PERFECT BODY

WBPF

HBPF

2021/2

Molnár László Márk

CÉLTUDATOS test-ÉPÍTŐ

: Gandi
: Dunavölgyi Photography

Laci a Kriko Kupa 9.0 Athletic Physique +180 cm kategória bajnoka, majd az Athletic Physique abszolút bajnoka lett a 2020-as őszi versenyszezonban, váltva a korábbi Sport Physique (Men's Physique) kategóriáját.

Ebben a sportágban szinte mindenkinek van valamilyen egyéb sportmúltja. Ez rád is igaz?

A testépítés előtt 7 évig kardvívó voltam, nemzetközi versenyeken is indultam. Egy részleges szakadás, majd csontelhalásos betegség miatt kezdtem lejárni az edzőterembe. Úgy voltam vele, hogy visszamegyek vívni, de annyira megtetszett, hogy nem más ellen, hanem magam ellen küzdök, hogy maradtam ennél a sportnál.

NÉVJEGY

Név: **Molnár László Márk (Laci)**
Sportág: **Athletic Physique / Sport Physique**
Foglalkozás: **személyi edző**
Kedvenc kaja
off szezon: **jó bélszín steak, vajjal locsolva**
diétás: **jó bélszín steak**
Kedvenc testrész: **váll**
Kedvenc gyakorlat: **állva 2 kezes oldalemelés**
Kedvenc sportoló: **Usain Bolt**
Hobby: **basszusgitáron játszik, főzés**

PERFECT BODY

2021/2

Hogyan csöppentél a versenysport részébe?

2-3 éve edzegettem már a haverokkal, akkor kerültem Dobó Gézához. Vele 1 év után lett teljesen tiszta formám +9 kg izommal. A versenyszellemem korábban is adott volt, úgy gondoltam miért ne? Vicces, hogy a plakátot eltettem az első versenyről, a 2014-es tavaszi IFBB Magyar Kupáról. Azért azt választottuk, mert az edzőm jóban volt Berkes Lászlóval. Hozzájuk kerültem és így lett az IFBB szakasz 2-3 évig az életemben. Már az első versenyen is iszonyatosan élveztem a színpadot, mintha erre születtem volna. Pedig mindent elrontottam: a diétát, a formát, a vízhajtást, a töltést... Mint egy tipikus első versenyes sportoló. (nevet)

Milyen sportoló vagy a színpadon és a mindennapokban?

Simán kijelenthetjük, hogy lazább vagyok a színpadon, mint a pózórán. A színpadon elkap a versenyszellem, hogy a teljesítményt kiadjam magamból. Az edzés az életem része, ha 1 hét kimarad, rosszul vagyok. Az edzés, a sport nélkül nem tudok meglenni, kell, hogy agyban is ki tudjak kapcsolni. Magam ellen jobban szeretek küzdeni, mint mások ellen. A vívásban sem ment a támadás. Az étkezést is tartom 80%-ban off szezonban is. Megszerettem a sütés-főzést is az edzések mellett.

Az eddigi versenyeid a profi kártya bűvkörében zajlottak. Hol tartasz most a fizikumod formálásában?

Az első cél még mindig az lenne, de már jobban el tudom magam helyezni, hogy hol tartok az úton. Évről-évre tapasztalom, hogy mi a jó nekem. A legnagyobb bajom még mindig a hátammal van, azt tolom ezerrel. A hátam alsó részén, a derekamon maradt zsír, ennek eltűntetésére szerintem 3 hónapot simán rászánok. Ősszel ismét nekifutok a profi kártyának Men's Physique-ben, de igazából majd Classic Physique-ben szeretnék versenyezni. Amin fejleszteni akarok, hogy 100 kg lehetnék szárazon. A tömeg, a comb- és hátizom nagyon kell. Nyáktömlő gyulladással küzdök, érzem, sokkal okosabban kell edzenem. Tudnom kell, mi az egészséges határ. Tipikusan az vagyok, aki másoknál figyel erre, magamnál nem. Küzdök önmagammal, mert mindig többet és többet akarok.

