

# FITNESS PONT

Magyarország vezető testépítő és fitness üzlethálózata

SCITEC<sup>®</sup>  
NUTRITION

Universal<sup>®</sup>  
Nutrition

CYTOGEN<sup>®</sup>  
RESEARCH AND DEVELOPMENT

NUTREND<sup>®</sup>

AMERICAN  
MUSCLE<sup>™</sup>

afp AMERICAN  
FITNESS  
PRODUCTS

VitaLIFE<sup>®</sup>  
BASIC NUTRITION LLC

**AJKA**  
**KAMILLA GYÓGYNÖVÉNYBOLT**  
8400 Újélet u.8. (Kis piac)  
06-30-400-8048

**BALASSAGYARMAT**  
**BIOPATIKA**  
2660 Mikszáth K. u. 12.  
06-35-301-403

**BÉKÉSCSABA**  
**SCITEC BODY SHOP**  
5600 Jókai út 6/1  
06-70-255-1594

**BUDAÖRS**  
**NATUR TREND BT.**  
2040 Szabadság u. 106.  
06-30-400-5735

**BUDAPEST**  
**LÁNG SPORT**  
1021. Lövéház u. 4-6.  
**MAMMUT 1. ÜZLETHÁZ,**  
földszint L031. üzlet  
06-1-345-8252

**BUDAPEST**  
**LÁNG SPORT**  
1097 Könyves K. krt. 12-14.  
**LURDY-HÁZ**  
06-1-456-1336

**BUDAPEST**  
**LÁNG SPORT**  
1067 Teréz krt. 11-13.  
06-1-343-1501

**BUDAPEST**  
**LÁNG SPORT**  
1063 Bajcsy Zs. u. 63.  
06-1-428-0610/58

**BUDAPEST**  
**LÁNG SPORT**  
1116 Fehérvári út 168.  
T: 06-1-877-4841

**BUDAPEST**  
**LÁNG SPORT**  
1131 Váci út. 1-3.  
**WESTEND-CITY CENTER**  
Niagara tér 5. T: 06-1-238-7473

**BUDAPEST**  
**LÁNG SPORT**  
1138 Váci út. 178.  
**DUNA PLAZA**  
Tel: 06-1-239-3821

**BUDAPEST**  
**LÁNG SPORT**  
1144 Szentmihályi út  
**PÓLUS CENTER**  
Black Street 642-644.  
06-1-410-7962

**BUDAPEST**  
**BODY SHOP ÖRS VEZÉR TÉR**  
1148 Sugár Áruház  
06-70-598-3025

**BUDAPEST**  
**FITT-LESSZ KFT**  
1037 Kolosy tér 5-6.  
06-1-250-8176

**BUDAPEST**  
**POP ÉS BODY ÜZLET**  
1191 Üllői u. 269/3.  
06-1-280-9711

**BUDAPEST**  
**MASSZIVE CENTRUM**  
1212 Kossuth Lajos u. 117.  
06-20-982-1631  
szaszmate@freemail.hu

**BUDAPEST**  
**FITNESS PONT CAMPONA**  
Campona Bevásárlóközpont  
1222 Nagytétényi u. 37-43.  
06-70-249-4441

**DEBRECEN**  
**LÁNG SPORT**  
4025 Révész tér 2.  
(Csonka templom mögött)  
06-52-530-162

**DEBRECEN**  
**TÁPLÁLÉKKIEG. BOLT**  
4025 Piac u. 41. Belvárosi  
Udvarház  
06-52-431-534

**DOROG**  
**RÉVAI DROGÉRIA**  
2510 Bécsi út.33.  
06-20-924-8813

**DUNAKESZI**  
**LÁNG SPORT**  
2120 Fő út 105.  
06-70-249-4441

