

PANSPORT

BILTEN

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

BESPLATAN PRIMERAK

IZDANJE JUL-AVGUST 2018



**Novo iz
PANSPORTA
SOSEVI
BEZ KALORIJA**

Pan Intervju

**ALEKSANDAR
TERZIĆ**

**Fizička priprema je moje
NAJSNAŽNIJE ORUŽJE**



Novo iz PANPOWER

**POWER
BCAA+GLUTAMINE**



AKCIJA
1990 RSD
Stara cena: 2330 RSD
Ušteda: 340 RSD



PANSPORT
www.pansport.eu



Igor Jevtić
- vicešampion Arnold
Classic Europe u kategoriji
Men Physique



Dijana Jovanović
- vicešampion u bikini
fitnessu



Jelena Marinković
- powerlifting takmičarka



Stamen Randelović
- Spartan Race atleta



Dunja Ivković Ivandekić
- Sportista i gastronom



Jelena Đukić
- IFFB Bikini fitness takmičar



Dušan Miletić
- WUAP/AWPC svetski prvak
u powerlifting-u i evropski
prvak u benchpress-u



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



Aleksandra Branković
- lekar - savetnik za sportske
povrede



Dr. Slaviša Stojić - lekar,
savetnik za ishranu



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

MG MIVELA FITNES IZAZOV

U utorak 29. maja sa početkom u 14 časova na Štrandu u Novom Sadu, održan je sada već tradicionalni, četvrti po redu, Fitness izazov.

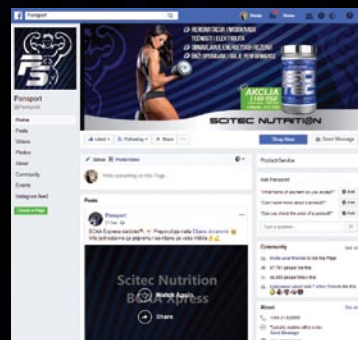
Manifestacija je za cilj imala promociju fitnesa i rekreacije kao i uključivanje što većeg broja ljudi u fizičke aktivnosti, a sve to kroz zabavu i inspirativnu stranu fitnesa. I ovoga puta organizator je okupio veliki broj sjajnih fitnes prezentera, fitnes centara i klubova.

Ovo lepo druženje započelo je i te kako zanimljivim takmičenjem u funkcionalnom fitnesu, a u nastavku je održan niz besplatnih treninga, gde su posetioci imali priliku da isprobaju treninge sa kojima do tada nisu bili upoznati i uživaju u istim.

Jedan od sponzora bio je i Pansport. Naš tim je sa zadovoljstvom podržao dešavanje, organizaciju i učesnike, a svi prisutni mogli su da se osveže uz izotonični napitak Mineral Light koji nam dolazi iz firme Inkospor i degustiraju i okrepe svoje mišiće našim Power Whey proteinom.

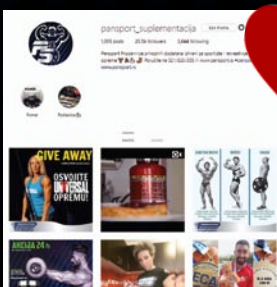


Pratite nas na oficijalnoj
facebook fan stranici!
www.facebook.com/Pansport
i učestvujte u
nagradnim igrama



Instagram

@pansport_suplementacija



Subscribe to
Our YouTube



SADRŽAJ

- | | | | |
|--------------|---------------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| 3 | PANSPORT Forum | 14-15 | Novo iz PANSPORT-a |
| 4-5 | Izdvajamo iz ponude... | | Mega Glucosamine |
| 6 | PAN RECEPTI | | Mega MSM |
| | Letnje sladoled korpice | | Metaforce za izgradnju mišića |
| | Proteinski mafini | 16-20 | Preporučeno iz PANSPORT-a |
| 7 | PAN SPORTOVI | | Dymatize Elite 100% Whey |
| | Granfondo Franja, Maraton iz mog ugla | | Proteinski sladoled |
| 8-9 | PANPOWER | | Combat 100% Whey |
| 10-11 | Novo iz PANSPORT-a | | Protein Powder |
| | ServiVita - Sosevi bez kalorija | | Animal Fury |
| | Blade Sport - NO BEAST | 21 | Saveti lekara |
| | - Whey Protein Concentrate | | Stabilnost zgloba kolena |
| 12-13 | PAN intervju | 22 | Motivacija |
| | Aleksandar Terzić | | Usmerite se na neposredno zalaganje |

PANSPORT FORUM

www.pansport.rs/forum

Zajedno rešavamo sve vaše nedoumice u vezi sa ishranom, suplementacijom, treningom. Takođe, pomoći ćemo vam da nađete najbolje rešenje za lečenje sportskih povreda. Uz naše savete i diskusijom sa drugim forumašima, put do ostvarenja vaših ciljeva biće znatno olakšan.



Stručni saveti dr Slaviše Stojića oko povreda i ishrane do željenog cilja...

Budite snažni uz našeg powerliftera Dušana Miletića. Koordinacija treninga i suplementacije je put do uspeha.

Budi uvek fit i maksimalno spreman uz savete našega Spartanca Stamen Radelovića.

Leto je blizu jeste li spremne? Ishrana, suplementacija i saveti od naše fitness šampionke Jelene Đukić.

Uvek imajte lepo i zategnuto telo uz stručne vežbe naše Katarine Peruničić. Vežba dovodi do savršenstva!

Tim Pansport foruma:



Istaknuti članovi forum tima:



Ostali članovi forum tima: Aleksandra Branković, Aleksandar Kukolj, Miki Mihajlović, Nemanja Nikolić, Dijana Jovanović, Vladica Jovanović, Robert Petrović, Maksim Trzin, Marko Spasojević, Adnan Bihorac.

PRUŽITE VAŠIM VEŽBAČIMA SPECIJALNI TRETMAN



Frizider sa energetskim i proteinskim čokoladicama i napicima...

...prezentacije i takmičenja...



...brendiranje vaše teretane.
I još mnogo toga!



...i još mnogo toga...

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

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

SAN NUTRITION PERFORMANCE GLUTAMINE

PODSTIČE MIŠIČNU IZGRADNJU

Doprinosi očuvanju mišićne mase, ubrzava oporavak, pozitivno deluje na imunitet. Koristi se kao dodatak ishrani na bazi glutamina. Kako bi podstakli rast mišićne mase, sportisti često posežu za većim porcijama proteina i aminokiselina, a često nisu svesni jedne aminokiseline koja je potrebna u većoj količini više nego bilo koja druga - L-glutamin. Radi se o aminokiselini koja je najrasprostranjenija aminokiselina u ljudskom telu, a skladišti se pretežno u skeletnim mišićima.



Preporučena upotreba: uzeti jednu kafenu kašičicu (5 g) do 2 puta dnevno, uz obrok ili sa omiljenim proteinskim napitkom.

AKCIJA
1990 RSD
Stara cena: 2330 RSD
Ušteda: 340 RSD

SAN NUTRITION DR FEEL GOOD

VITAMINSKO-MINERALNI KOMPLEKS

Dr Feel Good Multivitamin je pojačan sastojcima koji obezbeđuju aktivnim sportistima i ambicioznim rekreativcima ceo spektar vitamina, minerala i antioksidanata sa maksimalnim dozama koje podižu performanse na viši nivo.

Preporučena upotreba: Uzeti 1 tabletu dnevno, uz obrok.



Trajno niska cena
2790 RSD

Trajno niska cena
5170 RSD

SCITEC NUTRITION CARNI X

SAGOREVAČ MASTI

Kapsule sa 500 mg L-karnitina za ubrzano sagorevanje masnih naslaga tokom treninga, podiže energetski nivo organizma, odličan je pre aerobnog treninga.

Preporučena upotreba: 1 kapsula sa vodom 20 do 30 min pre treninga.



Trajno niska cena
1290 RSD

UNIVERSAL NUTRITION CALCIUM ZINC MAGNESIUM

POBOLJŠAVA TRANSPORT KISEONIKA

Calcium Zinc Magnesium sadrži 1000mg kalcijuma, 600mg magnezijuma i 15mg Cinka. Koristi se za bolje zdravlje kostiju, za nadoknadu elektrolita kojima se usled jakih treninga remeti ravnoteža

Preporučena upotreba: uzimati jednu dozu (3 tablete) dnevno.



Trajno niska cena
1390 RSD

SAN NUTRITION TRIBUVAR 1000

PRIRODNO POVEĆAVA NIVO TESTOSTERONA



Trajno niska cena
2260 RSD

Testosteron je bez sumnje najbitniji hormon za napredak za bilo koji sport. Tribuvar 1000 je 100 % siguran, doping-free i podstiče prirodno lučenje testosterona za visoke performanse bez štetnih efekata, takođe je i dodatak ishrani sa ekstraktom ploda biljke Tribulus terrestris. Prirodno povećava nivo testosterona, povećava snagu, mišićnu masu, potenciju, smanjuje telesne masti.

Preporučena upotreba: uzeti 1 - 2 tablete jednom dnevno, uz obrok.

BIOTECH USA CREA FLASH

VIŠEFAZNI KREATINSKI KOMPLEKS



Trajno niska cena
1650 RSD

Crea Flash je savršena kombinacija koja vam daje snagu. Glavni sastojak proizvoda je kreatin, koji povećava fizičke performanse tokom ponavljanja vežbi kratkog intervala i visokog intenziteta.

Preporučena upotreba: Razmutiti 8 g praška u 300 ml vode i popiti 15 minuta pre treninga.

Ukus: Narandža

SCITEC NUTRITION ZMB6

PRIRODNO POJAČAVA LUČENJE TESTOSTERONA

Utiče na povećanje mišićne mase i snage, utiče na bolji san, doprinosi očuvanju zdravlja vida, kostiju, kose, noktiju, kože i zuba. ZMB6 (ZMA kompleks) sadrži cink, magnezijum i B6. ZMA je veoma popularan suplement među sportistima kao i među bodibilderima.

Preporučena upotreba: Preporuka za uzimanje ovog suplementa je 1 kapsula dnevno 30 minuta pre spavanja. Uvek uzimati na prazan stomak i izbegavati uzimanje proizvoda sa hranom koja je bogata kalcijumom (poput mlečnih proizvoda).



Trajno niska cena
1290 RSD

UNIVERSAL NUTRITION GLUTAMINE

UBRZAVA OPORAVAK NAKON INTENZIVNIH TRENINGA

Prirodni podsticaj anabolizma (izgradnja mišićne mase), snažniji imunitet.

Preporučena upotreba: uneti sadržaj 1 kafene kašičice (5 g) i to
1. posle treninga sa šejkom bogatim ugljenim hidratima i proteinima
2. neposredno pred spavanje, najbolje sa proteinskim napitkom
3. i/ili sa proteinskim napitkom



Trajno niska cena
2290 RSD

NATROL - SUPLEMENTI ZA BOLJE OPŠTE ZDRAVLJE

CHOLESTEROL BALANCE služi za normalizaciju holesterola u krvi.

PROSTAT EXCELL je kompleks na bazi ekstrakta biljke Saw Palmetto, za zaštitu zdravlja prostate i jačanje muškosti

MACA se tradicionalno koristi zbog njenog energizujućeg i afrodizijakog dejstva i sposobnosti da poboljša plodnost.

MELATONIN TR Sporo-otpustajući melatonin za bolji i mirniji san.

EASY C 1000 mg je jedinstvena formula koja sadrži zaštićenu mešavinu, vitamina C koja uključuje i esterifikovan oblik vitamina C, B vitamine, Cink, Biotin, Tiamin i Riboflavin i folnu kiselinu.



Trajno niska cena
990 RSD

Trajno niska cena
2190 RSD

Trajno niska cena
1110 RSD

Trajno niska cena
930 RSD

Trajno niska cena
2430 RSD

BIOTECH USA ISO WHEY ZERO

NAJČISTIJI MIKROFILTRIRANI IZOLAT PROTEINA SURUTKE

Velika biološka vrednost i veoma brza apsorpcija čine Iso Whey Zero apsolutno jedinstvenim proizvodom. Iso Whey Zero ne sadrži zasićene masti i šećer. Nema beskorisnih, a ni skrivenih sastojaka, koji bi mogli da se talože kao telesne masti.

Preporučena upotreba: Jednu porciju (25 g) pomešati sa 200 ml vode ili obranog mleka. Preporučljivo je konzumirati protein nakon treninga sa vodom, a dodatno se može uzimati u toku dana u zavisnosti od ukupnog dnevnog unosa proteina putem ishrane.

Ukus: Čokolada, jagoda i vanila



BIOTECH USA ULTRA LOSS

ZAMENA OBROKA NA DIJETI

Ultra Loss sadrži visok sadržaj proteina (50 %) što je više u odnosu na druge proizvode za zamenu obroka. Preporučljivo je da Vam ovaj šejk jednom dozom zameni večernji obrok u cilju smanjenja ukupnog kalorijskog unosa, što dovodi do gubitka težine. Možete zameniti jedan do dva obroka dnevno ukusnim Ultra Loss šejkom.

