PANSPORT bilten

V i VI broj

besplatan primerak

Intervju:

Vesna Bošković

Mikloš Mihajlović

Ada sport fest

United Strongman series 2006

Iz trenerskog ugla kardio trening

Trening za tople letnje dane

Prvenstvo SCG u bodi bildingu Smederevo

www.PANSPORT.co.yu

0% MASTI
0% UGLJENIH HIDRATA
SAMO PROTEINI

100% izolat proteina iz surutke

dobijen visokotehnološkim postupkom hidrolize

DYMATIZE®
NUTRITION

7 NAČINA ZA KARDIO TRENING

Iz trenerskog ugla...

Pronađite vaš tip...

Potpuno različito od onoga što ste navikli da vidite, kardio trening ne mora biti više nešto što ćete izbegavati i čemu ćete se vraćati sa grčem na licu.

KARDIO TIP 1

Kardio trening niskog intenziteta i dugog trajanja.
Ovaj tip kardo treninga podrazumeva rad u zoni opterećenja između 40-60% od vašeg maksimalnog srčanog pulsa. Izvanredan način da ovaj svoj plan sprovedete u delo je upražnjavanje aktivnosti nižeg inteziteta poput: šetnje, laganog džoginga, vožnje bicikla...
Ovaj kardio trening po načinu izvođenja spada u grupu relativno jednostavnih vežbi, kojima se realizuje, a sve što se očekuje od vas je da, nakon što ste započeli neku od navedenih aktivnosti, održite postojeći ritam vežbanja bez prekida u trajanju od najmanje 30 - 45min.
Ako ste vi ona osoba koja je tek započela svoje prve kardio treninge, ovaj tip vežbanja je zapravo ono za čim ste tragali! Pre svega, zato što je ovo najjednostavniji način da se krene sa treninzima, a ako pri tome još posedujete u kućnoj varijanti tredmil – traku za trčanje ili stacionarni bicikl, sve ovo imaćete u ambijentu komfora svoje sobe, a da ne morate izaći napolje ili vi to baš želite. Izbor je na vama. Krenite!
Sa ovako realizovanim tipom kardio treninga možete računati na ozbiljnu redukciju masnih naslaga. Ovo nikako nije samo reklama koja ima za cilj umanjiti efekte drugih načina vežbanja u pogledu razrešenja ovog problema.
Da budemo potpuno iskreni, za značajnije rezultate moraćete dosledno sprovoditi ovakav treninga u dužem vremenskom periodu. Kardio trening ovog tipa "radi" iako pomalo sporo. Uveren sam da je odličan izbor za gojazne ljude čiji je prvenstveni cilj smanjenje masnoća, a čija je fizička sprema više nego skromna na samom početku njihovog kardio puta.

KARDIO TIP 2

Kardio trening srednjeg inteziteta i srednje dužine trajanja.
Ovaj tip kardio treninga zahteva gotovo 70% kapaciteta od vašeg maksimalnog srčanog pulsa. Ovo je često rad u zoni klasičnog aerobik vežbanja namenjenog pre svega gubljenju masnih naslaga (...iako svaki tip kardia ima taj cilj).
Trening u ovoj zoni je teži, a samim tim i nešto kraći, pre svega iz razloga što je potrošnja dvostruko veća u odnosu na kardio tip 1, no sve to se isplati, jer efekti ovakvog načina vežbanja mnogo su brže vidljivi!
Predlog je da ovaj tip kardio treninga potraje između 20 – 40 min na dan, poštujući pre svega nivo trenutne utreniranosti onoga ko ga sprovodi.
Idealno bi bilo da nakon uredno sprovedenog treninga kardio tip-a 1, pređete na ovaj teži i zahtevniji tip vežbanja.
Za one koji preskoče prvu lestvicu, računam da će biti mnogo teže da započnu svoje vežbanje odmah na ovom nivou i zato predlažem za početak najniži obim rada.
Tipične aktivnosti ovoga tipa bile bi: košarka, fudbal, slični sportovi, trčanje, plivanje...
Jasan znak da ste u ovoj kardio zoni biće otežano disanje kao direktna posledica težeg fizičkog rada.

KARDIO TIP 3

Kardio trening visokog inteziteta i kratke dužine trajanja.
Ovaj kardio kao što mu ime govori je veoma intezivan i zahteva od našeg srca frekfencu u granicama između 80 – 85% od maksmalnog srčanog ritma!
Dužinu ovakvog kardia treba ograničiti na maksimalno 20 min. Ovo je ritam za one najjače bilo da su takvi zahvaljujući svojim genetskim predispozicijama, ili zahvaljujući svom visokom stepenu utreniranosti!
Koliko će trajati ovaj trening zavisiće ne samo od vaše istrajnosti i motiva da ga izdržite do kraja, već pre svega od vaše izdržljivosti.
Tip kardio treninga koji je primenjiv u ovim okolnostima je pre svega trčanje u visokom ritmu, stacionarni bicikl zbog mogućnosti lake promene nivoa opterećenja kao i slični tipovi kardio trenažera.

KARDIO TIP 4

Kardio trening intervalnog karaktera.
Za one koji imaju tu sposobnost da realizuju podjednako dobro svoj kardio trening plan i u režimu srednjeg i u režimu visokog intenziteta ovo je idealan način vežbanja.
Nakon intervala visokog intenziteta, sledi interval srednjeg ili niskog intenziteta koji ujedno predstavlja i fazu tzv. aktivnog odmora.
Dobra strana ovakvog načina rada je što možete prilično efikasno držati visok nivo intenziteta, a bez da ga radite u kontinuitetu kao i kardio tip-a 3. Ako se izračuna srednja vrednost opterećenja ona će biti nešto ispod maksimalnih vrednosti, ali svakako i prilično iznad one najniže, što u proseku daje kardio trening pristojnog intenziteta u kontinuitetu.
Ne zaboravite da stvari držite pod kontrolom, a posebno je važno da ne prenaglite sa intervalom u fazi visokog intenziteta. Ovakva loša procena skupo će vas koštati i vrlo brzo dovesti do odustajanja, a to svakako nije cilj vašeg treninga!

KARDIO TIP 5

Anaerobni trening intervalnog karaktera.
Ovaj tip je vrlo jednostavan i na lestvici opterećenja smestio se kao Srednje-Visoki tip kardio treninga.
Caka ovog tipa treninga je da se naizmenično izmenjuju intervali visokog intenziteta koji ulaze i u fazu anaerobne izdržljivosti nakon koje sledi faza pasivnog odmora. Određeni broj serija koje sadrže oba ova intervala čine jedan kompletan trening. Koliki će biti broj ovih setova odredićе pre svega nivo intenziteta ovog treninga (prim. 10 min intezivan kardio, 10 min odmor = 1 serija).

KARDIO TIP 6

Fartlek
Ovo je jedan vrlo zanimljiv način treniranja koji u bukvalnom prevodu sa švedskog znači: "igrati se brzinom".
Ovo će praktično značiti da ćemo prilikom trčanja potpuno neplanirano i bez ikakve prethodne najave varirati brzinu trčanja, te na taj način istovremeno varirati i intenzitet treninga od niskog preko srednjeg do onog maksimalnog intenziteta.
Primera radi, možemo hodati 10–20 min, zatim preći u džogiranje narednih 5 ili 10 min, a onda krenuti u sprint/brzo trčanje u trajanju od 2 – 3 min, da bi se na kraju vratili u hod. Zanimljivo, zar ne? Pri tome prilično i zabavno! I što je još važnije nimalo komplikovano!
I još nešto za kraj. Bez brige ovo nije nimalo "naivan" trening kako na prvi pogled izgleda nekom ko to gleda sa strane. Sa ovakvim treningom vaša "igra" postaće veoma zahtevna!
Da li ste spremni da pređete na sledeći nivo? Vi to možete!

KARDIO TIP 7

Kružni trening
Kao što već možda naslućujete u pitanju je kratak aerobni trening u kombinaciji sa vežbama snage.
Da bi ga uspešno izveli neophodno je da izaberete nekolicinu vežbi snage koje možete izvoditi bilo na trenažerima, bilo sa upotrebom slobodnog opterećenja, dok nivo opterećenja ne sme biti prevelik.
Vaš zadatak je da u određenom vremenu uradite svaku od predviđenih vežbi sa tačno određenim brojem ponavljanja svake od njih i sve to u jednom neprekidnom nizu. Ovakav jedan "krug" vežbi činiće jednu vašu radnu seriju.
Broj ovakvih serija direktno će zavisiti od vašeg stepena utreniranosti, kao i od trenutnih ciljeva.
Ovoj tip treninga je dobar način da izmiksujete klasičan trening snage i kardio trening u istom prolazu, a verujem da će se ovo posebno svideti onim vežbačima koji nemaju vremena da ova dva tipa treninga rade odvojeno na svojim dnevnim treninzima.
Ono što je možda i najvažnije za jedan ovakav pristup je mogućnost da trenirate kompletno vaše telo (angažovanje gotovo svih mišićnih grupa), a ne samo jedan njegov poseban deo.

I za kraj još nekoliko malih saveta...

#Svaki od ovih pomenutih treninga možete izvoditi uz upotrebu trenažera, bicikla, rolera i sl., kao i bez njih. Najvažnije je da to bude vama prijatno!
#Nemojte dozvoliti sebi da uđete u prevelik zamor. Previše treninga neće dati adekvatne rezultate, zapravo oni će biti još gori.
#Dovoljno se odmarajte.
#Koristite dodatke ishrani da telo ostane zdravo, lakše podnese napore i ostane u dobroj formi.
#Početnicima svakako preporučujem da krenu sa nekim od kardio tip-ova nižeg intenziteta.

I da, nemojte se iznenaditi kad ovi treninzi počnu da daju rezultate! Jednostavno samo nastavite.

