

# Arany álom

## Interjú Tóth Boglárka fitness modell versenyzővel

Ez egy nehéz kérdés. Sajnos nagyon messze vagyunk még Amerikától, ezeknek a sportágaknak a szülőhazájától, ahol teljesen más szemlélet uralkodik. Ennek nem sikerült begyűrűznie hozzánk. Nem vert gyökeret az ott általánosnak mondható életforma, nálunk még mindig csodabogárnak tartják azt, aki edzőterembe jár. Az említett sportágak szakvezetői sincsenek a helyzet magaslatán. Ennek is köszönhető, hogy a fitness és testépítő versenyzőink eredményeik dacára háttérbe vannak szorítva. Még mindig rendkívül sok az előítélet sportágunkkal szemben. Inkább támadják, mint elismerik a sportolóinkat.

**A nem túl vonzó körülmények ellenére, miért választottad ezt a sportágat?**

Nálam ez elég érdekesen alakult ki. Nagyon vékony voltam. 14 éves koromban 45 kiló körüli lehettem. Aerobikoztam ezerrel. Láttam Béres Alexandrát, szerettem volna hasonló formákat. És akkor határoztam el, hogy felkeresek egy edzőtermet. Itt ismerkedtem meg edzőmmel, Darázs Bernadettel. Ő akkoriban hagyta abba a versenyzést és próbált meggyőzni arról, hogy készüljek fel egy versenyre. Ez 2002-ben történt és pont akkor indult a fitness modell kategória, amihez nem kellettek látványos, kidolgozott formák, de a színpadon arányosnak, sportosnak kellett mutatkozni. Ez volt az első megmérettetés számomra. Jól sikerült, hiszen első lettem. Így indult az én versenyzői pályafutásom. A későbbiekben Magyar Kupákon, Magyar Bajnokságokon indultam. Majd 2004-ben részt vettem az IFBB Világbajnokságon, junior body fitness kategóriában. Következő években, 2005-ben és 2006-ban is elindultam a VB-n.

**Melyik eredményedre vagy a legbüszkébb?**

Ezen még sosem gondolkodtam. Ha mindenképpen ki kellene emelni egyet, akkor a 2004-es Világbajnokságon szerzett ezüstérmemre. Egyébként mindhárom VB-n ezüstérmes lettem.

**Milyen programmal készülsz a versenyeidre?**

A Világbajnokságok általában októberben vagy novemberben vannak. Ezért az éves programomat úgy tervezem, hogy januártól kezdem az alapozó edzéseimet. Ebben az időszakban inkább a nehezebb súlyzós edzéseket végzem. Táplálkozásomban a magas fehérje bevitel mellett elegendő szénhidrátot is biztosítok testem számára. Ilyenkor nem túl nagy szerepet szánok a zsírégető kardió gépeknek, viszont vigyázok azért arra, hogy ne szedjek fel jelentős felesleget. A versenysúlyomhoz képest sosem hízik 2-3 kilónál többet. És lehet, hogy pont ezért nem tudok jelentősebb méretű izmokat építeni. De én hiú vagyok a nőiességemre, és az év mindegyik szakaszában szeretek jól kinézni. Nem akarom, hogy kinyúljon a bőröm, és csíkos legyen. A formába hozáskor kezdem beiktatni a kardió edzéseket. Ilyenkor hetente hat alkalommal edzek. A verseny előtti három hónapban pedig délelőtt és délután is tréningezek heti hat napon át. Általában reggel végzem a kardió munkámat éhgyomorra. Ez lehet taposógép, vagy futópad, de leginkább a szabadban szeretek kocogni. Alkalmanként 30-40 percet. Délutánonként pedig súlyzózik.

**Hogyan osztod be az egyes testrészek edzését?**

Nőknél a lábizmok edzése a legfontosabb. Nagyon ritka az olyan versenyző, akinek szépen kidolgozott lába van és kerek fenéke. Rendkívül sokat kell edzeni, hogy ezek a részek látványosak legyenek. Én is szeretnék még fejlődni ezen a téren, bár magamhoz képest nagyon sokat javultam. A hátizmaid is nagyobb odafigyelést igényelnek, így ezzel a testrészemmel is többet foglalkozok. Alapozó időszakban nagyobb

**Az igazi sport sosem az eredményről szól, hanem az ember feletti teljesítményről.**

**Amikor Dávid legyőzi Góliátot.**

**Amikor a Liverpool FC 0-3-ról Bajnokok Ligája döntőt nyer.**

**Amikor Chris Eubank úgy üti ki ellenfelét a szorítóban, hogy előtte órá számolt már háromszor a bíró.**

**Az igazi sport a kitartásról szól. És a végtelen hitről.**

**Szeretnénk, ha ez a pár sor szárnyaira kapná azt a fiatal versenyzőt, akit bemutatunk e cikkben.**

**Kezdjünk rögtön egy lényegbevágó kérdéssel! Mi a véleményed arról, hogy a FIT MUSCLE magazin címlapján a playmate lányokat felváltják a fitness versenyzők?**

