

PANSPORT

BILTEN

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

BESPLATAN PRIMERAK



Pan Intervju

**ALEKSANDAR
KUKOLJ**

*Šampion Srbije u
džudou*

**NO REAKTOR
najnovije
generacije**



**AKCIJA
1790 RSD**

Stara cena: 2590 RSD

Ušteda: 800 RSD

**ZIVLAKOV
PUT OKO SVETA
biciklom**

**NOVO iz
PANPOWER**



1 kg

1990 RSD

1000 ml

1890 RSD



PANSPORT
www.pansport.eu



Vladica Jovanović
- državni šampion u classic bodybuilding-u



Dijana Jovanović
- vicešampion u bikini fitnessu



Aleksandra Aranitović
- državna i balkanska rekorderka u powerliftingu



Jelena Dukić
- IFFB Bikini fitness takmičar



Jelena Marinković
- powerlifting takmičarka



Dragan Đakonović - trener
brazilskega jiu-jitsu-a



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



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



Dr Slaviša Stojić - lekar,
savetnik za ishranu



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

25. NOVOSADSKI POLUMARATON

U nedelju 25.3.2018.godine održan je jubilarni 25. Novosadski polumaraton.

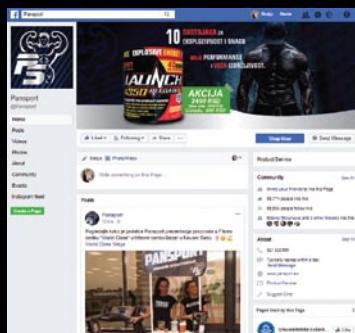
U ovoj trci učestvovalo je više od 1200 takmičara iz čak 23 zemlje. Start i cilj trke bio je na Trgu Slobode, a trasa se prostirala kroz najlepše delove grada i duž obale Dunava. Dobra atmosfera i sjajna energija širila se ulicama Novog Sada.

Pored glavne trke održano je i nekoliko kraćih trka Štafetni polumaraton (od 2 do 6 izmena), Frtalj maraton (10,5 km), Trka zadovoljstva (6 km), Trke zadovoljstva za decu (400 m, 800 m i 1000 m) i Puzeća trka beba (4,195 m).

I ovoga puta, mi iz Pansporta, sa zadovoljstvom smo osvežili, okreplili i podržali takmičare. Čestitke svim učesnicima.



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



Instagram
@pansport_suplementacija



Subscribe to
Our YouTube



SADRŽAJ

- 3 **PANSPORT Forum**
- 4-5 **Izdjavljamo iz ponude...**
- 6 **KUTAK IZ TERETANE**
Napredna opcija kettlebell treninga
- 7 **PAN SPORTOVI**
Biciklom oko sveta
- 8-9 **PANPOWER**
- 10-11 **Preporučeno iz PANSPORT-a**
SAN BCAA Busted
Performance creatine monohydrate
- 12-13 **PAN intervju**
Aleksandar Kukolj

14-20 Preporučeno iz PANSPORT-a

Najprodavaniji svetski izolat
Dymatize L-karnitin u borbi protiv kilograma i za
opšte zdravlje
Combat Protein Powder i Combat 100 % Whey
Proteinski sladoled za svakodnevno uživanje
bez grize savesti
Osvežavajući izotonični napitak za
rehydrataciju i nadoknada tečnosti
Viši nivo zaštite zglobova
Tečne amino-kiseline premium kvalitet
Puni energije uz Natrol High Caffeine

21 Saveti lekara

Da li su sagorevacći masti mogu učiniti debljim i
nezdravim?

22 Motivacija

Hardcore je stanje uma

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.



Kako se hraniti zdravo i trenirati ispravno uz savete našeg doktora Slaviša Stojića...

Uz savete našeg powerliftera Dušana pomerite svoje granice i napredujte snažno!

Izgledajte fit uz savete naše šampionke u fitnesu Jelene Đukić

Budi jak kao Spartanac! Saveti našeg Spartanca Stamena Randelića

Na sva vaša pitanja iz oblasti medicine odgovara naša doktorka Aleksandra Branković

Tim Pansport foruma:



Istaknuti članovi forum tima:



Ostali članovi forum tima: Katarina Peruničić, Robert Petrović, Aleksandra Aranitović, Aleksandar Kukolj, Igor Jevtić, Miki Mihajlović, Nemanja Nikolić, Dijana Jovanović, Vladica Jovanović.

PRUŽITE VAŠIM VEŽBAČIMA SPECIJALNI TRETMAN



Frižider sa energetskim i proteinskim čokoladicama i napicima...

...prezentacije i takmičenja...



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

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

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



...i još mnogo toga...

SCITEC NUTRITION 100% WHEY PROTEIN PROFESSIONAL

VISOKOKVALITETNI MIKS KONCENTRATA I IZOLATA PROTEINA SURUTKE



Protein iz surutke se smatra "kraljem" svih proteina za bodibilding jer ima najveću biološku vrednost

Preporučena upotreba: 1 porciju (30 g) pomešati sa 250 ml vode ili obranog mleka i konzumirati nakon završetka treninga. U toku dana možete dodatno konzumirati protein u zavisnosti od potrebe (ukupnog dnevnog unosa proteina putem hrane) još 1-2 puta, najbolje ujutru nakon noćnog sna ili između obroka.

Ukus: Čokolada-lešnik, Čokolada-kokos, Bela čokolada-jagoda

SCITEC NUTRITION SELENIUM

JAČANJE IMUNITETA

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

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



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.

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: Razmazite 30 g praška u 300 ml vode.

Ukus: Čokolada, jagoda, lešnik i vanila.



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 afrodizijskog dejstva i sposobnosti da poboljša plodnost.

MELATONIN - Sporo-otpuštajući 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.

SCITEC NUTRITION PROTEIN ICE CREAM

ZA SVAKODNEVNO UŽIVANJE BEZ GRIŽE SAVESTI

Prašak za izradu sladoleda sa proteinima, ukusan dezert koji pomaže mišićnom rastu i njegovom oporavku. Fantastični ukus miksa crvenog voća doprineće da svoj režim ishrane uopšte ne doživljavate kao režim, dok ujedno obezbeđujete svom telu izbalansiran odnos proteina i ugljenih hidrata. Ovaj proizvod sadrži 28 % kvalitetnog proteina koji većinom dolazi iz surutke - koja je odličan i jako važan izvor proteina za izgradnju mišića!



Preporučena upotreba: pomešati 50 g (1/4 merice) praška sa 100 ml vode i mešati intenzivno 2 minuta dok ne postane penasto. Za dobijanje više kremaste konzistencije, mutiti muškalicom 5 minuta. Zatim isipati u plastične posude za zamrzivač i ostaviti 1,5-3 h u zamrzivaču. Pripremljen sladoled iskoristiti u roku od 10 dana.

Ukus: Šumsko voće



SCITEC NUTRITION PROTEIN PUDDING

DODATAK ISHRANI ZA IZRADU PUĐINGA OD ČOKOLADE

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

400 g
Trajno niska cena
1750 RSD



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



UNIVERSAL DAILY FORMULA

KOMPLEKS VITAMINA I MINERALA ZA JAČANJE IMUNOG SISTEMA

Multivitaminske tablete sa svim potrebnim vitaminima, mineralima i oligoelementima u dnevnoj količini, sa dodatkom digestivnih enzima.

Preporučena upotreba: Uzimati jednu dozu (1 tableta) dnevno, uz obrok.



UNIVERSAL JOINTMENT SPORT

BOGAT I RAZNOVRSNI SADRŽAJ ZA ZDRAVLJE ZGLOBOVA I KOSTIJA

Kompleksna formula sa glukozaminom, MSM-om, hondroitinom i drugim sastojcima. Izuzetno je važan kod sportista čiji intenzivni treninzi predstavljaju opterećenje za zglove i ligamente. Predstavlja optimalnu podršku vašem skeletu, posebno u toku priprema ili takmičenja.

Preporučena upotreba: Uzimati 2 kapsule preparata dnevno uz obrok.



BIOTECH USA ISO WHEY ZERO

NAJČISTIJI MIKROFILTRIRANI IZOLAT PROTEINA SURUTKE

Velika biološka vrednost i veoma brza apsorpcija čine Iso Whey Zero absolutno jedinstvenim proizvodom. Iso Whey Zero ne sadrži zasićene masti i šećer. Nema beskorisnih, a ni skrivenih sastojaka, koji bi mogli da se talaže 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 dnevног unosa proteina putem ishrane.

Ukus: Čokolada, jagoda i vanila



Trajno niska cena
6990 RSD

500 g
Trajno niska cena
1900 RSD

25 g
Trajno niska cena
140 RSD

BIOTECH USA CREA FLASH

VIŠEFAZNI KREATINSKI KOMPLEKS

Crea Flash, je savršena kombinacija koja će vam dati odlučnost i snagu, napravljena samo za vas. Zbog njegovog direktnog efekta na povećanje snage, možete pokazati svoj maksimum u teretani. 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

300 g
Trajno niska cena
1650 RSD

SCITEC NUTRITION TAURINE

ESENCIJALNA AMINO-KISELINA ZA MIŠIĆNU PUNOĆU

Taurin slično kreatinu vezuje vodu u mišićne ćelije, što povećava njihovu zapreminu i snagu. Za one koji žele povećati mišićnu masu i snagu je to super vest jer povećana hidratacija u mišićima povećava sintezu proteina, a ono što najpre osetite je fantasičan osećaj „napumpnosti“.

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



90 kaps.
Trajno niska cena
890 RSD

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.



2.35 kg
Trajno niska cena
6330 RSD

500 g
Trajno niska cena
1590 RSD



920 g
Trajno niska cena
2880 RSD

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.

GRENADE .50 CALIBRE®

EKSPLOVIVNA SNAGA, ENERGIJA I IZDRŽLJIVOST, SA CITRULINOM, KREATINOM, AMINO-KISELINAMA I KOFEINOM

NO reaktor najnovije generacije, dizajniran tako da osigura povećanje energetskih nivoa, izdržljivosti i mentalnog fokusa. Sadrži veliku dozu citrulina, amino-kiselina koja je jedna od najbitnijih elemenata u stvaranju tzv. NO efekata.

Preporučena upotreba: Jedno serviranje (1/4 merice) 5,8 g konzumirati 30 minuta pre teninga, pomešano sa 150 - 250 ml hladne vode.

Ukus: Kola

* Rok trajanja - Avgust 2018

** Pravljen za nemačko tržište



AKCIJA
1790 RSD
Stara cena: 2590 RSD
Ušteda: 800 RSD



BIOTECH USA MAGNESIUM

ZA NORMALNO FUNKCIONISANJE NERVNOG I MIŠIĆNOG SISTEMA, PODRŠKA ZDRAVLJU SRCA



120 kaps.
Trajno niska cena
1250 RSD

Magnezijum obezbeđuje pravilno funkcionisanje nervnog sistema, mišića i enzima, pomaže rad srca, krvotoka, pruža zaštitu od srčanog napada. Neophodan je za pravilan metabolizam krvi, zdravље kostiju, zuba, mozga, nerava i mišića. Smanjuje umor i povećava izdržljivost.

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno sa velikom čašom vode.

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.



112 tab.
Trajno niska cena
2790 RSD

112 tabs.
Trajno niska cena
5170 RSD

SCITEC NUTRITION MEGA CREATINE

ČIST KREATIN MONOHIDRAT ZA POVEĆANJE SNAGE I IZDRŽLJIVOSTI

Suplementiranjem Vaše ishrane sa Scitec-ovim Mega Creatine, Vaši mišići će zadržavati više kreatina, stoga ćete imati više zaliha za izvođenje intenzivnih treninga čiji će se rezultati ogledati u povećanju snage. Osim toga, suplementacija kreatinom će poboljšati ćeljsku volumizaciju, čime će Vaši mišići postati veći. Snaga koju Vam obezbeđuje kreatin pomaže Vašim mišićima da rade duže i snažnije.



