

FITNESS PONT

Magyarország vezető testépítő és fitness üzlethálózata

SCITEC[®]
NUTRITION

Universal[®]
Nutrition

CYTOGEN[®]
RESEARCH AND DEVELOPMENT

NUTREND[®]

AMERICAN
MUSCLE[™]

afp AMERICAN
FITNESS
PRODUCTS

VitaLIFE[®]
SPORT PRODUCTS USA

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

BALASSAGYARMAT
BIOPATIKA
2660 Milszách 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. Lövőház 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
MASSIVE 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 Hibay Károly u. 17/a
(Kis Dobó térnél)
06-20-482-6880

ÉRD
NATURAL FITNESS
EDZŐTEREM
2030 Budai u. 15.
06-70-381-6389

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

GYÖNGYÖS
POWER CENTRUM
3200 Páter 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
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 Kalmár köz 23.
06-30-927-5829

MÁTÉSZALKA
EZERJÓFÚ GYÓGYNÖVÉNY
4700 Kölcsy 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

MOSONMAGYARÓVÁR
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
fodoremesse@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

REÁNY
FITNESS PONT REÁNY
1222 Kossuth Lajos u. 37-43.
06-70-249-4441

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 Mórész 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 Horváth Mihály u. 4/A
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

ZALAEGERSZEG
FITOTÉKA
8900 Berzsenyi út. 5.
06-92-318-027

Az ország legnépszerűbb márkáinak szaküzlete
www.FitnessPont.hu

Kérdések – felelek

Írta: Radnai Tamás

kérdés

Helló Tamás! Egy többször boncolgatott témában szeretnék konkrét segítséget kérni, mert ti nagyon professzionális szinten tudjátok a dolgokat. A helyzet az hogy én csak este 7-8 körül tudok edzeni. Köztudott hogy edzés után fehérje+magas Gl. ch a minimum, de az is hogy 8 gramm glutamin visszatudja tölteni a glikogén raktárokat, valamint este csak fehérje és zöldség az ajánlatos. Ebből következik hogy szemben áll egymással a két kritérium az esti csak zöldség illetve az edzés után gyors ch. A lényeg az lenne hogy felválthatnám tökéletesen az edzés utáni fehérje+gyors szénhidrátot – fehérje+2 adag G-bombra? Amikor szőlőcukrot vagy Vitargot nyomok edzés után, pár hét elteltével csúnyán el kezd lerakódni a zsír a problémás helyre a csípőmre.

Ettől független, bár azért hozzá kapcsolódik, hogy ti is ezerszer leírtátok hogy edzés után ch is kell fehérje mellé, de hogy az csak pl dextróz vagy Vitargo legyen illetve más cukorféle (gyors ch) vagy ilyen esetben zabpehely is kivételesen jó lenne (bár tudom hogy minél gyorsabban fel kell tölteni a glikogén raktárakat)? Szálkakor és tömegelészor egyaránt? Köszönöm.

válasz

Szia! Ott követsz el egy kis hibát, hogy az esti evés „szabályrendszere” leginkább azon alapul, hogy mit csináltál és abból indul ki, hogy a többség nem lefekvés előtt eddz. Ha kiürült tankra rátankolsz, akkor az nem fog túlcsoordulni. Tehát az edzés miatt, az edzés intenzitásának és volumenének tükrében lehet racionális mennyiségű akármilyen szénhidrátot enni. Ha a teljes kalória bevétele nem okoz túl gyors testsúlyemelkedést, akkor maga a szénhidrát nem fog elzsírosítani. A glutaminozás egy költségesebb módja ugyanannak az elérésére. Mellesleg, ha nem vagy egy igen nagy energiafelhasználást felmutató, szinte versenyszerű sportoló, aki majdnem minden nap edz, akkor a glikogén visszatöltés rátája – a szénhidrátok típusának függvényeként – nem döntő jelentőségű számodra.

