

PANSPORT

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude. Akcije važe dok traju zalihe.

BESPLATAN PRIMERAK

BILTEN

IZDANJE JANUAR-FEBRUAR 2017



Novo iz **UNIVERSAL-a**

**POSLE ZIME IDE
VREME DIJETA - OPREZNO!**

**Kondicioni trening
u fudbalu**

**NAJJAČI SRBIN
NA SVETU**

Pan Intervju sa
RADETOM SAVIĆEM,
svetskim rekorderom
u benč presu



AKCIJA
4490 RSD
Stara cena: 4990 RSD
Ušteda: 500 RSD

100 kaps.
GRENADE
www.grenadefatburner.com



AKCIJA
2990 RSD
Stara cena: 3490 RSD
Ušteda: 500 RSD

325 tab.



PANSPORT
www.pansport.eu



Branka Patić-Macan -
diplomirana novinarka

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



Dr Slaviša Stojić - lekar,
savetnik za ishranu

Aleksandar Kukolj -
prvak Srbije u džudou



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

Milan Grozdanović - Konzul -
svetski šampion i rekorder
u mrtvom dizanju



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

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



Radmila Jovanović -
diplomirani inženjer
tehnologije

Dragan Bakonović - trener
brazilskog jiu jitsu-a



Aleksandra Aranitović -
državna i balkanska
rekorderka u powerliftingu

Nenad Kolev - državni
šampion u bodibildingu



NA PANSPORT FORUMU

(www.pansport.rs/forum)

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

Ove teme su bile najaktuelnije u proteklom periodu:

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

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

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

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



Pratite nas na
facebook-u
Pratite nas na oficijalnoj
facebook fan stranici!

www.facebook.com/Pansport
i učestvujte u nagradnim igrama



Instagram
@pansport_suplementacija



Subscribe to
Our YouTube



SADRŽAJ

3 PAN vesti

4-5 Akcije i super ponude

Objavite rat "lošem" holesterolu uz
Natrol Cholesterol

6-7 PANPOWER

8-9 Preporučeno iz PANSPORT-a
Novo iz Universal-a
Preporuka iz Inkospor-a

10-11 Kutak iz teretane

Mrtvo dizanje - mač sa dve oštrice
Powerlifting - ishrana i suplementacija

12-13 PAN intervju: Najjači Srbin na svetu

Sa podignutih 290 kg već pet godina zvanični
svetski rekorder u GPC federaciji u kategoriji +140 kg,
a dve godine sa podignutih 280 kg u WUAP federaciji.

14-15 PAN sportovi

Kondicioni trening u fudbalu
Krosfit za borce - da ili ne?

16-19 Preporučeno iz PANSPORT-a

Syntrax Whey Shake proteinski šejk
BiotechUSA Zero bar 50% proteina
Isostar Hydrate & Perform Powder

20-21 Saveti lekara

B12 Dots
Posle zime ide vreme dijeta - oprezno!

22 Promenite pristup koji ne donosi rezultate

PANSFORT AKTIVNOSTI

Ni pred sam kraj godine, kada se već oseća manjak energije, Pansport nije zabušavao, već je aktivno učestvovao na raznim prezentacijama i sportskim dešavanjima, kako bi i u ovom periodu podržao i okrepio učesnike tih manifestacija. Uvek se rado odazivamo pozivima svojih starih i novih partnera, da svojim prisustvom obogatimo njihov program i učesnicima pružimo ukusne trenutke tokom i nakon vežbanja. Između ostalog, tako smo okrepili takmičare na planinskoj trci Fruška Gora Open i Reciklažnom maratonu - oba u odličnoj organizaciji naših dugogodišnjih i vernih partnera ARK Fruška Gora, pomogli učesnicima Prvog Zrenjaninskog polumaratona kako bi se što pre oporavili nakon trke. Podržali smo stručno-naučni skup na Tims-u, armwrestling takmičenje Lazarev Megdan i naravno kod našeg dugogodišnjeg partnera WorldClass-a učestvovali u nekoliko promocija, gde smo priredili degustaciju novih proteinskih čokoladica, pored već dobro poznatih proteina iz ponude Pansporta.



Rashlađeni energetski i rehidrirajući napici, protein smoothie i proteinski barovi idealno osveženje u toku ili nakon napornog treninga

NOVI PANSFORT FRIŽIDERI U VAŠOJ TERETANI

Vežbači daju svoj maksimum na treningu, neophodna im je energetska podrška, a energetski napitak, rashlađen na idealnoj temperaturi, pravi je izbor. Napici za rehidrataciju, pored nadoknade tečnosti, nadoknađuju i elektrolite, koje je organizam vežbača izgubio znojenjem, ali da bi pružili maksimalno osveženje, takođe, moraju biti hladni. Umesto da nosite šejker i protein u teretanu, posle treninga, vaše mišiće možete "nahriniti" rashlađenim Protein smoothie-jem.

Kako bi svi fitness centri i teretane koji žele da pruže ovu uslugu svojim vežbačima, mogli da uklope Pansport frižidere u svoj enterijer, sada su dostupni u tri dimenzije (model 1 - 42x46x79,3cm; model 2 - 36x36,5x178 cm; model 3 - 46,3x47x93,3 cm).

Pansport frižidere BESPLATNO ustupamo teretanama i fitness centrima nakon ostvarivanja saradnje. Ako i vi želite da pružite svojim vežbačima specijalan tretman, kontaktirajte nas na e-mail prodaja@pansport.eu.

PANSFORT HOLOGRAMOM GARANTUJEMO KVALITET!

Kao što već sigurno znate deo našeg poslovanja su i Pansport hologrami kojima želimo da zaštitimo naše potrošače i da im kao i uvek, obezbedimo isključivo ispitane i bezbedne prirodne dodatke ishrani koji će im pomoći pri ostvarivanju ciljeva. Ekspanzija crnog tržišta suplementacije je nikad veća i nažalost svuda oko nas su oglašivači preprodavaca koji nude neproverene i često lažirane dodatke ishrani. Kako bi šteta bila još veća, primećeno je da na nekom od proizvoda postoje i PANSFORT deklaracije.

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

I da podvučemo: svi proizvodi iz PANSFORT asortimana, bez obzira na to da li smo mi kao kompanija njihov zvanični uvoznik ili distributer prošli su najstrože kontrole zvaničnih lekarskih i farmaceutskih ustanova Srbije, pa samim tim imaju i zvaničnu dokumentaciju o ispravnosti, vrhunskom kvalitetu i bezbednosti za konzumiranje. Ukoliko primetite proizvod koji na sebi ima PANSFORT deklaraciju, ali nema hologram, najljubaznije vas molimo da nas obavestite i to telefonom na broj:

021/820-555 ili 062/111-0-999 ili putem email-a: info@pansport.eu.

Proizvođač	Proizvod
Isostar	Energy gel
	Hydrate & perform powder
	High protein bar
	High energy bar
	Hydrate & perform drink (flašica)
Inkospor	Xtreme Fitness 28% protein
	Xtreme Protein Giant
	Xtreme Low Sugar
	Energy gel
	L-Carnitine drink
	Red Voltage
Scitec	100 % Whey Protein 30 g
	Hot Blood 20 g
	Choco Pro bar
	Protein smoothie
	Mega Kre-Alkalyn
Dymatize	Elite Proteine bar
	Super mass gainer bar

U prethodnom periodu u Pansportu nestala je određena količina specijalnih holograma kojima garantujemo ispravnost naših proizvoda. Hologrami s registarskim brojevima 260120-261516 proglašeni su nevažećim. Ukoliko dođete u posed ovih holograma, molimo vas da nas obavestite putem

emaila: info@pansport.eu ili telefonom na 021/820-555, 062/111-0-999.

Proizvodni na koje se ne lepi PANSFORT hologram.

PRUŽITE VAŠIM VEŽBAČIMA SPECIJALNI TRETMAN

DOSTUPAN U TRI DIMENZIJE



Frižider sa energetskim i proteinskim čokoladicama i napicima...

...prezentacije i takmičenja...



...brendiranje vaše teretane...



...i još mnogo toga...

POSTANITE DEO PANSFORT TIMA I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE.

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

AKCIJE I SUP

PROLAB AMINO 2000

ZA LAKŠE OČUVANJE, ALI I IZGRADNJU ČISTE MIŠIĆNE MASE



2000 mg čistih amino kiselina po dozi pospešuje očuvanje i rast mišićne mase, održava optimalan nivo azota u organizmu koji je veoma koristan za sintezu proteina i mišićni rast.

Preporučena upotreba: Uzimajte 4 tablete dnevno i to na sledeći način: 2 tablete između obroka i 2 nakon treninga.

Pakovanje: 325 tableta

AKCIJA
2990 RSD
Stara cena: 3490 RSD
Ušteda: 500 RSD

325 tab.

BIOTECH USA THERMO DRINE LIQUID I L-CARNITINE+CHROME LIQUID

PROTEINSKI NAPICI ODLIČNOG UKUSA SPREMNI ZA KONZUMIRANJE, ZA UBRZANO SAGOREVANJE MASTI.

Thermo Drine Liquid reguliše nivo šećera u krvi i ukoliko pijete dovoljno vode uz njega – pomaže da se stomak „napuni“ i takođe ima detoksikacioni efekat.

Sadrži i L-karnitin koji pomaže da dobijate energiju direktno iz masnog tkiva.

Kombinacijom L-karnitina i hroma dobijen je efikasan preparat za sagorevanje masti uz istovremenu regulaciju nivoa šećera i holesterola u krvi, kao i smanjenje apetita.

Preporučena upotreba: 10 ml Thermo Drine Liquid u 200 ml vode; 15 ml L-Carnitine+Chrome Liquid u 300 ml vode. Jednom dnevno.

Pakovanje: 500 ml



AKCIJA
1190 RSD
Stara cena: 1390 RSD
Ušteda: 190 RSD

500 ml

SCITEC NUTRITION 100 % CREATINE MONOHYDRATE

ZA SNAGU, IZDRŽLJIVOST I MIŠIĆNU MASU

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

Preporučena upotreba: uzimati 1 porciju dnevno na prazan stomak, nakon treninga. Piti 400ml tečnosti. Pripremati neposredno pre konzumiranja.

Pakovanje: 300 g, i 500 g



SuperPonuda
1250 RSD

SuperPonuda
890 RSD

300 g

SCITEC NUTRITION L-GLUTAMINE

ZA BRŽI OPORAVAK I ZAŠTITU OD RAZGRADNJE MIŠIĆA

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

Pakovanje: 300 g i 600 g



SuperPonuda
3330 RSD

SuperPonuda
1880 RSD

300 g

600 g

SCITEC NUTRITION AMINO 5600

SEKTER AMINO KISELINA PROIZVEDEN IZ PROTEINA SURUTKE

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

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

Pakovanje: 200 i 500 tableta



SuperPonuda
2480 RSD

SuperPonuda
1350 RSD

200 tab.

TWINLAB B-12 DOTS

500mcg VITAMINA B-12 PO PASTILI ZA REGENERACIJU JETRE, PREVENCIJU STERILITETA; SA C VITAMINOM IMA ANTIKANCEROGENU FUNKCIJU

Vitamin B-12 ili kobalamin (cijankobalamin) je neophodan za normalan rast i razvoj, nervni sistem, zdravu jetru, energetske metabolizam i dr. Nalazi se isključivo u hrani životinjskog porekla, ali se u velikoj meri uništava prilikom pripremanja hrane, stoga je suplemenat ovim vitaminom izuzetno poželjan. Učestvuje u metabolizmu masti i ugljenih hidrata i u sintezi proteina.

Preporučena upotreba: odrasli 1 pastila dnevno. Pastilu rastopiti pod jezikom, ne gutati

Pakovanje: 100 pastila



AKCIJA
1100 RSD
Stara cena: 1220 RSD
Ušteda: 120 RSD

100 pas.

BIOTECH USA HYPER MASS 5000

SISTEM ZA POVEĆANJE TELESNE I MIŠIĆNE MASE KAO I BRZ OPORAVAK NAKON NAPORNH I INTEZIVNIH TRENINGA

Hyper Mass 5000 je pravo rešenje za sve one koji naporno treniraju te im je potrebno brzo apsorbovanje amino kiselina, kao i dovoljne količine ugljenih hidrata. Posebno pomaže onima koji teško dobijaju na telesnoj masi jer ne unose dovoljan broj kalorija iz čvrste hrane ili imaju veoma brz metabolizam.

Preporučena upotreba: Dobro razmutiti 1 mericu (oko 65 g) praška u 450 ml obranog mleka ili vode. Koristiti 2 puta dnevno, između obroka. U danima treninga, popiti jedan napitak odmah posle treninga. Pripremati neposredno pre konzumiranja!

Pakovanje: 1 kg, 4 kg

Ukus: čokolada, malina-jagoda, vanila, karamela-kapućino



SuperPonuda
4690 RSD

4kg

SCITEC NUTRITION 100 % WHEY PROTEIN

KOMPLEKS ULTRAFILTRIRANOG KONCENTRATA PROTEINA SURUTKE

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

Preporučena upotreba: 1 porciju (30 g) pomešati sa 250 ml vode/mleka i konzumirati nakon treninga. U toku dana možete dodatno konzumirati po potrebi još 1-2 puta.

Pakovanje: 500 g, 5 kg

Ukus: čokolada, jagoda, vanila, tiramisu (u zavisnosti od pakovanja)



AKCIJA
9990 RSD
Stara cena: 12940 RSD
Ušteda: 2950 RSD

SuperPonuda
1590 RSD

500 g

5kg



SCITEC NUTRITION TAURINE

USLOVNO ESENCIJALNA AMINOKISELINA

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

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

Pakovanje: 90 kapsula

90 kaps.
SuperPonuda
890 RSD

BIOTECH TRIBULUS MAXIMUS

PRIRODNI PODSTICAJ ZA LUČENJE TESTOSTERONA

Tribulus Maximus sadrži ultra dozu tribulusa od 1500mg koja dovodi do prirodnog povećanja nivoa testosterona. Podizanjem nivoa testosterona dolazi do povećanja snage, mišićne mase, smanjenje telesnih masti, bolje potencije.

