

# PANSPORT

## BILTEN

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

BESPLATAN PRIMERAK

IZDANJE NOVEMBAR-DECEMBAR 2021.



SAVETI LEKARA

ZNAČAJ  
WHEY PROTEINA  
ZA IMUNI SISTEM

### MOTIVACIJA

**MENTALNA ČVRSTINA**  
**- PREDUSLOV ZA USPEH**

### #PSTRENING

**TRENING ZA RUKE**  
**SA BOBANOM ŠARANOVIĆEM**

PAN INTERVJU

**BILJANA TODOROVIĆ**

DRŽAVNA PRVAKINJA U  
BIKINI FITNESU

  
**PANSPORT**  
[www.pansport.eu](http://www.pansport.eu)

## NOVA PRODAVNICA U NOVOM SADU

Dragi Limanci, u vašem komšiluku pre koji mesec otvorena je nova Pansport prodavnica u Novom Sadu, na adresi Bulevar cara Lazara 108. Ako već niste posetite nas i opremite se najkvalitetnijom suplementacijom.

To je ujedno i 29. Pansport prodavnica u Srbiji i tu ne planiramo da stanemo!

Vaš Pansport



### Bilten piš...

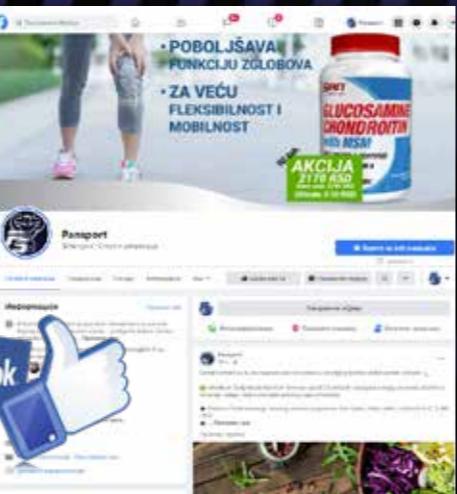


dr Nikola Todorov  
Doktor medicine

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



@pansport\_suplementacija



Miki Mihajlović  
Višestruki prvak sveta i svetski rekorder u benčpresu



Jelena Đukić  
IFBB Bikini fitness takmičar



Stamen Randelović  
Fitness trener



Boban Šaranović  
Dvostruki balkanski šampion u pauerliftingu  
Boban Šaranović  
Powerlifting



Momir Iseni  
Fitness i motivacioni trener, nutricionista (ISSA)

## SADRŽAJ

### 4-5 Izdvajamo iz ponude PAN RECEPTE

Proteinski mafini od bundeve i čokolade  
Čia proteinski puding od bundeve

### 7 #PS TRENING

Boban Šaranović - Trening za ruke

### 8-9 PANPOWER

PANSPORT SPORTSKA OPREMA  
Trening za celo telo

### 12-13 PAN intervju

Biljana Todorović

### 14-15 NOVO od Biotech USA

Amino Energy Zero  
Micellar Casein  
Sleep  
GH

### 16 Novi BRENĐ - APPLIED NUTRITION

BCAA Amino-Hydrate  
ABE - All Black Everything

ZMA PRO

Steel šejker

### 17-20 PREPORUČUJEMO!

DYMATIZE - Elite Layer Bar  
- ISO100 Hydrolyzed

SCITEC NUTRITION - Lysine  
VITALIKUM - Calcium Matrix  
- Coenzime Q10 Matrix

AMIX - TrbulynMAX 90 %

6PAK - Vitamin C

### 21 SAVETI LEKARA

Značaj whey protein-a za imuni sistem

### 22 MOTIVACIJA

Mentalna čvrstina - preduslov uspeha



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



### PANSPORT FORUM //

#### PITAJTE NAŠ TIM STRUČNJAKA

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

### AKTUELNE TEME //

#### GROŽĐANI ŠEĆER UZ WHEY U POST ZA WORKOUT - NEZDRAVA KOLIČINA?

Koliko je ovakva količina tog šećera rizična? Ne bih baš voleo da zaradim dijabetes?

Vidim da svi uzimaju toliko (ili čak i više, zavisno od težine) glukoze uz whey, ali to ne znači da je to i ok?

Odgovara vam Boban Šaranović, pauerlifter

#### SPAVATE LI REDOVNO?

Bilo da je reč o izgradnji mase ili se odlučuješ za neku dijetu uvek se javlju ista pitanja: Koliko puta nedeljno trenirati, kojim intenzitetom, koji dan i koliko dugo planiram trening, kako da izgleda dijeta? Koji supplement da koristim kako bih najpre postigao rezultat koji želim?

Odgovara vam Miki Mihajlović, strongmen

#### KAJAK

Kajaci koji su namenjeni za rekreaciju su znatno širi i stabilniji od takmičarskih, te nije potrebna posebna veština da bi se održala ravnoteža u njemu. U svetu uveliko preporučuju i promovišu kajak kao idealan način rekreacije.

Odgovara vam Simo Boltić, reprezentativac u kajaku

#### PROMENA NEDELJNOG TRENINGA

Da li volite da cedite sokove od voća i povrća? Moja omiljena kombinacija je jabuka, šargarepa, cvekla i pomorandža. Kada se pomešaju daju odličan ukus, a mešavina sokova ujedno predstavlja pravu vitaminsku bombu.

Odgovara vam dr Nikola Todorov, doktor medicine

### UPOZNAJTE TIM PANSPORT FORUMA //



## PRUŽITE VAŠIM VEŽBAĆIMA SPECIJALNI TRETMAN

...prezentacije i takmičenja...



Frižider sa energetskim i proteinским čokoladicama i napicima...



POSTANITE DEO PANSPORT TIMA  
I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE.

[prodaja@pansport.eu](mailto:prodaja@pansport.eu)

# IZDVAJAMO IZ PONUDE

## SCITEC NUTRITION MEGA ARGININE

1300 MG ARGININA PO KAPSULI

Arginin je uslovno esencijalna amino kiselina, što znači da ga ljudski organizam proizvodi, ali u suviše malim količinama, te je vežbačima potrebna suplementacija argininom. L-arginin prirodno može da stimuliše lučenje hormona rasta pri sintezi nekih supstanci, što direktno utiče na anaboličke procese u mišićima i oksidaciji telesnih masnoća.

Preporučena upotreba: uzeti 1 kapsulu dnevno 30 min. pre treninga.



90 kaps.  
Trajno niska cena  
2120 RSD

## SCITEC NUTRITION VITARGO

POVEĆANJE ENERGIJE I PERFORMANSI

Vitargo® je patentirani preparat posebno formulisan za sportiste i sve one koji žele da poboljšaju performanse. Vitargo® je energetski napitak, sačinjen od najboljih ugljenih hidrata, a služi za održavanje energije i bržu dopunu depoa glikogena. Ovaj preparat je načinjen od 100 % čistog vitarga, za kog su kliničke studije pokazale da za 80% brže prolazi kroz želudac i da za 70 % brže obnavlja glikogen od bilo kog drugog ugljenog hidrata.

Preporučena upotreba: rastvoriti 1 porciju u 400 ml vode, koristiti pre, tokom ili posle treninga.

Ukus: narandža.

## SCITEC NUTRITION MEGA MSM

OBNOVA VEZIVNOG TKIVA I SMANJENJE BOLA

Mega doza po kapsuli MSM-a (Metil-sulfonil metana) od 800 mg će Vam omogućiti unos organskog sumpora kao jednog od najvažnijih minerala u organizmu prisutnog u svim ćelijama. Pored brojnih uloga MSM-a u organizmu izdvajaju se one koje se odnose na održavanje vezivnog tkiva, stvaranje kolagena i da je jedan od glavnih elemenata za obnovu hrskavice u sadejstvu sa glukozaminom. Nimalo zanemarljiva je i uloga u smanjenju bola kod osteoartrita, reumatoidičnog artrita, bolova u ledjima i hroničnih glavobolja.

Preporučena upotreba: uzimati 3 puta dnevno po 1 kapsuli pre obroka.



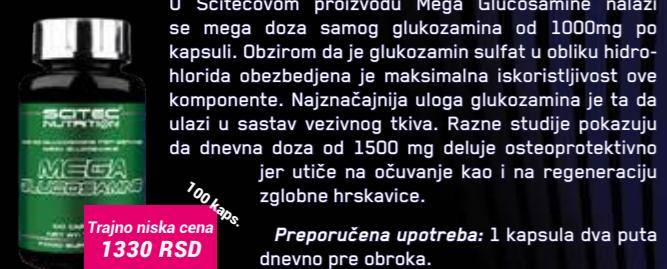
100 kaps.  
Trajno niska cena  
860 RSD

## SCITEC NUTRITION MEGA GLUCOSAMINE

REGENERACIJA HRSKAVICE I BOLJA FUNKCIJA ZGLOBOVA

U Scitecovom proizvodu Mega Glucosamine nalazi se mega doza samog glukozamina od 1000mg po kapsuli. Obzirom da je glukozamin sulfat u obliku hidro-hlorida obezbedjena je maksimalna iskoristljivost ove komponente. Najznačajnija uloga glukozamina je ta da ulazi u sastav vezivnog tkiva. Razne studije pokazuju da dnevna doza od 1500 mg deluje osteoprotективno jer utiče na očuvanje kao i na regeneraciju zglobova hrskavice.

Preporučena upotreba: 1 kapsula dva puta dnevno pre obroka.



100 kaps.  
Trajno niska cena  
1330 RSD

## BIOTECH USA BLACK BLOOD SHOT

5 VRSTA AKTIVNIH SASTOJAKA U SAVRŠENOJ DOZI

Black Blood Shot je nova formula u praktičnom pakovanju ampula, pa je možete konzumirati odmah pre i za vreme treninga. Proizvod sadrži 5 vrsta aktivnih sastojaka u savršenoj dozi.

Preporučena upotreba: 1/2 ampule tečnosti (30 ml) 15 minuta pre treninga, a drugu polovinu ampule (30 ml) piti tokom treninga.

Ukus: pink-grep



Novo u ponudi  
260 RSD

## BIOTECH USA PROTEIN CREAM

PROTEINSKI KREM SA 17 % PROTEINA, BEZ ŠEĆERA

BiotechUSA proteinski krem je stigao i odličan je izbor za sladolesce koji veliki naglasak stavljuju na zdrav način života. Više ne morate da se borite sa svojom savešću kada vam je potrebno nešto slatko, jer krem ne sadrži dodatni šećer.

Preporučena veličina porcije: 15 g

Ukus: čokolada-lešnik



Novo u ponudi  
690 RSD

## SCITEC NUTRITION AMINO 5600

SPEKTAR SVIH AMINO-KISELINA ZA OPORAVAK MIŠIĆA

Amino-kiseline su gradivni blokovi proteina i mišića. Obzirom da su ovde amino-kiseline povezane u vidu kraćih peptidnih lanaca vrlo brzo dolaze u krvotok odakle stižu do mišića u cilju zaštite i oporavka, kao i da potpomognu sintezu samih proteina. U ovom proizvodu firma Scitec Nutrition Vam nudi tabletarni oblik amino-kiselina dobijenih iz visokvalitetnog proteina surutke velike biološke vrednosti i bioraspoloživosti za naš organizam.