Preporučena upotreba: Razmutite 30 g praška u 300 ml vode.

Ukus: Čokolada, jagoda, lešnik i vanila.



SCITEC NUTRITION PROTEIN PUDDING

DODATAK ISHRANI ZA IZRADU PUDINGA SA ZASLAĐIVAČIMA

PROTEIN PUDING je prašak za izradu pudinga u kome možete svakodnevno uživati bez griže savesti. Osim ukusa, ovaj proteinski suplement sadrži i skoro savršenu sinergiju proteina visoke biološke vrednosti – najvećim delom, kazein (mlečni protein) i koncentrat proteina surutke (WPC).

Preporučena upotreba: Pomešati 40 g praška sa 250 ml vode dok se ne zgusne. Već pripremljen puding čuvati na 4°C i iskoristiti u roku od 2 dana.



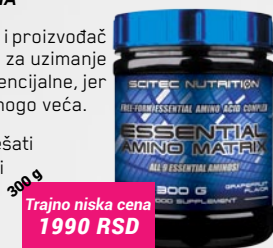
SCITEC NUTRITION ESSENTIAL AMINO MATRIX

MATRICA 9 ESENCIJALNIH AMINO-KISELINA

Matrica sadrži 9 esencijalnih amino-kiselina, i proizvođač je, s obzirom na to da je proizvod namenjen za uzimanje oko treninga tj. za pre i posle, isključio neesencijalne, jer je potrošnja esencijalnih u toku treninga mnogo veća.

Preporučena upotreba: Jednu mericu mešati intenzivno sa 400 ml vode, 30 sekundi. Ostaviti da se napitak slegne i popiti neposredno pre treninga.

Ukus: Grejpfrut



SCITEC NUTRITION 100 % WHEY PROTEIN

ULTRAFILTRIRANI KONCENTRAT PROTEINA SURUTKE VISOKOG KVALITETA

Sadržaj 100% Whey Protein-a je unapređen dodacima ultrafrakcije iz proteina surutke i enzimski je prečišćen. Pojačan je glutaminom koji predstavlja jednu od važnijih amino-kiselina u mišićima, koja utiče na oporavak i izgradnju mišića i sprečava njihovu razgradnju.

Preporučena upotreba: 1 porciju (30 g) pomešati sa 250 ml vode ili obranog mleka i konzumirati nakon završetka treninga.

Ukus: Čokolada, jagoda, vanila i tiramisu.



BIOTECH USA HYPER MASS 5000

ZA POVEĆANJE TELESNE TEŽINE I MIŠIĆNE MASE

Preparat za povećanje telesne težine i mišićne mase sa 65% ugljenih hidrata, 26% proteina i 5% kreatina.

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!

Ukusi: čokolada, karamela-kapučino, malina, jogurt, vanila.



SCITEC NUTRITION SELENIUM

JAČANJE IMUNITETA

Prirodni izvor selena, 50 mcg po tableti za podizanje imuniteta i zaštitu od štetnog uticaja slobodnih radikala, za zdravlje pankreasa, prostate, debelog creva, pluća, srca.

Preporučena upotreba: 1-2 tablete dnevno, odvojeno od unosa drugih vitaminsko-mineralnih preparata.



SCITEC NUTRITION L-GLUTAMINE

BRŽI OPORAVAK I REGENERACIJA ORGANIZMA

Glutamin je jedna od najvažnijih amino-kiselina jer utiče na oporavak nakon napornih treninga. Glutamin ubrzava celokupni telesni oporavak igrajući važnu ulogu u obnovi i izgradnji mišićne mase.

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



SCITEC NUTRITION TAURINE

ESENCIJALNA AMINO-KISELINA ZA MIŠIĆNU PUNOĆU

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

Preporučena upotreba: Uzeti po jednu kapsulu pre i posle treninga, na prazan stomak, i jednu između dva obroka. Danima kada ne trenirate, uzmite tri puta po jednu kapsulu između obroka.





Dragi naši, svi već odavno znamo da je hrana koju unosimo jako bitna za naše zdravlje, vitalnost i formu. Poseban akcenat stavljamo na nju u periodu kada smo na dijeti, kada treniramo i vodimo računa o broju unetih kalorija, proteina, vitamina, hidrata, masti... Tada često znamo da zapadnemo u neku monotoniju i sebi postavimo pitanje "Šta pojesti, a ne pogrešiti?"

Kako bismo vam pomogli i malo olakšali stvari, uveli smo u Bilten novu rubriku Pan Recepti. Od sada ćete ovde moći da pročitate i pronađete sjajne ideje za kvalitetan, zdrav i ukusan obrok, slatkiš ili užinu, a sve u kombinaciji sa vašim omiljenim suplementom.

Ovoga puta samo za vas biramo dve poslastice: sladoled korpice sa šumskim voćem i proteinske mafine sa malinama.

Letnje sladoled korpice sa šumskim voćem



Sastojci:

- 2 merica Power Whey proteina od lešnika
- 1 grčki jogurt
- šaka bobičastog voća

Priprema:

Voće stavite u šerpicu i na laganoj vatri mešajte dok se ne napravi smesa nalik sosu. U drugoj činiji pomešajte grčki jogurt i Power Whey. Ovu smesu izlijte u silikonske kalupe, zatim od gore rasporedite voćni sos i svaki sladoled promešajte kako bi se voće ravnomerno rasporedilo. Držite par sati u zamrzivaču i sladoled će biti spreman za posluživanje.



Trajno niska cena
1990 RSD

Za pripremu ovog recepta Dunja je za vas odabrala Pansport Power Whey protein. Ovaj visokokvalitetni koncentrat proteina surutke dobijen cross-flow mikrofiltracijom svojom visokom biološkom vrednošću i brzom apsorpcijom omogućuje vam adekvatan oporavak mišića, stimulisati izgradnju mišićne mase i onemogućiti katabolizam. Power Whey protein pored lešnika dostupan je i sa ukusom vanile, čokolade i bez arome.



Proteinski mafini sa malinama

Sastojci:

- 2 merice Titanium Whey proteina od čokolade
- 2 cela jajeta i 2 belanca
- 1 banana
- 4-5 kašika mlevenih ovsenih pahuljica
- šaka malina

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i izmiksati, potom dobijenom smesom puniti korpice za mafine i peći u rerni na 180 stepeni C oko 20-ak minuta.



3920 RSD

Za pripremu mafina Jelena je za vas birala Titanium Whey protein, koji nam dolazi iz firme SAN Nutrition, a koji je brzoapsorbujući protein dobijen kombinacijom koncentrata i izolata surutke sa čak 76,6 % proteina i smanjenim procentom ugljenih hidrata i masti. Titanium Whey protein očuvaće i ubrzati rast vaše mišićne mase. Pored ukusa čokolade, u ponudi imamo još 3 sjajna ukusa: vanilu, jagodu, kolačiće i krem.



Prijatno!



GRANFONDO FRANJA

MARATON IZ MOG UGLA

Prošlogodišnja prva beogradska Granfondo biciklistička trka, na kojoj sam zauzeo četvrto mesto u svojoj kategoriji, dala mi je podstrek da učestvujem i na čuvenom ljubljanskom Granfondo Franja maratonu sa tridesetsedmogodišnjom tradicijom. O broju prijavljenih govori činjenica da sam ja imao startni br. 5960.

Učesnici mogu da biraju jednu od 6 mogućnosti trasa, ali su gravitirala dva glavna maratona od 156 km i 97 km. Kako je konkurencija jaka i ne poznajem teren, izabrao sam trku dužine 97 km u kategoriji od 50-54 godine, gde je startovalo 1300 trkača. Maraton Franja je pod pokroviteljstvom Svetske biciklističke organizacije UCI, tako da je cela organizacija na profesionalnom nivou kao i trke Giro d' Italia i Tour de France.

Biciklizam je disciplina u kojoj su spojene tehničke, kondicione i logističke pripreme

Uz dobijene proizvode PANSPORTA, uglavnom za oporavak i kako mi biciklisti kažemo, putnu hranu, gelove, izotonike i vitamine mnogo lakše se podnose napori brdovite Slovenije. Nedelju dana pre ove trke, a posle treninga, koji su uglavnom intervalni, obavezno koristim proteine Iso Whey Biotech USA.

Veoma je važno na takvim trkama, gde se od 3 sata trajanja trke mora ostati u anaerobnom stanju više od 50 % tog vremena, da imam kod sebe gelove Biotech USA kojima brzo nadoknađujem glikogen i koji su mi se do sad pokazali kao najbolji. Kako je bilo veoma toplo za prevenciju grčeva, koji znaju biti iznenađni i bolni, uz sebe moram da imam i magnezijum, uglavnom tečni, od 250 mg proizvođača Inkospor.

Hidracija je podjednako važna, a to sam ovaj put rešio Isotec endurance izotonomikom koji sipam u vodu i koristim tokom trke. Usput na okretnoj stanici bilo je osveženja, ali nisam se mogao osloniti na tu činjenicu već sam morao imati svoju hranu koju mogu lako da koristim i brzo izvadim iz džepova, a Pansportovi proizvodi su najpogodniji za to. I sama činjenica da sam zauzeo 21. mesto u mojoj kategoriji odnosno 245. mesto od 1300 trkača iz 17 zemalja, koji

pretenduju na Svetsko prvenstvo na koje se može jedino kvalifikovati na ovom maratonu, govori da sam bio dobro pripremljen.

Iz Srbije je učestvovalo oko 40 takmičara svih kategorija i ponosan sam što sam deo tog tima kao i sada već dugogodišnjom saradnjom sa Pansportom. Spojio nas je maraton Pariz-Brest-Pariz u dužini od 1250 km 2015. godine, a koji i sledeće godine planiram da izvezem. Svoje

Uživajte u slikama iz Ljubljane kao i sa starta i cilja, gde je održan pasta party za sve prijavljene. Na stranici <http://franja.org/domov.html> možete pogledati foto album kao i rezultate. Doviđenja do 9. septembra kad se održava drugi beogradski Granfondo.

Tekst pripremio:
Tomislav Puja



znanje i iskustvo prenosim na mlađe pa sam tako i ovog puta dvojici mlađih biciklista podelio višak Pansportovih proizvoda.

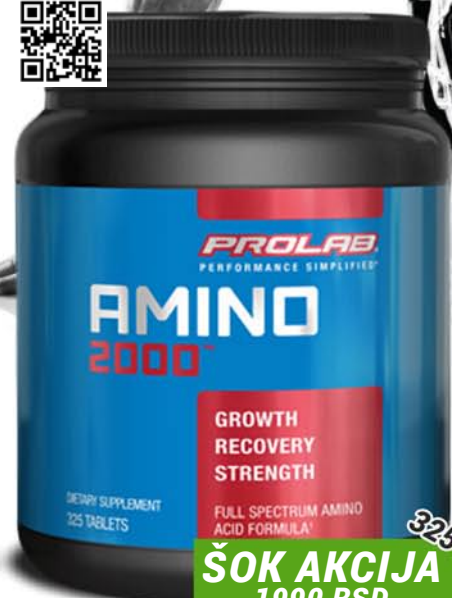


UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti.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

AMINO 2000™

2000 MG ČISTIH AMINO
KISELINA PO TABLETI

ZA LAKŠE
OČUVANJE
I
IZGRADNJU
ČISTE
MIŠIĆNE
MASE



ŠOK AKCIJA
1990 RSD
Stara cena: 2830 RSD
Ušteda: 840 RSD

325 tab.

PROLAB®
PERFORMANCE SIMPLIFIED™



PANPOWER

Svi želimo da budemo zdravi i da se dobro osećamo u svom telu. Najvažniji preduslov za postizanje tog cilja je pravilna, izbalansirana i zdrava ishrana.

Da bi organizam normalno funkcionisao svakodnevno je potrebno unositi određenu količinu hranljivih materija: proteina, masti, ugljenih hidrata, vitamina, minerala itd. Nažalost, savremeni način života uticao je na to da ne vodimo dovoljno računa o ishrani nije tako raznovrsna kako bi trebala da bude. Pored toga, hrana koju konzumiramo u današnje vreme je zbog sveopšte zagađenosti naše planete mnogo siromašnija hranljivim materijama nego pre nekoliko decenija. Smanjeni sadržaj nutrijenata u klasičnim namirnicama kao i nedostatak vremena da se posvetimo planiranju i pripremi zdravih obroka doveli su do toga da dodatak hranljivih materija putem dijetetskih suplemenata postane neophodnost savremenog načina života.

Koliko jednom organizmu treba nutrijenata zavisi od mnogo faktora - starosne dobi, pola, fizičke aktivnosti...

