

PANSPORT

BILTEN

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude

IZDANJE MART-APRIL 2016

**besplatan
primerak**

DEADLIFT -
VEŽBA NA "LINČU" BEZ
PRAVOG RAZLOGA

NENAD KOLEV
državni šampion u
bodibildingu
UZ LJUBAV PREMA SPORTU
- PUT DO TITULE JE
LAGANA ŠETNJA



**ŠOK
AKCIJA**
990 RSD



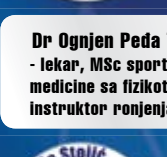
**ŠOK
AKCIJA**
1390 RSD

NE PRAVITE
POČETNIČKE
GREŠKE U
TERETANI!

PANSPORT
www.pansport.eu



Branka PatiĆ-Macan –
diplomirana novinarka



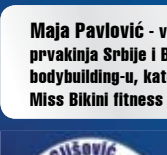
Dr. Ognjen Peda Tutorov
- lekar, MSc sportske
medicinske sa fizioterapijom,
instruktor ronjenja na dah



Dr. Ognjen Peda Tutorov
- lekar, sportivna medicina



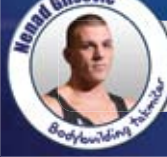
Dr. Slaviša Stojić - lekar,
savetnik za ishranu



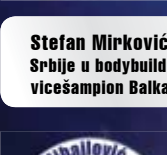
Maja Pavlović - višestruka
prvakinja Srbije i Balkana u
bodybuilding-u, kategorija
Miss Bikini fitness



Maja Pavlović
Bodybuilding, fitness



Nenad Glišović -
višestruki prvak Srbije u
kategoriji Man Physique



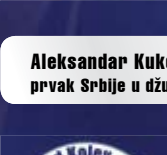
Stefan Mirković – prvak
Srbije u bodybuilding-u i
vicesampion Balkana



Stefan Mirković
Bodybuilding, fitness



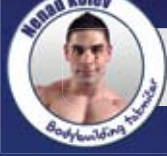
Miki Mihajlović (Miki)
Mihajlović - višestruki
prvak sveta i svetski
rekorder u benchpress-u



Aleksandar Kukolj -
prvak Srbije u džudou



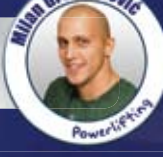
Aleksandar Kukolj
Džudou



Nenad Kolev - šampion
Srbije u bodybuilding-u



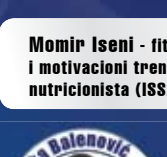
Milan Grozdanović - šampion
Srbije i Balkana
u mrtvom dizanju



Milan Grozdanović
Powerlifting



Dušan Miletić - svetski
prvak u powerlifting-u
i evropski prvak u
benchpress-u



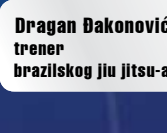
Momir Iseni - fitness
i motivacioni trener,
nutricionista (ISSA)



Momir Iseni
Nutricionizam, fitness, motivacija



Monika Balenović -
diplomirana
trenerica fitnessa



Dragan Đakonović -
trener
brazilskog jiu jitsu-a



Dragan Đakonović
BJJJ, borilačke veštine

NA PANSPORT FORUMU

(www.pansport.rs/forum)

rešavamo sve vaše nedoumice u vezi s
ishranom, suplementacijom, treningom.
Takode, pomoći ćemo vam da rešite sportsku
povredu. Uz naše savete, diskusijom sa drugim
forumasiima, put do ostvarenja vaših ciljeva
biće znatno olakšan.



Ove teme su bile najaktuelnije u proteklom periodu:

"Kako da dobijem lepe trbušnjake" je samo jedno od pitanja koje su našim
saradnicima postavili na forumu. Pozivamo vas da nam napišete svoj trening plan,
plan ishrane, šta biste voleli da kupite od suplementacije, a naš više nego stručni
tim će vam potpitanjima i korisnim savetima dati prave smernice kako da postignete
zacrtni cilj.

I ne samo to, da biste živelili zdraviji život uvek je potrebna dodatna motivacija.
Znamo da nije lako, ali na Pansport forumu smo tu da jedni drugima pružimo svu
moguću podršku ne samo savetima već i uspešnim pričama, ali dobrim fotkama koji će
vam podići raspoloženje.

Takode, ako pratite naš forum bićete u toku sa otvorenim konkursima u okviru
Pansporta, akcijama, super ponudama, novim proizvodima, svim novinama iz našeg
poslovanja.

I naravno, ako se mućite sa sportskim povredama i tu vam možemo pomoći.
Zato odmah na www.pansport.eu/forum i neka to bude vaš prvi korak ka boljoj verziji
sebe.

Pratite nas na
facebook-u

Pratite nas na oficijalnoj
facebook fan stranici!

www.facebook.com/Pansport

i učestvujte u nagradnim igrama



Instagram

@pansport_suplementacija



Subscribe to
Our YouTube



SADRŽAJ

- 3 PAN vesti
- 4-5 Akcije i super ponude
- 6-7 POWER linija
- 8 Novo iz PANSPORT-a
Novi udar energije iz Biotech-a
- 9 PAN sportovi
DEADLIFT - vežba na "linču" bez pravog razloga
- 10-11 Kutak iz teretane
Želite lepe trbušnjake? Možete ih imati – naućite
kako
Poćetnićke vežbe u teretani
- 12-13 PAN intervju: Nenad Kolev
- 14-19 Preporućeno iz PANSPORT-a

- L-CARNITINE za brže skidanje masnih naslaga,
zdraviji život i funkcionalniji trening
- M.P.ACT – pomerite granice svoje izdrživosti
- Kvalitetan trening zahteva kvalitetan oporavak
- Ne dajte mišićima da trpe – izgradite ih na najbolji
naćin
- Suplementacija proteinom je obavezna! Ne
dozvolite da vas ubeduju u suprotno!
- Ekstremno sagorevanje masnih naslaga uz DYMA
BURN XTREME
- PANSPORT fitness rukavice za svaciji ukus
- 20-21 Saveti lekara
Odbrana žumanceta od napada predrasuda
Šta je aerobni trening – trening zdravlja?
- 22 Ne tadovoljavajte se postojećim



NOVA PANSPORT PRODAVNICA U SOMBORU

Početak marta 2016. godine, PANSport otvara još jednu od svojih prodavnica i to, ovog puta, u Somboru. Prodavnica će biti smeštena u strogom centru grada, na adresi Zmaj Jovina 3. Sve proizvode iz PANSport-ovog asortimana od sada ćete moći kupiti u NOVOJ PANSport prodavnici u Somboru, a sve informacije o istim zainteresovani će moći dobiti na broj telefona 025/423-434 ili na mobilni broj 069/808-2-704. Radno vreme nove PANSport prodavnice u Somboru je od 12 h do 20 h.

Očekujemo vas!

NOVA LOKACIJA PANSPORT PRODAVNICE U YU BUSSINES CENTRU U BEOGRADU

Još jedna novina vezana za PANSport prodavnice je da će PANSport prodavnica u Yu Bussines Centru u Beogradu biti na novoj lokaciji. Naime, PANSport prodavnica ostaje u Yu Bussines Centru, ali će od 1.4.2016. biti preseljena iz broja 12 u lokal broj 14.



PANSport HOLOGRAMOM GARANTUJEMO KVALITET!

Kao što ste već sigurno upoznati pre određenog vremena kao novinu u poslovanju uveli smo i PANSport hologram. Ovim potezom želimo da zaštitimo naše potrošače i da im, kao i do sada, obezbedimo isključivo ispitane i bezbedne prirodne dodatke ishrani koji će im pomoći pri ostvarivanju ciljeva. Ekspanzija crnog tržišta suplementacije je nikad veća i nažalost svuda oko nas su oglašivači preprodavaca koji nude neproverene i često lažirane dodatke ishrani. Kako bi šteta bila još veća, primećeno je da na nekom od proizvoda postoje i PANSport deklaracije.

Mi, kao vodeći uvoznik, a od skoro i proizvođač suplementacije, na teritoriji Srbije i BiH želeli smo da se ogradimo od svih ilegalnih preparata koji se nalaze na tržištu i svoje proizvode smo i dodatno zaštitili PANSport hologramom. PANSport hologram se nalazi na svim proizvodima, na etiketi, pored samog imena proizvoda. Kako ne bi došlo do zabune, hologram se nalazi na svim proizvodima sledećih proizvođača: Pansport, Scivation, Universal Nutrition, Natrol, Isostar, AAEFX, Dymatize Nutrition, ProLab, Scitec Nutrition i SNI.

I da podvučemo: svi proizvodi iz PANSport asortimana, bez obzira na to da li smo mi kao kompanija njihov zvanični uvoznik ili distributer prošli su najstrože kontrole zvaničnih lekarskih i farmaceutskih ustanova Srbije, pa samim tim imaju i zvaničnu dokumentaciju o ispravnosti, vrhunskom kvalitetu i bezbednosti za konzumiranje. Ukoliko primetite proizvod koji na sebi ima PANSport deklaraciju, ali nema hologram, najljubaznije vas molimo da nas obavestite i to telefonom na broj: 021/820-555 ili 062/111-0-999 ili putem email-a: info@pansport.eu.

U prethodnom periodu u Pansportu nestala je određena količina specijalnih holograma kojima garantujemo ispravnost naših proizvoda. Hologrami s registarskim brojevima 260120-261516 proglašeni su nevažećim. Molimo Vas da ukoliko dođete u posed ovih holograma obavestite nas putem emaila info@pansport.eu ili telefonom na 021/820-555, 062/111-0-999.

Proizvođač	Proizvod
Isostar	Energy gel
	Hydrate & perform powder
	High protein bar
	High energy bar
Inkospor	Hydrate & perform drink (flašica)
	Xtreme Protein Drink
	Xtreme XXL Protein Bar
	Red Voltage
Scitec	100 % Whey Protein 20 g
	Hot Blood 20 g
	Choco Pro

Proizvodi na koje se ne lepi PANSport hologram.

PRUŽITE VAŠIM VEŽBAČIMA SPECIJALNI TRETMAN



Frizider sa energetskim i proteinskim čokoladicama i napicima...

... prezentacije i takmičenja...



...brendiranje vaše teretane...



...i još mnogo toga...

POSTANITE DEO PANSport TIMA I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE.

Kontakt: prodaja@pansport.eu ili 021/820-243, lok. 112

AKCIJE I SUP

Prolab CREATINE MONOHYDRATE

Mikronizovan kreatin za povećanje snage i izdržljivosti

Kreatin je supstanca koju ljudsko telo prirodno proizvodi kao izvor energije za mišiće, pospešuje obnovu ATP-a, te se njegovom suplementacijom ostvaruje veća snaga i bolja izdržljivost.



Preporučena upotreba: jednu dozu pomešati sa vodom ili drugim napitkom. Konzumirati jednom dnevno.

Pakovanje: 300 g

Natrol EASY C™ 500 mg TIME RELEASE

Iskoristite sve benefite vitamina C uz pomoć nove formule koja ne izaziva stomachne tegobe



SUPER PONUDA
1640 RSD

Easy-C™ je čak četiri puta efektivniji od običnog vitamina C. S obzirom na to da se radi o formuli sa odloženim delovanjem (Time Release) dovoljno je uzimati samo jednu tabletu, ali ona će vašem organizmu pružiti potporu tokom celog dana.

Preporučena upotreba: uzimati jednu tabletu dnevno, najbolje uz obrok.

Pakovanje: 180 tableta

Scitec Nutrition 100 % CREATINE MONOHYDRATE

Za snagu, izdržljivost i mišićnu masu



SUPER PONUDA
1250 RSD

Regeneriše potrošen energetski molekul ATP. Uz kvalitetnu ishranu dovodi do povećanja sposobnosti koje se razvijaju u toku treninga.

Preporučena upotreba: Jednu dozu rastvoriti u 2-3 dl vode sa supenom kašikom dekstroze. Konzumirati pre i posle treninga.

Pakovanje: 300 g i 500 g

Scitec Nutrition AMINO 5600

Spektar amino kiselina proizveden iz proteina surutke

Za maksimalnu podršku izgradnji mišića i njihovoj zaštiti od razgradnje tokom dužih treninga ili dijet.

Preporučena upotreba: Uzmite 1 dozu, pre i nakon treninga, i pred spavanje.

Pakovanje: 200 i 500 tableta

Scitec Nutrition TAURINE

Esencijalna amino kiselina

Slično kreatinu vezuje vodu u mišićne ćelije, što povećava njihovu zapreminu i snagu.

Preporučena upotreba: po 1 kapsulu pre i posle treninga, na prazan stomak, i između obroka.

Pakovanje: 90 kapsula

Isostar POWDER I POWER TABS

Isostar proizvodi za lakše postizanje odlične forme

Isostar Powder: Osvežavajući izotonični sportski napitak za oporavak, energiju i optimalnu nadoknadu tečnosti i važnih minerala.

Preporučena upotreba: Razmutiti 40g praha u 500 ml vode i piti pre, u toku i nakon fizičkih aktivnosti.

Pakovanje: 400 g

Isostar Power Tabs: Šumeće tablete za pravljenje izotoničnog napitka, prijatnog ukusa za optimalnu hidrataciju organizma tokom treninga.

Preporučena upotreba: jednu dozu (2 tablete) rastvoriti u 500 ml vode i piti tokom treninga. Pripremati neposredno pre konzumiranja.

Pakovanje: 10 tableta (5 doza).

AKCIJA*
890 RSD
Stara cena: 1310 RSD
UŠTEDA: 420 RSD



* rok trajanja: maj 2016.

Scitec Nutrition 100 % WHEY ISOLATE

80 % čistog izolata proteina surutke po porciji

Preparat namenjen kako rekreativcima tako i vrhunskim sportistima sadrži isključivo samo izolat proteina iz surutke najveće čistoće. Proizvod se odlikuje niskom koncentracijom šećera, masti i laktoze. 100 % Whey Isolate ima izražene funkcije zaštite mišićnog tkiva od razgradnje i snažno utiče na pojačanu izgradnju mišićne mase visoke izražajnosti.

Preporučena upotreba: Jednu dozu pomešati sa 2-3 dl vode/obranog mleka i konzumirati nakon treninga, a dodatno u toku dana po potrebi, još 1-2 puta.

Pakovanje: 2 kg

SUPER PONUDA
6960 RSD



Scitec Nutrition L-GLUTAMINE

Za brži oporavak i zaštitu od razgradnje mišića

Ubrzaava celokupni telesni oporavak igrajući naročito važnu ulogu u obnovi i izgradnji mišićne mase. Stimuliše lučenje prirodnog hormona rasta i, u sadejstvu sa insulinom, povećava obim mišićnih ćelija.

Preporučena upotreba: uzimati 1 porciju dnevno sa vodom ili nekim drugim nemasnim napitkom nakon treninga a pre obroka.

