

# PANSPORT biltén

IZDANJE 1. JUL 2009.

AKTUELNO U PANSPORTU

**AKCIJE  
SUPER PONUDE  
NOVI PROIZVODI**



Saznajte o...  
**Branched  
Chain  
Amino  
Acids**

**besplatan  
primerak**

Slaviša Đorđević  
**Ovo je moj san**



**EKSPLOZIJA SNAGE  
NA TRENINGU!!!**

NOW FOODS **ARGININE POWER  
SUPER STACK**

- ⇒ Ultimativni energetski sportski napitak
- ⇒ 100% prirođan, instantizovan, prijatnog ukusa
- ⇒ doprinosi povećanju mišićne snage
- ⇒ energija, hitrost, bolja otpornost ka stresu, antioksidativno dejstvo



**AKCIJA  
2560 din  
DOK TRAJU ZALIHE**



**MUSCLETECH WHEY HARDCORE**

- ⇒ "hardcore" formula čistog proteina iz surutke
- ⇒ samo 3g ugljenih hidrata po porciji
- ⇒ Čista mišićna masa, oporavak, maksimalni rezultati
- ⇒ AminoCore smeša (BCAA i glutamin)

**AKCIJA  
4420 din  
DOK TRAJU ZALIHE**



# EXPLOZIJA SNAGE NA TRENINGU !!!

Zašto ljudi uglavnom kupuju NO reaktore... kažu da „razbijaju“ na treningu, da je napumpanost mišićna ogromna, da povećavaju težine sa kojima rade i da nema više dosade i zevanja na treningu... Osete moć sopstvenog tela!

Ukoliko posvetite par minuta čitanju narednog teksta, shvatićete šta se zapravo dešava u našem organizmu!

## Dobijanje energije

Osnovni izvor hemijske energije za sve ćelije u telu, pa i mišićne ćelije je adenosin trifosfat (ATP). Kada zalihe ATP-a u mišićima opadnu, tada nema energije koja bi pokrenula čitavu mašineriju. Ovakvo stanje se očitava kao umor i stoga je jako važno brzo obnoviti zalihe ATP-a.

Primarni izvor goriva u našem telu su ugljeni hidrati koji su u mišićima deponovani u vidu glikogena. U procesu glikolize, kroz serije enzimskih procesa, glikogen se pretvara u glukozu. Za vreme glikolize dolazi do sinteze ATP-a koja podržava kontrakcije, a na kraju, kao završni produkt, formira se mlečna kiselina.

Potrošnja energije najlakše će se oslikati na primeru trkača.

Trkači na srednje staze koriste više krvne glukoze od sprintera jer imaju veći volumen krvi koji treba da snabdeva mišiće. Na taj način se ujedno i „čiste“ od mlečne kiseline koja nastaje u mišićima i otpušta se u krvotok.

Kako je telu na raspolažanju više oblika energije, tako trkači na duge staze koriste i masno tkivo kao pogonsko gorivo. Tako se masti nikad ne koriste kao samostalni izvor energije nego uvek uz ugljene hidrate kada organizam radi srednjim intenzitetom, a pri tom radu se štedi zaliha glikogena.

Ali šta je sa kratkim deonicama i eksplozivnim sportovima? (anaerobna energija)

Izvori su: 1) ATP iz ćelije 2) fosfokreatin u ćelijama; 3) anaerobna energija proizvedena glikolitičkom razgradnjom glikogena do mlečne kiseline. Rezerve 1)+2)+3) ukoliko su jedini izvor energije mogu proizvoditi energiju samo do jednog minuta. Kratko vrijeme ali veoma brz izvor energije! Iz ovoga je lako zaključiti zašto su suplementi na bazi kreatina odlični suplementi u sportovima gde se traži eksplozivnost.

