

Nyers erő, barátság és súlyos meló - A RAW POWER TEAM ABONY erőemelői -  
GALÉRIÁVAL!

Szerkesztő, 2015 február 10 kedd - 12:00:02



Jókedvűt áraszt magukra csapattársaim, amikor felsétálok a sportcsarnok emeletén lévő konditerembe. Nem edzeni jövök, ez rögtön látszik rajtam. Harsány nevetések közepébe érkezem meg az erőemelői fiúkhoz. A csapattagok vidáman üdvözlnek egymást, viccelődnek, majd arcuk komolyra fordul, amikor megkezdődik a kemény munka, az edzés, a számukra oly kedves sportgyakorlás, az erőemelés. Egyre inkább élvezik a feladatokat, a **guggolást**, a **fekvenyomást** és a **felhúzást**. Új és újabb falakat döntenek le, új célokat tűznek ki maguk elé, kitartásuk példátértékű. Számomra még nézni is nehéz a több száz kilós súlyokat, a fiúk pedig nemzetközi és országos bajnokságokat nyernek (!). Elhivatottak, tehetségesek, szorgalmasak, és abonyiak (egy szolnoki is van a csapatban). Barátok, akik ösztönzik egymást a

hét öznapi napokban, és ösztönzik egymást a versenyeken. Kevés szó esik róluk, pedig Qk meg érdemlik a nyilvánosságot. A képen balról jobbra: Cimpean Hunor Attila, Orján Attila, Bordás Csaba, Dezső Martin, Kosaras József, Kovács Zoltán, Ungvári Richárd. Elöl: Kiss Gábor János, Dömök Ádám és Tóth Barbara. A képgaléria meglekint és éhez kattintson a képre.

Az Erzsébet Sport Klub érkező Q, a **RAW POWER TEAM ABONY** névre keresztelt csapat, Magyar WPC Szövetség által bejegyzett versenyző név szerint: Dömök Ádám, Kiss Gábor János, Kiss Viktor, Kosaras József, Kovács Zoltán, Tóth Barbara és Ungvári Richárd. Bár nem bejegyzett versenyző, de nagy reménysége a csapatnak a 17 éves Dezső Martin, aki szintén kiváló eredményekkel versenyez. 2014-ben elmondható, hogy a kis csapat minden tagja minden versenyen dobogóra állhatott, köztük több magyar rekorddal, így az egyik legeredményesebb csapat lett az idén. Most lássuk a csapattagokat részletesen: Az érkező Qest a 30 éves **Kosaras József** kezdte el gyakorolni Abonyban. Fiatal kora ellenére már 15 éves sportmúlttal rendelkezik. Volt néhány edzőtársa, akiket elfogyasztott az évek alatt. Józsi az érkező Qk között **fekvenyomásban** magyar rekorder 215 kg-ban, **guggolásban** pedig 330 kg-ban van beállított magyar rekordja. Az Abonyi Erőse Ember Verseny állandó résztvevője. Eredményei között néhány tavalyi évben QI: XVIII. Csárdaszállási Kupa Raw és Equipment Felnőtt 90 kg felett I. hely, Verseny abszolút I. hely, XVI. Abonyi Erőse Emberek versenye **fekvenyomás** és autóúzás I. hely, Abszolút I. hely, WPC Fekvenyomás és Erőse Magyar Bajnokság Raw Erőse és Open 125 kg-os súlycsoport I. hely ( **fekvenyomás** magyar rekord). **Tóth Barbara** a RAW POWER TEAM egyetlen nőtagja párja, Dömök Ádám révén ismert és szerette meg az érkező Qest. Korábban kézilabdázott, úgyszólván ötélezett, atlétikázott. Most végzős a középiskolában, orvos vagy gyógyszerész szeretne lenni. A 24 éves **Dömök Ádám** 9 évig kick-boxolt, mielőtt az érkező Qesbe belekóstolt. Fiatal kora ellenére országos első helyezett, és nemzetközi abszolút 3. helycímeikkel büszkélkedhet. **Ungvári Richárd** már 6 évesen kezdte ezt a sportágat, pedig még csak 21 éves. Egy kis kihagyással már 3-4 éve versenyez. **Kiss Gábor János** 26 éves, és már 6 éves edző, hogy komoly eredményeket érjen el az érkező Qesben. A gyulai országos bajnokságon súlycsoport 1. helyezett, 290 kg-ban **guggolás**, és 300 kg-os **felhúzás** országos rekordokat ért el. **Dezső Martin** 17 éves, és versenyszerűen már 3 éve foglalkozik az érkező Qessel. Ismerhetjük az érkező Qes ember versenyekről is. **Kovács Zoltán** az egyetlen vidéki a csapatban. Szolnokon kezdte az edzést, majd a fiúkat átcsalták Abonyba, és azóta szebben él-szebben eredményekkel versenyez. Az Atlasz felhúzógalán 305 kg-val 2. helyezést ért el legutóbb. (Kiss Viktor nem volt jelen az interjúkésztéskor.)