Pakovanje: 300 g i 600 g

SUPER PONUDA
1880 RSD



Scitec Nutrition MEGA ARGININE

1300 mg arginina po kapsuli

Arginin ima dokazanu funkciju prokursora azot-oksida ili popularno „NO“ u našem telu, što dalje ima uticaj na širenje krvnih sudova (vazodilataciju) i, samim tim, povećan protok krvi kroz mišić i povećanje priliva hranjivih materija u mišić.

Preporučena upotreba: Uzmite 2-4 kapsule 30 minuta pre treninga.

Pakovanje: 90 kapsula

SUPER PONUDA
2280 RSD

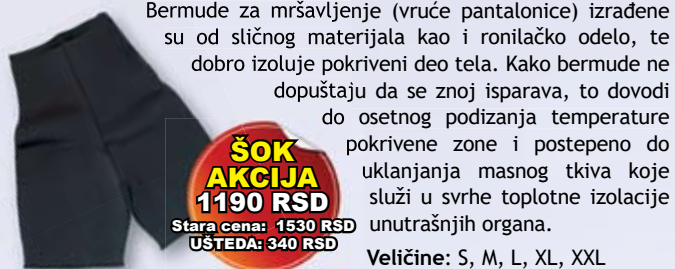


UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

PER PONUDE

Pansport BERMUDE ZA MRŠAVLJENJE

Vruće pantalone za skidanje masnih naslaga i mršavljenje



**ŠOK
AKCIJA
1190 RSD**

Stara cena: 1530 RSD
UŠTEDA: 340 RSD

Veličine: S, M, L, XL, XXL

Natrol ZINC

Ukusne tablete cinka za žvakanje



**SUPER
PONUDA
1260 RSD**

Specijalni način proizvodnje ovih tableta omogućava visoku iskoristljivost ovog minerala u vašem organizmu.

Način upotrebe: 1 tableta 2 puta dnevno uz jelo. Tabletu je potrebno sažvakati pre gutanja.

Pakovanje: 60 tableta

Scitec Nutrition 100 % WHEY PROTEIN

Kompleks ultrafiltriranog koncentrata proteina surutke



**SUPER
PONUDA
1590 RSD**

Sadržaj je unapređen dodacima ultrafrakcije iz proteina surutke i enzimski je prečišćen. Sastav amino kiselina je izuzetno povoljan, preparat je lako svarljiv.

Preporučena upotreba: 1 porciju pomešati sa 250 ml vode/mleka i konzumirati nakon treninga. U toku dana možete dodatno konzumirati po potrebi još 1-2 puta.

Pakovanje: 500 g

Ukus: čokolada, jagoda i vanila

Natrol OMEGA-3 FISH OIL

Odličan izvor omega-3 masnih kiselina



**SUPER
PONUDA
1100 RSD**

Omega-3 riblje ulje pozitivno utiče na zdravlje srca, odličan je izvor Omega-3 masnih kiselina EPA i DHA, sadrži MEG-3® riblje ulje sa dodatim prirodnim uljem limuna. Limunovo ulje utiče pozitivno na rad pankreasa, žučne kese i jetre, a doprinosi i boljem varenju.

Preporučena upotreba: 2 puta dnevno, po 1 gel kapsulu uz obrok.

Pakovanje: 90 gel kapsula

Natrol GINKGO BILOBA 60 mg

Ginkgo Biloba pomaže kod glavobolja izazvanih slabom perifernom cirkulacijom, poboljšava pamćenje, reguliše krvni pritisak, a brojne studije su pokazale da pozitivno deluje kod "zujanja" u ušima.

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno uz obrok.

Pakovanje: 200 kapsula

Dymatize Nutrition LIQUID L-CARNITINE

Za sagorevanje masti i povećanje energije uz bolju apsorpciju

L-karnitin pospešuje razgradnju masti i njihovo pretvaranje u energiju. Posebno je delotvoran pre aerobnog (kardio) treninga.

Preporučena upotreba: uzeti jednu supenu kašiku (15 ml) do dva puta dnevno. Može se mešati sa vodom ili sokom. Pre upotrebe promućkati.

Ukusi: šumsko voće, narandža

Pakovanje: 473 ml



**ŠOK
AKCIJA
1390 RSD**

Stara cena: 2240 RSD
UŠTEDA: 850 RSD

Biotech USA HYPER MASS 5000

Za povećanje telesne težine i mišićne mase

Hyper Mass je pravo rešenje za sve one koji naporno treniraju te im je potrebno brzo apsorbovanje amino kiselina, kao i dovoljne količine ugljenih hidrata.

Preporučena upotreba: pomešati jednu porciju (65 g) sa 450 ml obranog mleka ili vode. Konzumirati jednom dnevno.

Pakovanje: 1 kg



**SUPER
PONUDA
1490 RSD**

Biotech USA 100 % CREATINE MONOHYDRATE

Za povećanje mišićne snage i izdržljivosti

Utiče na povećanje snage i izdržljivosti, povećanje mišićnog obima i obnavlja rezerve ATP-a, što utiče na povećanje energije.

Preporučena upotreba: Pomešati 1 kašičicu (5 g) u 500 ml tečnosti i konzumirati pre i posle treninga.

Pakovanje: 500 g



**SUPER
PONUDA
1350 RSD**

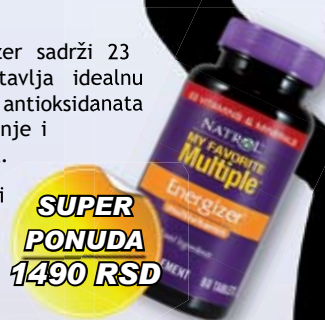
Natrol MY FAVORITE MULTIPLE ENERGIZER

Kombinacija vitamina, minerala, antioksidanata i biljnih ekstrakata za poboljšanje i održanje dobrog opšteg zdravlja

My Favorite Multiple® Energizer sadrži 23 vitamina i minerala i predstavlja idealnu kombinaciju vitamina, minerala, antioksidanata i biljnih ekstrakata za poboljšanje i održanje dobrog opšteg zdravlja.

Preporučena upotreba: uzimati po jednu dozu (1 tableta) dnevno uz obrok.

Pakovanje: 60 tableta



**SUPER
PONUDA
1490 RSD**

UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

POWER LINIJA

PANSPORT POWER LINIJA

PROIZVEDENA JE U EU I POSEDUJE SVE PRATEĆE SERTIFIKATE
O ISPRAVNOSTI UKLJUČUJUĆI I HACCP. TAKOĐE, NE SADRŽI ASPARTAM.



S radošću vas obaveštavamo da se **PANSPORT POWER LINIJA** stalno razvija i raste. Ovog puta vam predstavljamo novi proizvod: **POWER CREATINE**, ali vas podsećamo i na **POWER BCAA 2:1:1**. Oba proizvoda dolaze u doypack pakovanju (plastična kesica sa zip sistemom za zatvaranje), težine 1 kg.

BCAA 2:1:1

POWER BCAA 2:1:1 sadrži esencijalne amino kiseline razgranatog lanca (Branched Chain Amino Acids) u slobodnoj formi: L-leucin, L-izoleucin i L-valin. Studije su pokazale da je potrošnja leucina dva puta veća u odnosu na potrošnju izoleucina i valina što smo imali na umu kreirajući ovaj proizvod, te smo se opredelili za 2:1:1 formulaciju. Ukoliko se ne unosi dovoljno leucina, organizam uzima potrebnu količinu iz mišićnog tkiva što znači da je neminovno da dođe do razgradnje mišića. Ove tri amino kiseline čine oko 35 % aminokiselinskog sastava mišićnog tkiva, a igraju veoma važnu ulogu u regulaciji energije i metabolizmu proteina. Organizam ih koristi i kao izvor energije tokom treninga. Amino kiseline razgranatog lanca mogu poslužiti kao izvor energije za skeletne mišiće, naročito u periodu metaboličkog stresa i kod osoba sa intenzivnom fizičkom aktivnošću. One podstiču sintezu proteina (razvoj mišićne mase) i sprečavaju katabolizam (razgradnju) mišića. Imajući u vidu da se ove amino kiseline ne sintetišu u organizmu, nego ih moramo uneti putem hrane ili suplementacije, lako je pretpostaviti da kod ljudi koji su izloženi fizičkim naporima kao što je to slučaj kod sportista i rekreativaca može doći do deficita BCAAs.



Sastav proizvoda

Količina po porciji: 1 dozer (5 g)	
Porcija u pakovanju: 80	
Sastav po porciji (5 g)	
Kalorije	83,6 kJ / 20 kcal
Proteini	5 g
Ugljeni hidrati	0 g
Masti	0 g
L-Leucin	2,5 g
L-Izoleucin	1,25 g
L-Valin	1,25 g

Sastojci: L-Leucin, L-Izoleucin, L-Valin

NOVO!!!
4490 RSD

CREATINE

POWER LINIJA dodatka ishrani proširena je za još jedan novi proizvod - **POWER CREATINE** - kreatin monohidrat. Iako je u pitanju neproteinska amino kiselina, benefiti ovog suplementa su poznati već dugi niz godina. Smatra se ergogenim sredstvom, odnosno sredstvom koje poboljšava sportske performace. Kreatin monohidrat povećava aerobnu razgradnju glukoze (gorivo u mišićnim ćelijama), a smanjuje stvaranje mlečne kiseline, koja je glavni uzrok umora i mišićne slabosti, tako da doprinosi ubrzanom oporavku nakon treninga i fizičkog stresa. Tokom suplementacije kreatinom dolazi do povećanja telesne mase zbog stimulacije stvaranja mišićne mase i/ili zadržavanja vode, dok količina masti opada.

POWER BCAA 2:1:1 i **POWER CREATINE** su praškasti proizvodi koji se naspram većine proizvoda koji se mogu naći na tržištu zbog dodatne mikronizacije, prilično lako rastvaraju u vodi ili nekom drugom vašem omiljenom napitku. S obzirom na to da nemaju ukus, možete ih dodati i u svoj omiljeni protein i tako svom organizmu učiniti odličnu uslugu.



Sastav proizvoda

Količina po porciji: 1 kašičica (5 g)	
Porcija u pakovanju: 200	
Sastav po porciji (5 g)	
Kalorije	0 kJ / 0 kcal
Proteini	0 g
Ugljeni hidrati	0 g
Masti	0 g
Kreatin monohidrat od toga	5000 mg
-Kreatin	4396 mg

Sastojci: Kreatin monohidrat

Maja Pavlović
MAJA PAVLOVIĆ
Višestruka prvakinja
u kategoriji Miss B

POWER PROTEIN



- 78 % PROTEINSKA MEŠAVINA

- OBOGAĆEN GLUTAMINOM

- INSTANT NAPITAK ODLIČNIH UKUSA

PANSport POWER LINIJA suplemenata pruža odličnu podršku za sve segmente vašeg treninga. Ukus kolačića i krema je novina kod našeg najstarijeg člana **POWER LINIJE: POWER PROTEINA**. Stvorili smo novi ukus želeći da obogatimo ponudu ovog sada već kod naših vernih kupaca prepoznatljivog proteinskog blenda. Ukus je novi, ali ideja o kompleksnom proizvodu koji će obezbediti optimalno iskorišćenje proteina je stara.

POWER PROTEIN predstavlja mešavinu whey koncentrata, mlečnog proteina, izolata goveđeg proteina kao i peptida glutamina. Whey koncentrat se brzo apsorbuje, odmah ulazi u krvotok i hrani mišiće, pa samim tim i predstavlja najvredniji izvor BCAA amino kiselina, dok se mlečni protein sporije otpušta te kontinuirano, duži vremenski period hrani mišiće. Dodatak izolata goveđeg proteina obezbediće vam čist protein očišćen od masnoća i holesterola koji se prirodno nalaze u mesu. Na ovaj način vaši mišići imaju stabilnu potporu tokom celog dana. Takođe, **POWER PROTEIN** smo pojačali peptidima glutamina, najstabilnijim oblikom glutamina, koji se zbog svojih peptidnih veza mnogo lakše vezuje za ostale amino kiseline.

NOVI UKUS:
kolačići i krem

ja Srbije i Balkana
kini Fitness

**SUPER
PONUDA
4970 RSD**

**AKCIJA
1230 RSD
Stara cena: 1330 RSD
UŠTEDA: 100 RSD**



Sastav proizvoda

JAGODA - BELA ČOKOLADA

Količina po porciji: 1 dozer (35 g)

Porcija u pakovanju: 64

Nutritivna vrednost	100 g	35 g	*PDU%
Energija	1779,80 kJ/ 420,40 kcal	622,93 kJ/ 147,14 kcal	7%
Masti od čega	5,20 g	1,82 g	3%
- zasićene masne kiseline	2,10 g	0,735 g	4%
Ugljeni hidrati od čega	15,00 g	5,25 g	2%
- Šećeri	5,10 g	1,79 g	2%
Vlakna	0,80 g	0,28 g	**
Proteini	78,00 g	27,30 g	55%
So	0,70 g	0,25 g	4%

* Procenat dnevnog unosa iskazan za kalorijske potrebe prosečne odrasle osobe (8400 kJ/ 2000 kcal).

** PDU nije utvrđeno.

Sastojci: Proteinska mešavina [koncentrat proteina **surutke** (50%), koncentrat proteina **mleka** (30%)], izolat goveđeg proteina u prahu (10%), glutamin-peptid (10%), nisko-masno mleko, arome: jagoda, bela čokolada, emulgator: natrijum-karboksimeciluloza, zaslađivač: sukraloza, arome: vanila, boja: ponso 4R*.

* Boja ponso 4R može nepovoljno da utiče na aktivnost i trajnju kod dece.

STEFAN MIRKOVIĆ
Prvak Srbije i
vicesampion Balkana
u bodybuilding-u

NAPOMENA: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača.

NOVI UDAR ENERGIJE IZ BIOTECH-a

Kako biste napredovali, potrebno je da na svakom treningu date svoj maksimum. Međutim, često de dešava da nam fali energije na treningu, da se osećamo umorno ili da nam fali motivacije. Zbog toga smo Pansport ponudu obogatili novim proizvodima koji će učiniti Vaš trening znatno boljim, jačim i efikasnijim!

Još jedna dobra vest je i ta da proizvode možete da testirate, jer su dostupni i u kesicama (jedna doza), te se možete uveriti kako proizvodi deluju na Vas! Sigurni smo da ćete biti prezadovoljni!

SUPERNOVA

Koncentrovana pred-trening formula sa 13 aktivnih sastojaka, bez ugljenih hidrata

Performanse, ekstra energija, povećan fokus i koncentracija, sve zajedno u jednoj formuli bez ugljenih hidrata? Spremite se za jedan od najboljih treninga u Vašem životu!

SUPERNOVA je namenjena onim sportistima i rekreativcima kojima je cilj povećanje performansi na treningu, bilo da se radi o bodibildingu ili drugim sportovima, kao na primer, borilačkim sportovima, kao i onima koji strogo vode računa o unosu ugljenih hidrata zbog smanjenja masnog tkiva. **SUPERNOVA** je kombinovani, multi-fazni pred-trening suplement sa 4 različite vrste kreatina, visokim sadržajem kofeina i osvežavajućeg je ukusa.