## Šta uzrokuje umor?

Mnogi faktori doprinose umoru za vreme iscrpljujuće aktivnosti: smanjenje glukoze u krvi, dehidratacija, povišena telesna temperatura i osiromašenje glikogena iz mišića. Kada visoko intenzivna vežba zahteva više energije nego aerobna aktivnost, anaerobni metabolizam to kompenzuje pretvarajući mišični glikogen u glukozi time osiguravajući ATP. Kako se intenzitet ili dužina povećava, visoko energetski mišični fosfati (ATP i kreatin-fosfat) se smanjuju dok se povećavaju količine laktata i posledica ovoga je umor. Da bi izbegli umor, adekvatni nivoi ATP-a i kreatin-fosfata se moraju održavati dok se laktati i vodonikovi joni kontinuirano moraju odstranjavati.

Kreatin u mišićnim ćelijama osigurava temeljni supstrat za kreatin-fosfat koji rapidno stvara ATP. Za vreme intenzivne mišićne aktivnosti luči se mlečna kiselina. Povišenje ovih produkata može smanjiti maksimalnu snagu samog mišića.

## Kreatin - prvi suplement na koji pomislimo kad kažemo „snaga“

O kreatinu smo već puno pisali, ali nije na odmet da se podsetimo kako kreatin deluje u ljudskom organizmu.

U ljudskom organizmu kreatin se sintetiše u jetri i sastoji se od tri aminokiseline: arginina, glicina i metionina. Kreatin unosimo putem ishrane i dodataka ishrani, namirnice bogate kreatinom su crveno meso i riba. Uneti kreatin se do 98% deponuje u mišićima, dok se preostali deo deponuje u mozgu, srcu i testisima. Višak

kreatina se izluči preko bubrega u obliku kreatinina.

Kreatin ima primarnu ulogu u regeneraciji ATP-a, tj. služi kao rezervni izvor energije kada nivo ATP-a opadne i time pomaže da se nastavi intenzivan mišićni rad što se na primeru vežbača oslikava većom izdržljivošću.

Kreatin takođe povećava volumen mišićne ćelije što dovodi do povećanja veličine i obima mišića.

Razlozi zbog kojih sportisti koriste kreatin su naravno i povećanje mišićne mase i snage, uglavnom je čest komentar korisnika da osete prirast snage na treningu vrlo kratko nakon početka upotrebe kreatinskog suplementa.

Tokom treninga od kreatina našće telo ima mnogostruku koristi. Kreatin sprečava upalu mišića neutrališući mlečnu kiselinsku koju se nagomilava tokom rada mišića. Takođe, podstiče sintezu proteina i mišićni rast, odnosno, ima anabolički efekat.

Tokom upotrebe preparata na bazi kreatina potrebno je unositi dovoljnu količinu tečnosti da ne bi efekat povlačenja vode u mišiće, naporan trening i preznojanje doveli do dehidratacije.

**Magnezijum-kreatin helat** je oblik kreatina koji značajno povećava snagu i apsorpciju kreatina u mišićne ćelije. Povećanje hidratacije ćelija uzrokovano je magnezijum-kreatin helatom povećava biosintezu proteina (više proteina, više mišićne mase bez masti).

**Kreatin etil ester** je novi oblik kreatina o kojem smo opširno pisali u martovskom izdanju biltena. Esterifikovana forma omogućava bolju apsorpciju i rastvorljivost u mišićnom tkivu. Kreatin etil ester prolazi kroz ćelijsku membranu bez prenosioca, što znači bolju apsorpciju! Ova forma ne izaziva nadimanje i nelagodnost u stomaku, brzo se apsorbuje u mišićno tkivo podržavajući sintezu ATP-a, snažnu unutarćelijsku volumizaciju, rast mišića, snagu i izdržljivost.

