

PANSPORT

BILTEN

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

BESPLATAN PRIMERAK

IZDANJE MAJ-JUN 2021



MOTIVACIJA

SISTEM, A NE
INSPIRACIJA

PAN INTERVJU
SAŠA LAMPAS

APSOLUTNI ŠAMPION
SRBIJE U
BODIBILDINGU

#PSTRENING
TRENING SA
CROSSFIT
TRAKOM

PAN RECEPTE
UKUSNE
POSLASTICE
SA DYMATIZE ISO100



 **PANSPORT**
www.pansport.eu

PANSport na CERSKOJ BICI

U aprilu smo posetili i podržali debitantsko održavanje Cerske bitke - trke sa preprekama. Bilo nam je zadovoljstvo da obezbedimo okrepu i nagrade za ovo avanturističko druženje zaljubljenika u prirodu i adrenalin.



Bilten pišu...

Simo Boltić
Reprezentativac Srbije
u kajaku



Dr Aleksandra Branković
Lekar, savetnik za sportske povrede



Dušan Miletić
WUAP/AWPC svetski prvak
u pauerliftingu i evropski
prvak u benčpresu



Stamen Randelović
Spartan Race atleta



Miki Mihajlović
Višestruki prvak sveta
i svetski rekorder u
benčpresu



Momir Iseni
Fitness i motivacioni trener,
nutricionista (ISSA)



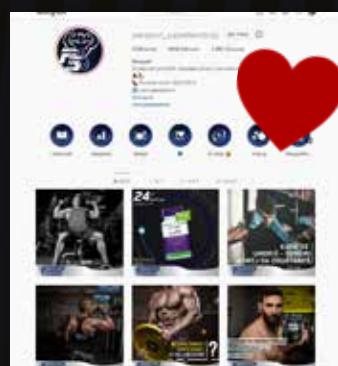
Jelena Dukić
IFFB Bikini fitness takmičar



Pratite nas na oficijalnoj
facebook fan stranici!
www.facebook.com/Pansport
i na instagram profilu
[@pansport_suplementacija](https://www.instagram.com/@pansport_suplementacija)
i učestvujte u
nagradnim igrama



@pansport_suplementacija



SADRŽAJ

- 4-5 Izdvajamo iz ponude
PAN RECEPTE
Mini proteinski vanila-limeta čizkejk
Čokoladni proteinski brauni
7 #PS TRENING
Sima Boltić - Trening sa crossfit trakom
8-9 PANPOWER
10-11 PREPORUČUJEMO!
PANSPORT SPORTSKA OPREMA
Iskombinuj svoj trening za celo telo
12-13 PAN intervju
Saša Lampaš

- 14-15 PREPORUČUJEMO!
VITALIKUM - Tribulus 1500
6PAK - Citrulline
6PAK - Tribulus Terrestis
16-21 NOVO iz PANSPORT-a
Biotech USA - Arthro Guard
Biotech USA - Spirulina
Maxler - Vitamin E
Maxler - Omega-3 Gold
Maxler - L-carnitine 3000
BladeSport - Blade Isolate
22 SAVETI LEKARA
Koje aktivnosti i navike pospešuju potrošnju kalorija?
23 MOTIVACIJA
Sistem, a ne inspiracija

PANSPORT FORUM

<https://forum.pansport.rs/>

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 diskusiju sa drugim forumašima, put do ostvarenja vaših ciljeva biće znatno olakšan.



Imate neku povredu? Ne brinite jer je za sve vaše probleme tu naša doktorka Aleksandra Branković.

Spartanski treninzi! Uz Stamena Randelovića trenirajte i budite izdržljivi kao Spartanci.

Pomerite vaše granice u treningu uz savete Dušana Miletića.

Kako iskombinovati ishranu? Suplementaciju? Način treninga? Uz našeg Bobana Šaranovića brzo ćete doći do odgovora.

Želite biti jači a ne znate kako?

Uz savete našeg strongmena Mikija Mihajlovića saznajte kako da budete još snažniji.

TIM PANSPORT FORUMA



Istaknuti članovi forum tima:

Ostali članovi forum tima: Simo Boltić, Jelena Đukić, Miša Nenković.

PRUŽITE VAŠIM VEŽBAĆIMA SPECIJALNI TRETMAN

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



...prezentacije i takmičenja...



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

prodaja@pansport.eu

...i još mnogo toga...

GALVANIZE 100 WHEY

24 g VISOKOKVALITETNIH PROTEINA SA DODATKOM BCAA

Galvanize 100 Whey je protein izvanredne formulacije sa impresivnim profilom sastojaka sa dodatkom BCAA. Ovaj brzoabsorbujući Whey protein će doprineti rastu i održavanju mišićne mase i održavanju normalnih kostiju. Da bi proizveo izvanredne proizvode,

Galvanize Nutrition sarađuje samo sa proizvođačima sirovina visokog kvaliteta. 100 Whey je odlična opcija za sve one koji traže visokokvalitetan izvor proteina!

Preporučena upotreba: Pomešati jednu dozu sa 250 ml vode ili obranog mleka. Konzumirati dve doze dnevno, jednu odmah nakon treninga i drugu između obroka.

Ukus: banana, vanila, jagoda, mlečna čokolada, čoko-kokos, bela čokolada-jagoda.



BIOTECH USA BLACK BURN

SAGOREVAČ MASTI

Black Burn doprinosi optimalnom metabolizmu masti. Među aktivnim sastojcima Black Burn-a, cink i holin doprinose normalnom metabolizmu masnih kiselina. Utiče na opšte povećanje energije organizma. Među vitaminima sadržanim u proizvodu, vitamin B3, pantotenska kiselina i vitamin B12 učestvuju i podstiču procese u organizmu koji proizvode energiju i doprinose smanjenju umora i iscrpljenosti. Sadržaj gvožđa i joda u Black Burn-u doprinosi održavanju normalnog mentalnog funkcionisanja. Folna kiselina u proizvodu doprinosi održavanju normalne psihološke funkcije. Sadržaj hroma u proizvodu doprinosi održavanju normalnog nivoa glukoze u krvi.



Preporučena upotreba: Popiti 3 puta dnevno po 1 kapsulu sa 300 ml-500 ml vode, 30 min pre obroka.

BIOTECH USA GLUTAMINE ZERO

NEOPHODNA AMINO KISELINA

Glutamin se smatra uslovno esencijalnom amino-kiselinom jer pri dodatnim naporima organizma potrebne su i veće količine glutamina nego što je organizam u mogućnosti da proizvede. BioTechUSA Glutamin Zero je proizvod koji obezbeđuje prirodan oblik L-glutamina uz osvezavajuću aromu limuna, ali bez dodatnih kalorija. Ne sadrži šećer, aspartam niti konzervanse. Jedna doza Biotech USA Glutamine Zero napitka sadrži 11 g L-glutamina koji je preporučeno konzumirati posle treninga, ili pak u toku treninga kao osveženje pošto se radi o napitku sa ukusom.

Preporučena upotreba: Uzimati 1 dozu (12g) sa 200 ml vode. Pripremati u šejkeru. Konzumirati jednu dozu dnevno. Pripremati neposredno pre konzumiranja!

Ukus: Limun.



BIOTECH USA CREA ZERO

VIŠEFAZNI KREATINSKI KOMPLEKS

Da li ste ikada sebi postavili pitanje kako da dodete do još snage kada ste icrpeli sve svoje rezerve baveći se fizički zahtevnim sportom? Crea Zero 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 teretanu. Glavni sastojak proizvoda je kreatin, koji povećava fizičke performanse tokom ponavljanja vežbi kratkog intervala i visokog intenziteta. Crea Zero sadrži funkcionalni vitamin, vitamin B6, koji doprinosi smanjenju umora, što poboljšava performanse tokom treninga. Gvožđe koje se nalazi u sastavu proizvoda doprinosi optimizaciji krvotoka, što poboljšava metaboličko snabdevanje mišića.

Preporučena upotreba: Razmoluti 8g praška (2 pune merice ili 1 supena kašika) u 300 ml vode i popiti 15 minuta pre treninga. Preporučena dnevna doza je 8 g (1 porcija).

Ukus: Narandža.



UNIVERSAL NUTRITION FAT BURNERS

KVALITETAN, BEZSTIMULANSNI, SAGOREVAČ MASTI U TABLETAMA

Universal Fat burner je jedan od bezstimulansnih sagorevača masti koji je pogodan za sve one koji ne smiju ili ne žele da koriste neki od stimulansa. U svom sastavu sadrži tri glavna elementa za sagorevanje masnih naslaga u ljudskom telu: holin, inozitol i hrom koji će na sasvim blag i neagresivim način pomoći vašem sagorevanju masti. Sadrži i metabolički kompleks sa preko 6 hranljivih sastojaka koji vam omogućavaju da dostignete svoje ciljeve prirodnim putem. Na putu mršavljenja telo trpi, imate više treninga, smanjen kalorijski unos, ovaj proizvod je tu da sve to olakša, da energiju na treninzima trošite iz postojećih masti i da ubrzava proces sagorevanja.



Preporučena upotreba: Uzimati jednu dozu (2 tablete) dnevno.

UNIVERSAL NUTRITION CALCIUM, MAGNESIUM, ZINC

ZA BOLJE ZDRAVLJE KOSTIJA

Usled raznih stanja kao što su dijeta, bolest, humor, jaki iscrpljujući treninzi; nemeti se nivo minerala u ljudskom organizmu i smanjuje se brzina oporavka. Ovaj mix minerala deluje tako što uspostavlja elektrolitnu i energetsku ravnotežu u celijama čime se podstiče efikasnija proizvodnja energije i jačanje kostiju. Ključ efikasnosti ovog suplementa je u idealnim odnosima kalijuma magnezijuma i cinka koji se lako apsorbuju i maksimalno ispoljavaju svoje pozitivno dejstvo na ljudski organizam.



Preporučena upotreba: Popiti 2 tablete dnevno.

NATROL - SUPLEMENTI ZA BOLJE OPŠTE ZDRAVLJE

CoQ-10 100MG moćan antioksidant za zdravlje srca i ćelijsku energiju, sa vremenskim otpuštanjem.

MY FAVORITE MULTIPLE® ENERGIZER sadrži 23 vitamina i minerala i predstavlja idealnu kombinaciju vitamina, minerala, antioksidanata i biljnih ekstrakata za poboljšanje i održanje dobrog opštег zdravlja.

OMEGA-3 FISH OIL potpomaže održavanje zdravlja srca, odličan je izvor Omega-3 masnih kiselina EPA i DHA, sadrži MEG-3® riblje ulje.

HIGH CAFFEINE 200MG povećava snagu i energiju, ubrzava gubitak masti, poboljšava performanse, stimuliše centralni nervni sistem.



SCITEC NUTRITION EURO VITA - MINS

JAČANJE IMUNITETA

Scitec EURO VITA-MINS formula sadrži 23 najvažnija vitamina i minerala. Među njima svaki pojedinačno ima veoma važnu ulogu u vitalnim procesima organizma. Vitamin C doprinosi normalnoj funkciji imunog i nervnog sistema kao i smanjenju umora i iscrpljenosti. Vitamini B grupe (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B12 i folna kiselina) doprinose normalnoj psihološkoj funkciji i normalnom funkcionisanju nervnog sistema, smanjenju umora i iscrpljenosti, pozitivno deluju na imunitet, na kvalitet kože i sluzokože, stanje crvenih krvnih zrnaca itd. Pored pomenutih vitamina, sadrži i vitamine A i D. Od važnih minerala sadrži cink, selen, kalcijum, bakar, gvožđe, magnezijum, mangan, fosfor, hrom. Koenzim Q10 je supstanca slična vitaminu koja ima antioksidativno dejstvo a učestvuje i u stvaranju čelijske energije.



Trajno niska cena
1100 RSD

Preporučena upotreba: 1 tabletu dnevno, uz obrok.

SCITEC NUTRITION MEGA ARGININE

1300 mg ARGININA PO KAPSULI

Arginin je uslovno esencijalna amino kiselina. Podstiče širenje krvnih sudova, stimuliše lučenje hormona rasta, održava mišić u anabolizmu. L-Arginin je ključna komponenta u lancu produkcije azot-monoksida (NO), koji je u organizmu odgovoran za širenje krvnih sudova (vazodilataciju) i, samim tim, povećan protok krvi kroz mišić i povećanje priliva hranjivih materija u mišić. Što više hranjivih materija dovedemo u mišić, to će i mišić imati veći potencijal za rast. Preparati koji sadrže L-arginin pojačavaju produkciju NO, koje daju osećaj napumpanosti. Pomaže kod problema sa potencijom muškaraca prouzrokovanim lošom prokrvljenosću genitalnog regiona.

