Πρώτος Χάιντ (Γερμ.), δεύτερος Βιζόσκι (Πολ.), τρίτος Αντρεόζε (Ιτα.), τέταρτος Χάας (Αυστρ.), πέμπτος Πήτερς (Βέλγ.) και Μποχαΐμπι (Ολλ.).

Kochav (56), Turgay (57) and Thoresen (66) in double biceps comparisons. Famous Wysocki (52) in the right photo. Below left is Italian Luciano Andreose and beside the granting of the prizes by Julien Blommaert and Albert Busek: 1st Haid (W. Ger.), 2nd Wysocki (Pol.), 3rd Andreose (Ita), 4th Haas (Aust.), 5th Peters (Belg.) and Bohaibi (Holl.).









Κατηγορία –80 κ. στους προκριματικούς. Από αριστερά Μπερναντίνο (Ισπ.–46), Μαθίσεν (47–Νορβ.), Σπέκιο (48–Λουξ), Μπούλμαν (49–Ιρλα.), Χριστοφή (50–Κύπρος), Κουσιώ (32–Γαλ.) και Τεζ (35–Τουρκ.).
Category –80 k. (prejudging). From the left: Bernadino (46–Spain), Mathisen (47–Norway), Speccio (48–Luxem), Bullman (49–Ireland), Coussiu (32–France) and Tez (35–Turk).

Κάτω: Λινκ (23), Γιαστρέμπσκι (33), Κουρταράλ (44) και Τσόϊ (21).





Απονομές από τους Άλμπερτ Μπούσεκ και Ζουλιέν Μπλόμερτ. Πρώτος Γιαστρέμπσκι (Τσεχ.), δεύτερος Κουρταράλ (Τουρ.), τρίτος Χόλικ (Τσεχ.), τέταρτος Τεζ (Τουρ.), πέμπτος Φανκώ (Ελβ.) και έκτος Λινκ (Γερμ.).









Στιγμιότυπα από την κατηγορία –90 κ. Στον αριθμό 12 ο Σπύρος Κατσούρης, ο οποίος πάντα μέχρι τώρα όσες φορές βγήκε έξω χάθηκε ανάμεσα στους αντιπάλους του. Το Ταμείο της Ομοσπονδίας έχει ξοδέψει γι' αυτόν προσωπικά 130.000 δρχ. για τρία του ταξίδια χωρίς αυτός να μας φέρει κανένα αποτέλεσμα. Καλά έκανε που απογοητεύτηκε και ο ίδιος και τα παράτησε!





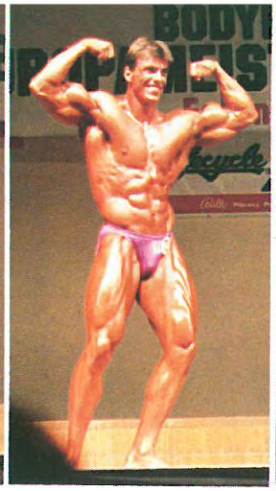
Απονομή στα –90 κ. Πρώτος ο Γιαμπλονίσκι (2), δεύτερος ο Ντεφάν (11), τρίτος ο Χάρλος (9), τέταρτος ο Ντάσκιεβιτς (4), πέμπτος ο Τόμας (3) και έκτος ο Τζόνσον (8).















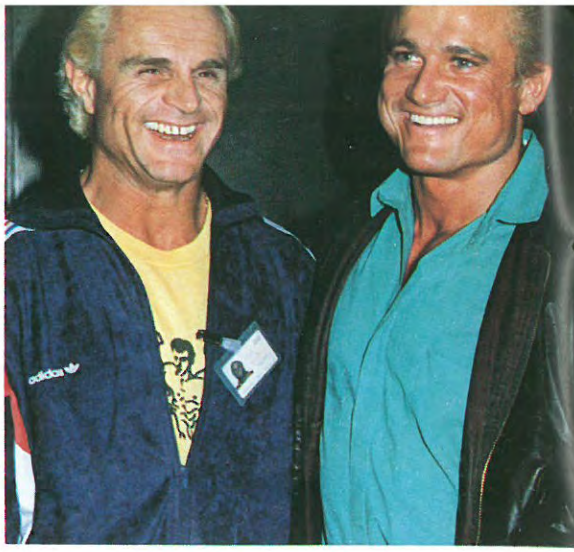
Επάνω η εξάδα στα +90 κ. Στη μέση η Ιταλική ομάδα στο ομαδικό ποζάρισμα και κάτω η απονομή στα +90: Πρώτος Ντεβίτις (74–Γαλ.), δεύτερος Νόϋγκεμπάουερ (72–Αυστρ.), τρίτος Στίλκεμπροκ (75–Γερμ.), τέταρτος Κεράνεν (78–Φινλ.), πέμπτος Ματικάϊνεν (71–Σουη.) και έκτος Ρέϋνεστ 79–Βέλγ.). Κάτω δεξιά ο Διακογιάννης και ο Κατσούρης ποζάρησαν καλά στο ομαδικό. (Βλέπετε μόνο τον Διακογιάννη γιατί τον Κατσούρη τον έβγαλα για να βάλω το κείμενο). Για άλλους Έλληνες πρωταθλητές μην ψάχνετε γιατί οι αγώνες είχαν τεστ.



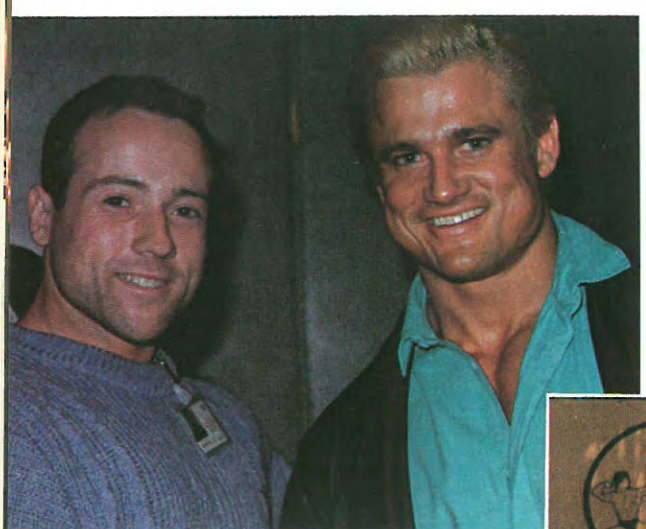




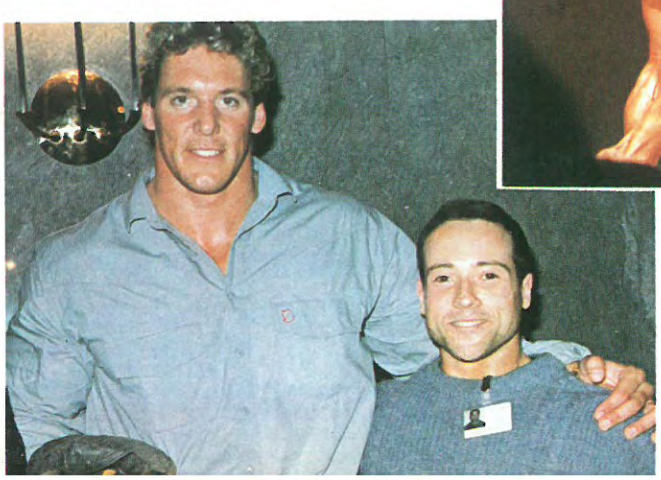
Η ένατη στην κατάταξη αθλήτρια Βάνα Τσουπρακάκου είχε την πρώτη γάμπα της κατηγορίας της και η γάμπα είναι το τελευταίο που καταφέρνει κανείς.



Ο «άνθρωπος-χαμόγελο» και ο σωσίας του. Ο Πλατς και ο Διακογιάννης σε αναμνηστική και ο Μύλλερ και ο Διακογιάννης σε αναμέτρηση... ύψους. Σε συνταρακτικές πόζες ο Κατσούρης (μέση) και δυό... συναθλητάκια της κατηγορίας του. Ο Σπύρος Κατσούρης όμως δεν... πτοείται ποτέ. Μετά τους Πανελλήνιους του ΟΚΤ. 86 μου ζάλισε τον... έρωτα να πάει στους Παγκόσμιους του Τόκυο (200.000 έξοδα) ενώ από την άλλη μεριά ο Λεβεντέλης και ο Παπαδογεωργακης μου έπηρξαν τ' αυτιά να βάλω τον Κατσούρη να υπογράψει υπεύθυνη δήλωση του Νόμου 105 (που έχει μέχρι 2 χρόνια φυλακή αν είναι ψευδής) πως δεν έχει χρησιμοποιήσει αναβολικά. «Για ταξιδάκι ξέρουμε κι εμείς να πάμε».







Με αυτά τα... ευτυχισμένα τελειώνω εδώ την περιγραφή των Πανευρωπαϊκών '87. Τους επόμενους θα τους διαβάσετε λεπτομερέστερα από το Muscle and Fitness που θα εκδώσει στα Ελληνικά ο αντιπρόσωπος «σκονών και χαπιών» Weider κ. Τρύφωνας Καραχάλιος. Αν κρίνω μάλιστα από το ότι με κατηγόρησε ότι το περιδικό μου κοστίζει 50 δρχ. και το πουλάω 400 (σα δεν ντρέπομαι!), υποθέτω ότι εκείνος θα προσφέρει σε κάθε αναγνώστη του και 400 για να το... διαβάζει! Έτσι μαθαίνουν γράμματα και οι... αναλφάβητοι!

61–Νισκάνεν Γιούα (Φινλ.) 44–8ος
63–Πηλιώτης Μάϊκ (Αγγλ.) 41–7ος
64–Μποχάϊμπι Μοχάμεντ (Ολλ.) 34–6ος
65–Χάας Φραντς (Αυστρ.) 48–4ος
66–Θόρεσεν Γκλεν (Νορβ.) 70–14ος
67–Διακογιάννης Γιάννης (Ελλ.) 75–15ος

Ακολούθησε η κατηγορία Ανδρών –80 κ. με 30 συμμετοχές και με τα επόμενα αποτελέσματα για τους 15 πρώτους:
21–Τσόϊ Λοκ (Ολλ.) 50–12ος
23–Λινκ Κεόλ (Γερμ.) 52–6ος
27–Πιμεντέλ Σήζαρ (Πορτ.) 50–11 **θετικός**
28–Χόλικ ΄Αντον (Τσεχ.) 32–3ος
29–Λινζέ Πατρίκ (Γαλ.) 44–8ος
31–Μπαρντόνι ΄Αντζελο (Ιταλ.) 63–13ος
32–Κουσιώ Ντανιέλ (Γαλ.) 39–7ος
33–Γιαστρέμπσκι Μίροσλαβ (Τσεχ.) 11–1ος
34–Φάνκχαους Ρέτο (Ελβ.) 50–5η
35–Τεζ ΄Αλί (Τουρκ.) 44–4η
39–Μακλεόντ Νόρρις (Αγγλ.) 63–14η
40–Γκούνθερ Λουσιέν (Ολλ.) 75–15η
44–Κουρτουράλ Εριέτις (Τουρκ.) 28–2η
45–Κέρνυ Τζαν (Τσεχ.) 47–9η
46–Μπερναντίνο Χουάν (Ισπ.) 49–10η

Ακολούθησε η κατηγορία Ανδρών –90 κ. με 12 συμμετοχές και τα εξής αποτελέσματα:
1–Κλαρύς ΄Οσβαλντ (Βέλγ.) 35–7η
2–Τζαμπλόνικι Πάβολ (Τσεχ.) 41–1η
3–Σέου Τόμας (Δ. Γερμ.) 47–5η
4–Ντασζκιέβισζ Μιροσλάβ (Πολ.) 44–4η
5–Μπερναντίνο Ντανιέλ (Γαλ.) 45–9η
6–Μπαϊγκέτ Σαλβαντόρ (Ισπ.) 52–11η. **Θετικός**
7–Γουίλλιαμς Μάϊκ (Αγγλ.) 51–10η
8–Τζόνσον Στέφαν (Ελβ.) 54–6η
9–Χάρλος Γκέρχαρντ (Δ. Γερμ.) 30–3η
10–Χοκκάνεν Γιουχάνι (Φινλ.) 40–8η
11–Ντεφάντ Αρμάντο (Ιταλ.) 29–2η
12–Κατσούρης Σπύρος (Ελλ.) 60–12η

Ακολούθησε η κατηγορία Ανδρών +90 κ. με 9 συμμετοχές και με τα επόμενα αποτελέσματα για τους 7 πρώτους:
71–Ματικάϊνεν Λένναρτ (Σουηδ.) 50–5η
72–Νεουγκεμπάουερ ΄Αλφρεντ (Αυστρ.) 17–2η
74–Ντεβίτις Μισέλ (Γαλ.) 14–1η
75–Στίκελμπροκ Γιούργκεν (Γερμ.) 27–3η
76–Ράμστανντ Γιαν (Νορβ.) 35–7η
78–Κεράνεν Πήτερ (Φινλ.) 40–4η
79–Ρέϋνερτ Αντρέ (Βελγ.) 60–6η

Για άλλη μια φορά οι πρωταθλητές μας μας εγκατέλειψαν σε αγώνες που είχαν τεστ αναβολικών. ΄Αραγε γιατί; ΄Αραγε γιατί σήκωσαν επανάσταση να με βγάλουν από πρόεδρο και να βάλουν τον Καραχάλιο; Μήπως επειδή τους έχω δηλώσει πως θα καθαρίσω το μπόντυ-μπίλντινγκ από τα αναβολικά;

Θύμιος Περσίδης



ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ... ΤΩΡΑ!...

Για ΄Ανδρες 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.

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

Η ΑΓΓΛΙΑ ΣΥΓΚΛΟΝΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΠΛΑΤΕΙΑΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΣΚΑΝΔΑΛΟ ΧΡΗΣΗΣ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ ΑΠΟ ΑΘΛΗΤΕΣ. ΣΥΓΚΛΟΝΙΖΩ ΤΩΡΑ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΘΡΗΝΗΣΟΥΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΘΥΜΑΤΑ!

ΟΙ «ΧΑΠΑΚΗΔΕΣ»





Από τον Θύμιο Περσίδη

ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ ΣΤΕΡΟΕΙΔΩΝ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ! ΝΑ ΤΑ ΚΛΕΙΣΕΙ Η ΠΟΛΙΤΕΙΑ!

«Ένας Βρετανός ερασιτέχνης μπόντυ-μπίλντερ πέθανε εξ αιτίας της λήψης αναβολικών στεροειδών, η πρώτη αποδεδειγμένη περίπτωση του είδους σ' αυτή τη χώρα», ανέφεραν οι ΤΑΪΜΣ του Λονδίνου.

Η εφημερίδα έγραψε ότι ο Ντέηβιντ Ντάλχιτ Σινγκ, 27 χρονών, πέθανε στις 1 Μαρτίου σε ένα νοσοκομείο του Λονδίνου από ρήξη του ήπατος.

Λεπτομέρειες για το θάνατο ανέκυψαν μόνο 48 ώρες πριν από την αρχή του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος τρακ ενδ φηλντ στη Ρώμη, όπου η λήψη χημικών ουσιών αναμενόταν να περάσει κάτω από στενή εξέταση.

Τα αναβολικά στεροειδή που αναπτύσσουν μυϊκή δύναμη και βελτιωμένη απόδοση είναι απαγορευμένα. Στη Βρετανία, μπορούν να χορηγηθούν μόνο με ιατρική συνταγή. Ο Δρ. Τζον Μπάρτον, ο ιατροδικαστής που έβγαλε την ετυμηγορία για το θάνατο του Σινγκ, αναφέρθηκε στους Τάϊμς ότι είπε: «η μη ελεγχόμενη λήψη χημικών ουσιών οδήγησε στο θάνατο αυτού του ανθρώπου, παρόλο ότι προήλθε από σπάνια πάθηση. Κανένα φάρμακο δεν πρέπει να λαμβάνεται κατά αυτόν τον τρόπο, εφόσον οι παρενέργειες δεν είναι τελείως γνωστές.»

ΠΟΣΟ «ΠΡΟΕΔΡΟΣ» ΕΙΜΑΙ!

Μια απάντηση θα ήταν: «Είμαι τόσο «Πρόεδρος» όσο η ΕΕΟΣΔ είναι Ομοσπονδία».

Άλλος θα μπορούσε να πει ότι είμαι «λιγότερο» ή «περισσότερο».

Η αλήθεια είναι ότι όταν λέμε «ο Περσίδης είναι Πρόεδρος της IFBB στην Ελλάδα», τώρα που δεν έχουμε ακόμα Ελληνική Ομοσπονδία με καταστατικό περασμένο από το Πρωτοδικείο, εννοούμε στην ουσία ότι ο Περσίδης είναι ο μοναδικός εκπρόσωπος των Ελλήνων μπόντυ-μπίλντερς στην IFBB.

Φυσικά, αν αναγνωριστεί επίσημα μια αθλητική Εθνική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης και κάνει αίτηση για μέλος στην IFBB, τότε η IFBB είναι υποχρεωμένη να δεχτεί αυτήν και όχι οποιοδήποτε άτομο.

Όταν ανάλαβα τη θέση του «Προέδρου» όπως την εξήγησα πιο πάνω, στο Μπόντυ-μπίλντινγκ στην Ελλάδα υπήρχε χάος. Όλοι οι παρόμοιοι με εμένα εκμεταλλευόντουσαν τους αθλητές οι οποίοι, θα πρέπει να αναγνωρίσετε, προσφέρονται ιδιαίτερα για εκμετάλλευση.

Κορόϊδα για είκοσι χρόνια και πάνω, οι αθλητές ποτέ τους δεν είχαν σκεφθεί να αξιοποιήσουν το μυαλό τους για να γίνουν πραγματικά αθλητική ομοσπονδία. Αγώνες έλεγε ο ένας από δω και τρέχανε! Αγώνες, ο άλλος από κει και πάλι τρέχανε! (Και μετά πειραζόσαστε όταν σαν λένε κορόϊδα!)

Με κάποιο τρόπο έπρεπε να τους «ξυπνήσω». Μπήκα στον κόσμο τους λοιπόν παίρνοντας αυτόν τον τίτλο του αντιπρόσωπου της IFBB στην Ελλάδα από το 1984, όταν τα πάντα είχαν διαλύσει. Τράβηξα τη δυσκολία των αντιθέσεών τους, της διοργάνωσης των αγώνων, του ανταγωνισμού, των οικονομικών προβλημάτων. Τον Οκτώβριο του 1984 έκανα για πρώτη φορά αγώνες στο θέατρο ΜΠΟΥΡΝΕΛΗ. Οι αγώνες αυτοί άφησαν κέρδος ένα πενταπλάσιο. Πέντε μέρες πριν από αυτούς τους αγώνες είχα πάρει τελεσίγραφο από τον Γουήντερ

«Σε παύω από Πρόεδρο και διορίζω τον Στεφανίδη». (Ο Στεφανίδης ήταν ο αντιπρόσωπος του Γουήντερ στις τροφές).

Για να παλέψω την κατάσταση έπρεπε να στείλω Έλληνες αθλητές στους Παγκόσμιους στο Λας Βέγκας. Διακόσια είκοσι χιλιάρικα παρακαλώ από τα οποία τα εκατόν δέκα ήταν έξοδα του Λεβεντέλη.

Τέλος πάντων, νίκησα και προχώρησα!

Όσο προχωρούσα, τόσο έβλεπα ότι οι Έλληνες μπόντυ-μπίλντερς είναι όχι μόνο κορόϊδα αλλά και ηλίθιοι! Δεν σας αρέσει, ε; Κι όμως είναι η πικρή αλήθεια. Ένα τραγικά μεγάλο ποσοστό από εσάς έχει χώσει το δάχτυλό του στο μάτι του και προσπαθεί να το βγάλει. Ενώ την κίνηση αυτή τη συνοδεύει ένας φοβερός πόνος και γι' αυτό δεν την κάνουν όλοι οι άλλοι άνθρωποι, αντίθετα οι περισσότεροι μπόντυ-μπίλντερς δεν νοιώθουν πόνο, αλλά «τη βρίσκουν» κιόλας, και έχουν χώσει ολόκληρο το δάχτυλό τους μέσα στο μάτι τους και προσπαθούν να το βγάλουν. Επειδή δεν πονάτε τώρα, μπορείτε να βγάλετε το μάτι σας. Αλλά όταν βγει, μετά δεν ξαναμπαίνει στη θέση του!

Φυσικά, εννοώ τα φάρμακα. Τώρα που «τα παίρνετε» δεν πονάτε πουθενά. Τη ζημιά όμως την κάνετε στον εαυτό σας. Και αν τη κάνετε μόνο στον εαυτό σας είσαστε απλά ηλίθιοι, γιατί ο βασικός σας σκοπός είναι να γυμνάζεστε για υγεία και όχι για θάνατο. Αν όμως έχετε γυμναστήρια και δίνετε τις βλακώδεις συνταγές σας σε παιδιά που σας εμπιστεύονται να τα γυμνάζετε, τότε είσαστε εγκληματίες.

Στα πρώτα μου βήματα, σαν Προέδρου, όλοι μου το κρύβανε. Μετά μου το λέγανε σιγά-σιγά και στο τέλος στα ίσα.

«Χωρίς φάρμακα δεν γίνεται τίποτα!»

Τους απαντώ: «Ποτέ να μη σώσεις!»

Από το 1984 μέχρι σήμερα σας είδα και σας γνώρισα από κοντά μέσα και έξω από την Ελλάδα. Τώρα ξέρω περισσότερες λεπτομέρειες κι από εσάς τους ίδιους. Δεν μπορούσα σε μια μέρα να σας αλλάξω τα μυαλά, αλλά το προσπάθησα σιγά-σιγά. Πρώτα ξύπνησα το μυαλό σας ώστε να καταλάβετε ότι

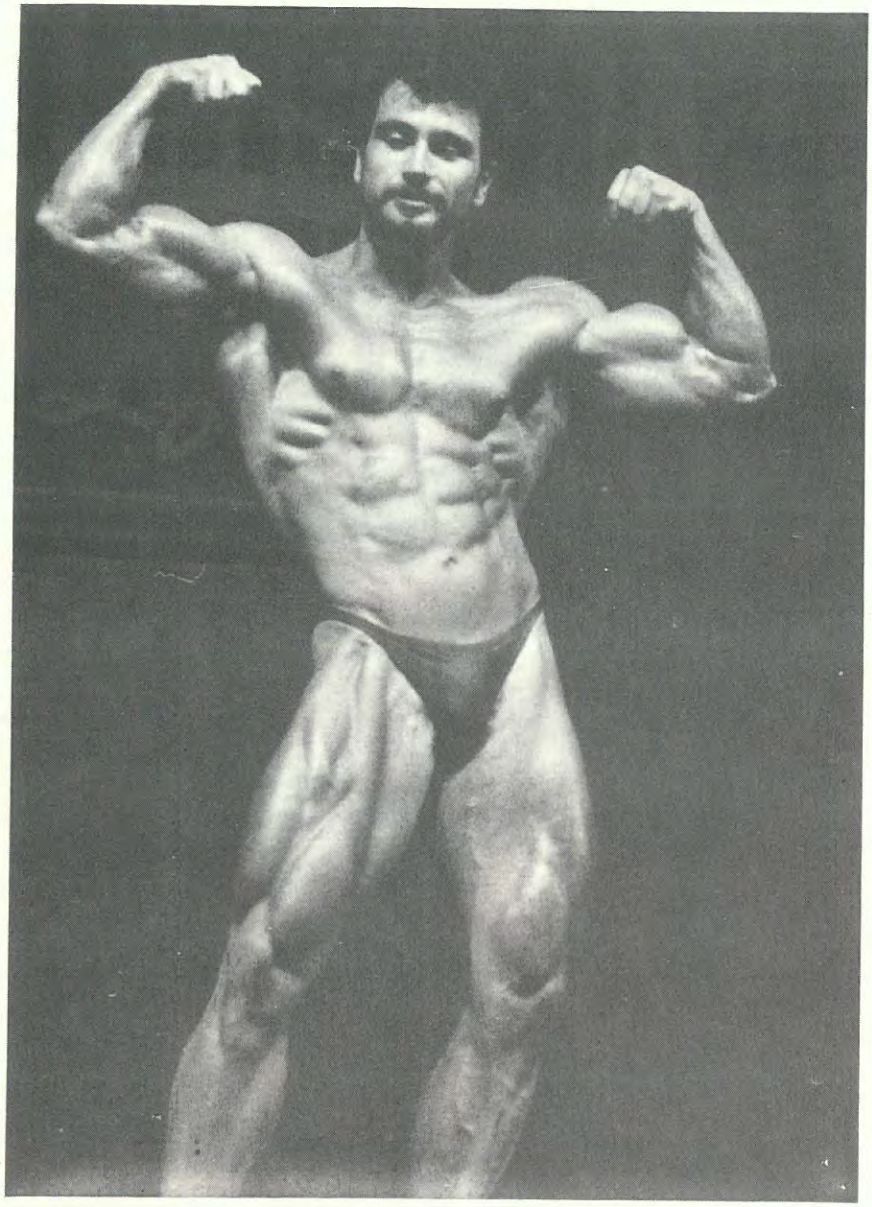


το συμφέρον του αθλήματος είναι να γίνει Ομοσπονδία. Στη συνέχεια μέσω της Ομοσπονδίας θα έδιωχνα για πάντα τα αναβολικά.

Μετά από την επιτυχία των Πανελλήνιων του 1986 στο «Πρέζιντεντ» με επισκέφθηκαν στο γραφείο μου καμιά δεκαριά για να μου πουν ότι θέλουν να περάσει η διοίκηση στους αθλητές. Φυσικά αυτό δεν γίνεται, αλλά γίνεται το να φτιάξετε συλλόγους τα γυμναστήριά σας και με αυτούς τους συλλόγους να κάνουμε την ομοσπονδία βάσει του ελληνικού νόμου, τους είπα. Το δέχτηκαν, συμφωνήσαμε και προχωρήσαμε. Κάναμε συσκέψεις κάθε 15 μέρες για να παίρνουμε κοινές αποφάσεις ενώ συγχρόνως προχωρούσαν τα καταστατικά. Είμασταν οι Σερέτης, Λεβεντέλης, Παπαδογεωργάκης, Θωκταρίδης, Κλίπφελ, Καλαμίδας, Κατσούρης, Αθανασόπουλος, Περσίδης, Αρβανίτης και Καλάδελφος.

Στις συζητήσεις μας για συστηματική εκδίωξη των φαρμάκων από τα γυμναστήρια και τους αθλητές είδα ικανοποιητικά «ζεστούς» μόνο τους Θωκταρίδη και Διακογιάννη. Οι άλλοι μου τα μασάγανε.

Ναι, αλλά το να παίρνεις εσύ ή το να δίνεις σε αθλητές φάρμακα, είναι έγκλημα γιατί καταστρέφεις και τους ίδιους και το άθλημα. Αυτό τιμωρείται, από ό,τι ξέρω, με μέχρι δύο χρόνια φυλακή.



Κύλησε ο καιρός και φτάσαμε στο καλοκαίρι 1987. Οι Λεβεντέλης, Παπαδογεωργάκης και Κατσούρης βρήκαν στήριγμα στο φιλόδοξο έμπορο Τρύφωνα Καραχάλιο (που εδώ και ένα χρόνο είναι ο αντιπρόσωπος των προϊόντων Γουήντερ στην Ελλάδα) και έκαναν κάποια επανάσταση. Στην ουσία δεν ήταν επανάσταση, αλλά ήταν συνομωσία γιατί ενώ συζητούσαμε όλα τα θέματα όλοι μαζί, ξαφνικά έμαθα ότι με πρωτοβουλία των τεσσάρων είχαν γίνει 5–6 συγκεντρώσεις κρυφά από εμένα.

Κάναμε και μια σύσκεψη στις 20 ΣΕΠ '87 στο γυμναστήριο του Λεβεντέλη, όπου μόλις συγκεντρωθήκαμε ο Λεβεντέλης μου ανακοίνωσε:

«Στην ουσία δεν έχουμε να πούμε τίποτα, απλώς σε καλέσαμε να σου πούμε ότι σε σταματάμε από πρόεδρο και βάζουμε τον Καραχάλιο, που το παιδί θέλει να βοηθήσει».

«Γιατί;» τον ρώτησα εγώ.

«Διότι έχεις πει τους αθλητές **χαπάκηδες**, δεν τους προβάλεις από το περιοδικό, τους ειρωνεύεσαι και άλλα».

Αυτό που επακολούθησε ήταν άνευ προηγουμένου. Επί δύο ώρες ουρλιάζαμε, τσακωνόμασταν, ο Λεβεντέλης ερχόταν από πάνω μου και κυριολεκτικά μου «γαύγιζε» για να τον φοβηθώ και άλλα.

Παρόλα αυτά συμφωνήσαμε να διοργανώσουν τους αγώνες τα οκτώ άτομα: Κατσούρης, Λεβεντέλης, Παπαδογεωργάκης, Βασιλόπουλος, Καραχάλιος, Θωκταρίδης, Κλίπφελ και Σερέτης, ενώ εγώ θα συγκέντρωνα τα καταστατικά για να προχωρήσω την ομοσπονδία.

Αλλά ούτε αυτή η συμφωνία τηρήθηκε, αποδεικνύοντας ότι οι Λεβεντέλης, Κατσούρης, Καραχάλιος και Παπαδογεωργάκης δεν έχουν σκοπό να τηρήσουν συμφωνίες.

Ενώ είχαμε συμφωνήσει να μοιράσουν σε όλους εισιτήρια και αφίσσες, τα έδωσαν επιλεκτικά. Ενώ είχαμε συμφωνήσει να βάλουν αμερόληπτους κριτές, κάθησαν οι ίδιοι. Ενώ είχαμε συμφωνήσει να μαζέψω ελεύθερα, ανοιχτά και δημοκρατικά τα καταστατικά όσων ενδιαφέρονται για την ομοσπονδία έστω κι αν είναι γυμναστήρια της WABBA, προχώρησαν **κρυφά και γρήγορα** τα δικά τους για να πάρουν τη διοίκηση.

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΟΜΩΣ Ο ΚΡΥΦΟΣ ΣΚΟΠΟΣ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ;

Αυτό θα το καταλάβετε εξετάζοντας το παρελθόν, το παρόν και το... προβλεπόμενο μέλλον του καθενός από τους τέσσερεις «επαναστάτες». Οι άλλοι ακολουθούν πιστεύω χωρίς να καταλαβαίνουν πολλά.

ΙΟΡΔΑΝΗΣ ΛΕΒΕΝΤΕΛΗΣ

Οχτώ φορές πρωταθλητής σε Πανελλήνιους χωρίς τεστ φαρμάκων. Πεντακάθαρος από αναβολικά! Στο Λας Βέγκας 1984 που πήγαμε μαζί είχε μια τσάντα ρούχα και μια τσάντα που ήταν η μισή τρόφιμα και η μισή... κουτάκια φαρμακείων! Η συλλογή του από κουτάκια φαρμακείων είναι ξέρετε το χόμπυ του. Δεν τα αποχωρίζεται. Τα είχε μαζί του και στο Γκέτεμποργκ και παντού.

Το Ταμείο των εισπράξεων από αγώνες έχει ξοδέψει 220.000 δρχ. σε τέσσερα ταξίδια του στο εξωτερικό, όπου δεν μας έφερε κανένα ουσιαστικό αποτέλεσμα.

Εκεί που η Ελληνική Ομοσπονδία είχε ανάγκη από αθλητές (Παγκόσμιοι Τόκυο, Πανευρωπαϊκοί Βαρσοβίας, Παγκόσμιοι Μαδρίτης) «λάκισε» λόγω τεστ αναβολικών. Χα-

ρακτηριστικά και πριν από τους Παγκόσμιους του Τόκυο είπε σε σύσκεψη γελώντας στον Παπαδογεωργάκη. «Εμείς μόλις πατήσουμε στο αεροδρόμιο θα καούν τα λαμπάκια στο μηχάνημα», εννοώντας τον ηλεκτρονικό υπολογιστή που θα έκανε τις αναλύσεις ούρων των αθλητών.

Θα ήθελα να κάνω δημόσια στον ίδιο δύο ερωτήσεις:

«Ξέρεις μήπως ποιός λέει στους πελάτες του γυμναστηρίου του: Για να σε φτιάξω εγώ παιδί μου θέλω 150 χιλιάρικα, αλλά θα γυμνάζεσαι και θα παίρνεις ότι σου δίνω χωρίς να ρωτάς πολλά»;

«Ποιά γνώμη έχεις Λεβεντέλη, τα γυμναστήρια που διαδίδουν τα αναβολικά πρέπει να τα κλείσει το κράτος ή να ανοίξει και άλλα τέτοια;»

Από το ότι ο Λεβεντέλης αποφεύγει τους αγώνες που έχουν τεστ βγάζουμε το συμπέρασμα πως θα χαθεί από το άθλημα γιατί στο μέλλον εγώ θα βάλω τεστ. Μήπως γι' αυτό θέλει τον Καραχάλιο και όχι εμένα;

Με κατηγόρησε ότι είπα τους αθλητές «χαπάκηδες». Αυτοί που είναι, διαμαρτύρονται πιο έντονα γιατί εσωτερικά θλίβονται για την κατάντια τους.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΑΔΟΓΕΩΡΓΑΚΗΣ

Τον Μάϊο του 1986 τον πήρα ανέτοιμο στους Μεσογειακούς της Βαρκελώνης για να τον «ξυπνήσω».

Τον ΟΚΤ-ΝΟΕ-ΔΕΚ '86 διαμαρτυρόταν έντονα γιατί να μην πάει και στους Πανευρωπαϊκούς '87 και στους Μεσογειακούς '87 αν νικούσε στο κύπελλο. Τελικά διάλεξε από μόνος του τους Μεσογειακούς στην Κύπρο που δεν έχουν ακόμα τεστ. Εγώ του έδωσα κάθε ευκαιρία. Αυτός ήρθε 2ος στους τρεις στην Κύπρο!

Θα ήθελα να τον ρωτήσω δημόσια: Έχει μήπως προσωπικό γιατρό που εξετάζεται συχνά και σε τί εξετάζεται;

Κάποτε βγήκε ένας αθλητής στην τηλεόραση ανώνυμα και με πλάτη στο φακό ομολόγησε σε συνέντευξη ότι οι μπόντυ-μπίλντερς «τα παίρνουνε»· και ο ίδιος «τα έπαιρνε». Το όνομά του είναι γνωστότατο, αλλά δεν το αναφέρω. Κατά τη γνώμη μου έκανε πολύ καλά παρ' όλο που όλοι σας τον κατσαδιάσατε γιατί εκθέτει το άθλημα. Δεν εκθέτει το άθλημα όμως, εκθέτει το έγκλημα!

Ο αθλητής αυτός γυμναζόταν στο γυμναστήριο του Δημήτρη Παπαδογεωργάκη (που έχει δύο γυμναστήρια) και είχε κατέβει από εκεί σε αγώνες.

Σας ρωτώ τώρα:

Ποιός έμαθε τα αναβολικά στον αθλητή αυτόν; Η μαμά του, ο μπαμπάς του ή ο Δημήτρης Παπαδογεωργάκης;

Πρέπει η πολιτεία να κλείνει τα γυμναστήρια που διακινούν αναβολικά στους γυμναζόμενους ή πρέπει να ανοίγει κι άλλα;

ΣΠΥΡΟΣ ΚΑΤΣΟΥΡΗΣ

Για τον Σπύρο Κατσούρη δεν έχω να πω τίποτα. Έχει έναν οργανισμό... παρθένο (τόσο παρθένο ώστε ότι και να πάρει δεν μπαίνει στη δεκαπεντάδα κι ας βγάλουν και δέκα από τους πρώτους με τα τεστ). Όταν μου είχε φάει τ' αυτιά να πάει στο Τόκυο, οι Λεβεντέλης και Παπαδογεωργάκης με πίεζαν να τον βάλω να υπογράψει υπεύθυνη δήλωση του Νόμου 105 ότι «είναι καθαρός», αλλιώς θα πλήρωνε 200.000 έξοδα. «Για ταξιδάκι ξέρουμε και μεις να πάμε», έλεγαν.

Από τους τριών χρονών αγώνες που διοργάνωσα έχω ένα συρτάρι φωτογραφίες αθλητών του γυμναστηρίου του Σπύρου Κατσούρη με εμφανέστατα τα σημάδια ΓΥΝΑΙΚΟΜΑΣΤΙΑΣ πάνω τους. Για όσους δεν το ξέρουν η γυναικομαστία είναι απόδειξη χρήσης αναβολικών.

Ποιός τους έμαθε τα αναβολικά; Η μαμά τους, ο μπαμπάς τους ή ο Σπύρος Κατσούρης;

Τι κάνει αυτό το γυμναστήριο; Γυμνάζει ή εγκληματεί κατά της νεολαίας και γενικά της κοινωνίας;

ΤΡΥΦΩΝΑΣ ΚΑΡΑΧΑΛΙΟΣ

Το νέο επιχειρηματικό αστέρι στο στερέωμα του μπόντυ-μπίλντινγκ. Αντιπρόσωπος των χαπιών, σκονών, οργάνων και εντύπων του Γουήντερ. Ξαφνικά ένοιωσε μεγάλο ενδιαφέρον για το άθλημα. Προωθείται από τους Γουήντερ και Σαντόχα (δεξί χέρι του πρώτου στις Μεσογειακές χώρες και τη Μέση Ανατολή). Ακολουθεί την πάγια τακτική της πολυεθνικής Γουήντερ προσπαθώντας να «αρπάξει» την αρχηγία στο άθλημα, ώστε να συμβαδίσει την ανάπτυξη του εμπορίου του με την ανάπτυξη του αθλήματος. Τόλμησε να μου πει: «Τι έχεις κάνει εσύ για την IFBB;»

Η γραμμή της πολυεθνικής Γουήντερ είναι να υποδουλώνει τις μάζες· και οι μη πολυσκεπτόμενοι μπόντυ-μπίλντερς είναι εύκολη λεία. Η φράση «να αναπτύξουμε το άθλημα και με άλλους αγώνες» συμπληρώνεται με τη σκέψη: «κι άλλοι αγώνες σημαίνει κι άλλες πωλήσεις τροφών, δηλαδή κι άλλη κονόμα».

Ο κ. Καραχάλιος είναι υπάλληλος του Σαντόχα που είναι υπάλληλος του Γουήντερ. Με πρόεδρο τον Καραχάλιο γίνεται η Ελληνική Ομοσπονδία υποπόδιο του Γουήντερ, χωρίς φωνή, χωρίς οντότητα. Ο Καραχάλιος δεν πρέπει να είναι ούτε καν μέλος της Ομοσπονδίας, γιατί θα είναι σαν να έχουμε το μάτι και το αυτί του Γουήντερ σε ότι κάνουμε κι ότι λέμε, όπως συμβαίνει μέχρι τώρα.

Μια ακόμα ιδέα θα ήταν ακόμα και τα προϊόντα Γουήντερ να αλλάξουν αντιπρόσωπο και να τα αναλάβει η νέα Ομοσπονδία, ώστε να έχει έσοδα για τα έξοδά της. Πώς σου φαίνεται αυτό Τρύφωνα; Δεν γίνεται λες; Αν ξαφνικά έπαυαν όλοι να αγοράζουν από σένα, σε ένα χρόνο δεν θα κάλυπτες τις απαιτήσεις των συμβολαίων σου. Θα σου έπαιρνε τότε ο Γουήντερ την αντιπροσωπεία (δεν κολώνει σε κάτι τέτοια), και θα την έδινε ευχαρίστως στην Ελληνική Ομοσπονδία! Τι λες δεν θα ήταν ποιό δίκαιο; Μόλις βγω πρόεδρος θα το εισηγηθώ. Κάποιο μάθημα πρέπει να πάρεις και συ από αυτό το ανακάτεμα που προκαλείς.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ο Σπύρος Μπουρνάζος βγήκε μια φορά πρωταθλητής και το κράταγε πέντε χρόνια. Όταν δεν είμασταν τσακωμένοι ακόμα και τον ρώτησα γιατί δεν κατεβαίνει σε αγώνες, μου είπε «Τρελός είσαι; Αυτοί (εννοούσε τους άλλους πρωταθλητές) «χτυπάνε μία την ημέρα» (εννοούσε... ενέσεις!). Αν θέλω να πεθάνω, ξέρω κι άλλους τρόπους! Εδώ εμείς δεν έχουμε

γιατρούς και τα παίρνουμε σαν... βλάχοι. Αυτά που παίρνουν οι ξένοι σε ένα μήνα, τα παίρνουν οι δικοί μας σε μια μέρα."

Ο Βασίλης Μπουζιάνας που ήδη έχει σύλλογο μου είχε τονίσει ότι ενδιαφέρεται να μπει σε μια ομοσπονδία «καθαρή» και ήθελε πρώτα τα όνοματα αυτών που θα είναι μέσα.

Πολλοί αθλητές που κατέβαιναν σε αγώνες παλιότερα, σταμάτησαν γιατί δεν έχουν ελπίδες να κερδίσουν από τους... «καμικάζι»· αυτούς δηλαδή που θέλουν να νικήσουν οδηγώντας τον εαυτό τους στο θάνατο!

Για όλα αυτά και άλλα χειρότερα:

Αδειάστε τα γυμναστήρια που είναι εστίες διακίνησης φαρμάκων ΤΩΡΑ!

Καταγγείλετε κάθε περίπτωση που έχει πέσει στην αντίληψή σας.

Σταματήστε αυτό το άγριο έγκλημα που γίνεται κατά των εαυτών σας, των φίλων σας, των παιδιών σας.

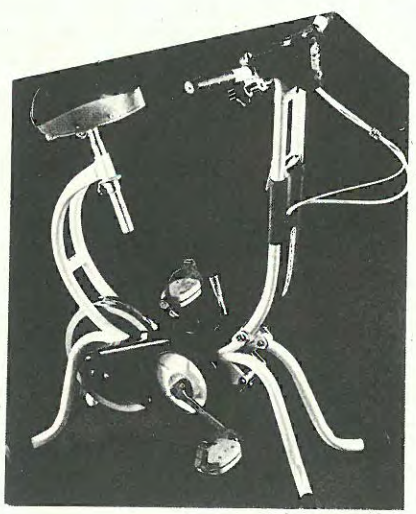
Ανασυγκροτηθείτε όσοι έχετε γυμναστήρια και μη μένετε αδιάφοροι. Πάρτε θέση για τη δημιουργία υγιούς ομοσπονδίας. Άλλωστε τώρα είσαστε υποχρεωμένοι να το κάνετε γιατί ο κόσμος μόλις διαβάζει «Μπόντυ-μπίλντινγκ« στην ταμπέλα σας θα σκέπτεται «ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ».

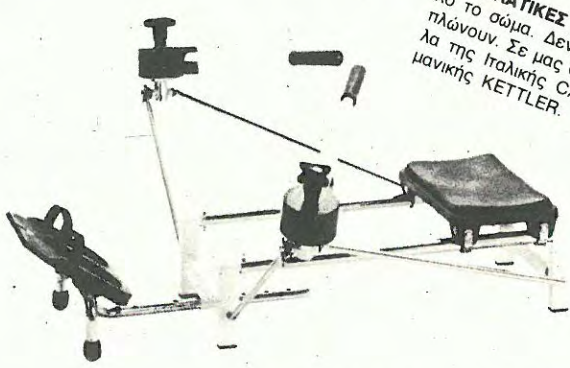
Πάρτε θέσεις γιατί ήδη θα θρηνήσουμε θύματα από καρκίνο, αλλοιώσεις λειτουργικών οργάνων, τερατογένεση και άλλα που ούτε εγώ τα ξέρω.