Sportski pozdrav!
tekst: MikiVeliki

ADA SPORT FEST

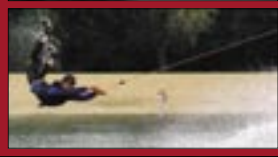
Jesmo li sportska nacija?
Odgovor potražite na ovim stranicama.

Omiljeno kupalište Beograđana, Savsko jezero, poslednjeg vikenda maja, našlo se na meti svih pravih ljubitelja sporta i to oni najstrastvenijih, za koje je ova parada velikog broja različitih sportskih manifestacija bila prava poslastica.

Ada, s razlogom prozvana «Beogradskim morem» i omiljenim izletištem, pružila nam je mnogo više od odmora i rekreacije. Na njenom tlu, već drugu godinu za redom, održava se manifestacija pod nazivom Beograd Sport Fest.

To je izuzetna prilika da se na jednom mestu okupe ljubitelji najrazličitijih sportskih dešavanja! Na njenim mnogobrojnim vodenim i suvozemnim sportskim terenima, odvija se širok spektar takmičenja od kojih mnoga imaju zvaničan karakter.

Posetioci su bili u mogućnosti da u ova tri dana održavanja festa (26-28. maj 2006.) uživaju u impresivnom sportskom sadržaju disciplina poput veslanja, kajaka, kanua, sportskog penjanja i biciklizma, te odbojke na pesku, strit basketa, ragbija, golfa i sl. Može se slobodno reći da ne postoji sport čije je upražnjavanje moguće na Adi, a da nije bio zastupljen u ova tri dana!



www.PANSPORT.co.yu

Bilo je i noviteta a manje poznati sportovi nisu zaboravljeni. To potvrđuje činjenica da su se na Adi mogli videti novi, ne toliko afirmisani sportovi u našoj zemlji, kao što su peintbol, akvasoker, bejzbol, ragbi, golf...

I ekipa Pansporta bila je na Adi. Naš Pansport Team, bez obzira na visoku temperaturu ostao je na svojim mestima sva tri dana i imao je više nego dobru posetu na štandu. Stvoreno je još jedno dragoceno iskustvo, sklopljena su mnoga nova poznanstva, veliki broj posetioca našeg štanda otišlo je više nego zadovoljno sa po nekim proizvodom, novim katalogom i što je najvažnije sa puno novih informacija zahvaljujući pre svega našem info desk-u.

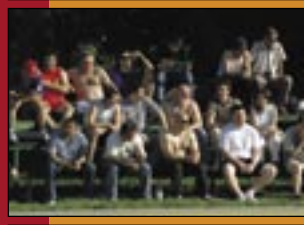
Za ovu priliku obezbeđen je i popust za svu kupljenu robu u iznosu od 10%! Bila je ovo prilika da svoje omiljene proizvode kupite po zaista prihvatljivoj ceni.

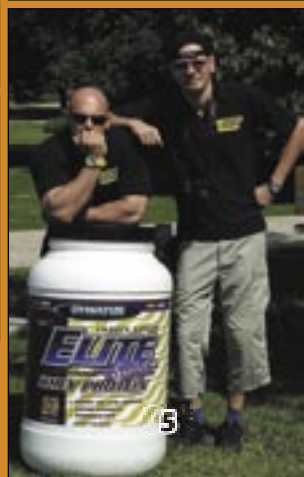
Posebno raduje činjenica da je veliki broj rekreativaca i ljudi koji nisu profesionalni sportisti pa čak i oni koji se uopšte ne bave sportom posetilo naš štand pre svega iz razloga da saznaju neke informacije u pogledu pravilne ishrane i dodataka, a sve u cilju unapređenja svog zdravlja i boljeg kvailiteta života.

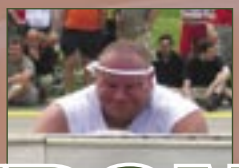
Na kraju obećanje iz Pansporta da ćemo se i sledeće godine sresti na istom mestu, nadamo se u istom ili još većem broju.

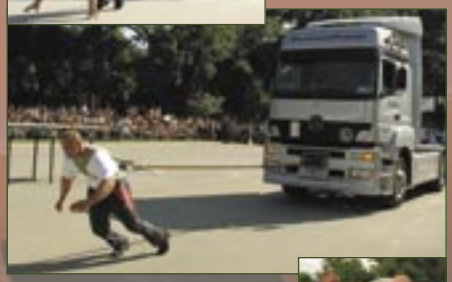
Sportski pozdrav!

tekst: M.B.
foto: Igor Jeremić
Igor Pejović









STRONGMAN

Beograd, Ada Sport Fest

Lep nedeljni dan 28. maj 2006. na Adi ugostio je desetoricu zaista impresivnih momaka (neki od učesnika odvano to već nisu, ali to im nimalo nije smetalo da učestvuju, naprotiv...). Takmičenje upriličeno za najjačeg među jakima, okupilo je priličan broj gledalaca uprkos jakom suncu i visokoj temperaturi koja ništa manje nije smetala i našim i gostujućim takmičarima. A gosti su stigli iz Slovačke, Mađarske, Češke, Poljske.

Prisustvo velikog broja stranih takmičara zasluga je pre svega Ervina Katone našeg najboljeg domaćeg (i u svetskim okvirima) takmičara, istovremeno organizatora svih ovakvih događanja na domaćem terenu. Ervinu zaista ne smeta da u pauzama svojih impresivnih nastupa po disciplinama skokne do zapisničkog stola da da par uputa, razgovara sa gledaocima, posavetuje nekog od svojih kolega sa manje iskustva, uputi nežne poglede u pravcu svoje devojke... vrhunski "sports man", nema šta!!

I ovoga puta nije bilo gotovo nikakve dileme u pogledu pobednika. Ervin Katona pobedio je u svih 6 disciplina! Konačan plasman učesnika međunarodnog takmičenja STRONG MAN 28. maja 2006. Beograd - Ada ciganlija Sport Fest:

1. Ervin Katona, 2. Gregor fon Peksan, 3. Marinković Radojica, 4. Žaludek Jirik, 5. Daniš Ričards, 6. Tibor Mesaroš, 7. Öszi Ferenc, 8. Kalinović Darko, 9. Igor Mitrović, 10. Savić Rade.

Vredan pomena je svakako nastup svih naših takmičara. Marinković Radojica, konstantno dobar, zauzeo je odlično treće mesto! Preostala naša tri takmičara morala su ovoga puta prepustiti bolje plasmane očito mnogo iskusnijim i ovoga puta "jačim" inostranim takmičarima. Nikako ne treba zaboraviti da su Darko, Rade a posebno Igor dali sve od sebe. Posebno bih istakao hrabro srce Igora Mitrovića koji je i pored teške povrede biceps femorisa uprkos jakim bolovima završio do kraja svoj nastup!

Najveću pažnju od stranih takmičara izazvao je nastup mađarskog takmičara Daniš Ričardsa teškog svega 103 kg koji se više nego uspešno nosio sa mnogo težim svojim konkurentima i osvojio na kraju izvrsno 5. mesto. Iako njegova težina ukazuje da se on takmiči u kategoriji takmičara do 105 kg a ne u apsolutnoj kojoj su pripadali svi preostali takmičari. Naravno Danišu ovo ni malo nije smetalo da pokaže svoje izvanredne fizičke sposobnosti!

I ovoga puta ekipa Pansport-a potrudila se da vam prenese najznačajnije detalje sa ovog atraktivnog takmičenja kao i veliki broj fotografija – uživajte!

Dok budete čitali ove redove iza nas ostala su još dva takmičenja za Strong man-a. Jedno međunarodnog karaktera u Beogradu 17. 06. 2006. i drugo domaće u Arandelovcu 24. 06. 2006. Iskreno se nadam da smo serijom tekstova sa ovih zanimljivih takmičenja zaokupili vašu pažnju i da ste vi jedan od naših stalnih gledalaca.

Tekst: M.B.
Foto: Igor Pejović

www.PANSPORT.co.yu

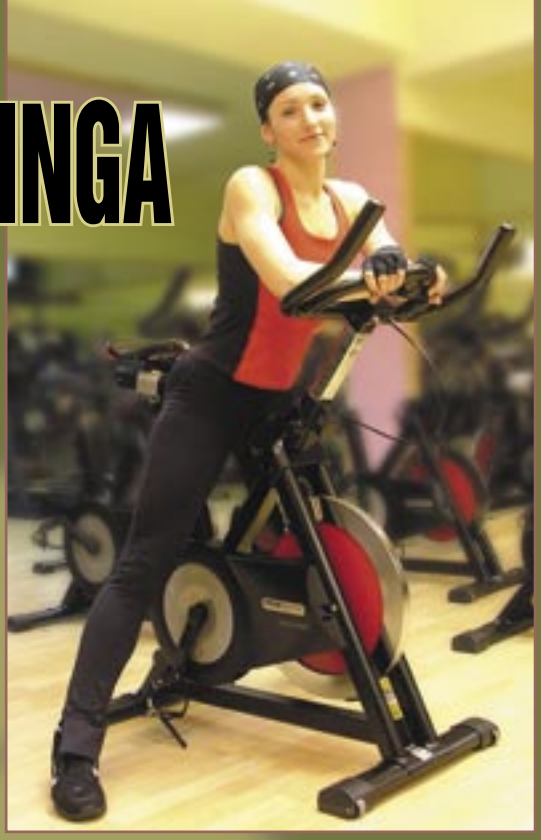
Mini intervju Mikloš Mihajlović - Miki Pansport team

Mikloš Mihajlović zvani Miki od nedavno se nadmeće u STRONG MAN takmičenjima kao deo Pansport tima. Pitali smo Mikija o njegovom treningu, željama kada je ovaj sport u pitanju, kao i o planovima za budućnost.