SUPERNOVA sadrži aktivne sastojke koji povećavaju produkciju azot monoksida u telu, produkciju karnozina u mišićima, kao i jedinstvenu kombinaciju dve vrste L-argininina, L-citrulin-malat, taurin i beta-alanin, vitamine i dr.

Arginin je neesencijalna amino kiselina, tj. telo je može samo proizvoditi, ali pod određenim uslovima sinteza ne zadovoljava potrebe, što zahteva dodatni unos. Beta-alanin i taurin povećavaju performanse i izdržljivost. Vitamini B3 i B6 doprinose smanjenju umora. Ovo dovodi do povećanja izdržljivosti i snage i energije u toku treninga. Vitamin B6 takođe doprinosi normalnom metabolizmu proteina i ugljenih hidrata. Cink doprinosi metabolizmu masnih kiselina, kao i zaštiti ćelija od oksidativnog stresa i održanju normalnih mentalnih funkcija.

Četiri vrste kreatina su takođe ono što čini **SUPERNOVA** proizvod posebnim. Poznato je da je kreatin direktno uključen u proizvodnju energije, tj. da potpomaže regeneraciju ATP-a. Kreatin utiče na povećanje snage i izdržljivosti, a 4 različite

vrste osiguravaju maksimalan efekat i iskorišćenost u organizmu.

Kofein je poznat po tome što podiže energetske nivo, mentalni fokus, koncentraciju i budnost.

Ukoliko je Vaš cilj energija, mišićna pumpa, vaskularnost, fizički i mentalni fokus, izdržljivost... probajte **SUPERNOVA**!

NOVO!!!
2390 RSD



NOVO!!!
150 RSD

CREA FLASH

Formula za povećanje performansi sa 15 aktivnih sastojaka, različitim vrstama kreatina, bez ugljenih hidrata, sa dodatnim sadržajem vitamina i minerala za povećanje proizvodnje energije na metaboličkom nivou

CREA FLASH je

lako-dozirajuća, ukusna formula u prahu koja pruža direktan skok energije, povećava mišićnu snagu i izdržljivost uz maksimalnu apsorpciju kreatina. Kada se bavimo sportovima koji iscrpe svu našu energiju, kako da dobijemo dodatnu snagu i dodatni izvor energije? Novi Biotech-ov proizvod **CREA FLASH** je savršena kombinacija sastojaka koja će učiniti da izvučete Vaš maksimum.

Glavni sastojak **CREA**

FLASH-a je kreatin, koji povećava fizičke performanse, posebno u toku visokointenzivnih treninga. Proizvod takođe sadrži vitamine kao što su vitamin B3, vitamin B12 i vitamin B6, koji doprinose smanjenju umora i podižu performanse. Gvožđe i vitamin B12 se takođe nalaze u okviru ovog proizvoda.

CREA FLASH se posebno preporučuje sportistima kojima je energija potrebna brzo i momentalno, kao npr. dizačima tegova ili u sportovima koji zahtevaju eksplozivnost.

CREA FLASH kreatin kompleks čini 56% sastava proizvoda (CreaArg Hcl, puferisani mikronizovani kreatin, kreatin citrat), a tu su i ATP energetska smeša, metabolička smeša (alfa lipoinjska kiselina, cink, hrom...), magnezijum, gvožđe, L-arginin

AKG koji utiče na mišićnu pumpu i prokrvljenost i dr. Lako se dozira i ukus je osvežavajuć.

Oba proizvoda su dostupna i u kesicama kao jedna doza, što je veoma praktično i lako za upotrebu, a ujedno i lako za testiranje proizvoda. Očekujemo Vaše komentare na PANSPORT forumu i PANSPORT facebook stranici!



NOVO!!!
1990 RSD



DEADLIFT

vežba na "linču" bez pravog razloga

- ne bole vas leđa zato što radite mrtvo dizanje, nego zato što ga ne radite -

Da li ste spremni za test apsolutne snage? Nema sprava, klupa, monolifta, nema pomagača, nema bandažera, čak vam ni pojas neće pomoći... Ostali ste sami - vi i teg ispred vas... Spremite se za mrtvo dizanje!

Deadlift, vučenje sa zemlje ili mrtvo dizanje, sve je to naziv za poslednju vežbu u triatlonu powerliftinga i uglavnom vežbu na kojoj se podižu najveće težine. U poslednje vreme, sve češće se održavaju i takmičenja samo u ovoj disciplini nevezano za triatlon. Takmičari su podeljeni u težinske i starosne kategorije, svako ima pravo na tri pokušaja, a pobednik je onaj ko podigne najveću težinu po pravilima. Svaki pokušaj ocenjuju sudije, i potrebno je da imate najmanje dva bela znaka (od tri) koji označavaju uspešan pokušaj.

Kada se pominje kao vežba u teretani, odnosno za bodibilding, obično kažu da je to vežba za leđa, vežba za masu i sl. Sve to pada u vodu, jer je mrtvo dizanje vežba u kojoj su uključeni apsolutno svi mišići i vrlo često sve emocije prilikom rada su na maksimumu.

Zašto je ova vežba toliko specifična? Zato što, ako želite da povećate maksimum na mrtvom dizanju, ne treba da radite mrtvo dizanje! Da, dobro ste čuli, ne radite mrtvo dizanje. Ova vežba predstavlja veliki stres za CNS (centralni nervni sistem) i trening mrtvog dizanja tokom nekoliko nedelja zaredom na preko 90 % od maksimuma, ne samo da neće popraviti vaš maksimum nego će ga i umanjiti. Kako onda popraviti maksimum? Westside sistem je jasan po tom pitanju - kada naučite tehniku vežbe, radićete samo brzinu jednom nedeljno, sa 75-85 % od maksimuma, s tim da je 25 % tog opterećenja promenljivo, reaktivno opterećenje - lanci ili elastične trake, a 50-60 % su tegovi. To je jedan trening, drugi trening je trening maksimalne snage, gde se uvek radi 1RM na glavnoj vežbi koja se rotira svake nedelje. Upravo ovde treba izbegavati klasično mrtvo dizanje do maksimuma, već raditi druge vežbe - čučanj na nisku kutiju, čučanj na kutiju do paralele, Zercher čučanj, goodmorning, mrtvo dizanje sa postolja, deficitno mrtvo dizanje itd. Povećanjem maksimuma



pojedinih delova tela, i gotovo nikada se ne rade na ponavljanje, zato su rešenje pomoćne vežbe. U saglasnosti sa Westsidom, i one se rotiraju, ali na dve nedelje, tako da ćete na primer Kettlebell swing, kao vežbu za donji deo leđa, raditi 4x u toku dve nedelje (2x u danu snage, 2x u danu brzine), a onda je zameniti sledećom vežbom, recimo hiperekstenzijom, pa nakon dve nedelje sedećim gudmorningom, itd... Ovakva rotacija vežbi sprečava akomodaciju na trening i nikada neće dozvoliti stagniranje!

Moj izbor je da pratim Westside plan treninga i takmičim se u kategoriji seniora do 75 kg. 2015. godine sam postavio balkanski rekord u GPC federaciji koji iznosi 235 kg, a moj nezvanični rekord je 10 kg veći od toga. Prvi naredni važan test sledi krajem marta ove godine na balkanskom prvenstvu u Sarajevu, gde ću pokušati da oborim svoj i postavim novi balkanski rekord u istoj kategoriji.

Što se tiče svetskog nivoa, u apsolutnoj kategoriji +140 kg, svetski rekord u ovoj disciplini iznosi 463 kg, a njegov vlasnik je Britanac, Edi Hol. Međutim ovo dizanje je odradeno sa gurnama, što se inače ne priznaje u većini powerlifting federacija. Tako da je možda mnogo značajniji rezultat Benedikta Magnusona, koji je podigao samo dva kilograma manje od Edija, ali bez gurni. Jedan od najpopularnijih dedliftera današnjice je i Konstantin Konstantinov, Letonac, koji mrtvo dizanje radi potpuno bez ikakve opreme, bez pojasa, gurni i bilo kakvih pomagala. On je jedini na svetu, na taj način podigao 426 kg i to u kategoriji do 140 kg. Pored ove trojice, kao najbolje dedliftere današnjice treba pomenuti Konstantina Pozdeva, Andija Boltana, Andreja Believa...

Da se vratimo na vežbanje - ukoliko stagnirate na mrtvom dizanju najpre porazmislite i obratite pažnju na:

- » tehniku izvođenja pokreta (leđa pravo, šipka što bliže nozi, uzimanje vazduha pre povlačenja tega)
- » plan treninga (ne radite mrtvo dizanje sa velikim

težinama često, najviše 1x mesečno, ali radite mnogo pomoćnih vežbi, takođe je najbolje da se izbegava mrtvo dizanje sa ponavljanjima, najbolje je uvek da se radi po 1)

- » slabe delove tela (pravilnim izborom pomoćnih vežbi ojačaćete sve slabe karike, a zna se da je lanac jak onoliko koliko je jaka najslabija karika)

I upamtite, nije opasno da se radi mrtvo dizanje, opasno je raditi ga totalno nepravilno. Ljudi se plaše ove vežbe jer misle da će ih boleti leđa. Ne bole vas leđa zato što radite mrtvo dizanje, nego zato što ga ne radite!



na nekoj od ovih vežbi, vi povećavate maksimum i na klasičnom mrtvom dizanju. Naravno kod oba ova treninga, dan brzine i dan maksimalne snage, odmah nakon glavnih vežbi sledi niz pomoćnih, u ovom slučaju za zadnju ložu, donji deo leđa, gluteuse i trbušnjake. Ova dva treninga se rade sa razmakom od 72 h, jer je toliko vremena potrebno za oporavak od treninga velikog obima. Između njih se može odraditi trening gornjeg dela tela, ili donjeg ali sa težinama 30-50 % i to samo sa pomoćnim vežbama - takvi treninzi ubrzavaju oporavak od glavnih. Suština Westside sistema su upravo pomoćne vežbe. Čak 80 % ovog sistema čine pomoćne vežbe. Prednost toga je jačanje svih slabih karika u telu, sprečavanje povreda, hipertrofija konkretnih delova tela. Sve tri vežbe u powerliftingu podrazumevaju rad velikog broja mišića, pa kao takve nisu pogodne za jačanje

PROTEIN SMOOTHIE



UKUSAN PROTEINSKI NAPITAK

- sa 26 g PROTEINA i 0 g SEĆERA
- sadrži PRIRODNE VOĆNE sokove
- UKUSI: MALINA-BOROVNICA, ANANAS-KOKOS, MANGO- MARAKUJA



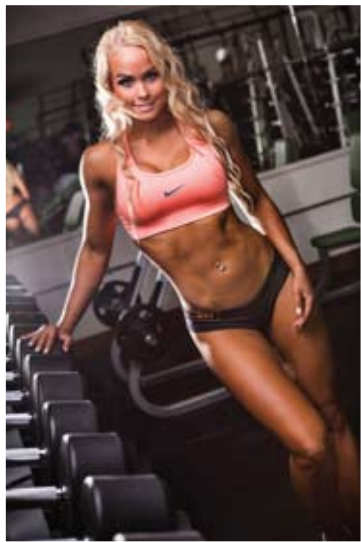
SCITEC NUTRITION

Kutak iz teretane

ŽELITE LEPE TRBUŠNJAKE? Možete ih imati – naučite kako

Lepi trbušnjaci su večita tema u svim razgovorima, počev od ljudi koji se bave sportom, od rekreativaca, profesionalaca, pa do onih koji se bave modom, filmom... Kako doći do njih, izgraditi ih oblikovati i sačuvati?

Elem, kada pričamo o izgledu stomaka, jedan mudar čovek je rekao da svi mi imamo trbušnjake, ali se ne vide... Veoma tačan stav, s obzirom na to da su velikoj većini populacije masne naslage, veće ili manje, prvo što se vidi.



Ma koliko vežbali, ako ne skinete masne naslage sa stomaka, nećete imati rezultate koje želite. Uz trening je obavezna dijeta, ali ne u kontekstu na koji većina prvo pomisli, već u kontekstu trajnog regulisanja navika u ishrani - odricanje od hleba, slatkiša, testa... Ukratko, svođenje ugljenih hidrata na minimum. Kako biste što pre i što lakše imali svoje toliko željene trbušnjake, pored regulacije navika u ishrani, neophodna je upotreba odgovarajuće suplementacije. Pre svega sagorevača masti. Razlike u sagorevačima masti čine, pre

svega, njihova kompleksnost i efekat jačine delovanja na masne naslage. U zavisnosti od svog opšteg stanja i ozbiljnosti vežbanja birate neki od sagorevača iz sledeće tri grupe: L-karnitin, termogenici i kompleksni sagorevači ili bezstimulansni sagorevači.

Kada smo definisali ono što je neophodno da se koriguje u ishrani i suplementaciji, možemo precizirati na sam trening...

U okviru treninga morate se, pre svega, baviti kardio treningom koji najefikasnije skida višak kilograma, a idealan je i za zagrevanje kod svih kategorija vežbača. Kad ovo kažem mislim pre svega na trčanje, vožnju bicikla i slično. Bitno je podići otkucaje srca na određeni nivo i zadržati ih određeno, duže, vreme. Deluje jednostavno, ali je teško i zahtevno. Trening treba nastaviti sa klasičnim trbušnjacima, sa ili bez tereta, onako „na suvo“ ili uz korišćenje specijalnih sprava. Treba imati na umu da se trbušnjaci sastoje od gornje i donje grupe, kao i od bočnih grupa mišića, te ovo treba imati na umu i sve ih aktivirati. To se radi vežbama sa podizanjem nogu, vežbama sa uvrtnjem tela i slično. Takođe je veoma interesantna i vežba sa točkom, bilo da se radi sa kolena (kada govorimo o vežbama za početnike) ili sa nogu (kada govorimo o vežbama za naprednije vežbače).

Ono što je najvažnije znati je da se sve ove vežbe moraju raditi svakodnevno, nezapostavljajući druge grupe mišića, da se mora biti jako uporan, i da je to jedini način na koji rezultati neće izostati. Takođe treba znati da svako od nas ima svoj genetski određen osnovni oblik ovih mišića, tako da nećete moći da kažete, da želite stomak kao Švarceneger, izuzev ako niste nešto u rodstvu ili, slučajno, genetski nemate sličan oblik trbušnjaka.

Nemojte se zavaravati da ima čudesnih sprava za trbušnjake ili neke prečice u vežbanju. Mora se jednostavno regulisati ishrana, uvesti potrebna suplementacija i vredno, redovno i naporno vežbati!