200 tab.  
Trajno niska cena  
1450 RSD

Preporučena upotreba: Uzeti po 1 dozu (4 tableta) dnevno pre i posle treninga ili ujutru i pred spavanje u danima bez treninga.

## BIOTECH USA CAFFEINE+TAURINE

POVEĆANJE PERFORMANSI, BUDNOSTI, KONCENTRACIJE

Biotech Caffeine+Taurin je prirodni stimulativni proizvod, koji osvežava istovremeno i telo i um. Taurin su u ovom proizvodu istraživači iz Biotech USA iskombinovali zajedno sa kofeinom. Ove dve delotvorne materije zajedno povećavaju psihofizičke sposobnosti, budnost, koncentraciju, izdržljivost, a uz redukovani ishranu i trening sagorevaju i masne naslage. Kofein dokazano povećava performanse. Doziranje u odgovarajućim količinama pospešuje rad nervnog sistema. Ubrzava ritam srca a time i krvotok. Održava pažnju i sposobnost koncentracije u slučaju povećanog umnog rada.

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno. Proizvod uzimati sa dovoljnom količinom vode.



60 kaps.  
Trajno niska cena  
1060 RSD

## UNIVERSAL JOINTMENT SPORT

FUNKCIONALNOST I ZAŠTITA ZGLOBOVA

Jointment sport je višekomponentna formula za zaštitu i oporavak zglobovnog sistema. Kao glavni sastojci za bolju funkciju zglobova izdvajaju se glukozamin, hondroitin i MSM. Dok je Universal pojačao njihovo dejstvo dodatkom kurkume, kvercetina, semena lana, bromelaina, metionina i mangana. Ovim je dobijena kompletna formula za veću fleksibilnost i zaštitu zglobova, obnovu hrskavice kao i za kvalitetniji trening.

Preporučena upotreba: 2 kapsule dnevno uz obrok.



120 kaps.  
Trajno niska cena  
2550 RSD

## UNIVERSAL DAILY FORMULA

ZA JAČANJE IMUNOG SISTEMA I POBOLJŠANJE OPŠTEG ZDRAVLJA

Daily Formula je osnovni, jednostavan, ali veoma efikasan multivitamin sa svim potrebnim vitaminima, mineralima i oligoelementima u dnevnoj količini. Preporučuju se praktično svakome, jer većina nas ne unosi svakodnevnom ishranom dovoljne količine ovako raznovrsnih materija. Naročito ih preporučujemo onima koji se, zbog celodnevnog posla, neredovno i jednolично hrane. Takođe, osobama izloženim stresu preporučuje se pojačanje kompleksa B vitamina, ženama uzimanje dodatka kalcijuma, a starijim osobama E vitamina.

Preporučena upotreba: uzimati po 1 dozu (4 tablete) 15 minuta pre i posle treninga. U danima bez treninga uzimati po 1 dozu ujutru i uveče.



100 tab.  
Trajno niska cena  
1290 RSD

## VITALIKUM L-KARNITIN MATRIX

SINTEZA ENERGIJE IZ MASNIH NASLAGA

L-karnitin je poznati „transporter“ masnih kiselina do mitochondrija mišića gde se mišićima stavlja na raspolaganje iskoristiti ih u vidu energije. Samim tim je odličan saveznik u borbi sa viškom kilograma na prirodan i potpuno bezazlen način bez nus pojava. U ovom proizvodu se nalazi jedan od najučinkovitijih oblika L-karnitina a to je L-karnitin L-tartarat. Vitalikum je takođe celokupnu formulu bogatio ekstraktom zelenog čaja, hromom koji reguliše nagle napade gladi i cinkom da podrži čitav organizam u borbi sa gubitkom kilograma. Osim uloge regulisanja telesne težine L-karnitin i ostali sastojci imaju brojne zdravstvene benefite za naš organizam.

Preporučena upotreba: 2 tablete dnevno 30 minuta pre treninga, u danima bez treninga ih koristiti ujutru pre obroka.



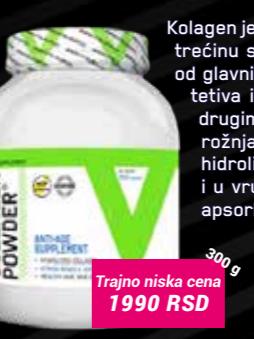
90 tab.  
Trajno niska cena  
1290 RSD

## VITALIKUM COLLAGEN POWDER

HIDROLIZOVANI KOLAGEN U PRAHU ZA JAČE KOSTI I ZGLOBOVE

Kolagen je glavni protein vezivnog tkiva i predstavlja trećinu svih proteina u ljudskom telu. To je jedan od glavnih gradivnih blokova kostiju, kože, mišića, tete i ligamenata. Takođe se nalazi u mnogim drugim delovima tela, uključujući krvene sudove, rožnjaču i zube. Vitalikum COLLAGEN sadrži hidrolizovani kolagen, koji se lako rastvara i u vrućim i u hladnim tečnostima i brzo i lako apsorbuje i vari u organizmu.

Preporučena upotreba: pomešati jednu dozu dnevno sa 250 ml vode.



300 g  
Trajno niska cena  
1990 RSD

Ukus: ananas, limun-limeta i višnja.

Upozorenje: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutriticijonista. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se smiju prekorci. Dodaci ishrani su preporučeni za pojedincu.

Upozorenje: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutriticijonista. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se smiju prekorci. Dodaci ishrani su preporučeni za pojedincu.

Upozorenje: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutriticijonista. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se smiju prekorci. Dodaci ishrani su preporučeni za pojedincu.

**Proteinski mafini od bundeve i čokolade**

**SASTOJCI**

- 1 šoljica mlevenih ovsenih pahuljica
- 1 šoljica pirea od bundeve
- 1 šoljica grčkog jogurta
- 2 jaja
- 1 + 1/2 merice POWER Whey-a, ukus vanilje
- 1 + 1/2 kašičica začina za pitu od bundeve
- 1 kašičica cimeta
- 1 kašičica praška za pecivo
- 1/2 sode bikarbune
- 1/2 šoljice čokoladnih dugmića

**PRIPREMA**

Zagrejati remu na 200°C  
Pomešati bundevu, ovac, grčki jogurt, jaja, protein, začine, prašak za pecivo i sodu bikarbonu i dobro izblendirati.  
Dodati čoko dugmiće i izliti u 12 modli za mafine.  
Peći oko 20 minuta.

POWER Whey, 2 kg - 4290 RSD

25 MINUTA

## Čia proteinski puding od bundeve

**SASTOJCI**

- 1 + 1/2 šoljice pirea od bundeve
- 1 merica POWER Whey-a
- 1 + 1/2 šoljica bademovog mleka
- 1 + 1/2 kašičice začina za pitu od bundeve
- 1/8 kašičice soli
- 1/4 šoljice čia semenki
- 1 - 2 kašičice javorovog sirupa

**PRIPREMA**

U posudu sipati mleko, bundevu, protein, začine i javorov sirup.  
Dobro umikati sastojke i zatim dodati čia semenke.  
Sipati u 8 čaša i ostaviti 4 h da se ohladi.  
Začiniti cimetom i servirati hladno sa svežim voćem ili orašastim plodovima.  
Može se čuvati u frižideru i do 3-4 dana.



POWER Whey, 2 kg - 4290 RSD

# TRENING ZA RUKE

sa Bobanom Šaranovićem



Koje su najbolje vežbe za ruke većita je dilema pogotovo kod pripadnika muške populacije. Mnogima su uzor svetski bodibilder i svoj trening koncipiraju prema njihovim treninzima, ali je izuzetno važno napraviti razliku između profesionalanog vežbača i jednog rekreativca koji želi da izgleda dobro i pre svega da se oseća zdravo.

Jačina stiska odnosno 'grip' jedan je od osnovnih elemenata kod razvoja jačine podlaktice, te jedan od jako bitnih faktora ukoliko ikada poželite podići u mrtvom dizanju više od vaše vlastite težine. Nebrojeno puta sam se susreo s ljudima koji su se žalili na grip i kako im zbog istog klizi šipka iz ruke. Studije pokazuju da je uz jačinu podlaktice, za jačinu stiska, neophodna takođe jačina stiska prstiju šake, odnosno da trening za jačinu stiska mora uključivati i izometrijski trening stiska različitih promera. Danas u Pansportu imamo mogućnost kupiti upravo nešto što će nam olakšati put ka jačem stisku i na taj način rešiti sve probleme koje imamo prilikom slabog stiska šake i podlaktice. Bilo da gledate TV, idete u šetnju... ili vam je jednostavno dosadno... Ova podesiva opruga za šake sa brojačem, omogućiće će vam upravo sve one varijacije za koje ste tragali godinama. Rukohvati su obloženi sunđerima koji sprečavaju pojavu žuljeva.

Predstavljam iz mog ugla nekoliko vežbi koje možete iskoristiti i koje su osnova, bilo da ste napredan vežbač ili početnik.

### Jednoručni biceps pregib bućicama

U početnoj poziciji ruke su ispružene, a bućice u poziciji kao kod hammer curl pregiba. Noge su u širini ramena, lagano savijem kolena kako bih otklonio pritisak s donjeg dela leđa. Pre nego što podignem bućice okrećem ručni zglob tako da mi je, kada započnem sa podizanjem težine, dlan usmeren prema napred.

Okrećite dlan ka strani (supinacija pokreta), tako će pojačati osetljivost glave bicepsa. Oprez na ramena, ne dizati ih gore. Iako koristim velike težine, trudimo se da nikada zbog toga ne žrtvujem pravilnu formu. Mnogi vežbači naginju unazad i varaju, čime samo otklanjavaju naglasak s bicepsa.

Preporuka u 3-4 radne serije. Opseg ponavljanja 8-14.

### Biceps pregib sa EZ šipkom

Ovu vežbu radim češće u odnosu na istu varijantu pokreta, samo sa ravnom šipkom. Razlog je da manje vrši pritisak na zglob šake. Sa njom kao osnovnom vežbom, često počinjem trening.

Uhvatište šipku pothvatom u širini ramena i stanite uspravno u stojeci stav. Ruke su uz telo i potpuno su opružene. Akcenat je kako na pozitivno ponavljanje isto tako i na negativno.

Odradite ovu vežbu u 3 radne serije sa opsegom ponavljanja od 8-12. Neka jedna serija bude do otkaza, po mogućnosti poslednja. Napredni vežbači otkaz mogu ubaciti u sve tri serije, ali oprezno.

### Triceps na lat mašini

Stanite naspram lat mašine. Zauzmite stav sa blago raširenim nogama. Lumbalni deo leđa u blagom luku. Nadlaktini deo fiksiran tokom celog pokreta. Kada krenete ka dole, skroz lagano i kontrolisano, bez naglih cimanja. Jednostavno trebate iskoristiti pokret a da ne narušite formu. Stisnite triceps na kraju pozitivnog dela koliko god možete i zadržite nekih pola sekunde ruke u tom položaju.

Ovu vežbu koristim kao pred-zamor za glavnu koja ce doći nakon nje, a to je potisak sa čela. U zavisnosti da li ste napredan vežbač ili početnik, moja preporuka je prvo prilagoditi težinu formi pokreta i u opsegu od 8-15 ponavljanja u 2-4 serije dati sve od sebe.

