

PANSPORT

BILTEN

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

BESPLATAN PRIMERAK



IZDANJE MART-APRIL 2020

PAN INTERVJU
VUK ČELIĆ

SRPSKI OLIMPIJAC I DRŽAVNI
PRVAK U PLIVANJU

PAN SPORTOVI
IVANA ĐURĐEVIĆ
KAKO DO BIKINI FITNES
ZADNJICE

BORBA PROTIV
VIRUSA

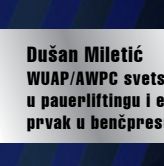
PAN
RECEPTI
ZA SAVRŠEN
POČETAK DANA



 **PANSPORT**
www.pansport.eu



Dr. Slaviša Stojić - lekar,
savetnik za ishranu



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



Dragan Đakonović
Trener brazilskog
jiu-jitsu-a



Aleksandar Terzić
MMA borac



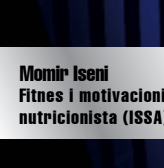
Jelena Marinković -
Evropska šampionka u
pauerliftingu



Miki Mihajlović
Višestruki prvak sveta
i svetski rekorder u
benčpresu



Dr. Aleksandra Branković
Lekar, savetnik za sportske
povrede



Momir Iseni
Fitnes i motivacioni trener,
nutricionista (ISSA)



Ivana Đurđević
Šampion Srbije i Balkana u
bikini fitnessu

VESTI IZ PANSPORTA

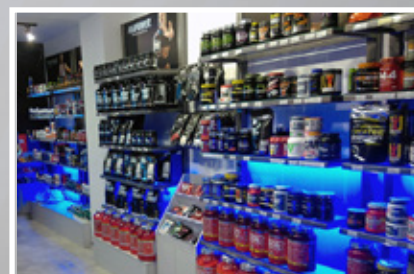
PANSPORT U NOVOM PAZARU NA NOVOJ ADRESI

Dragi Novopazarci, otvorena je nova Pansport prodavnica u centru Novog Pazara, na samom gradskom šetalištu, u ulici 28. novembra bb. Sada kada smo vam još bliže, imate razlog više da nas posetite i isprobate nove proizvode i snabdete se omiljenim suplementima na putu ka vašem cilju. Radujemo se vašoj poseti!

Pansport - Novi Pazar
28. Novembar bb
(gradsko šetalište)

Kontakt telefon
020/313-412
062/808-46-21

Radno vreme
pon - pet: 08³⁰ - 20⁰⁰
sub: 08³⁰ - 14⁰⁰

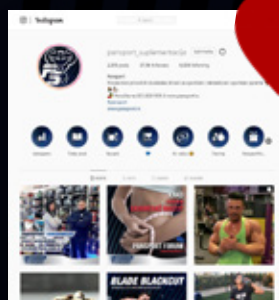


Pratite nas na oficijalnoj
facebook fan stranici!
www.facebook.com/Pansport
i na instagram profilu
[@pansport_suplementacija](https://www.instagram.com/pansport_suplementacija)
i učestvujte u
nagradnim igrama



Instagram

@pansport_suplementacija



SADRŽAJ

- 4-5** *Izdvajamo iz ponude*
- 6** **PAN RECEPTI**
Savršen doručak za početak dana
Voćna poslastica
- 7** **PAN SPORTOVI**
Ivana Đurđević -
Kako do bikini fitness zadnjice
- 8-9** **PANPOWER**
- 10-11** **Preporučeno iz PANSPORT-a**
Galvanize
33 Burn
100 Whey
- 12-13** **PAN intervju**
Vuk Čelić

- 14-18** **Preporučeno iz PANSPORT-a**
6Pak Nutrition - ZMB
Biotech USA - 100 % Pure Whey
SAN Nutrition
Tribuvar 1000
PH-Modified Creatine
Dr Feel Good
Blade Sport - Rush
Proteinski sladoled od Scitec Nutrition-a
Amix - Vitamin C 1000
- 21** **Saveti lekara**
Borba protiv virusa
- 22** **Motivacija**
Ništa manje od smrtno ozbiljnog rada

PANSPORT FORUM

www.pansport.rs/forum



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



Pomerite granice i napreduje uz savete Bobana Šaranovića.

Ishrana i prava suplementacija je uvek ključ uspeha! Za vas je tu dr Slaviša Stojić.

Za pripadnice lepšeg pola naša dr Aleksandra Branković uvek ima dobre savete. Rešite se lako viška kilograma i budite fit.

**Izdržljivi i uporni kao Spartanci!
Uz našeg Stamen Radelovića budite uvek u formi.**

Postanite pravi snagator uz savete Mikija Mihajlovića.

TIM PANSPORT FORUMA

Istaknuti članovi forum tima:



Ostali članovi forum tima: Dušan Miletić, Simo Boltić, Jelena Đukić, Miša Nenковиć.

PRUŽITE VAŠIM VEŽBAČIMA SPECIJALNI TRETMAN



Frizider 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

...i još mnogo toga...

NUTREX LIPO-6 BLACK

ULTRA KONCENTRISANO SUPER MOĆNO SREDSTVO ZA GUBITAK MASTI

Lipo 6 Black je moćna podrška gubitku suvišnih kilograma. U pitanju je multikomponentan stimulansni sagorevač masti koji će vam pomoći u smislu veće budnosti, fokusa i energije. Takođe će vam pomoći u regulisanju gladi, metabolizma kao i u ubrzanom sagorevanju postojećih masti. Njegova nadmoć nad drugim proizvodima sličnih karakteristika se ogleda u tome što se sve to nudi u obliku brzoapsorbirajuće tečne kapsule, čime dobijate maksimum iz ovog moćnog proizvoda.



AKCIJA
3690 RSD
Stara cena: 4490 RSD
Ušteda: 800 RSD

Preporučena upotreba: Popiti 1 kapsulu u toku dana (najbolje ujutru), najmanje sat vremena pre obroka. Ukoliko se kapsula popije kasnije u toku dana, voditi računa da to bude najmanje 6 časova pre odlaska na spavanje.

BIOTECH USA 100 % MICRONIZED CREATINE MONOHYDRATE

ČIST KREATIN MONOHIDRAT ZA POVEĆANJE MIŠIĆNE SNAGE I IZDRŽLJIVOSTI

Kreatin monohidrat je već dobro poznata komponenta svima koji žele više snage i izdržljivosti. On po svom sastavu uspešno vrši obnovu ATP-a što mišićima daje više snage. Osim toga dovodi do većih obima mišića jer volumizira mišićnu ćeliju. Obzirom da je mišić pomoću kreatina hidriran, lakše ugrađuje i hranljivu materiju.

Preporučena upotreba: Uzimati jednu porciju (3,4 g) dnevno sa 300 ml vode ili drugog napitka po vašoj želji. Tokom dana popiti najmanje još 2 l vode.



Trajno niska cena
1350 RSD

SCITEC NUTRITION BCAA X

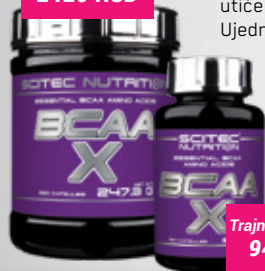
ZA IZGRADNJU I OČUVANJE MIŠIĆNE MASE

Osnovu Scitec-ovog preparata BCAA X, čine BCAA (branched chain amino acid) koje predstavljaju razgranate aminokiseline, u koje se ubrajaju L-valin, L-leucin i L-izoleucin koje se ubrajaju u red esencijalnih aminokiselina. U slučaju izlaganja organizma pojačanom fizičkom naporu ili pak pri njihovom nedovoljnom unosu putem ishrane, dolazi do razgradnje mišićne mase. BCAA X ima snažno anaboličko dejstvo, povećava sintezu proteina i utiče na prirodno povećanje produkcije hormona. Ujedno je i antikatabolik, jer prisutne aminokiseline L-izoleucin, L-leucin i L-valin sprečavaju razgradnju mišićne mase i obezbeđuju potrebnu energiju ćelijama.

Preporučena upotreba: Uzimati 1-3 doze dnevno, pre i posle treninga i u vreme katabolizma (npr. pre spavanja).

330 kaps.

Trajno niska cena
2420 RSD



Trajno niska cena
940 RSD

NATROL - SUPLEMENTI ZA BOLJE OPŠTE ZDRAVLJE

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

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

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

EASY-C za jači imunitet i vitalnost organizma. Formula obogaćena bioflavonoidima citrusa, moćnim antioksidansima koji pojačavaju dejstvo vitamina. 100% vegetarijanski proizvod.

LABRADA 100 % WHEY PROTEIN

ODLIČAN IZVOR ESENCIJALNIH AMINOKISELINA

Whey protein tj. protein surutke je popularan suplement među sportistima kao najbolji gradivni materijal za mišiće. Osim u te svrhe ove visokoproteinske preparate možete koristiti i za oporavak i očuvanje mišića, kao i celog organizma. Renomirani brend Labrada nudi whey protein dobijen procesom mikrofiltracije, gde ste sigurni da se obradom ne gubi na kvalitetu proteina. U jednoj dozi ovog ukusnog proteinskog šejka dobijate 24gr kvalitetnih proteina. Uz to ova formula je bezglutenska.



AKCIJA
4260 RSD
Stara cena: 5890 RSD
Ušteda: 1630 RSD

Preporučena upotreba: 1 mericu dodati u 200 ml hladne vode ili mleka i promućkati dok se prah ne rastvori. Napravljeni šejk popiti 1-2 puta dnevno ili po potrebi.

Ukus: čokolada i vanila.

BIOTECH USA HYPER MASS

PREPARAT ZA POVEĆANJE TELESNE TEŽINE I MIŠIĆNE MASE

Hyper mass je proizvod koji će obradovati one koji teško dobijaju na masi. Njegov sastav čine u većem procentu ugljeni hidrati, u pitanju je "TriCarbo matrix" (maltodekstrin, inulin, kukuruzni škrob) kao pažljivo odabrani sastojci. Osim toga za prehranu i oporavak mišića ovaj proizvod sadrži zadovoljavajuću dozu proteina. A kao podrška snazi i izdržljivosti u dnevnoj dozi Hyper mass- a dobijate čak 6,5 g mikronizovanog kreatin-monohidrata. Ukratko rečeno - kompletna podrška na putu do veće mase.

Preporučena upotreba: razmutiti 1 mericu praška u 450 ml vode. U danima treninga, popiti jedan napitak ujutro, a drugi odmah posle treninga. Ostalim danima popiti jednu porciju ujutro, a drugu uveče.

Ukus: čokolada, jagoda i vanila.



Trajno niska cena
4690 RSD

Trajno niska cena
1490 RSD

SAN NUTRITION GLUCOSAMINE CHONDROITIN WITH MSM

ZA VEĆU FLEKSIBILNOST I MOBILNOST

Glukozamin hondroitin sa MSM doprinosi ne samo mobilnosti, već i očuvanju zdravih zglobova. Glukozamin i hondroitin deluju sinergijski smanjujući ukočenost zglobova i povećavajući snagu i oporavak ligamenata i tetiva. Koristeći ovaj proizvod, ukočenost zglobova vas neće sprečiti da radite više i jače, a njihov oporavak znači više snage na duge staze. Glukozamin hondroitin sa MSM je podrška za izgradnju čvrste osnove bez obzira na sport kojim se bavite.

Preporučena upotreba: Uzeti 3 puta 1 tabletu dnevno, uz obrok.



Trajno niska cena
2780 RSD

90 tab.

60 tableta



Trajno niska cena
1490 RSD

90 gel-kaps.



Trajno niska cena
1100 RSD

100 tableta



Trajno niska cena
1190 RSD

120 kapsula



Trajno niska cena
1990 RSD

240 kapsula



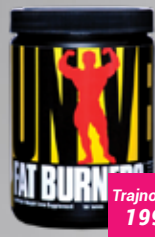
Trajno niska cena
3640 RSD

UNIVERSAL NUTRITION FAT BURNERS

KVALITETAN, BEZSTIMULANSNI, SAGOREVAČ MASTI U TABLETAMA

Universalov Fat burner je jedan od bezstimulansnih sagorevača masti koji je pogodan za sve one koji ne smeju ili ne žele da koriste neki od stimulansa.

U svom sastavu sadrži: holin, inozitol i hrom koji će na sasvim blag i neagresivan način pomoći vašem sagorevanju masti. Obzirom da na putu mršavljenja telo trpi, imate više treninga, smanjen kalorijski unos, ovaj proizvod je tu da sve to olakša, da energiju na treninzima trošite iz postojećih masti i da ubrza proces sagorevanja.



