

# ΑΥΓΑΚΟΣΙΑ

22

ΣΕΠ Ρ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΚΔΟΣΙΣ  
WEIDER

ΕΤΟΣ 1ον - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 1976 - ΤΕΥΧΟΣ 1ον - Δρχ. 35

Αποτελέσματα από  
τους άγωνες  
ΜΙΣΤΕΡ ΟΛΥΜΠΙΑ 1975.

ΑΡΝΟΛΤ  
ΣΒΑΡΣΕΝΕΓΚΕΡ:  
Πώς άπέκτησα  
57 πόντους μπράτσο.  
Τα «ΠΙΣΤΕΥΩ ΜΑΣ»  
του κ. BEN WEIDER.

Ο άμερικανός  
πρωταθλητής ΛΟΥ  
ΦΕΡΡΙΓΚΝΟ άποκαλύπτει  
τα μυστικά  
έκγυμνάσεως των  
παγκοσμίων  
πρωταθλητών  
τοῦ κλασσικοῦ  
άθλητισμοῦ.



ΤΑ ΥΓΕΙΗ ΠΝΕΥΜΑΤΑ, ΟΤΑΝ ΚΑΤΟΙΚΟΥΝ ΜΕΣΑ ΣΕ ΥΓΕΙΗ ΣΩΜΑΤΑ,  
ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ ΥΓΕΙΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΕΣ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΥΓΕΙΗ ΕΘΝΗ

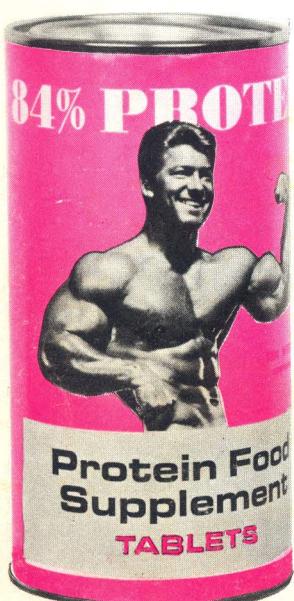
Σ.Τ.

# ΠΡΩΤΕΐΝΕΣ

ΤΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ,  
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ  
ΤΡΕΦΟΥΝ, ΔΥΝΑΜΩΝΟΥΝ,  
ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΝ ΤΟ ΣΩΜΑ



ΑΥΤΟΙ ΟΙ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΜΑΤΑ WEIDER



Θέλεις νὰ ἀποκτήσης  
ἔνα γερὸ καὶ ἀδλητικὸ σῶμα;

Τότε χρειάζεσαι:

"Ενα συνδιασμὸ ἐπιστημονικῆς προπονήσεως μὲ τὸ σύστημα ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ  
καὶ μιὰ διατροφὴ ἐμπλουτισμένη μὲ ΠΡΩΤΕΐΝΕΣ ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ.

Τὸ σῶμα μας ἀποτελεῖται ἀπὸ πρωτεΐνη. Οἱ πρωτεΐνες δὲν ἀποθηκεύονται  
στὸ σῶμα ὅπως τὰ λίπη, ἀλλὰ τρέφουν καὶ ἀναπτύσσουν τοὺς μūς.

Ἐνδείκνυνται γιὰ τοὺς ἐφήβους ποὺ εύρισκονται στὴν ἀνάπτυξη καὶ εἶναι  
ἀπαραίτητες γιὰ ὅλους γενικὰ τοὺς ἀθλητές.

Ἐγγυημένη τροφὴ εἰδικῶς παρασκευασμένη καὶ συσκευασμένη στὸν  
ΚΑΝΑΔΑ.

Πρὸς ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ ΕΛΛΑΣ ΑΓ. ΜΕΛΕΤΙΟΥ 80 - ΑΘΗΝΑΙ  
Σᾶς ἀποστέλλω διὰ ταχυδρομικῆς ἐπιταγῆς τὸ ποσὸν τῶν... 375... δρχ.  
'Αποστείλατε ἀμέσως PROTEİN γιὰ ἔνα μῆνα.

ΟΝΟΜΑ .....  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΙΣ .....



# Silhouette

## ΕΚΡΙΚΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΑΘΛΗΤΑΙ & ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΑΙ

ελατε να γυμναστουμε

μαζι

στο γυμναστηριο Silhouette,  
( πατησιων )

ειμαστε τα μεγαλυτερα

και τα πληρεστερα

γυμναστηρια του κοσμου.

Η πειρα μας ειναι τεραστια  
και γνωριζουμε ολα τα μυστικα  
του μποντυ-μπιλντιγκ

\*  
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ  
ΕΝΟΡΓΑΝΟΣ

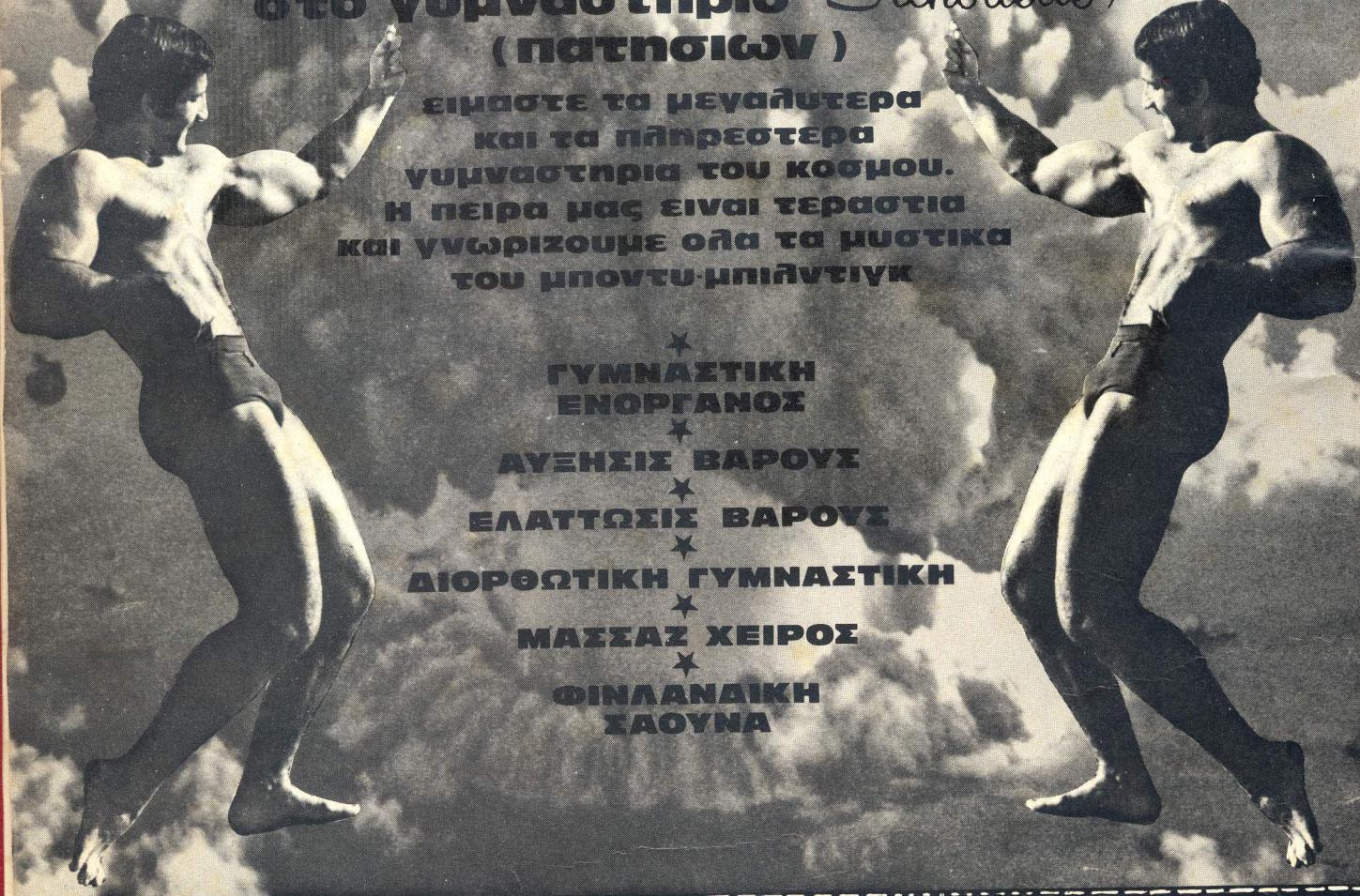
\*  
ΑΥΞΗΣΙΣ ΒΑΡΟΥΣ

\*  
ΕΛΑΤΤΩΣΙΣ ΒΑΡΟΥΣ

\*  
ΔΙΟΡΘΩΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

\*  
ΜΑΣΣАЗ ΧΕΙΡΟΣ

\*  
ΦΙΝΛΑΝΔΙΚΗ  
ΣΔΟΥΝΑ



Silhouette

ΓΩΝΙΑ ΠΑΤΗΣΙΩΝ και  
ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ 42

ΠΑΡΑΠΛΕΥΡΩΣ ΚΙΝΗΜ. ΑΕΛΛΩ

Τηλ. 8237889

ΜΟΝΟΗΜΕΡΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΑ  
ΕΙΣΟΔΟΣ



Silhouette

INTERNATIONAL INSTITUTE  
OF BODY HARMONY

ΟΔΟΣ ΠΑΤΗΣΙΩΝ & ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ 42 - ΤΗΛ. 8237.889

ΟΝΟΜΑ ΚΑΤΟΧΟΥ

Ρίξτε τα περιττά κιλά σας και έδραιώστε την ύγειαν σας  
σε έλαχιστον χρόνον.









