

PANSPORT

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude

BILTEN

IZDANJE NOVEMBAR-DECEMBAR 2013

besplatan
primerak

PAN INTERVJU

MILJANA I SLAVKO - LEPOTOM, ZDRAVLJEM I
TRENINGOM DO NEOČEKIVANIH USPEHA.

SAVETI LEKARA

Jeste li probali kinou?

PANSPORTOVI

ZNATE LI KOJE SU RAZLIKE
IZMEĐU TAJLANDSKOG I KIK
BOKSA?

SAZNAJTE KAKO SE POSTAJE
SVETSKI PRVAK U BENCH
PRESSU

ŠOK AKCIJA

- spremite se na vreme za najluđu
noć u godini -

* opširnije na strani 4





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

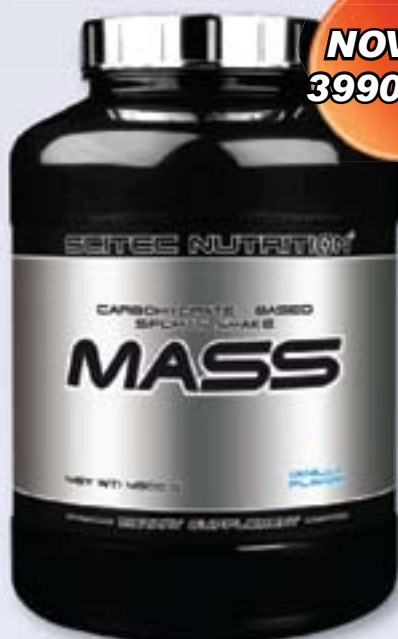
SADRŽAJ

3	NOVO	14-17	Preporučeno iz PANSPOORT-a
4-6	Akcije/Super ponude		Koenzim Q-10 - prirodni antioksidant za energiju, vitalnost i zdravlje srca
7	PANagradne igre		Ultra Loss Shake - Zamena za obrok za dame koje brinu o svom izgledu
8-9	PAN sportovi		Biotech Nitro Gold Pro
	Razlike između kik boksa i tajlandskog boksa		Dymatize Xpand 2X - Šampionski NO reaktor za šampionsku mišićnu pumpu
	Bench press i powerlifting za šampione		
10-11	Kutak iz teretane	18	Tanita vage, jer samo prave brojke su važne
	Značaj funkcionalne dijagnostike u fitnesu	19	Pansport hologram - garant pouzdanosti, kvaliteta i ispravnosti
	Kako dobiti energiju za vežbanje?	20-21	Saveti lekara
12-13	PAN intervju:		Kinoa
	Miljana Stanojković i Slavko Zec		Shock wave terapija
		22	Boli li vas dovoljno? Ustanite i pokrenite se!

NOVO

ŽELITE LI KVALITETNU MIŠIČNU MASU?

Scitec Nutrition Mass je pravo rešenje za vas - sada i u ekonomičnom pakovanju od 4,5 kg



NOVO!!!
3990 RSD

Trenirate već neko vreme i šta god uradili teško dobijate na mišićnoj masi? Probali ste već skoro svaki trening program, skoro svaki gejner da biste povećali svoju snagu i telesnu težinu? Ne očajavajte, eto rešenja za vas: Scitec-ov Mass gejner!

Mnogi početnici su u nedoumici šta da koriste od suplementacije da bi postigli željeni izgled ili snagu, u tom početnom periodu još i imaju sreće, jer šta god radite ili bilo koji trening program radite napredak će biti evidentan. Posle određenog perioda, kada vam trening, ishrana i suplementacija postane rutina

i vaše se telo navikne na ovaj režim, dolazi do stagnacije ili sporijeg napretka. Mnogi onda odustaju i prelaze na drugi sport. Ne činite to! Ono što je neophodno je da dobro promislite i postavite nove ciljeve i napraviti plan napretka, koji će vas voditi korak po korak do sledećeg uspeha. Kod našeg sporta veliki deo zauzima ishrana kao i dodaci ishrani i zato bi i trebalo sve pažljivo pročitati i prostudirati pre nego što krenete dalje. Takođe, nema ni određenog recepta ili dodatka ishrani koji će vam u kratkom roku garantovati izgled ili snagu kakvu želite. Kao i sa treningom tako i sa suplementacijom bi trebalo eksperimentisati. Slobodno radite to i posmatrajte svoje telo kako reaguje na određeni trening ili na određeni dodatak ishrane.

Tako sam i ja eksperimentisao i došao do zaključka da mi suplement Mass proizvođača Scitec Nutrition pomaže u ostvarenju mojih ciljeva, a to su definitivno bolja snaga i povećanje telesne težine. Ovaj protein je dobar izvor energije za duge i naporene treninge bilo o kom sportu da je reč.

Zašto je toliko dobar?

Zato što sadrži dekskrozu i maltodekstrin kao izvore ugljenih hidrata, kao i smešu vitamina i minerala.

Zato ako ste osoba koja nailazi na prepreke u svom nastojanju da razvijete zavidnu mišićnu masu onda definitivno probajte ovaj gejner! Dajte mu šansu da vam pomogne, tj. dajte sebi šansu za napredak koji niste ni zamišljali!

Mass spada u preparate za povećanje opšte telesne težine i mišićne mase i preporučio bih svima kojima ove stavke predstavljaju problem, pogotovo osobama koje su izuzetno mršave i teško dobijaju na telesnoj težini. Posle izvesnog vremena uhvatice se kako napredujete skoro iz dana u dan i kako morate da zamenite staru garderobu, jer više

nećete moći da je obučete. Onda ste sigurno na pravom putu. Ovaj suplement sadrži 10 % proteina po porciji, težak je 4.5 kg i u kategoriji gejnera spada među najjeftinije, što u današnjem teškom finansijskom stanju svakako nije zanemarljivo.

Preporučena upotreba: sadržaj dozera (50 g) koji ćete dobiti u pakovanju, rastvorite u 3-4 dl mleka, voćnog soka ili vode i to odmah posle treninga kako biste telu nadoknadili, što pre, nutrijente koje je tokom napornog treninga izgubilo, između 2 obroka (kao jedna vrsta užine) i obavezno pred spavanje.

Odaću vam jednu "tajnu" kako da ovaj gejner učinite još boljim, ali nemojte reći nikome, neka to bude naša mala tajna! :)

Kada mučcate gejner onda ga napravite sa mlekom, biće kaloričniji i ubacite par sirovih jaja i iseckane banane. Sigurno ćete „rasti“ i biti snažniji!



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.

Universal Nutrition UNIDYNE

Unidyne je izvršni dodatak ishrani koji će ubrzati vaš metabolizam i proces sagorevanja masti, ali i doprineće smanjenju apetita. Ova kompleksna formula sagorevača će vašu dijetu za skidanje masnih naslaga učiniti daleko efikasnijom i pri tom zaštititi vaše mišiće od razgradnje. Unidyne sadrži i biljne sastojke za bolje zdravlje koji podižu imunitet, što je od izuzetnog značaja pri smanjenom unosu hrane. Ipak, ovaj po svemu izuzetni preparat, stoji na raspolaganju samo zdravim i sportski orijentisanim osobama.

Pakovanje: 130 kapsula

Preporučena upotreba: 1 kapsula ujutro pre doručka ili jutarnjeg treninga ili jedna kapsula poslepodne.



Dymatize Nutrition SUPER MASS GAINER

U samo jednoj porciji Super Mass gainer-a obezbedićete sebi 266 kalorija i to uz 11,52 g proteina. Uz ovako odličan sastav dobijanje mišićne mase će biti znatno olakšano, ali i vaš imunitet će biti očuvan s obzirom na to da je ovaj suplement bogat veoma bitnim vitaminima i mineralima. S obzirom na to da sadrži i 100 % čist farmaceutski

AjiPure®

Glutamin i BCAA ubrzaće i značajno smanjiti vreme oporavka nakon intenzivnih i teških treninga.

Preporučena upotreba: sadržaj jedne porcije (74g=5 ravni supenih kašika) rastvoriti u 150-200 ml vode ili hladnog mleka.

Pakovanje: 5,44 kg



SPREMITE SE ZA NAJLUĐU NOĆ!

Dymatize Nutrition LIQUID SUPER AMINO 23.000

Dymatize Liquid Super Amino 23.000 ne sadrži šećer, a ni ugljene hidrate. Ovaj proizvod je napravljen od najkvalitetnijih i najefektnijih aminokiselinskih izvora (u obliku lanaca peptida kao i slobodnih). Ova najčešća mešavina kod tečnih aminokiselinskih proizvoda je odličan izvor esencijalnih i ne-esencijalnih amino kiselina uključujući i značajne razgranate lance amino kiselina (BCAA).

Amino kiseline su građivni blokovi mišića i značajne su kod kreiranja i održavanja pozitivnog balansa

nitrogena, koji je važan za rast mišića.

Preporučena upotreba: uzimati po jednu dozu (52 ml) pre obroka i pre i posle treninga.

Pakovanje: 946 ml



Nutrabolics HYPERWHEY

Uz svako pakovanje na poklon dobijate uzorak Mass Fusion-a.

Ovaj preparat bogat je izvor amino kiselina razgranatog lanca (BCAA), koje se direktno metabolišu u mišićnom tkivu i mišići ih primarno upotrebljavaju tokom treninga. Protein iz surutke obezbeđuje značajne količine leucina, koji ubrzava sintezu mišićnih proteina, a samim tim i njihov rast. Istraživanja ukazuju da sportisti koji ishranom unose više leucina imaju glatke mišiće sa manjim procentom masti, a time postižu i bolju mišićnu definiciju

Preporučena upotreba: Razmutiti 2 dozirne merice proteina u 3,5 do 5 dl, u zavisnosti od željene gustine, sa vodom ili obranim mlekom. Uzimati do 3 puta dnevno.

Pakovanje: 2,27 kg



Isostar POWERTABS

Zahvaljujući specifičnom balansu ugljenih hidrata i minerala, Powertabs šumeće tablete su posebno korisne ukoliko preferirate kratke i intenzivne treninge. Zbog svoje izotonične formule, ovo piće obezbeđuje optimalnu hidrataciju vašeg organizma.

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

Pakovanje: 10 tableta (5 doza). 1 doza sadrži 2 tablete.

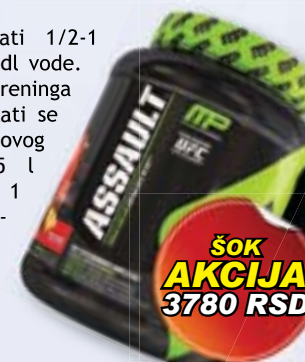


Muscle Pharm ASSAULT PUNCH

Najbolji pred trening suplement 2012. godine! Assault je bezbedan i efikasan suplement koji povećava snagu, mišićnu izdržljivost, energije, smanjujući umor kod zdravog čoveka. Sadrži: kreatin HCL, beta alanin, astragin, BCAA amino.

Preporučena upotreba: pomešati 1/2-1 dozirne merice proizvoda sa 4-5 dl vode. Uzimati 20-30 minuta pre treninga jedanput dnevno. Najbolji rezultati se postizu ako se tokom upotrebe ovog proizvoda uzima najmanje 3,5 l vode dnevno. Za teške treninge: 1 dozirna merica sa 3,5-5 dl vode 20-30 minuta pre treninga jedanput dnevno. Za lakše treninge 1/2 dozirne merice sa 2,5-3,5 dl vode 20-30 minuta pre treninga.

Pakovanje: 736 g



Biotech 100 % CREATINE MONOHIDRAT

Čist kreatin monohidrat za povećanje mišićne snage i izdržljivosti. Brojna istraživanja su dokazala kako kreatin monohidrat uspešno povećava snagu i pomaže povećanju mišićne mase.

Preporučena upotreba: Uzimati 1 kašičicu (5 g) dnevno sa 500 ml vode. Tokom dana piti najmanje još 2 l vode. Pripremati neposredno pre konzumiranja.

Pakovanje: 500 g



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

Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

PER PONUDE

Dymatize Nutrition ELITE WHEY GOURMET

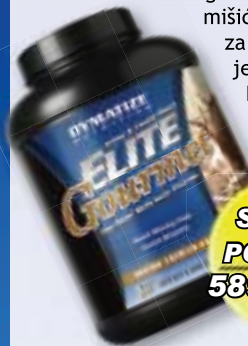
Proteinski blend proteina iz pet izvora, sa visokim nivoom glutamina i BCAA za brži oporavak i izgradnju mišića

Elite gourmet je odličan blend proteina iz pet izvora. Sadrži visok nivo glutamina i BCAA za brži oporavak i izgradnju mišića. Ovaj suplement je pogodan i kao zamena za obrok za osobe koje su na dijeti. Ono što je isto karakteristično je da ne sadrži gluten. Konzumirati posle treninga sa ili bez prostih ugljenih hidrata, između dva obroka, pred spavanje, nakon noćnog sna.