Θύμιος Περσίδης

Υ.Γ.: Το άρθρο αυτό δίνεται ελεύθερα για αναδημοσίευση ή αναμετάδοση. Το τεύχος πηγαίνει σε όλα τα γνωστά γυμναστήρια και τις Αθλητικές Αρχές. Ίσως ήταν σκόπιμο να επέμβη αυτεπάγελτα και κάποιος Εισαγγελέας. Το εύχομαι!

ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ





ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ: Γυμνάζουν όλο το σώμα. Δεν πιάνουν χώρο, γιατί δίπλώνουν. 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.**

ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΥΩΔΕΙΣ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΕΣ ΜΑΖΙ; ΠΩΣ ΤΙΣ ΒΛΕΠΟΥΝ ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ-ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ-ΚΡΙΤΕΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ;

Ο ΠΟΛΕΜΟΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Από τη Σέηλα Χέρμαν
Απόδοση: Νίκος Ραφτάκης
ΦΩΤΟ: Λάρυ Λάνγκντον

Είναι δυνατόν οι γυναίκες να είναι μυώδεις και όμορφες; Μήπως θα ΄πρεπε να μη γυμνάζονται καθόλου; Παίρνουν το μερίδιο, που τους αξίζει, από τα οφέλη του μπόντυ μπίλντινγκ; Αυξάνεται συνεχώς η αντιζηλία των ανδρών μπόντυ μπίλντερς; Γνωρίζουν οι κριτές πώς να εξετάσουν τις αγωνιζόμενες γυναίκες;

Ρεπορτάζ από τον Rick Wayne

Μερικές είχαν λουλούδια στα μαλλιά και αλυσίδες στη μέση τους και στους αστραγάλους. Το μακιγιάζ τους θύμιζε σπιτικές γατούλες της Νέας Ορλεάνης. Τριγύριζαν ανάλαφρα γύρω από τα αποδυτήρια σαν καρικατούρες λαγουδάκια του Πλαίυ μπόυ και υποτίθεται ότι ήταν αθλήτριες. ΄Ολες αυτές οι κυρίες όμως ενδιαφερόντουσαν περισσότερο για τις βλεφαρίδες τους και το σχήμα από τα εσώρουχά τους. Αυτή η κατάσταση ήταν μια μεγάλη έκπληξη για τη Σέιλα Χέρμαν.

Γέννημα θρέμμα του Μίτσιγκαν η Σέιλα μετακόμισε μαζί με την οικογένειά της στην Αριζόνα περισσότερο για λόγους υγείας της μητέρας της, όπου και ανακάλυψε τον «άγριο» κόσμο των βαρών, το 1977. Κατά τη φοίτησή της στο Κολλέγιο Μέζα η Σέιλα γνώρισε το σύζυγό της Τζιμ, που σαν ενθουσιώδης οπαδός της καλής σωματικής κατάστασης και υγείας, της γνώρισε το MUSCLE BUILDER, έναν πρόγονο του MUSCLE & FITNESS. Ενθουσιασμένη από το περιεχόμενο του περιοδικού και ανυπομονώντας να δοκιμάσει στην πράξη τις διδαχές του Τζο Γουίντερ η Σέιλα γράφτηκε στο γυμναστήριο της γειτονιάς της.

Στην αρχή ήταν υπόδειγμα μαθήτριας ακολουθώντας κατά γράμμα τις οδηγίες των δασκάλων της. Για βδομάδες άφηνε υπάκουα το σώμα της στην όχι και τόσο δυσάρεστη ταλαιπωρία των μηχανών αδυνατίσματος, έπαιζε με τα διάφορα όργανα γυμναστικής και έκανε κουτσομπολιό με τις υπόλοιπες κυρίες. ΄Ολα αυτά μέχρι τη μοιραία στιγμή που ο γυμναστής της είχε στραμμένη αλλού την προσοχή του και η επαναστατική καρδιά της Σέιλα την οδήγησε στη μηχανή Γιουνιβέρσαλ πιέσεων επί πάγκου, που ήταν αρκετά έξω από τα όρια κινήσεων των γυναικών.

Στην αρχή η Σέιλα τόλμησε να χρησιμοποιήσει μόνο 15 κιλά. Αμέσως μετά πρόσθεσε άλλα πέντε (10) και πολύ γρήγορα έκανε επαναλήψεις με το σημαντικό βάρος των 50 κιλών. Μόλις όμως ξεπέρασε τα 60 κιλά τότε οι άλλες γυναίκες άρχισαν να μιλάνε. Η Σέιλα τις άκουγε να ψιθυρίζουν διάφορα για τα μυώδη μπράτσα της που μοιάζαν με αντρικά, ενώ έμεναν με ανοιχτό το στόμα με τη μεγάλη διάρκεια των προπονήσεών της. Συχνά μάλιστα αναρωτιόντουσαν χαμηλόφωνα για το αν θα ΄πρεπε ένα κορίτσι να «παραμορφώνει» σκόπιμα το κορμί του. Τις φερόντουσαν σαν να βρισκόταν σε κάποια κατάσταση σαδομαζοχιστική ή κάτι τέτοιο.

Μόλις ερχόταν κάποιο κανούργιο μέλος στο γυμναστήριο, οι παλαιότεροι το έπαιρναν παράμερα και του έδειχναν τη Σέιλα ψιθυρίζοντας, «Ναι, ναι, αυτή είναι». Είχε αρχίσει να αισθάνεται σαν να ήταν ο Ε.Τ. στο νοσοκομείο.

Μια μέρα κάποιος άντρας γυμναστής την μύησε στις πιέσεις στον πάγκο με ελεύθερα βάρη. ΄Ηταν μια καταπληκτική εμπειρία που η Σέιλα θυμάται ακόμη με πολύ έντονα. «Ουάου!» φωνάζει, «Ποτέ δεν είχα αισθανθεί κάτι τέτοιο, ο τρόπος που η μπάρα γέμιζε τα χέρια μου, ξέρεις όλη εκείνη η δύναμη που ξεπήδαγε από μέσα μου. ΄Ηταν σχεδόν κάτι μεταφυσικό».

Πριν περάσει πολύς καιρός, αδιαφορώντας για τα σχετικά σκυθρωπιάσματα γύρω της, η Σέιλα άρχισε να γυμνάζεται σαν ένας κανονικός μπόντυ μπίλντερ, πράγμα που σημαίνει ότι οι προπονήσεις της περιλάμβαναν κάμψεις με μπάρα, πιέσεις, βαθειά καθίσματα, τροχαλίες κ.λπ.

΄Αρχισε να γίνεται διάσημη. Μερικοί έλεγαν ότι ανήκε στη νέα γενιά ριζοσπαστών. Μια απόστολος της Ζερμαίην Γκρηρ. Η Σέιλα όμως είχε τις μυστικές της θαυμάστριες. Μερικές τις έκαναν ακόμη και φιλοφρονήματα για τη φυσική της κατάσταση. ΄Αλλες πάλι αντέγραφαν τα προγράμματα των προπονήσεών της.

Η Σέιλα έφυγε από το γυμναστήριο το 1979. Κάποιος την σύστησε στον Μπιλ Βικ, σύζυγο της πρωταθλήτριας του μπόντυ μπίλντινγκ Κέυ Μπάξτερ.

Η Σέιλα είχε προειδοποιηθεί για τις παραξενιές του Μπιλ, την περίεργη κλίση του στις μυώδεις γυναίκες και τη συλλογή του από φωτογραφίες. «Όποιος άντρας σέβεται το δικαίωμα κάθε γυναίκας να κάνει το κορμί της ότι θέλει, δεν μπορεί να είναι τελείως κακός» υποστήριζε.

«Όταν συναντηθήκαμε», θυμάται η Σέιλα, «του τα είπα όλα για τον εαυτό μου και ότι μπορούσα να κάνω πιέσεις στον πάγκο με 85 κιλά. Η έκπληξή του ήταν μεγάλη. «Συνειδητοποιείς ότι είναι παραπάνω από το παγκόσμιο ρεκόρ;», είπε. «Θα μπορούσες να ανέβεις πολύ στη γυναικεία άρση βαρών».

Ναι, αλλά εκείνη ενδιαφερόταν περισσότερο για το αγωνιστικό μπόντυ μπίλντινγκ. Κάνοντας προπόνηση με την καθοδήγηση του Βικ έκανε άλματα προόδου. Το καλοκαίρι του 1979 διάβασε ένα συμπλήρωμα του MUSCLE BUILDER που ρωτούσε: Πού θα είστε τον Αύγουστο; Μια πρόσκληση στους Παγκόσμιους Αγώνες του Τζώρτζ Σνάιντερ στην Πενσυλβάνια της Ουάριγκτον. Γρήγορα η Σέιλα ζήτησε μια αίτηση συμμετοχής την οποία συμπλήρωσε και ταχυδρόμησε στον διοργανωτή των αγώνων μαζί με δυό φωτογραφίες. Η αίτησή της έγινε δεκτή κι έτσι μπήκε στον κύκλο της σοβαρής προετοιμασίας για τους αγώνες.

«Οδηγούσα από το σπίτι μου στο γυμναστήριο του Βικ στο Κολοράντο για πολλές βδομάδες», θυμάται, «και μου βγαινε η ψυχή στην προπόνηση. Ο Μπιλ ήταν πολύ σκληρός προπονητής. Ποτέ δεν φανταζόμουν ότι το μπόντυ μπίλντινγκ μπορούσε να είναι τόσο σκληρό».

Σκληρή ήταν επίσης και η δίαιτα με την οποία έπρεπε να συμμορφωθεί κατά τις τελευταίες δύο ή τρεις εβδομάδες πριν από τους αγώνες: μια κονσέρβα τόνο την



Sheila Herman

ημέρα με λίγα φρούτα. Η δίαιτα όμως αυτή απόδωσε. Η Σέιλα ξεκίνησε με αυτοκίνητο μαζί με τον Τζιμ για το Ουάρινγκτον ενώ το αίμα της έβραζε από την προσμονή των αγώνων.

«Δεν θα πιστέψετε πόσο ισχυρά κίνητρα ένοιωθα», λέει ακόμη ενθουσιασμένη με την ανάμνηση. «Οδηγήσαμε εκείνα τα 2.000 μίλια σαν ζευγάρι σχολιαρόπαιδα που πάνε εκδρομή για ψάρεμα, ενώ στο μεγαλύτερο μέρος του ταξιδιού κουβεντιάζαμε για τους αγώνες. Είχα πιάσει το πνεύμα σου λέω».

΄Οχι όμως για πολύ. ΄Οταν έφτασε στο Ουάρινγκτον αισθανόταν σαν ένας καλογυμνασμένος αθλητής σε μια αθλητική συνάντηση. Περίμενε να της φερθούν με σεβασμό. Στο κάτω κάτω το περιοδικό BUILDER είχε περιγράψει το μπόντυ μπίλντιγκ σαν κανονικό σπορ με τη δική του σεβαστή ομοσπονδία. Αλλά την περίμενε ένα μεγάλο σοκ.

Δεν μπορούσε να πιστέψει αυτά που έβλεπε και άκουγε. Είχε γυμναστεί τόσο σκληρά για κάτι που πίστευε απόλυτα ότι ήταν μια προσπάθεια γεμάτη γόητρο. Μια ματιά όμως στις άλλες συναγωνίστριες έφτανε για να της δείξει αμέσως ότι έκανε λάθος.

«Πάνω στη σκηνή», θυμάται η Σέιλα, «ήταν τρομερό. Αηδιαστικό. Κάθε γυναίκα προσπαθώντας να ξεπεράσει την άλλη φερόταν σαν κατοικίδιο ζώο σε γεωργική έκθεση. Το κοινό δεν επικροτούσε την ουσία. Μας φώναζαν να δείξουμε τα στήθη μας και τα πισινά μας σαν να επρόκειτο για κάποια διεστραμμένη συγκέντρωση στριπτηζέζ. Και το πιο άσχημο ήταν ότι πολλές από τις κοπέλες υπάκουαν στις προστα-γές του πλήθους».

Α! μα όχι όλες. Υπήρξε και η μυώδης Κάρλα Ντάνλαπ, που απότομα κλώτσησε τα ψηλοτάκουνα παπούτσια της και έβγαλε από πάνω



Dave Stevens

της τα δεσμά των Τ & Α που επί 40 χρόνια κρατούσαν φυλακισμένη την ψυχή του θηλυκού μπόντυ μπίλντιγκ. Ελευθερία επί τέλους! σκέφτηκε η Σέιλα, Ελευθερία Επί Τέλους!

Έτσι, λέει η Σέιλα, γεννήθηκε το γυναικείο αγωνιστικό μπόντυ μπίλντινγκ. Και ήταν εκεί όταν έγινε αυτό!

★ ★ ★

Φυσικά πολύ επιμένουν ότι όλα άρχισαν πολύ νωρίτερα με τη Κλώντια Γουίλμπουρν, τη Λίζα Λάιον και τη Στέισυ Μπέντλεϋ. Το τρίο της νίκης στο οποίο αποδίνεται η διάδοση του μπόντυ μπίλντινγκ στους δρόμους και στις ηλιόλουστες παραλίες της Νότιας Καλιφόρνιας και μέσα από τις γυαλιστερές σελίδες του Πλαίυ Μπόυ και του Γκάλλερυ στα εθνικά σαλόνια και μπουντουάρ.

Μετά υπήρξε η Κέλλυ Έβερτς, που πειστικά επιμένει ότι πολύ πριν οι θεατές της Αμερικανικής Τηλεόρασης στραφούν στις Γουίλμπουρν, Λάιον Μπέντλεϋ εκείνη διέδιδε το μπόντυ μπίλντινγκ στο Μανχάταν, στην Ακαδημία Μουσικής του Μπρούκλιν και σε τόσο διακεκριμένα έντυπα όπως στο Εσκουάιρ και στους Τάϊμς της Νέας Υόρκης. Με το Ευαγγέλιο στο ένα χέρι και με τη βίβλο του μπόντυ μπίλντερ στο άλλο, ο θηλυκός Χριστός είναι γνωστό ότι επικαλέστηκε φωτιά και θειάφι πάνω στα κεφάλια των βλάσφημων ειδωλολατρών, πράγμα που μερικοί υποστηρίζουν ότι το 'κανε η «γιαγιά» Ντόρις Μπαριγιώ πριν από την Κέλλυ.

Από την άλλη μεριά πάλι, ενώ η Έβερτς και η Μπαριγιώ βρισκόντουσαν ακόμη στην εφηβεία, πράγμα που σημαίνει ότι το τρίο που αναφέραμε πριν δεν είχε ακόμη γεννηθεί, μια κομψή, πολύ δυνατή κυρία από την Καλιφόρνια που το όνομά της ήταν Άμπυ «Παχουλή» Στόκτον στις χαρούμενες δεκαετίες του σαράντα και του πενήντα θεωρείτο σαν ο θηλυκός Τζων Καρλ Γκριμέκ. Μεγάλη τιμή πραγματικά αν σκεφτεί κανείς ότι ο Γκριμέκ τον καιρό εκείνο θεωρείτο μια ονομαστή φυσιογνωμία που άξιζε υπόκλιση. Η κ. Στόκτον εμφανιζόταν στις εκδόσεις του Μπομπ Χόφμα Strength & Health με μια μπάρα στα χέρια και ένα άκαμπτο Τζάυ Σι Τζι πίσω της.

Μια φωτογραφία του 1949 στο YOUR PHYSIQUE του Τζο Γουίντερ δείχνει την εν λόγω κυρία να ποζάρει ακουμπισμένη στο στήθος των Τζωρτζ Άϊφερμαν και Έρικ Πέντερσεν δύο από τους γνωστούς μυώδεις άντρες της περιόδου. Αλλού πάλι η «Παχουλούλα» εμφανίζεται να ποζάρει με τον Στηβ Ρηβς προς ευχαρίστηση των αναγνωστών του περιοδικού και αναμφίβολα ανακουφίζοντας εκείνους που είχαν αρχίσει να έχουν άσχημη γνώμη για τους μυώδεις άντρες!

Σε κάθε περίπτωση η υγεία της «Παχουλής» Στόκτον που προβλήθηκε με τον τρόπο αυτό είχε πολύ καλή επίδραση στο κοινό, που την συμπάθησε ιδιαίτερα. Αυτό φαίνεται από τα γράμματα που λάβαινε στο όνομά της μέσα από τις στήλες των σχετικών περιοδικών και τις πωλήσεις των 8×10 φωτογραφιών της.

Μετά εμφανίστηκε η προφανώς παρθενική Βέρα Κρίστενσεν της οποίας οι μηνιαίες στήλες στα περιοδικά για την ανάπτυξη των μυώνων αναφέρονταν σε θέματα όπως «Γυναικεία χρήση του εξοπλισμού των εργαστηρίων», «Λύσεις σε προβλήματα Σιλουέτας» και «Πώς να Φτιάξετε ένα Στητό Στήθος».

Από όσο μπορώ να ξέρω και η Άμπυ και η Βέρα ζούνε ακόμη σήμερα και πιθανόν να χαμογελούν διασκεδάζοντας με αυτή την σύγχυση του ποιός άρχισε τι.

Ούτε λέξη όμως στον Τζο Γουίντερ που επιμένει ότι οι Άμπυς και οι Βέρες ήταν περισσότερο γυμνάστριες, που ασχολήθηκαν με την άρση βαρών παίρνοντας σαν βοήθημα αντρικές ορμόνες. Είχαν εξασκηθεί σε μερικές πόζες του μπόντυ μπίλντινγκ ναι, αλλά σε καμιά περίπτωση δεν θα έπρεπε να συγχέονται με τις σημερινές κυρίες του αθλήματος. Το σπορ του Γυναικείου Μπόντυ Μπίλντινγκ είναι ένα φαινόμενο της δεκαετίας του '80.

★ ★ ★

Είναι σωστό να πούμε εδώ ότι πριν από τους αγώνες του Σύντνεϋ και μερικοί άλλοι τολμηροί διοργανωτές είχαν τολμήσει να πραγματοποιήσουν αγώνες γυναικείου μπόντυ μπίλντινγκ στη Φλόριντα και στη Νότια Καλιφόρνια. Παρόλο όμως το γεγονός ότι αγώνες σαν τους παραπάνω είχαν τραβήξει τη συμμετοχή αθλητριών όπως η Τζώρτζια Φουντζ, η Λάουρα Κομπς, η Κλώντια Γουίλμπουρν, η Στέυσυ Μπέντλεϋ και η Παμ Μπρουκς, η πραγματική κίνηση του γυναικείου μπόντυ μπίλντινγκ πήρε το δρόμο της με την εμφάνιση της Κάρλα Ντάνλαπ στην Πενσυλβάνια.

Αυτό όμως δεν σημαίνει καθόλου ότι τότε ο κόσμος άνοιξε και την αγκαλιά του στις σιδερένιες κυρίες. Πράγματι, για πολλούς σκληρούς μπόντυ μπίλντερς, θηλυκούς και αρσενικούς, του συγγραφέα συμπεριλαμβανομένου, το γυναικείο μπόντυ μπίλντινγκ αναμενόταν για ένα διάστημα σαν το Μωρό της Ροζμαρί.

Κάναμε λοιπόν τα πάντα για να εξορκίσουμε το διάβολο πριν το μωρό μεγαλώσει και βγάλει δόντια.

Είναι ξεκάθαρο πλέον ότι όλοι μας υποτιμήσαμε τις πραγματικές δυνατότητές του.

Θρεμμένο από τον Τζο Γουίντερ και τα περιοδικά του, άνθησε το γυναικείο μπόντυ μπίλντινγκ. Η τηλεόραση ψάχνοντας όπως πάντα για περίεργα νέα εισέβαλε και στο χώρο αυτό, και δεν υπήρξε ούτε μια φορά που να μην εμφανιστεί γελαστό το τρίο Γουίλμπουρν, Μπέντλεϋ & Λάιον μέσα από τη μικρή οθόνη για να κάνει τα κηρύγματά του στον Τομ Σνάϊντερ, στον Τζώνυ Κάρσον και στον Μερβ Γκρίφιν αφήνοντας σαν συντροφιά τον ενθουσιασμό τους στο βραδυνό μας ύπνο. Την επόμενη μέρα νάτες πάλι στο σόου «Σήμερα», και στο «Καλημέρα Αμερική». Μερικές φορές μάλιστα αναλάμβαναν και τον Phil Donahue.

Κατάφεραν να γίνουν κύρια θέματα στο Πήπλ Πλαίυμποϋ και Πεντχάους, στο «US», στο Κουί και στους Τάιμς του Λος Άντζελες.

Με το γεγονός των αγώνων για την ανάδειξη της Μις Ολύμπια 1980 το γυναικείο μπόντυ μπίλντινγκ ανέβηκε στην κορυφή της δημοτικότητάς του. Εκείνοι από μας που είχαν προσευχηθεί για τη λογική τώρα ήταν έτοιμοι να δεχτούν κάθε τρέλλα. Μάθαμε να χαλιναγούμε τις παράξενες αντρικές μας τάσεις και να κλείνουμε τα σεξουαλικά μας μάτια, όταν οι μυώδεις κυρίες έκαναν τις επιδείξεις τους πάνω στη σκηνή. Και αν θέλετε το πιστεύετε, τα χέρια μας πόνεσαν από το χειροκρότημα, όταν η μυώδης και νόστιμη Rachel Mclish ανακηρύχτηκε βασίλισσα του γυναικείου μπόντυ μπίλντινγκ. Επιπλέον έπρεπε να καταπιούμε και τη

ζήλεια μας, όταν μας ανέμησε ένα τσεκ των $10.000 – ποσό πολύ μεγαλύτερο από τα χρήματα που μάζεψε ο Μεγάλος Ολίβα κερδίζοντας τρεις φορές τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια!

Χαιρετήσαμε την Ώντυ Πωλίκ που είχε καλύτερους κοιλιακούς και τρικεφάλους από πολλούς άντρες αγωνιζόμενους και ξεροκατάπιαμε από την εκχώρηση της Λίζα Λάιον, της οποίας ο γυμνός πισινός στο Πλαϊϋ μπόϋ αποκάλυψε μπροστά σε εκατομμύρια μάτια τη γυμνή πραγματικότητα του μπόντυ μπίλντινγκ.

Λίγο μετά από τους αγώνες Μις Ολύμπια ο κόσμος του μπόντυ μπίλντινγκ σείστηκε από την απίστευτη εμφάνιση της Λάουρα Κόμς, που κέρδισε τους αγώνες AAU Αμερική εκθρονίζοντας την καταπληκτική Κλώντια Γουίλμπουρν. Φτάνει.

Είναι προφανές ότι δεν υπάρχει κανένα όριο για τις κυρίες αυτές. Πριν από λίγο σχημάτισαν τη δική τους Ομοσπονδία Γυναικών Μπόντυ μπίλντερς που αργότερα ενώθηκε με την IFBB. Διοργάνωσαν δεύτερους αγώνες Μις Ολύμπια στη Φιλαδέλφια και μοίρασαν πάνω από $50.000 στις νικήτριες Κάικ Ελόμα, Ραχήλ Μακλίς και τέσσερεις άλλες.

Κτύπησαν τα πιο σημαντικά κέντρα όπως το Λας Βέγκας, Ατλάντικ σίτυ, Λονδίνο, και απασχόλησαν τον τύπο περισσότερο από κάθε άλλο αθλητικό γεγονός.

Πως είναι λοιπόν τα πράγματα στον παράδεισο;

Α! λοιπόν υπάρχουν κάνα δύο προβληματάκια. Φαίνεται πως η αβεβαιότητα παραμονεύει κάθε αγώνα. Κανένας δεν είναι σίγουρος για το πώς θα έπρεπε να κρίνονται οι γυναίκες μπόντυ μπίλντερς. Να μας κρίνετε όπως τους άντρες, υποστηρίζουν μερικές αθλήτριες. Δεν θα έπρεπε να γίνονται διακρίσεις σε ότι αφορά τη μυϊκή μάζα και τον προσδιορισμό, λέει ο Μάικ Μέντσερ, μιλώντας με τον ίδιο τόνο, όπως όταν αναφέρεται στους άντρες μπόντυ μπίλντερς. Η Ντόρις Μπαριγιώ, πρόεδρος της AFWB και εκδότρια του S.P.A., που είναι το επίσημο περιοδικό του γκρουπ, ενθαρρύνει τη συζήτηση γύρω από το σύστημα των κρίσεων. Τελευταία το περιοδικό της συμπεριλάμβανε ένα άρθρο της Λωρύ Σταρκ, αντιπροσώπου της AFWB στη Νότια Φλώριντα, του οποίου ένα απόσπασμα γράφει: «Παρά τις λογομαχίες και αμφισβητήσεις γύρω από το σπορ μας, καμιά γυναίκα δεν έχει κερδίσει κάποιο τίτλο με κριτήριο τη μυϊκή της μάζα και μόνο. Τα επίσημα κριτήρια απαιτούν, όχι μόνο μυϊκή ανάπτυξη αλλά και να ληφθούν υπόψη η συμμετρία και η μορφή (μια φιγούρα που να μην είναι ούτε συμπαγής, ούτε τόσο λεπτή που να φαίνεται λιπόσαρκη). Δεν θα υπάρξει κίνητρο για να γίνει προσπάθεια προσέγγισης της μάζας ενός άντρα μπόντυ μπίλντερ με κόστος τα πιο συγκεκριμένα εκείνα χαρακτηριστικά που συχνά θεωρούνται ότι συγκροτούν τη θηλυκότητα.

«Από την άλλη πάλι αν επιμείνει κανείς ότι μια γυναίκα με αναπτυγμένο μυϊκό σύστημα, επιδεικνύει δύναμη, χάρη και μυϊκό συντονισμό δεν έχει θηλυκότητα είναι σαν να αρνείται όλη την πρόοδο που έχουμε κάνει μέχρι τώρα».

Θα ήταν ενδιαφέρον να ακούσει κανείς την κριτική της κ. Σταρκ για τη σωματική κατάσταση της Μπεβ Φράνσις, ενός αυστραλιακού φαινομένου που ξεχώρισε πρόσφατα ανάμεσα στις μεγαλύτερες μπόντυ μπίλντερς του κόσμου.

Η κυρία αυτή, που ζυγίζει περίπου 90 κιλά, στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Γυναικείας Άρσης Βαρών τον Μάϊο του 1981, έσπασε τρία παγκόσμια ρεκόρ: 236 κιλά βαθύ κάθισμα, 160 κιλά πίεση στον πάγκο, σε σύνολο 632 κιλών. Τα φυσικά της χαρακτηριστικά συμπεριλαμβάνουν 40 εκατοστά περίμετρο μπράτσων και 60 εκατοστά περίμετρο μηρών... και όλα αυτά γυναικεία!

Μόλις αντίκρυσε τις φωτογραφίες του Αυστραλιακού θαύματος, η πρόεδρος της AFWB Σούζαν Φράϋ ακούστηκε να λέει: «Θεέ μου, αυτή μου θυμίζει τον Κάσεϋ Βαϊαίητορ στα νιάτα του!».

Από την άλλη πάλι, λίγοι θα αρνηθούν ότι γυναίκες όπως η Ραχήλ Μακλίς, η Κάικ Ελόμα, η Κάντυ Τσέσκιτς, η Ντέμπορα Νταϊάνα, η Τζώρτζια Φουντζ, η Κάρλα Ντάνλαπ, η Λυν Κονκράϊτ, η Κορίν Μαστάντο-Τσινγκ, η Λυν Πιρί, η Λίζα Έλιοτ και η Λάουρα Κομπς συγκαταλέγονται στα ομορφότερα θεάματα αυτής της πράσινης γης του Θεούλη. Πράγματι, οι περισσότερες από τις κυρίες αυτές είναι περιζήτητες σαν φωτομοντέλα και για να κάνουν σεμινάρια μπόντυ μπίλντινγκ σε όλον τον κόσμο.

Μη νομίζετε όμως ότι ακόμη και σήμερα οι γυναίκες αυτές είναι παντού και πάντα καλοδεχούμενες. Πολλοί αναγνώστες του MUSCLE & FITNESS υποστηρίζουν ότι είναι αδύνατον μια γυναίκα να αναπτύξει μυώνες όπως οι Κομπς, Έλιοτ, και Πίλοου χωρίς να πάρουν αναβολικά. Επίσης πολλοί αναγνώστες μας μας κατηγορούν ότι το παρακάνουμε με τις φωτογραφίες γυναικών μπόντυ μπίλντερς.

Όταν τέτοια γράμματα φτάνουν στο γραφείο του, ο Τζο Γουίντερ γίνεται κατακόκκινος.

«Οι άνθρωποι αυτοί δεν καταλαβαίνουν ότι ζούμε στην εποχή της μόρφωσης», λέει, «και πρέπει να δεχόμαστε τις αλλαγές! Το μπόντυ μπίλντινγκ έπαψε πια να είναι αποκλειστικό αντρικό «χωράφι». Το γυναικείο μπόντυ μπίλντινγκ διεκδικεί το ίδιο μερίδιο προβολής. Και θα κάναμε πολύ άσχημα τη δουλειά μας, αν υποκρινόμασταν ότι οι γυναίκες δεν υπήρχαν».

Μάλιστα ο Γουίντερ θυμάται εκείνη την εποχή που οι άντρες μπόντυ μπίλντερς κατηγοριόντουσαν σαν σεξουαλικά ανώμαλοι και νάρκισσοι ή αθλητές τους καθρέπτη.

«Όπως τονίζεται στο M & F αυτού του μήνα», λέει, «ο μοντέρνος μπόντυ μπίλντερ είναι η ουσία στο μέλλον της ιατρικής της φυσιολογίας και της διαιτολογίας. Οι μπόντυ μπίλντερς έχουν αποδείξει ότι ο τρόπος που ζουν, περισσότερο από οποιονδήποτε άλλον, κρατάει τον οργανισμό σε κορυφαία κατάσταση και ότι είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να καθυστερήσει η διαδικασία της γήρανσης. Οι μπόντυ μπίλντερς αποδεικνύουν ότι όταν είσαι προσανατολισμένος σε κάποιο σκοπό, όταν η σκέψη σου είναι θετική, όπως οφείλει να είναι κάθε πρωταθλητής, τίποτα δεν είναι αδύνατον να πραγματοποιηθεί. Οι επιστήμονες που μελετούν την ανθώπινη συμπεριφορά ανακαλύπτουν τελικά αυτό που οι μπόντυ μπίλντερς ήξεραν πάντα και που ήταν η πρακτική της ζωής τους. Ο τρόπος της ζωής μας είναι εκείνος που όλες οι γυναίκες και όλοι οι άντρες πρέπει να ενθαρρύνονται να ακολουθήσουν».

Ο Γουίντερ πιστεύει ότι οι γυναίκες μπόντυ μπίλντερς τελικά θα

αποδείξουν ότι οι γυναίκες δεν χρειάζεται να κάνουν υστερικές δίαιτες και να παίρνουν διάφορα χάπια για να φτιάξουν ένα μυώδες και δυνατό κορμί που να είναι ταυτόχρονα δραστήριο και όμορφο.

«Δεν υπάρχει κανένος λόγος οι γυναίκες να μην προσπαθούν καθημερινά να φτάνουν το μέγιστο φυσικό και διανοητικό τους δυναμικό», λέει «και το μπόντυ μπίλντινγκ είναι ο καλύτερος τρόπος που ξέρω».

Υπάρχει επίσης το πρόβλημα των φαρμάκων. Η Σέιλα Χέρμαν τονίζει ότι υπάρχει μια μεγάλη παρεξήγηση γύρω από το ζήτημα αυτό. Αν και δεν αρνείται ότι οι γυναίκες καταφεύγουν στη λήψη φαρμάκων για το μπόλντυ μπίλντινγκ, η Σέλα εξηγεί ότι οι αθλήτριες τα χρησιμοποιούν για λόγους που δεν έχουν σχέση με τη μυϊκή μάζα.

«Επειδή ακριβώς δίνεται μεγάλη σημασία στο μυϊκό προσδιορισμό», λέει, «πολλές γυναίκες παίρνουν διάφορα φάρμακα, που υποτίθεται ότι τους βοηθούν να απαλλαγούν από το περιττό λίπος πριν από τους αγώνες. Το πρόβλημα είναι ότι τα φάρμακα αυτά συχνά φέρνουν αντίθετα συνακόλουθα αποτελέσματα».

Γιατί η επιτυχία στο μπόντυ μπίλντινγκ είναι τόσο σημαντική για τις γυναίκες ώστε να ριψοκινδυνεύουν σοβαρές επιπλοκές στην υγεία τους από τη χρήση των διαφόρων φαρμάκων;

«Για μια νέα γυναίκα μια επιτυχημένη καριέρα στο μπόντυ μπίλντινγκ σημαίνει πολλά χρήματα», λέει η Σέιλα. «Έπειτα υπάρχουν και οι πιο μεγάλες στην ηλικία γυναίκες, που απλά θέλουν να κάνουν εντύπωση στις επιδείξεις και είναι έτοιμες να πληρώσουν οποιοδήποτε τίμημα για να πετύχουν το σκοπό αυτό».

Ο Γουίντερ προειδοποιεί τους ανθρώπους που σκέπτονται έτσι να λογικευτούν. Από την άλλη λέει ότι θα προτιμούσε να έβλεπε να δίνεται μικρότερη έμφαση στο μυϊκό προσδιορισμό στους αγώνες της IFBB τόσο στις γυναίκες όσο και στους άντρες.

«Μη με παρεξηγείτε», λέει, «Ο προσδιορισμός θα είναι πάντοτε ένας σημαντικός παράγοντας στους αγώνες. Αλλά, όπως άλλωστε όλοι, θα 'πρεπε να τεθεί κάτω από τη σωστή κλίμακα».

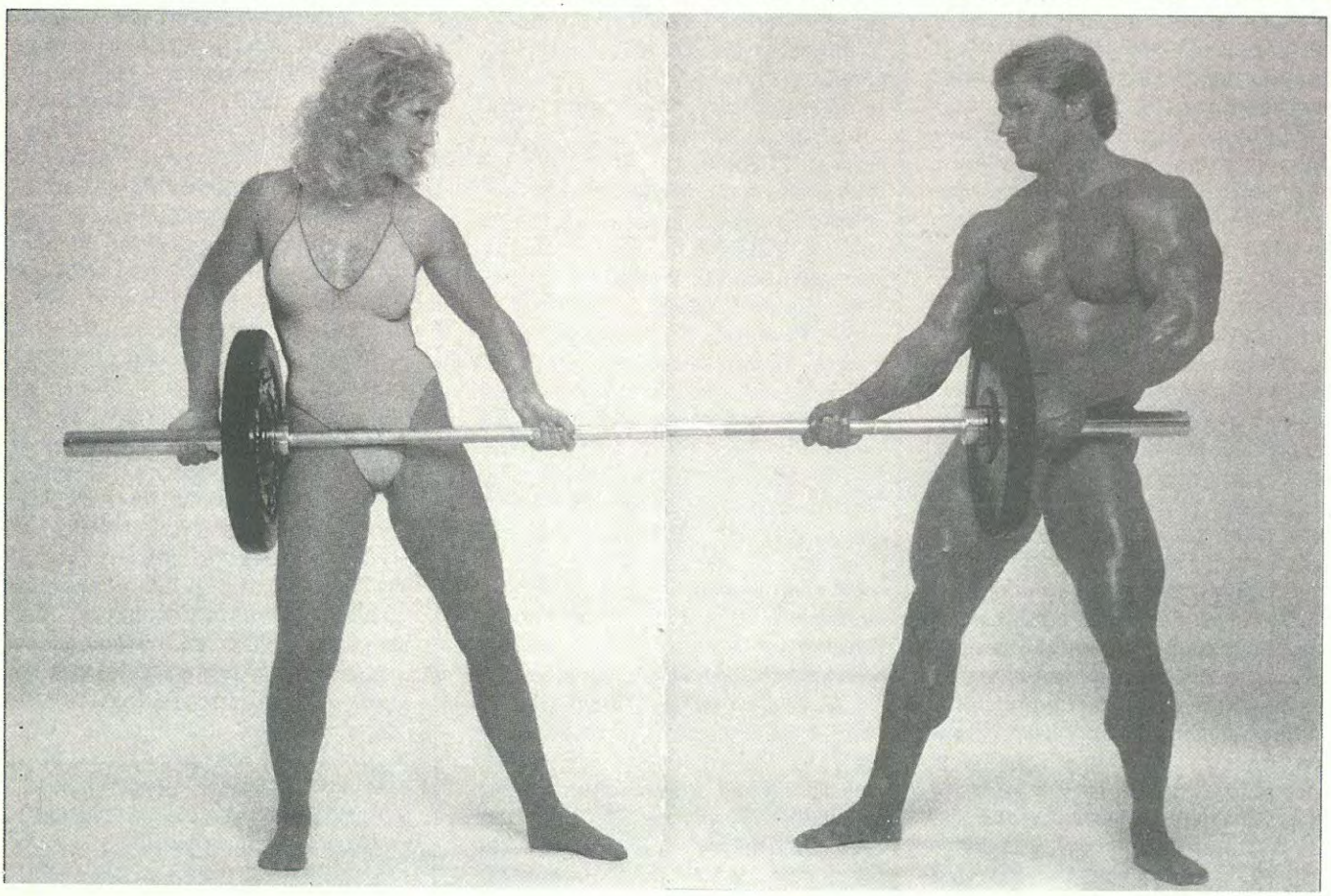
Υπάρχουν βέβαια και εκείνοι που πιστεύουν ότι το αγωνιστικό μπόντυ μπίλντινγκ πρόκειται να πάρει νέα μορφή. Μικτοί αγώνες ζευγαριών και από τα δύο φύλλα αναμένεται να αποτελούν συχνότερο φαιμόμενο στις μεγάλες διοργανώσεις. Αυτό ακριβώς πολλοί βρίσκουν ότι θα ενώσει τους μπόντυ μπίλντερς με ισχυρότερους δεσμούς φιλίας.

Μπορεί. Υπάρχουν όμως ακόμη διακεκριμένοι άντρες μπόντι μπίλντερς που δυσανασχετούν με την προσοχή που δίνεται στο γυναικείο μπόντυ μπίλντινγκ. Ανησυχούν για το που θα μπορούσαν να φτάσουν οι γυναίκες μέσα στα επόμενα πέντε χρόνια, εφόσον ήδη μέσα στα περασμένα τρία κατόρθωσαν να φτάσουν τόσο ψηλά.

Θα 'ναι άραγε πιο σημαντικό από το αντρικό μπόντυ μπίλντινγκ;

Και πάλι ο Τζο Γουίντερ έχει μια απάντηση.

«Σύντομα θα αρχίσει να εκδίδεται ένα νέο περιοδικό με τον τίτλο FLEX», λέει. «Θα ανεβάσει το μπόντυ μπίλντινγκ στο επόμενο σκαλοπάτι της εξέλιξης. Και από 'κει στο φεγγάρι. Πιστέψτε με δεν θα



υπάρχει ανάγκη για καμιά διαμάχη μεταξύ των δύο φίλων όσον αφορά στο δικό μας σπορ. Υπάρχει χώρος στο φεγγάρι για όλους τους πρωταθλητές. 'Αντρες και Γυναίκες».

Θα δούμε.

Η ΑΠΟΨΗ ΜΙΑΣ ΦΕΜΙΝΙΣΤΡΙΑΣ

Το αποτύπωμα του φεμινισμού έγινε πλέον ανεξίτηλο στο μπόντυ μπίλντινγκ και το σπορ δεν θα είναι ποτέ ξανά το ίδιο. 'Οχι μόνο η συμμετοχή μας άλλαξε αμετάκλητα το σπορ, αλλά επίσης κάθε αλλαγή, που προκάλεσαν οι γυναίκες, ήταν θετική.

Σαν πρωτοπόρος μπόντυ μπίλντερ έχω δει περισσότερες αλλαγές από όσες θα μπορούσα να αριθμήσω. Αρκετά χρόνια πριν είχα αποκλειστεί από όλα τα γυμναστήρια, που ήταν μόνο για άντρες και είχα γελοιοποιηθεί σαν παγόβουνο (πράγμα που είναι γελοίο, αν σκεφτεί κανείς την αδυναμία που έχω στο άλλο φύλλο!). Μόλις κατόρθωσα να γίνω δεκτή σε κάποιο γυμναστήριο οι προπονήσεις μου γινόντουσαν αναγκαστικά πολύ περιορισμένες και μόνο τις ώρες εκείνες που δεν θα «ενοχλούσα» τους άντρες. Μπορούσα να προπονούμαι όλες τις ώρες μόνο εφόσον δεχόμουνα έναν άντρα σαν συνοδό και καθοδηγητή!

Αν η κατάσταση δεν ήταν για μένα τόσο ενοχλητική σίγουρα θα γελούσα με όλα εκείνα. Μια αθλήτρια 50 κιλών είχε φαίνεται τη δύναμη να εκνευρίζει τους άντρες μπόντυ μπίλντερς σε μεγάλο βαθμό! Οι άντρες αποκάλυπταν τις ανασφάλειές τους και τους φόβους τους παλεύοντας να διατηρήσουν την κυριαρχία τους στον κόσμο.

Κάνοντας επιθέσεις στις γυναίκες με παρατηρήσεις υποβιβασμού, στην ουσία οι άντρες εκφράζουν τον υποσυνείδητο φόβο για τη Γυναικεία Δύναμη και τις δυνατότητες του γυναικείου φύλου. Δεν είναι τυχαίο που άντρες γεμάτοι αυτοπεποίθηση καλωσορίζουν με όλη τους την καρδιά τις γυναίκες μέσα στα γυμναστήρια και στο σπορ.

Δεν υπάρχει διαμάχη μεταξύ των αντρών και των γυναικών μπόντυ μπίλντερς αν και το σπορ δεν είναι πια μια αντρική έπαλξη. Εμείς οι γυναίκες δεν πήραμε τίποτα από τους άντρες, αλλά η συμμετοχή μας έκανε το σπορ πιο ανθρώπινο. Ανεβάσαμε το μπόντυ μπίλντινγκ από την εικόνα που είχε σαν σόου φρικιών φυσικής ανωμαλίας, σε μια αισθητική αθλητική επιδίωξη. Ξεπερνώντας το στάδιο της μίμησης της αντρικής συμπεριφοράς και αξιών, οι γυναίκες εισήγαγαν τη συνεργασία στην αγωνιστική αρένα.

Οι γυναίκες της AFWB και IFBB μεγάλωσαν το περιεχόμενο του μπόλντυ μπίλντινγκ, όπου τώρα πια δεν έχουν θέση η κομπορρημοσύνη και η ψεύτικη τεχνική εικόνα. 'Εχουν ανοιχτεί οι δρόμοι για μια πιο ανθρώπινη προσέγγιση. Τα λάθη γίνονται δεκτά και δεν δίνεται πια τόσο μεγάλη έμφαση στο κυνηγητό της νίκης.

Το μπόντυ μπίλντινγκ αντιπροσωπεύει μια ευκαιρία για μια γυναίκα να ελέγξει τις παραμέτρους της και να ανακαλύψει καινούργιες δυνάμεις και ικανότητες. 'Ισως για πρώτη φορά στη ζωή της μπορεί να αισθάνεται θετικά για το κορμί της, τη φυσική της κατάσταση και τη ζωή της. Για πολλές το να είναι μια συμμορφωμένη στους κανονισμούς αγωνίστρια είναι από μόνο του ταυτόσημο με τη νίκη. Μια γυναίκα μπόντυ μπίλντερ ξεπερνάει προοδεύοντας την παθητική στάση και αναλαμβάνει ενεργητικό έλεγχο της ζωής της, από μικρή αυτοεκτίμηση σε ολοκληρωμένη εμπιστοσύνη στον εαυτό της.