**προσεξτε  
την ομοιοτητα  
των δυο κινησεων**

Γιατί  
οι ξένοι  
κερδίζουν  
**ΟΛΥΜΠΙΑΔΕΣ;**

Διότι  
γυμνάζονται  
μέ Βάρη και  
χρησιμοποιούν  
τά κατάλληλα  
σργανα στις  
προπονήσεις τους  
για ν' αποκτήσουν  
δύναμη και  
άντοχη

Κάποτε  
πρέπει  
νά μάθουν  
οι άθληται  
μας  
τα μυστικά  
των  
ρέκορντμαν

Το  
περιοδικό μας  
κάνει πρώτο  
την άρχη

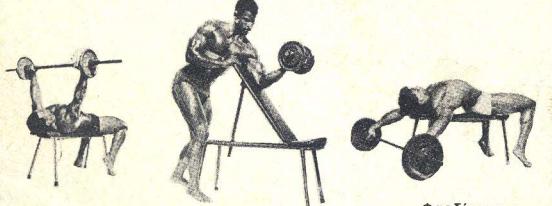
#### ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΑΠΟΚΟΜΜΑ

ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ ΕΛΛΑΣ  
ΑΓΙΟΥ ΜΕΛΕΤΙΟΥ 80  
ΑΘΗΝΑΙ 814  
ΤΗΛ. 8628716

Άποστείλατέ μου άμεσως τόν Διπλό Πάγκο.  
Σας άποστέλλω μέ ταχυδρομική έπιταγή  
Δρχ. 1.200

Όνοματεπώνυμον .....

Διεύθυνσις .....



'Αναπτύξατε τούς  
θωρακικούς μυς

'Αναπτύξατε τούς  
δικεφάλους.

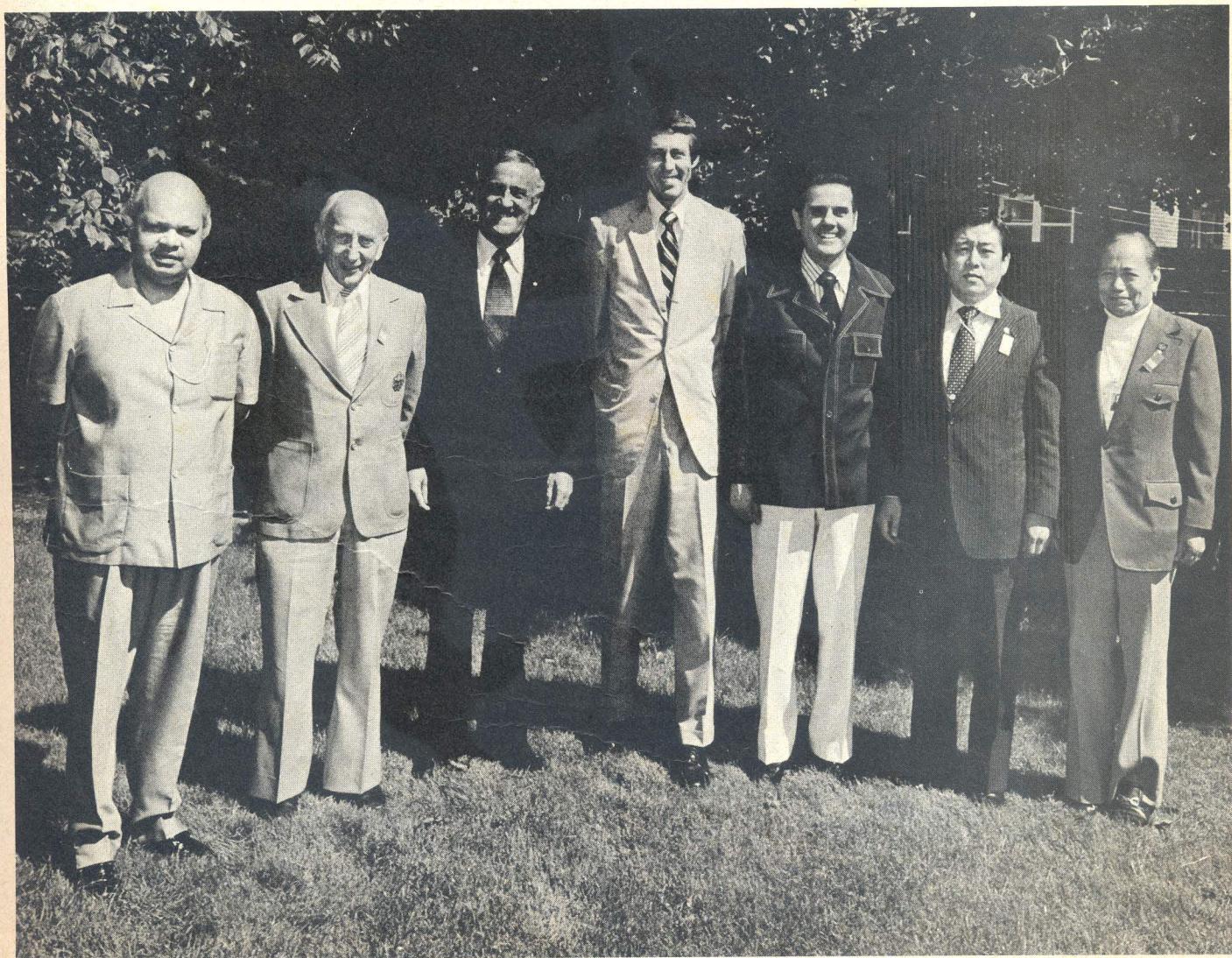
Φαρδίνετε  
τὸν θώρακα  
και τούς ώμους





# ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΥΝΔΑΠΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Οι παγκόσμιοι άγωνες είναι μία μεγάλη διεθνής ένωση ή όποια περιλαμβάνει τις όμοσπονδίες έκεινες που δὲν συμπεριλαμβάνονται στο 'Ολυμπιακό πρόγραμμα, άλλα άντιμετωπίζουν τὴν κριτικὴν ἐπιτροπῆς. Αύτα είναι δλα τὰ σπόρων πού είναι ἄκρως δημοφιλή. "Ολα αὐτά τὰ σπόρων τελικά θὰ τοποθετηθοῦν στοὺς ἀποκλειστικά δικούς τους παγκόσμιους άγωνες, καὶ περισσότερα νέα θὰ δημοσιευθοῦν πολὺ σύντομα. Μία συνάντηση τοῦ ἔκτελεστικοῦ συμβουλίου ἀπὸ τὴν ἐπιτροπὴν τῶν παγκοσμίων άγωνων ἔγινε στὴν πόλη τοῦ ΜΟΝΤΡΕΑΛ, καὶ στὴν ἀνέκδοτη φωτογραφίᾳ μας βλέπουμε τὰ μέλη ἀπ' τ' ἀριστερὰ πρὸς τὰ δεξιά: Τὸν κ. ΜΠΟΜΠΥ ΝΑΪΝΤΟΥ, μέλος καὶ γενικὸς γραμματεὺς τῆς διεθνοῦς ἐνώσεως δημοσιογράφων ἀθλητικοῦ τύπου. Τὸν κ. ΟΣΚΑΡ ΣΤΕΪΤ, ὁ όποιος προσφάτως ἔξελέγη πρόεδρος τῶν διεθνῶν άγωνων. Ἐπίσης βλέπουμε τὸν κ. ΜΠΕΝ ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ πρόεδρο τῆς Διεθνοῦς Ὀμοσπονδίας τῶν Μπόντυ Μπίλτερ, ὡς καὶ μέλος τῶν παγκοσμίων άγωνων. Τὸν κ. ΧΑΛΟΥΠΛΙΝΓΚΕΡ ἔκτελεστικὸς γραμματέα. Τὸν κ. ΝΤΟΝ ΠΟΡΤΕΡ, γενικὸς γραμματέα τοῦ διεθνοῦς «SOFTBALL» καὶ μέλος τῶν διεθνῶν άγωνων. Τὸν κ. ΟΥΝ-ΓΙΟΝΚ-ΚΙΜ, πρόεδρο τῆς όμοσπονδίας τοῦ «ΤΑΕΚWONDONO» καὶ γενικὸς γραμματέα τῆς Ἑθνικῆς Ὀλυμπιακῆς ἐπιτροπῆς τῆς ΚΟΡΕΑΣ (παρατηρητής), καὶ τέλος βλέπουμε τὸν κ. ΚΟΛ. ΑΡΣΕΝΙΟ ΝΤΕ ΜΠΟΡΤΖΑ, γενικὸς γραμματέα τῆς Ἑθνικῆς Ὀλυμπιακῆς ἐπιτροπῆς τῶν ΦΙΛΙΠΠΙΝΩΝ (Παρατηρητής).