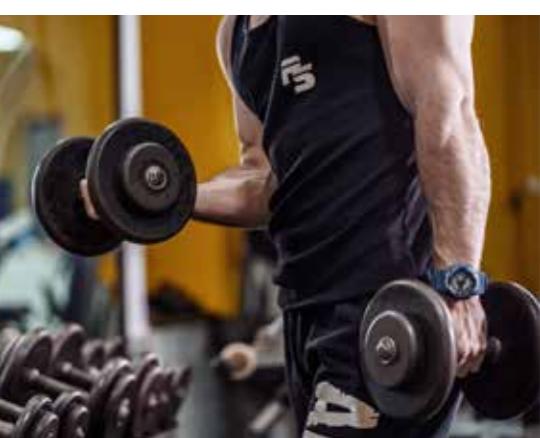
### Potisak sa čela EZ šipkom

Vežba koja je po meni uz uski bench osnova za nabaciti dovoljno mesa na vašim rukama, stara dobra old school varijanta. Radim je sa maksimalnim opterećenjem koje mogu da ispratim adekvatnom formom.

Lezite na klupu i zatvorenim nathvatom uhvatite šipku malo uže od širine ramena. Podignite šipku sa stalka (šipka je u opruženim rukama vertikalno iznad gornjeg dela grudi). Savjite ruke u zglobovima laktova i spustite šipku na čelo (šipka treba skoro da dodirne čelo). Opružite ruke i vravite šipku u početni položaj. Postoji varijanta sa šipkom iza glave, gde morate prilikom pokreta pomerati malo i laktove da bi dosegli pun pokret. Probajte i jednu i drugu varijantu, koristite onu naravno koja vam najviše odgovara i daje najbolje rezultate.

Opseg ponavljanja 8-15, broj serija 3-5.

Nekom će sve ovo biti malo, nekom previše. Nismo svi isti i treba uvek gledati da prilagodimo trening sebi, a ne da jednostavno iskopiramo nečije težine, broj ponavljanja, serija itd... Naučite da razmišljate prilikom svakog pokreta, ostvarite tu vezu između mozga i mišića. Tek tada ćete zaista znati kada je dosta ili koliko još.





# PANSPORT

# SPORTSKA OPREMA

## - TRENING ZA CELO TELO -

Ako želite da iskombinujete trening za celo telo kod kuće, posetite neku od PANSPORT prodavnica ili poručite online na [www.pansport.eu](http://www.pansport.eu) gde možete izabrati jedan ili više rezervata kojim ćete svoj trening podići na viši nivo. Sa našom opremom možete vežbati bilo gde, u kući, stanu, na putu, u hotelskoj sobi ili napolju. Oprema je vrlo laka za upotrebu, većina opreme se može koristiti odmah ili je možete podesiti za nekoliko minuta. Kombinovanjem nekoliko rezervata iz naše ponude, možete napraviti odličan trening, na primer kružni trening za zatezanje tela, kao i odličan trening za mišićnu masu i sagorevanje viška masnih naslaga.

### SET FITNES TRAKA

Dolazi u mini torbici a staje u svaku tašnu, ranac ili kofer i sastoji se od gumenih traka u dve verzije - multikolor (dimenzija 60x5 cm, debljine 0.35 mm, 0.5 mm, 0.7 mm, 0.9 mm, 1 mm) i pink (dimenzija 60x5 cm, debljine 0.5 mm, 0.7 mm, 0.9mm, 1.1 mm). Ono što karakteriše ove trake je to da sa njima možete odrediti vežbe za celo telo gde god da se nalazite. Idealne su za aktivaciju fleksora kuka, gluteusa, kao i zagrevanje ostalih mišićnih grupa pre samog treninga sa tegovima. Takođe svoj benefit nalaze i kod opštih vežbi istezanja, treninga snage, power weight programa, strength vežbi i upotpunjaju svaki trening bilo da se radi o jogi, pilatesu, a fizioterapeuti ih koriste kada je reč o rehabilitacionom programu i vežbama.

990 RSD



### POWER PST - 3 SUSPENSION TRAINER

PST-3 set pomoći će vam da razvijete snagu, ravnotežu, fleksibilnost i stabilnost uz vežbe sa svojom telesnom težinom. Suspenzione trake koriste gravitaciju i telesnu težinu korisnika kao opterećenje.

PST-3 trake u setu ti omogućavaju da radiš intenzivan trening za celo telo, bilo kada, bilo gde. Dobijate trake, karabinere i vreću za lakše čuvanje seta. Napravljen je od materijala visokog kvaliteta i može izdržati i težinu do 200 kg. PST-3 trake su veoma luke za korišćenje, a sa njima možete trenirati noge, ruke, leđa, zadnjicu i core. Možete da radite jednostavne ali i kompleksne vežbe. Set je pogodan i za muškarce i za žene. Na vama je da li ćete raditi na snazi, izdržljivosti ili kardio treninge.



**AKCIJA**  
**2390 RSD**  
Stara cena: 2990 RSD  
Ušteda: 600 RSD

### SET EKSPANDER GUMA

Izuzetno je korisan za kućne treninge, teretane, treninge na otvorenom, putovanja, a dolazi u praktičnom pakovanju pa ga možete uvek nositi sa sobom. Bez obzira na to da li ste rekreativac ili profesionalni sportista ovaj set je odlična preporuka kako bi vaše vežbanje bilo efikasanje te dalo učinkovitije i brže rezultate. Najvažniji benefit ovog seta je taj da sa njim možete raditi trening za noge, zadnjicu, toniranje grudi, leđa, ramena, bicepsa, tricepse, trbušnjake - jednom rečju vežbe za celo telo i mnogo varijacija treninga. Trening snage učinkovit je u sagorevanju masnih naslaga i skidanju kilograma, povećanju mišićne mase, a takođe će vam pomoći da povećate izdržljivost, fleksibilnost i poboljšate definiciju tela.

Pansport ekspander set sadrži 5 otpornih gumenih kablova sa 5 različitim jačinama otpora: EKSTRA LAGANA (žuta), LAGANA (zelena), SREDNJA (crvena), JAKA (plava), EKSTRA JAKA (crna), 2 ručne anatomske oblikovane ručke, 2 kaiša, 1 sidro.



570 RSD

520 RSD

### EKSPANDER GUMA

Ono što je specifično za ove gume je to da sa njima možete izvoditi preko 150 različitih vežbi za sve grupe mišića sa 15 kombinacija opterećenja, od 2 kg do 58 kg (možete koristiti više guma istovremeno). Karabineri su dužine 120 cm a preporučeno maksimalno istezanje je 3 puta više od početne dužine. Preporučuje se početnicima koji strahuju od mogućih povreda, jer sa ovim trakama su minimalne šanse za to, ako uzmemu u obzir da se sa ovim gumama možete maksimalno skoncentrisati prilikom izvođenja svakog pokreta. Gume su veoma praktične za nošenje pa ih možete svuda poneti ili staviti u bilo koju torbu, a sa njima vežbajte bilo da ste na otvorenom prostoru, u kući ili hotelu. Vežbajući sa ovim gumama možete doprineti masi, odličnoj pumpi mišića, da sagorite višak masnih naslaga i kalorija i zategnete vaše telo baš onako kako ste oduvek i želeli. U ponudi imamo 3 boje sa različitim opterećenjima: ŽUTA (8 mm), PLAVU (10 mm) i CRNU (12 mm).



290 RSD



690 RSD



220 RSD

### GUMA ZA ŠAKU

Kako biste pojačali vaš stisak te dodatno izgradili mišiće podlaktice od pomoći vam može biti guma za šaku. Koristi se i za rehabilitaciju ruke nakon povrede. Sa ovim gumenim kolutićem možete trenirati bukvalno bilo gde; kod kuće dok gledate tv, dok se vozite u javnom prevozu, dok sedite u fotelji, prilikom jakih treninga poput mrtvog dizanja.

### VIJAČA

Preskakanje vijače ubraja se u jednu od najtežih vežbi kada su u pitanju kardio treninzi. Ova vežba je savršena za topljenje masnih naslaga, ali i odlična zamena za trčanje na otvorenom tokom hladnih dana. Pored kardio treninga vijača vam pomaže da poboljšate koordinaciju, ravnotežu, izdržljivost i zateze mišiće ruku, ramena, nogu i samim tim trošite mnogo kalorija i topite masne naslage. Vijača je izrađena od čelika (aluminijumska sajla) koja je presvučena crnom ili srebrnom oblogom zavisno za koju se boju od ove dve odlučite. Takođe vijača poseduje inovativne drške sa metalnom okretnom osovinom koje omogućavaju brže preskakanje. Sajle su sa zaštitnim kapicama i veoma su lako podešive.



990 RSD

### JOGA TRAKA

Idealan je izbor za vežbe koje zahtevaju stabilnost i čvrstinu položaja, a osim toga možete je koristiti i za zagrevanje pre treninga. Takođe u kombinaciji sa drugim rezervatima primenu ima kada je u pitanju kružni trening te samim tim uključuje veću potrošnju kalorija. Znajući da je prošivena na svakih 10 cm možete izabrati uži ili širi hvat, kao i stavljati vaše stopalo u zavisnosti od vežbe. Traka je dužine 1.5 m, a široka je 5 cm.



790 RSD

### CROSSFIT TRAKA

Elastična fitnes traka je odličan rezervat za sve vrste treninga bilo da trenirate jogu, pilates, powerlifting ili crossfit. Izbor otpora omogućuje da prilagodite traku svom intenzitetu treninga. U Pansportu ove trake možete naći u 3 različite širine ŽUTA (13mm), CRVENA (19 mm), PLAĆA (29 mm).



1290 RSD

990 RSD

690 RSD

Uzimajući u obzir karakteristike njihovog prstenastog oblika ove trake pružaju otpor u oba smera čime su vaši mišići opterećeni iz više različitih uglova čime se pojačava intenzitet treninga i vaši mišići rade više i efektnije. Svoje mesto pronalaze, osim kao pomoći alat u vežbama mrtvog dizanja, ketbelima i benč presu, i u aerobiku i istezanju, a pogodne su i za rehabilitacije.

Piše: Dragana Kuzmanović, fitnes trener



### OPRUGA ZA ŠAKU

Snaga mišića šake i podlaktice omogućuje izvođenje svakodnevnih mnogobrojnih aktivnosti uključujući vodene sportove, sviranje, čišćenje itd. Vežbe sa ovom oprugom mogu se izvoditi bilo da sedite ili stojite. Rukohvati su obloženi udobnim sunđerima koji sprečavaju pojavu žuljeva prilikom vežbanja. Ova opruga će vam pomoći kod izvođenja vežbi za jačanje ruku, zglobova i podlaktice.

