PERFECT BODY

WBPF WORLD BODYBUILDING & PHYSIQUE SPORTS FEDERATION

HBPF HUNGARIAN BODYBUILDING AND PHYSIQUE SPORT FEDERATION

2021/14

Silye Anett FITNESZES felpörgete

NÉVJEGY

Név: **Silye Anett**
Sportág: **Fitness Physique**
Foglalkozás: **gépészmérnök**
Kedvenc kaja
off szezon: **minden, ami egészségtelen: csoki, cukor, hamburger, pizza**
diétás: **nyers brokkoli**
Kedvenc testrész: **láb**
Kedvenc gyakorlat: **bármi, ami lazaság: spárga, híd**
Kedvenc sportoló: **Oksana Grishina**
Hobby: **kötés, varrás, horgolás, túrázás, horgászás, airsoft, barkácsolás, hegesztés**

: Gandi
: Dunavolgyi Photography (színpadi képek), saját fotók

Szinte kötelező alapkérdés: A sport kiskorodtól az életed része?

2 hónaposan babaúszással kezdtem 7 éves koromig, mellette 3 éves koromtól szertornáztam 10 éves koromig. Ezt követte 2 évig a fitnesz, majd 2 év akrobatikus rock'n'roll, aztán 2 év Fit-Kid, pár évig break tánc, hip-hop.

Olyan 2010. körül kezdtem el a pompomozni durván 2 évet, utána karatéztam még 2 évet. Utána már csak szabadidős foglalkozások voltak: edzés, futás. 2018-ban kezdtem felkészülni félmaratonra, kétszer lefutottam a félmaratont és egyszer a maratont. Ezután jött újra a felnőtt fitnesz. Mai napig mondják, hogy nem vagy te kicsit túlmozgásos?

Hogyan vágtál bele a fitneszbe? Mennyi idő alatt sajátítottad el a versenyzésre alkalmas gyakorlatot?

A szertorna volt a nagy szerelem az életemben, de az ízületeim nem bírták, így lett könnyítésként a fitnesz, ami nem napi 4-5 óra edzést igényelt, hanem csak kettőt, szerek nélkül. Még Béres Alexandrának volt egy egyesülete, oda jelentkeztem, de nekem introvertáltként nem tetszett a sok csillogás, magamutogatás, ezért váltottam sok más sport felé. Gimiben tértem vissza a sportághoz. Barbinak hívták az edzőmet, az akrobata edzőmet Ott Olivérnek, mellettük fejlődtem sokat ismét akrobatikában, mert nagyot nyúltam hirtelen és esetlennek éreztem magam, volt, amit újra kellett tanulni. Az, hogy milyen gyorsan sikerül fejlődni egyéni. Tavaly döntöttem úgy, hogy kipróbálom magam. Imádok táncolni, azt mondtam, muszáj még egyszer színpadra állni és annyira jól éreztem magam, hogy nem ez volt az utolsó versenyévadom.

Nálunk a fitneszben 2 körben kell a lányoknak bizonyítaniuk: egy gyakorlati és egy testfordulóban. Neked milyen megpróbáltatást jelentett mindez?

Istenigazából sokkal nagyobb megpróbáltatás volt a bikinis forduló. Régen sem hordtam és mostanában sem magassarkút, így 30 éves fejjel kellett megtanulnom magassarkúban közlekedni.

Ez a rész volt nehezebb és a bikiniben való pózolás. A sportmúltamnak köszönhetően a gyakorlati fordulóban csak az akrobatikus elemeknél éreztem, hogy nincs emelkedésem.

A Lekli-Oczella Team versenyzője vagy. Miben segített, hogy egy sikeres és nagy csapat tagja lehetsz?

A neten keresztül ismertem meg őket és jelentkeztem tavaly nyáron egy válogatóra. Sosem felejtem el Lekli Laci fejét, amikor magassarkúban és bikiniben sétáltam előttük, akkor mondta: Van még mit csiszolni, de látok benned potenciált! Ők nagy segítség voltak, mert hiába jártam már előtte fél évet edzeni, Molnár Zsófiéknál tudatosult bennem, hogy babasúlyokat használtam. Lacinak tetszett a stílusa és hozzáállása, mert én is nyers, őszinte embernek tartom magam. Nem köntörfalazott, ha nem jól alakult a formám, de kulturáltan tette.

Zsófi rengeteget segített a magassarkúban pózolásban. Talán a torna miatt a pózokra nagyon könnyen ráéreztem, de állítgatott, mondta, hogy melyik póz áll jól. Eszméletlenül sokat fejlődött a mozgásom, még a fiú tesóim is felfigyeltek erre.

A gyakorlat koreográfiáját milyen segítséggel állítottad össze?