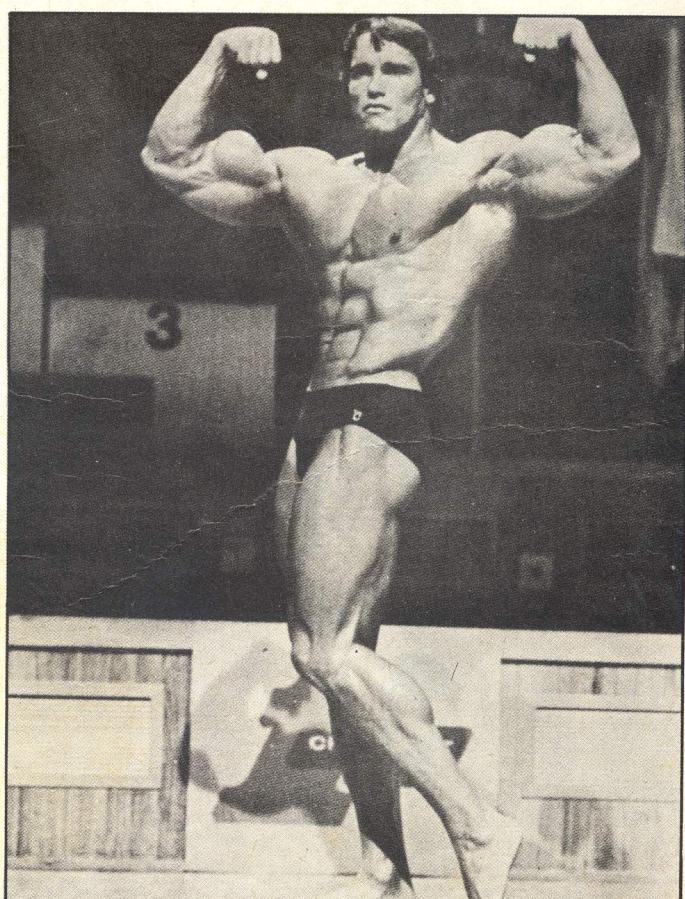
# ΣΟΥ ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ “ΜΙΣΤΕΡ ΟΛΥΜΠΙΑ.” ’75



Στιγμιότυπο από τη φαντασμαγορική βραδιά των διεθνών άγώνων της ΑΦΡΙΚΗΣ



‘Ο ”Αρνολντ Σβαρσενέγκερ 6 φορές Μίστερ Όλυμπια προσφωνῶν τὸ συνέδριο, ἀφοῦ τοῦ ἀντέθη νὰ δημιουργῆσῃ μία ἐπαγγελματικὴ ἐπιτροπὴ ἐλέγχου τῶν ἐπαγγελματικῶν ἄγώνων. Αὐτὸ γίνεται σύμφωνα μὲ τὰ ἄρθρα τοῦ Συντάγματος τῆς I.F.B.B. τῆς Διεθνοῦς Όμοσπονδίας Σωματικῆς Διαπλάσεως.

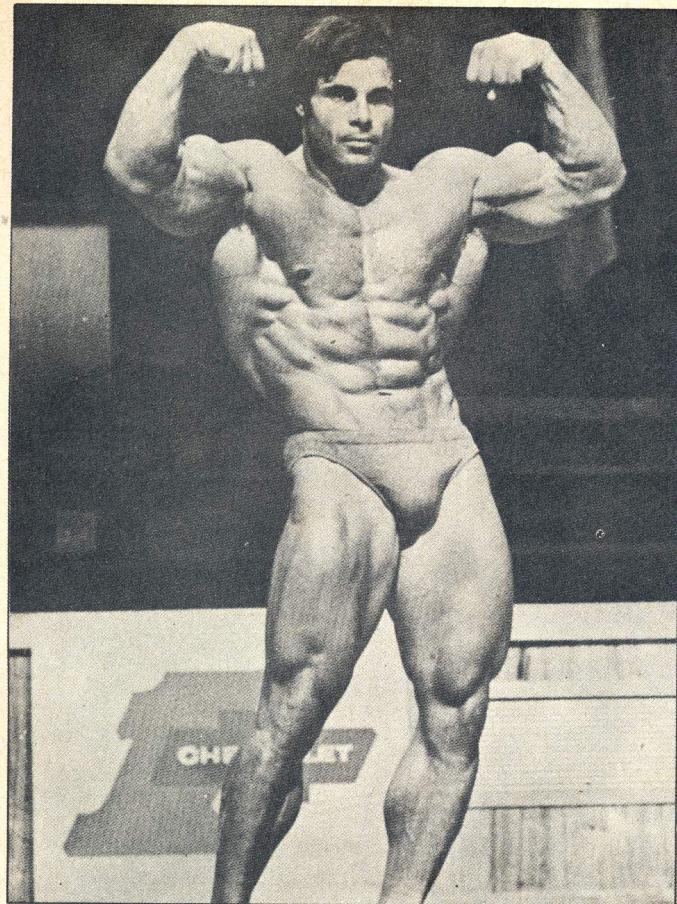


Καὶ ὁ νικητὴς ὅλων τῶν κατηγοριῶν ὁ ΜΕΓΑΛΟΣ Σβαρσενέγκερ!

