

# A fitness: egészség, erő, harmónia és szépség

„Az életben mindenért meg kell küzdeni, a sikert nem adják ingyen. Erre is megtanít a sport” – hangsúlyozta Jávor István, a Gilda Max Fitness Egyesület Szentkirályi utcában működő csoportjának edzője a vele készített interjúban. A Pázmány Péter Katolikus Egyetem épületében a délutáni edzéseken óvodások, kezdők, haladók és versenyzők hódolnak a fitness és a tánc iránti szenvedélyüknek.



– Mit nyújt ez a sport a növendékeknek?

– Mint minden sport, a fitness is sokat jelent az egészség és az erőnlét szempontjából.

Emellett fejleszti a mozgáskultúrát, magabiztos fellépést biztosít, kitartásra nevel. Ráadásul a fitness és a tánc fejleszti a koncentrációt és a memóriát is – hiszen nem olyan egyszerű fejben tartani egy-egy gyakorlatsort, koreográfiát. A gyerekek itt jó helyen vannak, jó közösségben. Nem az utcán csavarognak, nem drogoznak, hanem hasznosan, tartalmasan töltik az idejüket. Ha még sikereket is elérnek a versenyeken, az már csak bónusz. Ha nem sikerül nekik, akkor pedig megtanulják, hogyan álljanak talpra, hogyan kezeljék a kudarccokat.

## Megkérdeztük: Ön miről olvasna szívesen a Józsefváros újságban?

Tavaly indítottuk útnak új rovatunkat, melyben olvasóinkat kérdezzük arról, hogy az aktuális kerületi hírek mellett milyen témákról szeretnének olvasni lapunkban, és egy-egy olvasó kérését teljesítjük is. Sporttal foglalkozó témákat többen is kértek már, ezért Kupai Mórió kérését teljesítjük, aki szintén sportról szeretne olvasni a lapban.

### S. Zoltán, „Báró” (zenész)

Kevés cikk foglalkozik a cigány-ság helyzetével. Jó lenne olyan tehetséges romákról hallani, akik például a zenében vagy a sportban találták meg a helyüket. Példát mutathatnának.



### Nagyné Letti (vendéglátós)

Szeretnék többet hallani a gyerekek számára szervezett közösségi programokról, összejövetelekről: aszfalttrajzversenyekről és hasonló eseményekről.

### Kupai Mórió (sofőr)

Szerintem lehetne több olyan cikk, ami a sporttal foglalkozik. Emellett a mindennapi életéről, a kerületben zajló eseményekről is szeretnék többet olvasni.



– Kiknek a jelentkezését várják a kezdő csoportba?

– Négytől tizenkét éves korig szeretettel várunk bárkit, aki szeret mozogni, táncolni, és szereti a zenét. Showtáncosként csapatban az is sikeres lehet, aki kevésbé ügyes, esetleg kicsit duci. Főleg fantasy kategóriában, ahol a zene és a mozgás szerepe, a kreativitás, a művészi érzék és a fantázia a legfontosabb, hiszen egy történetet kell eltáncolni. Az akrobatikus kategória már nehezebb, több benne az ugrás, emelés. Közelít a fitnesshez, ami a legnehezebb terep. Ahhoz egyszerre kell erősnek és lazának, hajlékonynak lenni – pedig ez a legtöbb ritkán jár együtt –, illetve szépen, harmonikusan mozogni. Emellett ott van az akrobatika, az ugrások és az emelések is, ráadásul a nagyobbaknál már a testépítés is fontos szerepet játszik.

– Mikor költöztek ide, Józsefvárosba?

– Kicsit több, mint egy éve. Szakmailag és felszereltség szempontjából kitűnő ez a hely, ahol most vagyunk. Tágasak a termek, és a tükrök is fontosak, mert így a gyerekek is láthatják magukat gyakorlás közben. Egy szinttel lejjebb is van egy terem, ott az akrobatika edzéseket tartjuk. Ez az 1870-ben átadott épület – az egykori Nemzeti Tornacsarnok – a magyar sport bölcsője. Az Olimpiai Bizottságot is itt alapították.

– Hogyan készülnek a versenygyakorlatok, koreográfiák?

– Többnyire nálam villan be valami, ahogy meghallok egy számot, a koreográfiát pedig a csoport másik edzője, a feleségem állítja össze. Az lenne a legszerencsésebb, ha az ötleteket a gyerekek hoznák. Leülnék, megbeszelnék, hogy kinek milyen ötlete van. Erre azért ritkábban van példa.

– Kikre a legbüszkébbek?

– Minden növendékünkre büszkék vagyunk. Itt van például Szabó Melinda, aki junior, majd felnőtt versenyzőként egyaránt világ- és Európa-bajnoki címet szerzett, és megnyerte az európai és az amerikai Arnold Classic versenyeket is. Kocsis Lili és Simon Alexa a fit-kid kategóriában az Európa-kupán értek el második helyezést. Az angliai ifjúsági táncvilágbajnokságon Tagscherer Zsófia világbajnok lett. A Veszprémben rendezett IFMD. tánc világbajnokságon 4 aranyérmeket szereztünk. Kocsis Lili egyéniben és duóban is világbajnok lett nővérével, Kocsis Evelinnel. Szintén aranyérmes lett egyéniben Földesi Lili és a Földesi Lili-Deli Dalma duónk is. De nem mindenki a fitnessben vagy a táncban teljeseedik ki. Van, aki film- vagy reklámszínészként, mások színpadi színészként lettek sikeresek, sőt egy volt növendékünk szépségkirálynő lett. Ők a mi legnagyobb büszkségeink.

T.O.