Preporučena upotreba: sadržaj dozera rastvoriti u 2-3 dl mleka, voćnog soka ili vode, mešati minimum 20 sekundi dok se ne rastvori.

Pakovanje: 2,27 kg

**SUPER
PONUDA
5890 RSD**



Natrol MY FAVORITE MULTIPLE® ENERGIZER

Kombinacija vitamina, minerala, antioksidanata i biljnih ekstrakata

Nova multivitaminaska 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. Putem hrane ne unosimo sve potrebne vitamine i minerale. Najčešći uzrok toga je taj što vitamini iz namirnica gube svoju vrednost kada su izloženi visokoj temperaturi i vazduhu. Drugi uzrok su savremene navike u ishrani, uslovljene brzim načinom života, kome se, u pogledu ishrane, najlakše prilagođavamo uzimanjem brze hrane, lošeg kvaliteta.

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

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

Pakovanje: 60 tableta

**SUPER
PONUDA
1290 RSD**



Scitec MEGA ARGININE

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

Arginin ima dokazanu funkciju prokursora azotoksida 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.

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

Pakovanje: 90 kapsula

**SUPER
PONUDA
2270 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
PONUDA
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 efektivna 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
PONUDA
1860 RSD**



Natrol OMEGA 3 FISH OIL

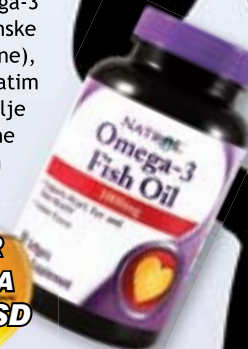
Odličan izvor omega-3 masnih kiselina

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**



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

Natrol EASY C 300mg*

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



AKCIJA
450 RSD
Stara cena: 790 RSD
UŠTEDA: 340 RSD

Vitamin C je najpoznatiji vitamin sa mnogobrojnim funkcijama. Natrol Easy-C 300mg Time Release je preparat čijom ćete upotrebom pružiti sebi sve dobrobiti vitamina C, sadržanog u ovoj novoj formuli. Uspešno se koristi u prevenciji raznih oboljenja i igra važnu ulogu kod normalnog rasta. Neophodan je za očuvanje zdravih desni, kostiju i jačanje imunološkog sistema. Pospešuje apsorpciju gvožđa, snižava holesterol i pruža zaštitu od dejstva kancerogenih materija, i, zajedno sa folnom kiselinom, i vitaminom B12, pojačava sazrevanje crvenih krvnih zrnaca. Sportisti i pušači imaju povećanu potrebu za vitaminom C, jer im je imunološki sistem više opterećen. Pri većim fizičkim aktivnostima i potrebe za vitaminom C rastu, tako da sportisti treba da konzumiraju veće količine ovog vitamina, pogotovo pred takmičenja.

Preporučena upotreba: Uzimati 1 tabletu uz obrok, dva do tri puta dnevno

Pakovanje: 120 tableta

Rok upotrebe: novembar 2013

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

Preporučena upotreba: puna kafena kašičica (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.

PANSPORT NAGRAĐUJE vernost, kreativnost i motivisanost

Ako vas pitamo zašto trenirate odgovori koji najčešće dobijemo su bolji izgled, ispitivanje sopstvenih granica ili bolje zdravlje. Neki žele da smršaju dok se drugi bore sa nabacivanjem mase. Jedino što je bitno da ni jedni ni drugi ne odustaju od svojih ciljeva. Bez obzira na pol, genetiku, starost, zaposlenost naši verni potrošači se i dalje svakodnevno bore da pobeđu sebe i budu bolji nego što su bili juče.

Zato smo, u proteklom periodu došli na ideju da nam baš vi ispričate šta je za vas posebna motivacija da svaki dan ustanete iz udobnih fotelja, pobedite rutinu i uspavanost, spakujete opremu, krenete u teretanu i izdvojite se iz mase onih koji imaju dobro opravdanje za svoje neuspehe.

Obradovala nas je činjenica da je Pansport forum tih dana bio pun odličnih priča iz svakodnevnog života ljudi kojima je zdrav način života svakodnevnicom.

Ipak, kao najuspešnije smo izdvojili priču Beograđanke Nikoline Bezbradice koja je u nekoliko jednostavnih redova objasnila šta je to što nju pokreće, ali i dala odličan primer za sve one koji se još uvek nisu pokrenuli.

Nikolinu priču prenosimo u celosti i još jednom čestitamo na pobedi!

Ako želite promenu, morate se suočiti sa izazovom. Oblikovanje tela nije samo fizički izazov, već i psihički. Najbolja motivacija za trening je osećaj nakon treninga, osećaj da znate da ste napravili još jedan korak na Vašem putu ka cilju. Možda još uvek niste ni blizu cilja, ali ste mu bliži nego što ste bili juče. Korak po korak, rezultati postaju sve očigledniji, a Vaš cilj sve bliži. Motivacija će svakim danom biti sve veća i veća. Obratite pažnju na to koliko Vaši poznanici primećuju rezultate Vašeg treninga i rada na svom telu. Nije li prelep osećaj kada vidite zadivljen pogled prijatelja ili prijateljice, partnera, osobe koja

vam se dopada i njihovog iskrenog oduševljenja Vašom sve boljom formom, vitkim strukom i lepo oblikovanim mišićima koji prosto mame poglede? Ili kada se popnete stepenicama na poslednji sprat i ne ostanete bez daha toliko da izgledate kao da Vam je hitno potrebna reanimacija? Postoji izreka: "Danas ću uraditi ono što drugi neće, da bih sutra uradio ono što drugi ne mogu." Trenirajte, Vaše telo će Vam biti zahvalno, bićete ponosni na sebe, jer ćete postići kondiciju, vitalnost i fit izgled. Imamo samo jedan život i samo jedno telo, posvetimo se njemu na pravi način i dobićemo mnogo za uzvrat.

A na Pansport Facebook stranici stihovi i slogani bili su u prvom planu. Uživajte u najkreativnijim radovima koje ste i sami nagradili najvećim brojem lajkova.

Sunce sija vani,
vežbam ja u teretani,
dok priroda se budi
ja radim na treningu grudi.
Svoje mišiće gradim jer vredno radim,
u Pansportu imam sve potrebne supstance,
svakog dana tako,
uopšte mi nije lako.
Hranim se zdravo vežbam jako,
ali uz Pansport to ide mnogo lako.!:)))

Božinović Nikola

Ako se za suplemente para nema,
za leto će teže da se sprema.
Kad na trening u teretanu dođem,
dok ne pokidam sve, kući ne pođem.

Mihajlo Dinić

A najbolji slogan za Pansport glasi:

Za bolji trening i veći napredak vaših mišića i vaše ishrane posetite PANSPORT.

Dejan Mihajlović



IZMEĐU KIK BOKSA I TAJLANDSKOG BOKSA



Termin Kickboxing se koristi najčešće kada se pominju udarci rukama i nogama. Međutim, to može obuhvatiti veći broj stilova poput raznih ograna karatea ili drugih borilačkih stilova. Tajlandski boks iliti muay thai takođe spada u red kickboxing stilova.

Najtačnija definicija kik boksa je kombinacija ručnih udaraca iz boksa i nožnih karate udaraca. Sport je nastao u Americi, sedamdesetih godina, kada su ondašnji karatisti Joe Lewis i Chuck Norris rešili da oprobaju svoje sposobnosti u ringu. Imali su bokserske rukavice i štitnike za cevanice, a koristili su tehnike boksa i karatea. Na taj način su napravili hibridnu vještinu koju danas nazivamo full contact borbom, slobodni stil karatea, odnosno *kick box*.

Prilikom kik boks mečeva dozvoljeno je nošenje zaštitne opreme u vidu štitnika za potkolenice i regularnih bokserskih rukavica. U amaterskim uslovima je takva zaštita pojačana kacigom za glavu. Neki kik boks stilovi ne dozvoljavaju udarce u noge, već samo po gornjem delu tela, dok sa druge strane imamo stilove koji dozvoljavaju samo udarce u predelu nogu. Drugi stilovi, poput K-1, dozvoljavaju



mного otvoreniju borbu i daju prostor udarcima kolenom. K-1 stil je nastao u Japanu kao kombinacija udaračkog karatea Kjukušinkaia i kik boksa gde su dozvoljeni udarci kolenom po celom telu. Ovakav način borbe i ova pravila su privukli veliki broj ljudi i K-1 ima ozbiljnu ulogu u svetu borilačkih vешtina.



U tajlandskom boksu postoji dosta nožnih udaraca koji usporavaju protivnika, a snaga udaraca je glavni detalj u celom sportu. Nožni udarci se vrše potkolenicom, odnosno cevaničnom košču, dok u kik boksu takve udarce zadajemo stopalom. Snaga i jačina udarca na ovakav način daju veliku prednost tajlandskog boksa nad kik boksom. Dok se u kik boksu akcenat daje na kretanju i traženju pozicije za napad, u tajlandskom boksu je kretanje u ringu svedeno na minimum i traži se situacija da bi se protivniku

zadao što jači i razorniji udarac. Klinč je sledeća stavka koja deli ove dve vешtine. U kik boksu klinč nije dozvoljen, dok u tajlandskom predstavlja odličan način za kontrolu protivnika i plasiranje udaraca kolenom u glavu ili telo. Udarci laktom su jedni od najopasnijih i najefikasnijih koji predstavljaju bazu tajlandskog boksa. U kik boks su laktovi striktno zabranjeni.

Mnogi borci iz kik boksa se takmiče u borbama tajlandskog boksa, a i obratno,

pri tom želeći da poboljšaju svoje performanse, a to preventivno važi za borce koji dolaze iz pomešanih boričakih vешtina, tj mma. Borci usavršavaju svoj rad u klinču i udarce kolenima, dok sa kik boks treninzima povećavaju svoju mobilnost u ringu ili



oktagonu. Većina mma boraca se okreće vežbanju tajlandskog boksa, pre nego kik boksa, zbog svoje raznovrsnosti i konkretnosti u završavanju borbe. Muay thai je vrlo opasan sport, a ujedno i veoma efikasan, tako da *stand up* tehnike u mma borbama najčešće pripadaju tajlandskom boks.

Oba sporta imaju svoje dobre strane i trebalo bi vežbati obe vешtine da bi postali što bolji borci u *stand up* poziciji. Uživajte dok trenirate, bol je privremen.



BENCH PRESS I POWERLIFTING ZA ŠAMPIONE

Powerlifting - jedan od popularnijih sportova u svetu polako počinje da dobija naklonost mladih ljudi i u Srbiji. U ovom sportu takmičari nastupaju u tri discipline (čuđanj, potisak sa ravne klupe i mrtvo dizanje) gde je glavni cilj podići što veću težinu po određenim pravilima. Za neke ozbiljnije rezultate u powerliftingu potrebno je mnogo odricanja i veoma jaka volja, ali svako može rekreativno da se bavi ovim sportom i učini svoje telo zdravijim i jačim.

Ja sa tegovima treniram tri godine, a neki ozbiljniji treninzi su krenuli pre nešto manje od godinu dana kada se javila želja da se više posvetim ovom sportu i počnem da se takmičim u istom. U tom kratkom vremenskom periodu postigao sam dobre rezultate kako u powerliftingu, tako i u disciplini bench press (potisak sa ravne klupe). Neka od mojih važnijih takmičenja bila su:

-Evropsko prvenstvo u powerliftingu i bench press-u gde sam nastupio u kategoriji T3 do 67,5 kg i osvojio 1. mesto.

-Državno prvenstvo po GPA pravilima u mrtvom dizanju, push-pullu i powerliftingu gde sam osvojio 3 zlatne medalje u sva 3 takmičenja, pehare za relativno najjačeg tinejdžera i oborio sve državne rekorde u ovoj federaciji.

- Svetsko prvenstvo u powerliftingu i bench press-u po GPC pravilima gde sam nastupio u disciplini powerlifting bez opreme i osvojio 1. mesto u kategoriji T3 do 67,5 kg i oborio svetski rekord u bench press-u.

- Državno prvenstvo u powerliftingu po GPC pravilima gde sam se takmičio u kategoriji T3 do 67,5 kg bez opreme i osvojio zlatnu medalju i bio proglašen za relativno najjačeg tinejdžera i oborio sve državne rekorde.

