

PANSPORT biltén

IZDANJE 1. MAJ 2009.

besplatan
primerak

Marko
Dimitrijević

SEZONA TAKMIČENJA

SAZNAJTE VIŠE
O EFEKTIMA GLUTAMINA

Želite li izdefinisan izgled?

REHIDRATACIJA
I OBNOVA ENERGIJE



SAVETOVANJE IZ OBLASTI
ISHRANE, TRENINGA I
SUPLEMENTACIJE



O ovim i drugim
proizvodima
na stranama 6-8!

AKCIJA
DOK TRAJU ZALIHE

SEZONA

TAKMIČENJA



Sezona takmičenja u bodybuilding-u počinje od aprila meseca kod nas i većina takmičara akcenat stavlja na trening, ishranu, suplementaciju, ali zaboravljuju na onaj završni deo priprema. Dobra boja, slobodan pozing, uporedno poziranje su nešto treba obratiti posebnu pažnju. Krenimo redom:

1. Ono što svaki takmičar treba da zna tačnu satnicu nastupa kako bi se na vreme pripremio. Na žalost na našim takmičenjima obično se kasni tako da morate biti pripravljeni i imati nekoga ko će vas obaveštavati o toku takmičenja.

2. Boja je veoma bitna i u većini slučajeva zna biti i presudna kada su takmičari ujednačeni u krajnjem skoru. Takođe morate imati nekoga ko će da vas namaže i ko to zna da radi. Bitno je pre nastupa pogledati kakvo je osvetljenje na bini i na osnovu toga da odredite količinu nanete boje. Vodite računa da vam gaćice u kojima pozirate ne budu umazane jer to takođe ostavlja utisak o vama na bini, lice mažite za njansu svetlijе.

3. 10 minuta pre nastupa lagano se zagrevajte, idealno je sa gumenim trakama, par serija skleкова, lagane bućice. Zapamtite, poenta je samo da upumpate krv u mišić, a ne da odradite ceo trening!

Trebaće vam dosta snage u poziranju. Pred sam nastup možete popiti malo vode, ali kontrolisano. Poslednje što vam treba je prekomerno znojenje na bini i da vam se boja razmazuje.



4. Sam izlazak na binu je najbitniji, tada pokazujete sve ono što ste mukotrpno uradili tokom godine. Obratiti posebnu pažnju da kada pozirate ispred sebe nemate ogledalo već sudije i publiku, i da sudije su niže od vas pa shodno tome i položaj tela treba da bude takav kao kada se gledate u ogledalo, dakle malo se nagnuti ka dole.

Vodite računa da ne pravite bolne grimase, pokušajte zadržati dah i blag osmeh i u svaku pozu ući sa respektom prema protivniku, ali samouvereno. Poziranje zna da bude veoma naporno i iscrpljuće, ali u teškim trenucima setite se svih treninga, dijete i svega što ste prošli i tada izdržite i zadajte završni udarac. Kada ste u relaks poziciji iz grupe koju upoređujete, trudite se da sve vreme budete u snažnom relaksu, umirite stomak i disanje jer upravo vas možda tada gleda neki sudija i želi da vas pozove u narednu rundu upoređivanja.

5. Nakon ulaska u finale sledi slobodni pozing uz muziku koju morate uvežbati da izgleda sinhronizovano i da na najbolji način prezentujete sebe, da pokrijete nedostatke a pokažete najbolje mišićne partie. Više puta mi se dešavalo na međunarodnim takmičenjima da budem lošije plasiran nego što zaslужujem upravo zbog lošijeg i jednostavnog pozingu. On se podjednako boduje kao polufinalni i finalni deo takmičenja. I naravno sa osmehom i samouvereno.

6. Dodela medalja je ponekada i najteži deo i nekada sudije ne odluče onako kako bi trebale, ali ipak konkurentima treba čestitati i iz svakog takvog poraza izaći jači i tražiti motiv da na narednom takmičenju budete ubedljiviji.



vratite i preko 10 kg ukoliko nekontrolisano jedete i unosite tečnost, nikome ne preporučujem. To će definitivno dovesti do povećanja krvnog pritiska.

Ovaj period iskoristite za jak trening, jer nikada nećete biti jači i osećati bolju pumpu nego u periodu nakon takmičenja i odmah zadajte sebi novi cilj, dajte prioritet mišićnim partijama za koje smatrate da treba da popravite. Na taj način ćete već na idućem takmičenju biti bolji.

PUNO USPEHA I SREĆE NA PREDSTOJEĆIM TAKMIČENJIMA

Period priprema za neko takmičenje obično traje 12 do 16 nedelja, a u nekim slučajevima i više. Ja se lično nikada nisam spremao za jedno takmičenje, već vežem par takmičenja jedno za drugim. Naravno treba staviti prioritetna takmičenja i tempirati formu za njih i iz takmičenja u takmičenje biti što bolji. Nakon završetka prvog takmičenja šta je poželjno uraditi a da bi se očuvala ta forma za naredno takmičenje koje je odmah nedelju dana nakon toga:

1. Usled velike dehidriranosti uneti dosta vode, ali postepeno. Većina ljudi ne zna da nakon takmičenja može da se popije i po nekoliko litara tečnosti bez problema.

2. Poželjno bi bilo ne jesti uopšte slano, jer su glikogenski depoi prepunjeni i to bi uz ovoliku količinu unete vode definitivno povuklo vodu pod kožu, a to nam nikako nije u interesu da se desi.

3. Uneti neko voće koje će vas osvežiti i naravno odmah nakon toga krenuti na glikogensko pražnjenje i vratiti se na belo meso i ribu. U nekim slučajevima čak se ne preporučuju u ovom periodu ni suplementi, mada ja koristim ISO 100 i BCAA i tečne amino i to činiti narednih 5 dana.

4. U ovom periodu trudite se da pojačate kardio trening, a u samom treningu sa tegovima ubacivati više supersetova i izolacionih vežbi koje će izgarati mišić i isprazniti glikogenske depoe.



Ukoliko je to poslednje takmičenje, a ipak želite zadržati približno takmičarsku formu izbegavajte unos soli i kontrolisano unosite hidrate (ukoliko je uopšte moguće kontrolisati se nakon iscrpljujuće dijete). Napomenuo bih da se dešava da nakon takmičenja



Marko Dimitrijević

Saznajte više...

... o L-glutaminu

Za glutamin se slobodno može tvrditi da je on kralj svih aminokiselina. Slovo „L“ ispred glutamina predstavlja izomer, tj. govori nam samo da je orientisan sa leve strane, što je bitno zbog činjenice da naše telo jedino može da sintetizuje L - izomere, to je i razlog zbog čega se proizvode i koriste samo aminokiseline L - izomera (L - glutamin, L - leucin, L - arginin, L - valin, L - glicin itd.).

Glutamin je u ćeliji prisutan kao slobodna aminokiselina najveće koncentracije. On se klasificuje kao neesencijalna aminokiselina, ali u mnogim novijim studijama i istraživanjima se opisuje kao uslovno esencijalna zbog svoje ogromne važnosti u ljudskom organizmu.

Glutamin predstavlja izvor „goriva“ za one ćelije koje učestvuju u deobi, tj. za one koje se brzo dele. Veliki procenat (oko 60 %) aminokiselina u skeletnim mišićima čini glutamin, samim tim i njegov gubitak uslovljava početak razgradnje mišićnih ćelija - katabolizam, što je svakako poslednja stvar što svaki vežbač ili sportista želi. To je jasan pokazatelj važnosti održanja dovoljnih depoa glutamina u mišićima.