**Biljana Todorović**  
državna prvakinja u bikini fitnesu

# IZLAZAK NA BINU SE NE MOŽE OPISATI, MORA SE DOŽIVETI

Na nedavno održanom državnom prvenstvu Srbije u bodibildingu, Biljana Todorović zauzela je prvo mesto u kategoriji bikini fitnes preko 166cm visine. Biljana je imala je nesvakidašnji put ka tituli zbog svoje genetike i prirodne mišićavosti pa je za razliku od svojih kolega u trenucima priprema moralu da smanjuje mišićnu masu kako bi ušla u odabranu kategoriju - bikini fitnes. Pročitajte kako je izgledao njen put ka tituli, za koju verujemo da je tek početak Biljaninih dostignuća.

#### Kako si počela da se baviš bikini fitnesom?

Ja sam čitav život u sportu s tim da sam se pronašla u bodibildingu, počela sam kao rekreativac, napravila dobre rezultate i onda su me drugi počeli pitati šta mislim o takmičenju, nisam odmah odreagovala, malo se razvijala ta ideja, imala sam malo teže momente gde sam se i gojila i gubila volju za treningom i onda sam konačno odlučila da je to to što ja volim i želim. 2019. sam se prvi put takmičila tu sam bila 4. na Kupu Srbije i na Balkanskom prvenstvu, tako da je tada medalja zamalo izmakla.



Koliko često treniraš, kako izgleda tvoj plan treninga i da li se razlikuje od dela sezone?

Ja sam neko ko uvek vodi borbu sa premišićavošću. Kad sam u svom prirodnom stanju – jedem dobro, treniram dobro, bude – ti nisi

dana računam, jer je bilo mnogo kardija – 6 puta nedeljno znala sam i po 2-3 sata da treniram. Razlikuje se deo priprema kada krećem sa jako niskim unosom kalorija, to je ogroman kalorijski deficit bar ze mane bio, a ostalo je sve što ja svakako radim. Nije mi teško padala ni glad ni dijeta koliko što se to odražavalo na emotivne krize. Za sledeći put znam da se treba i psihički spremiti, nije to samo fizički izgurati, treba imati i psihu postavljenu ispravno i malo ljudi oko sebe upozoriti da i oni znaju šta se dešava :)

#### Kako izgleda plan ishrane u pripremnom periodu?

Ustajem, radim kardio, onda doručak obično jaja, pa trening, pa za ručak pirinač, malo mesa, salata, pa opet kardio i onda da li bude nekog mesa za večeru ili ne, uglavnom meso, jaja, malo povrća i to je to. U tom periodu povećavam unos vitamina – najviše cink, vitaminin C, magnezijum. Tek kad se siđe sa bine onda se počastim.



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

#### Šta radiš kada psihički padneš, odakle crpiš motivaciju, kako se hrabriš?

Ja sam primetila da meni opet najviše pomaže sport. Desilo mi se da u petak ustajem, u subotu je takmičenje, a ja sebi nikad gore nisam izgledala. Počinjem da plaćem, neću sad ni da se takmičim, sad me ne zanima ništa, i sednem na sobni bicikl, jedno 2 sata sam vozila. Uvek posle fizičke aktivnosti sam primetila da mi se emocije iskristališu i smire. I mnogo znači neko ako ima neko prijatelja ili neku podršku, znači ako ništa drugo samo da te neko sluša.

#### Šta je po tvom mišljenju potrebno da se postane šampion?

Srce. Za izgurati to sve, istrajati, ne odustati i krenuti iz ljubavi prema svemu tome. Da je to nešto što voliš bez obzira na krajnji ishod i da je rađeno s ljubavlju.

#### Kakav je osećaj kada izadeš na binu?

Ja sam sve vreme jedva čekala da izadem na binu, međutim kako sam stala tog istog momenta mi se u želucu nešto okrenulo. Tako da malo me je trema uhvatila mada sudije i ostali iz publike kažu da se nije video. Ko to nije prošao ne može znati taj osećaj, treba to doživeti, malo ima i stresa ali je lepo.

#### Šta misliš gde ljudi greše kod treniranja i plana ishrane, što ne postižu rezultate?

Nisu istrajni. Većina ljudi koje ja vidim krenu sa treningom i to traje mesec, dva i stanu. Što se tiče treninga takođe dosta ljudi nepravilno trenira, mnogo gledaju instagram, izolacione vežbe, retko ko da se drži osnovnih vežbi – čučnja, mrtvog dizanja, iskoraka, koje daju rezultat, uz to još nepravilna ishrana.

Za trening

#### Šta koristiš od suplemenata i kako ti pomažu?

Volim glutamin, mnogo mi pomaže za oporavak, koristila sam whey protein, on mi je pomagao kada glad napadne, vitamin C naravno, multivitamine, magnezijum je bio obavezan, cink i ponekad melatonin za spavanje, pogotovo pred takmičenje.

#### Da li imaš omiljenu vežbu?

Mrtvo dizanje.

#### Koji su tvoji ciljevi za budućnost, kojim se takmičenjima najviše raduješ?

Sad se najviše radujem odmoru :) Posle toga u planu mi je Kup Srbije i Balkansko prvenstvo, možda Evropsko prvenstvo na proleće, za sad je to još uvek san.

Pripremlila: Ivana Petaković,  
Fotografija: WeDoo Photography



**AKCIJA 1550 RSD**  
Stara cena: 1790 RSD  
Ušteda: 240 RSD

**60 kaps.**

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

**UBLAŽAVA RESPIRATORNE PROBLEME**

**BLAGOTVORNO DELUJE NA ZDRAVLJE JETRE, MOZGA I IMUNOG SISTEMA**

**TWINLAB TRUSTED FOR 50 YEARS**

# NOVO od BioTechUSA™

## AMINO ENERGY ZERO



Sve je spremno - sada ste na redu vi!

Kompleksni aktivni sastojci proizvoda uključuju svaku od 9 esencijalnih aminokiselina (sa BCAA 2:1:1), zajedno sa beta-alaninom, prekursorom popularne supstance karnozin. Jedinstveni aminokiselinski kompleks takođe uključuje

3 uslovno esencijalne aminokiseline, L-glutamin, L-arginin i L-tirozin, a svaka od njih je odlična pomoć u bilo kojem teškom treningu, čak i

- 7250 mg AMINOKISELINA PO PORCIJI
- SADRŽI ESENČIJALNE I NEESENČIJALNE AMINO-KISELINE
- 100 mg KOFEINA PO PORCIJI, IZ 3 IZVORA
  - 500 mg TAURINA PO PORCIJI

pojedinačno. Proizvod sadrži i složenu kombinaciju stimulansa, uključujući kofein iz 2 različita biljna ekstrakta. Međutim, ne sadrži više kofeina od jake šoljice kafe. Aminokiselina taurin, sinergitet kofeina, takođe je dodata. Amino Energy Zero takođe sadrži svaku od 6 različitih vrsta elektrolita koji osiguravaju pravilnu hidrataciju.

**Kome se preporučuje Amino Energy Zero?**

- Onima koji žele da toniraju svoje telo
- Onima koji se bave borbenim sportovima, sportovima izdržljivosti, crossfit-om
- Onima koji teže dodatnoj izdržljivosti na treningu

### Esencijalne amino kiseline

Esencijalne amino kiseline, od kojih je poznato 9, neophodne su za ljudsko telo, međutim, naše telo može proizvesti male i neadekvatne količine ovih supstanci. Zbog toga je posebno važno osigurati

njihov unos iz spoljnih izvora - po mogućnosti u optimalnim količinama i odnosima.

### Uslovno esencijalne amino kiseline

Uslovno esencijalne amino kiseline su one koje ljudsko telo može da proizvede, kao što su L-glutamin, L-arginin i L-tirozin. Dopunski unos ovih aminokiselina može biti koristan pod određenim okolnostima, npr. tokom treninga visokog intenziteta ili dugih treninga. U takvim slučajevima telu može biti potrebno više aminokiselina nego što ga trenutno može proizvesti.

### Elektroliti i vitamin B6

Težak trening iscrpljuje ne samo rezerve glikogena u mišićima, već i rezerve vode i minerala u telu, koje treba popuniti. Najčešći elektroliti u čovekovom telu su kalcijum, natrijum, kalijum, fosfor, hlorid i magnezijum. Magnezijum pomaže telu da održi ravnotežu elektrolita, doprinosi normalnom radu mišića, kao i



psihološkim funkcijama. Vitamin B6 i magnezijum pomaže u redovanu proizvodnju energije kao deo metabolizma i smanjuju umor.

Dostupan u tri ukusa: ananas-mango, breskva ledeni čaj i limeta.

Upozorenje: Preporučena upotreba propisana od strane slijepih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konzultovati lekaru/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smiju prekorcići. Dodaci ishrani nisu zamjenica raznovrsnosti hrane.

## MICELLAR CASEIN

Obezbedite vašem telu konstantan dotok amino kiselina u krvotok, čak i do 7-8 sati. Ovo je pogotovo poželjno pre odlaska na spavanje gde vaši mišići ostaju bez hrane puno sati, kao i između obroka kada iz nekog razloga postoji veliki razmak između dva obroka. Postepena apsorpcija kazeina čini ovaj protein više efikasnim u sprečavanju katabolizma, odnosno razgradnje mišića.

- K a z e i n**
- 100 % IZ IZVORA KAZEINA, NAJBOLJEG POSTEPENO APSORBUJUĆEG PROTEINA
    - PRAVI ANTI-KATABOLIČKI PROTEIN
    - POSTEPEŃ DOTOK AMINOKISELINA
    - ODLIČAN PRED SPAVANJE

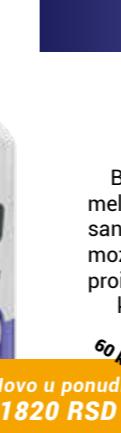
predstavlja osnovni protein u njemu. Kazein je najvažniji protein mleka ne samo zato što je u najvećem procentu zastupljen već i zbog njegovih tehnoloških osobina (proizvodnja sira, mlečno - kiselih proizvoda)

Kazein je kompletan protein jer sadrži sve aminokiseline koje ulaze u sastav proteina. Važno je da se razume razlika između kompletног proteina i njegove biološke vrednosti, koja zavisi od odnosa i zastupljenosti pojedinih aminokiselina u njemu. Kazein sadrži relativno velike količine glutaminske kiseline i prolina, pored toga sadrži i znatne količine leucina, lisina, valina i asparaginske kiseline. Kao i svi proizvodi BioTechUSA i Micellar Casein se sastoje od bezbednih i pažljivo biranih sastojaka.

908g  
Novo u ponudi  
3370 RSD



## SLEEP



BioTechUSA Sleep pospešuje proizvodnju melatonina. Melatonin je prirođeni hormon koji reguliše san, a proizvodi ga epifiza koja se nalazi u središtu mozga. Melatonin kontroliše pospanost noću. Njegovu proizvodnju može spreći prirodno ili veštačko svetlo, kao i stres. Većini odraslih ljudi je potrebno od 6 do 9 sati sna noću; i preveliko i previše sna može izazvati umor tokom dana.

