



Ο Paul "Coach" Wade ανάμεσα μας.

Θεόδωρος Βασιλακάκης



Στην κοιλάδα του κλαυθμώνος, ο παρών βίος μας, οι αγωνιστές παλεύουνε και επιπλέον ενώ οι χλιαροί βουλιάζουν και χάνονται.

Ένας τέτοιος αγωνιστής είναι και ο κύριος Θεόδωρος, ταπεινός και πένητας παλεύει και επιβιώνει δια πυρός και σιδήρου.

Σμιλεμένος από την πάστα της γενιάς των γονέων και κηδεμόνων μας, ομοιάζει με τους παλαιοεποχικούς μονοζυγανθρώπους που είχαν την ευλογία να γνωρίσω και να μαθητεύσω κοντά τους την δεκαετία του '80 στα υπαίθρια μονόζυγα του Αγίου Κοσμά.

Γεννημένος το 1949, με στόφα γερή και σφυρηλατημένη από τις δυσκολίες της εποχής του ξεκινάει τον αγώνα ενάντια στο καθεστώς. Ποδοσφαιριστής του Παναθηναϊκού με αξιώσεις τελικά μποϊκοτάρετε γιατί κάποιο μέλος της οικογενείας του ήταν πολιτικά στιγματισμένο.

Το 1969 υπηρετεί την στρατιωτική του θητεία στα ΟΥΚ ως αρχηγός του 32<sup>ο</sup> σχολείου επί διοικήσεως Κανελλόπουλου και τον έκτο μήνα με το πέρας του σχολείου τον διώχνουν γιατί δεν μπορούν να του δώσουνε πτυχίο της ΜΥΚ εφόσον υπήρχε πολιτικά στιγματισμένος συγγενής του.

Το 1995 συλλαμβάνεται από τις αρχές και δικάζεται με 23 έτη κάθειρξη για την δράση του στο περιβόητο δίδυμο ληστών τραπεζών «ο κοντός και ο ψηλός» οι οποίοι ήταν οι πρώτοι που επικηρύχθηκαν. Η δράση τους κινηματογραφική, και πάντοτε με ψεύτικα όπλα για να μην ανοίξει ούτε ρουθούνι όπως ο ίδιος λέει.

**Μονοζυγάνθρωπος®**

**Πνευματική ιδιοκτησία Ευλαμπίου Ι. Άγγελος Καλλισθενική Αγωγή® Αθήνα 2016 © Copyrights**



Βγαίνει από την φυλακή μετά από 15 χρόνια μετανιωμένος γιατί δεν μπόρεσε να δει τα παιδιά του να μεγαλώνουν.

Σήμερα σε ηλικία 67 ετών απογυμνωμένος από τα βιοτικά συνεχίζει δυσκολεμένος να αγωνίζεται στην παλαίστρα του δρόμου και να διδάσκει με την ζωή του νεότερους.

Τον γνώρισα πριν λίγο καιρό στα μονόζυγα της νέας Σμύρνης και ήθελα να του θέσω κάποιες ερωτήσεις σχετικά με την άσκηση στην ζωή του και να απαντηθούν δημόσια προς όφελος των πολλών.

Μου άνοιξε την καρδιά του και μου είπε μεγάλα πράγματα από την ζωή του που δεν δημοσιεύονται αλλά με την συγκατάθεση του θα παραθέσω αποσπασματικά κάποια ελάχιστα λόγια του σχετικά με την δια βίου αγάπη του για την καλλισθενική σωματοδυναμική γυμναστική.

Ερώτηση: Ποιο είναι το προπονητικό πρωτόκολλο ενός 70+ χρόνου?

Απάντηση: Γυμνάζομαι συστηματικά δύο φορές την ημέρα πρωί και απόγευμα έξι ημέρες την εβδομάδα. Την έβδομη που αναπαύομαι νιώθω τύψεις. Εκτός όλων των άλλων ασκήσεων κάνω 2000 κοιλιακούς την ημέρα σε πολλαπλά σετ και τύπους.

Ερώτηση: Στην φυλακή υπήρχαν άλλοι κρατούμενοι στην εποχή σου που να γυμνάζονται με σωματοδυναμικές ασκήσεις σε προχωρημένο επίπεδο?

Απάντηση: Δεν ήταν σύνηθες αλλά είχα έναν Σέρβο αδελφό που γυμναζόμασταν μαζί και ήταν απίστευτος. Από αυτόν έμαθα πολλά και αυτό που θα θυμάμαι για πάντα είναι κάτι που μου δίδαξε με ένα κέρμα. Πήρε ένα κέρμα και το ακούμπησε στο τραπέζι και από τις δύο πλευρές λέγοντας μου ότι υπάρχουν δύο είδη ανθρώπων όπως οι πλευρές αυτού του νομίσματος. Μετά το σήκωσε όρθιο και το έσπρωξε να κυλήσει έως που έπεσε, και μου είπε ότι εμείς είμαστε αυτό το τρίτο είδος ανθρώπων που προχωράμε μπροστά μέχρι να πέσουμε.

Ερώτηση: Τι διατροφή ακολουθείς σε γενικές γραμμές?

Απάντηση: Τρώω συνήθως ένα γεύμα την ημέρα και κάποιες φορές δεύτερο. Συνήθως τρώω όρθιος για να μην χάνω χρόνο. Έχω περάσει από διάφορες διατροφές αλλά έχω καταλήξει να τρώω ότι δίνει η γη. Όταν τρώω χόρτα φρούτα ή όσπρια νιώθω το σώμα μου να λειτουργεί καλύτερα. Αν βρω τρώω και ψάρι.

Ερώτηση: Έχεις περάσει ποτέ από φάση αναβολικών? Από συμπληρώματα τι λαμβάνεις?

Απάντηση: Δεν ακούμπησα ποτέ αναβολικά αν και στην φυλακή γινόταν χαμός. Τι συμπληρώματα μου λες ούτε ασπιρίνη δεν έχω δοκιμάσει στην ζωή όλη.



Ερώτηση: Τι σημασία έχει η άσκηση στην ζωή σου?

Απάντηση: Το πρώτιστο είναι η υγεία. Η γυμναστική βοηθάει στην καλή εγκεφαλική λειτουργία και στην σωστή ψυχολογία. Η γυμναστική είναι βασική στην ζωή μου. Δεν μπορώ να υπάρξω χωρίς γυμναστική ούτε ημέρα. Με την γυμναστική γίνεσαι καλύτερος άνθρωπος και μπορείς να θεραπεύσεις κάθε αρρώστια. (όταν μου απάντησε αυτό ήταν στην παρέα μας μια νεαρή κοπέλα με ελαφριά νοητική καθυστέρηση την οποία προπονεί ο ίδιος και πιστεύει ότι μπορεί να γίνει καλά ακόμα και αυτό της το πρόβλημα)

Για να υπάρξει αγωνιστής χρειάζεται αγώνισμα, και για την ύπαρξη αγωνίσματος υπάρχει Αγνοθέτης.

«Κοιλιάδα τοῦ κλαυθμῶνος ὁ βίος τοῦτος εἶναι»



Άγγελος

Μονοζυγάνθρωπος

Καλλισθενική Αγωγή®

Μονοζυγάνθρωπος®

Πνευματική ιδιοκτησία Ευλαμπίου Ι. Άγγελος Καλλισθενική Αγωγή® Αθήνα 2016 © Copyrights



ΑΓΟΓΗ CALISTHENICS  
ΚΑΛΙΣΤΕΝΙΚΗ ΑΓΟΓΗ