Veliku podršku u trenerskom smislu pružio mi je moj prijatelj Miloš Kulpinski. Naučio me je raznim metodama treninga i kako da sam organizujem svoj trening, pomogao mi je da ispravim greške u tehnici izvođenja vežbi i pozajmljivao mi je svu neophodnu opremu kako bih mogao da se takmičim i treniram. Pored svega toga bio mi je glavna moralna podrška na svim dosadašnjim takmičenjima i ja sam mu neizmerno zahvalan na tome jer rezultate koje imam danas verovatno ne bi bili ovako dobri kao što jesu da nije bilo njega.

Kada je već reč o treningu postoji mnoštvo načina da se dođe od tačke A do tačke B i mnoštvo sistema koji taj put čine mogućim. Iako ne u potpunosti, radim konjugativni metod koji je proslavio "Westside Barbell", jedan od najboljih powerlifting klubova u svetu. Ovaj sistem je paralelan sistem kojim treniramo više sposobnosti i više kvaliteta snage u isto vreme, umesto da delimo trening različitim sposobnostima na blokove. Sam trening podrazumeva četiri glavna treninga u toku nedelje, dva za gornji i dva za donji deo tela:

1. Trening maksimalne snage donjeg dela tela

2. Trening maksimalne snage gornjeg dela tela

3. Trening eksplozivne snage donjeg dela tela

4. Trening eksplozivne snage gornjeg dela tela.

Pogodnost ovog sistema je to što nema detreniranja, snaga tokom cele godine se drži na optimalnih 90

odsto, a samo pred takmičenje se radi jedan vid rasterećenja, obaranja intenziteta, kako bi se rezultati na takmičenju adekvatno prikazali. Glavna odlika konjugativnog sistema je konstantna rotacija srodnih vežbi (npr. bench press, kosi bench press, floor press, 2 board press, bench press sa lancima itd. za gornji deo tela, i squat, box squat, deadlift, sumo deadlift, deficit deadlift, deadlift sa elastičnim trakama itd. za donji). I rad na visokim procentima. Cilj gotovo svakog treninga je obaranje ličnog rekorda u datoj srodnoj vežbi.

Eksplozivna snaga se trenira u zoni od 50 do 80 % od maksimalne snage. Sa nižim procentima (50-60 %) se koristi neki vid reaktivnog opterećenja, kao što su elastične trake i lanci, koji treba da čine približno 25 % od maksimalnog opterećenja. Jedina mana ovog sistema je veliki stres koji izaziva za organizam i potreba za raznim metodama oporavka, kao što su adekvatna suplementacija, foam rolling, dodatni prehabilitacioni treninzi itd. Najvažniju ulogu u oporavku imaju suplementi i oni su neophodni kako bi sprečili povrede i omogućili takmičaru da do svoj maksimum.

U početku nisam imao finansijsku mogućnost da sebi obezbedim suplementaciju, ali pred svetsko prvenstvo Pansport je prepoznao potencijal u meni i ponudio mi saradnju što mi je mnogo značilo. Od suplementacije sam koristio: kofein, kreatin monohidrat i whey protein. Sa ovom suplementacijom sam radio jače treninge nego ranije i mnogo sam se brže oporavljao od treniranja, tako da

sam imao i bolje rezultate nego ranije.

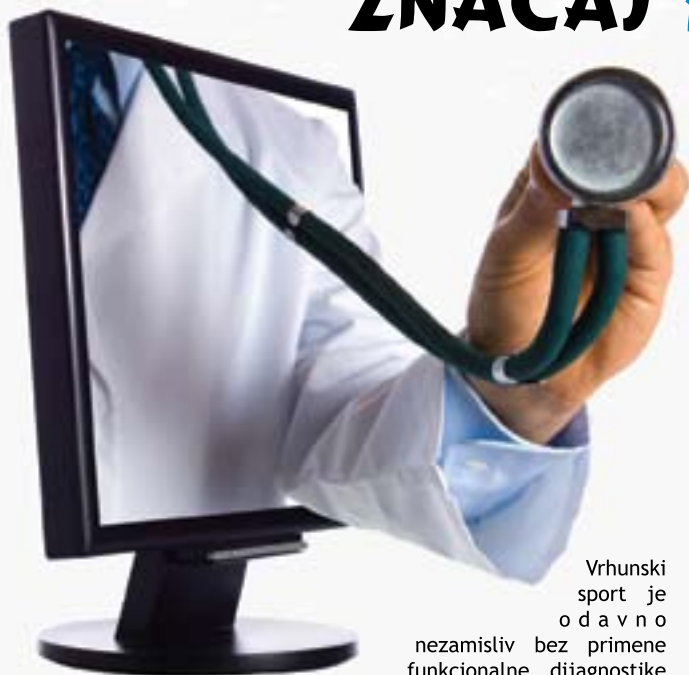
Možda takmičarski powerlifting jeste stresan i dosta naporan, ali svakome bih preporučio rad sa tegovima jer su oni osnova ne samo powerliftinga već i svih ostalih sportova. Sa umerenim treningom u teretani možete učiniti svoje telo zdravijim, lepšim i jačim. A ako mislite da to radite bolje od drugih i da ste jači od ostalih onda se probajte i u powerliftingu.

Dušan Miletić,

svetski prvak u powerliftingu i evropski prvak u benchpressu



ZNAČAJ FUNKCIONALNE DIJAGNOSTIKE U FITNESSU



Vrhunski sport je o d a v n o nezamisliv bez primene funkcionalne dijagnostike koja bi svakom treneru i sportisti trebalo da pomogne u

radu na taj način što će pokazati njegovo trenutno funkcionalno i kondiciono stanje kao i način i put kako doći do nekog realnog i dostižnog cilja.

Sve to je primenljivo kako u svetu fitnesa i bodibildinga tako i u rekreativnom fitnessu.

Krenimo redom...ono što bi svaki fitnes centar trebalo da ima je ParkQ upitnik o opštem zdravstvenom stanju. Ukoliko klijent pozitivno odgovori na jedan od sedam ponuđenih odgovora dužni smo da ga pošaljemo na lekarski pregled. Naravno u praksi je ovo u većini slučajeva nemoguća misija! Ali, da li je baš toliko nemoguća!?

U poslu kojim se bavim, poslu personalnog trenera, prvi uslov koji tražim od budućih klijenata je obavezan lekarski pregled i kompletna funkcionalna dijagnostika kod sportskog lekara. Ovaj pregled obuhvata EKG, merenje procenta telesnih masti, mišićne mase, hidriranosti organizma, vrednosti bazalnog metabolizma, antropometrijska merenja obima i kožnih nabora, EKG pod opterećenjem, merenje vrednosti VO2 max i kardio respiratorne izdržljivosti, fleksibilnosti, snage...

Naravno pre toga se rade kompletne laboratorijske pretrage krvi kako bi lekar, a i ja, kao osoba odgovorna za trening, zdravlje i napredak svog klijenta, imali kompletan uvid u njegovo opšte fizičko stanje. Zapravo dijagnozom imamo uvid u trenutno stanje i na osnovu tih brojeva se pristupa dizajniranju programa ishrane, treninga i suplementacije i određuju se realni tromesečni i šestomesečni ciljevi nakon kojih sledi retestiranje i upoređivanje rezultata i analiza napretka u radu.

Jedino na ovaj način i vi kao trener, ali i kao klijent znate gde ste bili i do koje tačke

ste zajedničkim treniranjem napredovali. Nažalost, u praksi je sasvim suprotno i većina trenera se

rukovodi samo telesnom težinom i vizuelnom utisku (tzv. metoda šacovanja) i obično se u nekom od segmenata ozbiljno narušava zdravstveno stanje vežbača, a da toga nisu ni svesni i kao posledica toga je brzo odustajanje vežbača od

treninga ili lutanje od trenera do trenera.

Vežbači nisu samo mladi ljudi od 19 do 24 godine, već i ljudi koji su u trećoj životnoj dobi sa ozbiljnim zdravstvenim problemima. I za njih je najbolji lek fitnes, ali ako se dozira samo na pravi i odgovarajući način.

Neretko se dešavaju i smrtni slučajevi pri nepravilnom treningu, i to upravo zbog nedostatka stručnosti i odrađenih testiranja. Zamislite osobu X, srednjih godina, koja po vašem ličnom utisku, može brzo da hoda ili trči na traci u zoni srčanog ritma od 140 otkucaja, po nekoj vizuelnoj proceni, a kada je odvedete na testiranja nalazi kažu da je ta zona izuzetno rizična za tu osobu!

Briga o klijentu je na prvom mestu, a ukoliko se sprovedu sve procedure funkcionalne dijagnostike na pravi način i fizički izgled koji je svima primaran kada je vežbanje u pitanju doći će na viši i bolji nivo.

U savremenom svetu, kada se uvek teži bržim i lakšim rešenjima sve više vidimo izuzetno gojaznih ljudi koji nisu ni svesni opasnosti koje to stanje nosi.

Gojaznost je bolest i kao takvoj treba joj ozbiljno pristupiti i rešavati je na najlakši, a najdelotvorniji način,



a sva ova testiranja će nam upravo u tome i pomoći.

Da napomenemo, postoje i ljudi koji nemaju višak kilograma, ali isto tako vode nezdrav i nekvalitetan način života. Stručno vođen trening i plan ishrane jedino je rešenje da dovedete svoj organizam "u red" i krenete putem zdravijeg života.

Svakako, ne smemo dozvoliti da svoje telo dovedemo u opasnost i zato je potrebno uraditi sve neophodne analize i kontrole stanja našeg organizma.

Pre nego što počnete sa vežbanjem zapitajte se koliko vaš trener zna o vama i o vašim brojevima i kuda vodi put kroz koji vas on vodi.

DO YOU KNOW YOUR NUMBERS!?



KAKO DOBIJAMO ENERGIJU ZA VEŽBANJE?

Poznavanje fiziologije sporta može da pomogne svakom sportisti u boljem razumevanju procesa koji se odvijaju u telu i može biti korak napred ka efikasnijem načinu treninga i ishrane. Ljudska fiziologija je izuzetno kompleksna i u kratkim crtama, istražuje kako telo reaguje i kako se prilagođava stresu (vežbanju) što uključuje odgovore tela (momentalne promene u disanju, krvnom pritisku, pulsu, cirkulišućim hormonima), prilagođavanje (dugoročno - efekti treninga - veći kapacitet potrošnje kiseonika, jači mišići, niži puls u mirovanju), održanje homeostaze (konstantna prilagođavanja kako bi puls, pH krvi, nivo šećera u krvi i dr. bili u normalni).

Energija za rad

Za bilo koji rad, telu je neophodna energija. Ova energija dolazi iz hrane koju unosimo - količine kalorija. Takođe, često merimo potrošnju kalorija na treninzima, ali nije svaka kalorija ista.

Glikogen predstavlja formu skladištene energije, kompleksni lanac vezanih molekula glukoze koji mogu biti skladišteni u mišićima i jetri i obezbediti gorivo kada je to potrebno. Ovaj šećer u krvi, poznat kao glukoza, je dostupan mišićima, ali glukoza koja je rezultat razlaganja mišićnog glikogena je dostupna samo radnim mišićima. Kada se probudite ujutru i vežbate na prazan stomak, vaši nivoi glikogena u mišićima će biti dovoljni, ali nivo glikogena u jetri je verovatno skoro iscrpljen u toku noći (razlog zbog kojeg možete osetiti slabost ili vrtoglavicu ako vežbate pre doručka ujutru).

Što su veće vaše zalihe glikogena, moći ćete da izvedete duži i jači trening. Ugljeni hidrati su najvažnije gorivo za vežbanje i centralni nervni sistem i mentalne performanse. Kada vežbate u dužem periodu - čak i umerenim intenzitetom, treba da unosite ugljene hidrate da biste održali optimalne nivoje energije, čak i ako ste jeli adekvatno i obezbedili maksimalne nivoje mišićnog glikogena. Takođe je važno konzumirati ugljene hidrate odmah nakon treninga kako bi se brzo obnovile zalihe mišićnog glikogena. Okvirno, sat vremena nakon vežbanja je jako bitno vreme za oporavak mišića i obnovu glikogena. Čelijsko disanje je naziv

aerobnog procesa u kojem telo konvertuje glukozu u ATP (adenozin trifosfat) koji predstavlja energetske "valutu" u telu. Svaki proces u telu koji zahteva razlaganje supstanci naziva se katabolički. Proces sinteze se naziva anabolički. Telo razlaže kompleksne molekule u prostije forme i u ovom procesu neophodna je energija za rad, ATP - mera energije u telu, neophodna za sve čelijske procese koji zahtevaju energiju, kao što je sinteza mišićnog proteina, kontrakcija mišića i dr. Jednostavno, ako nema ATP-a nema energije. ATP se proizvodi u mitohondrijama ćelija. Mitohondrije su "čelijske fabrike" za proizvodnju energije. Jedna od prednosti regularnih aerobnih aktivnosti je povećanje broja mitohondrija u mišićnim ćelijama, omogućavajući mišićima koji proizvode energiju da rade brže i efikasnije.