Preporučena upotreba: Uzeti 1 kapsulu 30 min pre treninga.

90 kaps.

Trajno niska cena
1990 RSD



VITALIKUM VITAMIN C COMPLEX + D3 + ZINK

ZA JAĆI IMUNITET

Vitamin C complex pored vitamina C sadrži i cink, vitamin D3 i prirodni ekstrakt šipka. Ova jedinstvena formula postepeno oslobađa i dodaje hranljive materije vašem organizmu. Vitamin C doprinosi održavanju normalne funkcije imunog sistema tokom i nakon intenzivne fizičke aktivnosti. Takođe doprinosi zaštiti ćelija od stresa i povećava apsorpciju gvožđa. Vitamin D3 dokazano poboljšava imunitet i smanjuje mogućnost razvoja infekcija, povoljno utiče na hipertenziju i smanjuje mišićnu slabost. Cink takođe utiče na dobru funkciju imunog sistema, balansira hormone, pomaže pri lečenju prehlade i održava zdravlje srca.



Trajno niska cena
1150 RSD

Preporučena upotreba: 1 tableta dnevno

VITALIKUM DAILY MULTIVITAMIN

MULTIVITAMINSKA FORMULA

Daily Multivitamin® formula sadrži 25 aktivnih sastojaka u kojoj se pored vitamina i minerala nalaze i biljni ekstrakti zelenog čaja i ehineće. Dobrom funkcionisanju imunog sistema doprinose cink, bakar, folat, selen i vitamini A, C, D, B6 i B12. Održavanje normalnog energetskog metabolizma pomaže bakar, jod, gvožđe, magnezijum, mangan, biotin, vitamini C, B1, B2, B3, B6 i B12.

Preporučena upotreba: Konzumirati 1 tabletu dnevno,

90 tab.

Trajno niska cena
1190 RSD



SCITEC NUTRITION CARNI X

PODŽE ENERGETSKI NIVO ORGANIZMA

Kapsule sa 500 mg L-karnitina za ubrzano sagorevanje masnih naslaga tokom treninga, podiže energetski nivo organizma, odličan je pre aerobnog treninga. Najbolje efekte na redukciju masnih naslaga daje pri visokoproteinskoj dijeti i redovnom vežbanju, posebno aerobnih aktivnosti poput trčanja, vožnje biciklom, te svih vrsta aerobika.



Preporučena upotreba: 1 kapsula sa vodom 20 do 30 min pre treninga. Danima kada se ne trenira uzimati uz obrok bogat ugljenim hidratima.

60 kaps.

Trajno niska cena
1380 RSD

SCITEC NUTRITION JOINT X

ZA POBOЉШАНО FUNKCIJU ZGLOBOVA

Joint-X je kompleksna formula od čak 4 sastojaka, namenjenih za održavanje dobre funkcije zglobova, omogućava veću fleksibilnost i doprinosi smanjenju bola u zglobovima. Sadrži sledeće:

Glukozamin je jedan od najbitnijih gradivnih blokova hrskavice, osigurava joj elastičnost i sposobnost ublažavanja udaraca te je čuva od oštećenja.

Hondroitin, poboljšava i održava strukturu i funkciju zglobova, sprečava razgradnju hrskavice, smanjuje bol i deluje antiupalno.

MSM obnavljanja vezivno tkivo i uklanjanja bolove prouzrokovane upalom.

U sastavu **želatina** u velikoj meri su zastupljene aminokiseline glicin i prolin koje veoma važne za stabilnost i regeneraciju hrskavice.

Preporučena upotreba: 4 puta dnevno po 1 kapsula, uz obrok.



100 kaps.
Trajno niska cena
1280 RSD

VITALIKUM CALCIUM-MAGNESIUM-ZINC-D3

PODRŠKA AKTIVNOM I ZDRAVOM ŽIVOTU

Vitalikum Calcium-Magnesium-Zinc-D3 je kombinacija mineralnih materija koje deluju u pravcu uspostavljanja i održavanja ravnoteže nivoa minerala

u ćelijama, osiguravajući na taj način efikasnu proizvodnju energije, jačanje kostiju kao i bolje zdravlje - što brzo vodi i do povećanja sportske forme. Kalcijum doprinosi dobrom funkcionisanju mišića. Magnezijum podržava i doprinosi normalnom energetskom metabolizmu, smanjenju umora i iscrpljenosti. Cink pozitivno utiče na na kiselo-bazni metabolizam i metabolizam makronutrijenata. Vitamin D3 doprinosi dobroj apsorpciji i iskorijenju kalcijsuma i fosfora, održavanju dobre funkcije mišićnog, koštanog i imunog sistema.

100 tab.
Trajno niska cena
890 RSD

Preporučena upotreba: 1 tableta dnevno

VITALIKUM PREMIUM MSM & GLUCOSAMINE MATRIX

ZA BOLJE ZGLOBOVE

Dodatak ishrani za dobro funkcionisanje zglobova, sa glukozaminom i MSM-om. Sadrži dobro poznati glukozamin sulfat, prirodno jedinjenje koje se nalazi u hrskavicama i MSM (metilsulfonilmetan), odličan organski izvor sumpora, koji se javlja u životnoj sredini, biljkama i životinjama. Premium MSM & Glucosamine Matrix® svakom tabletom vas snabdeva sa po 500 mg glukozamin-sulfata i MSM-a.

Preporučena upotreba: Konzumirati 1 tabletu dnevno, pre obroka.



90 tab.
Trajno niska cena
990 RSD

Mini proteinski vanila-limeta čizkejk

SASTOJCI

Podloga

125 g bademovog brašna
50 g šećera
prstohvat soli
3 kašike putera otopljenog i ohlađenog

Fil

336 g krem sira
60 g pavlake
2 kašike šećera
2 merice Dymatize ISO100, ukus vanila
3 kašike ceđene limete
Korica limete, narendana
1 jaje
Zelena boja za hranu

Šlag

slatka pavlaka
1 merica Dymatize ISO100, ukus vanila

PRIPREMA

Zagrejati rernu na 175 °C. Nauljiti 12 modlica za mafine. Podloga: pomešati suve sastojke, dodati puter i izmiksati. Rasporediti smesu u kalupe i peći 10 minuta dok malo ne dobiju boju.

Fil: Mutiti dok krem sir ne postane gladak. Smanjiti brzinu, dodati pavlaku, šećer i protein i dobro izmiksati. Dodati sok i koru od limete i zelenu boju i nastavite da mutite. Na kraju dodati jaje. Staviti fil preko ohlađene kore i peći na 150°C 15-18 minuta. Dobro ohladiti i zatim prekriji folijom i ostaviti u frižideru još 3-4 sata.

Šlag: umutiti prema uputstvu i dodati protein. Naneti šlag na svaki čizkejk i dekorisati po želji.

🕒 20 MINUTA



* Dymatize ISO100 2,2 kg - 9870 RSD

Čokoladni proteinski brauni

SASTOJCI

Pola šolje komadića čokolade bez šećera
Trećina šolje kokosovog mleka
1 jaje
1,5 merica Dymatize ISO100, ukus čokolade ili vanile
Četvrtina šoljice kakao
Trećina šolje stevije
Pola kašičice ekstrakta vanile
Prstohvat soli
1 kašičica praška za pecivo

PRIPREMA

Zagrejati rernu na 200°C i nauljiti pleh. Zagrejati kokosovo mleko u mikrotalasnoj oko 1 minut, dodati komadiće čokolade u toplo mleko i mešati dok se mrvice ne otope. Dodati jaje i mešati dok se ne sjedini. Dodati protein, kakao, so, vanila ekstrakt, prašak za pecivo i steviju i dobro sjediniti sve sastojke. Ulići smesu u pleh, posuti čokoladnim mrvicama i peći 30 minuta.

🕒 10 MINUTA



* Dymatize ISO100 2,2 kg - 9870 RSD

Upozorenje: 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.

Crossfit trake su u svetu fitnesa doživele pravi „BUM“ u poslednjih nekoliko godina. Jedan od najvećih razloga za to jeste sigurno njihova praktičnost. Uz ovaj sportski rezervat, koji bukvalno može da nam stane u džep od trenerke, nam je omogućeno da odradimo kvalitetan trening gde god da se nalazimo.

TRENING SA CROSSFIT TRAKOM

sa Simom Boltićem



VEŽBA 1.

ČUĆANJ SA CROSSFIT TRAKOM ZA DONJI DEO TELA

Stajemo u raskoračni stav kao kada radimo čučnjeve, ali svojim patikama stanemo na jedan deo trake. Zatim je razvučemo i provučemo samo glavu ispod trake tako da nam ona stoji na ramenima. Tehnika izvođenja je potpuno ista kao i kod klasičnog čučnja sa tim što ćemo sada imati otpor koji nam pravi guma. Veoma dobra vežba za donji deo tela.

VEŽBA 2.

PREDRUČENJE SA CROSSFIT GUMOM ZA RAMENI POJAS

Ova vežba je vežba koja najviše pogađa prednji rameni pojase. Tehnika izvođenja i efekat su potpuno isti kao i kod „predručenja sa bućicama“. Dakle stanemo u srednji raskoračni stav i ispod svojih patika provučemo gumu. Telo je uspravno. Ruke pustimo pored tela i uzmemо drugi kraj gume i zatim ih potpuno opružene podižemo do visine nosa. Za jači efekat možete zadržati jedan sekund u najvišem položaju i sporije spuštati ruke na dole.



VEŽBA 3.

PREGIB U LAKTOVIMA SA CROSSFIT GUMOM ZA BICEPS

Vežba koja služi za jačanje mišića nadlaktice, odnosno bicepsa. Pri izvođenju ove vežbe treba napomenuti da je potpuno jednaka kao kada radimo pregib u laktovima sa bućicama ili šipkom. Telo je uspravno, stojimo na jednom kraju gume. Početni položaj je da su nam ruke pružene pored tela i u njima držimo drugi kraj gume, šake su u supinaciji (dlan je okrenut od nas). Zatim pravimo pregib u zglobovima lakti i vučemo gumu ka grudima, s tim da laktovi i ceo trup ostaju u nepromjenjenom položaju.



VEŽBA 4.

PRIVLAK U PRETKLONU SA GUMOM ZA LEĐNE MIŠIĆE

Stajemo u srednji raskoračni stav, čvrsto smo oslonjeni celim tabanom o tlo, leđa su nam prava i telo nagnuto ka napred. Važno je napomenuti da treba zategnuti donje leđne mišiće i na taj način kontrolisati položaj tela. Na jedan kraj gume stanemo stopalima, a drugi kraj uzmemо u ruke i povlačimo traku prema stomaku. Laktove vučemo unazad i uz telо. Ovo je jedna od odličnih vežbi za jačanje leđnih mišića.



VEŽBA 5.

SKLEKOVI SA CROSSFIT GUMOM ZA GRUDNE MIŠIĆE

Namestimo telо u položaj kao i za klasičan sklek, traku provučemo ispod dlanova. Dok drugi kraj gume prevučemo preko glave tako da nam dođe na leđa, ispod ramenog pojasa. Kada se dižemo guma se zateže i pravi nam opterećenje, koje možemo korigovati time što ćemo više ili manje da zategnemo gumu oko nas dok smo u početnom položaju. Pri ovoj vežbi jačamo grudne mišiće, ali i mišiće tricepsa.



POWER LINIJA

POWER linija suplemenata nastala je kao rezultat višegodišnjeg iskustva u oblasti sportske suplementacije, a namenjena je sportistima i rekreativcima koji žele dodatnu podršku na putu ka postizanju svojih ciljeva.

Specijalno formulisani i proizvedeni od najkvalitetnijih sastojaka, dijetetski suplementi PANPOWER linije omogućuju postizanje vrhunskih rezultata uz očuvanje zdravlja svakog pojedinca.

POWER TRIBULUS 90

POWER TRIBULUS 90 svakom kapsulom vas snabdeva sa 750 mg ekstrakta ploda Tribulus terrestris biljke, standardizovanog na 90% saponina.

Pored saponina biljka je bogata i polisaharidima, fito-sterolima, flavonoidima npr. kvercetinom. Sadrži i masne kiseline kao i tanin i kalijumove soli. Saponini stimulišu seksualne performanse tako što utiču na povećanje količine slobodnog testosterona kod muškaraca. Takođe utiču na balans ženskih hormona, što ovu biljku čini korisnom i kod predmenstrualnog i menopauzalnog sindroma. S obzirom na to da saponini iz Tribulusa utiču na povećanje nivoa testosterona smatra se da na taj način, indirektno mogu uticati i na bolju sintezu proteina te i na povećanje mišićne mase. Osim muškaraca i žene mogu imati velike koristi od upotrebe tribulusa, recimo za uravnoteženje nivoa hormona a sportistkinje mogu lakše izgubiti masno tkivo i povećati mišićnu masu i snagu.