Tavaly a HBPF versenyén már rövidült a póznaci és Athletic-ben versenyeztél. Minek volt köszönhető a kategóriaváltás?

Igazából 2 oka is van. Több évi versenyzés után sem tudom értelmezni a Men's Physique kategóriát.

PERFECT BODY

2021/2

Minden szövetségnél és versenyen más az elvárás. Hol izmosabbnak kell lenni, hol szikárabbnak. Olyan, mint a kaszinókban a rulett, vagy bejön, vagy nem... Az elvárások az Athletic Physique-ben, jobban ki vannak forrva. Jobban tetszik fizikumra, a pózolásban is, jobban érzem magam benne.

A kategória váltásodnak köszönhető a csapat váltásod is?

Nem kifejezetten. Több edzőnél is voltam, de eddig nem találtam a helyem. 2 éve vagyok a Kökény Team tagja. Talán a vívás miatt is, de igénylem a mester és tanítványa viszonyt.

Milyen élményeid vannak a Kriko Kupáról és a sikeres új kategória bemutatkozásról?

A teljes szezon elvárás nélküli volt, a Kriko pedig egy próbaverseny. Akkor érett be egy versenyképes színpadi forma. Nagyon tetszett a szervezés. Percre pontosan tudtam a verseny menetét, nem volt kavarodás, csúszás, jó volt a színpadi lebonyolítás. Tetszett, hogy nem volt részrehajlás, nem toltak versenyzőket. Amikor a magasság kategóriám eredményhirdetésén már csak ketten álltunk hátul a kategóriában, akkor sem éreztem azt, hogy nyerni fogom, mert súlyban én voltam a kisebb. Kellett 4-5 másodperc, hogy felfogjam, nyertem és még 2-3 óra, amikor igazán tudatosult is bennem a győzelem. Iszonyatosan örültem neki, hogy a munka és energia, amit beletettem, meghozta a gyümölcsét. Amíg a profi kártya nem lesz meg, jövök ide versenyezni.

Maradsz az Athletic Physique kategóriánál vagy lépsz még feljebb a Bodybuildingbe?

Soha nem mondanám, hogy soha vagy nem. A nagy testű kategória nem annyira vonzó számomra, habár nézem a versenyeket, de a testemből reálisan maximum a Classic Physique hozható ki.

Mit gondolsz, meddig tart még nálad a versenyzési láz és milyen célokkal?

Szeretnék még versenyezni. Szívesen küzdenék, hogy kijussak meghívásos versenyekre, nagy álmom kijutni az Olympiára, de túlzottan megszállott nem vagyok. Addig csinálom, amíg élvezem és ésszel, ismerve a határokat.

Versenyzőként és edzőként a Covid hisztéria hogyan befolyásolta a terveid?

A tavalyi évem rosszabb volt, nehéz volt felkészülni. A csapból is az folyt, hogy minden le lesz zárva. Kimentem egy versenyre Franciaországba, Nizzába. A verseny előtti éjszaka jött az e-mail, hogy elmarad. Bennem volt, hogy ha felkészülök és hoppon maradok, maximum lesz egy fotózás... Az idei évben abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy kialakíthattam egy kis termet sok segítséggel. Így tudok készülni és edzeni, valamint a klienseimmel is foglalkozni.

Amíg világ a világ, maradsz a sport, a versenysport közelében?

Másban jelenleg nincs tervem. Habár álmom egy reggeliző hely nyitása is, maximum 10 étellel. De ez egyelőre álom.

Az interjút követően filmforgatásra mész. Hogyan csöppentél ebbe a világba?

Hollywoodi produkció lesz, titoktartási nyilatkozattal, 6-9 hónap múlva derülhet csak ki, hogy miben és mi lesz a szerepem. Évekkel ezelőtt keresett meg egy casting ügynökség, nekik jeleztem, hogy csak külföldi filmekben szerepelnék statisztaként. Ha 1 nap kimarad az edzésből, annak legyen súlya.