ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΣ ΝΕΣ

IFBB

ΠΑΝΩ ΑΠΟ 30.000 ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ

No 23, ΤΟΜΟΣ 4, ΦΕΒ 89, ΔΡΧ. 4

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ
ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΙΑΤΡΙΚΑ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ

HAPPY NEW YEAR

Ο ΜΠΕΝ ΓΟΥΗΝΤΕΡ ΚΑΙ Η ΓΥΝΑΙΚΟΜΑΣΤΙΑ ΣΤΑ ΔΙΚΑΣΤΗΡΙΑ

Ένα νέο P.C.
Made in West Germany
Που είναι Schneider
Που το λένε EURO PC
Που έρχεται με ένα πακέτο προγραμμάτων
Που είναι personal computer
Που είναι home computer
Που κάνει 99.000* δραχμές!

Με περίληψη του manual στα Ελληνικά.

CONQUEST EUROPE

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

• Επεξεργαστής 8088-1 στα 9,54 MHz (Επιλογή στα 7.16 MHz ή και 4,77 MHz) • Κ. Μνήμη 512 KB RAM • Μνήμη 32 KB ROM • Μονόχρωμη και έγχρωμη κάρτα γραφικών (Hercules Graphics 720×348, CGA Graphics 640×200 ή 320×200 με 16 χρώματα) • Παράλληλη έξοδος (Contronics) για εκτυπωτή και σειριακό (RS 232) interface • Drive δισκέττας $3^1/_2$, 720 KB • Real time clock • Set up menu • Πληκτρολόγιο συμβατό με AT • Μονόχρωμη οθόνη 12" (amber) ή έγχρωμη 14" • Δυνατότητα σύνδεσης με εξωτερικό δίσκο 20MB - δισκέττα $5^1/_4$", 360 KB - mouse/joystick

Προγράμματα MS-DOS 3.3, GW Basic και Microsoft Works (περιλαμβάνουν Word processing - Spreadsheet - Data base και Communications)

* Χωρίς Φ.Π.Α.



Schneider

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Ευρωπαϊκή νοημοσύνη

Θύμιος Περσίδης, Τηλ. 822-4794

ΚΟΜΠΙΟΥΤΕΡΣ ΠΑΝΤΟΥ

Εκρηξη αποτελεί για την εποχή μας η ραγδαία εξάπλωση των κομπιούτερς σε κάθε επιχείρηση, όπως ξέρουμε όλοι. Ακόμα και στα ... ψιλικατζίδικα υπάρχει απόλυτη ανάγκη και εφαρμογή των μικροκομπιούτερς. Είναι μοιραίο τα πανέξυπνα και εξυπηρετικά αυτά μηχανάκια να αποτελέσουν έναν έμπιστο και ακούραστο συνεργάτη μέσα στο κάθε είδους γυμναστήριο. Με τα γρήγορα προγράμματά τους και με την απεικόνιση των αποτελεσμάτων τους με τον κατάλληλο εκτυπωτή, η συνεργασία τους αποδεικνύεται με τον καιρό πραγματικός στυλοβάτης της οικονομίας ενός γυμναστηρίου και της εξυπηρέτησης του ιδιοκτήτη αλλά και των πελατών του.

Με πολλούς τρόπους μπορεί να βοηθήσει ένα γυμναστήριο ο οποιοσδήποτε σωστά διαλεγμένος μικροκομπιούτερ.

Η καταγραφή των στοιχείων των πελατών μας δίνει τη δυνατότητα με κατάλληλους διευθυνσιογράφο και επεξεργαστή κειμένων να έχουμε εύκολη ταχυδρομική επαφή με τους πελάτες που για κάποιο λόγο έχουν εγκαταλείψει το γυμναστήριο. Τους θυμίζουμε ότι το γυμναστήριο υπάρχει και πάντα τους περιμένει, τους ευχόμαστε χρονια πολλα στη γιορτη τους και τους ειδοποιουμε για την ιδρυση καποιου νέου τμήματος ή για σεμινάρια και εποχιακά ειδικά τμήματα. Η πανεύκολη αυτή ταχυδρομική επαφή λιγοστεύει αισθητά τις αποχωρήσεις των ... κουρασμένων από το γυμναστήριο, ξαναφέρνει πίσω τους αποκομμένους και κρατάει περισσότερο αυτούς που ήδη παρακολουθούν. Αυτά και μόνο κάνουν απόσβεση του μικροκομπιούτερ μέσα σε έξι μήνες.

Στο φορολογικό πεδίο και στην τήρηση των φορολογικών βιβλίων και στοιχείων, ο κομπιούτερ με τον πρίντερ μειώνουν στο ελάχιστο το χρόνο απασχόλησης ιδιοκτήτη ή υπαλλήλου κρατώντας με συνέπεια και χωρίς λάθη τους προσωπικούς λογαριασμούς όλων των πελατών και για κάθε τμήμα του γυμναστηρίου που τους προσφέρει υπηρεσίες, εκδίδοντας τις αποδείξεις παροχής υπηρεσιών και κρατώντας αλάνθαστα τα βιβλία εσόδων εξόδων και το ΦΠΑ.

Στη διαχείριση των αθλητών-μελών συλλόγων ή ομοσπονδιών ο κομπιούτερ με το κατάλληλο πρόγραμμα μπορεί να κρατάει στοιχεία αθλητών, αγώνες που έπαιξαν και θέσεις που πήραν, μπορεί να βγάζει προγράμματα αγώνων (τζούντο, καράτε κτλ.), αποτελέσματα δύσκολης διαιτησίας (αγώνες σωματικής διάπλασης), μπορεί να κρατάει ζουμερές στατιστικές από πλήθος διεθνών και παγκόσμιων αγώνων, και άλλα πολλά.

Στη λειτουργία γυμναστηρίων σωματικής διάπλασης ή τμημάτων με βάρη και μηχανές άλλων πιο σύνθετων γυμναστηρίων, ο κομπιούτερ με τον πρίντερ και το κατάλληλο πρόγραμμα μπορεί να δίνουν προγράμματα εκγύμνασης, προσαρμοσμένα κατά την προσωπική άποψη του εκάστοτε γυμναστή, ακριβώς για τον συγκεκριμένο γυμναζόμενο και την συγκεκριμένη εποχή της εκγύμνασής του. Με ομαδοποιημένες τις ασκήσεις κατά στάθμες αρχαρίων, προχωρημένων, κτλ. καθώς και κατά τμήματα του σώματος μπορεί ο γυμναστής σε ένα λεπτό να δίνει τυπωμένο νέο πρόγραμμα για δύο π.χ. εβδομάδες σε κάθε γυμναζόμενο. Τα επόμενα βήματα θα είναι οπωσδήποτε η σύγκριση της φυσικής κατάστασης και απόδοσης του γυμναζόμενου με την βάσει στατιστικών γενικά αποδεκτή φυσιολογία του ανθρώπου, καθώς επίσης και η παρακολούθηση του ποσοστού λίπους του σώματος με βάση διαιτολογικά προγράμματα.

Οι ιδέες και οι εφαρμογές έρχονται η μια πίσω από την άλλη και οι πελάτες των γυμναστηρίων περιμένουν να δουν την εξέλιξη μέσα από το γραφείο του γυμναστηρίου που γυμνάζονται. Οταν συνειδητοποιούν ότι η εξέλιξη δεν θα εργαστεί γιαυτούς, είναι μοιραίο να απογοητεύονται. Για να μην τους απογοητεύσετε λοιπόν, ελάτε σε μας να σας εξοπλίσουμε με ένα φθηνό αλλά σύγχρονο και πανίσχυρο σύστημα που θα σας βάλει στο πνεύμα της ηλεκτρονικής εποχής και θα σας βοηθήσει να παρακολουθήσετε την εξέλιξη και να αυξήσετε κατά 100% την απόδοση της επιχείρησής σας.

Μην τρομάζετε στη νέα αυτή ιδέα. Τις απαιτήσεις για τη μηχανογράφηση της δικής σας δουλειάς θα μπορείτε να τις καλύψετε με τη βοήθειά των περιλήψεων στα ελληνικά των βασικών εγχειριδίων χρήσεως του υπολογιστή και του εκτυπωτή, αλλά και με την δική μας βοήθεια και παρακολούθηση της τεχνολογικής εξέλιξης.

Θύμιος Περσίδης
Ηλ/γος-Μηχ/γος ΕΜΠ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

No 23, ΤΟΜΟΣ 4, ΦΕΒ 89, ΔΡΧ. 400



Αναβολικά στον Αθλητισμό της Ελλάδας.....από τον θ. Περσίδη 3
Εξάσκηση του Πνεύματος.....απο τον θ. Περσίδη 4
Παρθένοι Αθλητικοί Οργανισμοί Διασύρρονται στα Περιοδικά.....
από τον Ευφάνταστο Περσίδη.....από τον θ. Περσίδη 8
Ανεπιθύμητες Ενέργειες του Ντόπινγκ στους.....
Αθλητές.....από τον Γ. Ροντογιάννη 19
Το Μεγάλο Τίμημα των Στεροειδών.....από την Πεγκ Ζίγκλερ 24
Μίστερ Οδύσσεια 1988.....από την Γιάννα Αναστοπούλου 27
Ντόρις Μπαριλό.....από τον θ. Περσίδη 34
Πως Ανέπτυξα τους Δελτοειδείς μου.....από την Λίτσα Αβράμη 40
Μυική Αύξηση;Το Μυστικό.....
είναι το Αίμα.....από την Γιάννα Αναστοπούλου 47
Θέματα Αθλητιατρικής: Μέρος Δεύτερο:.....
Η Υγιεινή στον Αθλητισμό.....από τον Γ. Ροντογιάννη 51
Τι ακριβώς είναι;.....από τον θ. Περσίδη 61
Ο Αυτοδημιούργητος Αντρας.....από την Τερέζα Κάρπεντερ 71
Κυκλική Προπόνηση.....από την Γιάννα Αναστοπούλου 80
Είσαστε ό,τι Τρώτε.....από την Λιζ Σίμψον 87
Γυμναστήρια που σας συνιστούμε..... 91
Ο Κόσμος της IFBB.....από το περιοδικό του Τ. Καραχάλιου 92





ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

IFBB

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 © 1989 : ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΛΥΤΗ ΚΥΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΡΘΡΟ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΠΟΥ ΔΗΜΟΣΙΕΥΟΥΜΕ ΚΑΙ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΤΟΥΣ ΧΩΡΙΣ ΤΗ ΓΡΑΠΤΗ ΑΔΕΙΑ ΜΑΣ.

ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΑΝΟΙΧΤΗ ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ
ΠΡΟΣ ΤΗΝ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΦΙΛΑΘΛΟΥ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ

Αξιότιμοι Κύριοι

Από την θέση αυτή καταγγέλω έναν τεράστιο κίνδυνο που απειλεί τον αθλητισμό της χώρας μας, όπως επίσης καταγγέλω τους φορείς και τους υποστηρικτές αυτής της κατάστασης.

Ενας μοιραίος μηχανισμός διάδοσης των αναβολικών σε όλα τα αθλήματα έχει ήδη μπει σε λειτουργία.

Με βάση ότι κάθε άθλημα θέλει δύναμη, αντοχή και τεχνική και με το σκεπτικό ότι η δύναμη αποκτάται, όπως είναι διεθνώς παραδεκτό, με την ειδική εξάσκηση για κάθε άθλημα με όργανα και μηχανές με βάρη, είναι περισσότερο από σίγουρο ότι το 70% των αθλητών όλων των αθλημάτων κάποτε περνούν για μερικούς μήνες από τα ιδιωτικά ή δημόσια γυμναστήρια που έχουν όργανα και μηχανές με βάρη. Τα γυμναστήρια αυτά γνωστά ως γυμναστήρια μπόντυμπίλντιν χρησιμοποιούνται κυρίως από αθλητές αυτού του αθλήματος τους οποίους φυσικά συναναστρέφονται οι άλλοι αθλητές όλων των άλλων αθλημάτων.

Παράλληλα με αυτό το γεγονός, έχει δημιουργηθεί στη χώρα μας ένα παρακλάδι πολυεθνικής εταιρείας που με τη μορφή δήθεν αθλητικής Ομοσπονδίας εκμεταλλεύεται εμπορικά το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης ευνοώντας ταυτόχρονα ένα περιβάλλον διάδοσης και καθιέρωσης της χρήσης των αναβολικών στεροειδών. Το τελευταίο τεκμηριώνεται από το ότι ιδρυτικά μέλη της υποτιθέμενης Ελληνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης (αλλά και γυμναστηριούχοι και πρωταθλητές και κριτές σε αγώνες) φιγουράρουν σε φωτογραφίες αγώνων με εμφανή γυναικομαστία λόγω αναβολικών.

Καταγγέλω τα άτομα που έφτιαξαν αυτή την υποτιθέμενη αθλητική ομοσπονδία: Τρύφωνα Καραχάλιο, Γιάννη Βασιλόπουλο, Σπύρο Κατσούρη, Ιορδάνη Λεβεντέλη, Δημήτρη Παπαδογεωργάκη, Παντελή Αρβανίτη και Σπύρο Καλάδελφο.

Καταγγέλω επίσης την υποταγή των παραπάνω ατόμων στις επιθυμίες της Διεθνούς Εμπορικής Ομοσπονδίας του Αθλήματος, σε παρωδία τεστ αναβολικών της οποίας, στους Πανευρωπαϊκούς 1987 στο Εσσεν της Γερμανίας ο γνωστός Δόκτωρ Ντόνικε έβγαλε κατά παραγγελία θετική μόνο την Ελληνίδα αθλήτρια σπιλώνοντας το όνομα της χώρας μας στην Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή.

Συνημμένα υποβάλλω τα τεύχη του περιοδικού μου ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ, όπου εκτεταμένα περιγράφονται όλα τα γεγονότα: Νο 18 σελ. 6, 15, 26, Νο 20 σελ. 3, Νο 21 σελ. 5, 43, 48 και Νο 22 σελ. 17.

Ελπίζοντας στην ανάληψη της διαλεύκανσης της όλης υπόθεσης από μερους σας είμαι στη διάθεσή σας για κάθε στοιχείο ή πληροφορία.

Θύμιος Περσίδης
Ηλ/γος Μηχ/γος Ε.Μ.Π
Εκδότης

ΠΟΛΛΟΙ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ ΤΟΥΣ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΕΡΣ ΑΝΕΓΚΕΦΑΛΟΥΣ, ΑΛΛΑ ΕΣΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΤΗΝ

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΓΙΑΤΙ ΞΕΡΕΙΣ ΠΩΣ ΜΕ ΑΥΤΗ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ ΣΟΥ

Από τον Θύμιο Περσίδη

Είναι γενικά αποδεκτό στον πανεπιστημιακό χώρο ότι ένα δυσανάλογα μεγάλο μέρος των μεγάλων επιστημονικών συνεισφορών προέρχεται από ανθρώπους που είναι καινούργιοι στον χώρο τους - είτε λόγω της νεότητάς τους είτε επειδή πρόσφατα άλλαξαν ειδικότητα. Η επικρατούσα εξήγηση αυτού του γεγονότος είναι ότι αυτοί οι άνθρωποι βρίσκονται στην καλύτερη θέση για να κάνουν μεγάλες ανακαλύψεις και θεωρητικές προόδους επειδή η σκέψη τους δεν είναι φορτωμένη με συμβατικές αντιλήψεις της επιστήμης τους. Με άλλα λόγια, δεν "ξέρουν" ακόμα τι είναι εκείνο που δεν ισχύει και έτσι αποδεικνύουν ότι ισχύει! Το πρώτο βήμα, επομένως, για την επίτευξη περισσότερων στόχων για τον εαυτό σου είναι να αποτινάξεις όλες τις αντιλήψεις που έχεις σχετικά με το τι μπορείς να κάνεις και τι δεν μπορείς να κάνεις.

"Οι γενετικές μου προδιαγραφές", λες, "μου έδωσαν κοντούς μυώνες στις γάμπες και δεν μπορώ να κάνω τίποτα για να τις βελτιώσω. Πως μπορώ λοιπόν να ξεχάσω το πρόβλημά μου;" ... "Όταν έχω περίμετρο καρπών 17,5 εκατοστά πως μπορώ να ελπίζω ότι θα πάρω βάρος και θα φτιάξω μυϊκό όγκο;" ... "Είμαι ήδη 30 χρονών και κάτι. Είμαι πολύ μεγάλος για να πιστεύω ότι μπορώ να πετύχω σπουδαία πράγματα ..."

Οι περισσότερες από τις ανησυχίες σου θα μπορούσαν εύκολα να χαρακτηριστούν με την λέξη "κολοκύθια!" επειδή η νωθρότητα και η άγνοια πολύ συχνά θεωρούνται για όρια. Ας υποθέσουμε για λίγο ότι όλα είναι πιθανά και ας δούμε τι είδους εικόνα μπορείς να σχηματίσεις για τον εαυτό σου. Σε προειδοποιώ, η εικόνα αυτή μπορεί να είναι πολύ εκπληκτική!

Να είσαι άνετος: φόρεσε χαλαρά ρούχα, βγάλε τα παπούτσια σου, ξάπλωσε σ' ένα κρεββάτι ή σε μια άνετη πολυθρόνα. Φρόντισε ώστε η θερμοκρασία του χώρου να είναι ευχάριστη. Χρησιμοποίησε αυτή την άσκηση σαν δικαιολογία για να πας στο πάρκο ή στην ακρογιαλιά. Αν το προτιμάς, μπορείς να κάτσεις στην κρεββατοκάμαρά σου ή στο πιο αγαπημένο δωμάτιο του σπιτιού σου. Όπου κι αν πας πάρε μαζί σου ένα μπλοκ για σημειώσεις.

Αργά πάρε μια βαθιά αναπνοή και, αυτό είναι σημαντικό, γέμισε το διάφραγμά σου όσο και το στήθος σου με αέρα, κράτησέ τον για ένα δευτερόλεπτο και μετά άφησέ τον να φύγει. Να θυμάσαι ότι αυτή τη στιγμή δεν ποζάρεις, επομένως όχι μόνο μπορείς ν' αφήσεις το στομάχι σου να κρέμεται με την βαθιά αναπνοή, αλλά επιβάλλεται κιόλας. Πάρε άλλη μια αργή, πολύ βαθιά ανάσα και άσε τα βλέφαρά σου να χαμηλώσουν ή να κλείσουν ό,τι σου έρχεται πιο φυσικό. Κράτησε την αναπνοή για ένα δευτερόλεπτο και μετά μπορείς να εκπνεύσεις. θα ονομάσουμε αυτή τη διαδικασία "ρυθμισμένη βαθιά αναπνοή" και θα αναφερθούμε πάλι σ' αυτήν κατά την διάρκεια αυτού του προγράμματος.

Αργά σήκωσε τους ώμους σου προς τα πάνω και στη συνέχεια κίνησέ τους κυκλικά, ώστε να διώξεις κάθε πιθανή ένταση που μπορεί να έχει μαζευτεί στο πάνω μέρος της πλάτης σου. Απαλά κίνησε κυκλικά το κεφάλι σου, τεντώνοντάς το ελαφρά για να διώξεις την πιθανή ένταση που μπορεί να υπάρχει στον λαιμό σου. Στη συνέχεια ύψωσε τα φρύδια σου όσο πιο ψηλά μπορείς και μετά άφησέ τα να χαλαρώσουν. Κατόπιν κάνε ότι χασμουριέσαι. Οι μυώνες του προσώπου μαζεύουν πολύ ένταση και μεις προσπαθούμε να την αποβάλλουμε.

Ηρέμησε και πάρε άλλες δύο ρυθμισμένες βαθιές αναπνοές. Αν νοιώθεις ότι έχει απομείνει ένταση στους ώμους, τον λαιμό ή το πρόσωπο επανέλαβε τις κατάλληλες κινήσεις που ανάφερα προηγουμένως. Μην ανησυχείς αν δεν αποβάλλεις και την τελευταία σταγόνα έντασης από πάνω σου, αλλά προσπάθησε να ηρεμήσεις όσο το δυνατόν περισσότερο.

Τώρα που ηρέμησες μπορείς να ονειρευτείς ξύπνιος. Άφησε ελεύθερο το



πνεύμα σου να χαρεί την φαντασίωσή του. Αφησε τις σκέψεις σου ελεύθερες χωρίς να προσπαθείς να τους κολλήσεις ετικέτες (όπως "καλή", "κακή", "λογική", "ρεαλιστική" κτλ). Στην ουσία, προσπάθησε να κάνεις τις σκέψεις σου να μετατραπούν σε εικόνες και όχι σε λόγια.

Αν θέλεις να είσαι περισσότερο ανοιχτός σε μη συμβατικούς τρόπους σκέψης και σε καινούργιες λύσεις, πρέπει ν' αποφύγεις την κατάληξη σε συμπεράσματα που ίσως περιορίζουν τις πιθανότητες. Μην βιάζεσαι να καταλήξεις σε κρίσεις οι οποίες μπορούν να περιορίσουν την ικανότητά σου να παράγεις δημιουργικές λύσεις, στενεύοντας τα όρια της αντίληψής σου και δημιουργώντας μια μορφή συλλογιστικής ακαμψίας.

Ο λόγος που πρέπει να προσπαθήσεις να σκεφτείς με εικόνες και όχι με λόγια οφείλεται στη δομή και την λειτουργία του εγκεφάλου. Το χαμηλότερο μέρος του ανθρώπινου εγκεφάλου συχνά ονομάζεται "ο γηραιός εγκέφαλος" εξαιτίας της ομοιότητάς του με τους εγκεφάλους κατώτερων ζώων. Είναι το μέρος του εγκεφάλου που διοικεί απλές, αυτόματες λειτουργίες, όπως είναι η αντανακλαστική αντίδραση να τραβάς πίσω το χέρι σου όταν αγγίζεις ένα καυτό αντικείμενο ή να ρίχνεις το βάρος όταν τραυματίζεται ο μυώνας σου. Για παράδειγμα, αντίθετα με τους βατράχους, οι άνθρωποι έχουν την ικανότητα να πετυχαίνουν πολύπλοκα πράγματα όπως είναι η μάθηση, η σκέψη και η φαντασία - λειτουργίες που στεγάζονται στον "νεαρό εγκέφαλο", τον εγκεφαλικό φλοιό που περιβάλλει τον γηραιό εγκέφαλο.

Ο εγκεφαλικός φλοιός στα κατώτερα ζώα είναι μικροσκοπικός, αλλά τεράστιος στους ανθρώπους και διαιρεμένος σε δύο μισά, ή ημισφαίρια, το καθένα από τα οποία έχει ειδικευμένες λειτουργίες. Γενικά, ο "αριστερός εγκέφαλος" ελέγχει τη διαδικασία του λόγου και είναι γραμμικός, λογικός και ορθολογιστικός, ενώ ο "δεξιός εγκέφαλος" είναι οπτικός, διαισθητικός και το κέντρο της δημιουργικής φαντασίας.

Επειδή ο αριστερός εγκέφαλος μπορεί να πει "δεν γίνεται", "μη ρεαλιστικό", ή "μη ορθολογιστικό" πολύ γρήγορα στη διαδικασία της εξερεύνησης, στενεύοντας ακατάλληλα την αντίληψή σου, είναι προτιμότερο να δίνεις έμφαση στην χρησιμοποίηση των εικόνων συγκεντρώνοντας τη διανοητική σου δραστηριότητα στο δεξί μέρος του εγκεφάλου. Να θυμάσαι ότι έχεις δύο εγκέφαλους και ότι ο κατάλληλος γιαυτή τη

δουλειά είναι εκείνος που βρίσκεται στη δεξιά πλευρά, ο χώρος των εικόνων.

Ας γυρίσουμε λοιπόν στην προσπάθεια ν' αφήσεις το μυαλό σου να περιφέρεται, ανεπηρέαστο από λέξεις και "ρεαλιστικούς" περιορισμούς. Προσπάθησε να φανταστείς την πρώτη φορά που είδες βάρη ή κάποιον να τα χρησιμοποιεί. Ποιά ήταν η αντίδρασή σου; Πως ένοιωσες όταν τα είδες; Ενοιωσες έμπνευση, φόβο, περιέργεια; Γιατί; Μπορείς να δημιουργήσεις μια διανοητική εικόνα αυτού που ένοιωσες;

Σκοπός της άσκησης αυτής είναι να ξεκαθαρίσεις τι ήταν αυτό που αρχικά σε τράβηξε στη δραστηριότητα που κάνεις και έχει σχέση με τα βάρη. Για να πετύχεις μια παραγωγική μορφή σ' αυτή την άσκηση (για την οποία θα δανειστούμε τον όρο του Υρούντ "ελεύθερος συνειρμός"), πρέπει να παραμείνεις ήρεμος και ανοιχτός σε όλες τις πιθανότητες και ν' αφήνεις την μια εικόνα να σε οδηγεί φυσιολογικά στην επόμενη. Οταν αισθανθείς ότι έχεις μια καλή εικόνα αυτής της πρώτης συνάντησης, γράψε μερικές σημειώσεις γιαυτά που θυμήθηκες.

Αρχισε τη δεύτερη άσκηση, όπως έκανες και με την πρώτη, ηρεμώντας, αλλά αυτή τη φορά άφησε το μυαλό σου να περιπλανηθεί στη στιγμή της πρώτης σου προπόνησης και στο πως ένοιωσες. Τι πήγε καλά και τι όχι; Γιατί ήσουν εκεί; Σου είχε περάσει καθόλου από το μυαλό τι μπορούσες να πετύχεις με την προπόνηση με βάρη; Χρησιμοποιώντας ένα άλλο φύλλο χαρτί, τελείωσε αυτή την άσκηση όταν αισθανθείς ότι δεν μπορείς να θυμηθείς τίποτε άλλο. Γράψε τις σκέψεις σου.

Αλλαξε τον μηχανισμό τώρα, παραμένοντας όσο το δυνατόν πιο ήρεμος και κοίταξε τις σημειώσεις από τις δύο ασκήσεις που έκανες. Μπορείς να διακρίνεις πρότυπα; Για παράδειγμα, μήπως η γνωριμία σου με τα βάρη έγινε βλέποντας έναν εντυπωσιακό δικέφαλο; Και μήπως η πρώτη σου προπόνηση ήταν γεμάτη με εικόνες κάτι παρόμοιου για τον εαυτό σου; Μήπως είδες στην τηλεόραση κάποιον εντυπωσιακό μποξέρ και άκουσες τον εκφωνητή να σχολιάζει το εντυπωσιακό του σώμα; Και μήπως μετά απ' αυτό βρέθηκες στο γυμναστήριο να προπονείσαι; Σημείωσε οποιοδήποτε πρότυπο βλέπεις σ' ένα τρίτο φύλλο χαρτί. Επίσης σημείωσε οποιοδήποτε συμπέρασμα σου έρχεται στο μυαλό σχετικά με το γιατί προπονείσαι, σκεπτόμενος τις πρώτες σου γνωριμίες με τα βάρη.

Στο σημείο αυτό, μπορείς ν' αρχίσεις να χρησιμοποιείς τον αριστερό σου εγκέφαλο για να αναλύσεις τους λόγους που προπονείσαι. Για να βοηθήσεις τον αριστερό σου εγκέφαλο να προθερμανθεί, σήκω επάνω και τεντώσου. Αφησε να περάσουν μερικά λεπτά για να δώσεις στον οργανισμό σου την ευκαιρία να προσαρμοστεί.

Αφού προσαρμοστείς στη σκέψη με το αριστερό μέρος του εγκεφάλου, προσπάθησε να δώσεις προτεραιότητες. Ποιά είναι η σχετική σημασία κάθε λόγου για τον οποίο γυμνάζεσαι; θυμήσου τους βραχυπρόθεσμους και τους μακρυπρόθεσμους στόχους σου. Είναι σταθεροί; Αν όχι, προσπάθησε να τους προσαρμόσεις ώστε να στηρίζουν ο ένας τον άλλον. Εχεις θέσει βραχυπρόθεσμους στόχους που να μπορούν να πραγματοποιηθούν έστω κι αν χρειαστεί να προσπαθήσεις πολύ; Αν όχι, κάνε το.

Τι πράγματα είσαι διατεθιμένος να θυσιάσεις προκειμένου να πετύχεις τους στόχους σου; Για παράδειγμα, μπορείς να κόψεις τα γλυκά για πολλούς μήνες ώστε να καταφέρεις να χάσεις βάρος για έναν αγώνα; Μπορείς να αφιερώσεις χρόνια προπόνησης με βαριά σκουώτ για να θέσεις τα θεμέλια για ένα άθλημα δύναμης; Τα πράγματα μπορούν να λειτουργούν ως εξής: ίσως είσαι διατεθιμένος να δεχτείς τα αποτελέσματα που ακολουθούν 5 ώρες προπόνησης την εβδομάδα στο γυμναστήριο, ακόμα κι αν αυτό σημαίνει ότι παραιτείσαι από τα σχέδιά σου για αγώνες. Μέσα απ' αυτή την άσκηση, σκέψου πραγματικά τους στόχους της προπόνησής σου - τα γιατί, πώς και πότε της προπόνησής σου.

Οταν γυμνάζεσαι με βάρη, πρέπει να επιτρέπεις στους μυώνες σου να ξεκουράζονται και ν' αναρρώνουν για να ωφελούνται από την εξάσκηση, σωστά; Γιαυτό προσέχεις να ξεκουράζεσαι κανονικά, να τρως σωστά και να παίρνεις διατροφικά συμπληρώματα ανάμεσα στις προπονήσεις σου. Υπάρχει μια αναλογία στην παραγωγική λύση των προβλημάτων (μια μορφή διανοητικής εκγύμνασης) η οποία ονομάζεται "επώαση", και είναι η περίοδος της ηρεμίας που ακολουθείται από συγκέντρωση, η οποία συνήθως παράγει τη σπουδαία ενόραση ή την λύση του προβλήματος με το οποίο είχε καταπιαστεί. Πρέπει να εφαρμόσεις αυτή ακριβώς την αρχή στο πρόγραμμα της διανοητικής σου εκγύμνασης, επομένως αφού τελειώσεις την άσκηση που περιγράφεται πιο πάνω, σταμάτα να σκέφτεσαι γιαυτά που παρακίνησαν και για τους στόχους σου. Η παύση αυτή μπορεί να κρατήσει από δύο μέρες έως μια βδομάδα. Αυτό σημαίνει, ότι θα σταματήσεις θεληματικά να σκέφτεσαι γιαυτά, αν και το να ονειρεύεσαι γιαυτά θα είναι πολύ χρήσιμο. Αφού ξεκουραστείς, είσαι έτοιμος για την επόμενη άσκηση.

Ακόμα μια φορά, χρησιμοποίησε ένα κατάλληλο μέρος, κάνε τις αναπνοές σου και άρχισε τον ελεύθερο συνειρμό, μόνο που αυτή τη φορά οι φαντασιώσεις σου θ' αφορούν την μεγάλη εικόνα - τις σκηνές και τα περιστατικά που σε κάνουν, ή θα σε κάνουν να νοιώθεις ωραία για την ζωή σου γενικά. Χρησιμοποίησε πολλά "σενάρια", όσα χρειαστούν, μέχρι να καταλήξεις ποιά κατεύθυνση θα ήθελες να πάρει η ζωή σου. θυμήσου, αυτή είναι μια εξερευνητική άσκηση του δεξιού εγκεφάλου, οπότε μην αφήσεις τον αναλυτικό αριστερό εγκέφαλο να σου χαλάσει τη διασκέδαση! Οπως και με

τις προηγούμενες ασκήσεις, είναι χρήσιμο να κρατήσεις μερικές σημειώσεις.

Μετά, και μόνο μετά, προσκάλεσε τον αριστερό σου εγκέφαλο να πάρει μέρος και κάνε το ίδιο είδος ανάλυσης που έκανες στις δύο πρώτες ασκήσεις, βάζοντας τις ορθολογιστικές σου διανοητικές δυνάμεις να δουλέψουν τοποθετώντας αυτούς τους επιθυμητούς στόχους με σειρά προτεραιότητας, ή σχετικής σημασίας για σένα. Αφού γίνει κι αυτό, τελείωσε συγκρίνοντας αυτόν τον κατάλογο με κείνον που έφτιαξες βασιζόμενος στο τι σε παρακίνησε ν' αρχίσεις να γυμνάζεσαι και παρατήρησε που συγκλίνουν και που αντικρούονται αυτοί οι δύο κατάλογοι.

Συλλογιζόμενος τι σ' έκανε να γυμναστείς, θα αποκτήσεις καλύτερη οπτική γωνία στους προπονητικούς σου στόχους και μεθόδους, καθώς και μια βαθύτερη υποχρέωση απέναντί τους. Ακολουθώντας αυτό το πρόγραμμα θα αυξήσεις τις πιθανότητές σου για επιτυχία δεδομένου ότι θα σε βοηθήσει να διακρίνεις θεμελιώδεις αντιφάσεις. Για παράδειγμα, μήπως άρχισες να προπονείσαι επειδή ήθελες να βελτιώσεις την υγεία σου και τώρα ανακαλύπτεις ότι έχουν διεισδύσει στην ζωή σου επικίνδυνα φάρμακα (στεροειδή); Μήπως άρχισες σκοπεύοντας να γίνεις επαγγελματίας και τώρα διαπιστώνεις ότι περνάς τον περισσότερο χρόνο σου στα μπαρ και τις παραλίες; Μήπως άρχισες θέλοντας να κερδίσεις ένα χρυσό μετάλλιο και τώρα έχεις αφήσει τους καλοθελητές "ειδικούς" να σε αποπροσανατολίσουν; Η μήπως άρχισες απλά και μόνο για να κρατήσεις την φόρμα σου και τώρα διαπιστώνεις ότι η ζωή σου έχει καταντήσει ένα μεγάλο σετ; Χρησιμοποίησε τις καινούργιες γνώσεις σου για να ξαναφέρεις στο σωστό δρόμο ό,τι έχει λοξοδρομήσει ή για να ενισχύσεις την ορθότητα της σημερινής σου τροχιάς.

Αυτό το σύνολο των διανοητικών ασκήσεων είναι ένα είδος εξάσκησης, όπως ακριβώς κι ένα σετ για τα πόδια σου με σκουώτ. Γιαυτό προετοιμάσου να περιλάβεις αυτές τις τεχνικές στο γενικό προπονητικό σου πρόγραμμα. Να θυμάσαι, πάντως, ότι τ' αποτελέσματα μπορεί να είναι εκπληκτικά. Οπως ακριβώς η καλή σωματική εξάσκηση μπορεί να σε βοηθήσει να αυξήσεις το νούμερο των ρούχων σου, έτσι και η καλή διανοητική εξάσκηση μπορεί να σε βοηθήσει να αυξήσεις την εκτίμηση που έχεις για τον εαυτό σου.

Εμπρός, λοιπόν!

Θύμιος Περσίδης

ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΩΝ ΑΠΟ ΧΕΙΡΟΓΡΑΦΑ ΚΕΙΜΕΝΑ ΜΕΧΡΙ ΕΤΟΙΜΑ ΑΝΤΙΤΥΠΑ: ΔΗΛ. ΣΤΟΙΧΕΙΟΘΕΣΙΑ, ΔΙΟΡΘΩΣΗ, ΦΩΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ (ΑΣΠΡΟΜΑΥΡΩΝ Η ΕΓΧΡΩΜΩΝ), ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ, ΜΑΚΕΤΕΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΩΝ, ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ, 822-4794

ΟΤΑΝ ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ... ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥΣ, ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥ ΜΠΙΛΝΤΙΝ - ΜΠΟΛΝΤΙΝ ...

ΠΑΡΘΕΝΟΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΣΥΡΡΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΥΦΑΝΤΑΣΤΟ ΠΕΡΣΙΔΗ !

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ

Οπως γνωρίζετε πολύ καλά, μετά από όσα γράψαμε για την IFBB στην Ελλάδα, το αφεντικό της, τους συλλόγους της και τους πρωταθλητές της, αποκαλύπτοντας ότι η IFBB μέσα και έξω από την Ελλάδα είναι η Ομοσπονδία των Αναβολικών, "μαγνητίσαμε" τέσσερις μηνύσεις για συκοφαντική δυσφήμιση.

Η μια ήταν από τον Σπύρο Κατσούρη, της οποίας την εκδίκαση περιγράψαμε στο προηγούμενο τεύχος. Η αθωωτική για μας απόφαση δεν είχε καθαρογραφτεί ακόμα τότε και γιαυτό σας την δίνουμε εδώ:

"... Από την εν γένει αποδεικτική διαδικασία, τις καταθέσεις των μαρτύρων κατηγορίας και της υπερασπίσεως που νομότυπα εξετάστηκαν στο ακροατήριο, καθώς και από τα έγγραφα των οποίων έγινε η ανάγνωση στο ακροατήριο, σε συνδυασμό με την απολογία του κατηγορουμένου ΔΕΝ προέκυψε κατά τρόπο μη καταλείποντα αμφιβολίες ότι όσα ισχυρίσθηκε ο κατηγορούμενος με την καταχώρησή τους στο εκδιδόμενο απ΄ αυτόν περιοδικό ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ κατά τον αναφερόμενο στο σχετικό τόπο και χρόνο περί του μηνυτού, ότι δηλαδή στο Γυμναστήριο του τελευταίου γίνεται χρήση και διάδοση αναβολικών, είναι αναληθή. Επομένως, λόγω αμφιβολιών πρέπει να κηρυχθεί ΑΘΩΟΣ ο κατηγορούμενος."

Σημειώνουμε εδώ ότι η δίκη του Κατσούρη είχε και ... φίλαθλο κοινό τους Λεβεντέλη, Παπαδογεωργάκη, Σερέτη και Γιάννη Βασιλόπουλο.

Οπως σας είχαμε γράψει στο προηγούμενο τεύχος, στις 21 Δεκεμβρίου είχαμε στον Πειραιά δεύτερη δίκη στη σειρά με μηνυτή τον Παντελή Αρβανίτη για τα ίδια δημοσιεύματα. Η εκδίκαση αναβλήθηκε για τον Φεβρουάριο, γιατί η σειρά της έφτασε πολύ αργά το βράδυ. Ο Γιάννης Βασιλόπουλος ήταν ένθερμος φίλαθλος και πάλι, ενώ ο Σερέτης μου ... έλλειψε!

Στις 13 Ιανουαρίου το σήριαλ συνεχίζεται με την εκδίκαση δύο παρακαλώ μηνύσεων για συκοφαντική δυσφήμηση κατά του Θύμιου Περσίδη και για τα ίδια δημοσιεύματα (βλέπετε επόμενα κείμενα) από τους Ιορδάνη (JORDAN!) Λεβεντέλη και Δημήτρη Παπαδογεωργάκη.

Φίλαθλο κοινό ο Βασίλης Σερέτης και ο Σπύρος Μπουρνάζος, ενώ ο Γιάννης Βασιλόπουλος απέφυγε να εμφανιστεί. Η εκδίκαση πάλι αναβλήθηκε γιατί μετά τις 4 μ.μ οι δικηγόροι (ποινικών;) δεν θέλουν να εργάζονται πια. Η αναβολή είναι για τις 17 Μαρτίου 1989, οπότε και είσαστε προσκαλεσμένοι στο Α Τριμελές Πλημμελειοδικείο Αθηνών (τέως Σχολή Ευελπίδων). Αξίζει να ακούσετε ανθρώπους να βάζουν το χέρι στο Ευαγγέλιο και να λένε όσα θα διαβάσετε παρά κάτω.

Από μέρους μου και από μέρους της Αλήθειας βέβαια θα ήταν ευπρόσδεκτοι σαν μάρτυρες όσοι έχουν το θάρρος να μιλήσουν για την αλήθεια, διότι ο ανδρισμός δεν είναι σε χάπια για να φουσκώνεις στους αγώνες, είναι χάρισμα της φύσης και τον έχουν πιο λίγοι απ΄ όσους βλέπουμε με παντελόνια έξω.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ

ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΟΙΚΙΛΗΣ ΥΛΗΣ – ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΚΑΙ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

ΔΡΧ. 180
No 1, Το 1
ΝΟΕ-ΔΕΚ 84

Οποια κι αν είναι η έκβαση των δικών, μου μένει για πάντα η ευχαρίστηση ότι στον κόσμο του μπόντυ μπίλντιν που ξέρει πρόσωπα και πράγματα φόρεσα δημόσια σε μερικούς ... φουστάνια. Γιατί μη μου πείτε ότι το να έχεις γυναικομαστία που βγάζει μάτι από τα αναβολικά και να λες "ούτε που ξέρω τι είναι το αναβολικό" ή "εγώ αγωνίζομαι κατά των αναβολικών" δεν είναι απόδειξη ανδρισμού δεκάτης διαλογής;

Αλλά ας δούμε τις ... δικούλες μας να ευχαριστηθει η ψυχή μας ... φιλαλήθεις μαρτυρες!

ΟΙ ΜΗΝΥΣΕΙΣ

ΕΓΚΛΗΣΗ
Δημητρίου Παπαδογεωργάκη
του Ευτυχίου, κατοίκου
Γέρακα Αττικής, οδός
Ευρυτανίας αριθμ. 8

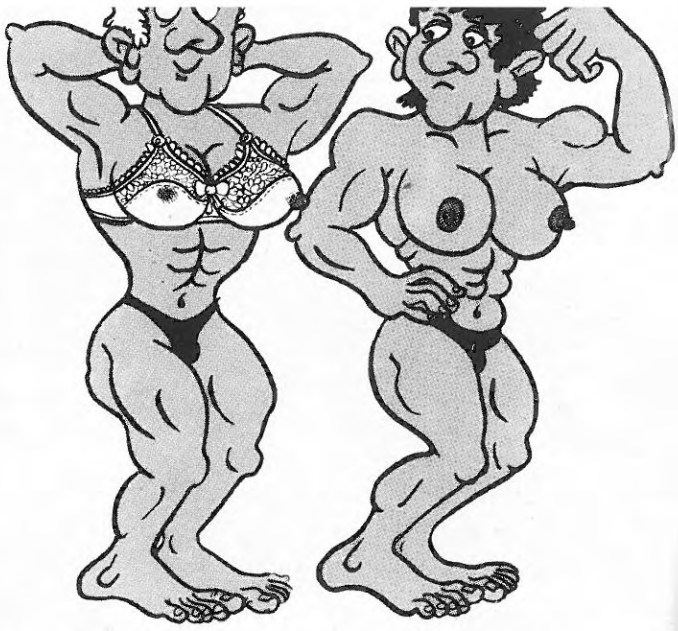
ΚΑΤΑ
Του Περσίδη Θύμιου, ως
εκδότου, Ιδιοκτήτου και
Ιδρυτού του Περιοδικού
<Υγεία και Μυώνες>
οδός Ζαιμη αριθμ. 38
Τ.Κ 106 32 Αθήνα.
Αθήνα 8.6.1988

Προς τον
Κον Εισαγγελέα Πλημ/κων Αθηνών
Κύριε Εισαγγελεύ

Ο έναντι εγκαλούμενος τέλεσε εις βάρος μου τις κάτωθι αξιοποίνους πράξεις.

Ούτως τυγχάνων Μόνος Ιδρυτής, Εκδότης, Ιδιοκτήτης και συνεπώς μόνος κατά Νόμον Υπεύθυνος του περιοδικού "Υγεία και Μυώνες" (προσάγω και επικαλούμαι σχετικόν υπ΄ αριθμ. 1), (Γραφεία του περιοδικού: οδός Ζαιμη αριθμ. 38), ισχυρίστηκε αναληθώς, σε ενυπόγραφο από τον ίδιο άρθρο του, ότι δήθεν εγώ χρησιμοποιώ δια την άθλησή μου παράνομες και απαγορευμένες ουσίες (αναβολικά, φάρμακα κ.α) και διακινώ παράνομα τέτοιες ουσίες στον χώρο του Αθλητισμού.

Συγκεκριμένως την 20ην Μαιου 1988 πληροφορήθηκα από τον γνωστό μου Λεβεντέλη Ιορδάνη του Ευαγγέλου, κατοίκου Αθηνών, οδός Καρτερίας αριθμ. 18, Περιοχής Κυψέλης Αθηνών ότι ο ως άνω εγκαλούμενος εις το υπ΄ αριθμ. 18, Τόμου 4ου, Τεύχους μηνός Ιανουαρίου 1988 του περιοδικού που εκδίδει και εις την σελίδα 29 αναφέρει ψευδώς και συκοφαντικώς σε άρθρο που υπογράφει ο ίδιος τα εξής: Τελικά διάλεξε (ενν. εμένα -εγκαλούντα) από μόνος του τους Μεσογειακούς που δεν έχουν ακόμη τεστ. Εγώ του έδωσα κάθε ευκαιρία. Είναι σαφές ότι ο ενταύθα εγκαλούμενο υποννοεί ότι διάλεξα τους αγώνες αυτούς επειδή δεν έχουν τεστ αναβολικών δια τους αθλητάς ενώ τούτο είναι παντελώς ψευδές διότι εγώ ο ίδιος ζητούσα να συμμετάσχω και εις



άλλους αγώνας (π.χ Πανευρωπαϊκοί 87 κ.α). Αναφέρει όμως ψευδώς και συκοφαντικώς αυτά διότι θέλει να μειώσει την Τιμή μου και την Υπόληψή μου.

Εν συνεχεία εις το ίδιο ως άνω άρθρο του αναφέρει ότι κάποιος αθλητής που γυμναζόταν στο γυμναστήριό μου ομολόγησε δημόσια ότι χρησιμοποιεί απαγορευμένες ουσίες, τις οποίες κατά την κρίσιν του ενταύθα εγκαλουμένου, τις απηγορευμένες ουσίες, τις προμήθευσα εγώ κατά τρόπον Παράνομον και κολαστέον. Συγκεκριμένως αναφέρει ο ενταύθα εγκαλούμενος: Ποιός έμαθε τα ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ στον αθλητή αυτόν; Η μαμά του, ο μπαμπάς του (ειρωνικά) ή ο Δημήτρης Παπαδογεωργάκης; Προσάγω και επικαλούμαι το σχετικόν δημοσίευμα σχετικόν 2.

Ο ίδιος ως άνω εγκαλούμενος εις το 20ον Τεύχος, τόμου 4ου μηνός Μαιου 1988 και εις την σελίδα 7, σε άρθρο που υπογράφει ο ίδιος, αναφέρει συκοφαντικώς, ανοιχτά πλέον και χωρίς περιστροφές ότι δήθεν χρησιμοποιώ φάρμακα (εννοώντας ουσίες των οποίων η χρήση και εμπορία είναι παράνομος) δια την αθλητική μου εξέλιξη και ότι διαδίδω και εμπορεύομαι τέτοιες ουσίες εις τους αθλητάς, με κατηγορεί δε ευθέως δια χρήση και διάδοση τέτοιων παρανόμων ουσιών. Προσάγω και επικαλούμαι το σχετικόν Δημοσίευμα. Σχετικόν 3.

Επειδή όλα αυτά είναι λίαν ΠΡΟΣΒΛΗΤΙΚΑ δια την ΤΙΜΗΝ ΜΟΥ, την ΥΠΟΛΗΨΗΝ ΜΟΥ και την ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΜΟΥ δεδομένου ότι ο εγκαλούμενος ΘΕΛΗΣΕ να εκδηλώσει την καταφρόνησή του προς το πρόσωπό μου και ΝΑ ΜΕ ΜΕΙΩΣΕΙ ΗΘΙΚΑ ΣΤΟΥΣ ΠΟΛΥΑΡΙΘΜΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΤΟΥ.

Επειδή ουδέποτε εις την πολυετή αθλητική μου καριέρα έχω κατηγορηθεί δια χρήση ή διακίνηση τέτοιων παρανόμων και καταστροφικών ουσιών.

Επειδή ουδέποτε εις τους πολυαρίθμους αθλητικούς αγώνας εις τους οποίους έχω λάβει μέρος εις την Ελλάδα και το

εξωτερικό και εις τους ελέγχους Ντοπαρίσματος (τεστ) που έγιναν κατά την διεξαγωγή των αγώνων αυτών, έχει ευρεθεί τι το μεμπτόν εναντίον μου. Αναφέρω ενδεικτικά ορισμένους από τους αγώνες αυτούς με τις αντίστοιχες διακρίσεις: Ετος 1984, 1η θέση εις τους Πανελληνίους αγώνας Σωματικής Διαπλάσεως, έτος 1986 1η θέση εις τους Πανελληνίους αγώνας Σωματικής Διαπλάσεως και συμμετοχή εις τους Μεσογειακούς αγώνες εις Ισπανία, 1987 1η θέση στους Πανελληνίους Αγώνας Σωματικής Διαπλάσεως και συμμετοχή εις τους Μεσογειακούς αγώνας εις Κύπρον, κ.α.

Επειδή με τις οικονομίες μου έχω ήδη ανοίξει και διατηρώ δύο ιδικά μου γυμναστήρια εις τα οποία προσπαθώ να εμφυσήσω εις τους νέους τα ευγενή αθλητικά πρότυπα, προτρέποντας αυτούς να αθλούνται και να αποφεύγουν τις ύποπτες καφετέριες, ΠΑΜΠ, ΜΠΑΡ και τα συναφή που δύνανται να επιφέρουν αποπροσανατολισμό από τις ηθικές αξίες.

Επειδή τα όσα αναφέρει εις το Περιοδικόν του ο εγκαλούμενος και που αναφέρονται λεπτομερώς ανωτέρω είναι λίαν Προσβλητικά ψευδή και συκοφαντικά και έχουν μειώσει ΣΕ ΜΕΓΑΛΟ ΒΑΘΜΟ ΤΗΝ ΤΙΜΗΝ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΠΟΛΗΨΗ ΜΟΥ ΓΙΑΤΙ Ο ΜΕΣΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ ΣΧΗΜΑΤΙΖΕΙ ΤΗΝ ΕΝΤΥΠΩΣΗ ΟΤΙ ΕΓΩ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΠΑΡΑΝΟΜΑ ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ (ΦΑΡΜΑΚΑ - ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ) ΚΑΙ ΟΤΙ ΕΜΠΟΡΕΥΟΜΑΙ ΚΑΙ ΔΙΑΚΙΝΩ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΥΣΙΕΣ. Τούτο είναι λίαν υποτιμητικό δι εμέ που έχω ένα όνομα στον Αθλητικό χώρο το οποίο σπιλώνεται ανεπανόρθωτα με την τοιαύτην συμπεριφορά του εγκαλουμένου.

Επειδή ο εγκαλούμενος ουδεμίαν σχέσιν έχει με τον Αθλητισμόν ούτε υπήρξε ποτέ Αθλητής, ενδιαφέρεται δε μόνον δια το Οικονομικό Κέρδος που θα του προσπορίσει η αύξηση της κυκλοφορίας του περιοδικού του.

Επειδή οι πράξεις αυτές προβλέπονται και τιμωρούνται από τον Νόμο.

ΔΙΑ ΤΑΥΤΑ

Εγκαλώ τον ως άνω. Δηλώνω ότι παρίσταμαι ως Πολιτικώς Ενάγων δια Χρηματική Ικανοποίηση λόγω Ηθικής βλάβης και δια ποσόν 100 (Εκατόν) δραχμών και ΑΙΤΟΥΜΑΙ την κατά Νόμον Παραδειγματική αυτού τιμωρία και την Δημοσία συγγνώμη μέσω του περιοδικού του.

Μάρτυρες δε προτείνω τους:

1. Λεβεντέλη Ιορδάνη του Ευαγγέλου, επιχειρηματίαν, κάτοικον Αθηνών, οδός Καρτερίας αριθμ. 18, Περιοχής Κυψέλης Αθηνών.

2. Γκιώνη Γεώργιο του Νικολάου, Ιατρόν, κάτοικον Αθηνών, οδός Σολωμού αρ. 5, Περιοχής Άνω Βριλλησίων Αθηνών.

3. Καλαμίδα Ιωάννη του Αποστόλου, επιχειρηματίαν, κατοίκου περιοχής Γλυκών Νερών Αττικής, οδός Λεονταρίου αρ. 66.

4. Σκαρμογιάννη Κωνσταντίνο του Νικολάου, Επιχειρηματία, κατοίκου Γέρακα Αττικής, οδός Αγ. Ιωάννου, αρ. 4.

Μετά τιμής

Ο Εγκαλών
ΠΑΠΑΔΟΓΕΩΡΓΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΕΝΟΡΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΡΤΥΡΑ
Του Παπαδογεωργάκη Δημητρίου

Αναφέρομαι και πάλι εις την από 8.6.1988 μήνυσή μου, την οποία μου διαβάσατε και διαβεβαιώνω και δηλώ ότι ο μηνυόμενος δολίως και εν γνώσει του ότι όσα αναφέρει είναι ψευδή, δημοσίευσε επιδιώκοντας να με μειώσει τόσο ηθικά όσο και οικονομικά γιατί μετά την διοργάνωση της Ομοσπονδίας μας που με πρωτοβουλία μας δημιουργήθηκε υπέστη μείωση η κυκλοφορία του περιοδικού του και απομακρύνθη από την διοργάνωση των αγώνων μας που μέχρι τότε αυτός έκανε και έτσι υπέστη οικονομική ζημιά. Οι αναγνώστες του περιοδικού αυτού που διάβασαν τα δημοσιεύματα τα συκοφαντικά πιθανόν να πίστεψαν σ΄ αυτά με αποτέλεσμα να μειωθεί η υπόληψή μου στην αντίληψή τους και ενώ μέχρι τότε όλοι με χαιρετούσαν στον δρόμο, τώρα κάποιοι απ΄ αυτούς με κοιτάζουν καχύποπτα και οι γονείς δεν στέλνουν τα παιδιά τους στα γυμναστήριά μου. Την ίδια ηθική μείωση υπέστη και ο Λεβεντέλης Ιορδάνης αφού ο μηνυόμενος ισχυρίζεται και γιαυτόν ότι δήθεν αφενός μεν κάνει χρήση αναβολικών, αφετέρου δε διακινεί δήθεν στα γυμναστήριά του τέτοιες αναβολικές ουσίες. Αυτά είναι απολύτως ψευδή γιατί ούτε εγώ ούτε ο Λεβεντέλης κάνουμε τέτοιες πράξεις και ουδέποτε μέχρι σήμερα οιανδήποτε διάκριση που έχουμε πάρει δημιουργήθηκε σε βάρος μας κάποια υπόνοια. Απαιτώ να ζητήσει δημόσια συγγνώμη και να αποκαταστήσει την τιμή και την υπόληψή μου χωρίς να παραιτούμαι της μήνυσής μου σε καμία περίπτωση.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΑΔΟΓΕΩΡΓΑΚΗΣ

ΕΝΟΡΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΡΤΥΡΑ
Του ΚΑΛΑΜΙΔΑ ΙΩΑΝΝΗ

Εχω δικό μου γυμναστήριο Μπόντυ Μπίλντιν στην Σαλαμίνα και μέχρι τα τέλη του 1986 γυμναζόμουνα στο γυμναστήριο του Παπαδογεωργάκη, επί πολλά χρόνια. Γνωρίζω επίσης και είναι φίλος μου ο Ιορδάνης Λεβεντέλης. Ποτέ και σε καμία περίπτωση τόσα χρόνια που ήμουνα στο γυμναστήριο δεν αντελήφθην να κάνει χρήση αναβολικών ουσιών ο Παπαδογεωργάκης αλλά ούτε επιτρέπει χρήση τέτοιων ουσιών στους αθλούμενους του γυμναστηρίου και κατ΄ επαναλήψιν τον έχω ακούσει να εκφράζεται ενάντια της χρήσης τέτοιων ουσιών. Κατά παρόμοιο τρόπο και ο Λεβεντέλης δεν αντελήφθην να κάνει χρήση τέτοιων ουσιών και οι τόσες διακρίσεις σε αγώνες στην Ελλάδα και σε Μεσογειακούς που έχουν πάρει οφείλονται στην επίπονη και κοπιαστική άθλησή τους. Ο θύμιος Περσίδης εκδότης του περιοδικού Υγεία και Μυώνες γνωρίζει πολύ καλά το γεγονός αυτό, ότι δηλαδή οι μηνυτές οφείλουν τις διακρίσεις τους μόνο στην εργασία τους και γνωρίζει ότι είναι


ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ
ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΙΚΟΙ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ
ΑΓΩΝΕΣ IFBB
PROVITA
GAIN WEIGHT 1000
MINERAL VITAMIN DRINK
WEIDER
CRASH WEIGHT GAIN
FORMULA NO. 7
ΔΥΝΑΜΙΚΟ
82.24.794
ΠΑΡΤΕ ΤΩΡΑ
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ - ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ
ΠΡΟΣΦΟΡΑ
ΑΜΙΝΟΒΙΤ
ΤΩΤΑ ΜΟΝΟ
5.500



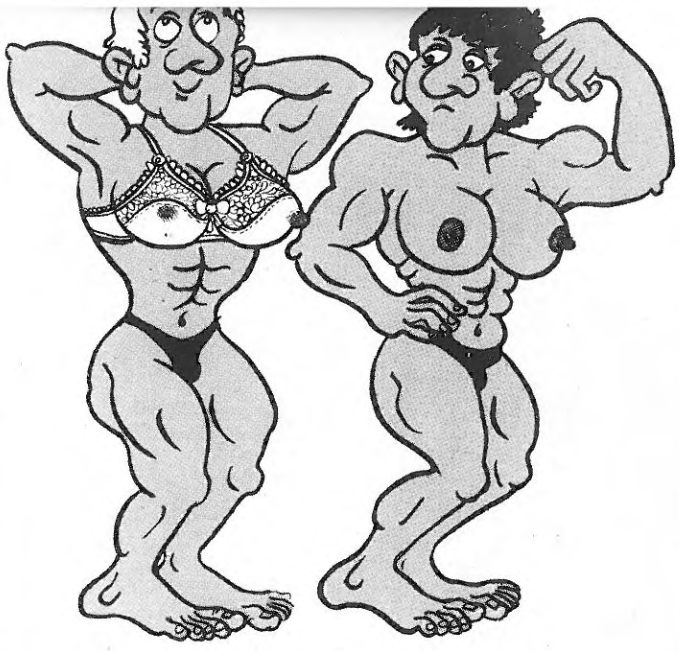
αντίθετοι με την χρήση αναβολικών ουσιών και παρά ταύτα στο φύλλο του Ιανουαρίου και του Μαου 1988 του περιοδικού του δημοσίευσε ψευδή και συκοφαντικά για τους μηνυτάς ότι κάνουν χρήση αναβολικών ουσιών. Αυτό το έκανε ο μηνυόμενος για να εκδικηθεί τους μηνυτάς για το γεγονός ότι απ΄ όταν το μπόντυ μπίλντιν έγινε ομοσπονδία στο περιοδικό του μειώθηκε η κυκλοφορία και έχασε τα κέρδη από την διοργάνωση των αγώνων που μέχρι τότε ο Περσίδης έκανε...

ΕΝΟΡΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΡΤΥΡΑ
Του ΓΚΙΩΝΗ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Γνωρίζω και τον Λεβεντέλη αλλά και τον Παπαδογεωργάκη στο γυμναστήριο του οποίου αθλούμαι και είμαστε και φίλοι. Επί τρία χρόνια που τον γνωρίζω και βρίσκομαι μέσα στο γυμναστήριο όχι μόνο δεν γίνεται χρήση αναβολικών αλλά και ο ίδιος ο Παπαδογεωργάκης κάνει εκστρατεία κατά των αναβολικών με προτροπή κυρίως προς τους νεαρούς αθλητές που αθλούνται στα γυμναστήριά του, όχι μόνο να μην κάνουν χρήση αναβολικών που είναι επιβλαβή για την υγεία τους αλλά και όποιος μαθητής διανοηθεί να φέρει προς συζήτηση τέτοιο θέμα αντιμετωπίζει τον ψόγο του Παπαδογεωργάκη. Διάβασα το περιοδικό ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ των μηνών Ιανουαρίου 1988 και Μαου 1988 που γράφουν ότι οι μηνυταί κάνουν χρήση αναβολικών και τα υποδεικνύουν και στους μαθητές και σας δηλώ ότι τα θεωρώ κακόβουλα και στερούμενα κάθε σχέσης με την πραγματικότητα. Εκδότης του περιοδικού αυτού είναι ο θύμιος Περσίδης που νομίζω ότι διάκειται δυσμενώς εναντίον των Λεβεντέλη και Παπαδογεωργάκη γιατί είναι μέλη της Ελληνικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης και απ΄ όσα άκουσα ο Περσίδης με την ομοσπονδία αυτή δεν τα πήγαινε καλά γιατί μετά την ίδρυσή της και το περιοδικό του έχασε την κυκλοφορία του και ο ίδιος προφανώς υπέστη οικονομική ζημία γιατί τους αγώνες που πρώτα ο ίδιος .... διοργάνωνε, τώρα τους διοργανώνει η Ομοσπονδία και ο ίδιος χάνει αυτά τα κέρδη. Για εκδικητικούς λοιπόν λόγους και με πρόθεση να μειώσει την αθλητική, επαγγελματική και κοινωνική αξία των μηνυτών έκανε αυτά τα δημοσιεύματα.

ΕΝΟΡΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΡΤΥΡΑ
Του ΣΚΑΡΜΟΓΙΑΝΝΗ ΚΩΝ/ΝΟΥ

Είμαι πολύ φίλος από τα παιδικά μου χρόνια με τον Δημήτρη Παπαδογεωργάκη ο οποίος είναι αθλητής του μπόντυ μπίλντιν και έχει γυμναστήριο άθλησης στο άθλημα αυτό και στο γυμναστήριο αυτό αθλούμαι εφτά χρόνια. Λέω λοιπόν και σας δηλώ με βεβαιότητα ότι δεν υπάρχει καμία μα καμία περίπτωση να κάνει ο ίδιος χρήση αναβολικών ούτε να επιτρέπει τέτοια χρήση αναβολικών στους μαθητές του γυμναστηρίου του. Ο Δημήτρης Παπαδογεωργάκης αθλείται εντατικά και σ΄ αυτό οφείλει την επίδοσή



Το πρόβλημα και η ... λύση όπως δημοσιεύονται σε Ολλανδικό περιοδικό του Σιδερένιου Αθλήματος, που κυκλοφορει σε όλη την Ευρώπη!

του ότι έχει διακριθεί επανειλημμένα σε αρκετούς αγώνες. Ποτέ δεν κατηγορήθηκε ότι κάνει χρήση αναβολικών και ο κατηγορούμενος εν γνώσει του αποδίδει σ΄ αυτόν τέτοια κατηγορία. Προσωπική μου γνώμη είναι ότι ο Περσίδης θύμιος με αυτά τα δημοσιεύματα - που τα διάβασα και τα βρίσκω άκρως συκοφαντικά - επιδιώκει σκανδαλοθηρικώς ν΄ αυξήσει την κυκλοφορία του περιοδικού του ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ. Ωστόσο αυτά τα δημοσιεύματα προκάλεσαν μείωση της προσέλευσης νέων αθλητών στο γυμναστήριο του Παπαδογεωργάκη αλλά και μείωση της προσωπικότητάς του, της τιμής και της υπόληψής του γιατί έτσι μειώνεται η αξία των επιδόσεών του και της εργασίας του. Ειδικά τις πρώτες μέρες που κυκλοφόρησαν αυτά τα δημοσιεύματα όλος ο κόσμος σταματάει στον δρόμο τον Παπαδογεωργάκη και τον ρωτάει "τι γίνεται" και αυτό δημιουργεί ψυχολογικό πρόβλημα σ΄ αυτόν δεδομένου ότι είναι πολύ φιλότιμος. Το ίδιο καλά γνωρίζω και τον Λεβεντέλη Ιορδάνη που επίσης ούτε αυτός δεν κάνει χρήση αναβολικών και που έχω τύχει να κάνει προπόνηση μέχρι και πέντε ώρες και στη σκληρή εργασία οφείλει τη μεγάλη του επίδοση. Εναν αθλητή που η τηλεόραση είπε ότι κάνει χρήση αναβολικών που είδα να έχει γυρισμένη την πλάτη προς τους τηλεθεατές και δεν γνωρίζω ποιός ήταν (στο σημείο αυτό υπήρχε η εξής παραπομπή στην ένορκη εξέταση του μάρτυρα: διαγράφεται η λέξη "αθλητή" και τίθεται η λέξη "κύριο"). Τον αθλητή Ασημομύτη έχω ακούσει αλλά δεν γνωρίζω αν ήταν αυτός που έδειξε η τηλεόραση και εν πάσει περιπτώσει ο Ασημομύτης έχει δικό του γυμναστήριο.

ΕΓΚΛΗΣΗ

Ιορδάνη Λεβεντέλη του
Ευαγγέλου, κατοίκου
Αθηνών, οδός Καρτερίας, αριθμ.
18, Περιοχής Κυψέλης Αθηνών

ΚΑΤΑ
Του Περσίδη Θύμιου, ως
εκδότου, Ιδιοκτήτου και
Ιδρυτού του Περιοδικού "Υγεία και Μυώνες"
οδός Ζαιμη, αριθμ. 38
Τ.Κ 106 32 Αθήνα
Αθήνα 8.6.1988

Προς τον
Κον Εισαγγελέα Πλημ/κων Αθηνών
Κύριε Εισαγγελεύ,

Ο έναντι εγκαλούμενος τέλεσε εις βάρος μου τις κάτωθι αξιοποίνους πράξεις.

Ούτως τυγχάνων μόνος Ιδρυτής, Εκδότης, Ιδιοκτήτης και συνεπώς μόνος κατά Νόμον Υπεύθυνος του Περιοδικού "Υγεία και Μυώνες" προσάγω και επικαλούμαι σχετικόν υπ΄ αριθμ. 1 (Γραφεία του περιοδικού: Οδός Ζαιμη αριθμ. 38) ισχυρίσθηκε αναληθώς σε ενυπόγραφο από τον ίδιο άρθρο του ότι δήθεν εγώ χρησιμοποιώ απαγορευμένες ουσίες (αναβολικά, φάρμακα κ.α) δια την Αθλητική μου εξέλιξη και ότι δήθεν προωθώ και διακινώ τέτοιες απαγορευμένες ουσίες στο επί της οδού Καρτερίας αριθμ. 18 γυμναστήριό μου, ΚΑΙΤΟΙ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΟΤΙ ΠΑΝΤΑ ΤΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΛΗΘΗ ΚΑΙ ΣΥΚΟΦΑΝΤΙΚΑ.

