

AUTHAMMIKA

ΣΤΑΘ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΙΣ

Weider

ΕΤΟΣ 6ον-ΤΕΥΧΟΣ 13-ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 1981-ΔΡΧ 100



'FORMULA 7' των

weider

σας συνιστά και ο Αμερικανός
Πρωταθλητής ΡΟΜΠΥ ΡΟΜΠΙΝΣΟΝ
(Μιστερ Υφηλιος)

ΒΑΡΕΘΗΚΑΤΕ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΑΔΥΝΑΤΟΙ;

* Τώρα μπορείτε νά πάρετε βάρος πίνοντας... μ' αύτόν τόν εύκολο και γρήγορο τρόπο! Πολλοί μαθητές του WEIDER έχουν πάρει μέχρι και 2,5 κιλά σέ μία έβδομάδα!

Είναι μιά άπλουστατη μέθοδος, και νά πώς λειτουργεί:

Τό μόνο πού έχετε νά κάνετε είναι νά άνακατέψετε τό περιεχόμενο ένός κουτιού τής FORMULA No. 7 (Φόρμουλα 7) μέ ένα μπουκάλι γάλα. "Έτσι φτιάχνετε ένα ύπεροχα γευστικό, φυσικό ποτό. Παίρνετε έτσι έπιπροσθέτως 1650 θερμίδες. Μέ τό νά πίνετε ένα κουτί, άναμεμειγμένο μέ γάλα, κάθε μέρα γιά δύο έβδομάδες θά έχετε άπορροφήσει 23.000 παραπάνω θερμίδες. Αύτές οι παραπανήσιες θερμίδες δέν κουράζουν τό πεπτικό σας σύστημα και μετατρέπονται καθαρά σέ σωματικό βάρος. 'Ο φυσιολογικός νόμος τής Φύσεως μᾶς έπιβεβαιώνει ότι παίρνουμε βάρος δταν ή πρόσληψη τών θερμίδων αυξάνεται σημαντικά.

Η FORMULA No. 7 έχει άνακαλυφθεί και έχει δοκιμαστεί εύρεως άπό τήν ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΩΝ WEIDER. Τήν χρησιμοποιούν μέ έπιτυχία έκατομμύρια άνθρωποι σ' όλο κληρο τόν κόσμο. Βοηθήστε τό άδυναμο και κοκκαλιάρικο σώμα σας νά γεμίσει μέ δυνατές και ευρωστες σάρκες και άποκτήστε καινούργια αύτοπεποιθηση μέ τήν νέα, θελιωμένη σας έμφανιση. Καί έπειδή ή FORMULA No. 7 είναι έξ όλοκλήρου ένα φυσικό προϊόν, μπορεί νά χρησιμοποιηθεί άπό παιδιά στήν άνάπτυξη καθώς και άπό γυναίκες.

Δέν ύπάρχει λόγος νά είστε δύνατοι τώρα πιά. Λύστε τό πρόβλημα του βάρους σας μιά γιά πάντα, μ' αύτόν τόν εύχαριστο και εύκολο τρόπο, και πέστε «ANTIO» στό άδυνατο και κοκκαλιάρικο σώμα σας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΕΣΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ WEIDER

Συγιστείτε σήμερα και συγκρίνετε τό βάρος σας μέ αύτό τού πίνακα άπό κάτω. Δέστε πόσα κιλά πρέπει νά πάρετε και άρχιστε νά χρησιμοποιείτε τήν FORMULA No. 7. Μέσα σέ λίγο χρονικό διάστημα θά έχετε άποκτήσει τό ίδανικό σας βάρος.

ΥΨΟΣ	ΒΑΡΟΣ	ΥΨΟΣ	ΒΑΡΟΣ
1,52 μ.	59 kg	1,73 μ.	84 kg
1,57 μ.	63,5 kg	1,78 μ.	91 kg
1,62 μ.	70 kg	1,83 μ.	95 kg
1,68 μ.	79,5 kg	1,88 μ.	100 kg

ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΕ ΔΥΟ ΓΕΥΣΕΙΣ: ΣΟΚΟΛΑΤΑ και ΒΑΝΙΛΙΑ.

Νά γιατί άλλοι πετυχαίνουν και άλλοι όχι!

Οι πρωταθλητές έχουν καταλάβει ότι άν δέν φτάσουν σέ ένα μέγιστο σωματικό βάρος δέν μπορούν νά άναπτύξουν τούς μιωνες τους σέ έπιπεδα πρωταθλητικά. Γ' αύτό δλοι οι μεγάλοι πρωταθλητές έχουν χρησιμοποιήσει τήν FORMULA No. 7 γιά νά άποκτήσουν τό μέγιστο σωματικό τους βάρος. 'Επίσης τό συνιστούν σέ δποιον θέλει νά τό πετύχει. Γιατί νά μήν άκολουθήσετε λοιπόν τήν συμβουλή τών πρωταθλητών και νά χρησιμοποιήσετε τήν FORMULA No. 7 έάν θέλετε νά πάρετε βάρος; 14 κουτιά μαζί μέ τό πλάνο ΓΙΑ ΑΝΤΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΑΝΤΙΓΡΑΦΕ ΤΟ ΚΟΥΠΟΝΙ:

ΠΡΟΣ WEIDER HELIAS
P.O. Box 3705 ΑΘΗΝΑΙ
Σάς αποστέλλω διά
ταχυδρομικής έπιπτανής
δρχ. 2.900
Παρακαλώ άποστείλατέ
μου τά 14 κουτιά
τής FORMULA 7.

· Επί πλέον Δρχ. 100
δι' έξοδα άποστολής

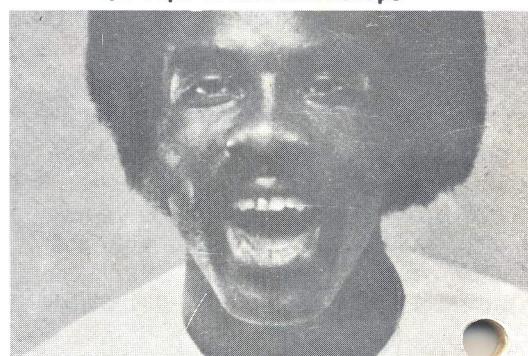
ΟΝΟΜΑ _____
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ _____
ΤΗΛΕΦΩΝΟ _____



Έχετε πρόβλημα βάρους;
Όλοι τό είχαμε κάποτε

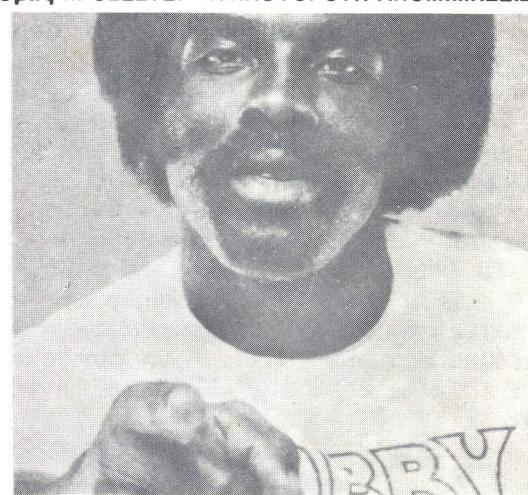


Χρησιμοποιώντας δημως τή
«FORMULA 7» τών WEIDER
κερδίσαμε τά κιλά πού θέλαμε



Και μετά ήρθε ή έπιτυχία

Τώρα είναι ή σειρά σας νά κάνετε τό ίδιο.
Ομως ΠΡΟΣΕΞΤΕ! ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ ΑΠΟΜΙΜΗΣΕΙΣ



Ζητήστε έπιμονα τήν «FORMULA 7» πού χρησιμοποιού με έμεις οι άμερικανοι. Είναι ή «FORMULA 7» τών WEIDER. Και άπ' έω γιά έγγύηση και γνωσιότητα έχει τήν φωτογραφία τού προέδρου μας
Κ. ΜΠΕΝ WEIDER.

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ



ΛΑΡΡΥ ΣΚΟΤ

«ΜΙΣΤΕΡ ΑΜΕΡΙΚΗ»
«ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ»
«ΜΙΣΤΕΡ ΟΛΥΜΠΙΑ»



ΑΡΝΟΛΤ
ΣΒΑΡΣΕΝΕΓΚΕΡ
«ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ»
5 ΦΟΡΕΣ!
«ΜΙΣΤΕΡ ΟΛΥΜΠΙΑ»
6 ΦΟΡΕΣ!



ΦΡΑΝΚΟ ΚΟΛΟΥΜΠΟΥ
«ΜΙΣΤΕΡ ΕΥΡΩΠΗ»
«ΜΙΣΤΕΡ ΚΟΣΜΟΣ»
«ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ»



ΣΤΑΥΡΟΣ
ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΗΣ
«ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ»

ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ

ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Μία έκδοση του ΣΤΑΥΡΟΥ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΗ,
προσφορά στὸν 'Ελληνικὸν Αθλητισμό.

ΕΤΟΣ 6ον • Νοέμβριος 1981 • Τεῦχος 13ον

Γραφεία: Μηθύμνης 42

ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΜΕΡΙΚΗΣ

Ταχ. Θυρίς 3705 Τηλ. 86.54.407 - 86.54.975

Σ' αὐτὸ τὸ τεῦχος

- "Ενα Γράμμα ἀπ' τὸν ἐκδότη
- ΦΟΞ, "Ενα Βρετανικό μνημεῖο στὴν Αμερική.
- Γυμναστική γιὰ τὴ γυναικὶ.
- Πῶς ἀνέπτυξα τὰ φτερά μου
- Τὸ Σύστημα Ρουάντερ
- Πῶς ἀνέπτυξα τὸ Στῆθος μου .
- Ντέηβητ Ντρέηπερ .
- Πορτραΐτα τῆς I.F.B.B. (Ζαφειρόπουλος) .

ΣΥΝΔΡΟΜΑΙ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ: Έπησια 12 τεύχη Δρχ. 1.200

ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ: Έπησια 12 τεύχη \$ 20

ΕΜΒΑΣΜΑΤΑ, διὰ τραπεζιτικῆς ἢ ταχυδρομικῆς ἐπιταγῆς
ΠΡΟΣ

WEIDER HELLAS, S. T. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΗΣ
P.O. BOX 3705 ΛΕΒΙΔΟΥ ΑΘΗΝΑΙ

COPYRIGHT C. ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ
ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΠΑΝΤΟΣ ΘΕ-
ΜΑΤΟΣ Η ΕΙΚΟΝΟΣ ΤΟΥ ΠΑΡΟΝΤΟΣ ΤΕΥΧΟΥΣ ΑΝΕΥ
ΤΗΣ ΓΡΑΠΤΗΣ ΑΔΕΙΑΣ ΤΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΩΣ ΤΟΥ
ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ. ΧΕΙΡΟΓΡΑΦΑ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΔΗ-
ΜΟΣΙΕΥΟΜΕΝΑ Η ΜΗ ΔΕΝ ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΝΤΑΙ ΕΙΣ ΤΟΝ
ΑΠΟΣΤΟΛΕΑ. ΑΠΑΝΤΕΣ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΗΜΕΔΑ-
ΠΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΛΛΟΔΑΠΗΣ ΘΕΩΡΟΥΝΤΑΙ ΕΡΑΣΙΤΕ-
ΧΝΕΣ ΚΑΙ ΔΕΝ ΧΟΡΓΕΙΤΑΙ ΟΥΔΕΜΙΑ ΧΡΗΜΑΤΙΚΗ
ΑΜΟΙΒΗ ΔΙΑ ΤΙΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΟΜΕΝΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
ΚΑΙ ΑΡΘΡΑ ΤΩΝ.



Ο κ. ΤΖΟ ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ, ἐκδό-
της τῶν 'Αμερικανικῶν ἐκδό-
σεων, προπονητὴς τῶν πρωτα-
θητῶν ἀπό τὸ 1936 μὲ τὸν
ἐκδότη καὶ Πρόεδρο τῆς 'Ελ-
ληνικῆς 'Ομοσπονδίας κ.
ΣΤΑΥΡΟΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΗ.

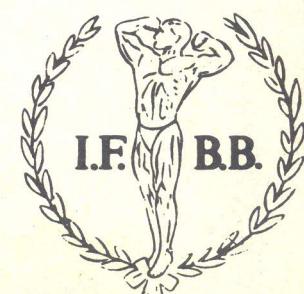
Συντάκτης
· Εκδότης - Δ/νπής
τῆς 'Ελληνικῆς
· Εκδόσεως
ΣΤΑΥΡΟΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΗΣ

Συνεργασία
ΔΗΜΗΤΡΑ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΟΥ
καὶ Γιάννης Αρβανιτάκης
Καλλιτεχνική
· Επιμέλεια
ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΚΑΡΥΔΗΣ

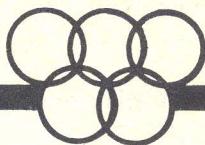
Λιθογραφικά φίλμ
· Εκτύπωση OFSET
ΚΙΜΩΝ ΣΑΞΩΝΗΣ
ΖΩΟΔΟΧΟΥ ΠΗΓΗΣ 16

Φωτοσύνθεση Photo-Press
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤ. -
ΦΡΑΓΚΟΥΔΗ ΕΛ.
ΔΙΔΟΤΟΥ 26

Μεταφράσεις:
ΓΡ. ΧΡΙΣΤΟΦΑΡΗΣ
ΜΑΡΙΑ ΒΕΛΟΝΙΑ
Φωτογραφίες
Τριανταφυλλίδης
Μπότσης
Καρούσος
Ζέλλερ
Βάρνερ
Μπάλκ
Ούραηλίδης



INTERNATIONAL
FEDERATION
OF BODY
BUILDERS



Η
ΔΙΕΘΝΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Η ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΙΣ ΤΩΝ ΟΜΟ-
ΣΠΟΝΔΙΩΝ ΔΙΕΘΝΩΝ ΣΠΟΡ

154 ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ

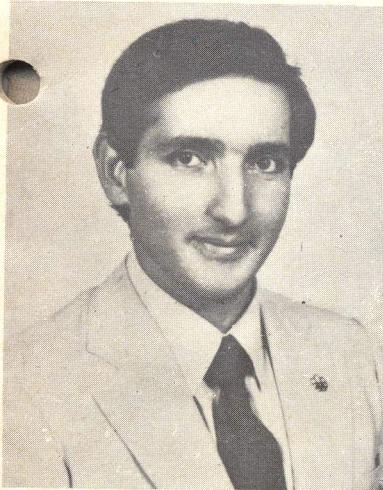


Η I.F.B.B.
ΔΙΕΘΝΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

109 ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ
Μόνο μία σε κάθε κράτος

ΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΡΙΣΕΙΣ...

ΕΝΑ ΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ



ΣΤΑΥΡΟΣ Τ. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΗΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ Ι.Φ.Β.Β.ΕΛΛΑΔΟΣ

Κι' έφ' όσον ή Διεθνής Ολυμπιακή Έπιτροπή κατέστησε σαφές μέσω τών έπισημων έντυπων της πώς δέν άναγνωρίζει κανένα άλλο σύλλογο ή σωματείο σωματικής διαιπλάσεως πλήν της I.F.B.B., φυσικό είναι νά διαβάζουμε σέ όλα τά έντυπα έφημερίδες καί περιοδικά σχόλια, νέα, καί παρασκήνια της I.F.B.B.. Τής άναγνωρισμένης Διεθνούς όμοσπονδίας μέ τις 113 χώρες μέλη. Τής I.F.B.B., ή καί όλογράφως όπως συνιθίζουν πολλοί νά τήν άνφέρουν ("Αι - "Εφ - Μπί - Μπί). Προσφάτων μάλιστα διαβάσαμε σ' ένα έντυπο, άσχετο ή καί άντιθετο ἀν θέλετε πρός τήν I.F.B.B., 40 σελλίδες διάφορες διαφημήσεις, καί τίς ύπόλοιπες I.F.B.B.. Τώρα ἀν τά σχόλια ήταν εύμενή ή δυσμενή δέν τό έξετάζουμε έμεις σάν περιοδικό της I.F.B.B.. "Οσο γιά τίς φωτογραφίες σίγουρα κολακευτικές, καί εύμενεις μιά πού ήταν 71 φωτογραφίες στίς 100 σελλίδες μόνο της I.F.B.B.. Μόνο μερικά μικροθεματάκια ήταν πραγματικά άποκλειστικότητα αύτοῦ τοῦ έντυπου. Τώρα τί θά γινόταν χωρίς τίς 71 φωτογραφίες της I.F.B.B. καί τά μεγάλα όγόματα; Μά είναι φυσικό. Θά είχαμε ένα ώραιότατο διαφημιστικό φυλλάδιο σέ φανατικό χαρτί 3μηνιαίας έκδόσεως.

Νά τί προσφέρει λοιπόν ή I.F.B.B. παγκοσμίως στούς έκαστοτε έπιδοξους έκδότες ή προέδρους σωματίων. ΥΛΗ. Πολλή ςλη καί είς άνταλλαγμα δλοι αύτοί πού άντιγράφουν ή δημοσιεύουν I.F.B.B. χωρίς γραπτή άδεια, μέ τό δικό τους τρόπο άπό καιρό σέ καιρό άνταποδίδουν. Καί ή I.F.B.B. ποτέδέν ξεχνά. Τούς εύχαριστεί καί πάντα κάτι τούς προσφέρει. Γιά παράδειγμα δύο θέσεις στούς άγωνες σέ τιμητική 1η σειρά.

Νά όπως συνέβει μέ τόν ΓΚΕΣΤ ΠΟΥΖΕΡ της I.F.B.B. στό πρέζιντεντ φέτος τό Δεκέμβρη. Τόν άθλητη της I.F.B.B. ΜΟΧΑΜΕΤ ΜΑΚΑΟΥΕ. Γιά τό Μοχάμετ Μακάουε είχαμε τήν εύχαριστηση νά διαβάσουμε 8 όλόκληρες σελλίδες. Νά δοῦμε 33φωτογραφίες του, καί τή προπόνησή του στό τεύχος πού προαναφέραμε μέ τίς πολλές διαφημίσεις, καί τό ΜΙΣΤΕΡ ΟΛΥΜΠΙΑ της I.F.B.B.. Αύτό ήταν άναγνωριση τού Μοκάουε καί μιά άγωνία πολλῶν γιά τόν προσκεκλημένο μας.

Τό οτι θά έρθει ο ΜΑΚΑΟΥΕ, δημοσιεύθηκε στήν Αθλητική Ήχω στίς 19/9/81, καί στό προηγούμενό μας τεύχος. "Αρα δέν δημοσιεύθηκε ο ΜΑΚΑΟΥΕ στό έντυπο πού άνφέρθηκε άπό κεκτημένη ταχύτητα δημοσιεύσεως φωτογραφικών της I.F.B.B..

Ούτε ή δημοσίευση έγινε γιά σύγχηση της κοινῆς γνώμης. Ούτε ύστεροβουλα, διότι έμας διαφημίζει ή δημοσίευση πού σάς φέρνουμε τόν πρωταθλητή. "Ετοί καταλήγουμε στό συμπέρασμα πώς τό 8σέλιδο Μακάουε ήταν μιά εύγενική χειρονομία, κι' έμεις δίνουμε τήν χειροπιαστή εύκαιρια στή διεύθυνση της έκδόσεως νά παραστή στούς άγωνες, νά θυμήσει άπό κοντά τό ΜΟΧΑΜΕΤ ΜΑΚΑΟΥΕ.

Νά φωτογραφηθή μαζί του, καί νά τοῦ πάρει μιά συνέντευξη χωρίς «μεσολαβητές ή καθηγητές» γιά νά έχει άλλο ένα 8σέλιδο ώστε νά καλύψει πάλι κάποιο χώρο της σέ προσεχή της έκδοση πού δέν θά έχει τί νά βάλει....

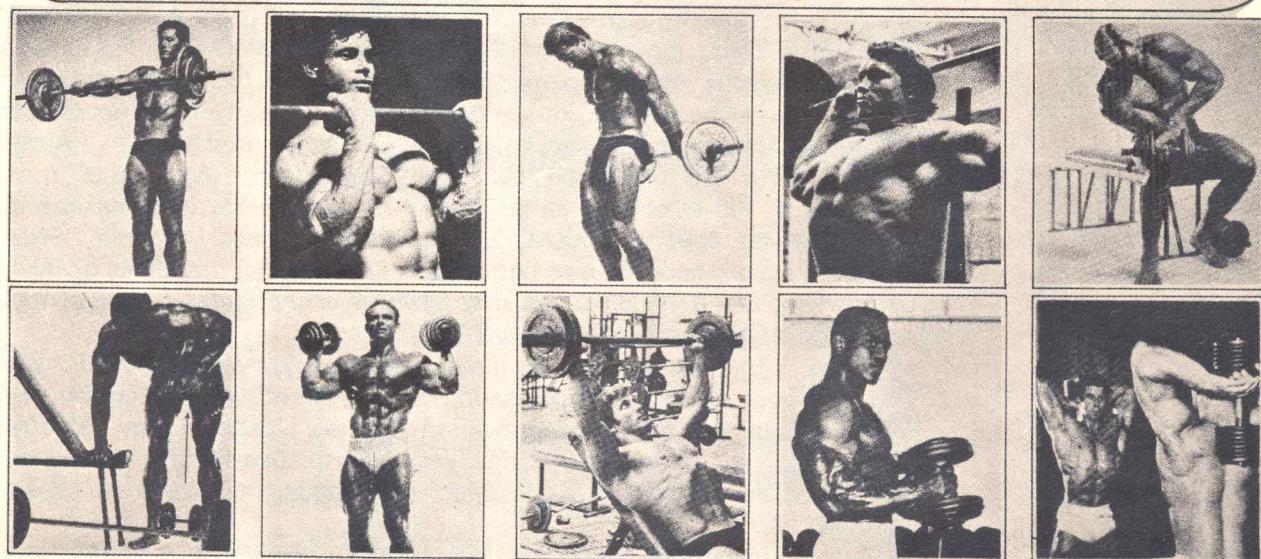
Καί μάλιστα αύτή τή φορά, καί γιά πρώτη φορά, θά έχει τή γραπτή άδεια τή δική μας καί τοῦ προσώπου πού θά δημοσιεύσει.

Μεταξύ άστείου καί σοβαροῦ ή πρόσκλησή μας ισχύει άγαπητοί κύριοι.

ΠΡΟΣΦΟΡΑ!

ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΕΝΑΣ ΠΑΓΚΟΣ ΔΙΠΛΟΣ - ΜΙΑ ΜΠΑΡΑ 1,80(μεγαλη) - ΠΑΓΚΟΣ ΜΕΣΗΣ
ΔΥΟ ΑΛΤΗΡΑΚΙΑ(μεταβλητα) - ΜΙΑ ΠΡΩΤΕΙΝΗ WEIDER -
...και 50 κιλα βαρη, ...αξιας 15.500 δρχ. ΜΟΝΟΝ δρχ. 11.450*

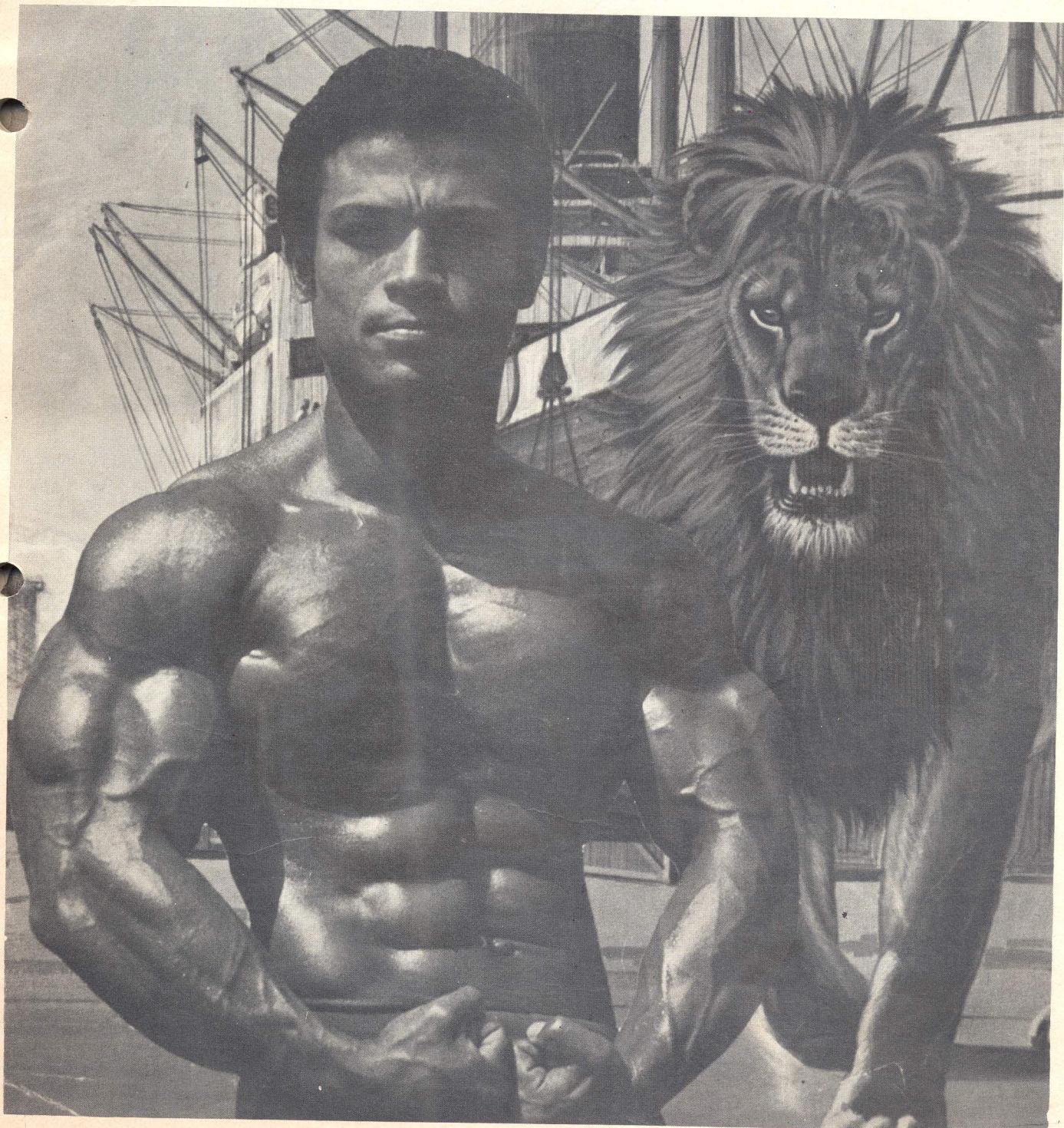


ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ **weider**

ΜΗΘΥΜΝΗΣ 42 ΠΛ. ΑΜΕΡΙΚΗΣ Α' ΟΡΟΦΟΣ Τηλ. 86.54.407
ΠΡΟΣΟΧΗ, ΔΕΝ ΑΠΟΣΤΕΛΛΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΑΡΧΙΑ

ΓΚΕΣΤ ΠΟΟΥΖΕΡ 1981 !..

-ΜΟΧΑΜΕΤ ΜΑΚΑΟΥΕ -
" ΤΟ ΛΙΟΝΤΑΡΙ ΤΗΣ ΑΙΓΥΠΤΟΥ .."



ΜΠΕΡΤΙΛ ΦΟΞ

ΕΝΑ ΒΡΕΤΑΝΝΙΚΟ ΜΝΗΜΕΙΟ ΜΕΤΑΦΕΡΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ

του Ρίκυ Γουεν

Τρία ή τέσσερα χρόνια πριν, ό Σέρζ Νυμπρέ πίστεψε ότι ήταν άρκετά άνδρας γιά νά ταπεινώσει τόν Μπέρτιλ Φόξ. Δέχθηκε ν' αγωνιστεί γιά το Mp 'Υφήλιος τῆς NABBA πεπεισμένος ότι δέν ύπηρχε άλλος σ' όλοκληρη τήν Εύρώπη γιά νά τόν άντιμετωπίσει. Γιά νά μήν πολυλογούμε δ' άγωνας άρχισε και δ' Νυμπρέ βρέθηκε μπροστά σ' έναν έφαλητη πού άκουγε στό δόνμα Μπέρτιλ Φόξ. Αύτος άκριβώς δ' έφιαλτης τόν έκανε ν' άποχωρήσει, πριν καλά καλά άρχισει δ' άγωνας, λέγοντας ότι κάτι άναμεσα σούς κριτές δέν τόν ίκανοποιούσε.