POČETNIČKE GREŠKE U TERETANI

Kako se u poslednjih nekoliko dana broj članova u teretani znatno povećao, a i dalje njihov broj velikom brzinom raste, očigledno je da je sezona priprema za leto počela. Pored "starih sezonaca" koji se uvek u ovo doba pojave u teretani, ima i veliki broj novih vežbača, početnika, koji nemaju ranijeg iskustva sa treningom. Zbog nedostatka iskustva i nedovoljnog znanja i upućenosti u vezi treninga, ishrane i suplementacije, prave veliki broj grešaka. Sada koristim priliku da vam svojim tekstom u ovom broju biltena skrenem pažnju na neke "standardne" greške koje ponavljaju skoro svi početnici i nadam se da će tekst biti od koristi i pomoći vam da ih vi ne napravite.

Prva stvar koju na početku treba da uradite je jasno definisanje cilja. Bez toga sav dalji rad i trud gubi smisao. Pri određivanju ciljeva treba biti realan i najbolje je planirati (kako dugoročne tako i kratkoročne) male ciljeve koje ćete savladavati kao stepenice do svog krajnjeg cilja. Ti ciljevi treba da budu potpuno jasni i definisani - evo i primera kako to u praksi izgleda. Kada, na primer, postavim pitanje koji je glavni cilj devojci koja počinje sa treningom, obično dobijem odgovor "Želim samo da se zategnem, ali ne bih da dobijem mišiće, a ni da smršam". Moram priznati da me ova rečenica uvek iznervira, jer je prva stvar koja me asocira na zatezanje, rastezanje i slično, ona sprava iz srednjeg veka koja je korišćena za mučenje, a takvih sprava nema u teretani. Zatim slede moji pokušaji objašnjavanja i "ubeđivanja" da za taj "zategnuti" izgled koji žele postići moraju uraditi upravo one dve stvari koje su na početku razgovora pomenule kao nepoželjne. Kada sumiramo sve dolazimo do zaključka da izbalansiranom ishranom i radom u teretani možemo uticati na spuštanje procenta masti, dobijanje mišićne mase, poboljšanje opšte kondicije i razvoja mišićne snage. Po pitanju izgleda uzimamo u obzir prve dve stvari, i za jednu i za drugu potrebno je trenirati u određenoj zoni (kardio trening) i sa odgovarajućim opterećenjem i planom treninga (rad sa tegovima). Primera radi, imaš nekoliko meseci do leta jako si mršav, a pri tom si "mlitav", to bi značilo da u tom vremenskom periodu trebaš nabaciti malo mišićne mase i spustiti procenat masti.

Kako ćeš to uraditi?

Kao što sam iznad napisao, treba da napraviš kratkoročne ciljeve, na primer prvih par meseci ćeš raditi na dobijanju mišićne mase i to je prvi cilj koji trebaš dostići. Na osnovu toga praviš plan ishrane i plan treninga. Posle tog perioda prelaziš na drugu fazu tvoje transformacije, a to je smanjenje procenta masti.

Da bi to postigao moraš napraviti novi plan treninga i novi plan ishrane. Pored treninga i ishrane tu je i suplementacija koja može pomoći u

postizanju boljih rezultata, ali i njeno korišćenje treba biti planski i sa ciljem.

Bitna stvar kod planiranja trening programa je ta da on mora obuhvatiti sve mišićne grupe. Da, lepo ste pročitali **sve** mišićne grupe, a ne samo guzu, stomak i malo ramena (devojke) ili samo malo trbušnjake, ruke i grudi (muškarci). Naše telo funkcioniše kao jedan uravnotežen sistem poluga. Trenirajući samo pojedine mišićne grupe, a, pritom, zapostavljajući neke druge dolazi do disbalansa u snazi mišićnih grupa i ravnoteža ovog sistema se narušava. Kao posledica tog disbalansa nastaju povrede, ali ne samo povrede već i estetski "problem" kog postajete svesni tek kada bude kasno.



Zar lepota nije u simetriji i u ujednačenosti? Treniranjem samo jednog dela tela logično je da narušavate tu simetriju. Ako niste sigurni kako bi trebao da izgleda vaš trening program, a nemate trenera koji bi napravio program za vas, uvek možete posetiti naš forum i konsultovati se sa mnoom i mojim kolegama. Mi ćemo vam rado pomoći da organizujete svoj trening i dati savete kako da korigujete ishranu u skladu sa vašim ciljevima.

Imao sam prilike da vidim da jedan dobar deo vežbača koji ima sastavljen prilično dobar plan treninga nastavlja da pravi greške. Ako ste dobili savet od trenera ili vam je neko stručan napravio trening program onda se držite tog programa i nemojte praviti izmene i dodavati još vežbi. Takođe poštujujte pauze i dane odmora, trenirajući svaki dan nećete brže doći do rezultata već je velika mogućnost da ćete postići kontra efekat. Mišićima je potreban kvalitetan odmor između dva treninga kako bi se oporavili i napredovali. Ista stvar je i sa dodavanjem vežbi, radite samo one vežbe koje su napisane u programu i nemojte dodavati neke svoje.

Primitio sam da devojke u danima kada rade gornji deo tela same ubace nekoiko vežbi za noge. Time neće ništa postići po pitanju napretka, već su samo dovele do toga da, kada sledeći dan treba da odrade planirani trening nogu, to ne mogu uraditi kvalitetno, jer su noge već umorne. Muški deo ponavlja istu grešku, ali sa rukama, tako što u danima kada trenira noge ubaci nekoliko vežbi za ruke pa sledeći dan kada na red dođu grudi, leđa ili ruke, one su umorene i ne mogu da odrade kvalitetan trening. Dodavanjem dodatnih vežbi za pojedine mišićne grupe nećete ubrzati njihov rast već je velika mogućnost da ćete usporiti njihov napredak. Takođe, veoma bitna stvar koju mnogi zanemaruju je zagrevanje pre treninga i vežbe istezanja na kraju. Te greške ne prave samo početnici već i iskusniji vežbači, a to ne bi smelo da se dešava. Posledice toga mogu biti ozbiljne povrede koje ne samo da će vas udaljiti od treninga, već vam mogu praviti problema i pri svakodnevnim aktivnostima.



Nenad Kolev, državni šampion u bodibildingu

UZ LJUBAV PREMA SPORTU PUT DO TITULE JE LAGANA ŠETNJA

Nenad Kolev, aktuelni državni šampion u kategoriji bodiklasik (do 180 cm) po struci je aviomehaničar, zahvalan je disciplini kojoj se naučio tokom školovanja, ali se ipak odlučio da svoj život posveti sportu. Kaže da podjednako uživa u vajanju sopstvenog tela, ali i u pomaganju svojim klijentima da postignu zacrtane ciljeve. Nenad Kolev je ostvario svoj dečjački san, ali pred njim, zajedno sa Pansportom tek su veliki uspjesi.

S obzirom na to da si aktuelni državni šampion, opiši nam svoj put do titule.

Često sportisti nakon uspeha spominju trnovit put, kako je bilo teško i naporno. Naravno, bez truda, odricanja, posvećenosti i znoja u životu se ništa ne postiže. Moj put sadrži sve gore navedene karakteristike, ali u malo drugačijem obliku, ja uživam dok radim sve to, meni nije teško da budem najjači kada sam najslabiji jer živim sport, jedem sport, udišem sport. Trebalo je mnogo vremena da se iskristališe sve i da se telo maksimalno upozna, ali znate šta, kada bi me neko pitao da li bi ponovo prvi put gurnuo šipku na benč presu, da li bi ponovo prvi put napravio proteinski obrok i ponovo krenuo u pohod na svoju prvu titulu rekao bih da. Uz mnogo ljubavi je moj put do prvog zlata bio lagana šetnja.

Imaš veoma originalan nastup po kojem si prepoznatljiv među drugim takmičarima, šta te inspiriše da praviš takve koreografije?

Poslednja stvar na koju ću pristati je da budem kao većina. Uvek sam voleo da se ističem i smišljao najluđe moguće nacine da to sprovedem u delo. S obzirom na to da imam osećaj za ritam i obožavam

muziku rešio sam da napravim nešto originalno i prodram domaću bodibilding scenu nesvakidašnjom koreografijom. Ljudi su više nego pozitivno prihvatili to, sto je i dodatni pritisak za neka naredna takmičenja, velika odgovornost, ali i motivacija da spremim nešto sto će oduzeti dah. Uveliko radim na tome jer bodibilding nisu samo četvrtinski okreti, forma i sklad, ima nečeg i u tome kako predstavite sebe slobodnim poziranjem.

Tvoj klupski kolega se prošle godine oprobao i na inostranim takmičenjima, da li i ti imaš nešto slično u planu?

Tačno tako, Vladica Jovanović je napravio vanserijski rezultat osvojivši srebrnu medalju na najprestižnijem takmičenju Arnold klasik u veoma jakoj konkurenciji u kojoj je bilo preko 20 takmičara iz raznih zemalja. Iskreno niko od nas se tome nije nadao, pa ni on sam, ali smo priželjkivali. Taj uspeh je došao u pravom trenutku, na 4 nedelje do državnog prvenstva i poslužio mi je kao neverovatna motivacija. Naravno da želim i da imam u planu inostrana takmičenja, ali treba biti strpljiv. Potrebno je još mnogo rada kako bi bio konkurentan najboljim klasičarima na svetu. Uglavnom, očekujte jer možda jesam ostvario dečjačke snove, ali time moj put nije završen, već je samo dobio na značaju.

Pored toga što si takmičar, ti pomažeš svojim kolegama da se pripreme za binu...

Svi smo nekada bili na početku, svi smo vapili za tuđim savetima jer nam ništa nije bilo jasno. Meni su ozbiljni ljudi iz ovog sporta pomagali na početku ne tražeci ništa za uzvrat. Rastao sam sa njima kao sportista i kao čovek. Sada ja pokušavam da radim to isto jer pravo je zadovoljstvo pomoći kolegama da se pripreme za takmičenje. Svi znamo koliko je motivacije i korisnih saveta potrebno kako bi se sve kockice složile i koliko je lepo biti deo nečijeg puta. Dokle god budem mogao pomagati pozitivnim ljudima da prikažu sebe u najboljem svetlu jer kao jedinke smo ništa, a samo kada se držimo zajedno možemo da uspemo. Ovo važi i za život, ne samo za sport.

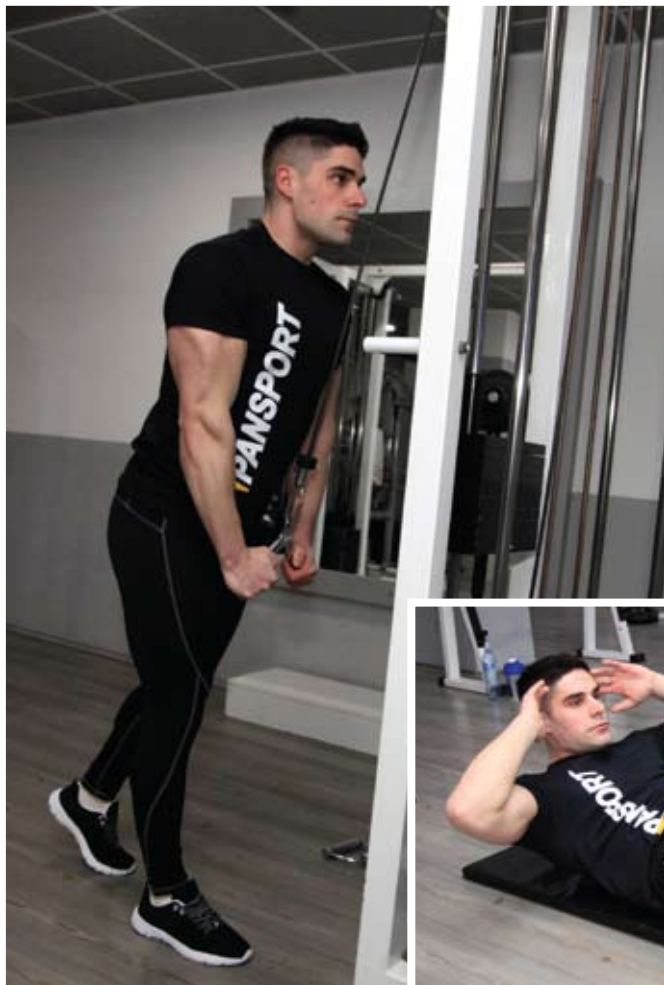
Da li je i tebi, kao i drugim takmičarima s kojima sam razgovarala, ipak dijeta najteži deo priprema za takmičenje?

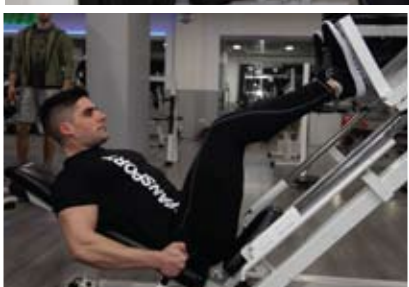
U svemu što radim tražim prednost, nešto što će mi olakšati put do cilja. Nećete me videti kako tokom celog dana jedem pileće belo meso, kupus i pirinač. Jednostavno ja nisam taj tip čoveka. Ako mogu da pojedem balanca, konzumiram protein u prahu i ovsene pahuljice onda ću ja od toga napraviti kolač. Na desetine najzanimljivijih fitness recepata učinili su moju dijetu pesmom, pretrčao sam takoreći ovogodišnje pripreme, a za to su najzaslužnije moja majka i sestra. Ogromnu maštu i ozbiljno kulinarsko iskustvo su prenele na tanjir i imale veliki udeo u osvajanju zlatne medalje.

Koja je tvoja redovna suplementacija?

Ono što je nezaobilazno u svakim pripremama, a i van sezone je pored ishrane svakako suplementacija. Kada su pripreme u toku koristim

Bodibilding je za mene način života, sport koji me uči kako da pobedim sebe i da prebrodim najgore moguće životne prepreke. Sport koji je mnoge izveo na pravi put i koji treba da postane deo svačijeg života jer živeti zdravo je nešto što ne smemo sebi da uskratimo.





protein nakon treninga, amino kiseline bcaa i glutamin koje sprečavaju da dođe do katabolizma, no reactor koji mi poboljšava fokus, omega 3, magnezijum, cink, vitamin c... Sve ono što sportista mora da ima ukoliko želi ozbiljne rezultate.

Koji su tvoji saveti za ljude koji tek ulaze u ovaj sport i koji bi želeli da se oprobaju kao takmičari?

Pre svega bi želeo da apelujem na sve kolege takmičare da animiraju što veći broj omladine kako bi ih zainteresovali za sport. Ponoviću, kao jedinke smo ništa, moramo se svi zajedno potruditi da decu sklonimo sa ulice i damo im primer svojim ponašanjem. Onima koji već dugo treniraju i žele da se oprobaju kao takmičari bih savetovao da ne odustaju od svojih snova, mislite da je fraza, tako sam i ja mislio, ali zaista je tako, ne odustajte, naoružajte se strpljenjem, voljom, pozitivnom energijom, započnite avanturu i uz malo sreće ćete stići na odredište. Ovaj sport jača karakter, kada jednom završite dijetu više nikada nećete čuti sebe kako za nesto kažete da je neizvodljivo. Ukoliko ste tu zbog popularnosti ili nemate disciplinu onda nemojte ni da počinjete jer ćete potrošiti novac, izgubiti vreme i ono najvažnije samopoštovanje, zvuči surovo, ali je stvarno tako.