Fizička aktivnost, pogotovo aktivno bavljenje sportom, rekreativno ili profesionalno, umnogome povećava potrebe organizma za hranljivim materijama. Svakodnevno je potrebno uneti dovoljno kvalitetnog "goriva" u organizam.

PANPOWER linija dodataka ishrani je specijalno formulisana i namenjena pre svega sportistima i rekreativcima čije su nutritivne potrebe veće nego kod ljudi koji nisu fizički aktivni.

Ovom prilikom predstavljamo vam novi proizvod u kolekciji: **POWER BCAA+GLUTAMIN**, koji nam dolazi u dve varijante ukusa: **narandže i crne ribizle**, u pakovanju od **500 g**

POWER BCAA+GLUTAMINE



Najvažniji gradivni elementi našeg organizma su proteini (kako im i samo ime kaže: prvi, najvažniji). Izgrađeni su od amino-kiselina, međusobno povezanih peptidnim vezama. Osim očigledne strukturne uloge, proteini ulaze u sastav mnogih drugih jedinjenja poput hormona i enzima. U svakom momentu se odigravaju reakcije sinteze i razgradnje proteina, a sposobnost organizma da sintetise sve neophodne proteine zavisi upravo od dostupnosti pojedinih amino-kiselina. One mogu biti esencijalne, naš organizam ih ne sintetise, već ih je potrebno uneti putem hrane ili suplementacije, neesencijalne koje je naš organizam u stanju da sintetise i uslovno esencijalne, koje naš organizam može da sintetise, ali u određenim uslovima ne u dovoljnoj meri pa ih je potrebno dodatno uneti.

Amino-kiseline razgranatog lanca (BCAA), koje se nalaze u sastavu novog preparata

PanPower linije, obuhvataju tri esencijalne kiseline: L-leucin, L-izoleucin i L-valin u odnosu 2:1:1. Amino-kiseline razgranatog lanca, a pogotovo L-leucin igraju važnu ulogu u regulaciji energije i metabolizmu proteina. One učestvuju u izgradnji mišićnog tkiva, čuvaju rezerve glikogena u mišićima od preteranog razlaganja za vreme fizičkog napora, stimulišu proizvodnju insulina i hormona rasta, pomažu sportistima pri oporavku i sprečavaju razgradnju mišića.

Pored navedenih, BCAA kiselina ovaj preparat sadrži i L-glutamin, poluesencijalnu ili potencijalno esencijalnu amino-kiselinu. Naime, pri normalnim uslovima telo sintetise dovoljne količine L-glutamina, međutim u metabolički stresnim uslovima (što intenzivni fizički napor svakako jesu) sinteza glutamina u organizmu nije dovoljna da nadoknadi povećane potrebe i tada je neophodno obezbediti dodatni adekvatni unos kako bi se zadovoljili fiziološki zahtevi. L-glutamin učestvuje u sintezi proteina, proizvodnji energije i doprinosi skraćivanju perioda oporavka mišića. Vrednost dijetetskog suplementa POWER BCAA+GLUTAMIN povećava i dodatak vitamina B6 kao i oligosaharida inulina koji doprinose opštem zdravlju organizma. Vitamin B6 učestvuje u metabolizmu energije, proteina, pozitivno deluje na funkcionisanje nervnog i imunog sistema, dovodi do smanjenja umora i iscrpljenosti... Inulin kao prebiotsko sredstvo pomaže razvoju korisne crevne flore te tako pozitivno utiče na opšte stanje organizma.

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.



Ne zaboravimo i od ranije poznate proizvode PANPOWER linije:

POWER LIQUID L-CARNITINE 3000 - L-karnitin koji tokom sportskih aktivnosti povećava energetski nivo i prag izdržljivosti organizma i pomaže mu da prebrodi trening. Tečna forma L-karnitina olakšava i ubrzava apsorpciju u organizmu. U ponudi je sa ukusom višnje u pakovanju od 1000 ml.

POWER WHEY – koncentrat proteina surutke, dobijen cros-flow filtracijom, bogat amino-kiselinama razgranatog lanca, alfa i beta-laktoglobulinima, imunoglobulinima itd. Dostupan je u pakovanju od 1000 g i to sa ukusima čokolade, lešnika i vanile, a nudimo i varijantu bez arome i zaslađivača.

POWER WHEY ISOLATE – visokokvalitetna mešavina tri oblika proteina surutke, hidrolizata i koncentrata dobijenog najnovijim postupcima filtracije. Pakovanje od 3000 g obezbediće vam 120 dnevnih doza, a možete birati ukus vanile ili čokolade.

POWER PROTEIN - mešavina proteina iz više izvora (koncentrata proteina surutke, mlečnog proteina i izolata goveđeg proteina). U ponudi su tri ukusa: jagoda-bela čokolada, čokolada-lešnik i kolačići i krem, u pakovanjima od 800 g i 2270 g.

POWER BCAA 2:1:1 - amino-kiseline razgranatog lanca. Proizvod je dostupan u manjem (400 g) i većem (1000 g) pakovanju.

POWER LEUCINE - proizvod iz naše linije rešava problem povećane potrošnje leucina u organizmu. Dostupan je u plastičnom pakovanju mase 300 g.

POWER GLUTAMINE (500 g i 1 kg). Neesenijalna amino-kiselina koja pospešuje izgradnju čiste mišićne mase, a u uslovima povećanih napora sinteza glutamina u organizmu nije dovoljna da održi mišiće u stanju anabolizma.

POWER CREATINE je 100 % kreatin monohidrat, neproteinska amino-kiselina koja poboljšava sportske performanse, smanjuje stvaranje mlečne kiseline i doprinosi ubrzanom oporavku nakon treninga. Pakovanje od 1 kg obezbediće vam 200 porcija.

PANPOWER

podrška u teretani,
na terenu i u životu.



ServiVita

Sosevi bez kalorija



Ne možemo poreći da sosevi služe da pojačaju i istančaju ukuse kao i da najveći uživaoci hrane obožavaju soseve koji jelima daju punoću i raznolikost ukusa. Nažalost, većina njih pored fantastičnih aroma ima i previše kalorija i loših sastojaka, koji za sve vas, koji vodite računa o ishrani i radite na svojoj formi, nisu baš dobar saveznik i nešto što ćete često uključiti u svoj režim ishrane. Ali, ako ste ljubitelj soseva i ako vam ova "nepravda" da možete uživati u raznolikim ukusima bez griže savesti smeta, obradovaće vas vest da je Pansport proširio svoj asortiman upravo sa takvim sosisima u kojima bi i najveći gurmani i sladokusi uživali ali, sa **0 % kalorija**,

Dobro ste čuli **0 % kalorija**, a toliko raznolikih ukusa da ponovo možete uživati u svojim omiljenim sosisima za razne vrste mesa, salata, povrća, ali i čokoladnim prelivima i namazima sa takođe 0 kalorija!

Dok drugi klasični sosevi imaju i po 100 Kcal pa čak i više, sastav sa 0 kalorija, 0 šećera i 0 masti idealan je za sve vas koji radite na sebi pa slobodno možete uživati u hrani, a da vaše telo ostane zdravo i ne bude vam naporno da održite kilažu ili smršate.

Od sada, možete uživati u svim prednostima, igri sa ukusima i zadovoljstvu u hrani bez lošeg uticaja po vas i vašu formu i zdravlje!

Ovi fantastični sosevi dolaze nam od španskog brenda ServiVita koji je specijalizovan za soseve koji prate zdravu ishranu i dijetu.

ServiVita je vrhunski španski brend!

Od sada i kod nas u Pansportu možete poručiti soseve sa **0 kalorija**, čokoladni preliv za vaše slatke užitke ali fantastični čokoladni namaz, pravi udar na nutelu. ServiVita je idealan saveznik za sve koji su na stroгом režimu ishrane, pa tako i bodibilderi i fitness modeli koji su na najstrožijim režimima ishrane, ponovo mogu uživati u gurmanskim ukusima, a da pri tom ne dodaju kalorije u svoj obrok. Sa klasičnim sosisima možete dodati i na više desetina, pa i više stotina, kalorija samo u jednom obroku, dok vam ovi sosevi omogućavaju isto zadovoljstvo u ustima dok eliminišete te nepotrebne kalorije koje štete vašem zdravlju i vašoj formi.

ServiVita nam donosi širok spektar ukusa soseva preko garlic, bbq, cezar sosa za salate, pa sve do karamel i čokoladnih preliva za palačinke, tako da niste ograničeni samo na testeninu ili meso.

ServiVita sosevi pogodni su i za sve vas koji ste netolerantni na laktozu ili imate

celijakiju (osim soja sosa i palačinke).

Idealni su za sportiste i sve koji vode računa o ishrani i ne žele da se odreknu dobro poznatih ukusa u svojim obrocima.

Iz ServiVita kolekcije soseva BEZ KALORIJA u Pansportu, možete naći sledeće ukuse:

ServiVita KETCHUP je niskokalorični preliv sa paradajzom. Savršen je izbor za jela od mesa, pomfrit, picu i sve vrste sendviča. Pruža intenzivni ukus paradajza i začinskog bilja, a bez kalorija, šećera i masti.

ServiVita SOY SAUCE preliv karakterističnog snažnog ukusa, azijskog sosa omiljenog širom sveta. Najbolji izbor za jela od mesa, ribe, povrća i naravno azijske specijalitete. Naravno, takođe bez kalorija, šećera i masti.

ServiVita BARBECUE i BARBECUE SPICY preliv, pravi su izbor kao dodatak ukusa jelima sa roštilja, pečenom mesu, sendvičima, a bez dodatka kalorija. U ponudi su dve varijante preliva, blagi i pikantni.

ServiVita HONEY MUSTARD preliv za ljubitelje slatko-slanog ukusa. Proizveden sa senfom i medom daje specifičnu notu ukusa vašim salatama, obrocima od mesa, burgerima i raznim sendvičima. Činjenica da je preliv bez kalorija, šećera i masti dodatno povećava uživanje.

Što se obožavalaca slatkiša tiče i tu u Pansportu imamo predlog:

ServiVita CHOCOLATE Sauce, preliv sa kakaom nudi omamljujući ukus čokolade. Idealan je za palačinke, kolače i sladoled. Naravno, preliv je bez kalorija pa omogućava uživanje u omiljenom ukusu, a bez griže savesti.

ServiVita COCOA CREAM, namaz sa kakaom savršen izbor za doručak ili užinu. Bilo da ga mažete na hleb, keks ili dodajete kao krem na kolače uživaćete u punom ukusu čokolade bez kalorija, šećera i masti.

Jednom kada budete probali i uživali u ukusima ServiVita soseva i uverili se u njihove benefite, uvek ćete ih imati u fižideru, pa se uverite ima li dovoljno mesta za njih ;)

Konačno, da utvrdimo ServiVita SOSEVI su revolucionarni sosevi bez ikakvih loših strana!

ZERO CALORIES





NO BEAST

Ako ste u potrazi za novim, brutalnim i pored toga povoljnim pred-trenažnim suplementom koji će vaš trening podići na viši nivo, onda je ovo pravi izbor za vas. NO BEAST je novi proizvod na našem tržištu, tačnije NO reaktor sa jednostavnim, ali što je najvažnije delotvornim sastavom.

Ono što se meni najviše dopada u sastavu blejdivog NO BEAST reaktora je visok sadržaj kofeina, što garantuje bolji fokus i više snage i energije na treningu. Sa 200 mg kofeina po dozi vaš trening sigurno više neće biti isti. Barem u mom slučaju, kofein je uvek odigrao značajnu ulogu kako na treningu tako i na takmičenjima. Jednostavno, uvek sam imao više snage i motivacije na treningu, a samim tim težine sa kojima sam radio bile su veće. Zbog viška energije i motivacije u trenucima kada bih obično završavao trening, dodavao sam još serija, a neretko i superserija jer sam osećao da to mogu. Takođe, ovaj suplement nije zaobišao ni

ljubitelje bodibildinga i dobre mišićne pupme jer u sebi sadrži 1000 mg arginin AKG-a po dozi. Tu je i citrulin malat koji povećava nivo azot oksida, ubrzava protok krvi i kiseonika u mišiće i snabdeva ih glukozom potrebnom za intenzivan trening. U sebi sadrži i beta alanin koji poboljšava performanse i obezbeđuje više snage i izdržljivosti tako da je uz njega još lakše izdržati treninge visokog intenziteta. U sastav No Beast-a ulazi još i taurin, ali i drugi bitni sastojci koji će vam pomoći da odradite vrhunski trening, a samim tim ubrzate napredak i lakše dođete do željenog cilja. Upotreba ovog suplementa je zaista pokazala odlične efekte u toku treninga i njegovom kupovinom sigurno neće pogrešiti. Bilo vežbač koji je proizvede, ovo bi preporuka za sastava, i osobama kofein savetujem da sa pola doze i postepeno povećavaju doziranje kako se budu navikavali na ovaj suplement. Za bolje rezultate preporučujem vam da No reaktor kombinujete sa whey proteinom, a naredni tekst govori baš o jednom takom proizvodu.



