

PANSPORT

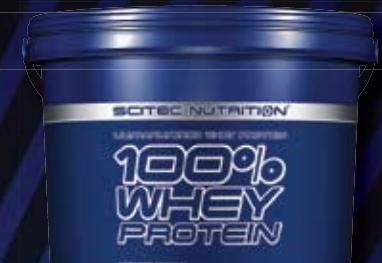
BILTEN

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

BESPLATAN PRIMERAK



IZDANJE MART-APRIL 2017



5 kg.
AKCIJA
9990 RSD
Stara cena: 12940 RSD
Ušteda: 2950 RSD

SCITEC
NUTRITION™

Pansport preporuke iz
SCITEC NUTRITION® ponude

NEŽELJENI EFEKTI KETOGENE DIJETE

**Generalna, direktna i specijalna
fizička priprema za sve
sportove**

JAK MOTIV JAKA ŽELJA

*Pan Intervju sa
IGOROM JEVTIĆEM,
aktuellim šampionom Balkana
u kategoriji Men Physique*



2 kg.
AKCIJA
6190 RSD
Stara cena: 6960 RSD
Ušteda: 770 RSD

SCITEC
NUTRITION™



PANSPORT
www.pansport.eu



Aleksandar Kukolj - prvak Srbije u džudou



Aleksandra Simić - diplomirani hemičar



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



dr Jaroslav Katona - profesor koloidne hemije



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



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



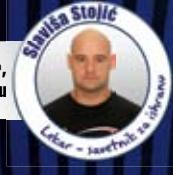
Memir Iseni - fitnes i motivacioni trener, nutricionista (ISSA)



Nenad Kolev - državni šampion u bodibildingu



Radmila Jovanović - diplomirani inženjer tehnologije



Dr Slaviša Stojić - lekar, savetnik za ishranu



Zoran Zivlak - profesor geografije i cikloturista

PANSPORT AKTIVNOSTI

Nakon minulih praznika oko nove godine, kada smo se "malo" opustili i sa treninzima i sa ishranom, došlo je vreme za povratak u salu za vežbanje, da vidimo gde su nas praznici doveli. Neki su odmah od početka ove godine ozbiljno krenuli u vraćanje forme i mi smo ih rado podržali u tome. Najbolji primer je bio Trening centar Tajs, gde smo prvo uzeli ušeće u celodnevnom javnom treningu sa nekim od najpoznatijih domaćih sportista, povodom otvaranja najvećeg TRX centra u regionu. Nakon toga smo proteinima i izotonicima okrepili vežbače, takođe kod naših partnera iz Trening centra Tajs povodom promocija novih Les Mills programa. Bilo nas je i u drugim vodama, pa smo tako tokom februara podržali Gladiators Fighting Championship 2.



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



Subscribe to
Our YouTube



SADRŽAJ

- 3 **PANSPORT Forum**
- 4-5 **Akcije i super ponude**
Natrol My Favorite Multiple® Energizer
- 6-7 **PANPOWER**
- 8-9 **Preporučeno iz PANSPORT-a**
Novo iz Scitec Nutrition-a
Preporuka iz Scitec Nutrition-a
- 10-11 **Kutak iz teretane**
Generalna, direktna i specijalna fizička priprema
Postojani u doslednosti
- 12-13 **PAN intervju:** Jak motiv i jaka želja
Aktuelni šampion Balkana u kategoriji Men Physique priča o svojim uspesima i planovima.
- 14-15 **Preporučeno iz PANSPORT-a**
Biotech Supernova i Super Fast Burner
Grenade .50 Calibre i Shaker
- 16-19 **Preporučeno iz PANSPORT-a**
Maxler - novi brend u ponudi Pansport-a
Prolab Creatine Monohydrate
Isostar Hydrate & Perform Powder
Pansport elastični steznici za kolena
Kinezio tejpding iz Biotech-a, X-Tape
- 20-21 **Nauka i saveti lekara**
Tehnologija mikrokapsulacije u dijetetskim suplementima
Neželjeni efekti ketogene dijetе
- 22 **Putopis - Biciklom u Rio 2016**

PANSPORT FORUM

www.pansport.rs/forum

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

Dobrodošlica novim članovima i učesnicima foruma:

Samo napred. Ne odustaj jer ti možeš sve!

Poželeo bih još jednom dobrodošlicu na ovaj deo foruma Pansporta namenjen za početnike, a i uopšteno na forum. Ovde nas slobodno možete pitati sve što vas zanima, bez ikakve bojazni, a naš će se tim potruditi da vam u što kraćem roku odgovori.

Aktuelne diskusije na forumu:

Ishrana - pitanja

Ketogena dijeta je bez dileme jedan od najdelotvornijih pristupa kada je u pitanju redukcija masnih naslaga, ali svakako da ima stvari o kojima bi trebalo razmisliti pre nego se odlučite za „keto-pristup“. Cilj ketogene dijetе je kao što i samo ime kaže uvođenje u „kontrolisanu ketozu“ gde usled nedostatka ugljenih hidrata (glukoze) telo počinje da koristi alternativne izvore energije – amino kiseline i ketonska tela.

Aktuelna pitanja na forumu:

Šta se zapravo dešava sa hidratima?

Non stop se pokreće pitanje šta se dešava prilikom visoke koncentracije UH i da li se zapravo konvertuju u masti, kao što 90% ljudi misli?

Ženski kutak:

Trening danas - žene

Naš fitnes trener Katarina Peruničić odgovara na vaša pitanja, ali i piše o svom treningu i fitness programu.

U sekciji **Vesti iz Pansporta** pratite sve akcije i najave.

**I još mnogo toga saznajte, podelite
i pitajte na forumu Pansporta.**



PANSPORT HOLOGRAMOM GARANTUJEMO KVALITET!

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

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

I da podvučemo: svi proizvodi iz PANSPORT assortmana, bez obzira na to da li smo mi kao kompanija njihov zvanični uvoznik ili distributer prošli su najstrože kontrole zvaničnih lekarskih i farmaceutskih ustanova Srbije, pa samim tim imaju i zvaničnu

dokumentaciju o ispravnosti, vrhunskom kvalitetu i bezbednosti za konzumiranje. Ukoliko primetite proizvod koji na sebi ima PANSPORT deklaraciju, ali nema hologram, najljubaznije vas molimo da nas obavestite i to telefonom na broj:

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

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

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

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



AKCIJE I SUF

SCITEC NUTRITION 100% WHEY ISOLATE

80% ČISTOG IZOLATA PROTEINA SURUTKE

Naučnici su dizajnirali Scitec-ov 100 % Whey Isolate tako da zadovolji dva glavna cilja koja gledaju potrošači pri izboru proteinskih preparata: snabdevati mišiće sa visokokvalitetnim proteinom po mogućnosti i sa delikatnim ukusom i maksimizirati anabolizam - sintezu proteina u mišićnim ćelijama. Preparat namenjen kako rekreativcima tako i vrhunskim sportistima sadrži isključivo samo izot opstanih proteinova iz surutke najveće čistoće.

Preporučena upotreba: pomešati jednu porciju (25 g = 2/3 dozera) sa 300 ml vode, mleka ili nekog drugog napitka. Najbolje bi bilo da se piće nakon treninga. Pripremati neposredno pre konzumiranja!
Pakovanje: 2000 g



AKCIJA

6190 RSD

Stara cena: 6960 RSD
Ušteda: 770 RSD

2 kg

SCITEC NUTRITION 100 % CREATINE MONOHYDRATE

ZA SNAGU, IZDRŽLJIVOST I MIŠIĆNU MASU



SuperPonuda

1250 RSD

500 g

SuperPonuda
890 RSD

300 g

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

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

Pakovanje: 300 g, i 500 g

SuperPonuda
2480 RSD

SCITEC NUTRITION AMINO 5600

SPEKTAR AMINO KISELINA PROIZVEDEN IZ PROTEINA SURUTKE



SuperPonuda

1350 RSD

200 tab.

500 tab.

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

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

Pakovanje: 200 i 500 tableta

BIOTECH USA HYPER MASS 5000

SISTEM ZA POVEĆANJE TELESNE I MIŠIĆNE MASE

KAO I BRZ OPORAVAK NAKON NAPORNIH I INTEZIVNIH TRENINGA

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



SuperPonuda
4690 RSD

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

Pakovanje: 1 kg, 4 kg

Ukus: čokolada, jagoda, vanila, karamela-kapučino

BIOTECH USA 100% CREATINE MONOHYDRATE

ČIST KREATIN MONOHIDRAT ZA POVEĆANJE MIŠIĆNE SNAGE I IZDRŽLJIVOSTI.

Organizam tokom sinteze ATP (adenozin tri fosfata) koristi kreatin monohidrat. Kreatin ima važnu ulogu u procesu kontrakcije mišića. ATP daje energiju tako što se jedan od molekula fosfata odvaja i tako se stvara jedan drugi spoj i to ADP (adenozin difosfat). Kreatin predaje svoje molekule fosfata ADP-u, te se ponovo stvara ATP, što muskulatura može opet da koristi prilikom kontrakcija. Ukoliko se više kreatina nađe u mišićima time će se stvarati veća količina ATP-a. Ovako se obezbeđuje da mišići pruže maksimalni učinak. Kreatin pomaže i regeneraciju mišića.

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



SuperPonuda
1350 RSD

SCITEC NUTRITION L-GLUTAMINE

ZA BRŽI OPORAVAK I ZAŠITU OD RAZGRADNJE MIŠIĆA

Ubrzava celokupni telesni oporavak igrajući naročito važnu ulogu u obnovi i izgradnji mišićne mase. Stimuliše lučenje prirodnog hormona rasta i u sadejstvu sa insulinom, povećava obim mišićnih ćelija.

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

Pakovanje: 300 g i 600 g



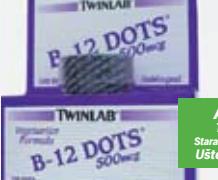
SuperPonuda
3330 RSD



TWINLAB B-12 DOTS

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

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



AKCIJA
1100 RSD

Stará cena: 1220 RSD

Ušteda: 120 RSD

100 past.

Preporučena upotreba: odrasili 1 pastila dnevno. Pastilu rastopiti pod jezikom, ne gutati
Pakovanje: 100 pastila

SCITEC NUTRITION 100% WHEY PROTEIN

KOMPLEKS ULTRAFILTRIRANOG KONCENTRATA PROTEINA SURUTKE

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

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

Pakovanje: 500 g, 5 kg

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



AKCIJA

9990 RSD

Stará cena: 12940 RSD

Ušteda: 2950 RSD



PER PONUDE



SCITEC NUTRITION TAURINE

USLOVNO ESENCIJALNA AMINOKISELINA

Slično kreatinu vezuje vodu u mišićnim ćelijama, što povećava njihovu zapreminu i snagu.

Preporučena upotreba: po 1 kapsuli pre i posle treninga, na prazan stomak, i između obroka.
Pakovanje: 90 kapsula
90 kaps.
SuperPonuda 890 RSD

BIOTECH USA TRIBULUS MAXIMUS

PRIRODNI PODSTICAJ ZA LUČENJE TESTOSTERONA



Tribulus Maximus sadrži ultra dozu tribulusa od 1500 mg sa 90% saponina, koja dovodi do prirodnog povećanja nivoa testosterona. Podizanjem nivoa testosterona dolazi do povećanja snage, mišićne mase, smanjenje telesnih masti, bolje potencije.

90 tab.
SuperPonuda 1990 RSD
Pakovanje: 90 tableta

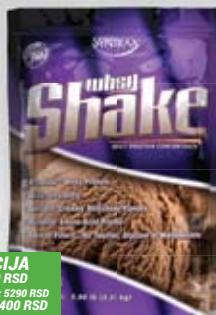
SYNTRAX WHEY SHAKE

PROTEINSKI ŠEJK SA 23 g PROTEINA PO PORCIJI

Whey Shake™ je proteinski šejk bogatog, kremastog ukusa čokolade.

Preporučena upotreba: u 240 ml vode ili mleka razmiješati 1 dozirnu mericu proizvoda. Doza se prema potrebama može preploviti (120 ml vode ili mleka sa 1/2 dozirne merice proizvoda).

Pakovanje: 2,27 kg



AKCIJA 4890 RSD
Stara cena: 5290 RSD
Ušteda: 400 RSD

2,27 kg

SCITEC NUTRITION MEGA ARGININE

1300 mg ARGININA PO KAPSULI



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

Preporučena upotreba: Uzmite 1 kapsulu 30 minuta pre treninga. Za maksimalne rezultate uzmite 1 dodatnu nakon buđenja
Pakovanje: 90 kapsula

90 kaps.
SuperPonuda 2280 RSD

NATROL My Favorite Multiple® Energizer

Jedno od čestih pitanja vezanih za pravilan odabir suplemenata tiče se prioriteta - od čega početi?