Tribulus terrestris se preporučuje kao nesteroidni preparat biljnog porekla koji na prirodan način povećava proizvodnju testosterona.



120 kaps.
Trajno niska cena
1590 RSD

POWER PUMP



POWER PUMP je napredna multi-komponentna formula za primenu pre treninga u kojoj su kombinovani sigurni i pažljivo izabrani sastojci u ukusnoj formulaciji bez šećera. Prekursori azot-oksida (L-citrulin i L-arginin), visok sadržaj kofeina, taurin, L-tirozin, vitamin B3, kora gorke narandže i ekstrakt sibirskog ženšena zaslužni su za podizanje vaših performansi na visok nivo. Konzumiranje Power Pump-a 30 minuta pre treninga povećava izdržljivost, energiju i mentalni fokus i na taj način garantuje optimalnu efikasnost vežbanja. Power Pump je dostupan u pakovanju od 300 g i pored osvežavajućeg ukusa limuna, u ponudi od sada možete izabrati i ukus ananasa, lubenice i crne ribizle.

POWER BURNER

Jedinstvena kombinacija 12 aktivnih sastojaka **POWER BURNER**-a pomoći će u borbi protiv telesne masnoće, u stvaranju energije, smanjenju apetita, poboljšanju fokusa i održavanju zdravog nivoa šećera u krvi. Pomenimo najpre kofein, najzastupljeniji sagorevač masti koji pospešuje termogenezu, povećava izdržljivost, poboljšava fokus i uopšte mentalne sposobnosti. Tu su zatim i sinefrin iz ekstrakta gorke narandže, ekstrakt zelenog čaja, ekstrakt kajenske paprike, ekstrakti garsinije i gorke dinje, takođe zaduženi za podsticanje termogeneze i pospešivanje razlaganja masnog tkiva. Među sastojcima su i L-tirozin, aminokiselina koja podstiče sagorevanje masti, povećava energetski nivo organizma, sprečava razgradnju mišića a kao prekursor dopamina odgovorna je i za motivaciju i vedro raspoloženje. Prekursor L-tirozina je L-fenilalanin, takođe sastojak ovog proizvoda. Alfa-lipoinska kiselina (ALA) je izuzetno bitan kofaktor u reakcijama proizvodnje energije u organizmu. Hrom, pomaže u održavanju stabilne količine glukoze u krvi, ubrzava metabolizam ugljenih hidrata, podstiče sagorevanje masti a pozitivno utiče i na zdravlje kardiovaskularnog sistema. Ekstrakt maslačka pomaže u izbacivanju vode iz organizma.



120 kaps.
Trajno niska cena
1990 RSD



Upozorenje: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje

PROTEINI

POWER WHEY ISOLATE je visokokvalitetna mešavina tri oblika proteina surutke: izolata, hidrolizovanog izolata i ultrafiltriranog koncentrata proteina surutke, sa 90 % proteina po dozi za najbržu apsorpciju i najbržu izgradnju čiste mišićne mase. Dodatno je obogaćen BCAA, neophodnim za normalan rast i povećanje mišićne mase.

POWER PROTEIN je mešavina proteina iz više izvora (koncentrata proteina surutke, mlečnog proteina i izolata goveđeg proteina) omogućuje vašim mišićima kontinuiranu i stabilnu potporu tokom dužeg vremenskog perioda. U ponudi su tri ukusa: jagoda-bela čokolada, čokolada-lešnik i kolačić i krem, u pakovanjima od 800 g i 2270 g.

POWER WHEY - Koncentrat biološki visokovrednih proteina surutke, dobijen cros-flow filtracijom, bogat amino-kiselinama razgranatog lanca, alfa i betalaktoglobulinima, imunoglobulinima itd. Dostupan je u pakovanju od 1000 g i 2000 g i širokoj paleti ukusa: čokolada, lešnik, vanila, banana split, borovnica-cheesecake, jagoda, pistaci, kolačić-krem, kokos, čoko-karamel- kikiriki puter kao i varijanta bez arome i zasladića.

3 kg
Trajno niska cena
6190 RSD



Trajno niska cena
800 g - 1890 RSD
2270 g - 4970 RSD

Trajno niska cena
1 kg - 1990 RSD
2 kg - 3890 RSD

AMINO-KISELINE

POWER ARGININE - Amino-kiselina koja ima ulogu u izgradnji proteina, podstiče oslobođanje hormona rasta, ubrzava metabolizam masti, oslobođa azot-monoksid u krv čime se podstiče širenje krvnih sudova a samim tim i bolji dotok krvi u mišiće. Arginin takođe ima važnu ulogu i u deobi ćelija, zaceljivanju rana, uklanjanju amonijaka iz tela, imunološkoj funkciji a pomaže i u slučaju erektilne disfunkcije.

POWER CITRULLINE - Amino-kiselina L-citrullin, kao prekursor L-arginina, utiče na povećanu sintezu azot-oksida u organizmu i tako podstiče širenje krvnih sudova što dovodi do bolje cirkulacije krvi i omogućuje isporuku više kiseonika i hranljivih materija u mišiće. Takođe, doprinosi i uklanjanju amonijaka iz krvi, jedinjenja koje izaziva umor vežbanja. Sve navedeno, zajedno podiže performanse tokom vežbanja na jedan visok nivo.

POWER BCAA+GLUTAMINE - amino-kiseline razgranatog lanca (BCAA), L-glutamin, vitamin B6 i inulin, zajedno doprinose izgradnji mišićne mase, brzom oporavku nakon fizičkih npora, sprečavanju razgradnje mišića, pozitivno deluju na funkcionisanje nervnog i imunog sistema kao i smanjenju umora i iscrpljenosti, a inulin kao prebiotsko sredstvo pomaže razvoju korisne crevne mikro flore.

POWER BCAA 2:1:1 su esencijalne amino kiseline razgranatog lanca u slobodnoj formi: L-leucin, L-izoleucin i L-valin, i to u idealnom odnosu 2:1:1. Pospešuju izgradnju mišićne mase, sprečavaju razgradnju mišića a mogu poslužiti i kao izvor energije za skeletne mišice.

POWER GLUTAMINE - Glutamin je uslovno esencijalna amino kiselina koja pospešuje izgradnju čiste mišićne mase i ubrzava oporavak nakon treninga. Dodatak glutamina suplementacijom je važan jer u uslovima povećanih napora sinteza glutamina u organizmu nije dovoljna da održi mišiće u stanju anabolizma.

POWER LEUCINE - proizvod iz naše linije rešava problem povećane potrošnje leucina u organizmu.

300 g
Trajno niska cena
500 g - 2270 RSD
1000 g - 3590 RSD

300 g
Trajno niska cena
400 g - 2360 RSD
1000 g - 4490 RSD



300 g
Trajno niska cena
2120 RSD

300 g
Trajno niska cena
1990 RSD

300 g
Trajno niska cena
1990 RSD

OSTALO

PANSPORT VODA - Negazirana, prirodna, izvorska voda sa dobro izbalansiranim sadržajem rastvorenih mineralnih materija, povoljnim odnosom kalcijuma i magnezijuma, niskim sadržajem natrijuma, odsustvom toksičnih mikroelemenata i povoljnom pH vrednošću, koja blagotvorno utiče na čovekov organizam. Dolazi iz netaknute prirode, sa izvorišta na obroncima Golije.

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

POWER LIQUID L-CARNITINE - tokom fizički zahtevnih sportskih aktivnosti povećava energetski nivo i prag izdržljivosti организма i pomaže mu da prebrodi trening. Tečna forma L-karnitina olakšava i ubrzava apsorpciju u organizmu. U ponudi je u pakovanju od 1000 ml i ukusima: višnja, ananas, mango-marakuja i narandža.

7 kg
Trajno niska cena
1990 RSD



1000 ml
Trajno niska cena
1890 RSD

500 ml
Trajno niska cena
50 RSD

PANSPORT **SPORTSKA OPREMA**

ISKOMBINUJ SVOJ TRENING ZA CELO TELO

Protekla godina nas je sve nateriala da promenimo neke navike i prilagodimo se novonastaloj situaciji. Jedna od adaptacija za održavanje forme je i trening od kuće. Većina opreme iz naše ponude može da se koristi odmah ili se podešava za par minuta bilo gde, pa možete vežbati gde god se nalazite, u kući, stanu, hotelskoj sobi, napolju. Ako iskombinujete nekoliko rekvizita iz naše prodavnice možete napraviti odličan i zanimljiv kružni trening koji će doprineti da dobijete na masi, odličnoj pumpi mišića, sgorite višak masnih naslaga i zategnute vaše telo.



2990 RSD

PST - 3 POWER SUSPENSION TRAINER

Trening sa suspenzionim trakama je jedan od najpopularnijih treninga poslednjih godina. Veliki broj profesionalaca i amatera širom sveta koristi ove suspenzionate trake kao neizbežni rekvizit u svom trenažnom programu, bilo da rade trening snage ili izdržljivosti.

Zahvaljujući njihovoj jedinstvenoj funkcionalnosti možete poboljšati svoju fizičku spremu velikom lepezu raznovrsnih vežbi. Što se tiče samih traka i njene primene u treningu one bukvalno mogu da posluže za jačanje svih mišića u vašem telu, kombinujući stabilnost, pokretljivost, snagu, i fleksibilnost u jednu kompaktну celinu. Suština funkcionalnih vežbi i jeste to da se telo trenira kao jedna celina.

SET EKSPANDER GUMA

Za one koji žele da dobiju na mišićnoj masi, poboljšaju definiciju i skinu suvišne kilograme.

Elastične gume omogućavaju izvođenje preko 150 različitih vežbi za sve mišićne partije sa 31 kombinacijom opterećenja od 2 kg do 88 kg (može se koristiti više guma odjednom). Dodatak za postavljanje na bilo koja vrata (sidro) omogućava vam izvođenje još više različitih vežbi.

Paket sadrži: Dva kaiša, dve velike ručice, jedno sidro, pet guma (žuta 2x3 kg, zelena 2x6 kg, crvena 2x8 kg, plava 2x12 kg, crna 2x15 kg) ukupnog opterećenja 88 kg. Dužina guma sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerno istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

1990 RSD



520 RSD



460 RSD



570 RSD

PANSPORT EKSPANDER GUMA

Omogućava izvođenje preko 150 različitih vežbi za sve grupe mišića sa 15 kombinacija opterećenja, od 2 kg do 58 kg (možete koristiti više guma istovremeno). Dužina guma sa karabinjerima je 122 cm, maksimalno preporučeno ravnomerno istezanje je 366 cm. Osnovna prednost u radu sa ovim gumama je smanjena šansa za povredu, što mnogo znači ako ste početnik, možete se skoncentrisati na izvođenje određene vežbe bez straha od povreda. Druga prednost je što elastične gume možete poneti sa sobom i vežbati gde god se nalazite. Možete napraviti zanimljiv kružni trening koji će doprineti da dobijete na masi, odličnoj pumpi mišića, sgorite višak masnih naslaga i kalorija i zategnute vaše telo. U Pansport ponudi možete pronaći ekspander gume u tri različite debljine: Žuta 8 mm, Plava 10 mm, Crna 12 mm.



10



990 RSD

PANSPORT VIJAČA

Brza vijača odnosno crossfit vijača sa lagerima i metalnom sajgom. Podesiva dužina, aluminijumska sajla obložena gumom, veoma tanka kako bi mogla brzo da se kreće kroz vauzduh usled manjeg otpora istog. Poboljšava kondiciju i izdržljivost, odlična za kardio treninge, sagoreva masti i reguliše telesnu masu, eliminiše celulit, poboljšava koordinaciju i ravnotežu, povećava eksplozivnost, zateže mišice ruku, ramena, nogu i ako je ubacite redovno u svoj trening troši puno kalorija.



790 RSD



990 RSD

PANSPORT SET FITNES TRAKA

Sa ovim trakama možete da odradite trening za celo telo u dva kvadrata svog stana ili kuće.

Gume su napravljene od poliestera. Što je guma deblja veće je i opterećenje na mišiće.

U multi kolor setu se nalazi 5 guma dimenzija 60x5 cm. Debljine guma su 0.35 mm, 0.5 mm, 0.7 mm, 0.9 mm i 1 mm.