Nejgova osnovna karakteristika je gradnja mišića - sinteza proteina, regeneracija, zatim očuvanje većih količina vode u ćeliji - samim tim je povećan volumen ćelije čime se podržava proteinska i glikogenska sinteza. Može biti iskorišten kao alternativno „gorivo“ za mozak, a pomaže i blokiranje kortikosteroidnog hormona kortizola. Danas se svakako najviše koristi kao preparat za oporavak. Pri intenzivnim treninzima potrebe za glutaminom naglo rastu zbog nesposobnosti tela da ga proizvede u dovoljnim količinama iz drugih aminokiselina (koje se prvo pretvaraju u alfa - ketoglutarat pa potom u glutamin). Osim toga, koristi se i kao anti - inflamatorno (anti - upalno) sredstvo u lečenju autoimune bolesti, a čuva i potreban nivo glutationa u jetri koji je od velikog značaja za detoksifikaciju i podršku imuniteta. Zanimljivo, a pre svega i korisno dejstvo glutamina je to što može biti korišten u svrhu lečenja čira ; naučno je dokazano da 1.6 g glutamina dnevno u periodu od 4 nedelje ima efikasnost od 92 % u izlečenju.

Gubici tokom treninga mogu iznositi i 20 - 30 g (prilikom veoma napornih treninga), i ako se oni ne nadoknade u kratkom vremenskom intervalu nakon treninga, dolazi do zamora zbog pogoršanja proteinske sinteze. Stoga je uzimanje glutamina nakon treninga od suštinske važnosti. Dodatan unos glutamina će vam omogućiti ubrzani regeneraciju i podržati izgradnju mišića odnosno preventivno delovati protiv katabolizma. Naučnici tvrde da je kod sportova izdržljivosti i delotvorniji od BCAA.

Osim što se štite mišićno kontraktilni proteini i sprečava preopterećenje tokom treninga, još jedna od bitnih i korisnih osobina glutamina je da on jača i poboljšava imuni sistem, tj. ima veliku ulogu u očuvanju dobrog imuniteta, pošto imuni sistem „troši“ glutamin od skeletnih mišića.

Danas je mikronizovani glutamin postao standard i postoje mnogo proizvoda mikronizovanog L - glutamina, čime je obezbeđena bolja apsorpcija i kvalitetnije dejstvo. Najmodernijim tehnikama se razdvajaju molekuli glutamina u nano proporcijama jer što je molekulsa težina manja veći je udeo glutamina.

Što se tiče količine glutamina koje bi trebalo uneti nakon treninga, za rekreativce je i količina do 10 g sasvim dovoljna. Svakako je važno napomenuti da je nemoguće odmah nakon uzimanja osetiti dejstvo glutamina, jer se njegov efekat najbolje ispoljava kasnije tj. na sledećem treningu, kada je i najbitnije da sportista bude odmoran. Mnogi sportisti se suviše koncentruju na sam trening, a zanemaruju, po meni najvažniji deo treninga - oporavak. Oporavak je od esencijalne važnosti, ne samo za opšte zdravlje organizma, nego i u svrhu postizanja željenih rezultata odnosno napretka, jer bez dovoljnog i kvalitetnog oporavka ne možemo biti u mogućnosti da odradimo sledeći trening na najvišem nivou. Stoga ne možete pogrešiti ukoliko L - glutamin uvedete kao preparat za optimalan oporavak.

Mnogo puta sam nemerno testirao ovaj prozvod, jer u mom sportu - triatlonu, nije retkost da nekoliko dana za redom imam jake treninge, i kada ne bih uzeo glutamin nakon jednog, osećao bih da su mi „teške“ noge na sledećem, i da mi je teže da odradim taj trening nego u slučaju kada nakon prethodnog treninga uzmem glutamin. Takođe, ponekad ga i pomešam sa izotoničnim napitkom koji pijem u toku treninga.

U Pansportovojoj paleti možete naći veliki broj preparata L - glutamin-a raznih proizvođača (u prahu, mikronizovanog - čime je obezbeđeno još kvalitetnije dejstvo i bolja apsorpcija u organizmu, tečnog...)

Ognjen Stojanović

Glutamine



**AKCIJA
29,70 din
DOK TRAJU ZALIHE**

- maksimalan oporavak
- jačanje imuniteta
- zaštita mišića od razgradnje
- anabolički aktivator

**Universal
Nutrition**

REHIDRATACIJA I OBNOVA ENERGIJE

Sportskih napitaka ima mnogo; energetski napici, napici za oporavak, izotonični, proteinski, antikatabolički napici, a u daljem tekstu ćemo se fokusirati na one koji su najznačajniji za rehidrataciju i brzu obnovu energije - izotonični napici i napici sa višim sadržajem ugljenih hidrata.

Važnost pravilne hidratacije

Telesne tečnosti i ravnoteža elektrolita esencijalni su segmenti optimalne fiziološke funkcije organizma. Tokom fizičke aktivnosti, fizičkog rada ili usled izloženosti povišenoj temperaturi, može se razviti izvestan stepen dehidratacije, te dolazi do promene odnosa intracelularne i ekstracelularne tečnosti. Hipohidratacija nepovoljno utiče na rezultate, otežava termoregulaciju i dugotrajnije aerobno vežbanje i nepovoljno utiče na kognitivne funkcije. Do hipohidratacije može doći ukoliko je znojenje vrlo intenzivno ili ako ima malo mogućnosti za pijenje tokom treninga/takmičenja.

Voda - najbolje piće, da ili ne

Svakako da jeste, ali u slučaju da je znojenje intenzivno, voda neće poslužiti kao najbolji izvor za nadoknadu izgubljene tečnosti. Da bismo ovo bolje razumeli, napravićemo podelu na hipotonične, izotonične i hipertonične napitke. Budući da je osmotski pritisak pravi dirigent odnosa između telesnih ćelija i tečnosti koja ih okružuje, svaki aktivni sportista bi trebalo da zna da čak oko 9/10 osmotskog pritiska u telesnim tečnostima regulišu upravo elektroliti, a svega 1/10 ugljeni hidrati i druge supstance. Najveći broj napitaka za rehidrataciju je izotoničan (koncentracija jona elektrolita je kao u krvi). Hipertonični rastvori imaju koncentraciju jona veću nego što je u krvnoj plazmi, imaju veći osmotski pritisak od krvi, kreirani su sa ciljem punjenja skladista glikogena u mišićima. Hipotonični napici mogu osigurati adekvatne količine tečnosti, ali imaju izuzetno nizak sadržaj ugljenih hidrata i elektrolita, kao što su neke slabo mineralne vode, i naravno, destilovana voda. Svrlja podešavanja koncentracije jona elektrolita prema krvnoj plazmi je jasna: najbolje je da ne bude poremećaja ni u plusu ni u minusu, jer to može doneti negativne posledice. Dakle, ako sportista pri ruci ima hipertoničan napitak, može ga „prepraviti“ u izotoničan tako da ga razredi vodom.

