

μυϊκή

# ΔΙΑΓΛΑΣΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 20 ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2001  
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Αχίλλεια

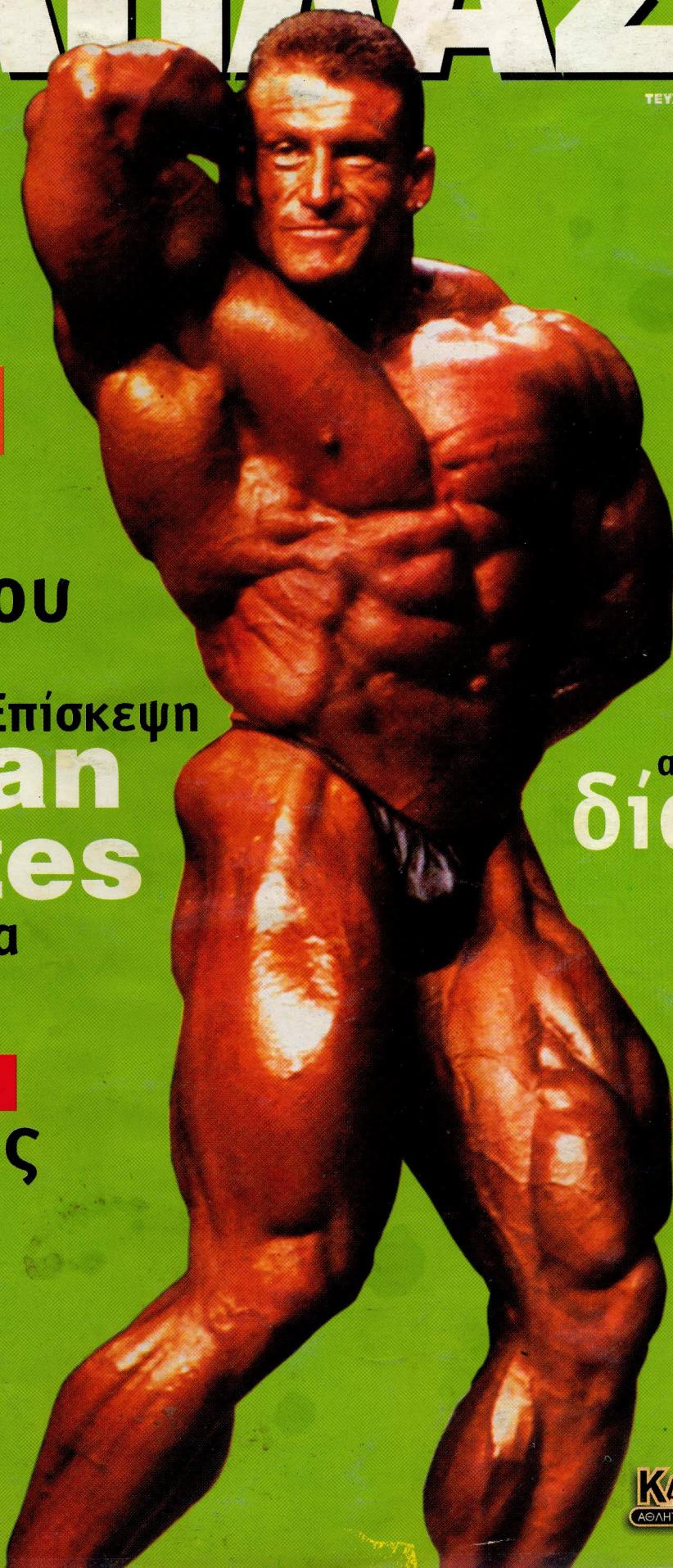
Αγώνες  
Βελγίου

Επίσκεψη  
**Dorian  
Yates**  
στη Λάρισα

πρόγραμμα  
διατροφής

μαγνήσιο  
&  
μύες

αγωνιστική  
**δίαιτα**

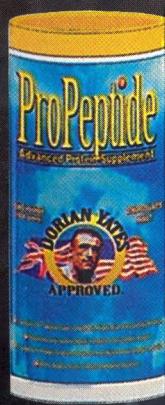
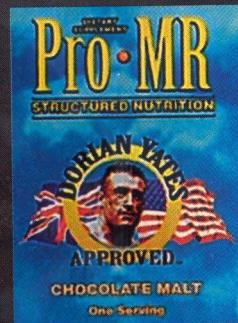


**ΚΑΤΣΕΛΟΣ Ο.Ε.**  
ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ • ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

# ΤΑ ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΥΦΑΙΟ BODYBUILDER



Dorian Yates



Φτιαγμένα  
από έναν  
**ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ**  
για πρωταθλητές



**Σ**τις σελίδες του περιοδικού που κρατάτε στα χέρια σας παρουσιάζεται το σημαντικότερο γεγονός στον χώρο της Σωματικής Διάπλασης στην Ελλάδα.

Βέβαια ήταν κάτι που είχαμε υποσχεδεί στους φίλους του Bodybuilding από το προηγούμενό μας τεύχος όπου παρουσιάζαμε ένα άλλο μεγάλο γεγονός το σεμινάριο του Chris Cormier. Μιλάμε φυσικά για τον ερχομό για πρώτη φορά στην Ελλάδα του Dorian Yates, 6 φορές Mr. Olympia, και τον συνεργατών του στην Chemical Nutrition. Βέβαια μας λύπησε το γεγονός πως δεν δόθηκε δημοσιότητα από τον περιοδικό τύπο, που ασχολείται υποτίθεται με το άδηλημα, για τον ερχομό ενός αδηλητή του βεληνεκούς του Dorian Yates.

Πραγματοποιήσαμε την υπόσχεσή μας και ξεκινήσαμε μια νέα εποχή στην ενημέρωση των αδηλητών στην Ελλάδα από μεγάλα ονόματα στον χώρο του Bodybuilding, σχετικά με την διατροφή, τα συμπληρώματα, τα προγράμματα προπόνησης και οτιδήποτε άλλο χρειάζεται ένας αδηλητής στην Σωματική Διάπλαση.

Το περιοδικό μας που διανέμεται δωρεάν στα γυμναστήρια και στους αδηλητές δια είναι το μέσον επικοινωνίας σας με όλα τα μεγάλα ονόματα του χώρου και δια καλύπτει όλα τα δέματα που αφορούν την Σωματική Διάπλαση. Θελούμε να εμπλουτίζουμε συνεχώς την ώλη του περιοδικού με τελικό μας στόχο να φθάσει να πωλείται στα περίπτερά σαν το καλύτερο περιοδικό που έγινε ποτέ στην Ελλάδα. Θα σας ενημερώνουμε συνεχώς και δια σας μεταφέρουμε την τεχνογνωσία μεγάλων αδηλητών, έτσι ώστε να έχετε και εσείς την δυνατότητα να προχωρήσετε και να επιτύχετε τους στόχους σας και να βλέπουμε πολλούς περισσότερους αδηλητές μας σε διεθνείς αγώνες της IFBB. Πιστεύουμε ότι στην Ελλάδα υπάρχει πρόβλημα σωστής ενημέρωσης των αδηλητών και των επαγγελματιών του χώρου.

Η ΚΑΤΣΕΛΟΣ Ο.Ε. προσφέρει οικονομική στήριξη στους αγώνες που διοργανώνει η ΕΟΣΔ-IFBB ώστε να αναβαθμισθεί το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης στην Ελλάδα, με αγώνες που διέχουν το κύρος των αγώνων της IFBB αλλά και την ανάλογη προβολή που έχουν διεθνώς οι αδηλητές της. Πρέπει κατά την γνώμη μας στην Ελλάδα να σταματήσει ο καθένας να τραβά τον δικό του δρόμο στον χώρο και το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης να έχει μια κατεύθυνση αν δέλουμε να δούμε στο μέλλον τις προσπάθειες των αδηλητών να ανταμείβονται και όχι να απογοητεύονται και να σταματούν τον πρωταθλητισμό, όπως έχει συμβεί σε πολλούς καλούς αδηλητές στο παρελθόν. Με την δική σας βοήθεια και συνεργασία δια μπορέσουμε να πραγματοποιήσουμε τους κοινούς μας στόχους.

## Συνεργάτες

### Κεντρική Διάθεση

**Κατσέλος Ο.Ε.**  
Λάρισα - Φαρσάλων 169  
0410.660831

### Αθήνα:

**Τζινίδης Μανώλης**  
010.5541975 / 0977.412752  
**Βασάλος Ιωάννης**  
010.6449913

### Θεσσαλονίκη:

**Ζωΐδης Μιχάλης**  
0310.761909  
**Κων/νίδης Γιώργος**  
03510.27777

### Βόλος:

**Καραμανλάκης Μανώλης**  
0421.51015

**Τσάρας Δημήτρης**  
04210.41805

### Λάρισα:

**Ανδρουλάκης Μιχάλης**  
0410.532962  
0410.537125

**Κατσιαφλιάκας Λεωνίδας**  
0410.551448

### Ρόδος:

**Μανωλάκας Νικήτας**  
02410.30482

### Αίγινα:

**Σπύρου Μανώλης**  
02970.28245

Και σε όλα τα καλά καταστήματα αθλητικών ειδών.

## Επιστημονικοί Συνεργάτες:

Μέλλος Θωμάς  
Θεοδωρόπουλος Θεόδωρος  
Τσέτσιλας Βασίλης

## Διευθυντής Σύνταξης

Βουνάτσος Γιώργος - Δημοσιογράφος

## Δημιουργικό - Σεπτιδοποίηση

**Lemon creative** 31ης Αυγούστου 31 - Λάρισα  
0410.230702

## Αχιλεια

**Σεμινάριο Dorian Yates στην Ελλάδα**

## Αποτελέσματα Βελγίου

**Πώς να διαβάζουμε τις εξετάσεις αιματος**

**Μύθοι και αλήθειες για την πρωτείνη Dorian Yates**

**Pro-Mr , Propeptide , Pro-Mass**

**Το bodybuilding & οι τραυματισμοί της πλάτης & σπονδυλικής σπλήν**

**Αγωνιστική Δίαιτα Dorian Yates**

## Πρόγραμμα διατροφής

**Μήνυμα Ελληνικής Ομασπονδίας Σωματικής Διάπλασης**

**Μαγνήσιο και μύες**

**Πρόγραμμα στήθους - δικεφάλων**

**Η νίκη είναι δική μας**

**Αποτελέσματα 10ου Βαλκανικού Πρωταθλήματος IFBB**

**Αποτελέσματα 18ου Μεσογειακού Πρωταθλήματος IFBB**

**World Games. Δελτίο Τύπου**

**Αποτελέσματα 14ου Πανελλήνιου Πρωταθλήματος IFBB**

**Πιέρια 2001**

# Αχίλλεια

2000



Καπηγορία -80 ανδρών

## Εντυπωσίασαν οι αθλητές στους Αγώνες Σωματικής Διάπλασης «Αχίλλεια 2000»



Καπηγορία Fitness ανδρών

Κατηγορία +90 ανδρών



Κατηγορία -90 ανδρών



Fitness Γυναικών



**Η** Ελληνική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης, σε συνεργασία με τον Αθλητικό Οργανισμό Δήμου Λάρισας (ΑΟΔΛ) διοργάνωσε τους "1ους Περιφερειακούς Αγώνες Σωματικής Διάπλασης "Αχιλλεία 2000", οι οποίοι διεξήχθησαν στο κλειστό δημοτικό γυμναστήριο.

Η ΕΟΣΔ είναι μέλος της I.F.B.B. (Διεθνής Ομοσπονδία Bodybuilding) από το 1979. Η IFBB αποτελείται σήμερα από 179 κράτη - μέλη και είναι ανάμεσα στις 5 καλύτερες στον κόσμο.

Το 1998 η IFBB αναγνωρίστηκε από τη Διεπαθή Ολυμπιακή Επιτροπή, σύμφωνα με το άρδρο 29 του καταστατικού της ΔΟΕ. Για το λόγο αυτό, το άθλημα του Bodybuilding είναι Ολυμπιακό και έχει τα ίδια δικαιώματα και τις υποχρεώσεις με τα υπόλοιπα ολυμπιακά αθλήματα.

# Τιμητικές πλακέτες απένειμε η Ελληνική Ομοσπονδία



Ο κ. Οικονόμου προεδρος με τον κ. Στουκογιώργο εκπρόσωπο του ΑΟΔΑ παρουσία του δημάρχου κ. Τζανακούλη και του προέδρου της ΕΟΣΔ κ. Ι. Λεβεντέλη και ο χορηγός του αγώνα' Π. Κατσέλος



Απονομή τιμητικής πλακέτας από τον χορηγό κ. Π. Κατσέλο στον δημάρχο Λάρισας κ. Κ. Τζανακούλη για την αμέριστη συμπαράσταση προς το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης

**H**Ellinikή Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης διοργανώνει, σε συνεργασία με δημοτικές και αδλητικές αρχές, αγώνες Bodybuilding σε ολόκληρη την Ελλάδα και οι νικητές των κατηγοριών που ανταποκρίνονται στις προϋποδέσεις, συμμετέχουν στις εθνικές μας αποστολές, στα Μεσογειακά, Πανευρωπαϊκά και Παγκόσμια Πρωταθλήματα της IFBB, καθώς και στο πανελλήνιο πρωτάθλημα που διοργανώνει η Ελληνική Ομοσπονδία κάθε άνοιξη.

Τους 1ους Περιφερειακούς Αγώνες Σωματικής Διάπλασης "Αχίλλεια 2000" τίμησαν με την παρουσία τους ο δήμαρχος της Λάρισας κ. Τζανακούλης, ο εκπρόσωπος του ΑΟΔΑ κ. Γ. Οικονόμου, ο υπεύθυνος βαρέων αδλημάτων του ΑΟΔΑ κ. Στουκογιώργος και ο αποκλειστικός χορηγός της εκδήλωσης κ. Π. Κατσέλος στους οποίους απενεμήθηκαν τιμητικές πλακέτες της ελληνικής ομοσπονδίας.

Ο πρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης κ. Ιορδάνης Λεβεντέλης 8 φορές πρωταθλητής Ελλάδας, 2ος Μεσογειονίκης IFBB και διεθνής κριτής) προσκαλεί όλα τα ενδιαφερόμενα σωματεία που επιδυμούν να ενταχθούν στη δύναμη της Ομοσπονδίας να επικοινωνήσουν μαζί του.



Απονομή τιμητικής πλακέτας από τον χορηγό κ. Π. Κατσέλο στον δημοσιογράφο κ. Γ. Βουνάτσο που στηρίζει πάντα τις προσπάθειες του αδήληματος και της Ομοπονδίας

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ

### Κατηγορία FITNESS Ανδρών

1ος Γ. Μουτρόπουλος  
2ος Σ. Γκουτζάρης  
3ος Σ. Ντραλίας, Γ. Τοιντζός

### Κατηγορία Fitness Γυναικών

Συμμετή άνευ συναγωνισμού:  
Λίντα Κουλέτσιου

### Κατηγορία Ανδρών μεσαίων βαρών -80 κιλά

1ος Γ. Μπέλλης  
2ος Σ. Κουκουλής  
3ος Καμπουρίδης  
4ος Κ. Πετράκος  
5ος Χ. Μπαριμόγλου

### Κατηγορία Ανδρών ημιβαρέων βαρών -90 κιλά

1ος Α. Τσιγκελής  
2ος Π. Καπετανίος  
3ος Γ. Ντίμος

### Κατηγορία Ανδρών βαρέων βαρών +90 κιλά

1ος Μ. Καραμανλάκης  
2ος Σ. Κτιστάκης  
3ος Κουλουκιώτης

### Κατηγορία Overall

Νικητής ο Μανώλης Καραμανλάκης.

Για πρώτη φορά στην Ελλάδα  
σε σεμινάριο ο 6 φορές

# MR Olympia DORIAN YATES



Από το σεμινάριο τα team Chemical Nutrition Κατσέλος Ο.Ε.



DORIAN YATES

**Σ**εμινάριο με θέμα "Προπόνηση - Διατροφή - Συμπληρώματα Διατροφής" πραγματοποιήθηκε στο Χατζηγιάννειο Πνευματικό Κέντρο του Δήμου Λάρισας. Το σεμινάριο διοργάνωσε ο αποκλειστικός αντιπρόσωπος των προϊόντων της CHEMICAL NUTRITION στην Ελλάδα, η εταιρία ΚΑΤΣΕΛΟΣ Ο.Ε.

Κεντρικός ομιλητής ήταν ο δρύλος του επαγγελματικού bodybuilding Dorian Yates ο οποίος είναι και ο ιδιοκτήτης της CHEMICAL NUTRITION.

Μαζί με τον Dorian ο συνεργάτης της Kerry Kayes πρώην εδνικός Πρωταθλητής της Βρετανίας, με τεράστιες γνώσεις στην διατροφή και στην προπονητική, γνώσεις που τον έχουν καδιερώσει διεθνώς ως έναν από τους κορυφαίους σύμβουλους πολλών επαγγελματιών αθλητών.

**Για πληροφορίες που αφορούν τις προπονητικές αρχές του Dorian Yates και τα συμπληρώματα διατροφής μπορείτε να απευθύνεστε στην ΚΑΤΣΕΛΟΣ Ο.Ε. αντιπρόσωπο του Dorian Yates στην Ελλάδα στα τηλ.: (041) 660831 και (041) 660832 ή στους κατά τόπους συνεργάτες της CHEMICAL NUTRITION.**

## ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ DORIAN YATES



CHEMICAL NUTRITION TEAM

**T**ον λόγο έλαβε επίσης και ο Brian Batcheldor επίσης συνεργάτης CHEMICAL NUTRITION.

Ο Brian Batcheldor είναι ο καλύτερος προπονητής της Βρετανίας στα "Βαριά αδλήματα". Ο Brian είναι το "μυστικό" πολλών επαγγελματιών αδλητών, συμπεριλαμβανομένων και ολυμπιακών αδλητών.

Ακολούθως επίδειξη από τον επαγγελματία αδλητή της I.F.B.B., του ανδρώπου με τους μεγαλύτερους τρικέφαλους στον κόσμο. Η περίμετρος των δικέφαλων του Ernie Taylor είναι 67 εκατοστά!!!

Ο Dorian Yates και οι συνεργάτες του απάντησαν σε όλες τις ερωτήσεις των ακροατών που είχαν κατακλύσει την αίθουσα του σεμιναρίου.

Ο Dorian Yates έμεινε ενδουσιασμένος από την χώρα μας και τους ανδρώπους της και υποσχέδηκε ότι δα ξανάρθει σύντομα στην Ελλάδα για διακοπές.