**Hogyan kezdődött az érkező Qes és iránti vonzalom? Miért az érkező Qest választottátok, miért nem a súlyemelés?** **Kosaras József:** egy szilveszteri fogadás után kezdtem el az edzést, akkor még nagyon vékony voltam, és erősen itteni akartam. Példák épeink a testépítő Qk voltak, kocka hasra vágytunk. A középiskolában **fekvenyomásban** indultam, viszont ott már kellett a tömeg, hogy minél nagyobb súlyt tudjunk mozgatni, és már ott is jó eredményeket szereztem a versenyeken. Lendvai Roland barátommal kezdtek el az érkező Qest 7-8 éve, megalakítottuk a Nyamvadt Team-et, de akkor már kiegészült a **guggolás** és a **felhúzás**. Vele eljutottunk

egy viszonylag komoly szintre, bár akkor még nem versenyeztekünk, csak hobbiból edzettünk. A súlyemeléshez viszont túl kicsi vagyok. A nehézségek ellenére nemzetközi élket azért ésem is vannak, csak még öregednem kell. **Dömök Ádám:** elször kick-boxoztam, majd ezzel párhuzamosan kezdtem el konditerembe járni. Az erőemelésével 6 éve kezdtem el foglalkozni. Kosaras Józsi motivált, akivel már rége óta ismertek egymást. **Ungvári Richárd:** nem sportoltam soha korábban, egyszer aztán gondoltam egyet és elkezdtem edzeni. A mostani térsaimat elnézve kezdtem el az erőemelését. Akkor Ök azt mondta, hogy nem lesz belőlem semmi. De nem adtam fel, mert nagyon akartam az erőemelését, és végül meg is szerettem. **Kiss Gábor:** katonai iskolába szerettem volna menni, de másfelé sodort az élet. A súlyemelésre Abonyban nincsen lehetőségek, pedig jó lenne, mert az is érdekel. Talán a jövőben ez is megvalósulhat. **Dezső Martin:** hobbiként indult, aztán komolyabban kezdtem vele foglalkozni. A sportok között ez tetszett meg leginkább, jó a térsaság is, ismerem mindenkit. **Kovács Zoltán:** 2008-ban kezdtem a sportot, sokat kondiztam, ekkor még amatőr szinten, otthon a garázsban. Szolnokon ismerkedtem meg Kosaras Józsiékkal, aztán már közösen edzettünk, és egyre többet beszéltünk erről a sportról. Átvittek Abonyba edzeni, aztán rendszerességgel lett belőlem. Most már csak itt Abonyban edzek. Szolnokon nincsenek versenyzők, ha van is néhány jelölt, nem veszik el komolyan. A közéletben csak Martint tudom említeni, ahol komolyabban, versenyszerűen foglalkoznak az erőemelésével.

