

*Ferenci Marek éjjel készült koreográfiával lepte meg a renói zsűrit, és Kadlecovával párosban nyert*

## A nevadai dupla öröm története

2011. december 28. szerda, 17:00

**Hegysúron lakik, Szencen pincér, Nagygurabon van a klubja, s a tengerentúlon érte el pályafutása eddigi legnagyobb sportolói sikerét. Ferenci Marek természetes testépítő novemberben a renói Natural Olympián párosban győzött Petra Kadlecovával, egyéniben pedig ötödik lett. Másfél éves komoly felkészülés után. Sikereiről, versenyzői tapasztalatairól beszélgettünk.**



Renóban is megmutatta magát a világnak  
J. MÉSZÁROS KÁROLY

**Kimagaslóan szerepelt az amerikai Nevada államban rendezett Olympián. És rögtön győzött is. Egyszerűnek tűnik a diadal, de a valóságban is így volt?**

Másfél év kemény munka után kerültem ki Renóba, szponzoraimnak is köszönve. A legnagyobb versenyen a legjobb formában akartam bemutatkozni. Nálunk, testépítőknél az jelent igazi dicsőséget, ha valaki bejut a döntőbe, vagyis a legjobb hat közé. Aki meg dobogóra is kerül, az már duplán nagy sikert mondhat magáénak, s az ilyesmi komoly lökést ad a folytatáshoz, mert látja az ember, van értelme csinálni. A sok munka, a sok lemondás után visszakapja azt, amit beleáldozott.

### **Akkor Nevadában dupla örömet szerzett magának.**

Igen. Sajnos, az első napon, amikor a kategóriám, a 180 centinél alacsonyabbak versenye volt műsoron, betegség miatt nem indulhattam. Fogfájás, dehidratáció kínozta, azt mondtuk, ezt inkább kihagyjuk. Másnap viszont már pódiumra léptem Petra Kadlecovával, majd a figure számban, vagyis az alakversenyben is rajthoz álltam. Az én izmaim már túl nagyok ebben a kategóriában, de hát megpróbáltam, ha már ott voltam.

### **Ez azért pech: kijut Nevadába, és nem versenyezhet a saját számában...**

Tizennégyezer kilométer megtétele után kiadta az ember magából mindent, de mégsem teheti. Bizonytalanná váltam, nem tudtam, mit mondok otthon a szponzoroknak. Padlót fogtam, s az adta a lökést, hogy valamit nyélbe üssek. Éjjel fél tizenkettőtől fél egyig Petrával kitaláltunk egy koreográfiát a párosra, elkészítettünk egy szabadon választott gyakorlatot. Egy óra alatt összeraktuk a másfél perces programot, mások ezt hónapokig gyakorolják, mielőtt bemutatnák. A szálloda folyosóján próbáltuk ki, csak egy baj volt, nem volt ott tükör, így nem láttuk, milyen hatást kelthet, hol lehet hiba. Végül örültem, hogy indulhatok, előadás közben nagyon figyeltük egymást, hogy meglegyen az összhang. Nem láttunk esélyt az amerikaiak között, de a megjelenés, a szimmetria, a mosoly ez mind plusz volt a javunkra a hazaiakkal szemben. Ennek is sok köszönhető. Ugyanakkor tudni kell, hogy az amerikaiak szeretik a show-t. Fellépésünkből is csináltunk egyet, s ez tetszést aratott. A nézők tapsukkal befolyásolhatták a pontozókat is. Mikor lejöttünk a pódiumról, felhívott a testvérem, s közölte, mi voltunk a legjobbak, neki ez tetszett igazán. Jól sikerült, amit mi nem vártunk. Hét pár közül lettünk elsők.

### **Tehát alkalmi párosuk diadalmaskodott.**

Pontosan.

### **És ha már párosban belekóstolt a sikerbe, megpróbálta az egyéniben is?**

Igen. Éreztem, hogy nem is annyira közéjük való vagyok. Izomzatommal, testfelépítéssel idegen lehettem abban a mezőnyben. Vészkategóriában indultam, s nem végeztem rosszul, örültem neki, hiszen döntős voltam, s végül ötödik lettem. Mögöttem még négyen végeztek.

