

PANSPORT

bilten

IZDANJE JANUAR-FEBRUAR 2011.

Facebook nagradna igra
USKORO!



besplatan
primerak

Nove rubrike
Kutak iz teretane
PanSPORTOVI

Ervin Katona

MOJ **NAJVEĆI** PROTIVNIK

*NOVA GODINA I
NOVE ODLUKE*

BioTech^{USA}



BIOTECH L-CARNITINE

- ➔ Sagoreva masti,
- ➔ Ubrzava metabolizam,
- ➔ Čisti krvne sudove,
- ➔ Jača srčani mišić

LABRADA PRO V60

- ➔ instant proteinska mešavina
- ➔ siromašna mastima i ugljenim hidratima
- ➔ bogata proteinima iz surutke, albuminom iz jaja i kazeinom iz mleka



AKCIJA
4860 din
STARA CENA 5850 din
UŠTEDA: 990 din



Branka PatiĆ – diplomirani novinar



Monika Balenović – diplomirani trener fitnesa



Dr. Daniela Švarc-Marić – lekar, magistar fiziologije i savetnik za ishranu



Ervin Katona - 2. u Strongman Champion League



Marko Dimitrijević – višestruki prvak Balkana, učesnik Arnold Klasik, višestruki šampion države



Zoltan Kozma – 1. mesto na NABBA kupu Srbije 2008., 3. mesto međunarodni armwrestling Kup u Zagrebu 2010.



Mikloš (Miki) Mihajlović - 3. mesto na svetskom prvenstvu u powerlifting-u, 2. mesto u Evropi u bench pressu



Ognjen Stojanović – višestruki Balkanski prvak, 2. u ukupnom plasmanu na Evropskom Kupu 2008., 4. na svatskom prvenstvu u akvatlonu



Alen Radošević - bodybuilding trener

PANSPORT FORUM TIM

- » Zoltan Kozma
- » Marko Dimitrijević
- » Monika Balenović (MightyMO)
- » Daniela Švarc-Marić
- » Ervin Katona
- » Miki Mihajlović
- » Ognjen Stojanović
- » Peda Petrović (PANSPORT BEOGRAD)
- » Čedomir Ćurčić
- » Robert Petrović (Robert)
- » Alen Radošević (malibuilder)
- » Jelena Đurić (Jeca Kick)



Naručite proizvode iz našeg asortimana, čitajte stručne tekstove u rubrici tekstoteka, a u rubrici vesti pratite najnovije vesti iz sveta sporta! Pišite na forumu forum.pansport.eu i osvojite nagradu za najbolje forumaše.



Učestvujte u PANSPORT FACEBOOK nagradnoj igri! Uputstva USKORO na oficijalnoj Pansport fan stranici!

Pratite nas na **facebook-u**



SADRŽAJ

3 NOVO

4-5 AKCIJA/SUPER PONUDA

6-7 PanSPORTOVI

Discipline u Strongmen-u

Biografija Terija Holanda

8-9 Veća masa

Dymatize HIGH PROTEIN
MEGA GAINER

Scitec VOLUMASS 35 PRO.

10-11 Kutak iz teretane

Vežbe za veće i jače grudi

12 Proteinske smeše

Labrada PRO V60

13-14 Nova godina i nove odluke

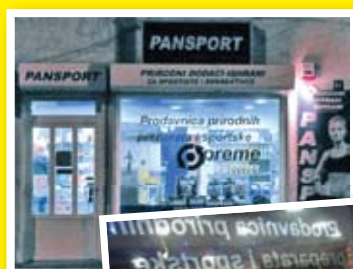
15 Olujna snaga - Universal STORM

NOVO



Otvorena nova prodavnica u Zemunu!

Cara Dušana 64, 011/31-63-089



Otvorena nova prodavnica u Novom Pazaru!

Stevana Nemanje 44, 020/313-412



**10% POPUSTA
DO KRAJA FEBRUARA!**



1090 din

440 din

1090 din

L-Karnitin

- » Sagoreva masti,
- » Ubrzava metabolizam,
- » Čisti krvne sudove,
- » Jača srčani mišić

dostupan u obliku tablete za žvakanje i tečnoj formi sa ukusima

BioTech USA™

www.pansport.eu

HYPER MASS 5000



SUPER PONUDA
1190 din

► Kompleksni preparat za povećanje telesne mase

► 75% ugljenih hidrata, protein iz surutke i dodatak kreatina

BioTech USA

AKCIJA / SUPER PONUDA



Scitec L-GLUTAMINE

Čist L-glutamin za brži oporavak i zaštitu od razgradnje mišića

Glutamin ubrzava 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: 1 kafena kašičica sa vodom ili proteinskim napitkom neposredno pre i nakon treninga, i/ili pre spavanja

Pakovanja: 300 g i 600 g



SUPER PONUDA
1320 din

SUPER PONUDA
2350 din

Scitec ATTACK

Za trening bez granica!

Kreatinski matriks koji se sastoji od čak 4 tipa najsavremenijih oblika kreatina osiguraće maksimalne rezultate i obezbediti vašim mišićima produženi rad, tj. moćićete da trenirate duže, intenzivnije, imaćete više snage i brži oporavak.

Preporučena upotreba: Uzmite 1 porciju (1 ravna supena kašika) - pola sata pre treninga, sa vodom, na prazan

stomak, za maksimalne rezultate popijte

1 porciju pre i

1 porciju posle treninga.

Pakovanje: 720 g

Ukus: pink limun, višnja



SUPER PONUDA
3390 din

SNI CEE

Esterifikovani kreatin u formi kapsula, jednostavno uzimanje, nema povlačenja vode

Kreatin etilestar je 40 puta efektivniji od običnog kreatin monohidrata, što obezbeđuje trenutnu apsorpciju i optimalnu iskorisćenost preparata. Nema faze punjenja i doze su manje nego kod kreatin monohidrata, upravo zbog visokog stepena iskoristljivosti u organizmu.

Preporučena upotreba:

Uzeti 6 kapsula dnevno, 3 kapsule 30 minuta pre i 3 kapsule odmah nakon treninga

Pakovanje: 240 kapsula



AKCIJA
1830 din
STARA CENA 2260 din
UŠTEDA: 430 din

Scitec 100% PURE CREATINE

Za snagu, izdržljivost i mišićnu masu

Regeneriše potrošen energetski molekul ATP. Uz kvalitetnu ishranu dovodi do povećanja sposobnosti koje se razvijaju u toku treninga. Garantuje brzo povećanje snage, mišićne mase i izdržljivosti.

Preporučena upotreba: puna kafena kašičica (5 g) rastvorena u 2-3 dl vode sa supenom kašikom dekstroze i to neposredno posle treninga, odmah nakon noćnog sna-20 min pre jela, između obroka-uvek na prazan stomak

Pakovanje: 500g i 1kg



SUPER PONUDA
1300 din

SUPER PONUDA
2240 din

BioTech LIQUID AMINO

1400 mg brzo apsorbujućih tečnih aminokiselina

Jedna porcija obezbeđuje organizmu 14.000 mg brzo apsorbujućih amino kiselina. Njegovi sastojci obezbeđuju energiju, čine trening efikasnijim i ubrzavaju regeneraciju mišića posle treninga.

Preporučena upotreba:

Pomešati 40 ml Amino Liquida u vodi ili soku od voća, uzimati 3 doze na dan. Jednu dozu nakon buđenja, drugu pre treninga a treću nakon treninga.

Pakovanje: 1 litar

Ukus: narandža



SUPER PONUDA
2090 din

SNI BCAA4HOUR

Postepeno (četvoročasovno) otpuštanje važnih BCAA aminokiselina

Oporavak, energiju, snagu i rast mišića garantuju aminokiseline razgranatog lanca (BCAA) - Leucin, Isoleucin i Valin. Svaka tableta je premazana tankim filmom, koji sprečava želučanu kiselinu da rastvori tabletu. Probava BCAA tableta u tankom crevu traje četiri sata, tokom kojih su mišići snabdeveni hranljivim sastojcima.

Preporučena upotreba: 2 tablete 3 puta dnevno u danima treninga

Pakovanje: 90 tableta



AKCIJA
1240 din
STARA CENA 1830 din
UŠTEDA: 590 din

Scitec TRANS-X PROFESSIONAL

Napredna formula transportnog sistema za povećanje volumena ćelija

Povećava energiju obnavljanjem ATP- molekula. Sadrži "Attack"-muktovektorijski kreatinski kompleks, taurin, beta alanin, "Hemo NO"-arginin kompleks, "G-bomb"-glutaminski kompleks, proste ugljene hidrate i potencijatore insulina. Prijatnog ukusa crvene narandže.