Masti i proteini kao izvor energije

Glukoneogeneza je proces u kojem jetra koristi izvore koji nisu iz ugljenih hidrata kako bi se proizvela glukoza. To je jedna opcija za telo da dobije energiju iz izvora koji nisu ugljeni hidrati, ali ipak - ne može održati nivoje glikogena ispražnjene neadekvatnim unosom hidrata. Ograničavanje unosa hidrata može ozbiljno ograničiti kapacitet za transfer energije. Ovo će neminovno dovesti do smanjenja intenziteta treninga. Masnoće su gotovo neiscrpan izvor energije u telu, čak i kod pojedinaca koji nemaju visok procenat masti u telu. Ipak, metabolizam masti je sporiji proces nego metabolizam glukoze,

tako da telo zahteva određene količine ugljenih hidrata kako bi započelo vežbanje i masti su dostupne kao gorivo samo pri aerobnom intenzitetu. Visoki intenzitet sigurno znači da je pokriven potrošnjom ugljenih hidrata. Regularna aerobna aktivnost stimuliše telo da se osloni više na masti kao izvor energije u toku vežbanja. Ovo znači da će regularan aerobni trening "naučiti" telo da se više oslanja na masti kao izvor energije. Protein takođe može da bude korišćen kao izvor energije. Ipak, protein je jedan od poslednjih izvora u toku visokointenzivnih treninga, kada je telo potrošilo zalihe hidrata. Nažalost, protein će doći iz telesnih izvora skladištenog proteina - mišića. Ovo nije sjajna situacija, zato što treningom želimo da povećamo sintezu mišićnog tkiva, a ne da dode do katabolizma. Katabolizam se može sprečiti i unosom lako svarljivih proteina nakon treninga, poput whey protein izolata i anaboličkih amino kiselina poput BCAA i glutamina.

Energetski sistemi

Postoji tri načina na koje telo može pretvoriti ATP u mehanički rad. Sistem na koji će se telo primarno osloniti za dobijanje energije zavisi od trajanja treninga i od intenziteta treninga. ATP - CP sistem, koristi kreatin fosfat u mišićima za kratke, intenzivne napore. Ovaj sistem, koji je aktivan pri početku vežbi, kao i u toku npr sprints,

može da pokrije 8-12 sekundi full sprints ili 20-30 sekundi nešto sporijeg rada. Nakon toga energija mora doći iz drugog sistema. Nije potreban kiseonik za produkciju ATP u ovom sistemu. Ipak, količina kreatin fosfata (CP) je veoma mala i obezbeđuje energiju svega nekoliko sekundi.

Anaerobni glikolitički sistem - glikoliza takođe ne zahteva kiseonik za produkciju kiseonika. Razlaganje glukoze anaerobnim putem rezultuje akumulacijom laktata. Visok nivo laktata uzrokuje umor i smanjenje intenziteta vežbanja. Jednom kada se vratite u aerobni intenzitet, laktati se mogu ponovo iskoristiti kao gorivo, tako da

je važno istaći da nije u pitanju suvišni produkt.

Aerobni energetski sistem je najefikasniji od sva tri. Ovo je jedini energetski sistem koji koristi masti kao izvor energije. Masti oslobađaju ogromnu količinu energije. Jedan molekul masti donosi 460 molekula ATP-a, dok molekul glukoze obezbeđuje 36 ATP-a kada se radi o aerobnom energetskom sistemu. U aerobnom sistemu, kiseonik omogućava nastavak celog procesa dobijanja energije. Kada je povećana i ubrzana potreba za energijom (visok intenzitet vežbi) proces se odigrava bez prisustva kiseonika i ponovo stupa na snagu anaerobni sistem.

Energetski sistemi u telu ne funkcionišu potpuno odvojeno, već se vrlo često potpomažu i prepliću. Veoma je retko da je jedan u potpunosti aerobni ili anaerobni, ali je istina da jedan sistem može značajno da preovlađuje. Jedan od ciljeva treninga je da se osnaži sposobnost svakog od navedenih sistema da radi što je efikasnije moguće i da telo, što je duže moguće, dobija energiju aerobnim putem. U praksi, korišćenje pulsmetra uz funkcionalnu dijagnostiku može puno da pomogne u određivanju zona intenziteta treninga i samim tim, uključivanjem aerobnog energetskog sistema kao primarnog (trošenje skladištenih masti kao izvor energije, ne zvuči loše!)



MILJANA STANOJKO – svetski šamp

Lepota tela je odraz zdravlja. Naše telo je kuća naše duše, a zašto dozvoliti da naša duša živi u ruševini - izreka kojom počinje svaki radni dan Miljane i Slavka

Svetsko zlato i bronza samo su neka od odličja kojima su se Miljana i Slavko, srpski predstavnici na svetskim takmičenjima u fitnessu, okitili u vrlo kratkom periodu. Porazgovarali smo o njihovoj borbi za zdraviji život, edukaciji kroz koju su prošli da bi sve ovo postigli, o motivaciji za dalji napredak i budućim planovima.

Slavko je osvojio prvo mesto i titulu šampiona sveta na takmičenju u Banskjoj bistrici, dok je Miljana titulu najbolje ponela na takmičenju u Austriji:

Miljana: Takmičenja su krenula krajem septembra i ovo mi je tek bilo drugo takmičenje, a odmah sam postala apsolutna pobednica. Zatim, na takmičenju u Pančevu sam postala prvakinja države, a onda je usledila Slovačka gde sam osvojila bronzu. Sezonu sam zaokružila pobedom na Kupu Beograda.

Slavko: U Lincu sam osvojio drugo mesto, to je bilo moje prvo takmičenje posle duge pauze, gde sam se polako i vraćao u formu, zatim je usledilo takmičenje u Gracu gde sam osvojio drugo mesto u kategoriji "Mister Adonis", a u Slovačkoj sam uzio prvo mesto u kategoriji men fitness model.

Na šta sudije posebno obraćaju pažnju tokom ocenjivanja na takmičenjima?

Slavko: Na prvom mestu su skladnost i proporcionalnost tela, ženstvenost, bez jakih trbušnjaka. Jedna runda je u haljinama, druga u bikiniju, dok je kod muškaraca, naravno, jedna runda u odelima. Devojke nikako ne bi smele da imaju taj muškobanjasti izgled, mada se i takve devojke pojavljuju često na takmičenjima.

Koje je optimalno životno doba za bavljenje fitnessom?

Slavko: Što se tiče takmičenja, tu nema granica. Petar Čelik koji ima više od 60 godina je nedavno osvojio desetu svetsku šampionsku titulu. Miljana ima 23 godine, ja imam 30, tako da godine ne igraju neku bitnu ulogu. Ali fitness može da bude i odlična rekreacija bez presije

takmičenja. Što i jeste lepota ovog sporta.

Kako ste se odlučili baš za fitness?

Slavko: Uz pomoć svog oca sam napravio improvizovanu teretanu, tada su popularne bile i restrikcije struje, tako da je bilo izuzetno zanimljiva atmosfera za trening u našoj kući na tavanu. Ponekad bi i koji golub proleteo i pravio mi društvo dok radim benč. Prava "hardcore" teretana. Ali tad mislim da sam imao i najveću volju. Posle sam upoznao Petra Čelika i uz njegove savete krenuo sam da se bavim ovim sportom.

Miljana: Ja sam počela u februaru sa treningom, a pre toga sam napravila podlogu zdravom i pravilnom ishranom. Pre toga, fizički nisam bila u stanju da počnem sa ozbiljnijim vežbanjem zbog zdravstvenih problema. Ali, to su ružne uspomene i moj stari život, uz pomoć Petra Čelika i Slavka Zeca počela sam jedan sasvim nov i mnogo lepši i zdraviji život. Osećam se kao ponovo rođena. Slavko je bio odličan trener, podstakao me je da treniram. Nisam ni znala za fitness, ali gledajući njega, pozelela sam i sama da se bavim ovim sportom. Ali, tu je on i napravio odličan potez jer sam u početku trenirala jako malo, jedna serija dnevno, tako da sam iz dana u dan samo sve više i više želela da treniram, čak sam počela i da sanjam trening, na ovaj način stvorio je odličnu volju i motivaciju. Tako da sam ubrzo počela da svoje celokupne obaveze planiram prema svojim obrocima i treningu.

Često, kada razgovaramo sa devojkama, kod njih nailazimo na strah od teretane.

Većina njih se boji, da ukoliko bude počela treninge sa tegovima oblikovaće svoje telo kao bodibilderke, ali eto ti si pravi primer devojke koja svaki dan trenira u teretani, a ima fantastičnu, ženstvenu figuru:

Miljana: Da, često sam se i ja sretala sa sličnim pitanjima i otporom u društvu. Pitanja poput: "Zar ne misliš da će sad muškarci početi da se plaše tebe", "Zar se ne bojiš da ćeš postati muškobanjasta", samo su neka od onih kojima su me obasipali. Prvo, ono što je najbitnije fitness i bodibilding se ne smeju izjednačavati. U fitnessu je potrebno imati skladno telo, bez masnog tkiva, prirodnog izgleda. Zato mi i želimo da ovaj sistem našeg života promoviramo i da što više mladih ljudi uključimo kako bismo im pokazali da je zdrav način života jedini ispravan način života. Čim si zdrav, odmah mnogo bolje i izgledaš.

PANSport nam je svakako pomogao sa suplementacijom iz svoje ponude. Ishrana pred takmičenje je veoma oskudna, zato su nam dodaci i bili neophodni da bismo sprečili razgradnju mišića, prvenstveno tu su BCAA amino kiseline, najbolje za sprečavanje katabolizma mišića, zatim i Glukozamin za jačanje zglobova, kako bismo sprečili povrede, pa zatim kreatin, da bismo lakše "punili" mišiće i na kraju i Guarana da bismo imali dodatnu energiju za svakodnevne iscrpljujuće treninge.



DOVIĆ I SLAVKO ZEC

ioni u fitnessu –



Slavko: Srećem mnogo majki koje odvrćaju svoju decu od teretane. Smatram da je to sve zbog pogrešne predstave koja nam je servirana u medijima i koja nažalost dolazi sa zapada. Pre je bodibilding bio mnogo sličniji fitnessu, sada su to skroz različite kategorije, neki od tih takmičara imaju čak i do 140 kg. Po meni je sport jednako zdravlje, sklad, simetrija.

Devojke se, konačno, javljaju u sve većem broju, Miljana je odličan primer kako se upornošću, ali pre svega i pravilnom ishranom i dobro vođenim treningom dolazi do prelepo izvajanog tela.

Ustvari to i jeste poenta internet sajta na kojem radite, 3f - food, fitness, fashion?

Slavko: Da, ja kao profesionalni fotograf imam i svoju agenciju za fitness modele, tako da sam sve to objedinio. Zdrava ishrana me je uvek posebno interesovala. Po sistemu po kojem živimo i koji smo naučili od Petra Čelika, fitness i hrana bi uvek trebalo da budu u modi. Miljana i ja smo se i upoznali prilikom odabira devojaka za fotografisanje za 3f kalendare. Ovaj proces odabira devojaka je vrlo kompleksan i često se dešavalo da se prijavi i po stotinu devojaka, ali na kraju se izdvoji samo jedna. Sa Miljanom je očigledno da sam napravio odličan izbor, da radimo po dobro proverenom sistemu.

Iako ste ovako uspešni u sportu, niste zapostavili ni druge sfere života, Miljana je student Građevinskog fakulteta u Nišu...

Ljudi se uvek pitaju kako imam vremena za sve. Čovek ima vremena za sve što hoće! Samo bi trebalo da odredimo sebi cilj. Ja sam na završnoj godini fakulteta i kada odredim cilj, ja položim sve ispite u junu, pa priuštim sebi slobodnih mesec ili dva gde onda mogu da uklopim i ostale stvari.

S kojima se problemima susrećete, s obzirom na to da fitness nije jedan od najpopularnijih sportova u Srbiji?