Αν και οι γυναίκες μπόντυ μπίλντερς αποτελούν παράδειγμα της ομορφιάς των αρμονικών γραμμών και του πάθους για ένα ισορροπημένο σύνολο η προσπάθειά τους δεν είναι κούφια. Το μπόντυ μπίλντινγκ είναι πολύ περισσότερο από μια απλή διασκέδαση ή φυσική καλαισθησία για τις περισσότερες γυναίκες.

Η αισθητική ανάπτυξη, είναι ένα αυθεντικό σπορ και μια γνήσια τέχνη, που γεννά μια νέα πραγματικότητα επεκτείνοντας ταυτόχρονα την ανθρώπινη αντίληψη.

Το σπορ αυτό κηρύσσει μια νέα αντίληψη για το αντρόγυνο. Συνήθως οι άνθρωποι γίνονται ανήσυχοι όταν θίγονται οι στερεότυπες αντιλήψεις τους για τον άντρα και τη γυναίκα. Αυτή η νέα αθλητική προσπάθεια και μορφή τέχνης θίγει πολλές αντιλήψεις και σε πολύ ουσιαστικό επίπεδο, γιατί προβληματίζει! Το μπόντυ μπίλντινγκ κάτω από την επίδραση των αθλητριών έχει γίνει αναζήτηση ενός νοήματος, μια πάλη για τη δημιουργία νέων προτύπων ύπαρξης. Τα κορμιά μας έχουν γίνει το τελευταίο οχυρό, το κέντρο του μυστηρίου. Το μπόντυ μπίλντινγκ είναι ένα μέσον επίλυσης του μυστηρίου – χάριν των γυναικών και της ανθρώπινης προσέγγισής τους.

Κλώντια Κόρνγουελ Γουίλμπουρν
1980 Μς Καλιφόρνια
Δεύτερη Μς Αμερική

Η ΑΠΟΨΗ ΜΙΑΣ ΕΠΙΣΗΜΟΥ

Πολύ συχνά ρωτάνε, «Πόσο μακρυά θα πάει το μπόντυ μπόλντινγκ των γυναικών;» Δεν υπάρχει όμως απάντηση στην ερώτηση αυτή. Η ερώτηση θα 'πρεπε να ήταν: «Ποιός είναι ο σκοπός του γυναικείου μπόντυ μπίλντινγκ;». Στην ερώτηση αυτή λέω ότι οι γυναίκες μπορούν να ακολουθήσουν δύο ξεχωριστούς δρόμους και η ευθύνη πέφτει στις γυναίκες μπόντυ μπίλντερς να κινήσουν το σπορ προς το δρόμο που εκείνες θέλουν. Και φυσικά έχω ορισμένες απόψεις πάνω στο θέμα αυτό.

Το σπορ μας θα μπορούσε να ακολουθήσει τα βήματα του αντρικού μπόντυ μπίλντινγκ, όπου ο έσχατος στόχος είναι το μέγεθος – όσο μεγαλύτερο, τόσο καλύτερα, και αυτό ανεξάρτητα από το τίμημα. Δεν νομίζω όμως ότι αυτό είναι εκείνο που θέλουμε. Οι περισσότεροι άνθρωποι ξέρουν ότι το γυναικείο σώμα έχει μεγαλύτερο ποσοστό λίπους από το αντρικό και το ορμονικό του σύστημα εμποδίζει τις γυναίκες από το να αναπτύξουν το μέγεθος του μυϊκού συστήματος των αντρών μπόντυ μπίλντερς. 'Αλλωστε γιατί οι γυναίκες να προσπαθήσουν καν προς την κατεύθυνση αυτή; Γιατί να μην αναπτύξουν απλά τις δυνατότητες που έχουν από τη φύση;

Οι γυναίκες πρέπει να θέσουν τους δικούς τους στόχους και να ξεχάσουν ότι έχουν κάνει οι άντρες στο παρελθόν ή ότι κάνουν σήμερα. Οι γυναίκες πρέπει να παλέψουν να τελειοποιήσουν τις δικές τους ιδιαιτερότητες. Φυσικά υπάρχουν μερικές γυναίκες, που επιθυμούν να φαίνονται σαν σμικρύνσεις αντρών μπόντυ μπίλντερς, και είναι δικαίωμά τους να κυνηγήσουν το στόχο αυτό. Αλλά ούτε αυτές ούτε άλλοι θα 'πρεπε να νομίζουν ότι

όλες οι γυναίκες αισθάνονται με τον ίδιο τρόπο.

Δεν θέλω το άρθρο αυτό να γίνει κριτική για το αντρικό μπόντυ μπίλντινγκ. Οι απαιτήσεις όμως του σπορ είναι πάρα πολλές, τόσο πολλές που πολλοί μπόντυ μπίλντερς χρησιμοποιούν φάρμακα και ανθυγιεινές δίαιτες για να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις των κριτηρίων των αγώνων.

Κορυφαίοι επαγγελματίες μπόντυ μπίλντερς παραδέχονται ότι δεν μπορούν να λάβουν μέρος σε περισσότερους από δύο ή τρεις αγώνες κάθε χρόνο εξαιτίας της υπερβολικής σε απαιτήσεις προετοιμασίας.

Μια ματιά στα λιπόσαρκα πρόσωπα των αθλητών πάνω στο πλατώ της επίδειξης αρκεί για να δείξει το τίμημα που πληρώνουν οι άντρες μπόντυ μπίλντερς για να φαίνονται οι μυώνες τους σαν «σχισμένοι» σε «λουρίδες». Αν οι γυναίκες θελήσουν να μιμηθούν κάτι τέτοιο πάνε γυρεύοντας για άσχημα μπλεξίματα. Πιστεύω ότι είναι εξαιρετικά ανθυγιεινό για μια γυναίκα να προσπαθήσει να ρίξει το ποσοστό λίπους στο σώμα της κάτω από 12%, αν και πολλές προσπαθούν να κατέβουν στα επίπεδα των αντρών συναθλητών τους. Το γυναικείο μπόντυ μπίλντινγκ πρέπει να είναι τρόπος ζωής, μια φυσική και υγιεινή κατάσταση, την οποία μια αθλήτρια να μπορεί να διατηρεί πάντα. Αυτός είναι ο δεύτερος δρόμος, που θα μπορούσε να ακολουθήσει το γυνακείο μπόντυ μπίλντινγκ. Θα μπορούσε ίσως να εμποδίσει μια μπόντυ μπίλντερ από το να θέλει να εντυπωσιάσει ένα κοινό με τις πόζες της, ενώ μέσα στο κορμί της οι ιστοί θα είναι αφυδατωμένοι, αδύναμοι και γεμάτοι σπασμούς. Είναι υποκρισία να προσπαθεί κανείς να δώσει στον κόσμο την εντύπωση ότι αυτό είναι το έπακρο της αναζήτησης για ένα υγιές θηλυκό κορμί.

Το γεγονός ότι το αντρικό μπόντυ μπίλντινγκ έφτασε σε αυτή τη μορφή ανάπτυξης αυτό δεν σημαίνει ότι και το γυναικείο σπορ πρέπει να ακολουθήσει από κοντά. Παρόλα αυτά πολλές γυναίκες αντιγράφουν τους άντρες ιδιαίτερα στον μυϊκό όγκο. Είναι ειρωνεία ότι οι γυναίκες αυτές δεν μπορούν να φωτογραφηθούν σε περιόδους ανάμεσα σε αγώνες ή να εμφανιστούν σε κοινό χωρίς να τρομάξουν άλλες γυναίκες που θα μπορούσαν να ωφεληθούν από την προπόνηση με βάρη. Οι ίδιες τώρα μπόντυ μπίλντερς όταν αρχίζουν τη δίαιτα πριν από τους αγώνες, τα σώματά τους τελικά γίνονται αυλακωτά, αγγειώδη και σαν να είναι αναιμικά. Αυτό επίσης είναι πολύ κακό για τις γυναίκες και αποτελεί ένα θέαμα που μάλλον αποθαρρύνει πολλές άλλες γυναίκες από το να ασχοληθούν με τη γυμναστική με βάρη.

Οι περισσότερες γυναίκες επιθυμούν να φαίνονται υγιείς και αθλητικές. Ο κύριος σκοπός μας είναι να καλλιεργήσουμε αυτή την εικόνα και να αποφύγουμε τις προσεγγίσεις της σκληρής εμφάνισης. Το μπόντυ μπίλντινγκ είναι ένα υγιεινό σπορ και οι περισσότερες γυναίκες που ασχολούνται με αυτό κάνουν ότι καλύτερο μπορούν για να το κρατήσουν σαν τέτοιο. Αγωνίζονται να παρουσιάσουν ζωντανή την εικόνα του ιδανικού γυναικείου σώματος, που όλοι θαυμάζουν. Και αυτή ακριβώς, πιστεύω, είναι η κατεύθυνση που θα ΄πρεπε να ακολουθήσει το σπορ.

Ντόρις Μπαριγιώ, Πρόεδρος,
Γυναικεία Επιτροπή της IFBB



ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ... ΤΩΡΑ!...

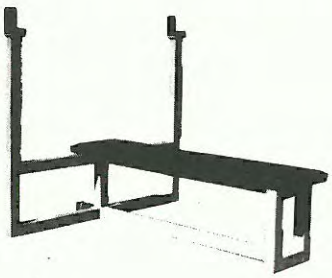
Για ΄Ανδρες ή Γυναίκες που θέλουν να αδυνατίσουν **γρήγορα** προτείνουμε, μαζί με ένα κατάλληλο πρόγραμμα δίαιτας, να γυμναστούν στο σπίτι φορώντας μια **Ζώνη Αδυνατίσματος** ή μια **Φόρμα Αδυνατίσματος** σε ασκήσεις με **Σχοινάκι** ή **Στατικό Ποδήλατο** ή τζόγκινγκ σε **Διάδρομο Επιτόπιου Τρεξίματος** 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.

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

ΓΙΑ ΒΑΡΙΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ!

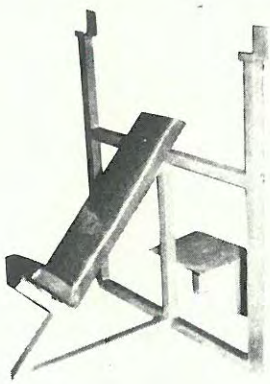
Θέλετε όργανα βαριά, δυνατά, να «γεμίζουν το μάτι», για πολλά κιλά; Μπορούμε να σας κατασκευάσουμε (ή τα έχουμε ήδη έτοιμα!). Το κοινό σας θέλει γυμναστήριο με βαρύ εξοπλισμό, τόσο βαρύ που να μείνει και μετά τον... Τρίτο Παγκόσμιο Πόλεμο; Τηλεφωνείστε μας για ραντεβού να το συζητήσουμε.

Ήδη έχουμε κετασκευάσει και λειτουργούν σε γυμναστήρια τα επόμενα όργανα:



Βάρη-Μπάρες

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



Όργανα χωρίς Βάρη

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

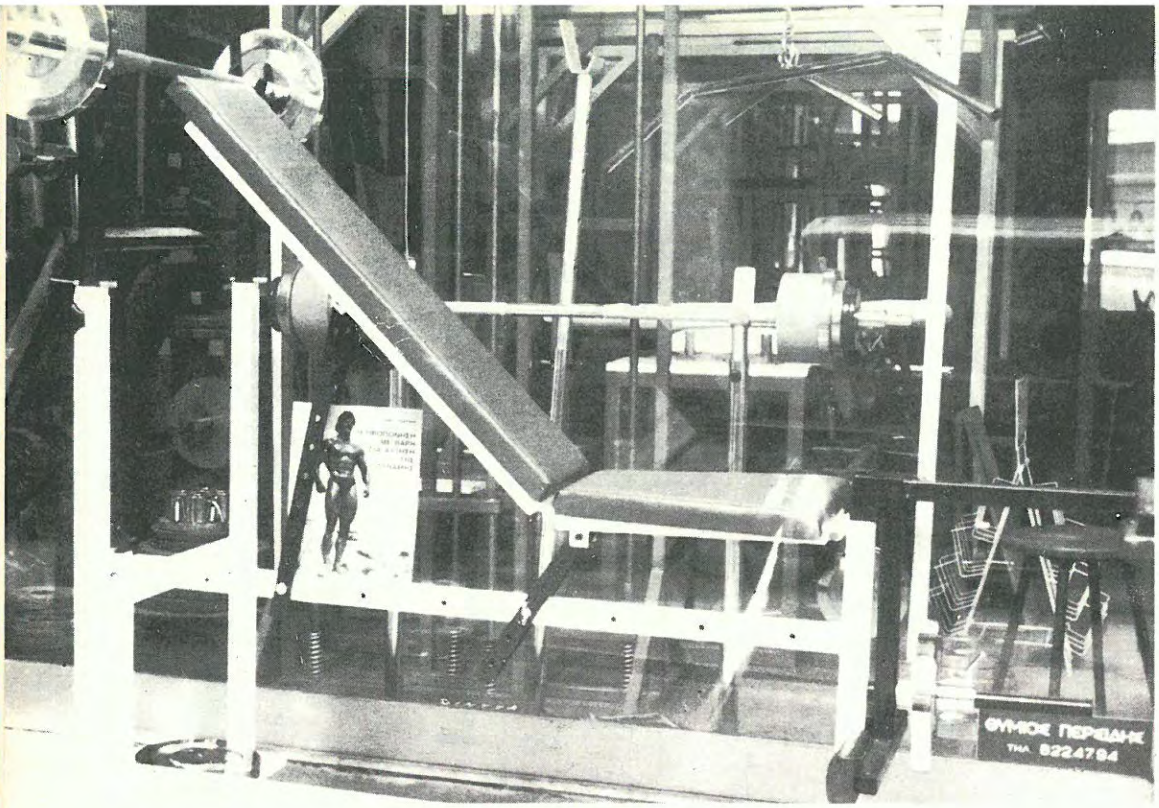




Όργανα με Βάρη

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

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



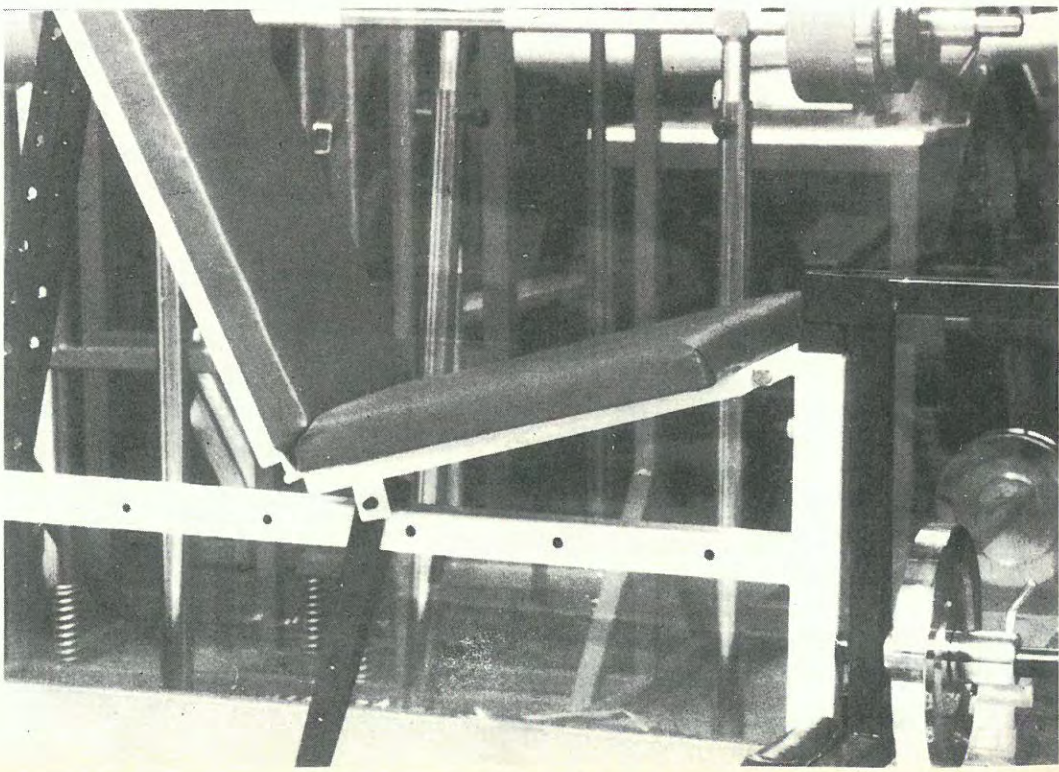
ΟΡΙΖΟΝΤΙ
ΚΑΘΙΣΜΑ ΤΕΤΡ

ΔΙΖΥΓ
ΨΗΛ
ΤΡΟΧΑΛ

ΝΕΑ ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ

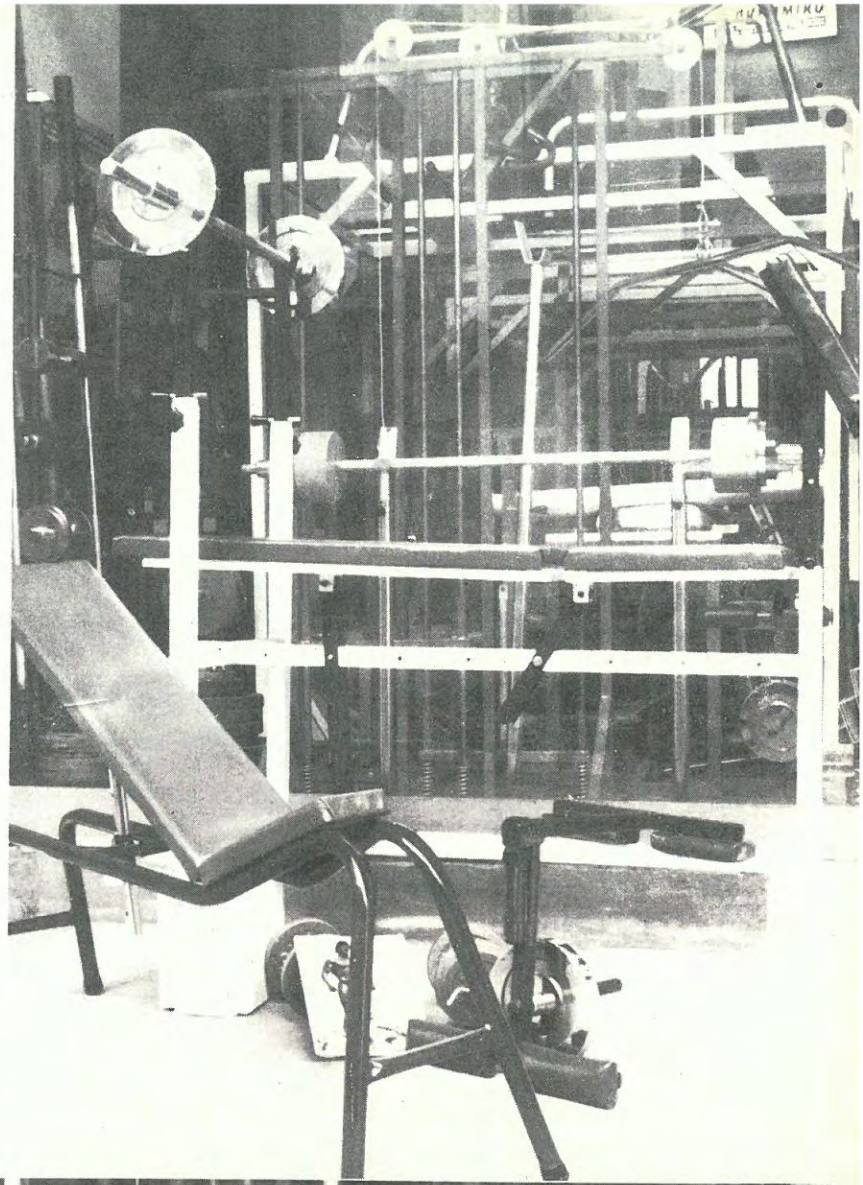
ΠΟΛΥΠΑΓΚΟΣ ΑΡΘΡΩΤΟΣ – ΣΥΝΘΕΤΟΣ ΔΕΚΑ ΟΡΓΑΝΑ ΣΕ ΕΝΑ

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



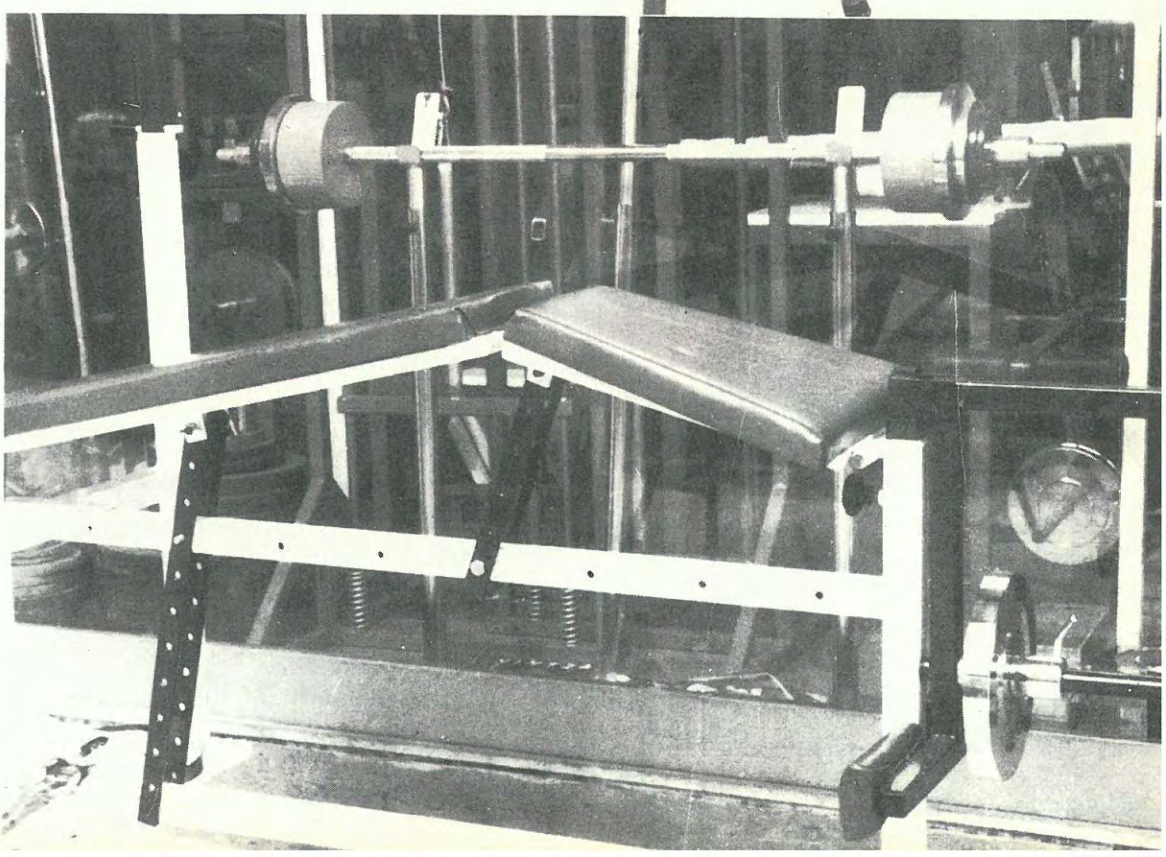
ΟΣ – ΕΠΙΚΛΙΝΗΣ – ΚΑΤΑΚΛΙΝΗΣ
ΔΙΚΕΦΑΛΟΥ – ΚΑΤΑΚΛΙΝΗΣ ΔΙΚΕΦΑΛΟΥ

Ο ΚΑΙ ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ
Ο ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΩΤ
ΙΑ ΨΗΛΩΝ – ΧΑΜΗΛΩΝ ΕΛΞΕΩΝ



ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΠΡΩΤΟ ΣΤΙΣ ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ
ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΣΗ



Ο ΞΕΝΟΙΑΣΤΟΣ ΚΑΙ ΜΟΝΑΧΙΚΟΣ ΚΑΟΥΜΠΟΥ ΠΙΣΤΕΥΕ ΟΤΙ ΤΑ ΠΡΟΒΑΤΑ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΙΝΟΥΝ ΤΕΚΙΛΑ, ΑΛΛΑ ΝΑ ΒΟΣΚΟΥΝ ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΣΤΟ ΔΙΚΟ ΤΟΥΣ ΛΙΒΑΔΙ!

ΣΤΗΝ ΤΕΚΙΛΑ ΛΕΜΕ... ΟΧΙ!

Από τον Τιμ Περς

ΟΙ ΦΟΒΕΡΟΙ ΝΤΑΛΤΟΝ ΟΜΩΣ ΚΑΡΓΑΡΙΖΑΝ ΤΕΚΙΛΑ ΤΑ ΠΡΟΒΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΝΙΚΗΣΟΥΝ ΣΤΟ «ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ ΤΟΥ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΥ ΠΡΟΒΑΤΟΥ»

Η ιστορία εκτυλίχτηκε, όπως όλες άλλωστε, στο μακρινό Γουέστ πριν από 100 χρόνια και 2 μήνες: Το 1887, Σεπτέμβριο!

Η ατμόσφαιρα ήταν ηλεκτρισμένη στο σαλούν της Μπόντυ Τάουν! Οι απόψεις ήταν διχασμένες. Ο Λούκυ Λουκ έλεγε να γίνει Ομοσπονδία Προβατοτρόφων με εγγυήσεις για ελευθερία στα πρόβατα σε ελεύθερο λιβάδι. Από την άλλη μεριά, οι Ντάλτον με φωνές, διαμαρτυρίες και υποσχέσεις είχαν παρασύρει και άλλους προβατοτρόφους με το μέρος τους. Θέλανε να κάνουν δική τους Ομοσπονδία με ανεξέλεγκτες τροφές για τα πρόβατά. Ο Λούκυ Λουκ έλεγε πως η Τεκίλα ήταν ακατάλληλη για τα πρόβατα και είχε βαλθεί να την απαγορεύσει. Οι Ντάλτον αδιαφορούσαν αν τα πρόβατα θα έπιναν Τεκίλα ή όχι. Σκοπός τους ήταν να κερδίζουν το πρώτο βραβείο στο διαγωνισμό «Του Πιο Δυνατού Πρόβατου».

– «Η Τεκίλα φουσκώνει», λέγανε!

– «Η Τεκίλα σκοτώνει», έλεγε ο Λούκυ Λουκ.

– «Δεν σε έχουμε ανάγκη για Πρόεδρο», γαύγιζε του Λούκυ Λουκ ο κακός Τζόε Ντάλτον. «Θα κάνουμε μόνοι μας τον διαγωνισμό και θα βάλουμε Πρόεδρο τον αδελφό μου Τζακ που θα βγάλει και την εφημερίδα «Πρόβατα και Fitness» και θα μας προβάλλει να μας γνωρίσει όλο το Γουέστ. Ο Αβερέλ Ντάλτον δεν μιλούσε, ενώ ο Γουίλλιαμ Ντάλτον είπε: «Αυτή είναι κάπως και η δική μου θέση». Οι υπόλοιποι κτηνοτρόφοι δεν ήξεραν τι να κάνουν. Οι μέρες ήταν κρίσιμες γιατί πλησίαζε ο διαγωνισμός και τα



πρόβατα ήταν σε περίοδο προετοιμασίας. Άλλωστε από πάντα τους ήταν τόσο αγαθά που ποτέ δεν προσέχανε σε ποιανού το μαντρί μπαίνανε.

Τότε ο Λούκυ Λουκ είπε:

– Για να μη χαλάσουμε τη συνεργασία μας θα φτιάξετε εσείς το διαγωνισμό και εγώ την ομοσπονδία. Κάθε μαντρί θα μου δώσει έναν κατάλογο του προσωπικού και των προβάτων.

– Εντάξει, συμφώνησαν οι Ντάλτον.

Κύλησαν οι μέρες και οι ετοιμασίες των Ντάλτον για το διαγωνισμό προχωρούσαν. Ο Ραν Ταν Πλαν ενεργοποιήθηκε να αξιολογήσει στο διαγωνισμό με την αλάνθαστη όσφρησή του τα πιο δυνατά πρόβατα. Υπήρχαν πληροφορίες πως και οι Ινδιάνοι Γουαμπάτσι ετοίμα-



ζαν κι αυτοί Ομοσπονδία Προβατοτρόφων κρυφά πίσω από τον Βραχώδη Λόφο. Ο Τζακ Ντάλτον, το νέο επιχειρηματικό αστέρι της Μπόντυ Τάουν, ετοίμαζε πυρετωδώς το «Πρόβατα και Fitness» με την ενίσχυση και βοήθεια του Ισπανικής καταγωγής δήμαρχου της γειτονικής Σολντ Τάουν, ο οποίος είχε την υποστήριξη του κυβερνήτη Μπεν Βουήμπερ.

Οι μέρες περνούσαν, ο διαγωνισμός πλησίαζε, τα πρόβατα ετοιμαζόντουσαν εντατικά (άλλα με Τεκίλα και άλλα χωρίς) και οι Ντάλτον έκαναν τη... λαδιά τους στο Λούκυ Λουκ, που τους είχε βγάλει τα τσιμπούρια από τα μάτια: Δεν τήρησαν καμιά συμφωνία, δεν του έδωσαν τους καταλόγους από τα μαντριά τους, τον περιφρόνησαν και τον άφησαν έξω από τη διοργάνωση του διαγωνισμού.

– Θα σε σβήσω, του είχε δηλώσει ο κακός Τζόε Ντάλτον.

Με έντονη φαγούρα ο Λούκυ Λουκ καθάριζε τα πιστόλια του. Όσο ξανάβρισκε τη δεξιοτεχνία του στη σκοποβολή (τρύπαγε δολλάριο με την πρώτη και πριν πέσει περνούσε τις άλλες πέντε από την τρύπα), σκεπτόταν τους λόγους της ανταρσίας των Ντάλτον. Καλά ο Τζακ τα έβλεπε όλα στην κονόμα, αλλά οι άλλοι; Μια εξήγηση υπήρχε: η Τεκίλα! Η Τεκίλα φούσκωνε τους Ντάλτον στους διαγωνισμούς κι αν στη νέα ομοσπονδία την εξαφάνιζε ο Λούκυ Λουκ, θα ήταν σαν να εξαφάνιζε τους Ντάλτον!



Η μέρα του διαγωνισμού έφτασε, Νοέμβριος 1887, και ο Ραν Ταν Πλαν συνεργάστηκε στενά με τους Ντάλτον στην επιτροπή κρίσης των προβάτων. Αυτά τα καημένα τα πρόβατα ήθελε πολύ δουλειά για να ξυπνήσουν. Χρόνια τώρα συνηθισμένα, όποιο μαντρί έβλεπαν ανοιχτό, μπαίναν μέσα και μαντρωνόντουσαν. Έπαιξε βέβαια ρόλο και η εξαπάτηση των Ντάλτον και η ημερομηνία του διαγωνισμού και η προεργασία του Λούκυ Λουκ και των παλιών συνεργατών του.

Δυστυχώς, αυτή τη φορά τα βραβεία του διαγωνισμού ήταν χωρίς ουσία: χαϊμαλιά σε παραμάνες.

Μοναχικός και ξένοιαστος καουμπόϊ πάντα ο Λούκυ Λουκ θα μπορούσε να φύγει από τη Μπόντυ Τάουν για Δυτικά. Αλλά τότε ποιός θα ξύπναγε εκείνα τα πρόβατα; Ποιός θα γλύτωνε εκείνα και άλλα νεότερα πρόβατα από τη μάστιγα που φουσκώνει: την Τεκίλα; Το είχαν δηλώσει οι Ντάλτον: «Χωρίς τεκίλα δεν φουσκώνουν τα πρόβατα. Χωρίς φουσκωμένα πρόβατα δεν έρχεται πλήθος στους διαγωνισμούς. Χωρίς πλήθος δεν μεγαλώνουν τα μαντριά μας».

– Ποτέ να μη σώσουνε! σκεφτότανε ο Λουκ και γέμιζε με χοντρούς σβώλους αλάτι την καραμπίνα του.

Και έφτασε το ηλιοβασίλεμα της αναμέτρησης. Στον κεντρικό δρόμο της Μπόντυ Τάουν από τη μια οι Ντάλτον, ο κακός Τζόε, ο φιλόδοξος Τζακ, ο νυφίτσας Γουίλλιαμ και ο σπίρτος Αβερέλ, και από την άλλη το πιο γρήγορο πιστόλι του Γουέστ, ο Λούκυ Λουκ, έτοιμος να κλείσει όλα τα μαντριά που ποτίζουν Τεκίλα τα πρόβατα.

Οι κάτοικοι της πόλης πίσω από τις γρίλλιες τους, τα πρόβατα μια ζωή άφωνα τα μαντριά τους και έξω από το σαλούν ο Ραν Ταν Πλαν χασμουριέται και παρακολουθεί έτοιμος να πει «αφέντη» όποιον του ρίξει κόκκαλο. Ένα κοράκι ξύνει τα νύχια του στο καμπαναριό και ο νεκροθάφτης ξετυλίγει τη μεζούρα. Πάει για ένα ή για τέσσερα;

Οι Ντάλτον κάνουν ένα βήμα μπροστά. Ο Λούκυ κάνει δύο και ξαφνικά...

Η συνέχεια στο επόμενο







Από τον Μπιλ Ρέυνολντς
ΦΩΤΟ: Τζων Μπάλικ
Μάικ Νεβέ

ΟΙ «ΕΞΩΚΟΣΜΙΟΙ» ΜΗΡΟΙ ΤΟΥ ΚΕ·Ι·ΣΥ

ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ Ο ΤΕΡΑΣΤΙΟΣ ΚΕ·Ι·ΣΥ ΒΑ·Ι·ΑΤΟΡ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΙ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΜΕ ΤΟΝ ΟΠΟΙΟ «ΧΤΙΖΟΝΤΑΙ» ΟΙ ΙΣΧΥΡΟΙ, ΤΕΡΑΤΩΔΕΙΣ, ΓΡΑΜΜΩΜΕΝΟΙ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΙ!

Οι τετρακέφαλοι, στο μπροστινό μέρος των μηρών, συγκαταλέγονται στους μεγαλύτερους και ισχυρότερους μυώνες του σώματος. Σε συνδυασμό με τους μηριαίους δικέφαλους, στο πίσω μέρος του ανώτερου τμήματος των ποδιών, οι πολύ αναπτυγμένοι τετρακέφαλοι μπορούν να αποτελέσουν μια από τις πιο εντυπωσιακές φιγούρες του κορμιού του πρωταθλητή της σωματικής διάπλασης. Όμως, μόνο στα τελευταία χρόνια έχουν καταφέρει πολύ λίγοι να υποστούν τα μαρτύρια της εκγύμνανσης των μυώνων αυτών στα οποία έχουν υποβληθεί ο Κέισυ Βάιατορ, ο Τομ Πλατζ ή ο Τιμ Μπέλκναπ.

Όταν κατέκτησε τον τίτλο του Μίστερ Αμερική στα 19 του χρόνια, ο Κέισυ Βάϊατορ δημιούργησε ένα καινούργιο πρότυπο στην ανάπτυξη των ποδιών με τους τεράστιους μαρμάρινους μηρούς και τις εξογκωμένες γάμπες του. Εκείνη την εποχή ο Κέισυ γυμναζόταν κάνοντας πολύ λίγα σετ, αλλά τι σετ ήταν! Με 15-20 επαναλήψεις σε κάθε άσκηση, ο Κέισυ ακολουθούσε το εξής πρόγραμμα (τα κιλά των κανονικών ασκήσεων είναι σε παρένθεση): Παγκόσμιες Πιέσεις Ποδιών (338 κ.), Εκτάσεις Ποδιών (150 κ.), Σκουώτ (236 κ.) και Κάμψεις Ποδιών (90 κ.).

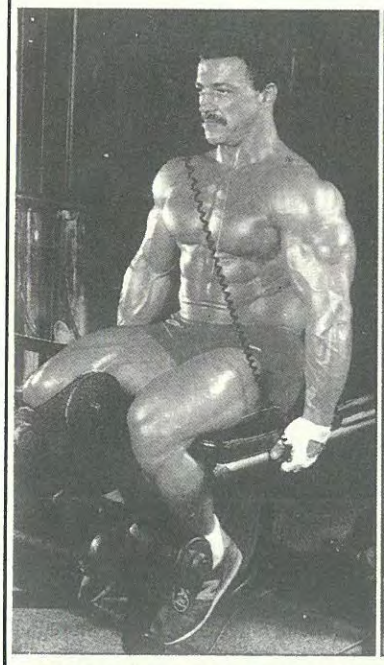
Με διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων μικρότερο από 10 δευτερόλεπτα, ο Κέισυ κάλυψε έναν φανταστικό όγκο εργασίας. Το πρόγραμμα δεν έπαιρνε παραπάνω από 5 λεπτά, αλλά ήταν τόσο έντονο που κατέβαλλε όσους αθλητές το δοκίμαζαν, με σαφώς ελαφρύτερα βάρη. Γινόντουσαν όλοι μάζες που έτρεμαν καταγής κυλιόμενοι, αναζητώντας λίγο αέρα. Ο Κέισυ, πάντως, δεν φαινόταν να έχει πρόβλημα.

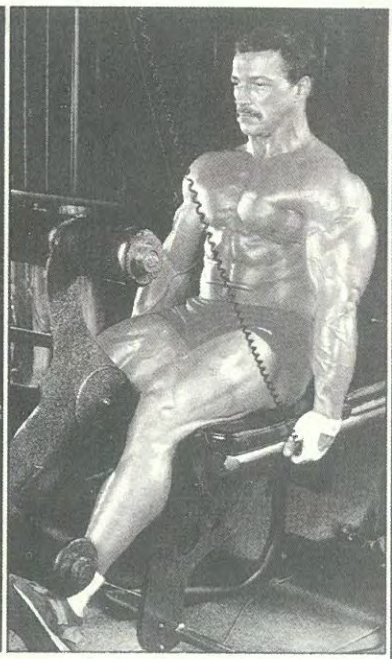
Πριν ένα χρόνο ο Βάϊατορ αποφάσισε να αναπτύξει ακόμη περισσότερο τους μηρούς του. «Είδα φωτογραφίες του Τομ Πλατζ, του Τιμ Μπέλκναπ και των μηρών τους», είπε ο Κέισυ, «και ήξερα ότι έπρεπε να δουλέψω πιο σκληρά από ποτέ. Επίτηδες έμενα πίσω στην προπόνηση των μηρών μου, αλλά μετά που είδα τί είχαν καταφέρει ο Πλατζ και ο Μπέλκναπ, ήξερα πως έπρεπε να τους φτάσω. Τράβηξα όλες τις ασφάλειες έτοιμος να προσθέσω αρκετά κιλά γραμμωμένης μάζας στους μηρούς μου».

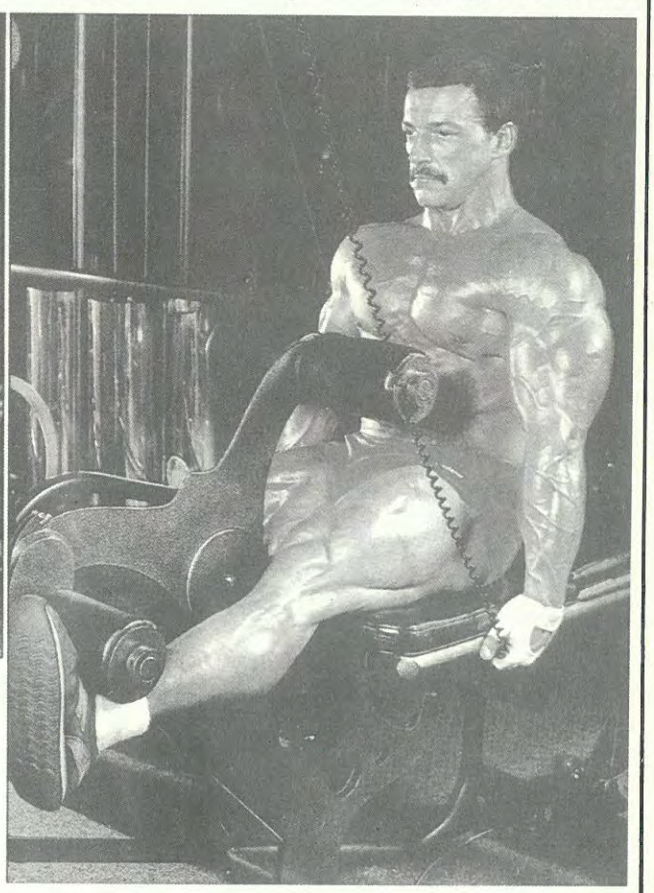
Ο Κέισυ ξεκίνησε το πρόγραμμα για τους Ολύμπια του '82, έναν ολόκληρο χρόνο πριν. Για τους μηρούς ξεκίνησε με Σκουώτ, κάνοντας κυρίως πλήρη Σκουώτ, αλλά περιστασιακά μισά ή τέταρτα σε ράφι για μπάρες. Μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα, οι 20 επαναλήψεις Σκουώτ των 270 κιλών ήταν παιχνιδάκι στα χέρια του. Και, μισός τόννος σίδερο σηκωνόταν εύκολα στα μερικά Σκουώτ, αν και δεν τα έκανε συχνά εξαιτίας της υπερβολικής πίεσης που ασκούσε το βάρος στα γόνατά του.

Η γύμνανση των ιγνυακών σε σε εκτός αγώνων περίοδο αποτελείτο κυρίως από κάμψεις ενός ποδιού σε όρθια στάση με τη χρήση μεγάλων βαρών, οι οποίες περιλάμβαναν 12 σετ των 10-15 επαναλήψεων, αν και κατά καιρούς τις έκανε ξαπλωμένος σε πάγκο δικεφάλων σε Όργανο Ναυτίλο. Οι ιγνυακοί του Κέισυ ωφελήθηκαν επίσης πολύ από τις άρσεις θανάτου με τα πόδια τεντωμένα, που έκανε για τη μέση του.

«Ξεκίνησα τις άρσεις θανάτου με τεντωμένα τα πόδια σχεδόν από το







ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

«Το όργανο στις φωτογραφίες είναι καταπληκτικό. Μπορώ να μεταβάλλω την αντίσταση χωρίς την απασχόληση βοηθού. Μιλάμε για πραγματική επανάσταση. Ποτέ δεν ένιωσα κάψιμο στους μηρούς μου στις μηχανές αυτές».

ξεκίνημα της καρριέρας μου στη σωματική διάπλαση», λέει ο νεαρότερος Μίστερ Αμερική που έχει ανακηρυχθεί στην ιστορία των αγώνων. «Προτιμώ να κάνω γύρω στις 20 επαναλήψεις κατά σετ με σχετικά βαριά μπάρα. Πάντα στέκομαι σε επίπεδο πάγκο ή χρησιμοποιώ ένα χοντρό κομμάτι ξύλου για να κάνω την άσκηση πλήρως. Δοκιμάστε την. Μάθετε να την κάνετε αργά και κάτω από πλήρη έλεγχο· σύντομα θα παρατηρήσετε περίσσεια μυϊκή μάζα στους νωτιαίους ορθωτήρες και στους ιγνυακούς μυώνες σας».