100 tab.
Trajno niska cena
1990 RSD

Preporučena upotreba: Uzimati jednu dozu (2 tablete) dnevno sa čašom omiljenog napitka

SCITEC NUTRITION AMINO 5600

SPEKTAR AMINO KISELINA ZA OPORAVAK, ZAŠTITU MIŠIĆA, IZGRADNJU MIŠIĆNE MASE

Amino 5600 predstavlja celokupan spektar amino kiselina proizvedene iz visokokvalitetnog proteina surutke za maksimalnu podršku izgradnji mišića i njihovoj zaštiti od razgradnje tokom dužih treninga ili dijete. Ukoliko imate naporne i duge treninge, rizikujete da izgubite mišićnu masu a sa druge strane poljuljana je telesna ravnoteža i Vašem telu je potreban brz oporavak, stoga suplementi na bazi amino kiselina treba da budu na vrhu Vaše suplement liste.

Preporučena upotreba: Uzeti jednu dozu (4 tablete) pre ili posle treninga ili pre odlaska na spavanje.



500 tab.
Trajno niska cena
2480 RSD

SCITEC NUTRITION CARNI X

PODIŽE ENERGETSKI NIVO ORGANIZMA

Kapsule sa 500 mg L-karnitina za ubrzano sagorevanje masnih naslaga tokom treninga, podiže energetski nivo organizma, odličan je pre aerobnog treninga. Pomaže normalan rad srčanog mišića, sprečava nagomilavanje mlečne kiseline u mišićima, poboljšava snabdevanje kiseonikom povećavajući tako izdržljivost i odlažući pojavu zamora mišića. Najbolje efekte na redukciju masnih naslaga daje pri visokoproteinskoj dijeti i redovnom vežbanju, posebno aerobnih aktivnosti poput trčanja, vožnje biciklom, te svih vrsta aerobika.



60 kaps.
Trajno niska cena
1290 RSD

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

SCITEC NUTRITION TAURINE

ESENCIJALNA AMINOKISELINA ZA MIŠIĆNU PUNOĆU

Taurin vezuje vodu u mišićne ćelije, što povećava njihovu zapreminu i snagu. Za one koji žele povećati mišićnu masu i snagu je to super vest jer povećana hidratacija u mišićima povećava sintezu proteina, a ono što najpre osetite je fantasičan osećaj „napumpanosti“. Glavne uloge taurina bi bile: poboljšava metabolizam glukoze i aminokiselina, učestvuje u proteinskoj sintezi, sprečava kataboličke procese i ubrzava oporavak, neophodan je za rehidraciju ćelija, daje ćelijama veći volumen, učestvuje u metabolizmu masti, kontroliše nivo holesterola, pomaže apsorpciju liposolubilnih vitamina, podržava zdravlje kardiovaskularnog i imunološkog sistema.

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



90 kaps.
Trajno niska cena
890 RSD

UNIVERSAL NUTRITION DAILY FORMULA

KOMPLEKS VITAMINA I MINERALA



100 tab.
Trajno niska cena
1290 RSD

Multivitaminke tablete sa svim potrebnim vitaminima, mineralima i oligoelementima u dnevnoj količini, sa dodatkom digestivnih enzima. Preporučuju se praktično svakome, jer većina nas ne unosi svakodnevnom ishranom dovoljne količine ovako raznovrsnih materija. Naročito ih preporučujemo onima koji se, zbog celodnevno posla, neredovno i jednolično hrane.

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

SCITEC NUTRITION SELENIUM

ZA ZDRAVLJE PANKREASA, PROSTATE, DEBELOG CREVA, PLUĆA, SRCA, JAČANJE IMUNITETA

Selen štiti imunološki sistem od štetnog uticaja slobodnih radikala što ukazuje na njegovo antioksidativno dejstvo. Dokazano je da ljudi koji imaju manjak selena imaju veći rizik razvijanja srčanih bolesti. Potreban je za zdrav i normalan rad pankreasa i održava elastičnost tkiva, pomaže održavanje zdravlja prostate i funkcija debelog creva, pluća i srčanog mišića, a doprinosi i jačanju imuniteta.

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



100 tab.
Trajno niska cena
590 RSD

SCITEC NUTRITION L-GLUTAMINE

BRŽI OPORAVAK, SPREČAVANJE RAZGRADNJE I BRŽA IZGRADNJA MIŠIĆA



300 g
Trajno niska cena
1790 RSD

Glutamin ubrzava celokupni telesni oporavak igrajući naročito važnu ulogu u obnovi i izgradnji mišićne mase. Glutamin ima snažan uticaj na metabolizam proteina (povećanje njihove ugradnje), na efikasnu sintezu glikogena u jetri (povećanje energetskih zaliha), a direktno utiče i na smanjenje upala mišića. Stimuliše lučenje prirodnog hormona rasta i u sadejstvu sa insulinom povećava obim mišićnih ćelija.

Preporučena upotreba: pomešati 1 dozu sa 250 ml vode. Uzimati jednom dnevno, pre, tokom ili nakon treninga.

SCITEC NUTRITION MEGA ARGININE

1300 mg ARGININA PO KAPSULI

Podstiče širenje krvnih sudova, stimuliše lučenje hormona rasta, održava mišiće u anabolizmu. Preparati koji sadrže L-arginin pojačavaju produkciju NO, koje daju poznati osećaj napumpanosti u mišićima. Pomaže kod problema sa potencijom, kod muškaraca kod kojih je ona prouzrokovana lošom prokrvljenošću genitalnog regiona.

Preporučena upotreba: Uzeti 1 kapsulu 30 min pre treninga.



90 kaps.
Trajno niska cena
2280 RSD

SCITEC NUTRITION MEGA GINSENG

80 % GINSENOZIDA PO KAPSULI

Za poboljšanje mentalnih i fizičkih mogućnosti, povećava otpornost na stres, uravnotežuje funkcije organizma. Utvrđeno je da je važno uzimati dovoljno velike doze žen-šena za pozitivne učinke na sportiste.

Preporučena upotreba: Uzeti 1 kapsulu dnevno, najbolje uz obrok.



100 kaps.
Trajno niska cena
1990 RSD



SAVRŠEN DORUČAK ZA POČETAK DANA

Sastojci:

- 250 ml kokosovog mleka (može i obično kravljje sa niskim procentom masti)
- 3 kašike griza
- 1 merica Galvanize Nutrition 100 Whey proteina, ukus jagoda bela čokolada
- dekoracija po želji: kašika kikiriki putera, bademi, voće, čia, crna čokolada, cimet, pirinčane pahuljice....

@gaga_fit_

2,82 kg

AKCIJA

5230 RSD

Stara cena: 5990 RSD
Ušteda: 760 RSD



Pomešati u nutriju griz sa malo mleka i sa mericom proteina. Potom se skuva u 250 ml kokosovog mleka.

Kada se prohladi griz, dekorisati po želji omiljenim dodacima poput svežeg ili suvog voća, pahuljicama, prelivima, začинима, pa i čokoladom, što da ne :)

Prijatno!



VOĆNA POSLASTICA

Sastojci:

ZA KORU:

- 200 g očišćenih urmi
- 1 merica Galvanize Nutrition 100 Whey, ukus čoko-kokos
- 1 kašika Ella sira
- 1 kašika meda
- 100 g kokosovog brašna
- 1 kašika kakaa
- 150 g mlevenih orašastih plodova

ZA FIL:

- 2 kašike Ella sira
- 2 merice Galvanize Nutrition 100 Whey, ukus vanila
- 1 banana
- 4 kašike kokosovog brašna

@gaga_fit_

Za ovu ukusnu kremastu tortu idu 3 različita ukusa proteina 1 merica čoko-kokos, 2 merice vanile i 1 merica jagoda-bela čokolada.

Kora: Urme ostaviti 15-tak minuta u vrelu vodu da omekšaju kako bi se lakše ogulile, pa kada završite postupak stavite ih u blender i dodajte im sve navedene sastojke i izmiksajte. Dobije se gušća lepljiva smesa kao za pravljenje kuglica. Smesu oblikovati rukama u okruglu koru. Ostaviti u zamrzivač da se stegne 30 - 45 minuta.

Fil I: Sve sastojke staviti u blender, izmiksati i dobijeni krem premazati preko nepečene kore koju ste izvadili iz zamrzivača, pa vratiti u friz još 20-30 min.

Izblendati 2 kašike Ella sira i 2 merice Galvanize Nutrition 100 Whey, ukus jagoda-bela čokolada i premazati preko torte pa opet vratiti 20-tak minuta u zamrzivač.

Otopiti 4 reda crne čokolade sa većim procentom kakaa i premazati preko ohlađene torte pa opet ostaviti u zamrzivač da se stegne.

I za kraj ide voće po želji.



Prijatno!



Ivana Đurđević

KAKO DO BIKINI FITNES ZADNJICE

Nekada su idoli devojaka po pitanju izgleda bile manekenke, cilj je bio biti što mršaviji, imati što tanje noge i nemati obline. Na sreću, trendovi se menjaju, danas su uzori devojkama fitnes modeli, znatno zdravijeg izgleda, sa zategnutim mišićima koje su formirali na treningu. Obline su in. Svi žele veći gluteus. Međutim, ovo nije lako postići, potrebno je mnogo truda, znanja i vremena da bi to izgledalo baš onako kako želimo. Kao bikini fitnes takmičarka, ovoj mišićnoj partiji posvećujem dosta pažnje, te ću pokušati da vam podelim neke savete i odgovorim na najčešća pitanja i nedoumice.



Da počnemo od osnova, zadnjica je mišić. Sastoji se iz 3 dela – gluteus maximus, gluteus medius i gluteus minimus. Kada kažem da

većina želi veću zadnjicu, ne mislim na dodavanje masnog tkiva, već upravo na povećanje mišića – hipertrofiju. Da bi mišić rastao, ključne su sledeće dve tačke:

- dati mu odgovarajući stimulus na treningu – trening sa tegovima
- dati mu dovoljno adekvatne hrane za oporavak – kalorijski suficit i dovoljan unos proteina

Dakle, formula je uobičajena, TRENING + ISHRANA = REZULTAT.

Odgovoriću na neka od pitanja koja mi devojke najčešće postavljaju vezano za izgradnju gluteusa.

DA LI MORAM DA TRENIRAM SA TEGOVIMA?

Moraš. Ako si početnik, rezultat možeš videti i bez tegova, možeš raditi kod kuće vežbe sa sopstvenom težinom ili sa trakama (booty bands). Međutim, u čemu je caka? Jedan od osnovnih principa za rast mišića je progresivno povećavanje opterećenja. Naši mišići imaju sposobnost adaptacije, nakon određenog vremena neće više reagovati na određeni stimulus, biće mu previše slab. Šta ćeš onda ako nemaš tegove? Iz tog razloga treba da vežbaš u teretani i da iz meseca u mesec postepeno povećavaš radne težine. Nije dobro i ako već godinama ideš u teretanu i dižeš iste kilaže!

KOLIKO PUTA NEDELJNO DA RADIM VEŽBE ZA GLUTEUS?

Lično treniram ovu mišićnu grupu 2 puta nedeljno. Preporučujem 2-3 puta. Nikako svaki dan! Mišić zapravo raste dok se oporavlja od treninga, morate mu dati vremena. Uz to, da biste imali snage da odradite zaista



kvalitetan jak trening, morate stići da se oporavite od prethodnog. Gluteus možete trenirati u okviru treninga za noge, ili još specifičnije, poseban trening za gluteus i zadnju ložu.

KAKO DA POVEĆAM ZADNJICU I SMANJIM STOMAK?

U isto vreme nikako. Moram biti iskrena i direktna, ovo nije moguće, na našu veliku žalost... To su dva procesa koja zahtevaju potpuno suprotan način ishrane. Da biste imali pločice morate da smanjite masno tkivo, što se postiže kalorijskim deficitom – smanjenim unosom hrane. Sa druge strane, da bi vam neki mišić porastao (a rekli smo gluteus je mišić), morate da mu date dosta hrane, da budete u kalorijskom suficitu. Zato takmičari imaju period off sezone kada zaborave na pločice i fokusiraju se na izgradnju mišića, a nakon toga period priprema kada smanjuju unos hrane i fokusiraju se na smanjenje procenta masti. Odaberite svoj trenutni cilj.

KOJE VEŽBE SU NAJBOLJE ZA ZADNJICU?

Prvo pravilo – ne komplikuj, sve što izgleda jako atraktivno i fotogenično na instagramu zapravo nema baš mnogo efekta. Najbolje vežbe su osnovne vežbe, na kojima možete da postignete postepeno sve veće i veće radne težine – čučanj, hip thrust, mrtvo dizanje (konvencionalno, sumo, rumunsko). Međutim, treba ubaciti i izolacione vežbe koje specifično pogađaju ovaj mišić. Trake su takođe odličan i vrlo efikasan dodatak (naglašavam dodatak, nikako osnova treninga).