'Ο Σέρτζιο 'Ολιβια είχε καλύτερη τύχη ενάντια στόν Μπέρτιλ. ' Άλλα αύτοί πού ήταν παρόντες στήν μάχη, λένε ότι τό γεγονός ότι δ' ο Σέρτζιο άναδείχτηκε τελικός νικητής δέν έγινε ποτέ άποδεκτό δάν στοιχείο υπεροχής έναντι τοῦ Μπέρτιλ.

Στά 26 του δ' Μπέρτιλ Φόξ είναι όπιδηποτε δέν θά μπορούσε κανείσα νά φανταστεί γιά έναν θρύλο τοῦ σπόρ μας. ' Αποφεύγει νά μιλάει γιά τόν έαυτό του και γενικά γιά τίς νίκες τού σάν μπόντυ - μπίλντερ. Αύτό δύμας δέν σημαίνει ότι τά θέματα τοῦ ΜπόντυΜπίλντερ τόν κάνουν νά βαριέται. Ποτέ δέν έπιδεικνύει τό σώμα του· είναι τό πιό ντροπαλό πρόσωπο πού μπορείτε νά φανταστήτε. Ρωτήστε τον γιά τό μέγεθος τοῦ μπράτσου του και θά πει: «Δέν είναι πολύ μεγάλα, είναι τό σχήμα πού τά κάνει νά φαίνονται έτσι». ' Εντελώς πληροφοριακά μερικοί έμπειροι ρεπόρτερς ύποστηρίζουν ότι είναι πάνω άπο 56 έκατοστά. Τό γεγονός πάντως, δημος παραδέχεται και δ' ίδιος, είναι ότι χρησιμοποιεί τρομερά ποσά βαρών στήν προτίμησή του. Αύτό έχηγει τό πώς δ' Μπέρτιλ έξαντλεῖ τούς παρτενέρ του τήν πρώτη κι' δλας έβδομάδα προπονήσεων μαζί του.

" Οταν δ' Μπέρτιλ ήταν 14 χρόνων πρωτογράφητης σάν μέλος στό Σαίντ Κίτς. ' Ήταν προειδοποιημένος ότι ή διεύθυνση τοῦ γυμναστηρίου δέν άποδέχεται μέλη κάτω τῶν 15 χρόνων. " Ετσι δ' Φόξ είπε ψέματα γιά τήν ήλικια του. Δυό χρόνια άργότερα τά μπράτσα του είχαν φτάσει τά 48 έκατοστά.





Ο Μπέρτιλ άπό την άρχη τής καριέρας του είχε σάν ειδωλο τόν "Αρνολτ Σβαρτσεύγκερ". Ήδη είναι Μρ. Υφήλιος τρεις φορές. "Αν και δέν έχει ποτέ άγωνιστει σέ άγωνες της IFBB αύτο δέν σημαίνει ότι δεν άναγνωρίζει τήν δουλειά τής ένώσεως. Η άποχή του άπο ξένους άπό την NABBA άγωνες έγινε γιά καθαρά συναισθηματικούς λόγους πρός την δμοσπονδία τής αύτή την πίστη μου. Γυμνάζομαι σ' ένα φτωχά έξοπλισμένό γυμναστήριο. Ζητώ άπό την διεύθυνση νά άγορασω έπιπλον βάρη ή θιδήποτε αυθοί μέ άγνοοιν. Κατόπιν μοϋ ζητούν νά παραστώ σέ δικό τους σεμινάριο μόνο και μόνο γιά νά συγκεντρωθούν τά πλήθη. Δέν ένδιαφέρονται άν είμαι εύτυχισμένος, θέλουν μόνο τό δνομά μου στίς αφίσες τους».

"Ετσι ο Μπέρτιλ Φόξ άποφάσισε νά μετακινηθεί στήν Καλιφόρνια. Θέλει νά εισχωρήσει στούς κόλπους τής IFBB νά έξασφαλίσει τό μέλλον του, νά γυμναστεί κάτω άπό τίς συμβουλές τού Τζό Γουάιντερ και ν' άγωνιστει στό Μρ. Ολύμπια.

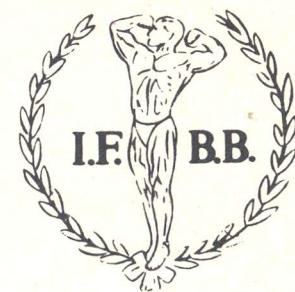
"Οταν πρόκειται γιά τό Μπόντυ-Μπίλντιγκ ή Τζό ξέρει γιατί μιλάει. Ξέρω ότι μπορώ νά βελτιωθώ άκομα περισσότερο κάτω άπό τήν καθοδήγησί του. Δέν μπορώ ν' άγονήσω τί έκανε γιά τόν "Αρνολη και τόν Φράνκο. Δέν χρειάζομαι μέγεθος. Πιθανόν νά χρειάζομαι: ραφινάρισμα, βαθύτερες γραμμώσεις, άν είναι ν' άντιμετωπίσω τούς καλύτερους στόν κόσμο.

Είμαι σίγουρος ότι ο Τζό θά μέ βοηθήσει και στό ποζάρισμά μου. Είναι ο πιό καλός δάσκαλος».

Τί άκριβώς είναι ύπευθυνο γιά τήν ντροπαλότητα τού Μπέρτιλ; Τίς πρώτες μέρες στό Μπόντυ-Μπίλντιγκ ήταν πολύ μετγαλόστομος. «Μισώ νά μιλώ γιά τό τί μπορώ νά κάνω γιατί έπειτα οι άνθρωποι περιμένουν τόσα πολλά άπό έσένα. Βέβαια προπονούμαι βαρειά άλλα δέν πρόκειται ποτέ νά σᾶς πώ ποσό».

Πράγματι. Τώρα ο Μπέρτιλ βρίσκεται σέ περιόδο σκληρής προπόνησης γιά τό Μρ. Ολύμπια. Ανυπομονεῖ νά βρεθεί άπέναντι στόν Σέρτζιο Όλιβ σέ άγαντα τής IFBB. "Έχει άπεριόριστο σεβασμό γιά τούς κριτές τής IFBB.

«Κερδίσω ήχασω, ξέρω ότι ή μετακίνηση μου στήν Καλιφόρνια είναι τό κλειδί γιά περαιτέρω έπιτυχία».



**INTERNATIONAL
FEDERATION
OF BODY BUILDERS**



**INTERNATIONAL
FEDERATION
OF BODY BUILDERS**



**INTERNATIONAL
FEDERATION
OF BODY BUILDERS**



Πως θα ανασηκωσετε το στηθοσ πασ σας χωρις νυστερι . . .

ΜΙΑ ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ
ΣΥΖΗΤΑ ΤΗΝ ΑΝΑΣΗΚΩΣΗ ΤΟΥ
ΣΤΗΘΟΥΣ ΧΩΡΙΣ ΝΥΣΤΕΡΙ

Κάθε χρόνο πάνω από 50.000 γυναικες κάνουν έγχειρηση γιά νά βελτιώσουν τήν έμφανιση τοῦ στήθους τους. Καθημερινά βλέπω τέτοιες γυναικες στό γραφείο μου και πιστεύω ότι ύπαρχουν τρόποι έπιτεύξεως τοῦ ποθητοῦ άποτελέσματος χωρίς μιά πρόωρη πλαστική έγχειρηση. Είναι δυνατόν νά καταπολεμηθούν τά περισσότερα καταστρεπτικά άποτελέσματα τοῦ χρόνου μέ λίγα και άπλα άλλα άποτελεσματικά μέτρα.

Τό γυναικείο στήθος έχει μιά διακριτική και μοναδική έξογκωμένη κωνική μορφή, ή όποια άποτελείται από συνδετικό, λιπώδες και άδενώδες ίστο ό όποιος είναι σκεπασμένος και ύποστηριζεται από τόν «φάκελο» πού σχηματίζει τό δέρμα τοῦ σώματος. Τό στήθος δέν περιέχει μυώνες. Είναι τροποποιημένοι δερματικοί άδενες και προσαρτήματα τοῦ δέρματος γιά νά τό ποιμε κι ἔτσι.

Μόνο οι έπιστήθιοι μυῶνες, οι όποιοι έκτείνονται σ' όλη τήν περιοχή τοῦ στήθους, από τό τέλος τῶν δελτοειδῶν μυώνων μέχρι τό τέλος τής θωρακικῆς κοιλότητας, μποροῦν νά έπηρεάσουν τήν περιφέρεια τοῦ στήθους.

Δυναμόνωντας τούς έπιστήθιους μυῶνες είναι ό καλύτερος τρόπος άνασηκώσεως τοῦ στήθους και μάλιστα φυσικός. Υπάρχουν ειδικές κινήσεις μέ βάρη οι όποιες έκπληροῦν αύτόν τόν σκοπό και βρίσκονται στό τέλος τοῦ ἄρθρου.

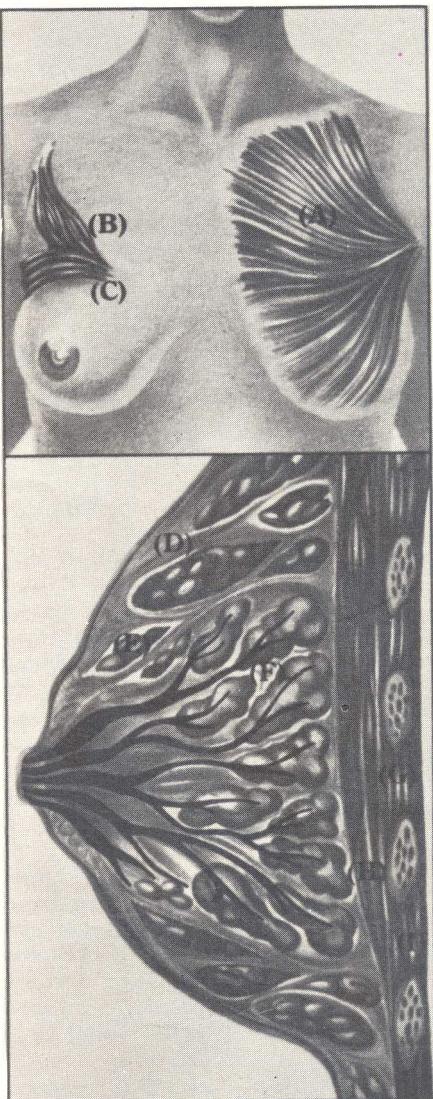
Υπάρχουν και άλλοι τρόποι καταπολεμήσεως τοῦ πεσίματος τοῦ στήθους, ἀν και ένα όρισμένο ποσοστό πεσίματος είναι άναπόφευκτο μέ τό πέρασμα τοῦ χρόνου. Η στάση τοῦ σώματος παίζει μεγάλο ρόλο. "Οταν είναι σωστή, τό στήθος έχει καλές γραμμές." Αν ή στάση

είναι φτωχή, τό βάρος τοῦ στήθους τεντώνει τό δέρμα και ή βαρύτητα «τραβᾶ» τόν ίστο τοῦ στήθους. Εάν μιά γυναίκα στέκεται ή κάθεται μέ τούς ώμους της κυρτούς, τό στήθος της θά πέφτει όλο και πιό πολύ άπο τό βάρος.

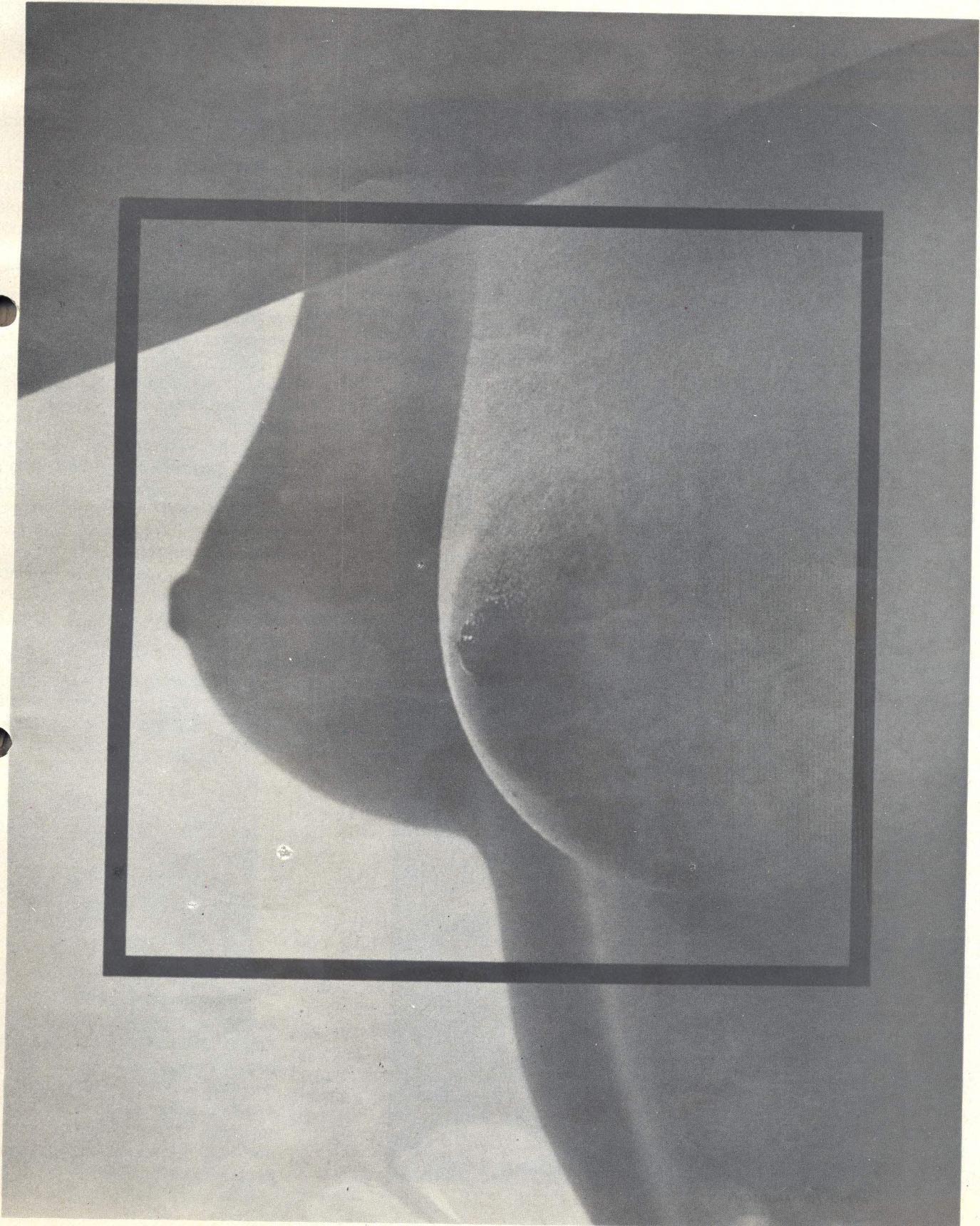
Πολλές γυναίκες θά είχαν πολύ καλύτερη προβολή τοῦ στήθους τους, ἀν και μόνο ἀν ισιωναν τούς ώμους τους. Είναι άδυνατον νά ύπαρξει καλή σωματική στάση χωρίς ύπαρξη δυνατῶν μυώνων. "Ενας άπο τούς καλύτερους τρόπους τροποποιήσεως μιᾶς λανθασμένης σωματικής στάσεως είναι ή αυξηση τής δυνάμεως τῶν μυώνων τής πλάτης. Γυναίκες μέ μεγάλο στήθος χρειάζονται ιδιαίτερα αύτήν τήν άνάπτυξη τής δυνάμεως γιά νά πολεμήσουν τό τράβηγμα τοῦ στήθους πρός τά κάτω άπο τήν βαρύτητα.

Τά σπόρ πού διαλέγετε μπορεῖ νά έχουν συνεισφορά στό τέντωμα ή στό πέσιμο τοῦ στήθους. Οι κινήσεις πού κάνει τό στήθος ένω άθληστε μποροῦν νά δημιουργήσουν άνεπανόρθωτη ζημιά. Γιά παράδειγμα μέ γυναίκα μέ μεγάλο στήθος, είναι καλύτερα ν' άσχοληθεῖ μέ τό κολύμπι παρά μέ τό τρέξιμο. Άλλα κάθε γυναίκα ή όποια τρέχει μπορεῖ νά μειώσει τό ποσοστό τοῦ σόκ που δέχεται τό στήθος τρέχοντας σέ δομαλή έπιφάνεια.

Φυσικά, τά γενικά πλεονεκτήματα τής άσκήσεως είναι τόσα πολλά ούτως ώστε θά ήταν χαζό νά τήν σταματήσετε γιά ν' άποφύγετε τήν καταστροφή τοῦ στήθους σας. Απλῶς, μέ τό νά διαλέξετε τό σωστό σουτιέν, μπορεῖτε νά προμηθεύσετε στό στήθος σας πρωτοφανή στήριξη. Χοροπηδήστε πάνω-κάτω όταν άγοράζετε άθλητικά σουτιέν. Τό ἀν θά είναι τό κατάλληλο θά τό καταλάβετε άμεσως: πρέπει νά ύπάρχει λίγο άναπήδημα τοῦ στήθους και καθόλου πόνος. Οι μπρατέλες πρέπει νά είναι άρκετά φαρδιές έτσι ώστε νά μήν



BREASTLIFTS NATURALLY



ΦΥΣΙΚΟ ΣΤΗΘΟΣ

All exercises should be performed for at least 10-15 repetitions.



φεύγουν άπό τούς ώμους καί όπωσδήποτε μή έλαστικές.

Γυναίκες πού δέν φοροῦν σουτιέν κινδυνεύουν πάρα πολύ στόν τομέα στήθος. "Οσο λιγότερο μιά γυναίκα φορά σουτιέν τόσο περισσότερο κινδυνεύει νά της πέσει τό στήθος. Ο βαρύς άδενας του στήθους χρειάζεται ύποστήριξη και γι' αύτό ύπαρχουν τά σουτιέν εκαίωνες.

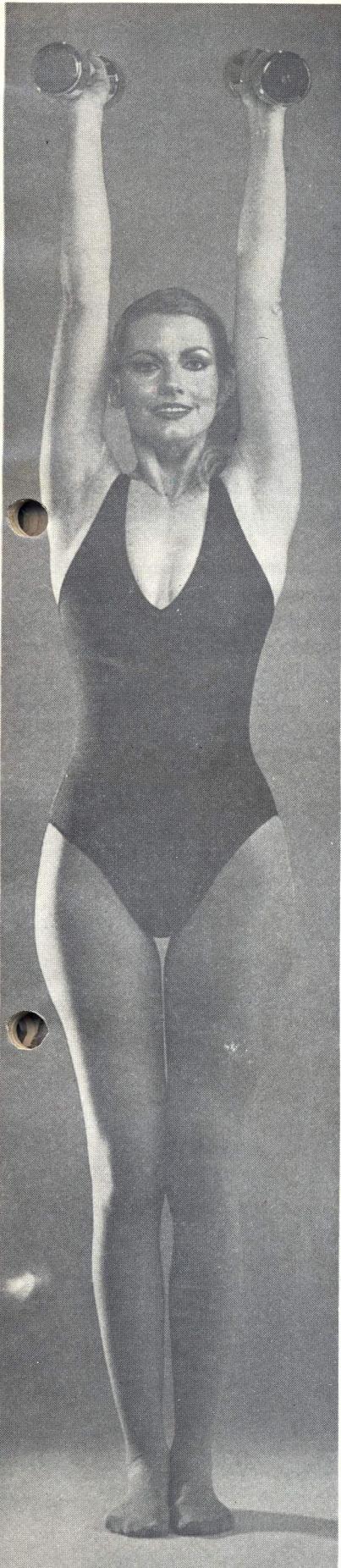
Επίσης καί ή έγκυμοσύνη συμβάλει πολύ στό πέσιμο τού στήθους. "Υστερα από τό φούσκωμα πού προσφέρουν οι δρμόνες, τό στήθος άργότερα «μπαίνει» μέ σκοπό νά έπανέρθει στήν άρχική του μορφή. Ή πλαστική έγχειριση είναι ή μόνη πού μπορεῖ νά βοηθήσει σέ περίπτωση στήθους τό δόποιο είναι πεσμένο, αίτιας μιᾶς έγκυμοσύνης.

Γενικά, αύξανοντας τήν κυκλοφορία τοῦ αἷματος μέ διάφορες άσκήσεις, καθώς έπίσης καί μέ χρήση κρύου νεροῦ ύστερα από μιά σάουνα ή ένα ζεστό μπάνιο, θά βελτιώσετε τό σφρίγος τοῦ στήθους σας καί θά παρατηρήσετε ένα σφίξιμο τοῦ δέρματος πού κρατά τό στήθος.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1] ΠΙΕΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ.

Αναπτύσσει τό στήθος καί τούς ώμους καί βελτιώνει τήν στάση. Καθήστε όρθια κρατώντας δυό άλτηρες στό ύψος τῶν ώμων, μέ τίς παλάμες νά κυττοῦν μπροστά. Πιέστε σιγά τά βάρη μέχρι νά τεντωθοῦν τά χέρια σας πάνω άπό τό κεφάλι σας. Χαμηλώστε τά βάρη στήν άρχική θέση καί έπαναλάβετε.



2] ΚΡΑΜΠΕΣ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ.

Φορμάρει και τονίζει τους μυῶνες τοῦ στήθους. Έλατε στήν θέση τῆς φωτογραφίας. Χωρίς να κινήσετε τά μπράτσα ή τούς καρπούς σας σφίξτε τό στήθος σας, κρατώντας τήν διαστολή γιά δέκα δευτερόλεπτα. Ήρεμηστε και έπαναλάβετε άρκετές φορές.



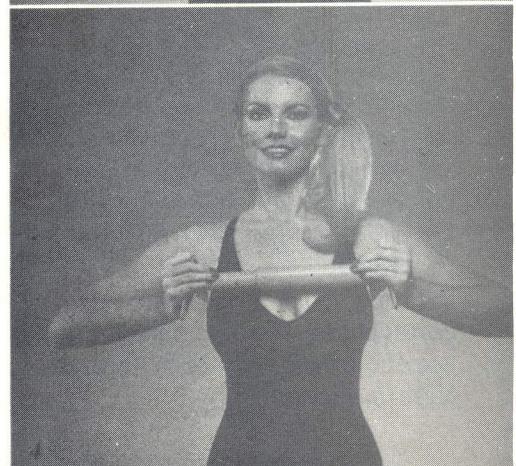
3] ΧΑΜΗΛΗ ΠΙΕΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ FIRM AND FULL ἢ ISOTENSOR

Δυναμώνει τους μυῶνες τοῦ κάτω μέρους τοῦ στήθους. Κρατήστε τό όργανο όπως στήν αντίστοιχη είκόνα. Μέ τούς άγκωνες λυγισμένους σέ γωνία περίπου 45° πιέστε πρός τά μέσα όσο σᾶς έπιτρέπει τό όργανο. Κρατήστε αύτή τήν στάση γιά 3-4 δεύτερα και άφοϋ έπανέρθετε στήν άρχική θέση έπαναλάβατε.

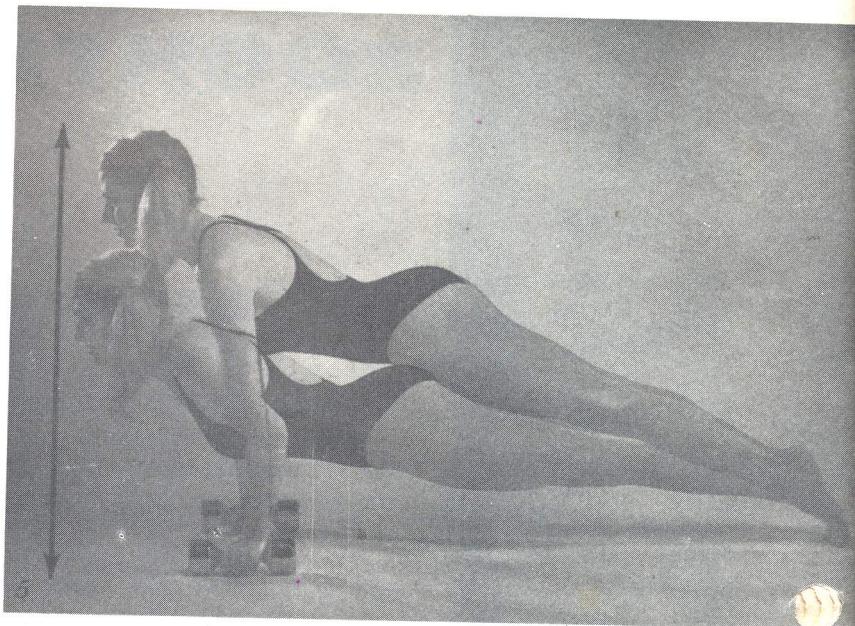


4] ΥΨΗΛΗ ΠΙΕΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ ISOTENSOR

Δυναμώνει τούς πάνω μῆς τοῦ στήθους. Κρατήστε τό όργανο στό ύψος τῶν ὄμων. Μέ τούς άγκωνες λυγισμένους πιέστε τά χέρια σας πρός τά μέσα, όσο έπιτρέπει τό όργανο. Κρατήστε τήν στάση γιά 3-4 δεύτερα και έπαναλάβετε άφοϋ γυρίσετε στήν άρχική θέση.



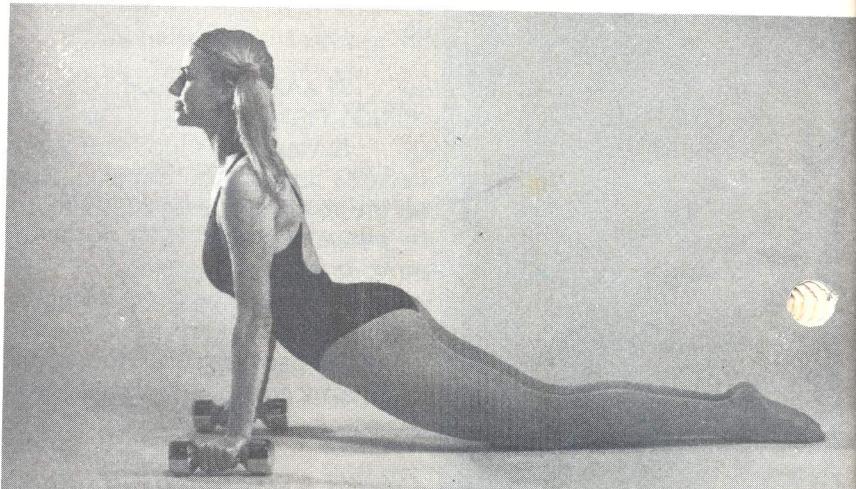
Τελειώνοντας, άποφύγετε τήν γυμνή ήλιοθεραπεία αν θέλετε νά κάνετε κάτι γιά πήν άποφυγή καταστροφής των ιστῶν του σήθους. Και νά θυμάστε ύγιεινά στήθη είναι πάντοτε έπιθυμητά χωρίς νά παιζουν ρόλο οι άναλογίες. Άκολουθώντας τίς συμβουλές μου θ' άποφύγετε μία πλαστική έγχειριση και θά καταλήξετε στήν όλική ύγεια του σώματος έχοντας ταυτόχρονα ένα ζευγάρι έλκυστικών και καλά σχεδιασμένων μαστών.