Preporučena upotreba: uzimati jednu dozu (1 tabletu) dnevno

Pakovanje: 90 tableta



90 tab.
SuperPonuda
1990 RSD

BIOTECH USA 100 % CREATINE MONOHYDRATE

ZA POVEĆANJE MIŠIĆNE SNAGE I IZDRŽLJIVOSTI

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

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

Pakovanje: 500 g



500 g
SuperPonuda
1350 RSD

SCITEC NUTRITION MEGA ARGININE

1300 mg ARGININA PO KAPSULI

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

Preporučena upotreba: Uzmite 1 kapsulu 30 minuta pre treninga. Za maksimalne rezultate uzmite 1 dodatnu nakon buđenja

Pakovanje: 90 kapsula



90 kaps.
SuperPonuda
2280 RSD

OBJAVITE RAT "LOŠEM" HOLESTEROLU UZ NATROL[®] Cholesterol Balance

Holesterol je masnoća u krvi i nezamenjiva hemijska supstanca za izgradnju membrana ćelija organizma i proizvodnju hormona. Bez holesterola, telo ne može da funkcioniše. Međutim, usled nepravilne ishrane veliki broj ljudi pati od povišenog holesterola. Rezultat toga je oboljenje krvnih sudova i srčanog mišića.

Nivo holesterola treba držati u granicama normale, jer nije dobro ni kada je iznad ni kada je ispod regularne granice. U održavanju nivoa holesterola vam može pomoći proizvod iz kompanije Natrol, Cholesterol balance. Naravno, tu treba uključiti pravilnu ishranu i umerenu fizičku aktivnost. Najbitniji aspekt u regulisanju nivoa holesterola je svakako zdrava ishrana bogata dijetalnim vlaknima. Tu treba biti dosledan, kako bi uspešno izbalansirali štetni nivo LDL holesterola. Cholesterol balance je napravljen na bazi koncentrata fitosterola i citrus pektina koji otežavaju apsorpciju masti. Fitosteroli imaju istu hemijsku strukturu kao holesterol. Prilikom apsorpcije hrane fitosteroli imitiraju štetni holesterol i tako otežavaju njegov ulazak u naš organizam. Preparat možemo koristiti u toku niskokalorične dijeta, jer se fitosteroli ponašaju u telu kao holesterol, što znači da jetra, testisi i kora nadbubrežne žlezde mogu



60 tab.
AKCIJA
590 RSD
Stara cena: 760 RSD
Ušteda: 170 RSD

da ga koriste kao sirovinu za proizvodnju hormona. Fitosteroli se takođe koriste i u lečenju uvećane prostate. Oni smanjuju bol, gorući osećaj i normalizuju pražnjenje mokraćne bešike. Ovo su preporučljive reference koje Cholesterol balance svrstavaju u dobar i koristan preparat.

Holesterol je vrlo bitna supstanca u našem telu i treba voditi računa o njegovoj normalizaciji. Nisu retki slučajevi da se pojedinim osobama, koje se bave sportom, poveća nivo holesterola, što upućuje da je zdrava i izbalansirana ishrana primaran aspekt. Korigovanjem ishrane i korišćenjem Cholesterol balanca, eventualni problemi sa disbalansom holesterola se mogu dovesti u normalu u optimalnom vremenskom periodu. Preporučena upotreba ovog proizvoda su dve tablete pre svakog obroka, tri puta dnevno. Proizvod je bez dodatka konzervansa, veštačke boje i ukusa, šećera, skroba, soje, glutena, kvasca, pšenice, kukuruza, mleka i jaja. Cholesterol balance iz kompanije Natrol je siguran i bezbedan proizvod koji će vam pomoći u regulisanju nivoa lošeg holesterola.

Preporučena upotreba: 2 tablete pre svakog obroka 3 puta dnevno



NATROL

SUPLEMENTI ZA BOLJE OPŠTE ZDRAVLJE

Jači imunitet, podrška radu kardio-vaskularnog i nervnog sistema, kao i digestivnog trakta su zadaci koje je Natrol Inc. postavio kao misiju u proizvodnji dodatka ishrani. Postavljene zadatke Natrol Inc. već dugi niz godina ostvaruje na zadovoljstvo svih koji su odlučili da iskoriste blagodeti koje nude suplementi ovog proizvođača.

200 kapsula



SuperPonuda
2190 RSD

180 tableta



SuperPonuda
1640 RSD

90 gelkaps.



SuperPonuda
1100 RSD

60 tableta



SuperPonuda
1260 RSD

60 tableta



SuperPonuda
1490 RSD

PANPOWER



PANPOWER ITAČKA

Tokom godina poslovanja susretali smo se sa mnogo pitanja koja ste nam postavljali na našem forumu i šaljući nam e-maileve. Odgovaramo na neka od njih sa željom da vam predstavimo PanPower brend, stvoren za vas.

Zašto uzeti protein posle treninga?

Tokom treninga organizam je izložen stresu. Dolazi do gubitka energije i mase (pojava katabolizma). Potrebno je što pre nadoknaditi izgubljeno te izgraditi novu mišićnu masu (anabolizam).

Koji protein izabrati?

Kako bi se što pre nadoknadilo potrošeno, potrebno je uneti protein visoke biološke vrednosti što znači protein koji će se brzo usvojiti. Protein izuzetnog aminokiselinskog sastava, dobre rastvorljivosti i lake probavljivosti je protein surutke (eng. Whey). Svako ko je ikada trenirao i bavio se ishranom će kao prvu preporuku navesti upravo ovaj protein. Najbogatiji izvor aminokiselina razgranatog lanca (BCAA) koji je na vrhu liste proteina koji jačaju imuni sistem je upravo protein surutke. Aminokiseline iz surutke će se najbrže usvojiti u organizmu i zadovoljiti naše potrebe.

POWER WHEY ISOLATE



SuperPonuda
6190 RSD

Šta je POWER WHEY ISOLATE?

Power – Brend koji je stvoren i razvija se prema vašim potrebama i željama.

Whey – Protein najviše biološke vrednosti

Isolate – Protein oslobođen masnoća, holesterola i laktoze

Zašto POWER WHEY ISOLATE?

Jer sadrži dve najčistije forme proteina surutke: izolat koji je prečišćen protein surutke, oslobođen masnoće, holesterola i laktoze i hidrolizat koji podrazumeva skraćivanje dugačkih lanaca proteina. Obe forme znače još lakšu probavljivost te brže usvajanje aminokiselina. Dodatak BCAA ovaj blend čini pouzdanim partnerom i podrškom za dobijanje mišićne mase. Najteža odluka je: vanila ili čokolada a oba ukusa su dostupna u ekonomičnom dojpak pakovanju od 3000 g.

POWER CREATINE

Šta je kreatin i čemu služi?

Kreatin je neproteinska aminokiselina koja doprinosi ubrzanom oporavku nakon treninga i fizičkog stresa, a smatra se ergogenim sredstvom, odnosno sredstvom koje poboljšava sportske performanse tokom kratkotrajnih napora velikog intenziteta, kod ponavljanja nastupa. On povećava sposobnost organizma da brzo stvara energiju. Sa više energije, naponi mogu biti veći i češći, a rezultati brži.

Tokom suplementacije kreatinom dolazi do povećanja telesne mase zbog stimulacije stvaranja mišićne mase i/ili zadržavanja vode, dok količina masti opada. **POWER CREATINE** 100% kreatin monohidrat možete naći u ekonomičnom dojpak pakovanju od 1 kg.

SuperPonuda
1990 RSD





POWER BCAA 2:1:1

Šta su aminokiseline razgranatog lanca i zašto su bitne?

Branched Chain Amino Acids su 3 aminokiseline razgranatog lanca: L-leucin, L-izoleucin i L-valin. Radi se o aminokiselinama koje naš organizam ne može stvoriti već ih je potrebno uneti hranom, a na prvom su liniji fronta u borbi za dobijanje mišićne mase. Najviše se troše jer u velikoj meri učestvuju u sintezi proteina, a dodatna uloga im je energetska, tj. tokom intenzivne fizičke aktivnosti mogu poslužiti kao izvor energije za skeletne mišiće. **POWER BCAA 2:1:1** (u pakovanju od 400 g ili 1 kg) će vam pružiti adekvatnu potporu i onemogućiti deficit ovih esencijalnih nutritijenata.

Šta znači odnos 2:1:1?

L-leucin : L-izoleucin : L-valin = 2 : 1 : 1. Postoji opravdan razlog zašto je leucin prisutan u dvostruko većoj količini od preostale dve BCAA. Udeo leucina u strukturi proteina je 8%. Uzimajući u obzir da se leucin troši brže od ostalih aminokiselina razgranatog lanca kako u sintezi proteina tako i kao izvor energije jer se konvertuje brže u glukozu od ostalih aminokiselina, jasno je zašto u ponudi imamo **POWER LEUCINE** u pakovanju od 300 g koji će vam obezbediti 120 porcija ovog esencijalnog gradivnog i energetskog materijala.

POWER LEUCINE

POWER PROTEIN

A šta kad organizmu ne treba brzo otpuštanje aminokiselina?

Mešavina proteina **POWER PROTEIN** je pravi izbor jer sadrži proteine koji se otpuštaju čim se unesu u organizam ali i proteine koji se sporo otpuštaju i zadržavaju se u telu sledeća tri sata (tj. sve do sledećeg obroka). Koncentrat whey proteina optimalan je izbor nakon vežbanja jer se proteini brzo otpuštaju u krvotok. Mlečni proteini i izolat goveđeg proteina se karakterišu nešto nižom bioraspoloživostu što rezultuje postepenim otpuštanjem aminokiselina u krvotok. Dodatak glutamin peptida čini ovaj blend još privlačnijim. Power protein je dostupan u dva pakovanja: 800 g i 2270 g, ukusi: čokolada-lešnik, jagoda-bela čokolada i kolačići i krem.

POWER GLUTAMINE

Zašto je blend obogaćen glutaminom?

Glutamin je neesencijalna aminokiselina koja pospešuje izgradnju čiste mišićne mase. Pri povećanim naporima njegova potrošnja se ubrzava i tada glutamin postaje uslovno esencijalan, a da bi telo bilo u stanju anabolizma, glutamina ne sme nedostajati. Zbog toga smo stvorili **POWER GLUTAMINE** u pakovanjima od 500 g i 1 kg.

Zašto PanPower?

Jer je brend koji je stvoren da bude čvrsta podrška i partner u borbi za dobijanje mišićne mase. Trening, ishrana i PanPower su tri stvari koje vam trebaju za postizanje željenog cilja.

I zato PANPOWER I TAČKA



PREPORUČENO

NOVO IZ UNIVERSAL-a

Universal Nutrition je davne 1977. godine započeo proizvodnju suplemenata za sportiste. Kao i svaka kompanija, tokom godina se razvijala, ali i dalje počiva na istim osnovama sa motom: **"Ono što je na etiketi je u boci, a ono što je u boci će vam pomoći da dostignete svoje ciljeve. Naša reč je naša obaveza."**

Ne čudi onda što saradnja između Pansporta i Univerzala traje duže od decenije. Posle duge pauze, ponovo smo u mogućnosti da vam ponudimo dva već od ranije poznata proizvoda ovog renomiranog proizvođača: Glutamin 300 g i Tribulus PRO 100 kapsula.

GLUTAMINE i TRIBULUS PRO

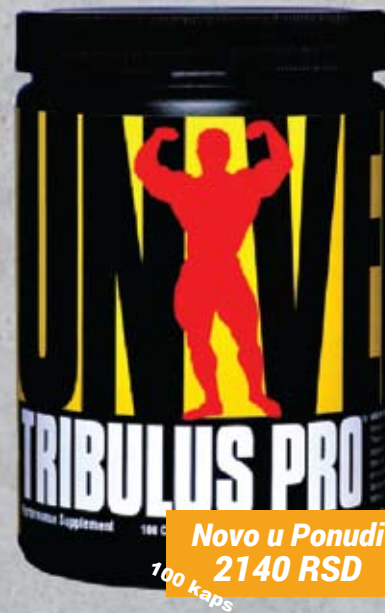
L-glutamin je najvažnija aminokiselina za stimulaciju sinteze proteina u mišićima. Zašto je to tako, a uzimajući u obzir i to da nije esencijalna aminokiselina već da je naš organizam sam proizvodi? Radi se o aminokiselini koja je najrasprostranjenija aminokiselina u ljudskom telu, a skladišti se pretežno u skeletnim mišićima. Pri normalnim uslovima naše telo sintetisuje dovoljne količine L-glutamina za zadovoljavanje fizioloških potreba. Međutim, kada je telo izloženo takvim metabolički stresnim situacijama kao što su npr. trauma, sepsa, opekotine... L-glutamin postaje esencijalna aminokiselina, naše telo ne može proizvesti potrebne količine i veoma je važno da se obezbedi odgovarajući unos putem suplementacije, kako bi se zadovoljili fiziološki zahtevi u novonastaloj situaciji. Trening kome izlažemo svoje telo je takođe stresna situacija i ako ne vodimo računa o svojim potrebama, lako možemo postati deficitarni sa ovim nutritijentom. Vratimo se na momenat na osnovu sinteze proteina i sprečavanja katabolizma. Ukoliko nedostaje samo jedna aminokiselina, ne može se stvoriti kompletan protein, a da nedostaje aminokiselina koja čini najveći deo proteina, jasno je da je nedopustivo dovesti telo u takvo stanje. Osim gradivne uloge, L-glutamin učestvuje u brojnim reakcijama u telu, u stvaranju energije, D-glukoze i glikogena. Pakovanje od 300 g će vam obezbediti 60 porcija ove, od krucijalnog značaja, aminokiseline.



Novo u Ponudi
2680 RSD
300 g

Sastojak	U 100 g proizvoda	Po porcijama (5 g)
L-glutamin	100 g	5 g

Proizvod koji se konačno vratio na naše tržište na zadovoljstvo mnogih je Tribulus. Univerzalov Tribulus PRO će vam obezbediti 100 kapsula, 100 pojedinačnih doza, a svaka kapsula kombinacija je 625 mg praha spraćenog ploda i ekstrakta cele biljke što znači da svaka kapsula poseduje deo cele biljke, a sastav kod ovih preparata varira upravo u zavisnosti od toga koji delovi biljke su korišćeni. Ova biljka se karakteriše bogatim hemijskim sastavom, od saponina, sterola, flavonoida, alkaloida do tanina i C vitamina. Babin zub kako je u narodu poznat *Tribulus terrestris* se koristi u tradicionalnoj medicini već jako dugo i to za pomoć pri napetosti stomaka, dijareji, kamen u bubregu, krvarenju iz nosa, kod kašlja, glavobolje i mastitisa. Koristi se i kao diuretik, afrodizijak i generalno kao tonik. U kineskoj i indijskoj tradicionalnoj (ajurvedskoj, u prevodu "nauka o dugom životu") medicini se smatra stimulansom muškog polnog nagona i lekom za neplodnost mada je ova biljka poznata i na Balkanu i među južno-evropskim narodima. Pomaže u regulisanju nivoa seksualnog nagona povećavajući procenat slobodnog testosterona kod muškaraca, a može da utiče i na pregnenolon, progesteron i estrogen. Steroli pomažu u sprečavanju uvećanja prostate, a steroidni saponini zahvaljujući svojim antibakterijskim i antivirusnim efektima imaju potencijalni uticaj na ceo imuni sistem u ljudskom telu. Od 1970-ih počinje šira upotreba ove biljke i na Zapadu, promovisana od strane sovjetskih bodibildera. Veruje se da poboljšava sportske performanse, povećava snagu mišića te ublažava njihovo oštećenje.



