

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Társadalomtudományi Kar

ALAPKÉPZÉS

Testkép és identitás egy edzőterem férfi látogatóinak körében

Konzulens:

Dr. Papp Richárd

Készítette:

Szijj Bettina

B7M1WY

Szociológia szak

2014. április

Köszönetnyilvánítás

Dolgozatom elsőként, a bevezetés előtt egy köszönettel kezdeném, mely a vizsgált edzőterem tagjait illeti. Szeretném megköszönni, hogy bizalommal fordultak felém és megosztották velem életük momentumait, ami már önmagában nagy segítséget jelentett. Emellett szintén köszönetet szeretnék mondani a folyamatos biztatásért és lelkesítésért. Nagyon köszönöm!

Tartalomjegyzék

Bevezető.....	1
1 Kutatásmódszertan	4
1.1 Nehézségek és örömök.....	6
1.2 Hipotézis	7
1.3 Kutatásom résztvevőinek jellemzői a tapasztalatok és megfigyelések alapján	8
2 Szépség, „tökéletesség”, státus	15
2.1 Szépség igénye.....	15
2.2 „Tökéletesség” igénye.....	19
2.3 Státus és szerep kapcsolata	23
2.4 Edzésformák, példaképek.....	28
2.4.1 Crossfit	29
2.4.2 TRX	31
2.4.3 Speedfitness.....	32
2.4.4 Személyi edzés	34
2.4.5 Kettlebell, gömbsúlyzó.....	35
2.4.6 A Thor edzésprogram	36
2.4.7 Az Ironman- edzésterv	39
3 Inverz anorexia, izomdiszmorfia, a túlzásba vitt edzés	41
4 Összefoglaló gondolatok	47
Irodalomjegyzék.....	49
Melléklet.....	49

*„A fizikai erőnek csak akkor van értelme (...), ha az embernek célja van vele.
Máskülönben csak kellemetlen és zavaró, mint a szárnyak egy dodón.”*

- Robert Sheckley

Bevezető

Hosszas gondolkodást követően a választásom a szépség és szexualitás kulturális mintáinak kutatására esett, mivel manapság társadalmunkban az egyének külső jegyei nagy hangsúlyt kapnak a filmekben, a médián és a nyomtatott sajtón keresztül. Úgy látom, hogy napjainkban fontos szerepet játszik a megjelenés, az első benyomás, a külsőről alkotott vélemény, a divat naprakész követése és a fürdőszobában a szépítkezéssel aktívan eltöltött idő.

Szakedolgozatom témájához fontosnak tartottam, hogy kutatást végezzek, egy közösséget mélyebben megismerjek és elemzést készítsék róluk, mindezeket szakirodalmakkal alátámasztva. Szerettem volna körüljárni, hogy egy közösség számára mit fed le a „szép”, a „vonzó” szavak jelentése és mi ennek a két kifejezésnek a kapcsolata, amit többet között közérthetősége miatt is egy igazán izgalmas társadalomtudományi témának tartok, hiszen feltételezhetően mindenkinek van véleménye az előbb említett kifejezésekről. A szakedolgozathoz választott témámnak megfelelően egy homogén csoportot kívántam vizsgálni, akik ismerik egymást, de befolyásoltsággal nem bírnak egymás felett. Szűkítve a témát, olyan személyeket választottam csoportomba, akik minden nap, de legalább heti négy-öt alkalommal edzenek edzőteremben, autodidakta¹ módon vagy egy konkrét sportot megszállottként űzve.² Fontosnak tartottam a nemi hovatartozás kiválasztását, ami végül a férfi nemre esett, mivel napjainkban már nem csak a nőekkel, hanem a férfiakkal kapcsolatban is egyre nagyobb teret kap a szépség és szexualitás vitatása, ami miatt

¹ Autodidakta: Önművelő, önmagát oktató személy, tanító nélkül, csakis saját erőből megszerzett tudásból

² Az Edzésformák és példaképek címszó alatt kiemelve olvashatunk öt edzésformáról részletesebben

tartottam egészen érdekesnek az ő vizsgálatukat. Az általam kiválasztott személyek mentalitásukban hasonlítanak egymásra, viszont mindegyiküknek más a „miértje”, a sporthoz, az edzéshez való hozzáállása és elszántságának mértéke. Megkérdezettjeim között szerepelt immáron ötszörös kick-box világbajnok, edzőterem tulajdonos és személyi edző egy személyben, Terrorelhárítási Központnál dolgozó kommandósi tisztet betöltő egyén, és az edzőteremben hét napból hatot tevékenykedő, hobbi önfelkészítő is.

Legfőbbképpen a „miért?” kérdésre szerettem volna irányítani a figyelmet, illetve a vizsgálatot is eköré építeni a további kérdéskörök mellett. Meg szerettem volna tudakolni, hogy ezek a merőben különböző és eltérő életszemléletet képviselő emberek milyen különböző okokból tartják ily módon karban a testüket.

Kérdéseim között szerepelt, hogy kire és mire szeretnének hasonlítani, kit tartanak példaképüknek, milyen világkép társul a testük fejlesztéséhez és milyen értékrendszer kapcsolódik ehhez, kit és mit tartanak szépnek, illetve létezik-e „tökéletes” a számukra, milyen szempontok szerint választanak maguknak párt, fontos-e a leendő vagy jelenlegi párjuk megjelenése, külleme és ez hányadik szempont az esetleges választásnál (?), melyeket részletesebben a kérdéskörökön belül fejtettem ki. Emellett igyekeztem rávilágítani az emberek különbözőségére és a manapság egyre növekvő tendenciával előforduló testképzavarra is. Felfedezhetőek-e különbözőségek, ha igen, akkor milyenek és mi a „miértjük”, van-e összefüggés a kutatók elképzelései és a manapság gyakran megfigyelhető testképzavarral?

A XIII. kerületi, sokak által látogatott edzőtermet heti 1-2 alkalommal tervezem látogatni. A kutatás időtervének kezdetét október első hetétől kezdődően ütemeztem, egészen addig, míg egy szignifikáns eredményre nem jutok/jutottam. Korábban már kiválasztottam azt a hat személyt, akik szóbeli belejegyzéssel és az anonimitás feltételével részt kívánnak venni kutatásomban. Kutatásom lebonyolításához mélyinterjút, félig strukturált (előzetesen összeírt kérdésekre alapozott) interjút, illetve

résztevői megfigyelést³ választottam, mivel a kérdőíves kutatás⁴ nem tudja teljes mértékben lefedni ennek az életformának a sajátosságait, mert esetünkben már életformáról beszélhetünk, ami a kutatás folyamán szemmel láthatóvá válik. A megkérdezettjeim mind egy helyre, egy edzőterembe járnak, így könnyebb dolgom volt elérni őket és megfigyelni, kérdéseimmel feltartani. A legfontosabbnak tartottam, hogy a vizsgált csoportom tagjai önállóan, kevés „segítséggel” engedjenek be az edzőtermi életükbe, és a kérdéseim után már feszültségmentesen tudjanak akár beszámolókat tartani magukról s egyben életvitelükről, melyet dolgozatom előrehaladtával tágabb összefüggésekben értelmezni kívánok. Időt szántam a személyes beszélgetésre, egyenként, a vizsgálatomban szereplő beszélgetőtársaimmal, melynek színtere már egy nyugodt, az edzőteremen kívül eső, de mégis közeli helyiség volt (alkalmanként kávézó), melynek során még több bizalmas kérdést tehettem fel személyre szólóan egy rövid megismerkedés után. Dolgozatomban az anonimitás megőrzésének érdekében beceneveket használok, amik talán még mosolyt is csalhatnak az olvasók arcára, de hitelességüket nem veszítik a humor miatt.

³ Earl Babbie (2003): Kvalitatív terepkutatások. In:(szerk.) Earl Babbie: A társadalomtudományi kutatás gyakorlata. Balassi Kiadó, Budapest. 320. illetve Boglár Lajos (2008): Viselkedés és kultúra. In:(szerk.) Boglár Lajos – Papp Richárd: A tükör két oldala. Nyitott Könyvműhely, Budapest. 128-130. – irodalmak felhasználásával alkalmaztam a résztvevői megfigyelést.

⁴ Earl Babbie (2003): Kvalitatív terepkutatások. In:(szerk.) Earl Babbie: A társadalomtudományi kutatás gyakorlata. Balassi Kiadó. 336.

1 Kutatásmódszertan

Egy pénteki napon – gondolván, hogy ilyenkor mindenki több időt szán magára a hétvége hívogató szavai miatt - indultam el a XIII. kerületi - már régóta ismert - edzőterem felé, ahol a kutatásomat terveztem elvégezni. A terem könnyen megközelíthető, így elérése egyaránt biztosított a tömegközlekedéssel és személygépkocsival közlekedők számára is. Célpontom egy monumentális irodaház földszintjén kialakított családias hangulatú, nem túl nagy, de minden tekintetben egy edzeni vágyó igényeinek megfelelő, modern felszereltségű helyiség volt.

Egy előzetes informálódás után már tudtam, hogy akiket az edzőteremben találok már egy jól „szervezett” csapat, akik helyel-közzel talán a barátság szintjére is eljutottak (bár a barátság kifejezés mindenki számára szubjektív). Egy kezdetleges vagy akár komolyabb bizalmi kapcsolat bizonyos részben szintén csak megkönnyítette a dolgomat, hiszen ők együtt inspirálják, motiválják, és gyakran próbálják meg túlszárnyalni egymást. Ezekről pedig ismét egy érdekes fejezetet tudtam nyitni a Státus és szerep kapcsolata címszó alatt.

Az edzőterem tulajdonosát már régóta ismerem, külön örültem az ő részvételének kutatásomban, mert előzetes feltételezésem szerint ő még széleskörűbb rálátással rendelkezik az edzőterem életére.

Amint beértem a helyiségbe egyből szembetűnő volt, hogy mindenki aktívan tevékenykedik, elfoglalja magát, hiszen az edzőterem a piacon fellelhető többi teremhez mérve rendkívül jól felszerelt a modern sporteszközökkel. A legtöbb falat tükrök borítják, hogy nyomon követhessék az edzeni vágyók, hogy mozdulataikat helyesen végzik-e vagy esetlegesen figyelhessék izomzatuk összehúzódását. Találhatunk még szaunát, szoláriumot, kozmetikust és masszőrt is ebben a komplexumban a teljes körű szépítkezés lehetőségét biztosítva.

Rövid idő alatt rá is találtam négy férfira, akiket Kik - azaz az edzőterem tulajdonosa s egyben személyi edzője - fegyelmezett szigorú, ám lelkesítő szavakkal. Első gondolatom az volt az adott közegben, hogy ezek a férfiak valószínűleg pénzt és

izzadságot nem kímélve próbálnak feltételezésem szerint a teremben elfogadást és izomtömeget nyerni. Rettentő nagy volt a hangzavar, a hangos zene, az edzők biztató kiabálása és a súlyzók földhöz csapódása miatt. Az első napra még csak egy csendes megfigyelést terveztem a kutatásomban résztvevők Kik, Csabi, Jenci, Hevzi, Gömbi és Laci megfigyelése érdekében.

Ahogy a recepcióban dolgozó hölgytől megtudtam, a beszélgetőpartnereim többé-kevésbé egyszerre, egy időben vannak jelen a teremben – „a munka utáni időszakban”, ami a kutatásomban nagy segítséget jelentett. Időnként alkalmat szántam, hogy „részt vegyek” az edzéseken, remélve, hogy így talán egyenrangú társként tekintenek rám és lássák, hogy elszántam szeretnék foglalkozni a világukkal, egy nem minden tekintetben külső megfigyelő személyében. Fontosnak tartottam, hogy közelebbről is megismerjem az életüket, megtapasztaljam, hogy mit jelent pár órát minden beleadással edzeni, milyen az edzés után meginni egy fehérjekoncentrátumot és levezetésként beszélgetni a következő napi edzésprogramról, étrend összeállításról. Próbálkozásaimat mosollyal kísérték, de idővel elfogadóan és segítőkészen viszonyultak hozzám, hiszen tudták, hogy mindez csupán szárnypróbálgatás.

A szakirodalmak mellett igyekeztem beleépíteni dolgozatomban az interjúk és megfigyelések alatt elhangzott és ajánlott, testépítéssel kapcsolatos weboldalakat,⁵ melyekre „szakirodalomként” tekintek, és hiteles forrásként használok fel.

Az időközben kialakult nagyon kezdetleges baráti viszonyt és a kellemes társaságot „félretéve” igyekeztem tapasztalataimat, látottaimat és hallottaimat „hazáig vinni”, hogy értelmezni és rögzíteni tudjam őket a diktafonnal felvett interjúk mellé.

A szakdolgozati témaválasztás és a kutatás izgalma mellett szeretném, hogy a történések vezessenek el a célig, mikor már tágabb összefüggésekben tudok egy elemzést készíteni a vizsgálatban szereplő személyek életviteléről, a testépítéshez való hozzáállásukról, céljaikról és a gondosan felépített izomzat fontosságáról az életükben.

⁵ <http://www.tesztoszteron.hu/>, <http://metalozott-testek.blogspot.hu/>,

1.1 Nehézségek és örömök

A kutatás lebonyolításában örömet leltem, viszont sokszor ütköztem falakba, hiszen nem egyszer előfordult, hogy megkérdezettjeim nem vették elég komolyan az interjúkat és többször próbálták meg elviccelni. Nehézség volt számomra az is, hogy megfelelően illeszkedjek be társaságukba, hiszen hamar elterjedt a hír, hogy nagyon fiatal vagyok, illetve az ő életükben a szakdolgozatomnak nem volt nagy jelentősége. Gyakran éreztem, hogy rabolom az idejüket és ezáltal nem válaszolnak kérdéseimre készségesen, ami két megkérdezetteknél az idő elteltével sem mutatott lineáris javulást. Gyakorta előfordult, hogy az interjúk együtt megtervezett időpontját lemondták.

Mindezek ellenére időközben befogadtak és „egyenrangú” társként bántak velem, ami talán a folyamatos érdeklődésemnek és az alkalmankénti edzésekben való részvételemnek köszönhető.

A fentiekben említett Csabi és Kik többször hangoztatták és figyelmeztettek, hogy idézem: „Jenci úgysem fog veled leülni és beszélgetni”, ami természetesen megijesztett és önbizalmamat visszavetette, tudva-tudván, hogy ezt csak figyelmeztetésként mondták. Mindezek ellenére együtt töltött napjaink izgalmasan és legtöbbször hatékonyan teltek, megesett, hogy szórakozni is elhívtak magukkal.⁶ Szerencsés helyzetben éreztem magam, hiszen Csabi a barátom, Kik pedig az ő testvére. Időnként bepillanthattam mindennapjaikba az edzőterem kívül is, láthattam hogyan töltik idejüket családi környezetben, például közös étkezések alkalmával, melyek Kik fogyókúrája miatt táptalajt biztosítottak kutatásomnak is.

A mondat, miszerint Jenci „úgysem fog velem leülni és beszélgetni” nem igazolódott be, adódott rá alkalmam és a várakozásaimat felülmúlva válaszolt a

⁶ 2013. december 7-én Kik és barátai meghívtak magukkal egy budapesti szórakozóhelyre. Örömmel vettem az invitálást és egy kellemesen pár órát tudtam velük eltölteni egy számomra sem szokványos helyen és közegben. Az ott megélt tapasztalataimat és látottaimat is beleépítem dolgozatomba.

kérdéseimre. Csabi és Gömbi bizonyultak a legkészségesebbeknek, mert ők szívükön viselték, hogy mindez hogyan sikerül. Csabi többször kérdezte, hogy idézem: „*Mikor válaszolhatok már? Mikor kerülök én sorra?*” Gömbi pedig kimondottan élvezte, hogy válaszolhat és beszélgethetünk karrierje építéséről, illetve életmódjáról. Hevzi, Jenci és Laci is készségeseknek bizonyult, bár időnként kissé vonakodóak voltak. Többször megfordult a fejemben, hogy nem fogom tudni befejezni a kutatásomat, mert a testépítők világában akár mindennap változhat a testképről kialakított vélemény és az elfogadottság mértéke.

Összességében egy érdekes és izgalmas kutatást tudhatok eddig a hátam mögött, melynek során betekintést nyerhettem a köztudatban elnevezett „gyúrósok” világába.

1.2 Hipotézis

Tapasztalataim alapján az első hipotézisem az volt, hogy az általam kutatott, 20 és 35 év közötti, testüket magas szinten művelő férfiak köre a tevékenységüket csupán a nők körében vett elfogadás elérése érdekében teszik. Előzetes feltételezésem szerint számukra is fontos az egészség szem előtt tartása, testük megkímélése és a harmonikus élet. Ezzel szemben, a köztudatban vett vélekedés szerint, szemük előtt egy számukra ideális testkép lebeg, amit minél hamarabb szeretnének elérni és ennek érdekében mindent meg is tesznek, legyen az akár proteinshake fogyasztása, túl gyakori testmozgás, a divat erőszakos követése vagy akár szteroid injekciók használata. Mindennapi életük elmaradhatatlan része az edzőteremben való gyakori tevékenykedés és az ott megkövetelt magatartásforma elsajátítása.

Hipotézisem elvetéséhez vagy megtartásához megismerés és együttgondolkodás szükségeltetik, igyekeztem kutatói szerepemet időnként mérsékelni és „beleolvadni” a környezetben, hogy a kapott bármifajta információt mélyebb részletességgel tudjam interpretálni.

1.3 Kutatásom résztvevőinek jellemzői a tapasztalatok és megfigyelések alapján

A résztvevői megfigyelésből adódóan alkalmam nyílt a tapasztalataimat és látottaimat is felhasználni, szignifikáns eredményre jutásomhoz bedolgozni és értelmezni. Az alábbiakban igyekszem rövid ismertetőkön keresztül bemutatni beszélgetőtársaimat, melynek fontosságát a személyiségek különbözőségében láttam. Izgalmasnak tartom, hogy kutatóim attitűdjei eltérőek, ám a sporthoz, testépítéshez való viszonyuk megegyezőnek mondható. Az interjúk és beszélgetések során megtudhattam érdekes információkat és személyes véleményeket saját magukról, illetve társaikról, melyek még átfogóbb képet nyújtottak a megismerésükben és jellemzésükben.

Kik: Az edzőterem tulajdonosa, személyi edző és a csapat összetartó ereje, a hang. Kedves, szórakoztató 27 éves, jó családban nevelkedett férfi. A munkája az élete, minden napját a teremben tölti. Az edzőtermet bérlő, és az ő ideje alatt virágzott ki igazán – a hallottak alapján. Személyi edző képzést végzett az érettségi után és személyes elmondása szerint ebben a szakmában a tapasztalat a legnagyobb mozgatóerő, így hát nem nagyon adott bele apai-anyait a tanulásba. A terem adminisztratív, pénzügyi és anyagi helyzetét rendkívül ügyesen és hatékonyan kezeli, egyedül. Minden lehetőséget megragad az új vendégek megszerzésére, beinvitálására. Gyakran láthatunk a XIII. kerületben szórólapokat és óriásplakátokat Kik megrendelésére. 2013 őszén alkalmam nyílt szerepelni az előbb említett óriásplakáton, mely a XIII. kerület több utcájában, parkolóházak falát díszíti, Kik megkért, hogy legyek ott a plakát-és szórólapokra szánt képek fotózásán, melyeket profi fotós segítségével fognak elkészíteni és egy egész estét fog igénybe venni az edzőterem zárása után. Számomra is meglepő volt, hogy mindezt úgy értette, hogy álljak én is a többi lánnyal a fotós kamerája elé és szerepeljek én is a képeken. Megtisztelve éreztem magamat, hogy én is segíthetek neki és természetesen eleget tettem a kérésének. Kik sok időt fordít edzőtermének hirdetésével, a plakátok, szórólapok a mai napig fellelhetőek a terem vonzáskörzetében. A látottak alapján Kik kedvelt személyiség és többen várnak

tőle megoldást a testük formálásával kapcsolatban, kortól és nemtől függetlenül. Az egész edzőterem vezetése az ő kezébe összpontosul, amellet, hogy edzéseket is tart vendégeinek. Külsejével nem elfogadó, amikor csak teheti, emelgeti a súlyokat és nem törődik azok esetleges negatív mellékhatásaival. Pár évvel ezelőtt még az illegális és egészségtelen szteroid injekciókhoz is folyamodott a gyorsabb fogyás érdekében. Önuralma ingadozó, egyes napokon teljes odaadással edz, ami az izmain is meglátszik, viszont a finomságok csipegetéséről nem tud lemondani. Csabi elmondása szerint, éjjelente Kik gyakran meglátogatja a konyhát és percekig bámulja a hűtő tartalmát, majd mikor senki nem látja, akkor falatozni kezd az olyan ételekből, melyek számára nem „megengedettek”. Családja támogatja, nagypapája és édesapja sokszor megfordul a teremben, kezükben éthordóval vagy épp takarítóeszközökkel. A reggeli 7 óras nyitástól az esti 9 fél 10-es zárásig mindennap bent van az edzőteremben és foglalkozik a vendégeivel vagy épp a hangulatot tartja fent. Szórakozni ritkán jár el, számára a munkahelye megegyezik ezzel, hiszen rendkívül elfoglaltnak tartja magát és nem jut ideje az efféle kikapcsolódásra.

Csabi: Beszélgetésünk során többször megemlítette, hogy nagyon fontos számára a testi és lelki egyensúly és harmónia. Spirituális személynek tartja magát. Elmondása szerint Csabi nem próbál megfelelni edzőtársainak, nem fontos számára, hogy minél nagyobb súlyokat tudjon megemelni, és ruházatából is észrevehető, hogy nem igyekszik követni a legújabb divatot, inkább törekszik a kényelemre és a praktikumra csakúgy, mint hétköznapjaiban és a testgyakorlás alatt egyaránt. Nem, vagy nagyon ritkán használ súlyokat, inkább saját testtömegével edz. A proteinshake fogyasztása is csak ritkán jellemző rá, inkább az egészséges étkezéssel próbálja szervezetét ellátni a szükséges tápanyagokkal. Az edzőteremben töltött óráit bemelegítéssel, futással kezdi, s a változatos testgyakorlatok elvégzése után, zárásként jógyakorlatokat „hajt végre”, hogy izmai mellett elméje is ellazuljon. Mindeközben nem adja öltözetével és hangjával tudtára a többieknek, hogy egyáltalán jelen van a helyiségben. Nem próbál felülkerekedni másokon, nem sokat beszélget társaival, leginkább magával van elfoglalva. Közeli kapcsolatai: Kik, a bátyja valamint Gömbi, a barátja, bár mindkettejük személyisége szöges ellentéte Csabiénak. Sokak számára

„irigylésre”⁷ méltó a hozzáállása az élethez, a munkájához, a családjához. Saját bevallása szerint ez pozitívan gondolkodásának köszönhető, (és) mindenkinek meg kellene látnia a szépet az apró dolgokban is, hogy értékelni tudja a nagyobbakat.⁸

Jenci: Mély hangja, monumentális testfelépítése és mérnöki precizitással kidolgozott, hatalmas izomzata valakiben félelmet kelthet, míg más motivációt találhat benne. Kik jó barátja s egyben munkatársa is, mivel Jenci bokszedzőként dolgozik a szóban forgó edzőteremben. Meglátásaim alapján sokan – köztük Kik is - szeretnék rá hasonlítani és követni tevékenységét, hiszen Kik is részt vesz az edzésein, aki a közösség hierarchiájában egyfajta vezető szerepet tölt be. Megismerkedésünk folyamán beigazolódott az a szóbeszéd, miszerint a zord külső olykor érzékeny, érző lelket takar. Számomra nehézséget okozott vele az interjú lebonyolítása, mert időnként lemondta a találkozt és gyakorta elviccelte a felröppenő témákat. Megismerkedésünk folyamán ő jelentette nekem a legnagyobb kihívást, mert gyakran csak tömönatokban válaszolt és érdeklődést ritkán mutatott. Az általam látott tevékenységei hatékonyak a testgyakorlása terén, hiszen neki már nincs szüksége tanácsra és biztatásra sem, ha csak külsejére vetünk egy pillantást. Minden edzőteremben töltött napját a személyes hagyományaihoz és szokásaihoz igazítja, ritkán láthattam eltérést. Hagyományaihoz tartozik, hogy a fehérje shake fogyasztás elmaradhatatlan, gyakorlatait napokra bontva váltogatja, amit az interjú alatt tudtam meg: „Hetente ötször edzek, a különóráim mellett. Hétfő a láb, kedd a bicepsz, tricepsz és hát, szerda a has, csütörtök a nyújtás és laza kardió napja és pénteken a különóráim⁹ megtartása után, pedig amit éppen bírok.”¹⁰ Hangját ritkán hallhattam az edzései lebonyolítása mellett, nem tartozik a hangadók körébe, mint például Kik vagy Hevzi. Testének építését a munkájából kifolyólag is nagyon komolyan veszi, hiszen kommandósi beosztásához szükséges a megfelelően felépített izomzat és az erőnlét. Látottaim alapján élvezzi a tükrökkel

⁷ Gömbi interjú, 2014.01.25.

⁸ Csabi interjú, 2014.01.30.

⁹ A különórái kifejezés használata az általa tartott kick-box edzéseket takarja, ami jelentkező függvényében megtartásra kerülnek, de általában pénteki napra esik.

¹⁰ Jenci interjú, 2014.01.30.

borított terem adta lehetőségeket és a hosszas, a testén elcsodálkozó pillantásokat, melyeket legtöbbször mosollyal nyugtáz. Ezen tapasztalataimat „kérdésbe” is foglaltam: *„Nagyon sokszor megcsodálnak, miközben edzel, gyakran látom, hogy a lányok majdnem leesnek az ellipszis gépről, akkor is, mikor csak oktatsz, mi a véleményed erről, te is észre szoktad venni?”* *„Ó, hát persze, imádom, ha felfigyelnek rám, ezért is csinálom, hogy megnézzenek”*- válaszolta.¹¹

Gömbi: Gömbi 23 éves, ötszörös kick-box világbajnok, Csabi közeli barátja. Az eredményeiből kifolyólag a társaság elfogadja, a megbecsültséget kiérdemelte, az edzőtermi „rangját” büszkén viseli. Gömbi nem csak a társaság középpontjában áll és nem csupán felfigyel a szavára mindenki, hanem a legnépszerűbb közösségi portálon gyakran láthatjuk az úgynevezett „postjait”, melyekben mindennap értesíti az ismerőseit az éppen akkori tevékenységéről.¹² Az edzőteremben telefonját mindig magánál tartja és többször látható, hogy önmagát fényképezi. Mind az edzőruhája, mind a hétköznapi viselete a legújabb divatot követi, külsejére kiemelt figyelmet fordít. Mindennapi teendői közé a csepeli kick-box egyesület edzői szerepének betöltése is hozzátartozik, melynek keretein belül gyermekekkel foglalkozik, gyermekeknek tart edzéseket. Az egyesületnél végzett munkája megbecsült, kedvelt tagja az ottani társaságnak is, ami a közösségi oldalra feltöltött képeiből egyértelműen látszik. Az egyesületnél megszerzett edzői tevékenysége a kiemelkedő versenyeredményeiből származik, ami a beszélgetésünk alatt derült ki *„Amikor megkaptam a gyerekeket a második győzelmem után, azt Józsi bának köszönhetem. Azt mondta, hogy már tudok velük foglalkozni. Nagyon örültem, mert nagyon szeretem őket. Gömbi bácsinak hívnak.”*¹³ A folyamatos edzések és a heti gyakoriságú versenyek mellett a Kodolányi János Főiskola végzős hallgatója. A főiskola tanulmányait elhanyagolja, számára a sport fontosabb. *„Jó lenne egy kicsit jobban megerőltetni magamat a tanulás szempontjából, még el sem kezdtem a szakdolgozatomat írni, de nem érdekel, mert időm sincs rá”*-

¹¹ A kérdés feltételének időpontja és helye egy közös edzés során, az edzőteremben történt.