PANSPORT: Miki kako je sve to krenulo?
MIKI: Sport je uvek bio sastavni deo mog života; fudbal, atletika pa tokom 10 godina bodi bilding. Pre 5-6 meseci prešao sam na Strong Man-a.
PANSPORT: Zašto baš Strong Man?
MIKI: Ovaj sport mi se oduvek dopadao, jer me je uvek interesovalo do koje granice može da ide snaga jednog čoveka. I tokom bavljenja bodi bildingom uvek me je više privlačio period kad se radilo za masu.
PANSPORT: Rekao bih da je velika sreća što si imao čast da odmah na početku upoznaš naše najvažnije ljude u ovom sportu?
MIKI: Da! U rano proleće ove godine posredstvom mog dugogodišnjeg trenera i jednog od najuspešnijih sportista u bodi bildingu u našoj zemlji, Petera Liske, upoznao sam se sa Ervinom Katonom i njegovim trening partnerom Robertom Rokaijem, istaknutim Strong Man sportistima. Katona je višestruki prvak naše zemlje i trostruki prvak Balkana, a Rokai je višestruki prvak u dizanju tegova. Tako je počela naša saradnja u sportu u kojem sam najzad pronašao sebe!
PANSPORT: Njihova pomoć u tvojim treninzima je više nego značajna za tvoj napredak?
MIKI: Tačno! Od marta svake nedelje jednom (obično subotom) odlazim kod njih da treniram, kako bih usvršio tehniku koja je potrebna na Strong Man takmičenjima. Svestan sam da me čeka dug i mukotrpan rad, ali ja sam spreman i voljan da uradim sve što je u mojoj moći da bih što bolje savladao tehniku podizanja što većeg tereta.
PANSPORT: Imaš i veliku pomoć Pansporta u pogledu suplementacije. Objasni nam ukratko način svojih priprema za takmičenja u kombinaciji sa suplementima?
MIKI: Preparate Pansport-a koristim još od najranijih dana zasnivanja vaše firme. Pripreme za takmičenje održano u Odžacima 2. maja tekle su na sledeći način: ponedeljkom, sredom i petkom vežbao sam sa tegovima (osnovne vežbe kao što su čučnjevi, benč press, mrtvo dizanje, potisak sa ramena, itd.), a subotom sam išao u Suboticu kod Katone da radimo podizanje balvana, kugle, kofera...
Vrlo brzo sam uvideo da za ovako velike napore nije dovoljna samo obična ishrana, kontaktirao sam sa stručnim ljudima iz PANSPORT-A i sastavili smo dobar plan koji zadovoljava potrebe dodatne ishrane pri tako velikim naporima. Za takmičenje u Odžacima koristio sam ANIMAL PAK od UNIVERZALA i KREATIN. ANIMAL PAK je najbolji dodatak ishrani koji postoji, jer sadrži sve potrebne vitamine, minerale, aminokiseline, optimizatore... koji su neophodni vrhunskom sportisti. Izlaganje tako velikim naporima koji su prisutni u Strong Man takmičenjima nezamislivi su bez vrhunskih dodataka ishrani!
Ovaj preparat je uz sve to i praktično upakovan pošto u jednoj kesici sadrži sve što je potrebno, te čovek ne mora da se bahće merenjima, brojanjem tableta i slično. Sve je tu na jednom mestu i lako za korišćenje. ULTRAPURE KREATIN mi je pomogao u sticanju telesne težine i sirove snage potrebne za ovaj sport. I ovaj preparat je jedan od najboljih na tržištu u svojoj klasi jer, kako mu i samo ime kaže, sadrži čisti kreatin koji se odmah absorbuje u organizmu te ne treba čekati sate i sate da bi počeo da deluje. Izuzetno sam zadovoljan ovim preparatima, jer su mi mnogo pomogli u postizanju uspeha. Na kraju, na tom takmičenju sam delio peto mesto, što je više nego zadovoljavajuće, pošto mi je to bilo tek prvo takmičenje u tom sportu. Moja želja da uđem među prvih osam od deset takmičara je ostvarena. Hvala Pansportu!
PANSPORT: Čestitamo na uspehu! Ali šta dalje?
MIKI: Svestan sam da još jako puno moram da učim, te bila mi je čast učestvovati kao pomoćnik na međunarodnom takmičenju u Beogradu održanog 28-og maja na Adi Ciganliji. Pored naših takmičara imao sam priliku da upoznam i takmičare iz Poljske, Mađarske, itd. među kojima je bio i prvak sveta u mrtvom dizanju (450 kg) Tibor Mesaroš iz Mađarske. Na ovom takmičenju sam puno naučio što se tehnike tiče. Kao i obično i ovde je šampion bio Ervin Katona, koji je pobedio u svih 6 disciplina.
PANSPORT: Tvoje sledeće takmičenje?
MIKI: Trenutno se pripremam za državno prvenstvo koje će se 24-og juna održati u Aranđelovcu. Što se treninga tiče, sve je ostalo isto stim što nam je vreme pokvarilo zadnjih par treninga, te nismo mogli da odradimo sve što smo planirali. U nemogućnosti da vežbamo van teretane sa balvanima, kuglom i koferima, radili smo sa tegovima, kako ti dani za trening ne bi potpuno propali.
PANSPORT: Šta trenutno uzimaš od suplemenata?
MIKI: Od preparata sada koristim KREATIN, AMINO KISELINE 2300, B-KOMPLEKS i TRILAKS. Ti preparati su mi i sada od velike pomoći pri treninzima, jer bez njih nebih mogao da vežbam ovako naporno.
PANSPORT: Očekivanja za Aranđelovac?
MIKI: I na ovom takmičenju mi je cilj da se kvalifikujem među prvih osam, pa za godinudve, kada budem savladao tehniku da se umešam u borbu za titulu. Ali o tom potom.
PANSPORT: Tvoja poruka za kraj?
MIKI: Iskoristio bih priliku da se zahvalim ljudima koji su mi pomogli da se pripremim za ova takmičenja, a to su pre svega ERVIN KATONA, ROBERT ROKAI, PETER LISKA, ceo tim iz PANSPORTA, drugovi iz teretane. Puno hvala svima i do sledećeg susreta.

Sportski pozdrav, Mikloš Mihajlović

VIRTUOZ SPININGA



Orfej je bio najveći pevač na celom svetu. Svirao je na liri, instrumentu koji mu je darovao bog Apolon. Kad bi on pevao i svirao svi bi dolazili da ga slušaju: i ptice, i ribe , i zveri iz šume...

Orfej je bio, i ostao, sinonim za odličnog svirača. Ono što je on bio na liri, to je moja današnja gošća, gospođica Vesna Bošković, jedna od najboljih trenera spininga u našem gradu, ali i ne samo to...

Danas je petak, hladno kišovito pre podne u Novom Sadu, sedimo u lokalnom kafeu Orfej, (namerno ili slučajno!?) sa našom gošćom... danas je dan za priču o SPININGU. Za sve one koji ne znaju šta je spining, u najkraćem, to je vid grupnog aerobnog vežbanja koji se izvodi na stacionarnim biciklima.

PANSPORT: Većini naših čitalaca biće nepoznata činjenica ko je i čime se bavi Vesna Bošković?

VESNA: ...trenutno sam apsolvent na DIF-u i držim aerobik u nekoliko novosadskih klubova, a spining držim u dva kluba, a to su: Miss Fitt i WellnessClub.

PANSPORT: Tvoj prvi kontakt sa spiningom?

VESNA: Prošle godine, negde krajem godine, recimo. Znači, bavim se spiningom nekih 8 – 9 meseci.

PANSPORT: Kakvi su tvoji utisci o spiningu kada pogledaš malo u nazad, od samog početka pa sve do danas?

VESNA: Za sve one koji vole intezivan aerobni trening, spining je pun pogodak!!

PANSPORT: Kako teče edukacija za jednog spining instruktora kod nas, ako znamo da je spining velika novina i da se on ne izučava kao posebni vid aktivnosti na tvom fakultetu?

VESNA: Ja sam obučena u klubu Miss Fit od strane drugih instruktora i posećujem redovno fitness konvencije koje imaju za temu i ovaj vid treninga.

PANSPORT: Objasni nam kako izgleda strukturalno jedan spining trening?

VESNA: Naravno, na početku ide zagrevanje i to obično na biciklu uz laganu vožnju, dodaje se polako opterećenje, rade se vežbe za razgibavanje gornjeg dela tela, za ruke, rameni pojas, ramena... u prvom delu časa idu razne vrste vožnji sa različitim nivoima opterećenja gde se praktično simuliraju vožnje na uzbrdici (veće opterećenje) i nizbrdici (period manjeg opterećenja), rade se sprintevi sa velikom frekfencijom pokreta. Isto tako na kormanu se rade različiti hvatovi tako da mogu da se kombinuju razne vrste sklekova i vežbe za jačanje gornjeg dela tela u kombinaciji sa vožnjom.

PANSPORT: Koliko u proseku traje aerobni deo tog časa?

VESNA: U proseku, aerobni deo traje negde od 35–40 min, posle toga sledi jedan intezivan strečing 5–7 min. Često se dešava da još na kraju časa izdvojim posebno vreme od 5 – 7 min za jačanje trbušne muskulature i to može da se radi ili na biciklu ili na strunjači pored...

PANSPORT: Uticaj ovakvog treninga na telo...?

VESNA: Kondicija, redukcija masnih naslaga, jačanje kardiovaskularnog sistema, ambijent u kojem za razliku od klasičnog "skakanja" na aerobiku, prilično dobro štiti kolena i zglobove!

PANSPORT: Dalji planovi nakon završenih studija?

VESNA: Volela bih da ostanem i dalje u priči aerobika, možda kao nastavnik fizičkog u školi ili da otputujem u inostranstvo u cilju daljeg školovanja.

