

PANSPORT

BILTEN

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude

IZDANJE SEPTEMBAR-OKTOBAR 2013

AKCIJA
200 RSD

Stara cena: 330 RSD
UŠTEDA: 130 RSD



AKCIJA
230 RSD

Stara cena: 280 RSD
UŠTEDA: 50 RSD



besplatan
primerak

PAN INTERVJU

NIKOLA KEKIĆ -

JUNIORSKI EVROPSKI PRVAK U VESLANJU



EFX Kre-Alkalyn

- 10x jači od običnog kreatina u prahu
- bez stomaćnih tegoba
- za više snage i bolje performanse

AKCIJA
2290 RSD

Stara cena: 2560 RSD
UŠTEDA: 270 RSD

ODMARALI STE SE TOKOM LETA?

Korisni saveti i odlična motivacija za nastavak treninga



PANSPORTOVI STRONGMAN - OD PRIPREMA DO TAKMIČENJA

PF Glutaform

- sprečava razgradnju mišića
- ubrzava oporavak mišića posle treninga i povreda
- potpomaže prirodnu produkciju hormona rasta

AKCIJA
4220 RSD

Stara cena: 4580 RSD
UŠTEDA: 360 RSD





Ivana Kampel – diplomirana novinarka



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



Dr Gorana Grković - lekarka, savetnica za ishranu



Marko Dimitrijević – dipl. trener fitnesa (FISAF), vicešampion sveta (IBFF), višestruki prvak Balkana, učesnik Arnold Klasika, višestruki šampion države



Momir Iseni - fitnes trener, motivacioni trener, nutricionista (ISSA - International Sports Sciences Association)



Monika Balenović – diplomirana trenerica fitnesa



Alen Radošević - lični trener, takmičar u strongmanu i powerliftingu



Dragan Bakonović - trener brazilskog jiu jitsu-a



Mirjana Ivanković - diplomirana instruktorka fitnesa (FISAF - Federation of international sport, aerobic and fitness)



Mikloš (Miki) Mihajlović - 1. i 2. mesto na svetskom prvenstvu u powerlifting-u i bench press-u, 1. mesto u Evropi u bench pressu



Zoltan Kozma – Dvostruki državni prvak u armwrestlingu, lični trener, fitnes takmičar

Na Pansport forumu (www.pansport.rs/forum) savete daju lekari, vrsni sportisti i treneri. Ako imate bilo kakve nedoumice vezane za suplementaciju, trening i ishranu ne ustručavajte se da postavite pitanje. Takođe na Pansport forumu možete razmeniti iskustva sa ostalim korisnicima naših proizvoda.

PANSPOORT FORUM TIM

- » Zoltan Kozma
- » Marko Dimitrijević
- » Monika Balenović (MightyMO)
- » Miki Mihajlović
- » Alen Radošević
- » Ognjen Peda Tutorov
- » Gorana Grković



POSETITE PANSPOORT FORUM!

Naručite proizvode iz našeg asortimana, čitajte stručne tekstove u rubrici tekstoteka, a u rubrici vesti pratite najnovije vesti iz sveta sporta!



Pratite nas na
facebook

Pratite nas na
oficijalnoj facebook fan
stranici!

[www.facebook.com/
Pansport](http://www.facebook.com/Pansport)

i učestvujte u
nagradnim igrama

SADRŽAJ

3	NOVO	15	Intenzivna snaga i pumpa uz Dymatize Xpand 2X
4-6	Akcije/Super ponude	16-19	Preporučeno iz PANSPOORT-a Muscle Pharm za sve sferе Vašeg treninga
7	Motivacija i vežbanje		Zašto je procenat telesnih masti mnogo važniji od telesne težine?
	PANagradne igre		Prolab kreatin - od brzog oporavka do veće mišićne mase
8-9	PAN sportovi		Nitro Gold Pro - kompletan izvor proteina
	PANSPOORT na sedmom Strongmen Topola kupu		Najkvalitetnija i najefikasnija formula amino kiselina
	Mikin recept za poredničku formu		Iso Rade - i energija i hidracija
	Strongman takmičenje - krv, suze i znoj!		
	Pansport izazov, Mladen Kodžo - dokazano najjači!	20-21	Saveti lekara
10-11	Kutak iz teretane		Pirinač - žitarica velikih mogućnosti
	Povratak u formu		Stabilnost čašice kolena
	Korisni saveti za bolju kondiciju	22	Odlučno napred!
12-13	PAN intervju: Nikola Kekić		
14	Pansport hologram		
	Briga o kupcima na prvom mestu!		

NOVO

Dymatize SUPER AMINO 6000

Kombinacija esencijalnih i neesencijalnih amino kiselina za oporavak i izgradnju čiste mišićne mase

NOVO!!!
3890 RSD

Dymatize Super Amino 6000 jedna je od najkvalitetnijih i najefikasnijih formula amino kiselina, dobijena od najfinije mešavine izolata proteina iz surutke, koncentrata proteina iz surutke, micelnog kazeina, izolata proteina graška i smeđeg pirinča i slobodnih formi amino kiselina. Ova mešavina je odlična kombinacija esencijalnih i neesencijalnih amino kiselina koja u sebi sadrži i značajne razgranate lance amino kiselina (BCAA).

Pakovanje: 500 kapleta

* Opširnije na strani 18



Prolab CREATIN MONOHYDRATE

100% mikronizovani kreatin monohidrat.

Kreatin monohidrat je jedan od najviše ispitivanih i najduže prisutnih suplemenata na tržištu, i sa razlogom je jedan od omiljenih sportskih suplemenata. U mnogim sportovima, kako u rekreativnoj tako i u profesionalnoj sferi, kreatin zauzima važno mesto u suplementaciji zbog efekta na povećanje snage, izdržljivosti i mišićne mase.

NOVO!!!
1290 RSD

Pakovanje: 300 g

* Opširnije na strani 18



Biotech ISO RADE

Osvežavajući izotonični napitak za poboljšanu energiju i hidrataciju tokom treninga.

Iso Rade je osvežavajući izotonični napitak koji će vam pomoći da se odlično rehidirate, povratite energiju i nutritivne izgubljene znojenjem tokom treninga. Zahvaljujući odlično iskombinovanim sastojcima, Iso Rade otkloniće grčeve u mišićima i pomoći u boljim performansama.

Pakovanje: 40 g

* Opširnije na strani 19

NOVO!!!
80 RSD



Biotech NITRO GOLD PRO

Vrhunska proteinska smeša napravljena od proteina iz osam različitih proteinskih izvora, sa dodatkom digestivnih enzima, ubrzava oporavak i podstiče mišićnu izgradnju.

Nitro Gold PRO sadrži Protein FUSION™ - proteinski blend iz čak osam različitih proteinskih izvora. Različiti proteini imaju drugačije vreme apsorpcije - brzoapsorbirajući proteini koji otpuštaju amino kiseline u krvotok već za nekoliko minuta i sporoapsorbirajući koji hrane mišićne amino kiselinama i do sledeća četiri sata.

NOVO!!!
1680 RSD

Pakovanje: 500 g

* Opširnije na strani 19



Muscle Pharm

Amino 1TM - Ultimativni sportski napitak za oporavak i hidrataciju, izvrsnog ukusa

Assault Punch - Proglašen za najbolji "pred-trening" suplement u 2012 godini! Snaga, energija i fokus

Combat protein - Kompleks brzo, srednje i postepeno-apsorbirajućih proteina koji hrani Vaše mišiće i do 8 časova!

Shred Matrix - Sagorevač masti sa jedinstvenim više-faznim dejstvom u borbi protiv suvišnog masnog tkiva

* Opširnije na strani 16



NOVO!!!

isostar

Osvežavajući izotonični sportski napitak

HIDRATACIJA U SVAKOM TRENUTKU...

10 ŠUMEĆIH TABLETA

UKUS: **NARANDŽE**



NOVO!!!
390 RSD

POWER TABS ŠUMEĆE TABLETE

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.

EFX KRE-ALKALYN

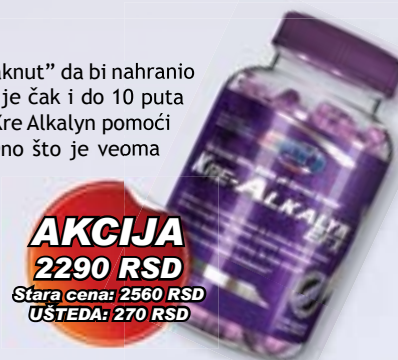
Nova patentirana formula kreatina u formi kapsula

Kre-Alkalyln je jedini kreatin na tržištu, pH vrednosti 12. Puferisani kreatin prolazi kroz krvotok "netaknut" da bi nahranio mišiće punom snagom. Najvažnije karakteristike ovog korisnog suplementa se ogledaju u tome da je čak i do 10 puta jači od običnog kreatina u prahu, zatim, za razliku od ostalih kreatina ne izaziva stomachne tegobe. Kre Alkalyln pomoći će vam da postignete bolje performanse i povećate svoju snagu i to bez kreatinske nadutosti. Ono što je veoma bitno, za ovaj suplement nije potrebna faza punjenja.

Kre-Alkalyln pH vrednosti 12 omogućava stabilnost u tečnostima i maksimalnu bioraspoloživost, neutralizuje mlečnu kiselinu i time omogućava bolje performanse, sprečava zamor i upalu mišića.

Preporučena upotreba: Uzeti dve kapsule dnevno, jednu kapsulu pre i jednu posle treninga.

Pakovanje: 120 kapsula



AKCIJA
2290 RSD
Stara cena: 2560 RSD
UŠTEDA: 270 RSD

Natrol MY FAVORITE MULTIPLE® ENERGIZER

Kombinacija vitamina, minerala, antioksidanata i biljnih ekstrakata

Nova multivitaminska formula 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.

Samo jednom tabletom dnevno ojačaćete svoj imuni sistem i poboljšati opšte stanje organizma.

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

Pakovanje: 60 tableta



SUPER
PONUĐA
1290 RSD

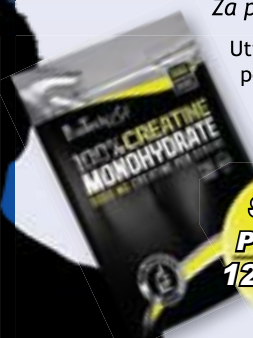
Biotech 100% CREATINE MONOHYDRATE

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 (5g) Creatine Monohydrate u 500 ml tečnosti pre treninga, i 1 kašičicu (5g) Creatine Monohydrate u 500 ml posle treninga.

Pakovanje: 500g



SUPER
PONUĐA
1290 RSD

Dymatize SUPER AMINO

Brza i laka apsorpcija 23.000mg amino kiselina u tečnom obliku, bez šećera

Kombinacija esencijalnih i neesencijalnih amino kiselina koja štiti mišiće od razgradnje i pomaže njihovu izgradnju. Sastoji se od mešavine izolata i koncentrata proteina iz surutke i slobodnih formi amino kiselina. Super Amino je u tečnoj formi za najbržu apsorpciju.

Preporučena upotreba: uzimati po jednu dozu (52 ml=4 supene kašike) tri puta dnevno, između obroka, odmah nakon treninga, ili pre spavanja.

Pakovanje: 946ml



SUPER
PONUĐA
2690 RSD

Scitec CARNI X 500MG

L-Carnitine u kapsulama - svaka kapsula sadrži 500mg L-Carnitina za ubrzano sagorevanje suvišnih masnih naslaga tokom treninga

L-karnitin je materija neophodna pri transportu masnih kiselina u mitohondrije mišićnih ćelija, gde se vrši njihovo sagorevanje u cilju sinteze energije. Iz tog razloga on značajno ubrzava sagorevanje telesnih masti u toku treninga i istovremeno podiže energetske nivo organizma. Pored toga, L-karnitin pomaže normalan rad srčanog mišića, sprečava nagomilavanje mlečne kiseline u mišićima, poboljšava snabdevanje kiseonikom povećavajući tako izdržljivost i odlažući pojavu zamora mišića. Najbolje efekte na redukciju masnih naslaga daje pri visokoproteinskoj dijeti i redovnom vežbanju, posebno aerobnih aktivnosti poput trčanja, vožnje biciklom, te svih vrsta aerobika...

Preporučena upotreba: Uzimati jednu dozu (1 kapsula) dnevno 20-30 minuta pre treninga.

Pakovanje: 60 kapsula (60 doza)



SUPER
PONUĐA
1290 RSD

Scitec CARNI FX

Jedini proizvod sa 500mg acetil l-karnitina + 1500mg l-karnitina

Visoka tehnologija šumećeg L-karnitina kao transportnog sistema, maksimalizuje apsorbovanje karnitina. Carni FX je poboljšana formula sa dodatkom acetil L-karnitina. L-karnitin je pouzdana i efektna supstanca, koja igra važnu ulogu u razlaganju masti i proizvodnji energije u ljudskom organizmu. L-karnitin pospešuje sagorevanje masti, kardiovaskularno zdravlje, trening i oporavak organizma.

Preporučena upotreba: Uzimati 1-2 doze dnevno, 60 minuta pre treninga i pre obroka. Sadržaj kesice rastvoriti u 2dl vode.

Pakovanje: 20x8g (20 doza). Jedna doza sadrži 8g (jedna kesica).



SUPER
PONUĐA
1860 RSD

PER PONUDE

Natrol EASY C 300mg*

Jača imuni sistem, smanjuje rizik od prehlade, smanjuje bolove u mišićima posle napora

Jak antioksidant koji pomaže u borbi protiv bolesti, pomaže u održanju jakog imunog sistema, smanjuje bolove u mišićima posle napornih treninga, štiti organizam od štetnog dejstva stresa, štiti centralni nervni sistem, sprečava razlaganje kostiju, služi za prevenciju i lečenje alergija, astme, bolesti srca...



AKCIJA
590 RSD

Stara cena: 990 RSD
UŠTEDA: 400 RSD

Preporučena upotreba: Uzmite 1 tabletu, do dva puta dnevno, uz ili nakon jela.

Pakovanje: 120 tableta

* Akcija važi dok traju zalihe.

Scitec MEGA ARGININE

1300mg arginina po kapsuli - podstiče širenje krvnih sudova, stimuliše lučenje hormona rasta, održava mišiće u anabolizmu

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. Idealan je za početnike i napredne vežbače. Pored ovoga, utiče i na pojačano lučenje insulina, a insulin dalje utiče na vazodilataciju i izaziva povećan priliv hranjivih materija.