**DUNA-ÚJVÁROS**  
**TITÁN SPORT**  
2400 Táncsics Mihály út 2/b.  
06-25-403-896

**EGER**  
**LÁNG SPORT EGER**  
3300 Hilbay Károly u. 17/a  
(Kis Dobó térnél)  
06-20-482-6880

**ÉRD**  
**TINO BODY SHOP**  
2030 Budai u. 15.  
06-30-257-8470

**ESZTERGOM**  
**ENERGIE PLUS SHOP**  
2500 Vörösmarty u. 4.  
06-30-231-0362

**GYÖNGYÖS**  
**POWER CENTRUM**  
3200 Pater Kis Szalez. u. 6.  
06-37-313-980

**GYŐR**  
**FITNESS PONT**  
9024 Vasvári Pál u. 1/A  
06-70-587-4768

**GYULA**  
**SCITEC BODY SHOP**  
5700 Városház u. 6.  
(Rőfös udvar)  
06-70-255-1594

**JÁSZBERÉNY**  
**UNIVERSAL TESTÉPÍTŐ ÉS S.**  
5100 Kossuth L. út. 14-16.  
06-70-382-6360

**KAPOSVÁR**  
**FITNESS PONT KAPOSVÁR**  
2900 Jókai tér 7-9.  
7400 Zárda utca 19.  
06-82-424-071

**KAZINCBARCIKA**  
**ARNOLD GOLD SPORT**  
3700 Egressy tér 4.  
06-30-273-7146

**KECSKEMÉT**  
**FITNESS SPORT ÜZLET**  
6000 Hornyik J. krt. 4.  
06-76-418-015

**KESZTHELY**  
**MAXIMUS FITNESS**  
Balaton Áruház  
8360 Kossuth Lajos u. 23.  
06-70-944-7107

**KISKUNHALAS**  
**MENTHA TERMÉSZET BOLT**  
6400 Széchenyi út. 28.  
06-77-426-035

**KISVÁRDA**  
**BODY BUILDING SHOP**  
Krúdy Park 1., fszt. 1.  
06-70/547 9523  
vass22@freemail.hu

**KOMÁROM**  
**BODY SHOP**  
2900 Jókai tér 7-9.  
06-30-927-5829

**MÁTÉSZALKA**  
**EZERJÓFÚ GYÓGYNÖVÉNY**  
4700 Kőlcsey út. 17.  
06-30-625-3403

**MISKOLC**  
**FITNESS PONT MISKOLC**  
3525 Szentpáli u. 7.  
(A Centrum Áruház  
buszmegállójával szemben)  
06-20-988-7252

**MISKOLC**  
**TOTAL BODY SHOP**  
3525 Déryné u. 8.  
06-20-988-7252

**MOHÁCS**  
**KOCSIS SPORTBOLT**  
7700 Horváth Kázmér u. 5.  
06-69-301-339

**MOSON-**  
**MAGYARÓVÁR**  
**BOTOND BODY CLUB**  
9200 Kálnoki utca 11.  
06-30-520-9193

**NAGYKANIZSA**  
**TOPFIT SPORTBOLT**  
8800 Ady út 3.  
06-30-515-1737

**NYÍREGYHÁZA**  
**DS POPEYE – GALÉRIA**  
**ÜZLETHÁZ**  
4400 Dózsa Gy. u. 23.  
06-70-314-2229  
popeyesport@freemail.hu

**NYÍREGYHÁZA**  
**FODZSI FITNESS SHOP**  
4400 Rákóczi út 27.  
06-30-22-87-447  
06-30-97-81-558  
fogarasi.zoltan@chello.hu

**NYÍRBÁTOR**  
**ZÖLDPATIKA – ILLATSZER**  
**DROGÉRIA SZAKÜZLET**  
4300 Szabadság tér 35.  
06-42-283-009  
zoldpatika@axelero.hu

