

B U D A P E S T

15/07/2025

KERTVÁROS MAGAZIN

A Kertváros Pszichológiai Rendelő magazinja

„Az egészséges test nem csak kívülről látszik”

– Interjú Zavesicki Richárd erőemelő magyar bajnokkal, testépítés edzővel

Sokan irigykedve nézik a kidolgozott izmokat és a fitt testet, de vajon mindig egészséges, ami kívülről szépnek tűnik? Hol húzódik a határ az egészséges sport és az evészavar között? Erről beszélgettünk Zavesicki Richárd testépítő és személyi edzővel, aki kezdőktől idősebbekig sokféle korosztállyal dolgozik – és versenyzőket is készít fel.

KM: Miért kezdted el a testépítéssel foglalkozni?

Zavesicki Richárd: Messziről kezdem. Mint oly sokakat, engem is csodálattal töltött el Arnold Schwarzenegger, és a többi legenda látványa. Mikor ilyen fizikumot láttam, mindig azt gondoltam, hogy emberfeletti erő rejlik egy ilyen testben, és ez menő. A gyakorlatban először 14 éves koromban találkoztam a testépítéssel

Az egyik bátyámnak volt egy kombinált állványa, és pár kéziszúlyzó. Eleve egy út keresésben voltam akkoriban szellemi, és lelki szinten is, de éreztem, hogy emellett a testnek sem

szabad lemaradni. Ugyebár „Ép testben ép lélek”. Így a nyáriszünetben lementem a műhelybe szinte mindennap, és „gyúrtam”. Így kezdődött minden. Persze fekvenyomásban a sima rudat nem bírtam

el, és azt sem tudtam, mi az az edzés programozás. Azt hiszem csak simán erősebb, jobb fizikumú, és magabiztosabb szerettem volna lenni.



KM: Sokan azt gondolják, hogy a testépítés az extrém izomtömegről szól. Szerinted mi az **egészséges izmos test**?

Z. Richárd: Igazából, nem igaz, hogy a testépítés csak az extrém izomtömegről szólna. Nagyon sok kategória van egy versenyen, főleg most már napjainkban. Persze, a leglátványosabb, legemlékezetesebb, és legnagyobb üzleti értékkel rendelkező kategóriák, már eléggé az extrémítás felé mentek el, de ettől függetlenül vannak kevésbé sokkoló kategóriák. A naturál testépítő szövetségeknél léteznek olyan kategóriák, amelyeket kis túlzással bárki elérhet, és nem szükséges szörnynek kinézni.

Az egészséges testet nehéz meghatározni. Látunk enyhén túlsúlyos embereket nagyon jó vérképpel, és fittnek tűnő egyéneket

kifejezetten rossz vérképpel. A genetika is meghatározó, hogy mennyi izmot tud építeni valaki, és mi lesz számára egészséges. Ha szeretném egyszerűsíteni, akkor azt mondanám, hogy a sportos, ideális testzsírszázalékkal rendelkező (nőknél 20-30%, férfiaknál 10-20%), funkcionális, azaz a mindennapi élethez megfelelő, és nem hátráltató test az egészséges. Ami elérhető heti 2-3 ellenállásos edzéssel, heti 2 kardióval, egy kis odafigyeléssel táplálkozásra, alvásra, és stresszkezelésre.

KM: Mi az a pont, amikor ez már átcsúszhat egy **evészavarba** vagy **kényszeres viselkedésbe**?

Z. Richárd: Nagyon összetett kérdés. Mivel szeretnék segíteni a tanítványaimnak, így kutakodtam, és tisztában vagyok vele, hogy az evészavaroknak több fajtája van, és több kiváltó oka. Mint például genetikai hajlam, bizonyos neurotranszmitterek (például szerotonin, dopamin) egyensúlyhiánya, hormonális ingadozások, alacsony önbecsülés és testképzavar, perfekcionizmus, traumák, bizonyos társadalmi tényezők pl.: sport vagy egy munka, ahol különböző testi elvárásoknak kell megfelelni...

A szakmámon, kompetenciámon belül maradva úgy válaszolnék erre a kérdésre, hogy akkor fog valaki nagyobb eséllyel

evészavarral küzdeni, hogyha irreális célokat állít maga elé, folyamatosan csalódottság érzete van, nem táplálja megfelelően a testét, és nem ad lehetőséget az elegendő pihenésre.

KM: Tapasztaltál ilyet a vendégeidnél is?