SUPER
PONUDA
2270 RSD

Preporučena upotreba: Uzmite 2-4 kapsule 30 minuta pre treninga. Za maksimalne rezultate, možete uzeti jednu dozu odmah po buđenju.

Pakovanje: 90 kapsula

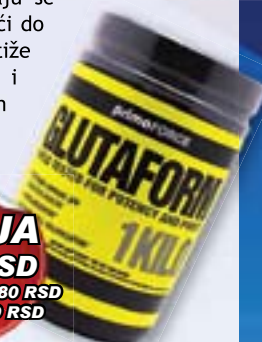
Primaforce GLUTAFORM

5g čistog L-Glutamina za sprečavanje razgradnje mišića i brži oporavak

Primaforce™ Glutaform™ sadrži farmaceutski čist glutamin. Pošto glutamin čini više od polovine svih amino kiselina u skeletnim mišićima, njegove zalihe moraju se redovno popunjavati, u protivnom, može doći do razgradnje mišića. Bitan efekat koji se postiže uzimanjem glutaminskih suplemenata je i brži oporavak mišića, izuzetno bitan svakom sportisti.

Preporučena upotreba: pomešati 1 dozer(5g) sa 150-200ml vode ili soka i piti nakon treninga i neposredno pre spavanja.

Pakovanje: 1 kg



AKCIJA
4220 RSD

Stara cena: 4580 RSD
UŠTEDA: 360 RSD

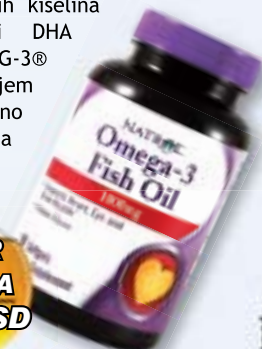
Natrol OMEGA 3 FISH OIL

Odličan izvor omega-3 masnih kiselina

Omega-3 riblje ulje pozitivno utiče na zdravlje srca, odličan je izvor Omega-3 masnih kiselina EPA (eikozapentaenske kiseline) i DHA (dokozaheksaenske kiseline), 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



SUPER
PONUDA
1080 RSD

Natrol COQ-10 30mg, COQ-10 50mg i COQ-10 100mg TR

Koenzim Q10 - 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 Q10 je esencijalna, vitaminu slična supstanca rastvorljiva u mastima. Srce, jetra, bubreg i pankreas su organi koji ga sadrže u najvećoj koncentraciji. Q10 omogućuje nastanak energije u ćelijama tih organa, pa njihova sposobnost da obavljaju svoje fiziološke zadatke zavisi od dovoljne količine CoQ10.

Starenjem telo gubi sposobnost sinteze potrebnih količina CoQ10, a prema nekim saznanjima proizvodnja se smanjuje za čak 80%. Pozitivno delovanje koenzima Q 10 do punog izražaja dolazi kod sportista opterećenih svakodnevnom iscrpljujućim treninzima. Koenzim Q10 pokazao je pozitivne rezultate kod tzv. sindroma hroničnog umora (fatigue syndrome)

U zavisnosti od toga kolike su vaše dnevne potrebe za ovim odličnim antioksidantom, izaberite iz Pansport ponude Koenzim Q10 od 30, 50 ili 100 mg. I to Koenzim Q-10 od 100 mg u pakovanju od 30 kapsula, dok su koenzim Q-10 od 30 i 50 mg u pakovanju od 60 kapsula.

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno uz obrok.

SUPER
PONUDA
2390 RSD



SUPER
PONUDA
2290 RSD



SUPER
PONUDA
1790 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.

AKCIJE I SUPER PONUDE

SNI CREATINE ETHYL ESTER

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

100% prirodni kreatin monohidrat se u ljudskom organizmu sintetiše u jetri, bubrezima i pankreasu. U suštini, kreatin se u visokim koncentracijama nalazi u mnogim namirnicama, u mesu i ribi. Kreatin etil ester je esterifikovani kreatin monohidrat. Estri, kao organske supstance, se dobijaju reakcijom karboksilnih kiselina i alkohola. Kreatin etil ester je znatno efektivniji od običnog kreatin monohidrata, što obezbeđuje trenutnu apsorpciju i optimalnu iskorišćenost ovog preparata. Kreatin putem krvotoka snabdeva energijom mišića, regenerišući molekule ATPa dajući im fosfatni molekul. Koristeći kreatin etil ester dobićete snagu i energiju za intenzivnije treninge. Kreatin putem krvotoka snabdeva energijom mišića, regenerišući molekule ATPa dajući im fosfatni molekul. Koristeći kreatin etilestar dobićete snagu i energiju za intenzivnije treninge.

Preporučena upotreba: Uzeti 6 kapsula dnevno, 3 kapsule 30 minuta pre i 3 kapsule odmah nakon treninga.

Pakovanje: 240 kapsula



AKCIJA
1990 RSD

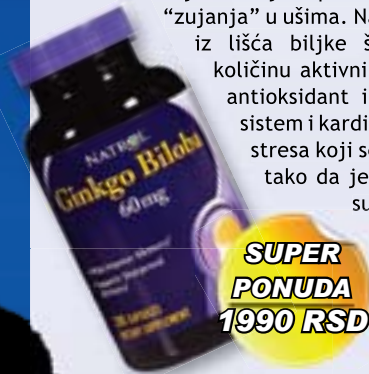
Stara cena: 3190 RSD
UŠTEDA: 1200 RSD

* Akcija važi dok traju zalihe.

Natrol GINKGO BILOBA 60mg

Pomaže kod glavobolje, poboljšava pamćenje, reguliše krvni pritisak i poboljšava cirkulaciju krvi u ekstremitetima i mozgu

Ginkgo Biloba pomaže kod glavobolja izazvanim slabom perifernom cirkulacijom, poboljšava pamćenje, reguliše krvni pritisak, a brojne studije su pokazale da Ginkgo pozitivno deluje kod "zujanja" u ušima. Natrol Ginkgo Biloba sadrži ekstrakt iz lišća biljke što podrazumeva koncentrovanu količinu aktivnih sastojaka. Ginkgo Biloba je jak antioksidant i neposredno štiti mozak, nervni sistem i kardiovaskularni sistem od oksidativnog stresa koji se naročito povećava sa starenjem, tako da je Ginkgo Biloba jedan od omiljenih suplemenata kod starijih osoba.



SUPER
PONUDA
1990 RSD

Preporučena upotreba:
1 kapsula dnevno uz obrok, najbolje uz doručak.

Pakovanje: 200 kapsula

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: kao dijetetski dodatak uzimati 1 porciju dnevno sa vodom, sokom ili nekim drugim nemasnim napitkom nakon treninga a pre obroka. Preporučljivo je kombinovati glutamin sa napicima koji sadrže ugljene hidrate.

Pakovanje:
300g i 600g

SUPER
PONUDA
3340 RSD

SUPER
PONUDA
1890 RSD



Scitec 100% PURE CREATINE

Za snagu, izdržljivost i mišićnu masu

Regeneriše potrošen energetske 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 (5g) 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
1580 RSD

SUPER
PONUDA
2650 RSD

Scitec PRO MIX

Proteinska smeša iz 3 izvora - brzo, srednje i sporo apsorbujući proteini iz surutke, soje i kazein

Proteinski blend koji se sastoji od tri različita izvora proteina: koncentrata proteina iz surutke, kazeina i izolata proteina iz soje koji imaju različit stepen apsorpcije i različite amino kiselinske profile, tako da njihovim kombinovanjem dobijamo uravnoteženu formulu za opštu upotrebu. Idealan je za korišćenje u toku dijeta, kao zamena za obrok, odnosno posle večernjeg treninga ili pre spavanja.

Preporučena upotreba: pripremiti šejk od 1 porcije sa 300ml omiljenog napitka (voda ili mleko). Možete piti uz bilo koji obrok.

Pakovanje: 3,021 kg

SUPER
PONUDA
6480 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.

MOTIVACIJA I VEŽBANJE

Ne zaboravite cilj

Podsetite se zbog čega ste na samom početku odlučili da vežbate ili da se zdravije hranite. Da li da biste se osećali bolje i samouverenije? Da biste mogli da obučete sjajan kupaći kostim, ili da biste poboljšali svoje zdravlje? Šta god da je, verujte da ste jedini koji to može i da ostvari.

Pravilo 21 dan

Možda ne znate, ali potvrđeno je da ukoliko nešto ponavljate 21 dan, to prelazi u naviku. Vodite podsetnik te tri nedelje i pre no što shvatite vežbe i drugačija ishrana neće predstavljati mučenje. Jednostavno će postati deo vaše svakodnevne i životnog stila.

Izaberite zabavne vežbe

Dopada vam se program vežbi koji ste dosad izvodili? Dobro bi bilo da ga se pridržavate i dalje. Ako vam je to dosadilo, unesite novine. Razmislite da li biste voleli da vežbate sa nekim - prijateljicom, celom grupom ili sami? Da li vam više prija trening u kući, na otvorenom ili u fitness centru? Volite li više brze i izazovne vežbe ili vam prija laganiji tempo? Dobro razmislite o ovim pitanjima i otkrićete vežbe u kojima ćete uživati.

Budite realni

Tek da se podsetimo: sedmodnevne vežbe ili stroga trodnevna dijeta neće magično transformisati vaše telo. Istinske promene zahtevaju i rad i vreme. Ako budete imali nerealna očekivanja, vrlo lako ćete ceo poduhvat doživeti kao neuspeh. Umesto da se preforsirate do iznemoglosti, počnite polako i postepeno pomerajte granicu. Isto važi i za dijetu - nemojte drastično smanjivati broj unetih dnevnih kalorija. Samo ćete poremetiti metabolizam i vrlo brzo vratiti izgubljene kilograme. Uvodite zdrave promene postepeno. Samo tako će nove prehrambene navike postati sastavni deo vašeg života.

Ne razmišljajte o neuspehu

Plaši vas da nećete ostati dosledni, pa ne vidite ni zbog čega biste uopšte počinjali? Setite se kada ste poslednji put istrajali u nečemu. Zar se niste osećali sjajno? Zamislite kako ćete se osećati dobro kad potpuno završite s vežbama, ili koliko će vam značiti kad zdrava ishrana postane redovna navika. Neka vas strah od neuspeha ne koči pre no što ste i počeli.

Budite dobri prema sebi

Šta ako preskočite dan ili dva? Ne optužujte sebe zbog toga. Najvažnije je da se vratite vežbama. Prestanite već jednom sa "sve ili ništa" pristupom. Sigurno će biti dana kada vam se naprosto ne vežba, ili nećete moći da odolite nekom slatkim obroku. Ma, nije bitno, niste savršeni. Prihvatite to jednostavno i nastavite s ostvarenjem svog cilja.

"Razmrđajte" rutinu

Čak i najzabavnije aktivnosti postaju dosadne ako ih svakodnevno radite. Ukoliko shvatite da vas rutina zamara, napravite kratku pauzu. Recimo, obično vozite bicikl, ali vam je pomalo muka od toga?

Probajte da vozite rolere nekoliko dana. Dosadila vam je barena piletina za ručak? Umesto toga naručite vegetarijansku picu. Raznolikost će održati vašu stimulaciju.

Nagradite sebe

Kad god postignete nešto, obavezno častite sebe! U ovom slučaju, zabeležite u kalendar svaki dan kada ste vežbali. Kada stignete do određenog dana - recimo, jedne sedmice - nagradite sebe poklonom: knjiga, CD, novi komad odeće, kozmetika... Šta god da odaberete, osećaćete se odlično. Zaslužili ste!

Moć vizuelizacije

Zamislite kako ste svakoga dana sve zdraviji i zdraviji. Kad počnete da prihvatate sebe kao zdravu osobu, ni realnost vas neće izneveriti. Zapišite sve svoje ciljeve kako biste mogli da bacite pogled na njih kad god vam ponestane motivacije. Mislite pozitivno o svojim naporima i sigurno ćete postići ono čemu težite.

BAFA-FISAF Srbija

Prof. D. Turk - Fisaf Master Trainer

Fisaf international Education Committee member



PANagradne igre



Pobednička fotografija Pansport Forum nagradne igre - motivacija i suplementacija u toku letnjeg perioda koju je kreirao Robert deKosso.

Malo smo ispitivali i vaše markentinške sposobnosti gde se kao najbolji pokazao Vladimir Marković koji je svojim sloganom

**"Treniraj srcem, besom i strašću,
Vaš Pansport"**

osvojio najviše lajkova naših Facebook fanova.

Pansport Facebook i Forum tim se ni u toku tropskih vrućina nije odmarao. Kako bismo sve naše fanove podstakli na zdrav način života i redovne treninge i u proteklom, letnjem periodu stavili smo vašu kreativnost, brzinu i znanje na testove.

Ono šta nas uvek dobro nasmeje su vaše pesmice i slogani, tako da i ovog puta izdvajamo najbolje. Uživate u simpatičnim stihovima o glutaminu Marka Šućura:

Mišiće čuva od katabolizma,
bez njega bi bila prava kataklizma
ako ga koristiš bićeš jači,
da rastu mišići to znači
davno sam ga i ja probao,
koliko je dobar tada nisam znao.
amino kiselina bez koje se ne može
glutamin mi teče venama ispod kože.

na sedmom Strongman Topola kupu



Tradicija strongman takmičenja u Bačkoj Topoli je nastavljena i ove godine. Podsetimo se, prvo takmičenje u strongmanu u Topoli bilo je 2007. godine (u aprilu i u septembru) da bismo se posle ipak odlučili za jedno takmičenje godišnje. Organizacija ni ove godine nije bila laka, pogotovo ako znamo da je ovo takmičenje prošle godine izostalo zbog nedostatka finansijskih sredstava. Srećom, ove godine, podržali su nas lokalni sponzori i u okviru Dana piva i uspešli smo da ideju sprovedemo u delo. Tradicionalno, kompanija Pansport je i ovog puta bila generalni sponzor takmičenja, ali želeo bih još da istaknem i pomoć Adama Daraža, koji nažalost nije bio prisutan zbog takmičenja u Južnoj Africi. Podsetimo se, na dosadašnjim takmičenjima (takmičenje u parovima i pojedinačno 2011. godine) i prvo takmičenje HIGHLAND GAMES na našim prostorima, Adam je bio sudija, ove godine tu ulogu sam preuzeo na sebe.