Novo u Ponudi
2140 RSD
100 kaps

Sadržaj aktivne komponente	100 g	1 tableta	PDU*
Tribulus mešavina -Suvi ekstrakt cele biljke <i>Tribulus terrestris</i> , standardizovan na 40 % saponina -Spraćeni plod <i>Tribulus terrestris</i>	76,2 g	625 mg	*

*PDU-preporučeni dnevni unos; *PDU nije ustanovljen

Tribulus Terrestris se preporučuje kao nesteroidni preparat biljnog porekla koji na prirodan način povećava proizvodnju vlastitog testosterona. Pomaže očuvanje tonusa mišića, doprinosi povećanju nivoa telesne energije i potpomaže seksualne funkcije. Ukoliko smatrate da vam treba jedan ovakav proizvod, budite uvereni da se Universal Nutrition potrudio da stvori proizvod koji će vam pomoći da dostignete svoje ciljeve.



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.

IZ PANSport-A

Active Pro 80



Reč protein je grčkog porekla, a znači prvi, osnovni.

Od svih hemijskih jedinjenja proteini sasvim sigurno zauzimaju prvo mesto, jer su oni osnova žive ćelije. Glavni su deo vezivnog tkiva i mnogih drugih ćelijskih struktura, a ima ih u svim živim ćelijama. Osnova su kože, mišića, tetiva, živaca i krvi, te enzima, antitela i mnogih hormona.

Po hemijskom sastavu proteini su visokopolimerna jedinjenja. To su poliamidi, sastavljeni od alfa aminokarboksilnih kiselina. Molekul proteina sadrži stotine ili čak hiljade jedinica aminokiselina, a u proteinima se nalaze oko 20 različitih aminokiselina. Broj različitih molekula proteina je skoro neizmeran. Za izgradnju tela i održavanje života potrebne su desetine hiljada proteina; proteini različitih životinjskih vrsta nisu među sobom identični.

Postoje esencijalne aminokiseline, koje sadrže active pro 80 protein, kojima se ljudi moraju hraniti da bi se normalno razvijali i održavali. Active pro 80 sadrži visokovredne proteine iz čak tri izvora. Sadrži kazein, protein jaja i whey protein. Ovaj protein ima vrlo visoku biološku vrednost (130), zbog optimalne kombinacije navedenih proteina. Nizak sadržaj laktoze omogućava korišćenje ovog proteina i osobama sa probavnim problemima. Zbog visokog sadržaja glutamina preporučuje se i osobama koje se pored vežbanja u teretani bave i trčanjem, biciklizmom, borilačkim sportovima itd. Znamo da glutamin u organizmu obavlja mnoge funkcije, kao što su: gradivna, izlučivanje hormona rasta, izgradnja mišićne mase, biosinteza glikogena u jetri, sinteza belančevina, proizvodnja nukleinskih kiselina...da ne zaboravimo da pomenemo i ulogu glutamina u biološkoj sintezi glutatona, najvažnijeg oksidansa unutar ćelije. Glutaton je veoma važan i snažan prirodni antioksidans, koji u kombinaciji sa enzimima iz organizma - katalazom i superoksid dismutazom, snažno štiti organizam od spoljašnjih uticaja.

Zašto preporučujem baš Active Pro 80?

Prva stvar je nemačka preciznost - svi znamo da kad oni nešto urade onda je to veoma kvalitetno. Druga stvar koja mi se jako sviđa kod ovog proteina je njegov kremast ukus.

Active pro 80 sadrži 80% proteina, što se vidi i iz samog naziva 80. Obogaćen je sa 9 vitamina, koji podupiru metabolizam belančevina i 3 minerala koji optimizuju mišićnu funkciju.

S obzirom da je belančevine nemoguće deponovati, tj. uskladištiti u organizmu, moraju se stalno unositi putem ishrane i ako se to ne dešava organizam ih uzima iz sopstvene supstance što znači da "jede" sam sebe. Kod teških treninga potrebno je dodatno dopunjavati ishranu ovim proteinom, naročito kod osoba sa smanjenim apetitom, čak i do dva puta dnevno.

Vreme praznika je najbolje vreme da svoje najmilije obradujete ovim proteinom.



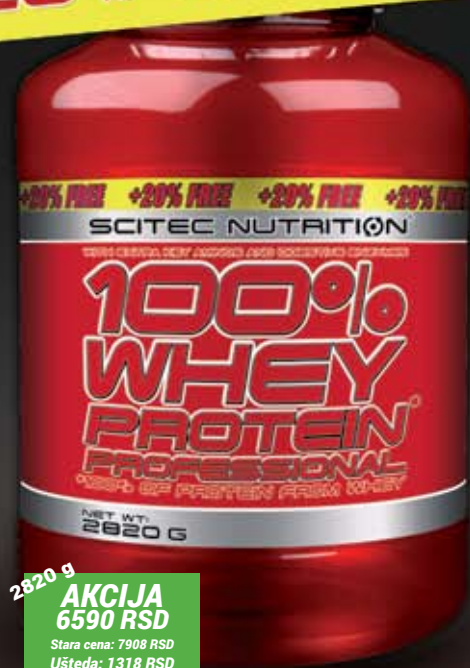
SuperPonuda
1690 RSD
500g



SCITEC NUTRITION®



20% GRATIS



2820 g
AKCIJA
6590 RSD
Stara cena: 7908 RSD
Ušteda: 1318 RSD

**HRANI MIŠIĆE I
SPREČAVA
RAZGRADNJU**

**UBRZAVA
OPORAVAK**

BEZ ASPARTAMA

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.

MRTVO DIZANJE

mač sa dve oštrice

Mrtvo dizanje kao osnovna i višezglobna vežba koja uključuje veliki broj mišića u našem telu može biti veoma koristan alat kako za izgradnju mišića tako i za jačanje, pa čak i oporavak nakon povreda. Takođe, ova vežba u nekim slučajevima i pri lošoj tehničkoj izvedbi može izazvati ozbiljne povrede i ostaviti trajne posledice po vaše zdravlje. U ovom tekstu neću opisivati izvođenje mrtvog dizanja jer smatram da vam to neće biti od neke velike koristi ali ću se osvrnuti na neke opšte činjenice o ovoj vežbi i nadam se uticati na to da malo razmislite o svom treningu.

Kao što rekoh, mrtvo dizanje je veoma moćan alat/vežba za izgradnju mišićne mase i snage. Ako malo dublje zađete u priču oko angažovanja velikog broja mišića prilikom njegove izvedbe shvatićete da je isto toliko dobra i nezaobilazna vežba za skidanje kilograma i smanjenje procenta masti. Samim tim što je uključen veliki broj mišića u sam pokret izvođenja ove vežbe, ona omogućuje podizanje velikih težina, pomaže lučenju testosterona i još mnogo toga. Mišići koji su primarno angažovani u ovom pokretu su mišići nogu/zadnje lože, gluteus, leđni i trbušni mišići. Upravo slabost ovih mišićnih grupa je najčešći uzrok povreda i bola u leđima. Kako mrtvo dizanje radi na jačanju ovih grupa mišića, lako je shvatiti da je mrtvo dizanje odlična vežba protiv bola u leđima i preventiva od ozbiljnijih povreda. Ova vežba će takođe povećati vašu funkcionalnost i olakšati savladavanje svakodnevnih obaveza i prepreka. Neki od vas će reći da su povređeni i da ne smeju da rade mrtvo dizanje, da im je doktor zabranio i slično. Ja se ne bih u potpunosti složio sa ovim, naravno u nekim slučajevima kod baš ozbiljnih povreda nije pametno raditi mrtvo dizanje ali u većini slučajeva ono neće predstavljati problem. Nekada nije moguće odmah nakon povrede krenuti sa ovom vežbom već je potrebno postepeno "pripremiti teren". A to bi značilo raditi na jačanju trbušnih mišića, leđnih mišića, gluteusa i mišića nogu nekim drugim vežbama koje se najčešće izvode na parteru ili na trenažerima. U zavisnosti od vrste povrede nekom će više odgovarati konvencionalno mrtvo dizanje dok će pak drugima više odgovarati sumo izvedba mrtvog dizanja. Ono što čini osnovu je pravilno izvođenje ove vežbe, iako mnogi od vas misle da je dovoljno samo držati ledja pravim, stvar je ipak dosta kompleksnija. Savladavanje ove vežbe teško da ćete uspeti pomoću interneta (čitanjem tekstova i gledanjem video snimaka). A čak i da ste na dobrom putu velika je šansa da se povredite dok ne dođete do krajnjeg „rešenja - tehnike“. Zato je jako bitno da imate iskusnog trenera pored sebe, nekog ko će umeti da vodi računa o merama zaštite dok ne savladate tehniku ove vežbe, a vremenom i u potpunosti nauči pravilnom izvođenju. Mnogi vežbači mi često prilaze sa tim „možeš li da mi pokažeš kako se radi mrtvo dizanje?“. Ja rado volim da pomognem ljudima i ukažem im na greške koje prave ali mrtvo dizanje nije vežba koja se tek tako „pokazuje“. Za savladavanje bezbedne/pravilne tehnike ponekad je potrebno puno rada i vremena. Potrebno je raditi na mobilnosti, jačanju slabih tačaka, treba uzeti u obzir povrede i pored svega toga trebate imati nekog ko će duže vreme pratiti ono što radite. Veoma često se dešava da vi imate utisak da je sve savršeno, da su vam leđa potpuno ravna, a realnost je potpuno drugačija - tehnika veoma loša. Da napomenem da gledanje u ogledalo koje se nalazi sa strane neće pomoći već samo može još više da naruši vašu tehniku izvođenja. Zato vam je potreban trener koji će sa vama raditi na savladavanju tehnike mrtvog dizanja. Ne treba se bojati mrtvog dizanja ako ga radite pravilno. Možete čuti da se puno ljudi povredilo tokom izvođenja ove vežbe, a razlog je to što nisu radili pravilno i sa odgovarajućim opterećenjem. Kod rekreativaca su dva slučaja povrede najzastupljenija, oni koji su učili preko interneta i oni kojima je mrtvo dizanje bio predmet dokazivanja. Opasna stvar kod mrtvog dizanja je to što možete podići relativno veliku težinu i veoma se brzo napreduje na samom početku što je čini pogodnom vežbom za dokazivanje i privlačenje pažnje u teretani. Veoma često vežbači podižu mnogo veću kilažu od one sa kojom bi mogli pravilno da izvedu pokret, narušavajući pravilnu tehniku i na kraju završe sa



povredom. Što se tiče ovedrugogrupevežbača, oni su negde pročitali o važnosti mrtvog dizanja, uvideli sve njegove prednosti ali su pokušavali da nauče ovu vežbu gledajući video snimke na internetu. Neretko se dešava da takve video snimke prave osobe koje nisu dovoljno stručne. Čak i kada je video "uputstvo" dobro napravljeno javlja se problem prilikom realizacije i primenjanja "naučenog" u praksi. Ne mogu da ne pomenem svoj primer, jer sam se i ja povredio prilikom

izvođenja mrtvog dizanja. Par godina sam radio mrtvo dizanje sa užasnom tehnikom i to samo da bih podigao par kilograma više na takmičenju. Mislio sam: „Pa radim ovako već dugo vremena i nikad mi nije bilo ništa pa zašto bih išta menjao“. Ali onda je došao trenutak za naplatu i završio sam sa povredom. Zbog te povrede pravio sam dve pauze od po godinu dana, ali to nije najgore od svega jer posledice te povrede osećam i dalje. Danas, iako sam povređen, ja ponovo radim mrtvo dizanje, ali ovog puta tehnički potpuno drugačije i svakodnevno radim na poboljšanju tehnike. Kao što sam iznad napisao ponekad je i sa ozbiljnom povredom leđa moguće raditi mrtvo dizanje, čak ga i upotrebiti u svrhu oporavka. Ali je veoma bitno pre toga, do određenog nivoa, ojačati stabilizatore trupa i gluteus, a mrtvo dizanje dolazi u poslednjoj fazi oporavka. Mogu da se pohvalim da sam se nakon povrede u potpunosti vratio i ovog puta na takmičenju sa svojih 65,3 kg podigao 201 kg na mrtvom dizanju i time oborio svoj lični a ujedno i državni rekord. Ako ste i vi bili povređeni i/ili imate bolove u leđima ne trebate se plašiti mrtvog dizanja već se trebate plašiti nepravilnog izvođenja vežbi. Ovo nije samo slučaj sa mnom, takođe mrtvo dizanje radim i sa klijentima koji su imali razne povrede leđa. Takve povrede su veoma česte i ne dešavaju se samo na treningu već ih mnogo češće ljudi zadobiju na radnom mestu ili prilikom obavljanja kućnih poslova. Ti ljudi moraju da žive i rade sa tim povredama. U zavisnosti od prirode njihovog posla moraju da stoje dugo, da prenose i/ili podižu teške stvari i slično. Ako i vi imate problema sa leđima onda sigurno znate koliko ovakve stvari mogu da budu naporne pa nekad i neizvodljive sa takvom povredom. Upravo jačanjem trbušnih mišića, leđnih mišića i mišića nogu ove aktivnosti će tokom vremena postajati sve lakše. Ubacivanjem nekih drugih vežbi ali i mrtvog dizanja u vaš trening možete poboljšati kvalitet svoj života i olakšati obavljanje svakodnevnih životnih aktivnosti. Razne terapije i odmor nisu rešenje za takvu vrstu problema jer samo privremeno otklanjaju bol, jedini pravi način za prevazilaženje ovih problema je jačanje mišića.