690 RSD

1290 RSD

990 RSD

PASNPORT CROSSFIT TRAKA

Trenirate li pilates, jogu, kettlebelle, crossfit ili power lifting ove trake od lateksa podiće će kvalitet vašeg treninga na viši nivo. Elasticna guma pruža otpor u oba smera što znači da su vaši mišići opterećeni iz više uglova i primorani su da odžavaju balans tela i kontrolu pokreta u otežanim uslovima. To pojačava intenzitet i prisiljava mišiće da rade jače i efikasnije. Kada kontrahujemo mišiće oni postaju jači i snažniji. Fitnes trake deluju na suprotan način, napetost raste što se više rastežu, te na taj način pružaju kontinuitet i najprirodniji otpor našim mišićima. Vežbe sa ovim trakama najčešće su usmerene na funkcionalne pokrete, pa na taj način dodajemo opterećenje u uobičajene pokrete tela, a vrlo retko koristimo za izolovanje pojedinih mišića, recimo za sklek gde nam traka ide preko lopatica a krajevi zakačeni za dlanove i kako ispravimo ruke u sklek u opterećenje na naše grudi se povećava. Isto tako možemo da ih koristimo za smanjenje opterećenja npr. korisne su za "oduzimanje" težine tela kod zgibova na vratilu, propadanju i sl. Pansport ima u ponudi crossfit trake u tri različite širine: Žuta fitnes traka od 13 mm, Crvena fitnes traka od 19 mm, Plava fitnes traka od 29 mm



290 RSD

PANSPORT GUMA ZA ŠAKU

Guma za šaku koja se koristi za jačanje stiska šake kao i podlaktice ima svoju primenu u svakom treningu. Svi znamo koliko je bitno da podlaktice budu jake jer će vam jaka podlaktica pomoći da lakše dignete veliku kilu na mrtvom dizanju, uradite koji zgib više, pređete lakše prepreke na Spartan race trkama...



690 RSD

PANSPORT PODESIVA OPRUGA ZA ŠAKU SA BROJAČEM

Rekvizit za jačanje šake, koji pored podešavanja jačine opterećenja, ima i brojač koji meri koliko ste puta stisnuli šaku. Podlaktica, kao deo tela na koji se najmanje obraća pažnja, a ima veoma veliku ulogu u vašem treningu, konačno je dobila rekvizit sa kojim je možete vežbati bilo gde.



220 RSD

PANSPORT OPRUGA ZA ŠAKU

Opruga za vežbanje mišića ruku i podlaktice moraju biti sastavni deo vaših rekvizita u kućnim uslovima. Opruge za vežbanje su obložene finim sunđerom kako ne bi dobili žuljeve prilikom vežbanja.

Apsolutni šampion Srbije u bodibildingu**SAŠA LAMPAŠ**

Saša Lampaš je vicešampion sveta u pauerliftingu, 2017. proglašen je za najjačeg čoveka na Balkanu u benč presu, 2019. se plasirao među tri najjača čoveka na Evropskom prvenstvu u strongmenu kada je putnički auto podigao čak 28 puta. Prošle godine je bio najtrofejniji srpski bodibilder sa čak 7 apsolutnih titula i apsolutni vrat države. Nacionalni je rekorder u armlifting federaciji u disciplini rolling thunder, gde se meri jačina stiska šake. Pitali smo ga kako se to trenira i hrani da bi bio najjači čovek na Balkanu i koji su mu planovi za ovu godinu.

Kojim se sve sportovima snage baviš?

Počeo sam sa pauerliftingom pa sam se prebacio u strongmen, što jeste nadogradnja pauerliftinga, ko je dobar teškaš u pauerliftingu ima dobre preduslove da bude i dobar strongmen. I na kraju sam počeo da se bavim bodibildingom, cele prošle godine sam se samo u bodibildingu takmičio jer sam imao visok cilj da izđem na Svetsko prvenstvo i da napravim dobar rezultat. Ljudi koji se razumeju u svet fitnesa znaju da je je to najgora moguća kombinacija, takoreći neizvodljiva. Ja sam pokazao da je moguće, kad se baviš bodibildingom moraš mnogo da paziš na ishranu i uglavnom si u deficitu, što znači manjak energije i snage, dok u strongmenu treba da ulaziš u suficit, ta dva sporta se apsolutno kose. Genetika je ta koja je na mojoj strani i uvek sam voleo

jako da treniram, baš umem da budem surov prema sebi i volim sve te discipline, izazov je, malo je neverovatno da čovek vuče kamion preko 10-20 t, samim tim na takvim takmičenjima je veća koncentracija publike koja mi

nedeljama pred takmičenje imam i po 3 treninga na dan – ujutru kardio sat vremena, trbušnjaci, popodne idu tegovi i uveče još jedan kardio i trbušnjaci, pa se to zameni, tegovi se rade i ujutru na prazan stomak, i to bude kao da dižeš lokomotivu.

Da li si imao problem sa povredama?

Imao sam baš dosta povreda, dok sam išao u školu nije prolazio mesec da nisam nosio neke longete. Kako prolazi vreme, sve manje, da li sam naučio da se čuvam ili me Bog čuva, sve u svemu osećam se dobro. Poslednja povreda me je poremetila psihički, nisam mogao da pričam ni sa kim nekoliko dana, toliko me je pogodilo. Tada sam se bavio pauerliftingom, potpuno sam se tome posvetio 6-7 meseci i trebao sam da idem u Barselonu na Evropsko prvenstvo. Bukvalno mesec dana pred takmičenje mi je napukao grudni mišić, nije se videlo ništa drastično ali mi je bilo onemogućeno da treniram jače i da na takmičenju dam ono što je potrebno a to je preko 100% svojih mogućnosti.

Kako si se navikao na plan ishrane i da li ti teško pada u pripremnim periodima?

Ja sam neko ko je odmalena mnogo jeo i sad čim je veća potrošnja kalorija apetit mi abnormalno raste, do neke mere to moram da supresujem da bih pravio formu, da bi se koža što više stanjila, da bi sve to bilo kako treba, bukvalno se ide do perfekcionizma. U poslednjim nedeljama kada jedem samo meso nema ništa od ugljenih hidrata,

ceo dan sam gladan. Ako zacrtam da krećem sa nekom dijetom nemam problem da se odrekнем bilo čega zarad cilja. Koliko si jak psihički će te odrediti u kom pravcu i do kog nivoa ćeš stići.

Kada dolazim kući neću da bilo ko ispašta zbog mene, svi jedu tortu, pečenje, ja sa tim nemam problem jer je to bila moja odluka.

Čime se počastiš posle takmičenja?

Često čujem kako bi sada dobro došla neka pica, ali ja takva jela ne volim, to mi je prejednostavno. To je nešto što mogu da odem da kupim i da pojedem za minut, dva, to za mene nije uživanje u hrani. Ja sam veliki gurman, iz Subotice sam, Vojvođanin, imam poreklo sa mađarske strane i volim gulaše, paprikaše, omiljena hrana mi je musaka, punjene paprike, sarme, to je za mene hrana da sednes, jedeš, da pričas i da užиваš.

Šta te motiviše da nakon pobeđe nastaviš još jače?

Sve što sam uradio u životu, sve sam uradio na bol. Život je taj koji mi daje motiv. Porodica, čerkica, nalazim motivaciju u svemu. Još mi je veća motivacija kada dobijem poruke od mladih, kada vidim da sam njih motivisao.

Šta je po tvom mišljenju presudno da se postane šampion?

Mentalni sklop definitivno, koji god da je sport u pitanju moraš da budeš abnormalno jak psihički. Normalno je da svi imamo nekih poteškoća u privatnom životu, ali to sport ne sme da oseti. Upravo u svim tim problemima treba da nađeš motivaciju.

Da li imas neku vrstu psihičke pripreme pred takmičenje?

Apsolutno, pogotovo u pauerliftingu i strongmenu gde je potrebna impulsivna snaga, gde treba da izneses nešto, da povučeš nešto, znam da stvorim u glavi situaciju da dižem određenu kiliažu dva puta, treći put kada izđemo na binu je već taj pokušaj, a ja sam to već u glavi uradio vizualizacijom pokreta i svega onoga što treba da se desi. Nalazim snagu u životnim situacijama i muzici i onda se dešava da izvršim

**Koliko si
PSIHIČKI JAK
će odrediti do kog
nivoa ćeš STIĆI**





pre neke discipline, da napravim neki pokret, skočim, vrlo sam specifičan po tom pitanju.

Gde po tvom mišljenju ljudi najviše greše kod treniranja i plana ishrane, zašto ne postižu rezultate?

Smatram, i to se vidi kada se uđe u bilo koju teretanu, da ljudi sve manje i manje treniraju. Niko to neće priznati, kad ih pištaš, svi su fokusirani maksimalno na ishranu, na suplementaciju pa i na neke nedozvoljene supstance, misle da je to rešenje, a mogu da garantujem da 80% vežbača nikada nije odradilo jak trening. Stara škola bodibildinga su ljudi koji su u tom momentu mogli da budu i strongmeni i pauerlifteri zato što su stvarno jako trenirali. Ja razumem da postoje ljudi koji su rekreativci kojima je bitno da se osećaju zdravo, to podržavam i uvek popričam sa klijentom i saslušam ciljeve shodno čemu pravimo plan treniranja. Ljudi će uvek izabratи nešto što im je lakše za postići zato i pribegavaju funkcionalnim treninzima, što je problem jer je veća mogućnost za povredu i ljudi koji nisu prošli osnovnu školu sporta

kroz neke grupne sportove gde se stvara osnovna koordinacija i snalaženje u prostoru, ne treba da počinju od sportova sa puno pokreta kao što su funkcionalni treninzi. Za mene teretana je osnova svakog sporta. Kondicioni sam trener odbojkašima, košarkašima, fudbalerima, borcima i danas u bilo kom sportu je presudno koliko si fizički spremna, možeš da budeš tehničar kakav hoćeš ali kad se umoriš koncentracija pada, a tehnika ne može da dođe do izražaja.

Šta koristiš od suplemenata i kako ti pomažu?

Nešto osnovno, bez čega ne mogu da mi prodru pripreme su amino-kiseline BCAA, arginin koji pijem pre treninga, protein naravno, znam nekoliko puta u toku dana da ga popijem, posle treninga mi je najbitnije, kad odmiču pripreme smanjujem zbog zasladića, glutamin je nešto što moram da imam konstantno, nebitno u kojoj fazi priprema, koristim multivitaminski kompleks, kolagen, omega 3, to je neka osnovna paleta suplemenata koju bih preporučio svakom nebitno da li je rekreativac ili profesionalni sportista.

Koji su tvoji planovi i želje za ovu godinu?

Krenuo sam sa pripremama za takmičenja krajem godine i to su ozbiljna takmičenja kao što je Svetsko prvenstvo u bodibildingu. Verovatno ću se i ove godine fokusirati samo na bodibilding, ali uvek može da se pojavi neko takmičenje koje će mi privući pažnju kao što je sada bilo sa stiskom i obaranjem ruku.



Pripremila: Ivana Petaković, fotografija: WeDoo Photography

Upozorenje: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konzultovati lekara/nutričionistu. Ne preporučuje se osobama mladim od 18 godina. Preporučene dnevine doze se ne smiju prekoraci. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

AMIX
ADVANCED NUTRITION

POSPЕŠУЈЕ LUČENJE HORMONA RASTA I IZGRADNJU MIŠIĆNE MASE

120 kaps.

AKCIJA
1670 RSD
Stara cena: 1990 RSD
Ušteda: 320 RSD



120 kaps.
AKCIJA
2420 RSD
Stara cena: 2790 RSD
Ušteda: 370 RSD



FORMA KREATINA NOVIJE GENERACIJE

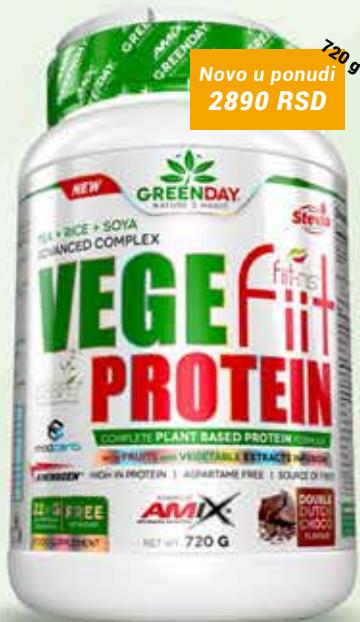
**BRZA ISPORUKA
KREATINA U MIŠIĆ**





PROTEISKI PROIZVOD BILJNOG POREKLA

IZOLAT PROTEINA GRAŠKA I
PROTEINA IZ PIRINČA I SOJE



Upozorenje: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu.



vitalikum
suplementacija

TRIBULUS 1500®

Tribulus Terrestris je biljka sa viševekovnom širokom upotrebom kod ljudi. Kroz istoriju tribulus je korišćen u antičkoj Grčkoj, Indiji i Africi kao afrodizijski, ali i za poboljšanje opštег zdravlja i vitalnosti. U medicini se koristi kod lečenja impotencije, međutim to je samo jedna od njegovih namena. Poslednjih decenija, tribulus sve više nalazi svoje mesto kod sportista koji teže da povećaju mišićnu masu, ubrzaju oporavak i smanje procenat telesnih masnoća. Tribulus je privukao pažnju sportista činjenicom da povećava nivo testosterona na prirođan način. Taj efekat postiže tako što utiče na povećanje nivoa luteinizirajućeg hormona (LH), hormona hipofize koji je u direktnoj sprezi sa testosteronom.