Jabučna kiselina učestvuje u Krebsovom ciklusu kao posredujuća supstanca, takođe, učestvuje u pružanju neophodne energije za naše telo. Kombinovanjem jabučne kiseline i kreatin monohidrata dobija se trikreatin malat koji se mnogo bolje rastvara u vodi od običnog kreatina, eliminuje mogućnost javljanja stomačnih tegoba i mnogo efikasnije utiče na regeneraciju molekula ATP-a.

## Moćno dejstvo arginina

„Nabreklost“ mišićnih ćelija daje signal da započnu procesi koji će dovesti do mišićnog rasta, odnosno do povećane sinteze belančevina i smanjenje mišićne razgradnje. Laboratorijska istraživanja su pokazala da oticanje mišićnih ćelija aktivira veze koje pokreću gene neophodne za mišićnu izgradnju. **Kreatin i arginin** su dva suplementa raspoloživa na tržistu koja igraju tu ulogu (maksimizacija mišićne napumpanosti tokom treninga). Arginin stimuliše protok i prliv krvi u mišić dok kreatin vuče tečnost u mišićno tkivo povećavajući volumen mišićne ćelije.

Arginin svojim prisustvom stimuliše procese obnove i rasta ćelija, kao i povećanje nivoa hormona rasta kod vežbi snage i opterećenja i poboljšava oporavak mišića. Pored toga, može pomoći srušavanju holesterola u krvi, kod zarastanja opekontina, za zdravlje srca. Druga bitna uloga arginina je njegova uloga prekursora azot oksida što naglašava njegovu metaboličku važnost. Pomaže u oslobođanju organizma od viška amonijaka, veoma je bitan u sintezi proteinata kao i izgradnji imunog sistema. Arginin u kombinaciji sa Alfa-Ketoglutaratom je veoma značajan za metabolizam amino-kiselina kao i za proizvodnju energije.

**Arginin Alfa-Ketoglutarat** je transportni sistem koji pri ulasku u krvotok značajno povećava proizvodnju azot oksida što dovodi do: pojčanja i povećanja „mišićne pumpe“ nakon treninga, povećava izdržljivost i ubrzava oporavak, omogućava održavanje pojčanih treninga.

## Šta je NO - azot oksid

Nitric oxide ili azot oksid je visoko reaktivni plin koji se prirodno

nalazi u ljudskom telu i ima široko delovanje u fiziološkim funkcijama uključujući cirkulaciju, upalne procese i otpuštanje kiseonika u mekom tkivu iz crvenih krvnih zrnaca, dokle igra važnu ulogu u svim važnim hemijskim reakcijama u telu. Nažalost, većina ljudi je uskraćena u prirodnoj produkciji NO, koji je među glavnim pretpostavkama za održavanje optimalnog zdravlja.

Njegovo prisustvo u krvi pojčava i poboljšava rad mišića. On pojčava protok krvi i dostavljanje hranljivih supstanci do ćelija angažovanih pri vežbanju, povećava snagu, vazodilataciju i ćelijsku pumpu, kao i regeneraciju mišićnih vlakana. Azot monoksidi ima životni vek od svega nekoliko sekundi tako da ga organizam mora konstantno proizvoditi. Povećanjem izvora slobodnog arginina povećava se proizvodnja azot oksida. Nova supstanca A-AKG i L-Arginin pomažu maksimalnu bioiskorišćenost i direktno utiču na proizvodnju azot oksida. Ono što će bodibilderi najviše primetiti jeste mnogo snažnija mišićna kontrakcija i jača pumpa. Dugotrajnija intracelularna pumpa omogućava povećanje mišićne tvrdoće i prokrvljenost.

## Ornitin

Aminokiselina koja je metabolit L-arginina, deluje kao antikatabolik, čuva glutamin. Pospešuje lučenje hormona rasta. Hormon rasta u organizmu deluje na dobro energetsko iskoriscavanje masti, podiže otpornost, jača vezivno tkivo, pospešuje sintezu proteina u mišićima, smanjuje nivo uree u krvi, pomaže imunološu i jetrenu funkciju. I ono što je bitno za nas, povećava delovanje arginina u organizmu i deluje kooperativno s njime. Stimuliše lučenje insulina i podstiče njegovo anaboličko dejstvo.