Koji su tvoji planovi za godinu koja je pred nama, hoćemo li te ponovo gledati sa peharom u rukama?

Ja se iskreno nadam da ću i sa sledećeg takmičenja odneti pehar kući ma koje ono bilo. Stvarno je neverovatan osećaj, radite satima, danima, mesecima, godinama za taj jedan trenutak. Vrlo je moguće da ću se spremati ponovo za državno prvenstvo kako bi još više sazeo kao bilder i napravio taj poslednji korak pred inostrana takmičenja. Planiram da se pojavim u još boljem izdanju, teži, oštrij i sa novim pokretima.

Imaš li neku krilaticu, moto kojim se uvek vodiš u životu?

Mnogo je toga, svakodnevno slušam motivacione govore. Na prvom takmičenju sam čak zapisivao razloge zbog kojih ne smem da odustanem. Ako bih morao da odaberem jednu rečenicu koja me vodi kroz sport i kroz život i koja je odgovor na moje pitanje šta ako odlično nije dovoljno dobro, šta ako želim izvanredno, onda bi to bila sledeća "100 posto ili ništa". Prosto i jednostavno.

Ko je tvoja najveća podrška?

Okružite sebe pozitivnim ljudima i samim tim će i vaš život biti bolji, pozitivniji. Imam sreće da je mnogo ljubavi u mom životu i da me ona pokreće. Moja sestra Jelena i ostatak porodice koja je ključ svega, zatim drugari koje zovem braćom, kolege, protivnici na bini, svi su oni bili moja podrška. Čak i iz veoma udaljene zemlje sam imao svakodnevnu podršku od mog brata čiji debitanski nastup sa velikim nestrpljenjem iščekujem. Sport spaja ljude ma koliko da su oni udaljeni i pravi jednu predivnu priču. Bez njih ja ne bih uspeo.

Šta je za tebe bodibilding? Daj nam neku svoju definiciju ovog sporta.

Bodibilding je za mene način života, sport koji me uči kako da pobedim sebe i da prebrodim najgore moguće životne prepreke. Sport koji je mnoge izveo na pravi put i koji treba da postane deo svačijeg života jer živeti zdravo je nešto što ne smemo sebi da uskratimo. I naravno, jedite zdravo, trenirajte jako, želite mnogo i budite pozitivni.



UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

NENAD GLIŠOVIĆ
Višestruki prvak Srbije
u kategoriji Men Physique

POWER LEUCINE
100% PURE L-LEUCINE
AMINO ACIDS
ESSENTIAL AMINO ACIDS
ULTIMATE POSTURE

SUPER PONUDA
2120 RSD

POWER LEUCINE

AMINO KISELINA RAZGRANATOG LANCA ZA BOLJI OPORAVAK, ISHRANU I RAST MIŠIČNE MASE.

LAKO RASTVORLJIVE. ZA SPREČAVANJE KATABOLIZMA.

PANSport
www.pansport.eu

L-CARNITINE

ZA brže skidanje masnih naslaga,
zdraviji život i funkcionalniji trening



L-CARNITINE je poznata amino kiselina kada su u pitanju mišićni rast i razvoj, sagorevanje masti, povećanje energije i poboljšani otpor mišićnom zamoru. Sve ove stavke su od velikog značaja za uspešan i kvalitetan trening od koga direktno zavisi naš napredak, bez obzira na sport kojim se bavimo. Razgradnja masti i pretvaranje istih u energiju su ključan momenat u sportovima izdržljivosti, a **DYMATIZE-ov L-CARNITINE** je odlična podrška u tom procesu, a posebno je delotvoran u kardio treningu. Kada se nalazi u tečnoj formi, poput ovog, L-CARNITINE je zaslužan za bržu apsorpciju.

L-CARNITINE ima mnogo pozitivnih efekata koji uspešno deluju na naše telo i mišićnu muskulaturu. L-CARNITINE igra ključnu metaboličku ulogu u stimulisanju gubitka telesne težine, jer pomaže da se mast transportuje do mitohondrija gde se sagoreva u energiju. Razna klinička istraživanja su pokazala da L-CARNITINE podržava izvođenje sportskih aktivnosti i izdržljivost sportista tako što podiže energetski nivo organizma. Ovo

je relevantna stavka za sve koji se bave sportovima izdržljivosti poput Brazilske jiu jitse ili MMA. Telo se oslanja na masnoće kao izvor energije i sa smanjenjem skupljanja mlečne kiseline u mišićima, može da produži kapacitet vežbanja pre zamora. Takođe, određena istraživanja govore da je L-CARNITINE koristan u povećanju produktivnosti srca, poboljšavajući njegovu funkciju, stimulišući njegovo snabdevanje energijom i poboljšava rad kardio vaskularnog sistema. **DYMATIZE-ov L-CARNITINE** sadrži i dodatak vitamina B5 koji doprinosi učinku u oksidaciji masnih kiselina i ugljenih hidrata radi proizvodnje energije. Pored toga, učestvuje u sintezi masnih kiselina, holesterola, steroidnih hormona i amino kiselina. Bilo da ga koristite za zdravlje vašeg srca, radi izdržljivosti ili gubitka telesnih masti, možete biti sigurni da dobijate pravu stvar sa **DYMATIZE L-Carnitinom**.

L-CARNITINE deluje i kao antioksidant. Pomaže kod regeneracije naših ćelija oštećenih od strane slobodnih radikala i na taj način nam održava imuni sistem na optimalnom nivou. Uticaj **DYMATIZE-ovog L-Carnitina** je, takođe, u dodiru sa funkcijama mozga. Pozitivno deluje u zaštiti mozga kada su u pitanju godine i stres i, na taj način, održava moždane funkcije zdravijim i vitalnijim. Ako probate **DYMATIZE-ov L-CARNITINE** na najpogodniji i najukusniji način dobijate sve benefite ovog suplementa. **DYMATIZE L-CARNITINE** je u flašici od 473 ml, što je 31,5 porcija, i dolazi u fantastičnim ukusima šumskog voća i narandže. Uz ovaj preparat u tečnom obliku sigurno ćete postići lakšu, bržu i potpuniju apsorpciju L-Carnitina. Ono što definitivno razlikuje ovaj proizvod od ostalih je da **DYMATIZE-ov LIQUID L-CARNITINE** sadrži 1100 mg L-carnitina u 15 ml. Možete ga konzumirati do dva puta dnevno, po jednu supenu kašiku. Možete ga mešati sa vodom ili sokom.

DYMATIZE L-CARNITINE je odličan preparat za sve one koji su okrenuti zdravom načinu života i koji vode računa o svojim sportskim performansama. Za aktivne sportiste i rekreativce, **DYMATIZE L-CARNITINE** je odlično rešenje.

UKUSI: narandža i šumsko voće



AKCIJA
1390 RSD
Stara cena: 2240 RSD
UŠTEDA: 850 RSD

Ukus:
crvena narandža

Ukus:
guarana

SUPER
PONUĐA
3990 RSD

SUPER
PONUĐA
150 RSD

- » **utiče na uvećanje ćelijskog volumena i obezbeđuje bolju mišićnu pumpu**
- » **povećava snagu, energiju i mentalni fokus**
- » **sadrži formulu za povećanje nivoa azot-oksida i vazodilatacije**

UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.



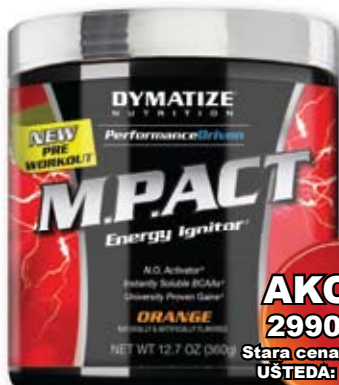
M.P.ACT - pomerite granice svoje izdržljivosti

Dodatna energija, oštrija koncentracija, bolja izdržljivost - stavke su koje predstavljaju san svakog sportiste. Na svakom treningu potrebno je uložiti dodatni napor, dati maksimum od sebe, pomeriti svoje granice i na najbolji mogući način se pripremiti za nove izazove i nova takmičenja kojih mi, u džudou, imamo na pretek.

Stalni naponi, bol u mišićima, nedostatak sna, stres koji trpimo svakodnevno samo su neki od okidača za loš trening i slabije rezultate.

Nažalost, ne možemo veštački da stvorimo uslove u kojima bismo mogli da napredujemo brzinom kojom sami želimo, bez obzira na to kojim sportom se bavimo. Naravno, i dalje postoje oni koji izbegavaju suplementaciju i koji smatraju da je bolje da popiju neko energetsko piće prepuno šećera pre treninga nego neki dobar NO reaktor.

Moja preporuka je da se ipak odlučite



AKCIJA
2990 RSD
Stara cena: 3990 RSD
UŠTEDA: 1000 RSD

za neki od dobro proverenih dodataka ishrani iz Pansport ponude, ne da "zašecerite" trening slatkim napicima od kojih nikakve benefite nećete imati, naprotiv. Na spisku moje suplementacije, u poslednje vreme, je **DYMATIZE M.P.ACT**. S obzirom na to da se spremam za Olimpijske igre u Riu ove godine, ono što je meni najbitnije je da svaki suplement bude strogo ispitan i da poseduje sve sertifikate o bezbednosti i ispravnosti, o čemu ne moram dodatno da razmišljam od kada sarađujem sa Pansportom, već sam, po ovom pitanju potpuno bezbrižan.

Pored toga, NO reaktor, naravno, mora da me, kako se to popularno kaže „radi“ tj. da mi izoštri fokus, obezbedi dodatnu energiju, da osetim bolji rad celog tela. Dobra stvar kod **M.P.ACT**-a je što sadrži BCAA amino kiseline koje su neophodne za mišićni rast, razvoj i brzi oporavak mišića, što je od velike važnosti kada je profesioanlani sport u pitanju.

Težnja ka pomeranju sopstvenih granica je jedini put ka uspehu, te, stoga, mislim da je to dovoljan razlog da u svoj plan suplementacije uvrstite i ovaj moćni NO reaktor, jer vam on u tome može pomoći.



KVALITETAN trening zahteva KVALITETAN oporavak

Odradili ste savršen trening, osećate se odlično i ponosno, ali sledeći dan ne možete da hodate i osećate bolove u mišićima i veliki umor. Jedna stvar je jako bitna - kvalitetan trening zahteva kvalitetan oporavak. Zbog toga je veoma važno da našim „gladnim“ mišićima obezbedimo dovoljnu količinu amino kiselina neposredno nakon treninga, da obrok posle treninga bude sačinjen od proteina i ugljenih hidrata, kao i da vodimo računa o ishrani u toku celog dana kako bi zaista došlo do napretka.

Većina sportista i rekreativaca posle treninga pije proteinski šejk, što je u redu. Protein se sastoji iz amino kiselina koje brzo dospevaju u krvotok, njegovo vreme apsorpcije je veoma kratko i ne opterećuje stomak. Idealan suplement za uzimanje nakon treninga! Ipak, određene amino kiseline, poput BCAA amino kiselina

i glutamina su posebno važne, i one se uvek mogu dodati u sam proteinski šejk kako bi povećale njegovu efikasnost u svrsi oporavka. Danas ću vam ukratko predstaviti glutamin, jedan od suplemenata koji bih vam toplo preporučila, bilo da ste sportista ili rekreativac.

Glutamin je amino kiselina. Glutamin inače uzimate putem hrane kada jedete proteinsku hranu. Naš organizam čuva glutamin za slučajev kad mu je zaista potreban, ali ako naše telo redovno opterećujemo teškim treninzima ili fizičkim radom lako može doći do iscrpljivanja zaliha glutamina, te je njegova nadoknada od esencijalne važnosti.



Ukratko, suplementi na bazi glutamina su odlična pomoć za oporavak nakon teškog treninga, bilo da se radi o dizanju tegova, trčanju, sportovima izdržljivosti, borilačkim sportovima i dr.

Glutamin ubrzava proces oporavka i štiti mišićno tkivo od katabolizma (razgradnje). Ukoliko imate naporne treninge i ne unosite dovoljno amino kiselina i proteina, lako može doći do razgradnje mišićnog tkiva. Glutamin kao suplement pomaže da telo nakon treninga ne crpi zalihe glutamina iz mišića i time čuva mišićno tkivo.

Još jedna veoma važna i interesantna stvar je ta da glutamin pomaže u jačanju imuniteta, posebno kada imate teške treninge ili se bavite nekom od aktivnosti produženog trajanja, poput maratona ili dugih vožnji biciklom.

Glutamin je najbolje koristiti pre i posle treninga. Preporučene doze se kreću 5 - 10 g po dozi. Ukoliko imate zaista naporne treninge, doze mogu biti i povećane. Glutamin se može dodatno koristiti i pre spavanja.

Glutamin je uglavnom neutralnog ukusa, te ga slobodno možete mešati sa proteinskim šejkom ili popiti samo sa vodom.

PANSFORT ima za vas odličnu akciju **SNI GLUTAMINE** u ekonomičnom pakovanju od 1 kg, uz koji gratis dobijate **ISOSTAR HIGH ENERGY** energetsku čokoladicu. Ova čokoladica ima odličan sastav koji će podići Vaš energetski nivo pre treninga i obezbediti „gorivo“ za mišićni i mentalni rad!