kérdés

Hello! Négy hónapja járok edzőterembe. Egy hét edzéses napot követő harmadik pihenőnapon beállt a derekam. Gyógyszeres kezelés után már javulgat, a kérdésem az, hogy mikor lehet elkezdni újra edzeni, illetve érdemes-e első időszakban övet használni edzés közben, amikor a derekam is terhelem? Köszönettel: Jani

válasz

Furcsa nekem olvasni, hogy emberek milyen fordított, logikátlan következtetéseket vonnak le maguknak különböző helyzetekből. Nem gondolod, hogy a törzsedet (gyakorlatilag a tested a végtagok nélkül) meg kéne erősítened, mielőtt külső terhelést használsz, amit nyilvánvalóan nem

kérdés

Tisztelt Szakértő! 23 éves srác vagyok. 4 éve járok kondizni. A főiskola ideje alatt heti négyszer jártam le az edzőterembe, aminek persze meg is lett az eredménye :) A vállfájáson kívül semmi bajom nem volt. Az igazi gondok azóta kezdődtek, mióta egy irodában dolgozok és napi 8-9 órát ülök a gép előtt. A heti 4 edzést most is tudnám tartani, csak sajnos a hátam nem bírja. 4 hónapja vagyok a cégnél, de már szinte állandó a hátfájás és ha elmegyek edzeni akkor csak idegeskedek a teremben, hogy már szinte semmit nem tudok csinálni, mert úgy fáj a hátam. Hiába pihentetem az se használ. Masszörhöz szívesen járnék, csak sajnos nem engedhetem meg magamnak. Kérlek, ha tudsz valami gyógyírt a problémámra, akkor tudadsz velem! Előre is köszöni! Üdv. András

válasz

Létezik az az okos megállapítás, a 23+1 szabály, ami arra hívja fel a figyelmet, hogy az edzőteremben kb. 1 órát töltünk, míg a nap további 23 órából áll, így bizonyos aspektusokból ennek sokkal nagyobb hatása van a testünkre. Ha rosszul alszunk (rossz az ágy, a nyakad-karod-vállad rossz pozícióban van), rosszul ülsz a munkád során, és általában gyenge a tartásod, akkor annak biztos, hogy minimum váll és derékfájás lesz a vége. Az edzőteremben ráadásul a kialakult szindrómák – váll/hát előre görbülete, medence előre dőlése, gyenge törzs, stb. – további „rásegítésének” hibájába esnek az emberek, mert divatos gyakorlatokat akarnak csinálni, mint a fekvenyomás például. A problémád megoldásához átfogó megoldás kell, nehezen adok itt ezért tanácsot, de mindenképpen ergonómiailag helyes munkakörnyezeted legyen, legalább óránként állj föl és mozgasd át a válladat (kar-nyak körzés, vállak-lapockák hátra húzása, stb.) Nézd meg a Tesztoszteron.hu weboldalamon a váll megmentésével kapcsolatos cikkeket, és tanácsolom, hogy keresd fel Lukács Attila személyi edzőt nálunk a BUDAPEST BARBELL-ban profi rehabilitációs, prehabilitációs edzéstanácsokért.



SCITEC® teszt



A SCITEC NUTRITION® az elmúlt években sok száz emberrel végzett úgynevezett „SCITEC TESZTET”. Fantasztikus eredményeket regisztráltunk, a havi átlagos 7-10 kg zsírmentes-tömeg növekedés mellett még 15 kilós fejlődés is előfordult 6-8 hét alatt.

Teszteld le, hogy az azóta továbbfejlesztett professzionális termékeinkkel milyen kiugró sikereket és új izomzatot érhetsz el te is!



VASS IMRE

www.scitec.hu

Túlstimuláció nélküli zsírégetők remek áron!



Ha nem akarsz egy fél tucat csésze kávé bevinni kapszula formában.

Az étvágycsökkentés és az anyagcsere felpörgetése a biztonságos, tartós fogyás nyitja.