## Citrulin malat

Citrulin malat povećava nivo azot oksida, što ubrzava protok

## ScitecNutrition ATTACK

Neograničena napumpanost, masa, snaga i energija

Unapređena kreatinska formula, generator azot oksida, insulinski efekti, povećanje zapremine ćelija. Nasrnatne neviđenom jačinom na tegove i nateraje vaše mišićne ćelije da uz pomoć sasvim nove formule ćelijskog volumizera i NO generatora iskuse neograničenu napumpanost, snagu, masu i energiju!

Za maksimalni ćelijski volumen i mišićnu snagu imamo za vas više-faktorski kompleks modernih kreatina i taurina. Attack napada iz svih uglova!

Ako možda do sada niste reagovali na preparate kreatina, ova formula će osigurati njegov efekat. I ne samo da se Scitec pobrinuo za dobru apsorpciju i ćelijsko preuzimanje sastojaka već je ubacio i sastojke koji imaju insulinski efekat odnosno „guraju“ nutritijente u ćelije. Generatori azot monoksida dovode do pojčanog protoka krvi. Tako je prenos sastojaka od mesta apsorpcije do ćelije ubrzan a i napumpanost mišića je izraženija.

Različiti oblici citrulin malata će pomoći u smislu obezbeđivanja dodatne energije tokom treninga, uklanjanju mlečne kiseline i amonijaka, kao i pojčanom oporavku preko ATP i fosfokreatina. Navalna na formulu bez šećera i kalorija!



krv i kiseonika u mišiće i snabdeva ih glukozom potrebnom za intenzivan trening. Pored toga igra ključnu ulogu kod proizvodnje ATP-a i fosfokreatina, a istovremeno povećava aerobnu izdržljivost, smanjuje skupljanje mlečne kiseline u mišićima i ubrzava regeneraciju. Zbog svih tih osobina je odlično sredstvo za svakog ozbiljnog sportista, koji želi da trenira bolje, dugotrajnije, sa većim intenzitetom i da se najbrže regeneriše.

Suplementacija citrulin malatom na ljudima pokazala je odlične rezultate. Francuski naučnici u nekoliko istraživanja su otkrili da je koncentracija laktata u krvi smanjena te eliminacija amonijaka povećana nakon fizičkog napora. Ubrzani oporavak od fizičkog napora je u korelaciji sa smanjenjem laktata u krvi.

## Taurin

Taurin slično kreatinu vezuje vodu u mišićne ćelije, što povećava njihovu zapreminu i snagu. Za one koji žele povećati mišićnu masu i snagu je to super vest jer povećana hidratacija u mišićima povećava sintezu proteina, a ono što najpre osetite je fantastičan osećaj „napumpanosti“. Ukratko, glavne uloge taurina bi bile:

- poboljšava metabolismus glukoze i aminokiselina
- učestvuje u proteinskoj sintezi
- sprečava kataboličke procese i ubrzava oporavak
- neophodan je za rehidrataciju ćelija, daje ćelijama veći volumen
- učestvuje u metabolizmu masti, kontroliše nivo holesterola
- pomaže apsorpciju liposolubilnih vitamina
- podržava zdravlje kardiovaskularnog i imunološkog sistema

## PREPORUKA:

Ukoliko je Vaš cilj mišićna masa i snaga, naša je preporuka da uz navedene suplemente koristite i whey protein, tj. protein iz surutke koji će osigurati Vašim mišićima dovoljnu količinu građivnog materijala za njihov rast.