Megmondom őszintén, hogy nagyon örülök neki. Anál is inkább, mert véleményem szerint, Magyarországon még mindig nem kapják meg a fitness és testépítő versenyzők az őket megillető elismerést. Azzal, ha bekerülnek egy színvonalas újságba, már kíváncsian valamilyen figyelmet, és jobban megéri számukra a versenyzéssel járó fáradozás. Különösen akkor, amikor egy olyan magazin címlapján szerepelhetnek, mint a FIT MUSCLE, amihez bárki ingyen hozzájuthat az edzőtermekben, üzletekben. És, aki már olvasta ezt az újságot, az jól tudja, hogy fitnesssel, testépítéssel, edzéssel, táplálkozással kapcsolatos cikkeket tartalmaz. Ennek okán jobb, ha olyanok szerepelnek a címlapon, akik közvetlenül érdekeltek az előbb felsorolt témákban.

**Szerinted a playmate csajoknak nem sok köziük van ahhoz, ahogy kinéznek?**

Nagyon csinosak, és valóban figyelemfelkeltő külsővel rendelkeznek a playmate lányok. Biztos, hogy ők is edzegetnek, formálják az alakjukat. De azért egy professzionális fitness versenyző már más kategória. Mind az életmódban, mind a testedzéssel kapcsolatos szakmai ismeretekben, mind pedig az edzés iránti elkötelezettségben sokkal többet kell teljesíteni nekünk, versenyzőknek. Minden tiszteletem a playmate lányoké, tudom, hogy nekik is sokat kell küzdeni a sikerért, de szerintem a FIT MUSCLE magazin címlapját jobban megérdemlik a versenyzők.

**Véleményed szerint miért van még mindig szubkultúrának elkönyvelve a fitness és a testépítés kis hazánkban?**



súlyokkal és nyolcas ismétlésszámokkal dolgozom, gyakorlatonként négy sorozatban. Formába hozásnál 12-es ismétlésszámokkal. Kéthavonta változtatjuk a testrészek megosztását, hogy ne szokják meg az izmok a terhelést. Általában egy nagy és egy kisebb izmot edzünk egy alkalommal.

#### Van-e valami speciális versenydietás trükköd, amit az utolsó héten alkalmazol?

Elégé speciális, de csak azoknak, akik nem versenyeznek. A jól bevált módszereket alkalmazom, amit mindenki közülünk. Magas fehérjebevitel mellett minimális szénhidrát fogyasztás. Ilyenkor a fő fehérje forrásaim a csirkemell, a hal, valamint a protein turmix. A szénhidrátokat párolt rizsből és zöldségekből fedezem. Utolsó héten az első három napon teljesen visszaveszem a szénhidrátot, majd csütörtöktől következik a visszatöltés időszaka, ami kerekébbé, formásabbá teszi az izmaidat. Ilyenkor már a folyadékbevitelt is korlátoznom kell. Csütörtökön fél liter, pénteken 2 deciliter, a verseny napján, szombaton már csak két korty víz a megengedhető.

#### Mi lenne számodra a tökéletes?

Azt szeretném, ha mindig versenyformában lehetnék. Persze ez nem realitás, hiszen csak a verseny napján elérhető és fenntartható a csúcsforma. Mégis én mindig erre gondolok. Annak ellenére is, hogy tudom, a pasiknak nem tetszenek a túlságosan leszálkásított formák. Annak ellenére, hogy nem egészséges versenyformában lévő testzsírtartalommal létezni. Mégis az a pillanat számomra a tökéletes, amikor elérem a versenyformát.

#### Nem szeretnél nagyobb izmokat, extrém megjelenést?

Nem. Egyáltalán nem szeretnék. Soha nem akartam testépítő lenni. Legutóbbi VB versenyemen, amikor körülnéztem, arra gondoltam, hogy azért ilyen már nem akarok lenni. A fitness forma mezőnye is kezd eldurvulni. Én a természetes alakformálás híve vagyok. Úgy érzem, húszévesen elértem a potenciáljaim maximumát, apró alakítgatások még rám férnek, de lényegi változtatást, főleg méretekben, már nem szeretnék.

#### Háromszor voltál ezüstérmes a Világajnokságon. Első alkalommal, gondolom örültél ennek. Másodszor már biztosan jó lett volna nyerni. Harmadjára viszont bosszankodtál, hogy megint nem sikerült megszerezni a világbajnoki címet. Ugye így volt?