U nastavku je primer vežbi koje ja radim:

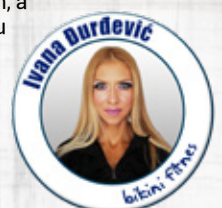
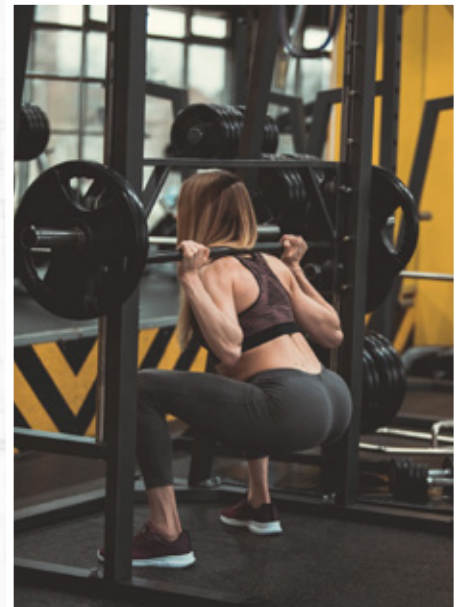
Najpre radim vežbe aktivacije, time zagrejem ovaj mišić i pripremim ga za rad. Traka je super za ovaj deo treninga.

Zatim radim neku osnovnu vežbu. Ovo je vežba za koju

vam treba najviše snage i zato je radite na početku treninga. Koristite opterećenje koje vam je zaista teško i ne velik broj ponavljanja (6-10). Vodite beleške koje opterećenje ste koristili i trudite se da ga kroz vreme povećavate. Primeri su čučanj (slobodan ili na smitni mašini), hip thrust ili glute bridge, mrtvo dizanje (konvencionalno, sumo ili rumunsko).

Ne zaboravite neku unilateralnu vežbu – vežbu koju radite sa jednom nogom, pa zatim sa drugom. Na ovaj način izbeći ćete disbalanse i jačati obe strane tela podjednako. Odličan primer su iskoraci, bugarski čučanj, step up, jednonožni hip thrust, jednonožno rumunsko mrtvo dizanje.

Trening završavam nekom vežbom koju radim u većem broju ponavljanja, 12-20. Ovo je izolaciona vežba kojom specifično pogađam gluteus. Najvažnije je da zaista razmišljate o mišiću koji radi, da ga osećate, da imate takozvani muscle-mind connection. Neretko mi se desi da mi se neko obraća dok radim, a ja ga uopšte ne registrujem jer sam u tom trenutku potpuno fokusirana na mišić. Primeri poslednje vežbe su: abdukcija na mašini, pulsirajući široki čučanj, hiperekstenzija sa akcentom na gluteus, obrnuta hiperekstenzija, cable pullthrough...





POWER LINIJA

Kako bi smo postigli svoje ciljeve, kao što su izgradnja i oblikovanje mišićne mase, redukcija kilograma, zavidna kondicija, maksimalni sportski rezultati i naravno očuvanje i poboljšanje zdravstvenog stanja potrebno je voditi računa o pravilnoj tj. raznovrsnoj i izbalansiranoj ishrani. Na žalost savremeni način života doveo je do toga da hrana često nije dovoljna. Brz način života, stres, nedostatak vremena, zagađenje okoline itd. rezultiraju neophodnošću svakodnevnog "dodavanja" hranljivih sastojaka kroz suplementaciju. Koje nutrijente treba da nadomestimo suplementima zavisi od individualnih potreba a one opet zavise od fizičke aktivnosti, pola, starosne dobi, postavljenih ciljeva, zdravstvenog stanja organizma...

Potreba za suplementacijom još je izraženija kod bavljenja sportom bilo da je to rekreativno ili profesionalno. Intenzivna vježbanja nisu u skladu sa prirodnim fiziološkim uslovima jednog organizma. Trening je iscrpljujuć i samim tim dolazi do povećane potrošnje važnih nutrijenata kao i procesa koji narušavaju integritet ćelija, pa je suplementacija dodacima ishrane neophodna kako bi se održalo zdravlje pojedinca a samim tim i ostvario maksimalan rezultat.

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

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

Iz **PANPOWER** linije dijetetskih suplemenata izdvajamo:

POWER BCAA 2:1:1

Esencijalne amino kiseline razgranatog lanca u slobodnoj formi: L-leucin, L-izoleucin i L-valin, i to u idealnom odnosu 2:1:1. Pospešuju izgradnju mišićne mase, sprečavaju razgradnju mišića a mogu poslužiti i kao izvor energije za skeletne mišiće. Proizvod je dostupan u manjem (400 g) i većem (1000 g) pakovanju.

POWER LEUCINE

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

POWER GLUTAMINE

Uslovno esencijalna amino kiselina koja pospešuje izgradnju čiste mišićne mase i ubrzava oporavak nakon treninga. Dodatak glutamina suplementacijom je važan jer u uslovima povećanih napora sinteza glutamina u organizmu nije dovoljna da održi mišiće u stanju anabolizma. Proizvod je dostupan u pakovanjima od 500 g i 1000 g.

POWER CREATINE

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

POWER BCAA+GLUTAMIN

Dolazi nam u dve varijante ukusa: narandže i crne ribizle, u pakovanju od 500 g. Proizvod na bazi amino-kiselina razgranatog lanca (BCAA) i L-glutamina uz dodatak vitamina B6 i inulina doprinosi izgradnji mišićne mase, brzom oporavku nakon velikih fizičkih napora, sprečavanju razgradnje mišića, pozitivno deluje na funkcionisanje nervnog i imunog sistema, dovodi do smanjenja umora i iscrpljenosti (vit.B6), a inulin kao prebiotsko sredstvo pomaže razvoju korisne crevne flore te tako pozitivno utiče na opšte stanje organizma.

POWER LIQUID L-CARNITIN 3000

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

PANSPORT VODA

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





POWER WHEY

Koncentrat biološki visokovrednih proteina surutke, dobijen cross-flow filtracijom, bogat amino-kiselinama razgranatog lanca, alfa i beta-laktoglobulinima, imunoglobulinima itd. Dostupan je u pakovanju od 1000 g i 2000 g i to sa ukusima čokolade, lešnika i vanile, a u ponudi je i varijanta bez arome i zaslađivača.

1 kg
Trajno niska cena
1990 RSD



2 kg
Trajno niska cena
3890 RSD

800 g
Trajno niska cena
1890 RSD



POWER PROTEIN

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

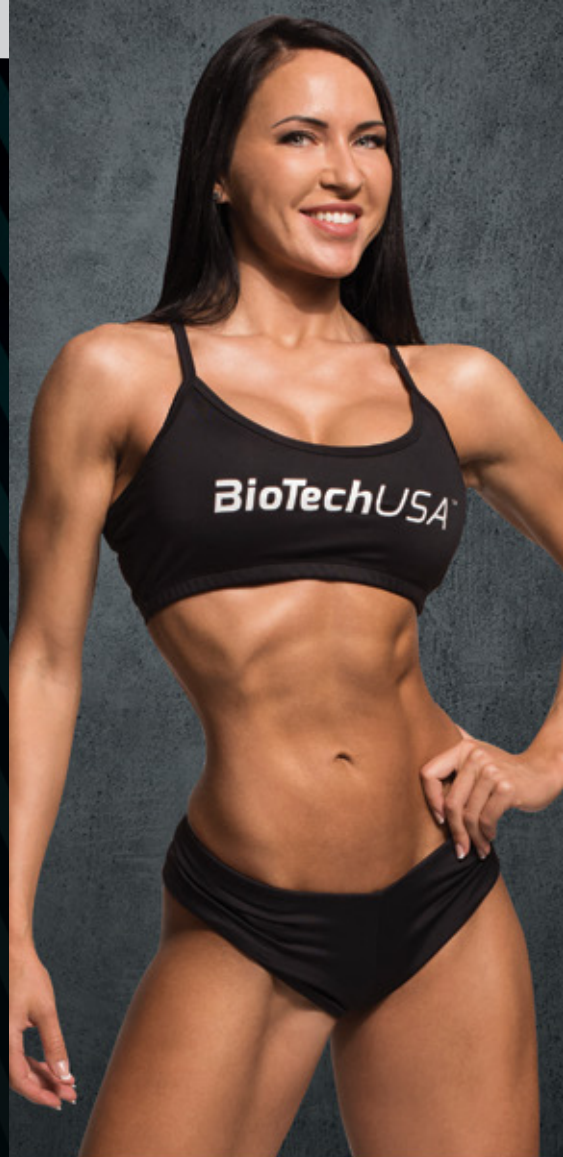
AKCIJA
4220 RSD
Stara cena: 4970 RSD
Ušteda: 750 RSD



POWER WHEY ISOLATE

Visokokvalitetna mešavina tri oblika proteina surutke: izolata, hidrolizovanog izolata i ultrafiltriranog koncentrata proteina surutke, sa 90% proteina po dozi za najbržu apsorpciju i najbržu izgradnju čiste mišićne mase. Dodatno je obogaćen BCAA, neophodnim za normalan rast i povećanje mišićne mase. Pakovanje od 3000 g obezbediće vam 120 dnevnih doza, a možete birati ukus vanile ili čokolade.

3 kg
Trajno niska cena
6190 RSD



4 kg
Trajno niska cena
4990 RSD



PROTEIN POWER

Proteinska mešavina sa preko 80% proteina



33 BURN

GALVANIZE

Neko bi rekao da je još rano za sagorevače masti "pa tek je mart, ima još vremena do leta". Ali oni iskusniji vežbači ili sezanci koji su ranijih godina tako mislili, znaju da baš i nije tako i da je ovo pravo vreme da počnete da gradite formu za plažu jer proces skidanja kilograma i definicije mišića ne ide baš tako brzo kako mi to zamišljamo. Takođe ni sagorevači masti nisu čudotvorni napici koji će za mesec dana istopiti višak kilograma i zato se svom cilju morate pažljivo posvetiti i početi već sada da radite na tome. Za početak treba korigovati ishranu i napraviti dobar plan ishrane kojim ćete postepeno, ali u kontinuitetu gubiti kilograme i početi sa treninzima koji takođe treba da budu dobro isplanirani. Na kraju, tu je i suplementacija koja će vam olakšati put do željenog cilja i ubrzati proces skidanja kilograma. Često nije lako na režimu ishrane sa smanjenim unosom kalorija izdržati teške i naporne treninge koji su podjednako važni za postizanje rezultata kao i sama ishrana. Zato, ako se već odlučite za neki sagorevač masti birajte one malo kompleksnije koji pored formule za sagorevanje masti sadrže i sastojke koji će vam dati energije i podići trening na su veoma bitni u trenažnom procesu, Burn) sadrži sve što je potrebno da visokom nivou. I sam proizvođač dejstvo ovog suplementa i njegov proces sagorevanja masti. Takođe sastav ovog proizvoda koji možete ili na sajtu samog proizvođača i to dobijemo odličan odnos uloženog dobijenog. Kao što sam već pomenuo sudeći po sastavu suplemenata rezultati sigurno neće izostati. Naravno preduslov za korišćenje suplemenata je dobro izbalansirana ishrana i pravilno organizovan trening jer bez toga ni jedan suplement vam neće pomoći da posignete željene rezultate. U vezi sa tim, ako imate pitanja vezana za ishranu ili trening uvek možete posetiti Pansport-ov forum gde ćemo vam moje kolege i ja rado izaći u susret i dati odgovore na sva vaša pitanja.