Kao što uvek napišem, za ozbiljne rezultate svoj trening bazirajte na osnovnim vežbama (čučanj, bench press, mrtvo dizanje, potisak iznad glave). Ove vežbe predstavljaju veoma moćno oružje sa kojim možete brže i "lakše" postići vaše ciljeve ali sa njima treba pravilno "rukovati" da se ne biste povredili.



POWERLIFTING

ISHRANA I SUPLEMENTACIJA JEDNA CELINA



Kao neko ko se dugo bavi powerlifting-om i ima odlične rezultate (državna sam i balkanska rekorderka u kategoriji do 52 kg), mogu reći da ovaj sport, kao i ostali sportovi snage, zahteva određenu vrstu ishrane i odgovarajuću suplementaciju.

Powerlifting obuhvata veoma naporene treninge koji iziskuju vaš maksimalni napor da biste podigli što veću težinu.

Dan mi se zasniva na dobro odrađenom treningu. Pored toga, naravno, treba nahraniti mišiće i upotpuniti ih dobrom suplementacijom, i najvažnije, dobro ih odmoriti za naredni trening. Treniram obično ujutru, posle doručka. Uglavnom radim glavne vežbe za takmičenje, čučanj, benč i mrtvo dizanje, kao i pomoćne vežbe kako bih upotpunila glavno dizanje. Uglavnom se baziram na 4 treninga sa 2 dana pauze i tako u krug. Bitno mi je da u toku sezone takmičenja održavam kilažu do 52 kg kako ne bih prešla u veću kategoriju. Trudim se da unosim dovoljno proteina za svoju telesnu masu, kao i ugljenih hidrata kako bih imala dovoljno energije za ceo dan. Bez obzira na unos ugljenih hidrata, slatkši nisu opcija u ishrani i veoma su nepoželjni. Svoju ishranu upotpunjujem suplementacijom.

Pored proteina koji je obavezan, pijem BCAA kako se mišići ne bi razgradili i kako bih se što pre oporavila za naredni trening. Kompletna suplementacija je obavezna neposredno pred važno takmičenje, u samom delu priprema. Tu su i vitamini i minerali kao nezaobilazni deo ovog skupa. Najčešće su to cink, kalcijum i magnezijum, kao i tečne amino kiseline. Nakon



treninga telo prepustim Physio Spa centru za masaže i ovim putem želim da se zahvalim Čurčić Marku na njegovim uslugama. Smatram da je masaža veoma bitna za nekog ko se bavi ovakvim sportom, jer su mišići napeti i umorni, a da ne bi došlo do povreda jednostavno se moraju opustiti određenim tretmanima kako bi bili što spremniji za dalje treniranje. Leđa su u stalnom grču i naporu, aktivna su na svakom treningu i tada idem samo na masaže leđa. Uglavnom celo telo masiram posle jedne nedelje treniranja. Kao trener u teretani svakodnevno držim kako grupne tako i individualne treninge, te je nakon napornog dana pravo uživanje relaksirati se na ovaj način.

Za mene powerlifting predstavlja jedan veliki izazov i želju da težim ka što boljem rezultatu i većem uspehu. Nadam se da ću nastaviti ovako dobro kako sam i počela, naravno uz veliku pomoć Pansport tima i Pansport suplemenata.



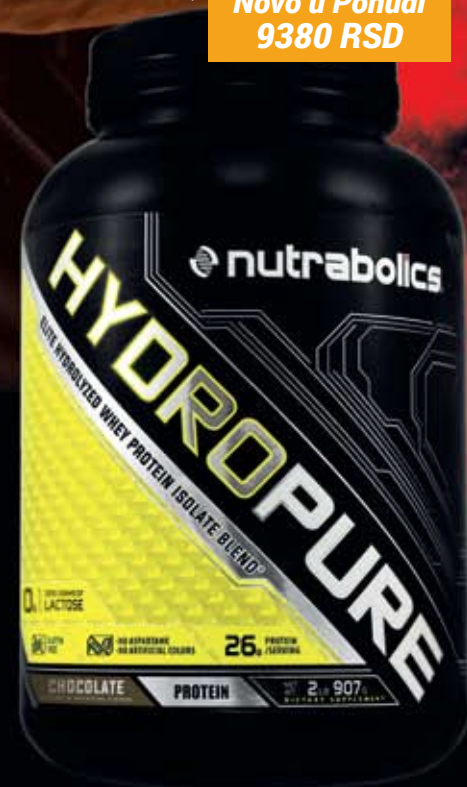
UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti.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

 **nutrabolics.**



2040 g

**Novo u Ponudi
9380 RSD**



**NAPREDNA FORMULA
ZA IZGRADNJU MIŠIĆA**

FENOMENALAN UKUS

LAK ZA UNOŠENJE I VARENJE

NAJJAČI SRBIN NA SVETU

Kada si počeo da se baviš ovim sportom i zašto si baš njega odabrao?

Posle aktivnog bavljenja atletikom, gotovo 7 godina, sa svojih 16 godina sam prvi put otišao u teretanu i pozeleo da probam benč pres, impresioniran momcima koji su u to vreme redovno trenirali. Kada jednom uđete u teretanu i počnete da trenirate, ovaj sport vam prosto uđe u krv. Od tog momenta samo želite da radite na povećanju svojih mogućnosti i da pomerate granice dalje. To je pre svega sport snage, ali iziskuje i veliku mentalnu spremnost što svakom vežbaču predstavlja dodatni izazov i motivaciju. Benč pres je samo jedna od tri discipline u powerliftingu, koja je najviše zastupljena u većini teretana u svetu.

Čuveno pitanje, uvek prisutno, gotovo stereotipno "koliko dižeš iz benča?". Koliko je to zapravo bitno i da li to znači da je ovaj sport popularan u Srbiji?

Sa podignutih 290 kg već pet godina držim zvanični svetski rekord u GPC federaciji u kategoriji +140 kg, a dve godine sa podignutih 280 kg u WUAP federaciji. Ovo su dakle zvanični rekordi, ali sam na dosadašnjim brojnim takmičenjima podizao i veće kilaže, 300 kg bez opreme (raw) a 370 kg sa opremom. Posle obaranja svetskog rekorda u GPC federaciji, više

se ne takmičim sa opremom zato što smatram da je u raw dizanju budućnost ovog sporta, jer se na taj način najbolje pokazuje snaga i spremnost i pravi sportski duh. Za sve nas koji se bavimo ovim sportom, podignuta kilaža je bitna, jer pokazuje koliko smo fizički spremni a naravno, utiče dosta i na sam takmičarski duh.

Benč pres kao disciplina je vrlo popularna u svetu, kao i kod nas, što se vidi i po broju prijavljenih takmičara kojih je svake godine sve više. U svakom slučaju, mislim da je najbitnije to što uspevamo da afirmišemo mlade ljude da se bave sportom, da stvore sebi neke ciljeve, a potom i da istraju u želji za postizanjem uspeha na takmičenjima, jer se time na kraju krajeva promoviše i naša zemlja u svetu.

Sa klupe podići 300 kg?!? Kakav je osećaj :)?

Neverovatan osećaj, jer gledajući tolike tegove iznad glave shvatite da se naporan trening isplatio i koliko je zapravo neverovatna ljudska snaga koja pomera granice prilikom podizanja velikih kilaža. Ako uz to imate i evropska i svetska priznanja, to vam samo daje dodatnu motivaciju da idete više i dalje, a sam osećaj ponosa i samozadovoljstva je još veći. Do te težine se dolazi postepeno. Gradite malo po malo svaki dan. Ta činjenica da ste do nečega došli vrednim radom, svakodnevnim zalaganjem je sama po sebi velika nagrada, mada moram priznati, ima nešto i u genetici.

Osvojio si mnogo toga, nosiš laskavu titulu "najjačeg Srbina na svetu". Kako gledaš na sve to i čime se najviše ponosiš od dosadašnjih sportskih dostignuća?

Ponosan sam kao sportista na sve svoje medalje i titule, jer sam time promovisao ne samo ovaj sport već i našu zemlju u svetu. Najponosniji sam, svakako, kada iz godine u godinu uspem da potvrdim svetski rekord i podignem lestvicu za stepen više. Ovo kao uspeh jeste bitno, ali je još lepše videti da se mnogo mladih ljudi, gledajući mene kao uzora, opredeljuje za ovaj sport i intenzivno vežba.

Većina čitalaca možda nije upoznata sa tim, ali ti si radio dosta i na edukaciji sporta uopšteno. Kako kod nas tako i u inostranstvu. Reci nam nešto više o tome.

Trudio sam se da kako kod nas, tako i u inostranstvu, promovišem ovaj sport, kroz rad sa mladim ljudima, ali i kroz edukaciju budućih sportista. Držao sam predavanja u školama, sportskim akademijama, fakultetima, sa željom da pored promocije sporta i zdravog načina života, istovremeno promovišem i mnoge druge bitne životne vrednosti: mir, toleranciju, nadu, religiju. Kao predstavnik Srbije, učestvovao sam na turneji "Jedan svet, jedna nada - zajedno za održivi mir" po Maleziji, gde smo pod pokroviteljstvom kralja Malezije, kao uspešni sportisti promovisali sport među različitim narodima i nacijama. Ovo naravno nije iznenađenje, s obzirom da su naši sportisti jedni od najcenjenijih i najuspešnijih na svetu. Držao sam seminare čak i u zatvorskoj jedinici u Nišu. Smatram da sport treba da oplemeni svakog od nas i da može da pruži novu nadu u život. Bio sam učesnik i mnogobrojnih humanitarnih akcija za decu, gde smo uz promocije sporta, istovremeno donirali računarsku opremu za škole, pomagali u prikupljanju sredstava za lečenje bolesne dece itd.



Fotograf: Miloš Vojnović



Fotograf: Miloš Vojnović

Omiljena suplementacija? Koliko se razlikuje ista pred samo takmičenje i u fazama priprema?

Imam dugogodišnju uspešnu saradnju sa firmom Vitalikum. Kako u redovnom trenažnom procesu, tako i u fazama priprema, obavezno i redovno koristim: protein, glutamin, BCAA, ph kreatin, vitamin C i NO reaktor pred sam trening. Protein je uglavnom Whey i to IsoWhey Zero proizvođača BioTechUsa, glutamin, takođe istog proizvođača. Koristim Glutanator s obzirom da je to matrica glutamina nove generacije koja je kvalitetnija, a uz to i praktična za korišćenje jer je sa ukusom. Na taj način unosim i BCAA, u istom unosu kada i glutamin. NO Reaktor Super Nova mi izuzetno prija i kao dodatak uz puferisani kreatin, znači mi za snagu i taj potrebni kick pre samog treninga. To je manje-više ono što koristim redovno. Dodajem po potrebi nekada Omega-3 masne kiseline, neku zaštitu za zglobove, pre svega kao preventivnu zaštitu od povreda. Moram priznati da BioTechUsa proizvode koristim već godinama unazad i da sam zaista prezadovoljan rezultatima koje dobijam. Naravno sve ovo u kombinaciji sa pravilnom ishranom i treninzima.

Ovaj kombo suplementacije mi je jako bitan u fazama koje prethode pripremama jer mi pomaže da održim i do 70% snage u tom periodu. Uspevam da sačuvam telo od povreda, a istovremeno i da održim stanje organizma na takmičarskom nivou. Kao i u svakom profesionalnom sportu, tako i ovde, za postizanje rezultata ovo je ključno. Pre svega, suplementacija je neophodna da se skрати period oporavka, da se telo odmori i pripremi za novi napor.

Reci nam nešto više o planovima i ciljevima za budućnost.

U narednoj godini mi predstoje nova evropska i svetska takmičenja, kao i priprema za obaranje novog svetskog rekorda. Ukoliko nastavim uspešno sa treninzima, i naravno uz vrednu pomoć sponzora, očekujem da će i naredna godina biti podjednako uspešna kao i sve prethodne, no nadam se da će buduće medalje ipak govoriti same za sebe (uz samouvereni osmeh).

Iskoristio bih ovu priliku da svim vašim čitaocima poželim pre svega mnogo sportske sreće, uspeha i zdravlja u 2017. godini.



Fotograf: Geza Kerekes

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.

SCITEC NUTRITION™



900 g

SuperPonuda
3980 RSD

**IZOLAT
PROTEINA
SURUTKE**
0% MASTI
**0% UGLJENIH
HIDRATA**
**20G PROTEINA
PO PORCIJI**
BEZ LAKTOZE
**BEZ
HOLESTEROLA**

Kondicioni treningu FUDBALU

Pod kondicionim treningom u ovom smislu obuhvat ćemo neke jako bitne stavke kojima će se poboljšati forma u pripremnom periodu i održati forma tokom fudbalske sezone. Posebno ćemo napomenuti kako doći do nekih od najbitnijih ciljeva u fudbalu, a to su:

- povećanje eksplozivne snage,
- sprečavanje povreda,
- povećanje maksimalne snage, izdržljivosti i njihovo održavanje tokom sezone.

Previše često dolazim do informacija da se kondicioni trening za fudbalere uglavnom svodi na trčanje. Oni malo ambiciozniji treneri daju intervalno trčanje, trčanje uzbrdo, sprinteve, distance itd. Nažalost, dosta često se priprema svodi samo na jako duga trčanja, mada to nije slučaj samo sa fudbalom, tako prolaze i rukometaši, odbojkaši itd. Osim toga, ponekad se neki trener "prevari" pa odvede ekipu u teretanu, a tek se onda ne zna šta se radi. Kondicioni treneri uglavnom daju kružne treninge i to kao jedan blok u pripremi. Sasvim slučajno sam došao u posed plana treninga koji je primenjivao jedan poznat kondicioni trener fudbalera u Nišu. Analiziranjem istog, bilo je lako shvatiti da se plan sastojao striktno iz blokova, u kome je prvi bio povećanje snage radom kružnih treninga u teretani, i drugi blok, povećanje brzine trčanjem sprinteva i skokovima. Ovo naizgled i nije loš plan, šta više, mnogo je optimističniji od onih koji se najčešće sprovode po klubovima. Međutim, ovde je čitava suština zaboravljena. Blok periodizacija uništava samu sebe, jer snaga dobijena u prvom delu priprema gubi se u drugom, kao i mišićna masa, a kretanjem sezone više nema ni održavanja eksplozivne snage ukoliko se ne nastavi sa pliometrijskim vežbama.