WHEY PROTEIN CONCENTRATE



suplementa, oko prve stavke ne morate puno da razmišljate. Što se tiče procenta proteina tu se izbor najčešće svodi na koncentrat ili izolat proteina. Koncentrati proteina su sa nešto manjim procentom, ali kada su rekreativci u pitanju to ne igra značajnu ulogu i siguran sam da nećete osetiti razliku. S obzirom na znatno jeftiniju cenu

savetujem vam da kupite koncentrat whey proteina. Kada sam već u prethodnom tekstu pisao o Blade-ovom No reaktoru pomenuću i njihov Whey concentrate protein, ali ne samo zbog toga već i zato što je vredan pomena. Blade je firma koja proizvodi suplemente po evropskim standardima, procenat proteina je odličan, a takođe ima i fenomenalne ukuse kao što su čokolada, čokolada-kokos (moj izbor i preporuka) i za one koji vole voćne ukuse tu je jagoda-vanila. Ono što takođe ide u prilog ovom proteinu jeste veoma povoljna cena i mogućnost kupovine manjeg pakovanja od 1 kg. Definitivno nema greške sa kupovinom ovog proteina, još ako ga kombinujete sa kreatinom ili NO reaktorom, rezultati su zagarantovani. Nemojte zaboraviti na to da je protein dodatak ishrani i da za pun efekat i smisao korišćenja proteina ishrana mora biti na odgovarajućem nivou. Takođe, NO reaktor sadrži stimulanse i poboljšava vaše performanse na treningu, ali da bi to imalo smisla trening mora biti dobro organizovan i podržan pravilnim izvođenjem vežbi. Ako niste sigurni da su vam ishrana i trening dobro organizovani, uvek možete posetiti Pansport forum i dobiti besplatne savete od našeg stručnog tima.

ALEKSANDAR TERZIĆ

FIZIČKA PRIPREMA JE MOJE NAJSNAŽNIJE ORUŽJE



Aleksandre, za sam početak intervjua reci nam nešto više o sebi. Kako je tekla tvoja sportska karijera, da li imaš još neke hobije pored MMA sporta?

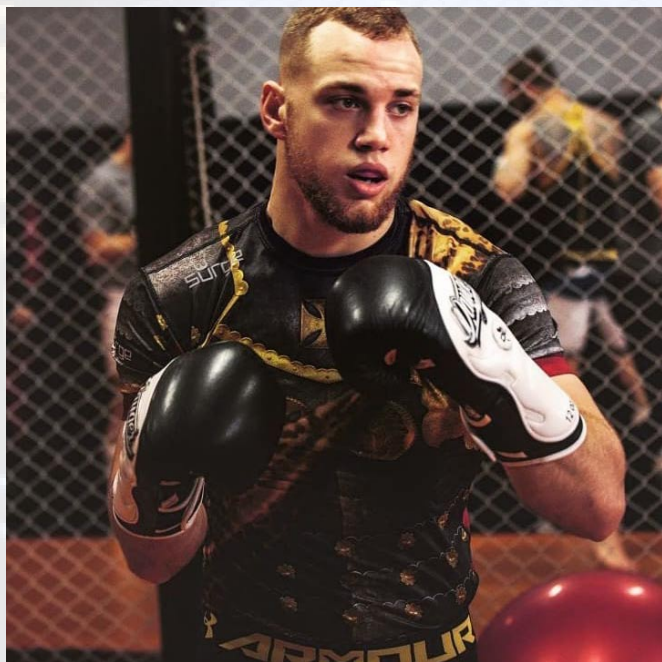
Pozdrav za čitaoce Pansport biltena. Dolazim iz Pančeva, imam 24 godine, profesionalni sam sportista i apsolutno na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje Univerziteta u Beogradu. Član sam združenih klubova CDS, MMA i Vin BJJ. Uz studiranje i borilačku karijeru paralelno radim kao kondicioni trener za sportiste i rekreativce u gradu iz kog dolazim. Najpreciznije bi bilo reći da mi je borenje hobi jer sam primarno fokusiran na sportsku nauku i znanja koja implementiram kako u radu sa klijentima, tako i na polju sopstvene fizičke pripreme za takmičenja.

Da li si se bavio nekim drugim borilačkim sportom? MMA je ipak spoj više borilačkih veština.

Kao i većina boraca, imam borilačku podlogu u kojoj baš i nisam bio uspešan. Trenirao sam džudo oko 5 godina sa prekidima i za tih nekoliko godina nisam ostvario apsolutno nikakav rezultat. Bio sam žuti pojas, nikoga nisam pobedio na takmičenju, a imam jednu bronzanu medalju zahvaljujući broju takmičara, odnosno bio sam od trojice – treći. Horor priča, ali nikada nisam odustao i znao sam da mogu mnogo više te je sa 15 godina usledio transfer na MMA borenje.

Kolika je promena za tebe bila prelazak na profesionalni MMA? Da li je bilo teško u početku?

Glavni i odgovorni krivac za prelazak iz amaterskog u profesionalni MMA je moj veliki prijatelj i glavni trener CDS-a (Novi Sad) Nemanja Milošević, dobro poznati borac domaće scene. 2015. godine nastupio sam na takmičenju Fight of Gladiators u Slovačkoj i za manje od minuta savladao gušenjem domaćeg iskusnijeg borca. Ovim događajem raste moje interesovanje i želja za uspehom u borenju.



Kako izgleda jedan dan MMA borca? Da li ga više provodiš u sali ili u teretani?

Jedan dan MMA borca ne razlikuje se mnogo od dana bilo kog drugog aktivnog sportiste. Trudim se da jedem što kvalitetnije, treniram dva puta dnevno kada sam u pripremama, a u slobodno vreme se edukujem kada nisam na fakultetu. Iskren da budem, više vremena provodim radeći na svojoj fizičkoj pripremi. Moj kolega sa fakulteta i kondicioni trener Stefan Nikolić dao je definiciju mene koja glasi: „Terziću, ti nisi borac, ti si fit čovek koji se bori“, a ja bih se složio sa ovom konstatacijom. Za sada mi je fizička priprema najснаžnije oružje.

U svakom poslu pa i u sportu ljudi imaju svoje idole. Da li ti imaš nekog idola u sportu kojim se baviš?

Ne bih rekao da imam idole, pre će biti da se prvenstveno radujem uspehu bliskih ljudi i to mi daje motivaciju da ne odustanem na svom putu. Najveći uzor mi je najbolji prijatelj Aleksandar Rakić, UFC borac za kog verujem da će u bliskoj budućnosti biti u top 10. Obratite pažnju na ovog momka.

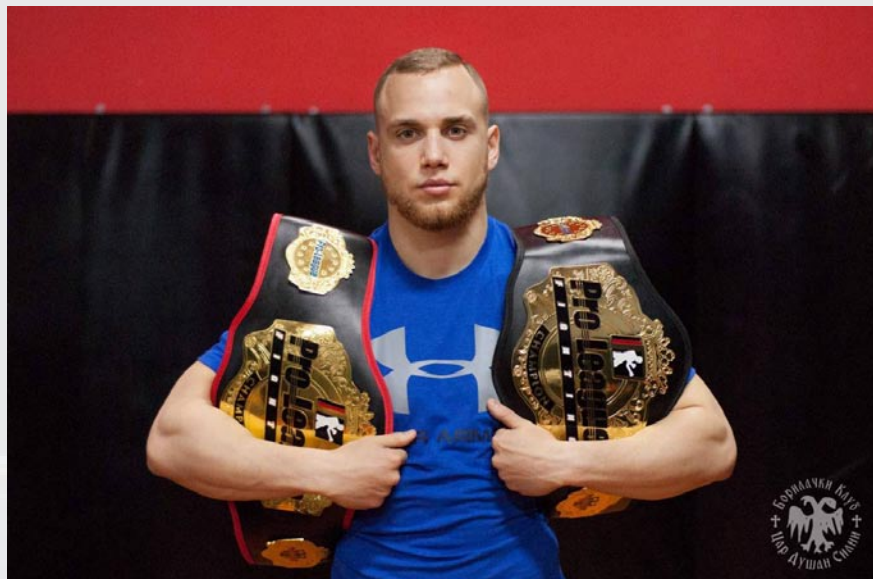
Koliko vodiš računa o kilaži? Verujem da je dan uoči merenja vrlo naporan za organizam. Šta se jede, ako se uopšte i jede?

O kilaži se razmišlja isključivo nekoliko nedelja pred merenje. Nedeljama i mesecima prate se striktni planovi ishrane koji će dovesti naša tela u optimalno stanje za postizanje željenih rezultata. MMA borci se uvek bore dva puta, prva borba je na dan vage, a naredna sledeće večeri protiv živog protivnika koji želi da vas nadjača i verujte, ovaj prvi, imaginarni, je mnogo opasniji. Što se hrane tiče, nakon dubokog stanja dehidracije i oficijalnog merenja, pristupa se remineralizaciji i nadoknadi glikogena u jetri i mišićima, što znači da su ugljeni hidrati najzastupljeniji i čine oko 70-80 % unetih kalorija u tom, ali i narednom danu.

Da li imaš plan ishrane koji bi mogao da podeliš sa čitaocima našeg biltena?

Konkretni plan ishrane varira od čoveka do čoveka. Moji saveti su 3-5 litara vode dnevno, 2 g proteina po telesnoj masi, gram i manje masti po TM i 200 do 500 g ugljenih hidrata, pretežno kompleksnih, uz proste nakon fizičke aktivnosti. Takođe, povrće i salatu konzumirati što češće, ali i uvrstiti porciju dve voća dnevno. Kloniti se prerađene hrane, slatkiša, zaslađenih napitaka i hidrogenizovanih biljnih ulja jer zaista nema veće satisfakcije nego izgledati lepo i osećati se prijatno u svom zdravom telu.





Pored ishrane, suplementacija je neizostavan deo profesionalnog sporta. Šta sve koristiš od suplemenata?

Suplementacija je od ključnog značaja ukoliko su ispoštovani prethodni parametri kao što su trening, adekvatna ishrana i dovoljan odmor. Od suplemenata OBOŽAVAM kofein i dozu od 200 mg pred zahtevan trening. Takođe, obavezan post workout shake mi se sastoji od Scitec 100 % whey proteina, 5 g kreatin monohidrata i dekstroze 30-50 g u zavisnosti od potreba. ZMA i melatonin koristim pred spavanje kako bih izvukao maksimum tokom osmočasovnog sna, odnosno odmora. Preporučujem Omega 3 esencijalne masne kiseline ukoliko neredovno konzumirate ribu.

Svrstavaš se u netipične MMA borce, nemaš tetovaže na telu niti problematičnu privatnost. Koliko te to izdvaja od drugih kolega?

Ne mislim da me to što nisam istetoviran izdvaja od drugih. U današnje vreme, smatram da su tetovaže stvar umetničkog ispoljavanja pojedinca, ja sam ljubitelj istih, ali se na taj čin nisam usudio, mada se sve u životu menja. Takođe, problematične privatnosti su vrlo individualna stvar, ne treba generalizovati takmičare u boričkim disciplinama, a život nas nekada stavlja u situacije gde naši postupci i nisu bas društveno prihvatljivi, ali su neophodni. Moje kolege su većinom ispravni momci, kvalitetni ljudi i do sada je baš bila retkost da u sportu sretnem nekog ko je manje kvalitetna ličnost.

Šta bi izdvojio kao najveći uspeh u dosadašnjoj MMA karijeri?

Tek sam na početku boričakog puta, tako da ne bih mogao da izdvojim meč koji mi predstavlja najveći uspeh. Bilo je podjednako lakih i teških mečeva, svaki mi je drag na svoj način. Cilj mi je da u svakom meču budem bolji od svog protivnika, ali i bolja verzija sebe iz takmičenja u takmičenje. Tek kada završim sa borenjem moći ću da donesem sud šta je to moj najveći lični uspeh, a nadam se da to neće biti tako skoro. Mada postoji jedna vrlo bitna stvar, a to je put koji prelazimo ka svom zacrtanom cilju, a na tom putu sreo sam mnoge drage ljude zbog čega sam veoma zahvalan ovom sportu.



Kakvi su tvoji planovi za naredni period? Koliko mečeva te očekuje u ovoj godini?

Sledeći meč održaće se 30. juna u nemačkom gradu Kalsruhe, to će biti jedan kontrolni meč pred letnju pauzu i ne preveliki izazov za mene. Nezvanično, tokom jeseni i zime trebalo bi da nastupim u dve velike organizacije, jedna je regionalna, dok se druga odnosi na nemačko tržište. Cilj je odraditi bar 4 meča godišnje što je vrlo realan plan.