**ÓZD**  
**TESTSZÉPÍTŐK BOLTJA**  
3600 Vasvári u. 3-7.  
06-30-293-1838  
fodoremese@msignal.hu

**PÁPA**  
**MARINA BODY CENTER**  
8500 Második utca 4.  
06-70-384-2014  
www.onewaysystem.com

**PÉCS**  
**FITNESS PONT PÉCS – MASS**  
**SHOP**  
Új Forrás üzletház, 2. emelet  
7621 Bajcsy-Zsilinszky u. 9.  
06-72-214-897  
www.Mass-Shop.hu  
www.Tesztoszteron.hu  
www.FitnessExpress.hu

**SALGÓTARJÁN**  
**QUASIMODO TESTÉP. SE.**  
3100 Alkotmány u. 7.  
06-32-422-376

**SIÓFOK**  
**KOZMA GYM**  
Mega City Áruház  
8609 Vámház út 4. II. em.  
06-84-319-413

**SOPRON**  
**FITNESS BUDO SPORT**  
9400 Móréc Zs. u. 1.  
06-99-341-349

**SZEGED**  
**FITNESS PONT SZEGED**  
6724 Attila u. 8.  
06-62-452-520

**SZÉKESFEHÉRVÁR**  
**FITNESS SHOP**  
8000 Sütő u. 42.  
06-30-901-8512

**SZENTES**  
**MENTA GYÓGYNÖV. BOLT**  
6600 Kiss Bálint u. 16  
06-30-955-0485

**SZOLNOK**  
**VITA SHOP**  
5000 Sütő u. 7.  
06-20-928-0044

**SZOMBATHELY**  
**FITOTÉKA**  
9700 Thököly u. 35.  
06-94-336-777

**TAPOLCA**  
**SPRINT SPORT**  
8300 Deák F. u. 12.  
06-87-322-668

**TATA**  
**BODY SHOP**  
2890 Egység út 9.  
06-34-382-029

**TATABÁNYA**  
**BODY SHOP**  
2800 Köztársaság út 25.  
06-30-352-0035

**VÁC**  
**LÁNG SPORT VÁC**  
2600 Vác, Széchenyi út 34.  
Dunakanyar Üzletház  
06-70-249-4441

**VÁRPALOTA**  
**HERBÁRIUM**  
8100 Városház köz 5.  
06-20-332-1888

**VESZPRÉM**  
**DIVAT ÉS FITNESS SHOP**  
8200 Szegeleti u. 1.  
06-30-508-7859

**ZALAEGRSZEG**  
**FITOTÉKA**  
8900 Berzsényi út. 5.  
06-92-318-027

Az ország legnépszerűbb márkáinak szaküzlete  
[www.FitnessPont.hu](http://www.FitnessPont.hu)



# Miért nem szabadna a (legtöbb) nőnek futni

A válasz „f”-fel kezdődik, a vége „a” és nem frizura

Nagyon tetszik Diane Lee (neves fizioterapeuta) idézete, ami azt mondja:

„Nem futhatsz, hogy fitt legyél, hanem fittnek kell lenned ahhoz, hogy fuss.”

Már gyakran használtam ezt a mondást előadásokon és cikkekben, mert nagy egyetértésben vagyok vele: egyszerű és lényegretörő.

Az gondolatot egy lépéssel tovább is vinném: nem hiszem, hogy a legtöbb nőnek tanácsos futni. Amikor ezt előadásokon elmondom, a női futók mindig bepöccennek. Bocsi, nem titeket féltetek, hanem az összes többi nőt. Ha futó vagy és egészséges, olvass tovább, de vedd észre, hogy te a kivétel vagy és nem pedig a szabály!

Most pedig még feketébb lesz a leves. Íme egy találós kérdés:

- Hogy néznek ki a női futók?
- Mint a férfi futók!