Το πρόγραμμα του Κέισυ μεταβαλλόταν περιοδικά στο εκτός αγώνων διάστημα των έξι μηνών. Όμως, στη διάρκεια τούτης της φάσης υπάρχει ένα γενικό πρόγραμμα, που ισχύει για την προπόνηση των μηρών, δύο φορές την εβδομάδα:

1) Εκτάσεις Ποδιών: 3 × 30 (τρία σετ των τριάντα επαναλήψεων το καθένα), με ελαφρά βάρη, σαν άσκηση προθέρμανσης των γονάτων μόνο.
2) Σκουώτ: 6–8 × 30–15, με διαδοχική αύξηση του βάρους.
3) Πλάγια Σκουώτ: 4–5 × 15–10, με διαδοχική αύξηση του βάρους.
4) Εκτάσεις Δικεφάλων Ποδιών: 4-5 σετ μέχρις εξουθένωσης συν τις επαναλήψεις για ανάπαυση.
5) Κάμψεις Ποδιών σε Όρθια Στάση: 10–12 × 15–10, με διαδοχική αύξηση του βάρους.

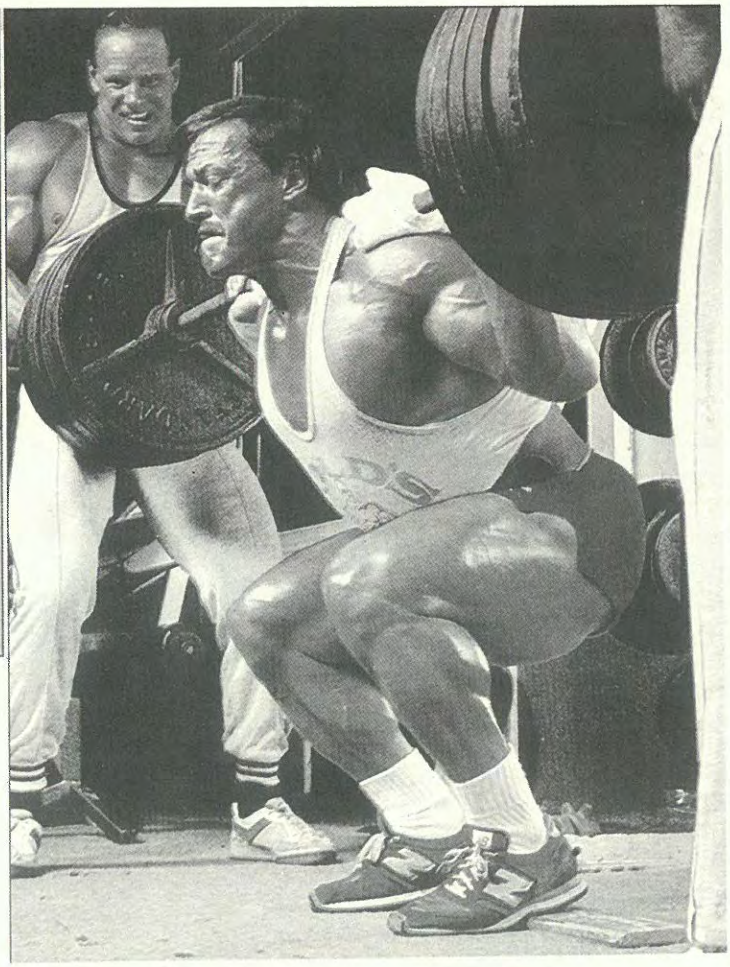
«Τα όργανα για τις κάμψεις των ποδιών στο Γκολντς Τζιμ είναι φανταστικά», προσθέτει με ενθουσιασμό ο Κέισυ. «Είναι ό,τι καλύτερο έχω ποτέ χρησιμοποιήσει από όργανα γυμναστηρίου· με το πάτημα ενός κουμπιού τίθεται σε λειτουργία μια αντλία που είτε προσθέτει νερό στα στεγανά της μηχανής είτε ρουφάει το νερό που έχει προηγουμένως ρίξει μέσα. Έτσι μπορώ να αλλάζω την αντίσταση χωρίς να χρειάζομαι βοηθό.

» Στις Εκτάσεις Ποδιών, για παράδειγμα, ξεκινώ με σχετικά χαμηλό βάρος και συνεχίζω να κάνω επαναλήψεις καθώς προστίθεται νερό στα στεγανά των βαρών του οργάνου. Μετά από 15-20 αργές επαναλήψεις υπάρχει αρκετό νερό στα στεγανά για να μου προκαλέσει εξάντληση. Τότε συνεχίζω με 2-3 επαναλήψεις ανά 10 δευτερόλεπτα και η αντίσταση μειώνεται σταδιακά καθώς η δεξαμενή αδειάζει. Ποτέ δεν ένιωσα να με καίνε οι μηροί μου σε ένα τέτοιο μηχάνημα!»

Μετά από έναν εξάμηνο κύκλο, ο Κέισυ πέρασε σε μια μεταβατική φάση τριών μηνών από την υπερβαρέα προπόνηση στον προαγωνιστικό κύκλο, κάνοντας προπονήσεις που ποικίλλαν από μέρα σε μέρα με σχετικά μεγάλα βάρη. Οι μηροί γυμνάζονταν τρεις φορές την εβδομάδα στη διάρκεια αυτής της μεταβατικής φάσης:

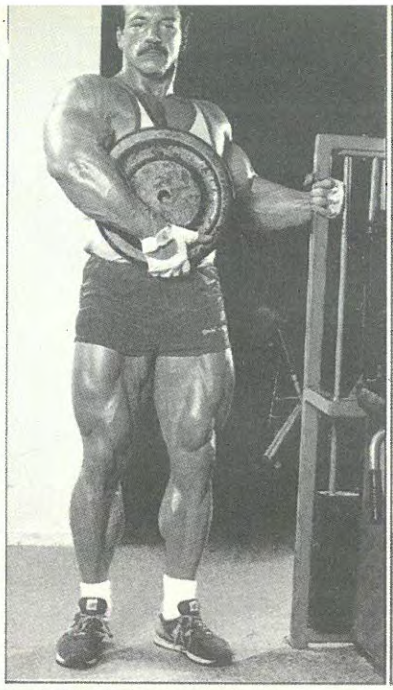
1) Εκτάσεις Ποδιών: 3 × 30 (προθέρμανση)
2) Σκουώτ: 3 × 12–15
3) Πλάγια Σκουώτ: 5 × 12–15
4) Σκουώτ για «Αδελφές»: 5 × 20
5) Κάμψεις Δικεφάλων Ποδιών σε Ξαπλωτή Στάση: 8 × 15
6) Κάμψεις Δικεφάλων Ενός

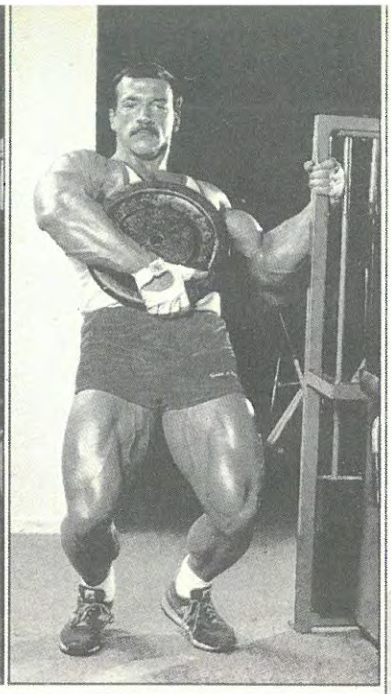


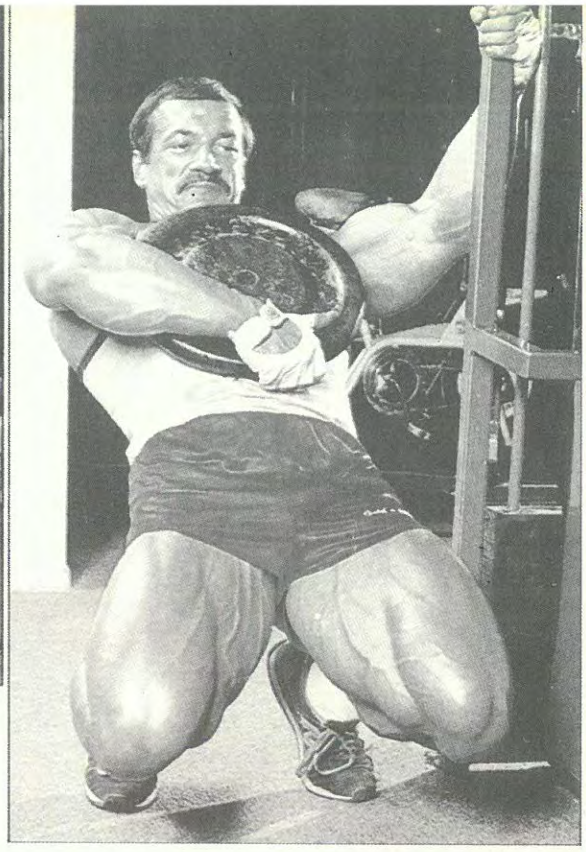


ΣΚΟΥΩΤ

Είναι ο σκελετός του προγράμματος για τους μηρούς του Κέισυ. Είκοσι επαναλήψεις των 270 κιλών με πλήρη Σκουώτ είναι τώρα πλέον παιχνιδάκι στα χέρια του.

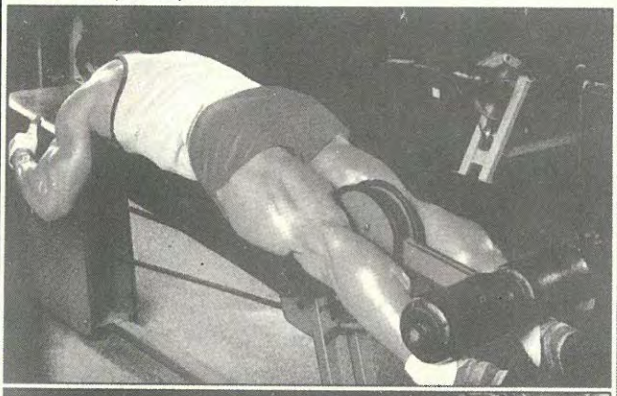




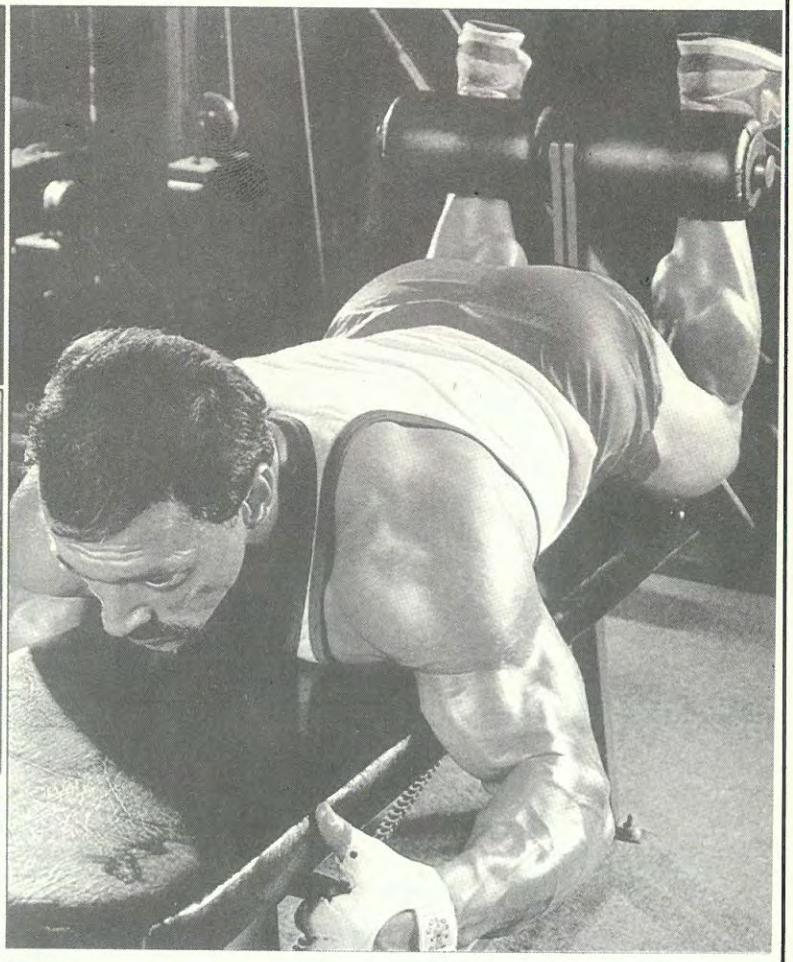


ΜΠΡΟΣΤΙΝΑ ΣΚΟΥΩΤ

Χρησιμοποιώντας ένα δίσκο των 22,5 κιλών, ο Κέισυ κατεβαίνει όσο χαμηλότερα μπορεί για να τεντώσει τους πρόσθιους μηριαίους μυώνες και να πετύχει μέγιστο μυϊκό προσδιορισμό των τετρακέφαλων.







ΚΑΜΨΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ ΣΕ ΞΑΠΛΩΤΗ ΘΕΣΗ

Ο Κέισυ προσθέτει αυτή την άσκηση στο πρόγραμμά του της μεταβατικής και της προαγωνιστικής περιόδου. Επίσης τη συστήνει σαν μέρος του προγράμματος γύμνασης των μυώνων στους αρχάριους, μέσους και προχωρημένους αθλητές.

Ποδιού σε Όρθια Στάση: 8×10–12

Στη διάρκεια της μεταβατικής φάσης, ο Κέισυ έκανε όλα τα Σκουώτ με τα δάχτυλα των ποδιών να δείχνουν προς τα μέσα και με βάρη μέτρια. Τα πλάγια τα έκανε σε όργανο με ζυγούς που εφάρμοζαν στους ώμους του, παρά στον τύπο οργάνου που έχει χερούλια αριστερά και δεξιά μιας κυλιόμενης πλατφόρμας.

«Στα σεμινάρια προπονητικής που δίνω, τονίζω πάντα τη σημασία να πειραματίζεται ο αθλητής με τις θέσεις των δακτύλων των ποδιών, κάνοντας παραλλαγές στις ασκήσεις για τα πόδια: δάχτυλα ακριβώς σε ευθεία, στραμμένα προς τα μέσα ή προς τα έξω. Οι περισσότερο ενημερωμένοι αθλητές γνωρίζουν ότι οι τρεις αυτές θέσεις των δακτύλων των ποδιών εξυπηρετούν τη γύμναση των γαστροκνημιακών μυώνων. Όμως δεν έχουν καταλάβει ότι η μεταλλαγή των θέσεων είναι απαραίτητη για τις ασκήσεις των μηρών.

»Κάθε θέση των δακτύλων των ποδιών εξασκεί διαφορετική πίεση στους τετρακέφαλους απ' ό,τι οι άλλες. (Μπορείτε επίσης να πειραματιστείτε με διάφορα ανοίγματα ποδιών καθώς κάνετε τις ασκήσεις για τους μηρούς).

Στη διάρκεια του τελικού προαγωνιστικού κύκλου των τριών μηνών, ο Βάιατορ έκανε γιγαντιαία σετ για τους μηρούς του, όπως του είχε συστήσει ο Μεγάλος Αρχηγός. Ο Τζο κατάλαβε, ότι από τη στιγμή που τα γιγάντια σετ είχαν αποδειχθεί καλά στην προαγωνιστική μου προπόνηση για το Ερασιτεχνικό Αμερικανικό Πρωτάθλημα, χρόνια πριν, καλό θα ήταν να επιστρέψω πίσω σε αυτά, παρατήρησε ο Κέισυ. «Αλλά ίσως θα έπρεπε να βάλω στη θέση των ασκήσεων έντονης συστολής άλλες τεντώματος για τους μηρούς. Φυσικά ακολούθησα τη συμβουλή του που είχε περιλάβει στο γράμμα.

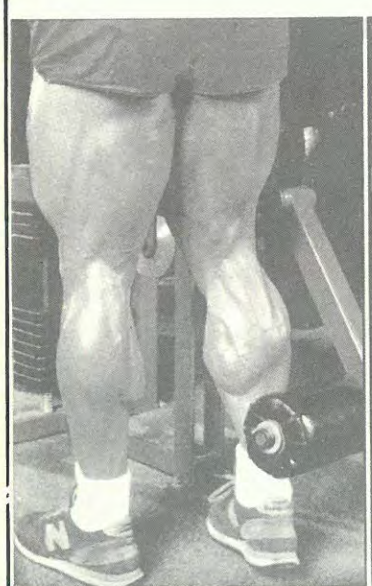
«Φοβάμαι, ότι δεν θα είχα φτάσει μέχρι την τρίτη θέση στους Ολύμπια αν είχα ακολουθήσει το παλιό πρόγραμμα».

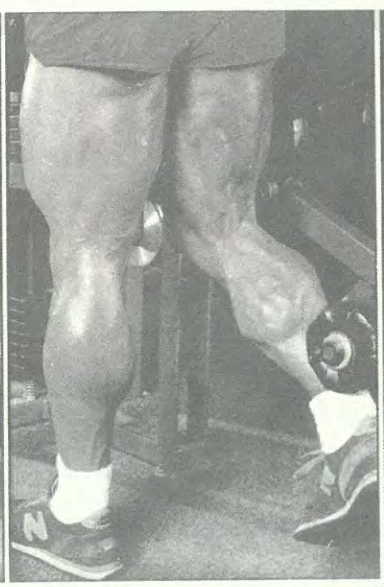
Ο Κέισυ μου ανέφερε το εξής πρόγραμμα για τη γύμναση των μηρών τρεις φορές την εβδομάδα. Οι τέσσερεις πρώτες ασκήσεις γινόντουσαν με τη μορφή ενός γιγαντιαίου σετ, ενώ οι επόμενες τέσσερις αποτελούσαν άλλο ένα γιγαντιαίο σετ.

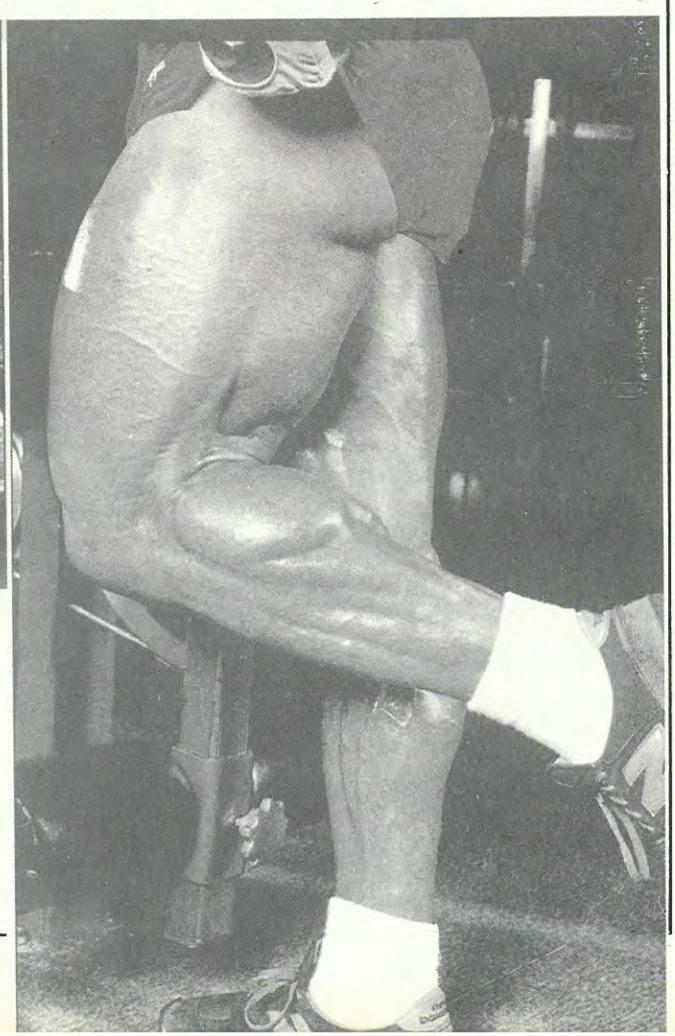
Να θυμάστε, ότι τα προγράμματα επιδέχονται κάποιας τροποποιήσεως από εβδομάδα σε εβδομάδα.

1) Όρθιες Κάμψεις Ποδιών: 4–5×10–15
2) Τέντωμα του Εμποδιστή: 4–5×30–40 με βοηθούς σε κάθε πλευρά
3) Κάμψεις Ποδιών σε Ναυτίλο: 4–5×10–15
4) Άρσεις Θανάτου με τα Πόδια Τεντωμένα: 4–5×15–20
5) Εκτάσεις Ποδιών: 6–8×10–15
6) Πλάγια Σκουώτ: 6–8×10–15
7) Σκουώτ για «Αδελφές»: 6–8×20–25
8) Σκουώτ: 3–4×15–20

«Θα παρατηρήσετε σε αυτό το πρόγραμμα ότι κάνω πέντε ασκήσεις για τα τρία πρώτα ή τέσσερα γιγαντιαία σετ για τους τετρακέφαλους», είπε ο Κέισυ. «Στη συνέχεια για τα τελευταία 3-4 γιγάντια σετ κάνω μόνο τέσσερις ασκήσεις. Φυσιολογικά, στη διάρκεια του προαγωνιστικού κύκλου προπόνησης δεν χρειάστηκε να κάνω πολλά

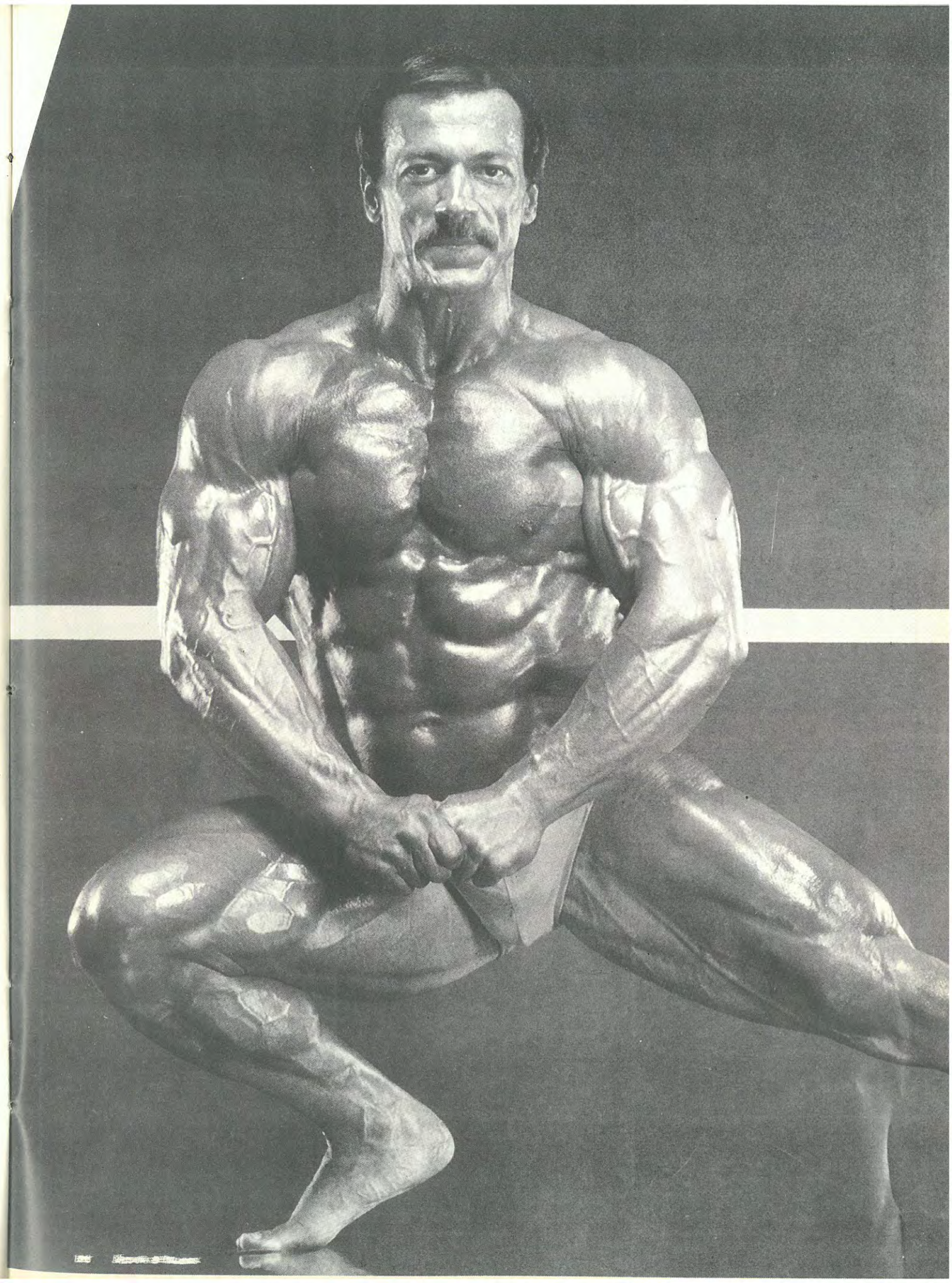






ΟΡΘΙΕΣ ΚΑΜΨΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ

Οι όρθιες κάμψεις ενός ποδιού με τη χρήση μεγάλων βαρών (μέχρι 12 σετ των 10 – 15 επαναλήψεων το καθένα) στην εκτός αγώνων περίοδο βοήθησαν τον Κέισυ να αποκτήσει μυώδεις ιγνυακούς που του χάρισαν ένα από τα πιο απειλητικά ζευγάρια ποδιών στο χώρο του αγωνιστικού στίβου.



σετ Σκουώτ. Σε γενικές γραμμές, πρέπει να προσπαθείτε να κάνετε περισσότερες ασκήσεις απομόνωσης και λιγότερες βασικές σε όλη αυτή την περίοδο. Αυτή η τακτική είναι απαραίτητη, αν πραγματικά επιθυμείτε τέλειο μυϊκό προσδιορισμό.

Αρχάριοι
(έως τρεις μήνες προπόνησης)

1) Σκουώτ: 3-5 x10-15 (3-5 σετ, 10-15 επαναλήψεις).
2) Εκτάσεις Ποδιών: 3x10-15
3) Κάμψεις Ποδιών: 3-4x10-15

Μέσοι
(έως ένα χρόνο προπόνησης)

1) Πιέσεις Ποδιών: 4-6x10-15
2) Εκτάσεις Ποδιών: 4-5x10-15
3) Κάμψεις Ποδιών: 6-8x10-15
4) Σκουώτ: 3-4x10-15

Προχωρημένοι
(πάνω από ένα χρόνο προπόνησης)

1) Σκουώτ: 4-5x15-10
2) Πλάγια Σκουώτ: 4-5x15-10
3) Εκτάσεις Ποδιών: 4-5x15-10
4) Ορθιες Εκτάσεις Ποδιών: 4-5x15-10
5) Εκτάσεις Ποδιών σε Ξαπλωτή Θέση: 4-5x15-10

«Επειδή οι μηριαίοι μυώνες είναι οι μεγαλύτεροι του ανθρώπινου σώματος, είναι πολύ σκληρή η γύμνασή τους», αποφαίνεται ο Κέισυ. «Στη διάρκεια μιας γρήγορης και με μεγάλα βάρη προπόνησης, οι μυώνες καίνε σαν την κόλαση· γι' αυτό η εκγύμναση των μηρών ξεχωρίζει τους άντρες από τα αγόρια και τις γυναίκες από τα κορίτσια. Πάντως, προσπαθείστε και τα αποτελέσματα θα είναι αξιοθαύμαστα. Μέσα από τον ιδρώτα, το αίμα, τα δάκρυα θα φτιάξετε τεράστιους μυώνες, γραμμωμένους, κομμένους σε λωρίδες!».

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

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - 8224794 - ΑΘΗΝΑ

ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ
ΣΕ ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΝΕΑ ΑΣΥΓΚΡΙΤΑ ΣΧΕΔΙΑ
ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΑΛΤΗΡΕΣ, ΓΙΑ ΔΙΣΚΟΥΣ
ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΛΤΗΡΕΣ ΚΑΙ ΔΙΣΚΟΥΣ ΣΥΓΧΡΟΝΩΣ
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ «ΝΟΙΚΟΚΥΡΕΜΕΝΟ» ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - 8224794 - ΑΘΗΝΑ

Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΤΗΣ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗΣ ΕΙΝΑΙ Η ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΜΟΥ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΓΟΥΗΝΤΕΡ

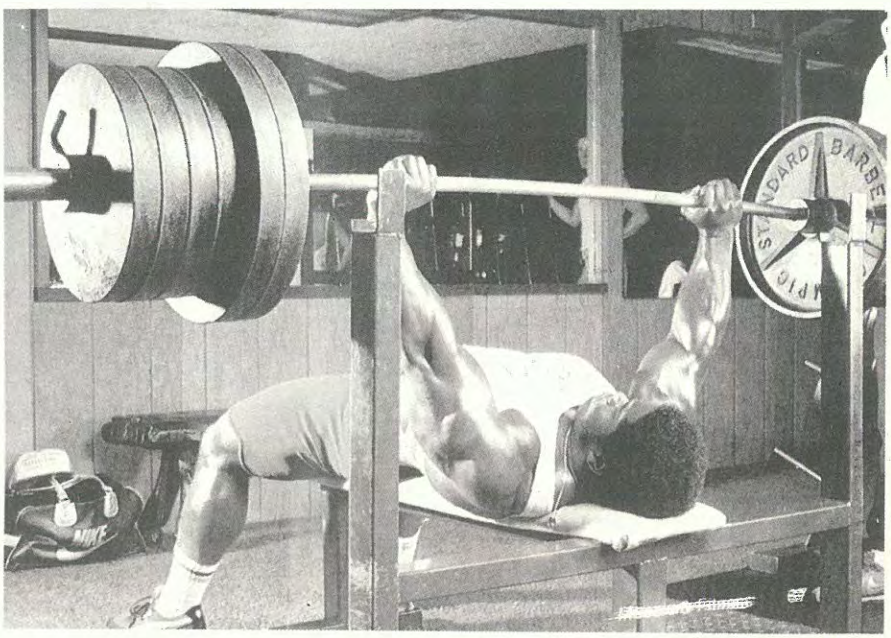
ΣΟΥΠΕΡ-ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΤΑ ΟΡΙΑ

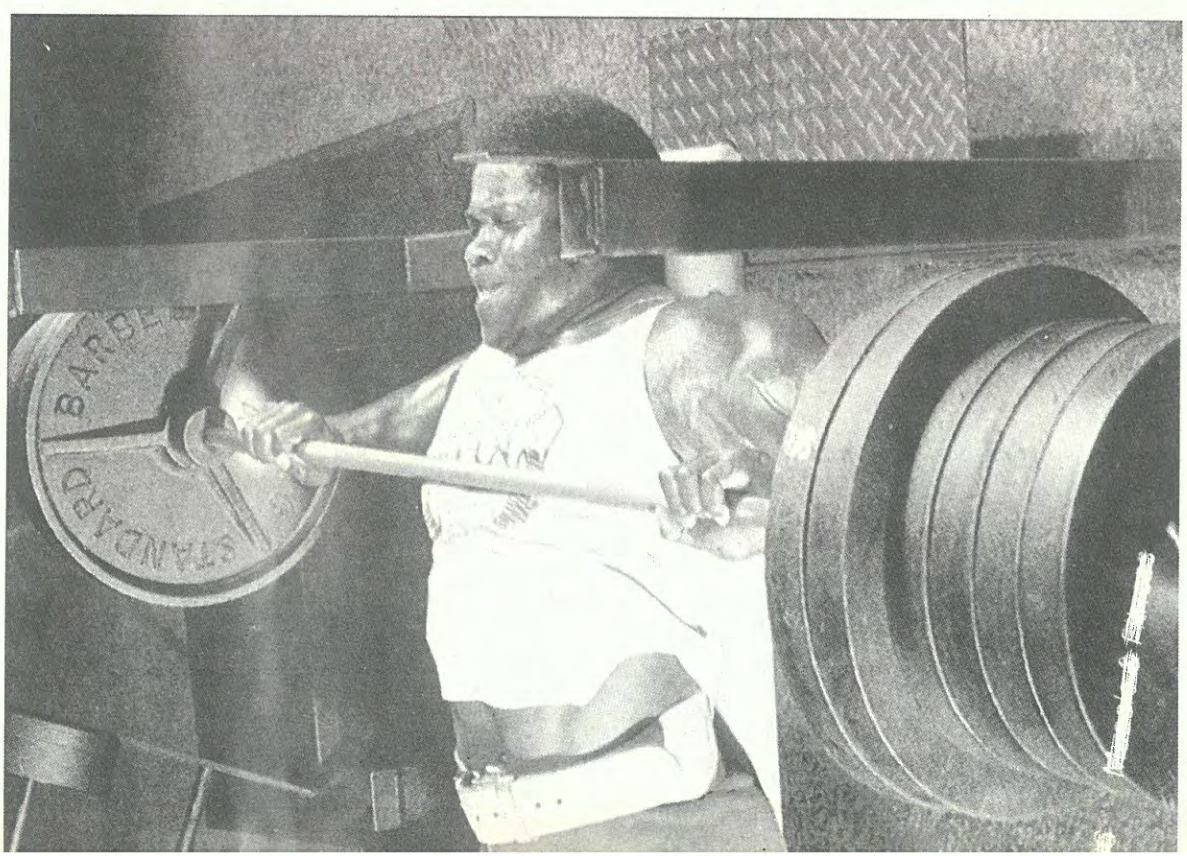
Από τον Ρικ Γουέην
Απόδοση: Νίκος Ραφτάκης
ΦΩΤΟ: Τζων Μπάλικ

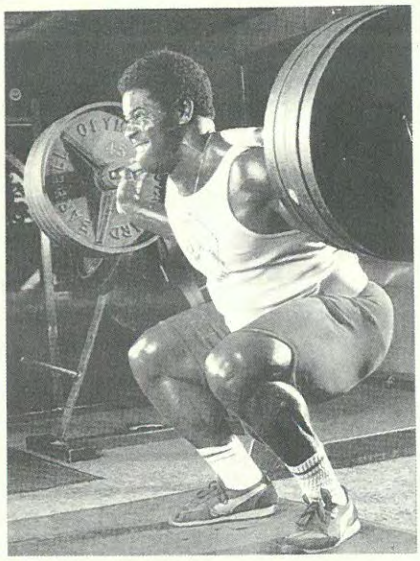
«Η τεχνική της υπερφόρτισης» λέει ο Μπέρτιλ Φοξ, «είναι η αγαπημένη μου Αρχή Γουίντερ. Για την αύξηση της μυϊκής μάζας και της δύναμης είναι ένας αναντικατάστατος καταλύτης».

Το Γυμναστήριο του Ντον Πήτερς στη γωνία των λεωφόρων Ρεσέντα και Σέρμαν δεν είναι πιθανά το πιο διάσημο γυμναστήριο στο Λος Άντζελες αλλά οι ιδιοκτήτες δεν έχουν κανένα παράπονο. Υποστηρίζουν ότι η δημοσιότητα φέρει το προσωπείο του Ιανού. Εάν το ενδιαφέρον τους ήταν κύρια κερδοσκοπικό, τότε σίγουρα θα μάζευαν όλα τα παράσιτα εκείνα που δεν μπορούν να ζήσουν μακριά από τη λάμψη των προβολέων και ζουν μόνο για να κρατούν τα πιο αρπακτικά φυτά έξω από τον κήπο.

Ο Ντον και η γοητευτική του γυναίκα Ντη στήριξαν από την αρχή



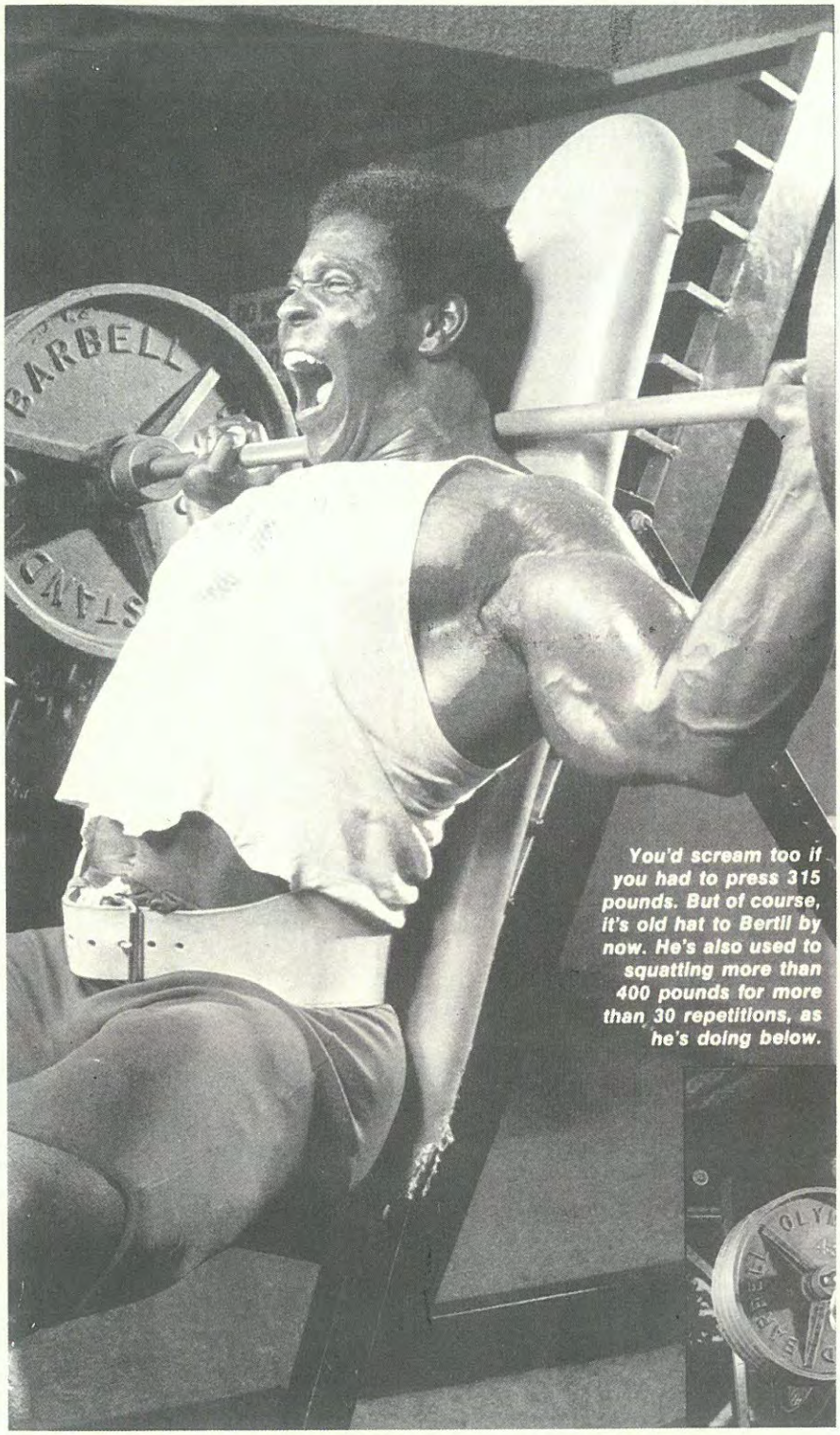




την πελατεία του γυμναστηρίου τους στη διαφήμιση «από στόμα σε στόμα» μεταξύ φίλων με καταπληκτικά αποτελέσματα. Μετά από σχεδόν τρία χρόνια λειτουργίας το γυμναστήριο του Ντον Πήτερς έχει φτάσει να γίνει κάτι σαν θρησκεία με μέλη που μοιράζονται κάτι πολύ περισσότερο από ένα εφήμερο ενδιαφέρον στη φυσική ανάπτυξη. Οι πελάτες του Ντον είναι φίλοι μέσα και έξω από το χώρο του γυμναστηρίου, κάτι πολύ σπάνιο τη σημερινή εποχή.

Δεν υπάρχει σχεδόν καμμιά ώρα της ημέρας που το γυμναστήριο να μην σφίζει από δραστηριότητα. Σίγουρα τα εξαιρετικής ποιότητας και ποικιλίας όργανα – όλα ειδικά σχεδιασμένα από τον Ντον, που είναι ο ίδιος ένας εξαιρετικός μπόντυ μπίλντερ – αποτελούν έναν από τους κύριους παράγοντες της επιτυχίας του γυμναστηρίου. Το όμορφα διακοσμημένο περιβάλλον – αθόρυβος ο κλιματισμός, σαπουνισμένα χαλιά, γυαλισμένοι καθρέπτες στους τοίχους, καθαρές τουαλέτες και απαλή μοσική – δεν μπορεί να μη γίνει αντιληπτό. Ούτε είναι δυνατόν να περάσει απαρατήρητη η συμβολή των μάνατζερ Μπομπ και Ρέϋ. Εκείνο όμως που χωρίς καμιά αμφιβολία κάνει το γυμναστήριο του Ντον Πήτερς τόσο γοητευτικό στον κόσμο του δικού μας σπορ είναι ακριβώς αυτό που λείπει από τα περισσότερα γυμναστήρια σήμερα: η καλωσύνη. Ο γνωστός σταρ του μπόντυ μπίλντινγκκ, μέλος του γυμναστηρίου, Μπέρτιλ Φοξ λέει:

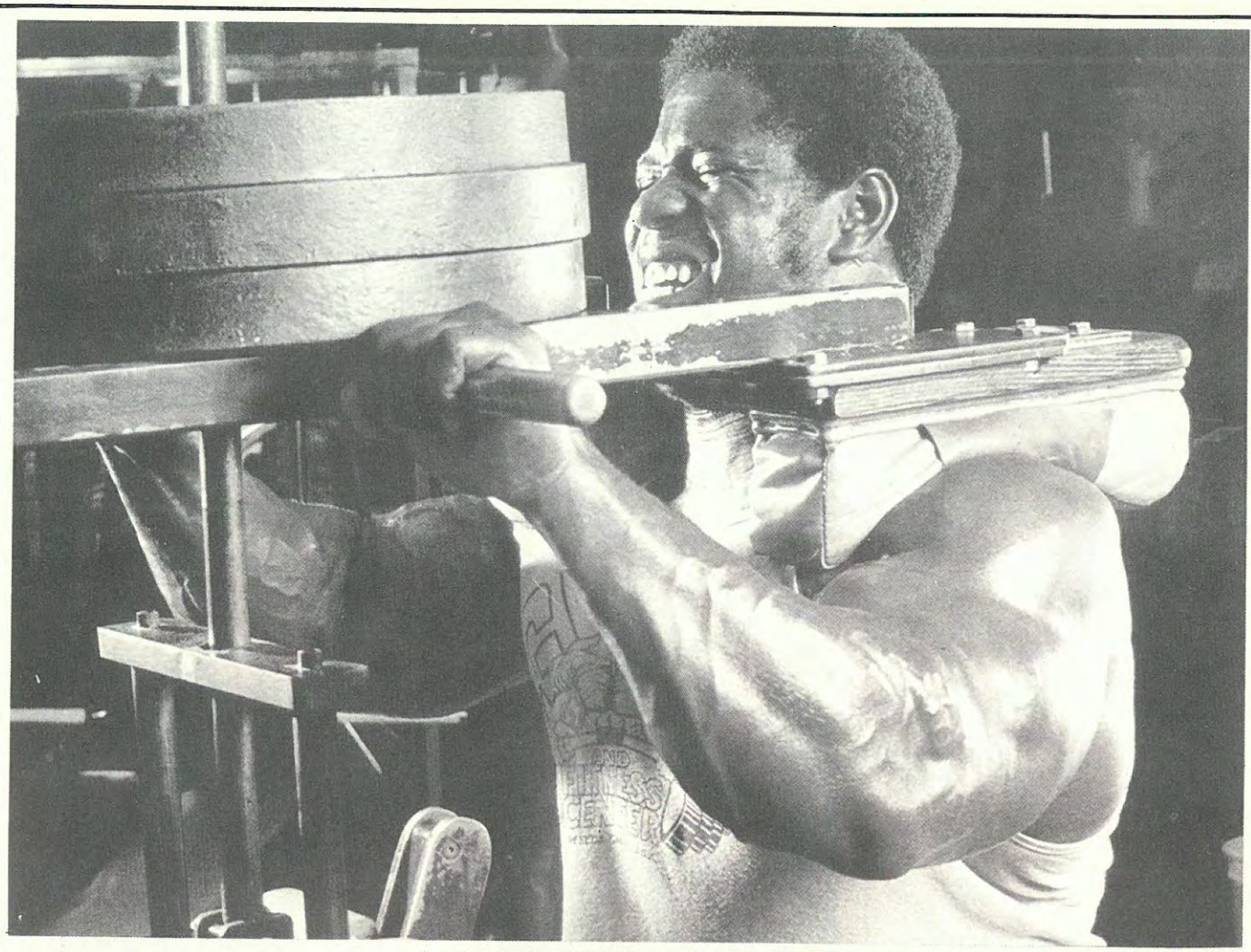
«Τα γυμναστήρια της Καλιφόρνια



You'd scream too if you had to press 315 pounds. But of course, it's old hat to Bertil by now. He's also used to squatting more than 400 pounds for more than 30 repetitions, as he's doing below.