Preporučena upotreba: U zavisnosti od telesne težine, uzeti pola porcije (50g) ili celu porciju (100g) dva puta dnevno, nakon buđenja i posle treninga u fazi punjenja (prvih 5 dana). U fazi održavanja uzeti jednu porciju posle treninga. Uz svaku porciju popiti 450-900ml vode.

Pakovanje: 1,8 kg



Scitec AMINO 5600

Spektar aminokiselina proizveden iz visokokvalitetnog proteina surutke

Amino 5600 predstavlja celokupan spektar aminokiselina sa svim esencijalnim aminokiselinama za maksimalnu podršku izgradnji mišića i njihovoj zaštiti od razgradnje tokom dužih treninga ili dijeta. Amino 5600 su proizvedene iz visokokvalitetnog proteina surutke, visoke biološke vrednosti za osiguranje optimalnog rezultirajućeg dejstva.

Preporučena upotreba: Uzmite 1-3 doze (4 tablete) pre i nakon treninga, takođe i pred spavanje.

Pakovanje: 200 tableta



SUPER PONUDA
1240 din

AAF NYTRIC

NO genarator čist L-arginin alfa ketoglutarat (AKG)

Alfa ketoglutarat (AKG) je najefikasniji prenosioac (transporter) u našem organizmu. Potpomaže stvaranje veće i dugotrajnije pumpe, pokreće mišićni rast, povećava vaskularnost i definiciju. Preporučuje se u kombinaciji sa KRE Alkalyn-om EFX.

Preporučena upotreba: Uzeti 2 tablete tri puta dnevno. Tokom dana popiti najmanje 2l vode. U kombinaciji sa KRE-Alkalyn-om, između uzimanja napravite razmak od 30 minuta.

Pakovanje: 90 tableta



SUPER PONUDA
2270 din

Primaforce CARB SLAM

Ugljeni hidrati iz kukuruznog skroba (bez prostih šećera) kao odlična forma ugljenih hidrata za obnovu glikogena (rezervi ugljenih hidrata u mišićima) nakon treninga.

Preporučena upotreba:

U zavisnosti od potreba uzmite jednu (30g) do dve porcije preparata nakon treninga.

Pakovanje: 2,7 kg



SUPER PONUDA
2390 din

Twinlab MULTI MINERAL CAPS

Kompleks minerala

U ovom preparatu prisutni su: kalcijum, gvožđe, jod, magnezijum, cink, selen, bakar, mangan, hrom, molibden i kalijum.

Pakovanje: 180 kapsula

Preporučena upotreba: 2-4 kapsule dnevno.



AKCIJA
1030 din
STARA CENA 1160 din
UŠTEDA: 130 din

BioTech NITRO GOLD

Visokokvalitetni protein, koji uključuje i izolat proteina surutke i glutamin

Svaka merica donosi 23 g čistog proteina-smeše proteina surutke, jedinstvenog matriksa ultrafiltriranog izolata proteina surutke, koncentrata surutke i glutamina. Prijatnog je ukusa, proizveden bez aditiva i sadrži nizak nivo ugljenih hidrata i masti zbog čega se lakše apsorbuje.

Preporučena upotreba: 2 supene kašike rastvoriti u 3 dl obranog mleka ili vode. U danima treninga piti 45 min pre treninga, neposredno nakon treninga i/ili između obroka.

Pakovanje: 2,27kg



SUPER PONUDA
4530 din

Biotech TRIBULUS MAXIMUS

Ultra doza tribulusa od 1500mg! Tribulus

Prirodna alternativa anaboličkim hormonskim preparatima na sintetičkoj bazi. Povećani nivo testosterona potpomaže sintezu belančevina i pozitivnu ravnotežu nitrogena što je osnov povećanja mišićnih ćelija. Za sportiste je veoma važno da Tribulus Terrestis potpomaže brzu regeneraciju. Omogućava intenzivniji i delotvorniji trening, kao i postepeno povećanje mišićne mase.

Preporučena upotreba: popiti 1 kapsulu dnevno sa dosta tečnosti

Pakovanje: 90 kapsula



SUPER PONUDA
1990 din

Nutrex VITRIX

Pojačano lučenje testosterona, veća mišićna masa

Izgradnja mišićne mase i povećanje seksualne moći iznad očekivanih granica. Samo jedna porcija Vitrix-a će podići nivo testosterona. Idealan preparat ukoliko prolazite kroz prohormonski ciklus i ukoliko je potrebno da obnovite prirodno lučenje testosterona, ili, ukoliko se borite sa menjanjem nivoa testosterona usled starenja.

Preporučena upotreba: Uzimati 6 kapsula pre treninga, u danima kada ne trenirate uzmite 3 kapsule ujutro i 3 kapsule posle podne.

Pakovanje: 90 kapsula



AKCIJA
2130 din
STARA CENA 3690 din
UŠTEDA: 1560 din

ControlledLabs PURPLE WRAATH

Matrica esencijalnih aminokiselina

Purple Wraath drži Vaš organizam u anaboličkom stanju, omogućava Vam da trenirate više, povećava snagu i izdržljivost. Utiče na veoma brz oporavak mišića. Pored matrice esencijalnih kiselina (EAA) sadrži beta alanin, citrulin, malat, norvalin... Bez kalorija i šećera.

Preporučena upotreba: Radi procene individualne tolerancije kombinujte 1/2 dozera sa 1,2dl vode, promućkajte i popijte pre, tokom ili posle treninga; kombinujte 1-2 dozera sa 1,8-4,2dl vode i popijte pre, tokom ili posle treninga.

Pakovanje: 542g



AKCIJA
4490 din
STARA CENA 4820 din
UŠTEDA: 330 din

DISCIPLINE U STRONGMAN-U

Teško je definisati strongman discipline, jer svaki organizator ima pravo da izabere bilo koju disciplinu (zavisno od sprave koje ima i od zahteva svojih sponzora), ali ima onih koje često vidamo na takmičenjima tzv. osnovne strongman discipline.

POTISCI

u ovu disciplinu spadaju :

- "Potisak balvana iznad glave" ima 2 vrste: ponavljanje, bira se manja težina i meri se vreme, tu takmičari imaju ograničeno vreme od 60-75 ili 90sec da određenu težinu podignu što više puta. Druga varijanta je da se ide na maksimalnu težinu, tu organizator ili sudija određuje početnu težinu i svaki takmičar ima pravo na tri pokušaja, i najbolji pokušaj se boduje. Pokušaji ne idu odjednom tri puta, nego svaki takmičar nastupa u serijama. Znači, ako ima recimo osam takmičara, jedan za drugim nastupaju i rade po jedan pokušaj, tako tri puta i tu nema vremenskog ograničenja. - "Apollonov potisak" je jedna specijalna naprava koja ima



deblju šipku (5cm) od uobičajene (da dizači tegova ne budu u prednosti) i to se diže iznad glave. U ovoj disciplini takođe postoje dve varijante - na ponavljanje i na maksimalnu težinu. - Potisak jednoručne bučice - ovde je isto otežano s tim što je drška bučice debela 5cm i takmičar može sa dve ruke da digne teret do ramena, ali posle treba da skloni drugu ruku i diže je samo jednom rukom.

- "Viking potisak" je, takođe, specijalna sprava, fiksirana na jednom kraju, a na drugom stoji takmičar i diže opterećenje. Ovo je slično vežbi u teretani- stojeći potisak šipkom. I ovde ima varijanta dizanje na maksimalnu težinu i dizanje na ponavljanje. - Potisak bureta punjenim betonom ili kugle ili prirodnog kamena iznad glave su još neke od disciplina koje se mogu ubaciti u takmičenje. Princip dizanja je isti kao kod pomenutih potisaka, ali su, u današnje vreme, ove discipline ređe zastupljene. Isto tako postoji i disciplina "medley" gde se u jednoj disciplini spoje više disciplina (npr. potisak balvana, pa Apollonov potisak, pa jednoručni potisak) i meri se vreme. U bilo kojoj varijanti može da se ubaci medley (u mrtvom dizanju, nošenju, u tzv. pakujućoj disciplini itd.).