Zaključak je da voda ima osmolarnost manju od krvne plazme, odnosno nije u skladu sa telesnim tečnostima i samim tim se kratko zadržava u želucu, brzo se izlučuje mokraćom te sa sobom povlači i deo minerala iz organizma. Bilo da se bavimo fizičkom aktivnošću, radimo zahtevan fizički posao ili samo sedimo u kancelariji ili negde na suncu naše telo se izlučivanjem znoja hlađi i brani od visokih temperatura. Samim procesom znojenja gubi se neophodna tečnost, ali i preko potrebni elektroliti poput natrijuma, kalijuma, magnezijuma, hlorida i dr. Zajedno sa izgubljenom vodom nužno je nadoknadići i izlučene elektrolite budući da imaju višestruke zadatke u organizmu; učestvuju u acidobazonoj ravnoteži, održavaju volumen plazme i membranskog potencijala, u transportnim procesima i prenosu nervnih impulsa. Ukoliko se ne uspostavi ravnoteža između vode i elektrolita organizam doživljava svojevrsni stres, te može doći do grčeva ili ozbiljnijih komplikacija. Nadoknada elektrolita, prvenstveno natrijuma je važna kako bi se tečnost zadržala u organizmu i ponovo uspostavila ravnoteža.

Koja je svrha sportskih (izotoničnih, energetskih) napitaka

- Nadoknada izgubljene tečnosti
- Nadoknada izgubljenih ključnih elektrolita (Na, K)
- Obnova rezervi ugljenih hidrata u mišićima (glikogen)
- Poboljšanje ukupne fizičke i psihičke performanse kod ozbiljnih sportista

Izotonični napici imaju jednaku osmolarnost kao i krvna plazma zbog čega su idealni za brzu nadoknadu izgubljene tečnosti. Jedna od najvažnijih karakteristika ovih napitaka je upravo brzina nadoknade izgubljene tečnosti kao i ubrzani oporavak od naporu, stoga su glavni potrošači ovih napitaka sportisti izloženi dugotrajnjem naporu, a sve je više rekreativaca i fizički aktivnih ljudi koji posežu za ovakvim proizvodima. Pored nabrojanih prednosti, ovi napici su praktični i imaju priјatan, osvežavajući ukus.

Kako i kada uzimati energetske napitke

Uopšteno, energetske napitke treba uzimati kada trening traje duže od 60 minuta, a najbolje tokom samog treninga ili u toku takmičenja. Najjednostavnije je pripremiti napitak u bidonu i uzimati na svakih 15ak minuta po nekoliko gutljaja. Ukoliko je vreme vlažno i vruće, piće se veća količina i češće. Pored profesionalnih sportista, u periodu kada se pojačano znojimo takođe možemo koristiti izotonične napitke.

PANSPORT Vam predstavlja proizvod firme Twinlab ULTRA FUEL. U prethodnom izdanju biltena mogli ste da pročitate više o značaju ugljenih hidrata prilikom sportskih npora.

U toku treninga ili rekreativnog vežbanja, mišići stalno imaju potrebu za energetskim sastojcima kako bi bili u stanju da izdrže pojačan fizički napor. Twinlab je zbog toga dizajnirao moćni energetski napitak Ultra Fuel - preparat sa visokim procentom ugljenih hidrata koji organizmu obezbeđuje energetsko gorivo uz maksimalan učinak, izdržljivost, snagu i uz veoma brz oporavak. Ultra Fuel sadrži i nutrijente za normalnu ugljeno-hidratnu i energetsku razmenu i uspostavljanje ravnoteže tečnosti i elektrolita u organizmu, poremećene za vreme fizičkog napora. ULTRA FUEL je više od prosečnog ugljenohidratnog napitka, u pitanju je superiorni profil ugljenih hidrata (fruktoza i maltodekstrin) u formi polimera glukoze. Obogaćen je ekstraktom grožđa i ekstraktom trešnje.

Preporučena upotreba: U toku treninga jedna do dve merice Ultra Fuel sa vodom, nakon završenog treninga do 4 merice sa vodom.

Osećajte se bolje i trenirajte duže, bolje, odmornije!

AKCIJA
1590 din
DOK TRAJU ZALIHE



Sastav 4 merice (105,3 g)	Količina	% DV
Ukupno kalorija	400	-
Ukupno ugljenih hidrata	100 g	33%
Šećeri	34 g	-
Vitamin C	60 mg	100%
Tiamin	1,5 mg	100%
Riboflavin	1,7 mg	100%
Niacin	20 mg	100%
Vitamin B6	2 mg	100%
Biotin	300 mcg	100%
Pantotenska kiselina	100 mg	1,000%
Magnezijum	25 mg	6%
Hrom	200 mcg	167%
Natrijum	60 mg	3%
Kalijum	100 mg	3%
ostali sastojci:	maltodekstrin, fruktoza, limunska kiselina, silicijum dioksid, sirup cvekla, aroma pomorandže, ekstrakt grožđa, ekstrakt trešnje.	

Želite li izdefinisan izgled?

Kada ugljeni hidrati postanu neprijatelj...

Toliko smo pričali o značaju ugljenih hidrata za energiju, oporavak, razvoj telesne i mišićne mase, da se sad možete zapitati kako u tom slučaju oni mogu postati naš neprijatelj...

Ugljeni hidrati su najvažniji izvor energije za naše telo i neophodni su za normalno funkcionisanje organizma. Problem nastaje kada njihov unos premašuje dnevne potrebe.

Šta se dešava sa unetim ugljenim hidratima?

Najpre, ugljene hidrate će telo koristiti kao energiju za svakodnevne aktivnosti i kao primarno „gorivo“, ostatak će se deponovati u vidu glikogena u mišićima i jetri, a ukoliko se ne iskoriste, deponovaće se u vidu potkožnog masnog tkiva. Suficit ugljenih hidrata (u kombinaciji sa lošim mastima) je svakako jedan od glavnih uzroka stvaranja onog dosadnog „viška“ na stomaku, butinama... Dakle ukoliko želite odličnu formu i definisan izgled, morate da pazite na količinu ugljenih hidrata koju unosite.

Kada u tom slučaju unositi ugljene hidrate?

Unosite ih onda kada će ih Vaše telo iskoristiti kao energiju, ujutru za doručak kada je organizmu potrebna energija, danima kada imate povećane fizičke aktivnosti i kada se više krećete, kao i nakon napornog treninga kako biste obnovili zalihe ugljenih hidrata u mišićima i bili spremni za naredni trening. U drugim delovima dana ograničite unos, dok u večernjem periodu izbegavajte ugljene hidrate jer je tada metabolizam najsporiji i gotovo je sigurno da će se oni pretvoriti u neželjene masne naslage.

Druge, važno je da birate oblik ugljenih hidrata, birajte prevashodno složene, kompleksne ugljene hidrate koji obezbeđuju stabilan nivo energije u toku dana, kao što su žitarice, integralni pirinač, proizvodi od integralnog brašna, a uvrstite i sveže i bareno povrće. Kod ovakvih ugljenih hidrata energija se postepeno oslobađa i mnogo je manja verovatnoća da ćete dobiti salo od njih nego od prostih šećera koji, u slučaju da želite izdefinisan izgled, nisu poželjni niujednom delu dana sem nakon treninga.

„Low carb“ dijete su najpopularnije i uzmemo li u obzir prethodne činjenice, logične za skidanje viška masti, jer se telo prebacuje na sagorevanje drugih izvora energije...

Ali problem je kojih izvora energije...