- “
- KOMPLEKSAN STIMULANSNI SAGOREVAČ MASTI SA TERMOGENIM EFEKTOM
 - VIŠE ENERGIJE MANJE KILOGRAMA, UZ OLAKŠANE TRENINGE I DIJETU
 - REGULACIJA METABOLIZMA I APETITA
- ”

PROTEIN SURUTKE sa vitaminom B6



AKCIJA
4390 RSD
Stara cena: 5990 RSD
Ušteda: 1600 RSD



AKCIJA
2570 RSD
Stara cena: 2990 RSD
Ušteda: 420 RSD

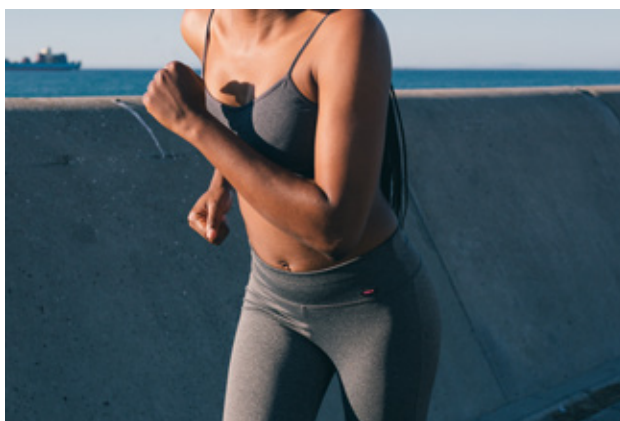


Designed by Freepick

100WHEY

ANIZE

Naši verni čitaoci ali i ostali vežbači su već mnogo puta imali prilike da pročitaju o značaju suplementacije whey proteinom, a verujem da su imali prilike da se korišćenjem ove vrste suplemenata i sami uvere u to. Međutim, uvek računamo na to da dolaze mlađe generacije koje počinju sa treninzima, a sve je više i onih starijih koji se odlučuju na rekreativno bavljenje sportom i zato ćemo se ukratko podsetiti nekih osnovnih stvari vezanih za korišćenje i značaj proteinskih suplemenata. Protein odnosno aminokiseline su osnova za izgradnju mišića, bez dovoljnog unosa proteina nema ni izgradnje mišića. Takođe ako je telo izloženo stresu (trening je jedna vrsta stresa za naš organizam) dnevne potrebe organizma za unosom proteina su veće i ako putem ishrane (sa ili bez korišćenja suplemenata) ne unesete dovoljnu količinu proteina, može doći i do razgradnje mišića što nam svakako nije cilj. Preporuke za dnevni unos proteina su različite, ali ako uzmemo neku „sredinu“ to je obično 2 g proteina po kilogramu telesne mase. Glavni izvori proteina treba da budu meso, riba, jaja i mlečni proizvodi, a proteinski suplement dolazi kao dodatak na to kada putem ishrane ne možemo da unesemo ciljani dnevni unos proteina. Protein tu dosta olakšava stvari ali nikako ne smete da dozvolite da on postane glavni izvor proteina. Uvek treba imati na umu da je to dodatak kvalitetnoj



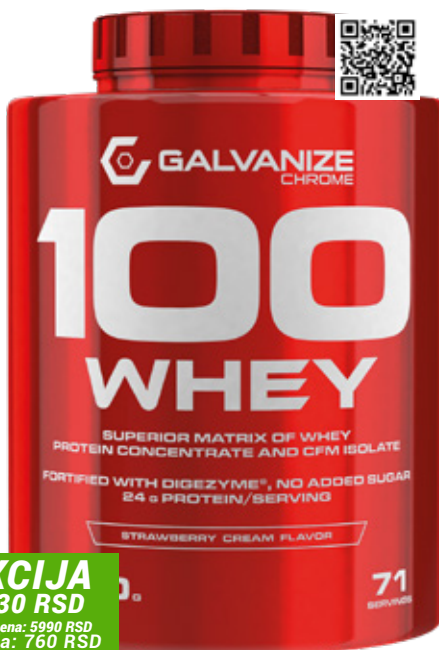
“

- VISOKOPROTEINSKI PREPARAT ZA IZGRADNJU ČISTE MIŠIĆNE MASE
- KONCENTRAT SURUTKE SA DODATKOM IZOLATA
- BOGATIH UKUSA I LAKE SVARLJIVOSTI

”

i izbalansiranoj ishrani kojoj treba da težite ako želite dobre rezultate. Takođe, proteinski suplement na svom značaju dobija u periodu neposredno nakon treninga i to je period kada on ima veliku prednost u odnosu na čvrstu hranu jer se brzo vari i dolazi do mišića. Kod konzumiranja nakon treninga

predlažem vam da protein koristite zajedno sa određenom količinom ugljenih hidrata (na primer dekstroze). Unošenjem prostih ugljenih hidrata i proteina svome telu dajte sve potrebne sastojke da popuni potrošene rezerve glikogena, sprečavate katabolizam (razgradnju mišića) i podstičete anabolizam i oporavak mišića. Primera radi, neke studije pokazuju da organizam u periodu nakon treninga uskladišti i iskoristi 50 % više proteina nego što je to slučaj u ostalim obrocima. Tako da ako razmišljate o kupovini proteinskog suplementa, moja preporuka je da to i uradite, jer nećete pogrešiti. Kod odabira proteinskih suplemenata ne možete puno pogrešiti jer je sastav manje više isti, razlikuje se samo procenat proteina u zavisnosti da li se radi o koncentratu, izolatu ili hidroizolatu. Da budem iskren, kada su u pitanju početnici ali i rekreativci to ne igra neku ulogu i moj predlog je da uzmete koncentrat whey proteina koji je dosta povoljniji. Zato vam i predlažem „Galvanize 100 Whey“ koji daje odličan odnos cene i kvaliteta i u potpunosti će zadovoljiti sve vaše zahteve.



2,28 kg
AKCIJA
5230 RSD
Stara cena: 5990 RSD
Ušteda: 760 RSD



4 kg
AKCIJA
3890 RSD
Stara cena: 5260 RSD
Ušteda: 1370 RSD

**POVEĆANJE
TELESNE TEŽINE I
MIŠIĆNE MASE**

VUK ČELIĆ

srpski olimpijac i državni prvak u plivanju

ZA OLIMPIJSKE IGRE
SE SPREMAM 16 GODINA

Vuk Čelić je srpski plivač i državni prvak. U Rimu je 2019. godine ostvario A olimpijsku normu za Olimpijske igre u Tokiju 2020. uz novi državni rekord na 800 m – 7.53,76. Vuk trenira u "PK Vojvodina", a stiže i da studira dva fakulteta! O zalaganjima potrebnim za vrhunski sport, životu profesionalnog sportiste i planovima za narednu sezonu, pričali smo sa ovim našim olimpijcem.

Gde si i kada naučio da plivaš, ko te je naučio da plivaš?

Tu najveću zaslugu ima moj otac. Naučio sam da plivam sa četiri godine, krenuo sam na bazen iz zdravstvenih razloga i zajedno smo provodili sate i sate u bazenu što nas je jako zbližilo i tako smo izgradili jak odnos koji i dan danas imamo.

Kada si počeo da treniraš plivanje, kada je postalo ozbiljno?

Plivanje sam počeo da treniram sa otprilike šest godina, pre toga sam trenirao vaterpolo, pa zatim paralelno ta dva. Postalo je ozbiljno već u narednoj godini, postao sam sa devet godina državni prvak i već sam tada imao nekih devet, deset treninga nedeljno.

Koliko profesionalni sport traži vremena, kako izgleda tvoj dan?

Traži zaista puno vremena, puno odricanja, imam petnaest treninga nedeljno. Dan mi izgleda tako što ustanem oko pola šest, da bih spremio sve stvari i razbudio dovoljno da budem u fokusu, na bazenu sam oko pola sedam kada mi kreće zagrevanje, potom ulazim u vodu i završavam oko devet. Onda sam slobodan do nekih četiri posle podne kada kreće zagrevanje u teretani.

Gust raspored! Kada ležeš na spavanje?

Zavisi da li je ispitni rok, ako jeste onda malo kasnije, inače oko deset.

Stižeš i da studiraš?

Na dva fakulteta, završavam DIF i upisao sam veterinarsku medicinu.

Svaka čast zaista! Kako ovaj gusti raspored izgleda kada si dete?

Puno razumevanja su imali moji profesori, a i meni je bilo super da manje idem u školu (smeh), roditelji su me maksimalno podržavali, bili su tu stalno za mene, oni su mi najveća podrška.

Spominjao si treninge u teretani, da li možeš da opišeš neki trening van bazena?

Kada radim trening sa sopstvenom težinom, trening je pre svega fokusiran na trbušne mišiće pošto položaj tela u vodi zavisi od jačine trbušnjaka. Treninge sa, za mene, ozbiljnim kilažama, radim da maksimalno povećam snagu. Radim dosta vežbi od čučnjeva, preko benča, do jednonožnog iskoraka sa velikim opterećenjem, mrtvo dizanje i još mnoge druge.

**Kvalifikovao si se za Olimpijske igre, kako izgledaju pripreme, da li se razlikuju od redovnih?**

Razlikuju se u tome da imam veću podršku nego ranije, obezbeđene su nam pripreme na najboljim mogućim mestima i uslovima. S druge strane, odjednom je sve postalo jako ozbiljno. Trudim se da gledam na to kao na još jedno takmičenje koje treba da odradim na maksimalnom nivou. Mislim da je mnogo intenzivniji bio period prethodnih 16 godina.

Da li imaš neku vrstu mentalne pripreme pred takmičenje?

Da, ja sam generalno jako čudan, pre trke igram i pevam, to me opusti. Onda me svi čudno gledaju, ali tako se najbolje opustim i pripremim da dam svoj maksimum.

Da li imaš trenera i kako izgleda njegova uloga u tvom sportu?

Imam trenera, radim sa Igorom Beretićem već četvrtu sezonu, njegova uloga je zaista velika i na bazenu i van njega. Puno mi je pomogao na psihološkom planu s obzirom da sam došao kod njega u nekom teškom periodu, puno toga smo prošli zajedno. Maksimalno mu verujem što se tiče trenažnog plana, napredovali smo dosta od kad sarađujemo, konstantno iz sezone u sezonu "skidam" ozbiljna vremena, tako da sam prezadovoljan kako funkcionišemo.

Da li imaš plan ishrane i koliko je ona bitna?

Plan ishrane imam, rigorozan je, samo zavisi od toga u kom sam delu sezone. U periodu bazičnih priprema smem malo više da jedem, međutim kada dođe deo sezone kada ulazim u ritam za trku, onda je baš rigorozan da ne bih nabacio koju kilu više jer bi mi to zaista mnogo odmoglo.

Šta jedeš pre, a šta posle treninga?

Pre treninga jedem ovsene pahuljice, pomešane sa bademom ili lešnikom i medom, a posle treninga prva stvar mi je whey protein sa glutaminom a onda nakon toga može recimo omlet.





Spomenuo si whey, šta još koristiš od suplementacije i kako ti pomaže?

Koristim Isotec, Mineral light, whey protein, glutamin, bcaa, vitamini i minerali, to mi je neka osnova koje se pridržavam. Scitec Nutrition Isotec i Inkospor Mineral light koristim za vreme treninga zato što mi nadoknađuju elektrolite i daju mi dodatnu snagu za trening, protein i glutamin koristim posle treninga, kako bi se što bolje oporavio i pripremio za naredni trening, bcaa u zavisnosti od sezone nekad koristim posle a nekad pre treninga, dok vitamine i minerale koristim da bih sačuvao zdravlje.

Planovi za budućnost?

Prvi plan mi je da odradim pripreme na koje idem uskoro, nakon toga imam državno prvenstvo Srbije koje će mi biti provera forme i pokušaću ozbiljno da se spremim za otvoreno prvenstvo Mađarske. Tu bih voleo još jednu normu za Olimpijadu da otplivam i da popravim državni rekord na 800 m kraul, posle toga imam još jedne pripreme, pa idem na Evropsko prvenstvo u Budimpešti, tamo imam zaista visoke ciljeve pored Olimpijade to mi je glavno takmičenje u ovoj sezoni, nakon toga smo opet na pripremama i onda idemo na Olimpijske igre.

Plivanje je individualni sport, ali da li postoji neki tim stručnjaka sa kojima sarađuješ?

Imam svoj tim, pored trenera tu je moj psiholog koji radi sa mnom, naravno smatram i Pansport kao deo mog tima s obzirom da mi puno pomažete, ranije sam radio i sa nutricionistima, a sada koliko sam već u sportu smatram da imam dovoljno iskustva da zaključim neke stvari. Moja porodica mi je najveća podrška koju imam i oni su moj prvi tim.



Yevgen Baga

Pripremila: Ivana Petaković
Fotografija: WeDoo Photography

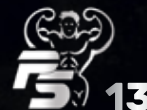


AKCIJA
2990 RSD
Stara cena: 3290 RSD
Ušteda: 300 RSD

90 kaps

SAGOREVAČ MASTI

sa čak 13 aktivnih
sastojaka za lakše
gubljenje kilograma, više
energije i bolji fokus.



13



ZMB

CINK-MAGNEZIJUM-VITAMIN B6

U sledećim redovima vam predstavljamo jedan odličan proizvod koji doprinosi uspostavljanju normalnog funkcionisanja organizma. U pitanju je suplement firme 6 Pak ZMB. Sastav ovog proizvoda čine dva minerala i vitamin, preciznije u pitanju su cink, magnezijum i vitamin B6. Magnezijum se nalazi u formi magnezijum citrata, a cink u formi laktata, što garantuje najbolju moguću apsorpciju.