Γνώρισε επίσης και Έλληνες αδλητές με πολύ καλά γεννητικά προσόντα που με τις προπονητικές και διατροφικές του Dorian στο μέλλον δα χαρίσουν στην χώρα μας μεγάλες επιτυχίες. Για κάποιους μάλιστα από τους αδλητές πιστεύει ότι στο



ERNIE TAYLOR

μέλλον μπορούν να γίνουν ακόμη και επαγγελματίες αδλητές της IFBB.

Το μόνο που χρειάζονται οι αδλητές στην χώρα μας είναι γνώσεις, γύρω από την προπόνηση και την διατροφή, καθώς διαπίστωσε έλλειψη σωστής πληροφόρησης στους Έλληνες αδλητές.



Απονομή τιμητικής πλακέτας από πρόεδρο της ΕΟΣΔ κ. Ι. Λεβεντέλη και την γραμματέα Πένυ Λεβεντέλη στο Team της Chemical Nutrition και στον φορέα Mr Olympia Dorian Yates



# B E L C I U M

IFBB

## Αποτελέσματα:

### IFBB HERACLES SUPER CUP V April 07, 2001

	Βαθμοί Διαγωνιζόμενου	Βαθμοί Κατηγορίας
1. Thomas SCHEO, Germany	6	7
2. Steven SEGERS, Belgium (Do It Turnhout)	9	5
3. Jose FRAAY, Holland	18	4
4. Dave IDOWLE, Negeria (Powerhouse Helchierion)	22	3
5. Emmanuel TZINIDIS, Greece	25	2
6. Jiya VERMEERBERGEN, Belgium (Do It Turnhout)	26	1
7. Thierry LEROI, France	34	
8. Jilles DETLEV, Germany		
9 (Jacquen VANROLLKEGUEM, Belgium (NGA Brugge)	35,5	
(Didier DESCHRIJVER, Belgium (DO it Turnhout)	35,5	
(Marc VAN EYNDE, Belgium (Heracles Westerlo)	35,5	
Pericles TSOURIS, Greece		
Marc GILLIS, Belgium	35,5	



*Κριτές:*  
BLOMMAERT Carlos, WOUTERS Andre, COOMANS Ludo, ALLEMAN Parcick,  
CLARYSSE Oswald, HEIRMAN Michel – LUICKX Donald

*MC:* BLOMMAERT Julien

*Γραμματεία:*  
DELBOL Georgello

*Οργάνωση:*  
NOHQ GYM, kOekelberg-Bxl  
Κύριος Χορηγός: J-TECH Athletes Nutrition

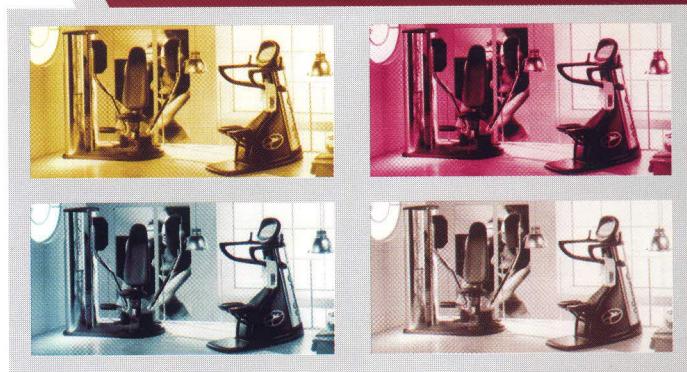
*Υπόλοιποι Χορηγοί:*  
HERACLES Wouters, ELITE GYM Gent, NCQ GUM Bal, NGA Brugge, BODYPICTURES Nivelles, U.S. FREE - WEAR, Uncle Sam

\*

**Επόμενες Διοργανώσεις:**  
**OCT 20, 2002 OTTIGNIES, IFBBE NGA BELGIAN FED CUP XIII**  
**NOV 17, 2001 MARCINELLE IFBB GOLD'S GYM GRAND PRIX DE CHARLEROI XIII**

M  
R  
O  
W  
E  
N

# Επαγγελματικά όργανα γυμναστικής



Εισαγωγή και διάθεση ΚΑΤΣΕΛΟΣ Ο.Ε. - Φαρσάλων 169 - Λάρισα  
ΤΗΛ. 0410.660.831 - FAX: 0410.660.832

# Oxide® Project

**NEW  
FORM**



M

R

O

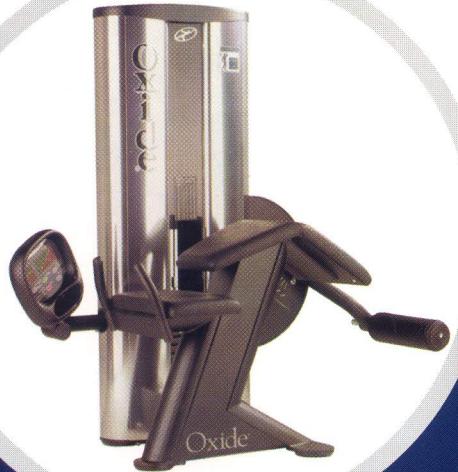
F

W

E

N

# Oxide® Project



# Oxide® Project

**NEW  
FORM**



# Πώς να διαβάζουμε

τις εξετάσεις αίματος

## ΜΙΑ ΑΠΛΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Αδλούμαι, ασκούμαι, σημαίνει υγεία, αποφυγή ασθένειας, απαραίτητη πράξη για το καθημερινό άνθρωπο. Κάνω πρωταδηλητισμό ή αδλούμαι έντονα σημαίνει σωματική καταπόνηση και πιθανώς "ξεπερνώ τα όριά μου", εδώ ο αδλητής διανοητήσει το τελικό λάκτισμα προς την επιτυχία στην υπερπροπόνηση, στη μέγιστη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής, στη χρήση στεροειδών. Κρίνουμε απαραίτητο ο αδλητής πριν αρχίσει προετοιμασία, κατά τη διάρκεια αυτής και με το πέρας αυτής, να κάνει κάποιες εξετάσεις αίματος, τις οποίες παραδέτοαμε παρακάτω μαζί με το εύρος των φυσιολογικών τιμών.

Αιματοκρίτης άρρεν	40-45%
Θήλυ	37-47%
Ασβέστιο	8,5 - 10,5 mg/dl
Σάκχαρο	70-110 mg/dl
ALP (alkaline phosphates)	30-85 mU/ml
Ουρικό οξύ άρρεν	2,1-7,8 mg/dl
Θήλυ	2,0 - 6,4 mg/dl
Χοληστερόλη	130-230 mg/dl
Τριγλυκερίδια	10-190 mg/dl
Κάλιο	136 - 142 mEq/L
SGOT (serum glutamic	
Oxaloacetic transaminase)	8-33 U/ml
Σίδηρος	60-150 mg/dl
CPK (creatinine phosphokinase)	
άρρεν	55-170 U/L
Θήλυ	30-135 U/L
Φώσφορο	2,5 - 4,5 mg/dl
Ουρία	10-26 mg/dl
LDH (lactic dehydrogenases)	100 - 225 mU/dl
Τεστοστερόνη άρρεν	246 - 1328 mg/dl
Θήλυ	30-120 mg/dl
Ολική πρωτεΐνη	6,0 - 7,8 mg/dl
Χολερυδρίνη	0,1 - 1,2 mg/dl
Νάτριο	3,8 - 5,0 mEq/L
SGPT (serum glutamic pyruvic transaminase)	1-3 U/ml

Υπερπροπόνηση, όπως και μυϊκή υπερτροφία έχουν την τάση να αυξάνουν τις "φυσιολογικές" τιμές στους αδλητές, χωρίς να γνωρίζουμε επακριβώς το εύρος τους, π.χ. στα ένζυμα SGOT, LDH μια αύξηση έως και 20% των τιμών δεωρείται φυσιολογική.

Ας δούμε όμως πιο κάτω συστηματικότερα αυτούς τους δείκτες του αίματος.

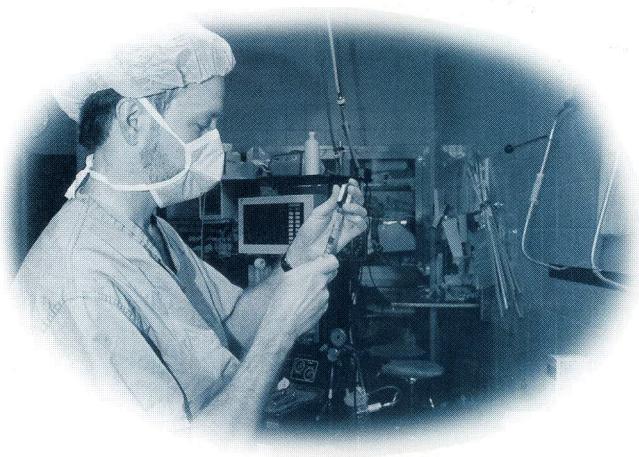
### ΑΙΜΑΤΟΚΡΙΤΗΣ

Σε αδλητές αντοχής, κυρίως δρομείς, βρίσκουμε πολλές φορές οριακά χαμηλό αιματοκρίτη, πράγμα που αποκαλείται "αναιμία του αδλητή" και αιτιολογείται αφενός μεν από την καταστροφή των ερυθρών αιμο-

σφαιρίων κατά τη διάρκεια της πρόσκρουσης των πελμάτων στο έδαφος, αφετέρου δε από την αύξηση του όγκου του αίματος (αυξάνεται η ποσότητα του πλάσματος με αποτέλεσμα να αραιώνονται τα ερυθρά αισμοφαίρια μέσα σε αυτό). Όπως και να έχει όμως οι αδλητές αντοχής, ομαδικών αδλημάτων και πολεμικών τεχνών δια πρέπει να λαμβάνουν διπλάσια ποσότητα σιδήρου καθημερινώς.

### ΑΣΒΕΣΤΙΟ

Αύξηση ή μείωση του ασβεστίου του πλάσματος συνδυάζεται με πολλούς παράγοντες, σημασία για τους αδλητές έχει, ότι η λήψη υψηλής ποσότητας βίτ. Δ ουξάνει το ασβέστιο, ενώ η χορήγηση διουρητικών (Lassix) μειώνει το ασβέστιο.



### ΦΩΣΦΟΡΟΣ

Το ασβέστιο και ο φώσφορος είναι συνεργάτες σε πολλές μεταβολικές διεργασίες, επομένως αυξομειώσεις του ενός διαφέρει ανάλογες μεταβολές του άλλου. Αύξηση του φωσφόρου μπορεί να συνδεθεί με υπερδυρεοειδισμό και αυξημένη έκκριση ανδρώπινης αυξητικής ορμόνης.

### ΣΑΚΧΑΡΟ

Υπερβολικά αυξημένες τιμές σακχάρου στο αίμα αποτελούν σοβαρή ένδειξη προδιαβητικού σταδίου ή διαβήτου. Πολύ χαμηλές τιμές σηματοδοτούν νόσο του ήπατος. Συχνή χρήση στεροειδών δημιουργεί σοβαρές μεταβολές στις τιμές του σακχάρου του αίματος.

### ΟΥΡΙΑ

Η ουρία είναι υπερπροιόν της διάσπασης της πρωτεΐνης στο ήπαρ. Αποβάλλεται στα ούρα. Υψηλή ουρία μπορεί να σημαίνει νεφρική ανεπάρκεια. Υπερβολική

λήψη πρωτείνης ή πρωτεΐνικός καταβολισμός ανεβάζουν ελαφρώς τα επίπεδα ουρίας στο αίμα.

## ΟΥΡΙΚΟ ΟΞΥ

Αύξηση ουρικού οξέως μπορεί να σημαίνει ουρική αρδρίτιδα, νεφρική ανεπάρκεια, ή συμφορητική καρδιοπάθεια. Για τους αδλητές οι πιο σημαντικές αιτίες υπερουριχαιμίας είναι η περιόδος διαιτας ή χρήση διουρητικών.

## ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ

Υπεξοληστεριναιμία μαζί με μεταβολές της χολερυδρίνης και της αλκαλικής φωσφατάσης μπορεί να σημαίνει ηπατική νόσος. Συχνά τα στεροειδή αυξάνουν την χοληστερόλη (επειδή μειώνουν την High density lipoprotein), με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος αδηροσκληρύνσης και στεφανιαίας καρδιοπάθειας.

## ΟΛΙΚΗ ΠΡΩΤΕΙΝΗ

Με την διαδικασία της ηλεκτροφόρεσης, οι πρωτείνες του αίματος, χωρίζονται κυρίως σε αλβουμίνες ή λευκωματίνες 3,2 - 4,5 mg/dl και σε γλοβουλίνες ή σφαιρίνες 2,3 - 3,5 mg/dl. Αύξηση των σφαιρινών και πτώση των λευκωματινών μπορεί να σημαίνει χρόνια νόσο του ήπατος.

## ΧΟΛΕΡΥΘΩΡΙΝΗ

Η χολερυθρίνη είναι μεταβολικό προϊόν της αιμοσφαιρίνης και αποβάλλεται από το ήπαρ. Επειδή η τιμή της χολυρεδρίνης εξαρτάται άμεσα από την αποβολή της από το ήπαρ, αύξηση αυτής συνήθως συμβαδίζει με αποφρακτικό ίκτερο.

## ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΑ

Όπως η χοληστερόλη έτσι και τα αυξημένα τριγλυκερίδια έχουν σχέση με τη στεφανιαία καρδιοπάθεια. Η χοληστερόλη τα τριγλυκερίδια και τα φωσφολιπίδια στην κυκλοφορία του αίματος συνδέονται με πρωτείνες κάι αποτελούν τις λιποπρωτείνες.

## CPK

Υπάρχουν πολλά αίτια που αυξάνουν τη φωσφοκινάση της κρεατίνης, όπως: ενδομυϊκές ενέσεις, πάθηση των μυών, εγκεφαλικά και μυοκαρδιακά έμφρακτα, μυϊκή υπερτροφία, υπερβολική άσκηση. Σε αδλητές που ασχολούνται με άρση βαρών είναι σύνημες η CPK να είναι αυξημένη. Σε συνδυασμό όμως με συμπτώματα ασθένειας και με άλλες τιμές αυξημένες χρήζει περαιτέρω έλεγχο.

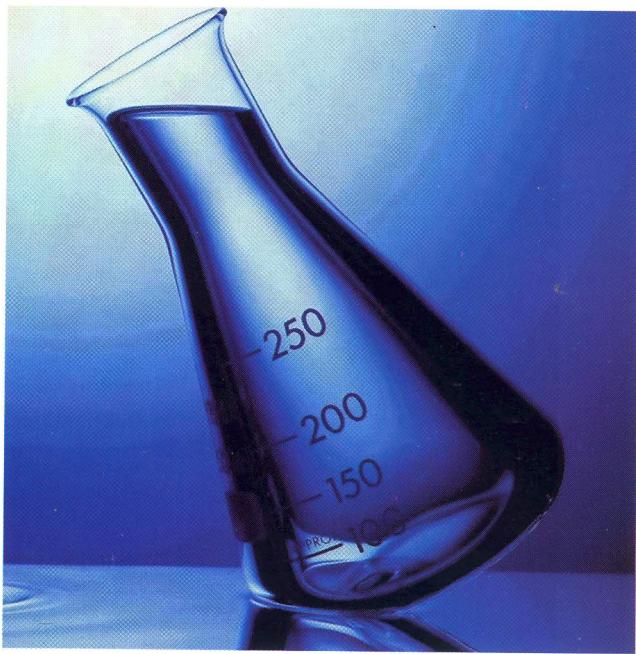
## ΑΛΚΑΛΙΚΗ ΦΩΣΦΑΤΑΣΗ

Αυξημένη αλκαλική φωσφατάση με αυξημένο τον ηπατικό έλεγχο συνηγορεί υπέρ πάδησης του ήπατος. Χωρίς να είναι αυξημένος ο ηπατικός έλεγχος οδηγούμαστε σε νόσο των οστών. Τα στεροειδή αυξάνουν την αλκαλική φωσφατάση και διατηρούν υψηλά επίπεδα και μετά τη διακοπή τους.

## SGOT

Είναι ένζυμο που καταλύει μεταβολικές διεργασίες των αμινοξέων. Ανευρίσκεται στην καρδιά, στο ήπαρ, στους μύες, στα νεφρά και στα οστά. Καταστροφή των κυττάρων των αντίστοιχων οργάνων συνεπάγεται αύξηση των τιμών του. Σύνημες είναι να ανεβάζει τιμές σε αδλητές που μετά από μια βαριά προπόνηση

εξετάσεις αίματος συνδέεται μεταβολισμός αιμάτων



εμφανίζουν κάποιο μυϊκό τραυματισμό (όπως δλάση, αιμάτωμα). Μετά από κάποιο τραυματισμό βρίσκεται ψηλά τις πρώτες 36 ώρες και επανέρχεται στα φυσιολογικά μετά από 6 ημέρες. Επαναλαμβανόμενοι κατά τη διάρκεια των ημερών τραυματισμοί, έχουν την τάση να κρατούν ψηλά τα επίπεδα SGOT.

## SGPT

Ένζυμο, που απελευθερώνεται μετά από καταστροφή των ηπατοκυττάρων. Σε απουσία μυϊκής κάκωσης ή καρδιακής νόσου υψηλές τιμές τρανσαμινάσων (SGOT - SGPT), είναι ενδεικτικά ζημιάς του ηπατοκυττάρου (ανάλογη με αυτή που κάνουν τα στεροειδή). Γενικώς αυξημένες τρανσαμινάσεις σε συνδυασμό με αυξημένη χολερυδρίνη, αλκαλική φωσφατάση και χοληστερίνη, υπονοούν ηπατική βλάβη.

## ΤΕΣΤΟΣΤΕΡΟΝΗ

Τα στεροειδή μιμούνται την ενδογενή τεστοστερόνη και αναστέλλουν την έκριση της. Σύνημες φαινόμενο είναι να ανευρίσκονται τα επίπεδα τεστοστερόνης χαμηλά σε αδλητές (άνδρες και γυναίκες) κατά την περίοδο χρήσης στεροειδών. Το αποτέλεσμα αυτό είναι συνήθως αναστρέψιμο με την διακοπή των στεροειδών.