PANSPORT: Reci nam nešto o istorijatu samog spining pokreta?

VESNA: Osnovan je u Americi, osnovao ga je Jony Goldberg profesionalni biciklista koji je usled svojih potreba puno vremena provodio trenirajući na biciklu. Usled nemogućnosti da treninra i u uslovima loših vremenskih prilika, smislio je način da svoj omiljeni bicikl vozi u mestu skriven od vetra, kiše i snega, a da pri tome opet može imati jake treninge. Ovaj vid biciklizma dobio je svoj naziv kao "indoor cycling".

PANSPORT: Šta ti, kao trener koji svakodnevno dugo vremena provodi na biciklu, smatraš kvalitetnim biciklom za spining?

VESNA: Najbitnije da ima dobar prenos opterećenja, da se nivoi opterećenja lako podešavaju...

PANSPORT: Kako je rešen problem monitoringa srčanih funkcija?

VESNA: Nažalost u klubovima u kojima ja radim ovaj detalj još uvek nije rešen, iako očekujem da se to uskoro realizuje!

PANSPORT: Objasni nam trening zone u kojima se trening odvija?

VESNA: Nivo pulsa se vezuje za tip treninga. Postoje preporučene vrednosti, pa tako imamo za sam početak zonu pulsa od 50 – 60% MHR (maksimalnog srčanog ritma), kada je izdržljivost u pitanju onda je to vrednost 65 – 75% MHR-a, a za snagu 75 – 85%.

PANSPORT: Koliko puta nedeljno imaš treninge?

VESNA: Imam 5 puta nedeljno trening, ustvari 6 puta nedeljno spining i još 4 puta aerobik.

PANSPORT: Prilično naporan raspored. Kako to izdržavaš?!

VESNA: Za sada mi to ne predstavlja problem...

PANSPORT: Kako izgleda jedna dan sa Vesnom?

VESNA: Trudim se da što ranije ustanem, zapravo volim da mi dan počne što ranije recimo u 8 ili 9 h, iako baš i ne idem tako rano na spavanje. Treninzi su posle podne. Između toga se trudim da nešto pojedem...

PANSPORT: Šta obično doručkuješ?

VESNA: ...pa u poslednje vreme se baš trudim da se ispravno hranim. HA! HA! HA! Jutro može da počne sa 1-2 banane nešto malo keksa i mleka, i tako nešto. Za ručak brine baka sa kojom trenutno živim, a njen ručak je uvek nešto posebno! Za večeru opet brinem ja.

PANSPORT: Tvoje iskustvo sa suplementima?

VESNA: Nisam ih koristila do sada, iskreno nemam ništa protiv toga i preporučila bih vitamine ili možda sagorevače za one koji žele da smršaju. Moj trenutni izbor su vitamini i minerali.

PANSPORT: Nekoga će verovatno interesovati, koliko si visoka i koliko teška?

VESNA: Visina 167 cm, a teška 60 kg!

Vesna Bošković
rođena 28.11.1981. u Beogradu,
horoskopski znak strelac/škorpija
Vreme: ponedeljak 12-06-2006, 20h
Mesto: Novi Sad, fitnes klub MISS FIT
Foto: Igor Pejović
Tekst: MikiVELIKI

PANSPORT: Imaš zaista lepo i skladno telo... trening, nasleđe iz porodice ili šta?
VESNA: Svakako genetika, ali pre svega treninzi još od malena! Imam tu sreću da mi je i tata sportista i on me je naučio mnogim stavarima u sportu. Sa 2 – 3 godine već plivam, kasnije dolazi skijanje, zatim malo igram tenis, a oprobala sam se i u umetničkom plivanju. Najduže treniram tae kwon do... kasnije tae bo-u kao već iskusan trener aerobika (6 – 7 god.) da bih na kraju završila sa spiningom.
PANSPORT: Impresivno, nema šta! Kakvo je tvoje mišljenje u pogledu popularizacije ovog vida aktivnosti kao što je spining?
VESNA: Problem je u malom broju klubova koji imaju ovu ponudu, pa većina ljudi nema mogućnost da uživo vidi šta je to!
PANSPORT: Šta po tvom mišljenju spining izdvaja od drugih fitnes aktivnosti?
VESNA: Pre svega, što svako od učesnika sam bira režim opterećenja u kojem će raditi u skladu sa sopstvenim nivoom fizičke spremnosti. Praktičan je za osobe koje imaju povrede zglobova ili im prekomerna težina smeta da upražnjavaju druge aktivnosti usled prevelikog stresa na kosti i zglobove. Podjednako je atraktivan i za muškarce i za žene, trening možete raditi tokom cele godine, dobra atmosfera koja vlada na času...
PANSPORT: Imala si priliku da vežbaš i na skupovima van naše zemlje. Uporedi nam rad njihovih instruktora, sa tvojim kolegama ovde?
VESNA: Njihovi su treninzi drugačiji. Tempo kojim oni rade je pre svega jako visok i u trajanju od gotovo celih 45 min, nemaju kombinacije sa vežbama snage i prilično su im jednolični treninzi za razliku od naših. Naši su bolji! Videćete nas često osim što vozimo bicikle kako kombinujemo i tegiće, šipke, elastične trake... prava uživancija!
PANSPORT: Kakvi su utisci tvojih vežbača?
VESNA: Blago rečeno, oni su oduševljeni! Posebno im se dojmila mogućnost velikog intenziteta na samom treningu koji pored iscrpljenosti ipak predstavlja veliko zadovoljstvo na kraju svime učinjenim. Posebno ih je iznenadio veliki broj vežbi koje se mogu uraditi istovremeno dok se vozite biciklom! Timski duh koji vlada časom je takođe njima važan detalj.
PANSPORT: Koje motivacione metode primenjuješ kao trener?
VESNA: Verbalne! HA!HA!HA! Više bodrenje nego naredbe. Naravno zadatak trenera je da i u toku samog treninga informiše vežbače o svakom nastupajućem pokretu i da ih vodi kroz ceo tok treninga!
PANSPORT: Koje grupe mišića trpe najveće opterećenje u spiningu?
VESNA: Kvadricepsi (butine), glutalna regija, zadnja loža, noge najvećim delom... ubacivanjem vežbi u vidu sklekova održavam balans u angažovanju gornjeg i donjeg dela tela, kao i pomoćni rekviziti koje povremeno uključujem u rad.
PANSPORT: Preporuka za početnike i one malo iskusnije?
VESNA: Početnicima optimalno 2 puta nedeljno, za one u boljoj formi najmanje 3 puta nedeljno i obavezno kombinujte ovaj vid treninga sa još nekom aktivnošću.
PANSPORT: Šta možemo obećati eventualnim polaznicima spininga?
VESNA: Bolji zdravstveni status, povećanje sposobnosti kardiovaskularnog sistema, povećanje tonusa, poboljšanje koordinacije pokreta, povećana izdržljivost, brzina, snaga...
PANSPORT: Koju opremu preporučuješ?
VESNA: Ništa posebno, mogu helanke dole, nešto udobno za gore, flaša sa vodom , peškir, udobne patike...
PANSPORT: Kako se Vesna relaksira kada se ne bavi sportom?
VESNA: Učenje stranih jezika, putovanja, kućni poslovi, izlazak u prirodu, rad u bašti i naravno šetnja sa Kikijem!
PANSPORT: A Kiki je?
VESNA: Moj pas, mešanac obožavam ga!
PANSPORT: Velike želje ubuduće u pogledu profesije i privatnog?
VESNA: Pre svega da ostanem u sportu ili možda da nastavim porodičan posao, ne znam možda odem u inostranstvo...
PANSPORT: Bilo nam je zadovoljstvo pričati sa tobom!
VESNA: Bilo mi je stvarno zadovoljstvo družiti se sa vama, Pansport timom. Ako budete raspoloženi da i sami probate spining, uvek ste dobrodošli na moje treninge. Pozdrav...
PANSPORT: I još nešto za kraj. Ko je Vesni njena velika podrška?
VESNA: Svakako to je moj dečko Voja. I sam sportista odlično me razume i maksimalno podržava u svemu što radim! Mi smo pravi pobednički tandem!

tekst: MikiVeliki
foto: Igor Pejović

Xtreme pump!

Jedinstvena formula za povećanje obima mišića!

Podiže vaše treninge na potpuno novi nivo!

QUALITY PURITY TMB GUARANTEED

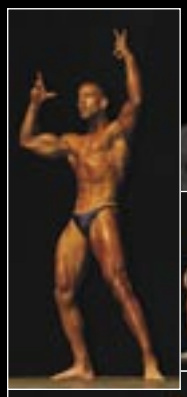
DYMATIZE
NUTRITION

KUP SRBIJE U BODI BILDINGU

KUP Srbije u Bodi Bildingu, Fitnesu i Bodi Fitnesu, Smederevo 03.06.2006.
Vikend koji je za nama srećom, neće ostati upamćen samo po lošem i kišovitom vremenu, već i po održanom takmičenju u Smederevskom domu kulture koji je za ovu priliku bio domaćin maloj, ali odabranoj, grupi poklonika Bodi bilding sporta.
Takmičenje je proteklo u odmerenom tonu i ovoga puta bez ikakvih dilema u pogledu nastupa takmičara i njihovog plasmana. Nažalost sa takmičenja su izostala neka naša poznata imena, tako da pojedine kategorije nisu pružile uzbuđenja koje su verujem prisutni gledaoci sa velikom pažnjom očekivali. Po slobodnoj proceni izveštača Pansporta u sali je bilo prisutno u proseku 200 gledalaca.
Krenimo redom...

Kategorija juniora do 75 kg i preko 75 kg donela je veoma zanimljivu borbu i priličan broj kvalitetnih takmičara.