NOSEĆE DISCIPLINE

- Među najpopularnijim disciplinama ove vrste su "nošenje super yoke"-a, specijalnog okvira koji se nosi na leđima na 20-25m ili kako već organizator ili sudija odredi. Tu se meri vreme za koje takmičar uradi disciplinu, ili, ukoliko ne odnese zadatu spravu na određenu daljinu, onda se meri udaljenost sprave na koju je takmičar odneo od startne linije.

- "Nošenje kofera"- poenta ove discipline je odneti kofer na određenu udaljenost za što kraće vreme. U svakoj ruci se nalazi po jedan kofer određene težine.

- "Nošenje okvira"- slično je kao nošenje kofera samo je ovde sprava drugačija-ima četvrtasti oblik, a nosi se jednako, na razdaljinu i na određeno vreme.

- "Nošenje kola"- kola se stave u specijalni okvir, diže se zadnji deo kola i gura se napred.

- "Nošenje Hussafeld kamena" (to je beton u obliku slova V i to takmičari nose u rukama)

- "Konanov krug" je specijalna sprava, fiksirana na jednom kraju, a drugi kraj takmičar diže rukama i nosi ga u krug, a sudije mere stepenima opisanog kruga.

- U Disciplini "Pačji hod" nosi se teg između nogu na određenu razdaljinu i vreme.



DISCIPLINE VUČENJA

- Vučenje kamiona stojeći i sedeći, na određenu distancu i vreme

- Vučenje metalnih sanki na betonu. To je specijalna sprava u obliku klasičnih sanki i vuče se po betonu, što dodatno otežava ovu disciplinu.

- Vučenje aviona ili broda. Isto je kao i prethodne discipline, razlika je samo u tome šta se vuče.

PAKUJUĆE-TOVAREĆE DISCIPLINE

- "Podizanje kugle"-tu takmičari mogu da rade 4-5 kugli za redom (prva je najlakša i ide se prema težima). Kugle se stavljaju na platformu visoku 135cm. Druga vrsta podizanja kugle je kad se jedna kugla diže na ponavljanje. Tu takmičar prebacuje kuglu preko prečke što više puta za zadato

vreme.

- "Podizanje kamena"-potpuno ista kao prethodna disciplina, samo se razlikuje u tome da kamenje, za razliku od kugli, nije pravilnog oblika, što dodatno otežava takmičenje u ovoj disciplini.

- "Podizanje buradi, džakova i raznih predmeta"(zavisno od sponzora, to mogu biti i frižideri, mašina za pranje veša itd.) na određenu platformu.

- "Prevrtanje guma"- takmičar diže gumu sa jedne strane i prevrće je 6-8 puta u što kraćem vremenskom periodu.

- "Prevrtanje auta" , što se tiče pravila jednaka disciplina je kao i prevrtanje guma.



POWERLIFTING DISCIPLINE

- "Mrtvo dizanje"- takmičar može da radi sa klasičnom olimpijskom šipkom, sa Apollonovom šipkom, sa specijalnim okvirom gde se diže zadnjica auta. Tu isto može biti na maksimalnu težinu ili sa određenom težinom na što više ponavljanja. "Stepenice" - to je disciplina gde takmičar nosi teg na stepenicama

visokim 40cm, na šest stepenica, pa se vraća po drugi teg, a kad uradi nastavlja sa trećim tegom. Naravno tegovi su poredani po rastućoj težini.

Bavarsko vučenje - specijalna sprava gde takmičar radi slično kao u mrtvom dizanju s razlikom da se ovde diže teg od visine stopala, a ne od ispod kolena, kako je u mrtvom vučenju.

IZOMETRIČKE DISCIPLINE

- "Crucifix hold" - takmičar drži burad, kola ili bilo koji predmet što organizator odredi, sa rukama u stranu na sto duži vremenski period. Ova vežba se radi u mestu. Varijacija ove discipline je gde takmičar drži teg obema rukama ispred sebe, a ne pojedinačno, i u stranu, kao u prethodnoj varijanti. - "Držanje auta na max vreme" - drži se zadnji kraj auta, koji je u specijalnoj spravi. Pobjednik je onaj ko uspe najduže da drži auto. "Čučnjevi" - radi se sa klasičnom šipkom ili sa specijalnim okvirom (natovareno tegovima, buradima, publikom, itd.).



MOJ NAJVEĆI PROTIVNIK

Teri Holands je rođen 06.06.1979. godine u Engleskoj u Londonu. Živi sa devojkom tri i po godine. Profesionalno se bavi strongman sportom i radi kao trener. On je jedan od najkrupnijih takmičara među profesionalcima, sa svojih 199 cm visine i 186 kg težine (obim grudi 150 cm, bicepsa 60cm), a cipele nosi broj 52. U srednjoj školi je igrao ragbi, a taj sport je veoma popularan u tom delu Evrope. Normalno, svi ragbisti idu u teretanu, pa je tako i on počeo da diže tegove. Nedugo zatim, počeo je da napreduje i sa snagom i sa telesnom težinom, i tako 2005. godine odlučio da počne da trenira strongman i još iste godine počeo da se takmiči. Odmah, u prvoj godini, postigao je ogroman uspeh - na prvenstvu Engleske završio kao drugi, a iste godine na prvenstvu Velike Britanije bio prvi. 2006. godine pobedio je i tako postao najjači Englez, ali nije uspeo da sačuva titulu najjačeg Britanca. Pobjednik je bio Glen Ros, iskusni takmičar iz Irske, koji je (zamislite) teži i od Terija. 2006. godine dobio je poziv da učestvuje na „World Strongest Man“ - najjačem takmičenju na svetu. Za ovo takmičenje svake godine dobije poziv samo trideset ljudi, i uvek je velika čast biti među njima. Međutim, nedostajalo mu je iskustva da se plasira u finale. Godinu dana kasnije, Teri je „pokazao šta zna“. Prvo, pobedio je u Engleskoj, a, zatim, osvojio i titulu u Velikoj Britaniji. Na „World Strongest Man“-u, održanom u Kaliforniji (SAD), ne samo da je ušao u finale, nego je zauzeo fantastično 3. mesto, i, posle 10 godina pauze, vratio Englesku na pobjedničko postolje. Te 2007. godine, godine velikih rezultata za Holandsa, dobio je poziv da se takmiči u „World Strongest Man Super Seria“. To je serijal od 7-8 takmičenja godišnje. Teri se brzo snašao u serijalu, i svaki put bio među prvih pet ili, čak, i na podijumu. 2008. godine Teri je bio prvi na prvenstvu Engleske, a na prvenstvu Velike Britanije zauzeo je (samo) drugo mesto, iza Džimija Markua. Teri je, odmah, u prvoj disciplini povredio dlan na „koferima“ nakon čega nije mogao da se takmiči, što ga je koštalo prvog mesta. Cela godina mu nije išla kako treba, imao je mnogo povreda. Ipak je, pored svega, uspeo da uđe u finale, ali nije mogao da se plasira među prvih pet. Zauzeo je deseto mesto.

Čak ni u narednoj sezoni, 2009. godine, Holands nije uspeo da se „vrati na staro“. Uspeo je da osvoji obe titule sa ostrva, ali na najznačajnijem takmičenju sveta, zauzeo je, tek, šesto mesto, što je za njega bilo ogromno razočaranje, jer je očekivao da će



BACAČKE DISCIPLINE

- "Bacanje tega u vis" - takmičar baca teg koji organizator odredi na određenu visinu. Svaki takmičar ima dva pokušaja na jednoj visini i ako ga prebaci ide na sledeću visinu. Teg se baca sa jednom rukom.

- "Bacanje bureta u vis" - ovu disciplinu takmičar radi sa dve ruke, a sve ostalo je isto kao i kod prethodne discipline.

- "Bacanje balvana u dalj" - takmičar drži sa obema rukama uspravan balvan, zaleće se i baca balvan u dalj.

Pored ovih tzv. osnovnih disciplina mogu se naći disciplina "cepanje što debljeg telefonskog imenika u sto kraćem vremenskom periodu", "savijanje eksera", "savijanje tiganja"... Ima i onih disciplina koje se više ne praktikuju, jer je bilo previše povreda.

Jedna od njih je kad dva takmičara uzmu balvan u ruke, jedan takmičar sa jednog kraja, drugi sa drugog, i onda se pokušavaju međusobno izgurati iz određenog kruga.

Pobjednik je onaj koji to uspe prvi.