150 kaps.
Trajno niska cena
1380 RSD

Preporučena upotreba: Tokom faze punjenja (5 dana) uzmite jednu dozu četiri puta dnevno. Nakon faze punjenja, uzmite 1-2 dnevne doze zavisno od telesne težine.

SCITEC ESSENTIAL AMINO MATRIX

MATRICA 9 ESENCIJALNIH AMINO-KISELINA

Matrica sadrži 9 esencijalnih amino-kisenina, i proizvodač 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: Jednumerički mešati intenzivno sa 400 ml vode, 30 sekundi. Ostaviti da se napitač slegne i popiti neposredno pre treninga.

Ukus: Grejpfrut



300 g
Trajno niska cena
1990 RSD



AKCIJA
3190 RSD

Stara cena: 3340 RSD
Ušteda: 150 RSD

20% GRATIS



AKCIJA
6590 RSD

Stara cena: 7900 RSD
Ušteda: 1310 RSD

UBRZAVA OPORAVAK
HRANI MIŠIĆE I
SPREČAVA RAZGRADNJU
ODLIČNI UKUSI



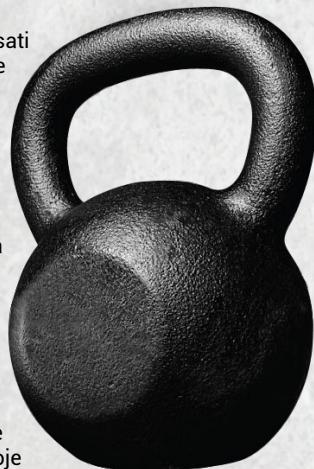
NAPREDNA OPCIJA KETTLEBELL TRENINGA



U današnje vreme postoji mnoštvo metoda treniranja, za one koji rade na dobijanju snage, izdržljivosti, izgledu, gubljenju masnog tkiva i za one koji treniraju samo iz zabave. Sa kettlebell treningom dobijate sve navedeno, ali i više od toga. Kettlebell je danas opšte poznata stvar u svetu fitnesa. Postoje početne i napredne metode treniga. Da vidimo o čemu se radi i kako zapravo telo reaguje na trening sa kettlebell bučicama.

U ruci sve vreme imate težinu koju morate kontrolisati kroz razne oblike kretanja tako da izgleda kao da se borite protiv nje. Skoro kao sparing u kontaktnim borilačkim sportovima poput jiu-jitse ili rvanja, kettlebell bučica se ljujla bez prestanka u različitim smerovima zavisno o njegovoj masi, jačini zamaha i vašoj trenutnoj spremi. Takođe, menja brzinu i putanju za razliku od opterećenja na nekoj spravi u teretani. Da bi se "kompleksi" radili treba znati izvoditi vežbe kako treba, jer niko od nas ne trenira da bi se povredio već da bi bio funkcionalniji i zdraviji. Kompleksi su idealan prikaz funkcionalisanja celog tela u realnim životnim, borbenim i radnim situacijama.

"Complex" je naziv za seriju kompleksnih vežbi s jednim ili dva kettlebella iste kilaže. Izvode se bez pauze između vežbi. Prava snaga i efikasnost kettlebell treninga ogleda se u ovom jednostavnom protokolu - uzmete kettlebell u ruke i počnete raditi. Nema dodatnih ploča koje



morate stavlјati na šipku i nije vam potrebno previše prostora za izvođenje vežbi. Kettlebell je revizit koji zauzima malo mesta i uvek ga možete imati pri ruci.

Počnite s težinom koja iznosi 60 % vašeg maksimuma. Za prosečnog muškarca 16 kg, a za devojke 8 kg. Napredniji mogu uzeti i veće težine, ali uvek je bolje krenuti od lakše. Kako napredujete povećavajte težinu, broj ponavljanja, broj serija, vrstu i raspored vežbi, a odmor smanjujte. Kombinacija je bezbroj, ali ne treba preterivati. Poenta treninga je povećanje snage i izdržljivosti i gubitak masnog tkiva. Varijacije zbog same varijacije nije dobra. Stavite naglasak na ono što vam je trenutni cilj, a tehnika i sigurnost moraju biti na prvom mestu.



Krenite lagano, pronađite svoju optimalnu težinu, napravite plan i program, a rezultati dolaze sa sigurnošću. Treniranje sa kettlebell bučicama je odlična alternativa ostalim treninzima snage i izdržljivosti. Probajte i posmatrajte napredak.



BICIKLOM OKO SVETA

Lepo je i lako pedalirati prostranstvima planete, kad ima neko ko misli na vašu snagu i oporavak.

Već čitavu deceniju moj bicikl, kapriolo bicikl i ja jezdimo planetom. Deset prekrasnih putovanja je za nama, a od samog početka nerazdvojni saputnik su i preparati našeg „Pansporta“. Negde na početku ove godine vratio sam se sa poslednjih putešestvija, koje su bile na neki način zaokruživanje latinoameričke avanture iz poslednjih par nastavaka. Ovoga puta, posle boravka u Južnoj Americi, na redu je bilo pedaliranje Meksikom i Srednjom Amerikom.

Boravak na zapadnoj hemisferi započeo je sa one strane zida u SAD-u. U programu je prvo bilo učešće, kao tehničko lice, na sveameričkom prvenstvu u triatlonu, koje se odigravalo u mestu Sarasota na Floridi. Kada su se priliike ukazivale, uzimao sam i učešće u trkačkim takmičenjima. Nešto manje dvotočkašem, ali sve kopnom, stižem na zapadnu obalu do Kalifornije. To je bio dan kada sam se obreo u San Dijegu/San Isidru i prešao kažu, jedan od najprometnijih graničnih prelaza na svetu. Tako smo se moj bicikl i ja pojavili u Tihuani, u nama mnogo lepšem i bliskijem latino svetu.



Započeli smo krstarenje koje nas je vodilo do pustinjskog severa Meksika ka jugu, pacifičkom obalom, kroz planinske predele, tropske i kišovite selve, do karipskog Jukatana. Na samom kraju ove velike i čarobne zemlje divnih i susretljivih ljudi, usledilo je putovanje kroz dve indijanske države Oahaku i Čipas.

Gvatemala sa svojim planinskim reljefom bila je veliki izazov, ali i nagrada sa biserima prirode kao što je jezero Atitlan. Salvador se pribio uz tihookeansku obalu ponudivši mir i opuštenost svojih plaža. Kakve li slučajnosti, negde između Nikaragve i Kostarike zatiče me žrebanje za grupe u predstojećem šampionatu sveta u fudbalu. Baš reprezentacija Kostrarike biće, u najvažnijoj sporednoj stvari na svetu, protivnik Srbiji na prvenstvu u Rusiji.

Sada su u toku psiho-fizičke pripreme koje su mnogo lakše, a i one druge, koje već prevazilaze okvire realnog za predstojeća odredišta u proleće ove



godine. Plan je da se početkom maja prvo otisnem ka severu panonskom ravnicom, zahvatim malo i zemlju našeg istočnog suseda Rumunije, a potom pređem u Mađarsku i Slovačku. Tu će se već ukazati Tatre, planinski lanac, koji će me prevesti u Poljsku. Jugoistočni kutak ove države i okretanje ka istoku trebalo bi da me dovede u Belorusiju. Onda će biti lako, samo istok, kroz ruske zemlje, do obala Volge. Od 17-og juna imam desetak dana da stignem u Moskvu, a planirani put bi me vodio kroz gradove kao što su Kazanji i Nižnji Novgorod. U prestonici, naši fudbaleri igraju treći utakmicu u grupi, veliki derbi sa Brazilom. Nadam se da ću im mojom podrškom doneti bar malo sportske sreće, kao što je to bilo na mundijalu u Južnoj Africi. Dalji boravak, dalje putešestvije Rusijom i povratak, zavisice od te sreće. Moje putešestvije nastavljaju se i dalje.



Mineral Light



Trajno niska cena
960 RSD

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





PANPOWER I TAČKA



Dobrobit, kako rekreativnog tako i profesionalnog sporta je u postizanju i nadogradnji fizičke kondicije i mentalne stabilnosti. Međutim, intezivno vežbanje nije u skladu sa prirodnim fiziološkim uslovima jednog organizma. Trening je iscrpljujuć i samim tim dolazi do povećane potrošnje važnih nutrijenata kao i procesa oksidacije koji narušavaju integritet ćelija. Zbog toga ishrana sportista mora biti adekvatno dopunjavana suplementima kako bi se održalo zdravlje pojedinca, a samim tim i ostvario maksimalan rezultat.

Sredinom 20-tog veka pristupilo se razvijanju dijetetskih suplemenata, dodataka ishrani, koji su trebali da obezbede potrebne hranljive materije u što čistijem obliku lakom za pripremu i prijatnom za konzumiranje. Pored toga, hranljive materije su trebale da budu na raspolaganju organizmu već za kratko vreme nakon unošenja i uz mali utrošak energije.

Ubrzo sportisti širom sveta počinju da uživaju u dobrobiti korišćenja ovakvih dodataka i pomeraju granice sportskih dometa. Danas, sportistima na raspolaganju stoje preparati koji su proizvod višegodišnjeg iskustva u oblasti sportske suplementacije i čiji kvalitet daleko prevazilazi onaj sa početka proizvodnje.

Šta više, pokazalo se da je upotreba dodataka u ishrani poželjna i od strane rekreativaca, kao i ljudi kojima je savremeni način života promenio potrebe i zahteve u vezi ishrane. Svet oko nas se ubrzano menja, te se naše potrebe značajno razlikuju od potreba naših predaka. Višečasovno sedenje za kompjuterom i svakodnevne stresne situacije bitno se razlikuju od nekadašnjeg načina života. Kvalitet vazduha koji udijemo, vode koje pijemo, pa i hrane koju jedemo doživeli su značajnu degradaciju poslednjih decenija. Preradom namirnica i njihovom kasnijom termičkom obradom, iz hrane se gube supstance bitne za normalno funkcionisanje organizma. Njihov nedostatak se posebno negativno odražava kod ekstremnih napora, kako fizičkih tako i psihičkih.

Možemo slobodno reći da je potreba savremenog čoveka da pravilnu i izbalansiranu ishranu nadopunjuje adekvatno odabranim suplementima.

Zato smo mi tu, PANPOWER I TAČKA.

PANPOWER linija dodataka ishrani, obogaćena je sa dva nova proizvoda:



POWER WHEY

Kada izvor proteina ima u svom sastavu svih 9 esencijalnih amino-kiselina (amino-kiseline koje organizam nije u stanju da sintetiše nego se moraju unositi hranom) kažemo da je to kompletan protein. Belančevine surutke (Whey protein) su upravo to, kompletne belančevine. Pored toga belančevine surutke imaju najveću biološku vrednost u odnosu na proteine iz ostalih izvora, što znači da ih naš organizam gotovo u potpunosti usvaja i iskorišćava za svoje potrebe.

Aktivni sastojak **POWER WHEY**-a, koncentrat proteina surutke, dobijen cros-flow filtracijom, bogat je amino-kiselinama razgranatog lanca, alfa- i beta-laktoglobulinima, imunoglobulinima itd. Pravo bogatstvo kvalitetnih nutrijenata POWER WHEY preparata dolazi nam sa ukusom čokolade, lešnika, vanile i bez arome i zasladića, a u pakovanju od 1000 g.

POWER LIQUID L-CARNITINE



1000 ml

POWER LIQUID L-CARNITIN 3000 - L-karnitin je derivat amino-kiselina i nalazi se skoro u svim ćelijama u telu. Njegova osnovna uloga u organizmu je učešće u metabolizmu masti, odnosno iskorišćenja masti kao izvora energije, a samim tim i obezbeđivanje energije za rad srca i skeletnih mišića. Tokom sportskih aktivnosti L-karnitin povećava energetski nivo i prag izdržljivosti organizma i pomaže mu da prebrodi trening. Telo se oslanja više na masti za dobijanje energije, tako štedi glikogen i to zajedno sa redukcijom skupljanja mlečne kiseline u mišićima, produžava i povećava kapacitet vežbanja pre pojave zamora. Tečna forma L-karnitina olakšava i ubrzava apsorpciju u organizmu. Pozitivni efekti L-karnitina na metabolizam lipida u POWER LIQUID L-CARNITIN 3000 potpomognuti su prisustvom tri vitamina (B5, B6 i C) i esencijalnog minerala hroma. POWER LIQUID L-CARNITIN 3000 sa očaravajućim ukusom višnje dostupan je u pakovanju od 1000 ml.