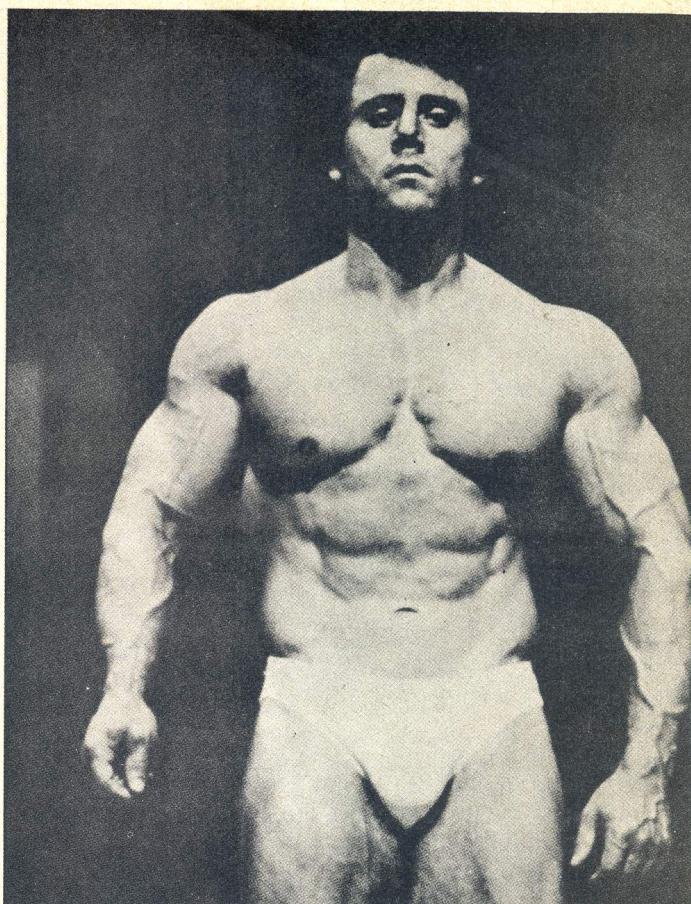




Ο νικητής ολων των κατηγοριών  
**ΑΡΝΟΛΤ ΣΒΑΡΣΕΝΕΓΚΕΡ**



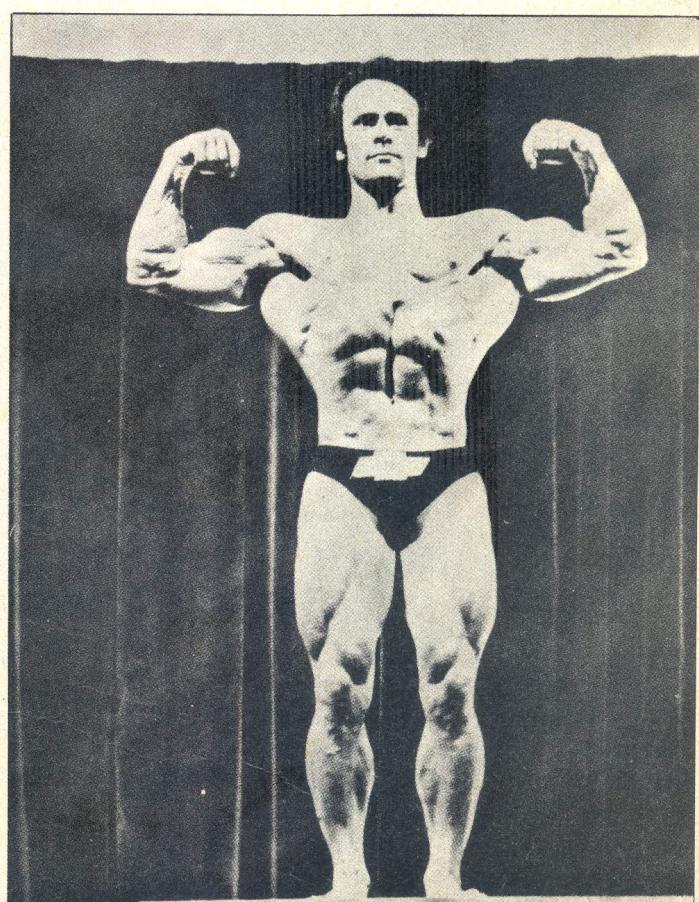
Ο μεγάλος ΦΡΑΝΚΟ ΚΟΛΟΥΜΠΟΥ του Λόδς "Αντζελες"



Ο ΓΙΟΥΖΕΠΕ ΝΤΕΪΓΙΑΝΑ της 'Ολλανδίας



Η φανταστική πλάτη του ΣΕΡΤΖ ΝΥΜΠΡΕ της Γαλλίας



Κοντός και δυναμικός είναι οι λέξεις μὲ τίς όποιες μπορεῖ νὰ περιγράψῃ κανεὶς τὸν R. BERTAGNA τῆς 'Ιταλίας.





**ΜΕΡΙΚΟΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΕΓΑΛΟΥ  
ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΟΥΝ ΣΤΟ ΠΡΩΤΑ**

'Ο Τούκερ Φρεντερίκσος είναι άμυντικός παίκτης στήν όμάδα τών γιγάντων της Νέας Υόρκης του έθνικου ποδοσφαίρου της Αμερικής.



'Ο Μάικ Σμίντ, της Φιλαδέλφειας, μεγάλος δρομέας για άρκετά χρόνια.



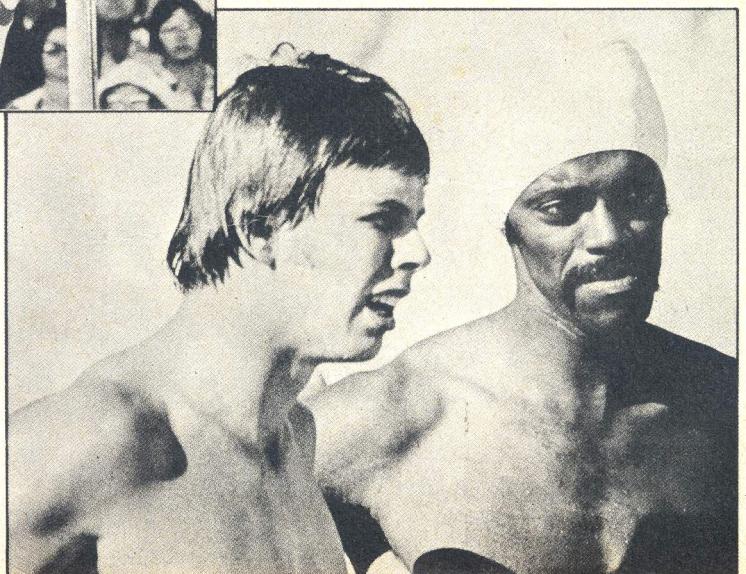
'Ο Ρένφερ Τζόνσον νικητής της Ολυμπιάδος 1960 στὸ ΔΕΚΑΘΛΟ καθώς έπιστη και νικητής στούς άγωνες για τὴν ἀνάδειξη τοῦ καλυτέρου ἐρασιτέχνου αθλητοῦ τοῦ Ντάλλας.



'Ο Γουένην Γκρίμιντ πρωταθλητής θαλασσινών.



'Ο Μπρίαν "Ολντ" παγκοσμίου ρεκόρ.



'Ο Κάιλ Ρόουτ ό νεώτερος (άριστερά), είναι τὸ μεγαλύτερο ἀστέρι τοῦ Σώκερ τῆς Ενώσεως Σώκερ Βορείου Αμερικῆς. Δεξιὰ ὁ Ράλφ Μπόστον κάποτε κάτοχος τοῦ παγκοσμίου ρεκόρ τοῦ ἄλματος εἰς μῆκος και βραβευθεὶς δύο φορὲς μὲ Ολυμπιακὸ μετάλλιο.



'Ο Ρόμπερετ Ντιούβα ποὺ κέρδισε τὸ πρωτό «Σούπερστάρς» τὸ 19

## ΟΥΣ ΑΜΕΡΙΚΑΝΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΩΝ «ΣΟΥΠΕΡΣΤΑΡΣ»



μνιτς ό 20ετής παγκόσμιος  
θαλασσίου σκί στά άλματα



Ολντφλιντ κάτοχος του  
ρεκόρ σκοποβολής.



ούβαλ ένας μεγάλος άθλητής  
πρωτάθλημα των  
το 1975.

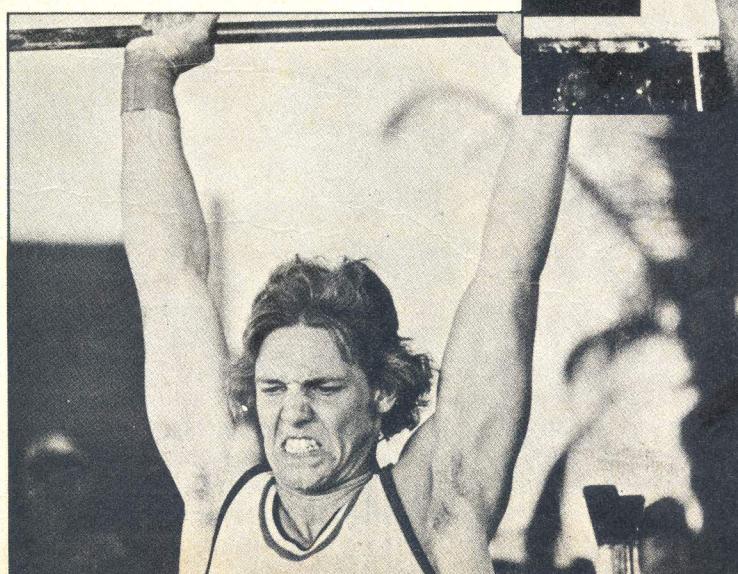
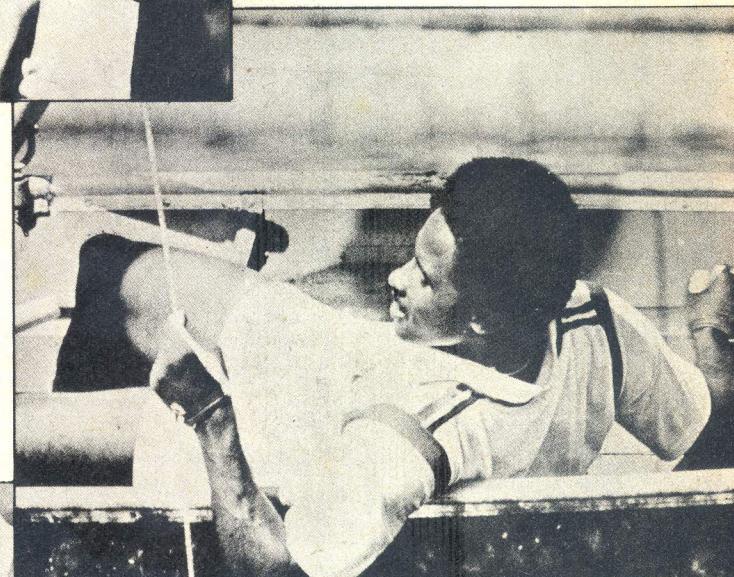
‘Ο Πρέστον Πιέρσον τών κάσυμποϋς του  
Ντάλλας της Εθνικής ένώσεως  
ποδοσφαιρού και ένας από τους  
μεγαλύτερους πρωταθλητάς ποδοσφαιρού  
όλων των έποχών.