- POSPEŠUJE PROIZVODNU MELATONINA
  - 350 mg EKSTRAKTA VIŠNJE
  - 350 mg EKSTRAKTA KORENA I LISTA BUHAČA
  - 300 mg L-TRIPTOFANA PO PORCIJI

## GH

Hormon rasta ili skraćeno GH je po strukturi protein sačinjen od 191 aminokiselina (peptidni hormon) koga proizvodi, odnosno luči prednji režanj hipofize. Jedna od karakterističnih funkcija GH jeste da doprinosi telesnom rastu u toku adolescencije. Sekrecija GH koja je pod ingerencijom hipotalamusa i najintenzivnija je u toku noći i to u prvim satima spavanja. S obzirom na to da stimuliše sintezu proteina i razlaganje masnih ćelija, GH se smatra hormonom koji ima "pozitivan efekat". Iz godine u godinu, počevši od 35-40 godina života, mišićna masa postepeno opada. Istovremeno, procenat telesnih masti se povećava. Ovaj proces se može asociратi sa smanjenom produkcijom GH. Najbezbedniji i najefektniji način da se nivo istog poveća je svakako da se stimuliše njegovu prirodnu proizvodnju u organizmu.

- GH**
- ARGININ, ORNITIN I LIZIN U ODNOSU 2:1:1
  - VITAMIN B6 KOJI DOPRINOSI NORMALNOM HORMONALNOM FUNKCIONISANJU
  - POVEĆANJE MIŠIĆNE MASE I SMANJENJE PROCENTA MASTI
    - BEZ PROHORMONA I HORMONA
    - BEZ GLUTENA I LAKTOZE

GH Hormone regulator od BiotechUSA sadrži arginin alfa-ketoglutarat (AAKG) i L-ornitin hidrohlorid kao izvore L-arginina i L-ornitina u odnosu 2:1. Formula je kompletirana sa L-lizinom i vitaminom B6 koji doprinosi smanjenju zamora i normalnom hormonalnom funkcionisanju. Vitamin B6 takođe doprinosi sintezi proteina i glikogena i njihovom metabolizmu.

GH Hormone regulator je preporučljiv i muškarcima i ženama koji žele da održe povišen nivo mišićne mase i smanjeni procenat masti. Svi ma koji redovno vežbaju i žele prirastati čiste mišićne mase i u četvrtoj deceniji života. Proizvod ne sadrži gluten ni laktوزu, te je podoban i za osobe alergične na neki od pomenućih sastojaka.



**Sevit Vita**

**UŽIVAJTE U SLANIM I SLATKIM SOSEVIMA BEZ KALORIJA**

**ZERO CALORIES**

**0% Kalorija**

**0% Masti**

**0% Šećera**

**Trajno niska cena 490 RSD**

**Trajno niska cena 490 RSD**

**Gluten Free**

**KETO**

**SOY'S**

**BBQ SAUCE**

**HONEY MUSTARD**

**WHITE HORSERADISH**

**CHOCOLATE FLAVOUR**

**GARLIC & HERBS**

**CHOCOLATE FLAVOUR**

**VANILLA FLAVOUR**

**CAKE FLAVOUR**

**SPICY CHILI**

**SPICY CHILI**

**BBQ SAUCE**

**HONEY MUSTARD**

**WHITE HORSERADISH**

**CHOCOLATE FLAVOUR**

**GARLIC & HERBS**

**CHOCOLATE FLAVOUR**

**VANILLA FLAVOUR**

**COOKIES FLAVOUR**

**CHOCOLATE FLAVOUR**

**SPICY CHILI**

Novi trend u ponudi



## BCAA AMINO-HYDRATE

7,2 g BCAA | 3 g Glutamina | 1 g Citrulina | 1535 mg elektrolita | BEZ ŠEĆERA



BCAA Amino-Hydrate je dodatak ishrani namenjen svakom sportistu ili rekreativcu kako za nakon, tako i za u toku aktivnosti. Njegova jedinstvena formulacija zamišljena je tako da u svakom serviranju dostavi maksimalnu dozu visoko kvalitetnih BCAA (Branch Chain Amino Acids), amino kiselina razgranatog lanca uz sinergiju glutamina i citrulina. Dizajniran tako da trening podigne na viši nivo, ali i podrži vitalnost i dugovećnost. Savršeni blend elektrolita i soli (kalcijuma, hlorja, natrijuma, kalijuma i fosfora) u svakoj dozi obezbeđuje pravilno hidriranje i nadomešće krucijalne mikro nutrijente i to sve bez šećera. Obogaćen citrulinom za dodatnu intra-workout pumpu i vitaminom B6 kao jednim od najbitnijih faktora za pravilno funkcionišanje metabolizma amino kiselina (proteina), šećera i masti. Takođe, ima ključnu ulogu u održavanju zdravog imunog i nervnog sistema. Sa prirodnom aromom i prirodnim bojama, ovaj ukusni napitak možete koristiti čak i u danima kada ne trenirate, kao osveženje.

- ELEKTROLITNI OPORAVAK
- SA DODATKOM CITRULINA ZA INTRA-WORKOUT PUMPU
- LAKO RASTVORLJIV I ZGODAN ZA PONETI

## ABE - All Black Everything

4 g Citrulina | 3,25 g kreatina | 2 g Beta Alanina | 100 mg TeaCrine® | 200 mg Kofeina | 200 mg Taurina | Vitamini B3 & B12

Sa svojim jedinstvenim sastavom, ABE preparat za pre treninga doprinosi povećanju snage, energije i izdržljivosti. Osim toga, ova specijalna formulacija pomaže da se maksimizira pun telesni potencijal, kroz doprinos u kontinuiranom fokusu u toku aktivnosti. Povećava motivaciju i mentalnu oštrinu uz istovremenu neverovatnu pumpu. Međutim reći ne vrede same ništa i dokaz je u samom proizvodu. Nakon opširnih istraživanja, patentnog formulisanja i preciznih laboratorijskih analiza, osećamo se samouvereno da dozvolimo da ABE priča sam za sebe.

- ULTIMATIVNI NO REAKTOR
- USPEŠNO POSPEŠUJE PERFORMANSE, SMANJUJU ZAMORU I ISCRPLJENOST



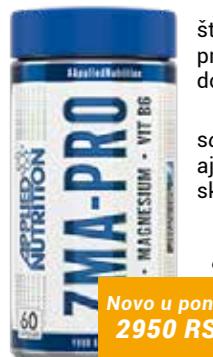
## ZMA PRO

60 caps | 30 serviranja

ZMA PRO je jedinstvena formulacija minerala cinka, magnezijuma i vitamina B6, koja u tačno propisanoj kombinaciji i odnosu ima anabolički uticaj na organizam. Svaki od njih je specijalno odabran zbog svojih unikatnih svojstava a sve to je dodatno pojačano patentiranim organskim oblikom KSM-66® ašvagande (Ashwagandha, Withania Somnifera) i Astragin® patentiranim oblikom ekstrakta ženšena i astragalusa (Panax notoginseng, Astragalus membranaceus).

ZMA Pro je proizvod veoma popularan među sportistima zato što može pomoći prirodno lučenje anaboličkih hormona. Potpuno prirodan preparat koji, osim regulacije hormonskih aktivnosti doprinosi i normalnom metabolizmu proteina i glikogena.

Ašvaganda (Withania somnifera) je biljka koja pripada familiji solanaceae i ima široku primenu u indijskoj tradicionalnoj medicini ajurvedi. Ulazi u sastav različitih formulacija namenjenih bolestima skeletno-mišićnog sistema (reumatizam, artritis), ali i kao opšti tonik u cilju povećanja energije, poboljšanja zdravlja i produženja životnog veka, kao i u cilju prevencije bolesti kod sportista, starijih i trudnica. Smatra se odličnom za osvezavanje tela i oporavak od raznih poremećaja, za očuvanje zdravlja i promovisanje jakog imunog sistema, plodnosti i dr. ZMA-Pro sadrži organsku ašvagandu kao patentirani KSM-66® ekstrakt korena biljke (7 % vitanolida).



Novo u ponudi  
2950 RSD

- CINK ZA ODRŽAVANJE NORMALNOG NIVOA TESTOSTERONA U KRVI
- Mg ZA NOMALNO FUNKCIIONISANJE NERVNOG SISTEMA I FUNKCIJI MIŠIĆA
- VITAMIN B6 ZA SMANJENJE UMORA

## STEEL ŠEKER

Applied Nutrition metalni šejker od nerđajućeg čelika je proizvod premium kvaliteta i savršeni saputnik gde god da ste krenuli. U fitnes centar, na predavanje, u šetnju ili na posao, radi se o čvrstom i pouzdanom asesoaru. Odlična je alternativa plastičnim šejkerima pošto je mnogo otporniji i rigidniji a lako se održava. "Flip" poklopac od tvrdne plastike garantuje da neće biti prosipanja niti curenja tečnosti unutar torbe.

Applied Nutrition metalni šejker, kapaciteta 750ml je predviđen samo za hladne napitke - nemojte sipati vruće napitke.

### Materijal šekera:

- Telo i poklopac: nerđajući čelik
- Yatvarač: polipropilen (PP)
- Providni uložak u poklopcu: polietilen (PE)



Novo u ponudi  
1190 RSD

## GET DYMATIZED™

### ELITE LAYER BAR

Proteinske čokoladice postaju sve popularnije, jer su zgodne za poneti, za užinu ili za zasladići se bez griže savesti. Važe za zdravu hranu koja treba da se koristi pri treninzima i koja vam pomaže da imate više energije i snage i da povećate mišićnu masu.

Elite Layer Bar je vrlo praktičan, korisan za sportiste koji imaju brz način života, koji dosta potpuno zamjeni pravi obrok, ali postoje trenuci kad jednostavno nemate vremena pa je zamena ovog tipa prihvatljivo rešenje koje u sebi sadrži visok nivo nutrijenata potrebnih organizmu, a prvenstveno visok nivo proteina (24 g po porciji).

Takođe, Elite Layer Bar ima značajnu ulogu kod sportista koji imaju teške treninge, dižu teret ili imaju za cilj da povećaju mišićnu masu, one imaju 30 % manje ugljenih hidrata od tradicionalnih čokoladnih barova. Takođe ovo je odličan način da zadovoljite svoju potrebu za slatkim, a da pritom unesete u sebe i količinu proteina koju nećete pronaći u klasičnim slatkisima. Fantastičan ukus ove čokoladice lako će zadovoljiti potrebu za slatkim bez posezanja za ugljenim hidratima visokog glikemijskog indeksa.



Ukus: čoko-kikiriki-karamela  
60g AKCIJA 150 RSD  
Stara cena: 250 RSD  
Ušteda: 100 RSD  
rok: januar 2022

### ISO100 HYDROLYZED



Nisu svi proteini isti. Neki kao ISO100 su jednostavno mnogo bolji od ostalih i to prvenstveno iz razloga što je u tom proteinu raspon esencijalnih amino kiselina strahovito veliki te mu je brzina apsorpcije mnogo veća od niza ostalih proteina. Ovo je po završenom treningu od ključne važnosti obzirom da je mišić "gorivo" potrebno u što kraćem roku kako bi oporavak bio što bolji, što dovodi do toliko željene hipertrofije mišića, tj. njegovog povećanja. ISO100 sadrži proteine surutke obrađene do same perfekcije, na šta ukazuje visok stepen hidrolize. Bez šećera i masti, sa manje od 116 kcal po porciji kada se pomeša sa vodom, idealan je za napredne vežbače koji su na rigoroznim dijetama ili u kalorijskom deficitu.