είναι τα καλύτερα του κόσμου, τόσο όσον αφορά στο διαθέσιμο χώρο όσο και σε σχέση με τη διάταξη του εξοπλισμού. Είναι κρίμα που μερικοί μπόντυ μπίλντερς σκεπάζουν με μαύρα σύννεφα αυτό που θα μπορούσε να είναι ένα καλοκαιρινό περιβάλλον όλο το χρόνο. Από όλα τα γυμναστήρια, που γυμνάστηκα, το γυμναστήριο του Πήτερς έχει την πιο φιλική ατμόσφαιρα».

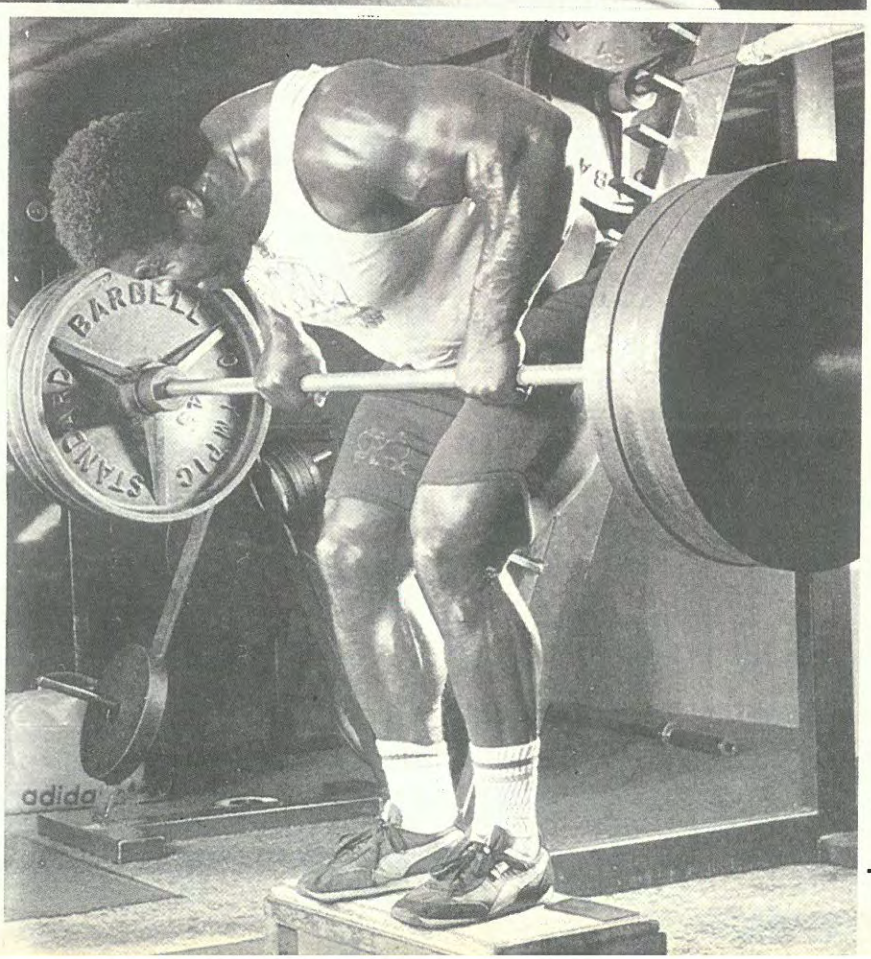
Ο Μπέρτιλ όμως πολύ λίγο συνέβαλε στη φιλικότητα της ατμόσφαιρας εκείνο το πρωϊνό. Φυσιολογικά, εμφανίζεται στο γυμναστήριο γύρω στις 7:45 με ένα χαμόγελο που φανερώνει την καταγωγή του από τις χώρες της Καραϊβικής. Μετά από την ανταλλαγή φιλοφρο-



νήσεων με τα πρωινά αφεντικά, κάθεται για λίγα λεπτά μόνος του σε μια ήσυχη γωνιά περιμένοντας την άφιξη των συντρόφων του και προετοιμάζοντας τον εαυτό του για τα τρομακτικά πράγματα που τον περιμένουν.

Την περασμένη Τρίτη το πρωί όμως κάτι ήταν διαφορετικό. Μπουκάροντας σαν ζόμπι μέσα στο γυμναστήριο πήγε κατευθείαν στο χώρο των σκουώτ. Ο υπόλοιπος κόσμος μέσα στο γυμναστήριο ήξερε πολύ καλά ότι θα ήταν πολύ καλό να μην τον ενοχλήσει κανείς τώρα που ο Μπέρτιλ ήταν «φτιαγμένος». Χωρίς να αρθρώσει λέξη άρχισε να φορτώνει τη μπάρα με τους μεγαλύτερους δίσκους: δύο, τέσσερεις, έξι δίσκους από 20 κιλά ο καθένας. Μαζί με την μπάρα το συνολικό βάρος γίνεται 140 κιλά. Τρομερό βάρος για ζέσταμα ακόμη κι αν το όνομά του είναι Μπέρτιλ Φοξ. Σε λιγότερο από 15 λεπτά είχε κάνει τέσσερα σετς σκουώτς.

Μέχρι τη στιγμή που έφτασε ο βοηθός του το βάρος στην μπάρα

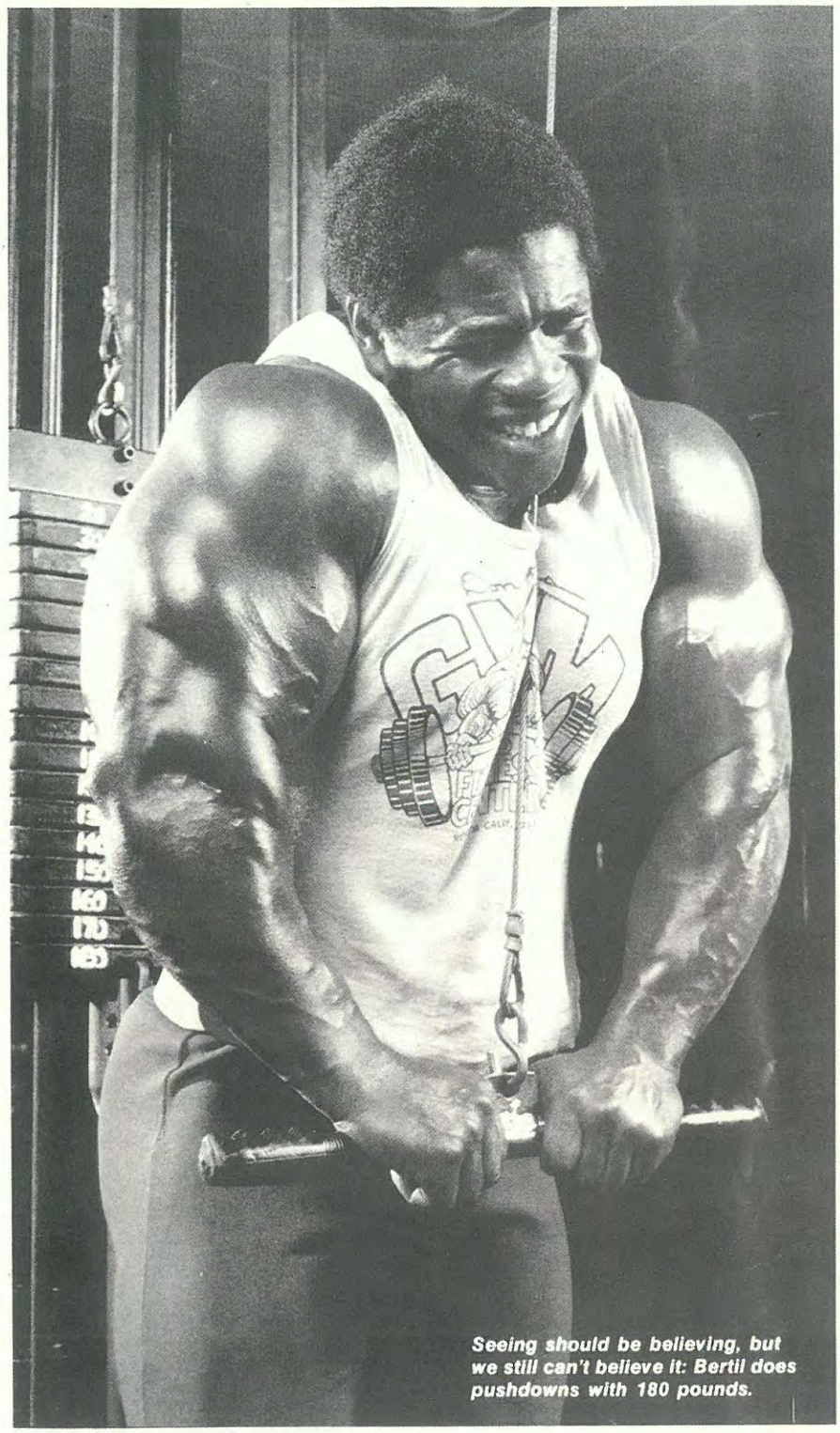


είχε φτάσει τα 200 κιλά. Μαθημένος στους τρόπους του Μπέρτιλ, ο βοηθός του μπήκε κι αυτός στο χορό χωρίς να πει λέξη αρχίζοντας με το σημαντικό βάρος των 100 κιλών. Οι δύο άντρες έκαναν έξι σετς μαζί (συνολικά δέκα σετς για τον Φοξ!) εκ των οποίων ο Μπέρτιλ τελείωσε με λίγο πιο κάτω από τα 270 κιλά και ο σύντροφός του στα 170 κιλά. Με ανάπαυση μικρότερη από δύο λεπτά μεταξύ των ασκήσεων συνέχισαν με χακς, πιέσεις ποδών και εκτάσεις ποδών με βάρη, που ο κόσμος δεν είναι ακόμη έτοιμος να ακούσει. Και στη συνέχεια άρχισαν να δουλεύουν τις γάμπες με βάρη που τα μηχανήματα του Ντον δεν έχουν σχεδιαστεί να φέρουν.

Μια ώρα είχε τώρα πια περάσει και ο Μπέρτιλ δεν είχε απευθύνει παραπάνω από τρεις λέξεις στον σύντροφό του. Θάλεγε μάλιστα κανείς ότι οι ήχοι που βγήκαν από το στόμα του έμοιαζαν μάλλον με βρυχηθμούς πεινασμένης αρκούδας. Καθώς έβγαινε από το γυμναστήριο σκέφτηκα να τον ρωτήσω τι είχε κατά νου, αλλά το ξανασκέφτηκα καλύτερα. Θα τον εύρισκα αργότερα. Άλλωστε το σπίτι του στο Γούντλαντ Χίλλς είναι πάρα πολύ κοντά στο δικό μου.

Στις 6 το απόγευμα, ο Μπέρτιλ επέστρεψε στο γυμναστήριο με αναλλοίωτη διάθεση. Αυτή τη φορά τον περίμεναν δύο βοηθοί. Τους χαιρέτησε γνέφοντας γενικά, σαν να 'θελε να πει, μπρος να τελειώνουμε. Σαν προγραμματισμένα αυτόματα τον συνόδεψαν στο άκρο της ράγας των αλτήρων, στο «βαρύ» άκρο. Αφού έκανε μερικά σχόλια για τον καιρό κάθισε σε έναν ρυθμιζόμενο πάγκο προτοποθετημένο στις 90 μοίρες και άρχισε να γρυλίζει τη γλώσσα του Φοξ.

Οι βοηθοί του που ξέρουν τη διάλεκτο του έδωσαν στα χέρια ένα φοβερό ζευγάρι αλτήρων από 50 κιλά ο καθένας και απομακρύνθηκαν λίγο. Με ένα τρομερό φύσημα, που έβγαινε λες από τα σωθικά του, ο Μπέρτιλ τίναξε τους αλτήρες προς τα πάνω. Διατήρησε αυτή τη στάση για λίγο και μετά τους χαμήλωσε και πάλι σε απόσταση δύο εκατοστών από τους τεράστιους σφαιρικούς του ώμους, γρύλλισε και τους ξανασήκωσε μέχρι που τα χέρια του τέντωσαν. Κράτησε τη στάση αυτή για δύο δευτερόλεπτα πριν συνεχίσει: κάτω, γρύλλισμα, πάνω, κράτημα (ένα, δύο), κάτω, γρύλλισμα, πάνω, κράτημα... μέχρι που συμπλήρωσε 10 επαναλήψεις, οπότε οι βοηθοί του έσπευσαν να τον απαλλάξουν από τα βάρη.



Seeing should be believing, but we still can't believe it: Bertil does pushdowns with 180 pounds.

Για το δεύτερο σετ του Μπέρτιλ του «σερβίρανε» ένα ζευγάρι αλτήρες πενήντα πέντε κιλών. Άλλη μια φορά και με τον τρόπο που είδαμε και πριν έκανε άλλες 8 επαναλήψεις. Μόλις χαμήλωσε τους αλτήρες του για να κάνει την ένατη επανάληψη οι βοηθοί του πλησίασαν ο καθένας από κάθε πλευρά και βοήθησαν με τα χέρια τους κάτω από τους αγκώνες του Μπέρτιλ. Η βοήθειά τους αυτή ήταν σχεδόν ανύπαρκτη. Από ότι μπορούσε να κρίνει κάποιος παρατη-

ρητής η βοήθειά τους θα μπορούσε να ήταν μόνο ψυχολογική καθώς εκείνος αγωνιζόταν ενάντια στις πιέσεις των δύο τελευταίων επαναλήψεων. Ο Μπέρτιλ έκανε τελικά έξι σετς καθιστών πιέσεων αλτήρων εκ των οποίων το τελευταίο με αλτήρες των 70 κιλών ο καθένας. Χωρίς κανένα νεύμα ή σινιάλο οι βοηθοί του σπεύδαν να τον βοηθήσουν να συμπληρώσει συνήθως τις τελευταίες δύο ή τρεις επαναλήψεις του κάθε σετ.

Αν λάβει κανείς υπόψη του τα κιλά που χρησιμοποιεί ο Μπέρτιλ, ο ρυθμός προπόνησής του είναι καταπληκτικός. Εκεί που άλλοι πρωταθλητές θα έπαιρναν σειρά μόνο αφού και δύο βοηθοί τους συμπλήρωναν από ένα σετ, ο Μπέρτιλ έκανε δικό του σετ κάθε φορά που εναλλασσόταν ο ένας από τους δύο. Με άλλες λέξεις αυτός έκανε δυο σετς για κάθε ένα σετ του κάθε βοηθού του.

Συνέχισε το πρόγραμμά του με όρθιες εκτάσεις αλτήρων στο πλάι με βάρη από 23 μέχρι 38 κιλά σε κάθε χέρι. Ακολούθησε μια όρθια κωπηλατική χρησιμοποιώντας βάρος που άλλοι θα το θεωρούσαν σημαντικό και για άρσεις θανάτου. Μετά είχαν σειρά οι οπισθολαίμιες πιέσεις, στις οποίες άρχισε με 90 κιλά και τελείωσε με 140 κιλά. Όλη την ώρα ο Μπέρτιλ βρισκόταν σε συνεχή ετοιμότητα, αλλάζοντας από αγριάνθρωπο σε θηρίο μπροστά στα έκπληκτα μάτια των παρατηρητών του. Είχε γίνει μούσκεμα στον ιδρώτα και τα γρυλλίσματά του γινόντουσαν όλο και πιο δυνατά, αλλά δεν έδειχνε καμιά ανάγκη για ξεκούραση. Έμοιαζε να παίρνει δυνάμεις από κάποιο ανεξάντλητο δυναμό.

Οι βοηθοί του εγκατέλειψαν προς το τέλος του προγράμματος των ώμων. Το ανθρώπινο στοιχείο είχε ξοφλήσει αλλά το θηρίο είχε ακόμα 30 ολόκληρα λεπτά συνέχειας. Ακολούθησαν κάμψεις δικεφάλων πρίτσερ, άλλοτε με βαρειά στραβόμπαρα άλλοτε με 36άκιλους αλτήρες. Η κάθε επανάληψη άρχιζε με ένα γρύλλισμα αρκούδας και τελείωνε με κραυγή αετού. Οι πιέσεις των τρικεφάλων του κλόνισαν από τα θεμέλιά της τη μηχανή «φτερών». Όταν μάλιστα πήγε στις εκτάσεις τρικεφάλων με βαρύ αλτήρα από το στήθος με 45 κιλά τότε ακόμα και οι πιο μπλαζέ από τους επιστάτες του Πήτερς εγκατέλειψαν τις προσπάθειές τους να μην μείνουν με ανοικτό το στόμα.

Κάποια στιγμή ο Μπέρτιλ αποφάσισε να τελειώσει την ημέρα του στο γυμναστήριο και τότε χωρίς λέξη χάθηκε μέσα στη νύκτα. Ακόμα και αρκετά μετά την αναχώρησή του το κουτσομπολιό ανάμεσα στα σετ περιστρεφόταν γύρω από τις αγριότητες που θα έκανε ο Μπέρτιλ Φοξ στους επόμενους αγώνες για το Μίστερ Ολύμπια στο Λονδίνο. Μπορεί η όλη συμπεριφορά του Μπέρτιλ να μην άφηνε πολλά περιθώρια για νωχελικά αστεία αλλά σίγουρα άφησε πίσω της ένα ενδιαφέρον μίγμα από θαυμασμό και ζήλεια.

Πέτυχα το τέρας τρεις ώρες αργότερα, όταν αναπαυόταν κοντά στην πισίνα της κοινότητάς μας. Η ατμόσφαιρα του διαμερίσματός του ήταν κάτι που σκεφτόταν ότι δεν θα συνήθιζε ποτέ, αν και ο κλιματισμός εκεί έκανε περισσότερο υποφερτές τις ζεστές καλοκαρινές νύκτες. Μπορεί να είχε γεννηθεί στο περιβάλλον των 30° C, της Καραϊβικής, αλλά τώρα ο οργανισμός του έχει χάσει την εξοικείωσή του με τις υψηλές θερμοκρασίες. Αυτός είναι και ο λόγος που όταν σκέπτεται το σπίτι του στο μυαλό του δεν έρχεται λαμπερός ήλιος αλλά το Λονδίνο με τις ομίχλες του. Και το χιόνι. Είναι κρίμα που ακόμη δεν έχει μάθει να κολυμπάει κι έτσι δεν μπορεί να χαρεί το βραδινό όνειρο της Καλλιφόρνια μέσα στο χλώριο της πισίνας.

«Α, ναι;» ήταν η αντίδραση, που έδειχνε ότι οι σκέψεις που τον είχαν κυριέψει τις δύο τελευταίες προπονήσεις δεν είχαν ακόμη διαλυθεί.

«Σίγουρα, πίστεψέ το. Όλοι στο γυμναστήριο δεν μιλάνε για τίποτε άλλο, από τότε που έφυγες».

«Και τι να σκεφτώ για τον Άλμπερτ Μπεκλς; Δεν μπορώ να τον καταλάβω. Προσπάθησα... ».

«Ε;» ήμουν σίγουρος ότι κάποιο λάθος είχα κάνει, ότι κατά κάποιο τρόπο είχα χάσει ένα σημαντικό μέρος της κουβέντας μας. «Τι συμβαίνει με τον Άλμπερτ;».

Και έτσι ανακάλυψα ότι το προηγούμενο βράδυ ο Μπέρτιλ είχε λάβει κάποιο μήνυμα από ένα φίλο από το Λονδίνο. Προφανώς ο φίλος μας μιλούσε για τον Μπεκλς, που από τη μεριά του φαίνεται ότι είχε υποσχεθεί να δημιουργήσει πρόβλημα στον Μπέρτιλ. Ο Μπεκλς φαίνεται ότι είχε διαδόσει ότι απελπισία είχε κυριέψει τον Μπέρτιλ σε βαθμό τρέλας. Κάτι τέτοιο πρέπει να συνέβαινε.

«Δεν το περίμενα ότι θα έλεγε ποτέ κάτι τέτοιο για μένα», είπε ο Μπέρτιλ καθώς σηκωνόταν από το κρύο τσιμέντο, και γρατζουμισμένος ακόμα χωρίς αμφιβολία από τα αποτελέσματα της Νύκτας των Πρωταθλητών του 1982.

Αυτό ήταν λοιπόν. Γι' αυτό έμοιαζε έτοιμος να κάνει φόνο μέσα στο γυμναστήριο. Όλα εκείνα τα γρυλλίσματα και οι βρυχηθμοί απευθυνόντουσαν στον μακρινό του συκοφάντη. Του είπα ότι θα ήταν πολύ καλύτερα για την καριέρα του να απόφευγε να δίνει σημασία σε αυτού του είδους τα πράγματα, γιατί τον έριχναν σε κατάθλιψη τώρα που χρειαζόταν τις δυνάμεις του και όλη του την αισιοδοξία και ελπίδα.

«Νομίζω ότι τελικά ξέσπασες πάνω στα βάρη, ε;» Το χαμόγελο στο πρόσωπό μου δεν κατόρθωσε να κρύψει το σαρκασμό μου. Διάφοροι έμπειροι «θαμώνες των γυμναστηρίων» έχουν κατά καιρούς συμφωνήσει ότι η «αρνητική διάθεση μπορεί μέσα στο γυμναστήριο να μετατραπεί σε θετική ενέργεια». Αυτό σημαίνει ότι αν η νευρική σου ισορροπία έχει για κάποιο λόγο διαταραχθεί θα μπορούσες να το εκμεταλλευτείς για να κάνεις τη σκληρότερη προπόνηση της ζωής σου. Φυσικά στο παρελθόν και ο Μπέρτιλ κι εγώ είχαμε διαφωνήσει με τη θεωρία αυτή γιατί μπορεί να προκαλέσει επιδημική κήλη. Έτσι λοιπόν ο τύπος ήξερε αμέσως τί εννοούσα.

«Όχι», είπε, «δεν ήμουν πραγματικά θυμωμένος στο γυμναστήριο, απλά ήμουνα... ».

«Θιγμένος;»

Ο Μπέρτιλ Φοξ ξέσπασε σε τρανταχτό γέλιο.

Μόλις ησύχασε τον ρώτησα γιατί εξακολουθούσε να γυμνάζεται με τόσο μεγάλα βάρη που θα άφηναν ανάπηρους τους περισσότερους μπόντυ μπίλντερς τη στιγμή που ήταν φανερό για όποιον έχει μάτια ότι το μόνο πράγμα που δεν του έλλειπε ήταν η μυϊκή μάζα.

Ξαφνικά σοβάρεψε. «Γυμνάζομαι σχεδόν 13 χρόνια», είπε, «και μόνο

τώρα τελευταία κατάλαβα ότι στην πράξη μερικές από τις πιο εντυπωσιακές θεωρίες δεν φέρνουν κανένα αποτέλεσμα».

Η προπόνηση με μεγάλα βάρη ήταν εκείνη που τον μεταμόρφωσε, του έδωσε μια σωματική διάπλαση που αξίζει τώρα τον παγκόσμιο θαυμασμό. Νίκησε μερικά από τα πιο διάσημα και τρομερά ονόματα στο μπόντυ μπίλντινγκ, όπως ο Σερζ Νυμπρέ και ο Σέρτζιο Ολίβα. Έλαβε μέρος στους αγώνες για το Μίστερ Κόσμος στην Αμερική και γύρισε πίσω στη Μ. Βρετανία φέρνοντας μαζί του όλα τα έπαθλα που μπορούσε κανείς να διεκδικήσει. Η σωματική του διάπλαση τράβηξε την προσοχή του Τζο Γουίντερ, που είναι διάσημος να εκτιμάει τα καλά πράγματα αμέσως. Παρ' όλα αυτά ο Μπέρτιλ ποτέ δεν απέκτησε την εμπιστοσύνη στις μεθόδους του, που αναλογούσε στην επιτυχία που τον οδήγησαν.

Επέστρεψε στην Αμερική το 1981 αποφασισμένος να κατακτήσει το ύστατο οχυρό του μπόντυ μπίλντινγκ. Νόμιζε ότι ήξερε το σώμα του αρκετά καλά ώστε να μην έχει την ανάγκη συμβουλών από άλλους. Όμως παρασύρθηκε. Άφησε τον εαυτό του να παρασυρθεί από τους «επιστήμονες των αποδυτηρίων». Έπεσε θύμα στις αβάσιμες θεωρίες τους. Για πρώτη φορά στη ζωή του άρχισε να παίρνει διουρητικά για να φτιάξει γράμμωση και αυτό τον οδήγησε στον όλεθρο.

Η νύκτα των πρωταθλητών τελείωσε χωρίς κανένας να γνωρίσει τον διάσημο Φοξ. Τη θέση του πάνω στη σκηνή του Μπήκον Θήατερ είχε πάρει ένα αφυδατωμένο πλάσμα. Οι μυϊκές κράμπες τον είχαν τρελλάνει. Δεν μπορούσε να πάρει ούτε την απλούστερη πόζα χωρίς αυτό να του προκαλέσει φρικτούς πόνους. Φωτιά έκαιγε τους θωρακικούς, την κοιλιά και τους μηρούς του. Α, σίγουρα πήρε το πιο σκληρό μάθημα για να καταλάβει ότι η ημιμάθεια μπορεί να γίνει επικίνδυνο πράγμα.

Έτσι λοιπόν επέστρεψε στις παλιές του μεθόδους. Δεν έχουν καμιά σημασία όλες οι θεωρίες που λένε ότι οι πρωταθλητές πρέπει να ρίχνουν 15% κάτω τα κιλά που χρησιμοποιούν τις τελευταίες εβδομάδες πριν από τους αγώνες. Δεν δίνει καμιά σημασία στις πεποιθήσεις ότι το υπεραυστηρό στυλ στην εκτέλεση των ασκήσεων είναι εκείνο που οδηγεί στα μυϊκά ξεπετάγματα, το διαχωρισμό και τον προσδιορισμό. Ο Μπέρτιλ έχει ανακαλύψει ότι τα μεγάλα βάρη είναι το κλειδί της επιτυχίας του στο μπόντυ μπίλντινγκ. Η γράμμωση και ο προσδιορισμός είναι αποτελέσματα του σωστού παντρέματος της υψηλής έντασης στην προπόνηση με την προσεκτική δίαιτα.

«Όταν προετοιμάζομαι για αγώνες», λέει, «τώρα πια προπονούμαι με το ρολόι. Αν παλιότερα μια προπόνηση μου έπαιρνε μια ώρα για να την ολοκληρώσω, τώρα προσπαθώ να την κάνω σε 50 λεπτά ή και λιγότερο. Προσπαθώ να χειρίζομαι σε όλες τις ασκήσεις τα πιο βαριά βάρη και να μειώνω όσο μπορώ το «κλέψιμο» σε κινήσεις όπως οι διπλώσεις δικεφάλων και οι πλαϊνές εκτάσεις αλτήρων. Έχω επίσης μεγάλη εμπιστοσύνη στους βοηθούς μου. Δεν υπάρχει για μένα τίποτα που να συναγωνίζεται την σωστή εφαρμογή της αρχής των βεβιασμένων επαναλήψεων.

Εκεί που άλλοι μπόντυ μπίλντερς μειώνουν σκόπιμα τα βάρη που χρησιμοποιούν στην προπόνησή τους για να μπορέσουν να κάνουν αυστηρότερες τις κινήσεις των ασκήσεών τους, ο Μπέρτιλ επιμένει στα ίδια βάρη. Είναι ο μόνος τρόπος για να διατηρήσει την αυτοπεποίθησή του ότι φτάνει σε κορυφαία επίπεδα έντασης, λέει. «Από τη στιγμή που αρχίζω να γυμνάζομαι με μικρότερα βάρη», λέει, «κάτι μέσα μου αρχίζει να με κοροϊδεύει. Έτσι σιγά - σιγά αρχίζω να πιστεύω ότι χάνω δύναμη κι αυτό με καταστρέφει».

Η μέθοδός του για μάζα και προσδιορισμό είναι η ακόλουθη: Χρησιμοποιεί όσο πιο μεγάλο βάρος μπορεί σε όλες τις ασκήσεις. Αντί να κάνει, ας πούμε 10 διπλώσεις με «κλέψιμο», κάνει 5 σε πιο αυστηρό στυλ. Αφήνει μετά το βάρος, μετράει μέχρι το έξι, το ξαναπαίρνει και κάνει άλλες πέντε επαναλήψεις. Αφήνει το βάρος, μετράει μέχρι το τέσσερα, το ξαναπαίρνει και κάνει άλλες 3 επαναλήψεις με πολύ αυστηρό στυλ. Θεωρεί δε όλη αυτή τη διαδικασία σαν ένα σετ!

Ο Μπέρτιλ είναι τώρα πεπεισμένος ότι ο μυϊκός προσδιορισμός δεν έχει καμιά σχέση με το στυλ προπόνησης. Αντίθετα, συνδέεται άμεσα με ότι τρως, λέει. Και ακόμη κι εδώ πρέπει να είσαι προσεκτικός να μην ακολουθήσεις τις συμβουλές του καθενός. Ότι είναι καλό για τον Ζαΐν μπορεί να προκαλεί στομαχόπονο στους άλλους.

Η τοποθέτηση του Μπέρτιλ είναι, «Ποιό είναι το κέρδος για κάποιον μπόντυ μπίλντερ αν αποκτήσει ένα μάτσο φλέβες παραπάνω κάτω από δέρμα λεπτό σαν τσιγαρόχαρτο και αντί αυτού χάσει μυϊκή μάζα;» Έχει βρεθεί, λέει, στη θέση αυτή και δεν είναι καθόλου ευχάριστη.

«Ο κυριότερος λόγος που ξεκίνησα να κάνω μπόντυ μπίλντινγκ ήταν γιατί ήθελα να γίνω δυνατός», λέει ο Μπέρτιλ. «Ήθελα να γίνω ένας πύργος δύναμης. Μετά αποφάσισα ότ ήθελα να μοιάσω στον Σκωτ και στον Άρνολντ και στον Φράνκο που φημίζονται όλοι για τη δύναμή τους, ιδιαίτερα ο Φράνκο. Επίσης θαύμαζα τον Σέρτζιο Ολίβα που ξεκίνησε από την άρση βαρών. Δεν ήθελα όμως να ασχοληθώ με τη δυναμική άρση βαρών ούτε με την Ολυμπιακή άρση βαρών, αλλά δεν έβλεπα κανένα λόγο, γιατί δεν θα μπορούσε κάποιος να αποκτήσει ένα σώμα άξιο να κερδίσει σε διαγωνισμούς και παράλληλα αρκετά δυνατό ώστε να σπάει ρεκόρ».

Έριξε άλλη μια ματιά ζήλειας προς την πισίνα. «Φυσικά η Αρχή της Ενστικτώδους Προπόνησης Γουίντερ είναι ο κλειδί της επιτυχίας στο μπόντυ μπίλντινγκ, άσχετα με τον τρόπο που την προσαρμόζεις στο σώμα σου. Επίσης συστήνω σε όλους που ονειρεύονται επιτυχίες στο μπόντυ μπίλντινγκ να αγοράσουν τα βιβλία του Τζόε Γουίντερ: «Η Προσέγγιση Γουίντερ στο Μπόντυ Μπίλντινγκ» και «Η καλύτερη συλλογή από το Μ & F του Γουίντερ, δύο βιβλία που πραγματεύονται εκτεταμένα τις Αρχές Γουίντερ όπως τις εφαρμόζουν οι διάφοροι πρωταθλητές. Τώρα όσο γι' αυτόν τον Μπέκλες... ».

Ήταν ώρα όμως να τον καληνυχτίσω. Η Κιμ Φοξ διάλεξε εκείνη τη στιγμή για να εμφανιστεί ψάχνοντας για τον άντρα της. Και ποιός θα μπορούσε να την κατηγορήσει για αυτό αν σκεφτόταν την κατάσταση που ήταν νωρίτερα;

ΑΙΓΥΠΤΟΣ-ΙΣΠΑΝΙΑ-ΓΑΛΛΙΑ-ΕΛΛΑΔΑ
ΚΥΠΡΟΣ-ΙΣΡΑΗΛ-ΙΤΑΛΙΑ-ΜΑΛΤΑ-ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΙ ΑΝΔΡΩΝ ΛΕΥΚΩΣΙΑ, ΜΑ·Ι·ΟΣ 1987
MEDITERRANEAN CHAMPIONSHIPS, CYPRUS

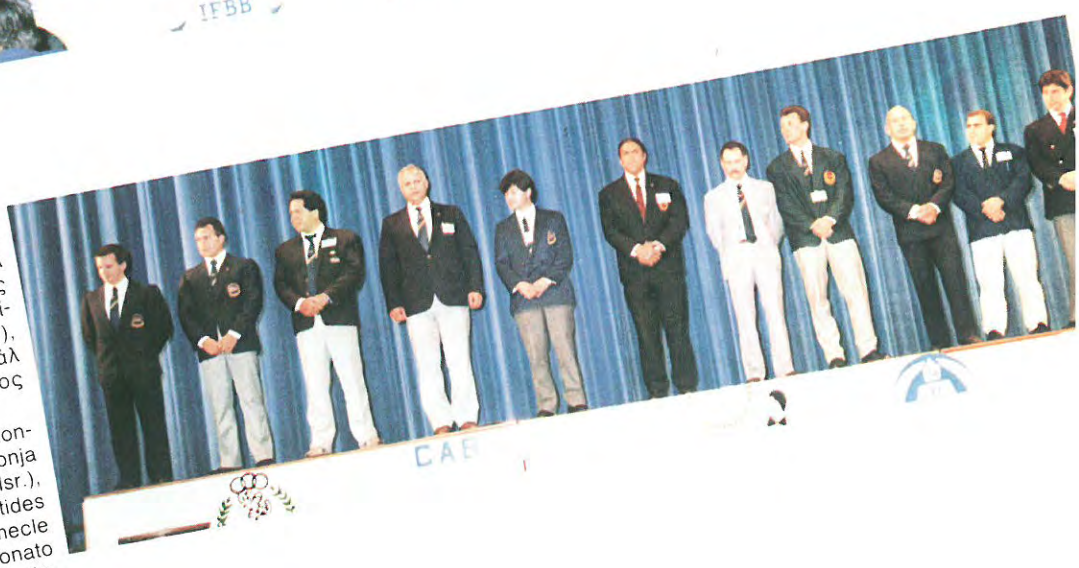


Από τον Θύμιο Περσίδη



Οι αντιπρόσωποι και οι αθλητές των εννέα χωρών που πήραν μέρος στους Μεσογειακούς 1987.

The delegates and the athletes of the nine countries that participated to the Mediterranean 1987.



Οι κριτές των αγώνων, από αριστερά: Σαντόχα (Ισπ.), Ρουίζ (Ισπ.), Φαρίγκ (Ισρ.), Ελ Γκιντι (Αιγ.), Αρχοντίδης (Κυπ.), Μπουκλέτ (Αιγ.), Ντίμεκ (Μαλτ.), Φάσσι (Ιτα.), Ντονάτο (Ισπ.), Ραμπανάλ (Γαλ.) και Βασιλόπουλος (Ελλ.).

The judges of the championships from the left: Santonja (Sp.), Ruiz (Sp.), Farieg (Isr.), El Guuidi (Eg.), Archontides (Cyp.), Bucler (Eg.), Dimecle (Malt.), Fassi (Ita.), Donato (Sp.), Rabanal (Fr.) and Vasilopoulos (Gr.).

Τον Απρίλιο του 1986 πήγαμε στη Βαρκελώνη για τους Μεσογειακούς ο Παπαδογεωργάκης και εγώ. Ο Παπαδογεωργάκης δεν έφερε αποτέλεσμα γιατί ήταν απροετοίμαστος και το ταξίδι είχε σκοπό την ενημέρωσή του και τη συμμετοχή μας συμβολικά.

Στις 15 Μαΐου 1987 πήγαμε στη Λευκωσία για τους φετεινούς Μεσογειακούς. Το ταξίδι ήταν πολύ καλό και η φιλοξενία των Κυπρίων ζεστά φιλική όχι μόνο προς εμάς αλλά και προς όλες τις άλλες αποστολές. Η οργάνωση και τήρηση των προγραμμάτων άψογη.

Οι μέρες των αγώνων κύλησαν σε πολύ φιλικό περιβάλλον μεταξύ των αθλητών και παραγόντων των διαφόρων χωρών. Για την Ελληνική αποστολή όλα πήγαν καλά, αν εξαιρέσουμε μια-δυό αψιμαχίες που είχα με τον Σαντόχα και Μπλόμερτ. Δεν μπορώ να καταλάβω τί συμβαίνει: Εγώ είμαι στραβόξυλο ή αυτοί με βλέπουνε σαν Αφρικανό με χαλκάδες; (Εσύ τι λες Τρύφωνα;) Γεγονός πάντως είναι πως υπάρχουν σημεία ασυμφωνίας.

Στη συγκέντρωση για τον καθορισμό των κριτών, αποφασίστηκε να μπούνε επτά κριτές και αυτοί ήταν δύο Αιγύπτιοι, δύο Ιταλοί, δύο Ισπανοί, ένας Ισραηλίτης, ένας Κύπριος, ένας Γάλλος και ένας από τη Μάλτα. Όταν τελικά το συνειδητοποίησα διαμαρτυρήθηκα έγγραφα γιατί δύο από αυτούς δεν είχαν κάρτα διεθνούς κριτή, ενώ σαν κι αυτούς είχαμε και μεις έναν μαζί μας, τον Γιάννη Βασιλόπουλο. Τελικά πέτυχα να μπει και ο Βασιλόπουλος επίσημος κριτής σε δύο κατηγορίες, πράγμα που του άνοιξε το δρόμο για την κάρτα του διεθνή κριτή.

Όταν οι αγώνες τελείωσαν, ο Σαντόχα (Πρόεδρος της Ισπανικής Ομοσπονδίας και Γραμματέας των Κριτών) δεν μου έδινε αντίγραφα των φύλλων των αγώνων, όπως έχει απόλυτη υποχρέωση, λέγοντάς μου πως είναι απόρρητα. Επειδή τα παραμύθια και οι προσβολές δεν περνάνε στην Ελληνική Ομοσπονδία, τα δανείστηκα για δυό λεπτά για να δω για τους αθλητές μου και τα έβγαλα φωτοαντίγραφα. Και τα δημοσιεύω για όλους μια και είναι... απόρρητα.



Η κατηγορία των –70 κ. Η Αίγυπτος κατέβασε τρεις πολύ καλούς που πήραν και τις τρεις πρώτες θέσεις σε μια τελείως «οικογενειακή» τους αναμέτρηση. Ο Διακογιάννης κουρασμένος από τους Πανευρωπαϊκούς ήρθε μόνο για την εμπειρία στο επίπεδο των Μεσογειακών. Ο Κύπριος Παπαϊακώβου καλός, αλλά θέλει δουλειά ακόμα. Έκανε πολύ καλή πόζα με μουσική. Κάτω: Φουμαγκάλι, Λιρόν και Διακογιάννης σε συγκρίσεις διπλών δικεφάλων.

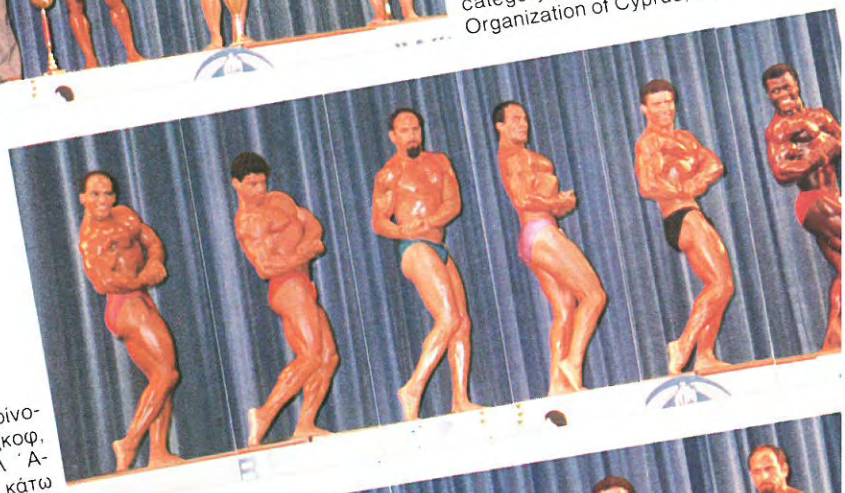
The –70 k. category. Egypt brought three very good athletes which took the first three places after an entirely "family" confrontation. Diakoyiannis "tired" as he was from the European, he came only for the experience on the Mediterranean level. Papaioakovou from Cyprus was good, but he needs more work. He did a very good posing with music.
Below: Fumagalli, Liron and Diakoyiannis in double biceps comparisons.





Απονομή στα –70 κ. από τον Πρόεδρο του Κυπριακού Αθλητικού Οργανισμού κ. Χαραλαμπίδη.

The granting of the prizes at the –70 k category from the President of the Sport Organization of Cyprus, Mr. Charalabidis



Δεξιά η κατηγορία των –80 κ. Διακρίνονται: Πιμεντέλ, Λεβεντέλης, Ράτζκοφ, Σάββας Χριστοφή, Ντομένικο Ντελ Ακουα και Χουσεΐν Ματουαλί. Από κάτω μετά την απονομή στα –80 κ.

On the right is the –80 k. category. We can see Pimentel, Leventelis, Ratzkoff, Savvas Christophi, Domenico Dell Acqua and Hussein Matwally. Below, after the granting of the prizes at the –80 k. category.





Από τις αλλεπάλληλες συγκρίσεις μεταξύ των τριών πρώτων. Με μόνο καλύτερους κοιλιακούς ο Πιμεντέλ νίκησε με 16–18 τον Λεβεντέλη.