## ΝΑΤΡΙΟ ΚΑΙ ΚΑΛΙΟ

Η διακύμανση των τιμών των ηλεκτρολυτών στο σώμα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες (το περιβάλλον, διάφορα φάρμακα, διάφορες ασδένειες). Σε αδλητές συνήθως, διαταραχές στο ηλεκτρολυτικό ισοζύγιο μπορούν να προκαλέσουν, η υπερβολική ζέστη, η λήψη στεροειδών. Ενώ απώλειες ηλεκτρολυτών μπορεί να προκληθούν από λήψη διουρητικών και κάποιων αντιφλεγμονώδων φαρμάκων, με αποτέλεσμα να έχουμε απώλεια δύναμης, μια και οι ηλεκτρολύτες παίζουν σημαντικό ρόλο στη μυϊκή λειτουργία.

Ευγενική προσφορών των

**Μέλος Θωμάς**

Ορδονεπδικός Χειρούργος

ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΟΣ - ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ

**ΚΑΤΣΕΛΟΣ Ο.Ε.**

Αδλητικά είδη - Όργανα γυμναστικής



& ΜΥΘΟΙ  
ΑΛΗΘΕΙΕΣ

## ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΕΙΝΗ DORIAN YATES

Κατά την διάρκεια της αγωνιστικής μου καριέρας και έξι συνεχόμενες νίκες Mr. Olympia, ήμουν ένας ισχυρός οπαδός της πρωτεϊνικής συμπληρωματικής διατροφής που οποία ήταν ένας σημαντικός συντελεστής στην στρατηγική μου για επιτυχία. Πάντα ήθελα να γίνω ο καλύτερος που μπορούσα να γίνει και έτσι φυσικά όταν αποφάσισα να παράγω το δικό μου συμπλήρωμα διατροφής και συμπλήρωμα πρωτεΐνης, έπρεπε να σιγουρευτώ ότι δα είναι το πιο αποτελεσματικό στην αγορά.

Στην αναζήπηση μου για τα αλπιδινά γεννότα πάνω στην πρωτείνη και πως αυτά επηρεάζουν το ανδρώπινο σώμα, έχω ξόδεψε ένα ολόκληρο χρόνο δουλεύοντας με τις πηγετικές αρχές ψάχνοντας μέσα από όλη τη διαθέσιμη έρευνα. Τώρα έχω αυτή τη γνώση των πρωτεΐνων που διψούσα με ανυπομονούσα κατά την διάρκεια των αγωνιστικών μου πρεμιέρων. Θα ήθελα να μοιραστώ αυτή τη γνώση μαζί σου. Αν κάπι από αυτά που διαβάσεις μέσα σ' αυτή την σειρά πληροφοριών έρχεται σε αντίδεση με αυτά που σου έχουν πει, τότε πιδανόν σε πούλησαν παραπληροφόρων και αγοραστική απάτη και όχι τα γεγονότα που βασίζονται σε επιστημονικά στοιχεία.

**Ε** Τι είναι τόσο διαφορετικό ή καλύτερο στην πρωτεϊνική σας σύνδεση; Όλα τα διάφορα συστήματα βαθμολογίας τοποθετούν την ορογαλακτική πρωτείνη στην κορυφή. Τι δεν πάει καλά με την 100% ορογαλακτική πρωτείνη;

**Α** Για να απαντήσω σ' αυτό πρέπει να καταλάβετε λίγα πράγματα για την επιστήμη πισώ από το προϊόν μας. Βασικά μέσα από τις επιστημονικές αρχές των "γρήγορων και αργών διαιτητικών πρωτεΐνων", η έρευνα έχει δείξει ότι καμία πρωτείνη δεν είναι ο ιδανικός τρόπος να εμποδίσει την δυσλειτουργία του μυϊκού ιστού (καταβολισμός). Τα αμινοξέα από τον γαλακτικό ορό διεισδύουν στην κυκλοφορία του αιματος υπερβολικά γρήγορα και το σώμα δεν μπορεί να τα xειρίστει αποτελεσματικά. Οπότε, ένα μεγάλο ποσοστό πρωθείται στο συκώτι για να οξειδωθεί και να χρησιμοποιηθεί για ενέργεια. Αν συνδυάσετε πηγές πρωτεΐνης καλής ποιότητας με πρωτεΐνες που έχουν διάφορες κλίμακες χώνεψης, στις οποίες αναλογίες, μπορεί να εξαλείψετε αυτό το μη οικονομικό σενάριο, δημιουργώντας ένα αποτέλεσμα "ενισχυμέ-

νης απελευθέρωσης". Εχουμε συνδυάσει μορφές ορογαλακτικών πρωτεΐνων σε διάφορα στάδια επεξεργασίας, δηλαδή: hydrolysates, απομονωμένη καζεΐνη, καζεΐνη συμπυκνωμένη με micellar, και πρωτεΐνη ασπραδιού. Για μια καλή δοσολογία βάζουμε μια δραστική δόση συμπληρωματικής γλουταμίνης σε μορφή πεπτιδών. Ο στόχος μας είναι να εξασφαλίσουμε ότι οι ακριβείς ποσότητες αμινοξέων δα απελευθερώθουν στο σύστημα στις οωστές χρονικές στιγμές ώστε να διατηρείται συνεχής δετική ισορροπία νιτρογόνου και ένα ιδανικό αναβολικό περιβάλλον για την μυϊκή ανάπτυξη.

Οστόσο για να δουλέψει αυτό το σύστημα χωρίς εμπόδια δεν μπορείτε να χρησιμοποιείτε οποιαδήποτε ορογαλακτική πρωτεΐνη. Το βασικό σημείο στις ορογαλακτικές πρωτεΐνες είναι ότι δεν είναι όλες ίσες! Οι καλύτερες ορογαλακτικές πρωτεΐνες σημειώνουν συνεχώς υψηλή βαθμολογία σε όλα τα γνωστά συστήματα μέτρησης. Το πρόβλημα είναι ότι οι ορογαλακτικές πρωτεΐνες έχουν ιδιότητες οι οποίες εκτείνονται αρκετά πιο πέρα από την βαθμολογία των αμινοξέων. Εχουν μοναδικά συστατικά, γνωστά ως πρωτεϊνικά κλάσματα, τα οποία περιέχουν εκτείνονται αρκετά πιο πέρα από την βαθμολογία των αμινοξέων. Εχουν μοναδικά συστατικά, γνωστά ως πρωτεϊνικά κλάσματα, τα οποία περιέχουν βιοενεργές ιδιότητες υποστήριξης της ανοσίας και παράγοντες ανάπτυξης. Εχουν δείξει ότι βοηθούν στην καταπολέμηση των βακτηρίων και των ίών, αυξάνουν το ανασοποιητικό και τη ρύθμιση της χώνεψης. Μερικές μορφές ορογαλακτικών πρωτεΐνων περιέχουν περισσότερες απ' αυτές τις βιοενεργές ιδιότητες από άλλες. Μερικές μορφές έχουν πλήρη έλλειψη αυτών των ιδιοτήτων.

Ετσι πάιρνοντας όλα αυτά υπ' όψη, τι δα μπορούσε να μην πάει καλά με την ορογαλακτική πρωτεΐνη; Η απάντηση είναι απλή. Μετά την επεξεργασία στις περισσότερες ορογαλακτικές πρωτεΐνες έχουμε σημαντική μείωση στις βιοενεργές ιδιότητες τους. Τα περισσότερα μέρη της ορογαλακτικής πρωτεΐνης είναι ευασθητά στην ζέστη ή στην αλλαγή του PH. Η απώλεια ή μείωση των βιοενεργών ιδιοτήτων μπορεί να προκαλέσει αντίθετα αποτελέσματα στην ανάπτυξη, την απορρόφηση πρωτεΐνης, την ποιότητα της πρωτεΐνης και στην διαθεσιμότητα μετάλλων. Το πρόβλημα είναι ότι οι εμπορικές ορογαλακτικές πρωτεΐνες είναι συνήδως υποπροϊόντα παρασκευής τυριού και έτσι έχουν υποστεί δερμικές διεργασίες και αλλαγές στο PH. Από την άλλη μεριά εμείς χρησιμοποιούμε μια μοναδική ορογαλακτική πρωτεΐνη που φτιάχνεται

από ορό γάλακτος και όχι από τυρί. Αυτή η διαδικασία παράγει μια πρωτεΐνη που έχει τα υψηλότερα δυνατά επιπέδα των επιδιμητών των ορογαλακτικών πρωτεΐνων.

**Ε** Ανέφερες ότι το προϊόν σου περιέχει καζεΐνη. Δεν είναι φτωχής ποιοτητας πρωτεΐνη;

**α** Το προϊόν μας περιέχει Micellar καζεΐνη που παρασκευάζεται σε χαμηλή δερμοκρασία. Αυτό είναι τελειως διαφορετικό από οιν καζεΐνης ή caseinates. Μια πρόσφατη έρευνα σύγκρινε την επιδραση της ορογαλακτικής πρωτεΐνης (απ' τον τύπο που χρησιμοποιούμε εμείς) με την micellar καζεΐνη στην ολόκληρη πρωτεϊνική καταβολή του σώματος. Η έρευνα κατέληξε σε διάφορα συμπεράσματα:

Η Micellar καζεΐνη εμπόδισε σημαντικά την καταβολή της πρωτεΐνης για πάνω από επτά ώρες μετά την λήψη.

Πολύ λιγότερα αμινοξέα οξειδωθήκαν για ενέργεια με την λήψη της micellar καζεΐνη

Σε αντίδεση με την micellar καζεΐνη οι ορογαλακτικές πρωτεΐνες δεν είχαν αντικατοβολικές ιδιότητες.

**Ε** Γιατί έχετε επίσης συμπεριλάβει ασπράδι και πεπτίδια γλουταμίνης; Δεν είναι κατώτερα από την ορογαλακτική πρωτεΐνη;

**α** Η πρωτεΐνη ασπράδιο βαθμολογείται υψηλά απ' όλες τις πρωτεΐνες διαφόρων τεστ. Εχουμε συμπεριλάβει πρωτεΐνη ασπράδιο στα προϊόντα μας εξαιτίας των μικρών πεπτιδικών αλυσίδων που περιέχει, οι οποίες εισαχωρούν στο σύστημα πολύ γρήγορα και έτσι ξεκινούν την δράση της ενισχυμένης απελευθέρωσης. Το ασπράδιο έχει επίσης τα υψηλότερα επιπέδα κυστίνης. Η γλουταμίνη συνδυάσμενη με πεπτίδια απορροφάται από ένα μηχανισμό πιο αποτελεσματικό στη μυϊκή ανάπτυξη, απ' ότι η L- γλουταμίνη συνδυάσμενη με άλλες πρωτεΐνες ή αμινοξέα (όπως συμβαίνει με τα υποκατάστατα γευμάτων ευρείας κυκλοφορίας



© 2000, Dorian Yates Approved, All Rights Reserved

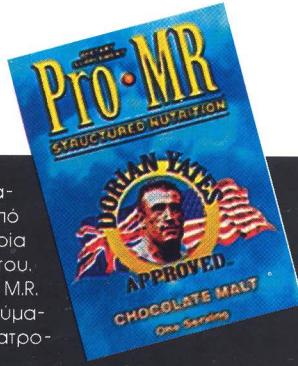
**ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΖΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ**

# DIETARY SUPPLEMENT

# Pro-MR

STRUCTURED NUTRITION

Το PRO M.R. η σκόνη που αντικαθίσταται το γεύμα, δημιουργήθηκε υπό την εποπτεία του 6 φορές Mr. Olympia Dorian Yates και αξιζεί την έγκρισή του. Κατά την γνώμη του Dorian, το PRO M.R. είναι το καλύτερο υποκατάστατο γεύματος στην αγορά της αθλητικής διατροφής.



- **Έχει υπέροχη γεύση!** Το PRO M.R. έχει την καλύτερη γεύση από κάθε άλλο υποκατάστατο γεύματος υψηλής πρωτεΐνης.
- **Το PRO M.R. περιέχει πολλούς ζωτικούς (προβιοτικούς) οργανισμούς** για να βοηθήσει τα άτομα που βρίσκονται σε διαιτές υψηλές πρωτεΐνης με πιο αποτελεσματική απορρόφηση πρωτεΐνης, πρωθυδόντας ένα πιο υγιεινό σύστημα πέψης.
- **Τα οφέλη στην υγεία του bifidys, του acidophilus και των οργανισμών του γιασουρτιού** έχουν επιβεβαιωθεί εδώ και χρονια και βοηθούν ιδιαίτερα τους ανδρώπους που είναι σε διαιτές υψηλής πρωτεΐνης.
- **Το PRO M.R. περιέχει μια παραδοσιακά παρασκευασμένη υψηλής περιεκτικότητας ορογαλακτική πρωτεΐνη.** Αυτή η ορογαλακτική πρωτεΐνη παρασκευάζεται με μια διαδικασία που οποία μεγιστοποιεί τα βιοενέργα μέρη της.
- **Το PRO M.R. περιέχει micellar καζεΐνη που παρασκευάζεται σε χαμηλή δερμοκρασία.** Είναι αντικαταβολική.
- **Το PRO M.R. περιέχει γλουταμίνη συνδυασμένη με πεπτίδια,** σ' ένα συμπληρωματικό επίπεδο που καθορίστηκε από μια πρόσφατη έρευνα ότι βελτιώνει την ανάπτυξη του μυϊκού ιστού. Μια πρόσφατη μελέτη προτείνει ότι η γλουταμίνη, σε ikancopoiηtikές ποσότητες, δια βοηθήσει την ανάπτυξη του μυϊκού ιστού. Ωστόσο, η ίδια μελέτη έφτασε στο συμπέρασμα ότι αν η L- γλουταμίνη καταναλώνεται την ίδια στιγμή όπως άλλες πρωτεΐνες ή αμινοξέα, η L- γλουταμίνη δεν έχει κανένα αποτέλεσμα από ένα ελεύθερο αμινοξέο, όπως η L- γλουταμίνη, όταν υπάρχουν άλλες πρωτεΐνες ή αμινοξέα, επειδή τα αμινοξέα που είναι συνδυασμένα με πεπτίδια απορροφούνται μέσω ενός λιγότερου ανταγωνιστικού μηχανισμού απορρόφησης.

Ενισχυμένη απελευθέρωση πρωτεΐνών η οποία έχει ως αποτέλεσμα την καλύτερη αξιοποίηση αζώτου, λιγότερο χαμένη πρωτεΐνη, λιγότερος καταβολισμός.

# Pro-Mass

Δεν είναι μυατικό ότι οι εταιρίες συμπληρωμάτων βλέπουν τις φρομουλές αύξησης βάρους απλά ως ένα φθηνό τρόπο στο να παρέχουν πρωτεΐνη και δερμίδες. Ενοποιείς έλειψη στην τεχνολογία, τα περισσότερα είναι γεμάτα με ζάχαρη, κορεσμένο λίπος και διακολούνευτη πρωτεΐνη. Διατάραξη πέψης, χαμηλή ενέργεια, αναγούλα, ανορεξία και αυξήσεις των οματικού λίπους είναι τα συνήδη επακόλουθα. Οχι και όσχημα για ένα προϊόν που υποτίθεται ότι ήταν να σε βοηθήσει να πάρεις μικρά κιλά!

Εδώ στην CNP πιστεύουμε ότι ένα σοβαρό πρόβλημα χρειάζεται μια σοβαρή λύση. Έχουμε πάρει ακριβώς την ίδια επιστημονική προσέγγιση που εφαρμόζουμε στην ανάπτυξη όλων των προϊόντων μας. Κοιτάζουμε τους κύριους λόγους γιατί αυτοί που έχουν πρόβλημα να πάρουν βάρος αγωνιζούνται για κάθε γραμμάρια από μας.

• Γρήγορο μεταβολισμό, απαιτώντας επι-πρόσθετα ποιοτικές δερμίδες

• Προβλήματα πέψης, εξαιτίας φτωχής ποιότητας συμπληρωμάτων ή αυτά που δεν είναι καταλληλα για άτομα με ευαίσθητη πέψη.

• Χρησιμοποιώντας προϊόντα που περιέχουν μόνο μια πηγή πρωτεΐνης. Όλα τα αμινοξέα εισέρχονται στο αίμα την ίδια ώρα και τα περισσότερα οξευγονώνται για ενέργεια ή μετατρέπονται σε ουρία ή αμμωνία.

• Παραμένοντας σε μια σχεδόν μόνιμη κατάσταση καταβολισμού. Υπερηρποπόνηση, διαμέσου είτε μη πρόσληψη δερμίδων ή μη πραγματική προπόνηση όγκου, οδηγεί στο χάσιμο μωρών και χρειάζεται να βοηθηθεί αλλάζοντας την προσόντη, αυξάνοντας τις δερμίδες και τη χρήση αντικαταβολικών πρωτεΐνων. Η ορογαλακτική πρωτεΐνη δεν είναι αντικαταβολική.

Το Pro - Mass είναι η μόνη επιστημονική δομική προσέγγιση σε αύξηση καθαρών μωρών. Τίποτα δεν περιλαμβάνεται απλά και μόνο για να πάρεις δερμίδες. Εφαρμόζοντας τις αρχές των Γρήγορων και Αργών Πρωτεΐνων, έχουμε αναμείξει φιλτραρισμένη ορογαλακτική πρωτεΐνη με micellar καζεΐνη, παρέχοντας 35 γραμ. από αντικαταβολική πρωτεΐνη micellar καζεΐνη είναι η μόνη αποδεδειγμένη πρωτεΐνη που είναι

# ProPeptide

Advanced Protein Supplement

Το Pro Peptide έχει κερδίσει την έγκριση του 6 φορές Mr Olympia, Dorian Yates γιατί δημιουργήθηκε κάτω από την επιβλεψη του. Κατά την γνώμη του Dorian το pro peptide είναι το καλύτερο συμπλήρωμα πρωτεΐνης στην αγορά της αθλητικής διατροφής.

• **Το Pro Peptide έχει καταπληκτικές γεύσεις.** Το επιτελείο μας που είναι υπεύθυνο για την γεύση, πιστεύει ότι το Pro Peptide έχει την καλύτερη γεύση από κάθε συμπλήρωμα πρωτεΐνης.

• **Το Pro Peptide περιέχει πολλούς ζωτικούς προβιοτικούς οργανισμούς** για να βοηθήσει τα άτομα που είναι σε διαιτές υψηλής πρωτεΐνης με μια πιο αποτελεσματική απορρόφηση πρωτεΐνης πρωθυδόντας ένα πιο υγιές πεπτικό ούστημα. Τα οφέλη στην υγεία του bifilus, του acidophilus και των οργανισμών του γιασουρτιού έχουν αποδειχθεί πριν πολλά χρόνια ότι είναι ιδιαίτερα χρήσιμα σ' αυτούς που βρίσκονται σε διαιτές υψηλής πρωτεΐνης.