Mnoge kompanije "tvrdi" da njihovi suplementi sadrže izolat proteina iz surutke, ali nakon samo jedne porcije ISO100, možete odmah primetiti i osetiti razliku. ISO100 se lako rastvara u vodi i pri proizvodnji je prošao kroz, ni manje ni više, nego 5 koraka kontrole kvaliteta. Lakoza, masti i ugljeni hidrati su potpuno uklonjeni iz ISO100 (osim kod ukusa čokolade koji sadrži 1 g UH po porciji), tako da je ostao najlakše svarljiv i rastvorljiv proizvod koji je najpristupačniji biološki izvor proteina na tržištu. Proverite statistike - svaka porcija ima neverovatnih 25 g proteina, sa "0" ugljenih hidrata i "0" masti. Pogledajte pažljivije i videćete da je sve to u porciji od 28 g, što čini ISO100 90 % proteinom. Zbog svoje ultra čistoće i odsustva lakoze, ISO100 je broj 1. svarljiv protein na tržištu!

### LYSINE

SCITEC NUTRITION™

L-Lysine je jedna od 20 amino-kiselina, pri tom je i esencijalna, koja je gradivni materijal potreban svim ćelijama u organizmu. Možemo je naći u velikim količinama u mišićnom tkivu, kao i u proteinima životinjskog porekla. Prirodni izvori lizina su: riba, mleko, sir, meso, kvasac, pasulj, soja. Lizin igra važnu ulogu u apsorbaciji kalcijuma, izgradnji mišićnih proteina, oporavljanju od povreda, u proizvodnji hormona, enzima i antitela.

Esencijalne aminokiseline organizam ne može sam da proizvodi, pa ih je neophodno unositi u hranom. Ako ishrana ne obezbeđuje optimalne količine neke od njih, može doći do nedostatka koji se može nadoknaditi dodacima ishrani, kao kompleks ili kao pojedinačne aminokiseline. Povećane potrebe za lizinom mogu imati sportisti, ali i osobe izložene jakom fizičkom naporu. I tu dolazimo do proizvoda Lysine od Scitec Nutrition, koji je najbolji u svojoj klasi, takođe i ako uzmememo u obzir cenu i kvalitet proizvoda. Lizin takođe pomaže u formiraju kolagen, koji pomaže koži, mišićima i zglobovima. Može se koristiti i u prevenciji i lečenju infekcije Herpes simplex. Lizin se godinama koristio isključivo za suzbijanje herpesa i groznica izazvanih ovim virusom.

Lizin može biti koristan za smanjenje rizika od pojave herpes simpleks infekcije, jačanje imuniteta, poboljšanje koncentracije, smanjenje umora, ubrzavanje oporavka sportista nakon treninga i povreda, zajedno sa metioninom, vitaminima C, B-1, B-6 i gvožđem, učestvuјe u sintezi karnitina, sagorevanju i pretvaranju masti u energiju.

Ali istraživanja su utvrdila da je on i veoma važan faktor u sintezi mišićnih proteina tokom stvaranja mišićne mase. Neki naučnici smatraju da bi lizin mogao da smanji rizik od nastajanja osteoporoze.

Starje osobe, naročito muškarci, ovo vam pričam iz ličnog iskustva, imaju povećane potrebe za lizinom. Preporučio bih svim muškarcima da najkasnije kada pređu četrdesetu počinju koristiti. Nedostatak lizina može prouzrokovati smanjenju sinteze proteina, što ima za posledicu stanja kao što su: umor, mučnina, vrtoglavica, opadanje kose, anemija, zapaljenske promene na očima i uopšte slabljenje imuniteta. Takođe, bih preporučio da zbog jačanja imuniteta u današnje vreme kada pandemija Covid 19 hara po celom svetu, a i zbog ostalih bolesti nije na odmet da imamo jak imuni sistem. Ne postoji garancija da se nećete zaraziti, ali barem uradite sve što je u vašoj moći da izbegnete bolesti.



90 kaps AKCIJA 850 RSD  
Stara cena: 1060 RSD  
Ušteda: 210 RSD



Upozorenje: Preporučena upotreba propisana od strane stručnih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Preporučena upotreba propisana od strane stručnih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Dodaci ishrani nisu zamenica raznovrsnosti istih. Dodaci ishrani nisu zamenica raznovrsnosti istih.



## CALCIUM MATRIX®

Kalcijum je jedan od najvažnijih hranljivih sastojaka za zdravlje kostiju. Dovoljne količine ovog minerala u toku rasta obezbeđuju zdrave kosti, a u poznjim godinama smanjenje rizika od nastajanja osteoporoze i slabe gustine kostiju, sklonih lomljenju. Nedostatak kalcijuma može izazvati deformacije u kostima, preosetljivost na stres, sklonost ka upalama, grčeve u mišićima. U slučaju nedovoljnog unošenja, kalcijum se rastvara iz kostiju, dospeva u krv i slaže se na zidove krvnih sudova što vodi njihovom zakrčenju.

Kalcijum je najzastupljeniji mineral u organizmu i odgovoran je za mnoge procese koji održavaju zdravlje organizma. Primarna mu je uloga izgradnja i održavanje skeleta i zuba. Važan je i za kardiovaskularno zdravlje, zdravlje nervnog sistema, mišića i kože. Neophodan je za apsorpciju gvožđa i vitamina B-12, učestvuje u metabolizmu nutrijenata kroz ćelijsku membranu i stvaranju novih ćelija krv i u čišćenju krvi. Daje elastičnost vezivnom tkivu, poboljšava cirkulaciju, obnavlja tkiva i oštetcenu kožu.

Vitamin D je esencijalan za ljudsko zdravlje, naročito za zdravlje kostiju, jer učestvuje u stvaranju kalcijuma. Važan je kako za fizičko, tako i za mentalno zdravlje. Nedostatak uzrokuje rafitis kod dece, razmekšavanje i šupljikavost kostiju kod starijih (osteoporozu), grčenje mišića i dr. Efekti vitamina D3 na apsorpciju kalcijuma direktno utiču na zdravlje kostiju i prevenciju osteoporoze.

Vitamin K2 je nephodan za formiranje snažne koštane osnove i potpomaže dejstvo Vitamina D. K2 pozitivno utiče na zdravlje krvnih sudova tako što spričava taloženje kalcijuma na njihovim zidovima.

- 300 mg KALCIJUMA U OBLIKU KARBONATA\*
- UČESTVUJE U ODRŽAVANJU KOSTIJU ZDRAVIM
- DOPRINOSI NORMALNOJ FUNKCIJI IMUNOG SISTEMA
- 15 µg VITAMINA D3 I 30 µg VITAMINA K2\*



**AKCIJA 690 RSD**  
Stara cena: 990 RSD  
Ušteda: 300 RSD

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

## COENZYME Q10 MATRIX®

Koenzim Q10 je fiziološki sastojak svake žive ćelije i ima fiziološki značaj u metabolizmu energije. Nalazi se na početku energetskog lanca koji obezbeđuje energiju i ishranu ćelija, i bez njega nema iskoriscavanja energetskih sirovina.

Starenjem ali i uticajem stresa telo gubi sposobnost sinteze potrebnih količina koenzima Q10. Do određene starosne granice potrebe za koenzimom Q10 se mogu podmiriti iz hrane i sopstvene proizvodnje u jetri. Međutim, starost, stres, jednolična ishrana, razne bolesti, stvaraju potrebu za dopunom koenzima Q10 u svakodnevnoj ishrani putem suplementacije.

Koenzim Q10 spada među vitamine i nazivaju ga "vitaminom energije". Kao prirodni antioksidant, Q10 učestvuje u stvaranju energije za životne procese i štiti lipide u krvi od štetnog dejstva slobodnih radikalaca. Pozitivno deluje na srčani mišić, krvni pritisak, imunitet i smiruje alergijske reakcije organizma.

Pored toga, nedostatak koenzima Q10 u organizmu dovodi do slabljenja imunočeg sistema, parodontopatije, malaksalosti i gojenja. Brzina delovanja koenzima Q10 je različita i zavisi od stepena nedostatka, pa je tako organizmu sa malim nedostatkom Q10, potrebno čak tri ili više meseci za vidljivi efekat, dok u slučaju većeg nedostatka Q10 već posle nekoliko dana primene dolazi do vidnog poboljšanja. Važno je znati da Q10 koji se kao dodatak hrani unese u organizam ne utiče na nivo Q10 u krvi koji je stvoren u organizmu, znači ne zaustavlja vlastitu sintezu Q10 nego samo dopunjaje taj nivo.

- 60 mg CoQ10 PO KAPSULI
- 35 mg VITAMINA E PO KAPSULI
- PODRŠKA KARDIOVASKULARNOM SISTEMU I ZDRAVLJU SRCA
- PRIRODAN ANTIOKSIDANS



**AKCIJA 990 RSD**  
Stara cena: 1390 RSD  
Ušteda: 400 RSD

## AMIX TribuLynMAX 90%

Pre nego što se upoznate sa ovim preparatom, koji je apsolutno prirođan, da se podsetimo bitnih stvari vezanih za ovaj tekst. Kada govorimo o testosteronu, a ovaj preparat ima konkretnе konstrukcije sa istim, treba da znamo da je testosteron androgeni steroidni hormon. Kod muškaraca se gotovo isključivo stvara u testisima. Testosteron podstiče razvoj sekundarnih polnih karakteristika kod muškaraca i služi za održavanje funkcije prostate. Kod žena se male količine ovog hormona formiraju u jajnicima i pri fiziološkim koncentracijama nemaju specifične efekte. Testosteron je hormon koji igra značajnu ulogu kod povećanja mišićne mase, koštane mase i rast. Takođe, testosteron doprinosi zdravlju i odličan je u prevenciji osteoporoze.

Amix TribuLyn je prirođan preparat sa ekstraktom biljke tribulus terrestris, a ova biljka je poznata vekovima unazad jer se koristila kao lek u istočnoj medicini. S obzirom da je glavna funkcija ovog preparata podizanje nivoa testosterona, na sasvim prirođen način, dolazimo do zaključka da je bezbedan za upotrebu. Pored navedenog, Amix TribuLyn povećava nivo energije u telu što je od ključnog značaja u sportovima snage i izdržljivosti. Ovde se ne moramo zadržati samo na sportu, već možemo unaprediti svoj život i svoje životne navike i uskladiti sa drugim poslovima kojima se bavimo. Amix TribuLyn je sjajan proizvod ako želite povećanje snage i brži rast mišićne mase. Korишćenjem ovog proizvoda naši nivoi energije do maksimalnih granica. Amix TribuLyn je iz svih navednih referenci pravi preparat za sve vas koji želite napredak u pomenutim stvarima.



energije se značajno povećavaju i popravljaju nam libido, odnosno seksualnu energiju koja je u prevodu naša vitalna životna energija.