Razmišljajte logično! Uvek bi trebalo krenuti od mikro ka makro nivou, tj. od vitamina i minerala (kao i vode i elektrolita), koji se smatraju optimizatorima svih bitnih procesa u našem telu, do gradivnih „elemenata“, poput esencijalnih amino kiselina, tj. proteina visoke biološke vrednosti, kao i esencijalnih masnih kiselina (omega-3). Dakle, prva karika na koju se sve ostale nadovezuju su vitaminsko-mineralni kompleksi!

Većini ljudi čim se pomene uzimanje suplemenata na bazi vitamina i minerala odmah se počreće pitanje opravdanosti upotrebe istih?! Čuveno „pitanje nad pitanjima“ - sveže voće i povrće sadrži dovoljno vitamina i minerala, zašto bi se odlučivali za suplemente?

Zapitajmo se koliko često svako od nas na meniju ima sveže voće i povrće?

Da li uz svaki obrok imate malo salate od svežeg povrća – paradž, paprika, zelena salata, krastavac, kupus, cvekla? A brokoli, kelj? Ubacite li po koju voćku između obroka: limun, kivi, grejp, po koju pomorandžu? Jagode, kupine, maline, jabuke? Da li imate redovne obroke? Da li ste ishranu pročistili od svih „junk namirnica“ (slatkisi, grickalice, brza hrana...)?

Ako je vaš odgovor NE, onda ste u ozbilnjom problemu! Neću vam odmah reći da progutate tu „gnusno gorku tabletu“ nekog vitaminsko-mineralnog suplementa, već da razmislite na temu vaših realnih potreba?! Kvalitetna, raznovrsna i izbalansirana ishrana je osnova svega, ali...

Da li namirnice koje imate na trpezi imaju dovoljno potrebnih vitamina i minerala da bi zadovoljile vaše potrebe za istim? Da li se industrija hrane svela samo na borbu za profit, gde su na račun „većeg prinosa“, u svrhu lake zarade naše namirnice osiromašene

AKCIJA 1190 RSD
Stara cena: 1490 RSD
Ušteda: 300 RSD



NATROL

SUPLEMENTI ZA BOLJE OPŠTE ZDRAVLJE

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

200 kapsula



SuperPonuda 2190 RSD

180 tableta



SuperPonuda 1640 RSD

90 gelkaps.



SuperPonuda 1100 RSD

60 tableta
20x ENERGY TABS



SuperPonuda 1260 RSD

180 kapsula



SuperPonuda 1990 RSD

UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane slijepih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Dodaci ishrani su zamena raznovrsnoj ishrani. Pre upotrebe, konsultovati lekar/a nutritcionista. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smiju prekoraci. Dodaci ishrani su zamena raznovrsnoj ishrani.

PANPOWER

Često čujemo reči: "Ništa više nije kao što je bilo". Ne mogu, a da se ne pitam: "Zašto je tako, šta se promenilo?" Voda, vazduh, hrana, navike, mi... Toliko smo opterećeni nebitnim stvarima, da bitne i ne vidimo, a pošto ih ne vidimo, ne cenimo ih. A onda jednog dana, samo nestanu... i mi shvatimo da smo imali bitnu stvar. Imali... Porodica, prijatelji, zdravlje, poverenje, čist vazduh, jabuka koja miriše kao jabuka, voda... osnove koje nas čine onim što jesmo. Nadogradnja traje ceo život, ali osnovu čine bitne stvari koje ne samo da ne smemo zaboraviti. Trebali bismo ih stalno biti svesni. A lepota? Bitna, nebitna... stalno se gura među bitne... svaki dan. Svaki put kad čujem da neko trenira zbog lepote, rastužim se... a lepota je samo nuspojava treninga koji nam pre svega pruža osećaj zadovoljstva i pozitivne energije. Pa neka mi neko kaže da zadovoljna i pozitivna osoba nije lepa. Uživajući u životu i negujući sebe vodeći računa o ishrani i fizičkoj aktivnosti, lepota postaje sporedna stvar, a opet neminovna.

Kao mali doprinos nadogradnji pružamo vam PANPOWER liniju kao osnovu suplementacije. Ako zatvorite oči i nabrojite prvi pet suplemenata koji vam padnu na pamet, verujem da će bar četiri od pet nabrojanih biti član PANPOWER linije. Jer smo mi tako hteli. Jer smo hteli da stvorimo osnov, temelj, podršku vašoj neminovnoj lepoti. Jer vi tako želite.

I zato **PANPOWER** I TAČKA



POWER WHEY ISOLATE

BEZ LAKTOZE je visoko kvalitetna mešavina proteina surutke, na prvom mestu izolata i hidrolizata, dve najčistije forme proteina, oslobođene masnoća i lakoze. U naš Power Whey Isolate smo dodali malo koncentrata surutke dobijenog metodama koje su ga sačuvale od denaturacije (cross-flow i ultrafiltracija). zajedno sa aminokiselinama razgranatog lanca (BCAA) koje čine trećinu dnevnih potreba za aminokiselinama kod ljudi, ovaj blend je odličan izbor proteina za održanje i povećanje mišićne mase i očuvanje kvaliteta kostiju.

Dostupan je u dva ukusa čokolada i vanila, u dojpkap pakovanju (plastična kesa sa zip sistemom za zatvaranje) mase 3000 g.



Iako neproteinska aminokiselina, kreatin je jedan od prvih proizvoda koji vam padne na pamet na pomen reči suplementacija. Povećava aerobnu razgradnju glukoze (gorivo u mišićnim ćelijama), a smanjuje stvaranje mlečne kiseline koja je glavni uzrok umora i mišićne slabosti, tako da doprinosi ubrzanim oporavku nakon treninga i fizičkog stresa. Smatra se sredstvom koje poboljšava sportske performanse.

POWER CREATINE

je 100% kreatin monohidrat, a pakovan je u dojpkap mase 1000 g.



POWER BCAA 2:1:1

su esencijalne aminokiseline razgranatog lanca, podstiču sintezu proteina (razvoj mišićne mase) i sprečavaju katabolizam (razgradnju) mišića. Mogu poslužiti i kao izvor energije za skeletne mišiće, naročito u periodu metaboličkog stresa i kod osoba sa intenzivnom fizičkom aktivnošću. U ponudi su dva pakovanja ovog proizvoda: 400 g i 1000 g.

Oko 8% svih amino kiselina u strukturi proteina u organizmu čini leucin, aminokiselina razgranatog lanca. Da bi organizam upotrebio unete aminokiseline, unos leucina mora biti adekvatan. Onog momenta kad jedne aminokiseline nestane, izgradnja staje. Dakle, ukoliko organizmu ne damo dovoljnju količinu leucina dovodi se u pitanje izgradnja proteina bez obzira na unos ostalih aminokiselina. L-leucin je esencijalna amino kiselina koju organizam ne stvara već ju je potrebno uneti. Konvertuje se u glukozu i to brže od preostale dve BCAA, što sprečava potrošnju proteina iz mišića kao izvora energije. S toga ne čudi što je

POWER LEUCINE

neizostavni član naše PANPOWER linije. Dostupan je u plastičnom pakovanju mase 300 g.

I zato

PANPOWER ITAKA



PREPORUČENO IZ

NOVO IZ SCITEC NUTRITION™

Čuvajmo naš sistem za varenje!

Vlakna i enzimi Rx

Vlakna – nesvarljivi ili teško svarljivi ugljeni hidrati koji se ne vare u tankom crevu već prelaze u debelo crevo igrajući blagotvornu ulogu za naš probavni trakt.

Enzimi – nekoliko hiljada različitih jedinjenja (najčešće proteini) u organizmu koja omogućuju nebrojeno mnogo reakcija neophodnih za život, a koje se u uslovima koji vladaju u organizmu nikad ne bi desili bez ovih sjajnih pomagača.

Rx – lat. recipe, u prevodu: uzmi. Označava med. recept.

U poslednjih pedeset godina desile su se strahovite promene u načinu ishrane. Prosečan dnevni unos namirnica sa visokim sadržajem šećera se povećao deset puta, dok se prosečan dnevni unos masti utrostručio. Današnja svakodnevna ishrana nažalost često znači prekomeren unos namirnica praznih kalorija bez značajnijeg sadržaja bitnih nam nutritijenata. Oboljenja izazvana nedovoljnim unosom nutritijenata su u prorastu. Neka od njih su: oboljenje srca i krvnih sudova, gojaznost, dijabetes, problemi u radu digestivnog trakta... Unos vlaknastih materija je, možemo slobodno reći, zanemaren. A zašto ne bi smeо biti zanemaren?

Dijetna vlakna su nesvarljive komponente zida biljnih ćelija koje ne obezbeđuju esencijalne nutritijente niti energiju, ali su neophodne za očuvanje zdravlja ljudi. Brojne su uloge dijetnih vlakana, a ono što je nadasve važno jeste njihova sposobnost poboljšanja crevne peristaltike (karakteristično crvasto kretanje mišića creva što omogućuje izbacivanje sadržaja). Izvori ovih dragocenih nesvarljivih ugljenih hidrata su voće, povrće, pre svih mahunarke i cerealiјe (žitarice). Zaista je za pohvalu ukoliko se ubrajete u manju grupu ljudi koja nije podlegla običajima svakodnevnice te vodi računa o unosu upravo ovih namirnica. Nažalost većina ljudi ne stiže ili se ne trudi dovoljno, te neretko sa trpeze izostaju baš ove namirnice, a frižideri i ostave uredno snabdeveni namirnicama sa visokim sadržajem šećera i masti.

Ako ste se osetili prozvanim u poslednjoj rečenici prethodnog parusa, obratite pažnju na novinu iz Scitec-a. Od sada u Pansport ponudi možete naći proizvod Vlakna i enzimi Rx u pojedinačnim dozama 8,5 g. Sadržaj kesice je kombinacija vlakana iz ječma, bambusa, ovsu, pšenice i jabuke i inulina (takođe slabosvarljivi, prirodni oligosaharidi koji podstiču rast korisnih bakterija u debelom crevu).

Ovoj zaista sjajnoj kombi u debelom crevu.

**Novo u Ponudi
70 RSD
1 kesica**

vlakana je dodat ekstrakt maline, a ketoni maline su poznati po svom efektu menjanja metabolizma lipida doprinoseći smanjenju gojaznosti.

Bromelain i papain se svrstavaju u grupu proteolitičkih enzima što znači da potpomažu varenje hrane bogate proteinima, mada nisu za zanemariti ni ostale njihove osobine: bromelain smanjuje upalne

procese, pomaže pri zarastanju rana, deluje antikancerogeno dok papain ima antimikrobnu efekat, koristi se kod problema sa varenjem i upala.

Ostao je još jedan detalj za spomenuti, a to je dodatak 500 mg C vitamina ovoj funkcionalnoj mešavini. Time je priča o Vlaknima i enzimima Rx zaokružena i preostaje da se i sami uverite u blagotvornost ovog člana Scitec-ove "zelene linije" proizvoda.

Biljna alternativa whey proteinu

100% biljni protein iz graška

Nadzadovoljstvo svih koji se spremaju za Uskršnji post, ali i onih koji radije biraju protein iz biljnog izvora u mogućnosti smo da ponudimo 100% biljni protein, poreklom iz graška. Protein graška je poslednjih dvadesetak godina polako krčio svoj put da bi dospeo u sam vrh izvora neprocentivih nam lanaca aminokiselina koje želimo u svojim mišićima.

Zrno graška sadrži 22-23% proteina. E, ovo bih ja nazvala sjajan procenat. Dodajmo ovom procentu činjenicu da je u pitanju kompletan protein (sadrži svih 9 esencijalnih aminokiselina, koje naš organizam ne može sintetisati već ih je potreblno uneti putem hrane). I da ne zaboravim poslednju "sitnicu". Svarljivost proteina graška je visokih 98%. Dakle, ako bismo mu odredili mere, 100% biljni protein bi se mogao ponositi svojim: 22% - 9 - 98%. Veoma blizu cijenjenog proteina surutke. S toga ne čudi da i sam dobavljač preporučuje rotaciju izvora proteina (npr. koristiti jednu nedelju protein surutke, a zatim sledeću nedelju protein graška i tako u krug).



**Novo u Ponudi
2680 RSD
900 g**

Nepobjitno je da uzimanje proteina posle vežbanja pomera ravnotežu u korist sinteze proteina u mišićima, što ide u prilog korišćenja proteinskih suplemenata uz naporne treninge. Ali ovaj protein je sjajan i kao potpora dijetama u cilju smanjenja telesne mase jer će vam jedna merica obezbediti 21 g kompletнog proteinata.

