

LA PERFECTION DE LA POUSSEE

Daiki Kodama

Emanant les caractéristiques distinctives d'Osakan de travail acharné et d'exubérance, Daiki Kodama, membre du Hall of Fame de l'IPF, a obtenu un succès remarquable dans l'art choisi du développé couché, en poursuivant sans relâche la perfection avec le sourire.

Comment gagnez-vous votre vie Daiki ?

Je travaille et m'entraîne dans ma propre salle : le K's GYM. Je suis aussi mannequin.

En tant que spécialiste du développé couché seul, je suppose que l'entraînement à haute fréquence est votre truc ?

Oui, je m'entraîne au développé couché 5 à 6 fois par semaine, avec le maillot de couché deux fois par semaine. Je m'assure un jour de repos par semaine. Pour des charges lourdes, vous devez conserver une excellente forme ou risquer des blessures. Il est donc essentiel de s'entraîner beaucoup avec des poids modérés.

Tu détiens le record du monde de développé couché classic et équipé, tu as gagné 16 titres de champion du Monde, tu es membre du Hall of Fame de l'IPF – quels sont tes objectifs futurs ?

Personnellement, je vise maintenant un record du monde à 320 kg en équipé et 230 kg en raw. Je veux aussi continuer à travailler avec les 20 champions du monde qui se sont révélés dans mes gymnases.

Vous êtes sans doute le meilleur double format (équipé et classic) bench presseur du monde. Vous gagnez 70 à 90 kg avec le maillot de couché, c'est incroyable, comment faites vous ?

Je m'entraîne beaucoup avec le maillot de couché ! Je dois travailler dur, pas seulement en quantité, mais mentalement avec l'état d'esprit. Avec un puissant état d'esprit, la forme est meilleure et l'entraînement est plus efficace. Je crois que l'entraînement avec des personnes fortes ou la communication par messages vous aide à croire que vous pouvez soulever ce type de poids à temps. Il aide avec les blocages mentaux vers les poids lourds. Vous devez être ouvert aux connaissances des meilleurs et des plus forts bencheurs que vous-même.

Que fais tu de tes temps de repos ?

J'aime jouer à PUBG (un jeu à plusieurs joueurs sur le net).

Quelle musique écoutes-tu ? Comment te prépares-tu mentalement pour tes grosses barres ?

J'aime écouter du Judy and Mary (groupe de rock japonais). Je maintiens mon état mental habituel et « illumine » le cerveau.

Tu es un des favori des foules à l'IPF, tu es toujours souriant et gracieux – quelle est ta philosophie à propos de la force ?

Ton état d'esprit doit être constant à chaque instant. Si tu arrives à cela, je pense que le résultat est que tu sera toujours en train de sourire. Je conseille toujours d'être cohérent pour pouvoir réussir. Que ce soit à l'entraînement ou en compétition, garde un esprit constant pour chaque personne.

Un conseil pour les bencheurs ?

Vous devez toujours travailler sur la même technique du développé couché depuis l'échauffement à 20 Kg jusqu'à la barre à 200 kg en classic ou à 300 kg en équipé, vous devez toujours faire le même mouvement.