Godinama je trenirao i 2010. godine, konačno, uspeo da popravi svoje „slabe discipline“. Izlazi iz Super serije i prelazi u najveću svetsku federaciju „Strongman Champions League“, gde se i ja takmičim od početka profesionalne Strongman karijere. Teri je ove godine na svakom takmičenju bio na podijumu, i uspeo i, prvi put, da pobedi na svetskom kupu. Odlično mu je išlo i zbog toga je išao na svako takmičenje sa kog je dobio poziv. Međutim i to je imalo svoju cenu... Preforsirao se i, negde sredinom jula, na takmičenju u Engleskoj, pukao mu je mišić -biceps. Imao je

operaciju i vratio se posle, samo, tri meseca pauze. Na svetskom prvenstvu uspeo je da uđe u finale, a, kao i ja, imao je probleme sa „pocepanim“ dlanovima. Zauzeo je 8.mesto, iza mene. Iako se povredio, samo je jedno takmičenje propustio, i trenutno ima najviše takmičenja u ligi ove godine. Cele godine se dobro takmičio i svaki put dobijao poene - zato sada vodi u ukupnom plasmanu za 2010. godinu, posle osam takmičenja. Trenutno je Holands moj najveći konkurent, jer sam iza njega, sa 10 poena zaostatka. Teri je, još, relativno, mlad u ovom sportu i ima perfektenu genetiku. Nema više slabih disciplina, i njegovi najveći rezultati tek dolaze.





VEĆA

VOLUMASS 35 PROFESSIONAL

SCITEC se već godinama prepoznaje kao vrhunski proizvođač sportskih dodataka ishrani. Ulažu veliki napor u formulaciju svojih proizvoda kako bi omogućili sportistima da podrže svoje zahteve za napornim treninzima i maksimalni razvoj mišićne mase. Koristeći ovu strategiju pomogli su mnogim sportistima od početnika i entuzijasta sve do profesionalaca. Ukoliko ste ozbiljni u postizanju ciljeva razvoja snage i mišićne mase, velika je šansa da ste razmišljali ili razmišljate o korišćenju gejnera ili nekog preparata za povećanje mišićne mase. Pre nego što donesete tu odluku treba da razmislite o nekoliko važnih detalja kako ne biste samo imali efekat povećanja telesne mase, nego i bolje rezultate tokom treninga. Evo nekoliko bitnih stvari koje treba znati o gejnerima.

Prvo što pada na pamet je povećan unos kalorija. Ovo je stvarno odlična osobina gejnera jer potpomažu lakšem zadovoljavanju dnevnih kalorijskih potreba. Pogotovo ako ste u grupi ljudi koji imaju ubrzan metabolizam i za svaki dobijen kilogram morate da se potrudite podjednako kao i na treningu u teretani. Ono što ne želite je gejner „napakovan“ praznim kalorijama i mastima (ako želite vrhunske rezultate). Klasični gejneri su odlična stvar za početnike i „hardgainer“ vežbače koji moraju da ubace što više kalorija u sebe. Kada se želi malo više kontrole nad proteinom za nabacivanje mišićne mase onda izbor mora da bude pametniji.

Scitec Volumas 35 Pro je upravo jedan takav preparat, a da nije klasičan gejner. Volumas 35 Pro sadrži kombinaciju ultrafiltriranog koncentrata i mikrofiltriranog izolata proteina surutke što omogućava adekvatan unos proteina tokom dana i odmah posle treninga. Ovim se obezbeđuje stalna prihrana mišića neophodnim amino kiselinama kako bi se katabolizam koji nastaje kao posledica napornih treninga sveo na minimum.

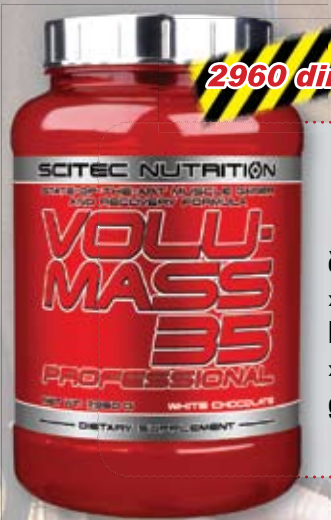
Volumas 35 Pro ima veoma nizak sadržaj masti i dovoljnu količinu kvalitetnih i brzo svarljivih ugljenih hidrata što ga čini idealnim preparatom za posle treninga. Kada god tražite proteinski dodatak ishrani koji bi koristili odmah posle treninga gledate da sadrži što manju količinu masti. Masti usporavaju varenje, što može biti dobra osobina u drugim delovima dana, ali odmah posle treninga jedno veliko NO - NO! Posle treninga vam trebaju kvalitetni i lako svarljivi ugljeni hidrati kako bi popunili glikogenske depoe, digli nivo insulina i povukli za sobom što je više moguće aminokiseline u mišićne ćelije. Većina kompleksnih proteinskih preparata danas sadrži kreatin monohidrat i ovo je odlična osobina tih preparata. Kreatin monohidrat je poznat kao najbolji preparat za povećanje mišićne mase i snage unazad više od deset godina. Kako je tehnologija napredovala, tako je i kreatin poprimio nove oblike koji nude bolju iskoristivost.

Volumas 35 Pro nudi upravo jednu takvu kombinaciju novih generacija kreatina korz specijalnu Attack formulu koji rade u sprezi da daju maksimalne efekte. Ukupno pet vrsta kreatina zajedno sa busterima azot reaktora i elementima koji pojačavaju efekat insulina i ubrzavaju oporavak stavlja Volumas 35 Pro na gornju policu među preparatima za povećanje mišićne

mase.

Poslednji detalj za koji se pobrinula kompanija Scitec je njihova glutaminska G-bomba. Glutamin je posle kreatina dobio status najbitnijeg elementa u suplementaciji svakog ozbiljnog vežbača i to s pravom. Pored toga što povećava nivo hormona rasta, stabilizuje nivo šećera u krvi, glutamin dodatno hidrira ćelije doprinoseći time ukupnom efektu koji ostali elementi Volumasa 35 Pro donose. Kumulativan efekat Volumasa 35 Pro daje visok sadržaj proteina surutke, maksimalan efekat povećanja snage i volumizaciju mišićnih ćelija najnovijim generacijama kreatina i ubrzan efekat oporavka visoko biorasploživim glutaminom. Karakteristike koje će vam pomoći da „napakujete“ kilograme i na svoje telo i šipku u teretani.

Poslednje na šta želim da skrenem pažnju je ukus i rastvorljivost ovog preparata. Volumas 35 Pro dolazi u dva odlična ukusa: Čoko kokos i Bela čokolada. Oba su odlična i bez dodataka aspartama. Rastvorljivost je odlična i kompletna bilo da se meša ili mučka u Pansportovom šejkeru. Preporučena upotreba je dva dozera posle treninga i ovo je odlična praksa. Međutim, odaću vam jednu malu tajnu... Ukoliko pomešate meru jednog dozera sa 4dcl vode i pola ovoga popijete petnaest minuta pre treninga, a ostalu polovinu popijete tokom prve polovine treninga, efekti će biti mnogo vidljiviji. Verujem da će vam se Volumas 35 Pro toliko svideti da ćete želeti da ga uzimate umesto svakog obroka. Šalim se, naravno, ali može se pokazati kao dobra ideja da pomešate Volumas 35 Pro sa ovsenim pahuljicama i nemasnim mlekom i jednom bananom ili nekim drugim voćem po izboru, sve to izmešate u blenderu, dobijate savršen doručak šampiona.



- » 350 kcal po porciji
- » visok nivo proteina (35g)
- » novi ukusi - bela čokolada, čoko-kokos
- » Attack - multivektorijski kreatinski matriks
- » G-bomb - multivektorijski glutaminski matriks
- » 10 g BCAA



MASA

HIGH PROTEIN MEGA GAINER

Kada govorimo o dijeti obično mislimo na restriktivnu ishranu usmerenu ka smanjenju telesne težine. Ipak ovaj termin ustvari označava način ishrane koji može biti usmeren i u drugom smeru - ka povećanju telesne mase. Muka sa dobijanjem na težini dobro je poznata svima vama kojima je svaki dobijeni kilogram mala pobjeda i razlog za slavlje.