Product	Weight	Trajanje niska cena	Cena
POWER CREATINE	1 kg	Trajanje niska cena	4490 RSD
POWER BCAA 2:1:1	1 kg	Trajanje niska cena	3590 RSD
POWER GLUTAMINE	1 kg		
POWER WHEY ISOLATE	3 kg	Trajanje niska cena	6190 RSD
POWER PROTEIN	2,27 kg	Trajanje niska cena	4970 RSD
POWER LEUCINE	300 g	Trajanje niska cena	2120 RSD
POWER BCAA 2:1:1	400 g	Trajanje niska cena	2360 RSD
POWER GLUTAMINE	500 g	Trajanje niska cena	2270 RSD
POWER LEUCINE	300 g	Trajanje niska cena	1890 RSD

Ne zaboravimo i od ranije poznate proizvode PANPOWER linije:

POWER WHEY ISOLATE – visokokvalitetna mešavina tri oblika proteina surutke: izolata (najčistijeg oblika proteina, prečišćenog od prisustva masti i laktoze), hidrolizata (delimično "svarenog" proteina za lakši metabolizam) i koncentrata dobijenog najnovijim postupcima filtracije. Uz dodatak BCAA ovaj blend predstavlja pravi izbor kada je u pitanju izgradnja mišićne mase. Pakovanje od 3000 g obezbeđuje vam 120 dnevnih doza, a možete birati ukus vanile ili čokolade.

POWER PROTEIN - mešavina proteina iz više izvora. Sastoji se od koncentrata proteina surutke, mlečnog proteina i izolata goveđeg proteina. Svaki od proteina se odlikuje različitom svarljivošću što rezultira postepenom ishranom mišića u dužem vremenskom intervalu. 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, pospešuju izgradnju mišićne mase, a sprečavaju razgradnju mišića. Mogu poslužiti i kao izvor energije za skeletne mišiće, naročito u uslovima metaboličkog stresa kao što je intenzivna fizička aktivnost. Proizvod je dostupan u manjem (400 g) i većem (1000 g) pakovanju. Potrošnja jedne od tri BCAA, leucina je dva puta veća u odnosu na izoleucin i valin. Osim toga 90 % leucina unetog u organizam troši se za dobijanje energije tokom vežbanja.

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

Još jedna amino-kiselina, ovog puta neesencijalana (organizam je sam stvara) koja je potrebna za izgradnju mišića je glutamin. Prilikom velikih napora, potrošnja glutamina se ubrzava i naš organizam ne stiže da ga sintetiše u dovoljnoj količini, tako da postaje uslovno esencijalan. Da ne bi nastao zastoj u izgradnji mišića ili njihova razgradnja potrebitno ga je dodatno unositi. Zato smo stvorili instantizovani, lako rastvorljiv **POWER GLUTAMINE** (500 g i 1 kg).

Ponudu amino-kiseline PANPOWER zaokružuje neproteinskom amino-kiselinom, kreatinom koja poboljšava sportske performanse, smanjuje stvaranje mlečne kiseline i doprinosi ubrzanim oporavku nakon treninga. **POWER CREATINE** je 100 % kreatin monohidrat, a pakovanje od 1 kg će vam obezbediti 200 porcija.



PANPOWER

podrška u teretani, na terenu, u životu...



BCAA BOOSTED

BCAA su možda jedna od najatraktivnijih, a najzanemarenijih suplemenata. Razlog za to je uglavnom nedostatak znanja. Mnoga istraživanja potvrdila su brojne koristi BCAA koje vam, ako ih koriste na pravi način, mogu značajno pomoći u ostvarenju ciljeva.

ŠTA SU BCAA?

Amino-kiseline razgranatog lanca ili BCAA (branched chain amino acid), kako se često nazivaju, su leucin, izoleucin i valin. Ove tri smatraju se esencijalnim, što bi značilo da trebaju biti unesene kroz hranu ili dodatke ishrani, jer ih telo ne proizvodi, kao što je slučaj sa neesencijalnim amino-kiselinama.

Naravno, postavlja se pitanje šta su amino-kiseline? Amino-kiseline su gradivni blokovi koji čine molekul proteina. To je razlog zašto se visoko-proteinska dijeta preporučuje u gotovo svakom bodibilding krugu. Neki proteini, kao što su oni u mesu i mlečnim proizvodima, posebno su bogati sa BCAA i drugim esencijalnim amino-kiselinama.

ŠTA TO ČINI BCAA POSEBNIM?

Sve amino-kiseline su važne, ali neke vrše više korisnih funkcija od drugih, pogotovo u pogledu zadržavanja stecenih mišića i dobijanja nove mišićne mase. BCAA će se istaknuti kada je u pitanju razvoj čiste mišićne mase. Za početak, otprilike trećinu naših mišića čine BCAA. Takođe, za razliku od drugih amino-kiselin koje se transportuju u jetru nakon varenja, BCAA se vraća ravno u mišiće gde su iskorišćeni u pomaganju mišićnim vlaknima za oporavak tkiva i obnovu. BCAA takođe igraju važnu ulogu u sintezi proteina i držanju tela u pozitivnoj ravnoteži azota, a oba od njih su ključni za oporavak mišića nakon iscrpljujućeg treninga.

KO BI TREBAO UZIMATI BCAA?

Oni se prvenstveno preporučuju onima koji pokušavaju izgubiti masti dok žele zadržati veliki deo mišića.

Opšte je poznato da gubitak masti prati i određeni gubitak mišića zbog kalorijskog deficit-a. Uzimajući BCAA 30 minuta pre vežbanja osiguravate telu tri esencijalne amino-kiseline potrebne da zadržite telo u stanju sinteze proteina.

**AKCIJA
2990 RSD**
Stara cena: 3790 RSD
Ušteda: 800 RSD



To je presudno, jer kada vežbate na prazan stomak (što se preporučuje kada želite trening za gubitak masti), vaše telo će razbiti proteine u mišićima za energiju. BCAA može pomoći smanjenje stope razgradnje proteina.

Najbolje vreme za uzimanje BCAA je oko pola sata pre početka treninga.

Uzimanje dodatne doze neposredno nakon treninga je takođe dobra ideja. Istraživanja su pokazala da konzumiranje pretreninga, osim sprečavanja katabolizma mišića, takođe povećava potrošnju energije kako bi mogli trenirati do svog limita. Osim uzimanja BCAA pre i posle, možete ih uzeti i usred treninga. Ovo se preporučuje jedino ako se vežba duže od jednog sata. Neki ljudi mogu misliti da je doza pre, za vreme i nakon treninga možda previše, međutim, ako su treninzi s punim intenzitetom vaše telo će trebati sve hranjive materije i amino-kiseline koje može dobiti.

BCAA U DANIMA ODMORA

Tu je i pitanje da li bi trebalo konzumirati BCAA svaki dan ili samo na dane treninga. Zapravo ne postoji pravi ili pogrešan odgovor. Uzimajući ih svaki dan sigurno nećete pogrešiti. Evo dobrog pravila koje možete slediti: ako ste u fazi gubitka masti ili definicije, uzmite BCAA pre i posle treninga. Sto se tiče ostalih dana, konzumirajte ujutro odmah nakon budenja, ako planirate konzumirati manje kalorija od normale, ja ga popijem i pre spavanja u danima odmora.

DOZIRANJE?

Za prvi put korisnici bi trebali početi sa samo 2-3 gramma kako bi se želudac prilagodio. Nakon nekog vremena, povećati dozu po gram ili dva svaka dva do tri dana, ili dok ne dođete do doze navedene na pakovanju.

Svaka doza treba da sadrži 5 g do 10 g BCAA. Donja doza se preporučuje ako imate ispod 70 kg, s višom idite ako imate iznad toga.

UZIMANJE BCAA SA GLUTAMINOM

Ako ste stvarno ozbiljni u svom treningu, onda svakako razmislite o slaganju svog BCAA sa glutaminom. Iako je proizveden prirodnim putem u telu, uvek možete koristiti više glutamina, posebno pre i nakon treninga. Istraživanja pokazuju da glutamin reguliše zdravo funkcionisanje imunološkog sistema.

Nadalje, ista studija pokazuje da su osobe koje su uzimale BCAA i glutamin uz protein surutke, doživele veće povećanje mišićne mase, gubitak masti i dobitke u snazi u odnosu na grupu koja je unosila samo protein surutke.



PERFOMANCE CREATINE MONOHYDRATE

Kreatin je jedan od najkorišćenijih suplemenata kada se radi o sportovima snage i izdržljivosti. Mnogo je novih, naprednijih formulacija kreatina, ali „zlatni standard“ za koji se svi korisnici vezuju je kreatin-monohidrat.

Od renomiranog američkog proizvođača suplemenata - SAN, stiže nam **PERFORMANCE CREATINE**. Ono što ovaj suplement stavlja iznad svih ostalih u svojoj „kategoriji“ je CreaSolv brendirana tehnologija mikronizacije čestica kreatina („to 200 MESH“). Naime, kreatin je sam po sebi nerastvorljiv u vodi, a mikronizacijom čestica i „3D obradom“ površine istih postiže se bolje „mešanje“, bez ostataka (na dnu šejkera, i osećaj „peska u istima“ prilikom konzumacije). Naravno, to omogućava i maksimalnu apsorpciju, a samim tim i efekat unetog kreatin-monohidrata.

A prisetimo se onog najbitnijeg o kreatinu...

KAKO KREATIN RADI?

Najprije rečeno – povećava energiju vaših mišića. Osnovna energetska moneta našeg tela je molekul ATP (adenozin-tri-fosfat). Više ATP-a u vašim mišićima – više energije za mišićni rad. Glavna pomoć u „regeneraciji“ potrošenih molekula ATP-a je kreatinfosfat. Dakle, prva i osnovna uloga kreatina je da bez povećanja „broja“ molekula ATP-a u mišićima, doprinese efikasnijem „recikliraju“ istih.

KOJE SU JOŠ ULOGE KREATINA?

Voluminizacija – kreatin povlači sa sobom vodu, tako da je neki inicijalni dobitak suplementacije kreatinom – povećan volumen vaših mišića. To povlačenje vode može biti izraženo i na nivou naših creva u procesu apsorpcije istog, pa ukoliko kreatin (monohidrat) nismo rastvorili kako treba (količina vode, temperatura vode), eto problema – grčevi, nadutost, pa čak i pojave dejareje. Na 1 g kreatina dodati oko 75 ml vode, a temperatura vode bi trebala da bude viša od 20 stepeni (naravno, bez krajnosti).

Uticaj na pH mišića / **sinteza mišićnih proteina** – sav taj „višak vode“ u mišićima doprinosi boljoj regulaciji „mišićne kiselosti“ nastale kao posledica mišićnog rada. Ph vrednost bliska „neutralnoj“ na nivou naših mišića stvara idealne preduvole za sintezu mišićnih proteina. Sa druge strane smatra se da „nabreklost“ mišićnih ćelija uzrokovana voluminizacijom stimuliše mišićni rast.