## NOW Foods ARGININE POWER SUPER STACK

Ultimativni energetski sportski napitak

- 100% prirodan, instantizovan, priyatnog ukusa
  - doprinosi povećanju mišićne snage
  - potpuno prirodan (bez dodatka aspartama, sukraloze, acelsufama)
  - ukus tropski punč
  - vegetarijanska formula
- NOW® Arginine Power Super Stack je ultimativni energetski sportski napitak koji povećava sportske performanse. Ovaj proizvod sadrži i kreatin monohidrat, dobro poznat sportski suplement koji pridonosi povećanju snage, izdržljivosti i oporavku. Yerba Mate i Guarana povećavaju hitrost, dok Rhodiola pruža telu bolju otpornost na stres. Zeleni čaj je bogat izvor antioksidanata koji aktivno učestvuju u borbi protiv štetnih slobodnih radikalima koji mogu izazvati ozbiljna oštećenja organizma, a stvaraju se i tokom dugotrajnih, napornih vežbi. Zeleni čaj takođe dokazano poboljšava zdravlje srca. Kombinacija navedenih sastojaka čini ovaj proizvod odličnim suplementom za upotrebu kod sportista, bilo rekreativnog ili profesionalnog nivoa.

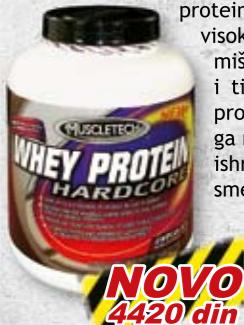
Ovaj preparat možete konzumirati 2-3 puta dnevno, na prazan stomak. Pravo energetsko piće koje opravdava svoj naziv!





**MuscleTech WHEY PROTEIN HARDCORE**

Whey protein hardcore predstavlja odličnu mešavinu čistog proteina iz surutke, visokog kvaliteta i bioraspoloživosti uključujući i koncentrat i izolat proteina surutke. Ova mešavina je 100% instantizovana, lako se rastvara i laka je za mešanje. Protein iz surutke aktivno učestvuje u procesima mišićnog anabolizma, utičući time na oporavak i rast mišića i mišićne performanse. Kliničke studije pokazuju da je navedeni protein među ostalim dostupnim proteinima na izuzetno visokom nivou kad je u pitanju anabolizam, jer hrani mišiće veoma brzo velikom dozom aminokiselina i time izvlači maksimum iz Vašeg treninga. Ovaj protein sadrži svega 3g ugljenih hidrata po porciji te ga možete koristiti i ako ste na dijetetskom režimu ishrane. MuscleTech whey protein sadrži i AminoCore smještu, koja se sastoji od moćnih antikataboličkih aminokiselina - bcaa (leucin, izoleucin i valin) kao i glutamina i njegovih peptida. Osigurajte vašem telu maksimalan oporavak nakon napornog treninga, povećajte mišićnu masu i snagu ili očuvajte mišiće u toku dijetete!

**SNI MUSCLE TEST**

- potpomaže prirodnu produkciju hormona testosterona
- maximalni anabolički efekat

Muscle Test sadrži napredni testosteron kompleks uključujući kombinaciju sastojaka koji stimulišu prirodnu produkciju testosterona u organizmu i anabolički odgovor tela. Osnovni sastojci su Tribulus Terrestris i zaštićeni sastojak 6 Test™. Oba sastojka su direktno odgovorna za testosteronsku produkciju i anaboličke efekte. Ovaj preparat pogodan je za ljude, sportiste koji žele da prirođeno povećaju nivo testosterona time što će aktivirati testosteron aktivatore u svom organizmu. To postepeno dovodi do povećanja mišićnog tkiva, smanjenja mišićnog stresa, ubrzanog oporavka a ujedno i mogućnosti izvođenja težeg i izdržljivijeg treninga! Sportski način života, stres, premor, nedovoljan san mogu izazvati pad testosterona u telu... kod ozbiljnijih sportista ovo su dovoljni razlozi da se telo stimuliše na prirodan način. Pružite vašem telu najbolju podršku, ostvarite bolje rezultate, trenirajte duže i intenzivnije, povećajte snagu i čistu mišićnu masu!