Ono na šta fudaleri moraju da obrate pažnju je snaga mišića zadnjeg lanca – donji deo leđa, zadnja loža, gluteus, listovi. Nažalost, mnogo je povreda u fudbalu, čak više nego u borilačkim sportovima. U velikoj meri tome doprinosi slabost fudbalera. Koliko ste samo puta čuli da je neki vaš poznanik na fudbalu (rekreativno/profesionalno) povredio koleno, pokidao meniskus, ligamente...? Iskreno, ja sam se toga naslušao sa svih strana, možda zato što je fudbal sport koji se u Srbiji najčešće trenira. Nažalost, bez mnogo razmišljanja. A "postoje samo dva načina treniranja: pravi i pogrešni." (Louie Simmons)

Prvi cilj koji bi trebalo postići je povećanje snage, odnosno jačanje svih slabih delova tela, naročito mišića zadnjeg lanca. Ovim ćete sprečiti sve povrede nastale usled slabosti mišića. Osim toga, metoda maksimalnog naprezanja (Max effort method) je najbolji način poboljšanja intra i intermuskularne koordinacije, što bi značilo da ćete povećanjem snage bolje kontrolisati telo, te bolje izvesti tehničke komponente koje se u fudbalu traže. Povećanje snage je i najlakši način povećanja brzine (Nauka i praksa u treningu snage).

Jačanje vezivnog tkiva (ligamenata, tetiva, hrskavica). Da, ovo je moguće, ali to treneri slabo znaju, a sportistima bi to bio dosadni deo treninga. Veoma je prosto, vezivno tkivo raste na velikom broju ponavljanja, sa minimalnom težinom, i u dužem periodu rada. To bi u praksi izgledalo ovako: svakog dana odradite 100-200 sedećih pregiba nogu sa opterećenjem od 1-2 kg na zglobovima, ili sedeće povlačenje elastične trake, takođe u velikom broju ponavljanja. Ovo možete izvoditi i za gornji deo ako ima potrebe, tipa bench press sa bučicama od 5 kg, 100 puta u seriji, ili na vreme (npr. 5 min). Ovakve vežbe će ojačati vezivno tkivo u tim regijama i sprečiti dalje povrede. Ove vežbe možete izvoditi na kraju treninga, svakog dana.

Povećanje eksplozivne snage je jako bitan faktor u fudbalu, na svim pozicijama. To nećete postići olimpijskim dizanjima, jer je to brzinska, a ne eksplozivna snaga. Nabačaj, izbačaj i trzaj, doprineće ovome isto koliko i mrtvo dizanje. Svaka vežba dizanja tegova se može odraditi eksplozivno. Pliometrijske vežbe su *conditio sine qua non* (u prevodu: uslov bez kog ne biva) u fudbalu. Počevši od preskakanja vijače, preskakanja prepona različitih visina, skokova na kutiju, sa kutije, skokova sa opterećenjem i bezbroj drugih vežbi. Bitno je da ih izvodite redovno, 2-3 puta nedeljno i van i tokom sezone, jer ćete na taj način konstantno povećavati i održavati vašu eksplozivnu snagu, a time i posredno poboljšavati brzinu.

Jedan opšti plan koji bi fudbaleri mogli da primenjuju:

PONEDELJAK:

- prepodne - pliometrijske vežbe malog intenziteta (tipa preskakanje vijače, preskakanje prepona...) plus trening maksimalne snage donjeg dela (glavna vežba u skladu sa Westside sistemom 1-3 RM, a onda pomoćne vežbe usmerene na hipertrofiju i snagu zadnje lože, donjeg dela leđa, gluteusa, po jedna vežba 5 serija po 6-10 ponavljanja, na kraju trbušnjaci 100-150 ponavljanja, plus vežbe za jačanje vezivnog tkiva, što možete ubaciti svakog dana nakon treninga u teretani)
- popodne - timska praksa (trening sa loptom, trčanje)

UTORAK:

- prepodne - pliometrijske vežbe velikog intenziteta (skokovi na visoku kutiju, ili skok sa visoke kutije i odskok, skok sa teretom na leđima iz polučučnja, skokovi sa kolena u čučanj itd) 3 serije po 8 ponavljanja za početnike, ili 4 serije po 10 ponavljanja za naprednije sportiste. Odmah nakon toga, trening maksimalne snage gornjeg dela tela (glavna vežba 1-6 RM plus po jedna vežba za ramena, triceps, leđa i biceps, 5 serija po 6-15 ponavljanja)
- popodne - trčanje uzbrdo, sprint, dugo trčanje, vučenje sanki (u toku sezone, izbegavajte teža trčanja, tipa uzbrdo ili jednostavna duga trčanja, to je bolje za pripremni period, a u toku sezone radite intervale ili distance)

SREDA:

- prepodne - odmor
- popodne - timska praksa (u pripremnom periodu, ovo je i vreme za dodatna trčanja)

ČETVRTAK:

- prepodne - pliometrijske vežbe srednjeg intenziteta (skokovi sa 75-85% opterećenja ili visine koje ste radili utorkom) 4-6 serija po 8-10 ponavljanja. Odmah nakon toga, metoda maksimalne brzine (6-8 serija po 2 ponavljanja čučnja na kutiji 50-60% od maksimalne težine, sa elastičnim trakama 25% opterećenja, sumo mrtvo dizanje 5 serija po 3 ponavljanja 75-85% od 1 RM, pomoćne vežbe kao i ponedeljkom)
- popodne - timska praksa (u pripremnom periodu, ovo je i vreme za dodatna trčanja)

PETAK:

- prepodne - timska praksa (tehnika, rad sa loptom)
- popodne - u pripremnom periodu, ovde možete ubaciti dodatni trening brzinske snage za gornji deo tela (tokom sezone izbacujete ovaj trening, ovo je odmor pred utakmicu). Ovaj trening se sastoji iz brzinskog bench pressa sa elastičnim trakama, balističkog benča, nabačaja, trzaja itd, 6-9 serija po 3 ponavljanja, nakon čega slede pomoćne vežbe za triceps, ramena, leđa i biceps.

SUBOTA: utakmica (probna utakmica)

NEDELJA: aktivan odmor – plivanje, vožnja bicikla i sl. Osim toga radi boljeg oporavka preporučljivo je i kupanje u bazenu sa vrućom vodom, đakuzi, sauna, masaža...

Nasuprot blok periodizaciji, ovde neće doći do opadanja mišićne mase tokom sezone; smanjiće se mogućnost povređivanja na minimum; jačanjem najpotrebnijih mišića povećać se kontrola celog tela, pa s tim u vezi i poboljšati tehnika; pliometrijskim vežbama konstantno će se povećavati eksplozivna snaga, skočnost i brzina.

Vreme je da se osim što se trenira, počne trenirati i pametno, pravilno i odmereno kako bi se došlo do pravih rezultata.



Krosfit za borce DA ILI NE?



Koncept krosfita je sve popularniji u svetu. Uz dobru promociju, od samog početka je privukao pažnju velikog broja ljudi, između ostalog zbog vremenski kratkih, ali izuzetno intenzivnih treninga. Najčešće se radi u grupama uz akcenat na pozitivnoj atmosferi. Takođe bitna stvar koja je uticala na popularnost krosfita je što je većina ljudi koja se nekad bavila sportom uglavnom radila neke vežbe koje se rade i na krosfitu, pa je onda i prelazak na krosfit lakši i bezbolniji.

Ako uzmemo u obzir sve navedeno, smatram da je sjajno i to što krosfit pruža ljudima i mogućnost da se takmiče makar na nekom rekreativnom nivou, što pored ostalih mogućnosti, ljudima koji su se ranije takmičili u nekom drugom sportu pa prestali iz različitih razloga, može biti atraktivno. Bez obzira na koliko ozbiljnom nivou ste se takmičili, kada prestanete može vam nedostajati takmičarski adrenalin i atmosfera dok vam krosfit to može pružiti i u nekoj rekreativnoj varijanti.

Krosfit je uglavnom koncipiran na principu kružnog treninga gde određene vežbe pokušavate izvesti u što kraćem roku ili ih izvesti što više puta za tačno određeno vreme. Koncept kružnog treninga sam po sebi nije nov, odavno se primenjuje, a krosfit je oblikovao kružne treninge i uspostavio standarde kako bi rezultati bili uporedivi.

Postavlja se pitanje da li nama borcima krosfit može pomoći dok se još aktivno borimo? Kod boraca ćemo obično naići na negativan odgovor, verovatno zbog predrasuda ili shvatanja krosfita „zdravo za gotovo“. Da bi se unapređivali stalno moramo istraživati nove načine koji tome mogu doprineti, i najčešće ni jednoj ideji ne bi trebalo prilaziti sa sumnjom. Prava je umetnost osvrnuti se oko sebe, videti mogućnosti, iz svega izvući ono što nam može biti korisno, a višak odbaciti.

Za borce, dobra stvar kod krosfita je što se u okviru jednog treninga kombinuju vežbe za najrazličitije mišićne grupe. Vežbe se razlikuju i po tome što neke zahtevaju ispoljavanje veće sile, neke izdržljivost, neke eksplozivnost... Mnogo zahteva je u jednom treningu uključeno pri kojima sportista iz sebe izvlači maksimum. Borilački sportovi su i teški iz razloga što se u minutu borbe sve zahteva od borca – i da bude jak, i brz, i izdržljiv, i energetske efikasan – sve to u fizičkom kontaktu sa protivnikom.

Kada se u jednom kružnom treningu kombinuju vežbe sa različitim zahtevima za sportiste, veoma važna stvar je opreznost. Na primer, nije lako raditi eksplozivne vežbe kad se umorimo, ili ispoljiti maksimalnu silu. Budimo iskreni, to nekada može biti i opasno, ali opet – sve se to od borca u jednoj borbi zahteva i očekuje. Ono što možemo uraditi povodom toga je da se pre svega dobro zagrejemo, vodimo računa o tehnici izvođenja vežbi i bilo bi dobro da imamo stalan nadzor nekoga ko je stručan kako bi sve rizike sveli na minimum.

Oprobajte se u krosfitu kako biste se unapredili kao borac, uvedite modifikacije koje će poboljšati transfer na vaše borilačke sposobnosti. Na krosfitu možete videti i naučiti dosta korisnih vežbi, ali ima i onih koje su za borce manje korisne. Kod nekih vežbi možda možete malo modifikovati izvođenje kako bi vam bolje odgovarale a neke možete i kompletno zameniti specifičnijim vežbama za vas. I još jedna bitna stvar koju treba prilagoditi odgovarajućem sportu – vreme izvođenja. Nastojte da ono bude što približnije vašem regularnom trajanju borbe. Na primer, prosečna dužina cele borbe u džudou je oko 7 minuta (cela borba je tačno 5 minuta, ali se vreme zaustavlja svaki put kada borci treba da se vrate na mesta što je negde ekvivalent pauzi pri promeni vežbe u kružnom treningu) što znači da džudista može namestiti kružni trening koji traje oko 7 minuta i raditi takvih četiri-pet krugova sa na primer petnaest-dvadeset minuta pauze između jer na takmičenju pauza između dve borbe nikada nije kraća. Ne dozvolite da vas pauza zavara, to što je veća ne znači da ćete sledeći krug podneti lakše jer stižete da se odmorite. Ne, to znači da ćete uraditi više i na taj način opet izvući maksimum iz sebe. Dok bi, na primer, MMA borci mogli namestiti kružni trening od 5 minuta koliko je runda, ponoviti ga onoliko rundi koliko imaju na meču i između pauzirati onoliko kolika im je i pauza između rundi. Svako može prilagoditi vreme svom sportu.

Potencijalno veoma korisna stvar kod ovakvog treninga je to što su rezultati egzaktni i mogu se upoređivati u cilju praćenja napretka fizičke pripremljenosti. Ukoliko uspostavite trening koji vam odgovara i ponavljate ga tokom jednog perioda, tačno možete pratiti razliku u broju ponavljanja u prvoj rundi i trećoj rundi, ili u trećoj rundi danas i u trećoj rundi za dva meseca. Kada fizičku pripremljenost pokušavate pratiti kroz borbu sa protivnikom pa čak i da je protivnik stalno isti, i on ima svoje dobre i loše dane i svoju dobru i lošu formu i onda rezultati mogu malo da prevare, dok je 100kg uvek 100kg, 200 metara uvek 200 metara, a zgib uvek zgib.



GRENODE®
WWW.GRENODEFATBURNER.COM



AKCIJA
4490 RSD

Stara cena: 4990 RSD
Ušteda: 500 RSD

100 kaps.

**OBJAVITE
RAT
MASTIMA**

PREPORUČENO



WHEY SHAKE

PROTEINSKI ŠEJK BOGATOG UKUSA

Nakon što smo ispunili dva osnovna preduslova napretka u cilju povećanja mišićne mase, tj. redukcije masnih naslaga – dobro formulisan plan treninga i kvalitetna ishrana, sledeći korak na putu napretka je suplementacija. Jedna od prioritarnih stavki naše suplementacije su proteinski suplementi. Proteini surutke su najzastupljeniji u pogledu kvaliteta i efikasnosti suplementacije.

Mnogo je proizvođača suplemenata na tržištu, mnogo marketinga, tako da su kupci često dovedeni u dilemu, šta je najbolji izbor?

Pred nama je Syntrax® linija proizvoda kompanije SiO3, Inc, koja postoji od 2003. godine i jedna je od vodećih severnoameričkih kompanija u oblasti sportske suplementacije. U ponudi Pansporta, za naše kupce uvek ono najbolje – kvalitetan i ukusan whey protein koncentrat (WPC) koji je pritom 100% instantizovan - Syntrax - Whey Shake™.

Po čemu se ovaj WPC razlikuje od ostalih?

Ono što je na etiketi, to je i u pakovanju bez bilo kakvih „fillera“ – dodatka amino kiselina – glicina i taurina; maltodekstrina. Syntrax - Whey Shake™ nema dodatog želatina i hidrolizovanog kolagena kojima se pored dodatih „fillera“ zapravo povećava proteinski sadržaj na račun glavnog sastojka. Dakle, Syntrax - Whey Shake™ je 100% whey protein koncentrat, bez bilo kakvih dodataka i proteinskih surogata.