ZMB je vrlo popularan suplement među sportistima. Kada su u pitanju sportovi snage i izdržljivosti, ili borički sportovi poput džiu-džice i MMA, ZMB igra jednu od ključnih uloga. Ovaj suplement podiže nivoe cinka i magnezijuma, omogućava prirodno lučenje anaboličkih hormona i poboljšava snagu. Na taj način sprečava smanjenje rezervi cinka i magnezijuma u toku intenzivnih treninga.

Iz objektivno posmatranog ugla, ovaj suplement je preporučljiv svima. Koliko je aktivnim sportistima potrebna regulacija organizma, odnosno njegovo funkcionalno delovanje, tako je i ostalim ljudima neophodan unos magnezijuma, cinka i vitamina B6. Znamo da magnezijum reguliše veliki broj procesa u telu i dovodi ga u ravnotežu. Sa druge strane, deficit pomenutog minerala je u velikoj meri uzrok raznih oboljenja i nelagodnosti organizma.

- KOMPLEKS Zn i Mg U OBLICIMA ZA MAKSIMALNU APSORPCIJU I VITAMINA B6
- REGULIŠE LUČENJE TESTOSTERONA, UTIČE NA POVEĆANJE MASE I SNAGE
- POZITIVNO UTIČE NA MNOGE FUNKCIJE U ORGANIZMU



ZMB je proizvod koji doprinosi normalnom metabolizmu proteina u glikogenu, što je direktna zasluga vitamina B6. Takođe, uz pomoć magnezijuma i vitamina B6, smanjuje zamor i omogućava svakom od nas da bolje preguramo trening ili radne obaveze. Vitamin B6 reguliše hormonske aktivnosti i u kombinaciji sa magnezijumom doprinosi normalnom funkcionisanju nervnog sistema. Naporni i intenzivni treninzi

oštećuju mišićna tkiva, a normalna funkcija mišića je neophodna za oporavak istih. Magnezijum je zaslužan za snagu i normalnu funkciju muskulature. Cink je veoma bitan mineral za opšte dobro stanje našeg organizma. U ovom proizvodu cink doprinosi sintezi proteina i održavanju nivoa testosterona u krvi. Kada posmatramo sastav ovog suplementa i njegovu ulogu u poboljšanju funkcionisanja našeg organizma, nije teško zaključiti da je ovakva kombinacija vitamina i minerala više nego preporučljiva. ZMB pruža podršku, kako sportistima, tako i rekreativcima, u ostvarivanju ciljeva.

Konzumiranje ovog suplementa je vrlo jednostavno. Dve tablete se preporučuju na dnevnom nivou. Preporučeni dnevni unos se odnosi na dnevni unos od 2000kcal. Prilikom korišćenja proizvoda, savetuje se povećanje unosa vode. Ne treba konzumirati više od dve tablete dnevno, i ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina, kao ni trudnicama.

AKCIJA
1180 RSD
Stara cena: 1390 RSD
Ušteda: 210 RSD



BETA ALANINE

Trajno niska cena
2970 RSD

300 g



TRIBULUS TERRESTRIS

100 tab.
AKCIJA
1430 RSD
Stara cena: 1590 RSD
Ušteda: 160 RSD



HIGH CAFFEINE

Trajno niska cena
990 RSD

120 tab.

OMEGA-3 FISH OIL

100 gel kaps.
Trajno niska cena
990 RSD



VITAMIN C

Trajno niska cena
1150 RSD

100 tab.



BioTechUSA™

100 % PURE WHEY

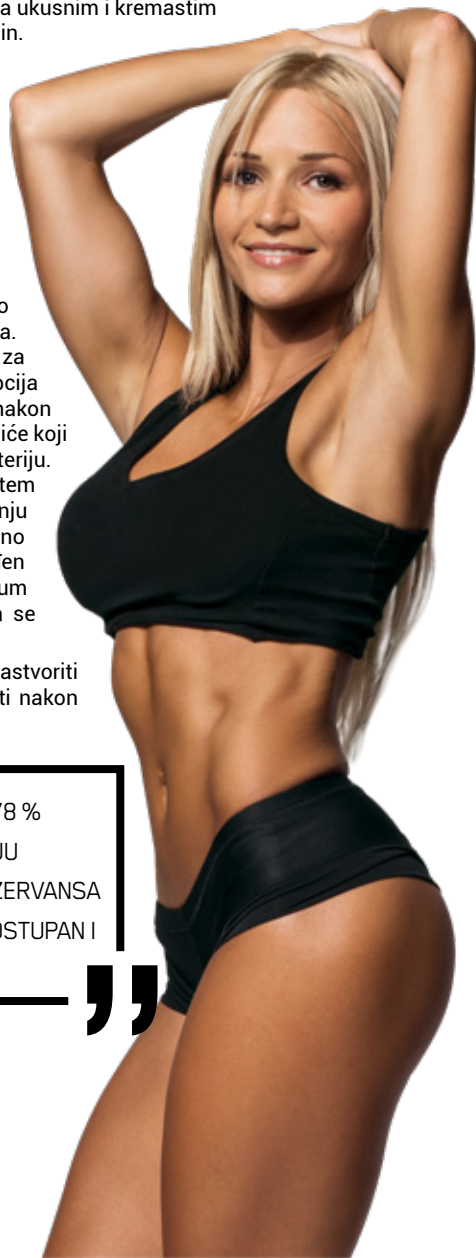
Snabdevanje vaših mišića visoko kvalitetnim nutrijentima je esencijalno za normalnu mišićnu funkciju, za njihov oporavak i rast. Ukoliko volite "dobro da jedete", sasvim je opravdano da razmazite sebe i vaše mišiće sa ukusnim i kremastim proizvodom kao što je 100% pure whey protein.

Zašto 100 % Pure whey?

100 % Pure whey je proizvod premium klase i izbor je mnogih zbog njegove visoke biološke vrednosti. Sa procentom proteina od 78 % poreklom isključivo iz surutke (whey-a) predstavlja kombinaciju koncentrata i izolata proteina surutke sa dodatim amino kiselinama : L-Glutamin, L-Arginin, i BCAA (L-izoleucin, L-leucin, L-valin). Veoma lako se vari i telo ga mnogo lakše apsorbuje nego druge izvore proteina. Ova njegova karakteristika je jako bitna za period kada nam je potrebna brza resorpcija proteina, kao što je to slučaj, primera radi, nakon treninga. Tada je potrebno brzo nahraniti mišiće koji tako prokrvljeni lakše ugrađuju hranljivu materiju. Neki drugi oblici proteina ili proteini uneti putem čvrste hrane zahtevaju višestrukovnu razgradnju da bi ušli u krvotok u vidu slobodnih amino kiselina. 100% Pure whey protein je oslobođen masti, ugljeni hidrati su svedeni na minimum a formula je dostupna u takvom obliku da se apsorbuje za svega dvadesetak minuta.

Preporučena upotreba: 1 dozu (28 g) rastvoriti u 2,5 dl obranog mleka ili vode. Konzumirati nakon

- VISOK SADRŽAJ PROTEINA 78 %
- 4.6 g BCAA PO SERVIRANJU
- BEZ GLUTENA, ASPARTAMA I KONZERVANSA
- PORED VELIKE PALETE UKUSA, DOSTUPAN I BEZ AROME



Sadržaj aktivnih komponenta	po dozi
Mešavina Pure Whey -koncentrat proteina surutke - WPC -izolat proteina surutke - WPI -L-izoleucin, L-leucin, L-glutamin, L-arginin, L-valin	24,3 g

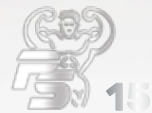


AKCIJA
1390 RSD
Stara cena: 1540 RSD
Ušteda: 150 RSD

treninga. U toku dana može se konzumirati još 1-2 puta u zavisnosti od potrebe (ukupnog dnevnog proteinskog unosa), najbolje u roku od 45 minuta nakon treninga. Kao međuobrok ili pre noćnog sna u danima pauze.



Dymatize



TRIBUVAR 1000

Osnova tribuvara je tribulus terrestris, lekovita biljka koja na prirodan način reguliše vaš sopstveni nivo testosterona u organizmu.

REGULACIJA NIVOA TESTOSTERONA

- PODRŠKA LIBIDU I POLNIM FUNKCIJAMA
- ZA VIŠE SNAGE, MASE I BOLJI KVALITET ŽIVOTA

Svoju popularnost kod nas je dobio po zabranjivanju steroida, pa su sportisti posegli za ovom biljkom, mada je ona odavno poznata u kineskom lečenju. Zbog činjenice da pomaže u povećavanju sopstvenog nivoa testosterona tribulus je jako dobar za povećanje snage i čiste mišićne mase, kao i regeneraciju posle teških i mukotrpnih treninga.

Prema istraživanjima pored povećanja sopstvenog nivoa testosterona lekari su utvrdili da pomaže ljudima koji imaju problema sa bolestima jetre i bubrega (naročito ako imate problema sa kamenom u bubregu), nizak nivo energije, nizak nivo libida, kod sterilizeta i kod problema sa erekcijom.

Pad testosterona počinje posle četrdesetih godina, a u skladu sa savremenim i brzim, stresnim tempom života sve češće i ranije. Istraživanja potvrđuju da je pametno napraviti cikluse korišćenja tribulusa, recimo od nekih 6-8 nedelja uzimanja pa pauza od nekih 2-4 nedelje i onda ponoviti ciklus. I tu dolazimo do zaključka da je "pametno" unositi ovakvo lekovito bilje u okviru suplemenata, zarad kvalitetnijih treninga i života uopšte, što nas dovodi do SAN - ovog tribuvara.



AKCIJA
1390 RSD
Stara cena: 2260 RSD
Ušteda: 870 RSD

90 tab.

CREATINE

Kreatin je među najefikasnijim i najtraženijim preparatima na tržištu zahvaljujući brojnim stvarima koji pruža vežbačima. Neki od benefita kreatina su:

- JAKO USITNJENA MIKRONIZOVANA VARIJANTA KREATIN-MONOHIDRATA
- VIŠE SNAGE, IZDRŽLJIVOSTI I VEĆI OBIM MIŠIĆA

sprečavanje upale mišića neutrališući mlečnu kiselinu koja se nagomilava tokom treninga, podstiče sintezu proteina i mišićni rast, odnosno, ima anabolički efekat, podstiče izdržljivost. Tokom treninga kreatin proizvodi energiju stalnom obnovom ATP-a čime se sprovode intenzivniji treninzi. Dobar je i za povećanje obima mišića, za povećanje telesne težine kao i za povećanje snage.

Kreatin je organski molekul, koji se sastoji od aminokiselina koje možemo naći u našem organizmu, prvenstveno u jetri, a u manjoj meri i u bubrežima i pankreasu. Organizam ga uglavnom taloži u mišićima, ali ga transportuje u mozak i srce. Sadrži velike grupe fosfata u obliku fosfokreatina koje transportuje u adenozin difosfat. Posle toga iz adenozin difosfata se transformiše u adenozin



AKCIJA
1690 RSD
Stara cena: 2580 RSD
Ušteda: 890 RSD

120 kaps.

Mišljenja sam da iz današnjih namirnica ne možemo omogućiti svom organizmu sve neophodne vitamine. Pogotovo ne u današnje vreme kada je stres, tempo rada i očekivanja na poslu vrlo visok, a u namirnicama vitamina sve manje. I pomorandža koju kupite u bilo kojem marketu, pa čak i na pijaci nije više ono što je bila pre upotrebe raznih stimulansa za veću i bržu proizvodnju. Naravno da gubi na kvalitetu, naročito na sadržaju vitamina.

Ovde dolazimo do upotrebe vitaminsko-mineralnih kompleksa, posebno u periodu virusa, zimskih meseci (kada je manje sunca i vitamina D, manje voća) ili periodu bilo kog većeg stresa (ne zaboravite i trening naš organizam doživljava kao stres).

Moja preporuka je SAN-ov multivitamin koji sadrži sve osnovne vitamine i minerale. Njegova posebna prednost je i ta što je obogaćen raznim biljkama koji su jaki antioksidanti, čime se uspešno borimo sa slobodnim radikalima. Ako pažljivo pogledamo njegov sastav videćete da je SAN nutrition mislio o svemu da se osećate vitalno, sveže i sa jačim imunitetom. Naravno da nas to dovodi i do maksimalno dobrih treninga.



AKCIJA
3980 RSD
Stara cena: 5170 RSD
Ušteda: 1190 RSD

224 tab.