¹² Képet tölt fel a vacsorájáról, az éppen esedékes úti céljáról, versenyeredményeiről és szinte percről-percre követhetjük, hogy mikor hol tartózkodik.

¹³ Gömbi interjú, 2014.01.25.

mondta¹⁴. A velem folytatott beszélgetésekbe élvezettel vetette bele magát, érdeklődő és segítőkész volt, amit talán a régi ismertségnek is köszönhetek. Az interjúra ráfordított percek mindegyikét élvezi, szeret bármilyen társaság középpontjában lenni, legyen ez a családja, az edzőtermi vagy épp a kick-box egyesület társasága. Testéről alkotott saját véleménye erősen negatív, lekicsinylő saját magával szemben, melyet a vele készített interjúból is megtudhattam: *„Ez érdekes, hogy miért csinálom, nem gondolná senki, de komoly önbizalom problémáim vannak, éppen ezért egészen fiatalon az volt a képem, hogy a csajok mennyire bírják az izmos pasikat.”*¹⁵

Hevzi: Nem telik el úgy nap, hogy Hevzi a 25 éves fiatal férfi ne zúdítaná a poénjait az arra fogékonyakra és a kevésbé nyitottakra egyaránt. Mindennapjai legnagyobb részét az edzőteremben tölti, hiszen Kik nemrégiben felvett (2014 januárjában) munkatársa, de már a terem oszlopos tagja. Tapasztalataim és látottaim alapján szinte mindenkivel nagyon hamar megtalálja a közös hangot, amit talán humorérzékének is köszönhet. Elmondása alapján, a testén lenne mit javítani és sokat is dolgozik ennek elérése érdekében, többször használt szteroid injekciókat, főleg, amikor versenyeken vett részt.¹⁶ Az edzőterem társasága már befogadta és szeretettel fordul felé, de szavát még nem veszik komolyan, a talán túl gyakori viccelődés miatt. Számomra ez a Kikkel való interjú alatt derült ki, mikor a társasághoz fűződő viszonyáról kérdeztem, idézném: *„Hevzi jó srác, bírom meg minden, de minnek kell állandóan röhögni?”*¹⁷ Interjúnk alatt készségesen válaszolt, mosolyogva várta a további kéréseimet, de a teremhez közeli kávézóból a távozás előtti poén nem maradhatott el *„Még jó, hogy te fizetsz!”*¹⁸ Több évig versenyzett, mint testépítő fitnessmodell, viszont két éve abbahagyta, amivel egy időben a szteroidok használatáról is lemondott. Saját bevallása szerint túl vékony és nem elég izmos, dolgoznia kell még bőven a testén.

¹⁴ Gömbi interjú, 2014.01.25.

¹⁵ Gömbi interjú 2014.01.25.

¹⁶ Hevzi interjú, 2014.03.27.

¹⁷ Kik interjú, 2014.01.25.

¹⁸ Hevzi interjú, 2014.03.27. Interjú utáni, utolsó hozzám fűzött mondata, melyet mosollyal kísért.

Laci: Laci 30 éves, személyi edzést gyakran igénybevevő, a teremnek helyet biztosító irodaház alkalmazottja. Az edzőteremben heti körülbelül 6 napot tevékenykedik és a feltételezhetően legelszántabb tag. Kik egyik legfoglalkoztatottabb vendége, aki igényli a személyes odafigyelést és a gyakori biztatást. A többiek többségével ellentétben - a divatot nem követve - őt általában lezser pólóban és kényelmesnek tűnő rövidnadrágban láthattam edzeni. Baráti kapcsolatot nem sikerült kialakítania az edzőteremben tartózkodó társaival, mindennapjai csendesen és elmondása szerint eredménytelenül telnek. *„Kicsivel több, mint egy éve edzek Kiknél, de alig nővök”*¹⁹ - mondta. Megtudhattam, hogy Kik személyes véleménye Laciról: *„Jóba kell lennem vele, mert már régóta fizet”,* mely vélemény szintén nem hasonlítható egy akár kezdetleges barátsághoz sem, ám sokkal inkább egy felszínes „munka” kapcsolathoz. Ő nem tartozik a „hangadók” társaságába, nem marad az edzés után, a központi helyen, a recepció pultnál beszélgetni, elvégzi a „dolgát” és hazaindul. Az első alkalommal, mikor odaléptem hozzá és interjúra invitáltam elutasítóan fordult felém, de egy rövid szakdolgozat ismertető után már-már készségezőnek mondható lett a hozzáállása. Hozzám fordított első kérdése, idézem: *„Ugyan már, minek kellek én ehhez?”*²⁰. Ismerkedésünk ideje alatt attitűdje oldódott a kezdetleges feszültség alól, válaszadási vágya azonban stagnált. Munkámat nem hátráltatta, hiszen az ő véleménye és életvitele is feldolgozandó és releváns, ámde a vele készített interjú nem ment a várakozásaimnak megfelelően gördülékenyen, mert feleslegesnek és idejét rablónak éreztem magam. Mindezek ellenére az interjút el tudtam készíteni vele, bár a közös gondolkodás részben elmaradt, így leginkább megfigyeléseimre hagyatkoztam.

Az előbb részletesebben jellemzett személyek között megfigyelhetőek hasonlóságok és különbségek gazdasági, társadalmi, életmódbeli és személyiségi szintéren egyaránt. Míg Kik és Hevzi szereti hallatni hangját és szórakoztatni a teremben jelenlevőket, addig Csabi és Laci ottléte nem feltűnő egy külső szemlélő számára. Csabi és Laci számára nem fontos a divat naprakész követése, míg Hevzi a

¹⁹ Laci interjú, 2014.01.26.

²⁰ Laci interjú, 2014.01.26.

legújabb trend egyik képviselője. Laci nem költ nagy összeget teste építésére, ezzel szemben a többiek megvásárolják a tömegnövelő és táplálékkiegészítő szerek legjobbjait, a karbantartás megőrzésére. Személyiségjegyeik különbözőek, Csabi és Laci visszahúzódozó jellemű, míg Hevzi és Kik, illetve Gömbi a „hangadó” közé tartozik, Jenci attitűdje pedig az előbb említett kettő közé helyezhető az edzőterem világában. Mindegyiküknek közös a „miértje”, hogy megfeleljenek önmaguknak, izmosnak és erősnek tűnjenek. Identitásuk és világvégük hasonló, hiszen fontosnak tartják a sport jelenlétét az életükben, különösen a testépítéshez való viszonyulásuk megegyező, mivel rendszeresen és figyelmesen hajtják végre gyakorlataikat, amellet, hogy rendszerint informálódnak a testépítők világának újdonságairól. Laci az edzőteremnek helyet adó irodaház alkalmazottja, Kik ennek az edzőteremnek az üzemeltetője, aki foglalkoztatja személyi edzőként Hevizit és kick-box edzőként Jencit, illetve masszörként Csabit, Csabi közeli barátja pedig Gömbi. Tehát elmondható, hogy gazdaságilag is kapcsolódnak egymáshoz, ahol megjelenik az egymástól való függés fogalma, és ami Kik, Hevzi és Jenci esetében látható leginkább. Közösségük összetartó és segítőkész egymás iránt, amelyet a kialakult baráti kapcsolat is mutat, illetve az előbb felsoroltak ellenére státusaik határai többé-kevésbé elmosódnak közösségükben. Esetükben is megfigyelhető az úgynevezett „liminalitás” szakasza,²¹ mikor az egyének beintegrálódnak egy új státusba, - ami itt az edzőterem közösségén belülit jelenti - ahol már nem olyan jelentősek az eddigi szerepeik, mert másféléket szereznek meg, vagy éppen elvesztik az előzőeket. Végeredményben annak ellenére, hogy céljaik merőben ellenkezően, ethoszuk²² hasonlónak mondható, mivel keményen és kitartóan edzenek az áhított testalkat elérése érdekében.

²¹ Victor W. Turner(1997): Átmenetek, határok és szegénység: a communitas vallási szimbólumai. In:(szerk.): Bohannon, Paul – Glazer, Mark: Mérföldkövek a kulturális antropológiában. Panem Kft, Budapest. 675-712

²² Ethosz: magatartás, magatartásminta, viselkedésmód, erkölcsös magatartás

2 Szépség, „tökéletesség”, státus

Az eddigi kutatómunkám során megszerzett ismereteimet a következő fejezetekben és gyakorlati példán keresztül szemléltetem, mutatom be. Az alábbiakban olvashatunk majd az általánosságnak vett szépség igényének „miértjéről”, az ebből fakadó már-már „tökéletesség” igényéről és az ezekből következő státusok elérésének lehetőségéről. A továbbiakban ismertetem az edzésformák különbözőségének fontosságát, majd az esetlegesen túlzásba vitt testgyakorlás negatív hatásait és betegségeit.

2.1 Szépség igénye

Az emberi testtel az antropológia már a 19 századtól foglalkozik és azon belül is a kultúra és a természet viszonyával.²³ A szépség a kultúra részét képezi. Az “ideális szépséget” megcsodálják, hiszen olyan tulajdonságokat hordoz, amelyet egy bizonyos kultúrában a szépséggel vagy tökéletességgel kapcsolják össze. A szépség tapasztalása gyakran ahhoz vezet, hogy következtetéseinket levonjuk. A szépség impressziója szubjektív élmény, ezért bizonyos fokú eltérések lehetnek abban, hogy ki mit talál szépnek. Megkérdezettjeim a testi szépséghez a formás, telt, kerek és sugárzó kifejezéseket párosították, hogy körül tudják írni ennek a fogalmát. Elképzeléseik és gondolataik a szépséggel kapcsolatban megegyezőnek mondható, ám mikor megkérdeztem, hogy tudnak-e egy konkrét személyt említeni – hírességet, az utánajárás érdekében – akkor már eltéréseket tapasztaltam, mivel mindegyikőjük más hírességgel példálózott.

A férfiak férfias külsejéért a tesztoszteronszint felel, mely megformálja a kiemelkedő középarcot és orrot, a széles járomcsontot, az erős és széles állat, illetve az erős testszövetet, esetlegesen erősebb felsőtesti izomzatot. Fontos szempont a férfiasság megítélésében, hogy az egyén magassága az átlagoshoz vagy annál

²³ Bryan S. Turner (1991): A test elméletének újabb fejlődése. In:(szerk.): A. Fodor Ágnes: A test. József Műhely Kiadó, Budapest. 7.

magasabbra érjen, illetve hangjának mélysége ne egy női hanghoz hasonlítson. A modern társadalmakban a testi megmutatkozások rendkívül fontosak a gazdasági és életstílus jelzése szempontjából. Ilyen megmutatkozások az öltözet, stílus, különböző kozmetikumok használata vagy akár a testtartás.

A szépség múlandó - tartja a mondás. Ennek ellenére mindenki szép szeretne lenni vagy maradni, már egészen fiatal kortól. A drog prevenció és felvilágosító, az országot felölelő középiskolai előadások terítékre vették a testépítéssel kapcsolatos problémákat is, hiszen egyre több kamasz fiú foglalkozik a testépítés fogalmával,²⁴ aminek azonban hátrányai is vannak.²⁵ Csabi teste építgetését 15 évesen kezdte a futballedzésekkel párhuzamosan, mert már akkor túl vékonynak ítélte magát. Küzdelme súlyával a mai napig kitart és azóta is kitartóan próbál hízni és mellette izomtömeget növelni. Nemrégiben elkezdte a kreatin használatát a cél érdekében. Az áhított testalkat elérése érdekében sokak viszik túlzásba izmaik növelését, gyakorta koplalnak és időnként szteroidok széles skálája is megfordul alapvető étrendjük mellett. A kutatásomban résztvevő Kik és Hevzi is használták már a szteroidok széles palettájának egyikét, Hevzi azonban tisztában is van ezeknek a mellékhatásaival, ezért két éve a versenyei után abbahagyta a használatukat. Egy beszélgetés alatt megtudhattam, hogy Kik gyakorta eljátszik a gondolattal, hogy ismét a szteroidokhoz fordul, ám barátnője vonakodás tartja ebben vissza. Hevzi több vendége használja a különféle szereket, melyek beadására őt kéri meg, ami kissé meg is nehezíti a dolgát a „leszokásban”. Velük ellentétben Csabi, Laci, Gömbi és Jenci gondolataiban fel sem merül, hogy a „könnyebb utat” válasszák. A májrák, a magas vérnyomás, a sebhelyes, aknés arcbőr csak néhány a szintetikus izomnövelő készítmények által okozott problémák közül, a szteroidokat szedő férfiak várható élettartama jelentősen lerövidül. Lehet, hogy külsőleg minden rendjén valónak látszik, a szervezetük viszont igen súlyos károsodáson megy keresztül.

²⁴ Forrás: http://www.gyakorikerdesek.hu/sport-mozgas_testepites_5305363-14-eves-vagyok-es-most-kezdtel-kondiba-jarni165-cm-es-52-kg-vagyok-nem-vagy (Letöltés ideje: 2014.02.02.)

²⁵ Forrás: <http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/taplalkozas/555/duzzado-bicepsz> (Letöltés ideje: 2014.02.03.)

A köztudatban – feltételezhetően - inkább a nőkkal kapcsolatban élnek sztereotípiák az evészavarok terén, ámde ez már a férfiakat is érinti²⁶. A szépség érdekében már a férfiak is megtesznek mindent, de különösen a testépítő férfiak.

Számtalanszor láthattam, hogy a testgyakorlatot bármilyen formában űzők „porokat” isznak. Ám ezek a „porok” étrendkiegészítők, azaz különleges táplálkozási célú élelmiszerek, melyeknek nincs gyógyhatásuk, és ami nagyon fontos: nem helyettesítik a kiegyensúlyozott, változatos étrendet. Mivel azonban a testépítők, sportolók igénye bizonyos tápanyagokra nagyobb, szükségük van rájuk. Egy intenzíven edző, sportoló embernek nem egyezik meg a tápanyagigénye az átlagemberével. Beszélgetőtársaim mindegyike, - kivéve Lacit - fogyasztják a legkülönbélebb fehérjekoncentrátumok valamelyikét. Fontos és elmaradhatatlan számukra, teljes mértékben beleépült mindennapjaikba. Csabi kezében nem csak az edzések után vagy előtt láthattam úgynevezett shakert, hanem mikor éppen megéhezett és nem kívánta a szilárd ételt. Kik ezeknek a táplálékkiegészítőknek a forgalmazásával is foglalkozik a teremben, előfordult, hogy több vendég kérdezte őt az összetételről és a minőségről. Laci nem fogyasztja az előbb említetteket, nem érzi ennek fontosságát, úgy, mint a többiek. Legjellemzőbb kategória az izomtömeg növelő csoport, az ezek közé tartozó „porokban” legnagyobb arányban szénhidrát van, kisebb arányban fehérje, azaz protein. Másik csoportba tartoznak a nagy koncentrációjú fehérje „porok”, melyek szájkásításra használatosak. Ezen bodybuilder termékek előnye az egyszerűség és gyorsaság, mert a változatos étrendben is megtalálhatóak az összetevőik, mindössze itt koncentráltabb formában és folyékonyan. A bodybuilderek által használt „porok” második kategóriájába olyan étrendkiegészítők tartoznak, melyek az előzőek alapjaira épülnek, mégis, kerülnek hozzájuk extra, további hatóanyagok is. Ilyenek az aminosavak, a liposav, a kreatin, a glutamin, HMB²⁷, BCAA²⁸, vagy aminogen fehérjebontó enzimkomplex, melyek fő jellemzője, hogy olyan hatóanyagokat

²⁶ Forrás: <http://www.life.hu/ez-zsir/20110524-a-ferfiak-sem-szeretik-a-testuket.html>
(Letöltés ideje:2014.02.03)

²⁷ HMB: Béta-hidroxi, Béta-metilbutirát rövidítése

²⁸ BCAA: Elágazó láncú aminosavak rövidítése

tartalmazzák, melyek akadályozzák az izomlebontást, illetve van bennük teljesítménynövelő is. Külön csoportot képeznek azok a „porok”, melyek nem tartalmaznak szénhidrátot, zsírt és fehérjét, tehát a táplálkozásunk fő alapjait, ellenben fellelhető bennük egy plusz anyag, ami a hagyományos étrendben nem. Ilyen a kreatin is, mely állati eredetű ételekből nyerhető ugyan, de egy sportoló, bodybuilder esetében több kiló hús kellene az elegendő bevitelhez. Természetesen a táplálékkiegészítők mellett nagyon fontos a rendszeres és változatos, vitaminokban gazdag étkezés, hogy a kívánt eredményt ériék el.

Az ilyen és ehhez hasonló szerek mellett megjelentek a kifejezetten férfiak számára kifejlesztett szépségápolási termékek, mint például az egyben hidratáló és arcápoló aftershave balzsamok, illetve a több mint öt pengés borotvakészülékek. A kereslet megnövekedése miatt széles spektrumban, naponta láthatunk férfiaknak szánt kozmetikai kezeléseket is, mint például az elterjedt férfi manikűr és az egész testet felölelő gyantázás. Egy alkalommal, edzés követően, mikor már minden férfi vendég távozott az edzőteremből betekintést tettem az öltözőjükbe és tusolójukba, mert tudtam, hogy sokan szokták elhagyni holmijukat. Az előbb említett hidratáló és arcápoló aftershavet, illetve balzsamot én is felfedeztem lent heverve a földön, valószínűleg elhagyva. Kik nemrégiben tanácsomat kikérve hezitált, hogy elmenjen-e kozmetikushoz befestetni a szempilláját és szemöldökét. A kozmetikus kezeléstől számított következő alkalommal büszkén dicsekedett, hogy milyen karakteres és férfias lett az arca, hiszen kontúrt kapott a szeme a festéktől. Ezzel szemben, mikor Csabit kérdezvén, hogy bátyjához hasonlóan ő is eljár-e ilyen és hasonló kezelésekre, válaszul és hangos hahotázást kaptam, majd az interjú alatt a kérdésre, miszerint mennyit költ átlagosan havonta szépészeti kezelésekre és termékekre hosszas gondolkodás után viszontkérdzte, hogy a tusfürdő és a sampon beleszámít? Gömbi rendszeresen vásárolja a szépségápolási termékeket, elmondása szerint nagyon odafigyel bőrének ápolására és fiatalon tartására is a divat követése mellett. Az aspektus másik oldalán helyezkedik el Hevzi, aki inkább az öltözködésére fordítja a legnagyobb hangsúlyt, mintsem a „kenceficékre” és kezelésekre, ő inkább a divatot követi, és örömmel tölti el egy új ruhadarab megvásárlása. Az első találkozásunkat követően Hevzi az új Nike-

Airmax cipőjében jelent meg a teremben, amit mindenkinek megmutatott és mindenkitől kikérte a véleményt az új szerzeményről. Kikkel és Hevzivel ellentétben Laci nem költ az effélékre és az edzőruhája sem követi az éppen aktuális divatot, számára inkább a kényelem a mérvadó.

Elmondható, hogy nem csak a nők figyelnek kiemelten a külső megjelenésükre energiát és időt nem kímélve, hatalmas összegeket fordítva a szépségápolás bármelyik területére.

A szépség igényével gyakorta összefügg a „tökéletesség” igénye. Az egyén már nem csak szép, hanem „tökéletes” is szeretne lenni, melyhez szorosan kapcsolódik a közvetett és közvetlen hatása a tömegtájékoztatás összes platformjának. Impulzusok sokaságát kapja az egyén, hogy miként tökéletesíthető külseje és miként lehet ezzel együtt sikeresebb is. Az alábbiakban a szépség igényéből következő „tökéletesség” igényéről olvashatunk.

2.2 „Tökéletesség” igénye

Társadalmunkban négy tökéletességdimenziót különböztethetünk meg. A társadalmi-kapcsolati dimenzióban a tökéletes család, tökéletes társ, tökéletes szülő képzetét. A tökéletesség megnyilvánulhat az alkotásban, a forma és tartalom tökéletes összhangjában és az erre való törekvésben is. Elvont dimenziókat is megkülönböztethetünk, mégpedig: szellemi, jellembeli és erkölcsi tökéletesség, de ide sorolható a „tökéletes” pillanat, a „tökéletes” boldogság vágya is. A tökéletesség fizikai dimenziójába tartozik a „tökéletes test”, a „tökéletes külső”, idomok és a „tökéletes” ruházat igénye. Gömbit kérdezve a tökéletesség fogalmáról a következő választ kaptam: *„Gyerekkoromban fogalmazódott meg, apukámmal rengeteget jártunk horgászni és sosem értettem, hogy miért van az, hogy ha leültem és teljes megnyugvás volt, a koszban, dzsuvában és néztem a naplementét. Nekem az volt a tökéletes. Mindig néztem, de már nem járunk horgászni, nincs is időm”*.²⁹ Ezzel ellentétben a

²⁹ Gömbi interjú: 2014.01.25.

többi beszélgetőtársamat kérdezve a tökéletességről összességében azt a választ kaptam, hogy „nincs olyan, hogy tökéletes”.

Napjainkban megszámlálhatatlan mennyiségű és intenzitású külső hatás éri a fogyasztói társadalmunkat, nem csak a nőkre, de a férfiakra vonatkozólag is. Az előbb gyakran említett tökéletesség kifejezés fikatív és szubjektív fogalom, sosem érhető el, ezért az egyén sosem fog teljes kielégültséget érezni. „Minden emelkedést visszaesés követ, ami állandó harcra kényszerít”.³⁰ Reklámok, hirdetések, plakátok hatalmas mennyisége próbál meg kommunikálni velünk a médián keresztül, ami többé-kevésbé sikerül is, hiszen rengetegen küzdenek a kilókkal, korral és az öregedéssel. Mike Featherstone példának okán a fogyasztói kultúrát „okolja” a reklámok tömegéért, mert gondolata szerint, a fogyasztói kultúra a testet állította és kiáltotta ki az öröm fő hordozójává, mert megvan benne a vágykeltés és a vágyakozás kapcsolata egyaránt.³¹

A Bio Tech USA (táplálékkiegészítőket forgalmazó cég) 2009-ben adta ki a „Brutal Nutrition” elnevezésű táplálékkiegészítő szerét, melyhez egy reklám is párosult³². A reklámban bemutatásra kerül, hogy a szer használata után az egyén milyen már-már emberfeletti tettekre lesz képes. Ebbe a mindössze három percre belesűrítték, hogy a szer használatával nem csupán erőt, hanem magabiztosságot, hatalmat és csekély utalással női társaságot és pénzt is kaphat a használó.

A hatásokat akarva-akaratlanul befogadja az egyén. A hatalmas arzenálú hirdetések a nyers információközlés mellett az érzelmeink felett is befolyásoltsággal bírnak, az ember tudatalattiját célozzák meg. A szépséggel és a tökéletes külsővel foglalkozó mítoszok felhasználják a tudomány adta lehetőségeket, különösen a szépségipar, mely hasznosítja tudományos eredményeit, tudományos fejlesztéseit, laboratóriumi kutatásait, illetve szakavatottak és szakemberek mutatják be legújabb produktumaikat a hitelesség céljából.

³⁰ Forrás: Szász Antónia (2012/13): A tökéletesség mítoszai. *Replika Társadalomtudományi folyóirat*, 2012/3. szám: 113.

³¹ Mike Featherstone (1982): A test a fogyasztói kultúrában. In:(szerk.): A. Fodor Ágnes: A test. József Műhely Kiadó, Budapest. 70-108.

³² Forrás: <http://www.brutalnutrition.hu/brutal/video> (Letöltés ideje: 2014.02.03.)

Az interneten fellelhető weboldalakon gyakran találkozhatunk olyan cikkekkel, melyek górcső alá veszik nem csak a nők, hanem a férfiak külsejével kapcsolatos kérdéseket, problémákat. „Oda a vonzerő! Kopaszodó celebek” – láthatjuk a Nők Lapja Café internetes bejegyzésében³³. A kiskegyed.hu internetes oldalán látható egy bejegyzés³⁴, melyben a pocakosodó férfiokról olvashatunk, miszerint „egy pocakosodó férfi veszélyesebb, mint gondolnánk”- ahogy fogalmazott a cikk. A pocakos férfi tehát kihatással van a vele egy strandon megjelenő nő megítélésére is. Talán elmondható, hogy nagy nyomás helyeződik a férfiak külső megjelenésére is, ha csak az előbb említett cikkeket vesszük alapul. A reklámok, közösségi fórumok, plakátok és hirdetések ígéretet tesznek, hogy szépek, kívánatosak és ezzel együtt sikeresek is lesz a férfi, ha termékeiket használja. Hiszen ki ne akarna szép, kívánatos és sikeres is lenni? Elénk vetül a vágykép, melynek folyamatát is végigkövethetjük a várva-várt „csodáig”. Jellemző az átmeneti rítus és ezek bemutatása az „ilyen volt – ilyen lett” képsorok által. Alkalmam nyílt részt venni a plakátfotózáson, amin elkészült képek bemutatják az edzőtermet és beinvitálják a vendéget. A teremben elhelyezkedő sporteszközök tökéletes beállítás és a legmegfelelőbb képek elkészítése majdnem 4 órát vett igénye. Az elkészült képekből összeállított montázon az edzőterem legszebb oldala mutatkozott meg hölgy „modellek” társaságában. A több képből álló plakáton férfi nem látható, csak nők mutatják be az edzőtermet gyakorlatokat imitálva. Mindez Kik személyes kérése volt, hogy csak ő és a hölgyek szerepeljenek a fotókon. A fotózás után megjelent Zoli és felesége, akik épp az esküvői ceremóniájukról jöttek el az eseményhez megfelelő öltözetben – Szandi esküvői ruhában, Zoli pedig frakkban – hogy a teremben készíttessék el esküvői fotóikat, amiken emelik a súlyokat vagy éppen a futógépen futnak. Csabi mind a „kétfajta” fotózást figyelemmel kísérte, de nem tudta szó nélkül hagyni az utóbbit és kijelentette, hogy „Ez nagyon durva”.

³³ Forrás: http://www.nlcafe.hu/sztarok/20101101/oda_a_vonzero_kopaszodo_celebek/ (Letöltés ideje: 2014.02.03.)

³⁴ Forrás: <http://www.kiskegyed.hu/test-es-lelek/megelozes/ferfipocak-veszelyesebb-mint-gondolnad-105558> (Letöltés ideje: 2014.02.03.)