Συγκεκριμένως την 20ην Μαιου 1988 πληροφορήθηκα από τον γνωστό μου Αργύρη Ιωάννη του Ευαγγέλου, κατοίκου Αθηνών, οδός Ευβοίας αριθμ. 55-57, Περιοχής Κυψέλης Αθηνών, ότι ο ενταύθα εγκαλούμενος εις το υπ΄ αριθμ. 18, Τόμου 4ου, τεύχους μηνός Ιανουαρίου 1988 του περιοδικού που εκδίδει και εις την σελίδα 29 αναφέρει ψευδώς σε άρθρο που υπογράφει ο ίδιος τα εξής: "Εκεί που η Ελληνική Ομοσπονδία είχε ανάγκη από αθλητές (Παγκόσμιοι Τόκυο, Πανευρωπαϊκοί Βαρσοβίας, Παγκόσμιοι Μαδρίτης) λάκισε λόγω τεστ αναβολικών. Χαρακτηριστικά και πριν από τους Παγκόσμιους του Τόκυο είπε (εννοεί εμένα) 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, και συνεχίζει ισχυριζόμενος ψευδώς ότι υπάρχει κάποιος έμπορος παρανόμων ουσιών που κυκλοφορεί ελεύθερα στο γυμναστήριό μου και λέει στους πελάτες του γυμναστηρίου μου "Για να σε φτιάξω εγώ παιδί μου θέλω 150 χιλιάρικα αλλά θα γυμνάζεσαι και θα παίρνεις ότι σου δίνω χωρίς να ρωτάς πολλά". Εις τα ανωτέρω είναι σαφές ότι ο εγκαλούμενος ισχυρίζεται ότι αφενός εγώ κάνω χρήση τέτοιων παρανόμων ουσιών και γιαυτό είπα δήθεν σε τρίτον (στον Παπαδογεωργάκη) όλα αυτά που αναφέρει στο άρθρο του ενώ εγώ ουδέποτε είπα τέτοια πράγματα, αφετέρου δε ότι εντός του γυμναστηρίου μου κυκλοφορουν ελεύθερα παράνομες και απηγορευμένες ουσίες. Προσάγω και επικαλούμαι το σχετικόν δημοσίευμα. Σχετικόν 2.

Ο ίδιος ως άνω εγκαλούμενος εις το 20ον τεύχος, Τόμου 4ου μηνός Μαου 1988 και εις την σελίδα 7, σε άρθρο που υπογράφει ο ίδιος, αναφέρει ψευδώς, ανοιχτά πλέον και χωρίς περιστροφές, ότι δήθεν παίρνω φάρμακα (εννοώντας ουσίες των οποίων η χρήση και η εμπορία είναι παράνομος) και τις διαδίδω και στους αθλητές του γυμναστηρίου μου. Συνεχίζει δε αποκαλώντας με "ΧΗΜΙΚΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ" εννοώντας ότι, ό,τι έχω καταφέρει μέχρι τώρα στην πολυετή αθλητική μου καριέρα δεν είναι τίποτα άλλο παρά το αποτέλεσμα της χρήσεως από εμέ παρανόμων και απηγορευμένων ουσιών (αναβολικών κ.α). Προσάγω και επικαλούμαι το σχετικόν δημοσίευμα. Σχετικόν 3.

Εις το ίδιο ως άνω άρθρο του με Υβρίζει αναφέροντας ότι κάποιοι με έχουν για ... γαύγισμα, εννοώντας ότι είμαι ΣΚΥΛΟΣ που μόνον να γαυγίζω μπορώ. Προσάγω και επικαλούμαι το σχετικόν δημοσίευμα. Σχετικόν 4.

Επειδή όλοι αυτοί οι ισχυρισμοί του εγκαλουμένου είναι λίαν ΠΡΟΣΒΛΗΤΙΚΟΙ δια την ΤΙΜΗΝ ΜΟΥ, την ΥΠΟΛΗΨΗ μου και την ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ μου δεδομένου ότι ο εγκαλούμενος θέλησε να εκδηλώσει την καταφρόνησή του προς το πρόσωπό μου, να με μειώσει ηθικά και να με ΔΥΣΦΗΜΗΣΕΙ στους πολυάριθμους αναγνώστες του περιοδικού του.

Επειδή ΟΥΔΕΠΟΤΕ εις την πολυετή αθλητική μου καριέρα έχω κατηγορηθεί δια χρήση ή διακίνηση τέτοιων ουσιών.

Επειδή ΟΥΔΕΠΟΤΕ εις τους πολυαρίθμους αθλητικούς αγώνες εις τους οποίους έχω λάβει μέρος εις την Ελλάδα και το εξωτερικό έχει βρεθεί ποτέ τι το μεμπτόν εναντίον μου, ενδεικτικά δε αναφέρω μερικούς από τους αγώνες και τις διοργανώσεις που συμμετείχα με τις αντίστοιχες διακρίσεις μου: έτος 1979 1η θέση στους Πανελληνίους αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως, έτος 1980 1η θέση στους Πανελληνίους αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως, έτος 1981 1η θέση στους Πανελληνίους αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως, έτος 1982 1η θέση στους Πανελληνίους αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως και συμμετοχή στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης στο Βέλγιο, έτος 1983 1η θέση στους Πανελλήνιους αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως και συμμετοχή εις το Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Σωματικής Διαπλάσεως εις Μάλμο Σουηδίας, έτος 1984 1η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης και συμμετοχή στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Σωματικής Διαπλάσεως εις LAS VEGAS Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής κ.α

Επειδή ήδη από το έτος 1984 με τις οικονομίες μου άνοιξα και διατηρώ ιδικόν



The two superstars in 1975 after a heavy diet of advanced Weider training.

μου γυμναστήριο εις το οποίον προσπαθώ να εμφυσήσω εις τους νέους τα ευγενή αθλητικά πρότυπα προτρέποντας αυτούς να αθλούνται και να αποφεύγουν τις ύποπτες καφετέριες ΠΑΜΠ, ΜΠΑΡ και τα συναφή που μόνον αποπροσανατολισμό από τις ηθικές αξίες μπορούν να επιφέρουν.

Επειδή τα όσα αναφέρει εις το περιοδικόν του ο εγκαλούμενος είναι λίαν προσβλητικά, ψευδή και συκοφαντικά και έχουν μειώσει σε μεγάλο βαθμό τη τιμή μου και την Υπόληψή μου διότι ο μέσος αναγνώστης σχηματίζει την εντύπωση ότι εγώ χρησιμοποιώ παράνομα απηγορευμένες ουσίες (φάρμακα, αναβολικά) και προωθώ και διακινώ την εμπορία τέτοιων παράνομων και καταστροφικών ουσιών στον χώρο του αθλητισμού.

Επειδή ο εγκαλούμενος ουδεμίαν σχέσιν έχει με τον Αθλητισμόν ούτε υπήρξε ποτέ αθλητής, ενδιαφέρεται δε μόνον για το Οικονομικό όφελος που του προσπορίζει η αύξηση της κυκλοφορίας του περιοδικού του.

Επειδή οι πράξεις αυτές προβλέπονται και τιμωρούνται από τον Νόμο.

ΔΙΑ ΤΑΥΤΑ

Εγκαλώ αυτόν, δηλώνω ότι παρίσταμαι ως πολιτικώς ενάγων δια Χρηματική Ικανοποίηση λόγω Ηθικής Βλάβης και δια ποσόν 100 (εκατόν) δραχμών και ΑΙΤΟΥΜΑΙ: Την κατά νόμον Παραδειγματική αυτού τιμωρία και την Δημοσία Συγγνώμη μέσω του Περιοδικού του.

Μάρτυρας δε προτείνω τους:

1. Σπυρόπουλον Παναγιώτη του Βασιλείου, κάτοικο Αθηνών οδός Καρτερίας, αριθμ. 18, Περιοχής Κυψέλης.

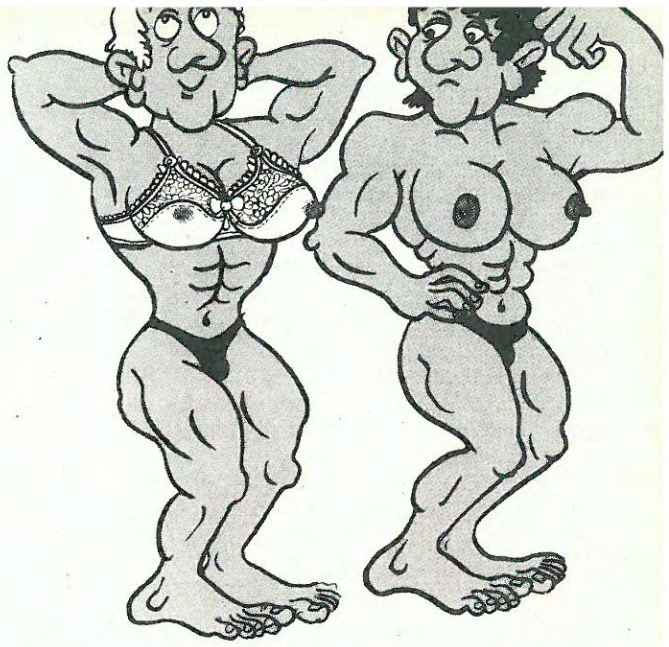
2. Αργύριον Ιωάννη του Ευαγγέλου, κάτοικο Αθηνών, οδός Ευβοίας, αριθμ. 55-57, Περιοχής Κυψέλης.

3. Δημήτριον Παπαδογεωργάκη του Ευτυχίου, κάτοικον Γέρακα Αττικής, οδός Ευρυτανίας, αριθμ. 8.

Μετά τιμής ο εγκαλών
Ιορδάνης Λεβεντέλης

ΕΝΟΡΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΡΤΥΡΑ
Του ΛΕΒΕΝΤΕΛΗ ΙΟΡΔΑΝΗ

Αναφέρομαι και πάλι εις την από 8.6.1988 μήνυσή μου, την οποία μου διαβάσατε και διαβεβαιώ ότι στα ίδια δημοσιεύματά του ο μηνυόμενος θίγει την τιμή μου και την υπόληψη και του Δημήτρη Παπαδογεωργάκη ο οποίος επίσης είναι αθλητής και έχει δικό του γυμναστήριο. Ισχυρίζεται ο μηνυόμενος στα δημοσιεύματά του ότι δήθεν και ο Παπαδογεωργάκης κάνει χρήση αναβολικών ουσιών και ότι τέτοιες ουσίες παρέχει και στους αθλούμενους στο γυμναστήριό του. Να ληφθεί δε υπόψη ότι εδώ και δέκα χρόνια που αθλούμαι και έξι χρόνια που αθλείται ο Παπαδογεωργάκης και με διακρίσεις που έχουμε στο εξωτερικό ποτέ δεν κάναμε χρήση τέτοιων ουσιών ούτε ποτέ μας βρήκε κανείς ντοπαρισμένους. Ο μηνυόμενος προσπαθεί να μας εκδικηθεί γιατί το περιοδικό Υγεία και Μυώνες ήταν το μόνο που κυκλοφορούσε πριν ο σύλλογός μας "μπόντυ μπίλντιν" γίνει ομοσπονδία και είχε



πολλά οικονομικά οφέλη. Όταν μετά από πρότασή μας γίναμε ομοσπονδία βγάλαμε δικό μας περιοδικό και μειώθηκε η κυκλοφορία του περιοδικού Υγεία και Μυώνες με οικονομική ζημία του μηνυόμενου και έτσι προσπάθησε να μας εκδικηθεί δημοσιεύοντας τα ..... σε βάρος μας δημοσιεύματα. Η ζημιά η ηθική που προκλήθηκε σε μας είχε και επίπτωση σε βάρος της δουλειάς μας αλλά κυρίως η ζημιά ήταν ηθική διότι έτσι μειώνεται η αξία των επιδόσεών μας.

ΕΝΟΡΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΡΤΥΡΑ
Του ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ

Με τον Ιορδάνη Λεβεντέλη είμαστε συνέταιροι στο γυμναστήριο Καρτερίας 18 Ανω Κυψέλη και γνωρίζω πολύ καλά και τον άλλο μηνυτή τον Παπαδογεωργάκη. Σας δηλώ υπεύθυνα ότι ούτε ο Λεβεντέλης ούτε ο Παπαδογεωργάκης δεν κάνουν ποτέ και σε καμία περίπτωση χρήση αναβολικών ούτε επιτρέπουν την κυκλοφορία τέτοιων ουσιών στο γυμναστήριό μας και μάλιστα και οι δύο μηνυταί κατακρίνουν την χρήση τέτοιων ουσιών. Ο μηνυόμενος γνωρίζει πολύ καλά ποιά είναι η πραγματικότητα, ότι δηλαδή τέτοιες ουσίες δεν υπάρχουν στον χώρο της δικής μας δουλειάς παρά ταύτα δημοσίευσε στα δύο τεύχη του περιοδικού του Υγεία και Μυώνες ψευδή και συκοφαντικά για την τιμή και την υπόληψη των μηνυτών γεγονότα. Ισχυρίσθηκε ότι δήθεν γίνεται χρήση αναβολικών και από τους ίδιους αλλά και στους μαθητές τους παρέχουν τέτοιες ουσίες και κατά τη γνώμη μου ο μηνυόμενος έκανε προσπάθεια να μειώσει την τιμή και την υπόληψη των μηνυτών και να ζημιώσει οικονομικά την επιχείρησή τους - τα γυμναστήριά τους - γιατί και ο ίδιος προηγουμένως είχε υποστεί ζημιά και μείωση της κυκλοφορίας του περιοδικού του από τη δημιουργία της ομοσπονδίας του αθλήματος σαν "International Federation of Body Builders", η οποία δημιουργήθηκε από εμάς παρά τα αντίθετα συμφέροντα του μηνυόμενου. Ο

μηνυόμενος δεν γνωρίζω για ποιόν μαθητή μιλάει ότι δήθεν ομολόγησε τη χρήση αναβολικών και αντί να ισχυρίζεται κάτι τέτοιο θα όφειλε να κατονομάσει τον αθλητή αυτόν και όχι ν΄ αποδίδει ..... κατηγορίες. Μετά τα εν λόγω δημοσιεύματα μειώθηκε η πελατεία του γυμναστηρίου μας, όσον αφορά κυρίως τους νεοεισερχόμενους γιατί προφανώς οι μαμάδες φοβήθηκαν και δεν αφήνουν τα νέα παιδιά να εγγραφούν στο δικό μας γυμναστήριο. Βεβαίως πρέπει να σημειώσω ότι οι παλαιοί μας αθλητές δεν απομακρύνθηκαν και δεν επηρεάστηκαν καθόλου γιατί γνωρίζουν τις αναλήθειες αυτού του δημοσιεύματος. Ομως (έξω) όσοι δεν έχουν ιδία αντίληψη δεν βλέπανε ήδη τους μηνυτάς με την ίδια εκτίμηση, τους έχουν επηρεαστεί από τα αναγραφόμενα επίμαχα δημοσιεύματα και μάλιστα σε μια περίπτωση έγινε λόγος ότι μαθητής έφυγε από το γυμναστήριο του Λεβεντέλη γιατί επηρεάστηκε από τα δημοσιεύματα χωρίς βέβαια να μου το πει ο ίδιος ώστε να γνωρίζω

ΕΝΟΡΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΡΤΥΡΑ
Του ΑΡΓΥΡΗ ΙΩΑΝΝΗ

Είμαι αστυφύλαξ αλλά συγχρόνως αθλούμαι στο γυμναστήριο του κυρίου Ιορδάνη Λεβεντέλη από το 1985 στο άθλημα μπόντυ μπίλντιν. Ο μηνυόμενος κακόβουλα και συκοφαντικά δημοσίευσε στα τεύχη 18 τόμος 4ος του μηνός Ιανουαρίου 1988 και στις σελίδα 29 όπως επίσης και στο τεύχος 20 τόμος 4ος του μηνός Μαου σελίδα 7, ψευδή για τον μηνυτάς γεγονότα ότι δήθεν και οι ίδιοι χρησιμοποιούν αναβολικά για να έχουν καλή επίδοση αλλά ότι δήθεν δίνουν και σε αθλητές του γυμναστηρίου τους ενώ πολύ καλά γνωρίζει ότι αυτά που αναγράφει και δημοσιεύει είναι ψέμματα. Εγώ εδώ και τρία χρόνια που αθλούμαι είδα και αντελήφθην ότι ο Λεβεντέλης είναι εναντίον των αναβολικών και όχι μόνο δεν κάνει ο ίδιος χρήση ούτε επιτρέπει κάτι τέτοιο στους αθλητές του, αλλά ότι και επανειλημμένα εκφράζεται εναντίον τέτοιας χρήσης αναβολικών. Ακουσα ότι ο αθλητής Ασημομύτης βγήκε στην τηλεόραση με γυρισμένη την πλάτη και είπε ότι κάνει χρήση αναβολικών αλλά ούτε τον Ασημομύτη γνωρίζω ούτε σε ποιό γυμναστήριο αθλείται γνωρίζω, αν και έχω ακούσει ότι έχει δικό του γυμναστήριο. Εν πάσει περιπτώσει όμως δεν έχει καμία σχέση με τους μηνυτάς. Ο μηνυόμενος πριν από χρόνια σαν ιδιώτης και επιχείρηση διοργάνωνε προς δικό του όφελος τους αγώνες μπόντυ μπίλντιν και κυκλοφορούσε πάλι προς δικό του όφελος το περιοδικό Υγεία και Μυώνες. Εδώ και δυό χρόνια περίπου έχει γίνει η Ομοσπονδία "I.F.B.B" η οποία διοργανώνει τους αγώνες και εκδίδει και δικό της περιοδικό και στην δημιουργία αυτής συνηγόρησαν οι μηνυταί. Αποτέλεσμα όμως ήταν να ζημιωθεί οικονομικά ο μηνυόμενος τόσον από τη μείωση της κυκλοφορίας του περιοδικού του όσο και από το χάσιμο της διοργάνωσης των αγώνων και για να εκδικηθεί πλέον τους μηνυτές εδημοσίευσε αυτά τα δημοσιεύματα με αποτέλεσμα να μειώσει αυτούς τόσον ηθικά αφού πλέον στην αντίληψη όσων δεν τους γνωρίζουν καλά αμφισβητείται η αξία τους, αλλά και οικονομικά αφού οι γονείς με τον φόβο των αναβολικών δεν στέλνουν πλέον τα παιδιά τους να εγγραφούν στα γυμναστήρια των μηνυτών και σε αυτό αποβλέπει ο μηνυόμενος.

Αυτά τα ολίγα από τα κειμενα των καταθέσεων και των εγκλήσεων. Και όσοι ξέρετε το μπόντυ-μπιλντιν ξέρετε και την αλήθεια από τώρα βέβαια!

ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΣΤΟ ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ

ΘΑ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ
ΓΙΑ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ
ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ ΓΙΑ ΔΕΚΑ ΤΕΥΧΗ
ΕΙΝΑΙ 20% ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΔΕΚΑ ΣΗΜΕΡΙΝΑ ΤΕΥΧΗ

ΣΤΕΙΛΤΕ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΑΓΗ ΠΡΟΣ:
Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, P.R. ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ 10022

ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΤΟ ΥΓΕΙΑ & ΜΥΩΝΕΣ
ΜΟΛΙΣ ΒΓΑΙΝΕΙ ΘΑ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ

"ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΟΥ DOPING ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ"

Γεώργιος Π. Ροντογιάννης
Επίκουρος Καθηγητής Αθλητιατρικής
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

1. Εισαγωγή

Στον αγωνιστικό Αθλητισμό κύρια επιδίωξη κάθε αθλητή είναι η επικράτηση και η νίκη, των οποίων προϋπόθεση είναι η μέγιστη αθλητική απόδοση.

Οι αθλητές στην προσπάθειά τους για την επίτευξη της μέγιστης δυνατής αθλητικής απόδοσης εκμεταλλεύοντια τις ολοένα και καλλίτερες μεθόδους προπόνησης και προετοιμασίας, τις βελτιώσεις της τεχνικής και των χρησιμοποιούμενων αθλητικών υλικών, βασιζόμενοι και στην ορθότερη ψυχολογική και πληρέστερη επιστημονική υποστήριξη, κάτι που θεωρείται θεμιτό και είναι πλήρως αποδεκτό (1).

Δυστυχώς, μεγάλος ή και πολύ μεγάλος αριθμός αθλητών συχνά ή συστηματικά προσφεύγουν στη χρησιμοποίηση απαγορευμένων, ανήθικων και επικίνδυνων μέσων προς επαύξηση των δυνατοτήτων τους, δηλαδή στο λεγόμενο ντοπινγκ. Το φαινόμενο αυτό εμφανίζεται παγκόσμια πολύ συχνότερα δε από κάθε προηγούμενη εποχή οι αθλητές παρουσιάζονται αποφασισμένοι να φθάσουν στη νίκη και στην αθλητική επιτυχία με τη χρησιμοποίηση κάθε τρόπου και μέσου, νόμιμου και μη (2,3,4).

Αυτή ακριβώς η χρησιμοποίηση μη νόμιμων και μη επιτρεπόμενων μέσων και μεθόδων για βελτίωση της αθλητικής απόδοσης, εν όψει ή με την ευκαιρία αγώνων συνιστά, σύμφωνα με σχετικό ορισμό Ειδικής Επιτροπής του Συμβουλίου της Ευρώπης (5) το ντοπινγκ φαινόμενο ως ένα βαθμό μελετημένο και ως προς τις συνέπειές του και ως προς τα αίτιά του, στη βάση των οποίων βρίσκονται αιτιολογήσεις πολλαπλές: εθνικές, κοινωνικές, πολιτιστικές, οικονομικές (6). Εκδηλώνεται δε η παρανομία συνήθως στη συντριπτική πλει οψηφία των αθλητών, που εκδηλώνουν το σύνδρομο του πρωταθλητή και έντονα αποβλέπουν στην ανταμοιβή (7).

Οπως δε φαίνεται από ενδείξεις και αποδείξεις, αθλητές κάθε αθλήματος εμπλέκονται στο ντοπινγκ (8), χωρίς να είναι δυνατόν τα στοιχεία: φύλο, ηλικία και επίπεδο αθλητικής απόδοσης να χρησιμοποιηθούν ως αξιόπιστα κριτήρια εντοπισμού των περισσοτέρων ενεχόμενων στο ντοπινγκ υπο-ομαδων αθλητων.

Βασικοί λόγοι, που επιβάλλουν να απαγορεύεται το δοπινγ στον αθλητισμό και να τιμωρούνται οι παρανομούντες και κάνουν αναγκαία την ανάπτυξη πολυέξοδου και περίπλοκου ντοπινγκ ελέγχου στη διάρκεια αθλητικών αγώνων είναι:

α. Οι κίνδυνοι, που άμεσα ή μακροπρόθεσμα επαπειλούν την υγεία του χρηστη-αθλητή ή θέτουν ενδεχομένως άμεσα σε κίνδυνο και την ίδια τη ζωή του. Εξάλλου με το ντοπινγκ ο αθλητής εκτίθεται στον κίνδυνο της εξάρτησης από την παράνομη ουσία και της κοινων ικής κατάπτωσης.

β. Το ανήθικο της πράξεως, αφού με το ντοπινγ παραβαίνεται η ηθική βάση του αγωνιστικού αθλητισμού, που είναι το "ευ αγωνίζεσθαι". γ. Η χρήση ορισμένων ουσιών δυνατόν να παραβιάζει τη νομοθεσία περί ναρκωτικών, που ισχύει στις περισσότερες χώρες και να καθιστά τον αθλητή-χρήστη και ποινικά ένοχο (9).

Και είναι πολύ επίκαιρη και η εφετινή εκδήλωση της Διεθνούς Ολυμπιακής Ακαδημίας η αφιερωμένη στο φαινόμενο του ντοπινγ στον αθλητισμό, γιατί λόγω της διάδοσής του στους αθλητές το ντοπινγκ θα γίνει ή είναι ήδη μεγάλος εχθρός του Ολυμπισμού και του ανθρ ώπου (10).

Και η Αθλητιατρική, ο επιμέρους αυτός κλάδος της Αθλητικής Επιστήμης και της Ιατρικής, που έχει βασική αποστολή την προστασία και βελτίωση της υγείας των αθλητών, του αγωνιστικού ιδίως αθλητισμού, γίνεται υποχρεωτικά σταυροφόρος εναντίον της χρήσεως οποιωνδήποτε μέσων ή ουσιών βλαπτικών ή επικίνδυνων για την ψυχοπνευματικο-σωματική και ηθική υγεία και ακεραιότητα των αθλητών (11).

Η παρουσίαση εδώ των ανεπιθύμητων ενεργειών του ντοπινγκ στους αθλητές γίνεται κατά συνέπεια των αρχών, που έχει και οφείλει να υποστηρίζει αταλάντευτα η Αθλητιατρική. Η δε γνώση των ανεπιθύμητων αυτών ενεργειών ενδιαφέρει εκτός φυσικά από τον αθλητία τρο και κάθε άλλον που

εμπλέκεται άμεσα ή έμμεσα στην προσπάθεια του αθλητή για επίτευξη μέγιστης απόδοσης και φυσικά περισσότερο τον ίδιο τον χρήστη ή υποψήφιο χρήστη αθλητή.

Η γνώση που σήμερα έχομε των ανεπιθύμητων ενεργειών από τη χρησιμοποίηση εκ μέρους των αθλητών των θεωρούμενων ως doping μεθόδων και ουσιών βασίζεται κυρίως επί κλινικών παρατηρήσεων και επί ερευνών σε πειραματόζωα. Η περιγραφή όμως των κινδύνων για τους αθλητές βασίζεται σε σχετικά πολύ περιορισμένο αριθμό παρατηρήσεων και σε περιορισμένο αριθμό αυτοψιών σε αθλητές που απεβίωσαν πρόωρα. Το γεγονός ότι χρήστες-αθλητές δεν μιλούνε και η ευεξήγητη έλλειψη διάθεσης συνεργασίας από μέρους τους δικ αιολογούν τη δυσκολία σχεδιασμού και πραγματοποίησης αναδρομικώς προπάντων δε προοπτικών μελετών σχετικών με τις αρνητικές επιπτώσεις του doping στην υγεία των αθλητών. Ακόμη δεν είναι σπάνια και η μη δυνατότητα διασταύρωσης πληροφοριών σχετικά με α θλητές-χρήστες doping, που είχαν σοβαρά προβλήματα υγείας ή που και πρόωρα και απροσδόκητα έχασαν τη ζωή τους.

Εξ αιτίας των πάρα πάνω δυσχερειών που αντιμετωπίζει ο μελετητής των ανεπιθύμητων ενεργειών του doping στους αθλητές, θα περιοριστούμε να παρουσιάσουμε μονάχα τις σοβαρές παθήσεις του καρδιαγγειακού και τις κακοήθεις νεοπλασίες, που συνδέονται με τη χρήση doping ουσιών. Ο λόγος δε της κατ΄επιλογήν αναφοράς στις παθήσεις του καρδιαγγειακού και στις κακοήθεις νεοπλασίες είναι ότι οι παθήσεις αυτές είναι οι συχνότερες αιτίες θανάτου σήμερα (12).

2. Το doping και οι επικίνδυνοι για τη ζωή των αθλητών συντελεστές του.

Είναι πολλές οι φαρμακευτικές ουσίες αλλά και οι μέθοδοι: μετάγγιση αίματος, ύπνωση, μυϊκή ηλεκτροδιέγερση κ.ά. -που χρησιμοποιούνται για doping των αθλητών. Οι φαρμακευτικές ουσίες έχουν πολύ δυσμενέστερη επίδραση για την υγεία των αθλητών.

Από τις συνήθως χρησιμοποιούμενες και απαγορευόμενες φαρμακευτικές ουσίες άλλες επιδρούν στην υγεία των αθλητών γενικότερα και ειδικότερα στο καρδιαγγειακό σύστημα πρόσκαιρα και δεν οδηγούν συνήθως σε μόνιμες, σε μη αναστρέψιμες ή θανατηφόρας έκβασης βλάβες. Τέτοιες ουσίες είναι για παράδειγμα οι αναστολείς των β. υποδοχέων (13,14), η καφεΐνη (15) κλπ.

Αλλά όμως από τις φαρμακευτικές ουσίες που ταξινομούνται στις ψυχοκινητικές διεγερτικές, όπως είναι οι αμφεταμίνες και η κοκαΐνη, των οποίων η χρήση φαίνεται να είναι διαδεδομένη μεταξύ των αθλητών, είναι δυνατόν, σπάνια ευτυχώς, να προκαλέσουν υπό ο ρισμένες συνθήκες και τον θάνατο του χρήστη-αθλητή υπό συνθήκες οξείας κυκλοφοριακής κατέρρειψης.

Πράγματι υπερβολική λήψη των ουσιών αυτών κατά τη διάρκεια έντονης-εξαντλητικής αθλητικής προσπάθειας, πραγματοποιούμενης σε θερμό περιβάλλον, θέτει σε εξαιρετικό κίνδυνο τον αθλητή, τον οποίο και μπορεί να οδηγήσει σε θανατηφόρα θερμική εξάντληση (16, 17,18).

Θάνατοι αθλητών επιβεβαιωμένα οφειλόμενα σε κυκλοφοριακή κατέρρειψη κατά τη διάρκεια αγώνα, εξ αιτίας κατάχρησης αμφεταμινών, είναι του Δανού ποδηλάτη K. Jensen (Ολυμπιακοί Αγώνες 1960-Ρώμη) και του Βρετανού ποδηλάτη T. Simpson (Γύρος Γαλλίας 1967) (19,20).

Μένει ανεπιβεβαίωτο, αν οι θάνατοι από ηρωΐνη των αθλητών D.Howard (1960) και B. Bello (1963) οφείλονταν σε οξεία καρδιακή ανεπάρκεια κατά τη διάρκεια της αθλητικής τους δραστηριότητας, και αν οι συμπαθητικές αμίνες, και τα διεγερτικά του κεντρικού συστήματος φάρμακα χρησιμοποιούμενα για doping αθλητών ευθύνονται για θανάτους αθλητών κατά την αθλητική προσπάθεια.

Από τις εν χρήσει μεθόδους doping η αφαίμαξη-μετάγγιση αίματος, που χρησιμοποιείται για τον εμπλουτισμό του αίματος του αθλητή-χρήστη σε ερυθρά αιμοσφαίρια και αιμοσφαιρίνη με σκοπό τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητάς του, δεν αναφέρεται ότι παρουσία σε σημαντικές ανεπιθύμητες ενέργειες είτε κατά την αφαίμαξη 800-1200 ml αίματος είτε κατά την μετάγγιση των συμπυκνωμένων ερυθρών (19). Είναι πιθανές όμως επιπλοκές: η λιποθυμία, η δημιουργία αιματώματος, η ανάπτυξη τοπικής φλεγμονής (19), η σηψαιμία, η αεριώδης εμβολή, η εγκεφαλική θρόμβωση, η επί ατυχήματος από μετάγγιση ασύμβατου αίματος αιμόλυση, και ο ίκτερος (20), και επί ετερομεταγγίσεως η ηπατίτιδα εξ ομολόγου ορού (20,21), και η εμφάνιση συμπτωμάτων γρίππης 36 ώρες μετά τη μετάγγιση (22).

Η μυϊκή ηλεκτροδιέγερση πάλι δε φαίνεται να συνοδεύεται από προβλήματα του καρδιαγγειακού συστήματος. Με εξαίρεση ίσως τη θρόμβωση επιπολής φλεβών (8).

Ενώ, όμως, οι επικίνδυνες για την υγεία ή και τη ζωή των αθλητών-χρηστών doping ουσιών και μεθόδων καταστάσεις, που αναφέρθηκαν πιο πάνω, συνδέονται χρονικά πολύ κοντά με τη χρήση τους, υπάρχουν και ορισμένες άλλες φαρμακευτικές ουσίες που συνθέτουν την κατηγορία των αναβολικών στεροειδών, των οποίων η χρήση είναι εξαιρετικά διαδεδομένη μεταξύ των αθλητών, οι οποίες μετά από μακρόχρονη λήψη τους έχουν εξαιρετικά δυσμενείς επιδράσεις στην υγεία των αθλητών.

Η μακρόχρονη χρήση ή και κατάχριση των αναβολικών στεροειδών είναι δυνατόν να οδηγήσει σε ανάπτυξη επικίνδυνης για την υγεία του χρήστη καρδιοπάθειας ή ακόμη και στο θάνατο επειδή δρουν καρκινογενετικά.

α. Αναβολικά στεροειδή και καρδιοπάθεια

Η μακροχρόνια χρήση των αναβολικών στεροειδών φαίνεται να προδιαθέτει τον οργανισμό του χρήστη-αθλητή στην ανάπτυξη στεφανιαίας νόσου. Και τούτο είναι πιθανόν γιατί από τη χρήση τους είναι δυνατόν να αναπτυχθούν διάφοροι προ-

διαθεσικοί παράγοντες αυτής της νόσου, οι οποίοι οδηγούν σε κάκωση ή σε αλλοίωση της ακεραιότητας του ενδοθηλίου των στεφανιαίων αρτηριών και των περιφερικών αρτηριών, όπου μπορεί να ξεκινήσει η διεργασία της αθηροσκλήρωσης ή που ευνοούν την εξέλιξη της αθηροσκληρωτικής διεργασίας ενισχύοντας την εναπόθεση λιπιδίων στο τοίχωμα των αρτηριών ή στο υπάρχον αθήρωμα (23).

Εχει παρατηρηθεί, ότι η χρήση των αναβολικών στεροειδών μπορεί να συνοδεύεται από αύξηση της συστηματικής αρτηριακής πίεσης (24). Και τούτο λόγω κατακράτησης Να και Η20, εξ αιτίας της αύξησης των επιπέδων της κορτιζόλης του πλάσματος που τα αναβολικά στεροειδή προκαλούν (25). Η δευτεροπαθής αύξηση της αρτηριακής πίεσης είναι συνήθως μικρή (26) είναι όμως δυνατή και η ανάπτυξη αρτηριακής υπέρτασης (27), η οποία προδιαθέτει σε κάκωση του ενδοθηλίου των στεφανιαίων (αλλά και άλλων αρτηριών) και σε έναρξη της διεργασίας της αθηροσκλήρωσης (23) ή ακόμη και σε ανάπτυξη υπερτασικής καρδιοπάθειας.

Επίσης τα αναβολικά στεροειδή μπορεί να προκαλέσουν στους χρήστες-αθλητές αύξηση των συγκεντρώσεων της LDL με παράλληλη σημαντική μείωση των επιπέδων της HDL και της HDL2 στο πλάσμα (28-36), και υπερ-ινσουλινισμό σε συνδυασμό με μεταβολή της ανοχής γλυκόζης (37), διευκολυνόμενης κατ' αυτόν τον τρόπο της εναπόθεσης λιπιδίων στο τοίχωμα των αρτηριών.

Ετσι ο οργανισμός του ασκούμενου μυϊκά ανθρώπου χάνει σημαντικό μέρος της προστασίας του έναντι της εκφυλιστικής διεργασίας της αθηροσκλήρωσης πράγμα που δείχνει ενδεικτικά την ισχυρή αθηρωματογόνο δράση των αναβολικών στεροειδών (38).

Την άποψη ενισχύει και η περίπτωση της 26χρονης δυτικογερμανίδας επταθλήτριας διεθνούς επιπέδου B.Dressel που απεβίωσε στις 10.4.1987. Η post mortem νεκροψία και νεκροτομή της οποίας αποκάλυψαν πλήρη απόφραξη κλάδου της αριστεράς στεφαναίας αρτηρίας, παρά την τετράωρη μυϊκή δραστηριότητα, στην οποία καθημερινά υποβαλλόταν (4). Η εν λόγω αθλήτρια έκανε χρήση των ισχυρών αναβολικών Megagrissevit και Stromba.

Η επικίνδυνη όμως για το καρδιαγγειακό σύστημα έμμεση επίδραση των αναβολικών στεροειδών είναι ενδεχόμενο να συνδυάζεται και με άμεση επίδραση των τελευταίων στο μυοκάρδιο. Τούτο κρίθηκε πιθανό από τον ιστολογικό έλεγχο των μυοϊνιδίων και μιτοχονδρίων δείγματος μυοκαρδίου πειραματοζώων, στα οποία εχορηγούντο αναβολικά στεροειδή και τα οποία υπέστησαν σημαντικές παθολογοανατομικές μεταβολές (39-41), και από ευρήματα ενδεικτικά εκφύλισης του μυοκαρδίου που βρέθηκαν στη θανούσα επταθλήτρια B. Dressel.

β. Αναβολικά στεροειδή και κακοήθεις νεοπλασίες.

Οταν πριν από 16 χρόνια νεαρός έλληνας αθλητής των ρίψεων, υψηλών επιδόσεων, πέθανε από ραβδομυοσάρκωμα, μεταδόθηκε εκτός από μεγάλη θλίψη και ανησυχία στους συναθλητές του μεταξύ των οποίων και σε μένα. Ο λόγος της ανησυχίας ήταν, ότι ο αθλητής αυτός, όπως και οι περισσότεροι, αν όχι όλοι, από μας τους άλλους, μέλη εφηβικών ή ανδρικών συγκροτημάτων, κάναμε συστηματικά χρήση αναβολικών στεροειδών πριν ή και τότε ολοένα. Και η υποψία ότι η κακοήθης νεοπλασία του άτυχου συναθλητή μας οφείλονταν πιθανώς σε καρκινογόνο δράση των αναβολικών για καιρό μας έκανε να ζούμε σε ανησυχία μεγάλη.

Δύο χρόνια αργότερα άλλος έλληνας αθλητής του ίδιου κατά σύμπτωση αθλήματος με τον προηγούμενο, χρήστης και αυτός αναβολικών στεροειδών απεβίωσε νεότατος από καρκίνο, αναζωπυρώνοντας τη σχετική μας ανησυχία.

Η συσχέτιση της (κατά)χρησης των αναβολικών στεροειδών με τον καρκίνο στους αθλητές επιβεβαιώθηκε δυστυχώς μόλις το 1984, μετά το θάνατο από καρκίνο του ήπατος 26χρονου αθλητή του body-building, ο οποίος ελάμβανε για περισσότερο από τέσσερα χρόνια Dianabol, Anavar, Winstrol, Deca- Durabolin και Methenolone (42,43). Η συσχέτιση όμως της χρήσης αναβολικών στεροειδών και κακοήθων όγκων του ήπατος είχε πιστοποιηθεί είκοσι χρόνια νωρίτερα σε ασθενείς, που έπαιρναν θεραπευτικά τις ουσίες αυτές (14) και στη συνέχεια και σε άλλους ασθενείς -χρήστες αναβολικών (45,46,47). Ορισμένοι μελετητές (48) αναφέρουν τη βεβαιότητα που έχουν και άλλοι ερευνητές σχετικά με την καρκινογόνο δράση αυτών των ουσιών. Φαίνεται ότι το "ανδρογονικό" περιβάλλον ευνοεί τον μηχανισμό καρκινογένεσης (48.

Από το σύνολο των αναβολικών στεροειδών τα 17-άλφα-αλκυλιωμένα, από του στόματος λαμβανόμενα, παράγωγα της τεστοστερόνης, όπως είναι η methandrostenolone (Dianabol) έχουν ιδιαίτερα ενοχοποιηθεί, ως υπεύθυνα για την ανάπτυξη νεοπλασιών (49,50). Είναι δε ακριβώς αυτά που πριν από 22 χρόνια έπαιρνα κι εγώ και πολλοί συναθλητές μου.

3. Αντιμετώπιση του προβλήματος των ανεπιθύμητων ενεργειών του doping στους αθλητές.

Ασφαλώς ο καλλίτερος και ορθολογικώτερος τρόπος για την αντιμετώπιση των επικίνδυνων για την υγεία και για την ίδια τη ζωή των αθλητών επιπτώσεων από τη χρήση doping είναι να σταματήσουν εντελώς οι αθλητές να καταφεύγουν στις παράνομες, ανήθικες και αποδεδειγμένα επικίνδυνες μεθόδους και τεχνικές του doping.

Αυτό όμως είναι δυστυχώς ανέφικτο (3) και απ' ότι φαίνεται οι αθλητές θα καταφεύγουν στο doping, όσο η υποκρισία διοικητικών, τεχνικών-προπονητών, ιατρών και άλλων θα κυριαρχεί στην αντιμετώπισή του, και όσο η παραεπιστήμη θα είναι ικανή να φέρνει το χρήστη-αθλητή να προηγείται λίγα έστω βήματα της επιστήμης, που υποστηρίζει τον doping έλεγχο.

Κατά τη γνώμη μας κάθε αθλητικός παράγοντας, που

έχει αποστολή να κατευθύνει ή να ενισχύει την προσπάθεια του αθλητή για ολοένα καλλίτερη αθλητική απόδοση αλλά και να προστατεύει την υγεία του, οφείλει να λαμβάνει αμετάθετα αρνητική θέση απέναντι στο ντοπινγ. Το τελευταίο βεβαίως ισχύει περισσότερο γι΄αυτούς που είναι εξουσιοδοτημένοι με τη διατήρηση της υγείας των αθλητών, δηλαδή τους ιατρούς και συγκεκριμένα τους αθλητίατρους.

Είναι απόλυτη ανάγκη το παράδειγμα του γερμανού καθηγητή Αθλητιατρικής από το Fribourg και του Καναδού ενδοκρινολόγου ιατρού του Johnson πρόσφατα, ή και άλλων, ελπίζω ελάχιστων, να μην το ακολουθήσει κανείς άλλος ιατρός.

Είναι ανάγκη η Ιατρική πρώτη απ΄όλες τις επιστήμες να συμβάλλει δραστικά στη μάχη κατά του doping, επειδή και καλλίτερα από οποιαδήποτε άλλη επιστήμη γνωρίζει, ότι το doping βλάπτει την υγεία και μπορεί ακόμη και να σκοτώσει.

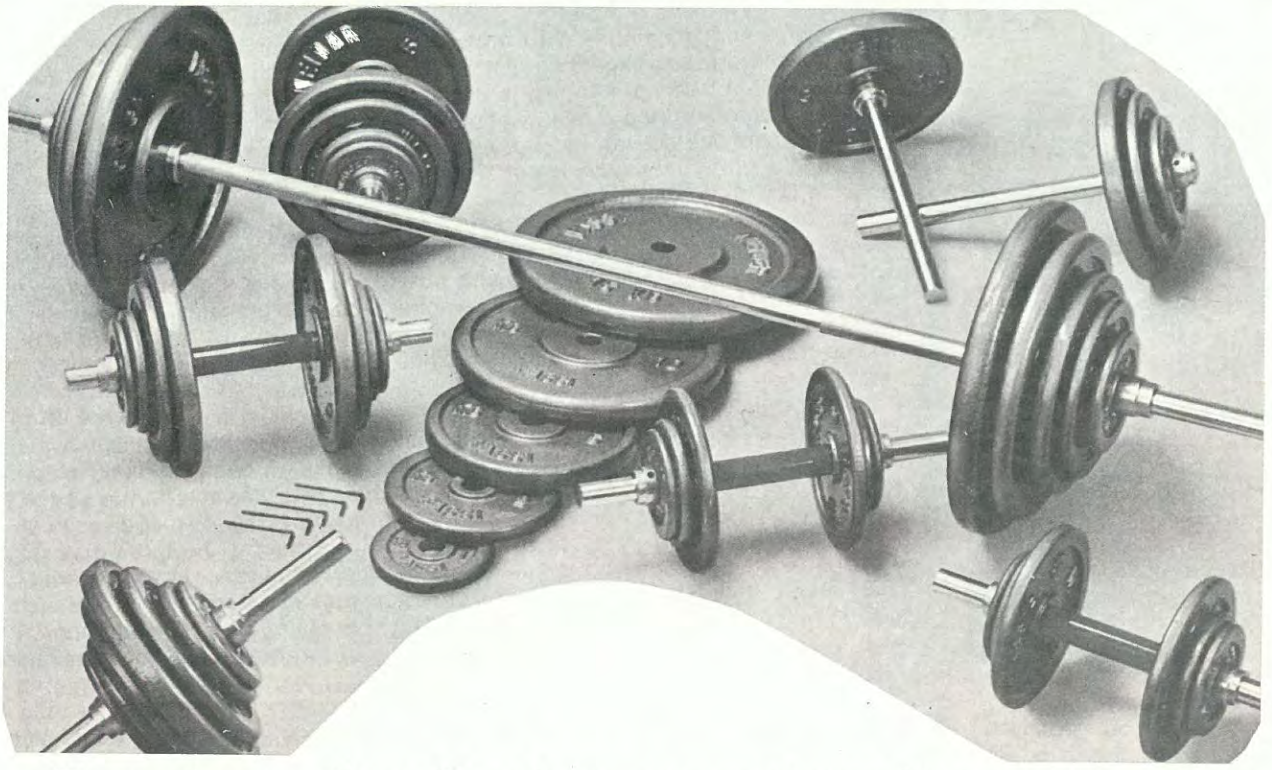
Οι ιατροί δε μαζί με τους άλλους συναδέλφους τους αθλητικούς επιστήμονες οφείλουν να ενεργούν συστηματικά και μεθοδικά επί τη βάσει σειράς προληπτικών μέτρων, που έχουν παλαιότερα προταθεί (51).

ΓΙΩΡΓΟΣ Π. ΡΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗΣ

Βιβλιογραφία

1. Amstrand, P.O., A. Borgstrom: Why are sports records improving? In Drugs and Performance in Sports. R.H. Strauss Ed. N.B. Saunders Pub. Philadelphia, 1987, 147-163.
2. Oseid, S., T.O. Rimejorde: Dangers, detection, and control of doping in Sport. In Sport, Health, and Nutrition. F.I. Katch Ed. Human Kinetics Publ., Illinois, 1986, 191-196.
3. Lazagna, L.: Breakfast of Champions. The Sciences. 24(2): 61, 1984.
4. Buob, J.: Overdose. L' Express. 5 Aout: 57, 1988.
5. C.O.E. Council of Europe: Doping of athletes. A European Study, 1964.
6. Κρανιδιώτης, Π.Θ.: Τα ψυχολογικά αίτια του doping. Αθλητική Ψυχολογία, 1(2-3): 5, 1984.
7. Φόρτος, Α.: Θέματα ειδικής ψυχολογίας της άθλησης. Αθλητική Ψυχολογία, 2-3(1): 35, 1984.
8. Novet, A.: Le dopage des Sportifs. La Recherche. 157:1022, 1984.
9. Norwegian Sports Confederation on the antidoping campaign (21-22 January, 1977). In the anti-doping Campaign. Council of Europe. Comm. for the Developm. of Sport. Strasbourg 1978, 35-38.
10. Ανώνυμος: Doping: Εχθρός του ανθρώπου και του αθλητισμού. Εξόρμηση, 17 Αυγούστου 1984.
11. Ροντογιάννης, Γ.Π.: Η Αθλητιατρική: γενική θεώρηση. Ιπποκράτης 1: 239, 1988.
12. Reville, P.: Sport for all. Physical activity and the prevention of disease. Council of Europe. Strasbourg, 1970, 9-10.
13. Videman, T., T.Sonck, J.Janne: The effect of beta blockade in ski jumpers. Med. Sci. Sports 11: 266, 1977.
14. Lombardo, J.A.: Depressants. In Drugs and performance in Sports. R.H. Strauss Ed. W.B. Saunders, Philadelphia 1987, 96-100.
15. Onrot, J., I.Biaggion, A.Hollister, et al: The cardiovascular effects of caffeine. Primary Cardiology, October: 104, 1984.
16. Miserez, P.: Le Dopage et ses effects cardio-vasculaires. Rev. Prat. 31: 1927, 1981.
17. Mofenson, H.S., J.Greensher: Drugs in Sports. N.Y. State J. of Medicine, 80:57, 1980.
18. Βαρώνος, Δ., Λ.Πούλος: Φάρμακα που χρησιμοποιούνται για doping (εκτός των αναβολικών). Mat. Med. Greca, 13(4): 329, 1985.
19. Rapp, J.P.: Le doping des S portifs. Collection "Sport et Sante" 2 edition, 1978, 19, 24-25, 34-35.
20. Prokop, L.: The problem of doping. In doping. I.O.C. Publ. Lausanne 1972, 32.
21. European Anti-doping charter for Sport. Council of Europe. Strasbourg, 1985, 25.
22. Cramer, R.B.: Olympic cheat ing. The inside story of illicit doping and the U.S. cycling team. Rolling stone 14:25, 1985.
23. Hopkins, N.P., R.R.Williams: Identification and relative reight of cardiovascular risk factors. Cardiology Clinics, 4(1): 3, 1986.
24. Hervey, G.R., I.Hutchinson: Anabolic effects of methandienone methandienone in men undergoing athletic training. Lancet, ii:699,
25. Messerli, F.H. E.D.Frohlich: High blood pressure: a side effect of drugs, poisons, and food. Arch. Intern. Intern. Med. 139:682, 1979.
26. Κουτσελίνης Α., Μ.Στεφανίδου, Λ.Πούλος: Χρήση αναβολικών για "doping" από άρρενα αθλητή: σημειολογία των ανεπιθύμητων ενεργειών. Materia Medica Greca 13(4): 345, 1985.
27. Freed, D.L.J., A.J.Banks, D.Longson, D.M.Burley: D.M.Burley: Anabolic steroids in athletics: Crossorer bouble-blind trial on. Weightlifters. British Medical Journal, bouble-blind trial on. Weightlifters. British Medical Journal, ii: ii: 471, 1975.
28. Alen, M., P.Rahkila, I.Marnier: Serum lipids in power athletes self-administering testosterone and anabolic steroids. Inter. J. Sports Medicine 6:139, 1985.
29. Cohen, P.A., J.Tapp, L.Weeks: The J.Tapp, L.Weeks: The effects of interval aerobic training on plasma of interval aerobic training on plasma lipid fractions of male and post-menopausal sedentary faculty. Journal of Sports Medicine 26:186, 1986.
30. Hakkinen, K, M.Alen: Physiological performance, serum hormones, enzymes performance, serum hormones, enzymes and lipids of elite power athlete during training with and without androgens and during prolonged detraining. A case study. Journ. of Sports Medicine, study. Journ. of Sports Medicine, 26:92, 1986.
31. Hurley, B.F., D.R. Seals, J.M. Hagberg, A.C. Goldberg, S.M. Ostrove, D.R. Seals, J.M. Hagberg, A.C. Goldberg, S.M. Ostrove, J.O. Holloszy, W.G. Wiest, A.P. Goldberg: High High density lipoprotein lipoprotein cholesterol in in body-builders, power-lifters. Negative effects of androgen use. J.A.M.A. 252: 507, 1984.
32. Kantor, M.A., A.Bianchini, D.Bernier, S.P.Sady, P.D.Thompson: Androgen reduce HDL2 -cholesterol and increase hepatic triclyceride lipase activity. Medicine Medicine Sci. Sports Exercise 19(4):404, 1987.
33. Ollson, A.G.L., S.Rossner: Effects of oxandrolone on plasma-lipoproteins and the intravenous fat tolerance tolerance in man. Atherosclerosis 19: 337, 337, 1974. 34. Strauss, R.H., H.E. Wright,
34. Strauss, R.H., H.E. Wright, G.A.M. Finerman, D.H.Catlin: Side effects of anabolic steroids in weight-trained men. Phys. Sportmed. 11(12): 87, 1983.
35. Cohen, J.C., W.M. Faber, A.J.B. Spinler, T.D.Noakes: Altered serum lipoprotein profiles profiles in male and female power-lifters ingesting anabolic steroids. The Phys. Sportmed. 14(6): steroids. The Phys. Sportmed. 14(6): 131, 1986.
36. Webb, O.L. P.M.Laskarzewski, G.J.Glneck: Severe degression of Light-density lipoprotein cholesterol levels. in weight lifters and body builders by self-administered exogenous testosterone and anabolic-androgenic anabolic-androgenic steroid, Metabolism 33:971, 1984.
37. Woodard, T.L., G.A.Burghen, A.E.Kitabchi, J.A.Wilimas: Glucose intolevance and insulin resistance in aplastic anemia treated with oxymetholone. J. Clin. Endocrinal. Metab. 53: 905, 1981.
38. Ταγαράκης, Χ., Γ.Π.Ροντογιάννης: Λιπίδια 38. Ταγαράκης, Χ., Γ.Π.Ροντογιάννης: Λιπίδια και άσκηση. Ιπποκράτης (προς δημοσίευση).
39. Appel, H.J., B.Heller-Umpfenback, M.Ferandi, H.Weicker: Ultrastructural and morphometric investigations on the effects of training and administration of anabolic steroids on the myocardium of guinea pigs. pigs. Int. J. Sports Medicine, 4: 268, 1983.
40. Behrendt, H.: Effect 268, 1983. 40. Behrendt, H.: Effect of anabolic steroid on the rat heart muscle cells. Intermediate filaments. Cell rat heart muscle cells. Intermediate filaments. Cell Tissue Res. 180:305, 1977.
41. Behrendt, H., H.Boffin: Myocardial cell lesions caused by anabolic hormone. Cell Tissue Res. 181:423, 1977.
42. Overly, W.L., J.A., Dankoff, B.K.Wang, V.D.Singh: Androgens and hepetocellular carcinoma in an athlete. Ann. Androgens and hepetocellular carcinoma in an athlete. Ann. Inter. Inter. Medicin 100:158, 1984.
43. Goldman, B.: 46 Last Rites: First Omen? Flex, 2(4), 1984.
44. Reant, L., P.Lacy: Fanconi's anemia and hepatic cirrhosis. Clinicopathologic conference. Journ. Ame. Medic. Ass. 39:464, 1965.
45. Falk, H., L.Thomas, H.Popper, H.G.Ishak: Hepatic angiosarcoma associated with androgonic -anabolic steroids. Lancet, 1: 430, 1975.
46. Stromeyer, S.B., D.H.Smith, K.G.Ishak: Anabolic steroid therapy and and intrahepatic cholangiocarcinoma. Cancer 43:440, 1979.
47. Zevin, D, H.Turani, A.Cohne, J.Levi: Androgen-associated hepatoma in a hemodialysis patient. Nephron 29:274, 1981.
48. Στεφανίδου-Λουτσίδου, Μ., Μ.Γεωργίου-Θεοδωροπούλου, Α.Κουτσελίνη: Χρήση αναβολικών στεροειδών και καρκίνος. Mat. Med. Greca 13(4):354, 1985.
49. Ishak, K.G.: Hepatic lesions caused by anabolic and contraceptive steroids. Sem. Liver. Disease 1:116, 1981.
50. Johnson, F.L., K.G.Lerner, M.Siegel et al: Association of of androgenic-anabolic steroid therapy with development of hepatocel-
51. Oseid,S: Doping Doping and athletes-Prevention and counseling. J.Allergy Clin. Immunol. 73:735, 1984.

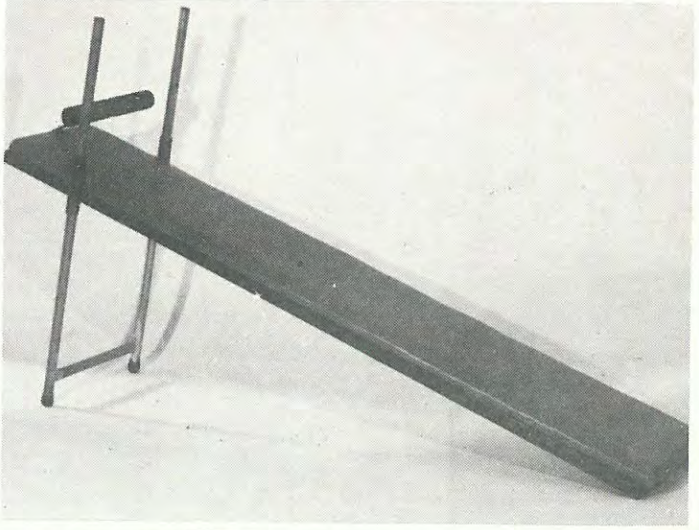
ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



Για προπόνηση με βάρη η βάση είναι ο χώρος. Τα λεφτά βρίσκονται! Αν έχετε ένα χώρο 2×3 μ. μπορείτε να φτιάξετε το προσωπικό σας γυμναστήριο, για το οποίο και σας προτείνουμε σε πρώτη φάση: **Πάγκο Πιέσεων, Πάγκο Κοιλιακών, Μπάρα 1,60 ή 1,80 με 37,5 βασικά κιλά** (2×1,25 και 2×2,5 και 2×5 και 2×10) και όσα θέλετε 10άρια από κει και πάνω για να έχετε όλες τις διαβαθμίσεις, **Δύο Μπαράκια 35 εκ. με 35 βασικά κιλά** (4×1,25 και 4×2,5 και 4×5) και όσα θέλετε 5άρια από κει και πάνω για όλες τις διαβαθμίσεις, **Ορθοστάτες Μπάρας, Θήκη Δίσκων-Αλτήρων, Μονόζυγο Πόρτας Μάξι Πάουερ και Ελατήρια Εκτάσεων Χεριών.**

Όλα αυτά είναι... σίδερα. Τα παίρνετε για όλη σας τη ζωή. Όσο πιο καλή ποιότητα πάρετε, τόσο πιο πολύ θα σας «τραβάνε» να γυμνάζεστε. Και όλα αυτά θα τα βρείτε στις καλύτερες ποιότητες και τιμές στο: **ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, 10683 Αθήνα, τ. 82.24.794.**





ΜΙΑ ΕΠΟΧΗ ΠΟΥ Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΘΡΗΝΕΙ ΘΥΜΑΤΑ, ΜΕ ΠΡΩΤΟ ΚΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΟΥ ΗΘΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΤΙΜΗΜΑ ΤΩΝ ΣΤΕΡΟΕΙΔΩΝ

ΤΟ ΧΑΠΙ ΚΑΙ Η ΕΝΕΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΘΑ ΧΤΥΠΗΣΕΙ ΕΣΕΝΑ, ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΟΥ ΚΑΠΟΤΕ

Από την Πεγκ Ζίγκλερ

Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Πόσο ακριβά αλήθεια πλήρωσε ο Ρόμπερτ Χάζελτον το γεγονός ότι χρησιμοποίησε στεροειδή! Εχασε τους οικονομικούς του πόρους, το ντρόπο ζωής του, έναμέρος της υγείας του και τα δύο του πόδια εξαιτίας των καταστροφικών παρενεργειών των στεροειδών πάνω στο σώμα του.

Στα 41 του χρόνια, είναι καθηλωμένος πάνω σ΄ ένα αναπηρικό καροτσάκι για την υπόλοιπη ζωή του αφού τα στεροειδή έχουν κάνει τα οστά του τόσο μαλακά που δεν μπορεί να φορέσει τεχνητό πόδι. Ο Ρόμπερτ Χάζελτον ήταν κάποτε επαγγελματίας μποξέρ στην βαριά κατηγορία, και μάλιστα ανάμεσα στους δέκα καλύτερους του κόσμου. Σήμερα, προσπαθεί να προσαρμοστεί στην καινούργια του ζωή και ασχολείται με το να κάνει σεμινάρια στα σχολεία και σε ομάδες νέων ανθρώπων σχετικά με τους τεράστιους κινδύνους που προκαλεί η χρησιμοποίηση στεροειδών.

Σε όλο τον κόσμο υπάρχει μια μεγάλη διάδοση αθλητικών γεγονότων και αγώνων που τυλίγουν με αίγλη αθλητές με μεγάλους, φτιαγμένους από στεροειδή μυώνες. Οταν στην συνέχεια οι άνθρωποι αυτοί παρουσιάζουν προβλήματα εξαιτίας της χρήσης των φαρμάκων αυτών, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης παύουν να ασχολούνται μαζί τους και δεν ακούγεται τίποτα για τις συνέπειες. Θέλοντας να αποκαλύψει αυτή την υποκρισία, ο Χάζελτον μας είπε την ιστορία του.

Ο Ρόμπερτ ήταν επαγγελματίας μποξέρ από το 1969 μέχρι το 1971. Ανάμεσα στους αντιπάλους του συγκαταλέγονται οι Τζωρτζ Φόρμαν, Μπομπ Φόστερ, Μανουέλ Ράμος, Σούγκαρ Μπόλντουιν και Λουσιέν Ροντρίγκεζ. Ο αγώνας με τον Τζωρτζ Φόρμαν μεταδόθηκε τηλεοπτικά σε όλη την Αμερική από το πρόγραμμα Ο Κόσμος των Σπορ του καναλιού ΕΙ-ΜΠΙ-ΣΙ. Ο Χάζελτον με ύψος 1.97 και βάρος 88 κιλά έχασε τον αγώνα από τον Φόρμαν ο οποίος είχε ύψος 1.94 και βάρος 103 κιλά. Η ήττα αυτή είχε σαν αποτέλεσμα να μην μπορέσει ο Χάζελτον να πάρει μέρος στο επόμενο επίπεδο του μποξ που είναι το Πρωταθλητικό.

Κατά ειρωνικό τρόπο, ο Ρόμπερτ δεν έπαιρνε στεροειδή μέχρι το 1971 που ήταν και ο τελευταίος χρόνος της καριέρας του. Κατάφερε να γίνει επαγγελματίας αναπτύσσοντας τις φυσικές του δυνατότητες με την βοήθεια της σκληρής δουλειάς και όχι των στεροειδών. Αναλογιζόμενος εκείνες τις μέρες λέει, "Μου είχαν κάνει προτάσεις διάφοροι άνθρωποι που πουλούσαν στεροειδή, αλλά εγώ δεν τα έπαιρνα γιατί δεν ήξερα τι θα έβαζα στο σώμα μου".

Με ύψος 1.97 και βάρος 88 κιλά, δεν μπορούσε να θεωρηθεί "μεγάλος" στην βαριά κατηγορία. Τα στεροειδή μπορούσαν να αυξήσουν το μέγεθος, την όρεξη και τη δύναμή του. Το 1971, πήρε στεροειδή με τη συνταγή ενός γιατρού που τον κούραρε. Ο Ρόμπερτ λέει πως "αισθανόταν ασφαλής", γιατί αφού ο γιατρός έδινε την έγκρισή του, τότε δεν υπήρχε κανένα πρόβλημα με το να πάρει στεροειδή. Κανείς δεν τον προειδοποίησε (ούτε ο γιατρός του) για κανέναν από τους κινδύνους που εγκυμονούσε η χρησιμοποίηση τέτοιων φαρμάκων. Ο Ρόμπερτ ονίζει, "Ανμου είχε πει (ο γιατρός) για τους κινδύνους ή αν είχα δει κάποιον σακιεμένα σε αναπηρικό καροτσάκι το 1971, δεν θα είχα πάρει ποτέ στεροειδή. Οποιοσδήποτε γιατρός δίνει στεροειδή (για αθλητικούς σκοπούς) σε κάποιον και του λέει ότι δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα, πρέπει να χάσει την άδειά του".

Σταματώντας το μποξ το 1971, ο Ρόμπερτ άρχισε να ασχολείται με το μπόντυ μπίλντιν και την άρση βαρών. Από το 1971 μέχρι το 1979 έπαιρνε στεροειδή σε μικρές δόσεις. Βασικά ο Χάζελτον έκανε μια ένεση κάθε έξι μήνες και έπαιρνε ένα χάπι την ημέρα. Μερικές φορές στην διάρκεια αυτών των χρόνων σταματούσε για λίγο και έπειτα ξανάρχιζε πάλι.

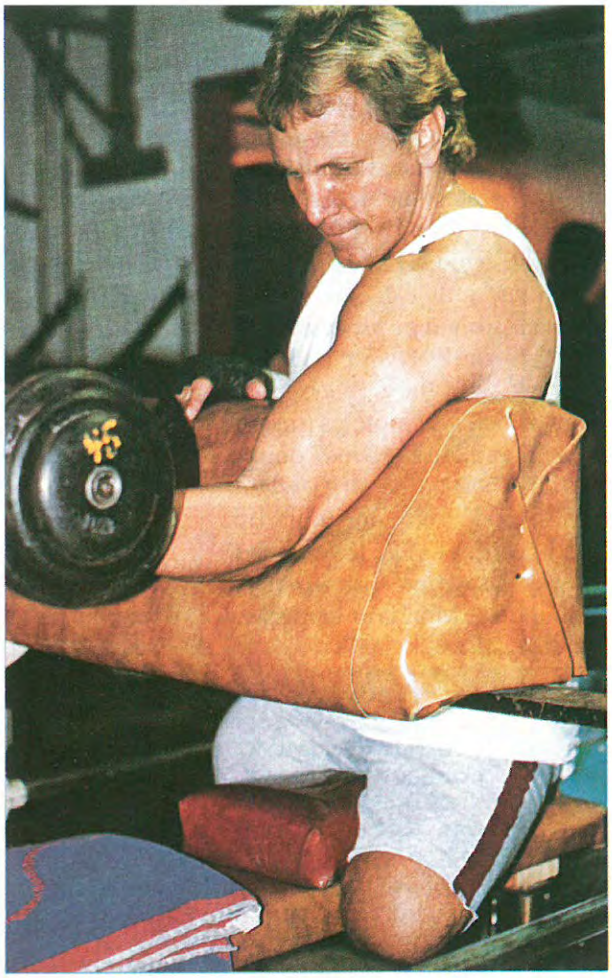
Τ΄ αποτελέσματα των στεροειδών ήσαν εμφανή - σωματικά και ψυχολογικά. Αυξήθηκε σε μέγεθος και άρχισε να βλέπει αλλαγή στη συμπεριφορά του. Ενώ κάποτε ήταν "πολύ εύκολος, πολύ πράος άνθρωπος που δεν ήθελε να ενοχλεί κανέναν", έγινε δυστυχής, επιθετικός και "ήθελε να δοκιμάσει όσα μπορούσε να του προσφέρει η ζωή". Τονίζει ότι, "όταν χτυπούν τα στεροειδή, μετατρέπεσαι σε ζώο". Μερικές φορές ξυπνούσε τα μεσάνυχτα με πολύ κακές διαθέσεις και έβγαινε έξω προσπαθώντας να μπλέξει σε κάποιον καβγά. Αν και ένοιωθε ότι τα στεροειδή του πρόσφεραν μεγαλύτερη αθλητική ικανότητα, δεν είχε μια υγιή αίσθηση της φυσικής του κατάστασης και δεν μπορούσε να ηρεμήσει. Ηταν να σαν να χρησιμοποιούσε "ψυχοφάρμακα".

Το 1980 έγινε βαρύς χρήστης, παίρνοντας 1300 - 1400 μιλιγραμμάρια την εβδομάδα, ποσότητα αστρονομική για να καταφέρει το σώμα να τα βγάλει πέρα. Αν σκεφτούμε ότι ένα κυβικό εκατοστό αναβολικών στεροειδών είναι ποσότητα 100 φορές μεγαλύτερη από εκείνη που παράγει το σώμα σε μια ημέρα, είναι εύκολο να καταλάβουμε

Υπάρχουν και ...



... εγκληματίες ...



...στην Ελλάδα ...



...που τα πουλάνε!



πόσο πολύ αυξάνεται ο μεταβολισμός του σώματος. Παίρνοντας αυτές τις τεράστιες ποσότητες, ο Ρόμπερτ έγινε "τερατώδης", φτάνοντας τα 140 κιλά!

Τότε ήταν που έπαθε θρόμβωση τουαίματος στο αριστερό τουπόδι. Επειτα από πολλές αποτυχημένες προσπάθειες να το σώσει, ο Ρόμπερτ έχασε το πόδι του τον Νοέμβριο του 1986. Σταμάτησε να παίρνει στεροειδή και βρισκόταν συνεχώς σε κατάθλιψη, πείθοντας ψυχολογικά τον εαυτό του ότι όλοι του έλεγαν ψέμματα και ότι δεν έφταιγαν τα αναβολικά που έχασε το πόδι του. Ξανάρχισε να χρησιμοποιεί στεροειδή τον Οκτώβριο του 1987. Το τελείως υγιές και δυνατό δεξί πόδι του μέσα σε τρεις εβδομάδες χειροτέρεψε τόσο πολύ που χρειάστηκε να το κόψουν κι αυτό.