Sudije su čak u više navrata pozivale na uporedno poziranje nekolicinu takmičara što svakako ide u prilog njihovoj kvalitetno prikazanoj formi.
Evo i rezultata: kategorija juniori do 75 kg
1. Albert Fatanagić "Beo Gym" Beograd
2. Vladimir Đurović "Extreme Gym" Beograd
3. Miloš Ljubenović "Club A" Beograd
Kategorija juniori preko 75 kg
1. Lazar Ivanović "Beo Gym" Beograd
2. Nebojša Bogić "Everest" Jagodina
3. Slobodan Gajić "Olympia" Kragujevac



Kategorija Bodi bilding klasik ovog puta nije imala svog pobednika u vidu Gorana Ilića, koji je naš ovogodišnji balkanski pobednik. Naravno ova činjenica

ništa ne umanjuje veoma vidan napredak pobednika Vojina Ivanovića, koji osim kvalitetne forme zaista pleni svojim scenskim nastupom i velikom količinom pozitivne energije koju je mogao primetiti svako od prisutnih!
Konačan redosled u ovoj kategoriji:
1. Vojin Ivanović "Železničar" Smederevo
2. Saša Dimitrijević "Everest" Jagodina
3. Emil Bracanović "Železničar" Smederevo
Nakon ove kategorije na binu su izašle naše najbolje Bodi Fitnes takmičarke. Vredan svake pohvale je nastup Ljube Pantović – Subotić koja zaista neumorno ove godine ne propušta da se pojavi ni na jednom takmičenju, bilo da je ono međunarodnog ili domaćeg karaktera i ulepša ga svojom prikazanom vrhunskom formom! Pomenućemo ovom prilikom i izvanredan rezultat koji je Ljuba ostvarila na prethodnom Evropskom Prvenstvu u

Italiji, koje je održano između 26 – 29 maja 2006. gde je zauzela u konkurenciji 14 takmičarki izvaredno 7. mesto!
Ne treba zaboraviti da dugo ova kategorija nije imala pravog konkurenta Ljubi sve do ovog takmičenja u vidu nastupa Zorice Masalušić iz "Beo Gym-a" Beograd. Ni ovoga puta Ljubina pobeda nije došla u pitanje, a Zoricin nastup pamtićemo kao vrlo uspešan sa željama da se u budućem periodu njena forma popravi još više, a njen nastup bude što češći.
Rezultati:
1. Ljuba Pantović "Extreme Gym" Beograd
2. Zorica Masalušić "Beo Gym" Beograd
3. Aleksandra Cvetković "Zvezdana staza" Vrnjačka Banja
Kategorija fitnes nije imala svoju balkansku pobednicu Aleksandru Rapajić, 8. plasiranu sa ovogodišnjeg Evropskog Prvenstva među 11 takmičarki. Verujemo da je pomalo umorna Aleksandra odlučila da se odmori pa je to razlog zašto je nije bilo.

Redosled takmičarki na kraju u ovoj kategoriji bio je sledeći:
1. Zorica Pastornački "Borac" Čačak
2. Melita Kosanović "Beo Gym" Beograd
3. Spomenka Balinović "Borac" Čačak
Kategorija Bodi Bilding Žene predstavila je samo dve takmičarke. Branislava Jovanović već dugo vremena zaista nema pravog takmaca u svojoj kategoriji, no to joj ne smeta da svoju formu svaki puta prikaže, bilo na domaćem ili inostranom terenu. Posebno vredan pomena je plasman naše Branislave sa održanog Evropskog Prvenstva gde je zauzela više nego odlično 4. mesto. Takmičarka Vesna

Pauljesković naša najmlađa takmičarka ima još dosta da uči. Naravno da njene nastupe i upornost treba pohvaliti, a verujem da su u klubu iz Kučeva

svesni njenih potencijala i da njeno vreme tek dolazi.

1. Branislava Jovanović "Extreme Gym" Beograd
2. Vesna Pauljesković "Univerzal" Kučevo

Kategorija Veterana imala je samo jednog takmičara svima dobro znanog Zorana Jovanovića koji je i ovoga puta pokazao dobro pripremljenu formu.

Bodi bilding do 70 kg, potvrdio je primat takmičara Vojkana Bećagovića u ovoj kategoriji. Sudijama zaista nije bilo teško da u konkurenciji preostala dva takmičara donese odluku u korist Bećagovića.

Konačan plasman takmičara do 70 kg:
1. Vojkan Bećagović "Železničar" Smederevo
2. Ivan Kovačić "Club A" Beograd
3. Nikola Malević "Železničar" Smederevo

Nakon ove kategorije usledila je kategorija do 80 kg.

Konačan redosled na kraju bio je sledeći:
1. Peter Liska "Toldi" Novo Orahovo
2. Siniša Vasić "Everest" Jagodina
3. Entoni Horti "B.F.K. XXL" Bor

Nastup Petera Liske više nego ubedljiv i sudije nisu imale dilemu ko osvaja prvo mesto. Za drugu i treću poziciju takođe nije bilo puno dileme, a i takmičari su bili prilično svesni svojih kvaliteta.

Poluteška kategorija (90kg), uvek zanimljiva i uvek sa velikim brojem takmičara. Domaćin Nikola Spasojević pobedio je pred svojom publikom ispred odličnog Grka Hristosa Papahristodulu, dok je sasvim zasluženo mesto postigao Danijel Mrazovac iz BB kluba "Toldi" - Novo Orahovo

1. Nikola Spasojević "Železničar" Smederevo
2. Hristos Papahristodulu "Šipka" Novi Sad
3. Danijel Mrazovac "Toldi" Novo Orahovo

I konačno na kraju usledila je teška kategorija koja uvek predstavlja najzanimljiviji deo veče-

ri barem kada su gledaoci u pitanju. Ovoga puta nažalost nije to bio slučaj, jer izostala su naša najsjajnija imena. Ne želimo ovom izjavom nikako umanjiti uspeh prvoplasiranog Borisa Blanuše, koga se sećamo još iz ranijih takmičenja kao i njegovih uspešnih nastupa.

Redosled takmičara:
1. Boris Blanuša "Kleopatra" Apatin
2. Ratomir Antonijević "Herkules" Kovačevac

3. Nemanja Milenković"S Gym" Beograd

I to je sve za ovaj put iz Smedereva. Utisak je da ovo takmičenje nije bilo vrhunskog karaktera ali svakako da je bilo vredno pažnje. U situaciji kada ovaj sport kod nas nikako da stane na zdrave noge, svaki javni nastup takmičara vredan je pažnje.

Svojim prisustvom ovo takmičenje uveličao je i predsednik SSCGBBFiA Goran Ivanović. Obećanje predsednika saveza da će učiniti sve da ovaj sport digne na noge izgleda počinje funkcionisati. Skorašnje najave (doduše nezavanične...) iz saveza da će naša zemlja sledeće godine biti domaćin Evropskog Prvenstva za žene u BB, Bodi Fitnesu i Fitnesu zaista raduju i ne samo što predstavljaju veliki

motiv za ovdašnju sportsku javnost one pre svega predstavljaju veliku obavezu našem savezu da se pokaže kao dostojan domaćin ovako jednog velikog i značajnog takmičenja. Poznajući naše potencijale ne sumnjamo da će sve proteći u najboljem redu. Ostaje samo da Predsednik Evropske Federacije Rafael Santonja i zvanično potvrdi ovu informaciju.

tekst: M.B.
foto: Igor Pejović

PERSONALNI TRENER POTREBA ILI LUKSUZ?

U prilici smo da u svom svakodnevnom vežbanju nailazimo na probleme koje često nismo sami u mogućnosti da prevaziđemo, a ciljeve koje smo pred sobom prethodno postavili izgledaju nam nedostižni! Početni elan i dobro raspoloženje sa kojim smo ušli u trening vrlo brzo nestaju, a njihovo mesto zauzimaju nezadovoljstvo i razočarenje što vrlo brzo vodi ka odustajanju od daljeg vežbanja.

Rešenje u vidu Personalnog Trenera čini se kao idealnim. Veliki broj vežbača spreman je angažovati svog ličnog - personalnog trenera. Često to i nije baš laka odluka. U cilju da ukažem svojim kolegama trenerima na ovu potrebu, kao i da vama dragi moji vežbači pomognem prilikom izbora kvalitetnog stručnjaka koji će biti po vašoj meri, a uz želju za postizanjem što boljih rezultata, dajem reč mom cenjenom kolegi Nenadu Kaličaninu koji će vam siguran sam pomoći u razrešenju ove dileme...

S poštovanjem Vaš
MikiVELIKI

Svakodnevno smo svedoci raznih aktivnosti kojima se nude razni proizvodi (od rekvizita za vežbanje, suplemenata za mršavljenje do modernih dijeta) kojima proizvođači garantuju idealan izgled i zdravlje u roku od nekoliko dana. Proces opšte globalizacije nam je učinio dostupnim najnovije informacije i vodeće svetske trendove. Tako su se unazad nekoliko godina pojavili ljudi koji nude usluge ličnog trenera fitnesa.

Prema vlastitom iskustvu mogu tvrditi da je taj posao u početku delovao elitno i nedostupno većini ljudi, čime su i izgledi za razvijanje ovog tipa posla bili svedeni na minimum. No, sa povećanjem broja fitnes centara, pod uticajem medija, kao i zbog savremenog načina života, te problema vezanih uz prekomernu telesnu težinu i stresni način života, vežbanje je prestalo biti luksuz, i postalo je potreba savremenog čoveka.

Grupu ljudi koja najčešće angažuje personalne (lične) trenere čine nova generacija menadžera, advokata i osoba iz javnog života, kojima je vreme doslovno rečeno novac. Upravo u toj činjenici krije se potreba za angažovanjem profesionalaca koji će vreme za vežbanje iskoristiti racionalno i maksimalno produktivno.