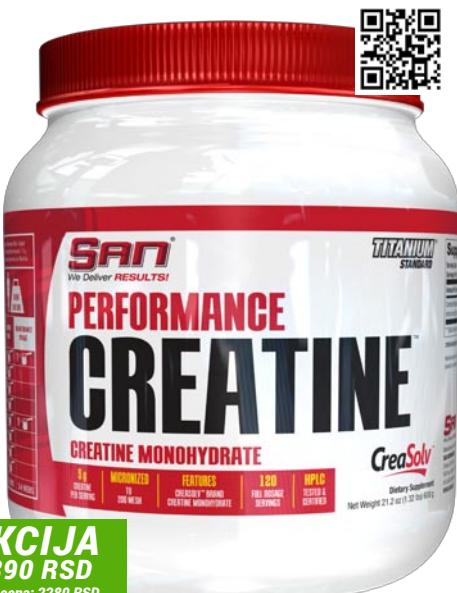
Doprinos „zaštitnoj“ metilaciji – suplementacijom kreatinom, „šteditmo“ jednu od bitnih amino-kiselina u procesu metilacije u našem telu – metionin. Podsetimo da metionin u kombinaciji sa vitaminima B-grupe, pre svega - folnom kiselinom, B6 i B12, kontroliše nivo homocisteina, amino-kiseline čije prisustvo povećava rizik od srčanih oboljenja, raka i Alchajmerove bolesti.

Dakle, sa **SAN PERFORMANCE CREATINE** dobijamo sve benefite kreatina, bez nepotrebnih „odbitaka“ na račun veličine čestica – problemi „rastvaranja“ i apsorpcije.

**VELIČINA (ČESTICA)
JE IPAK
BITNA!**



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 smiju prekorčiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnog ishrani.



600 g
**AKCIJA
1890 RSD**
Stara cena: 2280 RSD
Ušteda: 390 RSD

San
We Deliver **RESULTS!**



Trajno niska cena
2260 RSD

**PRIRODNO POVEĆAVA NIVO
TESTOSTERONA**

**POVEĆANJE SNAGE,
MIŠIĆNE MASE,
SMANJENJE TELESNIH
MASTI, POTENCIJA**



ALEKSANDAR KUKOLJ

ŠAMPION SRBIJE U DŽUDOU

Aleksandre, imali smo intervju pre 3 godine. Dosta stvari se od tada promenilo? Šta bi najviše izdvojio?

U poslednjih par godina stvari su se brzo dešavale, srećom, uglavnom lepe. Od našeg poslednjeg intervjuva vredi izdvojiti to da sam postao šampion Evrope, prvi na svetskoj rang listi, magistrišao ekonomski nauke, oženio se i dobio dete.

Koliko je teško ostvariti kontinuitet što se rezultata tiče? Dugi niz godina si na samom evropskom i svetskom vrhu.

Nije lako, i nije zagarantovano ostati na vrhu i kada odradiš sve što treba. Mnogo je faktora tu uključeno, međutim, fokusiram se na ono na što mogu da utičem. Maksimalno sam posvećen, ne tražim prečice, profesionalni sport je sada toliko ukorenjen u mom životu da drugačije ni ne umem. Često ćete čuti da ljudi komentarišu kako je za profesionalni sport potrebno mnogo odricanja, ima odricanja naravno, ali kada ono što smatramo „odricanjem“ prihvativimo kao regularan deo našeg načina života, tada smo na pravom putu.

Da li bi mogao neki trofej izdvojiti kao najdraži u dosadašnjoj karijeri?

Titula evropskog šampiona svakako, ali i osvajanje Grand Sлемa u Tokiju, ko god ima kontakta sa džudoom zna koliko je to teško i prestižno osvojiti.



Kako izgleda dan profesionalnog džudiste u završnoj fazi priprema pred takmičenje?

Završna faza priprema pred takmičenje je jedan od lakših perioda u fazi priprema. Tu je već najteži deo posla odrđen. Zadatak je da ostanem svež, zdrav, treninzi su sve kraći, radi se dosta na eksplozivnosti i brzini. U tom periodu se najviše dobija na samopouzdanju i želji za takmičenjem i rezultatom. Ono sa čim se u ovom periodu borimo jeste taj pritisak takmičenja koje je sve bliže i, naravno, kilaža. Međutim, sa dugogodišnjim iskustvom koje imam



ne pada mi ekstremno teško ni pritisak, a ni skidanje kila, to je deo posla.

Pored toga što imаш vrhunske rezultate u svom sportu, poznato je da si bio i izuzetno dobar učenik i student? Kako si uspevao da uskladiš sve te obaveze?

Imao sam sreću sve vreme kroz školovanje da su nastavnici i profesori uvek imali razumevanje za moje velike ambicije. Bio sam ambiciozan i za sport i za školu, trudio sam se da jedno pored drugog „ne tripi“, ali kako sam u sportu postajao sve bolji i lagano se primarno okretao u tom pravcu, neki ustupci u školi su se morali praviti kako bi se sve moglo uskladiti. Negde posle operacije kolena još 2008. godine prelomio sam da ću dati sve na sport, a ostalo koliko stignem. Nisam želeo da, sedeći na dve stolice, u oba segmenta ostanem prosečan. Naravno, od škole nisam želeo da odustanem i tu su mi profesori pomogli. Razumeli su da sam već kao kadet, reprezentativac, predstavljaо našu zemlju





fizički napornu svakodnevnicu, i dobro mi je išlo.

Znamo da je teretana neizostavni deo svakog sporta. Koliko puta nedeljno ideš u teretanu i kakav tip treninga radiš?

Koliko puta nedeljno sam u teretani mi dosta zavisi od faze priprema. Na početku, kada krenem bazične pripreme, 80 % aktivnosti mi je teretana i trčanje, a 20 % sve ostalo. U tom periodu dosta radim na absolutnoj snazi i time pravim dobru platformu za sve što me kasnije očekuje. Posle se naravno sve više fokus prebacuje na džudo, dok u teretani radim sve više na eksplozivnosti uz održavanje apsolutne snage. Tokom celog perioda se mora naći vremena za korektivne vežbe i vežbe prevencije.

Suplementacija je svakako sastavni deo profesionalnog sporta. Koje sve suplemente koristiš?

Naravno, u profesionalnom sportu potrošnja je toliko velika da ishranom, koliko god ona bila dobra, ne možemo uneti sve što potrošimo. Od suplemenata na svakodnevnoj bazi koristim kompleks vitamina i minerala, omega 3, glukozamin za zglobove, krea alkalin, amino-kiseline/BCAA, protein, glutamin, kada je potrebno i Gejner, povremeno no reaktor... Često kažem da nije isto gorivo za formulu i nacionalnu klasu, kada odlučite gde ćete da se trkate, sa tim u skladu mora biti sve.

Kakvi su planovi Aleksandra Kukolja za naredni period kako na privatnom, tako i na sprotskom polju?

Upravo počinje evropsko prvenstvo na kome branim titulu. Posle toga ću imati manju pauzu. Što više ću biti sa porodicom i prijateljima, sanirati neke zdravstvene „tegobe“ koje su se tokom vremena nakupile pa da u borbu za Olimpijsku normu uđem potpuno spremam. Sredinom godine krećem da se spremam za drugi deo sezone, a tad i bodovi za normu kreću da se skupljaju i trka za normu traje dve godine. Nadamo se najboljem.



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

**AMINO
2000™**
2000 MG ČISTIH AMINO
KISELINA PO TABLETI

ZA LAKŠE
OČUVANJE
I
IZGRADNJU
ČISTE
MIŠIĆNE
MASE



PROLAB®
PERFORMANCE SIMPLIFIED™

NAJPRODAVANIJI SVETSKI IZOLAT **ISO100 HYDROLYZED**

Svi Dymatize proizvodi koji poseduju sertifikat Informed-Choice testirani su na zabranjene supstance od strane svetske klase sportske anti-doping laboratorije LGC. Osim toga, Informed-Choice garantuje da su svi proizvodi proizvedeni prema visokim standardima kvaliteta i da su bezbedniji za sportiste.

Svako ko traži moćno telo i što bolju fiziologiju zna za izazov između optimiziranja rasta mišića i obezbeđivanja odgovarajućeg unosa kalorija za što bolje fizičke ciljeve. To zahteva najviši kvalitet proizvoda, obezbeđujući pravu količinu visokokalitetnih proteina sa što je moguće manje kalorija.

ISO100 HYDROLYZED je super premium kombinacija hidrolizovanog izolata proteina surutke i izolata proteina surutke - najnaprednija formula iz DYMATIZE-a. Kroz enzimski hidrolizu izolat surutke proteina se razbija na aminokiselinske lance, što olakšava prebacivanje. **ISO100 HYDROLYZED** je savršen izbor čak i nakon jako napornog treninga. Bez šećera i masti, sa manje od 116 kcal po porciji kada se pomeša sa vodom, pa je idealan za napredne vežbače koji su na rigoroznim dijetama ili u kalorijskom deficitu.

Mnoge kompanije "tvrdi" da njihovi suplementi sadrže izolat proteina iz surutke, ali nakon samo jedne porcije **ISO100 HYDROLYZED**, možete

odmah primetiti i osetiti razliku. Ovaj izolat proteina iz surutke je obrađen do same perfekcije, na to ukazuje visok stepen hidrolizacije što pokazuje da su čestice ovog proteininskog praha usitnjene maksimalno, kao i peptidne veze proteina koje ga čine, te se momentalno apsorbue nakon unošenja i u rekordnom roku stiže do mišića.

ISO100 HYDROLYZED je savršeno instantizovan (lako se rastvara u vodi) i pri proizvodnji je prošao kroz, ni manje ni više, nego 5 koraka kontrole kvaliteta. Laktoza, masti i ugljeni hidrati su potpuno uklonjeni iz ISO100 (osim kod ukusa čokolade koji sadrži 1 g UH po porciji), tako da je ostao najljakše svarljiv i rastvorljiv proizvod koji je najpristupačniji biološki izvor proteina na tržištu.

Proverite statistike - svaka porcija ima neverovatnih 25 grama proteina, sa "0" ugljenih hidrata i "0" masti. Pogledajte pažljivije i videćete da je sve to u porciji od 28 grama, što čini ISO100 90 % proteinom.

Detaljna obrada Dymatize-ovog protein izolata iz surutke pruža vam instantnu rastvorljivost u svojoj pravoj formi. Nećete verovati koliko brzo se ISO100 rastvori. Zbog svoje ultra čistoće i odsustva laktoze, **ISO100 HYDROLYZED** je broj 1. svarljiv protein na današnjem tržištu!

Ne zaboravite, bez ugljenih hidrata (osim kod ukusa čokolade gde sadrži 1 g), **ISO100 HYDROLYZED** je savršen za dijetu sa niskim sadržajem ugljenih hidrata, te će oduševiti i najzahtevnije korisnike na rigoroznim dijetama.



AKCIJA
8990 RSD
Stara cena: 9390 RSD
Ušteda: 400 RSD

UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane stručnih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konzultujte lekara/ nutritcionistu. Ne preprečujte se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smiju prekorci. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

AKCIJA
1190 RSD
Stara cena: 1890 RSD
Ušteda: 700 RSD

NEW! NEW! NEW!



TWINLAB
ZA IZGRADNJU I
OČUVANJE
MIŠIĆNE MASE



DYMATIZE L-KARNITIN u borbi protiv kilograma i za opšte zdravlje

Šta je L-karnitin?

L-karnitin je amino-kiselina koja pomaže da se iz hrane što bolje iskoristi energija i efikasnije sagore masti, a istraživanja su pokazala da pospešuje i rad srca i štiti mozak od stresa.

Organizam i sam proizvodi L-karnitin sintezom iz amino-kiselina metionina i lizina, vitamina B6 i C, gvožđa i niacina, ali mu je i pored toga potrebno najmanje 500 mg L-karnitina dnevno, a aktivnim sportistima i više. Zato se preporučuje da se uzima kao dodatak ishrani, a može da se kupi u tečnom obliku (koji je po meni i najbolji), obliku šumećih tableta sa različitim ukusima (zeleni limun, jagoda, vanila, čokolada), ili kao kapsula.