**Milyen szinten állnak a sportot? Kosaras József:** gondolataim nagy része a körülforgó, hogyan lehetne még fejlődni, milyen edzési stratégiát kellene még kialakítani. A fizikai korlátaink határait már elértük, nagyon nehéz 10-20 kilót fejlődni, akár egy fél évben is beletelhet. Mióta családom van, visszavettem egy kicsit az edzés intenzitását. **Tóth Barbara:** másfél éve kezdtem el az erőemelését. Országos bajnok vagyok, nemzetközi bajnok abszolút 3. hely. **Dömök Ádám:** két évvel ezelőtt kezdtem el a versenyzést. Ungvári Ricsivel mentem elször Total Challenge-re, ami Pesten volt, de annak nem sok közöze volt az erőemeléshez. Ehhez a szinthez heti 5-6 alkalommal edzünk, 2-2 órában. **Ungvári Ádám:** **fekvőnyomában** kétszeres diákolimpiai bajnok vagyok, **felhúzóban** pedig az elmúlt évben lettem magyar bajnok. A legutóbbi szlovák világbajnokságon harmadik lettem. **Kiss Gábor:** az Atlasz felhúzó gálán abszolút 2. helyezést lettem, 310 kg-val, a Tavaszi Cseh-Magyar-Szlovák erőemelő bajnokságon súlycsoportomban 1. helyezést, nemzetin és nemzetközileg is. A Fitbalance felhúzó bajnokságon, 310 kg-val súlycsoportomban abszolút 2. helyezést sikerült elérnem. **Dezső Martin:** a tavalyi versenyeken minden megmértet ésen kimagasló voltam, mindent megnyertem, amit csak lehetett. Nekem a **guggolás** a legszimpatikusabb. Régebben tudtam 280 kg-ot is guggolni, de egy abonyi versenyen megsérült a vállam és a mellmem, ezért fél évig nem edzettem, és újra kellett kezdenem sok mindent. 240 kg-os **felhúzó** csináltam még, és 140 kg-os **fekvőnyomást**. **Kovács Zoltán:** az elmúlt években sokat fejlődtem. Nagyon komolyan veszem az edzéseket, hogy erős legyek, mert nem csak mutogatni akarom magam a strandon. 2012-ben csak **fekvőnyomában** versenyeztem, 2013-tól erőemelő Ök ént is. 2012-ben második, harmadik, negyedik helyezést szereztem, 2013-tól pedig, mióta itt edzek Abonyban, szinte csak dobogós helyezéseim vannak.

**Mit gondoltok azokról a paralimpikonokról, akik eredményesek ebben a sportban? Kosaras József:** lenyeg az Ö, hogy milyen kis testsúllyal, milyen nagy súlyokat tudnak megmozgatni **fekvőnyomában**. Elképesztő eredményekre képesek, 70 kg-os emberek nyomnak ki 200 kg-os

s úlyokat úgy, hogy az alsó testükön nincsen tömeg. **Kiss Gábor:** Örülök neki, hogy Qk is sportolnak, és az erőemelést választották. Becsülöm Qket, hogy nem a problémájukkal vannak elfoglalva, hanem azzal, hogy eredményeket érjenek el.

**A családok, barátok örökeit mit szólnak ehhez az elkötelezettséghez?**

**Kosaras József:** vegyes a fogadatotás. Előfordulhat, hogy az ember önkremegy, és érvet kap, elszakad a szalagja stb., de a Lőrinczy Zsolti mindig összepakol. :-) Van rá ellenpélda is. Mindig szerzünk és érüléseket, de nekem megéri, mert az életem szerves része ez a sport.

**Dömök Ádám:** a barátokkal edzünk. A szülő Qk nem nagyon szeretik, hogy ezzel foglalkozunk, mert féltenek bennünket. **Ungvári Richárd:** a család csodálkozik, hogy ilyen kitartó vagyok, de támogatnak és örülnek annak, hogy olyan dolgot megvelek, amit nagyon szeretek. Korábban azt gondolták, hogy rövid időn belül abbahagyom, de megleptem Qket.

**Dezső Martin:** a család egyrészt ellenzár, másrészt támogat, ugyanakkor veszélyesnek tartják ezt a sportot. **Kovács Zoltán:** a szülői ékek miatt nem nagyon szereti a családot, de ha nyerek, akkor büszkévé válik.

**Akkor ez már szívmotívra hivatás, nem csak egyszeri hobbi? Milyen lemondással jár?** **Kosaras**

**József:** igen, ez szívómotívra hivatás, de mellette dolgozom is. Mióta a kisfiam megszűnt csak heti háromszor edzek 2-3 óra hosszút, de régebben öt edzésem is volt hetente. A családot nem akarom elhanyagolni, de a sport is nagyon fontos szívómotívra. **Tóth Barbara:** mindkettő.

**Dömök Ádám:** nincs annyi szabadidőnk, de nekünk a Barbarával még jobb a helyzetünk, mint a társainknak, mert mi együtt tudunk lenni az edzéseken, a versenyeken és otthon is. **Ungvári**

**Richárd:** inkább hobbi. **Kiss Gábor:** szívómotívra inkább hivatás. Először hobbinak tekintettem, de az évek múlásával ez megváltozott. Korábban sokszor mentem szórakozni, most viszont dolgozok, utána edzek, a szórakozásra így nem sok időm marad. A szabadidőmben próbálok pihenni, feltöltődni. **Dezső Martin:** egy héten 4-5 alkalommal edzek, 2, 2 és fél órát. Nem nagyon járok szórakozni, inkább a sportba fektetem az energiám és az időm. **Kovács Zoltán:** nekem ez hobbi, de megszűnt hobbim. Nem ebből élek, így szívómotívra nem lehet hivatás. Nincs annyi szabadidőnk, alkoholt nem lehet fogyasztani, és szórakozni is csak ritkán jutok el.

