

Farkasordító hidegben megyek ki a Szabók utcában található sportpályává átalakított játszótérre, hogy megnézzem azt a jelenséget, amit már évek óta megfigyelhetnek az arra járók. Ez a jelenség nem más, mint a 27 esztendős **Szakács Péter**, aki a street workout egyik jeles képviselője, nem csak Udvarhelyen, hanem egész Erdélyben és az időjárástól függetlenül, pihenőnapjait leszámítva, minden nap itt csüng valamelyik csövön.

Pétert mindenki Szakinak ismeri, úgyhogy engedjétek meg, hogy ezentúl én is becenevén említsem. Szaki egy akkora táskával érkezik ki a játszótérre, amit én a legjobb kondíciómban is alig bírnék el, azt mondja, miután lejárt az edzés, neki sem megy olyan egyszerűen hazacipelni ezt, de amikor érkezik, még nem jelent akkora gondot.

A porolón kezdődött minden

A táskából magnéziumpor kerül elő, amelyet a jobb tapadás érdekében kezére ken; fekvőtámasz keretek, amelyek segítségével mélyebbre tudja engedni magát, amikor éppen ez a gyakorlat van soron; öv, csattok, láncok, amelyekkel magára aggatja a súlyokat; továbbá két tizenhat kilós kettlebell.



Húzzad, toljad!

Otthon is edzegetett egy csövön, és amikor hazaköltözött az egyetemről, már a felújított pálya várta itthon, így kitalált magának egy félórás programot, amit minden nap teljesített. „Kábé fél évig csinálgattam és mindig egy picit hozzáraktam. Van egy haverom, aki már régóta edz és ő mondta, hogy szerinte bontsam két részre, **külön a húzást, külön a tolást, ezek a főgyakorlatok** " – meséli. Értelemszerűen előbbinél felhúzod magad, így ez a húzóerőt, utóbbinál kitolod magad, ez meg a tolóerőt fejleszti.



Alapozni alap

Először annak rendje és módja szerint bemelegít, a pingpongasztalon lazítja el csuklóit, amire egy gatyát terít, hogy ne a hideg asztalra kelljen tennie kezeit. Elmondása szerint soha nem volt baj az ízületeivel, és ezt nem csak a bemelegítésnek és a nyújtásnak tudja be, hanem a megfelelő alapozásnak is.



Súlyos az edzés

Értetlenül nézem, hogy mit akar kezdeni a súlyos kettleballokkal, ezért elmagyarázza, régen ismétlésszámra ment, amit kizárólag a saját testsúlyával csinált az állóképessége fejlődésének érdekében. Egy idő után úgy érezte, hogy emelnie kell a szinten és növelnie az erejét, ezért kezdett el súlyokkal dolgozni. Most a bokasúlyokkal együtt 36 kilót tol és húz a saját testsúlya mellett, hogyha úgy érzi, gördülékenyen megy, akkor ismét emelni fog a súlyokon.



A tehéntúrótól sajtot lehet részelni a hátán

Először az étrendjéről, amelyben nem köti magát tarthatatlan szabályokhoz, nem számolja a kalóriákat, viszont odafigyel arra, hogy edzés előtt ne egyen sokat, általában egy banánnal szokta elintézni az edzés előtti étkezést. Miután hazamegy, fontosnak tartja, hogy valami fehérjedús táplálékot vigyen be a szervezetébe, ami általában tehéntúró. Kerüli a cukrot, a fehérlisztből készült termékeket, és próbál annyit enni, amennyi energiát majd el is használ.

A negyedkörös séta alatt rá akarok gyújtani, de felhívja a figyelmem, hogy **tábla is tiltja a pályán dohányzást** .
Sokan nem értik, hogy miért szabályozzák az ilyesmit egy szabad ég alatt lévő pályán, de elmondja, nem igazán esik jól edzés után egy nagyobb levegővételnél a nikotinfüst.



Tehetségkutatón is izzadtak

A Bethlen negyedi és a Városi Stadionban felépített pályák közötti különbségről kérdezem. A városi pályát sokkal felszereltebbnek tartja. Azért jár a Bethlen negyedi pályára, mert 3 percre lakik tőle, tornászgyűrűket rendelt magának, és így minden izomcsoportra való gyakorlatot le tud fedni itt is. Havonta azért egy-két alkalommal az alsó pályán is megizzasztja magát. Úgy gondolja, lentről a gyűrű hiányzik, azt leszámítva egy igen komoly pályáról beszélhetünk, viszont a nagyon elhivatottaknak egy poroló is elég.



Kinek a pap, kinek a papné

Amikor a konditermes gyúrásról beszélgetünk, Szaki fontosnak tartja elmondani, hogy **mindenk inek más a prioritása** , a konditermeseké a tömegnövelés és a jól mutató test. Ő nem is tudná elképzelni magát abban a közegben. A street workout-osok között is többféle típus van, mert a sportág mind a látványos akrobatikai elemekről, mind pedig az erő és a kondíció növeléséről szól, itt is kérdés, hogy kinek mi a prioritása, Szakinak inkább az utóbbi, ahogy kedvenc street workout-osának, **Zakaveli** nek is.

Szakinál ő számít abszolút plafonnak. „ Megcsinál ötven húzást, utána feltolja magát és még rányom ötven tolást és ezt mind egy fogásból" – meséli. Zakali mellett felsorolt még néhány nevet, akik rengeteg embert elindítottak a sportág felé. Ilyen **Denis Minin** , vagy **Hann ibal For King** , akiknek a trükkjei nagyon elérhetetlennek tűntek számára, amikor videókon nézte.



[illegible] velem,