From the successive comparisons between the three first. Having only better abdominals Pimentel beat with 16–18 Leventelis.



Οι συγκρίσεις στα –80 κ. ήταν περισσότερες από τις δικαιολογημένες. Και οι τέσσερεις αθλητές ήταν πολύ καλοί. Ο Πιμεντέλ ήταν όμως πιο συμμετρικός και έκανε και καλύτερη παρουσίαση. Το πρόβλημα όμως είναι αλλού: Έχουν συμφωνήσει οι Μεσογειακές χώρες να δέχονται και την Πορτογαλία στους Μεσογειακούς; Είναι σωστό με το ίδιο έστω παράπτωμα στους Πανευρωπαϊκούς, η IFBB να τιμωρεί με ένα χρόνο αποκλεισμό την Τσουπρακάκου και να προβάλλει σε πρώτη θέση τον Πιμεντέλ, ο οποίος 15 μόλις μέρες πριν είχε δώσει θετικό τεστ; Κάτι δεν δουλεύει καλά.



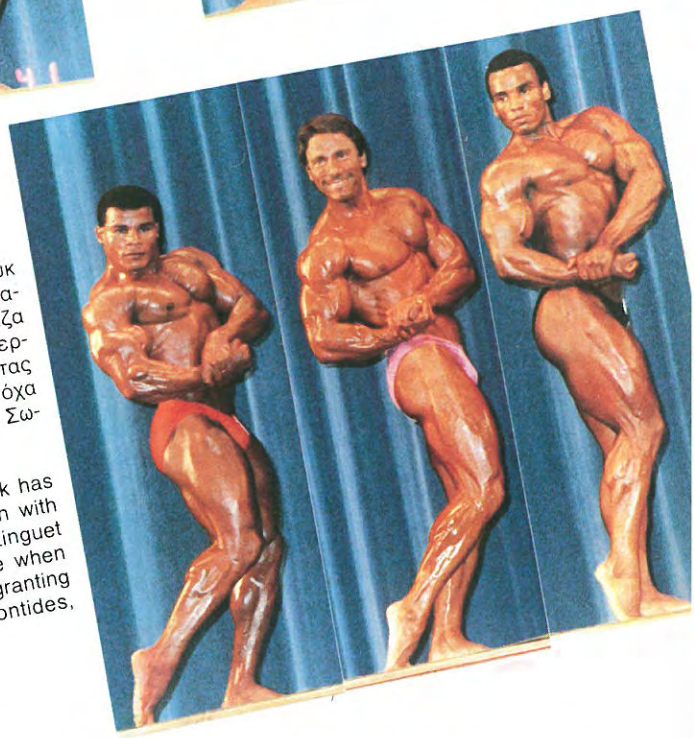
The comparisons at the –80 k. category were more than they should be. All four athletes were very good. Still Pimentel was more symmetrical and he also did a better presentation. But the problem lies elsewhere: Have the Mediterranean countries agreed to accept Portugal too, in the Mediterranean Championships? Is it fair IFBB for the same fault at the European Championships, to punish Tsouprakakou with one year suspension and in the other hand to project in the first place Pimentel who, only 15 days before, has been found positive on the drug test? Something is not working properly!

Κάτω Μαμπρούκ, Μεντιμπίλ και Λινγκέ σε συγκρίσεις διπλών δικεφάλων.
Below, Mabrouk, Mendibil and Linguet in double biceps comparisons.









Και πάλι οι τρεις πρώτοι στα –90 κ. σε συγκρίσεις. Ο Μαμπρούκ έχει ένα τελείως ιδιόρυθμο σώμα και έκανε μια καταπληκτική παρουσίαση με τη μουσική του. Ο Ισπανός ήταν λιγότερος σε μάζα αλλά γραμμωμένος και ο Λινγκέ ήταν αγράμματος. Ξεσήκωσε θερμό χειροκρότημα όμως στην πόζα του με μουσική παρουσιάζοντας πόζα με κινήσεις ρομπότ. Κάτω η απονομή από τους κ.κ. Σαντόχα και Πανίκο Αρχοντίδη, Πρόεδρο της Κυπριακής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης.

The three first at the –90 k. category in comparisons. Mabrouk has an entirely odd physique and he did an amazing presentation with his music. The Spanish was smaller in bulk but ripped and Linguet was not. But the audience responded with a warm applause when he posed with music and movements like robot. Below, the granting of the prices from Mr. Santonja and Pannicos Archontides, President of the Cyprus Federation of Body-building.

Σας θυμίζω: ο Σαντόχα είναι υπάλληλος του Γουήντερ και αφεντικό του Καραχάλιου.

Στα –70 κ. ο Διακογιάννης ήταν ανέτοιμος. Τον πήρα για την εμπειρία των αγώνων. Δυό πολύ καλοί Αιγύπτιοι εμφανίστηκαν στα –70 κ. εκτός από τον γνωστό Σαντέκ, ο Σαγιέντ και ο Μοχάμεντ. Φυσικά δεν είναι λογικό να έχεις τρεις αθλητές στα –70 κ. και κανέναν στα +90 κ.

Στα –80 κ. έγινε μάχη μεταξύ των Πιμεντέλ (Πορτογαλία), Λεβεντέλη και Ματουαλί (Αίγ.). Το όνομα του Πιμεντέλ ήταν γραμμένο μισό στα χαρτιά των αγώνων Carlos Cezar, ενώ ολόκληρο είναι Carlos Cezar Pimentel και είχε χαρακτηριστεί θετικός 15 μέρες πριν, στο Πανευρωπαϊκό του Έσσεν. Κανονικά δεν έπρεπε να πάρει μέρος στους αγώνες. Ίσως να τον «θυσίασε» ο Σαντόχα στους Πανευρωπαϊκούς για να του δώσει μια πρώτη στους Μεσογειακούς. Θα μου πείτε: «Ο Λεβεντέλης ήταν καθαρός;» «Βεβαίως», θα σας πει ο ίδιος, «τα κουτάκια που βλέπετε να κρατάω πότε-πότε είναι βιταμίνες που παίρνω από τον Ζαπατίνα επειδή ο Περσίδης δεν κάνει έκπτωση στους αθλητές!» Και θα ρωτήσω εγώ: «Ποιούς αθλητές;»

Στα –90 κ. η μεγάλη Ελλάδα δεν τιμήθηκε από τον αθλητή της Σπύρο Κατσούρη. (Δάκρυα!) Ξεκουραζόταν στις δάφνες του μετά τους Πανευρωπαϊκούς. Ο Μαμπρούκ νίκησε με διαφορά.



Αρκετά καλός ο Ντίνος Κωνσταντίνου (26) και με θερμούς υποστηρικτές, αλλά η μάχη δόθηκε μεταξύ Παπαδογεωργακάκη και Καμινότο. Όταν τους είδαμε στη ζύγιση μας έφυγε κάθε αγωνία. Τον «πάτησε» ο Δημήτρης είπαμε. Πραγματικά ο Καμινότο δεν έβγαζε με τίποτα τα κομμάτια που έβγαζε στον κορμό (μπρος-πίσω) ο Παπα-. Κύλησαν οι ώρες και ο Παπα- έπεφτε ενώ ο Καμινότο ανέβαινε. Μέχρι το τέλος των αγώνων ο Ιταλός υστερούσε πολύ σε κορμό και γράμμωση. Υπερτερούσε όμως σε πόδια, σε συμμετρία, σε άνεση στις πόζες, σε ηθικό (σε γιατρό που τον φρόντιζε) και σε... χαμόγελο. Γενικά ήταν πολύ καλός και κατάφερε τους κριτές να βαθμολογήσουν τη συμμετρία και την παρουσίαση.





Dinos Constantinou was good enough (26) and had warm supporting but the battle was finally between Papadogeorgakis and Caminotto. When we saw them during the weigh in all our anxiety vanished. Dimitris "will strike him down" we thought. Indeed, Caminotto didn't produce the "peaces" in his body (front and behind) that Papadogeorgakis did. Hours went by and Papadogeorgakis started to stay behind, while Caminotto was getting better. Until the end of the competition the Italian was very much behind in body and ripping. But he was superior in legs, symmetry, posing, spirit (also in doctor that took care of him) and... smile. Generally he was very good and was able to convince the judges to vote for symmetry and presentation.







Στα +90 κ. ο Παπαδογεωργάκης έκανε ότι μπορούσε, αλλά είχε χαμηλό ηθικό και κακή ψυχολογική κατάσταση. Ήταν πολύ καλύτερος επάνω από τον Ιταλό αντίπαλό του αλλά υστερούσε όπως πάντα στα πόδια. Κάθε ώρα που περνούσε, έπεφτε ποιοτικά, ενώ ο Ιταλός ψύχραιμος, μεθοδικός και με τον γιατρό του δίπλα είχε έρθει σχεδόν ανέτοιμος για αγώνες και νίκησε επειδή ήταν πραγματικά συμμετρικός και κάθε ώρα που περνούσε μέσα στις τρεις ημέρες γινόταν καλύτερος.

Υπάρχουν και άλλα συμπεράσματα που βγαίνουν από τους πίνακες αποτελεσμάτων και για τους αθλητές και για τους κριτές. Μελετήστε τα!



Απονομή από τους κ.κ. Ζακ Μπλόμερτ και Πανίκο Αρχοντίδη στα +90 κ. Πρώτος Καμινότο, 2ος Παπαδογεωργάκης και 3ος Κωνσταντίνου.

The granting of the prices at the +90 k. category from Mr. Jacques Blommaert and Mr. Pannicos Archontides. First Caminotto, 2nd Papadogeorgakis and 3rd Constantinou.



Από το ομαδικό ποζάρισμα. Αριστερά η Ιταλική ομάδα και κάτω η Κυπριακή ομάδα.

From the team posing. On the left the Italian team and below the team of Cyprus.





Η Ελληνική ομάδα στο ομαδικό ποζάρισμα.

The Greek team in the team posing.



Η ομάδα της Αιγύπτου στο ομαδικό ποζάρισμα.

The Egyptian team in the team posing.



Μας υποσχέθηκαν να αφήσουν το... νοικοκυριό και να αρχίσουν μπόντυμπίλντινγκ! Είναι ένα τμήμα αερόμπικ της Σίντυ Ιωάννου, που μας δέχτηκε στο γυμναστήριό της και εξυπηρέτησε με τη σάουνα τους Έλληνες αθλητές.

They promised to let the... house keeping and start body-building! It's about an aerobic course of Sinty Ioannou who accepted us in her Gym and offered her sauna to the Greek athletes.



Ο στόχος των σπορ και των διεθνών αγώνων τους. Αθλητές και επίσημοι από διάφορες χώρες συναδελφωμένοι στο πνεύμα της ευγενούς άμιλλας κάπου μέσα στη Λευκωσία.

The goal of the sports and their International competitions. Athletes and delegates from various countries united under the spirit of the noble competition. Somewhere in the Nicosia.

Θύμιος Περσίδης

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ			ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΑ											ΤΕΛΙΚΑ											ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	ΤΕΛΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ
ΑΡΙΘΜΟΣ	-70 Ο Ν Ο Μ Α	Χ Ω Ρ Α	ΡΟΥΙΖ	ΦΑΡΙΓΚ	ΕΛ ΓΚΙΝΤΙ	ΑΡΧΟΝΤΙΔΗΣ	ΜΠΟΥΚΛΕΡ	ΝΤΙΜΕΚ	ΦΑΣΣΙ	ΝΤΟΝΑΤΟ	ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ		ΚΑΤΑΤΑΞΗ	ΡΟΥΙΖ	ΦΑΡΙΕ	ΓΚΟΥΟΥΝΤΙ	ΑΡΧΟΝΤΙΔΗΣ	ΜΠΑΚΛΕΡ	ΝΤΙΜΕΚΛ	ΦΑΣΣΙ	ΝΤΟΝΑΤΟ	ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ				
1.	ΑΓΚΟΥΣΤΙΝ ΜΙΝΓΚΟΥΕΖ	ΙΣΠΑΝΙΑ	3	4	4	4	1	3	4	3	4	19	4	3	4	4	4	6	1	6	3	4	19	38	4
2.	ΓΙΑΝΝΗΣ ΔΙΑΚΟΓΙΑΝΝΗΣ	ΕΛΛΑΔΑ	8	6	1	1	8	6	9	8	8	41	8													
3.	ΜΟΧΑΜΕΝΤ ΛΟΤΥ ΣΑΓΙΕΝΤ	ΑΙΓΥΠΤΟΣ	2	2	2	2	2	4	1	1	2	10	2	2	2	1	2	1	4	1	1	2	8	18	1
4.	ΣΩΤΗΡΗΣ ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΗΣ	ΚΥΠΡΟΣ	9	8	9	6	10	6	8	6	9	43	9													
5.	ΧΟΥΑΝ ΓΚΙΛ ΛΙΡΟΝ	ΙΣΠΑΝΙΑ	5	6	5	6	4	1	5	5	6	26	5	6	6	5	5	5	5	4	5	6	25	51	5
6.	ΝΤΙΝΟ ΦΟΥΜΑΓΚΑΛΙ	ΙΤΑΛΙΑ	6	7	8	8	6	6	6	7	7	33	7													
7.	ΛΑΣΙΝΙΕΡ ΓΚΑΣ ΠΙΕΡ	ΓΑΛΛΙΑ	7	5	6	6	5	6	1	6	5	29	6	6	5	6	6	4	6	6	6	5	29	58	6
8.	ΕΣΜΑΤ ΣΑΝΤΕΚ ΑΒΝΤΑΛΑ	ΑΙΓΥΠΤΟΣ	6	1	1	3	1	1	3	2	1	8	1	4	1	2	3	2	3	3	2	1	12	20	2
10.	ΑΝΒΟΡ ΑΧΜΕΝΤ ΜΟΧΑΜΕΝΤ	ΑΙΓΥΠΤΟΣ	1	3	3	1	3	2	2	4	3	13	3	1	3	3	1	3	2	2	4	3	13	26	3

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ			ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΑ											ΤΕΛΙΚΑ											ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	ΤΕΛΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ
ΑΡΙΘΜΟΣ	-80 Ο Ν Ο Μ Α	ΧΩΡΑ	ΡΟΥΙΖ	ΦΑΡΙΓΚ	ΕΛ ΓΚΙΝΤΙ	ΑΡΧΟΝΤΙΔΗΣ	ΜΠΟΥΚΛΕΡ	ΝΤΙΜΕΚ	ΦΑΣΣΙ	ΝΤΟΝΑΤΟ	ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ		ΚΑΤΑΤΑΞΗ	ΡΟΥΙΖ	ΦΑΡΙΕ	ΓΚΟΥΟΥΝΤΙ	ΑΡΧΟΝΤΙΔΗΣ	ΜΠΑΚΛΕΡ	ΝΤΙΜΕΚΛ	ΦΑΣΣΙ	ΝΤΟΝΑΤΟ	ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ			
11.	ΧΟΥΣΕΙΝ ΜΑΤΟΥΑΛΛΙ	ΑΙΓΥΠΤΟΣ	3	3	3	3	2	4	2	1	4	14	3	2	3	3	3	6	2	2	2	4	13	27	3
13.	ΝΤΟΜΕΝΙΚΟ ΝΤΕΛ ΑΚΟΥΑ	ΙΤΑΛΙΑ	4	4	4	4	4	3	3	6	6	18	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	20	38	4
14.	ΣΑΒΒΑΣ ΧΡΙΣΤΟΦΗΣ	ΚΥΠΡΟΣ	6	6	6	6	5	5	5	5	5	25	5	6	6	6	6	5	5	5	5	5	25	50	5
15.	ΡΙΤΣΑΡΝΤ ΡΑΤΖΚΟΦ	ΙΣΡΑΗΛ	6	6	6	6	6	6	6	6	6	30	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	30	60	6
16.	ΙΟΡΔΑΝΗΣ ΛΕΒΕΝΤΕΛΗΣ	ΕΛΛΑΔΑ	2	1	1	1	3	2	4	4	1	9	2	3	1	1	1	1	3	6	4	1	9	18	2
17.	ΣΗΖΑΡ ΠΙΜΕΝΤΕΛ	ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ	1	2	2	2	1	1	1	2	2	8	1	1	2	2	2	1	1	1	2	8	16	1

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ			ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΑ										ΤΕΛΙΚΑ										ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	ΤΕΛΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ
ΑΡΙΘΜΟΣ	-90 Ο Ν Ο Μ Α	ΧΩΡΑ	ΡΟΥΙΖ	ΦΑΡΙΓΚ	ΕΛ ΓΚΙΝΤΙ	ΑΡΧΟΝΤΙΔΗΣ	ΜΠΟΥΚΛΕΡ	ΝΤΙΜΕΚ	ΦΑΣΣΙ	ΝΤΟΝΑΤΟ	ΡΑΜΠΑΝΑΛ	ΚΑΤΑΤΑΞΗ	ΡΟΥΙΖ	ΦΑΡΙΕ	ΓΚΟΥΟΥΝΤΙ	ΑΡΧΟΝΤΙΔΗΣ	ΜΠΑΚΛΕΡ	ΝΤΙΜΕΚΛ	ΦΑΣΣΙ	ΝΤΟΝΑΤΟ	ΡΑΜΠΑΝΑΛ			
18.	ΤΟΣΟΝ ΠΑΣΚΑΛ	ΓΑΛΛΙΑ	4	4	5	4	4	4	4	4	4	20	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	20	40	4
19.	ΕΥΑΓΟΡΑΣ ΕΥΡΙΠΙΔΟΥ	ΚΥΠΡΟΣ	7	7	6	5	7	7	6	7	7	34	7												
20.	ΜΠΕΖΑΛΕΛ ΑΖΟΥΛΑΙ	ΙΣΡΑΗΛ	5	5	4	7	6	5	7	6	5	27	5	5	4	5	6	6	6	5	6	6	28	55	5
21.	ΛΙΝΓΚΕ ΠΑΤΡΙΣ	ΓΑΛΛΙΑ	3	3	3	3	2	2	3	3	2	14	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	14	28	3
22.	ΕΓΚΙΝΤΙΟ ΦΙΟΥΡΕ	ΜΑΛΤΑ	6	6	7	6	5	6	5	5	6	29	6	6	6	6	6	5	5	6	5	5	27	56	6
23.	ΙΝΙΓΚΟ ΟΡΤΙΖ ΜΕΝΤΙΜΠΙΛ	ΙΣΠΑΝΙΑ	2	2	2	2	3	3	2	2	3	11	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	11	22	2
24.	ΕΛ ΣΑΧΑΤ ΜΑΜΠΡΟΥΚ	ΑΙΓΥΠΤΟΣ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	10	1

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ			ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ										ΤΕΛΙΚΑ										ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	ΤΕΛΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ
ΑΡΙΘΜΟΣ	+90 Ο Ν Ο Μ Α	ΧΩΡΑ	ΡΟΥΙΖ	ΦΑΡΙΓΚ	ΕΛ ΓΚΙΝΤΙ	ΑΡΧΟΝΤΙΔΗΣ	ΜΠΟΥΚΛΕΡ	ΝΤΙΜΕΚ	ΦΑΣΣΙ	ΝΤΟΝΑΤΟ	ΡΑΜΠΑΝΑΛ	ΚΑΤΑΤΑΞΗ	ΡΟΥΙΖ	ΦΑΡΙΕ	ΓΚΟΥΟΥΝΤΙ	ΑΡΧΟΝΤΙΔΗΣ	ΜΠΑΚΛΕΡ	ΝΤΙΜΕΚΛ	ΦΑΣΣΙ	ΝΤΟΝΑΤΟ	ΡΑΜΠΑΝΑΛ			
25.	ΛΕΟΠΟΛΔΟ ΚΑΜΙΝΟΤΤΟ	ΙΤΑΛΙΑ	2	1	1	2	1	1	1	1	2	6	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	7	13	1
26.	ΝΤΙΝΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ	ΚΥΠΡΟΣ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	15	30	3
27.	ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΑΔΟΓΕΩΡΓΑΚΗΣ	ΕΛΛΑΔΑ	1	2	2	1	2	2	2	2	1	9	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	8	17	2

Ο ΜΠΟΜΠ ΠΑΡΙΣ, ΕΝΑΣ ΝΕΟΣ ΣΤΗΒ ΡΗΗΒΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΤΖΟΕ ΓΚΟΛΝΤ ΤΟΥ WORLD GYM, ΣΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΙ, ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΙΣ ΤΟΥΣ ΘΩΡΑΚΙΚΟΥΣ

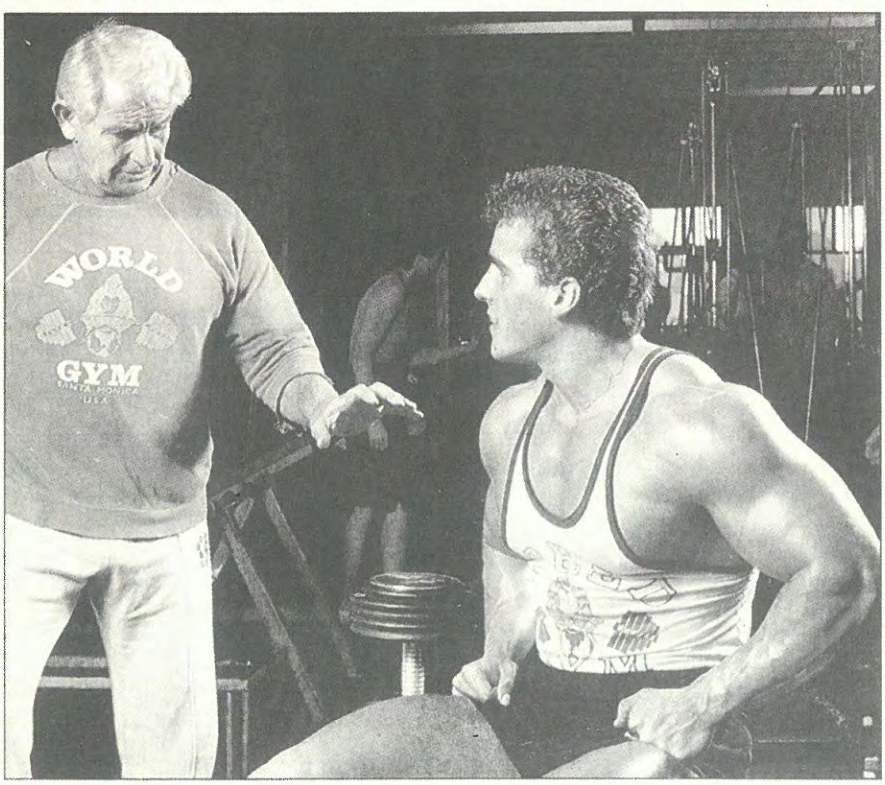
ΟΙ ΘΩΡΑΚΙΚΟΙ ΤΟΥ ΜΠΟΜΠ ΠΑΡΙΣ

Από τον Ρικ Γουέην
Απόδοση: Νίκος Ραφτάκης

Το πρώτο πράγμα που προσέχεις στον Μπομπ Πάρις είναι πόσο αποφεύγει να τραβάει την προσοχή των άλλων.

Εκεί όπου άλλοι μυώδεις με πολύ λιγότερα να επιδείξουν από τον Μπομπ Πάρις περιφέρονται μέσα στο γυμναστήριο σαν καμαρωτές γαλοπούλες, εκείνος κινείται από τη μηχανή Σμιθ στον επικλινή πάγκο κι από κει στη μηχανή σκουώτ σαν το καλό παιδί που έχει αποφασίσει να μην ακουστεί. Μόνο ο μυώδης Πάρις φαίνεται να προσπαθεί να μαζευτεί σε μια προσπάθεια για το αδύνατο, να γίνει αόρατος. Όλες οι κινήσεις του δηλώνουν την απόφαση να παραμείνει διαφορετικός από όλους τους άλλους, που κάνουν το παν για να επικεντρώσουν την προσοχή επάνω τους. Και τούτο γιατί είναι ο αφοσιωμένος τεχνίτης που συγκεντρώνεται στο έργο του, η μετενσάρκωση του Μιχαήλ Άγγελου. Το γυμναστήριο είναι το εργαστήριο του, οι μπάρες και οι αλτήρες τα εργαλεία που πρέπει να χρησιμοποιήσει για να πετύχει αυτό που ονομάζει, «τελειοποίηση του σώματος». Το σώμα του είναι το γλυπτό του.

Και κάτι άλλο. Μη του μιλήσεις ποτέ για το μπόντυ μπίλντινγκ. Εάν επιμείνεις, τότε προετοιμάσου να ακούσεις μια από τις πύρινες διαλέξεις του. Θα σε πληροφορήσει με ανυπόμονο ύφος ότι μόνο ένας ηλίθιος θα τολμούσε να σκεφτεί ότι είναι είναι δυνατόν να κτίσει κάποιος ένα ανθρώπινο κορμί. Η κατασκευή που φιλοξενεί το πνεύμα μας, λέει ο Πάρις, είναι τελείως προκαθορισμένη. Όμως χάριν της αρχιτεκτονικής της δομής μπορούμε να τη μεγαλώσουμε, να τη δυναμώσουμε, να τη βελτιώσουμε.

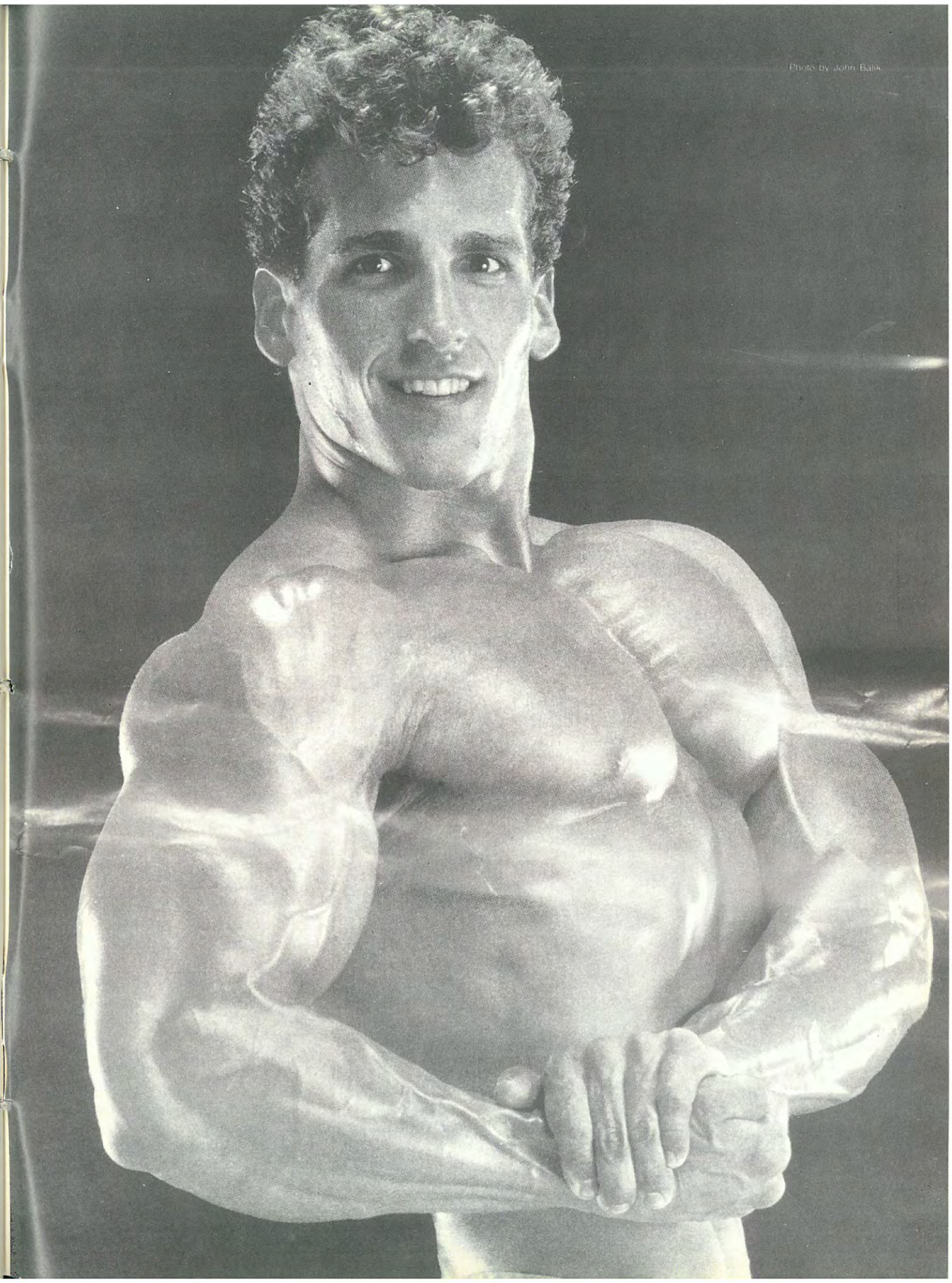


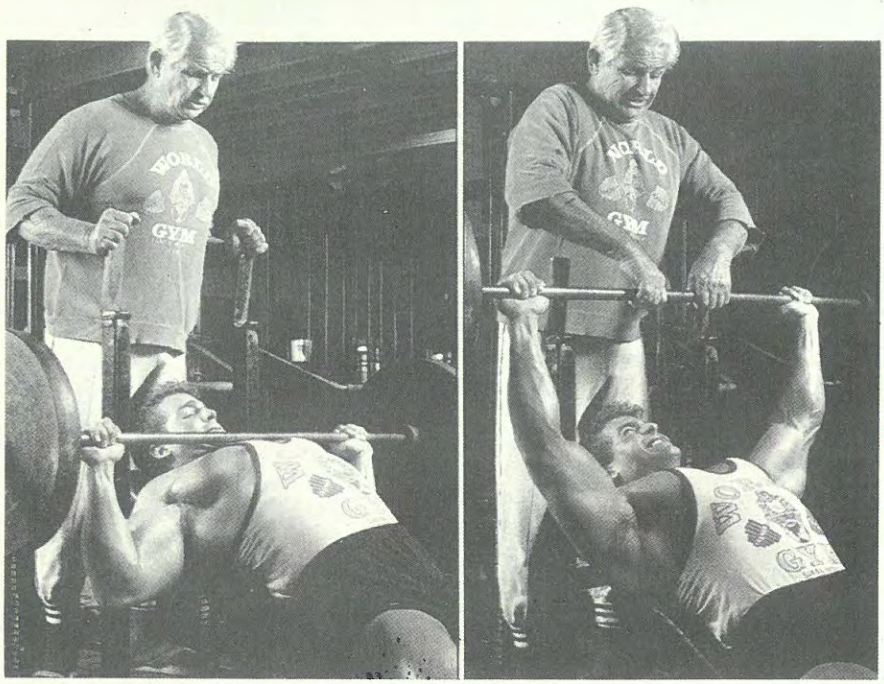
Αλλιώς μπορούμε να τη μετατρέψουμε σε ένα εξάμβλωμα, ένα τέρας σαν αυτά που θα έπρεπε να μη επιτρέπεται να βεβηλώνουν το χώρο της IFBB.

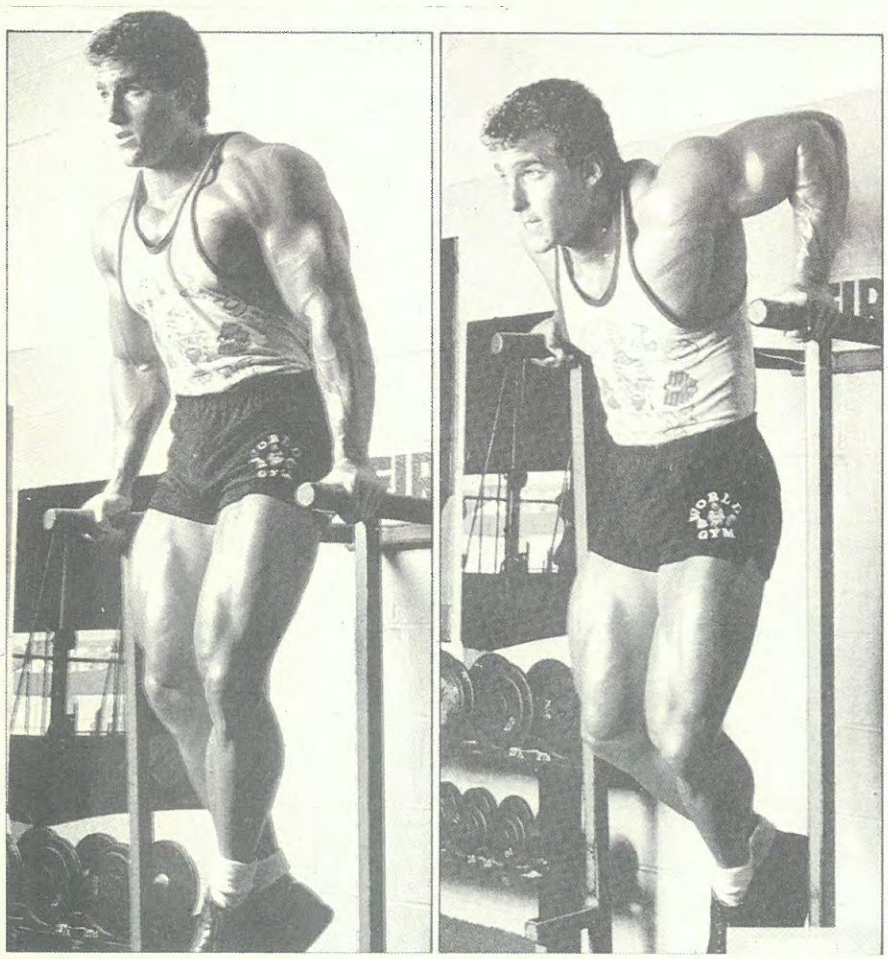
Όλοι έχουμε γεννηθεί με διαφορετικές δυνατότητες, μας θυμίζει ο Πάρις. Μερικά σώματα μπορούν να φτιάξουν σχεδόν απεριόριστο όγκο χωρίς το αποτέλεσμα να προσβάλλει την αρχική ιδέα. Όταν οι προσαρμογές γίνονται πάντοτε έχοντας υπόψη το αρχικό πρωτότυπο, τότε τα κορμιά αυτά είναι πραγματικά τρομερά. Παραδείγματα αποτελούν ο Σέρτζιο Ολίβα, ο Κάσεϋ Βιέιτορ, ο Φράνκο Κολούμπου και ο Άρνολντ Σβαρτσενέγκερ.

«Από την άλλη», λέει ο Πάρις, «ο τύπος του Φρανκ Ζέην δεν προσφέρεται για μεγάλη μυϊκή μάζα. Η ομορφιά του κορμιού του έγκειται στη συμφωνία των μελών του μεταξύ τους». Αν τα μάτια μπορούσαν να ακούσουν, ο θεατής θα σκιρτούσε από την αρμονία που θα εξέπεμπε μια τέτοια φύση.

Φυσικά ο Πάρις δεν συγχρονιζόταν πάντοτε με αυτή τη λεπτή μουσική του σώματος. Όπως παραδέχεται ο ίδιος, κάποτε υπήρξε τελείως άσχετος σχετικά με το μπόντυ-μπίλντινγκ. Αλλά η μοίρα τον έφερε κοντά στο Ρόρυ Λήντελμέγιερ και σιγά-σιγά ο Πάρις αλλαξοπίστησε. Έμαθε να εκτιμά τη συμμετρία της μορφής και το μυϊκό


Photo by John Balik



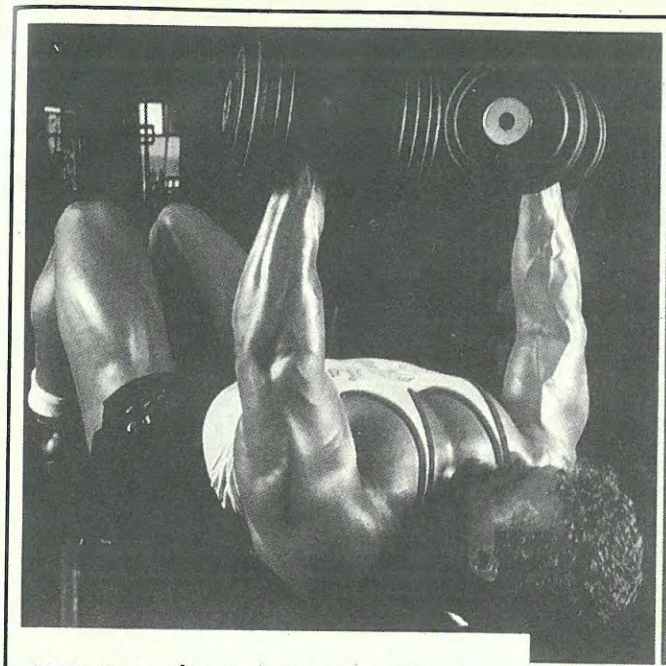


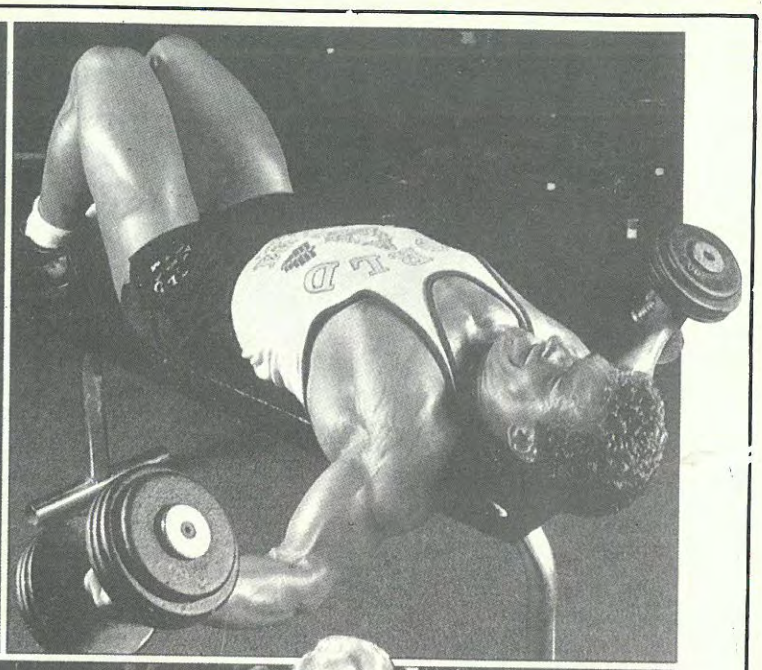
τόνο, έμαθε να υπολογίζει σωστά την αντρική φυσική κατάσταση και καλλιέργησε μια διορατικότητα που δεν είχε ποτέ πριν.

Στο μυαλό του ο Πάρις είχε ήδη φτιάξει το δικό του όραμα για το τέλειο αντρικό σώμα. Το όραμα αυτό συνδίαζε ίσα ποσοστά μυϊκής μάζας, σχήματος και προσδιορισμού. Κουνιόταν με τη χάρη του πάνθηρα. Ήταν καλυμμένο με ένα δέρμα που γυάλιζε απαλλαγμένο από κάθε σημάδι.

Κάτω από την καθοδήγηση του Ληντελμέγιερ, ο Πάρις έγινε επαναστατικός, σχεδόν μηδενιστικός στις επιθέσεις του εναντίον των ιερών αγελάδων του μπόντυ μπίλντινγκ. Οι πιέσεις στον πάγκο δεν ήταν κατ' ανάγκην η καλύτερη άσκηση για το στήθος απλά επειδή ο Σβαρτσενέγκερ μπορεί να είχε υποστηρίξει κάτι τέτοιο. Το πράγμα έπρεπε πρώτα να αποδειχτεί καλό για να τιμηθεί με τη σφραγίδα αποδοχής του Πάρις. Τι κι αν ο Φρανκ Ζέην κατόρθωσε να πετύχει καλή γράμμωση ακολουθώντας μια δίαιτα χαμηλή σε υδατάνθρακες – δεν έχει το δικαίωμα να γενικεύει τα συμπεράσματά του και να συμβουλεύει άλλους. Δεν είναι αλάνθαστος. Όλοι οι μέθοδοι που ακολούθησε αποδείχτηκαν καλοί για τον Φρανκ Ζέην. Πρέπει πρώτα να περάσουν από τον αυστηρό έλεγχο του Πάρις πριν υιοθετηθούν ή απορριφθούν.

Κατά συνέπεια δεν θα πιάσει κανείς τον Πάρις να γυρίζει στο γυμναστήριο σαν τρελλός από όργανο σε όργανο προσπαθώντας να τελειώσει την προπόνησή του στο χρόνο που συστήνεται από κάποιον συντάκτη κάποιου περιοδικού. Ούτε πρόκειται να τον πιάσεις να τσακίζει κάθε αιμοφόρο αγγείο του κορμιού του και κάθε σύνδεσμο προσπαθώντας να αποδείξει στο κοινό του γυμναστηρίου πόσο δυνατός είναι. Και στοιχηματίζω όλα σου τα όνειρα στο μπόντυ μπίλντινγκ ότι δε θα τον βρεις να προσπαθεί να αυτοκτονήσει στο όνομα της ιδέας κάποιου άλλου για την ένταση στην προπόνηση. Άσε τους άλλους να ουρλιάζουν και να στριγγλίζουν λες και η μηχανή ποδιών είναι κάποιο όργανο Μεσαιωνικών βασανιστηρίων. Με βοηθό στις προπονήσεις τον Ματ Μπιτέτι, ο Πάρις αρχίζει τη σοβαρή επιχεί-





ρηση της τελειοποίησης του κορμιού του με το στιλ του Θεόδωρου Ρούσβελτ: ακόμη κι όταν σηκώνει τα μεγαλύτερα βάρη, ο Πάρις μιλάει χαμηλόφωνα.

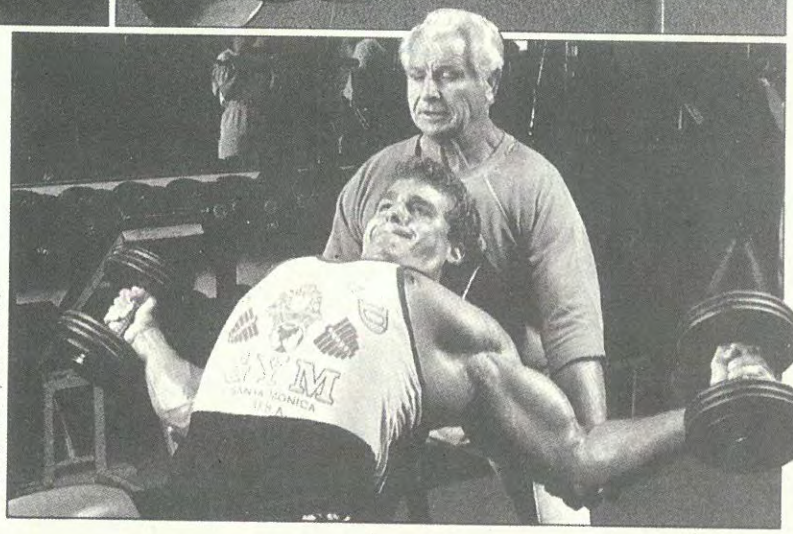
Στην πραγματικότητα ψιθυρίζει. Στον Ματ και στον εαυτό του. Λέξεις όπως «κάτω... τελείως κ-ά-τ-ω». Συμβουλές όπως «τέντωσε... Αργά... π-ί-ε-σ-ε...».