DR FEEL GOOD

- VISOKOPOTENTNA VITAMINSKO-MINERALNA FORMULA OBOGAĆENA ANTIOKSIDANTIMA
- ZA JAČI IMUNI SISTEM I BOLJU VITALNOST



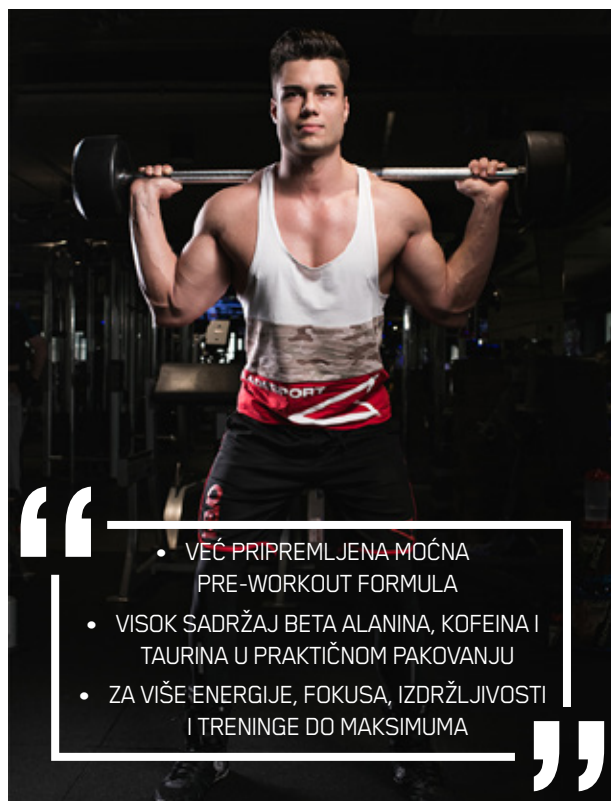
BLADE RUSH

**KOME DANAS NIJE POTREBAN DOBAR "KICK"
PRED BRUTALAN TRENING?
KO DANAS NE ŽELI DA ISPRED SEBE POSTAVI
VISOKE CILJEVE I DOSTIGNE ISTE?**

Blade Rush je nešto sasvim novo iz BladeSport asortimana suplemenata koji je dostupan u Pansport prodavnicama. Rush predstavlja veoma moćan pre-workout instant suplement kome je jedan od aduta čak 200 miligrama kofeina koji će vaš centralni nervni sistem držati izuzetno svesnim i budnim tokom iscrpnog treninga, bilo da se bavite dizanjem tegova, boričkim sportom ili nekom drugom aktivnošću koja zahteva vaš maksimalni mogući angažman. Ovaj suplement je u prednosti zbog svog doziranja koje je 60 mililitara, spakovano u praktičnu bočicu koja vam neće zauzimati prostor, uz olakšano konzumiranje. Brojne naučne studije potvrdile su da ekstrakt zelenog čaja dovodi do značajne lipolize, ubrzane potrošnje masti u mirovanju za 20%, dok nakon intenzivnog treninga i do 30%. Katehini, supstanca u zelenom čaju, dovodi do inhibiranja enzima koji vrši razgradnju noradrenalina u krvi i na taj način produžava dejstvo navedenog a rezultat toga je povećana dostupnost potkožnih i masti skladištenih u mišićima kao gorivo aproksimalno 1 sat nakon upotrebe, upravo ovu supstancu sadrži BladeSport Rush. Tu je i čuveni i obožavani beta alanin koji favorizuju mnogi rekreativci, kao i profesionalni sportisti. Ova neesencijalna aminokiselina odlaže mišićni zamor, produžava vreme rada, takođe doprinosi boljem performansu tokom aerobnih i anaerobnih treninga i razvoja ovih komponenta sportske pripreme. Pored istaknutih sastojaka Rush-a, ostale komponente ovog suplementa predstavljaju N-acetil



AKCIJA
100 RSD
Stara cena: 120 RSD
Ušteda: 20 RSD



- VEĆ PRIPREMLJENA MOĆNA PRE-WORKOUT FORMULA
- VISOK SADRŽAJ BETA ALANINA, KOFEINA I TAURINA U PRAKTIČNOM PAKOVANJU
- ZA VIŠE ENERGIJE, FOKUSA, IZDRŽLJIVOSTI I TRENINGE DO MAKSIMUMA

L-tirozin i taurin koji potpomažu metaboličke procese tokom same fizičke aktivnosti. Taurin je česta aminokiselina koja se koristi uz kofein zbog povoljnog slaganja ove dve supstance i njihovog blagotvornog dejstva tokom fizičke aktivnosti. Za razliku od beta alanina, taurin je esencijalna amino kiselina, potpomaže korišćenje glukoze kao ćelijskog goriva, sprečava katabolizam, učestvuje u razgradnji masti, potpomaže imuni sistem kao i apsorpciju vitamina koji su rastvorljivi u mastima. Slično kreatinu, taurin hidrira ćeliju što u krajnjoj istanci pomaže ćeliji da što efikasnije vrši normalne metaboličke aktivnosti unutar sebe.

Mišljenja sam da je Rush jedan kompletan suplement koji bi trebalo da bude i više nego poželjan kod svih koji od treninga žele nešto više. Kao borac i profesionalni sportista mogu preporučiti ovaj suplement za koji smatram da je itekako delotvoran ukoliko na dan treninga nemate preveliku želju da istrenirate kvalitetno,

a opet ste došli u teretanu, jer najgori je trening koji se ne odradi, Rush će vam tu pomoći i već tokom samog zagrevanja i pristupnih serija osetićete da ste spremni da podignete koji kilogram, istrčite još koji kilometar ili prosto date i više nego što ste tog dana i mislili da možete. Konzumirajte neposredno pred trening i napravite pravi probaj, pobedite sebe i završite trening zadovoljni, jer smo svakim treningom korak bliže do ultimativnog cilja a to je postati što kvalitetnija verzija sebe u svom vremenu! Potražite ovaj suplement u najbližoj Pansport prodavnici i podelite vaša iskustva sa nama na društvenim mrežama, kao i na Pansport forumu gde se uvek možete tačno i precizno informisati o svim temama vezanim za ishranu, suplementaciju i telesno vežbanje. Neka vaš trening postane pravi RUSH uz BladeSport suplementaciju koju vam nudi Pansport!



ServiVita

- za sve koji teže zdravoj ishrani

- za sportiste koji moraju kontrolisati svoju dijetu

- za osobe sa problemima dijabetesa

320 g

Trajno niska cena
490 RSD



320 ml

Trajno niska cena
490 RSD



320 ml

Trajno niska cena
490 RSD



480 g
Trajno niska cena
1190 RSD

PROTEINSKI SLADOLED

od Scitec Nutrition-a

Trideset stepeni u hladu, lagano konzumiram limunadu... aaaah, samo limunadu, i to bez šećera... Plaža, sunce, pesak, more, 30 + stepeni, hedonizam pravi – ispijanje koktela, vruće krofnice, hladno pivo, SLADOLEEEED... asocijacija na leto je pored svega ovoga, pod jedan – sladoled, je l' tako? A sada, ona "mračna" strana – bili vi sportista koji besprekorno vodi računa o ishrani ili prosto hteli da skinete neki kilogram viška, toliko očajnički želite te pločice, ili pak samo želite zdravo da se hranite, hedonizam se neće naći u vašem rečniku, bar ne u pozitivnom kontekstu! Ništa od ovih letnjih užitaka nije na vašem

spisku za konzumiranje, pa tako ni sladoled. Ali kaaako, kako mu odoleti leti... iz aparata na točenje, na kugle u kornetu, u činijici sa prelivima... mmmmm... na štipicu, u kutijici... sa bombonicama i voćkicama preko – ooooh, toliko ukusnih kombinacija, ali osnova je jedna – taj božanski slatkiš koji svako voli, sladoled. I tako, godinama unazad, decenijama, svi oni koji paze na ishranu morali su da se odriču ovog slatkiša – ALI, NE I MI DANAS! Daaaaa, dobro ste čuli.

PANSFORT u svom bogatom asortimanu, pored svih neophodnih suplemenata ima i brdo ukusnih slatkiša – čokoladica, pločica, pudinga, namaza, preliva i SLADOLEDAAAA!

Iz Scitec Nutrition linije proizvoda dolazi nam božanstveni, preukusni, fantastični sladoled sa ukusom šumskog voća i vanila-limeta. Moj prvi kontakt sa

- UKUSNA POSLASTICA KOJA POMAŽE RASTU I OČUVANJU MIŠIĆA
- NIZAK SADRŽAJ MASTI I ČAK 14 g PROTEINA PO PORCIJI
- FANTASTIČNIH UKUSA ZA POTPUNO UŽIVANJE

ovim "slatkišem bez greha" je prošao kao ljubav na prvi pogled i zalogaj. A tek brzina kojom se sprema! Sipaš vodu/mleko (zavisio koliko paziš i koliko želiš te pločice) i staviš prašak za sladoled - muć muć muć, shake shake shake, i gotovoooo. E sada, ako možete da čekate, sipate u činijicu i stavite u zamrzivač da se smrzne, a ako su vam "oči gladne" kao nekima koje poznajem, onda, na kratko u frižider i kada bude u polugustom stanju, kreće hedonizam... vreme staj, nikoga ne vidite, ništa ne čujete, samo ste tu vi i on, sladoled od Scitec-a!

Ja sam zaista presrećna i zahvalna Scitec-u i Pansfortu što su nam omogućili da i kada smo na najstrožem režimu ishrane, kada uglavnom ne smemo ništa da jedemo, imamo jedan ovakav super slatkiš da one najgore krize kada smo na dijeti prođu bezbolnije.

Izbalansiran odnos ugljenih hidrata i proteina i to čak 28 % proteina iz surutke, a samo 6 g ugljenih hidrata po porciji, pa uživajući u sladoledu ujedno i doprinosimo izgradnji mišića – pa šta više za poželeti.

Dakle, ako ste sportski fanatik koji do grama misli na svoj režim ishrane, a nikako ne misli na običan sladoled, ovo je proteinsko preukusno rešenje koje možete uvrstiti u svoj sportski nutritivni svakodnevni režim. I da znate, Scitec sladoled ima čak 7 puta više proteina od običnog sladoleda!

Leto, sunce, bazen, plaža i u šejkeru smućkan SCITEC NUTRITION SLADOLED... moj idealan scenario.

AKCIJA
2190 RSD

Stara cena: 2820 RSD
Ušteda: 630 RSD





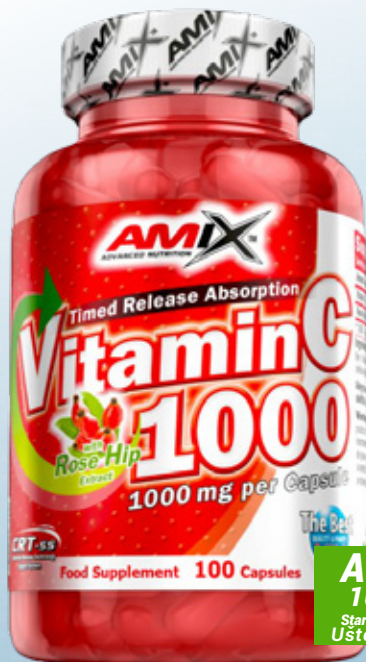
Vitamin C 1000

Vitamin C (L-askorbinska kiselina) spada u grupu vitamina rastvorljivih u vodi. Za razliku od vitamina rastvorljivih u mastima koji se deponuju u našem telu, vitamini rastvorljivi u vodi se moraju unositi svakodnevno. Najbolji izvori vitamina C iz naše ishrane su citrusi, bobičasto voće (crna ribizla najviše), šipak, paradajz, svež kupus, aronija, acerola, zelena paprika i zeleno voće. Termička obrada, savremen način obrade hrane, kao i razne mere za povećanje prinosa umanjuju unos ovog dragocenog vitamina putem osnovne ishrane. Ako uzmemo u obzir napredne potrebe aktivnih sportista i ambicioznih rekreativaca, eto dodatnih problema oko doziranja, tj. adekvatnog unosa osnovnom ishranom (preporuke pominju čak 1000-3000 mg dnevno).

Na scenu stupaju suplementi koji bi svojim formulacijama trebalo da ponude maksimum apsorpcije, tj. bioraspoloživosti, kao i komforno doziranje. U ponudi Pansporta nalazi se AMIX™ Vitamin C od 1000 mg, koji spada u „time release“ formulacije. Većina suplemenata vitamina C, ma kako bili megadozirani bukvalno „projure“ kroz naše telo i najveći deo biva izlučen urinom. Dodatak hidrokisipropil metilceluloze (Methocel®) omogućava višestruko, postepeno otpuštanje vitamina C, što umanjuje digestivni diskomfort, a omogućava i bolju opskrbljenost naših tkiva ovim dragocnim vitaminom u dužem periodu (6-12 h). Pored vitamina C u sastavu ovog suplementa nalazi se i ekstrakt šipurka, koji doprinosi svrsishodnijoj apsorpciji i bioraspoloživosti ovog vitamina. Ne zaboravimo da i sam ekstrakt šipurka ima niz dokazanih benefita za naše zdravlje – doprinosi smanjenju bolova kod degenerativnih oboljenja zglobova, doprinosi zdravom, mladalačkom izgledu kože, redukciji masnih naslaga, kao i zdravlju srca (reglisanje lipidnog profila krvi i antihipertenzivni efekat).