Kada je reč o sportistima, posebno onima od kojih se zahteva velika izdržljivost (biciklizam, maraton) dodatak L-karnitina im izuzetno znači, jer na treninzima i takmičenjima nivo L-karnitina im značajno opada. Uz L-karnitin kiseonik se maksimalno koristi i moguće je da se duže trenira sa minimalnim zamorom. Preporučuje se i "vikend sportistima", kao i onima koji se povremeno bave sportom, a često pate od upale mišića.

L-karnitin koristan je i zbog toga što prokrvljuje srce, poboljšava njegov rad, snabdeva ga energijom i pospešuje funkcionalisanje celog kardiovaskularnog sistema, a štiti i mozak od oštećenja stresom i delovanja slobodnih radikala.

Izvor L-karnitina

Najviše L-karnitina ima u crvenom mesu (145 mg/100 g) i pečurkama (2,5 mg/100 g), dok se u belim mesima i povrću nalazi u tragovima (šargarepa 0,5 mg u 100 g). Zbog togaje je izuzetno važno da ovu amino-kiselinu vegetarijanci koriste kao dodatak ishrani.



Dejstvo L-karnitina

- » reguliše telesnu težinu
- » uvećava mišićnu masu
- » ubrzava oporavak posle treninga
- » vegetarijancima vraća snagu
- » sprečava kardiovaskularne bolesti
- » smanjuje nivo triglicerida i lošeg holesterola
- » pospešuje lučenje testosterona

Onima koji žele da smanje, ili regulišu telesnu težinu L-karnitin se preporučuje u kombinaciji sa drugim dijetetskim proizvodima, na primer celuloznim vlaknima. L-karnitin ubrzava razgradnju masnih kiselina i pomaže sintezi proteina, a tokom držanja dijete, slabí osećaj gladi, smanjuje slabost u mišićima, kao i malaksalost.

Dymatize Liquid L-Carnitine razlikuje se od ostalih po tome što sadrži 1100 g L-karnitina u 15 ml. Tečni L-karnitin se brze apsorbuje. Bilo da ga koristite zbog zdravlja srca, zbog bolje izdržljivosti ili sagorevanja masti, možete biti sigurni da će vam **Dymatize Liquid L-Carnitine** provereno pomoći jer je jedan od najkvalitetnijih.

Koristite ga tako što ćete uzeti 1 supenu kašiku (15 ml) 1-2x dnevno. Možete ga pitи uz vodu ili sok i pre upotrebe obavezno promučati.

Iz svog iskustva mogu ga preporučiti svakome. Omiljeni ukus mi je narandža. Pijem ga pre treninga i mogu vam reći da sam zadovoljna njegovim dejstvom, imam više energije u toku treninga, raspoloženja sam i budnija u toku treninga. Takođe ga koristim pre takmičenja kako ne bih pomerila granicu svoje težinske kategorije do 52 kg.

ZA SAGOREVANJE MASTI I POVEĆANJE ENERGIJE UZ BOLJU APSORPCIJU



**AKCIJA
1690 RSD**
Stara cena: 1890 RSD
Usteda: 200 RSD



COMBAT PROTEIN POWDER

Whey protein je najbolji za korišćenje neposredno nakon treninga, ali kada je u pitanju korišćenje proteina u toku dana ili pred spavanje onda je još bolji izbor neki blend ili kazein. „Combat Protein Powder“ predstavlja upravo jedan blend, to jest mešavini proteina iz više izvora i idealan je za korišćenje u toku dana i pred spavanje. Za one koji žele da dodatno povećaju unos proteina u toku dana ovo je odličan izbor. Najbolje bi bilo koristiti whey protein nakon treninga, a blend u toku dana, ali ako vam finansijske resurse ne omogućavaju onda je Blend odličan izbor za primarni protein. On u sebi sadrži izolat i hidroizolat proteina surutke koji će se brzo apsorbovati nakon treninga i nahrani mišiće. Pored toga sadrži i albumin iz jaja, koncentrat proteina surutke i kazein koji se sporo razlaže i nekoliko sati hrani mišiće što je na primer potrebno u toku noći kada spavamo. U ovom proteinu se takođe nalaze i digestivni enzimi koji će poboljšati varenje i omogućiti bolju apsorpciju proteina. Ako mene pitate, kupovinom ovog proteina nećete pogrešiti jer ima sve sto je potrebno za jedan vrhunski proteinski blend.



1,8 kg
AKCIJA 5680 RSD
Stara cena: 7820 RSD
Ušteda: 2140 RSD



COMBAT 100 % WHEY

Vreme je da probate nešto novo! Pansport je u svoju ponudu uvrstio i protein firme „Muscle Pharm“ koja važi za jednog od najboljih proizvođača suplemenata. Ovaj protein nije značajno skuplji od konkurenčije, a pri tom možete biti sigurni da kupujete protein vrhunskog kvaliteta. Moje dosadašnje iskustvo sa „Muscle Pharm“ suplementima je odlično i uvek sam bio prezadovoljan kako efektima i rezultatima tih suplemenata, tako i ukusima u kojima sam uživao i koji su korišćenje ove suplementacije učinili vrhunskim užitkom.

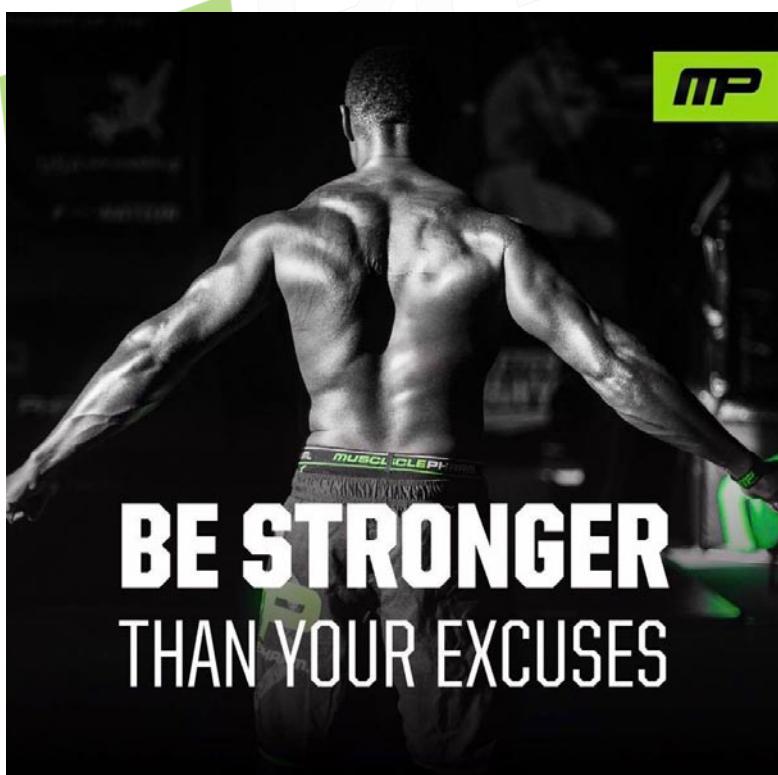
MP Combat 100 % Whey je mešavina izolata i koncentrata proteina surutke i jedan je od nezamenjivih suplementa nakon treninga. Korišćenje ovog suplemenata pomoći će vam na dobijanju mišićne mase, a takođe predstavlja odličan izbor u toku restriktivnih dijeta kada je potrebno uneti dovoljno proteina nakon treninga da bi sačuvali mišiće od razgradnje. Na 32 g praha ovaj proizvod sadrži oko 25 g čistog proteina, što je sasvim dovoljno da zadovolji i potrebe najozbiljnijih vežbača nakon treninga. Takođe, ovaj suplement možete koristiti i u toku dana kao zamenu za obrok sa koštunjavim plodovima ili nekim izvorom složenih UH.



1,8 kg
AKCIJA 5990 RSD
Stara cena: 6990 RSD
Ušteda: 1000 RSD



Ova dva vrhunska proizvoda su moja preporuka svima koji žele odličan protein po najvišim svetskim standardima. Bilo da vam je cilj mišićna masa ili skidanje kilograma protein je neizostavan suplement, a za još bolje rezultate i više snage i energije možete ga kombinovati sa ostalim suplementima. Ja sam koristio Assault - No reaktor istog proizvođača i slobodno mogu reći da je jedan od najboljih No reaktora koje sam probao, a isto mišljenje imaju i mnogi moji klijenti i poznanici koji su ga koristili. Takođe vam preporučujem Biotech 100 % Micronized Creatine Monohydrate i SAN Nutrition Launch 4350 Reloaded.



PROTEINSKI SLADOLED

za svakodnevno uživanje
bez griže savesti



ISOTEC

Osvežavajući izotonični napitak za rehidrataciju i nadoknadu tečnosti

Kada govorimo o „listi prioritetnih suplemenata“ za aktivne sportiste jedna od najbitnijih grupa suplemenata namenjenih unapređenju performansi i oporavku su izotonični napici. Mnogi od nas zaborave da je za normalno funkcionisanje našeg tela prvenstveno neophodna voda, koja čini čak 70 % našeg tela, a da i minimalna dehidratacija ostavlja ozbiljne posledice na naš sportski učinak i normalno funkcionisanje uopšte!

Koja je svrha sportskih izotoničnih napitaka?

- Nadoknada izgubljene tečnosti (vode)
- Nadoknada izgubljenih ključnih elektrolita (Na, K, Mg...)
- Obnova rezervi ugljenih hidrata u mišićima (glikogen)
- Poboljšanje performansi kod aktivnih sportista

Izotonični napici imaju jednaku osmolarnost kao krvna plazma zbog čega su idealni za brzu nadoknadu izgubljene tečnosti. Jedna od najvažnijih karakteristika ovih napitaka je upravo brzina nadoknade izgubljene tečnosti, kao i ubrzani oporavak od trenažnih npora, stoga su glavni potrošači ovih napitaka sportisti izloženi dugotrajnjem naporu, a sve je više rekreativaca, fizički aktivnih ljudi i fitness entuzijasta, koji posežu za ovakvim proizvodima.

Šta čini izotonične napitke tako važne?

Voda ima osmolarnost manju od krvne plazme, odnosno nije u skladu sa telesnim tečnostima i samim tim se kratko zadržava u želucu, brzo se izlučuje mokraćom i sa sobom povlači i deo bitnih minerala iz organizma. Bilo da se bavimo fizičkom aktivnošću, radimo zahtevan fizički posao ili



bioaktivna svojstva – beta-laktoglobulin, alfa-laktalbumin, glikomakropeptid (GMP), bovin serum albumin (BSA), imunoglobulini (IgM, IgA, IgG), laktoperoksidaza i lizozim, laktoperoforin. Ono što sadržaj proteina čini jedinstvenim na tržištu je i dodatak Lactomin® („prečišćeni“ WPC) poreklom iz Nemačke koji sadrži dve najbitnije frakcije whey proteina – ALFA-LAKTALBUMIN I BETA-LAKTGLOBULIN pa ga neki nazivaju i suplementom „majčinog mleka“ koje u svom „nativnom“ obliku obiluje ovim proteinskim frakcijama. Dobro rastvaranje, impozantna svarljivost, bogatstvo esencijalnim aminokiselinama uz akcenat na BCAA i glutamin – može li bolje od toga?

Nećete pogrešiti ako svoje poverenje ukažete PROTEIN ICE CREAM – bilo da se radi o ukusu (šumsko voće), sadržaju proteina (čak 7 puta više proteina od običnog sladoleda), niskom udelu ugljenih hidrata (dominacija „šećernih alkohola“) i naravno „poželjnom“ sadržaju masti. Kad pomenimo masti, skrenimo pažnju da najveći ideo masti u ovom suplementu čini KOKOSOVO ULJE – provereno „zdrava“ zasićena mast, koja obiluje MCT (masne kiseline srednje dužine lanca) – brzo dostupnom izvoru energije koji ne goji, a čak doprinosi „sagorevanju“ telesne masti!