Z. Richárd: Sajnos szoktam tapasztalni, versenyzőknél elég gyakori jelenség. A súlycsoportokba/kategóriákba való kritériumoknak való megfelelési kényszer, a győzelemi éhség, és sok egyéb miatt. Ráadásul aki versenyzésre adja a fejét, sajnos sok esetben már problémákkal küzd, frusztrált, és a versenyzéstől vár egyfajta megoldást az életében, de sok esetben csak még több problémája lesz, és beszipantja az örvényt.



Ennek ellenére nagyon sok nem versenyző is küzd evészavarokkal. Ugye említettem, hogy mennyire komplex lehet a probléma. Nagyon sokan sanyargatják magukat, teszik tönkre az egészségüket, és „mégcsak egy érmet sem kapnak érte”.

KM: Mit tanácsolnál annak, aki szeretne **formásabb, izmosabb testet**, de nem akar átesni a ló túloldalára?

Z. Richárd: Talán a legfontosabb tanácsom az lenne, hogy élvezd, amit csinálsz! Persze vannak nehéz időszakok, és megoldandó problémák, de amíg nagyobb részt jó érzéssel tölt el, amit csinálsz, motivál, és nem érzed úgy, hogy gúzsba köt a folyamat, akkor jó eséllyel nem esel át a ló túloldalára.

Persze felsorolhatnék olyan dolgokat, hogy senki ne eddzen minden nap, meg társai, de minden helyzet más.

Kulcsfontosságú lesz a reális célok meghatározása.

KM: A **táplálkozással kapcsolatosan** milyen tanácsokat adnál azoknak, akik karcsúbbak szeretnének lenni az edzések hatására?

Z. Richárd: Azt tapasztalom, hogy aki tudatosan nem figyel a **fehérje** bevitelére, annak általában jóval kevesebb, mint kéne. Pedig a sport miatt megnő a szervezet fehérje igénye, valahol 1,6-

2,2g/testsúlykilogramm környékére. Ezt érdemes változatos fehérje forrásokból bejuttatni, és nem mindig csak csirkemellet fogyasztani.

Szénhidrátokból érdemes az összetettebb szénhidrátok felé vinni a táplálkozást, és csökkenteni a magas glikémiás indexű, a magas glikémiás terhelésű, és az ultrafeldolgozott szénhidrátokat. A szénhidrátok mellé érdemes fehérjét, zsírt, rostot, és valami ecetes dolgot is enni.

Nem érdemes félni a **zsíroktól** sem. A napi kalóriaigény 20-30% kell zsírból álljon. Persze a túlzott bevitelt, és az ultrafeldolgozott ételeket, olajban sült ételeket érdemes minimalizálni.

Több **rostot** kell enni. A WHO jelenleg napi nagyjából 500g zöldség/gyümölcs fogyasztást ajánl. Érdemes változatosan enni a zöldségeket, frissen, párolva, sültve, vannak saláta félék is. Gyümölcsökből én a bogyósokat preferálom, az almát, és a nem túlérett banánt, de akinek nincs semmi baja az ehet bármilyen gyümölcsöt. Természetesen a gyümölcslevek más kategória, azok rost bevitelnek nem relevánsak.

Én nagy híve vagyok a **kalória/makró számolásnak**. Ma már nagyon szuper appok vannak, nagy adatbázissal, vonalkód olvasóval. Természetesen flexibilisen

érdemes kezelni a legtöbb embernek ezt, de ha valaki kicsit sem tudatos abban, hogy mit és mennyit eszik, akkor igazából lottózik. Időközönként érdemes egy kicsit megnézni, és ökölszabályok mentén, görcsösség nélkül javítani a táplálkozáson.



KM: Végül: lehet egyszerre izmosnak lenni és „**normálisan**” enni?

Z. Richárd: Természetesen nem zárja ki egymást a kettő. Aki rugalmasan áll a táplálkozáshoz, de betart bizonyos kereteket, az megfelelően tudja támogatni a testét, és közben enni néha egy hamburgert.

A legtöbbször a **túlevést** szokták kiemelni, mint egészségügyi kockázatot, és való igaz, hogy sok a túlsúlyos ember a társadalomban, és ez rengeteg betegség indikátora lehet. Viszont ugyanennyire veszélyes az **alultápláltság** is. A megfelelő pajzsmirigy működéshez pl.: szükséges az elegendő szénhidrát fogyasztás. Azt

tapasztalom, hogy aki odafigyel arra, hogy elkerülje a túlsúlyt, hajlamos kevesebbet enni, mint ami ideális lenne a teste számára.

