

**TEAM
SCITEC**
Binali Begovic - Fitness Modell

EGY KORÁBBAN GYENGE TEST ÁRNYÉKÁBÓL...

ESZTÉTIKUSAN IZMOS, DEFINI-
ÁLT TESTET AKAROK ÚGY, HOGY
AZ EGÉSZSÉGEM IS MEGMARAD.
AZ IZOM PROTEINBŐL ÁLL, ÍGY A
LEGMAGASABB MINŐSÉGŰ FE-
HÉRJE ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐKRE
VAN SZÜKSÉGEM AHHOZ, HOGY A
LEGJOBB IZOMZATOT ÉRJEM EL.
A **SCITEC NUTRITION®** MÁRKÁJÚ
100% WHEY PROTEIN, VAGY
100% WHEY ISOLATE FORMULÁK
OLYAN FEHÉRJÉK, AMELYEKRE
EGY KIVÁLÓ FIZIKUMOT ALA-
POZNI LEHET.
100% WHEY PROTEIN ÚJ ÍZEK!
KÓKUSZOS CSOKOLÁDÉ, KARA-
MELLÁS, CAPPUCINO, FAHÉJAS
VANÍLIA, BANÁN, SZUKRALÓZ-
ZAL, NEM ASZPARTÁMMAL ÉDE-
SÍTVE!



Interjú: Farkas Tamás

Amazon a parton

Mi készítetett arra, hogy elindulj a Playboy magazin versenyén és hogyan sikerült megnyerned?

Saját elhatározásból indultam a Playmate választáson. Már előző évben is részt vettem ezen a versenyen. Akkor egészen a fürdőruhás fordulóiig jutottam, de amikor a lányok ledobták a melltaratót, őszintén szólva egy kicsit elbátortalanodtam. De nem bánom, hogy akkor így alakult. Biztos ez a fokozatosság is kellett a mostani győzelmemhez. Egyébként a Playmate választás nem csak egy verseny volt számomra, hanem egy tanulási folyamat is, ahol sok új dolgot ismertem meg. Nagyon tetszetek a fotózások, imádom, ha fényképeznek. És úgy gondolom, hogy addig, amíg az ember fiatal, szép és megteheti, nyerjen a testéből erőt, energiát és ugyanakkor nem árt, ha mindez némi anyagi elismeréssel is jár.

Korábban dolgoztál már a modell szakmában?

Igen. Szerepeltem már divatbemutatókon, katalógusfotózásokon. Rendelkeztem már némi gyakorlati tapasztalattal a Playmate előtt.

Készültél-e valamilyen speciális programmal erre a versenyre?

Nálam az ilyen felkészülési programoknak van egy gyenge pontja, ez pedig az édesség iránti vágy leküzdése. Ha öröm ér, ha bánat, nem tudom magam visszafogni ezen a téren. Ezért aztán kénytelen vagyok komoly edzőmunkát végezni, hogy az alakomat tökéletesíthesem. A verseny előtti időszakban reggel és este is futottam, ezen kívül pedig edzőtermi tréningeken vettem részt. A fitness edzések alapjaival tisztában vagyok, hiszen jó pár barátom van, aki ezen a téren ért el sikereket. Nagyon sokat segítettek ne-

Interjú Lenkei Vikivel, a 2006-os év Playmate-jével

Sokféle dzsungel van. Az ember nem győzi kapkodni a fejét, hogy néha kikeveredjen a liánok rengetegéből. Van, aki a sűrűben érzi jól magát. Nekivág a rengetegnek. És hódít. Leemeli a napot az égről, ha kell. Nem törődik irigyekkel, hitlenekkel. Csak megy előre megállíthatatlanul, mint egy Cherokee Jeep. És közben nem felejt el élvezni az életet.

kem tanácsaikkal, mikor, milyen gyakorlatot, mennyi ismétléssel végezzek az egyes sorozatokban. Éppen most tanítottak egy új technikát, ami a hasizmok formálását teszi hatékonyabbá. A gyakorlat végrehajtása közben rá kell csapni a hasizmokra és állítólag ettől jobban fejlődik. Edzésekre szívesen járok, ezzel nincs is gondom. Sokkal inkább a diétával... Az önmegtartóztatás nehéz feladat számomra.