‘Ο Λάν Σβάν τερματοφύλακας της Εθνικής  
ένώσεως ποδοσφαιρού τών «Πίτσμπουργκ  
Στίλερς» και βραβευθείς ώς ο πλέον ικανός  
παίκτης στούς άγωνες του Σούπερ μπώουλ  
τὸν Ιανουάριο τοῦ 1976.



‘Ο Κέν Νόρτον ό μεγάλος πυγμάχος βαρέων  
βαρών.



‘Ο Μπόμπ Ρίγκυ ό μεγάλος νικητής για τὴν  
όμαδα «ΚΟΣΜΟΣ» της Νέας Υόρκης της  
ένώσεως «ΣΩΟΥΣΕΡ» της Βορείου  
Αμερικῆς.

# ΛΟΥ ΦΕΡΡΙΓΚΝΟ

"ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ.."



Τό περιοδικό μας δεωρετή ύποχρέωσή του νά έπαινέσαι δριμένες έκδόσεις πού άναδημοσιεύουν, ξστω πληροφοριακώς καί δχι κατ' όποκλειστικότητα, τήν ζωή τοῦ Φερρίγκνο. Κατ' αύτὸ τὸν τρόπο γίνονται άκόμη πιὸ γνωστοὶ οἱ άθληται τῆς ΓΟΥΑΙΝΤΕΡ οἱ ὅποιοι ώς γνωστὸν εἶναι τά φωτεινότερα παραδείγματα γιὰ τοὺς νέους μας. Στὸ μέλλον δύμας καλὸ δά ἡτο νά ζητοῦν τῇ γραπτῇ ὅδεια ἀπό τὴν ΓΟΥΑΙΝΤΕΡ ΕΛΛΑΣ, ὅταν πρόκειται νά δημοσιεύσουν φωτογραφίες τῶν άθλητῶν ΓΟΥΑΙΝΤΕΡ, πρὸς ἄρση πάσης παρεξηγήσεως. Σημ. 'Ο ΦΕΡΡΙΓΚΝΟ εἶναι Μέλος τῆς I.F.B.B. Βγῆκε 1ος στὸ Μιστερ 'Υφήλιος τῆς I.F.B.B., καὶ ἀνήκει ἐπισήμως στοὺς άθλητές τοῦ 'Ινστιτούτου 'Αθλητικῶν 'Ερευνῶν WEIDER.











# ENERTOL

...Γιά νά  
έλδης  
πρώτος  
χρειάζεσαι  
**ΕΝΕΡΓΕΙΑ  
ΑΝΤΟΧΗ  
ΔΥΝΑΜΗ**

Τὸ ΕΝΕΡΤΟΛ βοηθᾶ στὴν ἀπόκτη-  
ση ἀντοχῆς καὶ ἐκρήξεως. Δίνει  
ἀντοχὴ γιὰ τὶς σκληρές προπονή-  
σεις τῶν πρωταθλητῶν.

Ἡ φυσικὴ τροφὴ ΕΝΕΡΤΟΛ αὐξά-  
νει τὴν ἀντοχὴν καὶ τὴν ἀπόδοση  
ἄνω τοῦ 50%.

Τὸ ΕΝΕΡΤΟΛ εἶναι τὸ καλύτερο  
σιταρέλαιο τοῦ κόσμου. Εἶναι πεπι-  
εσμένο ἐν ψυχρῷ ὥστε νὰ διατηρῇ  
ὅλες τὶς φυσικές του βιταμίνες καὶ  
κυρίως τὴν Ε, τὴν ὁποία περιέχει  
σὲ ἀφθονία.

**ΠΡΟΣΟΧΗ.** Δὲν εἶναι διεγερτικὸ  
τοῦ ὄργανισμοῦ ἀλλὰ φυσικὸ δυ-  
ναμωτικό.

**ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ.  
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΓΙΑ ΤΟΝ  
ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΥΤΟΥΣ  
ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΠΡΟ-  
ΘΕΤΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΥΝΑ-  
ΜΗ.**



**ΤΑΧΥΔΡΟΜΗΣΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΟΥΠΟΝΙ ΣΗΜΕΡΑ**

Πρὸς WEIDER - HELLAS - ΑΓ. ΜΕΛΕΤΙΟΥ 80 - ΑΘΗΝΑΙ - Τηλ. 86.28.716  
Παρακαλῶ ἀποστείλατέ μου ἀμέσως ἔνα κουτὶ ENERTOL γιὰ ἔνα μῆνα.  
Ἄποστελω διὰ ταχυδρομικῆς ἐπιταγῆς δρχ. 375

**ΟΝΟΜΑ**

**ΔΙΕΥΘΥΝΣΙΣ**

# Ο ΑΡΝΟΛΤ

"ΒΑΣΙΛΕΥΣ ΤΩΝ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΥΩΝ..

ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΙ  
ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΕΩΣ  
ΤΩΝ  
ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ

(ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΕΝΔΙΦΕΡΟΝΤΑΙ  
Ν' ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΝ  
ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΜΠΡΑΤΣΑ)





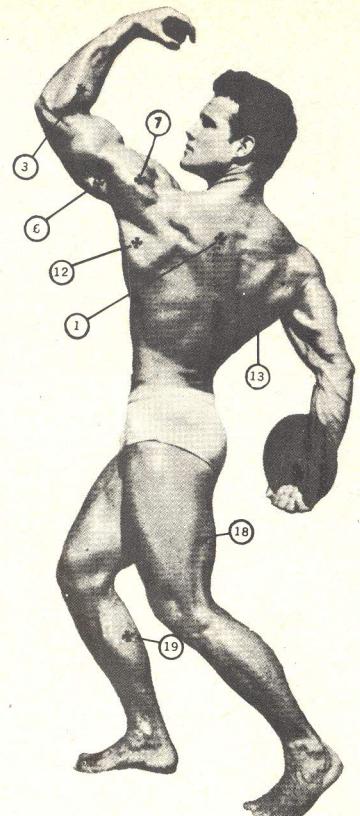
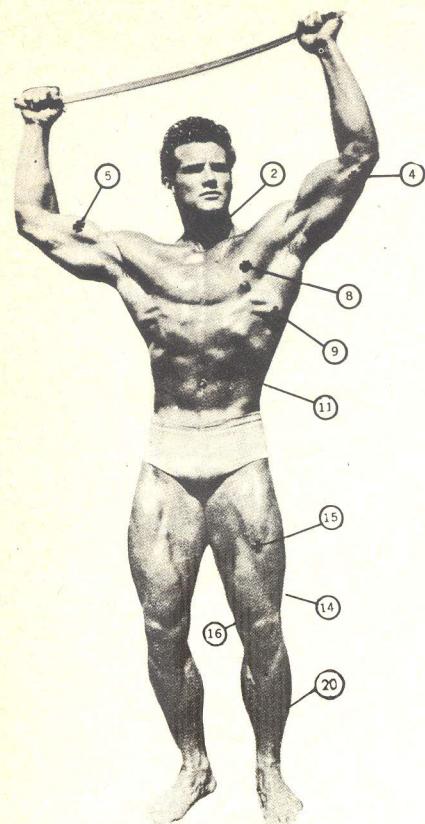


# ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ ΓΟΥΑΙΝΤΕΡ



## ανατομικός χάρτης

### Μοντέλο δ Στήβ Ρήηθς



### ΚΥΡΙΩΤΕΡΟΙ ΜΥΩΝΕΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

| ΜΥΣ   | ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΡΟΣ     | ΔΡΑΣΙΣ ΤΟΥ ΜΥΩΝΟΣ   |
|---|--------------------|---|
| 1. ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΗΣ                                       | Τραπεζοειδής       | Σηκώνει και περιστρέφει τους ώμους.   |
| 2. ΣΤΕΡΝΟΚΛΕΙΔΟΜΑΣΤΟΕΙΔΗΣ                             | Λαιμός             | Λυγίζει κεφάλι και λαιμό στό πλάι. Περιστρέφει και τραβά τό κεφάλι έμπρος.      |
| 3. ΟΜΑΣ ΠΗΧΕΩΣ<br>Καμπτήριοι και<br>έκτείνοντες       | Πήχυς              | Λυγίζει και έκτείνει τόν καρπό. Λυγίζει και έκτείνει τά δάκτυλα και τήν παλάμη. |
| 4. ΚΟΡΑΚΟΒΡΑΧΙΩΝΙΟΣ                                   | Κορακοβραχιώνιος   | Λυγίζει τόν πήχυ πρός τους δικεφάλους.  |
| 5. ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ  | Δικέφαλος          | Λυγίζει τόν πήχυ και τόν περιστρέφει.   |
| 6. ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΣ   | Τρικέφαλος         | Έκτείνει τό χέρι και τό έπαναφέρει.   |
| 7. ΟΜΑΣ ΩΜΟΥ<br>Προσθεία, πλαγία και<br>όπισθια μοιρά | Ωμός               | Σηκώνει τό χέρι στήν άριστη θέση. Κάθε μοιρα τό φέρει πρός τήν πλευρά της.      |
| 8. ΜΕΙΖΩΝ ΘΩΡΑΚΙΚΟΣ                                   | Θωρακικός          | Τραβά τό χέρι πρός τά μέσα, έμπρος, κάτω.                                       |
| 9. ΜΕΙΖΩΝ ΟΔΟΝΤΩΤΟΣ                                   | Οδοντωτός          | Βοηθά στή διαστολή τού στήθους.   |
| 10. ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΛΟΞΟΣ                                  | Λοξός              | Λυγίζει τήν σπονδυλική στήλη έμπρος - πλαγίως.                                  |
| 11. ΚΟΙΛΙΑΚΟΣ   | Κοιλιακός          | Λυγίζει τήν σπονδυλική στήλη έμπρος.  |
| 12. ΛΑΤΙΣΙΜΟΥΣ ΝΤΟΡΣΙ                                 | Φτερό              | Τραβά τό χέρι κάτω και πίσω.  |
| 13. ΟΜΑΣ ΠΛΑΤΗΣ                                       | Πλάτη              | Περιστρέφει τό χέρι. Υποστηρίζει τίς κινήσεις τού ώμου.                         |
| 14. ΒΑΣΤΟΥΣ ΕΞΤΕΡΝΟΥΣ                                 |                    | Έκτείνει τό πόδι.   |
| 15. ΡΕΚΤΟΥΣ ΦΕΜΟΡΙΣ                                   |                    | Έκτείνει τό πόδι.   |
| 16. ΒΑΣΤΟΥΣ ΙΝΤΕΡΝΟΥΣ                                 |                    | Έκτείνει τό πόδι.   |
| 17. ΣΑΡΤΟΡΙΟΥΣ  |                    | Λυγίζει τό πόδι.  |
| 18. ΜΗΡΙΑΙΟΣ ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ                                | Μηριαίος δικέφαλος | Λυγίζει τό πόδι πρός τά πίσω, τό έπαναφέρει.                                    |
| 19. ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΑΙΟΣ                                   | Γάμπα              | Έκτείνει τό πόδι. Τεντώνει τό γόνατο.   |
| 20. ΕΜΠΡΟΣΘ. ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΑΙΟΣ                          | Έμπροσθια γάμπα    | Έκτείνει και περιστρέφει τό πόδι.   |

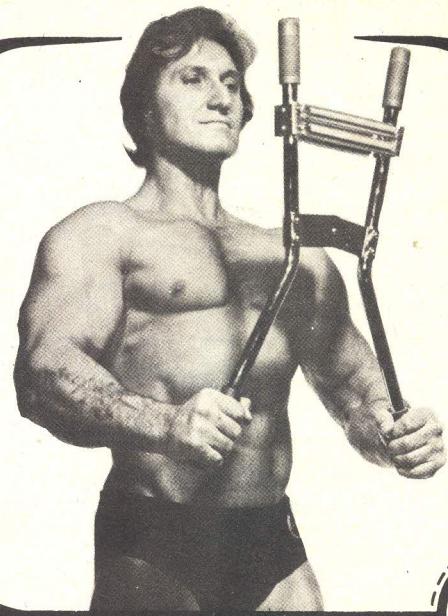
ΤΟΥΪΣΤΕΡ

ΨΑΛΙΔΑ ΔΙΠΛΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

ΔΡΧ.  
**380**

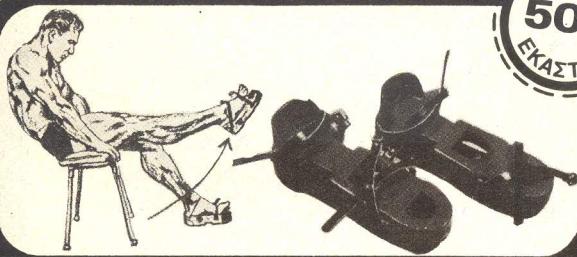


ΔΡΧ.  
**465**



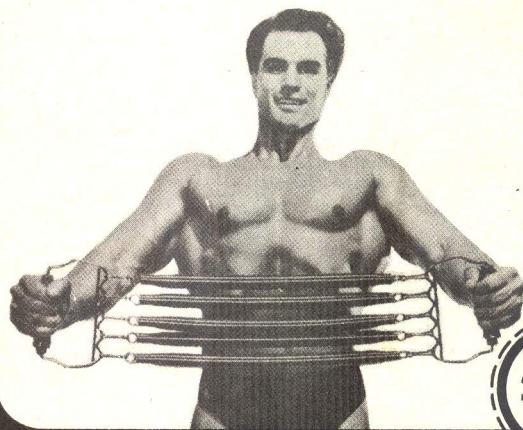
ΣΙΔΕΡΕΝΙΑ ΠΕΔΙΛΑ ΜΕ ΜΠΑΡΑΚΙ

ΔΡΧ.  
**500**  
ΕΚΑΣΤΟΝ



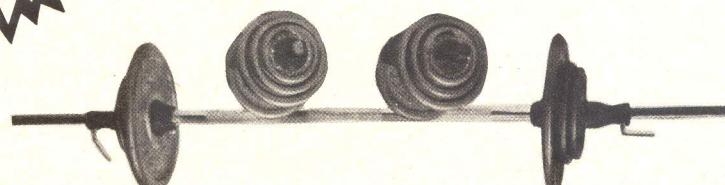
ΕΛΑΤΗΡΙΑ

ΔΡΧ.  
**525**



ΜΟΝΟΝ  
**280**  
ΔΡΧ.

ΤΑ ΒΑΡΗ ΜΟΝΟΝ **34 ΔΡΧ. ΤΟ ΚΙΛΟ**



ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΣΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΟΥΠΟΝΙ ΣΗΜΕΡΑ

Πρόσ τήν  
**WEIDER HELLAS**  
ΑΓΙΟΥ ΜΕΛΕΤΙΟΥ 80 T.T. 814  
Τηλ. 8628716

Παρακαλώ αποστείλατέ μου άμεσως τό όργανο που σάς άναγράφω κατωτέρω. Άποστέλλω διά ταχυδρομικής έπιταγής δρχ.