Trećeg avgustovskog dana zabeležene su prave tropske temperature već od samog jutra, a pred samo takmičenje dostigle su čak i 40 stepeni. Sprave za takmičenje izneli smo prethodno veče. Ove godine učestvovalo je devet takmičara i to dvojica iz Srbije i sedmorica iz Mađarske. Iako smo se trudili da se sve odvija po tačno utvrđenoj satnici, okolnosti to nisu dozvolile. Zbog problema na granici naši gosti iz Mađarske su malo zakasnili, ali uz dobru volju i sportski duh sve prepreke su rešene i takmičenje je počelo.

Prva disciplina je bila vuča kamiona na blagaj u zbrdici. Sa vremenom od 24,8 sekundi najbolji u ovoj disciplini bio je Varnai Rihard. U drugoj disciplini držanje tega od 20 kg sa rukama ispruženim ispred sebe najjači je bio Hrozik Gábor sa ostvarenim vremenom od 1,13 minuta. Ova disciplina je ubačena kao zamena jer sam prvobitno zamislio takmičenje u super yoke-u od 350 kg na 20 metara, ali zbog terena sam se ipak predomislio, kako ne bi došlo do povreda.

Treća disciplina je bila prevrtanje gume pet puta u što kraćem periodu gde se kao najbolji pokazao Sebestyén János. Zbog težine

gume, nisu svi takmičari uspeali da ispune zadatak do kraja. Četvrta disciplina je bila podizanje balvana od 100 kg na ponavljanje. Hrozik Gábor i Sebestyén János su podigli po osam puta, tako da su odlučivale nijanse. Bolji je ipak bio Janos s obzirom na to da je bio brži za dve sekunde. Peta i poslednja disciplina je bila držanje automobila Fiat punto uz pomoć specijalne sprave. I ovog puta najizdržljiviji bio je Hrozik Gabor.



Po završetku takmičenja usledilo je sabiranje utisaka, rezultata, zajedničko fotografisanje i dodela nagrada koje je obezbedio Pansport. Šampionsku titulu poneo je Hrozik Gábor, dok je drugo mesto osvojio Sebestyén János iza kojeg se, na trećem mestu našao Varnai Rihard. Posle napornog dana opustili smo se na Topolskom jezeru gde smo zakazali i sledeći susret na istom mestu 2014. godine.

Vidimo se u Bačkoj Topoli!



Mikin recept za poredničku formu

Pripreme za takmičenje

Pripreme za takmičenje obuhvataju duži vremenski period i taj period je podeljen u 2 faze, mi bodibilderi to zovemo faza mase i faza definicije. To su dva veoma različita dela priprema gde se u potpunosti razlikuje pristup treningu i pristup ishrani. Dalje, što se tiče samih priprema neko ko nikad nije kročio u teretanu se ne može tek tako spremati za takmičenje jer prvo mora da dobro izgradi svoje telo treningom, ishranom i suplementima. Što se konkretno mog slučaja tiče, pre nego što sam i pomislio na takmičenje, već sam imao skoro 5 godina staža u teretani, čisto da vidite koliki je od prilike period potreban da biste uopšte razmišljali o takmičenjima.

Period nabacivanja mase

Ovo je period gde se trudimo da nabacimo što više mase, ali i mišića, da bismo kad počnemo sa rezanjem bili sto veći, simetričniji i kvalitetniji. Na početku ovog perioda u principu ne obraćamo pažnju šta jedemo već je bitna količina, ali kako ovaj period odmiče tako se lagano počinje sa regulacijom ishrane. U mom slučaju, period traje nekih 16 nedelja, poslednjih 6 nedelja počinjem da korigujem ishranu i gledam da jedem čistije.



Definicija

Sa definicijom se takođe kreće 16 nedelja do takmičenja. U početku unosimo određene količine hidrata, trening se menja, svodi se na mnogo ponavljanja, kratke pauze, ubacuje se kardio. Što se tiče hidrata, ja ih unosim do desete nedelje, zatim kreće low carb dijeta. Mnogi bilderi

praktikuju neke druge dijete kao što je Atkins i sl. Jedina koju ja mogu da izdržim psihički je low carb. Onaj ko nije nikad ušao u pripreme ne zna koliko je teško spremati se za takmičenje. Poslednjih 6 nedelja obaram hidrate na 50 g dnevno, to je dovoljno energije za osnovne funkcije i za trening. Nakon treninga, postajem kao zombi, bukvalno ne znam gde se nalazim, kako se takmičenje približava, tako se i tih 50 g smanjuje, poslednje dve nedelje sam na 20 g hidrata, a poslednjih 7 dana se radi praznjenje i punjenje tj. tri dana na nula hidrata i onda tri dana punjenje hidratima da bi se dobio upumpan i čvrst izgled. Mnogi ovde pogreše pa im se desi da im najbolja forma bude dan pre ili koji dan nakon takmičenja. Ovde je bitno iskustvo, odnosno da znamo naše telo maksimalno da možemo da budemo puni tačno u sat jer to donosi i rezultat.

Praznjenje i punjenje

Ovo je najbitniji period, poslednjih 7 dana, ovde se forma popravlja za 30 % ili se pokvari isto tako. Mnogi sportisti pogreše tajming i izađu "zaliveni" jer telo povuče vodu, treba biti oprezan i imati ozbiljan pristup ovome. Što se mog iskustva tiče, idealno je da pre najvažnijeg takmičenja imate neka manja na kojima možete da eksperimentišete sa punjenjem, da bi za glavno takmičenje to bilo kako treba. Praznjenje se radi tako što smo tri dana na bez hidrata u potpunosti, trenira se celo telo i radi se kardio. Nakon ta tri dana kreće punjenje hidratima, obično se puni pirinčem, bananama, slatkisima. Svako ima svoj način. Poslednji dan se staje sa vodom, da bismo dobili dodatno na definiciji. Na dan samog takmičenja pošto smo stali sa vodom dan pre možemo jesti šta hoćemo bez neke velike bojazni da ćemo pokvariti formu, sve je to jedna velika igra sa mineralima da bismo dobili suv i čvrst izgled. Taj dan ja najčešće jedem krem, čokoladu, džem itd... Pred sam izlazak na binu radi se upumpavanje, da bismo naterali krv u mišiće i blistali na bini i naravno pobedili.

Milovan Ilić Mika,

Državni prvak 2012 - poluteška kategorija

STRONGMAN TAKMIČENJE

- krv, suze i znoj!

Već sam pisao o svom izletu u Strongman sport i evo, posle dve godine, nije se mnogo promenilo od mog prvog utiska. Ispravka, promenila se količina bolova u svakom delu tela, promenila se količina pokidanih žuljeva, mišića i tetiva, a još uvek sam poprilično čitav za strongman standard. Nekako mi ta takmičenja ne idu i često počnem dan sa istim pitanjem iznova i iznova - koji razlog imam da se i danas dokusurim na treningu? - I često nemam odgovor, pa i opet stavim tu šipku na leđa i opet se umuljam tegovima kao da mi je to poslednji trening u životu. Onda ima dana kada se to muljanje pretvori u razvlačenje po teretani u stilu puža golača.

Sve ovo i mnogo više se nazivaju moje pripreme za takmičarsku sezonu 2013. godine i dok mogu da vam pišem kako sam cele godine bio fokusiran i da me ništa ne bi sprečilo da napredujem što je više moguće - daleko je bolje da vam kažem kako sve to stvarno ide i šta se stvarno doživi

na takvim pripremama u jednom toliko zahtevnom sportu. Strongman sezona traje cele godine. Dok dosta takmičara bira svoja takmičenja i periode kada će se takmičiti, kod mene je sistem malo drugačiji. Ervin Katona diriguje treninge na maksimumu tokom čitave godine, a ja kao početnik nemam mnogo izbora i ako želim da se takmičim moram biti spreman što je to pre moguće. Tako priprema kreće već u novembru kada se kreće sa nešto manje intenzivnim treninzima, a u slengu to su "desetke, osmice i šestice". Ovo prevedeno znači da jedno vreme radimo samo kilaže koje možemo raditi ovaj broj ponavljanja. Jedna do dve radne serije i veći broj ponavljanja. Trening je uvek isti, čučnjevi, potisci, mrtvo dizanje, nabačaj i trzaj i od toga nema mnogo odstupanja. Desi se da ubacimo neke vežbe tipa uski bench press, neke lagane vežbe za biceps ili deltoide, ali sve to samo da bi prokrvili mišiće i malo ih oporavili od treninga sa velikim težinama.

Početak ove sezone za mene je bio fokus na vežbama kao što su trzaj i nabačaj. Imao sam problema sa pokločnim kukovima, skočnim zglobovima, zadnjom ložom itd... i sve ovo me je sprečavalo da budem bolji u olimpijskim vežbama. Tako smo ubacili jedan dan treninga u kome smo glavni fokus stavili na trzaj na broj ponavljanja i vežbe istezanja, a ponekad i neki potisak. Trzaj na broj ponavljanja izvodimo u tri do četiri serije sa što većom kilažom koja se može uraditi deset ponavljanja. Iako zvuči naivno, ovakav trening je brutalan i pre svega efikasan. Prva promena koju sam osetio je naravno bolja kardio kondicija, a potom sam uvideo da sam daleko brži na vežbama kao što je obrtanje gume, Super yoko, farmers walk itd.

Ono što me je najviše obradovalo kod rezultata ovakve prakse je daleko veća razgibanost kukova što je rezultiralo boljom dubinom na čučnju. Pre toga sam jedva uspevao da probijem paralelu, a sada je

to bilo sasvim prirodno za moje telo. Naravno, sve što je lepo kratko traje i kada sam promenio dubinu čučnja, promenila mi se kompletna tehnika, jer sam mogao da tržim torzo daleko uspravnije nego prethodnih meseci. Ovo za rezultat daje lošiji čučanj i konstantne promašaje na kilažama koje su prošle godine bile lagane. Tada dolazi nekoliko meseci rada na razgibavanju ramena, kako bi mogao držati šipku daleko niže na leđima itd.

Poenta ovog mog detaljisanja je da sam najveći deo priprema proveo popravljajući greške koje sam napravio prethodnih godina treniga i na kraju nisam gotovo ništa napredovao u snazi donjeg dela tela. Čučanj i mrtvo dizanje su ostali na istim ili čak lošijim ciframa, jedini pomak primećuje se kod potisa, jer tu od samog početka priprema nisam imao nikakva kočenja. Ovo je sastavni deo priprema i takve situacije se ne mogu predvideti. I onda

kreće takmičarska sezona i to prvo pa muško!

Moje prvo takmičenje ove godine je bila Strongman Champions League u Srbiji i to u Novom Sadu. Gde ćeš bolje nego kad se takmičiš pred svojom porodicom i prijateljima sa kromanjoncima koji su svi bar trideset kila teži od mene. Uspeo sam ponešto i da uradim na tom

takmičenju, ali pozicija je izostala. Ovo je prvi put da sam video snagu svog stiska i koliko je to kod mene naprednije od ostatka tela. Na vučenju autobusa od 14 tona sam osvojio četvrtu poziciju, na nošenju rama od 360 kg poravnat sam na četvrtu poziciju sa Tomi jem Lotom, ali na disciplinama koje zahtevaju snagu strongmena sam zakazao jer im fakat još nisam dorastao.

Potom sledi Giants Live-kvalifikacije za svetsko prvenstvo gde sam opet bio turista, ali sam daleko zadovoljniji ovakvim jednim takmičenjem jer su i težine sa kojima se radilo bile daleko više prilagođene meni i mom nivou snage. Ovo je druga za redom kvalifikacija za World's Strongest Man koju organizuje Akos Nagy iz Mađarske. Akoš je stari Katonin prijatelj i sve vreme sam bio postavljen kao prva zamena ukoliko neko odustane i na kraju sam učestvovao umesto bugarskog takmičara. Ovo je drugo profesionalno takmičenje za mene i moram priznati da mi se sviđa kako to sve izgleda na vrhu.

Sledeća takmičenja Euro Kup u Novim Kozarcima i Euro kup slavenskih zemalja u Slovačkoj gde sam na oba takmičenja pozvan već drugu godinu za redom (na nešto nižem nivou) i jedno malo revijalno takmičenje u selu Gložan.

Sezona još uvek traje, treninzi nikad ne prestaju, a meni ostaje samo da izdržim što duže mogu.



PANSFORT IZAZOV, Mladen Kodžo - dokazano najjači!

U nedelju, 7. jula na novosadskoj plaži Štrand održano je finale Pansport Izazova - takmičenje u zgibovima. Ulogu sudije poverili smo našem višegodišnjem saradniku Zoltanu Kozmi. Uprkos visokim letnjim temperaturama takmičari su dali svoj maksimum u želji da zasluže titulu najjačeg i osvoje vredne Pansport nagrade.

Prvo mesto, sa čak osam zgibova ispred vice šampiona osvojio je Mladen Kodžo sa uradenih 40 zgibova, dok su drugo i treće mesto zauzeli Nebojša Konstantinović i Vukašin Zdravković.

Nadamo se da ste dobro napunili baterije tokom letnje pauze jer nova sezona Pansport Izazova uskoro opet startuje.



Foto: Luka Lajst



POVRATAK U FORMU

-početak treninga nakon letnje pauze



Prošli su godišnji odmor, slobodni dani od treninga, poslušali ste svoje telo i odmorili ste se. Vreme je da se vratite treningu i nešto rigoroznijem režimu ishrane nego dok ste bili na odmoru.

Povratak starim navikama treninga je težak i stresan. Morate biti svesni da se ne možete "jednostavno vratiti na staro" i nastaviti sa istom kilažom koju ste dizali pre pauze. Posebno je bitno da krenite lagano u trening pogotovo ako je pauza trajala celo leto. Postepeno i pametno se treba vratiti treninzima.

Ukoliko to izostane, postoje brojne negativne strane treninga koje ćete nažalost osetiti, a sve zbog toga jer ste bili malo nestrpljivi i želeli ste što pre da se vratite u staru formu.

Na koji način ponovo početi sa treninzima?

Jedan od boljih načina da započnete novu trenažnu sezonu je da pogledate vaš dnevnik treninga od ranije i da počnete sa nekim srednjim intenzitetom i obimom.