Σήμερα, γιατρός του Χάζελτον είναι ο ορθοπεδικός χειρούργος Πάτρικ Σιούαρντς. Δεν είναι ο ίδιος γιατρός που είχε χορηγήσει στον Ρόμπερτ τα στεροειδή, και δεν πιστεύει ότι πρέπει τα φάρμακα αυτά να χρησιμοποιούνται από τους μπόντυ μπίλντερς. Ο Ρόμπερτ τρέφει μεγάλη εκτίμηση για τον γιατρό Σιούαρντς και πιστεύει ότι του χρωστάει πολλά, ιδιαίτερα γιατην πιο πρόσφατη εγχείρισή του, η οποία τον βοήθησε να μπορεί να ελέγχει καλύτερα ό,τι έχει απομείνει από τα κομμένα πόδια του. Δεν έχουν προσχεδιάσει κάποια εγχείριση για το μέλλον, αν και ο Ρόμπερτ έχει κάποια προβλήματα στα οστά της λεκάνης εξαιτίας της συνεχούς ακινησίας. Ο Ρόμπερτ έχει πάθει μια καρδιακή προσβολή και έχει παρουσιάσει θρόμβωση του αίματος στο κάτω μέρος των κοιλιακών του, και μάλιστα σε εποχή κατά την οποία έχει σταματήσει ολοκληρωτικά την λήψη αναβολικών στεροειδών. Ακόμα και σήμερα διατρέχει τον κίνδυνο άλλων περιπλοκών στην υγεία του, δεδομένου ότι η γενική καταστροφή που έχει υποστεί το σώμα του δεν μπορεί να εκτιμηθεί.

Ο γιατρός Σιούαρντς παρομοιάζει την χρήση στεροειδών για ανάπτυξη με μια αναποδογυρισμένη πυραμίδα. "Υπάρχει συσσώρευση στην κορυφή, αλλά δεν υπάρχει η βάση για υποστήριξη. Οταν η βάση δεν μπορεί πια να συγκρατήσει την πυραμίδα, γρήγορα σωριάζονται όλα κάτω." Τα στεροειδή προσθέτουν στην κορυφή αναπτύσσοντας τους μυώνες. Ταυτόχρονα, προκαλούν φθορές και καταστροφές στις αρτηρίες, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας από τη στιγμή που μεταφέρουν αίμα και οξυγόνο στους μυώνες. Τα στεροειδή δημιουργούν συμπαγείς νέους μυώνες, αλλά καταστρέφουν το σύστημα υποστήριξής τους.

Ο γιατρός Σιούαρντς εξηγεί ότι τα στεροειδή είναι συνθετική τεστοστερόνη, μια αντρική ορμόνη. Η τεστοστερόνη φυσιολογικά αναπτύσσει την κατάσταση της αρτηριοσκλήρωσης (σκλήρυνση των αρτηριών). Η χρήση στεροειδών αυξάνει την όλη διαδικασία στο δεκαπλάσιο. Ο αυξημένος μεταβολισμός κάνει το συκώτι να παράγει περισσότερη χοληστερίνη, η οποία εναποτίθεται στα εσωτερικά τοιχώματα των αρτηριών. Μ' αυτό τον τρόπο οι αρτηρίες χάνουν την ελαστικότητά τους και την ικανότητα να επιτρέπουν στο αίμα να κυκλοφορεί μέσα στον οργανισμό.

Οπως λέει ο γιατρός Σιούαρντς, δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι η καταστροφή των αρτηριών του Χάζελτον προήλθε από την χρησιμοποίηση στεροειδών. Οι αρτηρίες τους ήταν ολοκληρωτικά κλεισμένες. Η φυσιολογική αρτηρία μπορεί να συγκριθεί με την άκρη του δαχτύλου ενός ανθρώπου. Το μέγεθος των αρτηριών του Ρόμπερτ ήταν ίδιο με την τρύπα που προκαλεί μια πινέζα!

Μετά τους ακρωτηριασμούς η συναισθηματική, διανοητική και πνευματική ζωή του Ρόμπερτ Χάζελτον άλλαξε ριζικά. Το ενδιαφέρον του μετατοπίστηκε από τα χρήματα στους ανθρώπους και τα αισθήματά τους. Εχει αξιοθαύμαστο κουράγιο, το οποίο όπως λέει ο ίδιος το παίρνει από την αγάπη και τη δύναμη της δεύτερης γυναίκας του, της Λίζι, και των δύο γιών του, του Τζέιμι, πέντε χρόνων και του Τζέρεμυ, 13 χρόνων.

Επίσης έχει μια καινούργια "εσωτερική" δύναμη. Λέει οι δίος: "Ο Θεός δεν ήθελε να πεθάνω, το ξέρω αυτό. Θέλει να κάνω κάτι γι' Αυτόν". Ο Ρόμπερτ δεν κατηγορεί τον Δημιουργό του για το χάσιμο των δύο ποδιών του. Αντίθετα, τονίζει: "Είχα κάνει πολλές υποσχέσεις, τις οποίες δεν τήρησα. Εχασα τα πόδια του και υποχρεώθηκα να αντιμετωπίσω το γεγονός ότι δεν ήμουν πια το πρόσωπο που υπήρξα για τα τελευταία 15 χρόνια".

Χωρισμένος από την πρώτη του γυναίκα, ο Ρόμπερτ έχει ανανεώσει την μοναδική του κόρη, τη Σίντι, είκοσι χρόνια. Η Σίντι σήμερα είναι 21 χρόνων, και έχει ενωθεί και πάλι με τον πατέρα της εξαιτίας των τραγικών γεγονότων που συνέβησαν στη ζωή του. Λέει ο Ρόμπερτ: "Φανταστείτε, ότι την πρώτη φορά που βλέπει τον πατέρα της, εκείνος δεν έχει πόδια". Η Σίντι ήξερε ότι αν κατάφερνε να φανεί δυνατή την πρώτη φορά που θα τον έβλεπε, θα τα κατάφερνε για πάντα. "Είναι πατέρας μου και μόνο αυτό μετράει". Και οι δύο συμφωνούν ότι τώρα έχουν ο ένας τον άλλον για πάντα.

Ο Ρόμπερτ ελπίζει ότι οι εμπειρίες του θα προφυλάξουν τη νεολαία του σήμερα από τα στεροειδή. Συχνά έρχεται σε επαφή με αθλητές οι οποίοι του λένε ότι ξέρουν πως να πάρουν τα στεροειδή ή ότι δεν παίρνουν μεγάλες δόσεις. Σ' αυτό απαντά: "Ε, λοιπόν, όποιος παίρνει στεροειδή, έστω και ένα χάπι, έρχεται αντιμέτωπος με την ολοκληρωτική κατάρρευση του σώματός του. Οι καρδιακές προσβολές και οι ηπατικές παθήσεις είναι απλώς δυό παραδείγματα. Το να μην έχεις προβλήματα σήμερα, δεν σημαίνει ότι θα ξυπνήσεις αύριο το πρωί και δεν θα καταρρεύσει το νεφρό σου, ή δεν θα δημιουργείται μια θρόμβωση κάπου στα πνευμόνια σου, ή όπως εγώ... δεν θα κάθεσαι σε μια αναπηρική καρέκλα για την υπόλοιπη ζωή σου".

Ο Ρόμπερτ Χάζελτον πλήρωσε ένα βαρύ τίμημα και μας υπενθυμίζει ότι, "Ναι, βέβαια, υπάρχει το ρητό που λέει ότι κανένα τίμημα δεν είναι μεγάλο όταν πρόκειται για χρήμα, δόξα και τύχη, αλλά όταν πρόκειται για στεροειδή και φάρμακα, πιστεύω ότι η υγεία είναι πολύ πιο σημαντική. Θα προτιμούσα να δώσω πίσω όλα τα χρήματα που έχω κερδίσει στη ζωή μου και να έχω τα πόδια μου, παρά να κάθομαι στην αναπηρική καρέκλα και να είμαι πολυεκατομμυριούχος".

Πέγκ Ζίγκλερ

ΕΝΑΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΠΟΥ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΕΙ ΤΑ ΠΙΟ ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΟΝΟΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΙΝ

ΜΙΣΤΕΡ ΟΔΥΣΣΕΙΑ 1988

Από τη Γιάννα Αναστοπούλου

Επειδή κάθε φορά που παρουσιάζεται κάποιος αγώνας από ένα περιοδικό, τα άρθρα αρχίζουν με τον ίδιο τρόπο, αναφέροντας τον τόπο και τον χρόνο διεξαγωγής, θα ήθελα αυτή τη φορά ν΄ αρχίσω διαφορετικά. Και δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος, από μια σύντομη αναφορά στην ιστορια του Μίστερ Οδύσσεια.

Το Μίστερ Οδύσσεια είναι ένας θεσμός που άρχισε στην Θεσσαλονίκη το 1985 από το περιοδικό Σούπερμαν. Ηταν ο μοναδικός ελληνικός αγώνας με χρηματικό έπαθλο και σαν τέτοιος χαιρετίστηκε με αισιοδοξία από τους Ελληνες αθλητές. Εκείνη τη χρονιά γενικός νικητής αναδείχθηκε ο Σπύρος Μπουρνάζος με έπαθλο 100.000 δραχμών.

Το 1986 ο αγώνας έγινε στην Αθήνα και είχε έπαθλο 200.000 δραχμών, το οποίο κέρδισε ο Τάσος Μώρος.

Το 1987 πάλι στην Θεσσαλονίκη, το Μίστερ Οδύσσεια ανέδειξε νικητή τον Σάκη Τσιλιγκούδη, ο οποίος έφυγε από τον αγώνα κατά 250.000 δραχμές πλουσιότερος.

Φέτος ο αγώνας ξαναήρθε στην Αθήνα και είχε έπαθλο 500.000, το οποίο θα μάθετε ποιός κέρδισε αν έχετε την υπομονή να ολοκληρώσετε την ανάγνωση αυτού του άρθρου!

Κατά τη διάρκεια των τεσσάρων χρόνων της ζωής του το Μίστερ Οδύσσεια άλλαξε μορφές και δομή. Αρχικά στον αγώνα έπαιρναν μέρος και έφηβοι και άντρες (τρεις κατηγορίες οι μεν, τρεις οι δε). Στη συνέχεια οι έφηβοι συμπτύχθηκαν σε μια κατηγορία, ενώ οι άντρες εξακολούθησαν ν΄ αγωνίζονται σε τρεις κατηγορίες. Φέτος, οι διοργανωτές του αγώνα κατέληξαν σε μια κατηγορία αντρών χωρίς τη συμμετοχή εφήβων. Πιστεύω ότι αυτή πρέπει να εξακολουθήσει να είναι η μορφή του Μίστερ Οδύσσεια, δεδομένου ότι το νεαρό της ηλικίας των εφήβων αθλητών δεν ταιριάζει με τον χαρακτηρισμό του αγώνα σαν επαγγελματικού. Από την άλλη μεριά και σε παγκόσμιο επίπεδο, οι επαγγελματικοί αγώνες αποτελούνται από μια κοινή κατηγορία.

Χαρακτηριστικό του φετεινού Μίστερ Οδύσσεια ήταν η μικρή συμμετοχή των αθλητών. Οι παρατηρητές του αθλήματος την απέδωσαν σε δύο λόγους: πρώτον στη συμμετοχή του Τάσου Μώρου και του Γιάννη Γκίνη, παλαίμαχων αθλητών των οποίων τα ονόματα "φόβισαν" τους πιθανούς αντιπάλους τους και δεύτερον στην απαγόρευση της ΕΕΟΣΔ, η οποία δεν επιτρέπει να παίρνουν μέρος οι αθλητές της σε ξένους προς αυτήν αγώνες.

Σχολιάζοντας τους δύο αυτούς λόγους έχω να πω τα εξής. Αν πράγματι ισχύει το γεγονός της "δειλίας" κάποιων αθλητών εξαιτίας της συμμετοχής μεγάλων ονομάτων, τότε κάτι πάει στραβά στην όλη υπόθεση του αθλήματός μας. Κι αυτό, γιατί ο αθλητής υποτίθεται ότι πρέπει να κυνηγάει τον ευγενη συναγωνισμό και όχι να το βάζει στα πόδια μπροστά στην πιθανότητα μιας ήττας.

Από την άλλη, η απαγόρευση της ΕΕΟΣΔ πράγματι αποτελεί πρόβλημα, αλλά ούτως ή άλλως οι ερασιτέχνες αθλητές κωλύονται νομικά στη συμμετοχή τους σε επαγγελματικούς αγώνες. Οπωσδήποτε θα πρέπει να βρεθεί κάποια λύση στο πρόβλημα ερασιτεχνών-επαγγελματιών αθλητών.

Οπως είναι τα πράγματα αυτή τη στιγμή στο ελληνικό μπόντυ μπίλντιν δεν νομίζω ότι μπορούμε να μιλάμε για "επαγγελματισμό". Οι 200 - 500.000 που μπορεί να πάρει ένας αθλητής μια φορά το χρόνο σε κάποιον αγώνα πολύ αμφιβάλλω αν μπορούν να του προσφέρουν τον τίτλο του επαγγελματία.

Ερχόμενη πάλι στον αγώνα, έχω να πω ότι παρατήρησα και άλλη μια αλλαγή. Πέρα από τον τίτλο "Μίστερ Οδύσσεια" ο αγώνας χαρακτηριζόταν στα φυλλάδια και τις αφίσσες που τον διαφήμιζαν σαν "Τέταρτοι Πανελλήνιοι Αγώνες Σωματικής Διάπλασης". Φαντάζομαι ότι αυτό οφείλεται σε μια τάση που εμφανίστηκε τα τελευταία χρόνια και έχει σχέση με τον "εξευγενισμό" του αθλήματος και την αποκατάστασή του στα μάτια του κοινού, το οποίο συνδέει αυτόματα τον νικητή των αγώνων μπόντυ μπίλντιν με τις έννοιες "Μιστεράς", "Σφίχτης", "Μπρατσάς" κτλ.

Οπωσδήποτε ο τίτλος "Πανελληνιονίκης" είναι προτιμότερος!

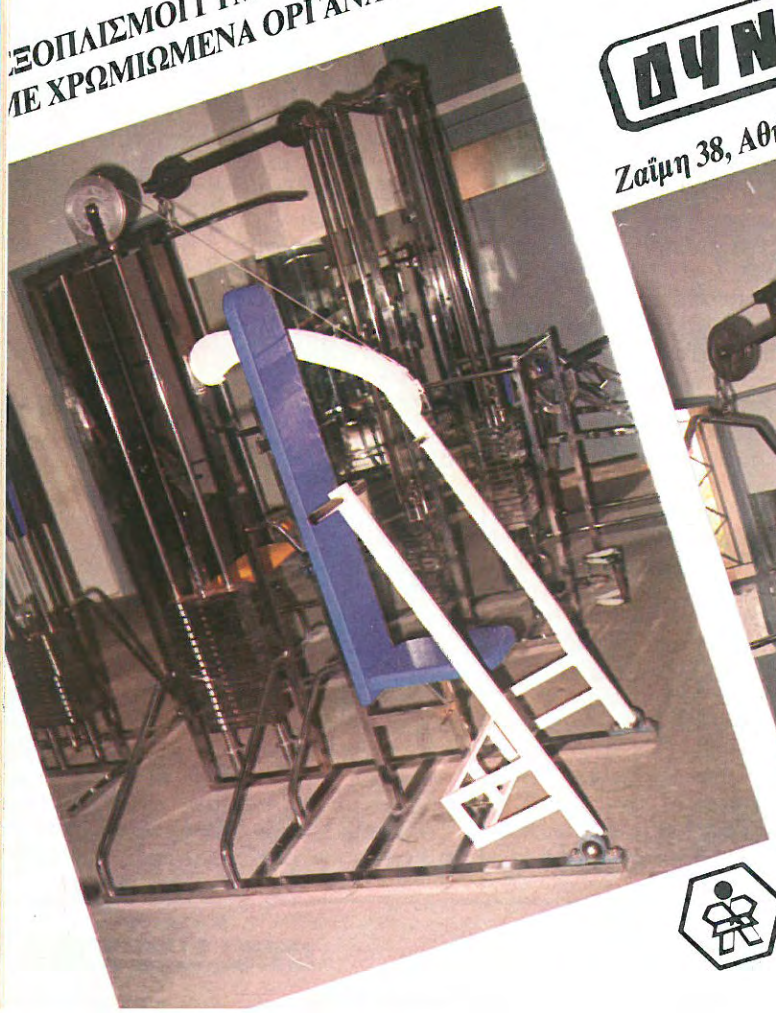
Ο αγώνας έγινε την Κυριακή 27 Νοεμβρίου στο ξενοδοχείο "Νοβοτέλ", το οποίο βρίσκεται στη συμβολή των οδών Μιχαήλ Βόδα και Λιοσίων. Ο χώρος αυτός αποδείχθηκε μια ευχάριστη έκπληξη. Το ξενοδοχείο είναι πολύ ωραίο και η αίθουσα διεξαγωγής των αγώνων ήταν πολύ φροντισμένη και οπωσδήποτε κατάλληλη. Το μόνο αρνητικό σημείο ήταν ο φωτισμός της σκηνής, ο οποίος πραγματικά ανάλογα με τη θέση που στεκόταν ο αθλητής τον μείωνε ή τον ανέδειχνε. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα την σύγχιση των αθλητών, οι οποίοι αφού

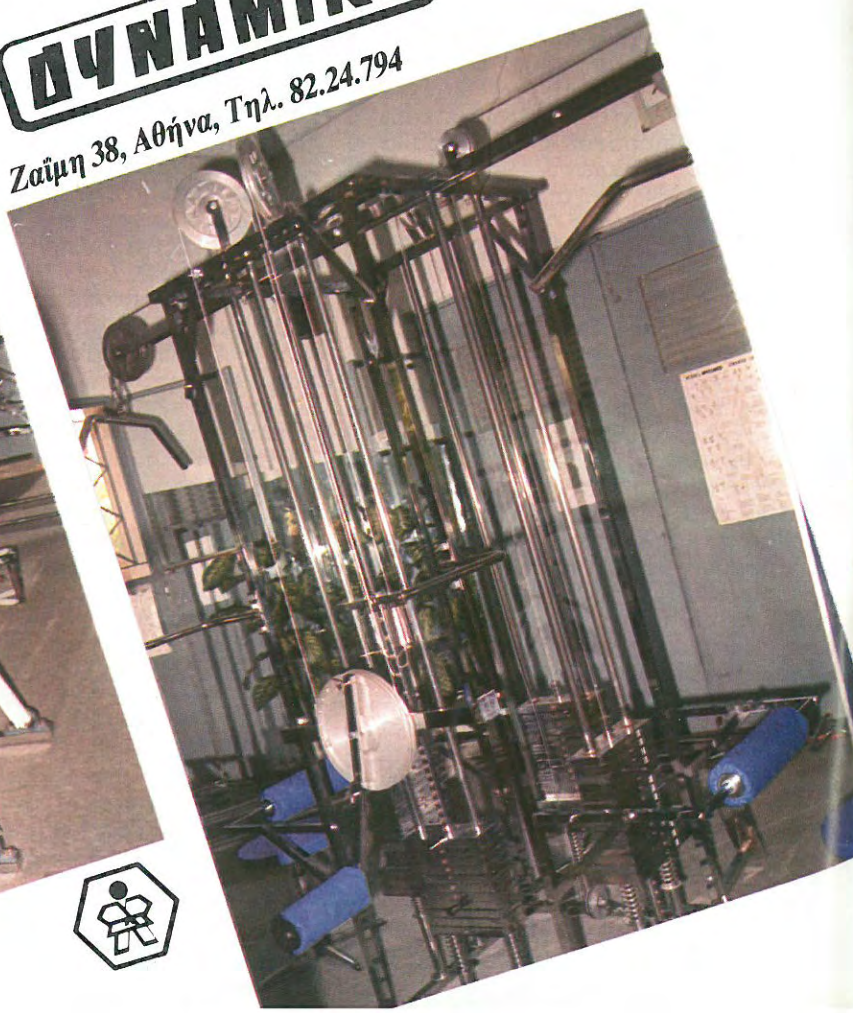


ΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ
ΜΕ ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΑ ΟΡΓΑΝΑ ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Ζαΐμη 38, Αθήνα, Τηλ. 82.24.794



























έβρισκαν μια θέση που τους φαινόταν κατάλληλη, κυριολεκτικά αρνιόντουσαν να μετακινηθούν από κει! Πιστεύω ότι το πάθημα γίνεται μάθημα και ότι του χρόνου το σημείο αυτό θα προσεχθεί περισσότερο. Κατά τ΄ άλλα η διοργάνωση ήταν πολύ καλή, με πολλές ευχάριστες πρωτοτυπίες τις οποίες θ΄ αναφέρω εκτενέστερα παρακάτω.

ΟΙ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΙ

Οι προκριματικοί είχαν οριστεί για το πρωί της Κυριακής. Είχε μαζευτεί αρκετός κόσμος και πριν αρχίσει ο αγώνας περιφερόμουν στην αίθουσα παρακολουθώντας την κίνηση. Κύριο θέμα συζήτησης φυσικά ήταν τα προγνωστικά για την πρώτη θέση. Από τα στόματα όλων άκουγα δυό ονόματα: Γκίνης και Μώρος. Οσοι είχαν δει τον Γκίνη σαν γκεστ πόουζερ στο Πανελλήνιο Κύπελλο της WABBA πριν από 20 μέρες υποστήριζαν ότι ήταν ο πιο πιθανός νικητής. Η άποψή τους ενισχυόταν από το γεγονός ότι η τελευταία εμφάνιση του Τάσου Μώρου σε αγώνα της ΕΕΟΣΔ δεν ήταν τόσο καλή. Αλλοι πάλι έλεγαν ότι ο Μώρος είχε έρθει αποφασισμένος φέτος και ότι η νίκη ήταν δική του. Στο πίσω μέρος της αίθουσας καθόταν μόνος του ο Βασίλης Ζαχείλας. Φαινόταν να έχει σκόπιμα απομονώσει τον εαυτό του σε μια προσπάθεια ηρεμίας, γιαυτό και δεν τον πλησίασα για να μάθω αν συμμετείχε στον αγώνα. Παρόλα αυτά σκέφτηκα ότι αν πράγματι σκόπευε να πάρει μέρος θα ήταν άξιος θαυμασμού. Κι αυτό, γιατί τούτος θα ήταν ο τρίτος στη σειρά αγώνας του ύστερα από το Πανελλήνιο Κύπελλο της WABBA και τους Παγκόσμιους της Γουαδελούπης.

Από το στόμα αθλητή της ΕΕΟΣΔ, ο οποίος μάλιστα έχει πάρει μέρος και σε αγώνες του εξωτερικού, άκουσα το εξής σχόλιο για τα κύπελλα που προορίζονταν για τους αθλητές, τα οποία ομολογουμένως ήσαν πολύ όμορφα: "Αυτά είναι έπαθλα ρε! Οχι σαν τα δικά μας!"

Ελπίζω μετά απ΄ αυτό οι διοργανωτές των αγώνων της ΕΕΟΣΔ να προμηθευτούν κύπελλα της αρεσκείας των αθλητών της!

Στην πόρτα που οδηγούσε στην αίθουσα στέκονταν κοπέλλες που μοίραζαν διαφημιστικά στυλό με τη φίρμα της ΜΛΟ , ενώ στο φουαγιέ είχαν στηθεί διαφημιστικά περίπτερα της ίδιας εταιρίας εισαγωγής αθλητικών διατροφικών προϊόντων.

Επιτέλους, έφτασε η ώρα έναρξης των προκριματικών. Παρουσιαστής του αγώνα ήταν ο γνωστός σε όλους Ηλίας Παγιαννίδης.

Την κριτική επιτροπή αποτελούσαν 7 μέλη:

1. Ο Μιχάλης Λισμάνης - αθλητής, δυό φορές νικητής του τίτλου Μιστερ Φιτνες της Νοτίου Αφρικής.
2. Ο Νίκος Νικολάου - μπόντυ μπίλντερ.
3. Ο Ιωσήφ Χαλεπίογλου, ιδιοκτήτης γυμναστηρίου και προπονητής της Εθνικής Ομάδας μπόντυ μπίλντιν της Τουρκίας.
4. Ο Λάμπης Αβελκίου - μπόντυ μπίλντερ και καθηγητής της Σωματικής Αγωγής.
5. Ο Χρήστος Γκοτζαρής, ιδιοκτήτης του γυμναστηρίου ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ και κατασκευαστής αθλητικών οργάνων.
6. Ο Νίκος Κρόμπας, αθλητής.
7. Ο Νίκος Βουτσίνος, θεωρητικός του αθλήματος.

Ο Ηλίας Παγιαννίδης κάλεσε στη σκηνή τους αθλητές, οι οποίοι ήσαν οι εξής 7:

Με το νούμερο 1 ο Τζουγκαράκης Λευτέρης με ύψος 1.77 και βάρος 95 κιλά.

Με το νούμερο 2 ο Βασίλης Ζαχείλας με ύψος 1.86 και βάρος 104,5 κιλά.



Με το νούμερο 3 ο Δημήτρης Σταθιάς με ύψος 1.84 και βάρος 92 κιλά.

Με το νούμερο 4 ο Γιάννης Γκίνης με ύψος 1.85 και βάρος 103,5 κιλά.

Με το νούμερο 5 ο Καπετανάκης Γιώργος με ύψος 1.80 και βάρος 86 κιλά.

Με το νούμερο 6 ο Τάσος Μώρος.

Με το νούμερο 7 ο Γιάννης Κοπαρίδης.

Μετά την παρουσίαση των αθλητών ακολούθησαν τα ατομικά ποζαρίσματα, τα οποία έδωσαν την ευκαιρία για μια γενική εκτίμησή τους.

Ο Λευτέρης Τζουγκαράκης ποζάρισε με την μουσική υπόκρουση της ταινίας Κόναν ο Βάρβαρος και εμένα τουλάχιστον μου έδωσε την εντύπωση ότι είναι θαυμαστής του Σβαρτσενέγκερ όχι μόνο από την επιλογή της μουσικής, αλλά και από τις πόζες που διάλεξε και οι οποίες ήταν χαρακτηριστικές του μεγάλου αυτού αθλητή.

Ο Τζουγκαράκης έχει πολύ ωραίο καλούπι με ανοιχτούς ώμους και φαρδιές πλάτες. Επίσης έχει πολύ ωραίους δικέφαλους. Το μαύρισμά του ήταν προσεγμένο. Δυστυχώς είχε εμφανή έλλειψη στις γάμπες. Επίσης δεν είχε γραμμώσει τελείως, πράγμα που φαινόταν περισσότερο όταν έκανε οπίσθιες πόζες δικεφάλων και ραχιαίων, στις οποίες ήταν φανερή κάποια συγκέντρωση λίπους στην περιοχή της μέσης του. Τα σημεία αυτά έδειχναν ότι θα έμενε λίγο πίσω στην βαθμολογία του.

Πρόβλημα γράμμωσης είχε και ο Βασίλης Ζαχείλας. Ο μυϊκός όγκος ήταν παρών αλλά το θάμπωμα και η έλλειψη πρηξίματος μείωναν την εμφάνιση του αθλητή. Οπωσδήποτε κάτι τέτοιο ήταν φυσικό γιατί όπως είπα ήταν ο τρίτος αγώνας στη σειρά. Αλλωστε όπως μου ομολόγησε και ο ίδιος μετά το τέλος του αγώνα, δεν σκόπευε να πάρει μέρος και το αποφάσισε μόλις τρεις μέρες πριν.

Ο Δημήτρης Σταθιάς πρέπει κατά την γνώμη μου να προσέξει το πάνω μέρος του σώματός του. Εχει από τη φύση του μακριά πόδια και μεγάλη λεκάνη, πράγμα που έχει σαν αποτέλεσμα να φαίνεται ελλειπής ο κορμός του. Τη συγκεκριμένη μέρα είχε και κάποιο πρόβλημα υγείας που έγινε εμφανέστερο κατά τη διάρκεια των συγκρίσεων.

Ο Γιάννης Γκίνης ήταν ο ... Γιάννης Γκίνης. Εντυπωσιακός, επιβλητικός και γραμμωμένος. Αν πω τίποτα περισσότερο θα θεωρηθεί ότι επαναλαμβάνομαι.

Ο Γιώργος Καπετανάκης θέλει ακόμα δουλειά και ήταν ο λιγότερο εντυπωσιακός αθλητής, αλλά αυτός ήταν μόλις ο δεύτερος αγώνας του. Είχε κάνει το ντεμπούτο του πριν από μερικές μέρες στο Πρωτάθλημα της ΕΕΟΣΔ. Η συμμετοχή του στο Μίστερ Οδύσσεια τον έφερε αντιμέτωπο με πιο έμπειρους αθλητές, πράγμα που λειτούργησε σε βάρος του, αλλά οπωσδήποτε θα αποτέλεσε και μια πολύτιμη εμπειρία.

Ο Τάσος Μώρος έκανε ένα εντυπωσιακό ποζάρισμα. Ηταν ολοφάνερα βελτιωμένος από την τελευταία φορά που τον είδα και τα σημεία που μου άρεσαν περισσότερο ήταν οι ώμοι, το στήθος, οι γάμπες και οι συμπαγείς κοιλιακοί του. Αν μη τι άλλο είχε μεγάλη άνεση και αυτοπεποίθηση, πράγμα που πιστεύω ότι πηγάζει από την πείρα του και την πίστη στην ικανότητά του σαν αθλητή.

Ο Γιάννης Κοπαρίδης που ήταν και ο τελευταίος αθλητής ομολογώ πως με μπέρδεψε. Οταν στεκόταν χαλαρός έμοιαζε να πάσχει από άποψη γράμμωσης, ενώ αντίθετα όταν
















έπαιρνε τις πόζες και ειδικά όταν έκανε μοστ μάσκιουλαρ ξεπετάγονταν από παντού εκατοντάδες γραμμές. Μειονεκτικά σημεία του ήσαν οι γάμπες και οι κοιλιακοί του. Οι γάμπες εξαιτίας της έλλειψης ανάπτυξης και οι κοιλιακοί εξαιτίας του δέρματος το οποίο χαλαρωμένο - ίσως εξαιτίας απότομης μείωσης βάρους - έπεφτε σε πτυχές και δημιουργούσε μια κακή εικόνα. Πάντως, είχε καταλάβει και ο ίδιος ότι οι μοστ μάσκιουλαρ τον ευ-νοούσαν γιατί δεν έχανε την ευκαιρία να κάνει τη μια μετά την άλλη.

Μετά τα ατομικά ποζαρίσματα ακολούθησαν οι συγκρίσεις μεταξύ των αθλητών. Οι κριτές κάλεσαν τους αθλητές με την εξής σειρά:

1. Ζαχείλας - Μώρος - Κοπαρίδης
2. Τζουγκαράκης - Γκίνης - Μώρος
3. Τζουγκαράκης - Σταθιάς - Καπετανάκης
4. Γκίνης - Μώρος - Ζαχείλας
5. Γκίνης - Μώρος
6. Καπετανάκης - Κοπαρίδης - Σταθιάς
7. Τζουγκαράκης - Ζαχείλας - Κοπαρίδης
8. Τζουγκαράκης - Ζαχείλας - Γκίνης - Μώρος - Κοπαρίδης
9. Ζαχείλας - Μώρος - Σταθιάς - Γκίνης

Οι συγκρίσεις ήταν εξαντλητικές· οι κριτές ζητούσαν τη μια πόζα μετά την άλλη. Μια πετσέτα που κυκλοφορούσε στη σκηνή περασε από τα χέρια όλων των αθλητών!

Φυσικά το ενδιαφέρον μονοπωλούσαν ο Γκίνης με τον Μώρο και φάνηκε ότι η μάχη θα γινόταν μεταξύ τους. Ο Ζαχείλας έμεινε πίσω τους εξαιτίας της γράμμωσης. Ο Γκίνης υπερίσχυε του Μώρου στην γράμμωση και ιδιαίτερα στις μπροστινές και πλάγιες πόζες. Από την άλλη, ο Μώρος σε στάση ρηλάξ υπερίσχυε του Γκίνη. Φαινόταν πιο συμπαγής, με ομορφότερους κοιλιακούς και η στάση του με τους ώμους ψηλά ήταν καλύτερη από αισθητικής άποψης. Με τη σειρά του, ο Ζαχείλας υπερίσχυε των υπόλοιπων αθλητών. Ο Κοπαρίδης ήταν πιο γραμμωμένος, αλλά ο Ζαχείλας είχε μεγαλύτερη ανάπτυξη και επιπλέον δεν είχε χτυπητές ελλείψεις. Μετά απ΄ αυτόν, οι υπόλοιποι αθλητές έπασχαν θα έλεγε κανείς από την "ασθένεια της γάμπας".

Ο Τζουγκαράκης ήταν λιγότερο γραμμωμένος από τον Κοπαρίδη, αλλά οι αναλογίες και το σχήμα του σώματός του ήταν καλύτερα και από του Κοπαρίδη και από του Σταθιά.

Κατά τη διάρκεια των συγκρίσεων παρατηρήθηκε κάποια σύγχιση εξαιτίας του φωτισμού όπως είπα και στην αρχή και οι αθλητές φάνηκαν κάπως "απειθάρχητοι". Διάλεγαν την θέση που προτιμούσαν και ... κολλούσαν εκεί. Αυτό όπως ήταν φυσικό δημιούργησε πρόβλημα στους κριτές οι οποίοι ήθελαν να τους δουν δίπλα-δίπλα αλλά δεν μπορούσαν να τους μετακινήσουν από την θέση τους. Σ΄ αυτό ακριβώς το σημείο υπεισέρχεται το ζήτημα των κανονισμών. Οταν δεν υπάρχουν σαφείς και συγκεκριμένοι κανονισμοί φυσικό είναι οι αθλητές να συμπεριφέρονται ανάλογα. Σε διαφορετική περίπτωση είναι υποχρεωμένοι εκ των πραγμάτων να συμμορφωθούν. Επομένως, οι κανονισμοί αποτελούν ένα θέμα που πρέπει ν΄ αντιμετωπιστεί από τους διοργανωτές.

ΟΙ ΤΕΛΙΚΟΙ

Κηρύσσοντας την έναρξη των τελικών, το βράδυ της Κυριακής, ο Ηλίας Παγιαννίδης μίλησε για τον θεσμό του Μίστερ Οδύσσεια, επεσήμανε την παρουσία κάποιων δημοσιογράφων από το περιοδικό ΤΑΧΥΔΡΟΜΟΣ και ευχήθηκε ν΄ αντιμετωπιστεί με αντικειμενικότητα απ΄ αυτούς ο αγώνας.

Στη συνέχεια παρουσίασε έναν έναν τους αθλητές. Είπε ότι τ΄ αποτελέσματα δεν είχαν βγει το πρωί και επομένως η γνώμη των κριτών θα επηρεαζόταν και από τους τελικούς. Κατόπιν παρουσιάστηκαν όλοι οι αθλητές στη σκηνή και συγκρίθηκαν σε στάση ρηλάξ και υποχρεωτικές πόζες. Ακολούθησαν τα ατομικά ποζαρίσματα και στη συνέχεια οι ακόλουθες συγκρίσεις:

1. Μώρος - Γκίνης - Ζαχείλας
2. Τζουγκαράκης - Σταθιάς - Καπετανάκης - Κοπαρίδης
3. Κοπαρίδης - Ζαχείλας - Τζουγκαράκης
4. Μώρος - Γκίνης - Τζουγκαράκης - Ζαχείλας
5. Κοπαρίδης - Καπετανάκης - Σταθιάς
6. Μώρος - Γκίνης (αυτή ήταν και η πιο εξαντλητική σύγκριση)
7. Τζουγκαράκης - Ζαχείλας - Κοπαρίδης

Πρωτού ανακοινωθούν τ΄ αποτελέσματα δόθηκαν ειδικά βραβεία στους αθλητές Μπατή, Μπουζιάνα και Μπουρνάζο για την πολύχρονη προσφορά τους στο άθλημα.

Μετά από ένα λεπτό ελεύθερου ποζαρίσματος ανακοινώθηκε η σειρά κατάταξης των αθλητών, αρχίζοντας από την έβδομη θέση:

7ος: Γιώργος Καπετανάκης
6ος: Δημήτρης Σταθιάς
5ος: Γιάννης Κοπαρίδης
4ος: Λευτέρης Τζουγκαράκης
3ος: ΒΑΣΙΛΗΣ ΖΑΧΕΙΛΑΣ
2ος: ΤΑΣΟΣ ΜΩΡΟΣ
1ος: ΓΙΑΝΝΗΣ ΓΚΙΝΗΣ, MR ΟΔΥΣΣΕΙΑ 1988 και νικητής του χρηματικού επάθλου των 500.000 δραχμών.

Επίσης ο Γιάννης Γκίνης εξασφάλισε και ένα κουτί πρωτεινες για κάθε βδομάδα του χρόνου, προσφορά της ΜΛΟ.

Μετά την λήξη του αγώνα δόθηκε δεξίωση για τους αθλητές και για τους κατόχους των προσκλήσεων που είχαν μοιραστεί πρωτύτερα. Ετσι τελείωσε μια διοργάνωση από τις καλύτερες που έχω δει στον ελληνικό χώρο και που ελπίζω ότι θα επαναληφθεί ακόμα πιο βελτιωμένη του χρόνου στην Αθήνα.

Γιαννα Αναστοπούλου

ΠΡΩΤΟΠΟΡΟΣ ΣΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΜΠΟΝΤΥ ΜΠΙΛΝΤΙΝ, ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΑΡΚΕΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΕΘΝΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΚΑΙ ΣΗΜΑΙΝΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΑΚΟΜΑ ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Η ...

ΝΤΟΡΙΣ ΜΠΑΡΙΛΟ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΤΥΠΟ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ ΤΗΣ

Από τον Θύμιο Περσίδη

Μια από τις πρωτοπόρους στο παγκόσμιο κίνημα για την αναγνώριση και εξάπλωση του γυναικείου μπόντυ μπίλντιν είναι η Ντόρις Μπαριλό. Παλιά αθλήτρια η ίδια, που εξακολουθεί και σήμερα να γυμνάζεται, παράγοντας στο άθλημα μετά, σε επιτροπές διαιτησίας σε εθνικούς και παγκόσμιους αγώνες και επαγγελματίας φωτογράφος και αρθογράφος του αθλήματος σήμερα, η Ντόρις Μπαριλό παρουσιάζεται ως κατωτέρω από δημοσιεύματα εφημερίδων και περιοδικών της χώρας της.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ "Τα Νέα του Κάρολγουντ"

ΤΟ ΡΙΒΕΡΒΙΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΗΣ "ΠΙΟ ΣΕΞΥ ΓΙΑΓΙΑΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ"

Από τον Λάρρυ Μπαγκ

Ο Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ κάποτε της είπε ότι ήταν η "πιο σέξυ γιαγιά του κόσμου". Άλλοι την χαρακτηρίζουν σαν "Γυναίκα θαύμα".

Είναι η Ντόρις Μπαριλό από το Ρίβερβιου, μητέρα πέντε παιδιών, γιαγιά άλλων εννέα και η πρώτη κυρία του μπόντυ μπίλντιν.

Το να πει κανείς ότι είναι αξιοθαύμαστη θα ήταν λίγο.

Σε ηλικία 53 ετών κατέχει στην ιστορία του μπόντυ μπίλντιν την θέση της πρωτοπόρου όσον αφορά την γυναικεία πλευρά του αθλήματος. Είναι επίσης προικισμένη φωτογράφος και συγγραφέας του βιβλίου "Για πάντα όμορφη".

Φέτος θα γιορτάσει τα 30 χρόνια της στην προπόνηση με βάρη και στο μπόντυ μπίλντιν. Αν και το φορτωμένο πρόγραμμά της την δυσκολεύει στην προσπάθειά της να κρατηθεί σε καλή φυσική κατάσταση, εκείνη καταφέρνει και είναι μια ελκυστική, καλοστεκούμενη γυναίκα, ύψους 1.64, βάρους 55 κιλών και με αναλογίες (90-62-90) που θα ζήλευαν ακόμα και οι εικοσάρες.

Οπως πολλές άλλες μπόντυ μπίλντερς και γυναίκες που γυμνάζονται με βάρη, η Μπαριλό άρχισε το μπόντυ μπίλντιν επειδή βρισκόταν σε κακή φόρμα.

Ηταν κάτοικος του Χιούστον, παντρεύτηκε σε ηλικία 16 χρονών και μέχρι να φτάσει τα 21 είχε κιόλας τρία παιδιά.

"Μετά την γέννηση του τέταρτου παιδιού μου", λέει η Μπαριλό, "ήμουν τελείως εκτός φόρμας. Τότε ήταν που άρχισα την προπόνηση με βάρη. Ζούσα στο Αρλινγκτον του Τέξας και ήμουν 25 χρονών".

Ενώ προσπαθούσε να αναθρέψει μια οικογένεια, η Μπαριλό άρχισε να ενδιαφέρεται για την τέχνη της φωτογραφίας, η οποία έμμεσα την οδήγησε στο να αναπτύξει το άθλημα του γυναικείου μπόντυ μπίλντιν.

"Φωτογράφιζα τους άντρες", λέει, "και με ενοχλούσε πραγματικά που δεν έπαιρναν και γυναίκες μέρος στους αγώνες. Τότε ήταν που πήγα στο Πρωτάθλημα Νοτιοανατολικής Αμερικής που γινόταν στην Τάμπα, σαν γκεστ πόουζερ. Μετά τον αγώνα, με πλησίασε μια νεαρή γυναίκα και με ρώτησε γιατί δεν μπορούσαν να έχουν και οι γυναίκες τους δικούς τους αγώνες".

Την ίδια χρονιά, η Μπαριλό αγωνίστηκε στον Εθνικό Αγώνα Γυναικών, όπου σε ηλικία 46 χρόνων κέρδισε την τρίτη θέση.

"Η διοργάνωση ήταν τόσο φτωχή", λέει, "που έτρεμα. Σε ηλικία 46 χρόνων, δεν υπάρχει λόγος για μια ώριμη γυναίκα να φοβάται".

Η Μπαριλό σύντομα ανακατεύτηκε με την Διεθνή Ομοσπονδία των Μπόντυ Μπίλντερς και την Αμερικανική Ομοσπονδία Γυναικείου Μπόντυ Μπίλντιν. Τελικά, έγινε προεδρίνα της Διεθνούς Ομοσπονδίας των Μπόντυ Μπίλντερς, θέση που κατάφερε να διατηρήσει για πέντε χρόνια.

Εκείνη την εποχή, κύρια απασχόλησή της ήταν η φωτογράφιση. Περισσότερες από 40 φωτογραφίες της έχουν γίνει εξώφυλλα για το περιοδικό "Δύναμη και Υγεία". Σήμερα κάνει τηλεοπτικές εμφανίσεις, δίνει σεμινάρια και προσφέρει τις υπηρεσίες της σαν εκπρόσωπος της κίνησης του γυναικείου μπόντυ μπίλντιν.

Την Μπαριλό την απασχολεί πολύ η κατεύθυνση που φαίνεται να έχει πάρει σήμερα το γυναικείο μπόντυ μπίλντιν. Οι αγώνες των αντρών έχουν επηρεάσει πάρα πολύ τις γυναίκες, οι οποίες γίνονται ολοένα και περισσότερο μυώδεις.

"Φοβάμαι ότι αυτό θα καταστρέψει το άθλημα", λέει. "Πολλές γυναίκες μου λένε ότι δεν τους αρέσει να είναι έτσι (μυώδεις). Μου αρέσει η αθλητική εμφάνιση. Οι φαρδιοί ώμοι και η λεπτή μέση. Προτιμώ το σχήμα της κλεψύδρας στις γυναίκες. Τα "φτερά" είναι κλασσικό αντρικό χαρακτηριστικό".

Από τις γυναίκες μπόντυ μπίλντερς της αρέσει περισσότερο η Ντέμπορα Ντιάνα και η Ρέιτσελ Μακ Λις, που είναι πιθανόν η πιο γνωστή και πιο καλοπληρωμένη γυναίκα μπόντυ μπίλντερ (το άρθρο αυτό γράφτηκε το 1984).

Κάτι το οποίο την βρίσκει εντελώς αντίθετη είναι η χρήση στεροειδών στο μπόντυ μπίλντιν.

"Δεν χρησιμοποιώ στεροειδή", λέει. "Εχω γράψει ένα άρθρο στο βιβλίο μου γιαυτό το θέμα. Οι γυναίκες που χρησιμοποιούν στεροειδή βγάζουν μουστάκια, γένια, παθαίνουν αλλοιώσεις στα γεννητικά τους όργανα και έχουν την τάση να κάνουν φαλάκρα. Τα στεροειδή μπορούν να βλάψουν το συκώτι, την καρδιά και τα νεφρά. Οσες τα χρησιμοποιούν "προικοδοτούν" τα μελλοντικά παιδιά τους με αυξημένες πιθανότητες βλάβης της υγείας τους. Δεν έχω σε μεγάλη εκτίμηση εκείνες που για να κερδίσουν ένα βραβείο χρησιμοποιούν στεροειδή".

Σήμερα η Μπαριλό έχει ένα απαιτητικό πρόγραμμα, στο οποίο συμπεριλαμβάνεται η συμμετοχή της σαν κριτή σε αγώνες και οι εμφανίσεις της σαν γκεστ πόουζερ.

"Μέχρι πριν από λίγες εβδομάδες αισθανόμουνα σαν να ήμουν 25 χρονών", λέει. "Σήμερα αισθάνομαι σαν να είμαι 30. Πρέπει να γερνάω!"

Εκείνο που την κάνει να αισθάνεται πιο περήφανη από οτιδήποτε άλλο, είναι οι φωτογραφίες της. Εχει φωτογραφήσει περισσότερα από 40 εξώφυλλα και ένας εκδότης της είπε ότι είναι η καλύτερη φωτογράφος που υπάρχει στο να τραβάει φωτογραφίες ζευγαριών σε αγώνες μπόντυ μπίλντιν.



Πέρα από τις φωτογραφίες της, είναι και προσωπική προπονήτρια. Η ίδια λέει ότι μπορεί να γυμνάσει κάποιον πελάτη είτε στο σπίτι του είτε στο δικό της.

Αναμφίβολα, το Ρίβερβιου είναι το σπίτι της "πιο σέξυ γιαγιάς του κόσμου".

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ "Τα Νέα του Κάρολγουντ", ΤΕΤΑΡΤΗ, 4 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 1985.

Η ΚΥΡΙΑ ΜΠΑΡΙΛΟ ΚΕΡΔΙΖΕΙ ΘΕΣΗ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Από τον Λάρρυ Μπαγκ

Η "πιο σέξυ γιαγιά του κόσμου" δεν κέρδισε το πρώτο βραβείο αλλά έμαθε πολλά για τους αγώνες ομορφιάς την περασμένη Παρασκευή.

Η Ντόρις Τζην Μπαριλό, μια 54χρονη κάτοικος του Ρίβερβιου, κέρδισε την δεύτερη θέση στους Αγώνες Αμερικανικής Ομορφιάς 1985 που έγιναν στην Φλόριντα ανάμεσα στις διαγωνιζόμενες άνω των 50 χρόνων. Νικήτρια ήταν η Πατρίτσια ντε Λίσσερ, 55 χρονών, φωτομοντέλλο από το Μαϊάμι.

Η κυρία Μπαριλό είπε ότι η Ντε Λίσσερ είχε ύψος 1.75, ενώ η ίδια είναι 1.64. Παρόλα αυτά, η κάτοικος του Ρίβερβιου διασκέδασε με την ψυχή της στον πρώτο της αγώνα ομορφιάς.

"Πήγα μόνο και μόνο για την εμπειρία", λέει. "Στους αγώνες πήρε μέρος και 71χρονη κυρία η οποία ήταν πολύ αστεία. Οι γηραιότερες κυρίες ασφαλώς κύριο σκοπό τους είχαν την γνωριμία τους με άντρες. Κατά την διάρκεια της διαδικασίας, ο εκφωνητής ανακοίνωσε ότι οι γηραιότερες κυρίες ήταν χήρες που έψαχναν για συζύγους! Εμαθα πάρα πολλά για το μέικ απ και τις δημόσιες εμφανίσεις. Προσπαθούσαν να μας κάνουν όσο πιο εντυπωσιακές γίνεται. Αυτός ήταν ο πρώτος αγώνας ομορφιάς για πολλές από μας".

Υπήρχαν μερικές "αρνητικές απόψεις" για την κυρία Μπαριλό σ΄ αυτόν τον αγώνα.

"Δεν μπορείς να συγκρίνεις τα σώματα αυτών των κοριτσιών με εκείνα των μπόντυ μπίλντερς", λέει. "Αν οι γυναίκες μπόντυ μπίλντερς φορούσαν τουαλέτες και δεν πόζαραν τους μυώνες τους, θα έκαναν αυτές τις βασίλισσες της ομορφιάς να ωχριούν μπροστά τους. Οι γυναίκες που παίρνουν μέρος σε καλλιστεία ενδιαφέρονται περισσότερες για τις τουαλέτες, τα μαγιώ και τα χαμόγελα, ενώ οι μπόντυ μπίλντερς ενδιαφέρονται περισσότερο για τα σώματά τους. Υπήρχαν μια δυό κοπέλλες που έκαναν γυμναστική με βάρη και πήραν κάποιες θέσεις, αλλά δεν βγήκαν πρώτες.

Σ΄ αυτούς τους αγώνες ψάχνουν περισσότερο για φωτομοντέλλα. Κερδίζουν συνήθως οι ψηλότερες κοπέλλες. Ενας κριτής μου είπε ότι αν τραβούσα τα μαλλιά μου ψηλά θα έδινα την εντύπωση μεγαλύτερου ύψους".

Οι νικήτριες του αγώνα στις κατηγορίες των 20, 30, 40, 50, 60 και πάνω από 60 χρόνων, κέρδισαν 600 δολάρια, ένα βραβείο, ένα συμβόλαιο για καριέρα φωτομοντέλλου κτλ. Η κυρία Μπαριλό κέρδισε ένα βραβείο και καλλυντικά. Είπε ότι ο εθνικός αγώνας θα γινόταν στην Φλόριντα κατά πάσα πιθανότητα τον Φεβρουάριο.

Η ίδια λέει ότι υπήρξαν πολλοί άνθρωποι που τους εξέπληξε το γεγονός ότι δεν νίκησε.

"Μου έκαναν τόσα πολλά κοπλιμέντα", λέει η κ. Μπαριλό. "Πολλοί άνθρωποι ήσαν σίγουροι ότι θα νικούσα. Επειδή είμαι η ίδια κριτής σε αγώνες μπόντυ μπίλντιν ξέρω πολύ καλά ότι το κοινό συχνά δεν κατανοεί τα κριτήρια των κριτών".

Απ΄ αυτό τον αγώνα υπήρξε ένα ξεκάθαρο όφελος.

"Με ανάγκασε να προσπαθήσω να βρίσκομαι στην καλύτερη φόρμα της ζωής μου", λέει η κ. Μπαριλό. Επίσης σκοπεύει να γράψει γιαυτό το γεγονός στο περιοδικό "Η Προπόνηση με Βάρη", όπου έχει μόνιμη στήλη με τον τίτλο "Καμπύλες και Μυώνες".

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ "Η Πνοή του Ηστ-Μπέι", ΤΕΤΑΡΤΗ, 2 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 1988.

ΑΘΛΗΤΙΚΑ

ΓΙΑΓΙΑ ΣΗΚΩΝΕΙ ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑ

Από τον Σκοττ Αντρία

Ο Αντρας της Χρονιάς πριν από μερικά χρόνια, σύμφωνα με μια ομάδα από μπόντυ μπίλντερς της Φλόριντα, ήταν μια γυναίκα!

Πρόκειται για την Ντόρις Μπαριλό από το Ρίβερβιου, μια 56χρονη γιαγιά που ισχυρίζεται ότι η προπόνηση με βάρη για την διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης είναι κατάλληλη για ανθρώπους κάθε ηλικίας. Η Μπαριλό είναι διεθνώς γνωστή για τα κατορθώματά της.

Γιαγιά 10 εγγονιών, η Μπαριλό άρχισε την προπόνηση με βάρη πριν από 30 χρόνια και άρχισε να ασχολείται ενεργά με το μπόντυ μπίλντιν πριν από 10 χρόνια. Σήμερα είναι φωτογράφος και αρθογράφος για αγώνες μπόντυ μπίλντιν.

Η Μπαριλό έχει γράψει ένα βιβλίο με τον τίτλο "Για Παντα Ομορφη". Το βιβλίο, ανάμεσα στα άλλα, περιέχει

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

ΔΥΝΑΜΙΚΟ – 82.24.794 – ΑΘΗΝΑ

συμβουλές πάνω στη διατροφή, την εξάσκηση και τον τρόπο ν΄ αποκτήσει κανείς διάθεση ν΄ ασχοληθεί με την φυσική του κατάσταση.

"Οταν αισθάνεσαι καλά και φαίνεσαι καλά, απλώς ακτινοβολείς υγεία", λέει η Μπαριλό. "Αισθάνομαι τόσο καλά που σχεδόν δεν μπορώ να το αντέξω και είναι κρίμα που δεν μπορούν όλοι να αισθάνονται το ίδιο".

Η Μπαριλό έχει συνεργαστεί στενά με γυναίκες αθλήτριες του μπόντυ μπίλντιν σαν ιδρύτρια πρόεδρος της Αμερικάνικης Ομοσπονδίας Γυναικών Μπόντυ Μπίλντερς, που είναι και το κυρίαρχο σώμα των ερασιτεχνών γυναικών στις Ηνωμένες Πολιτείες. Ηταν επίσης πρόεδρος της γυναικείας γραμματείας της Διεθνούς Ομοσπονδίας των Μπόντυ Μπίλντερς και οργάνωσε τον πρώτο πραγματικό γυναικείο αγώνα μπόντυ μπίλντιν, που τελέστηκε στο Μπράντον.

Η Μπαριλό λέει ότι πολλές γυναίκες αποφεύγουν την προπόνηση με βάρη επειδή φοβούνται ότι θα τις κάνει να μοιάζουν με άντρες. Αυτό δεν ισχύει, όπως λέει η ίδια.

Ενας άλλος μύθος είναι ότι οι μυώνες μετατρέπονται σε λίπος όταν σταματάς την προπόνηση, λέει.

Αφού άλλαξε τα στερεότυπα για τις γυναίκες, η Μπαριλό προσπαθεί σήμερα να αλλάξει τα στερεότυπα για τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας. "Οι άνθρωποι πάνω από τα 50, ή πάνω από τα 60 δεν χρειάζεται να έχουν την εμφάνιση που ο κόσμος περιμένει απ΄ αυτούς να έχουν", λέει. "Αυτό λέω συνέχεια. Μπορείς να είσαι εμφανίσιμος για όσο καιρό εσύ ο ίδιος θέλεις".

Η Μπαριλό προσπαθεί να κάνει τρεις προπονήσεις την εβδομάδα και όταν βρίσκεται σπίτι της κάνει 5 μίλια την ημέρα με το ποδήλατο. Ενα από τα παιδιά της, μια κόρη που έχει γεννήσει και τα 10 εγγόνια της Μπαρίλο, προπονείται με βάρη όπως λέει η μητέρα της.



Στις 10 Νοεμβρίου θα γίνει παρουσίαση του βιβλίου της κυρίας Μπαριλό στη Βιβλιοθήκη Ράσκιν Μπραντς, στις 3 μ.μ. θα περιλαμβάνει την εμφάνιση σλάιντς πάνω στα οφέλη της εξάσκησης, καθώς και τρόπους με τους οποίους πρέπει να γίνεται η εξάσκηση. Η κ. Μπαριλό θα δώσει επίσης ένα σεμινάριο σχετικά με την πλαστική χειρουργική για άντρες και γυναίκες στο Γενικό Νοσοκομείο της Τάμπα στις 15 Δεκεμβρίου.

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟ ΑΡΘΡΟ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΑΣ ΦΛΟΡΙΝΤΑ

ΦΟΡΟΣ ΤΙΜΗΣ ΣΤΗΝ ΝΤΟΡΙΣ ΜΠΑΡΙΛΟ

Από τον Πήτερ Πότερ

Οταν ο Πητ Φέινσερ με κάλεσε και μου ζήτησε να γράψω κάτι για την Ντόρις Μπαριλό για το πρόγραμμα των αγώνων του, το θεώρησα τιμή μου και ευχαρίστηση αλλά έπειτα από τις τόσες ασχολίες και τα κατορθώματα της Ντόρις όλα αυτά τα χρόνια, διαπίστωσα ότι κάτι τέτοιο ήταν πιο δύσκολο απ΄ ό,τι είχα φανταστεί. Το να προσπαθήσω να συμπυκνώσω τις επιτυχίες της σ΄ ένα σύντομο άρθρο μοιάζει πολύ με το να προσπαθήσω να περάσω τον Χρυσό Οδηγό μέσα από το κεφάλι μιας βελόνας.

Πρωτοσυνάντησα την Ντόρις γύρω στα τέλη της δεκαετίας του 70, όταν αυτή και η Τζώρτζια Μίλλερ Φιούτζ Ρόμπινσον παρακολουθούσαν πολλούς αγώνες συνοδευόμενες από τον φωτογράφο Ντικ Φάλκον. Γρήγορα έγινε φίλη μου καθώς διαπίστωσα τον ενθουσιασμό και την ακούραστη αφοσίωσή της στο άθλημα. Οποιος έρχεται σε επαφή με την Ντόρις, σύντομα ανακαλύπτει ότι είναι 100ü ειλικρινής και ευθύς και πάντα λέει

ακριβώς αυτά που σκέφτεται. Την σέβομαι για την δύναμη του χαρακτήρα της. Οταν με συνάντησε για πρώτη φορά, η Ντόρις προπονιόταν με βάρη για πολλά χρόνια και, ανεξάρτητα από την ηλικία της -έχει 10 εγγόνια- έχει το σώμα μιας εφήβου!

Η Ντόρις δίκαια κέρδισε τον τίτλο της "Πρώτης Κυρίας του Μπόντυ Μπίλντιν", μιας και οι δικές της προσπάθειες ήσαν εκείνες που είχαν σαν αποτέλεσμα τον πρώτο πραγματικό γυναικείο αγώνα μπόντυ μπίλντιν. Ειδικότερα, ο αγώνας αυτός τελέστηκε στην Ντισκοτέκ Ινφέρνο (τι ευνοϊκή αρχή) στο Μπράντον της Φλόριντα τον Απρίλιο του 1979. Θυμάμαι ότι ήμουν κριτής στον αγώνα και ότι είχα σκληρά επιπληχθεί επειδή είχα διαλέξει λάθος πρόσωπο για νικήτρια. Από την πρώτη στιγμή, η Ντόρις ήταν υπέρμαχος απ΄ όλες τις απόψεις του γυναικείου μπόντυ μπίλντιν και πάλεψε για να κερδίσει το άθλημα το σεβασμό που εκείνη πίστευε ότι δίκαια του άξιζε. Αντιμαχόταν πάντα την χρήση στεροειδών από τις γυναίκες και την προσπάθειά τους να κάνουν τα σώματά τους όμοια μ΄ εκείνα των αντρών. Η μεγάλη επιμονή της πάνω στην αναγκαιότητα της διατήρησης της θηλυκότητας από τις γυναίκες συναντούσε συχνά την αντίδραση των Γυναικών-Θηρίων, αλλά σήμερα έχει υιοθετηθεί και από την IFBB και από την NPC. Η Ντόρις πάντα πίστευε ότι το μέλλον του γυναικείου μπόντυ μπίλντιν δεν βρισκόταν στις αντρογυναίκες που κάνουν σκληρές πόζες, αλλά στις καλοσχηματισμένες, θηλυκές γυναίκες με τις γραμμές της Ρέιτσελ Μακ Λις.

Αφού έκανε τον πρώτο αγώνα, η Ντόρις θεώρησε σωστό να βάλει τις βάσεις για τους κανόνες αγώνων, κριτών κτλ. Με την ενεργητικότητα και την διάθεσή της, η Ντόρις άρχισε από την αρχή και σύντομα έφτιαξε το πρώτο γυναικείο ειδησεογραφικό δελτίο, το οποίο άνθισε και έγινε ένα πλήρες έντυπο το οποίο διανέμεται και διαβάζεται παγκόσμια. Το 1978, οργάνωσε το πρώτο γυναικείο κυβερνητικό σώμα του αθλήματος, γνωστό σαν SPA. Σαν ιδρύτρια Πρόεδρος (πράγμα που σημαίνει ότι έκανε το 99.9ü της εργασίας που χρειαζόταν και ότι διέθεσε χιλιάδες δολάρια από την προσωπική της περιουσία), η Ντόρις έγραψε τους απαραίτητους κανονισμούς για τη λειτουργία αυτού που σύντομα έγινε οργανισμός εθνικού επιπέδου.

Εξαιτίας της συνεισφοράς της διαλέχθηκε και ορίστηκε από τον Μπεν Γουήντερ, Πρόεδρος της Γυναικείας Γραμματείας της IFBB. Κατά την διάρκεια της εκτέλεσης των καθηκόντων της βοήθησε στην μορφοποίηση των κανονισμών της IFBB που αφορούσαν το γυναικείο μπόντυ μπίλντιν και ταξίδεψε στην Ευρώπη, την Ασία, την Λατινική Αμερική και τον Καναδά εξαπλώνοντας τα καλά νέα για το γυναικείο μπόντυ μπίλντιν. Με τις αλλαγές στο άθλημα και την καθιέρωση της NPC, η Ντόρις έγινε η πρώτη Πρόεδρος της Αμερικάνικης Ομοσπονδίας των Γυναικών Μπόντυ Μπίλντερς.

Κατά την διάρκεια όλων αυτών, η Ντόρις πήρε ενεργό μέλος σε όλες σχεδόν τις όψεις του αθλήματος. Δεν σταμάτησε να προπονείται και κέρδισε τον τίτλο της Μις Χρυσής Ακτής πάνω από τα 35. Εχει ένα σωρό από βραβεία στο σπίτι της στην Τάμπα. Τα συγγραφικά και φωτογραφικά της κατορθώματα είναι χωρίς προηγούμενο στο άθλημα. Η εργασία της έχει δημοσιευθεί σε όλα τα αμερικανικά και καναδικά περιοδικά τα σχετικά με το άθλημα. Σχεδόν 50 περιοδικά έχουν χρησιμοποιήσει τις φωτογραφίες της για εξώφυλλα! Επιπλέον, η Ντόρις έχει γράψει δύο βιβλία, το Για Πάντα Ομορφη και το Μέσα Στην Προπόνηση Με Βάρη Για Γυναίκες. Επίσης εμφανίστηκε στο φιλμ Πθμπινγ Ιρον ΙΙ, καθώς και στα τηλεοπτικά σόου 20/20, Λέγοντας την Αλήθεια και στο Πραγματικοί Ανθρωποι. Επίσης έχουν γράψει γιαυτήν σε δεκάδες άρθρα περιοδικών και εφημερίδων. Ανάμεσα στα πολλά βραβεία της περιλαμβάνεται και το "Ο Αντρας της Χρονιάς" που δίνει η Ομοσπονδία των Μπόντυ Μπίλντερς της Φλόριντα! Είναι η πρώτη γυναίκα που κέρδισε ποτέ αυτόν τον τίτλο.

Αν και έχει αποσυρθεί από το αγωνιστικό μπόντυ μπίλντιν (έτσι πιστεύω δηλαδή), η Ντόρις εξακολουθεί να είναι πολύ ενεργητική. Μια από τις ασχολίες της είναι να τραβάει κλασσικές φωτογραφίες από τους αγώνες και έπειτα να τις διαθέτει σε όποιον ενδιαφέρεται.

Νομίζω ότι η Ντόρις είναι από τους ανθρώπους που έχουν επηρεάσει πολύ το άθλημα του μπόντυ μπίλντιν και πως είμαστε τυχεροί που μένει εδώ στην Φλόριντα. Είναι από το είδος των ανθρώπων που βοηθάνε οπουδήποτε, είτε πρόκειται για καταγραφή των αθλητών, είτε για απονομή των βραβείων, είτε για καταμέτρηση των αποτελεσμάτων. Και όλα αυτά χωρίς να περιμένει ποτέ αμοιβή. Μέσα σ΄ όλα αυτά τα χρόνια, έχουν εμφανιστεί πολλές γυναίκες, έχουν κερδίσει επιβλητικά βραβεία και όταν ήρθε η ώρα να συνεισφέρουν, εξαφανίστηκαν στον ορίζοντα. Η Ντόρις ασχολήθηκε από την αρχή και εξακολουθεί να ασχολείται για την βελτίωση του αθλήματος χωρίς να ζητά τίτλους, κι αυτό είναι απόδειξη πραγματικής αφοσίωσης.

Την θεωρώ φίλη, προικισμένη κριτή, καταπληκτική φωτογράφο και ένα από τα καλύτερα και ανιδιοτελή άτομα που μπορείτε να βρείτε. Αν σας δοθεί η ευκαιρία πριν ή μετά τον αγώνα, προσπαθείστε να την συναντήσετε και να μιλήσετε μαζί της. Σας υπόσχομαι ότι η εμπειρία θα είναι ωφέλιμη.

Θύμιος Περσίδης

ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ: ΤΟ ΠΙΟ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ «ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ»







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

ΜΙΑ ΛΥΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

ΠΩΣ ΑΝΑΠΤΥΞΑ ΤΟΥΣ ΔΕΛΤΟΕΙΔΕΙΣ ΜΟΥ

Από τη Λίτσα Αβράμη

Οταν άρχισα ν΄ ασχολούμαι με το μπόντυ μπίλντιν, διάβαζα οτιδήποτε έπεφτε στα χέρια μου σχετικά με προπόνηση και διατροφή. Πίστευα ότι όσο περισσότερα μάθαινα για τη διαδικασία του μπόντυ μπίλντιν, τόσο πιο γρήγορα θα κατάφερνα ν΄ αναπτύξω τις φυσικές μου δυνατότητες.

Ενα από τα πρώτα άρθρα που μου έκανε μεγάλη εντύπωση, αφορούσε την προπόνηση των ώμων, απευθυνόταν σε άντρες και ήταν γραμμένο από τον κάτοχο 7 Μίστερ Ολύμπια, τον Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ. Ο Αρνολντ, λοιπόν, έγραφε σ΄ αυτό το άρθρο ότι όλοι οι μεγάλοι μπόντυ μπίλντερς απαραίτητα έχουν εντυπωσιακή ανάπτυξη ώμων, κοιλιακών και γαμπών.