„A csodás hatással rendelkező, szinte megszemélyesült, önálló életre kelt tisztasági és szépségápolási termékek így egy mitológiai elv szerint működnek. Ami kellemes, barátságos és szép a világban, azt magukba sűrítik. A reklámok meg is mutatják nekünk a napsütést, a növényeket, a szépséget, a fiatalságot és erőt, amit e termékkel megkaphatunk, és abban a pillanatban, hogy elkezdjük használni, ebben a csodás világban érezhetjük magunkat, amely buborékként vesz körül minket, amely elválaszt és vég a külső, zord és problémákkal teli világtól, és amelyben idealizált formában megvalósíthatjuk és kifejezhetjük önmagunkat.”³⁵ A reklámok rávilágítanak minket, hogy van remény, de megpróbálnak csalódást is kelteni. Csalódást viszont embertársaink is kelthetnek bennünk. Férfiak köreiben – tapasztalataim alapján – gyakoriak a kíméletlen szurkálódások, kellemetlen megjegyzések és a külsőt támadó becsmérések. Többször hallhattam beszélgetőtársaim edzése közben, hogy hangos és a káromkodás határát súroló kifejezéseket fűznek egymáshoz, valószínűleg biztatás céljából. Ilyen például: „*Ne legyél már ilyen gyökér! Meg tudod csinálni!*”, „*Puha vagy!*” Annak ellenére, hogy az előbbiek humorral táltak, nyomasztó terhetek róhatnak az érintettek lelkére. Hevzi elmondása szerint egy érzékeny ember és túlságosan is ad mások véleményére. Egy alkalommal elmesélte, hogy borzasztóan bántja, hogy becsmérlik testét. Gábor, - akitől Kik bérlé az edzőtermet – megkérdezte Kiktől, hogy miért pont Hevizet alkalmazza, majd megjegyezte, hogy testalkata túl vékony, dereka férfiatlan és nem való edzőnek, illetve meg van róla győződve, hogy csak le akarja csapni a kezéről a vendégeket- mesélte Hevzi sértődötten. Gyakran előfordul, hogy fizikai adottságaikat felülmúló irreális célokat tűznek ki maguk elé, melyek ritualizmussal és kényszerességgel járnak (pl.: edzés- és szépségmánia), avagy szélsőséges körülmények között akár betegséggel. „ A testünk az egyetlen, amire összpontosítunk, nem, mint öröm forrása, hanem mint eszement gondoskodás tárgyára. A test kényszeres karbantartása mögött undor, a gyöngeségtől és a

³⁵ Forrás: Szász Antónia (2012/13): A tökéletesség mítoszai. Replika Társadalomtudományi folyóirat, 2012/3. szám: 118.

teljesítmény hanyatlásáról, a halál előjelétől és előlegétől való undor áll. Nem is jut már az eszünkbe a halálról, csak az, hogy folyamatosan harcolni kell ellene.”³⁶

A tökéletességet kell hajszolnunk? Meg kell felelnünk az elénk állított hatalmas elvárásoknak? A külső mellett fontos a belső, lelki egyensúly és az értékek? Mégis, min múlik az, hogy az egyes dolgokat milyennek tartjuk? Hasznosság? Kellem? Arányosság? Esetleg érzéseinkre gyakorolt hatásuk vagy erkölcsösségük? Ezekre a kérdésekre is szerettem volna választ kapni azon férfiak körében, akik időt, pénzt és energiát nem sajnálva formálják testüket.

A „tökéletesség” megszerzésével egyéb javakat is megáéna tudhat az egyén, mint például: a társadalmi ranglétrán elfoglalt magasabb pozíció, elfogadottság, megbecsültség, siker. A köztudatban elterjedt a gondolat, miszerint akinek szép és vonzó a külseje, annak könnyebb boldogulnia munkaerő piaci viszonylatokban vagy akár egy közösségben. Ez vajon így van az általam kutatottak között is? Az alábbiakban tapasztalataim és megfigyelésem alapján, szakirodalommal alátámasztva vizsgálom a témakört.

2.3 Státus és szerep kapcsolata

„A kölcsönös viselkedés mintáinak ellentétes pozícióit szaknyelven státusoknak nevezik”³⁷ Egy személynek több státusa is lehet, miszerint nem csak polgár, hanem akár orvos és szabadkőműves is lehet egy személyben. Egy egyén tehát státusok összességét is betöltheti. Linton az egyén és a státus közötti kapcsolatot az autó vezetőjének és a vezetőüléshez való viszonyához hasonlította. A vezetőüléshez tartozik az autóban fellelhető összes eszköz, beleértve a pedálokat, a műszerfalat és az irányítóshoz szükséges kormányt, ennek ellenére egy családban bárki vezetheti az autót épp olyan jól vagy rosszabbul, felhasználva az előbb említett lehetőségeket.

³⁶ Forrás: Jean Baudrillard(1996) In: Amerika. Magvető Könyvkiadó, Budapest. 48.

³⁷ Forrás: Ralph Linton(1997): Státus és szerep. In:(szerk): Bohannon, Paul-Glazer, Mark: Mérföldkövek a kulturális antropológiában. Panem Kft, Budapest. 267.

A státus mellett szoros összefüggésben meg kell említenem a szerep fogalmát. A státushoz hozzátartozó jogokat és kötelességeket gyakorolva az egyén szerepet játszik. E két fogalom nem létezik a másik nélkül. A státushoz hasonlóan egy személy számos szerepet képes betölteni és összességüket egyszerre életre kelteni. Jenci esetében is több szerepet különböztetünk meg, hiszen két teljesen különböző posztot tölt be munkahelyein, egyszerre kommandós és kick-box személyi edző az edzőteremben. Kik edzőterem-és szolárium-komplexumüzemeltető, Kft. tulajdonos és a családalapítás küszöbén áll élettársával. Gömbi világbajnoki „státussal” rendelkezik és gyerekeknek az edzések során próbálja átadni tudását. Csabi masszörként foglalkoztatott egy fürdőben és az edzőteremben, de emellett ő is saját felelősségre a fürdő hatáskörén belül alkalmazottal rendelkezik, tehát betölti a munkáltatót és munkáltató szerepet is egyaránt.

Elmondhatjuk, hogy minél tökéletesebben töltik be szerepeiket és státusukat az egyének, annál gördülékenyebben működik a társadalom, közösség, csoportosulás összessége. Mint ahogy a személyiség kialakulását is, úgy a státus kialakulását is nagymértékben befolyásolja a gyermekkor, hiszen ha minél előbb elkezd építeni az egyén, annál sikeresebb és kifinomultabb lesz a szóban forgó státusa. Gömbi korai gyermekkorától kezdve a sportos életre volt nevelve, majd később tudatosult benne, hogy mindezt kiemelkedő eredményekkel fogja folytatni és zárni. Tisztában van képességeivel és adottságai, ami az interjú alatt vált számomra világossá. *„Lenyűgöző eredményeket érek el. Ötszörös világbajnok, ötszörös Európa bajnok és egyszeres Világjátékok bajnok vagyok. Büszke vagyok magamra és mások is büszkék rám.”*³⁸ Kiknek munkájából kifolyólag fent kell tartania a látszatot, hogy „főnöki” szerepet tölt be. Az edzőterem recepcióján dolgozó hölgyek munkájával szinte soha nincs megelégedve, ezért sűrűn cseréli a személyzet tagjait és gyakorta hallhattam kiabálást és rendre utasító szavakat. Csabinak tisztelettel és maximális kiszolgálással kell vendégeihez fordulnia, hiszen célja a vendégek visszacsábítása egy következő masszázsrá. Hevzi és Jenci munkakörében is alapvető fontossággal bír a hiteles példa

³⁸ Gömbi interjú 2014.01.25.

statuálása, mert ellenkező esetben ez tekintélyvesztéssel járna vezetői szerepük betöltésében.

Megkülönböztetünk tulajdonított és elért státust. A tulajdonított státus az emberrel veleszületett adottságok, különbségek, melyek a születés pillanatától felfedezhetőek, így megkezdődhet rögtön a felkészülés. Csabi beszámolójában említést tett arról, hogy bátyja Kik mindig vezetői beállítottságú volt. Szerette maga intézni dolgait és építeni karrierjét. „*Mindig elintéztetek valakivel valamit*”- mondta Kik egy alkalommal, mikor megrendeltetett egy új edzőeszközt. Az elért státushoz a speciális adottságok elengedhetetlenek, melyek betöltéséhez időközbeni versengés és akarat szükségeltetik. Gömbi az elért státusúak közé tartozik, amit a versenyeredményeiből és az ebből fakadó edzői szerepéből láthatunk. Karrierjében szinte elérte a csúcst, amit szeretne megkoronázni egy olimpiai bajnoki címmel, ha lehetősége adódik rá és valamit azon vágya is teljesült, hogy oktatóként továbbadhatja tudását a fiatalabb generációnak. Csabi mindig masszőr szeretett volna lenni, mert állítása szerint ez egyféle gyógymód a gyógyszerek mellett. Későbbi célja, hogy tudását ő is továbbadhassa és megnyissa masszőriskoláját. Saját bevallása szerint nagyon jó masszőr és sokan tudnának tőle tanulni. „A státusok többsége minden társadalmi rendszerben tulajdonított típusú...”³⁹ –írja Ralph Linton. Minden társadalomban az egyének kijelölnek úgynevezett hivatkozási, referencia pontokat a státus pontosításának érdekében, melyek többek között az egyén neme, kora, családi kapcsolata, illetve a társadalomban elfoglalt helye, osztálya vagy kasztja. Ezek a meghatározási pontok természetesen egyénileg eldönthetőek, mindenki maga döntheti el, hogy számára milyen „besorolás” a mérvadó. Feltételezhetően a nemek szerinti besorolás napjainkban is különbözőnek látszik. Minden társadalom más tevékenységformát és elvárásokat állít fel a nőknek és a férfiaknak, melyet a fiziológiai különbségekben és a szaporodásban eltérő szerepében próbálja megindokolni, valójában viszont a kultúra határozza meg. „ Az arapes nők általában nagyobb súlyokat

³⁹ Ralph Linton(1997): Státus és szerep. In:(szerk.): Bohannon, Paul-Glazer, Mark: Mérföldkövek a kulturális antropológiában. Panem Kft, Budapest. 269.

cipelnek, mint a férfiak, mert a fejük annyival keményebb és erősebb”⁴⁰ - írja Ralph Linton és amellyel rávilágítanak a foglalkozások különbözőségére is, hiszen ritka az olyan társadalom, ahol ne bíznanak minden fontosabb tevékenységet a férfiakra. A kor a nem mellett az egyik leggyakoribb hivatkozási pont jelenlegi társadalmunkban is. A legtöbb társadalomban legalább három korcsoportot különböztetünk meg: gyermekkor, felnőttkor, időskor. A gyermekorból a felnőttkorba való áthelyeződés könnyebbnek bizonyul, mint a felnőttkorból az öregkorba való, hiszen az időskorhoz más-más személyiségtípust írnak elő a státusminták. Feltételezhetően társadalmilag elfogadottabb az időskorúak rétege, hiszen tapasztaltabbak, érettebbek. Ezt az állítást egy kedves gyakorta használt mondás is igazolja: „Hallgass az idősebbre!” A családi, biológiai kapcsolat referenciapontot az anya-gyermek, illetve fivér-nővér összefüggéssel tudnám a legjobban jellemezni. Az utóbbira is talán érvényes az előbb említett mondás, miszerint „Hallgass az idősebbre”. A dominancia ebben a mikrokörnyezetben is megfigyelhető. „A kisgyermek és anyja között különleges, a szoptatástól való függőségen alapuló kapcsolat áll fenn, de még ennek is hamar vége szakad. Egy kétévesnél idősebb gyermeknek egy felnőtt nő mindent meg tud adni, amire az anyja képes, míg bármelyik felnőtt férfi betöltheti az apa szerepét, ha a gyermek már megfogant.”⁴¹

Felmerülhet a kérdés, hogy ha státusról és szerepről beszélünk, akkor megjelenik a függés fogalma is? Kutatásom során fény derült, hogy a vizsgált közösség⁴² tagjai között is megfigyelhető a függés fogalma. Kik munkaadója Hevzinek és Jencinek, alkalmanként pedig Csabinak. Hevzi személyi edző, Jenci kick-box edző, Csabi pedig alkalmanként, vendégeinek függvényében masszázsszoba bérlő.

⁴⁰ Ralph Linton(1997): Státus és szerep. In:(szerk.): Bohannon, Paul-Glazer, Mark: Mérföldkövek a kulturális antropológiában. Panem Kft, Budapest. 270.

⁴¹ Forrás: Ralph Linton(1997): Státus és szerep. In:(szerk.): Bohannon, Paul-Glazer, Mark: Mérföldkövek a kulturális antropológiában. Panem Kft, Budapest. 274.

⁴² „Meghatározásukra” a közösség fogalmát használtam, hiszen saját akaratukból „szerveződtek” közösségbe, megoszlik közöttük az élvezet és a munka kapcsolata és létrehoztak egy kölcsönös viszonyt maguk között, napjaikat legtöbbször egy helyen, egy helyiségben töltik. Közösségüket egységesen, egyetértésre alapozva alakították Barátságuk pedig a közös gondolkodásmód és közös munkájuk eredménye. – Ferdinand Tönnies (1983): A fő fogalmak általános meghatározása. In:(szerk.): Ferdinand Tönnies. Gondolat, Budapest. 15-75.

Mindannyian függenek Kiktől, annak ellenére is, hogy baráti (Csabival testvéri) kapcsolatot ápolnak. Kik szerepe, hogy betöltse a főnökhöz való elvárt viselkedésformát, míg Hevzi, Jenci és Csabi esetében ehhez a beosztott, „alárendelt” szerep párosul.

Az előbbi felsorolásba sorolható még a többé-kevésbé folyamatos szexuális kapcsolat, azaz a házasság is. A házasság jelentősége a folytonosságában rejlik, míg ezzel szemben a csupán szexuális társulások az esetleges folytonosság ellenére is, nem tudják élvezni a társadalmi megbecsültséget. A folytonosság mellett a házasságból adódó funkciók is jelentősek, mint például a reprodukció (gyermeknemzés), mely már önmagában elismerést és megbecsülést eredményez. Minden házaspár magának állít fel szabályokat, de az úgynevezett incesztus-tilalmak adnak még egy korlátot, miszerint a legfőbb és egyetemes tilalom az anya és fia közötti házasság tiltása. (Az incesztus-tilalmak arra szolgálnak, hogy az egyének státusai közötti konfliktusokat és ezeknek a kombinációit megakadályozzák). Az osztály és kaszt tényezője a fentiekben felsorolt tényezőket csak megerősíti és biztosabbá teszi. Ha egy társadalomban erősen elválík az osztályok közötti különbség, akkor az osztályokat külön társadalomként tudjuk kezelni, külön referenciacsoportokkal. „A feudális Európa kiváló példát nyújt a társadalmi osztály alapján történő státustulajdonításra.”⁴³ –írja Ralph Linton. Elmondható, hogy egy nemesi családba születő férfi számíthatott, hogy rangját megtartva tudja életét leélni és már korán felkészült a rá váró szerepre. Ezzel szemben egy paraszti és egy városi polgársági osztályban nevelkedett gyermek nem várt és nem számíthatott másra, mint addigi életkörülményei. Mind a három osztályrétegnek meg volt a külön feladat. Tehát minden társadalom alapját tulajdonított státusok alkotják, de ez nem zárja ki, hogy valaki egyéni teljesítménnyel meg tudjon szerezni egy másik státust. Gyakori, hogy az elérhető státusokért folytatott versenyt leszűkíti a társadalom,

⁴³ Forrás: Ralph Linton(1997): Státus és szerep. In:(szerk.): Bohannon, Paul-Glazer, Mark: Mérföldkövek a kulturális antropológiában. Panem Kft, Budapest. 280.

melyek veszteséget is okozhatnak. „Egyetlen nőből sem lehetne az Egyesült Államok elnöke”⁴⁴

A Státus és szerep kapcsolata fejezet céljával azt tűztem ki, hogy egy rövid ismertetés után fény derítsek arra, hogy ez valóban úgy működik-e egy kisebb társulás szemén keresztül is. Az általam vizsgált edzőterem látogatóinak körében is fontos a státus és a szerep és azon belül a nemek közötti hierarchia, a kor tényezője, a családi kapcsolatok befolyásoltsága és társadalomban elfoglalt hely?

2.4 Edzésformák, példaképek

Tapasztalataim, látottaim alapján nem mindegy, hogy milyen sportot űz az egyén, hiszen fontos tényező az idő, az intenzitás, a fizikai kondíció, a figyelemre irányuló igény és a rendszeresség. Fontosnak tartottam bemutatni a testépítéstől nagyban eltérő edzési lehetőségeket is, hogy megismertessen, hogy a testépítésnek is van „miértje”. Az edzésformák kiválasztásán túl manapság előtérbe kerültek a hírességek és az ő bevált módszereik követése. Az alábbiakban öt edzésformáról és kettő ideált követő edzésprogramról olvashatunk részletesebben, bemutatás gyanánt. Továbbá a felsorolt edzésformákról kikértem beszélgetőtársaim véleményét is, fontosnak tartva, hogy mit gondolnak ezekről a gyakorlott és elszánt testépítők.

Manapság edzésformák hatalmas palettája tárul szemünk elé, a választás lehetősége pedig a miénk a fizikai adottságainktól és időnktől függően. Az edzésformák kiválasztásában nagy szerepet játszik az ideálok a példaképek, a sztárok, a személyes hősök külseje és az általuk gyakorolt mozgásforma,⁴⁵ amit az is bizonyít, hogy megjelentek az őket követő gyakorlatokra épített programok. Fontosnak tartom, hogy írjak pár sort az edzések és edzésformák széles választékáról és párat kiemelve

⁴⁴ Forrás: Ralph Linton(1997): Státus és szerep. In:(szerk.): Bohannon, Paul-Glazer, Mark: Mérföldkövek a kulturális antropológiában. Panem Kft, Budapest. 281.

⁴⁵ Kapcsolódó cikk: http://www.gyakorikerdesek.hu/sport-mozgas_testepites_3066218-chris-hemsworth-thor-szedett-szerintetek-valamit-hogy-igy-nezzen-ki-hogy-leh
http://www.gyakorikerdesek.hu/sport-mozgas_testepites_3066218-chris-hemsworth-thor-szedett-szerintetek-valamit-hogy-igy-nezzen-ki-hogy-leh

részletesebben is megemlítést tenni. Mint kiderült, nem mindegy, hogy valaki milyen testgyakorlatokat folytat. A széles választékból, a döntés meghozatalához, kérhetünk segítséget szakértő személyi edzőtől, életmód tanácsadótól vagy pár kattintással az erre specializálódott internetes oldalaktól.⁴⁶ A legtöbben inkább az interneten böngésznek, hiszen egy személyi edző tanácsadása és felügyelete óránként felérhet egy egytál étel árával is (Kik személyi edzést 2000 forintért tart óránként). A tanácsadói oldalak hitelessége és szakértelme vitatható, de mégis hatalmas látogatottságú. Feltehetjük akár azt a kérdést, hogy „Hogyan fogyjak csípőről?” és megtalálhatjuk a legjobb és leghatékonyabb diétázási formát is. Az előbb említettek szerint kiemelnék pár edzésformát:⁴⁷

2.4.1 Crossfit⁴⁸

A CrossFit egy Amerikából származó fitness rendszer, amelyet Greg Glassman hozott létre 2000-ben. A legkomplexebb és legmegterhelőbb mozgásformák csoportjába sorolható, mégis nagy sikere van, és sok követőt tudhat magának, köztük Robert Downey Juniort, Hugh Jackmant és Gerard Butlert. A CrossFit célja egyfajta funkcionális erő kialakítása, amit a való életben is kamatoztathatunk. Ezzel a mozgásformával nem csak a fizikai erőt lehet tökéletesíteni, de mentálisan is megedződhetünk. A CrossFit koncentrációt és kitartást igényel, de ugyanakkor lelki nyugalmat is kölcsönöz a végzőjének. Ennek a mozgásformának az alapja, hogy az emberi test állandóan változó ingereknek legyen kitéve az edzés folyamán. Az edzés elvégezhető edzőteremben, de akár szabadtéren is. Nem igényel különösebb felszerelést és a kreatívabbak akár kellékek nélkül is tudják végezni. Akik viszont eszközök segítségével akarják ezt a sportot űzni, azok a következőkkel tehetik: kettlebell, medicinlabda, olimpiai rúd, illetve tárcsák, tornász gyűrű, kerékpár, ugrókötél, traktorgumi, kötél, evezőpad, stb. A CrossFit az egész testet átmozgatja a lábujjaktól kezdve egészen a nyakig, külön hangsúlyt fektetve a lábakra és a

⁴⁶ <http://www.tesztoszteron.hu/> <http://metalozott-testek.blogspot.hu/>

⁴⁷ Forrás: <http://www.vitalzone.hu/edzesfajtak.html> (Letöltés ideje: 2014.02.25.)

⁴⁸ Forrás: <http://www.vitalzone.hu/mi-a-crossfit.html> (Letöltés ideje: 2014.02.25.)

hátizomzatra, hiszen ezek a testünk legerősebb izomzatai közé tartoznak, melyekre igazán lehet maximalizálni a terhelést. Az edzés annyiban tér el a testépítéstől, hogy a testrészek formálása nem napokra van lebontva, mint egy átlagos edzőtermi edzés során, hanem közvetlenül egymás után kapják a megerőltető munkát a test különböző izomcsoportjai és ezzel olyan erőt adva, amire más edzésformák talán nem is képesek.

(Az általam vizsgált edzőterem órarendjében is fellelhető a CrossFit edzés a TRX elnevezésű mozgásformával kombinálva).

Megkérdezettjeim véleménye a Crossfitről:

Kik: „Nagyon durva a Crossfit, nekem tetszik, itt is tartanak edzéseket, de ez nagyon komolyan kell csinálni, hogy látható eredménye legyen.”

Hevzi: „Teljes tisztelet annak, aki ezt választotta, mert nagyon megterhelő és szerintem veszélyes is, mert hirtelen mozdulatokat kell végezni. Én maradok a sajátomnál, mert ez kicsit monotonabb és szeretek gondolkodni edzés közben.”

Csabi: „Nekem nagyon tetszik, én is szívesen csinálnám. Ez szerintem az egyik legjobb edzésfajta, ötvözi a súlyzós, saját testsúlyos és a Kettlebell edzést is.”

Laci: Kérdésemre, hogy neki mi a véleménye a Crossfitről, nem tudott válaszolni, mert nem ismerte ezt a mozgásformát, így hát megnéztünk egy internetes videót, ami dióhéjban összefoglalta a lényegét, majd a látottait kommentálta: „Úristen, én ilyenre nem lennék képes, viszont ehhez már kell egy adottság meg előképzettség is szerintem.”

Jenci: „Én is próbálkoztam már vele, mert nem sok mindenben különbözik az edzéstől, csak többet kell koncentrálni. Kicsit olyan, mint a fegyencedzés eszközökkel.”

Gömbi: „Ez olyan Csabinak való, mert tök kreatív sport és állati kemény. Még a végén én is belekezek.”

Összességében beszélgetőtársaim jó véleményen vannak a Crossfitről, aminek oka a sok szempontbeli egyezés és tisztelet a Crossfitet űzők iránt. A továbbiakban a TRX rövidített megnevezésű edzésformáról olvashatunk, melyről ismét kikértem beszélgetőtársaim véleményét.

2.4.2 TRX⁴⁹

A TRX egy levédett márkanév, a cég fő profilja a saját tervezésű sporteszközök (TRX Suspension Trainer és a TRX Rip Trainer) értékesítése, ezen eszközökkel kapcsolatos edzésprogramok készítése, és az eszközökhöz tartozó oktatás, edzőképzés. Az edzés folyamán izomláncokat mozgathatunk meg. A TRX egy mozaik szó, jelentése teljes testtel végzett ellenállásos edzés (Totalbody Resistance Exercise). Ehhez a sporthoz szükséges eszköz egy hordozható heveder-rendszer, mely egy mozgó edzőteremként is funkcionál. Ez az úgynevezett ellenállásos edzés a saját testsúlyt használja, tehát nem szükségesek hozzá súlyok, az intenzitást a test talajjal bezárt szöge illetve a stabilitás adja. Alkalmazható bárhol, bármilyen fittségi szinten, és bármilyen fittségi célhoz. Használatával erőt, állóképességet, koordinációt, hajlékonyságot érhetünk el. A sporthoz szükséges eszközt Randy Hetrick fejlesztette ki az amerikai haditengerészet elit alakulatánál, az ezredforduló körüli években. Fitness Anywhere nevű cégét 2004-ben alapította.

(Kik saját bérlésű edzőtermében is szakképzett TRX edzők tartják óráikat a nagy számú vendégsereg részére, már akár reggel 7 órai kezdéssel is.)

Megkérdezettjeim véleménye a TRX-ről:

Kik: „Ez is nagyon kemény, meg az is jó benne, hogy bárhol tudsz edzeni, mert csak az a kötélen heveder kell, és már nyomhatod is. El kell lesni pár gyakorlatot meg tudni kell, hogy melyik testrészt akarod erősíteni és már mehet is. A legjobb, hogy az egyensúlyodra hagyatkozol, és igazából mindenre tudsz erősíteni.”

Hevzi: „Ezt viszont kipróbálnám, mert nagyon egyszerűnek tűnik, de mégis izmosak tőle az emberek. Géza is tart TRX-et, de edzés után nem nagyon van megizzadva. Bocsi, de én elég kritikus vagyok ezekben. Mondtam is, hogy maximum a focit csinálnám a testépítés helyett, emlékezz csak vissza.”

⁴⁹ Forrás: <http://www.trxinfo.hu/> <http://www.sportpiac.hu/trx/mi-az-a-trx-hogyan-kezdjek-neki/4401/>
(Letöltés ideje: 2014.02.25.)

Csabi: „Nekem is van egy TRX hevederhez hasonló, csak replika, de ugyanolyan jó. Imádok vele edzeni, mert állati nehéz, bármikor elveszthetem az egyensúlyomat, ha nem figyelek oda eléggé. Van, mikor csak azzal edzek otthon. Nagyon szuper edzés, nagyon jól fejleszti a törzs izmait szinte minden gyakorlatnál.”

Laci: „Na, erről már hallottam és elég divatos is, mert azt hiszem, hogy amerikai találmány, és ami Amerikából jön, azt veszik. Szerintem ez is elég kemény sport, de mintha csak divatmajmok hajszolnák...”

Jenci: „Jó a TRX, azt hiszem még be is jártam Gézához néha, mikor nem volt éppen senki. Sokat kell küzdeni és csak rajtad múlik minden. Jó, hogy rákérdeztél, már majdnem el is felejtettem, hogy van ilyen is.”

Gömbi: „Hú, szerintem nagyon király! Bárhol és bármikor tudsz vele edzeni, mert nem hangos és nem nehéz a hordozása. Kültéren edzeni meg a legjobb!”

Megkérdezettjeim vélekedése a TRX-ről összességében szintén pozitív, hiszen dicséretet érdemelt a mobilitása és újdonsága ennek az edzésformának. A következőkben az egyik legkorszerűbb edzésfajtaát igyekeztem röviden bemutatni.

2.4.3 Speedfitness⁵⁰

A Speedfitness ez elektromos izom stimulációs tréning, melynek során a test akár 90%-át át lehet mozgatni. A tréning előtt az edzeni vágyó nagyobb izomcsoportjaira egy-egy elektródát erősítenek, ezek segítenek a nagyobb és intenzívebb izom összehúzódás elérésében. Az edzés maga 15-20 percet vesz igénybe, ebből kiindulva a „lusták és időhiányosok „sportjának is szokták nevezni. 4 másodpercenként váltakoznak a stimulációk és a pihenések időszakai. A stimuláció idején bárki számára elvégezhető, könnyű gyakorlatokat kell végezni egy arra megadott szőnyegen a hatékonyság gyorsabb elérése érdekében. Végeredményben a lényege, hogy az izom összehúzódást nem súlyok emelésével érjük el, hanem az EMS (elektromos izomstimuláció) technológiát használva, mely közvetlenül az izmot

⁵⁰ Forrás: <http://speedform.hu/mi-az-a-speed-fitness/> (Letöltés ideje: 2014.02.25.)

dolgoztatja meg. Annak ellenére, hogy az edzés 15-20 percig tarthat maximum, úgy is csak a heti kettő alkalmat javasolják az erre specializálódott edzők. Ez a sport alkalmas izomtömeg növelésre, súlycsökkentésre és rehabilitációs célokra is, és a rehabilitáció egyik legfontosabb része a regeneráció az előbb említett nagyon intenzív hatások miatt. Ezek mellett hatásos még a muszkuláris diszbalanszok, azaz izomzati egyenlőtlenséget kiegyenlítésére, tartásjavításra, cellulitkezelésre, anyagcsere javításra, illetve a hölgyek számára, a gátizomzat megerősítésére. A Speedfitness a CrossFithez hasonlóan és a hagyományos testépítéstől eltérően nem napokra bontja az izomcsoportok stimulálását, hiszen egy edzés alatt akár az egész testünket átmozgathatjuk, alkalmanként viszont kérhetjük az általunk kiválasztott testrészt fokozott gyakorlatait. Az internetet böngészve és Speedfitness edzések után nézelődve hamar megtalálhatjuk az edzések árát, ami elrettentően hathat, hiszen az a mindössze 15-20 perc alkalmanként 5000-8000 forintot körül mozog.