AKCIJA
3190 RSD
Stara cena: 3340 RSD
Ušteda: 150 RSD

20% GRATIS

AKCIJA
6590 RSD
Stara cena: 7900 RSD
Ušteda: 1310 RSD



NOVI UKUSI
NARANDŽA - ČOKOLADA
VANILA - ŠUMSKO VOĆE

**UBRZAVA OPORAVAK
HRANI MIŠIĆE I
SPREČAVA RAZGRADNJU**

ODLIČNI UKUSI

MEGA GLUCOSAMINE

Prva asocijacija kada se radi o dodacima ishrani koji doprinose zdravlju zglobova su glukozamin, hondroitin, hidrolizovani kolagen i MSM. Iz kompanije Scitec Nutrition stiže nam visokoapsorptivni oblik glukozamina – **GLUKOZAMIN SULFAT-2KC!**

Glukozamin je suplement koji vodi poreklo iz školjki i ostriga, a njegov „aktivni“ oblik, glukozamin-sulfat poznat je po tome što doprinosi usporavanju napretka degenerativnih bolesti zglobova, prevenciji istih i olakšanju tegoba kod osteoporoze. Veliki broj relevantnih istraživanja pokazao je da suplementacija glukozaminom smanjuje stepen „degradacije“ kolagena (vezivnog tkiva zglobova i kostiju) i simptome osteoartritisa. Kao ukupna dnevna doza koja se smatra delotvornom u pomenutim istraživanjima pominje se 3000 mg glukozamin-sulfata (podeljeno u 2-3 pojedinačne doze) u trajanju od 6-8 nedelja.

Glukozamin je svoje benefite naročito pokazao kod degenerativnih oboljenja zglobova kolena, tako da se smatra prioritetnim kod svih sportova u kojima „kolena trpe“ – bilo da se radi o atletici, fudbalu ili sportovima snage.

Mega Glukosamin od Scitec Nutrition-a sadrži glukozamin-sulfat u obliku soli i u tom

obliku se najbolje apsorbuje i najsvrsishodnije iskorišćava.

Kada se govori o mehanizmu dejstva glukozamina ima oprečnih mišljenja – jedini ističu da je glukozamin zapravo važan građivni element hrskavice (glikozaminoglikani), drugi ističu da glukozamin aktivira stvaranje kolagena, a treći da glukozamin sprečava degradaciju kolagena, čak i preko imunomodulatornih mehanizama. Bez obzira na sve moguće učinke, glukozamin ipak pomaže zdravlju naše hrskavice i očuvanju njene „amortizacione sposobnosti“.

Ako uzmemo u obzir sva relevantna istraživanja na temu glukozamina najuopšteniji zaključak bi bio:

GLUKOZAMIN NE MOŽE SPREČITI NASTANAK DEGENERATIVNIH OBOLJENJA ZGLOBOVA, JEDINO MOŽE UBLAŽITI PROGRESIJU ISTIH I OLAKŠATI TEGOBE (bol, pokretljivost)!

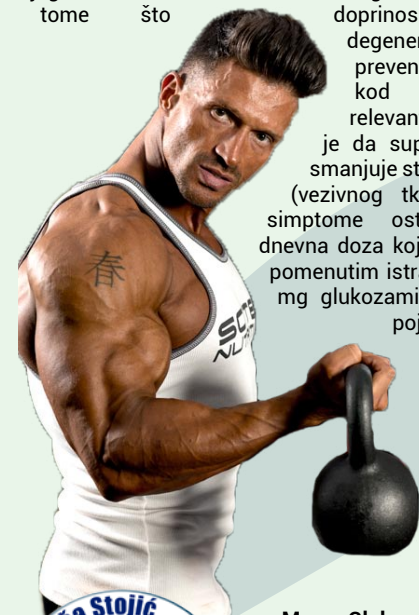
Kao jedan od „najtežih“ neželjenih efekata suplementacije glukozamin-sulfatom pominjala se insulinska rezistencija, što je odbačeno kao neosnovano. Jedini „ozbiljniji“ neželjeni efekat tiče se retkih alergijskih ispoljavanja i flatulencije, tako da ovaj suplement uvek uzimajte uz obrok. Dakle, ako želite najbolje za svoje zglobove i njihovu dugovečnost –

PRAVO REŠENJE JE MEGA GLUKOSAMINE IZ SCITEC NUTRITION-A!



100 kaps.

**Novo u ponudi
1190 RSD**



MEGA MSM

Metilsulfonilmetan (poznat i kao MSM, dimetilsulfon) je organski oblik sumpora koji je poznat kao moćan saveznik u borbi za zdravlje zglobova i kostiju zbog svojih antioksidativnih i antiinflamatornih svojstava, a smatra se i pseudovitaminom.

MSM je značajan za prevenciju deficita sumpora u našem telu, a uz N-acetil-cistein smatra se moćnim sa aspekta antioksidativne zaštite (glutation-enzimski sistemi), kao i poboljšano stvaranja kolagena, glavnog proteina vezivnog tkiva – kože, kose, noktiju, kostiju i zglobove hrskavice.

MSM je zapravo oksidisana forma dimetil-sulfoksida (DMSO), organskog sumpornog jedinjenja koje vodi poreklo iz lignana (polifenoli) kojima je bogato zeleno povrće, mahunarke, bobičasto voće, integralne žitarice, semenke, orašasti plodovi.

Istraživanja na životinjama su pokazala značajan uticaj na smirivanje zapaljenskih procesa kod degenerativnih oboljenja zglobova (uticaj na čelije medijatore zapaljenja). U sinergiji sa glukozaminom se pokazao uspešan u smirivanju simptoma osteoartritisa – bol, ukočenost, otoci. MSM doprinosi i zdravlju gastrointestinalnog trakta, značajan efekat ostvaruje pogotovu u smirivanju simptoma hroničnih zapaljenskih bolesti creva, kao i kod iritabilnog kolona. MSM preko efekata na proizvodnju kolagena doprinosi i zdravlju kože (prevencija nastanka melanoma, smirivanje rosacee), rastu kose, a pozitivan učinak ostvaruje i kod upale mišića posle napornih

treninga snage. Smatra se da **MSM** utiče i na poboljšanu „perkutanu“ apsorpciju pojedinih sastojaka pa ga dodaju „magičnim kremama“ za podmlađivanje kože, a i melemima za hemoroide. Utiče i na „održavanje“ zdravlja sluzokože disajnih puteva.

MSM je magični suplement koji će u sinergiji sa glukozaminom, hondroitinom, hidrolizovanim kolagenom dati maksimalan učinak na zdravlje vaših zglobova, zato nemojte zaobići MEGA MSM iz Scitec Nutrition-a. Preporučena ukupna dnevna doza MSM je 2000-3000 mg dnevno, podeljeno u 3 „servinga“ (uzimati uz obroke).

Zbog svih benefita MSM nazivaju i **adaptogenom**.

MSM + GLUKOZAMIN = PUN POGODAK



**Novo u ponudi
790 RSD**

100 kaps.



**PAKET Mega
Glucosamine + MSM
1880 RSD**

200 kaps.



METAFORCE

za izgradnju mišića



Kročili ste u teretanu sa izrazitim ciljem da izgradite mišiće, povećate snagu, jednom rečju da poboljšate svoj dosadašnji izgled. Dosta vam je toga što se lako zamarate, nemate dovoljno snage da izdržite dug i intenzivan trening pa ste sebi zacrtali cilj da to popravite i omogućite svom telu ono što zaslužuje lep i zdrav izgled i skladnost mišića. To je jedino moguće uz redovne treninge, a da biste te treninge učinili još boljim i efikasnijim, odlučili ste da kupite protein. Protein je jedan od najkorišćenijih suplemenata kada se radi o sportovima snage, izdržljivosti i bodibildingu. Pošto je tržište prepuno proteinima ne znate koji da izaberete pa tražite ono najbolje! Odaću vam jednu tajnu ne morate dalje tražiti, našli ste je! Od dobro poznatog američkog proizvođača suplemenata SAN stiže nam Metaforce protein.

Šta je zapravo uloga proteina u ljudskom organizmu?

Da proteini imaju značajnu ulogu i da su veoma važni za ljudski organizam pokazuje podatak da su oni sastavni deo enzima i hormona. Takođe, veoma su važni za održavanje imunološkog sistema, a građivni su element mišića. Da bi se

dobila dovoljna količina energije koja je potrebna organizmu zaslužni su proteini, a njihova uloga je značajna i za koagulaciju. Proteini su složeni molekuli, koji se sastoje od kombinacije različitih amino-kiselina, jedinjenja, koja sadrže ugljenik, kiseonik, azot i ponekad sumpor. Amino-kiseline se vezuju jedna za drugu u specifičnoj količini i jedinstvenim kombinacijama za svaki različit protein.

Vrste proteina

Postoje različite vrste proteina, prema njihovom poreklu. Prva grupa su životinjski, kojima se organizam snabdeva konzumiranjem prehrambenih proizvoda životinjskog porekla, kao što su mleko i meso. Životinjski proteini su poznatiji i pod nazivom potpuni proteini, jer sadrže sve osnovne amino-kiseline.

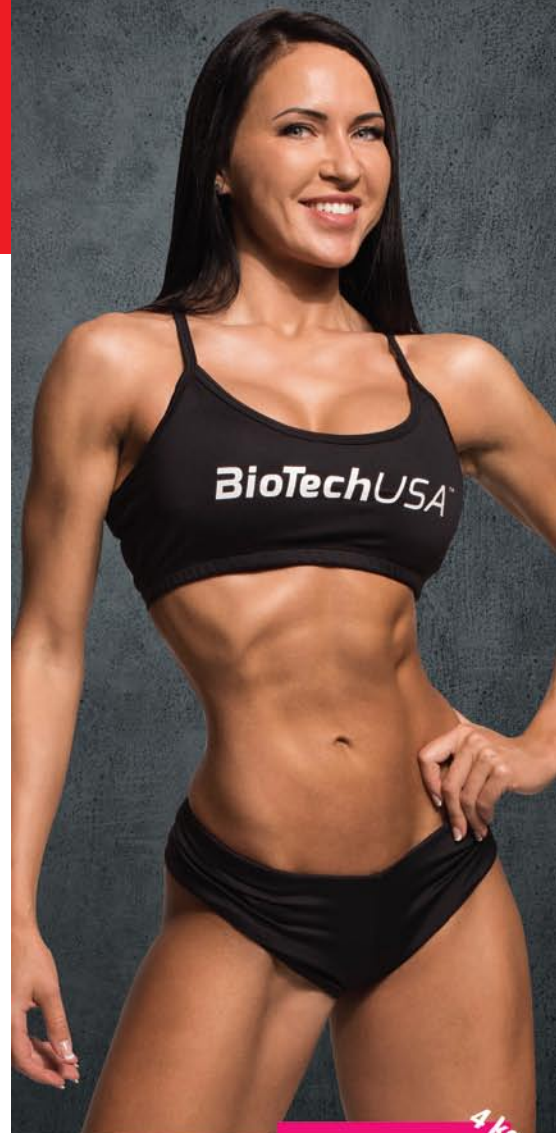
Druga vrsta su biljni proteini. Oni se smatraju nepotpunim proteinima, jer nemaju po jednu ili po nekoliko osnovnih amino-kiselina u svom sastavu.

Zašto je San Metaforce najbolji protein?

San Metaforce protein namenjen je onima koji svaki dan, dan za danom teško i intenzivno vežbaju, razvijaju mišiće, a za maksimalnu adaptaciju i napredak potrebna je i izrazito dobra proteinska formula. Metaforce je razvio visoki kvalitet proteina koji je najbolji za izgradnju čiste mišićne mase. Jedinstvena mešavina omogućava brzu, srednje sporu i sporu absorpciju proteina u mišićima. Zbog svoje optimalne kombinacije je u mogućnosti da organizam 6 sati snabdeva amino-kiselinama! Metaforce ne sadrži aspartam, šećer i nikakve nepotrebne aditive koji bi mogli negativno da utiču na organizam već samo čist, visoko kvalitetan protein.



Dakle, sa **San Metaforce** proteinom dobijamo sve prednosti proteina bez nepotrebnih dodataka.



PROTEIN POWER

Proteinska mešavina sa preko 80% proteina



Mineral Light

PREPORUČENO iz PANSport-a



ELITE 100% WHEY

Ako bilo kog ambicioznog rekreativca ili vrhunskog sportistu pitate o tome koji je suplement prvi na listi prioriteta, uvek dobijate isti odgovor - whey protein! Whey protein često poredi sa ambrozijom – hranom bogova sa Olimpa koja im je davala snagu, moć, vitalnost i besmrtnost. Whey protein je decenijama neprikosnoveno na tronu sportske suplementacije zbog visoke biološke vrednosti koja garantuje maksimalnu iskoristljivost od strane naših tkiva i organa (daleko ispred ostalih izvora proteina), tu je i dobra svarljivost, kao i idealan profil esencijalnih 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, kao i očuvanje i unapređenje zdravlja uopšteno. Inače, surutka je nus proizvod koji nastaje pri proizvodnji sira, čuveni lek naših baka kada su u pitanju bolesti jetre (pogotovu „masna jetra“), slab imunitet i hronični umor.