Sada kad smo došli na trening važno je zapamtiti - polako i sigurno. Započnite sa laganim kružnim treningom koji obuhvata sve mišićne grupe, 2-3 serije (jedna do dve vežbe za svaku mišićnu grupu), 12-15 ponavljanja s malim opterećenjem i za kraj 30 min aerobnog treninga na traci za trčanje ili steperu intenzitetom od 65 odsto od maksimalnog srčanog ritma. Cilj je držati se ovog programa 2 - 3 nedelje, zavisno od treninga u toku nedelje. Izgledaće vam prelagano, ali vaše telo nakon duže pauze i treba samo ovo

jer sve intezivnije od pomenutog bi moglo dovesti do ozbiljnih povreda koje vas samo mogu udaljiti od daljeg treninga. Cilj ovakvog treninga u početku je naviknuti mišić na ponovni rad, da bi muskulatura kasnije mogla podneti veće napore kad završimo sa uvodnim nedeljama treninga. Nakon 2 - 3 uvodne nedelje možete početi sa programom koji ste radili pre odmora i letnje pauze. Dobro zagrevanje, trening po programu i istezanje za kraj.

Probajte da eksperimentišete sa novim programima vežbama. Možda vaše telo ne reaguje baš najbolje na neku vežbu ili dotična vežba nije uopšte dobra za vas jer imate problema sa tim delom tela pa je mogućnost povrede velika.



PRIMER UVODNOG DVONEDELJNOG TRENINGA ZA MANJE NAPREDNE VEŽBAČE (trening 4x nedeljno)

VEŽBA	SERIJA	PONAVLJANJA
Čučanj	3	12
Iskorak	2	15
Sklek	3	12
Zgib	2	12
Rameni potisak bućicama	3	15
Biceps pregib šipkom	3	15
Stojeći potisak za triceps	3	15
Trbušne kontrakcije	3	15

Napredni vežbači prvih mesec dana mogu vežbati po sledećem principu.

Prva nedelja- prvu nedelju pripreme, treba početi sa opterećenjima oko 65 odsto od maksimuma. Ponavljanja bi trebalo da se izvode od 15 do 20 puta po seriji. Ukupno 2-3 serije za svaku grupu mišića. Ovaj veliki broj ponavljanja ima za cilj da vrati snažnu izdržljivost mišićima jer upravo ona i prva pada kada prekinemo sa treningom. U ovom periodu je cilj je vratiti aerobnu sposobnost mišićima, tj. da lakše i brže resorbuju kiseonik za svoj rad.

Druga nedelja- u ovoj nedelji je bitno da intenzitet i dalje bude na 65 % , ali odmor između serija da bude kraći. Pauze neka budu 20 - 30 sekundi, a vrlo

Svaki ozbiljan vežbač ukoliko je pravio letnju pauzu razmišlja kako da se vrati u formu što pre. Svi mi koji treniramo znamo kako se teško stiće forma, a kako se lako gubi za kratko vreme. Sve što nam treba je dobar plan i ne treba očajavati. Prvo pravilo koje bi trebalo slediti nakon pauze od treninga je da ne smemo žuriti i nema izostajanja sa treninga!

kratke pauze koje povećavaju nivo mlečne kiseline, što bi rezultovalo povećanim lučenjem hormona rasta i povećanjem glikogenskih rezervi.

Treća nedelja- u ovom delu je akcenat na povećanju energetske rezerve mišića, odnosno glikogenskih rezervi.) Opseg

ponavljanja treba da je na 10-12 puta po seriji. Opterećenje treba dići na 75 % od max. Ovako ćemo obezbediti mišićnu hipertrofiju. Broj serija neka ide do četiri. Pauza je oko 60-90 sekundi.

Četvrta nedelja - je nedelja snage. Ovo je prvi put nakon pauze gde ćete ponovo raditi u zoni snage. Opterećenja neka idu do 85% od maksimuma, što je donja granica treninga snage. Ponavljanja neka idu oko 6-8 puta po seriji. Bitno je u ovoj fazi, kada uvedemo malo veća spoljna opterećenja, da budu duže pauze. Oko 2-3 min. Na taj način ćemo dozvoliti da se prevashodno nervni sistem oporavi između serija, što je bitno u početnim ciklusima snage. Serije neka idu oko 4-5. Ako se ovaj plan sprovede kako treba, nakon četvrte nedelje forma se normalno vraća, podiže, uspostavlja se ritam. Ovaj režim od 4 nedelje će prvo vratiti izdržljivost, zatim vratiti anaerobnu izdržljivost, uspostaviće glikogenske zalihe i hipertrofiju, nakon toga početi raditi snagu.

Svi počeci su teški, a svi koji treniraju znaju da je najteže vratiti se starim navikama treniranja nakon letnjeg uživanja i odmora.



KORISNI SAVETI ZA BOLJU KONDICIJU

Kretanje i fizička aktivnost sastavni su deo našeg života i pomažu nam da se svakodnevno osećamo odlično. Ako želite da na zdrav način steknete kondiciju neophodno je da se pridržavate sledeća četiri pravila: vežbanje bi trebalo da bude odgovarajućeg intenziteta, da traje dovoljno dugo i da se primenjuje dovoljno često. Vežbe bi trebalo da budu ritmične, neprekidne i da uključuju velike grupe mišića. Brzo hodanje, džogiranje, vožnja bicikla, kružni trening, samo su neke od idealnih vežbi za podizanje nivoa kondicije. Ritmični pokreti za velike grupe mišića su od velikog značaja za efikasan porast dotoka krvi u srce.

Intenzitet vežbanja je vrlo važan.

Optimalan intenzitet vežbanja za poboljšanje sposobnosti je u rasponu od 50 do 85 procenata maksimalne potrošnje kiseonika.

To odgovara vrednosti od 60 do 90 procenata maksimalnog srčanog pulsa. Raspon intenziteta je velik zbog nivoa sposobnosti osobe i genetskih faktora. Recimo, neutrenirane da poboljšavaju intenzitetom od maksimalne kiseonika. Neki

ispravnog intenziteta vežbanja su srčani puls, ocena uočenog napora pomoću MET-a (metaboličkog ekvivalenta) i metod govornog testa.

Ako želimo da kod osobe stare 30 godina postignemo intenzitet od 70 procenata maksimalne brzine otkucaja srca koristeći metod procene maksimalne brzine otkucaja srca primenićemo sledeću formulu: $220 - 30 = 190$ (predviđeni maksimum broja otkucaja) $\times 0,70$ (70 procenata intenziteta pri vežbanju) = 133 (brzina otkucaja srca pri vežbanju).

Govorni test je možda i najidealniji pokazatelj odgovarajućeg intenziteta. Tokom vežbanja bi trebalo da možemo da vodimo normalnu komunikaciju bez gubljenja daha. U slučaju da je disanje naporno i teško znači da je intenzitet prevelik.

Trening bi trebalo da traje od 20 do 60 min. Da bi se tokom vremena dovelo do poboljšanja kondicije, onog momenta kada dostignemo odgovarajući intenzitet, aktivnost treba se održava oko 20 minuta. Početnici bi trebalo da počnu sa 20 minuta aerobnog kondicioniranja. Prosečna kategorija treba da vežba od 20 do 45 minuta, a oni sa većom fizičkom sposobnošću od 30 do 60 minuta vežbanja. Ako povećamo intenzitet treninga trajanje može da se smanji i da se postigne sličan efekat treninga. Takođe, obrnuto, ako smanjimo intenzitet povećavamo trajanje treninga. Primer: ako hodanjem trošimo 5 kalorija po minuti, džogiranjem trošimo 10 kalorija po minuti. Znači džogiranjem bismo za 30 minuta iskoristili 300 kalorija, a isto toliko hodanjem za 60 minuta. Neutrenirane osobe najčešće koriste intervalni fitnes trening umerenog do snažnog intenziteta koji je koncipiran da poboljša opštu sposobnost. Intervalni trening performansi - napor velikog intenziteta služi da poveća takmičarske performanse u određenom sportu. Kod ovog treninga intervalni trening često obuhvata periode maksimalnog napora uz kratke periode odmora. Intervalni trening performansi se preporučuje samo dobro utreniranim sportistima. Jako je važno da pravilnu vrste aktivnosti koju smo izabrali, ne prekidamo tokom određenog vremena, i primenjujemo najmanje tri puta nedeljno. Za početnike tri dana treninga nedeljno može biti dovoljno.

Takođe, ono što je veoma važno je i adekvatan odmor i oporavak. Čak i sportisti profesionalci imaju barem jedan dan nedeljno odmora. Kardiorespiratorna sposobnost najbolje opisuje zdravlje, funkciju srca, pluća i cirkulacije krvi i povezana je sa kardiorespiratornom izdržljivošću, odnosno sposobnosti da se izdrži aktivnost tokom dužeg vremenskog perioda. Ona takođe opisuje kapacitet pluća da razmene kiseonik i ugljen-dioksid preko krvi i sposobnost sistema cirkulacije krvi da transportuje krv i hranljive materije metabolički aktivnim tkivima da izdrže duže vreme bez prevelikog zamora.

Kako biste stekli kondiciju budite uporni i dajte sebi dovoljno vremena za treninge. Trudite se da održite neophodan kontinuitet kako postignutu kondiciju ne biste gubili već poboljšavali.



osobe počinju kondiciju samo 50 procenata potrošnje od pokazatelja



**SUPER
PONUDA
1480 RSD**

» spektar amino kiselina za oporavak, zaštitu mišića, izgradnju mišićne mase

» proizvedene iz visokokvalitetnog proteina surutke



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.

NIKOLA KEKIĆ - OPTIMIZMOM, VOLJOM I SNAGOM DO S



"Ono što jedan veslač uradi do osam sati ujutru svakog dana, to prošećan čovek ne uradi tokom 24 sata" je izreka čiju će

nam tačnost svaki pobornik ovog sporta rado potvrditi. Ako bismo je primenili na Nikolu Kekića, člana Veslačkog kluba Danubius iz Novog Sada koji je sa svojih 18 godina postigao mnogo više nego što će bilo ko od nas ikada uspeti, onda je izreka svakako i više nego istinita.

Naime, Nikola je u maju ove godine postao juniorski evropski prvak u osmercu, a odmah zatim, već u julu sa istim timom osvojio bronzu na svetskom prvenstvu u Minsku.

Ovom temom smo i započeli naš razgovor...

Izgubili smo tu trku u Minsku za 22 stotinke i to u samom finišu...Samo toliko nam je falilo da budemo prvi. Takve stvari se, valjda dešavaju, ali neka nam to bude velika opomena za dalja takmičenja. Svakako da ćemo izvući samo najbolje iz ove trke i primeniti ovo iskustvo na sledećim prvenstvima

Vaš osmerac je ustvari sastavljen od veslača iz šest različitih veslačkih klubova iz Srbije?

Jeste, nas osmorica preko godine treniramo u svojim klubovima. U principu veoma je bitno to sa kime treniraš jer kakav trener takav i veslač. Ni to nam nije bio problem. Uspeli smo da prebrodimo te razlike i da na prvenstvu svi veslamo kao jedan..

Selektor veslačke reprezentacije, Nebojša Ilić izjavio je da je vaša finalna trka bila jedna od najboljih trka u istoriji svetskih prvenstava...

Iskreno, pratim veslanje koliko se njime i bavim, a to je nekih pet godina. Za taj period mogu da kažem da jeste jedna od najboljih i najneizvesnijih trka koje sam pogledao, a srećom i učestvovao. Važno je da smo se odlično proveli, organizacija je bila na vrhunskom nivou i svakako ću ovu trku i celokupno prvenstvo pamtiti do kraja života.

Veslanje nije među najpopularnijim



sportovima u Srbiji, kako si se ti odlučio baš za ovu disciplinu?

Da, veslanje nije popularizovano, ali se svi mi trudimo da što bolje promoviramo. Ja sam se prvo bavio košarkom, ali kasnije, bolja atmosfera na treningu je presudila i odlučio sam se za veslanje. U početku je to samo bilo dobro druženje, dobra rekreacija da bi kasnije preraslo na mnogo viši nivo. Kada sam shvatio šta mi je sve potrebno za uspeh i kako se to postiže onda sam se uozbiljio, ali mi je s vremenom i to postalo super zanimljivo.

Iskreno, ja uživam u pejzažima i prirodi dok veslam i to je samo jedna od prednosti ovog sporta. Nadam se da će ovi naši uspesi uticati na druge i da će momci i devojke uskoro početi u većem broju da se bave

veslanjem.

S obzirom na to da tek imaš 18 godina i tek ti predstoji profesionalna karijera, možemo li da se nadamo i olimpijskim uspesima?

Najbolje godine za početak veslanja su 13, 14 godina, dok se neki vrhunski rezultati najčešće postižu u godinama kada prestaješ da se razvijaš, negde oko 20,22. Tako da, imam još vremena da napredujem. Sve zavisi od toga koliko se iskreno posvetiš svemu tome i koliko sve to želiš, koliko si jak i koliko vrediš. Postoje veslači koji su postigli odlične rezultate već sa 20 godina, dok je na primer Stiven Redgrejv to uradio sa 40 godina. Tako da nema pravila. Naravno da mi je, kao što je verovatno i svakom profesionalnom sportisti jednog dana cilj da odem na Olimpijadu, ali o tom potom. Predstoji mi još mnogo truda.

Veslački klub Danubius je u prethodnoj godini renoviran i sada je u stvarno odličnom stanju.

Da, uslovi za treniranje su sada stvarno mnogo bolji. Imamo odličnu teretanu, ergometre... Naravno da postoji još prostora za poboljšanje, ali ne smemo da se žalimo. Još samo malo da privučemo novih članova i biće svima odlično.

Danubius ima dugu tradiciju i zapažene rezultate, na primer

tvoje kolegice Iva Obradović i Ivana Filipović takode nižu uspehe. Koliko je zastupljena kolegijalnost i koliko se međusobno pomažete savetima i smernicama?

Iva i Ivana su stvarno odlične, kao i svi ostali ovde u klubu. Na treninzima je odlična atmosfera i iako je na prvi pogled individualni sport, veoma je izražen timski duh. Pomažemo jednim drugima i

S obzirom na to da je veslanje jedan od najzahtevnijih sportova dobra suplementacija je izuzetno značajna, zato i Nikola ne preskače uzimanje kvalitetnih proteina, vitamina i multiminerala



VESLSKIH VISINA

olakšavamo treninge koliko je to maksimalno moguće.

Zdrav život i jak trening podrazumevaju i dobru suplementaciju, šta koristiš od dodataka ishrani?