«Πολλοί χρησιμοποιούν το γυμναστήριο σαν χώρο επίδειξης», λέει ο Πάρις που σύμφωνα με τον ιδιοκτήτη του Gold Gym είναι η μετενσάρκωση του Στηβ Ρήηβς. «΄Ερχονται εδώ για να κάνουν επίδειξη. Εγώ έχω άλλα σχέδια».

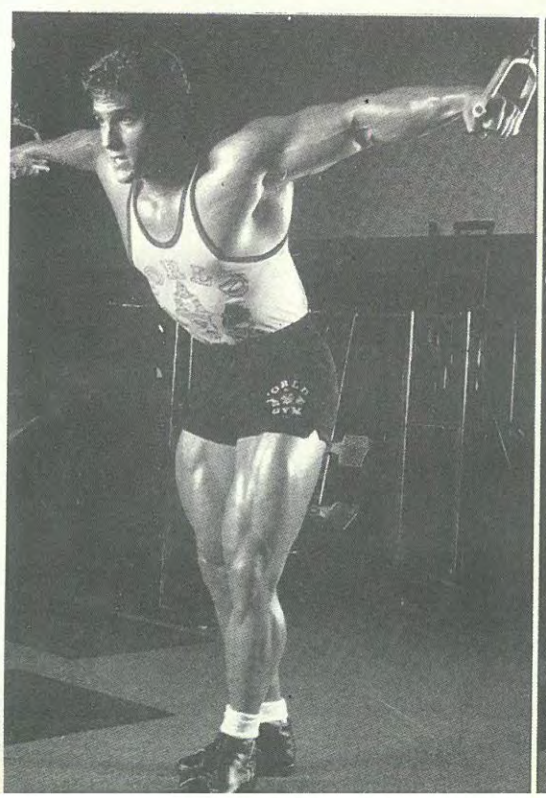
΄Οταν βρίσκεται στο γυμναστήριο οι άλλοι παύουν να υπάρχουν, εξαφανίζονται. Που και που συμβαίνει ταυτόχρονα με τον Πάρις να εμφανιστεί και κανένα άλλο σπέσιαλ είδος να πιεί το φάρμακό του, ο Τομ Πλατς ας πούμε.

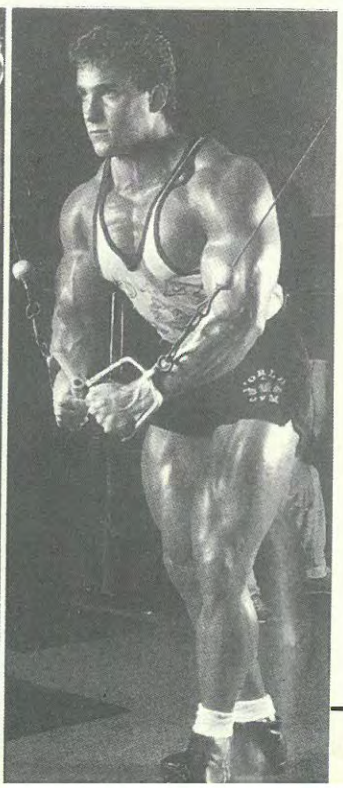
«Στην περίπτωση αυτή», λέει ο Πάρις, «όταν δεν συζητάμε, με κάποιον τρόπο η παρουσία του ενός δίνει κουράγιο στον άλλο. Ο Τομ μπορεί να προσπαθεί σε μια γωνιά του γυμναστηρίου ενώ εγώ θα βρίσκομαι σε κάποια άλλη. Αρκεί που ξέρω ότι ο Τομ ξεφυσάει φωτιές κι αυτό με εμπνέει για να κτυπήσω επίπεδα έντασης στην προπόνησή μου που δεν θα ήταν πραγματοποιήσιμα σε άλλη περίπτωση».

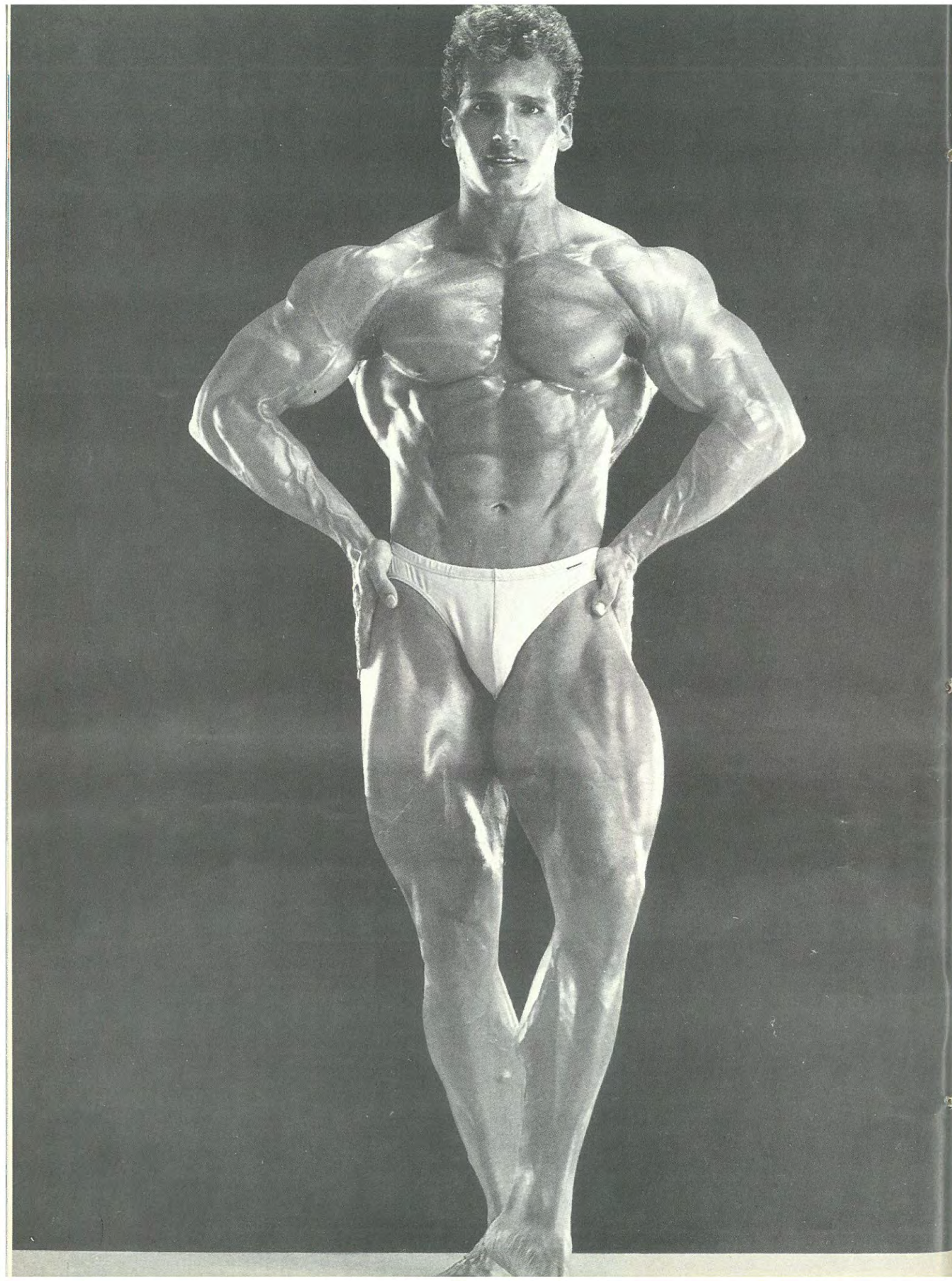
Πριν ο Τομ φύγει για να λάβει μέρος στους αγώνες για το Μίστερ Ολύμπια στο Λονδίνο ευχαρίστησε τον Πάρις, «μου έδωσες τόσο πολύ ενέργεια».

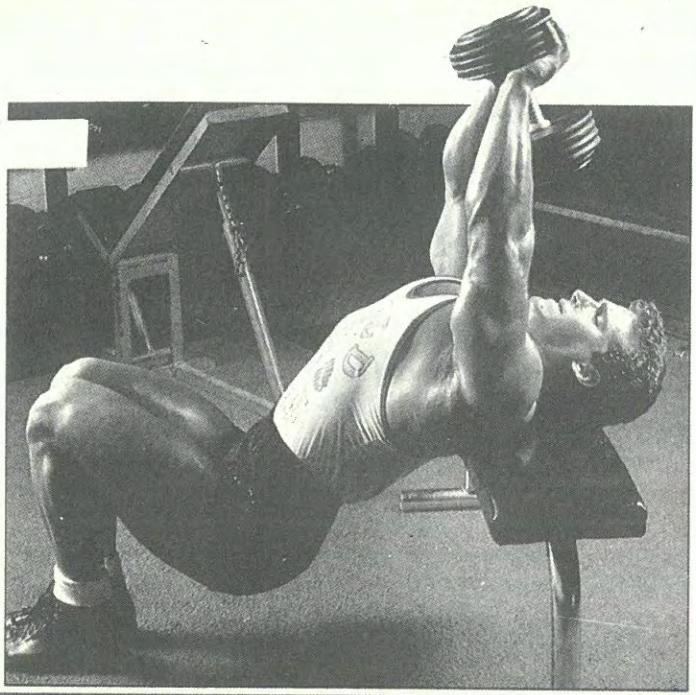


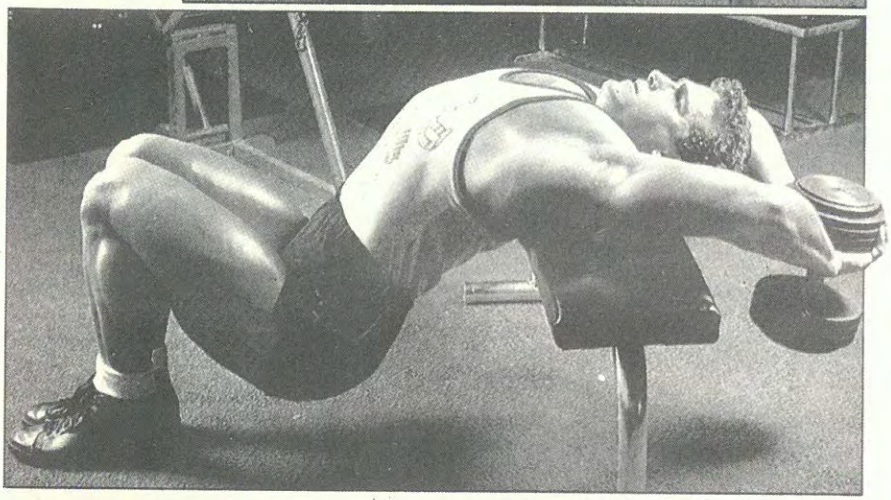
Exercise photos by Mike Neveux

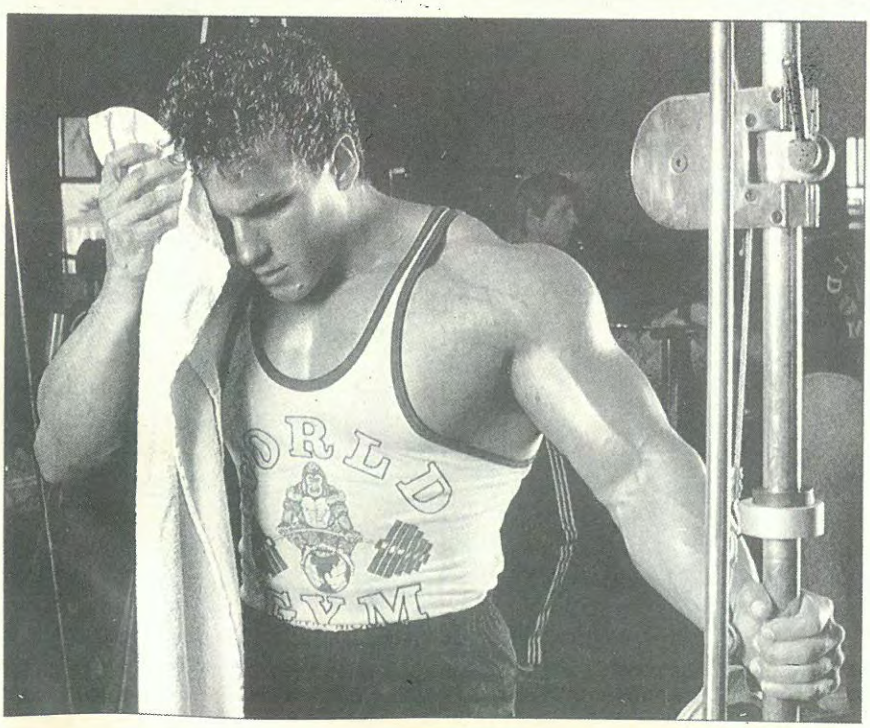












Ο Ματ Μπιτέτι θα σας πει, σαν σύντροφος στις προπονήσεις του Πάρις, ότι ακολουθεί ένα μόνο κανόνα: όχι κανόνες. Το μόνο που θα πει είναι: «Ο.Κ., τώρα ας κάνουμε αυτό ή εκείνο το μύωνα». Και μετά από αυτό δεν έχεις παρά να τον ακολουθήσεις.

Πράγματι. Πάρτε για παράδειγμα το πρόγραμμα του Πάρις για το στήθος. Το μόνο που θα πει είναι: «Συμπεριλαμβάνει πιέσεις, εκτάσεις, και...».

Πράγμα που στην πράξη σημαίνει μια ποικιλία πιέσεων στον πάγκο, εκτάσεων και έλξεων στην τροχαλία. Ο τύπος κάθε άσκησης που θα διαλέξει εξαρτάται εν μέρει από τη διάθεση του Πάρις την ημέρα που γυμνάζει το στήθος. Αυτό είναι το σύστημα που ο Τζο Γουίντερ ονομάζει Αρχή της ενστικτώδους προπόνησης. Η επιλογή του Πάρις για τις ασκήσεις που θα κάνει για το στήθος βασίζεται επίσης και από την εμφάνιση των θωρακικών του. Αν για παράδειγμα νομίζει ότι το πάνω μέρος των θωρακικών του απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή τότε θα φροντίσει να συμπεριλάβει στο πρόγραμμα για το στήθος τουλάχιστον δύο ασκήσεις για την περιοχή αυτή. Αν πάλι νομίζει ότι εκείνο που του χρειάζεται είναι περισσότερο δέσιμο των δελτοειδών με τους θωρακικούς τότε το μεγαλύτερο μέρος της ρουτίνας του θα αποτελείται από εκτάσεις αλτήρων στον επίπεδο και στον επικλινή πάγκο.

Η αγαπημένη του άσκηση για το στήθος είναι οι πιέσεις με μπάρα στον επικλινή πάγκο. Γιατί όμως όχι με αλτήρες, αφού με αυτούς μπορεί να τεντώνει κανείς καλύτερα τους θωρακικούς;

«Λοιπόν», λέει ο Πάρις, «δεν είναι καθόλου εύκολο να σηκώσει κανείς ένα ζευγάρι αλτήρες των 75 κιλών στη θέση για τις επικλινείς πιέσεις ακόμη κι αν υπάρχει βοηθός. Χρειάζομαι όλη την ενέργεια που μπορώ να διαθέσω, έτσι χρησιμοποιώ την μπάρα. Και όσον αφορά στο τέντωμα των θωρακικών, αυτός είναι ο προορισμός των εκτάσεων.

Στις πιέσεις με μπάρα, όπως και με όλες τις ασκήσεις του Πάρις οι κινήσεις είναι επίτηδες αργές. Αποφασίζει τα κιλά που θα χρησιμοποιήσει στην προπόνησή του από την ικανότητά του να ελέγχει την μπάρα όσο αργά θέλει. Το βάρος

πάντοτε επιστρέφει μέχρι τα οστα της κλειδός και μετά πιέζεται μέχρι να τεντώσουν τελείως τα χέρια.

Συνήθως ο Ματ, σύμφωνα με τη μέθοδο των βεβιασμένων επαναλήψεων του Γουάιντερ, μπορεί να βοηθήσει λίγο στο ανασήκωμα του βάρους κατά την έβδομη επανάληψη. Ο Πάρις πάντοτε κάνει 10 επαναλήψεις στις πιέσεις επί πάγκου. Εν αντιθέσει με άλλους πρωταθλητές γι' αυτόν δεν έχει και τόση σημασία να γυμνάζεται με συνεχώς αυξανόμενα βάρη.

«Ακολουθώ τη διαίσθησή μου», λέει ο Πάρις. «Αν αισθάνομαι ότι θέλω να αισθάνομαι από μια άσκηση, αυτό είναι που έχει σημασία για μένα. Δεν θα μπορούσα να ενδιαφέρομαι λιγότερο για το βάρος».

Τα παραπάνω δεν σημαίνουν ότι από καιρό σε καιρό δεν δοκιμάζει βάρη που μέχρι τότε ξεπερνούσαν τις δυνάμεις του. Απλά δεν είναι υποδουλωμένος στο κυνήγι των μεγάλων βαρών.»

΄Οπως αναφέρθηκε και προηγούμενα, ο Πάρις θεωρεί τις εκτάσεις με αλτήρες ή στις τροχαλίες σαν κορυφαίες ασκήσεις για την ανάπτυξη του στήθους. «Γυμνάζουν τέλεια τους θωρακικούς ειδικά αν γίνονται υπό διάφορες γωνίες. Φέρνουν επίσης καταπληκτικά αποτελέσματα στο θωρακικό θόλο των πλευρών».

Σε κάθε δεύτερη προπόνηση κάνει βυθίσεις στο δίζυγο και εκτάσεις - έλξεις στις τροχαλίες.

«Μπορώ να κάνω 10 κιλά να μοιάζουν για εκατό», λέει, «ειδικά όταν κάνω έλξεις στις τροχαλίες. Είναι καταπληκτική άσκηση για την ανάπτυξη και προσδιορισμό των άνω εξωτερικών γωνιών των θωρακικών».

Προειδοποιεί ότι πολλοί τραυματισμοί των ώμων προκαλούνται από την προσπάθεια χειρισμού βαρών μεγαλύτερων από τις πραγματικές δυνάμεις μας στις κινήσεις των εκτάσεων. Εκείνα που έχουν σημασία, λέει, είναι ο έλεγχος και η βαθειά συγκέντρωση. Συνήθως, χρησιμοποιεί 160 κιλά στον επικλινή πάγκο και 45 κιλά στις εκτάσεις. Τις περισσότερες φορές κάνει βυθίσεις στο δίζυγο μόνο με το βάρος του σώματός του.

«Σήμερα», προσθέτει, «είναι δύσκολο να συναντήσεις αθλητές να κάνουν πουλόβερς. Αυτό οφείλεται στην πεποίθηση ότι από μια ορισμένη ηλικία και μετά είναι αδύνατον να διευρύνει κανείς το θωρακικό του θόλο. Δεν είμαι σίγουρος γι' αυτό. Εκείνο που πιστεύω είναι ότι δεν έχει κανείς κανένα όφελος μόνο από το τίποτα. ΄Αλλωστε το πουλόβερ κάθετα στον πάγκο, όπως το προτιμώ, κάνει θαύματα στους οδοντωτούς μυώνες, για να μην αναφέρω το επάνω μέρος των φτερών. Και όλοι μπορούν να σου βεβαιώσουν ότι επιδρά και στους θωρακικούς αν εκτελείται με το σωστό τρόπο. Κράτα τους γοφούς σου χαμηλά όταν κάνεις πουλόβερς». Πιέσεις στον οριζόντιο πάγκο; Ναι, τις κάνει σίγουρα. Αλλά όχι τόσο συχά όσο πιέσεις στον επικλινή πάγκο, βυθίσεις, εκτάσεις και έλξεις στην τροχαλία. Μήπως αυτό σημαίνει ότι οι πιέσεις στον οριζόντιο πάγκο είναι ξεπερασμένες; Για τον Μπομπ Πάρις είναι. Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα πρέπει να τις κάνει κανείς. ΄Αλλωστε δεν έχει παρά να δει κανείς τα αποτελέσματα που είχαν στον ΄Αρνολντ και στο Φράνκο!

Σύμφωνα με όσα λέει ο Πάρις, «το να προσπαθήσω να προδιαγράψω εδώ το πρόγραμμά μου για το στήθος θα προκαλέσει μάλλον σύγχυση. Μπορώ μόνο να δώσω τη βασική ιδέα. Ασκήσεις που τεντώνουν τους θωρακικούς είναι κορυφαίες στον κατάλογό μου. Χρησιμοποίησε τες σε διαφορετικές γωνίες και όχι κατά ανάγκη στην ίδια προπόνηση. Δεν θα είσαι σε θέση να ελέγξεις τις εκτάσεις ή τις πιέσεις αν το βάρος είναι πολύ μεγάλο. Αν είναι δυνατόν προπονήσου με κάποιο βοηθό. Η παρουσία του βοηθού είναι απαραίτητη ιδιαίτερα για την εφαρμογή της αρχής των βεβιασμένων επαναλήψεων, πράγμα απαραίτητο όταν γυμνάζεται κανείς με μεγάλα βάρη. Και τέλος πειραματίσου. Δώσε στα προγράμματά σου χρόνο να δείξουν τα αποτελέσμα τα τους. Τόλμησε να αφήσεις τον εαυτό σου να μεγαλώσει.

«Διστάζω να πω πόσα σετς και πόσες επαναλήψεις κάνω σε κάθε άσκηση. Πιστεύω ότι αυτό είναι αντικείμενο πειραματισμού. Για τους περίεργους πάντως συνήθως ακολουθώ τον συνδιασμό σετ - επαναλήψεων των έξι επί δέκα. Προσπάθησε διάφορους συνδιασμούς, μην το κάνεις κατά κανόνα. Πρέπει να ανακαλύψεις τι είναι το καλύτερο για σένα.

«Οι αρχάριοι δεν θα ΄πρεπε να προσπαθούν να γυμνάζονται σαν πρωταθλητές. ΄Ολα στον καιρό τους. ΄Αρχισε μόνο με δύο ασκήσεις για το στήθος: Μια για τους θωρακικούς μυώνες και μια για το θωρακικό θόλο. Τρία σετ από την κάθε μία θα είναι υπεραρκετά τουλάχιστον για ένα μήνα. Τότε μπορείς να προσθέσεις άλλη μια άσκηση για τους θωρακικούς στο πρόγραμμά σου. Μετά από έξι βδομάδες προσπάθησε να κάνεις τέσσερα σετς. Και μην σε πιάσει καμιά τρέλλα με τα μεγάλα βάρη. Θυμήσου τι είπα προηγουμένως: ένα αλτήρα 10 κιλών μπορείς να τον νοιώθεις σαν πενήντα κιλά αν κάνεις τις ασκήσεις με αυτόν με το σωστό τρόπο.





ΓΙΑ ΑΡΙΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΕ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΟΓΚΟ ΜΥΩΝΩΝ ΚΑΝΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ...

ΜΕ ΔΥΟ ΒΟΗΘΟΥΣ

Από τον Κέισϋ Βάιατορ
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ

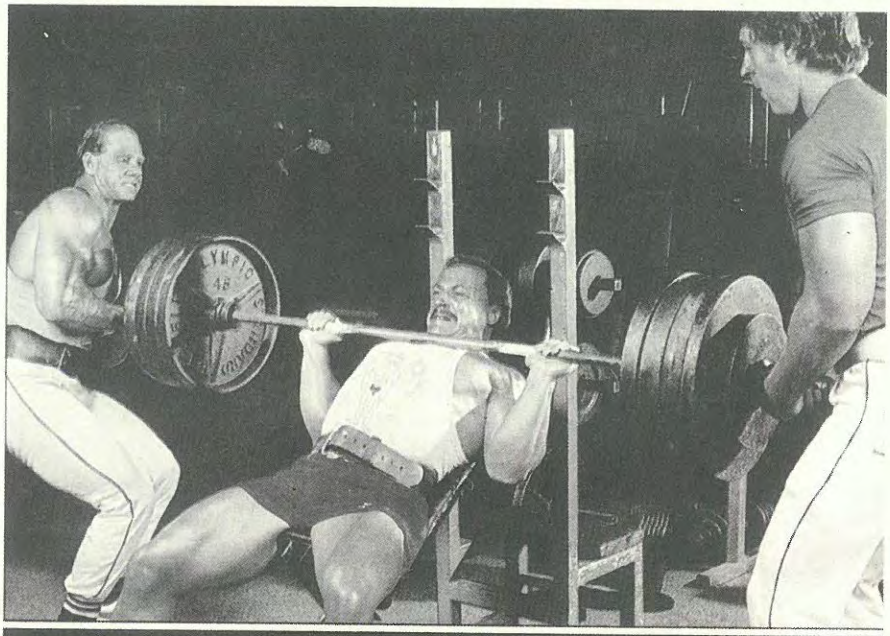
Δεν είναι κρυφό το γεγονός, ότι όλοι οι αστέρες της IFBB εφαρμόζουν την Προπονητική Αρχή Ανακύκλωσης του Γουίντερ. Στη διάρκεια της εξωαγωνιστικής περιόδου γυμνάζονται με μεγάλα βάρη για δύναμη και επιπλέον για μυϊκό όγκο. Στη συνέχεια, πριν τους αγώνες, ρίχνουν την προσοχή τους σε άλλων μορφών αρχές προπόνησης – χωρίς να παραλείπουν την αυστηρή δίαιτα –για να εμφανιστούν μυώδεις και πολύ γραμμωμένοι πάνω στη σκηνή.

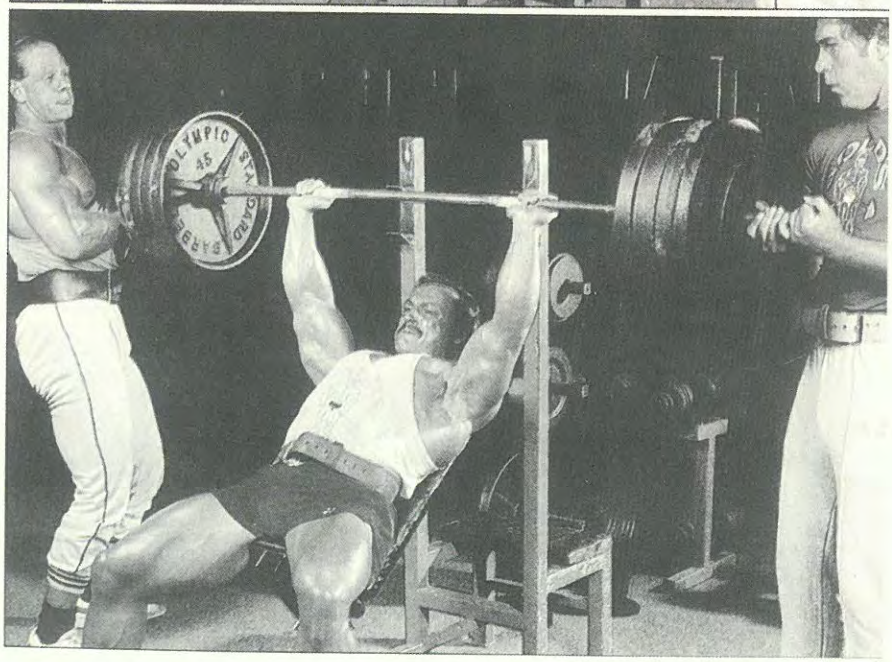
Στην εκτός αγώνων περίοδο, πριν τους περασμένους Ολύμπια, ήμουνα αποφασισμένος να βάλω πάνω μου λίγους περίσσειους μυώνες. Ακολούθησα την Αρχή Ανακύκλωσης του Γουίντερ μέχρις εξαντλήσεως των ορίων. Όταν προπονούμαι τόσο έντονα όσο τότε, εφαρμόζω την Προπονητική Αρχή των Δυναμικών Επαναλήψεων κατά Γουίντερ σε όλα σχεδόν τα έντονα σετ.

Το κλειδί για τη μεγιστοποίηση του όγκου στη διάρκεια της εξωπροπονητικής περιόδου έγκειται στην εκτέλεση αυτής της επιπλέον επανάληψης, αλλά με την αποφυγή τραυματισμού. Για να κάνω αυτές τις επαναλήψεις χωρίς να υποστώ τραυματισμό απασχολώ δύο βοηθούς. Πέρισυ, βοηθούς μου είχα τους Ντάννυ Φίσερ και Ντάννυ Ντεγιότα, (κι οι δύο πάνω από 1.90 και πολύ δυνατοί). Ουρλιάζαμε ο ένας στον άλλο όλη την ώρα – φτάναμε στο σημείο να ταπεινώνουμε ο ένας τους υπόλοιπους – αλλά, ήταν ο μόνος τρόπος για να κάνω τις έξτρα επαναλήψεις χωρίς να τραυματιστώ.

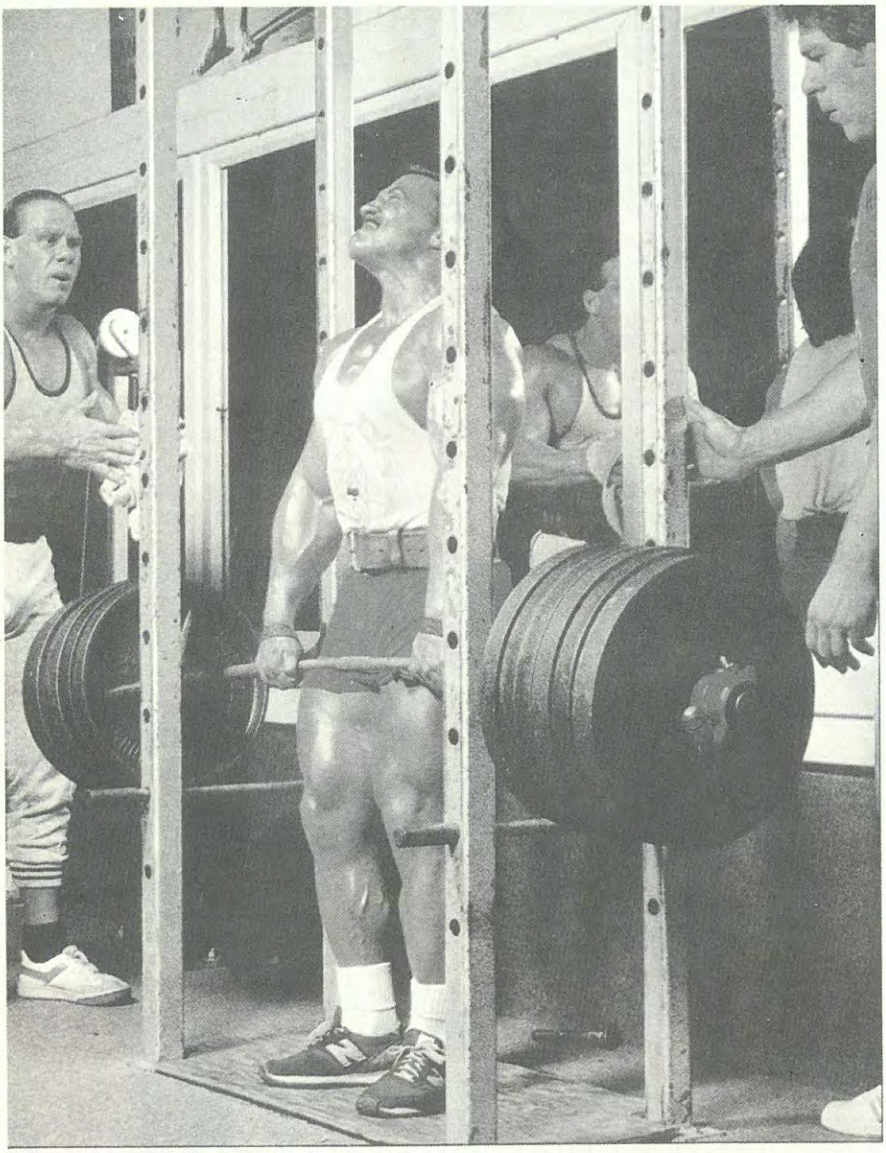
Ένας καθορισμένος τύπος προσωπικότητας βοηθού με βοηθάει αφάνταστα. Θέλω ανθρώπους πολύ έμπιστους και αφοσιωμένος που δεν θα παραλείπουν προπονήσεις και οι οποίοι θα με πιέζουν συνεχώς πέρα από τα όριά μου.

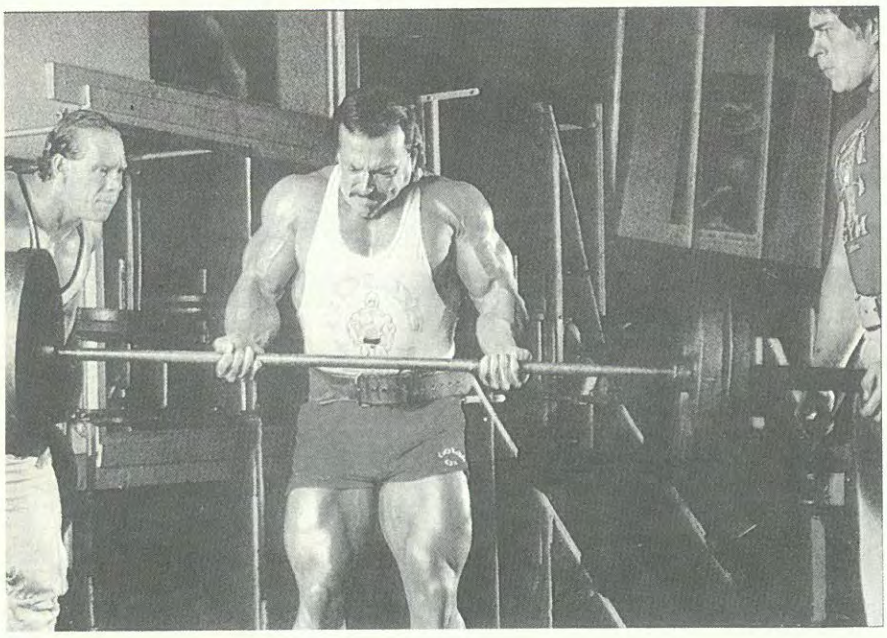
Χρειάζομαι χρόνο για να τους βρω. Είναι μια ατέλειωτη διαδικασία που μετά από έξι-οκτώ εβδομάδες οδηγεί σε ένα ζευγάρι βοηθών με τους οποίους μπορώ να συνεργαστώ σωστά. Σαν παράδειγμα τεχνικής μας, όταν έχω δύο βοηθούς,













ένα σε κάθε άκρη της μπάρας, είναι δύσκολο για τους δύο να τη σηκώσουν μέχρι το ίδιο ύψος. Θα στραφώ, λοιπόν, προς τη μεριά του ενός ή του άλλου και θα συνεννοηθώ μαζί του· είτε για περισσότερη βοήθεια στην μπάρα είτε για λιγότερη. Σε αυτές τις περιπτώσεις δεν μπορώ ουσιαστικά να πω στον άλλο τι θέλω με λέξεις. Είναι γρυλλίσματα αυτά με τα οποία συνεννοούμαι.

Πάντως, βλέπω ότι οι βοηθοί είναι αφηρημένοι όσο χρόνο διαρκεί η προπόνηση με ελαφρότερα βάρη στη φάση του προαγωνιστικού κύκλου. Θα πρέπει να μάθεις να συναισθάνεσαι τη ζωή του βοηθού σου. Εάν έχει πονοκέφαλο ή ξεκουράζεται πρέπει να το σεβαστείς και να συμβιβαστείς με την ιδέα. Αυτό θεωρείται ασύμφορο, όταν ακολουθώ τις προπονητικές αρχές επίτασης του Γουίντερ για να γραμμωθεί τελείως το σώμα μου για τους αγώνες.

Πριν την αθλητική συνάντηση, προπονούμαι στο Γυμναστήριο του Γκολντ τα ξημερώματα όταν είναι κλειστό, ώστε να είμαι τελείως μόνος χωρίς περιορισμούς. Σαν παλιός Μίστερ Κόσμος, ο ιδιοκτήτης του Γκόλντ Πητ Γκρυμκόβσκι καταλαβαίνει την προτίμησή μου να γυμνάζομαι αργά και μου δίνει το κλειδί του γυμναστηρίου. Έχω κερδίσει σε επαγγελματικούς της IFBB, γι' αυτό σκέφτομαι να ακολουθήσω το ίδιο πρόγραμμα κι αυτή τη χρονιά.

Ακόμη, εγώ προσωπικά, προτιμώ να μην έχω σχέσεις με τους βοηθούς μου έξω από το γυμναστήριο γιατί όσο πιο στενή γίνεται η σχέση μου μαζί τους, τόσο λιγότερη βοήθεια προσφέρουν. Όταν έχεις ένα βοηθό στην προπόνηση που σίγουρα δεν είναι φίλος, τα ωφέλη που θα έχεις θα είναι μεγάλα από κάθε

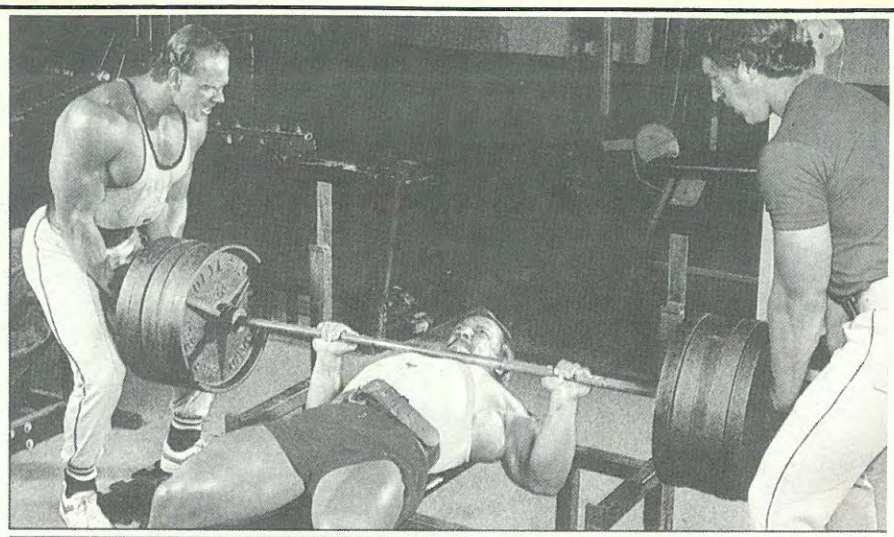
σετ ασκήσεων.

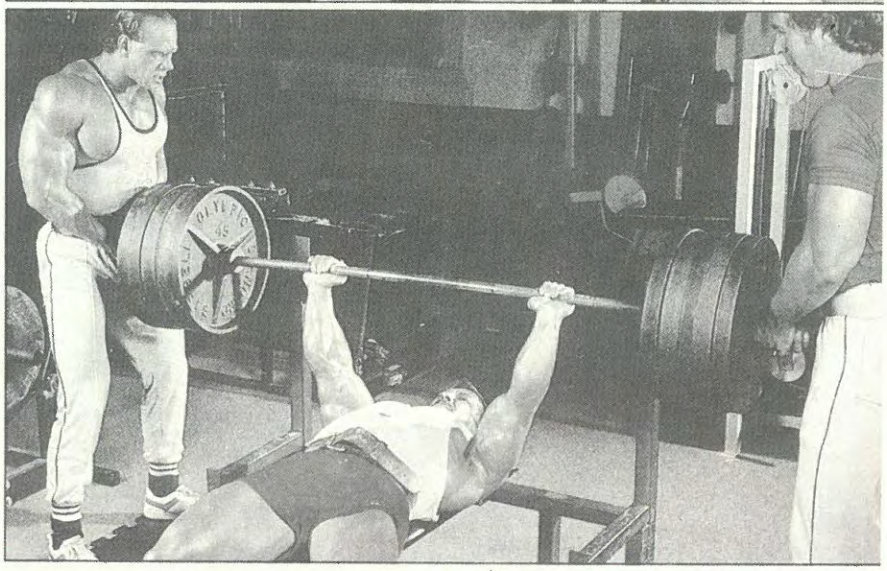
Εάν είσαστε προχωρημένοι σαν αθλητές σωματικής διάπλασης και έχετε μεγάλες απαιτήσεις, καλό είναι καλύτερα να ξεκινήσετε με ένα βοηθό. Όσο περισσότερο γυμνάζεστε με τη βοήθεια κάποιου συναθλητή σας, τόσο επωφελέστερη γίνεται η προπόνηση. Έχει λεχθεί και προηγουμένως, αλλά έχει σπουδαία σημασία· είναι άσχημο να χάνετε την προπόνηση, όταν ξέρετε ότι ο βοηθός σας σας περιμένει στο γυμναστήριο. Η επιμονή είναι σημείο - κλειδί της επιτυχίας. Με αυτό το σκεπτικό, ο βοηθός είναι ουσιαστικός συντελεστής αυτής.

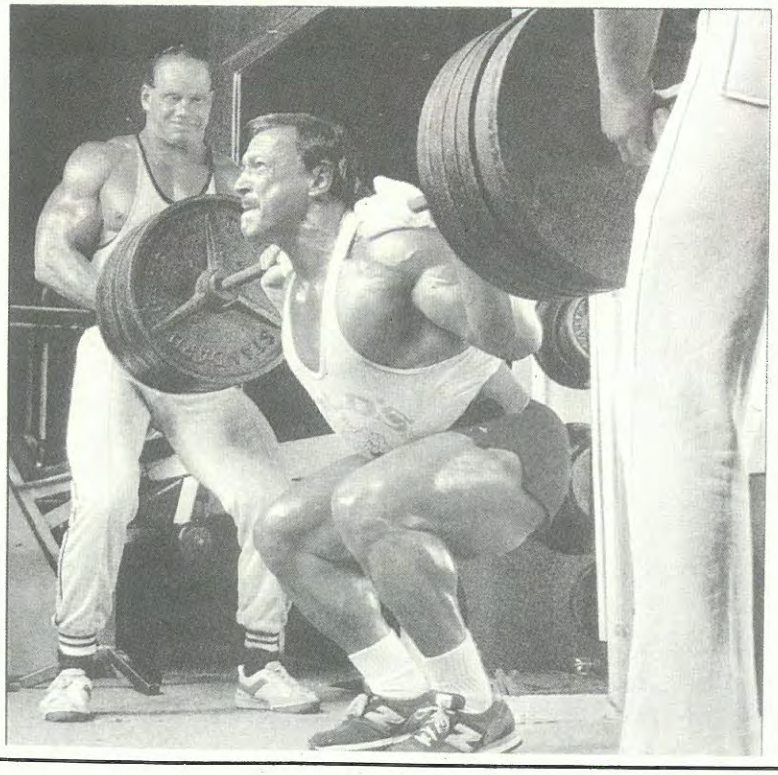
Οι αρχάριοι επ' ουδενί λόγω πρέπει να χρησιμοποιούν στην εξωπροπονητική περίοδο αυτές τις τεχνικές που θα περιγράψω στη συνέχεια. Χρειάζεστε τουλάχιστον 4-5 χρόνια βασικής προπόνησης και ακόμη και τότε δεν θα μπορέσετε να τις αντέξετε πάνω από δύο μήνες συνεχώς χωρίς τραυματισμό ή εξάντληση.