Sigurna sam da je van Srbije situacija mnogo lakša. Ljudi su razumniji, pre svega, i više upućeni u ovaj sport. Zato nama jeste i misija da pokažemo i dokažemo lepotu ovoga čime se bavimo jer fitness obuhvata celo telo, ne samo jednu grupu mišića i upravo to je potrebno svakoj osobi na ovoj planeti, da vreme posveti sebi, svom zdravlju, svom telu, pa onda svemu ostalom. A nadam se da će kasnije doći i podrška od grada, države da se ne bi problemi sa kakvim sam se sretala, poput nabavke kupaćeg kostima za nastup, kreme koja je potrebna za slikanje i takmičenja, postati prošlost.

Koji su vaši sledeći koraci?

Želimo da dokažemo naš uspeh i u ostalim federacijama iako smo zakoračili u nekoliko, očekuje nas još izazova. Postignute uspehe moramo da potvrdimo i u narednoj takmičarskoj sezoni. Tako da, sledeći korak je nastavak sa ovim oporanim šampionskim receptom.



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.

AMINO 5600



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

» **proizvedene iz visokokvalitetnog proteina surutke**

SCITEC NUTRITION™



Preporučeno iz

KOENZIM Q-10

Prirodni antioksidant za energiju, vitalnost i zdravlje srca

Šta je CoQ-10?

Koenzim Q-10 je prirodni antioksidant koji se sintetizira u telu i nalazi se u hrani, a dostupan je i kao suplement. Uopšteno, koenzimi podržavaju enzime u njihovim različitim biohemijskim funkcijama. Koenzim Q-10 je učesnik u lancu metaboličkih hemijskih reakcija uključenih u proizvodnju energije unutar ćelije. Nalazi se u svakoj ćeliji tela, ali je prisutan u većim količinama u organima kao što su bubrezi, jetra i srce. Višestruke studije ukazuju na mnogobrojne dobrobiti CoQ-10, a najviše njih je vezano za korišćenje kiseonika i proizvodnju energije, posebno u ćelijama srčanog mišića. Pored toga što ima važnu funkciju u energetskom metabolizmu ćelije, kao jak antioksidant, koenzim Q-10 povoljno utiče na imunološki sistem, a istraživanja ukazuju i na mogućnost prevencije raznih oblika raka.

Dokazano dejstvo

Nakon što je 50-ih godina prošlog veka identifikovan CoQ-10, sredinom 60-ih godina prošlog veka počinje da se koristi u Japanu prilikom terapije nekih srčanih oboljenja. 1978. Peter Mitchell dobija Nobelovu nagradu na temu energetskog prenosa u biološkim sistemima, čime je ujedno potvrđena uloga CoQ-10 u prenosu energije.

Zbog čega je bitan?

Koenzim Q-10 je esencijalna, vitaminu slična supstanca rastvorljiva u mastima. Srce, jetra, bubrezi i pankreas su organi koji ga sadrže u najvećoj koncentraciji. Q-10 omogućuje nastanak energije u ćelijama tih organa, pa njihova sposobnost da obavljaju svoje fiziološke zadatke zavisi o dovoljnoj količini CoQ-10. Starenjem telo gubi sposobnost sinteze potrebnih količina CoQ-10, a prema nekim saznanjima proizvodnja se smanjuje za čak 80%. Koenzim Q-10 je bitan za zdravlje srca iz više razloga - pomaže održanju normalnog LDL holesterola, cirkulaciji, i podržava optimalnu funkciju srčanog mišića. Dodatno, CoQ-10 igra ulogu u smanjenju broja i učestalosti migrena, i poboljšanju pokretljivosti spermatozoida kod muškaraca.

CoQ-10 se danas često primenjuje u terapiji sindroma hroničnog umora koji bi se mogao okarakterisati čestim osećajem umora nepreciziranog porekla, koji nije uzrokovan fizičkim naporom i ne prestaje u mirovanju. Suplementacija CoQ-10 omogućuje adekvatnu proizvodnju ATP-a, a time i stvaranje dovoljne količine energije te se u ovom stanju preporučuje njegovo dodatno uzimanje. Uzimanje CoQ-10 danas se često savetuje i kod srčanih oboljenja. Njegov dodatak standardnoj terapiji može poboljšati zdravlje srca, povećati fizičku sposobnost, poboljšati kvalitet života.

Koji su znaci nedostatka?

Studije rađene jednako na ljudima i životinjama ukazuju da širok spektar bolesti može dovesti do sniženih nivoa CoQ-10 u organizmu. S obzirom na to da se Q-10 nalazi u visokoj koncentraciji u mišićnim ćelijama, nedostatak je vezan za kardiovaskularne probleme poput angine, aritmije, drugih srčanih problema i visokog krvnog pritiska. Problemi sa regulacijom šećera u krvi, zdravljem desni - takođe su povezani sa deficitom Q-10. Određeni lekovi, takođe, mogu smanjiti količinu Q-10 u organizmu.



Kako osigurati dovoljnu količinu CoQ-10?

Q-10 se nalazi u hrani kao što su meso, riba, ulja iz soje, susama, repice i dr. Do određene starosne granice, ukoliko se čovek pravilno i raznovrsno hrani svoje dnevne potrebe za koenzimom Q-10 će podmiriti iz hrane i sopstvene proizvodnje u jetri. Međutim, jednolična ishrana, izloženost stresu, razne bolesti i duži životni vek stvaraju potrebu za dopunom tog koenzima u svakodnevnoj ishrani. Danas je, naime, pouzdano utvrđeno da se koncentracija koenzima Q-10 u ćelijama sa starošću smanjuje. Kod 40-godišnjaka umanjena je za oko 30 %, a kod osoba starijih od 60 godina čak i do 60 % u odnosu na 20-godišnjake. Stres i infekcije takođe smanjuju njegovu količinu u organizmu. Manjak CoQ-10 u organizmu na jednostavan način se može nadoknaditi uzimanjem suplemenata koji sadrže CoQ-10.

Koenzim Q-10 pomaže i sportistima

Pozitivno delovanje koenzima Q-10 do punog izražaja dolazi kod sportista opterećenih svakodnevnim iscrpljujućim treninzima. Eksperimenti u istraživanju koje je sprovedeno u Bolonji (Italija) pokazali su obećavajuće rezultate, naime dobro utrenirani trkači istrčali su dugu trku do potpunog iscrpljenja. Sledećih 7 nedelja primali su 100 mg koenzima Q-10, a neki od njih placebo. Kada su ponovno testirani, utvrđeno je da grupa koja je dobijala koenzim Q-10 ima potencijal trčanja veći za 12 % i izdržljivost veću za 8 % u odnosu na kontrolnu grupu. Koenzim Q-10 pokazao je pozitivne rezultate kod tzv. sindroma hroničnog umora (*fatigue syndrome*).

Suplementacija koenzimom Q-10

Ne postoji precizno određena dnevna preporučena doza ovog koenzima. Uglavnom se pominju preventivne doze od 30 do 50 mg CoQ-10 dnevno. U ponudi Pansport-a nalazi se koenzim Q-10 firme Natrol, u dozama 30, 50 ili 100 mg (sa postepenim otpuštanjem). Natrol je kalifornijska firma koja proizvodi preparate na bazi lekovitog bilja i svoju proizvodnju vrši pod pečatom The National Nutritional Foods Association (NNFA) kao znak kontrolisanog kvaliteta. NATROL Inc. je član svih većih svetskih organizacija koje vrše edukaciju i kontrolu kvaliteta dodataka ishrani.



**SUPER
PONUDA
1790 RSD**

**SUPER
PONUDA
2390 RSD**

**SUPER
PONUDA
2290 RSD**



Ultra Loss Shake - ZAMENA ZA OBROK ZA DAME KOJE BRINU O SVOM IZGLEDU

Ultra Loss Shake je savršena zamena za obrok. Ima visok sadržaj proteina, čak 50 %, što je više od sadržaja proteina u većini drugih zamena za obrok. U vreme dijeta organizmu bi trebalo da obezbedite sve hranljive materije za normalno funkcionisanje. Ultra loss shake, pored visokog procenta proteina u svom sadržaju, sadrži i ugljene hidrate iz kvalitetnih izvora, minerale, vitamine, dijetetska vlakna i supstance za sagorevanje masti, što ga čini kompletnom zamenom za obrok. Praktičan je i možete da ga ponesete sa sobom svugde, pa svom organizmu možete obezbediti kvalitetne hranljive materije u svakom trenutku.



U ponudi možete pronaći Ultra loss shake u pakovanju od 500 g - ekonomično pakovanje za spremanje vašeg šejka kod kuće, ili u kesicama - jedna kesica sadrži 30 g ultra loss shake-a što predstavlja jednu zamenu za obrok. Za ovako praktično pakovanje uvek ćete naći mesta u svojoj torbi i u svakom momentu ćete biti u prilici da sebi priuštite odličan, kvalitetan i zdrav obrok.



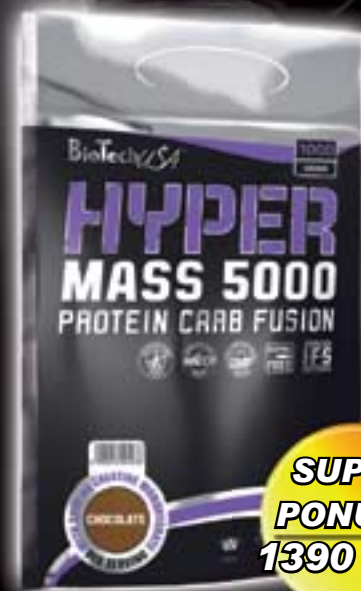
Ultra loss shake dolazi u tri fantastična ukusa (crna-čokolada, lešnik, jagoda-vanila). Time ćete dobiti ne samo kvalitetnu zamenu za obrok, već ćete uživati i u fantastičnom ukusu. Jednu mericu Ultra loss shake-a rastvorite sa 300 ml vode ako ste na rigoroznijoj dijeti ili sa mlekom (ako niste) i popite ga nakon treninga ili uveče kao zamenu za večeru. Na ovaj način vaše telo biće obezbeđeno svim neophodnim nutrijentima, ali ipak ne zaboravite da bi Ultra loss shake trebalo koristiti isključivo u situacijama kada nemate vremena da spremite kvalitetan obrok, u žurbi ste ili vam je preko neophodan međuobrok. Ovo je bitno napomenuti jer ništa ne može u potpunosti zameniti hranu, tako da ga koristite prvenstveno kao dodatak dobro izbalansiranoj ishrani.

270 RSD

U Biotech-ovoj liniji proizvoda možete pronaći i Pink Fit šejker koji je zbog svog elegantnog dizajna i kombinacije nežno-roze i bele boje, namenjen isključivo ženama, jer svaka dama želi da izgleda dobro u svakom momentu, pa zašto ne i tokom treninga. Šejker ima i mrežicu, pomoću koje se praškasti proizvod može bolje razmutiti, a ovo napominjem jer svi koji su mučali svoje šejkove bez mrežice znaju koliko puta su ostale grudvice i onda ukus jednostavno nije toliko dobar.

2120 RSD

140 RSD



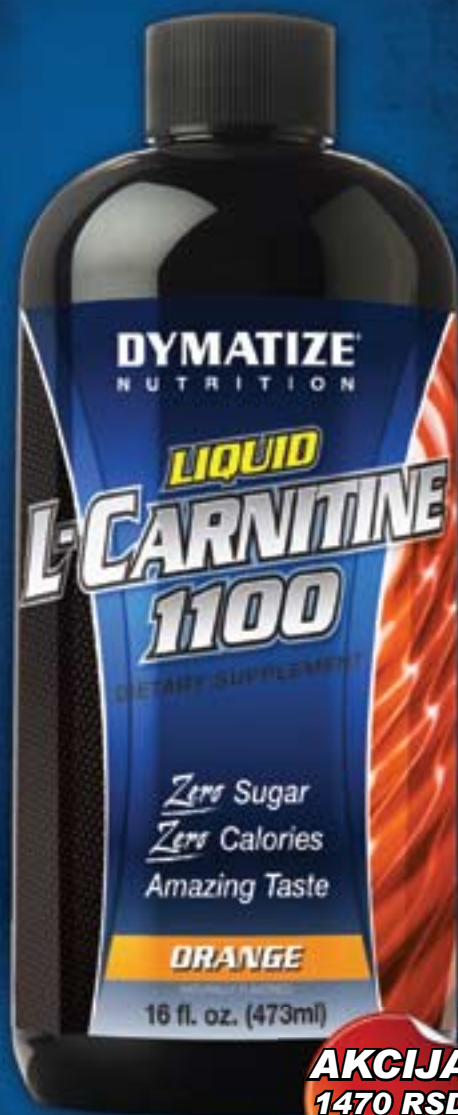
**SUPER
PONUDA
1390 RSD**

- » Kompleksni preparat za povećanje telesne mase
- » 75% ugljenih hidrata, protein iz surutke i dodatak kreatina

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.

