

# FITNESS PONT PÉCS

Új Forrás üzletház 2. emelet, 44. sz. üzlet, Pécs, Bajcsy-Zsilinszky u. 9.

**Országos hírű szakértelem, mindig a legfrissebb információk!**  
**Minden 5,000 Ft értékű vásárlás után ajándék jár!**

[www.Mass-Shop.hu](http://www.Mass-Shop.hu) Telefon: (72) 214-897  
Nyitva tartás: hétfő-péntek 10-18, szombat 10-13, ebédszünet: 13-14

**Internetes üzletünk (csomagküldés):**  
**[www.FitnessExpress.hu](http://www.FitnessExpress.hu)**  
**5% KEDVEZMÉNY MINDEN TERMÉKRE!**  
**10,000 forint rendelés felett ingyenes postázás!**

**a Tesztoszon.hu HÍREI**  
**a testépítés világából**



**tesztoszon**  
Webmagazin

## **Eighth nuthin', but a peanut!**

Mr. Olympia 2005, 2005. október 16., Las Vegas, USA.  
1. Ronnie Coleman\* (8x), 2. Jay Cutler\*, 3. Gustavo Badell\*, 4. Gunther Schlierkamp\*, 5. Victor Martinez\*, 6. Dennis James\*, 7. Melvin Anthony, 8. Branch Warren, 9. Darrem Charles, 10. Mustafa Mohammad, 11. Johnnie Jackson, 12. George Farah, 13. Chris Cormier, 14. David Henry, 15. Markus Rühl. Nem ért el helyezést: Kris Dim, Alexander Fedorov, Craig Richardson, Ronny Rockell, Mike Sheridan, Quincy Taylor. \*Kvalifikál az Olympiára. A verseny és TV közvetítése általános felháborodást váltott ki a technikai problémák, idegesítő amatőrségek, valamint a fair pontozáshoz szükséges elegendő számú és sok versenyzőt átéléző összevetések hiánya miatt. Coleman és Cutler például az összes fordulóban csak egyetlen egyszer kapott harmadik ellenfelet, Güntert a szimmetria értékelésnél!

## **Mr. Olympia 2005 „kihívás forduló”**

Az idén a Mr. Olympia versenytől függetlenül megrendezett mini versenyben – melyet korábbi Mr. Olympiák bíráltak – Gustavo Badell megverte Coleman-t, Cutler-t, Schlierkamp-ot és Martinez-t! Ronnie elvesztette a tricepsz pózt Badell-lel és Cutler-rel szemben is, és értelemszerűen a győzelemért lefolytatott általános összevetést is Gustavo ellen. A legjobb láb különdíját Cutler kapta meg.



*Ronnie Coleman és Jay Cutler*

## **Mátra Kupa 2005**

A szenzációs Tóth Dani nyerte az abszolút címet a versenyen.

# Hölgyvilág

## Gárgyán Rita naturál testépítő, fitness modell és édesanya rovata

Sziasztok kedves lányok, anyukák, nagymamák! Ismét eltelt pár hónap és lassan közeleg a téli időszak, ami kicsit kritikus az időjárás és a szabadban végezhető sportok szempontjából. Azért ne legyetek elkeseredve, mert rengeteg lehetőség van sportolásra akár zárt térben is. Sokan kérdezik tőlem, hogy milyen típusú mozgás az ideális, melyik a hatásosabb. A válasz nem olyan egyszerű, mert több szempontot is figyelembe kell venni. Elsősorban a kort, testalkatot, állóképességet és persze azt, hogy örömet is jelentsen az a fajta mozgás, amit választunk. Fogyni vagy hízni (erősödni, izmosodni) szeretnénk? Általában a nők többsége fogyni szeretne, és ezért azt hiszem, nagyon sokat meg is teszünk. Talán néha túl sokat is, és az eredmény mégis elmarad. Ennek is jó pár oka lehet. Hogy egy picit leegyszerűsítsük a dolgokat, kezdjük azzal, hogy mit kell tennünk.