Mivel foglalkoztál mielőtt elragadt a modell világ?

Közgazdasági szakközépiskolában érettségiztem, majd marketinget és idegenvezetést tanultam. Később a reklámszakmában helyezkedtem el. Ezt a munkát nagyon élveztem, mivel olyan jövő-s-menő-s-intézkedős foglalkozás, és én szeretek állandóan mozgásban, emberek között lenni. Általában könnyen teremtek kapcsolatokat. Ez is egészen biztos, hogy fontos szereppel bírt a Playmate megnyerésében. Nem csak az döntött, hogy ki mennyire szép, vagy ki milyen vékony. Ez utóbbi szempontot illetően elég sok kritikát kaptam a verseny után. Erre azt tudom mondani, hogy nem igazán értem, hogy miért kellene egy Playmate győztesnek csontsoványnak lennie. Egy szexi ideált kell megtestesítenie, aminek többféle összetevője kell, hogy legyen. És én a nőiesebb formákat képviselem.

Igen, a megjelenésed alapján mondhatni, hogy igazi amazon külsővel rendelkezel. A csaknem 180 centis magasság a modell világban is szembe-tűnő. Amazonként is viselkedsz?

A barátaim véleménye megoszlik e kérdést illetően. Sokan azt mondják, hogy nagyon nőies tudok lenni. Bújós, gyengéd, amit igazán szeretnek a férfiak. Van azonban egy férfiasabb énem is, ami persze nem a külsőségekben nyilvánul meg, hanem a cselekedeteimben. Elég erős karakter vagyok. Nem egy félős típus, az biztos. Volt már rá példa, hogy szórakozóhelyen inzultáltak bennünket és kénytelen voltam rendre utasítani az illetőt. Igen, amazon vagyok. Ha kell, harcias. És szeretem is, ha vibrál körülöttem a levegő.

Jézus Mária! És nem félnek tőled a férfiak? Nem tartanak megközelíthetetlennek? Most elképzelem, ahogyan Woody Allen csontkeretes szemüvegében félénken megszólít...

Lehet, hogy félnek. De akinek nincs félnivalója, az ne féljen. Előző barátaim szerint kapcsolatunk kudarcának nem az volt az oka, hogy nem találtak nőiesnek, vagy ilyesmi, hanem hogy nem felelek meg azoknak a sztereotípiáknak, amelyek manapság általánosak egy férfi-nő viszonyban. Ők azokat a nőket díjazták jobban, akiket irányíthatnak. És akik a zöldre is azt mondják, hogy piros, ha épp elvárják tőlük. Nos, én tényleg nem ilyen vagyok. De félni azért nem kell tőlem.

Szóba állsz nálad alacsonyabb férfiakkal is?

Persze. Volt nálam alacsonyabb pasim is, és egyáltalán nem zavart. Nálam már nem túl lényegesek a különbségek. Sokkal fontosabbnak tartom a belső tulajdonságokat.

Ha már itt tartunk, tetszenek a testépítő fizikummal rendelkező férfiak?

Nekem mindig tetszetek az izmos férfiak, de a versenyformában lévő testépítő külsőt már

kissé túlzásnak tartom. Mindenképpen csodálom őket az elkötelezettségük, kitartásuk miatt. Ugyanakkor elétem azt, ha valaki csak a testével foglalkozik, annak minél tökéletesebb megjelenítésével, más erőnyeket azonban nem képes felmutatni.

Igaz, hogy olykor-olykor szívesen töltöd az idődet horgászással, ami szintén nem egy tipikus női időtöltés?

Igen. Egy korábbi párkapcsolatomnak köszönhetően ismerkedtem meg ezzel a hobbiival. Nagyon szeretek horgászni, pedig nem vagyok egyhelyben ülő típus, aki órákig figyel mereven az úszót, vagy a kapásjelzőt. Mégis szívesen töltöm az időmet a vízparton. Remek hétvégi program társasággal kikapcsolódni horgászás közben. Főzőgetünk, napozunk, beszélgetünk. És amikor halcskát fogok, igazi sikerélménnyel tölt el.

Ha most azt mondd, hogy te tűzöd fel a kukacot is...