L-Carnitine 1100

- » Pospešuje razgradnju masti i njihovo pretvaranje u energiju
- » Posebno delotvoran pre aerobnog (kardio) treninga
- » U tečnoj formi za bržu apsorpciju



AKCIJA
1470 RSD

Stara cena: 1880 RSD
UŠTEDA: 410 RSD

Ukus:
narandža

DYMATIZE
NUTRITION

Preporučeno

BioTech NITRO GOLD PRO



Proteini su makroelementi koji čine 18 - 20 % odnosno većinu suve materije našeg organizma. Oni su najvažniji građivni element krvi, kože, mišića i unutrašnjih organa. Proteiniobezbeđuju rast i obnovu ćelije, katalizuju mnoge biohemijske reakcije, održavaju kiselobaznu ravnotežu, omogućavaju održavanje pH krvi u fiziološkim granicama, vrše detoksikaciju organizma. Proteini su građivne materije jer predstavljaju strukturnu komponentu tela i ulaze u

sastav hormona, plazma proteina, antitela, vitamina, kosti, zuba, hemoglobina, mišića. Pošto organizam nije u stanju da sintetizuje sve potrebne amino kiseline, ni da skladišti proteine, neophodno je njihovo svakodnevno unošenje u organizam.

Biotech-ov Nitro Gold Pro je vrhunska proteinska mešavina, kombinovana od pažljivo biranih materija, specijalno dizajniranih da ubrza oporavak od teških i napornih treninga. On sadrži Protein Fusion- proteinski blend iz čak osam različitih proteinskih izvora. Zbog različitog vremena apsorpcije, brzoapsorbujući proteini iz njega su važni jer otpuštaju amino kiseline u krvotok već nakon nekoliko minuta, a sporoapsorbujući hrane mišiće i naredna četiri sata. Brzoapsorbujući proteini izolat proteina surutke i koncentrat, enzime hidroizolata proteina surutke, izolat proteina mleka, micelarni kazein, peptide iz surutke, glutamin peptide, L leucin, L izoleucin, L valin i sporobasorbujući, glutamin kalcijum kazeinat, belančevine. Ovaj protein takođe sadrži i digestivne enzime i probiotike važne za bržu i potpunu apsorpciju. Nitro Gold Pro sadrži dodatak BCAA, glutamina i kreatina. Osam grama BCAA sa 2:1:1 odnos leucina: izoleucina: valina. Sadrži 10 g glutamina jedne od najvažnijih amino kiselina za izgradnju i oporavak mišića. Zatim 2 g pH kreatina, koji zbog povećane pH vrednosti ima efekat kao cela doza kreatin monohidrata ali bez stvaranja kreatinske nadutosti i grčeva u stomaku. Nitro Gold Pro se svrstava u grupu proizvoda pogodnih za sportiste na dijeti, tako i za one koji pokušavaju da povećaju mišićnu masu. Svaka merica sadrži 23 grama čistog proteina- smeše proteina surutke, jedinstvenog matriksa ultrafiltriranog izolata proteina surutke, koncentrata surutke i glutamina. Prijatnog je ukusa, proizveden je bez aditiva i sadrži nizak nivo ugljenih hidrata i masti zbog čega se lakše apsorbuje. Preporučena upotreba ovog proizvoda je 30 g proteina sa 250 ml vode ili nemasnog mleka. Pije se odmah jedna porcija nakon treninga, a druga između obroka. U danima kada se ne trenira, preporučuje se uzimati jednu porciju ujutru nakon sna i jednu porciju uveče pred spavanje. Pansport u ponudi ima lep izbor ukusa: čokolada kokos, čokolada krem puter, jagoda banana i čokolada karamela.

Nitro Gold protein takođe možete nabaviti u kesicama koje sadrže 28 grama ove proteinske smeše. U jednoj kesici nalazi se 20,7 grama proteina, nizak sadržaj ugljenih hidrata i masti. Kesice su praktične i pružaju vam mogućnost da u svakom trenutku gde god krenete obezbedite sebi neophodnu dozu proteina. Uživajte u Nitro Gold proteinima i njihovim ukusima i obezbedite svojim mišićima kvalitetan protein.



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.



DYMATIZE

XPAND 2X

Šampionski NO rektor za šampionsku mišićnu pumpu



Od kako su se NO reaktori pojavili kod nas, za veoma kratko vreme stekli su veliku popularnost jer zaista u minimalnom mogućem roku od momenta kada ih popijete počinju da deluju i to je jedan od ključnih faktora zašto ovi suplementi imaju ovako veliki broj konzumenata.

Iako se NO reaktori međusobno razlikuju po svom sastavu, cilj im je uglavnom isti, a to je mišićna pumpa, snaga i kod onih kompleksnijih reaktora mentalni fokus, što uglavnom najviše privlači ljubitelje ovih suplemenata.

Na našem tržištu ih ima zaista mnogo u ponudi i oni pretežno variraju

od onih slabijih koji ne sadrže stimulanse iz izvora kofeina i one koji ih imaju na zavidnom nivou i u kombinaciji sa zelenim čajem i ostalim dodacima koje deluju na mentalni fokus, snagu i izdržljivost. Pa ipak, koliko god oni delovali privlačno mora

se voditi računa prilikom odabira reaktora i uopšte njihovog uzimanja jer oni ipak nisu za svakoga, pogotovo ukoliko imate zdravstvenih problema, a tu prvenstveno mislim na problem sa povišenim krvnim pritiskom. Isto tako, ako ih probate, a imate vrtoglavice, zujanje u ušima, muti vam se pogled... to je samo jedan od pokazatelja da reaktor je isuviše jak i da bi trebalo da smanjite dozu. Zato, ja preporučujem oduvek, da se krene sa nekim slabijim reaktorima i to sa pola doze kako bi videli reakciju vašeg organizma jer ipak je zdravlje na prvome mestu, a kasnije će biti vremena za povećavanje doza kao i prelazak na jače reaktore.

U nastavku teksta opisaću NO reaktor koji zaista zasluhuje pažnju i reći hvala jer ima dokazan kvalitet. Reč je o suplementu proizvođača Dymatize Nutrition i to Xpand 2X. A šta radi ovaj reaktor i koje su njegove karakteristike? Kao prvo i osnovno pojačava mišićnu pumpu, daje energiju i snagu, poboljšava performanse treninga. Ove stavke su prisutne kod svakog reaktora, ali je kod ovoga posebno povedeno računa i o još nekim bitnim stvarima, a to je odnos bcaa amino kiseline za zaštitu mišića. Bitnije karakteristike ovoga reaktora su:

VASO-XPAND, zaštićena matrica za povećanje mišićne pumpe, obavlja primarnu ulogu NO reaktora - povećava vazodilataciju (širenje krvnih sudova) i pojačava mišićnu pumpu. Ovo je inače i glavni razlog zašto se vežbači, a pogotovo oni mlađi odlučuju za njih jer deluju brzo i dok deluju osećaju se veliki i jaki baš zbog te pumpe koju reaktor daje. U sastavu Xpand 2x su i amino kiseline razgranatog lanca (BCAA) u idealnoj razmeri (2:1:1) koje obezbeđuju brži oporavak posle napornih treninga, i sprečavaju razgradnju teško stečenih mišića a ovo je od izuzetne važnosti jer džaba vama trenutna pumpa i snaga



ukoliko nema šta da se ugrađuje u vaše mišiće a ovde je upravo to prisutno i to je još jedna stvar što ovaj proizvod čini odličnim. FOCUS-XPAND - Kompleks za mišiće i poboljšanje fokusa. Kofein je definitivno stvar na koju bi trebalo obratiti pažnju jer ukoliko se pretera može prouzrokovati probleme sa zdravljem. MYO-XPAND - Mešavina za izgradnju mišića, obezbeđuje mišićima nutrijente neophodne za njihovu bržu izgradnju. Dodatak vitamina u ovom ekstremnom NO reaktoru ima zadatak da ojača imuni sistem vežbača i da poboljša njihovo opšte zdravlje. Kada znamo da je život takav da svako od nas ima mnogo obaveza, stalno je neka jurnjava, škola, fakultet, posao i zbrka posle koje ste umorni i kako onda da trening bude uspešan? Jako teško ili bolje reći nikako. Ali Xpand 2X je tu da vam pomogne, naravno ni on nije svemoćan ali nekada verujte mi učiniće nemoguće. Preporučujem jednu mericu 30 min pre treninga na prazan stomak sa vodom. Ali njegova uloga nije samo da vam daje volju za vežbanjem i fokus. On vam daje mišićnu pumpu i snagu tokom treninga jer širi krvne sudove i dovodi više krvi i hranljivih materija baš u onaj mišić koji tada trenirate. Ako vam je i to malo onda znajte da će vam povećati snagu i izdržljivost. Ali njegova glavna funkcija je da hranljive materije u što kraćem roku unese u vaše gladne mišiće. Jedino, ako sve ovo uklopite garantujem imaćete rezultate. Pa ipak, na kraju bi trebalo svako da zna da su NO suplementi koji nisu za svakoga i da bi trebalo isključivo da ih uzimaju zdrave osobe i

nikako da se preteruje sa dozama jer imaju dosta stimulanse u sebi. Kada primetite da vas slabije ili uopšte ne radi onda napravite pauzu sa korišćenjem oko dve nedelje pa nastavite opet sa korišćenjem i bićete zadovoljni.

Ja na primer ako se spremam za takmičenja i imam po dva treninga dnevno onda pre svakog uzmem po jednu dozu Xpanda, ali tu je minimalno razmak po

šest sati. Najbolje je uvek držati se pravila, lepo vežbati, uzimati suplemente, dobro se hraniti i verujte mi rezultati će sigurno doći. Moje dosadašnje iskustvo definitivno govori da bez suplemenata kao što su Xpand 2X ne mogu zamisliti trening pogotovo ne onda kada želim maksimalan trening

gde nema granica. Uz njega sam oborio sve moguće rekorde i dostigao fantastične rezultate, a uveren sam to može svako od vas bez obzira na vežbačko iskustvo. Na

samom početku važno je imati detaljan plan i tačno znati šta želite a suplement kao što je Xpand 2X će tu definitivno pomoći samo polako bez preterane žurbe sa doziranjima jer još jednom napominjem da je zdravlje ipak na prvom mestu i zato samo polako i na duže staze doći će i rezultati.



**SUPER
PONUDA
4290 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 raznovrsnog ishrani.



**SUPER
PONUDA
4490 RSD**

**SUPER
PONUDA
150 RSD**

TANITA VAGE, JER SAMO PRAVE BROJKE SU VAŽNE

Napravili ste kompletan program ishrane. Jedete zdravu i niskokaloričnu hranu. Pijete dovoljno vode. Uzimate kvalitetnu suplementaciju. Treening je postao vaša svakodnevna rutina. Ne samo da vam farmerice odlično stoje već vam je i ten postao sjajniji, poboljšalo vam se raspoloženje, a komplimenti pršte na svakom koraku. Pre dva meseca, kada ste odlučili da život uzmete u svoje ruke i počnete da tretirate svoje telo sa poštovanjem i ulažete u svoj izgled obećali ste sami sebi da nećete opsesivno stajati na vagu svako jutro. Zacrtili ste cilj i Ali, onaj mali crv radoznalosti jedno jutro vas je naterao i hteli ste da se pohvalite koliko je to u kilogramima vaš izgled postao bolji. I onda šok. Dva kilograma. Samo dva kilograma za toliko truda. I odmah su vam one iste farmerice malo uže i odmah se motivacija spušta i odmah vam onaj kolač u kasnim večernjim časovima postaje sasvim prihvatljiva varijanta.



2700 RSD

pridržavate ga se.

U čemu je problem?

Problem je brojci koja vaša vaga pokazuje. Brojci koja će vam, pouzdano pokazati koliko tačno imate kilograma, ali, telesna težina nije uvek masno tkivo. Sa druge strane, ta brojka vam neće reći koliko imate procenata mišića, koliko masti, ta brojka vam neće reći da li je vaš organizam dovoljno hidriran. A kada vodite zdrav život i kada stremite uspehu i poboljšanju svoje telesne kondicije i izgleda onda su vam ove informacije neophodne.

Zašto?

Koliko ste puta čuli rečenicu neke devojke: "Neću da dižem tegove, jer neću da se "nabildujem"!" Greška! Vežbe sa tegovima doneće toliko benefita vašem organizmu, ali i izgledu da nećete moći da verujete. Kada povećate procenat mišića naspram telesnih masti mršavljenje

će biti umnogome olakšano. Koliko ste samo puta videli devojku koja odlično izgleda u pažljivo odabranoj garderobi, ali na plaži njeno telo jednostavno nije privlačno. A da, ta devojka ima manje kilograma od vas!!