Procesima obrade iz surutke se izvuklo ono najbolje iz nje – proteini! Tu nastaje 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. Svakako da se WPC sporije vari, ali šta kada bi vam rekli da postoji suplement koji objedinjava sve oblike proteina surutke, dakle, „instant“ i „produženo“ oslobađanje preko potrebnih amino-kiselina! Svakako da je u prvom planu WPC. Ova jedinstvena mešavina dolazi nam iz kompanije DYMATIZE kao ELITE WHEY PROTEIN.

Kompanija Dymatize osnovana je 1994. i od samog starta je kvalitetom svojih proizvoda zavrjedela pažnju miliona fitnes entuzijasta i profesionalnih sportista širom sveta. Više od decenije se proizvodi ove kompanije nalaze u ponudi „Pansporta“ koji svim svojim kupcima garantuje kvalitet svih proizvoda iz svoje ponude.

Ne zaboravite, na 25 g proteina iz ELITE WHEY PROTEINA (1 merica), imamo oko 6 grama BCAA, od toga oko 2,7 g leucina - ključna amino-kiselina našeg napretka, aktivator mTOR puta koji je na ćelijskom nivou zadužen za aktivaciju procesa sinteze mišićnih proteina, a tu je i oko 4 g glutamina!

ELITE WHEY PROTEIN ima samo 1,4 g hidrata po merici, idealan je za vegetarijance, bez glutena!

ELITE WHEY PROTEIN možete konzumirati kad god vam to odgovara –

posle treninga, pre spavanja sa dodatkom ella sira i orašastih plodova, ujutru sa ovesnim pahuljicama. Dakle, idealan je i za PWM (obrok neposredno posle treninga) i kao zamena obroka.



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.



AKCIJA
2990 RSD
Stara cena: 3690 RSD
Ušteda: 700 RSD

inkorpor

Trajno niska cena
960 RSD

UGLJENOHIDRATNI KOMPLEKS
za bržu nadoknadu
ENERGIJE prilikom
napornih treninga.
IDEALAN tokom i nakon
treninga.
9 VITAMINA I 3 MINERALA.

PROTEINSKI SLADOLED



Osnovno što treba da znamo jeste da je **protein iz surutke, čuveni whey**, glavni deo Scitecovog Ice Cream-a, brzo apsorbujući protein, dobijen iz mleka. To ga čini idealnim obrokom posle treninga, a i u toku dana između obroka, posebno u ovim letnjim danima prvenstveno iz razloga što njegova brza apsorpcija podrazumeva da njegovi sastojci brže dolaze u krvotok te samim tim imaju karakteristiku da hrane naše mišiće odmah posle treninga kada je to najpotrebnije. Naravno, postoji opcija da se whey popije u obliku šejka, ali ja ipak preferiram da se napravi sladoled, posebno ukoliko vam dijeta dopušta nešto veći unos kvalitetnih masti koje možete naći u ovom proizvodu, a što bi trebalo da je slučaj u svim varijantama ishrane koje podrazumevaju niži unos ugljenih hidrata. S jedne strane, ukusan je kao i pravi sladoled čime zadovoljavam tu strašnu želju za poslasticama dok sam na takmičarskoj dijeti, a s druge strane imate utisak da jedete nešto konkretno, pravi obrok.

A sada, da razmotrimo i whey, njegov glavni sastojak. Sam whey je izuzetno kvalitetan izvor proteina, sadrži svih 9 esencijalnih amino-kiselina, neophodnih za sintezu proteina. Posebno je bogat leucinom, izoleucinom i valinom dakle, esencijalnim amino-kiselinama pod nazivom BCAA koje su značajne jer doprinose izgradnji mišićne mase i njenom očuvanju te su i sasvim solidan izvor energije tokom dužih napornih treninga. Treba istaći da su rezultati u smislu dobijanja snage i mišićne mase, veći kada se koristi whey nego npr. protein iz soje ili kazein, dok istovremeno daje i bolji osećaj sitosti.

U pogledu ovog proizvoda, to znači da što više Scitec sladoleda jedete, biće manji gubitak mišićne mase, a veći gubitak masti. Priznajte, fenomenalno zvuči. U suštini, sam whey je jedan od najkvalitetnijih proteina što je veoma bitno jer sam kvalitet unetog proteina na dijeti direktno utiče na gubitak masti i količinu očuvane mišićne mase. Da ne zaboravimo, ovde se radi o proteinu u formi i sa fenomenalnim ukusom sladoleda. Jedna od fenomenalnih mogućnosti jeste ta da sam sladoled možete napraviti na mnogo načina, a u zavisnosti od vašeg ukusa, evo nekih od omiljenih.

Sastojci:

- 1 smrznuta banana
- 50 g Protein Ice Cream-a
- Šolja jogurta bez masti
- Šolja mleka (po izboru)

Priprema:

Spojite sve sastojke sve dok ne dobijete gustu i kremastu teksturu. Da bi vaš protein sladoled bio kremast, mešajte ga na svakih sat vremena tokom prvih 3 sata zamrzavanja. Prilikom serviranja, na vrh sladoleda možete dodati cimet, kakao, borovnice ili javorov sirup.

Sastojci:

- Šolja kokosovog mleka
- 50 g Protein Ice Cream-a
- 1-2 kašičice stevie
- 1 kašika vanilinog ekstrakta

Priprema:

U blender dodajte kokosovo mleko, 50 g Protein Ice Cream-a, zaslađivač, vanilin ekstrakt i mutite sve dok ne dobijete gustu i kremastu teksturu. Stavite u kalupe, a zatim u zamrzivač oko 2 h. Odmrzните 10-15 minuta pre jela.

AKCIJA
2290 RSD

Stara cena: 2820 RSD
Ušteda: 530 RSD



AKCIJA
170 RSD

Stara cena: 190 RSD
Ušteda: 20 RSD



AKCIJA
2290 RSD

Stara cena: 2820 RSD
Ušteda: 530 RSD



ŠOK AKCIJA
1190 RSD

Stara cena: 1890 RSD
Ušteda: 700 RSD



TWINLAB
ZA IZGRADNJU I
OČUVANJE
MIŠIĆNE MASE



ASSAULT

ENERGY+ENDURANCE



**PRE WORKOUT
FORMULA ZA
POVEĆANJE
ENERGIJE,
MENTALNOG FOKUSA,
SNAGE I
IZDRŽLJIVOSTI**



18



COMBAT 100% WHEY

Combat 100 % Whey™ je proteinski blend vrhunskog kvaliteta koji za razliku od sličnih mešavina whey proteina drugih proizvođača sadrži koncentrat (WPC) i izolat whey proteina u idealnom odnosu (1:1). Svaka merica ovog proteinskog suplementa sadrži 25 g proteina bez bilo kakvih neželjenih dodataka – veštačkih boja, filera, glutena i sl.



AKCIJA
5990 RSD
Stara cena: 6990 RSD
Ušteda: 1000 RSD

Zašto uvek kada pominjemo proteinske suplemente primat dajemo whey proteinu?

Razloga je mnogo – visoka biološka vrednost koja čini ovaj protein neprikosnovanim kada je u pitanju rapidna iskoristljivost od strane naših tkiva i organa, idealan profil esencijalnih amino-kiselina, a pogotovu BCAA, kao i glutamina i taurina, tu su proteinske frakcije koje imaju niz benefita za naše zdravlje, od dobrog imuniteta do anti-aging učinka.

Da li neadekvatna obrada proteina može narušiti ovaj sastav i uloge whey proteina?

Kvalitetan whey protein dobija se iz tečne surutke (neobrađene) procesom mikro-ultrafiltracije kojim se odvaja čist protein od viška laktoze i masti. Savremenim metodama se proces odvija pri niskim temperaturama tako da rizika od denaturacije nema, imuno-aktivne proteinske frakcije ostaju intaktne, tako da im je pozitivan učinak maksimalan.

Whey protein koncentrat (WPC), izolat, hidrolizat?

Koncentrat sadrži oko 80 % proteina, izolat sadrži u proseku oko 88-92 % proteina, dok je hidrolizat skoro idealan po sadržaju proteina (preko 92 %), procesom hidrolize je protein „razbijen“

na svoje sastavne elemente – peptide različitih dužina (kraći ili duži lanci amino- kiselina).

**VIŠE OBRADJE - VIŠE PROTEINA - MANJE MASTI I UGLJENIH
HIDRATA - BOLJA, „BRŽA“ SVARLJIVOST.**

COMBAT PROTEIN POWDER

Iz MusclePharm stiže nam i proteinska mešavina (blend) koja predstavlja miks proteina surutke (koncentrat, izolat, hidrolizat), albumina jaja i micelnarnog kazeina (visokoapsorptivni oblik mlečnog proteina). Može se slobodno reći da ova 3 u



AKCIJA
5680 RSD
Stara cena: 7820 RSD
Ušteda: 2140 RSD

1 kombinacija ispunjava uslove kvaliteta i idealnog odnosa proteina visoke biološke vrednosti koje su najpribližnije zamenama obroka MRP. Uz sve to MP Combat Protein Blend nudi i višestruko oslobađanje sastojaka, dakle, osmočasovno „radno vreme“ koje će dati kontinuiran dotok najbitnijih „musclebuilding“ amino-kiselina (naročito BCAA i glutamina). Bilo da vam je potrebna zamena obroka ili PWM (obrok neposredno nakon treninga), MP Combat Protein Blend će pružiti sve ono što možete očekivati od proteina – brzo (whey izolat i hidrolizat) i sporooslobađajuće izvore amino-kiselina (WPC, albumin jaja i micelnarni kazein) uz olakšano varenje i apsorpciju (kompleks digestivnih enzima).

Sa MusclePharm „paletom“ proteinskih suplemenata nema grešaka. Možete ih i kombinovati, u PWM - MP Combat Whey, a između obroka i pre spavanja MP Combat Protein Blend!

ANIMAL FURY

Animal Fury je jedan od novijih proizvoda firme Univerzal Nutrition koji je odmah našao svoje mesto u samom vrhu **NO REAKTORA** sa odličnim recenzijama kako vrhunskih sportista, tako i naprednih rekreativaca kojima je bitan mentalni fokus i sjajna pumpa tokom treninga. Svako ko se odluči za ovaj suplement neće pogrešiti jer sa kompanijom kao što je Univerzal Nutrition nema greške. Iza svakog proizvoda stoje brojna ispitivanja kako bi krajnji kupci dobili ono što zaslužuju, a to je u ovom slučaju vrhunski proizvod koji, žargonski rečeno, radi posao i to odlično, a oseti se već posle par gutljaja. U svom sastavu sadrži sve ono što je potrebno da bi od vas izvukao ono nemoguće kako bi odradili vrhunski trening sa što manje napora dostojan šampiona. Sjajnim ukusima kao što su zelena jabuka i lubenica možete dodati i koju kockicu leda kako bi pored ukusa koji je jedinstven i razlikuje se od drugih proizvoda ovog tipa, dobili i osvežavajući napitak pre treninga u ovim vrelim letnjim danima.



808
Novo u ponudi
790 RSD

Šta dobijate konzumacijom ovog sjajnog **No reaktora**?

- moćnu formulu specijalno dizajniranu za konzumaciju pre treninga
- povećanje energije, fokusa, izdržljivost i pumpu
- sadrži veću dozu kofeina

Kombinacija citrulin malata, beta alanina, L-tirozina i kofeina, uz dodatak Bcaa čini ovaj proizvod jedinstvenim i to je ono što ga izdvaja od ostalih preparata ovog tipa.

L-citrulin u kombinaciji sa ostalim sastojcima u ovom proizvodu povoljno utiče na proizvodnju ATP-a i bolji protok krvi u angažovanim mišićima što dovodi do smanjenja zamora, veće izdržljivosti i brže regeneracije. Sadrži u dozi 6 mg L-citrulina.

Bcaa amino-kiseline razgranatog lanca igraju važnu ulogu u regulaciji energije i metabolizma proteina, mogu poslužiti i kao izvor energije za mišiće, naročito u periodu metaboličkog stresa prilikom intenzivne fizičke aktivnosti. Merica sadrži 5 mg Bcaa.

Beta alanin odlaže zamor mišića i produžava izdržljivost mišića prilikom aerobnog i anaerobnog vežbanja, povećava mišićnu masu, snagu i potrošnju energije. Doza sadrži 1 mg beta alanina.

Kofein je alkaloid koji se u prirodi u najvećoj količini nalazi u zrnima kafe, listovima crnog i zelenog čaja...