• **Το Pro Peptide περιέχει μια υψηλής περιεκτικότητας ορογαλακτική πρωτεΐνη** που παρασκευάζεται με παραδοσιακό τρόπο. Αυτός ο τρόπος παρασκευής μεγιστοποιεί τα βιοενέργα μέρη

• **Το Pro Peptide περιέχει micellar casein** επεξεργασμένη σε χαμηλή θερμοκρασία. Είναι αντικαταβολική.

• **Το Pro Peptide περιέχει γλουταμίνη συνδυασμένη με πεπτίδια** σ' ένα συμπληρωματικό επίπεδο που καθορίστηκε από μια πρόσφατη έρευνα ότι βελτιώνει την ανάπτυξη του μυϊκού ιστού. Μια πρόσφατη μελέτη προτείνει ότι η γλουταμίνη, σε ikancopoiηtikές ποσότητες, δια βοηθήσει την ανάπτυξη του μυϊκού ιστού. Ωστόσο, η ίδια μελέτη έφτασε στο συμπέρασμα ότι αν η L- γλουταμίνη καταναλώνεται την ίδια στιγμή όπως άλλες πρωτεΐνες ή αμινοξέα, η L- γλουταμίνη δεν έχει κανένα αποτέλεσμα στην μυϊκή ανάπτυξη. Ένα αμινοξέο που είναι συνδυασμένο με πεπτίδια όπως η συνδυασμένη με πεπτίδια γλουταμίνη, έχει αποδειχθεί ότι απορροφάται 20 φορές πιο αποτελεσματικά από ότι ένα ελεύθερο αμινοξέο όπως η L- γλουταμίνη, όταν υπάρχουν άλλες πρωτεΐνες ή αμινοξέα, επειδή τα αμινοξέα που είναι συνδυασμένα με πεπτίδια απορροφούνται μέσω ενός λιγότερου ανταγωνιστικού μηχανισμού απορρόφησης.

Ενισχυμένη απελευθέρωση πρωτεΐνών η οποία έχει ως αποτέλεσμα την καλύτερη αξιοποίηση αζώτου, λιγότερη χαμένη πρωτεΐνη, λιγότερος καταβολισμός.



# το bodybuilding και οι τραυματισμοί



## της πλάτης σπονδυλικής στήλης

Μέθοδοι αποφυγής και αποκατάστασης και ο ρόλος της Διατροφής



Το κάτω μέρος της πλάτης είναι ένα σύνδετο σύστημα από τένοντες, συνδέσμους μαλακούς ιστούς, νεύρα, οστά, και μυς. Πως όμως δημιουργούνται οι τραυματισμοί και ο πόνος στα

συγκεκριμένα σημεία? Το μεγαλύτερο ποσοστό των πόνων της πλάτης οφείλεται σε

εκφυλιστικές αλλαγές των μεσοσπονδύλιων δίσκων, σε αλλαγές των δίσκων λόγω εξασθένησης, σε οστεόφιτα που αναπτύσσονται στα σπονδυλωτά σώματα, και τελικά στους αδύνατους μυς.

Οι bodybuilders που έχουν αναπτυγμένους μυς

Από τον **Βασίλη Τσέτσιλα**  
-καθηγητή Φυσικής Αγωγής  
με ειδίκευση στην αποκατάσταση  
τραυματισμών της σπονδυλικής στήλης.

στην κοιλιακή χώρα και στο κάτω μέρος της πλάτης, δεν υποφέρουν από διαστρέμματα που προκαλούνται από μυϊκή αδυναμία.

Η επαρκής λοιπόν μυϊκή ανάπτυξη στο κάτω μέρος της πλάτης δα μας προστατεύει από πιθανούς τραυματισμούς και διαστρέμματα των μυϊκών ινών και του μαλακού ιστού. Για τους σοβαρούς τραυματισμούς υπάρχουν διάφορες μορφές θεραπείας (πάγος, διάφορες μορφές θερμότητας, φάρμακα). Μπορούμε με την σωστή εξάσκηση, αυξάνοντας την ροή του αίματος να βιηδήσουμε έναν σοβαρό τραυματισμό μόλις υποκωρήσει η φλεγμονή. Πως όμως μπορούμε να αποφύγουμε τους χρόνιους και σοβαρούς τραυματισμούς? Η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη. Προπονούμαστε έξυπνα. Προσέχουμε το βάρος που σηκώνουμε, την κλήση, την αύξηση βάρους, και τα σετ που χρησιμοποιούμε. Η επανάληψη και όχι το βάρος που σηκώνουμε είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας στο bodybuilding, και στην αποφυγή τραυματισμών. Θέλω εδώ να επισημάνω στους αδλητές και ιδιαίτερα στους αρχάριους κάποιες ασκήσεις περισσότερο επικίνδυνες από κάποιες άλλες και στις οποίες πρέπει να δώσουμε την ανάλογη προσοχή. Σ' αυτές περιλαμβάνονται (τα ημικαδίσματα με την μπάρα χαμηλά, οι άρσεις δανάτου με το πόδι αλιγύιστο, οι εκτάσεις πλάτης με βάρη, οι κωπηλατικές έλξεις με κλήση). Δοκιμάστε να κάνετε περιοδική προπόνηση με λιγότερα σετ και επαναλήψεις και λιγότερο βάρος. Σημαντικότατη βοήδεια προσφέρουντες οι διατάσεις (stretching) σε τακτική βάση, το βράδυ, μετά από ένα καυτό μπάνιο.

Προτείνω διατάσεις του ενός γλουτιαίου, διατάσεις της κάτω μοίρας των ραχιάων και των γλουτιαίων, και το cat/cow stretch. Ένα βασικό και πολύ σημαντικό παράγοντα για την αποκατάσταση των τραυματισμών της πλάτης αποτελεί η ΔΙΑΤΡΟΦΗ.

Τρία είναι τα σημεία στα οποία πρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας.

- Ποιότητα Η τροφή που χρησιμοποιούμε πρέπει να προσφέρει ποιότητα και ποικιλία τέτοια ώστε να μας δώσει επαρκή ποσότητα πρώτων υλών για να αναπτύξουμε υγιεινές ιστούς.

- Καθαρισμός. Μέσα από ελεγχόμενα και σωστά προγράμματα διατροφής δα βοηθήσετε το σώμα σας στις λειτουργίες καθαρισμού και αποβολής. Τα προγράμματα αυτά βοηθούν στην εξουδετέρωση των προϊόντων οξειδωσης και σύνδεσης ελεύθερων ριζών.

- Ενίσχυση. Η Τρίτη σημαντική πλευρά βρίσκεται στην εφαρμοσμένη δρέψη. Την χρήση δηλαδή συμπληρωμάτων διατροφής βασισμένων στην πιο σύγχρονη γνώση της διατροφικής βιοχημείας που ενισχύουν την λειτουργία των βασικών σας τροφών. Ο ρόλος των βιταμινών, αλάτων και ιχνοστοιχείων στην διατήρηση υγιών συνδετικών ιστών σχετίζεται με την ρύθμιση του ραχιαίου πόνου.

Πόσο απαραίτητα είναι για την αποκατάσταση ενός τραυματισμού τα συμπληρώματα διατροφής;

Η υγιεινή διατροφή είναι οπωσδήποτε πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, αλλά οι συνθήκες άγχους στις οποίες ζείτε όταν έχετε ραχιαίους πόνους απαιτούν ορισμένες βιταμίνες και μέταλλα σε μεγαλύτερες ποσότητες από εκείνες που μπορούν να προσφέρουν οι τροφές.

**Μερικές φορές η πεπτική αποτελεσματικότητα εμποδίζεται από διάφορες αιτίες. Κάποιες ασδέ-**

#### Νωτιάς μυελός

Αυτό το «καλώδιο» από νευρικό ιστό, που παιζει το ρόλο «ενέργοποιού καλώδιου» των νευρικών ερεδιμάτων που περνάνε από τα διάφορα μέρη του σώματος, διέρχεται από το κέντρο των σπονδύλων.

νεις που επέβαλλαν μεγαλύτερες απαιτήσεις στο ανοσοποιητικό σύστημα ίσως κάνουν το στομάχι, το ήπαρ και την σπλήνα λιγότερο αποδοτικά στις λειτουργίες τους και όσον αφορά την επεξεργασία και την διανομή των δρεπτικών ουσιών στο σώμα. Επομένως είναι αναγκαία η χρησιμοποίηση καλής ποιότητας συμπληρωμάτων διατροφής.

Βασικά μέταλλα για την πλάτη είναι το ασβέστιο, το μαγνήσιο, ο ωφασφορος και το κάλιο.

Βασικές βιταμίνες είναι η A, B, C, D.

Τροφές που μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα στην αποκατάσταση των τραυματισμών της πλάτης είναι

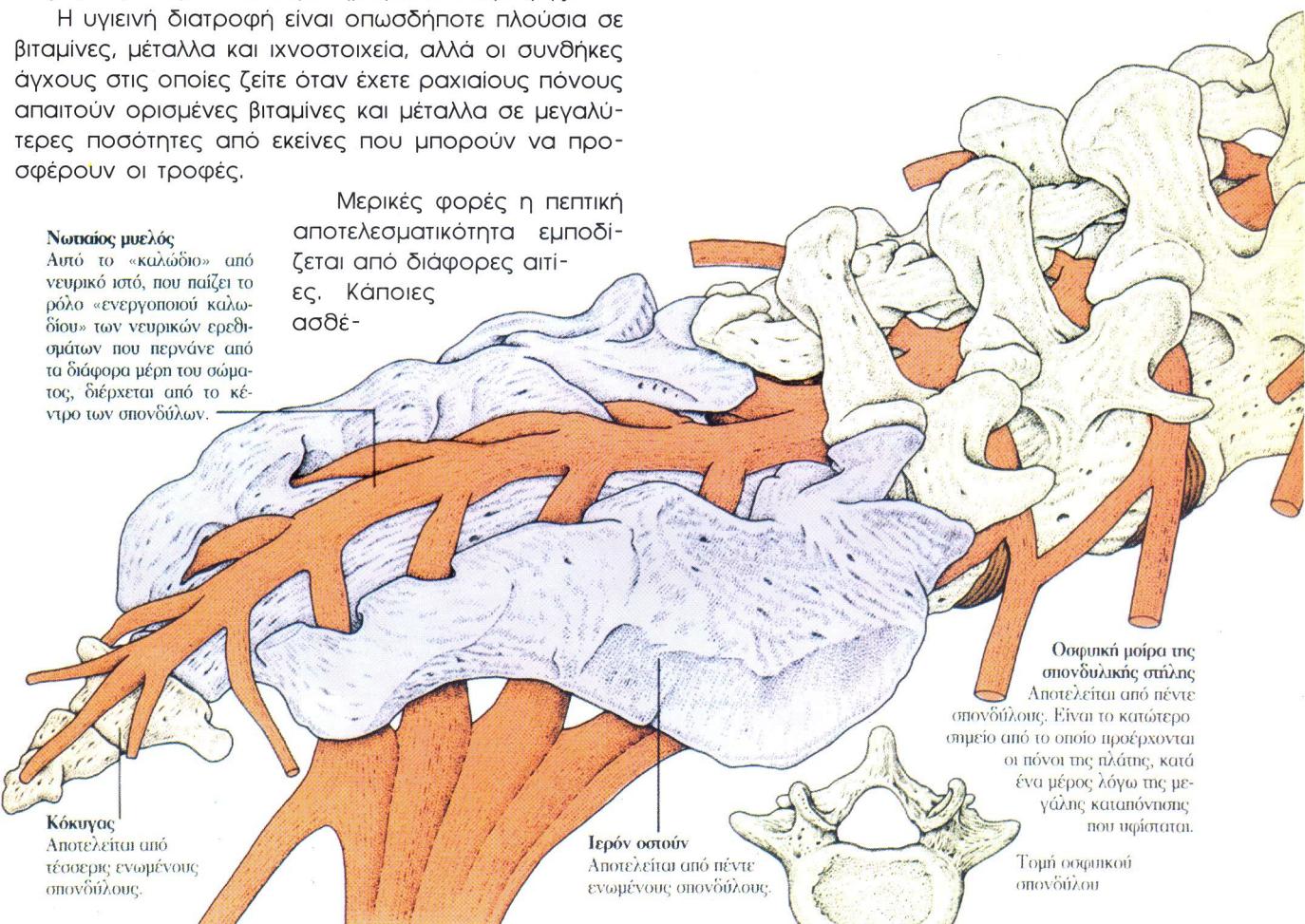
α) ζάχαρη και γλυκαντικά (προκαλούν κατακράτηση ασβεστίου, μυϊκούς σπασμούς και κράμπες)

β) άσπρο αλεύρι και επεξεργασμένοι σπόροι (ανεπαρκής δρέψη)

γ) αλάτι (διαταράσσει την ισορροπία των μετάλλων στο αίμα και δημιουργεί προβλήματα στα επιπέδα καλίου και μαγνησίου)

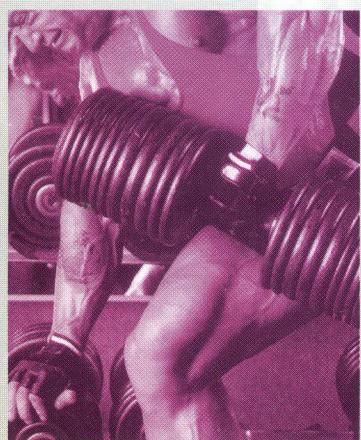
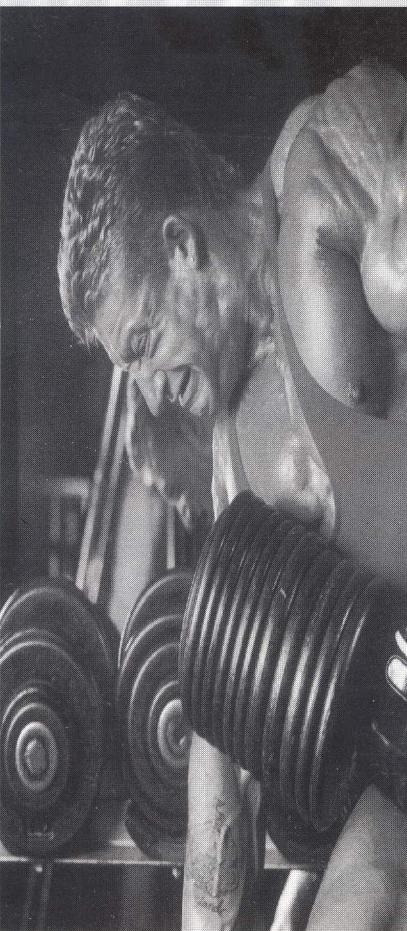
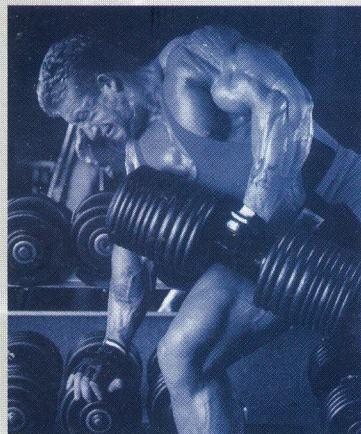
δ) τσάι και καφές (νευρικότητα, μείωση της απορρόφησης του σιδήρου)

ε) οινοπνευματώδη ποτά (μείωση της απορρόφησης των βιταμινών B, C καθώς και μερικών μετάλλων.)



# DORIAN YATES

## ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ



08:00 π.μ.

10 γρ. Γλουταμίνη

08:30 π.μ.

6 ασπράδια αυγών

50 γρ. κουάκερ

1 φάκελο PRO MR

11:00 π.μ.

150 γρ. γαλοπούλα

2 Ψητές πατάτες

ανάμεικτα λαχανικά

1:30 μ.μ.

200 γρ. μπριζόλα

2 Ψητές πατάτες

ανάμεικτα λαχανικά

4:00 μ.μ.

150 γρ. γαλοπούλα

2 Ψητές πατάτες

ανάμεικτα λαχανικά

6:00 μ.μ.

(μετά την προπόνηση)

50 γρ. PRO CARBS

2 δόσεις PRO PEPTIDE

3 κάψουλες HMB

8:30 μ.μ.

150 γρ. Γαλοπούλα

ανάμεικτα λαχανικά

11:00 μ.μ.

12 ασπράδια ή 2 δόσεις

PRO PEPTIDE 50 γρ. κουάκερ

Πρέπει να πίνετε καθημερινά το μέγιστο  
4 λίτρα νερό και 30 λεπτά αεροβική γυ-  
μναστική κάθε πρωί.

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Από τον Dorian Yates

**T**ο ακόλουθο πρόγραμμα είναι ένα πρόγραμμα διατροφής σχεδιασμένο για να κρατάει τα πράγματα απλά και με τέτοιο τρόπο ώστε να διανέμει ένα κιλό σωματικού βάρους. Στο πρόγραμμα υπάρχουν τα συμπληρώματα που προτείνονται για λήψη καθώς και η στερεά τροφή από όπου μπορείς να πάρεις τα απαιτούμενα (πρωτεΐνη-λίπος-υδατάνδρακες). Η δίαιτα μπορεί να

χρησιμοποιούνται σαν ένας οδηγός ώστε ο καθένας να την προσαρμόσει όπως ο ίδιος θέλει, αντικαθιστώντας ένα είδος φαγητού με άλλο της αρεσκείας του ή με άλλα συμπληρώματα διατροφής, που δα του δίνουν την ίδια ποσότητα δερμάτων και στοιχείων. Η δίαιτα αυτή είναι βασισμένη σε 35% πρωτεΐνη, 50% υδατάνδρακες και 15% περίπου λίπος.