Ako se prepoznajete u prethodnoj rečenici onda svakako spadate u grupu hardgainer-a ili ektomorfa - telesnom tipu koji teško dobija na težini i teško može da se oslobodi mršavih karakteristika. Najčešći savet koji u tom slučaju dobijate je da morate da uzimate redovne obroke na svaka 3 sata i da treninzi ne smeju biti duži 1 sat, i to je sasvim ispravno. Ali naravno da nije sve jedno šta se unosi u organizam čak i ako teško dobijate salce. I za vas važi da namirnice koje unosite moraju da budu kvalitetne tj da njihov sastav bude odgovarajući. Ovo znači da treba da izbegavate zasićene i rafinisane masti, beli šećer i belo brašno. Sa druge strane treba da pojačate unos složenih ugljenih hidrata, dobrih masti i naravno proteina.

Redovno trenirate i nemate vremena da se posvetite još i "klopi". U tom slučaju pored redovne ishrane (mamine kuhinje) trebaće vam i neki dodatak koji će brzo i efikasno obezbediti sve pozitivno navedeno. Dymetizeov High Protein Mega gainer može biti rešenje. Naime u jednoj porciji ovog kvalitetnog preparata dobićete više nego u prosečnom dobrom obroku. U čak 600kcal obroka dobićete proteina koliko u 300g mesa ali bez prateće loše masnoće. Naime, ranije, dok su kokoške slobodno trčale po dvorištu (rekao bi neko - trenirale), belo meso je zaista bilo bezmasno. Čak je i bata bio dobro definisan (bez masti). Danas to više nije slučaj i zaista velik unos proteina iz mesa (što vam svakako ne gine ako ste hardgainer), praktično obavezno prati i unos loših masti. Dodatni benefit 60g proteina koje ćete uneti jednom porcijom ovog gejnera je iz četiri najvažnija izvora: koncentrat i izolat surutke, kazein i album. Ovakvim miksom obezbeđen vam je priliv aminokiselina tokom nekoliko sati, a time i kvalitetna obnova i izgradnja mišića. Pored toga, za brz oporavak u ovaj napitak dodate su i aminokiseline razgranatog lanca koje su posebno važne svakom rekreativcu i sportisti koji želi da očuva postojeću mišićnu masu.

Ako znate da je unos masnih kiselina (MK) neophodan za energiju i dobar imunitet onda će vas zanimati da se u ovom gejneru nalaze MK srednjeg lanca kao i laneno ulje.

Kako ni jedan obrok za ektomorfa nije kompletan bez kvalitetnog izvora ugljenih hidrata, onda su u ovaj šejk ubačeni posebno dizajnirani polimeri glukoze i svega 5g prostih šećera. Na ovaj način High Protein Mega gainer je svakako mnogo bolja varijanta nego unos silnih šećera u starim oblicima gejnera koji su i izazivali prevelik skok šećera u krvi, a time potencirali stvaranje masnih naslaga (sala), a ne ravnomernu obnovu energije i glikogenskih deopa u jetri i slezini. Takođe, umesto

salate za ovaj obrok dobićete kompleks vitamina koji u dve porcije zadovoljava vaše dnevne potrebe. Svakom vežbaču pažnju će privući i dodati glutamin i kreatinski miks, oba neophodna za proces pripreme i oporavka od treninga.

High Protein Mega gainer možete uzimati dva puta dnevno umesto užine a zahvaljujući visokom procentu proteina i maloj količini prostih šećera od svega 5g po porciji, možete ga uzimati i posle treninga, ali i pred spavanje.



AKCIJA
6420 din
STARA CENA 6990 din
UŠTEDA 570 din

ANIMAL CUTS

+ POKLON MAJICA

Animal

» Najkompleksniji preparat za skidanje viška masnih naslaga

» Sagorevanje masti sa čak 9 nivoa!

» Štiti mišiće od razgradnje

» Ekstremna energija

» Samo za one koji streme ka ozbiljnim rezultatima!



4890 din

Universal Nutrition

www.pansport.eu

VEŽBE ZA JACE I



Trening za grudi nekada je bio veoma jednostavan jer je postojao mali izbor vežbi koje su se mogle raditi u teretanama. Sada postoji veliki broj izolacionih sprava i mašina koje će pomoći da što bolje razvijete ovu važnu mišićnu partiju.

Od početka karijere pa sve do skoro, trening za grudi bazirao mi se na osnovnim vežbama: ravni benč, kosi benč, ravno razvlačenje bučicama i propadanje. Ovim redosledom sam uspeo da napravim grudi da budu jedna od boljih mišićnih partija. Evo mog programa kako i vi da imate velike i snažne grudi.

Ravni benč bih obično počinjao zagrevanjem sa 60 kg 20 puta, širina hvata je malo šire od ramena, spuštanje tega sporije sa laktovima u stranu, a šipka dodiruje srednji deo grudi sa blagom zadržkom u toj poziciji. Fleksija tada nije potpuna i stajem onog trenutka kada bi funkciju preuzeo triceps. Guranje tega teba da bude eksplozivnije od spuštanja tega.

Veoma je bitan položaj tela na klupi. Glava, leđa i kukovi su u jednoj ravni i sve vreme priljubljeni uz klupu, dok je oslonac stopala na podu.

Druga serija sa težinom od 100 kg radi se 15 ponavljanja, zatim pauza oko jedan minut. Treća serija sa 140 kg, četvrta sa 180 kg dva do tri puta, a sa petom serijom počinjemo da smanjujemo

težinu. Prvo radimo sa 100 kg deset puta, a odmah zatim sa 60 kg do otkaza.

Kosi benč radimo četiri serije. Jedina razlika je što se šipka spušta na gornji deo grudi ispod brade, a ne kao kod kosog, na srednji deo grudi.

Razvlačenje bučicama treba da radimo tri serije. Prva sa težinom od trideset kilograma, petnaest puta, laktovi su malo savijeni i u širokom luku se spuštaju tegovi do pozicije kada bi funkciju preuzeo zadnji deo ramena. Druga serija se radi sa malo većom težinom, 34kg, deset ponavljanja, i poslednju seriju sa 40 kg osam puta. Nakon bučica, radim propadanje, četiri serije po 10 ponavljanja.

Ovaj bazični trening za grudi upražnjavam i sada, u periodu kada radim na mišićnoj masi, kada sam na pojačanom unosu ugljenih hidrata i kada je mogućnost da dođe do povrede manja.

Veliki izbor **hamer mašina** dao mi je mogućnost da stavim akcenat na deo grudi koji želim da popravim tako da u periodu pred samo takmičenje, ili kada želim da napravim neku promenu u treningu, primenjujem sasvim drugi izbor vežbi.

Počinjem sa kosim potiskom na "Smit" mašini, klupa je pod uglom od 60 stepeni. Na početku radim sa 60 kg dvadeset ponavljanja. Ovde akcenat stavljam na potpuno istezanje pektoralisa, koji spuštam na gornji deo grudi i potpuno zastanem i fokusiram se da nakon istezanja kontrakcije osetim sa sto manjim angažovanjem tricepsa bez potpunog zaključavanja u laktovima.

Deo kada skroz spustim teg koristim da dodatno laktove gurnem od latisimusa sa blagom rotacijom u deltoidima.

Druga serija se radi po istom principu, ali sa 80 kg 12 ponavljanja, treća 100 kg 8 do 10 ponavljanja, četvrta 130 kg 6 ponavljanja i poslednja serija je opadajuća sa 100 kg i sa 60 kg radim ukupno 20 ponavljanja. Ovakvim izvođenjem "pogadjam" gornji deo grudi i postizem potpunu napumpanost i čvrstinu.

Druga vežba je ravni potisak na hamer mašini koja daje potpunu kontrolu nad pokretom i maksimalno izoluje da se angažuje srednji deo grudi. Ovde radim četiri serije uz potpunu spregu mišić mozak i na taj način izvlačim potpun efekat ove mašine.

Treća vežba je sedeća hamer mašina za donji deo grudi koji radim naizmjenično jednom rukom, pa drugom rukom, pa odmah sa obe ruke sve po deset ponavljanja u tri serije. Pauze između serija su nešto kraće nego kod osnovnih vežbi. U ovoj vežbi sama mašina



VEĆE GRUDI



reguliše putanju kojom aktiviram donji deo grudi.

Četvrta vežba je propadanje, tri serije sa opterećenjem po deset ponavljanja. Obraćam pažnju da noge i grudi budu skoro u istoj ravni pri spuštanju i podizanju kako ne bi dolazilo do bespotrebnog klaćenja. Bradu držim sve vreme u gornjem delu grudi, spuštanje je potpuno uz zadržku, podizanje bez potpunog zaključavanja laktova.