Kako „naterati“ telo da troši mast a ne mišić?

Ukoliko je unos ugljenih hidrata smanjen, mora se povećati unos dobrih masti i, najbitnije, proteina. Ukoliko uporedno smanjite ugljene hidrate i proteine, gotovo je siguran gubitak kvalitetne mišićne mase, što svakako ne želite. Druge, metabolizam će se usporiti i samo ćete se još više udaljiti od svog cilja. Stoga Vaš dnevni proteinski unos mora biti na izuzetno visokom nivou.

Kako uneti dovoljnu količinu proteina?

... i kako održati visok unos proteina, bez da unesete bespotrebne masti i ugljene hidrate. Najpre preporučujemo unos kvalitetnih nemasnih proteina kao što su riba, belo meso, čureće meso, posni sir, belance jajeta. Ostale vrste mesa i sireva sadrže dosta zasićenih masti koje nisu poželjne u „low carb“ dijetama. Druge, da biste uneli potrebnu količinu proteina, sigurno ćete morati jako puno da jedete, što opterećuje stomak i veoma je teško izvodljivo. Treće, unesete li hranu bogatu proteinima biće potrebno po nekoliko sati da se ona razgradи do aminokiselina i, ako je ta hrana uneta neposredno nakon treninga, gubite najdragocenije vreme za anaboličke procese u telu. Čist protein iz surutke, instantizovan, lak za pripremu - se nudi kao odlično rešenje i dopuna Vašoj ishrani da što pre „nahranite“ mišiće aminokiselinama i da povećate ukupan dnevni unos proteina sa lakoćom.

Sigurno tražite i dobar proteinski suplement koji bi mogao da se uklopi u Vašu dijetu.

Kakav bi to bio idealan protein za Vašu dijetu?

- » da ne sadrži ugljene hidrate
- » da nema masti
- » da je u što čistijem obliku protein, kao što je izolat proteina surutke
- » da je prijatnog ukusa i da se lako rastvara
- » da se brzo apsorbuje i ubrza oporavak
- » da zaštiti mišiće u toku dijete
- » da je proverenog kvaliteta

PANSPORT Vam predstavlja ZERO CARB ISOPURE protein, ujedno dostupan na akcijskoj ceni, protein koji poseduje sve gore navedjane karakteristike!

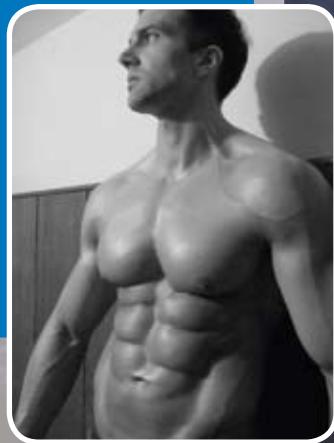
U prošlom izdanju Pansport biltena smo vam objasnili funkciju i razliku između proteina koji su dostupni na tržištu, dakle razumećete ukoliko vam kažemo da Isopure spada među 5 najprodavanijih izolata proteina u svetu! Pri tom nema ugljenih hidrata (izuzev ukusa čokolade koja je „low carb“), takođe ne sadrži laktuzu i holesterol.



**AKCIJA
2990 din
DOK TRAJU ZALIHE**

Visokoproteinske dijete su tajna mnogih takmičara i fitness entuzijasta. Pitali smo našeg takmičara, kojem bi sigurno mnogi od nas pozavideli na definisanom izgledu, šta misli o ovom preparatu:

„Ono što bih ja lično istakao je uopšteni kvalitet ukusa kod svih preparata firme Natures Best. Primamljivi ukusi, kvalitet su dovoljan razlog da se odlučimo upravo za ovu firmu. Ko god bude probao neće se pokajati. Sam sastav Isopure proteina je i više nego dobar. Ako se malo bolje zagledamo, videćemo odličan odnos aminokiselina i proteina što ga stavlja u sam vrh proizvoda. Masti i hidrata ima malo i to mu je samo još jedna prednost. Ukus, kvalitet, dobar odnos proteina i ostalih korisnih stvari je ono što govori da ovaj proizvod treba probati. Ja sam lično probao dosta njihovih proizvoda uključujući tu i kreatin monohidrat i malo je reći da sam bio prezadovoljan. Preporučio bih ga svima onima koji rade definiciju i kojima je cilj očuvanje mišića na dijetama.“ (Zoltan Kozma)



AKCIJA

Labrada PRO V 60

ProV60™ je višenamenska instant, ukusna proteinska mešavina kakvu još niste sreli! Ovaj proizvod možete koristiti kao proteinski suplement za povećanje dnevнog unosa proteina ili kao visokoproteinski napitak za zamenu obroka. ProV60™ je odličan izbor ukoliko vam je cilj izgradnja mišićne mase bez neželjenih masti, iz razloga što je sadržaj ugljenih hidrata i masti u njemu sveden na minimum. Jedna porcija (80g) sadrži 60g pet različitih visokokvalitetnih proteina, uključujući tri vrste proteina surutke (mikrofiltriran koncentrat i izolate), albumin jaja i kazein. Ova odlično izbalansirana proteinska mešavina ima bogat aminokiselinski profil i pogodna je za korišćenje i između obroka i pred spavanje iz razloga što se sporije apsorbuje i time hrani postepeno vaše mišiće tokom višesatnog perioda i stabilizuje apetit. ProV60™ se lako meša, lako je probavljiv i dostupan u 3 divna ukusa čokolade, vanile i jagode. Bogat je prirođan izvor aminokiselina razgranatog lanca (BCAA), glutamina i svih esencijalnih aminokiselina. Za muškarce se preporučuje korišćenje 2 porcije, za žene 1 porcija - dva do tri puta dnevno.



Ukoliko je Vaš cilj dobitak čiste mišićne mase bez masti, preporučujemo Vam ovaj protein između obroka i pred spavanje, a nakon treninga izolat proteina surutke (vidi stranu 5), u kombinaciji sa kreatinom, aminokiselinama, bcaa, glutaminom, vitaminima i mineralima, a ukoliko radite na definiciji možete dodatno ubaciti i neki od sagorevača masti iz naše ponude.

EAS PHOSPHAGEN

Kreatin je jedan od najispitanijih preparata na tržištu i svakako jedan od najviše korišćenih suplemenata kako kod rekreativaca, tako i kod ozbiljnih sportista. Studije su tokom više godina ispitivale dejstvo ovog prirodnog preparata i dokazano je i višestruko potvrđeno da suplementacija kreatin monohidratom može povećati snagu, izdržljivost, takođe može značajno doprineti rastu mišićne mase, otkloniti zamor i poboljšati oporavak mišića nakon napornog treninga. Kreatin takođe može da super-hidrira mišićnu ćeliju, doprinoseći pri tom njenom volumenu, stimuliše sintezu proteina, sprečava razgradnju proteina. Ovakva hidratacija se dešava i unutar ćelije, jer se uglavnom najpre pomisli na zadržavanje vode što se dešava izvan ćelije. Uvrštanjem kreatin monohidrata u Vašu suplementaciju se stvara izuzetno pogodna sredina za mišićni rast, naravno uz pretpostavku da su i ishrana i trening pod kontrolom. Nema sumnje, kreatin monohidrat je svakako jedan od najpopularnijih preparata kod svih sportista, bilo da su u pitanju brzinski sportovi, sportovi izdržljivosti ili bodibilding - gde je osnovni cilj povećanje snage i čiste mišićne mase.