Ono što mi se posebno sviđa kod ovog proizvoda je lista alergena. NEMA JE! U današnje vreme kad više ništa nije kao što je bilo, skoro da i ne poznajemo osobu koja nema neki vid alergije. Pri konzumaciji 100% biljnog proteina ova briga vam neće pasti na pamet.

Tokom godina poslovanja na našem tržištu Scitec nas je razmazio svojom paletom bogatih i punih ukusa. Ostaje mi da dodam da na ovom polju nema novina, ostao je dosledan i stvorio sjajan proizvod slatkog i kremastog ukusa čokoladnih pralina.



PANSPORT-A

SCITEC NUTRITION™ VOLUMASS 35

Kada sam dobio zadatku da napišem moje mišljenje o ovom proteinu kako sam se obradovao! Ovaj protein koristim od samog početka mog angažmana kao član Pansport tima, a to je već više od 10 godina i mogu vam reći da sam prezadovoljan ovim proteinom.

Mnogi će pitati zar nije bolje da pijem protein surutke ili izolat surutke, kao još čistije forme proteina? I procenti u pomenutim proteinima su veći, ali sve zavisi od toga šta je vaš cilj. Da sam bodibilding takmičar i da mi je cilj da se pripremim za takmičenje onda bih i ja svakako bio malopre pomenute proteine, ali pošto mi to nije cilj, nego da budem što jači i da pored kvalitetnih proteina unesem i ugljene hidrate od kojih će imati snage i dovoljno kalorija koje sam potrošio nakon iscrpljujućih treninga, onda vam mogu bez razmišljanja preporučiti Volumass 35. Kad kažem kalorije ne mislim na masti i šećer nego na kvalitetne kalorije koje mogu da iskoristim za izgradnju mišića i snagu.

Najsmešnije mi je kad neki "fitness guru" kaže da on piće samo izolat surutke jer neće da se goji, i da piće nepotrebne kalorije i šećer, a sa druge strane ne pazi na ishranu... onda mu džabe i najkvalitetniji protein!

Volumass 35 u jednoj porciji sadrži samo 4 g šećera. Volumass 35 protein je visokokvalitetan preparat za povećanje telesne i čiste mišićne mase. Sadrži 35% proteina i kvalitetne ugljene hidrate. Pogodan je i kao visokokalorična zamena za obrok. Iskreno to nikad nisam probao, ali jako verujem u to.

Volumass 35 ispunjava sve zahteve koji se postavljaju pred kvalitetne suplemente za mišični rast. On pruža materije neophodne za brz oporavak kao i preko potrebne sirovine za izglađne mišićne ćelije nakon napornog treninga. Veći sadržaj kreatina (2,5 g u dozi) ali i fosfata koji pomažu njegov rad, dodatak taurina radi povećanja obima mišićnih ćelija, postojan energetski priliv iz kvalitetnih izvora i čak 35% proteina koji uključuje izolat surutke kao vrhunski oblik proteina, koji u sebi sadrži preko potrebne aminokiseline, uključujući i 9 aminokiselina koje naše telo nije u stanju samo da proizvede, a potrebni su nam u svakodnevnom životu. To su: histidin, izoleucine, leucin, lizin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofan i valin.

O ozbiljnosti ovog preparata govori i činjenica da u jednoj merici sadrži čak 8 g glutamina. Svojim karakteristikama on zadovoljava potrebe naprednih vežbača, koji sagorevaju velike količine kalorija tokom dana, a pri tom žele da održe ili da povećaju čistu mišićnu masu. Pored toga protein koji sadrži je od surutke koji se lako vari. Biološka vrednost ovog proteina je visoka, kao i proteini iz mesa, jaja, ribe itd.

Zbog svog izuzetnog sadržaja, upotrebovom ovog proteina dobijate brz, ukusan i hranljiv obrok koji je vredna priprema za izazove dana.

Ako nakon svega dodamo i odličan odnos kvalitet - cena u klasi, postaje očigledno zbog čega vam najtoplijе preporučujem Volumass 35.

Preporučena upotreba: sadržaj jedne porcije (50 g) rastvorite u 400 ml vode ili obranog mleka. Za postizanje najboljih rezultata preparat konzumirati 30 minuta posle treninga i/ili odmah posle ustajanja na prazan stomak. Pripremati neposredno pre konzumiranja.

Napomenuo bih da dnevna doza zavisi od vaših trenutnih potreba, pa vrednosti unosa mogu da odstupaju.

Naravno da sam dugi niz godina probao i ostale proteine i danas ih kombinujem, ali Volumass 35 je taj kome se uvek vraćam i koji u mom slučaju daje najbolje rezultate! Zato se nemojte ustručavati da probate ovaj protein i uverite se da je dobro što ste me poslušali.



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

www.pansport.eu

PRUŽITE VAŠIM VEŽBAČIMA SPECIJALNI TRETMAN



Frižider sa energetskim i proteinskim čokoladicama i napicima...



...prezentacije i takmičenja...



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

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

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



Generalna, direktna i specijalna fizička priprema za sve sportove

Fizička priprema sportiste je jedan jako dug i jako složen proces. Najveći je problem što ga većina trenera zanemaruje i pojednostavljava svodeći ga na jednu stvar: trener girevoja bi dao girje i pripremao sportiste samo sa girjama, trener olimpijskih dizanja bi dao sportistu samo olimpijsku dizanju, trener atletike trčanje itd. Naravno, govorim generalno, ono što je najčešći slučaj kada sportista koji nema veze sa tim sportom dođe kod trenera specijalizovanih za jedan sport. Nestrpljivost sportiste, još je veći problem od jednostranog sagledavanja priprema od strane trenera. Čak i kada bi trener znao šta treba učiniti, sportista u današnjem stilu ne bi to prihvatio, jer sve se želi sada, ovde i odmah, nema vremena za čekanje, a zanimljive su reči Miše Kokljeva, ruskog powerliftera, koji je rekao: "moj rekord na mrtvom dizanju je 420kg, treniraju naporno cele godine, i nadaću se da će za godinu dana podići 425kg." Strpljenje je jedan od najboljih kvaliteta koji sportista mora da poseduje, pored discipline, da bi postigao vrhunske rezultate.

je da odredite nekoliko vežbi, 5-6 kojima ćete pogoditi celo telo, i da ih radite nekoliko runda na vreme 30-60 sekundi, sa ili bez pauze između.

U delu GPP, bitno je povećati pokretljivost, ekslozivnost, fleksibilnost... dakle raditi skokove, istezanja i sl. Jedan jako bitan deo čini i jačanje vezivnog tkiva. Mnogi misle da je ovo nemoguće – ako neko ima slabe zglove, to je to – međutim nije tako. Veliki broj ponavljanja 100-200+ sa minimalnom težinom jača teticu i celokupno vezivno tkivo. To možete raditi sa tegovima od 1-3 kg na nogama - pregib, ili povlačenje elastične trake za zadnju ložu, ili triceps povlačenja sa elastičnom trakom, bench press sa 3-5 kg. Bitno je raditi jako veliki broj ponavlaja u seriji 100+.

GPP je prisutan tokom čitave karijere jednog sportiste, s tim što se ideo u njegovom treningu menja tokom sezone i tokom napretka. Za početnike i sportiste van sezove, GPP može biti i do 75% ukupnog treninga. Napredan sportista treba da ima 50% GPP, a vrhunski oko 25% GPP treninga. Ostali deo ide na direktnu i specijalnu fizičku pripremu.



Fizička priprema sportiste bi mogla da se podeli na 3 dela: generalna, direktna i specifična. Namerno nisam rekao na "3 perioda", jer se ovi delovi prepliću, a razlikuju samo u procentu takvog treninga. Sa sportistom se uvek kreće generalna fizička priprema (GPP- General Physical Preparedness) i to je stub celokupnog njegovog uspeha i njegove mogućnosti za uspeh. Bez jake GPP, direktna i specifična mogu lako dovesti do povrede, osim što bi bile i ograničene.

GPP – generalna fizička priprema obuhvata:

- generalnu mišićnu izdržljivost
- generalnu kardiovaskularnu izdržljivost
- generalnu fleksibilnost, agilnost, eksplozivnost i snagu tetiva i drugog vezivnog tkiva

Svaki od ovih kvaliteta potrebno je podići na odgovarajući nivo, kako bi kasnije moglo doći do daljeg napredovanja i specijalizovanja. Generalna kardiovaskularna izdržljivost se podiže na viši nivo trčanjem, plivanjem, vožnjom bicikla, planinarenjem, skijanjem... pri pulsu 65-80% od maksimalnog, odnosno u takvom stanju u kome možete pričati dok trenirate. Zavisno od sporta ovakve treninge bi mogli da primenjujete i do 6x nedeljno (posebno za borilačke sportove). Vučenje sanki je jedna od najboljih vežbi koju ćete ikada probati, mada bi se ona mogla podvesti i pod mišićnu izdržljivost, zavisno od težine koju koristite.

Generalna mišićna izdržljivost podrazumeva jačanje opšte snage svih mišićnih grupa. Ovo možete postići vežbama sa sopstvenom težinom – sklekti, čučnjevi, trbušnjaci, iskoraci, itd. To i jeste početna osnova za većinu sportova. Napredniji trening postiže se tegovima sa manjom težinom ali velikim brojem ponavljanja. To možete učiniti sa opterećenjem od 30-50% od max i raditi 30+ ponavlaja u seriji ili je još bolji način kružni trening gde na primer odredite neko vreme, recimo 5 min i za to vreme konstantno radite vežbe: npr izaberete bućice od 5 kg i 5 min bez prekida radite veslanja, bench press, biceps pregib, triceps ekstenziju, iskorake itd. Ovo će ojačati sve mišiće u vašem telu i dati vam osnovu za dalji napredak. Ovakav trening koristi i powerlifterima kao trening oporavka od glavnih treninga i velikih težina. Sledеća varijanta

Direktna fizička priprema označava treninge u kojima se opterećenje po obliku i intenzitetu približava takmičarskom, ali po tehnički nije isto. Na primer, intervalno trčanje za borce 2, 3 ili 5 minuta trčanja visokog intenziteta (zavisno da li je u pitanju boks, kik boks ili MMA), pa minut pauze. Intenzitet je veći i simulira se onaj koji bi otprilike bio na meču. Za povećanje eksplozivne snage koriste se napredniji i zahtevniji skokovi, skokovi sa opterećenjem i sl. Veslači bi radili veslanja sa bućicama, sa šipkom, borci potiski bućicama iznad glave (jer njima uglavnom ramena prva odustaju) itd.

Specijalna fizička priprema znači delom trening svog sporta, a delom kondicioni trening u kome se maksimalno simulira tehnika i intenzitet datog sporta. Drugi slučaj (kondicioni trening) bi bio, na primer: za kik boksere skok na kutiju jednom nogom, za fudbalere skok i dohvatanje medicinke, za veslače veslanje na roveru ili improvizovano veslanje sa elastičnim trakama. Zatim u fudbalu trčanje sa loptom, ili trčanje od cilja do cilja. Naravno i trening svog sporta je deo specijalne pripreme: npr sparing u boksu, veslanje na vodi, plivanje sa perajima za plivače itd.

Svi ovi vidovi priprema nisu odvojeni, ali se razlikuju u procentu, kao što je već rečeno, a moguće je da se na istom treningu rade i GPP i SPP. Ovo je dugotrajan proces i bitno je napomenuti da se ne mogu očekivati dugotrajni i vrhunski rezultati ukoliko se radi samo SPP, kao što većina amatera trenira, a zato i ostaju amateri jer

napreduju do jednog nivoa i tu im je kraj. Mogućnost napretka u sportu zavisi od nivoa generalne fizičke spremnosti i što je ona na višem nivou, veće su mogućnosti za napredak. Ona je baza svega, temelj. Zgradu možete graditi onoliko koliko joj je jak temelj. Budite pametni, strpljivi i disciplinovani ukoliko želite vrhunske rezultate!



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.



POSTOJANI U DOSLEDNOSTI

Pre nekoliko dana, tokom prvog razgovora sa potencijalnim klijentima, oboje su izrazili čuđenje povodom mog pitanja o konkretnim ciljevima koje žele da ostvare kao rezultat naše saradnje. Po njima, sasvim dovoljan (i konkretni) cilj je „malo se zategnuti, i skinuti koji kilogram“. Juče popodne, druga osoba, takođe potencijalna klijentkinja, priznala mi je kako ju je zapanjila moja sugestija da, pre našeg susreta i razgovora, pokuša da što jasnije definije svoje ciljeve. Prema njenim rečima, očekivala je da to bude posao mene kao trenera. Šta mislite o ovakvom načinu postavljanja ciljeva – o ulasku u veoma ozbiljno ulaganje energije, vremena i novca u proces koji će potrajati barem nekoliko meseci – bez ikakvog plana i očekivanja konkretnog ishoda tog procesa? Ako imate razumevanja i saosećanja za pomenute osobe (ja ih svakako imam, jer sam svojevremeno bio upravo takav u pogledu mnogih stvari u životu), beskompromisno potražite njihove uzroke u sebi, a potom promenite slične sklonosti jer one vam svakako neće pomoći u ma kom poduhvatu koga se prihvitate.