Δεν πιστεύω όλα όσα μου λένε για την προπόνηση. Από την πρώτη μέρα που πάτησα το πόδι μου σε γυμναστήριο ήθελα να δοκιμάσω όλες τις προπονητικές τεχνικές που υπήρχαν. Οσο πολύ κι αν διαφημίζεται μια προπονητική μέθοδος, δεν τη συμπεριλαμβάνω στο πρόγραμμά μου αν δεν διαπιστώσω ότι είναι κατάλληλη για μένα.

Σκέφτηκα πολύ αυτά που είχα διαβάσει στο άρθρο του Σβαρτσενέγκερ. Ακόμα πιο πολύ σκέφτηκα που πηγαίνει το γυναικείο μπόντυ μπίλντιν. Οταν άρχισα να γυμνάζομαι τα πράγματα δεν ήταν ξεκάθαρα. Σε άλλους αγώνες κέρδιζαν οι υπερμυώδεις γυναίκες και σε άλλους εκείνες που είχαν πιο "θηλυκή" εμφάνιση. Οσο πιο πολύ το σκεφτόμουνα όμως, τόσο περισσότερο κατέληγα στο συμπέρασμα ότι σε μερικά χρόνια οι γυναίκες μπόντυ μπίλντερς θα ήσαν μπόντυ μπίλντερς με τον ίδιο τρόπο που είναι και οι άντρες - θα έπρεπε δηλαδή να έχουν πολύ μυϊκή μάζα, συμμετρία, ισορροπημένες αναλογίες και ικανότητα να προβάλλουν τα σωματικά τους προσόντα.

Από τη στιγμή που πίστεψα ότι αυτός ήταν ο δρόμος που ακολουθούσε το γυναικείο μπόντυ μπίλντιν, πείστηκα ότι η συμβουλή που έδινε ο Σβαρτσενέγκερ στους άντρες, ίσχυε και για τις γυναίκες. Επρεπε λοιπόν ν΄ αναπτύξω όσο μπορούσα τους ώμους, τους κοιλιακούς και τις γάμπες μου. Θεώρησα λογικό ότι θα έπρεπε να υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στο άνοιγμα των ώμων και της μέσης μου και ότι οι γάμπες θα έπρεπε να ήσαν πραγματικά εντυπωσιακές.

Εριξα μια αντικειμενική ματιά στο σώμα μου. Οι γάμπες μου ήταν από τη φύση τους πολύ καλές και η μέση μου ήταν αρκετά μικρή, οπότε θα έπρεπε να θεωρώ τον εαυτό μου τυχερό σ΄ αυτά τα σημεία. Το μόνο που χρειαζόταν η περιοχή των κοιλιακών μου ήταν μυώνες, πράγμα που θα το πετύχαινα με τις κατάλληλες ασκήσεις.

Οι ώμοι μου όμως ήταν άλλη ιστορία. Απείχαν πολύ από το να θεωρούνται ικανοποιητικοί. Φαινόντουσαν στενοί και ύστερα από λίγους μήνες προπόνησης απλώς είχαν κάποια τυχαία ίχνη μυώνων. Ανησυχούσα πραγματικά. Θα μπορούσα να "ανοίξω" τους ώμους μου και να τους κάνω να έχουν ισορροπημένη ανάπτυξη; Ημουν αποφασισμένη να τους αναπτύξω το ίδιο όπως και τ΄ άλλα αδύνατα σημεία του σώματός μου.

Υπάρχουν τρία είδη εξάσκησης των δελτοειδών - οι κινήσεις πίεσης πάνω από το κεφάλι, οι ασκήσεις με τις οποίες εξασκούνται δυνάμεις μοχλού (τα ποικίλα είδη των πλάγιων εκτάσεων δηλαδή) και οι ασκήσεις έλξης (π.χ άρσεις σαγονιού). Κατά τη διάρκεια των χρόνων που γυμνάζομαι έκανα ασκήσεις και των τριών τύπων, αλλά η αναλογία του κάθε τύπου ποίκιλε.

Κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου της προπόνησής μου, βασικά μ΄ ενδιέφερε να αναπτύξω κάποια μυϊκή μάζα στους δελτοειδείς μου. Ετσι λοιπόν συγκεντρώθηκα σε ασκήσεις πιέσεων πάνω από το κεφάλι και στις άρσεις σαγονιού, δεδομένου ότι αυτές θεωρούνται οι κύριες ασκήσεις ανάπτυξης μάζας στους ώμους. Αντίθετα, κερδίζεις πολύ λίγη μυϊκή ανάπτυξη κάνοντας πλάγιες εκτάσεις με αλτήρες, τροχαλίες ή ειδικά μηχανήματα.









ΜΠΡΟΣΤΙΝΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ (αρχή - τέλος)

ΕΜΠΡΟΣΘΟΛΑΙΜΙΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (αρχή - τέλος)

ΠΙΕΣΕΙΣ ΩΜΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ (αρχή - τέλος)





Η αγαπημένη μου άσκηση πίεσης πάνω από το κεφάλι είναι οι οπισθολαίμιες πιέσεις είτε από όρθια θέση είτε καθισμένη σε πάγκο. Οπωσδήποτε, όμως, δεν είναι η μοναδική άσκηση που μπορείς να κάνεις για την μπροστινή και μεσαία κεφαλή των δελτοειδών. Εκανα επίσης πολλές στρατιωτικές πιέσεις, πιέσεις με αλτήρες (με τα δύο χέρια ταυτόχρονα, εναλλασσόμενες και με το ένα χέρι κάθε φορά), καθώς και πιέσεις στη μηχανή Σμιθ. Μην ξεχνάς ότι οι ασκήσεις στήθους, όπως είναι οι πιέσεις πάγκου, οι επικλινείς πιέσεις και οι βυθίσεις στο δίζυγο επηρεάζουν επίσης τους δελτοειδείς σου.

Μου άρεσαν ιδιαίτερα οι άρσεις σαγονιού με μπάρα, αλλά έχω κάνει την ίδια άσκηση με τροχαλία και με αλτήρες. Επίσης έχω δει οφέλη και από τις ασκήσεις πλάτης που έκανα στα χρόνια της προπόνησής μου. Κάθε φορά που έκανα κωπηλατική, μονόζυγο ή έλξεις στην τροχαλία, μαζί με τους ραχιαίους και τους τραπεζοειδείς μου έπαιρναν μέρος και οι οπίσθιοι δελτοειδείς μου.

Επειτα απ' αυτόν τον πρώτο χρόνο προπόνησης για μυϊκή μάζα, ακολούθησα ένα πιο ισορροπημένο πρόγραμμα δελτοειδών. Εξακολούθησα να κάνω πιέσεις και άρσεις σαγονιού, αλλά μείωσα περίπου 40 με 50 % τον συνολικό όγκο των σετ αυτών των ασκήσεων. Το υπόλοιπο πρόγραμμά μου το αποτελούσαν ασκήσεις εκτάσεων - πλάγιες, μπροστινές και σκυφτές. Το πρόγραμμα αποδείχθηκε ιδανικό για το σώμα μου εκείνο τον καιρό, γιατί αφορούσε και την μυϊκή μάζα και την ισορροπημένη ανάπτυξη.

Παρακάτω υπάρχει ένα παράδειγμα του ισορροπημένου προγράμματος δελτοειδών που ακολουθούσα δυό φορές την εβδομάδα:

Τον τελευταίο καιρό, ακολουθώ ένα πρόγραμμα εξάσκησης των δελτοειδών που αποσκοπεί στην διατήρηση της μυϊκής μάζας των ώμων μου γενικά, και την ανάπτυξη των σημείων εκείνων της πολύπλοκης αυτής μυϊκής ομάδας τα οποία μειονεκτούν σε σχέση με τα υπόλοιπα. Το πρόγραμμα αυτό χωρίζεται σε δύο μέρη.

Για να καταλάβεις τα δύο είδη της προπόνησης των δελτοειδών μου, πρέπει πρώτα να κατανοήσεις τον τρόπο με τον οποίο χωρίζω τα μέρη του σώματός μου σε κάθε πρόγραμμα.

* Η άσκηση αυτή γίνεται με το Σύστημα της Πυραμίδας, όπου σταδιακά σε κάθε σετ αυξάνεται το βάρος και μειώνονται οι επαναλήψεις.

Ασκηση	Σετ	Επαναλήψεις
1. Αρσεις Σαγονιού με Μπάρα	2-3	20-30
2. Οπισθολαίμιες Πιέσεις	4-5	12-6*
3. Πλάγιες Εκτάσεις με Αλτήρες	3-4	8-10
4. Σκυφτές Εκτάσεις με Τροχαλίες	3-4	8-10
5. Αρσεις Σαγονιού στην Τροχαλία	2-3	10-12

Συνήθως γυμνάζομαι έξι φορές την εβδομάδα - δύο απ' αυτές τις προπονήσεις προορίζονται για μεγάλες μυϊκές ομάδες. Αποφάσισα όμως να δοκιμάσω για κάμποσο καιρό το είδος προπόνησης που ακολουθούν οι κορυφαίοι Αμερικάνοι μπόντυ μπίλντερς (άντρες και γυναίκες), δηλαδή 3 μέρες προπόνησης στη σειρά ακολουθούμενες από μια μέρα ξεκούρασης. Δοκιμάζοντας το σύστημα αυτό διαπίστωσα ότι κέρδιζα μυϊκή μάζα γρηγορότερα απ' ό,τι με το παλιότερο σύστημά μου. Τη διαφορά αυτή την αποδίδω στις παραπάνω μέρες ξεκούρασης που μου επιτρέπουν ν' αναρρώνω καλύτερα ανάμεσα στις προπονήσεις.

Να λοιπόν πως χωρίζω τα μέρη του σώματός μου σ' αυτόν τον προπονητικό κύκλο των τεσσάρων ημερών:

Πρώτη Μέρα - στήθος, δικέφαλοι, τρικέφαλοι

Δεύτερη Μέρα - μηροί, κοιλιακοί

Τρίτη Μέρα - πλάτη, ώμοι, γάμπες

Τέταρτη Μέρα - ξεκούραση

Σχεδόν για όλες τις μυϊκές ομάδες, εναλλάσσω τις μέρες βαριάς προπόνησης με μέρες ελαφριάς προπόνησης χρησιμοποιώντας όλες τις Προπονητικές Αρχές μεγάλης έντασης που γνωρίζω. Γυμνάζοντας μ' αυτόν τον τρόπο τους δελτοειδείς μου τους τελευταίους μήνες, έχω παρατηρήσει πολύ καλά αποτελέσματα.

Είμαι πιστή οπαδός της Προπονητικής Αρχής Σύγχισης των Μυώνων και την ακολουθώ σε όλες τις προπονήσεις μου. Προσπαθώντας να "συγχίσω" τους μυώνες μου ώστε να δέχονται διαρκώς ερεθίσματα για ανάπτυξη, αλλάζω συνεχώς τις ασκήσεις, τις επαναλήψεις, τον ρυθμό προπόνησης, τα κιλά κτλ από το ένα πρόγραμμα στο άλλο. Χωρίς να θέλω να υπερβάλλω, πιστεύω ότι δεν έχω κάνει ακριβώς το ίδιο πρόγραμμα για ώμους περισσότερο από δυό φορές

κατά τη διάρκεια των τελευταίων μηνών!

Παρακάτω υπάρχουν δύο τυπικά προγράμματα βαριάς και μέτριας εξάσκησης δελτοειδών:

ΒΑΡΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Ασκηση	Σετ	Επαναλήψεις
1. Μπροστινές Πιέσεις σε Μηχανή Σμιθ (για προθέρμανση)	2-3	20-30
2. Οπισθολαίμιες Πιέσεις	4-5	12-5*
3. Αρσεις Σαγονιού με Μπάρα (ανοιχτή λαβή)	4-5	12-6*
4. Μπροστινές Πιέσεις σε Μηχανή Σμιθ	4-5	12-5*

* Με το Σύστημα της Πυραμίδας

ΜΕΤΡΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Ασκηση	Σετ	Επαναλήψεις
1. Πλάγιες Εκτάσεις με Αλτήρες	3-4	10-12
2. Οπισθολαίμιες Πιέσεις	3-4	8-10
3. Πλάγιες Εκτάσεις σε Τροχαλία με το Ενα Χέρι	3-4	10-12
4. Σκυφτές Πλάγιες Εκτάσεις με Αλτήρες	3-4	10-12
5. Μπροστινές Αρσεις (κρατώντας έναν αλτήρα και με τα δύο χέρια)	3-4	10-12

Φροντίζω πάντα να προθερμαίνω τους ώμους μου πριν από την προπόνηση, αν και η εξάσκηση που κάνω στην πλάτη ζεσταίνει μέχρι ενός ορισμένου σημείου την άρθρωση του ώμου και τους μυώνες που την περιβάλλουν. Οποιοσδήποτε μπόντυ μπίλντερ δεν προθερμαίνει σωστά τους ώμους πάει γυρεύοντας για μπελάδες, επειδή η άρθρωση του ώμου είναι ίσως η πιο αδύνατη του ανθρώπινου σώματος.

Οι περισσότεροι σοβαροί τραυματισμοί που έχω δει κατά τη διάρκεια των χρόνων που ασχολούμαι με το μπόντυ μπίλντιν αφορούν τους ώμους. Επομένως, είναι πολύ σημαντικό αυτή η περιοχή να προθερμαίνεται καλά πριν αρχίσει η άμεση εκγύμνασή της με βαριά κιλά. Και είναι επίσης σημαντικό να διατηρείται πολύ αυστηρή τεχνική εκτέλεσης σε όλες τις βαριές ασκήσεις ώμων, σαν επιπλέον τρόπος αποφυγής των τραυματισμών.

Η προθέρμανση των ώμων μου αρχίζει με πολλά τεντώματα της άρθρωσης. Συνεχίζω με ασκήσεις που επηρεάζουν τη δομή των ώμων, όπως είναι τα πους-απς. Μετά από 1-2 σετ από πους-απς, κάνω 2-3 σετ πολλών επαναλήψεων σε βασικές ασκήσεις ώμων όπως είναι οι άρσεις σαγονιού και οι πιέσεις σε μηχανή Σμιθ.

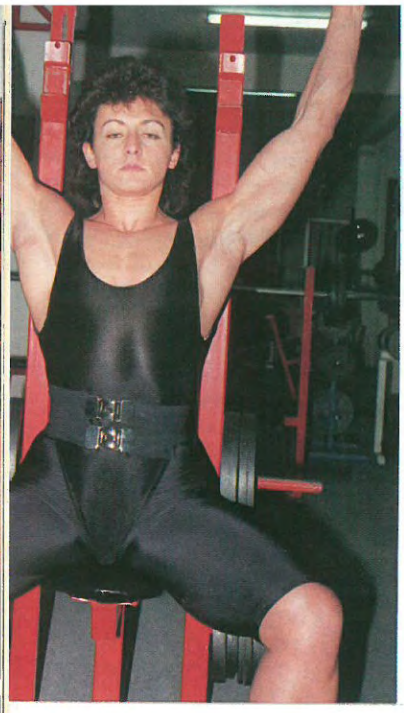
Ακόμα και αφού έχω αρχίσει την άμεση προπόνηση των ώμων, δεν έχω τελειώσει με το ζέσταμα της περιοχής. Στην πρώτη βασική μου άσκηση - που συνήθως είναι άσκηση πιέσεων πάνω το κεφάλι - ακολουθώ πάντα το σύστημα της πυραμίδας, αυξάνοντας το βάρος και μειώνοντας τον αριθμό των επαναλήψεων σε κάθε σετ. Μ΄ αυτόν τον τρόπο, ολοκληρώνω το ζέσταμα των ώμων πρωτού αρχίσω να χρησιμοποιώ τα πολύ μεγάλα βάρη.

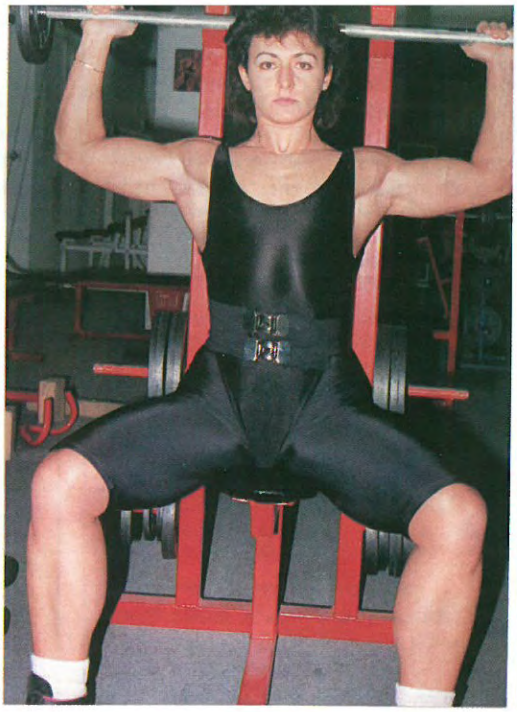
Τις μέρες των βαριών προπονήσεων, προσπαθώ ν΄ αυξήσω την μυϊκή μάζα χρησιμοποιώντας σταθερά αυξανόμενα κιλά στις βασικές κινήσεις, προσπαθώντας ταυτόχρονα να απομονώνω την ένταση στους μυώνες των ώμων. Δεν πιστεύω στο σύστημα που λέει ότι "πρέπει να σηκώνεις το βάρος χρησιμοποιώντας όσο το δυνατόν περισσότερους μυώνες μπορείς". Πιστεύω ότι κάτι τέτοιο δεν εξυπηρετεί τον/την μπόντυ μπίλντερ. Οταν αναπτύσσουμε την μυϊκή μας μάζα, θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο βάρος, αλλά θέλουμε επίσης να απομονώσουμε την ένταση στους συγκεκριμένους μυώνες που επιθυμούμε να κάνουμε μεγαλύτερους και δυνατότερους.

Κατά την διάρκεια των βαριών προπονήσεων, γυμνάζομαι σχεδόν μέχρι το σημείο εξάντλησης. Συνήθως, πάντως, δεν κάνω αναγκαστικές επαναλήψεις. Χρησιμοποιώ αυτό το είδος των επαναλήψεων στην προπόνηση των ώμων μόνο όταν έχω φτάσει σε σημείο κολλήματος. Τότε, μια δυό αναγκαστικές επαναλήψεις στο τέλος ενός ή δύο σετ βασικών ασκήσεων με βοηθούν να ξεπεράσω τη ρουτίνα και να ξαναμπώ σε κύκλο ανάπτυξης.

Τις μέρες της μέτριας προπόνησης των ώμων μου, εντείνω τα προγράμματά μου χρησιμοιώντας τις ακόλουθες αρχές προπόνησης:

- Συστολή στη θέση Κορύφωσης

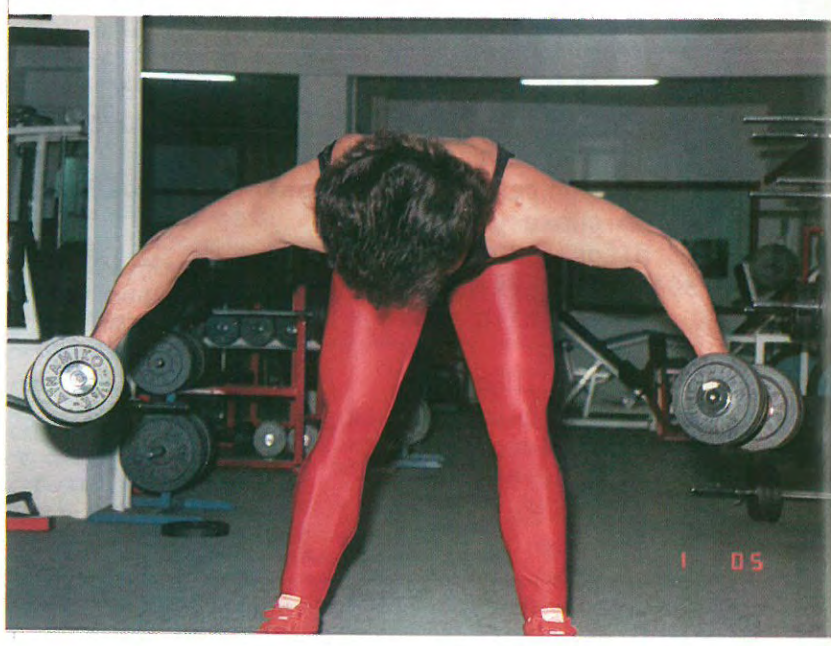




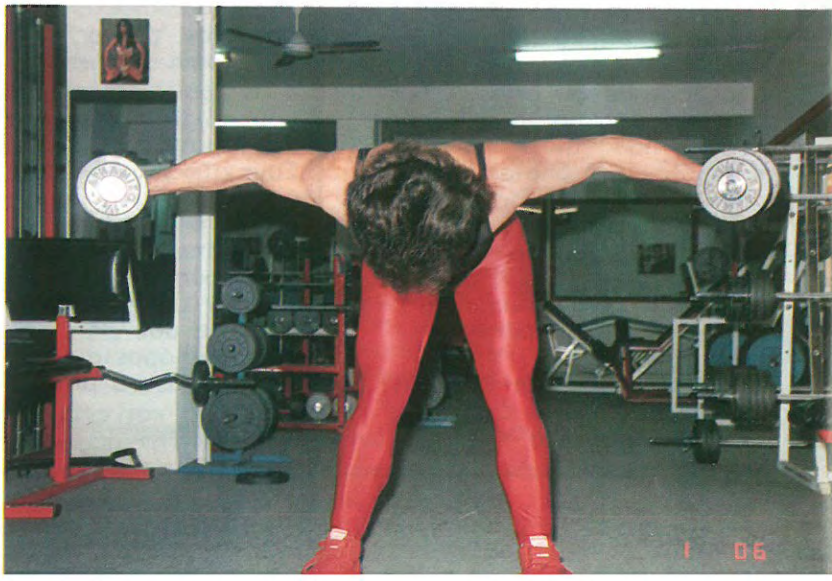


ΟΠΙΣΘΟΛΑΙΜΙΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (αρχή - μέση - τέλος)

ΣΚΥΦΤΕΣ ΠΛΑΓΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ (αρχή - μέση - τέλος)















ΠΛΑΓΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ (αρχή - τέλος)

ΜΠΡΟΣΤΙΝΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ (αρχή - τέλος)

ΑΡΣΕΙΣ ΣΑΓΟΝΙΟΥ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (αρχή - μέση - τέλος)







- Αργή, Συνεχή Ενταση
- Ποιοτική Προπόνηση
- Απομόνωση

Αυτές τις μέρες, χρησιμοποιώ σχεδόν αποκλειστικά ασκήσεις απομόνωσης - κυρίως μια μεγάλη ποικιλία εκτάσεων - και κινώ τα βάρη αργά και σε πλήρη ακτίνα κίνησης σε κάθε άσκηση, προσπαθώντας να αισθάνομαι την κίνηση και όχι ν΄ αφήνω τη βαρύτητα να ολοκληρώσει μια επανάληψη. Βασικά κάνω ασκήσεις στις οποίες πέφτει ένταση στους μυώνες ακόμα και στο τέλος της κίνησης, όπως συμβαίνει σε όλα τα είδη των εκτάσεων.

Οταν μπορείς να αισθανθείς βαθιά ένταση στους μυώνες που εργάζονται σε όλη την ακτίνα κίνησης κάθε άσκησης - και μετακινείσαι γρήγορα από τη μια άσκηση στην άλλη - αναπτύσσεις μεγάλο βαθμό μυϊκότητας και μυϊκής πυκνότητας, πράγμα που δεν μπορείς να πετύχεις με άλλο τρόπο. Ετσι εναλλάσσοντας τα προγράμματά μου, σκοπεύω σε μάζα τις βαριές ημέρες και σε ποιότητα τις μέτριες ημέρες.

Αφού ακολουθήσεις για 8 βδομάδες το καθένα απ΄ αυτά τα προγράμματα, θα έχεις αναπτύξει ικανοποιητική ικανότητα ανάρρωσης και θα μπορείς να χρησιμοποιήσεις ένα από τα προγράμματα για αθλήτριες ψηλού επιπέδου.

ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΡΧΑΡΙΩΝ

Ασκηση	Σετ	Επαναλήψεις
1. Εμπροσθολαίμιες Πιέσεις με Μπάρα	3-4	12-6*
2. Αρσεις Σαγονιού με Μπάρα	3-4	12-6*

ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΕΣΩΝ

Ασκηση	Σετ	Επαναλήψεις
1. Οπισθολαίμιες Πιέσεις	3-4	12-6*
2. Πλάγιες Εκτάσεις με Αλτήρες	3-4	8-10
3. Σκυφτές Πλάγιες Εκτάσεις με Αλτήρες	3-4	8-10
4. Αρσεις Σαγονιού σε Τροχαλία	2-3	10-12

ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΙΟ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ

Ασκηση	Σετ	Επαναλήψεις
1. Μπροστινές Πιέσεις σε Μηχανή Σμιθ	3-4	12-6*
2. Σκυφτές Πλάγιες Εκτάσεις	3-4	8-10
3. Σκυφτές Πλάγιες Εκτάσεις σε Μηχάνημα	3-4	8-10
4. Οπισθολαίμιες Πιέσεις	3-4	8-10
5. Αρσεις Σαγονιού με Μπάρα	2-3	10-12

* Με το Σύστημα της Πυραμίδας

Τα προγράμμα που έδωσα πιο πριν απευθύνονται σε αθλήτριες ψηλού επιπέδου. Οι αρχάριες και οι μέσες αθλήτριες χωρίς αμφιβολία θα υπερπροπονηθούν ακολουθώντας τέτοιου είδους προγράμματα και δεν θα μπορέσουν να αναπτυχθούν μυϊκά. Σ΄ αυτές τις μπόντυ μπίλντερς προτείνω να διαλέξουν ένα από τα προγράμματα αυτής της σελιδας ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης και να το εκτελούν 2 - 3 φορές την εβδομάδα.

Μια τελευταία συμβουλή: μην χάνεις προπονήσεις. Κατά τη γνώμη μου μια χαμένη προπόνηση τινάζει στον αέρα δυό βδομάδες προόδου. Οχι μόνο χάνεις μια μέρα που θα μπορούσε να σου προσφέρει επιπλέον μάζα στους δελτοειδείς, αλλά χρειάζεσαι επίσης δυό επιπλέον προπονήσεις για να ανακτήσεις τη χαμένη.

Εγώ σου έδωσα τη γνώμη μου. Στο χέρι σου είναι να πας στο γυμναστήριο και να δουλέψεις τους ώμους σου!

Λίτσα Αβράμη

ΠΩΛΕΙΤΑΙ

ΤΟ ΠΛΗΡΩΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΕΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΔΙΑΚΟΓΙΑΝΝΗ

ΣΤΗ ΛΕΩΦΟΡΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 166

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 9732.318

ΜΥΙΚΗ ΑΥΞΗΣΗ;

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΙΜΑ

Από τη Γιάννα Αναστοπούλου

Πολύ συχνά ακούμε διάφορους μπόντυ μπίλντερς να ρωτάνε γιατί δεν έχουν την ίδια ικανοποιητική ανάπτυξη σε δύναμη και μυϊκή μάζα που είχαν παλιότερα. Αυτό - λένε - συμβαίνει ακόμα κι όταν κάνουν ολοένα και πιο σκληρές προπονήσεις (85 με 100ϋ της μέγιστης ικανότητάς τους) και ολοένα πιο συχνά προγράμματα. Επίσης αναρωτιούνται γιατί τους χρειάζεται περισσότερος χρόνος ν΄αναρρώσουν από τις προπονήσεις, ειδικά όταν ρίχνουν το βάρος σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματός τους, όπως είναι για παράδειγμα η εξάσκηση των ποδιών σε διπλή προπόνηση και η εκτέλεση ποικίλων μορφών σκουώτ.

Οι αιτίες αυτών των προβλημάτων είναι εξαιρετικά πολύπλοκες. Προφανώς ανάμεσα σ΄ αυτές είναι η μη ικανοποιητική ποικιλία ασκήσεων, η μη χρησιμοποίηση αποτελεσματικών "τονωτικών" μετρήσεων και ο κακός σχεδιασμός των ετήσιων ή εξαμηνιαίων προπονητικών προγραμμάτων.

Οταν οι μπόντυ μπίλντερς ισχυρίζονται ότι κάνουν όλα όσα πρέπει να κάνουν και παρόλα αυτά δεν αναπτύσσονται, τότε οι αιτίες είναι βαθύτερες και πιθανόν πολύ σοβαρότερες. Για να είμαι πιο συγκεκριμένη, το πρόβλημα βρίσκεται στο κυκλοφοριακό σύστημα, στις αρθρώσεις, τους τένοντες και άλλους συνδετικούς ιστούς.

Πως γίνεται αυτό; Οταν κάνεις προπονήσεις μεγάλης έντασης, τα αποθέματα ενέργειας του σώματός σου μειώνονται κατά πολύ και υπάρχει μια μεγάλη συσσώρευση άχρηστων προϊόντων στους μυώνες σου. Ο μόνος τρόπος για να ξεφορτωθεί το σώμα σου τα υλικά αυτά και να επαναφέρει την ενέργειά σου στο αρχικό της επίπεδο και πιο πάνω (υπερ-αναπλήρωση) είναι μέσω του κυκλοφοριακού συστήματος. Αν δεν έχεις καλά αναπτυγμένο κυκλοφοριακό σύστημα, θα φτάσει στη μέγιστη δυνατότητά του κατά την διάρκεια παρατεταμένου προγράμματος μεγάλης έντασης και, με τον καιρό, δεν θα είναι σε θέση να εκπληρώσει τους στόχους του. Θα χρειαστεί περισσότερος χρόνος για την απομάκρυνση των άχρηστων υλικών και τον ανεφοδιασμό με ενέργεια και, επομένως, παρατεταμένος χρόνος ανάρρωσης.

Επιπλέον, όταν κάνεις προπονήσεις μεγάλης έντασης, οι αρθρώσεις σου, οι τένοντες και άλλοι συνδετικοί ιστοί φτάνουν στα όριά τους εξαιτίας των εξαιρετικά μεγάλων βαρών. Τέτοια ένταση μπορεί να προκαλέσει ζημιές σ΄αυτά τα σημεία οι ζημιές αυτές είναι μικροσκισίματα στις ίνες από τις οποίες αποτελούνται. Οταν έχεις πάθει κάτι τέτοιο, χρειάζεσαι περισσότερο χρόνο για ανάρρωση.

Μόνο το κυκλοφοριακό σύστημα μπορεί να μεταφέρει και να διανείμει τα θρεπτικά στοιχεία που χρειάζονται για μυϊκή ανάπτυξη και να απομακρύνει τα άχρηστα υλικά της λειτουργίας των μυώνων. Χωρίς να έχει ένα καλό κυκλοφοριακό σύστημα, το σώμα σου δεν μπορεί να τα βγάλει πέρα σε προπονήσεις μεγάλης έντασης γιατί ο φόρτος είναι πολύ μεγάλος για τις λειτουργικές σου δυνατότητες. Αυτό στρεσσάρει πολύ το σώμα και, αν συνεχιστεί για μεγάλη χρονική περίοδο, προκαλεί τραυματισμό, ασθένεια ή γενική κατάπτωση.

Για να αποφύγεις αυτή την κατάσταση, πρέπει να ετοιμάσεις το σώμα σου πριν αρχίσεις προπονήσεις μεγάλης έντασης. Αν έχεις τις σωστές βάσεις (πράγμα που σημαίνει καλό κυκλοφοριακό και δομές στήριξης), το σώμα σου θα είναι σε θέση να ανταπεξέλθει σε προγράμματα μεγάλης έντασης. Αλλά αυτές τις δομές στήριξης (τένοντες, αρθρώσεις κτλ) πρέπει να τις έχεις αναπτύξει προτού αρχίσεις τα βαριά προγράμματα. Θα είναι σοβαρό λάθος ν΄ αρχίσεις να κάνεις προγράμματα μεγάλης έντασης έχοντας την απαίτηση να προσαρμοστεί το σώμα σου.

Πως μπορείς να αναπτύξεις το κυκλοφοριακό σου σύστημα, τις αρθρώσεις, τους τένοντες και τους άλλους συνδετικούς ιστούς ώστε να μπορούν να ανταπεξέλθουν σε προγράμματα μεγάλης έντασης; Για τους μπόντυ μπίλντερς, η πιο αποτελεσματική μέθοδος είναι οι πολλές επαναλήψεις. Αυτό δεν σημαίνει 15 με 20 επαναλήψεις. Θα πρέπει να κάνεις 50 με 75 επαναλήψεις αν θέλεις να ενεργοποιήσεις ικανοποιητικά το

MAX-GAIN MAX MUS'L

ΤΑ ΔΥΟ ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΑ ΠΡΟ·Ι·ΟΝΤΑ ΤΗΣ M-L-O ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΜΥΩΝ ΤΗΝ ΓΝΩΣΤΗ ΜΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ANABOLIC FORMULA



ΝΝΗΣ ΓΚΙΝΗΣ: MR. ΕΛΛΑΣ, MR. ΟΔΥΣΣΕΙΑ, MR. ΕΥ-ΡΩΠΗ, 2ος MR. ΚΟΣΜΟΣ

ΤΙΜΩ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟ·Ι·ΟΝΤΑ M-L-O και σας συνιστώ την MAX-N για περίοδο όγκου και την MAX-MUS'L για περίοδο γράμμωσης ι καλή προπόνηση

90%



Η ελπίδα για τον Πρωταθλητή

ΦΟΡΜΟΥΛΑ



Ο φυσικός τρόπος για τον αθλητή

ύσικά... MLO

ΝΗΣΙΑ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΑ ΠΡΟ·Ι·ΟΝΤΑ

ΘΕΣ/ΝΙΚΗ: Φιλίππου 72 τηλ. 219.119
ΑΘΗΝΑ: Πανεπιστημίου 39 Στοά Πεσματζόγλου

ΤΟ ΚΟΙΝΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΩΝ



M — L — O

ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ
ΕΙΝΑΙ ΓΝΗΣΙΑ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΑ ΠΡΟ·Ι·ΟΝΤΑ

Αποκλειστικοί εισαγωγείς: **INTER-TRADE** τηλ. (031) 219.119

ΘΑ ΜΑΣ ΒΡΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ ΣΤΟ ΝΕΟ

Body-Shop

Πανεπιστημίου 39 Στοά Πεσματζόγλου

ΚΑΙ Σ' ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛ

ΣΤΑ ΚΑΛΑ ΓΥΜΝΑΣ
ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ
Η ΥΠΕ

Πώληση: Χονδρική - Λιανική
Body-Shop Θεσ/νίκη Φιλίππου 72 τηλ. 219.119



κυκλοφοριακό σου σύστημα έτσι ώστε να ανταποκρίνεται με καινούργια ανάπτυξη και να μην προσαρμόζεται απλά στις απαιτήσεις της προπόνησης.

Οταν κάνεις πάρα πολλές επαναλήψεις με ελαφριά κιλά, το κυκλοφοριακό σου σύστημα ανταποκρίνεται σχηματίζοντας επιπλέον τριχοειδή αγγεία. Εκείνα, με τη σειρά τους, βελτιώνουν την ανταλλαγή άχρηστων υλικών και αποθεμάτων ενέργειας. Τα καινούργια τριχοειδή αγγεία επιτρέπουν την ανταλλαγή μεγαλύτερου όγκου και αυτό επιταχύνει την ανάρρωση.

Αυτός είναι και ο λόγος που δυναμώνουν οι αρθρώσεις και οι τένοντες. Αυτές οι δομές στήριξης στην ουσία έχουν πολύ φτωχά εφόδια αίματος, πράγμα που δεν επιτρέπει στις ίνες τους να διορθώνονται και να αναρρώνουν γρήγορα ύστερα από προπονήσεις μεγάλης διάρκειας και ψηλής έντασης. Για να αντιμετωπίσουν αυτή την κατάσταση, οι Ανατολικοευρωπαίοι αθλητές κάνουν πάρα πολλές επαναλήψεις με ελαφριά κιλά προσπαθώντας να δημιουργήσουν περισσότερα τριχοειδή αγγεία. Αυτό δίνει τη δυνατότητα μιας πιο αποτελεσματικής ανταλλαγής των προϊόντων, η οποία εντείνει την ανάπτυξη και το δυνάμωμα των αρθρώσεων, των τενόντων και των συνδετικών ιστών.

Για να πετύχουν αυτό το πρόγραμμα πολλών επαναλήψεων, οι Ανατολικοευρωπαίοι αθλητές ακολουθούν μερικούς επιστημονικά σχεδιασμένους κανόνες:

- Οι πολλές επαναλήψεις πρέπει να περιλαμβάνονται στο πρόγραμμά σου επί ένα μήνα αν είσαι σε καλή φόρμα ή επί δύο μήνες αν δεν είσαι σε καλή φόρμα.

- Οι πολλές επαναλήψεις πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο κατά τη διάρκεια του πρώτου μέρους του ετήσιου κύκλου σου - της προπαρασκευαστικής φάσης - για να προετοιμαστείς για τη βαριά, μεγαλύτερης έντασης φάση.

- Να χρησιμοποιείς τις πολλές επαναλήψεις ή σαν γενική προθέρμανση πριν αρχίσεις το βασικό πρόγραμμα ή σαν ιδιαίτερη προθέρμανση για κάθε μια από τις τρεις ή τέσσερις ασκήσεις κλειδιά του προγράμματός σου (π.χ πιέσεις πάγκου, σκουώτ, οπισθολαίμιες πιέσεις, κωπηλατική με μπάρα).

- Οι γενικές προθερμάνσεις που αφορούν πολλές επαναλήψεις πρέπει να περιλαμβάνουν τρεις ή τέσσερις από τις βασικές ασκήσεις σου, και η κάθε μια απ΄ αυτές να αποτελείται από ένα ή δύο σετ των 50 - 75 επαναλήψεων.

- Οι ιδιαίτερες προθερμάνσεις πρέπει να περιλαμβάνουν ένα ή δύο σετ των 35 - 40 επαναλήψεων, αλλά πρέπει να γίνονται ακριβώς πριν από την εκτέλεση κάθε μιας από τις βασικές ασκήσεις του προγράμματός σου.

- Η προπόνηση πολλών επαναλήψεων δεν πρέπει να γίνεται ποτέ περισσότερο από μια ή δυό φορές την εβδομάδα.

Με λίγα λόγια, αν θέλεις το σώμα σου να αναρρώνει γρήγορα και αποτελεσματικά και να έχεις γρήγορη και μεγάλη μυϊκή ανάπτυξη, πρέπει να έχεις καλοαναπτυγμένο κυκλοφοριακό σύστημα. Η γρηγορότερη και πιο αποτελεσματική ανάρρωση σου δίνει τη δυνατότητα να κάνεις περισσότερη δουλειά και μάλιστα δουλειά μεγαλύτερης έντασης, πράγμα που οδηγεί σε μεγαλύτερη και γρηγορότερη μυϊκή ανάπτυξη. Οι αυξημένες δυνατότητες του κυκλοφοριακού συστήματος σε βοηθάνε να μεταφέρεις μεγαλύτερες προμήθειες ενέργειας και να απομακρύνεις τη μεγάλη περιεκτικότητα άχρηστων ουσιών που δημιουργούνται με τις προπονήσεις ψηλής έντασης. Μετά απ΄ αυτό θα διαπιστώσεις ότι τα κέρδη σε μυϊκή μάζα και δύναμη είναι για άλλη μια φορά ανάλογα της προσπάθειες που καταβάλλεις.

Γιάννα Αναστοπούλου

ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΜΑΣ

Από τον Γιώργο Ροντογιάννη,
Επίκουρο Καθηγητή Αθλητιατρικής
του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

ΘΕΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ : Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

8. Εισαγωγή

Η Υγιεινή στον Αθλητισμό είναι ο βασικός κλάδος της Αθλητιατρικής που ερευνά και μελετά τις σχέσεις του αθλούμενου ανθρώπου και των ποικίλων ενδογενών και εξωγενών παραγόντων, που επιδρούν στην υγεία του ευνοϊκώς ή δυσμενώς και σκοπό έχει τη διατήρηση και προστασία της υγείας του αθλητή και την βελτίωσή της, υποδεικνύοντας για το σκοπό αυτό τα κατά περίπτωση κατάλληλα μέτρα.

Υγεία θεωρείται η κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής, διανοητικής, ηθικής και κοινωνικής ισορροπίας του ανθρώπου και φυσικά και του αθλητή, η οποία συνειδητοποιείται υποκειμενικώς και σε συσχετισμό με το άμεσο (οικογενειακό, επαγγελματικό και αθλητικό) και το ευρύτερο περιβάλλον και εκφράζεται από πρακτικής απόψεως με την αρμονική διαβίωση σε όλες τις εκδηλώσεις και σχέσεις μεταξύ του ατόμου και του συνόλου.

Αντίθετα η διαταραχή της αρμονικής διαβίωσης ατόμου-συνόλου, λόγω της επενέργειας πολυάριθμων αιτίων, ποικίλης έντασης και διάρκειας, καλείται νόσος. Σπανιότατα, ιδιαίτερα στον Αθλητισμό, ακραία διαταραχή της ισορροπίας αυτής καταλήγει στο θάνατο του αθλητή.

Η διατήρηση ή η βελτίωση της υγείας του ανθρώπου με κύριους συντελεστές την πρόληψη και τη συστηματική αγωγή προς αποφυγή της νόσησης, της αναπηρίας και της οποιασδήποτε κοινωνικής δυσαρμονίας ήταν από χρόνια μια από τις ανθρώπινες επιδιώξεις: κι αυτό με την Επιστήμη της Υγιεινής.

Στον Αθλητισμό η Υγιεινή κάνει τις τελευταίες δεκαετίες εμφανέστατη την παρουσία της εξαιτίας του εντυπωσιακού αριθμού των αθλούμενων και των δύο φύλων και κάθε ηλικίας στα διάφορα αθλήματα, και της επιδιώξεως όλο και μεγαλύτερης αθλητικής απόδοσης γεγονός που συνεπάγεται όλο και μεγαλύτερη επιβάρυνση των αθλητών, συνεπώς και περισσότερα προβλήματα και κινδύνους για την υγεία τους.

Οι αθλητές εξάλλου του Αγωνιστικού Αθλητισμού -αυτοί προπάντων-πρέπει να είναι απόλυτα υγιείς και σωματικά και ψυχικά, γιατί τότε μόνο είναι εφικτή η επίτευξη μιας κατά το δυνατόν υψηλότερης αθλητικής απόδοσης.

Μέχρι πρότινος το ενδιαφέρον της Αθλητιατρικής απέβλεπε προπάντων στη θεραπεία των παθήσεων του αθλητή σήμερα όμως δεχόμαστε, ότι η πρόληψη της αθλητικής παθολογίας είναι σε κάθε περίπτωση προτιμότερη της θεραπείας. Γιατί η νόσος, ακόμα και στην καλύτερη περίπτωση, της ίασης, οδηγεί σε καθυστέρηση την αθλητική προετοιμασία, προκαλεί ζημιές ακόμη και οικονομικές, αλλά και ηθικο-κοινωνικές προπάντων εκτός της οδύνης και της απαγόρευσης του αθλητή που έπασχε ή πάσχει.

Αλλά το ενδιαφέρον της Αθλητιατρικής δεν στρέφεται μόνο αμέσως προς την υγεία του αθλητή αλλά και εμμέσως, με το ενδιαφέρον της για την υγιεινή των αθλητικών χώρων και εγκαταστάσεων. Γιατί εδώ ο αθλητής παραμένει αθλούμενος αρκετές ώρες την ημέρα για σειρά ετών και κατά συνέπεια εκτίθεται εδώ και σε πιθανούς κινδύνους υγείας, που μπορούν είτε μόνοι είτε και σε συνεργία με την έντονη μυϊκή δραστηριότητα να βλάψουν την υγεία του αθλητή.

Η παραμονή όμως, του αθλητή στους αθλητικούς χώρους και στις αθλητικές εγκαταστάσεις πρέπει να είναι, και όσο γίνεται, πιο ευχάριστη για να υποβοηθεί στην απόδοση.

Αλλά η Αθλητιατρική δεν ενδιαφέρεται και δεν αποβλέπει μόνο στους αθλητές του Αγωνιστικού Αθλητισμού αλλά και στους αθλητές του Μαζικού Αθλητισμού. Οι τελευταίοι επιβαρύνονται βέβαια πολύ λιγότερο από τους πρώτους και το πρόγραμμα Υγιεινής που τίθεται γιαυτούς αποβλέπει στην αποτελεσματικότερη και χωρίς



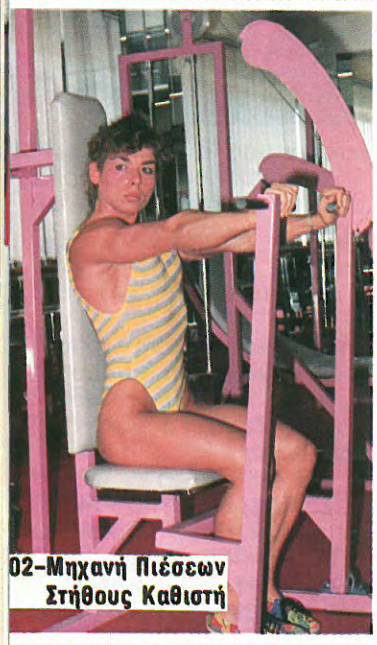
3001-Μηχανή Πιέσεων Στήθους Ξαπλωτή



3005-Μηχανή Κωπηλατικής Καθιστή



3014-Μηχανή Τετρακεφάλων Καθιστή



02-Μηχανή Πιέσεων Στήθους Καθιστή

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Απλά-Σύνθετα
Ελαφρά-Βαριά
Χρώμιο ή Όχι
Φθηνά ή Ακριβά
Λειτουργικά
Ετοιμοπαράδοτα

★

Μηχανές με Πλάκες

Πρωτότυπα Σχέδια

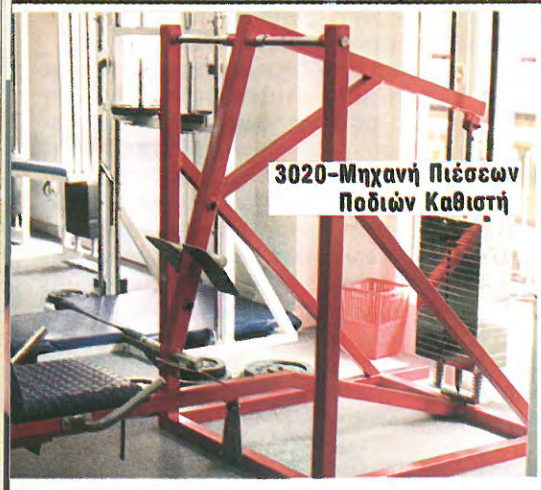
★



3006-Τροχαλία Τοίχου Ψηλή με Κάθισμα και Στοπ



3019-Μηχανή Πλάγιων Σκουώτ



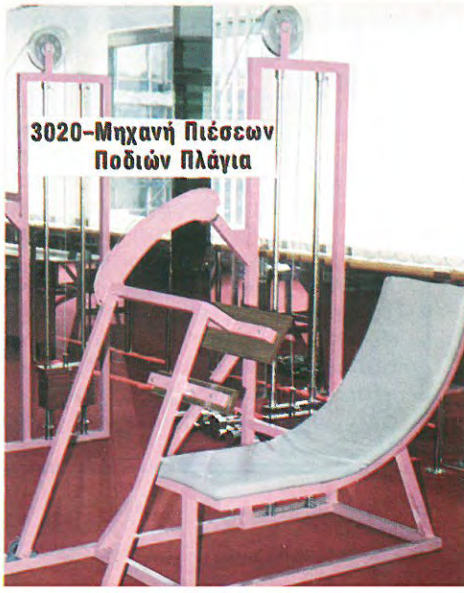
3020-Μηχανή Πιέσεων Ποδιών Καθιστή



3016-Μηχανή Δικεφάλων Ποδιών Ξαπλωτή



3010-Μηχανή Θωρακικών (Pec-Deck)



3020-Μηχανή Πιέσεων Ποδιών Πλάγια


8
20
22


34


30
32

κινδύνους απόκτηση και διατήρηση ικανοποιητικής, με τη βοήθεια της άθλησης, σωματικής επάρκειας. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον βέβαια για την Αθλητιατρική παρουσιάζουν οι νέοι και ιδίως τα παιδιά αλλά δεν της είναι αδιάφοροι και οι ηλικιωμένοι που η μυϊκή τους δραστηριότητα αποβλέπει στην απόκτηση και διατήρηση ικανοποιητικής επάρκειας σωματικής. Πολύ περισσότερο βέβαια ενδιαφέρεται η Αθλητιατρική, όταν επιδιώκεται από παιδιά και ηλικιωμένους και η επικράτηση με συμμετοχή σε αγωνιστικές εκδηλώσεις. Ιδιαίτερο, βέβαια, ενδιαφέρον υπάρχει για τα παιδιά, επειδή ο οργανισμός τους μορφολογικά και λειτουργικά είναι ακόμη ανώριμος και για τους ηλικιωμένους επειδή ο οργανισμός τους είναι εύθραυστος.

Περισσότερο στα παιδιά και λιγότερο στους νεαρούς έφηβους η πρόωρη, ειδική και έντονη, η όχι ελεγχόμενη αθλητική απασχόληση είναι δυνατόν να οδηγήσει σε μορφολογικές παραμορφώσεις, όπως δυσαρμονίες τύπου "υπερμορφισμού" συμμετρικές ή ασύμμετρες, κατά πως εμφανίζονται στο ένα ή και στα δύο ημίση του σώματος.

Γενικά οι μεγάλες ενεργειακές απαιτήσεις, που υπερβαίνουν τα φυσιολογικά όρια ανοχής του οργανισμού και συνοδεύουν έντονη μυϊκή δραστηριότητα επενεργούν αρνητικά στη ψυχοσωματική διαμόρφωση του υπό εξέλιξη οργανισμού κάτι που βέβαια δε συμβαίνει με τον ολοκληρωμένο οργανισμό. Και γίνεται έτσι πιθανό, με το συνδυασμό και μιας όχι ισορροπημένης και θερμιδικά επαρκούς διατροφής, να ανασταλεί ή και διακοπεί η αύξηση και ανάπτυξη του νέου ή εξαιτίας της έντασης των αναπτυσσομένων μυϊκών τάσεων να συμβεί και παραμόρφωση, χρόνια κατά κανόνα, των επιφύσεων των μακρών ιδίως οστών, ή βλάβη των πυρήνων οστεώσεως των σπονδύλων, που εμφανίζονται στα παιδιά γύρω στα 12 χρόνια, με τις επακόλουθες σοβαρές τους επιπτώσεις στη μορφολογία και λειτουργία της σπονδυλικής στήλης.

Η Αθλητιατρική ενδιαφέρεται βέβαια από της απόψεως της Υγιεινής και με τις ιδιαιτερότητες του γυναικείου οργανισμού, προδιαγράφοντας και καθορίζοντας συγκεκριμένους κανόνες, που θα επιτρέψουν την ασφαλή άθλησή του και θα τον προστατεύσουν από πιθανές βλαπτικές συνέπειες.

Ορισμένα από τα προβλήματα που αναφέρονται στη διατήρηση της υγείας των αθλητών και όσα αναφέρονται στην υγιεινή των αθλητικών χώρων και εγκαταστάσεων θα εκτεθούν αμέσως στη συνέχεια, ενώ άλλα θα αναπτυχθούν σε ιδιαίτερα επιμέρους Κεφάλαια.

Σ΄ αυτό το Κεφάλαιο θα εκτεθούν οι κανόνες υγιεινής και συμπεριφοράς των αθλητών, θα γίνει λόγος για την Υγιεινή της αθλητικής εξάρτησης, την προστασία των αθλητών από πιθανή νόσηση, την Υγιεινή της διατροφής των αθλητών, την προστασία του οργανισμού τους από κινδύνους εξαιτίας της χρήσης DOPING ουσιών, και την Υγιεινή των αθλητικών χώρων και εγκαταστάσεων.

9. Κανόνες υγιεινής και συμπεριφοράς του αθλητή. Δικαιώματα και υποχρεώσεις.

Κάθε αθλητής, ιδίως του Αγωνιστικού Αθλητισμού, ανεξάρτητα από ηλικία και φύλο πρέπει να γνωρίζει ότι έχει συγκεκριμένες υποχρεώσεις απέναντι στον εαυτό του, στους συναθλητές του, στον προπονητή του και στον ευρύτερο χώρο, όπου προπονείται ή αγωνίζεται σωματικά πρόσωπα και πράγματα που σχετίζονται άμεσα ή έμμεσα με την υγεία του ίδιου ή και των συναθλητών του υποχρεώσεις που όμως σε καμία περίπτωση δεν υπολείπονται των δικαιωμάτων του ως αθλητή.

Α. Συγκεκριμένα κάθε αθλητής έχει τις παρακάτω υποχρεώσεις:

I. Οφείλει, να ενεργεί και φέρεται σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς, τους σχετικούς με την προπόνηση, τον αθλητικό αγώνα και το χώρο μέσα στον οποίο κινείται αθλητικά,

II. Πρέπει να ακολουθεί τους κανόνες που κατά την περίπτωσή του: παιδί, έφηβος, ερασιτέχνης, επαγγελματίας κτλ, διέπουν την προπόνηση, και να υπακούει σ΄ όσα καθορίζει ο προπονητής,

III. Οφείλει να ενεργεί σε κάθε περίπτωση με ευγένεια και μέσα και έξω από το χώρο άθλησης και αγώνα, ώστε η όλη του παρουσία και συμπεριφορά να προκαλεί ευμενή σχόλια για τον ίδιο και την ομάδα του,

IV. Δεν πρέπει να καπνίζει* ή να χρησιμοποιεί απαγορευμένες doping ουσίες πρέπει να αποφεύγει την άνω του μετρίου κατανάλωση οινοπνεύματος σ΄ όλη τη διάρκεια της αθλητικής του σταδιοδρομίας και να αποφεύγει καθόλου τη χρήση οινοπνεύματος κατά τις αμέσως προ των αγώνων ώρες και φυσικά καθόλο το διάστημα που αυτοί διαρκούν,

V. Φάρμακα μπορεί να χρησιμοποιεί μόνον όσα και για συγκεκριμένο λόγο συνιστά ο γιατρός του,

Σημείωση

* Σε αθλητές που καπνίζουν ταμπάκο οι επιπτώσεις από τη συνήθεια αυτή αφορούν βέβαια στην υγεία τους, όπως ακριβώς συμβαίνει και σε κάθε άλλο άνθρωπο, αλλά και στην αθλητική τους απόδοση.

Τα συνήθη προβλήματα υγείας που συνδέονται με το κάπνισμα είναι: η χρονία βρογχίτιδα, που εκδηλώνεται με βήχα και απόχρεμψη και επιδεινούται από τη ρύπανση της ατμόσφαιρας, ο καρκίνος του πνεύμονα, που είναι εξαιρετικά συχνός μεταξύ των βαρέων καπνιστών, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, σε πολύ μεγάλο βαθμό υπεύθυνα για τη νοσηρότητα και τη θνησιμότητα του ανθρώπου, οι ψυχικές διαταραχές, όπως είναι η σύνοδος ανησυχία, αστάθεια, ευερεθιστικότητα και η αϋπνία νευρολογικές εκδηλώσεις, όπως είναι η οπισθοβολβική νευρίτιδα, ο ίλιγγος, ο τρόμος των χειρών κτλ, στοματοδοντικά προβλήματα, όπως είναι η παραδοντία, η οξεία ελκώδης νέκρωση των

VI. Δεν πρέπει να παραμένει εκτός οικίας μετά τις 10 μ.μ,

VII. Δεν πρέπει να παραμελεί την ανάπαυση και ψυχαγωγία του και πρέπει να κοιμάται υποχρεωτικά όσες ώρες οι φυσιολογικές απαιτήσεις του οργανισμού του κατά την ηλικία του επιβάλλουν**,

VIII. Δεν πρέπει να παραμελεί τις σπουδές του ή τις επαγγελματικές του δραστηριότητες εξαιτίας της άθλησης κατά κανόνα ο αθλητής πρέπει να είναι σε θέση να συμβιβάζει τις υποχρεώσεις του αυτές ακόμη και με την έντονη άθληση,

IX. Οφείλει να διατηρεί καθαρή την αθλητική του εξάρτηση (ενδυμασία, υπόδηση, προστατευτικά όργανα) και τον αθλητικό του εξοπλισμό σε καλή λειτουργική κατάσταση,

X. Είναι υποχρεωμένος να αναφέρει στον προπονητή του κάθε είδους νόσηση και κάθε τραυματισμό που υπέστη ανεξάρτητα από τη φύση και τη σοβαρότητά τους. Ο προπονητής με τη σειρά του θα μεριμνήσει για την αντιμετώπιση του προβλήματος της υγείας του αθλητή,

XI. Οφείλει, ιδίως ο αθλητής του Αγωνιστικού Αθλητισμού να προσπαθεί να αριστεύσει στο άθλημα καταβάλλοντας γιαυτό όλες του τις δυνάμεις, και μη φειδόμενος κόπου,

XII. Πρέπει να γνωρίζει, ότι η συνεργασία και η υπακοή ωφελούν την ομάδα αλλά πάνω απ΄ όλα τον ίδιο.

XIII. Πρέπει να σέβεται τον προπονητή και το υπόλοιπο προσωπικό της ομάδας και

XIV. Οφείλει να συνεργάζεται, ιδίως ο αθλητής των ομαδικών αθλημάτων, με τους συναθλητές του στην κοινή προσπάθεια που είναι η επιδίωξη της νίκης και της επικράτησης, αλλά να σέβεται και να εκτιμά και κάθε ανταγωνιστή του.

Σημείωση (συνέχεια)

ούλων, και εκδηλώσεις από το υπόλοιπο πεπτικό σύστημα, όπως είναι το πεπτικό έλκος, "δυσπεψία", διαταραχές των εντέρων κτλ.

Από λειτουργικής απόψεως, η οποία είναι συνώνυμη με την αθλητική απόδοση, η συστηματική κατανάλωση του ταμπάκου συνοδεύεται από μείωση της αναπνευστικής ικανότητας, από άθροιση μονοξειδίου του άνθρακος στο αίμα, από ταχυκαρδίες και αίσθημα παλμών κτλ.

** Ο ύπνος αναζωογονεί τη λειτουργική ικανότητα του εγκεφάλου και επανορθώνει τις λόγω χρήσεως επερχόμενες αδιόρατες ζημιές. Ο εγκέφαλος ενός υγιούς ενήλικα χρειάζεται τουλάχιστον 8 ώρες συνεχή ανάπαυση το 24ωρο, πάντοτε δε περισσότερες, όταν επιβαρύνεται έντονα όπως συμβαίνει στους αθλητές του Αγωνιστικού Αθλητισμού. Οι ανάγκες σε ύπνο του ευρισκόμενου σε αύξηση και ανάπτυξη οργανισμού (παιδική και εφηβική ηλικία) είναι μεγαλύτερες από του υγιούς ενηλίκου, όπως φαίνεται και στον πιο κάτω Πίνακα.

Ηλικία ατόμου (έτη)	Ώρες απαραίτητου ύπνου
4 - 6	12
7 - 12	10
13 - 18	9
18 και άνω	8

Η επάρκεια του ύπνου θεωρείται για όλες τις ηλικίες σημαντικός παράγων διατήρησης της σωματικής και πνευματικής ευεξίας αυτό και για το μη αθλούμενο άτομο και βέβαια και για τον αθλητή. Η συστηματική παραβίαση των απαραίτητων ωρών ύπνου είναι βέβαιο ότι δεν περνάει χωρίς συνέπειες. Ανεπάρκεια ύπνου στα παιδιά εκδηλώνεται με καθυστέρηση στην ανάπτυξή τους, στους ενήλικες με μείωση της ενεργητικότητάς τους, στους αθλητές με μείωση της αθλητικής τους απόδοσης στον αγώνα και με μείωση της προσαρμοστικής τους ικανότητας στην προπόνηση. Κάθε διαταραχή των κανόνων υγιεινής σχετικά με τον ύπνο έχει συνέπεια σοβαρή διαταραχή και στη διατροφή του ατόμου, που εκδηλώνεται ως παροδική ή επίμονη ανορεξία (βλέπε και Κεφάλαιο: Κόπωση των αθλητών).

Η ευεργετική επενέργεια του ύπνου αποτελεί συνάρτηση και της διάρκειας αλλά και της βαθύτητας του ύπνου. Ο χρόνος μεταξύ 10ης μ.μ και 6ης π.μ ή 11ης μ.μ και 7ης π.μ θεωρείται ο πιο ενδεδειγμένος για ύπνο κατά τη διάρκεια του 24ωρου. Η συνήθεια να έχει ο αθλητής 1 ώρα ύπνο μετά το μεσημβρινό του γεύμα, ιδίως κατά τη θερινή περίοδο της μεγάλης ζέστης και των έντονων αθλητικών επιβαρύνσεων κρίνεται χρήσιμη. Η ανάγκη για επαρκή ύπνο ιδίως κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου κρίνεται αυτονόητη πολλοί όμως είναι τότε και οι παράγοντες που επιδρούν αρνητικά στη διεργασία του ύπνου και μειώνουν την αποτελεσματικότητά του: προαγωνιστική ανησυχία, κατάσταση οξείας ή χρόνιας κόπωσης, χρήση διεγερτικών ουσιών κ.α. Συνδυασμός ψυχαγωγίας, ανάπαυσης και χαλάρωσης κατά τη διάρκεια της αποθεραπείας μετά την προπονητική ή αγωνιστική επιβάρυνση, και λήψη του δείπνου τουλάχιστον δύο ώρες προ της κατακλίσεως, επιτρέπουν συνήθως την αντιμετώπιση του προβλήματος.

Και οι συνθήκες ύπνου επίσης έχουν σημασία για την περίπτωση του αθλητή για παράδειγμα: υπνοδωμάτιο και κλίνη πρέπει να προκαλούν και όχι να διώχνουν τον ύπνο. Γιαυτό τα υπνοδωμάτια πρέπει να βρίσκονται σε ήσυχο μέρος, να είναι προφυλαγμένα από το έντονο φως, να είναι ευχάριστα επιπλωμένα, ο χώρος τους να αερίζεται και να διατηρείται σταθερή η θερμοκρασία και η υγρασία. Η κλινοστρωμνή πάλι πρέπει να είναι ημίσκληρη. Συνίσταται ακόμη να μη συνωστίζονται περισσότεροι από δύο αθλητές για να μη γίνεται ο χώρος ανθυγιεινός και δυσάρεστος και κάποτε επικίνδυνος για τη μετάδοση μολυσματικών νόσων.

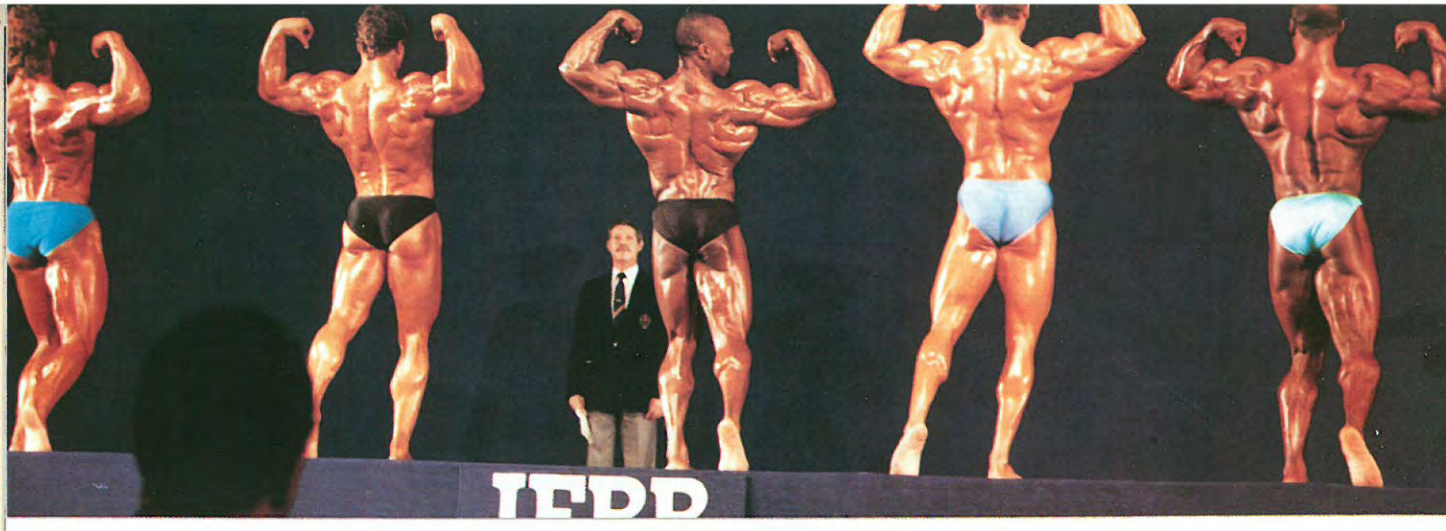
Τέλος της Σημείωσης

--

-

Β. Δικαιώματα του αθλητή:

Κάθε αθλητής δικαιούται να απολαμβάνει την άριστη υλικο-τεχνική υποστήριξη και την καλύτερη δυνατή προστασία έναντι ατυχήματος ή κακώσεως: κάτι που εξασφαλίζεται με την ορθή προπονητική και τεχνική καθοδήγηση, τους κατάλληλους κανονισμούς και συνθήκες παιχνιδιού ή αγώνα, με τη χρησιμοποίηση από τον αθλητή της κατάλληλης αθλητικής εξάρτησης


IFBB


30
31
34


7
8
36

και των κατάλληλων αθλητικών χώρων και εγκαταστάσεων, και την κατάλληλη και επαρκή υγειονομική επίβλεψη και παρακολούθηση.

Η σημασία της ορθής προπονητικής και τεχνικής καθοδηγήσης δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να παραβλέπεται. Η προσεκτική ψυχοσωματική προετοιμασία του αθλητή (προπόνηση) και η τεχνική καθοδήγηση που οδηγούν σε υψηλή αθλητική απόδοση είναι παράγοντες που παράλληλα συμβάλλουν αποφασιστικά και στη μείωση της συχνότητας και βαρύτητας των αθλητικών κακώσεων. Επιπλέον, η ορθή τεχνική καθοδήγηση αποθαρρύνει τον αθλητή να εφαρμόσει αγωνιστική τακτική που να βρίσκεται έξω από το πνεύμα των κανονισμών που διέπουν την αγωνιστική εκδήλωση, γεγονός που κατ΄ ανάγκη οδηγεί σε μείωση των κινδύνων τραυματισμού.

Η εφαρμογή των κανονισμών, που ρυθμίζουν την αγωνιστική προσπάθεια, συντελεί σημαντικά στην προστασία της ακεραιότητας και υγείας των αθλητών και παράλληλα προάγει την απόλαυση από μέρους του αθλητή της αθλητικής του προσπάθειας. Και προϋπόθεση για να είναι αποτελεσματικοί οι κανόνες του παιχνιδιού είναι να έχουν γίνει αυτοί προηγουμένως πλήρως κατανοητοί από τους αθλητές και τους τεχνικούς, να ερμηνεύονται κατά τρόπο ορθό και να επιβάλλονται από αμερόληπτους και έμπειρους διαιτητές και κριτές.