SCITEC NUTRITION

Pro-Form 790 HR Ellipszis tréner

**12 program + 2 tetrizs játék összehajtható
3 pozíciós lépésállítási lehetőség
csendes mágneses ellenállás**



Bruttó: 149.000,-Ft

www.langsport.hu

COMFORT CELL
CUSHIONING

LÁNGSPORT

1067 Bp., Teréz krt. 11. Tel.: 343-1501
1116 Bp., Fehérvári út 168-178. Tel.: 877-4841

bír el a tested? Én ezt hívnám alapozásnak, sérülés megelőzésnek. Az öv, mint egy problémára ráhúzott mesterséges „megoldás” – mankó – valójában nem megoldás. Övet általában is csak akkor érdemes felvenni, ha olyan szetteknél jársz, amelyekben az 1 ismétléses maximumodhoz közeli súlyokat alkalmazol (mondjuk 6 ismétlés és kevesebb); vagy esetleg olyan időpontokban, amikor egy törzset megterhelő gyakorlat előtt már mástól alaposan lefáradt a derekad.

kérdés

Helló! Azt szeretném kérdezni, hogy melyek azok a has-izomerősítő gyakorlatok a hasprésen kívül, amik nem erősítik a csípőhajlító izmokat.

Egy másik kérdésem pedig az lenne, hogy a combizom erősítésénél a lábhajlítás és a lábnyújtás gépekkel célra-vezető-e, szóval nem „izombutítóak” ezek a gyakorlatok is. Sajnos a kitörést meg a guggolást nem nagyon csinálhatom, mert a térdemnek nem tenne jót. Előre is köszönöm! Üdv, Szilárd

válasz

Ha nagyon muszáj, akkor a Janda-felülés, amely során a földön végzed a felülést a talpaiddal a padlón, de úgy, hogy egy segítő fogja, vagy valami mögé beakasztod a bokádat és a gyakorlat alatt a lábfejedet a feneked felé húzod, tehát aktiválsz a térdhajlító izmokat. De nincs nagy jelentősége annak, hogy próbáld kiiktatni a csípőhajlítókat. A másik kérdésre: de, sajnos ezek pont „testműködést butító” gyakorlatok, mivel kiveszik a valódi, funkcionális mozgásnál használt izom-láncolatból az egyes izmokat és a „természetes környezetük” nélkül izoláltabban dolgozzák meg őket. Ha valami, akkor pont ez nem tesz jót a térdnek. A lábnyújtás kifejezetten gáz. Az ízületeknek az tesz jót, ha az őket körbevevő izmok természetes szinkronban, egymást segítve dolgoznak és kiegyensúlyozottan fejlődnek. Nem tudom, hogy mi a (vélt?) baja a térdednek, így további tanácsot nem tudok adni. A Tesztoszteron.hu-n mindenképpen nézd meg a „Kopásálló” térdek cikkünket!

kérdés

Szia! A diétával-zsírégetéssel kapcsolatosan láttam a honlapon néhány egységcsomag ajánlatot és nem értem, hogy a kreatin monohidrát por miért van közöttük és mire való, hogyan kell alkalmazni fogyáshoz? A termékleírásoknál mindenhol azt látom, hogy használatával a testtömeggyarapítást segítik elő. Hogy is van ez? Üdv, Attila

válasz

Attila, menjünk vissza a kályhához! A zsírégetésnek, diétának a célja (már-mint az agyukat is használó emberek körében) nem a testtömeg csökkentése, hanem a zsírtömeg csökkentése (persze a kettő összefügg, de mégsem ugyanaz). A kreatin képes zsírosítani? Nem, ez lehetetlen (most nem a cukrozott kreatin formulákról beszélek, hanem csak magáról a kreatin hatóanyagáról). Viszont mi az, ami energiaszegény táplálkozás mellett kalóriák nélkül energiát, erőt ad, ami

aztán segíti az edzést, ezáltal az izomtömeg megőrzését és a kalóriák elégetését? A kreatin! Attól eltekintve, hogy valamennyi vizet megköt – ami nem vesztes, ha nem töltöd túl a kreatint a szükséges adagnál jobban és nem tömöd tele magad szénhidráttal mellé - a kreatin szinte kihagyhatatlan kiegészítő diéta során a legtöbb szakértő szerint. Szédését leginkább úgy javaslom, hogy edzés után, illetve pihenőnapon reggeli előtt alkalmazd 2-5 grammot. Ennyi.