Pojam personalni ili lični trener mogli bismo definisati kao: stručna i kvalifikovana osoba koja je sposobna sastaviti i provesti individualno dizajniran program vežbanja, utemeljen na potrebama i ciljevima klijenta. Poučen iskustvom, ovu bih profesiju raščlanio na nekoliko pojmova:

- individualni trener - trener koji s klijentom radi jedan na jedan (one - on - one training), demonstrira, nadgleda, koriguje i provodi program vežbanja.
- sparing partner - vežba zajedno sa klijentom, motiviše ga i podstiče na nove izazove. Uslov je da trener i sam bude u trenažnom procesu i u boljoj kondiciji od osobe s kojom radi.
- fitnes konsultant - često se dešava da pojedinci nisu u stanju priuštiti trenera sa kojim bi individualno radili. Rešenje su konsultacije tokom koje trener na osnovu prikupljenih informacija (zdravstveno i funkcionalno stanje, antropometrija, individualne potrebe, itd.) sastavlja program vežbanja koji klijent sprovodi sam, a konsultant naplaćuje samo uslugu savetovanja.

Postupak prikupljanja informacija o klijentu. Potrebne informacije na osnovu kojih se izrađuje individualni program valja početi prikupljati već tokom, tj. na prvim konsultacijama. Jedan od načina je da klijent ispuni posebno napravljen upitnik i da na postavljena pitanja odgovori maksimalno iskreno. Takođe, potrebno je upoznati klijenta da su svi podaci poverljivi na relaciji trener – klijent.

Zbog sigurnosti klijenta, a i vlastite odgovornosti, potrebno je da svaki klijent izvrši lekarski pregled pre početka vežbanja. Da bi se utvrdile moguće kontraindikacije u vezi sa kineziološkim tretmanom, potrebno je utvrditi faktore zdravstvenog rizika, ako postoje, a na osnovu njih, u dogovoru sa lekarom sastaviti program. Navodimo neke rizike: visok krvni pritisak – hipertenzija, povišeni treigliceridi i holesterol u krvi, šećerna bolest – dijabetes, gojaznost, pušenje, alkoholizam. Uz trenutno zdravstveno stanje potrebno je utvrditi i prethodne probleme kao što su: nedavna hospitalizacija, srčani udar, ortopedski problemi, psihički ili emocionalni problemi, hronične bolesti i porodična sklonost srčanim oboljenjima.

Trener, kao odgovorna osoba, treba upoznati klijenta sa kontradikcijama za vežbanje, tako da i korisnik sam za vreme vežbanja može razlikovati određenu nelagodnost i umor od bola koja je uzrok povrede. Ako klijent oseti bilo kakvu bol koja nije vezana za vežbu, kao npr. bol u grudima, u zglobu, u mišiću ili znakove vrtoglavice, grčeve, iznenadni rast pulsa, istoga trenutka potrebno je prekinuti vežbanje i konsultovati sa trenerom, a po potrebi i sa lekarom.

Rad u fitness centru

U fitness centru postoje dve vrste aranžmana: jedna je da radite kao radnik fitness centra uz po koji privatni trening ukoliko ta ponuda postoji kao usluga centra.

Za razliku od pomenutog, drugi način rada je isključivo privatni aranžman gde trener dovodi klijenta u centar koji mu odgovara po lokaciji i uslovima koji pruža. U takvom slučaju cena treninga zavisi od dogovora klijenta i trenera i o dogovorenim uslugama. U nekim centrima postoji dogovor sa vlasnicima pod kojim uslovima privatni trener obavlja delatnosti uz korišćenje prostora i sprava. Smatramo da u tom pogledu postoji puno prostora na relaciji privatni trener – vlasnik fitness centra, budući da je to relativno nova usluga na ovim prostorima. Mnogi ne sagledavaju sve prednosti saradnje sa trenerom kojeg centar ne plaća, nego on samostalno dovodi nove klijente i radi sa njima ne uzimajući vreme zaposlenima u fitness centru.

U budućnosti bi se mogao uspostaviti odnos da centar funkcioniše kao manager (nudeći uslugu privatnog trenera) koji dovodi klijente trenerima i gde zajednički dogovaraju cenu usluge i raspored prihoda.

Rad u privatnom prostoru ili kod klijenta

Radeći na različitim lokacijama i sa različitim klijentima, došli smo do zaključka da ljudi ipak najviše vole intimu i mir vlastitog doma. Takav način rada je za mnoge puno prihvatljiviji i oni su spremni da investiraju u opremanje vlastitog prostora za vežbanje da bi zadržali svoju privatnost i komfornost. Rad u takvim uslovima je u svakom slučaju puno ugodniji i za trenera te mu daje mogućnost da pokaže svoje znanje i sposobnost. Nedostatak takvog rada je u tome što zbog ograničenog prostora i sredstava ne postoje trenažeri kao u fitness centrima. U zavisnosti od materijalnih mogućnosti, pojedinci investiraju u nabavku nekog od simulatora tipa pokretne trake, bicikla ili stepera. U takvim uslovima trener je dužan da osigura određene rekvizite za trening. Mane takvog pristupa su da trener mora imati automobil, prilagodljiv dnevni raspored, a gubi vreme na putovanje...

tekst: Nenad Kaličanin
Kondicioni personalni trener
SD DIF UNS
www.difuns.co.yu

...JUNAK NA KEJU U PODNE U SRED JULA...

Konačno je stiglo lepše vreme! Dani su sve duži i sve je lepše vežbati napolju, na otvorenom. Ipak koliko god da će nam dobro doći malo svežeg vazduha i kiseonika, toliko treba da se čuvamo opasnosti koje donose sa sobom topliji dani. Dok god imate na umu par činjenica vezanih za vežbanje leti, možete da uživate u svojim redovnim fizičkim aktivnostima i ostanete fit i tokom ove duge tople sezone.

Naročito treba da obrate pažnju osobe koje nisu u kondiciji, gojazne osobe, vrlo mladi i stariji vežbači, kao i oni koji su uspeli da zapate prehladu tokom leta.

Ozbiljnost situacije je vezana za povećano stvaranje toplote i gubitak tečnosti i elektrolita.

Toplota se stvara usled mišićne aktivnosti i metabolizma. Tokom leta telo dodatno zagreva i spoljašnja povišena temperatura. Leti zbog toplote vazduha jedini način regulacije telesne temperature tela je znojenje. Vlažnost vazduha takođe uticaće na ovaj mehanizam. Prema tome kombinacija vrelog vazduha i velike vlažnosti vazduha je opasna u smislu nemogućnosti organizma da se oslobodi viška toplote te se temperatura tela konstantno povećava što dodatno (pored vežbe koju izvodimo) opterećuje srce, ali i ceo organizam. Neodgovornim vežbanjem u ovakvim uslovima rizikujemo toplotni udar, grčeve i kolaps. U najblažem slučaju ovakav dehidriran i pregrejan organizam je mnogo manje efikasan i vežbanje nema puno smisla!

Slede saveti kako da i po toplijem vremenu efikasno i redovno vežbamo, a da pri tome očuvamo zdravlje.

tekst: dr. Daniela Švarc

ŠTA RADITI?

Vežbajte rano ujutru ili kasno uveče ili bar izbegavajte period od 10 ujutru do 2 popodne.

Pijte više vode nego obično – 12 čaša vode ili izotoničnog napitka (hladnijeg ali ne ledenog).

Zapamtite da kada ste žedni već ste dehidrirani; treningom po toplom vremenu gubite oko 1,5 l tečnosti na sat (i to ne samo vode!).

Ako vežbate duže od 1 sat onda definitivno izotoničan napitak (IsoTec) jer u protivnom ne nadoknađujete bitne elektrolite natrijum i hlor koji se takođe gube znojenjem što može dovesti do pojave grčeva, pa čak i do gubitka svesti.

Pijte u malim gutljajima i tokom treninga na svakih 15 min.

Odeća koju nosite treba da je pamučna ili bar da propušta vodu i treba da je svetlijih boja.

Ako vežbate napolju ne zaboravite da stavite kačket ili maramu na glavu, a kremu za sunčanje na sve otkrivene delove tela.

Ako radite kardio trening birajte senkovite staze ili dobro provetrene fitness centre.

Radite vežbe na koje ste navikli i to na pulsu ne više od 60% maksimalne srčane frekvence.

Jedite redovno ali više voća i povrća koje je pored vitamina i minerala puno i vode koja vam treba više nego ikad.

ŠTA IZBEGAVATI?

Ipak ne trenirajte ako je temperatura vazduha veća od 32°C ili je vlažnost veća od 75%.

Nemojte pokušati da gubite kilograme znojeći se. 1 - 2 kg koja ste izgubili za vreme vežbanja je voda koju morate nadoknaditi.

Ne ignorišite signale koje vam šalje telo tipa vrtoglavice, jezu, groznicu, crne tačke pred očima, mučninu. Leto nije period za nabijanje kondicije - rizikujete ozbiljne poremećaje u organizmu

Nemojte misliti da ako plivate u vodi nećete dehidrirati – i tokom plivanja se obilno znojite, prema tome popijte izotonični napitak i posle tog treninga.