(Csabi elvégezte az EMS tréner képzést az edzőterem hozzájárulásával, illetve az általam vizsgált edzőteremben is megtalálható volt a Speedfitness edzőgép, de kihasználatlansága miatt eladásra került).

Megkérdezettjeim véleménye a Speedfitnessről:

Kik: „A kondiban is volt gép, de nem sokan jöttek, nem volt eléggé bereklámozva és a bérlése is drága volt. Semmit nem érzek közben és a lustáknak való, bár gyors hatást lehet vele elérni.”

Hevzi: „Szerintem ez egy hülyeség. Semmit nem ér.”

Csabi: „Megcsináltam a trénerképzést az EMS-hez és nem sok értelmét látom ennek ellenére sem. Volt egy vendégem, aki Speedfitnessezett és borzasztó kötött volt az izomzata, tiszta kemény volt a háta, mert a legmélyebb izmokat is megmozgatja. Gyorsan lehet edzeni és annak jó, akinek nincsen elég ideje a sportolásra.”

Laci: „Volt a kondiban is egy erre való gép, de nem sok embert láttam vele edzeni és ha jól hallottam, akkor rohadt drága. Kinek van erre pénze? Akinek van, az nem erre költi.”

Jenci: „Nem tartom egy normális edzésnek, a kondi is tele volt plakátozva vele. Ha engem kérdezel, akkor azt mondom, hogy csak a gyökerek edzenek ilyen módon.”

Gömbi: „Én is kipróbáltam, mert gondoltam, hogy plusz egy edzés, ami nem is megterhelő, na de másnap alig tudtam felkelni az ágyból, nem gondoltam volna, hogy ilyen meg olyan helyen is lehet izomlázam, felfedeztem új izmokat is.”

Az előző edzésformákkal ellentétben a Speedfitness módszer nem nyert tetszést megkérdezetteim körében. Sérelmezték az árát, és túlzott korszerűségét, valamint az emberi testre gyakorolt negatív hatását. Továbbá említést teszek a személyi edzésről, hiszen beszélgetőtársaim mindegyike érintett a témában valamilyen formában.

2.4.4 Személyi edzés

A „személyi edzés” kifejezés magában hordozza a személyre szabott edzésprogram kialakítását. Egy személyi edzés során az edző kialakítja a vendég számára legideálisabb mozgásformát hetekre és napokra lebontva, illetve beletartozik egy speciális és szintén a vendég testfelépítésére szabott, meghatározott étrend, melynek betartása mellett még nagyobb eredményt és hatékonyságot lehet elérni. Az edzés az edzőtől függően történhet teremben vagy akár szabadtéren is, kihasználva a természet adottságait. Budapesten az egyik legnagyobb látogatottságot vonzó Orczy-park képviseli a szabadtéri edzés lehetőségeinek széles palettáját, ahol a sportolni vágyó egyén megtalálja a salakos – és erdei futópályát, a húzódkodó rudakat és a kifejezetten kültéri edzéshez kialakított edzőberendezéseket, melyeket ingyenesen vehet igénybe.

Sokak számára a legideálisabb a személyi edzés egy szakember felügyelete alatt, aki instrukcióival és motivációjával edzésre bírja vendégét. A személyi edzést igénybevevők közé tartozik Laci is, aki számára fontos a folyamatos biztatás és a motiválás, mert ezek hiányában hamar feladná a maga elé kitűzött célját.

2.4.5 Kettlebell, gömbsúlyzó⁵¹

A Kettlebell egy tradicionális orosz sporteszköz, amely tulajdonképpen egy gömbsúlyzó fogantyúval. Angol neve Kettlebell, amit a harangnyelv után kapott (oroszul гиря [girja]). Gömbsúlyzó használatakor (eltérően az egykezes vagy kétkezes súlyzóktól) a fogás nem a tengelyen történik, messze esik a súlyzó középpontjától, így a gyakorlat közben folyamatos koordinációt, mentális összpontosítást és nagy erő kifejtést igényel már pusztán a helyes tartás is, ami csak más izomcsoportok bevonásával érhető el. Megdolgoztatja a gerinc környéki mélyizmokat, a mély hátizmokat, a has és a csípő izmait, ami erős és stabil törzset eredményez. A Kettlebell edzés során alkalmazandó gyakorlatok közé tartozik a guggolás, a lendítések sorozata, felrántás, kinyomás és a török felállás. Ez az edzésforma legcélszerűbben egy testgyakorlást középhaladó szinten űző személynek ajánlatos és edzéstervbe beillesztésként alkalmazandó. A hirtelen és nagy erő kifejtést igénylő gyakorlatok akár veszélyt is jelenthetnek a testgyakorlás bármelyik formáját kezdő szinten végzőkre. A Kettlebellhez szükséges gömbsúlyok súlyai a 8kg-tól egészen 40kg-ig terjedhetnek, melyek természetesen az egyén erő kifejtési maximumához mérendően használatosak. Ezen edzésforma inkább hasonlítható a testépítés hagyományos formáihoz, mint az előbb említettek, hiszen súlyokkal végezendő.

(A Kettlebell edzések is megtalálhatóak a vizsgált edzőterem órarendjében).

Megkérdezettjeim véleménye a Kettlebellről:

Kik: „Nem nagyon ismerem, csak videókat láttam róla, de eléggé megegyezik a gyűrással, mert itt is súlyt használnak. Ha véleményt kell mondani, akkor csak annyi, hogy tetszik.”

Hevzi: „Ez már jobban tetszik, de még mindig kicsit gagyinak tartom, mert olyan, mint a bolha ugrálna egy gombóccal a kezében.”

⁵¹ Forrás: <http://www.kettlebelledzes.hu/> <http://www.kettlebell.hu/index.php?page=kb/tortenet>
(Letöltés ideje: 2014.02.25.)

Csabi: „Ez egy orosz és nagyon régi edzés módszer, azt hiszem, hogy katonák fejlesztették ki. Már régóta ki akarom próbálni, nézegettem is súlyokat hozzá, de elképesztően drágák. Nagyon durván edzenek vele, én is akarok így edzeni, már sokat olvastam róla. Mindent ki akarok próbálni.”

Laci: „Ezt sem ismerem annyira, de annyit tudok, hogy valamiféle golyóval edzenek. Szerintem nem sok különbség van az én és az ő gyakorlataik között, azokból kifolyólag, amiket eddig láttam.”

Gömbi: „Nekem ez is tetszik, mert láthatóan növeli az izomtömeget és súlyokat is használnak, csak vigyázni kell, hogy meg ne húzd a szalagjaidat, mert erősen kell lökni vagy szakítani a golyót. Biztos, hogy kell hozzá egy alap izomzat, hogy utána tudjál építkezni, én nem ajánlanám akárkinek.”

Az utolsó edzésformát összefoglalva elmondható, hogy a Kettlebellről alkotott vélemény megoszlik a kutatásban résztvevő személyek állítása szerint. Elmondható, hogy „legélesebb” véleménnyel Hevzi rendelkezik, aki kritikus személynek is gondolja magát, míg Csabi talán a legelfogadóbb és legkíváncsibb a különböző edzésfajták terén.

Konklúzióként tehát széles választékból gazdálkodhatunk, de ezek mellett elterjedtek még az ideálokhoz köthető edzésformák is, mint például a Thor edzésprogram és az Ironman edzésterv, melyekről szintén részletesebben szeretnék betekintést adni, hiszen beszélgetőtársaimnak különböző és éles véleményen vannak az alábbiakról is, illetve közülük többen próbálkoztak hasonló edzésprogramokkal.

2.4.6 A Thor edzésprogram

2011 áprilisában került képernyőre a Thor című mozifilm, mely egy Marvel⁵² képregény feldolgozása. Főszereplője Thor (Chris Hemsworth), aki a film kedvéért hatalmas izomtömeget épített ki magának. A történet középpontjában a hatalmas Thor áll, az erős, de gőgös harcos, akinek vakmerő tettei miatt újra fellángol egy ősi háború.

⁵² Marvel: A Marvel Comics egy amerikai képregénykiadó cég, mely a Marvel Entertainment tulajdona. A kiadó által teremtett karakterek az úgynevezett Marvel Univerzum lakói. Leghíresebb szereplői: Pókember, Vasember, Fenegyerek, Amerika Kapitány, Hihetetlen Hulk és Thor.

Thornak a halhatatlanságon túl a képességei között ott találjuk az emberfeletti erőt, sebességet és kitartást. Ahhoz tehát, hogy a képregényt mozgóképpé varázsolhassák, olyan főszereplő kellett, akinek a fizikuma inkább volt isteni, mint emberi. A film láttán férfiak tömegei voltak kíváncsiak, hogy vajon Chris Hemsworth hogyan formálta magát és mit tett a filmben látható kidolgozott teste érdekében. Ennek megfelelően az edzésterv nem váratott magára sokat és a feltehetően szakértők ki is dolgozták az ehhez szükséges tervet, hogy hogyan lehet valakiből Thor. A tesztoszteron.hu internetes oldalon részletesen olvashatunk a kezdetleges lépésektől a végkifejletig, minden egyes felhasználandó gyakorlatról, melyben fellelhetőek Kettlebell mozdulatsorok is. A Thor edzésprogram olyannyira elterjedt, hogy egy budapesti funkcionális edzésekkel foglalkozó edzőterem is róla kapta a nevét.⁵³ Thor alakjával és testével tehát sokan foglalkoznak és többen szeretnék hasonlítani rá. Egy internetes oldal, a film bemutatásától számított két évre is hosszú sorokban elemzi, hogy Chris Hemsworth miként és hogyan érte el a többek által áhított testfelépítést.⁵⁴

Mikor beszélgetőtársaimat kérdeztem, hogy vajon mi kapcsolódhat még a témánkhoz, azt a tanácsot kaptam, hogy írjak pár sorban az ideálokat követő edzésformákról, mert látják és tapasztalják, hogy nem csak a példaképek étrendjét és divatját követik sokan, hanem ellesik és gyakorolják mozgásformájukat. A tanácsot megfogadva kikértem véleményüket a kiválasztott két edzésfajtáról, amiről hallottak és próbálták is már.

Elsőként a Thor edzésprogramról kérdeztem őket:

Kik: „Olvasgattam róla és ki is próbáltam, de nekem nem jön be egy sztár követése, mert szerintem azt az izomzatot nem tisztán érte el a filmben szereplő férfi, akinek az igazi nevét sem tudom. Olyan effekteket használtak a filmben is, hogy nem hiszem, hogy pont a főszereplőn spóroltak volna. Persze nagyon jól néz ki, meg minden

⁵³ Az említett oldal: <http://thorgym.hu/>

⁵⁴ Forrás: <http://napidoktor.hu/cikk/78.24536/Szeretnel-akkora-lenni-mint-Chris-Hemsworth> (Letöltés ideje:2014.02.25.)

és sokan kérdezik is, hogy szerintem milyen gyorsan lehet azt a fajta alakot elérni. Ilyenkor mindig azt mondom, hogy kitartás és türelem kell hozzá.”

Hevzi: „Azt hiszem, hogy már az emberek agyára ment a celebek meg a sztárok ajnározása. A film is egy fikció, és elismerem, hogy az a gyerek nagyon kigyúrta magát. Ha belegondolunk, akkor nem sokban tér el az ő edzése az enyémtől, maximum sokkal nagyobb önuralma van, ezért meg nem kell imádni valakit.”

Csabi: „Chris Hemsworth testéért sokan odavannak, mint nők, mint férfiak. A film nagyon jó és szeretem a Marvel sorozatokat, de tuti, hogy azt a testfelépítést nem úgy érte el, mint Christian Bale, mert ő aztán tényleg volt 50 kilós és 100 kilós is egy film kedvéért. Chris Hemsworthnek meg úgy tudom, hogy csak ez az egy ilyen jellegű filmje volt. Azért így is elismerésre méltó, amit művelt magával.”

Laci: „Álomtette van annak a srácnak, én is valami ilyet akarok, de nem tudok annyit enni, hogy ez meg is valósuljon. Rengeteg kitartás és energia kell, hogy az edzést végig tudja valaki csinálni.”

Jenci: „A főszereplőnek a testfelépítése közelebb áll az enyémmhez, mint mondjuk egy speedfitnessesé...becsületre méltó, hogy ennyit tett magáért és biztos, hogy nők ezrei futnak utána. Nem ismerem pontosan, hogy hogyan és miként edz, de az biztos, hogy nem normális, mert biztos, hogy mindennap edz és nem is egyszer.”

Gömbi: „Imádom a filmet és a színészt is, brutális teste van, a volt barátnőmnek is csorgott a nyála utána. Elképesztő, ahogy kinéz, biztos valami sztáredző edzi. Konkrétumot nem tudok, hogy mit csinál, de teljes respect neki!”

Összességében megkérdezettjeim gondolatai szkeptikusak a filmben Thor szerepét alakító színész testével kapcsolatban, így érthetlenné válik, hogy miért is kell egy külön edzésprogramot felállítani ezért. Thor testalkatát, testfelépítését elfogadják és tisztelettel gondolnak rá, de számukra gondolkodásba ejtő, hogy miért is kell egy sztárt ily módon követni.

2.4.7 Az Ironman- edzésterv

Ironmant szintén egy filmből ismerhetjük (Ironman, Ironman 2, Ironman 3), ami először 2008-ban került bemutatásra a mozikban. Már maga a cím is figyelemfelkeltő, hiszen az „iron” angol szó magyarul vasat jelent, tehát a film egy vasemberről és képességeiről szól. A férfiak tömkelege szeretne úgynevezett „ironman” lenni a feltételezhetően nőktől származó elvárások miatt, hiszen a filmben Ironman-t játszó Robert Downey Junior nem csak erős, hanem rendkívül gazdag és okos, mindamelllett, hogy humorral is rendelkezik. A Thor edzéstervhez hasonlóan az Ironman edzésprogramra sem kellett hosszasan várakozni, és a szakemberek kidolgozták az erre megfelelő tervet. „Ironman” azonban nem lehet akárki, hiszen szükséges egy „előképzettség” a program sikeres elsajátításához. Megfelelően erős állóképesség, gyakori edzés, triatlonban jártasság szükséges mindehhez. Ha azonban az előbb felsoroltak egyike is hiányzik, akkor a program nem ajánlott, mivel az Ironman-edzésterv egy kitartó úszó, kerékpározó és futó képességeihez mért. Az izomcsoportok növelése mellett kitartást, fegyelmet és önmegegyeztetést tanulhat az egyén. 2014. június 29-én kerül megrendezésre Kaposváros a félironman verseny, ami felkészülési lehetőséget nyújt az igazi ironman versenyekre. A versenyzőknek három sportágban kell kiemelkedően teljesíteniük, melyek részei: úszás: 1,9 km; kerékpározás: 90 km; futás: 21,1 km. Az egész teljesítendő táv 113 km. Ezek hatalmas számok és hatalmas távok, de vannak, akik képesek rá.⁵⁵

Ahogy az előbb említett Thor edzésprogramról, így az Ironman- edzéstervről is megkérdeztem beszélgetőtársaim véleményét:

Kik: „Van egy vendégem, aki próbálkozott velem, de nem ment neki, mert ez már egy külön életforma... bicó, futás és azt hiszem úszás van benne, amikhez idő, pénz és speciális étrend kell, hogy eredményes legyél. Állati kemény és nagyon sokan próbálkoznak velem, több-kevesebb sikerrel.”

⁵⁵ Megjegyzés: Szülővárosom egyik sportban kiemelkedő tagja Szőnyi Ferenc triatlonista, ultrafutó, ironman, összetett ultratriatlon világbajnok. Pályafutását a negyvenes éveikhez közel kezdte és mára rekorddöntőként tartják számon. Kapcsolódó cikk: <http://racemachine.blog.hu/> (Letöltés ideje: 2014.02.26.)

Hevzi: „Minden tisztelem azoké, akik végig tudják csinálni akár a felkészülést is. Én s szoktam futni és biciklizni, de nem pont ezért. Mondjuk, ha belegondolok, akkor lehet, hogy tekerek annyit, mint ők.”

Csabi: „Borzasztó nehéz, én is próbáltam, de csak az edzésformát, mert a fürdőben van lehetőségem úszni, futni meg a Margit-szigeten szoktam és biciklizni meg, amikor időm engedi Szabi barátommal.”

Laci: „Az egyik kedvenc filmem az Ironman sorozatok, de én nem láttam benne akkora izomtömeget, mert Robert Downey Junior inkább vicces és marha gazdag. Amúgy nagyon sok Ironman verseny van bereklámozva, főleg a netes oldalakon, de már a nevezési díj is drága. Ha egy kicsit is több lenne az önbizalmam, akkor neveznék, de körülbelül nekem több évnyi felkészülés kellene.”

Jenci: „Van egy ismerősöm, aki végigcsinálta és ajánlotta, hogy én is kezdjem el. Ki is próbáltam vele, mentünk úszni meg biciklizni is rengeteget, de nagyon sok idő, hogy tudjál is versenyezni és csak akkor van értelme, ha versenyzel is és megmutatod, hogy mit tudsz. Szívem szerint megmérettetném magam, ami akár az Ironman is lehetne.”

Gömbi: „Én is egy Ironman vagyok, valaki már engem is követhetne és csinálhatná, amit én, mert a kick-box is van ilyen jó. De azért elég durva, amiket ezek a férfiak csinálnak, nem könnyű ilyen hatalmas távokat megtenni futva és úszva, mert ezek a távok már-már embertelenek. Mindig kell egy cél, amit kitűzöl magad elé és, ha meg tudod csinálni, akkor az hatalmas élmény.”

A Thor edzésprogrammal ellentétben, beszélgetőtársaim megítélése az Ironman- edzéstervről teljes mértékben pozitívnak mondható, mivel tisztelettel és becsülettel gondolnak azokra, akik képesek végigcsinálni a meghatározott távokat.

3 Inverz anorexia, izomdiszmorfia, a túlzásba vitt edzés

Az előző fejezetekben már tettem említést arról, hogy nem csak a nőket érinti a testképzavar, mint ahogy az a köztudatban elterjedt. Úgy gondolom, hogy szót kell ejtenem, a férfiakat is érintő magas elvárások és a rájuk nehezedő nyomás mellett a bennük kialakuló, a küllemükről alkotott időnként torz képükről, amelyet gyakran lelki betegség is követ.

A nők körében az anorexia nervosa altruista⁵⁶ magatartással, aszketikus⁵⁷ ideálképpel jellemezhető, melyben az egyén fél, elutasítja a testéből fakadó minden igényét. „Emellett erős a karcsúság ideálképezés kialakítására tett törekvése, aminek létrejöttében nagy szerepet játszik a médiából sugárzó manökenkép, a kívánatosnak hirdetett Barbie baba-alkat stb...”⁵⁸ – olvashatjuk a hazipatika.hu internetes oldalon, mely cikknek szerzője Dr. Boros Szilvia.

A nőkkel ellentétben, a férfiak manapság már nem csak fogyni szeretnének, hanem periodikusan hízni, de leginkább izmosodni. Ebben az úgynevezett izomdiszmorfiában szenvedő férfiak a sok edzés ellenére fejletlennek látják izomzatukat, céljuk a minél nagyon izomtömeg felhalmozása. Prof. Dr. Túry Ferenc egyetemi tanár állítása szerint⁵⁹ ez a jelenség 1993-ban került napvilágra és kezdetben inverz anorexia nervosa néven vált ismerté és csak később kapta meg a ma is használatos elnevezését, az izomdiszmorfiát. Ebben az esetben a testképzavar fordított és az izmos, általában anabolikus (felépítő, anyagcsere építő) szteroidokat szedő testépítő egyének túlzottan „kicsinek” és soványnak látják önmagukat. Ez egy rejtett zavar, melyet az atléta-ideál (Schwarzenegger-ideál) elérése jellemez. Az izomdiszmorfiából fakadóan kialakulhatnak evészavarok, extrém ételpárosítás és

⁵⁶ Altruizmus: Egyének közötti interakció, melynek során az egyén akár kárára is segíti társát

⁵⁷ Aszketizmus: Olyan életvitel, melynek során az egyén elfordul a földi élettől, lemond az élvezetekről sanyargatja önmagát.

⁵⁸Forrás:

http://www.hazipatika.com/psziche/pszichiatrai_betegsegek/cikkek/eveszavar_ferfiaknal_mi_az_az_inverz_anorexia/20060531130538 (Letöltés ideje: 2014.02.28.)

⁵⁹ Forrás: <http://www.lam.hu/folyoiratok/lam/0308/6.htm> (Letöltés ideje:2014.02.28.)

túlzott fehérjefogyasztás. Kiemelt jelentőséget kap a táplálkozás és a testépítés, az egyén szinte egész életét izmainak gyarapítására áldozza.

A következő idézet szintén a hazipatika.hu oldalon található Dr. Boros Szilvia tollából: „A férfiak többsége tehát két okból építi testét: egyrészt esztétikai célból, azt szeretnék elérni vele, hogy felfigyeljenek rá a nők, másrészt, hogy óriási testük páncélként védje őket, adjon biztonságot és ezzel együtt hatalmat. Kétségtelen, hogy az anorexiás nők és az reverz-anorexiás testépítők nagy része között, ami pszichés jellemzőiket illeti, számos hasonlóságot fedezhetünk föl.”⁶⁰ Biológiai vonatkozásban a zavar kialakulásában szerepet játszhat a kimerülésig gyakorolt testmozgás által felszabadított béta-endorfin. Ezt az anyagot saját testünk termeli és egyfajta eufórikus állapotot eredményez. A jelenség tényleges háttere azonban ennél kétséget kizáróan sokkal bonyolultabb és megfejtése további kutatásokat követelne.

Idővel megjelent a testépítő típusú evészavar, melynek főbb jellemzői, hogy az egyén gyakran kihagyja a baráti vagy éttermi vacsorákat, hogy kényszeresen tartani tudja a maga elé állított elvárást, miszerint csak az ő általa kimért mennyiséget és kalóriaszámot egye meg a csábítás ellenére is. Általában otthon, gondosan maguk készítik el a pontosan megtervezett és megengedett, illetve kimért étrend minden egyes adagját. Ezeket rendszerint becsomagolják és magukkal viszik, hogy bárhol fogyaszthatóvá váljanak, és ne legyenek az otthonukhoz kötve. Ha a megtervezett rutint félbeszakítja valami, akkor intenzív szorongást élnek át, ugyanúgy, mintha egy edzési lehetőséget hagytak volna ki. Ezt a zavart tehát a speciális étrendre és testedzésre való beszűkültség és kényszeres rítusok jellemzik. Nem az eredményesség fontos számukra, mint az élsportolóknál, hanem az evés és a testedzés bizonyos szabályainak túlhajtott preferálása. Kik egészen fiatal korától túlsúlyosnak és nem kellően izmosnak titulálta magát. Nemrégiben, sok próbálkozást követően belekezdett egy diétába Hevzivel és a terem recepcióján dolgozó Ágival. Céljuk, hogy a felesleget

60

Forrás: http://www.hazipatika.com/psziche/pszichiatrai_betegsegek/cikkek/eveszavar_ferfiaknal_mi_az_az_in_verz_anorexia/20060531130538 (Letöltés ideje: 2014.02.28.)

leadják, a komoly és embert próbáló diétát betartsák, illetve, hogy gyakorlataikat legtöbbször együtt és még nagyobb intenzitással végezzék. Ezek betartása érdekében egy fogadást kötöttek egymás között, miszerint ha bármelyikük megszegi a szabályokat és nem a megengedettek szerint étkezik, az 50 ezer forintot fizet „cserébe”. Mivel nem tudják egymást a nap minden percében ellenőrizni, így egymás lelkiismeretére hagyatkoznak. Kik tapasztalataim alapján – volt alkalmam vele együtt ebédelni és időnként vacsorázni családi környezetben - betartja az „íratlan szabályokat” és édesanyja ebben maximálisan segítette/segíti is. A diéta idején a család összefogva, együtt ténykedett Kikkel a cél érdekében és egy külön étrendet állítottak össze, speciális összetevőkből – kókuszszír, lenmagolaj, stevia levél kivonat - hogy az esetleges további hízás ne következzen be. Az otthon előre elkészített és nem hízaló ételeket vitte be magával éthordóval a munkahelyeire és többé-kevésbé le tudott mondani a csábító süteményekről és édességekről. Tehát Kik megszokott táplálkozási szokásai felborultak, de hatása nem maradt el és a fogyás megindult, melyet büszkén viselt. Edzés közbeni félmeztelen testét bátran megmutatta és kikérte társai véleményét, hogy ők is látják-e a változást. Kikkel megegyezően Hevzi és Ági is ugyanezt az életmódot követte és követi a hasonló cél érdekében. Hevzi elképzelése és szándéka a diétával kapcsolatban az volt, hogy „leszállkásítsa” magát és visszanyerje a versenyzés ideje alatti küllemét, mert elmondása szerint az izomzata „betokosodott”, azaz lefedte némi felesleg. Ági és Kik célja tehát a tiszta fogyás volt, míg Hevzié az ebből következő további „építkezés”. Csabi, Laci és Jenci nem vettek részt a szóban forgó diétában, mivel Csabi és Laci velük ellentétben hízni akarnak és Jenci pedig nem köti magát étkezési szabályokhoz. Gömbi mindenkivel ellentétben azt fogyaszt, amit éppen szervezete megkíván és annak ellenére, hogy fontosnak gondolja az egészséges életmódot, nem tartja magát hozzá, elmondása szerint.⁶¹

⁶¹ Bryan S. Turner szerint áldásos következményei is lehetnek egy megfelelően betartott diétának, mert megoldást jelenthet egy fegyelmezett és józan életre, amellel, hogy mentális stabilitást és a szenvedélyek feletti uralmat ad az egyénnek.

Az evészavarok kezelése komplex tervet igényel, melyben egyaránt helyet kaphat többféle alapvető kezelési irányzat, azaz a szomatikus (gyógyszeres) kezelés, melynek haszna elég csekély, egyéni és csoportpszichoterápia vagy önsegítség. 18 éves kor alatt pedig a családterápia elkerülhetetlen a gyógyulás érdekében.

Az előbb megemlített hozzáértő személyek bevonásával is állítható, hogy a túlzott testépítés akár betegségeket is vonhat maga után. A fenti állításokkal, viszont nem mindenki ért egyet. A fitbuilder.hu internetes oldalon talált cikkből is kiderül, hogy vannak olyan emberek, akik a fenti állításokat és kórképeket kifejezetten sértőnek és megalázónak találják. A cikkben megszólaló személy a pszichológusokhoz hasonlóan ad egy átfogó képet, hogy mit értsünk izomdiszmorfia alatt, de véleményét nem tudta véka alá rejteni.