Ne zaboravimo...

- ✗ Vitamin C je kofaktor u procesu stvaranja kolagena (koža, kosa, nokti, hrskavice, tetive, ligamenti, kao i krvni sudovi).
- ✗ Pojačava aktivnost neutrofilnih granulocita i drugih ćelija imunog sistema u borbi protiv raznih uzročnika infektivnih bolesti.
- ✗ Neohodan za održavanje normalnog integriteta krvnih sudova.
- ✗ Aktivno učestvuje u metabolizmu holesterola i ima pozitivan učinak u prevenciji komplikacija vezanih za neke oblike hiperholesterolemije.
- ✗ Učestvuje u produkciji L- karnitina, značajnog za transport i iskorišćavanje masnih kiselina kao izvora energije.
- ✗ Učestvuje u metabolizmu amino kiseline tirozina, kao i u sintezi neurotransmitera dopamina i noradrenalina.
- ✗ Zajedno sa vitaminima B6, B12 i folnom kiselinom učestvuje u produkciji crvenih krvnih zrnaca.
- ✗ Istovremeni unos gvožđa i vitamina C povećava apsorpciju gvožđa drastično, tako da je vitamin C i bitan anti-anemijski faktor.



AKCIJA
1070 RSD
Stara cena: 1190 RSD
Ušteda: 120 RSD



PANSport ŠEJKERI I BIDONI

**PAN
Shaker Putni 500ml**
Cena: 490 RSD



**PAN
Shaker 700ml**
Cena: 300 RSD



PAN Bidon 750ml
Cena: 290 RSD

INKOSPOR L-CARNITINE WATER

Inkospor je kreirao ovaj već pripremljen proizvod kako bi na brz i osvežavajući način obezbedili pred trening čak 2000mg L-karnitina. Formula je napravljena bez šećera i masti, a zadovoljava i kriterijume vegana. Za vaše lakše treninge i sagorevanje masti u vidu energije ovaj proizvod je na raspolaganju.



Trajno niska cena
160 RSD

MAXLER BLACK KICK

Predtrenažni suplement na bazi kofeina i guarane, za priliv energije i fokusa tokom treninga. Sadrži bitne elektrolite kao što su kalijum, kalcijum, magnezijum i fosfor čija je nadoknada jako važna u toku napornih treninga, vitamine B-grupe - značajne sa aspekta energetskog metabolizma, kao i moćne antioksidanse - vitamine C i E. Takođe sadrži i ugljenje hidrate, povećava izdržljivost i odlaže osećaj umora.



AKCIJA
990 RSD
Stara cena: 1590 RSD
Ušteda: 600 RSD



1920 RSD

80 RSD

BLADESPORT NO BEAST

BLADE NO Beast je dodatak ishrani, koji je formulisan kao pre-workout preparat. Vitamini u proizvodu doprinose održavanju normalnog energetskog metabolizma, normalizaciji metabolizma proteina i glikogena.

Ukusi: grožđe i narandža.



Trajno niska cena
1540 RSD

BLADESPORT BCAA 7000

U pogledu izgradnje i očuvanja mišićne mase, ne postoje važnije aminokiseline od BCAA. Igraju veoma važnu ulogu u regulaciji energije i metabolizmu proteina. Zahvaljujući ovakvom dejstvu aminokiselina razgranatog lanca suplementacija BCAA je siguran put za veći i brži rast mišića.

Pored BCAA u sastavu proizvoda nalazi se i L-glutamin, poluesencijalna ili uslovno esencijalna aminokiselina.

ISOSTAR HIGH PROTEIN BAR/ FAST HYDRATION DRINK

High Protein bar - Dobro izbalansirana proteinska čokoladica sa 8,8 g proteina je odličan saveznik u trenutku kada nemate pakovanje takvog suplementa a potreban vam je trenutno.

Fast Hydration Drink - Osvežavajući izotonični sportski napitak za oporavak, energiju i optimalnu nadoknadu tečnosti i važnih minerala u pakovanju od 500 ml.



AKCIJA
100 RSD
Stara cena: 140 RSD
Ušteda: 40 RSD

AKCIJA
150 RSD
Stara cena: 190 RSD
Ušteda: 40 RSD

UNIVERSAL NUTRITION ANIMAL WHEY

Universal i poznata linija Animal su ponovo opravdali poverenje potrošača time što su kreirali odličan whey protein. Ovaj proizvod je kombinacija koncentrata i izolata surutke. Obzirom da je udeo izolata veći, garantuje vam i bržu apsorpciju, a samim tim i bržu prehranu i izgradnju mišića, oporavak i zaštitu.



6590 RSD

NATROL

5-HTP - Formula za "borbu" protiv stresa. Na bazi prirodnog sastojka podstiče relaksaciju, smirenost i pozitivan životni stav podstičući proizvodnju serotonina u telu.

MACA - Tradicionalno se koristi zbog njenog energizujućeg i afrodizijačkog dejstva i sposobnosti da poboljša plodnost. Koristi se i za tretman mnogih bolesti i stanja, najčešće za tretman anemija, steriliteta i disbalansa ženskih polnih hormona. Mada deluje protiv stresa i posledica stresa - povećanja nivoa kortikosteroida i svih relevantnih parametara; ublažava sniženje nivoa slobodnih masnih kiselina i glukoze u plazmi koji izazivaju stres, i smanjuje osećaj umora.

MELATONIN - Supstanca koja se luči u našem telu i čiji je zadatak da diktrira životni tempo organizmu. Upravo je on odgovoran za pospanost tokom noći, pa se njegovim unošenjem može izazvati osećaj opuštanja i utonuti u okrepljujući san.



30 kaps.
1640 RSD

60 kaps.
Trajno niska cena
1290 RSD

90 tabs.
Trajno niska cena
1100 RSD

BORBA PROTIV VIRUSA

U jeku sezone gripa, kada uz ovako visoke temperature u zimskim mesecima prosto možemo da „namirišemo“ viruse u vazduhu, nekako je za očekivati da se dotaknemo i ove teme. Ista priča svake godine, od jeseni do proleća kreće „navala“ virusnih infekcija, a sa njima i pojačane mere prevencije. Maske na lice, beli luk oko vrata, uz to još i vakcina, i spremni smo? Ali, da li je to dovoljno i da li postoji apsolutna zaštita?

Nekako nezaobilazno je da se uvek osvrnemo na način života koji vodimo. Ne, nije ovo brz, ovo je prebrz tempo života. Radno vreme na jednom ili dva posla u često zatvorenim prostorijama, neredovna i nekvalitetna ishrana, uz nedovoljno sna, fizičke aktivnosti i boravka na svežem vazduhu, je naša svakodnevnica. Ako na to dodamo i faktor stresa, imamo dobitnu kombinaciju hronične iscrpljenosti organizma. Dovoljno je samo da je jedan činilac u disbalansu, i da već imamo problem, i možemo samo da čekamo kada će nam virusi „pokućati“ na vrata.

Nerealno je za očekivati da možemo promeniti način života za kratko vreme, tj. „sezonski“, ali zato je poželjno, bar u tom osetljivom periodu kada deluje kao da ćemo se „na svakom koraku“ razboleti, uvesti male izmene kako bismo se koliko-toliko zaštitili.

KOJI SU TO „TRIKOVI“ KOJI NAM MOGU OSIGURATI ZDRAVE DANE?

Potrudite se da **spavate** bar sat vremena duže nego obično. Dovoljna količina sna je neophodan preduslov za zdravlje i fiziološke procese u organizmu. **Hronična neispavanost je usko povezana sa depresijom, anksioznošću, manjkom energije, a na „duže staze“ dovodi do gojaznosti, bolesti srca, visokog krvnog pritiska, dijabetesa, slabog imunskog odgovora.**

Unos dovoljne prvenstveno vode, za metabolizam fiziološke. Kada je reč o populaciji, potreba za kod odraslih

količine tečnosti, neophodan je i normalne funkcije. o zdravoj prosečna tečnošću osoba

podrazumeva 1,5 do 2 litre na dan, što je približno „8 čaša vode na dan“. A ako prva čaša tečnosti ujutru pre jela bude limunada bez šećera, obezbedićete sebi dobro varenje, jak imunitet, energiju. Ovaj napitak ako se redovno konzumira povećava otpornost na bakterije i viruse, koristan je za zdravlje mozga i nerava, a takođe i smanjuje rizik od nekih vrsta raka. Takodje se mogu dodati med i đumbir.



Vekovima unazad je poznato da je **crna zova** jedna od najcenjenijih i najviše korišćenih lekovitih biljaka. Cvet i bobice crne zove (jedini jestivi delovi biljke) u sebi sadrže veliki broj jedinjenja koja pozitivno utiču na organizam i olakšavaju simptome mnogih bolesti. Najpoznatija su **antocijanini**, koji jačaju imunski sistem i **flavonoidi**, koji svojim antioksidantnim dejstvom oporavljaju oštećene ćelije organizma. Kako ima više procenata antioksidanata u odnosu na malinu, kupinu, brusnicu ili godži bobice, odlična je za jačanje organizma i dobar imunitet. Nekoliko studija je naučno dokazalo da aktivne materije koje se nalaze u crnoj zovi ublažavaju simptome prehlade i gripa.

Sve vitamine i minerale treba prvenstveno unositi putem hrane, ali, često to nije dovoljno, naročito kada nam je potrebna dodatna zaštita. Suplementi su brojni, svaki vitaminsko-mineralni kompleks je važan sa zdravstvenog aspekta. Međutim, dva se posebno izdvajaju. **Cink** ima snažna antioksidantna svojstva koja jačaju otpornost organizma, stimuliše imunitet i blokira receptore gde se vezuju virusi i bakterije. Savetuje se preventivno uzimanje cinka u niskim dozama – 5-7 mg za decu, 10-15 mg za odrasle, od oktobra do aprila. Drugi je **vitamin D** čiji je značaj za zdravlje višestruk i jedinstven. Između ostalog, mnoge studije su skrenule pažnju na ulogu visokih doza vitamina D u podizanju imuniteta i u borbi protiv akutnih respiratornih infekcija. Uzima se pojačana doza od 800 do 1.000 UI vitamina D, mada, postoje podaci i o većim dozama. U našoj Pansport ponudi nalaze se vitaminsko-mineralni preparati kojima ćete spojiti zdravlje i kvalitet.

Redovna **fizička aktivnost** je jedan od najvažnijih koraka u unapređenju zdravlja. Smanjuje rizik za nastanak kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa, gojaznosti, raznih karcinoma, bolesti mišićno-skeletnog sistema, depresije...

Prema preporukama, 30 minuta dnevno umerenog do brzog hoda, 5 dana u nedelji je neki minimum da se osete benefiti po opšte zdravlje. Naročito ako to podrazumeva boravak na svežem vazduhu.

Ovo su samo neki koraci na putu ka dobrom imunitetu. Dakle „magičan“ recept za zdravlje ne postoji. Ono se gradi godinama kroz harmoničan život, uravnoteženu ishranu i redovnu fizičku aktivnost. Potrebno je mnogo upornosti i rada, ali trud se isplati!



NIŠTA MANJE OD SMRTNO OZBILJNOG RADA

Vremenska prognoza za svet fitnesa i treninga je iz godine u godinu sve sumornija. Nikad nije bilo više „revolucionarnih“ sistema treninga i ishrane – i nikad manje rezultata i slabijih duhova koji im se posvećuju. Osnovna revolucija u svetu fitnesa je – revolucija mekoće duha i razmaženosti.

Razvio sam telo na staromodan, gotovo zaboravljen način – napornim radom. I u nezavidnim životnim i finansijskim okolnostima radio sam i koristio ono što sam imao na raspolaganju. I znate šta? Ozbiljan rad i trud su se UVEK isplatili. Teretana je bila teretana i ako ste došli na trening došli ste da ozbiljno trenirate. Najsofisticiranija tehnologija bio je stari kasetofon koji je često umeo da zaplete trake, na kom nismo slušali Džastina Bibera već AC/DC, Motorhead, ZZ Top i Metallicu. Nismo gubili vreme na traženje pesama, pravljenje plejlista i snimanje selfija između serija. Nije nam trebao pametni – glupi! – sat da nam kaže kako smo spavali i koliko kalorija nam danas treba kako bismo videli rezultate.