Specifičan proces obrade – hladna filtracija, omogućava da proteinske frakcije surutke ne gube svoju osnovnu 3-D strukturu (nema denaturacije), tako da nema gubitka njihove biološke aktivnosti, kao i „imuno-aktivnih svojstava“, bez posledične pojave mogućih alergo-reakcija. Syntrax - Whey Shake™ sadrži Promina™ whey protein koncentrat proizveden bez denaturacije (hladna ultrafiltracija) uz zadržavanje maksimalne biološke aktivnosti proteina surutke koji karakteriše i maksimalna rastvorljivost, kao i odličan ukus uz dodatak peptida glutamina.

A ukus?

Većina kupaca želi da njihov protein pored svih hvalospeva o kvalitetu sirovina ima i dobar ukus. Da, sve ono što očekujete od proteinskog suplementa Syntrax - Whey Shake™ ispunjava, pa i bogat, kremast ukus čokolade uz koji se ponovo osećate kao dete - bezbrižno i srećno.

Bilo sa vodom ili sa mlekom, Syntrax - Whey Shake™ ima odličan ukus i rastvorljivost. Ali ne zaboravimo da će dodatak mleka „usporiti apsorpciju“, a i obogatiti naš proteinski šejk kalorijama, tj. mlečnim proteinima, ugljenim hidratima, mastima (u zavisnosti od % mlečne masti).

Koliko često treba konzumirati Whey Shake™?

U 240 ml vode ili mleka razmutiti 1 mericu proizvoda (32 g). Doza se prema potrebama može prepoloviti (120 ml vode ili mleka sa 1/2 dozirne merice proizvoda). Najbolje vreme za konzumaciju je ujutro, odmah po ustajanju, posle treninga ili dr. fizičke aktivnosti ili pre spavanja (idealno sa mlekom).

23 grama proteina po dozi, odlična rastvorljivost, vrhunski kvalitet obrade proteina surutke po GMP standardima i neodoljiv ukus čine Syntrax - Whey Shake™ idealnim za sve one koji paze na zdravlje, fitnes entuzijaste, profesionalne sportiste, osobe u periodu oporavka posle bolesti, starije osobe ili sve one koji žele da povećaju unos kvalitetnih proteina.

Uz dodatak jezgrastih plodova (zdrave masti) i/ili ovesnih pahuljica (složeni hidrati) ili ella sira može poslužiti i kao zamena obroka.

Syntrax - Whey Shake™, bez dileme, najbolji izbor!



Prisetimo se ukratko prednosti proteina surutke – visoka biološka vrednost koja garantuje maksimalnu iskoristljivost od strane naših tkiva i organa, idealan profil esencijanih amino kiselina, bogatstvo amino kiselina razgranatog lanca (BCAA), značajan sadržaj glutamina, prisustvo „imuno-aktivnih“ proteinskih frakcija, što sve garantuje maksimalan učinak kada je u pitanju oporavak od napornih treninga, povećanje čiste mišićne mase, dobar imunitet... očuvanje i unapređenje zdravlja.

Pre svega pomenimo čuveno nadmetanje između koncentrata (WPC), izolata i hidrolizata proteina surutke. Da, razlike u udelu proteina, sadržaju laktoze i masti, kao i brzini apsorpcije, svakako da postoje, ali smatra se da je WPC, kao najmanje obrađen oblik whey proteina najbogatiji bioaktivnim elementima koji bi daljim procesom obrade i fragmentisanjem proteina izgubili na aktivnosti. Ako ste početnik u teretani, rekreativac, niste na restriktivnim dijetama, ne brojite svaki gram unetih ugljenih hidrata, nemate problema sa intolerancijom na laktozu, kvalitetan WPC je sve ono što vam treba. Ali nisu svi WPC isti...



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.

IZ PANSport-A

BioTechUSA™ ZERO BAR 50% PROTEINA & 0% ŠEĆERA



Novo u Ponudi
50g 240 RSD

Zero bar je najbolja i za sportiste najisplativija čokoladica na tržištu. Ako vam je bitan unos kvalitetnih proteina zato što trenirate, želite povećati mišićnu masu, želite smršati ili jednostavno ne jedete meso onda je Zero bar vaš izbor.

Šta je jako bitno i po čemu se ova čokoladica izdvaja od ostalih na tržištu i zašto je meni privukla pažnju? VISOK procenat proteina i NIZAK procenat ugljenih hidrata po jednoj čokoladici. Ostale čokoladice su takođe pogodne za period nakon treninga jer sadrže šećere i to je jedini period u toku dana kada možemo sebi priuštiti taj luksuz, ali šta ćemo ako nam se jede proteinska čokoladica u toku dana? Sta ako smo na putu i treba nam brza užina, a ispred nas nije period nakon treninga? Da li to znači da nećemo pojesti proteinsku čokoladicu? Pa zapravo ne jer sada imate mogućnost da pojedete čokoladicu u bilo kom delu dana bez bojazni da će vas šećeri iz iste oštetiti po pitanju izgleda.

Ono što je takođe bitno jeste da je Zero bar idelan slatkiš za ljude koji su na dijetama sa niskim unosom ugljenih hidrata, jer sadrži samo 6 g istih po jednoj čokoladici što je zapravo veoma malo, a u isti mah sadrži i 6 g vlakana koja su neophodna organizmu za normalno funkcionisanje. Koja je još prednost Zero bar čokoladice u odnosu na druge? Teško da ćete na tržištu naći toliko kvalitetnu čokoladicu, kao što je Zero bar. Sa 22,5 grama proteina, vi ste uneli

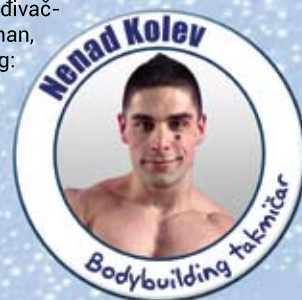
u sebe proteina kao da ste pojeli recimo 100 grama belog mesa, a znamo svi kako dobro dođe slatka promena na dijeti. Visok unos proteina nam je jako bitan jer je protein građivna materija bez koje ne možemo povećati svoje mišiće.

Zero bar je takođe idealan ukoliko ste alergični na gluten ili na laktozu. U vreme kada je skoro 75 posto stanovnika ove planete intolerantno na laktozu, složit ćete se, ovo je savršeno rešenje. Bez gmo i asparatama jer već sadrži prirodni zaslađivač steviju, sukralozu i alkoholni šećer. Dostupna nam je u tri fenomenalna ukusa čokolada, kapucino i kajsija.

Sastojci ovog proteinskog bara su: zero proteinski blend (izolat proteina surutke, izolat mlečnog proteina, protein belanceta), kokosova mast, fruktooligosaharidi, humektant (glicerol), zaslađivač (maltitol, sukraloza, stavia glikozidi), voda, kakao prah, kranč d e o (hidrolizovani izolat proteina soje, koncentrat proteina surutke), čokoladni komadići (kakao masa, zaslađivač-maltitol, kakao maslac, emulgator (soja-lecitin), aroma), emulgator (soja-lecitin), sredstva za želiranje (karagenan, kalijum-hlorid), arome, konzervansi (kalijum-sorbat), cimet, vitamin E (DL-alfa-tokoferil-acetat) 50 g/100 g: 4,15 mg (34,5% NRV) / 8,3 mg (69% NRV).

Što se tiče kombinovanja, ukoliko je konzumirate nakon treninga onda ćete uz nju svakako popiti Scitecov l-glutamin. Ukoliko je pak koristite u ostalim delovima dana onda, u zavisnosti od potreba ali svakako obavezno, uz Natrolov multiple energizer - kompleks vitamina i minerala. Važna napomena: nemojte je koristiti 30 minuta pre treninga, pogotovo ako pijete neki od no reaktora jer ćete time oslabiti njegovo dejstvo.

Što se preporučene upotrebe tiče Zero bar čokoladicu možete jesti u bilo koje doba dana a najidealnije je nakon treninga kada telo vapi za kvalitetnim proteinima.



isostar® HYDRATE & PERFORM POWDER SPOJ UGLJENIH HIDRATA ZA ENERGIJU I ELEKTROLITA ZA REHIDRATACIJU

Dugotrajni treninzi iscrpljuju naše telo, a prva vidljiva posledica je gubitak vode i elektrolita iz organizma. Voda čini oko 75% mišićne mase, te njen gubitak može imati jako negativne posledice po sportske rezultate. Dehidracija može umanjiti sportske performanse i za 20%, mada mnogi sportisti ovo zanemaruju ili toga nisu ni svesni. Gubitak vode tokom treninga je prouzokovan pre svega znojenjem čime se telo brani od povišene toplote (ovo je naročito izraženo u letnjim mesecima). Od presudnog značaja za održanje sportskih performansi je pravilna hidratacija. Međutim, bitno je napomenuti da samo voda nije dovoljna za pravilnu hidrataciju tokom treninga, jer se znojenjem gube i elektroliti, pa je zbog toga bitno unošenje izotoničnih napitaka tokom treninga.

Istaknuti proizvod
990 RSD
400 g



ISO POWDER je prah za pravljenje izotoničnog napitka kojim ćete pre, za vreme i nakon treninga nadoknađivati tečnost, elektrolite i ugljene hidrate izgubljenje tokom treninga. Prijatan osvežavajući ukus limuna ili narandže podiće će vaš trening na viši nivo. S obzirom da sadrži veliku količinu prostih i složenih ugljenih hidrata, 70 g po litri, posebno je pogodan za dugotrajne treninge gde se gubi mnogo energije. Natrijum, kalijum, kalcijum, magnezijum i vitamin B1, u pravilnom odnosu, na idealan način će uspostaviti ravnotežu elektrolita u organizmu, te ubrzati oporavak i regeneraciju nakon treninga. Ovaj suplement ima posebnu anti doping garanciju, ni na koji način nije štetan, pa se njegova upotreba preporučuje i za amatere i za profesionalce koji podležu doping kontroli.

Zbog svega navedenog ISO POWDER je idealan napitak za sportiste koji žele da održe svoje performanse na maksimalnom nivou tokom treninga, da imaju više energije i da se brže oporave.

Preporučena upotreba: 40 grama praha rastvoriti u 500ml vode i konzumirati, pre, za vreme i nakon fizičkih napora. U slučajevima iscrpljujućih fizičkih napora, ISO POWDER možete kombinovati sa ENERGY GEL ili ENERGY GEL PRO, za dodatni izvor energije.



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

PREPORUČENO

ZGLOBOVI NAS NOSE -DA LI MOGU SAMI?

Suplementi koji nisu toliko popularni među vežbačima, a za kojima i te kako ima potrebe su suplementi za zaštitu zglobova. Kada raspoložu sa određenom količinom novca većina vežbača će se pre opredeliti za kupovinu kreatina ili sličnih proizvoda koji su u cenovnom rangu sa ovom vrstom suplemenata jer će od kreatina imati odmah „vidljive“ rezultate, a na primer od glukozamina ne. Ne mogu reći da i ja ponekad ne razmišljam na sličan način, ali šta onda kada se desi povreda? Sav uloženi trud, napredak od treninga i benefiti koje ste imali od korišćenja kreatina će nestati jer ćete morati da pravite pauzu. Kao što sam već napisao i ja sam razmišljao kao većina vas kada je sve bilo u redu i kada nije bilo nikakvih problema. Ali onda sam se povredio i bilo mi je krivo što nisam na vreme vodio računa o svojim zglobovima i tetivama. Uvek morate razmišljati unapred i praviti dugoročne planove jer je izgradnja mišića težak, dugotrajan proces i upravo se tu ogleda važnost suplemenata za zaštitu zglobova i tetiva. U mom slučaju ne tako skupe suplemente za podršku zglobovima i tetivama koji bi me sačuvali od povreda i omogućili da treniram konstantno i kvalitetno često su zamenjivale povrede, skupi lekovi i terapije, a takođe i pauze od treninga. Kasnije sam došao do glukozamina kako bi mi pomogao i ubrzao proces oporavka od takvih povreda. Naravno glavna prevencija od povreda je pravilno izvođenje vežbi i adekvatno doziranje opterećenja tokom treninga ali i tada su naši zglobovi izloženi velikom naporu. Usled napornih treninga kada se zglobovi „najviše“ troše, dodatno unošenje glukozamina je najbolja preventiva od povreda. Glukozamin se brzo resorbuje da bi regenerisao hrskavicu, ojačao kosti, ligamente, tetive i čauru zgloba i zato ga treba redovno koristiti. Složićete se sa mnom da je za vrhunske rezultate potrebno dosta vremena i da su najbolji sportisti oni koji dugo traju. Kako bi i vi došli do željenih rezultata potrebno je da i vi dugo istajete u svom treningu. Takođe uzmite u obzir to da neke od povreda osim toga što će vas odvojiti od teretane mogu vam ometati i najjednostavnije svakodnevne životne aktivnosti. Ono sa čim se najčešće srećem u svom poslu je ne tako mali broj početnika koji se nisu povredili u teretani već su došli sa bolnim kolenima i laktovima. Njima je takođe neophodna suplementacija glukozaminom jer on otklanja bolove i ukočenost pa samim tim povećava i pokretljivost zglobova. Ono što vam ja mogu preporučiti je Natrol-ov proizvod „NAT MSM&Glukozamin“. Pored glukozamina postoji još jedna supstanca koja je sastavni deo ovog suplementa i koja je takođe odgovorna za stanje zglobova i tetiva, kao i zaštitu i obnovu zglobovnog tkiva, a to je MSM (metil-sulfonil-metan). MSM ima važnu ulogu u sintezi proteina vezivnog tkiva – kolagena i povećava ugradnju glukozamina sa kojim u sinergiji vodi ka zalečenju ranijih trauma i ima preventivnu ulogu protiv povreda. Kombinovanjem ova dva sastojka Natrol nam je ponudio veoma kvalitetan proizvod po povoljnoj ceni. Pored vežbača koji žele da se sačuvaju od povreda ili da potpomognu oporavak već nastalih povreda ovaj proizvod bih preporučio svima onima koji imaju bolne i otečene zglobove nevezano za to da li treniraju ili ne. Starenjem se smanjuje sposobnost organizma da proizvodi dovoljne količine glukozamina što za posledicu ima oštećenje hrskavice zglobova i smanjuje njihovu prokretljivost. Mislite na zdravlje svojih zglobova i tetiva dok je vreme, kada se povredite tada će biti kasno i biće potrebno mnogo više uloženog vremena i novca da to stanje popravite.



SuperPonuda
1990 RSD

180 kaps.



