



MAGYAR ERŐEMELŐ SZÖVETSÉG

INTERJÚSOROZAT

HAVAI VIKTOR

Jött, látott, és jelenleg legyőzhetetlen RAW fekvenyomásban az isaszegi SEBI Gym SE kiváló sportolója.



Mikor volt az első versenyed?

Az első versenyem 2005-ben volt Biatorbágyon, ahová azóta is minden évben visszajárok, nagyon jó versenyek vannak Fehérvári László szervezésében. Jó barátomat Erdei Zoltánt kísértük el 2004-ben egy ilyen versenyre és ott szerettem bele a fekvenyomásba, a rákövetkező évben már együtt indultunk el.

A 240,5 kg új országos csúcs teljesítése milyen érzés volt?

Hatalmas élmény volt ezt átélnem! Teljesítőképességem határait feszegetem természetesen úgy mint más sporttársaim, de ehhez a nyomáshoz még a lábujjaimat is használtam, bevallom neked nagyon nehéz volt! Edzések során nem szoktam ekkora súlyra felmenni meghagyom a raw-os bajnokságokra, és ha ott sikerrel járok, gondold, el mennyire tudok örülni egy ilyen érvényes gyakorlatnak!

Viktor szerinted RAW-ban mekkora súly lehet teljesíteni +120 kg kategóriában?

Nem tudom neked megmondani hol a határ! Ahogy múlnak az évek egyre erősebbek az

erőemelők, egyre magasabb a teljesítőkéesség! Én annyit tudok, ha hízik, akkor erősödök, ha fogyok, gyengülök nálam ez így megy, gondolom másnál is. Szerencsés ember vagyok, mert tudom, nem látszik de nagyon szeretek enni ezért aztán nem nagyon szoktam fogyni.



Hogyan edzel, és étkezel?

Heti öt alkalommal két órát edzek általában. Minden izomcsoport el van osztva napokra mell, váll, láb, hát és kar! A kajcsi? Napi négy alkalommal eszek reggeli, ebéd, itt ismételek kicsit később még egy ebéd és vacsora nekem ez jön be, ez a tuti! Fontos az étkezés ebben a sportágban és szerintem inkább többször kevesebbet, mint kevesebbszer sokat!

Kik a példaképeid?

Az emberek többsége nem sportol semmit. Mostanában megy egy reklám hogy heti háromszor egy órát valamilyen formában mozogjunk akármilyen sportágban, mert az egészséges! Belegondolsz, hogy 168 órából sokan 3 órát nem képesek erre fordítani, ennyire rohanunk, szörnyű! Az olyan ember aki ezt a három órát betartja egy héten, nekem már az is példakép! Kifejezett példaképeim nincsenek!



Szerinted a következő években le tudnak - e győzni a kategóriádban RAW-ban?

Nincs legyőzhetetlen természetesen én sem vagyok az. Hogy kik? Az utánpótlás is rettenetesen erősödik látok egy-két fiatal sportolót, akik nagyon tehetségesek! Ebben a sportban bármikor jöhet egy emberke a szürke ködből és arathat, ezt nem lehet tudni előre!



Mik a rövid- és hosszú távú terveid?

A rövidtávú terveim egyszerű öt kilogrammal többet kinyomni, mint amennyit most tudok! A hosszú távú terveim között szerepel az, hogy szeretnék kijutni nemzetközi versenyre és ott megmérettetni magam! Sok vizet nem kavarnék fel mert el vagyok maradva a nemzetközi szinttől, de abban azért biztos lehetsz hogy nem úgy állnék hozzá mint egy kiscica!

Mesélnél néhány szót a SEBI GYM-ről?

Sebestyén Tamás 2009-ben keresett meg, hogy nincs-e kedvem csatlakozni, leigazolni a sportegyesületéhez a SEBI -GYM -hez. A válaszom az volt, hogy természetesen van, majd ezután kérdeztem tőle hányan vagyunk sportolók a csapatban a válasz: "így veled együtt már ketten vagyunk"! Nekem ez nagyon szimpatikus volt, kihívásnak tekintettem! Ahogy múlt az idő nőtt a létszám is, és 2012-ben sikerült egy magyar csapatbajnokságot nyerni ez nekem óriási, katartikus élmény volt! Gondolj bele: a 2009-es kezdéshez képest egy ilyet elértünk! A csapatgyőzelem teljesen más mint egy egyéni, de ezt nem kell szerintem a MARVEL -TEAM oszlopos tagjának sokat taglalni, ezt ti is nagyon jól tudjátok! Köszönetet szeretnék mondani Sebestyén Tamásnak hogy lelkiismeretesen, elhivatottan, és teljes odaadással viszi ezt a csapatot ezt a sportágot előre! Jól érzem magam a sportegyesületnél és jó érzés a SEBI-GYM SE-hez tartozni!

Kérlek sorolj fel néhány hazai sportolót akire felnézel!

Sok sportágot kedvelek kézilabda, küzdősportok, erőemelés, súlyemelés ... stb! Egy számomra szimpatikus sportoló eredményeit tiszteletben tartom és elismerem, de hogy felnézek egy emberre **abból csak egy van a világon az édesanyám!**



Köszönöm szépen!

A következő Interjú egy olyan emberrel készül, aki alapjában véve megrengette a fekvenyomás szakág hazai és nemzetközi életét! Ha fekvenyomásról beszélünk, akkor mindig az ő neve jut elsőként az emberek eszébe hazánktól egészen New Zeland-ig....

2013. július 3.

Berke Lóránd