Igen, valahogy így. De számomra a második VB eredménye is csalódás volt. Annál is inkább, mert Budapesten volt a verseny. Mindenképpen szerettem volna nyerni. Ugyanattól az orosz lánytól kaptam ki, aki előző évben is világbajnok lett. Sajnos itthon sem sikerült őt legyőznöm, pedig jobb voltam nála. Csoda kellett ahhoz, hogy őt hozzák ki győztesnek. 2006-ban még egyszer megpróbáltam Szicíliában. És akkor is orosz versenyző végzett előttem. Akkor rájöttem, ha megszakadok, akkor sem tudom megnyerni a VB-t. Megfelelő sportdiplomáciai képviselő nélkül lehetetlen érvényesíteni az egyébként megérdemelt győzelmet. Amíg a magyar sportolók ilyen háttérrel utaznak nemzetközi versenyre, addig bárki elveheti tőlük az aranyérmet. Ezek után persze kevesebb a motiváció számomra. A mi sportágunk nagyon sokba kerül, és teljes odaadást igényel. Nagyon kellene a siker a

továbblépéshez. Nekem pedig a világbajnoki cím lett volna az igazi siker. De nem adom fel!

#### Vannak olyan versenyzők, akiknek elégük volt a mellőzésből, nélkülözésből és más ország színeiben indulnak. Neked erről mi a véleményed?

Én is kaptam ajánlatot. De nem szeretnék élni vele. Ha versenyzek, akkor csak magyar válogatottként fogok szerepelni. Ha így nem megy, akkor nem erőltetem a dolgot.

#### A versenyzésen kívül mivel foglalkozol?

A Testnevelési Egyetem Testépítő-Erőemelő szakán végzem szakadói tanulmányaimat. Szegeden élek és dolgozom. A Városi Sportcsarnokban személyi edzéseket tartok. Függetlenül attól, hogy folytatom, vagy sem a versenyzői pályafutásomat, mindenképpen szeretnék a fitness területén maradni.

#### Szerinted mi a leggyakoribb hiba, amit az emberek elkövetnek az alakformálás területén?

Leginkább a diéta betartása okoz gondot az alakjukon változtatni szándékozóknak. A látványos átalakuláshoz mindenképpen követni kell a meghatározott étrendet. Sokan azt gondolják, hogy lejönnek párszor edzeni, utána bekajálnak és így is sikerül lefogyniuk. Persze ez nem így működik. Mindenképpen életmód változtatásra van szükség, főleg túlsúlyos személyek esetében. A másik leggyakoribb hiba, a türelmetlenség. Kitartónak kell lenni és csak akkor sikerül tartós alakváltozást elérni.

#### Hogyan tudod motiválni az embereidet, hogy ne adják fel idejekorán az alakformálást?

Igyekszem minél hamarabb megismerni őket és kitaszalni, hogy mi a leghatásosabb ösztönzés számukra. Van, akit nem szabad megdicsérni, mert az hátráltatja a haladást. Ha valaki nem vesz részt elegendő alkalommal az edzéseken, akkor ne várjon fejlődést. Ezt is gyakran tudatosítanom kell bennük. Nekem fontos, hogy eredményeket tudjak felmutatni a velem edzőknek. Ha nekik nem sikerül változniuk, az nekem is kudarc. Az a tapasztalatom, hogy a bírálat mindig hatásos motiváció. Vannak egyéb módszereim, de azokat nem árulom el...

#### Pont arra lettünk volna kíváncsiak! Na jó egyszerűre nem lehet mindent. Talán majd a következő interjúban.

Most kezdtem személyi edzéssel foglalkozni. Nagyon lelkes vagyok, de még sok tapasztalatot kell gyűjtenem. Egy biztos, versenyeztetéssel nem akarok foglalkozni. Szívesebben segítek inkább szabadidő sportolóknak. Ha valaki céljainak megfelelő alakváltozást ér el velem, akkor az ugyanolyan sikerélményt jelent számomra, mintha megnyerne egy versenyt.

#### Mit üzensz azoknak a nőknek, akik azért nem végeznek súlyzós edzéseket, mert azt gondolják, férfiasan izmosak lesznek?

Igen, ez a másik agyrém! Az emberek nagy része, még mindig azt hiszi, hogy a súlyzós edzéstől olyan könnyű nagyon izmosnak lenni. Pedig nem az eszközökön, hanem a módszereken múlik minden. Én magam már hat éve edzek súlyzókkal, időnként nagyobb súlyokat használva, mégsem lettem izomkolosszus. Azt üzenem mindenkinek, hogy ne féljenek a súlyzós tréningektől. Nyugodtan iktassák be a programjukba, a kardio és a megfelelő diéta mellé.

Köszönjük a beszélgetést! FM

# SCITEC ESSENTIALS

## ÚJ TERMÉKCSALÁD ESSZENCIÁLIS ALAPKIEGÉSZÍTŐKKEL ÉS IZGALMAS, ÚJ EXTRÁKKAL!



RENDKÍVÜL  
KEDVEZŐ  
ÁRAK!

www.scitec.hu