Dušan Miletić
Powerlifting i benchpress takmičar

MALINE - OD OMILJENOG VOĆA DO SAGOREVANJA MASTI



SuperPonuda
2490 RSD

76 kaps.

Ako ste u potrazi za najzdravijim načinom održavanja vitke linije bez stimulanasa, onda su ketoni maline proizvođača AAEXF pravo rešenje za vas.

Kao što i ime govori, ketoni maline dobijeni su iz voća, zapravo iz samog dela maline koja je odgovorna za njen miris. U prilog tome, ketoni maline sadrže supstancu koja je veoma slična sinefrinu. Sinefrin je, kao što je opšte poznato, odličan sagorevač masti koji ubrzava metabolizam, smanjuje apetit i povećava energiju. Kada se ove tri stavke iskombinuju rezultat je smanjenje telesnih masti – naravno uz zdravu ishranu i redovnu fizičku aktivnost. S obzirom na to da se ketoni maline slično ponašaju kao sinefrin jasno je da će vam biti odličan saborac na putu do vitke linije.

Maline sadrže mnoge bioaktivne supstance koje su veoma dobre za opšte zdravlje organizma, dok su njihovi ketoni idealni u borbi protiv suvišnih kilograma.

Kako nam je kvalitet na prvom mestu, u proizvodnji ovog suplementa koriste se isključivo ketoni maline dobijeni iz najkvalitetnijeg izvora Razberi-K®. Kada vidite ovakav logo na pakovanju, onda budete sigurni da koristite najbolji proizvod.

Preporučena upotreba: Uzeti jednu kapsulu uz obrok 1-2 puta dnevno



Branka Patić-Macan
Urednik

Prolab Beta Alanin Powder

Poboljšava performanse, obezbeđuje više snage i izdržljivosti

Ovaj proizvod ima za cilj prvenstveno da produži i poboljša trening visokog intenziteta. Ovakvi treninzi iziskuju velike napore, a upotrebom ove amino kiseline bolovi u mišićima, za vreme ili posle treninga, kao i između serija na treninzima, mogu biti znatno umanjeni.

Preporučena upotreba: jednu dozu (1.6 g) pomešati sa vodom, sokom ili drugim napotkom. Konzumirati dva puta dnevno.

Pakovanje: 192 g

SuperPonuda
2790 RSD

192 g



Twinlab Mega L-Carnitine 500 mg

Poboljšava sportske performanse i metabolizam masti

L-karnitin je karboksilna kiselina, a prisutan je u gotovo svim ćelijama organizma. Osnovna uloga mu je učešće u metabolizmu masti i oslobađanju energije, što je od posebne važnosti za srčani i skeletni mišić. Dovodi do smanjenja telesnih masti, većeg korišćenja masnih kiselina i štednje glikogena, poboljšanja aerobne sportske aktivnosti i vazodilatacije (širenje krvnih sudova) u perifernim tkivima.

Preporučena upotreba: 1-4 tablete dnevno

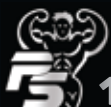
Pakovanje: 60 tableta

Novo u Ponudi
1990 RSD

60 tab.



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.



18

www.pansport.eu

IZ PANSport-A

Šejkeri i bidoni iz pansport ponude



PAN Shaker neon 700ml
Cena: 230 RSD

ISOSTAR Bidon 650ml i 1L
Cena: 230 RSD i 390 RSD
PAN Bidon 750ml
Cena: 290 RSD

BioTechUSA Shaker Wave 700ml
Cena: 590 RSD

BioTechUSA Shaker Neon 700ml
Cena: 270 RSD

Nutrabolics Shaker 700ml
Cena: 430 RSD

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

Moćan antioksidant za zdravlje srca i ćelijsku energiju

Moćni antioksidant koji će vam pomoći da poboljšate zdravlje srca, fizičku sposobnost i kvalitet svakodnevnog života. CoQ-10 je esencijalna supstanca koju u najvećoj koncentraciji sadrže srce, jetra, bubrezi i pankreas.

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno uz obrok.

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



60 kaps.
SuperPonuda 2640 RSD

30 kaps.
SuperPonuda 2480 RSD

Scitec Nutrition Mega Kre-alkalyn

Puferisani kreatin monohidrat za bolju energiju i izdržljivost

Poboljšava radnu sposobnost mišića, daje energiju, izdržljivost i pospešuje oporavak nakon treninga, a ne izaziva kreatinsku nadutost.

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

Pakovanje: 15 kapsula



180 kaps.
SuperPonuda 490 RSD

Scitec Nutrition Choco Pro

Ukusna proteinska čokoladica sa 18 grama proteina

Proteinska čokoladica koja sadrži 18 g proteina iz 3 izvora - surutke, kazeina i kompletnog proteina iz mleka. Ovakav sastav doprinosi rastu i održavanju kvalitetne mišićne mase.

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

Ukus: čokolada, limun, tiramisu

Pakovanje: 55 g



AKCIJA 190 RSD
Stara cena: 220 RSD
Ušteda: 30 RSD

Twinlab Super Gainers Fuel + Shaker

Odlična mešavina proteina i ugljenih hidrata za lakše dobijanje mišićne mase

Super gainers fuel po porciji ima 1350 kalorija koje doprinose lakšem dobijanju telesne mase. U svom sastavu ima 50 g proteina iz jaja, mleka i surutke, a obogaćen je mešavinom ugljenih hidrata, zdravim mastima koje pomažu u povećanju energije, kao i enzimima za varenje. Bogatog je i kremastog ukusa, čak i kada se priprema s vodom.

Preporučena upotreba: sadržaj 2 dozirne merice (350 g) u blenderu ili šejkeru pomešati sa 7 dl hladne vode

Pakovanje: 5,4 kg



AKCIJA 6440 RSD
Stara cena: 6990 RSD
Ušteda: 550 RSD



Dymatize



70 g
Novo u Ponudi 260 RSD

20g PROTEINA
4g BCAA po štangli

Body Attack
SPORTS NUTRITION



80 g
Novo u Ponudi 290 RSD

33% PROTEINA
JEDINSTVEN UKUS

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.

B12 dots

Vitamin B-12 ili kobalamin (cijankobalamin) je hidrosolubilni vitamin delotvoran u vrlo malim, mikrogramskim dozama. Nalazi se isključivo u hrani životinjskog porekla (džigerica, bubrezi, meso, mleko, jaja, sirevi, riba, školjke), ali se u velikoj meri uništava prilikom pripremanja hrane. Učestvuje u metabolizmu masti i ugljenih hidrata i u sintezi proteina... S obzirom da se radi o vitaminu veoma složene strukture koji se teško usvaja u organizmu, blagi nedostatak vitamina B12 je prilično česta pojava. Naime, u želucu se sintetise tzv. unutrašnji faktor, koji vezuje vitamin B12 iz hrane i omogućava njegovo usvajanje u tankom crevu. Nedostatak unutrašnjeg faktora ili kisele sredine u želucu dovodi do deficita vitamina B12. Blagi nedostatak ovog vitamina izaziva umor, gubljenje daha, dijareje, nervozu, trnjenje ruku i nogu, a ozbiljan nedostatak izaziva neurološka oštećenja. Za šta se upotrebljava vitamin B12? Vitamin B12 ili kobalamin je posebno važan za zdravlje nervnih ćelija i za stvaranje DNK i RNK, genetskog materijala organizma. Vitamin B12 + folna kiselina su neophodni za stvaranje crvenih krvnih zrnaca, što utiče na snabdevanje organizma kiseonikom. Takođe, ova dva B vitamina imaju uticaja na imunu funkciju i na psihičko raspoloženje. Vitamin B12, zajedno sa vitaminom B6 i folnom kiselinom, može smanjiti visoke doze homocisteina u krvi. Homocistein je aminokiselina koja je povezana sa rizikom za razvoj srčanih oboljenja, osteoporoze, Parkinsonove i Alchajmerove bolesti. Vitamin B-12 stimuliše regeneraciju jetre, ima ulogu u prevenciji steriliteta, a sa C vitaminom ima antikancerogenu funkciju. Sastavni je deo terapije kod mnogih psihijatrijskih oboljenja. B-12 se loše apsorbuje kroz želudac, a vezuje se za proteine pljuvačke i želučanog soka – zato ovaj vitamin treba uzimati u obliku pastila ili sublingvalnih tableta (stavljaju se pod jezik). Apsorpciju vitamina B-12 pomaže kalcijum, vitamini B kompleksa i vitamini A, C, E, a smanjuju duvan, kafa, alkohol, laksativi i problemi u funkcionisanju tiroidne žlezde. Simptomi nedostatka vitamina B-12 ponekad se mogu uočiti tek nakon pet godina od njegovog nestanka iz telesnih rezervi. To mogu biti: sekundarna pojava masne degeneracije srca, bubrega i jetre, slabljenje imuniteta i anemija. Nedostatak ovog vitamina je vrlo čest kod isključivih vegetarijanaca – jer su mu prirodni izvori džigerica, meso, jaja, mleko – i kod ljudi posle pedesete godine života. Vitamin B-12 je sastavni deo terapije neplodnosti oba pola, a kod muškaraca usled nedostatka ovog vitamina može doći do poremećaja u produkciji semena i sperme, čak i do nedostatka spermatozoida. Odojčad dojena majčinim mlekom dobijaju dovoljne količine vitamina B-12, ali deci koja se hrane veštačkim mlekom potreban je dodatak ovog vitamina. Najvažnije uloge vitamina B-12 u organizmu su:

- pomaže očuvanje funkcija nervnog sistema (poboljšava koncentraciju, pamćenje i ravnotežu)
- sprečava anemiju time što stvara i regeneriše crvena krvna zrnca
- učestvuje u detoksikacionim procesima u jetri, ali i njenoj regeneraciji
- pomaže normalan rast, razvoj i apetit kod dece
- važan je za energetski metabolizam organizma
- ublažava premenstrualne i menstrualne tegobe

Kada treba doći do nedostatka vitamina B12? Nedostatak vitamina B12 se često javlja i veruje se da postoji veliki broj ljudi koji pati od ovog nedostatka, a da toga nisu ni svesni. Ljudi koji se hrane vegetarijanski i makrobiotički su posebno skloni deficitu ovog vitamina, pa se često pribegava dodatnom unošenju istog. Stariji ljudi (preko 65 godina) takođe su uglavnom deficitarni ovim vitaminom, jer se stvaranje unutrašnjeg faktora, koji je odgovoran za usvajanje vitamina B12, smanjuje sa godinama. Kome su potrebne povećane količine vitamina B12? Povećane količine vitamina B12 su potrebne deci u periodu rasta i razvoja, trudnicama, dojiljama, kod nekih vrsta anemije, kod oštećenja nerava. Sa kojim lekovima istovremeno ne treba uzimati vitamin B12? Neki lekovi mogu smanjiti nivo vitamina B12 u organizmu, kao npr. antikonvulzivi, metotreksat, H2 blokatori, metformin (Glucophage, Siofor, Tefor, Gluformin), inhibitori protonске pumpe (Omepral, Nexium, Controloc). Dugotrajna upotreba antibiotika može smanjiti nivo B vitamina u organizmu, posebno vitamina B2, B12 i folne kiseline, kao i vitamina H, za koji se smatra da pripada kompleksu B vitamina.



AKCIJA
1100 RSD
Stara cena: 1220 RSD
Ušteda: 120 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.

SuperPonuda
7290 RSD
1260 g



UBRZAN RAST
MISIĆNE MASE
ZA POVEĆANJE SNAGE
IZUZETAN UKUS

Posle zime ide vreme dijeta **OPREZNO!**

Pred nama je duga, hladna zima – dosta prazničnih kalorija, praznovanja, izostanka redovnog treninga. Svi želimo da izgledamo što bolje, krećemo sa treninzima, dijetom, ali...

Išlo je dobro, a onda zastoje?! Šta se dešava?

Ok, upotreбили smo sav moguć arsenal na polju dijeta i treninga: pazili smo šta jedemo, brižljivo smo odabrali namirnice, lišili se skrivenih izvora „šećera“. Išlo je dobro i onda „plato“.

Šta se dešava sa našim metabolizmom u ovom komplikovanom procesu?

Podimo od činjenice da svaka od dijeta „koje provereno rade“, zapravo predstavlja „kontrolisano gladovanje“. Naime, sve metaboličke promene koje nam se dešavaju sa vremenom su zapravo rezultat upadanja našeg tela u „mod gladovanja“.

Ko će nam o tome bolje reći od profesionalnih bodibildera?!

Znate onaj „čuveni plato“ koji mnogi od njih pominju na svojim „yt-kanalima“. Restrikcije u ishrani su bile tako drastične da su „štedeli i na unosu masti“, da ne govorimo o „većitoj nuli hidrata“, čak se negde pominje i svakodnevni dvočasovni kardio, ali sa vremenom daljeg napretka u „gubitku % telesne masti“ nije bilo!

Neki pominju i razne studije koje jasno ukazuju da „dugotrajno gladovanje“, čitaj - restriktivne dijetе dovode do usporavanja stope (bazalnog) metabolizma, što u značajnoj meri doprinosi stagnaciji u procesu redukcije masnih naslaga.

Što smo duže na dijeti to naše telo postaje sve manje sposobno da kroz restrikcije u ishrani i redovan, nekada i ekstreman trening, gubi telesnu mast.

Što smo lakši manje kalorija trošimo?!

Svakako da teži ljudi troše više energije za svakodnevne aktivnosti od onih „mršavijih“. Zar je svejedno hodati 5 km, sa težinom od 100 kg, ili sa težinom od 80 kg?

Hm, probajte da hodate sa džakom od 20 kg na svojim plećima. Biće vam jasno o čemu se radi?! Ako se rešite džaka od 20 kg koji vas „opterećuje“ svakako da ćete se lakše kretati, dakle, „trošiti manje kalorija“ za predviđene aktivnosti.

Da li „mod gladovanja“ utiče i na naš nervni sistem, pre svega mozak?

Da. I naš mozak se adaptira na „mod gladovanja“, koji najkraće rečeno predstavlja „štednju energije“, tj. ekonomisanje svim raspoloživim resursima u cilju preživljavanja gladovanja. Da, naše telo se bori da preživi sa manjim unosom kalorija i da dođe u stanje „ravnoteže“ usporavajući sve svoje aktivnosti ne bi li „uštedelo na potrošnji energije u stanju gladovanja“. Mozak kao glavni procesor našeg tela „podsvesno diriguje“ merama štednje...