Pre no što zaista otpočnete bilo kakav proces, budite unapred sigurni u pogledu onoga što želite kao ishod. Ukoliko vam je ishod kristalno jasan, doći ćete u posed snažne sile u motivacionim krugovima poznate kao povlačenje ka budućnosti. Drugim rečima, budućnost koju za sebe kreirate povlači vas sebi i daje vam snagu za preduzimanje odgovarajućih akcija u sadašnjosti. Dakle, pre nego što preduzmete bilo šta u vezi sa svojim ličnim ili profesionalnim životom, izdvojite vreme kako bi vam postalo kristalno

jasno kakav će biti željeni ishod. Imajte na umu reči Williama Jamesa: „Uverenost u uspeh na početku teškog poduhvata je jedina stvar koja osigurava njegov uspešan ishod.“ Posmatrajte taj ishod u svom umu sve dok ne osete moćne, izrazito snažne emocije i nezadrživu motivaciju za njegovim ostvarenjem.

Pošto na raspolažanju imate samo određenu količinu vremena, energije i novca koje ćete biti u stanju da posvetite dostizanju cilja, od ključnog značaja je znati ka kojim aktivnostima

usmeriti te resurse. Ukoliko ne izdvojite vreme da odredite koje od mnoštva aktivnosti koje imate na raspolažanju će vam doneti najviše rezultata, vaši resursi će najverovatnije biti samo tračeni. To je prava prilika da primenite pravilo „80/20“. Ono kaže da će čak 80% vaših rezultata doći kao ishod samo 20% vaših aktivnosti. Dakle, ništa nije značajnije nego usmeriti sve napore na tih 20% aktivnosti koje će vam doneti 80% rezultata. Pretpostavljate da se najveći broj ljudi (dovoljno je samo osvrnuti se po svakoj teretani, ali osmotrite i svoju kancelariju ili radno okruženje) usmerava na 80% akcija koje donose samo 20% rezultata. Vi svakako znate i možete bolje od toga, zar ne?

Konačno, kad znate na koje oblasti ćete usmeriti snage, dajte sve od sebe kako biste napredovali u njima. Nikad nije dovoljno naglasiti kako je na ovom stepenu ključna reč – postojanost. Doslednim sprovođenjem malih dnevnih disciplina na svakodnevnom nivou ne možete izbegti njihovo nakupljanje u uspešne ishode i dolazak konačnog trenutka za ubiranje plodova vašeg truda.

Svakog dana, kroz svaki postupak i izbor koji (ne) načinete, vi ili sprovodite jednostavne korake koji vas vode ka uspehu ili jednostavno činite greške.

Šta je vaš cilj? Kako vam prolaze dani? Da li vam je cilj sada bliži nego juče, da li je udaljeniji, ili osećate da je uvek na istom odstojanju, uvek tik iza horizonta? Vrednujete li svoj život toliko da mu se svakodnevno zahvaljujete doslednim sprovođenjem dnevnih disciplina, ili vam baš i nije stalo do njega jer ste u suštini destruktivni? Mislite li da sam upotreblje tešku reč? Međutim, Erich Fromm je svakako u pravu kada zaključuje: „Destruktivnost je ishod neproživiljenih života“.

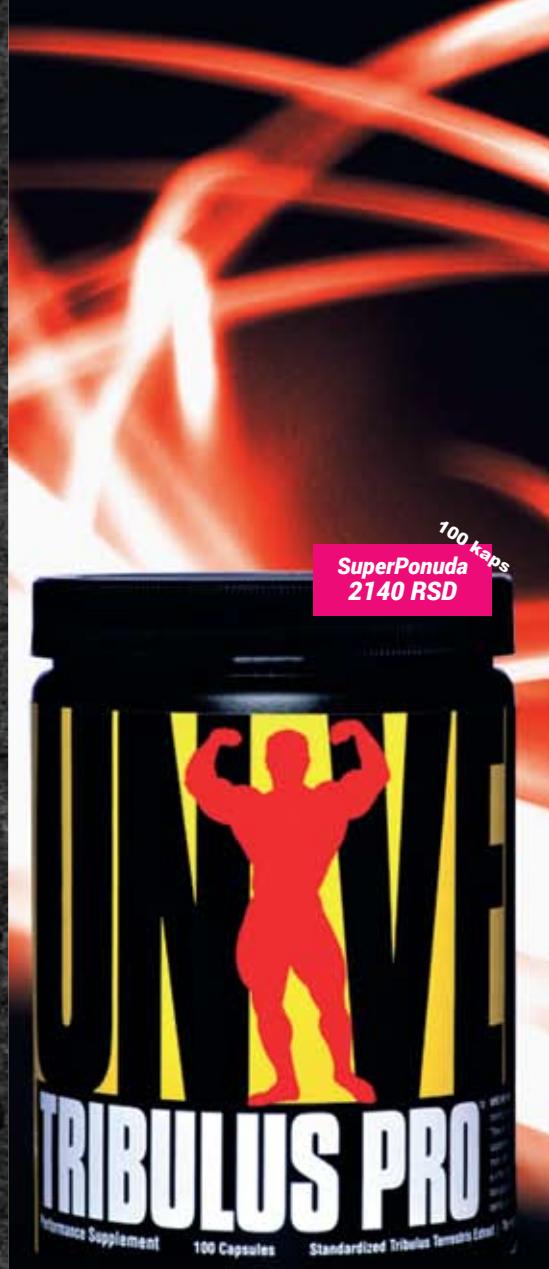
Svaka bitka je unapred dobijena ili izgubljena, njen ishod je neumitna logička posledica svakodnevnih izbora koje (ne) činite. Stoga, sve što vam preostaje je da odaberete na kojoj strani ćete se boriti.

Dakle, šta kažete? Do pobjede?

Verujte u sebe, živite intenzivno i trenirajte žestoko.



UNIVERSAL TRIBULUS PRO



- 625mg ekstrakta Tribulus Terrestris-a po kapsuli, sa 40% saponina
- povećanje prirodne producije testosterona
- porast mišićne mase

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

JAK MOTIV I JAKA ŽELJA



Da se rad, trud i odricanje na kraju ipak isplate na putu do sopstvenog cilja, u ovom razgovoru će nam dokazati momak koji nam dolazi iz Bijeljine. U pitanju je aktuelni šampion Balkana u kategoriji Men Physique po imenu Igor Jevtić, koji svojim izvajanjem telom i dalje planira da osvaja mnogobrojne medalje.

Za početak nam recite kako ste se odlučili bas za ovaj sport? Ko ili šta vas je motivisalo da uđete u svet fitnessa?

U fitnesu sam jako dugo, treniram nešto više od 16 godina. Sve je krenulo tako da sam u dječačkim danima igrao košarku tj. od škole košarke do seniorske ekipe. Ukupno 13 godina. Uporedo sam krenuo sa treninzima u teretani i zavolio ovaj sport koji mi je uvelikoj pomogao da

se izgradim i kao ličnost uz naravno i fizički izgled. U to vrijeme sam čitao i učio iz časopisa o fitnesu, o svim tim fitnes junacima i jednostavno želio jednog dana izgraditi takvo tijelo.

Na jesen je domaća publika imala prilike da vas gleda u Knjaževcu na balkanskom prvenstvu, gde ste i uzeli titulu u kategoriji Men Physique. Recite nam nešto više o Vašim titulama i nastupima kako u regionu tako i šire.

Da, na jesen sam osvojio titulu balkanskog šampiona što je zaista veliki uspjeh. Sada, nakon što je prošlo neko vrijeme shvatam važnost samog uspjeha. Jer u današnje vrijeme kada je fitnes u ekspanziji (sve je više kako rekreativnih tako i profesionalnih vježbača) i kada na svim takmičenjima posebno u našoj kategoriji Men Physique koje je jako popularna, mogu slobodno reći najpopularnija u svijetu, imamo sve više i više kvalitetnih takmičara, nije jednostavno biti na vrhu. Na jesen sam uz balkansko prvenstvo nastupio i na Mr.Olympiji u Moskvi u konkurenciji 52 takmičara, gdje mi je u taj-brejku izmaklo finale. Te na IFBB prvenstvu svijeta u Poljskom Białystoku. U proljetnom dijelu sam nastupio na evropskom prvenstvu u Španiji, te sam osvojio titulu državnog šampiona. Državni vice šampiona sam postao 2015. godine, a istu titulu sam ponio na nekoliko takmičenja u regionu. Neka od tih takmičenja su: Bihać open, Jagodina akva park, Everest classic cup, bronzana medalja u možda najjačoj konkurenciji i takmičenju ikad na našim prostorima, gdje je preko 20 nas nastupilo u jednoj kategoriji, te Arnold classic u Madridu, kao i IFBB svjetsko prvenstvo u Budimpešti.

Koliko teško Vam padaju same pripreme za takmičenja, i sva ta odricanja kojih, kako znate, mora biti?

Da, odricanja postoje i to velika. Ali ovaj sport ili živiš ili ne. Jednostavno svaki dan u godini moraš biti to što jesi. Uz povremena opuštanja nakon takmičenja uz neku "junk" hranu. Jednostavno disciplina, odricanje, cilj. To je ključ uspjeha.

Postoji li trenutak u toku priprema kada Vam dođe da odustanete, i ako ima tih kriza kako ih prevazilazite?

Da baš odustanem pa i ne. Jer moj cilj biti šampion je jednostavno zacrtan. Jarac sam u horoskopu i uz Božiju pomoć i zdravlje tako mora biti (hehe). Ali da ima teških trenutaka - to da. Često pratoci na društvenim mrežama, prijatelji, klijenti postavljaju to pitanje. Kako možeš svako jutro da ustažeš u 5h i ideš na trening? Odakle ti motivacija i slično. Ovako, prije 3 i po godine sam izgubio brata te mi je to dalo dodatnu snagu za sve ovo što radim kao i generalno u životu. Tako da mi je on motivacija, jer znam koliko je on volio ovaj sport i želio stati na binu. Uz njega velika motivacija je moja mama koja je posvetila život nama kao i bratov sin Despot. Sve ove titule su posvećenje njima. Te sigurno ne slučajno, svako jutro u 5h polazim na kardio uvijek istom dionicom, kojom svaki put odem tamo gdje on počiva i to mi daje nevjerojatnu snagu za dalje. I snagu da nikad ne odustanem.

Kada ste se u svojoj karijeri prvi put susreli sa suplementacijom?

Već kao klinac. Bio je tu po neki kreatin, aminokiseline... Ali kompletna suplementacija je krenula u pripremama za prvu takmičarsku sezonu.

Koliko Vam je u pripremnom periodu bitna suplementacija? Koji je Vas izbor suplemenata tada?

Suplementacija je jako bitna. Većina vježbača ne shvata značaj suplemenata. Za mene u sezoni kao i van sezone (jer sam cijele godinu u formi) najbitniji su: vitamini i minerali, BCAA, glutamin, Omega 3, protein surutke, kreatin.



Naravno i van takmičarskog dela se forma mora čuvati. Recite nam ukratko kakva je vaša ishrana i suplementacija van takmičarskog dela, kao i u sklopu priprema za takmičenja?

To sam već pomenuo u dosadašnjem dijelu razgovora. Cijeli godinu sam u formi, suplementacija je skoro ista cijelu godinu. Ishrana takođe čista tokom cijele godine.

Zbog čega ste po pitanju suplementacije vaše poverenje poklonili Pansportu?

Pa jednostavno rečeno Pansport. Zaista najbolji izbor suplemenata, najpoznatijih svjetskih brendova. I svakako uz sve to mi se sviđa komplet ideja ljudi koji vode Pansport, da na taj način popularizujemo upotrebu suplemenata i vježbanja generalno. Jer je i dalje tabu tema za većinu šta se to pije u teretani. Jednostavno nisu toliko upućeni u značaj svih tih suplemenata za naš organizam i opšte zdravlje.

U pripremnom delu, da li vam teže padaju naporni i iscrpljujući treninzi ili dijeta, koja znamo koliko mora striktna i rigorozna biti?

Ponavljam uz jak motiv i želju ide to kako treba. Jer jednostavno kad želiš nešto, ne postoji ta prepreka koja će te spriječiti da stigneš do cilja. U danima potpunog pražnjenja posebno, taj neki treći ili četvrti dan možda nisam u stanju odraditi tako jak trening, jer je tijelo i glikogen iz istog potpuno potrošen. Ali se svakako kvalitetno odradi.