Šta možete poželeti više od dezerta? Nema laži, nema prevare, nema obmane čula ukusa, nema praznih kalorija, nema brige da ćete nutritivno zgrešiti! Da, to može samo Scitec Nutrition, sa kojim nema promašaja bilo da se radi o proteinskim suplementima, NO-reaktorima, amino-kiselinama svih formi i oblika, vitaminima i mineralima, zameni obroka ili zdravim slatkisima. Sigurno da postoji No. 1 među proizvođačima suplemenata – to je SCITEC NUTRITION.

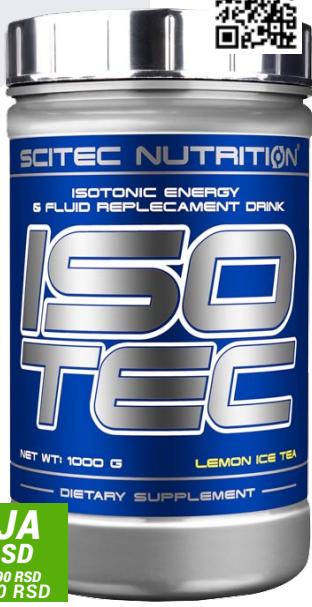


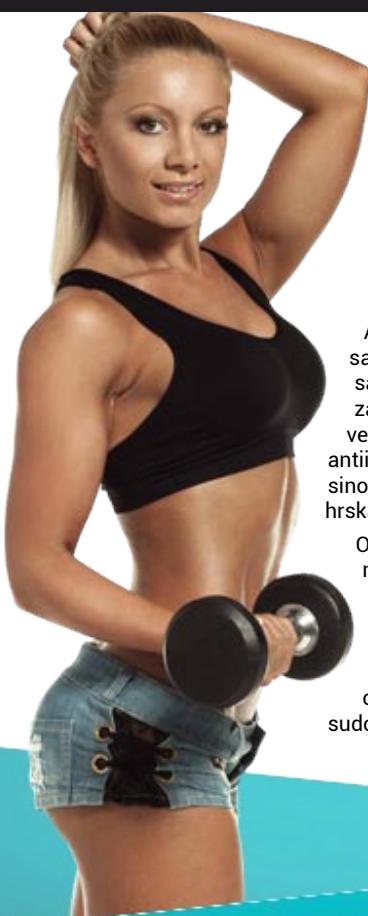
samo sedmo u kancelariji ili negde na suncu, naše telo se izlučivanjem znoja hlađi i brani od visokih spoljnih temperatura. Samim procesom znojenja gubi se neophodna tečnost, ali i preko potrebni elektroliti poput natrijuma, kalijuma, magnezijuma, hlorida i dr.

Dakle, zajedno sa izgubljenom vodom nužno je nadoknaditi i izlučene elektrolite budući da imaju višestruke uloge u našem organizmu – učestvuju u acidobaznoj ravnoteži (pH), održavaju volumen krvni, kao i svake naše ćelije, tu je regulacija membranskog potencijala, transportni procesi u ćelijama, prenos nervnih impulsata... Ukoliko se ne uspostavi ravnoteža između vode i elektrolita organizam doživljava svojevrsni stres, tako da može doći do grčeva ili ozbiljnijih komplikacija. Nadoknada elektrolita, prvenstveno natrijuma je važna kako bi se tečnost zadržala u organizmu i ponovo uspostavila ravnoteža.

Scitec Nutrition se potrudio da asortiman suplementacije dopuni i izvršnim izotoničnim napitkom – ISOTEC koji vam pruža sve potrebne sastojke – vodu, elektrolite, kao i mešavinu prostih i složenih ugljenih hidrata da izvučete maksimum iz vaših treninga. ISOTEC možete koristiti pre, u toku i posle treninga sigurni da vas neće izdati snaga i motivacija!

AKCIJA
1180 RSD
Stara cena: 1490 RSD
Ušteda: 310 RSD





VIŠI NIVO ZAŠTITE ZGLOBOVA

- » 1000 mg MSM
- » 5000 mg kolagena
- » 400 mg hondroititina
- » 800 mg glukozamina
- » 140 mg hijaluronske kiseline

Arthro Guard je proizvod koji se sastoji od odabранe mešavine različitih sastojaka, a upravo ti sastojci zajednički pružaju kompletну zaštitu vezivnog tkiva - smanjenje bola, antiinflamatorno dejstvo, regeneracija sinovijalne tečnosti, obnavljanje hrskavice i detoksikacija zglobova.

Ova odlična formula sadrži 5000 mg kolagena koji čini 25 % proteina svih sisara, a čini osnovna vlakna vezivnog tkiva. Kolagen je veoma važan u formiranju hrskavice, tetiva, ligamenata, kostiju zuba, omogućava zategnutost kože i krvnih sudova. MSM (metilsulfonilmetan) kao donor sumpornih grupa ostvaruje

pozitivan efekat na zglove. Budući da doprinose očuvanju i održavanju optimalne funkcije hrskavice i zglobova, glukozamin i hijaluronska kiselina su poželjni sastojci sa benefitem za lokomotorni sistem.

Uz to, ovaj proizvod je dodatno obogaćen vitaminom E koji štiti ćelije od negativnih efekata oksidacije. Tečna forma čini ovaj proizvod jedinstvenim jer kao takav garantuje najbolju apsorpciju i solubilnost. Prijatan ukus pomoranđe u sirupastoj konzistenciji olakšava način pripreme i konzumiranja.

Redovna upotreba ovog proizvoda učiniće zglove fleksibilnijim i otronijim na svakodnevne izazove kako biste mogli da živate zdraviji i potpuniji život.

Kao prevencija, ali i kao tretman kod oslabljenih zglobova i kostiju, Arthro Guard je odličan u kombinaciji sa Omega 3 masnim kiselinama.

Preporučena upotreba: uzimati jednu porciju (25 ml) dnevno.

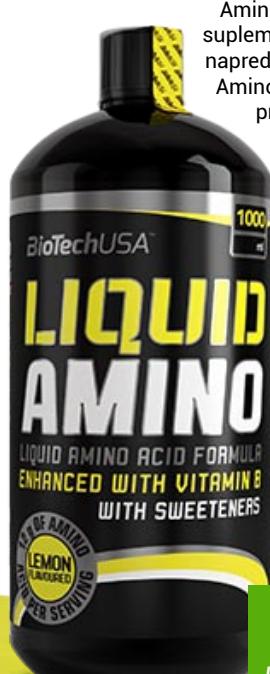


**AKCIJA
2390 RSD**
Stara cena: 2650 RSD
Usteda: 260 RSD



TEČNE AMINO-KISELINE PREMIJUM KVALITETA

- » kompleks amino-kiselina u tečnoj formi za brzu apsorpciju
- » sa dodatkom BCAA (amino-kiselina razgranatog lanca) i arginina
- » brži oporavak i zaštita mišića od katabolizma (razgradnje)



**AKCIJA
1780 RSD**
Stara cena: 2000 RSD
Usteda: 220 RSD

1000 ml



1000 ml

BioTechusa Liquid Amino ne samo da je dobar ukusa, već pruža i fantastične rezultate! Njegovo korišćenje je naročito preporučljivo za vreme napornih treninga ili sezone takmičenja. Svim sportistima, kojima je izuzetno važno da im muskulatura bude stalno u anaboličkom stanju, uz odgovarajući sistem dopune ugljenim hidratima, ovo predstavlja odlično rešenje.

**P r e p o r u ċ e n a
u p o t r e b a:** Uzimati jednu dozu (33 ml, 2 supene kašike) dnevno, nakon treninga. Danima bez treninga, uzeti jednu dozu ujutru.

S a s t a v: po dozi (33 ml) i na 100 ml proizvoda.



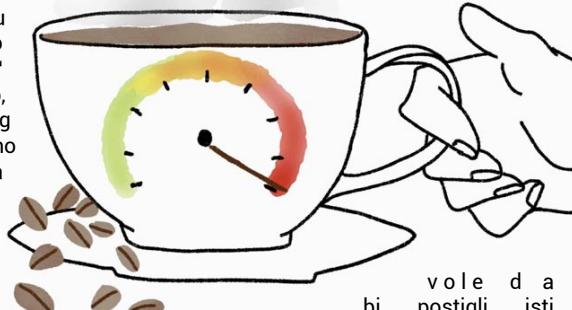
UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutripcionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smiju prekoracići.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

PUNI ENERGIJE

uz NATROL High Caffeine

Svi volimo da popijemo tu prvu jutarnju kafu obično, što jaču, jer to je ono što nam daje onaj lep „kick“ za početak dana. Stvar je, naravno, u kofeinu, čarobnom dodatku velikog broja suplemenata. Dakle, da vidimo šta je to što kofeinom dobijamo, a šta možemo da izgubimo.

Kao što volimo da popijemo jutarnju kafu radi energije koju njome dobijemo, mnogi od nas uzmu nešto pre treninga kako



efekat. U današnje vreme, kada je radno vreme većine vežbača do kasnih poslepodnevnih sati, veliki je problem krenuti na trening posle iscrpljujućeg dana, obzirom da posle posla jedino što želimo jeste udoban krevet. E, tu na scenu stupa čuveni Natrol High Caffeine. Prvi, najizraženiji efekti Natrolovog kofeina pre treninga jesu ti što, prvo dobijete snažan efekat razbuđenosti, potom primećujete veoma jak mentalni fokus, zatim primećujete povećanu izdržljivost, a zatim i povećanje snage. Sve to je upravo ono što nam za početak i tok treninga jeste neophodno. Meni najomiljeniji efekat kofeina jeste taj što pospešuje oksidaciju masnih kiselina, dakle pospešuje sagorevanje masnih naslaga istovremeno dajući vam veću snagu na treningu (a svi znamo da više snage, znači dizanje većih tereta, a veće opterećenje je usko povezano, obično, sa povećanjem mišićne mase). Upravo to svojstvo kofeina čini ga neizostavnim elementom svih sagorevača masti, posebno popularnih u ovom periodu godine. Natrol High Caffeine je posebno popularan u sportovima u kojima se traži izdržljivost.

Kao što smo rekli, kofein ima osobinu da mobilise masti i omogući organizmu da ih koristi kao primarni izvor energije. To automatski povlači pozitivan uticaj na glikogen uskladišten u našim mišićima, obzirom na njegovu važnost u procesu treninga, treba uvek imati na umu da neke rezerve u mišićima postoje. Posebno je od značaja što samo odlaganje potrošnje glikogenskog depoa, usled toga što masti postaju primarni izvor energije, ima za rezultat da sportista može trenirati duže, jače i brže pre nego što nastupi zamor. Posebno je značajno da do štednje glikogena dođe u

prvih 15 minuta treninga te je tu momenat kada dolazi do izražaja efekat kofeina na mobilizaciju masti. Naime, najviši nivo kofeina u krvi je nakon nekih 45-60 minuta posle njegovog uzimanja, stoga o tome treba voditi računa. Inače, postoji jedna zanimljivost, a to je da kofein pomaže čak i pri oporavku. Jedna od novijih studija kaže da uzimanje kofeina zajedno sa ugljenim hidratima (određenog tipa) pomaže bržem popunjavanju glikogenskih rezervi, tačnije da je efikasnije za nekih 66 %.