ΟΝΟΜΑ \_\_\_\_\_  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΙΣ \_\_\_\_\_

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΟΡΓΑΝΟΥ

**ΜΟΝΟΝ ΕΜΕΙΣ  
ΣΑΣ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ  
ΥΠΕΥΘΥΝΑ**

**σᾶς φέραμε κάτε ξύδειαν  
άπο τό ΜΟΝΤΡΕΑΛ  
τίς ΓΝΗΣΙΕΣ τροφές των πρωταθλητών**

**ΠΡΟΣΟΧΗ**

**Κατασκευάζονται και συσκευάζονται  
στόν ΚΑΝΑΔΑ**



**ΓΝΗΣΙΕΣ**

**πρωτεΐνες  
WEIDER**

**Είναι περιζήτητες και καταναλίσκονται σε 78 χώρες. Αύτό είναι η μεγαλύτερη έγγυησης.**

**ΑΠΟΣΤΕΛΛΟΝΤΑΙ  
Σ'ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΑΠΟΚΟΜΜΑ**

**Πρός τήν  
ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ ΕΛΛΑΣ  
ΑΓΙΟΥ ΜΕΛΕΤΙΟΥ 80  
ΑΘΗΝΑΙ 814  
Τηλ. 8628716**

**Άποστείλατε μου τίς ΠΡΩΤΕΐΝΕΣ  
ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ. Σᾶς άποστέλλω μέτρα  
ταχυδρομική έπιταγή δρχ. 300**

**ΟΝΟΜΑ .....**

**ΕΠΩΝΥΜΟΝ. ....**

**ΔΙΕΥΘΥΝΣΙΣ. ....**

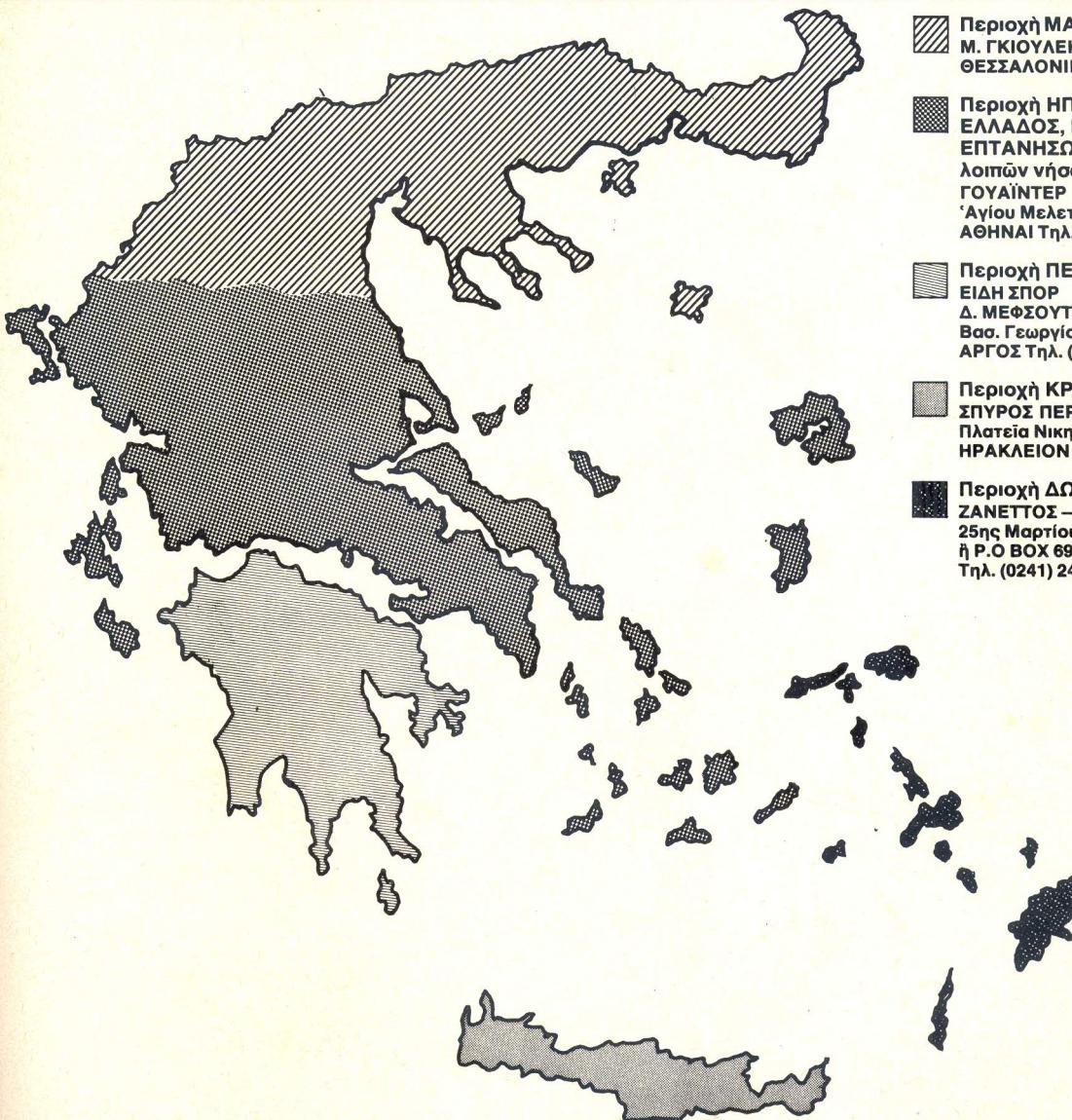
**ΠΟΛΙΣ. ....**



# η ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ ΕΛΛΑΣ

στην προσπαθεια της για την καλυτερη  
εξυπηρετηση σας εφερε πολυ κοντα σας  
τις τροφες ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ

Εαν βρισκεσθε σε μια απο τις  
κατωτερω περιοχες μπορειτε  
να προμηθευεστε τις **ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ**  
απο την τοπικη αντιπροσωπεια  
πιο γρηγορα και με λιγοτερα εξοδα



■ Περιοχή ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ  
Μ. ΓΚΙΟΥΛΕΚΑ Βασ. "Ολγας 137  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ Τηλ. (031) - 827.736

■ Περιοχή ΗΠΕΙΡΟΥ, ΣΤΕΡΕΑΣ  
ΕΛΛΑΔΟΣ, ΕΥΒΟΙΑΣ,  
ΕΠΤΑΝΗΣΩΝ, ΚΥΚΛΑΔΩΝ, και  
λοιπών νήσων.  
ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ ΕΛΛΑΣ  
Άγιου Μελετίου 80. Τ.Τ. 814  
ΑΘΗΝΑΙ Τηλ. (021) 86.28.716

■ Περιοχή ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ  
ΕΙΔΗ ΣΠΟΡ  
Δ. ΜΕΦΣΟΥΤ και Δ. ΜΠΙΖΙΟΣ Ο.Ε.  
Βασ. Γεωργίου 2 Α.  
ΑΡΓΟΣ Τηλ. (0751) 22.427

■ Περιοχή ΚΡΗΤΗΣ  
ΣΠΥΡΟΣ ΠΕΡΒΟΛΑΡΑΚΗΣ  
Πλατεία Νικηφόρου Φωκά 10.  
ΗΡΑΚΛΕΙΟΝ Τηλ. (081) 28.25.27.

■ Περιοχή ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ  
ΖΑΝΕΤΤΟΣ — ΣΠΟΡ  
25ης Μαρτίου 17 — ΡΟΔΟΣ  
ή P.O BOX 69. — ΡΟΔΟΣ  
Τηλ. (0241) 24.757

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΚΑΤΑΛΟΓΟ - ΦΑΚΕΛΟ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

για νὰ παραγγείλετε ἀπὸ τὴν ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ τὰ εἰδὴ ποὺ σᾶς ἔνδιαιφέρουν. Σημειώστε μὲ (+) τὰ εἰδὴ ποὺ θέλετε, καὶ ταχυδρομῆστε αὐτὸν τὸν φάκελλο μαζὶ μὲ μιὰ ταχυδρομικὴ ἐπιταγή. Τὰ εἰδὴ θὰ σᾶς ἀποσταλοῦν ΤΑΞΙΣΤΑ!

| ΠΟΣΟΤΗΣ | ΕΙΔΟΣ  | ΤΙΜΗ  |
|---------|--|-------|
|         | <b>ΣΕΤ ΑΛΤΗΦΩΝ ΔΩΜΑΤΙΟΥ (19½ κιλά ἔκαστος)</b> | 1.150 |
|         | <b>ΔΙΠΛΟΣ ΠΑΓΚΟΣ</b>                           | 2.200 |
|         | <b>ΣΙΔΕΡΕΝΙΑ ΠΕΔΙΛΑ (ἔκαστον)</b>              | 500   |
|         | <b>ΛΥΓΙΖΟΜΕΝΗ ΜΠΑΡΑ</b>                        | 380   |
|         | <b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΠΟΡΤΑΣ</b>                         | 525   |
|         | <b>ΕΛΑΣΤΙΚΗ ΣΟΥΣΤΑ ΤΣΕΤΗΣ</b>                  | 95    |
|         | <b>ΣΙΔΕΡΕΝΙΕΣ ΣΟΥΣΤΕΣ 5 ΔΥΝΑΤΕΣ</b>            | 280   |
|         | <b>ΣΙΔΕΡΕΝΙΕΣ ΣΟΥΣΤΕΣ 5 ΣΟΥΤΠΕΡ</b>            | 480   |
|         | <b>ΕΛΑΤΗΡΙΟ ΔΥΝΑΤΟ</b>                         | 45    |
|         | <b>ΕΛΑΤΗΡΙΟ ΣΟΥΤΠΕΡ</b>                        | 75    |
|         | <b>ΜΠΑΡΑ S</b>                                 | 1.800 |
|         | <b>ΠΑΓΚΟΣ ΜΕΣΗΣ (έπαγγελματικός)</b>           | 3.400 |
|         | <b>ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ</b>                        | 4.500 |
|         | <b>ΣΟΥΤΠΕΡ ΠΑΓΚΟΣ 5 X 1</b>                    | 7.000 |
|         | <b>1 ΜΗΝΑΣ ΕΝΕΡΤΟΛ</b>                         | 375   |
|         | <b>1 ΜΗΝΑΣ - PROTEIN 84%</b>                   | 375   |
|         | <b>ΜΠΑΡΑ 1.80 μ.</b>                           | 1.250 |
|         | <b>ΒΑΡΗ (ΤΟ ΚΙΛΟ)</b>                          | 34    |