Peta vežba "kros mašina", tri serije od petnaest do dvadeset ponavljanja sa zadržkom u fleksiji, a razvlačenje ide kao u slučaju sa razvlačenjem bučica do pozicije kada funkciju preuzima zadnji deo ramena.

Ovaj način treninga pomaže mi da bolje izolujem grudni mišić iz više uglova, više krvi uspem da "upumpam" u mišić, a mogućnost povrede je manja. Ono što savetujem naprednijim vežbačima je da povremeno pokušaju sa sličnim treningom ukoliko imaju mogućnost da vežbaju na ovim mašinama.

Početnicima savetujem da što više obrate pažnju na vežbe kojima će širiti grudni koš kako bi kasnije to bilo osnova za veći i lepši oblik pectoralisa.



- ▶▶ Viši nivo energije, snage
- ▶▶ izdržljivosti
- ▶▶ savršena potpora za intenzivan trening

nutrabolics
ADVANCED SPORTS INNOVATIONS

Proteinske smeše

Proteinske mešavine su najnapredniji oblik proteinski blendova ili oblika. Kao što i ime govori, radi se o više različitih tipova proteina. Ako se pitate kako je moguće da postoji više tipova proteina odgovor je prost.

Proteini su lanci aminokiselina. Znači svaki tip proteina je stavljan od jedinstvene veze pojedinih aminokiselina. Sa obzirom da postoji 20ak različitih amino kiselina (tačnije njih 22-oje), i u lancu proteina može da se nalazi različit broj različitih amino kiselina, stoga se jasno dolazi do zaključka da i sama priroda odnosno konkretan oblik proteina može da varira.

Grubo, proteine najčešće delimo po njihovoj brzini delovanja, tačnije apsorpciji. Razlikujemo brzo apsorbujuće i sporije apsorbujuće. Svaki od njih ima svoju ulogu u određenom trenutku trenaznog ili post - trenaznog procesa.

Brzo delujući su tu da pripomognu što efikasnijem i što bržem oporavku mišića nakon treninga, jer su to ključni trenuci, kada je mišić izmoren i kada mu u rekordnom roku treba dostaviti potrebne proteine za regeneraciju i sprečavanje katabolizma tj. razgradnje mišića. To je, naravno, whey protein koji je idealan za uzimanje neposredno nakon treninga. Whey protein se dobija iz proteina surutke (tačnije on je derivat surutke).

U sporije proteine spadaju kalcijum kazeinat tj. kazein - protein koji je idealan za unos u večernjim satima za produženu noćnu apsorpciju i time izbegavanje dugog perioda u kojem mišići „ostaju“ bez proteina, kao i albumin jaja.

Labrada Pro V60 ne samo da sadrži whey protein, kazein i albumin jaja, već i dodatne dve „verzije“ whey proteina što čini čak tri tipa izolata i koncentrata brzo apsorbujućeg whey proteina, uz dva sporije delujuća.

To mu daje epitet idealnog za neposredno uzimanje nakon treninga. Veliki plus su svakako i veoma važne BCAA ili amino kiseline razgranatog lanca koje, ni manje, ni više, čine čak trećinu mišićnog proteina. Takođe, njihovo uzimanje neposredno nakon treninga je veoma bitno, jer se leucin, jedan od tri amino kiseline koji čine BCAA u najvećoj meri troši od svih aminokiselina.

Pro V60 skoro da i ne sadrži masti, a i količina ugljenih hidrata je taman onolika kolika je neophodna za unos nakon treninga t.j. za brzu nadoknadu energije, a takođe i svrhe ukusa (mali procenat šećera, samo 6% daje proteinu odličan ukus) - ovaj labradin blend vas neće ostaviti ravnodušnim što se ukusa tiče.

L-glutamin, uslovno neesencijalna i uz BCAA najbitnija aminokiselina je takođe sastav ove proteinske smeše i to, ne u maloj količini, što je veoma bitno, jer male doze L-glutamina nisu toliko efikasne kada je reč o oporavku mišića.

Već pomenuti kazein i albumin jaja kao sporo apsorbujući proteini



su tu radi produženog delovanja ovog suplementa odnosno dodatka ishrani. Time on dobija na kvalitetu jer njegovo dejstvo traje nekoliko časova, ne samo trenutno.

Pro V60 svakako nije namenjen samo profesionalnim ili rekreativnim vežbačima i sportistima, već se preporučuje i kao zamena za obrok zbog svoje visoke nutritivne vrednosti. Mnogi, čak i neaktivni ljudi koji ne stižu kvalitetno da jedu, ili koji rade veći deo dana, ili su u pokretu i imaju nedostatak kvalitetnog obroka ili užine svakako treba da budu potencijalni korisnici.

Tako da je ovaj proizvod idealan u te svrhe. 80 g Labradinog Pro V60 pomešanih sa mlekom, vodom ili sokom (oko 0.5 l) će vas sigurno zasititi, obezbediti kvalitetne materije i proteine vašem organizmu i usput ubrzati vaš metabolizam jer je od esencijalnog značaja imati više od osnovna 3 obroka dnevno, čak i u svrhe gubljenja težine, tačnije, mršavljenja.

Uz Pro V60 nećete imati nagle promene nivoa šećera i energetske padova, što će vas sigurno zaštititi od dodatne želje za slatkim.

AKCIJA
4860 din
STARA CENA 5850 din
UŠTEDA: 990 din



NOVA GODINA I NOVE ODLUKE

Nova godina samo što nije, a ja moram da Vas pitam omiljeno pitanje „Jeste li odlučili gde ćete za Novu?“ Šala, ne želim to da Vas pitam, nego jeste li doneli nove odluke? Da li ste spremni na nove promene? Ako jeste - odlično, znači da u Vama postoji nešto što želite da promenite i pravo je vreme da krenete u akciju... Ako niste - požurite, vidite da milioni ljudi menjaju većinu svojih loših navika baš od tog magičnog 1. januara? Samo... Ono što me je uvek zanimalo, od onih koji zacrtaju ciljeve sa čijom realizacijom počinju od nove kalendarske godine - koliko njih zaista i ispuni te ciljeve?

1. Vreme za pravi početak

„Od nove godine“, „od sledećeg meseca“, „od ponedeljka“ - koliko puta ste samo ovo čuli i sigurno ste i sami rekli nešto slično... Ovo može da znači samo to da tražite pravi trenutak za start, ali start nečega za šta Vam, vrlo očigledno, ne prija baš najviše da se pridržavate. Zašto npr. sredi ne bi bila idealan dan da krenete da menjate ono što Vam se ne sviđa? Stvar je samo u tome da se zapitate realno šta želite i da krenete ka tome i ostanete fokusirani na cilj - samim tim će i prepreke biti savladive. Zaboravite na izgovore... Koliko jako želite promenu?

2. Sasecanje loših navika u korenu

Krenuli ste sa novim režimom (u daljnjem tekstu ćemo se fokusirati na vežbanje i ishranu) i rešili ste da odjednom odbacite sve svoje loše navike i nakon nekoliko dana, nedelja, već Vam je dosta i ne možete da izdržite... Trajan rezultat podrazumeva trajno menjanje određenih navika i ustaljenog režima, a oformljene navike svakako nije lako promeniti u jednom danu, budite svesni i toga!

3. Želja ili cilj?

Da li imate samo želju da promenite nešto na sebi ili ste sebi zadali cilj? Želje bez ciljeva su samo iluzije, ali jednako tako i cilj koji nije vođen unutrašnjim zadovoljstvom i snovima - puka mukotrpna akcija. Razmislite o tome šta zaista želite i napravite plan, i što je najbitnije, realan cilj - više kratkoročnih ciljeva koji vode do finalnog cilja.

4. Stavite sve na papir

Stavite sve što želite da promenite na papir. Takođe, bilo bi dobro da posvetite 5-10 minuta dnevno i tome da zapišete na kraju dana kako ste trenirali, šta ste jeli i kako ste se osećali. Verujte mi, bićete više fokusirani na Vaš cilj i moći ćete da pratite plan i korigujete nešto ukoliko bude bilo potrebno.