# Kardió vagy súlyzós edzés?

Tudnunk kell hogy a kardió típusú mozgás nagyon hasznos több szempontból is. Remekül lehet tőle fogyni, illetve nagyon szépen javul az állóképességünk. A kardió típusú mozgást kivitelezhetjük többféle típusú gépen, illetve gép nélkül is. Az ismertebbek közé tartoznak a futópadok, lépcsőzőgépek, sífutógépek, kerékpárok és még sorolhatnám sokáig a sort, illetve a szabadban futás, kerékpározás, stb.

A súlyzós edzés a kardió típusú mozgáshoz képest már némi eszközt igényel, de ami a legmegfelelőbb, ha egy jól felszerelt edzőtermet keresünk. A súlyozás másféleképpen mozgatja át a testet, ami szintén nagyon szép eredményekhez vezethet, ha elég kitartóak vagyunk.

Hogy melyiket válasszuk? Természetesen amiben először a legnagyobb örömet leljük, majd ezt követően jöhet az izgaságos munka. Tapasztalataim szerint a legnagyobb és leglátványosabb eredményt akkor érték el a fogyni kívánó lányok, amikor mind a kettő típusú mozgást végezték párhuzamosan. Ha valakin igen sok súlyfelesleg van és csak kizárólag kardió típusú edzést végez, akkor az eredmény általában egy lefogyott test, de sajnos kissé kinyúlt bőrrel, ami nem igazán mondható rugalmasnak, feszesnek – és az izomzat sem. Ha viszont kiegészítjük a kardió mozgást súlyzós edzéssel is, akkor már sokkal jobb a végeredmény. A tapasztalat az, hogy ilyenkor a testnek sokkal jobb külsőalakja lesz. Kifeszülnek a kemény munkával felépített izmok és egy sokkal egészségesebb külsőt kapunk. Egy kicsit kitérnék itt és feltétlenül megemlíteném, hogy sok nőnek félelmei van-

nak az izmos test hallatán. Azt gondolják, hogy ha elkezdnek súlyzós edzést végezni, akkor férfissá válnak, főleg, ha még táplálékkiegészítőket is szednek hozzá. Mindenki megnyugodhat, mert ilyenről szó sincs! Sem a súlyzóktól, sem a természetes táplálékkiegészítőktől nem kell félnetek. Ismét a saját példával tudok előhozakodni, amikor is szülés után 170 cm magassághoz 48 kg-os súllyal rendelkeztem. Azt gondolom, nem túl szép látvány voltam! Viszont pont ez a lényeg, hogy súlyzós edzéssel és természetes étrendkiegészítők fogyasztásával olyan szintre tudtam magam kiformálni, hogy életem első versenyét is sikerült megnyernem. Szerintem, ha nem is ez a célotok, az eredmény magáért fog beszélni. Mindent elérhettek, amit akartok, csak tenni kell érte és kizárólag csak ti – nem más – érhetitek el, legyen az fogyás vagy hízás!

Végül, hogy melyik típusú edzést válasszátok? Én azt gondolom, érdemes mind a kettőt megfelelő arányban végezni és akkor az eredmény is nagyon látványos lesz. Ha segítségre van szükségetek és szeretnétek a dolgokat velem megbeszélni, illetve a gyakorlatban is kipróbálni, szeretettel várlak benneteket Budapesten a KOKO Fitnessben (XV. Thököly út 105., tel.: 06/1/220-3555), vagy a mobilomon (06/70/33-80-580) is hívhattok továbbra is. Aki szeretne belépni a Női Klubba, az most már megteheti és boldog tulajdonosa lehet egy olyan kártyának, amivel rengeteg kedvezményhez juthat. Ha többre vagytok kíváncsiak, akkor látogassatok el a [www.GargyanRita.hu](http://www.GargyanRita.hu) oldalra. Minden jót és sok kitartást kívánok nektek! **FM**

# LÁNG SPORT

FITNESS GÉPEK

OEAMEBI



TUFFSTUFF



Body-Solid



KARDIO GÉPEK

TRUE



Steeelflex



VIBRO TRAINING

VIBRO TRAINING



# LÁNG SPORT