



TINÉDZSER KIRÁLY

BESZÉLGETÉS BOGNÁR GERGŐ SUPERBODY ABSZOLÚT BAJNOKKAL

Tudod, vannak azok a fotók. Before-After. Hogy milyen volt előtte és milyen lett utána. Amikor kezdte az edzéseket, meg amikor befejezte a programot. Tudod!
Van a SCITEC-nek is egy ilyen versenye. Ha jól emlékszem TRANSFORMATION CHALLENGE elnevezés alatt fut. Sok fiatal srác próbálja ki mennyit tud fejlődni. Tele volt a fotóikkal az újság.
Ha figyeled a SUPERBODY törzsgárda versenyzőit, köztük is van, aki fantasztikus átalakuláson ment keresztül. Leglátványosabb talán az a srác, aki 2006-ban megnyerte az abszolút címet. Úgy hívják Bogárné Gergő.

A 2005-ös SUPERBODY TEENAGER ABSZOLÚT

A kategória megnyerése után hihetetlen lelkesedéssel beszéltél a további terveidről. Tudjuk, hogy képes vagy mindent alárendelni a testépítésben elképzelt céljaidnak. Inkább halasztottál egy évet a tanulmányaid során, minthogy feladd az elképzeléseidet. Hogyan készültél a 2006-os évrára?

Eddigi eredményeim arra készítettek, hogy magasra tegyem a mércét a 2006-os versenyszezonban. Ezért nagyon komoly célokkal vágtam neki ennek az esztendőnek. És, bár a tanulmányaimat folytattam a Gödöllői Szent István Egyetem környezet mérnöki szakán, e mellett készültem teljes erőbedobással az év SUPERBODY versenyére. Eltökélt céloom az abszolút cím megszerzése volt.

2005-ben nem kellett beterhelni magadat tanúlással, órákra járással. Most, hogyan sikerült összeegyeztetni ezt a testépítés szigorú életrendjével?

Igen, az előző felkészülés során valóban száz százalékosan csak a testépítésnek élhettem, csak arra kellett koncentrálnom. Valóban nem egyszeri a kettőt összeegyeztetni, de ha valamit nagyon akar az ember, akkor azt képes véghez vinni. Azt hiszem sikerült bebizonyítanom, hogy ilyen körülmények között is el lehet érni a kívánt eredményt.

Igen ez kétségtelen, hiszen elég, ha összehasonlítjuk a 2004-es fotódat a 2006-os felvételekkel. Nyugodtan lehet a

drámai jelzőt használni a változás érzékeltetésére. Fantasztikus metamorfózison mentél keresztül! És most eszembe jut, hogy hányan hányféle kifogást szoktak felsorolni, hogy nekik miért nem sikerül a legkisebb átalakulást sem kiharcolni...Te, hogyan tudtad megoldani a munkás hétköznapok problémáit?

Csak úgy, hogy a szüleim olyan háttérrel biztosítanak számomra, ami lehetővé teszi, hogy nekem kizárólag tanulással és testépítéssel kelljen foglalkoznom. A felkészülés legnehezebb periódusában a formába hozáskor a reggeli kardió elvégzése okozta számomra a legnagyobb nehézséget. Főleg amikor már egy óras tekerések voltak a szobabiciklin. Nagyon korán kellett, hogy keljek, ha oda akartam érni időben az egyetemre. Persze mindig vittem magammal a precíz adagban kimért „bedobozolt” ételeimet. És ezek megfelelő időpontban történő elfogyasztása sem ment mindig simán. Ugyanis nem mindegyik tanár nézi jó szemmel, hogy előadás közben valaki a testét táplálja. Szóval valóban nem volt egyszerű, de alapos tervezéssel, szervezéssel minden megoldható.

Köztudott, hogy a szénhidrát megvonás időszakában az agyi funkciók képességei bizonyos mértékben csökkennek. Neked milyen tapasztalataid vannak ezzel kapcsolatban? Nem láttad ennek kárát a tanulásban?

A komolyabb szénhidrát csökkentés a verseny előtti harmadik héten kezdődik nálam. Akkorra már egyébként is eléggé kifáradok, mind fizikailag, mind pszichikailag. A diétás ételek