## Ανάλογα με το σωματικό βάρος του κάθε αθλητή προτείνονται οι παρακάτω δοσολογίες:

ΒΑΡΟΣ	ΠΡΩΤΕΙΝΗ	ΥΔΑΤΑΝΔΡΑΚΕΣ	ΛΙΠΟΣ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ(περίπου)
82 κιλά	270 γρ.	385 γρ.	51 γρ.	3.080
100 κιλά	330 γρ.	471 γρ.	63 γρ.	3.770
114 κιλά	375 γρ.	535 γρ.	71 γρ.	4.280
136 κιλά	450 γρ.	643 γρ.	85 γρ.	5.150

### ΓΕΥΜΑ 1

Μισή ώρα πριν το πρωινό 10 γρ. γλουταμίνη

100 γρ. κουάκερ ή 1 δόση PRO MR  
10 ασπράδια 2 κρόκους ή 2 δόσεις PRO CARBS

2 δόσεις PRO PEPTIDE  
1 PRO ANABOL



### ΓΕΥΜΑ 2

170 γρ. γαλοπούλα

100 γρ. μακαρόνια ή 5 δόσεις PRO MASS

### ΓΕΥΜΑ 3

170 γρ. κοτόπουλο ή 2 δόσεις PRO PEPTIDE

90 γρ. ρύζι ή 2 ½ δόσεις PRO CARBS

### ΓΕΥΜΑ 4

200 γρ. άπανη μπριζόλα

400 γρ. πατάτες ή 1 δόση PRO MR

3 HMB κάψουλες ή 2 δόσεις PRO CARBS

1 ώρα πριν την προπόνηση μπορείς να πάρεις 2 PRO ANABOL



### ΓΕΥΜΑ 5

3 δόσεις PRO CARBS

1 δόση PRO MR

3 HMB κάψουλες

### ΓΕΥΜΑ 6

100 γρ. κουάκερ ή 2 ½ δόσεις PRO CARBS  
2 δόσεις PRO PEPTIDE

20 λεπτά πριν τον ύπνο μπορείς να πάρεις 10 γρ. GABA για απελευθέρωση αυξητικής ορμόνης. Επίσης μπορείς να πάρεις έξτρα γεμάτες κουταλιές ελαιόλαδο και να προσπαθήσεις να υπολογίσεις την πρόσληψη λίπους για να ταιριάζει με την ανάλογη ποσότητα που πρέπει να παίρνεις ημερησίως ανάλογα με τα κιλά σου. Προτιμότερο είναι να παίρνεις όχι κορεσμένα λίπη, προσοχή το ελαιόλαδο όταν μαγειρεύεται μετατρέπεται σε κορεσμένο λίπος. Αν ζυγίζεις 82 κιλά η παραπάνω δίαιτα δα σου δώσει 1 ½ γρ. πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους. Ανάλογα λοιπόν με το βάρος σου πρέπει να κάνεις και τα αντίστοιχα γεύματα.

82 κιλά 6 γεύματα

100 κιλά 7 ½ γεύματα

114 κιλά 8 ½ γεύματα

136 κιλά 9 ½ γεύματα

Αν το βρίσκετε δύσκολο να τρώτε στερεή τροφή τότε μπορείτε να χρησιμοποιείτε τα συμπληρώματα. Αν χρησιμοποιείτε κρεατίνη τότε πάρετε 4 δόσεις από 5 γρ. σε όλη την διάρκεια της ημέρας στη φάση της φόρτωσης και 1 δόση από 5 γρ. το πρωί για συντήρηση. Να πίνετε τουλάχιστον 3-4 λίτρα νερό την ημέρα και να παίρνετε 2 γρ. βιταμίνη C την ημέρα.



## ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

### ΜΗΝΥΜΑ

Αγαπητοί φίλοι του bodybuilding,

**E**χουμε την ευχαρίστηση να σας πληροφορήσουμε ότι το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης (bodybuilding) αντιπροσωπεύεται εδώ και αρκετές δεκαετίες από την Ελληνική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης.

Η Ελληνική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης (ΕΟΣΔ) ιδρύθηκε το 1979 και αναγνωρίστηκε από το Ελληνικό κράτος το 1987. Κάθε χρόνο, η ΕΟΣΔ διοργανώνει το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης, καθώς και περιφερειακούς αθλητικούς αγώνες σε ολόκληρη την Ελλάδα μέσω των αθλητικών σωματείων της ομοσπονδίας.

Η ΕΟΣΔ, βάσει του αθλητικού νόμου, είναι η μόνη Ομοσπονδία Bodybuilding και μόνον η ΕΟΣΔ δικαιούται να διοργανώνει πανελλήνια πρωταθλήματα, κύπελλα και γενικά αγώνες Bodybuilding και Fitness στην Ελλάδα.

Η ΕΟΣΔ είναι μέλος της I.F.B.B. (International Federation of Bodybuilders) από την δεκαετία του 1970 και μέχρι σήμερα αυτή η γόνιμη και πολύχρονη σχέση διαπνέεται από αμοιβαίο σεβασμό, εμπιστοσύνη και αφοσίωση.

Η IFBB ιδρύθηκε το 1946 από τον Ben και Joe Weider και μετά από αγώνα 52 ετών, αναγνωρίστηκε από την Διεθνή Ολυμπιακή Ε-

πιτροπή (ΔΟΕ), σύμφωνα με τον Κανόνα 29, του Ολυμπιακού Χάρτου. Ο Πρόεδρος της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής κ. Χουάν Αντόνιο Σάμαρανκ, σε επιστολή του προς την IFBB της 31ης Ιανουαρίου 1998, καλωσόρισε την IFBB στην Ολυμπιακή οικογένεια.

Η IFBB αποτελείται σήμερα από 179 κράτη-μέλη και κάθε χρόνο διοργανώνει 21 διεθνείς αγώνες καθώς και ειδικούς αγώνες με χρηματικά έπαθλα.

Η IFBB από το 1969 είναι μέλος της Παγκόσμιας Ένωσης Διεθνών Αθλητικών Ομοσπονδιών (General Association of International Sports Federations-GAISF), η οποία αναγνωρίζει την IFBB ως το ΜΟΝΑΔΙΚΟ διεθνές αθλητικό κυβερνών σώμα για το bodybuilding και το fitness.

To bodybuilding είναι σήμερα μέρος των ακόλουθων αθλητικών γεγονότων τα οποία είναι αναγνωρισμένα από την ΔΟΕ.

- . The Pan American Games
- . The Southeast Asian Games
- . The Asian Games
- . The South American Games
- . The Central American Games
- . The Caribbean Games
- . The Arab Games
- . The South Pacific Games
- . The African Games
- . The World Games

IF YOU CAN'T  
STAND THE HEAT...

... GET OUT OF THE  
KITCHEN!!!



Dorian Yates

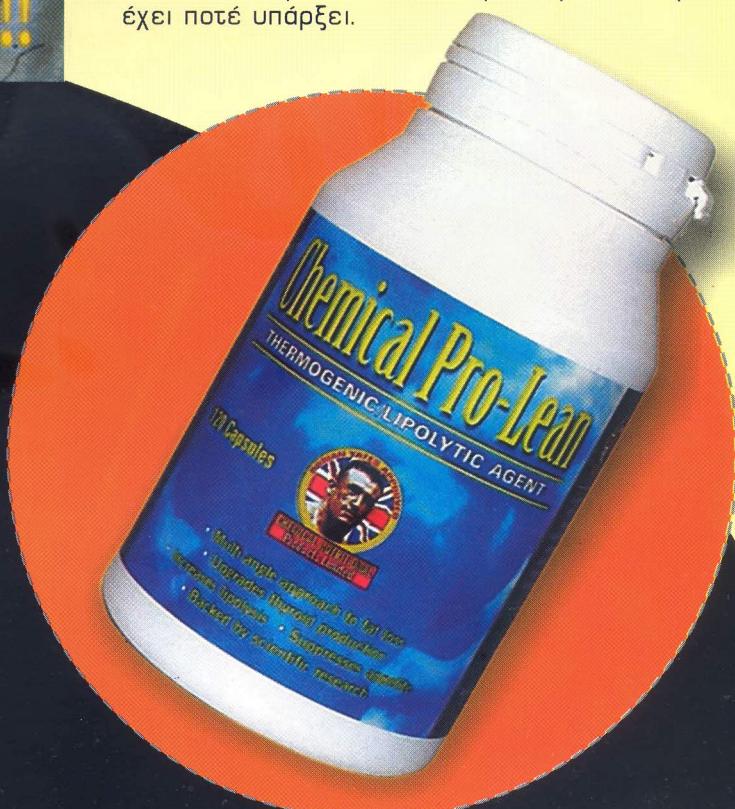
Εισαγωγή και διάθεση ΚΑΤΣΕΛΟΣ Ο.Ε.  
Φαρμακών 169 - Αίρισα  
ΤΗΛ. 0410.660.831 - FAX: 0410.660.832

ΤΑ ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ  
ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΥΦΑΙΟ  
BODYBUILDER

CHEMICAL  
PRO - LEAN

- Πολύπλευρη προσέγγιση στην απώλεια βάρους
- Αναβαθμίζει την [παραγωγή] του θυρεοειδή -
- Αυξάνει την λιποδιάλυση - Μειώνει την όρεξη -
- Υποστηρίζεται από επιστημονική έρευνα -
- Επίθεση στο περιττό σωματικό λίπος

Το CHEMICAL PRO LEAN καλύπτει όλες τις πτυχές του προβλήματος του να κάψουμε το περιττό λίπος έχοντας όλα όσα έχει προσφέρει η πιο πρόσφατη επιστημονική έρευνα στο πρόβλημα της λιποδιάλυσης. Πρώτο όπλο, ένα ισχυρό απόσταγμα από COMMIPHORA MUKUL, ένα ινδικό βότανο υψηλής περιεκτικότητας σε GUGGULSTERONES. Χημικά που είναι γνωστά ότι αυξάνουν και την δραστηριότητα του θυρεοειδή Και την μετατροπή του T4 σε T3. Ακολουθεί η αποκλειστικότητα μας το μήγμα βοτάνων που περιέχει CITRUS AURANTIUM, YOHIMBE και SIDA CORDIFOLIA, με τα ισχυρά τους αλκαλοειδή δραστηριοποιούν τα λιπίδια. Έχει προστεθεί καφεΐνη λόγω της αναγνωρισμένης συνέργιας και το αμινοξύ TYROSINE κάνει δυνατή την δράση κατά της όρεξης που έχουν τα αλκαλοειδή. Το FLAVANOID NARINGIN του γκρέιπφρούτ και το BIOPERINE έχουν συμπεριληφθεί για να αυξήσουν τη διάρκεια της δράσης, μειώνοντας την δυσλειτουργία και ενδυναμώνοντας την απορρόφηση, κάνοντας το PRO-LEAN την πιο αποτελεσματική σύνθεση που έχει ποτέ υπάρξει.



# Μαγνήσιο & μύες

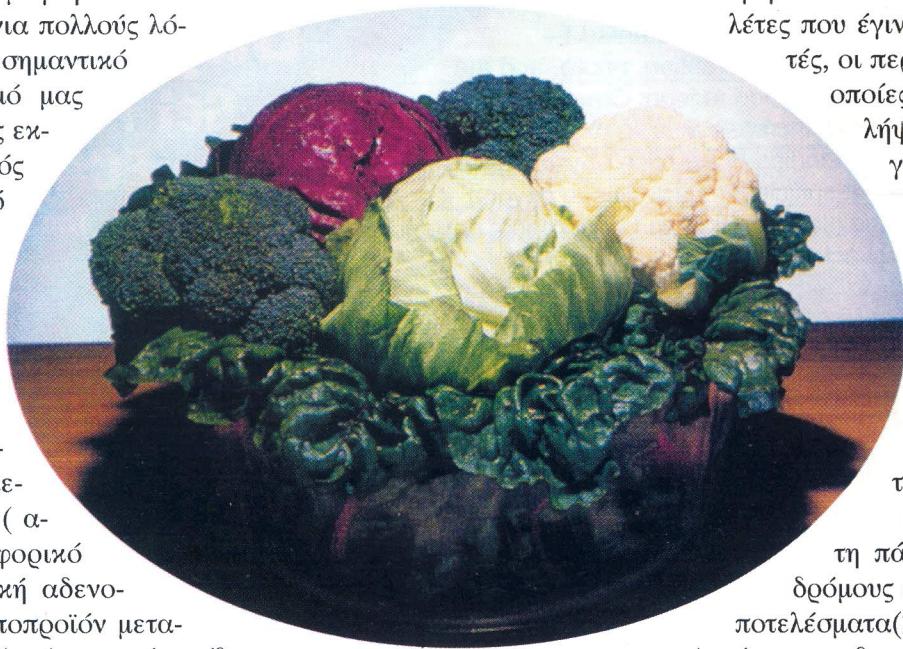
Na γιατί ο Ποπάу λάτρευε το σπανάκι!

## Από τον Μπράϊαν Ρόουλυ

Πρόσφατα, ο κόσμος του bodybuilding ξαφνιάστηκε με την είδηση ότι το ZMA (ένας συνδυασμός μονομεθιονινικού ψευδάργυρου, και ασπαρτικού μαγνησίου) αυξάνει τα επίπεδα τεστοστερόνης σε υγιείς αθλητές. Πράγματι η πρόσληψη αυτών των δύο μετάλλων βρέθηκε ότι βελτιώνει τη δύναμη και το μεταβολισμό των μυών(1).

Αυτό πιθανόν να συμβαίνει επειδή ακόμα και αυτό μέρος του υγιούς πληθυσμού τείνει να μην παίρνει την σωστή ποσότητα αυτών των μετάλλων μέσω της διατροφής του -ένα συνηθισμένο πρόβλημα, ιδιαίτερα σε σχέση με το μαγνήσιο.

Το μαγνήσιο, για πολλούς λόγους, είναι πολύ σημαντικό για τον οργανισμό μας γι' αυτό να μην μας εκπλήσσει το γεγονός ότι τα οφέλη από την πρόσληψη του είναι πολύ αξιόλογα, ιδιαίτερα για τους αθλητές. Για παράδειγμα, το μαγνήσιο είναι απαραίτητο για να μετατρέψει το ATP (αδενοσινο-τριφωσφορικό οξύ ή τριφωσφορική αδενοσίνη) σε ADP (υποπροϊόν μεταβολισμού του ATP), μία χημική αντίδραση η οποία πρέπει να λάβει χώρα κάθε φορά που κάνουμε μία κίνηση ή εκτελούμε μία άσκηση. Το μαγνήσιο παίζει σπουδαίο ρόλο σε 500 ενζυματικές αντιδράσεις κατά τις οποίες η τροφή διασπάται προκειμένου ο οργανισμός μας να την χρησιμοποιήσει. Χρησιμεύει στη διάσπαση του γλυκογόνου, στην οξείδωση των λιπών, στην πρωτεΐνική σύνθεση, στη σύνθεση του ATP, και σε πολλές άλλες δραστηριότητες που πραγματοποιούνται μέσα στα κύτταρα μας.



Το μαγνήσιο επίσης συμμετέχει στην ορμονική, νευρομυϊκή και καρδιαγγειακή λειτουργία και επιτρέπει στους καταπονημένους μας να χαλαρώσουν. Πολλές φορές προστατεύει τους μας από τις κράμπες. Όταν κάποτε ένας τενίστας έπαθε κράμπες από έλλειψη μαγνησίου, τον χορηγήθηκε συμπλήρωμα γλυκονικού μαγνησίου(2) σε ποσότητα 500 mg ημερησίως.

Ένα μέταλλο με πολλά οφέλη

Ποια είναι τα οφέλη για έναν bodybuilder από την πρόσληψη συμπληρωμάτων μαγνησίου; Ας δούμε τι λένε τα γεγονότα. Υπάρχουν πολλές μελέτες που έγιναν πάνω σε αθλητές, οι περισσότερες από τις οποίες προτείνουν ότι η λήψη 200-300 mg μαγνησίου βελτιώνει την επίδοση στις αναερόβιες ασκήσεις. Σε μια μελέτη φάνηκε ότι το μαγνήσιο, ως διατροφικό συμπλήρωμα, αυξάνει την αντοχή των αθλητών.

Ωστόσο, μία μελέτη πάνω σε μαραθωνοδρόμους έδωσε αρνητικά αποτελέσματα(2). Αυτό που ενδιαφέρει περισσότερο τους bodybuilders είναι τα αποτελέσματα των ερευνών που έδειξαν ότι κατά τη μετρηση της μυϊκής δύναμης των τετρακέφαλων παρατηρήθηκε αύξηση μετά από την αντίσταση με βάρος, ως αποτέλεσμα της λήψης συμπληρώματος 250 mg μαγνησίου την ημέρα ανεβάζοντας τη συνολική πρόσληψη (συμπεριλαμβανομένων των διατροφικών πηγών) μέχρι τα 7,2 mg για κάθε κιλό σωματικού βάρους ημερησίως. Μελέτες κατά τις οποίες γινόταν ταυτόχρονη

τους bodybuilders είναι τα αποτελέσματα των ερευνών που έδειξαν ότι κατά τη μετρηση της μυϊκής δύναμης των τετρακέφαλων παρατηρήθηκε αύξηση μετά από την αντίσταση με βάρος, ως αποτέλεσμα της λήψης συμπληρώματος 250 mg μαγνησίου την ημέρα ανεβάζοντας τη συνολική πρόσληψη (συμπεριλαμβανομένων των διατροφικών πηγών) μέχρι τα 7,2 mg για κάθε κιλό σωματικού βάρους ημερησίως. Μελέτες κατά τις οποίες γινόταν ταυτόχρονη

χορήγηση μαγνησίου και καλίου έχουν επίσης δεῖξει εμφανή αποτελέσματα πάνω στη βελτίωση της αθλητικής επίδοσης.

Όπως φαίνεται, πολλοί αθλητές δεν λαμβάνουν τις απαραίτητες ποσότητες μαγνησίου από τη διατροφή τους, έτσι η λήψη συμπληρωμάτων μαγνησίου μπορεί να ωφελήσει τόσο τους bodybuilders όσο και άλλους αθλητές που επιδίδονται σε ασκήσεις υψηλής έντασης στις οποίες αναλόνεται το γλυκογόνο του οργανισμού τους ι. Φυσικά, το πόσο μαγνήσιο πρέπει να πάρετε ως συμπλήρωμα θα πρέπει να καθοριστεί από το ποσοστό μαγνησίου που σας δίνει η διατροφή σας.

Επειδή πολλοί αθλητές παρουσιάζουν έλλειψη σε μαγνήσιο, πολλοί μπορούν να ωφεληθούν αν καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε μαγνήσιο όπως τα σιτηρά, το μαύρο ρύζι, οι ξηροί καρποί και τα πράσινα λαχανικά) ή διαφορετικά, μπορούννα πάρουν πολλά μιλιγκράμ μαγνήσιο ως συμπλήρωμα διατροφής.

Το μαγνήσιο ίσως παίζει κάποιον ρόλο στην αποκατάσταση των μυών μετά από άσκηση, κάτι που απασχολεί πολλούς bodybuilders. Τα επίπεδα του ορού ικρεατίνης πριν από την εξάσκηση ( τα οποία δείχνουν αν έχει υποστεί ζημιά ο μυς) είχαν ελαττωθεί μετά την χορήγηση μαγνησίου σε μία ομάδα από αθλήτριες οι οποίες παρουσίαζαν συνήθως χαμηλά επίπεδα ορού μαγνησίου. Τα συμπληρώματα μαγνησίου φαίνεται ότι προστάτεψαν τους μυς των γυναι-

κών αυτών, μετά από το στρες που υπέστησαν ύστερα από πραγματικά σκληρή άστηση 2.

