

# The Idols



เม็กฮา-ระพีพันธ์ บูธพ่อง

### Fitness Guru

หลังจากได้มาทำงานฟรีแลนซ์ในวงการฟิตเนส ก็ใช้เวลาฝึกอยู่ประมาณ 2 ปีแรกที่ชื่อของ "เม็กฮา-ระพีพันธ์ บูธพ่อง" จะหลุดเข้ามาอยู่ในหัวความคิดท่านนี้

"ผมมีพี่น้อง 4 คน เป็นผู้ชายทั้งหมด ผมเป็นลูกคนเล็ก เลยมียี่สิบ เป็นฮีโร่ที่ชายผมเป็นนักกีฬาสมัครใจ เวลาแข่งผมจะไม่ค่อยประมาท ตอนนั้นคิดว่าพี่เรา โคตรเท่ ผมเป็นลูกเข้กันไม่ได้เลยกลายเป็นนักกีฬา กีฬาชนิดแรกที่ผมเล่นก็สมัครใจในทะเล ตอนนี้อยู่คนเดียวเริ่มออกกำลังกาย แต่ครอบครัวไม่รู้ ผมเป็นคนใจร้อน ฝึกคนเดียว ผมแค่บอกอย่างหนึ่งคือต้องจริงจัง ทุ่มสุดที่ ทุ่มกาย ทุ่มแรง และผมไม่เคยหยุดเลย ถ้าจะเป็นเพราะตอนนั้นผมฝึกอยู่ 2 กลุ่ม เพื่อนอีกกลุ่มเป็นพวกนักกีฬา ผมเลยมีกีฬาช่วยประคับประคองชีวิต ไม่งั้นคงเลิกเสียด้วยซ้ำคนไปเนี่ย"

ช่วงที่เรียนมหาวิทยาลัยไม่ได้เป็นนักกีฬา แต่มีอีกสองคนช่วยกัน อดทนอดกลั้น แล้วแต่โอกาส จ๊ริง แล้วผมออกกำลังกายมาตลอด ชาติไม่ได้หยุด พอเรียนจบผมไม่ไปเป็นทหารอยู่ 1 ปี หลังจากนั้นก็ฝึกมาเรื่อยๆ กับโค้ชส่วนตัว ชื่อ รามณรงค์เรณีย์ เร็วๆ เราเลย จ๊ริงได้ค่าตอบแทนไม่สูงนัก เราถามกันว่าคุณจบวิศวะ(ไฟฟ้า) มา คุณจะทำงานด้านนี้ได้อย่างไร ผมตอบว่าไม่รู้ว่าออกครับ ฝึกด้วยแรงชอบ ปรากฏว่าเราไปเข้าทำงานเลย(จ้างเรา) แต่ผมเริ่มมีชื่อเสียงตอนได้เจอคุณลูกคุณคุณนี่นี้ ทั้งโหมง คุณบอกตัวเองผมฝึกแบบที่คนอื่นทำไม่ได้ ผมเป็นพวกนอกรีต แล้วก็เริ่มเป็นข่าวอย่างที่คุณเห็น ตั้งแต่บัดนั้นคนก็จ้างผมได้"

ความสำเร็จของเม็กฮาไม่ได้มาง่ายๆ เราคือใช้ความพยายามอย่างหนักในช่วงแรกๆ ของการเป็นเทรนเนอร์ทุกอย่างต้องคิดจากศูนย์ เราต้องเริ่มใหม่หมด ตั้งแต่ภาพทฤษฎีจนถึงปฏิบัติ "เรียนอย่างเดียวผมชอบ เรียนให้วันและทุกวัน เหนื่อยแต่สนุก เรียนเสร็จแล้วผมไม่มาพักผ่อนสักวันด้วย ตอนนั้นมีความรู้สึกว่ามันได้ผล รู้ว่าผมเปลี่ยนไปเลย รู้สึกดีมากๆ หลังจากนั้นก็จะมีชื่อเสียงและคนเริ่มติดต่อสุขภาพอย่างจริงจัง พี่เรื่อออกกำลังกายและอาหารการกิน ผมว่าการออกกำลังกายมันมาจากคำคุณเองสิวะวะวะ ไม่ใช่ขึ้นอยู่กับใคร และคิดของผมคือออกไปกับ ไม่ดีจ๊ริง แต่ต้องเริ่มตั้งแต่บัดนี้ และสิ่งสำคัญคือการสร้างวินัยให้ตัวเอง"

ปัจจุบันเม็กฮาทำงานให้กับยูทูบ ช่องชื่อ ไม่ต่างผม มารีเก็ตติ้งอะพาร์ต ร่วมถึงเป็นพิธีกรรายการ Morning Health ทางช่อง 3 เป็นคอนเสิร์ตที่ได้กับมิตรสหาย และล่าสุดฝากผลงานการแสดงไว้ในภาพยนตร์เรื่อง Brave นักรบ หุ่น ลาน