Pored toga sto vodite personalne treninge imate i fitnes grupu koju vodite u Bjeljini. Šta je napornije raditi - grupne ili individualne treninge?

Nakon par dana, kad recimo odem na takmičenje, shvatim koliko volim ovaj posao. Jer mi već nakon tih par dana nedostaje i rad sa klijentima i rad sa grupom. Što se tiče toga šta je napornije, grupni trening radim svaki drugi dan, dok recimo rad sa klijentima je svaki dan, sem vikenda, i zaista imam puno klijenata tako da ostajem po ceo dan u teretani, pa bi se moglo reći da je to. Ali opet kažem - jako mi prija.

Recite nam nešto o vašim daljim planovima. Možemo li i dalje očekivati titule i učešća, kako u domaćim, tako i u inostranim takmičenjima?

Što se tiče planova, uvijek imam kratkoročne i dugoročne planove i ciljeve. Što se tiće takmičarskog dijela, nakon šest sezona za redom, ovo proljeće ću se odmoriti i kvalitetno uz svakako životnu formu se pripremiti za naredno svjetsko prvenstvo, koje se održava u Francuskoj krajem godine, tačnije u decembru. U tom dijelu sezone ću svakako nastupiti na još nekim takmičenjima. Sve zavisi od takmičarskog kalendara. Što se tiće titula, uvijek je cilj jasan. DA!

Imate li neku poruku ili savet za kraj našim čitacima, bilo da su takmičari ili samo rekreativci?

Ko hoće, nađe način. Ko neće, nađe izgovor. Disciplina, istrajnost, volja, motiv i samo naporan rad su ključ uspjeha.

Zahvalicemo Igoru na izdvojenom vremenu za ovaj razgovor. A takođe i na tome sto nam je pokazao kako treba postati i biti šampion, kako na bini tako i u životu. Pansport će se i dalje truditi da ostane podrška na putu do ovakvo visokih ciljeva, a takođe i dalje da opravdava poverenje svih svojih cenjenih potrošača. Zato smo tu!



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.

inkospor



**VISOK PROCENAT PROTEINA
IDEALNE ZA IZGRADNJU MIŠICA**

PREPORUČENO IZ

Samo SUPER iz BioTechUSA™

DA LI STE SPREMNI ZA UDAR KOSMIČKE ENERGIJE?
DA LI STE SPREMNI ZA SUPERNOVU?

Koncetrovana formula za pre treninga sa 13 aktivnih sastojaka. Bolje performanse, više energije, fokus i koncentracija i to sve bez ugljenih hidrata!

- Koncetrovana multifažna formula sa 13 aktivnih sastojaka
- Napredna kreatinska matrica poboljšane bioraspoloživosti
- Bez ugljenih hidrata, šećera, glutena i laktoze
- Zaslđen stevijom
- Novi, odlični ukusi

Svaki od sastojaka Supernove otpušta kosmičku energiju u toku treninga, a tako kombinovani podižu vaše performanse kao ništa što ste imali prilike da probate do sada.

Formula je bez ugljenih hidrata, tako da svi vi koji "brojite kalorije" možete da budete bezbržni. Supernova je zaslđena stevijom, pa ne sadrži suviše ugljene hidrate niti šećer. Vitamini B3 i B6 kao aktivni sastojci doprinose tome da se umor smanji i na taj način pomognu izdržljivosti, te prolongiraju sam trening. Osim toga, vitamin b6 pomaže i u održanju normalnog metabolizma proteina i ugljenih hidrata. Cink kao aktivna komponenta pomaže u metabolizmu masti ali i u očuvanju ćelija od oksidativnog stresa, dok je kofein tu za budnost i bolji fokus.

Najbitniji sastojci Supernove su zapravo kreatinska matrica, beta alanine i arginina.

Kreatin, visoko azotno jedinjenje sintetisano iz prekursora L-aminokiseline je ključni molekul u energetskom skladištenju ćelija. Za sve procese koji zahtevaju energiju, popust biohemijskih procesa kao i funkcionisanje kontraktilnih proteina odgovornih za kontrakcije mišićnog tkiva, ćelije koriste ATP (adenozin trifosfat) kao gorivo. Međutim, ovo gorivo se brzo iskoristi, te je njegova resinteza bitna. Uloga i važnost kreatina leži u činjenici da fosfat izdvojen iz kreatin fosfata može da hrani ATP= ADP+Pi reakciju. Drugim rečima kreatin ili kreatin fosfat obezbeđuju element koji proizvodi energiju, tako što pomaže brzu regeneraciju ATP-a. CreaBASE® koji se nalazi u Supernovi je sinergijska mešavina 4 različite vrsta kreatina. Kreatini ove mešavine imaju poboljšano



282 g
AKCIJA
2090 RSD
Stara cena: 2390 RSD
Ušteda: 300 RSD

svojstvo apsorpcije i bioraspoloživosti, čime utiču na povećanje izdržljivosti, snage i rasta mišića.

Beta alanin je prirodna beta amino kiselina. Efekti ove amino kiseline nisu direktni, već indirektni i njenim unosom se povećava sinteza karnozina. Karnozin je prirodno prisutan dipeptid, sastavljen je od beta alanina i histidina, i nađen je u oba tipa mišićnih vlakana, ali mnogo više u tipu 2. Mišićna vlakna tipa 2 se primarno koriste kod visoko intenzivnih treninga i najviše odgovaraju na mišićni rast. Studije su pokazale da upotreboom beta alanina u periodu od četiri nedelje rezerve karnozina mogu da se povećaju i preko 50%, a redovnom upotreboom od oko tri meseca, čak i 80%. Ovakvo povećanje karnozina u mišićima povećava i sposobnost organizma da neutrališe dejstva mlečne kiseline i da duže i kvalitetnije trenira.

Arginin je ključna komponenta u lancu produkcije azot-monoksida (NO), kao osnove iz koje enzim NO-sintaza izdvaja NO iz arginina, a 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.

ŽELITE SAGOREVAČ? A DA PROBATE SUPER FAT BURNER?

Kako ne bi bilo nesporazuma, na početku moramo da razjasnimo jednu stvar. Nije magična pilula. U pitanju je dodatak ishrani koje će vam pomoći u gubitku masnih naslaga, ali kako?

Kao snažna potpora pažljivo izbalansiranoj ishrani i treninzigama. Svaki sagorevač, ma koliko dobar bio je deo slagalice. To može biti lep deo, ali je i dalje samo deo. Pansport se uvek trudi da vam uz delove slagalice pomogne da sastavite celu sliku, jer tako je lepše. Tako je bolje, zbog vas samih.

Dakle, izbalansirana ishrana sa redukovanim sadržajem šećera i zasićenih masti, redovna fizička aktivnost i spremni ste za sagorevač.

Super fat burner je kompleks 14 sastojaka, koji pored lecitina sadrži cink, hrom i biotin koji doprinose normalnom metabolizmu masti, proteina i ugljenih hidrata. Hrom dodatno doprinosi održavanju



120 tab
AKCIJA
1640 RSD
Stara cena: 1890 RSD
Ušteda: 250 RSD

normalnog nivoa šećera u krvi. Formula je upotpunjena biljnim sastojcima veoma cenjenim od strane potrošača: HCA (hidroksilimunska kiselina), CLA (konjugovana linolna kiselina) te ekstraktom zelenog čaja. Toliko pomijani (sigurno ne bez razloga) L-karnitin doprinosi eliminacijom masti tako što transportuje masne kiseline u unutrašnjost ćelije kako bi se ove masnoće iskoristile kao izvor energije, te samim tim utiče i na poboljšanje sportskih performansi i izdržljivosti.

Ostaje još jedino napomena da se radi o veganskom proizvodu, te je tako pogodan za korišćenje i za one koji ne konzumiraju namirnice životinjskog porekla. Danima sa treningom uzimati jednu tabletu ujutru i dve tablete pre treninga, a danima bez treninga uzimati jednu tabletu ujutru i dve tablete pre spavanja. Super fat burner je tu da podrži vaše ciljeve!



Za mene je svaki trening novi izazov, a ništa više ne prizeljkujem od novog izazova! Svakim ponavljanjem, svakom serijom grabim ka ciljevima koje sam sebi postavio. Jedino kada izđem iz svoje zone komfora mogu da očekujem da će sebe naterati da uradim koje ponavljanje više. Međutim, sve ovo zahteva veliku koncentraciju, dodatnu snagu i energiju i naravno odličan preworkout preparat. Supernova sadrži sve za mene ključne sastojke, zahvaljujući kojima se osećam kao da me ništa ne može zaustaviti u toku treninga. "Ludačka pumpa" i fokus mi pomažu da svaki trening probijam rekorde. Energija, pumpa, vaskularnost, fizička i mentalna koncentracija uz izdržljivost, to su sve efekti za koje mogu da zahvalim Supernovi! A od sada mogu da budem spokojan čak i kada sam na dijeti pošto Supernova ne sadrži suviše kalorije.

Kržanović Ivan
prof. Fizičkog vaspitanja
IFBB Međunarodni licencirani trener
Juniorski šampion države
Vicešampion Balkana
Mr. Universe Svetski šampion
Višestruki osvajač kupova i memorijalnih turnira

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



PANSPORT-A



**Novo u Ponudi
2590 RSD**

Grenade .50 Calibre® predstavlja NO reaktor najnovije generacije, dizajniran tako da osigura povećanje energetskih nivoa, izdržljivosti i mentalnog fokusa. Sadrži veliku dozu citrulina, aminokiseline koja je jedna od najbitnijih elemenata u stvaranju tzv. NO efekata. Ovo postiže zahvaljujući tome što povećava koncentraciju ornitina i arginina u plazmi. Posledica ovog procesa je pre svega bolja vaskularnost i pumpa, međutim tu su i drugi benefiti, poput izbacivanja viška amonijaka (nusprodukta metabolizma) kao i povećanje aerobnih kapaciteta u mišićima. Pored citrulina, koji igra ključnu ulogu u ovom procesu, ostali sastojci kao što su ekstrakt korena cvekla Beta vulgaris, koja je visokog nitratnog sadržaja, zatim seme kakaoa bogatog flavonoidima Theobroma Cacao, deluju sinergetski tako da je efekat pumpe i vaskularnosti pojačan.

Naravno, NO reaktori ne bi bili kompletни bez beta alanina, kreatina i kofeina, s obzirom na to da su oni dokazano bitni sastojci za povećanje performansi i snage. Kada se na sve ovo dodaju bikarbonati, odnosno elektroliti koji su tu da redukuju sadržaj mlečne kiseline i BCAA amino kiseline za anti-katabolički efekat, onda je sasvim jasno da se prilikom kreiranja ove formule, osim na snagu i energiju mislilo i na oporavak, odnosno otklanjanje štetnih efekata treninga koji utiču na pojavu zamora.

Kreatin, već dobro poznat proizvod koji ostaje i dalje jedan od najboljih ali i najčešće testiranih preparata na tržištu, je tu da poveća fizičke performanse, a posebno je svojstven za kratkotrajne, eksplozivne aktivnosti. Osim toga dokazano je da utiče na povećanje mišićne snage i mase. Kofein i zeleni čaj kao neizostavni sastojci za održanje budnosti i mentalnog fokusa, dok niacin doprinosi normalnom metabolizmu, a u kombinaciji sa folnom kiselinom pomaže u sprečavanju zamora. Sve je formulisano za postizanje vrhunskih rezultata!

Vrlo bitna činjenica je to da Grenade® koristi naučno dokazane doze ovih aktivnih sastojaka, tako da se efekti zaista osete a razultati vide!

Prolongirana mišićna izdržljivost

Smanjenje koncentracije mlečne kiseline

Povećanje opšte snage

Veće performanse

Osvježavajući ukus KOLE

Upozorenje : Ne preporučuje se upotreba 4 - 6 sati pre spavanja. Proizvod ne treba koristiti istovremeno sa drugim preparatima koji sadrže kofein ili druge stimulanse.