E zato će Tanita vage rešiti vašu svaku nedoumicu i pokaže prave brojke. Prostim podešavanjima kada unesete sve neophodne informacije videćete koliko ste napredovali. Da li ste povećali procenat mišićne mase, da li vam se smanjuje procenat masti, da li je neophodno da pojačate hidrataciju organizma. Tek tada, moći ćete realno da sagledate svaki aspekt svog napretka ili stagnacije i da isplanirate dalji trening, ishranu i suplementaciju.

Japanska kompanija Tanita lider je na tržištu u proizvodnji preciznih elektronskih vaga. Tačnost, pouzdanost, preciznost osnovne su karakteristike njihovog rada. Tanita vagu već koriste lekari, profesionalni sportski timovi, fitnes klubovi i personalni treneri. I sigurno je da vam garantuje najviši kvalitet među proizvodima na tržištu.

12000 RSD



TWINLAB POWER FUEL - energični suplement za energične treninge

NO reaktori su dodaci ishrani koji će vam obezbediti bolju mišićnu pumpu, bolji mentalni fokus i bolje performanse, a na umor ćete sigurno zaboraviti. Ozbiljni sportisti koji se na svakom treningu trude da pomere svoje granice izdržljivosti ne mogu da zamisle svoj dan bez kvalitetnog NO reaktora. Suština Power Fuel-a je Formula 52™. Ova formula se sastoji od mešavine azotoksida, koji stimuliše prokrvljenost mišića i beta-alanina, kofeina i taurina, koji pomažu povećanje performansi i poboljšanje fokusa. Power Fuel uzmete od 30 do 45 minuta pre početka treninga na prazan stomak i to tako što ćete jednu do dve merice razmutiti sa 3-4 dl hladne vode.



**AKCIJA
3850 RSD**

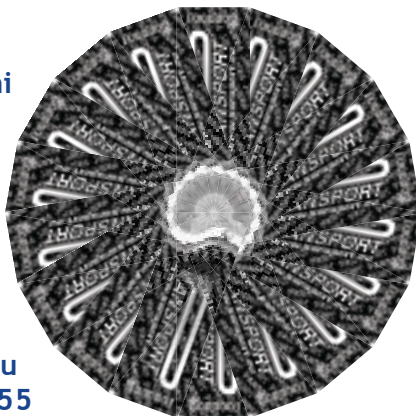
Stara cena: 4790 RSD
UŠTEDA: 940 RSD

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

PANSport HOLOGRAM

- GARANT POUZDANOSTI, KVALITETA I ISPRAVNOSTI

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. Ako vam neko ponudi proizvod sa Pansport deklaracijom, bez holograma, molimo Vas da nas informišete na info@pansport.eu ili na broj telefona 021/820-555



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 koje 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. Ako vam neko ponudi proizvod sa Pansport deklaracijom, bez holograma, molimo Vas da nas informišete na info@pansport.eu ili na broj telefona 021/820-555

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.

Ko još koristi hologram?

Mnoge marketinške agencije su se odlučile na korišćenje holograma kako bi poboljšali dizajn reklamnih materijala. Ipak, najpoznatiji korisnici holograma u bezbednosne svrhe su vlade različitih zemalja koje zvanična dokumenta poput pasoša, ličnih karti ili vozačkih dozvola štite od falsifikovanja baš ugrađivanjem holograma. Takođe, i mnoge eminentne banke su uvidele značaj holografije i koriste ga na elektronskim karticama. Naučnici se i dalje trude da još više unaprede upotrebe holografije, pa tako razvijaju mogućnost gledanja televizije u tri dimenzije ili komunikacije u virtualnoj realnosti.

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 (fleašica)
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



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

Kinoa



Poznata kao "zlatno Inka", "superžitarica budućnosti" ili čak "majka zrno", u poslednjih nekoliko godina kinoa se polako vraća u našu ishranu čime dokazujemo da smo počeli da cenimo mudrost starih Inka poštujući hranu koja nudi niz zdravstvenih prednosti. Iako

tehnički pripada bilju sa zelenim listovima, poput spanaća i blitve na koje podseća, kinoa je često svrstana i posmatrana kao žitarica zbog načina na koji se gaji i priprema.

Da je zlata vredna po naše zdravlje potvrđuju njen sastav i nutrijenti koje sadrži. Zbog svog neobičnog sastava i izuzetne ravnoteže između ulja, proteina i masti, kinoa je odličan primer "funkcionalne hrane" koja ima za cilj smanjenje rizika od raznih bolesti. Funkcionalne osobine daju joj minerali, vitamini, masne kiseline (omega 6) i antioksidansi koji mogu biti snažan doprinos ishrani, posebno u zaštiti ćelijske membrane, sa dokazano dobrim rezultatima u moždanim neuronskim funkcijama. Više od bilo koje žitarice sadrži kalcijum, vitamin B2, vitamin E, fosfor, magnezijum, kalijum, gvožđe, bakar, mangan i cink.

Bogatstvo magnezijumom i riboflavinom (vitaminom B2) je višestruko značajno u prevenciji i olakšanju migrenoznih glavobolja, jer magnezijum učestvuje u dilataciji (širenju) krvnih sudova, što su dokazale i brojne studije u kojima su ispitanici prijavili znatno olakšanje i manji broj glavobolja. Riboflavin koji promovira ćelijsku proizvodnju energije ima pozitivan efekat na energetski status i metabolizam moždanih i mišićnih ćelija, što dodatno prevenira napade migrene. Prisustvo magnezijuma ovu namirnicu čini pogodnom za ishranu osoba sa povišenim pritiskom, aritmijama i ishemijskom bolesti srca. Takođe, dobar je izvor gvožđa i fosfora i zato se preporučuje u dijetama za lečenje anemije.

Kinoa obezbeđuje skoro polovinu dnevnih potreba za manganom i predstavlja dobar izvor bakra i cinka. Ovi minerali su neophodni za sintezu superoksid dismutaze (SOD), enzima koji eliminiše slobodne radikale u organizmu. To ne samo da usporava efekte starenja, već može da pomogne u eliminaciji ćelija raka. U velikoj količini sadrži fitonutrijente kvercetin i kemferol, a u poslednje vreme posebna pažnja se obraća na lignine - enterolakton, za koji se veruje da ima protektivno dejstvo za karcinom dojke i druge hormon zavisne karcinome. Pored njih, i dobar udeo antizapaljenskih nutrijenata je od značaja u promociji rasta i reparacije tkiva u borbi protiv raznih infekcija i bolesti.

Ovo seme - kao zrno ima svojstva prebiotika, jer poboljšava sastav korisnih bakterija u digestivnom traktu. Budući da se lako vari, organizam veoma lako može iskoristiti vitamine i minerale koje sadrži jer u sastavu ima dva puta više vlakana od drugih žitarica. Vlakna promoviraju održavanje zdravlja debelog creva, sprečavaju formiranje kamena u žuči, snižavaju holesterol, a takođe se savetuju kao sastavni deo ishrane u procesu mršavljenja.

Folati i vitamin B u kinoi mogu povećati sposobnost jetre da eliminiše toksine te se preporučuje u ishrani osobama koje su pod rizikom za nastanak karcinoma

i povišenog pritiska. Jedna od studija bavila se upotrebom vlakana u ishrani žena u Velikoj Britaniji (UK Women's Cohort Study), gde je, nakon analize 35 972 žena utvrđeno da ishrana koja uključuje namirnice bogate vlaknima (30 g dnevno) obezbeđuje adekvatnu zaštitu ženama u reproduktivnom periodu, smanjujući rizik za nastanak karcinoma dojke na pola. Istraživanje je objavljeno u *International Journal of Epidemiology*, 2007. godine.

Ovim sa rizikom inače se savetuju žitarice od celog zrna u ishrani, što može biti problem za one koji imaju celijakiju ili neki od oblika preosetljivosti na gluten. Kinoa ne sadrži gluten pa se može koristiti bez problema.

Za razliku od drugih žitarica, kinoa ima nizak glikemijski indeks zbog svog hemijskog sastava i količine vlakana, pa je odličan izbor za ishranu osoba sa dijabetesom jer ne dovodi do naglog porasta nivoa šećera u krvi, a pruža trajan osećaj sitosti.

Na kraju, ali ne najmanje važna je odlika kinoe koju treba posebno istaći - sadržaj amino kiselina zbog kojih je prepoznata kao kompletna namirnica. Kinoa je, pored soje, jedina biljka koja sadrži svih 9 esencijalnih amino kiselina dok ostale žitarice sadrže uglavnom do tri najviše. Posebno se odlikuje bogatstvom lizina, koji je neophodan u izgradnji i reparaciji tkiva, ali i bogatstvom valina, leucina i izoleucina koje čine BCAA (Branched Chain Amino Acids), amino kiseline razgranatog lanca i metabolišu se u mišićima češće nego u jetri. Neobično je i prisustvo proteina albumina u sastavu kinoe, koji se još nalazi u belancima. Ovo su razlozi preporuke kinoe sportistima, posebno vegetarijancima koji u ishrani izbegavaju proizvode životinjskog porekla.

Najčešće se koristi za doručak, u kombinaciji sa voćem, orasima, povrćem, mada može biti dodatak salati u toku ručka ili večere, a priprema se brzo i jednostavno, poput pirinča. Najveći problem u uvođenju kinoe u redovnu ishranu može biti njena cena koja je obično tri puta viša od cene većine žitarica. Nadamo se da će nam u skorije vreme svima i što češće biti dostupna.

Literatura korišćena u izradi teksta:

1: Vega-Gálvez A, Miranda M, Vergara J, Uribe E, Puente L, Martínez EA. Nutrition facts and functional potential of quinoa (*Chenopodium quinoa* willd.), an ancient Andean grain: a review. *J Sci Food Agric*. 2010 Dec;90(15):2541-7.

2: Abugoch LE, Romero N, Tapia CA, Silva J, Rivera M. Study of some physicochemical and functional properties of quinoa (*Chenopodium quinoa* willd) protein isolates. *J Agric Food Chem*. 2008 Jun 25;56(12):4745-50.

3: Gawlik-Dziki U, Świeca M, Sułkowski M, Dziki D, Baraniak B, Czyż J. Antioxidant and anticancer activities of *Chenopodium quinoa* leaves extracts - in vitro study. *Food Chem Toxicol*. 2013 Jul;57:154-60.

4: Dixit AA, Azar KM, Gardner CD, Palaniappan LP. Incorporation of whole, ancient grains into a modern Asian Indian diet to reduce the burden of chronic disease. *Nutr Rev*. 2011 Aug;69(8):479-88.



SHOCK WAVE TERAPIJA



glasen prasak, koji može dovesti do trešnja ili čak pucanja stakla na prozoru. Trenutno su vidljiva dva različita mehanizma delovanja udarnih talasa. Udarni talas karakteriše se velikim pozitivnim pritiskom, vremenom uspona ispod 10 ns i negativnom komponentom. Pozitivni pritisak i kratki uspon odgovorni su za direktni efekat, dok je negativni talas zadužen za kavitaciju, tj. stvaranje rupa iza talasa.

Kako deluje shock wave terapija?

Udarni talasi mogu da razbijaju bubrežne kamence, saniraju pseudoartroze (nepravilno zarastanje preloma) i hronična stanja na mekim tkivima. Istraživanja su pokazala da udarni talasi vrše stimulaciju zarastanja koštanih preloma, ubrzavaju metabolizam tkiva, protok krvi, neovaskularizaciju na spojevima tetiva i kostiju. Rezultati istraživanja su pokazali da nema značajnijih promena na zdravoj kosti pod uticajem udarnih talasa. Kasniji eksperimenti na životinjama ukazali su potencijal udarnih talasa u procesu zarastanja kostiju.

Početkom devedesetih objavljeni su prvi rezultati o primeni udarnog talasa na tendinitis calcarea (petni trn). Dalja istraživanja dovela su do terapijskih protokola za lateralni epikondilitis (teniski lakat) i plantarni fascitis sa uspehom između 70 % i 80 %. Zbog odličnih rezultata terapije udarnim talasima u lečenju sindroma preopterećenja sistema za kretanje, proizvedena je nova generacija aparata za ovu metodu lečenja.



Terapija udarnim talasima (shock wave) u ortopediji je prilično nova metoda lečenja. U poslednjih nekoliko godina razvoj ove terapije je veoma intenzivan, a ova vrsta terapije je postala široko prihvaćena metoda. Posebno dobri rezultati se pokazuju u oblasti lečenja sindroma prenaprezanja, posebno upale pripoja tetiva i mišića (entezitis - entezopatije). Ova vrsta povreda se leči prilično teško standardnim metodama, a problemi mogu biti često uporni i lečenje za sportistu, nažalost, dosta dugo. Terapija udarnim talasima daje novu realnost u lečenju ovih problema...