5. Orijentacija na negativno

Ne mogu da se gledam u ogledalu! Ne mogu ništa više da obučem! Užasan mi je ovaj celulit! Moram

da skinem 10 kg! Negativno razmišljanje će privući još toliko negativnog... Krenite da razmišljate u pravcu kako ćete se osećati kada budete skinuli kilograme, kako će osećaj biti prijatan, kako ćete se osećati ispunjeno. Na kraju krajeva, niko Vas ne primorava, ali Vi želite promenu, zar ne?

6. Nemam dovoljno jaku motivaciju

Želite promenu ali ste svesni da niste dovoljno „jaki“ da uradite ono što je potrebno da biste ostvarili cilj? Jaki ste samo onoliko koliko Vi mislite da jeste. Moj savet je da krenete u teretanu ili obližnji fitnes centar, ili da odaberete drugu aktivnost koja Vam prija - poput šetnje, plivanja, vožnje bicikla, pešačenja... Vrlo brzo će se motivacija pojaviti kad vidite koliko se bolje osećate i kad primetite pomak. Samo krenite u akciju i ne očajavajte!



7. Kad će rezultati?

Krenuli ste u akciju i već posle par dana postavljate sebi ili treneru pitanje „Kad mogu da očekujem rezultate?“ Stanite... znamo svi da ne može preko noći. Malo strpljenja... navike koje smo imali godinama su ostavile traga i to zaista ne možemo da eliminišemo tako brzo. Moj savet je da vagu ne koristite češće od jednom u dve nedelje, da merite obime i zapisujete. Fokusirajte se na rad i zalaganje a rezultati će doći sami od sebe!

8. „Časopis“ dijete

I Pansport bilten je jedna vrsta časopisa (zbog ovog podnaslova ću dobiti grdnju urednika!), ali, kod nas nigde nećete pronaći tezu da Vam nudimo dijetu ili magični plan kojim ćete skinuti 7 kila za nedelju dana, kivi dijetu, kupus dijetu, ili neku novu senzacionalnu dijetu... Kao ni magični plan vežbanja. Nema instant rezultata! Želite li trajan rezultat, nemojte tražiti instant rešenja!

9. Sprave po principu „5 minuta dnevno“

Uvek me je zanimalo kakve to fiziološke promene mogu da se dogode sa samo 5 minuta laganog vežbanja dnevno, a takođe i to da li teta sa reklame koja ima tako dobro telo vežba samo na toj spravi? Ne kažem da je teretana jedino rešenje, ali ove spravice uglavnom završe kao idealne za sušenje veša u Vašoj sobi. Pronađite aktivnost koja Vam odgovara, a pre kupovine ovakvih sprava dobro



OSVEŽITE SE



uz izotonične i
proteinske napitke
i čokoladice
iz naše ponude

PowerBar
Premium Quality Nutrition

DYMATIZE
BUILDING BETTER BODIES™

BioTech USA

isostar

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

www.pansport.eu



sagledajte njene dobre i loše strane, a i to koliko planirate da je koristite!

10. Počinjanje i odustajanje

Moguće da ste se osećali deprimirano ako ste se priključili grupi od 20 utreniranih devojaka koje na času aerobika znaju koreografiju do detalja, a Vi niste mogli da izdržite ni prvih 10 minuta... Krenuli ste da držite dijetu, ali ste se izgladnjivali i posle 2 dana ste shvatili da je ovo jako teško. Kao prvo, aktivnost mora da bude u skladu sa Vašim godinama, polom, zdravljem, utreniranosti i interesovanjima. Nemojte krenuti naglo, osim što ćete šokirati Vaše mišice, ukoliko ste gojazni šokiraćete i Vaše zglobove! Drugo, gladovanje je idealan način da se upropastite... Dijeta, odnosno primeren način ishrane ne znači gladovanje!



11. Nemam koga da pitam

Teško je kada lutate i kada nemate kome da se obratite za savet. Zašto učiti na tuđim greškama kada postoji neko ko može da Vas posavetuje i pokaže pravi put? Da li to mnogo košta? Ne košta Vas apsolutno ništa... Dodite na naš forum (forum.pansport.rs) ili na zvaničnu Pansport facebook stranicu i naš tim mladih stručnjaka Vam stoji na raspolaganju. Pitajte sve što Vas zanima, bilo to iz oblasti treninga, ishrane, suplementacije... Stojimo Vam na raspolaganju!

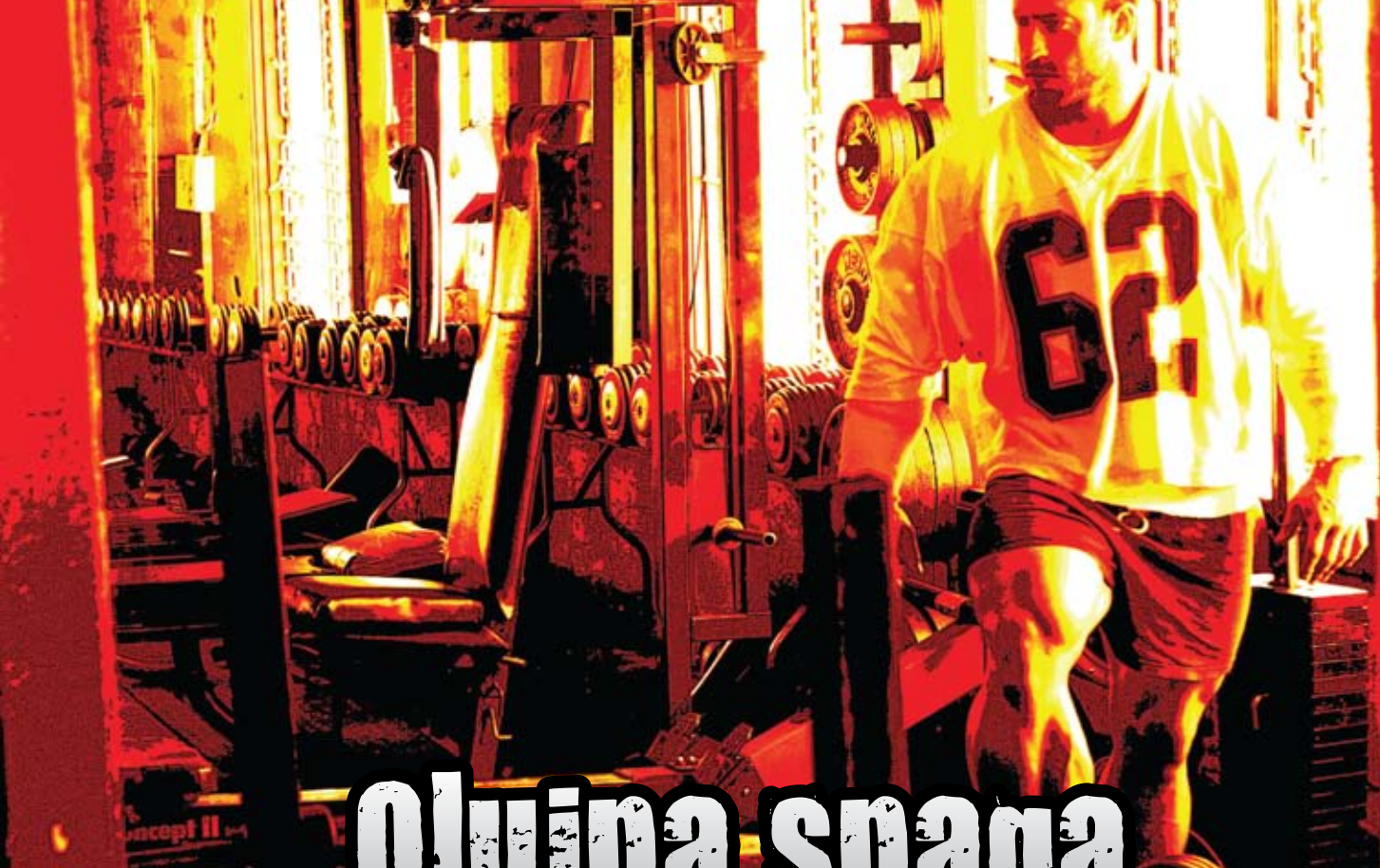
12. Pansporte, pomagaj!

Ishrana, trening i suplementacija su jedna celina i treba ih tako posmatrati. Ukoliko imate sređenu ishranu i imate aktivan životni stil, dobro odabrana suplementacija, prilagođena Vašim potrebama će Vam pomoći da očuvate zdravlje i jak imunitet, lakše i brže ostvarite Vaše ciljeve i poboljšate oporavak i, samim tim, trenirate duže ili intenzivnije i osećate se bolje! Nemojte čekati poslednji trenutak pred leto i tražiti prečicu u suplementima. Ukombinujte sve zajedno, budite samouvereni i istrajni i rezultati neće izostati!