AKCIJA
1550 din
DOK TRAJU ZALIHE

PrimaForce BCAA

U aminokiseline razgranatog lanca (BCAA) ubrajaju se leucin, izoleucin i valin. To su esencijalne aminokiseline i neophodno ih je unositi u organizam putem ishrane, jer imaju značajnu ulogu u izgradnji mišićnog tkiva, odnosno, predstavljaju 1/3 mišićnog tkiva. Istovremeno one čuvaju rezerve glikogena u mišićima od preteranog razlaganja za vreme fizičkog napora. Telo koristi BCAA kao indirektni izvor energije za mišiće pretvarajući ih u glukozu, putem procesa poznatog pod nazivom glikoneogeneza , koji se odigrava u jetri.

Apsolutni je imperativ da sportisti pre početka i nakon završetka intenzivnih vežbi sa tegovima uzimaju dodatak BCAA, jer se valin, leucin i izoleucin veoma brzo troše. U pogledu izgradnje i očuvanja mišićne mase, ne postoje važnije aminokiseline od BCAA. BCAA se godinama koriste kao suplementi, a najveći potrošači su bodibilderi.

BCAA igraju važnu ulogu neposredno nakon treninga jer stimulisu rad hipofize, podstrekujući time lučenje hormona rasta, čime pomazuju izgradnju telesne mase bez masti. Optimalan odnos aminokiselina razgranatog lanca u preparatima na bazi BCAA je 2:1:1 - leucin : izoleucin : valin.

Preporučujemo BCAA aminokiseline kao važan deo sportske suplementacije svima onima koji imaju naporne treninge, trude se da održe mišićnu masu dok gube masno tkivo kako ne bi došli do katabolizma (mišićne razgradnje). Može da se kombinuje sa proteinom, kreatinom i ostalim aminokiselinama. Zavisno od treninga i individue, uzimajte BCAA 5-10 grama pre i posle treninga, kao i u toku samog treninga.



Natrol CHOLESTEROL BALANCE

Usled nepravilne ishrane preko 50 % stanovnika razvijenih država pati od povišenog holesterola (iznad 240mg/dl) koji je bitan faktor rizika u obolenju krvnih sudova i srčanog mišića. Ishrana bogata dijetalnim vlaknima je na vodećem mestu u normalizaciji nivoa štetnog LDL holesterola. Nivo holesterola nije dobar ni kad je iznad ni kad je ispod normalne granice već ga treba držati u granicama normale. U ovom će nam pomoći proizvod CHOLESTEROL BALANCE koji „napada“ nivo LDL holesterola. Proizvod je na bazi koncentrata fitosterola i citrus pektina (pektini otežavaju apsorpciju masti). Fitosteroli imaju istu hemijsku strukturu kao holesterol. Kod apsorpcije hrane fitosteroli imitiraju štetni holesterol i tako otežavaju njegov ulazak u naš organizam. Preparat može da se koristi u toku niskokalorične dijете, jer fitosteroli se ponašaju u organizmu kao holesterol, što znači da jetra, testisi i kora nadbubrežne žlezde mogu da ga koriste kao sirovinu za proizvodnju hormona. Fitosteroli se koriste i u lečenju uvećane prostate (prostate hypertrophy). Oni smanjuju bol, gorući osećaj i normalizuju pražnjenje mokraćne bešike.

Preporučena upotreba: 1 tabletu neposredno pre svakog jela. Ako se koristi u lečenju prostate uzimati 1 tabletu na prazan stomak.

Za zdrav lipidni status, preporučujemo i zdrave masti, poput omega 3,6,9 masnih kiselina.



AKCIJA



Natrol GUARANA

200 mg ekstrakta guarane za viši nivo energije i bolje performanse!

AKCIJA
750 din
DOK TRAJU ZALIHE

Natrol TONALIN CLA

CLA - konjugovana linolna kiselina za pospešivanje razgradnje masti, redukcije broja masnih ćelija i smanjenje lošeg holesterola u krvi



AKCIJA
1680 din
DOK TRAJU ZALIHE



Universal MCT POWER

MCT (trigliceridi srednjeg lanca) - pospešuje sagorevanje masti u telu, doprinosi višem enegetskom nivou.

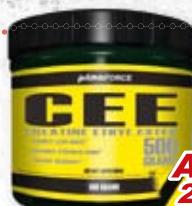
AKCIJA
1120 din
DOK TRAJU ZALIHE

BSN NITRIX

celodnevna vaskularnost, mišićna pumpa, tvrdoća, ekstremna snaga i veća izdržljivost



AKCIJA
3850 din
DOK TRAJU ZALIHE



Primaforce CEE

esterifikovani kreatin monohidrat, ekonomična upotreba, nema faze punjenja, bez kreatinske nadutosti, veća iskorišćenost



PowerBar RECOVERY DRINK

Za oporavak i regeneraciju - kompleks ugljenih hidrata, proteina iz mleka i soje uz dodatak vitamina i minerala.

AKCIJA
990 din
DOK TRAJU ZALIHE



Nutrabolics SUPERFATS

podrška mršavljenju zdravim mastima - CLA, ekstrakt susama, ekstrakt koreanskog kikirikija

AKCIJA
2320 din
DOK TRAJU ZALIHE

Muscletech NITRO BAR

proteinska čokoladica sa 30g proteina, fantastičnog ukusa!



AKCIJA
290 din
DOK TRAJU ZALIHE

OSVEŽITE SE

PANSPORT www.pansport.eu

Prirodni dodaci ishrani i fitness oprema

uz izotonične
okrepljujuće napitke
i čokoladice
iz naše ponude

NATURE'S BEST
PowerBar

Snabdevamo fitness, wellness i spa centre,
prodavnice sportske opreme i teretane.
Kontakt: 021 820 555
prodaja@pansport.eu

**SOPRO-R
INSOPRO-R**

Alfa lipoinska kiselina i biotin

AKCIJA 1980 din DOK TRAJU ZALIHE

primaFORCE
INSOPRO-R
ADVANCED R-ALA AND BIOTIN BLEND
REDUCE FAT STORAGE
MAXIMIZE MUSCLE FULLNESS
POWER ANTIOXIDANT
100 CAPSULES

- » antioksidativno dejstvo
- » održava stabilan nivo glukoze u krvi
- » smanjuje skladištenje masti
- » povećava mišićnu punoću

primaFORCE

AKCIJA



Twinlab MULTIMINERAL kompleks

Kompleks minerala, posebno preporučljiv sportistima i aktivnim ljudima. U staklenoj ambalaži koja čuva kvalitet!

AKCIJA 1280 din DOK TRAJU ZALIHE



Nutrabolics ANABOLIC TRIGGER

Formula idealna za koršćenje pred trening - ugljeni hidrati, protein, anabolic amino matrix, biljni ekstrakti

AKCIJA 3320 din DOK TRAJU ZALIHE



Natrol CARB INTERCEPT

Blokator ugljenih hidrata, pomoć dijeti pri unosu neželjenih ugljenih hidrata.

AKCIJA 990 din DOK TRAJU ZALIHE



Labrada LEAN BODY

Kesice (zamene za obrok) sa 40g proteina, sa dodatkom vitamina, minerala i dobrih masti, dostupan u dve varijante sa više i manje ugljenih hidrata, odličnog ukusa.