Όταν παίρνουμε μόνο μία πολυβιταμίνη την ημέρα δεν καλύπτουμε τις ανάγκες μας σε μαγνησίο, επειδή αυτό το μέταλλο δεν περιέχεται επαρκώς σε αυτά τα προϊόντα.

Οι περισσότερες εταιρίες παρασκευής βιταμινών και μετάλλων έχουν μόνο το 25% μαγνησίου που είναι απαραίτητο για ημερήσια χορήγηση, επειδή δεν είναι εφικτό να υπάρχουν 400 mg σε ένα χάπι, το οποίο να περιέχει επίσης μία ισορροπημένη αναλογία άλλων βιταμινών και μετάλλων. Συνδυάζοντας αυτό, μαζί με το γεγονός ότι το μαγνήσιο είναι ένα από τα πιο βαριά μέταλλα για την διατροφή ορισμένων, θα αρχίσετε να καταλαβαίνετε γιατί ο Ποπάν έτρωγε όλο το σπανάκι του. Κάθε φύλλο σπανακιού περιέχει 8 mg μαγνησίου !

Ο Μπράιαν Ρόουλν είναι πτυχιούχος διαιτολόγος με μάστερ στη νευρομυϊκή φυσιολογία και φαρμακολογία, και έχει κάνει διδακτορική εργασία πάνω στη βιοχημεία.

#### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

I . Lukaski, H.C.Magnesium, zinc and chromium nutrition and physical activity. American Journal of Clinical Nutrition 72 (suppl) 585S-593S, 2000.

2. Nutrition in exercise and sport (3rd ed.) Boca Raton, FL.: CRC Press t 998

**KATSELOS O.E.**  
ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ • ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

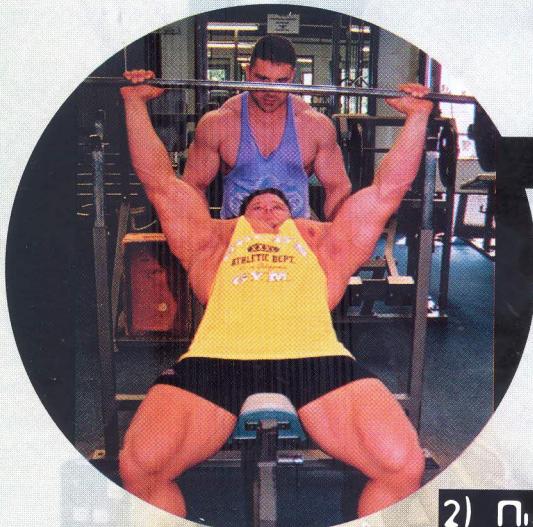
**ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ**    **ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ**

**ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**    **ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΑΞΕΣΟΥΑΡ**

**SPORT ΝΤΥΣΙΜΟ**    **ΡΟΥΧΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

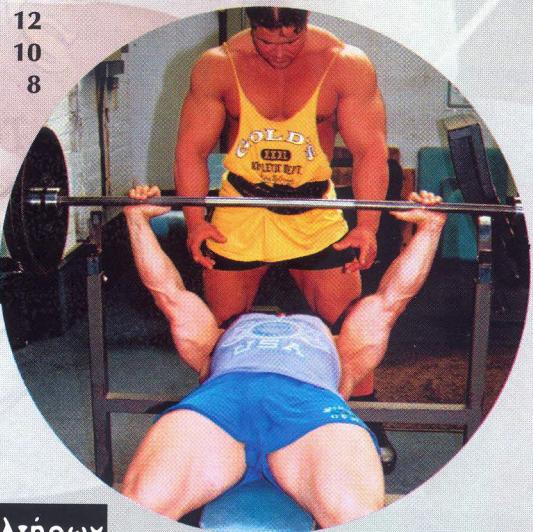
ΦΑΡΣΑΛΩΝ 169 ΛΑΡΙΣΑ ΤΗΛ. 660 831 FAX. 660 832

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ σΤΗΘΟΥΣ - δΙΚΕΦΑΛΩΝ



1) Πιέσεις πάγκου επικλινόν

ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
1*	12
1*	10
1*	8



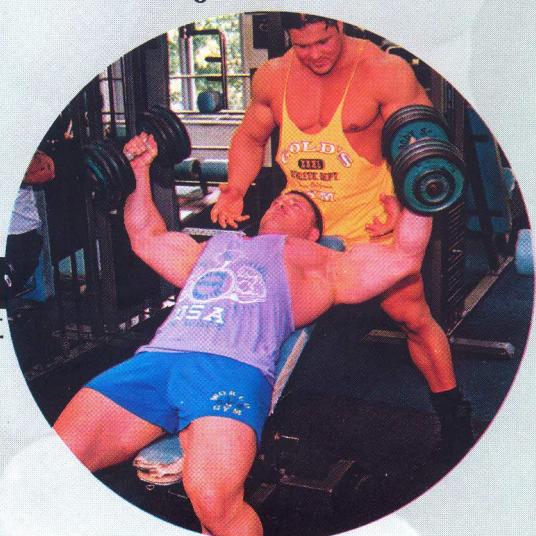
2) Πιέσεις πάγκου ίσιο

ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
1*	10
1	6-8



3) Εκτάσεις αλτήρων

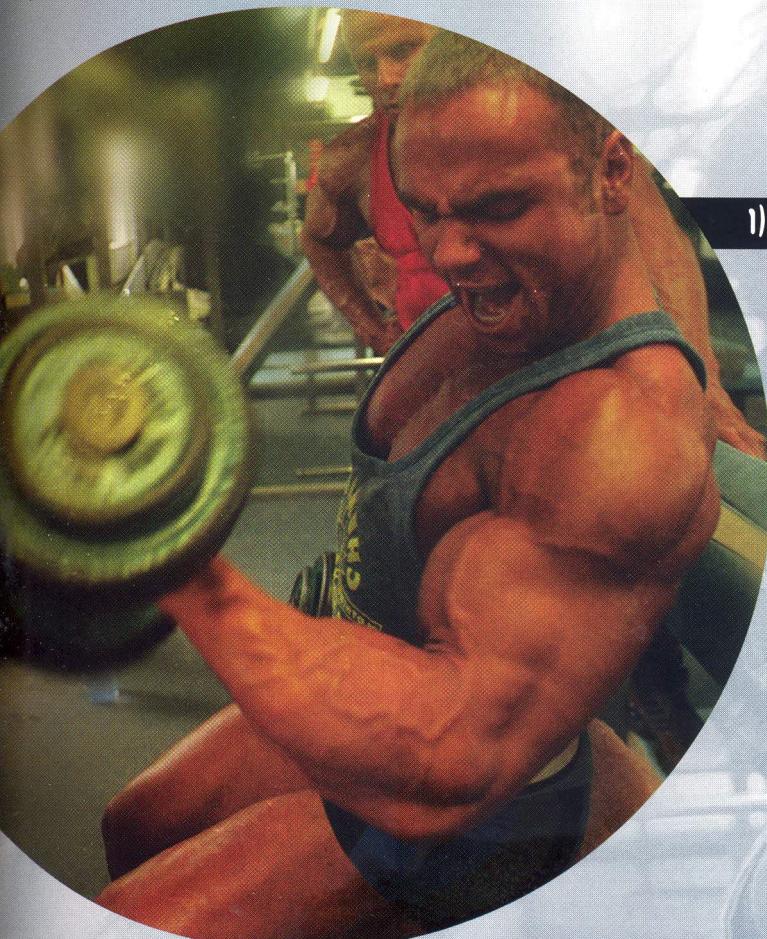
ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
1*	10
1	8



4) Cross - over

ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
1	10-12

σΤΗΘΟΣ



**1) Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες**

ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
1*	10
1	6-8



**2) Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα**

ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
1*	10
1	6-8

# ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ

**3) Κάμψεις δικεφάλων Λάρυ Σκοτ**

ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
1	6-8



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όπου αστερίσκος (\*) σημαίνει σετ πραθέρμανσης

# Η ΝΙΚΗ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΗ ΜΑΣ

Με την ευγενική συνεργασία της Ελληνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης.  
Γράφει ο Ιορδάνης Λεβεντέλης,  
Πρόεδρος ΕΟΣΔ, 8 φορές πρωταθλήτης Ελλάδας της ΕΟΣΔ, 2ος Μεσογειονίκης IFBB 1987, Διεθνής Κριτής IFBB

Το άπιαστο όνειρο που έγινε πραγματικότητα.

**Ο αγώνας του Ben Weider επί 52 χρόνια δικαιώνεται, με την αναγνώριση της IFBB και του Bodybuilding από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή.**

Όταν χτυπά το τηλέφωνο στις 3 τα ξημερώματα, τα νέα δια είναι ή πολύ δυσάρεστα ή πολύ καλά. Ο Μπεν Γουάιντερ, βεβαίως, δεν ήξερε τι τον περίμενε όταν σήκωσε το ακουστικό εκείνο το πρωί στις 30 Ιανουαρίου του 1998, στην κατοικία του στο Μόντρεαλ. Η τηλεφωνική κλήση γινόταν από το Ναγκάνο της Ιαπωνίας, την ώρα που διοργάνωνε τους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του 1998. Καθώς οι λέξεις κυλούσαν μία μέσα από τη γραμμή το μήνυμα ακούστηκε ολοκάθαρα: "Συγχαρητήρια! Νικήσατε" είπε ο ανώτατος αξιωματούχος της Δ.Ο.Ε. από την άλλη άκρη της γραμμής. "Η IFBB αναγνωρίστηκε επίσημα με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου της ΔΟΕ σήμερα το πρωί".

"Όταν άκουσα τα νέα", λέει ο Μπεν αναπολώντας εκείνες τις στιγμές, "πέταξα στα σύννεφα. Η απόφαση αυτή επιτρέπει στην IFBB να υποβάλλει αίτηση στην Οργανωτική Επιτροπή της Θερινής Ολυμπιάδας, προκειμένου να συμπερι-

ληφθεί το Bodybuilding ως άθλημα επιδειξις για πρώτη φορά". Ο Μπεν, μετά από αυτά τα νέα, ήταν αδύνατο να κοιμηθεί. Τηλεφώνησε αμέσως στον αδελφό του Τζο και στον γιο του Έρικ, και τους ενημέρωσε.

**To Bodybuilding στην Ολυμπιάδα!  
Τι απίστευτο που ακούγεται!**

Κανείς ποτέ δεν ισχυρίστηκε ότι αυτή ήταν μία εύκολη υπόδεση. Ένα τηλεφωνήμα δύο λεπτών ήταν το αποκορύφωμα μίας σταυροφορίας 52 ετών, την οποία ξεκίνησαν ο Μπεν και ο Τζο Γουάιντερ και η Διεθνής Ομοσπονδία Bodybuilding International Federation of Bodybuilders (IFBB), την οποία ίδρυσαν το 1946. Όπως αρμόζει στο άθλημα που διοικεί, η μάχη της IFBB για αναγνώριση που

διήρκεσε πάνω από μισό αιώνα, ήταν σκληρή και η νίκη μεγάλη. Το γεγονός ότι η IFBB αυτή τη στιγμή αποτελείται από 172 κράτη-μέλη την κάνει την δημοφιλέστερη αθλητική ερασιτεχνική ομοσπονδία στον κόσμο. Έχει δικαιώμα απονομής μεταλλίων σε 11 διακρατικούς και διεθνείς αγώνες αναγνωρισμένους από τη ΔΟΕ ( όπως τα World Games, τα Pan American Games, και τα Asian Games ) και έχει επίσημη αναγνώριση από περισσότερες από 100 Εθνικές Ολυμπιακές επιτροπές. Επισκιάζοντας α-



Ο πρόεδρος της IFBB Ben Weider με τον πρόεδρο της IOC Juan Antonio Samaranch

κόμα και αυτά τα επιτεύγματα, το αναδυόμενο άθλημα του α-

# Η ΝΙΚΗ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΗ ΜΑΣ

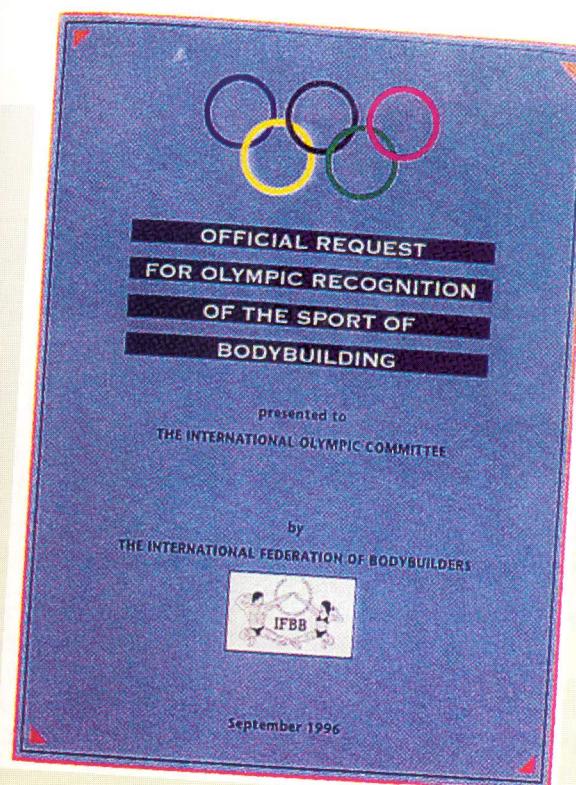
γωνιστικού bodybuilding θα είναι η σπίδα που θα ανάψει μία πραγματική επανάσταση στη υγεία και το fitness.

Ακόμη και με την αναγνώριση της ΔΟΕ, κάτι που δεωρούνταν μέχρι τρέλας ασύλληπτο, το απίστευτο όνειρο του Μπεν, υπήρξαν φορές, που φαινόταν περισσότερο σαν ένας ατελείωτος εφιάλτης. Το 1969, αφού πλέον η IFBB είχε αναγνωριστεί από την GAISF (General Association of International Sports Federations = Παγκόσμιος Οργανισμός Διεθνών Αθλητικών Ομοσπονδιών) ο Μπεν επρόκειτο να μιλήσει μπροστά σε ένα ακροατήριο σχετικά με το bodybuilding. Τότε ο επικεφαλής της Διεθνούς Ομοσπονδίας Πυγμαχίας μπροστά σε όλο τον κόσμο, γύρισε

στους συντρόφους του και χλεύασε τους bodybuilders ανοιγοκλείνοντας τους δικέφαλους του κοροϊδευτικά, Ακόμα πιο πρόσφατα, υπήρξαν μερικοί κυνικοί που επέμεναν με υστερικό φανατισμό ότι δεν έπρεπε να δοθεί Ολυμπιακή αναγνώριση και ότι ο Μπέν ήταν ένα ανόητος πεισματάρης. Ένας Θεός ξέρει τι έκαναν μερικοί για να μας εμποδίσουν!

ρευρεδούν στο γεύμα. Προς το τέλος της εκδήλωσης, και αφού περίμενε να έρθει η κατάλληλη στιγμή, ο Μπέν δέτει την ερώτηση στον Κιλλανιν: "Θα δώσετε Ολυμπιακή Αναγνώριση στην IFBB;"

**"Βεβαιότατα",** απάντησε ο Κιλλανιν χωρίς δισταγμό. **"Μόνο πάνω από το πτώμα μου."**



Υπήρχαν και άλλες αιτήσεις από άλλα αθλήματα - πιδανόν επτά ή οκτώ - οι οποίες υποβλήθηκαν και απορρίφθηκαν. Εκείνο τον καιρό (1978), παρατέθηκε ένα γεύμα από τον τότε πρόεδρο της ΔΟΕ Λόρδο Κιλλανιν, στην έδρα της ΔΟΕ στη Λωζάνη της Ελβετίας. Ο Μπέν προσκλήθηκε μαζί με τον Όσκαρ Στέτη, τότε Γενικό Γραμματέα της Διεθνούς Ομοσπονδίας Άρσης Βαρών και σύμβουλο της IFBB για να πα-



# Η Επανάσταση

του 1946

Το μακρύ και κοπιαστικό ταξίδι προς την αναγνώριση ξεκίνησε με τη δυσελλώδη γένεση της Ομοσπονδίας. "Ήταν ένα παγωμένο



Η αρχή της αυτοκρατορίας: ο Joe και ο Ben Weider στο "πρώτο τους γραφείο" - στο σπίτι των γονιών τους στο Μόντρεαλ.

βράδυ του Οκτωβρίου του 1946 στο Μόντρεαλ. Δύο εικοσάχρονα παιδιά, ο Μπέν και ο Τζο Γουάιντερ περίμεναν με μεγάλη αγωνία να αρχίσει ο πρώτος αγώνας Bodybuilding "Mr. Canada" που είχαν διοργανώσει. Λίγες εβδομάδες πριν από τον αγώνα, τα δύο αδέλφια είχαν χτενίσει όλη την πόλη πουλώντας εισιτήρια προκειμένου να γεμίσει το μνημειώδες Εδνικό θέατρο του Μόντρεαλ, με τις 1500 δέσεις. Είχαν ήδη χρεωθεί για τη διοργάνωση αυτή, ωστόσο οι πωλήσεις πήγαν καλά.

Καθώς το πλήθος συγκεντρώνονταν έξω από το θέατρο και η ώρα πλησιάζε, δύο αντιπρόσωποι της AAU (Amateur Athletic Union=Ερασιτεχνική Α-

θλητική Ένωση) που εκείνη την εποχή έλεγχε τα ερασιτεχνικά αδλήματα στον Καναδά εμφανίστηκαν στα παρασκήνια. Ο Τζο δορυφήθηκε με την παρουσία τους, όχι όμως και ο Μπέν.

Στο κάτω-κάτω είχαν λάβει την επίσημη έγκριση από τα ίδια αυτά άτομα ένα μήνα περίπου νωρίτερα) με τη συμφωνία τα μισά από τα κέρδη να πάνε στην AAU. Ο Μπέν τους παρακολουθούσε ανυποψίαστος ως την στιγμή που εκείνοι πλησίασαν τους αδλητές που ήταν παρατεταγμένοι στη σειρά, προτού εμφανιστούν στη σκηνή. Και τότε έριξαν την βόμβα! Η AAU είχε αποσύρει την έγκρισή της για τους αγώνες. Όποιος αδλητής λάμβανε μέρος δεν θα ανήκε στον ερασιτεχνικό αδλητισμό.