„Személyes véleményem, hogy nem szabadna még a leglaikusabb pszichológusoknak sem egy kalap alá venni a fentiekkel, mert itt azért egy merőben más viselkedésről van szó. A legnagyobb bajom, hogy amikor a pszichiáterek felsorolják a tüneteket, akkor szinte mindenkire, aki nem csak beszélgetni jár a terembe, arra ráhúzható a kórkép... Ja, és a kedvencem! Egyesek iszonyatosan bölcsen megállapítják, hogy az edzés által termelődő béta-endorfin hasonló hatású, mint az ópiátok... és valójában mindenki, aki nagy elánnal edz, az nem más, mint egy közönséges junkie. Ezt nemcsak sértőnek találom, hanem lealacsonyítónak is... Tényleg baromi jó érzés azt tapasztalni, hogy a tavasszal vett inged, kezd vállban szűk lenni vagy nyár végén a hosszú nadrágod passzos lett combban.”⁶²

Egy másik szintén internetes oldalon megszólaló egyén is széleskörűen leírta meglátását, melyben kifejti, hogy szerinte nem létezik izomdiszmorfia. „A testépítők órákat képesek étteremben, moziban, sőt még a munkahelyükön is eltölteni! Bárhol! Húha, ez nagyon beteg! Öt perc edzéssel ugyanis csak a teleshop működik, semmilyen más sport sem!... A testépítők nem túlzott, hanem SZÜKSÉGES figyelmet fordítanak a

⁶² Forrás: http://www.fitbuilder.hu/cikk/Izomdiszmorfia_-_ahogy_mi_latjuk.html
(Letöltés ideje: 2014.02.29.)

táplálkozásukra, mindenféle szertartás nélkül - mert azért nem sokan imádkoznak közben - mert ENÉLKÜL nem működik a sport és nem lehet eredményt elérni!”⁶³

Az izomdiszmorfia betegségről tehát megoszlanak a vélemények, van, aki szerint egy létező és egyre gyakoribb betegség, míg mások szerint csupán egy túlgondolt és figyelemmel felruházott ritka jelenség.

Egy külső vizsgáló szemével a kutatásomban résztvevő személyekről is elmondható, hogy valamiféle testképzavarral küzdenek, mert legtöbbször a hét napból ötször edzenek, diétához, fogyókúra módszerekhez kötik magukat és férfiakhoz mérten túlzottan sokat foglalkoznak külsejükkel. Kutatásom célja, hogy ne egy külső szemlélő szemével lássak, hanem megismerjem igazi valójukat és ebben az esetben megtudjam, hogy valóban ők is szenvednek-e testképzavarokban. A kérdést, hogy „Neked is vannak evés-és testképzavaraid?” nem tehettem fel, így megpróbáltam körüljárni és társaiktól megtudakolni.

Csabi, lévén, hogy Kik öccse és mindennapi kapcsolatban vannak egymással, ismeri testvére életmódját és szokásait. Egy alkalommal elmesélt egy családi történetet, mikor közösen étterembe mentek és Kik körülbelül 15 éves volt. A vendéglőben a család minden tagja hamarabb kapta meg rendelt ételét, mint Kik, aki hangos sírásba kezdett emiatt, mert azt gondolta, hogy ő nem fog kapni enivalót, ugyanis túlsúlyos. Ezen a történeten mára már nevetnek, és kellemes emlékként gondolnak vissza rá. Csabi állítja, hogy bátyja soha nem lesz kellően elégedett magával, a gyermekkori sérelmei miatt. Gömbi kiemelte az interjú alatt, hogy komoly önbizalom problémákkal küszködik és testgyakorlása fő célja, hogy olyan külsőt építsen magának, melyet a nők kedvelnek. Csabi véleménye barátjáról, Gömbiről, hogy szinte elvesztette önmagát és túlzásba viszi az állandó edzéseket, pihenőnapot nem hagyva, amellet, hogy nagyon nagy a megfelelési kényszere mások felé.

⁶³ Forrás: http://blog.builder.hu/blogs/index.php?blog=&title=izomdiszmorfidiotizmus_mair_megint
(Letöltés ideje: 2014.02.28.)

Kikkel egy beszélgetés során a túlzásba vitt edzésre terelődött a téma, majd szóvá tette, hogy még talán ő sem bírná azt az életmódot, amit Jenci folytat. Elmondása szerint Jenci egy „szikla”, de belül biztos, hogy vannak gondjai, mert akármennyire is látszólag tele van önbizalommal, mégsem él tartós és boldog párkapcsolatban. Mikor esetenként együtt edzenek, le akarja körözni Kiket, mintha még rá is vetélytársként tekintene. Kik szerint ez a munkájából adódhat, mert kommandósként nagy terhet hordoz a vállán, így edzés közben örül, ha végre ő kerül fölénybe.

Gömbi az interjú alatt megemlítette, hogy felnéz barátjára, Csabira, tiszteli benne a rendszerességre törekvő hajlamot, mert saját magában ez a tulajdonság nem található meg. Csabi mindennapjaiban én is többször felfedeztem a megtervezett, rendszerezett életmódot. Számtalanszor láthattam kezében egy papírdarabot vagy füzetet, amiben leírja napi teendőit és elfogyasztott ételeit. Amint ezeket elintézte és megette, egy pipával és mosolygós rajzolt arccal nyugtázza, viszont ha valami nem teljesült be, akkor annak nem tulajdonít nagy jelentőséget. Csabi említést tett arról, hogy ő nyugodt és kiegyensúlyozott életet él, nincs oka panaszra és aggodalomra, nem szereti a kööttségeket és csak saját magának akar megfelelni.

Laci a többieknek talán minden tekintetben teljes ellentéte, ő nem diétázik, nem használt soha szteroid készítményeket, nem fogyasztja a fehérjekoncentrátumokat, nem követi a divatot, inkább a kényelemre törekszik és baráti viszonyt sem tudott kialakítani. Önmagával szemben nem kritikus és nem foglalkoztatják az afféle gondolatok, mint a minél hamarabbi izomtömeg növelés.

Mint már említettem a kutatásomban résztvevő személyek mindegyikének más a „miértje” a testgyakorlás céljából, így mindegyiküknek eltérő a gondolatvilága, a hozzáállása és az edzésük intenzitása. Kik és Gömbi esetében talán feltételezhető egy kezdetleges testképzavar a hallottak és tapasztaltak alapján, aminek oka feltehetően a gyermekkori sérelmekre és a megfelelési kényszerre vezethető vissza, ezzel szemben Csabinál és Lacinál ez a jelenség nem felfedezhető.

4 Összefoglaló gondolatok

Dolgozatomban egy edzőterem hat tagjának életvitelét, mindennapjait és a testgyakorláshoz való hozzáállásukat igyekeztem bemutatni és vizsgálni, melyhez beszélgetőtársaim személyes segítségét kértem. Törekedtem minden tekintetben körüljárni a szépség és tökéletesség igénye, státus és szerep kapcsolata, az edzésformák és a betegséges témakörét.

Elmondható, hogy a szépség mindenki életében fontos, de a szóban forgó hat személy mindennapjaiban még fontosabb, hiszen azért dolgoznak testükön, hogy azt szépek lássák önmaguk vagy akár mások is. A szépség nem csak önmaguk küllemén fontos, hanem nagy szerepet kap a párválasztásnál is, a valószínűleg önmagukból fakadó elvárásaik miatt. A tökéletesség elérhetetlen, melyet igazoltak megkérdezettjeim is, ám egymásról alkotott véleményeik eltérőek „vallomásaiktól”, hiszen egy kívülálló szeme másképp lát. Státusaik és szerepeik mind-mind különbözőek, melyek által tudnak alkotni egy elfogadó és baráti közösséget, melyben a munka már-már egybeolvad a szórakozással (legtöbbjük esetében). Az úgynevezett izomdiszmorfia betegség beszélgetőtársaimnál nem bizonyítottan meghatározott, mindössze egymásról alkotott véleményükre alapozható. Ezzel megegyezően az evészavarról is így vélekedhetek.

Hipotézisem részben beigazolódott, ugyanis szemük előtt egy ideális testkép lebeg, amit minél hamarabb el szeretnének érni és ennek érdekében meg is tesznek mindent, legyen az proteinshake vagy akár szteroidok használata. Mindennapjaik elmaradhatatlan része az edzőterem látogatása és gyakorlataik helyes, rendszeres elvégzése. Azonban az, hogy mindezt csupán a nők körében vett elfogadás elérése érdekében tennék nem igazolódott be, hiszen többen kijelentették, hogy legfőbbképpen önmagukért művelik testüket, illetve az az állítás sem állta meg helyét, miszerint fontos számukra az egészséges élet és a harmónia fenntartása, mert nem mindegyikőjük fordít erre figyelmet. Továbbá elmondható, hogy fontos számukra a gondosan felépített izomzat, (vagy ennek elérése), megegyező a testépítéshez való viszonyulásuk, céljuk és hozzáállásuk, illetve életvitelük jelentős hányada.

A testépítés napjaink igen népszerű sportja, melyről szinte mindenki hallott és látott, de teljes ismertséget nem szerzett. A köztudatban és a médián át közölt tények nem fedik le egészében ennek az életformának a tulajdonságait. Remélem, hogy kutatásom, terepmunkám, interjúim, látottaim, hallottaim és tapasztalataim által nagyobb betekintést kap az olvasó a testépítők életébe és szélesebb körben ismerhetik meg ennek az edzésformának a „miértjét”, annak ellenére, hogy próbáltam megőrizni az anonimitás feltételét.

Kutatásomra nem tekinthetek teljes mértékben lezártként, hiszen akár egy személy életmódjának teljes körű vizsgálata és megismerése hosszú évek megfigyelési munkáját venné igénybe. Ennek okán az eddigi ismertségeket és kezdetleges baráti kapcsolataimat a továbbiakban is fent szeretném tartani. Mindezek mellett további kutatási lehetőségeket is látok témámban, mint például izgalmas lehet – az eddigi vizsgálat módszerét használva – a testépítő nők vagy akár egészen fiatal testépítő fiúk életmódjának, gondolatvilágának és a testépítéshez való hozzáállásának megismerése és kutatása.

Melléklet

Kérdéskörök, feltételezhetően biztos kérdések a közös gondolkodás mellett

Az átláthatóság és tagoltság érdekében kérdéskörökre bontottam kérdéseim halmazát, amik mellett természetesen megjelenhetnek újabb és újabb kérdések.

Az interjúk teljes szövege

1. Csabi

Mentalitás kérdésköre:

- Mozgalmas életmódot folytatsz? Ha igen, akkor ez miben nyilvánul meg? Ha nem, akkor miért és miért?
- Mit értesz az alatt, hogy mozgalmas?
- Le tudad vezetni a felesleges energiáidat?
- Ha a sportra gondolsz, akkor szeretek sportolni és mivel fizikai munkát végzek ezért nem nagyon tudok lepihenni egy nap, így mindenképpen mozgok valamit.
- A jelenleg folytatott életmódod megfelel neked? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért?
- Én jól érzem magam a bőrömben, meg vagyok elégedve az életemmel, de azért jobb lenne, ha kevesebbet kellene dolgoznom, bár szeretem a munkámat is.
- Mi a véleményed a társaid, barátaid életmódjáról?
- Milyen közeli barátaimról?
- Gondolok itt az edzőtermi barátaidra, ha gondolod meg is nevezheted őket.
- Jaaa, hát mindegyik más típusú, mindegyikőjük másban jó, és másban kevésbé jó. Én igazából mindenkit elfogadok és senkiről nem akarok rosszat mondani.
- Lenne mit változtatni a többiek életmódján?
- Én nem változtatnék semmit az életmódjukon, nem akarok beleszólni.
- Van olyan tényező az életedben, amin változtatnál? Ha van, akkor mi az és miért változtatnál rajta?
- Hát szeretnék többet lenni a szerelmemmel, de igazából nincs, mint ahogy mondtam én így érzem jól magamat.
- Kérlek, meséld el, hogy hogyan telik egy napod hétközben és hogyan hétvégén

- Hát majdnem minden napom ugyanolyan, mert hétfévente is dolgozom, annyira nem tudom szétbontani. Általában úgy telik, hogy felkelek olyan fél 8 körül és megreggelizem, elmegyek dolgozni, ott van, hogy közben is edzek, de ha ott nem tudok, akkor otthon. Az edzés úgy értem az ilyen helyeken, hogy jógázom, futok vagy éppen úszok. Mivel fürdőben dolgozom, és ha időm engedi, akkor csobbanok egyet. Minél színesebben szeretem csinálni. Este későn érek haza és pihenek. A szabadnapjaimon pedig általában edzek. Heti hat napot edzek amúgy és egyet pihenek és ez így pont elég a regenerálódásra. Szabadnapjaimon inkább csak 1-2 órát edzek. Szeretek még olvasni, filmet nézni.
- Mit jelent számodra a tested építése?
- Hát ez több mindent takar, nagyjából az egészséget igazából, másodsorban pedig mindenki szeretne tetszeni magának, ami szintén egy jó érv. Szeretnék minél erősebb és ügyesebb lenni. Jobban szeretném hasznosítani a fizikai erőmet az életben.
- Miben hasznosítod a fizikai erődet?
- Hát, ha egyszer elköltözöm és hűtőt kell pakolni, akkor fel tudjam vinni akár a hatodik emeletre.
- Mit jelent számodra az edzőterem látogatása?
- Szerencsém van, mivel van lehetőségem a teremben dolgozni is. Kiknél kezdtem el először dolgozni, mert kiadta nekem az egyik masszórszobát. Az is számottevő, hogy nem kell fizetnem soha, mivel a testvéremé a terem, bármikor mehetek, mikor időm és energiám engedi. Szeretek ott lenni, de nem használok súlyokat, annyira nem használom ki, mint a többiek.
- Fontos számodra az egészséges életmód? Ha fontos → Mit jelent számodra az egészséges életmód? Ha nem, akkor miért nem fontos számodra az egészséges életmód?
- Igen, nagyon. Szeretnék minél egészségesebben enni, bár olyakor nem sikerül, főleg mert elég könnyen fogyó típus vagyok, mindig rá kell adni egy kis plusz kalóriát. Szeretném egészségesen tartani a fizikumomat és a lelkemet is.

Lelkileg is rendben kell lennie az embernek, hogy egészséges legyen, mert az egyik kihat a másikra.

- Az egészséget vagy a külső megjelenést tartod motiválóbbnak?
- Egyikre sem gondolok, inkább arra, hogy jól érezzem magam a bőrömben.
- A párválasztásban fontos számodra a külső megjelenés? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Hát mint mindenkinek, mert az fog meg először, amiatt mész oda az adott hölgyhöz.
- Kérlek, körvonalazd, hogy milyen egy számodra vonzó nő.
- Külsőre vagy belsőre gondolsz?
- A minket érdeklő témán belül elsősorban a külsőre, de kérlek, ha gondolod, térj ki a belső értékekre is.
- Hát, mondjuk szeretem, ha alacsonyabb nálam, és persze legyen sportosabb alkatú.
- Mi az, hogy sportos alkatú?
- Ne legyen rajta plusz 20 kiló, de ne is legyen csont sovány, érezze magát jól a bőrében. Bár egy nőnek nehéz, hogy elfogadja magát, de legyen pozitív a gondolkodása.
- És mit gondolsz a kockás hasú nőkről?
- Nekem nem fontos, sőt nem is néz ki jól.
- Edzőterembe járjon?
- Hm, az nekem mindegy. Az is elég, hogyha otthon Norbizik vagy Rékázik.
- Kérlek, körvonalazd, hogy mit jelent számodra a „szép” fogalma az emberi testtel kapcsolatban.
- Mivel elég sok emberrel foglalkozom a munkámból kifolyólag, így azt gondolom, hogy nincs olyan, hogy csúnya ember. Erre nincs igazából jó válasz, mert mindenki szép a maga módján. Mindenkin van valami, ami tetszik valakinek. Például az én főnököm a 80-90 kilós nőket szereti. Ez mindenkinek más. Külsőleg nincs ideáлом.
- Mit vagy kit tartasz szépnek és vonzónak?

- Van különbség retusált és retusálatlan nők között is.
- Meg tudnál nevezni egy hírességet, akit te szépnek és vonzónak tartasz? Ha meg tudott nevezni, akkor → Őt miért tartod szépnek és vonzónak?
- Hát például először Hale Berry jutott eszembe.
- Neked ő miért tetszik?
- Szép bőrszíne van és egyszerűen szép nő.
- Meg tudnád fogalmazni, hogy mit jelent számodra a „tökéletes” szó?
- Hát nincs olyan, hogy tökéletes.
- Van számodra olyan személy, akit tökéletesnek látsz? Ha van, akkor ki az? Ha van, akkor miért tartod őt tökéletesnek? Ha nincs, akkor miért nincs?
- *Nevet* nincs olyan, hogy tökéletes, de a tökéletes felé lehet haladni.
- Mit gondolsz a testépítéshez való viszonyulásodról?
- Mivel szeretem csinálni, ezért csinálom. *Nevet*.
- Véleményed szerint létezik egy olyan határ, amelyet valaki átlépve már az abnormalitás talajára lép?
- Hát én is túlléptem párszor, de mivel kell egy bizonyos regenerációs idő, egy kis pihenő, így előbb-utóbb érzi az ember, hogy ennyi elég és nem bírom tovább.
- Ez külsőleg hogyan nyilvánulhat meg?
- Ha sokat edzel, akkor nem fogod tudni olyan intenzitással csinálni, és leállhat a fejlődésed, nem haladsz előre.
- Én, amikor ezt a kérdés megfogalmaztam, akkor arra gondoltam, hogy gyakran láthatunk a televízióban is olyan versenyekről riportokat, amiken a férfiak, de már gyakran nők is hatalmas izmokat mutatnak meg a közönségnek és egy parányi nemi szerveket eltakaró ruhadarab van csak rajtuk.
- Ez már nem egy normális emberi dolog.

A cél kérdésköre:

- Van egy felállított ideáloed, amit el szeretnél érni? Ha van, akkor ki vagy mi az? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Ami nekem régi célom, hogy úgy nézzek ki, mint Cristiano Ronaldo vagy valami ilyesmi. Atletikus testalkata van.

- Van egy konkrét célod a tested építésével? Ha van, akkor mi? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Ezen pont az elmúlt napokban gondolkodtam. Csak olyan céljaim vannak, hogy tudjak egy kézzel fekvőzni, fel tudjam magam húzni egy kézzel és ilyenek.
- Versenyre menni esetleg?
- Á, nem. Magamnak akarok bizonyítani.
- Mik a hosszú és rövidtávú terveid tested építésével kapcsolatban?
- Már előbb mondtam.
- Tehát a rövidtávú az egykezes gyakorlat és a hosszú távú pedig a hűtőcipelés?
- Mondhatni, de ezek még változni fognak.
- Van időbeli célkitűzésed a testgyakorlás terén? → el tudod képzelni, hogy egyszer mindezt abbahagyod?
- Minél tovább szeretném csinálni, ha bírom, akkor szeretném akár 60 éves koromig is csinálni. Nem gondolom egyelőre, hogy abba fogom hagyni.
- Célod elérése érdekében megteszel minden tőled telhetőt?
- Hát vannak bizonyos periódusok, amikor nem, most éppen abban vagyok, hogy nagyon is. Számolom a kalóriákat és figyelek az ismétlésszámokra, hogy ne túl sokat és ne túl keveset vigyek be belőlük. Meg akarom tartani az egyensúlyt.
- Célod gyorsabb elérése érdekében folyamodtál már illegális testépítő szerek alkalmazásához? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Nem, mert nem nagyon van rájuk szükségem. Elég őszinte embernek tartom magam, nem akarok becsapni senki, nemhogy még magamat. Tömegnövelő porokat persze próbáltam már, ami igaz, hogy legális.
- Ha jól tudom, akkor most is alkalmazod őket például a fehérje-shakeeket, kreatint?
- A fehérjepor és a tömegnövelők főként szénhidrát tartalmúak, igazából olyan, mint az étel és ugyanúgy táplál. A kreatin pedig olyan dolog, ami segíti a vízháztartás épségének megőrzését és az izmok gyorsabb fejlődését, és hízlal.
- Szeretnéd, hogy gyermeked is ilyen vagy hasonló életmódot folytasson a te példádát látva?

- Mindenképpen szeretném, hogy sportoljon valamit és azt, amit szeretne. Az már nem fontos, hogy mit, ebből nem csinálnék problémát.

Testgyakorlás kérdésköre:

- Nagyon szembetűnő, hogy nem használ szúlyokat.
- Miért nem használod őket?
- Súlyoztam pár évig és nagyon megterheli az ízületeket. Nem is tudnék így dolgozni, ha fájnának az ízületeim. Úgy majd szeretnék súlyokat használni, hogy majd veszek fel egy hátizsákot és abba teszek vízzel megtöltött palackokat, hogy ne közvetlenül engem érjen a ráhatás.
- Mit teszel tested karbantartása érdekében?
- Karbantartásként elsősorban igyekszem elegendő mennyiséget aludni, ami nem nagyon jön össze sajnos, másodsorban pedig egy nagyon remek helyen dolgozom, így elég gyakran regenerálódok, tudok szaunázni, gőzölök és úszom is a fürdőben, ami nagyon sokat segít az aktív pihenésben. Emellett szeretek sétálni, kirándulni, ami szintén segít. Naponta pedig egy-két órát edzek heti hatszor.
- Mennyi időt fordítasz erre?
- Megelőztem a kérdéset. *Nevet.*
- Tenedd kellene még valamit a hatékonyság érdekében? Ha igen, akkor mit? Ha nem akkor miért nem?
- Mostanában inkább, jobban próbálok tenni.
- Napjaidat eredményesen és elégedetten zárod le?
- Igen, 99%-ban igen. Elégedett vagyok.
- Fontos számodra, hogy társaiddal az edzőteremben baráti viszonyt alakíts ki? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Nem igazán, mert egyedül edzek a többiek meg nem, így meg nem sok értelme lenne. Magamra próbálok koncentrálni, ha edzek, akkor edzek. Szeretem a csendet, de van hogy zenét hallgatok.
- Nem zavar a hangos zene és a többiek kiabálása?

- Hát ha olyan zene megy, amit nem nagyon szeretek, akkor bekapcsolom az enyémet vagy kimegyek a szabadba. Másfelől pedig Gömbivel vagy Dáviddal szeretek edzeni.
- Fontos számodra az edzőterem kellemes hangulata? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Azért valamennyire fontos, mert senki nem szeret rossz közegben lenni. Én nem vagyok az a beszédes típus és lehet, hogy ezt furcsálják a többiek. Kik, Gömbi ismernek, talán valamennyire már Hevzi is és ez a lényeg.
- Mit gondolsz, ez az edzőterem, ahová gyakorta eljársz, légkörével és vendégeivel hozzájárul az idő hatékonyabb és eredményesebb eltöltéséhez vagy inkább nem? Miért?
- Általában amúgy jó hangulat uralkodik, úgyhogy igen, jól érezzük magunkat nagy többségben, mert már az is szórakoztató tud lenni, hogy mások nevetgélnek, ami kihat az edzésre is.

Motiváció kérdésköre:

- Mi indított el azon a pályán, hogy testépítéssel kezdj el foglalkozni?
- Elég sokáig fociztam és ahhoz kell egy bizonyos erő, hogy azt sikeresen tudd alkalmazni, úgyhogy igazából azért kezdtem el edzőterembe járni, mert szerettem volna izmosabb és erősebb lenni, hogy ne lökjenek el és ne rúgjanak le.
- Ez így elég kemény lehetett egyszerre.
- Eleinte csak heti kétszer jártam le és 15 évesen kezdtem el, de nagyon hamar megszerettem.
- Mi indított el azon a pályán, hogy testedet ilyen módon, ilyen intenzitással műveld?
- Ez egy nagyon jó kérdés, mert nem emlékszem pontosan, hogy mikor váltottam át teljesen a testedzésre, mert volt, hogy régen használtam súlyzókat is és idővel a súlyzók és a foci is lemorzsolódott.
- Van példaképed? Ha van, akkor ki vagy mi az? Ha nincs, akkor miért nincs?

- Van persze. Fociban Javier Zanetti, aki még most is 40 évesen is lefutja a 18-20 éves kis fiatal focistákat. Ő egy nagyon jó kis példakép bárki számára. Ezek mellett meg becsületes ember is, azok alapján, amiket olvastam róla. Az edzéshez viszont videókat szoktam nézni Youtube-on, de megnevezni nem tudnám őket, akikre felnézek. Rengeteg elképesztő tehetséges testépítő van a világon.
- Van, ami motivál téged? Ha van, akkor mi vagy ki az? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Az előzőek nagyon, de most már igazából csak belém égett az edzés.
- Fontos számodra a motiváció? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Manapság már nem, mert nem megterhelő az edzés számomra. Az idő elteltével önmagam motivációja lettem.
- Fontos számodra a társaid véleménye rólad? Ha igen, akkor miért? Ha nem akkor, miért nem?
- Igazából az a legfontosabb, hogy én mit gondolok, de annyira nem fontos a véleményük és hogy mit mondanak. A magam ura vagyok.
- Többnyire adsz mások véleményére, ha a külsődről vagy akár személyiségedről van szó? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Ez annyira szubjektív, van akinek ez tetszik, van akinek az, tehát...
- Akkor elmondható, hogy nem adsz mások véleményére?
- Nem, mert meghallgatom és elgondolkodom, de nem feltétlen befolyásol.

A pénz kérdésköre:

- Mennyire tartod fontosnak a pénz szerepét mai világunkban?... Miért?
- Fontos szerepe van a pénznek, persze. Sajnos túl nagy is szerintem. Sok mindenki sok mindent megtesz a pénzért.
- Mit gondolsz, a pénz mennyire játszik szerepet abban, hogy valaki elérje a testével kapcsolatos célját/céljait?
- Mindenképpen szerepet játszik, de nem a legfontosabbat. Kell ahhoz, hogy mit tud enni és milyen táplálékkiegészítőket tud venni magának, de ez csak egy

kiegészítő dolog, viszont ha nem adja bele magát teljesen, akkor hiába van a kövérnek pénze, mert kövér marad.

- Átlagosan havonta mennyit költesz tested építésére, edzésre, sportolásra.
- Edzésre semmit, ételre és táplálékkiegészítőkre költök, ami teljesen változó. Most például vettem egy körülbelül hat kilós fehérjét 15 ezer forintért, ami szerintem pár hónapra elég lesz meg emellé egy négy kilós tömegnövelőt.
- Átlagosan havonta mennyit költesz kozmetikumokra, szépségeti kezelésekre?
- A tusfürdő beletartozik? *Nevet.* Ez mondjuk 600 forint és a sampon is. Borotvát is szoktam venni, de abból a legjobbat. Így körülbelül havonta 10 ezer forintot szerintem.
- Ezt a havonta elköltött összeget soknak, kevésnek vagy pont elegendőnek tartod magadhoz és lehetőségeidhez mérten? (A felsorolásban már válaszlehetőségek is elfogadhatóak)
- Szerintem ideális, nem viszem szerintem túlzásba.
- Ezt a havonta elköltött összeget soknak, kevésnek vagy pont elegendőnek tartod másokhoz, barátaidhoz vagy ideáljaidhoz mérten? (A felsorolásban más válaszlehetőségek is elfogadhatóak)
- Nem tudom igazából, mert van aki még ennél is jobb és drágább szereket vesz, ami persze drágább is. Laci pedig nem vesz semmi tömegnövelő például. Hozzájuk mérten pont közepen vagyok, de a nagyokhoz mértem pedig szerintem sehol. Christiano Ronaldo vett magának otthonra egy jégszaunát, na az mi ? *Nevet.*

Előzmények kérdésköre:

- Voltak valaha testsúly problémáid? Ha igen, akkor → Érték emiatt sérelmek?
- Vékony, azaz ektomorf alkat vagyok és nehezebben hízik, amin minél inkább próbálok javítani. Ha nem eszem két napig rendesen, akkor mínusz 3 kiló. Sérelmek emiatt nem értek soha szerencsére.
- Tudnád néhány szóval jellemezni gyermekkorodat? (Ha a szituáció és a megkérdezett engedi, akkor mélyebb betekintést próbálok nyerni.)