Sadržaj aktivnih komponenata	g/100 g	mg/5,8 g	% PDU
Kreatin monohidrat	13,085	760	*
L-citrulin-DL-malat	12,913	750	*
Beta-alanin	12,194	707	*
Limunska kiselina	8,000	464	*
Ekstrakt semena kakaoa 1:3 (Theobroma cacao) (24% teobromina)	6,887	400	*
Gliceril monostearat u prahu	4,413	256	*
L-arginin HCl	4,304	250	*
Kalijum-bikarbonat	2,583	150	*
Kofein	2,367	137	*
L-Taurin	2,152	125	*
Ekstrakt korena cvekla (Beta vulgaris)(4:1)	2,152	125	*
L-leucin	1,722	100	*
Natrijum-bikarbonat	1,722	100	*
Ekstrakt zelenog čaja (Camellia sinensis) (45% EGCG, 95% polifenola)	1,076	62	*
Kofeina max 7%	0,0753	4,34	*
L-izoleucin	0,861	50	*
L-valin	0,861	50	*
D-glukuronolakton	0,861	50	*
Ekstrakt stabljike i rizoma američkog žen-šena (Panax quinque folium)(ukupni ginsenoidi min 5%)	0,861	50	*
L-tirozin	0,689	40	*
Sprašeni egzokarp ploda gorce narandže (Citrus Aurantium)	0,430	25	*
Vitamin B3 – nikotinska kiselina	0,172	10	62,5
Vitamin B9, folna kiselina – pteroilmonoglutaminska kiselina	0,0013	75,4 µg	37,7

-Nesvakidašnji dizajn

-Pogodan za mikrotalasnu, frižider i mašinu za pranje sudova

-Nezavisno skladište za 3 merice praha

-Skladište za kapsule ispod čepa

-600 ml za tečnost + 300 ml prostora za prah

-BPA & DEHP Free

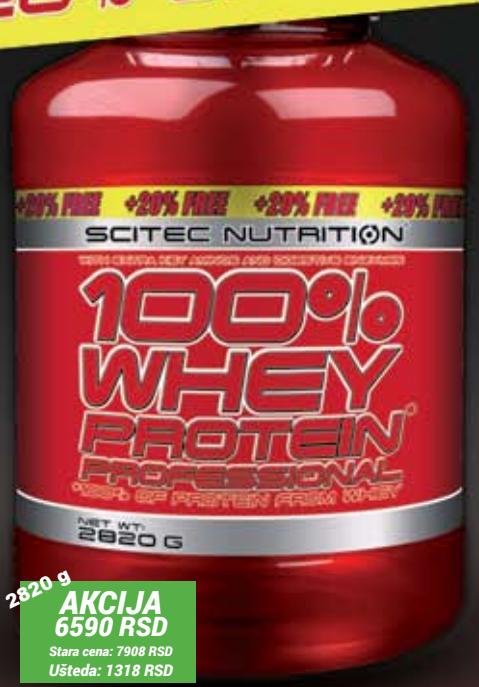
Ovo nije običan shaker! Već na prvi pogled vidite da se radi o nečemu sasvim drugaćijem. Međutim tek kada ga rasklopite na debove, uvidećete njegovu višestruku namenu. Sve što vam je potrebno od dnevne suplementacije : vitamini i minerali, omega, protein itd. sada možete poneti sa sobom u jednoj posudi. Telo shakera skladišti 600 ml tečnosti, dok se ispod njega nalazi posuda sa 300 ml prostora za prah. Ispod čepa nalaze se pregrade za četiri tablete ili kapsule, dok je mrežica koja deli poklopac i telo shaker-a, odnosno filter, zasluzna za to da napitak svaki put bude punuštač i u potpunosti rastvoren. Savršen saputnik za svaki dan a ujedno i "military" asesoar za sve koji žele da se razlikuju od drugih.

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

SCITEC NUTRITION



20% GRATIS



**AKCIJA
6590 RSD**
Stara cena: 7908 RSD
Ušteda: 1318 RSD

**HRANI MIŠIĆE I
SPRECAVA
RAZGRADNUJU**

**UBRZAVA
OPORAVAK**

BEZ ASPARTAMA



15

PREPORUČENO



**Novi trend u ponudi
PANSPORTA**

MAXLER proizvodi su stvoreni da odgovore zahtevima kako profesionalnih sportista, tako i onih koji biraju sport kao rekreaciju. Jedinstvene formulacije, visokokvalitetni prirodni sastojci i sjajni ukusi su asocijacije za MAXLER.

Arginine Ornithine Lysine 100 caps



**Novo u Ponudi
2290 RSD**

100 kaps

Radi se o zanimljivoj kombinaciji aminokiselina u kapsulama. L-arginin u kombinaciji sa L-ornitinom deluje na hormon rasta, a studije su pokazale da suplementacija argininom, pojedinačno ili u kombinaciji sa drugim aminokiselinama u organizmu povećava nivo somatotropina, čija se potencijalna korist ogleda u redukciji telesnih masti, ubrzajući oporavak organizma i zacepljivanju rana. Takođe, deluje protektivno na funkciju srca. Dodatni značaj arginina se ogleda u sintezi kreatinina, koji je u obliku fosfata značajan izvor energije u organizmu tokom fizičke aktivnosti. Suplementi arginina imaju anabolički efekti i dovode do povećanja mišićne mase.

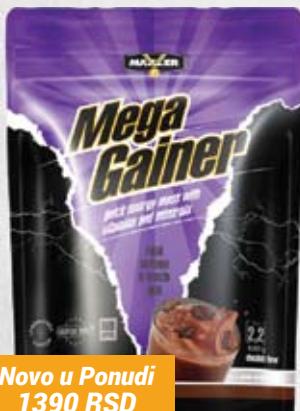
L-ornitin učestvuje u detoksikaciji amonijaka u organizmu, a neophodan je za formiranje drugih aminokiselina: prolina, glutaminske kiseline i glutamata, kao i poliamina.

L-lizin je esencijalni gradivni blok za sve proteine u organizmu, značajan za oporavak od povreda i operacija, a povećane potrebe mogu imati osobe izložene jakom fizičkom naporu.

Aktivna komponenta	1 kapsula	3 kapsule (dnevna doza)	PDU
L-ornitin (L-ornitin hidrohlorid)	250 mg	750 mg	*
L-lizin (L-lizin hidrohlorid)	250 mg	750 mg	*
L-arginin	270 mg	810 mg	*

*PDU = Preporučen dnevni unos; * = PDU nije ustanovljen

Mega Gainer



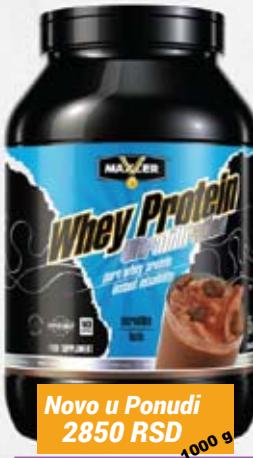
**Novo u Ponudi
1390 RSD**

Proteinsko-ugljenohidratni blend sa 10% proteina iz mleka, dizajniran da snabde organizam energijom pre i posle treninga. Kombinacija prostih i složenih ugljenih hidrata (dekstroza i maltodekstrin) obezbeđuje energiju tokom produženih treninga. Bogat kompleks vitamina i minerala nadoknadiće gubitak mikroelemenata usled dehidratacije izazvane intenzivnim treninzima. Mega gainer je pogodan za povećanje i održavanje ukupne telesne mase, ali i kao izvor energije i mikroelemenata.

Nutritivna vrednost	100 g	75 g (preporučena doza)
Energija	1542 kJ / 364 kcal	1149 kJ / 270 kcal
Proteini	10 g	7,5 g
Ugljeni hidrati -od kojih šećeri	75,4 g 44,9 g	56,6 g 33,7 g
Masti -od kojih zasićene masne kiseline	1 g 0,6 g	0,7 g 0,4 g

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

Whey Protein Ultrafiltration



**Novo u Ponudi
2850 RSD**

Sa svojom visokom biološkom vrednošću i brzom apsorpcijom, omogućuje efektivan oporavak mišića nakon treninga, te stimulisati izgradnju mišićne mase onemogućavajući katabolizam. Protein surutke je odličan izvor BCAA (esencijalne aminokiseline razgranatog lanca) koje pored uloge u sintezi proteina imaju značajnu energetsku ulogu. Ultrafiltrirani protein surutke je prava poslastica za vaš organizam nakon dobro održenog treninga. Jer ultrafiltracijom dobijen protein je pošteden denaturacije, čime je osiguran unos sačuvanog proteina, a takvog će ga vaš organizam najbolje iskoristiti.

Nutritivna vrednost	100 g	30 g (preporučena doza)
Energija	1542 kJ / 364 kcal	461 kJ / 109 kcal
Proteini	70 g	22 g
Ugljeni hidrati -od kojih šećeri	12,5 g 5,8 g	3,7 g 2 g
Masti -od kojih zasićene masne kiseline	32 g 1,5 g	1 g 0,4 g

Carbo Max honeydew melone

Nutritivna vrednost	100 g	30 g (preporučena doza)
Energija	1647 kJ / 393 kcal	922 kJ / 220 kcal
Proteini	0,1 g	<0,1 g
Ugljeni hidrati -od kojih šećeri	93,2 g 32,5 g	28 g 9,8 g
Masti -od kojih zasićene masne kiseline	<0,1 g <0,1 g	<0,1 g <0,1 g



**Novo u Ponudi
1330 RSD**

Ugljeni hidrati se tokom fizičke aktivnosti ili početnog perioda oporavka koriste kao dominantan izvor energije u organizmu. Carbo Max je kompleks prostih (fruktoza i glukozni sirup u prahu) i složenih (maltodekstrin) ugljenih hidrata koji će kao lako dostupan izvor energije između obroka održati nivo glukoze u krvi. Pad glukoze izaziva mentalni zamor, a on uzrokuje mišićni zamor. Što je veći intenzitet vežbanja sportisti se više oslanjaju na ugljene hidrate kao dominantno gorivo za mišićnu kontrakciju, a upravo u to vreme se povećavaju i ubrzava sinteza proteina. U ovom momentu ne želimo dopustiti organizmu da kao izvor energije koristi proteine iz naših mišića u nedostatku primarnog izvora energije – ugljenih hidrata. Maltodekstrin se brzo razlaže u organizmu, dok glukoza u kombinaciji sa fruktozom dovodi do povećane obostrane resorpcije, odnosno do maksimalne oksidacije ugljenih hidrata (oslobađanja energije).



Dipl.inž. Tehnologije



16

www.pansport.eu

IZ PANSPORT-A

PROLAB CREATINE MONOHYDRATE

Na samom početku nekoliko reči o tome šta je zapravo kreatin .

Kreatin monohidrat je jedan od najviše ispitivanih i najduže prisutnih suplemenata na tržištu, i sa razlogom je jedan od omiljenih sportskih suplemenata .

Kreatin je supstanca koju prirodno proizvodi ljudsko telo kao izvor energije za mišiće. Sintetiše se u jetri, ali i u pankreasu i bubrezima. Kreatin se formira u telu od aminokiselina arginin, metionin i glicin i sadrži hemijsku energiju - ATP. Organizam prosečne osobe proizvede dnevno oko 2 g kreatina.

Kreatin pospešuje obnovu ATP-a koji se koristi prilikom rada mišića, te se njegovom suplementacijom ostvarujete i „produceni rad“ tj. veća snaga i bolja izdržljivost. Kreatin se unosi i putem ishrane i najviše ga ima u crvenom mesu i ribi. Uneti kreatin se 98% deponuje u mišićima, dok se preostali deo deponuje u mozgu, srcu i drugim organima, a višak kreatina se izlazi preko bubrega u obliku kreatinina.

Osim energije, sportisti koriste kreatin iz još jednog razloga – povećanje mišićne mase. Ljudi se često uplaše kada čuju tu rečenicu ali ne, kreatin nije anabolik niti će vam remetiti hormone, već dodatak ishrani koji je legalan i koji možete naći u svakoj prodavnici za sportiste. Ono što je još jedna zanimljivost je da se određen broj sportista pribavlja kreatina zbog mita o oštećenju bubrega, koji je netačan i studije su pokazale da je to nemoguće čak i ukoliko ga upotrebljavate na duže staze.

Kreatin izaziva ono sto se naziva povećanje volumena mišićne ćelije. U osnovi, što je više kreatina uskladišteno u mišićima, isti će držati mnogo više vode. Ova povećana količina vode čini da mišić poveća svoju veličinu i čvrstinu. Većina korisnika prijavljuje povećanje snage od 15–25% posle samo nekoliko nedelja upotrebe!!!

Dakle kreatin monohidrat se ne koristi za jednokratnu upotrebu kao NO reaktori odnosno drugi suplementi koji u svom sastavu imaju kreatin već isključivo na duže staze ukoliko želite da poboljšate svoje performanse. Što se kombinovanja tiče jasno vam je da ga nikako nećete spajati sa tim suplementom, jer prosti nema potrebe.

Suplementi koji su idealni za kombinovanje sa Prolab-ovim kreatinom su Scitec BCAA Xpress i Natrol kofein kako bi vam dao taj "boost" za trening koji kreatin ne može da vam pruži i nakon treninga, uz mericu Scitec proteina i takođe njihovog L-glutamina. Tako iskombinovanom suplementacijom ste dobili jedan skoro idealni krug kome treba dodati vitamine, minerale i zdrave masti i napredak će biti očigledan. Još jedna prednost ovog oblika kreatina je i iz finansijskog ugla. Prilično je dostupan i za uzvrat dobijete sasvim odličan suplement.