Gondolkoztál már azon, miért? Hadd avassalak be egy aprócska titokba: azok a nők, akik hosszú távon eredményesen futnak, már eleve futásra születtek. Úgy is néznek ki, mint a férfi futók. A jó női futók egyáltalán nem „asszonyos” alkatúak, és ez nem okozati összefüggés, hanem természetes szelekció eredménye. A futástól nem lesz olyan cuki vékony testalkatod, sőt, ennek éppen az ellenkezője igaz – vékony futó alkatnak kell lenned, hogy túléljed a futást.

Miért mondom ezt? Két egyszerű okból: anatómia és fizika. A két kedvenc tudományágam. Bármennyire is próbálok és bármilyen egészségesen is eszel, a csontozatodon nem tudsz változtatni. A nők és a futás problémájának kulcsa egy fogalom, amit a sportorvostanban Q-szögnek hívnak. Nem untatlak a részletekkel, de a dolog lényege a következő: a szélesebb csípő szűkebb térdel jár.

A csípő térdel bezárt szöge problémákhoz vezet. A gondokat a megtett lépések száma felerősíti. Egy átlagos ember kb. 950 lépést tesz meg kilométerenként. Számold csak ki, hány lépés ez egy 5 km-es futás alatt! A futás lépésenként a testsúly 2-5-szörösének megfelelő erőt fejt ki erre a területre. Kell még több matek?

Térjünk vissza az elit női atlétákhoz és vessünk egy pillantást a testére! Két dolgot figyelhetünk meg: keskeny a csípője és kicsi a melle. Persze lehetnek kivételek, de kétlem, hogy az igazi élisportolók közt lenne ilyen. Az egyik következtetés így szólhatna: „Remek! Ha futok, akkor az én csípő- és mellbőségem is csökken!”

A másik, sokkal logikusabb pedig így:

„A széles csípőjű, nagymellű nőkből nem lesz jó futó.”

Ez utóbbi logika azt is megmagyarázza, miért nincsenek 100 kilos tornászok és műkorcsolyázók. Fizika. A nagyobb test lassabban pörög. A természetes szelekció tehát kizárja ezeket.

Mi történik hát, ha egy „átlag” nő futásra adja a fejét?



Statisztika lesz belőle. Fizioterápiás páciens lesz belőle, ahogy az értelmetlen szélmalomharcot vívja. A szélesebb csípője, előnytelen Q-szöge lábfej- és jó eséllyel térdproblémákhoz vezet. A nehezebb testsúly jelentősebb ütközéseket okoz és nagyobb erővel terheli meg a szervezetét. A nagyobb erőhatás megterheli az izomszöveteket és a mellét is. Tudsz követni? A végeredmény pedig „fájós és lógós” lesz „formás és kicsi” helyett.

A következtetés: a futás a legtöbb nő számára nem hasznos. Ha magas intenzitású edzésre vágysz, akkor kerékpár ergométeren edd, használd a taposógépet, végezz CrossFit jellegű gyakorlat kombinációkat, de ne fuss!

UI: a legjobb a munka a kemény munka! Büntesd csak azt a biciklit, evezőgépet és taposógépet! Ne dőlj be a könnyebb eredményeket ígérő dolgoknak! **FM**

FIT MUSCLE MAGAZIN

**Felelős kiadó:** Scítec GmbH, Albert-Sweitzer-Ring 5, 22145, Hamburg  
**Lapigazgató:** Bengyel Zsolt **Főszerkesztő:** Radnai Tamás **Magazin koordinátor:** Deák Viktória  
**Fotó:** Alex Ardentí, Rick Schaff, Róza Gábor, Bengyel Zsolt, Mitsuru Okabe, Rob Simms  
**Nyomda:** Komáromi Nyomda HU ISSN 1785-4989  
 A FIT MUSCLE MAGAZIN jelen kiadása a Scítec GmbH tulajdonát képezi, minden jog fenntartva. A FIT MUSCLE MAGAZIN bármely formában történő másolása, terjesztése, egészben, vagy részben a Scítec GmbH írásos engedélye nélkül szigorúan tilos!  
**Terjesztési és hirdetési információk a szerkesztőség címén.**  
**Terjesztés:** A Fit Muscle ingyenesen megtalálható a jobb edzőtermekben és szaküzletekben.  
 A szerkesztőség címe: 1147 Budapest, Telepes u. 51. Telefon (36-1) 222-6023  
 www.FitMuscle.hu E-mail: Info@FitMuscle.hu