5] ΠΟΥΣ-ΑΠΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ

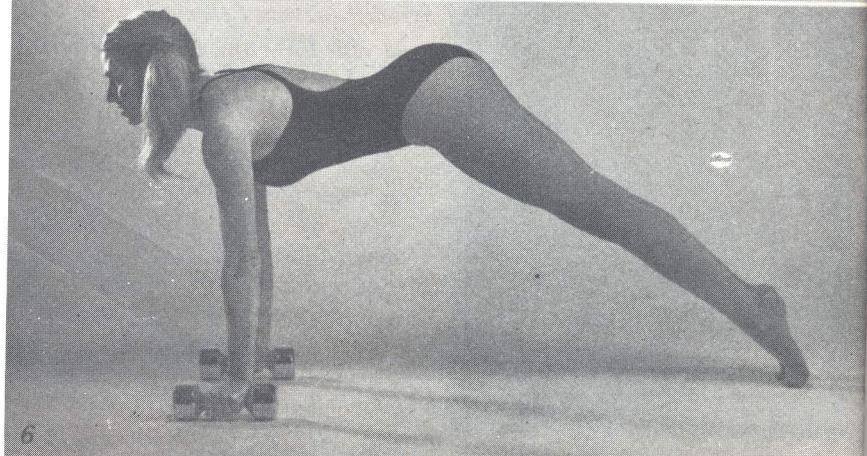
Βελτιώνουν τήν έμφανιση και δυναμώνουν τήν περιοχή στήθους και ώμων. Μέ τά χερούλια των άλτήρων παράλληλα και λίγο πιο άνοιχτά από τό ύψος των ώμων στηρίξτε όλο τό βάρος του σώματός

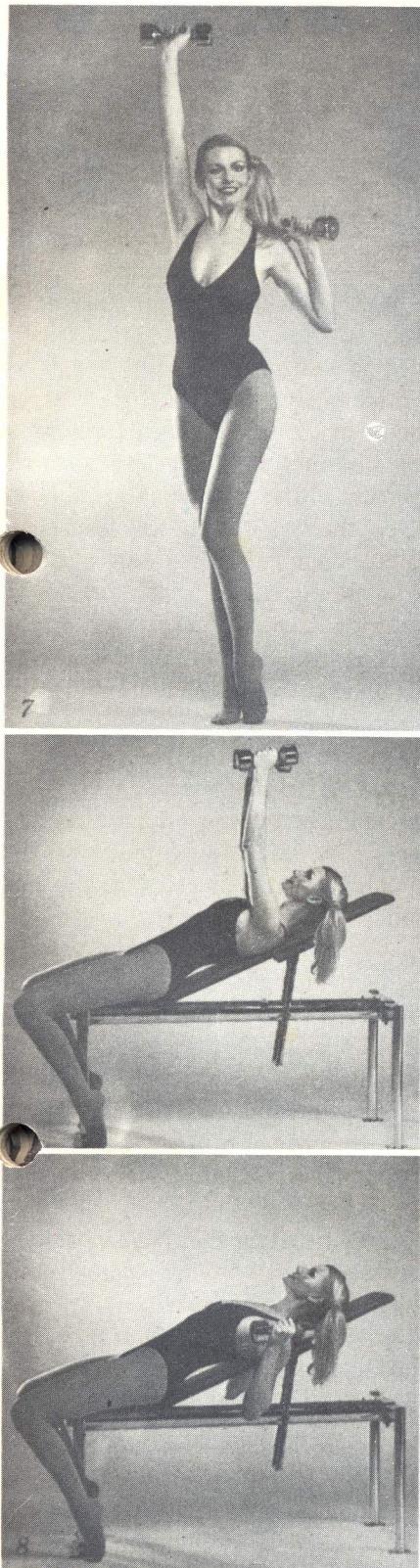
σας στίς παλάμες και στά δάκτυλά σας. Ο κορμός και οι πόδια σας πρέπει νά σχηματίζονται εύθεια. Λυγίστε τά χέρια σας και χαμηλώστε τόν κορμό σας στην πάτωμα. Σπρώχτε πρός τά πάνω και έπαναλάβετε.



6] ΠΟΥΣ-ΑΠΣ ΓΟΦΩΝ.

Αναπτύσσει, στήθος, πλάτη και κοιλιακούς μυώνες. Ξεκινήστε όπως και στήν προηγούμενη άσκηση. Μέ τά χέρια ίσια, χαμηλώστε τήν πλάτη και τούς γοφούς σας όπως και στήν φωτογραφία. Υστερα σηκώστε τούς γοφούς στήν άρχική θέση και έπαναλάβετε άμεσως.





7] ΕΝΑΛΛΑΣΟΜΕΝΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ.

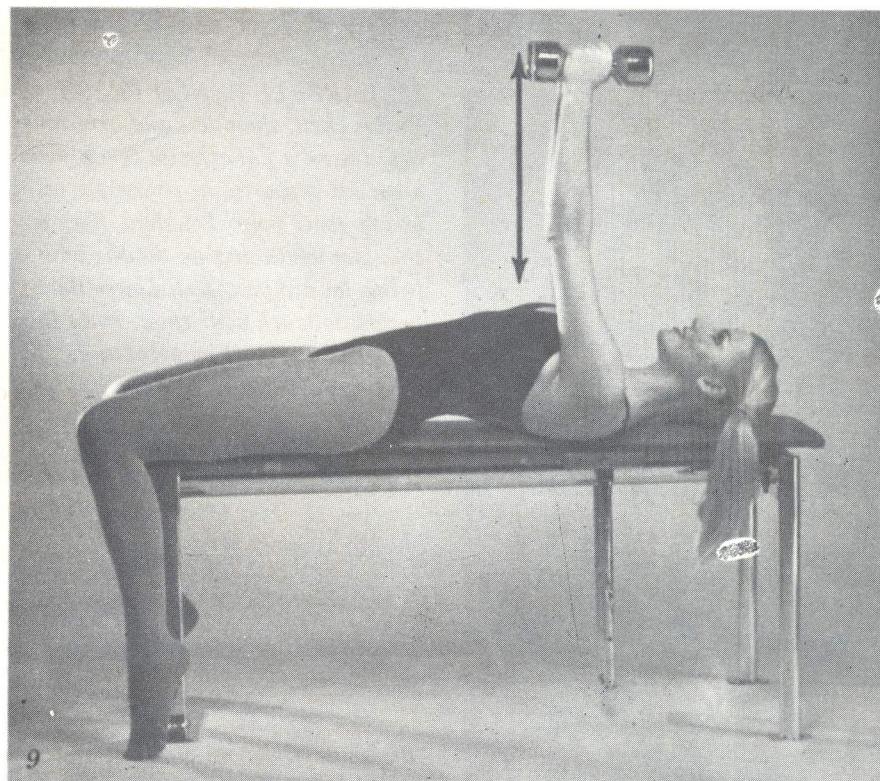
Γιά τούς ώμους, τήν πάνω πλάτη και έπισης βελτιώνει τήν σωματική στάση. Καθήστε ὄρθια κρατώντας δυό άλτηρες στό ύψος τῶν ώμων και μέ τίς παλάμες νά βλέπουν μπροστά. Σηκώστε άργα τό δεξί σας χέρι και τεντώστε το. Χαμηλώστε στήν άρχική θέση ἐνώ ταυτόχρονα σηκώνετε τό άριστερό.

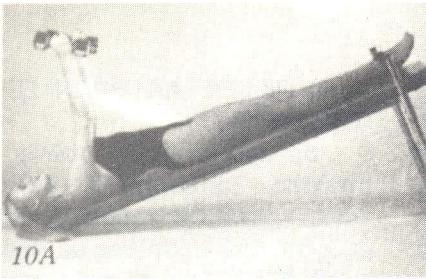
8] ΕΠΙΚΛΙΝΕΙΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ.

Αναπτύσσει τό στήθος, τούς ώμους, και τούς μυῶνες τοῦ μπράτσου. Ξαπλώστε σ' ἕνα πάγκο μέ γωνία κλίσεως 45° . Κρατήστε δυό άλτηρες στό ύψος τῶν ώμων. Πιέστε τούς άλτηρες και ἀφοῦ τεντωθοῦν τά χέρια σας χαμηλώστε τα και ἐπαναλάβετε.

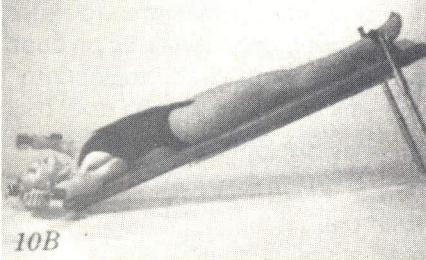
9] ΠΙΕΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΓΚΟ.

Δυναμώνει τούς μυῶνες τοῦ στήθους. Ξαπλώστε σ' ἕναν ἵσιο πάγκο κρατῶντας τούς δυό άλτηρες μπροστά ἀπό τό στήθος μέ τεντωμένα τά χέρια. Λυγίστε τούς ἀγκῶνες σας και χαμηλώστε τά βάρη στό στήθος σας, κάνωντας σίγουρο ὅτι οἱ πάνω βραχίονες ταξιδεύουν κατά μῆκος τῶν πλευρῶν τοῦ σώματος. Γυρίστε στήν άρχική θέση και ἐπαναλάβετε.

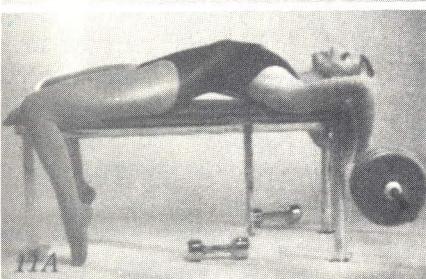




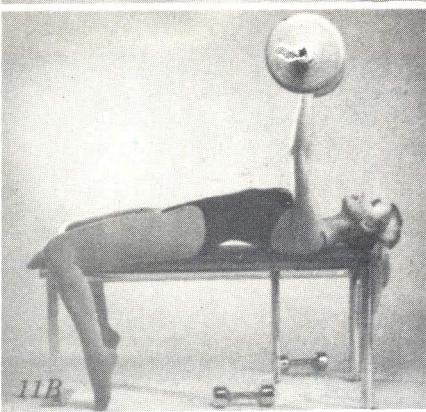
10A



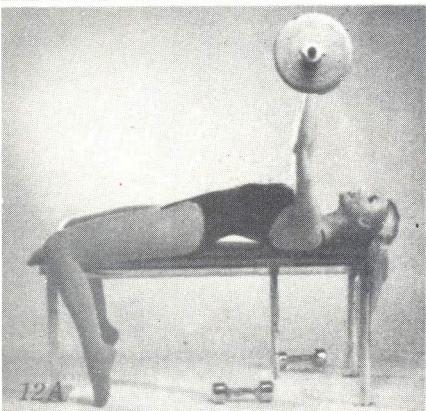
10B



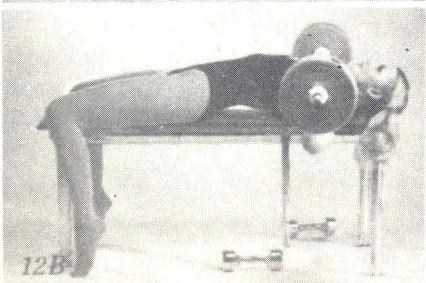
11A



11B



12A



12B

10] ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ ΣΕ ΗΜΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ.

Αναπτύσσει και φορμάρει τούς μυῶνες τοῦ σπήθους. Ξαπλώστε σ' ἔναν ἡμικλινή πάγκο μέτο τό κεφάλι στό χαμηλώτερο μέρος τοῦ πάγκου. Κρατήστε δυό ἀλτῆρες στό μῆκος τῶν χεριῶν ἀκριβῶς πάνω ἀπό τούς ὥμους σας, οἱ παλάμες κοιτοῦν πρός τὰ μέσα καὶ οἱ ἀλτῆρες ἀκουμποῦν. Λυγίστε λίγο τούς ἀγκῶνες σας καὶ χαμηλώστε τούς ἀλτῆρες σέ ἡμικύκλια μέχρι ν' ἀκουμπήσουν τό πάτωμα

11] ΠΟΥΛ-ΟΒΕΡ ΚΑΙ ΠΙΕΣΗ.

Βελτιώνει τήν στάση καὶ ἀναπτύσσει ὅλους τούς μυῶνες τοῦ κορμοῦ. Ξαπλώστε σ' ἔναν ἵσιο πάγκο καὶ πιάστε τήν μπάρα πού βρίσκεται στό πάτωμα. Ἡ ἀπόσταση τῶν παλάμων σας θά πρέπει νά είναι γύρω στά 15 ἑκατοστά. Τραβήξτε τήν μπάρα σέ ἡμικύκλιο, ἀπό τό ἔδαφος στό σπήθος σας. Στήν συνέχεια τεντώστε τά χέρια σας. Αφοῦ ἐπανέρθετε στήν ἀρχική θέση ἐπαναλάβετε.

12] ΠΙΕΣΕΙΣ ΠΑΓΚΟΥ ΜΕ ΜΠΑΡΑ.

Χτίζει τό σπήθος, τούς ὥμους καὶ τούς μυῶνες τῶν μπράτσων. Ξαπλώστε σ' ἔναν ἵσιο πάγκο κρατώντας μιά μπάρα μέτεντωμένα χέρια στό ὑψος τοῦ σπήθους. Μέ μιά λαβή ὅσο τό ἄνοιγμα τῶν ὥμων, χαμηλώστε σιγά τήν μπάρα ὥσπου ν' ἀκουμπήσει τό σπήθος σας· πιέστε τήν μπάρα στήν ἀρχική θέση καὶ ἐπαναλάβετε.

ΟΛΕΣ ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΤΟ ΛΙΓΩΤΕΡΟ ΓΙΑ 15 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ГУМНАСТИКА УДА ГУМНАИКЕΣ



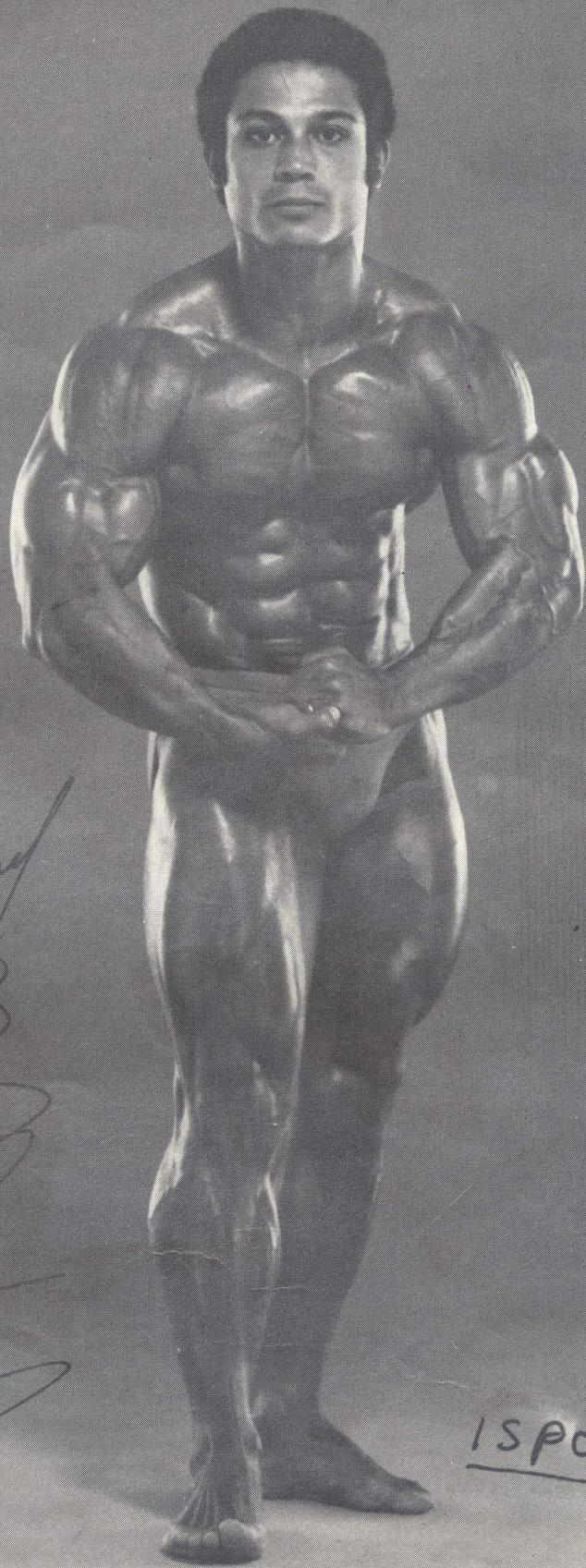
τήν Κυριακή 13 Δεκεμβρίου '81, ώρα 7 μ.μ.
στο ξενοδοχείο Πρέζιντεντ γίνονται
οι μεγάλοι αγώνες

μίστερ ελλάς '81

της I.F.B.B. της I.F.B.B. της I.F.B.B.



Γρέστ Πόουζερ '81



For my friend
Stavros
Antonio
best wishes

ISPO /81

«ΠΩΣ ΑΝΕΠΤΥΞΑ
ΤΗ ΠΛΑΤΗ ΜΟΥ»

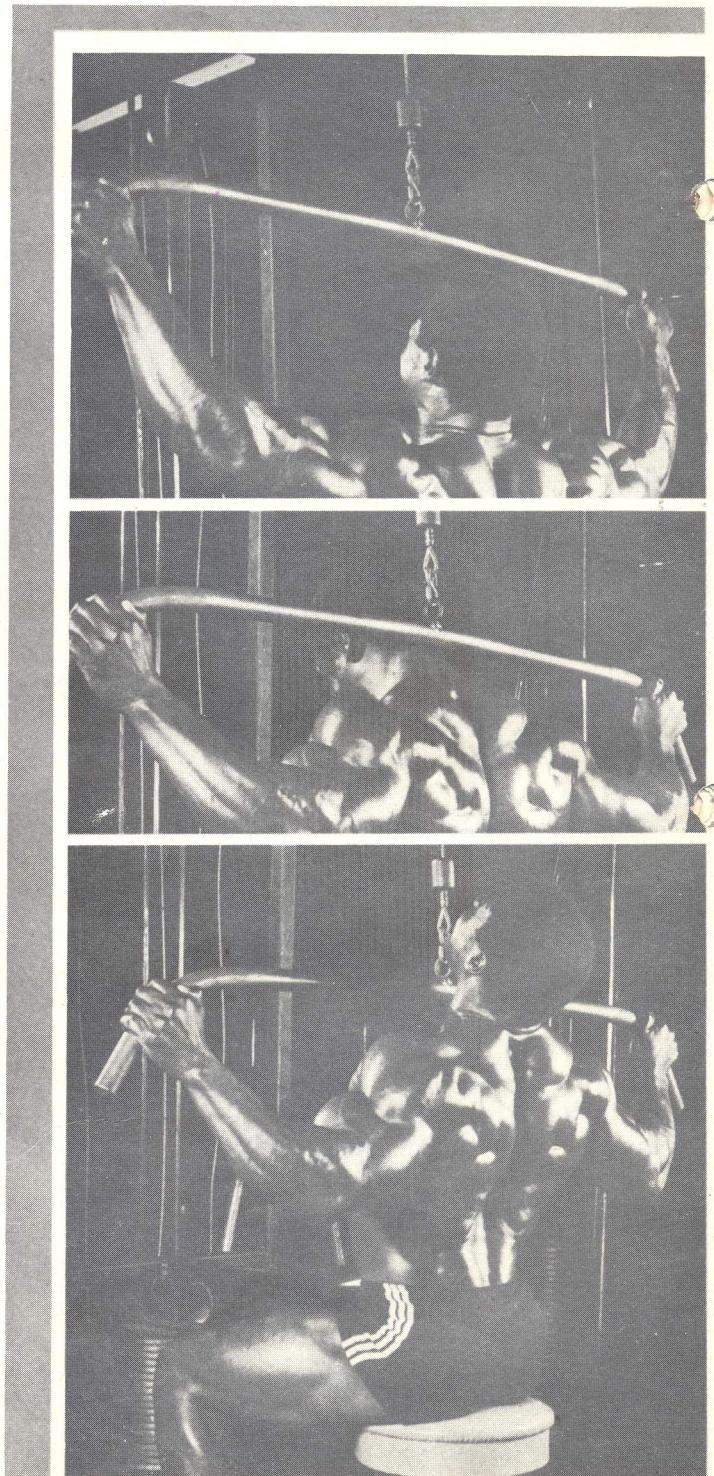
TOU R. Κάλαντερ

η καλύτερη
πλάτη
TOU ΚΟΣΜΟΥ

Ακόμα και στό δίλυμπιακό έπιπεδο θά έχετε καταλάβει ότι ή πλάτη είναι τό λιγώτερο άνεπτυγμένο μέρος των Αθλητῶν. Αύτό συμβαίνει γιατί χρειάζονται χρόνια διαβολεμένης προπόνησης και λίγοι άθλητές είναι σέ θέση νά καταβάλουν τέτοια προσπάθεια.

Λέγεται ότι έχω τήν καλύτερη πλάτη στόν κόσμο. Μερικές φορές τό βρίσκω δύσκολο νά τό πιστέψω άλλα όταν πάλι βλέπω τίς φωτογραφίες μου στά διάφορα περιοδικά λέω «Διάβολε, οι ανθρώποι έχουν δίκιο».

Λοιπόν πώς ή πλάτη μου έγινε τόσο καλή; Απλά βαλμένο, άγαπω νά προπονώ τήν πλάτη μου, γιατί μ' άρεσει νά προπονοῦμαι σκληρά και νά ιδρώνω.



Ο ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΟΣ ΡΟΥ ΚΑΛΑΝΤΕΡ



ΠΛΑΤΗ

συνεχεια

"Ενας άλλος λόγος, είναι ότι είναι τόσο πολυσύνθετη ή πλάτη, όσο νά χρειάζονται 10-15 διαφορετικές άσκησεις γιά τήν πλήρη άνάπτυξή της.

Δέν είναι μυστικό ότι μ' άρεσει νά προπονούμαι πολύ. Μιά φορά προετοιμαζόμενος γιά έναν άγώνα προπονήθηκα 24 μέρες συνέχεια. Πρίν τόν άγώνα τής Καλιφόρνια ήρθα από τό Μόντρεαλ στήν Σάντα-Μόνικα.

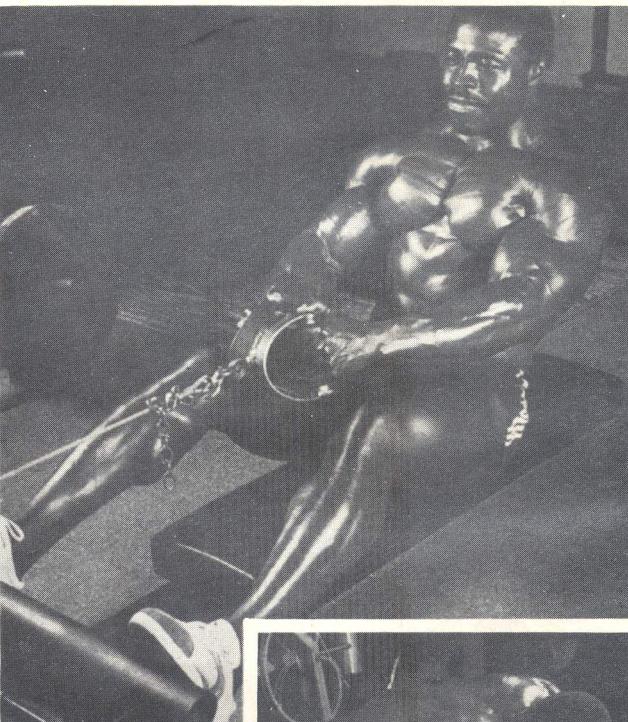
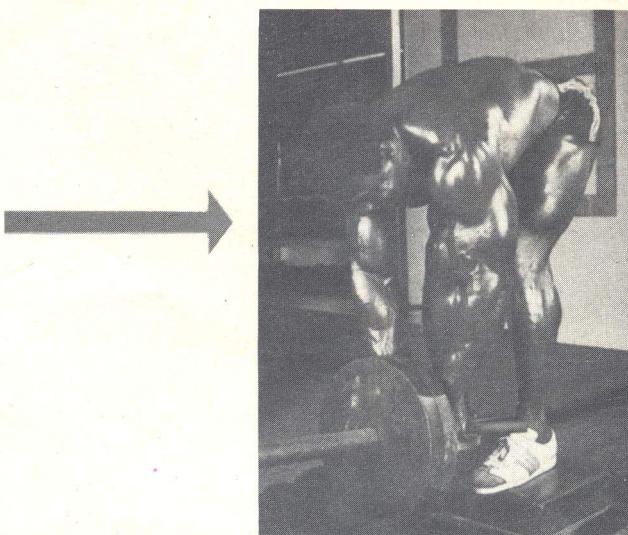
Από τήν στιγμή πού πάτησα τό πόδι μου έκει προπονήθηκα συνέχεια γιά 19 ήμέρες, και τό σώμα μου άνταποκρίθηκε φοβερά.

Στήν προπόνησή μου χρησιμοποιώ τήν ένστικτώδη άρχη προπονήσεως τοῦ φίλου μου Τζό Γουάιντερ. "Ολες μου οι προπονήσεις είναι πολύ μακρές και κάνω σχετικά μεγάλο άριθμό σέτς.

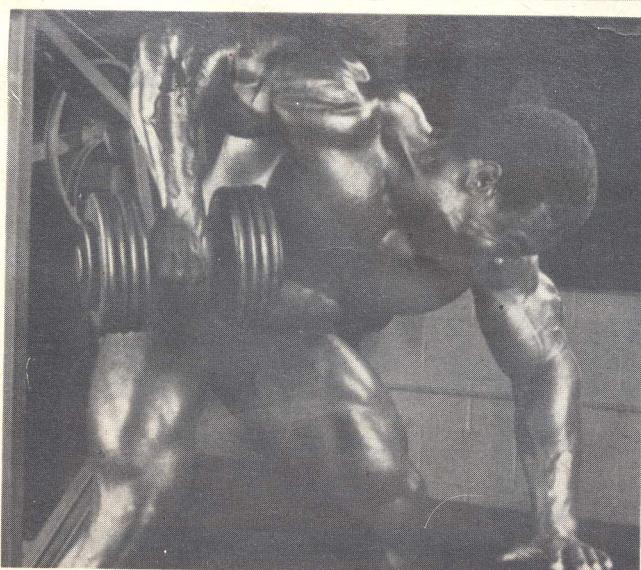
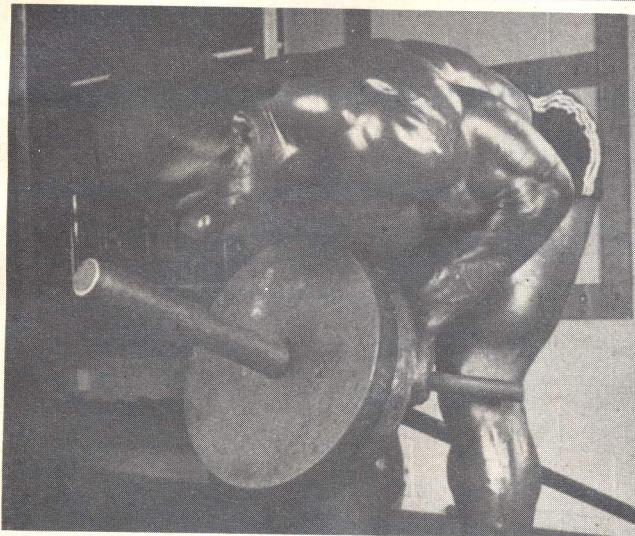
Μιά τυπική προπόνηση τής πλάτης μπορεί νά κρατήσει δυόμιση ώρες.

Γενικά ξεκινώ τό πρόγραμμα τής πλάτης μου μέ πούλ-όβερ μέ λυγισμένα χέρια μέ μπάρα. Γιά μένα τά πούλ-όβερ είναι ή καλύτερη γενική άσκηση τοῦ κορμοῦ. Πόσα σέτ; Μπορεῖ 10, 15 άκόμη και 20.

Η ειδικευμένη προπόνηση άρχιζει μέ έλξεις στό μονόζυγο μπρός



Rowing movements that enable you to build both lat thickness and width for a masculine V-shape.



καὶ ἀργότερα πίσω ἀπό τὸ λαιμό.

Ἐπίσης βρίσκω πολύ εὔεργετική γιά τὴν πλάτη μου τὴν ἔλξη στὸ μονόζυγο μέ εἰδική τριγωνική μπάρα.

Πιστεύω ὅτι κάνω γύρω στὴν μιὰ ὥρα ἐλκτικές κινήσεις. Κάνω ἔλξεις γιά φάρδος καὶ γιά τὸν ἴδιο λόγο κάνω ἔλξεις στὴν τροχαλία μέ σέτ γύρω στὰ 8-10.