Sad, tokom priprema smo baš posebno obratili pažnju na što zdraviji način ishrane i dobru suplementaciju. Uvek posle treninga, do pola sata, protein da dobro nahranimo mišiće, a



kasnije nešto za oporavak i naravno kombinacije

multivitamina i minerala. Veslanje je pored triatlona, maratona... možda i jedan od fizički najzahtevnijih sportova i nama je pravovremena i kvalitetna suplementacija veoma bitna.

Imate li sponzore i koliko je teško zapravo biti veslač u Srbiji?

Kada nešto stvarno voliš i u tome imaš uspeha sve je lako. Iako je i sam sport dosta zahtevan, ja se trudim da sve uklopim, da ne zapostavim ni školu, ni prijatelje ni vreme koje želim da provedem sa devojkom. Sve se može ukoliko se dobro organizujete i ukoliko uživate u tome što radite. Nije lako, svakako, ali veslači su uvek optimisti.

Šta je pokretačka snaga za jednog veslača, šta je ono što vaš motivise i što za vas izdvaja veslanje od drugih sportova?

Želja da budem bolji. Da pobedim. Iako smo mi svi jedan tim kada veslamo u osmercu kada sam sam u skifu, samo želim da postignem bolje vreme i da pretekнем protivnika. To je ono što me najviše motiviše i što me tera ka napred.

Koji su tvoji dalji planovi, takmičenja i sl...

Predstoji nam Balkansko prvenstvo, a zatim krajem septembra i državno prvenstvo u Beogradu gde ću se opet sresti sa kolegama iz reprezentacije, ali to je sad već borba svako za sebe. Tu se odlučuje ko je najbolji.



**SUPER
PONUDA
2430 RSD**

**BETA
ALANINE
POWDER**

- » Poboljšava performanse
- » Obezbeđuje više snage i izdržljivosti
- » Jači trening

PROLAB

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 mladim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.



➤ Kompleksni preparat za povećanje telesne mase

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

BioTechUSA™

PANSPOORT HOLOGRAM BRIGA O KUPCIMA NA PRVOM MESTU!

Kako bismo svojim potrošačima obezbedili samo vrhunski kvalitet i sigurnost, Pansport je sve proizvode iz svog asortimana zaštitio specijalno izrađenim hologramom.

Na ovaj potez naša kompanija se odlučila zbog pojave suplemenata na crnom tržištu koji sadrže Pansport deklaraciju, ali su sumnjivog sastava i kvaliteta.



Pansport kompanija garantuje da radi u skladu sa svim zakonskim regulativama, što je ujedno i garancija kvaliteta i bezbednosti korišćenja proizvoda iz Pansportovog asortimana. Pansport hologram je garancija svakom kupcu da se radi o proizvodu koji je regularno uvezen, zatim da je sastav na deklaraciji napisan na srpskom jeziku, na kojima je Pansport označen kao uvoznik, tačan i da je originalnost proizvoda neupitna.

Ukoliko neko pokuša da ukloni hologram sa dela gde se proizvod zatvara, ili otvori proizvod, hologram se cepa tako da više ne može da se sastavi.

Svaki proizvod iz Pansport asortimana sadrži zaštitni hologram i Pansport deklaraciju. Molimo vas, ako uočite bilo kakvu nepravilnost ili vam neko ponudi neki proizvod koji ne sadrži hologram, obavestite nas u što kraćem vremenskom roku na email adresu: info@pansport.eu ili telefonom na 021/820-555 i 062/111-222-1.

Kako ne bi došlo do zabune, molimo Vas da pročitate spisak proizvoda iz Pansport asortimana koji zbog specifične ambalaže i manjih pakovanja na sebi nemaju hologram:

Proizvođač	Proizvod
Isostar	Energy gel
	Hydrate & perform powder
	High protein bar
	Hydrate & perform drink (fľašica)
Labrada	Lean Body for her u kesici
	Lean body u kesici
	Lean body RTD - instant napitak
Scitec Nutrition	100% whey protein u kesici
Universal Nutrition	UniSyn u kesici



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.

INTENZIVNA SNAGA I PUMPA UZ DYMATIZE XPAND 2X

SCITECTM
NUTRITION

Na tržištu suplemenata se svakoga dana susrećemo sa novim proizvodima koji nam nude bolje i brže rezultate. Rapidnom brzinom se nadmeću razni proizvođači kako bi što efikasnije omogućili vežbačima bolji izgled, formu i opštu fizičku spremu. Ovakav tempo mogu da isprate samo ozbiljni i provereni proizvođači, a jedan od njih je i Dymatize. Dymatize je višegodišnjim delovanjem pokazao i dokazao da je jedan od najznačajnijih proizvođača na tržištu i da stalna ulaganja u istraživanja i razvoj znače kreiranje novih i boljih preparata. Dymatize Xpand 2X je još jedan u nizu uspeha ovog eminentnog proizvođača.



**SUPER
PONUDA
4290 RSD**

Xpand 2X je prvenstveno *pre workout* preparat. Znači, koristi se pre treninga i dovodi ga na jedan veoma ozbiljan nivo.

Ova formula je probila sve limite i za sada predstavlja sam vrh ovakvog vida suplementacije. O čemu se zapravo radi i zašto je ovaj preparat toliko moćan i delotvoran? Xpand 2X se sastoji od nove generacije amino kiselina sa Chain Sol-om, zaštićenim patentom BCAA i koncentrovanim Quercetinom i B kompleksom vitamina, kao i NITRO2GRANITTM, sustamin i agmatin. Ovako veliki broj sastojaka u ovom preparatu samo potvrđuje njegovu snagu i konkretnost. Snaga i energija koju dobijate koristeći ovaj preparat je nešto što će vam sportske performanse povećati do neverovatnih granica. Na ovom preparatu, do sada, urađeno je najviše istraživanja, tako da je svojim pojavljivanjem na tržištu dočekao svojih udarnih pet minuta. Suplementacija pre svakog napornog treninga je od vitalnog značaja i ovaj preparat se preporučuje svim sportistima i vežbačima koji provode svoje vreme u teretani ili u sali za boriilačke veštine. MMA, bodybuilding, jiu jitsu, rvanje, NFL... su samo neki od sportova koji iziskuju snagu i energiju na najvećim mogućim nivoima, a Xpand 2X je idealan preparat za takvo stanje organizma. Kod ovog preparata nije dozvoljena greška i zato je ocenjen najvišim ocenama. Pažljivo birani sastojci su ga učinili skoro nekonkurentnim i jedinstvenim na tržištu. Pored pomenutih sastojaka, koji su sasvim novi, u Xpand 2X preparatu se takođe nalaze i proverene mešavine kreatina, različiti ekstrakti biljaka i slično.

Ovakvom sjajnom kombinacijom različitih sastojaka dobijamo izvanredne rezultate, a najviše su izraženi intenzivna snaga i pumpanje. Trening će vam izgledati mnogo drugačije, a mišićna pumpa će biti najizraženija do sada. Izdržljivost i konstantno oslobađanje energije je još jedan segment koji vas očekuje korišćenjem ovog suplementa. Ovo je prilično bitno za sportiste iz boriilačkog miljea gde je izdržljivost i energetski pik ključna stvar za svaki trening, odnosno borbu. Pojačani mentalni fokus je sledeća stavka koja će vam pomoći da odradite vaše treninge što bolje i delotvornije. Ovo su bitne stvari i reference koje će vas i vaš trening dovesti na jedan drugačiji nivo, što ima za posledicu apsolutan napredak i poboljšanje treninga.

Dymatize Xpand 2X je tu za vas, i ako želite super intenzivan trening i velika dostignuća u snazi i energiji, bez poznatog umora na početku treninga, onda je ovaj čudotvorni preparat kao stvoren za vas.

Dajte mu šansu i osetite nešto novo.



**SUPER
PONUDA
4490 RSD**



**SUPER
PONUDA
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 raznovrsnog ishrani.



MUSCLEPHARM®

ZA SVE SFERE VAŠEG TRENINGA

Preporučeno

AMINO 1™

Ultimativni sportski napitak za oporavak, izgradnju mišića i rehidrataciju, izvrsnog ukusa!

Specijalno dizajnirana za sportiste, brzo-apsorbirajuća formula Amino 1™ doprinosi izdržljivosti, hidrataciji, izgradnji mišića i oporavku nakon treninga - i to sve u jednom proizvodu! Ovaj preparat će obezbediti Vašem telu amino kiseline u slobodnoj formi, instantizovane BCAA amino kiseline u odnosu 3:1:2 i kompletan elektrolitni balans. Amino 1™ dostavlja nutrijente kroz više puteva, maksimizujući celokupnu sposobnost tela da transportuje, dostavlja nutrijente, i obezbedi podršku u oporavku u toku i nakon stresnih treninga. Koncentrat kokosove vode je jedan od prirodnih nutritivnih "super- izvora" koji pruža kompletan balans elektrolita i minerala. Uz ovaj proizvod pružićete Vašim mišićima najpotrebnije nutrijente za izgradnju mišića i produženu energiju. Pored toga, Amino 1™ sadrži svega 5 kcal po dozi, ne sadrži šećer i kofein, lako se rastvara i odličnog je ukusa!



NOVO!!!
3590 RSD

ASSAULT

Proглаšen za najbolji "pred-trening" suplement u 2012 godini!
Snaga, energija i fokus

Assault utiče na povećanje energije i mentalnog fokusa, na povećanje snage i izdržljivosti, deluje protiv umora neutrališući mlečnu kiselinu i za razliku od ostalih formula sa jakim stimulansima koje deluju brzo i kratkotrajno, Assault će biti tu od početka do finiša! Assault sadrži Con-Crete® superiornu formu kreatina, čija jedna mikro-doza ima potenciju 5-10 g kreatin monohidrata i omogućava maksimalnu bioraspoloživost; Astragin® - ekstrakt žen šen-a koji pomaže u apsorpciji mnogih nutrijenata; Beta alanin (Carnosyn®) 2 g po dozi, koji pomaže odlaganju umora dozvoljavajući vam da prekoračite vaš trening plato. Studije su pokazale da sportisti koji konzumiraju beta-alanin značajno povećavaju performanse i sveukupne rezultate. BCAA formula koja se nalazi u ovom preparatu je u odnosu 3:1:2 i sadrži više leucina i valina nego izoleucina. Dodatak ovih važnih amino kiselina doprinosu oporavku i podržava izgradnju mišićne mase.



NOVO!!!
7490 RSD

NOVO!!!
2140 RSD

COMBAT PROTEIN

Kompleks brzo, srednje i postepeno-apsorbirajućih proteina koji hrani Vaše mišiće i do 8 časova!

Combat Protein sadrži čak 25 g visokokvalitetnog proteina po dozi, izvrsnog je ukusa i dobre rastvorljivosti, specijalno formulisano za sportiste i aktivne ljude. Kako bi maksimizovali mišićni rast i osigurali maksimalnu iskorišćenost proteina, MusclePharm naučnici su osnažili Combat Powder® sa proteinskim smešama koje se apsorbuju u različitim vremenskim intervalima, čak i do 8 časova. Combat Powder® sadrži izolat proteina surutke (izuzetno brza apsorpcija i visoka bioraspoloživost), hidrolizovani protein surutke (razložen na brzo-apsorbirajuće peptide, ovaj protein u rekordnom roku dostavlja amino kiseline za izgradnju mišića), micelarni kazein (sporo-razlažući protein, koji otpušta amino kiseline u toku višerasovnog perioda), koncentrat proteina surutke (surutka je najbolji izvor proteina za sportiste zbog svog amino kiselinskog sastava, visoke bioraspoloživosti i visokog sadržaja BCAA amino kiselina), albumin jaja (visoko bioraspoloživ i dobro podnošljiv od strane većine ljudi, albumin jaja ima visok sadržaj BCAA i arginina, doprinoseći hormonskoj produkciji i izgradnji mišića), dodatak BCAA i glutamina (BCAA - l-leucin, l-izoleucin, i l-valin održavaju, obnavljaju i izgrađuju mišićno tkivo, dok je glutamin izuzetno važan za imunitet i oporavak mišića nakon napornog treninga). Ovom proizvodu pridodata je i smeša digestivnih enzima, kao pomoć digestiji i apsorpciji proteina.



NOVO!!!
6290 RSD

SHRED MATRIX

Sagorevač masti sa jedinstvenim više-faznim dejstvom u borbi protiv suvišnog masnog tkiva

Moćan, efikasan i bezbedan jednako za žene i muškarce, Shred Matrix™ koristi različite telesne puteve i sisteme za dobijanje energije kako bi doprineo mobilizaciji masti koja se iskorišćava kao gorivo - izvor energije. ShredMatrix™ povećava energiju i budnost, poboljšava raspoloženje i mentalne funkcije, i pomaže u regulaciji apetita. Njegovo dejstvo se odnosi na: povećanje energije i ubrzanje metabolizma (faza 1 i 2) - ključni sastojci koji povećavaju mobilizaciju i iskorišćenost masnoća kako bi se one iskoristile za energiju; Smanjenje osećaja gladi (faza 3 i 4); Bolje raspoloženje (faza 5) - prirodni biljni sastojci koji se nalaze u okviru ovog preparata mogu doprineti u poboljšanju opšteg dobrostanja organizma i uticati na bolje raspoloženje; Izoštavanje mentalnog fokusa (faza 6) - ključni biljni sastojci koji su podrška u prirodnim hemijskim reakcijama koje se odvijaju u mozgu, izoštravajući mentalni fokus i poboljšavajući raspoloženje; Eliminacija suvišne vode (faza 7); Sugar Stop™ i enzimi matriks (faza 8) - ključni enzimi u ShredMatrix™-u pomažu u efikasnijem transportu nutrijenata u krvotok, održavajući nivo šećera krvi u normalni.



NOVO!!!
4620 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.



ZAŠTO JE PROCENAT TELESNIH MASTI MNOGO VAŽNIJI OD TELESNE TEŽINE?

Otkrićemo Vam tajnu: *Vaga laže. Saznajte u nastavku zašto bi trebalo da se fokusirate na procenat telesnih masti, umesto samo na telesnu težinu!*

Mišićna masa ubrzava metabolizam, tako da će kilogram mišića sagorevati kalorije i u miru što nije slučaj sa mastima. Šta to znači? Da čak i kada ne vežbate Vaše telo sagoreva više kalorija samim tim što imate više mišića. Dakle ne treba da mislimo o mišićnoj masi kao o neprijatelju, već naprotiv - da je shvatimo kao prijatelja i borca za eliminisanje masnih naslaga.