kérdés

Azt szeretném megtudni, hogy a fehérje szedése közben (100% Whey Protein) kell-e időközönként szünetet tartani, ha kell mennyi időnként, mennyit? (gondolok itt arra, hogy pl a Volumass 35-nél 3 havonta 1 hónapot). Nagy tisztelettel, köszönettel, Csikós Péter



válasz

Péter! Az ilyen alaptermékeknek minősülő termékeknel nem, mert ez olyan lenne, mintha azt mondanánk, hogy a normál étkezésben is tartunk szünetet.

kérdés

Hello! 18 éves srác vagyok (leszek nemsoká) és focizok. Még 10 kg-ot szeretnék leadni, fociedzés segítségével, plusz súlyzós edzéssel. Heti 3x van fociedzés (kedd, szerda, csütörtök) és két súlyzós edzést végzek, szálkásítók, (csak nem kis súlyokkal, hanem közepesen nagy súlyokkal kevés ismétlésszámmal). A fociedzőm azt mondja, hogy a gyúrás nem megy együtt, mert a futásban, gyorsaságban rontja a teljesítményemet. Igaz ez? Te mit javasolsz, ne súlyozzzak? Vagy ha igen, akkor hányszor egy héten, és milyen edzésmodszert javasolsz, hogy ne csökkentse a teljesítményemet a foci terén, és úgymond ne lomkuljanak el a lábaim :)? Válaszod előre is köszi! Üdvözlettel, Ricsi

válasz

Ricsi! Jobb helyeken (elsősorban még Amerikában) ma már minden sporthoz végeznek kiegészítő súlyzós edzést. Ha csökkented a testsúlyod, erősödsz és végzel futó edzéseket is, akkor nem fogsz lelassulni. Közepes-nagy súlyokkal érdemes valóban dolgozni és próbáld a súlyok felemelését szabályosan, de gyorsan megvalósítani (ez nem fog gyorsnak látszani nagyobb súlyoknál, de a szándék is oké). Ez a fociedzés beosztás elég trükkös, nem lehet túl jól mellé rakni a súlyozást. Két nem túl hosszú teljes testes edzést próbálj meg valahová beilleszteni. **FM**

Ha bármilyen kérdésed van, legyél akár férfi vagy nő, írd meg nekünk. E-mail cím: Kerdes@FitMuscle.hu

AJÁNDÉKOK PÉCSETT!

Minden 5,000 forintnyi vásárlás után ajándék!

FITNESS PONT PÉCS

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

www.Mass-Shop.hu Telefon: (72) 214-897

Nyitva tartás: hétfő-péntek 10-18, szombat 10-13, ebédszünet: 13-14

Internetes üzletünkben (csomagküldés):

5% KEDVEZMÉNY MINDEN TERMÉKRE!

www.FitnessExpress.hu

10,000 forint rendelés felett ingyenes postázás!

Doppingmentességi igazolások SCITEC termékekhez!



Újabb adag friss, magyar igazolása van a SCITEC NUTRITION-nek arról, hogy a termékek nem tartalmaznak doppinglistás anyagokat!

A mostani körben szereplő termékek:

BCAA XPRESS, G-BOMB, 100% Whey Protein, Anabolic Whey, Joint-X, Volumass 35, MicronTec, CE-EXTREME, G-KICK, MEGA CARNI-X, VITARGO!, Acid Killer, Locomotive.

SCITEC NUTRITION