Nikako ga nećete koristiti kao zamenu za obrok već samo kao dodatak ishrani i kao nešto što će unaprediti vaš izgled .



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

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

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

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

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



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

PREPORUČENO IZ

NOVI ELASTIČNI STEZNICI ZA KOLENA IZ PANSPORTA

Oprema za trening pomaže da vežbe izvodimo na sigurniji i bezbedniji način. Pojas je tu da održi trup stabilnijim i time nas sačuva od povreda leđa i trbušnog zida, steznici za zglobove služe za zaštitu zglobova šake i kolena. Kod izvođenja raznih potisaka sa klupe, vojničkog potiska i sličnih vežbi od velike su koristi steznici za ručne zglobove, dok elastični steznici za kolena svoju primenu nalaze kod treninga nogu. Trening nogu je verovatno i jedan od najtežih treninga, na ovom treningu se izvodi najveći broj složenih pokreta i uglavnom koristi najveće opterećenje. To opterećenje se prenosi i na zglobove i vremenom može dovesti do njihovog oštećenja i ozbiljnih povreda. Pored odgovarajuće tehnikе izvođenja ovih vežbi, prvenstveno čučnja najbolji način da se osiguramo od povreda je korišćenje iznad promenute opreme, pojasa i elastičnih steznika. Steznici za kolena vam pružaju odličnu podršku prilikom izvođenja ove vežbe ne samo svojom zaštitom ulogom već vam omogućavaju i podizanje većih težina. A podizanje većih težina rezultira bržim napretkom. Pored korišćenja elastičnih steznika kod klasičnog čučnja možete ih upotrebiti i za ostale varijacije ove vežbe, prednji čučanj ili čučanj na kutiju. Takođe svoju primenu mogu naći i kod potiska na nožnjoj presi gde se upotrebljavaju za podizanje velikih težina. Pretpostavljam da veliki broj vežbača nije upoznat sa ovom vrstom opreme jer su do sad elastične steznike za kolena koristili samo powerlifting takmičari. Razlog je taj što je do ove opreme bilo veoma teško doći, a cena bila nepristupačna rekreativcima. Sada se situacija promenila i do ovih steznika možete doći veoma lako putem Pansporta. A cena je i više nego povoljnija, a kvalitet opreme na visokom nivou. Steznici koji se mogu naći u našoj

**Novo u Ponudi
990 RSD**



ponudi sadrže i čičak traku što dodatno olakšava njihovo korišćenje. Zato vam predlažem da nabavite par ovih steznika i unapredite svoj trening nogu, kako po pitanju sigurnosti tako i po pitanju samog kvaliteta treninga. Više nema mesta izgovorima i strahu od bola u kolenima, namotajte steznike i počnite raditi čučanj. Moj predlog je da steznike i ostalu opremu koristite isključivo tokom radnih serija, dok zagrevne serije radite bez ikakve dodatne opreme. Ako imate dodatnih pitanja oko motanja i korišćenja steznika uvek možete posetiti Pansport-ov forum gde ćete dobiti detaljne odgovore o svemu što vas zanima u vezi ovog proizvoda.



X-TAPE - KINEZIO TEJPING ZA PROFESIONALCE



**Novo u Ponudi
1190 RSD**

Kako u borilačkom sportu, u mom slučaju džudo, tako i u većini drugih sportova, puno je neočekivanih i naglih pokreta i položaja. Negativna strana ovako zahtevnih aktivnosti povremeno jesu manje traume i ozbiljnije povrede. Bilo da se radi o jednom ili drugom, u oba slučaja sam imao punu mogućnost da osetim pozitivnu dejstvu kinezio tejpinga. To je metoda lepljenja elastičnih traka na povređena ili bolna mesta kojom se smanjuje bol, otok, ubrzava cirkulacija i povećava obim pokreta. Kinezitejpingom se postiže da se telo samo izleći tako što deluje sa površine kože na dublja tkiva i nervne završetke i tako smanjuje bol i napetost u mišićima. Proručujući podršku mišićima, poboljšava se cirkulacija i odnos mekih tkiva i zglobovnih struktura. Zbog svih tih svojstava, oporavak sportista je znatno olakšan. U slučaju manjih trauma nekada je tretman problematičnog područja kinezio tejpingom sasvim dovoljan za ubran i potpun oporavak i bez prestanka sa fizičkim aktivnostima. Kada se nažalost desi ozbiljnija povreda, preporučuje se mirovanje i svakako da se kombinuju sve moguće poznate metode za što brži oporavak. Međutim i tada kinezitejping može biti važan deo procesa uspešnog oporavka sportiste i svakako će doprineti bržem povratku na sportska borilista. U slučaju potrebe za ekspresnom rehabilitacijom, kinezio tejping je tu da vam olakša borbu.



PRIRODNI SAGOREVAČ MASTI IZ MALINE



**SuperPonuda
2490 RSD**

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

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

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

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



Prolab Beta Alanin Powder

Poboljšava performanse, obezbeđuje više snage i izdržljivosti

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

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

Pakovanje: 192 g

**SuperPonuda
2790 RSD**



Twinlab Omega 3 500 mg

Za zdravlje srca i krvnih sudova

Omega 3 masne kiseline iz ribljeg ulja su važne kada dodatak ishrani, jer uticu na poboljšanje cirkulacije i snižavanje visokog krvnog pritiska, kod srčane aritmije i koronarnih bolesti srca, jačanje imunoškog sistema, pospešivanje metabolizma masti, smanjenje nivoa holesterol-a, trilicerida i šećera u krvi, smanjenje upala i bolova, kod reumatoidnih oboljenja i sportskih povreda, ublažavanje simptoma osteoporoze, pored toga pospešuju dotok krvi u mišiće.

Preporučena upotreba: 1 gelkapsula uz svaki obrok (3 gelkapsule dnevno)

Pakovanje: 50 kapsula

**SuperPonuda
790 RSD**



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



PANSPORT-A

Šejkeri i bidoni iz pansport ponude



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

Moćan antioksidant za zdravlje srca i ćelijsku energiju

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

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno uz obrok.

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



75 kaps.
SuperPonuda
490 RSD



Scitec Nutrition Mega Kre-Alkalyn

Puferisani kreatin monohidrat za bolju energiju i izdržljivost

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

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

Pakovanje: 15 kapsula - 1 tabla

Scitec Nutrition Choco Pro

Ukusna proteinska čokoladica sa 18 gramma proteina

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

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

Ukus: čokolada, limun, tiramisu

Pakovanje: 55 g



Twinlab Super Gainers Fuel + Shaker

Odlična mešavina proteina i ugljenih hidrata za lakše dobijanje mišićne mase

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

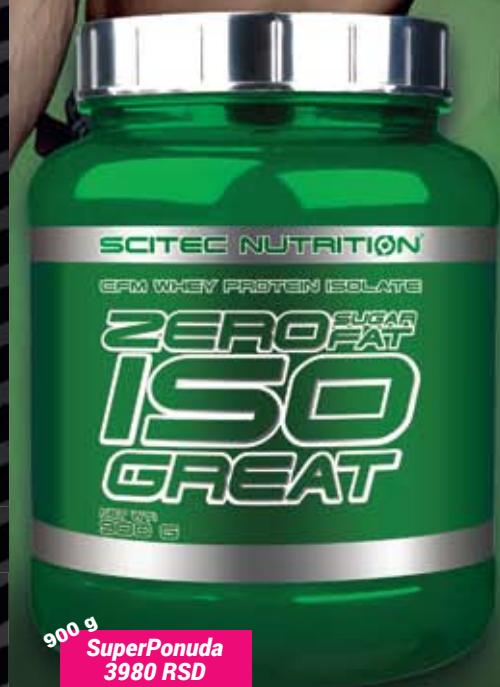
Preporučena upotreba: sadržaj 2 dozirne merice (350 g) u blenderu ili šejkeru pomešati sa 7 dl hladne vode

Pakovanje: 5,4 kg



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

SCITEC
NUTRITION™



IZOLAT
PROTEINA
SURUTKE

0% MASTI

0% UGLJENIH
HIDRATA

20G PROTEINA
PO PORCIJI

BEZ LAKTOZE

BEZ
HOLESTEROLA



TEHNOLOGIJA MIKROKAPSULACIJE U DIJETETSKIM SUPLEMENTIMA

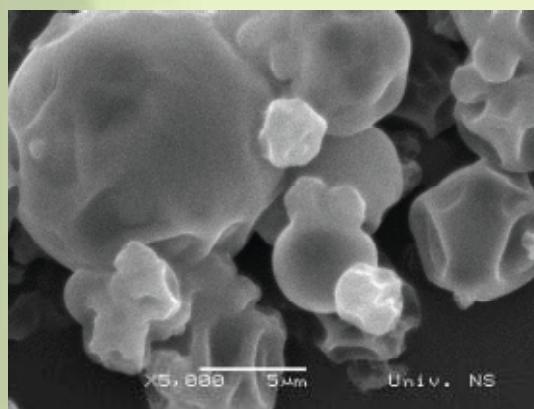
Mikrokapsulacija je proces formiranja omotača oko materije jezgra, koja se nalazi u obliku čvrstih čestica, kapljica ili gasnih mehurova. Prečnik dobijenih mikrokapsula se obično kreće u opsegu od $11000\text{ }\mu\text{m}$, i one su nevidljive ljudskom oku ako su manje od $30\text{--}50\text{ }\mu\text{m}$. Materija jezgra po pravilu sadrži aktivnu supsatnucu, AS, (npr. razni nutritenti, farmakološki aktivne supstance i sl.), koja se na taj način fizičkom barijerom (omotačem) odvaja i štiti od nepoželjnih uticaja sredine u kojoj se nalazi. Tipičan primer bi bila mikrokapsulacija ulja bogatih nezasićenim masnim kiselinama

(npr. ulje ajkule, DHA i EPA ulja) koja se u dodiru sa kiseonikom iz vazduha hemijski transformišu u farmakološki neaktivne molekule i time gube svoja terapeutска svojstva. Mikrokapsulacijom takvih ulja, ona se štite od za njih štetnog dejstva kiseonika. Sa druge strane, mnogi nutritjeni, pogotovo pri povećanim koncentracijama karakterističnim za suplemente, mogu da imaju neprijatan miris i ukus. Njihovom mikrokapsulacijom postiže se efekat maskiranja tih neprijatnih osobina, i kao takvi se onda mogu lako formulisati u najrazličitije, senzorno prihvatljive, oblike za konzumiranje. Takođe, mikrokapsulacija omogućava formulisanje međusobno nekompatibilnih jedinjenja u jednu celinu tj. u jedan proizvod, što je karakteristično za vitaminske suplemente koji neretko sadrže i po dvadesetak različitih jedinjenja. Bez mikrokapsulacije, bar deo tih jedinjenja bi stupio u međusobne hemijske reakcije (oksidacija, redukcija, hidroliza itd.) koje bi poništile njihova nutritivna svojstva.

Poseban segment tehnologije mikrokapsulacije je dobijanje mikrokapsula sa kontrolisanim otpuštanjem aktivne supstance. Naime, resorpcija nutritjenata u sistemsku cirkulaciju kod čoveka se odvija uglavnom u tankom crevu. Međutim, pre tankog creva nutritjeni moraju da prođu kroz hemijski agresivnu sredinu želudačnih sokova, gde dolazi do hemijskih transformacija biološki aktivnih jedinjenja, čime se značajno smanjuje njihova biološka vrednost pa time i njihova biodostupnost.

Da bi se sprečio takav scenario, nutritjeni se mikrokapsuliraju u mikrokapsulama sa specijalno osmišljenim omotačima, koji su nepropustljivi za agresivne želudačne sokove, čime se štiti aktivna supstanca prilikom prolaska kroz želudac, dok u kontaktu sa sokovima tankog creva postaju propusni, što onda omogućava izlaženje neoštećene aktivne supstance iz mikrokapsula a zatim i njenu resorpciju u sistemsku cirkulaciju.

Pored kontrolisanja mesta otpuštanja aktivne supstance, tehnologija mikrokapsulacije omogućava i kontrolisanje brzine otpuštanja aktivne supstance tokom vremena. Poznato je da čovekov organizam koristi nutritente koji su mu na raspolaganju u skladu sa trenutnim fiziološkim potrebama. Višak se ili skladišti u organizmu, ili izbacuje iz organizma, ponajviše putem fecesa i urina. Dakle, prilikom konzumiranja za organizam neuobičajeno velikih doza nutritjenata rastvornih u vodi (npr. suplementi vitamina C kod kojih nisu korišćene napredne tehnologije pripreme), dolazi do trenutnog predoziranja organizma aktivnom supstancicom, organizam koristi samo onaj deo koji mu je u tom trenutku potreban, dok najveći deo konzumiranog nutritjenata ostaje neiskorišćen i odlazi u kanalizaciju pri prvom odlasku u toalet. Sa druge strane, mikrokapsulacija takvih nutritenata u mikrokapsulama sa kontrolisanim vremenskim otpuštanjem omogućava postepeno otpuštanje nutritena tokom dužeg vremenskog perioda. Postepeno otpuštanje sprečava predoziranje nutritenta u sistemskoj cirkulaciji, koncentracija nutritenta u sistemskoj cirkulaciji ostaje kostantna i uravnotežena tokom dužeg vremenskog perioda, što konačno dovodi do maksimalnog iskorišćenja konzumiranog nutritenta.