AKCIJA
3790 RSD
Stara cena: 5530 RSD
UŠTEDA: 1740 RSD



UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

Preporučeno iz

Ne dajte mišićima da trpe – IZGRADITE IH NA NAJBOLJI NAČIN

Proteinisuvažninnutrijentikojisadrže esencijalne i neesencijalne amino kiseline koje daju energiju telu. Oni kontrolišu mnoge metaboličke funkcije u organizmu i predstavljaju osnovne komponente svih živih ćelija u organizmu. Proteini su osnovne gradivne materije

odgovorne za rast i razvoj mišića, kostiju, ligamenata i tkiva. Mogu biti iz različitih izvora, kao što su iz surutke (whey), jaja, mleka, soje. Kao takvi predstavljaju idealnu dopunu ishrani sportista, bilo da je reč o rekreativcima ili profesionalnim sportistima, koji imaju povećanu potrebu unosa proteina. Korišćenjem proteina će svaki sportista omogućiti svom telu brže dobijanje mišićne mase bez masti. U

ovom slučaju govorimo o proteinu koji je dobijen iz više izvora **INKOSPOR ACTIVE PRO 80** - kazein (protein iz mleka), protein iz jaja i whey protein. Suplement koji u sebi sadrži, ni više, ni manje, nego 80 % proteina, što ga čini proizvodom visokog kvaliteta. Takođe, jedna od važnih karakteristika je to što sadrži manje od 1 % masti, te dolazimo do zaključka da govorimo o jednom od najboljih proteina na tržištu. **INKOSPOR ACTIVE PRO 80** je veoma kompleksan, upravo iz razloga što sadrži esencijalne i neesencijalne amino kiseline. Na 100 g proizvoda, sadrži neverovatnih 23 g glutamina, najvažnije amino kiseline za očuvanje i izgradnju mišićne mase i brži oporavak mišića nakon iscrpljujućih treninga, Proizvodi se u fantastična 4 ukusa: čokolada, vanila, banana i stracatela, tako da je izbor na vama. Preporučio bih ga svim sportistima i rekreativcima kako bi brže i lakše došli do željenih rezultata i oporavka. Koristiti posle treninga, jer sadrži sporootpuštajuće amino kiseline koje će duži vremenski period hraniti vaše mišiće i neće dopustiti stanje katabolizma. Zbog sporootpuštajućih amino kiselina nećete pogrešiti da ga popijete i pred spavanje, ukoliko niste imali obrok, kako bi mišići i u toku sna hipertrofirali.



SUPLEMENTACIJA proteinom je OBAVEZNA! Ne dozvolite da vas ubedeju u suprotno!

Koliko god se svi mi, sportisti, trudili da podignemo svest o sportu i potrebama sportista, i dalje postoje mnogi ljudi koji će vam u lice reći:

- Da! Dižeš 200 kg, ali ti piješ protein!
- Naravno, zar ga ti ne "piješ" samo zato što ne treniraš ili što ne možeš da podigneš tih 200 kg?
- Ja nikada nisam pio protein, ja radim prirodno.
- Zaista? Nikada nisi jeo meso, jaja, nikada nisi pio mleko?

Protein je makronutritijent i sastojak je većine namirnica koje unosimo hranom. Neke namirnice ga sadrže više (meso, jaja, mleko, sir, kinoa...), a neke manje (povrće, voće...), ali skoro sve namirnice sadrže bar neku količinu proteina. Sastav tog proteina je različit, tj. aminokiselinski sastav koji gradi protein. Neesencijalne amino kiseline naše telo stvara samo, ali esencijalne su one koje moramo uneti hranom. Potrebe sportista i "nesportista" su različite - zato se i naše ishrane razlikuju. Najpre, sportistima zbog svojih aktivnosti, treba više energije, tako da je ukupna količina hrane koju unese sportista veća od nesportiste, jer njima nije potrebno toliko energije. Prosečnom zdravom nesportisti je dovoljno 0,8 g proteina po kilogramu telesne težine (kada računate svoju telesnu težinu, najpre morate izračunati procent masti, a onda tu količinu odbiti od ukupne mase, jer potreba za proteinom osobe visoke 180 cm i teške 80 kg može biti ista sa osobom visokom 180 cm i teškom 100 kg, ako druga osoba ima 20 kg sala više od prve!). Sportisti u sportovima snage/eksplozivnosti/brzine treba da unose 1,6-2,0 g proteina po kilogramu težine, dok je ta količina nešto manja u sportovima izdržljivosti i iznosi 1,5 - 1,6 g/kg. Prilikom proračuna unosa proteina, treba imati u vidu i biološku iskoristljivost proteina (najveća je u belancu, pa sledi surutka, a npr. jako slabo iskoristljiv je protein iz pasulja i drugih mahunarki). Kada dolazi na red suplementacija proteinom? Kada sportista sredi svoju ishranu, rasporedi energetske potrebe na obroke, vrlo često on ne može da pojede dovoljno hrane koja mu je potrebna. Zato

je nekada mnogo lakše neki obrok zameniti suplementom. Sledeći problem i najveći razlog za korišćenje suplementa je obrok nakon treninga, koji treba da sledi u roku od 30-60 min nakon treninga. Ovde je i bitna stavka brzina apsorpcije proteina, jer je klasičnom obroku potrebno određeno vreme da se svari, a protein kao suplement se brzo apsorbuje i dolazi do mišića. Pored korišćenja nakon treninga, oni koji žele povećanje mišićne mase, dodatni protein bi trebalo da unose ili između obroka ili pred spavanje.

Bitna stvar prilikom suplementacije proteinom surutke je i način rastvaranja. Nakon treninga protein obavezno rastvorite vodom, kako bi se najbrže apsorbovao, a ako ga pijete pred spavanje, možete ga rastvoriti sa mlekom, kako bi se do mišića dopremao u dužem vremenskom periodu, jer je protein iz mleka sporoapsorbujući. Da ne bi došlo do korišćenja proteina kao izvora energije uz protein surutke treba uneti i neki izvor ugljenih hidrata. Ja uvek preporučujem voće sa visokim glikemijskim indeksom, tipa banane, zbog najbržeg popunjavanja depoa glikogena koji su potrošeni napornim vežbanjem.

SCITEC NUTRITION WHEY PROTEIN je odličan izbor kao dodatak ishrani, najbrža apsorpcija, kvalitetan sastav i najbolji ukusi već godinama ga svrstavaju u vrh kada je u pitanju suplementacija proteinom. Zato preporučujem ovaj protein odmah nakon treninga za najbolji oporavak, i ako

želite dodatnu mišićnu masu, još jednu dozu između obroka ili pred spavanje, ali ne preterujte - imajte na umu da se višak neiskorišćenog proteina pretvara u masne naslage, a ako ga ne prati odgovarajuća ishrana ugljenim hidratima, može se iskoristiti kao energija. Suplementi nisu magija, ali su nam neophodna pomoć!



UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.



Ekstremno sagorevanje masnih naslaga uz DYMA BURN XTREME

Sagorevači masti su, kao i većina drugih suplemenata, veoma korisni za sportiste ukoliko, ali samo ukoliko, se koriste uz izbalansiranu ishranu bogatu proteinima, ugljenim hidratima, zdravim mastima i vlaknima. Neizvodljivo je mršaviti ukoliko niste ispoštovali svoju dijetu, bez obzira na to da li ste uveli suplementaciju sagorevačima. Dakle, te dve stvari moraju da idu zajedno. Izbegavajte kozumiranje pića koja su puna kofeina u toku dana, jer sagorevači (kada govorimo o kompleksnim sagorevačima), u većini slučajeva, sadrže kofein, a upravo to je i razlog zašto biste trebali da izbegavate korišćenje sagorevača u večernjim časovima. Kada ispunite uslove regulisanja ishrane i uvođenja redovnih treninga, onda se možete okrenuti odabiru sagorevača...

MOJA PREPORUKA JE DYMA-BURN XTREME!

Odličan sagorevač masti, ali OPREZ! To je jedan od jačih sagorevača na tržištu i njega ne preporučujem vežbačima početnicima, već isključivo iskusnijim vežbačima koji su se već oprobali u procesu mršavljenja uz upotrebu nekog slabijeg sagorevača. DYMA BURN neverovatno podstiče sagorevanje masti što omogućavaju ketoni maline i kapsinoidi iz ekstrakta ploda ljute paprike u njegovom sastavu, koji dokazano utiču na brže topljenje masti. Takođe, pomoć u sagorevanju pruža i l-karnitin i tirozin - sastojak koji, pored uloge u sagorevanju masti, ima ulogu i u prevenciji razgradnje mišićnog tkiva. Nekoliko grama tirozina su, po učinku, jednaki 50 mg efedrina, ali, naravno, bez neželjenih efekata i bez pozitivnog rezultata na doping testu. Važno je istaći još i to što DYMA BURN tokom čitavog treninga održava visok nivo energije vežbača, što omogućava kofeinska mešavina (XanaTHIN™ Blend). U ovom sjajnom



AKCIJA
3790 RSD
Stara cena: 4820 RSD
UŠTEDA: 1030 RSD

sagorevaču ima dovoljno kofeina da vas natera da uradite odličan trening, ali isto tako ne previše, pa nakon treninga nećete osetiti rapidan pad energije.

DYMA BURN sadži i vitamin B5 koji igra važnu metaboličku ulogu u ljudskom organizmu. Jedna od važnih karakteristika vitamina B5 se odnosi na proizvodnju hormona adrenalnih žlezda i stvaranje energije. Vitamin B5 snižava nivo holesterola u krvi i štiti organizam od kardiovaskularnih bolesti. Još jedan od važnih sastojaka je Hrom Pikolinat. Hrom pomaže telu da bolje probavi hranu, pomaže ćelijskom metabolizmu, izvor je esencijalnog minerala koji pomaže pri regulaciji količine insulina, a pikolinska kiselina pomaže apsorpciju i iskorišćavanje hroma.



Sadrži ketone maline, l-karnitin, kofein i kombinaciju biljnih ekstrakata za brže gubljenje masnih naslaga, smanjuje apetit i daje energiju iz masti

Preporučena upotreba je da uzimate jednu dozu (1 kapsulu) pre doručka ili jutarnjeg treninga. Izbegavajte da ga pijete u kasnim popodnevima i večernjim satima, jer kofein u sastavu DYMA BURN-a o kojem sam govorio u ovom tekstu može dovesti do nesanice.

BUDITE MUDRI - USAGLASITE ISHRANU, TRENING I SUPLEMENTACIJU!

U cilju što bržeg napretka, uz suplementaciju DYMA BURN-om, zamenite večeru sa POWER PROTEIN-om - on sadži 30 % proteina iz mleka (kazein) koji spada u sporootpuštajuće, što znači da će vaši mišići biti "hranjeni" celu noć. Ako dodate još i amino kiseline (kombinaciju esencijalnih i neesencijalnih), ujutru na prazan stomak, kada se najbrže apsorbuju, učinili ste sve što treba kako rezultati ne bi izostali.



MASS I MASS 20

ZA POVEĆANJE SNAGE I MIŠIĆNE MASE

SCITEC
NUTRITION



SUPER PONUDA
2370 RSD

SUPER PONUDA
4150 RSD

SUPER PONUDA
5160 RSD

SUPER PONUDA
2580 RSD

BCAA XPRESS



**SUPER
PONUDA
3990 RSD**

**ZA BRŽU IZGRADNJU
MIŠIĆNE MASE
I SPREČAVANJE
RAZGRADNJE MIŠIĆA.
SA UKUSOM JABUKE**

SCITEC NUTRITION

Preporučeno iz

PANSport FITNESS RUKAVICE za svačiji ukus

Kako bismo izašli u susret svim potrebama i željama naših vernih potrošača, u proteklom periodu obogatili smo našu ponudu sportske opreme. Sigurno ste već prilikom posete jednoj od naših prodavnica širom Srbije imali priliku da vidite nove, kvalitetne rukavice koje će vaše ruke zaštititi od žuljeva i svakako olakšati vaš trening.

Devojke će biti posebno oduševljene spektrom boja i materijala koje će se savršeno uklopiti uz svaki stajling, ali i svakako pomoći vam da savladate veće težine.

RUKAVICE SA STEZNIKOM

Rukavice imaju steznik oko zglobova koji će vam pomoći da se bolje zaštitite od mogućih povreda kao i da olakšate sebi dizanje velikih težina tokom treninga.

U našoj ponudi rukavice možete pronaći u crvenoj, sivoj i crnoj boji.

Veličine koje su vam na raspolaganju su S, M, L, XL, XXL.

1490 RSD



990 RSD

RUKAVICE SA GELOM

Gel u rukavicama nalazi se tačno na onim mestima na kojima se najčešće pojavljuju plikovi i žuljevi. Upotrebom ovih specijalno dizajniranih rukavica umnogome ćete olakšati vaš trening i velike težine biće mnogo jednostavnije za savlađivanje.

U PANSport ponudi rukavice sa gelom možete pronaći u sivoj i crvenoj boji.

Veličine koje su vam na raspolaganju su S, M, L, XL, XXL.

ŽENSKE ČIPKANE FITNESS RUKAVICE

Specijalno dizajnirane za devojke, ove rukavice daju vam odličnu podršku na treningu, štite vaše ruke od mogućih žuljeva.

Rukavice možete naći u ljubičastoj, roznoj, narandžastoj i beloj boji.

Veličine koje su vam na raspolaganju su XS, S, M.

1160 RSD



1190 RSD

ŽENSKE FITNESS RUKAVICE CVETNOG DEZENA

Rukavice sa cvetićima pravi su izbor za sve devojke koje u svakom momentu žele da izgledaju savršeno i moderno. Pansport u svojoj ponudi ima fitness rukavice koje će vas oduševiti cvetnim dezenom i odličnim bojama. Ipak, prvenstveno, ove rukavice daće odličnu podršku vašem treningu i zaštititi vaše ruke od žuljeva i povreda.

U našoj ponudi rukavice možete pronaći u ljubičastoj, roznoj i beloj boji.

Veličine koje su vam na raspolaganju su XS, S, M.

ŽENSKE FITNESS RUKAVICE SA GELOM

Ove rukavice su ojačane specijalnom vrstom gela koji je anatomske raspoređen na taj način da dodatno zaštititi vaše ruke od pojave žuljeva i plikova. Na ovaj način vaša jedina briga na treningu biće pomeranje sopstvenih granica, a ruke će svakako ostati negovane i ženstvene.

U našoj ponudi rukavice možete pronaći u ljubičastoj i žutoj boji.

Veličine koje su vam na raspolaganju su XS, S, M.

1280 RSD



UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

PANSPORT-a



Biotech USA SHAKER WAVE

Moderni, rasklopljivi šejker atraktivnih boja

Rasklopivi šejker koji pored standardne mrežice za lakše rastvaranje vašeg omiljenog suplementa sadrži i dodatnu posudu. Često na trening vežbači ponesu proteinski prah kako bi napravili šejk po završetku, ali isto tako ponekad nam je potreban i kreatin, glutamin, NO reaktor... A ne možemo sigurno sva pakovanja da ponesemo sa sobom. Zato, u dodatnoj pregradi možete poneti doze različitih suplemenata.

Šejker ima kapacitet od 600 ml i možete ga kupiti u tri atraktivne boje pink, plava i smoked (poluprovodni).

**SUPER
PONUDA
590 RSD**



Natrol CoQ-10 30mg, CoQ-10 50mg i CoQ-10 100mg

Moćan antioksidant za zdravlje srca i ćelijsku energiju

Koenzim Q-10 je moćni antioksidant koji će vam pomoći da poboljšate zdravlje srca, fizičku sposobnost i uopšte kvalitet svakodnevnog života. Koenzim Q-10 je esencijalna, vitaminu slična supstanca rastvorljiva u mastima. Srce, jetra, bubrezi i pankreas su organi koji ga sadrže u najvećoj koncentraciji.

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno uz obrok.