Η σημασία της κατάλληλης αθλητικής εξάρτησης των αθλητών και των κατάλληλων αθλητικών εγκαταστάσεων δεν τίθεται υπό αμφισβήτηση σ΄ ότι αφορά στην προστασία των αθλητών από ατύχημα κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων τους. Στις μέρες μας υπάρχει διαθέσιμος κατάλληλος εξοπλισμός για τους αθλητές κάθε αθλήματος, ο οποίος και διαρκώς βελτιώνεται. Πρόβλημα δημιουργείται μόνο, όταν για λόγους οικονομίας επιλέγονται φθηνά, φθαρμένα, ξεπερασμένα ή αταίριαστα στοιχεία εξοπλισμού του αθλητή. Η μέριμνα τέλος για την ορθή επιλογή του χώρου της διεξαγωγής της αθλητικής συνάντησης αναμφισβήτητα έχει σημασία, όπως επίσης έχει σημασία και η επιμελημένη φροντίδα ή προετοιμασία του χώρου.

Η επαρκής υγειονομική επίβλεψη και παρακολούθηση του αθλητή περιλαμβάνει: α. πλήρη κλινικό έλεγχο (ιστορικό και εξέταση) πριν από κάθε νέα αγωνιστική περίοδο (περιοδικός έλεγχος αθλητών). Πολλές από τις αθλητικές τραγωγίες που συμβαίνουν κάθε χρόνο οφείλονται στη μη αναγνώριση έγκαιρα προβλημάτων υγείας. Ιατρική σύσταση για τη μη συμμετοχή αθλητή σε αθλήματα επαφής ή συγκρούσεων πρέπει να γίνεται σεβαστή.

β. παρουσία έμπειρου ιατρού σε όλες τις αθλητικές συναντήσεις, και δυνατότητα εύκολης και γρήγορης προσέγγισης ιατρού κατά το χρόνο των προπονήσεων, αν χρειαστεί. Δεν θεωρείται ορθό, και ίσως είναι και επικίνδυνο, να επαφίεται στην κρίση του προπονητή ή του τεχνικού η επάνοδος στον αγώνα αθλητή ή και η απομάκρυνσή του απ΄ αυτόν μετά από τραυματισμό. Στην περίπτωση σοβαρών τραυματισμών η παρουσία έμπειρου ιατρού και η αντιμετώπιση των κακώσεων απ΄ αυτόν αυξάνει την πιθανότητα αποτροπής μόνιμης ανικανότητας των τραυματισμένων αθλητών ή και προλαβαίνει μοιραίο συμβάν.

γ. τον ιατρικό έλεγχο όλων των θεμάτων υγείας των αθλητών. Στα θέματα υγείας η ευθύνη του ιατρού πρέπει να είναι απόλυτη και αναμφισβήτητη. Οι προπονητές και οι τεχνικοί έχουν στις μέρες μας την δυνατότητα να μεταθέτουν την ευθύνη της αντιμετώπισης θεμάτων υγείας των αθλητών σε εκπαιδευμένους ιατρούς και

δ. τον προσδιορισμό των ανώτερων φυσιολογικών ορίων του αθλητή.

10. Η Υγιεινή των αθλητών.

Οι αθλητές, ιδίως του Αγωνιστικού Αθλητισμού, επιβάλλεται να είναι υγιείς στην κάθε φάση της αθλητικής τους δραστηριότητας: της βασικής, και προαγωνιστικής προετοιμασίας, για να μπορούν να προσαρμόζονται αποτελεσματικά στα μυϊκά ερεθίσματα, και προπάντων κατά την αγωνιστική περίοδο, όταν μεγιστοποιούνται οι επιβαρύνσεις του οργανισμού, κατά την προπόνηση, τον αγώνα και τις συχνές μετακινήσεις.

Υγεία χωρίς προβλήματα, όπως προελέχθη, είναι η απαραίτητη προϋπόθεση για να εφαρμοσθεί το καθορισμένο πρόγραμμα προπόνησης αθλητή και για να επιτευχθεί η μέγιστη απόδοση στη διάρκεια του αθλητικού αγώνα.

Αντίθετα απ΄ ότι συμβαίνει στο μη αθλητή, στον οποίο οι επιπτώσεις ελαφράς πάθησης δεν επιφέρουν ευδιάκριτη μείωση απόδοσης στην εργασία του, στον αθλητή, που επιδιώκει μέγιστη απόδοση, και του οποίου η προσπάθεια κρίνεται από μερικά εκατοστά του δευτερολέπτου ή ελάχιστα εκατοστά του μέτρου, οι επιπτώσεις και της ελαφρότατης πάθησης είναι δυνατόν να έχουν συνέπεια και την αποτυχία.

Ο αθλητής χρειάζεται συστηματική και εξειδικευμένη φροντίδα και στενό έλεγχο της υγείας του, ιδιαίτερα κατά την περίοδο των αγώνων, όπως ακριβώς χρειάζεται λεπτομερή φροντίδα, έλεγχο και προετοιμασία το αυτοκίνητο αγώνων, για να μην παρουσιάσει ανωμαλία στη λειτουργία του, για να επιτύχει ο οδηγός του μια άριστη απόδοση.

Ο αθλητής μόνος του οφείλει να γνωρίζει τους πιθανούς κινδύνους της υγείας του. Ιδιαίτερα πρέπει να ξέρει ό,τι έχει σχέση με τους κανόνες υγιεινής και την πιθανότητα τραυματισμού του, ως αποτελέσματος του είδους της αθλητικής του δραστηριότητας. Μεγάλο μέρος της ευθύνης για την ενημέρωση του αθλητή έχει και ο προπονητής του, ο οποίος οφείλει να γνωρίζει τους κανόνες υγιεινής και να τους επιβάλλει στον αθλητή του. Αυτός παράλληλα οφείλει να γνωρίζει και τους κινδύνους για τραυματισμό του αθλητή και τις μεθόδους και τα μέσα πρόληψής τους, και τη διαδικασία αποτελεσματικότερης αντιμετώπισης της κάκωσης που θα συμβεί.

Οι κίνδυνοι που απειλούν την υγεία ενός αθλητή διακρίνονται σε κινδύνους από λοίμωξη, σε κινδύνους από κάκωση και σε σειρά άλλων κινδύνων.

Στο Κεφάλαιο αυτό θα αναφερθούμε στα προβλήματα που προκαλούν οι λοιμώξεις και σε θέματα προσωπικής προστασίας της υγείας του

αθλητή, και θα εκθέσουμε τα προβλήματα τα σχετικά με τους τραυματισμούς. Σε ιδιαίτερα Κεφάλαια στη συνέχεια θα γίνει λόγος για ορισμένα προβλήματα αθλητικής παθολογίας.

10.1 Κίνδυνοι από λοιμώξεις και μέτρα προφύλαξης.

Η προφύλαξη από τα λοιμώδη νοσήματα στο χώρο του Αθλητισμού ενδιαφέρει γιατί κάθε νόσημα έχει σα συνέπεια, όπως και τα αθλητικά τραύματα, μείωση ή και εκμηδένιση της αθλητικής απόδοσης του αθλητή, καθώς τον καθιστά προσωρινά, συνήθως, ανίκανο για αθλητική δραστηριότητα.

Α. Ιογενείς λοιμώξεις

Οι ιογενείς λοιμώξεις, ιδιαίτερα του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος του ανθρώπου είναι πολύ συχνές (1-6 φορές το χρόνο). Οι εκδηλώσεις τους ποικίλουν ευρύτατα η έγκαιρη δε αναγνώρισή τους και η ορθή αντιμετώπισή τους αποτρέπει επιπλοκές.

Οι αθλητές είναι περισσότερο επιρρεπείς σε λοιμώξεις απ΄ ότι οι μη αθλητές. Και τούτο γιατί οι αθλητές εκτίθενται σε μεγαλύτερο κίνδυνο λόγω των συχνών επαφών τους με συναθλητές τους, λόγω της μυϊκής επιβάρυνσης και συνοδών συγκινησιακών λόγων. Η μυϊκή επιβάρυνση πιστεύεται, ότι αναστέλλει την χημική και κυτταρική ανοσία του οργανισμού των αθλητών, πιθανώς λόγω της αύξησης των συγκεντρώσεων της αδρεναλίνης με την συνεργαστική δράση και των κορτικοειδών.

Οι αθλητές με λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος κινδυνεύουν από αιφνίδιο θάνατο, εαν επιβαρυνθούν μυϊκά σε μέγιστο βαθμό. Ιδιαίτερα οι ιοί Coxsackie είναι δυνατόν να προσβάλλουν την καρδιά προκαλώντας μυο- - καρδίτιδα θανατηφόρου εκβάσεως, λόγω επι - συμβάσεως καταστροφικής αρρυθμίας.

Στη διάρκεια των ιογενών λοιμώξεων συν- - ίσταται η διακοπή της αθλητικής δρα στηριότητας. Μερικοί, μάλιστα, συνιστούν την αποφυγή έντονης μυϊκής επιβάρυνσης και για 15 ημέρες μετά την υποχώρηση των συμπτωμάτων. Κατά την επανάληψη της αθλητικής δραστηριότητας μετά από λοίμωξη του αναπνευστικού μπορεί να εμφανισθούν κρίσεις βρογχικού άσθματος ή να επιταθούν οι κρίσεις, αν το άσθμα προϋπήρχε της λοίμωξης.

Η μετά από λοίμωξη επανάληψη της προπόνησης δεν ακολουθεί αυστηρούς κανόνες. Για παράδειγμα στην περίπτωση κοινού κρυολογήματος η επανάληψη της άθλησης συνήθως, μπορεί να γίνει μερικές μέρες μετά τη νόσηση. Στην περίπτωση όμως λοιμώδους μονοπυρήνωσης συνιστάται η αποφυγή της έντονης επιβάρυνσης για 4 βδομάδες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων, χρονικό διάστημα που μπορεί να παραταθεί και στους 6 μήνες ακόμη και συγκεκριμένα μέχρις ότου αποκτήσει ο σπλήνας του αθλητή το κανονικό του μέγεθος. Μετά από ίωση, και στην περίπτωση κατά την οποία παραμένει έντονη κόπωση, μυαλγία, διόγκωση λεμφαδένων η επανάληψη της άθλησης μπορεί να καθυστερήσει ακόμη και ένα μήνα μετά τη λοίμωξη.

Οι ιοί για τον πολλαπλασιασμό τους έχουν ανάγκη των κυττάρων του ξενιστή, μεταναστεύουν και προσβάλλουν πολλά όργανα του σώματος του ανθρώπου, μεταξύ των οποίων και στους σκελετικούς μυς του σώματος.

Η προσβολή των σκελετικών μυών από τους ιούς είναι δυνατόν να προκαλέσει μείωση και κατά 15% ακόμη της μέγιστης δύναμης στη διάρκεια ισομετρικής συστολής μείωση που είναι δυνατόν να παρατηρείται ακόμη και ένα μήνα μετά τη νόσηση. Αναφέρεται ακόμη ως αποτέλεσμα της ίωσης μείωσης της δραστικότητας των ενζύμων της μυϊκής ίνας και συγκεκριμένα της γαλακτικής δεϋδρογενάσης, της φωσφορικής γλυκεραλδεϋδης, της κυττοχρωμικής οξειδάσης, της κιτρικής συνθετάσης κ.α. η μείωση του μεταβολισμού (χρησιμοποίησης) του μυϊκού γλυκογόνου με αποτέλεσμα την αύξηση της εναπόθεσης γλυκογόνου στο μυ, μείωση του pH του μυός ενδεικτικό μεταβολικής οξεώσεως, και φυσικά μείωση της αθλητικής απόδοσης του αθλητή.

Σημειώνουμε μερικά νοσήματα και τον τρόπο προφύλαξης:

α. Γρίππη. Για τα ενδημικά προπάντων νοσήματα που πολύ συχνά προσβάλλουν τους αθλητές, όπως είναι η γρίππη, που οφείλεται σε ιούς που μεταδίδονται ιδιαίτερα εύκολα με τα σταγονίδια από την αναπνευστική οδό και μπορεί να προσβάλλει πολλά μέλη της ίδιας ομάδας αρκετές φορές, ιδίως τους ψυχρούς μήνες, καθιστώντας τα προσωρινά ανίκανα, συνίσταται εμβολιασμός.

Η αποτελεσματικότητα του εμβολίου εξ- - αρτάται από το πόσο πολυδύναμο είναι για την κάλυψη πολλών στελεχών του ιού της γρίππης, η δε διάρκεια της εκ του εμβολια- σμού ανοσίας είναι 8-10 μήνες. Ο εμβολιασμός συνιστάται να πραγματοποιείται στη διάρκεια του φθινοπώρου. Το εμβόλιο της γρίππης θεωρείται ιδιαίτερα χρήσιμο για τον ομαδικών αθλημάτων τους αθλητές, των οποίων η αγω- νιστική περίοδος είναι και η συνήθης περίοδος της νόσησης από γρίππη και η περίοδος των συχνών μετακινήσεων των αθλητών ποδοσφαίρου, basket ball, volley ball, water polo, hand ball κτλ. Η προφύλαξη κατά της γρίππης εκτός από τον εμβολιασμό, επιβάλλει και την τήρηση κανόνων ατομικής υγιεινής, όπως αποφυγή συνωστισμού, και υπερβολικής καταπόνησης συνδυασμένης με ανεπαρκη διατροφή και ανάπαυση, και έγκαιρη κατάκλιση μετά την εμφάνιση των πρώτων συμπτωμάτων.

β. Η λοιμώδης μονοπυρήνωση. Οφείλεται στον ιό Epstein Barr ο οποίος προσβάλλει το 2-6/10.000 του πληθυσμού το χρόνο. Στη διάρκεια των 3-5 πρώτων ημερών της νόσησης εκδηλώνονται πρόδρομα συμπτώματα (κακοδιαθεσία, κόπωση, ανορεξία, ήπιος πονοκέφαλος) και ακολουθεί φαρυγγίτιδα, πυρετός και διόγκωση αυχενικών λεμφαδένων. Σε ποσοστό 50-70% παρατηρείται διόγκωση ήπατος και σπλήνας. Την οξεία φάση των συμπτωμάτων που διαρκεί 5-15 ημέρες ακολουθεί περίοδος προοδευτικής βελτίωσης. Η πλήρης ίαση μπορεί να απαιτήσει χρόνο μέχρι 2 μήνες. Ο κίνδυνος, σπάνια ευτυχώς, αφορά σε ρήξη του σπλήνα, κάτι που μπορεί να συμβεί στη διάρκεια αθλητικής δραστηριότητας ιδιαίτερα τύπου επαφών και συγκρούσεων. Δεν υπάρχει ειδική θεραπεία.

γ. Λοιμώξεις από ιούς Coxsackie. Οι ιοί αυτού του είδους, που προκαλούν λοιμώξεις ασυμπτωματικές ή κοινό κρυολόγημα ακόμη δε μυοκαρδίτιδα, και μηνιγγίτιδα, είναι υπεύθυνοι για συχνές λοιμώξεις στον άνθρωπο. Η καταβολή, η κακοδιαθεσία, οι μυαλγίες αποτελούν συνήθη συμπτώματα της λοίμωξης αυτής, που μπορούν να επιμείνουν και για μακρό ακόμα χρονικό διάστημα χωρίς να μπορεί να γίνει οποιαδήποτε θεραπευτική αντιμετώπισή τους.

δ. Από τους υπόλοιπους ιούς αναφέρουμε τους ρινοϊούς που προκαλούν το κοινό κρυολόγημα, τους αδενοϊούς που προκαλούν νοσήματα οφθαλμών και φαρυγγίτιδα καθώς και λοιμώξεις των ανωτέρων αναπνευστικών οδών.

Β. Λοιμώξεις από βακτηρίδια

α. Τέτανος. Για την προφύλαξη από τον τέτανο, θανατηφόρο συχνά νόσημα, που μεταδίδεται συνήθως μετά από τραυματισμό, κατά τον οποίο συμβαίνει λύση της συνεχείας του δέρματος και μόλυνσης του τραύματος από το βάκιλλο clostridiumTETANI, επιβάλλεται υποχρεωτικά ο εμβολιασμός των αθλητών. Στον κίνδυνο μόλυνσης από το βάκιλλο του τέτανου εκτίθενται, βέβαια περισσότερο οι αθλητές που κατά τη διάρκεια της άθλησης τραυματίζονται συχνά με λύση της συνέχειας του δέρματος τοπικά. Ιδιαίτερα κινδυνεύουν να μολυνθούν από τέτανο προπάντων αθλητές μικρής ηλικίας αλλά και ηλικιωμένοι, αθλητές αθλημάτων επαφής και συγκρούσεων, αθλητές ιππασίας και βαρέων αθλημάτων. Συνίσταται, λοιπόν, πλήρης αντιτετανικός εμβολιασμός (ενεργητική ανοσοποίηση), σε όσους δεν έχουν εμβολια- στεί και αναμνηστικός εμβολιασμός σ΄ αυτούς κάθε 5 χρόνια.

Για την ενεργητική ανοσοποίηση χορηγούνται ενδομυϊκώς δύο δόσεις τοξοειδούς και τετάνου (0.5 ml) με μεσοδιαστήματα 4-8 εβδομάδων, και τρίτη δόση (αναμνηστική) μετά 12 μήνες, και έκτοτε 1 ένεση κάθε 5 χρόνια.

Σε περίπτωση τραυματισμού ανεμβολίαστου αθλητή χορηγείται η πρώτη δόση του εμβολίου και παράλληλα γίνεται παθητική ανοσοποίηση του αθλητή με ενδομυϊκή χορήγηση ανθρώπινου κεκαθαρμένου ορού. Επιπλέον, ιδιαίτερα στην περίπτωση εκτεταμένων τραυμάτων ορισμένοι συνιστούν να χορηγείται και αντιβίωση με βενζαθενική πενικιλλίνη ενδομυϊκής ή με αμπισιλλίνη από το στόμα. Πρέπει να σημειωθεί, εν προκειμένω η μεγάλη σημασία που έχει για την περίπτωση του τετάνου ο επιμελής καθαρισμός του τραύματος, ιδίως αν αυτό εντοπίζεται στο κεφάλι και το πρόσωπο. Ο καθαρισμός γίνεται με αφαίρεση τυχόν ξένων σωμάτων και με προσεκτικό καθαρισμό με άφθονο νερό και εφαρμογή τοπικών αντισηπτικών. Και ο ολόσωμος επιμελημένος καθαρισμός ολόκληρου του δέρματος μετά την άθληση έχει προφυλακτική αξία γιατί απομακρύνονται πολλά βακτηρίδια του δέρματος.

β. Δερματοπάθειες. Σχετικά με την προφύλαξη των αθλητών από μικροοργανισμούς που μεταδίδονται με τον αέρα και προκαλούν δερματοπάθειες συνιστάται η αποφυγή πολύωρης παραμονής σε κλειστό χώρο, όπου δεν επικρατούν καλές συνθήκες υγιεινής σχετικά με τον αέρα ή το νερό, ή καθαριότητας των τοίχων και των δαπέδων. Σχετικά συχνά συμβαίνουν στους αθλητές, ιδίως ποδηλάτες, ποδοσφαιριστές, ιππείς, παλαιστές, κολυμβητές, δερματίτιδες από σταφυλόκοκκο, όπως πολύ συχνά και δερματοπάθειες από μύκητες. Οι ευνοϊκοί παράγοντες για την εξάπλωση των τελευταίων έχουν σχέση με τις συνθήκες που επικρατούν στο χώρο της άθλησης, με το κρύο, την υγρασία, τη σκόνη, τον ιδρώτα, την ελλιπή καθαριότητα του αθλητή και των αθλητικών χώρων και εγκαταστάσεων. Σημειώνεται επίσης η μυκητίαση των μεσοδακτυλίων πτυχών των άκρων ποδών ή όπως λέγεται "πους των αθλητών", που προσβάλλει πολύ συχνά τους κολυμβητές, λόγω ελλιπούς καθαριότητας της ενδυμασίας τους (κάλτσες), πτωχής απολύμανσης της πισίνας, της εξέδρας καταδύσεων κτλ.

γ. Φυματίωση. Οι νέοι διατρέχουν τον κίνδυνο να νοσήσουν από φυματίωση των πνευμόνων, όταν υποβάλλονται σε πολύ κοπιαστική προπόνηση, χωρίς την κατάλληλη διατροφή και χωρίς περιοδικό έλεγχο της υγείας τους.

δ. Αλλες λοιμώξεις: τυφο-παρατυφικές, τροφικές δηλητηριάσεις, λοιμώδης ηπατίτις, κτλ. Είναι λοιμώξεις όχι σπάνιες. Η προφύλαξη εξαρτάται από την οργάνωση επαρκούς υγειονομικής μέριμνας από τα αρμόδια όργανα της πολιτείας, από τη συντονισμένη προσπάθεια αθλητιάτρου και διεύθυνσης των αθλητικών χώρων, αθλητιάτρου και προπονητού-αθλητού, και προϋποθέτει την καλλιέργεια συνείδησης υγιεινής στο άτομο και στην αθλητική ομάδα.

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται και μέτρα να λαμβάνονται, ιδίως το θέρος, για την πρόληψη λοιμώξεων από το γάλα και τα παράγωγά του (παγωτά, κρέμες, γλυκά) από τα λαχανικά και τα φρούτα, από τις συντηρημένες τροφές, από τα θαλασσινά και άλλα εποχικά. Επιβάλλεται και αποφυγή ατάκτων συνθηκών διατροφής και παραμέλησης των ατομικών κανόνων υγιεινής καθόλη τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας.

Εξάλλου οι νέοι αθλητές πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί για την αποφυγή μόλυνσης από αφροδίσια νοσήματα. Επιβάλλεται γιαυτό η ενημέρωσή τους για τον κίνδυνο μόλυνσης από γονόρροια, συφιλίδα και από άλλα αφροδίσια νοσήματα, που μεταδίδεται με την σεξουαλική επαφή με συνήθως περιστασιακό σύντροφο (π.χ το Aids).

Κινδύνους υγείας, που επηρεάζουν αρνητικά την αθλητική του απόδοση αντιμετωπίζει ο αθλητής και κατά τις μετακινήσεις του, προπάντων στο εξωτερικό και ιδίως σε τροπικές χώρες, όπου μεταβαίνει για συμμετοχή σε αθλητικούς αγώνες. Στην περίπτωση των μετακινήσεων και προπάντων στο εξωτερικό μεγάλη προσοχή απαιτείται για την εξασφάλιση καθαρού πόσιμου νερού, καλής ποιότητας και καλομαγειρεμένης τροφής, και για την απομάκρυνση των απορριμμάτων. Σε ορισμένες περιπτώσεις κρίνεται απαραίτητος και ο προφυλακτικός εμβολιασμός για ορισμένες τροπικές νόσους πριν την μετακίνηση του αθλητή στη χώρα όπου ενδημεί η νόσος (κίτρινος πυρετός, χολέρα, βακτηριακή-αμοιβαδική δυσεντερία, ευλογιά, εγκεφαλίτις, βιλχαρίαση κτλ), χρησιμοποίηση συστημάτων κατά των κουνουπιών, και η αποφυγή κολύμβησης σε νερά λιμνών ή ποταμών.

Στον πίνακα που ακολουθεί φαίνονται τα απαραίτητα εμβόλια που πρέπει να κάνει ο αθλητής όταν πρόκειται να επισκεφθεί διάφορες μεγάλες χώρες του εξωτερικού. Υπενθυμίζεται εν προκειμένω ότι ο εμβολιασμός αυτός απαιτεί προγραμματισμό γιατί πολλά από τα εμβόλια αυτά δημιουργούν διαταραχές στον οργανισμό για 1-3 ημέρες. Είναι ανάγκη ο αθλητής να μην εμφανίζει αδιαθεσία κατά την διάρκεια του ταξιδιού του.

Πίνακας απαραίτητων εμβολιασμών

Χώρα	Χολέρα	Ελονοσία	Ηπατίτιδα	Τυφοειδής	Τέτανος	Πολυομελίτις
Αυστραλία			+	+	+	
Αυστρία				+		
Βέλγιο				+		
Καναδάς				+		
Γαλλία			+	+		
Ινδία	+	+	+	+	+	+
Ισραήλ	+		+	+	+	
Ιαπωνία			+	+	+	
Σαουδική Αραβία	+	+	+	+	+	+
Ελβετία			+	+	+	
Ρωσία			+	+	+	

Στη διάρκεια ταξιδιών και κατά το χρόνο της παραμονής του αθλητή μακριά από το χώρο κατοικίας, και άθλησης, είναι δυνατόν να προκύψουν προβλήματα υγείας ιδίως αν ο αθλη-τής πάσχει από σακχαρώδη διαβήτη ή βρογχικό άσθμα, τα οποία θα πρέπει να προληφθούν. Η έγκαιρη, ιατρική συμβουλή υποβοηθεί συνήθως στην αποφυγή τους.

Ενα άλλο πρόβλημα με ενδεχόμενες δυσμενείς επιπτώσεις στην ψυχοσωματική κατάσταση του αθλητή, ιδίως αυτού που ταξιδεύει στο εξωτερικό, σχετίζεται με τις καθυστερήσεις των πτήσεων των αεροπλάνων. Καθυστερήσεις μέχρι 3 ώρες φαίνεται ότι δεν έχουν αρνητικές επιπτώσεις για τον αθλητή. Αν όμως η καθυστ-έρηση υπερβεί τις 3 ώρες παρατηρούνται σωματικές και ψυχικές διαταραχές: διαταραχές του ύπνου, "δυσπεπτικά" ενοχλήματα, απώλεια της όρεξης, δυσκοιλιότητα κτλ.

Διαταραχές του βιορυθμού του αθλητή δεν είναι σπάνιο φαινόμενο στη διάρκεια ταξιδιών στους αθλητές. Η αποκατάσταση του κανονικού βιορυθμού των αθλητών ενδεχομένως απαιτεί κάποιο χρόνο που συνήθως κυμαίνεται από λίγες μέχρι αρκετές ημέρες. Για παράδειγμα η θερ-μοκρασία του σώματος αναπροσαρμόζεται σε τεσσερις ημέρες, η νεφρική λειτουργία συν-ήθως σε εννέα ημέρες, τα επινεφρίδια δε, τα οποία εκκρίνουν τις κατεχολαμίνες που εν-έχονται στο σύνδρομο προσαρμογής του ορ-γανισμού κατά τη μυϊκή άσκηση, ίσως απαιτούν χρονικό διάστημα ακόμη και τριάντα ημερών για πλήρη προσαρμο- γή. Εχει δε παρατηρηθεί μείωση της αθλητικής απόδοσης μέχρι και 20ϋ στην περίπτωση όχι ικανοποιητικής προσαρμο-γής των επινεφριδίων.

Για την αντιμετώπιση των αρνητικών επι-πτώσεων από τη μετακίνηση των αθλητών σε ξένη χώρα αλλά και στο εσωτερικό καλό θα είναι η άφιξη στο νέο τόπο να γίνεται αργά το απόγευμα ή το βράδυ κοντά στο χρόνο της νυκτερινής κατάκλισης. Η ρύθμιση επίσης των ωρών της νυκτερινής κατάκλισης, αφύπνισης και λήψης των γευμάτων του επισκέπτη αθλητή, σύμφωνα με τα συνήθη ωράρια του γηγενούς πληθυσμού κρίνεται χρήσιμη. Σχετικά με τον ύπνο ιδιαί-τερα στις λίγες πρώτες ημέρες μετά την άφιξη μπορούν άφοβα να χρησιμοποιηθούν ελαφρά ηρεμιστικά υπναγωγά φάρμακα.

Γιώργος Ροντογιάννης

Στο επόμενο: Κίνδυνοι από κακώσεις και μέτρα προστασίας των Αθλητών.

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

ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΑΡΧΩΝ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΣΤΗ ΜΕΘΟΔΕΥΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΕΙΝΑΙ;

Από τον Θύμιο Περσίδη

Τι είναι εκείνο που διαχωρίζει τους σύγχρονους μπόντυ μπίλντερς από εκείνους που υπήρχαν πριν από το 1940; Οι σημερινοί πρωταθλητές είναι ογκωδέστεροι, με καλύτερες αναλογίες, περισσότερη γράμμωση και πιο δυνατοί από εκείνους του παρελθόντος. Σίγουρα, η καλύτερη διατροφή έχει παίξει κάποιο ρόλο και, σε πολλές λυπηρές περιπτώσεις, τα επικίνδυνα και συνήθως παράνομα αναβολικά στεροειδή έχουν παίξει επίσης τον ρόλο τους. Ομως, ο βασικός λόγος για τον οποίο οι σημερινοί μπόντυμπίλντερς είναι καλύτεροι απ' όλες τις απόψεις, είναι το Σύστημα των Προπονητικών Αρχών.

Πριν από κάμποσα χρόνια δεν υπήρχαν μπόντυμπίλντερς. Υπήρχαν μόνο αρσιβαρίστες και "άντρες της δύναμης". Οσοι προσπαθούσαν να κάνουν μπόντυ μπίλντιν δεν κατάφερναν να φτάσουν πολύ μακριά γιατί δεν υπήρχαν επιστημονικές μέθοδοι προπόνησης, κατάλληλες για πραγματική επιτυχία στο άθλημα. Αντίθετα, τα πάντα προσαρμόζονταν στην προπόνηση για δύναμη. Τότε ήταν που κάτι άλλαξε. Οι αρχές προπόνησης έθεσαν τα θεμέλια για το μπόντυ μπίλντιν των σύγχρονων ημερών.

Αρχισε να επέρχεται οργάνωση και πειθαρχία σ' έναν τομέα που προηγουμένως βασίλευε η σύγχιση. Με τις προπονητικές αρχές, το μπόντυ μπίλντιν μεγάλωσε και έγινε πραγματικό άθλημα με επιστημονικές θεωρίες. Από τη στιγμή που η επιστήμη δεν είναι σταθερή, ούτε το μπόντυμπίλντιν είναι σταθερό. Γιαυτό ακριβώς χρειάστηκαν 45 χρόνια για να τελειοποιηθεί μια κοινή γλώσσα στο μπόντυ μπίλντιν, ένα κατανοητό, λογικό, οργανωμένο σύστημα - το Σύστημα των Προπονητικών Αρχών.

Δεκάδες άνθρωποι αφιέρωσαν τη ζωή τους στη μελέτη των προπονητικών τεχνικών των πρωταθλητών. Πειραματίστηκαν με την προπόνηση ολη τους τη ζωή και έπεισαν άλλους να κάνουν το ίδιο. Ο μεγάλος κατάλογος των προπονητικών αρχών βασίζεται σ' αυτά που χρησιμοποίησαν οι πρωταθλητές και αποδείχτηκαν αποδοτικά στα γυμναστήρια όλου του κόσμου. Αυτό που προέκυψε ήταν το Σύστημα των Προπονητικών Αρχών.

Ρίξε μια ματιά γύρω σου. Ποιοί πρωταθλητές είναι εκείνοι που δεν χρησιμοποιούν το Σύστημα των Προπονητικών Αρχών; Βλέπεις τους μπόντυ μπίλντερς να χρησιμοποιούν ταγιγαντιαία σετ, τα σούπερ σετ, το σύστημα διπλού διαχωρισμού, τις αναγκαστικές επαναλήψεις... Από που νομίζεις ότι προήρθαν αυτές οι μέθοδοι; Ποιός τις ανακάλυψε, ποιός τους έδωσε όνομα, ποιός τις πρόβαλλε, ποιός τις συγκέντρωσε ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν από αρχάριους, προχωρημένους και ψηλού επιπέδου αθλητές; Ολοι αυτοί οι άνθρωποι που δούλεψαν ανώνυμα.

Το ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ έχει δημοσιεύσει και θα συνεχίσει να δημοσιεύει αναλυτικά όλες αυτές τις προπονητικές αρχές. Κάθε μήνα όμως φτάνουν δεκάδες γράμματα από καινούργιους αναγνώστες οι οποίοι είναι νεοφερμένοι στον κόσμο του μπόντυ μπίλντιν. Για να τους βοηθήσουμε να κατανοήσουν και να συμπεριλάβουν στην προπό- νησή τους τις αρχές αυτές δημοσιεύουμε αυτό το άρθρο μαζί μ' έναν κατάλογο των προπονητικών αρχών και μια σύντομη περιγραφή της κάθε μιάς. Οπως είπα προηγούμενα, έχουμε δημοσιεύσει και θα δημοσιεύσουμε αναλυτικές περιγραφές των προπονητικών αρχών. Το να τις γνωρίζεις καλά και να τις κάνεις κτήμα σου είναι ο μοναδικός τρόπος να γίνεις σπουδαίος μπόντυμπίλντερ.

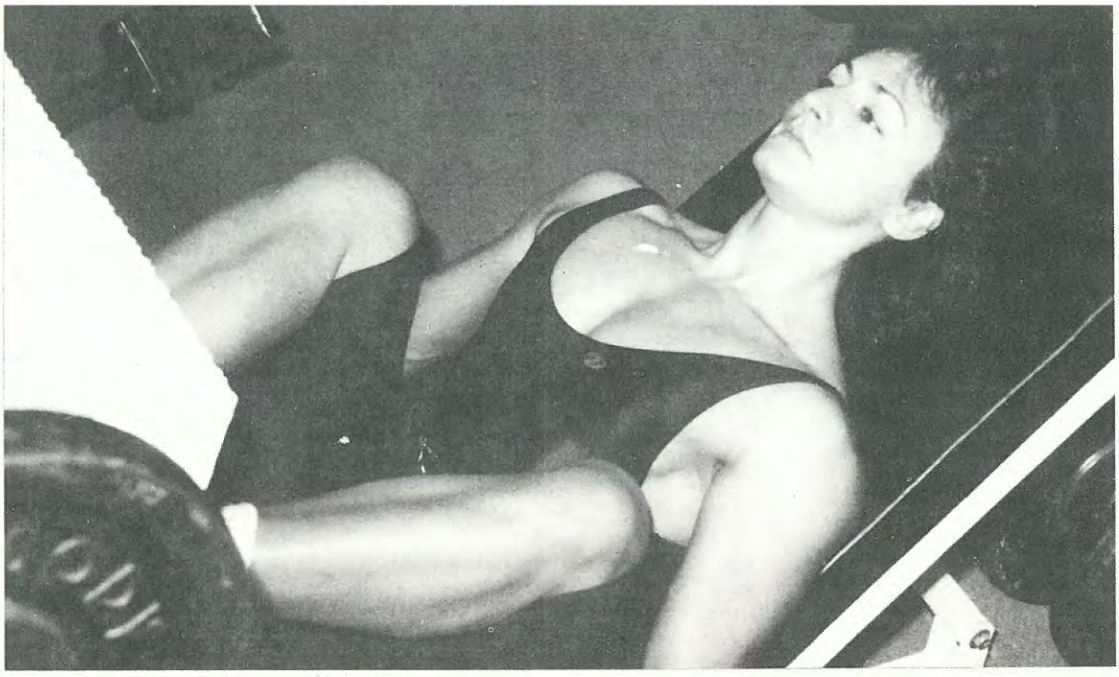
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ

1) Η Προπονητική Αρχή της Προοδευτικής Υπερφόρτωσης -

Η βάση της αύξησης οποιασδήποτε παραμέτρου της φυσικής σου κατάστασης (δύναμη, μέγεθος, αντοχή κτλ) είναι να αναγκάζεις τους μυώνες σου να εργάζονται πιο σκληρά απ' ό,τι έχουν συνη- θίσει. Πρέπει προοδευτικά να υπερ- φορτώνεις τους μυώνες σου. Για παράδειγμα, για να αυξήσεις τη δύναμή σου, πρέπει συνεχώς να προσπαθείς να σηκώσεις μεγα- λύτερο βάρος. Για να αυξήσεις το μυϊκό σου μέγεθος, δεν αρκεί να επιδιώκεις να σηκώνεις μεγα- λύτερο βάρος, αλλά πρέπει να αυξήσεις και τον αριθμό των σετ που κάνεις, καθώς και τον αριθμό των προπονήσεών σου ανά βδο- μάδα. Για ναυξήσεις τοπική μυϊκή αντοχή, πρέπει σταδιακά να μειώνεις τον χρόνο ξεκούρασης ανάμεσα στα σετ ή ν' αυξάνεις τον αριθμό των σετ και των επα- ναλήψεων που κάνεις. Τα πάντα είναι προοδευτικά. Ο παράγοντας της υπερφόρτωσης είναι παρών σε όλες τις σωματικές προπονήσεις και αποτελεί τη σταθερή βάση του Συστήματος των Προπονητικών Αρχών.

2) Η Προπονητική Αρχή των Σετ

Στα πρώτα χρόνια της δημιουργίας του Συστήματος Προπονητικών Αρχών οι περισσότεροι ειδικοί έλεγαν ότι οι φιλόδοξοι μπόντυμπίλντερς πρέπει να κάνουν μόνο ένα σετ από κάθε άσκηση στις προπονήσεις τους. Αν εκτελούσαν 12 ασκήσεις σε μια προπόνηση εξάσκησης όλου του σώματος, φυσιολογικά θα εκτελούσαν 12 σετ. Μια από τις επαναστατικές προπονητικές αρχές ήταν εκείνη των πολλαπλών σετ (πολλές φορές πρότεινε 3-4 σετ



για κάθε άσκηση) και σκοπό είχε την ολοκληρωτική εξουθένωση κάθε μυϊκής ομάδας για τη διέγερση μέγιστης μυϊκής υπερτροφίας.

3) Η Προπονητική Αρχή της Απομόνωσης

Οι μυώνες μπορούν να εργαστούν συνεργαζόμενοι είτε χωριστά ο ένας από τον άλλο. Κάθε μυώνας συμβάλλει, κατά κάποιο τρόπο, σε μια ολόκληρη κίνηση. Αν θέλεις να αναπτύξεις ή να διαμορφώσεις έναν μυώνα στο μέγιστο, ανεξάρτητα, πρέπει να τον απομονώσεις όσο το δυνατόν καλύτερα από τους υπόλοιπους. Αυτό μπορείς να το κατορθώσεις μετιςαλλαγές της ανατομικής σου θέσης. Για παράδειγμα, οι κάμψεις Σκοττ απομονώνουν τον πρόσθιο βραχιόνιο μυώνα καλύτερα από τις έλξεις στην τροχαλία με κλειστή αντίστροφη λαβή.

4) Η Προπονητική Αρχή της Μυϊκής Σύγχισης

Οι μυώνες δεν πρέπει να προσαρμόζονται ποτέ. Για να αναπτυχθούν χρειάζονται ένταση. Αν αλλάζεις συνεχώς τις ασκήσεις, τα σετ, τις επαναλήψεις και τις γωνίες άσκησης των μυώνων, δεν μπορούν να προσαρμοστούν. Έτσι λοιπόν, για να αναπτυχθούν οι μυώνες και ν' αλλάξουν πρέπει να τους "μπερδεύεις".

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΙΑ ΜΕΣΟΥΣ

5) Η Προπονητική Αρχή της Μυϊκής Προτεραιότητας

Να γυμνάζεις το πιο αδύνατο σημείο του σώματός σου στην αρχή της προπόνησης, όταν το ενεργειακό σου επίπεδο είναι ψηλό. Μεγάλος βαθμός προπονητικής έντασης χτίζει μυώνες, και η ένταση μπορεί να είναι μεγάλη μόνο όταν τα επίπεδα ενέργειάς σου είναι ψηλά. Για παράδειγμα, αν οι ώμοι σου είναι αδύνατοι, πρέπει να κάνεις όλες τις πιέσεις πάνω από το κεφάλι, τις άρσεις σαγονιού και τις πλάγιες εκτάσεις πρωτού κάνεις πίεση πάγκου για το στήθος. Μ' αυτό τον τρόπο ρίχνεις το μεγαλύτερο μέρος της έντασης στην προπόνηση των ώμων. Δίνεις στους δελτοειδείς σου προπονητική προτεραιότητα.

6) Η Προπονητική Αρχή του Συστήματος της Πυραμίδας

Οι μυϊκές ίνες αναπτύσσονται από τη συστολή που προκαλείται όταν αγωνίζονται ενάντια σε βαριές αντιστάσεις. Επίσης, μέσω αυτής της συστολής αναπτύσσουν μεγαλύτερη δύναμη. Θεωρητικά, αν μπορούσες να αρχίσεις χωρίς προθέρμανση μια άσκηση, χρησιμοποιώντας το μεγαλύτερο βάρος που μπορείς να σηκώσεις να κάνεις 8 επαναλήψεις και να το επαναλάβεις αυτό σε μερικά σετ, θα κέρδιζες πολύ σε δύναμη και μυϊκό όγκο. Αυτό όμως δεν είναι δυνατόν να γίνει εξαιτίας του κινδύνου τραυματισμών που εγκυμονεί η προπόνηση χωρίς προθέρμανση. Κανείς δεν αρχίζει με το μεγαλύτερο βάρος που μπορεί να σηκώσει.

Το σύστημα της πυραμίδας επινοήθηκε για να δώσει λύση σ' αυτό το πρόβλημα. Αρχισε με το 60% περίπου του μέγιστου βάρους που μπορείς να σηκώσεις για 1 επανάληψη, κάνοντας 1 σετ των 15 επαναλήψεων. Στη συνέχεια αύξησε το βάρος και μείωσε τις επαναλήψεις γύρω στις 10-12. Τελικά, πρόσθεσε βάρος μέχρι να φτάσεις στο 80% περίπου του μέγιστου που μπορείς να σηκώσεις και κάνε 5-6 επαναλήψεις. Μ' αυτόν τον τρόπο, μπορείς να χρησιμοποιήσεις βαριά κιλά αφού έχεις προθερμανθεί και ωφελείσαι χωρίς ν' ανησυχείς για τραυματισμούς.

7) Η Προπονητική Αρχή του Συστήματος Διαχωρισμού

Μετά από 3 μήνες προπόνησης με το σύστημα των τριών ημερών την εβδομάδα, μπορεί να θέλεις ν' αυξήσεις την γενική ένταση της προπόνησής σου. Αν χωρίσεις το σώμα σου σε πάνω και κάτω μέρος για προπονητικούς σκοπούς, μπορείς να συμπεριλάβεις περισσότερες ασκήσεις και περισσότερα σετ για κάθε μέρος του σώματός σου και κατά συνέπεια να γυμνάσεις το κάθε μέρος σκληρότερα. Στο σύστημα διαχωρισμού που αναφέρεται εδώ, στο πρώτο

πρόγραμμα της βδομάδας μπορείς να κάνεις 8 ασκήσεις μόνο για το πάνω μέρος του σώματος. Επειδή γυμνάζεις μόνο το πάνω μέρος του σώματός σου, θα είσαι σε θέση να εκτελέσεις και τις 8 ασκήσεις με πολύ μεγάλη ένταση επειδή τα επίπεδα της ενέργειάς σου είναι ψηλά. Στη συνέχεια, την επόμενη μέρα θα συγκεντρωθείς στο κάτω μέρος, κάνοντας 6-8 ασκήσεις για τους μυώνες αυτούς με την ίδια ένταση. Με το σύστημα των τριών ημερών την εβδομάδα πρέπει να γυμνάζεις τον κορμό και τα πόδια ταυτόχρονα, με αποτέλεσμα η ένταση της προπόνησης να είναι μειωμένη. Με την μέθοδο διαχωρισμού μπορείς να γυμνάσεις κάθε μέρος του σώματος σκληρότερα και για περισσότερη ώρα και γιαυτό με το σύστημα αυτό αναπτύσσεσαι πιο συμμετρικά και αποκτάς μεγαλύτερους και καλύτερα διαμορφωμένους μυώνες.

8) Η Προπονητική Αρχή του Πλημμυρίσματος

Για να προκαλέσεις ανάπτυξη πρέπει να μεταφέρεις αίμα σε έναν συγκεκριμένο μυώνα και να το κρατήσεις εκεί. Το πλημμύρισμα είναι στην πραγματικότητα η προπόνηση ενός μέρους του σώματος. Για παράδειγμα, όταν γυμνάζεις το στήθος σου, κάνοντας 3-4 ασκήσεις μόνο γιαυτό το μέρος, τη μια μετά την άλλη χωρίς να γυμνάζεις άλλο σημείο μέχρι να ολοκληρωθούν οι ασκήσεις στήθους, χρησιμοποιείς την μέθοδο του Πλημμυρίσματος για το στήθος σου. Ξοδεύεις όλο σου τον χρόνο σε μια περιοχή και, κατά συνέπεια, πλημμυρίζεις συνεχώς αυτή την περιοχή με αίμα.

9) Η Προπονητική Αρχή των Σούπερ Σετ

Αυτή είναι μια από τις πιο γνωστές προπονητικές αρχές. Όταν ομαδοποιείς δυό ασκήσεις για αντίθετες μυϊκές ομάδες, όπως γίνεται με τις κάμψεις δικεφάλων και τις εκτάσεις τρικεφάλων, έχεις φτιάξει ένα σούπερ σετ. Η ουσία είναι να κάνεις δύο ατομικά σετ, ένα από κάθε άσκηση με ελάχιστη ή καθόλου ξεκούραση ανάμεσά τους. Τα σούπερ σετ στην ουσία είναι νευρολογικά ασφαλή. Τα πειράματα έχουν αποδείξει ότι κάνοντας ένα σετ για τρικεφάλους μετά από ένα σετ για δικεφάλους βελτιώνεις το αναρρωτικό ρυθμό των δικεφάλων! Έχει να κάνει με τα νευρικά ερεθίσματα.

10) Η Προπονητική Αρχή των Σύνθετων Σετ

Ενα σούπερ σετ για τα ίδια μέρος του σώματος ονομάζεται σύνθετο σετ. Στην περίπτωση αυτή, δεν προσπαθείς να διευκολύνεις την ανάρρωση, αλλά να πρήξεις υπερβολικά τους μυώνες σου. Όταν κάνεις σύνθετο σετ για τους δικεφάλους σου, για παράδειγμα, μπορείς να κάνεις ένα σετ κάμψεων με μπάρα συνδυασμένο από ένα σετ κάμψεων με αλτήρες σε επικλινή πάγκο.

11) Η Αρχή της Ολιστικής Προπόνησης

Αποτελεί επιστημονική πραγματικότητα το γεγονός ότι διαφορετικά μέρη των μυϊκών κυττάρων σου περιέχουν πρωτεΐνες και συστήματα ενέργειας τα οποία ανταποκρίνονται διαφορετικά σε διαφορετικά επίπεδα άσκησης. Οι πρωτεΐνες των μυϊκών ινών μεγαλώνουν όταν έρχονται αντιμέτωπες με βαριές αντιστάσεις. Τα αεροβικά συστήματα των κυττάρων (μιτοχόνδρια) ανταποκρίνονται σε προπονήσεις ψηλής έντασης. Επομένως, για να μεγιστοποιήσεις το μέγεθος του γενικού μυϊκού κυττάρου, πρέπει να εκτελείς ποικιλία επαναλήψεων, από λίγες έως πολλές. Για παράδειγμα, στο πρώτο σετ μιας άσκησης κάνε 15 επαναλήψεις, στο δεύτερο σετ 10, στο τρίτο 8 και στο τελευταίο σετ 6 επαναλήψεις.

12) Η Αρχή της Κυκλικής Προπόνησης

Κατά τη διάρκεια ενός μέρους της προπονητικής χρονιάς σου, πρέπει να κάνεις προπονήσεις που αποσκοπούν σε δύναμη και μέγεθος. Αλλες φορές, πρέπει να μειώνεις το βάρος, να αυξάνεις τις επαναλήψεις και να γυμνάζεσαι με λιγότερη διάρκεια ανάπαυσης ανάμεσα στα σετ (ποιοτική προπόνηση). Μ' αυτό τον τρόπο, θ' αποφύγεις τους τραυματισμούς, θα έχεις ποικιλία και θα συνεχίσεις να προοδεύεις.

13) Η Προπονητική Αρχή της Ισο-έντασης

Η Αρχή της Ισο-έντασης ίσως να είναι η πιο σεβαστή. Είναι όμως και η πιο παρεξηγημένη (μαζί με την αρχή των αναγκαστικών επαναλήψεων). Η Ισο-ένταση αφορά τον έλεγχο των μυώνων. Μπορείς να εφαρμόσεις αυτή την αρχή σφίγγοντας έναν μυώνα ακόμα και όταν δεν ασκείσαι - απλά σφίξε τον, διατηρώντας το σφίξιμο για 3-6 δευτερόλεπτα, επαναλαμβάνοντας τη διαδικασία τρεις περίπου φορές. Οι πρωταθλητές χρησιμοποιούν αυτή την μέθοδο σφίγγοντας όλους τους μυώνες τους τρεις φορές την εβδομάδα, επειδή αυτό το πρόσκαιρο ισομετρικό σφίξιμο σε βοηθά να ελέγχεις νευρολογικά τους μυώνες σου και σου προσφέρει μυϊκό διαχωρισμό και κορύφωση όταν ποζάρεις σε έναν αγώνα.

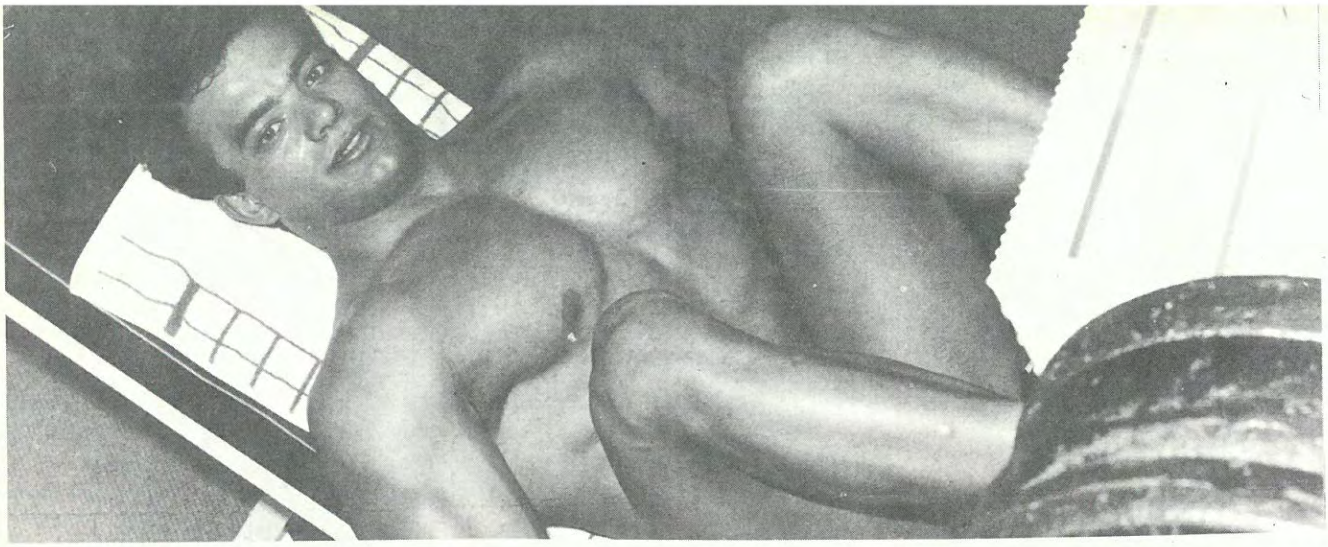
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ

14) Η Προπονητική Αρχή του Κλεψίματος

Το κλέψιμο πρέπει να αντιμετωπίζεται όχι σαν τρόπος μετατόπισης της έντασης από έναν μυώνα, αλλά σαν τρόπος αύξησης αυτής της έντασης. Η ουσία στο μπόντυ μπίλντιν είναι να κάνεις τους μυώνες σου να εργάζονται περισσότερο, όχι λιγότερο. Επομένως, πρέπει να χρησιμοποιείς τις μεθόδους κλεψίματος μόνο για να προσθέτεις μια ή δύο επαναλήψεις, ή ίσως να βοηθάς τους μυώνες που εργάζονται χρησιμοποιώντας ένα διαφορετικό μέρος του σώματος. Ας υποθέσουμε, ότι κάνεις ένα σετ κάμψεων αυτοσυγκέντρωσης σε τροχαλία και δεν είσαι σε θέση να ολοκληρώσεις τις τελευταίες επαναλήψεις. Αν χρησιμοποιήσεις το ελεύθερο χέρι σου για να βοηθήσεις το χέρι που εργάζεται να κάνει μερικές ακόμα επαναλήψεις, τότε χειρίζεσαι συνετά την μέθοδο του κλεψίματος. Αν, όμως, όταν κάνεις πιέσεις πάγκου σηκώνεις την πλάτη σου από τον πάγκο για να κάνεις μερικές επιπλέον επαναλήψεις, δεν χρησιμοποιείς συνετά την μέθοδο του κλεψίματος. Η πρώτη προσπάθεια προσθέτει ένταση στους μυώνες η δεύτερη μειώνει την ένταση των μυώνων.

15) Η Προπονητική Αρχή των Τρι-Σετ

Οταν κάνεις τρεις ασκήσεις για την ίδια μυϊκή ομάδα χωρίς ανάπαυση ανάμεσα στα σετ,



κάνεις ένα τρι-σετ. Η τεχνική αυτή επιτρέπει το γρήγορο προπήξιμο των μυών. Από τη στιγμή που τους χτυπάς από τρεις διαφορετικές γωνίες, είναι βασικά τεχνική διαμόρφωσης των μυών. Τα τρι-σετ δίνουν έμφαση στους αναρρωτικούς παράγοντες της τοπικής μυϊκής αντοχής και, σαν τέτοια, είναι σπουδαία τεχνική για την αύξηση της φλεβικότητας.

16) Η Προπονητική Αρχή των Γιγαντιαίων Σετ

Γιγαντιαίο Σετ είναι μια σειρά 4-6 ασκήσεων για την ίδια μυϊκή ομάδα, με ελάχιστη ή καθόλου ξεκούραση ανάμεσά τους. Ας πούμε ότι θέλεις να γυμνάσεις το στήθος σου. Μπορείς να κάνεις πιέσεις πάγκου, επικλινή πάγκο, βυθίσεις στο δίζυγο και πουλ-όβερ. Κάνεις ένα σετ πιέσεων πάγκου, ξεκουράζεσαι 30 δευτερόλεπτα, μετά κάνεις ένα σετ στο επικλινή, ξεκουράζεσαι 30 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια κάνεις ένα σετ βυθίσεων στο δίζυγο, ξεκουράζεσαι 30 δευτερόλεπτα, τέλος κάνεις ένα σετ πουλ-όβερ και ξεκουράζεσαι πάλι για 30 δευτερόλεπτα. Αυτό είναι ένα γιγαντιαίο σετ. Κάνοντας τα σετ μ' αυτόν τον τρόπο και επαναλαμβάνοντας αυτήν τη διαδικασία 3-4 φορές, είσαι σε θέση να τα δώσεις όλα σε κάθε άσκηση που γυμνάζει διαφο- ρετικά μέρη του μυώνα. Αυτό προσφέρει στο στήθος σου μια ισορροπημένη ανάπτυξη.

17) Η Προπονητική Αρχή της Προεξάντλησης

Οταν γυμνάζεις μια μυϊκή ομάδα μέχρι να κου- ραστεί χρησιμοποιώντας την βασι- κή της κίνηση με μεμιά άσκηση απομόνωσης, και αμέσως κάνεις σούπερ σετ συνεχίζοντας με μια δευτερεύουσα κίνηση χρησιμοποιώντας μια βασική άσκηση, τότε κάνεις προεξάντληση. Για παράδειγμα, μπορείς να προε-ξαντλήσεις τους τετρακέφαλους σου κάνοντας ένα σετ εκτάσεων ποδιών και αμέσως μετά ένα σετ σκουώτ, πράγμα που γυμνάζει τους τετρακέφαλους πολύ σκληρότερα απ' ό,τι συνήθως κάνοντας να συμμετέχουν και βοηθητικοί μυώνες όπως είναι το χαμηλό μέρος της πλάτης και οι γλουτοί.

18) Η Προπονητική Αρχή της Ξεκούρασης-Παύσης

Πως μπορείς να κάνεις ένα σετ πολλών επαναλήψεων χρησιμοποιώντας όσο περισσότερο βάρος μπορείς; Η απάντηση βρίσκεται στην Ξεκούραση-Παύση. Χρησιμοποιώντας όσο περισσότερο βάρος μπορείς κάνε 2-3 επαναλήψεις, ξεκουράσου 30-45 δευτερόλεπτα και κάνε άλλες 2-3 επαναλήψεις, ξεκουράσου 40-60 δευτερόλεπτα και κάνε άλλες δύο επαναλήψεις, ξεκουράσου 60-90 δευτερόλεπτα και κάνε άλλες 1-2 επαναλήψεις. Μ' αυτό τον τρόπο θα έχεις κάνει ένα μακρύ σετ 7-10 επαναλήψεων με σχεδόν το μέγιστο βάρος σ' όλες τις επαναλήψεις. Η Ξεκούραση-Παύση είναι τεχνική παραγωγής δύναμης και μεγέθους.

19) Η Προπονητική Αρχή της Κορυφαίας Συστολής

Η Κορυφαία Συστολή είναι μια μέθοδος με την οποία διατηρείς σφιγμένο τον μυώνα τη στιγμή που βρίσκεται στην θέση πλήρους συστολής. Για παράδειγμα, όταν κάνεις κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες συνήθως χάνεις την αποτελεσματική αντίσταση όταν φτάνεις στο πάνω μέρος της κίνησης. Για να αποφύγεις αυτό το χάσιμο και να προκαλέσεις αντίσταση στο σημείο της πλήρους μυϊκής συστολής, μπορείς να γύρεις προς τα μπρος τον κορμό σου, τοποθετώντας το χέρι σου στην κάθετη γραμμή βαρύτητας έτσι ώστε να μην μπορείς να το "κλειδώνεις". Διατηρείς συνεχή ένταση στους μυώνες σου, πράγμα που έχει σαν αποτέλεσμα την κορύφωση και το "σκάλισμα" των δικεφάλων σου.

20) Η Προπονητική Αρχή της Συνεχούς Εντασης

Η ορμή μπορεί ν' αποδειχθεί ο χειρότερος εχθρός των μυών σου. Αν γυμνάζεσαι τόσο γρήγορα ώστε τα βάρη να ταρακουνιούνται κατά τη διάρκεια σχεδόν της ακτίνας κίνησης, μειώνεις την εργασία των μυών. Είναι προτιμότερο να γυμνάζεσαι αργά και θεληματικά να διατηρείς συνεχή ένταση στους μυώνες σου όλη την ώρα. Αυτός ο τύπος της προπόνησης είναι έντονος και διεγείρει τις μυϊκές ίνες.

21) Η Προπονητική Αρχή της Αντίστροφης Βαρύτητας

Το να αντιστέκεσαι στην δύναμη που ασκείται προς τα κάτω από τα βάρη καθώς τα χαμηλώνεις είναι ένας πολύ έντονος τύπος προπόνησης, ο οποίος παράγει μεγάλο μυϊκό πιάσιμο και είναι εξαιρετικός τρόπος για τη διέγερση μέγιστης μυϊκής ανάπτυξης. Η προπόνηση της Αντίστροφης Βαρύτητας (αρνητική) πρέπει να γίνεται μόνο περιστασιακά. Για παράδειγμα, ας πούμε ότι κάνοντας κάμψεις δικεφάλων με













μπάραμπορείς να χρησιμοποιήσεις 50 κιλά για 8 επαναλήψεις. Βάλε έναν φίλο σου να σε βοηθήσει να φέρεις στο ύψος των ώμων μια μπάρα 60 κιλών, ή αν γυμνάζεσαι μόνος σου φέρτην στους ώμους με ταλάντευση και στη συνέχεια χαμήλωσέ την στην αρχική θέση με πολύ αυστηρό στυλ. Κάνε μ΄ αυτό τον τρόπο οκτώ επαναλήψεις. Αυτήμέθοδοςπροπόνησηςδυναμώνει τους μυώνες και τους συνδετικούς ιστούς σου και σε βοηθάει ν΄ αυξήσεις πιο γρήγορα τη δύναμή σου. Μπορείς να εφαρμόσεις αυτή την τεχνική στα αδύνατα σημεία του σώματός σου για να τα φέρεις σε ισορροπία με το υπόλοιπα, διαδικασία που αποδίδει καλύτερα σε μη αγωνιστικέςπεριόδους.

22) Η Προπονητική Αρχή των Αναγκαστικών Επαναλήψεων

Προηγουμένως, έκανα την παρατήρηση ότι η αρχή αυτή είναι μια από τις πιο παρεξηγημένες. Είναι πολύ εντατική προπονητική μέθοδος και πολλοί μπόντυ μπίλντερς κινδυνεύουν να υπερπροπονηθούν αν επιχειρήσουν να την χρησιμοποιήσουν υπερβολικά. Εκείνοι οι αθλητές που χρησιμοποιούν τις αναγκαστικές επαναλήψεις (π.χ Μπέρτιλ Φοξ) είναι συνήθως άντρες υπερβολικής δύναμης και συγκέντρωσης, άντρες που έχουν προικιστεί από την φύση με γενετικά προσόντα κατάλληλα για το μπόντυ μπίλντιν. Επίσης, χρησιμοποιούν τις αναγκαστικές επαναλήψεις σποραδικά. Σαν παράδειγμα για τις αναγκαστικές επαναλήψεις μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το ακόλουθο: υποθέτουμε ότι στις πιέσεις πάγκου μπορείς να χρησιμοποιήσεις 100 κιλά για 8 επαναλήψεις. Οταν φτάσεις στην όγδοη επανάληψη, ζητάς από έναν φίλο σου που στέκεται πίσω από το κεφάλι σου να βάλει ελάχιστη δύναμη στη μπάρα ώστε να μπορέσεις να κάνεις 2-3 πρόσθετες αναγκαστικές επαναλήψεις πέρα από το σημείο στο οποίο συνήθως δεν μπορείς να ολοκληρώσεις την επανάληψη με τις δικές σου δυνάμεις. Οι αναγκαστικές επαναλήψεις σπρώχνουν τις μυϊκές σουίνες πέρα από την φυσιολογική κούραση και δίνουν το ερέθισμα για περισσότερη μυϊκή ανάπτυξη και πυκνότητα.

23) Η Προπονητική Αρχή του Διπλού Διαχωρισμού

Πολλοί μπόντυ μπίλντερς σήμερα γυμνάζουν ένα ή δύο μέρη του σώματος το πρωί και στη συνέχεια επιστρέφουν το απόγευμα ή αργά το βράδυ στο γυμναστήριο για να προπονήσουν άλλο ένα ή δύο μέρη του σώματος. Αυτή είναι η διάσημη προπονητική αρχή του Διπλού Διαχωρισμού. Τα πλεονεκτήματά της είναι φανερά. Γυμνάζοντας μόνο ένα ή δύο μέρη του σώματος κάθε φορά μπορείς να αφιερώσεις όλη σου την ενέργεια σ΄ αυτά, κάνοντας περισσότερα σετ και χρησιμοποιώντας μεγαλύτερα βάρη, έχοντας κατά συνέπεια μεγαλύτερη μυϊκή ανάπτυξη.

24) Η Προπονητική Αρχή του Τριπλού Διαχωρισμού

Υπάρχουν λίγοι μπόντυ μπίλντερς οι οποίοι έχουν εξαιρετικούς ρυθμούς ανάρρωσης και μπορούν να ωφεληθούν ακόμα κι αν προπονηθούν τρεις φορές την ημέρα, γυμνάζοντας διαφορετικό μέρος του σώματος κάθε φορά.

25) Η Προπονητική Αρχή του Καψίματος

Κάνοντας 2-3 μερικές επαναλήψεις στο τέλος του κανονικού σου σετ, μεταφέρεις επιπλέον αίμα και γαλακτικό οξύ στους μυώνες σου. Το αυξημένο γαλακτικό οξύ προκαλεί τη δυσφορία που είναι γνωστή με την ονομασία "κάψιμο". Φυσιολογικά, τα προϊόντα της κούρασης και το επιπλέον αίμα που μεταφέρεται στον μυώνα μ΄ αυτές τις μερικές κινήσεις προκαλεί πρήξιμο των κυττάρων και πολλαπλασιάζει τα τριχοειδή αγγεία. Ολα αυτά έχουν σα συνέπεια αυξημένο μυϊκό μέγεθος και φλεβικότητα.

26) Η Αρχή της Ποιοτικής Προπόνησης

Ποιοτική προπόνηση σημαίνει να μειώνεις σταδιακά το χρόνο ξεκούρασης ανάμεσα στα σετ ενώ ταυτόχρονα προσπαθείς να διατηρήσεις τον ίδιο αριθμό επαναλήψεων ή ακόμα και περισσότερες από πρώτα. Η ποιοτική ή προαγωνιστική προπόνηση είναι εξαιρετική για την αύξηση της γράμμωσης και της φλεβικότητας.

27) Η Προπονητική Αρχή των Καθοδικών Σετ

Αυτήμέθοδος ονομάζεται από πολλούς μπόντυ μπίλντερς "αφαίρεση". Η τεχνική αυτή απαιτεί να έχεις δύο βοηθούς για να αφαιρούν βάρος από κάθε πλευρά της μπάρας όταν έχεις ολοκληρώσει όλες τις επαναλήψεις που μπορείς να κάνεις μ΄ αυτό το βάρος, κάνοντας ελαφρύτερη τη μπάρα ώστε να μπορείς να κάνεις μια δύο επαναλήψεις επιπλέον. Είναι ένας τρόπος να αυξάνεις την ένταση του κάθε σετ, αλλά λόγω της σκληρότητάς του δεν πρέπει να εφαρμόζεται παραπάνω από 1-2 ασκήσεις ανά προπόνηση.