Ο Μπέν δε πίστευε στ' αυτιά του. "Πώς είναι δύνατόν να αποσύρετε την έγκριση την τελευταία στιγμή, πριν από τους αγώνες; Και ποιος σας εξουσιοδοτεί να σπάσετε το συμβόλαιό μας;" Ένας από τους άντρες παρουσίασε ένα γράμμα του εκπροσώπου της AAU Ντίτριχ Γουόρκμαν, το οποίο αναφερόταν σε συνεννοήσεις με τον πανίσχυρο Μπόμπ Χόφμαν, μεγαλοεκδότη και διοργανωτή αγώνων, του οποίου τα συμφέροντα απειλούνταν από τους ανερχόμενους αδελφούς Γουάιντερ. Οι δύο κύριοι εκδιώχθηκαν

από το θέατρο και τα δύο αδέλφια αποφασίζουν εκείνη την στιγμή να ιδρύσουν τη δική τους ομοσπονδία την οποία ονόμασαν "International Federation of Bodybuilders". Οι αγώνες τελέσθηκαν και έτσι γράφτηκε η ιστορία. Ο πρωταρχικός τους σκοπός ήταν να διοργανώσουν μια αδλητική ομοσπονδία στον Καναδά και έκαναν διασυνδεσίες με μία παρόμοια διοργάνωση στις ΗΠΑ. Σύντομα ακολούθησαν και άλλες χώρες. "



Γυρίζοντας 104 χώρες για την δημιουργία της IFBB.

Είμαι άνδρωπος που, όταν αναλαμβάνω κάτι, δεν το αφήνω παρά μόνο όταν τελειώσει" εξηγεί ο πρόεδρος της IFBB στο γραφείο του, στην έδρα της ομοσπονδίας στο Μόντρεαλ, περιτριγυρισμένος από πορτραίτα και γλυπτά του Ναπολέοντα Βοναπάρτη (άλλη μια αδυναμία του Μπέν). "Όταν λοιπόν ιδρύεις μια αδλητική ομοσπονδία την ολοκληρώνεις με την Ολυμπιακή αναγνώριση".



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ**  
(Μέλος IFBB-IOC)

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ 10ου ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΥ  
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ IFBB**

13-15 Απριλίου 2001, Κωνσταντινούπολη - Τουρκία



Ολόκληρη η Ελληνική αποστολή στην Κων/πόλη.  
Με τον πρόεδρο της Ελληνικής ομοσπονδίας Ιορδάνη Λεβεντέλη

(Αναφέρονται μόνον οι τρεις πρώτες δέσεις κάθε κατηγορίας)

**Κατηγορία Ανδρών Ημιελαφρών Βαρών -65 κιλά**

1. Sinisa Privulovic - Yugoslavia
2. Ferhat Koseoglou - Turkey
3. Ianici Robert - Romania



Κατοξέλος Παναγώτης, Τσιάρας Δημήτρης, Τσακνάκης Γιώργος

**Κατηγορία Ανδρών Ελαφρών Βαρών -70 κιλά**

1. Soner Igöz - Turkey
2. Lazar Constantin - Romania
3. Huseyin Akcali - Turkey

**Κατηγορία Ανδρών Ημιεσσιών Βαρών -75 κιλά**

1. Vehbi Kocoglu - Turkey
2. Oros Livin - Romania
3. Moldoban Joan - Romania

**Κατηγορία Ανδρών Μεσαίων Βαρών -80 κιλά**

1. Ismail Akbal - Turkey
2. Peter Liska - Yugoslavia
3. Sorol Mati - Albania

(Ο αθλητής Δημήτρης Τσιάρας ήρθε 9ος)

**Κατηγορία Ανδρών Ημιβαρών Βαρών -90 κιλά**

1. Tarkan Kaynas - Turkey
2. Burak Ozdemir - Turkey
3. Uceanu Florin

(Ο αθλητής Γεώργιος Τσακνάκης ήρθε 6ος)

**Κατηγορία Ανδρών Βαρέων Βαρών +90 κιλά**

1. Kerem Tufenk - Turkey



Σπύρου Μανώλης, Τσακνάκης Γιώργος, Τζινίδης Μανώλης

**ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

- Σύνολο βαλκανικών χωρών: 6
- Σύνολο αδιλητικών ομοσπονδιών: 6
- Σύνολο αδιλητών: 63
- Σύνολο αδιλητριών: 19
- Σύνολο κριτών: 40
- Σύνολο κατηγοριών: 20
- ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ
- Σύνολο αδιλητών: 5
- Σύνολο αδιλητριών: 1
- 1 αργυρό μετάλλιο
- δύο 4ες δέσεις
- μία 6η δέση
- μία 7η δέση
- μία 9η δέση



Κατηγορία +90 κιλών. Τζινίδης Μανάλης στο κέντρο

#### **Κατηγορία Εφήβων +80 κιλά**

1. Ismail Ugurlu - Turkey
2. Gokay Kurtuloum - Turkey

#### **Κατηγορία Βετεράνων/Master (40-49 ετών) +80 κιλά**

1. Zoran Jovanovic - Yugoslavia
2. Ibrahim Dermikiran - Turkey
3. Suleyman Sabir - Turkey

#### **Κατηγορία Βετεράνων/Master άνω των 50 ετών**

1. Abdulkaki Koseahmetoglu - Turkey
2. Kantor Evgen - Romania
3. Ismail Ozusakiz - Turkey

#### **Κατηγορία Ζευγαριών**

1. Aylin Akbal & Ismail Akbal - Turkey
2. Russ Cristian & Mois

Brigitte - Romania

Mert Okan & Nuray Edebalı - Turkey

#### **Κατηγορία Bodybuilding Γυναικών -52 κιλά**

1. Aylin Akbal - Turkey
2. Rventa Florica - Romania
3. Hanide Cay - Turkey

#### **Κατηγορία Bodybuilding Γυναικών - 57 κιλά**

1. Mois Brigitte - Romania
2. Nuray Edebalı - Turkey
3. Kosara Veljovic - Yugoslavia

#### **Κατηγορία Bodybuilding Γυναικών +57 κιλά**

1. Ljubomira Pedlova Saftcheva - Bulgaria
2. Sabiha Inan - Turkey
3. Digdem Uzocen - Turkey

#### **Κατηγορία Fitness Γυναικών -1.60 m**

1. Renata Sarvanyan - Bulgaria
2. Necula Ciochina - Romania
3. Pinar Ozdemir - Turkey

#### **Κατηγορία Fitness Γυναικών -1.67 m**

1. Zuinca Ana Maria - Romania
2. Skarlet Derbal - Bulgaria
3. Valcu Geanina - Romania

(Η αθλήτρια Φωτεινή Μπήτρου ήρθε στην 4η θέση)

#### **Κατηγορία Fitness Γυναικών +1.67 m**

1. Elif Bahar Idengul - Turkey
2. Slabana Septovic Stefanio - Yugoslavia



Κατηγορία -90 κιλών. Δεύτερος από δεξιά ο Τσακνάης Γιώργος

Τσακνάης, Κατσέλος, Τζινίδης, Πετράκος, Λαμπρονίκου, Σπύρου

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ 18ου ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ IFBB

8-10 Ιουνίου, Γκαζίαντεπ - Τουρκία



Η εθνική ομάδα στους Μεσογειακούς.

(Αναφέρονται μόνον οι τρεις πρώτες δέσεις κάθε κατηγορίας)

## Κατηγορία Bodybuilding Γυναικών -52 κιλά

1. Aylin Akbal - Turkey
2. Marina Olivieri - Italy
3. Cristina Canessa - Italy

## Κατηγορία Bodybuilding Γυναικών +52 κιλά

1. Sudarevic Milka - Yugoslavia
2. Miljana Pavkovic - Croatia
3. Lorena Seselja - Croatia

## Κατηγορία (Γενική) Fitness Γυναικών

1. Simona Lalatesta - Italy
2. Bahar Iren Gun - Turkey
3. Jentovic Stefa Sladana - Yugoslavia

(Η αθλήτρια Ελένα Jaksik - Σπουργίτη ήρθε 4η και η αθλήτρια Ευαγγελία Μεταξά ήρθε 6η)



Κατηγορία fitness γυναικών. Μεταξά, Σπουργίτη

## Κατηγορία Ανδρών Ημιελαφρών Βαρών -65 κιλά

1. Eid Abou El Hago - Egypt
2. Mohamed Gamal - Egypt
3. Privulovic Sinica - Yugoslavia

## Κατηγορία Ανδρών Ελαφρών Βαρών -70 κιλά

1. Soner Igöz - Turkey
2. Hatem Abdel Azim - Egypt
3. Gamal El Maadani - Egypt

(Ο αθλήτης Σαμουήλ Κυριακόπουλος ήρθε 6ος)

## Κατηγορία Ανδρών Ημιεσσαίων Βαρών -75 κιλά

1. Mohamed Khnir - Morocco
2. Khaled Khatip - Palestine
3. Sergei Jivaey - Israel

## Κατηγορία Ανδρών Μεσσαίων Βαρών -80 κιλά

1. Ibrahim Hamdy - Egypt
2. Khalid Asdir - Morocco
3. Ismail Akbal - Turkey

## Κατηγορία Ανδρών Ημιβαρών -90 κιλά

1. Adel Badawy - Egypt
2. Theodoros Melissaris - Greece

Σύνολο χωρών: 9

Σύνολο αθλητικών ομοσπονδιών: 9

Σύνολο αθλητών: 32

Σύνολο αθλητρών: 15

Σύνολο κριτών: 20

Καλύτερη αθλητική ομάδα ανδρών (με τις περισσότερες διακρίσεις):

1. Αίγυπτος
2. Τουρκία
3. Μαρόκο

Καλύτερη αθλητική ομάδα γυναικών (με τις περισσότερες διακρίσεις):

1. Τουρκία
2. Ιταλία
3. Γιουγκοσλαβία

(Μέλος IFBB-IOC)

3. Tarkan Kaynas - Turkey  
(Ο αθλητής Αλέξης Ζουριδάκης ήρθε 7ος και ο Ελευθέριος Σπουργίτης 8ος)

## Κατηγορία Ανδρών Βαρέων Βαρών +90 κιλά

1. Kerem Tufenf - Turkey
2. Emmanuel Tzinidis - Greece
3. Igor Smirnov - Israel



Μελισάρης, Τζινίδης

## ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Γενικός νικητής ή χώρα που έλαβε συνολικά τις περισσότερες διακρίσεις:

1. Τουρκία
2. Αίγυπτος
3. Ιταλία

## ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

Σύνολο αθλητών: 5

Σύνολο αθλητρών: 2

Αργυρά μετάλλια: 2

Μία 4η δέση, δύο 6ες δέσεις, μία 7η δέση και μία 8η δέση

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ  
(ΜΕΛΟΣ IFBB)**

Καρτερίας 18, 113 64 ΑΘΗΝΑ  
Τηλ.: (01) 862 2706, Φαξ: (01) 883 6068  
e-mail: pele@terz.gr

**GREEK FEDERATION  
OF BODY BUILDING  
(MEMBER OF IFBB)**

18, Karterias str., 113 64 ATHENS, GREECE  
Tel.: (01) 862 2706, Fax: (01) 883-6068  
e-mail: pele@terz.gr



**INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY BUILDERS**

Αναγνωρισμένη από την  
Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή

Recognized by the  
International  
Olympic Committee



affiliated with:

- General Association of International Sports Federations
- International Council of Sport and Physical Education (UNESCO)
- Union of International Associations



## ΔΙΑΤΡΙΟ ΤΥΠΟΥ

**Θέμα: Ελληνας αθλητής του BODYBUILDING κερδίζει το Χρυσό Μετάλλιο στα 6a Προ-Ολυμπιακά World Games, στην Ακίτα, Ιαπωνίας.**

Η Ελληνική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης - μέλος της IFBB (International Federation of Bodybuilding) που **έχει αναγνωριστεί από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή** - έχει την ευχαριστηση να σας πληροφορήσει ότι ο πολυνίκης αθλητής Παύλος Μεντής (του αθλητικού σωματείου "Υγεία και Δύναμη") κατέκτησε την Πρώτη Θέση και το Χρυσό Μετάλλιο στην κατηγορία μεσαίων βαρών (-80 κιλά) κατά τους διοργανωμένους Διεθνείς Προ-Ολυμπιακούς Αγώνες World Games, στην Ακίτα της Ιαπωνίας στις 19 Αυγούστου 2001.

Ο Παύλος Μεντής, πρωταθλητής της Ελληνικης Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης (ΕΟΣΔ) έχει ήδη κερδίσει το Αργυρό Μετάλλιο στο Πανευρωπαϊκό και Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Bodybuilding της IFBB, το 2000. Η IFBB ιδρύθηκε το 1946 και σήμερα αποτελείται από 179 κράτη - μέλη.

### ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ WORLD GAMES - Akita, Japan, 2001

- Σύνολο Διεθνών Ομοσπονδιών. Επίσημα αθλήματα: 22, Αθλήματα Επίδειξης: 5
- Σύνολο Αθλητών, Επισήμων, Συνοδών. Επίσημα αθλήματα: Περίπου 2.500, Αθλήματα Επίδειξης: Περίπου 750
- Σύνολο Χωρών: Περίπου 80
- Σύνολο Αθλημάτων: Επίσημα: 26, Επίδειξης: 5
- Σύνολο Αγώνων με Απονομή Μεταλλίων. Επίσημα: 158, Επίδειξης: 11
- Αναμενόμενος Αριθμός Θεατών: 250.000
- Διοργανωτής: International World Games Association (IWGA)
- Διευθύνσεις: IWGA (headquarters) Fax: 31-70-3509911, www.worldgames.world sport.com και Οργανωτικής Επιτροπής World Games 2001 Akita, fax: 81-18-865-2002, www.wg2001.or.jp/

Μετά τιμής,  
Πέννυ Λεβεντέλη

Γεν. Γραμματέας ΕΟΣΔ,  
Δημοσιογράφος ΕΣΠΤ

# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ ΕΟΣΔ 14ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Bodybuilding & Fitness

Αθήνα 26 Μαΐου 2001, Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας

Σε παρένδεση ο αριθμός εμφάνισης των αδλητών)

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦΗΒΩΝ

- 1ος Μανώλαρος Στυλιανός (10)  
2ος Γραμματικός Γεώργιος (12) του Α.Σ. "Δυνατό Σώμα" Σαλαμίνας  
3ος Κορωνίδης Θεόδωρος (34) του Α.Σ. "Πολυνίκης" Θεσσαλονίκης  
4ος Χουλιάρας Δημήτριος (11) της "Αθλητικής Ενωσης Αστυνομικών Ελλάδος"

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ FITNESS ΑΝΔΡΩΝ

- 1ος Ζουριδάκης Αλέξης (1) του Α.Σ. "Υγεία και Δύναμη" Αθήνας  
2ος Σπουργίτης Ελευθέριος (19) του Α.Σ. "Πολυνίκης" Θεσσαλονίκης  
3ος Συγαμβρής Νικόλαος (30) του Α.Σ. "Πολυνίκης" Θεσσαλονίκης  
4ος Χούμας Νικόλαος (4)  
5ος Κόγκας Φίλιππος (6) του Α.Σ. "Διάπλαση" Λάρισας  
6ος Νικολαϊδης Νίκος (18) Συμμετείχαν (με αλφαριθμητική σειρά): Αλεξόπουλος Αντώνιος (17), Καμαριώτης Νεκτάριος (5) του Α.Σ. "Γένεσις" Χαλκίδας, Κορονέλλος Μιχάλης (13) του Α.Σ. "Πολυνίκης" Θεσσαλονίκης, Κουσουμβρής Χαράλαμπος (7) του Α.Σ. "Σωματική Ρώμη" Αθήνας, Μιχαηλίδης Σωκράτης (16) του Α.Σ. "Πολυνίκης" Θεσσαλονίκης, Παπαδόπουλος Δημήτριος (8), Μαρουλάς Παντελής (3) του Α.Σ. "Υγεία και Δύναμη" Αθήνας.

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ FITNESS ΓΥΝΑΙΚΩΝ

- 1η Τσουπρακάκου Βάνα (27) του Α.Σ. "Υγεία και Δύναμη" Αθήνας

- 2η Σπουργίτη Ελένα (6) του Α.Σ. "Πολυνίκης" Θεσσαλονίκης  
3η Μεταξά Ευαγγελία (28) του

"Υγεία και Δύναμη" Αθήνας  
2ος Βενέτης Αδανάσιος (14) του Α.Σ. "Υγεία και Δύναμη" Αθήνας  
3ος Σεγκούνας Ελευθέριος (35)  
4ος Μάλλης Ιορδάνης (15) του Α.Σ. "Υγεία και Δύναμη" Αθήνας

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ ΜΕΣΑΙΩΝ ΒΑΡΩΝ -80 κιλά

- 1ος Σπανάκης Κωνσταντίνος (18)  
2ος Μπέλλης Γρηγόριος (21) της Αθλητικής Ενωσης Αστυνομικών Ελλάδος (ΑΕΑΕ)  
3ος Δημητρακόπουλος Ιωάννης (22)  
4ος Τσιρονίκος Αναστάσιος (25) της ΑΕΑΕ  
5ος Θωμόπουλος Γιώργος (27)  
6ος Πετράκος Κώστας (20) του Α.Σ. "Υγεία και Δύναμη" Αθήνας

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ BODY-BUILDING ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Ανευ συναγωνισμού, Κανιαμού Σταυρούλα (33) του Α.Σ. "Γένεσις" Χαλκίδας

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ ΕΛΑΦΡΩΝ ΒΑΡΩΝ -70 κιλά

- 1ος Κυριακόπουλος Σαμουήλ (16) του Α.Σ.

### JOHN HODGSON: IFBB PRO

Guest poser στο  
Πανελλήνιο Πρωτάθλημα  
της IFBB.

Ο John Hodgson κατέπληξε το κοινό με την απίστευτη γράμμωσή και την συμμετρία του.

Είναι επαγγελματίας αθλητής της Chemical Nutrition και ήρθε στην Ελλάδα προσκεκλημένος από την Κατσέλης Ο.Ε. αντιπρόσωπο του Dorian Yates στην Ελλάδα.



Κατηγορία -80 κιλών

Συμμετείχαν (με αλφαριθμητική σειρά): Μουρούζης Νικόλαος (14) του Α.Σ. "Πολυνίκης" Θεσσαλονίκης, Τσιάρας Δημήτρης (23) του Α.Σ. "Διάπλαση" Λάρισας.