Srećna Vam (zgodna) Nova godina!



www.pansport.eu



Olujna snaga

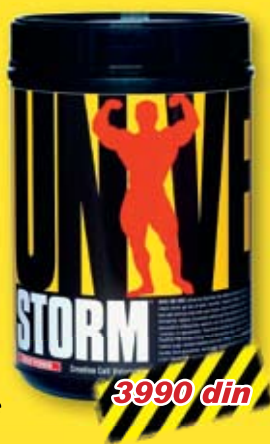
Svako od nas u zavisnosti od cilja bira suplementaciju koja će mu uz pravilnu ishranu na duže staze dati rezultate. Ali, na samom početku, moramo biti iskreni i realni prema sebi. Ništa se za kratko vreme ne može postići-naprotiv. Potrebno je duže vreme kako biste došli do određenog cilja. Svako od nas, sportista, koji iza sebe imaju poduži staž, prolazio je kroz teže periode, mnoga odricanja, sve zarad, nekog, sebi zacrtanog, cilja.

Jednu stvar mogu da garantujem, a to je, da se svaka upornost nagrađuje i zato budite uporni i samo idite napred! Jedan od proizvoda koji svakako treba da zaokupi vašu pažnju je STORM, NO reaktor od firme Universal.

STORM je odličan NO preparat malo blaže varijante od Shock-a iz razloga sto nema kofeina. Firma Universal je time pokazala da misli na svoje potrošače i izašla u susret ljudima kojima kofein smeta. Ako ste vi među njima, STORM je pravi preparat za vas.

Šta je ustvari STORM?

Odličan preparat koji sadrži najmoćnije oblike kreatina, kao što je magnezijum kreatin helat, koji povećava snagu i poboljšava performanse nakon samo dve nedelje korišćenja. Takođe, ovaj preparat sadrži NO reaktore i insulinske potencijatore i, što je najvažnije, sadrži četiri unapređene kreatinske forme kao što su: magnezijum kreatin helat, dikreatin malat, trikreatin malat i kreatin monohidrat. Ove komponente čine ovaj preparat neprikosnovenim za vaš brz i bolji napredak. Preporučuje se uzimanje pre treninga sa vodom i odmah posle treninga.



3990 din

Zašto je to baš toliko važno?

Ukoliko unosite Storm pre i posle treninga snaga, izdržljivost i mišićna pumpa trajaće veoma dugo. Još važnije od toga je da ćete vašem organizmu pružiti sve ono najbitnije za voluminizaciju mišića. Naravno, bilo bi poželjno, uz njega odmah po završetku treninga uzeti BCAA, Glutamin i Whey protein, a STORM će se

pobrinuti da svi uneti suplementi odu baš tamo gde i treba, a to je u vaše gladne mišiće.

Da se podsetimo šta su NO reaktori i čemu služe...

Verovatno se svakome od vas u prošlosti dešavalo da odete na trening a nije vam baš dan. Imali ste naporne poslove, mnogo obaveza ili ste jednostavno iscrpljeni, nije vam ni do čega, a kamo li do treniranja. Onda su NO reaktori kao stvoreni za vas! Uz njih granice nestaju, snaga se oseti, gotovo, odmah po uzimanju, priliv energije je primetan i vaša želja za treningom se vraća. Trening će biti lakši i, uveren sam, da će No reaktor biti vaš omiljeni suplement. Ali šta je ustvari njihova funkcija? Njegova glavna funkcija je da širi krvne sudove i time više kiseonika dolazi u mišiće, tj. upravo u onaj mišić koji na treningu forsirate, što dovodi do veće mišićne pumpe, izdržljivosti, energije i snage! To je fantastičan osećaj, a dobija se zbog dejstva gasa azot monoksida koji dovodi do širenja krvnih sudova i zbog toga dovodi do procesa koji sam naveo. Upravo takav preparat je STORM! On sadrži sve ono što je potrebno da brže napređujete i pomerate svoje granice.

Kako ga uzimati?

Kao i svaki drugi NO reaktor STORM se uzima jedna merica 30 min pre treninga na prazan stomak sa vodom. Zbog svog odličnog sastava moja je preporuka da uzmete jednu mericu i posle treninga isto sa vodom. Time ste osigurali da vaši mišići budu duže pod pumpom, a kada unesete sve osnovne suplemente oni će ići pravo tamo gde trebaju - u vaše mišiće.

Kompanija Universal preporučuje kombinaciju Shock Therapy i Storm-a zajedno tvrdeći da su odlični za brz napredak. Probao sam tu kombinaciju i mogu reći da se njihova tvrdnja pokazala kao istinita. Naravno, bitan faktor vašeg napretka je sklapanje celog mozaika, a tu spada trening, odmor, ishrana i suplementacija. Samo sklop ovoga daje siguran rezultat na duže staze i treba biti realan prema sebi. Napredak se ne može očekivati za kratko vreme već je to jedan dugotrajan proces. Ali ono što je sigurno Storm će svakako biti vaš veliki saveznik u ostvarivanju zacrtanih ciljeva i preporučujem da ga probate i vidite njegovu pravu olujnu snagu.





MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

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

- BEOGRAD 1** TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40, 011/365-00-71 i 011/365-10-70
- BEOGRAD 2** TC MILLENNIUM, II sprat lok. 115, Knez Mihajlova 21, 011/32-86-763
- BEOGRAD 3** Bul. Kralja Aleksandra 183, 011/24-56-030
- NOVI BEOGRAD 1** YBC n.p. lok. 12, Bul. M. Pupina 10i (Blok 12), 011/311-14-30
- NOVI BEOGRAD 2** TC PIRAMIDA, UTZ 6, lok. 8, Jurija Gagarina 151v, 065/820-45-55
- ZEMUN** Cara Dušana 64, 011/31-63-089
- NOVI SAD 1** Dunavska 23, pasaž, telefon: 021/467-300
- NOVI SAD 2** Rumenačka 108, 021/63-65-699
- NOVI SAD 3** Stražilovska 16, 021/533-613
- KIKINDA** Trg Srpskih Dobrovoljaca 50, 0230/21-349
- KRAGUJEVAC** Cara Lazara 1, 034/363-808
- KRUŠEVAC** Zakićeva 29, lok. 2, 037/441-301
- NIŠ 1** TC KALČA lamela A, I sprat, lok. 5, 018/523-720
- NIŠ 2** Voždova 17, 018/512-370
- NOVI PAZAR** Stevana Nemanje 44, 020/313-412
- PODGORICA** SP MORAČA, Ivana Milutinovića bb, +382(0)20/247-11
- SMEDEREVO** Knez Mihailova, TC Don Žon lok.4, 026/619-055
- SUBOTICA** Korzo 7c, I sprat, 024/524-755
- ŠABAC** Masarikova 5, 015/355-153
- VALJEVO** Birčaninova 38, 014/24-81-79 i 065/820-55-55
- ZRENJANIN** Bul. Oslobođenja, lokalitet 12 (kod Nove pijace), 023/511-227



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;
- SOMBOR** Bombastic, Čitaonička 3, 025/461-121

DOSTAVA PAKETA

Za dostavu paketa na kućnu adresu, važi sledeći cenovnik kurirske službe AKS Express:
0 - 2 kg - 150 din; 2-5 kg - 200 din; 5-10 kg - 300 din; 10-20 kg - 500 din; 20-30 kg - 600 din; 30-50 kg - 900 din;
preko 50 kg - svaki naredni kilogram množi se sa 10 din, na primer paket od 150 kg koštaće 1900 din (paket do 50 kg košta 900 din znači $900 + (100 \times 10) = 900 + 1000 = 1900$).

Za komintente koji pakete plaćaju pouzecom, važi sledeći cenovnik:
0 - 2 kg - 190 din; 2-5 kg - 240 din; 5-10 kg - 340 din; 10-20 kg - 540 din; 20-30 kg - 640 din; 30-50 kg - 940 din

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

VAŽNO! PANSport ZADRŽAVA PRAVO PROMENE CENA U ODNOSU NA
KRETANJE KURSA EURA ODNOSNO DOLARA.

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

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 i 820-245) 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 šaljem 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.