28) Η Αρχή της Ενστικτώδους Προπόνησης

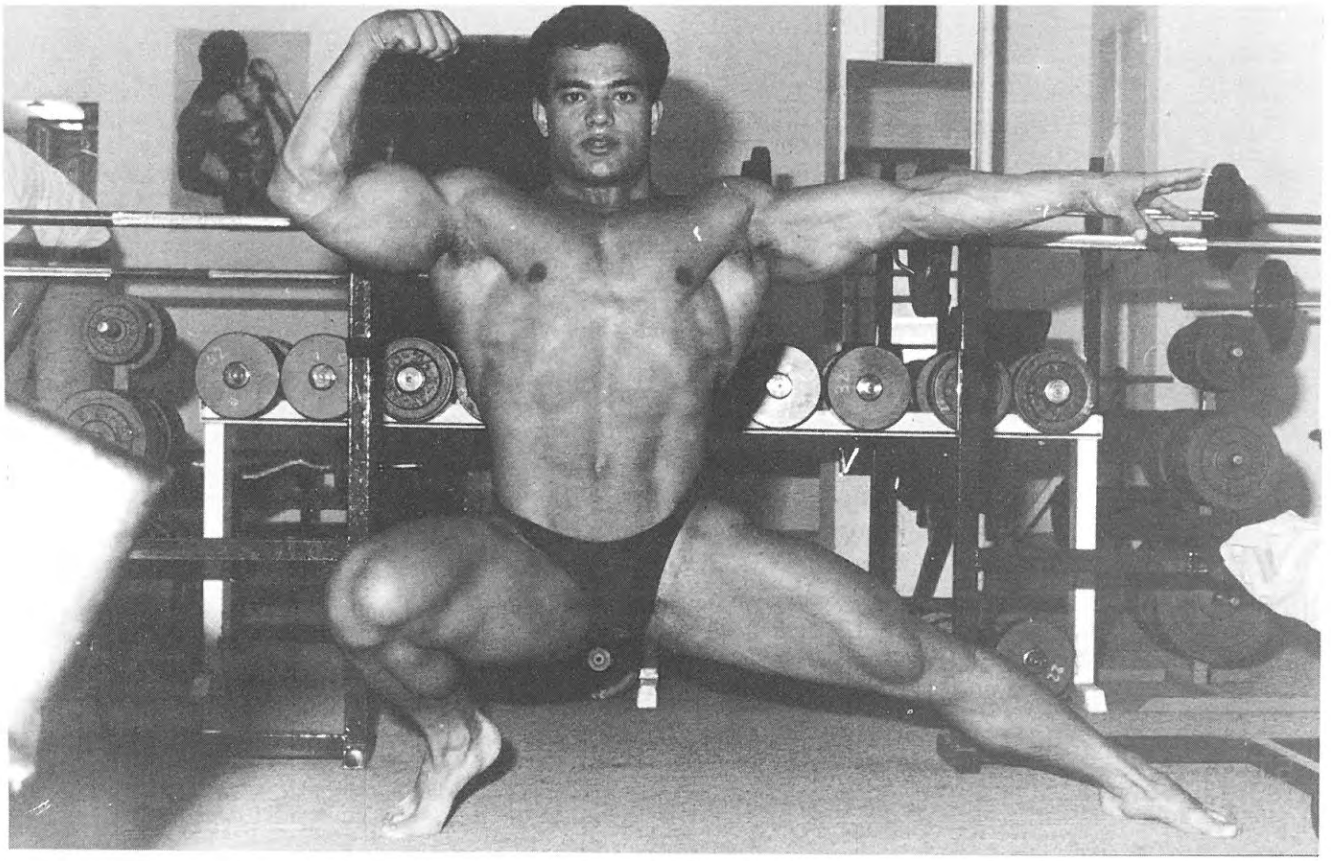
Υπάρχει ένας κανόνας που υπερισχύει στο μπόντυ μπίλντιν: Μόνο εσύ μπορείς να ξέρεις τι είναι καλό για το σώμα σου. Τελικά, όλοι οι μπόντυ μπίλντερς πρέπει να καταφέρνουν να σχεδιάζουν προγράμματα, ομάδες ασκήσεων, σετ και επαναλήψεις που είναι ιδανικά για τους εαυτούς τους. Αν δεν μπορούν να κάνουν κάτι τέτοιο δεν πρόκειται να εκμεταλλευτούν πλήρως τις δυνατότητές τους. Κάθε άτομο ανταποκρίνεται διαφορετικά σε διαφορετικές διατροφές και ασκήσεις. Με την πείρα, θα ξέρεις από ένστικτο πως πρέπει να γυμναστείς για να έχεις τα καλύτερα αποτελέσματα. Είσαι μοναδικός και πρέπει να γυμναστείς έτσι ώστε να το αποδείξεις!

29) Η Αρχή της Εκλεκτικής Προπόνησης

Ο συνδυασμός ασκήσεων για ανάπτυξη μάζας και ασκήσεων για απομόνωση και ραφινάρισμα σε έναν διαίτερο προπονητικό σύστημα είναι εκλεκτική προπόνηση. Η τεχνική αυτή σημαίνει ότι διαλέγεις μια ποικιλία κινήσεων και γενικών αρχών που είναι ιδανικά για σένα στο δικό σου σύστημα προπόνησης. Οταν συνδυάζεις την τεχνική αυτή με την αρχή της Ενστικτώδους Προπόνησης, πλησιάζεις το καλύτερο στην προπόνηση για δύναμη, μυϊκή διαμόρφωση και ανάπτυξη.

30) Η Προπονητική Αρχή των Μερικών Επαναλήψεων

Για να αυξήσεις την σωματική σου δύναμη και το μυϊκό σου μέγεθος, μπορείς να κάνεις μερικές επαναλήψεις στην αρχή, την μέση και το τέλος των βασικών ασκήσεων. Η μέθοδος αυτή μπορεί



να χρησιμοποιηθεί καλύτερα αν έχεις στην διάθεσή του το όργανο που λέγεται πάουερ-ρακ και στο οποίο μπορείς να αυξομειώσεις το ύψος από το οποίο μπορείς να πάρεις την μπάρα. Οταν κάνεις μερικές επαναλήψεις μπορείς να χρησιμοποιήσεις πολύ μεγαλύτερο βάρος. Μ΄ αυτό τον τρόπο δυναμώνουν οι αρθρώσεις, οι τένοντες και οι άλλοι συνδετικοί ιστοί και αυξάνεται πολύ γρήγορα η δύναμή σου. Για παράδειγμα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το μονόζυγο πίσω από τον λαιμό. Χωρίς να χρησιμοποιήσεις πρόσθετο βάρος ας υποθέσουμε ότι μπορείς να κάνεις πλήρη κίνηση. Προσθέτοντας 25 κιλά όμως θα μπορέσεις να κάνεις την μισή κίνηση, πράγμα που αποδεικνύει ότι μόνο με το σωματικό σου βάρος δεν ωφελούνται οι μυώνες που παίρνουν μέρος στην αρχή της κίνησης. Το αδύνατο σημείο στο μονόζυγο αντανακλά στο γενικό όφελος της ασκήσεως. Αυτός είναι ο λόγος που κάνοντας μερικές επαναλήψεις με μεγάλο βάρος ωφελείσαι στο μέγιστο όσον αφορά την μάζα και την δύναμη του κάθε μυώνα. Οι μερικές επαναλήψεις λοιπόν μπορούν να χρησιμο-ποιηθούν από τους προχω- ρημένους μπόντυ μπίλντερς όταν θέλουν να ξεπεράσουν αδύνατα σημεία.

31) Η Αρχή της Ταχύτητας

Με την συνηθισμένη προπόνηση στο μπόντυ μπίλντιν, τα σετ και τις επαναλήψεις πρέπει να εξασκείσαι με έναν ελεγχόμενο, αυστηρό ρυθμό ώστε να είσαι συγκεντρωμένος πάνω στους μυώνες, να τους ελέγχεις και να τους αισθάνεσαι. Είναι ο καλύτερος τρόπος για να αναπτύξεις σώμα άξιο να κερδίσει σε αγώνες, σώμα δυνατό, συμμετρικό και παρόλα αυτά όγκώδες.

Παρόλα αυτά, πολλούς μπόντυ μπίλντερς τους ενδιαφέρει να κερδίσουν όγκο. Ο καλύτερος τρόπος για να γίνει αυτό είναι η χρησιμοποίηση μεγάλων βαρών. Η Αρχή της Ταχύτητας είναι ιδανική σ΄ αυτό το σημείο. Μ΄ αυτήν μπορείς να χρησιμοποιήσεις πολύ μεγαλύτερα βάρη απ΄ αυτά που συνηθίζεις. Στα σετ των 8-12 επαναλήψεων είσαι υποχρεωμένος να χειρίζεσαι ελαφρύτερα βάρη. Τώρα πρέπει να χρησιμοποιήσεις ένα βάρος με το οποίο να μπορείς να κάνεις 6-7 επαναλήψεις (με αυστηρή τεχνική). Αντί, όμως, να κάνεις τις κινήσεις αργά και να συγκεντρώνεσαι στην "αίσθηση" της μυϊκής συστολής, προσπαθείς να κάνεις εκρηκτική κίνηση με όσο το δυνατόν περισσότερο βάρος μπορείς. Συγκεντρώσου στο να τινάξεις το βάρος προς τα πάνω γρήγορα. Μην χρησιμοποιήσεις την μέθοδο αυτή αν δεν έχεις πίσω σου μια εξάμηνη προπονητική πείρα. Αυτό είναι σημαντικό. Πρέπει να αναπτύξεις μια βάση πρωτού μπορέσεις να ωφεληθείς απ΄ αυτήν. Δεν πρέπει επίσης να την χρησιμοποιήσεις σε κανένα από τα ελαφριά σετ σου. Εφάρμοσέ την στα μεγάλα βάρη, που είναι πάνω από το 75 με 85% του μέγιστου βάρους που μπορείς να σηκώσεις για μια επανάληψη. Με άλλα λόγια, ας υποθέσουμε ότι κάνεις πιέσεις πάγκου. Αν το μέγιστο βάρος που μπορείς να σηκώσεις είναι 95 κιλά, μπορείς να χρησιμοποιήσεις για τα σετ ταχύτητας 72,5 με 77 κιλά (μετά την προθέρμανση). Οταν εκτελείς αυτά τα σετ, διατήρησε την τεχνική σου αυστηρή, αλλά σκέψου την ταχύτητα και προσπάθησε να σηκώσεις το βάρος όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Ποτέ μην θυσιάζεις το στυλ σου!

Γιατί πρέπει να το κάνεις αυτό; Επειδή το μυϊκό και το νευρικό σύστημα αποτελούνται από πολλά διαφορετικά είδη ινών και νεύρων. Εχεις μυώνες που ενεργούν γρήγορα και μυώνες που ενεργούν αργά, καθώς και διαφορετικά νεύρα που δίνουν τα ερεθίσματα στους διαφορετικούς τύπους ινών. Αν θέλεις ν΄ αναπτύξεις όλους τους μυώνες σου, δεν κάνεις μόνο

ΜΕ ΔΥΟ ΜΟΝΟ «ΚΟΜΜΑΤΙΑ»
ΕΧΕΤΕ ΕΝΑ ΔΙΚΟ ΣΑΣ
ΠΛΗΡΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΝΕΟ ΜΟΝΤΕΛΟ:

ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΨΗΛΗ ΚΑΙ ΧΑΜΗΛΗ

με Κάθισμα-Αντίσταση και Στοπ Ποδιών
με δυνατότητες να κάνετε:
Έλξεις από Ψηλά με Μπάρα
Πιέσεις Τρικεφάλων
Έλξεις Κωπηλατικής
Κάμψεις Δικεφάλων
Έλξεις Θωρακικών ή Δελτοειδών
Εκτάσεις Προσαγωγών ή Απαγωγών
Υπερεκτάσεις Γοφών



ΝΕΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

ΣΥΝΘΕΤΟΣ ΠΟΛΥΠΑΓΚΟΣ

εύχρηστος και ευέλικτος προσφέρει:
Οριζόντιες Πιέσεις
Επικλινείς Πιέσεις
Ψηλούς Ορθοστάτες για Σκουώτ
Δίζυγο για Βυθίσεις
Μαξιλάρι για Δικεφάλους
Όργανο για Τετρακεφάλους
Όργανο για Δικεφάλους Ποδιών

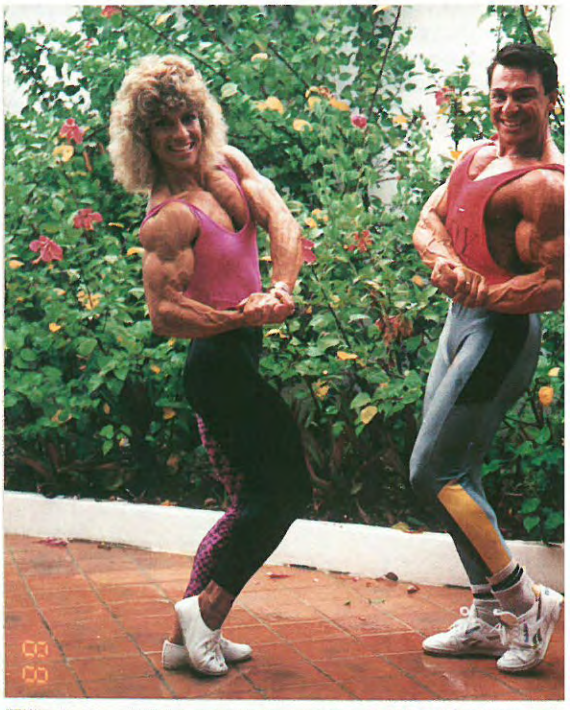


ΔΥΝΑΜΙΚΟ
Πρώτο στις νέες Ιδέες
και Κατασκευές για Άθληση













αργές, συγκεντρωμένες κινήσεις, αλλά και δυναμικές, βαριές κινήσεις. Δεν πρέπει να κάνεις συνέχεια γρήγορη προπόνηση. Οι δυναμικές κινήσεις αποδίδουν καλύτερα σε περιόδους εκτός αγώνων, όταν σ' ενδιαφέρει η δύναμη και το μυϊκό μέγεθος.

32) Η Αρχή των Κλιμακωτών Σετ

Η αρχή των κλιμακωτών σετ είναι πραγματικά μια προχωρημένη μορφή της αρχής της μυϊκής προτεραιότητας. Οπως διάβασες πιο πάνω με την αρχή της προτεραιότητας γυμνάζεις πρώτα τα αδύνατα σημεία σου ή τις μεγάλες μυϊκές ομάδες. Συνήθως, αυτά είναι τα σημεία που απαιτούν την μεγαλύτερη ενέργεια από το σώμα σου. Γυμνάζοντάς τα πρώτα μπορείς να εστιάσεις την προσοχή σου στους πιο σημαντικούς μυώνες. Οι μυϊκές αυτές ομάδες περιλαμβάνουν τα πόδια σου, το στήθος, την πλάτη και τους δελτοειδείς (ώμοι). Ορισμένα μικρότερα σημεία του σώματος είναι μερικές φορές πυκνά από μυϊκή άποψη και επομένως, αργότερα στην ανάπτυξη. Συνήθως δεν απαιτούν μεγάλο βαθμό ενέργειας. Με την αρχή των κλιμακωτών σετ, "κλιμακώνεις" τα μικρότερα, πιο αργά σε ανάπτυξη σημεία ανάμεσα στα σετ των μεγαλύτερων μυϊκών ομάδων. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτή την τεχνική κατά την διάρκεια ολόκληρου του προγράμματος, οποιοδήποτε μεγάλο μέρος του σώματος κι αν γυμνάζεις.

Ναπώς γίνεται: μυϊκές ομάδες κατάλληλες για κλιμάκωση είναι οι πήχεις, ο λαιμός, οι γάμπες και οι τραπεζοειδείς. Ας υποθέσουμε ότι θέλεις να δώσεις έμφαση στους πήχεις, αλλά σαν βασική ομάδα εξασκείς τους μηρούς σου. Κάνε ένα σετ σκουώτ. Αντί να ξεκουραστείς τελείως πριν από το επόμενο σετ σκουώτ, πάρε μια μπάρα και κάνε ένα σετ κάμψεων για τους πήχεις σου. Κάνε άλλο ένα σετ σκουώτ και στη συνέχεια άλλο ένα σετ κάμψεων για τους πήχεις. Μ' αυτόν τον τρόπο μπορείς να κάνεις τέσσερα σετ σκουώτ και τέσσερα σετ κάμψεων. Επειδή οι πήχεις σου βρίσκονται πολύ μακριά από τους μηρούς, η κλιμάκωση των σετ σου μ' αυτόν τον τρόπο δεν πρόκειται να επηρεάσει καθόλου την προπόνηση των μηρών.

Στη συνέχεια προχωράς στις εκτάσεις ποδιών. Μετά από κάθε σετ εκτάσεων μπορείς να κάνεις μια διαφορετική άσκηση για τους πήχεις, όπως είναι οι κάμψεις με αντίστροφη λαβή. Συνέχισε έτσι, μέχρι να πρήξεις και να γεμίσεις με αίμα τους πήχεις σου. Στο τέλος της προπόνησης όχι μόνο θα έχεις γυμνάσει τα πόδια σου, αλλά θα έχεις προπονήσει και τους πήχεις σου ώστε δεν θα χρειάζεται να αφιερώσεις άλλη μέρα γι' αυτούς. Βρίσκεις μ' αυτόν τον τρόπο μια οικονομική μορφή εξάσκησης των αργά αναπτυσσόμενων περιοχών. Η ουσία είναι ότι πρέπει να γυμνάζεις ένα μικρό, αργά αναπτυσσόμενο σημείο μαζί με μια μεγάλη μυϊκή ομάδα που βρίσκεται μακριά απ' αυτό χωρίς να την επηρεάσεις αρνητικά. Εδώ πρέπει να τονίσω ότι δεν πρέπει να χρησιμοποιείς τα κλιμακωτά σετ παρά μόνο όταν θέλεις πραγματικά να βελτιώσεις μια αδύνατη περιοχή.

Σου θυμίζω ότι στα επόμενα τεύχη του ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ (όπως και στα προηγούμενα) θα βρίσκεις αναλυτικά άρθρα πάνω στις Προπονητικές Αρχές που αναφέρθηκαν.

Θύμιος Περσίδης



ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ... ΤΩΡΑ!...

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

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

Ο Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ χρησιμοποίησε τους μυώνες και το μάρκετιν για να γίνει αστέρας του κινηματογράφου. Τώρα θα σκορπίσει το γέλιο με την ταινία "Οι Δίδυμοι".

Ο ΑΥΤΟΔΗΜΙΟΥΡΓΗΤΟΣ ΑΝΤΡΑΣ

Από την Τερέζα Κάρπεντερ

Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Είναι ένα από εκείνα τα σπάνια πρωινά που ο Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ ακολουθεί τις ώρες γραφείου. Οι υποθέσεις του είναι τόσο ποικίλες ώστε υπάρχουν μέρες -μερικές φορές και βδομάδες- που δεν εμφανίζεται καθόλου στις Παραγωγές ΟΑΚ (Βελανιδιά) στην Βένις της Καλιφόρνια, που είναι και το αρχηγείο της απέραντης αυτοκρατορίας του. Τούτο το πρωινό έχει αργήσει μισή ώρα. Καταφθάνει ντυμένος ανέμελα, φορώντας ένα κοστούμι ράγκμπυ. Τα μέλη του είναι "βαριά", αλλά πέρα απ' αυτό μοιάζει μ' ένα λογικά φυσιολογικό ανθρώπινο αρσενικό. Με οδηγεί στο γραφείο του και παίρνει την θέση του πίσω από το τεράστινο δρύινο γραφείο του, ένα όμορφο κομμάτι του οποίου η μάζα και η απλότητα το καθιερώνουν σαν κέντρο ισχύος του δωματίου. Εχει σχεδόν το ίδιο χρώμα με το μαύρισμα του Αρνολντ. Στην πραγματικότητα, ο ίδιος φαίνεται να ξεφυτρώνει μέσα από το γραφείο.

"Ε, λοιπόν, έχεις κάποιο ιδιαίτερο πρόγραμμα;" τον ρωτάω. Είναι μια από εκείνες τις αβλαβείς προκαταρκτικές ερωτήσεις του τύπου "Πως-περνάτε-την-μέρα-σας-κύριε-Τάδε". Αλλά ο Αρνολντ, που γεμίζει αφοσιωμένος την πίπα του, με κοιτάζει βλοσυρά σαν να είχα εκτοξεύσει μια αισχρολογία.

"Πρόγραμμα;" επαναλαμβάνει, μ' έναν τόνο που θυμίζει περισσότερο τον ευέξαπτο Κόναν και λιγότερο τον κεφάτο Τυρολέζο της ταινίας Pumping Iron. "Δεν έχω κανένα πρόγραμμα."

Σκόνταψα πάνω σ' ένα απρόσμενο ευαίσθητο σημείο. Ισως η αναφορά της λέξης "πρόγραμμα" είναι μια δυσάρεστη υπενθύμιση των γεμάτων ιδρώτα προσπαθειών ενός μπόντυ μπίλντερ ο Αρνολντ έχει περάσει πολλά από την εποχή που έπρεπε να πεζάρει με μαγιώ για να τραβήξει την προσοχή. Η ίσως θεωρεί την λέξη "πρόγραμμα" μη-Αμερικάνικη. (Μια τεράστια μεταξωτή σημαία κρέμεται κατά μήκος του ενός τοίχου, μαρτυρώντας το πάθος του Αρνολντ για τα αμερικάνικα πράγματα.) Αν υπάρχει ένα θέμα το οποίο μπορεί ν' αναπτύξει απ' όλες τις απόψεις της περιφρόνησης, είναι η σοσιαλιστική κοινωνία της Αυστριακής πατρίδας του, όπου, όπως λέει, οι δημόσιοι υπάλληλοι πηγαίνουν για φαγητό ακριβώς στις 12 το μεσημέρι και μετράνε τις μέρες μέχρι ν' αρχίσουν να παίρνουν τις συντάξεις τους. Στην Καλιφόρνια, ένας άντρας όπως ο Αρνολντ -ένα ελεύθερο πνεύμα- σηκώνεται κάθε πρωί και επινοεί την δική του ημέρα.

"Αν δεν έχεις κάποιο πρόγραμμα", σπεύδω να συμπληρώσω, "είσαι ένας πολύ τυχερός άνθρωπος".

"Ναι", απαντά ο Αρνολντ, λάμποντας αισθητά. "Είμαι ένας πολύ τυχερός άνθρωπος".

Αν ο Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ έχει την τάση να δείχνει περηφάνεια όταν αναφέρεται στην ίδια του την καλή τύχη, ποιός μπορεί να τον κατηγορήσει; Η καριέρα του είναι μια από τις μεγαλύτερες ιστορίες επιτυχίας ενός μετανάστη όλων των εποχών. Φτάνοντας στις Ηνωμένες Πολιτείες κατά την διάρκεια των τελευταίων χρόνων της δεκαετίας του 60 με κάτι μόλις παραπάνω απ' αυτά που μπορούσε να χωρέσει η βαλίτσα του από χοντρό μάλλινο ύφασμα, ο Αρνολντ μάζεψε περισσότερους τίτλους από οποιονδήποτε άλλο συμμετέχοντα στο ανερχόμενο άθλημα του μπόντυ μπίλντιν. Μέχρι την στιγμή που αποσύρθηκε, το 1980, είχε ονομαστεί Μίστερ Κόσμος μια φορά, Μίστερ Υφήλιος 5 φορές και Μίστερ Ολύμπια 7 φορές. Μια χρονιά, σάρωσε και τους τρεις τίτλους.

Αν και είχε το μειονέκτημα της αποθαρρυντικής Γερμανικής προφοράς του, κατάφερε να μεταπηδήσει από τον κόσμο του αθλητισμού στον κόσμο του κινηματογράφου. Χάραξε έναν δρόμο για τον εαυτό του, αρχικά σαν αδυσώπητος ήρωας στην τέχνη του σπαθιού και της μαγείας και στη συνέχεια σαν αδυσώπητος ήρωας της τέχνης της δράσης, συναγωνιζόμενος (και όπως πολλοί λένε, ξεπερνώντας) τον Συλβέστερ Σταλλόνε σαν <κράχτης> για τις εισπράξεις των κινηματογραφικών ταμείων.

Ανεξάρτητα από το επίθετό του, το οποίο αναμφισβήτητα προκαλεί ανατριχίλες στους οπαδούς του Κοινωνικού Πρωτοκόλλου (Σβαρτσενέγκερ σημαίνει <μαύρος ζευγολάτης>), κατάφερε να διεισδύσει στο Παλάτι. Πριν από δύο χρόνια, παντρεύτηκε την Μαρία Σράιβερ, βλαστάρι της οικογένειας Κέννεντυ και πραγματικό "λαχείο". Το ίδιο, όμως, ίσχυε και για τον Αρνολντ όσον αφορά το τελευταίο. Πολύ πριν γνωρίσει την Σράιβερ το 1977, ο Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ ήταν ένας πλούσιος άντρας.

Τα έσοδά του μόνο κατά τα δύο τελευταία χρόνια φτάνουν τα 43.000.000 δολλάρια. Στον αριθμό αυτό περιλαμβάνονται όχι μόνο τα έσοδά του από τον κινηματογράφο αλλά και τα έσοδα από τους αγώνες Μίστερ Ολύμπια και Μίστερ Υφήλιος που συνδιοργανώνει στο Κολούμπους του Οχάιο. Η μερίδα του λέοντος, πάντως, προέρχεται από επενδύσεις σε ακίνητη περιουσία που έχει κάνει τα τελευταία είκοσι χρόνια στη Σάντα Μόνικα, το Λος Αντζελες, το Σαν Φραντζίσκο και το Ντένβερ. Το περιοδικό Φορμης μόλις τον κατέταξε ανάμεσα στους δέκα πλουσιότερους καλλιτέχνες της Αμερικής.

Οσον αφορά την πολιτική και το στυλ του, πάντως, ο Αρνολντ είναι διακριτικός σχετικά με τα πλούτη του. Τα εκατομμύριά του, στην πραγματικότητα, φαίνεται να έρχονται σε δεύτερη μοίρα μετά το τωρινό του πάθος. Σήμερα το πάθος αυτό δεν είναι οι μυώνες ή τα χρήματα αλλά μια παλαβιάρικη κωμωδία στην οποία αυτός και ο Ντάννυ ντε Βίτο υποδύονται δύο αδέλφια δίδυμα. Σκηνοθετημένη από τον Ιβάν Ράιτμαν, η ταινία "Τα Δίδυμα" θεωρείται ο επαναστατικός κωμικός ρόλος του Αρνολντ.

Ο Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ σε κωμωδία; Μα πως, θα αναρωτηθείτε, ο Κόναν βρήκε το δρόμο που οδηγεί στην Χώρα του Κωμικού;

"Ενα πράγμα που συνειδητοποίησα (πριν από πολύ καιρό)", εξηγεί ο Αρνολντ, "είναι ότι μου αρέσει πραγματικά να κάνω κωμωδία, αλλά υπήρχαν πάντα αντιρρήσεις από τους σκηνοθέτες, από τα στούντιο. "Α, πα, πα. Εκείνο που θέλουμε από σένα είναι να κάνεις τον σκληρό", μου έλεγαν. Προσπαθούσα να σκεφτώ έναν τρόπο που θα μου επέτρεπε να κάνω μια κωμωδία από την αρχή μέχρι το τέλος."

Ο Αρνολντ βρήκε τελικά την ευκαιρία που ζητούσε πριν από τρία χρόνια, όταν συνάντησε τον Ράιτμαν κατά τη διάρκεια μιας κινηματογράφισης. Θυμάται πώς τράβηξε παράμερα τον σκηνοθέτη και του είπε, "Θα ήθελα πολύ να κάνω μια ταινία μαζί σου". Ο Ράιτμαν πρόθυμα έβαλε μια ομάδα σεναριογράφων να σκεφτεί κάτι. Το πιο ενδιαφέρον σενάριο ήταν εκείνο που αφορά ένα μαμούθ, τον Τζούλιους Μπένεντικτ ο οποίος δημιουργήθηκε τεχνητά από το σπέρμα έξι μεγαλοφυΐών και κατά συνέπεια είναι προικισμένος με τα τελειότερα χαρακτηριστικά του ανθρώπινου είδους. Το πείραμα αποτυγχάνει, όμως, όταν η μητέρα του Τζούλιους φέρνει στον κόσμο όχι μόνο αυτόν αλλά και τον δίδυμό του ο οποίος κουβαλάει πάνω του όλα τα γενετικά μειονεκτήματα του ανθρώπινου είδους.

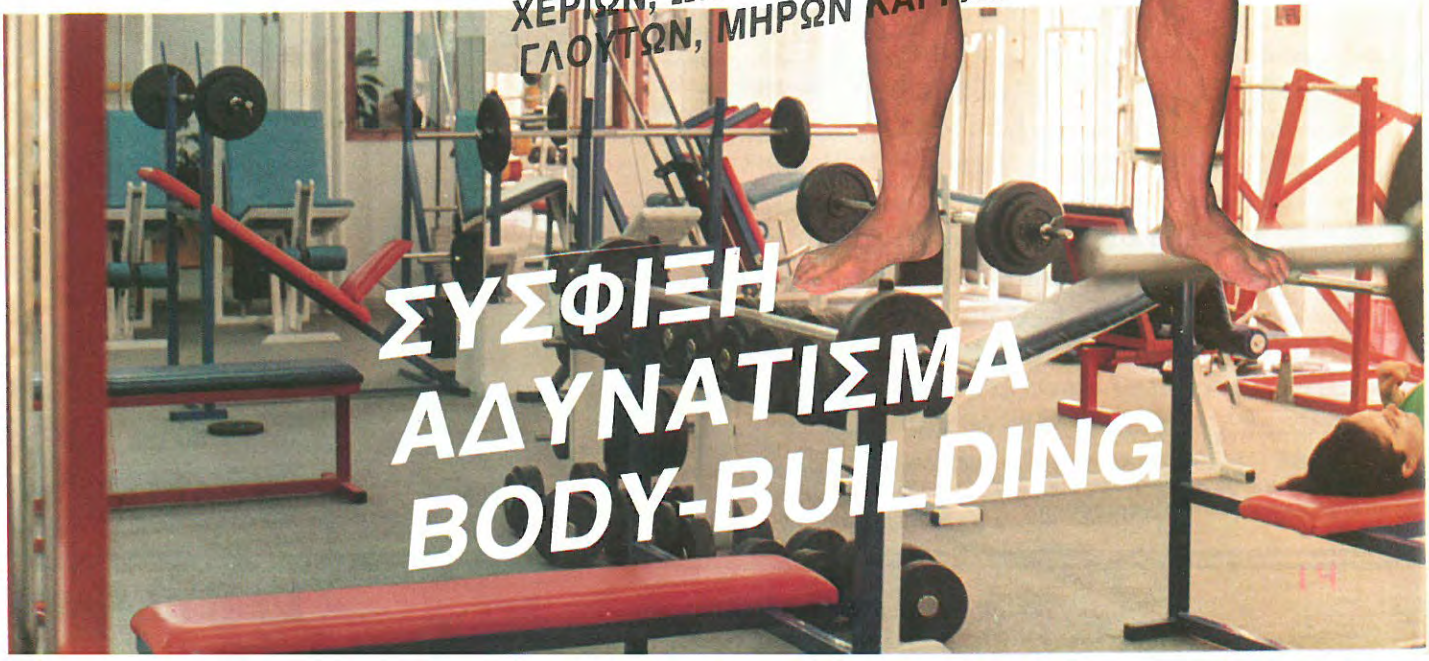
Ο Ράιτμαν κάλεσε σε γεύμα τον Αρνολντ, θέλοντας να του εξηγήσει την



ΠΑΓΚΡΑΤΙ :
ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 10



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



ΣΥΣΦΙΞΗ
ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ
BODY-BUILDING



όλη ιδέα. "Στα μισά του δρόμου", θυμάται ο σκηνοθέτης, "μου είπε, "Και πότε αρχίζουμε;" Ξαφνικά ήταν σαν να γυρίζαμε ήδη την ταινία".

Οταν ο Ράιτμαν απευθύνθηκε στον Ντε Βίτο με τον ρόλο του αρρωστιάρικου δίδυμου, ματαιώθηκαν τα σχέδιά του γιατί δεν υπήρχε ολοκληρωμένο σενάριο. "Με τον Αρνολντ τα πράγματα ήταν πολύ πιο εύκολα", λέει ο Ράιτμαν. "Του άρεσε τόσο πολύ η ιδέα, που πίστευε ότι όλα θα πήγαιναν μια χαρά". Τελικά, ο Ράιτμαν, ο Ντε Βίτο και ο Σβαρτσενέγκερ συμφώνησαν να εγκαταλείψουν τις συνηθισμένες αμοιβές τους για ένα μεγαλύτερο ποσοστό επί των ακαθαρίστων εσόδων.

"Έκαναν ένα τεστ στην ταινία", λέει ο Σβαρτσενέγκερ, "και το πραγματικά φανατικό κοινό του Αρνολντ" - ο Αρνολντ έχει την ευχάριστη συνήθεια ν' αναφέρεται στον εαυτό του στο τρίτο πρόσωπο - "θεώρησε ότι αυτή είναι η καλύτερη ταινία που έχω κάνει. Δείχνει την αποτυχία, δείχνει τα σκαμπανεβάσματα της ζωής, δείχνει πολύ αγάπη και ενδιαφέρον". Ο Αρνολντ είναι το ίδιο ενθουσιώδης και για τον Τζούλιους, τον οποίο περιγράφει σαν "καλό, ηθικό και έξυπνο σαν τον διάβολο".

Δεν είναι καθόλου ειρωνικό στην πραγματικότητα το γεγονός ότι ο ρόλος τον οποίο ο Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ θεωρεί τον καλύτερο της καριέρας του μέχρι σήμερα αφορά το πιο τέλειο είδος που μπορεί να δημιουργήσει η επιστήμη. Ο Αρνολντ, 41 ετών σήμερα, είναι χωρίς αμφιβολία το προϊόν ενός παρόμοιου θαυμαστού πειράματος το οποίο τελέστηκε πριν από 25 χρόνια περίπου, όταν μεγάλωνε σαν έφηβος στις αστικές πεδιάδες της νοτιοανατολικής Αυστρίας. Με τη διαφορά ότι εκείνη την μακρινή εποχή σε κείνο τον μακρινό τόπο, ο Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ ήταν ταυτόχρονα δημιουργός και δημιούργημα.

Αν σε κάποια στιγμή της ζωής του ήταν ένας ασθενικός άνθρωπος 45 κιλών, ίσως υπήρχε κάποια ικανοποιητική εξήγηση στην αφοσίωση με την οποία ο Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ δημιούργησε και ξαναδημιούργησε τον εαυτό του κατά την διάρκεια του τελευταίου τέταρτου του αιώνα. Αλλά δεν επιδέχεται την εύκολη ανάλυση που θα μπορούσε κανείς να εφαρμόσει σε τέτοιους κοκκαλιάρηδες που καταφέρνουν τα πάντα όπως ήταν, για παράδειγμα, ο Θεόδωρος Ρούσβελτ. Μια φωτογραφία της παιδικής του ηλικίας απεικονίζει έναν ρωμαλέο, αθλητικό Αρνολντ να κάθεται σ' ένα γραφείο, ευθυτενής, πρόθυμος να ευχαριστήσει.

Η δεσπόζουσα προσωπικότητα στην ζωή του νεαρού ήταν, χωρίς αμφιβολία, ο πατέρας του Γκούσταβ -"ένας ισχυρός άντρας, και άνθρωπος που θαύμαζε την ισχύ", όπως λέει ένας από τους μυστικοσύμβουλους του Αρνολντ. Ο Χερ (κύριος στα γερμανικά, Σ.τ.Μ) Σβαρτσενέγκερ ήταν αρχηγός της περιφερειακής αστυνομίας και ένθερμος οπαδός της πειθαρχίας. Από την εποχή που ο Αρνολντ και ο μεγαλύτερος αδερφός του, Μέινχαρντ, είχαν αρχίσει μετά βίας να περπατάνε, ο πατέρας τους, τους είχε επιφορτίσει μ' ένα βαρύ πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων. Σκοπός του πατέρα Σβαρτσενέγκερ ήταν να γίνει ο Αρνολντ επαγγελματίας ποδοσφαιριστής. Ο αδελφός του Αρνολντ, που ήταν περισσότερο παιδί των γραμμάτων -και που κάποτε ο Αρνολντ τον είχε χαρακτηρίσει σαν "κάπως ευέξαπτο"- είχε προοριστεί για την καριέρα του ηλεκτρολόγου μηχανολόγου. Το σχέδιο αυτό έμεινε ανεκπλήρωτο όταν ο Μέινχαρντ, οδηγώντας μεθυσμένος, σκοτώθηκε σε αυτοκινητιστικό δυστύχημα στα είκοσί του περίπου.

Ο Αρνολντ παραδέχεται ότι αυτός και ο αδερφός του ανταγωνίζονταν ο ένας τον άλλο. "Είχαμε μόνο ένα χρόνο διαφορά. Προσπαθούσαμε να ξεπεράσουμε ο ένας τον άλλο όσον αφορούσε το σχολείο και τις αθλητικές δραστηριότητες". Αγωνιζόντουσαν να κερδίσουν την έγκριση του πατέρα τους, ρωτάω; "Αυτό είναι υποθετικό," ρουθουνίζει περιφρονητικά ο Αρνολντ. "Είναι κάπως βαρύ για να το σκεφτεί ένα παιδί". (Ο Αρνολντ είναι απρόσβλητος στο σαγηνευτικό τραγούδι της αυτοανάλυσης.)

Εκ πρώτης όψεως, ο Αρνολντ δεν φαίνεται να υπήρξε ποτέ υλικά στερημένος. Το οικογενειακό του σπίτι, έξω ακριβώς από την αρκετά μεγάλη αστική πόλη του Γκρατς, ήταν επιπλωμένο με έργα τέχνης και αντίκες. Πάντως, ισχυρίζεται ότι απόλαυσε την ευκολία του τηλέφωνου και των σύγχρονων υδραυλικών εγκαταστάσεων μόνο όταν έφτασε σε ηλικία δεκατεσσάρων ετών. Ο Τζωρτζ Μπάτλερ, σκηνοθέτης της ταινίας Pumping Iron, θυμάται την επίσκεψή του στην Αυστρία με τον Αρνολντ το 1977, όταν πήγαν σ' ένα μικροσκοπικό χωριό έξω από το Γκρατς για να πάρουν δείπνο μαζί με τα ξαδέλφια του Αρνολντ και τους φίλους της παιδικής του ηλικίας. "Η πλειοψηφία απ' αυτούς", αναφέρει, "ήσαν αμόρφωτοι βοσκοί. Δεν είμαι σίγουρος για το αν ο Αρνολντ ήταν στερημένος ή όχι, αλλά σίγουρα έχει αρκετά πρωτόγονη προέλευση. Και νομίζω ότι αυτό πάντα το παρακινούσε".

Εκείνο που φαίνεται ότι παρότρυνε τον νεαρό Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ ήταν ένα πλεόνασμα από ενεργητικότητα που δεν ήξερε προς τα που να διοχετεύσει. "Εμοιαζα με ένα μεγάλο αυτοκίνητο που δεν είχε που να πάει", εξηγεί. "Είχα την διάθεση, αλλά έπρεπε να στοχεύσω κάπου και να ξεκαθαρίσω με το τι θα έμοιαζε το τέλος". Σε ηλικία 15 χρόνων, επαναστάτησε ενάντια στον πατέρα του, παράτησε το ποδόσφαιρο και άρχισε να ψάχνει για κάποιο είδωλο.

Το βρήκε στις κινηματογραφικές ταινίες. Οχι στις Ρωμαϊκές Διακοπές ή στους Κανόνες του Παιχνιδιού, αλλά στο Ο Ηρακλής Ενάντια στη Ρώμη, ο Ηρακλής στον Στοιχειωμένο Κόσμο, ο Ηρακλής και η Αιχμάλωτη Γυναίκα και στο ο Ηρακλής και οι Ανθρωποι του Φεγγαριού. Ο θαυμασμός για τους αστέρες αυτών των ταινιών δευτέρας διαλογής -ιδιαίτερα για τον Ρετζ Παρκ, έναν πρώην μπόντυ μπίλντερ που πέτυχε στον κινηματογράφο και τις μπίζνες- οδήγησαν τον Αρνολντ στο να συλλέγει περιοδικά για το μπόντυ μπίλντιν και ακόμα να κρεμάει αφίσσες μυωδών αντρών στους τοίχους της κρεββατοκάμαράς του - μια εξέλιξη τόσο απρόσμενη για τους γονείς του ώστε τελικά απδιασμένοι τον πήγαν στον ψυχίατρο. "Μέσα σ' ένα χρόνο", λέει ο Αρνολντ, "ήξερα πάρα πολύ καλά που ήθελα να στραφώ".

Το μπόντυ μπίλντιν πήρε τον Αρνολντ μακριά από την Αυστρία. Οι γονείς του ξεπέρασαν την αρχική τους απροθυμία και του αγόρασαν ένα σετ από βάρη. Ο Αρνολντ άρχισε να επαναδημιουργεί τον εαυτό του με μια διαδικασία που ο ίδιος παρομοιάζει με γλυπτική. Το αποτέλεσμα της δουλειάς αυτής ήταν ένα αριστούργημα: ένα σώμα ύψους 1.87 το οποίο στο ζενίθ του είχε στήθος 142,5 εκατοστά, μέση 77,5 εκατοστά και μπράτσα 55 εκατοστά. Σε ηλικία 18 ετών, ταξίδεψε στην Στουτγκάρδη για τον πρώτο του διεθνή αγώνα και κέρδισε τον τίτλο του Τζούνιορ Μίστερ Ευρώπη. Η αντίδρασή του ήταν ευφορική: "Νόμιζα ότι ήμουν ο Κινγκ Κονγκ".

Το 1968, έπεσε στην προσοχή του Αμερικανού Τζο Γουίντερ, εκδότη του περιοδικού Muscle and Fitness και μεγαλύτερου ευαγγελιστή του μπόντυ μπίλντιν στον κόσμο. Ο Γουίντερ έφερε τον Αρνολντ στις Ηνωμένες Πολιτείες, του' δωσε το παρατσούκλι "Αυστριακή Βελανιδιά" και τον εγκατέστησε στη Σάντα Μόνικα, την μέκκα του μπόντυ μπίλντιν. Επίσης έφερε και τον καλύτερο φίλο του Αρνολντ, έναν Ιταλό μπόντυ μπίλντερ με το όνομα Φράνκο Κολούμπου ή "Σαρδηνό Σαμψών". Οι δύο τους μοιράστηκαν ένα διαμέρισμα κοντά στο Gold's Gym.

Ο Κολούμπου λέει ότι ο τότε Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ ήταν ένας εξωστρεφής τύπος που του άρεσαν οι πλάκες, "όλο γοητεία και χαχανητά". Η καλή φύση του Αρνολντ, πάντως, δεν επισκίαζε την σφοδρότητά του, την μερικές φορές άκαρδη αποφασιστικότητά του όταν επρόκειτο για αγώνες. "Ποτέ δεν έλεγε, "Πάω να αγωνιστώ", λέει ο Κολούμπου. "Πάντα έλεγε, "Πάω να νικήσω".

"Θυμάμαι μια φορά", συνεχίζει ο Κολούμπου, "που είχαν πέσει πάνω στο στήθος μου 227 κιλά. Κοίταξα τον Αρνολντ μ' ένα βλέμμα που έλεγε "Βόηθα με τώρα". Εκείνος βγήκε έξω από το γυμναστήριο και με κοίταζε από το παράθυρο λέγοντάς μου, "Οταν τελειώσεις πέστο μου. Θα έρθω μέσα". Αυτή η σκληρή προπόνηση είχε αποτελέσματα που κανένας δεν θα πίστευε". Αλλά δεν είναι μόνο η σκληρή προπόνηση που έφερε αποτελέσματα: όταν πιέζεται, ο Αρνολντ παραδέχεται ότι έχει χρησιμοποιήσει στεροειδή. Αλλά, όπως λέει, "τα χρησιμοποιήσαμε με πολύ περιορισμένο τρόπο", και ισχυρίζεται ότι δεν έχει βιώσει καμία παρενέργεια.

Την εποχή που ο Αρνολντ δημιουργούσε την Αυστριακή Βελανιδιά με την σκληρή δουλειά, έριχνε στην αγορά και μια άλλη προσωπικότητα μέσω μιας ταχυδρομικής γραμμής παραγγελιών για βοηθήματα του μπόντυ μπίλντιν κάτω από την ονομασία Αρνολντ Στρονγκ (Δυνατός). Οποτε είχε έσοδα απ' αυτή την ασχολία, έκανε επενδύσεις σε ακίνητη περιουσία. Η πρώτη επιδρομή του Αρνολντ έγινε αφού διάβασε μερικά άρθρα σε "εφημερίδες επενδύσεων" σχετικά μ' ένα νέο υπερηχητικό αεροδρόμιο το οποίο επρόκειτο να χτιστεί βορειοανατολικά του Λος Αντζελες, στο Παλμντέηλ. Αυτός και ο Κολούμπου επένδυσαν περίπου 15.000 δολάρια, αλλά μετά, όπως λέει, "οι οικολόγοι κόντεψαν να τρελλαθούν μ' αυτή την υπόθεση και το αεροδρόμιο σταμάτησε. Η αξία", όπως με διαβεβαιώνει, "έχει ανέβει τρομακτικά από τότε".

Ο Κολούμπου διηγείται μια ελαφρώς πιο καταστροφική εκδοχή. Αυτός και ο Αρνολντ δελεάστηκαν από έναν πολυλογά και πήγαν στο Παλμντέηλ. "Μας μιλούσε για δύο ώρες μέσα στο λεωφορείο για το πως θα έφτιαχναν έναν αυτοκινητόδρομο στο Παλμντέηλ, καθώς και ένα διπειρωτικό αεροδρόμιο. Μας είπε ότι θα πήγαιναν σε άλλους πλανήτες. Εμείς σκεφτήκαμε "Παναγίτσα μου!". Ο Κολούμπου αγόρασε πέντε ακρ (1 ακρ είναι 4 περίπου στρέμματα, Σ.τ.Μ). Ο Αρνολντ αγόρασε 10. Εξι μήνες αργότερα, το έλεγξαν. Το υπερηχητικό αεροδρόμιο είχε αναβληθεί και η γη βρισκόταν δίπλα σ' ένα σκουπιδότοπο.

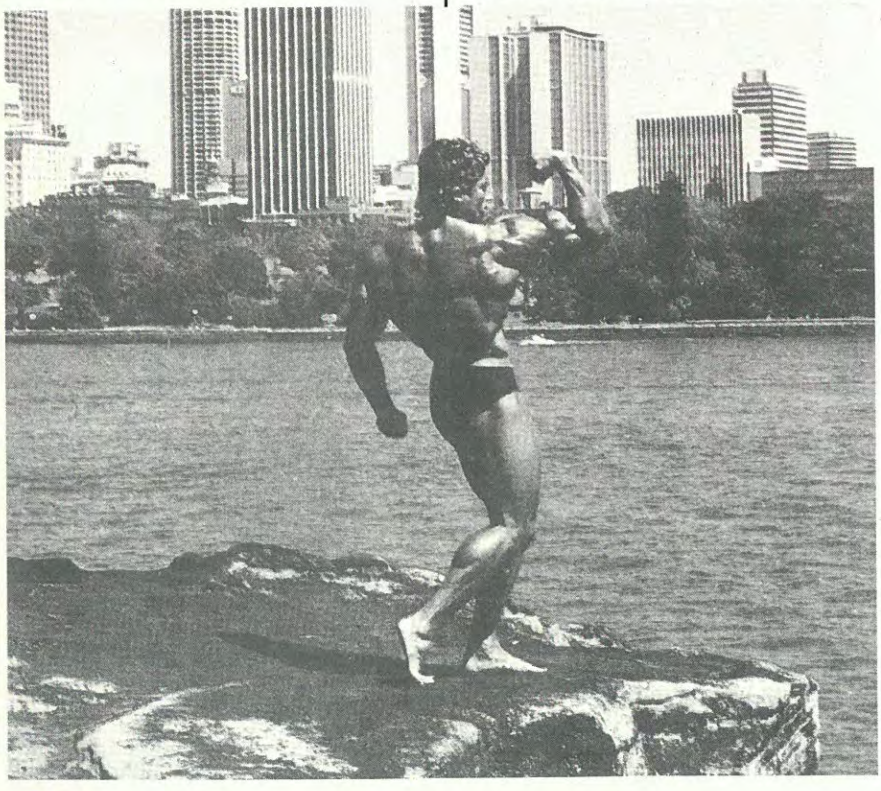
"Εκείνη η γη μας ανήκει ακόμα. Δεν ξέρω αν θα μπορέσουμε ποτέ να την πουλήσουμε", λέει φιλοσοφικά ο Κολούμπου. "Μάθαμε μια και καλή τι να κάνουμε και τι να μην κάνουμε".

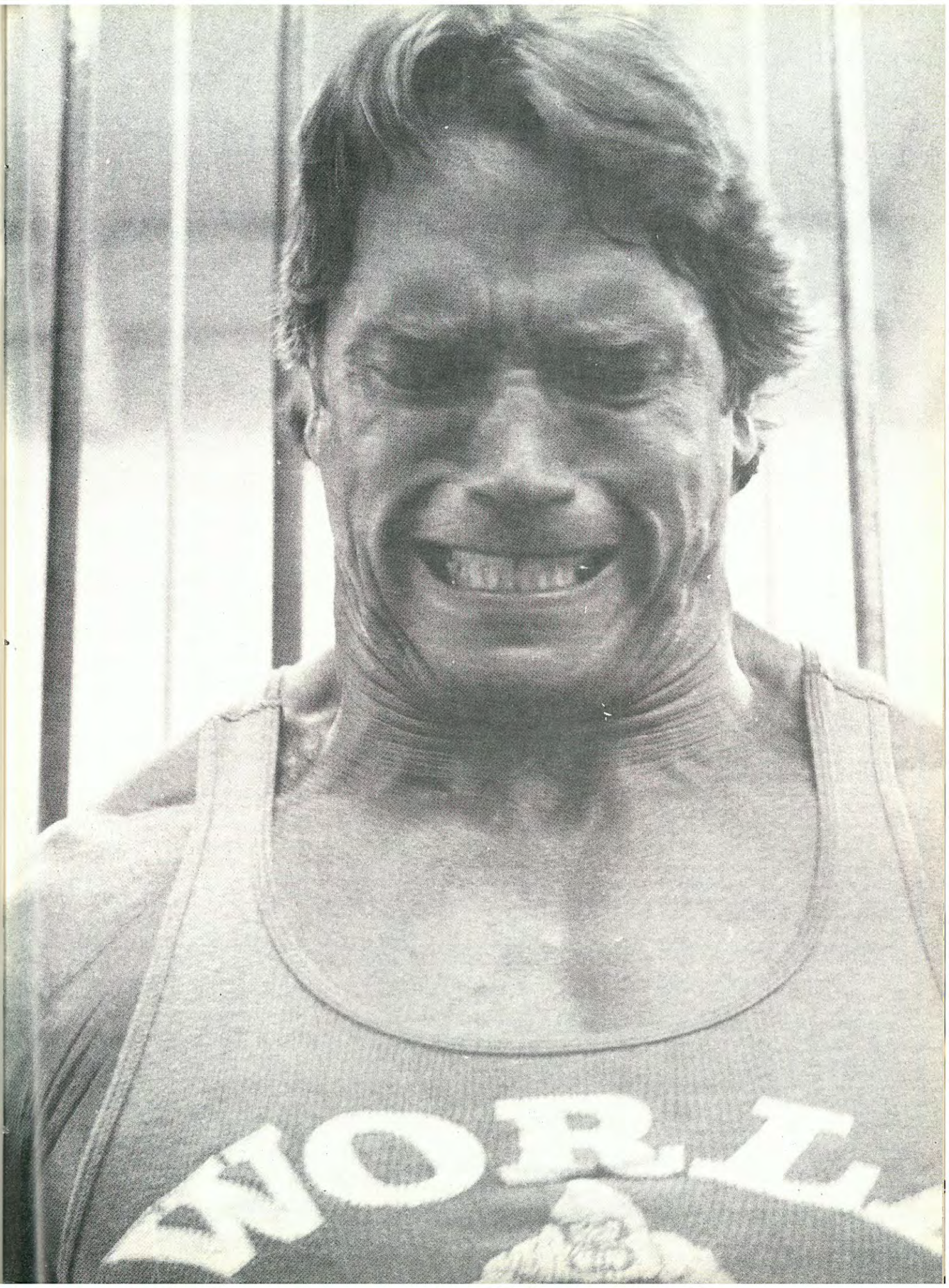
Ο Αρνολντ φαίνεται να έγινε εκατομμυριούχος κατά τη διάρκεια της δεύτερης δεκαετίας της ζωής του. (Το ίδιο και ο Κολούμπου.) Και οι δύο "εθίστηκαν" με την Αμερική, λέει ο Αρνολντ. Λέει πως κάποτε ένοιωσε νοσταλγία για την πατρίδα του και έκανε ένα ταξίδι στην Αυστρία. "Επειτα από μια βδομάδα", θυμάται, "δεν έβλεπα την ώρα να γυρίσω πίσω στις Ηνωμένες Πολιτείες. Το κάθε τι ήταν πιο ευχάριστο στις Ηνωμένες Πολιτείες, εξαιτίας της νοοτροπίας του να είσαι πάντα ανοιχτό μυαλό, πάντα θετικός. Οτιδήποτε θέλεις να κάνεις στην Ευρώπη αντιμετωπίζει μ' ένα "Αποκλείεται. Κανείς δεν το έχει καταφέρει ποτέ". Δεν έχουν πια την επιθυμία να βγουν έξω να κατακτήσουν και να καταφέρουν - συνειδητοποίησα ότι είχα πολύ περισσότερο το Αμερικανικό πνεύμα".

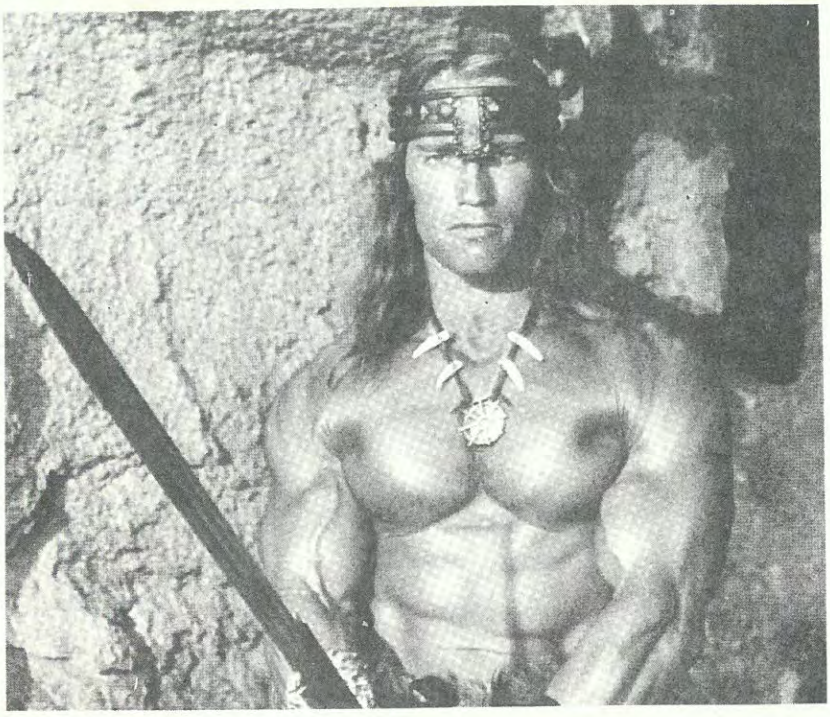
Αν ήταν το Αμερικανικό πνεύμα που έφτιαξε την περιουσία του Αρνολντ, εκείνο που έφτιαξε το όνομά του ήταν το Pumping Iron. Κατά την διάρκεια των πρώτων χρόνων της δεκαετίας του 70, ο Αρνολντ αποτελούσε μύθο για τους ανθρώπους των μυώνων, αλλά το μπόντυ μπίλντιν σαν άθλημα ήταν ακόμα αφανές και δεύτερης κατηγορίας. Ο Τζωρτζ Μπάτλερ, που ήταν τότε ένας ανεξάρτητος φωτογράφος που τον είχε μισθώσει το περιοδικό Oui, συνάντησε τον Αρνολντ στο Μίστερ Ολύμπια του 1972, στο Μπρούκλιν. Βρισκόταν στα παρασκήνια περικυκλωμένος από γυναίκες οι οποίες έπαιρναν μέρος σ' έναν διαγωνισμό που ονομαζόταν Μις Μπικίνι.

"Ηταν η πιο κακόγουστη σκηνή που θα μπορούσατε να φανταστείτε", λέει ο Μπάτλερ, "αλλά ήταν ξεκάθαρο ότι ο Αρνολντ ήταν ένα αστέρι. Η παρουσία του ήταν απλώς απίστευτη".

Ο Μπάτλερ και ο συνεργάτης του συγγραφέας Τσαρλς Γκέινς, πλησίασαν




WORL



τον Αρνολντ και του πρότειναν να τον παρουσιάσουν σ' ένα βιβλίο και πιθανόν και σ' ένα ντοκυμανταίρ σχετικά με το μπόντυ μπίλντιν και κείνος συμφώνησε. Η διαδικασία, πάντως, συνάντησε σθεναρή αντίσταση.

"Ο Αρνολντ βρισκόταν σ' ένα άθλημα που δεν άρεσε σε κανέναν, και είχε ένα σώμα που οι άνθρωποι απεχθανόντουσαν", εξηγεί ο Μπάτλερ. "Εκείνο τον καιρό, το μεγαλύτερο πρόβλημα ήταν η συμπεριφορά του τύπου ενάντια σε οτιδήποτε ομοφυλοφιλικό: "Ολοι αυτοί οι μπόντυ μπίλντερς είναι αδερφές. Δεν θέλουμε να έχουμε καμία σχέση μαζί τους." (Ο Αρνολντ, παρατηρεί ο Μπάτλερ, είναι αδιόρθωτα και ενθουσιώδικα ετεροσεξουαλικός. "Οταν είμαστε στο Φεστιβάλ Καννών το 1977", λέει, "υπήρχαν γυναίκες που πέθαιναν να μπουν στην κρεββατοκάμαρα του Αρνολντ. Εχει πολύ μεγάλη σεξουαλική όρεξη".)

"Ηταν ιδιαίτερα δύσκολο για τον Αρνολντ", λέει ο Μπάτλερ, "γιατί του συμπεριφέρονταν σαν να ήταν τελείως φρικιό. Οταν καθόμουν στα ρεστωράν απέναντί του, έβλεπα τους ανθρώπους που καθόντουσαν στα άλλα τραπέζια να γελάνε πίσω από την πλάτη του. Φυσικά το παρατηρούσε, αλλά δεν φέρθηκε ποτέ με αγένεια".

Οταν τελικά το βιβλίο Pumping Iron εκδόθηκε από τους Σάιμον και Σούστερ το φθινόπωρο του 1974, έγινε αμέσως μπεστ-σέλλερ - και όταν η ταινία βγήκε τρία χρόνια αργότερα, ο Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ βρισκόταν στα χείλια όλου του κόσμου. Ο Αρνολντ συμμετείχε μ' ενθουσιασμό στην όλη υπόθεση. Με τον ίδιο τρόπο που δημιούργησε τον Αρνολντ Στρονγκ για τους φανατικούς μπόντυ μπίλντερς, επαναδημιούργησε τον εαυτό του ώστε να είναι πιο ευχάριστος στο πιο ήπιο κοινό. Εδωσε συνεντεύξεις στις οποίες ισχυριζόταν ότι έτρωγε ελεύθερα κέικ με ρούμι. Σύγκρινε το αποτέλεσμα του πλημμυρίσματος με αίμα ενός μυώνα με τον οργασμό. Επέτρεπε να τον φωτογραφίζουν ενώ κάπνιζε μαριχουάνα. (Σήμερα επιμένει ότι ποτέ δεν κάπνισε "μαύρη" ψυχαγωγικά.) Και μηχανευόταν διάφορες "φανταστικές ιστορίες" για να μεγαλώσει το μύθο του.

Η πιο εξωφρενική απ' αυτές είναι μια που είπε μπροστά στην κάμερα για το Pumping Iron. Εξηγώντας την αφοσίωσή του και την δύναμη της θέλησής του, ο Αρνολντ περιέγραψε με τέλεια σοβαρότητα την φορά που βρισκόταν σε κάποιον ξένο αγώνα όταν πέθανε ο πατέρας του. Αντί να γυρίσει στην πατρίδα του για την κηδεία, έμεινε για να κερδίσει τον τίτλο. "Ρώτησα τον Αρνολντ σχετικά μ' αυτό αφού τελείωσε η συνέντευξη", λέει ο Μπάτλερ. "Είπε, ότι στην πραγματικότητα, όταν πέθανε ο πατέρας του βρισκόταν στο Μεξικό. Το έμαθε μια βδομάδα μετά την κηδεία, και δεν μπορούσε να επιστρέψει στην πατρίδα του. Το θέμα είναι, ότι είμαι σίγουρος πως αν ο Αρνολντ είχε να διαλέξει ανάμεσα στο να κερδίσει τους παγκόσμιους αγώνες και στο να πάει στην κηδεία του πατέρα του, θα έλεγε, "Ο πατέρας μου θα ήθελε από μένα να νικήσω".

Η απίθανη φήμη του Αρνολντ οφειλόταν παράλληλα και στο γεγονός ότι διαθέτει και εξαιρετική φινέτσα. Κάτω από την κηδεμονία των Μπάτλερ και Γκέινς, ο Αρνολντ πήρε μαθήματα μπαλέτου. Φωτογραφήθηκε από τον Ρόμπερτ Μέιπλθορπ και ζωγραφίστηκε από την Τζάμι Ουέθ. Ηταν το αντικείμενο έκθεσης σ' ένα σεμινάριο στο Μουσείο Ουίτνεϊ της Νέας Υόρκης, όπου οι λόγιοι συναντήθηκαν για να συζητήσουν την εξιδανικευμένη αντρική φόρμα. Ακριβώς πριν κυκλοφορήσει η ταινία, ο Μπάτλερ κανόνισε για μια φίλη του, την κληρονόμο της Φίατ, Ντελφίνα Ρατάτσι, να διοργανώσει ένα γεύμα στο Ελένης, στο Μανχάτταν. Η Ρατάτσι, που ήταν συντάκτρια στο περιοδικό Βίκινγκ, κάλεσε την συνεργάτιδά της Τζάκυ Ωνάση. Μια αρθογράφος σε κοινωνική στήλη, η Σούζυ, έγραψε ότι ο Αρνολντ και η Τζάκυ μίλησαν παραπάνω από ένα τέταρτο. Μια γυναίκα επί των δημοσίων σχέσεων που εργαζόταν για το γεγονός εκείνο, είπε με σιγουριά στο περιοδικό Νιού Γιόρκ ότι "το να μιλήσει στην Τζάκυ ήταν ο μεγαλύτερος σκοπός της ζωής του Αρνολντ".

Ο Μπάτλερ λέει ότι έβρισκε τον τότε Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ συγκινητικά απλοϊκό. "Υπήρχαν απλώς ένα σωρό πράγματα τα οποία δεν ήξερε", θυμάται ο Μπάτλερ. "Δεν ήξερε πως να ντυθεί. Δεν ήξερε πως να παραγγείλει σ' ένα ρεστωράν και άλλα τέτοια πράγματα".

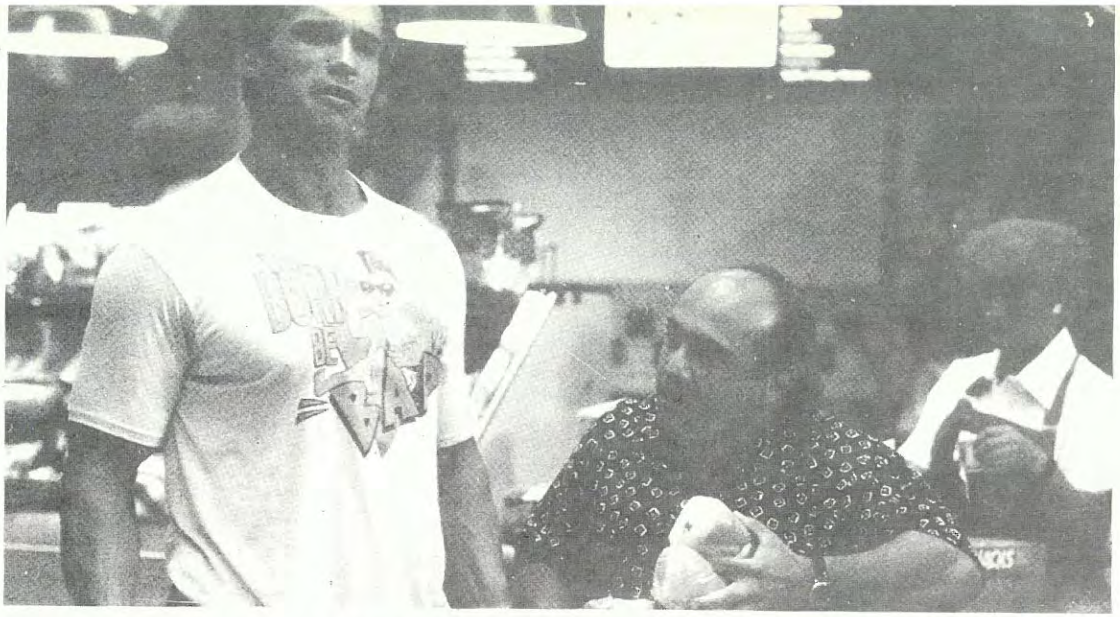
Με μια χαρακτηριστική επίδειξη πρωτοβουλίας, ο Αρνολντ έβαλε μπροστά την διαδικασία διόρθωσης της έλλειψης του σε στυλ. Βρήκε έναν ράφτη που τον έντυσε σαν γαμπρό. Ζητούσε γνώμες σχετικά με το τι έπρεπε να διαβάζει και που έπρεπε να τρώει. Μια φορά, λέει ο Μπάτλερ, ο Αρνολντ τον ρώτησε σε ποιό ξενοδοχείο στην Νέα Υόρκη πρέπει να μένει. Ο Μπάτλερ απάντησε ότι το αγαπημένο του ήταν το Αλτζονκουίν, ένα κομψό παλιό πανδοχείο όπου σύχναζε η ελίτ των γραμμάτων. Αργότερα διασκέδασε πολύ όταν έμαθε ότι ο Αρνολντ είχε πάει στο ξενοδοχείο αυτό εκτός από τον εαυτό του και άλλους 80 μπόντυ μπίλντερς.

"Ο Αρνολντ", λέει ο Μπάτλερ, "είναι ένας από τους πιο γρήγορους μαθητές στην ιστορία του κόσμου".

Η γρηγοράδα, η αφοσίωση και ένας κεφάτος καιροσκοπισμός μετέτρεψαν τον Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ σε μέλος της καλής κοινωνίας. Σήμερα δεν του αρέσει να θυμάται ότι μπήκε σ' αυτόν τον κόσμο σαν κάτι το εκκεντρικό. Οταν του είπε ότι το μπόντυ μπίλντιν κάποτε το θεωρούσαν αφύσικο, κουνάει το κεφάλι του σε μια βιαστική άρνηση. Πρόσφατα, ο Μπάτλερ του έδειξε μια σειρά από φωτογραφίες τραβηγμένες την εποχή που ήταν μπόντυ μπίλντερ. "Αλλά Τζωρτζ", παραπονέθηκε ο Αρνολντ απ' ό,τι λέγεται, "δεν υπάρχουν φωτογραφίες μου στον Λευκό Οίκο. Δεν υπάρχουν φωτογραφίες μου με τον Τζέραλντ Φορντ ή τον Ρόναλντ Ρήγκαν ... δεν υπάρχουν φωτογραφίες μου με τον Συλβέστερ Σταλλόνε ή τους Κέννεντυ".