Stajanje na vagu je poznat ritual mnogih od nas i čini se da se vaga nalazi svuda - u našem kupatilu, teretani, kod doktora... Postali smo opsjednuti brojkama koje vidimo iz dana u dan! Ali šta bi bilo kad bih Vam rekla da Vas Vaš digitalni prijatelj laže, da zapravo tih par kilograma koje ste dobili može biti voda ili da to što ste izgubili par kilograma ne znači da ste skinuli masnoću? Šta ako bih Vam rekla da Vas gubitak težine zapravo čini debljim?!



2700 RSD

Zašto gubljenje težine ne treba da bude Vaš cilj?

Ukoliko koristite samo telesnu težinu za praćenje napretka, budite jako obzirivi. Gubljenje težine zapravo može biti loša stvar, pogotovo ako se to događa na račun mišića. Mnogi ljudi su opsjednuti tom brojkom koju gledaju

iz dana u dan i kako bi ona bila manja učinile sve - loše i nezdrave dijete, beskonačni kardio treninzi, ekstremna redukcija kalorija, itd... Ne samo da to stvara veliki psihološki pritisak već i ne daje zadovoljavajuće rezultate. Broj koji vidite nije dobar pokazatelj telesne kompozicije jer sama brojka vam ne daje informaciju o raspoređenosti te težine. Ona ne uzima u obzir mišićno tkivo, koje kod mnogih stvara konfuziju - fit osobe koje misle da su deblje nego što jesu i deblje osobe koje misle da su više fit.

Razumevanje procenta telesnih masti

Merenje procenta telesnih masti je jedini pravi način za merenje telesne kompozicije. Zaboravite na BMI (body mass index), telesnu težinu i umesto toga fokusirajte se na odnos mišićnog i masnog tkiva. Kada se jednom naviknete na ovo, zapravo osećaćete se i izgledaćete mnogo bolje, što će imati i dugotrajni efekat. Analiza i praćenje napretka su sastavni deo svakog fitnes programa. Vaga koja meri telesnu težinu meri vašu ukupnu telesnu težinu: ovo uključuje telesne masnoće, mišićnu masu, unutrašnje organe poput srca, pluća, jetre, hranu i tečnosti koja prolazi kroz Vaš digestivni trakt, vodu zadržanu u organizmu, kosti i vezivna tkiva, i dr. Stoga ova brojka ne pokazuje da li ste više ili manje fit, već samo sabira sve zajedno.

Mišićna masa vs. masno tkivo

Mišićna masa ubrzava metabolizam, tako da će kilogram mišića sagorevati kalorije i u miru što nije slučaj sa mastima. Šta to znači? Da čak i kada ne vežbate Vaše telo sagoreva više kalorija samim tim što imate

više mišića. Dakle ne treba da mislimo o mišićnoj masi kao o neprijatelju, već naprotiv - da je shvatimo kao prijatelja i borca za eliminisanje masnih naslaga. Mišićna masa ima i druge prednosti, pored lepo oblikovanog i zategnutog tela važna je i za poboljšanje gustine kostiju i pomaže u prevenciji gubitka mišićne mase što se dešava sa starenjem, tako da omogućava ljudima da budu aktivniji kako stare. Prvi korak u uspešnoj dijeti i planu vežbanja je izbacivanje ideje da je mišić tež i da je zbog toga loše izgraditi mišićnu masu, ako nam je cilj da smanjimo težinu. Stoga ukoliko želite da smršate, Vaš cilj treba da bude smanjenje procenta masti, a ne smanjenje težine!

Po čemu se Tanita vage razlikuju od drugih?

Japanska kompanija TANITA je svetski lider u proizvodnji preciznih elektronskih vaga. Tačnost, kvalitet i pouzdanost su osnovne karakteristike ove firme. Kvalitet kućne TANITA vage zasnovan je na istoj naprednoj tehnologiji koja se može naći u profesionalnim analizatorima sastava tela koje koriste lekari, profesionalni sportski timovi i dr. Tanita je odobrena od strane FDA i zadovoljava stroge zahteve Nacionalnog instituta za standarde i tehnologiju. Bioelektrična impedansa (BIA) je izuzetno pouzdan metod za procenu telesne kompozicije. Analiza bioelektričnom impedansom smatra se jednom od najpouzdanijih metoda za skining masti u telu. BIA metod procenjuje strukturu tela emitovanjem niske i bezbedne doze struje kroz ljudski organizam.

I to nije sve...

Model Tanita BC-587 pored merenja telesne težine i procenta telesnih masti, uključuje još i merenje stope hidriranosti organizma, izračunavanje bazalnog metabolizma, koštanu masu, mišićnu masu, ocenu telesne kompozicije, procenat visceralne masti. Uključuje Vaš pol, godine, visinu, težinu i aktivnost.

Imate još pitanja?

Smanjenje procenta telesnih masti i povećanje mišićne mase zahtevaju promene u načinu ishrane, treninga, a suplementi su dodatak i podrška u celom procesu. Ukoliko imate pitanja iz ove oblasti budite slobodni da Vaša pitanja postavite na našem forumu www.pansport.rs/forum gde možete dobiti odgovore iskusnih bodibilding takmičara, fitnes trenera, nutricionista i doktora.



Preporučeno iz PA

PROLAB KREATIN - OD BRŽEG OPORAVKA DO VEĆE MIŠIĆNE MASE

Ukoliko se svakodnevno razvaljujete na treninzima, ishrana i suplementacija moraju biti odlični kako bi i rezultati bili što bolji. Budjenje mišića zahteva dosta posla i u teretani se vrati onoliko koliko se uloži.

Kada su treninzi stvarno intenzivni i vaše telo se sve teže oporavlja. Prolab kreatin je dobra početna stavka na listi suplemenata koji vam mogu omogućiti bolji i brži oporavak od treninga i samim time brže nabacivanje mišićne mase. Upravo zbog ovakvih karakteristika ovo je odličan preparat koji može koristiti velikom broju sportista, a posebno onima kojima je eksplozivnost na kratke staze od ključnog značaja.

Postoji mnoštvo vrsta kreatina i ni jedan izbor nije pogrešan. Prolab kreatin spada u grupu kreatin monohidrata što je u osnovi prva i osnovna vrsta kreatina koja ujedno daje i najbolje rezultate. Prolab kreatin je dodatno mikronizovan zarad bolje apsorpcije

samog suplementa i samim tim bolje apsorpcije u mišićima. Ovo je samim tim odličan izbor za sportistu koji prvi put uzima kreatin. Mišljenja sam da početnici uvek treba da krenu sa kreatin monohidratom i da ga testiraju i vide kakve rezultate mogu da dobiju. Prolab kreatin je odličan za ovu svrhu jer je mikronizovani monohidrat, a dolazi u pakovanju od 300 grama što ga čini idealnim za prvu "vožnju".

Kreatin monohidrat omogućava izgradnju čiste mišićne mase, ali čak i vežbači kojima je cilj da skidaju salo mogu imati koristi od suplementacije kreatinom. Telo vrlo lako dehidrira kada je sportista na redukovanoj ishrani. Telo uvek slabije funkcioniše kada je u stanju dehidracije, a kreatin monohidrat sam po sebi vuče vodu u mišiće. Kreatin

monohidrat dodatno pomaže u održavanju maksimalne i eksplozivne snage, a to znači da će manje mišića tokom dijeta nestati. Plus, kreatin monohidrat je bezbedan za žene i muškarce svih doba!

Suplementacija sa Prolab kreatinom može da popuni zalihe kreatina u telu sportiste, jer iako naše telo proizvodi određenu količinu kreatina, zalihe koje možemo da držimo u mišićima su daleko veće. Kažem, može da popuni jer postoji određeni protokol kako bi kreatin trebalo koristiti da bi se dobili adekvatni rezultati. Ovo na prvom mestu znači punjenje kreatinom. Početnici bi trebali da krenu sa 20 grama dnevno, raspoređeno u četiri doze tokom dana i to prvih pet dana uzimanja kreatina. Nakon tih prvih pet dana faza punjenja je završena i sledi održavanje sa 5 - 10 grama dnevno. Moj omiljeni način održavanja je sa 5 grama u danima kada ne treniram, a 10 grama pre i posle treninga.

Prolabov kreatin nije stimulans kao kofein da se može "osetiti" odmah nakon uzimanja. Kreatin deluje na mišićnom nivou kako bi omogućio snagu, eksplozivnost i izdržljivost. Ovo se posebno oseća kada se faza punjenja završi. Sportista može primetiti nagle promene u snazi i izdržljivosti. Svaka serija sada traje duže i svako ponavljanje je eksplozivno do maksimuma.

Eksplozivna mišićna kontrakcija traje samo nekoliko trenutaka na početku svake serije. Kako trening odmiče mišići reaguju sve sporije i slabije. Svaka serija zahteva sve više da bi se sportista oporavio i svako ponavljanje postaje sve veće mučenje. Ovo je normalan proces koji se dešava svakom vežbaču bez obzira na to da li uzima kreatin.

Međutim, ako se na kraju treninga osećate potpuno istrošeno i ako se snaga nije povećala već neko vreme onda je možda trenutak za suplementaciju sa Prolab kreatin monohidratom.



NITRO GOLD PRO - KOMPLETAN IZVOR PROTEINA

Nitro GOLD PRO je vrhunska proteinska smeša, kombinovana od pažljivo biranih materija. Specijalno je napravljena da ubrza oporavak posle teških i napornih treninga. Ovaj suplement sadrži protein FUSION™, proteinski blend iz osam različitih proteinskih izvora.

Različiti proteini imaju drugačiju vrstu apsorpcije. Imamo brzo apsorbujuće proteine koji puštaju amino kiseline u krvotok za nekoliko minuta, a takođe imamo i sporo apsorbujuće proteine koji hrane mišićne amino kiselinama u sledeća četiri sata. Ovaj preparat možete naći u pakovanjima od po 2, 20 kg, a u sebi još sadrži i digestivne enzime, 8 grama BCAA lanca, 10 g glutamina sa prekursorima i 2g kreatina ph-x. Odlična kombinacija za sve aktivne sportiste koji naporno treniraju.

Nitro GOLD PRO takođe možete nabaviti i u kesicama

gde se nalazi 28 grama ove smeše. U jednom pakovanju se nalazi 20,7 grama visoko kvalitetnog proteina surutke, nizak sadržaj ugljenih hidrata i masti, kao i glutamin koji poboljšava oporavak nakon treninga. Ako trenirate da povećate mišićnu masu, ili želite da izgubite višak masnog tkiva, Nitro Gold vam pruža odličan i kompletan izvor proteina. Nitro Gold takođe sadrži visok nivo glutamina koji pomaže u sprečavanju katabolizma i ujedno učestvuje u anaboličkim procesima, odnosno izgradnji mišića. Ovaj suplement takođe ima odličan ukus, tako da će vam ukus sa instant formulom obezbediti užitek kada god poželite da ga popijete. Uživajte u Nitro Gold preparatima i jer vaši mišići sigurno hoće.



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.



NAJKVALITETNIJA I NAJEFIKASNIJA FORMULA AMINO KISELINA

Dymatize Super Amino 6000 su definitivno jedne od najboljih amina na našem tržištu jer su sastavljene od najkvalitetnijih i najefikasnijih formula amino kiselina. Dobijene su od najfinije mešavine izolata proteina iz surutke, koncentrata proteina iz surutke, micelnarnog kazeina, izolata proteina graška i smeđeg pirinča i slobodnih formi amino kiselina.

Ova mešavina je odlična kombinacija esencijalnih i ne-esencijalnih amino kiselina koja u sebi sadrži i značajne razgranate lance amino kiselina (BCAA). Kada kažem BCAA onda se tu misli na najvažniji spektar amino kiselina koje čine tri i to veoma važne iz razloga jer ih naš organizam uopšte ne proizvodi, a veoma su važne za očuvanje mišića od razgradnje što je svakom vežbaču veoma važno. I sam kada uzimam amino kiseline uvek obračam posebno pažnju da su BCAA zastupljene u što većem odnosu, a to je svakako slučaj u Super amino 6000 i zato ih svrstavam u sam vrh svojih prioriteta pogotovo u periodima kada sam na malom unosu hidrata i spremam se za neko fitness takmičenje. U tom periodu amino kiseline igraju veoma važnu ulogu jer štite vaše mišiće od razgradnje, a u tom periodu su jednostavno nezamenjive.

Ja sam mnogo nade uvek ulagao u njih i sa pravilnim načinom korišćenja uvek sam bio jako zadovoljan, a uveren sam da bićete i vi pogotovo ako budete sledili osnovna pravila konzumacije. Mnoga pitanja su uglavnom oko toga kako ih uzimati, kada i koliko. Nekog posebnog pravila nema, ali moj slogan je što više to bolje. Znam da finansijski je to teško svima izvodljivo, ali realnost je jednostavno takva da se amino kiseline moraju unositi često i to u full dozama ako zaista želite pravi efekat na

duže staze. Moja preporuka je pre, za vreme i odmah posle treninga i to full doze, a ne nešto polovično jer tada efekat opada ili ga uopšte neće biti. Savetujem da je bolje da se uštede pare, kupi dosta amina i onda krene sa njihovim korišćenjem nego da se jedna kutija razvlači u nedogled jer to zaista neće imati apsolutnog efekta. Uz njih za potpun uspeh važna je kvalitetna ishrana kao i propratni suplementi u zavisnosti od cilja. U svakom slučaju jako je važno imati svoj cilj i na osnovu njega razviti detaljan plan i krenuti u njegovo ostvarenje, ali očekujući realne rezultate. Amino 6000 jesu dobar suplement, ali nisu neko čudo koje daje ogromne mišiće, veliku snagu itd... za tako nešto potrebno je puno vremena, teškog rada i odricanja, ali ko se zaista bude trudio u svojoj nameri će i uspeti. Upornost je glavna stvar i bitno je nikada ne odustati.



Foto: Slavko Zec



**NOVO!!!
3890 RSD**



ISO RADE - I ENERGIJA I HIDRATACIJA

Umor je najgori neprijatelj svih nas kojima je trening dnevna rutina. Verujem da se većini vas desilo da vam nekada jednostavno nije dan, ne osećate se odmorno, niste "svoji" kao prethodnih dana i sama pomisao da je i danas potrebno dati sve od sebe na još jednom treningu dovodi vas u očaj. Nedostatak energije, iscrpljenost, "teške noge", bezvoljnost - kočnice na vašem putu treniranja. Ali Pansport je u proteklom periodu pronašao rešenje i za ove muke i to u vidu brzih apsorpcija zahvaljujući izotoničnom sastavu proizvoda Iso Rade. Renomirani proizvođač

Biotech USA u svoju ponudu uvrstio je i ovaj moćni napitak koji će za vas obezbediti kvalitetnu hidrataciju i pomoći da postignete bolje performanse.