- Sok mindenre nem emlékszem gyerekkoromból, hogy őszinte legyek, de jól éreztem magam, csendes fiú voltam. Én a centrumban voltam mindig, a centrum szélén. *Nevet.*
- Szüleid támogattak/ támogatnak a testgyakorlás terén?
- Persze, mivel hat évesen kezdtem el focizni, ezért szükségem volt az ő támogatásukra. Manapság anyu is próbál úgy főzni, hogy az nekem jó legyen és mindig temérdek kaja van otthon.
- (- Milyen rendszerességgel van lehetőség manapság kapcsolatba kerülni szüleiddel?) (Otthon, a szülői házban él)

Születési idő: 1991

Iskolai végzettségek: Masszőr OKJ képzés

Foglalkozás: Gyógy-és sportmasszőr

2. Jenci

Mentalitás kérdésköre:

- Mozgalmas életmódot folytatsz? Ha igen, akkor ez miben nyilvánul meg? Ha nem, akkor milyen és miért?
- A legmozgalmasabbat talán, amit csak lehet. Dolgozom, mint az állat, edzek, edzést tartok és alig alszom, mert ha hívnak az éjszaka közepén, akkor menni kell.
- A jelenleg folytatott életmódod megfelel neked? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért?
- Nem, nagyon nem. Imádok edzeni és edzést tartani, de lazítani is kéne valamikor. Alig érem magam utol.
- Mi a véleményed a társaid, barátaid életmódjáról?
- Semmi, mindenki csinálja úgy, ahogy akarja.
- Lenne mit változtatni a többiek életmódján?
- Lenne mit persze. Egyiknek nyugalmat, másoknak erőt adnék.

- Van olyan tényező az életedben, amin változtatnál? Ha van, akkor mi az és miért változtatnál rajta?
- Mondom, lazítani akarok. Téged is százszor lemondalak, csoda, hogy itt vagyok. *Nevet*.
- Kérlek, meséld el, hogy hogyan telik egy napod hétközben és hogyan hétvégén.
- Nem sok különbség van, mert van, hogy hétvégére is jönnek vendégek, meg bármikor behívhatnak dolgozni. A TEK már csak ilyen.
- Mit jelent számodra a tested építése?
- Fenn kell maradnom valahogy. Izmosnak kell lennem mind a kettő munkámhoz, mert ha vézna vagyok, akkor nem jönnek edzeni, mert azt látják, hogy nem lehet tőlem tanulni és a TEK meg megköveteli, hogy odategyem magam, ha kell.
- Mit jelent számodra az edzőterem látogatása?
- Munkahely és haverok. Sokat szoktunk hülyülni.
- Fontos számodra az egészséges életmód? Ha fontos → Mit jelent számodra az egészséges életmód? Ha nem, akkor miért nem fontos számodra az egészséges életmód?
- Próbálok egészségesen élni, de a megszerezett étkezés nem jön össze. Az egészségesség meg van, de nem jó, hogy egyszer délben ebédelek, máskor meg háromkor.
- Az egészséget vagy a külső megjelenést tartod motiválóbbnak?
- Mind a kettő fontos, mert ha jól akarsz kinézni, ahhoz jól is kell enned.
- A párválasztásban fontos számodra a külső megjelenés? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Fontos hát, ha már én teszek ennyit, akkor a nő is tegyen valamit a testéért.
- Kérlek, körvonalazd, hogy milyen egy számodra vonzó nő.
- Kerek, cicis, popsis és ha van rajta izom az sem baj. Kövér szóba sem jöhet nálam.
- Kérlek, körvonalazd, hogy mit jelent számodra a „szép” fogalma az emberi testtel kapcsolatban.

- Hát... szép, szép. Szép sok minden lehet, de teljesen szubjektív.
- Épp ezért vagyok rá kíváncsi!
- Szép lehet egy csaj, egy tál étel is lehet szép, ha jól tálalják. Bármilyen lehet szép. Mit vagy kit tartasz szépnek és vonzónak?
- Volt egy nagyon csinos barátnőm, na ő nagyon kemény volt. Gyönyörű kidolgozott
- fenék, lapos has, kerek mellek és mellé még értelmes is volt. Csak aztán vége lett.
- Meg tudnál nevezni egy hírességet, akit te szépnek és vonzónak tartasz? Ha meg tudott nevezni, akkor → Őt miért tartod szépnek és vonzónak?
- Hát nem nagyon vágom a celebeket, de Angelina Jolie arca nagyon tetszik, mert olyan kis huncut és komor. A testét nem nagyon mutogatják szerintem, arról nem tudok mit mondani.
- Meg tudnád fogalmazni, hogy mit jelent számodra a „tökéletes” szó?
- Hát erre sem tudok mit mondani, mert szerintem nincs olyan, hogy tökéletes, maximum olyan, hogy tökéleteshez hasonlító. Egy idő után minden elveszti szépségét, még az is, ami majdnem tökéletes volt.
- Van számodra olyan személy, akit tökéletesnek látsz? Ha van, akkor ki az? Ha van, akkor miért tartod őt tökéletesnek? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Nincs olyan, mert, ahogy mondtam, minden és mindenki változik és van, hogy rossz irányba. A nők elhízhatnak, a férfiak hasat eresztenek és oda a vonzerő.
- Mit gondolsz a testépítéshez való viszonyulásodról?
- Olyan komolyan nem küldöm, mint az igazi testépítők, akik versenyre is járnak, mint régen Hevzi, de szerintem eléggé odateszem magam. Imádtam látni, hogy nővérek és nővérek, de mostanság már nem annyira észrevehető.
- Véleményed szerint létezik egy olyan határ, amelyet valaki átlépve már az abnormalitás talajára lép?
- Hát rám is mondják, hogy már nem vagyok normális, mert akkora vagyok, de ha nekem ez tetszik, akkor ez tetszik. Mindenki maga döntse el, hogy mi jó neki.

A cél kérdésköre:

- Van egy felállított ideáloed, amit el szeretnél érni? Ha van, akkor ki vagy mi az? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Én is imádtam Schwarzeneggert régen, mint mindenki szerintem, még a könyvét is megvettem, meg a testépítők is tetszenek, de én én vagyok. Szerintem senki ne akarjon hasonlítani valakire és utánozni.
- Van egy konkrét céloed a tested építésével? Ha van, akkor mi? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Tartani akarom a szintet és nem alább adni.
- Mik a hosszú és rövidtávú terveid tested építésével kapcsolatban?
- Nincsenek nagy terveim. Jól akarok végezni a munkámat, amihez hozzátartozik, hogy karbantartsam a testemet és tartsam a szintet.
- Van időbeli célkitűzésed a testgyakorlás terén? → el tudod képzelni, hogy egyszer mindezt abbahagyod?
- Addig csinálom, míg lesz rám kereslet úgymond. Amellett, hogy kell edzenem, szeretem is csinálni.
- Céloed elérése érdekében megteszel minden tőled telhetőt?
- Talán többet is. *Nevet*.
- Céloed gyorsabb elérése érdekében folyamodtál már illegális testépítő szerek alkalmazásához? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Próbáltam, de nem jött be, nem kirakatizmokat akarok.
- Szeretnéd, hogy gyermeked is ilyen vagy hasonló életmódot folytasson a te példádát látva?
- Mindenképpen. Kell a céltudatosság, a rendszeresség és erre a sport tanít meg. A gyúrás még önfegyelmet és türelmet is tanít.

Testgyakorlás kérdésköre:

- Mit teszel tested karbantartása érdekében?
- Edzek, normálisan eszem és vitaminokat szedek mindennap. Hetente ötször edzek, a különóráim mellett. Hétfő a láb, kedd a bicepsz, tricepsz és hát,

szerda a has, csütörtök a nyújtás és laza kardió napja és pénteken a különóráim megtartása után, pedig amit éppen bírok.

- Mennyi időt fordítasz erre?
- Az edzés mindennapos, talán sok is, mert nincs ideje az izmaimnak regenerálódni.
- Amikor tehetem, alszom. *Nevet*.
- Tened kellene még valamit a hatékonyság érdekében? Ha igen, akkor mit? Ha nem akkor miért nem?
- Isten ments'. *Nevet*.
- Napjaidat eredményesen és elégedetten zárod le?
- Én meg vagyok velük elégedve, soha nem unatkozom.
- Fontos számodra, hogy társaiddal az edzőteremben baráti viszonyt alakíts ki? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Persze, hogy fontos, mert az is a munkahelyem. Meg hát bírom a kis hülyéket*Nevet*.
- Fontos számodra az edzőterem kellemes hangulata? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Ez is fontos, mert az ember ott szeret lenni, ahol jól érzi magát és szeretik. Ha jó a hangulat, akkor vendégeim is vannak többen.
- Mit gondolsz, ez az edzőterem, ahová gyakorta eljársz, légkörével és vendégeivel hozzájárul az idő hatékonyabb és eredményesebb eltöltéséhez vagy inkább nem? Miért?
- Mindenképpen hozzátesz, mert már kialakítottunk egy kisebb csapatot. Kiket gyakran én is leedzem, annak ellenére, hogy magát is letudná. Hevzi még újgyerek, de őt is kedvelem, Ági meg a legjobb shaket csinálja.

Motiváció kérdésköre:

- Mi indított el azon a pályán, hogy testépítéssel kezdj el foglalkozni?
- Soha nem akartam szokványosan élni. Az embereket megosztja egy hatalmas férfi látványa. Van, akinek tetszik, van, akinek nem. Az utóbbi általában nem szokott érdekelni, főleg ha nem ismerem.

- Mi indított el azon a pályán, hogy testedet ilyen módon, ilyen intenzitással műveld?
- Hatalmas szerettem volna lenni önerőből. Szeretem, hogy megnéznék és ezért tennem kell.
- Van példaképed? Ha van, akkor ki vagy mi az? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Régen Schwarzi volt, de most már magam. *Nevet*.
- Van, ami motivál téged? Ha van, akkor mi vagy ki az? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Motivál, hogy utánam fordulnak és összesúgnak mögöttem, ilyenkor mindig nagyobb erőbedobással állok neki edzeni. Az is jó érzés, ha tanácsot kérnek és hozzám jönnek edzeni, mert rajtam kívül rengeteg kick-box edző van a városban.
- Fontos számodra a motiváció? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Persze, hogy fontos, mi vinne tovább?
- Fontos számodra a társaid véleménye rólad? Ha igen, akkor miért? Ha nem akkor, miért nem?
- A közeli véleménye fontos, mert építő lehet, de ha az utcán azt kapom, hogy „anyád, mekkora állat”, akkor azt nem veszem magamra.
- Többnyire adsz mások véleményére, ha a külsődről vagy akár személyiségedről van szó? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Ebben is csak a közeli érintettek.
- Kik azok a közeli?
- Család, barátok, edzéshez, testépítéshez hozzáértők. Külsős nekem ne mondjon semmit.

A pénz kérdésköre:

- Mennyire tartod fontosnak a pénz szerepét mai világunkban?... Miért?
- Fontos persze, abból élünk. Mindenki sokat akar belőle, én is... *Nevet*.
- Mit gondolsz, a pénz mennyire játszik szerepet abban, hogy valaki elérje a testével kapcsolatos célját/céljait?

- A legnagyobb szerepet játssza, ha már szerepről beszélünk. Ha van pénzed, akkor vagy valaki.
- Átlagosan havonta mennyit költesz tested építésére, edzésre, sportolásra?
- Sokat. *Nevet*. Mindig a legjobb fehérjét, a legjobb táplálékkiegészítőket és vitaminokat veszem meg, mert nagyon sok kamu van a piacon. A teremben még sokan kísérleteznek, pedig hiába mondom, hogy a Super Mass Gainer a legjobb. Nem hallgatnak az örege. *Nevet*
- Ez összegben kifejezve?
- Jaa, hát olyan 50 ezer forint.
- Átlagosan havonta mennyit költesz kozmetikumokra, szépségkezelésekre?
- Fodrászhoz, kozmetikushoz járok, de mivel baráti áron van a csajtól, így csak havi 15-öt körülbelül.
- Ezt a havonta elköltött összeget soknak, kevésnek vagy pont elegendőnek tartod magadhoz és lehetőségeidhez mérten? (A felsorolásban már válaszlehetőségek is elfogadhatóak)
- Szerintem nem sok annak ellenére, hogy sok mindent szedek.
- Ezt a havonta elköltött összeget soknak, kevésnek vagy pont elegendőnek tartod másokhoz, barátaidhoz vagy ideáljaidhoz mérten? (A felsorolásban más
- válaszlehetőségek is elfogadhatóak)
- Az igazi testépítők biztos sokkal többet költenek, mert nekik „kell” a szteroid is meg minden. Nem tudom, hogy például Kik mennyit költ.

Előzmények kérdésköre:

- Voltak valaha testsúly problémáid? Ha igen, akkor → Érték emiatt sérelmek?
- Nem volt semmilyen problémám, csak nem voltam ekkora. Nem is bántottak soha a kinézetem miatt.
- Tudnád néhány szóval jellemezni gyermekkorodat? (Ha a szituáció és a megkérdezett engedi, akkor mélyebb betekintést próbálok nyerni.)

- Szeretem a szüleimet és mindent megpróbáltak megadni nekem. A gyerekkorom is elég sűrű volt, mert sokat segítettem édesapámnak.
- Szüleid támogattak/ támogatnak a testgyakorlás terén?
- Nem tudom, nem beszélünk sokat erről, meg amúgy sem, mert ritkán találkozunk. Messze laknak.
- (- Milyen rendszerességgel van lehetőséged manapság kapcsolatba kerülni szüleiddel?)
- Körülbelül héthavonta jutok haza.

Születési idő:1982

Iskolai végzettségek: rendészeti szakközépiskolai érettségi, személy- és vagyonőr tanfolyam

Foglalkozás: személyi edző, kommandós

3. Gömbi

Mentalitás kérdésköre:

- Mozgalmas életmódot folytatsz? Ha igen, akkor ez miben nyilvánul meg? Ha nem, akkor miért és miért?
- Igen, teljes mértékben, amikor tehetem, nem vagyok otthon, pörgök folyamatosan, programokról programokra megyek, és mivel az életem nagy részét a sport teszi ki, ezért legtöbbször ez irányba orientálódok.
- A jelenleg folytatott életmódod megfelel neked? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért?
- Nem vagyok teljesen megelégedve az életemmel, de tisztában vagyok vele, hogy szerencsés ember vagyok, de mivel törtető típusú embernek tartom magam, így mindig többet és többet akarok.
- De miért nem vagy elégedett?
- Nem tudom magam sem. Csabit borzasztóan tisztелеm, mert minden percét megtervezi precízen. Én nem tudok tervezni, mert folyamatosan olyan helyzetekben vagyok, amik változnak. Egyszer ide másszor oda kell mennem.

Nem vagyok nyugodt, míg Csabi igen. Csabi családja segíti is őt ebben, mert még a kaja a hűtőben is fel van címkézve és nevekre osztva. Én meg örülök, ha a hűtőben találok valamit.

- Mi a véleményed a társaid, barátaid életmódjáról?
- Az edzőtermi srácok teljesen normálisak, példaértékűek, rendesek, precízek, ha valamire szükségem van, akkor egyből segítenek.
- Életmódjukra is kíváncsi lennék, hogy mi a véleményed róluk?
- Nagyjából az én pörgésemnek az 50 százalékára tippelek. Egészségesen és rendszerezve élnek. Viszont nem érzem bennük a felfedezési vágyat, jó nekik minden, ami így van.
- Lenne mit változtatni a többiek életmódján?
- Nem hiszem, nem ítélem el a szurikat sem, csinálja, ha akarja. Mindenki saját maga dönt az életéről. Szabad felfogású gyerek vagyok. A prostituáltakat sem ítélem el, ha jó neki, akkor csinálja és még pénzt is kap érte. Véleményt nem mondok. Nem akarok gátolni. Nekem se mondja meg senki, hogy mit csináljak. Az ember, ha irányítják, akkor azt rohadtul parancsnak veszi, és már direkt sem csinálja meg. Ellentétben Csabival, mert benne megvan a segítőkészégi hajlam. Ezért is nagyon szeretem. Eléggé skizofrén gyerek vagyok, ő a másik felem.
- Van olyan tényező az életedben, amin változtatnál? Ha van, akkor mi az és miért változtatnál rajta?
- Persze, hogyne lenne, minden embernek van. Minél kevesebbet dolgozni és minél többet keresni, na jó ez vicc, mert nem egyszerű. Jó lenne egy kicsit jobban megerőltetni magamat a tanulás szempontjából, még el sem kezdtem a szakdolgozatomat írni, de nem érdekel, mert időm sincs rá. Egyedülálló vagyok, és nincs, aki ösztönözzön. Ha lenne egy asszonyom, aki azt mondaná, hogy ha nem csinálod meg, akkor nincs szex. *Nevet*
- Kérlek, meséld el, hogy hogyan telik egy napod hétközben és hogyan hétvégén?
- Általában 8-9 óra felé kelek. Délelőttönként próbám van, mivel zenélek egy amatőr bandában, énekes is vagyok mellékállásban. Utána általában úgy intézem a dolgaimat, hogy tudjak találkozni a barátaimmal, mondjuk egy

ebédre, 14 óráig, hogy színesebb legyen a napom. 15 órától szoktam gyerekeknek tartani edzést, akik nevelőotthonban laknak, illetve fogyatékkal élnek, ami nem kis munka és fél ötig tart. 17 órától pedig a saját klubbomba tartok edzést a saját csoportomnak. Amikor ez is véget ért, akkor pedig én edzek a kondiban, ami 22 óráig tart. Ez egy átlagos nap. Ezután várom a hölgyeket. *Nevet* Ha késnek kint maradnak.*Nevet* Hétvége: versenyzek vagy bulizok. Randik, barátok. Csajozom és iszom.

- Mit jelent számodra a tested építése?
- Ez érdekes, hogy miért csinálom, nem gondolná senki, de komoly önbizalom problémáim vannak, éppen ezért egészen fiatalon az volt a képem, hogy a csajok mennyire bírják az izmos faszikat. Mindig is olyan testre vágytam, hogyha lemegyek a strandra megnézzenek. Ez kezdett már zavarni manapság. Minimálisan egészséges, ha valaki folyamatosan edz és jól is eszik, de a legfontosabb a kinézet, minden a szexről szól.
- Mit jelent számodra az edzőterem látogatása?
- Második otthon. Minden ott van, ami az életemet körbeveszi, a mozgás, a sport szeretet, az izzadságszag, a nagyon sok csinos lány, aki futógépen fut.
- Fontos számodra az egészséges életmód? Ha fontos → Mit jelent számodra az egészséges életmód? Ha nem, akkor miért nem fontos számodra az egészséges életmód?
- Fontosnak tartom, de nem élek egészséges életmódot. Nem vagyok olyan precíz, mint a srácok. Az egészséges életmód nem iszik meg egy üveg vodkát tegnap este és másnapos ma.
- Az egészséget vagy a külső megjelenést tartod motiválóbbnak?
- A külsőt. Egy életem van, úgy akarom élni, hogy élvezzem. A külsőségek a világon sokkal fontosabbak. Ha elmész valahova nem azt kérdezik meg, hogy ettél-e almát, hanem, hogy milyen felső van rajtad.
- A párválasztásban fontos számodra a külső megjelenés? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?

- Igen! Nekem mindig a legjobb nők kellene, a külső az egyik legfontosabb. Te sem jönnél össze egy dagadt *aszival. Olyan nő kell, aki mindig megmozgat, és ha ránézek, akkor mindig beindít. Még nem találtam meg ezt a nőt.
- Miért fontos ennyire, hogy nagyon csinos legyen?
- Tök egyértelmű! Ha választanál egy Trabant és egy Porsche között? Mind a kettő megy, de a jobb kell. Ez egyértelmű. Ami szép, az vonzó, és ami vonzó az kell.
- Kérlek, körvonalazd, hogy milyen egy számodra vonzó nő.
- Érdekes, mert nincs ideálom. Voltam már elég sokféle hölgyel. Volt szőke, barna, vörös. Legyen szép nagy melle, formás fenéke, 55 kiló fölé ne menjen a súlya, mert szeretem dobálni őket. A pluszt úgy kapja, hogy kell egy bizonyos tűz, ami a szemében van.
- Kérlek, körvonalazd, hogy mit jelent számodra a „szép” fogalma az emberi testtel kapcsolatban.
- Coca Cola... legyen formás, mint a palackja a kólának.
- Mit vagy kit tartasz szépnek és vonzónak?
- Szép az bármi lehet, igazából az, ami hirtelen tetszést vált ki valakiből. Vonzó csakis emberi lény lehet. Benne van a szóban, hogy „vonzalom”, ami emberek között van meg. Vonzalmat belőlem nők tudnak kiváltani szerencsére. *Nevet*
- Meg tudnál nevezni egy hírességet, akit te szépnek és vonzónak tartasz? Ha meg tudott nevezni, akkor → Őt miért tartod szépnek és vonzónak?
- Nekem Jessica Alba, aki nagyon bejön, de imádom a kreol bőrű nőket is. Jessicának annyira tökéletes teste nincsen, de a kisugárzása csodálatos. Kicsit kislányos is. A férfiak szeretik a kislányos nőket, mert tudnak rajtuk uralkodni, kissé a pedofília is előjön.
- Meg tudnád fogalmazni, hogy mit jelent számodra a „tökéletes” szó?
- Ez most akármi lehet? Megmondom: gyerekkoromban fogalmazódott meg, apukámmal rengeteget jártunk horgászni és sosem értettem, hogy miért van az, hogy ha leültem és teljes megnyugvás volt, a koszban, dzsuvában és néztem

a naplementét. Nekem az volt a tökéletes. Mindig néztem, de már nem járunk horgászni, nincs is időm.

- Van számodra olyan személy, akit tökéletesnek látsz? Ha van, akkor ki az? Ha van, akkor miért tartod őt tökéletesnek? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Nincs, nincs tökéletes ember. Ha mindenki tökéletes lenne, akkor a világ el lenne cseszve. Van, hogy a hibákat is lehet szeretni. Kellenek a csalódások. Kell tanulni a hibákból.
- Mit gondolsz a testépítéshez való viszonyulásodról?
- Nem vagyok megelégedve a testemmel, de időm és a lustaságom nem engedi, hogy többet tegyek. Talán sosem fogom elérni, azt, amit szeretnék. Le kéne venni a fejemet is és kicserélni.
- Véleményed szerint létezik egy olyan határ, amelyet valaki átlépve már az abnormalitás talajára lép?
- Hogyne. Vannak, akik már úgymond nem fogják fel azt, hogy a sok cucctól már túlzásba esnek. Egy szép testről nem egy bárányfelhő jut eszembe, mikor már egy felhőre hasonlít a srác háta, olyan izmos.

A cél kérdésköre:

- Van egy felállított ideáloed, amit el szeretnél élni? Ha van, akkor ki vagy mi az? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Nincs. Nem tudnék példát felhozni, arra hogy kire akarok hasonlítani, akarjanak ők hasonlítani rám. Nem tudok felállítani egy ideált, mert nem fogom soha elérni a versenyeken felállított súlyhatárok miatt. Hétfévére 3 kilót kellene leadnom.
- Van egy konkrét célod a tested építésével? Ha van, akkor mi? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Magamnak akarok megfelelni csak, és mivel eléggé maximalista vagyok, és amit el nem érek, azt el akarom.
- Mik a hosszú és rövidtávú terveid tested építésével kapcsolatban?
- Rövidtávú mindig a verseny előtti felkészülés. Hosszútávon folyamatosan fent akarom tartani a külsőm szépségét

- Van időbeli célkitűzésed a testgyakorlás terén? → el tudod képzelni, hogy egyszer mindezt abbahagyod?
- Magamnak akarok megfelelni, mint már mondtam. Ahogy öregszik az ember, már kevesebbet kéne lejárni a kondiba, mert káros is lehet. Nem úgy kell, mint manapság. Nem annyi súlyt szeretnék megmozgatni, mint manapság. Folytatni kell, de nem ilyen intenzitással.
- Célod elérése érdekében megteszel minden tőled telhetőt?
- Nem, lusta vagyok, sokszor felülírja az agyam, azt hogy mit kéne csinálnom. Lehetnék sokkal pedánsabb, vehetnék példát Csabitól.
- Célod gyorsabb elérése érdekében folyamodtál már illegális testépítő szerek alkalmazásához? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Nem, soha és nem is tervezem, nem élek egészséges életmódot, de ennyire nem akarok elfajulni. Soha, soha, soha.
- Szeretnéd, hogy gyermeked is ilyen vagy hasonló életmódot folytasson a te példádát látva?
- Nem akarom, hogy ugyanazt csinálják, mint én. Azt akarom, hogy sportoljanak, ha fiam lesz, akkor kick-boxoljon, ha lányom, akkor korcsolyázni viszem.
- Miért pont korcsolyázni?
- Szerintem a műkorcsolya ez egyik legszebb és legnőiesebb sport, a kick-box pedig a legjobb férfi sport.

Testgyakorlás kérdésköre:

- Mit teszel tested karbantartása érdekében?
- Az eddig említetteteket. Igyekszem belesűríteni a testmozgást a napjaimba.
- Mennyi időt fordítasz erre?
- Majdnem minden napomat, azon belül 3-4 órát.
- Tened kellene még valamit a hatékonyság érdekében? Ha igen, akkor mit? Ha nem akkor miért nem?
- Persze, kevesebb alkoholt fogyasztani, kevesebbet bulizni, kevesebbet éjszakázni.
- Napjaidat eredményesen és elégedetten zárod le?

- Nem, de ez nem a sportnak köszönhető. Hanem annak, ahogy élek.
- Fontos számodra, hogy társaiddal az edzőteremben baráti viszonyt alakíts ki? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Segít elengedni magamat, hogyha tudom, hogy olyan emberekkel vagyok körbevéve, kik ismernek, és nem néznek le. Igen, nagyon fontos és motiváló is gyakran.
- Fontos számodra az edzőterem kellemes hangulata? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Igen, meghatározó, nagyon sokszor, ha egy kicsit rosszabb kedvem van és lemegyek, akkor már maga a hangulat a zene és a világítás már megnyugtat. Tetszik, hogy emberekkel vagyok körülvéve. Szeretem látni, ahogy edzenek és foglalkoznak magukkal.
- Mit gondolsz, ez az edzőterem, ahová gyakorta eljársz, légkörével és vendégeivel hozzájárul az idő hatékonyabb és eredményesebb eltöltéséhez vagy inkább nem? →Miért?
- Igen, teljes mértékben, csak hiányolok még egy medencét. *Nevet*

Motiváció kérdésköre:

- Mi indított el azon a pályán, hogy testépítéssel kezdj el foglalkozni?
- A csajok, mint már mondtam. A kick-bokszt mellett kondicionálok kiegészítésként, lenyűgöző eredményeket érek el. Ötszörös világbajnok, ötszörös Európa bajnok és egyszeres Világjátékok bajnok vagyok. Büszke vagyok magamra és mások is büszkék rám.
- Mi indított el azon a pályán, hogy testedet ilyen módon, ilyen intenzitással műveld?
- Az már a külsőség. Kell a bokszt, de inkább a rajzoltág a fontos, úgy akarok kinézni, mintha megrajzoltak volna.
- Van példaképed? Ha van, akkor ki vagy mi az? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Mindenkinek van, de igazából egy személyre nem tudom leszűkíteni. Családom a legfőbb példaképem. Legjobb példát még a barátoktól lehet kapni és nekem nagyon jó barátaim vannak.