- “
- PRIRODNO POVEĆANJE NIVOA TESTOSTERONA, SNAGE I ZDRAVLJIVOSTI
- 1500 MG PO TABLETI SA 90% SAPONINA
- UBRZANI OPORAVAK NAKON TRENINGA I REGENERACIJA MIŠIĆA
- BOLJA POTENCIJA, LIBIDO I ENERGIJA
- ”

Sadržaj aktivnog sastojka	U dnevnoj dozi (1 tableta)	%PDU*
Ekstrakt ploda biljke Tribulus terrestris - od toga saponina	1500 mg 1350 mg	** **

Najbitniji faktor jeste procenat saponina, fitohemikalije u sastavu tribulusa, zadužene za povećanje nivoa testosterona. Tribulus 1500 sadrži 1500 mg ekstrakta ploda biljke Tribulus terrestris, od kojih je 1350 mg saponina. Suplementi na bazi tribulusa se preporučuju kao nesteroidni preparati biljnog porekla koji na prirođan način povećavaju proizvodnju testosterona. Testosteron dalje podstiče sintezu proteina što dovodi do povećanja snage i mišićne mase i brzeg oporavka nakon vežbanja.



U slučajevima unosa sintetičkog testosterona, neretko se dešava da ljudski organizam prestane da proizvodi sopstveni. Ne samo što ovo nije moguće sa tribulusom, već naprotiv u ovakvim situacijama, tribulus pomaže u vraćanju balansa prirodnog hormona. Veliki broj korisnika prilikom vršenih testiranja, primetilo je povećanu seksualnu aktivnost, poboljšanje kvaliteta seksualnog života, dobro raspoloženje i snagu.

Tribulus terrestris je izuzetno popularan među sportistima zbog erogenog efekta i zbog sposobnosti da poveća snagu mišića. Takođe pomaže u očuvanju tonusa mišića, doprinosi povećanju nivoa telesne energije i potpomaže seksualnu funkciju.

Namena proizvoda: Dodatak ishrani na bazi ekstrakta ploda biljke Tribulus terrestris.





PROIZVODI

CITRULLINE

Želite bolju mišićnu pumpu i više snage i energije na treningu? Onda razmislite o 6PAK Citrulin-u. Možda ne tako popularan suplement, ali veoma efikasan i sa višestrukim efektima na sportske rezultate i zdravlje organizma. Verujem da vas prilično zanima i deo oko treninga, pa hajde da vidimo kako funkcioniše i šta možete da očekujete od suplemenata ovom aminokiselinom.

Citrulin pomaže smanjenju umora kod dugotrajnih treninga, povećava izdržljivost i ubrzava oporavak. Ali ipak to nije sve, čak naprotiv. Ono po čemu je citrulin najpoznatiji je mišićna pumpa. Citrulin igra veiku ulogu u širenju krvnih sudova i ubrzo po unosu u organizam on se većim delom konvertuje u arginin koji izaziva širenje krvnih sudova i dovodi do bolje prokrvljenosti mišića „mišićne pumpe“. Ako ste nekad koristili neki NO reaktor onda znate o čemu govorim.

Kombinacijom citrulina sa kofeinom, kreatinom, beta alaninom i sličnim suplemenata možete napraviti NO reaktor po svojoj meri u onoj razmeri ovih suplemenata koja vama najviše odgovara. Ponekad je teško pronaći NO reaktor koji nam u potpunosti odgovara, neki imaju previše kofeina, kod neki drugih ne

osećate dovoljno veliku pumpu ili nemaju dovoljno kreatina...

Zato kombinujte citrulin sa gore pomenutim suplemenata i napravite svoju čarobnu formulu. Suplement koji definitivno preporučujem sportistima čiji trening zahteva snagu i izdržljivost, a pogotovo onima koji žele „ludačku pumpu“ na treningu. Sa dobrom prokrvljenosću i pumpom dolazi i više hranljivih sastojaka do mišića i samim tim doprinosi njihovom bržem oporavku i rastu.



**AKCIJA
1470 RSD**
Stara cena: 1670 RSD
Ušteda: 200 RSD

- MIŠIĆNA PUMPA I VEĆA IZDRŽLJIVOST
- BOLJI I BRŽI OPORAVAK, I MOGUĆNOST ZA MAKSIMUM NA SVAKOM TRENINGU

TRIBULUS TERRESTRIS 1000 mg 90%

Priča o tribulusu često privlači pažnju mnogih vežbača i uvek je popularna tema. A kako i ne bi kada je prva asocijacija na ovaj suplement „povećanje testosterona“ a svi znamo šta to znači. Više izdržljivosti i energije,

povećanje snage i mišićne mase, bolja potencija, manjak masnih naslaga i još mnogo toga. Tribulus na potpuno prirodan način stimuliše povećanje prirodnog testosterona i nema nikakvih negativnih efekata. Ovaj suplement će podići vaš testosteron na prirodni maksimum i samim tim rezultati neće izostati.

Iako najviše pažnje izaziva kod mlađe populacije oni neće izvući značajne rezultate

iz ovog suplementa jer je njihov testosteron na prirodnom maksimumu pogotovo u srednjoškolskim danima kada se većina nas prvi put upoznala sa treninzima u teretani i počela da razmišlja o suplemenataciji. Kada su u pitanju vežbači stariji od 30 godina, tribulus može značajno uticati na poboljšanje rezultata, ali i na poboljšanje opštег stanja organizma. Sa godinama nivo testosterona postepeno opada i to se vidno odrazi na manjak snage, energije, potencije, oporavak nakon treninga i brže dobijanje masnih naslaga.

Kod odabira ovog suplemenata ne možete puno pogrešiti jer je se ne radi o nekom kompleksnom proizvodu već ekstraktu biljke Tribulus Terrestris. Gledajte samo da proizvod ima što veći procenat saponina jer su upravo oni aktivni sastojci ove biljke, koji na prirodan način pojačavaju lučenje testosterona. Jedan od boljih proizvoda je 6PAK Tribulus Terrestris koji je možda i jedan od najpovoljnijih suplemenata, sa čak 90% saponina, tako da sa njim sigurno nećete pogresiti.



**AKCIJA
1350 RSD**
Stara cena: 1590 RSD
Ušteda: 240 RSD

BioTechUSA™

GET MORE

ARTHRO GUARD

Ljudsko telo funkcioniše kao dobro podmazana mašina. Da bi se lako kretale, mnoge različite komponente moraju pravilno da rade zajedno. Međutim, naš brzi način života, svakodnevna žurba i intenzivni treninzi stavljuju ovu osetljivu i komplikovanu mašineriju pred izazov. Tako gubimo volju za fizičkom aktivnošću u svom svakodnevnom životu. Postavlja se pitanje, kako da ostanemo aktivni, a da u isto vreme pružimo podršku svom telu?

Odgovor je BioTechUSA Arthro Guard u prahu!

Da bismo očuvali normalne uslove u kostima, hrskavici, zglobovima i mišićima, moramo unositi odgovarajuće hranljive materije. Međutim, zbog našeg užurbanog dnevног rasporeda teško je obratiti pažnju na dobro uravnoteženu ishranu. Tokom stvaranja Arthro Guard-a u prahu vodilo se računa o supstancama koje neguju tkiva koja formiraju kosti i vezivno tkivo.

Kada se preporučuje Arthro Guard u prahu?

Ako tražite formulu u prahu, jednostavnu za upotrebu, a važan vam je sadržaj glukozamin sulfata. Pored toga, Arthro Guard u prahu sadrži i MSM i hondroitin, plus kalcijum, koji doprinosi održavanju normalnih kostiju. Vitamin C je takođe bitna komponenta Arthro Guard napitka u prahu koji doprinosi normalnoj sintezi kolagena u telu i normalno stanju kostiju i hrskavice. Membrana od ljske jajeta u prahu predstavlja polisaharid koja sadrži fibralne, končaste proteine poput kolagena tipa I. Sadrži prirodne glikozaminoglikane i proteine koji su esencijalni za održanje zdravih zglobova i vezivnog tkiva.

Savet! Redovne fizičke aktivnosti i istezanje su važni da bi se očuvalo zdravlje našeg pokretačkog sistema. Sa samo nekoliko minuta svakodnevног istezanja možete učiniti mnogo za zglove!

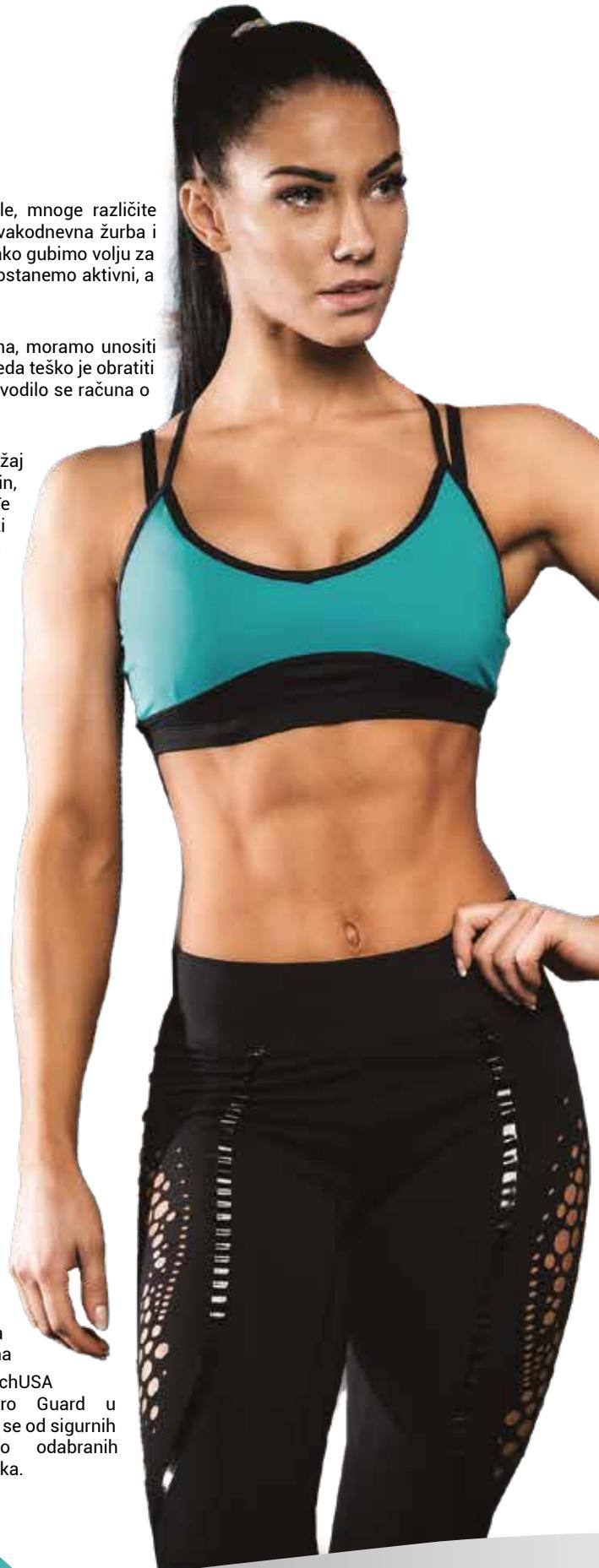
Šta sadrži Arthro Guard u prahu? Pogledajmo brojke. U 1 porciji (17 g) nalazi se:

- 6000 mg hidrolizovanog kolagena
- 1500 mg glukozamin sulfata
- 1200 mg hondroitin sulfata
- 2000 mg MSM
- 420 mg membrane od ljske jajeta u prahu
- 500 mg kalcijuma
- 80 mg vitamina C.
- 500 mg kolagena
- 200 mg ekstrakta korena kurkume
- 190 mg kurkuminoida
- 245 mg ekstrakta smole indijskog tamjana (*Boswellia serrata*)
- 159 mg bosvelične kiseline
- 500 mg ekstrakta korena davolje kandže
- 20 mg harpagozida

Kome preporučujemo Arthro Guard u prahu?
Muškarcima i ženama sa aktivnim životom.