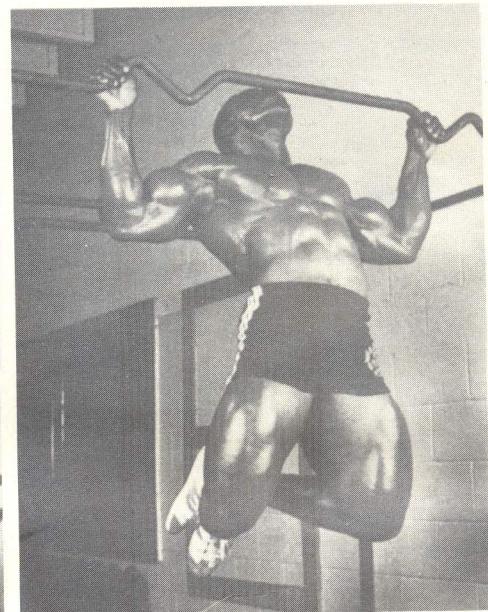
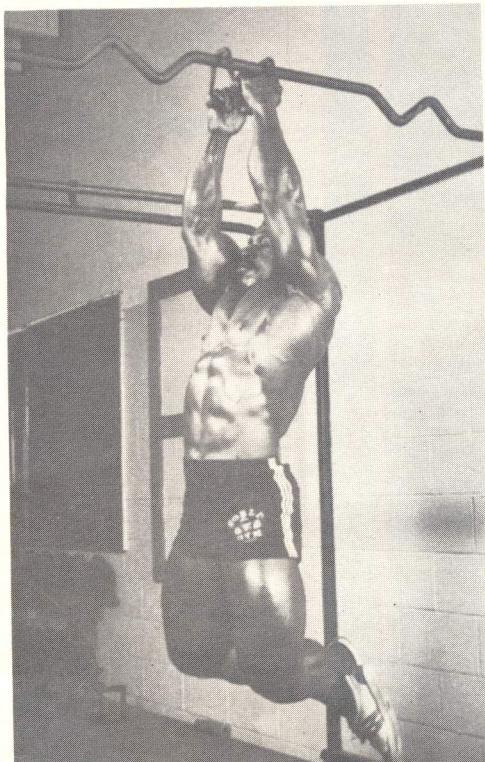
Βέβαια μιὰ καλὴ πλάτη ἔχει περισσότερα ἀπό φάρδος. Γιά μιὰ παχιά πλάτη συνιστῶ ὀλες τίς κωπηλατικές κινήσεις (ὅποια δουλεύει καλύτερα γιά σᾶς βέβαια).

Ἐπίσης κάνω καὶ εἰδική προπόνηση γιά τοὺς τραπέζιους καὶ τὸ χαμηλώτερο μέρος τῆς πλάτης. Χρησιμοποιῶ ὄρθια κωπηλατική καὶ ἀνασηκώσεις ὥμων μέ μπάρα καὶ ἀλτῆρες. Γιά τὸ κάτω μέρος τῆς πλάτης εἶναι οἱ ὑπερεκτάσεις.

Πιστεύω ὅτι ἡ μέθοδος αὐτὴ δέν εἶναι γιά σᾶς. Ἀλλά πιστεύω ἐπίσης ὅτι παίρνοντας ἀπόψεις, δικές μου, τοῦ "Ἀρνολντ, τοῦ Μέντζερ θά καταλήξετε σὲ μιὰ δικιά σας νικητήρια μέθοδο. Στὸ κάτω-κάτω αὐτό εἶναι τὸ μπόντυ-μπίλντικ: μαθαίνεις ἀπό ἄλλους γιά νά σχηματίσεις τὴν καλλίτερη ρουτίνα πού σου ταιριάζει.-

ΠΛΑΤΗ
συνεχεια

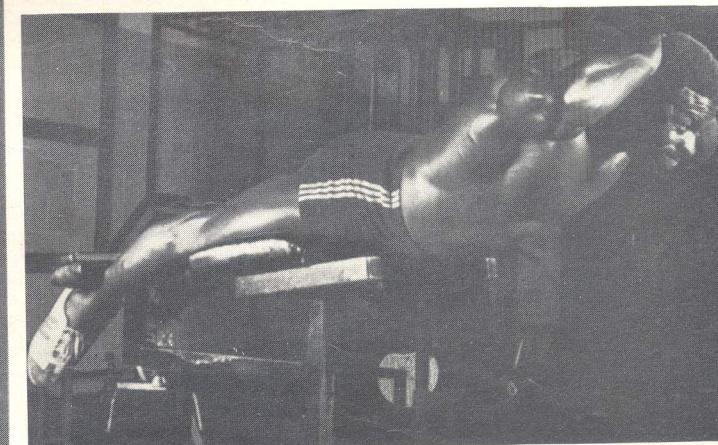
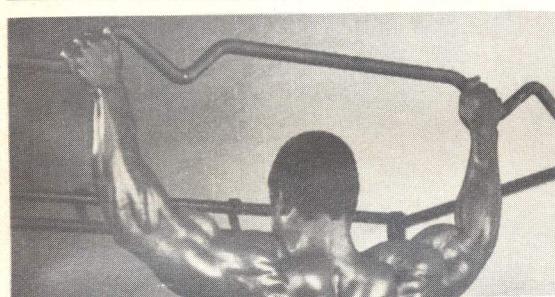
Chinning exercises
that are great for
increasing back width.



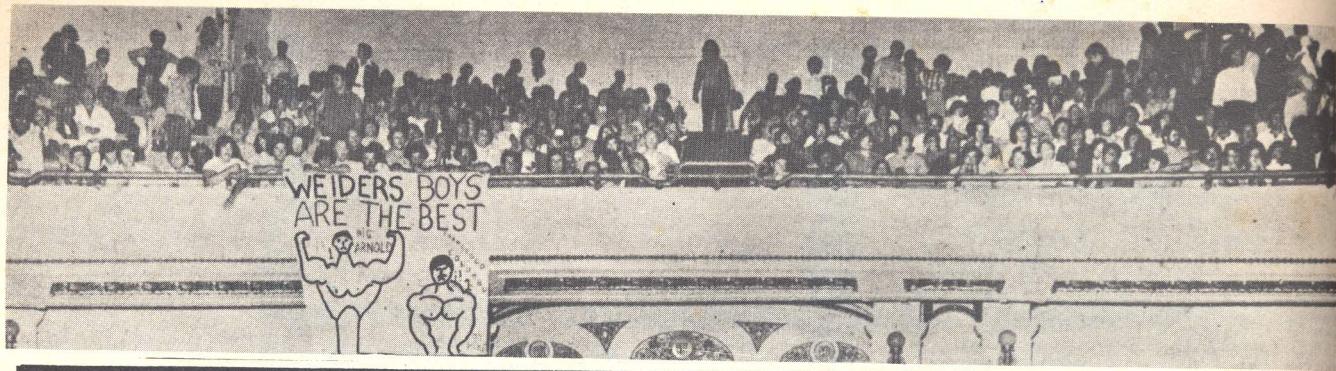
ΠΕΙΡΑΙΩΤΕΣ

Για νὰ μὴν χάνετε
χρόνο, σᾶς
φέραμε τις γνήσιες
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ
και τὸ ΕΝΕΡΤΟΛ
κοντά σας.

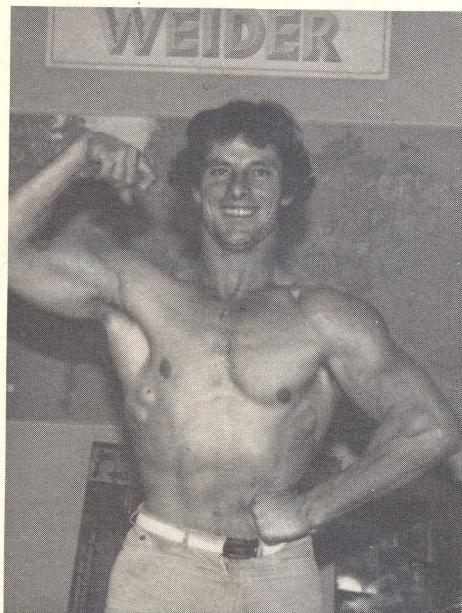
Ζητήστε τα στὸ γνωστό σας
κατάστημα
«ΑΝΤΩΝΑΚΗΣ ΣΠΟΡ»
Σωτῆρος 23, τηλ. 417.30.89



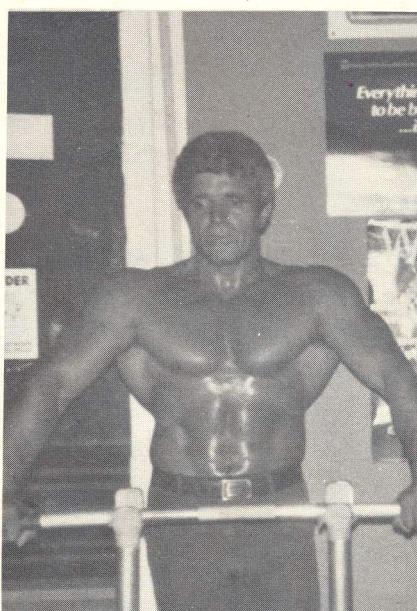
**Lower back movement that's
essential for both back conditioning
and lumbar muscle thickness.**



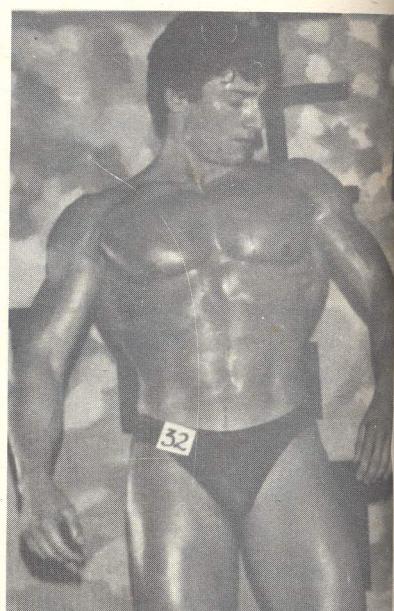
ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗΣ WEIDER ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ



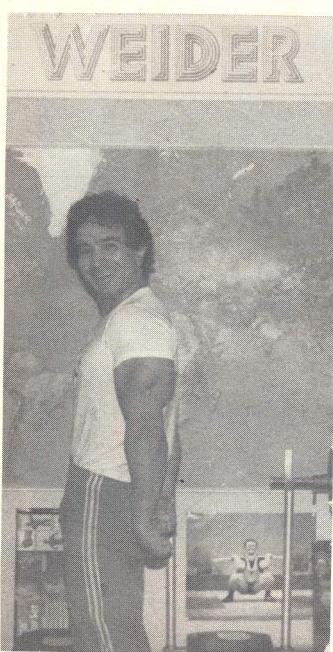
Φωτόπουλος



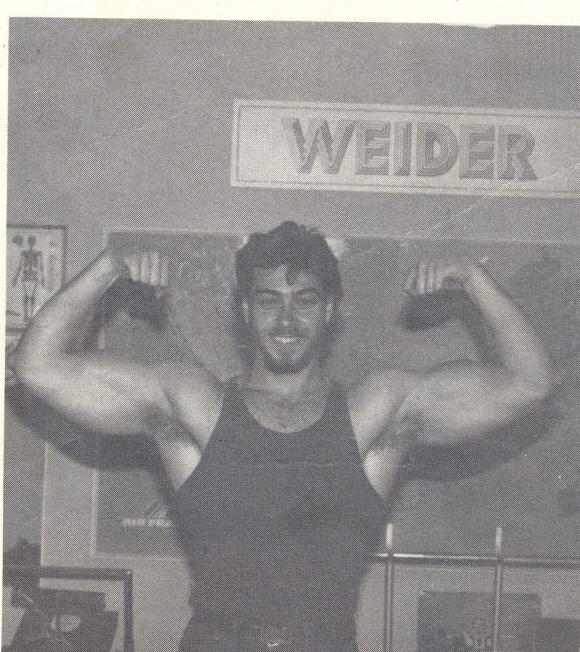
Παράσχος Παρασκευᾶς



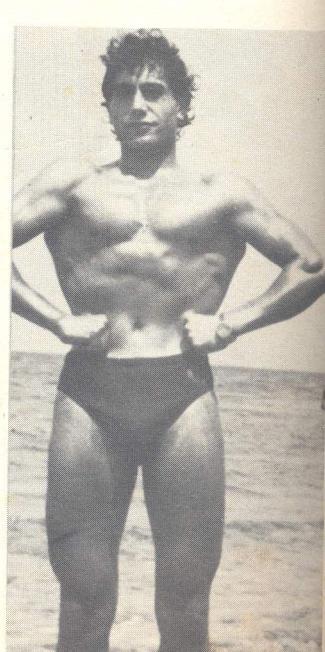
Γκιουλέας Δημ.



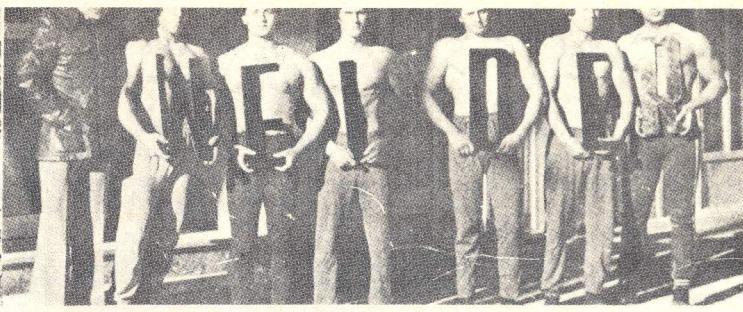
Άβελκιου



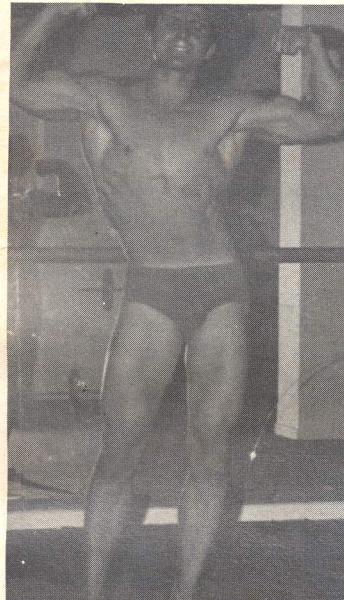
Κώστας



Σκιαδᾶς



ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗΣ WEIDER ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ



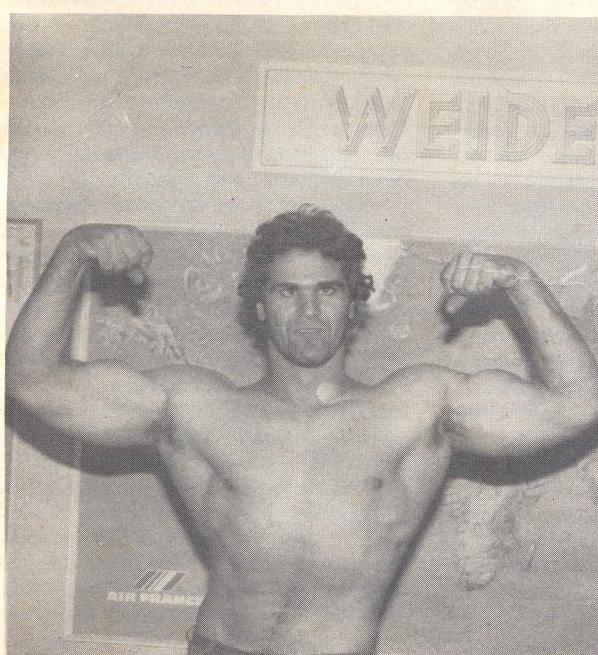
Αθανασόπουλος



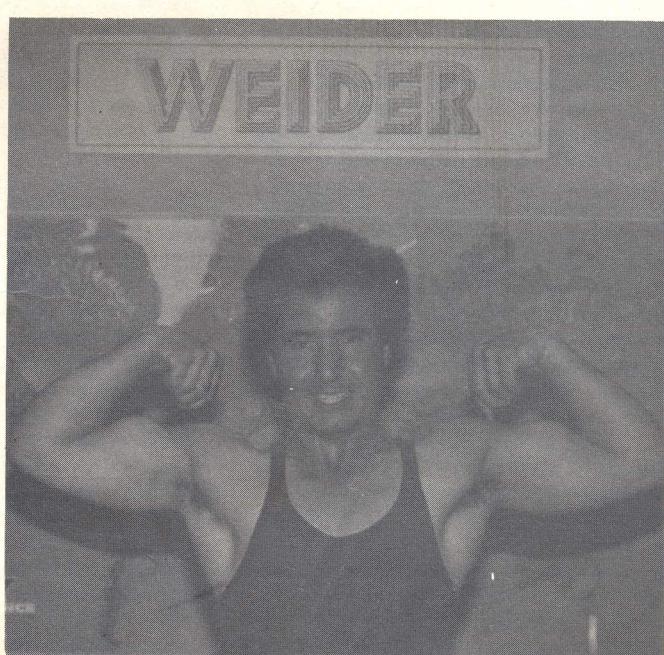
Κωνσταντινίδης - Τριανταφυλλίδη



Μάκης Κουφιώτης



Μαρτίνος



Αμποτουλατίφ Σαντίκ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ ΓΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ

ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ **welder**
ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΣ ΜΕ ΒΑΡΗ

τοῦ κ. Τζό Γουάιντερ
Προπονητοῦ τῶν πρωταθλητῶν
ἀπό τὸ 1936, καὶ μὲ
3.500.000 ἐπιτυχημένους
μαθητάς.

3η συνέχεια

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΜΠΟΝΤΥ -ΜΠΙΛΝΤΙΚ

"Οπως καὶ σέ κάθε ἄλλο ἀθλημα ἡ ἐπιστήμη κλπ., ἔται καὶ στήν ἄρση βαρῶν χρησιμοποιοῦνται ὥρισμένοι ὅροι, τούς διόποιος πρέπει νά γνωρίσετε. Οι κυριώτεροι εἰναι οι ἔξης:

ΠΙΕΣΕΙΣ: "Οταν σπρώχνετε τό βάρος μέ τά χέρια ἀπό τό στήθος ἡ τούς ὡμους, μέχρις διου τεντωθοῦν τά χέρια πάνω ἀπό τό κεφάλι, λέμε διτέ ἐκτελεῖτε μιά πίεση. Οι πιέσεις λοιπόν εἰναι ἡ προώθηση ἐνός βάρους πάνω ἀπό τό κεφάλι μέ τήν ἐνέργεια τῶν χεριῶν (πρέσινγκ-ντεβελοπέ).

ΑΡΣΕΙΣ ΜΕ ΕΚΤΙΝΑΞΗ: "Οταν τά πόδια χρησιμοποιοῦνται γιά νά βοηθήσουν τήν ἀνοδο τού βάρους πάνω ἀπό τό κεφάλι λέμε διτέ ἐκτελοῦμε μιά ἄρση μέ ἐκτίναξη. Τά πόδια ἐκτινάσσονται γιά νά βοηθήσουν σέ ἔνα είδος ἐκτοξεύσεως τού βάρους, πού ἔρχεται στήν ἄκρη τῶν χεριῶν, πού εἰναι πλέον στήν ἀνάταση (τζέρκινγκ-ζετέτε).

ΕΠΩΜΙΣΜΟΣ: "Οταν σηκώναμε ἔνα βάρος ἀπό τό ἔδαφος καὶ μέ μιά κίνηση τό φέρομε στό ψηφος τού στήθους ἡ τόν ὡμο, ἐκτελοῦμε ἔναν ἐπωμισμό. Η κίνηση αύτή ἀπό τό ἔδαφος μέχρι τό στήθος ἡ τούς ὡμους, μέ μιά κίνηση, λέγεται ἐπωμισμός (Κλήηνιγκ).

ΠΡΗΝΗΣ-ΕΠΙΚΛΙΝΗΣ: Γιά διαφόρους λόγους ἔχει ἐπέλθει μιά σύγχιση καὶ δοοι διαβάζουν ἄρθρα στά ἀγγλικά, συναντοῦν τήν λέξη πρηνή, γιά νά ύποδηλωθοῦν οι ἀσκήσεις πού ἐκτελεῖ ὁ μπόντυ-μπιλντερ ξαπλωμένος ἀνάσκελα στόν πάγκο ἡ στό ἔδαφος. "Εχει γενικά ἐπικρατήσει αύτή ἡ ἐκφραση καὶ ἔται οι πρηνεῖς πιέσεις εἰναι στήν πραγματικότητα οι πιέσεις μέ τήν πλάτη στόν πάγκο, πού ἐρίσκεται στήν ὀρίζοντια θέση ἡ ἀκόμη καὶ στό ἔδαφος (πρόσουν πρές). "Ο Ἐλλην ἀναγνώστης δέν θά συναντήσῃ δυσκολίες στό νά ἀντιληφθῇ τόν τρόπο ἐκτελέσεως ὥρισμένων τέτοιων ἀσκήσεων.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: Πολλές φορές θά διαβάσετε διτέ πρέπει νά ἐκτελέσετε ὥρισμένες ἐπαναλήψεις μιᾶς ἀσκήσεως. "Εται πρίν ἀπό διτέ πρέπει νά ἀντιληφθῆτε τί σημαίνει ἡ λέξη αύτή.

Κάθε ἀσκηση ἔχει μιά ἀρχική καὶ μιά τελική θέση. Η ἀρχική θέση ποικίλλει ἀνάλογα μέ τήν ἀσκηση. Στίς ἄρσεις θανάτου, ἡ ἀρχική θέση εἰναι μέ τήν μπάρα στό ἔδαφος καὶ ὁ μπόντυ-μπιλντερ μέ τό σῶμα στήν

πρόκυψη ἔχει πιάσει τό σίδερο μέ τήν τρίτη λαβή, πού πιό πάνω περιγράψαμε.

Η τελική θέση εἶναι ἔκεινη κατά τήν δοπία ὁ μπόντυ-μπιλντερ, ἀφοῦ φέρη τό σῶμα του στήν ὄρθια θέση κρατᾶ τήν μπάρα ἐμπρός ἀπό τούς μηρούς του.

Στίς κάμψεις ποδῶν (σκουώτ), ἡ ἀρχική θέση εἶναι ἡ ὄρθια στάση, μέ τήν μπάρα πίσω ἀπό τόν λαιμό, στηριγμένη ἐπάνω στούς ὡμους. Στίς κάμψεις δικεφάλων ἡ ἀρχική θέση εἶναι μέ τήν μπάρα κρατημένη στήν δεύτερη λαβή, στό ψηφος τῶν μηρῶν, ἐνώ ὁ μπόντυ-μπιλντερ εύρισκεται στήν ὄρθια στάση. Στήν τελική θέση τῆς ἀσκήσεως εύρισκεται, ὅταν ἡ μπάρα μέ κάμψη τῶν δικεφάλων ἔχει φθάσει στούς ὡμους.

"Ἀλλες ἀσκήσεις, ὅπως τά σίτ-ἄπτ καὶ οι ἄρσεις τῶν ποδῶν (ἀσκήσεις γιά τούς κοιλακούς, γιά τίς δόποις θά ξαναμιλήσωμε), ἀρχίζουν μέ τόν μπόντυ-μπιλντερ ξαπλωμένον ἀνάσκελα καὶ ἡ τελική θέση εἶναι εἴτε ἡ διπλωση τού κορμοῦ πάνω ἀπό τά πόδια, εἴτε ἡ ἄρση τῶν ποδῶν πάνω ἀπό τόν κορμό καὶ τό κεφάλι.

Ἐνώ οι διάφορες ἀσκήσεις ἔχουν διαφορετικές ἀρχικές καὶ τελικές θέσεις, ὁ ὄρος ἐπανάληψη ἔχει πάντα τήν ίδια σημασία. Σημαίνει τίς κινήσεις πού μεσολαβοῦν ἀπό τήν ἀρχική θέση μιᾶς ἀσκήσεως, μέχρι τήν τελική τῆς θέσης. "Αν οι δόδηγιες πού θά διαβάσετε πιό κάτω σας συμβουλεύουν νά ἐκτελέσετε 6 ἐπαναλήψεις μιᾶς ἀσκήσεως, αύτό σημαίνει διτέ θά ξεκινήσετε ἀπό τήν ἀρχική τῆς θέσης, θά τήν ἐκτελέσετε μιά φορά (1 ἐπανάληψη), θά ἐπανέλθετε στήν ἀρχική θέση, θά τήν ἐπαναλάβετε γιά δεύτερη φορά (2η ἐπανάληψη) καὶ θά συνεχίσετε μέχρι νά συμπληρώσετε 6 τέτοιες πλήρεις ἐκτελέσεις τῆς ἀσκήσεως, χωρίς νά ἀφήνετε ἐνδιάμεσα μεγάλα χρονικά διασπόματα.

Κάθε κίνηση πού ἔκτελεῖτε γιά νά φέρετε τό βάρος στήν ἀρχική θέση μιᾶς ἀσκήσεως, δέν θεωρεῖται μέρος τῆς ἐπαναλήψεως. Δηλαδή στίς κάμψεις δικεφάλων λυγίζετε τό σῶμα γιά νά πιάσετε τήν μπάρα μέ τήν δεύτερη λαβή (παλάμες πρός τά ἔξω) καὶ κατόπιν ἔρχεστε στήν ὄρθια στάση μέ τήν μπάρα στούς μηρούς. Οι κινήσεις αύτές δέν είναι μέρος τῆς ἀσκήσεως καὶ ἐκτελοῦνται μόνο γιά νά ἔρθετε στήν ἀρχική θέση. "Εξ ἀλλοῦ, τό βάρος δέν ἀφήνεται στό ἔδαφος πρίν ἐκτελέσετε ὅλες τίς ἐπαναλήψεις πού πρέπει.

Χρησιμοποιῶντας πάντα τίς κάμψεις δικεφάλων ώς παράδειγμα, τό βάρος σηκώνεται ἀπό τούς μηρούς (ἀρχική θέση) μέ τήν δύναμη τῶν δικεφάλων, μέχρις ὅτου φθάση στό στήθος καὶ στούς ὡμους, κοντά στό λαιμό. Τότε μόνο χαμηλώνετε καὶ πάλι τό βάρος στούς μηρούς. Αύτή ἡ κίνηση ἀπό τούς μηρούς στό λαιμό καὶ πάλι τό στούς μηρούς, εἶναι μιά ἐπανάληψη. Γιά νά ἐκτελέσετε 6 ἐπαναλήψεις θά ἐπαναλάβετε τίς κινήσεις αύτές 6 φορές καὶ μετά θά τοποθετήσετε τήν μπάρα στό ἔδαφος.

Ανεξάρτητα ποιά ἀσκηση ἐκτελεῖτε, μιά ἐπανάληψη εἶναι πάντα ἡ κίνηση ἀπό τήν ἀρχική μέχρι τήν τελική θέση, γιά μιά φορά. Δυό ἐπαναλήψεις εἶναι ἡ ἐκτέλεση τῶν ίδιων κινήσεων δυό φορές, τρεῖς, ἡ ἐκτέλεση τρεῖς φορές κ.λ.π.

Πρέπει νά καταλάβετε καλά τί είναι μιά ἐπανάληψη, ἀφοῦ μόνο ἔται θά μπορέσετε νά γυμναστήτε σωστά.

ΣΕΤ (ΣΕΙΡΑ): Πολλές φορές θά διαβάσετε πιό κάτω, διτέ πρέπει νά ἐκτελέσετε 1 ἡ 2 ἢ 3 ἢ περισσότερα σέτ μιᾶς ἀσκήσεως. "Εται ἡ κατανόηση τῆς σημασίας τού σέτ είναι ἀπόλυτα ἀναγκαία.

Όταν πό πάνω ἔξηγήσαμε τήν σημασία τού σέτ ἐπανάληψη, ἀνέφερα ὅτι ἄν ἐκτελέσετε μιά ἀσκηση γιά 6 ἐπαναλήψεις, πρέπει νά ἐκτελέσετε διτέ φορές τίς ίδιες κινήσεις, ἀπό τήν ἀρχική μέχρι τήν τελική θέση, καὶ τότε μόνον νά ἀφήσετε τήν μπάρα στό ἔδαφος, ἀφοῦ θά ἔχετε ἐκτελέσει ὅλες τίς ἐπαναλήψεις πού πρέπει.