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



UBRŽAN RAST
MİŞIĆNE MASE
ZA POVEĆANJE SNAGE
IZUZETAN UKUS

NEŽELJENI EFEKTI KETOGENE DIJETE

Ketogena dijeta je bez dileme jedan od najdebetovnijih pristupa kada je u pitanju redukcija masnih naslaga, ali svakako da ima stvari o kojima bi trebalo razmislit pre nego se odlucite za „keto-pristup“. Cilj ketogene dijete je kao sto i samo ime kaže uvođenje u „kontrolisanu ketozu“ gde usled nedostatka ugljenih hidrata (glukoze naše nasušne) telo počinje da koristi alternativne izvore energije – aminokiseline i ketonska tela.

LOŠ ZADAH, „MIRIS“

Kad već pomenušmo ketonska tela prva asocijacija je specifičan zadah i miris znoja na aceton. Da, to je jedan od najboljih znakova da ste usli u željenu ketozu, možda neprijatan, ali svakako „precizan“.

„KETO FLU“, KETO-ADAPTACIJA

Jedan od čestih problema sa kojim se susreću svi koji počinju sa keto dijetom (uopšteno) je tzv. keto-adaptacija. Kao i za sve u životu, treba stisnuti zube i progrurati ovaj težak period koji se odlikuje stanjem mentalne razdražljivosti, opšte slabosti i naravno padom trenažnih performansi (otuda i poistovećivanje sa gripom – „keto flu“). Ipak, posle tog inicijalnog perioda, nastupa tzv. „cateholaminski medeni mesec“. Osećate se sjajno, puni energije, niste više razdražljivi, čini vam se kao da ste se ponovo rodili. A ono što se zapravo događa je krizna reakcija organizma na nedostatak „sećera“ - skaču cateholamini (adrenalin, noradrenalin), skače kortisol, čak se uključuje i hormon rasta, jednostavno vaše telo je uspostavilo mehanizam korišćenja alternativnih izvora energije („zaštitni katabolizam buja“). Dakle, keto-adaptacija ima za posledicu i rapidnije iskoruščavanje masti kao izvora energije. Smatra se da „negativni psihogeni“ efekti traju prve dve nedelje, a potpuna keto-adaptacija nastupa za 2-6 nedelja.

PROBLEMI SA VODOM I ELEKTROLITIMA

Na samom početku većina „korisnika“ ove dijete može da iskusи „brzu definiciju“ koja je posledica „pada“ glikogena u telu (praznjenje) - manje

glikogena = manje vode koju on vezuje, tj. oslobođanje iste. Zanimljiva su i studije koje jasno pokazuju uticaj insulina na metabolizam natrijuma u bubrežima. Eleml, u ketogenoj dijeti – nema hidata – nema insulina, dakle, počinje i pojačano izlučivanje natrijuma urinom (važan je i uticaj drugih hormona koji regulišu izlučivanje natrijuma). Međutim, tu su problemi i sa drugim mineralima poput kalcijuma, kalijuma, magnezijuma... Uzroci ovih problema se tiču i „kiselosti“ samog tela, kao i celokupnog metaboličko-hormonskog miljea našeg tela u ketogenoj dijeti. Pojava mišićnih grčeva, zatvora, glavobolja, pada krvnog pritiska, „lupanja srca“, bolova u zglobovima su čest pratalac ketogene dijete. Dakle, jedite dovoljno svežeg povrća („zeleno, ljsnato“), uzmite suplemente magnezijuma (citrat, glicinat), kalijuma, oprezno sa natrijumom, budite dovoljno dobro hidrirani.

KAMEN U BUBREGU, ZABLUDU O BUBREŽNOJ INSUFICIJENCIJI

Kada govorimo o realnoj opasnosti u toku ketogene dijete, a tice se bubrega to je svakako mogućnost nastanka kamena („peska“) u bubrežima. Problem hidratacije, pojačane eliminacije nekih minerala, opterećenje „kiselim produktima ketoze“, proteinima (relativno), stvara preduslove za pojavu „kalkuloze“. Dakle, pre početka dijete razmislite da li imate već sličnih problema koji se mogu pogoršati u toku ove dijete, ultrazvuk urotrakta će vam reći sve...

Bubrežna insuficijencija se često neistinito pripisuje ketogenoj dijeti. U pitanju je zabluda keto-acidoze u okviru dijabetesa i kontrolisane ketoze kod ketogene dijete (zdrave osobe). Dakle, jedno je dijabetes, kao bolest (dijabetesna nefropatija), a drugo zdrava osoba na ketogenoj dijeti. A naravno, tu si i oni dušebrižnici koji stalno upiru prstom na povećan unos proteina, ali ne zaboravimo da je u osnovi ketogene dijete pravilo – bez hidrata (uslovno rečeno), umereno sa proteinima, visoko sa mastima; i naravno „zdravlje jetre i bubrega“ pre započinjanja ketogene dijete!

UTICAJ NA METABOLIZAM, HORMONE, OSETLJIVOST NA INSULIN

Sve što neumereno, predugo traje, ma kako se korektno sprovodilo dovodi do usporavanja metabolizma u svetu dijeta. Isto važi i za ketogenu dijetu. Preporuka je ne ići duže od 8 nedelja sa ovom dijetom, jer bez obzira na sve naše telo će se nizom prefinjenih mehanizama „naviči na ovo stanje“ i doći do stagnacije, pre ili kasnije. Tu je i uticaj na hormone štitne žlezde, divljanje kortizola, uticaj na „reproducivne hormone oba pola“, uticaj na produkciju IGF-1 (IGF-1 i testosteron su „oci anabolizma“). Lepši pol je naročito osetljiv na ove promene!

Mada, još veći problem od sve ove zbrke koju smo napravili svom telu je povećana osetljivost na insulin koja po prestanku dijete, ako se „reverse taktika“ (kontrolisan skok u unosu pre svega hidrata) ne odradi kako valja vodi u dodatne poteškoće!



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.



BICIKLOM U RIO 2016



Olimpijska 2016. godina. I za očekivati je bilo da će putešestvije na dva točka, na mom „capriolo“ biciklu obeležiti posetom još jednog velikog planetarnog okupljanja sportista. Tako je deveti deo priče „Biciklom oko sveta“ ispričan u Južnoj Americi, a to je bilo treće putovanje na ovakav način na OI. Kako su igre održavane u Riu, zamislio sam put kao obilazak pet država kontinenta sa druge strane Atlantika i spajanje njihovih glavnih gradova.

U maju mesecu sam odleteo u Bogotu i odatle započeo putopisno bicikliranje. Na taj način celoj priči sam dodao put kroz Kolubiju, potom Ekvador i njegov glavni grad Kito. Usledio je prolaz kroz Peru sa najvećim gradom Limom, a u nastavku poseta Boliviji i jednom od dva glavna grada, nebeski visokom La Pazu, dok su za kraj usledili niži predeli Brazila i čarobni grad na obali Atlantika i u zalivu Guanabara-Rio. Ovogodišnji prestoni grad svetskog (okrnjenog) sporta.

Bilo je to raskošno putovanje po najdužem kopnenom planinskom lancu, Andima/Kordiljerima; vozio sam u tropskim predelima Ekvadora, a u toj zemlji sam prešao i ekvator kod mesta Kajambe. Prolaz kroz Peru je najvećim delom obeležen vožnjom uz tihookeansku obalu, duž koje se nalaze veliki pustinjski pojasevi. Tu negde su bili i tajanstveni crteži Naske,

dok se više, u Andima sakrio drevni grad Inka, Maču Pikču. U nastavku je usledila vožnja duž jezera Titikaka i prelaz u Boliviju. U pomenutom glavnom gradu ove države učestvovao sam u trci na 10 km koja je upriličena povodom nacionalnog praznika. To je bila jedna od mojih najtežih trka jer se utrkivalo na 3600 m nadmorske visine. Usledio je i jedan „izlet“ do salara Ujuni najveće slane pustinje na svetu. Oskudna u



životu svetu, ova zaravan ugošćava poslednjih godina vozače Dakar relija. Zato je Pantanal, najveće močvarno područje na svetu, koje se najvećim delom prostire u Brazilu prepun života. Živopisno je bilo pedalirati i uz obalu, između dva najveća brazilска megalopolisa. Sao Paula i Ria..

Dolazak u Bara de Tižuku i olimpijsko selo se poklopilo sa danom kada su naši sportisti počeli osvajati medalje. Kao što reče Teo (Teodosić) u intervjuu za moj putopis, ja sam bio ta amajlja.. Naravno, odgledao sam triatlonske trke, upriličene na Kopakabani i maraton u muškoj konkurenčiji, kojim se uobičajeno spušta zavesa na letnje OI.

Zahtevno ali bajkovito putovanje kroz sve te predele, sa velikim promenama u nadmorskoj visini - najviše i do 5000 m, je zabeleženo u aplikaciji „Strava“, a u njoj će ostati upisan i prelaz preko prevoja na 4300 m, različiti klimatski pojasevi i naravno, u lepom sećanju susreti i upoznavanje sa raznolikim ljudima drugog sveta, kulture, civilizacije.

Zoran Zivlak planira još jednu posetu Južnoj Americi u martu ove 2017. godine. Ovaj put obilazak Južne Amerike trajaće tri meseca. Pansport tim želi mu srećan put!



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.



OGLASITE VASU 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 fitesscentri@pansport.eu

PANSport prodavnice

Novi Sad



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

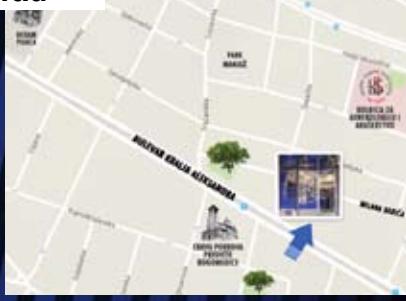


Novi Sad, Rumenacka 108,
021/636-56-99, 062/808-46-09



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

Beograd



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



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

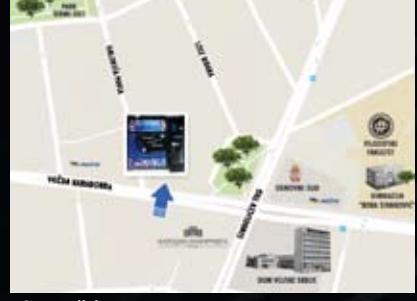


Novi Beograd, YBC, lok.14, Bul. M. Pupina 10E
(Blok 12), 011/311-01-52, 062/808-46-05

Niš

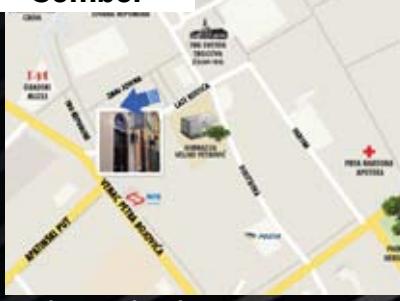


Niš, TC Kalča, lamela A, I sprat, lok. 5,
018/523-720, 062/808-46-14



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

Sombor



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

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

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 2 TC MILLENIUM, 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
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, 011/31-63-089, 062/808-46-07
Zrenjanin Milutina Milankovića, lokalitet 12
 (kod Nove pijace), 023/511-227, 062/808-46-20
Novi Sad 1 Dunavska 23 (pasaž),
 021/467-300, 062/808-46-08
Novi Sad 2 Rumenačka 108, 021/63-65-699, 062/808-46-09
Novi Sad 3 Stražilovska 16, 021/533-613, 062/808-46-10
Niš 1 TC KALČA I sprat, lok. 5, 018/523-720, 062/808-46-14
Niš 2 Voždova 17, 018/512-370, 062/808-46-15
Kikinda Trg Srpskih Dobrovoljaca 50, 0230/21-349, 062/808-46-11
Kragujevac Cara Lazara 1, 034/363-808, 062/808-46-12
Kruševac Majke Jugovića 29, lok. 2, 037/441-301, 062/808-46-13
Leskovac Bulevar Oslobođenja 82, 016/244-864, 062/808-46-22
Novi Pazar Stevana Nemanje 44, 020/313-412, 062/808-46-21
Smederevo Knez 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

Bijaljina 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 OSTEĆEN,
 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 cijenjene 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 dostavu 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.