Ekstrakti biljke tribulus terrestris se regularnokoristekolimpijaca, radi povećanja sportskih dostignuća. Za ovakve efekte su zaduženi steroidni saponini. Steroidni saponini su posebna grupa hemijskih jedinjenja, koja nisu opasna za ljude, i značajni su kao prekursori (jedinjenja koja učestvuju u hemijskoj reakciji kojom se proizvodi neko drugo jedinjenje) za sintezu steroidnih hormona. Saponini se prirodno nalaze u ovoj moćnoj biljci i tako povećavaju

- 750 mg SA 90 % SAPONINA PO DOZI
- PRIRODNA STIMULACIJA LUČENJA HORMONA
- POVEĆANJE SNAGE, MIŠIĆNE MASE KAO I LIBIDA

## 6PAK Vitamin C

6PAK Nutrition je kreirao novu liniju proizvoda Effective Line namenjenu ljudima koji traže najkvalitetnije dodatke ishrani po pristupačnim cenama. 6PAK Vitamin C je preparat koji pomaže u nadoknadi nedostatka vitamina C u organizmu. Svi znamo koliko je ovaj vitamin bitan za proizvodnju testosterona, tako da vežbači kojima je bitna snaga i povećanje mišićne mase moraju uz namirnice bogate C vitaminom, da ga uzimaju dodatno tj. pojačaju unos C vitamina kroz suplementaciju. Vežbači kojima je pak bitniji trening izdržljivosti njima će C vitamin pomoći da povećaju svoju izdržljivost uz otklanjanje umora pri dugotrajnom izlaganju fizičkom naporu.

C vitamin od ovog proizvođača jedan je od boljih i kvalitetnijih na svetskom tržištu suplemenata. Firma 6PAK je pravi izbor ako želite odlične suplemente po pristupačnim cenama, a možete ih naći u svim prodavnicama Pansporta ili ih poručiti online.

### Delovanje vitamina C u organizmu:

- pomaže u održavanju normalnog metabolizma energije;
- pomaže u održavanju normalnih psiholoških funkcija;
- pomaže u smanjenju zamora;
- pomaže u održavanju pravilnog funkcionisanja imunog sistema;
- pomaže u zaštiti ćelija od slobodnih radikalaca.

Kao što ste pročitali puno je razloga za suplementiranje svog tela C vitaminom a benefite toga osetiće veoma brzo.

### Ko treba uzimati vitamin C?

- osobe izložene nedostatku vitamina C;
- sportisti i fizički aktivni ljudi.

Naravno da se fizički aktivni ljudi više troše pa je i samim tim njihova potreba za ovim vitaminom mnogo veća. Nećete pogrešiti ako uzmete i dve tablete ovog vitamina na dan pogotovo u periodu zimskih prehlada, pojačanih epidemiološkim mera ili kada jednostavno pojačavate trening jer želite bolje rezultate.

### Koje doze vitamina C treba da koristite?

Dnevna potreba za vitaminom C je 80 mg ( kod fizički neaktivnih ljudi), ali uz napomenu da takođe mnoge štetne aktivnosti (stres, cigarete, alkohol, prehlade...) dodatno uništavaju vitamin C. 6PAK Nutrition Effective Line Vitamin C dopunjava 1250 % dnevne potrebe za ovim vitaminom. Uz redovnu konzumaciju C vitamina smanjićete rizik od prehlada, gripe i drugih bolesti pa nećete biti u bojazni da ćete morati propustiti koji trening pogotovo kada se spremate za neko takmičenje ili jednostavno želite vaš trening da podignite na viši nivo.



**AKCIJA 790 RSD**  
Stara cena: 990 RSD  
Ušteda: 200 RSD



MMA, borilačke veštine

- 500 mg kalcijuma
- 150 mg magnezijuma
- 15 mg cinka
- 10 µg vitamina D3



# IZDVAJAMO IZ PONUDE



Novo u ponudi  
2190 RSD

## HAYA IMMUNITY FORMULA

Proizvod koji u svom sastavu kombinuje ključne vitamine, minerale i biljne ekstrakte koji jačaju podstiču imunološki sistem i utiču u pozitivnom smislu na celokupno zdravlje.

Sastojci zaslužni za jačanje imuniteta koji ulaze u sastav ovog proizvoda su: magnezijum, cink, selen, ehinaceja, astragalus, eleuterio i dr.



50 kaps.  
Trajno niska cena  
1990 RSD

30 kaps.  
Trajno niska cena  
1880 RSD

## NATROL 5-HTP i ALPHA LIPOIC ACID

Aktivni sastojak 5-HTP je amino-kiselina 5-hidroksitriptofan koja je direktni prekursor „hormona sreće“. Samim tim pozitivno utiče na pozitivno raspoloženje, smirenje kao i na umanjenje efekta svakodnevnog stresa.

Alfa lipoinska kiselina maksimalno umanjuje štetno dejstvo slobodnih radikalata. Takođe potpomaže i pojčava dejstvo drugih antioksidanata. Ima učešće i u regulaciji šećera u krvi.



120 kaps.  
Trajno niska cena  
1990 RSD

## SAN NUTRITION PH-MODIFIED CREATINE

Kreatin monohidrat je jedan od najviše istraženih, a svakako jedan od najpopularnijih i najdelotornijih suplemenata među sportistima. To svakako nije bez razloga. Naime, brojna istraživanja su dokazala kako suplementacija kreatinom uspešno povećava snagu i pomaže povećanje mišićne mase.



300 g  
2390 RSD

## BLADESPORT COLLAGEN

Nova, bogata formula koja podržava zdravlje i dobro funkcionisanje vaših kostiju, mišića, zglobova, krvnih sudova, desni, kože, kose, kostiju... Pored kolagena, kao osnovnog aktivnog sastojka proizvod sadrži i hijaluronsku kiselinu, vitamine C i E kao i antioksidante iz semenki grožđa i zelenog čaja.

## BLADESPORT BCAA 7000

Podstiče izgradnju mišića, sprečava njihovu razgradnju, omogućava dodatni potencijal energije i odlaze i smanjuje umor i iscrpljenost. Sva ova dejstva jednog preparata omogućena su pažljivim odabirom i kombinovanjem sastojaka: BCAA (aminokiseline razgranatog lanca) u idealnom regenerativnom odnosom 2: 1: 1 (L-leucin, L-isoleucin, L-valin), L-glutamin i vitamina B6.



Shaker 700 ml  
300 RSD

Shaker Traveller 500 ml  
490 RSD

Flaša za vodu 700 ml  
790 RSD

Shaker sa kuglicom 600 ml  
320 RSD

## PANSPORT ŠEJKERI I BIDONI



Sportska flaša 750 ml  
290 RSD



Shaker 700 ml  
300 RSD



Shaker Traveller 500 ml  
490 RSD



Flaša za vodu 700 ml  
790 RSD



Shaker sa kuglicom 600 ml  
320 RSD

## SAVETI LEKARA



## ZNAČAJ WHEY PROTEINA ZA IMUNI SISTEM

U ljudskom telu postoji oko 10000 različitih proteina. Oni se sastoje od različitih kombinacija aminokiselina. Proteini (belančevine) predstavljaju osnovne gradivne materije, i glavni su sastojak mišića, kostiju, tetiva, kože, kose i drugih tkiva. Neophodni su za rast i razvoj, procese ćelijske regeneracije, imaju regulatornu ulogu (enzimi i hormoni), odbrambenu ulogu (antitela), transportnu ulogu (transportni proteini), služe kao izvor energije (kada nema drugih izvora energije, npr. kod gladovanja), učestvuju u održavanju ravnoteže tečnosti i elektrolita, učestvuju u homeostazi (održavanju ravnoteže unutrašnje sredine). Adekvatan

i redovan unos proteina je veoma važan, jer ne postoje depoi koji služe kao rezerva proteina.

Najpoznatiji i najčešće korišćen protein kod sportista je whey protein (protein surutke). On spada u punovredne (kompletne) proteine, zato što sadrži sve esencijalne aminokiseline (one se ne mogu sintetisati u organizmu, te je neophodan njihov unos putem hrane). Whey protein je poznat po svojoj ulozi u sintezi proteina i kontroli telesne mase, ali je takođe bogat izvor ključnih nutrijenata koji obezbeđuju adekvatan imunitet. Značajan je za prevenciju bolesti i olakšanje simptoma kod hroničnih bolesti u opštjoj populaciji, kao i kod profesionalnih sportista.

Razgradnjom svih proteina, pa tako i whey proteina, nastaju aminokiseline, koje se absorbuju, i putem krvni transportuju do različitih tkiva i organa. Kao najznačajnije aminokiseline koje se dobijaju razgradnjom proteina surutke pomenućemo aminokiseline razgranatog lanca (BCAA). Tu spadaju valin, leucin i izoleucin. Osim što su poznate po svom značaju za funkcionisanje i razgradnju mišića, one su značajne i po tome što smanjuju rizik od infekcija i poboljšavaju imunološku funkciju. Aminokiseline cistein i metionin imaju snažno antioksidativno delovanje. Unutar ćelija ove aminokiseline se konvertuju u glutation. Glutation je centralni deo antioksidativnog odbrambenog sistema tela, koji štiti ćelije od oštećenja, toksina, infekcija. Nivo glutationa se smanjuje sa godinama. U poređenju sa drugim izvorima proteina, protein surutke ima jedinstvenu sposobnost da poveća proizvodnju glutationa, što dovodi do poboljšanja zdravstvenog stanja.

Još jedna od značajnijih aminokiselina koja nastaje razgradnjom whey proteina je glutaminska kiselina. Jedan deo glutaminske kiseline se u organizmu pretvara u glutamin. Glutamin služi kao gorivo za imuni sistem i ćelije. On smanjuje rizik od prehlade. Glutamin je značajan za funkcionisanje mišića, mozga, bubrega, jetre.

Sekundarni efekti whey proteina podrazumevaju njegov uticaj na kortisol. Visoki nivoi hormona kortizola nastaju usled mentalnog ili fizičkog stresa, a oni dovode do smrti belih krvnih zrnaca i supresije imuniteta. Ovo je čest problem kod sportista koji su uključeni u trening velikog obima i visokog intenziteta, kao što su sportovi izdržljivosti. Pošto je utvrđeno da suplementacija proteinom surutke smanjuje odgovor kortizola na stres, to onda dovodi do poboljšanja funkcionisanja imunog sistema u uslovima stresa.

Nijedna hrana neće magično odbraniti od bolesti, ali određene hranljive materije, kao što je whey protein, imaju vodeću ulogu u zaštiti našeg tela od različitih mikroorganizama.

Protein surutke je prilika za mnoge sportiste da poboljšaju svoje zdravlje i fizičke performanse.



[www.pansport.eu](http://www.pansport.eu)



AKCIJA  
990 RSD  
Stará cena: 1270 RSD  
Ušteda: 280 RSD

## ZA JAČANJE IMUNITETA SA DODATKOM ŠIPKA



## MENTALNA ČVRSTINA

- preduslov uspeha

Većina sportista traži načine da postane mentalno čvrsta – i nikad ne nauči da razvije tu sposobnost. Još gore, većina sportista i trenera ne zna šta mentalna čvrstina znači, niti kako pomaže performansama. Kod vrhunskih asova koji dugo traju, mentalna čvrstina je ključ dostignuća. Novak Đoković, Majkl Džordan, Marija Lasickene – uvek su na najvišem nivou. Nedostatak mentalne čvrstine je najveći neprijatelj sportiste, bila reč o olimpijciju, vežbacu u teretani ili džogera rekreativcu. Nedostatak mentalne čvrstine dovodi do nesigurnosti, malodruštva, odustajanja i predaje. Zato ne treba da čudi što je nivo dostignuća direktno srazmeran nivou mentalne čvrstine. Da biste bili mentalno čvrsti, morate biti spremni da radite ono što većina ne radi.