Κάθε φορά, λοιπόν, πού συμπληρώνετε τόν ώρισμένον ἀριθμό ἐπαναλήψεων, πού πρέπει νά ἔρθετε στήν ἐπαναλήψη, πρέπει νά στηριγμένη στήν δεύτερη λαβή (παλάμες πρός τά ἔξω) καὶ κατόπιν ἔρχεστε στήν ὄρθια στάση μέ τήν μπάρα στούς μηρούς. Τότε θά κάνωμε καὶ γιά τά σέτ. "Ας ύποθέσωμε ὅτι πρέπει νά ἐκτελέσετε ἔνα σέτ τῶν 6 ἐπαναλήψεων τῆς ἀσκήσεως κάμψεις δικεφάλων. Ιδού τί πρέπει νά κάνετε: Σκύβετε καὶ πιάνετε μέ τήν δεύτερη λαβή (παλάμες πρός τά ἔξω) τήν μπάρα. Σηκώνεστε ὄρθιος μέ τήν μπάρα ἐμπρός ἀπό τούς μηρούς. Αύτή είναι ἡ ἀρχική θέση τῆς ἀσκήσεως. Μετά σηκώνετε τήν μπάρα μέχρι τόν λαιμό, μέ τήν δύναμη τῶν δικεφάλων, κάμψητες τούς μηρούς βραχίονες. "Οταν φθάση ἔκει, ἀρχίζετε νά τήν χαμηλώνετε καὶ πάλι, μέχρι νά φθάση στούς μηρούς. Αύτό είναι μιά

έπανάληψη. Άφοῦ οι δηγίες σᾶς λένε νά έκτελεστε 6 έπαναλήψεις, έπαναλαμβάνετε αύτό τον κύκλο των κινήσεων άκομη 5 φορές. Αύτές οι 6 έπαναλήψεις πού έκτελέσατε είναι 1 σέτ, δηλαδή μία σειρά της άσκησεως.

Δέν έχει καμιά σημασία άν πρέπει νά έκτελεστε 2 ή 20 έπαναλήψεις. Πάντα όταν συμπληρώσετε τόν άριθμό πού πρέπει, όποιος κι' άν είναι, έχετε έκτελεσει 1 σέτ.

Τώρα, άν οι δηγίες σᾶς λέγουν νά έκτελεστε 2 σέτ τών 6 έπαναλήψεων της άσκησεως κάμψεις τῶν δικεφάλων, ιδού τι θά κάνετε: Θά έκτελεστε τό ένα σέτ των 6 έπαναλήψεων, όπως είπαμε πιό πάνω και θά άφρηστε τήν μπάρα στό έδαφος. Θά ξεκουραστήτε γιά ένα λεπτό περίπου. Θά ξαναπίσετε τήν μπάρα μέ τόν ίδιο τρόπο και θά έκτελεστε και πάλι μέ τόν ίδιο τρόπο τήν άσκηση γιά άλλες 6 έπαναλήψεις. Άφοῦ τελειώσετε θά άφρηστε και πάλι τήν μπάρα στό έδαφος. "Ετσι θά έχετε έκτελεσει τά 2 σέτ. "Αν θέλετε νά έκτελεστε 3 σέτ, κάνετε μιά μικρή διακοπή ένός λεπτοῦ και πάλι και έπαναλαμβάνετε μέ τόν ίδιο τρόπο τίς κινήσεις που έκτελεσατε.

"Αν γυμνάζεστε γιά πρώτη φορά, είναι καλύτερα νά έκτελητε μόνο ένα σέτ κάθε άσκησεως. Καθώς ομως θά προοδεύετε, θά αύξανετε και τόν άριθμό των σέτ, πρώτα σέ δύο, μετά σέ τρια, μετά σέ τέσσερα κλπ., σύμφωνα μέ τίς δηγίες μου. "Ετσι φροντίσετε νά καταλάβετε καλά τί είναι τό σέτ (ή σειρά) μιᾶς άσκησεως. Γενικά είναι μιά σειρά έπαναλήψεων (1 ή 2 ή 3 ή περισσοτέρων) μιᾶς άσκησεως.

"Άλλο ένα σημείο που πρέπει νά προσέξετε, είναι τό έξης: "Οταν έκτελείτε περισσότερα άλλες σέ ήτησης, θά έπαναλαμβάνετε σέ ήτησης τά σέτ τόν ίδιο άριθμό κινήσεων (έπαναλήψεων) μέ τό ίδιο βάρος, έκτος άν σᾶς δώσω άλλες δηγίες.

"Ιως, βρεθή κάποιος, πού θά σᾶς συμβουλεύση νά έκτελητε τό πρώτο σέτ σέ 6 έπαναλήψεις, τό δεύτερο μέ άλλο βάρος και σέ 4 έπαναλήψεις ή μέ έλαφρότερο βάρος και σέ 10 έπαναλήψεις. "Ιως, άκομη, σᾶς συμβουλεύση νά χρησιμοποιήσετε τό ίδιο βάρος και άν έκτελητε τίς ίδιες έπαναλήψεις, άλλα νά συμπληρώνετε δύο σέτ. Οι σωστές δηγίες γιά τό πρέπει νά κάνετε είναι διαφορετικές άναλογα μέ τήν πρόσδο που έχετε κάνει και άναλογα μέ τό πρόγραμμα πού άκολουθητε. Μήν έπιτρέψετε νά σᾶς δημιουργήσουν σύγχυση μέ τίς διάφορες άνευθυνες συμβουλές. Ακολουθήστε προσεκτικά και πιστά τό σύστημα πού έχετε διαλέξει, τό Σύστημα Γουάιντερ, και αύτό θά σᾶς συμβουλεύση τί άκριβώς πρέπει νά κάνετε.

ΠΩΣ ΝΑ ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ

Άφοῦ είστε άρχαριος στό μπόντυ-μπίνιγκ, πρέπει νά έχετε πάντοτε ύπ' ώψι σας οτι δέν θά πετύχετε τίποτα άν ριχτήτε μέ τά μούτρα σ' ένα βαρύ πρόγραμμα γυμναστικής. Βεβαιωθήτε οτι άκολουθήστε τίς συμβουλές μας και προσπαθήστε νά χρησιμοποιήσετε κανονικά βάρη γιά τίς άσκησεις, ώστε νά μή γίνεται ή έκτελεση μιᾶς άσκησεως πραγματικό άγχος γιά σᾶς. "Αν μία άσκηση, γιά οποιοδήποτε

λόγο, φαίνεται νά σᾶς προκαλή μεγάλη ταλαιπωρία, σταματήστε άμεσως νά πήν έκτελητε. Μειώστε τό βάρος πού χρησιμοποιήσατε στό μισό, και προσπαθήστε πάλι. Μερικοί άρχαριοι είναι ιδιαίτερα άδύναμοι σέ ωρισμένα σημεία τού σώματος και άν και τό έχω λάβει ύπ' ώψι μου, είναι δυνατόν σέ ωρισμένες περιπτώσεις, άκομα και τά έλαφρότερα βάρη, πού συνιστούν χρησιμοποιήσουν, νά άποδειχτούν πολύ μεγάλα γι' αύτούς.

Αύτη ή μείωση τού βάρους δέν θά έπηρρεάση καθόλου τήν πρόσδο σας. Τό ίδιο συνέβη σέ άρκετούς πρωταθλητάς, πού άρχισαν νά γυμνάζωνται ένω άκομη ή μική τους άναπτυξη και ή δύναμη τους, ήταν πολύ κατώτερη άπο τό μέτριο.

Πρέπει νά περιμένετε οτι μετά τίς πρώτες σας προπονήσεις θά νοιάσετε άρκετα δυσάρεστα. Αύτό σημαίνει οτι οι άσκησεις πού έκτελεστε, έχουν δραστηριοποιήσει τούς μύς, πού γιά πολύ χρόνο δέν έκτελουσαν σχεδόν καμιά έργασια, και οτι οι μύς αύτοί ύποχρεώνονται νά έργασθούν και νά άναπτυχθούν.

"Αν είστε ζεστά ντυμένος, θαν γυμνάζεστε, κάνετε ένα ζεστό μπάνιο άμεσως μετά άπο κάθε προπόνηση και τρίψτε δυνατά τό σώμα σας μέ ,μια πετσέτα. "Ετσι, τό δυσάρεστο αισθήμα πού νοιάθετε θά περιοριστή σημαντικά και θά έξαφανιστή μετά άπο λίγες προπονήσεις.

Αναπνέετε έλευθερα θαν γυμνάζεστε. Μή κρατάτε τήν άναπνοή σας. Διατηρείστε ένα σταθερό ρυθμό άναπνοης και άν νοιάσετε οτι «φουσκώντε» εισπνεύστε μεγαλύτερες ποσότητες άχυρον και άπο τό στόμα.

Γενικός κανόνας, πού πρέπει νά άκολουθήσετε, είναι νά έκπνευτε θαν καταβάλετε τήν μεγαλύτερη προσπάθεια, κατά τήν διάρκεια μιᾶς άσκησεως και νά εισπνέυτε θαν έκτελητε τήν κίνηση πού άπαιτε ήλιγάτερο κόπο Παράδειγμα τά σκουώτ (κάμψεις ποδών) οπου θά εισπνέυτε θαν κάμπτετε τά ποδία, δηλαδή θαν χαμηλώνετε τό σώμα ή λίγο πρίν και άκπνευτε θαν θά έπανέρχεσθε στήν όρθια (άρκικη) θέση, άφοι αύτή ή δεύτερη κίνηση χρειάζεται μεγαλύτερη προσπάθεια. Πολύ γρήγορα θά συνηθίσετε και θά άναπνέυτε έντελως φυσικά, χωρίς νά σᾶς άπασχολή ίδιαίτερα αύτό τό πρόβλημα.

"Οσο είναι δυνατόν, προσπαθήστε νά έκτελητε άλλες τίς άσκησεις μέ ένα όμαλο ρυθμό. Μήν έκτελητε βίαιες και άποτομες κινήσεις. Διατηρήστε τόν κανονικό ρυθμό.

Έκτελητε πάντα πλήρεις κινήσεις. Δηλαδή προσπαθήστε σέ κάθε άσκηση νά έκτενετε πλήρως και νά κάμπτετε πλήρως τούς μύς πού γυμνάζονται. Πρέπει δηλαδή πάντα τό βάρος, σέ κάθε άσκηση, νά έκτελητη, θόσο είναι δυνατόν, μεγαλύτερη διαδρομή, μεγαλύτερη τροχιά. Διαφορετικό τρόπο έκγυμνάσεως, δηλαδή έκτελεση κινήσεων μερικής τροχιάς, θόσο έκτελεσετε άργοτερα, θαν θά έχετε προοδεύσει άρκετά και ούμφωνα μέ τίς δηγίες μου.

Στίς άσκησεις, πού τό βάρος σηκώνεται πάνω άπο τό κεφάλι, θά διατηρήσετε καλύτερα τήν ισορροπία τού βάρους και τού σώματός σας, άν παρακολουθήστε μέ τά μάτια συνεχώς, τήν κίνηση τής μπάρας πρός τά άνω και πρός τά κάτω.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ άλλες τίς δηγίες. Προσπαθήστε νά τίς καταλάβετε σωστά,

πρίν άρχισετε νά γυμνάζεστε. Μελετήστε τίς εικόνες και φροντίζετε πάντα νά έκτελητη σωστά τίς άσκησεις.

Χρησιμοποιήστε ένα σημειωματάριο, όπου θά σημειώνετε πόσο βάρος χρησιμοποιείτε σέ κάθε άσκηση. Καθώς θά προοδεύετε δέν θά είναι άναγκαιο, γιατί, όπως θά σᾶς έξηγήσω άργοτερα, θά έχετε σάν δηγό τήν διάθεση σας και τήν ένεργη πικότητά σας. Τίς πρώτες, θόμως, έβδομάδες, ένα τέτοιο σημειωματάριο είναι άπαραίτητο.

ΑΛΛΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Πολλές άπο τίς δηγίες πού θίνω έδω έπαναλαμβάνοται και σέ άλλα βιβλία μου, ειδικά γιά τούς πρωταθλητές..., θεωρώ χρήσιμο, θόμως, νά τίς περιλάβω και σ' αύτό τό βιβλίο μέ συντομία.

Πρέπει νά θυμάστε οτι ή γυμναστική μόνη, δέν δημιουργεί μύς. Υπάρχουν και άλλοι παράγοντες, όπως η τροφή πού τρώτε, ο χρόνος πού άναπτυάστε και ο γενικός όμαλός ρυθμός τής ζωής σας.

Ο μπόντυ-μπίλντερ πρέπει νά τρέφεται καλά. Η διαίτα του πρέπει νά περιλαμβάνη όλα τά άπαραίτητα συστατικά. Πρέπει νά κοιμάται τουλάχιστον 8 ώρες κάθε νύχτα. "Ενας νέος μπόντυ-μπίλντερ χρειάζεται άκομη περισσότερες ώρες. Οι μεγαλύτεροι συνήθως, θεωρούν άρκετές τίς 8 ώρες. Η ζωή σας γενικά πρέπει νά έχη ένα ρυθμό σωστό και νά έχετε υγιεινές συνήθειες. Αύτό, βέβαια, δέν σημαίνει οτι πρέπει νά άποκτήσετε πώχωση μέ τήν ύγεια σας. Προσπαθήστε, πάντως, νά ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΥΠΕΡΒΟΛΕΣ ΚΑΘΕ ΕΙΔΟΥΣ.

Μή γυμνάζεστε και γιά άλλα άθλημα, έκτός τού μπόντυ-μπίλντινγκ, τουλάχιστον κατά τούς πρώτους μήνες τής έγκυμνάσεως σας. Αργότερα, θαν θά έχετε άποκτήσει ένα δυνατότερο σώμα, αύτό θά σᾶς βοηθήση σέ έτι κι' άσχοληθήτε. Σάν άρχαριος, θόμως, θά είναι καλύτερα νά άκολουθήσετε μόνο τό πρόγραμμα έκγυμνάσεως, πού σᾶς προτείνω, γιά άρκετούς μήνες.

Θά γυμνάζεστε τρείς φορές έβδομα-διαίτα. ΠΡΕΠΕΙ νά γυμνάζεστε κάθε δεύτερη ήμέρα, ούτε συχνότερα, ούτε άραπότερα.

Ο καλύτερος χρόνος γιά νά προπονήσεθε είναι έκεινός, πού έχετε συνηθίσει και πού σας ταιριάζει καλύτερα. Τό άπογευμα μεταξύ 3.30 και 5.30, είναι ιδανική ώρα. "Αν δέν πυρηνήστε διαλέξετε οτια ώρα θέλετε, άρκει, βέβαια, νά έχουν περάσει τουλάχιστο δύο ώρες άπο τό τελευταϊο γεύμα σας. Οι πρωταθληταί έχουν φθάσει σ' αύτό τό σημείο γυμναζόμενοι όποιαδήποτε ώρα, άκόμη και τά μεσάνυχτα, άν δέν μπορούσαν νά κάνουν άλλοιων. Δέν έχει σημασία μεγάλη τό ΠΟΤΕ, άλλα τό ΟΤΙ γυμνάζεσθε. Αύτό είναι τό μυστικό τής έπιτυχίας.

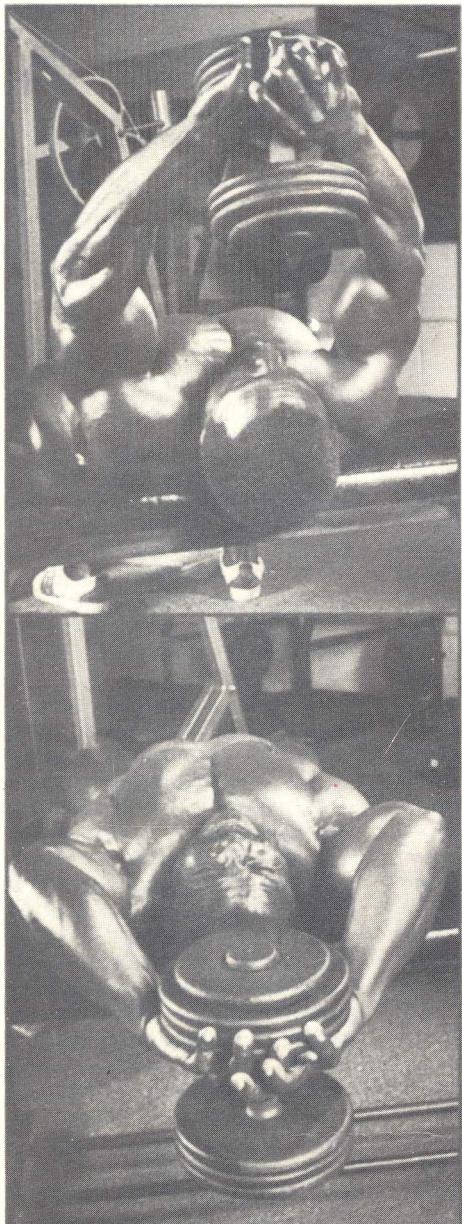
(συνεχίζεται)

ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΤΑ

«ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ»

Παρακαλούνται οι άναγνωστες μας, και οι περιπτεριούχοι πού άντιμετωπίζουν έλλειψη τού περιοδικού μας νά τηλεφωνούν στά κεντρικά γραφεία μας στο τηλέφωνο 86.54.407 γιά άμεση άποστολή.

ΠΩΣ ΑΝΕΠΤΥΞΑ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΜΟΥ

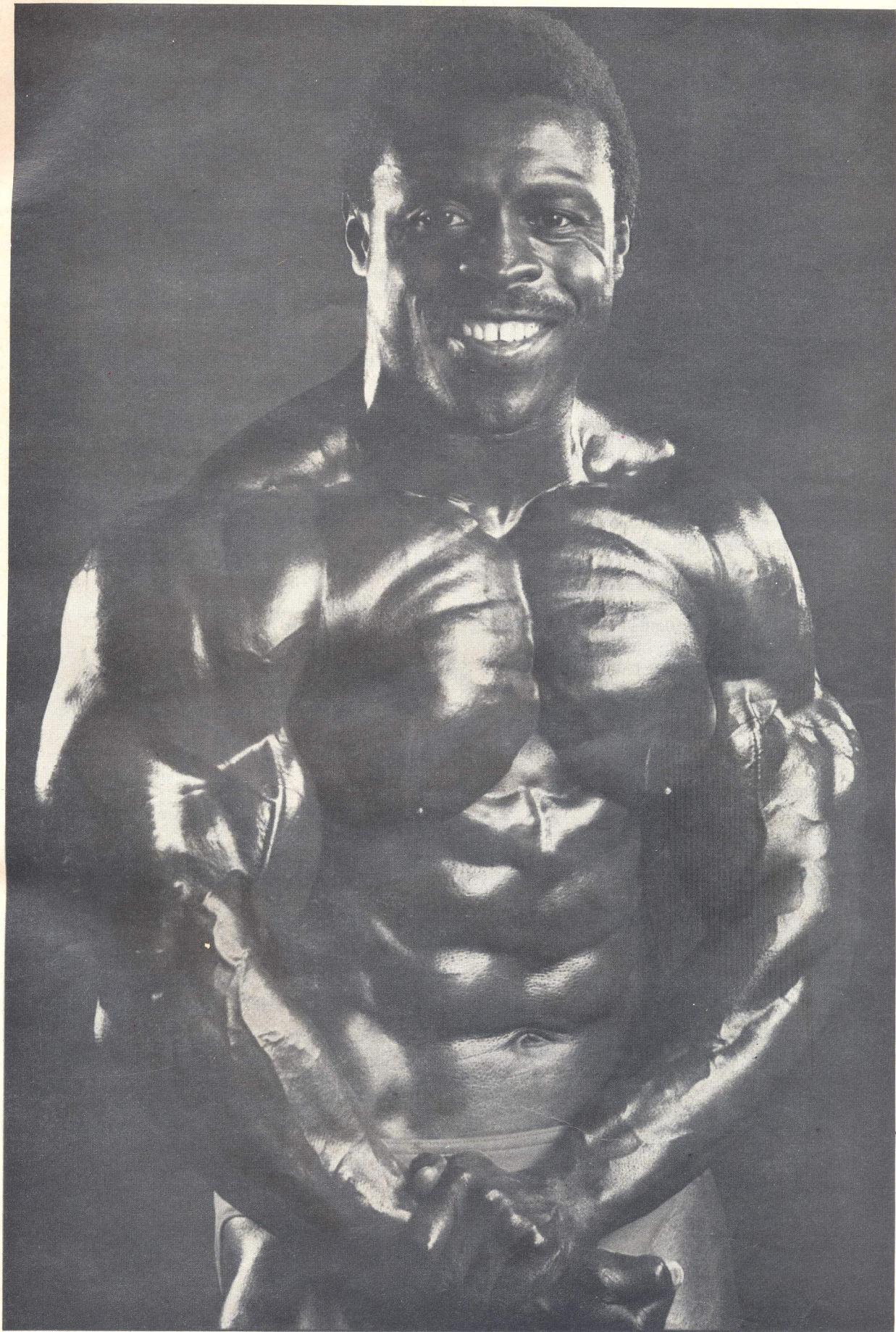


του Ρου Κάλαντερ

"Όταν άκόμη μεγάλωνα στά νησιά Μπαρμπάντος ήμουνα κάτω άπό μιά συνεχή έπιθυμία: νά χτίσω ένα μυωδες καλογραμμωμένο σώμα.

Κυττάζοντας τώρα πίσω, σ' αύτή τήν παιδική ήλικια, νομίζω ότι πέτυχα τόν σκοπό μου, ιδιαίτερα όσον άφορά τήν άνάπτυξη τοῦ στήθους. Πάντως δέν ήταν εύκολο νά πραγματοποιήσω αύτό τό παιδικό όνειρο. "Εκανα πολλά λάθη και στήν προπόνηση και στήν διαιτά μου καθώς άνέβαινα τήν σκάλα τοῦ μπόντυ-μπίλντιγκ, και ἄν έχω έπιτύχει σάν μπόντυ-μπίλντερ είναι μόνο γιατί μάθαινα άπό τά λάθη μου και δέν τά ξαναεπαναλάμβανα.

Γιά μιά φανερά μεγάλη άνάπτυξη τοῦ στήθους, άρχαριοι και μέσοι μπόντυ-μπίλντερς πρέπει νά σταματοῦν μέχρι τίς βασικές άσκησεις – πιέσεις πάγκου, έπικλινεῖς πιέσεις μπάρας και βυθίσεις στό δίζυγο – γιά τήν άνάπτυξη τῶν έπιστηθίων τους, και νά προσπαθοῦν ν' άναπτύξουν τήν άναπνευστική τους κοιλότητα. Τά δικά μου λάθη ήταν: 1) Αποτυχία άναπτύξεως τῆς άναπνευστικῆς μου κοιλότητας ὅταν πρωτάρχισα τό μπόντυ-μπίλντιγκ και 2) Χρησιμοποιώντας γιά πολύ καιρό τίς βασικές



άσκήσεις, ιδιαίτερα τήν πίεση πάγκου.

Η άναπνευστική κοιλότητα αύξανει πολύ εύκολα κατά τήν διάρκεια τής έφηβικής ήλικιας. Η αὔξηση τῆς κοιλότητας έπιτυγχάνεται τεντώνοντας καί σταδιακά μακραίνοντας τούς συνδέσμους τοῦ στέρνου. Από τήν στιγμή πού φτάνεται τά εϊκοσι οι σύνδεσμοι σταδιακά χάνουν τήν έλαστικότητά τους, έτσι ώστε νά είναι δύσκολο νά έκταθοῦν.

Ένας έκπληκτικός συνδυασμός για τήν αὔξηση τῆς κοιλότητας είναι τά σούπερ-σέτς άναπνευστικῶν Σκονάτ μέ πούλ-όβερ μέ τεντωμένα χέρια. Γιά νά έκτελέσετε μέ σωστό τρόπο τά πουλ-οβερ άρχιστε ξαπλώνοντας σ' έναν ίσιο πάγκο. Νά είστε σίγουροι ότι τό κεφάλι σας βρίσκεται πάνω στόν πάγκο καί τά πόδια σας βρίσκονται σέ σωστό σημείο γιά καλή ισορροπία.

Εν συνεχεία κρατήστε μιά έλαφριά μπάρα στό ψυρό τοῦ κάτω μέρους τοῦ στήθους σας μέ τά χέρια

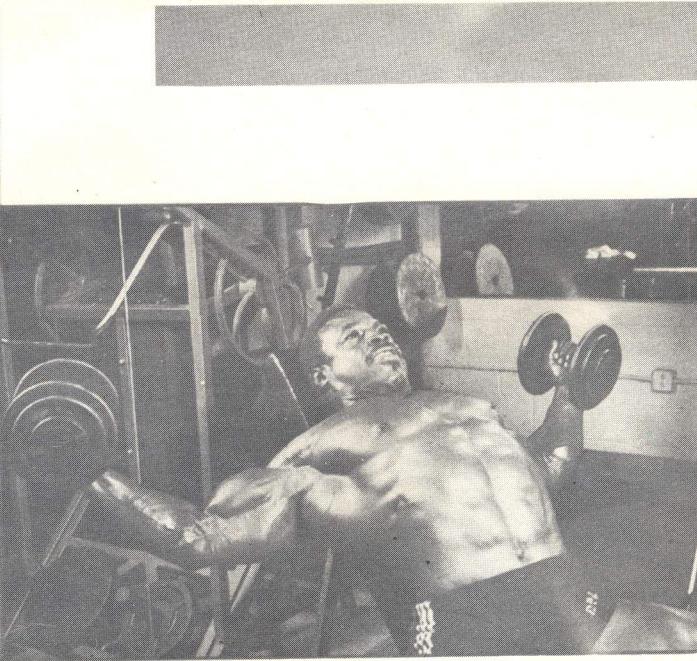
τεντωμένα.

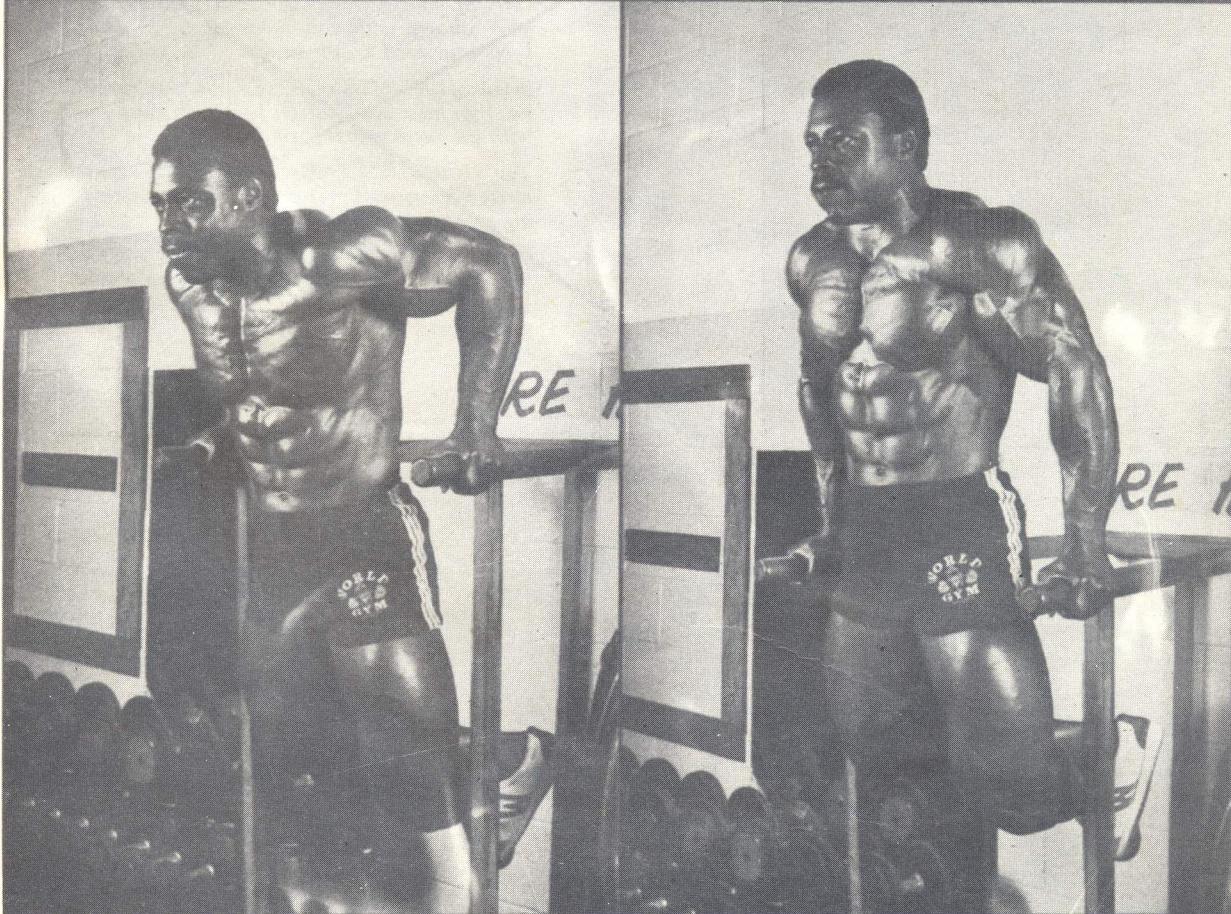
Απ' αύτήν τήν στάση, σιγά-σιγά χαμηλώστε τήν μπάρα πρός τά πίσω σέ ήμικύκλιο σέ μιά θέση όσο πιό κάτω άπό τό κεφάλι σας γίνεται. Κρατᾶτε τά χέρια σας τεντωμένα σ' ολη τη διάρκεια τῆς κινήσεως.