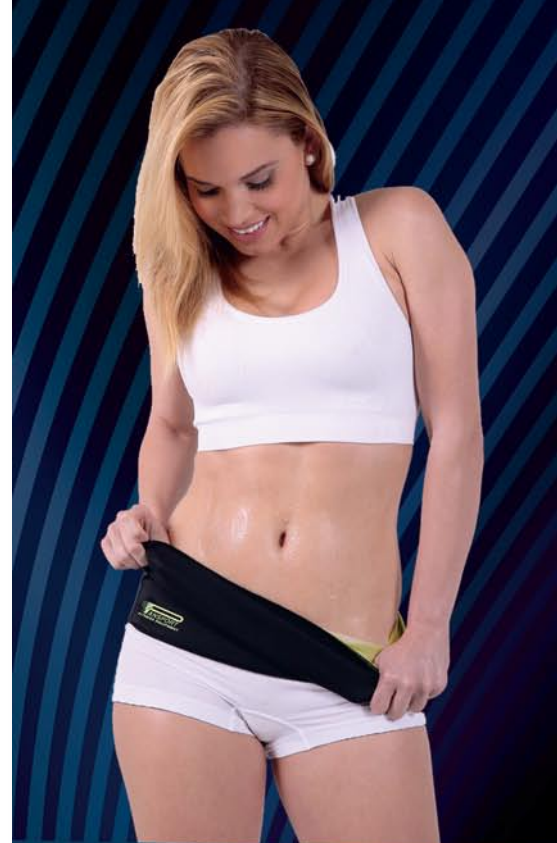
Deluje kao stimulator CNS-a, povećava koncentraciju, pažnju i budnost, smanjuje osećaj zamora. Jedna merica sadrži 350 mg kofeina.

Svi vežbači, kako profesionalni sportisti tako i rekreativci koji drže do sebe i žele da na svakom treningu pomeraju svoje granice u snazi i izdržljivosti, treba u svoju paletu proizvoda da uvrste i ovaj sjajni **NO reaktor**. On će vam pružiti sve što vam je potrebno da svoj trening pomerite na viši nivo, ubrzate napredak, izdvojiti se od većine prosečnih i dokažete sebi i drugima da sa vama nema šale.

U početku krenuti sa pola merice, a kasnije sa celom.



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



BERMUDE I POJAS



AKCIJA
460 RSD

Stara cena: 540 RSD
Ušteda: 80 RSD

1 kom



1 kom

AKCIJA
1190 RSD

Stara cena: 1490 RSD
Ušteda: 300 RSD

**ZA MRŠAVLJENJE I
ZA BRŽE SKIDANJE
MASNIH NASLAGA**

PANSPORT
www.pansport.eu



PANSPORT ŠEJKERI I BIDONI



PAN
Shaker Putni 500ml
Cena: 490 RSD



PAN
Shaker Neon 700ml
Cena: 230 RSD



PAN Bidon 750ml
Cena: 290 RSD



Trajno niska cena
2690 RSD

Trajno niska cena
2640 RSD

NATROL CoQ-10

Koenzim Q10 - moćan antioksidant za zdravlje srca i ćelijsku energiju. Ima važnu funkciju u energetskom metabolizmu ćelije. Srce, jetra, bubreg i pankreas su organi koji ga sadrže u najvećoj koncentraciji. Q10 omogućuje nastanak energije u ćelijama tih organa, pa njihova sposobnost da obavljaju svoje fiziološke zadatke zavisi od dovoljne količine CoQ10. Takođe, moćan je antioksidans.



Trajno niska cena
1240 RSD

SCITEC NUTRITION LECITHIN

Lecitini su grupa masti koje se sastoje iz fosforne kiseline, holina, masnih kiselina, glicerola, triglicerida i fosfolipida. Svaka pojedinačna kapsula preparata Lecithin obezbeđuje vam 1200 mg prirodnog lecitina ekstrahovanog iz sojinog zrna. Koristi se za smanjenje triglicerida, stimulise metabolizam masti, koristi se kod 'masne jetre' a koristan je i u slučajevima gojaznosti i zloupotrebe alkohola

EFX KRE-ALKALYN PRO

Kre-Alkalyn neutralizuje mlečnu kiselinu i time omogućava bolje performanse, sprečava zamor i upalu mišića. Jedna od značajnijih prednosti pufisanog kreatina je što ne izaziva kreatinsku nadutost, niti stomachne tegobe u odnosu na druge kreatinske proizvode

Kre alkalyn Pro je kombinacija Kre-alkalina i Kre-alkaloid patentirane biljne mešavine. Preporučeno je uzimati 1 kapsulu pre treninga, sa većom količinom vode (2 čaše).



Trajno niska cena
4660 RSD

TWINLAB VITAMIN B-50

Kompleks vitamina B za bolje kardio-vaskularno zdravlje, više energije, bolje raspoloženje. Vitamin B je vodorastvorljiv vitamin koji igra važnu ulogu u metabolizmu ćelija. Vitamini iz grupe B imaju slična imena koji se razlikuju po svom hemijskom sastavu i često nalaze u istoj hrani. Suplementi koji sadrže svih osam vitamina B nazivaju se vitamin B kompleks, a u tu grupu spada Twinlab-ov B 50. Preporučuje se 1 kapsula dnevno posle jela.



Trajno niska cena
1640 RSD



2880 RSD

SCITEC NUTRITION 100 % WHEY PROTEIN UNFLAVORED

Unapređen je dodacima ultrafrakcije iz proteina surutke i enzimski je prečišćen. Pojačan je glutaminom koji predstavlja jednu od važnijih amino-kiselina u mišićima, s obzirom na njegovo povoljno dejstvo za oporavak i izgradnju mišića, kao i sprečavanje njihove razgradnje. 100% Whey Protein sadrži 'Amino Shuttle2' kompleks.



Trajno niska cena
1660 RSD

BIOTECH USA PRE WORKOUT FOR HER

Dodatak ishrani na bazi vitamina, amino-kiselina, ekstrakata biljaka i koenzima Q10. "Pre-Workout" FOR HER takođe sadrži vitamine i L-karnitin. Pomešati jednu porciju (4 g = 1 ravna merica = 1 puna kafena kašičica) proizvoda sa 200 ml vode. Uzeti jednu porciju dnevno, 15 min pre treninga. Za najbolje rezultate, koristiti blender ili šejker. U ponudi su Kosmopolitan i mohito ukus.

39. SOMBORSKI POLUMARATON

Ove godine po 39. put, u nedelju 20. maja, održan je Somborski polumaraton pod pokroviteljstvom grada Sombora.

Trka je startovala u 10 časova na glavnoj gradskoj ulici, a učestvovalo je preko 800 trkača iz 106 gradova Srbije i 7 država iz okruženja, što je za 11,5 odsto više u odnosu na prethodnu godinu. O kvalitetu manifestacije govori još i činjenica da je Somborski polumaraton uvršten u kalendar Evropske atletike i da je dobio zvezdicu za bezbednost trkača na stazi od Svetske atletске federacije.

Pansport je sa zadovoljstvom podržao ova dva fantastična događaja. Prenosimo vam delić atmosfere, a učesnicima od srca čestitamo.



STABILNOST ZGLOBA KOLENA



Zglob kolena (art. genus) jedan je od najvećih i najkompleksnijih zglobova ljudskog skeleta. Primer je sinovijalnog jednoosovinskog zgloba u kojem se butna kost (femur) spaja sa golenjačom (tibia), a posebnim ligamentom i sa čašicom (patella). Omogućava pokrete pregibanja (fleksije), opružanja (ekstenzije) i ograničene pokrete spoljašnjeg i unutrašnjeg obrtanja (rotacije).

Zglobne površine ove tri kosti obuhvaćene su čvrstom vezivnom opnom tzv. zglobnom kapsulom koja daje čvrstinu, a istovremeno dozvoljava i pokrete unutar normalnih granica za ovaj zglob. Duž perifernih ivica zglobnih površina naležu meniskusi, fibrozno-hrskavične tvorevine, koje ublažavaju pritisak i u znatnoj meri učestvuju u stabilnosti zgloba.

Stabilnost zgloba kolena određena je stanjem aktivnih i pasivnih stabilizatora. Pasivnu stabilnost zgloba čine zglobna kapsula i sistem ligamenata. Aktivnu stabilnost dopunjavaju mišići.

Pasivni (statički) stabilizatori kolena

a) Najviše uticaja ima lig. collaterale mediale (LCM), unutrašnja bočna veza. Ona je srasla sa zglobnom čaurom i bazom unutrašnjeg meniskusa. Pored medijalnog kolateralnog ligamenta u stabilizaciji učestvuju i: lig. cruciatum anterius (LCA), zadnja kapsula i lig. popliteum obliquum (Hughston), kao i lig. cruciatum posterius (LCP).

b) Stabilizator koji kontroliše pokret neprirodne varizacije kolena i lateralnu pasivnu stabilnost kolena je lateralni kolateralni ligament (LCL) i tetiva m. popliteusa.

c) Pasivnu stabilizaciju prednje prekomerne pokretljivosti kolena čini LCA. Osnovna uloga je sprečavanje pomeranja golenjače unapred, ispred donjeg okrajka butne kosti. Uz mišiće zadnje lože kolena sprečava hiperekstenziju zgloba kolena i prekomerno opružanje potkolenice.

d) Pasivnu stabilizaciju zadnje pokretljivosti kolena kontroliše LCP čija je osnovna uloga da sprečava pomeranje golenjače unazad, odnosno iza donjeg okrajka butne kosti. Predugo čučanje kada je zglob kolena u položaju fleksije, može da dovede do istezanja ove veze.



e) Pasivnu stabilnost kolena prilikom hiperekstenzije zgloba konroliše LCA kao primarna linija stabilizacije; Zadnja kapsula i LCP predstavljaju dopunsku, drugu liniju stabilnosti.

f) Pasivna stabilnost pri pokretu spoljne rotacije potkolenice pri previjenom kolenu prikazuje LCM kao najznačajniju komponentu

stabilnosti. Osim njega tu stabilnost dopunjuju LCA i posteromedijalni ugao kao i m. popliteus i LCL.

g) Pasivnu stabilnost kolena pri unutrašnjoj rotaciji potkolenice na previjenom kolenu održavaju obe ukrštene veze. LCL je dopunski stabilizator, kao i tetiva m. popliteusa i tractus iliotibialis. Na ekstenziranom kolenu LCA je najznačajniji stabilizator. LCP predstavlja definitivnu liniju stabilizacije.

Aktivni stabilizatori kolena

Treba razlikovati nekoliko grupa mišića koji učestvuju u aktivnoj stabilnosti kolena.

a) Aktivnu stabilnost zgloba kolena pri pokretu fleksije čine m. quadriceps femoris i m. tensor fasciae latae.

b) Aktivnu stabilnost zgloba pri pokretu ekstenzije i hiperekstenzije kolena čine m. biceps femoris i m. gastrocnemius. Dopunjavaju ih m. sartorius, m. semimembranosus i m. semitendinosus.

c) Aktivni stabilizatori pri prekomernom valgusu kolena su m. sartorius, m. gracilis i m. semitendinosus.

d) M. tensor fasciae latae kontroliše prekomerni pokret varizacije kolena

e) Aktivni stabilizatori spoljašnje rotacije potkolenice su m. quadriceps femoris, m.

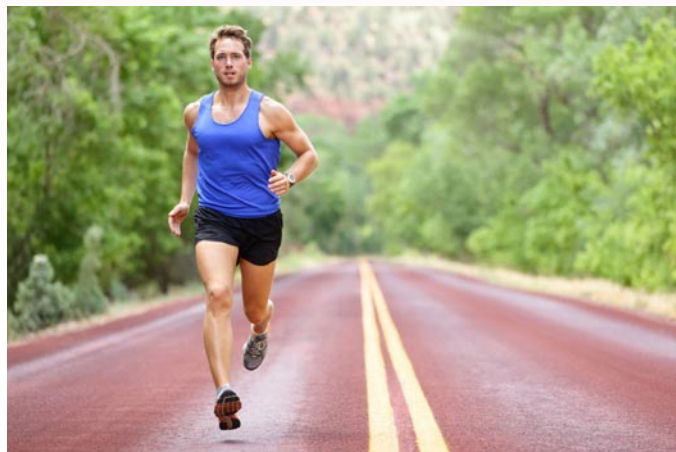
sartorius, m. gracilis, m. semitendinosus, m. semimembranosus, i m. popliteus.

f) Aktivni stabilizatori prekomerne interne rotacije kolena su m. biceps femoris i m. tensor fasciae latae.

g) Aktivni stabilizatori prekomernog prednjeg pomeranja tibijalne komponente zgloba (prednja fioka) su m. biceps femoris, m. gastrocnemius, m. popliteus, m. sartorius, m. gracilis, m. semitendinosus, i m. semimembranosus.

h) Aktivni stabilizatori prekomernog zadnjeg pomeranja tibijalne komponente zgloba (zadnja fioka) su m. quadriceps femoris i m. tensor fasciae latae.

