

# Aki formába hoz

Ha szeretsz emberekkel dolgozni, és szenvedélyed a mozgás, akkor **a személyi edző munka lehet számodra a jó karrierválasztás.**

**Névjegy:** *Hogya Regina, személyi edző*

Hogya Regina egész életében sportolt, és bár eleinte teljesen más munkát képzelt el magának, végül mégis személyi edző lett belőle. Megjárta Törökországot is, majd hazatérve az egyik legnépszerűbb fitneszteremben vállalt munkát, ahol rengeteg embernek segít formába kerülni. Többek között Tóth Vera és Király Linda is neki köszönheti egyre csinosabb alakját. Regi szerint bárki bármikor elkezd-

heti az egészséges életmódot, soha nincs késő hozzá.

**Hogyan kezdél el sportolni?** Apukám taekwondomester, elég sportos család vagyunk, és már a kezdetektől fogva ebbe az irányba ösztönöztek engem és testvéreimet is. Nem erőltettek semmit, de sokféle sportot kipróbálhattam. Először próbálkoztam a kézilabdával, a tánccal, de ezek nem voltak nekem valók, végül a labdarúgásnál lyukadtam ki 14 évesen.





Veszprémi lévén rögtön le is igazolt az ottani focicsapat. Játszottam az NBII-ben, és egészen a válogatott szintig vittem, majd feligazoltam Budapestre.

**Bár mind a kettő sport, de azért az edzőség mégis különbözik a focitól. Miért letél mégis az?** Mindig is tetszett ez a fajta munka, de nem ennek készültem, hanem katasztrófavédelmisnek. Amikor jelentkeztem az egyetemre, annyira bátor voltam, hogy nem jelöltem be más felsőoktatási intézményt, mert biztosra vettem, hogy felvesznek. De végül 9 ponttal lecsúsztam... Így aztán ültem otthon nyáron, és gondolkodtam, hogy mi legyen, végül úgy döntöttem, hogy addig elvégzek egy OKJ-s tanfolyamot. Gyorsan beiratkoztam a Gábor Dénes Főiskolára, ahol volt egy fitness-wellness instruktorképzés, és majd egy év múlva újra jelentkeztem az egyetemre. De aztán annyira jó volt ez a képzés, és annyira megtetszett, hogy úgy voltam vele, befejezem. Hiszen semmit sem kezdünk el, amit nem fejezünk be... Ezzel kaptam egy alapvető edzői képesítést, mellyel kimentem Törökországba sport-idegenvezetőként dolgozni. De már akkor tudtam, hogyha egyszer hazatérek, akkor valamilyen edzősködést szeretnék, egy teamet vinni a hátamon, ami az enyém mint edző. Úgy gondoltam, hogy a külföldi tapasztalat elég éretté tett, így lettem személyi edző.

**Miért költöztél végül vissza Magyarországra?** Nekem nagyon szép indokom volt rá. Szült a testvérem, és hazajöttem, hogy segítek neki. Amikor pedig már ott volt a baba a kezemben, akkor már nem tudtam visszamenni dolgozni, csak a cuccaimért utaztam ki. Egyébként úgy terveztem, kint maradok akkor még jó pár évig. De végül, ha már így alakult a dolog, jelentkeztem a mostani munkahelyemre, és belevágtam a személyi edzőségbe.

**Mostanra pedig már főbb ismert ember is nálad edz...** Igen, de azt azért el kell mondanom, hogy ahol dolgozom, oda több ismert ember is jár, legfeljebb más területen azok. Illetve számomra minden

vendég egyforma, nem kivételezek senkivel. Teremedzőként kezdtem, ami azt jelenti, hogy ott vagyunk a teremben, és segítünk a vendégeknek, illetve tőlünk is bátran kérdezhetnek, hogy mit hogyan kell használni, milyen gyakorlatot javasolunk, hogyan kell helyesen kivitelezni. Így láttam meg Szentesi Éva író, ahogy ügyetlenkedik a gépen, aztán végül nem bírtam nézni, és megszólítottam – azóta edzem vele. Majd rajta keresztül csatlakozott Tóth Vera, aki aztán magával hozta Király Lindát is.

**Utóbbiak mindketten nagyon sokat fogytak az utóbbi időben. Mit javasolsz azoknak, akik szintén szeretnék életmódot váltani és elkezdni sportolni?**

Mindenképpen azt javaslom, hogy forduljanak szakemberhez, edzőhöz. De a legjobb, ha egy állapotfelméréssel kezdenek, majd egy dietetikussal együtt összeállítanak egy megfelelő



Dresscode ▾



Fizetés ▾



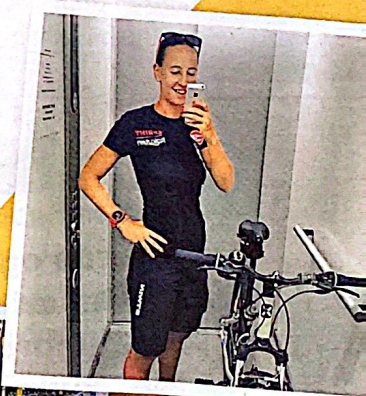
Munkaidő ▾



Life-work balance ▾



Karrier ▾



étrendet. Nagyon sok kárt tudunk magunknak úgy okozni, ha nem megfelelő módon, ad hoc jelleggel vágunk bele. Ráadásul ilyenkor nem jönnek annyira az eredmények, ami miatt hamar motivátlanná válhatunk. Viszont mindenképpen sportoljunk valamit, és nemcsak a külsőnk miatt, hanem az

egészségünk és kiegyensúlyozottságunk miatt is, hiszen ez örömforrás is.

**Mi az, amit legjobban szeretsz az edzőségben?**

Imádom emberekkel foglalkozni, és hogy segíthetek nekik. Szerintem katasztrófavédelmis is ezért akartam lenni, hogy segíthessek. Meg persze menő is. **JOY**