- Van, ami motivál téged? Ha van, akkor mi vagy ki az? Ha nincs, akkor miért nincs?

Anélkül semmit nem érne semmi. A gyerekek motiválnak, mióta elkezdtem edzősködni, azóta újraélem azt az időszakot, mint amikor én voltam kicsi és én voltam ott, mint most ők. Imádom őket, annak ellenére, hogy gyerekekkel foglalkozni nagyon nehéz. Amikor megkaptam a gyerekeket a második győzelmem után, azt Józsi bának köszönhetem. Azt mondta, hogy már tudok velük foglalkozni. Nagyon örültem, mert nagyon szeretem őket. Gömbi bácsinak hívnak.

- Fontos számodra a motiváció? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Előbb is mondtam. *Nevet*
- Fontos számodra a társaid véleménye rólad? Ha igen, akkor miért? Ha nem akkor, miért nem?
- Persze, minden ember számára fontos, csak vannak olyan dolgok, amiket az ember elraktároz, míg olyanok is, ami az egyiken be a másikon ki. Fontos, hogy kitől mit hallok. Önfejú vagyok, nehezen tudok más tanácsára hallgatni, szeretem a saját utamat járni. Egyszer adok a véleményekre, egyszer pedig nem.
- Többnyire adsz mások véleményére, ha a külsődről vagy akár személyiségedről van szó? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem? (Előzőben kifejtve.)

A pénz kérdésköre:

- Mennyire tartod fontosnak a pénz szerepét mai világunkban?... Miért?
- Az lenne a legjobb, ha a világon nem lenne pénz, de ez irányít mindent, minden a pénzről szól. Valakit boldoggá tehetsz úgy is, hogy csak vagy, de hogy meghívd egy fagyira, ahhoz már pénz kell.
- Mit gondolsz, a pénz mennyire játszik szerepet abban, hogy valaki elérje a testével kapcsolatos célját/céljait?
- Nem használok szereket, nekem a pénz maximum a kondi bérletre megy el.
- Átlagosan havonta mennyit költesz tested építésére, edzésre, sportolásra?
- Kb. 25 ezer, szerencse, hogy nem kell fizetnem a többiekért

- Átlagosan havonta mennyit költesz kozmetikumokra, szépsézetni kezelésekre?
- Hasonló összeget.
- Ezt a havonta elköltött összeget soknak, kevésnek vagy pont elegendőnek tartod magadhoz és lehetőségeidhez mérten? (A felsorolásban már válaszlehetőségek is elfogadhatóak)
- Igazából a keresetemnek nem olyan nagy részét veszi ez el és mivel még nem tartok fent lakást és otthon élek, még nem érzem ezt akkora összegnek. Ha érezném, akkor lehet, hogy otthon fekvőznék.
- Ezt a havonta elköltött összeget soknak, kevésnek vagy pont elegendőnek tartod másokhoz, barátaidhoz vagy ideáljaidhoz mérten? (A felsorolásban más válaszlehetőségek is elfogadhatóak)
- Csabinak nem hiszem, hogy ez akkora összeg lenne, de a szegényebb sorsú ismerőseimnek igen. Ha belegondolok, hogy anyám fizetésének felét elköltöm csak a bulizásra, akkor miért nem költenék az edzésre is? Ideáljaimhoz képest meg szinte semmi.

Előzmények kérdésköre:

- Voltak valaha testsúly problémáid? Ha igen, akkor → Érték emiatt sérelmek?
- Nem, nem volt.
- Tudnád néhány szóval jellemezni gyermekkorodat? (Ha a szituáció és a megkérdezett engedi, akkor mélyebb betekintést próbálok nyerni.)
- Én voltam az a gyerek, akitől várták a csodát és egyetemet fogok végezni. Vannak féltestvéreim. Én vagyok a jó gyerek és a példa. Jó családban nevelkedtem. Kiegyensúlyozott gyermekkorom volt az elvárásokat leszámítva.
- Szüleid támogattak/ támogatnak a testgyakorlás terén?
- Igen, teljes mértékben, nagyon sportorientáltak, ők is sportoltak és kézenfekvő volt, hogy én is fogok, aminek borzasztóan örülök. Sokat köszönhetek nekik.
- (- Milyen rendszerességgel van lehetőség manapság kapcsolatba kerülni szüleiddel?) (Otthon, a szülői házban él.)

Születési idő: 1990

Iskolai végzettségek: Testnevelési Egyetem- sportedző, Utazási ügyintézői szakma, jelenleg Kodolányi János főiskola- turizmus és vendéglátás

Foglalkozás: tanuló, edző (kick-box edző gyermekek részére), hivatásos sportoló

4. Kik

Mentalitás kérdésköre:

- Mozgalmas életmódot folytatsz? Ha igen, akkor ez miben nyilvánul meg? Ha nem, akkor milyen és miért?
- Eléggé, most csinálom az új helyet (szolárium komplexum bérlése és üzemeltetése a belvárosban), nagyon sok dolgom van vele és persze ott van a kondi is.
- Jelenleg folytatott életmódod megfelel neked? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért?
- Alig van időm valamire, Dia (Kik barátnője) mindig csesztet is velem, hogy nem foglalkozom vele eleget, de amúgy meg imádom az életemet. Szeretnék több pénzt. -*Nevet*.
- Mi a véleményed a társaid, barátaid életmódjáról?
- *Nevet*. Lenne mit változtatni.
- Fel tudnál sorolni párat?
- Kikkel kapcsolatban?
- A köreidből, akikkel együtt töltöd a napjaidat a teremben.
- Csabi lehetne kicsit férfiasabb, mert nagyon vékony, próbálkozik a kreatívabb mostanság, aztán majd ki tudja mi lesz. Például Hevzi jó srác, bírom meg minden, de minek kell állandóan röhögni? Jenci egy állat, de nagyon jó fej, komolyan veszi az edzést, a többiekről meg inkább nem mondok semmit. *Nevet*.
- Lenne mit változtatni a többiek életmódján? (Ezt a kérdést nem tettem fel, mert az előzővel válaszolt.)

- Van olyan tényező az életedben, amin változtatnál? Ha van, akkor mi az és miért változtatnál rajta?
- Mondom, több szabadidő, bár utálok unatkozni. Meg el akarok költözni otthonról, csak most minden pénzem a szoláriumba investáltam.
- Kérlek, meséld el, hogy hogyan telik egy napod hétközben és hogyan hétvégén.
- Dolgozom minden nap, egyszer a szoliban, máskor meg a kondiban tartok edzéseket. Nincs különbség a napjaimban.
- Mit jelent számodra a tested építése?
- Amikor csak tehetem, edzek, de mostanában egyre kevesebbet, mert nem jut rá időm. Nagyon izmos akarok lenni és fogyni is akarok, mert van miből. Január elsejétől kezdtünk el a srácokkal diétázni, mert mindenki fogyni akar.
- Mit jelent számodra az edzőterem látogatása?
- A munkahelyemet, az életemet. Ingyen edzhetek. *Nevet*.
- Fontos számodra az egészséges életmód? Ha fontos → Mit jelent számodra az egészséges életmód? Ha nem, akkor miért nem fontos számodra az egészséges életmód?
- Most már fontos, de eddig nem volt az, mert nagyon szeretek enni. Tetszik ez a diéta. *Nevet*.
- A diéta segít, hogy egészségesebben étkezz?
- Hát muszáj, mert különben vesztek.
- Az egészséget vagy a külső megjelenést tartod motiválóbbnak?
- Akkor már a megjelenést.
- A párválasztásban fontos számodra a külső megjelenés? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Nagyon fontos, egy nő legyen szexi és csinos. Nagy mellű, vékony és szép arcú, meg tudjak jelenni vele.
- Kérlek, körvonalazd, hogy milyen egy számodra vonzó nő.
- Nagy, nem lógó mell, kicsi segg, barnás bőr, szép arc. Kb. ennyi.
- Kérlek, körvonalazd, hogy mit jelent számodra a „szép” fogalma az emberi testtel kapcsolatban.

- Nem szeretem a vékony férfiakat, szerintem gáz, ha egy férfin nincs izom. A nők meg ne legyenek hájasak.
- Mit vagy kit tartasz szépnek és vonzónak?
- Magamat. *Nevet*. Nem tudom...
- Meg tudnál nevezni egy hírességet, akit te szépnek és vonzónak tartasz? Ha meg tudott nevezni, akkor → Őt miért tartod szépnek és vonzónak?
- Hát mit tudom én? Nem tudok.
- Meg tudnád fogalmazni, hogy mit jelent számodra a „tökéletes” szó?
- Tökéletes én vagyok. *Nevet*. Szerintem nincs olyan, hogy tökéletes.
- Van számodra olyan személy, akit tökéletesnek látsz? Ha van, akkor ki az? Ha van, akkor miért tartod őt tökéletesnek? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Dehogyan van...
- Ha megkérdezhetem, akkor miért nincs?
- Mert olyan nincs, hogy tökéletes!
- Mit gondolsz a testépítéshez való viszonyulásodról?
- Imádom edzeni és edzést is tartani, szeretem, hogy főnyökként néznek rám.
- Véleményed szerint létezik egy olyan határ, amelyet valaki átlépve már az abnormalitás talajára lép?
- Mindenki azt csinálja, amit akar. Én is szedtem szteroidokat, csak bevezesedtem tőle. Ha erre gondolsz?
- Gondolhatok akár erre is, nekem az fontos, hogy te a kérdés hallatván mire gondolsz.
- Akkor jó.

A cél kérdésköre:

- Van egy felállított ideáloed, amit el szeretnél érni? Ha van, akkor ki vagy mi az? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Vannak a plakátokon a kondiban férfiak, na azok tetszenek, de tuti, hogy nem önerőből lettek ilyenek.
- Hanem?
- Biztos, hogy cuccoznak, így senki nem néz ki önerőből.

- Ezt biztosan állítod?
- Láttam már pár dolgot... sőt, tudom is. *Nevet*.
- Van egy konkrét célod a tested építésével? Ha van, akkor mi? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Fogyni és izmosodni akarok, az alap már meg van.
- Mik a hosszú és rövidtávú terveid tested építésével kapcsolatban?
- Hát nincsenek, mondom... fogyni akarok, izomtömeg növeléssel együtt
- Van időbeli célkitűzésed a testgyakorlás terén? → el tudod képzelni, hogy egyszer mindezt abbahagyod?
- Régóta csinálom és sokáig is akarom, ameddig csak tudom. Meg miért ne csinálnám, ha ingyen van?
- Célod elérése érdekében megteszel minden tőled telhetőt?
- Szerintem igen. Most már igen.
- Célod gyorsabb elérése érdekében folyamodtál már illegális testépítő szerek alkalmazásához? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Igen, de ezt már régebben is mondtam. Volt alkalom, hogy kaptam szurit a sráctól.
- Szeretnéd, hogy gyermeked is ilyen vagy hasonló életmódot folytasson a te példádát látva?
- Valamit mindenképpen csináljon szerintem. Edzeni is lejárhat.

Testgyakorlás kérdésköre:

- Mit teszel tested karbantartása érdekében?
- Most itt a diéta, meg az edzés. A teremből a szoliig most bicóval megyek, meg futni is szoktam.
- Mennyi időt fordítasz erre?
- Minden napot. *Nevet*.
- Tenedd kellene még valamit a hatékonyság érdekében? Ha igen, akkor mit? Ha nem akkor miért nem?
- Jó ez így, de lehet, hogy jól jönne egy szuri, de akkor Dia megölné. *Nevet*.
- Napjaidat eredményesen és elégedetten zárod le?

- Nagyon. *Nevet*.
- Fontos számodra, hogy társaiddal az edzőteremben baráti viszonyt alakíts ki? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Hát muszáj, mert velük dolgozom.
- Fontos számodra az edzőterem kellemes hangulata? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Így csak több vendég jön, ha jó a hangulat. De ha nem az enyém lenne, akkor is fontos lenne.
- Mit gondolsz, ez az edzőterem, ahová gyakorta eljár, légkörével és vendégeivel hozzájárul az idő hatékonyabb és eredményesebb eltöltéséhez vagy inkább nem? Miért?
- Akármelyik edzőteremről van szó, nagyon fontos a légkör. Már csak miatt is jönnek az emberek és jobban érzik magukat. Van, aki rengeteg időt itt tölt.

Motiváció kérdésköre:

- Mi indított el azon a pályán, hogy testépítéssel kezdj el foglalkozni?
- Fogyni akartam, meg a fociból is jött. (Kik öccsével, Csabival gyermekkoruk óta fociztak)
- Mi indított el azon a pályán, hogy testedet ilyen módon, ilyen intenzitással műveld?
- Ha már ott voltam, akkor komolyan csináltam, hogy legyen értelme.
- Van példaképed? Ha van, akkor ki vagy mi az? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Nincs kimondott példaképem, magam miatt csinálom. Bár, mondjuk szeretnék úgy kinézni, mint a 300-ból a harcosok. *Nevet*.
- Van, ami motivál téged? Ha van, akkor mi vagy ki az? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Magamat motiválom, meg jó hallani, hogy mások is küzdenek mellettem. Jól kell kinézni, ha már edző vagy, nem lehetek puhány.
- Fontos számodra a motiváció? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Csak magam miatt.

- Fontos számodra a társaid véleménye rólad? Ha igen, akkor miért? Ha nem akkor, miért nem?
- Valamilyen szinten fontos, de nem halok bele, ha valakinek nem tetszek, magamnak akarok tetszeni, meg Diának, de neki mindenhogy tetszem.
- Többnyire adsz mások véleményére, ha a külsődről vagy akár személyiségedről van szó? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Nagyobb emberek szavára adok, de annyira nem.

A pénz kérdésköre:

- Mennyire tartod fontosnak a pénz szerepét mai világunkban?... Miért?
- A legfontosabb, hogy mennyi pénzed van, az határoz meg téged a világban.
- Mit gondolsz, a pénz mennyire játszik szerepet abban, hogy valaki elérje a testével kapcsolatos célját/céljait?
- Sokba kerülnek a tömegnövelők, szteroidok meg minden, szóval elég fontos.
- Átlagosan havonta mennyit költesz tested építésére, edzésre, sportolásra
- Az edzésre semennyit, tömegnövelőre, fehérjére, kreatinra meg hasonlókra kb.30 ezret havonta.
- Átlagosan havonta mennyit költesz kozmetikumokra, szépsészeti kezelésekre?
- Szolira már nem költök és akkora igényeim már nincsenek, hogy kozmetikushoz menjek, mert otthon megcsinálom magamnak vagy Dia segít. Régen voltam kozmetikusnál, de csak azért mert unatkoztam. Tusfürdő meg mindig van otthon.*Nevet*.
- Ezt a havonta elköltött összeget soknak, kevésnek vagy pont elegendőnek tartod magadhoz és lehetőségeidhez mérten? (A felsorolásban már válaszlehetőségek is elfogadhatóak)
- Szerintem az én szintemhez ez normális mennyiség. Ha kevesebbet költenék, akkor nem lennék ilyen.
- Ezt a havonta elköltött összeget soknak, kevésnek vagy pont elegendőnek tartod másokhoz, barátaidhoz vagy ideáljaidhoz mérten? (A felsorolásban más válaszlehetőségek is elfogadhatóak)
- Szerintem ugyanannyit költünk a többiekkel erre.

Előzmények kérdésköre:

- Voltak valaha testsúly problémáid? Ha igen, akkor → Érték emiatt sérelmek?
- Mindig is kövér gyerek voltam, csúfoltak is, sokszor emiatt voltak is problémáim. Ezért is kezdtem el először focizni és utána edzeni. De már kinőttem belőle.
- Tudnád néhány szóval jellemezni gyermekkorodat? (Ha a szituáció és a megkérdezett engedi, akkor mélyebb betekintést próbálok nyerni.)
- Vicces, bővelkedő, mozgalmas.
- Szüleid támogattak/ támogatnak a testgyakorlás terén?
- Anyu most úgy főz, hogy az jó legyen a diétámnak. Direkt vettünk steviát meg kókuszolajt, hogy azzal tudjon főzni.
- (- Milyen rendszerességgel van lehetőség manapság kapcsolatba kerülni szüleiddel?) (Otthon, a szülői házban él.)

Születési idő: 1987

Iskolai végzettségek:érettségi, majd OKJ-s személyi edző tanfolyam

Foglalkozás: személyi edző, edzőterem-és szolárium stúdió üzemeltető

5. Laci

Mentalitás kérdésköre:

- Mozgalmas életmódot folytatsz? Ha igen, akkor ez miben nyilvánul meg? Ha nem, akkor miért és miért?
- Hát, mondhatni. Ha az edzésről van szó, akkor igen, de nem túl mozgalmas az életem.
- A jelenleg folytatott életmódod megfelel neked? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért?
- Szeretnék többet szórakozni és ismerkedni, de munkám nem engedi. Kiknél meg nem tudok ismerkedni, mert oda csak nagyon fiatalok járnak edzeni.
- Mi a véleményed a társaid, barátaid életmódjáról?
- Semmi, nincs véleményem.

- Lenne mit változtatni a többiek életmódján?
- Az előző kérdésből kiindulva nem is változtatnék.
- Van olyan tényező az életedben, amin változtatnál? Ha van, akkor mi az és miért változtatnál rajta?
- Jó lenne már egy stabil párcapcsolat, meg több szabadidő. Szeretném a barátnőmet elvinni ide-oda, sok időt kettesben tölteni, de mivel nincs senkim, ezért nem is járok sehova. Edzeni is csak azért ide járok, mert a melőből csak egy emeletet kell lejönnöm.
- Kérlek, meséld el, hogy hogyan telik egy napod hétközben és hogyan hétvégén.
- Nincs sok változás benne. Hétköznapokon dolgozom napi 8-9 órában, utána lemegyek edzeni és megyek haza. Szeretek filmet nézni és nassolni, mert szerencsére nem vagyok az a hízékony típus. Hétvégéken ritkán, de összefutok a haverjaimmal egy sörre, de legtöbbször a filmjeimmel töltöm.
- Mit jelent számodra a tested építése?
- Valamit sportolni kell, azt mondják. Heti háromszor egy órát minimum. Meg hát közel van és mit csináljak munka után? Hízni szeretnék, de nem megy. Gizda fajta vagyok.
- Mit jelent számodra az edzőterem látogatása?
- Időtöltést leginkább, meg szeretem is azért, mert csinállok valamit.
- Fontos számodra az egészséges életmód? Ha fontos → Mit jelent számodra az egészséges életmód? Ha nem, akkor miért nem fontos számodra az egészséges életmód?
- Hát fontos, de mivel nem hízok, így nem látom a káros következményeit egy mekis kajának. Szeretem a Norbi update ételeket is, de túl drágák. Lehetne, hogy jobban oda kéne figyelnem az étkezésemre.
- Az egészséget vagy a külső megjelenést tartod motiválóbbnak?
- A megjelenést, egy nő lehet úgy is szép, ha nem eszik egészségesen. Ha erre gondolsz...
- Akár gondolhatok erre is, de el tudnád mondani, hogy számodra inkább motiváló az egészséged szem előtt tartása, mint a megjelenésed, vagy fordítva?

- Nekem is inkább a megjelenés a fontosabb, mert mondom, hogy nem hízik.
- A párválasztásban fontos számodra a külső megjelenés? Ha igen, akkor miért?
Ha nem, akkor miért nem
- Persze, hogy fontos. Van az a mondás, hogy a külső megfog, a belső megtart, a jó szex meg összeláncol. Szeretem a szép nőket.
- Kérlek, körvonalazd, hogy milyen egy számodra vonzó nő.
- Szeretem a kerekded formákat, de olyan nem fontos, hogy szőke vagy vörös legyen. Volt már duci csajom is, mert olyan jó kisugárzása volt. De azért kövér ne legyen. Ja, meg hát korban hozzám illő.
- Kérlek, körvonalazd, hogy mit jelent számodra a „szép” fogalma az emberi testtel kapcsolatban.
- Hmm... nem gondolkodtam még ilyenén. Nekem az szép, ha összességében szép valaki. De igazából nem tudom.
- Mit vagy kit tartasz szépnek és vonzónak?
- A nőket. *Nevet*
- Meg tudnál nevezni egy hírességet, akit te szépnek és vonzónak tartasz? Ha meg tudott nevezni, akkor → Őt miért tartod szépnek és vonzónak?
- Imádom Angelina Jolie-t, meg Drew Barrymore-t is. Angeline Jolie szája, meg a szeme az gyönyörű, meg ugyebár most volt a mell levétele is és szerintem ez egy erős jellemre vall egy ilyen tett. Drew Barrymore meg egyszerűen helyes.
- Mit értesz az alatt, hogy „helyes”?
- Hát olyan kedves arca van, meg szerintem vicces is.
- Meg tudnád fogalmazni, hogy mit jelent számodra a „tökéletes” szó?
- Hát, őszintén még ezen sem gondolkodtam. Nem tudom, hogy mi lehet tökéletes, de szerintem nincs is olyan. Én vagyok tökéletes. *Nevet*.
- Van számodra olyan személy, akit tökéletesnek látsz? Ha van, akkor ki az? Ha van, akkor miért tartod őt tökéletesnek? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Ááá, nincs olyan, mert szerintem nincs tökéletes.
- Mit gondolsz a testépítéshez való viszonyulásodról?

- Csak sima időöltésként csinálom. Kicsivel több, mint egy éve edzek Kiknél, de alig növök.
- Véleményed szerint létezik egy olyan határ, amelyet valaki átlépve már az abnormalitás talajára lép?
- Nekem nem tetszik a felfújt test. Vannak, akik mindenféle testépítőszereket szednek, de nekem nem jönnek be utána sem. Jenci meg Kik például szerintem túlzásba viszik a gyúrást, mindig magukkal vannak elfoglalva, meg szerintem szednek is valamit.

A cél kérdésköre:

- Van egy felállított ideáloed, amit el szeretnél érni? Ha van, akkor ki vagy mi az? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Szeretnék izmosodni meg hízni, mert 170 cm vagyok és kb 70 kiló. Ideáloed meg nincs.
- Van egy konkrét céloed a tested építésével? Ha van, akkor mi? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Óó, előre hoztam a kérdést. *Nevet*.
- Mik a hosszú és rövidtávú terveid tested építésével kapcsolatban?
- Rövid csak az időöltés, a hosszú meg a hízás, de nem az a zsíros hízás, hanem szálkásodás.
- Van időbeli célkitűzésed a testgyakorlás terén? → el tudod képzelni, hogy egyszer mindezt abbahagyod?
- Ha meg van, hogy híztam, akkor már csak tartani akarom és idővel abbahagyni, mert gyereket szeretnék.
- Gyermeknevelés mellett nem akarsz már edzeni?
- Ahogy már mondtam, elég sokat dolgozom, és ha lesz gyerekem, akkor vele akarok foglalkozni és nem edzeni.
- Céloed elérése érdekében megteszel minden tőled telhetőt?
- Nem hinném, nem tudom mi az a minden. Szteroidozni nem szeretnék.
- Céloed gyorsabb elérése érdekében folyamodtál már illegális testépítő szerek alkalmazásához? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?

- Megint előre hoztam a kérdést. *Nevet*.
- Szeretnéd, hogy gyermeked is ilyen vagy hasonló életmódot folytasson a te példádát látva?
- Szerintem jó dolog a sport. Ha szeretnének, akkor sportolhatnak, de nem akarok semmit nem erőltetni.

Testgyakorlás kérdésköre:

- Mit teszel tested karbantartása érdekében?
- Sokat eszem és edzek, kb. ennyi.
- Mennyi időt fordítasz erre?
- Heti kb. 5-6 napot megyek le munka után.
- Tenedd kellene még valamit a hatékonyság érdekében? Ha igen, akkor mit? Ha nem akkor miért nem?
- Jobban és egészségesebben enni, amire te nyitottad fel a szemem, mert eddig még senki nem kérdezett rá. Meg lehet, hogy többet kéne olvasnom az edzésről. Az egy dolog, hogy Kik megadja az instrukciókat, de nem mindig csinálom úgy, hogy ő mondja, mert nem tudom.
- Napjaidat eredményesen és elégedetten zárod le?
- Nagyjából igen.
- Fontos számodra, hogy társaiddal az edzőteremben baráti viszonyt alakíts ki? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Annyira nem, mert nem vagyunk egy korosztály szerintem. Nem keressük annyira egymás társaságát.
- Fontos számodra az edzőterem kellemes hangulata? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Jó, hogy megy a zene, de igazából Kikkel vagyok sokat és ő meg jó fej. Elég nekem ennyi.
- Mit gondolsz, ez az edzőterem, ahová gyakorta eljársz, légkörével és vendégeivel hozzájárul az idő hatékonyabb és eredményesebb eltöltéséhez vagy inkább nem? Miért?

- Szeretek ott lenni, mert pörgés van és hangos zene, meg jók az eszközök is. Annyira nem érdekel.

Motiváció kérdésköre:

- Mi indított el azon a pályán, hogy testépítéssel kezdj el foglalkozni?
- Muszáj volt már valamit csinálnom.
- Mi indított el azon a pályán, hogy testedet ilyen módon, ilyen intenzitással műveld?
- Nem mindig művelem komolyan, csak mikor úgy érzem, hogy képes vagyok rá. Sokszor fáradtam megyek le.
- Van példaképed? Ha van, akkor ki vagy mi az? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Igazából nincs, tetszik pár férfitest, de nem foglalkoztam még ezzel a kérdéssel sem.
- Van, ami motivál téged? Ha van, akkor mi vagy ki az? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Elég motivációnak, ha bent a férfiakat látom.
- Persze, hogy elég, ha neked az elég.
- Akkor jó, akkor ők motiválnak legtöbbször.
- Fontos számodra a motiváció? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Hát erre nem tudok válaszolni, ne haragudj.
- Semmi baj.
- Fontos számodra a társaid véleménye rólad? Ha igen, akkor miért? Ha nem akkor, miért nem?
- Kik azok a társaim?
- Én itt az edzőtermi „társaidra” gondolok.
- Nem nagyon érdekelnek a vélemények, mert elvagyok így magammal.
- Többnyire adsz mások véleményére, ha a külsődről vagy akár személyiségedről van szó? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Ha nők mondanak véleményt, akkor arra próbálok adni, de amúgy nem nagyon.

A pénz kérdésköre:

- Mennyire tartod fontosnak a pénz szerepét mai világunkban?... Miért?
- Nagyon fontos, mert pénzből él az ember, minden pénzbe kerül
 - Mit gondolsz, a pénz mennyire játszik szerepet abban, hogy valaki elérje a testével kapcsolatos célját/céljait?
- Nagy szerepet játszik, az előbb említettek miatt.
- Átlagosan havonta mennyit költesz tested építésére, edzésre, sportolásra?
- Az edzőterem havi bérleti díját, kb 10 ezer forintot. Ugyanis van olyan, amit gondolom te is tudsz, hogy lehet kombinálni a bérletet szaunával, szoláriummal meg zuhanydíjjal. Van, hogy szaunázom is és akkor drágább.
- Átlagosan havonta mennyit költesz kozmetikumokra, szépsészeti kezelésekre?
- Max veszek egy hajszelét vagy egy arcbalzsamot.
- Ezt a havonta elköltött összeget soknak, kevésnek vagy pont elegendőnek tartod magadhoz és lehetőségeidhez mérten? (A felsorolásban már válaszlehetőségek is elfogadhatóak)
- Szerintem nem sok, amennyit költök.
- Ezt a havonta elköltött összeget soknak, kevésnek vagy pont elegendőnek tartod másokhoz, barátaidhoz vagy ideáljaidhoz mérten? (A felsorolásban más válaszlehetőségek is elfogadhatóak)
- Nem tudom, hogy a többiek mennyit költenek ilyenekre.