Pakovanje: 60 gel-kapsula (CoQ-10 50 mg i 30 mg), 30 gel-kapsula (CoQ-10 100 mg)

**SUPER
PONUDA
1860 RSD**



**SUPER
PONUDA
2640 RSD**

**SUPER
PONUDA
2480 RSD**

Scitec Nutrition MEGA KRE-ALKALYN

Puferisani kreatin monohidrat za bolju energiju i izdržljivost

Krealkalyn je puferisani kreatin-monohidrat koji je i do 10 puta jači od običnog kreatin monohidrata. Istraživanja su pokazala da se Kre-alkalyn ne pretvara u kreatinin koji nema nikakav uticaj na sportske performanse. Poboljšava radnu sposobnost mišića, daje energiju, izdržljivost i pospešuje oporavak nakon treninga, a ne izaziva kreatinsku nadutost.

Preporučena upotreba: Uzeti najmanje 3 kapsule dnevno na prazan stomak sa dosta tečnosti, pre i posle treninga, i pre obroka u bilo koje drugo doba dana.

Pakovanje: 15 kapsula

**SUPER
PONUDA
490 RSD**



Scitec Nutrition CHOCO PRO

Ukusna proteinska čokoladica sa 18 grama proteina

Svaki Choco Pro pruža vam 18 grama proteinskog blenda i to iz tri izvora: proteina surutke, kazeina i proteina iz mleka. Ovakav sastav doprinosi rastu i održavanju kvalitetne mišićne mase.

Preporučena upotreba: jedna štanglica pre ili nakon treninga ili u toku dana

Ukus: čokolada, limun, tiramisu

Pakovanje: 55 g

**AKCIJA
190 RSD
Stara cena: 220 RSD
UŠTEDA: 30 RSD**



Prolab BETA ALANIN

Poboljšava performanse, obezbeđuje više snage i izdržljivosti

Beta alanin je prirodna beta amino kiselina. Efekti ove amino kiseline nisu direktni, već indirektni i njenim unosom se povećava sinteza karnozina.

Studije su pokazale da upotrebom beta alanina u periodu od četiri nedelje rezerve karnozina mogu da se povećaju i preko 50 %, a redovnom upotrebom od oko tri meseca, čak i 80 %.

Preporučena upotreba: jednu dozu (1,6 g) pomešati sa vodom, sokom ili drugim napitkom. Konzumirati dva puta dnevno.

Pakovanje: 192 g

**SUPER
PONUDA
2790 RSD**



TANITA

Monitoring Your Health

**BRZO I PRECIZNO MERENJE
MASE, PROCENTA MASTI I
HIDRIRANOSTI ORGANIZMA**



12000 RSD

**LAKO PRENOSIVE I
JEDNOSTAVNE ZA UPOTREBU**



2700 RSD

**VELIKI I LAKO ČITLJIVI
DISPLEJ.**



27000 RSD

**ODOBRENE OD STRANE FDA
(ADMINISTRACIJE ZA ZDRAVLJE I LEKOVE)**

UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

Odbrana **ŽUMANCETA** od napada predrasuda

Najveći problem vezan za svaku osudu žumanaca se odnosi na zablude, uopštavanja i lošu interpretaciju nekih uzročno-posledičnih veza. Smatra se da je sadržaj holesterola u žumancetu preveliki da bi se „konzumiralo“ redovno, svakodnevno, čak postoje i preporuke Svetske Zdravstvene Organizacije (WHO) da je maksimalno dozvoljena „doza“ od jednog žumanca nedeljno. Naime, čim se samo pomene reč holesterol asocijacija je neugodna i vezuje se za „oštećenja zidova krvnih sudova“, posledični nastanak masnih plakova (ateroskleroza) i trombo-embolijskih komplikacija, tj. nastanak srčanog i moždanog udara.

Ono na šta treba skrenuti pažnju su interakcije između unosa holesterola hranom i genetske predispozicije za hiperholesterolemiju, koja nastaje usled „abnormalnosti“ enzima koji učestvuju u stvaranju (sintezi) i „obradi“ holesterola, pa tako i osobe na „nisko-holesterolskoj dijeti“ mogu imati problema, zbog prirode osnovnog poremećaja. S druge strane, holesterol iz žumanaca je „slučajni svedok“ upale zidova vaših krvnih sudova. Ishrana savremenog čoveka je siromašna omega-3 masnim kiselinama, a bogata omega-6 masnim kiselinama, trans mastima i prostim „šećerima“. Taj disbalans dovodi do upalnog procesa na zidovima vaših krvnih sudova, koji postaju „magnet“ za kristale holesterola i eto problema. Dakle, izbacivanje žumanaca iz ishrane vas neće spasiti, ako vam u ishrani dominira hrana pržena na ulju ili drugi „junk food“ specijaliteti. Podsetimo da i (zli) holesterol ima svoje korisne funkcije. holesterol je polazna osnova za stvaranje mnogih hormona u našem telu (polni hormoni, hormoni kore nadbubrežne žlezde), tu je (pro)vitamin D, zatim žučne kiseline, kao i aktivna uloga u transportu vitamina rastvorljivih u mastima (vitamini A, E, K i D). holesterol ulazi u sastav membrane svake ćelije našeg organizma, neophodan je za njeno normalno funkcionisanje i propustljivost.

Zar žumance čini samo holesterol?

Naprotiv, žumance je solidan izvor gvožđa, kalijuma, kalcijuma, vitamina B - grupe (folne kiseline, biotina, riboflavina - B2, piridoksina - B6, cijanokobalamina - B12), selena, vitamina A (beta-karoten), E, D, holina, lecitina, luteina (antioksidansa). Inače, više od polovine od ukupnog sadržaja proteina u celom jajetu se nalazi u žumancetu. Novija istraživanja pokazuju da i sami sastojci žumanaca pomažu u borbi sa „lošim aspektima“ holesterola, npr. vitamin B2, lecitin - koji utiče na apsorpciju holesterola, lutein - koji može ublažiti „upalnu komponentu“ na zidovima krvnih sudova, kao osnovu svih problema sa holesterolom i krvnim sudovima. Lectin i neki drugi fosfolipidi (fosfatidil - serin, fosfatidil - holin) koji ulaze u sastav žumanceta pokazali su korisna svojstva i na proces pamćenja, kao i na sprečavanje kataboličkog post-treajnog udara kortizola (razgradnja mišića posle napornog treninga uzrokovana hormonom stresa - kortizolom). Smatra se da proteini žumanca sprečavaju stvaranje krvnog ugruška (smanjena mogućnost za agregaciju trombocita). Ako pogledamo lipidni profil žumanca dolazimo do zanimljivih odnosa - sastav masti u žumancu čine 35 % zasićene masne kiseline, 45 % mononezasićenih masnih kiselina, 15 % polinezasićenih. Nije sve tako crno!

Da li ste čuli za omega-3 jaja?

Da, da... Neki žumance optužuju i da je prepuno „metabolita“ - supstanci koje se koriste za poboljšanje „prinos“a, tov živine (koncentrati), ali odgovorni uzgajivači živine su to iskoristili na pozitivan način. Na „sastav masnoća“ u žumancetu se može uticati ishranom živine, tj. dodacima semenki lana i suncokreta, dodavanjem ulja repice, kao i nekih „zelenih“ biljaka poput koprive, maslačka, spanaća, blitve. Sve u svemu, oprez je ipak potreban. Ako je vaša ishrana kvalitetna, raznovrsna i izbalansirana, nemate genetsku predispoziciju za povišene vrednosti holestrola („enzimi“ ili disbalans na relaciji LDL/HDL), 1-2 žumanca dnevno će biti sasvim dovoljno da osetite sve benefite njegovih sastojaka.

Dakle, prvo kontrola lipidnog statusa krvi (ukupni holesterol, LDL, HDL, trigliceridi), glikemije (šećera u krvi), pa tek tada, ako je sve u najboljem redu, sigurna i redovna konzumacija.



**SUPER
PONUDA
2990 RSD**

SAGOREVAČ MASTI
s čak 13 aktivnih
sastojaka za lakše
gubljenje kilograma, više
energije i bolji fokus.



Šta je AEROBNI TRENING

– trening zdravlja?

Trening pri kojem se koriste velike mišićne grupe i sa kojim se podiže frekvencija srca i disanja. To je trening pri kojem je srčani puls 55 % do 90 % od maksimalnog, a organizam postiže stabilno stanje između unosa i potrebe za kiseonikom. Tokom aerobnog rada za mišićni rad koristi se kiseonik. Tada kažemo da energija potiče iz aerobnih izvora. Primer aerobnog treninga su: jogging, veslanje, step, vožnja bicikla, aerobik, plivanje, hodanje bržim tempom... Svaka aktivnost koja traje neko vreme (> 10 min, preporučljivo 30-60 min), srednjeg intenziteta opterećenja, aktivira velike mišićne grupe, tj 60 - 80 % mišićne mase. Trening u aerobnoj zoni veoma je važan kako za sportski uspeh tako i za zdravlje uopšte.

Koji su efekti treninga na naše telo?

Promene koje izaziva trenažno opterećenje javljaju se na:

- » mišićima (hipertrofija, povećanje kontraktilnih struktura, energetskog kapaciteta mišićnih ćelija, prokrvljenost mišića)
- » nervnom sistemu (centralnom, perifernom, vegetativnom - simpatikus i parasimpatikus)
- » promene na respiratornom sistemu, promene na srcu i krvnim sudovima

Effekti aerobnog treninga na organizam:

- » usporenje frekvence srca u miru ($\downarrow$ HR), smanjuje se arterijski krvni pritisak ($\downarrow$ TA), povećava se radni kapacitet i postiže brži oporavak posle opterećenja
- » srčana potrošnja kiseonika u naporu se smanjuje ($\downarrow$ VO₂), što povećava srčanu rezervu i funkciju srca kao pumpe(!)
- » kapacitet krvi za prenos kiseonika - broj crvenih krvnih zrnaca, količina hemoglobina
- » povećava se (gustina i mreža kapilara - efekat mišićne NO pumpe) skeletnih mišića
- » poboljšava insulinska rezistencija, lipidni status (kako smanjenjem telesne mase i preraspodelom masti u organizmu, tako i povećanim dejstvom enzima koji učestvuju u metabolizmu masti)
- » fizička aktivnost dovodi do smanjenja simpatičke i povećanja parasimpatičke aktivnosti
- » poboljšanja funkcije imunog sistema

Veoma je važno da su promene nastale u periodu trenažnog opterećenja reverzibilne, tj povlače se sa prekidom treninga.

Šta je aerobna zona treninga?

Najjednostavnije je da se teoretski maksimalni puls (HR_{max} = 220 - godine života) pomnoži s donjom i gornjom granicom pulsa u aerobnoj zoni - aerobni trening za razvoj kardiorespiratornih sposobnosti (70 - 85 % od HR_{max} - aerobna zona).

Koliko je minimalno trajanje aerobnog treninga?

Za postizanje

efekata potrebno je da aerobni trening traje duže od 30 minuta. Aerobni trening duži od jednog sata takođe aktivira masti za energiju, ali je umor značajno veći, što takođe, povećava rizik od povreda. Odmor, dovoljno sna, pravilna ishrana važni su za pravilno treniranje.

U kojoj aerobnoj zoni je najbolje raditi zagrevanje?

Zagrevanje i opuštanje trebaju biti sastavni delovi svakog treninga. Pri tom bi puls trebao biti 50 - 60 % HR_{max} maksimalne teoretske



frekvencije. Polagano podižite srčanu frekvenciju prema vašoj trening zoni kroz 5 do 10 minuta. Takvim načinom omogućavamo organizmu da se pripremi za jači trening. Previše brzi ulazak u trening zonu može izazvati nagli skok srčanog ritma, naglo gubljenje energije i prerani zamor. Lagani završetak treninga omogućuje organizmu izbacivanje produkata razgradnje energije, uključujući i mlečnu kiselinu. Na taj način smanjite upalu mišića.

U kojoj zoni se najbolje razvijaju kardiorespiratorne sposobnosti?

U zoni 70-85 % HR_{max} od maksimalnog pulsa, dakle ispod anaerobne zone. I ovdje je ključni faktor dužina zadržavanja u aerobnoj zoni. Po preporukama Američke asocijacije za sportsku medicinu i Američke asocijacije za srce, minimalno zadržavanje unutar zone je 20 minuta. Zadržavanje kraće od toga neće dati dovoljan podražaj srcu, plućima i krvožilnom sistemu da unaprede svoju efikasnost.

Koliko često treba aerobno vežbati?

Za postizanje efekata aerobnog treninga optimalno je vežbati u aerobnoj zoni 2 do 3 puta nedeljno. U idealnim uslovima za osobe vrlo slabe kondicije i 2 treninga nedeljno će omogućiti određeni napredak. Za većinu, preporučljivo je 3 i do 5 puta nedeljno. Povećanje učestalosti na više od 5 puta nedeljno onemogućuje potpuni oporavak, što može smanjiti imunitet organizma. Važno je, iz nedelje u nedelju, postupno povećavanje trajanja, intenziteta i učestalosti treninga. To posebno treba uzeti u obzir ako ste nepripremljeni, preteški, stariji ili nakon određene povrede ili bolesti.



NE ZADOVOLJAVAJTE SE POSTOJECIM

Postati uspešan u nečemu je relativno jednostavno. Mnogo ljudi u nekom trenutku postane uspešno - privremeno. *Ostati* uspešan, međutim, nije jednostavno - zbog čega većina to i nije.

Da biste ostali uspešni neophodno je zadržati osećaj gladi za uspehom. Zašto je to tako važno? Zbog najvećeg sabotera uspeha, neprijatelja duha i stremjenja - *zadovoljavanja dostignutim*. Taj osećaj je veoma suptilan, i vreba i prikrada se polako, gotovo neprimetno, nalik magli koja postepeno prekriva naš potencijal a da toga nismo ni svesni.

Svaki poduhvat do koga nam je stalo započinjemo uzbuđeni, uz velike vizije i još veće ciljeve. Izričemo junačke objave o onome što ćemo postići i ko ćemo postati, u pravom smislu reći zapaljeni takvom budućnošću i opijeni strašću koja struji venama. Ustremljujemo se na nepoznato neukrotivom hrabrošću i odlučnošću. A onda, nakon što ostvarimo deo svojih planova, pritom se nekoliko puta i spotaknuvši, počinjemo da slušamo upozorenja onih oko sebe, onih koji „znaju bolje“ o tome kako „stvari funkcionišu“. Sve više učimo da igramo na sigurno. Naš neomeđeni entuzijazam je sve više sputavan, i prilazimo stvarima u skladu sa „najboljim, proverenim načinima“ koji „dokazano deluju“ - onako kako nismo u vreme kada smo istinski napredovali ka osvajanju dotadašnjeg uspeha.