Καθώς κατεβάζετε τό βάρος πάρτε βαθειά άνάσα έτσι ώστε τό μάξιμου ύπορροφήσεως όξυγόνου νά πραγματοποιήται στήν τελική θέση, κρατώντας τήν άναπνοή σας καθώς έπαναφέρετε τήν μπάρα στήν άρχική θέση καί υστερα νά έκπνευστε μέ ένταση.

Τά άναπνευστικά squats είναι κυρίως σέτ μέ πολλές έπαναλήψεις και λίγο βάρος στά όποια χρησιμοποιήται βαθειά άνάσα. Πρέπει νά άναπνέετε καί νά έκπνευστε κάμποσες φορές κατά τήν διάρκεια μιᾶς έπανάληψης.

Συνιστῶ σέτς τῶν 25 έπαναλήψεων, υιοθετώντας τόν άκόλουθο άριθμό τῶν άναπνοῶν.





ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΠΑΝΑΛΗΞΕΩΝ

1 - 10

11 - 20

21 - 25

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΝΑΠΝΟΩΝ

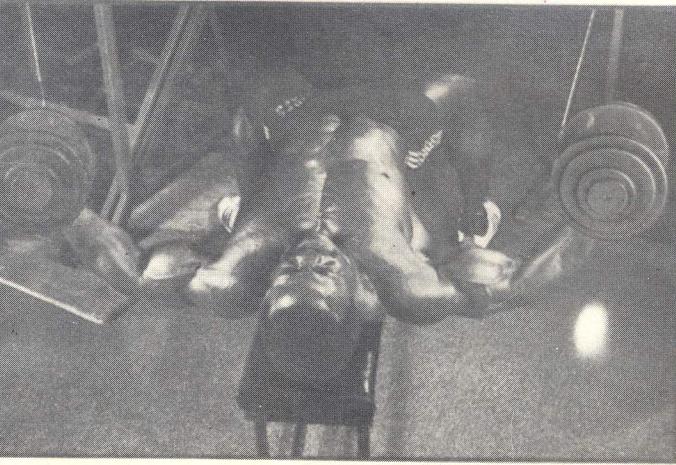
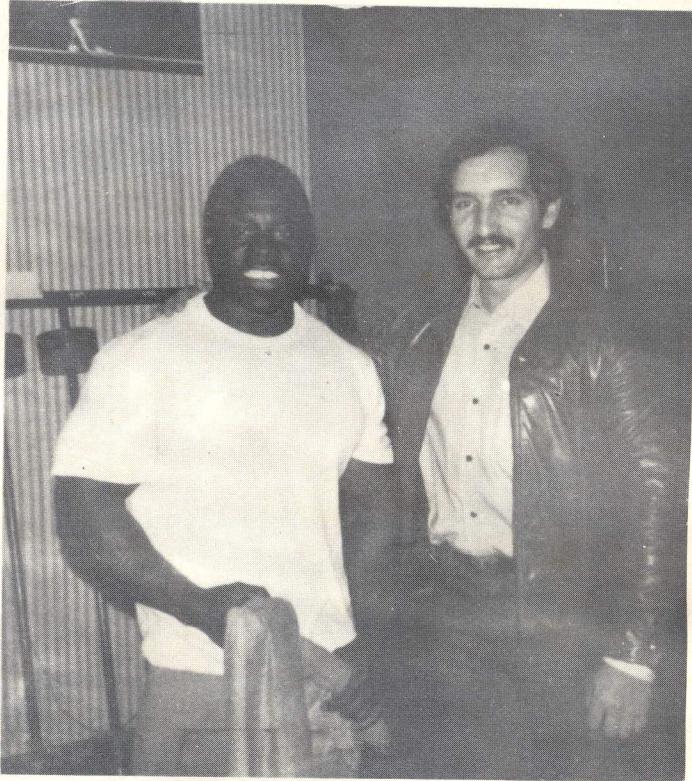
3

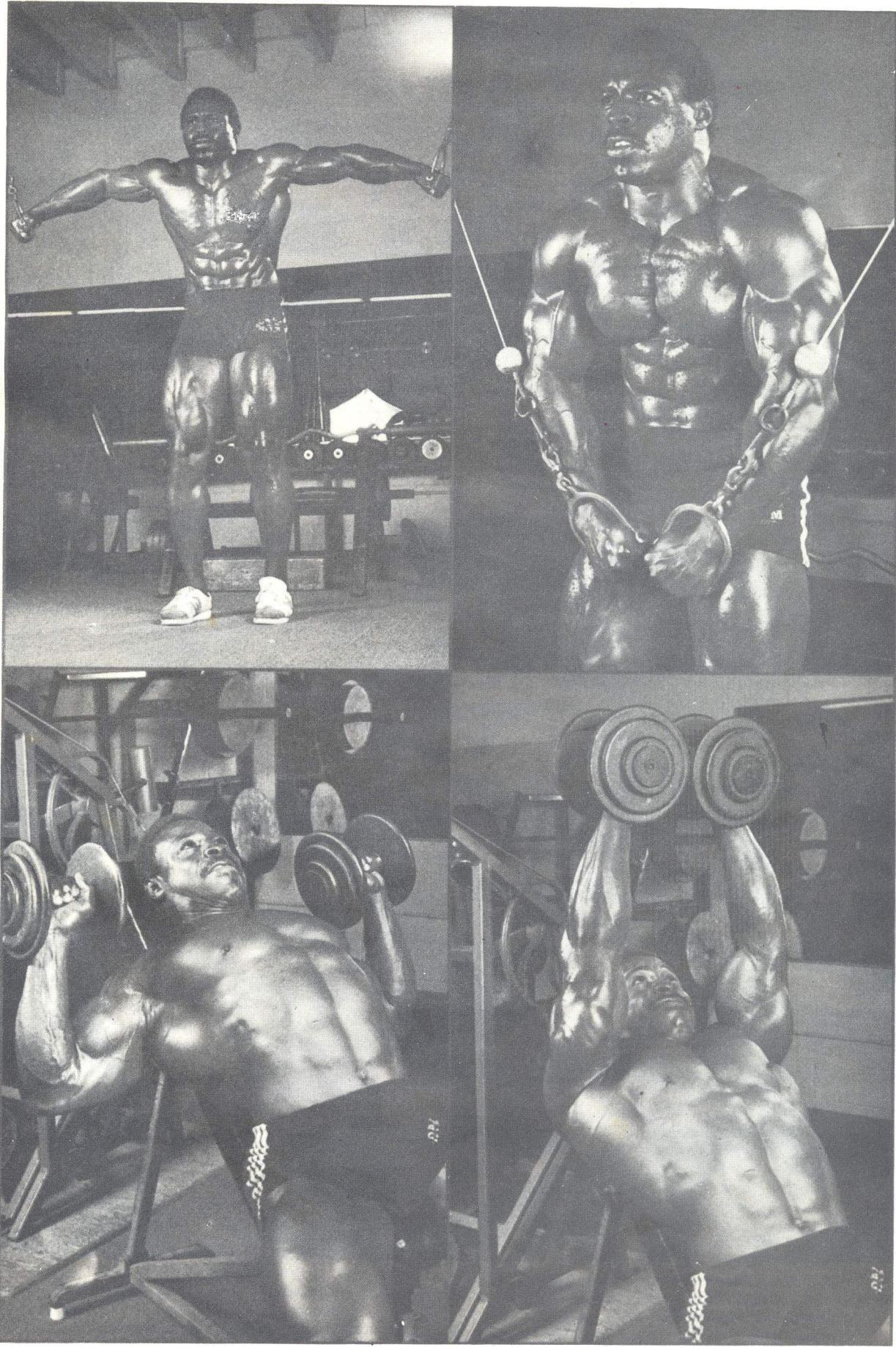
4

5

Οι άρχαριοι θά πρέπει νά κάνουν
ένα σοῦπερ-σέτ 25 έπαναλήψεις
άναπνευστικού squat και 25 έπανα-
λήψεων πουλ-οβερ.

Μετά ξένη έβδομάδες μπορεῖτε
νά κάνετε δύο σοῦπερ σέτς μέ μιά
διακοπή 3-4 λεπτών μεταξύ των
σοῦπερ-σέτ.







Hack Squats

Ο ΞΑΝΘΟΣ ΓΙΓΑΝΤΑΣ

DAVE DRAPER

MR. AMERICA, MR. WORLD
MR. UNIVERSE

ΧΡΟΝΟΣ: Σεπτέμβριος 1965. ΤΟΠΟΣ: ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΟ ΜΠΡΟΥΚΛΗΝ.

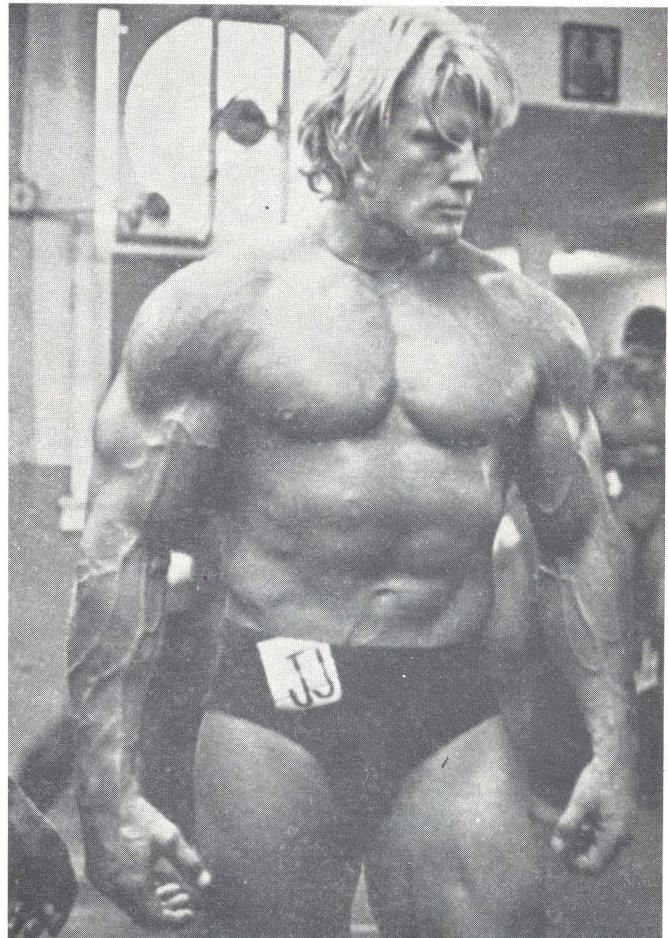
Κάθε θέση του θεάτρου είναι κλεισμένη από έβδομάδες. Κάτι πολύ σπουδαίο πρόκειται νά συμβεί στό Μπόντυ-Μπιλντιγκ. "Οχι, δέν είναι τό Mr Olympia τό όποιο έχει άναψει τήν φαντασία όλων τών έξασκουμένων μέ βάρη" ούτε άκομα κάποια έμφανιση του Larry Scott, ἀν καὶ ὁ Λαρρυ είναι ἔνα από τά πιό δημοφιλή άστέρια αὐτή τήν έποχή. Ο λόγος γιά τό όποιο τόσο πολλοί όπαδοι του μπόντυ-μπιλντιγκ: είναι συγκεντρωμένοι στήν Ακαδημία έχει ἄμεση σχέση με ἔνα νεαρό ἄνδρα, μόλις είκοσι ἐτῶν ὀνομαζόμενο Dave draper. Ναι ὁ «ξανθός δυναμίτης» ὁ όποιος θά κάνει τήν πρώτη του έμφανιση στό IFBB Mr America.

Γιά πολλούς μῆνες νωρίτερα ὁ Τζό Γουάιντερ δούλευε τίς πραγματικά μαγικές γνώσεις του πάνω στήν εἰκόνα του Draper. Ήταν αύτές οι εύμπνευστικές ιστορίες στό Muscle Buldeν πού ἐλεγαν γιά ἔναν χοντρό νεαρό ὁ όποιος ήρθε στό γραφείο του Joe στήν Νέα Υερσέι (New Jersey) ψάχνοντας γιά συμβουλές πάνω στό Μπόντυ-Μπιλντιγκ. Σύμφωνα με τίς φήμες ὁ Ντέιβ ήταν κιόλας πάνω ἀπό ἔξη πόδια. "Ενα μεγάλο παλληκάρι μέ 'καλά κόκκαλα'. Από 'κει καὶ πέρα τίποτα δέν ἔδειχνε ὅτι μποροῦσε κάπου νά φτάσει στό ἄθλημα.

Ἄλλα ὁ πανούργος Τζό Γουάιντερ ἐκεῖνο τόν καιρό ἔψαχνε γιά νεαρά άστέρια μέ φυσικά σκελετικά καὶ γεννετικά χαρίσματα.

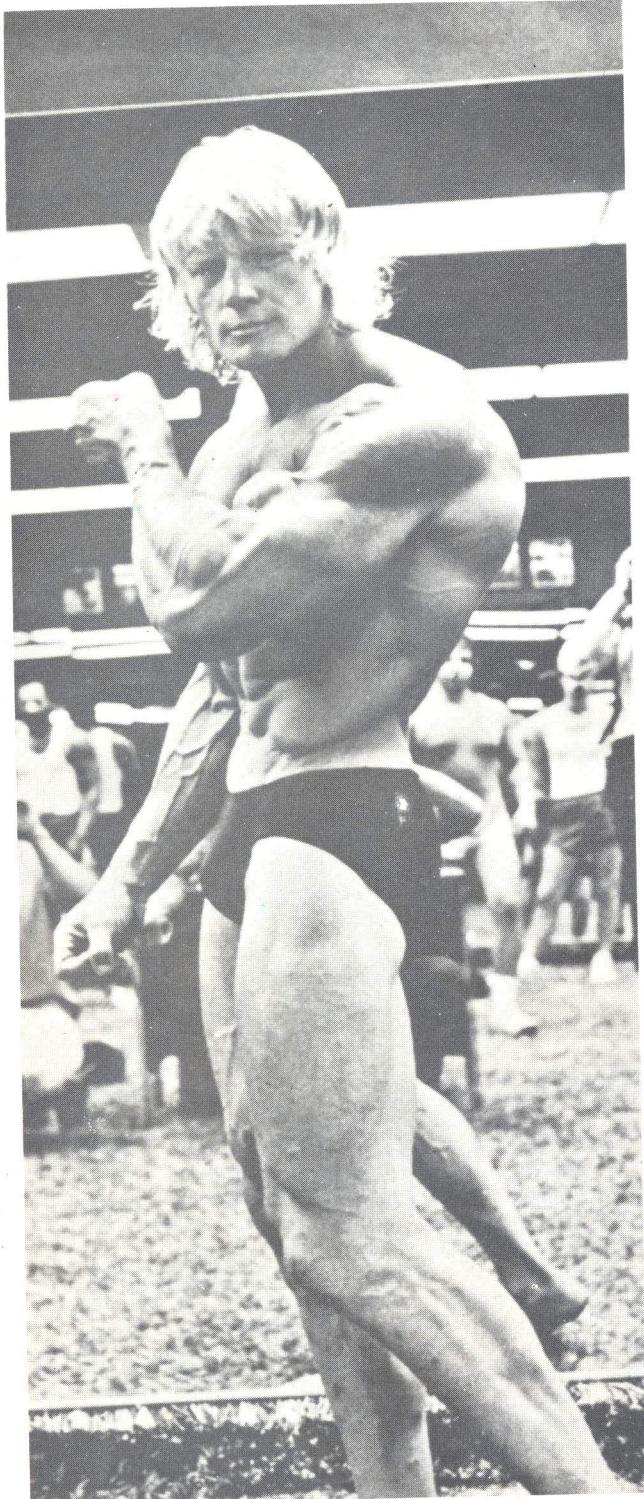
"Ερρίξε μιά ματιά στόν Dave καὶ κατάλαβε ὅτι βρισκόταν μπροστά σ' ἔναν μελλοντικό κάτοχο τοῦ τίτλου Mr Universe.

Ο Τζό πρόσφερε στόν Draper μιά δουλειά, βάζοντάς τον νά δουλέψει μαζί μέ τόν Χάρολντ Πούλ καὶ τόν Λερόύ Κόλμπερτ στό γραφείο του στήν Νέα Υερσέη. "Υποσχέθηκε δέ νά ἐπιβλέπει τίς έξασκήσεις του γιά τά ἐπόμενα χρόνια.



Δέν πέρασε λίγος καιρός καὶ ὁ Ντέιβητ ἄρχισε νά έμφανίζεται. Μέ δλα τά διατροφικά συμπληρώματα καὶ αύτόν τόν τέλειο έξασκητικό έξοπλισμό στήν διάθεσή του ἄρχιζε νά έξασκηται διαβολικά. Γρήγορα οι φωτογραφίες του ἄρχισαν νά έμφανίζονται στό περιοδικό τοῦ Τζό (Muscle Builder) καὶ ἡ ἀλληλογραφία μέ τούς ἀναγνώστες δλο καὶ αύξανόταν. Ενθραμμένος ἀπό τήν ἀντίδραση τῶν ἀναγνώστων ὁ Τζό ἔβαλε τό «συνεργείο» τῶν δημοσίων σχέσεων νά δουλέψουν πάνω στήν εἰκόνα τοῦ «ξανθοῦ δυναμίτη». Ο Ντέιβητ ἔκανε τήν έμφανισή του σέ τρια συνεχή ἔχωφύλλα τοῦ Muscle Builder καὶ ἄλλα περιοδικά ἀκολούθησαν πιστά. "Εν νέο άστέρι είχε ἀνακαλυφτεῖ. Οι ειδικοί τοῦ Μπόντυ-Μπιλντιγκ ἔκαναν δλα τά εἰδη τῶν προγνωστικῶν... «Ο Ντέιβ Ντρέηπερ θά είναι ἀνίκητος σέ λίγους μῆνες».. «Ο Ντέιβ Ντρέηπερ θά σπάσει κάθε ρεκόρ τοῦ Πάρκ τοῦ Γκρίμεκ καὶ τοῦ Ρήμβης». Πράγματα σάν κι' αὐτά. Καὶ οι ἀναγνῶστες τ' ἀγαποῦσαν.

Λίγο καιρό πρίν τόν διαγωνισμό Mr America 1965 ὁ Τζό Γουάιντερ μετέφερε τόν γεννημένο στήν Νέα Υερσέη Ντρέηπερ, στό γραφείο του στήν Καλιφόρνια ἔται ὥστε ν' ἀποκήσει ὁ προστατευόμενός του σύγχρονες έξασκητικές γνώσεις καθώς καὶ τήν διαβόητη έμπνευστική ἀτμόσφαιρα γιά ἔναν Μπόντυ-Μπιλντιγκ.



Ο ξανθός δυναμίτης

Σπήν Αγγλία ό γράφων είχε διαβάσει τίς ιστορίες μέ απότελεσμα νά περιμένει άνυπόμονα τήν στιγμή πού θά συναντούσε αύτό τό φαινόμενο τού Μπόντυ-Μπίλντιγκ.

Τώρα ή εύκαιρια είχε έρθει. Ο γράφων ήταν στά παρασκήνια τῆς Ακαδημίας τοῦ Brooklyn όταν ο Draper έκανε τήν έμφανισή του συνοδευόμενος από τόν Larry Scott και τόν Μπίλ Μάκ Κάρντλ. Τί συνδιασμός! Ο συγγραφέας θυμάται ότι ο Draper φορούσε ένα φαρδύ παντελόνι καθώς και μιά τεράστια μπλέ χαβανέζικη μπλούζα. Τά μανίκια ήταν σηκωμένα μέχρι τούς άγκωνες μέ απότελεσμα οι περίφημοι πήχεις του νά είναι θεατοί. Ο Τζό τόν παρακάλεσε νά κάνει μιά έπιδεξη γιά χάρη μου. "Αν κάποιος έβλεπε τόν πήχη τού Draper έκεινη τήν στιγμή. Θά τού έρχοταν στό μυαλό κουλουριασμένα χέλια.

"Αν και ο Draper ήταν όπωδήποτε ό πιο μεγάλος άνδρας στό Mr America, ή αυτοπεποιησή του ήταν ή μικρότερη. "Εμοιαζε νά κρύβεται συνεχῶς άποφεύγωντας τά μάτια πού τόν περιεργάζονταν σέ κάθε γωνία.

Μιλούσε μέ μιά φωνή πού μόλις μπορούσε ν' άκουστει άλλα τήν περισσότερη ώρα προτιμούσε μόνο ν' άκουει.

Περιπτό νά αναφερθεῖ ότι άργότερα ό Ντέιβ Ξεπέρασε τά όρια τῆς φαντασίας όλων τών άνθρωπων πού τόν παρακολούθουσαν. Ο Τσέτ Γιόρτον ότι κι' άν έκανε δέν ήταν ίκανό γιά νά σταματήσει τούς κριτές νά δώσουν τό έπαθλο τού Mr America στόν Dave Draper. Άλλα άν και τό πλήθος συμφώνησε μέ τό αποτέλεσμα τού άγωνα, τουλάχιστον ένας διαγωνιζόμενος είχε διαφορετική γνώμη. Άργότερα στό γιορταστικό πάρτυ πρός τιμή τού νικητού, δ ξανθός δυναμίτης δ όποιος ήταν ίδιαίτερα ήσυχος ζηλη τήν νύχτα, πλησίασε τόν συγγραφέα και τόν ρώτησε άν νόμιζε ότι ο Τσέτ Γιόρτον πήρε ζηλη τήν δόξα από τήν νίκη του... Ο Dave Draper είναι τέτοιου ειδούς άνθρωπος. Ο πιωδήποτε ήθελε νά νικήσει, άλλα όχι άν η νίκη του αύτή έκανε κάποιον άλλο δυστυχισμένο.

Ο Dave συνέχισε νικώντας στό Μίστερ Υφήλιος τῆς I.F.B.B. Και μετά είχε τήν εύκαιρια νά μουρμουρήσει μέ έμένα καθώς και τόν Φράνκο Κολούμπου. Ήταν ένας σκληρός συναγωνισμός. Τό τέλος του βρήκε τόν Φράνκο και έμένα νά μοιραζόμαστε τά βραβεία γιά διάφορα μέρη τού σώματός μας και τόν Dave νά παίρνει τόν γενικό τίτλο τού Μίστερ Κόσμους.

Τήν ήμέρα μετά τόν διαγωνισμό, κατά τήν διάρκεια μιᾶς φωτογραφίσεως μέ τόν Jimmy Caruso στή Νέα Υόρκη, ο Dave μέ ξάφνιασε δίνοντάς μου τό τρόπαιό του, γύρω στά ζητη πόδια, λέγοντας ότι τό ζηζά.

Πάντοτε θεωρούσα τόν Ντέιβ Ντρέπερερ έναν από τούς όμορφότερους άνδρες στόν χώρο τού Μπόντυ-Μπίλντιγκ. Υπήρξε μιά φορά, πού οι παραγωγοί έψαχναν γιά κάποιον πού νά παίξει μέ τόν Τόνου Κέρτις και τήν Σάρον Τέητ στό έργο *Don't make waves*. Ολοι οι Μπόντυ-Μπίλντερς από τόν Scott μέχρι και τόν τελευταίο είχαν δοκιμαστεί γιά τόν ρόλο μά χωρίς αποτέλεσμα.

Άργότερα μιά κοπέλα ή όποια θά ντουμπλάριζε τήν Σάρον σέ έπικινδυνες σκηνές τού έργου πήγε στό γραφείο τού Weider στήν Δυτική Ακτή γιά ν' άγοράσει διατροφικά συμπληρώματα. Ερριξε μιά ματιά στόν



΄ Η Κριστίν και ο Φράνκ Ζέην, ο Ζάμπο, ή Πένυ και ο Ντέιβ Ντρέπηερ ξεκουράζονται άναμεσα στους προκριματικούς και τους τελικούς του διαγωνισμού Mp. Η.Π.Α. 1978.

γίγαντα πισω ἀπό τὸν πάγκο καὶ πέταξε ἀπό τὴν χαρὰ τῆς. Ἡταν δὴ ἀκριβώς ἤθελαν οἱ παραγωγοί. Ψηλός, ξανθός μιώδης

Έπεισε τόν Dave νά πήνη ακόλουθήσει στο στούντιο όπου και τόν παρουσίασε στούς παραγωγούς του έργου. 'Ο Dave πήρε τόν ρόλο και μαζί μ' αυτόν τά προγνωστικά γιώμα μεγάλη καριέρα ήθωποιού. 'Αλλά ο Dave άρνηθηκε άλλες σχέσεις μέτο Hollywood. «'Ο Κόμσος είναι τόσο άπατηλός για μένα εκεί'» έλεγε άργοτερα στούς φίλους του πού άπορούσαν γιατί άπέρριψε τις προτάσεις τών παραγωγών.

Μετά άπο μια έμφανιση στήν T.V. στό χρόνο Δαβίδ και Γολιάθ δ Dave έξαφανίστηκε από την σκηνή του Μπόντυ-Μπίλντγκικ. Λίγα άκούγονταν γι' αύτόν ώσπου δ 'Αρονλάντ Σβαρτασένγκερ ήρθε στήν California από τό Μόναχο.

‘Ο “Αρνολντ κατάφερε νά τόν φέρει ξανά στό γυμναστήριο και γυμνάστηκαν γιά λίγο μαζί στό Gold’s Gum. Αύτην τήν περίοδο ό Ντένηβ έλεγε: «Επιτέλους κατάφερα νά κινηθώ. Δέν μπορούσα πλέον νά συνεχίσω νά κάνω τήν ίδια έξασκηση κάθε μέρα δπως έκανε ό “Αρνολντ και τ’ αλλα παιδιά. Γιά νά διασκεδάσω τήν προπόνησή μου έπρεπε νά κάνω δπι μ’ υεχαριστούσε ιδιαίτερα έκεινη τήν ήμέρα.

Ρωτήστε τον σχετικά μέ την άποχώριστη του και θα πει: «Είχα μιά βαρειά μορφή υπατίτιδας ή όποια μ' έβγαλε έκτος μάχης για πολλούς μήνες». Άλλα άναρρωσε ταχύτατα και κατάφερε νά έπανελθει στό άρχικό του σχήμα μέ άποτέλεσμα νά παραστεί σάν Γκέστ-Πόουζερ σ' ένα σάου στήν N. Αφρική.