"Ναι", του εξήγησε ο Μπάτλερ, "γιατί είναι τραβηγμένες περίπου την εποχή που γυρίζαμε το Pumping Iron". Σ' αυτό ο Αρνολντ απάντησε, "Πραγματικά, δεν θέλω να με θυμούνται μ' αυτό τον τρόπο".

Το εσωτερικό του γραφείου του Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ απεικονίζει με μεγαλύτερη ακρίβεια το πως θα ήθελε να τον θυμούνται. Οι τρεις τοίχοι που περιτριγυρίζουν το μεγάλο δρύινο γραφείο του είναι καλλυμένοι με φωτογραφίες που απεικονίζουν τις επιτυχημένες μετενσαρκώσεις του. Αποτελούν ένα είδος Γκαλερί των Ζωών - όλων των ζωών του Αρνολντ. Υπάρχουν διάσπαρτες φωτογραφίες από τις πρώτες εποχές με τον Φράνκο Κολούμπου και τον Λου Φερίνο, που αποθανατίζουν τον Αρνολντ τον Μπόντυ Μπίλντερ. Υπάρχουν οι προαναφερόμενες φωτογραφίες με τον Ρόναλντ Ρήγκαν, τον Τζέραλντ Φορντ και μια στρατιά από τους Κέννεντυ, οι οποίες αποθανατίζουν τον Αρνολντ τον Κοσμικό.



Υπάρχουν φωτογραφίες του Αρνολντ από τις ταινίες Ο Εξολοθρευτής και ο Κυνηγός, μια αναφορά στον Αρνολντ τον Σούπερ Σταρ.

Αισθητά απούσες απ' αυτή την γκαλερί, πάντως, είναι οι φωτογραφίες από τις πρώτες μέρες των προσπαθειών του στον κινηματογράφο. Μέρες όπου το μεγάλο επίθετό του και τα άσχημα αγγλικά του τον άφηναν χωρίς δουλειά. Μέρες όπου έπρεπε να δημιουργήσει μια καριέρα με την ίδια δύναμη και αφοσίωση με τις οποίες κάποτε δημιούργησε το σώμα του.

Ο Σβαρτσενέγκερ χρησιμοποίησε τους μυώνες του σαν διαβατήριο για τον κόσμο του κινηματογράφου. Το 1969, ο ραββίνος του στο μπόντυ μπίλντιν, Τζο Γουίντερ, τον πήγε στην Νέα Υόρκη σε μια ακρόαση για ένα φιλμ που ονομαζόταν Ο Ηρακλής Παθαίνει την Πλάκα του (αργότερα πήρε τον πιο σικ τίτλο Ο Ηρακλής στην Νέα Υόρκη). Η φωνή του στην ταινία είχε ντουμπλαριστεί. "Κάθε τόσο", λέει ο Αρνολντ ανοιγοκλείνοντας τα μάτια του, "παίρνω είκοσι τηλεφωνήματα από ανθρώπους που γελώντας, μου λένε, "Είδαμε αυτό το φοβερό κατασκεύασμα στην τηλεόραση".

Πολύ συχνά, πάντως, ο Αρνολντ απλά έκανε το μουγγό. Τέσσερα χρόνια αργότερα, στο φιλμ του Ρόμπερτ Αλτμαν ο Μεγάλος Αποχαιρετισμός, έκανε έναν μυώδη τύπο ο οποίος χωρίς να μιλάει κοπανούσε τον Ελλιοτ Γκουλντ. Στην ταινία Ο Κακός, έπαιζε τον Ομορφο Ξένο, του οποίου μοναδική δουλειά ήταν να κάθεται μαρμαρωμένος πάνω σε μια άμαξα δίπλα στην Αν Μάργκρετ. Ενας κριτικός παρατήρησε ότι το άλογο ήταν σημαντικά πιο εκφραστικό από τον Αρνολντ.

Αν οι μυώνες του αποτελούσαν εισιτήριο για τις ταινίες, ταυτόχρονα ενεργούσαν εις βάρος του στις σοβαρές ταινίες. Οταν ο σκηνοθέτης Μπομπ Ράφελσον σχεδίαζε το Stay Hungry, που βασιζόταν σε μια νουβέλα του Τσαρλς Γκέινς για τους μπόντυ μπίλντερς του Νότου, έψαχνε κάποιον να ενσαρκώσει έναν ευγενικό γίγαντα με το όνομα Τζόε Σάντο. "Εφερε αρκετά μεγάλη αντίσταση στο να χρησιμοποιήσει τον Αρνολντ", θυμάται ο Γκέινς. "Η αντιμετώπισή του ήταν, "Αποκλείεται. Δεν πρόκειται να χρησιμοποιήσουμε έναν άγνωστο αυστριακό μπόντυ μπίλντερ σαν βασικό χαρακτήρα μιας μεγάλης κινηματογραφικής ταινίας". Οταν πήγα τον Αρνολντ στο σπίτι του Μπομπ - ο Αρνολντ μπορεί να γοητεύσει και ένα φίδι - εκείνος άρχισε να σκέφτεται τις πιθανότητες". Ο Σβαρτσενέγκερ τελικά πήρε τη δουλειά, αλλά ο Τζόε Σάντο ήταν τελικά δευτερεύων ρόλος.

Οταν ο Μπάτλερ πλησίασε τον Νεντ Τάνεν, που τότε εργαζόταν στην Γιουνιβέρσαλ, με σκοπό να του προτείνει να δουλέψει για το Pumping Iron, η απάντηση ήταν αρνητική. Σύμφωνα με τον Μπάτλερ ο Τάνεν του είπε, "Προσπαθείς να εκμεταλλευτείς αυτόν τον δύστυχο τον Σβαρτσενέγκερ. Δεν υπάρχει καμία πιθανότητα να τα καταφέρει αυτός ο άνθρωπος με τον κινηματογράφο". (Ο Τάνεν ισχυρίζεται ότι δεν θυμάται να έχει συναντηθεί με τον Μπάτλερ.)

Πέντε χρόνια μετά το Pumping Iron, ο Αρνολντ έκανε την ταινία Κόναν ο Βάρβαρος για τον Ντίνο Ντε Λαουρέντις. ("Ο Ντε Λαουρέντις ήταν ο Κινγκ Κονγκ της κινηματογραφικής βιομηχανίας εκείνη την εποχή", λέει ο Αρνολντ με θαυμασμό.) Οπως έχει αναφερθεί η ταινία απέφερε 100.000.000 δολάρια παγκόσμια (μόνο στις Ηνωμένες Πολιτείες η είσπραξη έφτασε τα 31.000.000). Η συνέχεια, Κόναν ο Εξολοθρευτής, έκανε είσπραξη παραπάνω από 100.000.000 δολάρια (31.000.000 στις Η.Π.Α). Ο Κόναν, σύμφωνα με την λακωνική εκτίμηση του Αρνολντ ήταν "Δώρο Θεού στην καριέρα μου".

"Ακόμα και την εποχή του Κόναν", επιμένει ο Αρνολντ, "ήθελα να κάνω κάτι κωμικό." Αναφέρει τις διαφωνίες με τον σκηνοθέτη Τζων Μίλιους, ο οποίος έβλεπε τον Κόναν σαν έναν ένθερμο βάρβαρο ο οποίος με απόλυτη σοβαρότητα θα μπορούσε να κατεβάσει ένα ισχυρό ναρκωτικό λέγοντας "ό,τι δε με σκοτώνει με κάνει δυνατότερο". Ο Αρνολντ πρόσθεσε τα δικά του κωμικά στοιχεία, όπως εκείνο όπου το κεφάλι του μεθυσμένου Κόναν πέφτει μέσα σε μια γαβάθα με σούπα. "Οι άνθρωποι γελάνε πολύ μ' αυτό", λέει γελώντας. "Να ένας άντρας που έχει τόσο μεγάλο έλεγχο πάνω στο σπαθί του, αλλά δεν μπορεί να ελέγξει τον εαυτό του".

Αλλά η ταινία που άλλαξε για πάντα την πορεία της καριέρας του Αρνολντ ήταν ο Εξολοθρευτής, το ελληπτικό, φουτουριστικό θρίλλερ του συγγραφέα-σκηνοθέτη Τζέημς Κάμερον. Ηταν η πρώτη υπερεπιτυχία του Αρνολντ και τον εκσφενδόνισε στα ανώτατα ύψη του καλλιτεχνικού στερεώματος.

"Στον Εξολοθρευτή", λέει ο Αρνολντ, "Ο Τζιμ Κάμερον ήταν πολύ έξυπνος γιατί έγραψε πράγματα που ήσαν πολύ αστεία: "Θα ξαναγυρίσω". Του άρεσε η ιδέα μου να πω τα λόγια αυτά σαν μηχανή - πολύ αργά, πολύ καθαρά και πολύ άτονα. Καθώς περνούσε ο χρόνος, συνειδητοποιήσαμε ότι οι άνθρωποι διασκέδαζαν πιο πολύ το χιουμοριστικό μέρος παρά την δράση, γιατί στις δοκιμαστικές παραστάσεις, η αγαπημένη τους σκηνή ήταν πάντα μια αστεία σκηνή. Ετσι λοιπόν, ήταν σαν να λέγαμε στην κινηματογραφική βιομηχανία, δεν χρειάζεται πλέον να πουλάμε μυώνες - τώρα μπορούμε να πουλήσουμε μόνο τον Αρνολντ".

Ο Εξολοθρευτής, λέει ο Αρνολντ, "αυτόματα διπλασίασε την τιμή μου". Κατά την διάρκεια μόνο των δύο τελευταίων χρόνων, η αμοιβή του Αρνολντ έχει ανέβει από τα 2.000.000 στα 10.000.000 δολάρια για κάθε ταινία. Ο Εξολοθρευτής του έδωσε τη δυνατότητα να εγκαταλείψει τις προβιές του Κόναν για χάρη των δερμάτινων τζάκετ (τα συμβόλαιά του τώρα περιέχουν όρους για τις γυμνές σκηνές). Και πάνω απ' όλα, σύμφωνα με τον Αρνολντ, του επέτρεψε να στραφεί σε πιο απαιτητικούς ρόλους. Αλλά σταδιακά.

"Πάντα πίστευα ότι είναι προτιμότερο", λέει, "να δημιουργείς ένα στοκ από θεατές που θα έρχεται πάντα να δει τις ταινίες σου. Αν θέλεις να κρατήσεις αυτούς τους ανθρώπους πιστούς, πρέπει να τους προμηθεύσεις μ' αυτό που τους αρέσει να βλέπουν. Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορείς να προσθέτεις κάθε φορά ένα 10% καινούργιου υλικού και σταδιακά να τους κάνεις να βλέπουν και μια καινούργια πλευρά του εαυτού σου".

Αν και τέτοια μεταγενέστερα φιλμ όπως Ο Κυνηγός και το Running Man έσπασαν τα

ταμεία, οι πειραματισμοί του με το "καινούργιο υλικό" δεν είχαν πάντα τα αναμενόμενα επιθυμητά αποτελέσματα. Προσπάθειες να τον προικίσουν με σπιτική ζωή, όπως το Raw Deal, αποδείχθηκαν παραπονιάρικα εμπόδια σε βάρος της δράσης. Προσπάθειες να του αποδώσουν ένα ρομαντικό ενδιαφέρον, όπως στο φιλμ Κομάντο, δεν πέτυχαν. Ο Αρνολντ ήταν τόσο διστακτικός στην ερωτική σκηνή με την Ρέι Ντόουν Τσονγκ ώστε την έκοψαν.

Από την άλλη, η προσπάθεια να του αφαιρέσουν το συναίσθημα -μια επιστροφή στην αγνότητα του Εξολοθρευτή- είχε κακά αποτελέσματα. Η Αποστολή Εκτός Εδρας, στην οποία ο Αρνολντ υποδυόταν έναν ψυχρό Ρώσσο αστυνομικό, αποδείχθηκε η μεγαλύτερη εμπορική του αποτυχία μετά από το φιάσκο του 1985, το φιλμ Red Sonja.

Τα σχέδια ενός ρόλου μέσα στα όρια του Αρνολντ -όρια που κάποιος σκηνοθέτης τοποθετεί κάπου ανάμεσα στον Φρεντ Ασταίρ και τον Μπρους Λη- δεν έγιναν δεκτά σαν πρόταση. Ο Ιβάν Ράιτμαν παραδέχεται ότι ορισμένες σκηνές στα "Δίδυμα" ήταν "σχολαστικά χορογραφημένες". Μια ιδιαίτερα, απαιτεί από τον Τζούλιους, που μόλις έχει χάσει την παρθενιά του, να αντιδράσει με μια έκφραση σοκαρίσματος και ευτυχίας. Ο Ράιτμαν συμβούλεψε τον Αρνολντ να κοιτάζει σ' ένα ακίνητο σημείο ενώ ταυτόχρονα θα δημιουργούσε την έκφραση μυώνα με μυώνα. "Εχει έναν εξαιρετικό σωματικό έλεγχο", λέει με έκπληξη ο σκηνοθέτης. "Κι αυτό επεκτείνεται και στο πρόσωπό του".

Αυτό με κανέναν τρόπο, τονίζει ο Ράιτμαν, δεν μειώνει τις φυσικές ικανότητες του Αρνολντ. Μιλάει για μια συγκεκριμένη σκηνή όπου ο Αρνολντ πρέπει να τραγουδήσει. Ο Αρνολντ ο ίδιος παραδέχεται ότι έχει πρόβλημα αυτοπεποίθησης όταν πρέπει να τραγουδήσει, αλλά έβγαλε το νούμερο με ενθουσιασμό. "Το κλειδί εκεί", λέει ο Ράιτμαν, "ήταν να τον αφήσεις τελείως ελεύθερο - να αφήσει την ηθοποιία στην άκρη και να είναι ο εαυτός του".

Τη μέρα του ντεμπούτου του Αρνολντ σαν τραγουδιστή, ο παλιός του φίλος Κλιντ Ηστγουντ περνούσε από κει και του είπε ανέκφραστα, "Δεν ήξερα ότι έχεις τόσο ταλέντο".

Ανάμεσα σε άλλα γνωστά ονόματα που επισκέφθηκαν τα "Δίδυμα" ήταν και η Μαρία Σράιβερ, η οποία έπαιξε και έναν πολύ μικρό ρόλο μιας γυναίκας που αγοράζει λουλούδια (τελικά η σκηνή αυτή κόπηκε). Η εικόνα της απεικονίζεται με πολύ καλύτερο τρόπο στην Γκαλερί των Ζωών του άντρα της. Στον τοίχο πίσω από το γραφείο του Αρνολντ δεσπόζει μια φωτεινή ασημένια οθόνη που απεικονίζει μια ηγεμονική, γαλανομάτα Μαρία, με το γωνιώδες πρόσωπό της πλαισιωμένο από μια κυματιστή σκούρα χαίτη. Το πορτραίτο φτιάχτηκε την άνοιξη του 1986 από τον Αντυ Ουώρχολ, πριν ακριβώς από τον γάμο Σράιβερ-Σβαρτσενέγκερ. Αυτό και η μακριά μεταξωτή σημαία φαίνεται να υπάρχουν σαν δύο εικόνες του Αμερικάνικου θριάμβου του Αρνολντ.

Ο Αρνολντ θα ήθελε τώρα να δημιουργήσει την εντύπωση ότι η ένταξή του στην οικογένεια των Κένεντυ ήταν μια φυσική συνέπεια του Οράματος. ("Ηταν σαν πεπρωμένο", λέει για τη συνάντησή τους. "Ηταν κάτι, προορισμένο να γίνει". Η αλήθεια, πάντως, είναι ότι ο δημοσιολόγος του Αρνολντ κατάφερε με κόλπα να εξασφαλίσει μια πρόσκληση για το Τουρνουά Τέννις Ρόμπερτ Κέννεντυ το 1977, και εκεί ήταν που συνάντησε τη μέλλουσα γυναίκα του.

Η Μαρία κάλεσε τον Αρνολντ στο Χιάνις Πορτ εκείνο το Σαββατοκύριακο, και κείνος βρήκε τον εαυτό του μέσα στο οικογενειακό αεροπλάνο χωρίς να έχει την ευκαιρία να πάρει τις αποσκευές του από το ξενοδοχείο. "Είπα", "δεν έχω ρούχα μαζί μου", και απάντησαν, "Δεν χρειάζεσαι ρούχα. Το μόνο που κάνουμε είναι σκι, ιστιοπλοα και σπορ". "Πάντως", λέει ο Αρνολντ, "χρειαζόμουνα έναν τόνο ρούχα, γιατί εκείνο το απόγευμα είχαν πάρτυ με δείπνο. Το επόμενο πρωινό πήγα όλοι στην εκκλησία ντυμένοι με τα καλά τους". Ο Αρνολντ αναγκάστηκε να δανειστεί "ένα χαβανέζικο πουκάμισο με λουλούδια" από τον αδελφό της Μαρίας τον Μπόμπυ. Πάντως, ο Αρνολντ λέει ότι ο πατέρας της Μαρίας και ο Τεντ Κέννυντυ έκαναν ό,τι μπορούσαν για να αισθανθώ ευπρόσδεκτος", μιλώντας ακόμα και Γερμανικά μαζί του.

Η σχέση του Αρνολντ με την Μαρία, πάντως, δεν φούντωσε παρά μόνο μετά από ένα χρόνο, όταν εκείνος είχε πάει στην Ουάσινγκτον για την παραγωγή ενός βιβλίου. Τον πήρε από το ξενοδοχείο του και τον πήγε για δείπνο στην Τζωρτζτάουν. Ηταν η Μέρα των Ευχαριστιών (γιορτή κατά την οποία μεταμφιέζονται, Σ.τ.Μ) και η Μαρία ήταν ντυμένη τσιγγάνα. Ο Αρνολντ θυμάται ότι "ήταν φανταστική".

Κατά την διάρκεια της προκύπτουσας οχτάχρονης σχέσης τους, ο Αρνολντ επέμενε αυτός και η Μαρία να μένουν χωριστά - από σεβασμό για την καθολική της οικογένεια. Και πριν ακόμα ο Αρνολντ γίνει αστέρι του κινηματογράφου, η Μαρία ήταν η πιο ένθερμη υποστηρίχτριά του. Ο Τζωρτζ Μπάτλερ διηγείται για το 1980 όταν ο Αρνολντ επέστρεψε από κει που είχε αποσυρθεί για να διαγωνιστεί στο Μίστερ Ολύμπια στην Αυστραλία. "Εκείνη ούρλιαζε από το κοινό τόσο δυνατά που ήταν σχεδόν ενοχλητικό. Υποστήριζε πάρα πολύ τον Αρνολντ. Ηταν πολύ συγκινητικό".

Πολλοί από τους ανθρώπους των μυώνων ήσαν καλεσμένοι στον γάμο του ζευγαριού τον Απρίλιο του 1986 (και στο πάρτυ του αποχαιρετισμού της εργένικης ζωής, ένα ζόρικο γεγονός στο οποίο ο Αρνολντ δέθηκε με αλυσίδες και παραδόθηκε σε μια αμαζόνα). Ο Φράνκο Κολούμπου ήταν κουμπάρος. Ο Τζιμ Λόριμερ, ένας από τους συνεργάτες του Αρνολντ στις μπίζνες του μπόντυ μπίλντιν, περιλαμβανόταν επίσης στο πάρτυ του γάμου. "Αυτού του είδους οι μακροχρόνιες σχέσεις", λέει ο Λόριμερ, "λένε κάτι για τον χαρακτήρα του ανθρώπου".

Ο πατέρας της Μαρίας προκάλεσε σε όλους χαμόγελα κατά την διάρκεια του γάμου της κόρης του, λέγοντας με πειρακτικό ύφος ότι θα έκανε κάτι που δεν είχε γίνει ποτέ στην οικογένειά του: θα διάβαζε τηλεγράφημα από έναν Ρεπουμπλικάνο. Συνέχισε διαβάζοντας τις ευχές του προέδρου Ρόναλντ Ρήγκαν, ο οποίος είχε προσκαλεστεί στο γάμο.

(Ο Αρνολντ είχε στείλει πρόσκληση και στον Αυστριακό πρόεδρο Κουρτ Βαλντχάιμ, που μόλις τότε είχε αρχίσει ν' απασχολεί την κοινή γνώμη με τους υποτιθέμενους δεσμούς του με τους Nazί. Ο Αρνολντ επιμένει ότι ο Βαλντχάιμ δεν είναι προσωπικός του φίλος και ότι η πρόσκληση στάλθηκε "αυτόματα", όπως ακριβώς έγινε με διάφορους γερουσιαστές, κυβερνήτες, κεφαλές της χώρας και τον Πάπα Ιωάννη Παύλο τον δεύτερο. Ούτε ο Βαλντχάιμ ούτε ο Πάπας, στην πραγματικότητα, κατάφεραν να πάνε στον γάμο.)

Η ιδέα του πιστού Ρεπουμπλικανού Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ στους κόλπους της οικογένειας των Κέννεντυ είναι το ίδιο αταίριαστη με το χαβανέζικο πουκάμισο που είχε δανειστεί από τον Μπόμπυ Σράιβερ. Εχει σε μεγάλη εκτίμηση τον Ρόναλντ Ρήγκαν, για τον οποίο πιστεύει ότι έκανε την χώρα "δυνατή".

Η συμπεριφορά του Αρνολντ τον τελευταίο καιρό έχει αποδειχθεί ακόμα μεγαλύτερη δοκιμασία για τους Δημοκρατικούς συγγενείς του. Πήρε μέρος στην πολιτική εκστρατεία του Τζωρτζ Μπους, παρακολούθησε την Εθνικό Ρεπουμπλικάνικο Συνέδριο και πήρε μέρος σ' ένα γεύμα που δόθηκε από την Εθνική Ενωση Οπλων. Ρώτησα τον Αρνολντ αν ο Τέντυ Κέννεντυ, ένας κραυγαλέος υποστηρικτής του ελέγχου των όπλων, προσπάθησε να τον πείσει να μην πάρει μέρος σ' αυτό το γεύμα. Εξαγριώνεται με την ερώτηση: "Αυτό μπορείς να το ξεχάσεις εντελώς!" (Ο σύνδεσμος των "ενδοοικογενειακών υποθέσεων" των Κέννεντυ επιμένει ότι "ο γερουσιαστής δεν θα επιχειρούσε ποτέ κάτι τέτοιο".)

Ο Αρνολντ λέει ότι για τους συγγενείς του έχει μόνο ζεστά αισθήματα. "Σέβομαι πολύ τον Τέντυ", λέει. "Νομίζω ότι είναι ένας από τους εξυπνότερους κυβερνήτες". Οσο για τα πεθερικά του, λέει, "Πάντα τους λέω ότι είναι κατά μεγάλο μέρος υπεύθυνοι για την σχέση μου με την Μαρία, γιατί ποτέ μου δεν συνάντησα γονείς άλλων γυναικών με τις οποίες έβγαινα που να είναι τόσο συνεννοήσιμοι. Ποτέ δεν παίρνουν το μέρος του ενός ή του άλλου στις διαφωνίες μας. Εκείνο που έχω να πω είναι πως είναι τα καλύτερα πεθερικά που θα μπορούσαν να τύχουν σε κάποιον".

Το γεγονός ότι η Μαρία που είναι συμπαρουσιάστρια στην εκπομπή Σήμερα Κυριακή του ΝΙ-ΜΠΙ-ΣΙ,ξοδεύει τον περισσότερο χρόνο της στην Νέα Υόρκη ενώ ο Αρνολντ έχει το αρχηγείο του στο διαμέρισμα του ζευγαριού στην Δυτική Ακτή, φαίνεται να προσθέτει νοστιμάδα στη σχέση τους. Είναι, λέει ο συμπρωταγωνιστής του Αρνολντ στα "Δίδυμα", Ντάνυ ντε Βίτο, "σαν νιόπαντροι. Ολο αγάπες και φιλιά".

Ενας κοινός τους φίλος, ο Χάρρυ Τζέι Κατζ, λέει ότι "είναι σαν παιδιά μαζί. Η Μαρία πίνει ένα ποτό, το κρατάει στο στόμα της και καταβρέχει τον Αρνολντ. Είναι πραγματικά υπέροχο." Και οι δύο, όπως λέγεται, έχουν δυνατή θέληση και δεν αποτελεί μυστικό το γεγονός ότι διαφωνούν έντονα. Αλλά όσοι γνωρίζουν τους Σβαρτσενέγκερ - Σράιβερ συμφωνούν ότι οι καβγάδες τους είναι η συνέχεια του



παιχνιδιού. Ο Φράνκο Κολούμπου λέει ότι όταν η Μαρία θυμώνει, ο Αρνολντ φεύγει από το σπίτι και στρατολογεί έναν φίλο του για να πάνε να πιούνε μια μπύρα.

Είναι αγωνιστικοί - ιδιαίτερα στο τέννις, όπου ο Αρνολντ δεν έχει καταφέρει ποτέ να νικήσει την Μαρία. "Α, κάνει τον Αρνολντ κομματάκια", λέει ο Κολούμπου, που παραδέχεται ότι μερικές φορές μαζί με τον Αρνολντ παίζουν ενάντια στη Μαρία, χωρίς επιτυχία. "Πρέπει να μας δεις να τρέχουμε και να ιδρώνουμε σαν σκυλιά. Πραγματικά μας την δίνει".

Ο Αρνολντ λέει ότι αυτός και η Μαρία σχεδιάζουν να κάνουν παιδιά. "Αυτός, έτσι κι αλλιώς, είναι ένας από τους λόγους που παντρεύεται κανείς". Αν και κάποτε είπε σ' έναν δημοσιογράφο ότι όταν η Μαρία μείνει έγκυος "θα σταματήσει απλώς" να εργάζεται, σήμερα έχει βάλει λίγο νερό στο κρασί του. "Κοίτα τη μητέρα της Μαρίας", λέει. "Εργάζεται μερικές φορές ευκαιριακά, και μερικές φορές συνέχεια. Το κάθε παιδί της μπορεί να σου πει ότι πάντα εκείνη τα πήγαινε σχολείο και πάντα εκείνη τα έπαιρνε από το σχολείο. Διάβαζε μαζί τους. Κατάφερνε να κάνει και τα δύο".

Σύμφωνα με την εκτίμηση του Αρνολντ, η Γιούνις Σράιβερ είναι ο Κινγκ Κονγκ των μανάδων.

Η ερώτηση παραμένει, πάντως: Γιατί ο Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ; Ούτε ο Τζόννυ Βαϊσμίλλερ ούτε ο Στιβ Ρηβς έκαναν μια τέτοια καταπληκτική μεταφορά από τα αθλητικά στο καλλιτεχνικό στερέωμα. Ποιές ποιότητες επέτρεψαν σ' αυτόν τον Αυστριακό με τη βαριά προφορά να κερδίσει τους Αμερικανούς στο ίδιο τους το παιχνίδι;

Το χάρισμα και η προσαρμοστικότητα, σίγουρα - επίσης μια πλήρης δύναμη θέλησης. "Η θέληση του Αρνολντ είναι τόσο δυνατή και γίνεται με τέτοια αφοσίωση ώστε είναι δύσκολο να του αρνηθεί κανείς κάτι", λέει ο παραγωγός Αλμπερτ Σ. Ράντυ, που τονίζει την θέληση του Αρνολντ να βγει και να κάνει καμπάνια για τις ταινίες του. "Είναι ένας από τους λίγους μεγάλους σταρ που θα κάνει τα πάντα για να προωθήσει τις ταινίες του στις ξένες αγορές. Κάτι τέτοιο μπορεί να ανεβάσει μέχρι και 50% την είσπραξη μιας ταινίας." Άλλοι λένε ότι ο Αρνολντ δίνει πολύ μεγάλη σημασία στην λεπτομέρεια. Ο Κατζ λέει ότι κάποια μέρα του Αγίου Βαλεντίνου που ήταν μαζί του παράγγειλε "εκατομμύρια" λουλούδια και τα έστειλε στις γραμματείς παρουσιαστών προγραμμάτων που καλούν προσωπικότητες στις εκπομπές τους. "Αυτοί είναι οι άνθρωποι", είπε στον Κατζ που σε βάζουν σε εκπομπές".

Και όταν γυρίζει ταινίες ο Αρνολντ είναι μπίζνεσμαν. "Έχει πραγματικά καλούς επαγγελματικούς τρόπους", λέει ο Τζων Μακ Τίερμαν, που ήταν σκηνοθέτης του Κυνηγού. "Έρχεται στην ώρα του, ξέρει τα λόγια του και του αρέσει πάρα πολύ να κάνει πρόβες. Οπως ακριβώς συνήθιζε να αναπτύσσει μυώνες, σήμερα αναπτύσσει ικανότητες. Τώρα μπορεί να παίξει σε κωμωδία".

Το πείραμα που είχε σαν αποτέλεσμα τον Τζούλιους είχε επίσης σαν αποτέλεσμα άλλη μια μετενσάρκωση για τον Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ. Τον Αρνολντ τον Κωμικό. "Πιστεύω ότι τα "Δίδυμα" θα έχουν ένα εκπληκτικό αποτέλεσμα", λέει. "Και θα είναι καλό για την καριέρα μου, γιατί τότε θα μπορώ να κάνω περισσότερες ταινίες απ' αυτές μου αρέσει. Κι αυτό σημαίνει περισσότερες κωμωδίες σ' αυτήν και στην συνέχεια ταινίες σαν το California Suite".

"Το California Suite;" τον ρωτάω δύσπιστα.

Πληγώνεται λίγο.

"Α, ναι. Σίγουρα. Θα μου άρεσε πολύ."

Είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς έναν νεαρό Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ να κοιτάζει στο μέλλον για να διακρίνει με το τι θα μοιάζει "το τέλος" και να ανακαλύπτει ότι θα είναι μια κωμωδία αλά Νηλ Σάιμον. Υπάρχουν, όπως φαίνεται, πολύ πιο φιλόδοξοι λεωφόροι για την ενεργητικότητα του Σβαρτσενέγκερ.

"Πιστεύω ότι θα γίνει ένας από τους μεγαλύτερους παραγωγούς στην ιστορία του Χόλλυγουντ", υποθέτει ο Τζωρτζ Μπάτλερ. "Είναι τόσο έξυπνα οργανωμένος, και πιστεύω ότι έχει την ικανότητα να διαισθάνεται τι ζητάει το πλατύ κοινό των ταινιών. Και στη συνέχεια πιστεύω ότι θα βάλει υποψηφιότητα για κυβερνήτης της Καλιφόρνια. Ο,τι κι αν σκέφτεσαι για τα πολιτικά του πιστεύω, αν μιλάμε για καθαρές ικανότητες, θα μπορούσε εύκολα να γίνει κυβερνήτης της Καλιφόρνια".

Ο Αρνολντ, στην πραγματικότητα, είναι παραγωγός σ' ένα φιλμ που βασίζεται στον πλήρως αμερικάνικο ήρωα των κόμικς Σ. Ροκ. Η παραγωγή έχει προσωρινά αναβληθεί μέχρι να ολοκληρωθεί μια ταινία που ονομάζεται Total Recall και την σκηνοθετεί ο Πωλ Βερχόφεν που σκηνοθέτησε και το Ρόμποκαπ.

Οσον αφορά την πολιτική, ένας πρώην μπόντυ μπίλντερ με προφορά μπορεί να φαίνεται απίθανη εκλογή για κυβερνήτης ή γερουσιαστής (Ο Αρνολντ έγινε αμερικανός πολίτης το 1983). Αλλά πάλι, ήταν απίθανος κοσμικός και απίθανος κινηματογραφικός αστέρας. Δεν είναι η πιθανότητα δελεαστική; Ρωτάω να μάθω.

Ο Αρνολντ διστάζει. "Βγάζω πολλά λεφτά. Εχω την τέλεια γυναίκα. Εχω ελευθερία", απαντάει κατηγορηματικά. "Πως μπορεί να είναι δελεαστική, όταν έχεις μια ζωή τόσο τέλεια;" Πάντως, παραδέχεται, "η διασκέδαση σε δημόσιο γραφείο είναι καταπληκτική ιδέα και νομίζω ότι θα μπορούσε να είναι πολύ μεγάλη πρόκληση".

Και μ' αυτό, η Αυστριακή Βελανιδιά απλώνει τους αγκώνες του πάνω στο γραφείο, περιτριγυρισμένος από τις φωτογραφίες του, την Μαρία του Ουάρχολ, την μακριά μεταξωτή αμερικάνικη σημαία και σταματά - επιτρέποντας στους τροχούς της επινόησης να γυρνάνε. Και να γυρνάνε. Και να γυρνάνε.

Τερέζα Κάρπεντερ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ

ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Από τη Γιάννα Αναστοπούλου

Σύμφωνα με έναν ολοένα αυξανόμενο αριθμό ερευνητικών μελετών, η κυκλική προπόνηση μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα σημαντική αύξηση σε μυϊκή δύναμη και ισχύ, τοπική μυϊκή αντοχή, ελαστικότητα και, σε μικρότερο βαθμό, αύξηση της αεροβικής ικανότητας.

Επιπλέον, ένα ευρύ κυκλικό προπονητικό πρόγραμμα δεν ενισχύει απλώς όλα τα παραπάνω στοιχεία της φυσικής σου κατάστασης, αλλά είναι και σύντομο. Απαιτούνται σχεδόν 45 λεπτά από την στιγμή της προθέρμανσης μέχρι την φάση της ηρεμίας. Δεν είναι λοιπόν ν΄ απορεί κανείς, που οι κυκλικές προπονήσεις αυξάνονται συνεχώς στα κλαμπ υγείας και τα γυμναστήρια, καθώς οι προπονητές αρχίζουν να εκτιμούν την ελαστικότητα και την πολυμέρεια αυτής της 30χρονης μορφής προπόνησης.

Στην απλούστερη μορφή της, η κυκλική προπόνηση αφορά την μεταφορά από την μια άσκηση στην άλλη με γρήγορη διαδοχή. Οταν όλες οι ασκήσεις ολοκληρωθούν, έχεις κάνει έναν ολοκληρωμένο κύκλο. Αυτή η μέθοδος βελτίωσης της φυσικής κατάστασης αρχικά επινοήθηκε από δύο λέκτορες του Κολλεγίου Κάρνετζι στο Ληντς, τους Μόργκαν και Ανταμσον, κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 50, σαν τρόπος διατήρησης της καλής φυσικής κατάστασης των εποχιακών αθλητών που βρίσκονταν εκτός αγωνιστικής περιόδου. Από την εποχή εκείνη η κυκλική προπόνηση έχει υιοθετηθεί και τροποποιηθεί έτσι ώστε να υπάρχουν σήμερα πολλές διαφορετικές μορφές κύκλων. Μερικές απ΄ αυτές απαιτούν μόνο το σωματικό βάρος του ασκούμενου ή έστω έναν τυπικό εξοπλισμό άλλες έχουν σχε- διαστεί για να δίνουν έμφαση κυρίως στην αεροβική φυσική κατάσταση μερικές είναι ενα- ντίον της μυϊκής δύναμης και ισχύος ή της αντοχής κάποιοι κύκλοι απαιτούν εξοπλισμό για προπόνηση με βάρη (Κυκλική Προπόνηση με Βάρη), ενώ άλλοι εκτελούνται με τη συνοδεία μουσικής. Με λίγα λόγια, η ποικιλία είναι ατέλειωτη και οι πληροφορημένοι προπονητές έχουν τη δυνατότητα να σχεδιάζουν προπονητικούς κύκλους με διάφορους τρόπους και για διάφορους σκοπούς και προπονητικά αποτελέσματα.

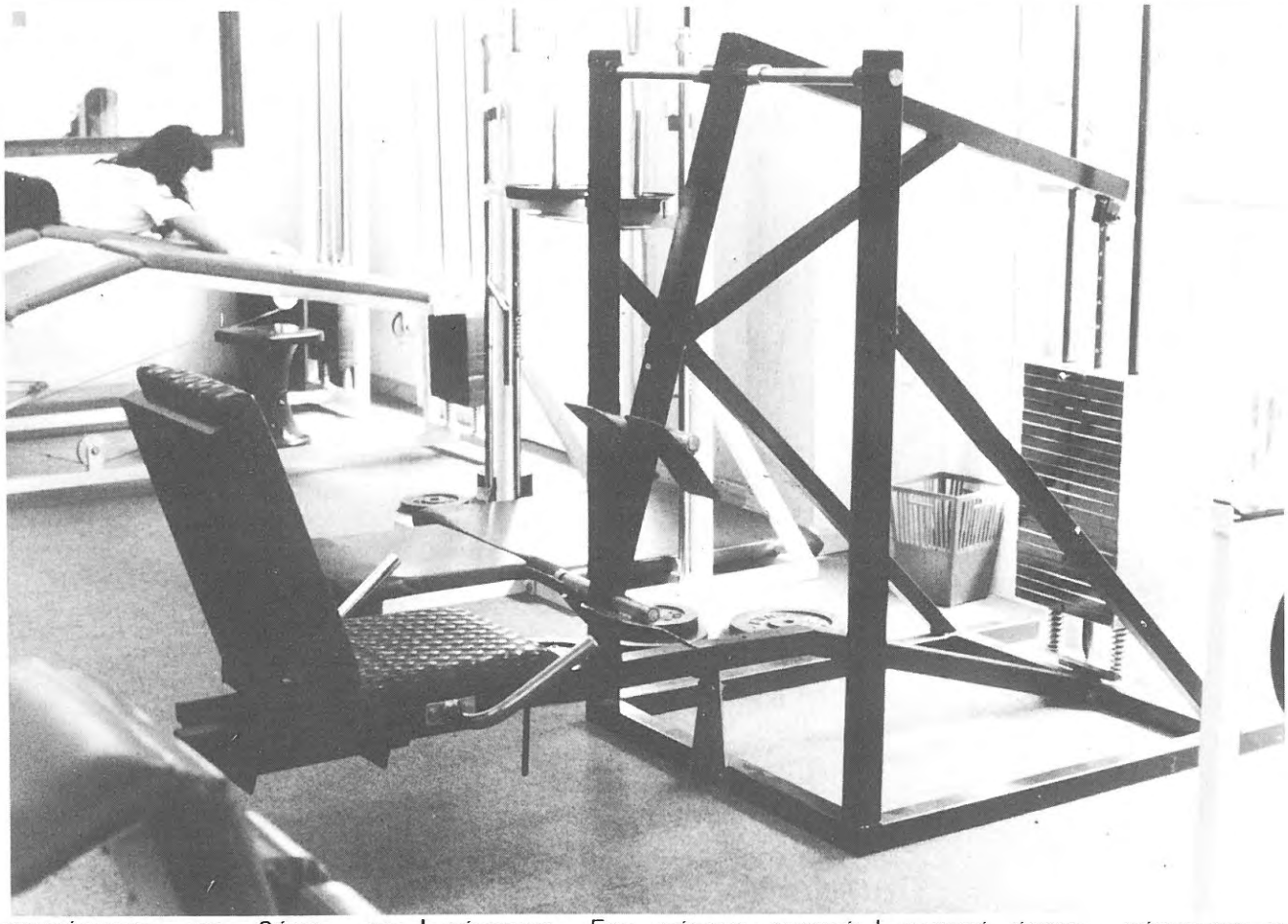
Σχεδιάζοντας τον Προπονητικό σου Κύκλο

Το πρώτο βήμα στον σχεδιασμό του δικού σου κυκλικού προπονητικού προγράμματος είναι να θεωρήσεις αντικειμενικά το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης και να ρωτήσεις τον εαυτό σου για ποιό λόγο γυμνάζεσαι. Ας υποθέσουμε ότι είσαι σε αρκετά καλή φυσική κατάσταση και υγεία και ότι έχεις συνηθίσεις να κάνεις κάποια μορφή εξάσκησης. Τώρα λοιπόν, μπορείς να ρωτήσεις τον εαυτό σου γιατί γυμνάζεσαι. θέλεις να βελτιώσεις κάποιο ιδιαίτερο στοιχείο της φυσικής σου κατάστασης; Σ΄ ενδιαφέρει να ολοκληρώσεις το τωρινό σου προπονητικό πρόγραμμα εξαλείφοντας τις ατέλειές του; Οποιος κι αν είναι ο σκοπός σου, πάντα υπάρχει τρόπος να χρησιμοποιήσεις ένα κυκλικό πρόγραμμα για να καλύψεις τις ανάγκες σου.

Αφού αποφασίσεις για ποιό λόγο γυμνάζεσαι, μπορείς να θεωρήσεις τις διάφορες μορφές κύκλων που υπάρχουν και τις οποίες μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να κατορθώσεις το επιθυμητό προπονητικό αποτέλεσμα. Αρχίζοντας, πρέπει να κάνεις επιλογή των ασκήσεων καθώς και του χρόνου διάρκειας, της έντασης και της ταχύτητας κάθε άσκησης. Αφού επιλέξεις την πρώτη άσκηση, πρέπει να σκε- φτείς τι θα κάνεις μετά. Θα προχωρήσεις στην επόμενη άσ- κηση; Θα έχεις μια πλήρη αναρρωτική φάση; Η θα έχεις μια δραστήρια αναρρωτική φάση κατά την διάρκεια της οποίας θα ολοκληρώσεις μια άλλη μορφή εξάσκησης, πρωτού προχωρήσεις στην επόμενη άσκηση της δικής σου επιλογής; Η δραστήρια αναρρωτική φάση μπορεί ν΄ αφορά μια παρόμοια με εκείνη της πρώτης άσκησης μυϊκή ομάδα ή μια αντίθετη ομάδα ή ακόμα και έναν εντελώς διαφορετικό μυώνα.

Καθώς ο κύκλος βελτιώνεται, οι επιλογές αυτές είναι συνεχώς διαθέσιμες και έχοντας ολοκληρώσει τον πρώτο κύκλο έχεις τη δυνατότητα να προχωρήσεις σε κάποιον άλλο ή άλλους. Με μια τόσο μεγάλη ποικιλία, η ελαστικότητα της κυκλικής προπόνησης είναι χωρίς προηγούμενο. Παρόλα αυτά, αν και η τεράστια δυνατότητα επιλογής μπορεί στην αρχή να φαίνεται αποθαρρυντική, εκείνο που πρέπει στην ουσία να κάνεις κατά την διάρκεια της προπονητικής φάσης και της αναρρωτικής φάσης μεταξύ των ασκήσεων, καθορίζεται ολοκληρωτικά από τον λόγο για τον οποίο εξασκείσαι. Τα ακόλουθα παραδείγματα, τα οποία περιγράφουν κυκλικά προπονητικά


Hannie Van Ake
Holland
1987 World Amateur
Heavyweight Runneru



προγράμματα με βάρη, το δείχνουν αυτό καθαρά.

Προγράμματα για Βελτίωση της Αεροβικής Ικανότητας και της Μυϊκής Αντοχής

Παραδοσιακά, για να θεωρηθεί μια δραστηριότητα σαν αεροβική εξάσκηση, πρέπει να περιλαμβάνει μεγάλες μυϊκές ομάδες με ρυθμικές συστολές μέτριας έντασης που να μπορούν να διατηρηθούν για αρκετά λεπτά. Οι πιο κοινές προτεινόμενες δραστηριότητες γιά την ενίσχυση της αεροβικής ικανότητας είναι το τζόκινγκ, η ποδηλασία, η κολύμβηση, ο αεροβικός χορός κτλ. Παρόλα αυτά έχει αποδειχτεί ότι τα προπονητικά κυκλικά προγράμματα με βάρη, αν σχεδιαστούν κατάλληλα, μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά (μέχρι και 10%) το επίπεδο της αεροβικής ικανότητας, ενώ ταυτόχρονα βελτιώνουν και το επίπεδο μυϊκής αντοχής (και τη δύναμη μέχρι ένα ορισμένο όριο) όλων των μεγάλων μυϊκών ομάδων του σώματος. Ενα τέτοιο τυπικό κυκλικό πρόγραμμα θα μπορούσε να σχεδιαστεί ως ακολούθως:

Προθέρμανση

Ελαφριά κινητική εργασία, τέντωμα και ελαφριά ποδηλασία ή τρέξιμο για πέντε λεπτά.

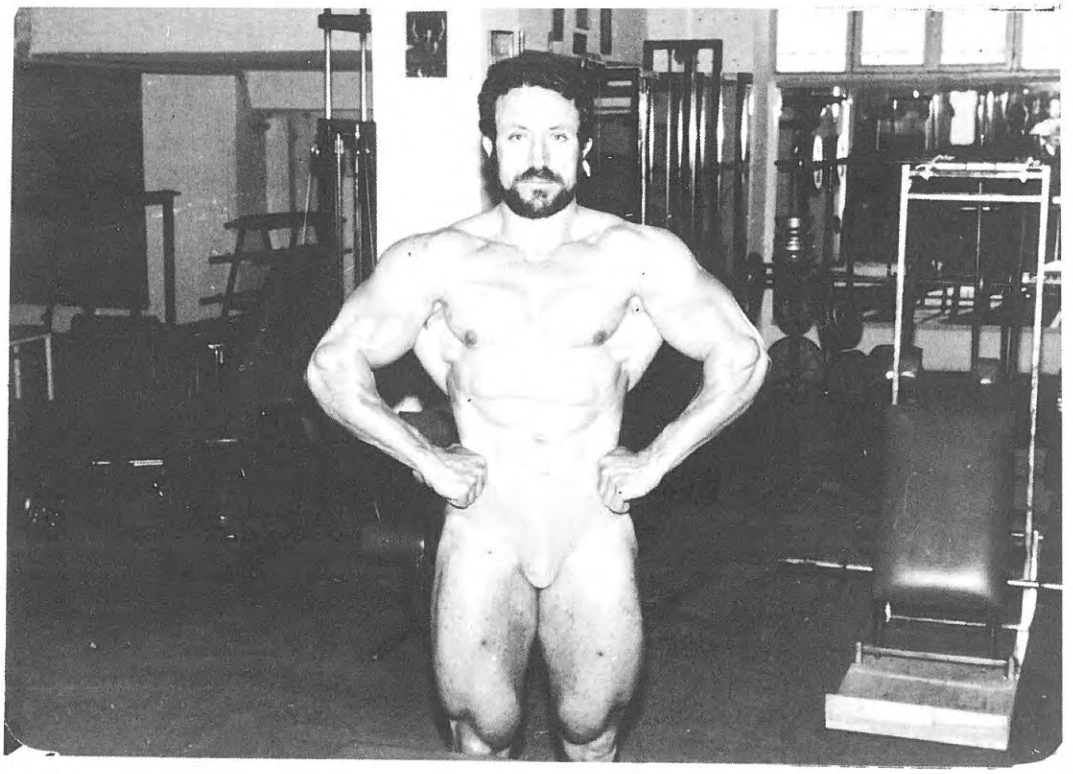
Κυκλική Προπόνηση

10 με 12 ασκήσεις για όλες τις βασικές μυϊκές ομάδες, κανονισμένες έτσι ώστε μια άσκηση για το πάνω μέρος του σώματος ν΄ ακολουθείται από μια άσκηση για το κάτω μέρος του σώματος. Κάθε άσκηση αντιπροσωπεύει βάρος ίσο με περίπου 40% της μέγιστης ικανότητας ενός ατόμου για την συγκεκριμένη άσκηση. Για παράδειγμα, αν η μέγιστη ικανότητά σου στην πίεση πάγκου είναι 45 κιλά, τότε το βάρος που πρέπει να χρησιμοποιήσεις γιαυτή την άσκηση σ΄ αυτό τον τύπο κυκλικής προπόνησης είναι 18 κιλά. Αυτό σημαίνει ότι μπορείς να γυμναστείς με σωστή τεχνική για 30 δευτερόλεπτα αρκετά άνετα, κάνοντας στη διάρκεια αυτού του χρόνου περίπου 15 επαναλήψεις.

Αφού τελειώσεις την πρώτη άσκηση, ακολουθεί η φάση της δραστήριας ανάρρωσης πριν αρχίσεις την επόμενη άσκηση. Η φάση αυτή αφορά την δραστηριότητα μεγάλων μυϊκών ομάδων, σε παραδοσιακές αεροβικές ασκήσεις όπως είναι η ποδηλασία και το τζόκινγκ για 30 δευτερόλεπτα περίπου. Αφού τελειώσεις κι αυτή τη φάση, μπορείς να συνεχίσεις με άλλη άσκηση, μέχρι να εξαντλήσεις όλες τις ασκήσεις του προγράμματός σου, έχοντας μεταξύ των ασκήσεων δραστήριες αναρρωτικές φάσεις. Ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης μπορείς να κάνεις έναν ή περισσότερους κύκλους

Φάση Ηρεμίας

Η φάση αυτή περιλαμβάνει μια σειρά τεντωμάτων για όλες τις βασικές μυϊκές ομάδες και τις αρθρώσεις, καθώς επίσης



και ήρεμη ποδηλασία ή τζόκινγκ για πέντε λεπτά.

Τέτοιου είδους κυκλικές προπονήσεις απαιτούν μια καλή πληροφόρηση πάνω στην εξάσκηση με βάρη, καθώς και γνώση της μέγιστης ικανότητας ενός ατόμου σε κάθε άσκηση, η οποία εύκολα μπορεί να εξακριβωθεί σε μια προηγούμενη εκτιμητική προπόνηση. Εναλλακτικά, πάλι μέσω του πειραματισμού και του λάθους, μπορείς να δοκιμάσεις ένα βάρος το οποίο σου επιτρέπει να γυμνάζεσαι με άνεση και καλή τεχνική για έναν καθορισμένο χρόνο (στην περίπτωσή μας για μερικά δευτερόλεπτα). Οι κυκλικές προπονήσεις που βασίζονται στην χρονική διάρκεια, όπως αυτή για την οποία μιλάμε, συχνά αναφέρονται με την ονομασία "Σφύριγμα και Τέλος", γιατί οι προπονητές συνήθως χρησιμοποιούν μια σφυρίχτρα, ο ήχος της οποίας δηλώνει ότι είναι ώρα να σταματήσει η άσκηση και να συνεχίσει ο αθλητής με την επόμενη φάση.

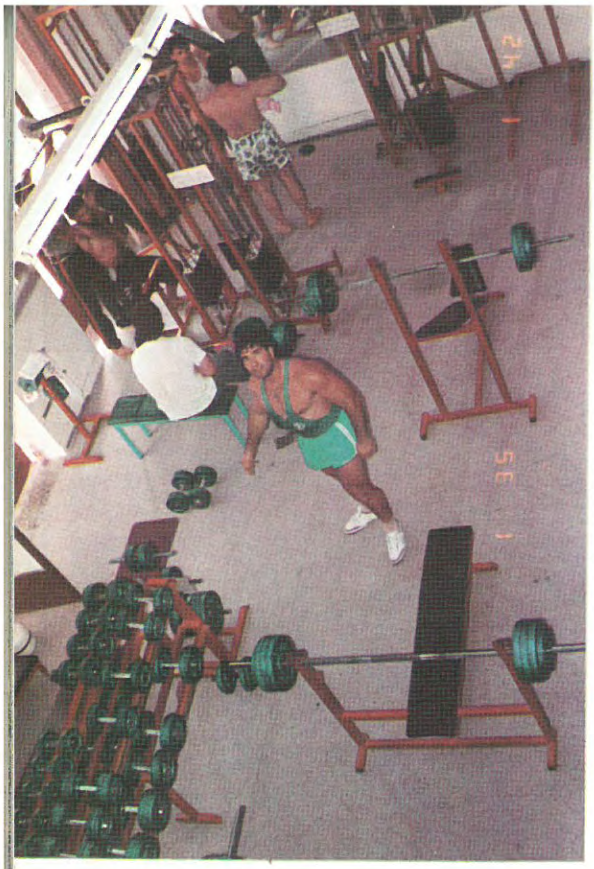
Μια μέθοδος που προτιμάται για τη βελτίωση της αεροβικής ικανότητας, της μυϊκής αντοχής και που έχει καλά αποτελέσματα όταν πραγματοποιείται τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα μέρα παρά μέρα και που αποτελείται από τρεις κύκλους, είναι εκείνη στην οποία η άσκηση διαρκεί 30 δευτερόλεπτα και άλλα 30 η δραστήρια αναρρωτική φάση. Παρόλα αυτά δεν είναι η μοναδική. Ενας προπονητής, για παράδειγμα, ο Αντον Ιβάνοβιτς, χρησιμοποιεί μια μέθοδο την οποία ονομάζει "Κύκλο του Ιδρώτα" και η οποία έχει καλά αποτελέσματα.

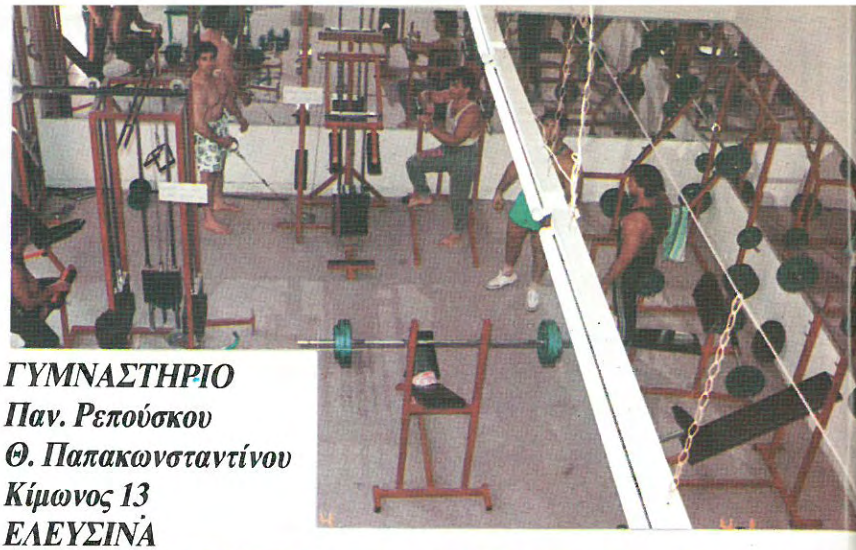
Η μέθοδος αυτή αποτελείται από 5λεπτες φάσεις τρεξίματος πάνω σε διάδρομο για τζόκινγκ (μέτριας έως μεγάλης έντασης, περίπου 80ϋ του μέγιστου καρδιακού παλμού), οι οποίες παρεμβάλλονται ανάμεσα στους κύκλους. Κάθε κύκλος αποτελείται από 8 ασκήσεις (ποτέ περισσότερο). Κάθε άσκηση του κάτω μέρους του σώματος, την διαδέχεται μια άσκηση για το πάνω μέρος του σώματος. Κάθε άσκηση αποτελείται από 25 επα-ναλήψεις και κάθε άσκηση ακολουθείται κατευθείαν από την άλλη - αυτό σημαίνει ότι ανάμεσα στις ασκήσεις δεν υπάρχει καθόλου ξεκούραση. Τρεις τέτοιοι κύκλοι περιέχουν 4 5λεπτες φάσεις τρεξίματος στον διάδρομο του τζόκινγκ (διάδρομος τζόκινγκ - κύκλος - διάδρομος τζόκινγκ - κύκλος κλτ). Αυτή την πολύ απαιτητική κυκλική προπόνηση, η οποία πρέπει να επιχειρείται μόνο απ΄ όποιον βρίσκεται σε εξαιρετική φυσική κατάσταση, συνοδεύουν οι συνηθισμένες φάσεις προθέρμανσης και ηρεμίας.

Υπάρχουν κι άλλοι τρόποι για να συνδυάσει κανείς τις κυκλικές προπονήσεις. Αν και φαίνονται διαφορετικές και αφορούν διαφορετικές ασκήσεις, έχουν ένα κοινό σημείο. Αυτό είναι ότι απαιτούν τη συνεχή εξάσκηση, πράγμα που αποτελεί απαραίτητο χαρακτηριστικό των προπονήσεων για βελτίωση της αεροβικής ικανότητας και της αντοχής.

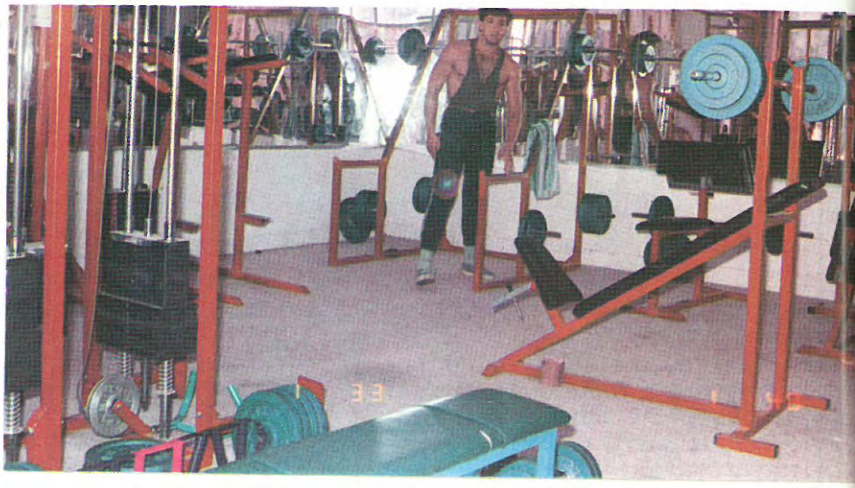
Προγράμματα για τηΒελτίωση της ΜυϊκήςΔύναμης

Τα προγράμματα για τη βελτίωση της μυϊκής δύναμης χαρακτηρίζονται από ασκήσεις οι οποίες απαιτούν από τους μυώνες να παράγουν μεγάλες δυνάμεις για να ξεπεράσουν τις αντιστάσεις. Οσον αφορά την προπόνηση με βάρη, μιλώντας γενικά το βάρος πρέπει να είναι τέτοιο που να σου επιτρέπει να κάνεις λίγες επαναλήψεις σε κάθε άσκηση, συνήθως όχι παραπάνω από έξι ή οκτώ. Πάντως, υπάρχει πάντα ένας βαθμός ξεκούρασης ανάμεσα στα σετ (2 με 5 λεπτά). Αυτό





ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
Παν. Ρεπούσκου
Θ. Παπακωνσταντίνου
Κίμωνος 13
ΕΛΕΥΣΙΝΑ



* Εξοπλίστηκαν από το ΔΥΝΑΜΙΚΟ
* Σας τα συνιστούμε ανεπιφύλακτα



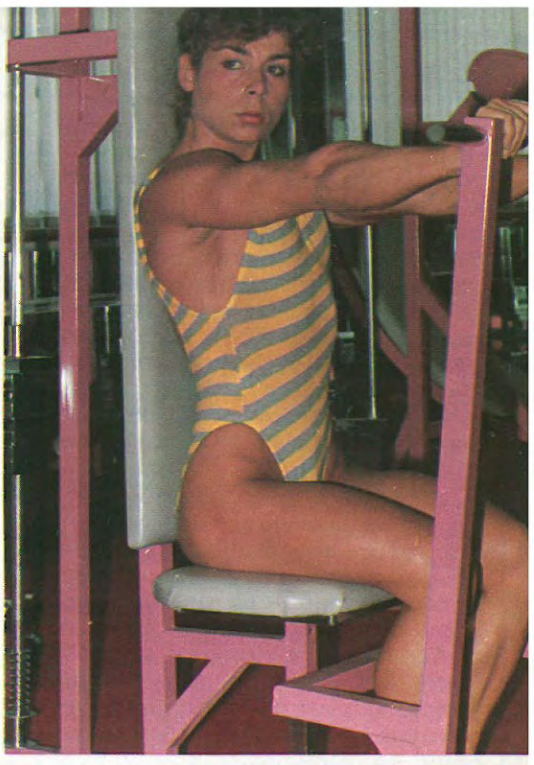
ΑΕΡΟΜΠΙΚ – ΚΑΡΑΤΕ – ΜΠΟΝΤΥ ΜΠΙΛΝΤΙΝ

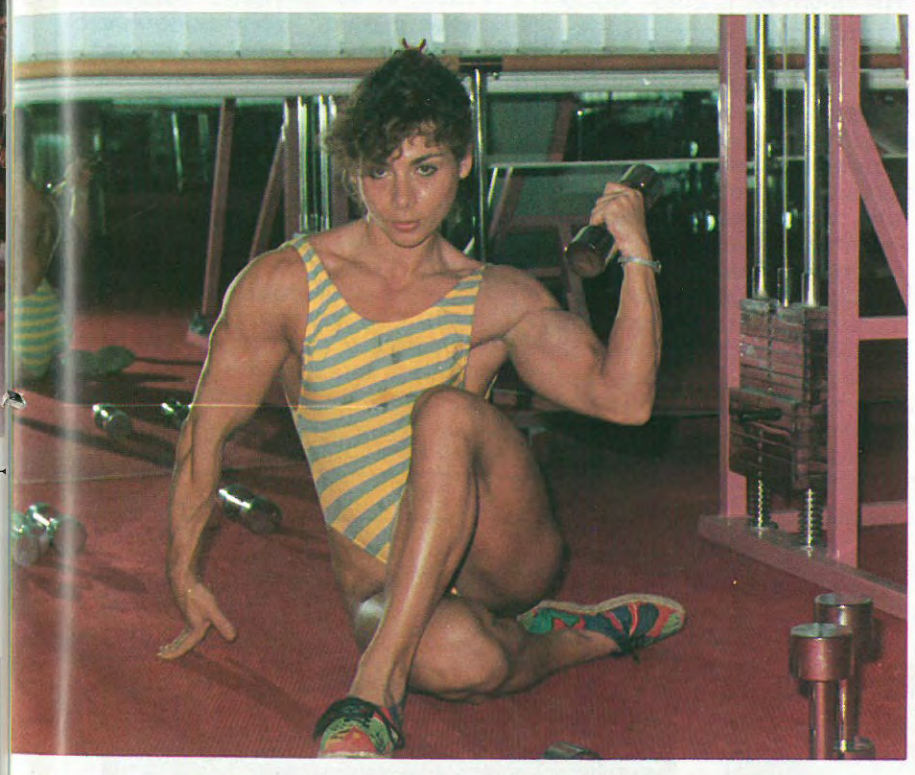
Σία Γεωργακοπούλου, 25ης Μαρτίου 3,
ΣΚΑΛΑ ΩΡΩΠΟΥ





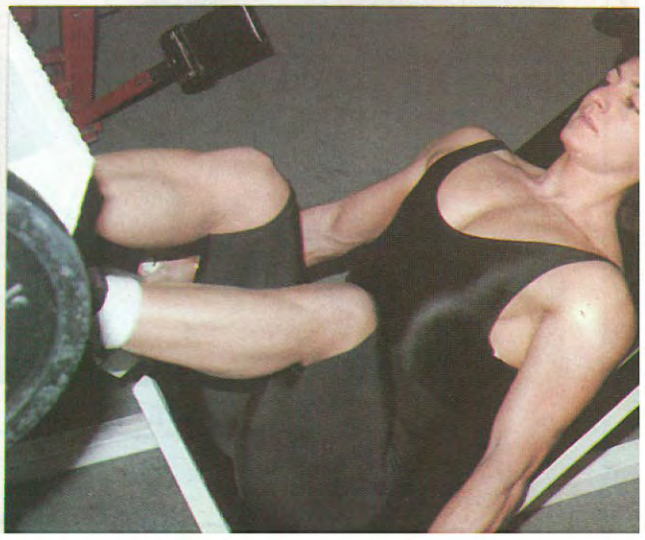












συμβαίνει γιατί χρειάζεται σχεδόν πλήρης ανάρρωση ανάμεσα στα σετ μιας άσκησης αν θέλεις να έχεις όσο το δυνατόν μεγαλύτερο κέρδος σε δύναμη. Η κυκλική προπόνηση με βάρη ματαιώνει αυτή την καθυστέρηση, απαιτώντας από σένα να συνεχίζεις με μια άσκηση που αφορά μια τελείως διαφορετική μυϊκή ομάδα από εκείνη που γύμνασε η πρώτη άσκηση, δίνοντάς σου τη δυνατότητα μιας σύντομης αναρρωτικής φάσης 30 δευτερολέπτων ανάμεσα στις ασκήσεις.

Αν και η αύξηση της δύναμης μπορεί να μην είναι τόσο μεγάλη όσο στις παραδοσιακές μεθόδους, η γενική εργασία που κατορθώνεται μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα είναι αρκετά αξιόλογη και η κυκλική προπόνηση με βάρη αποδεικνύεται χρήσιμη στους αθλητές και τους αθλούμενους οι οποίοι δεν μπορούν να διαθέσουν τον χρόνο που απαιτείται για τις παραδοσιακές μεθόδους προπόνησης με βάρη. Πρέπει να θυμάσαι ότι η προπόνηση με βάρη είναι πολύ απαιτητική όσον αφορά τους μυώνες και τις αρθρώσεις και μια φάση προπόνησης για την αύξηση της δύναμης πρέπει να είναι αποτέλεσμα πολλών εβδομάδων γενικής/ αεροβικής/ μυϊκής προπόνησης γι΄ αντοχή.

Προθέρμανση

Ελαφριά κινητική εργασία, τεντώματα και ήρεμη ποδηλασία για πέντε λεπτά. Στη συνέχεια, είναι προτιμότερο να κάνεις ιδιαίτερη προθέρμανση σε κάθε άσκηση που πρόκειται να κάνεις, με πολύ μικρότερη ένταση φυσικά, χρησιμοποιώντας ένα βάρος που θα σου επιτρέψει να εκτελέσεις άνετα 20 επαναλήψεις.

Κυκλική Προπόνηση

Διάλεξε 8 έως 10 ασκήσεις για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες με τέτοιο τρόπο ώστε ασκήσεις που αφορούν σχετιζόμενες μυϊκές ομάδες να μην ακολουθούν η μια την άλλη. Η ένταση κάθε άσκησης πρέπει να είναι τέτοια που να σου επιτρέπει να κάνεις μόνο έξι έως οκτώ επαναλήψεις με καλή τεχνική. Στη συνέχεια προχώρησε στην επόμενη άσκηση, επιτρέποντας στον εαυτό σου μη δραστήρια ανάρρωση 30 δευτερολέπτων. Ολοκλήρωσε όλες τις ασκήσεις του κύκλου, κάνε μια 2λεπτη μη δραστήρια ανάρρωση και έπειτα επανέλαβε τον κύκλο τέσσερις φορές.

Φάση Ηρεμίας

Μια περιεκτική σειρά τεντωμάτων για όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες και τις αρθρώσεις, καθώς και πέντε λεπτά ήρεμης ποδηλασίας.

Και πάλι, αυτός ο κύκλος είναι απλώς ένα παράδειγμα. Αν θέλεις να δώσεις έμφαση σε ορισμένες μυϊκές ομάδες, η κυκλική προπόνηση μπορεί να περιλαμβάνει μόνο ασκήσεις για το κάτω μέρος του σώματος ή το πάνω μέρος του σώματος, ή μόνο ασκήσεις που αφορούν το άθλημα με το οποίο ασχολείσαι. Μπορείς να κάνεις περισσότερες επαναλήψεις μειώνοντας την ένταση κάθε άσκησης. Επίσης, μπορείς να χρησιμοποιήσεις έναν αεροβικό κύκλο για προθέρμανση, να κάνεις δύο κύκλους για την αύξηση της μυϊκής σου δύναμης και να τελειώσεις με έναν ακόμα αεροβικό κύκλο.