Kofein takođe utiče povoljno na disajne puteve što je značajno za astmatičare od momenta uzimanja pa u naredna 4 h. Takođe, uzimanje kafe, kofeina ili energetskih pića koja sadrže kofein neke studije povezuju sa smanjenjem rizika od diabetesa tipa 2. Takođe, neke studije pokazuju da nakon

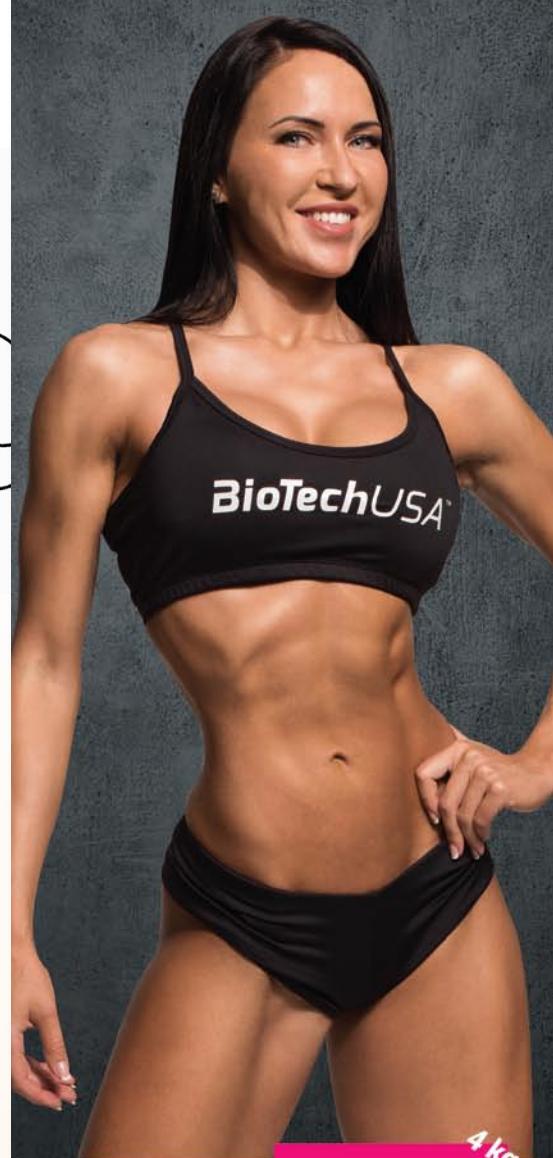
obroka dolazi do pada krvnog pritiska pa nas samim tim kofein podiže i to poboljšava. Koristi se u lečenju Parkinsonove bolesti i neka istraživanja kažu da redovno uzimanje kofeina ili konzumiranje pića sa kofeinom smanjuje procenat oboljevanja od raka prostate za 20%.

Kofein se, ukoliko se uzima na odgovravajući način, može uzimati tokom čitavog dana u npr. 2-3 navrata, čime na veoma prijatan način ubrzavate vaš metabolizam, posledica

čega je gubitak masnih naslaga. Često pitanje je, koliko kofeina treba uzeti, 4-5 mg po kg telesne težine je sasvim dovoljno za postizanje svih prethodno navedenih efekata, a da ne prouzrokuju neželjeni efekat nesanice. Takođe, trebalo bi napomenuti da ga je najbolje uzeti 30-60 minuta pre početka treninga, a na prazan stomak za dobar efekat. Unošenje kofeina u vidu suplementa je preporučljivije iz razloga što unošenje putem kafe ili čaja nije adekvatno jer nije moguće uneti dovoljne količine bez posledica u vidu problema sa digestivnim traktom, a nije moguće ni odrediti količinu jer različiti tipovi kafe sadrže različite koncentracije kofeina.

Obično kada sam u fazi takmičarskih priprema i na keto dijeti koristim Natrol High Caffeine na sledeći način: ujutru kada ustanem oko 100 mg sa Taurinom, zatim u podne 100 mg i pre treninga 200 mg.

Jedini nedostatak kofeina jeste moguća nesanica ukoliko se uzima previše ili se konzumira kasno uveče.



PROTEIN POWER

Proteinska mešavina sa preko 80% proteina

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

PANSPORT ŠEJKERI I BIDONI



PAN
Shaker Putni 500ml
Cena: 490 RSD



PAN
Shaker Neon 700ml
Cena: 230 RSD



PAN Bidon 750ml
Cena: 290 RSD



EFX KRE-ALKALYN PRO

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

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



Trajno niska cena
1660 RSD

BIOTECH USA PRE WORKOUT FOR HER

Dodatak ishrani na bazi vitamina, aminokiselina, ekstrakata biljaka i koenzima Q10. "Pre-Workout" FOR HER takođe sadrži vitamine i L-karnitin. Pomešati jednu porciju (4 g - 1 ravnica 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.

SCITEC NUTRITION TYROSINE

Sagoreva masti i sprečava njihovo taloženje, igra važnu ulogu u prilivu energije i sprečava razgradnju mišićnog tkiva. Tirozin zaista stimuliše organizam, a pri tome nije doping! Efekti koje ima 2 do 3 g tirozina odgovaraju dejstvu 50 mg efedrina ali bez njegovog negativnog dejstva (nervoza, razdražljivost).



100 kaps.
Trajno niska cena
1490 RSD

NATROL CoQ-10

Koenzim Q-10 je 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. Q-10 omogućuje nastanak energije u ćelijama tih organa, pa njihova sposobnost da obavljaju svoje fiziološke zadatke zavisi od dovoljne količine CoQ-10. Takođe, moćan je antioksidans.



45 gel kaps.
Trajno niska cena
2690 RSD

60 gel kaps.
Trajno niska cena
2640 RSD



100 kaps.
Trajno niska cena
890 RSD

SCITEC NUTRITION GARLIC&PARSLEY

Preparat koji predstavlja kombinaciju belog luka i koncentrata peršuna. Zahvaljujući ovoj kombinaciji Garlic & Parsley pruža podršku održavanju optimalnog nivoa holesterola i kardiovaskularnog zdravlja, kao i jačanje imuniteta. Uzimati jednu dosu (1 kapsula) dnevno, najbolje uz obrok.



100 kaps.
Trajno niska cena
1640 RSD

TWINLAB VITAMIN B-50

Kompleks vitamina B za bolje kardiovaskularno 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.

SCITEC NUTRITION 100 % WHEY PROTEIN UNFLAVORED

Sadržaj 100 % Whey Protein-a je unapređen dodacima ultrafiltracije iz proteina surutke i enzimski je prečišćen. Sastav amino-kiselina (značajnih za mišićna vlakna) je izuzetno povoljan, preparat je lako svarljiv, a ukus mu je odličan zahvaljujući kvalitetnoj tehnologiji. Čak 50 % prisutnih amino-kiselina čine esencijalne amino-kiseline, od kojih su velik deo amino-kiseline razgranatog lanca (BCAA) koje štite mišićno tkivo od razgradnje.

100 % Whey Protein je pojačan 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. Pored snažnog uticaja na izgradnju čiste mišićne mase, 100 % Whey Protein sadrži frakciju imunoglobulina koja pojačava imunološku optornost организма, jer povećava nivo najjačeg antioksidanta u organizmu, glutationa. 100% Whey Protein sadrži i tzv. 'Amino Shuttle2' kompleks (dekstroza, L-glutamin, taurin).



920g
2880 RSD

DA LI NAS SAGOREVAČI MASTI MOGU UČINITI DEBLJIM I NEZDRAVIM?



Iako živimo u „eri interneta“ gde nam je dostupno dosta korisnih informacija o tome kako treba jesti zdravo i vežbati redovno uz dobro formulisan plan treninga, **gojaznost** je i dalje veliki problem savremenog čoveka.

P r o i z v o d a č i

„p r e r a d e n e hrane“ trude se da svoje proizvode učine neodoljivim

kada se radi o ukusu, pažljivo odabranim kombinacijama šećera, soli i raznih aditiva u cilju uspostavljanja i održavanja začaranog kruga zavisnosti. Više „junk-food-a“ na našem meniju veći procenat telesne masti i eto problema...

Mnogi ljudi pokušavaju „samolečenje“ suplementima iz kategorije stimulativnih sagorevača masti ili nedozvoljenim sredstvima poput klenbuterola, salbutamola, sibutramina, efedrina i sl.

Svi bi želeli da sa što manje truda i napora izgube masne naslage i uspostve kontrolu nad apetitom koji je poremećen pomenutim „opojnim junk-food“ prerađenim namirnicama, koje ne nude ništa hranljivo i dobro za naš organizam.

Poenta naše priče biće problematika vezana za zloupotrebu stimulanasa i termogenika svih vrsta i oblika koji skoro uvek deluju preko hormona, neurotransmitera „aktivnosti, budnosti i stresa“ – **ADRENALINA I NORADRENALINA**.



Slušali smo o adrenalnom zamoru, a još jedno blisko povezano stanje je **adrenalinska rezistencija**.

Svi oni koji nemilice zloupotrebljavaju sagorevače masti svih vrsta i oblika, sa „ove ili one“ strane zakona, moraju biti svesni činjenice da aktivni sastojci pomenutih sagorevača deluju preko **ADRENALINA I NORADRENALINA**, ili oponašaju njihov učinak („analizi“).

Sagorevači masti imaju „jak“ adiktivni potencijal, a kao i sve „droge“ (figurativno rečeno) ispunjavaju i uslove rezistencije i tolerancije na efekte istih.

U normalnim okolnostima, kateholamini, ADRENALIN I NORADRENALIN, koje proizvodi srž nadbubrežne žlezde, a postoje i ostvaruju svoje efekte i „u mozgu“, zaduženi su za reakciju „**bori se ili beži**“, prirodnu reakciju našeg tela na stresne situacije. Svojom aktivnošću, vezujući se za ciljane receptore u raznim tkivima omogućavaju trenutni „boost“ snage i energije u trajanju od 2-15 minuta. Adrenalin je zadužen i za dobro održano treninge, a noradrenalin i za brže rešavanje „nametnutih problema“.

Dakle, naše nadbubrežne žlezde su navikle da se uključuju povremeno i u jasno „definisanim okolnostima“.

Hroničnom, neumerenom (zlo)upotrebom stimulativnih suplemenata uz nesavesno doziranje naše telo čak i stanju mirovanja dovodimo u stanje „za borbu i beg“.

Ne zaboravimo da se ADRENALIN I NORADRENALIN vezuju za receptore u ciljanim tkivima – mozar, srce, pluća, krvni sudovi, itd. U stanju konstantne „stimulacije“, prinudne povećane produkcije ovih hormona ili zloupotrebe njihovih analoga dovodimo sebe u stanje „down regulacije“ ciljanih receptora. Eleml, broj i „osetljivost“ receptora se smanjuju i umesto da sagorevamo masti, dolazimo u stanje „gubitka“ mišićne mase, zadržavanja masnih naslaga i globalnog zapaljenskog procesa našeg tela.

Svim ovim „veštačkim manipulacijama“ naše telo uvodimo u stanje **konstantnog, hroničnog stresa**, tako da se uz adrenalin i noradrenalin u priču uključuje i **kortizol**, koji „divlja“ do tog nivoa da podstiče mišićni katabolizam, retenciju masnih naslaga, probleme sa krvnim pritiskom, insulinskiju rezistenciju...

Pomenimo i to da zloupotreba stimulanasa dovodi i do problema sa spavanjem, tu je problem i sa neadekvatnom sekrecijom hormona rasta. Hm, stimulansi nam remete spavanje, tj. uporno nas održavaju budnim.



Kao i svaki suplement tako i sagorevači masti imaju svoju upotrebnu vrednost, ali ne bi trebalo zaboraviti ograničenja po pitanju sastava (neželjeni efekti sastojaka), dužine uzimanja i doziranja. I bez sagorevača masti može se smršati zdravorazumnim korekcijama ishrane i dobro formulisanim planom treninga!

Oprezno!

5. NOVOSADSKI KROS ZA DEČIJI OSMEH

Sada već tradicionalni, peti po redu, Novosadski kros za dečiji osmeh održan je u nedelju 11.3.2018. godine.

Ova humanitarna manifestacija okupila je puno profesionalnih i rekreativnih trkača, ali i ljubitelja prirode i sporta koji su zajedno trčali za decu bez roditeljskog staranja. Trka je startovala u 11 h kod ulaza u Dečije selo, tačnije kod samog ulaza u Kamenički park, gde se ujedno nalazio i cilj. Pored glavne trke (10,5 km) održana je i Trka za sve (4,5 km), kao i tri trke za decu do 7 godina (100 m), za osnovce do 4. razreda (400 m) i osnovce do 8. razreda (800 m). Podršku manifestaciji dao je i Pansport, a takmičari su duž staze na okreplnim stanicama mogli da se osveže izotoničnim napicima iz našeg assortimenta.