Evo kako ovaj suplement deluje:

Prvo i osnovno je nadoknada vitamina i minerala izgubljenih znojenjem, što je izuzetno važno kod svakog vežbača, bio on početnik, napredni vežbač ili takmičar.

Odličan ukus je isto ono što je veoma bitno jer svako od nas želi da uživa u onome što pije.

Takođe, konzumiranjem Iso Rade-a povećaćete energiju, izdržljivost

i performanse. Takođe, sadrži i ekstrakt crnog čaja koji ima veoma dugu tradiciju i jos kako dugu listu lekovitih svojstava što je izuzetno važno jer baš kada nemate volje za treningom ovo će veoma pomoći da vas vrati na pravi put da možete trenirati punim gasom postizujući odlične rezultate. Crni čaj okrepljuje, umanjuje osećaj umora i pospanost. Utiče i na bolji rad mišića i refleksa, pa pogađuje sportistima i drugim osobama kod kojih su bitne brže reakcije.

Iso Rade je kreiran na takav način da šalje vodu u ćelije, šećere u energetske izvore, a minerale u mišiće. Kada se sve uzme u obzir ovaj preparat zaslužuje da se nađe kod svakog vežbača koji želi napredak i kojem je prevashodno na prvom mestu da bude zdrav, da može lepo da odradi trening i da se dok radi trening oseća lepo i prijatno kao i posle treninga.

Samo konzumiranje se razlikuje od osobe do osobe, ali najbolje bi bilo piti ga malo pre treninga i lagano konzumirati tokom treninga kako bi vam dao dodatnu energiju za što bolji trening.

**NOVO!!!
80 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.



PIRINAČ

– žitarica velikih mogućnosti

Pirinač je jedna od najčešće korišćenih namirnica u ishrani, gotovo polovine čovečanstva, naročito u populaciji sportista i osoba koje redovno vežbaju; velike biološke, a male energetske vrednosti, sa oko 120 kcal na 100 g. Kuvani

koji na taj način mogu povećati pumpu na treningu.

U jednoj od najnovijih studija o lečenju dijabetesa, *Framingham Offspring studiji*, naučnici koji su analizirali podatke više od 2800 učesnika, smatraju da je zastupljenost insulinske rezistencije i metaboličkog sindroma bila znatno niža kod onih koji su konzumirali žitarice od celog zrna, u odnosu na one kojima je ishrana u tom pogledu bila siromašna. Nasuprot tome, ispitanici čija je ishrana imala najveći glikemijski indeks i glikemijsko opterećenje visoko prerađenom hranom, imali su 141 % veći rizik da razviju metabolički sindrom (povećan obim struka, povišeni pritisak, povišeni trigliceridi, insulinska rezistencija) u odnosu na kontrolnu grupu.

Posebno je interesantna studija objavljena u časopisu *American Journal of Clinical nutrition* - studija o uticaju unosa braon pirinača na telesnu težinu sprovedena u Harvardskoj školi za javno zdravlje, na velikom uzorku od oko 74.000 žena starosti 38 do 63 godina tokom perioda od 12 godina. Dokazano je da one ispitanice na čijem je jelovniku braon pirinač često prisutan imaju jako nizak procenat gojaznih u odnosu na grupu koja retko ili uopšte ne konzumira pirinač. S tim u vezi, a i zbog činjenice da se u organizmu ponaša kao sunder (vezuje toksine i nepotrebne materije) savetuje se da, u režimu ishrane, bude uključen integralni pirinač, koji brže dovodi do sitosti i olakšava pražnjenje creva.

U slučaju netolerancije na gluten, čije se lečenje sprovodi doživotnim izbegavanjem glutena, pirinač se pokazao kao veoma dragocena namirnica, kao i u smirivanju tegoba organa za varenje - zapaljenja sluzokože želuca i creva, dijareje, akni, glavobolja, stresa, hroničnog umora, problema sa kostima, a potencijalno se razmatraju njegovi efekti u prevenciji Alchajmerove bolesti i prevenciji neželjenih efekata pojedinih lekova.

U našoj ishrani je dugo bio zastupljen samo beli pirinač, iako su mogućnosti braon pirinača poznate vekovima, ali se u novije vreme sve više koristi integralni, koji je prema istraživanjima do sada, hranljiviji i zdraviji, jer pored više vitamina i minerala sadrži i biološki aktivne supstance, kao što je gamaaminobuterna kiselina -

GABA, g orizanol čiji će efekti u narednom periodu biti potvrđeni. Može se koristiti kao predjelo, kao dodatak salatama ili glavnom jelu, u kombinaciji sa povrćem, raznim vrstama mesa, naročito nakon fizičke aktivnosti, tokom cele godine, a nutricionisti preporučuju uživanje u najmanje tri porcije pirinača dnevno, kao deo zdrave ishrane.

Literatura korišćena u izradi teksta:

- 1: Choi WH, Gwon SY, Ahn J, Jung CH, Ha TY. Cooked rice prevents hyperlipidemia in hamsters fed a high-fat/cholesterol diet by the regulation of the expression of hepatic genes involved in lipid metabolism. *Nutr Res.* 2013 Jul;33(7):572-9.
- 2: Liu L, Waters DL, Rose TJ, Bao J, King GJ. Phospholipids in rice: significance in grain quality and health benefits: a review. *Food Chem.* 2013 Aug 15;139(1-4):1133-45.
- 3: Lu L, Tian S, Liao H, Zhang J, Yang X, Labavitch JM, Chen W. Analysis of metal element distributions in rice (*Oryza sativa* L.) seeds and relocation during germination based on X-ray fluorescence imaging of Zn, Fe, K, Ca, and Mn. *PLoS One.* 2013;8(2):e57360.



**100 g
sirovog pirinača sadrži 12,5
% vode, 0,6 g masti, 6,7 g proteina i
80 g ugljenih hidrata, što ga čini neophodnim
u ishrani sportista i rekonvalescenata, a takođe
je pogodan u prevenciji i lečenju niza poremećaja
i bolesti pa se uspešno koristi u medicini i
kozmetici.**

pirinač

predstavlja odličan izvor energije koji se lako apsorbuje, pa je pogodan za upotrebu pre i nakon napornih treninga; postepenim otpuštanjem glukoze sprečava nagli porast šećera u krvi, obezbeđuje sitost i ne opterećuje organe za varenje, brzo se priprema i što je jako važno, ukusna je hrana. 100 g sirovog pirinača sadrži 12,5% vode, 0,6 g masti, 6,7 grama proteina i 80 g ugljenih hidrata, što ga čini neophodnim u ishrani sportista i rekonvalescenata, a takođe je pogodan u prevenciji i lečenju niza poremećaja i bolesti pa se uspešno koristi u medicini i kozmetici.

Pirinač u sebi sadrži bakar, biljna vlakna i masti, celulozu, vitamine B, E vitamin PP, gvožđe, folnu kiselinu, kalijum, kalcijum, kobalt, mangan, magnezijum, selen, sumpor, fluor, fosfor, cink, ali se posebno ističe i koristi bogatstvo manganom, selenom, magnezijumom i vlaknima. Jedna šolja pirinača obezbeđuje blizu 90% dnevnih potreba organizma za manganom, 27 % za selenom, oko 21 % za magnezijumom i oko 14% dnevnog unosa vlakana. Ovakav sastav omogućava smanjenje nivoa holesterola u značajnom procentu, održavanje nivoa šećera u granicama normale što je naročito značajno u ishrani obolelih od dijabetesa, normalizaciju crevne flore što je značajno u prevenciji karcinoma, naročito debelog creva i dojke, a istraživanje objavljeno u *American Journal of Gastroenterology* pokazuje značajan procenat smanjenja pojave kamena u žučnoj kesi kod osoba u čijoj je ishrani zastupljen pirinač 6 puta nedeljno.

U mnogim studijama, upotreba žitarica, naročito integralnih (smeđi pirinač), povezana je sa zaštitom od arteroskleroze, ishemijskog moždanog udara, dijabetesa, gojaznosti i prevremene smrti. U sveobuhvatnoj

analizi koja uključuje više od 150.000 osoba, pokazano je da su oni koji u ishrani imaju zastupljen pirinač imali 29 % manji rizik od kardiovaskularnih bolesti u odnosu na one sa najmanjim unosom vlakana. Pored vlakana, značaj integralnog pirinača u pomenutoj patologiji ogleda se u podizanju nivoa azot oksida u krvi, koji dovodi do dilatacije (širenja) krvnih sudova, a taj efekat je ujedno značajan vežbačima



STABILNOST ČAŠICE KOLENA



Bol u prednjem delu kolena

Bol u prednjem delu kolena je česta pojava i problem, kako kod sportista, tako i u svakodnevnom životu. Bol se javlja pri dužem sedenju, pri ustajanju, penjanju po stepenicama. Ovakav bol se javlja zbog povećanog trenja između čašice i butne kosti. Pri pokretima savijanja i opružanja kolena čašica se kreće po žlebu na butnoj kosti. Pri nepravilnom kretanju po žlebu na butnoj kosti dolazi do pritiska na hrskavicu čašice sa spoljašnje ili unutrašnje strane. Pojačan pritisak na hrskavicu dovodi do njene iritacije, razmekšanja i pojave bola.

Faktori stabilnosti čašice

Glavni stabilizator čašice je četvoroglavi mišić buta (mišić kvadriceps). Za pravilno usmerenje čašice pri kretanju, važan je odnos spoljašnje i unutrašnje glave butnog mišića. Njihova snaga i fleksibilnost obezbeđuju pravilno usmerenje čašice kolena. Ukoliko je smanjena snaga unutrašnje glave (medijalni vastus), a smanjena fleksibilnost spoljašnje glave butnog mišića (lateralni vastus), čašica klizi prema spolja pri savijanju/opružanju kolena. Takođe, na stabilnost čašice utiču: oblik i položaj čašice (visoka ili niska čašica, okrugla ili trouglasta...), tip kolena (x ili o noge, zabačena kolena), karakteristike žleba na butnoj kosti...

Vežbe za stabilnost čašice

Vežbanjem stabilnosti čašice imamo dva cilja: vežbe snage butnog mišića (kvadricepsa) i vežbe istezanja butnog mišića. Kod snage kvadricepsa posebnu pažnju obraćamo na medijalni vastus, a kod fleksibilnosti na lateralni vastus.

1) Jačanje kvadricepsa - najbolje vežbe za jačanje kvadricepsa i stabilizaciju čašice su:

Leg ekstenzije - izvodi se sedeći na mašini za ekstenziju, noge su fiksirane, početni položaj 90° fleksije.

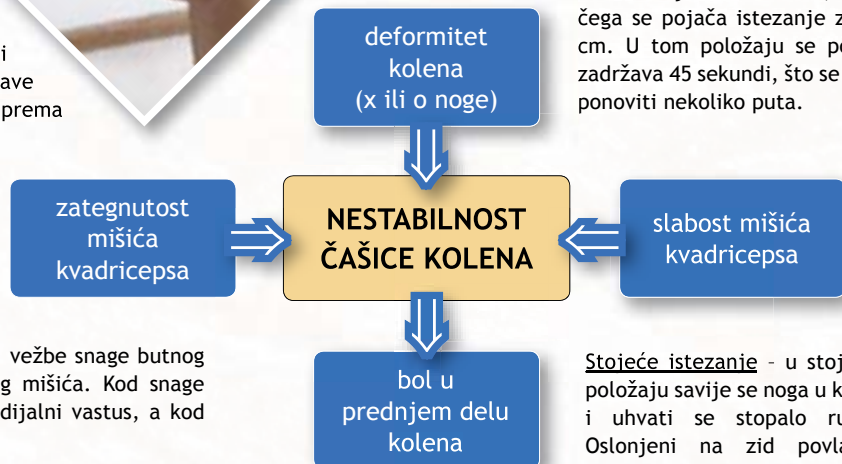


Noga se opruža do pune ekstenzije 180°. Vežba se može izvoditi sa obe ili jednom nogom. Bolja je kontrola kada se vežba izvodi sa jednom nogom (single leg). Pri rotaciji stopala ka unutra (unutrašnja rotacija), najviše se potencira kontrakcija medijalne glave mišića kvadricepsa.

Leg press - drugi naziv za ovu vežbu je kosi potisci nogu. Izvodi se u poluležećem/sedećem položaju na mašini za potiske nogu. Vežba se izvodi savijanjem nogu do 90° i opružanjem do 180°. Ukoliko se tokom vežbe noge ne opružaju u potpunosti, povećava se opterećenje kvadricepsa. Postavljanje stopala šire, povećava rad unutrašnje glave mišića kvadricepsa. Izvođenje vežbe prednjim delom stopala, povećava rad mišića kvadricepsa, a smanjuje pritisak na čašicu kolena. Ovo je veoma važno kod osoba koje imaju problem sa čašicom kolena. Pete treba postaviti na donju ivicu platforme za potisak, a prednost je veći nagib naslona za leđa prema podlozi, što smanjuje opterećenje koje trpi kičmeni stub.



2) Istezanje kvadricepsa - fleksibilnost mišića kvadricepsa je od ogromnog značaja jer smanjuje pritisak koji ostvaruje čašica pri kretanju preko butne kosti pri savijanju kolena. Prednost ima statičko istezanje, a radi se uvek na kraju treninga kada je mišić zagrejan. Istezanja izvodimo postavljanjem noge u određeni položaj i zadržavanjem 45 sekundi, nakon čega se pojača istezanje za 2-3 cm. U tom položaju se ponovo zadržava 45 sekundi, što se može ponoviti nekoliko puta.



do minut, nakon čega se istezanje pojačava, kao što je prethodno opisano.

Ležeće istezanje - može se izvoditi sa nogom pored tela ili ležeći na boku, što je lakši način. Najefikasniji način istezanja je ležeći na potkolenicama. Početni položaj je klečeći položaj, iz koga se spuštamo da sednemo na potkolenice. Sedeći na potkolenicama, polako se spuštamo unazad oslonjeni na ruke koje su iza leđa. Završni položaj je na laktovima ili potpuno spuštenih leđa na podlogu. U ovom položaju ostajemo 2-3 minuta....