AKCIJA 210 din DOK TRAJU ZALIHE



Nutrabolics INSULEAN-K

Povećava rezerve glikogena, puni mišićne ćelije, povećava sintezu proteina, reguliše nivo masti

AKCIJA 1990 din DOK TRAJU ZALIHE

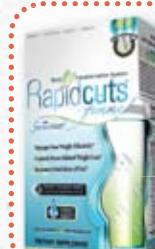
NOVO

Gaspari SUPER PUMP

Višestruko testiran, za rapidno povećanje čiste mišićne mase i snage, mišićnu napumpanost, vaskularnost, eksplozivnu energiju i mentalni fokus. Stimuliše redukciju masnog tkiva.



NOVO 4720 din



AllMax RAPID CUTS FEMME

Rešenje za redukciju telesne težine, namenjen lepšem polu, sada sa novom i unapređenom formulom! Jedinstveni sistem za transformaciju tela baziran je na uvažavanju karakteristika ženskog hormonalnog statusa. Potpuno prirođan sagorevač masti!

NOVO 3200 din

SUPER PONUDA

Biotech HYPERMASS
1 kg

gejner za povećanje telesne
težine sa 25% proteina i 5%
kreatina



**SUPER
PONUDA
980 din**

Scitec BCAA
EXPRESS 500g

100% čiste esencijalne
aminokiseline BCAA u
prahu

**SUPER
PONUDA
2790 din**



PrimaForce CARB SLAM 2,7kg

ugljeni hidrati iz kukuruznog skroba za obnovu energije nakon
treninoga

**SUPER
PONUDA
2290 din**



Scitec ATTACK
720 g

ultra napredni
ćelijski i azot
oksid generator

**SUPER
PONUDA
3480 din**

Now Foods
TRIBULUS
1000 mg

ekstrakt tribulus
terrestris-a sa minimum
45% saponina

**SUPER
PONUDA
2150 din**



Scitec GLUTAMINE
180 i 360g

100% čist l
glutamin za
oporavak,
regeneraciju,
imunitet,
zaštitu mišića
od razgradnje



**SUPER
PONUDA
1840 din**

**SUPER
PONUDA
1090 din**

AAEFX KRE
CELERATOR



“Super gorivo” bez
šećera i stimulansa
Radikalna formula
pre treninga za veći
energetski nivo i bolje
performanse

**SUPER
PONUDA
2480 din**

ControlledLabs ORANGE TRIAD

Močna trijada - kompleks za
jačanje prirodnog imuniteta
organizma, kompleks za
zaštitu zglobova i digestivni
kompleks za poboljšanu
digestiju i asimilaciju hrane



**SUPER
PONUDA
3780 din**

Scitec CREATINE
100% PURE

100% kreatin
monohidrat
ultra čistoće u
pakovanjima
od 500 i 1000g



**SUPER
PONUDA
1280 din**

ABB EXTREME XXL

preparat za povećanje
telesne težine sa
visokim procentom
ugljenih hidrata,
protein, + kreatin,
glutamin, vitamini
i minerali

**SUPER
PONUDA
3220 din**



TRIBULUS PRO

- » 625mg ekstrakta Tribulus
Terrestris-a po kapsuli,
sa 40% saponina
- » povećanje prirodne
producicije testosterona
- » porast mišićne mase



**AKCIJA
1460 din
DOK TRAJU ZALIHE**

Korekcija težine i definicija

KAKO DELUJU

SAGOREVAČI

Kako deluju preparati koji podstiču smanjenje masnih naslaga i regulaciju telesne težine, popularno zvani „sagorevači“ masti

Ponekad više obraćamo pažnju na reklamu nekog proizvoda i verujemo u njegovo dejstvo, ali hajde da malo okrenemo drugu stranu preparata i da pročitamo šta to piše na etiketi pa da sami zaključimo njegovo dejstvo.

Nije nikava magija u pitanju, ni prečica za ostvarenje tela iz sna, niti kakva formula sa kojom možete da jedete koliko god hoćete i da sedite, u pitanju su prirodni, prvereni preparati koji Vam mogu biti od izuzetne pomoći u Vašem programu treninga i ishrane za redukciju masti ili mišićnu definiciju.

Neki od čestih sastojaka sagorevača:

1. L-karnitin - utiče na metabolizam povećavajući razgradnju masnih kiselina, takođe poboljšava metabolizam aminokiselina i piruvata te ubrzava oporavak mišića i smanjuje njihovu upalu
2. Acetil L-karnitin - ovaj oblik dovodi većeg oslobođanja neurotransmitera acetilholina te ima blagi stimulatorni efekat, ujedno i iskikatabolički efekat smanjujući pad testosterona nakon iscrpnog vežbanja.
3. Kofein - najbolje proučeni i najzastupljeniji sastojak sagorevača masti. Ubrzava termogenezu, povećava izdržljivost, poboljšava mentalne sposobnosti;
4. Guarana - najmoćniji oblik kofeina.
5. Tirozin AK, u organizmu prekursor tiroidnih hormona i neurotransmitera adrenalina, noradrenalina i dopamina te dovodi do poznatih efekata ovih supstanci.
6. Taurin - prirodno se nalazi u organizmu, rastvara lipide, sa kofeinom povećava efekat, štiti jetru
7. Tiramin iz tirozina - puno ga ima u čokoladi, ribi, alkoholu, siru, soji, mesu. Podstiče lučenje adrenalina te dovodi po povećanja krvnog pritiska. Iz ekstrakta gorke narandže.
8. Oktopamin - sagorevač najnovije generacije. Iz ekstrakta gorke narandže. Selektivni beta 3 agonista, što znači da stimuliše masno tkivo i dovodi do sagrevanja masti (slično sinefrinu)

9. Fenilalanin - esencijalna aminokislina, prekursor tirozina... (vidi tirozin)
10. HCA - hidrohlorna kiselina - smanjuje osećaj gladi, blokira pretvaranje ugljenih hidrata u masti
11. Hitosan - smanjuje apsorpciju masti efikasnije od biljnih preparata, smanjuje ukupni holesterol, povećava HDL holesterol, smanjuje krvni pritisak, odobren kao lek za mršavljenje
12. Sinefrin - ekstrakt gorke narandže, podstiče termogenezu i oksidaciju masti, povećava bazalni metabolizam; efekat sličan efedrinu ali bez lošeg uticaja na srce i krvni pritisak.
13. Maslačak, medvede grožđe - diuretički (pojačano izbacivanje vode)
14. Guggulsteron - stimuliše aktivaciju tiroidnog hormona (aktivatori metabolizma), smanjuje LDL holesterol i trigliceride, povećava HDL holesterol
15. Hrom pikolinat - reguliše metabolizam povećavajući aktivnost i iskoristljivost insulina - smanjuje masno tkivo a povećava mišićnu masu
16. Bela vrba - sadrži salicin koji ima termogeni efekat sličan sinefrinu i kofeinu. Smanjuje upalu mišića i ubrzava oporavak
17. Đumbir - smanjuje kiselinu u želucu (npr. izazvanu uzimanjem preparata sa HCA)
18. Kantarion - blagotvorno dejstvo, smiruje sve vrste upala
19. Zeleni čaj - povećava termogenezu i time ubrzava bazalni metabolizam za 10%, usporava oslobođanje ugljenih hidrata te smanjuje njihov glikemijski indeks.
20. Cayenne ekstrakt - stimuliše lučenje adrenalina, povećava bazalni metabolizam, smanjuje osećaj gladi.
21. Forskolin - povećava nivo AMP, povećava termogenezu, stimuliše štitastu žlezdu, pojačava aktivnost insulina, povećava iskorištavanje masti a smanjuje njihovo deponovanje.
22. Ekstrakt zrna belog pasulja - smanjuje nivo šećera u krvi, diuretički.
23. Johimbin - stimuliše lučenje testosterona, povećava energiju i izdržljivost na treningu, povećava nivo noradrenalina, cirkulaciju