Ukoliko vam ishrana nije dovoljno raznovrsna

Kao i svi BioTechUSA proizvodi, Arthro Guard u prahu sastoji se od sigurnih i pažljivo odabralih sastojaka.



SPIRULINA

- Podmlađuje organizam
- Podiže imunitet
- Ubrzava metabolizam
- Poboljšava koncentraciju i pamćenje
- Poboljšava krvnu sliku i rad digestivnog trakta
- Pakovanje od 100 tableta, 450 mg po tabletu

Šta je spirulina?

Spirulina je jednoćelijska, slatkovodna, plavo-zelena alga koja sadrži preko 100 nutrijenata poput vitamina, minerala, mineralnih soli, proteina i drugih aktivnih jedinjenja. Radi se o algi u obliku spirale koji je jedan od najstarijih oblika fotosintetskih životnih formi koje stvaraju kiseonik i koje su omogućile evoluciju i stvaranje života. Spirulina je zapravo vrsta cijanobakterija pogodna za ishranu ljudi. Jedan je od najstarijih živih organizama na Zemlji, Asteci su je koristili kao dragocen izvor hrane. U mnogim kulturnama, spirulina je i dalje deo redovne dijetе.

Spirulina je bogata

hranljivim sastojcima, od kojih neki nisu pristuni u prosečnim svakodnevnim namirnicama. Spirulina sadrži značajne količine kalcjuma, niacina, kalijuma, magnezijuma, vitamina B i gvožđa. Takođe, sadrži esencijalne aminokiseline (jedinjenja koja su gradivni blokovi proteina). Ustvari, proteini čine oko 60 do 70 procenata suve težine Spiruline.

Koja je uloga spiruline?

Oksidativna oštećenja mogu našteti vašoj DNK i ćelijama. Ova oštećenja mogu dovesti do hroničnih upala, što doprinosi raku i drugim bolestima. Spirulina je fantastičan izvor antioksidanata, koji mogu zaštititi od oksidativnih oštećenja. Njena glavna

SPIRULINA SE PREPORUČUJE OSOBAMA KOJE SU IZLOŽENE STRESU, PSIHOFIZIČKOM NAPORU I PREDSTAVLJA ENERGIJU ZA AKTIVAN ŽIVOT

aktivna komponenta naziva se fikocijanin. Ova antioksidativna supstanca takođe daje spirulini jedinstvenu plavo-zelenu boju. Fikocijanin se može boriti protiv slobodnih radikalova i inhibirati proizvodnju inflamatornih signalnih molekula, pružajući impresivne antioksidativne i antiinflamatorne efekte.

Studije pokazuju da spirulina može smanjiti trigliceride i „loš“ LDL holesterol, a istovremeno povišiti „dobar“ HDL holesterol. Takođe, suplementi spiruline su vrlo efikasni protiv alergijskog rinitisa, smanjujući različite simptome.

Spirulina se preporučuje osobama koje su izložene stresu, psihofizičkom naporu i predstavlja energiju za aktivan život.

Koja je preporučena upotreba?

Popiti 2 puta dnevno po 4 tablete uz punu čašu vode.

100 tab.
Novo u ponudi
980 RSD



SewiVita
UŽIVAJTE U SLANIM I SLATKIM SOSEVIMA BEZ KALORIJA

0% Kcal
0% Masti
0% Šećera

Trajno niska cena
490 RSD

320 g
Trajno niska cena
1190 RSD

ZERO CALORIES

GLUTEN FREE

NOVO od**VITAMIN E**

Koliko puta ste čuli kako zdravlje na usta ulazi? Isti je slučaj i sa lepotom!

Vitamin E je jak i aktivani antioksidant koji neutrališe slobodne radikale i time usporava proces starenja i pomaže koži u zadržavanju prirodne vlažnosti pa je odličan za osobe sa izrazito suvom kožom. On može podstići i antiupalna svojstva kože, pa potpomaže i njenom obnavljanju!

Od mnogih dermatologa i kozmetologa čućete da je za zdravu kožu ključna pravilna nega i korišćenje vitamina E putem kozmetičkih preparata, međutim izuzev sveobuhvatne nege kože, vaš izgled i zdravlje zavise od celokupnih životnih navika! S toga je vitamin E obavezno implementirati i kroz ishranu i suplementaciju.

Maxler vitamin E je idealan jer nam dolazi u uljanoj bazi, mekanim gelkapsulama koje omogućavaju bolju iskoristljivost i optimalnu apsorpciju i asimilaciju! Ovaj suplement je odličan u borbi protiv stresa, štetnog UV zračenja, žive, azotodioksida i pušenja. Koristi se u



jačanju imunološkog sistema takođe štiti jetru i pluća, pospešuje fizičku izdržljivost organizma.

Najbogatiji izvor vitamina E iz hrane su pšenične klice, tj. ulje pšeničnih klica. Druge namirnice koje sadrže vitamin E su: jaja, orasi, lešnici, bademi, seme suncokreta, hladno ceđena ulja, zeleno lisnato povrće.

Upotreba: Vitamin E se mnogo bolje usvaja u prisustvu hrane, nego na prazan stomak, pa ga treba konzumirati uz obrok ili odmah nakon obroka. Preporučena dnevna doza za odrasle je 15mg. Vitamin E štiti ostale vitamine rastvorljive u mastima, pa se može kombinovati i sa selenom, vitaminom A, B kompleksa, vitaminom C, F i fosforom.

**60 gel Novo u ponudi
1330 RSD**

**OMEGA 3 GOLD**

**Novo u ponudi
1330 RSD**

Većina populacije usled nekvalitetne i kalorične ishrane ne uključuje dovoljnu količinu ribe pa samim tim i omega 3 kiseline kojima obiluje riblje ulje. Omega 3 riblje ulje je bogato EPA i DHA kiselinama, koje podržavaju zdravlje srca i zglobova. Riblje ulje je i dobra podrška za održavanje zdravog nivoa holesterola.

Kliničke studije ukazuju na podatak da ishrana koja sadrži najmanje 400mg omega 3 kiseline predstavlja odličan dodatak ishrani i podršku kardiovaskularnom zdravlju. Obavezan dodatak ishrani sportista pogotovo onima koji se bave sportovima izdržljivosti, maratonima, triatlon itd. Uz svakodnevnu suplementaciju omega 3 kiselinama

produžavate životni vek vašeg srca pa samim tim vaše telo može da podnese zahtevnije treninge. Omega 3 kiseline su jedan od 5 glavnih tj. osnovnih suplemenata koje svaki sportista treba da unosi uz adekvatnu ishranu u skladu sa svojim ciljem. Pored kardiovaskularnog zdravlja omega 3 kiseline zadužene su i za zdravu podršku vašim zglobovima.

Omega 3 masne kiseline se nalaze u posebnim gelkapsulama koje sprečavaju oksidaciju njihovog sadržaja.

Omega 3 riblje ulje organizmu pruža:

- Zdravu funkciju zglobova i zaštitu ligamenata
- EPA/DHA sa vitaminom E
- Destilovan riblje ulje
- Podršku kardiovaskularnom sistemu
- Jačanje imunitet
- Dodatnu energiju

Preporučena doza i način upotrebe:
1 gelkapsula posle svakog obroka.

**L-CARNITINE 3000**

L-carnitine 3000 je moći koncentrat L-karnitina u tečnom obliku i kao takav brzo i lako apsorbabiljiv dok pretvara vaše telo u moćnu mašinu za sagorevanje masnih naslaga. L-karnitin pored svog učešća u sagorevanju masnih naslaga ima efekat na vaš organizam kao dodatno gorivo tj. bogat izvor energije za vaše telo. Tako se stvara jedinstven kružni proces koji podstiče ubrzani metabolizam i sagorevanje masti, koji opet rezultira povećanjem efekta treninga i performansi na istom. L-karnitin je aminokiselina koja se prirodno javlja u organizmu i ima jednu od glavnih uloga u metabolizmu masnih naslaga. Obezbeđuje odlično zdravlje i visok priliv energije, pomaže u oksidaciji masnih naslaga koje zatim obezbeđuju energiju za vaš trening i fizičku aktivnost. L-karnitin je takođe poznat da u određenim trenucima pri visokim naporima dodaje snagu, a pomaže i pri otklanjanju upale mišića. Osnovna uloga L-karnitina je da olakša transport masnih kiselina dugih lanaca u ćelijske mitohondrijе, gde se odvija proizvodnja energije. Karnitin pomaže organizmu da spreči nagomilavanje masnih naslaga oko organa ubacujući masnoće u ćelije, gde sagorevaju oslobađajući energiju.

Karnitina ima najviše u mesu i namirnicama životinjskog porekla, tako da je veoma važno da ga vegetarijanci dodatno unose. Dnevno sa hranom čovek unese oko 50 mg karnitina. Mnoga istraživanja ukazuju da je organizmu potrebno najmanje 590 mg karnitina dnevno a aktivnim sportistima i znatno više – i do 3000 mg. Karnitin je osnova za zdravu produkciju hormona, uključujući i anabolne hormone poput testosterona zbog čega će ga sportisti rado koristiti za povećanje mišićne mase a ujedno i sagorevanje viška masnoća. Suplementacija karnitinom je i od

izuzetne važnosti za sportove izdržljivosti, recimo ja ga redovno koristim uz izotonik pri maratonima i ultramaratonima, jer mi pomaže da se manje zamaram, a ujedno moje telo može duže da izdrži duge napore, jer je i kiseonička iskoristljivost veća.

Koja su glavna svojstva L-karnitina?

- Ubrzava metabolizam i povećava iskoristljivost energije iz masnih naslaga
- Smanjuje stvaranje laktata, soli mlečne kiseline (smanjuje zamor i upalu mišića)
- Povećava energiju, termogenezu, snagu i izdržljivost
- Učestvuje u izgradnji čiste mišićne mase i daje definiciju
- Redukuje telesnu masu
- Učestvuje u produkciji testosterona
- Antikatabolički efekat
- Preventiva je srčanim oboljenjima
- Smanjuje nivo triglicerida i štetnog holesterola
- Redukuje ketone u krvi što je značajno za dijabetičare

L-karnitin ampula preporučuje se uzimati jednom dnevno u toku dana ili pre treninga.



BLADESPORT®

*the power
is yours!*

BLADE ISOLATE



Bilo da ste napredni vežbač ili ste tek sad počeli sa treninzima shvatićete da su Vam potrebni dodaci ishrani, jer iz same hrane nećete moći obezbediti svom telu toliko belančevina, vitamina, minerala i ugljenih hidrata, koliko bi trebalo za normalno funkcionisanje tela pod otežanim uslovima, kakav je trening u teretani. Onda dolazi pitanje koje suplemente da uzmem? Koji su najznačajniji, bez kojih nema napretka?

Naravno, to su proteini, belančevine koje su kao cigle u kući tako i u vašem organizmu. Pa onda dolazimo do pitanja koji protein da uzimam?

Odgovor na ovo pitanje zavisi od više faktora, kojim sportom se bavite, koliko imate godina, pol isto igra veliku ulogu kao i nivo na kojem želite da se bavite sportom koji ste odabrali.

Ako se odlučite za dodatke ishrani onda to prvenstveno treba da bude protein. Čak ako želite da se bavite sportom na amaterskom nivou potreban vam je protein jer kroz ishranu ne biste mogli uneti 2-3 g proteina po kilogramu telesne težine. To znači da ako imate 80 kg onda je vaš dnevni unos proteina oko 160-240 g dnevno. Toliko nećete moći samo kroz ishranu da unesete. Tu dolaze do izražaja dodaci, pogotovo protein. I to ne bilo koji, nego neki kvalitetniji kao što je recimo Isolate firme Blade sport.

Šta znači izolat? Koja je razlika? Whey koncentrat, Whey izolat ili Whey hidrolizat?

U osnovi, razliku čini metod, odnosno način dobijanja/izdvajanja proteina, a koji bitno utiče na njegove karakteristike.

Tehnologijom dobijanja koncentrata otklanja se veći deo mlečne masti i laktoze, procenat proteina je oko 70 % jer su ostali procenti masti i šećera. Upotreba koncentrata proteina surutke se preporučuje između obroka i pred spavanje kada je cilj održavanje visokog unosa aminokiselina u krvi duže vreme.