Naná! Abszolút! Sőt, soha nem engedem, hogy hozzányúljanak a szereleimhez. Én kötöm fel a horgokat, ha kell. Én gyúrom az etetőanyagot.

Na, most komolyan! Mekkora volt a legnagyobb hal, amit fogtál?

Öt és fél kilós amúr! Aki ismeri, jól tudja, hogy igazán jó sporthal. Nem könnyen adja meg magát. Sokáig kellett fárasztanom, de a végén egyedül szákoltam meg.

Milyen terveid vannak a jövőt illetően?

Mindenképpen szeretném a fotómodell szakmában kamatoztatni a tehetségemet. Nemrégiben készítettünk a barátnőimmel egy naptárt a Harley Davidson részére. Most pedig egy szépségversenyt szervezek. Ez egy Magyarországon élő egzotikus szépségek versenye

lesz és bevétele karitatív célokat fog szolgálni. Figyelemfelkeltésnek is szánjuk a rasszizmus elleni küzdelmet illetően. Prominens személyiségeket fogunk meghívni, szeretnénk, ha nagy visszhangot váltana ki ez a verseny. Ez foglal le mostanában. No, meg a hétköznapi feladatai. Együtt lakok szüleimmel, el kell végezni az otthoni teendőket is. És persze a barátaimat sem szeretném elhanyagolni. Jól érzem magam, jó kedvem van.

Igazán nagy szerencse számomra, hogy jó kedvedben találalak meg éppen most, hogy készül ez a riport...

Általában jó kedvem van. Néha az emberek balgasága szokott kihozni a sodromból. Az irigység és a hazugság, amiket nem tudok elviselni.

Mi a legfőbb vágyad?

Van egy álmom, amit nagyon szeretnék megvalósítani. Többször szerepeltem rádióban és ez nagyon tetszik. Úgy érzem, ez volna csak igazán a nekem való feladat. Szeretnék reggeli műsort vezetni. A rosszkedvű, hajnali órákon felvidítani az embereket. Nagyon jó lenne.

Szeretnél üzeni valamit a Fit Muscle Magazin olvasóinak?

Annyit üzennék csak, hogy én eddig is és ezután is azt gondolom magamról, hogy átlagember vagyok. És mindenkit arra bíztnék, hogy tűzzön ki maga elé egy célt és ha néha kicsit le is tér a célhoz vezető útról, soha ne tévedjen el. Mindig a kitűzött cél lebegjen a szeme előtt és tegyen meg mindent azért, hogy képes legyen megvalósítani. Sokkal nagyobb a siker és a sikerélmény, ha önerőből bizonyít valaki. **Köszönjük a beszélgetést! FM**

TÖKÉLETES PÁROS

TEAM
SCITEC

Eddie Abbew - IFBB profi
Daniela Seccarecci - IFBB profi

EGY ÉREMNEK KÉT OLDALA VAN. SÖTÉT-VILÁGOS. NAPPAL-ÉJSZAKA. ANABOLIZMUS-KATABOLIZMUS. EDZÉS ELŐTT-EDZÉS UTÁN.

AZ EDZÉSHEZ KELL EGY REMEK PARTNER, ÉS A TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTÉSBEN IS KELL EGY EDZÉS ELŐTTI ÉS EGY EDZÉS UTÁNI FORMULÁBÓL ÁLLÓ TÖKÉLETES PÁROS.

MI A SCITEC NUTRITION® ATTACK! ÉS G-BOMB TERMÉKEIRE ESKÜSZÜNK. AZ ATTACK! EDZÉS ELŐTTI ELFOGYASZTÁSA MAXIMÁLISAN BEDURRANT, ENERGIZÁL, ERŐT AD, ÉS A FELGYORSULT VÉRKERINGÉS OPTIMALIZÁLJA A TÁpanyagok és az oxigén szállítását. EDZÉS UTÁN ALKALMAZVA A G-BOMB "SZUPER GLUTAMIN MÁTRIX" GONDOSKODIK RÓLA, HOGY MEGÁLLJON A KATABOLIZMUS, HAMAR FELTÖLTŐDJENEK AZ IZMOK GLIKOGÉNNEL, ÉS MÉG AZ IMMUNRENDSZERT IS TÁMOGATJA.

