

**Blikk
fitt**
Formába hoz!

1500 forintért kondizhatsz 9 napig

Szombattól kilenc napon át, május 15-ig zajlik a Fitnessztermek Hete, a Coca-Cola Testébresztő FitWeek, melynek során egy belépővel országsszerte több mint 100 fitnessztermet lehet kipróbálni, összehasonlítani. A FitWeek - mely a Fitnessztermek Hétvégeje nevű rendezvényből nőtt ki magát kilenc naposra

- célja, hogy a lehető legtöbb ember megismerje a lakóhelyéhez közeli konditermeket, s kedvet kapjon a mozgáshoz, amire óriási szükség van, mivel Magyarországon csupán az emberek egy százaléka sportol rendszeresen.

Az egy terembe szóló napjegyek átlagos áráért, 1500 forintért kapható belépővel minden

fitnessztermet egy alkalommal lehet kipróbálni a kilenc nap során, de akadnak olyan helyszínek is, melyek a FitWeek ideje alatt korlátlan alkalommal látogathatóak.

Idén megújult honlapon, a fitweek.hu-n tudod térkép segítségével kiválasztani az általad felkeresni tervezett termeteket.



Adri minden nap kétszer kocogja körbe a szigetet

Elfutnék veled!

► **Az Eltűnnék veled című sláger énekesnője riporter lesz a mai Fitbalance-on**

Nagy Adrienn, művésznévén Adri szexi énekhanga a Szinglik éjszakája című filmhez készült betétdalban vált ismertté. Akik eddig csak rádióban hallották az énekesnőt nem is hihették, hogy az erőteljes hang törékeny, ám sportos szépség torkából tör elő. Adri 2009-ben a Fitbalance rendezvény háziasszonya és arca is volt. Az idei évben is összefonódik a május 8-án tartandó eseménnyel a neve. A rendezvény előtt Erika, a Blikk Fitt újságírója kísérte el futni a Margitszigetre az énekesnőt

- A Sport1 TV közvetít a Fitbalance-ról és én leszek a műsorvezető - lelkesedett a mosolygós énekesnő a bemelegítés alatt.

A 22 éves lány nem véletlenül visszatérő vendége a Fitbalance sport- és egészségfesztiválnak. Az örökmozgó énekesnő az egyik legsportosabb hazai sztár.

- A mozgás a lételemem. A fitnessztermi edzéseket tavasztól őszig felcserélem a futásra - árulta el Adri. - Mivel a közelben lakom és imádok a szabadban lenni, így a Margitszigeten napi két kör, azaz majdnem 11 kilométer a penzumom. Nem mérem az időt, mert az élményért futok, de nagyjából 1 óra alatt szoktam kétszer megkerülni a szigetet. Tudom, hogy sokak számára monotonnak tűnhet ez a mozgásforma, de nem kell hozzá semmi más csak egy minőségi futócipő és pörgős zene. Ennél jobb aktív kikapcsolódás nem is kell.

Az énekesnő elárulta Erikának, hogy nemcsak sokat sportol, de az étkezésére is odafigyel.



Bemelegítés

Adrit (balra), a Blikk Fitt újságírója, Erika kísérte el futni a Margitszigetre

- Nagyjából egy éve életmódot váltottam. Korábban időszakonként vágtam bele különféle diétákba, azóta viszont minden nap odafigyelek a táplálkozásomra - árulta el Adri. - Sokkal több zöldséget és zsírszegény tejterméket fogyasztok. A változtatás eredménye hamar látható volt az alakomon.