Előzmények kérdésköre:

- Voltak valaha testsúly problémáid? Ha igen, akkor →Érték emiatt sérelmek?
- Mindig is ilyen gizda voltam, ha ez problémának számít.
- Esetleg bántottak emiatt?
- Biztos beszólogattak, de melyik gyereknek nem szólnak be? Talán csak nem vettek elég komolyan.
- Tudnád néhány szóval jellemezni gyermekkorodat? (Ha a szituáció és a megkérdezett engedi, akkor mélyebb betekintést próbálok nyerni.)
- Kellemes volt, nem voltam nagy kritériumok alá helyezve és jó szülei vannak.
- Szüleid támogattak/ támogatnak a testgyakorlás terén?

- Nincs miben támogatniuk és nem is adnak semmiben segítséget, mert öfenntartó vagyok.
- Esetleg tudnak arról, hogy te gyakorta jársz edzeni?
- Biztos tudják, lehet, hogy említettem, de nem fontos téma ez nálunk.
- (- Milyen rendszerességgel van lehetőség manapság kapcsolatba kerülni szüleiddel?)
- Amikor csak akarunk, nem lakom olyan messze.

Születési idő: 1980

Iskolai végzettségek: Budapesti Gazdasági Főiskolát

Foglalkozás: irodai asszisztens

6. Hevzi

Mentalitás kérdésköre:

- Mozgalmas életmódot folytatsz? Ha igen, akkor ez miben nyilvánul meg? Ha nem, akkor miért és miért?
- Hát igen, mondhatni.
- A jelenleg folytatott életmódod megfelel neked? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért?
- Igen, jól érzem magamat. Én mindig jól érzem magamat.
- Mi a véleményed a társaid, barátaid életmódjáról?
- Mindenki más életmódot folytat. Mindenki egyéni dolga. Nem akarok rossz példát mondani.
- Lenne mit változtatni a többiek életmódján?
- Sokan túlgondolják a dolgokat, egy kis nyugi kéne sokak életébe.
- Van olyan tényező az életedben, amin változtatnál? Ha van, akkor mi az és miért változtatnál rajta?
- Tök jól elvagyok, nem változtatnék.
- Kérlek, meséld el, hogy hogyan telik egy napod hétközben és hogyan hétvégén.

- Hétköznapjaimon dolgozom, itt a fitnessben, általában reggel 8-kor kelek, fixen minden nap vannak vendégeim, közöttük Kikkel vagy egyedül edzek. Ez minden egyes hétköznap így van, majd hétvégén pedig legtöbbször barátnőmmel, barátaimmal vagyok vagy néha közösen.
- Akkor elég rendszerezett mindennapjaid vannak.
- Igen, szerencsére.
- Utánad néztem a közösségi portálon és felfedezni véltem, hogy te régen versenyeztél is, igaz ez?
- Így van!
- Mit jelent számodra a tested építése?
- Hát, amikor elkezdtem, akkor csak foci mellett szerettem volna egy kicsit izmosodni, mert nagyon kis vékony voltam. Kikkel kezdtem a focit is meg a kondit is. Az volt a terv, hogy majd egy bizonyos téli szünetben majd jól kigyúrjuk magunkat, aztán szembesítettek, hogy az nem úgy megy. *Nebet*. Aztán szép lassan annyira megszerettem, hogy ez maradt vagy, a foci meg hátra maradt. Hát, hogy mit jelent? Nem akarok nagy szavakkal dobálózni, csak szeretem csinálni. Ha mást kéne sportolnom, akkor csak a focira tudnék gondolni.
- Mit jelent számodra az edzőterem látogatása?
- Ha nem itt dolgoznék, akkor jó lenne több terembe is lejárni, edzegetni, mert a gépparkot nagyon hamar meg lehet unni. Amikor nem volt még ennyi vendégem, akkor sokkal jobb volt lejönni a terembe, mert sokszor csak magammal tudtam foglalkozni, meg volt az a feeling, hogy jövök és edzek, nem keveredett össze a munkával.
- Fontos számodra az egészséges életmód? Ha fontos → Mit jelent számodra az egészséges életmód? Ha nem, akkor miért nem fontos számodra az egészséges életmód?
- Hát most már igen. Jelenleg a srácokkal diétázunk, ami abból a szempontból egészséges, hogy elég sok megvonással jár. A versenymúltamból kiindulva én már amúgy is túl vagyok két ilyenem.

- De te nem fogyni akartál a diétával, nem?
- Dehogynem... volt mit leadni, de ebből majd építkezni akarok tovább.
- Elképzelni nem tudom, hogy honnan akartál fogyni vagy, hogy miért.
- Vannak képek, amiken látszik, tudod, ilyen előtte-utána képek, majd megmutatom.
- Szuper, köszönöm.
- Az egészséget vagy a külső megjelenést tartod motiválóbbnak?
- Mind a kettőt próbálom preferálni, nem mondom, hogy egyik a másik rovására mehet. Meg lehet találni a párhuzamot köztük.
- A párválasztásban fontos számodra a külső megjelenés? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Igen, nagyon fontos. Nem minden a külső, de nyilván azzal szembesülsz először és hogyha külsőre egyáltalán nem fog meg, akkor nem akarsz megismerni, akkor sem, hogyha belsőleg egy kicsi. De aztán ennek van fordítottja is.
 - Kérlek, körvonalazd, hogy milyen egy számodra vonzó nő.
- Igazából mindig a kisugárzás, ha megfog, akkor tetszik. Szeretem, ha egy nő nőies és szép a mosolya, de itt is a kisugárzást emelném ki.
- Kérlek, körvonalazd, hogy mit jelent számodra a „szép” fogalma az emberi testtel kapcsolatban.
- Nagyon kritikus vagyok. Formás telt idomok, nem árt, ha izmos is egy ember.
- Meg tudnál nevezni egy hírességet, akit te szépnek és vonzónak tartasz? Ha meg tudott nevezni, akkor → Őt miért tartod szépnek és vonzónak?
- Nicole Scherzinger mondjuk, mert ott van az a kisugárzás, annyira tündököl, hogy az hihetetlen. Mindig mosolyog, annyira ápolt, tiszta, szép. Kb. ezek.
- Meg tudnád fogalmazni, hogy mit jelent számodra a „tökéletes” szó?
- Szerintem olyan nincs, ebben is teljesen így vagyok. Ha egy vendégem megkérdezi, hogy hányast adnék neki egy 10-es skálán, akkor mindig mondom, hogy 10-est biztos, hogy nem. Azt nem lehet elérni. Senki és semmi nem tökéletes.

- Van számodra olyan személy, akit tökéletesnek látsz? Ha van, akkor ki az? Ha van, akkor miért tartod őt tökéletesnek? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Hát, van... nem látom tökéletesnek, csak tökéletesen elfogadom. Ők a barátnőm és a szüleim, bár anyukám már nem él. Három éve hunyt el. Őket tökéletesnek látom.
- Mit gondolsz a testépítéshez való viszonyulásodról?
- Ez az idővel elég erőteljesen megváltozott. Az egész abból kerekedett ki, hogy elkezdtem gyúrni, aztán türelmetlen lettem... majd segítséghez nyúltam, ami a szteroidokban nyilvánul meg. Aztán elég jól reagáltam rájuk, ami ugye eléggé egyénfüggő, mert én nőttem tőle. A teremben még tanácsolták is, hogy versenyezzek. Viszont többször megfordult a fejemben, hogy ez mennyire éri meg egészségügyileg. Végeredményben cuccok nélkül is csinálni, mert ha megtapasztaltad, hogy milyen, akkor már hiányzik, ha letted, olyan, mint a cigi. Két éve „tisztá” vagyok és azóta fogytam vagy 25 kilót, de ennél több már nem lesz. Régen husibb voltam, most le vagyok pucolva, ahogy mondják. Átértékelődött minden, ma már nem szedek semmit a fehérrjén kívül.
- Bodybuilder testalkatú akartál lenni? Nagyon izmos, nagyon kigyúrt?
- Attól függ, hogy milyen szemmel... kívülállóként igen, nagy állat, kigyúrt, viszont testépítő berkekben van egy olyan kategória, hogy klasszikus testépítő. Ott pedig nem lehetsz akármekkora, rengeteg korlát van. Én úgy számoltam magamnak, hogy testmagasság mínusz száz, azaz 190 cm-ből 100, tehát 90 plusz 5 vagy 10 százalék. Nekem 90 és 100 kg között lehetett a versenysúlyom.
- Véleményed szerint létezik egy olyan határ, amelyet valaki átlépve már az abnormalitás talajára lép?
- Hát, laikus szemmel egy testépítő alaptól abnormális. Nekem is voltak olyan ismerőseim, hogy úristen, hogy az már nem ember. De legalább ők úznak valamilyen sportot, nem úgy, mint sokan mások, arról nem is beszélve, hogy nagyon jól meg is élnek belőle. Havonta egy millió forintot költenek gyógyszerre, meg szteroidokra.
- Mennyit? Minimum egy milla, bizony... nagyon drágák ezek

A cél kérdésköre:

- Van egy felállított ideáloed, amit el szeretnél érne? Ha van, akkor ki vagy mi az?
Ha nincs, akkor miért nincs?
- Most ugye van ez a lediétázott formám, ami nekem már kicsit vékony. Most vagyok olyan 86 kiló, szeretnék kicsit betöltődni. Most hétvégén zabálunk a srácokkal, mert már megérdemeljük.
- Ennek mi értelme van?
- Ez valahol egy igazságos dolog, két nap alatt senki nem fog lefogyni és meghízni sem, meg hát nagyon hiányzik a finom étel, a zsír, a kalória. Ilyenkor az izomzat visszatölt, és én, aki már edzettem koksszal, diétázva, félig diétázva csalo napokkal, már kitapasztaltam, hogy hiányzik a glikogén, a szénhidrát, a cukor... már kell. Két napig zabálok, de hétfőre ugyanúgy kockás lesz a hasam.
- Még jó, hogy értesz ehhez, máskülönben lehet, hogy félre tudnának vezetni.
- Hát igen...
- Van egy konkrét céloed a tested építésével? Ha van, akkor mi? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Csak magamnak akarok megfelelni.
- Mik a hosszú és rövidtávú terveid tested építésével kapcsolatban?
- Hosszú távon nem tudom mennyire ciki, de nem gondolkodtam még. Jól akarom érezni magam és ennyi. -Rövidtávon meg nem akarok megint cuccozni, annak ellenére, hogy napi szinten eszembe jut, mikor beadom a szurit egyes vendégeimnek és látom, hogy nő, mint a gomba én meg nem.
- Van időbeli célkitűzésed a testgyakorlás terén? → el tudod képzelni, hogy egyszer mindezt abbahagyod ?
- Sokáig akarom csinálni, mert imádom.
- Céloed elérése érdekében megteszel minden tőled telhető?
- Szerintem igen, mert mivel már letettem a szereket, így már csak rajtam múlik.
- Szeretnéd, hogy gyermeked is ilyen vagy hasonló életmódot folytasson a te példádat látva?

- Testépítővé nem kell, hogy váljanak, főleg ne használjanak szteroidokat, de valamilyen sportot mindenképp űzzenek, mondjuk örülnék, hogyha fiam lesz és focizna. Viszont olyan szempontból olyanok legyenek, mint én, hogyha valamit csinálnak, akkor azt teljes beleadással csinálják. Ha lányom lesz, akkor 20 évig szűz legyen, manapság már a szexből is sportot csinálnak. *Nevet*.

Testgyakorlás kérdésköre:

- Mit teszel tested karbantartása érdekében?
- Minden nap edzek körülbelül 2 órát, rendszeresen és változatosan eszem, ha tehetem, de a diéta nem ad meg minden lehetőséget ehhez
- Mennyi időt fordítasz erre?
- Vendégek nélkül napi 2 órát, vendégekkel meg maximum 3-at, mert csak bemutatom a gyakorlatot kis súllyal, mivel általában nőket edzek, nekik meg nem kell nagy súly.
- Tenedd kellene még valamit a hatékonyság érdekében? Ha igen, akkor mit? Ha nem akkor miért nem?
- Szerintem nem kell, mert jó minden. Nem tudom, mit tehetnék még, ha nem nyúlok szerekhez.
- Napjaidat eredményesen és elégedetten zárod le?
- Ez teljesen változó, mert van az életben száz más dolog, mint az edzés és személyi edzés.
- Fontos számodra, hogy társaiddal az edzőteremben baráti viszonyt alakíts ki? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Igen, fontos, mert ugye mindennap velük vagyok és alapból olyan ember vagyok, aki utál rosszban lenni.
- Fontos számodra az edzőterem kellemes hangulata? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Ez is ugyan emiatt fontos, mert szeretnék olyan közegben lenni, ahol jól érzem magam.

- Mit gondolsz, ez az edzőterem, ahová gyakorta eljársz, légkörével és vendégeivel hozzájárul az idő hatékonyabb és eredményesebb eltöltéséhez vagy inkább nem? Miért?
- Ha nem itt dolgoznék, akkor nem ide járnék edzeni, mert kicsi a hely, de a srácok jó fejek... igazából nem tudom. Kik gyerekkori barátom, miatta jönnek.

Motiváció kérdésköre:

- Mi indított el azon a pályán, hogy testépítéssel kezdj el foglalkozni?
- Már előbb beszéltünk róla, vékony voltam és hízni akartam.
- Mi indított el azon a pályán, hogy testedet ilyen módon, ilyen intenzitással műveld?
- Ha már csináltam, akkor 100%-osan akartam csinálni és vitt tovább a hullám. Nem akartam úgy kinézni, mint egy fakanál.
- Van példaképed? Ha van, akkor ki vagy mi az? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Testépítésben nincs, az életben talán apukámat mondanám. Csodálatos ember.
- Van, ami motivál téged? Ha van, akkor mi vagy ki az? Ha nincs, akkor miért nincs?
- Ha Kikkel edzek, akkor az pont azért jó, mert húzzuk egymást, ha az egyik meg bírja csinálni, akkor már a másik is. Ez nagyon motiváló.
- Fontos számodra a motiváció? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Nagyon lecsökkent bennem az igazi motiváció, mióta nem versenyzek, mert ott készülni kellett folyamatosan és keményen. Most már csak hobbi lett.
- Fontos számodra a társaid véleménye rólad? Ha igen, akkor miért? Ha nem akkor, miért nem?
- Sajnos olyan emberek véleményére is adok, akikére nem kéne... de ezt ne firtassuk.
- Többnyire adsz mások véleményére, ha a külsődről vagy akár személyiségedről van szó? Ha igen, akkor miért? Ha nem, akkor miért nem?
- Sajnos igen. Na jó, egy példa, hogy akitől Kik bírli a termet mindig gyaláz. Mindig mondja Kiknek, hogy miért engem alkalmaz, mert én túl vékony vagyok

és nem fognak felnézni rám a vendégek, meg biztos, hogy ki akarom túrni a helyéről. Ezek nagyon rosszul esnek és rányomják a bélyegüket a napomra.

A pénz kérdésköre:

- Mennyire tartod fontosnak a pénz szerepét mai világunkban?... Miért?
- Sajnos túlságosan is fontos... van, aki meg tudja oldani, hogy pénz nélkül is boldog, de manapság nagyon nehéz. Vannak emberek, akiknek arra megy el az életük, hogy a pénzt üldözik és meg vannak hülyülve. Öregkorban meg arra költenek, hogy visszahozzák az egészségüket. Szörnyű egyébként... itt van példának erre Kik is, azt sem tudja, hogy merre, mikor. Állandóan a pénzen jár az agya, pénz, pénz, pénz.
- Mit gondolsz, a pénz mennyire játszik szerepet abban, hogy valaki elérje a testével kapcsolatos célját/céljait?
- Iszonyatosan nagy szerepe van, ez az a sport, amihez gyakran pénz kell a genetika mellé. Az edzést bármelyik hülye gyerek el tudja végezni, enni mindenki tud, de nőni gyakran csak szteroiddal lehet. Én már csak tudom, mikor nekem jó a genetikám. Kérdés az, hogy mennyi pénzed van táplálékkiegészítőre és kocszra. Gyakorlatilag Magyarországon, a színpadon minden arról szól, hogy kinek mennyi pénze van a cuccokra és hogy néz ki miattuk.
- Akkor te azt mondod, hogy amit a versenyeken látunk az nem „tisztá” dolog? Hol van a doppingteszt?
- Ritkán „tisztá”. Ezzel nem a testépítés ítélandó el, mert minden élsportoló cuccozik, ugyanis van olyan növekedési hormon, ami 24 óra alatt kiürül, verseny előtt abbahagyod egy héttel és semmi bajod. Doppingteszt ide vagy oda, átmész.
- Átlagosan havonta mennyit költesz tested építésére, edzésre, sportolásra?
- Mivel bérletet itt már nem kell vennem, így csak a „tápkieg”, ami havi 12 ezer forint meg a pluszok. Egy havi húszast mondanék.
- Átlagosan havonta mennyit költesz kozmetikumokra, szépsézetni kezelésekre?
- Pár ezer forint maximum.

- Ezt a havonta elköltött összeget soknak, kevésnek vagy pont elegendőnek tartod magadhoz és lehetőségeidhez mérten? (A felsorolásban már válaszlehetőségek is elfogadhatóak)
- Nem tartok ott, hogy ezen kéne spórolnom. Annyit költök, amennyi szükséges és nem tartom soknak, pont elegendő.
- Ezt a havonta elköltött összeget soknak, kevésnek vagy pont elegendőnek tartod másokhoz, barátaidhoz vagy ideáljaidhoz mérten? (A felsorolásban más válaszlehetőségek is elfogadhatóak) Szerintem ez sokkal kevesebb, de aki még ennél is kevesebbet költ, az igénytelen, aki többet az meg már *uzi.

Előzmények kérdésköre:

- Voltak valaha testsúly problémáid? Ha igen, akkor → Érték emiatt sérelmek?
- Hát, amikor elkezdtem edzeni, akkor iszonyat vékony voltam, de problémának nem nevezném. Bántottak is emiatt szóban, de nem volt akkora baj, mert tudtam, hogy változtatni fogok rajta.
- Tudnád néhány szóval jellemezni gyermekkorodat? (Ha a szituáció és a megkérdezett engedi, akkor mélyebb betekintést próbálok nyerni.)
- Vidám volt, nem kellett semmit nélkülöznom, mindent megkaptam, amire csak vágytam. Minden gyereknek ilyen gyerekkor járna és én pont emiatt nem biztos, hogy akarok gyereket csinálni, mert nem biztos, hogy ugyanígy és ugyanezeket tudom majd nyújtani neki.
- Szüleid támogattak/ támogatnak a testgyakorlás terén? Amikor még élt anyukám, akkor ő kísért engem focimeccsre, apukám is támogatót és most is, de a háttérből. Kifejezetten a testépítés egyikőjüket sem érdekelte, de nem is elleneztek.
- (- Milyen rendszerességgel van lehetőséged manapság kapcsolatba kerülni szüleiddel?) Apukámmal gyakran találkozunk, de nem rendszeresen, mert külön élek már.

Születési idő: 1989

Iskolai végzettségek: IFBB személyi edző képzés

Foglalkozás: személyi edző

Irodalomjegyzék

- A. Gergely András (2008): Szociálantropológia. In: Boglár Lajos - Papp Richárd (szerk.): *A tükör két oldala*. Nyitott Könyvműhely, Budapest. 87-98.
- Andorka Rudolf (2006): A szociológia módszertana. In: Andorka Rudolf (szerk.): *Bevezetés a szociológiába*. Osiris Kiadó, Budapest. 97-100.
- Babbie, Earl (2003): Kvalitatív terepkutatások. In: Earl Babbie (szerk.): *A társadalomtudományi kutatás gyakorlata*. Balassi Kiadó, Budapest. 320-324.
- Baudrillard, Jean (1996) In: *Amerika*. Magvető Könyvkiadó, Budapest. 48-50
- Boglár Lajos (2008): Etno-esztétika – Bevezetés. In: Boglár Lajos - Papp Richárd (szerk.): *A tükör két oldala*. Nyitott Könyvműhely, Budapest. 119-128.
- Boglár Lajos (2008): Viselkedés és kultúra. In: Boglár Lajos - Papp Richárd (szerk.): *A tükör két oldala*. Nyitott Könyvműhely, Budapest. 128-130.
- Boglár Lajos (2008): Alkalmazott antropológia. In: Boglár Lajos – Papp Richárd (szerk.): *A tükör két oldala*. Nyitott Könyvműhely, Budapest. 224-225.
- Boglár Lajos, L. R. Kohls nyomán (2008): Kultúra és személyiség. In: Boglár Lajos – Papp Richárd (szerk.): *A tükör két oldala*. Nyitott Könyvkiadó, Budapest. 229-231
- Featherstone, Mike (1997): A test a fogyasztói kultúrában. In: A. Fodor Ágnes (szerk.): *A test*. József Műhely Kiadó, Budapest. 70-108.
- Linton, Ralph (1997): Státus és szerep. In: Bohannon, Paul – Glazer, Mark (szerk.): *Mérföldkövek a kulturális antropológiában*. Panem Kft, Budapest. 267-284.
- Prónai Csaba (2008): A kulturális antropológia módszertana. In: Boglár Lajos - Papp Richárd (szerk.): *A tükör két oldala*. Nyitott Könyvműhely, Budapest. 33-68.
- S. Turner, Bryan (1997): Az étrendről folyó diskurzus. In: A. Fodor Ágnes (szerk.): *A test*. József Műhely Kiadó, Budapest. 52-70.
- S. Turner, Bryan (1997): A test elméletének újabb fejlődése. In: A. Fodor Ágnes (szerk.): *A test*. József Műhely Kiadó, Budapest. 7-14.

- Szász Antónia (2012/13): A tökéletesség mítoszai. *Replika Társadalomtudományi folyóirat*, 2012/3. szám: 111-121.
- Tönnies, Ferdinand (1983): A fő fogalmak általános meghatározása. In: Ferdinand Tönnies (szerk.): *Közösség és társadalom*. Gondolat, Budapest. 15-57.
- Turner, W. Victor (1997): Átmenetek, határok és szegénység: a communitas. In: Bohannan, Paul – Glazer, Mark (szerk.): *Mérföldkövek a kulturális antropológiában*. Panem Kft, Budapest. 675-712.

Felhasznált internetes oldalak:⁶⁴

- Tesztoszteron.hu: Gyakori kérdések
<http://www.tesztoszteron.hu/>
(Letöltés ideje: 2014.01.11.)
- Metálozott testek.hu: Főoldal
<http://metalozott-testek.blogspot.hu/>
(Letöltés ideje: 2014.01.11.)
- Gyakorikérdések.hu (2014): Kérdés bejegyzés
http://www.gyakorikerdesek.hu/sport-mozgas_testepites_5305363-14-eves-vagyok-es-most-kezdtam-el-kondiba-jarni165-cm-es-52-kg-vagyok-nem-vagy
(Letöltés ideje: 2014.02.02)
- Kamaszpanasz.hu (2011): Duzzadó bicepsz – megéri?
<http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/taplalkozas/555/duzzado-bicepsz>
(Letöltés: 2014.02.03.)
- Life.hu (2011): A férfiak sem szeretik a testüket?
<http://www.life.hu/ez-zsir/20110524-a-ferfiak-sem-szeretik-a-testuket.html>
(Letöltés ideje: 2014.02.03.)

⁶⁴ Dolgozatom időrendjének megfelelően, a letöltések időpontjához viszonyítottam internetes forrásaim sorrendjét.

- Brutalnutrition.hu: Táplálékkiegészítőt reklámozó videó
<http://www.brutalnutrition.hu/brutal/video>
(Letöltés ideje: 2014.02.03.)
- Nlcafe.hu (2010): Oda a vonzerő” Kopaszodó celebek.
http://www.nlcafe.hu/sztarok/20101101/oda_a_vonzero_kopaszodo_celebek/
(Letöltés ideje: 2014.02.03.)
- Kiskegyed.hu (2011): Férfipocak – Veszélyesebb, mint gondolnád!
http://www.nlcafe.hu/sztarok/20101101/oda_a_vonzero_kopaszodo_celebek/
(Letöltés ideje: 2014.02.03.)
- Gyakorikérdések.hu (2012): Kérdés bejegyzés
http://www.gyakorikerdesek.hu/sport-mozgas_testepites_3066218-chris-hemsworth-thor-szedett-szerintetek-valamit-hogy-igy-nezzen-ki-hogy-leh
(Letöltés ideje: 2014.02.04.)
- Gyakorikérdések.hu (2012): Kérdés bejegyzés
http://www.gyakorikerdesek.hu/sport-mozgas_testepites_3066218-chris-hemsworth-thor-szedett-szerintetek-valamit-hogy-igy-nezzen-ki-hogy-leh
(Letöltés ideje: 2014.02.04.)
- Vitalzone.hu: Ismeretterjesztő cikkek, Funkcionális edzés
<http://www.vitalzone.hu/crossfit.html>
(Letöltés ideje: 2014.02.25.)
- Vitalzone.hu (2012): Mi a Crossfit?
<http://www.vitalzone.hu/crossfit.html>
(Letöltés ideje: 2014.02.25.)
- Trxinfo.hu: TRX Rip Trainer
<http://www.trxinfo.hu/eszkozok/trx-rip-trainer/>
(Letöltés ideje: 2014.02.25.)
- Sportpiac.hu (2011): Mi az a TRX? Hogyan kezdjek neki?
<http://www.trxinfo.hu/eszkozok/trx-rip-trainer/>
(Letöltés ideje: 2014.02.25.)
- Speedform.hu: Mi az a speedfitness?

http://speedform.hu/mi_az_a_speed_fitness/

(Letöltés ideje: 2014.02.25.)

- Kettlebelledzés.hu: Kettlebell gyakorlatok elsajátítása

<http://www.kettlebelledzes.hu/gyakorlatok>

(Letöltés ideje: 2014.02.25.)

- Kettlebell.hu: A Kettlebell története

<http://www.kettlebelledzes.hu/gyakorlatok>

(Letöltés ideje: 2014.02.25.)

- Testépíték.hu: Crossfit kontra testépítés

<http://testepitek.hu/tomegnoveles/edzes/528-crossfit-kontra-testepites>

(Letöltés ideje: 2014.02.25.)

- Napidoktor.hu: Szeretnél akkora lenni, mint Chris Hemsworth?

<http://napidoktor.hu/cikk/78.24536/Szeretnel-akkora-lenni-mint-Chris-Hemsworth> (Letöltés ideje: 2014.02.25.)

- Rachine.hu: Szőnyi Ferenc blogja

<http://racemachine.blog.hu/>

(Letöltés ideje: 2014.02.26.)

- Házipatika.com (2006): Evészavar férfiaknál: mi az inverz anorexia?

http://www.hazipatika.com/psziche/pszichiatricai_betegsegek/cikkek/eveszavar_ferfiaknal_mi_az_az_inverz_anorexia/20060531130538

(Letöltés ideje: 2014.02.28.)

- Lam.hu (2003): Az evés- és a testképzavarok újabb megnyilvánulásai

<http://www.lam.hu/folyoiratok/lam/0308/6.htm>

(Letöltés ideje: 2014.02.28.)

- Blog.builder.hu (2008): Izomdiszmorfia – már megint!

http://blog.builder.hu/blogs/index.php?blog=&title=izomdiszmorfidiotizmus_mair_megint (Letöltés ideje: 2014.02.28.)

- Fitbuilder.hu: Izomdiszmorfia - ahogy mi látjuk!

http://www.fitbuilder.hu/cikk/Izomdiszmorfia_-_ahogy_mi_latjuk.html

(Letöltés ideje: 2014.02.29.)