

## Kárász Anna: „Olyan vagyok, mint régen!”

2018-01-12 14:21:44

Egyre jobb erőben érzi magát Kárász Anna, az NKM Szeged VE versenyzője. A kétszeres felnőtt világbajnok kajakos nagyon motivált és már alig várja az igazi vizes edzéseket!

Úszás, kondizás, nyújtás – ezek játsszák a főszerepet Kárász Anna téli felkészülésében. Simon Miklós két fős csapatában Vad Ninetta edz még együtt az NKM Szeged VE 26 esztendőes kajakosával. A csoport az ünnepi időszakban kiegészült a brit válogatott Simon Rebekával, ezen a héten pedig a tatai edzőtáborban Győrfi Tamás és hat tanítványa csatlakozott a két felnőtt válogatott versenyzőhöz. A 2017-es szezont szinte teljesen kihagyó Kárász Anna hosszú idő után panaszmentesen tud tréningezni, ez pedig nem csak a hangulatán érződik.

*- Végre teljesen fittnek érzem magam – kezdett bele a mesélésbe Kárász Anna. Jól mennek az edzések, napról napra lépegetek előre és ez nagyon biztató, olyan vagyok, mint régen! Nagyon sok plusz munkát végzek, nem túlzás, de szinte a fél napomat nyújtással töltöm. Simon Miklós nagyon jól építette fel a téli felkészülésünket, élvezem a tréningeket. A kondi edzések mellett heti háromszor úszom és szintén heti háromszor tanmedencézek vagy ergométerezek.*

Kárász Anna március 4-től négy hétig Dél-Afrikában edzőtáborozik, majd két hetet Budapesten készül, utána pedig három hétre a Maty-érre „költözik”. A szezon május 11-én kezdődik a hazai rangsoroló versennyel.

*- Egyáltalán nem agyalok azon, hogy milyen eredményt várok magamtól ebben a szezonban – beszélt a jövőről a kétszeres világbajnok. Inkább elmerülök az edzésekben, dolgozom keményen és bízom abban, hogy csak úgy, mint korábban, a befektetett munkának meg lesz az eredménye. Nem szeretnék plusz terhet rakni a saját vállamra. Most nagyon élvezem a tréningeket, visszajött az erőm, végre jól érzem magam a bőrömben. Alig várom, hogy ismét vízre szálljak, nagyon éhes vagyok a kajakozásra, ez pedig nagyon jó jel a jövőt illetően.*

Forrás: szegedive.hu