- ⦿ Liquid L carnitine (Dymatize), Carni X (Scitec) - L karnitin
- ⦿ Carni Fx (Scitec Nutrition) - L karnitin, acetil L karnitin
- ⦿ Carnitech (Universal) - L karnitin, guarana, žen-šen, zeleni čaj, bela vrba
- ⦿ L-karnitin hrom (Biotech), - L karnitin, hrom pikolinat, Chromium Picolinate (Universal) - hrom pikolinat
- ⦿ Fat Burners (Universal) - Hrom pikolinat, holin, karnitin, lizin, betain, inozitol, lecitin...
- ⦿ CarblIntercept (Natrol) - Ekstrakt zrna belog pasulja
- ⦿ Super Cuts (Universal) - L karnitin, ekstrakt grejpfruta, zeleni čaj, ekstrakt Uve, Cayenne...
- ⦿ Unidyne (Universal) - Pantotenska kiselina, sinefrin, forskolin, guarana, bela vrba, đumbir, HCA...
- ⦿ Charge (Labrada) - zeleni čaj, kofein, piruvat, bela vrba, đumbir, L tirozin, L karnitin
 - ⦿ Dyma Burn (Dymatize) - guarana ekstrakt, Yerba Mate, L karnitin, L tirozin, bela vrba, đumbir, cayenne, sibirski žen-šen, johimb...
 - ⦿ Lipo 6 (Nutrex) - sinefrin, johimbin, kofein, bioperin
 - ⦿ Animal Cuts (Universal) - Sinefrin, oktopamin, tiramin, HCA, maslačak, medvede grožđe, guggul, soja, hrom pikolinat, bela vrba, fenilalanin, đumbir, kantarion...



Direktan uvoz, distribucija i veleprodaja
Tel./Fax: 021/820-555 ili 021/820-245
Stevana Peci Popovića 21, 21203 Veternik
Radnim danima 8:00 do 16:00,
subotom 8:00 do 14:00
E-mail: info@pansport.eu;
www.pansport.eu

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

Radnim danima od 8:30 do 20:00;
Subotom od 8:30 do 14:00

BEOGRAD 1 TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40,
011/365-00-71 i 011/365-10-70

SREDOM OD 15-17H NA SVA VAŠA PITANJA OKO TRENINGA I ISHRANE
ODGOVARA MARKO DIMITRIJEVIĆ - APSOLUTNI ŠAMPION IFBB
NACIONALNOG TAKMIČENJA 2005., 3. MESTO NA LOADED CUP-U 2008.

BEOGRAD 2 TC MILLENNIUM, II sprat lok. 115, Knez Mihajlova 21,
011/32-86-763; NOVI BEOGRAD YBC nisko prizemlje lok. 12, Bul. M. Pupina 10i
(Blok 12), 011/311-14-30

NOVI SAD 1 Dunavska 23, pasaž, telefon: 021/467-300

ČETVRTKOM 13-15h NA SVA VAŠA PITANJA OKO ISHRANE I SUPLEMENTACIJE ODGOVARA
DR DANIELA ŠVARC, NUTRICIONISTA I FIZIOLOG + BESPLATNO MERENJE TELESNIH MASTI
PONEDELJKOM I PETKOM 16-18h NA SVA VAŠA PITANJA OKO TRENINGA, ISHRANE I SUPLEMENTACIJE
ODGOVARA MILAN KREŠOJEVIĆ, SEDMOSTRUKI PRVAK HRVATSKE, PRVAK SRBIJE 2007. I

3. MESTO NA MISTER UNIVERSE U NABBA FEDERACIJI

NOVI SAD 2 Rumenička 108, 021/63-65-699

PONEDELJKOM 15-17h NA SVA VAŠA PITANJA OKO TRENINGA I ISHRANE
ODGOVARA ZOLTAN KOZMA, 1. MESTO NA NABBA KUPU SRBIJE 2008.

USKORO NOVI SAD 3 Stražilovska 16; KIKINDA Trg Srpskih Dobrovoljaca 50

KRAGUJEVAC Cara Lazara 1, 034/363-808;

KRUŠEVAC PC MILLENNIUM lokal 23, Majke Jugovića (Zakićeva) 11, 037/441-301;

NIŠ 1 TC KALČA lamela B I sprat, lokal 41, 018/523-720;

NIŠ 2 Voždova 17, 018/512-370;

PODGORICA SP MORAČA, Ivana Milutinovića bb, +382(0)20/247-111;

SMEDEREVO Knez Mihailova 20, 026/619-055; SUBOTICA Korzo 7c,
I sprat, 024/524-755; VALJEVO Birčaninova 38, 065/820-55-55

ZRENJANIN Bul. Oslobođenja, lokalitet 12

(kod Nove pijace), 023/511-227

PANSport svojim cenjenim
potrošačima starijim od 60
godina, koji brinu o svom
zdravlju, omogućava kupovinu
sa popustom od 10% u svim
maloprodajnim objektima,
uz obavezno prilažanje lične
karte na uvid. Molimo pionere
da ne zloupotrebljavaju našu
dobru volju da im pomognemo da
se brinu o svom zdravlju.

OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK Sport Trade, Gradsko
šetalište bb, 064/176-26-19;

KRALJEVO Džin, Milana Toplice 26
(na Keju kod Caffe-a Koš), 063/80-33-618;

PANČEVO Fit Sport, Karađorđeva 13-15
(u dvorištu) lokal 17, 013/332-865;

SOMBOR Bombastic, Čitaonička 3,
025/422-181;

ŠABAC 015 ŠA PANSport,
Masarikova 5, 015/355-153

NAPOMENA: Izvinjavamo se zbog mogućih grešaka nastalih tokom pripreme Biltena.



PRETVORI IGRU
U ZDRAVLJE
I FITNESS

NAUTILUS PRO T518



Direktan uvoz i distribucija

tel/fax 021/820-245 ili 021/820-555

- » ReACT™ tehnologija kontrole
apsorpcije opterećenja
- » Kompjuterska konzola My Nautilus
Diary™, Heart Strong™ sofver, My
Nautilus™ LC
- » LCD visoke rezolucije
- » ROC™ sistem - visok nivo ergonomije
upravljanja kontrolama rada putem
tehnologije senzora osetljivih na dodir
- » HRC monitoring - telemetrik, bežična
veza i merenje pulsa preko rukohvata
- » 12 ugrađenih programa

Konstrukcija okvira	kovani čelik
Jačina motora	3.0 KS
Napajanje	220 V
Brzina	0,8-19,2 km/h
Nagib	0-15%
Dimenzije površine za trčanje SuperSoft™	152 x 51 cm
Maksimalna težina korisnika	170 kg
Težina konstrukcije	135 kg
Garancija	12 meseci

DOSTAVA PAKETA

Za dostavu paketa na kućnu adresu, važi sledeći cenovnik kurirske službe AKS Express:
do 500 g - 100 dinara; 500 g-2 kg - 150 din; 2-5 kg - 200 din; 5-10 kg - 300 din;
10-20 kg - 500 din; 20-30 kg - 600 din; 30-50 kg - 900 din; preko 50 kg - svaki naredni kilogram
množi se sa 10 din, na primer paket od 150 kg koštice 1900 din
(paket do 50 kg košta 900 din znači 900 + (100 x 10) = 900 + 1000 = 1900).