ODLUČNO NAPRED!

Nakon sezone godišnjih odmora i pauze u vežbanju, došlo je vreme za nastavak treninga. Neki od nas su jedva dočekali nastavak rada na sebi radujući se novim, višim performansama. Neki drugi su, međutim, potpuno izašli iz ritma i pomisao na period strukturisanog i disciplinovanog rada donosi im trenutnu nelagodnost i strepnju. Bilo je tako lepo provesti odmor (a možda i dobar deo leta) uživajući u "slobodnom padu", zar ne? Međutim, koliko god voleli slobodan pad, ako padobran ne otvorite na vreme uživanje će se završiti na način kome se nećete radovati! Već sada odraz u ogledalu pokazuje znake kojima baš niste zadovoljni, zar ne?

Siguran sam da dobar deo vas savršeno razume potrebu za nastavkom vežbanja, ali traži i najmanji izgovor da odloži taj trenutak. Neko drugi pak, ko nikada nije vežbao, a osećao se neprijatno izloženim pred pogledima na plaži nezadovoljan svojim telom, razmišlja o tome da konačno otpočne sa treningom. Iz dana u dan, većina osoba se premišlja i čeka pravi pokretač, impuls da načini taj prvi korak. Verujte mi kada vam kažem da je neophodno načiniti ga što pre, dok su vaša potreba i odlučnost još sveži. Tekst pred vama je moj doprinos osnaživanju vaše rešenosti i podstrek da preduzmete akciju SADA!

Dakle, zašto, - sem očiglednih razloga koji se tiču fizičkog izgleda, - vežbati? Zašto nastaviti sa vežbanjem, ili konačno otpočeti sa treningom?

Abraham Lincoln je rekao: „Ako mi je na raspolaganju 6 časova za obaranje drveta, provešću prva 4 u oštrenju sekire.“ Vežbanje je baš kao oštrenje sekire. Sat vremena provedenih na treningu čini vas boljom i produktivnijom osobom tokom preostala 23 časa dnevno. Odgovarajući, pravilan trening čini vas zdravijim, vitkijim i snažnijim. A sve to vas zauzvrat čini boljim roditeljem, boljim zaposlenim, boljim prijateljem, supružnikom (ili emotivnim partnerom) i boljim čovekom. Vaše misli i telo sve više funkcionišu kao jedno. I mada bez dileme možete

obavljati osnovne mentalne zadatke čak i ukoliko vam je telo lošeg zdravlja, da biste zaista optimizovali svoj potencijal i vaše telo i um moraju biti u formi.

Dakle, ako kažete da nemate vremena za vežbanje, ono što zaista govorite je da nemate vremena da budete bolji roditelj, bolji zaposleni, bolji supružnik i prijatelj i - konačno - bolji čovek.

A za to vam ne treba mnogo. Nedelja ima 168 časova. Možete postići fantastične rezultate vežbajući samo 3 časa nedeljno. 3 časa od 168 je samo 1,78 % vašeg vremena svake nedelje. Ali, ako odvojite 1,78 % svog vremena za „oštrenje sekire“, bićete zapanjeni onim što možete da postignete tokom preostalih 98,22 %.

Šta je potrebno da biste doneli i, više od toga, dosledno sprovodili odluku o izdvajanju samo 1,78 % svoga vremena za aktivnost koja će vam višestruko pomoći u svim aspektima života? Jer, mada je na prvi pogled očigledno da je to vreme zaista neznatno, postavljanje i ostvarenje i ovako jednostavnih ciljeva je za neke ljude veoma teško. Zbog čega? Često srećem klijente koji su zainteresovani za gubljenje telesne masnoće i stoga odlučuju da će početi sa svakodnevnom kardio treninzima, treninzima sa opterećenjem četiri puta nedeljno, konzumiranjem šest malih obroka svakog dana, smanjivanjem unosa kalorija za 20 % i redukcijom unosa ugljenih hidrata.

To su, bespogovorno, sjajni ciljevi - ali najveći broj ljudi jednostavno pokušava da preduzme previše toga odjednom. Studije pokazuju da, ukoliko želite da načinite jednu promenu u svom životu, imate 85 % šansi za uspeh. Ukoliko, međutim, pokušate da izmenite dve stvari

odjednom, vaše šanse za postizanje uspeha padaju na oko 35 %. Tri stvari odjednom? Šanse za uspeh su gotovo nula.

Rešenje za ovaj problem, naravno, postoji. Predlažem da učinite sledeće: Odredite pet ili šest bazičnih stvari koje morate da unapredite kako biste dostigli svoje ciljeve. Šta je to što ne radite, a trebalo bi da radite? Kojih loših navika treba da se oslobodite? Koje dobre navike treba da usvojite?

Poređajte ove stvari od najlakše do najteže.

Sačekajte sa svim drugim ciljevima, i usmerite svoju pažnju na prvu stvar na vašoj listi (onu najlakšu). Uložite dve nedelje usmeravajući se isključivo na postizanje tog jednog cilja, sve dok on ne postane navika.

Jednom kada je promena ukorenjena u vaš način života, pređite na sledeću stavku na svojoj listi i usmerite napore na nju.

Jednu po jednu, ostvarite sve promene.

Na primer: možda spavate predugo. Prvi cilj može biti da se svakog dana probudite 30 minuta ranije. Drugi cilj može biti odlazak u teretanu čim se probudite. Treći cilj može biti da svakodnevno doručkujete. Četvrti cilj? Smanjenje veličine 3 od vaših 5 dnevnih obroka... i tako dalje.

Dakle, nakon deset nedelja: ustajete ranije, ne propustate treninge, doručkovali

ste svakog dana istovremeno unoseći manje ukupnih dnevnih kalorija. Ovako postavljeni i dostizani ciljevi dovešće do dugoročnog uspeha - pokušaj istovremene promene svega toga verovatno bi uzrokovao veoma brzo odustajanje.

Meksička poslovice koju volim kaže: „Dobra odluka je kao stari konj, koji je često osedlan, ali retko se na njemu jaše.“ Siguran sam da ni odluka koju, nadam se, donosite upravo sada, nije nova, nego se dugo "krčka" u vama. Koliko ju je zaista teško sprovesti u delo? Sve što je potrebno su male, dnevne akcije, a nikako glomazne i komplikovane stvari koje imaju obeshrabrujuću perspektivu nedelja i meseci. Henry Moore je rekao nešto što želim da usvojite kao pogled na svet: "Razmišljam u vidu dnevnih, a ne godišnjih odluka". Sve što odlučite može se i mora raščlaniti na osnovne komponente, jer sprovođenje svega u delo u suštini se svodi na njegovo izvršenje u minutima i satima. Takav način razmišljanja i pristupa odvešće vas dalje no što sada možete i da pretpostavite.

Da li je ovo dovoljno za početak? Za većinu vas, siguran sam, jeste. Ne dozvolite ovom trenutku da bude još jedan primer odluka koje su zvučale lepo samo u mašti - pridite im postepeno, jednoj po jednoj, i uživajte u ostvarenju svojih ciljeva.

Za sva dodatna pitanja možete me kontaktirati na iseni@XTNcity.com, ili potražiti moje savete na www.XTNcity.com.



Henry Moore je rekao nešto što želim da usvojite kao pogled na svet: "Razmišljam u vidu dnevnih, a ne godišnjih odluka". Sve što odlučite može se i mora raščlaniti na osnovne komponente, jer sprovođenje svega u delo u suštini se svodi na njegovo izvršenje u minutima i satima. Takav način razmišljanja i pristupa odvešće vas dalje no što sada možete i da pretpostavite.



Oglasite teretanu ili fitnes centar u PANSport biltenu i na PANSport sajtu

i učinite ga još popularnijim i posećenijim!



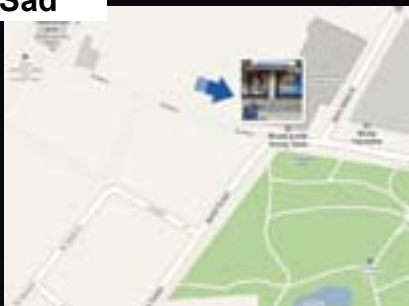
Takođe, u korak sa trendovima,
omogućili smo i oglašavanje na
Pansport sajtu u delu fitness centri
(www.pansport.rs/fitness-centri/pocetna)
pomoću osnovnog, srebrnog ili
zlatnog paketa.



- Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu -

PANSport prodavnice

Novi Sad



Novi Sad, Dunavska 23, pasaž,
021/467-300

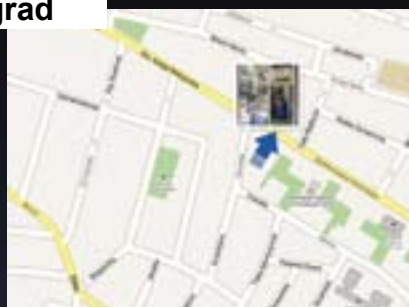


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99



Novi Sad, Stražilovska 16,
021/533-613

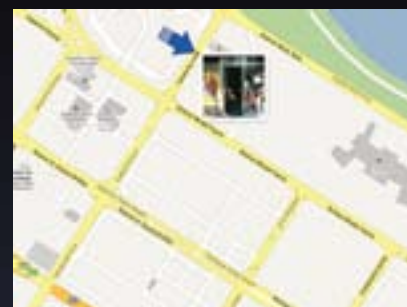
Beograd



Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 183,
011/245-60-30

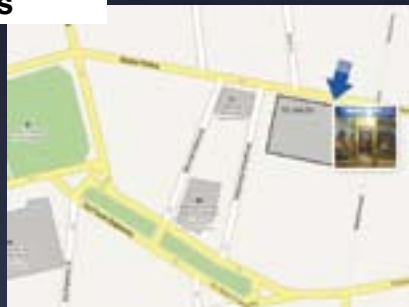


Beograd, Požeška 108a I sprat (lokal 26),
011/357-39-91

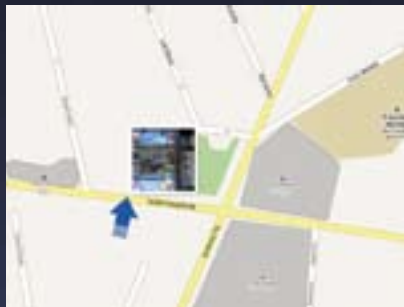


Novi Beograd, YU Biznis centar, n.p., lok.12,
Bul. M. Pupina 10 (Blok 12), 011/311-14-30

Niš

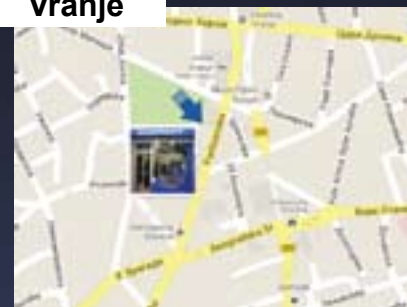


Niš, TC Kalča, lamela A, I sprat, lok. 5,
018/523-720



Niš, Voždova 17, 018/512-370

Vranje



Vranje, Partizanska bb, 017/427-337

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, 011/365-00-71 i 011/365-10-70

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

BEOGRAD 3 Bul. Kralja Aleksandra 183, 011/24-56-030

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

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, Juriša Gagarina 151v, 011/22-83-205

ZEMUN Cara Dušana 64, 011/31-63-089

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

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

NOVI SAD 3 Stražilovska 16, 021/533-613

NIŠ 1 TC KALČA lamela A, I sprat, lok. 5,
018/523-720

NIŠ 2 Voždova 17, 018/512-370

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

KIKINDA Trg Srpskih Dobrovoljaca 50, 0230/21-349

KRAGUJEVAC Cara Lazara 1, 034/363-808

KRUŠEVAC Majke Jugovića 29, lok. 2, 037/441-301

LESKOVAC Bulevar Oslobođenja 82, 016/244-864

NOVI PAZAR Stevana Nemanje 44, 020/313-412

SMEDEREVO Knez Mihailova, TC Don Žon lok.4, 026/619-055

SUBOTICA Korzo 7b, 024/524-755

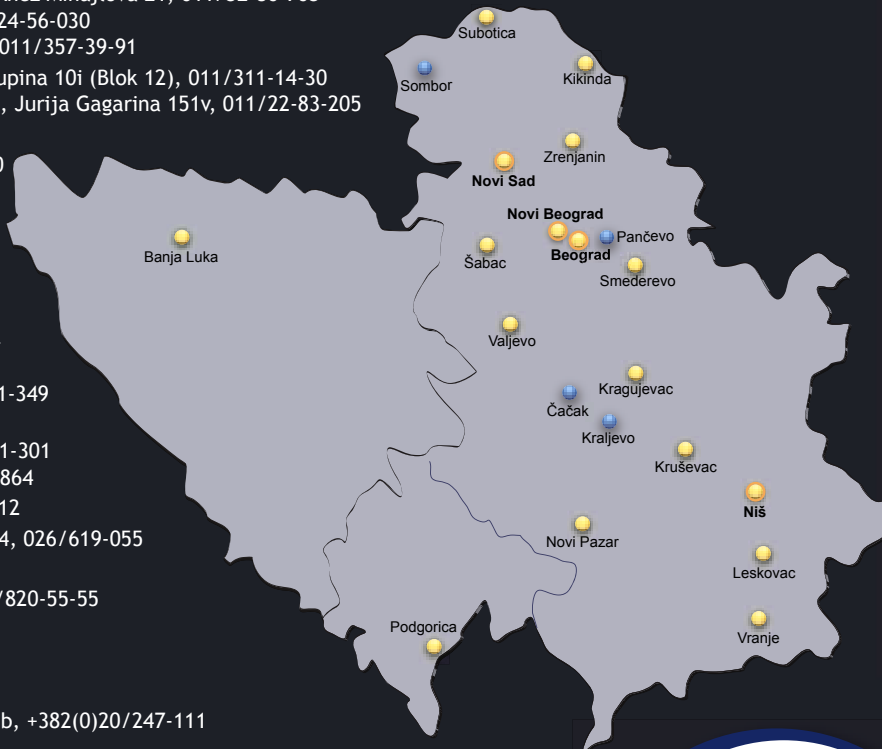
VALJEVO Kneza Miloša 38, 014/248-179, 065/820-55-55

VRANJE Partizanska bb, 017/427-337

ŠABAC Masarikova 5, 015/355-153

BANJA LUKA Vidovdanska bb, 051/217-505

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



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

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.

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 šaljeemo 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.