HARDCORE

Neki od najboljih sportista na svetu dolaze sa samog dna. Sviđalo vam se to ili ne, negde, u nekom podrumu ili garaži, neko baš sada trenira deset puta „naloženije“ od vas, iako od opreme raspolaže samo sa nekoliko bućica i ravnom klupom i stalcima za čučnjeve. Možda čak nema ni tegove, već podiže neku tešku gredu ili balvan, ili betonske blokove povezane šipkom.

Upravo dok ovo pišem, negde u nekoj zemlji trećeg sveta neko trči bosonog – i znate šta? Istrčao bi, i možda čak i pobedio, na nekom velikom maratonu bez skupe opreme i pomodnih patika.

Baš sada neko negde trenira na jeftinom biciklu, neko ko bi oduvao fensere na skupocenim mašinama odevene u papagajsku odeću.

Negde baš sada postoje ljudi koji žude za nečim toliko da ih ništa, nijedna zamisliva stvar, neće zaustaviti! Postoje bodibilderi koji vežabaju bez proteinskih suplemenata, bez vitamina, čak i bez madraca za spavanje, a koji su jači i izgledaju bolje od nas.

Često mi nedostaje stara teretana iz Bačke Palanke, prva u kojoj sam vežbao i prva koju sam video. Godinama nisam znao za drugu teretanu. Nije imala klima uređaj i toalet, a nije mi čak ni padalo na pamet da teretane imaju solarijume i proteinske šejkove. Kada sam prvi put, kao student, stupio u veliku teretanu u Novom Sadu, bio je to kulturni šok. Devojke, muzika, suplementi i desetak različitih mašina za leđa ili grudi. Kako je sve to izgledalo fantastično – raspoložive mogućnosti su delovale neograničeno!

„Izgledalo fantastično“ i „Delovalo neograničeno“, znaci navoda – jer vremenom sam shvatio mnogo toga. Između ostalog da najružnije i najoskudnije opremljene teretane proizvode najlepša tela i najčvršće karaktere – u svakom pogledu najbolje rezultate. Ono što im nedostaje u opremi više struko uzvraćaju atmosferom i izgradnjom mentalnog sklopa vežbača koji se, svedeni na najnužniji minimum, dovijaju da iz njega na svaki način izvuku najviše. U njoj nema razmaženosti i podrazumevanja udobnosti, koža na klupama je napukla, sunđer se negde istanjio i neudobno je za sedenje ili ležanje, ploče i šipke su zardale, pa na dlanovima ostaju tragovi rde i miris metala, kosa klupa ima fiksiran ugao ili broj sprava po mišićnoj grupi ne prelazi dve...



Ništa ne bih voleo više nego da je teretana u kojoj radim sa klijentima poput moje stare teretane, gde su ljudi ostavljali jedni druge na miru i nisu neprestano čavrljali i gde nije bilo televizijskih ekrana (ko dolazi u teretanu da između serija gleda televiziju, kada se treba mentalno pripremiti za sledeću seriju?), i sterilne, atrofirane pop muzike, već

JE STANJE UMA

je vladao ozbiljni mentalni sklop vežbača u teretani sa ograničenom opremom. Svaka glupost je ignorisana, jer svako je dolazio sa jednim jedinim razlogom – da bude jači i veći.

Teretana ume da zbumi. Ljudi lako podležu obmani velikog izbora i ne znaju koji trening da sproveđu jer ne znaju odakle da počnu i šta od gotovo neograničenog broja mašina da koriste (predlog za razmišljanje – ništa, možda?). Tako i trening, koji bi uvek trebalo da je jednostavan, i koji bi idealno trajao možda samo 35 minuta, potraje i 80-90 minuta (da ne pominjem i zloglasni kardio!).

Ono što uvek savetujem je da trening organizujete oko ograničenog broja vežbi i sa relativno fiksiranim iznosom opterećenja. Smestite se kraj šipke i ploča i nekoliko bućica i ostanite uz njih tokom čitavog treninga.

Na primer, izvedite čitav trening u power racku. Da vidimo šta nam je u tom slučaju na raspolaganju:

Grudi/leđa: zgibovi, mrtvo dizanje, veslanje u pretklonu (pothvatom i nadhvatom), puloveri, skeleksi, ravnii i kosi potisci. Za vežbanje grudi i leđa u power racku ne treba više od 45 minuta. Visok intenzitet, potpuna usmerenost i pokreti za koje većini fensera u teretani ne pada na pamet da izvode.

Noge: čučnjevi, iskoraci, iskoraci na klupu, mrtvo dizanje ispravljenim kolenima, Džefersonovi čučnjevi – i više nego što je potrebno, pa stoga nema razloga da se muvate po teretani. Precizno izvedite svoj intenzivni trening i – kući!

Ramena: potisci, prednja podizanja šipkom, uspravno veslanje.

Ruke: pregibi šipkom, zgibovi obrnutim hvatom, ležeća i sedeća triceps opružanja šipkom, potisci uskim hvatom, uski skeleksi. Uvek možete doneti par bućica i uraditi triceps opružanja iza glave jednom rukom, pregibe bućicama i hammer pregibe.

Sve to možete da uradite na jednom mestu, sa šipkom i (ako treba) nekoliko bućica. Nemojte čak ni da svako malo idete do stalaka za bućice kako biste ih menjali – postavite sebi izazov da izvučete apsolutni maksimum iz jednog para od 14 ili 16 kilograma. To će, oslobođivši um bespotrebnog komplikovanja, omogućiti da se usmerite na jedino što treba da radite – da održavate trening intenzivnim!

Pojam „hardcore“ izvican je preko svake mere. Svaka šuša nosi majicu na kojoj piše „Go hard or go home“, a sve što rade u teretani je mlijato premeštanje sa mašinom na mašinu, slikanje selfija, nameštanje kačketa ili kapuljače pred ogledalom i beskonacno traganje za pesmama na muzičkom plejeru uz, kad je o vežbama reč, najveće zadržavanje na mašinama za biceps i triceps.

Ali hardcore je stanje uma, i nema veze sa teretanom i opremom. Zaboravite na opremu i okolinu i nastojte da razvijete upravo takvo mentalno stanje jer ima ljudi koji, sa mnogo manje resursa nego

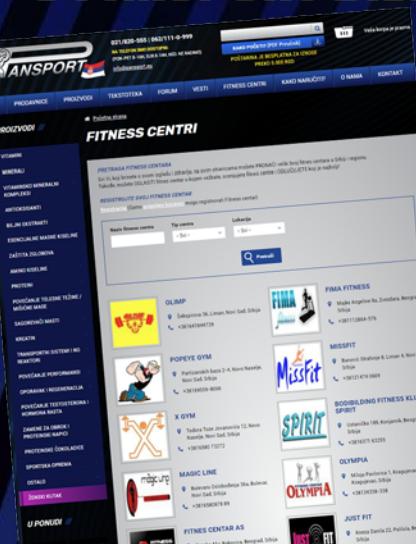
što ih vi imate, postižu mnogo bolje rezultate u razvoju tela.

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



OGLASITE VAŠU TERETANU I LI 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**



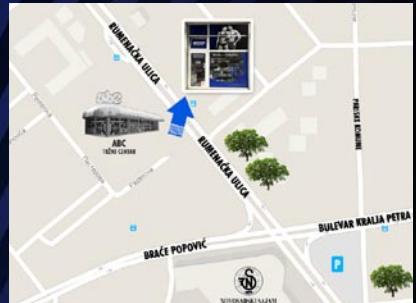
Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu

PANSport prodavnice

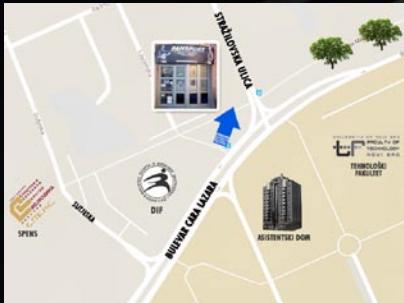
Novi Sad



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



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

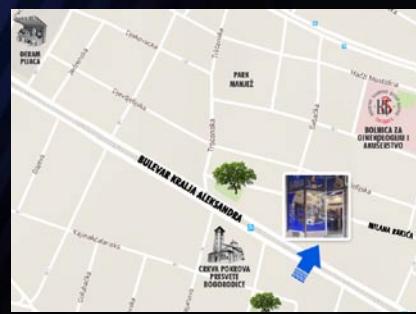


Novi Sad, Stražilovska 16,
021/533-613, 062/808-46-10

Beograd



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



Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 183,
011/24-56-030, 062/808-46-03



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

Zrenjanin



Zrenjanin, Milutina Milankovića, lokalitet 12
023/511-227, 062/808-46-20

Kragujevac



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

Leskovac



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

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

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

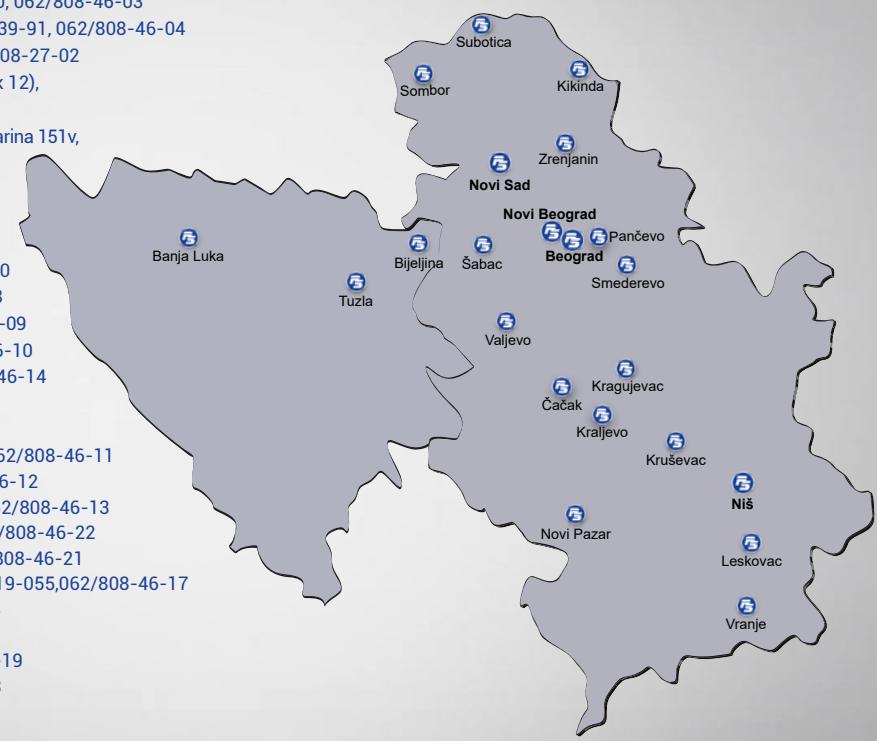
Radnim danima od 8:30 do 20:00 i subotom od 8:30 do 14:00

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 (lokatal 26), 011/357-39-91, 062/808-46-04
Beograd 5 Vojvode Stepe 202, 011/39-62-523, 069-808-27-02
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, Jurića 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 Subotica
Sombor
Zrenjanin
Novi Sad
Novi Beograd
Pančevo
Beograd
Smederevo
Banja Luka
Tuzla
Bijeljina
Šabac
Valjevo
Čačak
Kragujevac
Kraljevo
Kruševac
Niš
Leskovac
Vranje

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

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 Caffe-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:**

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 $100 + (50 \times 10) = 1000 + 500 = 1500$).

Za komitente koji pakete plaćaju pouzećem, 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 poslati istog dana, što znači da će u većim gradovima korisnici dobiti paket već dan nakon naručivanja. Ovo je zagaranovano 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 šaljemo tek u ponedeljak iz razloga što kurirska služba subotom radi dostave paketa samo u većim centrima (SU, SÖ, BG, KG, KV, NI...). Od dana slanja paketa rok za dostavu je 24-48 sati, a o tome će Vas obvestiti naš kolega, koji prima Vašu narudžbinu.

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