Za komitenete koji pakete plaćaju pouzećem, važi sledeći cenovnik:
do 500 g - 140 dinara; 500 g-2 kg - 190 din; 2-5 kg - 240 din; 5-10 kg - 340 din;
10-20 kg - 540 din; 20-30 kg - 640 din; 30-50 kg - 940 din

VAŽNO! Za sve narudžbine preko 5000 din PANSport snosi troškove dostave;
ova pogodnost važi samo za MP cene, bez popusta.

**PANSport ZADRŽAVA PRAVO PROMENE CENA U ODNUŠU NA
KRETANJE KURSA EURA ODNOŠNO DOLARA.**

NAVEDENE AKCIJE U BILTENU VAŽE DO NAREDNOG IZDANJA.

KOMINTENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA

Sve narudžbine koje pristignu do 16h u toku radnog dana biće realizovane u toku sledećeg radnog
dana, osim ako robu naručujete u petak, robu šaljemo tež u ponedeljak iz razloga što kurirska služba
subotom radi dostave paketa samo u većim centrima (SU, SO, BG, KG, KV, NI...).
Od dana slanja paketa rok za dostavu je 24-48 sati, a o tome će Vas obavestiti naš kolega,
koji prima Vašu narudžbinu.

NAPOMENA: Ukoliko je narudžbina primljena dan uoči praznika,
biće realizovana prvi sledeći radni dan.

Pitajte nas za savet iz oblasti treninga, ishrane i suplementacije! nađite nas u našim MP objektima i na forumu...

Monika Balenović – urednik, diplomirani trener fitnesa



Dr Daniela Švarc-Marić – doktor medicine i magistar fiziologije
SAVETOVANJE - ĆETVRTKOM 13-15H U MP NS1 (Dunavska)



Peda Petrović – apsolvent na Višoj Trenerskoj u oblasti Sportovi snage i fitness



Marko Dimitrijević – APSOLUTNI ŠAMPION IFBB nacionalnog takmičenja 2005., 3. mesto na Loaded Cup-u 2008., 1. mesto na Balkanskom prvenstvu, 7. mesto apsolutna Grand Prix, 4. mesto IBFA Svetsko prvenstvo
SAVETOVANJE - SREDOM 15-17H U MP BG1 (Futura)



Zoltan Kozma – takmičar, 1. mesto na NABBA kupu Srbije 2008. u kategoriji body classic seniori, 1. mesto na međunarodnom kupu - Bačka Topola 2008.

SAVETOVANJE - PONEDELJKOM 15-17H U MP NS2 (Rumenačka)



Milan Kresojević – BB takmičar, sedmostruki neporaženi prvak Hrvatske, prvak Srbije 2007. i 3. mesto na Mister Universe u NABBA federaciji
SAVETOVANJE - PONEDELJKOM I PETKOM 16-18H U MP NS1 (Dunavska)



Mikloš (Miki) Mihajlović – vicesampion Europe u benč press-u, 3. mesto na svetskom prvenstvu u powerlifting-u, 3. mesto na Balkanskom prvenstvu u strongman-u



Ognjen Stojanović – triatlonac, dva 1. mesta, dva 2. mesta, 3. mesto na Evropskim juniorskim kupovima, 8. mesto na Evropskom seniorskom kupu, prva mesta na Balkanskom i Državnom seniorskom prvenstvu, 27. mesto na Svetskom juniorskem prvenstvu, kandidat za Olimpijske igre u Londonu 2012.



SA NAŠEG FORUMA

Suplementacija - pre, u toku i nakon treninga by Marko Dimitrijević

„Suplementacija je postala sastavni deo svakog sporta, ne samo sportista koji se takmiče, već i rekreativaca. Često pitanje šta, kada i koliko čega treba uneti od suplemenata pre, u toku i posle treninga i pokušaću na jednostavan način da uputim sve što bi bilo poželjno koristiti.

Pre treninga nekih 30 min dobar whey protein (40 do 60 gr), creatin (5 do 10 gr), glutamin (5 do 15 gr), bcaa (10 do 20gr), neki NO reaktor (1 merica)

U toku treninga ja preporučujem tečne amino kiseline, bcaa (2 x 10gr),

Posle treninga Isolat ili whey (40 do 60 gr), creatin (5 do 10gr), bcaa (10 gr), glutamin (5 do 15gr).



Što se tiče nekih suplemenata kao što su tribulus ići pre treninga i posle treninga, a NO po potrebi pre treninga ko se odluči za ove suplemente.

Napominjem da su količine stavljene od do, zavisno od dužine vežbačkog staža, a što se tiče proizvođača suplemenata na tržištu je mnogo proizvoda i na vama je da sami vidite šta vam odgovara.

Bitna stvar je finansijski momenat i većina ne može da isprati ovakav program korišćenja, tako da bih preporučio da deo u toku treninga nikako ne preskočite jer prokrvljenost mišića je tada najveća i treba iskoristiti taj momenat, a i sprečite katabolizam.

I ne zaboravite suplementi su dodaci ishrani i bez adekvatne ishrane neće vam biti od pomoći i akcenat prvo stavite da imate kvalitetnu ishranu.”

Pitajte nas za savet iz oblasti rekreacije, fitnesa, bodibildinga, kao i drugih sportova - trčanje, plivanje, biciklizam, strongmen, powerlifting... Saznajte sve o odabiru namirnica i pravilnoj ishrani, otkrijte tajne vezane za Vaš trening, pronađite pravi odabir suplemenata za Vas! Diskutujte, podelite sa nama Vaše mišljenje i Vaša iskustva... I još mnogo interesantnih tema, članaka, diskusija, izveštaja i slika... Budite deo našeg tima i bićete na pravom putu da zakoračite u zdraviji, srećniji i zgodniji život!



Pridružite nam se!

UPOZORENJE !!!

u vezi proizvoda HYDROXYCUT firme MUSCLETECH

Pansport obaveštava cijene komitente da je na dan 1. maja 2009. pristiglo hitno saopštenje Američke Uprave za hranu i lekove (FDA) u kojem je javno objavljeno da se povlači sa tržišta Hydroxycut linija preparata zbog moguće povezanosti sa prijavljenim ozbiljnim oštećenjima jetre i bubrega korisnika. Javno saopštenje možete pročitati na internet stranici www.fda.gov

Apelujemo svim korisnicima Hydroxycut-a da prekinu sa korišćenjem ovog preparata i da se jave lekaru ukoliko osete neke od negativnih simptoma. Preparat se nalazio u legalnoj prodaji nakon što je prošao neophodnu proveru i analize pri uvozu.

Uz fiskalni račun postoji mogućnost zamene za neki drugi proizvod u istoj vrednosti.