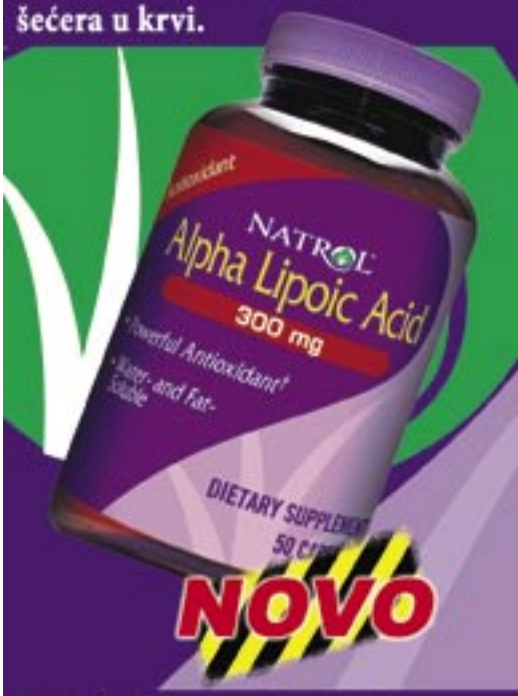
Ne morate baš vi biti junak na Keju u podne u sred jula!

Nemojte se odmah posle vežbanja u toplom sakriti u prostoriju sa klimom – postepeno se hladite.

Od 15. jula 2006.
u ponudi Pansport-a
NOVO! NOVO! NOVO!

NATROL

Moćni univerzalni antioksidant
Podrška regulaciji nivoa šećera u krvi.



Antioksidantna zaštita. Nova napredna aktivna formula vitamina E sa Beta, Gama i Delta Tokoferolom

UNITED STRONGMAN SERIES 2006

Subota 17. jun 2006. godine, 13h nalazimo se u Beogradu u samom centru grada Trg Republike, kod "Konja", kako ga beograđani najčešće nazivaju... Izuzetno vruć dan. Čitavih 35°C, a povod našeg dolaska je Internacionalno takmičenje za najjačeg čoveka – United StrongMan Series 2006.

Jedini domaći predstavnik na ovom takmičenju, a kasnije se to pokazalo kao sasvim dovoljan, bio je Ervin Katona. Beogradska publika je imala čast da ugosti zaista vrhunske takmičare predstavnike Kanade, Islanda, Bugarske, Švedske, Poljske, Ukraijne, Slovenije i Rusije, rekli bi po viđenom i najjače ljude ovih zemalja.

Kyrylo CHUPRYNIN

30 god.	140 kg	196 cm	UKR

Ovih 11 takmičara nastupalo je u sledećih 6 disciplina:

1. Povlačenje kamiona – uz pomoć užeta zadatak takmičara je bio da u dozvoljenom vremenu od 75 sec. za što kraće vreme pređu razdaljinu od 25 m. Kamion u Beogradu bio je težak 7,8 t! Najbolje vreme postigao je upravo naš takmičar Ervin Katona sa fantastičnim vremenom od 31,12 sec.

2. Vikinški rameni potisak – 140 kg tešku burad u vremnu od 75 sec. potrebno je potisnuti iznad glave što više puta. I u ovoj disciplini naš Ervin je ostvario više nego značajan rezultat čak 16 dizanja!!

3. Mešovita disciplina - nošenje Super Yoke teške 380 kg na razdaljinu od 20m, a nakon toga takmičari su trebali preneti pivsku burad težine 105 kg na istu udaljenost, da bi je na kraju podigli na platformu visine 130 cm. Vreme predviđeno za ovaj zadatak je 75 sec. Istovremeno učestvuju po dva takmičara.

4. Mrtvo dizanje - potrebno je izdignuti automobil težine 1200 kg najveći mogući broj puta u vremenskom ograničenju od 75 sec. Sigurno najteža disciplina.

Sebastian WENTA

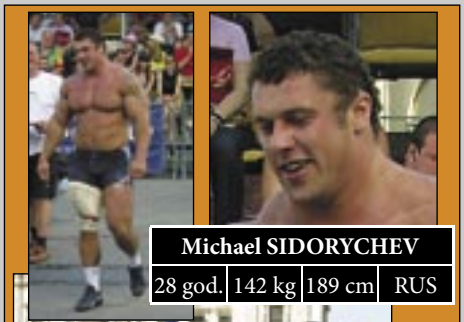
30 god.	145 kg	201 cm	POL

Igor PEDAN

28 god.	147 kg	188 cm	RUS

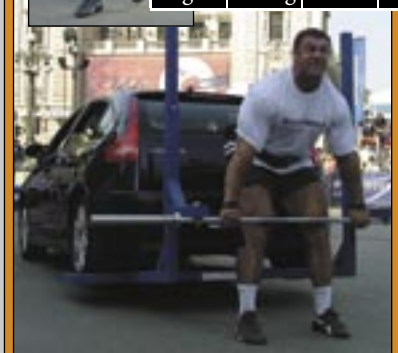
5. Prevrtanje gume - gumu tešku 380 kg obrtanjem oko uzdužne ose u što kraćem vremenu od kotrljati na rastojanje od 20 m. I u ovoj disciplini je ograničenje 75 sec. Takođe ovo je disciplina u kojoj nastupaju po dva takmičara u paru.

6. Dizanje Atlasa (betonske kugle) – disciplina u kojoj je potrebno podići kugle težina 140, 152, 162, 178, 192 kg u vremenskom ograničenju od 90 sec. Prve četiri kugle podi-

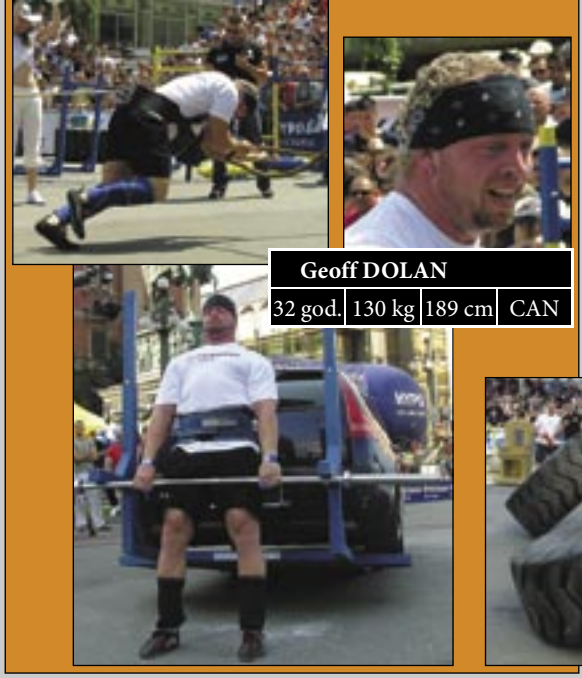


Michael SIDORYCHEV

28 god.	142 kg	189 cm	RUS



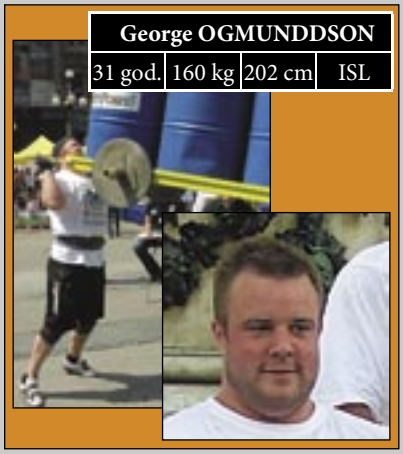
www.PANSPORT.co.yu



Geoff DOLAN
32 god. | 130 kg | 189 cm | CAN

Ervin KATONA
29 god. | 149 kg | 187 cm | SER

Stoyan TODORCHEV
21 god. | 165 kg | 197 cm | BUL



George OGMUNDDSON
31 god. | 160 kg | 202 cm | ISL

Alexey SEREBRJAKOV
21 god. | 136 kg | 182 cm | RUS

Boris MILOŠEVIĆ
37 god. | 145 kg | 188 cm | SLO

žu se na platformu visine 130 cm, dok poslednja najteža kugla ide na paltoformu visine 120 cm.
Na kraju takmičenja prvi je bio naš Ervin Katona osvojivši istovremeno i vrednu nagradu u iznosu od 3.500 USD$.
Da bi ukazali na značaj rezultata koji je Ervin Katona postigao na ovom takmičenju reći ćemo samo da United StrongMan Series 2006 ima svojih 6 takmičenja u toku svake godine. Ovo je bilo 3. po redu i na našu veliku čast mi smo imali prilike da budemo domaćini.
TV prenos ide u 219 zemalja i radi se na ukupno 15 jezika! Nesporno je da veliki broj gledalaca prati ovakva događanja i da je gledajući u svetkim merilima Ervinov rezultat vredan svake pažnje.

tekst: M.B.
foto: Igor Pejović

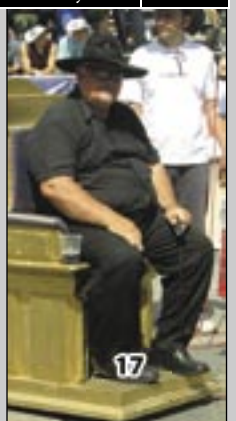
Anders JOHANSSON
30 god. | 140 kg | 184 cm | SWE

Marcel MOSTERT
glavni sudija | NED

Dr. Douglas EDMUNDS
glavni sudija | GBR

KONAČNI REZULTAT

Poz.	Ime i prezime	Zemlja	Rezultati po disciplinama						Total
			1	2	3	4	5	6	
1.	Ervin KATONA	SER	11	10.5	5	9	10	9	54.5
2.	Geoff DOLAN	CAN	9	6	9	11	7	9	51.0
3.	Sebastian WENTA	POL	10	10.5	11	0	9	6	46.5
4.	Stoyan TODORCHEV	BUL	5	2.5	6	9	11	5	38.5
5.	Igor PEDAN	RUS	7	9	4	5	5	8	38.0
6.	George OGMUNDDSON	ISL	3	1	8	4	6	11	33.0
7.	Alexey SEREBRJAKOV	RUS	6	8	7	9	0	3	33.0
8.	Michael SIDORYCHEV	RUS	1	6	1	6.5	8	7	29.5
9.	Anders JOHANSSON	SWE	4	2.5	10	6.5	3	2	28.0
10.	Kyrylo CHUPRYNIN	UKR	8	6	2	0	4	4	24.0
11.	Boris MILOŠEVIĆ	SLO	2	4	3	0	2	0	11.0



Johnny Bravo SINDROM

Sigurno ste do sada već bezbroj puta imali prilike videti momke u teretanama koji su slika i prilika crtanog junaka Johnny Bravo! Neki od vas možda ne znaju kako ovaj crtani junak izgleda, ali verujem da znate one momke koji stalno nose duge trenerice i ne pada im na pamet da ih skinu, čak ni na plaži. Ovo je priča za njih...