Zglob kolena zbog svoje suptilne i kompleksne građe, veoma je neotporan prema štetnim spoljašnjim uticajima. Za određivanje tačnog stanja povrede važni su detaljna anamneza i rekonstrukcija mehanizma povrede zgloba, kao i klinički nalaz. Princip lečenja takođe treba da podrazumeva sinhronizovanu akciju lečenja i rehabilitacije, i aktivnih i pasivnih stabilizatora zgloba kolena.



USMERITE SE NA NEPOSREDNO ZALAGANJE



Finale je svetskog prvenstva u košarci. Gubimo sa poenom razlike. Ostalo je još 5 sekundi do kraja zadnje četvrtine – jedva dovoljno za prihvatanje lopte, skok i poslednji šut ka košu. Lopta dolazi do vas. Promašite – i pamtiće vas kao onog ko je izgubio titulu. Postignite pogodak – i legenda o vama je rođena, vaš život zauvek izmenjen.

Kako zadržavate mir, pribranost za taj sudbonosni šut?

Ili, vi ste glumac. Pred vama je premijera ambicioznog komada u kom ste okruženi samim legendama glumišta, idolima zbog kojih ste se i posvetili glumi. Na probama sve teče sjajno, ali večeras je premijera, na kojoj više nema mogućnosti ispravke. Kako ćete upravljati sobom tokom premijere? Ako se glumac fokusira na percepciju javnosti – hoće li se dopasti kritičarima ili hoće li predstava ili film postati hit – biće neprestano razočaran i povređen. Ali ako voli svoje izvođenje, i uloži sve što ima kako bi ga učinio najboljim što može – uvek će nalaziti ogromnu satisfakciju u svom poslu.

Vrhunski asovi, kao i svako ko u svojoj delatnosti ostvaruje neuporedive rezultate, u ključnim trenucima zadržavaju pribranost duha i apsolutni fokus pod enormnim pritiskom tako što čine jednostavnu stvar. Ako je razumete i neprestano se podsećate na nju, ona će vam omogućiti da znatno umanjite svakodnevni pritisak kome ste izloženi (i koji često sami namećete sebi!).

O čemu se radi?

USMERAVAJU SE NA POJEDINAČNU STVAR, A NE NA KONAČAN ISHOD.



Ovo je toliko važno da ponavljam još jednom: **usmeravaju se na pojedinačnu stvar, a ne na konačni ishod.** Ne razmišljaju o svojoj stranici na Fejsbuku, Instagramu, Tviteru ili Vikipediji, člancima, pohvalama, novcu od ugovora ili sponzora, intervjuima u štampi i medijima – niti o ishodu meča ili prijemu filma ili predstave. Jednostavno – i jedino! – na **konkretnu stvar**, pojedinačan zadatak pred sobom.

Jer to je zadatak koji izvode po milioniti put. Hvatanje lopte, skok i šut koji su izveli već milion puta. Posmatraju i izvode taj čin kao tek jedan od milion. To je zadatak koji je sam po sebi lak, čak rutinski – koji za sebe ne vezuje veći pritisak.

Čuveni košarkaški trener Fil Džekson je to ovako rekao: „Iako NBA finale nije trening, čitava građevina se zasniva na stvarima koje ste naučili na treninzima. Te male, jednostavne stvari koje učite na samom početku su stvari koje igrača odvođe najdalje. Usmerenost na osnove vas neprestano vraća u telo i čini vas uravnoteženim.“

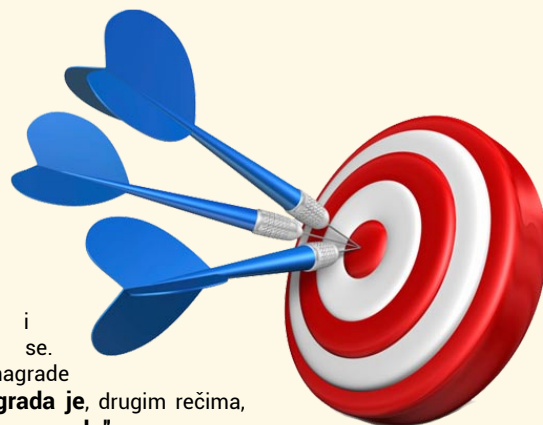
Ili, po rečima Majkla Džordana: „Rekao bih saigračima da se opuste i **nikad ne razmišljaju o krajnjem ulogu.** Mislite samo o igranju košarke. Ako počnete da razmišljate ko će osvojiti šampionat, izgubili

ste fokus.“

I još: „**Ako razmišljate o nagradi, trebalo bi da razmišljate o radu.**“

Pripremajte se, vežbajte i usavršavajte se. Ulažite rad, i nagrade

će doći. „**Nagrada je, drugim rečima, već tu – u samom radu.**“



I još jedna njegova napomena o nalaženju fokusa: „Jedan od mojih najvećih problema kod golfa je da, kad uočim vodu, nastojim da se dodatno trudim da se držim dalje od nje. I šta se desi? Završim upravo u vodi. To je zato što se usmeravam na pogrešnu stvar. Usmerite se na jednostavnu stvar – vlat trave ili zgradu u daljini, i postanite slepi za sve ostalo. To je svođenje stvari na ono najjednostavnije, i naročito je delotvorno kad situacija izaziva pritisak.“

Samo kada se usmerite na moguće posledice ishoda, nervi se ukoče i podležete pritisku. „Ako bih stajao na liniji slobodnih bacanja i razmišljao o deset miliona onih koji me posmatraju s druge strane kamere, ne bih postigao ništa“, savršeno je sumirao Džordan

Samo se usmerite na konkretan korak. Na sledeći trening. Sledeću seriju. Svako pojedinačno ponavljanje. Uđite u svaki pojedinačni pokret. Svaki skok, zaveslaj, udarac. Svaki pojedinačni obrok. Posvetite maksimalnu pažnju tim mikrokomponentama – zanemarite misli o izgledu i snazi na mesec, dva ili tri. Ako se potpuno usmerite na pojedinosti koje sam naveo, sve ostalo će, garantujem vam, doći.

Naša ambicija ne treba da bude pobjeda, već igra uz potpuno zalaganje. Naša namera nije da nam zahvaljuju ili da nas prepoznaju i tapšu po ramenu, već da pomognemo kad god možemo i činimo ono što mislimo da je ispravno.

Naš fokus nije na onom što nam se događa već na načinu na koji na to odgovaramo. Izvlačimo uživanje iz naših akcija – iz preduzimanja pravih akcija – umesto iz rezultata koji iz njih dolaze. I rezultati će, tako, doći mnogo, mnogo brže.

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

41. FRUŠKOGORSKI MARATON

U subotu i nedelju, 28. i 29. aprila 2018. godine održan je 41. Fruškogorski maraton.

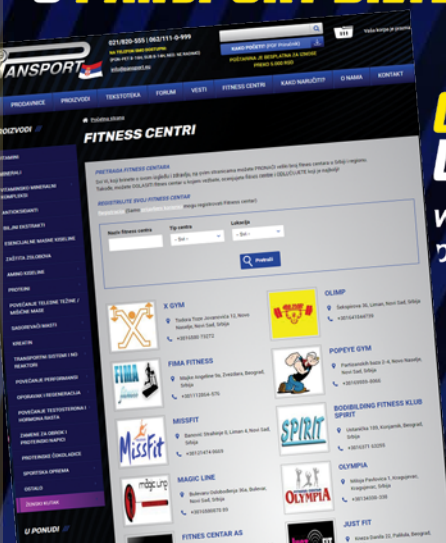
Trka je startovala u 9 časova, a brojala je blizu 10 000 učesnika iz čak 20 zemalja. Pravo na prijavu imali svi trail trkači, planinari i zaljubljenici u fizičke aktivnosti na otvorenom. Ovoga puta učesnici su na raspolaganju imali 19 staza od kojih je 5 staza sertifikovano od Svetske organizacije maratona u planini.

Prelep dan, mnogo pozitivne energije i odlična organizacija kompletirala je ovaj događaj, zaista smo uživali.



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

PANSPORT
www.pansport.eu/fitness-centri.html



OGLAŠAVAJTE SE NA PANSPORT SAJTU U DELU FITNES CENTRI

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

POSTANITE DEO PANSPORT TIMA I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE

Dodatne informacija na fitnsscentri@pansport.eu

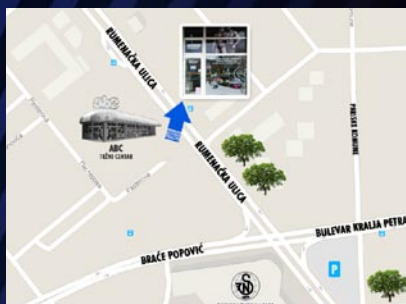


PANSPORT prodavnice

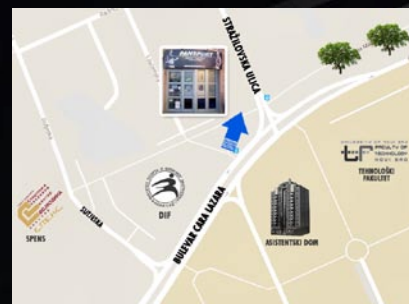
Novi Sad



Novi Sad, Dunavska 6,
021/467-300, 062/808-46-08

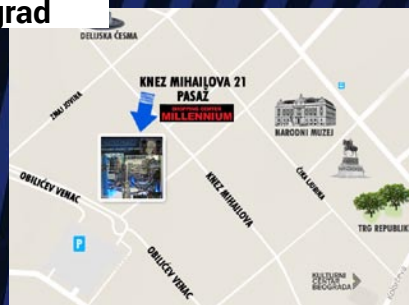


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99, 062/808-46-09

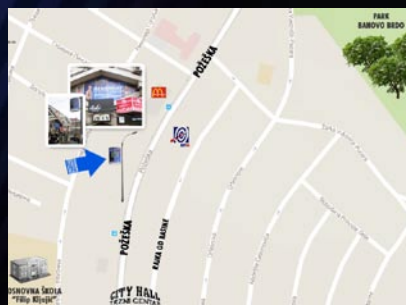


Novi Sad, Stražilovska 16,
021/533-613, 062/808-46-10

Beograd



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



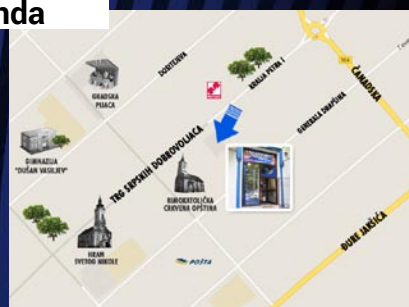
Beograd, Požeška 108a, I sprat (lokal 26),
011/35-73-991, 062/808-46-04

Zemun



Zemun, Cara Dušana 64,
011/21-91-047, 062/808-46-07

Kikinda



Kikinda, Trg Srpskih Dobrovoljaca 50,
0230/421-349, 062/808-46-11

Novi Pazar



Novi Pazar, Stevana Nemanje 44,
020/313-412, 062/808-46-21

Šabac



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

Lokacije naših ostalih maloprodajnih objekata možete pogledati na poslednjoj strani biltena

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

BEOGRAD 5 Vojvode Stepe 202, 011/39-62-523, 069-80-82-702

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, 011/21-91-047, 062/808-46-07

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

NOVI SAD 1 Dunavska 6, 021/467-300, 062/808-46-08

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

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

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

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

KIKINDA Trg Srpskih Dobrovoljaca 50, 0230/421-349, 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



OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK
KRALJEVO
PANČEVO

Sport Trade, Gradsko šetalište bb, 064/176-26-19;
Džin, Milana Toplice 26 (na Keju kod Caffe-a Koš), 063/80-33-618;
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**:

paketi do 5 kg - 150 din; 5-10 kg - 240 din; 10-20 kg - 450 din; 20-30 kg - 540 din; 30-50 kg - 650 din;
50 - 70 kg - 800 din; 70 - 100 kg - 1000 din; preko 100 kg - 1000 + 10 dinara za svaki naredni kilogram.

Na primer paket od 150 kg koštaće 1500 din (paket do 100 kg košta 1000 din znači 100 + (50 x 10) = 1000 + 500 = 1500).

Za 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 DOSTAVLJAČEM BEX-A I PAKET VRATE BEZ PLAĆANJA SUME ZA DOSTAVU.

NAVEDENE AKCIJE U BILTENU VAŽE DO NAREDNOG IZDANJA I DOK TRAJU ZALIHE.
PANSport ZADRŽAVA PRAVO KOREKCIJE CENA I IZMENE AKCIJSKE PONUDE.

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.