



⊕ SZÖVEG ÉS KÉP: KALLÓ PÉTER

ERŐNEK EREJÉVEL EGYLIFTNYI EMBERT, EGYSZERRE A FEJ FÖLÉ!

Kézenfekvő, hogy próbálunk valamit sportolni. Ha nem is rendszeresen, de futunk, biciklizünk, úszunk, hegyet mászunk, sokakat pedig perverz vonzalom fűz bizonyos labdajátékokhoz. Vagy ha különösen elszántak vagyunk, még hobbi is lehet a tervszerű testmozgás, és akár egy-egy szubkultúra részévé is válhatunk. A teremben űzött sportok közül a fitneszt, spinninget, jógát általában a nőkhöz kötik, a mai sztereotípiák szerint pedig a férfiak konditerembe járnak, súlyozóznak, vagy valamilyen küzdősportot-harcművészetet űznek.

Egyértelmű, hogy mindez egészségmegőrzésünket szolgálja, így jól felfogott érdekünk, ha valamilyen formában eddük testünket. Ám jobbára még a rendszerességet is nehéz betartani, nemhogy az ember annyira megszállottja legyen sportjának, hogy életformává emelje: nagyon kevesen jutnak el az eseti vagy hobbiszintről a versenyvilágba, ami már korántsem a fittségről szól elsősorban





Rejtőzködő élsport

A foci, az úszás vagy épp a futás esetében nyilvánvaló, hogy nagyon komoly nemzetközi versenyekben csúcsosodnak ki, amit világhír kísér, és erre egész iparágak épülnek. Ám van sok-sok alig ismert sport, melyek sokkal kisebb népszerűségnek örvendenek. Sőt, bizonyos nézőpontból nem is népszerűek. E sportágak hobbistái néha nem is tudják, hogy versenyeket is rendeznek rendszeres testedzésükből...

A kondicionáló teremsportok, mint versenyfajták itthon alig ismertek, messze távol állnak a közfigyelemtől és közgondolkodástól. A fekvőnyomás is ide tartozik. Szinte bárkit megkérdezhetünk erről, a reakció általában a tanácstalanság. A fekvőnyomás mint – egyes helyeken igen népszerű – versenysport? Inkább a súlyemelés: a Balkántól a Távol-Keletig... Pedig a fekvőnyomás egyik rekorder világbajnoka egy magyar tűzoltó!



*Buda Richárd, 23 éves, tűzoltó
irgalmatlan súlyokat nyom a feje fölé.
Mondjuk, egyszerre kétmotornyit.
Motorostul. Fektében. Versenyszerűen.
Világbajnokként...*



„Nagyon tetszik az elismerés az arcokon, erőt ad, hogy van miért büszke lenni magamra. De ilyen szinten mindez már egész életet kíván. Nem mindegy, hogy hogyan táplálkozom, mennyit pihenek, mennyit és hogyan edzek. És hajt, hogy mindig, mindent egy kicsit jobban csináljak. Pintér Ferenc (Fitness2000) edzőmmel – aki eddig már 75 világbajnoki címből vette ki a részét – saját edzéstípust dolgoztunk ki: a már befutott orosz és amerikai módszereket ötvöztük, ami a jelek szerint ragyogóan működik!”



Izmosan és kopaszon

És ha még egy kicsit erőltetjük a kérdést, csak kirajzolódik egy határozott kép: kétajtós szekrényi mellizmú, kopasz, felpumpált szakemberek (őrző-védők, „vállalkozók”), kevésbé szimpatikus férfiak izmozása, akik idejük nagy részét – munka helyett – a kondiban töltik. „Valamiből” élnek, „okosba megoldják”, a könnyebb utat választják, és ha bejön: sportkocsi, szép nő, gyorsélet. Nem vagy senki, ha nincs négykarikás vagy propelleres autód! A címkék: behajtás, bevédés, ostobaság. Az alanyok: félelemkeltőek. A gyűjtő kifejezés: gengszterek.

És alapvetően nem is tévedünk sokat, hiszen társadalmunk mai alakulása szerint tudjuk, hogy az erősebb kutya mit csinál. Ezt sugallják politikusaink, ezt látjuk az utcán, ez ömlik a médiából. És ha a most felnövő fiatalok egy jó részének feltesszük a jövőt firtató kérdést, egyértelmű a válasz: lehetőleg hosszas küzdelem nélkül, minél gyorsabban kellene elérni a célokat.



„A motiváció kifejezetten az emberfeletti teljesítmény elérése. Versenyen 370 kg a legjobb eredményem: ez ma a junior-világrekord, de edzésen ennél többet is kinyomtam már... Mondjuk, néha nekem is hihetetlenek ezek a számok, mert ez úgy 6-8 átlagos erejű férfi összteljesítménye lenne...”