Ο αριθμός των κύκλων που μπορούν να σχεδιαστούν, εξαρτάται μόνο και μόνο από τον λόγο για τον οποίο προπονείσαι και την πληροφόρηση που έχεις σχετικά με τις προπονητικές αρχές.

Γιάννα Αναστοπούλου

ΝΙΝΤΖΑ,
Ο ΑΟΡΑΤΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΗΣ



ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΣΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

		Σελ.
	Ο Άρθουρ Τάνσλεϋ	6
	Ο Θύμιος Περσίδης	8
	Πρόλογος	11
Κεφάλαιο 1.-	*Οι δύο κορυφαίοι του Νινζούτσου*	13
	Ο Μασάκι Χατσούμι	13
	Ο Γιουμίο Νάβα	16
Κεφάλαιο 2.-	*Ιστορική εισαγωγή στο Νινζούτσου*	19
	Προέλευση και ανάπτυξη	19
	Κυριώτερα ιστορικά γεγονότα	25
	Βιβλία Νινζούτσου	26
Κεφάλαιο 3.-	*Η οργάνωση των Νίντζα*	38
	Ιεραρχία και αρμοδιότητες	38
Κεφάλαιο 4.-	*Η εκπαίδευση και οι γνώσεις των Νίντζα*	42
	Σκληρή εκπαίδευση σε θεωρητικές γνώσεις, αλλά και σε πρακτική εφαρμογή	42
Κεφάλαιο 5.-	*Τα όπλα των Νίντζα*	62
	Όπλα της εποχής αλλά και ειδικές επινοήσεις	62
Κεφάλαιο 6.-	*Μερικές μέθοδοι εκπαίδευσης και τεχνικές μάχης των Νίντζα*	89
	Τεχνικές άοπλης μάχης	89
	Τεχνικές μάχης με όπλα	95
Κεφάλαιο 7.-	*Στρατηγική, Τακτική, Διαφυγές*	105
	Α.- Εισχωρήσεις	105
	Β.- Κατασκοπία	110
	Γ.- Διαφυγές	110
	Αποσπάσματα από το 13ο Κεφάλαιο του περίφημου βιβλίου του Σουν Τσου «Η τέχνη του Πολέμου».	
	Η χρησιμοποίηση των Μυστικών Πρακτόρων	114
Κεφάλαιο 8.-	*Οι πιο γνωστές ιστορίες για τα κατορθώματα των Νίντζα*	121
	Οι 47 Σαμουράι	121
	Ο νάνος Ουκιφούνε Τζινάι	126
	Ο περίφημος Σακούκε Σαρουτόμπι	127
	Η αυτοκτονία του Νίντζα	129
	Η κινέζικη περγαμηνή	130
	Ο μικρός Νίντζα	131
Κεφάλαιο 9.-	*Το σημερινό Νινζούτσου και η πρακτική του χρησιμότητα*	134
	Η εκπαίδευση σήμερα	134
	Η διάσωση της τέχνης	141

ΕΙΣΑΣΤΕ Ο,ΤΙ ΤΡΩΤΕ

Από τη Λιζ Σίμψον, Διαιτολόγο

Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Το να ζεις μια πλήρη ζωή σημαίνει να είσαι όσο το δυνατόν πιο υγιής και η διατροφή παίζει ουσιαστικό ρόλο στη διατήρηση της φυσικής κατάστασης και της υγείας. Κατά τη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας έχει παρατηρηθεί ένα αξιοθαύμαστο, και ολοένα αυξανόμενο ενδιαφέρον των ανθρώπων γιαυτά που τρώνε. Ταυτόχρονα η αγορά των τροφίμων κατακλύστηκε από καινούργια φρούτα και λαχανικά, έτοιμα τρόφιμα, ντουζίνες δημητριακών, τυριά, κρέμες για ψωμί και μια ατέλειωτη ποικιλία "βολικών" τροφίμων. Ολα αυτά είναι πειρασμοί και η εκλογή είναι δύσκολη - δεν καταφέρνουμε πάντα να τρώμε ισορροπημένα γεύματα όσο κι αν προσπαθούμε.

Για μικρό χρονικό διάστημα αυτό ίσως δεν αποτελεί πρόβλημα, αλλά έρχεται μια στιγμή όπου οποιοσδήποτε ενδιαφέρεται για την υγεία του μακροπρόθεσμα, πρέπει να σταματήσει και να σκεφτεί τι ακριβώς τρώει και ποιές αλλαγές πρέπει να γίνουν.

Η φυσική κατάσταση δεν είναι μόνο για το παρόν - είναι για όλη σου τη ζωή. Οι καλές διατροφικές συνήθειες πρέπει να καθιερώνονται από την παιδική ηλικία - δεν είναι όμως ποτέ αργά για ν' αρχίσεις.

Το πρωταρχικό στοιχείο για οποιονδήποτε έχει σαν στόχο την τέλεια φυσική κατάσταση είναι να αποκτήσει και στη συνέχεια να διατηρήσει, φυσιολογικό σωματικό βάρος ανάλογα με το ύψος, το σκελετό και το φύλο του.

Ενας καλός τρόπος για να καταλάβεις αν είσαι υπέρβαρος/η είναι να διαιρέσεις το βάρος σου (σε κιλά) με το ύψος σου στο τετράγωνο (σε μέτρα). Το αποτέλεσμα πρέπει να κυμαίνεται ανάμεσα στο 20-25. Αν είναι πάνω από 25 είσαι υπέρβαρος/η, και αν είναι πάνω από 30 είσαι υπερβολικά υπέρβαρος/η.

Επομένως βάρος/2=20-25 το μέγιστο.

Αν είσαι υπέρβαρος και αποφύγεις τα λίπη, τα οποία είναι συμπυκνωμένη πηγή θερμίδων, θα βοηθήσεις στο χάσιμο του επιπλέον βάρους, αλλά πρέπει να θυμάσαι ότι η ολοκληρωτική αποχή απ' αυτά είναι δυνατόν να οδηγήσει σε έλλειψη λιποδιαλυτών βιταμινών. Η καθημερινή εξάσκηση προκαλεί τη βελτίωση του μεταβολικού ρυθμού και μπορείς έτσι να "κάψεις" τις τροφές πιο αποτελεσματικά και να χάσεις ευκολότερα βάρος.

Στον πίνακα 1 βλέπουμε ένα τυπικό καθημερινό σχέδιο διατροφής ενός μέσου ανθρώπου. Παρατηρώντας τις στατιστικές που αφορούν τις πωλήσεις τροφίμων μπορούμε να καταλάβουμε ότι το σχέδιο αυτό είναι πολύ αντιπροσωπευτικό και ιδιαίτερα για τους νεαρούς ανθρώπους. Στη συνέχεια μπορούμε να δούμε πως αυτό το τυπικό σχέδιο μπορεί να βελτιωθεί χωρίς πολύ κόπο και να γίνει πιο αποτελεσματικό όσον αφορά την καλυτέρευση της υγείας και της φυσικής κατάστασης.

Οι αλλαγές που προτείνονται αναλύονται με λεπτομέρειες στον επόμενο Πινακα.

Ανάλυση των προτεινόμενων αλλαγών

ΠΡΩΙΝΟ

Αυτό είναι προφανώς το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας. Διακόπτει την "νηστεία" μετά τον ύπνο και γεμίζει με "καύσιμα" το σώμα σας. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι οι ικανότητες σκέψης και αντίδρασης μπορούν να αδυνατίσουν γύρω στις 11 το πρωί εξαιτίας της έλλειψης τροφής.

Το **ΦΡΟΥΤΟ** είναι προτιμότερο από το φρουτοχυμό.

Είναι και τα δύο πλούσια σε βιταμίνη C και δίνουν θερμίδες - αλλά μόνο το φρούτο περιέχει ίνες.

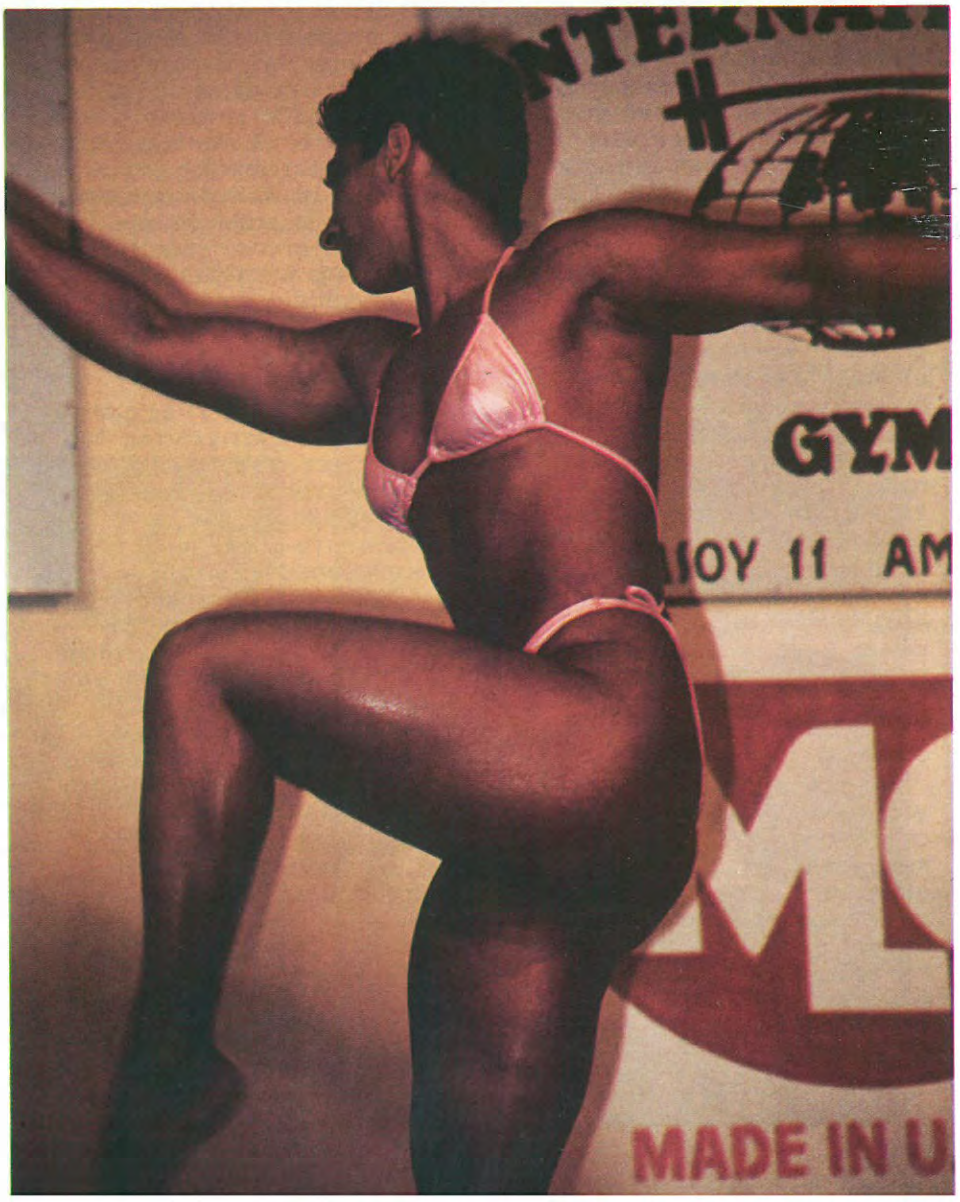
Το **ΠΟΡΙΤΖ** (χυλός από νιφάδες βρώμης) επίσης περιέχει ίνες - οι αδιάλυτες ίνες της βρώμης βοηθούν στην απομάκρυνση της χοληστερίνης από το κυκλοφοριακό σύστημα.

Το **ΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ ΓΑΛΑ** είναι πλουσιότερο σε πρωτενες και ασβέστιο από το πλήρες γάλα και επιπλέον δεν περιέχει τα κορεσμένα λίπη της κρέμας του γάλακτος.

(Σήμερα προσπαθούμε να καταναλώνουμε όσο το δυνατόν λιγότερες θερμίδες που να προέρχονται από λίπος και απ' αυτές ακόμα λιγότερες πρέπει να προέρχονται από κορεσμένα λίπη τα οποία οι επιστήμονες θεωρούν ότι προσβάλλουν τις καρδιές και το κυκλοφοριακό μας σύστημα.)

Η **ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΗ ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ.** Εκείνοι που προσπαθούν να χάσουν βάρος πρέπει να χρησιμοποιούν για το ψωμί ένα υλικό χαμηλό σε λίπη. Η πολυακόρεστη μαργαρίνη έχει 50% λιγότερο συνολικό λίπος.





Επάνω βλέπετε τους πρωταθλητές του Πανελλήνιου 1988 της WABBA, από αριστερά Κλαδούχος, Μελισσουργός, Κατωπόδη, Σαζακλής, Παπαιωάννου και Γκίνης. Η Ματούλα Παπαιωάννου (και δεξιά) ποζάρισε εντυπωσιακά εκτός συναγωνισμού και πραγματικά ενθουσίασε αν και της έλλειπε κάθε ίχνος γράμμωσης. Μαθαίνουμε πως ετοιμάζεται για τους αγώνες του Καραχάλιου. Ισως εκεί βρει την Ομοσπονδία που ... ψάχνει και την αναγνώρηση που της αξίζει!

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

Πρωϊνό	Τυπική Μέρα Χυμός φρούτων Δημητριακά με γάλα και ζάχαρη Τσάι/Καφές Μερικές φορές τοστ, μαργαρίνη και μαρμελάδα	Βελτιωμένη μέρα Φρέσκο φρούτο Πόριτζ (χυλός από βρώμη) - αποβουτυρωμένο ή ημιαποβουτυρωμένο γάλα Τσάι/Καφές Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης, πολυακόρεστη μαργαρίνη, μαρμελάδα με λίγες θερμίδες Αβγό και μπέικον μια φορά την εβδομάδα
Στη Δουλειά	Τσάι/Καφές	Το πολύ δυό φλιτζάνια τσάι ή καφέ (κατά προτίμηση σκέτο) Οσο νερό θέλετε
Γεύμα	Σάντουιτς αγοραστό Φρούτο Χυμός φρούτων σε κουτί	Σάντουιτς χωρίς μαγιονέζα Πιο συχνά ψάρι και σαλάτα Γιαούρτι Φρέσκος φρουτοχυμός
Δείπνο	Παϊδάκια Λαχανικά Πατατάκια (τσιπς) Κέικ ή γλυκό Δυό ποτήρια κρασί	Ψάρι - οποιοδήποτε είδος 2 φορές την εβδομάδα Απαχο κρέας ή κοτόπουλο 3 φορές την εβδομάδα Λαχανικά στον ατμό Πατάτα ψητή με φλούδα Φρέσκια φρουτοσαλάτα Δυό ποτήρια κρασί αραιωμένο με νερό (κάποιος που δεν τρώει κρέας μπορεί ν' αντικαταστήσει το κοτόπουλο με ομελέτα)

ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ

Οι περισσότερες μηχανές έτοιμων ροφημάτων δεν χρησιμοποιούν γάλα. Αντίθετα χρησιμοποιούν "κρέμες" οι οποίες διαλύονται πιο αποτελεσματικά και αποτελούνται από έλαια λαχανικών (άγνωστης προέλευσης) και γλυκόζη (ζάχαρη). Αν πίνετε πολύ τσάι και καφέ είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη.

ΓΕΥΜΑ

ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ. Να είσαι εκλεκτικός. Να τρως ψάρι όσο το δυνατόν συχνότερα. Να αποφεύγεις τη μαργαρίνη, τη μαγιονέζα και το αλάτι όταν μπορείς.

Το **ΓΙΑΟΥΡΤΙ** στη θέση του φρούτου. Το γιαούρτι είναι εξαιρετική πηγή ασβεστίου και τα είδη που δεν περιέχουν ζάχαρη και είναι άπαχα είναι πολύ εύκολη λύση αν θέλεις να μειώσεις την λήψη θερμίδων.

ΦΡΕΣΚΟΣ ΦΡΟΥΤΟΧΥΜΟΣ. Να πίνεις όσο το δυνατόν συχνότερα φρέσκο χυμό πορτοκαλιού. Είναι βασική πηγή φολικού οξέος (για το αίμα).

ΔΕΙΠΝΟ

ΑΠΑΧΟ ΚΡΕΑΣ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ή ΨΑΡΙ. Αν θεωρείς ότι η αγορά αυτών των τροφών βαραίνει υπερβολικά το πορτοφόλι σου, μπορείς να τρως δύο με τρεις φορές την εβδομάδα δείπνο βασισμένο σε όσπρια και λαχανικά. Δεν πρόκειται να πάθεις κανένα κακό. Οι περισσότεροι μέσοι άνθρωποι παίρνουν πολύ περισσότερη από την πρωτενη που χρειάζονται. Οι πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι το ψάρι έχει ψηλή περιεκτικότητα ορισμένων βασικών λιπαρών οξέων τα οποία προστατεύουν τον άνθρωπο από καρδιακές

παθήσεις. Το κοτόπουλο και τα πολύ άπαχα κρέατα είναι σαφώς χαμηλότερης περιεκτικότητας σε κορεσμένα λίπη απ΄ ό,τι τα λουκάνικα, τα πατέ, τα λιπαρά κρέατα κτλ.

Επιπλέον, τα λαχανικά προσφέρουν πολλές βιταμίνες, μέταλλα και ίνες.

Τα **ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ** διατηρούν περισσότερες βιταμίνες. Το ίδιο αποτέλεσμα έχουν και άλλες μέθοδοι γρήγορου μαγειρεύματος.

Η **ΠΑΤΑΤΑ ΜΕ ΦΛΟΥΔΑ** είναι επίσης καλή πηγή ινών και μπορεί εύκολα να ψηθεί στο φούρνο. Τα πατατάκια (τσιπς) είναι τηγανισμένα με άγνωστης προέλευσης φυτικά έλαια τα οποία συνήθως είναι ψηλά κορεσμένα.

ΦΡΕΣΚΙΑ ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ. Οσο πιο πολλά φρούτα και λαχανικά τρως, τόσο το καλύτερο. Πάντως, αν είσαι υπέρβαρος/η θα πρέπει να μειώσεις την ποσότητα των γλυκών που τρως. Τα έτοιμα γλυκά περιέχουν συνήθως μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και βούτυρου.

Από τη στιγμή που αποκτάς το ιδανικό για σένα βάρος, οι μη ραφιναρισμένοι υδατάνθρακες όπως είναι το ψωμί ολικής άλεσης και τα δημητριακά, τα σκούρα μακαρόνια και το καφέ ρύζι, οι πατάτες και τα όσπρια πρέπει να αποτελούν τη βάση για μια υγιεινή διατροφή. Δεν προσφέρουν μόνο θερμίδες για ενέργεια, αλλά και ίνες, βιταμίνες και μέταλλα.

Μια μεγάλη ποσότητα ινών - μέχρι 35 γραμμάρια την ημέρα - βοηθά στην ισορροπία ενός υγιούς πεπτικού συστήματος. Οι δυσλειτουργίες των εντέρων και οι ασθένειες της χοληδόχου κύστεως ίσως έχουν σχέση με τη χαμηλή λήψη ινών. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι η μείωση της ψηλής χοληστερίνης του αίματος μπορεί να μειώσει κατά 50% τον κίνδυνο καρδιακής πάθησης. Οι ίνες στη διατροφή μπορούν να βοηθήσουν.

Ολες οι βιταμίνες και τα μέταλλα είναι σημαντικά και αποτελούν μέρος ενός τεράστιου συνόλου. Η τροφή μετατρέπεται σε ενέργεια με τη βοήθεια των βιταμινών Β, η βιταμίνη C βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου - μείωση των επιπέδων της προκαλεί κούραση, ζαλάδες και δυσκολία της αναπνοής κατά τη διάρκεια άσκησης - η βιταμίνη D βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου από την τροφή και το ασβέστιο χρειάζεται συνεχώς για την αναδόμηση των οστών, η βιταμίνη Ε είναι φυσικό αντιοξειδωτικό και ζωτική για την φυσιολογική λειτουργία των ερυθρών κυττάρων του αίματος και των νευρικών ιστών.

Οταν επιδιώκουμε καλή φυσική κατάσταση, επιδιώκουμε ισορροπία όλων των απαραίτητων θρεπτικών στοιχείων. Ο ακόλουθος κατάλογος θα σας βοηθήσει.

ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΛΛΑ ΑΠΟ ΑΥΤΟΝ ΚΑΤΑΛΟΓΟ

Οι τροφές είναι γραμμένες κατά σειρά προτίμησης.

Ασβέστιο: γάλα, γιαούρτι, τυρί, ψάρι όταν τρώγονται μαζί και τα κόκκαλα (π.χ σαρδέλες, γάβρος), σπανάκι, ψωμί και αλεύρι.

Σίδηρος: κόκκινο κρέας, συκώτι, κορν μπηφ, αβγά, φυλλώδη πράσινα λαχανικά, πλήρες ψωμί, αποξηραμένα φρούτα.

Ψευδάργυρος: στρείδια και άλλα θαλασσινά με όστρακο, συκώτι, βοδινό και αρνί, καρύδια, τυρί, πλήρες ψωμί και δημητριακά, φύτρο σταριού.

Βιταμίνη Α: ιχθυέλαια, συκώτι, νεφρά, μαργαρίνη, γαλακτοκομικά προϊόντα, αβγά, καρότα, κίτρινες και πράσινες πιπεριές.

Βιταμίνη D: λιπαρά ψάρια, ιχθυέλαια, μαργαρίνη, αβγά, βούτυρο. Επίσης χρειάζεται ο ήλιος.

Βιταμίνη Β: πλήρες ψωμί, δημητριακά, φύτρο σταριού, άπαχο χοιρινό, συκώτι, γάλα και αβγά.

Ριβοφλαβίνη: γάλα, αβγά, συκώτι, νεφρά, δημητριακά και πράσινα λαχανικά.

Β6: πλήρες ψωμί και δημητριακά, μπανάνες, καρύδια, κρέας και ψάρι.

Φολικό οξύ: συκώτι, νεφρά, ωμά πράσινα λαχανικά, όσπρια, καρύδια, μπανάνες, χυμός πορτοκαλιού.

Βιταμίνη C: πορτοκάλια, γκρέιπ φρουτ, φυλλώδη πράσινα λαχανικά, τομάτες.

Από τη στιγμή που τρώτε λιγότερο λίπος, για παράδειγμα αντικαθιστώντας το πλήρες γάλα με αποβουτυρωμένο, ίσως χρειαστεί να βρείτε μια εναλλακτική πηγή των λιποδιαλυτών βιταμινών Α και D (βλέπε κατάλογο).

Οι χορτοφάγοι χρειάζονται εναλλακτικές πηγές σιδήρου. Αυτό είναι σημαντικό για όλους και ιδιαίτερα για τις γυναίκες αθλήτριες. Ο σίδηρος απορροφάται ευκολότερα όταν λαμβάνεται μια καλή ποσότητα βιταμίνης C.

Αν βγαίνετε συχνά έξω, είναι δυνατόν να εξακολουθήσετε να τρώτε υγιεινά! Η προσεκτική επιλογή των τροφών σημαίνει ότι δεν θα πρέπει να εγκαταλείψετε ολοκληρωτικά τις αρχές σας.

Μπορείτε να ζητήσετε ψητές πατάτες, ψητό ψάρι ή μπριζόλα με ελάχιστο λίπος, σαλάτες και λαχανικά χωρίς σάλτσες. Επίσης ρωτείστε με τι λάδι μαγειρεύονται τα τρόφιμα. Το ηλιέλαιο, το σογιέλαιο και το καλαμποκέλαιο είναι ψηλά ακόρεστα και κατάλληλα για κατανάλωση. Το λάδι της ελιάς είναι επίσης αποδεκτό. Τα περισσότερα όμως από τα φυτικά έλαια που χρησιμοποιούνται κατά κόρον από τις βιομηχανίες παραγωγής τροφίμων είναι ψηλά κορεσμένα. Προσέξτε λοιπόν τι καταναλώνετε. Το τι διαλέγετε, όπως και το τι αγοράζετε έχουν μεγάλη σχέση με το πως αισθάνεστε!

Λιζ Σίμψον

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΣΥΝΙΣΤΟΥΜΕ

ΝΑ ΕΜΠΙΣΤΕΥΘΕΙΤΕ ΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΣΑΣ

ΑΘΗΝΑ-ΠΕΙΡΑΙΑΣ

ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ

INTERNATIONAL GYM, Θωκταρίδη Βατοπεδίου 11

ΓΑΛΑΤΣΙ

ΑΒΕΛΚΙΟΥ ΛΑΜΠΗΣ, Λυσίου 11

ΔΑΦΝΗ

GODS' GYM 90.21.814, Διακογιάννης Γ., Αβέρωφ 1,

ΕΛΕΥΣΙΝΑ

ΡΕΠΟΥΣΚΟΥ - ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ, Κιμωνος 13

ΙΛΙΣΙΑ

CHAMPIONS GYM, κ. Μπατσινίλα, Θεοδάμαντος 29,

ΚΑΛΛΙΘΕΑ

BODY STUDIO, Μεγαρίτης Ελ. Βενιζέλου 134,
CENTER GYM, Φιλαρέτου 86,

ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ

Γρυπάρη Ζενία, Σάμου 66,

ΚΥΨΕΛΗ

ZISIS GYM, Χρ. Μαντίκα 11,

ΛΕΩΦ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ

CITY GYM, Λ. Αλεξάνδρας 117,
ΜΠΟΤΙΝΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ, Γυμν. Sport Fitnes, Λ. Κατσώνη 33,

ΝΕΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

COLOSSEUM GYM, Ναζιάνζού 16-18,

ΝΕΑ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ

APOLLO FITNESS, Παναγοπουλοσ - Αλλυσσανδράτος., Σμύρνης 3

ΚΕΝΤΡΟ

ΑΘΛΗΤΗΣ, 3629493, Σταδίου 60,

ΠΑΓΚΡΑΤΙ

ATHENS GYM, Βαρδάκης Βασ. Κων/νου 5-7,
ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΥΩΝΕΣ, Περσίδης-Ραφτάκης, Χρεμωνίδου 30,

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

EUROPEAN GYM, Κ.Σταματελάτος, Σπ. Τρικούπη 79,
MOROS GYM, 4968432, Πάτμου 19, Νίκαια.
ΧΟΝΔΡΟΜΑΤΙΟΝ, Π. Ράλλη-Αμυραδ. 30,

ΠΑΛΙΟ ΦΑΛΗΡΟ

ΚΕΦΑΛΛΗΝΟΥ ΝΙΚΗ, Καρ. Δημητρίου 1,

ΑΜΦΙΘΕΑ

SPORT FITNESS, Τ.Μωρος Λ.Αμφιθέας 101,

ΠΑΠΑΓΟΥ

ΑΛΕΞΑΝΤΕΡ ΕΠΕ, Εθν. Αμύνης 58,

ΠΑΤΗΣΙΑ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΩΤ., Σπ. Ματσούκα 7,

ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ

ΚΟΥΚΟΣ ΓΙΑΝΝΗΣ, Ελοποιας 6-8,

ΣΤ. ΛΑΡΙΣΣΗΣ.

HEALTH STUDIO, Α. Σια- τραβάνη, Μαμούρη 10, Λιοσίων,

ΧΑΙΔΑΡΙ

HAIDARI GYM., Ατσάλης Νίκος, Κυρηνείας 5,

ΕΠΑΡΧΙΑ

ΑΓΡΙΝΙΟ

Κυτούγιας Θανάσης, Γυμναστ., Σταΐκου 2,

ΑΡΓΟΣ

SPORT CENTER, Γ.Ανδρονικίδης, Δ.Γούναρη 276,

ΒΟΛΟΣ

ATLAS CLUB, Β-Μ Ζαχειλας, Οδυσσέως 9

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

BODY BUILDERS CLU, Ηλία Παγιαννίδη, Ελ. Βενιζέλου 20,

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

ΚΡΟΥΣΑΝΙΩΤΑΚΗ Γ., 237956, Α. Παπαναστασίου 90,
ΟΛΥΜΠΙΑ GYM, Κρουσανιωτάκης Γ., Λ.Δημοκρατίας 73,

ΚΕΡΚΥΡΑ

ΠΑΝΤΗ ΦΡΕΙΔΕΡΙΚΟ, 7η Πάροδος Δονάτου Δημούλιτς,

ΚΙΑΤΟ

ΑΔΩΝΙΣ, Τ. Χασούρας

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΟΥ ΧΡ., Γυμν. Αγχιάλου 55,

ΧΑΝΙΑ

ΜΑΡΟΝΙΚΟΛΑΚΗ ΓΙΑΝ., Μελετίου Μίχα 35,

ΛΑΡΙΣΣΑ

ΜΠΑΡΜΠΑΓΙΑΝΝΗ Δ., Υψηλάντου 57,

ΛΗΜΝΟΣ

ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΑΚΗ Γιωρ., Νέα Κουτάλη,

ΝΕΑ ΠΑΡΑΜΟΣ

ΝΙΚ. ΑΛΕΞΙΟΥ, Μ. Παπαδοπούλου 40,

ΠΥΡΓΟΣ

ΜΠΡΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Γυμν. Κοκκίνου 2,

ΣΠΑΡΤΗ

SPARTA GYM, Θερμοπυλών 21,

ΤΡΙΚΑΛΑ

ΛΙΟΥΛΙΟ ΔΗΜΗΤΡΙΟ, 25ης Μαρτίου ΤερΜΑ

ΧΑΛΚΙΔΑ

HALEPAS GYM, ΔήμοΥ Βασιλείου 5,

ΧΑΝΙΑ

GYM CLUB, Στεφανουδάκης, Μπόνιαλη 2,

ΩΡΩΠΟΣ

ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Αθ., 25ης Μαρτίου 3, Σκάλα Ωρωπού,

ΚΑΝΤΕ ΕΛΕΓΧΟ ΣΤΕΡΟΕΙΔΩΝ ΣΤΟ ΜΙΣΤΕΡ ΟΛΥΜΠΙΑ

Μια πρόκληση στο Μπεν και στον Τζο Γουήντερ

Προσοχή Θρύλος

Από τον Τσέρυ Τοντ, PhD

Τα πρώτα εβδομήντα πέντε χρόνια του αιώνα μας, οι περισσότεροι άνθρωποι, τους οποίους σήμερα θα ονομάζουμε μπόντυ μπίλντερς είχαν σαν πρωταρχικό τους ενδιαφέρον την προσωπική τους σωματική υγεία. Αυτό δεν σημαίνει ότι τους έλειπε η θέληση να γυμναστούν με επιμέλεια και να τραφούν σωστά προσπαθώντας να δημιουργήσουν ένα ογκωδέστερο και πιο μυώδες σώμα. Αλλά δεν είχαν ποτέ σκεφτεί να κάνουν αυτό που κάνουν σήμερα οι περισσότεροι από τους αγωνιστικούς μπόντυ μπίλντερς: να εγκληματίσουν με την θέλησή τους ενάντια στους βασικούς νόμους της καλής υγείας και φυσικής κατάστασης για χάρη του μεγέθους και της γράμμωσης. Η ειρωνεία της θελληματικής χρησιμοποίησης ανθυγιεινών μεθόδων σαν μέσο για την δυνατότητα να φορέσεις ένα μαγιώ και να γίνεις σύμβολο υγείας, είναι τόσο συγκλονιστική που χρειάζεται εξέταση. Ίσως μια λεπτομερειακή ματιά στην ζωή ενός νεφού μπόντυ μπίλντερ σταθεί ικανή να κάνει αντιληπτό το ενδιαφέρον μου. Θα τον ονομάσω Τζων, γιατί η χρησιμοποίηση του πραγματικού του ονόματος χωρίς αμφιβολία θα του δημιουργήσει αμηχανία - για προφανείς λόγους.

Ο Τζων άρχισε το μπόντυ μπίλντιγκ για να γίνει μεγαλύτερος και δυνατότερος και για να βελτιώσει την απόδοσή του στο καράτε, αλλά η έφεσή του να προπονείται με βάρη και να βλέπει το σώμα του να πρήζεται σύντομα έγινε μονομανία. Όπως συμβαίνει συνήθως με αυτά τα πράγματα, ο Τζων έπεσε στην προσοχή του διακινητή στεροειδών στο τοπικό γυμναστήριο που πήγαινε. Η μονομανία του έκανε ένα τεράστιο βήμα προς τα μπρος καθώς ο πόθος του να γίνει ΜΕΓΑΛΟΣ αυξανόταν με τις επιτακτικές ορμονικές ανάγκες των αναβολικών στεροειδών. Ο Τζων πήρε δίπλωμα, ενώ συνέχιζε να πειραματίζεται με τους ποικίλους συνδυασμούς των ορμονών. Σύντομα πουλούσε ο ίδιος φάρμακα προσπαθώντας να στηρίξει την δική του αυξανόμενη όρεξη γιαυτά. Μη μπορώντας να βρει έναν τοπικό γιατρό πρόθυμο να πάρει μέρος σε αυτό το διαβολικό ντοπάρισμα, ο Τζων αγόραζε τις προμήθειές του από την μαύρη αγορά και έκανε «βουτιές» μέσα τους χωρίς να λογαριάζει μια τοξική αντίδραση, μια βασική αρχή για προβλήματα του συκωτιού και πολλά επεισόδια χάρη στα οποία έχανε τις φιλενάδες του την μια μετά την άλλη, εξαιτίας του ότι τις πλήγωνε προφορικά, ακόμα και σωματικά.

Τελικά, με το δίπλωμα στο χέρι, ο Τζων μπήκε στον κόσμο της εργασίας. Μετακόμισε στην Βόρεια Καλιφόρνια, το σπίτι της μεγαλύτερης παγκόσμιας συλλογής μονομανών μπόντυ μπίλντερς. Περιτριγυρισμένος από παρόμοιους τυχοδιώκτες, ο Τζων καταστάλαξε ευτυχισμένος στην παράξενη μοναχική συμπεριφορά που απαιτείται από την ανάγκη να ισορροπήσει κανείς μια δουλειά με πλήρες ωράριο και τρεις με τέσσερις ώρες καθημερινά στο γυμναστήριο. Στην ομιχλώδη Μέκκα του σιδερένιου παιχνιδιού, ακολούθησε τους μυώδεις ομοίους του που είχαν «πτυχίο» στην φαρμακευτική. Γελούσε παρέα με τους τοπικούς πρωταθλητές μπόντυ μπίλντερς καθώς διάβαζαν φωναχτά από τα περιοδικά τα σχετικά με το μπόντι μπίλντινγκ τις ίδιες τους τις αυστηρές νουθεσίες ενάντια στα δαιμόνια των ποικίλων στεροειδών, τα οποία φυσικά χρησιμοποιούσαν. Ύστερα από έναν περίπου χρόνο, ο Τζων κατάφερε — χάρη σε έναν επικίνδυνο συνδυασμό φαρμάκων, προπόνησης και παρατραβηγμένων διαιτητικών μεθόδων — να κατεβάσει το ποσοστό του σωματικού του λίπους περίπου στο 5%. Παρόλα αυτά ήταν αποφασισμένος να το κατεβάσει ακόμα περισσότερο.

Άρχισε να επισκέπτεται τα ιατρεία των πλαστικών χειρούργων και να τους ικετεύει να τον συμπεριλάβουν στην λίστα εκείνων που επρόκειτο να κάνουν λιποαναρρόφηση, κατά την οποία ένας κοίλος σωλήνας, που έχει πάνω κάτω την ίδια διάμετρο και μήκος με ένα ξύλινο μολύβι, θα σπρωχνόταν ξανά και ξανά ανάμεσα στο δέρμα του και την μυϊκή δομή του κορμού του. Ο κοίλος σωλήνας προσκολλάται σε ένα ισχυρό απορροφητικό μηχάνημα που τραβάει έξω από το σώμα λεπτές ίνες λίπους που ξεκολλάνε από την σάρκα που παραμένει στην θέση της. Οι πρώτοι έξι πλαστικοί χειρούργοι τους οποίους επισκέφθηκε αφού του έριξαν μια ματιά του έδειξαν (προς τιμήν τους) την πόρτα, λέγοντάς του ότι δεν ήταν δυνατόν να γίνει υποψήφιος σε μια εγχείριση που συνήθως γίνεται σε γυναίκες με τεράστια αποθέματα λίπους, οι οποίες δεν είναι σε θέση ή δεν έχουν την διάθεση να τα χάσουν κάνοντας δίαιτα. Επέμεινε όμως μέχρι που βρήκε έναν γιατρό ο οποίος, για 4.200 δανεικά δολλάρια, έκανε πέντε τομές — από μια στην κορυφή κάθε πλευράς του ισχίου, μια στον αφαλό και από μια σε κάθε ρόγα — μέσα από τις οποίες αρκετά κιλά λίπους του ήδη ελάχιστου υποδόριου λίπους του Τζων απορροφήθηκαν με μια ακτίνα περίπου 10 εκατοστών απ' όλες τις κατευθύνσεις.

Μετά από έξι μήνες, οι ουλές τελικά έκλεισαν και οι εκτενείς μελανιές και τα πρηξίματα κατά το μεγλύτερο μέρος εξαφανίστηκαν. Ακόμα ανικανοποίητος, ο Τζων σήμερα κάνει αποταμίευση για να μαζέψει τις 4.500 δολλάρια που χρειάζονται για να πληρώσει έναν γιατρό να του προμηθεύσει ένα απόθεμα ανθρώπινης αυξητικής ορμόνης για 10 εβδομάδες. Η ουσία αυτή υποτίθεται ότι προκαλεί μείωση του λίπους και αύξηση του μυϊκού μεγέθους. Προκαλεί επίσης παραμόρφωση του προσώπου και διαβήτη, ανάμεσα σε άλλες αρνητικές περενέργειες. Στο μεταξύ, όπως πολλές χιλιάδες αφοσιωμένων νεαρών μπόντυ μπίλντερς, ο Τζων εξακολουθεί να χρησιμοποιεί τα διάφορα φάρμαμά του, να σκέφτεται την χρήση προσθηκών από σιλικόνη για τις γάμπες του και να ονειρεύεται την ημέρα που θα σταθεί δίπλα στα απίστευτα μεγάλα, αποξηραμένα σώματα που γεμίζουν τις σελίδες των εκδόσεων του αθλήματος. Ένας από τους μεγάλους επαγγελματίες είπε πρόσφατα, «Όταν ανεβαίνουμε στην σκηνή (για να ποζάρουμε) είμαστε πιο κοντά στον θάνατο απ' ότι στην ζωή».

Αυτό είναι το κλασσικό διπλό καθήκον, στο οποίο βρίσκονται οι μπόντυ μπίλντερς — ένα καθήκον το οποίο τους φαίνεται τόσο αναγκαίο ώστε ρισκάρουν την υγεία τους προσπαθώντας να συμβολίσουν και να προωθήσουν την υπερβολική υγεία. Μου φέρνει στο μυαλό την φράση του Τζωρτζ Σανταγιάνα: «Φανατισμός σημαίνει να υπερδιπλασιάζεις τις προσπάθειές σου όταν έχεις ξεχάσει τους σκοπούς σου».

Ένα τουλάχιστον μέρος των ευθυνών γιαυτή την κατάσταση μπορεί να ριχθεί στους διαχειριστές του μπόντι μπίλντινγκ, ιδιαίτερα σε κείνους που διοργανώνουν αγώνες που περιλαμβάνουν άντρες επαγγελματίες. Οι διαχειριστές, εξάλλου, είναι αρχικά υπεύθυνοι για τα αισθητικά δεδομένα του μπόντι μπίλντινγκ. Τα δεδομένα της γράμμωσης και του μεγέθους που αυξάνονται με τα στεροειδή, παίζουν σημαντικό ρόλο στην εκλογή των υπερβολών που εφαρμόζονται από τον Τζων και άλλους σαν κι αυτόν.

Ίσως έχει φτάσει ο καιρός να αναλο-

γιστούν ο Μπεν και ο Τζο Γουήντερ τους σκοπούς που είχαν όταν άρχισαν να γυμνάζονται και να προωθούν μέσα από τα πρώτα περιοδικά τους το άθλημα του μπόντι μπίλντινγκ σαν τρόπο για να γίνουν μεγαλύτεροι και δυνατότεροι και άλλοι νεαροί άντρες. Και υγιέστεροι επίσης. Οι αδελφοί Γουήντερ πρέπει να είναι περήφανοι για την απαράμιλλη επιτυχία των περιοδικών τους των πωλήσεων του εξοπλισμού τους για γυμναστήρια και την Διεθνή Ομοσπονδία των Μπόντυ Μπίλντερς. Αυτή όμως η περηφάνεια κηλιδώνεται από την ντροπή ότι ηγούνται ενός αθλήματος για το οποίο οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι έχει την μεγαλύτερη χρήση στεροειδών. Σίγουρα θα ήθελαν να απομακρύνουν αυτό το σύννεφο από την υπόληψή τους.

Φυσικά οι Γουήντερ έχουν δημοσιεύσει πολλά καλά άρθρα σχετικά με τους κινδύνους που εγκυμονεί η χρήση στεροειδών, και έχουν αρχίσει τους ελέγχους στεροειδών στα ψηλότερα επίπεδα των ερασιτεχνικών αγώνων. Αυτές οι ενέργειες είναι σημαντικές και πρέπει να επικροτούνται αλλά ο κύριος στόχος των Γουήντερ — ένας στόχος από τον οποίο θα τους κρίνουν οι μελλοντικοί ιστορικοί του αθλήματος — πρέπει να είναι να καθιερώσουν έναν αυστηρό έλεγχο που θα γίνεται σε όλη την διάρκεια του χρόνου και με τον οποίο θα ελέγχονται για χρήση στεροειδών οι μεγάλοι επαγγελματίες μπόντυ μπίλντερς που παίρνουν μέρος στο Μίστερ Ολύμπια. Μόνο όταν θα γίνει αυτό θα σταματήσουν οι άνθρωποι να ρωτάνε την λογική ερώτηση: γιατί η IFBB ελέγχει τις αγωνιζόμενες στο Μις Ολύμπια, αλλά όχι τους αγωνιζόμενους στο Μίστερ Ολύμπια;

Κανένα άτομο που έχει γνώση του μπόντι μπίλντινγκ δεν μπορεί να αρνηθεί ότι πολλές γυναίκες στην κορυφή του αθλήματος χρησιμοποιούν τέτοια φάρμακα όπως τα αναβολικά στεροειδή, και θα χρησιμοποιούσαν ακόμα περισσότερα αν δεν ελέγχονταν. Επίσης δεν θα μπορούσε να αρνηθεί κανείς ότι η χρήση στεροειδών από τους κορυφαίους μπόντυ μπίλντερς είναι και παγκόσμια και μεγαλύτερη από των γυναικών. Οπότε, γιατί να ελέγχονται οι γυναίκες, που έχουν μικρότερο πρόβλημα, και όχι οι άντρες; Μόνο όταν οι Γουήντερ ανταποκριθούν σε αυτή την βιαστική ερώτηση βάζοντας σε εφαρμογή μια διαδικασία ελέγχου στεροειδών πολύ αυστηρή, θα εμφανιστεί η ερώτηση — και το σύννεφο που της ρίχνει σκιά. Μόνο τότε θα σταματήσουν οι άνθρωποι να κάνουν εκείνες τις δύο υποθέσεις: 1) ότι οι γυναίκες ελέγχονται για να είναι σίγουρο ότι τα σώματά τους δεν θα γίνουν πολύ «αρρενωπά» και επομένως αντιεμπορικά και 2) ότι ο λόγος που δεν ελέγχονται οι άντρες είναι επειδή τα στεροειδή τους βοηθούν να αποκτήσουν εκείνα τα υπερβολικά, υπερμυώδη σώματα που παρακινούν τους νεαρούς αναγνώστες να αγοράζουν τα περιοδικά και τις «υγιεινές τροφές» που στηρίζουν την οικονομική μηχανή του οργανισμού Γουήντερ.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι Γουήντερ έχουν συνειδητοποιήσει πολύ καλά ότι καθιερώνοντας το είδος του ελέγχου για το οποίο μίλησα, υπάρχει ο κίνδυνος να χάσουν πολλά από τα μεγαλύτερα ονόματα του αθλήματος. Όποιος αμφιβάλλει για τις μεγάλες αντιδράσεις πολλών από τους μεγάλους μπόντυ μπίλντερς σε ένα σοβαρό, αυστηρό έλεγχο στεροειδών, δεν έχει παρά να ρίξει μια ματιά στην ολοκληρωτική αποχώρηση πολλών ονομαστών πάουερ λίφτερς απο την Αμερικανική Ομοσπονδία του Πάουερ Λίφτινγκ, όταν αυτή ψήφισε πριν από αρκετά χρόνια την καθιέρωση ενός πολύ περιορισμένου ελέγχου χημικών ουσιών. Και όπως ακριβώς αυτοί οι αγριεμένοι πάουερ λίφτερς εγκατέλειψαν την ίδια τους την ομοσπονδία, το ίδιο θα μπορούσαν να κάνουν και οι μπόντυ μπίλντερς. Χωρίς αμφιβολία, ένα μεγάλο μέρος από το «βαρύ πυροβολικό» του μπόντι μπίλντινγκ θα ήταν τόσο αντίθετο με το χάσιμο μυϊκής μάζας και γράμμωσης που θα βίωνε σαν αποτέελσμα του ελέγχου στεροειδών, που θα ήταν πρόθυμο νε ακολουθήσει οποιονδήποτε σχεδίαζε να σχηματίζει μια αντίπαλη ομοσπονδία η οποία δεν θα έκανε έλεγχο.

Οπότε, αυτό είναι το δίλημμα που αντιμετωπίζουν οι Γούντερ. Είναι πολύ πραγματικό δίλημμα με πολύ πραγματικές συνέπειες. Αν οι αδελφοί Γουήντερ, που έχουν κάνει τόσες επιτυχίες όλα αυτά τα χρόνια, είναι σε θέση να επιμείνουν για καθαρούς αγώνες ανάμεσα στους επαγγελματίες, και ιδιαίτερα σε έναν αγώνα — το Μίστερ Ολύμπια — που είναι το λάβαρο και το σύμβολο του οργανισμού τους, κάθε σκεπτόμενο άτομο στο σιδερένιο παιχνίδι, θα τους χαιρετίσει. Μόνο οι Γουήντερ έχουν την δυνατότητα να αστυνομεύσουν εκείνους που δεν μπορούν να αστυνομεύσουν τον εαυτό τους. Μόνο οι Γουήντερ, με τον ολοκληρωτικό σχεδόν έλεγχο που έχουν στο μπόντι μπίλντινγκ, έχουν εκείνο που χρειάζεται για να οδηγήσουν και να επαναφέρουν το άθλημα σε έναν κόσμο όπου η λέξη «υγεία» δεν θα είναι ένα ωμό αστείο, έναν κόσμο όπου οι κάθε λογής «Τζων» του αθλήματος θα μπορούν να βλέπουν έναν καθαρό Μίστερ Ολύμπια να ηγείται των αγωνιζομένων και να εμπνέονται από τα υγιή σώματα-φαινόμενα που θα είναι δυνατόν, με τον καιρό, να χτίζονται χάρη στα προσόντα, την προσπάθεια και την υγιεινή διατροφή. Οι Γουήντερ κρατούν την ιστορία στα χέρια τους. □

ΤΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΑΡΘΡΟ ΕΙΝΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΗΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ* MUSCLE & FITNESS *ΤΟΥ ΚΑΡΑΧΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΡΑΣΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟ* MUSCLE & FITNESS *ΤΩΝ ΤΖΟΕ ΚΑΙ ΜΠΕΝ ΓΟΥΗΝΤΕΡ

ΘΡΑΣΟΣ ΚΑΙ ΠΟΡΩΣΗ

Το άρθρο που μόλις διαβάσατε αποτελεί τη λυπηρή πραγματικότητα που επικρατεί στο μπόντυ-μπίλντιν.

Το παράδειγμα του Τζων δυστυχώς κατοπτρίζει καταπληκτικά και πανομοιότυπα την σημερινή κατάσταση αρκετών Ελλήνων μπόντυ-μπίλντερς. Το ότι υπάρχει ένα συντριπτικό κοινωνικό σύνολο που δεν θέλει τα αναβολικά στην κοινωνία μας, δεν επιδέχεται αμφιβολία!

Η πίεση και μόνο της κοινής γνώμης έκανε τον Τζοε Γουήντερ να βάλει την επιστολή αυτή στο περιοδικό του.

Το άρθρο δημοσιεύτηκε για να απαντηθεί. Η απάντηση που δόθηκε από τους Γουήντερ και διοχετεύεται εδώ ασυνήδειτα από το Ελληνικό Muscle & Fitness **ήταν περίπου του φαιδρού περιεχομένου "Οι αθλητές μας κάνουν λεφτά" "Σε όλα τα αθληματα τα παίρνουνε" "Μερικοί πρωταθλητές μας τα παίρνουνε, αλλά και αν δεν τα παίρνανε πάλι πρωταθλητές θα ήτανε!" (Αυτή την τελευταία βλακώδη απάντηση πραγματικά δεν την καταλαβαίνω!)**

Εχετε δει μεγαλύτερο θράσος και πόρωση από το να μας το λένε και κατάμουτρα;

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.....	1800
-2442	ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ...	1200
-2443	ΛΑΒΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ..	1[illegible]
-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-ΔΕΡΜΑΤ)(Ζ)	[illegible]
-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	ΑΠΟΜΩΝΩΤΗΣ 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..(2P,X 1[illegible]M)	20000
-2702	ΡΑΦΙΑ ΔΙΣΚΩΝ.....	9000
-2703	ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ.....	14000
-2704	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΒΑΡΥ ΤΥΠΟΥ....(Ζ)	14000
-2705	ΘΗΚΕΣ ΓΙΑ ΑΔΕΙΕΣ ΜΠΑΡΕΣ.....	18000:
-2706	ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ 10 ΦΟΡΤΩΜ ΜΠΑΡΕΣ..	20000

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

-ΚΩΔΙ	----ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ---	ΚΟΙ-40
-2801	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ-ΧΩΟΡ....	10000
-2802	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΟΡΙΖ-ΜΕΟΡ....	16000
-2803	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΧΩΟΡ..	15000
-2804	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΕΠΙΚ-ΡΥΘΜ-ΜΕΟΡ..	19000
-2805	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΑΝΑΠ-ΕΠΙΚ-ΧΩΟΡ..	15000
-2806	ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΑΝΑΠ-ΕΠΙΚ-ΜΕΟΡ..	19000
-2807	ΚΑΘΙΣΜΑ ΠΙΕΣΕΩΝ ΧΩΟΡ.....	14000
-2808	ΚΑΘΙΣΜΑ ΠΙΕΣΕΩΝ ΜΕΟΡ.....	17000
-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 ΣΚΟΥΩΤ.....	36000
-2816	ΚΛΟΥΒΑ ΣΚΟΥΩΤ.....	35000
-2817	ΟΡΓΑΝΟ ΣΚΟΥΩΤ : SMITH.....	52000
-2818	ΟΡΓΑΝΟ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΩΤ	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 ΣΚΟΥΩΤ+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 ΣΚΟΥΩΤ	
-----	SQ UA T MACHINE...	110000
-3019	ΜΗΧΑΝΗ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΩΤ.....	
-----	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

Μερικές Τιμές Έχουν Αλλάξει λίγο!

ΖΟΥΜΕΡΕΣ ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΜΗΧΑΝΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΟΡΓΑΝΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

1601 ΜΠΟΝΤΥ ΣΕΙΠΕΡ.....	1400
1602 ΔΙΣΚΟΣ ΣΥΣΤΡΟΦΩΝ ΜΕΣΗΣ...	1400
1603 ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΣΥΣΦΙΞΗΣ ΣΤΗΘΟΥΣ	500
1604 ΚΟΡΙΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ.....(Ζ)	1400
1605 ΛΥΓΙΖΟΜΕΝΗ ΜΠΑΡΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	1300
1606 ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ ΣΤΗΘΟΥΣ.....	3100
1617 ΣΑΝΙΔΑ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ.....	2800

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ – ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

1702 ΑΔΥΝ/ΤΟΣ ΦΟΡΜ(ΥΨΟΣ-ΠΕΡΙΦ)	3400
1703 ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ.....	37800
1704 ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΤΖΟΓΚΙΝ.....	45300

ΜΙΚΡΟ – ΟΡΓΑΝΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ

1802 ΔΙΖΥΓΟ ΧΑΜΗΛΟ.....	1700
1803 ΕΛΑΤΗΡ.ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΡΥΘΜΙΖ.(Ζ)	1000
1804 ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΕΚΤΑΣΕΩΝ ΧΕΡΙΩΝ.	1700
1805 ΛΥΓΙΖΟΜΕΝΗ ΜΠΑΡΑ ΔΙΠΛ-ΛΑΒ	1700
1806 ΛΥΓΙΖ ΜΠΑΡΑ ΔΙΠΛ ΕΛΑΤΗΡΙΟ	2700
1808 ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΠΟΡΤΑΣ 70-100 ΕΚ	1700
1809 ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΠΟΡΤΑΣ 90-120 ΕΚ	2100
1810 ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΤΟΙΧΟΥ 120 ΕΚ...	3500
1811 ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΜΟΝΟΖ.ΓΙΑ ΩΜΟΥΣ.	1700
1812 ΡΟΔΑΚΙ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΔΙΠΛΟ...	700
1813 ΡΟΔΑΚΙ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΕ ΦΡΕΝΟ	0
1814 ΡΟΛΛΕΡ ΓΙΑ ΠΗΧΕΙΣ.....	600
1815 ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΜΕ ΔΕΡΜΑ.....	0
1817 ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΜΕ ΜΕΤΡΗΤΗ.....	0
1818 ΨΑΛΙΔΕΣ ΠΑΛΑΜΗΣ.....(Ζ)	600
1819 ΨΑΛΙΔΑ ΣΤΗΘΟΥΣ ΔΙΠΛΗ.....	1700

ΒΑΡΗ – ΜΠΑΡΕΣ – ΛΑΒΕΣ ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ

2301 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 1 1/4 (100)....	
2302 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 2 1/2.....(τ)	
2303 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 5Κ.....(τ).	
2304 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 10Κ.....(τ)	
2305 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ 20 Κ.....	
2306 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 1.25(200)(τ)	700
2307 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 2.5.....(τ)	1100
2308 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 5.....(τ)	1700
2309 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 10.....(τ)	3100
2310 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 15.....(τ)	4600
2311 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 20.....(τ)	6300
2312 ΒΑΡΗ ΧΥΤΑ ΟΛΥ 25.....(τ)	8400
2313 ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 190 ΧΙΛ....	1800
2314 ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 218 ΧΙΛ....	1800
2315 ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 238 ΧΙΛ....	1800
2316 ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 262 ΧΙΛ....	1800
2317 ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 282 ΧΙΛ....	1800
2318 ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 312 ΧΙΛ....	1800
2319 ΜΠΑΡΑΚΙ ΜΟΝΙΜΟ 336 ΧΙΛ....	1800
2320 ΜΠΑΡΑΚΙΑ 35 ΕΚ+ΣΙΔ.ΣΦΙΧΤ..	1100
2321 ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔΣΦΙΧΤ 100ΕΚ	2700
2322 ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 120.	3000
2323 ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 140.	3300
2324 ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 160.	3600
2325 ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 180.	3900
2326 ΜΠΑΡΕΣ ΧΡΩΜ+ΣΙΔ ΣΦΙΧΤ 200.	5200
2327 ΜΠΑΡΕΣ 200ΕΚΧ30ΧΙΛ+ΧΡΩ-ΣΦ.	9500
2328 ΜΠΑΡΕΣ ΟΛΥ-ΤΥΠ.....	16800
2329 ΣΤΡΑΒΟΜΠΑΡΕΣ.....	8400
2330 ΣΤΡΑΒΟΜΠΑΡΕΣ ΟΛΥ-ΤΥΠ.....	16800
2331 ΣΦΙΧΤΗΡΕΣ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟΙ...(Ζ)	400
2332 ΣΦΙΧΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟΥ.....(Ζ)	800
2333 ΣΦΙΧΤΗΡΕΣ ΟΛΥ-ΤΥΠ.....(Ζ)	16800
2334 ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 1.5Κ.....	1700
2335 ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 2.5Κ.....	2100
2336 ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 3.5Κ.....	2500
2337 ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 5.0Κ.....	3300
2338 ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 7.5Κ.....	4800
2339 ΑΛΤΗΡΕΣ ΧΡΩΜΙΟ 10Κ.....	5800
2340 ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧ ΙΣΙΑ....	1700
2341 ΜΠΑΡΑ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧ ΓΩΝΙΑΚΗ.	2100
2342 ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΙΣΙΑ.....	1100
2343 ΛΑΒΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΓΩΝΙΑΚΗ...	2100
2344 ΛΑΒΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΓΥΡΙΣΤΗ..	1700
2345 ΛΑΒΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΤΡΙΓΩΝΙΚΗ	1700
2348 ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧ.....	1100
2349 ΙΜΑΝΤΑΣ ΕΛΞΕΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ..	1700
2401 ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ ΣΠΙ..	7500
2402 ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΜΕ ΠΙΡ ΑΣΦ.(Ζ).	3800
2403 ΒΑΡΗ ΚΑΡΠ-ΑΣΤΡΑΓ.(PIN)(Ζ).	1700
2404 ΒΑΡΗ ΚΑΡΠ-ΑΣΤΡΑΓ.(ΣΙΔ)(Ζ).	2100
2405 ΣΙΔΕΡΟΠΕΔΙΛΑ+ΜΠΑΡΑΚΙ...(Ζ)	1400
2406 ΠΕΡΙΚΑΡΠΙΑ (ΕΛΑΣ-ΔΕΡΜ)(Ζ).	600
2407 ΓΑΝΤΙΑ ΜΠΑΡΑΣ.....(Ζ)	1700
2408 ΓΙΛΕΚΟ ΠΡΟΣΘ ΒΑΡ(5/9 ΚΙΛ).	5200
2409 ΖΩΝΗ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ (5/8 ΚΙΛ)	3500
2410 ΖΩΝΗ ΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΣΘ.ΒΑΡΟΥΣ.	1000
2411 ΖΩΝΗ ΜΕΣΗΣ ΠΡΟΣΘ.ΒΑΡΟΥΣ...	2600
2412 ΖΩΝΗ ΜΕΤΑΛΛΙΚΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ..	2600
2431 ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚ ΡΥΘΜΙΖ Φ26.	7200
2432 ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚ ΡΥΘΜΙΖ Φ33.	7800
2433 ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛ ΡΥΘΜΙΖΟΜ 30Χ30	8700
2434 ΡΩΜΑΙΚΗ ΚΑΡΕΚΛΑ.....	7000
2435 ΔΙΖΥΓΟ ΕΔΑΦΟΥΣ.....	1400
2436 ΔΙΖΥΓΟ ΔΑΠΕΔΟΥ ΨΗΛΟ.....	0
2437 ΔΙΖΥΓΟ ΨΗΛΟ+ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ.	13900
2438 ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΟΡΙΖ+ΕΠΙΚ Φ26.	6800
2439 ΠΑΓΚΟΣ ΠΙΕΣ ΟΡΙΖ+ΕΠΙΚ Φ33.	9000
2440 ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ.....	13900
2440 ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΑΠΛΟ...	1200
2441 ΠΑΓΚΟΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ.....	10400
2442 ΡΑΦΙΑ ΔΙΣΚΩΝ.....	5200
2443 ΡΑΦΙΑ ΑΛΤΗΡΩΝ-ΔΙΣΚΩΝ ΣΠΙ..	8700
2444 ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΑΠΛΟΙ (Ζ).....	3900
2445 ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΟΙ (Ζ)	6300
2446 ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ 5 ΦΟΡΤΩΜ.ΜΠΑΡΕΣ.	7800
2447 ΠΑΓΚΟΣ ΦΕΓΓΑΡΙ.....	10400
2448 ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΒΑΡΩΝ.....	6100
2449 ΠΑΓΚΟΣ ΕΚΤΑΣ-ΔΙΠΛΩΣ.ΠΟΔΙΩΝ	17400
2450 ΡΑΦΙΑ ΜΠΑΡΑΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΩΤ...	15700
2451 ΟΡΓΑΝΟ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΩΤ.....	20900
2452 ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔ ΚΑΤΑΚΟΡ	17400
2453 ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΟΔ.ΠΛΑΓΙΟ.	26100
2454 ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΚΑΘΙΣΤΟ.	13900
2455 ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΟΡΘΙΟ...	22600
2460 ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΤΟΙΧΟΥ ΨΗΛΗ-ΧΑΜΗΛ	19100
2461 ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΔΑΠΕΔ ΨΗΛΗ-ΧΑΜΗΛΗ	22600
2462 ΚΑΘΙΣΜΑ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ ΔΑΠΕΔΟΥ.	6100
2465 ΟΡΓΑΝΟ ΘΩΡΑΚΙΚΩΝ.....	31300
2466 ΤΡΟΧΑΛ ΣΤΑΥΡ ΕΛΞΕΩΝ ΤΟΙΧΟΥ	48700
2467 ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΣΤΑΥΡΩΤ ΕΛΞ ΔΑΠ.	62600

ΠΟΛΥ-ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΑ (ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ Ο ΦΠΑ)

2501 ΤΟΤΑΛ ΠΑΟΥΕΡ.....	25200
2511 ΠΑΓΚΟΣ-ΣΥΝΘΕΤΟ.....	37800
2521 ΤΡΟΧΑΛΙΑ-ΣΥΝΘΕΤΟ.....	42000





Μερικές Τιμές Εχουν Αλλάξει λίγο!

X 1.50

ζητήστε το τώρα στα
... καλά περίπτερα!



Αγώνες
Άσκηση
Διατροφή
Τεχνικές
Εκπαιδευτές
Εκδηλώσεις
Ειδικά
Θέματα

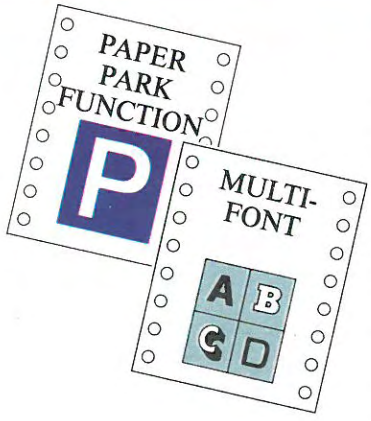
Ελληνικά
και
Διεθνή
Επίσημα
Νέα.
Μοναδική
Έγκυρη
Σύνδεση
με τις
Ομοσπονδίες

για συνδρομή 10 τευχών
στείλτε μας την αξία τους – 20%
Προς: Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, P.R. Εξάρχεια, 10022 Αθήνα

24 ΑΚΙΔΕΣ



Ποιότητα γραφής star με χαμηλό κόστος: Star LC 24 - 10 .



GRAPHIC ARTS 8953323

Κεφαλή εκτυπώσεως με 24 ακίδες, που εξασφαλίζει ποιότητα γραφομηχανής.

Δυνατότητα ταυτόχρονης χρήσεως απλών σελίδων με την παρουσία συνεχούς μηχανογραφικού χαρτιού **(«παρκάρισμα χαρτιού»).** Δυνατότητα επιλογής του τύπου χαρτιού, ημιαυτόματη είσοδος απλής σελίδας, τροφοδοσία με τράκτορα και τριβή, χαμηλή κοπή χαρτιού και αυτόματη κοπή μηχανογραφικού χαρτιού.

Ενσωματωμένες τέσσερις διαφορετικές οικογένειες χαρακτήρων με γράμματα εκτυπούμενα πλάγια (italics), αναλογικά, με σκιές ή τονισμένα. Οι ομάδες χαρακτήρων ASCII και IBM καθορίζονται από τον χρήστη.

Υποδοχή ηλεκτρονικής κάρτας για διαφορετικές οικογένειες γραμμάτων ή άλλης ειδικής κάρτας επεκτάσεως μνήμης (32 KB).

Πολλές λειτουργίες του εκτυπωτή γίνονται με το πάτημα ενός πλήκτρου όπως π.χ. **η αθόρυβη λειτουργία.**

Standard παράλληλη επικοινωνία 8 bit (centronics). **Συμβατός με διάφορους εκτυπωτές** (IBM Proprinter X24, ESC/P, κλπ.).

Ταχύτητα εκτυπώσεως 170/142 cps (στα 12/10 cpi) σε απλή γραφή και **57/47 cps σε γραφή ποιότητος γραφομηχανής (LQ)** αντίστοιχα.

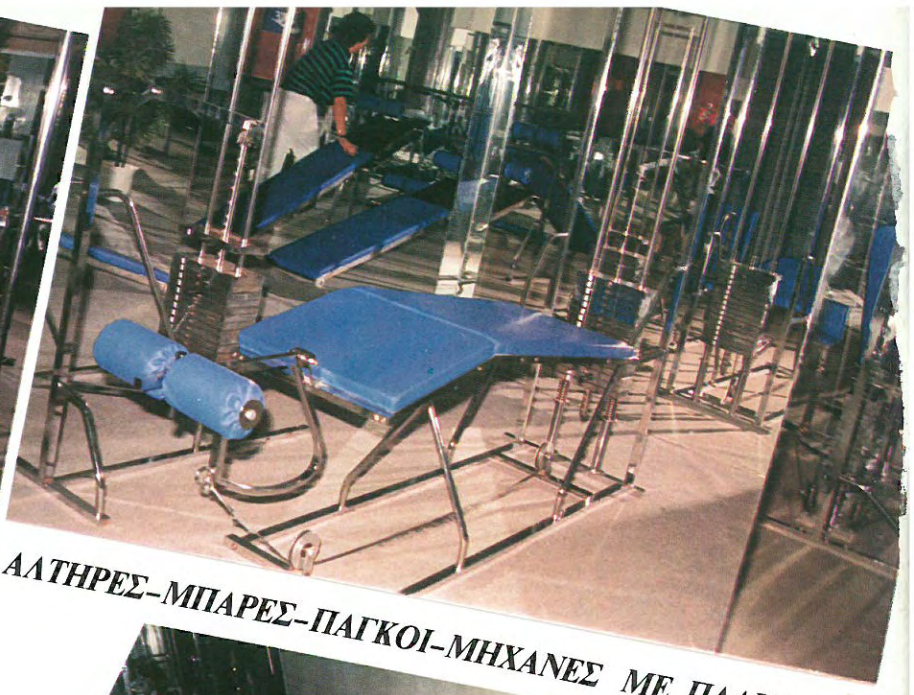
Με περίληψη του manual στα Ελληνικά.

star
Πρώτοι σε Πωλήσεις

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Θύμιος Περσίδης, Τηλ. 822-4794





ΑΛΤΗΡΕΣ-ΜΠΑΡΕΣ-ΠΑΓΚΟΙ-ΜΗΧΑΝΕΣ ΜΕ ΠΛΑΚΕΣ





Τηλ. 82.24.794
Θύμιος Περσίδης,
Ηλ/γος – Μηχ/γος ΕΜΠ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