Mnogi veruju da se sa mentalnom čvrstom rađa – imate je ili ne. Ako ste rođeni bez gena za mentalnu čvrstinu, nećete ostvariti uspeh. Ali nije tako. 100 % ste u pravu ako kažete da vam za uspeh treba mentalna čvrstina – i 100 % grešite ako verujete da ne možete da je izgradite. Izlazak na kraj sa teškoćama i izazovima je komponenta mentalne čvrstine. Mentalna čvrstina je stav – a stavove konstruiše isključivo vi i niko drugi. Ako ste samo vi odgovorni za njih, možete dekonstruisati način na koji razmišljate o sebi i svojoj sposobnosti za uspeh. Promenom načina razmišljanja promeniće i način na koji doživljavate sebe – i načine na koji se ponašate, trenirate i takmičite se.

I još nešto. **Mentalna čvrstina nije samo stav – već i navika.** To nije nešto što izvučete iz zadnjeg džepa u zadnjim sekundama utakmice ili borbe, ili zadnjim ponavljanjima serije sa maksimalnim opterećenjem. Ona zahteva čelični pristup izazovima na svakodnevnoj osnovi. Morate neprestano trenerati, usmeravati, izoštavati i razvijati naviku mentalne čvrstine. Mentalna čvrstina je kao sâm trening – što duže vežbate, jači ste, mišićaviji i brži. Kad prestanete da trenirate, sposobnosti opadaju. Ako svakodnevno ne posvećujete pažnju mentalnoj formi, i mentalna čvrstina će atrofirati. Tako da mentalna čvrstina nije sve ili ništa. Postoji u različitim stepenima. Kako joj rezerve rastu, videćete značajna poboljšanja performansi. Što reče Bobi Najt: „*Odnos mentalne prema fizičkoj čvrstini je četiri prema jedan.*“

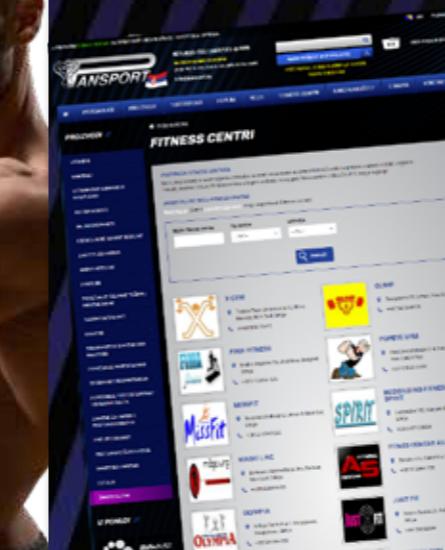
### Mentalno čvrsti sportisti:

- Nalaze načine, a ne izgovore.** Ne nalaze opravdanja ako stvari ne idu kako su planirali. Umesto da okrivljuju druge ljude (sudije) ili okolnosti (publiku), preuzimaju odgovornost za svoje performanse, popravljaju stvari i pokušavaju ponovo.
- Priлагodjavaju se.** Umesto da rade stvari isto kao uvek, nalaze nove načine da izazivaju sebe i pomeraju se ka višim granicama potencijala. Razumeju da ih je ono što su radili juče dovelo tu gde su danas – ali i da je danas potrebno više da bi ih odvelo tamo gde žele da budu sutra.
- Ulažu energiju u stvari koje pomažu performansama.** Fokusiraju se na stvari koje mogu da kontrolišu. Ne opterećuju se prošlošću i ne žale nad sobom, niti brinu zbog stvari koje su van njihove direktnе kontrole. Fokusiraju se na ono što mogu u sadašnjem trenutku – bili to obrok, trening, ili san.
- Vide prošlost kao vrednu lekciju i ništa više.** Uče iz sopstvenih i tuđih grešaka, pa ostavljaju prošlost za sobom i polaze napred. Vide prošlost kao mentalni trening za bolje performanse u budućnosti. Greške, pogrešne procene i porazi ih ne određuju kako osobe – sve su iskustva koja jačaju odlučnost da uspeju.
- Preduzimaju rizike.** Razumeju da strah od neuspeha onemogućava potpunu posvećenost i dostizanje izuzetnosti. Traže mogućnosti da izđu iz zone udobnosti. Gledaju izazove sa entuzijazmom umesto sa zebnjom i strahom. Odbijaju da budu prosečni i razumeju da povremeno mogu doživeti neuspeh ali da je, za velike stvari, vredno rizikovati.
- Istražjavaju uprkos neuspehu.** Mentalno čvrsti sportisti nikad nisu poraženi neuspehom, jer razumeju da je neuspeh još jedan korak na putu ka rezultatima. Njihov mentalni sklop kaže da neuspeh nije konačan, zbog čega nikad ne odustaju od ciljeva.
- Traže izuzetnost, ne savršenstvo.** Oni imaju cilj, ali fokus im je na koracima potrebnim za dostizanje tog cilja. Razumeju da su optimalne performanse maraton, a ne sprint. Svaki korak ih vodi bliže konačnom cilju. Nije ih sramota od grešaka i ne pokušavaju da budu savršeni. Guraju sebe do maksimuma i traže dnevna poboljšanja. Znaju i razumeju da će usput svakako činiti greške, ali i da su te greške neophodne – i ključne – prekretnice na putu do izuzetnosti.
- Posvećuju se sopstvenim talentima i sposobnostima.** Ne pokušavaju da ugode drugima niti im smeta uspeh drugih sportista. Usmereni su na svoje talente i sposobnosti, popravljajući sebe, sprovodeći sopstveni plan treninga posvećeni ostvarenju postavljenih ciljeva.

Sve ovo nam govori važnu stvar – talenat je precjenjen. Hiljade talentovanih nikad ne dostignu veličanstvenost. Jedno istraživanje pokazuje da 75 % tinejdžera napušta bavljenje sportom – ne zbog nedostatka talenta, već izgubivši entuzijazam i bez mentalne čvrstine za takmičenje na višim nivoima. Talenat bez mentalne čvrstine je, što se tiče konstantno dobrih performansi, samo prosečan. Ali prosečan talenat uz mentalnu čvrsttinu čini da dobri sportisti ostvaruju izuzetne stvari.



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



### OGLAŠAVAJTE SE NA PANSPORT SAJTU U DELU FITNES CENTRI

[www.pansport.eu/fitness-centri.html](http://www.pansport.eu/fitness-centri.html)  
Pomoću osnovnog, srebrnog ili zlatnog paketa

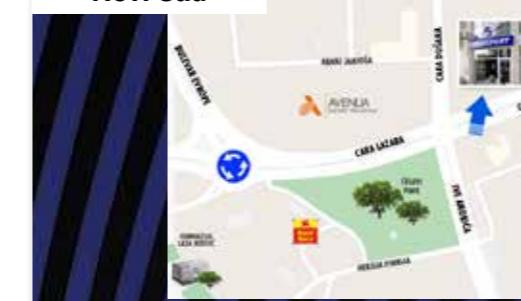
### POSTANITE DEO PANSPORT TIMA I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE

dodata informacije na [fitnesscentri@pansport.eu](mailto:fitnesscentri@pansport.eu)



## PANSPORT prodavnice

### Novi Sad



Novi Sad, Cara Lazara 108,  
021/468-048, 060/58-20-562

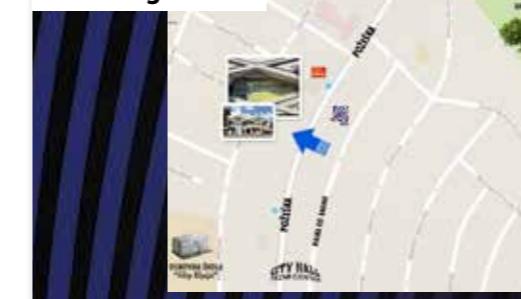


Novi Sad, TC BIG, Sentandrejski put 11,  
060/582-05-61

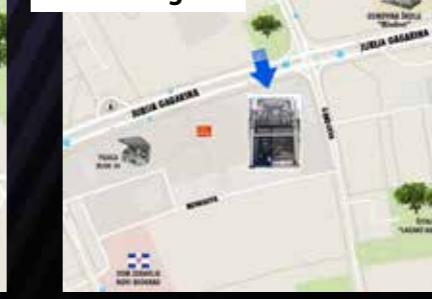


Novi Sad, Rumenička,  
021/636-56-99, 062/808-46-09

### Beograd



Beograd, Požeška 108 a,  
011/357-39-91, 062/808-46-04



Novi Beograd, TC Piramida, Jurija Gagarina 151v,  
011/228-32-05, 062/808-46-06



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

### Zrenjanin



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



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



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

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

ZA JAKE KOSTI.  
240 DNEVNHI DOZA U PAKOVANJU.



## MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSORTA

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

**BEograd TC Millennium**, I sprat lok. 92, Knez Mihailova 21, 011/32-86-763, 062/808-46-02 (Radno vreme: pon-pet 10:00 - 20:00, sub 10:00 - 16:00)

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

Bul. Kralja Aleksandra 242, 011/24-56-030, 062/808-46-03

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

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

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

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

**Novi Sad** Rumenacka 108, 021/63-65-699, 062/808-46-09

Dunavska 6, 021/467-300, 062/808-46-08 (Radno vreme: pon-sub 9:00 - 21:00, ned 14:00 - 21:00)

TC BIG, Sentandrejski put 11, 060/582-05-61 (Radno vreme: pon-ned 10:00 - 22:00)

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

Cara Lazara 108, 021/468-048, 060/58-20-562

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Smederevo** Knez Mihailova 8, TC Don Žon lok. 4, 026/619-055, 062/808-46-17

**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

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



## 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

**Pancevo** Fit Sport, Karađorđeva 13-15 (u dvorištu) lokal 17, 013/332-865

PANSORT 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:

paketi do 5 kg - 260 rsd\*; 5-10 kg - 370 rsd\*; 10-20 kg - 580 rsd\*; 20-30 kg - 680 rsd; 30-50 kg - 790 rsd;

50 - 70 kg - 950 rsd; preko 70 kg - 950 rsd + 16 rsd za svaki naredni kilogram.

Na primer paket od 150 kg koštaće 2230 rsd (paket do 70 kg košta 950 rsd znači  $950 + (80 \times 16) = 2230$ ).

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

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

### ZA SVE NARUDŽBINE PREKO 5000 RSD DOSTAVA JE BESPLATNA!

\*ova pogodnost važi samo za MP cene, bez popusta.

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

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

**Pansport** zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude.

### KOMITENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA/INTERNETA

Pansport obaveštava cenjene kupce da će svi paketi naručeni preko interneta ili veleprodaje Pansport-a (021/820-555 i 062/111-0-999) do 14 h radnim danom biti poslati istog dana, što znači da će u većim gradovima korisnici dobiti paket već dan nakon naručivanja. Ovo je 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 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.