„Amikor elkezdtem, tényleg csak nagyobb és kicsit erősebb szerettem volna lenni, mert addig mindenhol a legkisebbek közé tartoztam. És ez ugye manapság nem épp lélekemelő... Kétévnyi edzés után kerültem be a fekv nyomó-csapatba, ahol eleinte azt hallgattam mindenkitől, hogy nem jók a testi adottságaim, és feleslegesen ölök mindebbe energiát. Tombolt bennem a bizonyításvágy, és míg mások kocsmázni jártak iskola után, én az edzőteremben voltam. Mesebeli a dolog, mert eredendően eszembe se jutott, hogy magasabb szinten versenyezzek. Arról pedig, hogy egyszer én leszek a világon az egyik legjobb fekv nyomó, álmodni se mertem...”



Erősnek lenni jó!

Fekv nyomó-bajnokságokat itthon is rendeznek, de ezek nagy része csak termek közti háziküzdelem. Az igazán rangos megmérettetések külföldön mennek. Az USA-ban és Németországban teljesen más a testépítés kultúrája, mint a hazai szűk és sötét skatulyák. Az erő mindenhol jelentéssel bír. De ahol a BMW vagy az Audi nem státuszszimbólum, hanem sokak számára elérhető és jól használható eszköz, ahol Arnold Schwarzenegger sport- és vezetői példakép és a társadalmi minta nem feltétlenül az erő dominanciája, ott teljesen másként tekintenek egy igen erős, kidolgozott izomzatú emberre, mint Magyarországon.

Súlyos hobbi

A versenyzők hétköznapi lények, bár az átlagcsaládapák és -családanyák nyilván nem a legnagyobb súlycsoportban indulnak, csupán össze akarják mérni tudásukat másokéval.

– Vannak helyek, ahol azt hiszik, hogy minden testépítő vagy maffiózó, vagy hülye. Egyszer a német tévében szerepelve olyan hozzászólásokat kaptam, mint: „Nem gondoltam, hogy ilyen kedves és ilyen normálisan tud beszélni.” Mit gondoltak, hogy mindenkivel nekiálllok verekedni, mint egy állat? Teljesen normális ember vagyok. A különbség annyi, hogy nagyok az izmaim – mondja a legendának számító Marcus Rühl, akinek egyébként két törpepapagája is van: Mobbí és Bobbi.

Persze a fekvőnyomás sehol sem tömegsport, de az esetek többségében a versenyen részt vevők nagyrészt saját pénzből edzenek és így is utaznak – ez Richárd esetében úgy havi 100 000 forint. És épp ezért a versenyeknek jócskán van abszurd bája.



Richárd 2016-ban Prágában, majd Németországban tette fel az i-re a pontot 370 kg-os teljesítményével. A tél a pihenés és a következő évadra készülési ideje

Messze túl a hobbin, ez már egész testet is kíván. 400 kiló kinyomásához elképesztően felkészült izomzatra és koncentrált összpontosításra van szükség. Ekkora súly komoly károkat is tehet az emberben. Éppen ezért speciális nyomóruha segít összetartani az izmokat, hogy azok ne szakadjanak szét a kísérlet közben





„Jövő tavasszal még juniorként versenyzek, ahol a 400 kg fölötti nyomás a cél. Ezzel beírnám magam a sportág történelmébe. Hosszú út vezetett ideig, évről évre egyre nagyobb teljesítménnyel. Így már lehet reményem és esélyem a szponzori támogatásokra – mert a távlati céljaim másképp elérhetetlenek.”

Tornatermekben megrendezett bajnokságok, ahol a tér közepén egy magányos fekvenyomó-pad fekszik, várva, hogy néha egy öntöttvas kazán súlyának, néha pedig alig 50 kg felemelésének rugaskodjon neki egy versenyző. A támogatócsapatok nagyrészt családtagokból és/vagy barátokból állnak, ők segítik megvalósítani a sportolók álmait, akik többsége nem kupákról, hanem ön-maga legyőzéséről álmodozik.

Nincsenek közvetítések, szakértők vagy népszerű sportújságok. Nincsenek szurkoló tömegek, túlfizetett sportmenedzserek. Csak mobiltelefonnal felvett youtube-videók és egymás közti tapasztalatcsere. Néhány vágyakozó fiatal lány vagy fiú és a kiemelkedő sportolóknál talán szponzoráció. ☺

A képiport az Elster Herzberg WUAP-világbajnokságon készült