I, kad dostignemo određeni stepen uspešnosti, dovoljno priznanja i uvažavanja od strane okoline, i osećanje izvesnosti i samopouzdanja postignutim, počinjemo da se zadovoljavamo. Naš ego je zadovoljen i sit. Društvo, ili onaj njegov deo do čijeg mišljenja držimo, nas je prihvatio. To je, na primer, ono pogubno „Izgledaš odlično za svoje godine!“, ili ma kakav sličan vid umrtvljivanja daljih nastojanja ka usavršavanju. Ako je neko počeo sa namerom da izgleda odlično ne za svoje, već za svake godine, takvo relativizovanje uspeha je veoma opasno. Ili „Šta još hoćeš? U savršenoj si formi - pogledaj one oko sebe!“ Ako prihvatite takav pogled na stvari, sve vreme osećajući da, bez obzira na one oko sebe, vi možete bolje u odnosu *na sebe*, on će opasno podrivati početni entuzijazam.

Upravo to su trenuci u kojima otvarate vrata demonu pristajanja na zadovoljavanje postojećim stanjem. To je ljudska priroda. Um instinktivno teži čuvanju energije oslanjajući se na zadržavanje postojećeg stanja kao lakšeg - njemu već poznatog - načina preživljavanja.

Lako je biti zadovoljan trenutnim stanjem. Promeniti nešto, zato što je ispravno i neophodno, je teško. Zadovoljavanje podstiče otpor prema promenama. Strah od nepoznatog nas ograničava, zatvarajući nas u prostor u kome se osećamo udobno. Naročito kad ubedimo sebe da je postojeće stanje dovoljno dobro. Zato ostajemo na poslu, u vezama, u režimu treninga i ishrane, načinu života, u identitetima kojima određujemo sebe, dugo nakon što smo iz njih iscrpeli svaku dobrobit koju su nam nekada, kada su bili stepenik više u odnosu na dotadašnje stanje, svakako donosili. Na neki način se jednostavno „ugnezdim“ postajući robovi zadovoljavanja sobom koje sprečava volju za pomeranjem iza granica sigurnosti, a baš tamo leže sledeći stepeni našeg potencijala i čekaju nova, veća dostignuća.

Koliko puta dnevno reagujemo na potencijalne mogućnosti uz

„Da, ali...“, ili „Zbog čega se pomučiti...?“, ili „Mogao/la bih, ali previše sam zauzet/a...“? Zadovoljavanje postignutim nas blokira toliko da zavisimo od situacija čija svrha je odavno prevaziđena. U stanju opravdavanja svakakvih „dobrih razloga“ zbog kojih bi trebalo da ostanemo upravo tu gde smo i „ne talasamo“. Čak i ako smo u stanju da stvorimo stvaralačku energiju da spoznamo nove potencijale, odlažemo ih u stranu, jer nas zadovoljavanje ubeđuje da na raspolaganju imamo sve vreme sveta za te nove poduhvate: „Zašto rizikovati?“ „Zbog čega biti disciplinovan danas, kad uvek postoji sutra?“

Istinski rizik je da tako rizikujete sâm život. Jer zadovoljavanje postignutim ne čini nas srećnim. Upravo suprotno - to mogu samo trenuci u kojima nastojimo, u kojima preduzimamo, kada posežemo za nečim novim povodom čega se osećamo izuzetno.

Bez obzira na to što neki među vama odmahuju glavom, život ne vredi mnogo ukoliko ga ne OSEĆATE. Bežeći od rada i zalaganja i potencijalno negativnih emocija vezanih za moguća razočaranja, bežimo upravo od stvari koje su neophodne da bismo postajali jači, neminovno zapadajući u rutinu. Ustajemo, jedemo isti doručak, na isti način radimo iste stvari dan za danom. A pritom kažemo kako smo „zadovoljni svojim životom“, da volimo

način na koji se stvari odvijaju i kako živimo. Ali da li smo zaista zadovoljni? Ili se samo zadovoljavamo postojećim? Zadovoljavanje suspreže instinkt za kretanjem i osvajanjem novih prostora. Vezivanje za *status quo* ima previsoku cenu - sâm duh tako postaje nem, mašta atrofira, telo postaje ukočenije, jer počinje da se isključuje, lagano kopneći od predvidljivosti.

Ne dozvolite da vam zadovoljavanje postojećim stanjem oduzima život. Pronađite u sebi cilj koji predstavlja stepenik više u odnosu na postojeće stanje. Suočite se sa neizvesnošću. Dostignite bolju formu. Nemoguće da je ovo vaš maksimum - bez obzira što se zadovoljavate njime. Posegnite za višim performansama. Posvetite se novom načinu vežbanja. Reorganizujte dijetu. Odaberite nešto što vam je bitno i posvetite mu se svim srcem. Osvežite čula novim iskustvom, makar to bile naizgled banalne stvari: prošetajte šumom. Plivajte. Uradite nešto neuobičajeno. Jedite nešto što inače ne biste. Čitajte nešto što vam nikad ne bi palo na pamet. Idite na koncert nečeg za vas sasvim novog. Okružite se ljudima spremnim na slične stvari.

Iskoračite iz rutine (koja postaje grob duha ako se u njoj zadržavamo duže no što je potrebno), odaberite nešto od prethodnih predloga, i pristupite mu kao da vam od toga zavisi život - i budite sigurni da život vašeg unutrašnjeg potencijala i duha zaista i zavisi.

Trenirajte pametnije. Radite efikasnije. Ostvarite više.

Za dodatna pitanja kontaktirajte me na iseni@XTNsity.com ili potražite savet na www.XTNsity.com.



OGLASITE TERETANU ILI FITNESS CENTAR U PANSPORT BILTENU I NA PANSPORT SAJTU



www.pansport.eu/fitness-centri.html

OGLAŠAVAJTE se na PANSPORT SAJTU

u delu **FITNESS CENTRI**
(www.pansport.eu/fitness-centri.html)
pomoću osnovnog, srebrnog ili zlatnog paketa.

**POSTANITE DEO
PANSPORT TIMA
I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE.**

Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu

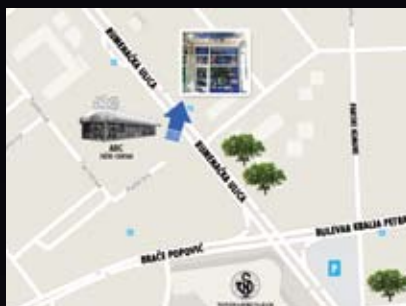


PANSport prodavnice

Novi Sad



Novi Sad, Dunavska 23, pasaż,
021/467-300, 062/808-46-08

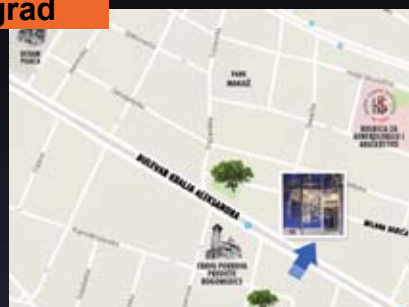


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99, 062/808-46-09



Novi Sad, Stražilovska 16,
021/533-613, 062/808-46-10

Beograd



Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 183,
011/245-60-30, 062/808-46-03



Beograd, TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40,
011/365-10-70, 062/808-46-01

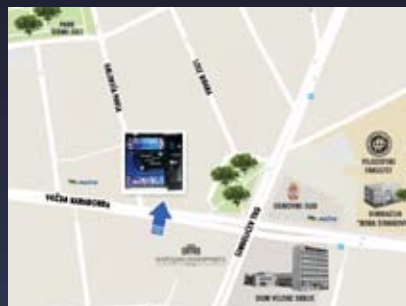


Novi Beograd, YBC, lok. 14, Bul. M. Pupina 10E
(Blok 12), 011/311-14-30, 062/808-46-05

Niš



Niš, TC Kalča, lamela A, I sprat, lok. 5,
018/523-720, 062/808-46-14



Niš, Voždova 17, 018/512-370,
062/808-46-15

Sombor



Sombor, Zmaj Jovina 3, 025/423-434,
069/808-27-04

Lokacije naših ostalih maloprodajnih objekata možete pogledati na poslednjoj strani biltena...

www.pansport.eu

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

Radnim danima od 8:30 do 20:00 i subotom od 8:30 do 14:00

BEOGRAD 1 TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40, 011/365-10-70, 062/808-46-01

BEOGRAD 2 TC MILLENNIUM, I sprat lok. 92, Knez Mihajlova 21, 011/32-86-763, 062/808-46-02

BEOGRAD 3 Bul. Kralja Aleksandra 183, 011/24-56-030, 062/808-46-03

BEOGRAD 4 Požeška 108a, I sprat (lokal 26), 011/357-39-91, 062/808-46-04

NOVI BEOGRAD 1 YBC lok. 12, Bul. M. Pupina 10i (Blok 12), 011/311-14-30, 062/808-46-05

NOVI BEOGRAD 2 TC PIRAMIDA, UTZ 6, lok. 8, Jurića Gagarina 151v, 011/22-83-205, 062/808-46-06

ZEMUN Cara Dušana 64, 011/31-63-089, 062/808-46-07

ZRENJANIN Milutina Milankovića, lokalitet 12 (kod Nove pijace), 023/511-227, 062/808-46-20

NOVI SAD 1 Dunavska 23 (pasaž),

021/467-300, 062/808-46-08

NOVI SAD 2 Rumenačka 108, 021/63-65-699, 062/808-46-09

NOVI SAD 3 Stražilovska 16, 021/533-613, 062/808-46-10

NIŠ 1 TC KALČA I sprat, lok. 5, 018/523-720, 062/808-46-14

NIŠ 2 Voždova 17, 018/512-370, 062/808-46-15

KIKINDA Trg Srpskih Dobrovoljaca 50, 0230/21-349, 062/808-46-11

KRAGUJEVAC Cara Lazara 1, 034/363-808, 062/808-46-12

KRUŠEVAC Majke Jugovića 29, lok. 2, 037/441-301, 062/808-46-13

LESKOVAC Bulevar Oslobođenja 82, 016/244-864, 062/808-46-22

NOVI PAZAR Stevana Nemanje 44, 020/313-412, 062/808-46-21

SMEDEREVO Knez Mihailova, TC Don Žon lok.4, 026/619-055, 062/808-46-17

SOMBOR Zmaj Jovina 3, 025/423-434, 069/808-24-04

SUBOTICA Korzo 7b, 024/524-755, 062/808-46-18

VALJEVO Kneza Miloša 38, 014/248-179, 062/808-46-19

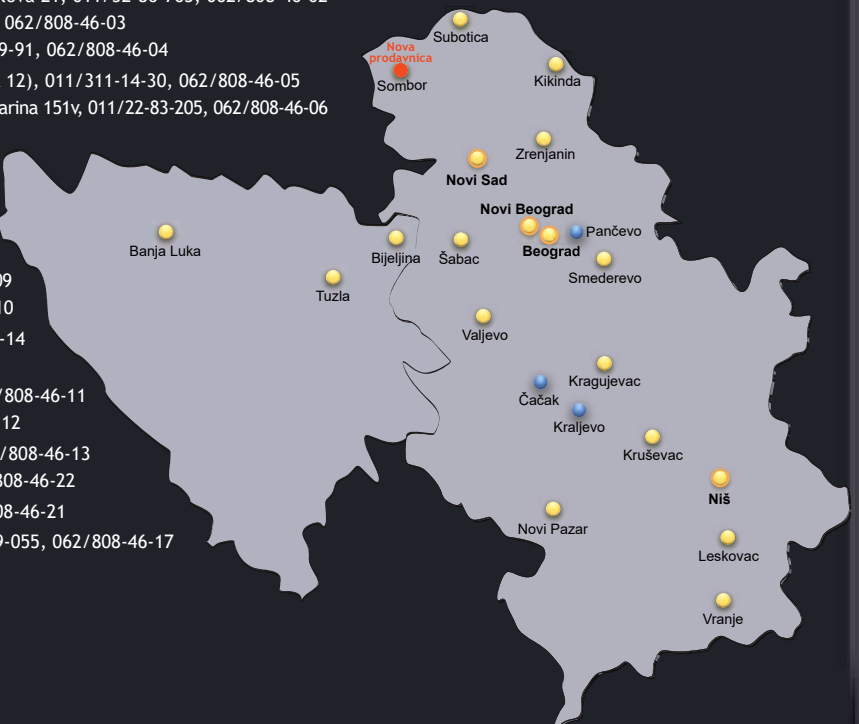
VRANJE Partizanska bb, 017/427-337, 062/808-46-23

ŠABAC Masarikova 5, 015/355-153, 062/808-46-16

BANJA LUKA Vidovdanska bb, +387 51/217-505

BIJELJINA Nušićeva 32, +387 55/203-021

TUZLA Đorđa Mihajlovića bb, lokal 9, +387 35/257-183



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 prilaganje lične karte na uvid. Molimo penzionere 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 Caffè-a Koš), 063/80-33-618;

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

DOSTAVA PAKETA

Za dostavu paketa na kućnu adresu, važi sledeći cenovnik **kurirske službe BEX**:
0,35 -2 kg - 150 din; 2-5 kg - 170 din; 5-10 kg - 270 din; 10-20 kg - 470 din; 20-30 kg - 570 din; 30-50 kg - 700 din;
50 - 100 kg - 1000 din; preko 100 kg - svaki naredni kilogram se naplaćuje 10 din,
na primer paket od 150 kg koštaće 1500 din (paket do 100 kg košta 1000 din znači 100 + (50 x 10) = 1000 + 500 = 1500).
Za komintenete koji pakete plaćaju pouzecom, na navedene cene se dodaje 0,3% od vrednosti fakture.

VAŽNO!

Za sve narudžbine preko 6000 din PANSport snosi troškove dostave;
ova pogodnost važi samo za MP cene, bez popusta.

MOLIMO KUPCE KOJI NARUČUJU ROBU TELEFONOM ILI PREKO INTERNETA DA, UKOLIKO PO PRISPEĆU ROBE PRIMETE DA JE PAKET OŠTEĆEN, ILI BILO KOJE DRUGE PROMENE NA PAKETU, ODMAH NAPRAVE ZAPISNIK SA DOSTAVLJAČEM BEX-A I PAKET VRATE BEZ PLAĆANJA SUME ZA DOSTAVU.

NAVEDENE AKCIJE U BILTENU VAŽE DO NAREDNOG IZDANJA I DOK TRAJU ZALIHE.

PANSport ZADRŽAVA PRAVO KOREKCIJE CENA I IZMENE AKCIJSKE PONUDE.

KOMINTENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA/INTERNETA

Pansport obaveštava cenjene kupce da će svi paketi naručeni preko interneta ili veleprodaje Pansport-a (021/820-555, 021/820-245 i 062/111-222-1) do 14h radnim danom biti poslani istog dana, što znači da će u većim gradovima korisnici dobiti paket već dan nakon naručivanja. Ovo je zagarantovano ukoliko je roba na lageru veleprodaje Pansport-a. Sve ostale narudžbine koje pristignu do 16h u toku radnog dana biće realizovane u toku sledećeg radnog dana, osim ako robu naručujete u petak, robu šaljemo tek 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 prvog sledećeg radnog dana.