**A versenyekre való nevezést ki szervezi nektek?** **Kosaras József:** saját magunk szervezzük és szponzoráljuk. A külföldi versenyek nevezési díjai 20000 Ft körül mozognak, és erre jön még az útiköltség. A hazaiak viszont lényegesen olcsóbbak, 5000 Ft körül mozognak. A versenyekre általában a csapattársakkal együtt megyünk és buszt bérelünk, vagy néha autóval vagyunk neki az erőpróbnak. Legközelebb március 15-én megyünk majd a XIX. Csárdaszállási Regionális felmérés Kupáira.

**Meddig lehet ezzel a sporttal foglalkozni? Úgy gondolom, hogy nagy elhivatottságot igényel.**

**Kosaras József:** életformának tekintem, tehát ameddig az tart, addig csinálom. **Dömök Ádám:** nincs korhatár. Mi talánálkozunk a versenyeken 89 éves erőemelőkkel is. Ha a fizikai aktivitás megfelelő, akkor semmi nem lehet akadály. Kell az elhivatottság kedése, ami bennünk is megvan. **Kiss Gábor:** amíg az ember járni tud :-)

**Kovács Zoltán:** ez egy olyan sport, ami hosszú életkorig nyugodtan folytatható, persze ha az egészséges is adott.

**Mi a céljaitok az erőemeléssel?** **Kosaras József:** az abszolút magyar bajnoki cím még hiányzik. Most éppen csak kicsi úszott a kezemből. **Tóth Barbara:** világbajnok szeretnék lenni, világrekordokat megdönteni. **Dömök Ádám:** minél magasabb szintre eljutni. **Ungvári Richárd:** munka mellett végzem ezt a sportot, mindig kitartó magam elé egy célt, - mondjuk 300

kg felhúzás -, és addig küzdök, amíg el nem érem. Fantasztikus társaság a miénk, ezen kívül pedig valamivel le kell vezetnem a fölösleges energiám. **Kiss Gábor:** profi szinten csinálni ezt a sportot. Úgy érzem, kell még néhány év ahhoz, hogy európai bajnok legyen vagy egy világbajnok legyen elinduljak. **Kovács Zoltán:** szeretek célokat kitűzni magam elé, pl. hogy mekkora súlyt tudok kinyomni. Mindig magasabb tétet akarok elérni.

**Vannak segítők, akik támogatnak benneteket, segítenek anyagilag, vagy más módon?**

**Kosaras József:** Önmagunk, és a barátaink, akik elviselik ezt az egész életet. Borsi István tesztel a tanár úr vezetésével, milyen erősek lehetek, ha igazán akarom, de Székely Laci bácsinak is sokat köszönhetek. Nagyon régi motoros a szakmában, tudja, mit, hogy, milyen szögben kell emelni, hogy ne legyen sérülés. Sokszor segített kiadni a súlyt, amikor egyedül voltam a teremben, és mindig jól megértettük egymást. Nagyon jó barátomnak tekintem, holott 40 év korkülönbség van közöttünk. Köszönjük Orján Attilának az 50-es tárcsákat és a sok ingyen felhúzást. **Tóth Barbara:** saját magunkra támaszkodhatunk. **Kovács Zoltán:** segítségem nem nagyon kapunk, inkább magunk intézzük a dolgokat. Attila (Orján) segít az eszközökkel és a hellyel is. Az utazásokat, nevezéseket magunk álljuk, saját pénzben.

**Hogyan lehet hozzáátok csatlakozni?** **Kosaras József:** be kell járni a konditerembe edzeni. Ha látjuk az első átlós ágot, segíteni fogunk a cél elérésében. Sokan vannak, akik néhány hónap után eltűnnek, nem bírák a fájdalommal, vagy az izomlázattal. Óriási kitartás kell hozzá, és nagy elhivatottság. **Dömök Ádám:** bárki csatlakozhat hozzánk, aki szeretné kipróbálni az erőemelését, csak el kell jönni ide, a konditerembe. Megintjük, hogy milyen súlyt tud kiemelni, elmagyarázzuk, milyen edzés alkalmazzon az illető, és megtanítjuk a szabályos gyakorlatok végrehajtására.