**Scivation WHEY 908 g**

Kombinacija koncentrata i izolata proteina surutke visokog kvaliteta, sa delikatnim ukusom!

O ovom proteinu smo već pisali u našem izdanju Pansport biltena za mart, ali je u pitanju bilo veće ekonomično pakovanje od 4,5 kg. Od sada dostupan i u manjem pakovanju!

**EAS 100% WHEY**

Pansport je za vas napravio najveći izbor whey proteina, zato smo u ponudu uključili čak još jedan od njih, veoma traženih na svetskom tržištu, EAS whey protein koji sadrži 23g čistog proteina po porciji sa samo 2g ugljenih hidrata i bogat je BCAA aminokiselinama

**NOVO  
4980 din**

**EAS MYOPLEX RTD „READY TO DRINK“**

Potražite ga u našim frizerima!

Ukoliko ne stižete kvalitetno da se hranite, neredovno se hranite, želite da održavate visok unos kvalitetnih proteina u toku celog dana a nemate pri ruci kvalitetan obrok, rešenje dolazi u vidu Myoplex gotovog proteinskog napitka koji Vam pruža 42g čistog proteina surutke sa svega 20g ugljenih hidrata (od čega svega 2g šećera) sa koktelom vitamina i minerala. Myoplex RTD osigurava Vašem telu snabdevanje sa svim neophodnim nutrijentima, a uz to je odličnog ukusa!



**NOVO  
390 din**

**Scitec INTELLIGENT L-CARNITINE**

L-karnitin - dobro poznata aminokiselina kad je u pitanju energija iz plamena masti, od sada i u praktičnom pakovanju - 1 doza (ampula) koja sadrži čak 1500 mg L-karnitina + 120mg vitamina C.

**Scitec G BOMB 500 g**

Dobro poznati Scitec-ov preparat od sada i u novom pakovanju

multi-vektorijalna glutaminska matrica koja sadrži čak 4 oblika glutamina koji su stabilni i visoko bioraspoloživi



**500 g**

**Now Foods WHEY PROTEIN ISOLATE**

Izolat proteina surutke koji maksimalno brzo dospeva do Vaših mišića nakon treninga

Izolat proteina surutke je svakako najpogodnija forma proteina za korišćenje nakon treninga. Vaši mišići prosti „vape“ za aminokiselinama i shodno tome nam je cilj da ih što pre „nahranimo“. Takođe, pogodno vreme za uzimanje izolata proteina surutke je i ujutru, nakon noćnog sna.

Pružite svom telu oporavak nakon treninga, budite spremniji za naredni trening, povećajte mišićnu masu povećanjem ukupnog dnevnog proteinskog unosa, dospejte lakše do izdefinisanog izgleda.

Now Foods Protein Isolate je mikrofiltriran, instantizovan i lak je za mešanje, bogat je aminokiselinama razgranatog lanca (BCAA) koje štite mišiće od razgradnje i pospešuju oporavak organizma.

Ovaj protein sadrži svega 3,5 g po jednom dozeru proteina te je pogodan i za Vas koji pazite na dnevni unos ugljenih hidrata i obogaćen je kalcijumom.

Bez sadržaja zitarica, glutena, skroba.



**NOVO  
2930 din**

U četvrtak, 04.06. otvorena je nova prodavnica Pansport-a u Novom Sadu, na atraktivnoj lokaciji u Stražilovskoj 16. Predstavlja nam zadovoljstvo što pojam suplementacije više nije toliko nepoznat našim sugrađanima - sportistima, rekreativcima, trenerima... U blizini je i Univerzitetski grad, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, a sigurno je da je suplementacija postala nezaobilazna karika u životu svakog uspešnog sportista.