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ ΗΜΙΒΑΡΕΩΝ ΒΑΡΩΝ -90 κιλά

1ος Μελισσάρης Θεόδωρος (29) του Α.Σ. "Πολυνίκης" Θεσσαλονίκης

2ος Μερεκούλιας Νικόλαος (36)

3ος Μάζης Γεώργιος (30)

4ος Μανωλάς Στυλιανός (28) του Α.Σ. "Υγεία και Δύναμη" Αθήνας

5ος Τσιγγελής Αντώνιος (53) του Α.Σ. "Ειρηνικός Παιάν" Αθήνας

6ος Γροζιδης Ανδρέας (54) του Α.Σ. "Πολυνίκης" Θεσσαλονίκης

Συμμετείχαν (με αλφαριθμητική σειρά): Ευαγγελινός Νίκος (32) του Α.Σ. "Υγεία και Δύναμη" Αθήνας, Καγγελάρης Γεώργιος (34), Καπετάνιος Παντελεήμων (31), Παπαμανώλης Νικήτας (24), Πιάρας Ξενοφών (55) του Α.Σ. "Πολυνίκης"

Θεσσαλονίκης, Τσακνάκης Γεώργιος (25) του Α.Σ. "Διάπλαση" Λάρισας, Τσιγγελής Ελευθέριος (33) του Α.Σ. "Υγεία και Δύναμη" Αθήνας.

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ ΒΑΡΕΩΝ ΒΑΡΩΝ +90 κιλά

1ος Τζινίδης Εμμανουήλ (60) του Α.Σ. "Διάπλαση" Λάρισας

2ος Παπαγεωργίου Νικόλαος (57) του Α.Σ. "Πολυνίκης" Θεσσαλονίκης

3ος Παπαδάκης Αρης (23) της ΑΕΑΕ

4ος Κουγιουμτζίδης Νικόλαος (48) του Α.Σ. "Πολυνίκης" Θεσσαλονίκης

5ος Παπαδιόχος Κωνσταντίνος (59) του Α.Σ. "Γένεσις" Χαλιδας

### ΝΙΚΗΤΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (OVERALL)

Τζινίδης Εμμανουήλ του Α.Σ. "Διάπλαση" Λάρισας



Κατηγορία +90 κιλών.

## ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- Αθλητικά σωματεία της ΕΟΣΔ που συμμετείχαν: 8
- Σύνολο αθλητών και αθλητριών που συμμετείχαν: 57 (52 άνδρες και 5 γυναικες)
- Σύνολο κριτών: 7

### ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΝΑ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ

- "Πολυνίκης" Θεσσαλονίκης: 14
- "Υγεία και Δύναμη" Αθήνας: 10
- "Διάπλαση" Λάρισας: 5

- "Αθλητική Ενώση Αστυνομικών Ελλάδος": 4
- "Γένεσις" Χαλιδας: 3
- "Ειρηνικός Παιάν" Αθήνας: 1
- "Σωματική Ρώμη" Αθήνας: 1
- "Δυνατό Σώμα" Σαλαμίνας: 1

- ### ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ "Υγεία και Δύναμη" Αθήνας
- 3 χρυσά μετάλλια
  - 1 αργυρό μετάλλιο
  - 1 χαλκίνια
- "Δυνατό Σώμα" Σαλαμίνας
- 1 χαλκίνιο μετάλλιο
- "Αθλητική Ενώση Αστυνομικών Ελλάδος"
- 1 χαλκίνιο μετάλλιο

- 2 χρυσά μετάλλια  
"Πολυνίκης" Θεσσαλονίκης
  - 1 χρυσό μετάλλιο
  - 3 αργυρά μετάλλια
  - 2 χαλκίνια
- "Δυνατό Σώμα" Σαλαμίνας
- 1 χαλκίνιο μετάλλιο
- "Αθλητική Ενώση Αστυνομικών Ελλάδος"
- 1 χαλκίνιο μετάλλιο

## 2ο ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ BODYBUILDING ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΩΝ ΕΛΛΑΣ

Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας, Σάββατο 26 Μαΐου 2001

(Μέσα σε παρένθεση ο αριθμός εμφάνισης των αθλητών)

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ ΜΕΣΑΙΩΝ ΒΑΡΩΝ -80 κιλά

- 1ος Μπέλλης Γρηγόριος  
2ος Τσιρονίκος Αναστάσιος (25)  
3ος Καραπαπάζογλου Βασίλειος (19)  
4ος Παρασκευόπουλος Κωνσταντίνος (2)

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ ΗΜΙΒΑΡΕΩΝ ΒΑΡΩΝ -90 κιλά

- 1ος Μελισσάρης Θεόδωρος (29)  
2ος Παρασχάκης Σταύρος (2)  
3ος Πέτρου Ιωάννης (3)  
4ος Χουλιάρας Κωνσταντίνος (11)  
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ ΒΑΡΕΩΝ ΒΑΡΩΝ +90 κιλά<sup>1</sup>  
1ος Παπαδάκης Αρης (23)  
2ος Λυμπερόπουλος Δημήτριος (9)

# "ΠΙΕΡΙΑ 2001"

## 2ο Ενιαίο Λύκειο Κατερίνης

Σάββατο 19 Μαΐου 2001



Καπηγορία -80 κιλών: Τσαπακίδης - Μαρέτης - Αναγνώστου

(Μέσα σε παρένθεση ο αριθμός εμφάνισης των αθλητών)

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦΗΒΩΝ

- 1ος - Ιωαννίδης Χρήστος (23) του Αθλητικού Συλλόγου "Ολύμπιος Ζευς" Κατερίνης  
2ος - Κορωνίδης Θεόδωρος (26) Α.Σ. "Πολυνίκης" Θεσσαλονίκης  
3ος - Μουτρόπουλος Ιωάννης (50) Α.Σ. "Πολυνίκης"

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ FITNESS ΑΝΔΡΩΝ

- 1ος - Σπουργίτης Ελευθέριος (25) Α.Σ. "Πολυνίκης"  
2ος - Σύγαμβρος Νικόλαος (22) Α.Σ. "Πολυνίκης"  
3ος - Μιχαηλίδης Σωκράτης (37) Α.Σ. "Πολυνίκης"  
4ος - Δημητρίου Αστέριος (5) Α.Σ. "Ολύμπιος Ζευς"  
5ος - Ρουστέμης Νικόλαος (7) Α.Σ. "Ολύμπιος Ζευς"

6ος - Κόγκας Φίλιππος (4) Α.Σ. "Διάπλαση" Λάρισας  
7ος - Θεοχάρους Μάριος (27) Α.Σ. "Πολυνίκης"

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ FITNESS ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Σπουργίτη Ελένα (49) Α.Σ. "Πολυνίκης" (άνευ συναγωνισμού)

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ ΕΛΑΦΡΩΝ ΒΑΡΩΝ (-70 κιλά)

- 1ος - Πετράκος Κωνσταντίνος (28) Α.Σ. "Υγεία και Δύναμη" Αθήνας  
2ος - Ντόβελος Ιωάννης (14) Α.Σ. "Ολύμπιος Ζευς"  
3ος - Χαριτίδης Αλέξανδρος (30) Α.Σ. "Ολύμπιος Ζευς"

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ ΜΕΣΑΙΩΝ ΒΑΡΩΝ (-80 κιλά)

- 1ος Αναγνώστου Ιωάννης (29) Α.Σ. "Ολύμπιος Ζευς"  
2ος Τσαπακίδης Χαράλαμπος (38) Α.Σ. "Πολυνίκης"  
3ος Μαρέτης Ευδύμιος (31) Α.Σ. "Ολύμπιος Ζευς"



Καπηγορία -90 κιλών: Τσακνάζης, Μελισσάρης, Γροτζίδης

## **ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ BODYBUILDING ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

Πολυβίου Νεοφύτα (45) Α.Σ. "Πολυνίκης" (άνευ συναγωνισμού)

## **ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ ΗΜΙΒΑΡΕΩΝ ΒΑΡΩΝ (-90 κιλά)**

1ος - Μελισσάρης Θεόδωρος (40) Α.Σ. "Πολυνίκης"

2ος - Γροζτίδης Ανδρέας (37) Α.Σ. "Πολυνίκης"

3ος - Τσακνάκης Γεώργιος (41) Α.Σ. "Διάπλαση"

4ος - Πιάρας Ξενοφών (35) Α.Σ. "Πολυνίκης"

5ος - Αλεξανδρίδης Αναστάσιος (39) Α.Σ. "Πολυνίκης"



Απονομή Γενικού Νικητή από τον πρόεδρο της Ε.Ο.Σ.Δ. Ιορδάνη Λεβεντέλη και τον διοργανωτή του αγώνα Κων/νίδη Γιώργο πρόεδρο του συλλόγου Ολύμπιος Ζευς, Σπουργίτης, Μινίδης, Μελισσάρης (Γενικός Νικητής)



Κατηγορία +90 κιλών: Παπαγεωργίου Νίκος

## **ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ: 26

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ: 4  
ΟΙ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ:

"Πολυνίκης" Θεσσαλονίκης

- 4 χρυσά μετάλλια
- 5 αργυρά μετάλλια
- 3 χάλκινα μετάλλια

"Ολύμπιος Ζευς" Κατερίνης

- 1 αργυρό μετάλλιο
- 2 χάλκινα μετάλλια

"Υγεία και Δύναμη" Αθήνας

- 1 χρυσό μετάλλιο

"Διάπλαση" Λάρισας

- 1 χάλκινο μετάλλιο

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ 2001



Τιμητική πλακέτα στον Τζινίδη Μανώλη (Guest poser) από τον πρόεδρο της Ε.Ο.Σ.Δ. Ιορδάνη Λεβεντέλη και τον διοργανωτή του αγώνα Κων/νίδη Γιώργο πρόεδρο του συλλόγου Ολύμπιος Ζευς.

# ΤΑ ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΥΦΑΙΟ BODYBUILDER

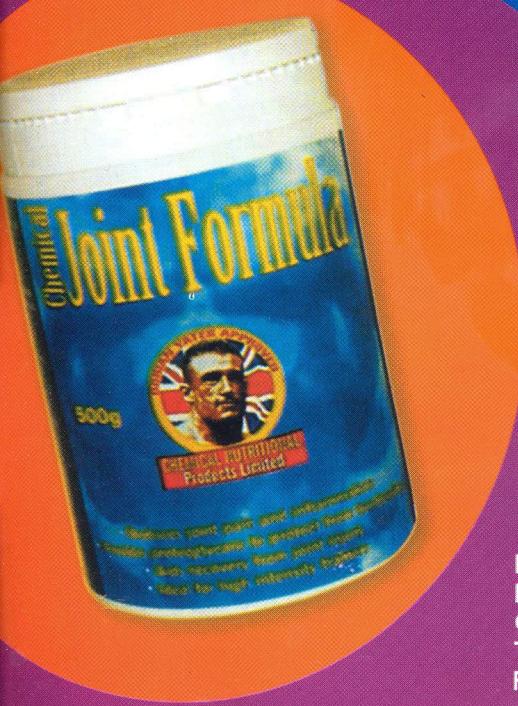
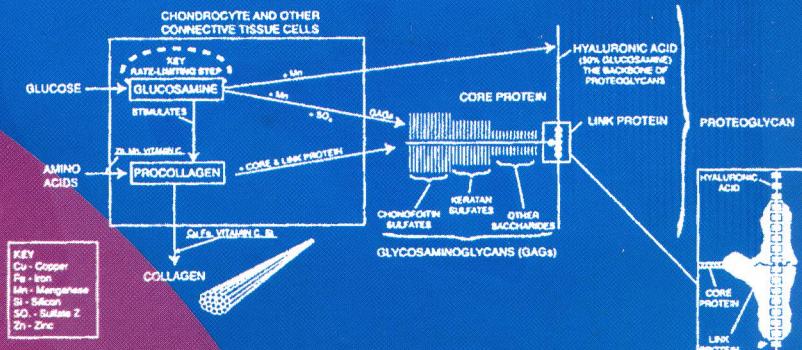
## JOINT FORMULA

Το νέο CHEMICAL JOINT FORMULA προσφέρει την πιο προηγμένη τεχνολογία στην προστασία των αρθρώσεων. Πρωτοποριακά συστατικά έχουν αναμιχθεί για να σας δώσουν την μέγιστη ασφάλεια στην δοκιμασία που υποβάλλετε τις αρθρώσεις σας. Ευτυχώς μια από τις εκπληκτικές λειτουργίες του χόνδρου της αρθρωσης είναι να συμπληρώσει τα βασικά μέρη του ανταποκρινόμενος σ' αυτή τη δοκιμασία. Αυτή η συνεχής διαδικασία σύνθεσης, συχνά δημιουργεί υπερβολικά μεγάλες απαιτήσεις στις δομικές μονάδες του κολλαγόνου και των proteoglycans. Ωστόσο, αν τα πρωταρχικά υλικά για αυτές τις δομικές μονάδες δεν υπάρχουν στα απαιτούμενα ποσά, η διαδικασία σύνθεσης βλάπτεται και ο χόνδρος χάνει την ικανότητα του να αυτοσυμπληρώνεται. ΤΟ CHEMICAL JOINT FORMULA παρέχει τα υλικά που είναι απαραίτητα για την σύνθεση του synovial υγρού και για την ολοκληρωμένη μήτρα του χόνδρου που περιλαμβάνει κολλαγόνο, hyaluronic οξύ και τις ποικίλες τροποποιημένες αλυσίδες σακχάρων των glycosaminoglycans. Αντίθετα με τα κορτικοστεροειδή και μερικά αντί φλοιογιστικά τα οποία μπορούν να βλάψουν τους chondrocytes, το Joint Formula δεν είναι φάρμακο. Είναι ένα πραγματικό θερεπτικό προϊόν με ξεχωριστή ασφάλεια. Περιέχει glycosamine sulphate και κολλαγόνο hydrolysate, που το καθένα έχει την δική του μοναδική λειτουργία στην σύνθεση συνδετικών ιστών.

Το κολλαγόνο ένα στοματικά ενεργό αντιγόνο, έχει παρατηρηθεί ότι βοηθάει στην ρευματοειδή αρθρίτιδα.

Επενδύστε για το μέλλον στο Chemical Joint Formula το σώμα σας θα σας ευχαριστήσει γι' αυτό.

### MECHANISM OF ACTION

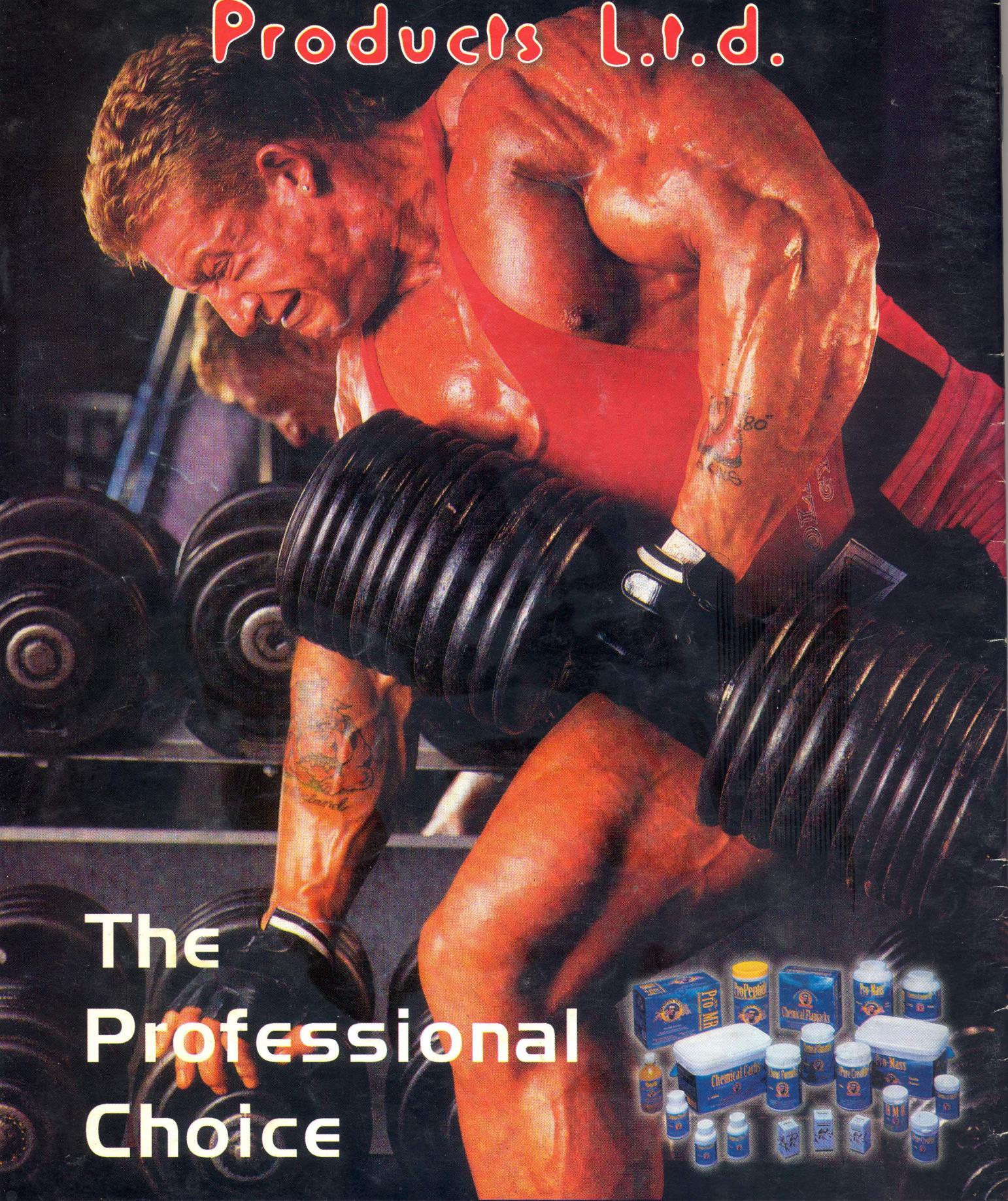


Εισαγωγή και διάθεση  
ΚΑΤΣΕΛΟΣ Ο.Ε.  
Φαρσάλων 169 - Λάρισα  
ΤΗΛ. 0410.660.831  
FAX: 0410.660.832



*Dorian Yates*

# Chemical Nutritional Products L.i.d.



The  
Professional  
Choice

Εισαγωγή και διάθεση ΚΑΤΣΕΛΟΣ Ο.Ε. - Φαρσάλων 169 - Λάρισα  
ΤΗΛ. 04 10.660.831 - FAX: 04 10.660 832