Prednosti shock wave terapije je izbegavanje operacije, sigurnost i efikasnost. Lečenje bez operacije značajno skraćuje opravak sportiste, izbegavaju se



moguće komplikacije i olakšava rehabilitaciju i povratak na teren.

Šta je udarni talas?

Udarni talasi predstavljaju zvučne talase - udar groma, eksplozija ili aplauz tipični su primeri udarnih talasa. Preko udarnih talasa energija može biti prenesena na velike udaljenosti. Avion koji probija zvučni zid, uzrokuje vrlo

mišićnog sistema - tetiva, pripoja tetiva, kalcifikata. Ova oboljenja predstavljaju veliki problem u sportu, njihovo lečenje često traje mesecima, sportistu izbacuju iz programa treninga za određeni period, a nekada i dovode do prekida sportske karijere. Shock wave terapija leči:

- bolno rame - tendinopatije rotatora ramena (sa kalcifikacijama)
- bol pete - tendinopatija ahilove tetive
- skakačko koleno - entezopatija patelnog ligamenta
- teniski lakat - lateralni epikondilitis
- petni trn
- kalcifikati mišića
- miogeloze ramenog pojasa i leđa
- pseudoartroze (nepravilno zarastanje kosti)
- trigger tačke - bolna stanja mišića
- smrznuto rame
- istegnuća mišića

Šta se leči shock wave terapijom?

Osnovno je lečenje bolesti po tipu sindroma prenaprezanja



BOLI LI VAS DOVOLJNO?

USTANITE I POKRENITE SE!

Svako od nas je do sada upoznao stotine, ako ne i hiljade osoba. I, baš kao i vi, ni ja do sada nisam sreo nekoga ko nije rekao kako želi da popravi neke oblasti života. U stvari, velika većina ljudi spremno priznaje da zaista mrzi određene životne okolnosti u kojima se nalazi. U poslu kojim se bavim, svakodnevno sam svedok nezadovoljstvima i frustracijama kako fizičkim izgledom tako i odsustvom mentalne čvrstine, kao i nebrojenim konstatacijama o postojanju želje da se stvari usmere u pravcu promena. Ali, nakon iole ozbiljnijeg razmatranja, a naročito nakon suočavanja osoba sa neposrednim akcijama (intenzivim treningom, disciplinovanim režimom ishrane, promenama u organizaciji života i eliminisanju negativnih uticaja okruženja) otkrio bih da isti ti ljudi u suštini nisu spremni da preduzmu bilo šta kako bi promene i ostvarili. Izgleda kako je za većinu dovoljno dobro da samo sede i lamentiraju nad sopstvenim bolom, ozlojeđenošću i potištenošću.

Kako godine odmiču, broj ljudi koje srećem, a ponašaju se u skladu sa pomenutim šablonom - govore kako žele promene, ali ne čine ništa da ih i ostvare je sve veći. To me uvek podseti na priču koju sam čuo na jednom gradilištu dok sam, još kao student, tokom letnjeg raspusta dopunjavao sopstveni uvek ograničeni budžet. Elem, kako je to slikovito opisao jedan zaista živopisni radnik na mešalici (mudrost se krije na svakom mestu za one koji umeju da je traže otvorenih očiju), jednom prilikom je neki čovek prolazio zabačenom uličicom. Budući da se radilo o seoskoj sredini, u skoro svakom dvorištu bilo je pasa koji su, kako psima i dolikuje, strahovito lajali za prolaznikom. Međutim, jedan pas je bio poseban. Kroz žičanu ogradu, prolaznik ga je video gde sedi, cvili i žalosno ječi, onim karakterističnim žalobnim tonom, kao da je povređen ili bolestan. Prolaznik se zapitao zbog čega pas ne laje poput ostalih ali, pošto nije bilo načina da to odgonetne, pošao je dalje svojim putem. Sledećeg dana situacija se ponovila: nasuprot ostalim psima koji su lajali, isti pas je cvileo i ječao. Ista stvar ponavljala se iz dana u dan tokom čitave nedelje. I konačno, kada je nestrpljenje već postalo neizdrživo, čovek je odlučio da sazna o čemu je reč. Ušao je u dvorište, pozvonio i, nakon predstavljanja, upitao domaćina: „Je li to vaš pas?“ „Jeste.“ „Šta na šta mislite?“

„Laje, samo cvili?“
je odgovorio: „Pa, on zapravo sedi Zapanjen, naš „Šta? Sedi na ekseru? sa njega?“ „Vidite“, „jednostavno ga ne boli E, upravo tako (to je, „hipsteri“, jedan momenat! Većina pas koji sedi na ekseru. da bi voleli da stanu ako stanu pa im nešto još gore od tog bola? Nikada ne ne pomisle da bi možda slobodni, da se

upitao domaćina: „Je li to vaš pas?“ „Jeste.“ „Šta na šta mislite?“
„Ne znam rekao je domaćin. „Pa, samo sedi, tuži, ječi i cvili tokom čitave nedelje. Svi ostali psi laju, i vaš pas bi trebalo da zbog čega Domaćin z n a t e , na ekseru.“
prolaznik je ponovio: Pa zbog čega ne ustane odgovorio je domaćin, dovoljno.“

kako bi rekli mladi pravi, istinski „Vaul“ ljudi je baš kao taj Jer, naravno, svakako sa eksera, ali šta se desi nešto loše, stalnog, tinjajućeg zastanu i ne promisle, možda bili izlečeni, možda bi bili u stanju pokrenu i otkriju nove mogućnosti u životu. Ne! Umesto toga, samo

nastavljaju da tupo sede na svom ekseru jer nisu sigurni šta će se dogoditi ako stanu.

Da se ne lažemo - u životu ne postoje garancije za bilo šta. I upravo to je ono što muči te ljude - jer, čak i ako sedeti na ekseru nije baš najbolje osećanje na svetu, čak i ako je daleko od udobnog i zaista prilično boli, barem znaju šta mogu da očekuju. Znaju da stiže mesečnih 40000-50000 tako da će računati biti plaćeni i hrana na stolu, biće obučeni i imaće krov nad glavom. Znaju da, bez obzira na rezultate kojih nema, mogu da kažu kako redovno, godinama vežbaju, izvođeci iste pokrete, podižući ista opterećenja i ostajući na istom nivou forme (za odsustvo rezultata, naravno, krivi su genetika, okolnosti, posao, obaveze, sve samo ne oni sami). Mogu da kažu da daju sve od sebe u ishrani: zaboga, pa ovo je već sedma (osma, petnaesta) dijeta kojoj se posvećuju i, mada ni ona nije ona prava jer izgledaju isto ili

lošije no kada su počeli sa prvom, nema veze, važno je da se kaže kako se ulaže trud (krivci za neuspeh u dijetama su slični kao i oni kod treninga, možda da dodamo samo „probleme sa štitnom žlezdom“!). Ostaju u (zaista) lošim vezama iz kojih bi najradije (nekim čudom, kada bi moglo da se desi) izašli istog trenutka, samo kada bi to bilo bezbolno i ne bi zahtevalo trud

oko pronalaženja nove veze (jer, kao što reče jedan momak „Ko će sada otpočinjati nešto novo, ispočetka pričajući iste priče?“). I to, sve to, je dovoljno za većinu. I na kraju - a to je zaista vrhunac svega - ako dovedete u pitanje njihovu takozvanu sigurnost, postoje veliki izgledi da će se čak naljutiti na vas! Zamislite - naljutiće se na vas ako poželite da ih podignete sa eksera na kom sede, mada su sami rekli da žele da stanu sa njega?! Kako nazvati takve ljude? Koje je ime za njih? Padaju mi na pamet mnoga imena, ali nijedno od njih ne želim da napišem ovde iz razloga obične pristojnosti.

Ali vi ste drugačiji. Samim tim što ovo čitate, voljni ste i spremni da učite i primenjujete strategije za efikasno uklanjanje tih eksera koji toliko žuljaju i koje bi mogle da vam pruže slobodu - kažem „mogle“, jer i vi i ja razumemo da ne postoji nešto što se zove garancija apsolutne sigurnosti. Ipak, možda bi trebalo da povučem reč. Postoji mesto gde vlada apsolutna sigurnost. Udaljeno je nekoliko kilometara vazdušnom linijom od svakog od nas i zove se groblje. Većina ljudi oprezno, prestrašeno mili kroz život kako bi na potpuno siguran način i bez rizika stigla - na groblje.

Naravno, vi niste među njima... Grešim li? Dokažite mi da ne grešim!

Verujte u sebe, živite intenzivno i trenirajte žestoko.

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



Oglasite teretanu ili fitness centar u PANSPORT biltenu i na PANSPORT sajtu

i učinite ga još popularnijim i posećenijim!



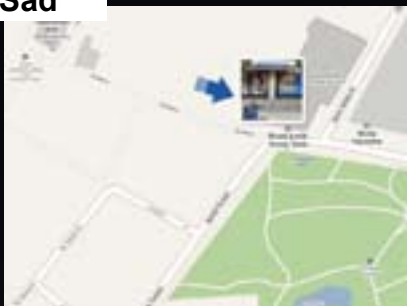
Takode, u korak sa trendovima, omogućili smo i oglašavanje na Pansport sajtu u delu fitness centri (www.pansport.rs/fitness-centri/pocetna) pomoću osnovnog, srebrnog ili zlatnog paketa.



- Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu -

PANSPORT prodavnice

Novi Sad



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

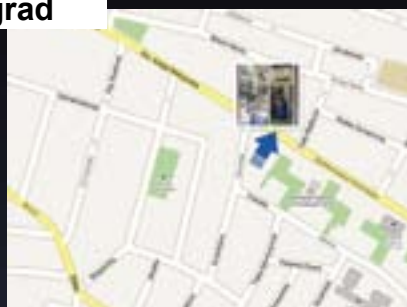


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99



Novi Sad, Stražilovska 16,
021/533-613

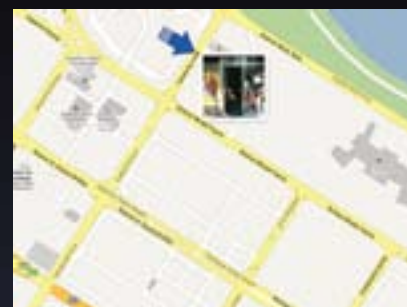
Beograd



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

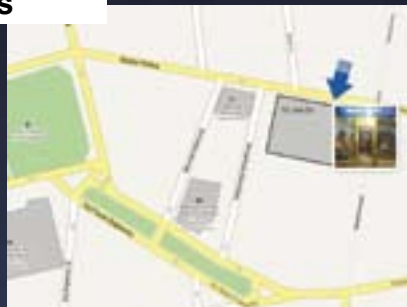


Beograd, Požeška 108a I sprat (lokal 26),
011/357-39-91

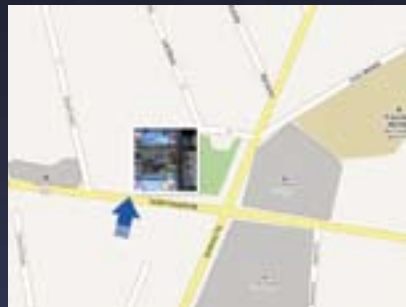


Novi Beograd, YU Biznis centar, n.p., lok.12,
Bul. M. Pupina 10 (Blok 12), 011/311-14-30

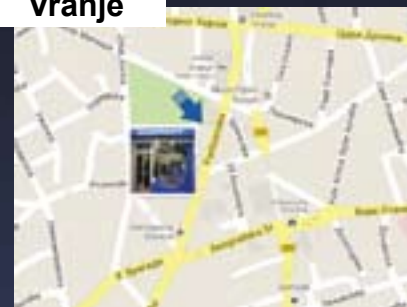
Niš



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



Niš, Voždova 17, 018/512-370



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, 062/808-46-01

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

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

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

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

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

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

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

NOVI SAD 1 Dunavska 23 (pasaž),

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BIJELJINA Nušićeva 32, +387 55/203-021

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 šaljem tek u ponedeljak iz razloga što kurirska služba subotom radi dostave paketa samo u većim centrima (SU, SO, BG, KG, KV, NI...).

Od dana slanja paketa rok za dostavu je 24-48 sati, a o tome će Vas obavestiti naš kolega, koji prima Vašu narudžbinu.

NAPOMENA: Ukoliko je narudžbina primljena dan uoči praznika, biće realizovana prvog sledećeg radnog dana.