Izolat je dobijen postupkom kojim se iz mleka izvuku gotovo sami蛋白, te je procentualni sastav ovakvog proteina 85-94 %, zbog veće količine proteina ovakvi preparati su skuplji ali i cenjeniji među vežbačima. Upotreba izolata proteina surutke se preporučuje odmah po ustajanju kada je nizak nivo aminokiselina u krvi i nakon napornog treninga kada je neophodno zaštiti telo od katabolizma i pokrenuti anaboličke procese.

U sastav **Blade ISOLATE** ulazi jedan od najčistijih izolata proteina surutke dostupan na tržištu sportske ishrane. Svaka porcija sadrži minimum 26 g čistog proteina surutke tj. preko 85 % izolata, proteina surutke izuzetne čistoće. Što se aminokiselinskog profila upotrebljenog izolata tiče, svaka porcija sadrži najmanje 5,3 g BCAA od čega 2,4 g L-leucina.

Proteini surutke su bioški visokokvalitetni proteini, zovemo ih potpunim proteinima jer u svom sastavu sadrže sve esencijalne aminokiseline neophodne našem organizmu. Posebno su bogati aminokiselinama razgranatog lanca (BCAA). Šta su BCAA i čemu služe?

Skraćenica BCAA označava tri aminokiseline: leucin, izoleucin i valin. Sve tri su esencijalne aminokiseline, što znači da ih organizam sam ne može proizvesti. Mišićnu ćeliju gradi oko 20 vrsta aminokiselina, jedna trećina aminokiselina koje se nalaze u mišićima spadaju u grupu BCAA. Tokom treninga, BCAA osiguravaju energiju mišićima, a nakon treninga, za vreme odmora, grade mišićne ćelije. Dakle, dva najbolja termina za korišćenje BCAA je vreme pre i posle treninga. Za vreme vežbanja BCAA mišićima služi kao pravi energetski izvor. Tokom dugih, opterećujućih treninga, zaliba BCAA se prilično smanji. Zato treba pre vežbanja uzimati BCAA, tako će mišići imati mogućnost proizvodnje energije. BCAA utiče na povećanje mišića, neposredno stimuliše sintezu proteina.

Najvažnija svojstva proteina surutke, zbog kojih su tako visoko cenjeni u domenu sportske ishrane, su sledeća:

- Gradični su elementi - obezbeđuju aminokiseline koje omogućavaju intenzivan razvoj mišića
- Hormoni - podstiču povećano lučenje anaboličkih hormona, na primer insulin, koji stimuliše razvoj mišića
- Leucin - imaju visok sadržaj aminokiseline leucina, poznate po stimulaciji sinteze proteina na molekularnom nivou
- Brza apsorpcija - proteini surutke se apsorbuju i iskorišćavaju veoma brzo u poređenju sa drugim vrstama proteina.



100% IZOLAT
PROTEINA IZ SURUTKE

ISO 100 za efikasniji
OPORAVAK nakon intenzivnih
treninga, sprečavanje razgradnje
MIŠIĆA i podrška **IZGRADNJI**
MIŠIĆA.

PANSPORT ŠEJKERI I BIDONISportska flaša 750 ml
290 RSDShaker 700 ml
300 RSDShaker Traveller 500 ml
490 RSDFlaša za vodu 700 ml
790 RSDShaker sa kuglicom 600 ml
320 RSD30 kaps.
Novo u ponudi
950 RSD**HAYA 10 BILION ACIDOPHILUS & BIFIDUS COMPLEX**

Firma Haya Labs daruje još jedan odličan proizvod a to je 10 Bilion Acidophilus. U pitanju je kompleks sledećih korisnih bakterija: Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium longum i Lactobacillus paracasei.

Ove bakterije su korisne crevne bakterije zaslužne za normalizaciju radacrevakao i crevne flore, samim tim i za bolje funkcionisanje čitavog organizma. One su već po rođenju prisutne u crevima ljudi. Međutim usled mnogih faktora, gastrointestinalnih smetnji kao i pri korišćenju antibiotika, koji su ponekad nezaobilazni, dolazi do uništenja i ovih korisnih bakterija, kao i do razvoja gljivice Candida albicans. S toga je često neophodno suplementirati ove bakterije pomoću proizvoda poput ovog i sprečiti sve ove negativne posledice.

Nakon otvaranja ovog proizvoda potrebno je čuvati ga u frižideru. Koristi se 1 kapsula dnevno (ako se uzima uz antibiotik neophodno je da između njih bude razmak od par sati).

BLADESPORT DAILY

Blade Daily 1 je visokokvalitetna vitaminsko-mineralna mešavina koja sadrži čak 12 esencijalnih vitamina i 6 minerala. Blade Daily 1 efikasna multi-vitaminska i multi-mineralna formula obezbeđuje neophodne hranljive materije potrebne za hiljade metaboličkih procesa koji se odvijaju u našem organizmu. Ostanite zdravi i osigurajte otpornost vašeg tela, koristite Blade Daily 1!

100 tab.
Trajno niska cena
990 RSD**SAN NUTRITION GLUCOSAMINE CHONDROITIN WITH MSM**

Doprinosi poboljšanju funkcije zglobova, za veću fleksibilnost i mobilnost, pogodan za preventivno korišćenje kao i za oporavak od povreda. Izuzetno važan kod osoba koje naporno treniraju kao i kod starijih osoba. Koristeći ovaj proizvod, ukočenost zglobova vas neće sprečiti da radite više i jače, a njihov oporavak znači više snage na duge staze.

90 tab.
Trajno niska cena
2780 RSD60 kaps.
Trajno niska cena
1390 RSD**NATROL MACA**

MACA - Koristi se za tretman mnogih bolesti i stanja, najčešće za anemiju, sterilitet i disbalans ženskih polnih hormona. Deluje protiv stresa i posledica stresa - povećanja nivoa kortikosteroida i svih relevantnih parametara; ublažava sniženje nivoa slobodnih masnih kiselina i glukoze u plazmi koji izazivaju stres, smanjuje osećaj umora.

90 tab.
Trajno niska cena
1160 RSD**NATROL MELATONIN**

Sporo-otpuštajući melatonin za bolji i mirniji san. Odgovoran je za pospanost tokom noći, pa stvara osećaj opuštanja i miran i okrepljujući san. Pomaže osobama koje pate od nesanice, putnike koji menjaju vremenske zone, za noćne radnike, zaposlene pod velikim stresom, kao i za sportiste kojima je zdrav san preduslov uspeha. Uzeti 1 tabletu 20 minuta pre odlaska na spavanje.

UNIVERSAL NUTRITION ANIMAL FLEX

Animal Flex pomaže jačanju telesnog skeleta i u zaštiti vaših zglobova, tetiva i ligamenata, koji su izloženi velikim opterećenjima tokom treninga. Namjenjen je sportistima koji se bave bodibildingom i powerliftingom kao i ljudima koji su pretrpeli povredu koštano-vezivnog sistema ili imaju probleme sa istim.

44 kapsice
5360 RSD**VITALIKUM COLLAGEN POWDER**

Kolagen je glavni protein vezivnog tkiva i predstavlja trećinu svih proteina u ljudskom telu. To je jedan od glavnih gradivnih blokova kostiju, kože, mišića, tetiva i ligamenata. Vitalikum COLLAGEN sadrži hidrolizovani kolagen, koji se lako rastvara i u vrućim i u hladnim tečnostima i brzo i lako apsorbuje i vari u organizmu. Dostupan je u tri ukusa: ananas, limun-limeta i višnja.

300g
1990 RSD

KOJE AKTIVNOSTI I NAVIKE POSPEŠUJU POTROŠNJU KALORIJA?

Kao i na početku svake sezone, i ovo proleće je prilika za donošenje odluka, organizaciju treninga, korekcije ishrane. Lepo vreme je svakako najava za dugoočekivane treninge u prirodi. Ciljevi su različiti, o tome smo već pisali. Sustina je ista, svako ko je u trenažnom programu želi izvajano telo i učinkovitiji trening uz bržu kalorijsku potrošnju. U principu, gubitak težine svodi se na smanjenje kalorija. Da bi se izgubio 1kg za nedelju dana, potrebno je sagoreti oko 1.000 kalorija dnevno, delom kroz fizičku aktivnost, a delom kroz smanjenje nutritivnog unosa. Ovim tekstom planiram da skrenem pažnju na koji način možete efikasnije sagoreti kalorije i imati bolji učinak u svojoj trenažnoj rutini.

Da pođemo od ishrane. Dobro znamo da su fizička aktivnost i ishrana neodvojivi mehanizmi kvalitetnog života. Nije lako, naravno, u ritmu svakodnevnih obaveza misliti i na ishranu, još i planirati, osim ukoliko nije u pitanju profesionalni sportista. Ali verujem da svako može da uloži minimalne napore da sebi u toku dana isplanira adekvatne obroke uz užine, koji će pružiti potrebnu energiju za dnevne obaveze, kao i za trening, uz izbegavanje epizoda gladovanja i prejedanja, čime se prvenstveno izbegavaju insulinски skokovi, i metabolizam odrežava na adekvatnom nivou bez nepotrebnog usporavanja istog. Pomoći, pristiže u namirnicama koje zbog svog sastava mogu da doprinesu boljom potrošnjom, kao što su zeleni čaj, voda sa limunom, grejpfrut, med, cimet. Takođe, poznato je da i određeni preparati pospešuju brže sagorevanje, npr. Power burner koji pored kofeina sadrži još 10-ak aktivnih sastojaka, koji zahtevnim vežbama pruža završnu dozu energije, za uspešnije sagorevanje telesnih masti. Hrom, kao jedan od sastojaka doprinosi normoglikemiji.

Hidriranost organizma je naročito važna u situacijama povećanog rada bilo kroz svakodnevne aktivnosti ili trening. Bolja metabolička razmena materija, eliminacija toksina, viška tečnosti iz организма, termoregulacija, kroz fiziologiju funkcionsanja svih organskih sistema traži prisustvo optimalne hidriranosti, bilo kroz vodu, ili adekvatne napitke. Individualni preporučeni dnevni unos tečnosti zavisi od mnogo faktora, pre svega od opštег zdravstvenog stanja, uzrasta, telesne mase, nivoa telesnih aktivnosti kao i vremenskih uslova.

"Da bi fizička aktivnost imala apsolutno pozitivan učinak na organizam, potrebno je da bude individualno dozirana, programirana i kontrolisana", rečenica koju smo mnogo puta do sada ponovili, a zapravo sadrži sav smisao vežbanja. U svrhu brže eliminacije i sagorevanja, prednost se daje niskointenzivnim i dugotrajnim treninzima, ali uz kombinaciju sa vežbama opterećenja. Za svaku individuu, u skladu sa opštim stanjem i nivoom trenutnog fitnesa, postoje preporuke za vid aktivnosti koji će u skladu sa zadatim ciljem ispuniti očekivanja. Osim regularnih trenažnih programa, postoje neke aktivnosti za koje je potvrđeno da brzo troše kalorije. Nekako na prvom mestu je trčanje, i to intervalno (npr. sprint 10 do 20 sekundi, pa minut laganih trčanja) ili trčanje uz stepenice. U istom nivou aktivnosti tj. potrošnje je i plivanje, gde je osim pokreta prisutno dodatno uključivanje termoregulacije zbog hladnije temperature vode. Preskakanje vijače može sagoreti preko 1000 kalorija za sat vremena, intervalna opcija se takođe više preporučuje za bolji učinak. Još jedna zanimljiva aktivnost jeste planinarenje, gde dodatni teret na leđima jača mišićnu snagu u gornjem delu tela.

Važno je imati u vidu da telo grade navike. A fizička aktivnost koju prati adekvatna ishrana jesu jedne od najzdravijih navika koje možete da usvojite. Kada postanu stil života, a ne obaveza, sam organizam uspostavi određeni ritam između unosa hranljivih materija i njihove potrošnje. Uz volju i motiv, kao i uz sve prethodno navedeno, postizanje ciljeva je brže i prirodnije.



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 prekoracići. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.



UBLAŽAVA RESPIRATORNE PROBLEME

NA ZDRAVLJE JETRE, MOZGA I IMUNOG SISTEMA

TWINLAB
TRUSTED FOR 50 YEARS

**Novo u ponudi
1790 RSD**

TWINLAB
NAC
(N-Acetyl-Cysteine)
supports respiratory health
powerful antioxidant



SISTEM, a ne inspiracija



Postoje dve dominantne priče o uspehu.

Prva je ona koju redovno viđamo u filmovima i na televiziji: pojavljuje se neki veliki izazov, i u sebi nalazimo snagu da se izborimo sa njim. Bljesak spoznaje ili heroizma inspiriše junacki čin ili poduhvat praćen trijumfom.