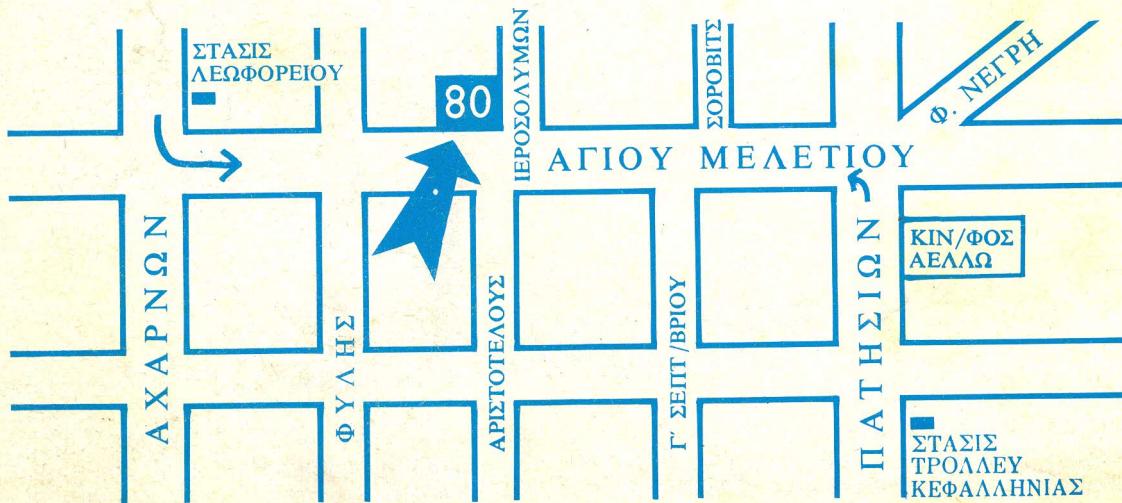
ΕΙΔΗ ΕΝΟΡΓΑΝΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ  
ATHLETIC EQUIPMENT

WEIDER HELLAS

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑΙ ΤΡΟΦAI  
SUPPLEMENT FOODS

ΑΓΙΟΥ ΜΕΛΕΤΙΟΥ 80 - ΑΘΗΝΑΙ 814, AG. MELETIOU ST. - ATHENS 814  
ΤΗΛΕΦΩΝΟΝ 86.28.716

ΕΠΙΣΚΕΦΘΗΤΕ ΜΑΣ  
ΩΡΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 10-1 & 5-8 Μ.Μ.



KΟΨΤΕ ΕΔΩ ΛΙΠΩΣΤΕ ΚΑΙ ΤΑΧΥΔΡΟΜΗΣΤΕ ΤΟ ΔΕΛΤΙΟ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑΣ ΣΗΜΕΡΑ



ντυθετε κομψα και αθλητικα

# UNI-SEX



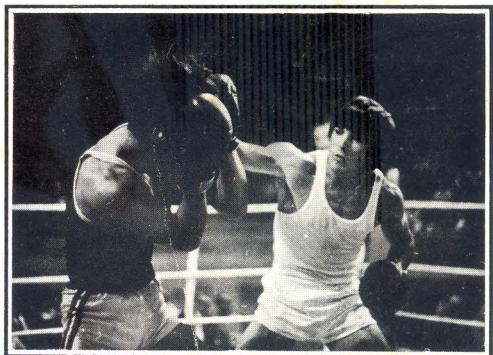
ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ  
ΜΑΚΗΣ  
ΘΕΟΤΟΚΑΤΟΣ



ΠΡΟΣΕΞΤΕ !!  
ΕΙΜΑΣΤΕ ΤΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ  
«ΑΘΛΗΤΙΚΟ UNISEX»

## ΘΕΟΤΟΚΑΤΟΣ

Κατι που σιγουρα ελλειπε  
απο την Ελλαδα



Στιγμιότυπο από διεθνες αγώνες του ΒΑΛΚΑΝΙΟΝΙΚΗ Μακή Θεοτοκάτου ενώ καταφέρει ένα αποτέλεσματικό ΝΤΙΡΕΚΤ.. στον Ιταλο αντίπαλο του. (Σημ. Συντ. Ο Θεοτοκάτος ανεδειχθη νικητης στον ως ανω αγώνα.)

ΞΕΝΙΑΣ 28 - ΠΛΑΤΕΙΑ ΜΑΒΙΛΗ (Κινηρ. ΑΛΕΞ) - ΙΛΙΣΙΑ Τηλ. 7798659



**Ο κ. ΤΖΟ ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ**  
(Προπονητής τῶν πρωταθλητῶν ἀπὸ τὸ 1948)  
συγχαίρει τὸν μοναδικὸν

## ΑΡΛΟΛΝΤ ΣΒΑΡΣΕΝΕΓΚΕΡ

άμέσως μετὰ ἀπὸ μιὰ ἀπὸ τὶς  
δεκάδες παγκόσμιες  
νίκες του.

Σημείωσις:

**Ο ΣΒΑΡΣΕΝΕΓΚΕΡ**  
ΓΥΜΝΑΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ  
**ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ** ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ  
ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΡΟΦΕΣ ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ

"Ἄν δρίσκεστε μακριὰ  
χροσιμοποιεῖστε τὸ κουπόνι

Πρός WEIDER HELLAS

‘Αγ. Μελετίου 80 - Αθῆναι, 814  
Σας ἀποστέλλω διὰ ταχυδρομικῆς  
ἐπιταγῆς Δραχμάς.

Παρακαλῶ ἀποστείλατέ μου  
Πρωτείνες γιὰ 1 μῆνα Δρχ. 375  
ΕΝΕΡΤΟΛ γιὰ 1 μῆνα Δρχ. 375

Ἐπι πλέον Δρχ. 15 δἰ ἔξοδα ἀπο-  
στολῆς.

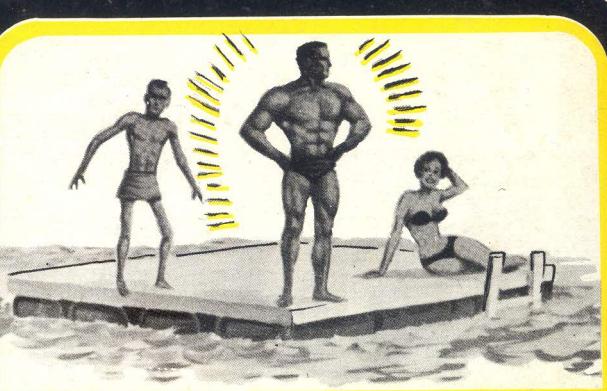
ΟΝΟΜΑ \_\_\_\_\_

ΔΙΕΥΘΥΝΣΙΣ \_\_\_\_\_

**ΕΝΕΡΤΟΛ ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ**



WEIDER  
PROTEIN  
Food  
Supplement  
TABLETS



· Ο ἄνδρας πού ξεχωρίζει  
καὶ κερδίζει τὸν προτίμοι μου  
εἶναι γυμνασμένος  
μέ το

**ΣΥΣΤΗΜΑ  
ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ**  
Συμπληρώνει  
τὸ διαιτολόγιο του μέ τίς  
**ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ**  
καὶ εἶναι γεμάτος ἀντοχὴ  
καὶ ζωντάνια πού τοῦ  
χαρίζει τὸ περίφημο

**ΕΝΕΡΤΟΛ  
ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ**

Γιὰ σᾶς δημιουργήσαμε  
τὴν ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ ΕΛΛΑΣ σ'  
όλόκληρον τὸν Α' ὅροφο  
τῆς όδοῦ ‘Αγίου Μελετίου  
80.

Ἐπίσης σᾶς φέραμε κατ'  
εύθειαν ἀπ' τὸ ΜΟΝΤΡΕΑΛ  
τὶς ΓΝΗΣΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

**WEIDER FOOD  
SUPPLEMENTS**

**ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ**