

Ελληνικό Περιοδικό Bodybuilding & Fitness

e-mag

bodybuilders.gr

Τεύχος 1 - Μάιος 2009

bodybuilders.gr eMag - Το μέλλον του Ελληνικού Bodybuilding - Τεύχος 1 - Μάιος 2009

ΑΡΘΡΑ

**ΣΩΣΤΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

ΚΑΛΥΨΗ

ARNOLD CLASSIC 2009

ΟΔΗΓΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

**ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ
ΚΑΥΣΗ ΛΙΠΟΥΣ**

ΑΡΘΡΑ

**ΤΟ ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙ
ΤΟΥ BODYBUILDING**

ΝΕΑ

**Η ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΠΡΟΚΡΙΣΗ
ΚΕΦΑΛΙΑΝΟΥ ΣΤΟ MR. OLYMPIA**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

2 - Περιεχόμενα

3 - Συντελεστές

4 - Editorial

Από Τον Κώστα Μαραγκόπουλο

5 - Bodybuilders.gr Online Νέα

6 - Πρόκριση Μ. Κεφαλιανού Στο Mr. Olympia

8 - Κάλυψη Arnold Classic 2009

Αποκλειστικές Φωτογραφίες Του Bodybuilders.gr

13 - Το Αλφαβητάρι Του Bodybuilding

Του Σταύρου Παπαδόπουλου

15 - Η Γυναικεία Αθλητική Τριάδα

Από Τον Αντρέα Ζουρδό

16 - Σητοί Γλουτόι Και Πως Να Τους Αποκτήσετε

Της Ειρήνης Τζάνε

19 - Βελτιστοποίηση Καύσης Λίπους Με Αερόβια Άσκηση

Του Γιάννη Κερκινέ

26 - Συνέντευξη Με Τη Σταυρούλα Γκασιάμη

Του Σταύρου Καριοφίλη

28 - Εισαγωγή Στα Βάρη: Τι Είναι Το Bodybuilding

Του Φάνη Αντωνόπουλου

32 - Σωστός Σχεδιασμός Προπονήσεων

Του Ιωάννη Γριμμή

36 - Η Νέα Ελληνική Πρωτεΐνη, "Ηρακλής"

Συνέντευξη Με Το Δημιουργό Της Πρωτεΐνης, Μ. Παπαγιάννη

Τα κείμενα και οι συμβουλές που παρουσιάζονται στο περιοδικό είναι μόνο για ενημερωτικό σκοπό και δεν θα πρέπει να αντικαθιστούν οποιαδήποτε ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή και θεραπεία που χορηγείται από τον γιατρό σας ή από τον εξειδικευμένο επιστήμονα υγείας. Πριν ακολουθήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα διατροφής ή προπόνησης, συμβουλευτείτε πρώτα τον γιατρό σας.

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Άρθρα

Σταύρος Παπαδόπουλος
Γιάννης Γρίμμης
Γιάννης Κερκινές
Σταύρος Καριοφίλης
Αντρέας Ζουρδός
Ειρήνη Τζάνε
Φάνης Αντωνόπουλος

Σχεδιασμός & Γραφικά

Meta4s.net
Bodybuilding Enterprises S.A.

Φωτογραφίες

Κώστας Μαραγκόπουλος
Jesse Spezza
GreekMuscle.net

Διαχείριση - Έκδοση

Bodybuilders.gr
Ακτή Ποσειδώνος 38
Πειραιάς - 185 31 - Ελλάδα

Για διαφήμιση στο περιοδικό μας, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε με το τμήμα marketing στο e-mail: advertise@bodybuilders.gr

Copyright - Bodybuilders.gr 2009

Όλα τα άρθρα του Bodybuilders.gr eMag είναι ιδιοκτησία του "Bodybuilders.gr - Greek Bodybuilding". Απαγορεύεται αυστηρά η οποιαδήποτε αναπαραγωγή, είτε ολόκληρη είτε τμηματικά.

Μία Νέα Αρχή..



Αγαπητοί φίλοι και φίλες,

Θα ήθελα να σας καλωσορίσω στο νέο περιοδικό για bodybuilding & fitness, Bodybuilders.gr e-Mag.

Όταν ξεκινήσαμε την ιστοσελίδα μας, πριν 5 χρόνια, κανείς μας δεν φανταζόταν πόσο δημοφιλής θα γινόταν και πόση αγάπη θα μας έδειχναν όλα τα μέλη και οι επισκέπτες μας.

Προσωπικός μου σκοπός ήταν να δημιουργήσω τον ποιοτικότερο χώρο στην Ελλάδα στον οποίο θα ακουγόταν επιτέλους η αλήθεια για τη γυμναστική με βάρη και θα είχαν τη δυνατότητα νέα παιδιά από όλη τη χώρα να μάθουν πως να γυμνάζονται σωστά.

5 χρόνια μετά, το Bodybuilders.gr, έχει καταφέρει να μεταδώσει γνώσεις, ιδέες και έμπνευση σε περισσότερα από δέκα χιλιάδες μέλη και σε περισσότερο από μισό εκατομμύριο επισκέπτες από όλο τον κόσμο. Μέσα από την ιστοσελίδα, μας δίνεται καθημερινά η δυνατότητα να βοηθάμε τον νέο κόσμο να ξεκινά σωστά, μακριά από το απαρχαιωμένο κατεστημένο των Ελληνικών γυμναστηρίων.

Το νέο μας περιοδικό αποτελεί μια νέα προσπάθεια για την περαιτέρω εξάπλωση του αθλήματος σε όλη την Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό. Θέλουμε μέσω αυτού να γνωστοποιήσουμε σε όλους τα ωφέλη που έχουμε στην υγεία μας μέσω της γυμναστικής και της σωστής διατροφής. Σκοπός μας είναι επίσης να βοηθήσουμε τους νέους αθλητές του bodybuilding να γίνουν περισσότερο γνωστοί στο εξωτερικό και να ακουστούν επιτέλους Ελληνικά ονόματα σε μεγάλους αγώνες όπως το Mr. Olympia.

Και όλα αυτά είναι μόνο η αρχή. Τα επόμενα χρόνια, καθώς το Ελληνικό bodybuilding θα εξελίσσεται, θα συνεχίσουμε να πρωτοπορούμε στον τομέα της ταχείας και ποιοτικής ενημέρωσης, όχι μόνο μέσω της ιστοσελίδας μας και του περιοδικού μας αλλά και με πολλές άλλες μεθόδους μετάδοσης πληροφοριών που βρίσκονται ήδη σε εξέλιξη και θα ανακοινωθούν πολύ σύντομα.

Σας ευχαριστούμε όλους μέσα από την καρδιά μας για την αγάπη και την εμπιστοσύνη που μας δείχνετε σε καθημερινή βάση.
Σας υπόσχομαι ότι θα είστε πάντα στην κορυφή των προτεραιοτήτων μας.

Με Τιμή,

Κώστας Μαραγκόπουλος
Editor-in-Chief
Bodybuilders.gr

Τελευταία Νέα Από Την Ιστοσελίδα Μας Live Τώρα Στο Bodybuilders.gr

Συνέντευξη Μανώλη Καραμανλάκη!



Αποκλειστική συνέντευξη με τον νέο Έλληνα IFBB Pro Μανώλη Καραμανλάκη!

Διαβάστε για τα αγωνιστικά σχέδια του στις Η.Π.Α. καθώς και για το όνειρο του να αγωνιστεί στο Mr. Olympia!

[Επισκεφτείτε τη σελίδα](#)

Αποκλειστικά Video Κεφαλιανού



Δείτε τον Μιχάλη Κεφαλιανό σε συγκρισεις και ατομικό posing στο Arnold Classic Amateur 2009!

Αποκλειστικά Βίντεο, μόνο στο Bodybuilders.gr

[Επισκεφτείτε τη σελίδα](#)

Ελληνικό Bodybuilding Forum

bodybuilders.gr

Επισκεφτείτε το 100% Ελληνικό Bodybuilding forum μας και συζητήστε με τα μέλη μας για θέματα συμπληρωμάτων, διατροφής και προπόνησης!

Διαβάστε μερικά από τα εκατοντάδες άρθρα μας, νέα bodybuilding, χιλιάδες ερωτήσεις με απαντήσεις και σχόλια!

[Επισκεφτείτε το forum](#)

Κάλυψη New York Pro 2009



Μείνετε συντονισμένοι στην ιστοσελίδα μας για την αποκλειστική κάλυψη του New York Pro 2009, στο οποίο θα λάβει μέρος ο Μιχάλης Κεφαλιανός! (16 Μαΐου 2009)

[Επισκεφτείτε τη σελίδα](#)

**Μοναδικά Μπλουζάκια Bodybuilders.gr
Κάν'τε Τη Δική Σας Παραγγελία Τώρα!**

Η Ιστορική Πρόκριση Του Μιχάλη Κεφαλιανού Στο Mr. Olympia 2009



Στις 14 Μαρτίου, ο μεγάλος Έλληνας πρωταθλητής, Μιχάλης Κεφαλιανός, έκανε υπερήφανους όλους τους Έλληνες παίρνοντας την πρόκριση για τον μεγαλύτερο αγώνα bodybuilding του κόσμου, το Mr. Olympia Του 2009.

Ο Μιχάλης αγωνίστηκε με μεγαθήρια του διεθνούς bodybuilding όπως ο Kai Greene και ο Toney Freeman αλλά κατάφερε να κάνει το όνειρο πραγματικότητα, να δούμε έναν Έλληνα πρωταθλητή στη σκηνή του Mr. Olympia.

Στις 26 Σεπτεμβρίου λοιπόν ο Μιχάλης θα αγωνιστεί στη σκηνή του Mr. Olympia μαζί με τα θηρία Jay Cutler, Dexter Jackson, Dennis Wolf και Phil Heath.



Άρτια Συμμετρία Και Μυικότητα



Είναι η πρώτη φορά στην ιστορία του Ελληνικού bodybuilding που ένας Έλληνας αθλητής καταφέρνει να πάρει την πρόκριση για το Mr. Olympia. Ευχόμαστε στο Μιχάλη και στον προπονητή του (επίσης μεγάλο Έλληνα αθλητή) Δαυίδ Μπαλάσα, καλή επιτυχία και να μας κάνουν για μια ακόμα φορά υπερήφανους. Το Bodybuilders.gr θα έχει αποκλειστική κάλυψη και από το Mr. Olympia. Συντονιστείτε στην ιστοσελίδα μας για περισσότερα νέα.



Το αθλητικό πνεύμα μεταξύ δύο μεγάλων Ευρωπαίων αθλητών, Μιχάλη Κεφαλιανού και Silvio Samuel.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΛΗΡΗ ΚΑΛΥΨΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΣΤΗΝ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ, ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ SITE ΓΙΑ BODYBUILDING & FITNESS:

www.Bodybuilders.gr

Αποκλειστική Κάλυψη Αγώνων

ARNOLD CLASSIC 2009

Ο Kai Greene ξεπερνάει τον Victor Martinez και τον Branch Warren και κερδίζει τον 2ο μεγαλύτερο αγώνα bodybuilding της χρονιάς.



Επισκεφτείτε Την Ιστοσελίδα Μας Για Περισσότερα Νέα & Φωτογραφίες - Bodybuilders.gr



Kai Greene

Φανερά βελτιωμένος και πιο ογκώδης, ο Kai Greene πήρε την πρώτη και το χρηματικό ποσό των 130,000 δολλαρίων.



Victor Martinez



Η πρώτη εξάδα σε σύγκριση δικεφάλων από μπροστά.

Τελική Κατάταξη

- 1) Kai Greene
- 2) Victor Martinez
- 3) Branch Warren
- 4) Toney Freeman
- 5) Silvio Samuel
- 6) Moe El Moussawi
- 7) Dennis James
- 8) Sergey Shelestov
- 9) Johnie Jackson
- 10) Ronny Rockel
- 11) Gustavo Badell
- 12) Ahmad Haidar
- 13) Marcus Hailey

Toney Freeman
4η Θέση



Victor Martinez
2η Θέση

Branch Warren
3η Θέση



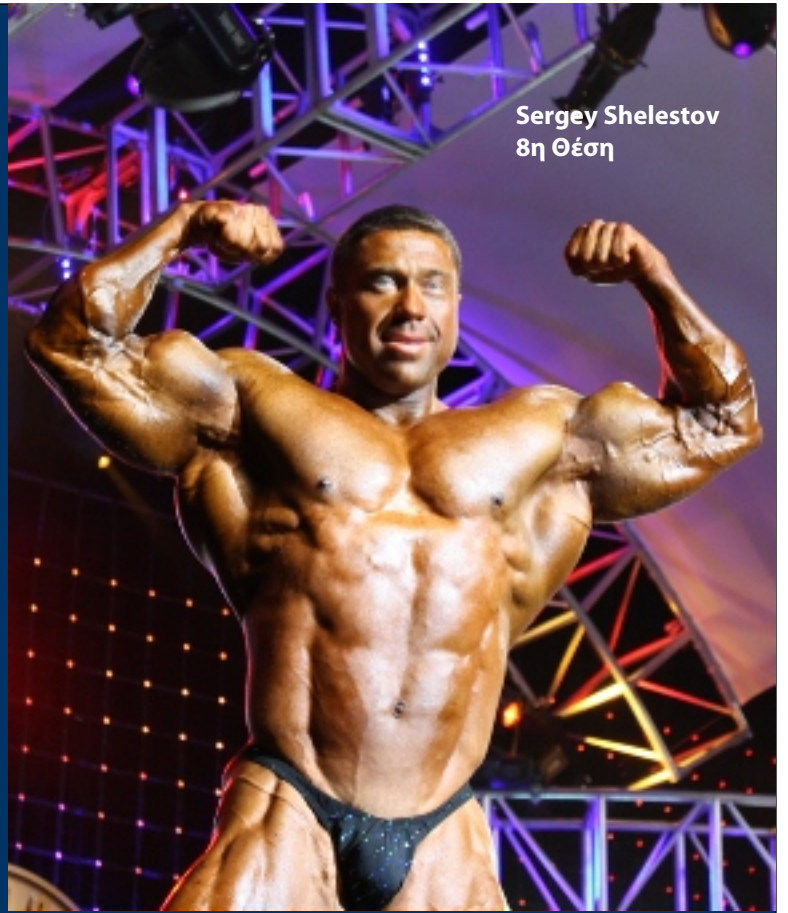
Dennis James
7η Θέση



Gustavo Badell
11η Θέση



Toney Freeman



Sergey Shelestov
8η Θέση



Moe El Moussawi

Victor Martinez

Silvio Samuel

Kai Greene

Branch Warren

Toney Freeman



Ο Kai Greene Σε
Πόζα Πλάτης



Moe El Moussawi

Victor Martínez

Silvio Samuel



Άρθρα Bodybuilding

Το Αλφαβητάρι Του Bodybuilding

Του Σταύρου Παπαδόπουλου
Mr. Hellas 2003, 2005.

Σε πολλά περιοδικά ή και σε συμπληρώματα διατροφής, ακόμα και στο [forum](#) μας, αν είμαστε σχετικά αρχάριοι συναντούμε πολλές φορές διάφορες ονομασίες τις οποίες δεν κατανοούμε.

Πιστεύω λοιπόν ότι θα ήταν αρκετά χρήσιμο ένα «γλωσσάρι» το οποίο θα μας βοηθούσε πάνω κάτω στο να μπορέσουμε να βάλουμε τα πράγματα λίγο στη θέση τους.

Actic acid

Είναι ένα τελικό προϊόν από την αναερόβια διάσπαση της γλυκόζης.

acetyl Co enzyme A

Είναι ένας ενεργειακός παράγοντας ο οποίος δραστηριοποιείται τρώγοντας παραπάνω θερμίδες από αυτές που καίει ο βασικός μεταβολισμός κάποιου.

Χρειάζεται στο να κατασκευάζει το σωματικό λίπος από τους υδατάνθρακες και από τα λιπαρά των τροφών.

Πολλοί bodybuilders χρησιμοποιούν το συμπλήρωμα carnitina gmbogia το οποίο μπορεί προσωρινά να εμποδίσει την παρασκευή του ενζύμου αυτού. Με τον τρόπο αυτό, καταφέρνουν να αποτρέψουν όσο γίνεται τον σχηματισμό σωματικού λίπους.

acidophilus

Γνωστό επίσης και ως lactobacillus acidophilus, είναι ένα φιλικό προς το έντερο βακτήριο που συναντάμε στο γιαούρτι. Το συναντάμε επίσης σαν συστατικό σε φάρμακα για την θεραπεία του ανθρώπινου πεπτικού συστήματος.

Βοηθάει δραστικά στην πέψη των τροφών και πολεμά διάφορες γυναικείες λοιμώξεις. Έχει βρεθεί επίσης ότι βοηθά και στηρίζει αρκετά το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

adrenal glands

Τα γνωστά σε όλους μας επινεφρίδια τα συναντούμε στον οργανισμό μας εκεί όπου ξεκινούν τα νεφρά.

Τα επινεφρίδια είναι υπεύθυνα για την έκκριση της επινεφρίνης και νορεπινεφρίνης, οι οποίες συμβάλουν στις σκληρές προπονήσεις.

Η επινεφρίνη αυξάνει τον καρδιακό παλμό και αναγκάζει το σώμα να διασπά τα λιπαρά οξέα και το γλυκογόνο σε σάκχαρα για καύσιμο την ώρα της προπόνησης. Ο φλοιός των επινεφριδίων παράγει κορτιζόλη και αλδοστερόνη.

Η κορτιζόλη διασπά το λίπος και κάνει τον οργανισμό να το χρησιμοποιεί ως καύσιμο, αλλά είναι και υπεύθυνη στο να καταβολίζει τον οργανισμό. Η αλδοστερόνη προκαλεί κατακράτηση νατρίου και υγρών στο σώμα.

adrenaline

Η αδρεναλίνη είναι μια στρεσογόνα ορμόνη η οποία παράγεται από τον οργανισμό όταν εκείνος νιώθει στρες, άγχος, φόβο ή ένταση που μπορεί να έχει για παράδειγμα όταν ετοιμάζεται για ένα πολύ βαρύ σετ σκουώτ.

Το συμπαθητικομιμητικό νευρικό σύστημα του ανθρώπου, παράγει δύο νευροδιαβιβαστές στον εγκέφαλο: την επινεφρίνη και την νορεπινεφρίνη.

Οι παραπάνω αυξάνουν τον καρδιακό παλμό και πυροδοτούν τα λιποκύτταρα να απελευθερώσουν λιπαρά οξέα σαν καύσιμο.

Οι bodybuilders παλιότερα χρησιμοποιούσαν τα εκχυλίσματα του φυτού ma huang, ώστε να έχουν μεγαλύτερη αύξηση στον οργανισμό αυτών των δύο νευροδιαβιβαστών.

Επίσης, συμβαίνει οι νευροδιαβιβαστές αυτοί, να αυξάνουν και τη θερμοκρασία του σώματος, με αποτέλεσμα να έχουμε την καύση ακόμα περισσότερων θερμίδων.

adrenocortical hormone (ACTH)

Είναι ένα πολυπέδιο (πρωτεϊνική ορμόνη) που η δουλειά του είναι να διεγείρει την παραγωγή και απελευθέρωση της κορτιζόλης από τους υπεύθυνους αδένες.

Η κορτιζόλη ανεβάζει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα με το να διασπά τα αμινοξέα και να τα μετατρέπει σε γλυκόζη (μερικά από αυτά τα αμινοξέα προέρχονται από το μυϊκό ιστό, με αποτέλεσμα να καταβολιζόμαστε).

Για περισσότερα άρθρα του Σταύρου, επισκεφτείτε το μεγαλύτερο Ελληνικό bodybuilding site:

www.Bodybuilders.gr

alactacid mechanism

Ο μηχανισμός του γαλακτικού οξέος, αναφέρεται στον μεταβολισμό της γλυκόζης στο σώμα.

Η γλυκόζη διασπάται σε πυροσταφυλικό και σε γαλακτικό οξύ. Το γαλακτικό οξύ διαρρέει από τους μυς στο αίμα κατά τη διάρκεια σκληρών προπονήσεων, με αποτέλεσμα να εμποδίζει τη σύσπαση των μυών.

Έτσι λοιπόν όταν η ένταση της προπόνησης πέφτει, το γαλακτικό οξύ μπορεί να ανασυντίθεται σε πυρουβικό οξύ και να χρησιμοποιείται από το σώμα ως καύσιμο.

alanine

Η αλανίνη είναι ένα αμινοξύ που απελευθερώνεται από τους μύες στο αίμα όταν οι αποθηκευμένοι στους μύες υδατάνθρακες ελευθερώνονται σε αργό ρυθμό.

Η αλανίνη μεταφέρεται στο συκώτι όπου και μετατρέπεται σε γλυκόζη. Αυτή η γλυκόζη μεταφέρεται πάλι πίσω στο αίμα όπου και χρησιμοποιείται ως καύσιμο.

Η κουραστική διαδικασία του να απελευθερώνεται η αλανίνη από τον μυϊκό ιστό για την παραπάνω διεργασία, σίγουρα προκαλεί μυϊκό καταβολισμό.

Τρώγοντας αρκετούς υδατάνθρακες στη διατροφή μας, εμποδίζουμε σίγουρα αυτή την καταβολική διαδικασία. Το κόκκινο κρέας είναι μια από τις πλουσιότερες τροφές σε αλανίνη.

Εκείνοι οι οποίοι καταναλώνουν αρκετό κόκκινο κρέας στη διατροφή τους, μπορούν να χρησιμοποιούν την αλανίνη από το κόκκινο κρέας ώστε να φτιάξουν γλυκόζη και να μην αναγκάζουν τον οργανισμό να καταβολίζει μυϊκό ιστό.

albumin

Η αλβουμίνη είναι ένας μεταφορέας πρωτεΐνης όπου βρίσκεται στο αίμα μας. Στο αίμα μας βρίσκονται πάρα πολλά στοιχεία τα οποία δεν μπορούμε να δούμε με γυμνό μάτι. Ένα από αυτά είναι και η αλβουμίνη. Μερικά άλλα είναι το οξυγόνο, το διοξείδιο του άνθρακα, τα μέταλλα και άλλα..

Η αλβουμίνη είναι ένα πλάσμα πρωτεΐνης το οποίο παρασκευάζεται στο συκώτι. Βοηθά στο να μεταφέρει την θυροξίνη και το ασβέστιο στον οργανισμό όπως επίσης στο να ρυθμίζει την πίεση του αίματος. Όταν τα επίπεδα πρωτεΐνης που κυκλοφορούν στο αίμα είναι αρκετά χαμηλά, τότε το συκώτι πιέζεται στο να παράγει περισσότερη αλβουμίνη.

alcohol

Το αλκοόλ είναι μια μοναδική ουσία, διότι έχει την ιδιότητα να είναι φάρμακο και τροφή συγχρόνως. Είναι επίσης μοναδικό διότι μπορεί να είναι τόσο ωφέλιμο για την υγεία όσο και καταστρεπτικό.

Το αλκοόλ που λαμβάνουμε από κόκκινα κρασιά περιέχει αντιοξειδωτικά τα οποία προέρχονται από τα κουκούτσια των σταφυλιών και έχει βρεθεί ότι καταπολεμούν τα βακτήρια και τις ελεύθερες ρίζες.

Έχει βρεθεί επίσης ότι η κατανάλωση 1-2 ποτήρια κόκκινο κρασί την ημέρα, μειώνουν την χοληστερίνη, καθαρίζουν τα αγγεία και ανεβάζουν την καλή χοληστερίνη.

Για τους bodybuilders χρησιμοποιείται και ως ένας παράγοντας ώστε να τονίζουν τις φλέβες τους κατά την ώρα του αγώνα, αφού το κόκκινο κρασί, όπως είπαμε παραπάνω, λειτουργεί και σαν αγγειοδιασταλτικό.



Το αλκοόλ είναι επίσης ένας ήπιος θερμογενετικός παράγοντας, με αποτέλεσμα να μας δίνει την ικανότητα να καίμε περισσότερες θερμίδες. Κάτι ακόμα το οποίο είναι πολύ παράξενο αλλά συμβαίνει πραγματικά, είναι ότι το αλκοόλ σε μικρές ποσότητες, βοηθάει το συκώτι να λειτουργεί καλύτερα, ενώ αντίθετα σε μεγάλες ποσότητες μπορεί ακόμα και να το καταστρέψει. Μερικοί bodybuilders δύο μέρες πριν από έναν αγώνα, μειώνουν έως κόβουν θα λέγαμε, μερικές φορές τελείως το νερό. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να απελευθερώνεται αρκετό adh στον οργανισμό (μια ισχυρή αντιδιουρητική ορμόνη), η οποία χρησιμεύει σαν άμυνα στον οργανισμό, ώστε να μπορεί να κατακρατήσει υγρά για να μην αφυδατωθεί.

Η δουλειά του αλκοόλ σε αυτή την περίπτωση είναι να παρεμβαίνει στην παραγωγή αυτής της ορμόνης με αποτέλεσμα να πετυχαίνουν το σκοπό τους. Το αλκοόλ επίσης από τη φύση του είναι διουρητικό. Προσοχή όμως μην το παρακάνουμε...!!!

Το αλφαβητάρι θα συνεχιστεί στο επόμενο τεύχος μας!



Η Γυναικεία Αθλητική Τριάδα

Από Τον Αντρέα Ζουρδό, M.Sc. Human Nutrition.

Πόσες φορές έχετε δει στο γυμναστήριο κοπέλες που ενώ είναι υπερβολικά αδύνατες κάνουν με τις ώρες διάδρομο και ποδήλατο θέλοντας ...να αδυνατίσουν; Συχνά ακούμε για τις δίαιτες που ακολουθούν , που δεν γεμίζουν ούτε το μάτι ούτε το στομάχι. Δεν χρειάζεται κανείς ιδιαίτερες γνώσεις για να καταλάβει ότι κάτι δεν πάει καλά με αυτά τα κορίτσια...

Η Γυναικεία Αθλητική Τριάδα είναι μία παθολογική κατάσταση που παρατηρείται συχνά σε νέες αθλήτριες.

Η υπερβολική πίεση για αποτελέσματα (ποια γυναίκα δεν θέλει μια ωραία εμφάνιση) οδηγεί αυτές τις αθλήτριες σε διατροφικές διαταραχές που είναι το πρώτο στάδιο του συνδρόμου.

Παρατεταμένη ασιτία , αποχή από το κρέας , γυμναστική , αυτοπροκαλούμενοι εμετοί και άλλες όχι τόσο έξυπνες κινήσεις είναι χαρακτηριστικό αυτών των διαταραχών.

Η μειωμένη πρόσληψη φαγητού προκαλεί ανεπάρκειες και ελλείψεις σε πολλά θρεπτικά συστατικά. Τα άμεσα αποτελέσματα είναι η κούραση και η μειωμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Αν αυτά τα συμπτώματα αγνοηθούν και η διαίτα πείνας παραταθεί, τα δύο επόμενα στάδια του συνδρόμου είναι η αμηνόρροια και η οστεοπόρωση.

Η αμηνόρροια, δηλαδή η απουσία περιόδου, οδηγεί σε απώλεια οστικής πυκνότητας , με πιο απλά λόγια τα κόκαλα της γυναίκας χάνουν ασβέστιο και γίνονται αδύναμα και εύθραυστα

Είναι σύμπτωμα που χρίζει ιατρικής παρακολούθησης και είναι το πιο εύκολο αναγνωρίσιμο στοιχείο προς διάγνωση της αθλητικής τριάδας.

Κάπου εδώ πρέπει να τονιστεί ότι δεν εμφανίζουν όλες οι αθλήτριες με αμηνόρροια μείωση οστικής πυκνότητας. Το ιστορικό αμηνόρροιας μιας αθλήτριας μπορεί να συμβάλλει στην έγκαιρη διάγνωση της αθλητικής τριάδας.

Γονείς, προπονητές και διατροφολόγοι έχουν το ρόλο τους στο να ενημερώσουν αλλά και να προφυλάξουν από τους στρεσογόνους παράγοντες όπως το άγχος των εξετάσεων , των αθλητικών επιδόσεων , και το άγχος για την επίτευξη μιας επιθυμητής εμφάνισης .

Επιπλέον αν η διατροφή δεν έχει επάρκεια θρεπτικών συστατικών όπως το ασβέστιο , τα συμπληρώματα ασβεστίου ή/και ένα πολυβιταμινούχο μπορούν ενδεχομένως να βοηθήσουν.



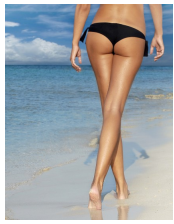
Το παραπάνω κείμενο είναι μόνο για ενημερωτικό σκοπό και δεν θα πρέπει να αντικαθιστά οποιαδήποτε ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή και θεραπεία που χορηγείται από τον γιατρό σας ή από τον εξειδικευμένο επιστήμονα υγείας.

Βιβλιογραφία

Otis, C.L. et al.,(1997). Γ College of Sports Medicine Position Stand-The Female Triad, Medicine&Science in Sports & Exercise
Fiorito, L. M., et al., (2006). Girls' Calcium Intake Is Associated with Bone Mineral Content During Middle Childhood. Journal of Nutrition



**Ονειρεμένοι Γλουτοί
Για Το Καλοκαίρι**



Άρθρα Προπόνησης

Στητοί Γλουτοί Και Πως Να Τους Αποκτήσετε

Της Ειρήνης Τζάνε

Χωρίς αμφιβολία, οι στητοί και τονισμένοι γλουτοί είναι μια δύσκολη προσπάθεια. Ποιά από μας δεν θα ήθελε σφιχτούς και καλοσχηματισμένους γλουτούς; Η περιοχή αυτή αποτελεί μια αποθήκη λίπους, περιέχοντας άφθονα λιποκύτταρα. Πού σκοπεύει όμως το λίπος στη συγκεκριμένη περιοχή; Πρώτον, δρα ως μια αποθήκη ενέργειας κατά την εγκυμοσύνη. Δεύτερον, βοηθάει στην απορρόφηση κραδασμών ώστε να μπορούμε να καθόμαστε με σχετική άνεση. Γι' αυτούς τους λόγους, το σώμα έχει την τάση να συγκεντρώνει λίπος στους γλουτούς. Παρ' όλο που είναι μια από τις κύριες περιοχές συγκέντρωσης λίπους, είναι δυστυχώς από τις τελευταίες που το χάνουν..

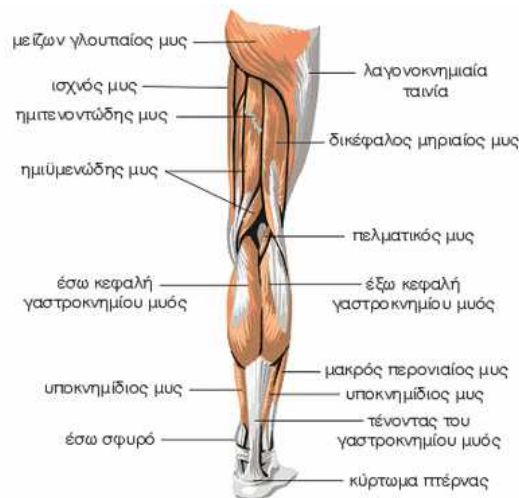
Ως ένα βαθμό, η γενετική καθορίζει το μέγεθος των γλουτών. Αν και κάποιες γυναίκες έχουν προδιάθεση για ανάπτυξη μιας αισθησιακής σωματικής διάπλασης με πολλές καμπύλες, άλλες διαθέτουν ένα περισσότερο αθλητικό σωματότυπο που χαρακτηρίζεται από περισσότερο ομοιόμορφη κατανομή του σωματικού βάρους. Αυτά τα χαρακτηριστικά δυστυχώς ή ευτυχώς είναι μόνιμα και δεν μπορούμε να αλλάξουμε με τίποτα τη βασική μας σωματική δομή. Παρ' όλα αυτά, με τη σωστή προπόνηση δεν υπάρχει περιορισμός των ορίων.

Αν έχετε επίπεδα οπίσθια, μπορείτε να τους δώσετε σχήμα και μια στρογγυλεμένη εμφάνιση. Αν είναι χαλαρά και χαμηλά, μπορείτε να τα ανασηκώσετε προσφέροντάς τους μια φυσική ανόρθωση.

Ναι, τα βάρη μπορούν να σας βοηθήσουν για να αποκτήσετε σφιχτούς και καλοσμηλευμένους γλουτούς, αρκεί βέβαια να προσπαθήσετε.

Για να κινητοποιήσετε τη συγκεκριμένη μυϊκή ομάδα, είναι πολύ σημαντικό να δημιουργήσετε μια δυνατή σχέση μεταξύ του μυαλού και των μυών κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Επειδή δεν είναι άμεσα ορατά, οι περισσότερες γυναίκες δεν μπορούν να γυμνάσουν αποτελεσματικά τους γλουτιαίους. Οι περισσότερες εκτελούν ασκήσεις, όπως είναι ανορθώσεις της λεκάνης, χωρίς να ενεργοποιούν ουσιαστικά την περιοχή.

Δυστυχώς, αυτές που δουλεύουν με αυτόν τον τρόπο, είναι καταδικασμένες σε αποτυχία. Όταν πραγματοποιείτε οποιαδήποτε άσκηση γλουτιαίων, πρέπει να τους σφίγγεται σε κάθε επανάληψη, αναγκάζοντάς τους να συσπαστούν. Με συνεχή προπόνηση, θα δείτε μεγάλη διαφορά στην ποιότητα των προπονήσεών σας και θα απαλλαγείτε από τα προβλήματα των γλουτιαίων σας.



Ανατομία Των Γλουτών

Η μυϊκή ομάδα των γλουτιαίων αποτελείται από 3 διαφορετικούς μύες: το μείζονα γλουτιαίο, το μέσο γλουτιαίο και τον ελάσσονα γλουτιαίο.

Ο μείζων γλουτιαίος είναι ο μεγαλύτερος, καλύπτοντας τη μεγαλύτερη μυϊκή μάζα των γλουτών. Γι' αυτό η συνολική μορφή των γλουτών σας κατά ένα μεγάλο ποσοστό καθορίζεται από την ανάπτυξη αυτού του μυός.

Η βασική του λειτουργία είναι να εκτείνει την άρθρωση των ισχύων, επιτρέποντάς σας να τεντώσετε τον κορμό και να φέρετε τα πόδια προς τα πίσω.

Ο μέσος γλουτιαίος και ο ελάσσων βρίσκονται από κάτω και στα πλάγια του μείζονα.

Η βασική τους λειτουργία είναι να φέρουν τα πόδια προς τα έξω και στα πλάγια (απαγωγί). Συνολικά, αυτοί οι μύες τονίζουν τους γλουτούς και τελειοποιούν τα πόδια.

Με δεδομένη την πολυπλοκότητα των γλουτιαίων μυών, είναι προφανές ότι δεν είναι αρκετό

να τους γυμνάζουμε χρησιμοποιώντας μόνο μία άσκηση.

Για καλύτερα αποτελέσματα απαιτείται μια προσέγγιση η οποία λαμβάνει υπόψη την εκγύμναση από πολλές διαφορετικές γωνίες

Για να επιτευχθεί αυτό, θα πρέπει να συμπεριλάβετε τα παρακάτω είδη κινήσεων στο προπονητικό σας πρόγραμμα:

Ομάδα 1 **Σύνθετες ασκήσεις μηρού**

Αυτές οι ασκήσεις περιλαμβάνουν τις αρθρώσεις του ισχίου και του γόνατου και γι' αυτό στοχεύουν και τους τετρακέφαλους και τους γλουτιαίους (οι γλουτιαίοι ενεργούν μόνο στα ισχία και όχι στο γόνατο).

Κατά τον ίδιο τρόπο, για να μεγιστοποιήσουμε την ενεργοποίηση των γλουτιαίων, πρέπει να δώσετε έμφαση στην κάμψη των ισχίων. Για παράδειγμα, στο κατέβασμα του σκουώτ, οι μηροί θα πρέπει να φτάσουν σε σημείο κάτω από το παράλληλο με το έδαφος επίπεδο και όταν κάνετε πιέσεις ποδιών πρέπει να φέρνετε τα πόδια σας όσο γίνεται πιο κοντά στον κορμό σας. Όσες έχουν πρόβλημα με τα γόνατά τους θα πρέπει γενικά να αποφεύγουν αυτές τις ασκήσεις καθώς μπορούν να επιτείνουν προηγούμενους τραυματισμούς.

Τα αποτελέσματα μπορούν να ενισχυθούν εκτελώντας αυτές τις ασκήσεις μονόπλευρα (δηλαδή μόνο με ένα πόδι τη φορά) αναγκάζοντας πολλούς από τους συνεργούς μύες των γλουτών να συνεισφέρουν στην επίδοση.

Ομάδα 2 **Εκτάσεις των ισχίων**

Αυτές οι ασκήσεις περιλαμβάνουν την έκταση των ισχίων από θέση κάμψης, στοχεύοντας τους γλουτιαίους χωρίς σημαντική ενεργοποίηση των μηρών. Αυτό μπορείτε να το πετύχετε με δύο τρόπους: είτε κάμπτοντας τον κορμό σας (όπως γίνεται στις άρσεις θανάτου με τεντωμένα πόδια) είτε κάμπτοντας τα πόδια σας.

Με αυτό τον τρόπο όχι μόνο προδίδετε σχήμα αναπτύσσοντας το μείζονα γλουτιαίο, αλλά ενεργοποιείται επίσης και τους σταθεροποιητές των γλουτών και των οπίσθιων μυών του μηρού.

Ομάδα 3 **Απαγωγές**

Αυτές οι ασκήσεις περιλαμβάνουν την κίνηση των ποδιών προς τη μέση γραμμή του σώματος, στοχεύοντας με αυτόν τον τρόπο το μέσο γλουτιαίο και τον ελάσσονα γλουτιαίο (που συχνά είναι πιο αδύναμοι από τον πολύ μεγαλύτερο μείζονα).

Μπορείτε να επιτύχετε επιπλέον ανάπτυξη των μηρών σας στρέφοντας τα πόδια σας προς τα μέσα. Αν και είναι μικροί σε μέγεθος, αυτοί οι μύες είναι σημαντικοί και από λειτουργική και από αισθητική άποψη.

Ο παράγοντας της καρδιοαναπνευστικής κατάστασης

Για να επισπεύσετε τα αποτελέσματα είναι ωφέλιμο να ενσωματώσετε κάποια δραστηριότητα αντοχής στο πρόγραμμά σας. Η βασική ωφέλεια είναι ότι ευνοεί την απώλεια σωματικού λίπους. Όπως αναφέραμε στην αρχή, οι γλουτιαίοι αποτελούν μια αποθήκη λίπους και δεν πρόκειται να δείτε αποτελέσματα από τη σκληρή δουλειά σας αν παραμείνουν κρυμμένοι από τα στρώματα του λίπους.

Προσθέτοντας 3-5 φορές την εβδομάδα 30-45 λεπτά κάποια μορφή καρδιοαναπνευστικής άσκησης (είτε αυτό είναι ποδήλατο, ή διάδρομος ή στεπ) θα δείτε μεγάλη διαφορά!

Συνειδητοποιείτε όμως ότι η άσκηση αντοχής δε θα βοηθήσει στη μυική ανάπτυξη. Οι λόγοι είναι δύο: Πρώτον, βασικά ενεργοποιεί τις μυικές ίνες βραδείας συστολής, οι οποίες παίρνουν το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειάς τους καίγοντας λίπος και συσπώμενοι πολύ αργά αλλά έχοντας τη δυνατότητα να αντέχουν για παρατεταμένες περιόδους δραστηριότητας.

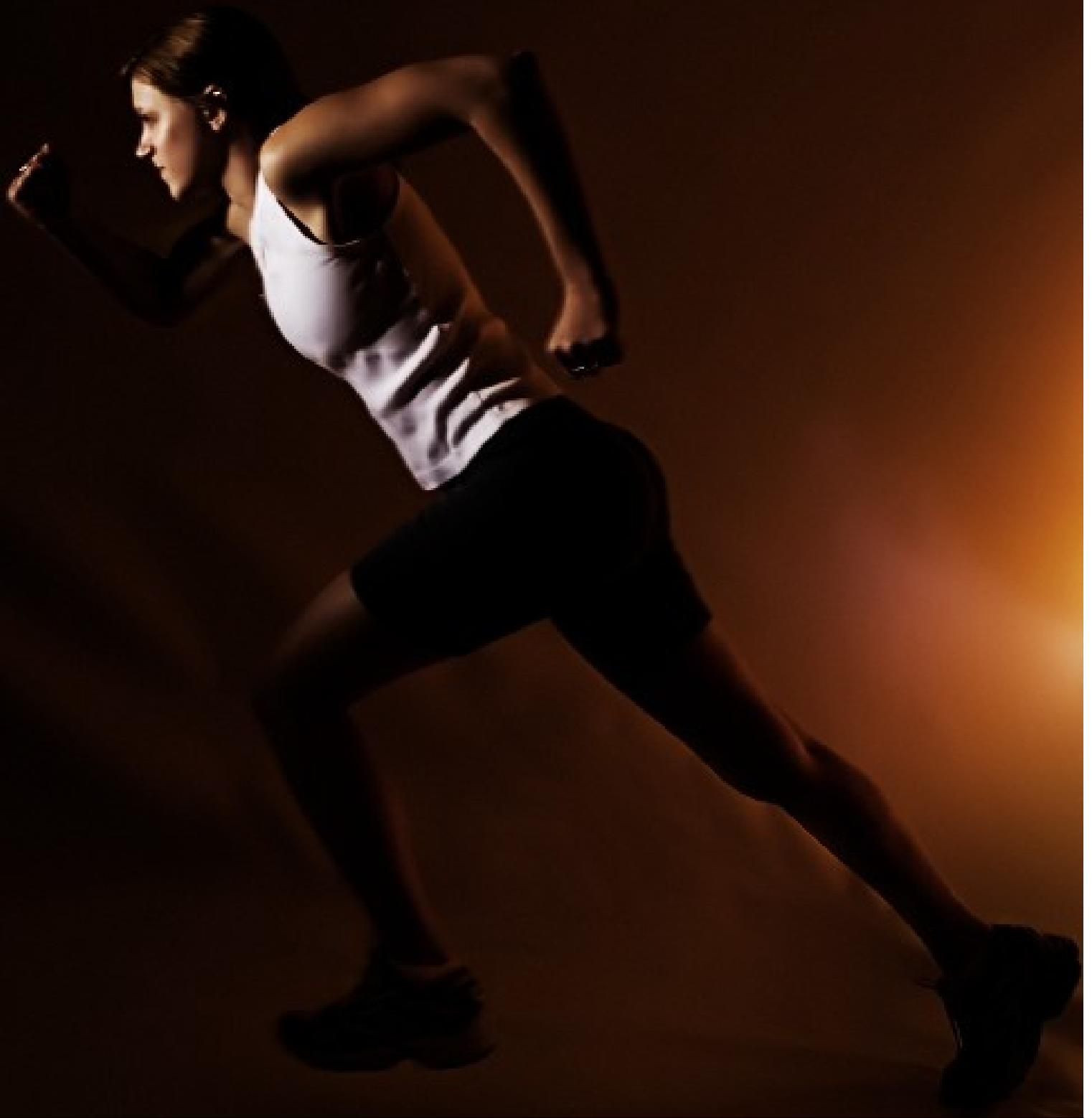
Γι' αυτό, διαθέτουν περιορισμένη δυνατότητα να αυξάνονται σε μέγεθος. Επιπλέον, η άσκηση αντοχής δεν προκαλεί καμία υπερφόρτωση- βασική προϋπόθεση για την επίτευξη της μυικής υπερτροφίας (ανάπτυξη). Χωρίς την υπερφόρτωση, δεν υπάρχει το κίνητρο που χρειάζεται ο μυς για να αναπτυχθεί. Λαμβάνοντας υπόψη αυτούς τους παράγοντες, δεν υπάρχει λόγος γιατί η άσκηση αντοχής να μην συνεισφέρει στην ανάπτυξη ενός αξιόλογου μυικού ιστού στους γλουτούς (ή οπουδήποτε αλλού).

Και να θυμάστε: γενικά σημασία έχει να επιλέγουμε τις δραστηριότητες για ανάπτυξη καρδιοαναπνευστικής αντοχής που μας διασκεδάζουν (όσο γίνεται). Το ιδανικό είναι να πραγματοποιείται διαφορετικά είδη άσκησης αντοχής σε κάθε προπόνηση. Αυτό όχι μόνο διατηρεί συνεχώς το σώμα σας σε επιφυλακή, αλλά μειώνει και την πιθανότητα τραυματισμού λόγω της προπόνησης.

Αφού κάθε τύπος άσκησης ενεργοποιεί διαφορετικούς μύες, τα οστά, οι μύες και οι αρθρώσεις δεν εκτίθενται σε συνεχή επιβάρυνση. Κατά τον ίδιο τρόπο, υπάρχει λιγότερη φθορά στο σώμα, σώζοντας το μυοσκελετικό σας σύστημα από υπερχρησής.

Καλές προπονήσεις!

ΒΕΛΤΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΥΣΗΣ ΛΙΠΟΥΣ ΜΕ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ





Άρθρα Προπόνησης

Βελτιστοποιώντας Την Καύση Λίπους Με Αερόβια Άσκηση

Του Γιάννη Κερκινέ, Ph.D

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σκοπός της αερόβιας άσκησης στο bodybuilding, πέρα από τη βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης είναι η μεγιστοποίηση της χρήσης του σωματικού λίπους ως πηγής καυσίμου, είτε κατά τη διάρκεια της αερόβιας, είτε κατά τη διάρκεια των ωρών που ακολουθούν.

Ο ανθρώπινος οργανισμός χρησιμοποιεί ως καύσιμά του κατά κύριο λόγο υδατάνθρακες και λίπος, είτε ασκείται, είτε βρίσκεται εν ηρεμία [1]. Τα καύσιμα αυτά καίγονται ταυτόχρονα, αλλά η ποσοστιαία συνεισφορά του κάθε καυσίμου εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως:

- τα χαρακτηριστικά της αερόβιας άσκησης (είδος, ένταση, διάρκεια),
- τη διατροφή, ειδικά γύρω από τις ώρες της άσκησης,
- την τρέχουσα φυσική κατάσταση (αρχάριος, προχωρημένος),
- περιβαλλοντικούς (ζέστη, κρύο) και φυλετικούς παράγοντες (άνδρας, γυναίκα)

Πολύ γενικά, ως "αερόβια άσκηση" ορίζεται η άσκηση εκείνη η οποία αυξάνει ή βελτιώνει τη χρήση του οξυγόνου από τον οργανισμό [3]. Στο bodybuilding είναι διαδεδομένα δύο "πρωτόκολλα" αερόβιας άσκησης, α) αυτή που γίνεται με σταθερή και μέτρια ένταση (π.χ. γρήγορο περπάτημα σε ένα διάδρομο), και β) αυτή που γίνεται με "διαλειμματική" ένταση (High Intensity Interval Training, HIIT, π.χ. τρέξιμο για 1 λεπτό ακολουθούμενο από περπάτημα για 1 λεπτό, κ.ο.κ.).

Κάθε πρωτόκολλο έχει τα υπέρ και τα κατά του.

Η σημαντικότερη διαφορά μεταξύ των δύο πρωτοκόλλων αυτών είναι ίσως ο τρόπος με τον οποίο καίγεται λίπος σε κάθε περίπτωση:

Στην αερόβια μέτριας έντασης περισσότερο λίπος καίγεται την ώρα εκτέλεσης της αερόβιας, ενώ στην αερόβια τύπου HIIT περισσότερο λίπος καίγεται τις ώρες που ακολουθούν



Παρόλα αυτά, το τελικό (24ωρο) αποτέλεσμα είναι περίπου ίδιο και στις δύο περιπτώσεις, με ενδεχόμενα παραπάνω καρδιαγγειακά οφέλη στην περίπτωση της HIIT [4-5].

Επί του παρόντος, θα ασχοληθούμε με την περίπτωση της αερόβιας μέτριας έντασης η οποία είναι η απλούστερη και πιο μελετημένη στη βιβλιογραφία:

Μας ενδιαφέρει καθαρά το να μεγιστοποιήσουμε την καύση του λίπους γύρω από τις ώρες που κάνουμε την αερόβια άσκηση και μόνο τότε.

ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ + ΧΤΥΠΟΙ ΚΑΡΔΙΑΣ

«Μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου» (VO2 max) είναι η μέγιστη ποσότητα εισπνεόμενου οξυγόνου (σε λίτρα) η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον οργανισμό [6] και αντικατοπτρίζει συνήθως το επίπεδο της φυσικής κατάστασης.

Το ποσοστό του VO2 max το οποίο χρησιμοποιούμε σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή μπορούμε να το συσχετίσουμε με τους παλμούς της καρδιάς μας μέσω της εξίσωσης [7]:

$$\%MHR = 0.64 \times \%VO2 \text{ Max} + 37$$

όπου %MHR είναι το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών (maximum heart rate) ο οποίος δίνεται εμπειρικά από την προσεγγιστική εξίσωση:

$$MHR = 220 - \text{ηλικία}$$

Π.χ. ένας άνδρας 30 ετών, έχει MHR = 220 - 30 = 190. Για να ασκηθεί στο 45% VO2 max, θα πρέπει σύμφωνα με την εξίσωση η καρδιά του να χτυπάει με το 66% των μέγιστων παλμών, δηλαδή με περίπου 125 παλμούς το λεπτό, ενώ για το 65% VO2 max: 79% των μέγιστων παλμών, δηλαδή 149 παλμούς.

Ακολουθεί πίνακας με τις τυπικότερες των περιπτώσεων:

Παλμοί καρδιάς

Ηλικία	Αρχάριοι (45% VO ₂ max)	Προχωρημένοι (65% VO ₂ max)
15	135	161
20	132	157
25	128	153
30	125	149
35	122	145
40	118	141
45	115	138
50	112	134
55	109	130
60	105	126

ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ ΥΠΟΣΤΡΩΜΑΤΑ

Οι υδατάνθρακες είναι αποθηκευμένοι στο σώμα μας (μυς και συκώτι) με τη μορφή του γλυκογόνου.

Το συκώτι συνήθως μπορεί να αποθηκεύσει μέχρι και 100 γρ. γλυκογόνου (400 kcal), ενώ οι μύες τυπικά μπορούν να περιέχουν περίπου 400 γρ. γλυκογόνου (1600 kcal) σε έναν μέσο άνθρωπο, αλλά η ποσότητα αυτή μπορεί να ποικίλει από 50 γρ. (μετά από εξουθενωτική άσκηση) έως και 900 γρ. (σε έναν αρκετά μυώδη και "υδατανθρακωμένο" αθλητή), δηλαδή από 200-3600 kcal [2].

Το λίπος από την άλλη είναι αποθηκευμένο κατά κύριο λόγο στον λεγόμενο "αδipικό" ιστό κάτω από το δέρμα μας (υποδόρειο λίπος), αλλά υπάρχει και κάποια ποσότητα λίπους μέσα στους μυς (~300 γρ.), τα ενδομυϊκά τριγλυκερίδια (IntraMuscular TriAcylGlycerols, IMTAG) (ενδομυϊκό λίπος), συν βέβαια ό,τι κυκλοφορεί (τριγλυκερίδια, λιπαρά οξέα) στο πλάσμα του αίματός μας [2].

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, όλα τα διαθέσιμα καύσιμα κινητοποιούνται από τις αποθήκες αυτές για χρήση, κυρίως μέσα στον μυ, με προτεραιότητα η οποία εξαρτάται από πλήθος παραγόντων.

Το γλυκογόνο πριν χρησιμοποιηθεί ως καύσιμο πρέπει να τεμαχιστεί σε τεμάχια γλυκόζης, ενώ κατ'αντιστοιχία, τα λίπη για να χρησιμοποιηθούν πρέπει από τριγλυκερίδια να κομματιαστούν σε τεμάχια λιπαρών οξέων (μια διαδικασία η οποία ονομάζεται λιπόλυση).

Σε κατάσταση ηρεμίας, αλλά και κατά την αερόβια άσκηση χαμηλής και μέσης έντασης, το κύριο λιπαρό καύσιμο είναι τα λιπαρά οξέα μακρίας αλυσίδας (long-chain fatty acids, LCFA) [1].

ΚΑΙΜΕ ΜΥΙΚΗ ΜΑΖΑ ΟΤΑΝ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΕΡΟΒΙΑ;

Εκτός από υδατάνθρακες και λίπη, καιμε άραγε και πρωτεΐνες/αμινοξέα; Και αν ναι, από πού προέρχονται τα τελευταία, από την τροφή ή από τους μυς μας; Τα ερωτήματα έχουν τεθεί πολλές φορές στο παρελθόν και στο [forum](#) μας. Παρόλο που όντως τα αμινοξέα/πρωτεΐνες αποτελούν και αυτά διαθέσιμο καύσιμο κατά τη διάρκεια της αερόβιας άσκησης (κυρίως τα αμινοξέα διακλαδισμένης αλυσίδας (branched-chain amino acids, BCAA) και ειδικότερα το αμινοξύ λευκίνη), μετρήσεις έχουν δείξει ότι υπό τυπικές συνθήκες (διάρκεια αερόβιας 45-90 λεπτά στο ~65% VO₂ max) η πραγματική συνεισφορά των αμινοξέων δεν ξεπερνάει στους άνδρες το 6% κατά μέσο όρο, ενώ στις γυναίκες το ποσοστό είναι ακόμα μικρότερο (~2%) [8].

Η συνεισφορά αυτή μπορεί να αυξηθεί σε κάποιο βαθμό υπό συνθήκες αφυδάτωσης, γι'αυτό χρειάζεται να είμαστε καλά ενυδατωμένοι. Επίσης, η καύση των αμινοξέων αυξάνεται όσο μεγαλύτερη είναι η ένταση, αλλά και η διάρκεια της αερόβιας. Πάντως, ακόμα και υπό τέτοιες συνθήκες και μετά από πολύωρη ασπία, η συνεισφορά των αμινοξέων ως πηγή ενέργειας δεν ξεπερνάει το 10% [2].

Η συνεισφορά των αμινοξέων μάλιστα μειώνεται όσο ο ασκούμενος βελτιώνει τη φυσική του κατάσταση [8], πράγμα που σημαίνει ότι σε γενικές γραμμές, η ποσότητα των αμινοξέων που καίγεται είναι ελάχιστη, και η συνεισφορά σε αμινοξέα από τη μυϊκή μας μάζα αμελητέα.

Για να αναφέρουμε ένα παράδειγμα με αριθμούς, μια τυπική αερόβια που ξοδεύει 500-700 θερμίδες θα κάψει 10-40 θερμίδες από αμινοξέα BCAA, δηλαδή απαιτούνται μόλις 2,5-10 γρ αμινοξέων BCAA, τα οποία θα μπορούσαν να καλυφθούν εύκολα από μισό με 1 scoop πρωτεΐνης whey λίγο πριν ξεκινήσει η αερόβια.

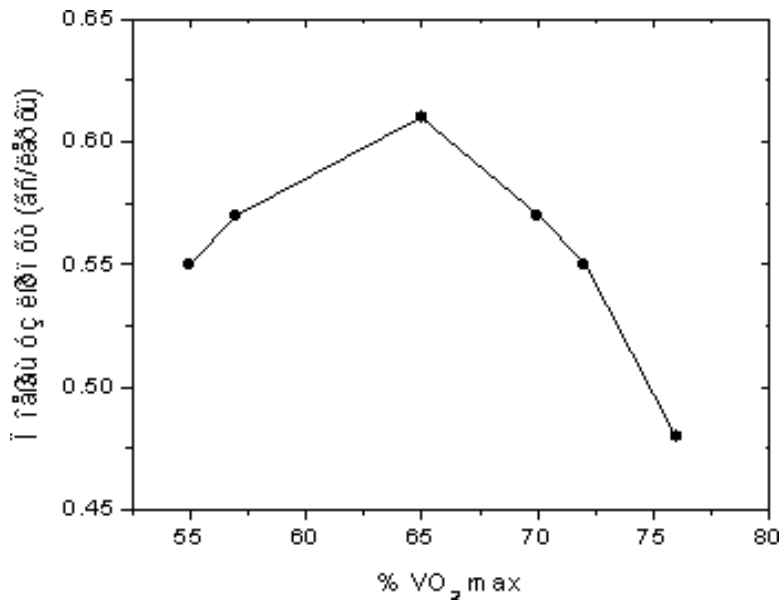
Αλλά ακόμα και αν δεν καταναλωθεί πρωτεΐνη πριν την αερόβια, πάντοτε υπάρχουν ελεύθερα αμινοξέα στο αίμα από προηγούμενα γεύματα, έστω και αν αυτά απέχουν πολλές ώρες από την αερόβια, τα οποία θα μπορούσαν να καλύψουν τις ενεργειακές αυτές ανάγκες χωρίς να μπει μπροστά διαδικασία καταστροφής της μυϊκής μάζας.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Ας δούμε λοιπόν πώς μπορούμε να μεγιστοποιήσουμε την καύση λίπους κατά τη διάρκεια της αερόβιας άσκησης. Ως ένταση της αερόβιας άσκησης ενοούμε συνήθως το ποσοστό του VO₂ max ή αλλιώς τους παλμούς της καρδιάς μας (μεγαλύτερη ένταση = περισσότεροι καρδιακοί παλμοί) στους οποίους ασκούμε.

Μετρήσεις στο γενικό πληθυσμό έχουν δείξει ότι η χρήση του λίπους ως καύσιμο γίνεται μέγιστη κοντά στο 45% της έντασης (45% VO₂ max), ενώ σε άτομα με ιδιαίτερα καλή φυσική κατάσταση το μέγιστο μετατοπίζεται κοντά στο 65% της έντασης (65% VO₂ max).

Σε μεγαλύτερες εντάσεις από αυτές, ο οργανισμός στρέφεται προς τον υδατάνθρακα για πηγή ενέργειας, ενώ η συνεισφορά του λίπους σε απόλυτους αριθμούς (και προφανώς και σε σχετικό ποσοστό) μειώνεται (διάγραμμα τροποποιημένο από [1]):



Στη μέγιστη ένταση (εδώ 65% VO₂ max), λίπος και υδατάνθρακας συνεισφέρουν περίπου από 50% στο συνολικό καύσιμο, και από το λίπος, η μισή περίπου ποσότητα (δηλαδή το 25% του συνολικού καυσίμου) προέρχεται από το υποδόρειο λίπος.

Ο λόγος για τον οποίο μειώνεται η καύση του λίπους για εντάσεις >65% δεν είναι πλήρως κατανοητός. Παρόλα αυτά, ένα μέρος του φαινομένου έχει αποδοθεί στη μειωμένη ροή αίματος στις υποδόρειες περιοχές λίπους, πράγμα που μειώνει την ταχύτητα εξόδου των λιπαρών οξέων από τον αδιπικό ιστό προς το πλάσμα.

Αυτό τελικά προκαλεί σταθεροποίηση ή ακόμα και μείωση της συγκέντρωσης λιπαρών οξέων του πλάσματος, και άρα και σε απόλυτη μείωση της ποσότητας λιπαρής καύσιμης ύλης που πηγαίνει στους μυς.

Με πολύ απλά λόγια, θα μπορούσαμε να πούμε ότι τα λιπαρά οξέα καίγονται γρηγορότερα από ότι απελευθερώνονται στο αίμα από τα τριγλυκερίδια.

Ένας άλλος πιθανός λόγος είναι η μειωμένη απόκριση σε υψηλές εντάσεις του ενζύμου CPT-1 το οποίο μεταφέρει τα λιπαρά οξέα μέσα στα μιτοχόνδρια για να καούν.

Αυτό συμβαίνει μόνο με τα λιπαρά οξέα μεγάλης αλυσίδας. Τα λιπαρά οξέα μέσης αλυσίδας (τα οποία προέρχονται από διάσπαση των τριγλυκεριδίων μέσης αλυσίδας, των γνωστών MCT (medium chain triglycerides)) δεν χρειάζονται το ένζυμο αυτό για να μπουν μέσα στα μιτοχόνδρια και άρα «καίγονται» πιο εύκολα.

Ενδεχομένως, διατροφή πιο πλούσια σε MCT να μπορεί να αυξήσει λίγο την ποσότητα λίπους που καίγεται σε υψηλές εντάσεις, αν και πάλι δεν είναι απολύτως ξεκάθαρο αν το λίπος που θα καεί θα έχει προέλθει τελικά από το λίπος του σώματός μας.

Από το διάγραμμα φαίνεται ότι μέγιστος τυπικός ρυθμός καύσης λίπους κατά την αερόβια άσκηση είναι λίγο μεγαλύτερος από μισό γραμμάριο ανά λεπτό (~0.6 g/min). Συνήθεις τιμές είναι μεταξύ 0.2-0.6 g/min, αν και όπως φαίνεται στο διάγραμμα οι διαφορές στην καύση λίπους λίγο παραπάνω ή λίγο παρακάτω από το VO₂ max είναι μικρές (0.5 – 0.6 g/min σε εύρος 50-70% VO₂ max), πράγμα το οποίο σημαίνει ότι είναι περιττό κανείς να μετράει με πολύ μεγάλη ακρίβεια τους χτύπους της καρδιάς στους οποίους καίει μέγιστο λίπος. Χονδρικά, αερόβια που διαρκεί μία ώρα θα κάψει 20-60 γραμμάρια λίπους την ώρα της εκτέλεσής της.

Η διάρκεια της αερόβιας άσκησης επίσης καθορίζει το είδος του καυσίμου που χρησιμοποιείται. Μελέτες έχουν δείξει ότι το λίπος χρησιμοποιείται περισσότερο όσο αυξάνεται η διάρκεια της άσκησης, ενδεχομένως λόγω της μείωσης των αποθηκών γλυκογόνου. Υπό τέτοιες συνθήκες έχουν μετρηθεί αρκετά μεγαλύτεροι ρυθμοί καύσης λίπους (1.0-1.5 g/min), παρόλα αυτά, τούτο δεν αφορά τόσο τους bodybuilders, διότι οι τιμές αναφέρονται σε πολύωρο τρέξιμο που μόνο μαραθωνοδρόμοι κάνουν [9].

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΓΕΝΙΚΗΣ (24ΩΡΗΣ) ΔΙΑΙΤΑΣ

Καίει η αερόβια περισσότερο λίπος αν γίνεται σε περίοδο γράμμωσης από ότι σε περίοδο όγκου;

Δίαιτες υπερβολικά αυξημένες σε υδατάνθρακες (τυπικά δίαιτες "όγκου") μειώνουν τη χρήση λίπους κατά τη διάρκεια αερόβιας άσκησης, όμως και πάλι η εφαρμογή στο bodybuilding είναι πιθανώς αμελητέα. Συγκεκριμένα, μια μελέτη που έγινε σε ποδηλάτες έδειξε ότι 7 ημέρες καθημερινής δύωρης ποδηλασίας στο 70% του VO₂ max με ταυτόχρονη υπερπλήρωση σε υδατάνθρακες (900 γρ/ημέρα ή 88% των θερμιδών) μείωσε κατά 27% την καύση λίπους κατά τη διάρκεια της άσκησης [10].

Η τυπική διατροφή ενός bodybuilder σπάνια θα περιείχε τόσους πολλούς υδατάνθρακες, όπως επίσης και το 2ωρο ποδήλατο την ημέρα σπάνια θα αποτελούσε καθημερινή πρακτική στο bodybuilding.

Ενδεχομένως λοιπόν, η πραγματική διαφορά της καύσης λίπους την ώρα της αερόβιας άσκησης π.χ. μεταξύ περιόδου όγκου και περιόδου γράμμωσης να είναι μάλλον πολύ μικρή και άνευ σημασίας.

Κατ'αντιστοιχία, δίαιτες υπερβολικά αυξημένες σε λίπος (και άρα χαμηλές σε υδατάνθρακα) αυξάνουν τη χρήση λίπους κατά τη διάρκεια αερόβιας άσκησης λόγω αυξημένης απόκρισης των ενζύμων που οξειδώνουν τα λιπαρά οξέα, παρόλο που η αύξηση αυτή χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να λάβει χώρα από την αντίστοιχη περίπτωση της δίαιτας αυξημένης σε υδατάνθρακα [2].



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΠΡΙΝ ΚΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Λήψη υδατάνθρακα πριν ή κατά την αερόβια άσκηση μειώνει εν γένει την χρήση του λίπους ως καύσιμο και αυτό συμβαίνει σε αρκετά μεγάλο εύρος εντάσεων VO2 max.

Μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι λήψη 50-100 γρ υδατάνθρακα τις ώρες πριν ή κατά τη διάρκεια της αερόβιας σταματάει την λιπόλυση και μειώνει την καύση των λιπαρών οξέων κατά 30-40% [11-13].

Αυτό συμβαίνει κυρίως σε χαμηλές και μέτριες εντάσεις μόνο και ειδικότερα σε αρχάριους ή μέτρια ασκημένους ανθρώπους.

Σε υψηλότερες εντάσεις και σε ανθρώπους με καλή φυσική κατάσταση, το φαινόμενο αυτό αμβλύνεται σημαντικά και σε κάποιες μελέτες μάλιστα δεν έχει παρατηρηθεί διαφορά στην χρήση λίπους ως καύσιμο, με (ή χωρίς) τη χορήγηση υδατάνθρακα πριν ή κατά τη διάρκεια της αερόβιας για τουλάχιστον τα πρώτα 120 λεπτά συνεχόμενης αερόβιας άσκησης [14,15].

Σε κάθε περίπτωση, το να αποφύγει κανείς υδατάνθρακες τις ώρες πριν την αερόβια μέτριας έντασης, διαπιστωμένα οδηγεί σε αυξημένη καύση λίπους κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Ακόμα και μετά το τέλος της άσκησης, η καύση του λίπους παραμένει σε υψηλά επίπεδα για τουλάχιστον 3 ώρες [16] ειδικά στους άντρες [17] και το φαινόμενο είναι πιο έντονο εάν δεν καταναλωθεί τροφή (ειδικά υδατάνθρακες και λίπος) στο χρονικό αυτό διάστημα. Η ένταση της αερόβιας δεν φαίνεται να αυξάνει περισσότερο την μεταπροπονητική καύση λίπους, εάν και εφόσον συγκρίνουμε ισοενεργειακές αερόβιες [18].

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΡΕΧΟΥΣΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Η ποσότητα του λίπους η οποία χρησιμοποιείται ως καύσιμο είναι ανάλογη της φυσικής κατάστασης. Όταν συγκρίθηκε το λίπος που έκαιγαν δύο ομάδες ανθρώπων, η μια με μέτρια και η άλλη με υψηλή φυσική κατάσταση, βρέθηκε ότι η ομάδα με υψηλή φυσική κατάσταση έκαιγε 14% περισσότερο λίπος σε μεγαλύτερο VO2 max [13].

Η διαφορά αυτή δεν οφείλεται σε αυξημένη παραγωγή λιπαρών οξέων από τις διάφορες πηγές (λιπόλυση), αλλά οφείλεται κατά κύριο λόγο στην αυξημένη ενεργοποίηση του ενζύμου CPT-1, το οποίο όπως αναφέρθηκε είναι υπεύθυνο για τη μεταφορά των λιπαρών οξέων μέσα στο μιτοχόνδριο όπου και αυτά καίγονται.

Ένας άλλος πιθανός παράγοντας είναι η αυξημένη χρήση ενδομυϊκού λίπους ως πηγής ενέργειας όσο βελτιώνεται η φυσική κατάσταση. Αυτό συμβαίνει πιθανώς λόγω του ότι ο οργανισμός με τον καιρό "μαθαίνει" να αυξάνει τις αποθήκες αυτές και να τις χρησιμοποιεί πιο αποδοτικά.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΙΔΟΥΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Όταν συγκρίνεται το περπάτημα/τρέξιμο με την ποδηλασία στην ίδια ανάλογη ένταση VO2 max, το περπάτημα/τρέξιμο καίει περίπου 30% περισσότερο λίπος (0.65 έναντι 0.47 γρ. λίπους ανά λεπτό, αντίστοιχα) από ότι η ποδηλασία (καθώς και περισσότερες θερμίδες συνολικά) [1].

Ο λόγος πιθανότατα είναι ότι στην ποδηλασία χρησιμοποιείται κυρίως μόνο το κάτω μέρος του σώματος, σε αντίθεση με το περπάτημα/τρέξιμο το οποίο κινητοποιεί όλο το σώμα και άρα περισσότερες μυϊκές ομάδες. Πάντως, κατανάλωση υδατάνθρακα την ώρα της αερόβιας εκμηδενίζει τη διαφορά μεταξύ των δύο διαφορετικών τρόπων αερόβιας [19].

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΚΑΦΕΪΝΗΣ

Η καφεΐνη είναι ίσως το πιο μελετημένο συμπαθομιμητικό διεγερτικό, παρόλα αυτά ακόμα υπάρχουν ερωτήματα για τον ακριβή τρόπο δράσης της κατά την ώρα της άσκησης.

Κατ'αρχάς, πρέπει να διαχωριστεί η επίδραση της καφεΐνης από την επίδραση του καφέ, καθώς ο τελευταίος αποτελεί μίγμα πάρα πολλών ουσιών, κάθε μία εκ των οποίων μπορεί να έχει διαφορετική δράση.

Μελέτες μέχρι στιγμής έχουν δείξει ότι η καφεΐνη αυξάνει τη λιπόλυση, αλλά όμως δεν αυξάνει περαιτέρω την χρήση αυτών των λιπαρών οξέων ως καύσιμα [20,21].

Η καφεΐνη επίσης μειώνει το αίσθημα της κόπωσης κατά την αερόβια άσκηση, πράγμα που μας επιτρέπει να μπορούμε να ασκούμε περισσότερη ώρα (και ενδεχομένως σε μεγαλύτερη ένταση).

Αυτό μπορεί με έμμεσο τρόπο να βοηθήσει να καίμε περισσότερο λίπος καθώς ο λόγος για τον οποίο μειώνεται η χρήση του λίπους ως καυσίμου από εντάσεις μεγαλύτερες του ~65% VO₂ max, είναι η μειωμένη ταχύτητα λιπόλυσης σε σχέση με την καύση των λιπαρών οξέων. Η καφεΐνη επειδή ενισχύει την λιπόλυση, επιτρέπει πιθανώς το να καίμε αυξημένο λίπος και σε ακόμα μεγαλύτερες εντάσεις (>65% του VO₂ max). Επειδή όμως μεγαλύτερες εντάσεις και μεγαλύτερη διάρκεια σημαίνει μεγαλύτερη κατανάλωση θερμίδων, η καφεΐνη τελικά μπορεί με έμμεσο τρόπο να οδηγήσει σε αυξημένη καύση λίπους, παρόλο που η ίδια δεν έχει αυτή την ιδιότητα. Θα είναι ίσως χρήσιμη για κάποιον που ξεκινάει αερόβια και κάνει σε τυχαία ένταση και μέχρι να κουραστεί, και όχι τόσο για κάποιον ο οποίος ξεκινάει και κάνει με προκαθορισμένη ένταση και προκαθορισμένο χρονικό διάστημα.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΦΥΛΟΥ

Αν και εδώ η σύγκριση δεν έχει κάποια μεταβλητή την οποία μπορούμε να επηρεάσουμε (τουλάχιστον όχι εύκολα), αξίζει να αναφερθεί ότι οι γυναίκες έχουν αναλογικά αυξημένες ικανότητες χρήσης λίπους ως καυσίμου σε σχέση με τους άντρες, και αυτό το κάνουν και σε υψηλότερη ένταση (VO₂ max) [1]. Ο λόγος πιθανώς είναι το αυξημένο ποσοστό λίπους που έχουν (= περισσότερο διαθέσιμο καύσιμο) κατά μέσο όρο σε σύγκριση με τον ανδρικό πληθυσμό.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ

Αντίθετα ίσως από τις τυπικές αντιλήψεις, αυξημένη θερμοκρασία σώματος οδηγεί σε μικρότερη καύση λίπους και μεγαλύτερη καύση υδατάνθρακα προερχόμενος κυρίως από το μυϊκό γλυκογόνο. Το ίδιο συμβαίνει και κατόπιν έκθεσης σε αρκετά χαμηλές θερμοκρασίες, όμως εδώ παρατηρείται αύξηση χρήσης του ηπατικού γλυκογόνου [2].



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το πόσο λίπος μπορούμε να κάψουμε κατά τη διάρκεια αερόβιας μέτριας έντασης εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, μέρος των οποίων είναι κατανοητοί και τους οποίους μπορούμε να βελτιστοποιήσουμε.

Η κινητοποίηση λίπους (λιπόλυση) και η καύση του αποτελούν τα δύο σημαντικά στάδια τα οποία πρέπει να βελτιστοποιήσουμε και αυτό το καταφέρνουμε όταν:

- α) Οι καρδιακοί παλμοί μας κατά τη διάρκεια της άσκησης αντιστοιχούν σε εντάσεις 45-65% του VO₂ max.
- β) Έχει προηγηθεί νηστεία αρκετών ωρών ή γεύμα χωρίς υδατάνθρακες και λίπος.
- γ) Ακολουθεί νηστεία ή γεύμα χωρίς υδατάνθρακες και λίπος.
- δ) Η διάρκεια της αερόβιας έχει μεγάλη διάρκεια, τυπικά πάνω από 30 λεπτά.
- ε) Προτιμηθεί το γρήγορο περπάτημα ή τρέξιμο από το ποδήλατο.
- στ) Η αερόβια δεν γίνεται υπό πολύ ζεστές ή υπό πολύ κρύες συνθήκες.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ/ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΣΕΝΑΡΙΑ

Ας δούμε πώς μπορούμε να μεταφράσουμε στην πράξη τα ανωτέρω συμπεράσματα. Όπως είδαμε, «κλειδί» στη μέγιστη καύση λίπους με αερόβια μέτριας έντασης είναι η ελεγχόμενη «ασιτία» γύρω από τις ώρες της αερόβιας. Η συμμετοχή της μυϊκής μάζας είναι πολύ μικρή και σε κάθε περίπτωση μπορεί να αντιμετωπιστεί με λήψη μικρής ποσότητας πρωτεΐνης. Μια πρότασή μας λοιπόν για δημιουργία βέλτιστου περιβάλλοντος για καύση λίπους κατά την αερόβια είναι η εξής:

- Πρωινό ξύπνημα (πολύωρη ασιτία λόγω ύπνου)
- Κατάποση 2,5-10 γρ αμινοξέων διακλαδισμένης αλυσίδας (BCAA) (αμέσως πριν) ή 0,5-1 scoop whey (20 λεπτά πριν) την αερόβια μαζί με νερό, με σκοπό την κάλυψη των αναγκών (2-6%) σε αμινοξέα κατά την επερχόμενη άσκηση και την ενυδάτωση του οργανισμού.
- Προαιρετική κατάποση καφεΐνης, ειδικά εάν δεν έχει προκαθοριστεί η διάρκεια της αερόβιας άσκησης. Τυπική (ασφαλής) ημερήσια δοσολογία: 1-3 mg ανά κιλό βάρους.
- 45-90 λεπτά αερόβια μέτριας έντασης σε διάδρομο. Η διάρκεια αυτή είναι επαρκής όχι μόνο από πρακτικής πλευράς, αλλά και διότι αποτελεί μια μέση λύση που μεγιστοποιεί την καύση λίπους προτού η καύση των αμινοξέων αρχίσει να συμμετέχει έντονα.
- Μετά το τέλος της αερόβιας: Νερό + ηλεκτρολύτες. Δεν τρώμε για μία ώρα με σκοπό να αφήσουμε την καύση του λίπους να συνεχιστεί.
- Μία ώρα μετά την αερόβια: πρωτεϊνικό ρόφημα ή γεύμα (χωρίς υδατάνθρακες και λίπος) με σκοπό να περιορίσουμε την καύση των αμινοξέων η οποία όσο δεν τρώμε αυξάνεται.

- Δύο με τρεις ώρες μετά την αερόβια: συνεχίζουμε τα κανονικά μας γεύματα (εδώ ο υδατάνθρακας πλέον επιτρέπεται).

Σε περίπτωση που η αερόβια γίνεται απόγευμα (χωρίς βάρη), το περιβάλλον «ασιτίας» μπορεί να δημιουργηθεί αν το τελευταίο στερεό γεύμα πριν την προπόνηση (π.χ. 2 ώρες πριν τουλάχιστον) δεν περιέχει ούτε υδατάνθρακα, ούτε λίπος για τους λόγους που αναφέρθηκαν προηγουμένως. Σε μια τέτοια περίπτωση, δεν είναι αναγκαία η κατάποση BCAA/EAA και/η whey λίγο πριν την αερόβια καθώς θα υπάρχουν αρκετά διαθέσιμα αμινοξέα από την πέψη του τελευταίου γεύματος.

Σε περίπτωση που η αερόβια γίνει μαζί (μετά) τα βάρη, τότε μπορούμε να θεωρήσουμε ότι το περιβάλλον «ασιτίας» έχει ήδη δημιουργηθεί από τα βάρη και δεν χρειάζεται κάποια ιδιαίτερη διατροφική προσέγγιση. Αν το άθροισμα όμως βάρη+αερόβια παίρνει πολλή ώρα (π.χ. > 90 λεπτά), τότε είναι χρήσιμο 0,5-1 scoop whey να παρεμβληθεί μεταξύ βαρών και αερόβιας για αντιμετώπιση του καταβολισμού, ειδικά αν αυτό γίνεται σε περίοδο γράμμωσης.

ΣΤ. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Achten J, Jeukendrup AE, «Optimizing fat oxidation through exercise and diet», Nutrition 2004, 20:716-727
2. Jeukendrup AE, «Modulation of carbohydrate and fat utilization by diet, exercise and environment», Biochem Soc Trans 2003, 31:1270-3.
3. http://en.wikipedia.org/wiki/Aerobic_exercise
4. Melanson EL, Sharp TA, Seagle HM, Horton TJ, Donahoo WT, Grunwald GK, Hamilton JT, Hill JO «Effect of exercise intensity on 24-h energy expenditure and nutrient oxidation.» J Appl Physiol. 2002 Mar;92(3):1045-52.
5. Saris WH, Schrauwen P. «Substrate oxidation differences between high- and low-intensity exercise are compensated over 24 hours in obese men.» Int J Obes Relat Metab Disord. June; 28 (6): 759-65.
6. http://en.wikipedia.org/wiki/VO2_max
7. Swain DP, Abernathy KS, Smith CS, Lee SJ, Bunn SA. «Target heart rates for the development of cardiorespiratory fitness.», Med Sci Sports Exerc. 1994 Jan;26(1):112-6.
8. Tarnopolsky, M. «Protein requirements for endurance athletes», Nutrition. 2004 Jul-Aug;20 (7-8):662-8
9. Edwards HT, Margaria, R, Dill DB. «Metabolic rate, blood sugar and the utilization of carbohydrate», Am J Physiol 1934, 108, 203-9.
10. Coyle EF, Jeukendrup AE, Oseto MC, Hodgkinson BJ, Zderic TW. «Low-fat diet alters intramuscular substrates and reduces lipolysis and fat oxidation during exercise.», Am J Physiol Endocrinol Metab. 2001 Mar;280(3):E391-8.
11. Coyle EF, Jeukendrup AE, Wagenmakers AJ, Saris WH. «Fatty acid oxidation is directly regulated by carbohydrate metabolism during exercise.», Am J Physiol. 1997 Aug;273(2 Pt 1):E268-75.
12. Horowitz JF, Mora-Rodriguez R, Byerley LO, Coyle EF. «Lipolytic suppression following carbohydrate ingestion limits fat oxidation during exercise.», Am J Physiol. 1997 Oct;273(4 Pt 1):E768-75.
13. Achten J, Jeukendrup AE. «Maximal fat oxidation during exercise in trained men.», Int J Sports Med. 2003 Nov;24(8):603-8.
14. Coyle EF, Coggan AR, Hemmert MK, Ivy JL. «Muscle glycogen utilization during prolonged strenuous exercise when fed carbohydrate». J. Appl. Physiol. 1986;6:165-172.
15. Coyle EF, Hagberg JM, Hurley BF, Martin WH, Ehsani AA, Holloszy JO. «Carbohydrates during prolonged strenuous exercise can delay fatigue.» J. Appl. Physiol. 59: 429-433, 1983.
16. Malatesta D, Werlen C, Bulfaro S, Chenevière X, Borrani F., «Effect of high-intensity interval exercise on lipid oxidation during postexercise recovery», Med Sci Sports Exerc. 2009 Feb;41(2):364-74.
17. Henderson GC, Fattor JA, Horning MA, Faghihnia N, Johnson ML, Mau TL, Luke-Zeitoun M, Brooks GA. «Lipolysis and fatty acid metabolism in men and women during the postexercise recovery period.», J Physiol. 2007 Nov 1;584(Pt 3):963-81.
18. Kuo CC, Fattor JA, Henderson GC, Brooks GA, «Lipid oxidation in fit young adults during postexercise recovery», J Appl Physiol. 2005 Jul;99(1):349-56.
19. Arkinstall MJ, Bruce CR, Nikolopoulos V, Gamham AP, Hawley JA. Effect of carbohydrate ingestion on metabolism during running and cycling. J Appl Physiol 2001;91:2125.
20. Graham TE, Battram DS, Dela F, El-Sohemy A, Thong FS. «Does caffeine alter muscle carbohydrate and fat metabolism during exercise?», Appl Physiol Nutr Metab. 2008 Dec;33(6):1311-8.
21. Graham TE, Helge JW, MacLean DA, Kiens B, Richter EA. «Caffeine ingestion does not alter carbohydrate or fat metabolism in human skeletal muscle during exercise», J Physiol. 2000 Dec 15;529 Pt 3:837-47.

Συνεντεύξεις

Συνέντευξη Με Τη Σταυρούλα Γκασιάμη

Του Σταύρου Καριοφίλη

Πες μας καταρχήν μερικά πράγματα για σένα. Δώσε μας ένα σύντομο βιογραφικό σου έτσι ώστε να σε γνωρίσουν καλύτερα οι αναγνώστες μας.

Γεννήθηκα στις 28.8.1977 στην Αθήνα όπου και μεγάλωσα..από παιδί έκλινα προς τον αθλητισμό. Ξεκίνησε ως χόμπι άλλα στην πορεία κατέληξε να γίνει το επάγγελμα μου. Σήμερα εργάζομαι ως γυμνάστρια σε γυμναστήριο.



Πότε ασχολήθηκες για πρώτη φορά με το άθλημά μας; Μίλησέ μας για την εμπειρία σου στους αγώνες. Πως αισθάνθηκες πρώτη φορά σε αγωνιστική προετοιμασία και τελικά πάνω στη σκηνή;

Με αγώνες ασχολήθηκα για πρώτη φορά το 2006. Πρωτόγνωρη εμπειρία για μένα, ως άγνωστη μεταξύ αγνώστων.

Έπρεπε να κάνω διατροφή και προπόνηση που δεν είχε καμία σχέση με αυτήν και αυτά που ήξερα εγώ μέχρι τότε. Πρώτη φορά στην σκηνή και ένα σωρό κόσμος από κάτω να κοιτάζει έμενα;! Αγχώθηκα αρκετά οφείλω να ομολογήσω, άλλα στην συνέχεια το ξεπέρασα. Τώρα μου αρέσει αυτό το καρδιοτύπι!

Ποιος σε βοήθησε στους αγώνες;

Ο Αντώνης Κονδύλης με βοήθησε στην διατροφή και στην προπόνηση.

Τα μελλοντικά σου σχέδια για το χώρο; Θα κατέβεις τον ερχόμενο Μάιο;

Οι αγώνες, τι άλλο; Φυσικά και θα κατέβω το Μάιο.

Έχεις σκοπό να μείνεις δηλαδή στο άθλημα...

Θα μείνω στον χώρο και θα τον υποστηρίζω με τον δικό μου τρόπο. Δεν έχω σκοπό όμως το να αλλάξω κατηγορία.

Προσωπικά θεωρώ πολύ καλαισθητα τα γυναικεία σώματα fitness και ιδιαίτερα τις Ελληνίδες.

Είναι όμως άλλοι που λένε και παρουσιάζουν το γυναικείο bodybuilding και fitness ως κάτι που μειώνει την αισθητική των γυναικών.

Τι έχεις να τους απαντήσεις;

Πιστεύω ότι έχουμε πολύ καλές αθλήτριες αν και με στεναχωρεί που είναι λίγες.. και το γυναικείο fitness δεν υποστηρίζεται και τόσο από το γυναικείο φύλο.

Τώρα όσον αφορά αν αρέσει ή όχι.. είναι καθαρά υποκειμενικό όπως στην καθημερινότητα μας έτσι και στο bodybuilding.





Περιέγραφέ μας μια τυπική σου μέρα. Τα γεύματά σου και την προπόνησή σου.

Η μέρα μου; Δεν διαφέρει και πολύ από τον υπόλοιπο κόσμο. Δουλειά το πρωί, λίγο ξεκούραση το μεσημέρι, όπου και ετοιμάζω τα γεύματα της επόμενης μέρας, (τα όποια αποτελούνται από 3 βασικά γεύματα και 2 πρωτεϊνικά ροφήματα), προπόνηση το απόγευμα με βάρη και λίγο αερόβια άσκηση όταν δεν είμαι σε αγωνιστική περίοδο.

Συντηρώ απλά τα κιλά μου και την μυϊκή μάζα μου στα 59 κιλά. Σε αγωνιστική περίοδο πέφτει σε 56,57 ...

Τέλος πες ό,τι θέλεις για τους αναγνώστες του e-mag και τα μέλη του forum μας.

Σας ευχαριστώ όλους για την υποστήριξή σας και ιδιαίτερα εσένα και το Bodybuilders.gr!



**ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΑ ΒΑΡΗ:
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ BODYBUILDING**



Άρθρο Bodybuilding

Εισαγωγή Στα Βάρη: Τι Είναι Το Bodybuilding

Του Φάνη Αντωνόπουλου

Πολλοί στο άκουσμα της λέξης "βάρη", έχουν στο μυαλό τους ανθρώπους (άντρες κυρίως) τεραστίων διαστάσεων, με εξωπραγματική διάπλαση. Αυτή η άποψη αν και εσφαλμένη, δικαιολογείται από την έλλειψη ενημέρωσης ή την μονομερή κι ελλιπή ενημέρωση καθώς επίσης και τις σκηνές που πολλές φορές βλέπουμε να διαδραματίζονται στα γυμναστήρια με επίδοξους "αθλητές- πρωταθλητές" (βλ. άνθρωποι της νύχτας) να κάνουν το παν για να αμαυρώσουν την εικόνα του αθλήματος με λεονταρισμούς και ψευτοθεωρίες.

Στην πραγματικότητα τα βάρη υπόκεινται στην σεβαστή κατηγορία του κλασσικού αθλητισμού αφού αποτελούν την βάση για πολλά άλλα αθλήματα.

Η εκγύμναση με αντιστάσεις είναι ο θεμέλιος λίθος της φυσικής κατάστασης των αθλητών διαφόρων αγωνισμάτων του στίβου, αθλοπαιδιών (ποδόσφαιρο, μπάσκετ κλπ) ακόμα και του μηχανοκίνητου αθλητισμού.

Το πρώτο πράγμα που είναι σημαντικό να γνωρίζεις κάποιος που θέλει να ασχοληθεί με το BB είναι να ξέρει τι σημαίνει Bodybuilding και γιατί θέλει να ασχοληθεί με αυτό. Να έχει δηλαδή γνώση και αυτογνωσία.

Τι είναι το Bodybuilding?

Αναλύοντας την λέξη ετυμολογικά, σημαίνει "σωματοδόμηση", χτίζεις το σώμα σου προσπαθώντας να επιφέρεις τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα στην αρμονική ανάπτυξη μυϊκής μάζας έχοντας πάντα σαν γνώμονα την άριστη φυσική κατάσταση με όλες τις παραμέτρους που την απαρτίζουν (δύναμη, αντοχή, ευλυγισία κλπ).

Πολλοί στην βιασύνη τους να δουν αποτελέσματα, ξεχνούν ότι το BB είναι άθλημα κι απαιτεί κι αυτό πρώτα από όλα να φτιάξεις φυσική κατάσταση για να ανταποκριθείς στις περαιτέρω καταπονήσεις,

ακολουθούν λάθος τακτικές οι οποίες στην συνέχεια οδηγούν σε αρνητική ανταπόκριση του σώματος (τραυματισμοί, στασιμότητα, αντίθετα αποτελέσματα από τα επιθυμητά, υπερκοπώσεις) και καταλήγουν τελικά να παρατούν τις προσπάθειες.

Το BB είναι ένα άθλημα που απαιτούνται τεράστια αποθέματα υπομονής, επιμονής, αυτοσυγκέντρωση και ισχυρή θέληση .

Για να φτιάξεις ατσάλениους μύες πρέπει να έχεις πρώτα καταλάβει τι ακριβώς θέλεις από τον εαυτό σου, αν αυτό που θες είναι εφικτό και να το παλέψεις με συνέπεια και σοβαρότητα.

Γιατί να ασχοληθώ με το Bodybuilding?

Καταρχήν να ξεκαθαρίσουμε ότι μιλάμε για το καθαρά ερασιτεχνικό BB, όπου ό,τι κάνεις το κάνεις αποκλειστικά για να είσαι σε μια καλή φυσική κατάσταση, να έχεις θετική αυτοεικόνα και αυτοπεποίθηση.

Η εγωπάθεια και η τάση για αυτοπροβολή δεν είναι και οι καλύτεροι σύμβουλοι για να ασχοληθεί κάποιος σοβαρά με το BB.

**Γυμναζόμαστε για εμάς
κι όχι για τους άλλους.**

Ουσιαστικά το ίδιο ισχύει και για το αγωνιστικό BB με την διαφορά ότι εδώ πλέον το αν κάποιος είναι και κατά πόσο κατάλληλος για πρωταθλητισμό και διακρίσεις το διαβλέπει κάποιος τρίτος-ειδικός πάντα- και κατευθύνει ανάλογα τον αθλητή.

Η ύπαρξη προπονητή είναι απαραίτητη όχι μόνο για την φυσική προετοιμασία του αθλητή, αλλά και για την ψυχολογική υποστήριξη. Είναι το τρίτο μάτι που βλέπει πιο καθαρά, διορθώνει, ενισχύει κι ενίοτε συνεντίζει τα "φουσκωμένα μυαλά".

ΟΙ ΔΕΚΑ ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΑΡΧΑΡΙΟ

1. Αυτογνωσία και Σκοπός.

Όπως ειπώθηκε και παραπάνω, θα πρέπει να γνωρίζουμε τους λόγους για τους οποίους ξεκινάμε την ενασχόλησή μας με το BB και οι στόχοι μας να είναι ρεαλιστικοί, ανάλογοι με την ηλικία, τον σωματότυπο και τον τρόπο ζωής μας.

Δεν μπορεί π.χ. ένα άτομο 40 χρόνων να έχει τις ίδιες απαιτήσεις από το σώμα του με ένα 20χρονο ή ένα σώμα που έχει έντονη τάση να κάνει "ψωμάκια", να κρατάει νερά ή να έχει ασυμμετρία το πάνω μέρος με το κάτω να καταφέρει να εξαλείψει αυτές τις ατέλειες στο 100% ,όση πρόοδος και να υπάρξει το αδύναμο σημείο πάντα θα αποτελεί θέμα..

2. Πρόγραμμα

Δεν μπορείς να κάνεις BB αν δεν έχεις πρόγραμμα και τάξη στις προπονήσεις, τα γεύματα και τον χρόνο ξεκούρασης. Φροντίστε να έχετε σάνταρ ώρα προπόνησης ώστε ο οργανισμός να προλαβαίνει να ανανήψει μέχρι την επόμενη και να μην υπάρξει υπερκόπωση και σύνδρομο υπερπροπόνησης. Προσέχουμε για να έχουμε..

3. Διατροφή

Τα οφέλη της άσκησης μπορούν να αναδειχτούν μόνο αν ακολουθούμε παράλληλα και την κατάλληλη διατροφή. Όσο σκληρά κι αν προπονούμαστε αν δεν δώσουμε τα σωστά "καύσιμα" στον οργανισμό μας τα αποτελέσματα θα είναι πενιχρά. Βάλτε συχνά και ποιοτικά γεύματα στο διαιτολόγιό σας, προσθέστε και τα ανάλογα συμπληρώματα για να δείτε τον ιδρώτα σας να πιάνει τόπο!

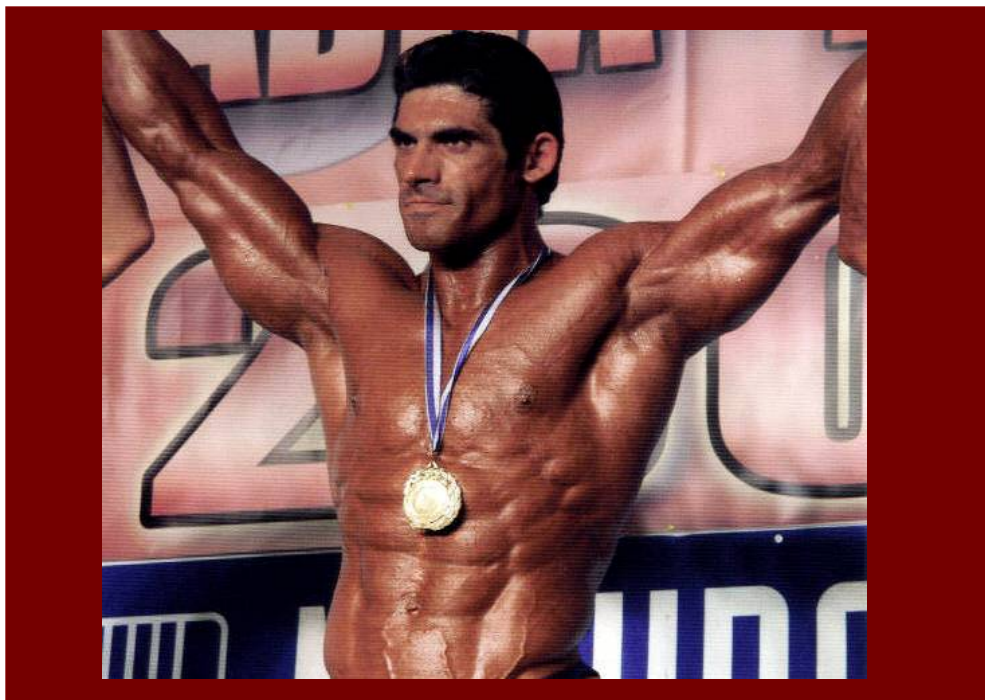
4. Βοηθός

Έχει σημασία το ποιόν θα έχουμε παρτενέρ στην προπόνηση. Ένας σωστός βοηθός παρατηρεί, προσέχει κι ενισχύει. Ένας αδιάφορος βοηθός πολύ πιθανό να σας παρασύρει και να βρεθείτε τελικά- χωρίς να το καταλάβετε- σε κάποιο safe αντί στο γυμναστήριο! Επίσης καλό είναι να μην προπονούνται μαζί περισσότερα από δυο άτομα γιατί πιθανόν να εμφανιστούν φαινόμενα "γαλαρίας". Εδώ ξεκινάει ο επόμενος κανόνας..

5. Σοβαρότητα - Υπευθυνότητα

Η προπόνηση είναι κάτι πολύ ευχάριστο και προσφέρει εκτόνωση κι αναζωογόνηση. Μια καλή παρέα μπορεί να την κάνει ακόμα πιο ευχάριστη και παραγωγική αρκεί να μην υπερβαίνονται κάποια όρια όπως π.χ. μεγάλα διαλλείματα στα σετ λόγω κους-κους, φασαρία μέσα στο γυμναστήριο, ανόητες κόντρες στα κιλά κλπ.

Τέτοιες συμπεριφορές μπορεί να σας στοιχίσουν από μια παρατήρηση από τον υπεύθυνο-στην καλύτερη- μέχρι και με τραυματισμό.



6. Ρωτήστε τον ειδικό

Ζητήστε από κάποιον που να σας εμπνέει εμπιστοσύνη και να έχει τις "περγαμηνές" να σας βοηθήσει. Ακολουθήστε το πρόγραμμα που θα σας δώσει και μην βιαστείτε να βγάλετε συμπεράσματα. Ακούστε πάντα έναν. Τα ποτ-πουρί δεν αποδίδουν..

7. Όχι στις πατέντες

Όταν δεν έχετε την εμπειρία να πειραματιστείς, καλό είναι να μην το επιχειρείς. Φροντίστε να μάθετε την σωστή εκτέλεση των ασκήσεων και μην βιάζεστε να προχωρήσετε σε εξειδικευμένες παραλλαγές ή σε ασκήσεις που δεν είναι επί της παρούσης. Να θυμάστε ότι ακόμα και κορυφίοι αθλητές πάνε από το γενικό στο ειδικό κι όχι αντίστροφα.

8. Έγκαιρα

Αν η χρονική στιγμή που επιλέγετε να ξεκινήσετε δεν είναι η σωστή μην περιμένετε να προλάβετε να έχετε εγκαίρως τα επιθυμητά αποτελέσματα. Δεν μπορείς να έχεις την απαίτηση να αναπτύξεις και μυικότητα και γράμμωση μέσα σε δυο μήνες! Ο προγραμματισμός ξεκινάει από ετήσια βάση και καταλήγει στην ημερήσια.

9. Προσήλωση στον στόχο

Θα υπάρξουν στιγμές που θα νιώσετε κούραση κι απογοήτευση. Εκεί θα φανεί πόσο αγαπάτε αυτό που κάνετε. Αν την δύσκολη στιγμή δεν εγκαταλείψετε, δεν φαντάζεστε πόσο θα σας ανταμείψει ο εαυτός σας αργότερα!

10. Χαρακτήρας

Το BB είναι ένα άθλημα που ή θα σου φτιάξει τον χαρακτήρα ή θα στον διαλύσει. Είναι στο χέρι σας να χειριστείτε έτσι τις καταστάσεις ώστε εκτός από σώμα να πλάσετε και την προσωπικότητά σας. Άτομα που στις πρώτες αλλαγές νόμισαν ότι έκαναν κάτι πολύ σπουδαίο δεν είχαν καλή πορεία ούτε στο BB ούτε και στα προσωπικά τους. Έχουμε λοιπόν δυο εκδοχές : εγωκεντρικός αλαζόνας στα όρια του γελοίου ή συνειδητοποιημένος με σιγουριά και χαμηλούς τόνους; Είτε σε άντρα είτε σε γυναίκα νομίζω πως όλοι ξέρουμε την απάντηση..

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - "ΠΙΛΟΤΟΣ"

Θα δώσουμε ένα πρόγραμμα απευθυνόμενο σε παιδιά που βρίσκονται ακόμα στα πρώτα σκαλιά της ενασχόλησής τους με το BB προκειμένου να έχουν ένα πλάνο πάνω στο οποίο θα αρχίζουν χτίζοντας την διάπλασή τους και να δώσουν τα πρώτα σχήματα στο σώμα τους. Θα ακολουθήσουν κι άλλα, πιο εξειδικευμένα, προς το παρόν οι ασκήσεις αυτές θα ωφελήσουν οποιονδήποτε θέλει να φτιάξει μια καλή φυσική κατάσταση προκειμένου να εισέλθει στα... ενδότερα των βαρών

Θα θεωρήσουμε δεδομένη βέβαια μια περίοδο 3-4 εβδομάδων προσαρμογής με χρήση εξαρτημένων αντιστάσεων (όργανα), για να έχουμε ομαλότερη προσαρμογή στα ελεύθερα βάρη.
Ξεκινάμε λοιπόν; Φύγαμε!

1η ΣΤΗΘΟΣ - ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ - ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

Πιέσεις πάγκου 3 * 10
Πιέσεις επικλινή 3 * 10
Ανοίγματα σε ίσιο πάγκο 3 * 10
Πεκ - ντεκ 3 * 10

Πιέσεις τρικεφάλων στην τροχαλία 3 * 10
Γαλλικές πιέσεις 3 * 10
Εκτάσεις πίσω από το κεφάλι με αλτήρα 3 * 10
Ροκανίσματα στον πάγκο 3 * 12
Πλάγιες κάμψεις 3 * 12

3η ΠΟΔΙΑ

Leg extension 3 * 10
Squats 3 * 10
Leg press 3 * 10

Προσαγωγοί 3 * 10
Όρθια μηχανή δικεφάλων (ένα-ένα πόδι) 3 * 10
Ξαπλωτή μηχανή δικεφάλων 3 * 10
Γάμπες 5 * 10

2η ΠΛΑΤΗ - ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ - ΡΑΧΙΑΙΟΙ

Μονόζυγο (με υποβοήθηση) 3 * 8
Εμπροσθολαίμιες έλξεις τροχαλίας 3 * 10
Κωπηλατική μηχανή 3 * 10
Κωπηλατική με αλτήρα 3 * 10
Εκτάσεις ραχιαίων στην καρέκλα 3 * 12

Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα από όρθια θέση 3 * 10
Εναλλάξ με αλτήρες 3 * 10 -12
Λαρυ - σκοτ ή μηχανή δικεφάλων 3 * 10

4η ΩΜΟΙ - ΤΡΑΠΕΖΙΟΙ - ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

Πιέσεις σε μηχανήμα ή με αλτήρες 3 * 10
Εμπροσθολαίμιες 3 * 10
Ανοίγματα με αλτήρες από όρθια θέση 3 * 10
Ανοίγματα από σκυφτή θέση 3 * 10
Άρσεις ώμων με αλτήρες μπροστά 3 * 10
Κοιλιακοί στο μηχανήμα 3 * 10
Ροκανίσματα 3 * 12
Άρσεις ποδιών στη ρωμαϊκή 3 * 12

Παρατηρήσεις

- Κάνουμε καλό ζέσταμα πριν ξεκινήσουμε τις ασκήσεις και δεν μπαίνουμε κατευθείαν με πολλά κιλά. Ανεβάζουμε σταδιακά και προσεκτικά
- Τα κιλά που χρησιμοποιούμε καλό είναι να μην ξεπερνούν το 60 - 70 % της μέγιστης δύναμής μας
- Δεν αφήνουμε να μεσολαβούν μεγάλα διαλλείματα ανάμεσα στα σετ (μισό λεπτό το πολύ)
- Προοδευτικά μπορούμε να αυξήσουμε τον αριθμό των σετ (ένα παραπάνω, μην το παρακάνετε!) καθώς επίσης και τα κιλά. Μπορείτε να κάνετε και λίγη αερόβια στο τέλος της προπόνησης (20' περίπου) 1 -2 φορές την εβδομάδα. Αποφύγετε να κάνετε πολλή αερόβια γιατί δρα ανασταλτικά στην απόκτηση μυϊκής μάζας.

Βιογραφικό Από Τον Φάνη Αντωνόπουλο

Γεννήθηκα και μεγάλωσα στο Κιάτο Κορινθίας. Στα 15 μου αποφάσισα να ασχοληθώ με τα βάρη και γρήγορα αγάπησα το bodybuilding κι αποφάσισα να προχωρήσω σε αγωνιστικό επίπεδο. Κατέβηκα για πρώτη φορά σε αγώνες το 1989 στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα της I.F.B.B. σε ηλικία 17 ετών και κατέκτησα την τρίτη θέση. Το 1991 ήρθα δεύτερος και κατόπιν διέκοψα την αγωνιστική μου πορεία λόγω στρατιωτικών κι επαγγελματικών υποχρεώσεων και επανήλθα αγωνιστικά το 2003 με την τρίτη και το 2004 1η θέση στο πανελλήνιο και τρίτος στο Βαλκανικό (I.F.B.B). Το 2005 με δυο δεύτερες θέσεις στο Πανελλήνιο και στο Βαλκανικό.

Η επόμενη χρονιά με βρίσκει σε άλλη ομοσπονδία (W.A.B.B.A) στη 2η θέση και το 2007 με πρώτη θέση στο Πανελλήνιο και την 5η στο Πανευρωπαϊκό, ενώ το 2008 τερματίζω δεύτερος στο Πανελλήνιο και συμμετέχω στο Παγκόσμιο της NAC όπου βρέθηκα στην όγδοη θέση. Σήμερα διατηρώ γυμναστήριο στο Κιάτο μαζί με την σύντροφό μου την Νόρα Κόλλια, γυμνάστρια κι επίσης αθλήτρια (κυπελλούχος NABBA 2008 figure, 2η Chrisberg Grand Prix της NAC) και θέτουμε νέους στόχους για τις προσεχείς αγωνιστικές.

Άρθρα Προπόνησης

Σωστός Σχεδιασμός Προπονήσεων

Του Ιωάννη Γριμμή
Mr. Hellas Fitness, 2007



Ένας σωστός σχεδιασμός προπόνησης αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους λόγους για ένα επιτυχημένο αποτέλεσμα, γι' αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό ζήτημα και απαιτεί πολύ εμπειρία και πολλές γνώσεις.

Ο σχεδιασμός προγράμματος προπόνησης εξαρτάται από διάφορους παράγοντες όπως στόχοι (απόκτηση μυϊκής μάζας, χάσιμο λίπους, συντήρηση), σωματική κατάσταση (ποσοστό λίπους, ποσοστό νερού) και προπονητική εμπειρία.

Ας εξηγήσουμε όμως κάποιους βασικούς όρους για να κατανοήσουμε καλύτερα για πιά λόγο είναι σημαντικό ένα σωστό σύστημα προπόνησης.

Με τον όρο προπόνηση με βάρη εννοούμε την αντίδραση του μυ απέναντι σε μια εξωτερική αντίσταση.

Υπεύθυνο για τη δύναμη που ασκεί ο μυς είναι το κεντρικό νευρικό σύστημα το οποίο αποτελείται από περισσότερο από 100 δισεκατομμύρια νευρικά κύτταρα όπου ονομάζονται νευρώνες. Οι νευρώνες χωρίζονται σε 3 μέρη: τους δενδρίτες, το κυτταρικό σώμα και το νευράξονα.

Οι δενδρίτες δέχονται πληροφορίες από άλλους νευρώνες, μεταφέρονται στο κυτταρικό σώμα όπου εκεί επεξεργάζονται.

Οι μύες χωρίζονται σε 2 τύπους μυϊκών ινών : τις ερυθρές μυϊκές ίνες και τις λευκές μυϊκές ίνες. Οι ερυθρές μυϊκές ίνες λέγονται ερυθρές επειδή περιέχουν μεγάλη ποσότητα μυοσφαιρίνης, έχουν μεγάλο αριθμό μιτοχονδρίων και τριχοειδών αγγείων, είναι βραδείας συστολής και είναι υπεύθυνες για τις αερόβιες διαδικασίες.

Οι λευκές μυϊκές ίνες είναι ταχείας συστολής, έχουν μικρή αντοχή και είναι υπεύθυνες για τις αναερόβιες διαδικασίες. Αυτές είναι και οι μυϊκές ίνες που θα ασχοληθούμε, οι οποίες χωρίζονται σε 2 υποκατηγορίες: την IIA και την IIB.

Οι τύπου IIA ενεργοποιούνται με υψηλότερο αριθμό επαναλήψεων - περισσότερο από 12- είναι οι πρώτες που δραστηριοποιούνται και μπορούν να χρησιμοποιήσουν σαν πηγή ενέργειας και το λίπος και το μυϊκό γλυκογόνο.

Στο bodybuilding όμως μας ενδιαφέρουν περισσότερο οι μυϊκές ίνες τύπου IIB και ο σημαντικότερος λόγος είναι ότι μπορούν να μεγαλώνουν κατά 100% (ενώ οι 2 α μονό 25%).

Για να μπορέσουμε να ενεργοποιήσουμε τις συγκεκριμένες μυϊκές ίνες πρέπει να φτάνουμε μέχρι μυϊκή κόπωση (δηλαδή μέχρι αποτυχίας στο θετικό μέρος της επανάληψης), αφού πρώτα όμως έχουμε ολοκληρώσει τουλάχιστον 6 επαναλήψεις.

Αφού εξηγήσαμε αυτούς τους βασικούς όρους ώστε να κατανοήσουμε καλύτερα την σημαντικότητα ενός σωστού σχεδιασμού προπόνησης, μπορούμε να προχωρήσουμε να εξηγήσουμε πώς πρέπει να κινηθούμε σε συγκεκριμένες περιπτώσεις με συγκεκριμένα παραδείγματα.

Ας ξεκινήσουμε από την περίπτωση κάποιου που έρχεται πρώτη φορά σε επαφή με τα βάρη.

Ένας αρχάριος δεν χρειάζεται ιδιαίτερη ποικιλία ασκήσεων ούτε να κάνει εξειδικευμένες τεχνικές έντασης -είναι εντελώς άχρηστες γι αυτόν- ο λόγος είναι ότι επειδή έρχεται πρώτη φορά σε επαφή με τα βάρη στο σώμα του αυτό είναι κάτι άγνωστο και καινούργιο, όποτε θα προσπαθήσει να προσαρμοστεί και έτσι θα έχει αποτελέσματα όταν θα προχωρήσει στο επόμενο επίπεδο.

Τότε θα χρειαστεί να κάνει κάτι πιο δραστικό όπως θα αναφέρουμε και πιο κάτω. Θα πρέπει πρώτα να χτισθεί μια βάση στο σώμα του και μετά να προχωρήσει παρακάτω, όποτε στην περίπτωση ενός αρχάριου δίνουμε έμφαση κατά κύριο λόγο στις βασικές ασκήσεις.

Ένα split 3 ημερών την εβδομάδα με 2 ασκήσεις από 2 με 3 σετ για κάθε σωματικό τμήμα είναι αρκετό για να δει επιθυμητά αποτελέσματα.

Στην συγκεκριμένη περίπτωση δεν μας ενδιαφέρει ο αριθμός των κιλών αλλά μόνο η σωστή τεχνική ώστε ο αρχάριος να αποκτήσει σωστή νοοτροπία και αυτό θα τον βοηθήσει στην μετέπειτα πορεία του. Ας δούμε ένα συγκεκριμένο παράδειγμα για την περίπτωση ενός αρχάριου σε split 3 ημερών.

ΔΕΥΤΕΡΑ:

ΣΤΗΘΟΣ

1η άσκηση πιέσεις ίσιου πάγκου με μπάρα 2X10 (ζέσταμα) 3X10 λειτουργικά σετ

2η άσκηση πιέσεις αλτήρων στον επικλινή 1X10 (ζέσταμα) 3X10 λειτουργικά σετ

3η άσκηση εκτάσεις αλτήρων στον ίσιο 2X10 λειτουργικά σετ

ΤΡΙΚΕΦΑΛΑ

1η άσκηση πιέσεις τρικέφαλων στην τροχαλία 2X10 (ζέσταμα) 3X10 λειτουργικά σετ

2η άσκηση πιέσεις πάγκου κλειστή λαβή 2X10 λειτουργικά σετ

ΩΜΟΙ

1η άσκηση πιέσεις αλτήρων καθιστός 2X10 (ζέσταμα) 3X10 λειτουργικά σετ

2η άσκηση πλάγιες εκτάσεις αλτήρων 2X10 λειτουργικά σετ

ΤΡΙΤΗ:

ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΙ

1η άσκηση πιέσεις στην πρέσα 2X10 (ζέσταμα) 3X10 λειτουργικά σετ

2η άσκηση βαθύ κάθισμα 2X10 (ζέσταμα) 3X10 λειτουργικά σετ

ΜΗΡΙΑΙΑ ΔΙΚΕΦΑΛΑ

1η άσκηση άρσεις θανάτου με αλύγιστα πόδια 3X10 λειτουργικά σετ

ΓΑΜΠΕΣ

1η άσκηση άρσεις γαμπών όρθιος 3X15

2η άσκηση άρσεις γαμπών καθιστός 3X15

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

ΠΛΑΤΗ

1η άσκηση κωπηλατική με μπάρα από σκυφτή θέση 2X10 (ζέσταμα) 3X10 λειτουργικά σετ

2η άσκηση εμπροσθολαιμίες έλξεις στην τροχαλία 1X10 ζέσταμα 3X10 λειτουργικά σετ

3η άσκηση κωπηλατική από καθιστή θέση 2X10 λειτουργικά σετ

ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΗΣ

1η άσκηση ανασηκώσεις τραπεζοειδών με αλτήρες 3X10 λειτουργικά σετ

ΔΙΚΕΦΑΛΑ

1η άσκηση κάμψεις με μπάρα όρθιος 2X10 (ζέσταμα) 3X10 λειτουργικά σετ

2η άσκηση κάμψεις αλτήρων εναλλάξ 1X10 (ζέσταμα) 3X10 λειτουργικά σετ

ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

1η άσκηση ροκανίσματα 3X20

2η άσκηση ανάποδα ροκανίσματα 3X20

Μέσος bodybuilder:

Ας προχωρήσουμε στο επόμενο επίπεδο που είναι του μέσου bodybuilder. Σε αυτήν την περίπτωση δεν χρειάζεται να αλλάξει δραματικά ο όγκος της προπόνησης, αλλά όμως χρειάζεται να αλλάξει πολύ η ένταση.

Ένα split 4 ημερών είναι κατάλληλο γι αυτήν την περίπτωση συνδυάζοντας 2 σημεία την ημέρα - μια μεγάλη μυϊκή ομάδα με μια μικρή- αλλά δίνοντας όμως μεγαλύτερη έμφαση αυξάνοντας την ένταση.

Αυτό το πετυχαίνουμε αυξάνοντας τα κιλά που σηκώνουμε χωρίς όμως να θυσιάσουμε την καλή τεχνική που μάθαμε από το προηγούμενο επίπεδο. Από εδώ και πέρα ξεκινάμε να κυνηγάμε και τα κιλά πλέον, αφού αυτά είναι που θα μας βοηθήσουν στην απόκτηση μυϊκής μάζας.

Δίνουμε βάση στο αρνητικό μέρος της επανάληψης, ενώ στο θετικό χρησιμοποιούμε εκρηκτική κίνηση. Από εδώ και πέρα φτάνουμε έως κόπωση πλέον στα σετ μας, γι' αυτό το λόγο απαιτείται η επίβλεψη ενός καλού παρτενέρ για την ασφάλειά μας, ο οποίος θα μας βοηθήσει επίσης να ολοκληρώσουμε άλλες 2 επαναλήψεις επιπλέον.