### **2010-ben kezdett versenyezni. Renői szereplésén és hazai sikerein kívül második volt a barcelonai világbajnokságon és megnyerte a Belga Nagydíjat. Hogyan foglalhatók össze testépítői tapasztalatai?**

Jólesik, ha megdicsérnek, de az elmarasztaló észrevételeket is érdemes meghallgatni. Sokat segít, sőt az segít a legtöbbet, mert az ember a saját hibáiból tanul. Jelentkezhet ez a kaja, a pózolás terén is, szinte mindent felölel, ami összefügg a testépítéssel. S arra irányul, hogy a versenyző feldolgozza magában, s mindig a legjobbat tudja magából kihozni, mindig a legjobbat tudja mutatni. Persze, ez nem mindig sikerül, Nevadában is gond támadt az első napon, s nem tehettem róla.

### **Miért éppen a naturális testépítést választotta?**

Nagyon sok fiatal látok a környezetemben, akik tiltott szerekkel próbálnak előnybe kerülni, csak azt nem veszik észre, hogy számukra ez nem sport, mindössze meg akarják mutatni, ők nagyobbak, mint a többi. Hiába lesz gömbölyű valaki, ha izmai nem láthatók. Csak olyan, mint egy zsák. Lehet száz kiló, meg nagy is lesz, de akkor sem fog az izom úgy mutatni, mint egy nyolcvanöt kilósnál kidolgozott állapotban. Feljutnak a profi szintig is. Ezeket magunk között robotoknak hívjuk.

## **Ön gondolom, nem akart ilyen lenni.**

Szeretném izomzatomat a maximumig növelni, ami az én kategóriámban nyolcvankét-nyolcvanhárom kiló szárított csúcsizom. Ezt öt-hat év kemény munkával érhetem el. Arra törekszem, hogy megmaradjon a testem szimmetriája és a formája. Azért nem is próbálkozom a klasszikus testépítéssel. Ez a test sokkalta szebben néz ki, mint a túlzott alak, abban túl sok a tiltott dolog. Lehet klasszikus módon is szép testet formálni, s nem kell félni attól, hogy valaki vékonyabb lesz, mert így szebb az alakja.

## **Huszonnyolc évesen tűnt fel a legjobbak között. Előtte is sportolt már? Nem kezdte későn a versenyzést?**

Gyerekkoromtól sportoltam. Falusi futballmeccsekkel kezdtem, de ez nem tartott sokáig, talán csak egy évig. Aztán megfogott a testépítés. Tizenhat éves koromtól dolgoztam a súlyzókkal, időnként megszakítottam, de mindig lementem az edzőterembe. Akkor még nem vettem komolyan a kajával és az elhatározás sem volt az igazi. Fordulatot a két évvel ezelőtti országos bajnokság hozott. Akkor itt volt Ronnie Coleman, a világ testépítőkirálya, a többszörös Mr. Olympia-bajnok. Ott mondta valaki, miért nem próbálom meg én is. Én a klasszikusat nem akartam űzni, ezért felmentem az internetre, és megkerestem a természetes testépítőket. Az első emberrel, akivel beszéltem, mostani edzőm, Viliam Rigo volt. Neki sokat köszönhetek, tőle kaptam az első étlapot meg rengeteg tanácsot adott. Kilencvenhat kilós voltam, megnézte a formámat, s azt mondta, versenyre hetvenhat kilósnak kell lennem. Kicsit meghökkentem, de négy hónap alatt leadtam sokat magamból. Első diétám volt a legnehezebb, sokan azt hitték, beteg vagyok, de nem árultam el mindenkinek, hogy versenyre készülök. S mikor Dunaszerdahelyen jött az első győzelem, csak utána mondtam meg, hogy komoly diétán vagyok túl. Azóta az utolsó hat-nyolc héten a verseny előtt szépen lemennek a kilók, s a végén már csak a formába hozás marad.

## **Miért jó egy pincérnek, hogy testépítő legyen?**

Sokan mondják, hogy pincérruhában nem is veszik észre az izmaimat. Az ing és a fekete nadrág azért sokat csal. Az edzőteremben viszont másképp nézek ki. Mindennapjaimmal kapcsolatban mégiscsak fontos, hogy sokat köszönhetek az étterem főnökének, megértéséért, segítségéért. Tizenegy éve vagyok pincér, szeretem a munkámat. Most emellett testépítő is vagyok. Más összefüggés talán nincs is a szakmám és a sportágam között.