Kao i do sad, bićemo vaši saradnici za unapređenje zdravlja, pomoćićemo vam da ostvarite vaše ciljeve vezano za fizičku formu i da se osećate bolje - ne samo koristeći suplementaciju, već i uz stručne savete našeg Pansport team-a iz oblasti ishrane i treninga, jer mi našom delatnošću promovišemo i celokupan sportski način života. U novoj prodavnici u Novom Sadu, savete će vam davati novi članovi Pansport team-a, Ivana i Marko.

U petak, 19.06. je otvorena prodavnica u Kikindi, na čijem se otvaranju već jasno moglo videti da su ljudi prizeljkivali otvaranje sa nestrljenjem. Lokal se nalazi u centru grada. Za vas će u Kikindi za pomoć, savete i odabir pravih suplemenata biti Branko, takođe nov član Pansport team-a.

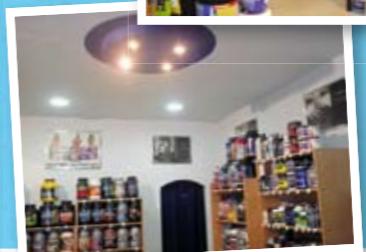


Nove prodavnice i sve više zainteresovanih ljudi su dokaz da je Pansport team - team uspešnih, ambicioznih, mlađih i stručnih ljudi - na pravom putu!



Obaveštavamo vas da se prodavnica Pansporta u Kruševcu uskoro premešta na novu lokaciju - Zakićeva 29, lok. 2.

Podsećamo vas da je prodavnica Pansporta u Nišu u TC Kalči preseljena u novi lokal na istom spratu - lokal 5 (lamela A, I sprat).



**UZ IZOTONIČNE  
OKREPLJUJUĆE NAPITKE  
I ČOKOLADICE  
IZ NAŠE PONUDE**

**NATURE'S BEST**

**PowerBar**

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



**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 - ČETVRTKOM 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)**



**Slaviša Đorđević – evropski prvak 2009. u kategoriji bodibiling do 70kg, 3. mesto na mediteranskom prvenstvu, apsolutni i sedmi na svetskom (Masters)**

**SAVETOVANJE - UTORKOM 17-18h u SportTrade-u (Čačak)**



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



**Ognjen Stojanović – triatlonac, u 2009. državni seniorski prvak u sprint triatlonu, duatlonu, akvatlonu, 15. na evropskom juniorskom u duatlonu, 18. na evropskom seniorskom u kros triatlonu, kandidat za Olimpijske igre u Londonu 2012.**



# SA NAŠEG FORUMA

## Diskusija - Kako uzimati whey protein

**Dusko85** Mene zanima kada uzimati whey protein? Do sada sam ga pio ujutru čim ustanem i odmah posle treninga, ali sada koristim Animal cuts vec nekoliko dana i počeo bih i protein da pijem ponovo pa me zanima da li i dalje da uzimam u istim terminima ili je bolje nekako drugačije.



**MAXX** Unos proteina u prahu zavisi

- 1) od toga kolike su tvoje ukupne dnevne potrebe za proteinima, i
- 2) od toga koliki deo tih potreba nameravaš da pokrivaš redovnom ishranom, a koliki deo proteinima u prahu. Ako nemaš makar 3 proteinska obroka u toku dana, može ti trebati i svih tri proteinska šejka. To je ovako globalno, a konkretne brojke odredićeš sam prema tvojoj konkretnoj situaciji.

**Igorm** Da bi dobijao na masi trebalo bi da unosiš 2g proteina na kilogram telesne težine. Izračunaj sam koliko uneseš proteina hranom tokom dana, a ostalo nadoknadi prahom...:-)

Posle treninga je najbitnije uzeti protein, da što pre nahraniš mišiće, kada ne treniraš, rasporedi sam, ali svakako bi ih trebao piti, jer mišići rastu dok se odmaraš, a ne dok si u teretani, a da bi rasli treba im gradivne materije tj. proteini...

