

Az örökmozgó aerobicos

Ha Magyarországot és az aerobicot egy mondatban említjük, rögtön a Flex- HD Sportegyesület jut eszünkbe. Mi olyan szerencsés helyzetben vagyunk, hogy az egyesület egyik legtehetségesebb és legeredményesebb sportolója, Sipeki Rózsa az osztálytársunk.

- Hogyan és mikor kezdtél el aerobicozni?
- 11 éve. Négy esztendő voltam, amikor elkezdtem, mert örökmozgó gyerek voltam, s anyukám beíratott, hogy levezzem a fölös energiáimat.
- Mikor indultál el az első versenyeden, s hogy sikerült?
- 2001 körül Szolnokon volt a Magyar Kupa, és csapatban második helyezést értünk el.
- Mikor kezdtél el egyéniben is versenyezni?
- 2005-ben volt az első egyéni megmérettetésem Békéscsabán, ahol egy kikötődött cipőfűző miatt csúsztam le a dobogóról.
- Mely eredményeidre vagy a legbüszkébb?
- Arra, hogy egyéniben Európa-bajnok, csapatban kétszeres világbajnok vagyok.
- Milyen versenyekre készülsz most?
- Olaszországban a Világkupán veszek részt, két hétre rá pedig megyünk Franciaországba a világbajnokságra.
- Mely országokban jártál már a versenyek kapcsán, s mennyire sikerült megismerned ezeket a helyeket?
- Ausztráliában, Franciaországban, Németországban, Bulgáriában, Spanyolországban, Portugáliában, Szlovákiában és Romániában, de sajnos csak nagyon ritkán van lehetőségünk szétnézni. Legutóbb Portugáliában például szerencsére erre is nyílt lehetőségünk.
- Mivel élsportoló vagy, valószínűleg nem ehetsz akármit. Versenyek előtt mennyire kell odafigyelned az étkezésre?
- Szerintem minden sportolónak fontos, hogy odafigyeljen erre, ahogy nekem is, mert a megfelelő étrendből sok energiát nyerhetünk, úgy, hogy a súlyunkat is tartsuk.
- Hogyan tudod összeegyeztetni a sportot, a magánéletet és a tanulást?
- A megmérettetések időszakában hetente hatszor edzünk, így elég nehéz mindent összehangolni, mert sulis után edzés van, aztán pedig megyek haza tanulni - ha marad erőm-, illetve a maradék szabadidőmben a barátaimmal vagyok.
- Meddig szeretnéd üzni a sportágat?
- Ameddig ez élvezetet nyújt számomra, és amíg olyan közegben sportolok, amelyben jól érzem magam.
- Köszönjük, hogy válaszoltál a kérdéseinkre! További eredményes versenyzést kívánunk!

Karácsony Gyöngyi 9. C

Tóth Ildikó 9. C

-