RESEARCH AND DEVELOPMENT  
**CYTOGEN**

## Magyarország egyik legnépszerűbb fehérjéjének gyártójától

Ízek: tejcsoki, epres banán, ananászos vanília

### Pro-360

**Összetett forrású fejlett protein keverék**

Az összes kiváló minőségű protein forrásból: tejsavófehérje, kazein, tojás és szója!  
 Fejlett, minden célra alkalmazható protein formula!  
 Anabolikus és anti-katabolikus hatás!  
 Aszpartám mentes ízesítéssel!  
 20 g protein, 7 g szénhidrát, 1 g zsír a 30 grammos adagban.

### CytoPro

**Kevert fehérjeforrásra épülő izomtömeg-növelő protein**

A CytoPro fehérje mátrix összetevői a tejsavófehérje-koncentrátum, a kazein és a tejfehérje, vagyis gyorsan és lassan felszívódó proteinek. Ezek egyéni előnyei összeadódnak itt. 22 g protein, 6 g szénhidrát, 1.4 g zsír a 35 grammos adagban.

### Whey Pro

**A „kötelező” protein: tiszta tejsavófehérje formula**

A tejsavófehérje a természet csoda étke: a legnagyobb biológiai értékkel rendelkezik és a legmagasabb arányban tartalmazza a BCAA aminosav hármast, melyek döntő jelentőségű aminosavak az izomépités szempontjából.  
 20 g protein, 3 g szénhidrát, 2 g zsír a 30 grammos adagban.

750 g - 3,030 Ft  
 1000 g - 4,290 Ft  
 3000 g - 10,800 Ft  
 6000 g - 19,940 Ft

**NAGY KISZERELÉS**  
**3324 Ft/kg**

### Whey Gainer

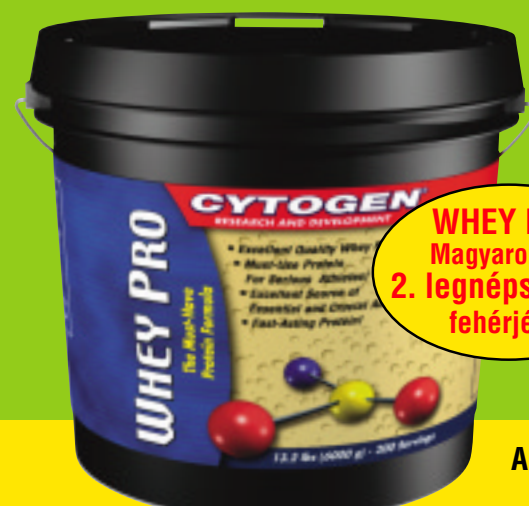
3000 g - 8,660 Ft  
 6000 g - 15,630 Ft

**NAGY KISZERELÉS**  
**2605 Ft/kg**

**Komplett, tejsavóprotein alapú izomtömeg-növelő kreatinnal**

A Whey Gainer egy hihetetlenül erős izomtömeg- és erőnövelő formula, mely a kiváló, „kötelezően” fogyasztandó CytoGen Whey Pro tejsavófehérje alapra épül.  
 33 g protein, 45 g szénhidrát, 5 g zsír, 5 g kreatin és 2.5 g taurin található a 100 grammos adagban.

Kapható a jobb edzőtermekben és a szakboltokban.  
 Infoline: (06-1) 470-0826



**WHEY PRO**  
**Magyarország**  
**2. legnépszerűbb**  
**fehérjéje!**

A nagy kiszerelésű termékek árban fantasztikus megtakarítást jelentenek!