Velika ramena i moćne ruke. Široka leđa i ništa manje grudi. A noge?!! Nogu nema!?! Na pitanje: "Zašto ne treniraš noge", nećete dobiti nikakav, baš nikakav odgovor!

Da se ova neprijatnost ne bi desila i vama ukazaćemo na neophodnost treniranja podjednako svake vaše mišićne partije, pre svega iz razloga očuvanja tako preko potrebne simetrije i ništa manje funkcionalne sposobnosti celog vašeg tela.

Izjava da je vaše telo jako koliko i njegova najslabija karika je više nego tačna. Setite se samo koliko puta ste morali odustati radeći zgibove samo zato što vaše podlaktice nisu mogle više izdržati. Slabi tricepsi – slab benč pres, propadnja – nemoguća misija, veslanja – noge neće da drže, lista je dugačka...

Činjenica da noge predstavlju 50% celine našeg tela je nešto od čega se ne da pobeći. U situaciji kada zanemarite ovu važnu telesnu partiju sasvim je iluzorno očekivati bilo koji dalji napredak. Zašto je to tako, objasnićemo ovom prilikom.

Kada trenirate vaše noge, vi praktično u osnovi radite trening istovremeno za celu jednu polovinu tela. U ovom slučaju to je donja polovina. Poređenja radi sa gornjim delom tela to bi značilo da na jednom treningu istovremeno "odradite" vaše grudi, leđa, ramena i cele ruke!!? Prilično naporno, zar ne?!

Ipak, trening za noge ne podrazumeva samo trening jedne polovine tela, donjeg dela tela; zapravo ovo je trening celog vašeg tela gde u radu učestvuju i ostale mišićne partije, sada kao pomoćne, istovremeno povećavaju se vrednosti pulsa, srce mora da napuni dodatnom količinom krvi celu tu regiju što u mnogome pomaže sagorevanju hranjivih materija u energetske svrhe – delom ova energija pristiže od strane procesa razgradnje masnih naslaga...

Ne kaže se uzalud da kvalitetno odrađen trening za noge znači istovremeno kvalitetan aerobni trening. Redovno sprovođenje treninga nogu u okviru vašeg nedeljnog trening plana iz meseca u mesec u mnogome će unaprediti sposobnosti vašeg kardiovaskularnog sistema. Rezultat će biti više raspoložive snage, veća kardio vaskularna izdržljivost što će se vrlo brzo pokazati svoju važnost u treningu drugih mišićnih partija!

Više je nego sigurno da će te kao rezultat redovnih treninga za noge uvideti rapidan napredak u vašem benč presu, potisku za ramena, u vežbama za leđa...
Razmislite, možda su zapostavljenje noge u okviru treninga, pravi razlog vašeg zastoja u razvoju ovih mišićnih partija?!!

Ako je vaš problem mala telesna masa, vežbajte noge! To je najbrži način da za najkraće vreme povećate svoju, kako mišićnu, tako i opštu telesnu masu!

Eto, nadam se da vam ne treba više razloga od ovih nabrojanih i da sada možemo preći i na konkretni trening plan!

U cilju da postignete najbolji napredak, predlažem da trenirate noge samo jednom nedeljno i da im dodelite jedan poseban dan u okviru vašeg nedeljnog plana. Česta je greška da se trening nogu kombinuje sa treningom još jedne mišićne partije, pa makar ona bila i mala. Tu lošu naviku odmah izbacite iz svog programa!

Ako trenirate noge zaista snažno i jako, upravo kako se one i treniraju, naprosto nije realno očekivati da vam nakon tako sprovedenog treninga ostane dovoljno snage za još jedan trening (česta je kombinacija sa ramenima?!?).

Počnimo sa ČUČNJEVIMA, vežba često nazivana alfa i omega svih vežbi za noge. Ovo je osnovna (čitaj ne zamenjiva...) vežba i ako ste vi ona osoba koja po svaku cenu izbegava ove treninge, ili ih radi samo u par vežbi, onda je ovo vežba koju ne možete izbeći!
Sa njom "pogađate" praktično cele noge. Ona će vam pre svega pomoći da izgradite tako preko potrebnu masu vaših nogu, a zatim i popravite njihov opšti fizički izgled, upravo ovim redosledom.

Nekom će se predloženi trening učiniti previše jednostavnim i nedovoljno izazovnim. Ne zaboravite da iako ste vi već "velik" momak vaše noge to nisu. One upravo to zahtevaju od vas. Jedan pravi početnički trening sa osnovnim vežbama, jer vi zapravo krećete od samog početka. Nemojte praviti greške i ne dozvolite da vaš povređeni ego ponovo učini ono što vas je i dovelo u ovu situaciju, da budete ponovo početnik.

Nadam se da ćemo se složiti oko svega izrečenog na samom kraju naše zajedničke priče, ili ste vi možda i dalje onaj momak sa početka teksta koji ne priznaje nikakve savete i tvrdoglavo tera po svom!

Ako vam je za utehu i pisac ovih redova imao je nekada isti problem. Ovo je priča zasnovana na ličnom iskustvu i u najboljoj nameri da jednom za uvek razrešimo problem zvani "Johnny Bravo sindrom". Ja sam to uspeo, uspećete i vi!!

Tekst:MikiVELIKI

Evo jednog početničkog treninga za noge:

VEŽBE ZA KVADRICEPS (BUTINE)

Čučnjevi ili nožna presa
4 seta x 12,10,8,6 ponavljanja
Nožna ekstenzija
3 seta x 10,8,6 ponavljanja

VEŽBE ZA BICEPS FEMORIS (ZADNJA LOŽA)

Ležeći nožni pregib
3 seta x 12,10,8 ponavljanja
Mrtvo dizanje ispravljenim kolenima
3 seta x 12,10,8 ponavljanja

VEŽBE ZA LISTOVE

Stojeće dizanje na prste
3 seta x 12,12,12 ponavljanja
Sedeće dizanje na prste
3 seta x 12,12,12 ponavljanja

NAUTILUS

CHANGING THE GAME IN HEALTH AND FITNESS™

SPORTSKA SERIJA TRENAŽNIH BICIKALA

STACIONARNI BICIKLI

NAUTILUS®

EV916

Direktan uvoz
i distribucija
PANSPORT
tel: 021-467-300
mob: 065-467-3000
prodaja@pansport.co.yu

NB2000

Visokokomercijalni uspravni bicikl namenjen širokom krugu individualnih korisnika

Tehničke karakteristike:
Veliki lako čitljivi LED displej.
Mogućnost korišćenja velikog broja programa.
Bogato tapacirana, anatomski oblikovana sedišta pružaju maksimalnu udobnost.
Niži profil omogućava ispravan položaj bez pognutog stava.
V-Force™ otpor omogućava pokrete bez trenja, skoro potpuno tih rad i širok spektar nivoa opterećenja.
Poly-V™ - prenosni kaiš omogućava glatki pokret pedala.
Dimenzije (DxŠxV) 114x66x137.
Mogućnost podešavanja sedišta u odnosu na visinu korisnika 152-198 cm.
Maksimalna težina korisnika 136kg.

PANSPORT
POSETITE NAS na INTERNETU
VIŠE DESETINA HILJADA POSETILACA MESEČNO
www.PANSPORT.co.yu
VESTI FORUM ZANIMLJIVOSTI VEB PRODAVNICA ON LINE KATALOG BESPLATNI OGLASI
Naše prodavnice
Beograd - TC Futura I sprat (Slavija), Nemanjina 40, 011/32 38 311, Pavlovića 3, 064/132 85 44
Beograd - TC Millenium (Knez Mihailova) II sprat, 011/262 14 8
Novi Beograd - YU Biznis Centar lok 12 (Blok 12), Bul. Lenjina 10 I, nisko prizemlje, strana kineske ambasade, 011/311 14 30
Subotica - Borisa Kidrića 7c (pasaž, I. sprat), 024/524 755 Niš - TC Kalča, I sprat, lamela B, lokal 41, 018/523 720
Novi Sad - Dunavska 23 (u pasažu) Zrenjanin - Bulevar Oslobođenja, lokacija 12 (kod Nove Pijace), tel: 023/511 227
Ovlašćene prodavnice
Apatin - Sport MM, Petra Drapšina37, 025/778 705 Kikinda - STR Herbavita, Trg srpskih dobrovoljaca 43, 0230/24 845
Sombor - Bombastic, Čitaonička 3, 025/422 181 Loznica - Fitnes Klub Vita Gym, Slobodana Penezića 10, 063/854 1652
Ruma - Power Shop, Veljka Dubošević 165, 063/538 732 Sremska Mitrovica - Vita, Kralja Petra I 22, 064/270 2508
Vršac - Maximus, Ž. Zrenjanina 48, tel: 013/835 834 Šabac - Sportina, TC Tina, Karađorđeva 59, 015/302 960 lok. 123
Priština - Kosport Sh.p.k, Kroi i bardhë Nr. 93, +377/44 600 245 i 062 409 935
Galerija Sexy&FM
Super Novo i Zanimljivo
Vaše pohvale i kritike pošaljite na e-mail
info@pansport.co.yu ili nam javite na tel./fax 021-467-300