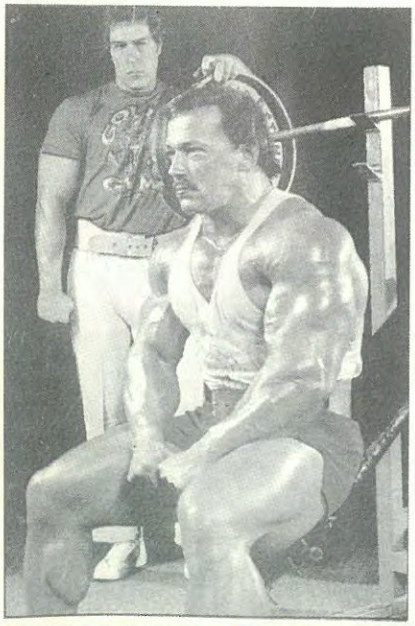
Μην αισθάνεστε άσχημα· ακόμη κι εγώ με τη μακρόχρονη πείρα μου το άθλημα μπορώ να αντέξω μόνο 3-4 μήνες. Είναι μάλλον παράλογος τρόπος προπόνησης, αλλά εάν γίνει σωστά κάνει το σώμα αγαλμάτινο.

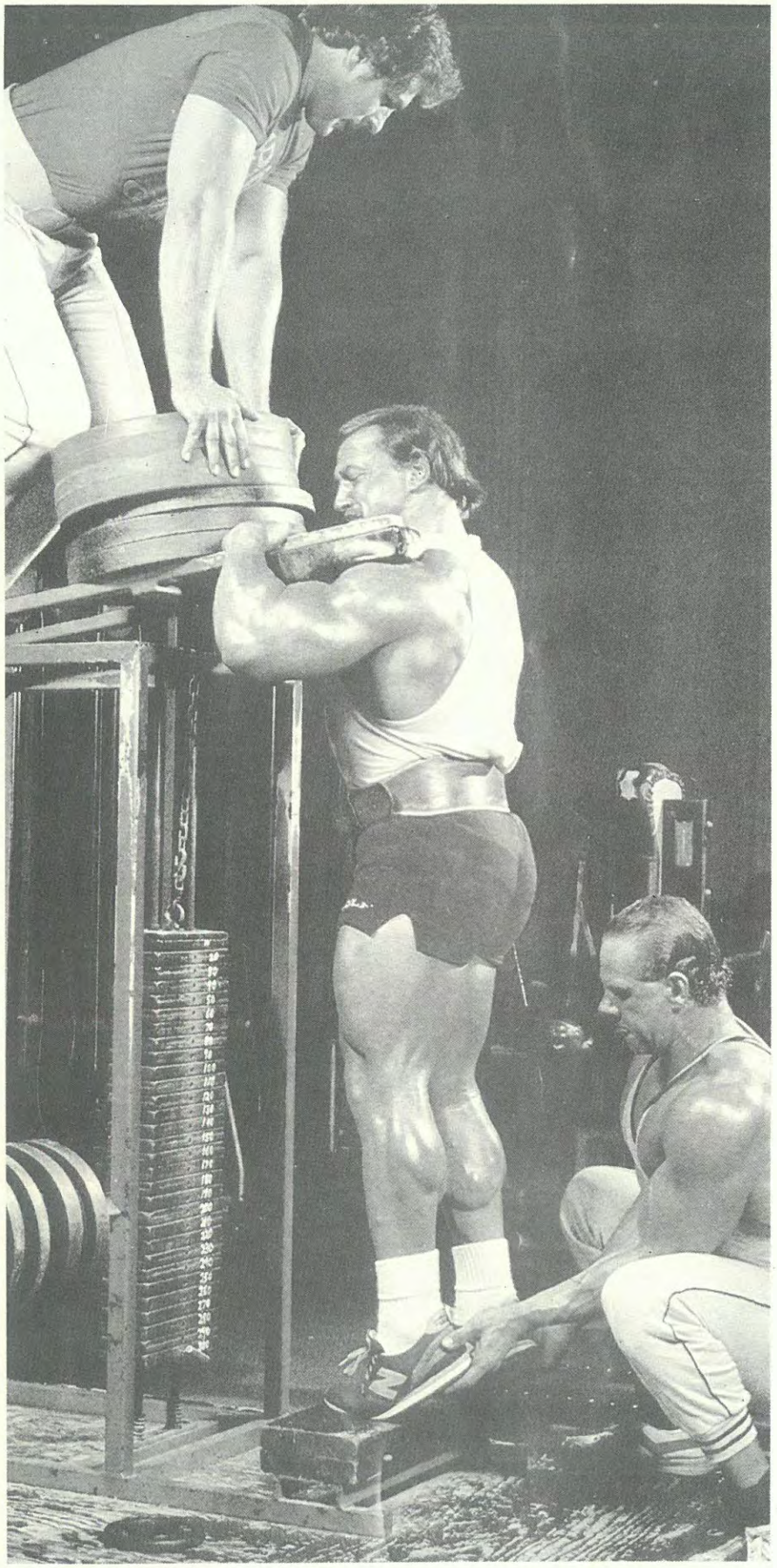
Υπάρχουν εννιά βασικές ασκήσεις για μυϊκή μάζα που συμπεριλαμβάνω στο πρόγραμμά μου: Πιέσεις σε Πάγκο, Πιέσεις με Μπάρα σε Επικλινή Πάγκο, Βυθίσεις σε Παράλληλες Μπάρες (με μεγάλα











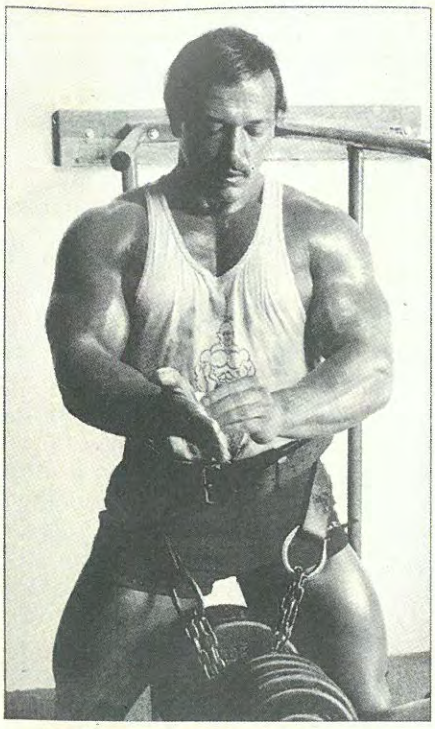
βάρη), Υψώσεις ΄Ωμων με Μπάρα, ΄Αρσεις Θανάτου, Σκουώτ, ΄Αρσεις Μπάρας, ΄Αρσεις Μπάρας με τους Καρπούς και Υψώσεις του Σώματος στις ΄Ακρες των Δακτύλων σε Μηχανή για τις Γάμπες.

Ο αριθμός των επαναλήψεων ποικίλλει σημαντικά από άσκηση σε άσκηση. Νοιώθω πως δεν έχω κάνει τίποτα για να αυξήσω τη μάζα του σώματός μου αν δεν κάνω 4-5 επαναλήψεις (ίσως, από αυτές 1-2 δυναμικές) σε ένα σετ, αλλά μερικές φορές φτάνω μέχρι 25-30 επαναλήψεις σε ασκήσεις για ισχύ και μάζα. Οτιδήποτε όμως κάτω από 4-5 επαναλήψεις, απλώς κάνει ισχυρούς τους τένοντές μου και άλλους συνθετικούς ιστούς, όχι για μυϊκή μάζα.

Πάντα είμαι όσο τυπικότερος μπορώ στη μορφή κάθε άσκησης, ακόμη και τη μεγαλύτερη αντίσταση, διότι με βοηθάει να αποφύγω τυχόν τραυματισμούς. Οι αρθρώσεις σας δεν είναι προετοιμασμένες να αντέξουν εξαιρετικά μεγάλα βάρη εάν δεν πετύχετε τις κατάλληλες κινήσεις σε κάθε επανάληψη. Είμαι επίσης της γνώμης, ότι είναι απαραίτητη μια ζώνη για βάρη για να στηρίζει και να προστατεύει τη μέση και την κοιλιά.

Δεν κάνω τις βασικές ασκήσεις για μάζα περισσότερες από δύο φορές την εβδομάδα την κάθε μια και αποτελούν μόνο ένα τμήμα της προπόνησης. Προπονούμαι έξι μέρες την εβδομάδα, αλλά γυμνάζω





τα μεγάλα μυϊκά συγκροτήματα μόνο δύο φορές. Παράλληλα με τις εντονότερες ασκήσεις που περιγράφονται σε αυτό το άρθρο, κάνω για κάθε τμήμα του σώματος και ελαφρότερες. Κανονικά, κάνω γύρω στα 30 συνολικά σετ για τις μεγαλύτερες, πιο πολύπλοκες μυϊκές ομάδες όπως είναι το στήθος, η πλάτη και οι μηροί.

Μπορείτε να μοιράσετε τις ασκήσεις· για παράδειγμα, εγώ έχω διαμορφώσει ως εξής το πρόγραμμα:

Δευτέρα - Πέμπτη:

Στήθος, ώμοι, τρικέφαλοι.

Τρίτη - Πέμπτη:

Πλάτη, δικέφαλοι, πήχεις, γάμπες (μεγάλα βάρη).

Τετάρτη - Σάββατο:

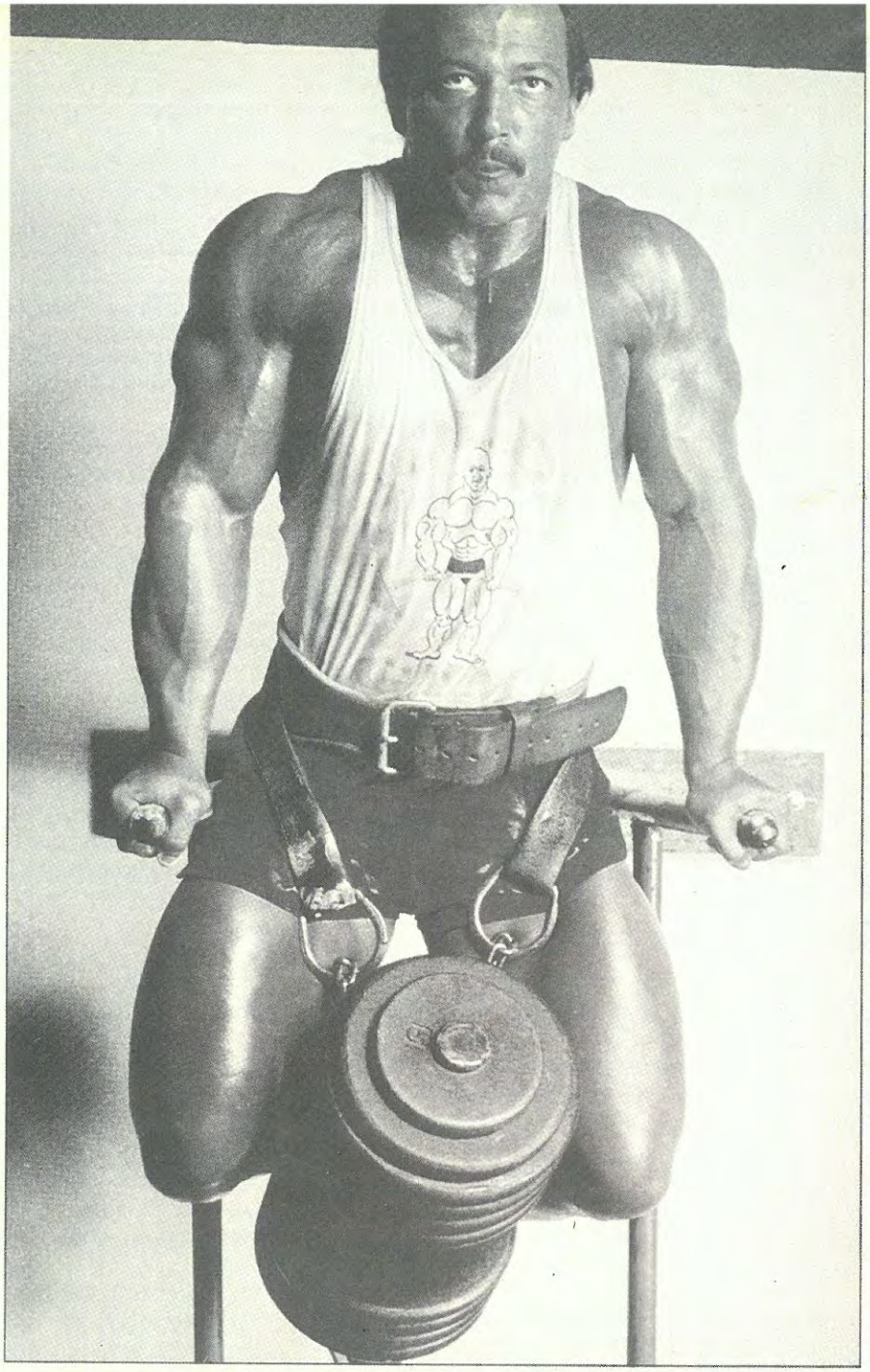
Μηροί, γάμπες (ελαφρά βάρη).

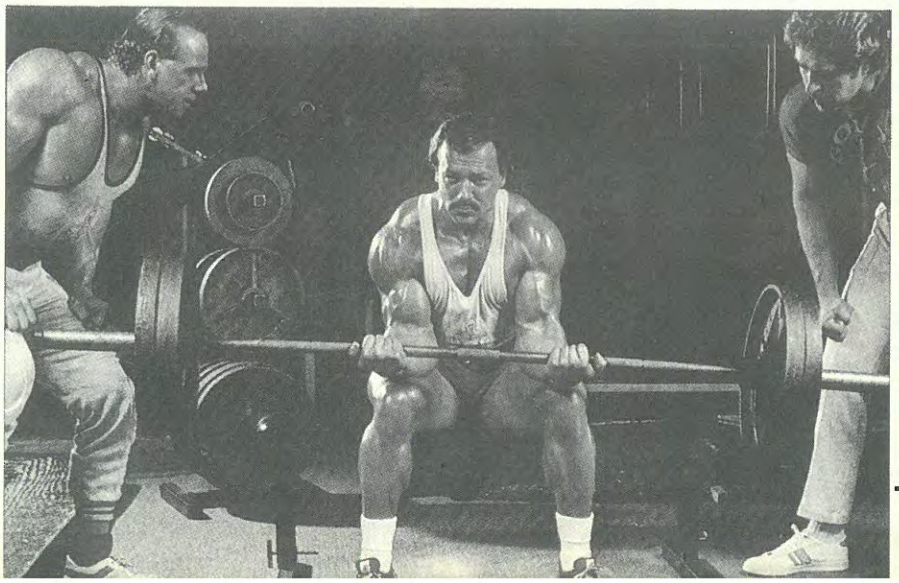
Σαν προθέρμανση για όλο το σώμα κάνω εξάσκηση των κοιλιακών κάθε μέρα στην αρχή της προπόνησης.

Ας δούμε, όμως, πώς απασχολώ τους βοηθούς μου στη διάρκεια αυτών των ασκήσεων.

Ξεκινώντας από τις Πιέσεις σε Πάγκο, χρησιμοποιώ ένα συνεργάτη μόνο. Ο βοηθός μου πατάει στο σίδερο της βάσης, κάτω από το μαξιλάρι για το κεφάλι και αρπάζει τη μέση της μπάρας με το ένα χέρι για να δώσει τη σωστή κατεύθυνση κατά την άρση.

Νοιώθω πιο άνετα όταν έχω κάποιον που μου δείχνει τη διεύθυν-





ση της μπάρας, διότι σταθεροποιεί το βάρος και με αυτόν τον τρόπο με προστατεύει ενάντια σε τραυματισμό του ώμου. Εάν έγερνα προς τη μια ή την άλλη μεριά, ακόμη και για ένα μόνο δευτερόλεπτο, μπορούσα να τραυματιστώ.

Σε πιέσεις σε πάγκο το μεγαλύτερο βάρος που έχω χρησιμοποιήσει ήταν 241,5 κιλά για 4-5 επαναλήψεις. Ακόμη κι αν σπρώξει προς τα πάνω την μπάρα με το ένα χέρι ο βοηθός μου, θα μειώσει την αντίσταση κατά 13,5-18 κιλά, οπότε θα έχω τη δυνατότητα να κάνω άλλες 2-3 επαναλήψεις, γεγονός που θα ισχυροποιήσει τους θωρακικούς, ώμους και τρικέφαλούς μου.

Στη συνέχεια, κάνω πιέσεις με βαριά μπάρα σε επικλινή πάγκο, χρησιμοποιώντας βάρος 225 κιλών για 4-5 πλήρεις και 2-3 δυναμικές επαναλήψεις. Και πάλι, συνήθως έχω μόνον ένα βοηθό που κρατάει με το ένα χέρι την μπάρα από τη μέση, παρ' ότι μερικές φορές χρησιμοποιώ δύο. Ανησυχώ, διότι όταν ο βοηθός μου χρησιμοποιεί και τα δύο χέρια μειώνει κατά πολύ την αντίσταση και χάνω έτσι αρκετό ώφελος από τις δυναμικές επαναλήψεις.

Η τελική άσκηση για το στήθος και τους ώμους είναι βυθίσεις σε παράλληλες μπάρες με μεγάλο βάρος, στις οποίες χρησιμοποιώ αλτήρα μέχρι 95 κιλά, δεμένο γύρω από τη μέση μου.

Κάνω βυθίσεις γυρισμένος προς τη μεριά του τοίχου, ενώ ο βοηθός γονατισμένος κρατάει τα πόδια μου και με κατευθύνει. Στη συνέχεια, όταν οι επαναλήψεις δυσκολεύουν όλο και περισσότερο, σπρώχνω με τα πόδια μου τόσο όσο χρειάζεται για να φτάσω όσο ψηλότερα μπορώ και να προχωρήσω στις δυναμικές επαναλήψεις.

Οι υψώσεις των ώμων απαιτούν δύο ανθρώπους και πάντα τις κάνω σε ράφι για μπάρες, ώστε να μην κινδυνεύει η μέση μου όταν το βάρος φτάνει στο ύψος της μέσης σε κάθε σετ. Δεν υπάρχει τρόπος να ελέγχει ο βοηθός το μέσο της μπάρας, γι' αυτό εγκαθιστώ δύο άτομα, ένα σε κάθε άκρη. Χρησιμοποιώ βάρη τουλάχιστον 315 κιλών στο πιο σκληρό σετ, για 8-10 επαναλήψεις και επιπλέον 4-6 δυναμικές. Συνήθως περνάω ιμάντες γύρω από τους καρπούς για να σιγουρέψω τη λαβή, όταν ανεβάζω τέτοιο βάρος.

Συχνά οι δυναμικές επαναλήψεις που αφορούν τις υψώσεις είναι θέμα του ότι δεν έχω τις δυνάμεις να σηκώσω το βάρος μέχρι επάνω, σε θέση συστολής, κυρίως προς το τέλος του σετ. Έτσι λοιπόν, οι βοηθοί μου σηκώνουν την μπάρα μέχρι τη θέση αυτή 2,5-3 εκατοστά, όποτε το κρατάω σε εκείνο το ύψος για ένα λεπτό προτού το επαναφέρω αργά στην αρχική του θέση.

Η επόμενη άσκηση για την πλάτη είναι οι άρσεις θανάτου, τις οποίες κάνω με βάρη 292,5-315 κιλών για 5-6 καλές επαναλήψεις από το τελευταίο σετ. Έπειτα, μπορώ άνετα να κάνω 2-3 επιπλέον δυναμικές επαναλήψεις, εάν οι βοηθοί μου σηκώνουν την μπάρα πριν από κάθε επανάληψη.

Για 6-8 πλήρεις και 3-4 δυναμικές επαναλήψεις άρσεων της μπάρας χειρίζομαι βάρος 100-106 κιλών. Δυστυχώς, δεν μπορώ να απασχολήσω ένα μόνο βοηθό, γιατί για κάποιο λόγο μου φαίνεται αστείος όταν τον κοιτάζω στο πρόσωπο και αρχίζω να γελάω, γεγονός που μου χαλάει το σετ.

Για τις άρσεις βαριάς μπάρας με τη βοήθεια των καρπών καλό θα ήταν να έχω ένα βοηθό, αλλ' αυτό είναι αδύνατο, οπότε τοποθετώ δύο στις άκρες της μπάρας. Όταν κολλάω σε μια άσκηση, χρησιμοποιούν μονάχα δύο δάκτυλα για να μειώσουν την αντίσταση κατά 1,8-2,25 κιλά σε κάθε δυναμική επανάληψη. Μπορώ πάντα να κάνω 10-12 πλήρεις και 6-8 δυναμικές επαναλήψεις.

Για βαριές υψώσεις του σώματος στις άκρες των δακτύλων σε μηχανή για γάμπες φορτώνω το όργανο με όσους βαρείς δίσκους βρω εύκαιρους συν τον βαρύτερο βοηθό μου στην οροφή της μηχανής για ακόμη μεγαλύτερη αντίσταση. Έπειτα κάνω σετ των 25 επαναλήψεων με αυτό το φοβερό βάρος (πάνω από μισό τόνο).

Μόλις τις τελειώσω, ένας από τους βοηθούς μου γονατιστός πίσω σπρώχνει λίγο προς τα πάνω τις φτέρνες μου ώστε να μπορώ να προσθέσω άλλες 5-6 επαναλήψεις ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος για να αυξήσω το μέγεθος των γαστροκνημιακών μου.

Η τελευταία άσκηση είναι η καλύτερη για τον αθλητή σωματικής διάπλασης: τα σκουώτ. Στο τελικό σετ που περιλαμβάνει 20 επαναλήψεις, κάνω σκουώτ με 270 κιλά. Συνήθως έχω δύο άτομα στις άκρες της μπάρας για να με βοηθούν όταν σηκώνω το βάρος, εάν τύχει να κολλήσω στο έδαφος.

Εάν δεν είχα βοηθό στην προπόνηση, θα μπουρούσα πάλι να κάνω και τις 9 βασικές ασκήσεις για απόκτηση όγκου. Απλώς δεν θα μπορούσα να πλησιάσω ή να ξεπεράσω τα όρια των δυνατοτήτων μου. Χρειάζομαι, ένα άτομο κυρίως για το στήθος, περισσότερο εξαιτίας των προηγούμενων τραυματισμών μου στους ώμους. Ακόμη κι όταν δεν έχω τους βασικούς βοηθούς μου εύκαιρους, μπορώ να βρω κάποιον άλλο να με βοηθήσει στις δυναμικές επαναλήψεις των άλλων ασκήσεών μου. Προτιμώ, πάντως, να έχω κάποιον με τον οποίο έχω δουλέψει μαζί να με βοηθάει στον πάγκο – επικλινή ή οριζόντιο.

Εντάξει, λοιπόν. Τώρα κατέχετε όλα τα μυστικά μου για πιο μυώδες σώμα. Θέλει κότσια και δύο καλούς βοηθούς για να είναι σίγουρα και αποτελεσματικά τα αποτελέσματα.

«Οι δυναμικές επαναλήψεις είναι η ψυχή των ασκήσεών μου για μυϊκή δύναμη. Όταν δεν έχω δυνάμεις να συνεχίσω, οι βοηθοί μου φροντίζουν ώστε να κάνω ακόμη 1-2 επαναλήψεις. Για να αποκτήσω μεγαλύτερο όγκο, χρειάζομαι μεγάλη αντίσταση. Όμως, εφαρμόζω τις Αρχές των Δυναμικών Επαναλήψεων και της Υπερφόρτωσης μόνο δύο φορές την εβδομάδα»

«Στο πρόγραμμα προπόνησης που έχω συνθέσει, αφιερώνω τη Δευτέρα και την Πέμπτη σε ασκήσεις για το στήθος, τους ώμους και τους τρικέφαλους».

«Τις Τετάρτες και τα Σάββατα ρίχνω την προσοχή μου στη γύμναση των μηρών με ασκήσεις επιπλέον για τις γάμπες με ελαφρά βάρη».

«Το πρόγραμμα της Τρίτης και της Παρασκευής τις συνθέτουν οι ασκήσεις για την πλάτη, τους δικέφαλους και τις γάμπες (με μεγάλα βάρη)».

ΠΙΝΑΚΕΣ ΤΙΜΩΝ

ΠΡΟΣΟΧΗ:

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

-ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ--	ΠΩΛΗΣΗ
-1101	ΓΚΕΙΝ ΓΟΥΕΙΤ 1200γρ.....	5700
-1102	ΓΚΕΙΝ ΓΟΥΕΙΤ 600γρ.....	2900
-1103	ΠΡΟΒΙΤΑ 1200γρ.....	6100
-1104	ΠΡΟΒΙΤΑ 600γρ.....	3200
-1105	ΑΜΙΝΟΒΙΤ 1250 γρ.....	6700
-1106	ΚΡΑΣ ΓΟΥΕΙΤ ΓΚΕΙΝ..1500γρ	6700
-1107	ΜΙΝΕΡΑΛ ΒΙΤΑΜΙΝ ΝΤΡΙΝΚ:1κ	3500
-2421	ΜΠΑΡΑΚΙΑ 35 ΕΚ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ.	1000
-2422	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 100εκ	3000
-2423	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 120	3200
-2424	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 140	3400
-2425	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 160	3600
-2426	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 180	3900
-2427	ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ ΜΕ ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 200	5200
-2428	ΜΠΑΡΕΣ 200εκΧ30γιλ με ΧΡΩ-ΣΦ	10000
-2429	ΜΠΑΡΕΣ ΟΛΥΜΠ ΤΥΠΟΥ + ΧΡΩ-ΣΦΙ	22000
-2441	ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΜΠΑΡΕΣ + ΣΦΙΧΤΗΡ.	50000
-2431	ΜΠΑΡΑ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ (ΣΥΜΠ-ΣΩΛ)	7000
-2432	ΣΦΙΧΤΗΡΕΣ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟΙ.....(Ζ)	450
-2441	ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ.....	1600
-2442	ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ...	1200
-2443	ΛΑΒΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ..	1800
-2444	ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ..	1300
-2445	ΙΜΑΝΤΑΣ ΕΛΞΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΤΡΟΧΑΛ	1500

4-ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ-------	ΤΙΜΗ-
-2451	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ.....	8600
-2452	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΜΕ ΠΙΡ ΑΣΦ....(Ζ)	3800
-2453	ΒΑΡΗ ΚΑΡΠ-ΑΣΤΡΑΓ (ΡΙΝΙΣΜ)(Ζ)	1500
-2454	ΒΑΡΗ ΚΑΡΠ-ΑΣΤΡΑΓ (ΣΙΔΕΡΑ)(Ζ)	2000
-2455	ΣΙΔΕΡΟΠΕΔΙΛΑ+ΜΠΑΡΑ+ΣΦΙΧΤ.(Ζ)	1800
-2456	ΠΕΡΙΚΑΡΠΙΑ (ΕΛΑΣΤ-ΘΕΡΜΑΤ)(Ζ)	520
-2457	ΓΑΝΤΙΑ ΜΠΑΡΑΣ.....(Ζ)	
-2458	ΓΙΛΕΚΟ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡΟΥΣ (5/9 ΚΙΛ)	
-2459	ΖΩΝΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ (5 / 8 ΧΙΛ).	
-2460	ΖΩΝΗ ΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡΟΥΣ...	
-2461	ΖΩΝΗ ΜΕΣΗΣ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ.	
-2462	ΓΑΝΤΙΑ ΜΠΑΡΑΣ.....(Ζ)	0
-2463	ΓΙΛΕΚΟ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡΟΥΣ (5/9 ΚΙΛ)	5200
-2464	ΖΩΝΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ (5 / 8 ΧΙΛ).	3500
-2465	ΖΩΝΗ ΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡΟΥΣ...	800
-2466	ΖΩΝΗ ΜΕΣΗΣ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ.	0
-2471	ΜΕΤΑΛΛΙΚΗ ΖΩΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ....	
-2472	ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΡΥΘΜΙΖΟΜ...	6500
-2473	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ+ΕΠΙΚΛ...	6000
-2474	ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΑΠΛΟ	850
-2475	ΠΑΓΚΟΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ.....	0
-2476	ΠΑΓΚΟΣ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣ ΠΟΔΙΩΝ..	18000
-2477	ΔΙΖΥΓΟ ΨΗΛΟ ++ ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ	14000
-2478	ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΒΑΡΩΝ.....	5500
-2479	ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ.....	
-2480	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΕΛΞΕΩΝ ΨΗΛΗ+ΧΑΜΗΛΗ.	18000

5-ΠΟΛΥ-ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ (ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ Ο ΦΠΑ)

ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ--	ΠΩΛΗΣΗ-ΑΓΟΡΑ-
-2501	ΤΟΤΑΛ ΠΑΟΥΕΡ .....++++...	22000 10000
-2511	ΠΑΓΚΟΣ-ΣΥΝΘΕΤΟ....++++...	33000 18000
-2521	ΤΡΟΧΑΛΙΑ-ΣΥΝΘΕΤΟ..++++...	42000 22000

6-ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ: ΟΡΓΑΝΑ ΧΩΡΙΣ ΒΑΡΗ (ΔΕΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ

-ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40
-2601	ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΡΥΘΜΙΖΟΜ...	17000
-2602	ΣΚΑΛΑ ΓΙΑ 4 ΠΑΓΚΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ	15000
-2603	ΑΠΟΜΟΝΩΤΗΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ.....	35000:
-2604	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΤΟΙΧΟΥ.....	12000
-2605	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΔΑΠΕΔΟΥ	38000:
-2606	-ΔΙΖΥΓΟ ΔΑΠΕΔΟΥ ΨΗΛΟ.....	14000
-2607	ΔΙΖΥΓΟ ΚΑΙ ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ....	23000
-2608	ΡΩΜΑΙΚΗ ΚΑΡΕΚΛΑ.....	15000
-2609	ΡΩΜΑΙΚΗ ΚΑΡ ++ ΥΠΕΡΕΚΤΑΣΕΙΣ.	17000
-2609	ΔΙΠΛΟ ΟΡΓΑΝΟ ΣΥΣΤΡΟΦΩΝ ΜΕΣΗΣ	22000

7-ΓΥ: ΡΑΦΙΑ-ΘΗΚΕΣ- -ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΓΙΑ ΒΑΡ (ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΦΠΑ

-ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40
-2701	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ..(2Ρ Χ 1.5Μ)..	20000
-2702	ΡΑΦΙΑ ΔΙΣΚΩΝ.....	5000
-2703	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ.....	14000
-2704	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΒΑΡΥ ΤΥΠΟΥ....(Ζ)	14000
-2705	ΘΗΚΕΣ ΓΙΑ ΑΘΕΙΕΣ ΜΠΑΡΕΣ.....	18000:
-2706	ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ 10 ΦΟΡΤΩΝ ΜΠΑΡΕΣ..	20000

8-ΓΥ: ΠΑΓΚΟΙ + ΟΡΓΑΝΑ ΜΕ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΒΑΡΗ (ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΦΠΑ

-ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40
-2801	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ-ΧΩΡ....	10000
-2802	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ-ΜΕΟΡ....	16000
-2803	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΧΩΡ..	15000
-2804	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΜΕΟΡ..	19000
-2804	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΜΕΟΡ..	19000
-2805	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΑΝΑΠ-ΕΠΙΚ-ΧΩΡ..	16000
-2806	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΑΝΑΠ-ΕΠΙΚ-ΜΕΟΡ..	19000
-2807	ΚΑΘΙΣΜΑ ΠΙΕΣΕΩΝ ΧΩΡ.....	14000
-2808	ΚΑΘΙΣΜΑ ΠΙΕΣΕΩΝ ΜΕΟΡ.....	19000
-2809	ΠΑΓΚΟΣ ΦΕΓΓΑΡΙ.....	19000
-2810	ΣΚΑΜΝΙ 40Χ50..... 7000	
-2811	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ (ΕΛΞΕΩΝ)..	
-2812	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ (ΣΥΣΤΡΟΦΩΝ	
-2813	ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΒΑΡΩΝ (Τ-ΒΑΡ)....	17000
-2814	ΠΑΓΚΟΣ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ	26000
-2815	ΡΑΦΙΑ ΜΠΑΡΑΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΣΤ.....	36000
-2816	ΚΛΟΥΒΑ ΣΚΟΥΣΤ.....	35000
-2817	ΟΡΓΑΝΟ ΣΚΟΥΣΤ : SMITH.....	52000
-2818	ΟΡΓΑΝΟ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΣΤ	60000
-2819	ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΚΑΤΑΚΟΡ	48000
-2820	ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΠΛΑΓΙΟ	:68000
-2821	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΚΑΘΙΣΤΟ...	15000
-2822	ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΟΡΘΙΟ.....	20000
-2823	ΟΡΓΑΝΟ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΣΤ+ΓΑΜΠΕΣ	58000
-2824	ΠΥΡΓΟΣ ΔΥΟ ΔΙΠΛΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΩΝ.	60000

9-ΓΥ: ΠΛΑΚΕΣ ΚΑΙ ΛΑΒΕΣ ΓΙΑ ΜΗΧΑΝΕΣ (ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΦΠΑ

-ΚΩΔΙ	--ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΤΩΝ-ΕΙΔΩΝ-------	-ΣΙΔΕΡΟ
-2901	ΠΛΑΚΕΣ (ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ) 2,5 ΚΙΛ.	1800
-2902	ΠΛΑΚΕΣ (ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ) 5 ΚΙΛ.	2500
-2903	ΠΛΑΚΕΣ (ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ) 10 ΚΙΛ.	4500

0-ΓΥ: ΜΗΧΑΝΕΣ ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ (ΔΕΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΠΛΑΚΕΣ) (ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΦΠΑ)

-ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40
-3001	ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΣΤΗΘΟΥΣ (ΞΑΠΛ).	
-----	BENCH PRESS MACHINE.....	46000
-3002	ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΩΜΩΝ	
-----	SHOULDER PRESS MACHINE.....	50000
-3003	ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ	
-----	BICEPS MACHINE.....	:70000
-3004	ΜΗΧΑΝΗ POUL OVER.....	:80000
-3005	ΜΗΧΑΝΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ (ΚΑΘΙΣΤΗ)	
-----	ROW MACHINE.....	70000
3006	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧΟΥ ΨΗΛΗ.....	
----	ΜΕ ΚΑΘΙΣΜΑ ΚΑΙ ΣΤΟΠ.....	45000
3007	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧΟΥ ΧΑΜΗΛΗ.....	
----	ΜΕ ΣΤΟΠ ΓΙΑ ΠΟΔΙΑ.....	45000
3008	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧ ΨΗΛ-ΧΑΜ.....	
----	ΜΕ ΚΑΘΙΣΜΑ-ΣΤΟΠ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ....	55000
3009	ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΔΑΠΕΔΟΥ ΨΗΛ-ΧΑΜ.....	
-----	ΜΕ ΚΑΘΙΣΜΑ-ΣΤΟΠ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ....	65000
-3010	ΜΗΧΑΝΗ ΘΩΡΑΚΙΚΩΝ.....	
-----	PEC-DECK.....	80000
-3011	ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΣΤΑΥΡΩΤ ΕΛΞΕΩΝ ΤΟΙΧ	
-----	CROSS OVER.....	90000
-3012	ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΣΤΑΥΡΩΤ ΕΛΞΕΩΝ ΔΑΠΕ	
-----	CROSS OVER.....	100000
-3013	ΜΗΧΑΝΗ ΔΕΛΤΟΕΙΔΩΝ.....	
-----	DELTOID MACHINE.....	80000
-3014	ΜΗΧΑΝΗ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ ΚΑΘΙΣΤΗ.	
-----	SEATED LEG EXTENSION.....	60000
-3015	ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΟΡΘΙΑ	
-----	LEG CURL MACHINE	50000
-3016	ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΞΑΠΛ	
-----	LEG CURL MACHINE	60000
-3017	ΜΗΧΑΝΗ ΕΚΤΑΣΕΩΝ-ΔΙΠΛΩΣΕΩΝ ΠΟΔ	
-----	LEG EXTENSION-CURL.....	75000
-3018	ΜΗΧΑΝΗ ΣΚΟΥΣΤ	
-----	SQ UA T MACHINE... 110000	
-3019	ΜΗΧΑΝΗ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΣΤ.....	
-----	HACK SQUAT MACHINE.....	100000
-3020	ΜΗΧΑΝΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΟΡΙΖ.....	
-----	LEG PRESS MACHINE.....	90000
-3021	ΜΗΧΑΝΗ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ	
-----	.....	:90000
-3022	ΜΗΧΑΝΗ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΟΡΘΙΑ	
-----	CALF MACHINE.....	55000
-3023	ΜΗΧΑΝΗ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΚΑΘΙΣΤΗ	
-----	CALF MACHINE..(10Χ5).....	65000

ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ



ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 30, ΠΑΓΚΡΑΤΙ

Άνετο περιβάλλον 300 μ^2 με εξαερισμό και δύο ιδιαίτερα αποδυτήρια (ανδρών - γυναικών) με τέσσερα ντους στο καθένα.

Με τρεις προπονητές για άνδρες, γυναίκες και παιδιά.

Με τρεις τόνους χυτά πρόσθετα βάρη σε αλτήρες και μπάρες.

Με πενήντα μόνιμους αλτήρες και 20 μόνιμες μπάρες.

Με τα επόμενα όργανα χωρίς ή με πρόσθετα βάρη: δύο δίζυγα, δύο ρωμαϊκές καρέκλες, δύο πάγκους κοιλιακών, δύο όργανα συστροφών μέσης, δύο ζεύγη ορθοστάτες σκουώτ, τέσσερεις πάγκους οριζόντιους, τέσσερεις πάγκους επικλινείς, έναν ανάποδο επικλινή, δύο πάγκους δικεφάλων, δύο κωπηλατικές βαρών, ένα ράφι σκουώτ, ένα όργανο πιέσεων ποδιών και ένα διπλό μονόζυγο.

Με τις επόμενες μηχανές με μόνιμα βάρη: πιέσεις στήθους (150 κ.), πλάγιων σκουώτ (δύο με 120 κ. καθεμιά), γαμπών (δύο με 200 κ. καθεμιά), πεκ-ντέκ (δύο με 60 κ. καθένα), δικεφάλων χεριών (60 κ.), τετρακεφάλων (δύο με 100 κ. καθένα) δικεφάλων ποδιών (δύο με 70 κ. καθένα), τροχαλία ψηλή (120 κ.), τροχαλία χαμηλή (120 κ.), πιέσεων ποδιών καθιστή (200 κ.), κρος-όβερ (2×80 κ.), προσαγωγών (100 κ.) και ένα πύργο με δύο διπλές τροχαλίες ψηλή - χαμηλή με 120 κ. καθεμιά και δύο θέσεις για πιέσεις στήθους, έλξεις δικεφάλων και πιέσεις ώμων με 120 κ. καθεμιά.

Με πολύζυγο τοίχου, στρώματα εδάφους, δύο κωπηλατικές (κουπί), τέσσερα ποδήλατα και τρεις ιμάντες μασάζ.

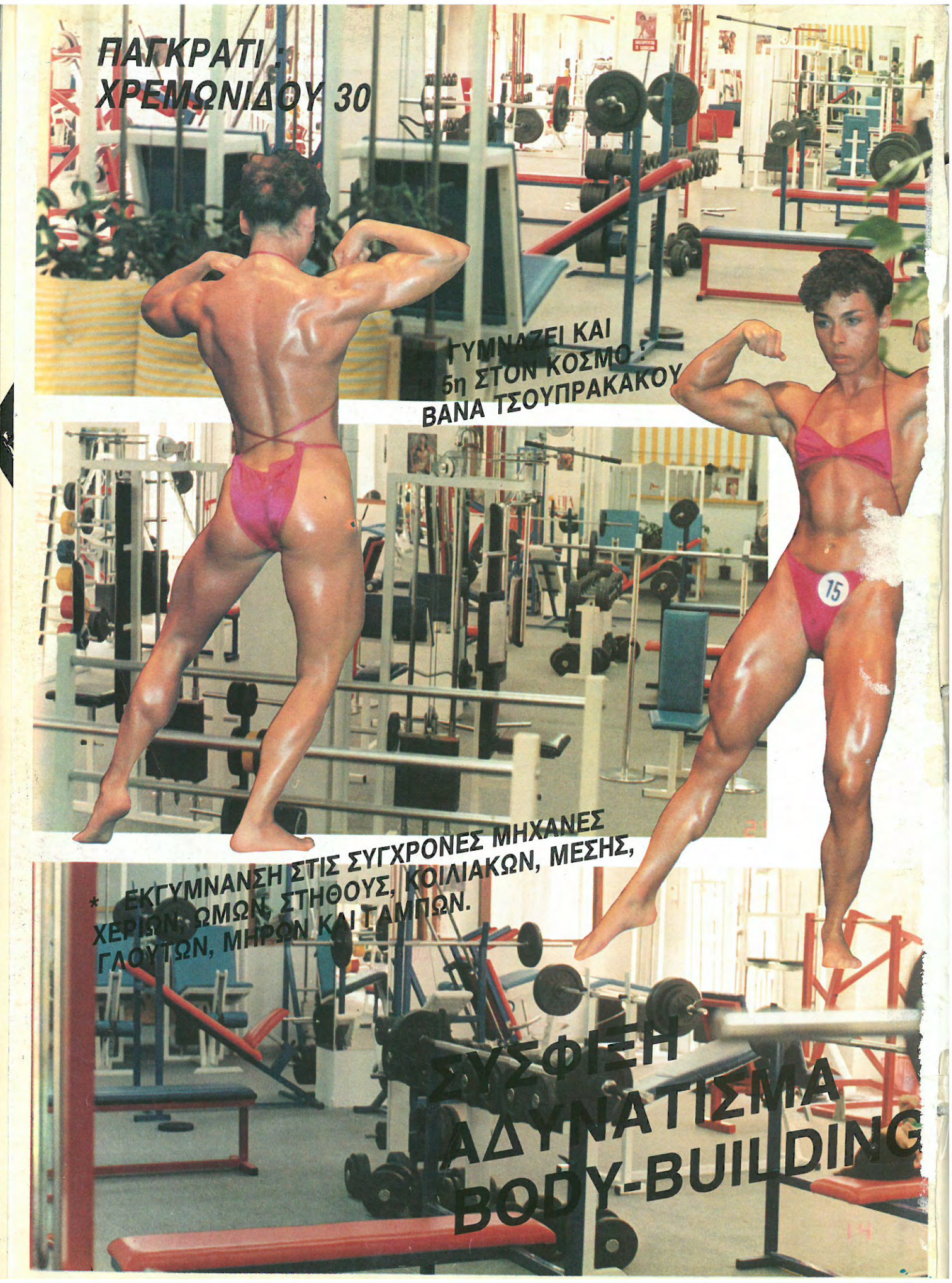
ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΠΟ 10 π.μ. μέχρι 9 μ.μ.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΔΙΠΛΑ ΚΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ
ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΕΣ



ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ, ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΠΟ 10 Π.Μ. ΕΩΣ 9 Μ.Μ.
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ : ΝΙΚΟΣ ΡΑΦΤΑΚΗΣ

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΤΕ ΤΩΡΑ
ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ
ΜΕ ΤΟ ΜΟΝΤΕΡΝΟ ΤΡΟΠΟ


ΠΑΓΚΡΑΤΙ :
ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 30
ΓΥΜΝΑΖΕΙ ΚΑΙ
5η ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ !
ΒΑΝΑ ΤΣΟΥΠΡΑΚΑΚΟΥ
* ΕΚΓΥΜΝΑΝΣΗ ΣΤΙΣ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ
ΧΕΡΙΩΝ, ΩΜΩΝ, ΣΤΗΘΟΥΣ, ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ, ΜΕΣΗΣ,
ΓΛΟΥΤΩΝ, ΜΗΡΩΝ ΚΑΙ ΓΑΜΠΩΝ.
ΣΥΣΦΙΞΗ
ΔΥΝΑΤΙΣΜΑ
BODY-BUILDING