Simptomi su svima poznati – bezvoljnost, jedva odradimo trening, sve nam teško pada, umara nas, „mrzi nas i da pričamo“...

A šta je sa mišićnom masom?

Ekstremima po pitanju „dijetisanja“ ugrožavamo i jedno od metabolički najaktivnijih tkiva – mišiće! Svi znamo onu skoro anegdotalnu činjenicu koja je i „naučno“ potvrđena – „više mišića, brži metabolizam“... dakle, „manje mišića“, sporiji metabolizam“...

Ali kada podvučemo crtu, sve ove promene se dešavaju pod uticajem naših hormona!

Taksativno:

- Dolazi do pada slobodnog testosterona, a svi znamo dragocenost istog na polju „mišićnog anabolizma“...
- Raste kortizol, najveći neprijatelj mišićne mase zadužen „za razgradnju mišića i gomilanje telesne masti“
- Tu je i problem vezan za aktivnost hormona štitne žlezde (smanjena konverzija T4 u T3, kao i smanjena osetljivost tkiva na T3)
- Bitan je i negativan uticaj na produkciju IGF-1, koji uz testosteron predstavlja jedan od najbitnijih faktora mišićnog rasta, oporavka, kao i „očuvanja mišićne mase“.
- Promena odnosa leptina (hormon sitosti) i grelina (hormon gladi) u korist grelina.

Kao što i sami vidite, to su skoro sve hormonske implikacije „moda gladovanja“.

Možda zato neki „profesionalci“ rizikujući zdravlje posežu za nedozvojenim sredstvima ne bi li sebi olakšali „mod gladovanja“ i posledice istog?!

Zaključak za kraj.

Poenta naše priče nije odvaraćanje od potrebnosti dijetе i plasiranje parole - „srećni i debeli“, već samo ukazivanje na moguće posledice restriktivne dijetе, koja traje predugo (duže od 12 nedelja), a još ako je udružena sa krajnostima po pitanju treninga, eto još većeg problema.

NE MOŽETE VEĆITO BITI NA DIJETI.

Ako pitate za mišljenje, ako ste početnik - prvo ustalite redovne treninge, pročistite ishranu od „junk“ namirnica, pa posle 2-3 meseca odlučite kojim ćete putem krenuti. Dajte vremena svom telu da se prilagodi na trenažne napore i „clean ishranu“.



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.



inkospor

PROMENITE PRISTUP KOJI NE DONOSI REZULTATE

Pijanac je izgubio ključeve automobila i traži ih pod uličnom lampom. Policajac mu se pridružuje i pita: „Gde ste tačno izgubili ključeve?“ Čovek pokazuje niz ulicu, u neki mračan ugao. „Tamo“. „Pa zašto ih onda tražite ovde?“ „Ovde je bolje osvetljenje.“ Ništa bolje ne osvetljava stanje u kome se nalazi većina vežbača od ove stare šale.

Svako od nas je nekad otpočeo nešto što nije okončao, od čega je odustao. Vremenom bismo, međutim, trebalo da budemo u stanju da iz takvih stvari izvlačimo pouke i razumemo zbog čega smo se našli saterani u ugao i bili primorani da odustanemo.

Ne koristim reč „primorani“ tek tako, jer zaista i mislim da, postavljanjem stvari na početni pogrešan način koji ne ide u prilog dostizanju rešenja, bukvalno sami sebe predodređujemo na odustajanje – jednostavno osuđujemo sebe na nemoguću, bezizlaznu situaciju. Tu onda ne pomaže ni sva sila tako popularnih „pozitivnih afirmacija“ – nema te pozitivne afirmacije koja je u stanju da vas izvuče iz pozicije u kojoj ste matirani u šahu. Najviše što možete da izvučete iz takvih okolnosti je da nastojite da, svesni poteza koji su vas doveli do njih, sledeći put date sve od sebe da činjenjem drugačijih, promućurnijih poteza, sprečite izglednost ponovnog neuspeha.

Za to je, očigledno, potrebno činiti izmene u pristupu stvarima u kojima se doživljava neuspeh. Upravo ta, tako očigledna i intuitivna istina se, međutim, redovno zanemaruje. Kao u priči s početka, ljudi se tvrdoglavo drže poznate teritorije, bez obzira na to što se ona do sada redovno pokazivala jalovim tlom.

Zašto je to tako? Razlog je veoma jednostavan – investirali su mnogo u dotadašnji način i, umesto da sebi priznaju njegovu beskorisnost, nastoje da mu pruže još prilika, tako odbijajući od sebe priznanje početnog pogrešnog izbora – dakle temeljne inicijalne greške. Slede stalno novi i novi pokušaji da se uz pomoć istog pristupa ostvare drugačiji rezultati, ono što je Ajnštajn s pravom nazvao ludilom. Ulaže se velika energija u usavršavanje nepotrebnog i beskorisnog – troši se enormna količina kako mentalnih, tako i fizičkih, emotivnih i materijalnih resursa, u slepom verovanju kako će ovog puta biti drugačije. Otpor promenama koje bi jedino mogle da donesu uspeh je, dakle, važna stvar kod odustajanja. Tako dolaze novi i novi neuspesi i periodi dizanja ruku, a potom novi počeci koji garantovano vode ka neuspesima. U ironičnoj petlji smisla, takve osobe sebe čak vide kao borce i uporne, one koji se, uprkos svemu, neumorno bore sa okolnostima koje ih neprestano teraju na odustajanje, okrećući glavu od činjenice da su oni, upornim istrajavanjem na statičnom i besplodnom pristupu, sami osudili sebe na beskonačnu petlju ponavljanja neuspeha.

Drugi važan, a gotovo zapostavljen razlog odustajanja je previše razduženosti i bukvalnog cepanja aktivnosti kojima se osoba podvrgava na previše pravaca. Na primer, klijentkinja sa kom radim šest puta nedeljno, neprestano u svoj raspored uvodi nove aktivnosti: jogu, masažu, raznorazne kurseve. Na moje pitanje „Šta ćeš da izbaciš kako bi ubacila to novo u svoj raspored?“, sledi njen iznenađen pogled i odgovor „Pa ništa“. Ona zapravo razmišlja o tome da ubaci još toga, stvari koje je „oduvek želela da uradi“. Jasno je kuda to vodi: nekadašnji sjajni trenizni su sve manje sjajni jer, naravno, ono što prvenstveno trpi su intenzitet i usmerenost vežbanja, kao i dežurna žrtva takvog razmišljanja – san. To dovodi do lanca: umora, sve lošijih treninga, štednje na treninzima kako bi se energija sačuvala za druge stvari. Na kraju ništa od svega toga nije na nivou potrebnom da se bude uspešan i, naravno, dolazi do ako ne odustajanja ono ozlojeđenosti prosečnošću. S druge strane, umeće da se čovek posveti samo nekolonini trenutno najvažnijih stvari i da ih sprovedi sa punom usmerenošću dovodi do garantovanih rezultata. Sve ostalo mora da se stavi na čekanje. Mora. Ali zato, recimo, nakon 4 meseca posvećenosti vežbanju i ishrani čovek može da dostigne sjajan izgled. Tada je veoma lako smanjiti učestalost vežbanja i održavati tako stečene rezultate. Pogađate: to je vreme za veće posvećivanje nečem drugom. Konačni rezultat je da jednu za drugom uspešno ostvarujete želje, umesto da stalno favorite u svojoj zoni poluuspeha u kojoj ste uvek na korak od odustajanja.

Još jedna stvar koja je direktno povezana sa odustajanjem je nestrpljivost. Potreba da se što pre dostigne cilj. Recimo, kad vide neke pokrete kojima vladam, ljudi obično pitaju „za koliko vremena bih ja to mogao da savladam?“ Meni je za njih trebalo nekoliko godina. Kad čuju taj odgovor oni, naravno, mahom podviju rep. Nek i počnu da rade početne korake onako kako sam i ja počeo, nadajući se, međutim, da će moći da preseku krivine i skrate put do cilja, pritom promašujući poentu svega. Neke stvari se ne mogu požurivati – organizam ima svoje granice, nevezane za ono što se zove „volja“. Apsurdno je, ali osobe koje odustaju zapravo često postižu uspeh – one odustaju uprkos uspevanju. Recimo, neko nastoji da skine 20 kilograma (što je jedan od najprostijih ciljeva, ali uzmimo ga kao primer) za četiri meseca. Nakon prvog meseca skine dva, nakon drugog još dva, nakon trećeg ništa, nakon četvrtog još jedan – ukupno pet kilograma. I – odustaje? Stanje te osobe je sada svakako bolje, skinula je 25% željene težine, ali njoj je to „suviše sporo“ i odustaje. Umesto da bude zadovoljna što se odmakla na putu ka cilju, da bude svesna na koji način je ostvarila te rezultate i na osnovu toga ih modifikuje kako bi bili bolji (pa makar i isti takvi – jer, na kraju, nakon sledeća četiri meseca otišlo bi još 5, a za 16 i svih dvadeset kilograma) osoba zaključuje kako pristup „ne daje rezultate“. Očigledno je da je to potpuno besmisleno. Jer, sledećih 16 meseci će svakako proći. Tim sporim pristupom otišlo bi 20 kilograma. Odustajanjem i stalnim kretanjem ispočetka najverovatnije je da će se osoba neprestano vreteti u krug na početku. Dakle, strpljenje.

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.



**VISOK PROCENAT
PROTEINA
IDEALNE ZA
IZGRADNJU MIŠICA**



OGLASITE

TERETANU ILI FITNESS CENTAR

U PANSPORT BILTENU I NA PANSPORT SAJTU



www.pansport.eu/fitness-centri.html

OGLAŠAVAJTE se na PANSPORT SAJTU

u delu **FITNESS CENTRI**

(www.pansport.eu/fitness-centri.html)
pomoću osnovnog, srebrnog ili zlatnog paketa.

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

Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu

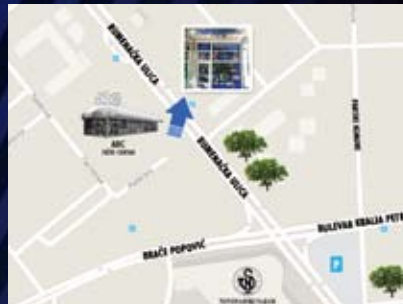


PANSPORT prodavnice

Novi Sad



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

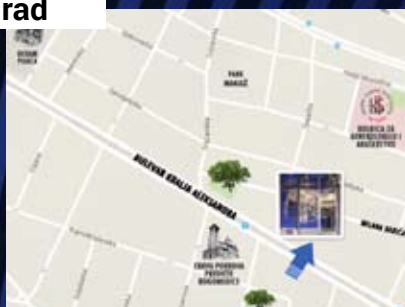


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99, 062/808-46-09



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

Beograd



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



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

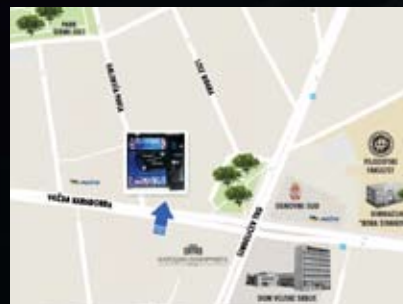


Novi Beograd, YBC, lok. 14, Bul. M. Pupina 10E
(Blok 12), 011/311-01-52, 062/808-46-05

Niš



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



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

Sombor



Sombor, Zmaj Jovina 3, 025/432-340,
069/808-27-04

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

www.pansport.eu

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

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

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

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

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

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

NOVI BEOGRAD 1 YBC lok. 14, Bul. M. Pupina 10e (Blok 12), 011/311-01-52, 062/808-46-05

NOVI BEOGRAD 2 TC PIRAMIDA, UTZ 6, lok. 8, Jurija 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 Rumenacka 108, 021/63-65-699, 062/808-46-09

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SOMBOR Zmaj Jovina 3, 025/432-340, 069/808-27-04

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

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

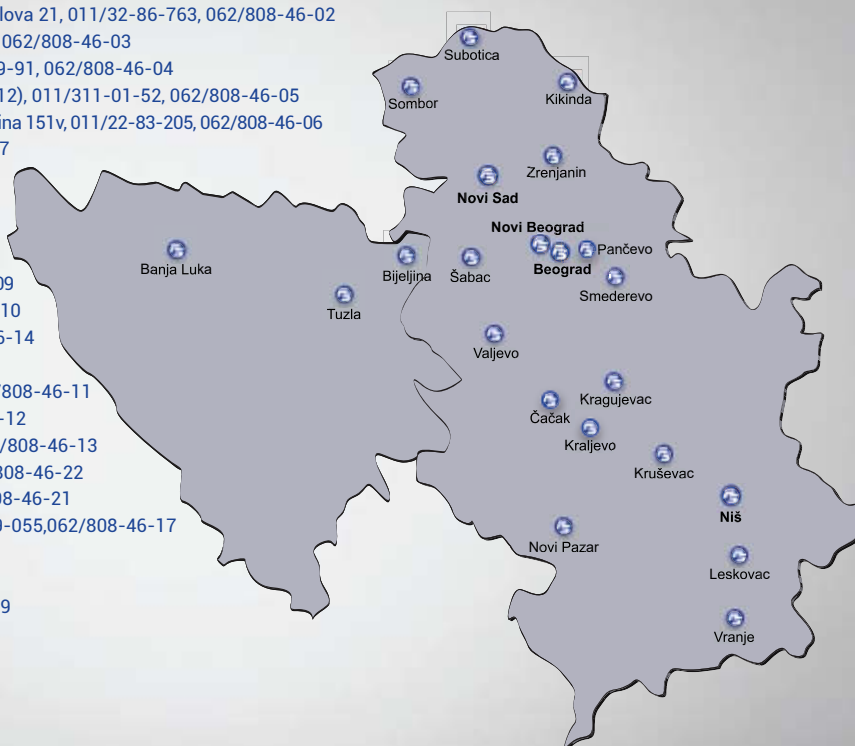
VRANJE Partizanska bb, 017/427-337, 062/808-46-23

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

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

BIJELJINA Nušićeva 32, +387 55/203-021

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



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;

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 od 100 kg košta 1000 din znači 100 + (50 x 10) = 1000 + 500 = 1500).

Za komitente koji pakete plaćaju pouzecom, na navedene cene se dodaje 30 dinara fiksno.

Za sve narudžbine preko 5000 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 DOSTAVLJACEM 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.

KOMITENTIMA 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 062/111-0-999) 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.