Umesto toga, trend koji vidim svuda – a koji više ne puze već ozbiljno grabi napred! – zasniva se na neprestanom traganju za sledećom „najboljom“ stvari i opštem nedostatku spremnosti da se uloži – Bože sačuvaj! – smrtno ozbiljan trud.

Kad neko ne može da ostvari željene rezultate od klasičnog treninga sa opterećenjem – prelazi na drugu vrstu treninga ili teretane. Kad ne može da ostvari željene rezultate od različitih stilova treninga – traži spas u vidu sledećeg suplementa. Kad ne može da ostvari rezultat iz toga – obraća se za pomoć telefonskoj aplikaciji. I, kao konačno rešenje – kad ni „moćna“ aplikacija ne da željeni rezultat, traže nekog ko ih „razume“ i na čijem ramenu će plakati.

Ali nema čarobnog sistema, a pogotovo aplikacije, koji će zameniti žestok rad. Kad ste usred serije i počinje da boli i gori, na vama je da kažete „Boriću se i proći kroz pakao i popeti se na viši nivo!“ umesto da odložite opterećenje svaki put kad postane teško.

Oni kojima je „naporno“ sebi kažu „Sigurno je ovaj sistem pogrešan za mene, ova dijeta mi ne odgovara, ovi suplementi me „ne rade“ ili, najgore od svega, kao poslednji korak u očajnom nastojanju da vide makar neke rezultate, ljudi koji nemaju šta da traže sa steroidima ili hormonima posežu za njima. Ali rezultati neće doći ni odatle. Nikad neće doći onima koji prosto nemaju čvrstinu i smelost da redovno prolaze kroz žestok rad neophodan za istinske rezultate. Oni bi da žive kao svi drugi i izlaze u kafiće i diskoteke, na pijanke i gozbe i gube san provodeći noći na društvenim mrežama. U doba kad ima više informacija o fitnesu nego ikada dostupnih na pomeraj prsta, stvari su konfuznije no ikad, jer ljudi besomučno traže nova rešenja umesto da shvate da – jednostavno ne rade dovoljno ozbiljno i naporno.

Ako neki tehnološki napredak pomaže ljudima da stignu do cilja – odlično. Ne kažem da ne koristite pomagala u napretku, nisam staro zanovetalo koje se protivi progresu. Samo smatram da je velika većina vežbača ili zaboravila na ozbiljno vežbanje ili jednostavno ne shvata šta ozbiljan rad zaista znači.

Ozbiljan rad znači da mislite da ne možete da nastavite, a ipak nastavljate dalje. Ozbiljan rad na ishrani znači da mislite da ne možete nastaviti dalje i biti još definisaniji, ali nastavljate – i budete.

Da li je to teško? I te kako – i baš zato većina ostaje praznih šaka. Najveći činilac kad je reč o sjajnoj građi je pitanje koliko ste mentalno snažni da nastavljate sa ulaganjem smrtno ozbiljnog rada. Neće biti udobno. Neće biti lako. Svako može pripremiti nekoliko belanaca za

doručak i to raditi nedelju dana. Ali 8 ili 12 nedelja? Ne, jer to raditi tokom 8 ili 12 nedelja ih vodi jako daleko od udobnosti i normalnosti.

Ne zanima me vaš sistem treninga, na kojim ste suplementima ili koja tehnološka pomagala koristite – nećete uraditi ništa ako odustajete svaki put kad zagusti. Ključ napretka je u konstantnom ulaganju najozbiljnijeg truda i neprestanom izazivanju sebe stvaranjem visokih nivoa intenziteta u teretani. Nije me briga da li je intenzitet stvoren kraćim periodima odmora, većim težinama ili različitim vežbama – jednostavno nećete postići drastične izmene ako ste u teretani samo da prolazite kroz pokrete i da se kaže da ste trenirali. Morate ŽIVETI U TRENUCIMA dok izvodite serije. Biti sposobni da kažete da ćete, bez obzira šta vam se događa u životu, na treningu gurati do krajnjih granica!

U periodu otpočinjanja sa treningom obično imate dva tipa osoba: one koji rade svom snagom zato što je trening za njih nešto novo, i one koji ne znaju ni šta rad svom snagom znači.

Ali potom se kristališe još jedna kategorija: oni koji vežbaju nekoliko godina ali više ne rade naporno kao u početku. Oni koji su zaboravili razlike između načina na koji sada treniraju i onoga kako su to nekad činili. Oni koji mogu da rade žestoko, ali više ne vide smisao toga, ili samo prolaze kroz pokrete jer osećaju da su, što se izgradnje tela tiče, otišli do sopstvenog maksimuma.

I ja sam bio jedan od njih, i pitao se u čemu je poenta svega. Bilo je perioda kada bih govorio sebi da su, sa tačke na kojoj sam, željeni rezultati jednostavno

nemogući. I, zamislite – u tim periodima sam samo postajao slabiji i upadao u iste zamke kao i oni koje bih kritikovao da su slabi. Sve dok... nisam izmenio trening. Dok se nisam zapitao šta je zaista delovalo u periodima kada sam svakodnevno izazivao sebe. Upitao sam se: „Kako bih mogao da spojim sve ono što je tako dobro delovalo na početku sa naprednim znanjem i tehnikama koje sam otkrio tokom godina?“. Počeo sam napad na svim frontovima u cilju probijanja trenutnih ograničenja. Sa promenom pristupa počelo je rušenje zidova koje sam digao oko sebe, koji su me ubeđivali da sam već stigao najdalje što se može. Ubacio sam u jednačinu OZBILJAN RAD koji je treninzima doneo novi intenzitet. Promenio vežbe i uobičajen raspored treninga i usvojio filozofiju česte stimulacije mišića sa periodima maksimalne stimulacije jednih i aktivnog oporavka drugih. I znate šta? DELOVALO JE. Ne samo da je ponovo rasplilo ugarke koji su polako dogorevali, već me vidno transformisalo, do mere u kojoj sam čuo i kako su za moj izgled sigurno zaslužni steroidi. Ali trening je moja bitka, u kojoj nema ograničenja u pogledu žestine kojom joj pristupam. I rezultati su došli kao nusproizvod veće i veće mentalne snage u sprovođenju ovog novog pristupa.

To su bili treninzi koje većina ne bi radila. Sećam se kako je, zainteresovano me posmatrajući dok sam vežbao i nakon što je uz pohvale prokomentarisao promene u mom izgledu, jedan momak samo slegnuo ramenima i konstatovao „To je teško“. To su bili treninzi za koje većina ne bi imala stomak da ih sprovede – a pogotovo da to čini iz dana u dan i nedelje u nedelju.

A zašto? JER NE ŽELE DA OZBILJNO RADE. Bez hajtek gedžeta, odeće ili pomodne dijetе. Samo uz ono što jedino deluje: USMERENOSTI, PAŽNJE, NEPODELJENE OZBILJNOSTI, INTENZITETA.

I to je to – sve sam vam rekao. Samo radite. Samo grizite. I ostavite sve drugo – i druge – za sobom.



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

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



OGLAŠAVAJTE SE NA PANSPORT SAJTU U DELU FITNES CENTRI

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

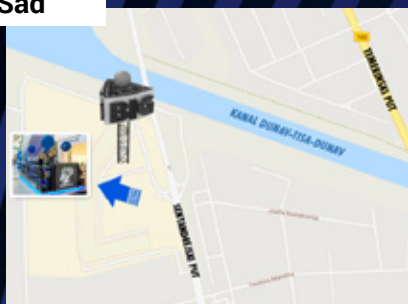
POSTANITE DEO PANSPORT TIMA I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE

dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu



PANSPORT prodavnice

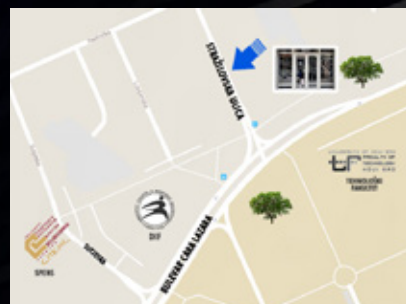
Novi Sad



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

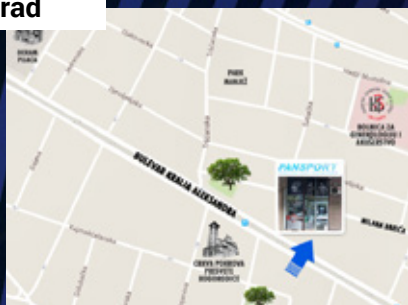


Novi Sad, Dunavska 6,
021/467-300, 062/808-46-08



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

Beograd

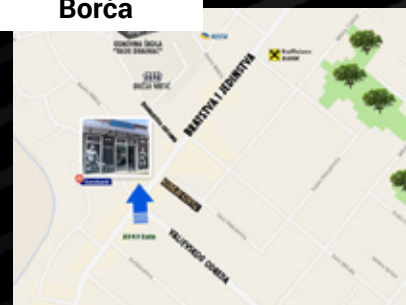


Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 183,
011/24-56-030, 062/808-46-03



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

Borča



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

Užice



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

Subotica



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

Novi Pazar



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

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

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

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

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

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

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

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

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

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

NOVI BEOGRAD 2 TC PIRAMIDA, UTZ 6, lok. 8, Jurija Gagarina 151v, 011/22-83-205, 062/808-46-06

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

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

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

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

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

NOVI SAD 3 Stražilovska 35, 021/533-613, 062/808-46-10

NOVI SAD 4 TC BIG, Sentandrejski put 11, 060/582-05-61

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

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

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

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

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

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

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

SMEDEREVO Knez Mihailova, 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

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

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

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

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



OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK
KRALJEVO
PANČEVO

Sport Trade, Gradsko šetalište bb, 064/176-26-19;
Džin, Milana Toplice 26 (na Keju kod Caffè-a Koš), 063/80-33-618;
Fit Sport, Karađorđeva 13-15 (u dvorištu) lokal 17, 013/332-865;

PANSport svojim cenjenim potrošačima starijim od 60 godina, koji brinu o svom zdravlju, omogućava kupovinu sa popustom od 10% u svim maloprodajnim objektima, uz obavezno prilaganje lične karte na uvid. Molimo penzionere da ne zloupotrebljavaju našu dobru volju da im pomognemo da se brinu o svom zdravlju.

DOSTAVA PAKETA - cenovnik Bex kurirske službe koji važi od 1.5.2019. god.

Za dostavu paketa na kućnu adresu, važi sledeći cenovnik **kurirske službe BEX**:

paketi do 5 kg - 175 din; 5-10 kg - 280 din; 10-20 kg - 520 din; 20-30 kg - 620 din; 30-50 kg - 750 din;
50 - 70 kg - 920 din; 70 - 100 kg - 1150 din; preko 100 kg - 1150 + 12 dinara za svaki naredni kilogram.

Na primer paket od 150 kg koštaće 1750 din (paket od 100 kg košta 1150 din znači 100 + (50 x 12) = 1150 + 600 = 1750).

Za komitente koji pakete plaćaju pouzecom, na navedene cene se dodaje 82 dinara fiksno.

Za sve narudžbine preko 5000 din PANSport snosi troškove dostave, ova pogodnost važi samo za MP cene, bez popusta.

MOLIMO KUPCE KOJI NARUČUJU ROBU TELEFONOM ILI PREKO INTERNETA DA, UKOLIKO PO PRISPEĆU ROBE PRIMETE DA JE PAKET OŠTEĆEN, ILI BILO KOJE DRUGE PROMENE NA PAKETU, ODMAH NAPRAVE ZAPISNIK SA DOSTAVLJAČEM BEX-A I PAKET VRATE BEZ PLAĆANJA SUME ZA DOSTAVU.

NAVEDENE AKCIJE U BILTENU VAŽE DO NAREDNOG IZDANJA I DOK TRAJU ZALIHE.

Pansport zadržava pravo korekcije cene i izmene akcijske ponude.

KOMITENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA/INTERNETA

Pansport obaveštava cenjene kupce da će svi paketi naručeni preko interneta ili veleprodaje Pansport-a (021/820-555, 021/820-245 i 062/111-0-999) do 14h radnim danom biti poslani istog dana, što znači da će u većim gradovima korisnici dobiti paket već dan nakon naručivanja. Ovo je zagarantovano ukoliko je roba na lageru veleprodaje Pansport-a. Sve ostale narudžbine koje pristignu do 16h u toku radnog dana biće realizovane u toku sledećeg radnog dana, osim ako robu naručujete u petak, robu šaljem tek u ponedeljak iz razloga što kurirska služba subotom radi dostave paketa samo u većim centrima (SU, SO, BG, KG, KV, NI...). Od dana slanja paketa rok za dostavu je 24-48 sati, a o tome će Vas obavestiti naš kolega, koji prima Vašu narudžbinu.

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