**Milyen versenyetek lesz a közeljövőben?** **Dömök Ádám:** országos bajnok lesz legközelebb, március 15-én, a Csárdaszállás Kupa névre keresztelt férfi fekvenyomó és erőemelés verseny. **Dezső Martin:** most a kisebb versenyeket kihagyom, nem megyek a március 15-i versenyre sem. Majd májusban lesz egy felhúzó gála, arra készülök, mert meg akarom védeni a bajnoki címemet. **Az edzőterem vezetője, Orján Attila sportmúltjáról, a konditerem vezetője és erőemelője, és az erőemelési fiúkról kérdeztem.** - Korábban válogatott ölvívó voltam. Aztán elkezdtem járni egy pesti edzőterembe az Erősport Klub keretein belül, - amit egy évtizeddel 1976-ban alapítottak -, és megtetszett ez a világ, ez az életmód. A klub akkor még asztalitenisz és futballal is foglalkozott, most viszont már csak testépítéssel és erőemeléssel. Abbahagytam az ölvívást, és elkezdtem a testépítést. Már akkor éreztem, hogy egyszer nekem is lesz egy edzőtermem, és addig dolgoztam ezen, amíg meg nem valósult. Ma már az abonyi konditerem vezetője vagyok, és ezzel lehet csémem nyílt arra, hogy motiváljam az erőemelési fiúkat, az erőemelőket, és segítsek nekik az eszközökkel és a hellyel. Megpróbálom a fiúkat összetartani. Köszönet illeti a sportcsarnok vezetőjét, Székelyné Bálint Máriát, hogy nem voltam akadályozva soha abban, milyen gépeket hozok, milyen eszközökkel szerelem fel a termet. Megpróbálunk mi is a sportcsarnokhoz igazodni, a jó kapcsolatot fenntartani mondta el az edzőterem vezetője.

**Mit gondolsz a fiúkról?** - Végtelenül kitartóak. Az edzések után, baráti hangulatban telnek. Úgy gondolom, hogy ha a hét napokban jól érzik magukat a fiúk az edzőteremben, akkor a versenyeken is teljesítenek.

**Téged mi motivál abban, hogy ezzel foglalkozz?**

Egyszer én csak szerettem csinálni & Senki sem a pénzért foglalkozik ezzel. A testépítésnél, az erőemelésnél oda kell figyelni, hogy mit fogyaszt az ember. Nekem az egész családom sportol. A lányom atletizál és kézilabdázik az ifi csapatban, a fiam az U10-es KID FC-ben focizik. Nagyon tehetségesek. A feleségem is sportos, rendszeresen fut. Aktív család vagyunk.

-----**Jó tudni!** Erőemelés (power lifting): Az erőemelés egy erősport, a legtübb ember a súlyemeléshez hasonlít. Az erőemelés során három gyakorlatban kell három kísérletet tenni a lehető legnagyobb elérésig a súlyt megmozgatva a **guggolás, fekvenyelés és felhúzás** sorrendben. Három nagy nemzetközi szervezet van profi kategóriában, az IPF (International Powerlifting Federation), a WPC (World Powerlifting Congress) és a GPA (Global Powerlifting Alliance). A WPC szövetséget 1986-ban alakították és mára 37 ország tartozik a szövetség zászlaja alá. **Az erőemelésben kétféle ágazat létezik:** Kétnapiasan a ruhás és a ruha nélküli. A **RAW**, a **Nyers Erő** olyan kategória, amelyben semmilyen nyújtást sem lehet használni. A megengedett nyújtások azok a deréköv, a csuklóbandázs, amely nem haladhatja meg a 80 cm-t, illetve a hivatalos versenyeken kötelező a kantáros (birkózó) mez használata is. Az **Equipped** egy olyan speciális nyújtások, amely nyújtási versenyzőket a nyújtásban. Az első fekvenyelő ruhákat a kísérősek elkerül és értékelik ki. Ez a kezdetleges ruha annyit nyújt a versenyzőnek, hogy amit az edzőteremben szabálytalanul teljesítettek ruha nélküli, azt ebben a speciális ruhában a versenyen sikeresen tudták teljesíteni. Máramár annyira fejlett lett a technika, hogy egyre erősebb fekvenyelő ruhákat gyártanak, ezáltal akár 50-60 kg-val is többe tudnak teljesíteni a sportolók. A profi szövetségben lehet használni 2 vagy akár 3 réteg ruhát is, ellentétben az amatőr szövetséggel, ahol csak 1 réteg ruhát lehet.

**A fiúk a nyers erőket képviselik.****Darányi Erika**

(Az edzőről és korábbi versenyekről kérésre ült galéria **IDÉ** kattintva tekinthető meg. Fotó: Darányi Erika)