Azt magamnak raktam össze. Lekli Laci és Molnár Zsófi is csak az első versenyem előtt 2 nappal látták először és annyit mondtak: Ez jó lesz! Mivel régóta bennem volt, hogy erre a zenére valamit meg akarok őrülni, pár hét alatt összeállt fejben a koreográfia. Ami nehezebb volt, élesben elgyakorolni nagyban, amihez egy tükrös különterem kell. Ez volt időigényes és helyhez kötött. Emellett a legnagyobb nehézségét a zenevágás okozta, mert azt is magamnak készítettem. Sürgetett a határidő és mivel lövésem sem volt a zenevágásról, a közvetlen szomszédom segítségét kértem, aki informatikai zseni és ő ajánlott 2 ingyenes programot. 2 napig ültem felette, a legnagyobb stressszt ez okozta, és hogy a ruha ne szakadjon szét rajtam.

Először zenét választasz vagy a gyakorlat határozza meg a zene jellegét?

Általában úgy szokott lenni, hogy hallgatom a zenét és akkor érzem, hogy hová és milyen elemet akarok tenni, milyen összekötésekkel, hogy jól nézzen ki. A jó hangulatú nagyon retro zenét szeretem, amitől az embernek pezseg a vére. Szerintem a zene a gyakorlathoz bő 10 éve érlelődött már bennem.

Mire figyelsz a ruhaválasztásnál, illetve a koreográfia összeállításnál?

Én azt szeretem, ha minél jobban nyúlik a ruha, kevés lógós elem legyen rajta, mert hajlamos vagyok szerencsétlen lenni, beleakadni...

Pechem volt az első versenyen is, mert lusta voltam a ruhavarrásnál és először tépőzárat használtam, így akkor le is esett rólam a ruha. Ezután rögtön gombot varrtam rá. Preferálom a hosszabb nadrágot és ha van sztorija a zenének, a produkciónak, ahhoz is passzoljon. Szeretem a csillogós ruhát, a szivárvány minden színében kell a csillivilli. A koreográfia kapcsán a forgásoktól ódzkodom, az sosem volt az erősségem. Szeretem a kortárs jellegű táncokat.

Mennyire ütközött nehézségekbe a fordulók közötti átöltözésnél a barnítás, smink és frizura frissítés?

Az első versenyen csak gyakorlat volt. A Krikón pedig nagyon jó, hogy az 1. körben volt a bikinis forduló, szépen lebarnítva, hajjal és sminkkel, így a 2. körben ha jól adod elő a gyakorlatot, nem veszik észre, ha folyik a barnító vagy smink. (nevet) Remegett a lábam a bikinis fordulónál, minden gondolatom az volt, hogy istenem, ne menjen ki a bokám! Szerencsére szólt a zene, kikapcsolt az agyam és másik világba kerültem. Mivel az egész családom a közönségben szurkolt, tudtam nézni, hogy milyen büszke rám az anyukám, aki az első sorban sikítva szurkolt.

Milyen versenyeken vettél részt és milyen eredményeket gyűjtöttél be?

A Fitparádé volt az első, ott 2 ezüstöt értem el, azt követte a Kriko Kupa győzelem. A többi szövetségnél nem nagyon volt sajnos fitnesz kategória. Az első versenyen nagyon pici volt a színpad és emiatt az egyensúlyomat is elveszítettem. Nézett is egy ott álló versenyző srác, nehogy ráessek.

A Krikón nagyon furcsa volt a versenybarnítás, a nagy tömeg hátul a backstage-ben, ahogy mindenki mindenkivel pacsizott, de ott voltak a csapattársak és a nézőtéren a családom a feszültség oldására. A HBPF versenyén magunk csináltuk a sminket, nem volt ott a profi sminkesünk, így anyukám (aki régen showtáncos volt) sok csillivilli sminkes cuccát használtam.

Milyen vagy a versenynapokon?

Régen iszonyú izgulós voltam, akinek keze-lába remeg, rákvörös voltam, izzadtam. Aztán az évek alatt rájöttem, hogy ez felesleges. A Fitparádén a 2. koreográfiánál leesett a felsőm, fél kézzel fogtam és nyomtam tovább a gyakorlatot. Mindenki röhögött rajtam, hogy: Nem is te lennél, ha ez nem történik meg!

Hogyan állnak most a versenyzési terveid?

Munkahelyet váltottam, project mérnökként most a karrieremre fókuszálok és emellett a magánéleti dolgaim élveznek prioritást. Ha sikerül felvenni a heti 6 edzéses ritmust, akkor jöhet az ősz, ha nem, akkor inkább csak a tavaszt célzom meg. Az ügyességi elemek csiszolása a cél, sok hiányosságot kell visszahozni a múltból. Amúgy a vírushelyzet majdhogynem segítette is a felkészülést a rugalmas home office miatt. Szeretnék a haza versenyek mellett nemzetközieken is elindulni.

Milyen személyiség vagy magánemberként?

Kicsit skizofrén vagyok. Vagy nagyon antiszoc, mert beülök egy sarokba és nézek ki a fejemből, vagy azért nagyobb részt vidám, pörgős vagyok, a szeretteimnek szívom a vérét és ők ezt nagyon élvezik. Hajlamos vagyok kicsit túlvállalni magam, egy seggel 8 lovat megülni és csodálkozni, hogy miért huppanok a földre. Szívem szerint minden hobbim teljes időben csinálnám, ha nem kellene pénzt keresni.