ΔΕΥΤΕΡΑ:

ΣΤΗΘΟΣ

- 1η άσκηση πιέσεις ίσιου πάγκου με μπάρα 2Χ10 (ζέσταμα) 1Χ10 1Χ8 1Χ6 λειτουργικά σετ
- 2η άσκηση πιέσεις αλτήρων στον επικλινή 1Χ10 (ζέσταμα) 1Χ10 1Χ8 1Χ6 λειτουργικά σετ
- 3η άσκηση εκτάσεις αλτήρων στον ίσιο 3Χ10 λειτουργικά σετ
- 4η άσκηση εκτάσεις peck deck 2Χ10 λειτουργικά σετ

ΔΙΚΕΦΑΛΑ

- 1η άσκηση κάμψεις με μπάρα όρθιος 2Χ10 (ζέσταμα) 1Χ10 1Χ8 1Χ6 λειτουργικά σετ
- 2η άσκηση κάμψεις αλτήρων εναλλάξ 1Χ10 (ζέσταμα) 1Χ10 1Χ8 1Χ6
- 3η άσκηση κάμψεις αυτοσυγκέντρωσης 2Χ10 λειτουργικά σετ

ΤΡΙΤΗ:

ΠΛΑΤΗ

- 1η άσκηση κωπηλατική με μπάρα από σκυφτή θέση 2Χ10 (ζέσταμα) 1Χ10 1Χ8 1Χ6 λειτουργικά σετ
- 2η άσκηση εμπροσθολαιμίες έλξεις στην τροχαλία 1Χ10 (ζέσταμα) 1Χ10 1Χ8 1Χ6 λειτουργικά σετ
- 3η άσκηση κωπηλατική από καθιστή θέση 3Χ10 λειτουργικά σετ
- 4η άσκηση κωπηλατική με αλτήρα ένα χέρι 3Χ10 λειτουργικά σετ

ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΗΣ

- 1η άσκηση ανασηκώσεις τραπεζοειδών με αλτήρες 3Χ10 λειτουργικά σετ

ΠΕΜΠΤΗ:

ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΑ

- 1η άσκηση πιέσεις στην πρέσα 2Χ10 (ζέσταμα) 1Χ10 1Χ8 1Χ6 λειτουργικά σετ
- 2η άσκηση βαθύ κάθισμα 2Χ10 (ζέσταμα) 1Χ10 1Χ8 1Χ6 λειτουργικά σετ
- 3η άσκηση εκτάσεις τετρακέφαλων στο μηχάνημα 3Χ10 λειτουργικά σετ

ΜΗΡΙΑΙΑ

- 1η άσκηση άρσεις θανάτου με αλύγιστα πόδια 1Χ10 1Χ8 1Χ6 λειτουργικά σετ
- 2η άσκηση κάμψεις μηριαίων ξαπλωτός λειτουργικά σετ

ΓΑΜΠΕΣ

- 1η άσκηση άρσεις γαμπών όρθιος 3Χ15
- 2η άσκηση άρσεις γαμπών καθιστός 3Χ15

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

ΩΜΟΙ

- 1η άσκηση πιέσεις αλτήρων καθιστός 2Χ10 (ζέσταμα) 1Χ10 1Χ8 1Χ6 λειτουργικά σετ
- 2η άσκηση πλάγιες εκτάσεις αλτήρων 3Χ10 λειτουργικά σετ
- 3η άσκηση προτάσεις αλτήρων 3Χ10 λειτουργικά σετ
- 4η άσκηση εκτάσεις για πίσω ώμους σκυφτός 3Χ10 λειτουργικά σετ

ΤΡΙΚΕΦΑΛΑ

- 1η άσκηση πιέσεις τρικέφαλων στην τροχαλία 2Χ10 (ζέσταμα) 1Χ10 1Χ8 1Χ6 λειτουργικά σετ
- 2η άσκηση πιέσεις πάγκου κλειστή λαβή 1Χ10 (ζέσταμα) 1Χ10 1Χ8 1Χ6 λειτουργικά σετ
- 3η άσκηση εκτάσεις πάνω από το κεφάλι με αλτήρα ένα χέρι 3Χ10 λειτουργικά σετ

ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

- 1η άσκηση ροκανίσματα 3Χ20
- 2η άσκηση ανάποδα ροκανίσματα 3Χ20



Αφού περάσαμε και το επίπεδο του μέσου bodybuilder πλέον θεωρούμαστε προχωρημένοι.

Σε αυτό το επίπεδο οι απαιτήσεις είναι μεγαλύτερες, όποτε και η προσπάθεια που πρέπει να καταβάλουμε.

Από εδώ και περά έχουμε συγκεκριμένους στόχους (απόκτηση μυϊκού όγκου, χάσιμο λίπους). Αναλόγως το στόχο μας εξαρτάται και ο σχεδιασμός του προγράμματός μας όπως θα εξηγήσουμε πιο κάτω.

Μεγαλώνουμε τον όγκο της προπόνησης και χρησιμοποιούμε εξειδικευμένες τεχνικές έντασης πριν όμως προχωρήσω στο πρόγραμμα θα ήθελα να αναφέρω ένα κοινό λάθος που παρατηρώ: Οι περισσότεροι νομίζουν ότι έχουν ανάγκη τα φανταχτερά και καλοδιατηρημένα όργανα για να δουν αποτελέσματα, αυτό όμως είναι λάθος! Αυτό που πραγματικά έχουν ανάγκη είναι τα ελεύθερα βάρη.

Χρησιμοποιώντας ελεύθερα βάρη επιστρατεύουν πιο πολλές μυϊκές ίνες αλλά επίσης δουλεύουν και τους σταθεροποιητές μυς λόγω ισορροπίας -που προσπαθούμε να κρατήσουμε κάτι - όπου στα μηχανήματα δεν χρειάζεται επειδή μας προσφέρουν έτοιμη την κίνηση.

Φυσικά δεν εννοώ ότι πρέπει να καταργήσουμε τα μηχανήματα από το πρόγραμμά μας, αλλά πρέπει το βασικό πρόγραμμα να βγαίνει από τα ελεύθερα βάρη και σαν δευτερεύοντες ασκήσεις να χρησιμοποιούμε όργανα. Προσθέτουμε μεγαλύτερη ποικιλία ασκήσεων και ίσως χρειαστεί να αλλάζουμε ασκήσεις σε κάθε προπόνηση ή ακόμα και την γωνία των ασκήσεων ώστε να πιάνουμε διαφορετικό σημείο του μυ.

Το split που χρησιμοποιούμε σε αυτό το επίπεδο είναι 5 ημερών ή ακόμα και 6 -θα δώσω παραδείγματα και για τα δύο- κάνοντας αυτή την φορά ένα σημείο σε κάθε προπόνηση ώστε να μπορούμε να δίνουμε 100% έμφαση στο μυ που δουλεύουμε. Εδώ θα χρειαστούμε και κάποιες εξειδικευμένες τεχνικές έντασης όπου τις χρησιμοποιούμε στο τελευταίο σετ της πρώτης άσκησης, θα αναφέρω τις πιο σημαντικές από αυτές.

REST PAUSE

Αναφέραμε από το προηγούμενο επίπεδο ότι πρέπει να κυνηγήσουμε τα κιλά και να φτάνουμε ως την κόπωση. Χρησιμοποιούμε ένα πεδίο επαναλήψεων από 6 έως 12 σε κάθε σετ, αυτό όμως δεν χρειάζεται να επιτευχθεί με την μία όποτε μπορούμε π.χ. να εκτελέσουμε 6 επαναλήψεις ως κόπωση, μετά αφήνουμε τα κιλά και περιμένουμε 15 δευτερόλεπτα, ξαναπαίρνουμε τα κιλά και εκτελούμε πάλι ως κόπωση όσες μπορούμε. Μπορούμε να κάνουμε όσα rest pause χρειάζονται μέχρι να φτάσουμε σε σύνολο 12 επαναλήψεις .

DROP SET

Εκτελούμε ένα σετ π.χ. 8 επαναλήψεων ως κόπωση, μετά μειώνουμε τα κιλά περίπου 20% και συνεχίζουμε να εκτελούμε όσες επαναλήψεις μπορούμε μέχρι να φτάσουμε ως κόπωση. Όπως και στα rest pause set έτσι και εδώ μπορούμε να κάνουμε όσα drop set μπορούμε μέχρι να φτάσουμε σε σύνολο 12 επαναλήψεις.

FORCED REPS

Εκτελούμε π.χ. 8 επαναλήψεις ως κόπωση και με την βοήθεια ενός παρτενέρ εκτελούμε άλλη μια ή άλλες 2 επαναλήψεις επιπλέον προσοχή όμως: εδώ ο παρτενέρ πρέπει να ξέρει πώς θα μας βοηθήσει στο αρνητικό μέρος, μας αφήνει μόνους και στο θετικό βάζει τα χεριά του πάνω για ασφάλεια και σπρώχνει λίγο μαζί μας τα βάρη ίσα ίσα ώστε να μπορούμε να ολοκληρώσουμε την επανάληψη. Γι' αυτό το λόγο, η επιλογή του παρτενέρ δεν πρέπει να γίνεται τυχαία. Καλό είναι να έρχεται κάποιος έμπειρος που να ξέρει πώς να βοηθήσει.

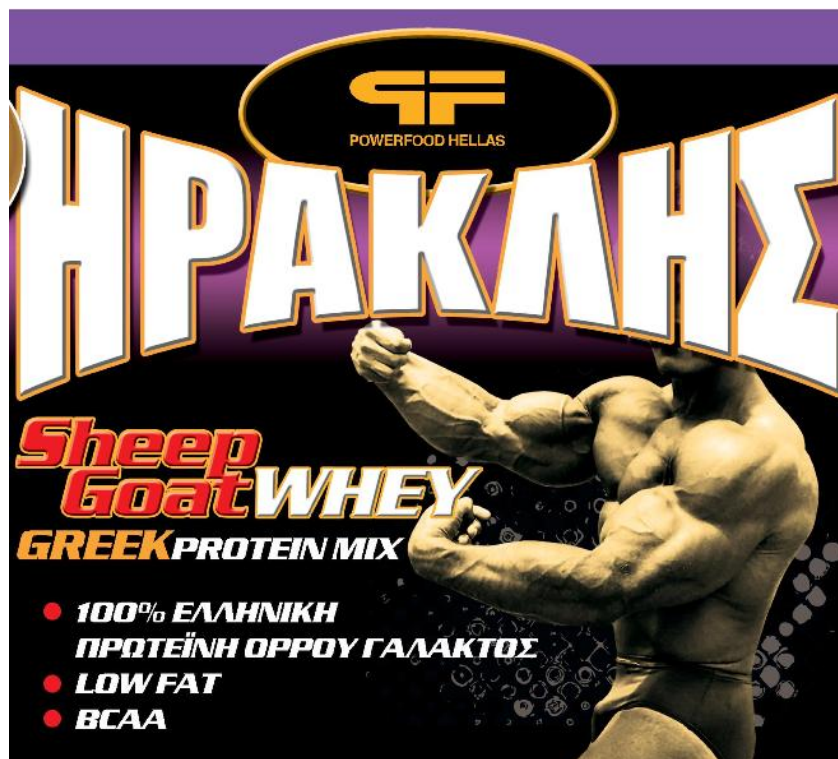
PARTIAL REPS

Εκτελούμε π.χ. 8 επαναλήψεις ως κόπωση και αφού ολοκληρώσουμε συνεχίζουμε με μισές .

NEGATIVE REPS

Επιλεγούμε ένα βάρος όπου μπορούμε να ολοκληρώσουμε π.χ. 8 επαναλήψεις ως κόπωση, προσθέτουμε 10% περίπου περισσότερα κιλά και έχοντας ένα καλό παρτενέρ μας βοηθά στο θετικό μέρος της επανάληψης και μετά εκτελούμε μόνι μας το αρνητικό μέρος χωρίς καμία βοήθεια, μετρώντας 5 δευτερόλεπτα στο κατέβασμα. Αναφέραμε στην αρχή του άρθρου ότι το πρόγραμμα της προπόνησης διαφέρει αν είμαστε σε περίοδο απόκτησης μυϊκής μάζας ή σε περίοδο χάσιμο λίπους.

Στο επόμενο τεύχος θα δούμε πως μπορούμε να διαμορφώσουμε πρόγραμμα για περίοδο όγκου.



Ο Μιχάλης Παπαγιάννης Μιλάει Για Τη Νέα Ελληνική Πρωτεΐνη, "Ηρακλής"

Μιχάλη πες μας λίγα λόγια για την εταιρία, πως ξεκίνησε.

Φίλε Κώστα αφού σε ευχαριστήσω για την ευκαιρία που μου δίνεις να εκφράσω τις απόψεις μου μέσα από αυτή τη συνέντευξη, σου λέω με κάθε ειλικρίνεια ότι όσο κι αν ακούγεται έτσι, η Powerfood Hellas δεν είναι εταιρία με την νομική έννοια του όρου, αλλά μια προσωπική επιχείρηση.

Ο ίδιος δηλώνω ένας απλός επαρχιώτης αθλητής του bodybuilding από την Έδεσσα του Ν. Πέλλας, που συναντούσε τις ίδιες καθημερινές δυσκολίες ως προς την διατροφή του όπως χιλιάδες άλλοι αθλητές του χώρου.

Το πρώτο «τόλμημα» ήταν η σειρά PowerCake.

Ενδεχομένως πολλοί από τους αναγνώστες να τα γνωρίζουν ή ακόμη και να τα έχουν δοκιμάσει. Επένδυσα αρκετά, είναι η αλήθεια, σε αυτό το αρχικό project το οποίο ομολογώ ότι δεν μπορούσα ποτέ να φανταστώ πως θα αποδεικνυόταν τόσο δύσκολο.

Πράγματι, αυτή η ιδέα γύρω από τη δημιουργία ενός υψηλά πρωτεϊνούχου κέϊκ, αποτέλεσε μια βουτιά στα βαθιά, κατευθείαν από το ξεκίνημα.

Δεν φαντάζεσαι τι προσοχή χρειάζεται για να πετύχει η συνταγή!!

Δυστυχώς όμως δεν μπορούμε να τα έχουμε όλα.

Τα υψηλά ποσοστά πρωτεΐνης σε ένα προϊόν που εκ φύσεως δημιουργεί εσωτερική κυψέλωση, χρησιμοποιεί υγρασία κτλ., δεν μπορεί να συναγωνιστεί σε διάρκεια ζωής τα protein bars τα οποία έχουν εντελώς διαφορετική δομή.

Παιδευτήκαμε ατελείωτες ώρες μέσα στο εργαστήριο εκείνη την εποχή για να μπορέσουμε να αυξήσουμε την διατηρησιμότητα και άρα να έχουμε ευχαριστημένους καταστηματαρχες που θα ήταν πρόθυμοι να τα εμπορευτούν.

Δεν το κρύβω μάλιστα ότι μαζί με μας ενδεχομένως να ζορίστηκαν και κάποιοι άλλοι άνθρωποι, θέλοντας να βοηθήσουν αυτήν την πρωτοποριακή ελληνική κίνηση, με πρώτο απ' όλους τον φίλο μου τον Μιχάλη Χρυσοβέργη εκεί στη Ρόδο, τον οποίο μάλιστα ευχαριστώ για την όλη του στάση απέναντί μου.

Να σημειώσω εδώ ότι τα PowerCake βρίσκονται σε αναστολή παραγωγής μέχρι νεωτέρας.

Στη συνέχεια το όλο βάρος έπεσε στην μελέτη δημιουργίας ενός αμιγώς ελληνικού πρωτεϊνούχου ροφήματος. Η φιλοσοφία μου ήταν απλή:

Χρειαζόμαστε καθαρή πρώτη ύλη και όσο το δυνατόν λιγότερα πρόσθετα έτσι ώστε να πετύχουμε ένα ευχάριστο, αγνό ρόφημα. Τίποτα περισσότερο, τίποτα λιγότερο.

Εγώ ο ίδιος αναρωτήθηκα πολλές φορές αν οι βλέψεις μου ήταν προς την σωστή κατεύθυνση.

Μα καλά, έλεγα, εδώ δεν το έκαναν τεράστιες εταιρίες με παχυλούς τραπεζικούς λογαριασμούς, εγώ πού πάω;

Πολλές φορές ένιωθα σαν το ποντίκι που βρυχάται...

Αφού λοιπόν βρήκα τις σωστές συνεργαζόμενες εταιρίες και οργάνωσα τα πράγματα όπως πίστευα καλύτερα, δημιουργήθηκε η σειρά «ΗΡΑΚΛΗΣ».

Για πρώτη φορά στην Ελλάδα, έχουμε ένα δικό μας πρωτεϊνούχο ρόφημα και είμαι ιδιαίτερα υπερήφανος.

Μετά από χιλιάδες ώρες σκέψης, σχεδιασμού και δουλειάς, ναι, ο ΗΡΑΚΛΗΣ έχει πράγματι την ποιότητα που ταιριάζει έστω στον δικό μου τρόπο σκέψης.

Γιατί επέλεξες το όνομα "Ηρακλής" συγκεκριμένα;

Γιατί όχι. Στην Ελλάδα βρισκόμαστε. Θα ήταν προτιμώτερο δηλαδή να το ονόμαζα «SuperDuper Ουαου Whey»? Είναι άλλωστε παγκοσμίως γνωστό το όνομα του ΗΡΑΚΛΗ και σχεδόν συνώνυμο της ρώμης, της δύναμης και του κάλους. Τι άλλο μπορεί να ζητήσει ένας αθλητής από το να φτάσει τις Ηράκλειες αναλογίες; Και εν τέλει, δεν μπορούμε και εμείς οι Έλληνες να επιδείξουμε κάτι δικό μας; Πρέπει να μοιάζει με Ευρωπαϊκό ή Αμερικάνικο; Δεν το καταλαβαίνω αυτό το κόμπλεξ κατωτερότητας. Ε λοιπόν, ΗΡΑΚΛΗΣ και μάλιστα με ελληνικά γράμματα.

Έχουν γίνει αρκετές συζητήσεις και κριτική γύρω από το γεγονός της λιτής συσκευασίας, κάποιοι μάλιστα την χαρακτήρισαν και παλιομοδίτικη, της μη αναγραφής του προφίλ αμινοξέων κτλ. Θα τα χαρακτηρίζες όλα αυτά αδύνατα σημεία λόγω ξεκινήματος;

Όχι καθόλου. Το αντίθετο μάλιστα. Πίστεψέ με, θα ήταν το μόνο εύκολο για μένα, ακόμη και πιο οικονομικό μπορώ να σου πω, να βάλω μια πλαστική συσκευασία τύπου βαρελιού και να πω στον γραφίστα μου να την σχεδιάσει διαστημική.

Δεν το έκανα για τον απλούστατο λόγο ότι προσωπικά μου αρέσει μια άλλη εποχή του bodybuilding και όχι αυτό που έφτιαξαν οι πολυεθνικές μέχρι σήμερα.

Πάρε σαν παράδειγμα τα σώματα που βλέπαμε κάποτε και τα σώματα που βλέπουμε σήμερα. Με ευκολία θα χαρακτήριζα τους φινάλιστ των τελευταίων Mr. Olympia ως αισθητικά «άσημους».

Έχουμε χάσει την αίσθηση του μέτρου και αυτό είναι πάρα πολύ κακό.

Η μη αναγραφή του προφίλ αμινοξέων ήταν λόγω της απλότητας που θέλω να περάσω μέσα από τον Ηρακλή, αν και το συγκεκριμένο θέμα θα με βόλευε ιδιαίτερα καθ' ότι το προφίλ αμινοξέων του αιγοπρόβειου τυρογάλακτος είναι πιο πλούσιο από το αντίστοιχο του αγελαδινού. Δεν πιστεύω όμως ότι είναι αυτό που κάνει τη διαφορά και χαρίζει την απίστευτη μάζα.

Δεν έγινε και τίποτα αν το Χ και Ψ αμινοξύ είναι λίγο πιο ανεβασμένα στον ΗΡΑΚΛΗ ή σε οποιαδήποτε πρωτεΐνη.

Οι πολυεθνικές εταιρίες είναι αναγκασμένες να πιέζουν τα πράγματα προς αυτή την κατεύθυνση και γι' αυτό βλέπεις να χτυπάνε μπροστά κάτι πράγματα σχεδόν ανούσια, κάνοντας τον καταναλωτή να πιστεύει ότι του λείπουν όλα.

Πιστεύεις δηλαδή ότι είναι και θέμα μάρκετινγκ αυτό που γίνεται;

Όχι ΚΑΙ θέμα μάρκετινγκ. ΜΟΝΟ θέμα μάρκετινγκ. Ξέρεις τί θα πει ανταγωνισμός; Μέχρι και κυβερνήσεις πέφτουν. Κώστα, υπάρχει μια σημαντική διαφορά της πολιτικής μιας πολυεθνικής από τη δική μου.

Στην πρώτη περίπτωση έχουμε κάποιους εγκεφάλους που πληρώνονται μόνο για να σκέφτονται πώς θα προσελκύσουν περισσότερους καταναλωτές και άρα για να πετύχουν τις καλύτερες γεύσεις και τα χρώματα βάζουν μέσα και γω δεν ξέρω τί, για να προκαλέσουν συζητήσεις ανακοινώνουν έρευνες του τάδε πανεπιστημίου που έδειξαν ότι «αυξήθηκαν οι πιθανότητες ανάπτυξης μυϊκής μάζας κατά 21%» και διάφορα τέτοια, σαν να μας έλεγαν ότι ανακάλυψαν την χαμένη Ατλαντίδα. Άντε τώρα εσύ να αποδείξεις ότι αυτό που λένε δεν είναι έτσι.

Εγώ αντίθετα, το μόνο που λέω είναι ότι κατάφερα να φτιάξω ένα καθαρό και αγνό πρωτεϊνούχο ρόφημα, χωρίς τεχνητά χρώματα και αρώματα. Όποιος πιστεύει σε αυτήν την ιδέα, με το καλό να έρθει στην παρέα μας.

Λέω χαρακτηριστικά στα μέλη μου, όταν με ρωτάνε συγκεκριμένα για την γεύση σοκολάτα, ότι όποιος θέλει να χορτάσει σοκολάτα μπορεί να πάει στο πλησιέστερο ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ και να κάνει τη δουλειά του.

Εδώ έχουμε ένα ευχάριστο πρωτεϊνούχο ρόφημα που θυμίζει σοκολάτα. Τόσο απλά. Αν και μπορώ να σου πω ότι πολλοί την βρίσκουν καλύτερη γευστικά από πολλές τρανταχτές εταιρίες. Γούστα είναι αυτά...

Άρα λοιπόν δεν βλέπεις ανταγωνιστικά τις άλλες εταιρίες;

Όχι βέβαια. Να 'ναι καλά όλοι τους. Η σκέψη μου είναι μακριά από κάθε κακώς εννοούμενη ανταγωνιστική διαδικασία.

Έχει τύχει μάλιστα να επαινέσω σε μέλη μου μια συγκεκριμένη ευρωπαϊκή εταιρία που γνωρίζω ότι πράγματι έχει πολύ καλή ποιότητα.

Γιατί να μην το κάνω; Να πω ψέματα; Ότι δεν είναι καλή; Αφού είναι καλή και ποιοτική κατα την δική μου άποψη, αυτό θα υποστηρίξω σε ανάλογη ερώτηση.

Ποιά είναι η προσωπική σου φιλοσοφία για προπόνηση και διατροφή;

Κατ' αρχήν να επισημάνω ότι μιλάς με έναν άνθρωπο που είναι ανοιχτά αντίθετος στην χρήση οποιονδήποτε φαρμάκων.

Η υγεία δεν μπορεί ποτέ να γίνει παιχνίδι στην αναζήτηση της μυϊκής ανάπτυξης.

Αυτό βέβαια το καταλαβαίνουν καλύτερα όσοι έχουν πάθει ζημιά από τέτοιες ουσίες ή έχουν δει στο περιβάλλον τους άτομα που έχουν χάσει μέχρι και τη ζωή τους από μια «απρόσμενη» καρδιακή προσβολή, όπως έχω δει εγώ.

NUTRITION FACTS	
ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΑΝΑ 100 gr.	
Υδατάνθρακες	10 gr
Πρωτεΐνη	78 gr
Λιπαρά	3 gr
Θερμίδες	379 kcal

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ :
Πρωτεΐνη αιγοπρόβειου ορρού γάλακτος, άρωμα δασόμυρο, άρωμα βατόμυρο, άρωμα φράουλα, παντζαρόχρωμα, φρουκτόζη, ακεσουλφάμη

Να πω επίσης ότι για μένα το bodybuilding σημαίνει η προσπάθεια για την δημιουργία ενός τέλει μυϊκά ανεπτυγμένου σώματος. Η τελειότητα είναι συνώνυμη της ομορφιάς και απέχει μίλια από τα σημερινά «πρότυπα».

Δυστυχώς ζούμε σε μια εποχή όπου ο επαγγελματισμός σκοτώνει τον αθλητισμό και είναι πράγματι ντροπή να βλέπουμε μέχρι και αθλητές της τοξοβολίας (!) να βρίσκονται θετικοί σε antidopping control στους τελευταίους Ολυμπιακούς Αγώνες του Πεκίνου, αναζητώντας με νύχια και με δόντια την πρωτιά.

Αλλά εγώ θα σου δώσω έναν ακόμη «αιρετικό» λόγο για τον οποίο είμαι αντίθετος σε όλο αυτό το ζήτημα: Γιατί με τα φάρμακα είναι πολύ εύκολο! Καταλαβαίνεις τι εννοώ;

Εγώ προσωπικά δεν θα ήμουν ευχαριστημένος με τον εαυτό μου αν γινόμουν 110 κιλά σε 5 μήνες. Για εκείνη λοιπόν την μία και μοναδική στιγμή όπου θα κάνεις την εσωτερική ειλικρινή αυτοκριτική σου και θα πεις «ε και τί έκανα; Πήρα και έγινα.

Ο καθένας αν έπαιρνε φάρμακα θα φούσκωνε», για εκείνη λοιπόν τη στιγμή η ηθική μου δεν μου το επιτρέπει. Εγώ θα χαρακτήριζα «μάγκα» αυτόν που τα καταφέρνει στα δύσκολα, όχι στα εύκολα.

Τώρα θα γίνω πιο συγκεκριμένος στο ερώτημά σου: Ο οργανισμός έχει ανάγκη από πολύ βασικά πράγματα για να αναπτυχθεί.

Γνωρίζω άτομα που είναι πραγματικά θηρία χωρίς καν τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής.

Το μυστικό λοιπόν κατά τη γνώμη μου βρίσκεται αφ' ενός στην επαρκή παροχή βασικών θρεπτικών συστατικών στο σώμα και αφ' ετέρου στην προπόνηση όπου εκεί γίνεται και το «μεγάλο κόλπο».

Αυτό τώρα είναι σχετικό με την δική σου θεωρία περί μυϊκής ανάπτυξης που μου είχες αναφέρει πιό παλιά;

Ακριβώς. Για πρώτη φορά λοιπόν κοινοποιώ την βάση της θεωρίας μου, η οποία είναι ουσιαστικά το αποτέλεσμα μιας διαρκούς μελέτης με επιστημονικό χαρακτήρα. Ονόμασα λοιπόν την θεωρία μου "CODE ZERO", γιατί μόνο έτσι θα μπορούσα να την χαρακτηρίσω εκεί που κατέληξε..



Τι ακριβώς θέλεις να μεταδώσεις στους αναγνώστες μας με τη θεωρία σου;

Πρέπει ο κόσμος να καταλάβει ότι η προπόνηση για μυϊκή ανάπτυξη δεν είναι προπόνηση αντοχής ούτε αγώνας δρόμου.

Η βασική ερώτηση λοιπόν είναι το «γιατί» αναπτύσσεται ο μυς. Ποιός είναι ο λόγος και η αιτία που προκαλεί την ανάπτυξη του;

Όπως λοιπόν κάθε έμβιος οργανισμός στον πλανήτη, έτσι και ο ανθρώπινος έχει τη δυνατότητα να προσαρμόζεται στο περιβάλλον του.

Πάρε σαν παράδειγμα τις καμήλες οι οποίες ανέπτυξαν τις καμπούρες τους για να αποθηκεύουν λίπος, δηλαδή ενέργεια έτσι ώστε να επιβιώσουν σε ένα περιβάλλον όπου η εξεύρεση τροφής είναι πολύ δύσκολη.

Οι νυχτερίδες ανέπτυξαν υπερβολικά την ακοή τους γιατί είναι ουσιαστικά τυφλές. Οι Σκανδιναβοί είναι πολύ λευκόδερμοι σε αντίθεση με τους Αφρικανούς που είναι πολύ σκουρόδερμοι και αυτό γιατί το δέρμα των τελευταίων αναγκάζεται να εκκρίνει μελανίνη έτσι ώστε να επιβιώσει σε έναν πολύ επιθετικό ήλιο εν αντιθέση με τους Σκανδιναβούς.

Έτσι λοιπόν και η μυϊκή ανάπτυξη είναι ζήτημα επιβίωσης για τον οργανισμό κόντρα σε ένα βαρύ περιβάλλον όπως είναι το γυμναστήριο.

Κατά συνέπεια, πότε ο οργανισμός αντιλαμβάνεται ότι είναι βαρύ το περιβάλλον του; Όταν κάνουμε 4 ασκήσεις για κάθε μυϊκή ομάδα με 4 σετ των 10-12 επαναλήψεων άσκηση; Ωραία. Αν είναι έτσι τότε γιατί 4 σετ και όχι 3 ή γιατί 12 επαναλήψεις και όχι 17;

Ποτέ κανείς δεν εξήγησε επιστημονικά το «γιατί» αυτών των αριθμών που όλοι λίγο πολύ έχουμε ακούσει στα γυμναστήρια. Η παράλογη λογική αυτού του πράγματος είναι το "Αντε πιάσε και χτυπήσου".

Πολλοί θα συμφωνούσαν ότι σίγουρα ένας από τους λόγους είναι για το πρήξιμο των μυών..

Πολύ ωραία. Αφού λοιπόν με 15 κιλά κάνω 10 επαναλήψεις και πρήζομαι, τότε με 5 κιλά κάνω 25 επαναλήψεις και πάλι πρήζομαι. Άρα, χρησιμοποιώντας μόνο 5 κιλά, μπορώ να αναπτυχθώ;

Όχι γιατί τα κιλά μπορεί να είναι πολύ λίγα.

Μα αφού και πάλι δεν πρήστηκα; Κάνω λίγο τον συνήγορο του διαβόλου για να δώσω το σχήμα της κατάστασης το οποίο είναι κάθε άλλο παρά λογικό.

Για να μην κουράζω, ο οργανισμός αναπτύσσει την μυϊκή του μάζα μόνο όταν έχει να κάνει με κιλά που σχεδόν ΔΕΝ «τα έχει» και άρα η μυϊκή του ανάπτυξη κρίνεται ως αναγκαία για την επιβίωσή του.

Οι επαναλήψεις δεν είναι θέμα δύναμης αλλά θέμα αντοχής σε συγκεκριμένη δύναμη.

Οι επαναλήψεις για τον οργανισμό σημαίνουν «Πόσο μπορώ να αντέξω αυτό το πάνω-κάτω» δηλαδή είναι προπόνηση αντοχής και ως εκ τούτου απομακρύνεται από την προπόνηση μυϊκής ανάπτυξης.

Εννοείς ότι αυτοί που κάνουν επαναλήψεις δεν αναπτύσσονται?

Ένας παρθένος οργανισμός που μόλις ξεκινά, ό,τι λάθος και να κάνει στην προπόνησή του θα δει αποτέλεσμα ακριβώς γιατί βρίσκεται στο μηδέν. Όταν όμως έχουμε ένα σώμα το οποίο έχει φτάσει μέχρι ένα σημείο ανάπτυξης, παρατηρούμε ότι δεν πάει παραπέρα.

Είναι το γνωστό κόλλημα που λίγο-πολύ όλοι έχουμε βιώσει. Σε εκείνο λοιπόν το σημείο διενεργείται το πρώτο βασικό λάθος από τον αθλητή:

Τα βάζει με τον ίδιο του τον εαυτό, τσατίζεται και πιστεύει ότι δεν προπονείται αρκετά έτσι ώστε να φτάσει στο επίπεδο που επιθυμεί.

Αφού λοιπόν αυξήσει τις προπονήσεις του και αντιληφθεί ότι πάλι δεν γίνεται τίποτα, τότε σκέφτεται «ή φάρμακα ή στασιμότητα».

Αυτό φυσικά είναι και το δεύτερο λάθος του αθλητή, που έχει ρίξει το σφάλμα σε ό,τι άλλο μπορείς να φανταστείς εκτός από τον τρόπο προπόνησής του.

Ποιά είναι η λύση λοιπόν κατά τη γνώμη σου;

Ο αθλητής κατά την προπόνησή του πρέπει να αναζητήσει αυτή τη μία σχεδόν αδύνατη άρση των κιλών, τέτοια που δεν θα μπορεί φυσικά να συνεχίσει σε δεύτερη επανάληψη. Τότε μόνο ο οργανισμός αντιλαμβάνεται ότι δέχεται επίθεση από το περιβάλλον του και άρα πρέπει να αναπτυχθεί για να προλάβει μια πιθανή μελλοντική ίδια επίθεση. Καθαρός μηχανισμός άμυνας.

Απ' ότι καταλαβαίνω θεωρείς το μυϊκό «κάψιμο» λάθος;

Όπως το είπες. Κάψιμο. Η αίσθηση πρηξίματος δεν είναι τίποτε άλλο από μια εκτεταμένη εσωτερική φλεγμονή.

Το αίμα έρχεται για να επουλώσει την μεγάλη ζημιά που έχουν υποστεί οι μυϊκές ίνες, λόγω της μάχης με τις επαναλήψεις. Έτσι κατά τη διάρκεια ανάκαμψης, ο οργανισμός δεν ασχολείται με την ανάπτυξη του μυός αλλά με την επιδιόρθωση των βλαβών που προήλθαν από μια προπόνηση αντοχής.

Έτσι όπως μου το περιγράφεις μου φαίνεται πολύ εύκολο να τραυματιστεί κάποιος αναζητώντας αυτή την μία άρση όπως λες.

Συμφωνώ απόλυτα. Γι' αυτό και δεν χρησιμοποιείς ελεύθερα κιλα και φυσικά όχι μπάρα. Η προπόνηση διενεργείται αποκλειστικά με μηχανήματα.

Τα πράγματα είναι πολύ απλά. Από παλιά έχει μείνει η λανθασμένη άποψη ότι το καλό σώμα γίνεται με ελεύθερα βάρη.

Θα μου επιτρέψεις να έχω εντελώς αντίθετη γνώμη. Τα μηχανήματα αποτελούν την επιστημονική θεωρία στην πράξη.

Ένα μηχάνημα προσφέρει κλειδωμένη και ασφαλή κίνηση, κηνισσιολογικά μελετημένη, που σημαίνει ότι τα κιλά είτε τα σηκώνεις είτε απλά δεν τα σηκώνεις. Σκέψου να είσαι στην μπάρα και να μην αντέχεις τα κιλα... Έχω δει ανθρώπους που έπαθαν σοβαρές αρθροπάθειες και οι οποίοι φυσικά δεν ξαναέπιασαν κιλά στα χέρια τους.

Αν κάποιος τελοσπάντων έχει τόση μεγάλη αγάπη για την μπάρα, ας πάει τουλάχιστον στο Smith. Επιτέλους πρέπει να σταματήσει αυτό το παραμύθι των "βασικών ασκήσεων".

Τι θα πεί βασικές ασκήσεις; Ποιός τις όρισε; Ας δώσει κάποιος μια επιστημονική εξήγηση των "βασικών ασκήσεων".

Το ζήτημα είναι να απομονώνεται ο μυς και να εκτελεί την κίνηση για την οποία η φύση τον προορίζει. Αυτό θα πεί βασική άσκηση για μένα.

Ένας μυς που εκτελεί την κατεξοχήν δική του κίνηση, με προβαλλόμενη αντίσταση. Και πιστεψέ με τα μηχανήματα τα καταφέρνουν περίφημα σε αυτό.

Μπορείς να μας δώσεις ένα γενικό πλάνο της προπόνησής σου;

Αρχικά επιλέγω την ομάδα ασκήσεων που θα χρησιμοποιήσω, μία για κάθε μυϊκή ομάδα. Σε κάθε άσκηση εκτελώ 1 lift-up των οριακών κιλών μου και αυτό ήταν όλο.

Δεν έχω την αίσθηση τρομερού πρηξίματος αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι ο μυς δεν αναπτύσσεται, το τονίζω αυτό.

Για προθέρμανση τί κάνεις;
Δεν κάνω προθέρμανση. Όταν χρησιμοποιείς μηχανήματα δεν έχεις κίνδυνο τραυματισμών.

Επομένως μπορείς να σώσεις πολύτιμα ποσά ενέργειας που θα σπαταλούσες σε σετ προθέρμανσης έτσι ώστε να τα δώσεις όλα στην μία και μοναδική άρση των κιλών της άσκησης. Βλέπω καθημερινά αθλητές να κάνουν μέχρι και μισή ώρα προθέρμανση με «χαμηλά κιλά» μέχρι να μπουν στο ψητό της προπόνησής τους..

Τί τρομερό χάσιμο ενέργειας! Αυτή η ενέργεια είναι ΠΟ-ΛΥ-ΤΙ-ΜΗ. Δεν πρέπει να σπαταληθεί ούτε στο ελάχιστο.

Αιτιολόγησε μας σε παρακαλώ τη μη ύπαρξη προθέρμανσης!

Ο μυς αντιλαμβάνεται την επίθεση του περιβάλλοντος πολύ πιό έντονη όταν περνάει κατευθείαν από την κανονική-χαλαρή κατάσταση στο απόλυτο μυϊκό σοκ. Η εξάντληση δεν είναι η λύση και κατά τη γνώμη μου είναι συνώνυμη των προπονήσεων αντοχής. Δεν χρειάζεται ο bodybuilder να εξαντλείται στο γυμναστήριο. Αυτό που πρέπει να κάνει είναι μόνο να περάσει την πληροφορία στον μυ του ότι το περιβάλλον είναι βαρύ και μετά να σηκωθεί και να πάει σπίτι του.

Πόσες φορές την εβδομάδα κάνεις προπόνηση;

Πρέπει να φύγουμε από την λογική των ημερών/ωρών κτλ. Ο αθλητής πρέπει να μάθει να ακούει το σώμα του. Αυτό και μόνο θα του πεί πότε μπορεί να γίνει η επόμενη προπόνηση. Το να πας στο γυμναστήριο ενώ δεν αισθάνεσαι έτοιμος αλλά επειδή και μόνο το γράφει το πρόγραμμά σου, είναι ένα τραγικό λάθος που μπορεί να έχει τα ακριβώς αντίθετα αποτελέσματα από αυτά που επιδιώκεις.

Αυτήν τη στιγμή για παράδειγμα δεν μπορώ να σου πώ πότε είναι η επόμενη μου προπόνηση. Συνήθως τυχαίνει να είμαι έτοιμος κάθε τρίτη ή τέταρτη μέρα.

Ποιά η γνώμη σου για το site μας και τι θα ήθελες να πεις σαν συμβουλή ως προς τη λήψη συμπληρωμάτων στα μέλη μας;

Το bodybuilders.gr αποτελεί παράδειγμα μέσα στα αμέτρητα του χώρου που υπάρχουν παγκοσμίως. Με την πολύ καλή δουλειά που κάνετε είστε πράγματι σε θέση να κοντράρετε μεγάλα Αμερικάνικα sites και αυτό γιατί κρατάτε υψηλά το επίπεδο της ποιότητας σε όσα λέτε και γράφετε. Σε όλα τα καλά παιδιά που πλαισιώνουν αυτήν την δυνατή ελληνική προσπάθεια έχω να πω:

Μην πέφτετε στην παγίδα του Αμερικάνικου μάρκετινγκ, το οποίο πλασάρει ως πρότυπο την υπερβολή και την ασχήμια.

Ως Έλληνες πρέπει να διατηρήσουμε την αγνότητα στο άθλημα που όλοι αγαπάμε και πρώτοι διδάξαμε απο τα αρχαία χρόνια. Προσοχή στα συμπληρώματα διατροφής. Υπάρχουν πολλά περίεργα σκευάσματα εκεί έξω και δεν αναφέρομαι αποκλειστικά σε «πρωτεϊνούχα συμπληρώματα». Όταν σας λένε ότι σας λείπουν όλα, να ξέρετε ότι δεν σας λείπει τίποτα.

Τέλος, να ευχηθώ τα καλύτερα για το πρώτο τεύχος του ηλεκτρονικού σας περιοδικού, συνεχίστε την καλή δουλειά, τραβάτε μπροστά και εμείς ακολουθούμε...