· Ο Dave Draper έπανηλθε στήν άγωνιστική πλατφόρμα, άντιμετωπίζοντας τούς Park

καὶ Σβαρενέγκερ (νίκησε ὁ "Αρνολντ") καὶ ἔκανε μιά σειρά ἐμφανίσεων στὴν Νέα Υόρκη. Θά ἦταν ψέματα ἀν δλεγα δτι αὐτές οι ἐμφανίσεις τοῦ Dave ἦταν οι καλύτερες. Καθόλου. Πράγματι, ὅταν ἤμουν ἀρχισυντάκτης στὸ Muscle Builder λαμβάναμε πάρα πολλὰ γράμματα τά δποια παρακολουθοῦσαν νά πέσουμε τὸν Dave νά ξαναγυμναστεῖ σκληρά καὶ δχι δποτε είχε δάθεστ. Μέ τὸν ἀριθμὸ τῶν γραμμάτων θά ἦταν βέβαιο νά ποιῆμε δτι πολλοὶ δπαδοί του τὸν περίμεναν νά γυρίσει στούς ἀγῶνες. Ἐδώ θά θέσουμε τίς γενικές βάσεις τῆς προπονήσεως τοῦ Ντέιβ Ντρέηπερ ὅταν γυμναζόταν γιά ν' ἀντιμετωπίσει τούς Χάρολντ Πούλ, "Αρνολντ Σβαρενέγκερ, Φράγκο Κολούμπα κ.ἄ. Δηλαδή θά ἔξετάσουμε δτι αὐτός ὀνομάζει «ένα πρόγραμμα έξασκήσεως μέ βάρον ἐλευθέρου στύλ τό δποτε δουλεύει καλά γιά αὐτόν».

‘Η έξασκηση ή όποια παρήγαγε τέτοιους τίτλους όπως Μίστερ Κόδων Μίστερ Υφήλιος και Μίστερ Αμέρικα άκολουθει: Γυμναζόταν 6 μέρες την έβδομάδα με τό σύστημα διασπάσεως. (SPLIT ROUTINE). Τίς Δευτέρει, Τετάρτες και Παρασκευές έξασκούσε τό στήθος του την πλάτη και τούς ώμους του. Τίς Τρίτες, Πέμπτες και Σάββατα τά χέρια του, τούς μηρούς και τίς γάμπες του.

Γενικά χρησιμοποιούσε τρεις ή τέσσερεις άσκησεις για κάθε μέρος του σώματος για ένα σύνολο 20 σέτ για κάθε περιοχή. Οι έπαναλήψεις κυμαίνονταν από 8-12. Ήταν ηχύπτα ήταν σημαντική γι' αύτόν. "Αν και προσπαθούσες ν' αύξανει το βάρος υπερα πάντα κάθε έπιτυχές σέτ, συχνά δέν άναπαυόταν καθόλου μεταξύ των σέτ, κάνοντας άκομα και σούπερ σέτ.

Ο Ντέηβ άναφέρει ότι δέν ύπάρχουν



καλές και κακές άσκησεις. Πράγματι, λέει δι, ότι, όντας προπονούμενος κάνει σωστά τήν κίνηση μπορεῖ νά νοιώσει τήν δράση τής κάθε άσκησεως. "Οταν είναι αέ σκληρή προπόνηση ο Νέτειος κατανάλωνε 500 gr πρωτεΐνης καθημερινά έναν ταυτόχρονα κρατάει τό ποσοστό τών ύδατανθράκων όσο χαμηλά όσο αυτό είναι δυνατόν. Οι διαιτητικές του προτιμήσεις έχουν σχέση με τίς πρωτεΐνες άπο αύγο και γάλα.

Δέν θά προχωρήσουμε σε λεπτομέρειες σ' αυτό το σημείο γιατί πράγματι οι άσκησεις οι οποίες χρησιμοποιεί δε Ντέβη στις πρόσφατες έξαστηκτικές ήμέρες είναι οι ίδιες οι οποίες χρησιμοποιούνται στήν δεκαετία του 60. Είναι ή μέθοδός του ή άποια έχει διαφορές.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΣΤΥΛ

Ο Ντέηβ όρκίζεται ότι χρησιμοποιεί αύτήν την μέθοδο έξασκησεώς για δέκα συνεχή χρόνια. Συνίσταται στό νά έξασκοῦνται ολα τά μέρη του σώματος σέ μια προπόνηση, άν και ό Ντέηβ παραδέχεται ότι δα τα τμήματα ώφελούνται περισσότερο μια ιδιαίτερη μέρα. "Οχι ότι έτσι τό ριχεδίζει." Ολα έξαρτούνται από τό πώς αισθάνεται έκεινη τήν ήμερα. Λέει ότι έχει ένα φανταστικό άποτέλεσμα πάνω στο καρδιαγγειακό σύστημα και είναι ύπεροχο για άναπτυξη δύναμης. "Ενας παραπληρής θά σημείωνε ότι τό σύστημα τής έξασκησεώς τού Ντέηβ άποτελεῖται από πολλές σύνθετες κινήσεις. Σύμφωνα μέ τόν Ντέηβ «δέν θά συνιστούσα αύτό τό στύλ έξασκησεώς στόν καθένα. Πράγματι θά ήταν καλύτερο για ένα Μπόντο-Μπίλντερ νά φτάσει στίς έξη έβδομαδιαίες προπονήσεις σταδιακά υιοθετώντας σιγά-σιγά τίς σύνθετες

κινήσεις. Οι άσκησεις που χρησιμοποιούνται διαλέγονται αποκλειστικά από τό ενστικτο τοῦ άτόμου «Νά ένα παράδειγμα από τὴν προπόνηση τοῦ Dave.

ΣΤΗΘΟΣ

Πρώτη άσκηση είναι ή πίεση πάγκου. Οι πρώτες τέσσερεις ή πέντε έπαναλήψεις γίνονται άφού ή μπέρα κατέβει όργα μέχρι τόν λαιμό και μετά άργα-άργα στήν άρχική θέση. Τό ύπόλοιπο σετ γίνεται με κατέβασμα τής μπάρας στό κάτω μέρος τοῦ σπήθους. Συνήθως πιέζεται για 8-10 έπαναλήψεις σέ κάθε σέτ. Τίς πιέσεις πάγκου τίς κάνει σέ σούπερ-σέτ μέ διασταυρώσεις άλπιρων (Φλάϊς). Υπάρχει μιά διαφορά στόν τρόπο μέ τόν όποιο ο Ντέηβ έκτελει τήν άσκηση. Αρχίζει μέ τά βάρη στήν συνηθισμένη άρχική θέση δηλ. μέ τους άγκωνες λυγισμένους. Τά βάρη κατεβαίνουν όπως καί στήν συνηθισμένη μορφή έκτελέσεως τής άσκησης, άλλα άντι ν' άνεβουν στήν άρχικη θέση, γυρίζει τούς άγκωνες του αάν νά έκανε κάμψεις δικεφάλων μέ άλτηρες. Αύτη τήν στιγμή ο Dave σπάνει τό σώμα από τους ώμους και πάνω. "Ετσι φυσιολογικά τά βάρη βρίσκονται κάτω από τόν πάγκο. Απ' αύτη τή θέση έπανέρχεται στήν άρχικη θέση. Είναι μιά από τίς πιο άσυνθίστες άσκήσεις και συμβουλεύουμε νά χρησιμοποιηθοῦν έλαφροι άλτηρες στήν άρχική ώσπου νά μάθετε τέλεια τήν άσκηση. Συνήθως κάνει από 10-12 έπαναλήψεις, τίς τελευταίες τρεις ή τέσσερεις τίς έκτελει στό συνηθισμένο στύλ τών διασταυρώσεων. Ο Ντέηβ έκτελει διασταυρώσεις (όπως έξηγηθηκαν πρίν) στόν έπικλινή πάγκο. Εδώ κάνει από 12-15 έπαναλήψεις.

· Ο Μπιλ Ντρέηκ, ο Dave Draper και ή
Μάργκαρετ Σνάϊντερ σε ύψηλή συζήτηση σελ
91.

ό Draper έκτελει pull-overs άλλα μέ μιά διαφορά. Τό βάρος κρατιέται στό συνηθισμένο στύλ άλλα οί 4 πρώτες έπαναλήψεις γίνονται μέ κατέβασμα τοῦ βάρους στά δεξιά, οι τέσσερεις έπόμενες μέ κατέβασμα στ' άριστερά και οι τέσσερεις τελευταίες στό κανονικό στύλ. Πάντως οι άγκωνες του είναι λυγισμένοι μάλλον πολύ κατά τό κατέβασμα. Χρησιμοποιεί μέχρι 40 kg σ' αύτή τήν άσκηση, 3 σέτς 12 έπαναλήψεις. Η τελευταία άσκηση γιά τό στήθος είναι άκομη ένας συνδυασμός. Μερικές φορές άρχιζει μέ τίς γνωστές διασταυρώσεις στήν τροχαλία. Άλλες φορές χρησιμοποιεί τίς διασταυρώσεις στήν τροχαλία άλλα μέ τό ένα χέρι, κάνοντας έτσι σίγουρο ότι οι έπιστηθίοι παίρναν τό μεγαλύτερο μέρος τής άσκησεως. Οποιοσδήποτε τύπος άσκησεως χρησιμοποιήται ό Ντέηβ κάνει 8 έπαναλήψεις. "Ετσι τελειώνει ή έξασκηση τοῦ στήθους τοῦ Dave Draper.

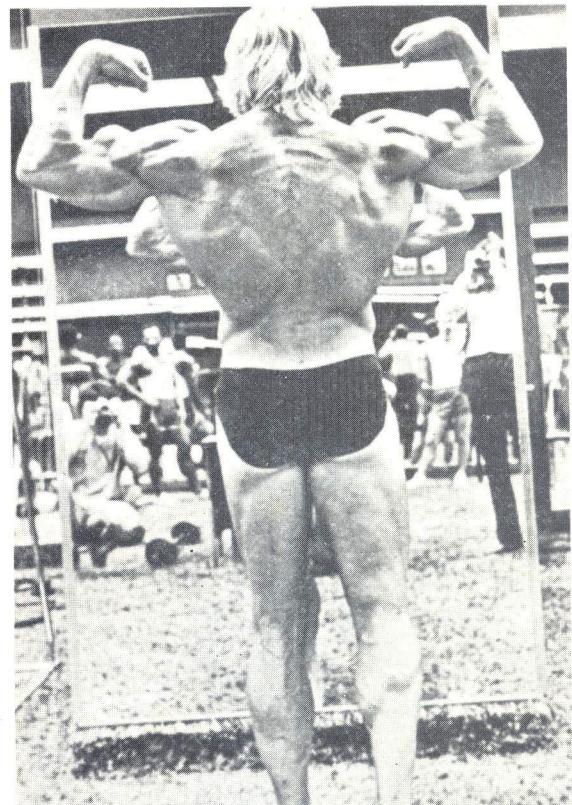
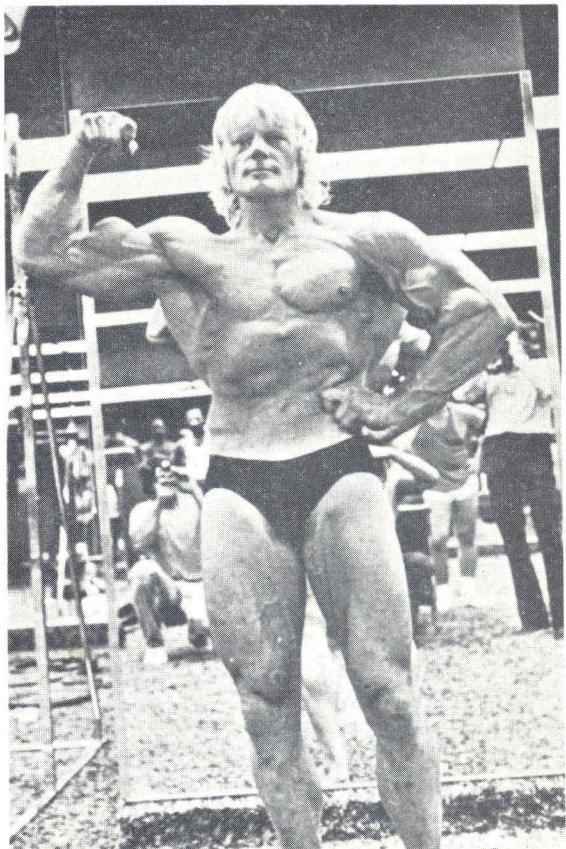
ΠΛΑΤΗ

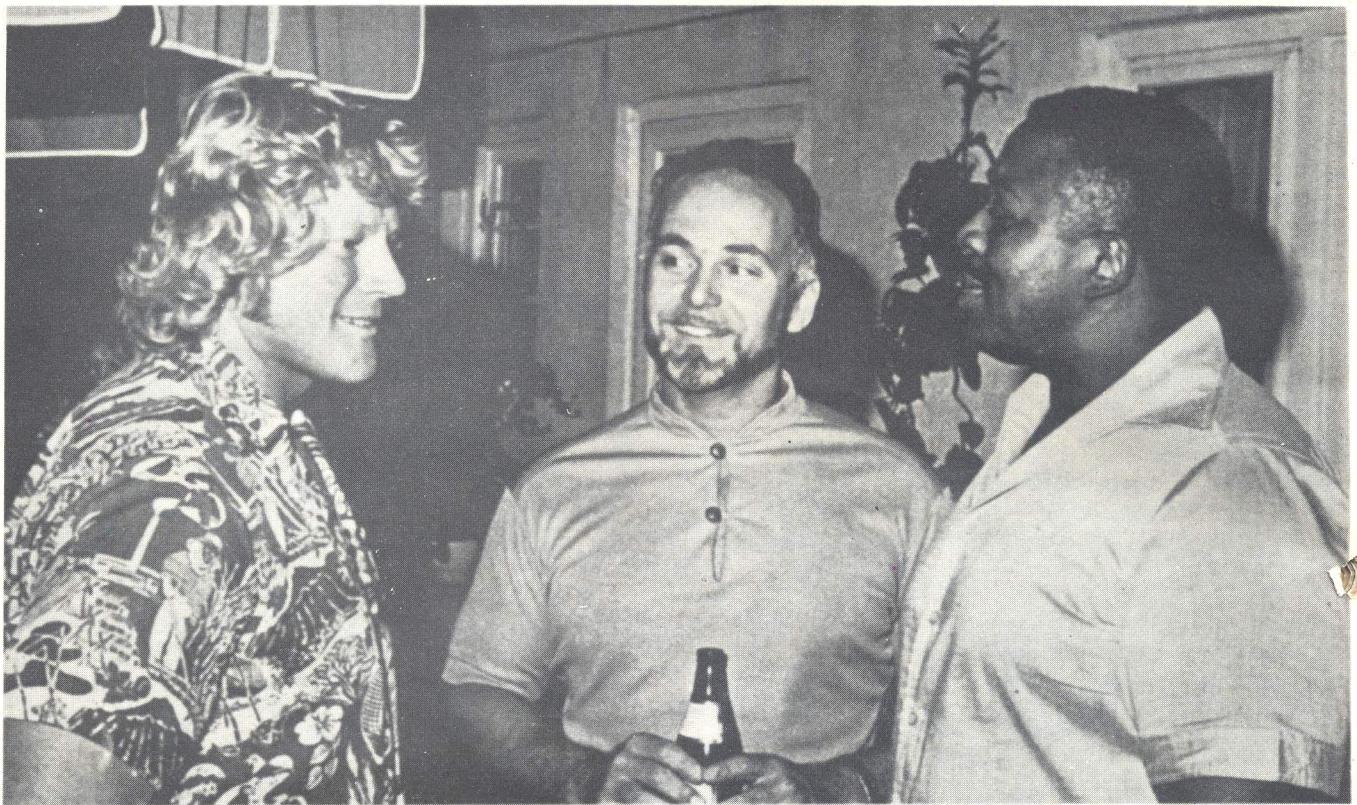
Ο "Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ έχει πεῖ γιά τόν Dave. "Υπάρχουν πολοί μά πολλοί λίγοι άνθρωποι οι όποιοι μποροῦν νά κράτησουν τόσο πολύ βάρος στήν κωπηλατική μέ μπάρα όσο χρησιμοποιεί ό Dave". Και βέβαια ή πλάτη τοῦ Dave δικαιολογεί τά λεγόμενα τοῦ Arnold.

Ο Dave συνήθως χρησιμοποιεί μιά άπό τίς τρεις πρότυπες κινήσεις γιά τήν πλάτη του γιά τήν πρώτη άσκηση τής πλάτης του: Κωπηλατική στήν μπάρα Λάτ, κωπηλατική μέ μπάρα, κωπηλατική μέ άλτήρα. Πρώτα διαλέγει μιά άπό τίς τρεις άσκησεις και κάνει 5 σέτς άπό 8-10 έπαναλήψεις. Πέστε ότι αύτή ή άσκηση είναι ή κωπηλατική μέ άλτήρα. Ακουμπάει τό χέρι του σ' ένα πάγκο και ή παλάμη τοῦ άλλου χεριού πού κρατάει τό βάρος, κοιτάει τό σώμα του. Ο άλτήρας τραβιέται πάνω στό γνωστό στύλ, άλλα μετά ο Ντέηβ σηκώνεται σχεδόν όρθιος τραβώντας τόν άλτήρα πάνω και πλάγια πρίν γυρίσει στήν άρχική θέση. Μετά, άφοῦ έχει έγκαταλείψει τήν πατροπαράδοτη μέθοδο τής κωπηλατικής μέ μπάρα κάνει 3-4 σέτς άπό 10-12 έπαναλήψεις. Τό νέο στύλ συνίσταται στό πιάσιμο τής μπάρας μέ λαβή σάν νά κάνει κάμψεις δικεφάλων. Καθώς άρχιζει τήν άσκηση σηκώνεται όρθιος ένω ταυτόχρονα τραβάει τήν μπάρα στήν μέσο του.

Σύμφωνα μέ τόν Ντέηβ είναι μιά φανταστική άσκηση γιά τό κάτω μέρος τῶν φτερῶν καθώς και γιά τό χαμηλότερο τμῆμα τῶν δικεφάλων. Στή συνέχεια κάνει κωπηλασία στήν τροχαλία στό γνωστό στύλ γιά 5 σέτς μέ 12 έπαναλήψεις. Η έπόμενη άσκηση είναι οι έλξεις στήν τροχαλία μπρός και πίσω άπό τόν σβέρκο γιά 5 σέτς μέ 12 έπαναλήψεις.

"Ας σημειώσουμε, ότι μερικές φορές ό Dave κάνει και 25 σέτς γιά τήν πλάτη του. Άλλες φορές όμως δέν θά κάνει παραπάνω άπό 8-10 σέτς. "Ολα έξαρτούνται στό πῶς αισθάνεται σέ μιά άριστμένη προπόνηση.





Θυμόμενοι παλιες στιγμές, ο Ντέηβ μέτους Τζώρτζ Σνάϊντερ και Λέροϋ Κόλμπερτ.

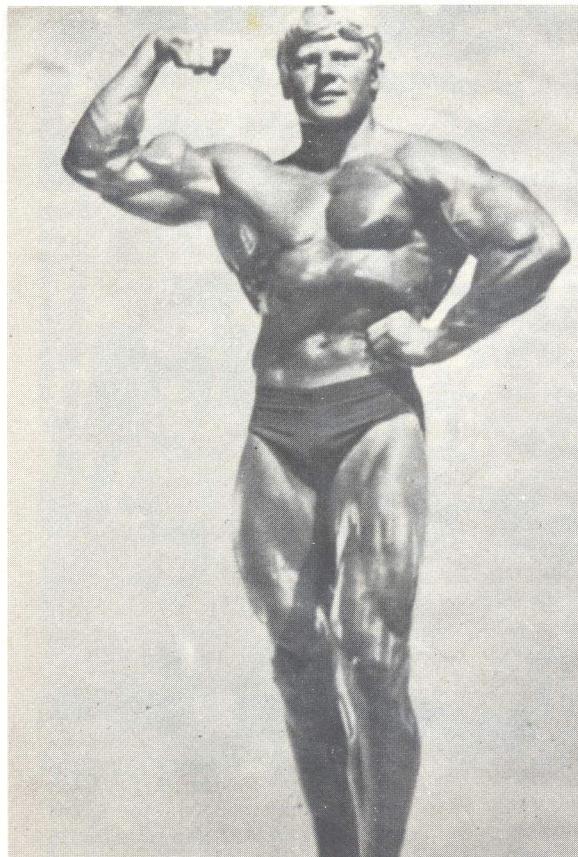
ΩΜΟΙ

Γιά τους δελτοειδείς του ό Ντέηβ υιοθετεῖ τήν πίεση πίσω από τόν σβέρκο καθώς και κεκλιμένες άνυψωσεις άλτηρων μέ γωνία κλίσεως τοῦ κορμοῦ 45° . Αύτές τίς δύο άσκησεις τίς έκτελεί σέ σοῦπερ-σέτ γιά 5 σέτς και έπαναλήψεις κυμαινόμενες από 8-10. Οι άσκήσεις έκτελούνται κατά τά γνωστά, μέ πολύ βάρος και χωρις πολύ κλέψιμο ή βοήθημα στήν κίνηση. Άκολουθούν οι πιέσεις μέ άλτηρες στήν καθιστή θέση γιά 5 σέτς μέ 10 έπαναλήψεις. Μερικές φορές θ' άφησει τίς προηγούμενες άσκησεις γιά χάρη τῆς ορθιας κωπηλατικῆς ή τοῦ Clean and Press μέ άλτηρες από καθιστή θέση ή άκόμα τοῦ Clean and Press σέ ορθια στάση. Κολλάει στίς γνωστές πιά 10 έπαναλήψεις γιά 5 σέτς.

ΧΕΡΙΑ

Ο Ντέηβ άρχιζει μέ κάμψεις δικεφάλων μέ μπάρα. "Αν και πάντα προσπαθεῖ νά κρατάει πολύ βάρος, ή προσπάθεια αύτη δέν είναι ποτέ σέ βάρος τοῦ στύλ. Φτάνει σέ σημείο νά πιέζει τους δικεφάλους νά κάνουν τήν περισσότερη δουλειά γιά 5 σέτς μέ 8-10 έπαναλήψεις.

Ξανά έχουμε έναν συνδυασμό κινήσεων γιά τόν όποιο ό Dave λέει δτι κάνει θαύματα γιά τό δέσιμο τῶν δικεφάλων μέ τούς δελτοειδής. Έδω χρησιμοποιεῖ τίς έπικλινεῖς κάμψεις άλτηρων. Τά βάρη κάμπτονται μέχρι τούς ώμους και μετά κάνει πίεση άλτηρων. Μετά έρχονται κάτω στούς δελτοειδής και κατεβαίνουν σιγά-σιγά μέχρι τήν άρχικη θέση. Υπάρχουν περιπτώσεις πού ό Ντέηβ θά κάνει τήν κάμψη μέ τά χέρια του νά κυττοῦν πρός τά





έξω άλλα και πάλι θά θάχρησμοποιηθούν οι πιέσεις μέ τούς ίδιους άλτηρες.

Στόν Ντέηβ άρέσουν και οι κάμψεις αύτοσυγκεντρώσεως μέ μπάρα ή άλτηρες. Προτιμά νά κρατάει τόν άγκωνα του στό έσωτερικό τοῦ μηροῦ κοντά στό γόνατο. Μερικές φορές θ' άλλάζει τίς κάμψεις δικεφάλων μέ μπάρα, μέ τήν άσκηση πού πρωτοεφάρμοσε o Leroy Colbert. Δηλ. τίς έναλλασσόμενες κάμψεις άλτηρων. Τό βάρος κάμπτεται όσο ψηλά είναι δυνατόν, μετά ό αγκώνας σηκώνεται έτσι ώστε τό βάρος νά βρεθεί σχεδόν πίσω άπό τό κεφάλι. Οι δικεφάλοι του Ντέηβ τελειώνουν, έχοντας στό ένεργητικό τους πάντα 15 σέτ πέρα άπό τό ποιές άσκησεις διαλέγει.

Γιά τούς τρικεφάλους ο Ντέηβ άρχιζει μέ ξαπλωτές γαλλικές πιέσεις χρησιμοποιώντας κλειστή λαβή. Ο Dave χρησιμοποιεί τόσο βάρος όσο είναι ίκανός νά κρατήσει γιά 5 σέτ τών 12 σωστών έπαναλήψεων. Τού άρέσει πολύ μετά άπό αύτήν τήν άσκηση νά κάνει πιέσεις πάγκου μέ κλειστή λαβή.

Συνεχίζει μέ πιέσεις τρικεφάλων στήν τροχαλία σέ αύστηρό στύλ. Κατά τό τέλος τοῦ σέτ αύξανει τό μήκος τής κινήσεως άφήνωντας τήν μπάρα νά φτάσει μέχρι τό μέτωπό του. Οι καθιστές πιέσεις του γίνονται μέ μπάρα σέ κανονικό στύλ καθώς και οι έκτασεις (ύπο γωνία κορμοῦ) στήν τροχαλία μέ σκοινί. Τελειώνει μέ πιέσεις τρικεφάλων στήν τροχαλία άλλα μέ άντιστροφη λαβή μέ τό ένα χέρι ή καί τά δύο. Ο Dave συμπληρώνει 20-23 σέτ γιά τούς τρικεφάλους του.

Γιά τούς πήχεις του ο Dave χρησιμοποιεί τίς άντιστροφες κάμψεις μπάρας σέ σούπερσέτ μέ κάμψεις καρπῶν μέ μπάρα μέ τούς πήχεις του νά άναπαύονται στά γόνατά του. "Ολα αύτά σέ 4 σέτ μέ 12-15 έπαναλήψεις.

MHPOI

Ρίχνοντας μιά ματιά στήν έξασκηση τοῦ κάτω σώματος θά καταλάβετε ότι δέν διαφέρει σέ τίποτε άπό έναν άλλο Μπόντυ-Μπύλντερ. Δέν ύπάρχει τίποτε άσυνήθιστο,

Ο "Αρνολντ, ο Ντέηβ, ο Τζώρτζ και ο Ζάμπο στό τέλος ένός μεγάλου γουήκ-εντ.

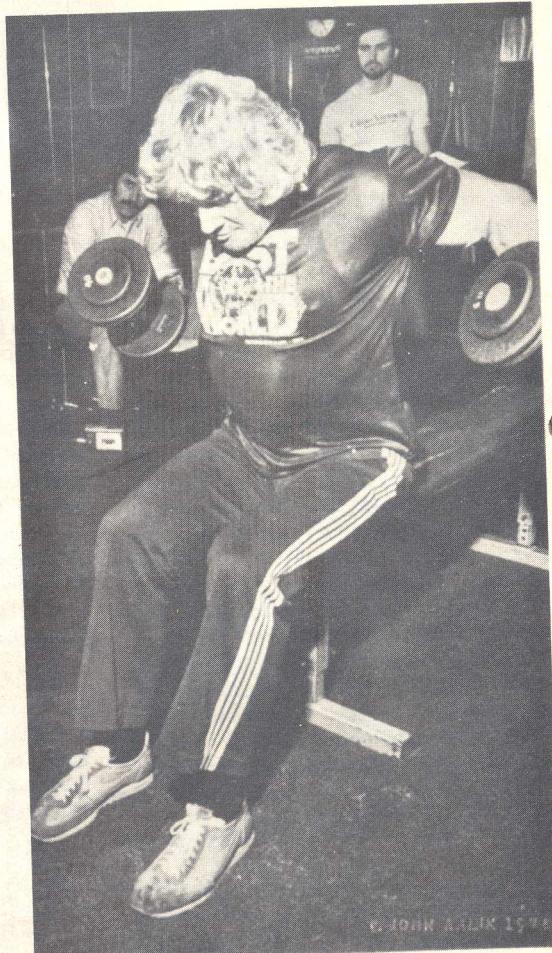


έκτος άπό την έντονη αύτοσυγκέντρωση, σήμα κατατεθέν στό πρόσωπό του κατά την διάρκεια της έξασκησεως. 'Αρχίζει μέ Leg-Extension σάν προθέρμανση κάνοντας 5 σέτ τών 15 έπαναλήψεων. 'Εκτελεῖ σέ σοῦπερ-σέτ μαζί μέ κάμψεις δικεφάλων (μηροῦ) στό Leg-Extension.