**COOLic** Ja mislim da je 2gr. po kg. malo, ja bih išao sa oko 3gr. po kg...

**Zoltan Kozma** Večita polemika oko ovoga...ja ipak mislim da neko ko nije na aas ili makar na reaktoru nema potrebe da unosi više od 2kg ali to je samo moje mišljenje.

**MAXX** Slažem se sa ovim mišljenjem, samo bih iz rečenice izostavio reaktor, pošto mislim da neće poboljšati iskorišćenje odnosno ugradnju u meri koja bi opravdala veći unos proteina.

Inače kad smo već kod toga, starijim osobama je generalno potrebno više proteina po kg telesne težine nego što je za isti takav cilj potrebno mlađim osobama (ovo se sve odnosi na za vežbače koji ne uzimaju anabolike). Mlađim osobama (do 25 ili čak i do 30 godina) u periodu rada na izgradnji mišićne mase sasvim je dovoljno 2 g proteina po kilogramu telesne težine, pod pretpostavkom da se kontinualno zadovoljavaju potrebe za kompleksnim ugljenim hidratima i zdravim mastima.

**Zoltan Kozma** To što se reaktora tiče može postojati sumnja jel uopšte dolazi do većeg iskorišćavanja suplementacije i onoga što unesemo kroz hranu posle uzimanja reakora. Lično mislim da malo ipak postoji bolja ugradnja samo pitanje je koliko je ona bolja? na ovo je teško dati tačan odgovor.

**MAXX** Ako mislimo na čiste NO reaktore, jedini način na koji oni mogu poboljšati ugradnju je putem veće pumpi i dotoka hranljivih sastojaka u vežbani mišić. Samim tim, ako NO reaktori uopšte poboljšavaju ugradnju, to je ograničeno samo na period treninga. To je dakle akutni efekat relativno kratkog trajanja, i teško da on može biti razlog tj. opravdanje za povećanje ukupnog unosa proteina tokom celog dana.

**Zoltan Kozma** Potpuno se slažem sa time i lično mislim da je taj period veoma kratak. Zato i sam kada ga koristim gledam da suplemente kao i ishranu unosim u što kraćem roku odmah posle treninga, jer njihovo dejstvo (reaktora) je kratkotrajno i treba ga iskoristiti maksimalno.

**MAXX** Drago mi je da se slažemo, samo mislim da je još dragocenije da se suplementi (pre svega oni "gradivni" kao sto su BCAA, whey hidrolizat i slično) uzmu pre treninga, pošto će tako dospeti u krvotok tačno tokom treninga, upravo onda kad je i ta pumpa od NO reaktora najveća, a samim tim je i najveći transport do mišića. Povećano prisustvo ovih nutrijenata u krvotoku upravo u vreme kad se mišići izlažu trenažnom naporu pomaže da se "premosti" katabolizam do kojeg neizbežno dolazi prilikom intenzivnog treninga, i da se odmah u začetku ubrza oporavak i anabolizam. Naravno, ovo važi bez obzira da li se uzima NO reaktor ili se ne uzima.

**Marko Dimitrijević** ...je već ovo poželjno uraditi i tokom treninga..mislim na bcaa,protein ili bilo koji drugi oblik ak,naročito se odnosi na ozbiljnije vežbače.Dotok krvi je u toku treninga najveći,osim što ćemo sprečiti katabolizam pospešićemo anabolnu fazu.

**Zoltan Kozma** I ranije sam napisao da ja lično preferiram uzimanje suplementacije pre, za vreme kao i odmah posle treninga kako bih maksimalno izbegao katabolizam. Isto to se odnosi i na unos kvalitetne ishrane to jest one koja je potrebna u tom periodu.Ali da ne skrećem mnogo sa teme još bih napomenuo da whey tu igra veoma važnu ulogu i da je obavezan.

Vaše utiske, komentare i sugestije oko Biltena,  
šaljite na mail urednik@pansport.eu

Pridružite nam se!