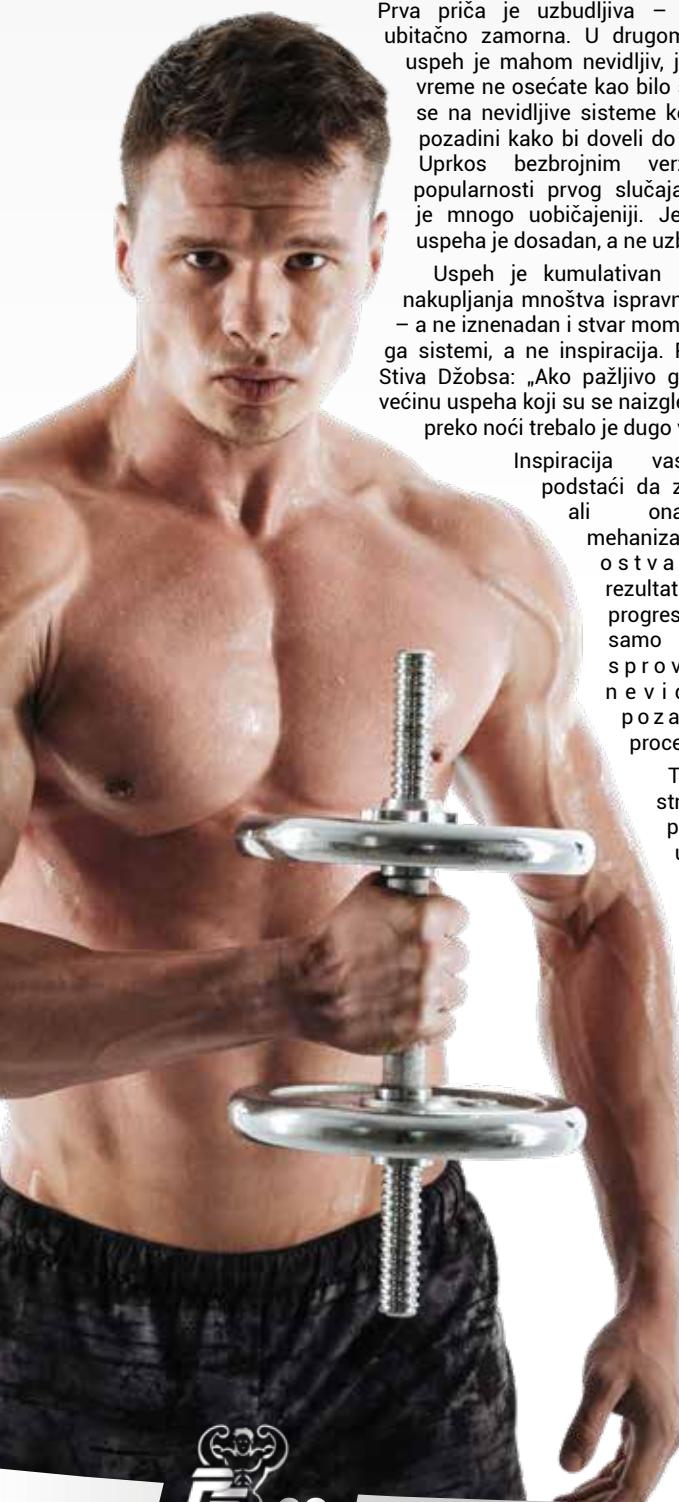
Druga je neuporedivo dosadnija od prve. Godinama, i iz dana u dan, trenirate i pazite na ishranu – i kad vam je do toga i kad nije – i zato ste u odličnoj formi na kojoj vam zavide. Započinjete posao, postepeno ga širite deset, dvadeset godina, i postajete imućni.

Prva priča je uzbudljiva – druga je ubitacno zamorna. U drugom slučaju, uspeh je mahom nevidljiv, jer ga sve vreme ne osećate kao bilo šta. Svodi se na nevidljive sisteme koji rade u pozadini kako bi doveli do rezultata. Uprkos bezbrojnim verzijama i popularnosti prvog slučaja – drugi je mnogo uobičajeniji. Jer put do uspeha je dosadan, a ne uzbudljiv.

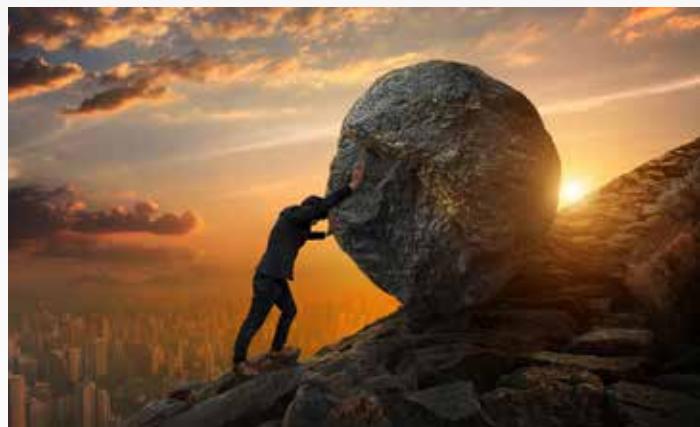
Uspeh je kumulativan – proces nakupljanja mnoštva ispravnih koraka – a ne iznenadan i stvar momenta. Čine ga sistemi, a ne inspiracija. Po rečima Stiva Džobsa: „Ako pažljivo gledate, za većinu uspeha koji su se naizgled odigrali preko noći trebalo je dugo vremena.“

Inspiracija vas može podstići da započnete, ali ona nije mehanizam za ostvarivanje rezultata. Do progrusa dovodi samo dosadno sprovođenje nevidljivih pozadinskih procesa.

To, s jedne strane, čini problem uspeha mnogo



jednostavnijim. Ako nam za napredak ne trebaju trenuci inspiracije dostajni filmova, znači da mnogo ciljeva može biti ostvareno – dolazak u formu, razvoj mase i snage, definicija, ali i ciljevi na polju posla ili ličnih odnosa. Ništa od svega toga ne zahteva iznenadnu, ekstremnu erupciju motivacije.



S druge strane, to čini problem težim. Iako je nema baš uvek kad nam je potrebna, inspiracija je barem jednostavna i očigledna. A sistemi koji rade na periferiji spoznaje najčešće nisu.

Na primer:

- Da li da treniram tri, pet ili šest puta nedeljno?
- Koliko obroka na dan?
- Suplementi – koji, koliko?
- Ako imam nekoliko ciljeva, da li da na njima radim istovremeno ili jedan za drugim? Koliko da se usmeravam na jedan pre no što predem na drugi?
- Treba li da odvojam vreme za planiranje treninga i ishrane? Ili je to samo odugovlačenje i treba samo da krenem?
- Kad se iscrpim i sagorim, recimo tri meseca od započinjanja plana – da li da napravim pauzu, ili nastavim po svaku cenu?

Za razliku od inspiracije – koja podrazumeva da će snažan priliv motivisanosti uspeti da nadvlasta izazove – ova konkretna pitanja nisu nimalo jednostavna. Svako od njih odnosi se na sisteme koji operišu ispod površine – navike, pažnju, preispitivanje, energiju – i imaju više podešavanja na koja je potrebno obraćati pažnju i prilagođavati ih. Uspeh dolazi upravo kao posledica odabira pravih podešavanja svakog od tih sistema. Trik je u tome što je pravilan odabir retko očigledan i jasan.

Bilo da planirate ostvarivanje velikih ambicija, ili jednostavniji, skromniji napredak, faktori koji stvaraju uspeh su najvećim delom nevidljivi. Umesto zaslepljujućih otkrovenja koja vode do uragana akcije – skriveni, tanani sistemi vremenom akumuliraju prave rezultate.

Svesni ovakve realnosti, ne treba nam samo hrabrost, već i radoznanost. Potrebno je da razumemo sebe, kako u trenucima kad smo na svom najboljem i najvišem nivou, tako i kada ne uspevamo da sprovodimo ono što kažemo i znamo da bi trebalo.

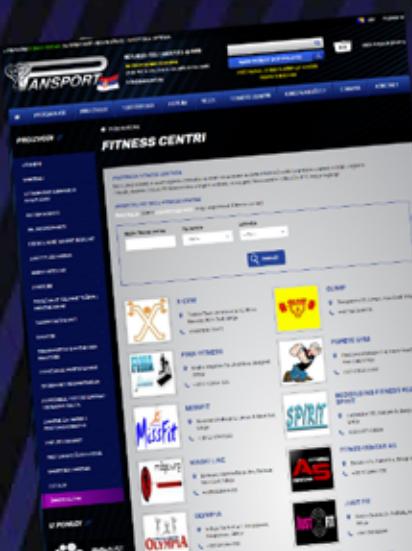
Većina mašta o uspehu i rezultatima, čekajući iznenadnu munju motivacije. Drugi – koji dolaze do rezultata – jednostavno ustaju i rade.

Uspeh je skoro uvek proizvod pažljivog proračunavanja, a ne herojskog truda. Ili, kako bi rekao Brus Li:

**„Uspešan ratnik je prosečan čovek,
sa fokusom poput lasera.“**

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 informacije na fitnesscentri@pansport.eu

PANSport prodavnice

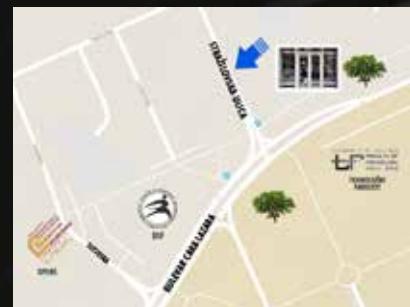
Novi Sad



Novi Sad, TC BIG, Sentandrejski put 11,
060/582-05-61



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



Novi Sad, Stražilovska 35,
021/533-613, 062/808-46-10

Beograd



Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 242,
011/24-56-030, 062/808-46-03

Novi Beograd



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

Borča



Borča, Bratstva i jedinstva 44,
011/33-25-902, 060/582-05-57

Užice



Užice, Dimitrija Tucovića 163,
031/525-675, 060/582-05-59

Smederevo



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

Novi Pazar



Novi Pazar, 28. novembar bb (glavno
šetalište), 020/313-412, 062/808-46-21

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

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSORTA

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 3** Bul. Kralja Aleksandra 242, 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
- BORČA** Bratstva i jedinstva 44, 011/33-25-902, 060/582-05-57
- 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 2** Rumenačka 108, 021/63-65-699, 062/808-46-09
- NOVI SAD 3** Stražilovska 35, 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** 28. novembar bb (glavno šetalište), 020/313-412, 062/808-46-21
- SMEDEREVO** Knez Mihailova 8, TC Don Žon lok.4, 026/619-055, 062/808-46-17
- SUBOTICA** Korzo 7b, 024/524-755, 062/808-46-18
- UŽICE** Dimitrija Tucovića 163, 031/525-675, 060/582-05-59
- 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
- NOVI SAD 1** Dunavska 6, 021/467-300, 062/808-46-08 (pon-sub 9:00 - 21:00, ned 14:00 - 21:00)
- NOVI SAD 4** TC BIG, Sentandrejski put 11, 060/582-05-61 (pon-ned 10:00 - 22:00)
- BEOGRAD 2** TC MILLENNIUM, I sprat lok. 92, Knez Mihailova 21, 011/32-86-763, 062/808-46-02 (pon-pet 10:00 - 20:00, sub 10:00 - 16:00)
- SOMBOR** Zmaj Jovina 3, 025/432-340, 069/808-27-04 (pon-pet 12:00 - 20:00, sub 8:30 - 14:00)



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 prilaženje 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:

paketi do 5 kg - 240 rsd*; 5-10 kg - 350 rsd*; 10-20 kg - 550 rsd*; 20-30 kg - 650 rsd*; 30-50 kg - 750 rsd*;

50 - 70 kg - 900 rsd*; preko 70 kg - 900 rsd + 15 rsd za svaki naredni kilogram.

Na primer paket od 150 kg koštaće 2100 rsd (paket do 70 kg košta 900 rsd znači $900 + (80 \times 15) = 900 + 1200 = 2100$).

Dostava je iskazana kroz fakturu i naplaćuje se zajedno sa robom.

* Za Beograd se naplaćuje dodatnih 50 rsd, dok za ruralna područja 100 rsd direktno kurirskoj službi, tj. kuriru.

ZA SVE NARUDŽBINE PREKO 5000 RSD DOSTAVA JE BESPLATNA!

*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 i 062/111-0-999) do 14 h radnim danom biti poslati 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 šaljemo 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.