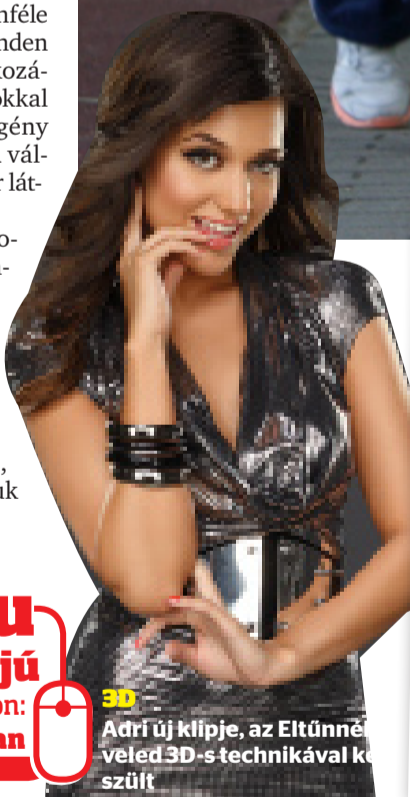
Adri legújabb 3D-s videoklipje, Eltűnnék veled címmel a napokban debütált. A zenecsatornákon kívül a mozikban is találkozhatunk a klippel, hiszen az összes 18 óra után kezdődő 3D-s film előtt levetítik Adri legújabb slágerét, amelyben megcsodálhatjuk tökéletes alakját is.

blikk.hu
A teljes interjú
Olvassa el honlapunkon:
www.blikk.hu/orban



Szabadon

Adri (jobbra) nem időre, hanem az élményért fut, de így is egy óra alatt teljesíti a két szigetkört



3D
Adri új klipje, az Eltűnnék veled 3D-s technikával készült

Blikk színpad a Fitbalance-on

Holnap 12. alkalommal rendezik Fitbalance sportfesztivált. Az esemény reggel 8 órától várja a sportolni vágyókat a Papp László Budapest Sportarénában, ahol többek között a Blikk Fitt step teremben is neves prezenterek tartanak órákat. A Blikk Fitt napi ajánlata:

11 óra, Kellogg's Nagyszínpad	Iron boksz	Tatarek Rezső
12 óra, R-MED Funkcional Training Corner	TRX	edzés sztárokkal
13 óra, BLIKK FITT Step terem	Streetdance	Belme Dóri
13.30, Intersport Spinning terem	spinning	Róta Annamária & Keresztes Anna
14 óra, Bahlsen wellness terem	bodyART pure	Lencsés Rita & Borsodi Balázs
15 óra, BLIKK FITT Step terem	wellness step	Kruzscsik Julcsi
16 óra, BLIKK FITT Step terem	Final Countdown step	Sulija Vivien

Bringával a Tisza-tó körül



Szombaton kerül sor az ország egyik legnagyobb országúti kerékpáros eseményére, a 4. Intersport Tour de Tisza-tó kerékpáros versenyre és túrára. A Tiszafüredről induló mezőnynek tavaly közel 1000 tagja volt. Az Alföld legnagyobb tavát megkerülő verseny és túra indulói 65 és 15 kilométeres távot teljesíthetnek. Az eseményre az ország valamennyi megyéjéből és a fővárosból érkeznek résztvevők.

A Tour de Tisza-tó útvonala gyakorlatilag végig kijelölt kerékpárúton, a tó körül halad. A távok minimális kerékpáros tudással teljesíthetők. Az indulók, bármilyen távot válasszák is, végig közúti forgalomtól elzárt utakon, biztonságosan kerékpározhatnak.

A Tour de Tisza-tó a sportolás mellett a tó és környéke élővilágának, környezetének megismerésére is lehetőséget ad. Ezenkívül az esemény arra is jó alkalom, hogy a résztvevők a kerékpáros túrázás közben felfedezzék az ország egy tájegységét és természeti értékeit.

Programok

Április 30.

Kerékpár
Critical Mass. Kerékpáros felvonulás és tüntetés. Budapest, Vörösmarty téri, 16 óra. <http://critmass.hu/>

Május 1.

Kerékpár, futás
Samsung olimpiai zöldfesztivál Hármastátr-hegyi repülőtér 10 óráig, több távon <http://www.futaneet.hu/cikk/2-samsung-olimpiai-zold-fesztival-kerkep-ar-futas-tura-nordic-walking>