Σπήν μηχανή Leg-Press κατεβάζει τό βάρος τόσο χαμηλά, όσο είναι δυνατόν, πρίν τό άνεβάσει στήν άρχική θέση. Συνήθως κάνει 5 σέτς τών 15 έπαναλήψεων. "Όταν κάνει πισινά σκουώτ (Hack Squat) παίρνει μιά ιδιαίτερα άνοιχτη λαβή στήν μπάρα έτοις ώστε νά μπορεῖ νά περάσει τήν παράλληλη θέση πρός τό έδαφος. Γιά τίς πρώτες έπαναλήψεις τά πόδια κρατιούνται μᾶλλον κλειστά και στήν συνέχεια τ' άνοιγει περίπου στό μήκος τών ώμων. "Οπως συνήθως .5 σέτς μέ 15 έπαναλήψεις. 'Ο Dave προπονεῖ τίς γάμπες του κάθε μέρα. Κάνει άναστκώσεις γάμπας στήν καθιστή μηχανή γαμπών σέ σοῦπερ-σέτ μέ άρσεις γιαδάρου. Συγκεντρώνονται στό νά πιέσει τίς γάμπες του νά δουλέψουν. Κι' έδω 5 σέτς τών 15 έπαναλήψεων.

KOΙΛΙΑΚΟΙ

"Αρσεις ποδιών, άρσεις ποδιών κρεμα-σμένος στό μονόζυγο, sit-ups στήν ρωμαϊκή καρέκλα είναι οι άσκησεις πού παίζουν κάθε μέρα σπουδαίο ρόλο στήν έξασκηση τοῦ ύπογαστρίου. 'Επιδώκει πολλές έπαναλή-ψεις φτάνοντας μερικές φορές και τίς 150. "Οπως άνεφερα πρίν ό Ντέηβ δέν κάνει όλες τίς άσκησεις γιά τά διάφορα μέρη τοῦ σώματος, σέ έλευθερο στύλ. 'Εκει πού θά κάνει 5 άσκησεις γιά τό στήθος του τ' αλλα μέρη θά άσκησην μόνο μέ δύο. Πρέπει άκομη νά σημειωθεῖ ότι ό Ντέηβ δέν συνιστά



Τά πέντε βήματα τών έκτασεων τού Ντρέηπερ.



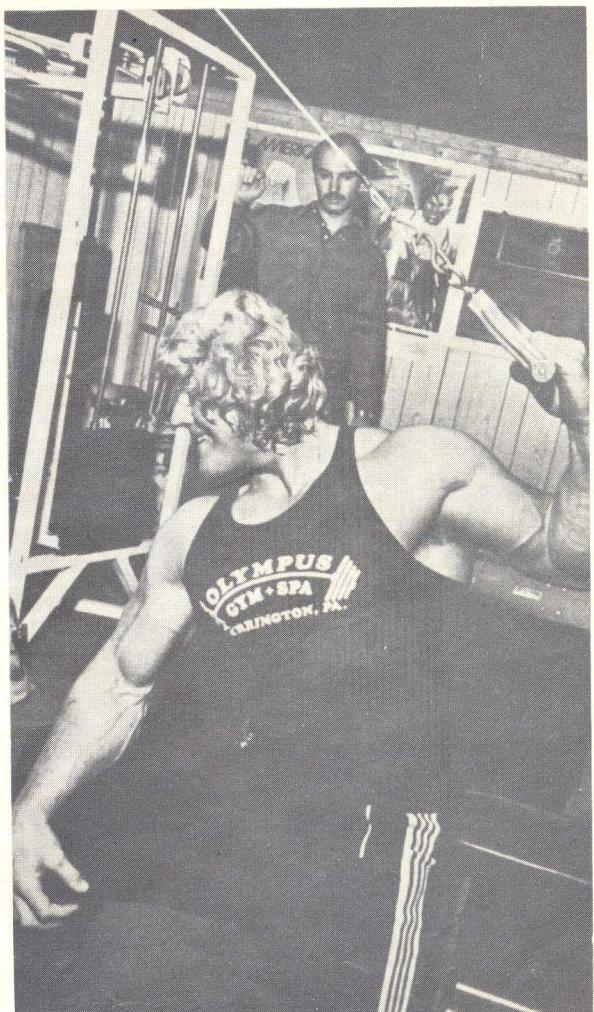
Τά 3 βήματα ειδικής άσκησεως του Ντέηβ για τήν πλάτη και τό στήθος καθώς και ή τελική φάση της κωπηλατικής μέ αλτήρα.

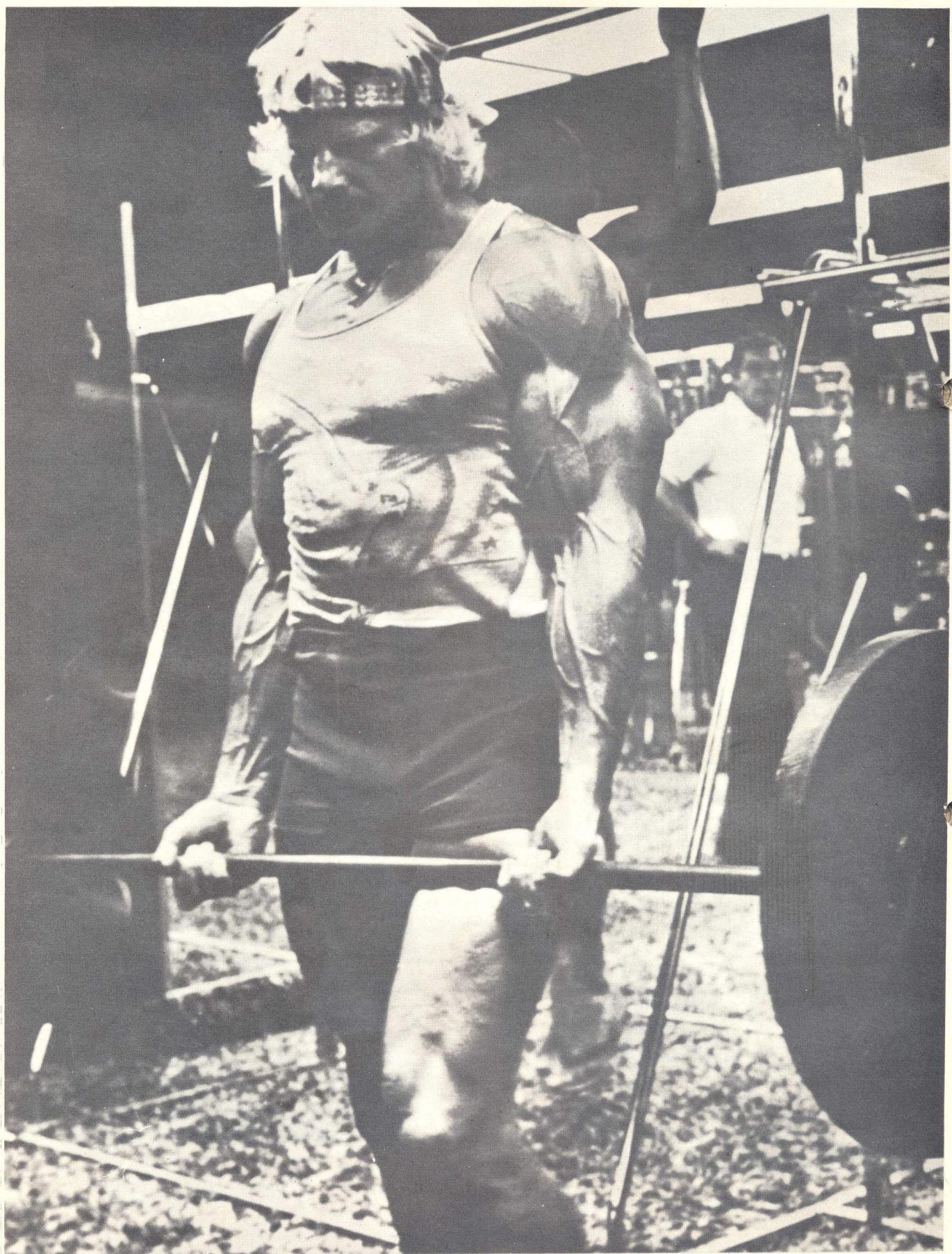
τήν άμεση υιοθεσία τοῦ προγράμματός του. Συμβουλεύει τήν βαθμιαία είσχώρηση σ' αὐτό.

Αύτήν τήν στιγμή ὁ Ντέηβ έπανέρχεται στήν πολιά του φόρμα. Ο ἐξασκητικός του ἐνθουσιασμός εἶναι ψηλά' αύτό σημαίνει ὅτι οι χιλιάδες τῶν ὀπαδῶν του θά εύχαριστηθοῦν πάρα πολύ.

Ναι, δέν θά ύπαρξει ξανά σταμάτημα γιά τόν Ντέηβ ἄλλη φορά.

Ποτέ πιά!







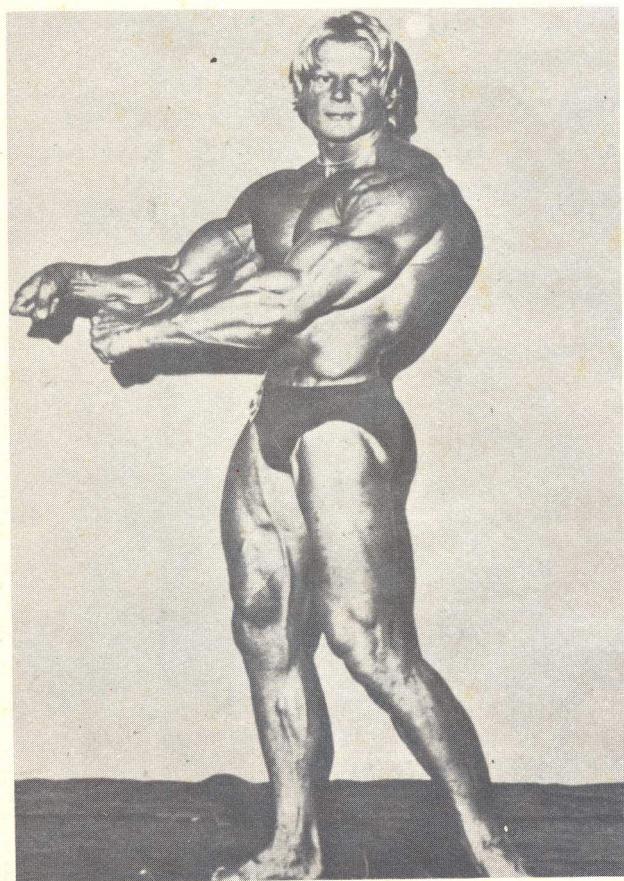
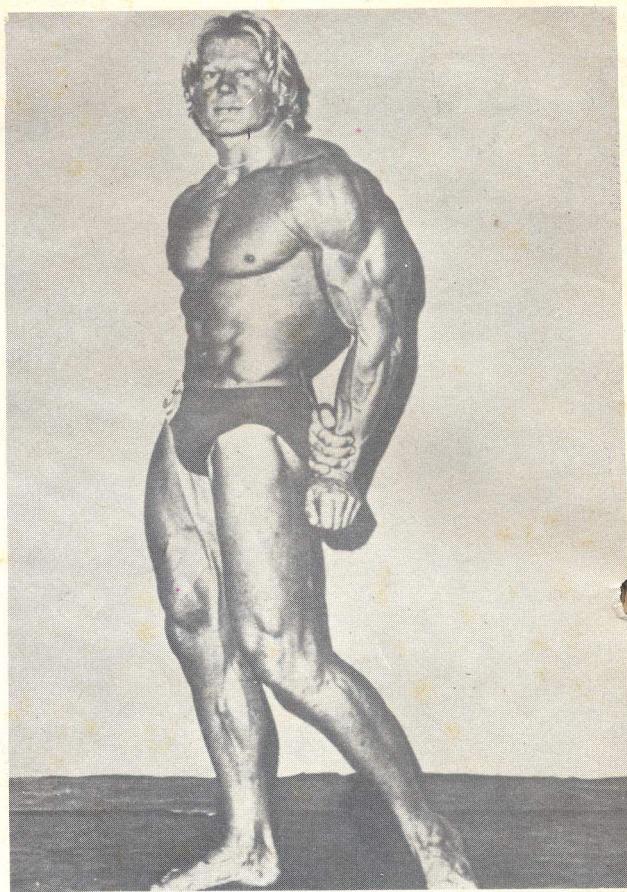
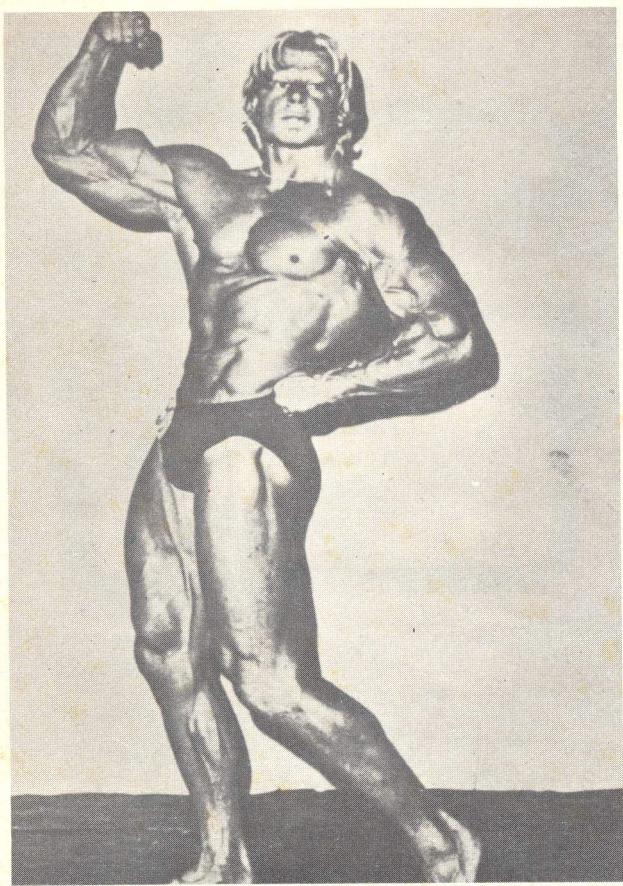
Αριστερά: Ο Ντέηβ όπως έμφανιστηκε στήν T.V. γιά τό σόου Δαιδάλος και Γολιάθ. Δεξά μέ την Κλαούντια Καρντινάλε στό έργο «μήν κάνεις κύματα».



Ο έκδότης μας κ. Τριανταφυλλίδης σφίγγει τό άτσάλινο χέρι του ΝΤΡΕΗΠΕΡ στήν Αμερική.

ΑΘΗΝΑΙΟΙ
Τώρα οι
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ
και στήν
ΟΜΟΝΟΙΑ
Θά τις βρήτε στό μεγάλο
άθλητικό κατάστημα
DORTT^R
ΒΑΓΓΕΛΗΣ Κ. ΡΑΚΑΝΤΑΣ
 ΦΕΙΔΙΟΥ 11 & ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ ΤΗΛ. 36.38.909
 ΑΘΗΝΑ - 142 ΟΛΟ ΤΟ 24ωρο





ΠΟΡΤΡΑΙΤΑ ΤΗΣ I.F.B.B

ΑΡΣΤΕΙΔΗΣ ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΣ

Γεννήθηκε στήν Θεσσαλονίκη τό 1952. Μέ τόν άθλητισμό πορωτοασχολήθηκε σέ ήλικια 15 χρονών, και στά 18 του έκανε τή πρώτη του γνωριμία μέ τά βάρη.

Έν συνεχεία άφοῦ γυμνάστηκε άρκετά ήρθε δ καιρός νά ύπηρετήσει τή στρατιωτική του θητεία. Ό ήσυχος και σεμνός Ζαφειρόπουλος κατώρθωσε μέ τή διαγωγή του και τό ήθος του νά κερδίσει τή συμπάθεια τῶν άνωτέρων του, και έτσι νά τοῦ δοθεῖ ή εύκαιρια νά γυμναστεῖ και κατά τή διάρκεια τῆς θητείας του.

Έτσι τό 1977 γιά πρώτη φορά στή ζωή του κατεβαίνει σέ άγωνες, μέ τήν Έθνική δύμαδα τής I.F.B.B. στή Νήμ τής Γαλλίας μαζί μέ τούς συαθλητές του, KOYKO, GIANNAKOPOULOS, XATZIGEORGIOU, και KΩΣΤΟΓΛΑΚΗ. Σέ διεθνείς άγωνες γιά πρώτη φορά δ Αριστείδης βαφτίστηκε στά δύσκολα, άγωνιζόμενος σέ 2 άγωνες. Στό ΜΙΣΤΕΡ ΕΥΡΩΠΗ 1977 τής I.F.B.B. και τόΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1977 τής I.F.B.B..

Έτσι τό 1978 μόνο μέ δύο έβδομάδες προετοιμασία κατέβηκε σέ μιά άθλιτική συνάντιση ξένη πρός τήν I.F.B.B., και κέρδισε τό κύπελλο τοῦ 1978. Τό 1979 οι διοργανωτές τής ίδιας πάλι συναντήσεως δέν τοῦ έπετρεψαν νά λάβει μέρος στόν άγωνα, άλλα μόνο νά κατεβεῖ σάν ΓΚΕΣΤ ΠΟΟΥΖΕΡ. Αύτό άπογοήτευσε τόν Αριστείδη Ζαφειρόπουλο πού, κατά τή δική του πάντα γνώμη, τοῦ έκοψε τήν δρεξη γιά συέχεια.

Έν συνεχεία ήρθε σ' έπαφη πάλι μέ τήν I.F.B.B. τονόθηκε τό ήθικό του, και ζωντάνεψε τό ένδιαφέρον του γιά τό άθλημα, τόσο γιά τόν έαυτό του, δσο και γιά τά νιάτα τής Θεσσαλονίκης τά όποια άποφάσισε νά βοηθήσει δ ίδιος προσωπικά διδάσκοντας τό μπόντυ μπίλντιγκ στό τελειότατο γυμναστήριο πού δημιούργησε στήν δόδο ΠΕΤΡΟΥ ΣΥΝΔΙΚΑ 4.

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ. ΤΗΛ. 848.504

Σέ έρώτησή μας ἀν θά τόν ξαναδοῦμε σέ άγωνες μᾶς άπαντησε: 'Η έκπλήξεις δέν λέγονται. Κι' έμεις γράφουμε. «Ο ΝΟΩΝ ΝΟΕΙΤΟ».

Στό έπόμενο θά σᾶς παρασυσιάσουμε τό πορτραϊο τοῦ Κώστα Γιαννακόπουλου



TONY EMOT και κύριος και κυρία Ζαφειροπούλου.

το προγράμμα

ΤΟΥ ΝΤΕΙΒΗΤ ΝΤΡΕΗΠΕΡ

συνερ - σέτς

ΣΤΗΘΟΣ

Πίεσις Πάγκου 5 Σέτ x 8 ή 10
Φλαις Ντρέιπερ 5 Σέτ x 15 έπ
Πουλόβερ 5 Σέτ x 15 ή 20
Διπλές Τροχαλίες ... 3 Σέτ x 12 ή 15

ΠΛΑΤΗ

Κωπηλατική μέ τό 1 χέρι
5 Σέτ τῶν 8 ή 10
Κωπηλατική μπάρα 3 ή 4 Σέτ
10 ή 12 έπαν.
Καθιστική Τροχαλία 5 σέτ x 12 ή 15
Τραβήγματα 1/2 μπροστά - 1/2 πίσω
λαιμού
5 x 15

ΩΜΟΙ

Όπισθολαίμιες 5 σέτ τῶν 8 ή 10
Πλάγιες έκτάσεις 5x 8 ή 10
Καθιστές πιέσεις
μέ άλτηρες 5 σέτ τῶν 8 ή 10

ΜΗΡΟΙ

Στό Εξτένσιον 5 x 15
Μηριαίους δικεφ. 5x 15
Λίγκ Πρές 5 x 15
Χάκ Σκουώτ 5 x 15

ΓΑΜΠΕΣ

Καθιστές άκροστασίες 5 x 15
Όρθιες » » 5 x 15
Αρσεις ύποζόγου 5 x 15

ΜΕΣΗ

Ρωμαϊκή καρέκλα 150 έπαν.
Αρσεις σκελλῶν 150 έπ.
Καθιστές άρσεις γονάτων 150 έπαν.

ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ

Κάμψεις μέ μπάρα 5 x 8 ή
Κάμψεις στόν έπικλινή 5 x 8 ή 10
Κάμψεις αύτοσυγκεντρώσεως 5 x 8 ή 10

ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ

Ξαπλ. Γαλλικές πιέσεις 5 x 12 ή 15
Τελείωμα μέ κλειστή λαβή (πίεση)
Τροχαλία 5 Σέτ x 12 ή 15
Καθιστές Γαλλ. πιέσεις 5 x 12 ή 15
Τροχαλίες 5 σέτ x 12 ή 15

ΚΑΡΠΟΙ

Ανάποδες Κάμψεις 5 x 8 ή 12
Κάμψεις καρπών μέ μπάρα 4 x 15
Κάμψεις καρπών μέ άλτηρες 4 x 15

ΜΕΘΟΔΟΣ

Δευτέρα - Τετάρτη - Παρασκευή
Στηθος, Πλάτη, "Ωμοι, Μέση, και Γάμπες
Τρίτη - Πέμπτη - Σαββάτο
Δικέφαλοι, Τρικ, Μηροί, Γάμπες, και Μέση

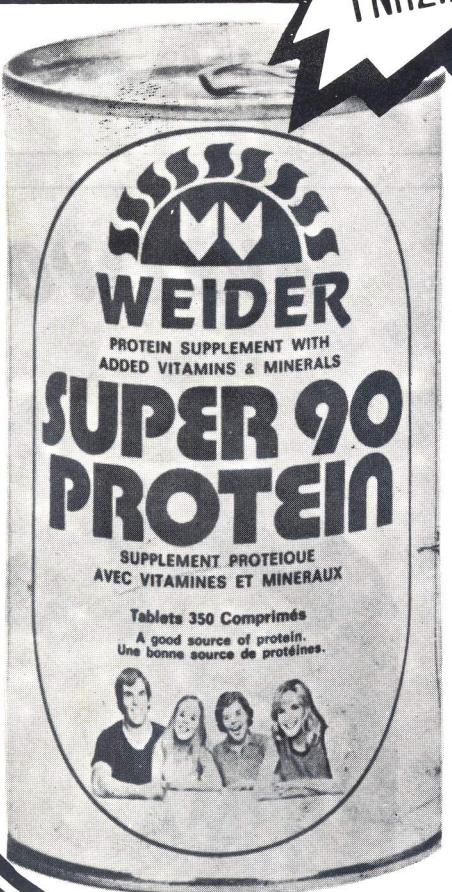


**ΜΟΝΟΝ ΕΜΕΙΣ
ΣΑΣ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ
ΥΠΕΥΘΥΝΑ**

**σᾶς φέραμε κάτι εύθειαν
άπό τό ΜΟΝΤΡΕΑΛ
τίς ΓΝΗΣΙΕΣ τροφές τῶν πρωταβλητῶν**

ΠΡΟΣΟΧΗ

**Κατασκευάζονται καὶ συσκευάζονται
στὸν ΚΑΝΑΔΑ**



ΓΝΗΣΙΕΣ

**πρωτεΐνες
WEIDER**

**Είναι περιζήτητες καὶ κατανα-
λίσκονται σὲ 103 χώρες. Αύτό
είναι ἡ μεγαλύτερη ἐγγύησις.**

**ΑΠΟΣΤΕΛΛΟΝΤΑΙ
Σ'ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

ΤΙΜΗ ΔΡΧ. 850

**ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ σ'ολα τα
αθλητικά καταστήματα τῆς χώρας.**

Επισκευαστείτε μας στα γραφεία της:

"ΓΟΥΑΓΝΤΕΡ ΕΛΛΑΣ"

**ΜΗΘΥΜΝΗΣ 42 Πλ. Ἀμερικῆς
Α' ΟΡΟΦΟΣ**

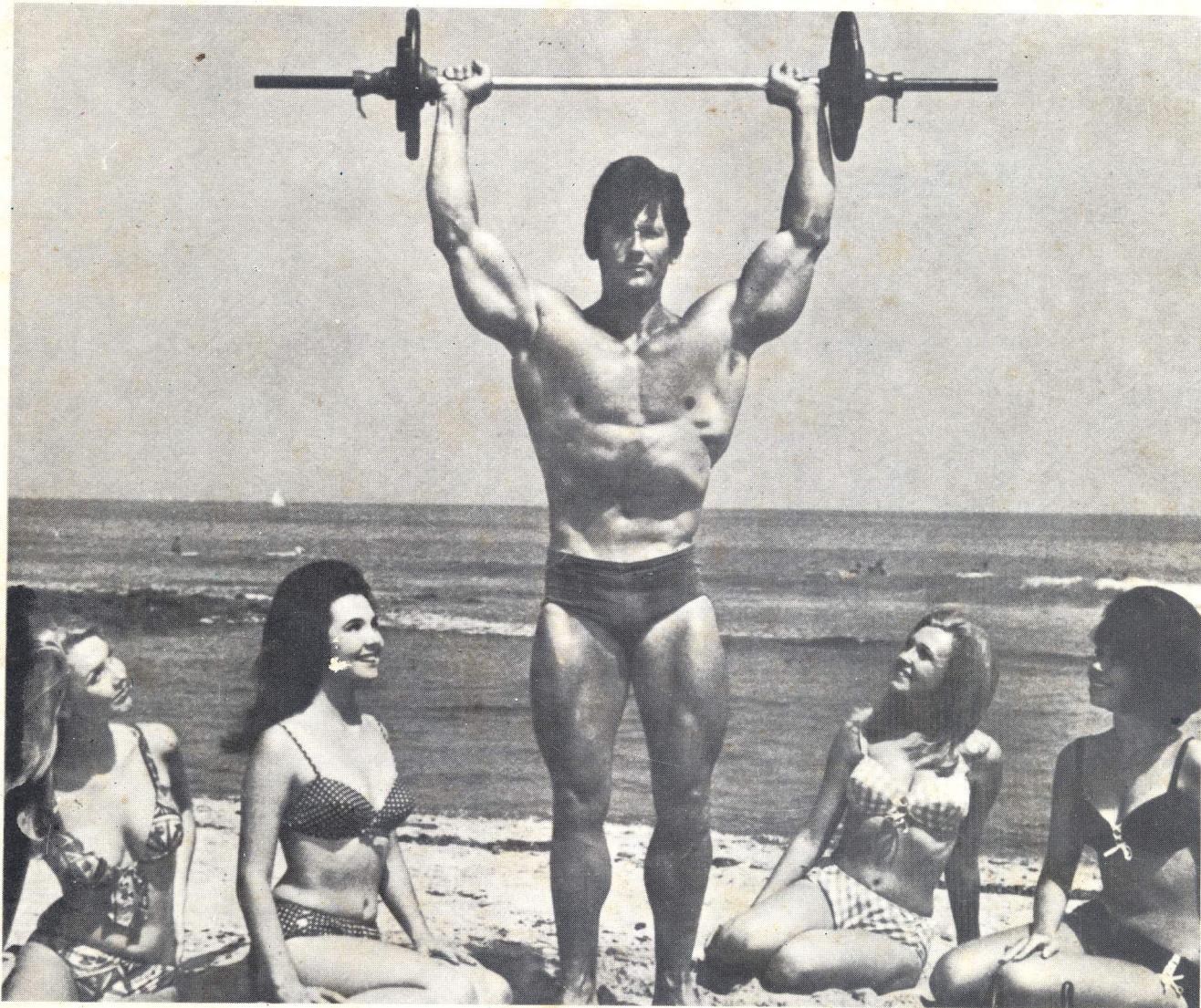
**Γραψτε μας ἢ στειλτε μας
ταχ. επιταγή στη διεύθυνση:**

Προς

**WEIDER HELLAS
P. O. BOX 3705
ΛΕΒΙΔΟΥ - ΑΘΗΝΑΙ**

ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ

weider



ΑΡΧΙΣΤΕ ΝΑ
ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ
ΑΠΟ ΣΗΜΕΡΑ.
ΣΕ ΜΑΣ
ΘΑ ΒΡΗΤΕ....
ΑΛΤΗΡΕΣ -

ΕΠΙΣΚΕΦΘΗΤΕ ΜΑΣ

ΜΗΘΥΜΝΗΣ 42

στον
1^ο Όροφο

ΤΗΛ. 8654407 & 8654975
TELEX 219809 KOMA GR/REF. 258

ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ ΤΑ
ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ

ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΑ ΣΥΝΤΟΜΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ

ΒΑΡΗ -
ΠΑΓΚΟΥΣ ΚΑΙ
ΟΛΑ ΤΑ ΟΡΓΑΝΑ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
ΣΕ
ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΕΣ
ΤΙΜΕΣ !!!